



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局溫林美賢耆暉中心

2023年1月通訊



# 恭賀新禧

經過一年間不穩的疫情，大家的心情就如過山車般高低起伏，感謝大家對防疫的堅守，保持衛生意識，守望相助，面對「疫」境。而此「疫」後，相信即使之後面對任何困難挑戰，我們都可以克服。

轉眼又到新年，春季來臨，萬物復甦，

意味新的開始，隨著疫情政策逐漸放寬，

希望大家可以重返以往的生活模式，重拾

快樂的一面，中心亦會繼續進步，一同為

整個社區帶來歡樂氣氛。

最後中心全體職員在此祝福大家：

**新春快樂！龍馬精神！**

**身體健康！笑口常開！**





會議 ID : 442 380 0924

密碼 : 2897 6608

## 重要資訊

除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在本月的首個報名日透過實體方式報名，而月訊亦會列明首個報名日的日期。

1 月份的首個報名日為：1 月 3 日 上午 10 時開始



| 名稱                          | 內容   | 負責職員  |
|-----------------------------|--|---|
| <b>健康及生活推廣活動</b>            |  |   |
| <b>驗血糖服務</b>                | <p>日期：1 月 10 日(星期二)<br/>           時間：上午 8:15 – 9:00 地點：樂融天地<br/>           名額：50 位 費用：\$10<br/>           報名方法：可於例會後向職員查詢。<br/>           程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新輪候，敬請各位準時。<br/> <u>*驗血糖需於餐後兩小時後進行，請按身體情況決定是否適合參加*</u></p> | <br>龔詩明<br>姑娘<br>/<br>岑玉燕<br>姑娘  |
| <b>衛生署_健康講座</b>             | <p>主題：識飲識食識購物<br/>           日期：1 月 10 日(星期二)<br/>           時間：上午 10:00 – 11:00<br/>           地點：樂棋天地<br/>           名額：20 位<br/>           內容：隨著不同年齡飲食及生活物質上都有不同需要？今次講座為大家講解選擇適合自己的日常所需。<br/>           協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>                     | <br>梁煥兒<br>姑娘<br> |
| <b>中心會員活動</b>               |  |   |
| <b>每月例會<br/>(ZOOM 同步參與)</b> | <p>日期：2 月例會- 1 月 26 日(星期四)<br/>           3 月例會- 2 月 23 日(星期四)<br/>           時間：上午 10:00 – 10:45<br/>           地點：樂居天地<br/>           名額：現場 20 位，ZOOM 不限<br/>           內容：講解每月活動及服務。</p>  | <br>麥穗琪<br>姑娘  |

名稱

內容

負責職員

## 教育及發展活動

## 樂「油油」畫室

日期：1月3、10、17及31日(星期二)

時間：上午11:00-下午1:00

名額：8位(上期參加者優先報名)

地點：樂舞天地

內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。

備註：請自備畫筆及油畫顏料。



## 編織講場

日期：1月4、11及18日(星期三)

時間：A班:上午9:00-10:00; B班:上午10:00-11:00

名額：每班10位(上期參加者優先報名)

地點：樂融天地

對象：中心會員/護老者

內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣。

備註：請自備織針及毛冷。

## 新入門穿珠班

日期：1月5、12及19日(星期四)

時間：上午10:00-12:00

地點：樂融天地

名額：10位(上期參加者優先報名)

內容：教授各式各樣穿珠手工。

龔詩明  
姑娘

## 特色穿珠班

日期：1月6、13及20日(星期五)

時間：上午10:00-12:00

地點：樂融天地

名額：10位(上期參加者優先報名)

內容：教授各式各樣穿珠手工。



## 靜物畫分享興趣班

日期：2月3、10、17及24日及 (星期五)

3月3、10、17及24日 (共8堂)

時間：下午2:00-下午4:00

名額：6名(已留油畫班後備會員優先)

地點：樂融天地

內容：分享油畫技巧及理論讓參加者融入當中。



| 名稱            | 內容   | 負責職員  |
|---------------|--|-------|
| 法式滾球          | 日期：1月9、16及30日(星期一)<br>時間：下午2:00-3:00及3:00-4:00<br>地點：樂居天地<br>名額：8位<br>內容：透過體驗法式滾球，訓練手眼協調及四肢運動。  | 謝以恆先生 |
| 新春掛飾齊動樂       | 日期：1月9、12、14及16日(共4堂)<br>時間：上午10:00-上午11:30<br>名額：10名<br>地點：樂舞天地<br>內容：簡單製作新春利是掛飾，參加者需自備利是封。<br><b>報名方法：例會後報名</b><br><b>截止日期：2023年1月5日</b><br><b>(如超過登記名額，將以抽籤處理。)</b>             | 龔詩明姑娘 |
| <b>社交康樂活動</b> |  |       |
| 和你起雙「飛」       | 日期：1月10日(星期二)<br>時間：下午3:00-6:00<br>地點：樂居天地<br>名額：50位(如超過登記名額，將以抽籤處理)<br>內容：由義工到中心為長者剪髮，為長者送上溫暖。<br>協作機構：香港髮型協會   | 黃浩然先生 |
| 美麗人生賀新春       | 日期：1月15日(星期日)<br>時間：下午3:30-4:30<br>地點：樂居天地<br>名額：30位<br>內容：「美麗人生義工團」遊戲、表演與眾同賀新春！<br>抽籤日期：1月12日(星期四)<br>下午2:00放證    下午3:00抽籤。<br>協作機構：美麗人生義工團                                       | 謝以恆先生 |

# 啓德賀新春

日期：1月18日（星期三）

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員 名額：40名

地點：樂居天地

內容：與參加者一同遊玩，同賀新年

登記方式：1月11日（星期三）下午2時放證 下午3時抽籤

負責職員：黃浩然社工

## 擁抱健康

日期：2月13日（一）或 2月14日（二）

活動時間：上午9時至下午1時

集合時間：上午8時 中心集合

地點：尖沙咀（由職員帶領一同乘搭公共交通前往）

費用：全免 名額：24位（每日12位）

對象： 1) 過往兩年內沒有進行全身體格檢查 及  
2) 領取綜援 或 長者生活津貼 之有效會員

內容：資助到時代醫療服務中心作一次全身體格檢查，  
包括：肺部X-光、驗血、大小便化驗。

即日起向職員查詢/報名，再由負責社工駱煜俊  
致電安排登記及簡介計劃內容。

本計劃由  
「信德集團」  
贊助

所有護老者活動均於 **本月護老天地** 優先報名  
護老天地前一律不能報名所有護老者的活動

| 名稱                           | 內容   | 負責職員  |
|------------------------------|--|---|
| <b>護老者及被護者活動</b>             |  |   |
| <b>護老天地<br/>(ZOOM同步舉行)</b>   | <p><b>主題：長者抑鬱知多 D</b></p> <p>日期：1月3日(星期二)      時間：下午 2:30- 3:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>內容：分享常見的長者抑鬱症狀，成因及支援方法。<br/>介紹本月護老者活動。</p> <p>備註：參加者可優先報名本月護老者活動。</p>  |    |
| <b>護老資訊講座<br/>(ZOOM同步舉行)</b> | <p><b>主題：滅蟲講座</b></p> <p>日期：1月7日(星期六)      時間：上午 9:30- 11:30</p> <p>內容：分享蟲患成因、徵兆及滅蟲方法。</p> <p>協作機構：建祝義工隊</p>   |   |
| <b>護老鬆一鬆</b>                 | <p><b>主題：護老居家運動</b></p> <p>日期：1月10日(星期二)      時間：下午 2:30-3:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>內容：護老者暫放照顧角色，透過簡單有效的居家運動來保持基本活動能力及肌肉力量，讓自己鬆一鬆。</p>   | 駱煜俊先生   |
| <b>護老鬆一鬆</b>                 | <p><b>主題：中式剪紙研習班</b></p> <p>日期：1月11日(星期三)      時間：上午 10:00- 11:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>內容：護老者暫時放下照顧角色，透過體驗及學習中式剪紙，舒緩壓力，享受藝術。</p>  |  |
| <b>護老•好生活</b>                | <p><b>主題：夫婦新春同樂日</b></p> <p>日期：1月17日(星期二)      時間：下午 2:30- 4:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>費用：免費</p> <p>對象：只限夫婦護老者      名額：20名</p> <p>內容：中學生到中心與參加者玩遊戲、才藝表演及一同慶祝新春。</p> <p>協作機構：香港遊樂場協會-旺角青少年綜合服務中心</p> |  |

| 名稱                   | 內容   | 負責職員  |
|----------------------|--|---|
| <b>極有需要護老者及被護者活動</b> |  |   |
| <b>睡眠健康講座</b>        | 日期: 1月11日(星期三) 時間: 下午 3:00- 4:00<br>地點: 樂舞天地<br>費用: 免費<br>對象: 深層需要護老者及被護者<br>名額: 15位<br>內容: 由衛生署職員向參加者分享、認識睡眠健康。 | 梁煥兒<br>姑娘   |
| <b>義工活動</b>          |  |   |
| <b>義工會</b>           | 日期: 1月4日(星期三)<br>時間: 下午 2:00 – 3:00<br>地點: 樂居天地<br>名額: 15位<br>內容: 義工定期見面, 報名義工活動及分享。                             | 如對義工活動有興趣, 歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多, 所有義工服務均會在義工會內進行登記。  |
| <b>配對探訪顯愛心</b>       | 日期: 1月11日(星期三) 時間: 上午 10:00 – 12:00<br>名額: 2人1組<br>內容: 每月定期上門探訪區內有需要長者。  |   |
| <b>自助·靜觀·空間</b>      | 日期: 1月5、19日(星期四) 時間: 下午 2:00 – 3:00<br>地點: 樂融天地<br>名額: 6位<br>內容: 提供空間、靜觀錄音讓參加者複習靜觀訓練, 學習專注當下, 照顧自己情緒及身體, 關注精神健康。 |   |
| <b>認知障礙症服務</b>       |  |   |
| <b>流體畫</b>           | 日期: 1月21、28日(星期六) 時間: 上午 10:30 – 11:30<br>地點: 樂融天地<br>名額: 6位<br>內容: 透過流體畫自己抒發, 同時為生活增添豐富色彩。                      |  曾峻煒<br>先生 |



保良局  
PO LEUNG KUK

# 大館

## 啓德秋冬樂悠遊

活動日期：2023年1月12日(星期四)

活動時間：上午10:00 - 下午2:00

集合地點：本中心

活動地點：大館

名額：60位

活動對象：中心會員

活動內容：參觀大館(有旅遊巴接送來回交通)

登記方式：例會後開始登記,

2023年1月5日下午6:00截止

(如超額報名會抽籤處理)

負責職員：謝以恆社工



# 智力七巧樂(1月)

負責職員：龔詩明姑娘

七巧板是一種智力遊戲，是由七塊板組成的。包括：兩件大等腰直角三角形、一件中等腰直角三角形、兩件小等腰直角三角形、一件正方形、一件平行四邊形。

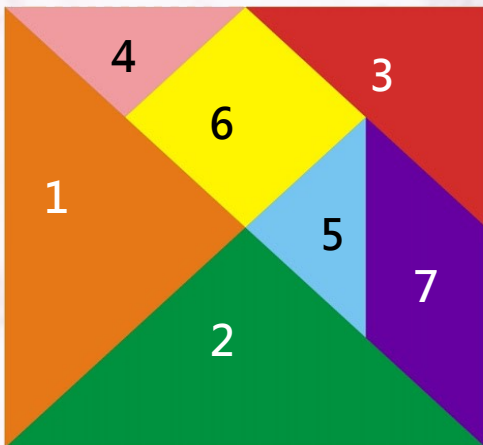
由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）
- ◆ 各種人物、形象、動物等等



考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用以下左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

左圖



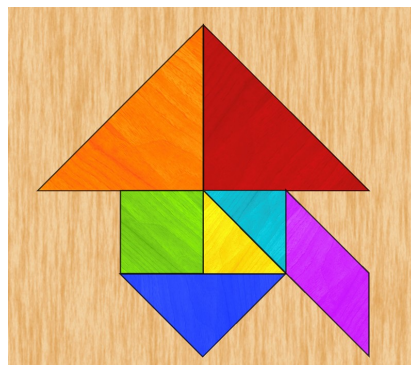
右圖



## 上月齊動腦活動答案

智力七巧樂

答案：





蘇志雄 (體適能教練)

## 自家 GYM 房： 天氣轉冷易跌倒、4 招增肌防「不倒」

冬天天氣轉冷，氣溫下跌，肌肉活動能力便會下降，加上衣服臃腫，長者跌倒的風險就更高。根據衛生署衛生防護中心資料，滿 65 歲在社區居住的長者當中，每年平均約 5 人便有 1 人曾跌倒。如何能從運動，減少長者冬天跌倒的風險？今期自家 GYM 房會同大家探討跌倒的原因及防跌的方法，請大家留心細閱。

### 每日多坐 1 小時 肌少症風險增 33%

成人的肌肉會隨着年齡增加而逐漸流失，35 歲後肌肉量開始下降，每 10 年平均損失 3 至 5%；到了 60 至 70 歲流失更快，令不少長者患上肌肉減少症（肌少症）。當失去肌肉承托，會容易跌倒；由於沒有肌肉保護，跌倒時更容易骨折，或導致身體殘障。

根據衛生署衛生防護中心資料顯示，社區居住滿 65 歲人士中，肌少症患病率為 9%。若平時缺乏運動，風險更會大大增加。澳洲一項研究，對象為 162 名年齡介乎 60 至 86 歲居住於社區的長者，每天坐着時間每增加 1 小時，肌少症風險就增加 33%。以下有 4 個【強化下肢力量】的運動，有助增強肌肉力量，提升肌耐力及平衡性，建議大家嘗試練習，有助減低跌倒風險。

因每人體能有異，故需按照個人體力以進行，長者或體能較弱者每日做 1 次已足夠；成年人或體能較佳者可早晚各做 1 次。肌肉量、肌耐力及平衡性可透過練習逐漸提升，雖然大部份長者自覺體能較弱，但古語有云：有心唔怕遲，只要從今日開始，大家就進行練習，相信一定有正面的改變，如遇上運動的問題，歡迎向中心體適能教練查詢。農曆新快到，祝願大家新年快樂、身心健壯、活力充沛每一天。下期繼續有其他健康資訊跟大家分享，敬請留意收看。

**【強化下肢力量運動】**

1. 半下蹲：圖 A

目的：強化股四頭肌

做法：背靠牆，雙腳分開與肩同寬，雙手向前伸直，身體慢慢向下蹲，膝蓋微屈曲，維持 10 秒。留意膝蓋不應超過腳尖，否則會增加膝蓋壓力及受傷風險。

次數：每組 8 至 12 下，每次做 3 組；可每日進行  
 （註：若肌力較弱者可將每組次數由 6 至 8 下開始）



2. 踮腳尖：圖 B

目的：強化小腿肌肉

做法：雙手扶緊穩固家具（如：椅子），雙腳分開與肩同寬，慢慢踮腳尖，過程中必須扶緊家具，以免失重心跌倒。

次數：每組 8 至 12 下，每次做 3 組；可每日進行  
 （註：若肌力較弱者可將每組次數由 6 至 8 下開始）

**【改善平衡力運動】**

3. 單腳站立：圖 C

目的：強化單腳平衡力

做法：訓練初期，扶着穩固家具，以單腳站立，維持姿勢 30 秒，換邊再做為 1 組。訓練後期應減少依賴家具，改為雙手叉腰，重複上述動作。

次數：每次每邊做 3 組；可每日進行  
 （註：若肌力提升了可將每組延長時間至 45 秒至 1 分鐘）



4. 腳尖與腳跟靠攏站立：圖 D

目的：強化平衡力

做法：訓練初期，先扶着家具，以右腳尖與左腳跟靠攏站立，維持 30 秒，換邊再做 1 組。訓練後期應盡量減少依賴家具，改為雙手叉腰，重複上述動作。

次數：每次每邊做 3 組；可每日進行  
 （註：若肌力提升了可將每組延長時間至 45 秒至 1 分鐘）

## 保良局溫林美賢耆暉中心

## 每月班/組/活動時間表

| 星期日                                | 星期一  | 星期二  |
|------------------------------------|--|--|
| 1                                  | 2  | 3  |
| 15:00 午間健樂站(棋)                     | 一月一日翌日   | 11:00 樂「油油」畫室(舞)<br>14:30 護老天地(居)<br>15:00 午間健樂站(棋)  |
| 8                                  | 9  | 10   |
| 15:00 午間健樂站(棋)                     | 10:00 新春掛飾齊動樂(舞)<br>14:00 法式滾球(居)<br>15:00 午間健樂站(棋)                    | 08:15 驗血糖服務(融)<br>10:00 衛生署_健康講座(棋)<br>11:00 樂「油油」畫室(舞)<br>14:00 護老鬆一鬆(居)<br>長者家居維修班<br>15:00 午間健樂站(棋)<br>和你一起「飛」(居) |
| 15                                 | 16   | 17   |
| 15:00 午間健樂站(棋)<br>15:30 美麗人生賀新春(居) | 10:00 新春掛飾齊動樂(舞)<br>10:30 護老紓壓小組(舞)<br>14:00 法式滾球(居)<br>15:00 午間健樂站(棋) | 11:00 樂「油油」畫室(舞)<br>14:30 護老·好生活(居)<br>15:00 午間健樂站(棋)  |
| 22                                 | 23   | 24   |
| 15:00 午間健樂站(棋)                     | 農曆年初二  | 農曆年初三  |
| 29                                 | 30   | 31   |
| 15:00 午間健樂站(棋)                     | 14:00 法式滾球(居)<br>15:00 午間健樂站(棋)  | 11:00 樂「油油」畫室(舞)<br>15:00 午間健樂站(棋)   |

## 保良局溫林美賢耆暉中心

## 每月班/組/活動時間表

| 星期三   | 星期四  | 星期五                              | 星期六  |
|---|--|----------------------------------|--|
| 4   | 5  | 6                                | 7  |
| 09:00 編織講場(融)<br>14:00 義工會(居)<br>15:00 午間健樂站(棋)   | 10:00 新入門穿珠班(融)<br>14:30 自助·靜觀·空間(融)<br>15:00 午間健樂站(棋)                         | 10:00 入門穿珠班(融)<br>15:00 午間健樂站(棋) | 09:30 護老資訊講座(居)<br>15:00 午間健樂站(棋)                      |
| 11  | 12   | 13                               | 14   |
| 09:00 編織講場(融)<br>10:00 護老鬆一鬆(居)<br>鄰里探訪顯愛心<br>14:00 銀黏土製作工作坊<br>15:00 午間健樂站(棋)<br>睡眠健康講座(居) | 09:30 啟德電影會(居)<br>10:00 新入門穿珠班(融)<br>新春掛飾齊動樂(舞)<br>啟德秋冬大館樂悠遊<br>15:00 午間健樂站(棋) | 10:00 入門穿珠班(融)<br>15:00 午間健樂站(棋) | 10:00 新春掛飾齊動樂(舞)<br>14:30 美麗人生過聖誕(居)<br>15:00 午間健樂站(棋) |
| 18  | 19   | 20                               | 21   |
| 09:00 編織講場(融)<br>15:00 午間健樂站(棋)   | 10:00 新入門穿珠班(融)<br>10:30 護老居家運動(居)<br>14:30 自助·靜觀·空間(融)<br>15:00 午間健樂站(棋)      | 10:00 入門穿珠班(融)<br>15:00 午間健樂站(棋) | 10:30 流體畫<br>15:00 午間健樂站(棋)                            |
| 25  | 26   | 27                               | 28   |
| <b>農曆年初四</b>  | 10:00 新入門穿珠班(融)<br>2月例會(棋)<br>15:00 午間健樂站(棋)                                   | 15:00 午間健樂站(棋)                   | 10:30 流體畫<br>15:00 午間健樂站(棋)                            |
|   |  |                                  |  |
|   |  |                                  |  |

# 送舊迎新換拖板！

老友記如符合以下所有資格：

- 中心有效金咭會員
- 獨居/雙老
- 現時領取 綜援 或 長者生活津貼

可帶同舊拖板換領由開心頻道贈送：

**豐葉牌 - 白色4位13A獨立開關掣及 指示燈3米線拖板 一個**



## 寒冷天氣來襲!!!

新年將至，自12月起天氣已顯著轉冷，所以各位老友記記得準備充足的禦寒物資以迎接寒冬！

如果老友記家中沒有所需的禦寒物資，而又面對經濟困難，歡迎聯絡中心職員，中心亦有少量由社會福利署提供禦寒物資可以分發予有需要的老友記。

綜援或長者生活津貼的獨居/雙老長者會優先處理。



美蘭要通知各位老友記本人已於 12 月離職，多謝各位與我的相處及交談，希望各位老友記未來每日都身體健康！笑口常開！



護理員 陳美蘭



體適能教練 蘇志雄

今期是 Mark Sir 最後一期的分享，我已於 12 月尾結束中心的職務，多謝各位會員這幾年的支持及關愛，好開心在人生的旅途中跟大家相遇，我將開展另一個旅程，祝願各位繼續開心、健康、享受每一天，有機會再跟大家見面。

再見不用說得多 牛油必須配西多

食左包保笑呵呵 生活無憂樂趣多

## 復康用品借用服務

服務時間：中心開放時間

服務內容：中心提供完備及高質素的復康用品借用服務。其中包括手動輪椅、助行架、拐杖、復康單車、電熱墊及健腦遊戲。

服務對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士（使用者必需年滿 55 歲或以上）

借用期：免費借用兩星期，如有需要可以延長兩星期。

備註：借用服務會以先到先得原則處理，不設預留。

如借用電熱墊，使用者需先經中心護士或物理治療師評估。

**\*若非本中心會員須向中心提供借用者身份證明文件、聯絡電話及住址證明\***

## 維修工具借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員

費用：免費

內容：電鑽及其他維修工具可供會員借用。

負責人：謝以恆先生

## 桌上對對碰(平板電腦借用)

日期：逢星期一至六

時間：上午 9:30 – 11:30 及下午 2:30 – 4:30

地點：樂棋天地

內容：出示會員證登記，向當值職員借用  
平板電腦於中心使用。

負責人：當值同事

## 米蘭牌借用

日期：逢星期一至六

時間：上午 9:30 – 11:00 及下午 2:30 – 4:00

內容：出示會員證登記，借用米蘭牌供會員  
玩樂，需遵守借用規則。

備註：使用後需自己消毒清潔相關物品。



今個月繼續為各位介紹快樂七式的元素，希望各位都在困難時候都有快樂人生！

### 第三式 - 敬業樂業：

- ※ 培養個人嗜好，保持著活動量高的生活習慣；  
參加群體活動，與人分享快樂；
- ※ 主動吸收新知識以保持思考能力；
- ※ 發掘自己長處、潛能和智慧，把握機會於日常生活中發揮。



## 暴風雨訊號下中心服務安排

| 懸掛訊號   | 中心服務<br>/ 戶內活動   | 戶外活動   |
|--|--|--|
|  T 1 |  照常 |  照常 |
|  L 3 |  照常 |  取消 |
|  8   |  取消 |  取消 |

## 溫馨提示

- ※ 報紙暫停開放至另行通知。
- ※ 為響應環保，中心設有 Whatsapp 提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話號碼。
- ※ 如有任何個人資料更改，包括電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新。

SQS  
服務  
質素  
標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準(SQS)。

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

## 今期介紹 SQS 10：申請和退出

『標準 10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

## 中心開放時間

星期一至六：

上午 8 時至下午 6 時

公眾假期休息

延展時段：

星期二：下午 6 時至 9 時

星期日：下午 2 時至 6 時

申請入會手續：

請於辦公時間內，親臨辦理入會手續並攜帶：身份證、證件近照一張。

年費：銀咭會員(50-59 歲) - \$50

金咭會員(60 歲或以上) - \$21

\*年費按照社會福利署公佈

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 舖

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7855

Whatsapp：6411 6975

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：蔡國輝(主任)、麥穗琪(副主任)、  
謝以恆、駱煜俊、黃浩然、龔詩明、岑玉燕、梁煥兒、  
李詩明、王金蓮

督印人員：蔡國輝 主任

編輯人員：謝以恆 社工

印刷數目：450 份

日期：2023 年 1 月