



保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心



2022年9月通訊

各位老友記知不知道每年的九月有甚麼特別日子呢？除了眾所周知，普天同慶的中秋佳節之外，中心同時希望向各位老友記介紹：

「世界認知障礙症日」 (World Alzheimer's Day)



網上講座系列 於中心樂棋天地按講座時間播放 不用報名(由新界西·醫院聯網主辦)

9月6日(二)下午3:45-5:00 樂齡科技如何在疫情下支援 認知障礙症患者及照顧者	9月7日(三)下午2:15-3:30 認識認知障礙症： 由淺入深解疑難	9月20日(二)下午3:45-5:00 認識認知障礙症人士 如何能規劃財務預算
9月21日(三)下午3:45-5:00 認知無障礙·齊創共融社區	9月23日(五)下午2:15-3:30 身心關注「早」： 家庭照顧者篇	9月28日(三)下午2:15-3:45 如何更好共享護老甜蜜時光

世界認知障礙症日 中心特別活動

<p>「留住腦朋友」健康探索團 9月15日(四)下午2:00-5:00 對象：中心會員 名額：6名 參觀長者安居資源中心， 為大家拆解記憶衰退之謎。</p>	<p>耆老電台 - 歌曲點唱站 9月14日(三)下午3:30-4:30 讓大家懷緬及認識不同的歌曲， 以歌寄情，關愛社區。 9月10日(六)前填寫好點唱歌曲 及分享事項，將會在9月14日 播出。</p>	<p>「幸運是我」 電影欣賞及分享會 9月28日(四)下午2:15-4:30 對象：中心會員 名額：20名 從電影中認識認知障礙患者所 面對的挑戰。</p>
--	---	--

特別通知，我們中心的Whatsapp電話號碼已經更改為**6411 6975**，

各位會員如需透過Whatsapp與我們聯絡，日後請發送到**6411 6975**。另外，

如欲想繼續接收到有關中心的宣傳或資訊，亦請各會員把中心新電話號碼新增至
你的手機聯絡人，如需協助，可親臨中心向同事查詢。

最後祝各位身體健康。



重要通知





名稱

內容

負責職員

護老者及被護者活動

所有護老者活動均於
本月護老天地優先報名。

護老天地
熱敷緩痛服務
講座
(ZOOM同步舉行)

日期：9月6日(星期二)
時間：下午 2:30 - 3:30
內容：簡介熱敷服務，如何使用熱敷服務紓緩身體痛楚。介紹本月護老者活動。
備註：參加者可優先報名本月護老者活動。



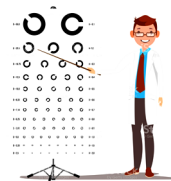
護老資訊講座
系列
(ZOOM同步舉行)

主題：賽馬會智齒保健線上講座
日期：9月13日(星期二)
時間：下午 2:30- 3:30
內容：分享長者常見的口腔問題及預防口腔問題的方法，簡介「賽馬會智齒保健計劃」。



護老資訊講座
系列
(ZOOM同步舉行)

主題：線上「眼科專題講座」
日期：9月27日(星期二)
時間：下午 2:00- 4:00
內容：分享長者常見的眼病，認識低視能及助視儀器，簡介支援視力缺損人士之社區資源及服務。



駱煜俊
先生

護老資訊講座
系列

主題：聽覺保健講座
日期：9月26日(星期一)
時間：上午 10:00- 10:45
對象：護老者及被護者優先
內容：分享弱聽成因和保護聽覺小貼士，及簡介改善聽力的方法。



生命教育系列
(ZOOM同步舉行)

主題：勇敢走下去
日期：9月30日(星期五)
時間：下午 2:30- 3:30
內容：受疫情影響，許多人突然痛失身邊親友，學習如何面對哀傷，勇敢走下去。



名稱

內容

負責職員

護老者及被護者活動

護老•好生活系列



主題：晨咁早去大館
 日期：9月29日(星期四)
 集合時間：上午9:30
 活動時間：上午10:30-12:30
 地點：大館(中環) 費用：免費
 名額：20位

內容：在中心集合參加者一同乘坐公共交通到大館，參觀百年警署、監獄及法院。



護老•好生活系列

主題：聽力測試服務
 日期：9月26日(星期一)
 時間：上午11:00-下午1:00 及下午1:00至5:00
 地點：樂心天地 名額：40位
 協作機構：奧迪慈善基金
 內容：由職員為參加者即場進行聽力測試，並由義工講解測試結果。

護老鬆一鬆系列

主題：中式剪紙研習班
 日期：9月19日(星期一)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：樂居天地
 內容：護老者暫時放下照顧角色，透過體驗及學習中式剪紙，舒緩壓力，享受藝術。



護老鬆一鬆系列

主題：穴位按摩研習班
 日期：9月21日(星期三)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：樂舞天地
 名額：10組(以兩人為一組)
 內容：護老者暫時放下照顧角色，透過體驗及學習穴位按摩，舒緩壓力。
 備註：參加者須以兩人為一組的形式報名活動。

駱煜俊先生

名稱	內容	負責職員	
護老鬆一鬆系列	<p>主題：長者歷奇體驗日</p> <p>日期：9月20日(星期二)</p> <p>時間：下午2:30-4:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>內容：護老者暫時放下照顧角色，透過體驗不同的歷奇遊戲，挑戰自己，突破自己。</p>	駱煜俊先生	
極有需要護老者及被護者活動			
中秋圓圓	<p>日期：9月7日(星期三)</p> <p>時間：下午3:00-4:00</p> <p>地點：樂舞天地</p> <p>費用：免費</p> <p>名額：15位</p> <p>內容：與參加者一起製作月餅，成品可讓參加者拿回家與家人一同品嚐，歡度中秋。</p>		
認識冠心病講座	<p>日期：9月14日(星期三)</p> <p>時間：下午3:00-4:00</p> <p>地點：樂舞天地</p> <p>名額：10位</p> <p>內容：由衛生署職員用醫護角度講解冠心病的資訊。</p>		梁煥兒姑娘
預防跌倒	<p>日期：9月28日(星期三)</p> <p>時間：下午3:00-4:00</p> <p>地點：樂舞天地</p> <p>費用：免費</p> <p>名額：10位</p> <p>內容：由梁姑娘與參加者分享如何預防跌倒。</p>		

由9月份開始，所有非護老天地、驗血糖服務或特別列明的活動外，所有活動的首個報名日將定為該月的第一個中心工作日。每月月訊亦會列明該月的首個報名日。

9月份的首個報名日為：9月1日



名稱	內容	負責職員
物理治療師 諮詢服務	日期：9月29日(星期四) 時間：下午4:00 – 下午6:00 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，再由梁煥兒姑娘致電安排約見。	梁煥兒 姑娘
健康及生活推廣活動		
衛生署健康講座	本月主題：改善記憶 – 日常生活應用篇 日期：9月6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：長者常常說自己記性差，究竟如何能改善記憶？ 今次講座為大家提供方法。 	
驗血糖服務	日期：9月6日(星期二) 時間：上午8:15 – 9:00 地點：樂融天地 名額：50位 費用：\$10 報名方法：可於9月1日(四)後向職員查詢。 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，需重新輪候，敬請各位準時。 <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> 	蘇志雄 先生

名稱

內容

負責職員

健康及生活推廣活動

健身室簡介會

日期：9月28日(星期三)
 時間：上午11:00 – 12:30
 地點：樂動天地
 費用：\$10 名額：10位
 對象：欲使用健身室服務及學習運動器械人士
 備註：因報名參與簡介會的會員眾多，報名會員需輪候，負責職員將個別聯絡上課日子。



動感體能操



日期：9月2、16、23及30日(星期五)
 時間：上午10:30 - 11:30
 費用：\$80 名額：約20位
 內容：以不同運動器材及方式進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性、心肺功能及體能。
 需知：欲報名的會員，請於每月最後一星期向負責同事登記，若報名人數超過名額，將於第一堂的週一進行抽籤，週二通知中籤會員。

蘇志雄先生

舒痛伸展班



日期：9月1、8、15及29日(星期四)
 時間：A班:下午2:00 – 3:00; B班:下午3:00 – 4:00
 費用：\$80
 名額：每班約20位
 內容：教授不同的伸展動作，讓參加者舒緩身體不同位置的繃緊或疼痛肌肉，促使肌肉放鬆壓力之效。(因疫情關係課程暫改坐於椅上進行)
 需知：因衛生原因，學員必需自備大毛巾上課。欲報名的會員，請於每月最後一星期向負責同事登記，若報名人數超過名額，將於第一堂的週一進行抽籤，週二通知中籤會員。

名稱

內容

負責職員

教育及發展活動

編織講場

日期：9月7、14、21及28日(星期三)
 時間：A班:上午9:00 - 10:00; B班:上午10:00 - 11:00
 名額：每班10位(上期參加者優先報名)
 地點：樂舞天地
 對象：中心會員/護老者
 內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣。
 備註：請自備織針及毛冷。
 報名方法：於即日向職員查詢/報名。

新入門穿珠班

日期：9月1、8、15、22及29日(星期四)
 時間：上午10:00 - 12:00
 地點：樂融天地
 名額：10位(上期參加者優先報名)
 費用：免費
 內容：教授各式各樣穿珠手工。

龔詩明
姑娘

特色穿珠班

日期：9月2、9、16、23及30日(星期五)
 時間：上午10:00 - 12:00
 地點：樂融天地
 名額：10位(上期參加者優先報名)
 費用：免費
 內容：教授各式各樣穿珠手工。



樂「油油」畫室

日期：9月6、13、20及27日(星期二)
 時間：上午11:00 - 下午1:00
 名額：8位(上期參加者優先報名)
 地點：樂舞天地
 內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。
 備註：請自備畫筆及油畫顏料。
 報名方法：於即日向職員查詢/報名



名稱	內容	負責職員
輕輕鬆鬆學英文	日期：9月2、9、16、23及30日(星期五) 時間：下午2:00 - 3:30 地點：中心 名額：每班6位 內容：教授英語基礎知識，適合初學老友記。 報名日期：歡迎向社工謝以恆了解。 	謝以恆 先生
法式滾球	日期：9月5、19及26日(星期一) 時間：下午2:00 - 4:00 地點：中心 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。 報名日期：如欲參加，歡迎向社工謝以恆了解。 	謝以恆 先生
社交康樂活動		
八月十五的月光	日期：9月9日(星期五) 時間：下午2:30 - 3:00 地點：樂居天地 名額：40位 對象：中心會員 內容：遊戲玩樂同慶中秋，享受節日的快樂。 報名日期：請於報名日或之後向職員登記。 	
快樂的色彩 	日期：9月19日(星期一) 時間：下午2:30 - 4:00 地點：樂居天地 名額：10位 對象：未曾參與之中心會員 內容：透過和諧粉彩，讓自己舒發的同時，培養藝術興趣，為生活增添豐富色彩。 報名日期：報名日後開始登記，如超過登記名額，將以抽籤處理。	黃浩然 先生

名稱	內容	負責職員
<p>週六電影會</p>	<p>日期：9月17日(星期六) 時間：上午9:30 – 11:30 地點：樂居天地 名額：20位 本月電影: 富貴再三逼人 內容：讓會員觀賞香港舊時代電影，回憶及分享當年的經歷，並互相認識。 報名方法：請於報名日後開始報名，額滿即止。</p> 	<p>鍾文迪先生</p>
<p>啟德「機」場</p>	<p>日期：9月1、8、15、22及29日(星期四) 時間：下午3:00 – 4:00 地點：智樂天地 名額：4位 內容：讓會員體驗及享受電子遊戲(Switch)的樂趣，並互相認識。 報名方法：請於報名日後報名，名額有限，分開每節報名，詳情可向鍾先生查詢。</p> 	
<p>和你飛髮</p>	<p>日期：9月17日(星期六) 時間：下午2:00-4:30 名額：35位 地點：樂舞天地 內容：由義工到中心為長者剪髮，為長者送上一份溫暖。 報名方法：於9月1日開始接受報名，額滿即止。</p> 	<p>黃浩然先生及鍾文迪先生</p>
<p>數碼精「齡」</p> 	<p>日期：10月10日至12月12日(逢星期一) <u>6節實體課 + 4節網課(ZOOM) 共10課</u> 時間：上午9:30 - 11:30 地點：樂居天地 對象：60歲或以上領取綜援或長者生活津貼(獨居長者) 名額：10位 內容：認識基本手機操作及應用程式，建立社區支援網絡，連結社區資源。 協作機構：香港善導會 備註：參加者請自行帶備智能電話上課。 報名方法：9月5日開始，帶同<u>經濟證明文件</u>向職員登記報名。</p>	<p>黃浩然先生及龔詩明姑娘</p>

名稱

內容

負責職員

中心會員活動

每月例會
(ZOOM 同步參與)

日期：10 月例會 - 9 月 29 日 (星期四)
11 月例會 - 10 月 27 日 (星期四)

時間：上午 10:00 - 10:45

地點：樂棋天地

名額：現場 20 位，ZOOM 不限

內容：講解每月活動及服務。



麥穗琪
姑娘

義工活動

義工會暨中秋慶祝！
(ZOOM 同步舉行)

日期：9 月 7 日 (星期三)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：樂居天地

名額：現場 15 位、ZOOM 不限

內容：義工定期見面，報名義工活動及分享。

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。

配對探訪顯愛心

日期：9 月 14 日 (星期三)

時間：上午 10:00 - 12:00

名額：2 人 1 組

內容：每月定期上門探訪區內有需要長者。



謝以恆
先生

自助·靜觀·空間

日期：9 月 8 日 (星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

名額：5 位

內容：提供空間、靜觀錄音讓參加者複習靜觀訓練，學習專注當下，照顧自己情緒及身體，關注精神健康。

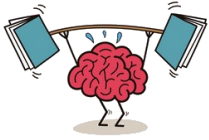


名稱

內容

負責職員

認知障礙症活動



BRAIN GYM

腦友加油站

日期：9月6、13、20、27日(星期三)
 時間：A班:下午2:30 - 3:30; B班:下午3:30 - 4:30
 名額：每班6位
 地點：樂舞天地
 對象：懷疑患有認知障礙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)
 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。
 報名方法：於即日向職員查詢/報名。



燈籠製作

日期：9月10日(星期六)
 時間：上午10:00-12:00
 名額：每班6位
 地點：樂融天地
 對象：懷疑患有認知障礙症或已確診的輕度至中度的中心會員優先報名(歡迎護老者陪同參與)
 內容：學習製作傳統燈籠，以簡單物料製作屬於自己，世上獨一無二的燈籠。
 報名方法：於即日向職員查詢/報名。

曾峻煒
先生

認知評估服務

日期：9月22日(星期四)
 時間：上午11:00 - 12:00
 地點：樂融天地
 費用：免費
 名額：4位
 內容：為會員進行認知障礙症評估。



智力七巧樂(9月)

負責職員：龔詩明姑娘

七巧板是一種智力遊戲，是由七塊板組成的。包括：兩件大等腰直角三角形、一件中等腰直角三角形、兩件小等腰直角三角形、一件正方形、一件平行四邊形。

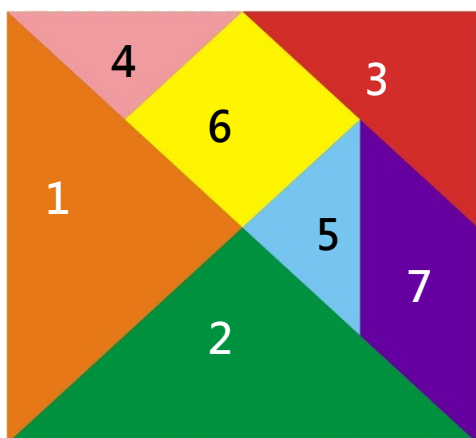
由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

- ◆ 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、形象、動物等等

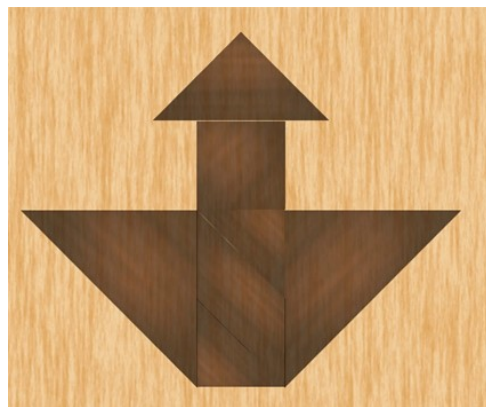


考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

左圖



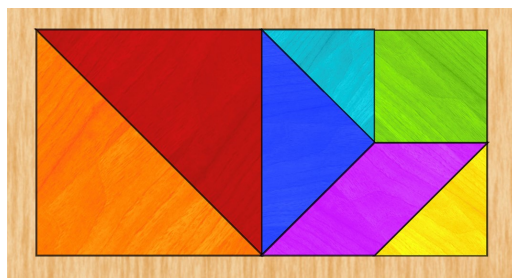
右圖



上月齊動腦活動答案

智力七巧樂

答案：



大家好，不知不覺在中心工作已有四年多，感恩各位同事、老友記的包容及愛護，日後我們在街上遇見，也希望大家跟我打聲招呼！在這裡祝各位同事、老友記身心康泰、出入平安、萬事如意。



陳翠英姑娘



雅培健康講座--上下肢肌力測試

日期：9月13日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂居天地

對象：中心會員

名額：20位

備註：例會後開始報名，額滿即止。

內容：為參加者進行上下肢肌力測試，活動後設有加營養、怡保康、

快癒素奶制品供購買，會員可於上午 10:00 至 11:30 到來選購。



長者學苑-保良局慈敬長者學苑 健體詠春班

日期：9月17及24日，10月8、15、22及29日，11月5及12日(共8堂)

時間：上午 11:00-12:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：長者學苑學員優先

名額：10名(先到先得)

報名方法：請於9月1日下午兩點三十分後向龔詩明姑娘報名。



2022年流感疫苗注射服務(溫馨提示)

日期：10月17日(星期一)

時間：下午 2:00-5:00

地點：中心

名額：130人(名額已滿)

疫苗：四價流感疫苗(由註冊護士注射)

備註：

1. 已報名會員將陸續收到通知，回中心填寫疫苗注射同意書
2. 已報名會員請於注射當日攜帶身份證明、針卡記錄表。
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。
4. 如因當日身體不適，發燒及 Covid 19 檢測呈陽性，均不能注射，請通知中心職員。
5. 後補流感針會員，若注射當日有退出者，會再通知補上。



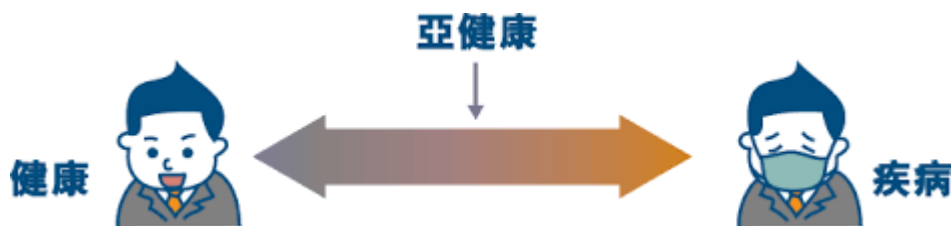


蘇志雄 (體適能教練)

什麼是『亞健康』

健康是個相對的狀態，如 70 歲長者進食作息安好，腦筋清晰，即使有少許肥胖，每天需吃血壓藥及膽固醇藥，醫生亦不會說他們不健康，反之，若年輕人是相同情況，說他是健康相信沒人會認同。健康的定義是相對年齡而定，介定個人健康與否，與每個人的疾病背景、年齡以及精神心理有關。

世界衛生組織 (WHO) 的健康定義包含三個範圍：身體、心理及社會。即需要身體健康、心理精神健全、社會適應力良好。所以當你有說話及思想的能力，身體健康，而且能夠在社會立足謀生，與社會周圍的人群融合才能稱得上健康。



人總會生病，病好後重新投入生活亦即是回復健康狀態。所以，如果簡單定義「健康」，就是無病者為健康，患病者就是不健康。只是現時有很多人無明顯患病症狀，毋須使用任何藥物，卻經常沒精神，感到軟弱無力、精神不振，這種介乎於病與無病之間的狀態，現時被稱為「亞健康」。

三種狀態

亞健康這個概念源於上世紀七十年代，醫學界依據疾病頻譜的改變，將過去單純的生物醫學模式，發展為生物、心理及社會醫學模式。世界衛生組織訂定健康概念，把人的健康狀態分為三種：

- 第一狀態 —— 健康
- 第二狀態 —— 介乎於健康與疾病之間的生理狀態
- 第三狀態 —— 患病



亞健康亦即是世衛所說的第三狀態，醫學界發現，現今社會有為數龐大的人群在「亞健康狀態」(Sub-optimal Health)。「亞健康」具有發生某些疾病的高危傾向。香港大學於 2013 年做了一個關於香港人亞健康的調查，發現逾九成半香港人出現亞健康症狀，當中 40 歲以上的城市人比例最高，由於這類人通常處於人生重要階段，肩負著事業與家庭的重擔，加上生理功能開始退化，睡眠不足、生活不規律，缺乏運動等，最常出現種種身體機能反應下降的症狀。



診斷亞健康

對於「亞健康」，醫學上仍有爭議，怎樣才算是亞健康？怎樣診斷為亞健康？醫學上並沒有明確的標準。因為在正統醫學上亞健康只是一個概念，世衛亦沒有對亞健康列出明確的定義。一般認為，亞健康的表現形式多樣化，主要包括生理、心理和社會適應三方面，根據香港大學在 2013 年對香港人的亞健康狀態調查資料，亞健康狀態的症狀主要分為「心理亞健康」及「生理亞健康」兩個方面。



心理亞健康的症狀：

失眠
頭暈
記憶力變差
頭痛
難以集中精神
情緒低落



生理亞健康的症狀：

經常疲倦
容易氣促
眼睛疲勞
容易傷風感
喉嚨痛
腰痠背痛

「亞健康」亦有趨向年輕化的情況，大家或多或少都有不止一項心理或是生理亞健康狀態，只是出現的頻密程度如何？密度愈高或維持的時間愈長，情況則愈嚴重，甚至不是「亞健康」而是真的「不健康」了。造成亞健康的原因是多方面的，例如過度疲勞造成精力或體力透支；人體自然衰老；心腦血管及其他慢性病的前期、恢復期和手術後康復期出現的種種不適；人體生物周期中的低潮時期等等。預防和消除亞健康的關鍵是養成良好的生活習慣，工作與娛樂平衡，平時多注重身體鍛鍊，適當地參加戶外及戶內運動，合理飲食，飲食注意少鹽、少糖，多吃高蛋白質食物，例如優質肉類及豆製品等，新鮮蔬菜及瓜果等更不能缺少。更不要忘記，亞健康與心理失衡關係密切，調整心態，樂觀正面，對改善亞健康狀態非常重要。以上資訊希望為大家帶來一點提示，祝願大家身心健康，享受每天美滿的生活。



今個月繼續為各位介紹快樂七式的元素，希望各位都在困難時候都有快樂人生！

第六式 - 常懷寬厚：



- ※ 向信任的人傾訴不愉快的經驗，從傷痛經驗中了解自己的需要；
- ※ 立定決心快快樂樂地生活；提醒自己寬恕別人的重要性；
- ※ 代入別人的處境，看能是接納對方所犯的過錯；
- ※ 用平常心看待事情，從中找尋意義；
- ※ 欣賞自己及其他人待人以恕的美德。



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
 L 3	 照常	 取消
 8	 取消	 取消

溫馨提示

※ 米蘭牌 / 報紙暫停開放至另行通知。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話號碼。

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 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。

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

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

*年費按照社會福利署公佈

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：呂秀麗(中心主任)、麥穗琪(副主任)、
謝以恆、駱煜俊、黃浩然、曾駿煒、蘇志雄、龔詩明、
鍾文迪、岑玉燕、梁煥兒、陳翠英、李詩明、王金蓮

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鍾文迪 福利員

印刷數目：550 份

日期：2022 年 9 月