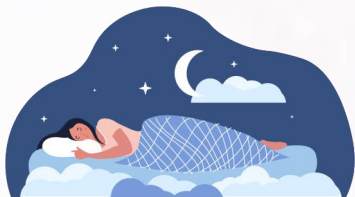


保良局溫林美賢耆暉中心

2025 年 3 月通訊



世界睡眠日！你有睡飽嗎？

世界睡眠日旨在引起公眾對睡眠和相關健康問題的關注，並促進更健康的睡眠習慣。不少長者受到失眠問題困擾，難以入睡、容易醒、甚至徹夜難眠，都是普遍的情況，這樣長遠會影響身心健康。

今年的世界睡眠日是 3 月 14 日，為響應睡眠健康，給大家幾個安睡小貼士，希望大家每晚瞓個靚覺，精力充沛享受每一天！

維持良好睡眠習慣的小貼士：

1. 維持有規律的睡眠，按時睡覺及起床；
2. 營造舒適的睡眠環境，睡前抽時間來做讓自己放鬆的事情；
3. 不要強迫自己睡覺，如用了 20 分鐘也無法入睡，建議暫時離開床鋪；
4. 減少飲用含咖啡因的飲品，過量咖啡因或會造成失眠；
5. 睡前兩小時避免喝太多水，減低夜尿或尿頻的機會；
6. 日間多做運動，可以消耗體力，幫助晚上增加睡意。

每天一定要睡滿 8 小時嗎？

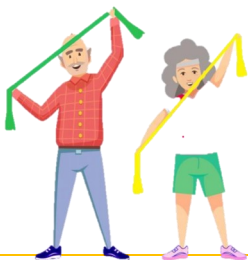
其實每人需要的睡眠時間都不同，長者只要在睡醒起床後覺得疲倦已消或精神充沛，便代表晚上的睡眠時間已經足夠，毋須硬性要求要有 8 小時的睡眠。

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		
「賢」跆拳道 (4-6月) 	日期：4月11、25日(逢星期五) 5月2、9、16、23、30日 6月6、13、20日 時間：上午10:00 – 11:00 名額：15位 費用：50元(10堂) 對象：中心會員 地點：樂居天地 內容：鼓勵長者善用餘暇，實踐終生學習，透過跆拳道 的訓練，強健長者的體魄和意志，加強自信心。 截止日期：3月31日截止登記 備註：為鼓勵會員持續學習，班組需穿著道袍及參與考	張美華 姑娘
蓆上肌肉運動班 (4-5月) 	日期：4月9、16、23、30日(逢星期三) 5月7、14、21、28日 6月4、11日 時間：下午3:15 – 4:15 名額：15位 費用：320元(10堂) 對象：中心會員 地點：樂居天地 內容：強化核心肌群保護脊椎，改善姿勢，提升活動 及協調能力，幫助增強身體的動態核心穩定性。 截止日期：3月25日截止登記	
「甘」曲歡唱 中心週年日 	日期：3月29日(星期六) 時間：下午1:00 – 4:00 名額：60位 地點：樂居天地 對象：中心會員 內容：一齊開心賀中心週年，由甘詠潮歌班同學會表 演流行歌曲，渡過歡樂下午。 截止日期：3月19日截止登記 協作機構：甘詠潮歌班	

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。

03

中心活動(二)

	內容	負責職員
低糖飲食做得到 	日期： 3 月 13 日 (星期四) 時間： 上午 9:30- 11:00 名額： 20 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 內容： 講座幫助會員瞭解糖尿病的飲食選擇， 並有奶粉購買活動，數量有限，每位會員限購 4 罐奶粉。 協作機構：美國雅培製藥有限公司 截止日期： 3 月 10 日截止登記	黃曼菲 姑娘
快樂的色彩 	日期： 3 月 24 日 (星期一) 時間： 下午 2:30-4:30 名額： 10 位 地點： 樂舞天地 對象： 中心會員 內容： 透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術 興趣。 截止日期： 3 月 12 日截止登記	龔詩明 姑娘
社交多面睇 	日期： 3 月 21 日 (星期五) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 10 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 內容： 透過遊戲，建立社交支援。 截止日期： 3 月 14 日截止登記	黃浩然 先生
週六好戲派 	日期： 3 月 15 日 (星期六) 時間： 下午 2:00 - 4:00 名額： 20 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 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： 3 月 6 日截止登記	張美華 姑娘

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
護老者活動 全城齊撐照顧者 24小時照顧者支援專線：182183		
護老天地 	主題： 品嚐生命的檸檬汁，分享護老的苦與樂 日期： 3月4日(星期二) 對象： 護老者 時間： 下午 2:30- 3:30 地點： 樂居天地 內容： 在照顧長者過程中難免經歷苦痛與挫折，猶如檸檬汁般苦澀。經過智慧的處理、時間的洗滌，當初難忍的苦澀就淡化消失了，成為酸甜多汁的各種飲料，就等您來細細品味。	麥穗琪姑娘 黃曼菲姑娘
花展樂悠遊 「綻放英姿」 	日期： 3月20日(星期四) 時間： 上午 9:00 – 12:00 (上午 9:00 中心集合) 對象： 護老者 名額： 30 位 內容： 由職員帶隊，安排旅遊巴來回接送到維多利亞公園欣賞美麗又繽紛的花卉！ 截止日期： 3月13日截止登記	麥穗琪姑娘 黃曼菲姑娘
低糖飲食做得到 	日期： 3月13日(星期四) 時間： 上午 9:30- 11:00 名額： 20 位 對象： 護老者 地點： 樂居天地 內容： 講座幫助護老者瞭解糖尿病的飲食選擇，並有奶粉購買活動，數量有限，每位會員限購4罐奶粉。 協作機構：美國雅培製藥有限公司 截止日期： 3月10日截止登記	黃曼菲姑娘
腦袋「芝」多D 	日期： A班-3月11日(星期二) 名額： 每班 10 位 B班-3月21日(星期五) 地點： 樂居天地 時間： 下午 2:30-3:30 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙症患者 內容： 透過遊戲或小手工，與老友記一起動動手、動動腦，加強腦力訓練。 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 備註： 兩節活動內容相同，會員只可選其中一節報名。	黃芝淳姑娘

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。

中心活動 (四)

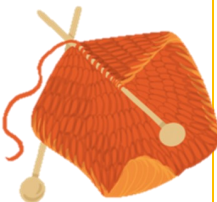
05

名稱	內容	負責職員
反轉「腦」朋友 	日期： 3 月 5、12、19 及 26 日 (逢星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 名額： 4 位 地點： 樂融天地 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙症患者 內容： 透過與參加者進行不同互動式遊戲，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	陳超冠先生
義工活動		
義工會 	日期： 3 月 5 日 (星期三) 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	莊熹文姑娘
配對探訪顯愛心 	日期： 3 月 19 日 (星期三) 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： 3 月 26、27 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	

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
「賢老」畫廊	日期：3月4、11、18及25日(星期二) 時間：上午11:00 - 下午1:00 地點：樂融天地 對象：中心會員 名額：8位 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：3月5、12、19及26日(星期三) 時間：上午10:00 - 11:00 地點：樂融天地 對象：中心會員 名額：20位 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 	龔詩明 姑娘
穿珠交流班 (A班)	日期：3月6、13、20及27日(逢星期四) 時間：上午10:00 - 12:00 地點：樂融天地 對象：中心會員 名額：10位 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 	
穿珠交流班 (B班)	日期：3月7、14、21及28日(逢星期五) 時間：上午10:00 - 12:00 地點：樂融天地 對象：中心會員 名額：10位 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 	
會員迎新會	日期：3月26日(星期三) 時間：上午9:30 - 11:00 地點：樂居天地 名額：30位 對象：2025年1月-3月入會的會員 截止日期：3月19日截止登記 	麥穗琪 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
驗血糖服務 	日期： 3 月 11 日 (星期二) 時間： 上午 8:15 - 9:00 地點： 樂護天地 名額： 50 位 費用： \$10 對象： 中心會員 截止日期： 3 月 10 日截止登記 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，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。 <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>	
衛生署_健康講座 	主題： 皮膚病認識真菌 日期： 3 月 4 日 (星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 20 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 內容： 常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬，討論及早診斷和治療的重要性;預防及處理真菌感染的方法 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊 截止日期： 3 月 3 日截止登記	梁煥兒 姑娘
衛生署_健康講座 	主題： 長者的口腔健康 日期： 3 月 19 日 (星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 名額： 15 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 內容： 衛生署職員向會員講解長者口腔健康 的小知識。 截止日期： 3 月 10 日截止登記	

中心新面孔



社工 - 黃芝淳

各位，大家好！

我是「芝姑娘」一粒芝麻的「芝」，

全名是「黃芝淳」。

早於去年 8 月起，每星期已經有一至兩天於中心

擔任替假社工；現時，我已經正式加入中心，成為全職社工。

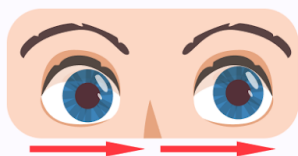
下次見到面，可以同我講聲「芝麻開門」打個招呼！



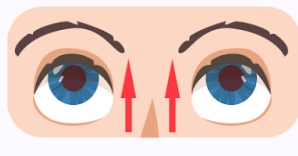
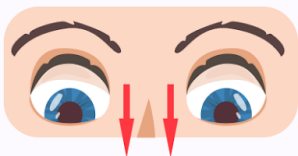
護眼操教學

愛護眼睛 你我做得到！

步驟 1 眼球運動



步驟 2 看遠、看近



步驟 3 按摩眼周



【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

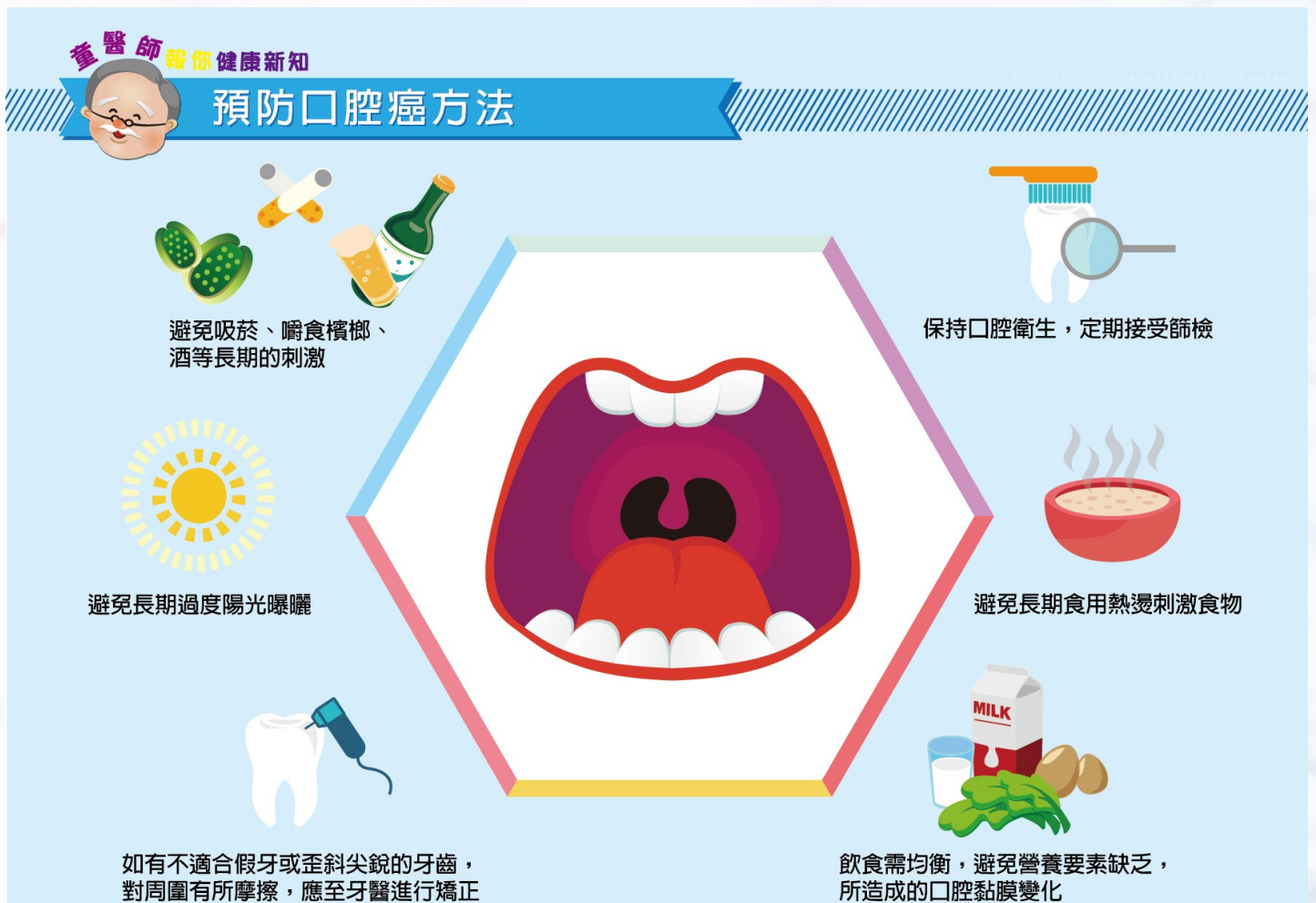
(註：若肌力提升了可將每組延長時間至 45 秒至 1 分鐘)



長者護齒樂安康

口腔是食物進入身體的「第一關」，而位於消化道的開端，具有咀嚼、品味、消化和吞嚥食物、幫助發音及使儀容美觀的功能。很多人認為年紀大了，牙患就無法避免。其實各類口腔的問題例如牙周病及蛀牙等，都是由於缺乏正確的口腔護理而引起。俗語說：「牙痛慘過大病」，牙患處理不當，輕則引起牙肉出血、口臭及牙痛等問題，重則需要把牙齒脫掉，以致儀容受損、說話不清、咀嚼困難、妨礙吸收、消化不良，最終影響健康。

預防勝於治療，只要口腔護理做得好，不但能使牙患減少，更可增進健康，



資料來源：
長者健康資訊

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/files/11to20_issue_newsletter.pdf

長者護理口腔的要訣是：

1. 早晚都要刷牙進食後要用清水漱口。本港的食水含氟，對牙齒健康有一定的幫助。刷牙宜用軟毛、直柄、細頭的牙刷及加上含氟化物的牙膏。佩戴牙托的長者在清潔牙齒前，應先將牙托除下，待刷牙後加以清潔。刷牙時，要有次序地徹底清潔牙齒的每個牙面，依次先刷內側，再刷外側及咀嚼面，最後是最末後牙的牙面。另外，佩戴牙托的長者要特別注意牙托附近牙齒的清潔，因為牙托接觸真牙與牙肉之間的罅隙，容易滋生牙菌膜和積藏食物渣滓。長者亦可選用牙線或牙縫刷，徹底清潔難刷的部位。
2. 飲食要均衡，早、午、晚三餐要定時，正餐之間盡量少吃零食，另須改善飲食習慣，避免吸煙，減少吃糖食品，例如糖果、果醬和甜品等，從而減少牙齒受酸素侵蝕，減低蛀牙的機會。
3. 牙托護理活動牙托要由合資格的牙醫鑲配，並須早晚用梘液及牙刷徹底清潔。進食後，應把牙托脫下以清水沖洗乾淨。在不用佩戴牙托時及每晚清洗乾淨後，須將牙托浸在冷開水中，以保持濕潤，切勿戴著牙托睡覺。另外，長者可定期使用牙托清潔劑清潔牙托，但絕不能代替用牙刷清洗的步驟。隨著年紀漸長，口腔狀況亦會改變，例如牙槽骨會收縮，以致牙托需要修改或更換。所以，若牙托鬆脫及出現其他問題，長者便應約見牙醫，而不是擅自調校、屈曲或修改牙托任何部分，以防口腔受損。
4. 定期口腔檢查。定時洗牙，以及每年約見牙醫進行全面的口腔檢查，包括牙齒、牙肉及牙托等，是預防和及早診治口腔及牙齒的有效方法。「良好護理成習慣，健康牙齒伴一生」，妥善的口腔護理能讓長者「實牙實齒」，每日只需多花幾分鐘，就可以擁有健康的口腔及牙齒，何樂而不為呢？除可保持儀表整潔和口氣清新，健康的牙齒能令長者續享受飲食的樂趣和吸收充足的養分來維持身體健康，有助長者度過幸福愉快的晚年。



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
2	3	4	5
		10:00 衛生署講座 (居) 11:00 「賢老」畫廊(融) 14:30 護老天地 (居)	10:00 編織講場 (融) 14:00 義工會 (居) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
9	10	11	12
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	08:15 驗血糖服務(護) 11:00 「賢老」畫廊(融) 14:30 腦袋「芝」多D (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 編織講場 (融) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
16	17	18	19
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	11:00 「賢老」畫廊 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 配對探訪顯愛心 10:00 編織講場 (融) 15:00 衛生署講座 (居) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
23	24	25	26
15:00 午間健樂站 (棋)	14:30 快樂的色彩(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊 (融) 健身室全日提供服務	10:00 編織講場 (融) 10:00 義言有信 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
30	31		
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		

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

1

6

7

8

10:00 穿珠交流班 A (融)
15:00 午間健樂站 (棋)

10:00 穿珠交流班 B (融)
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

13

14

15

09:30 低糖飲食做得到(居)
10:00 穿珠交流班 A (融)
15:00 午間健樂站 (棋)

10:00 穿珠交流班 B (融)
15:00 午間健樂站 (棋)

14:00 週六好戲派 (居)
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

20

21

22

09:00 「綻放英姿」樂悠遊
10:00 穿珠交流班 A (融)
15:00 午間健樂站 (棋)

10:00 穿珠交流班 B (融)
10:00 社交多面睇(居)
14:30 腦袋「芝」多 D (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

27

28

29

09:30 4 月例會 (居)
10:00 義言有信
10:00 穿珠交流班 A (融)
15:00 午間健樂站 (棋)

10:00 穿珠交流班 B (融)
15:00 午間健樂站 (棋)

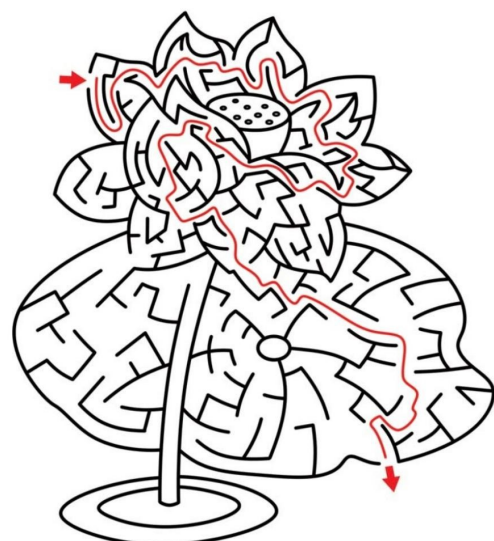
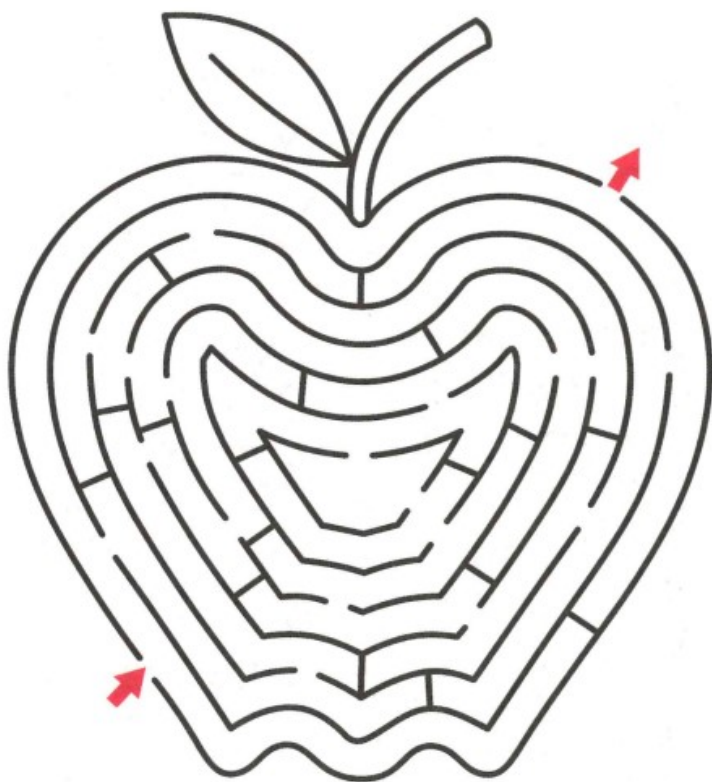
13:00 「甘」曲歡唱中心週年日 (居)
15:00 午間健樂站 (棋)

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

做迷宮題時需要用筆在彎彎繞繞的迷宮中畫出一條路，因為迷宮的通道往往都很窄，畫路線時就需要格外小心，一不留神就會畫到外面去，這對長者的視動整合能力是一種考驗。開始玩迷宮畫線時容易畫歪，但是多畫幾次後就越來越熟練了，手眼的協調性也越來越好。每期出不同圖案迷宮，大家一起來挑戰吧！



2 月答案

上期燈謎答案

1. 荔枝 2. 西瓜 3. 筷子



負責職員：張美華姑娘

今個月為各位介紹幸活七錦囊，其中一種方法積極正面的心態應對挑戰，建構幸福生活社區。

尋勇氣

- 人們通過提醒自己所追求的目標和價值來增加自己的勇氣。當人能意識到自己身處在困難的時刻，並因克服恐懼而感到自豪，就能不斷提升勇氣。
- 勇氣一方面能推動人們積極實現個人的目標和價值，但同時亦需個人智慧，以平衡風險。
- 當人有勇氣時，就可以利用優點處理挫折(勇敢，洞察)，尋找挫折的解決方案(智慧，希望)，採取行動迎接挑戰(毅力)。
- 當人能在危機中喚醒內心深處的力量，並從挫折中確認個人的優點，便能把挫折轉化為成長的階梯，最終達致個人或家庭的目標。

資料來源：社會福利署



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8:45	\$5 / 餐					
午餐 上午11:30	\$10 / 餐					\$15 / 餐
晚餐 下午4:30						

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**

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：4 月例會 - 3 月 27 日 (星期四)

5 月例會 - 4 月 24 日 (星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：50 位

內容：講解每月活動及服務

對象：中心會員

地點：樂居天地

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 4: 職務及責任

『標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

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
龔詩明、黃曼菲、張美華、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：

黃曼菲 福利工作員

印刷數目：

500 份

日期：

2025 年 3 月



啟德得
Facebook



電子
通訊