



保良局
PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈
KAI YEE JOLLY NET



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2026年7月通訊

1

「保良局賣旗日」 義工招募



- 日期：7月22日(星期三)
時間：上午8:30-10:00
對象：中心義工
名額：12名(抽籤活動)(抽籤日期：7月14日)
集合地點：本中心
活動地點：中心附近
備註：如參與此活動的義工，請預留7月21日
早上10:00-11:00參與簡介會。
負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)/馮家傑先生(Derek)

2 慶祝回歸29周年之參觀入境事務處

- 日期：7月16日(星期四)
活動時間：下午2:30-4:00
活動地點：入境事務處總部(新界將軍澳寶邑路61號)
集合時間：下午1:15
集合地點：本中心
對象：中心會員
名額：30名(抽籤活動-7月6日抽籤)
費用：免費
內容：參觀入境事務處總部設施、展示廳及公眾服務簡介。
備註：需要一同由本中心步行至活動地點約需15-20分鐘。
負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)、馮家傑先生(Derek)



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 2743 8466。



活動報名及參加須知：

- 1) 會員可於中心開放時間親臨接待處或致電 **2743-8466** 報名。
- 2) 會員繳交款項時，請即時當面點算清楚金額。
- 3) 所有收費小組/活動一經繳費，所有費用恕不退回。
(因天雨關係或特別情況取消活動除外)
- 4) 所有活動名額上，都會加上『先到先得』或『抽籤活動』。
- 5) 抽籤活動：職員會於活動前特定日子抽籤及通知中籤者。如會員未能於指定日期收到職員電話，則表示未能中籤，本中心恕不另行通知。
- 6) 被抽中之會員，需於指定時段到中心繳交所需活動費用，否則名額預留後備名單。
- 7) 如會員成功報名後而未能出席活動，**須於活動前最少三天通知職員**，以便安排後補空缺，否則有可能暫停下次參與活動的權利，如遲到有機會由後補補上。
- 8) 活動需親身出席，不可自行轉讓予其他會員或替代。
- 9) 活動舉行期間，本中心會拍攝活動相片用於機構刊物、網頁、中心播放及服務推廣之用。如不願意被拍攝或不同意相片用途，請於報名時提出。
- 10) 除活動註明，否則不可帶非參加者出席活動。
- 11) 有關活動的詳細內容及報名細則，以中心最後公佈為準。中心亦會保留修改任何活動細則的權利。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



各位會員您們好！我是護理員蔡姑娘，我將會在6月30日離職。很感恩在這一年多裡能在保良局認識及服務你們。我們都是街坊，日後有很多相遇相聚機會。願上帝祝福您們平安喜樂！

護理員 蔡玉英姑娘



健康詩訊



升糖指數及升糖負荷



保健員-劉思詩姑娘

升糖指數(GI)是用來量度進食含碳水化合物的食物後，血糖增加的數值，從而表示食物對血糖的影響。食物中的碳水化合物在消化道分解後，最後成為葡萄糖進入血液，血糖便隨即上升。但由於每種食物的碳水化合物種類不同，轉化成葡萄糖的速度有差異，以至進食後，血糖上升亦有快慢之分。高GI的食物比較容易消化而轉化成葡萄糖，所以容易出現高血糖，相反，低GI的食物轉化速度較慢，血糖升幅自然比較少。

低GI食物 (55或以下)	中GI食物 (56至69)	高GI食物 (70或以上)
燕麥片 (卷或鋼切)、意大利粉、黑米、糙米、粟米、橙、蘋果、雪梨、豌豆、扁豆、蕃薯(水煮)、非澱粉類蔬菜等	全麥、黑麥和皮塔包、連皮焗薯、蕎麥麵、全熟香蕉、木瓜、芒果等	即食燕麥、白米、精緻澱粉、糯米、南瓜、菠蘿、龍眼等

GI 能夠顯示碳水化合物的「質」，卻沒有計算「量」。

事實上，食物中碳水化合物的含量，更直接影響血糖的升幅。為了把份量納入計算，預測實際攝取碳水化合物對血糖水平的影響，衍生出另一個指標：「升糖負荷」(GL)。

升糖負荷(GL)計算方法：

升糖負荷 (GL) = GI x 實際攝入的碳水化合物含量(克) ÷ 100



高 - 升糖負荷(GL)	多於20
中 - 升糖負荷(GL)	介乎11-19
低 - 升糖負荷(GL)	低於10

舉個例子，一塊去皮方包，GI約為70，碳水化合物含量大概是13克。

$70 \times 13 \div 100$ ，GL值是9.1，屬於低GL。

但一客三文治，共有四塊方包，GL已達36.4，再加上烘底令GI更高，GL隨時超過40。

以上例子是想說明，即使高GI的食物，只要適可而止，GL也可以控制於中或低水平。只要學懂得「揀飲擇食」，均衡飲食，靈活配搭食物平衡升糖值，便可保持營養平衡，同時達致控制血糖的目標。



參考資料: 香港中文大學肝臟護理中心



3 晨早健康喜動

容易  困難

日期：7月2日開始（星期一至五）
時間：上午9:15-9:45
地點：活動室 1
對象：中心會員
費用：免費
名額：20名（名單於每星期抽籤）
內容：晨早流流職員與你一起做運動。
負責職員：馮家傑先生(Derek)



4 芬蘭「棋」兵同樂日

容易  困難

日期：7月22日（星期三）
時間：下午2:00-4:00
地點：活動室 1
對象：中心會員
費用：免費
內容：不論你係新手定高手，都可以“友”伴同您FUN享，認識區內朋友仔。
名額：16名（先到先得）
負責職員：馮家傑先生(Derek)



5 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：7月7、14、21、28日（星期二）
時間：(A)下午2:00-3:00
(B)下午3:00-4:00
地點：活動室 2
對象：中心會員
費用：\$100/4堂
名額：8名/每班（抽籤活動-7月2日抽籤）
內容：針對會員長期坐於家中，缺乏伸展，肌肉變得僵硬，透過安全有效的伸展方法，放鬆脊椎肌肉，達致紓解痛症，調整身心壓力。
導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)





喜躍運動



6 "喜悅"瑜伽 2026年7月

容易  困難

日期：7月6、13、20、27日（星期一）

時間：上午9:45 - 10:45

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$320/4堂

名額：12名(先到先得)

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)



7 普及健體運動班

容易  困難

日期：7月27日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：\$10

名額：25名(抽籤活動-7月7日抽籤)

內容：提高大家對運動的興趣，宣揚運動對健康的好處，並鼓勵把運動融入生活。

合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生(Derek)



8 身體要FAT CHECK

2026年7月

(樂齡科技產品-身體成份分析)

日期：7月23日(星期四)

時間：上午10時-11時

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$10

備註：1) 如體內已安裝電子儀器或金屬裝置均不適合參加此活動。
2) 如參加者日常有使用助行器具，需提前通知。



名額：10名(先到先得)

內容：想全面掌握自己的身體狀況嗎？透過「體脂機」精準測量，一次了解多項關鍵健康指標，幫助你更科學地評估體質狀況！

負責職員：何達榮先生(Tony)，
馮家傑先生(Derek)



9

有你做倚靠

(椅上伸展班)

2026年7月

容易



困難

日期：7月8, 15, 22日(星期三)

時間：下午1:30-2:00

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：10名(先到先得)

費用：\$15/3節

內容：只需一張椅子，你就能輕鬆完成全身伸展運動！無論是行動不便的人都能利用隨手可得的椅子，進行安全有效的放鬆，遠離肌肉緊繃的困擾。



負責職員：何達榮先生(Tony)

備註：推薦有日常運動習慣會員參加

10

棋實好FUN

(棋藝活動) 2026年7月

容易



困難

日期：7月23日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：\$10

名額：10名(抽籤活動)

內容：一個不正常的木棋玩法，透過遊戲中的不同體能挑戰，鬥智鬥力，一齊來挑戰自己的身體能力。



負責職員：何達榮先生(Tony), 馮家傑先生(Derek)

抽籤日期：7月16日(星期三)

備註：參加者需要穿著方便活動的服裝

11

肌肉人蛻變

(肌力訓練班)

2026年7月

容易



困難

日期：7月8, 15, 22日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$45/3堂

名額：10名(抽籤活動)

抽籤日期：6月30日

內容：想增肌卻不知從何開始？別擔心！健體導師將與你分享運動增肌的秘訣，讓你輕鬆掌握增肌技巧！

負責職員：何達榮先生(Tony)





12 足動GO GO GOAL

容易  困難

日期：7月17日 (星期五)
時間：下午2:30 - 3:30 (A)
下午3:30 - 4:30 (B)

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：免費

備註：兩節只需要報名其中一節

名額：10名/1節(先到先得)

內容：適逢四年一度的世界盃，迎合這項熱門盛事，中心亦準備了有關足球的活動。有不同的運動去挑戰大家的團隊合作，手腳協調及準成度。

負責職員：何達榮先生(Tony)，馮家傑先生(Derek)



13 慢慢動

容易  困難

日期：7月3, 10日 (星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：活動室2

對象：中心會員

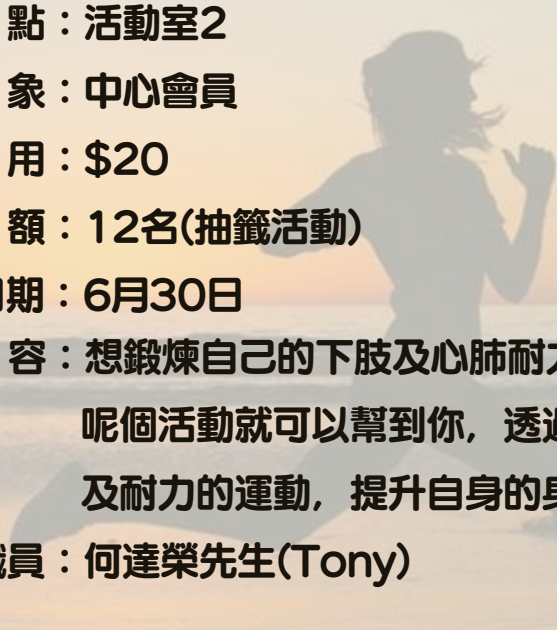
費用：\$20

名額：12名(抽籤活動)

抽籤日期：6月30日

內容：想鍛煉自己的下肢及心肺耐力但係又不知道從何開始？
呢個活動就可以幫到你，透過簡單輕鬆，慢節奏的針對下肢及耐力的運動，提升自身的身體能力。

負責職員：何達榮先生(Tony)



2026

日

一

JUL

7月

二

三

香港特別行政區
成立紀念日

1

09:15 晨早健康喜動
09:45 "喜悅"瑜伽
10:30 得閒飲茶
14:00 樂杖行體驗班
14:00 喜悅鏢局 1
15:30 喜悅鏢局 2

5

6

09:15 晨早健康喜動
11:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導)
14:30 棋義博士
14:00 伸展自療班 (A)
15:00 伸展自療班 (B)

7

09:15 晨早健康喜動
13:30 有你做椅靠
14:00 電競賽車練習班 (車手)
14:30 筋肉人蛻變
14:30 左攝右攝義工隊聚薈

8

09:15 晨早健康喜動
09:45 "喜悅"瑜伽

12

13

09:15 晨早健康喜動
10:00 Sing Club喜悅 (2026.3)
12:00 J.N.B.樂隊恆常練習
14:00 伸展自療班 (A)
14:30 參觀中藥檢測中心
15:00 伸展自療班 (B)

14

09:15 晨早健康喜動
10:30 墊上普拉提伸展班 (A)
13:30 有你做椅靠
14:00 電競賽車練習班 (車手)
14:30 筋肉人蛻變

15

09:15 晨早健康喜動
09:45 "喜悅"瑜伽
10:00 衛生署講座- 足部平安
14:00 喜悅鏢局 1
15:30 喜悅鏢局 2

19

20

09:15 晨早健康喜動
10:00 Sing Club喜悅 (2026.3)
10:00 賣旗日簡介會
12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導)
14:00 伸展自療班 (A)
15:00 伸展自療班 (B)

21

08:30 保良局賣旗日
09:15 晨早健康喜動
10:30 墊上普拉提伸展班 (A)
13:30 有你做椅靠
14:00 芬蘭「棋」兵同樂日
14:00 電競賽車練習班 (車手)
14:30 筋肉人蛻變

22

09:15 晨早健康喜動
09:45 "喜悅"瑜伽
10:30 義工聚薈
14:00 普及健體運動班
14:00 喜悅鏢局 1
15:30 喜悅鏢局 2

26

27

09:15 晨早健康喜動
10:00 Sing Club喜悅 (2026.3)
12:00 J.N.B.樂隊恆常練習
14:00 伸展自療班 (A)
15:00 伸展自療班 (B)

28

09:15 晨早健康喜動
10:30 墊上普拉提伸展班 (A)
14:00 電競賽車練習班 (車手)
14:30 硬地滾球體驗班

29

榮儀喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

09:15 晨早健康喜動 2	09:15 晨早健康喜動 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 14:30 慢慢動 3	09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2) 4
09:15 晨早健康喜動 9	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 14:30 慢慢動 10	09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2) 11
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 13:15 慶祝回歸29周年之參觀 入境事務處 16	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 14:30 足動GO GO GOAL (A) 15:30 足動GO GO GOAL (B) 17	09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2) 18
09:15 晨早健康喜動 09:30 三高關注薈 10:00 太極x體適能運動班A 10:00 身體要Fat Check 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 棋實好Fun 23	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:30 單身一族薈 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 14:00 食用香草種植及應用講座 24	09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2) 25
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 例會 30	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 15:00 掌"陀"人-陀螺挑戰賽 31	

J.N.B. 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)

😊 J.N.B.樂隊恆常練習

日期：7月(7)、14、(21) 及28日(星期二)

時間：中午12:00-下午2:00

地點：活動室1

費用：免費

對象：樂隊團員

內容：與J.N.B.團員一同排練歌曲。

負責職員：趙恩婷姑娘(Kacey)

備註：()為導師出席日期



14 「Sing Club」 喜悅 (2026第3期)

日期：7月14、21、28日及
8月4、18、25日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室1

名額：26位(先到先得)

內容：由歌唱導師潘世華先生(Stanley)
教授流行曲及歌唱技巧。

費用：\$240/6堂

負責職員：馮家傑先生(Derek)





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。

15 義工聚薈

日期：7月27日 (星期一)

時間：上午10:30-12:00

費用：\$20

對象：中心會員 (義工優先)

地點：活動室1

名額：20名 (抽籤活動-7月17日抽籤)

內容：本月聚薈，與會員相聚，

沖泡港式奶茶及咖啡面裝飾。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



☺ 集合吧！棋義博士！

日期：7月7日 (星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：義工室

費用：免費

對象：棋義博士義工

內容：定期聚會、學習桌遊玩法
及小組帶領技巧等。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

現誠邀新成員加入中心棋義博士義工，
如有興趣請致電中心找陳先生 (Dickey) 報名。

☺ 左攝右攝義工隊聚薈

日期：7月8日 (星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室

費用：免費

對象：左攝右攝義工

內容：每月主題分享及教學

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



護老者活動

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



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

16 衛生署講座 - 足部平安

日期：7月20日(星期一)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：活動室1
費用：免費
對象：中心護老者優先
內容：由註冊護士講解長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等原因及防治方法。
名額：25名(先到先得)
合辦機構：衛生署
負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)



17 三高關注薈 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)

日期：7月23日(星期四) 名額：10名(先到先得)
時間：上午 9:30 - 10:30 負責職員：劉思詩(思詩姑娘)
對象：中心會員
地點：本中心
費用：
➡ 驗血糖 - \$10
➡ 驗總膽固醇 - \$40
➡ 量血壓 - 免費



18 掌“陀”人-陀螺挑戰賽

日期：7月31日(星期五)
時間：下午3:00 - 5:00
地點：活動室2及YWCA
費用：\$10
對象：中心護老者優先
內容：1.與年青人一同創作手工品。
2.與年青人互相體驗陀螺對戰。
合辦機構：YWCA將軍澳青年外展及社會工作隊
名額：6名(抽籤活動)
抽籤日期：7月16日
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)





19 得閒飲茶

日期：7月6日(星期一)

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1

對象：30名中心會員(有需要護老者優先)

費用：\$10 (7月4日抽籤)

內容：由中心義工為參加者沖泡港式奶茶、咖啡，邀請您來到活動室，一邊享用香醇飲品，一邊與好友談天說地，放鬆日常壓力。



負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)

20 食用香草種植及應用講座

日期：7月24日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：活動室1

對象：中心護老者及中心會員

費用：免費

名額：25名(先到先得)

內容：介紹常見食用香草栽培方法及日常生活中的多元用途。



合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生(Derek)

21 硬地滾球體驗班

日期：7月29日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

對象：中心會員(有需要護老者優先)

名額：8名(抽籤活動)

地點：活動室1

費用：\$10 (7月16日抽籤)

內容：一起動起來！硬地滾球是一項簡單易學、充滿趣味的運動。透過滾球活動，不僅能鍛鍊身體協調力，更能保持心境愉快！

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)



社交康樂

22

喜悅鏢局 (飛鏢活動)



日期：7月6、20、27日 (星期一)
時間：(第一節)下午2:00-3:00
(第二節)下午3:30-4:30
地點：活動室2
費用：每次每節\$5
對象：中心會員
名額：每節最多4名 (每人是月最多參加2節、先到先得)
內容：為會員提供飛鏢活動，鍛練手眼協調，互相交流切磋。
負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)

23

動腦《魔力橋》實戰坊



日期：7月4、11、18、25日 (星期六)
時間：(第一節初階)下午2:00-3:00 (有職員或義工教授玩法)
(第二節高階)下午3:15-4:15 (適合已熟識玩法的會員參加)
地點：義工室
費用：免費
對象：中心會員
名額：每節4名 (每人是月最多參加2節、先到先得)
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：鄭佩詩姑娘(Grace)



認知障礙症服務



智腦友俱樂部



日期：7月4、11、18及25日(星期六)
時間：上午9:30 - 11:30
地點：活動室1
內容：由職員及義工帶領進行桌上遊戲鍛煉腦筋。
(只供組員參與，提醒按時出席。)
負責同事：陳卓賢先生(Dickey)

中心設有免費「蒙特利爾認知評估 (MoCA)」服務，為有需要的服務使用者檢測認知功能狀況。如需要，歡迎與中心社工聯絡。

24 參觀中醫醫院 - 中藥檢測中心

日期：7月14日 (星期二)
時間：下午2:00-4:00
地點：中藥檢測中心(將軍澳百勝角路3號)
費用：\$10 (包車接送)
對象：中心會員
名額：23名(抽籤活動－7月7日抽籤)
內容：參觀中大醫院附設的中藥檢測中心,由導賞員介紹中藥標本館和標本實驗室,與及神農本草園 (種植約180種藥用植物)。
負責職員：思詩姑娘,鄭佩詩姑娘(Grace)



心理社交



25 單身一族薈

日期：7月24日(星期五)
時間：上午10:30-11:30
地點：活動室2
費用：\$10
對象：中心獨居會員優先
名額：15名(抽籤活動－7月9日抽籤)
內容：與獨居會員一同相聚, 玩遊戲, 做手工, 共聚美好時光。
負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

26 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：7月30日 (星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
費用：免費
對象：中心會員
名額：50名(抽籤活動－7月21日抽籤)
內容：向會員簡介新一期活動及資訊。
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



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	照常	照常
 L3	照常	取消
 8	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



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 8：法律責任

『標準8：服務單位遵守一切有關的法律責任。』

入會或續會提示



**7月份到期的會員，
記得到中心續會！**



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



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



續會：

會藉有效期為一年，請留意會員卡的有效月份，在該月親臨辦理續會手續。

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、陳卓賢、馮鈞堂、梁少玲、尹珮瑤、劉嘉慧、
趙恩婷、馮家傑、鄭佩詩、陳鳳萍、劉思詩、何達榮、
林月嫦

督印人員：張銘森 督導主任

印刷數目：300份

日期：2026年7月