



保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心

2022年10月通訊

世界精神衛生日 (World Mental Health Day)

每年的10月10日是世界衛生組織(WHO)所定立的世界精神衛生日。香港有七成以上的長者患有一種或以上長期病患。長期處於患病的狀態會影響患者的身體機能、情緒及日常生活，以致生活質素下降，令患者身心承受不少壓力。

若長期處於壓力當中，而未能適當地處理，不但會令患者健康惡化，更會增加長期情緒低落的機會。因此，我們除了保持身體健康外，亦要認識及關注更多自己的心理健康，學習如何紓緩患病的壓力，維持我們的身心健康，積極度過每一天！

以下跟大家分享四種保持心理健康的方法，與大家一齊建立快樂生活！

多參與社群活動，擴大社交圈子



培養嗜好，發展興趣，保持心境開朗



留意新事物及社會動態，避免與社會脫節



認識社區資源，拉近與社會的距離

我們中心獲得社會福利署撥款資助推行名為「樂動晴朗」的計劃，透過舉辦義工探訪、精神健康主題講座、街站、藝術紓壓及外出活動，以建立區內鄰舍支援網絡及提升長者對精神健康的認識及關注，培養積極正向的態度以面對人生，締造共融及關懷社區的氛圍。

有關活動詳情，每月亦可留意通訊內容或向中心職員查詢以了解更多。



所有可在 ZOOM 線上參加的活動，會議 ID 及密碼均為：

會議 ID：442 380 0924 密碼：28976608



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
護老者及被護者活動		
護老天地 齊齊做運動 講座 (ZOOM同步舉行)	日期：10月5日(星期三) 時間：上午 10:00- 11:00 內容：簡介合適長者的運動種類， 與大家齊齊做運動及介紹本月護老者活動。 備註：參加者可優先報名本月護老者活動。	
護老資訊講座 系列 (ZOOM同步舉行)	主題：「一線通平安鐘」服務簡介會 日期：10月18日(星期二) 時間：下午 2:00- 3:00 內容：簡介不同類型的平安鐘服務的申請方法， 包括「室內平安鐘」及「平安手機」。	  活動在中心進行
護老資訊講座 系列 (ZOOM同步舉行)	主題：蒙眼體驗工作坊 日期：10月25日(星期二) 時間：下午 2:00- 3:00 內容：透過蒙眼體驗和護眼遊戲，增加參加者對眼疾的 認知，且加強對視障人士的了解及同理心。	
護老鬆一鬆系列	主題：長者歷奇體驗日 日期：10月11日(星期二) 時間：下午 2:30- 4:30 地點：樂居天地及樂舞天地 內容：護老者暫時放下照顧角色，透過體驗不同的 歷奇遊戲，挑戰自己，突破自己。	駱煜俊 先生

名稱

內容

負責職員

護老者及被護者活動

護老鬆一鬆系列

主題：健康椅子操

日期：10月27日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：樂居天地

內容：護老者暫時放下照顧者角色，透過體驗及學習椅子操，舒緩壓力。



護老鬆一鬆系列

主題：糖尿病老友記互助小組

日期：11月2、9、16、23及30日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：樂居天地

對象：患有糖尿病的護老者及被護者優先

內容：護老者暫時放下照顧者角色，透過小組活動，舒緩患病情緒，讓參加者在小組中互相扶持，交流心得，舒緩壓力。



協作機構：九龍城區長者健康外展分隊

駱煜俊
先生

護老•好生活系列

主題：我們這一家的快樂時光

日期：11月20日(星期日)

時間：上午11:00-下午4:00

地點：中心

對象：以家庭及親子為參加單位參與優先

名額：30位

內容：好多人都期望一家大細著靚D影靚相。本次活動由義工團隊為參加者提供化妝及攝影服務，為一家人紀錄快樂時刻。(記得著靚D啦!)

備註：如想參與可向負責職員查詢。照片經沖曬後，有機會放在中心作展示，或送贈參加者作留念。

協作機構：化妝義工隊「U Style」




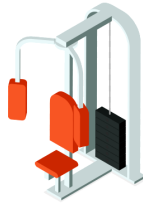

名稱	內容	負責職員
鬆一鬆系列	<p>主題：中式剪紙研習班</p> <p>日期：10月20日(星期四)</p> <p>時間：上午10:00-11:00</p> <p>地點：樂居中心</p> <p>費用：免費</p> <p>對象：護老者及被護者優先</p> <p>內容：護老者暫時放下照顧角色，透過體驗及學習中式剪紙，舒緩壓力，享受藝術。</p>	 <p>駱煜俊先生</p>
極有需要護老者及被護者活動		
扶抱及位置轉移技巧工作坊(一)	<p>日期：10月10日(星期一)</p> <p>時間：下午3:00-4:00</p> <p>地點：樂舞天地</p> <p>名額：10位</p> <p>內容：由衛生署物理治療師向參加者分享如何扶抱及位置轉移的技巧。</p>	 <p>梁煥兒姑娘</p>
認識中風	<p>日期：10月19日(星期三)</p> <p>時間：下午3:00-4:00</p> <p>地點：樂舞天地</p> <p>費用：免費</p> <p>名額：20位</p> <p>內容：與參加者分享，認識及講解預防中風的方法。</p>	
健康及生活推廣活動		
衛生署健康講座	<p>本月主題：如何處理焦慮</p> <p>日期：10月11日(星期二)</p> <p>時間：上午10:00-11:00</p> <p>地點：樂棋天地 費用：免費</p> <p>對象：中心會員 名額：20位</p> <p>內容：焦慮情緒往往帶來不安感覺，應該如何處理？今次講座為大家提供處理方法。</p>	蘇志雄先生

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。

10月份的首個報名日為：**10月3日上午10時開始**



名稱	內容	負責職員
驗血糖服務	<p>日期：10月11日(星期二)</p> <p>時間：上午8:15 – 9:00 地點：樂融天地</p> <p>名額：50位 費用：\$10</p> <p>報名方法：可於例會後向職員查詢。</p> <p>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。</p> <p><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>	
健身室簡介會	<p>日期：10月26日(星期三)</p> <p>時間：上午11:00 – 12:30</p> <p>地點：樂動天地</p> <p>費用：\$10 名額：10位</p> <p>對象：欲使用健身室服務及學習運動器械人士</p> <p>備註：因報名參與簡介會的會員眾多，報名會員需輪候，負責職員將個別聯絡上課日子。</p>	 <p>蘇志雄先生</p>
舒痛伸展班	<p>日期：10月6、20及27日(星期四)</p> <p>時間：A班:下午2:00 – 3:00; B班:下午3:00 – 4:00</p> <p>費用：\$60 名額：每班約20位</p> <p>內容：教授不同的伸展動作，讓參加者舒緩身體不同位置的繃緊或疼痛肌肉，促使肌肉放鬆壓力之效。(因疫情關係課程暫改坐於椅上進行)</p> <p>需知：因衛生原因，學員必需自備大毛巾上課。欲報名的會員，請於每月最後一星期向負責同事登記，若報名人數超過名額，將於第一堂的週一進行抽籤，週二通知中籤會員。</p>	

名稱

內容

負責職員

健康及生活推廣活動

動感體能操



日期：10月7、21及28日(星期五)
 時間：上午10:30 - 11:30
 費用：\$60 名額：約20位
 內容：以不同運動器材及方式進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性、心肺功能及體能。
 需知：欲報名的會員，請於每月最後一星期向負責同事登記，若報名人數超過名額，將於第一堂的週一進行抽籤，週二通知中籤會員。

Funky Dance
體驗班第二期

日期：11月2、9、16、23、30日; 12月7、14、21日
 (共8堂) (缺席課堂，將不設補課。)
 時間：上午11:30-12:30 費用：\$500
 名額：12人(新報名會員優先，如仍有位置舊生亦可報名，若超過名額，將會抽籤處理)
 簡介：流行健康舞(Funky Dance)是一種普及的帶氧舞蹈，其舞步跟傳統舞蹈不同，不會太著重技巧難度和動作工整，而是讓舞者自由地演繹對音樂的感覺。透過全身運動及伸展動作，可協調四肢的活動，增加靈敏度、跳躍力、肌肉的鍛煉、加強心肺功能、燃燒脂肪，收緊肌肉線條，男女均適合學習。
 導師：Shella Poon(專業舞台表演者、多年教學經驗)

蘇志雄
先生

教育及發展活動

樂「油油」畫室

日期：10月4、11、18及25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。
 報名方法：於報名日向職員查詢/報名。

龔詩明
姑娘

名稱

內容

負責職員

教育及發展活動

編織講場

日期：10月5、12、19及26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。
 報名方法：於報名日向職員查詢/報名。

新入門穿珠班

日期：10月6、13、20及27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：10月7、14、21及28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。

植物代表我的心
-園藝治療小組

日期：10月7、14、21、28日
 及11月4、11、18、25日(星期五)(共8堂)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：樂居天地
 名額：8名(如超過登記名額，將抽籤處理)
 對象：受情緒困擾的長者
 內容：透過園藝治療，學習照顧植物技巧，
 提升自我效能感，改善負面情緒。
 報名日期：例會後開始登記。

麥穗琪
姑娘

名稱	內容	負責職員
靜物油畫體驗班	<p>日期：11月4、11、18及25日 及12月2、9、16及23日(星期五)(共8堂)</p> <p>時間：下午2:00-下午4:00</p> <p>名額：6名(已留油畫班後備會員優先)</p> <p>地點：樂融天地</p> <p>內容：分享油畫技巧及理論讓參加者融入當中。</p> <p>報名方法：於10月3日向職員查詢或報名</p> 	龔詩明 姑娘
法式滾球	<p>日期：10月3、10、24及31日(星期一)</p> <p>時間：下午2:00-4:00</p> <p>地點：中心</p> <p>名額：8位</p> <p>內容：透過體驗法式滾球，訓練手眼協調及四肢運動。</p> <p>報名日期：如欲參加，歡迎向社工謝以恆了解。</p> 	謝以恆 先生
社交康樂活動		
週六電影會	<p>日期：10月8日(星期六)</p> <p>時間：上午9:30-11:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：20位 本月電影: 媽媽的神奇小子</p> <p>內容：讓會員觀賞真人真事改編電影，回憶及分享當年照顧子女的經歷。</p> <p>報名方法：請於報名日後開始報名，額滿即止。</p> 	鍾文迪 先生
啟德「機」場	<p>日期：10月6、13、20及27日(星期四)</p> <p>時間：下午3:00-4:00</p> <p>地點：智樂天地</p> <p>名額：4位</p> <p>內容：讓會員體驗及享受電子遊戲(Switch)的樂趣，並互相認識。</p> <p>報名方法：請於報名日後報名，名額有限，分開每節報名，詳情可向鍾先生查詢。</p> 	鍾文迪 先生

名稱	內容	負責職員
「樂動晴朗」 樂動健康講座	<p>主題：情緒健康知多點</p> <p>日期：10月12日(星期三)</p> <p>時間：上午10:00 - 11:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：20名</p> <p>報名方法：於報名日向職員查詢/報名。</p>	黃浩然先生
快樂足球	<p>日期：10月19日(星期三)</p> <p>時間：上午1:00 - 11:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：10名</p> <p>內容：透過足球遊戲，建立互助合作的網絡。</p> <p>報名方法：於報名日向職員查詢/報名。</p>	
快樂的色彩	<p>日期：10月31日(星期一)</p> <p>時間：下午2:30 - 4:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：10位</p> <p>對象：未曾參與之中心會員</p> <p>內容：透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時， 培養藝術興趣，為生活增添豐富色彩。</p> <p>報名方法：於報名日向職員查詢/報名，如超過登記名額，將以抽籤處理。</p>	
共聚一「燒」	<p>日期：10月15日(星期六)</p> <p>時間：中午12:00至下午1:30</p> <p>地點：樂居天地 名額：330名</p> <p>內容：由合辦機構義工向長者送贈叉燒飯及表達關心。</p> <p>報名方法：例會後可向職員登記報名。</p> <p>合辦機構：利泰集團控股有限公司</p>	



名稱

內容

負責職員

中心會員活動

每月例會
(ZOOM 同步參與)

日期：11 月例會- 10 月 27 日(星期四)

12 月例會- 11 月 24 日(星期四)

時間：上午 10:00 – 10:45

地點：樂棋天地

名額：現場 20 位，ZOOM 不限

內容：講解每月活動及服務。

麥穗琪
姑娘物理治療師
諮詢服務

日期：10 月 27 日(星期四) 時間：下午 4:00 – 下午 6:00

地點：樂心天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：6 位

內容：物理治療諮詢、痛症評估、運動建議。

報名方法：可於詢問處預約服務，再由梁煥兒姑娘

致電安排約見。

梁煥兒
姑娘

義工活動

義工會

日期：10 月 5 日(星期三)

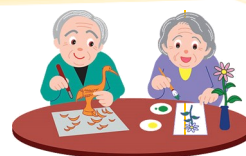
時間：下午 2:00 – 3:30

地點：樂居天地

名額：20 位

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。



配對探訪顯愛心

日期：10 月 12 日(星期三)

時間：上午 10:00 – 12:00

名額：2 人 1 組

內容：每月定期上門探訪區內有需要長者。

謝以恆
先生

自助·靜觀·空間

日期：10 月 6、20 日(星期四)

時間：下午 2:30 – 3:30

名額：5 位

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。



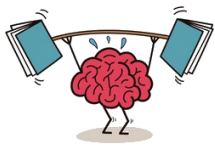
名稱

內容

負責職員

認知障礙症活動

腦友加油站

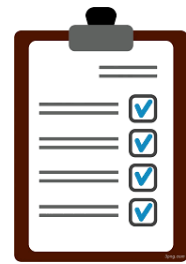


BRAIN GYM

日期：10月至12月逢星期二進行(公眾假期除外)
 時間：A班:下午2:30 - 3:30; B班:下午3:30 - 4:30
 名額：每班6位 地點：樂舞天地
 對象：懷疑患有認知障礙症或已確診的輕度至中度的中心會員(歡迎護老者陪同參與)
 內容：透過遊戲訓練長者記憶、反應、手眼協調等，延緩退化速度。
 報名方法：於報名日向職員查詢/報名。

認知評估服務

日期：10月27日(星期四)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：樂融天地
 名額：4位
 內容：為會員進行認知障礙症評估。



「社區資源透視系列：認知障礙症患者及照顧者支援服務篇」
 (Zoom網上講座)

日期：10月7日(星期五)
 時間：下午2:30 - 3:00
 地點：樂棋天地
 對象：中心會員
 內容：介紹認知障礙症患者及照顧者的社區資源及支援服務。

曾峻煒
先生

馬賽克相框製作

日期：10月7日(星期五)
 時間：下午2:30 - 3:00
 地點：樂棋天地
 名額：6位
 對象：認知障礙症患者優先



面具製作設計

日期：10月31日(星期一)
 時間：上午10:30 - 11:30
 地點：樂融天地
 名額：6位
 對象：認知障礙症患者優先



智力七巧樂(10月)

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。

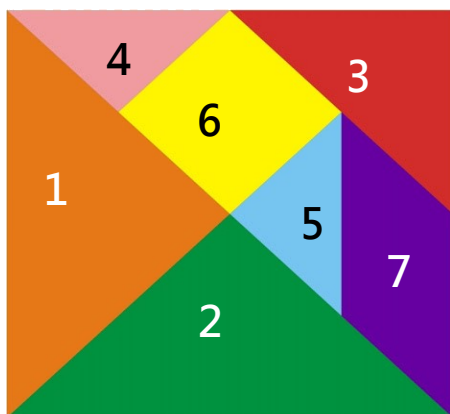
由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

- ◆ 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



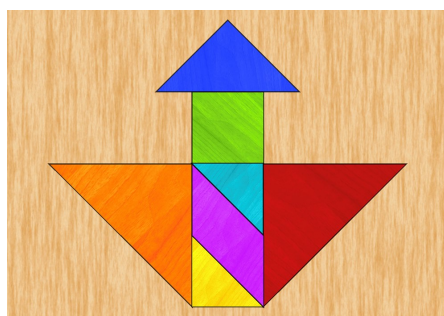
右圖



上月齊動腦活動答案

智力七巧樂

答案：



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！

第七式 - 天倫情話：

- ※ 與家人維持良好溝通，向信任的親友傾吐心事，尋求支持；
- ※ 與親友會面時多說欣賞及感謝的話；
- ※ 重視家人對家庭所作的貢獻；
- ※ 接納不同的意見，一起商討解決問題；
- ※ 搜集活動的紀念品，放在家居當眼地方，細味這些活動的內容及經過。



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、柺杖、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。

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

長者學苑：「手作蠟燭班」

日期：10月8、15、22及29日；11月5、12及26日；12月3日(星期六)(共8堂)

時間：下午 3:30-4:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：保良局慈敬長者學苑學員優先

(不能與健體詠春班重覆報名)

名額：10名(如超過登記名額，將抽籤處理)

報名方法：於9月29日向龔詩明姑娘報名。





自家 GYM 房：

蘇志雄 (體適能教練)

日日二加三・就係咁簡單_改善長者日常飲食建議

上期同大家分享了亞健康的身體狀況，要有健康既身體，注重飲食係非常重要，進食足夠的蔬果能預防便秘及一些慢性疾病，對長者更為重要。以下的飲食建議，提供一些既有營養又容易烹調的菜式以作參考，大家不妨試試。



	常見餐單(避免)	建議改善方法	營養師的分享
早餐	生滾肥牛肉粥	生菜絲魚片粥 (半份蔬菜)	選擇肉類時應選比較瘦的。此外，在粥裏加入生菜絲能讓我們增加膳食纖維的攝取量及飽肚感。
	豉油皇炒麵	蒸蝦米腸粉 (少醬料)	建議長者減少進食高脂肪食物，如炒飯或炒麵等，以減低出現肥胖、高膽固醇、高血壓等健康問題。
小食	椰子夾心威化餅	提子 (一份水果)	以新鮮水果作為午餐前小食，不但能補充能量，且提供多種營養素。宜選擇高纖或純味的餅乾，同時減少進食甜餡餅。
午餐	雪菜肉絲炒米粉	三絲(椰菜、冬菇及瘦肉)湯米 (一份蔬菜)	不建議進食醃製的蔬菜，因為攝取過多鹽分會增加患上高血壓的機會。
	清茶	清茶	
小食	甜豆漿	脫脂奶	豆漿的鈣質只及一般牛奶的十分之一，故長者應每天進食一至兩杯脫脂奶或其替代品。若飲用奶類令你腸胃感到不適，可選擇高鈣低糖豆漿。



	常見餐單(避免)	建議改善方法	營養師的分享
小食	菠蘿包	豬仔包	豬仔包的脂肪與糖分較低，可以用來代替菠蘿包、雞尾包等高糖高脂的甜包。
晚餐	鹹魚蒸肉餅	馬蹄肉碎釀節瓜 (一份蔬菜)	將瘦肉釀進瓜類或根莖蔬菜，如茄子和節瓜中，就能輕易增加蔬菜進食量。建議選用新鮮及低脂肉類，並減少食用醃製的食物。
	煎紅衫魚	蕃茄燴紅衫魚 (半份蔬菜)	番茄含維生素C，老少咸宜。
	白飯	紅白米飯	以紅米取代部分白米，能攝取更多膳食纖維。
	花生雞腳豬骨湯	西洋菜蜜棗豬腱湯 (半至一份蔬菜)	不妨以蔬菜為主要湯料，西洋菜湯便是一個好例子。
小食	紅豆沙	木瓜 (一份水果)	大部分水果屬天然低脂低熱量食物，所以較一般的甜品更健康。
總計	零份水果 零份蔬菜	兩份水果 三份半至四份 蔬菜	由於長者所需的熱量較成年人少，所以特別需要在日常飲食中選擇營養價值高的食物，包括水果、蔬菜、瘦肉、低脂奶類製品及全穀類等。同時應遵照健康飲食金字塔的建議，適量進食不同種類的食物。

以上餐單旨提供在日常飲食中增加蔬果攝取量的方法，純屬建議，或許未能符合每個人實際的營養與熱量所需。關於不同年齡組別的飲食指南，可以瀏覽衛生署網頁內

「健康飲食金字塔」。如需要個人飲食指導，請向營養師查詢。

衛生署網址：<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90017.html>

均衡飲食及適量運動是保持健康的好方法，當然保持平和心境亦非常重要，祝願大家身體健康享受美好的每一天。

暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務 / 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

※ 米蘭牌 / 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 7：財政管理

『標準 7：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。』

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：麥穗琪(副主任)、

謝以恆、駱煜俊、黃浩然、曾駿煒、蘇志雄、龔詩明、

鍾文迪、岑玉燕、梁煥兒、李詩明、王金蓮

督印人員：劉敏儀經理

編輯人員：鍾文迪 福利員

印刷數目：550 份

日期：2022 年 10 月