

最新紅藍卡資訊

紅藍卡年度公開註冊期已開始！ (10月15日至12月7日)

紅藍卡保險每年都可能會有變動，包括看醫生、拿藥的保障及費用。公開註冊期是每年檢查和更改保險的重要時機！

如果您正在使用紅藍卡，我們鼓勵您每年檢查一次保險。我們提供免費、客觀的諮詢服務，協助您比較保險計劃，找到適合自己的選擇。請致電：617-357-0226 或 617-936-3288 預約。

我們可以協助您檢查以下重要事項：

- 您目前的醫生明年是否仍接受您的保險？
- 您常用的處方藥明年是否仍受到保障？
- 保險的每月保費、自付額或看診費用是否有所增加？
- 您是否符合其他費用減免計劃的資格？例如協助支付紅藍卡 Part B 每月保費的福利。

2027年，多家保險公司對保費、看診費用及額外福利（如牙科、眼科、聽力及OTC非處方藥福利等）均有調整。請仔細閱讀近期收到的保險公司通知，如需瞭解是否需要更換保險，請在2026年12月7日前聯絡我們。

如果您收到通知，表示您的保險計劃將於2026年底終止且不再續約，您可能符合特別登記資格，可在2027年2月28日前選擇其他保險計劃。為避免明年的醫療保障受到影響，也請儘早聯絡我們安排諮詢及辦理保險變更！

長者活動/就餐中心

君子樓

5 Oak Street West, Boston, MA 02116
電話: (617) 423-7560 傳真: (617) 423-0502

早餐、午餐堂吃

早餐時間: 8:00am-10:00am

午餐時間: 11:15am-12:30pm

中心活動開放包括：

太極、舞蹈、英文、
書法、手機班、油畫

康樂樓

25 Essex Street, Boston, MA 02111
電話: (617) 936-3966 傳真: (617) 350-4621

午餐堂吃

午餐時間:

11:30am-1:00pm

中心活動開放包括：

太極、拍打操、跳舞、
針織、英文、普通話、手機班

白禮頓樓

677 Cambridge St., Brighton, MA 02135
電話: (617) 789-4289 傳真: (617) 789-5623

午餐堂吃

午餐時間:

11:30am-12:00pm

中心活動開放包括：

健步、英文、粵曲、唱歌、
太極、柔力球

工作時間為週一至五9:00am-2:00pm

具體活動時間安排請見

中華耆英會網站和各社交平台



GBCGAC



GBCGAC



Greater Boston 中華耆英會
Chinese Golden Age Center



Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program

每月菜單
2026年
十一月

中華耆英會
營養計劃



2026年十一月菜單

如有問題或建議，請撥打客服電話: 857-990-1775
星期一至五, 9:00am-5:00pm

食物安全守則

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 栗子燜雞 菜餚 + 216mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 344mg 總熱量: 622kcal	3 蝦仁蒸蛋 菜餚 + 957*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1085mg 總熱量: 520kcal	4 臘味飯 本月推薦 菜餚 + N/A + 125mg + 3mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	5 杞子雲耳蒸魚 菜餚 + 142mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 271mg 總熱量: 521kcal	6 酸菜肉碎豆腐 菜餚 + 1052mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1181mg 總熱量: 867kcal
9 素什錦 菜餚 + 298mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 252mg 總鈉含量 = 426mg 總熱量: 563kcal	10 香葱焗魚餅 菜餚 + 302mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 430mg 總熱量: 546kcal	11 退伍軍人節 今日歇業	12 炸醬麵 菜餚 + 687*mg + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 828kcal	13 醬油雞脾 菜餚 + 235mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 364mg 總熱量: 651kcal
16 豉椒排骨面 菜餚 + 167mg 牛奶 + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 295mg 總熱量: 701kcal	17 香芹蝦球 菜餚 + 784*mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 913mg 總熱量: 576kcal	18 黑椒豬排 菜餚 + 113mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 242mg 總熱量: 542kcal	19 意式焗魚排 菜餚 + 613*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 741mg 總熱量: 731kcal	20 番茄肉片炒蛋 菜餚 + 171mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 300mg 總熱量: 647kcal
23 家常素菜 菜餚 + 111mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 239mg 總熱量: 577kcal	24 炒三鮮 菜餚 + 1121*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1249mg 總熱量: 627kcal 高鈉日	25 泰式鷄翼 菜餚 + 736*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 874mg 總熱量: 694kcal	26 感恩節 這兩天歇業	27 HAPPY THANKSGIVING
30 蒸餃子 菜餚 + 968*mg 牛奶 + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 高鈉日 總熱量: 477kcal				

若客戶不準備立刻進食午餐，請盡快放進冰箱。當準備用餐時：

1. 先把飯盒保鮮膜撕開
2. 放進微波爐重新加熱2-3分鐘，或
3. 若使用烤爐，預先加熱到華氏350度，然後把餐盒放在烤盤上，再熱10-20分鐘。加熱切勿超過30分鐘。

*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

留意餐点中的小骨，以免噎到或咀嚼不暢。

客戶不在家處理政策：

為確保食品安全及客戶安全，如送餐時無人在家接收，餐點不能無人看管地留在門口。如有任何特別送餐指示或變更，請提前聯絡本會或您的個案經理。



星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚 為確保長者的健康，此餐單是依據“無添加鹽”飲食(每日鈉量3-4克)設計。如因健康情況對用鈉量有疑問，請聯絡營養師有關管理個人飲食細節。以上營養資料不包括蔬菜和水果。蔬菜含大約30-60大卡熱量和60-150毫克鈉質；水果含大約71-105大卡熱量和1-2毫克鈉質。食品中也許含牛奶，雞蛋，魚，甲殼類動物，木本堅果，花生，黃豆和芝麻；或者含有這些的調料。

備註：餐單上的鮮果與蔬菜會因應季節而更改。我們將會保留更改假期或特別節日主餐的權利。