



喜悅薈

香港入境檢疫措施 改為「0 + 3」



好消息! 相信各位會員都希望可以外出旅遊, 而香港政府已於9月23日宣佈, 放寬海外或台灣經機場抵港人士檢疫安排。由『3+4』改為『0+3』, 『0』表示不需要入住隔離酒店, 『3』表示自行於家居或自選酒店進行醫學監測。然而, 各位會員亦留意到港的健康申報制度, 以免因為錯過申報而延誤登機時間:

- 所有入境人士來港前必須預先在網上完成衛生署健康申報表 (www.chp.gov.hk/hdf)。
- 從海外地區或台灣抵港的人士須於預定起飛時間前24小時內進行快速抗原測試並取得陰性結果。政府建議這些人士在取得快速抗原測試陰性結果後才在網上完成健康申報表。完成網上申報並確認符合登機要求後, 系統會發放一個綠色健康申報二維碼。
- 在辦理登機手續時, 請出示綠色健康申報二維碼供航空公司查核, 方可獲安排登機。抵港時, 亦請向邊境管制人員出示二維碼, 進行入境檢疫程序。
- 若經機場入境, 二維碼有效時限為96小時; 若經陸路管制站入境, 二維碼有效時限則為24小時。



最後, 雖然檢疫措施放寬, 亦要留意外遊當地的檢疫安排, 做足準備, 這樣旅遊就開心又放心。

週末好去處

西貢市中心壁畫打卡熱點



作者：Devil

秋天將至，是時候到戶外遊玩。今次為大家介紹
西貢市中心一系列壁畫，等大家打打卡！

HKWalls 於2021年於西貢市中心創作一系列壁畫，
為西貢增添不少色彩。



作者：Bao Ho



作者：Zoie Lam



作者：Carol Bellese Choi



作者：TAKA

除以上之外，還有更多壁畫等待大家發掘！

交通方法：792M巴士、101M小巴



1

季節性流感疫苗 注射服務

完成疫苗注射會員
可獲精美禮物一份

採用四價流感疫苗並由註冊護士注射

日期：2022年10月20日(星期四)

時間：下午2:00開始 (各參加者請依照提示紙的時間到達)

地點：本中心

名額：48名

收費：免費 (受資助組別)

協作單位：一站照顧

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)/馮家傑先生(Derek)

注射疫苗時：

1. 請依照提示紙的時間到達中心注射疫苗；
2. 必須出示身份證正本及會員證；
3. 如有藥物敏感紀錄卡及針卡，請一同出示；
4. 當天，如有參加者退出，才有後備名額。

注射疫苗之人士，需注意以下事項:

1. 疫苗數量有限，額滿即止；
2. 以下人士不宜接受疫苗注射：
 - a) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人
 - b) 在注射當日身體不適或有發燒症狀的人
3. 流感疫苗的保護可維持一年，每年只需注射一次。
4. 建議服用薄血丸或亞士匹靈人士在醫院注射疫苗。
5. 根據香港疫苗可預防疾病委員會(SCVPD)建議，接種新冠疫苗與其他疫苗之間應最少相隔14天。

中心於10月10日與衛生署合辦健康講座，主題為<<流行性感冒>>，到時註冊護士會講解流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法。大家有興趣可到[護老者活動專頁](#)(第10頁)了解。



【大隻奶粉】蛋白質的重要性

大家愈來愈重視健康，運動健身風氣盛行，24小時健身中心愈開愈多。大家有沒有發現健身室內總會看見有人手握一個搖搖杯，發出「咻嗒咻嗒」聲音，搖勻杯內沖泡的蛋白質補充劑。大家知不知道蛋白質對人體有多重要？是否只有飲用蛋白粉才能攝取足夠的蛋白質？

蛋白質重要性

蛋白質在身體擔當非常重要的角色，主要用作促進生長發育和修補組織，如修補肌肉、參與製造酵素和荷爾蒙，以及維持免疫系統、頭髮與指甲的健康，常見蛋白質豐富的食物，有肉類、家禽、魚類、奶品類、雞蛋、堅果和豆類等。一隻雞蛋和一杯牛奶各提供6至8克蛋白質，100克熟牛柳則有約30克蛋白質。

乳清蛋白和酪蛋白

市面上的健身奶粉主要成份分乳清蛋白 (whey protein) 和酪蛋白 (casein) 都是構成牛奶的蛋白質。

乳清蛋白佔總蛋白質含量的20%，容易消化及含豐富的支鏈胺基酸，尤其是亮胺酸，對於肌肉生長和修復起關鍵作用。除了牛奶，紅肉也是天然富含亮胺酸的食物。



補充劑雖方便但不全面

除了健身人士會飲用蛋白粉外，食量較小、胃口長期欠佳、蛋白質吸收能力減弱、蛋白質需求增加的銀髮族或營養失衡人士，亦有可能需要攝取這類含豐富蛋白質的營養補充品。這類型的蛋白粉常在藥房和醫療用品店找到，內裏主要蛋白質成分與運動人士常用的同屬乳清蛋白，至於所採用的乳清蛋白類型就因品牌而異。

與蛋白質豐富的食物相比，蛋白質補充劑固然方便，但並非提供全面營養，如總熱量與碳水化合物攝取不足，即使大量增加蛋白質攝取，身體都會運用蛋白質來產生能量，有可能削減其功效。

因此，蛋白質並非愈多愈有效，亦需要考慮其他營養需求。若時間充裕、環境許可、胃口容得下，從均衡飲食中攝取足夠蛋白質才為理想之選。

健康教育及生活推廣

2 下午鬆一鬆之伸展自療班

日期：10月11、18、25日，
11月1日(星期二)

時間：(A)下午2:00-3:00
(B)下午3:00-4:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$100 共4堂 名額：各8名/班

內容：透過伸展拉筋方法，舒緩痛症部位和減低肌肉過份繃緊，並利用運動訓練強化肌肉，預防受傷。

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)



3 血壓要CHECK CHECK

日期：10月(逢星期五)

時間：下午2:15-3:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：不限(需先預約) 

內容：會員可在預約時段到中心進行量度血壓服務，了解自己的健康水平。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)



4 晨早健康喜動

日期：10月3日開始(星期一至五)

時間：上午9:15-9:45

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名(名單需每星期抽籤)

內容：每天早上會透過職員帶領或不同影片進行伸展運動，促進他們身體健康及改善心理健康。

負責職員：馮家傑先生(Derek)



5 太極X體適能運動班

日期：9月15、22日、
10月6、13、20日
11月3、10、17日
12月1、8日(逢星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$200/10堂

名額：12名

內容：透過學習太極改善血液循環，促進身體代謝，也可強化身體機能，改善關節靈活性。

導師：中心義工麥月好女士

負責職員：馮家傑先生(Derek)



6 墊上普拉提伸展班 2022年10-12月

日期：10月6、13、27日，
11月3、10、17、24日，
12月1、8、15日(逢星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

對象：會員優先

費用：\$600/10堂



名額：12名

內容：可以加強肌肉力量、提高身體柔韌性和協調能力、並改善姿態及促進整體健康的運動。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

備註：曾參加者可作優先報名

義工兵團大招募!

現誠邀各位加入中心義工兵團，
發揮大家愛心，貢獻所長，關愛社會。

如有意加入成為義工，可向中心職員 李嘉峰先生(Kyle)聯絡。

7 義工聚薈

日期：10月3日(星期一)
時間：上午10:00- 11:00
地點：本中心
費用：免費
對象：中心會員
名額：30名
內容：薈聚一班有心服務社區的會員，互相認識及了解本月義工活動。

8 「老有所為」計劃- 義工突破小組

日期：10月21及28日(星期五)
時間：下午2:30- 4:00
地點：本中心
費用：免費
對象：「老有所為」計劃義工
名額：15- 20名
內容：透過小組遊戲，讓義工認識自己個性，及義工們之間的默契。



社會福利署老有
所為
計劃資助

9 「樂齡有里」義工活動

日期：10月17日(星期一) 內容：介紹ZOOM/WhatsApp 功能應用
時間：下午2:00- 5:00 及講解疫情下長者精神健康問題。
地點：本中心
費用：免費 合辦機構：靈實長者地區服務
對象：只限樂齡有里義工 備註：是次活動將計算實習時數
名額：25名

10 集合吧！棋義博士！

日期：10月6及27日(星期四) 對象：只限棋義博士義工參加
時間：下午2:30- 3:30 內容：讓義工們體驗不同遊，
地點：本中心 並講解帶領桌遊時的技巧。
費用：免費

音樂及藝術班組

如對本頁活動有興趣/疑問，
歡迎聯絡沈愉姑娘(Joyce)

JNB 成員大招募!

現誠邀懂得音樂/有樂器基礎的
各位加入中心樂隊
(JOLLY NET BUSKING
TEAM)

JNB團員有機會外出表演及接受拍攝，
成員需經過初步面見甄選，
如有意加入成為樂隊其中一員，
可向中心職員沈愉姑娘(JOYCE)聯絡。

11 J.N.B樂隊恆常練習

日期：10月15及29日(星期六)

時間：上午10:00-12:00

地點：本中心

費用：免費

對象：個別邀請中心會員

內容：早前通過甄選的團員一同排練表演歌曲。



12 現代流行曲歌唱技巧訓練班

本活動由老有所為計劃贊助



日期：10月18日、25日及11月1日、8日、15日

(逢星期二，共5堂)

時間：上午9:45-11:45

地點：本中心

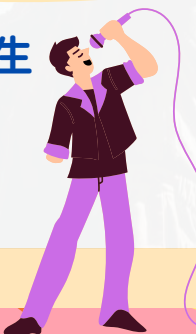
對象：中心義工

費用：免費

名額：30名

內容：邀請了歌唱導師潘先生
教授流行曲歌唱技巧

一期共5堂，
須出席所有節數，
不設補堂，
敬請準時出席



備註：

1. 如參加人數眾多
會抽籤決定
2. 參加課程必須先
成為中心義工
3. 完成課程後需參與
中心的義工服務及表演

2022年

Oct 十月

日

一

二

三

2	09:15 晨早健康喜動 10:00 義工聚薈 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	3	重陽節 公眾假期 中心休息 4
9	09:15 晨早健康喜動 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	10	09:15 晨早健康喜動 14:00 伸展自療班10A 14:00 喜悅鏢局1 15:00 伸展自療班10B 15:30 喜悅鏢局2 11
16	09:15 晨早健康喜動 10:30 腰膝慢性疼痛小組 14:00 「樂齡有里」義工活動 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2 17	18	09:15 晨早健康喜動 09:45 歌唱技巧訓練 14:00 伸展自療班10A 14:30 布捉喜悅 15:00 400次咖啡 15:00 伸展自療班10B 19
23	09:15 晨早健康喜動 10:30 腰膝慢性疼痛小組 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2 24	25	09:15 晨早健康喜動 09:45 歌唱技巧訓練 14:00 伸展自療班10A 14:30 布捉喜悅 15:00 自家手作. 潮州粉果 15:00 伸展自療班10B 26
30	09:15 晨早健康喜動 10:30 腰膝慢性疼痛小組 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2 31		

喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

		國慶日
09:15 晨早健康喜動 10:00 衛生署健康講座(流感) 10:00 太極X體適能運動班 10:00 魔力橋 14:30 集合吧！棋義博士！ 15:00 墊上普拉提伸展班 6	09:15 晨早健康喜動 10:30 「慎防跌倒」小組 14:15 血壓要CHECK CHECK 7	09:30 智腦友俱樂部 14:30 芳療照護服務 15:00 忘憂園藝小組 8
09:15 晨早健康喜動 10:00 桌遊體驗班- 唐苑 10:00 太極X體適能運動班 10:00 魔力橋 15:00 墊上普拉提伸展班 13	09:15 晨早健康喜動 14:00 舞動"喜悅" 14:00 JNG. Switch1 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 生酮抹茶豆渣蛋糕 15:30 JNG. Switch2 14	09:30 智腦友俱樂部 10:00 J.N.B樂隊恆常練習 14:30 芳療照護服務 15:00 忘憂園藝小組 15
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極X體適能運動班 10:00 桌遊體驗班- 唐苑 14:00 季節性流感疫苗注射 20	09:15 晨早健康喜動 14:00 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 義工突破小組 21	09:30 智腦友俱樂部 14:15 週末好"戲"悅 14:30 芳療照護服務 15:00 忘憂園藝小組 22
09:15 晨早健康喜動 14:30 集合吧！棋義博士！ 15:00 墊上普拉提伸展班 27	09:15 晨早健康喜動 10:00 例會 14:00 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 義工突破小組 28	10:00 J.N.B樂隊恆常練習 14:30 芳療照護服務 15:00 忘憂園藝小組 29

護老者活動

如對護老者資訊有任何疑問，
歡迎與中心職員
馮鈞堂先生(Marcus)聯絡

13 衛生署健康講座 流行性感冒

日期：10月6日(星期四)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
費用：免費
對象：中心護老者優先
名額：20名
內容：認識流行性感冒的成因及預防方法。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)及
李穎彤姑娘(Hazel)

15 JNG · 「Switch」

日期：10月14日(星期五)
時間：1. 下午2:00-3:00
2. 下午3:30-4:30
地點：本中心
費用：免費
對象：中心護老者優先
名額：每節4名(共8名)
內容：透過體驗及遊玩Switch遊戲機，
認識時下科技及減壓。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



中心提供復康用品(輪椅及助行架)
歡迎會員或社區人士借用。



14 「布」捉喜悅

日期：10月18及25日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
費用：免費
對象：中心護老者優先
名額：6名
內容：- 認識及體驗新興運動- 布袋球。
- 可訓練手、腰及大腿肌肉。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

布袋球

16 桌遊體驗班-唐苑

日期：10月13及20日(星期四)
時間：上午10:00-11:30
地點：本中心
費用：免費
對象：中心護老者優先
名額：4名
內容：透過桌遊舒緩護老者在照顧上所面對的壓力，以減輕他們的負擔。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

17 忘憂園藝小組

日期：10月8、15、22、29日及11月5、12、19、26日(逢星期六，共8堂)
時間：下午3:00-4:00
費用：\$120(滿額)
名額：8名
負責職員：陳依敏(Isabel)



已報名會員請準時出席每一節的活動。

教育及發展

18 自家手作。潮州粉果

上茶樓實在太方便了。但是自己包餡料，材料自選，醃料分量自定，吃起來放心又開心。茶樓點心，在家享受，頗有滿足感啊！

日期：10月25日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心

費用：\$80

對象：中心會員

名額：6名

導師：中心義工王樹貴先生(前酒店及酒樓大廚)

負責職員：李麗貞姑娘 (Peon)

備註：活動二人一組，請帶備食物盒帶走製成品。



19 細味"喜悅"人生の400次咖啡

日期：10月18日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心

費用：\$20

對象：中心會員

名額：6名

內容：教導沖調人氣特式凍咖啡。

負責職員：李麗貞姑娘 (Peon)



20 生酮抹茶豆渣蛋糕(配抹茶忌廉)

日期：10月14日(星期五)

時間：下午2:30- 4:30

地點：本中心

費用：\$150

對象：中心會員

名額：4名

內容：此款蛋糕由大豆渣粉製造，低升糖指數食物，

而且高營養及纖維，又可認識喜愛烘焙的朋友，大家一起參加啦!!

負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

備註：活動二人一組，請帶備食物盒。



備註：以上活動若參加人數超過名額，本中心將會進行抽籤，
並由職員致電通知中籤者。

21 JNG. 喜駕

日期：10月5、12、19、26日
(逢星期三)

名額：每節最多3名
(當日只可參加1節)

時間：第一節下午2:00 - 3:00及
第二節下午3:30 - 4:30

內容：會員可於電競室內遊玩
賽車遊戲，鍛練反應及
手眼協調。

地點：本中心

費用：每次每節\$5

對象：中心會員



負責職員：馮鈞堂(Marcus)&
李嘉峰先生(Kyle)



第一屆 喜悅格蘭披治大賽



第一屆喜悅格蘭披治大賽開始啦！
於賽車遊戲中進行時間挑戰，
冠亞季軍各可獲獎品一份。

時間：JNG. 喜駕活動期間

地點：本中心

對象：JNG. 喜駕參加者

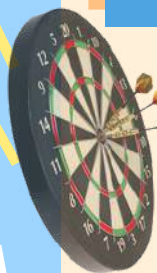
名額：不限

- 以指定車款挑戰指定賽道
- 挑戰次數不限
- 需職員在場確認完成時間
- 26/10後於中心張貼賽果
- 參賽者均有獎品一份，冠亞季軍更有加碼獎品。



社交及康樂

22 喜悅鏢局



日期：10月3、10、17、24及31日

時間：第一節下午2:00 - 3:00及
第二節下午3:30 - 4:30

地點：本中心

費用：每次每節\$5

對象：中心會員

名額：每節最多4名
(當日只可參加1節)

內容：為會員提供飛鏢活動，
鍛練手眼協調。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



23 《魔力橋》實戰坊

日期：10月6日、13日(四)及
19日、26日(三)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心

費用：每堂\$10(2小時)

對象：中心會員

名額：24名 (每人只可參加1堂)

內容：會員透過遊戲，鍛鍊邏輯思維，
過程既刺激又好玩。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

24 週末好『戲』悅

日期：10月22 (星期六)

時間：下午2:15- 4:20

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：20名

內容：為會員提供電影觀賞活動。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

詳情可向中心職員查詢



其他活動

25 活動及社區資訊發放日 (例會)

日期：10月28日 (星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：25名

內容：向會員簡介新一期活動及資訊。

負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)、
李嘉峰先生(Kyle)

26 喜悅。數獨

會員平時在家除了看電視及聽收音機外，閒時亦可玩玩數獨遊戲。希望給會員在家動動腦筋，增添生活樂趣。

參加方法：

如會員有興趣的話，可以透過中心
WhatsApp聯絡我們參與

「喜悅. 數獨」，中心職員會WhatsApp遊戲
給會員或親臨中心索取遊戲紙。

活動結束後職員會抽出5位答對的
幸運兒，每位可獲禮物乙份。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



聽覺保健服務- 聽力測試

日期：10月5日(星期三)
時間：上午10:00- 12:30及
下午2:00- 4:30
地點：本中心
費用：免費

對象：已報名會員
名額：50名
協辦單位：奧迪慈善基金
測試流程：

1. 先為測試者登記資料
2. 測試者進入房間進行聽力測試
3. 測試後，由基金職員講解測試結果

名額已滿!

認知障礙症服務

27 智腦友俱樂部

日期：10月8、15及22日(星期六)
時間：上午9:30-11:30
地點：本中心
費用：免費
對象：中心會員
名額：每次5名
(為增加參與機會，每名會員每月
只可參加1次請見諒。)
內容：透過有趣的桌上遊戲和
活動，為參加者進行認知
訓練，動動腦轉轉彎。
負責同事：陳卓賢先生(Dickey)



28 音樂芳療照護服務

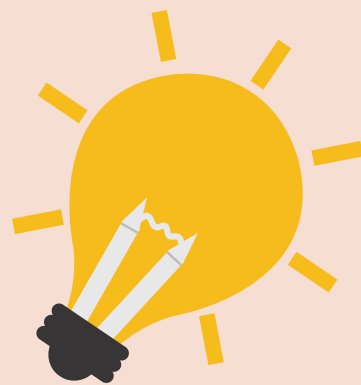
日期：10月8、15、22、29日
(其中一個星期六，由職員負責聯絡參加者)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
對象：患輕度認知障礙症長者、
極有需要護老者/中心會員
費用：免費
名額：6名(職員個別聯絡參加者)
內容：透過香薰按摩療法及音樂輔助
結合下，以嗅覺、觸覺等
刺激改善長期痛症及舒緩情緒。
負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)
備註：1. 手部照護服務需時15-20分鐘
2. 請確保雙手沒有損傷



有需要護老者

29 腰膝慢性疼痛小組

日期：10月17、24、31、11月7日、12月5日
(逢星期一，必須要參加5堂)
時間：上午10:30-12:00
地點：本中心
對象：極有需要護老者/中心會員
費用：免費
名額：10名
內容：以小組形式進行，由衛生署職員講解
有關腰痛的資訊。
負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)



中心資訊發放方式

中心WhatsApp廣播功能

中心
WhatsApp:
5595 9664

為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：

中心月訊 / 個別活動宣傳 / 特別消息 / 通告

會員只需：

- 1) 使用智能電話並已安裝WhatsApp；
- 2) 將中心手提號碼加為聯絡人，並向該號碼發訊息，
如：姓名+會員編號。

注意事項：

- 1) WhatsApp廣播服務只供發放消息或活動宣傳。
- 2) WhatsApp不會接聽或回覆電話，如有疑問，
請致電27438466。



「長者電話支援服務系統」計劃 IP Phone 電話: **3701 7979**

目的：

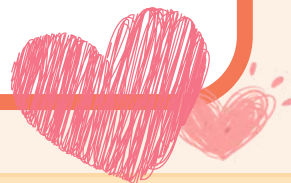
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

1. 每天定時慰問 – 長者必須回應與長者一同協定每天的致電時間。例子：「您好！呢個電話係由保良局喜悅薈撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

2. 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

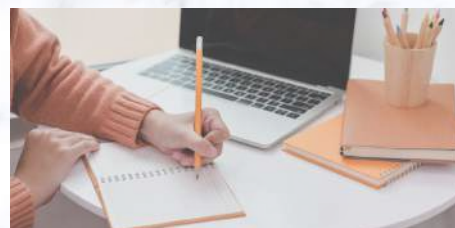
惡劣天氣安排

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 Amber 黃	✓ 照常	✓ 照常
 T3 Red 紅	✓ 照常	✗ 取消
 T8 Black 黑	✗ 取消	✗ 取消

中心開放時間

星期一至六：
上午8:30- 下午5:30
星期日及公眾假期休息



如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。
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 11：

『標準 11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。』
為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。



服務對象：

金咭會員：60歲或以上，年費\$21

銀咭會員：50-59歲，年費\$50

護老者會員：

年滿18歲而需要照顧長者之人士，

年費全免



入會手續：

請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶：

1. 身份證
2. 半身正面近照1張
3. 會員年費

地址：將軍澳至善街5號將軍澳南服務設施大樓1樓

電郵：jollynet@poleungkuk.org.hk

電話：2743 8466 傳真：2743 8468

職員：張銘森、陳依敏、陳卓賢、李嘉峰、沈愉、馮鈞堂、馮家傑、李麗貞、李穎彤、陳鳳萍、林月嫦

督印人員：張銘森 主任

印刷數目：300份

日期：2022年10月