



保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心

2023 年 7 月 通訊

電子消費券知多少



消費券計劃，第二階段：

4 月 16 日已向成功登記上一輪消費券計劃的市民發放\$3000 元消費券。第二期於 7 月 16 日發放餘下\$2000，市民毋須再次登記，但需要在 6 月 30 日前消費完第一期消費券，方可在 7 月 16 日領取第二期消費券。



可透過以下支付工具收電子消費券，如支付寶香港、Tap & Go「拍住賞」、WeChat Pay HK、PayMe、BoC Pay 及八達通等工具。



樂悠咭持有人的特別安排

使用八達通登記 2022 年消費券計劃的樂悠咭持有人，如其已登記的八達通卡仍然有效，便可繼續使用已登記的八達通卡收取消費券，毋須再次登記或刻意更改以其他八達通卡（包括樂悠咭）收取 2023 年消費券計劃發放的第一期消費券。樂悠咭用戶如已退回其用作收取去年消費券的八達通卡，**可致電八達通熱線 2969 5588 辦理更改手續**。更新後，舊的八達通卡將會被註銷。

資料來源：2023 年消費券計劃網站




重要資訊

除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在本月的首個報名日透過實體方式報名，而月訊亦會列明首個報名日的日期。

7月份的首個報名日為：7月3日 星期一 上午10時開始



名稱	內容	負責職員
健康及生活推廣活動		
驗血糖服務	<p>日期：7月4日(星期二)</p> <p>時間：上午 8:15 – 9:00 地點：樂融天地</p> <p>名額：50位 費用：\$10</p> <p>報名方法：可於例會後向職員報名。</p> <p>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。</p> <p><u>*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*</u></p>	
衛生署_健康講座	<p>主題：預防肌肉流失</p> <p>日期：7月4日(星期二)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：20位</p> <p>內容：老化過程導致某程度的肌肉流失是不可避免，長者只要實踐健康生活模式，便有助改善肌肉力量及活動能力，減低肌肉流失的影響。</p> <p>協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	梁煥兒 姑娘
陽光下的日子	<p>日期：7月18日(星期二)</p> <p>時間：下午 3:00 - 4:00</p> <p>地點：樂舞天地 名額: 15位</p> <p>費用：免費</p> <p>對象：中心會員</p> <p>內容：由中心護士向參加者分享有關中暑的小知識及應對方法。</p>	

名稱	內容	負責職員
<p>蓆上肌肉運動班 (8月-10月)</p>	<p>日期：8月9、16、23、30日，9月6、13、20、27日，10月4、11日(逢星期三)</p> <p>時間：下午3:45-4:45</p> <p>地點：樂居天地 堂數：10堂</p> <p>名額：15位 費用：280元</p> <p>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。</p> <p>截止日期：2023年7月31日 (如超過登記名額，將以抽籤處理)</p>	 <p>張美華 姑娘</p>
教育及發展活動		
<p>長者學苑 「視藝體驗」</p>	<p>日期：8月5、12、19及26日(星期六)</p> <p>時間：上午11:00-下午12:00</p> <p>名額：10位(保良局慈敬長者學苑學員優先)</p> <p>地點：佛教慈敬小學</p> <p>內容：體驗流體畫及禪繞畫</p> <p>報名方法：報名日報名</p> <p>截止日期：2023年7月10日 (如超過登記名額，將以抽籤處理。)</p>	 <p>龔詩明 姑娘</p>
<p>長者學苑 「畢業啦！」</p>	<p>日期：7月6日(星期四)</p> <p>時間：上午9:30-11:30</p> <p>名額：20位(保良局慈敬長者學苑學員優先)</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>內容：慈敬學生粵劇表演</p> <p>報名方法：例會後報名</p> <p>截止日期：2023年7月3日 (如超過登記名額，將以抽籤處理。)</p>	
<p>會員迎新會</p>	<p>日期：7月13日(星期四) 時間：上午10:00-11:00</p> <p>地點：樂居天地 名額：30位</p> <p>對象：2023年4-6月入會的會員</p> <p>內容：歡迎新會員，介紹中心資訊及服務，認識中心職員。</p>	<p>麥穗琪 姑娘</p>

名稱	內容	負責職員
教育及發展活動		
法式滾球	日期：7月3、10、17、24及31日(星期一) 時間：下午2:00-3:00及3:00-4:00 地點：樂居天地 名額：8位 內容：透過體驗法式滾球，訓練手眼協調及四肢運動。	謝以恆先生
「賢老」畫廊	日期：7月4、11、18及25日(星期二) 時間：上午10:00-下午12:00 地點：樂舞天地 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：7月5、12、19及26日(星期三) 時間：上午10:00-11:00 地點：樂融天地 名額：20位 對象：中心會員/護老者 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。	
穿珠交流班 (A班)	日期：7月至9月(逢星期四) 時間：上午10:00-12:00 地點：樂融天地 材料費：\$120/季 名額：10位 堂數：共12堂 內容：分享穿珠技巧和可制作一件完成品。	
穿珠交流班 (B班)	日期：7月至9月(逢星期五) 時間：上午10:00-12:00 地點：樂融天地 材料費：\$120/季 名額：10位 堂數：共12堂 內容：分享穿珠技巧和可制作一件完成品。	
		龔詩明姑娘

名稱	內容	負責職員
社交康樂活動		
快樂足球	<p>日期：7月13日(星期四)</p> <p>時間：下午2:30 - 3:30</p> <p>地點：樂舞天地</p> <p>名額：10位 (如超過登記名額，將抽籤處理)</p> <p>內容：一同透過足球運動，增加合作意識，推廣互助的精神。</p> <p>報名日期：報名日後開始登記 (7月7日截止登記)</p>	 黃浩然 先生
快樂的色彩	<p>日期：7月24日(星期一)</p> <p>時間：下午2:30 - 4:00</p> <p>地點：樂舞天地</p> <p>名額：10位 (如超過登記名額，將抽籤處理)</p> <p>內容：透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術興趣，為生活增添豐富色彩。</p> <p>報名日期：報名日後開始登記 (7月17日截止登記)</p>	 黃浩然 先生
護老者及被護者活動		
護老天地	<p>主題：護老者的 Me Time</p> <p>日期：7月4日(星期二)</p> <p>時間：下午2:30- 3:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>費用：免費</p> <p>對象：護老者及被護者優先</p> <p>內容：繁重的照顧工作不知不覺佔滿了護老者由早到晚的日程，讓人喘不過氣。護老者可嘗試好好規劃屬於自己的時間 (Me Time)，讓自己重新得力。</p> <p>備註：參加者可優先報名本月護老者活動。</p>	麥穗琪 姑娘
護老鬆一鬆	<p>主題：健康橡筋操及雅培奶粉訂購</p> <p>日期：7月12日(星期三)</p> <p>時間：上午9:30-11:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>費用：免費</p> <p>對象：護老者及被護者優先</p> <p>內容：使用橡筋帶做運動，讓護老者在忙碌生活當中鬆一鬆，有效地增強心肺功能，強化肌肉。活動後可即場購買雅培奶粉，需自備購物袋/車仔。</p>	

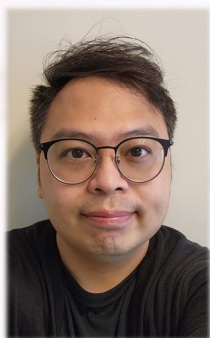
所有護老者活動均於 **本月護老天地** 優先報名
護老天地前一律不能報名所有護老者的活動。

名稱	內容	負責職員
護老者及被護者活動		
護老鬆一鬆	<p>主題：「一線通平安鐘」服務簡介</p> <p>日期：7月18日(星期二) 時間：下午 2:30-3:30</p> <p>地點：樂居天地 費用：免費</p> <p>對象：護老者及被護者優先</p> <p>內容：1. 「平安鐘」服務點止救命咁簡單？本次活動介紹「室內無線通平安鐘」及「智守護」APP 服務。 2. 介紹「一線通平安鐘」服務的登記手續及政府津貼資格。</p>	 麥穗琪 姑娘
護老 好生活	<p>主題：耆義陶製按摩器</p> <p>日期：7月27日、8月3、10及17日(逢星期四)</p> <p>時間：下午 2:00-5:00 費用：免費</p> <p>名額：8位(如超過登記名額，將以抽籤處理) (7月20日截止登記)</p> <p>地點：太子道西 274 號藝術工作室(安排旅遊巴接送往返)</p> <p>協作機構：聖公會九龍城青年綜合服務中心</p> <p>內容：讓護老者停下輕鬆一下，與年輕人一起製作按摩器。</p>	
護老同路人	<p>日期：7月6日(星期四)</p> <p>時間：下午 3:00 - 4:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：15名(如超過登記名額，將以抽籤處理)</p> <p>對象：護老者優先於護老天地報名</p> <p>內容：與護老者交流電影資訊及照顧心得。</p>	 黃曼菲 姑娘
護老 好生活	<p>主題：帶你【油】花園(七月班)</p> <p>日期：7月22日(星期六)</p> <p>時間：下午 3:00 - 4:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：10名(如超過登記名額，將以抽籤處理)</p> <p>內容：透過一同進行手指畫植物活動，讓護老者暫時放下照顧角色，放鬆心境。</p>	 黃曼菲 姑娘

名稱	內容	負責職員
極有需要護老者及被護者活動		
肥皂體驗班	日期：7月13、20及27日(逢星期四) 時間：下午3:00 - 4:00 地點：樂舞天地 對象：深層需要護老者及被護者 內容：透過自製肥皂與參加者一起享受輕鬆的時光。	費用：\$10 名額：15位 
頸、腰背護理	日期：7月19日(星期三) 時間：下午3:00 - 4:00 地點：樂舞天地 對象：深層需要護老者及被護者 內容：由衛生署職員向參加者分享有關頸、腰背護理的小知識。	費用：免費 名額：15位 
認知障礙症服務		
反轉【腦】朋友	日期：7月4、11、18及25日(逢星期二) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂融天地 對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙者優先 內容：透過與對象進行互動式小組，恆常訓練對象腦部靈活性以及放鬆自我。 報名方法：例會後報名(如超過登記名額，將以抽籤處理)	名額：6名 黃曼菲 姑娘
流體畫	日期：7月8及29日(星期六) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂融天地 對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙者優先 內容：透過流體畫抒發自我，為生活增添一份色彩 報名方法：例會後報名(如超過登記名額，將以抽籤處理)	名額：6名 

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多，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：7月5日(星期三) 時間：下午 2:00 - 3:00 地點：樂居天地 名額：20 位 內容：義工定期見面，報名義工活動及分享。	謝以恆 先生
自助·靜觀·空間	日期：7月11、25日(星期二) 時間：下午 2:00 - 3:00 地點：樂融天地 名額：6 位 內容：提供空間、靜觀錄音讓參加者複習靜觀訓練，學習	
配對探訪顯愛心	日期：7月12日(星期三) 時間：上午 10:00 - 12:00 名額：2 人 1 組 活動內容：每月定期上門探訪區內有需要長者	



實習社工 王力恆

中心新面孔

各位老友記好嗎? 我是實習社工王力恆先生。我最鍾意聽故事，所以各位老友記可以搵我傾計，或者分享吓你哋嘅人生故事，期待喺中心見到你。祝大家身體健康、笑口常開!

大家好，我是實習社工張駿邦，大家可以叫我「阿邦」。我將會在中心實習至八月中，期待與各位的邂逅與認識。祝願各位身體健康、平安幸福。



實習社工 張駿邦



保良局
PO LEUNG KUK

保良局 賣旗日 2023

**賣旗籌款用作本局各項慈善服務經費，
為有需要人士籌措資源，加惠基層及弱勢社群**

活動日期：8月16日（星期三）

活動時間：上午7:30 - 上午11:30

集合地點：本中心

賣旗地點：啓晴、德朗邨及啓德範圍

活動名額：30位

活動對象：中心義工

16.8.2023 (星期三) 全港各區

保良局賣旗日

惠澤社群 傳經典 邁步千里 心相連

支持線上買旗 我要成為賣旗義工!

活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款全數用於保良局安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務及康復服務。

**講解賣旗日注意事項，
如欲成為賣旗義工必須出席！**

活動日期：8月15日（星期二）

活動時間：下午3:30 - 4:30

活動名額：30位

登記方式：於義工會登記

負責職員：謝以恆社工

賣旗日 簡介會





保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心

「故」地開心一天遊

活動日期：7月20日(星期四)

活動時間：上午9:00至下午4:30

集合地點：本中心 上午9:00 集合

行 程：九龍灣機電工程署

午餐- 德興火鍋粵菜

香港故宮博物館

活動費用：會員 \$220 位

活動名額：46 名

活動對象：中心會員

參加方法：例會後開始報名

負責職員：張美華姑娘、黃浩然先生



每席
八人
用

絲苗
白飯

清炒
時蔬

菠蘿
生炒骨

肉鬆
蒸水蛋

梅菜
蒸肉餅

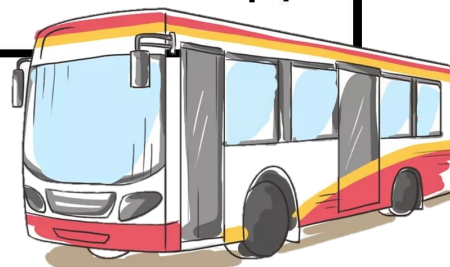
皮竹
炆魚塊

翡翠
炒蝦仁

明爐
燒鴨

粟米
雞蓉羹

德興
火鍋餐單



夏日炎炎慎防中暑

什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

誰人較易中暑？

嬰兒及小童、長者、孕婦、長期病如心臟病或高血壓患者、戶外／體力勞動者和過胖人士均較易中暑。

預防措施

經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：

1. 穿着淺色和通爽的衣物，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
2. 帶備並補充足夠的水，以防脫水。
3. 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
4. 避免進行劇烈運動或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
5. 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。
6. 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
7. 調整工作安排，在較涼快的時段工作。如必須在炎熱環境下工作，儘可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並於定時在涼快處休息，讓體力回復。
8. 不應留在停泊的汽車內。

進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。

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
15:00 午間健樂站(棋)	10:00 活動報名日 14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	08:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(居) 10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(居) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 14:00 義工會(居) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
9	10	11	12
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 衛生署健康講座(居) 10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	09:30 健康橡筋操(居) 10:00 配對探訪顯愛心 10:00 編織講場(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
16	17	18	19
15:00 午間健樂站(棋)	10:30 護老鬆一鬆(居) 14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老鬆一鬆(居) 15:00 陽光下的日子(舞) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 14:30 護老鬆一鬆(居) 15:00 頸、腰背護理(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
23	24	25	26
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 14:30 快樂的色彩(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
30	31		
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)		

保良局溫林美賢耆暉中心

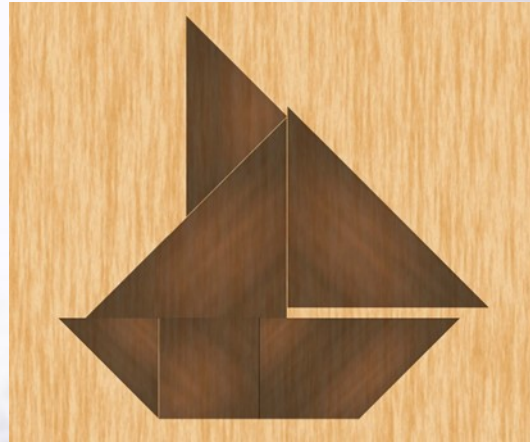
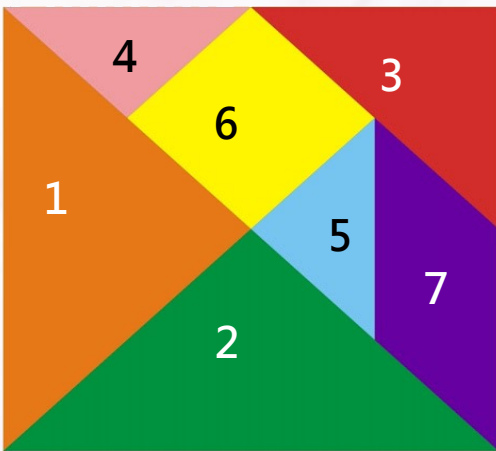
每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
		1
		公眾假期
6	7	8
09:30 畢業啦! 10:00 穿珠交流班 A(融) 15:00 護老同路人 (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 流體畫 (融) 15:00 午間健樂站(棋)
13	14	15
10:00 穿珠交流班 A(融) 10:00 會員迎新會(居) 14:30 快樂足球(居) 15:00 肥皂體驗班(舞) 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)
20	21	22
09:00 「故」地開心一天遊 10:00 穿珠交流班 A(融) 15:00 肥皂體驗班(舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 14:30 護老好生活 (居) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 帶你【油】花園 (居) 15:00 午間健樂站(棋)
27	28	29
10:00 穿珠交流班 A(融) 10:00 8月例會(居) 14:00 耆義陶製按摩器 15:00 肥皂體驗班(舞) 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 流體畫 (融) 15:00 午間健樂站(棋)

七巧板是一種智力遊戲，是由七個不同形狀的塊板組成，包括：
兩件大等腰直角三角形、兩件小等腰直角三角形、一件平行四邊形、
一件中等腰直角三角形、一件正方形。

由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

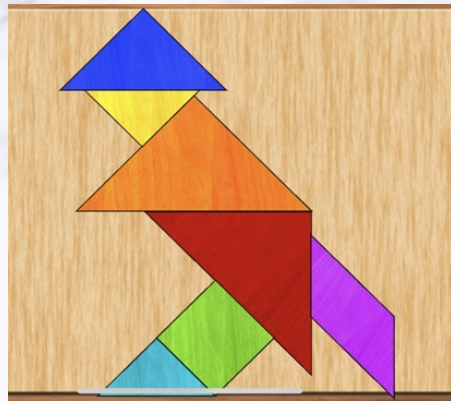
- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形；
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）；
- ◆ 各種人物、形狀、動物等等...



考考大家，一起來動動腦筋吧！

請利用以上左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

上月齊動腦活動答案：



今個月繼續為各位介紹長者護心法五式的元素，希望各位都在困難



第二式 - 開窗訴心聲：

- ※ 主動傾訴，總有人願意聆聽，找些信任的人分享；
- ※ 想笑就笑，想哭就哭，呆想不如多做事，不妨外出



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 55 歲或以上）

內容：中心提供完備及高質素的復康用品借用服務。

其中包括手動輪椅、助行架、柺杖、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

維修工具借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員

費用：免費

內容：電鑽及其他維修工具可供會員借用。

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。

舒筋活絡按摩椅

費用：\$10 (1 次)

套票：買 5 次送 5 次

時間：每次可使用 15 分鐘

備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及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：\$10 (1 次)

套票：買 5 次送 5 次

時間：每次可使用 10 分鐘

備註：使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用



※ 報紙暫停開放至另行通知。

※ 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。

中心會員活動

每月例會

日期：8 月例會 - 7 月 27 日 (星期四)

9 月例會 - 8 月 31 日 (星期四)

時間：上午 10:00 – 10:45

地點：樂居天地

名額：50 位

內容：講解每月活動及服務。

麥穗琪
姑娘

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

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

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

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 16：免受侵犯

『標準 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。』

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)、
謝以恆、黃浩然、謝恩桐、
龔詩明、張美華、黃曼菲、岑玉燕、
梁煥兒、李詩明、王金蓮、鍾秀鳳

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：

550 份

日期：

2023 年 7 月



啟德得
Facebook



電子
通訊