



保良局溫林美賢耆暉中心

2026年2月通訊



千門萬戶瞳瞳日，
總把新桃換舊符

一元復始，萬象更新。每逢春節，家家戶戶喜氣盈門，除舊迎新，迎春接福。家家戶戶張貼「福」字，祈願新年吉祥如意。「福」在中國文化中寓意美好生活，古有五福：壽、富、康寧、好德、善終；近世則常說「福、祿、壽、喜、財」，皆表達人們對幸福的追求。

貼「福」字時，有些人喜歡倒貼，寓意「福到了」。這一習俗源於晚清，後來成為過年必備的吉祥象徵。蝙蝠也因與「福」諧音，常出現在年畫與賀卡中，以圖像表達美好祝願。

祝願大家新的一年，福星高照，壽比南山，喜樂長伴，馬年吉祥，闔家安泰！



爆竹聲中一歲除，
春風送暖入屠蘇



重要資訊



除特別列明外，所有活動將在例會後，透過**實體方式**登記，如登記超過名額，將抽籤處理。會員可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
中心活動		
駿馬迎春樂聚年 	日期：2月10日(星期二) 時間：上午9:30 - 10:30 費用：\$20 名額：30位 地點：樂居天地 對象：中心會員 內容：與會員透過玩遊戲，齊賀新年。 截止日期：1月28日截止登記	黃安迅 先生 、 張美華 姑娘
金馬迎春飯聚年 	日期：2月10日(星期二) 時間：上午10:30 - 11:30 費用：\$20 名額：30位 地點：樂居天地 對象：飯堂使用者 內容：與飯堂使用者透過玩遊戲，齊賀新年。 截止日期：1月28日截止登記	
拓馬迎新春(二) 	日期：2月14日(星期六) 時間：下午2:30 - 3:30 名額：10位 對象：中心會員 地點：樂舞天地 內容：與會員一同DIY揮春。 截止日期：2月6日截止登記	張美華 姑娘
佛青歌舞星期天 	日期：2月22日(星期日) 時間：下午2:30 - 4:30 名額：40位 對象：中心會員 地點：樂居天地 內容：載歌載舞，與中心會員共度愉快週日！ 截止日期：2月12日截止登記 協作機構：佛教青年協會	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
<p>週六好戲派</p> 	<p>日期： 2月28日(星期六) 時間： 下午 2:00 - 4:00 名額： 20 位 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 內容： 與會員交流香港近期人氣電影的看法及心得。 截止日期： 2月22日截止登記</p>	張美華 姑娘
<p>男仕活動 「馬」甩佬</p> 	<p>日期： 2月11日(星期三) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 不限 對象： 中心男士會員 地點： 樂居天地 內容： 與中心男士迎接新春佳節。 截止日期： 2月10日截止登記</p>	黃浩然 先生
<p>保健養顏 靚「糖」水</p>	<p>日期： 2月25日(星期三) 時間： 下午 2:00 - 2:30 名額： 40 位 對象： 中心會員 地點： 樂居天地 內容： 享用美味又有營養湯水！ 截止日期： 2月10日截止登記</p> <p>費用： \$10</p>	龔詩明 姑娘
<p>快樂的色彩</p> 	<p>日期： 2月23日(星期一) 時間： 下午 2:30 - 4:30 名額： 10 位 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 內容： 透過和諧粉彩，抒發情緒及培養藝術興趣。 截止日期： 2月10日截止登記</p>	龔詩明 姑娘

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。



名稱	內容	負責職員
山野「營」人- 露營知識簡介會 	日期： 2月12日(星期四) 時間： 下午3:00 - 4:00 名額： 15位 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 內容： 了解和學習露營用品的種類及需知，參加者將來有機會被邀請參加露營相關的戶外活動。 截止報名： 2月7日截止登記	姚學禮 先生
抗「逆」桌遊 	日期： 2月9日(星期一) 時間： 上午9:30 - 10:30 名額： 4位 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 內容： 與老友記在暢玩具有挑戰性的桌遊，當中學習面對生活中的壓力和逆境。 截止日期： 2月4日截止登記	
成為金曲專家 	日期： 2月16日(星期五) 時間： 下午2:30 - 3:30 名額： 10位 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 內容： 精選金曲與老友記從感情到音樂細節中，仔細鑑賞細味金曲。 截止日期： 2月9日截止登記	黃安迅 先生
安心上學堂 	日期： 2月24日(星期二) 時間： 上午9:30 - 10:30 名額： 8位 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 內容： 以輕鬆課堂形式，與老友記探索古今中外、天文地理的有趣知識。 截止日期： 2月13日截止登記	

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
 <p>大剪紅圖</p>	<p>日期：2月12日(星期四) 時間：下午2:30 - 4:00 名額：15位 對象：中心會員 地點：樂居天地 內容：齊齊動手剪出新春「掛錢」 截止日期：2月4日截止登記</p>	黃芝淳 姑娘
<p>護老者活動</p> <p>全城齊撐照顧者 24 小時照顧者支援專線：182183</p> 		
 <p>護老天地</p>	<p>主題：送蛇迎馬樂歡聚 日期：2月2日(星期一) 時間：下午2:30 - 3:30 地點：樂居天地 內容：與護老者共聚，齊齊玩遊戲，一同送舊年迎新歲。</p> <p><< 3月護老天地，將於26年3月3日(二)舉行 >></p>	黃芝淳 姑娘 、 黃曼菲 姑娘
 <p>春日松果小花園</p>	<p>日期：2月24日(星期二) 時間：下午2:30 - 4:00 名額：8位 對象：雙老戶會員 地點：樂融天地 內容：利用天然松果創造出溫馨獨特的花園。 截止日期：2月21日截止登記</p>	黃芝淳 姑娘

Happy New Year
新年快樂
 2026
 THE YEAR OF HORSE

認知障礙活動，需中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。

名稱	內容	負責職員
其他活動		
與你同行 	日期： 2月3日(星期二) 時間： 下午 2:30 - 3:45 名額： 6位 地點： 樂融天地 對象： 極有需要護老者 內容： 透過教育及多元化活動，教育參加者合適的照顧方法，為她們提供支援，減輕照顧者的壓力及提升正面情緒。 參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動	陳超冠 先生
反轉「腦」朋友 	日期： 2月4、11及25日(逢星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 名額： 4位 對象： 懷疑/患有初期的認知障礙症會員 地點： 樂融天地 內容： 透過與參加者進行不同的互動式遊戲，恆常訓練他們的腦部靈活性以及放鬆自我。 參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。	

2026年1月25日起，下列新登記的車輛種類的指定座位必須安裝安全帶：

- 巴士(包括公共及私家巴士)的所有乘客座位；
- 私家小巴和貨車的後排乘客座位；及
- 特別用途車輛的司機和所有乘客座位。

如有關座位已裝設安全帶，司機或乘客均必須佩戴安全帶。任何上述車輛的司機或乘客如無合理辯解而沒有佩戴座位上的安全帶，最高可判處第2級罰款(現時為\$5000元)及監禁3個月。



例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
恆常班組活動		
穿珠交流班 	日期：2月2、9、16及23日(星期一) 時間：上午10:00 - 12:00 地點：樂融天地 名額：10位 對象：中心會員 內容：分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。 備註：需自行購買穿珠用品	龔詩明 姑娘
「賢老」畫廊 	日期：2月3、10及24日(星期二) 時間：上午11:00 - 下午1:00 地點：樂舞天地 名額：8位 對象：中心會員 內容：志同道合，交流畫畫心得。 備註：請自備畫筆及油畫顏料	
編織講場 	日期：2月4、11及25日(星期三) 時間：上午9:30 - 11:00 地點：樂舞天地 名額：20位 對象：中心會員 內容：透過編織的技巧及享受編織樂趣。 備註：請自備織針及毛冷	



長者記得要佩戴**安全帶!**

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會日或向莊姑娘查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

名稱	內容	負責職員
義工活動		
義工會 	日期： 2月10日(星期二) 時間： 下午 2:00 - 3:00 名額： 20 位 對象： 中心義工 地點： 樂居天地 內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享。 備註： 3月義工會將於3月4日舉辦	莊熹文 姑娘
配對探訪顯愛心 	日期： 2月12日(星期四) 時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30 名額： 2人1組 對象： 中心義工 內容： 每月定期上門探訪區內有需要長者。	
義言有信- 入信箱服務 	日期： 2月25、26日(星期三、四) 時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30 - 3:30 名額： 啟晴邨 6 位、德朗邨 8 位 對象： 中心義工 內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱。	
義工新春團圓聚 	日期： 2月12日(星期四) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 20 位 對象： 中心義工 地點： 樂居天地 內容： 與義工新春佳節共聚，一起感受節日氣氛!	
義工剪髮服務 	日期： 2月9日(星期一) 時間： 下午 2:00 - 4:15 (每個時段 15 分鐘) 名額： 40 位 (先登記先得) 對象： 中心會員 地點： 樂居天地 內容： 企業義工為中心會員提供剪髮服務 備註： 1.) 請會員於活動當日上午或前一晚洗頭 2.) 如有皮膚問題，不建議參加 3.) 企業義工非專業髮型師，請仔細考慮才報名 協作機構：新創建愛心聯盟	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
 <p>驗血糖服務</p>	<p>日期： 2月10日(星期二) 時間： 上午 8:15 - 9:00 地點： 樂護天地 名額： 50 位 費用： \$20 對象： 中心會員</p> <p>程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同活動票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。</p> <p><u>*請於活動開始前至少空腹兩小時，並按身體情況決定是否適合參加*</u></p> <p>截止日期：2月8日截止登記</p>	
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 傷口的護理</p> <p>日期： 2月24日(星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 30 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 人體皮膚破損時就會形成傷口，若處理不當，便可能會受到細菌感染。認識傷口的種類及正確處理傷口的方法十分重要。</p> <p>截止日期：2月21日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	梁煥兒 姑娘
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 急救常識</p> <p>日期： 2月26日(星期四) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 30 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 衛生署職員向會員講解急救常識的小知識。</p> <p>截止日期：2月24日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	



保良局
PO LEUNG KUK

丙午年敬老賀新春

駿馬迎春福滿堂 希愛永傳樂滿家

日期 2026年2月26日(星期四)

時間| 上午 9 時 - 下午 4 時

地點| 亞洲國際博覽館

內容| 表演、抽獎、新春聚餐等

長者收費| \$120

集合時間| 上午 9 時

名額| 72 位



菜單

鴻運彩碟 (五香牛腩 | 醋香肉排 | 滷味烤麩 | 涼拌青瓜秋耳)

翡翠瑤柱肉蓉釀玉環 | 蟲草花圓肉燉老雞 | 蟹肉扒生菜

蒜蓉蒸比目魚 | 玫瑰豉油雞 | 蝦仁菜粒炒飯

陳皮紅豆沙

備註(一)| 參與4/3/2026「關懷長者心」地區安老服務計劃活動之會員，
將不能重覆報名此活動。

備註(二)| 截止登記：2月9日截止

中籤結果：2月10日張貼中心活動欄

退化性膝關節炎知多少？

關節就是骨頭相連接的地方，方便人體活動。關節發炎可分為急性和慢性。在長者中，最常見的是退化性關節炎，是由於關節慢性勞損而引起，最常受影響的便是膝關節。

成因

隨著年月增進，關節液分泌減少。膝關節經長年累月的磨擦而勞損，軟骨變薄。若加上保護關節的肌肉及筋腱疲弱、身體過重、不正確的姿勢和活動，情況便會更差。

徵狀

最常見的徵狀是膝部久不久痛楚，尤其是走動後，特別是下樓梯、攜重物時。間中亦有膝部紅腫發熱。長期患者，或會有關節僵硬，以致關節變形。

治療

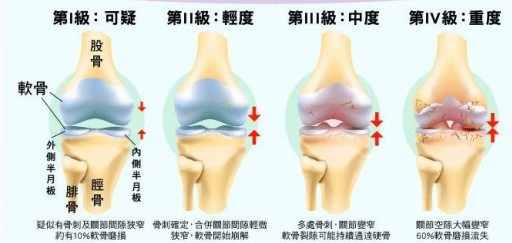
當患處出現紅腫發熱等的急性炎症症狀時，可以使用冰敷減輕症狀。若患處的疼痛較輕，沒有發熱及發紅的急性症狀，可以使用熱敷舒緩痛楚。藥物治療可以減少痛楚或減輕炎症，例如：服用止痛藥或使用止痛藥膏以減少痛楚，而非類固醇消炎止痛藥則具有消炎和止痛作用，但副作用包括腸胃不適、腸胃潰瘍等，因此，患者必須按醫生的指示下使用。若膝關節持續痛楚或痛楚影響日常活動，患者應該盡快求醫以安排適當的治療。

預防和護理

雖然退化性膝關節炎不能根治，但透過治療及自我護理，可以減少因為關節勞損而引發的症狀、改善關節活動能力和生活功能障礙，以及預防復發：

1. 保持理想體重，減少膝關節的負荷。
2. 避免攜帶過重物件，可利用手推車輔助。
3. 避免長期站立或步行太久，有需要者應使用高度合適的助行用具。
4. 避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮櫈、蹲等。
5. 注意工作與休息之時間要平衡分配，留意及正視關節痛楚。
6. 適當的強化大腿肌肉和膝關節運動能協助保護關節，可請教醫生或物理治療師。

退化性關節炎分級





幸福加馬

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	星期三
1	2	3	4
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 14:30 護老天地(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
8	9	10	11
15:00 午間健樂站 (棋)	09:30 抗「逆」桌遊(舞) 10:00 穿珠交流班(融) 14:00 義工剪髮服務 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	08:15 驗血糖服務(護) 09:30 駿馬迎春樂聚年(居) 10:30 金馬迎春飯聚樂(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 義工會 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 10:00 男士活動「馬」甩佬(居) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
15	16	17	18
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 14:30 成為金曲專家(舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	年初一 年初二	
22	23	24	25
14:30 佛青歌舞星期天(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 14:30 快樂的色彩(舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 安心上學堂 (舞) 10:00 衛生署講座 (居) 11:00 「賢老」畫廊 (舞) 14:30 春日松果小花園 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 10:00 義言有信 14:00 保健養顏靚「糖」水(居) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務

2月



保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
5	6	7
15:00 午間健樂站 (棋)	14:30 「賢」樂。木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
12	13	14
10:00 義工新春團圓聚 (居) 10:00 配對探訪顯愛心 14:30 大剪紅圖 (居) 15:00 山野「營」人露營知識簡介會(舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	14:30 「賢」樂。木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	14:30 拓馬迎新春 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
19	20	21
<h1>年初三</h1>	15:00 午間健樂站 (棋)	15:00 午間健樂站 (棋)
	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
26	27	28
09:00 敬老賀新春 10:00 義言有信 10:00 衛生署講座 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	14:30 「賢」樂。木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	14:00 週六好戲派 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務





數獨的遊戲目標是以數字 1 到 9 填滿網格，讓每一行、每一列和每個 3x3 區域都有 1 到 9 的數字，而每一個小網格中也有 9 個格子需要填滿。同一個數字只能在每一行、每一列及每一個小網格中出現一次。老友記，挑戰自己啦！

1 月答案

8	7	1	5	3	4	2	9	6
3	4	9	6	7	2	5	8	1
2	5	6	1	8	9	7	4	3
1	3	2	9	4	7	8	6	5
5	9	8	2	1	6	3	7	4
7	6	4	8	5	3	1	2	9
4	2	7	3	9	1	6	5	8
9	1	5	7	6	8	4	3	2
6	8	3	4	2	5	9	1	7

5		9					8	
								4
6	7		9					3
1	5			3			4	9
	9		7	4				
							3	
4		5	3	7			2	
7	6					9		1
		8	5		1			



負責職員：張美華姑娘

2026新會員證更換安排

為配合中心全面更換新版會員證，中心將每月安排指定號碼的會員進行拍照及更換新會員證。以下為 2 月份的安排：



會員號碼	拍照時段	可領證日期
01201-01600	10/2 (星期二) 下午 3:00 - 4:00	16/2 (星期一) 上午 9:00 後
00001-01200	24/2 (星期二) 下午 3:00 - 4:00 (之前未拍照的會員)	2/3 (星期一) 上午 9:00 後

備注：1. 若會員未能按上述時段出席，請等待後補安排。

2. 會員可於領證日期後帶回舊證到中心領取新證。





社區飯堂服務



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

早餐
上午8:30

\$5 / 餐

午餐
上午11:30

\$10 / 餐

晚餐
下午4:30

\$15 / 餐

舒筋活絡按摩椅

- 費用：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 15 分鐘
 備註：1) 使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用；
 2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用。

聲波振動儀

- 費用：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 10 分鐘
 備註：使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用



復康用品借用服務

- 時間：中心開放時間內
 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 50 歲或以上)
 內容：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、健腦遊戲。
 時限：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

米蘭牌/平板電腦借用

- 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/IPAD 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。



會員注意事項：

- ※ 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。

每月例會

日期：1月例會 - 1月29日(星期四)

2月例會 - 3月5日(星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

對象：中心會員

名額：50位

地點：樂居天地

內容：講解每月活動及服務



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
 T1	照常	照常
 T3	照常	取消
 T8	取消	取消

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

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

想接收中心月訊

只須簡單2步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播

步驟 1：
儲存中心電話
(6411 6975)



步驟2：
Whatsapp
通知中心
想接收月訊。

完成以上兩步，中心
就會加你入Whatsapp
廣播名單，日後接收
資訊更方便。

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 15：申訴

『標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程序並切實執行。

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)、
黃浩然、謝恩桐、陳超冠、莊熹文、黃芝淳、姚學禮、
龔詩明、黃曼菲、張美華、黃安迅、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：

張美華 福利工作員

印刷數目：

480 份

日期：

2026 年 2 月



啟德得
Facebook



電子
通訊