



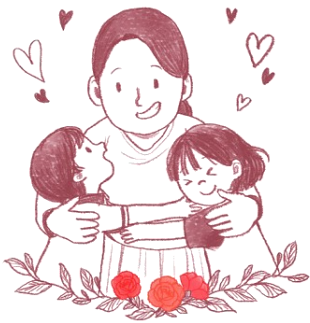
保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2021年5月通訊

母親節



眨眼間又到五月，五月九日(星期日)為母親節，中心在此祝願天下母親，母親節快樂！贈送康乃馨時，你又有否注意過康乃馨顏色所代表的花語呢？



康乃馨顏色及花語

- 紅色**：祝母親健康長壽；親情、熱烈、真誠的愛。
- 粉紅色**：祝母親永遠年輕美麗；感動；母愛；母性的愛。
- 黃色**：對母親的感謝之恩；永遠感謝。
- 白色**：紀念已故的母親，尊敬，悼念。



NEWS

健身室重開安排



好消息！中心健身室由5月3日起重新開放！為減低感染風險，健身室重開將有新安排，詳情如下：

- ◆ 開放時間：上午 9:00-10:00，10:30-11:30，12:00-1:00
下午 2:00-3:00，3:30-4:30

- ◆ 暫停月費制，改為預約制，請出示健身室會員證預約下週節數。
- ◆ 每人每週最多可預約 3 個時段，每節收費 5 元。
- ◆ 聲波振動儀同步重開，套票 50 元十次，單次 10 元，同樣需要預約使用服務。

如有疑問，請致電本中心向當值職員查詢。



負責職員：盧宇薇姑娘、鄭素芳姑娘

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

相約在啟晴

日期：5月4日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：20位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者獲悉護老資訊。



強身毛巾操及奶粉售賣

日期：5月18日(星期二)

時間：下午 2:30 – 3:15(毛巾操)

下午 3:15 – 4:00(售賣奶粉)

地點：樂居天地

費用：免費

對象：護老者(優先)、中心會員

名額：20位(毛巾操)

內容：介紹強身毛巾操，活動後有即場售賣加營素/怡保康。(售賣奶粉人數不限)

協作機構：雅培

週末電影 <是月電影：失業生>

日期：5月22日(星期六)

時間：下午 2:00 – 3:45

地點：樂舞天地 費用：免費

對象：護老者及被護者、中心會員

名額：15位

內容：欣賞由三劍俠之稱的陳百強、鍾保羅和張國榮主演的**失業生**，渡過愉快的下午。

護老者天地

日期：5月12日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：護老者及被護者

名額：6位

內容：透過一起分享照顧長者的點滴，讓參加者有舒壓的時間。



認知障礙症公眾教育

醒腦小運動

日期：5月5日(星期三)

時間：上午 11:00 – 12:00

地點：樂舞天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：10位

內容：與參加者進行醒腦運動，延緩大腦衰退，保持現有身體的活動能力。

負責職員：梁煥兒姑娘

深層需要護老者服務

血壓知多啲

日期：5月12日(星期三)

5月20及27日(星期四)

時間：上午 11:00 – 12:00

地點：樂舞天地 費用：免費

對象：深層需要護老者或中心會員

名額：10位

內容：了解血壓的重要性及更有效管理自己的血壓。

負責職員：梁煥兒姑娘

腦油加油站

日期：5月4、11、18及25日

6月1、8、15及22日

(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：懷疑患有腦退化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)

名額：6位

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。

負責職員：鄭素芳姑娘



04 義工及發展活動

負責職員：謝以恆先生、黃浩然先生

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

義工樓長會

日期：5月5日(星期三)
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：樂居天地 / ZOOM
費用：免費
對象：中心義工、樓長



名額：15位(現場) / 網上(不限)
內容：宣傳及登記5月義工、樓長活動。

備註：網上連結將會在義工及樓長 WHATSAPP 群組公佈。

「人人學急救，救人又自救」長者急救工作坊

日期：5月24日(星期一)
時間：下午 2:00 – 5:00
地點：本中心
費用：免費(已包括急救包、急救手冊及繃帶包套裝)
對象：中心義工、健身室使用者
名額：19位
內容：為長者提供免費急救訓練和贈送急救包，致力向大眾推廣急救知識和技巧。

合作機構：香港紅十字會
登記日期：致電中心或經 WHATSAPP 向恆仔登記。

Phone 中見情真

日期：逢星期一、三、五
時間：(A 節)下午 2:00 – 3:00
(B 節)下午 3:00 – 4:00
地點：樂心天地
費用：免費



對象：中心義工、樓長
名額：每節 1 位
內容：每星期一至兩次，以電話問候配對長者。

報名方法：致電中心或 WHATSAPP 向負責職員登記。

義言有信—入信箱服務

日期：5月26及27日
(星期三及四)
時間：下午 2:30 – 3:30
集合地點：樂護天地
活動地點：啟晴及德朗邨
費用：免費
對象：中心義工 名額：2 位
內容：協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗合作機構信箱。



報名方法：致電中心或 WHATSAPP 向負責職員登記。

舞「能」高手

日期：逢星期二
時間：上午 10:00 – 11:30
地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心義工
名額：20 位
內容：由義工徐桂淇及潘惠雲女士教授簡單舞蹈。



環保音樂雜耍班

日期：逢星期六
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心義工
名額：20 位
內容：由義工徐桂淇及王瑤珊女士教授魔術雜耍技巧。



血壓加油站

日期：逢星期四
時間：上午 9:30 – 10:30
地點：樂融天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：30 位/連續四週
內容：由義工協助量血壓。
報名方法：可於30/4例會後登記，額滿即止。

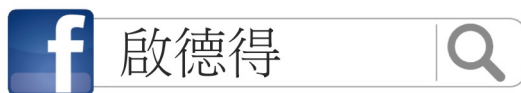




本專頁為「耆謀展翅計劃」官方 Facebook 專頁，為啟德區居民提供社區中心資訊。誠邀各會員 / 家人及社區人士讚好和分享專頁。

如有查詢，請致電 2897 6608 黃先生。

請掃描右邊的 QR Code，
或到 Facebook 搜尋。



人力工具箱



時間：中心開放時間內

對象：啟晴、德朗邨居民

內容：於中心設置工具箱，讓居民外借，並誠邀「人力」義工，為有需要居民作簡單家居維修。

如有查詢，歡迎與社工 謝以恆先生
聯絡。

啟德隊長健步行

日期：逢星期二

時間：下午 4:30 – 5:30

地點：啟晴及德朗邨

費用：免費

名額：20 位

對象：啟德社區居民及樓長

內容：中心出發，培養健步習慣

報名方法：活動當日下午 4 時 30 分
於中心集合報名。



社區人人添色彩- 丹心「畫」佬

日期：5 月 24 日(星期一)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：男性中心會員

名額：6 位

內容：學習粉彩畫及擴闊社交圈子

報名方法：即日起向負責職員登記

負責職員：黃文傑先生



社區人人添色彩-粉彩畫班

日期：5 月 7 日(星期五)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：從未學習粉彩畫中心會員

名額：8 位

內容：學習粉彩畫技巧

報名方法：即日起向負責職員登記

負責職員：黃文傑先生



星期日	星期一	星期二	星期三
2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班)(融) 10:00 「道」出心底話(舞) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 法式滾球練習(居) 3:00 Phone 中見情真(心)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 相約在啟晴(舞) 2:00 腦油加油站(融) 4:30 啟德健步行(外出)	9:00 米蘭牌大過招(舞) 10:00 編織講場(舞) 11:00 醒腦小運動(舞) 2:00 動·節拍舞蹈(居) 2:00 義工樓長會(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)
9 廿八	10 廿九	11 三十	12 四月初一
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班)(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 法式滾球練習(居) 3:00 Phone 中見情真(心)	8:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 4:30 啟德健步行(外出)	9:30 腰椎病居家護理及運動講座(居) 10:00 編織講場(舞) 11:00 血壓知多啲(舞) 11:00 物理治療師諮詢服務(心) 2:00 動·節拍舞蹈(居) 2:00 護老者天地(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)
16 初五	17 初六	18 初七	19 初八
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班)(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 法式滾球練習(居) 3:00 Phone 中見情真(心)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:30 強身毛巾操(居) 4:30 啟德健步行(外出)	<h2 style="color: red;">佛誕 公眾假期</h2>
23 十二	24 十三	25 十四	26 十五
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班)(融) 10:00 丹心「畫」佬(舞) 2:00 長者急救工作坊(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 4:30 啟德健步行(外出)	9:00 米蘭牌大過招(舞) 10:00 編織講場(舞) 10:30 4-6 月生日會(居) 10:00 健身室簡介會(5月)(動) 2:00 動·節拍舞蹈(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 義言有信(護) 3:00 Phone 中見情真(心)
30 十九	31 二十	<p style="color: red;">Happy Mother's Day</p> 	
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班)(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		

星期四		星期五		星期六	
				1	二十
				<p>五一勞動節</p> <p>公眾假期</p>	
6	廿五	7	廿六	8	廿七
9:30 血壓加油站(融) 2:00 長者學苑：綜合藝術班 (佛教慈敬學校) 2:00 精靈闖一闖(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 10:00 粉彩畫班(舞) 10:30 動感體能操(舞) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		10:00 環保音樂雜耍班(居) 10:00 「道」出心底話(舞)	
13	初二	14	初三	15	初四
9:30 血壓加油站(融) 10:00 紮染練習(居) 2:00 精靈闖一闖(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(舞) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		10:00 環保音樂雜耍班(居) 10:00 「道」出心底話(舞)	
20	初九	21	初十	22	十一
9:30 血壓加油站(融) 11:00 血壓知多啲(舞) 2:00 精靈闖一闖(融) 2:00 雙「親」雙愛(居) 3:00 雙「親」雙愛(居) 3:00 芳療簡介會(舞)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		10:00 環保音樂雜耍班(居) 10:00 「道」出心底話(舞) 2:00 週末電影(舞)	
27	十六	28	十七	29	十八
9:30 血壓加油站(融) 10:00 例會(居) 11:00 血壓知多啲(舞) 2:00 精靈闖一闖(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 義言有信(護) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 10:00 例會(棋) 10:30 動感體能操(舞) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		10:00 環保音樂雜耍班(居) 10:00 「道」出心底話(舞)	
		 <p>Happy Mother's Day</p>			

由於疫情關係，活動有機會取消或更改形式進行，詳情請致電中心與職員聯絡。

雙「親」雙愛

日期：5月20日(星期四)

時間：(第一場)下午 2:00 – 2:45
(第二場)下午 3:00 – 3:45

地點：樂居天地

費用：\$20

對象：中心會員

名額：20位(每場)，共40位

內容：齊齊玩遊戲，共賀雙親節。

備註：名額有限、先到先得。

負責職員：鄭素芳姑娘、龔詩明姑娘
黃浩然先生

4-6月生日會

日期：5月26日(星期三)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：樂居天地

費用：\$10

對象：中心會員

(4-6月壽星優先)

名額：20位

內容：遊戲、唱歌及抽獎。

報名方法：例會後報名，以會員系統
及身份證為準。

負責同事：鄭素芳姑娘、龔詩明姑娘



米蘭牌大過招

日期：5月5、26日(星期三)

時間：上午 9:00 – 10:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：8位/日，共16位

內容：透過米蘭牌訓練邏輯思考、
擴闊社交圈子。

登記日期：例會後報名

備註：每人每月限報一次，
自助活動，可自組一枱。

負責職員：龔詩明姑娘



邏輯金字塔(進階)

參加方法：

請將數字1至9填入框框內，

規則是下圖三角形每邊等於23，數字

不能重複使用。將答案Whatsapp至

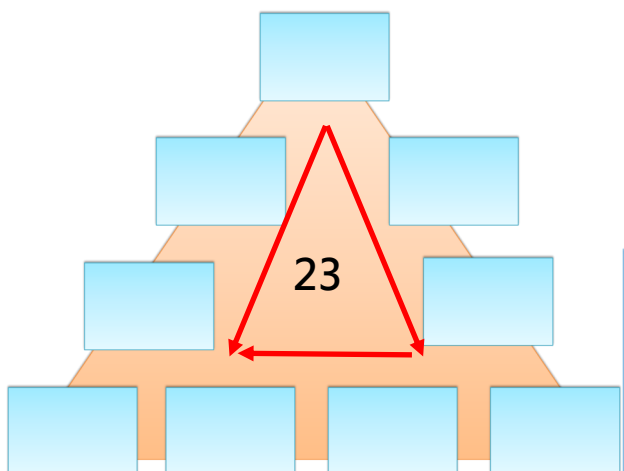
中心手機號碼60547954，可獲紀念品

一份。

活動日期：即日起至5月23日

領取紀念品日期：5月24日至31日

負責職員：鄭素芳姑娘



香港識聞(答案公佈)

Q.1 4) 美荷樓

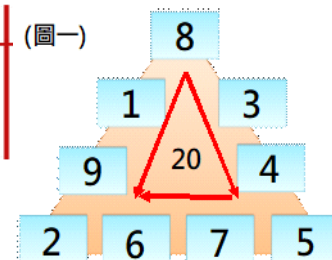
Q.2 4) 政務司司長陳方安生

Q.3 3) 國家級非物質文化遺產

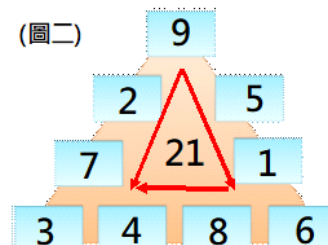
Q.4 4) 律政中心

邏輯金字塔 (進階)答案公佈

(圖一)



(圖二)



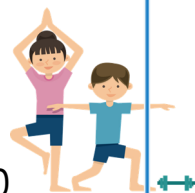
如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

衛生署講座

是月主題：低脂肪飲食及烹調方法
日期：5月11日(星期二)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：樂棋天地 **費用：**免費
對象：中心會員 **名額：**20位
內容：介紹低脂的食物及如何烹調，讓長者食得更健康。
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊

舒痛伸展班

日期：5月6、13及27日
(星期四，共三堂)
時間：(A班)下午2:00 – 3:00
(B班)下午3:00 – 4:00
地點：樂居天地 **費用：**\$60
對象：中心會員 **名額：**每班15位
內容：教授不同的伸展動作，讓參加者舒緩身體上不同位置繃緊、疼痛的肌肉，促使肌肉放鬆壓力之效果。
(因疫情關係課程需在椅上進行)
學員需知：因公眾衛生原因，凡參與伸展班學員，必需自備瑜伽墊或大毛巾上課。
報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。



動感體能操

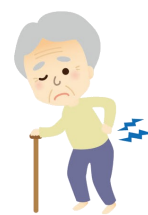
日期：5月7、14及28日
(星期五，共三堂)
時間：上午10:30 – 11:30
地點：樂舞天地 **費用：**\$60
對象：中心會員 **名額：**15位
內容：以不同運動器材及方法進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性及體能。
報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。

健身室簡介會(5月)

日期：5月26日(星期三)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：樂動天地 **費用：**\$10
對象：中心會員 **名額：**8位
內容：簡介健身室須知及使用規則。
登記方法：即日起向職員查詢/報名。

腰椎病居家護理及運動講座

日期：5月12日(星期三)
時間：上午9:30 – 10:30
地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：20位
內容：由物理治療師講解腰椎病的居家護理方法及改善腰椎病的運動。
負責職員：梁煥兒姑娘



驗血糖服務

日期：5月11日(星期二)
時間：上午8:15 – 9:15
地點：樂融天地
費用：\$10
對象：中心會員
名額：50位
備註：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。
程序安排：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按籌號輪候。若籌號超過三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請依時出席，謝謝。



物理治療師諮詢服務

日期：5月12日(星期三)
時間：上午11:00 – 下午1:00
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，再由負責職員致電安排約見。
負責職員：梁煥兒姑娘



蘇志雄 (體適能教練)

齊做「抬腿操」，

對腳唔會粗

改善血液循環「抬腿操」
讓你腿不腫、循環好!

Heho

招式 1
吐氣，左腳腳跟抬離地面
吸氣，把左腳腳尖往自己的方向壓
注意：膝蓋後側或小腿不可離開地面

腳跟離地

10次後換邊重複相同動作

招式 2
左腳打直上舉
吐氣，壓腳尖
吸氣，收回來
兩邊膝蓋的高度要相同

加上腳趾伸展更有效

赤腳坐著
腳趾用力蜷縮起來

然後再盡可能的張開

動作反覆1分鐘

f Heho健康

人體全身的血液循環，是靠著心臟不斷的收縮、舒張，將帶有氧氣及養分的血液輸送到四肢，但下肢是身體距離心臟最遠的地方，血液要抵抗地心引力往上流回心臟是很困難的事情，如果血液循環不好血液就會堆積在下肢，會造成水腫的現象。而小腿是改善血液循環的關鍵，小腿被喻為是人體的「第二心臟」，小腿扮演了身體的另一個重要的角色，藉由小

腿的肌肉收縮將下半身血液送回心臟。今期自家 GYM 房為大家介紹一套簡單的以「抬腿操」，幫助大家改善血液循環！

<<促進血液循環跟著這樣做>>

招式 1：腳跟抬離地面，彎曲、伸展腳踝

坐在地上，左腳往前打直，右腳膝蓋彎曲。吐氣，左腳腳跟抬離地面；吸氣，把左腳腳尖往自己的方向壓，注意，這時左腳的膝蓋後側或小腿都不可離開地面。如此彎曲、伸展 10 次後，換另一隻腳重複相同動作。

招式 2：腳打直上舉，同時彎曲、伸展腳踝

讓彎曲的右膝蓋和伸直的左膝蓋平行，然後左腳打直上舉。吐氣，壓腳尖；吸氣，收回來。記得兩邊膝蓋的高度要相同，如此彎曲、伸展 10 次後，換邊重複相同的動作。

加上腳趾運動更有效

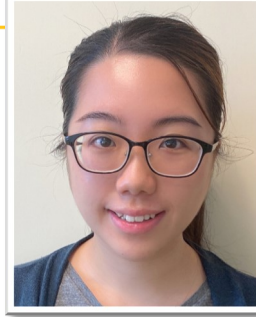
赤腳坐著，腳趾用力蜷縮起來，然後再盡可能的張開，如此反覆施行 1 分鐘。藉由腳趾的張開和縮緊，末梢血流會更順暢。

中心新面孔



各位哥哥、姐姐大家好，我係明愛專上學院的實習社工，很高興能夠來到這個中心服務大家，各位可以稱呼我余生、豪仔，希望大家諗起食「魚生」、「蠔仔粥」就會記得我。在接下來的

兩個月，我會在中心舉行活動、與各位哥哥、姐姐一齊玩。大家見到面可以同我打招呼、傾吓計，期待能夠在中心見到您！



大家好，我是實習社工黃金玉姑娘。大家可以叫我金姑娘，很開心有機會在中心與大家見面。我喜歡與大家交談及聆聽大家的故事，希望能夠與你們逐一交流。隨時

歡迎大家與我見面時，打打招呼！期望大家來到中心可以一同高興聯誼。最後，祝大家身體健康、開開心心！

離職感言

經過一年來與大家的相處，我在中心的工作將告一段落。

感謝一年來各會員的熱情和鼓勵，另外感謝各同事的包容和協助令我成長不少。

最後祝各會員身體健康，生活愉快！！



社區回收網絡

日期：即日起至 2021 年 5 月 31 日

時間：(A) 逢星期三 下午 2:00 – 5:00

(B) 逢星期四 上午 9:00 – 12:00

地點：本中心

對象：九龍城區居民

內容：市民可把膠樽、玻璃樽和小型廢電器/電子產品

拿往本中心登記回收數量。

回收累積物件達到指定重量可獲相應禮物。

查詢：鄭素芳姑娘

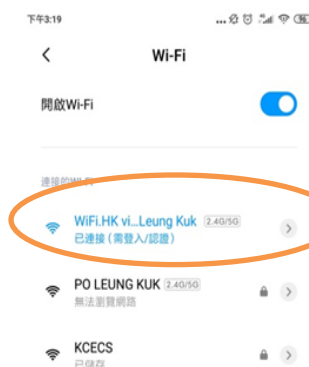
WI-FI.HK

為方便各位老友記對智能電話、平板電腦等資訊科技的學習及應用，中心參與了政府「Wi-Fi.HK」的計劃，成為其中一個 Wi-Fi.HK 熱點。大家可以根據以下方法，於中心範圍內免費享用 Wi-Fi 服務，為生活多一點樂趣。

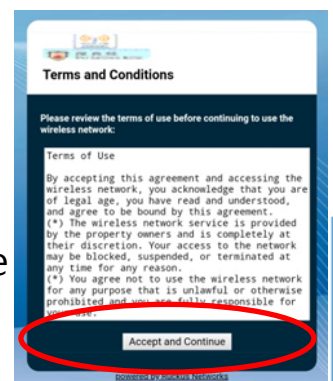
使用方法：

- 1) 開啟Wi-Fi，搜尋並選擇

Wifi. HK via Po Leung Kuk



- 2) 選擇後會自動彈出(英文)頁面，點選Agree and Continue後即可使用。



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
 ↓ 3	 照常	 取消
 ▽ 8	 取消	 取消

名額有限，如欲參加例會，
請先致電中心預約。

日期：4月29日(星期四)
4月30日(星期五)

2021年
5月例會

2021年
6月例會

5月27日(星期四)
5月28日(星期五)
時間：上午 10:00 – 11:00

對象：中心會員
名額：每場 20 位

中心開放時間

星期一至六：
上午 8 時至 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

溫馨提示

由於疫情關係，活動名額均有限制，有機會取消或更改形式進行。詳情請參閱本中心通告。如會籍過期，請先致電中心預約續會時間，再到中心進行續會手續。

健身室 / 米蘭牌 / 報紙 / 量血壓服務暫停開放至另行通知。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 及電郵提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話或電郵地址。

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 6：計劃評估及收集意見

『標準 6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。』

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：6054 7954

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：呂秀麗(中心主任)、陳依敏(副主任)、黃文傑、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、尹晞、黃茜琦、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、梁煥兒、岑玉燕、陳翠英、李詩明、王金蓮

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鄭素芳 福利員

印刷數目：200 份

日期：2021 年 5 月