



保良局
PO LEUNG KUK



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

張惠萍皇后山喜悅薈 2025年2月通訊

一年之計在於春

立春是二十四節氣之首，表示萬物開始生發，冬日結束，春天到來。所謂「一年之計在於春」，新的一年由春季開始，並在此時安排好一整年的計畫或方向。中心亦安排了不同類型的精彩活動給各位參與，新一年繼續一同綻放喜悅！

一年一度保良局服飾日！

保良局服務香港 146 年，承傳「保赤安良」的理念，一直致力提供多元化服務，支援有需要人士及弱勢社群的需要。每年保良局都會舉辦「服飾日」，藉此提供機會讓參加者精心裝扮，展示與別不同面貌！

今年中心的主題是「賀年食品」，中心職員會分別穿上不同賀年食品顏色或圖案的衣服，亦誠邀各位一同參與及拍照留念，感受節日氣氛！當日中心亦會進行募捐，所有捐款會回饋於保良局各種服務，展現關愛互助精神。

保良局環保服飾日(510)

日期：11/2/2025 (二)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：50位

收費：免費

內容：當天中心會安排各項攤位遊戲及義賣活動，
凡捐款支持保良局服飾日均可參加

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘

下個月例會：3月5日 下午2:00

立春養生知多啲 天氣潮濕乍暖還寒好易作病?!



立春，一年之中第一個節氣，正值冬天與春天之間，濕度和溫度差異大，天氣乍暖還寒。令人容易出現春困、肝火盛問題。天氣潮濕、飲食不節制，濕邪易致疲累、頭痛等都市病。在這段時間，中醫有不同的小秘訣，令大家在寒轉暖的春天時節亦能順應自然，維持身體最佳狀態。

Q 立春飲食禁忌重點

立春飲食：宜清淡，多攝取維生素、蛋白質 ✓

以中醫觀點來看，肝屬木，春季養肝保健的關鍵應以清淡可口為主，也可食用甘味食物，以富含維生素、蛋白質等食物為主，例如菠菜、高麗菜、山藥、薏仁、紅棗、枸杞等等。

立春飲食禁忌：油膩、生冷、辛辣、酸性 ✗

切忌油膩、生冷或辛辣等刺激性的食物，同時也應避免食用過多酸性食物，否則會使肝火過旺，容易損傷脾胃。

Q 春天容易累的成因及症狀

春天氣溫回暖潮濕，容易感到疲倦乏力、無精神，可能是中醫師經常提及的「春困」、「濕重」表現。喜歡吃生冷食物如刺身、沙律、喝凍飲及嗜吃煎炸、熱氣和難消化食物都會妨礙脾胃功能，加重濕氣問題。

- 容易疲累、很想睡覺
- 頭部有重重感覺
- 覺得四肢乏力
- 胃口欠佳
- 食量不多但容易胃脹、肚脹

Q 改善濕重的方法

改善濕重問題，需從日常各方面入手，例如調節上述提及的不良飲食習慣，會引起濕氣的食物都要避免。

- ✗ 芒果、菠蘿
- ✗ 精緻澱粉、甜食
- ✗ 啤酒
- ✗ 牛奶、牛乳製品
- ✗ 菇菌、海鮮
- ✗ 煎炸、生冷食物

- ✓ 薏仁、紅豆
- ✓ 洋蔥、芹菜
- ✓ 薑
- ✓ 冬瓜、苦瓜
- ✓ 紅蘿蔔、粟米

中醫亦提醒睡眠的重要性，因為無論是晚睡或睡不好，都會造成交感神經亢奮，進而形成「虛熱」以及影響內分泌。因此，若能養成固定睡眠時間的習慣，將有助提高睡眠品質，心情自然也能愉悅，對於疏肝也能有相當的助益。

很久沒有和大家玩過數獨遊戲，大家又能否過關呢？今期我們再接再厲！再嘗試不同關卡，齊動腦筋！

		2					3	1
3	8			5	2			
							2	
	1					4		6
		6	5					8
				9				
	7		9					5
	4							
	9		1	6			7	

「數獨」不是數學，而是一種訓練邏輯思考的遊戲。「數獨SUDOKU」源自日文，意思是「獨立的數位」、此名字由鍛治真起所創，他是日本數字遊戲權威Nikoli出版社的董事長，人稱「數獨教父」。

相關的研究報告更指出，因為「數獨」可以訓練人腦的邏輯推理能力，又因為大腦是完全遵照「用進廢退」的原則辦事，如果不經常鍛鍊，大腦的神經細胞就會衰老、死亡。所以「數獨」能夠減緩腦力退化的周期，降低認知障礙症的發生機率。

上圖有個大九宮格，而九宮格每格裡再設有9個小九宮格。玩法是將數目字1-9放到小九宮格內，但條件是要讓每一橫列或直行內的數字都不重複。也就是說：

將1-9的數字填到大九宮格的空格中，使：

1. 每一直行不可以有相同的數字
2. 每一橫列也不可以有相同的數字
3. 每一個九宮格也不可以有相同的數字

7	6	2	4	8	9	5	3	1
3	8	1	7	5	2	6	4	9
4	5	9	3	1	6	8	2	7
5	1	7	2	3	8	4	9	6
9	3	6	5	4	7	2	1	8
8	2	4	6	9	1	7	5	3
6	7	3	9	2	4	1	8	5
1	4	5	8	7		9	6	2
2	9	8	1	6	5	3	7	4

答案：



數獨小秘技

1. 記得要用鉛筆，還要準備橡皮擦
2. 一次專注一個數字，先從出現最多次的數字著手
3. 解題時千萬不要猜測

中心資訊

會員證

凡報名任何中心活動、派發禮物等都需要親臨中心及攜有效之會員證。如有任何爭議，本中心保留最終決定權。



會員續會事宜

如會員卡**有效期為28/2/2025**之會員，請在本月期間親臨本中心辦理續會手續，並請**攜帶會員證和會員年費**。

惜食堂速凍餐服務

由服務使用者領取速凍餐回家翻熱
3 月份售票日期：2 月 27 日（星期四）
時間：上午 10：00-10：10（安排報名次序）



午餐：	每份 \$ 10
晚餐：	每份 \$ 10

* 每次需連續購買3日份量 *

逢星期二及五上午10:00派發速凍餐, 每次派發3日份量(共6盒)



常務助理－張靜雯

好開心可以認識到大家，亦謝謝感謝各位一直以來的包容與支持，希望在未來日子可以再次與大家綻放喜悅！再見各位！

復康用品借用站

本中心現時設以下復康用品給會員借用，借用期為15天，幫助各位對復康用品短期需要：

- 輪椅
- 助行架
- 拐杖

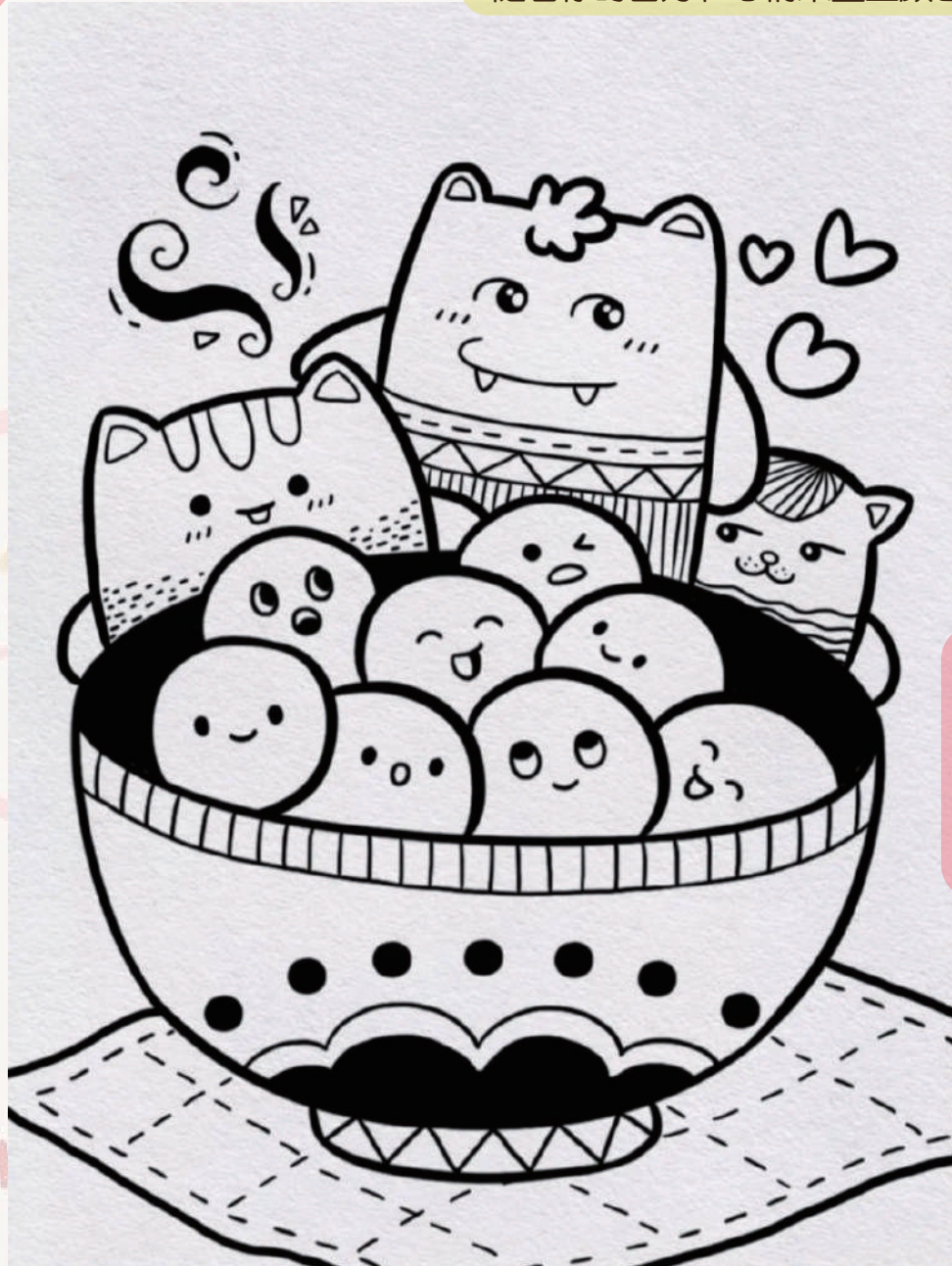
本如有需要可向職員查詢詳情。



如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

認知遊戲你我玩

有日本的研究指出，在選色填色的同時，大腦已全面啟動運轉！隨著你的喜好和心情來塗上顏色，享受一下繪畫時間！



杏林大學醫學院的神經科教授古賀良彥說明了著色圖遊戲的功效，解說活化腦部機能的關係。著色圖適度地刺激大腦運轉，活化腦細胞，減少罹患失智症的風險，而且具有集中注意力舒解壓力的效果。

元宵節到！除了吃湯圓，賞花燈外，猜燈謎也是重要習俗！以下是一些元宵燈謎題目，不妨和朋友、家人一同分享有趣的燈謎，度過難忘元宵吧！

- 1 一二五六(猜四字成語)
- 2 有弟弟有姊姊有妹妹(猜一個字)
- 3 沒有直路的地方 (猜香港地方)
- 4 馬騮失聰 (猜人體器官)
- 5 72小時 (猜一個字)

答案：
1. 四三二一
2. 猜
3. 猜
4. 猜
5. 猜



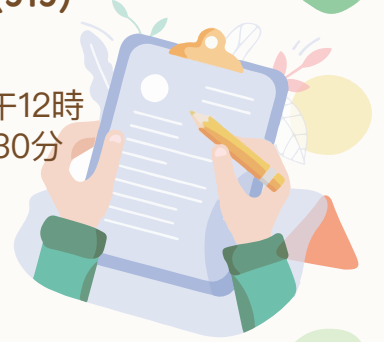
喜悅健康

樂活健康

日期：每日（星期一至六）
時間：上午9時30分至10時
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：40位
收費：免費
內容：每天早上會透過職員帶領進行伸展運動
負責同工：顏詠茹姑娘

身體檢查A (515)

日期：11/2/2025（二）
時間：上午10時15分至中午12時
下午2時15分至4時30分
地點：中心面談室
對象：中心會員
名額：14位
收費：免費
內容：檢查包括血壓、血含氧量、身高體重，體內肌肉脂肪比例及分佈
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：何偉明先生



「每日度血壓，記錄在表格，覆診帶住佢，醫生都嘉許。」

睇非肌 – QH021航班 (516)

日期：12/2/2025（三）
時間：上午10時15分至中午12時
下午2時15分至4時30分
地點：中心面談室
對象：中心會員
名額：14位
收費：免費
內容：利用「身體成份分析儀」檢測體內水份、肌肉脂肪量，體型判定，體內年齡，透過報告睇一睇四肢肌肉、脂肪分佈及平衡力
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：何偉明先生

「誠意邀請不肌的你，於自由自在的空間進行非肌檢查，名額有限，勿失良機！」



衛生署講座-認識消化不良 (517)

日期：25/2/2025（二）
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：30位
收費：免費
內容：衛生署講解長者常見腸胃不適的原因及處理方法，提出一些危險病徵對病患的警覺
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：何偉明先生



喜悅義工

誠邀各位加入本中心義工團隊！連繫社區，伸出援手，關愛他人。
如有意加入成為義工，可向中心職員 施諾澄姑娘聯絡。



WAKUWAKU 啦啦隊(6) (521)

日期：1,8,15,22/2/2025 (六)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室2

對象：中心會員(義工會員優先)

名額：9位

收費：\$40

內容：組成QHD88啦啦隊，學習輕快的舞蹈，
為社區注入正能量，提升精神健康關注

參加方法：例會後向職員報名

負責同工：施諾澄姑娘

2月義工搜尋器(524)

日期：7/2/2025 (五)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室1 名額：20位 收費：免費

內容：義工聚會，遊戲、健康生活講座

參加方法：例會後向職員報名

負責同工：施諾澄姑娘



＊如有意參加以下活動，必須出席「義工搜尋器」之活動＊

2月義工電話關顧日(523)

日期：10/2/2025 (一)

時間：上午10時至中午12時

「關懷長者心」地區探訪活動(新年) (522)

日期：11,12,13/2/2025 (二、三、四)

時間：上午10時30分時至中午12時30分
及
下午2時30分時至4時30分



2025年 2 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 – 2 月活動時間



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
26/1	27/1 9:30 樂活健康 10:00 花花世界 I 10:00 「膠」質新玩法二 2:00 QUEENS CAFE 休閒茶座	28/1 9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(1月) 12:00 認知訓練小組B(1月) 2:30 皇后也升呢之益智手機game 3:00 老有所為「耆」趣后山仔	29/1 年初一	30/1 年初二	31/1 年初三	1 9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU 啦啦隊(6) 1:00 喜悅薈聚兩周年之初四圍餐暨魔力橋決賽 3:00 喜悅薈聚兩周年之魔力橋決賽
2	3 9:30 樂活健康	4 9:30 樂活健康 10:00 新春嘉年華 A隊 3:00 新春嘉年華 B隊	5 9:30 樂活健康 2:00 2月例會	6 9:30 樂活健康	7 9:30 樂活健康 10:00 2月義工搜尋器 3:00 艾草養生錘工作坊	8 9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU 啦啦隊(6) 2:30 25年2月喜悅藝廊
9	10 9:30 樂活健康 10:00 2月義工電話關顧日	11 9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(2月) 10:15 身體檢查A 10:30 「關懷長者心」地區探訪活動(新年) 12:00 認知訓練小組B(2月) 2:15 身體檢查A 2:30 保良局環保服飾日 2:30 「關懷長者心」地區探訪活動(新年)	12 9:30 樂活健康 10:00 2月Agogo 10:15 睇非肌 – QH021航班 10:30 「關懷長者心」地區探訪活動(新年) 2:15 睇非肌 – QH021航班 2:30 「關懷長者心」地區探訪活動(新年) 3:30 吾老唔老	13 9:30 樂活健康 10:00 2月花花世界 10:30 「關懷長者心」地區探訪活動(新年) 2:30 「關懷長者心」地區探訪活動(新年)	14 9:30 樂活健康 3:00 甜蜜琉璃蓮花小夜燈工作坊	15 9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU 啦啦隊(6) 10:00 認知障礙症改善運動 2:30 2月浪漫護老茶座
16	17 9:30 樂活健康 3:00 手縫皮質蘋果掛飾工作坊	18 8:30 敬老賀新春	19 9:30 樂活健康 10:00 芬蘭木柱2 2:30 玩轉「后」花園 – 葉脈書籤篇 3:30 吾老唔老	20 9:30 樂活健康 10:00 2月花花世界 2:30 立體畫工作坊	21 9:30 樂活健康 2:00 泰健康(2月)	22 9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU 啦啦隊(6) 11:00 認知義工訓練日(2月)
23	24 9:30 樂活健康 10:00 皇后單車隊25年2月	25 9:30 樂活健康 10:00 衛生署講座-認識消化不良 10:00 認知訓練小組A(2月) 12:00 認知玩具日(2月) 3:00 動脂動脂俱樂部	26 9:30 樂活健康 10:00 2月Agogo 2:30 QUEENS CAFE 休閒茶座 3:30 吾老唔老	27 9:30 樂活健康 10:00 2月花花世界	28 9:30 樂活健康 2:00 泰健康(2月)	1/3 9:30 樂活健康

動脂動脂俱樂部 (503)

日期：25/2/2025 (二)

時間：下午3時至4時

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：10位

收費：免費

內容：我要健康！我要燒脂！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘

泰健康(2月) (520)

日期：21,28/2/2025 (五)

時間：下午2時至5時

地點：青聯康體會 (先於中心活動室2集合)

對象：曾參加泰健康的會員

名額：10位

收費：免費

內容：一同體驗打泰拳的樂趣

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：曾焯謙先生



QUEENS CAFE 休閒茶座-25年2月 (525)

日期：26/2/2025 (三)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：15位

收費：\$10

內容：體驗手沖咖啡的樂趣，閒談生活

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生



皇后單車隊25年2月 (526)

日期：24/2/2025 (二)

時間：上午10時至下午2時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：6位

收費：免費

內容：一起出走，用單車遊社區

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳善銘先生、許德杰先生

芬蘭木柱2 (464)

日期：19/2/2025 (三)

時間：上午10時至11時30分

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：8位

收費：免費

內容：透過投擲時的動作，可鍛鍊手部肌肉

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：施諾澄姑娘



25年2月喜悅藝廊 (505)

日期：8/2/2025 (六)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：6位

收費：\$20

內容：與會員一同創作油畫

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘



玩轉「后」花園－葉脈書籤篇 (527)

日期：19/2/2025 (三)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：10位

收費：免費

內容：一起創作葉脈書籤

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生

2月Agogo (536)

日期：12,26/2/2025 (三)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：8位

收費：免費

內容：一起享受跳舞帶來的快樂

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

吾老唔老 (537)

日期：12,19,26/2/2025 及 5/3/2025 (三)

時間：下午3時30分至4時30分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：12位 (額滿)

收費：\$40

內容：透過一系列新興活動，讓參加者能了解
年輕一代的文化，促進長幼共融

負責同工：陳朗希先生



立體畫工作坊 (508)

日期：20/2/2025 (四)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：6位
收費：\$20
內容：與會員一同嘗試藝術新媒介
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

甜蜜琉璃蓮花小夜燈工作坊 (512)

* 需兩夫妻共同參加 *

日期：14/2/2025 (五)
時間：下午3時至4時
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：8對夫妻
收費：\$20
內容：情人節當日夫妻共同製作琉璃蓮花小夜燈，
感受愛意和溫暖
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

艾草養生錘工作坊 (511)

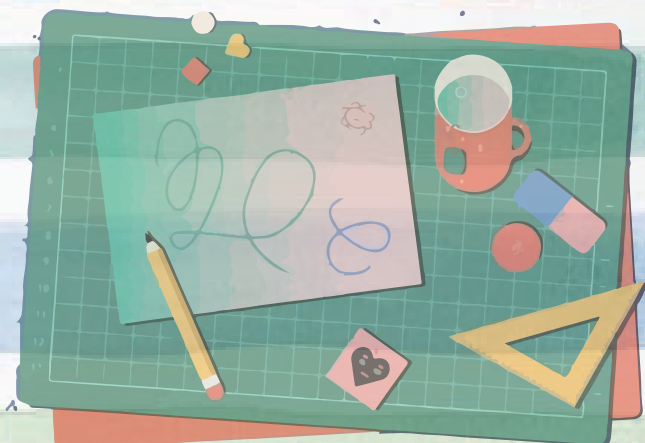
日期：7/2/2025 (五)
時間：下午3時至4時
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：8位
收費：\$10
內容：感受艾草的舒緩身心功效，體驗製作養生錘介
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

手縫皮質蘋果掛飾工作坊 (513)

日期：17/2/2025 (一)
時間：下午3時至4時
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：8位
收費：\$20
內容：體驗縫製皮質蘋果掛飾
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

編織彩虹手機支架工作坊 (514)

日期：4/3/2025 (二)
時間：下午3時至4時
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：8位
收費：\$20
內容：利用編織繩結，製作實用又精美的的手機支架
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘



2月花花世界 (534)

日期：13,20,27/2/2025 及 6/3/2025 (四)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室2

對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)

名額：8位

收費：\$40

內容：由工作員帶領參加者一同體驗園藝活動

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



2月浪漫護老茶座 (535)

日期：15/2/2025 (六)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室2

對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)

名額：8位

收費：\$10

內容：一起製作甜品, 為護老者提供一個放鬆的空間

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

護老傳真

隨着年齡增長，身心都會出現各項變化，而保持身體健康亦成為大多數人首要的目標。以下有三項生活建議，有助各位能夠維持身體健康。

維持穩定社交

與家人及朋友維持穩定的社交有助身心健康。根據研究指出，若65歲以上的長者能夠維持健康的社交，能夠大幅減少抑鬱等負面情緒。因此可多到中心與其他會員一同參加活動，增進社交圈子。

規律運動

運動唔單止能夠抗衰老，更加能夠保持長者身心靈健康。由於運動期間能夠訓練平衡力及鍛鍊肌肉，有助提升行動能力。同時運動能夠刺激腦部，減慢神經細胞流失的速度。並會有助減低患上心血管等疾病。



跟從醫生指引服用藥物

有不少長者會把藥物放在雪櫃當中，認為這樣可以存放更長時間。但經常把藥物從雪櫃中取出，更容易受潮，從而影響藥物質素，因此只需要按照藥袋的指示就可以。

同時有不少長者會在忘記服藥後，會一次過補回劑量。但由於醫生安排藥劑的份量是有其相關的原因，因此過量服藥有機會有嚴重的後果。因此偶爾忘記服藥，也不應該自行決定補回漏掉的份量。

(資料來源：Health Hub)



認知訓練小組A(2月) (518)

日期：11,25/2/2025 (二)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室2
對象：懷疑或患有認知障礙症的會員
名額：8位
收費：免費
內容：一同訓練認知能力，保持認知水平
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生

認知訓練小組B(2月) (519)

日期：11,18/2/2025 (二)
時間：中午12時至下午1時
地點：中心活動室2
對象：懷疑或患有認知障礙症的會員
名額：6位
收費：免費
內容：一同訓練認知能力，保持認知水平
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生

認知義工訓練日(2月) (530)

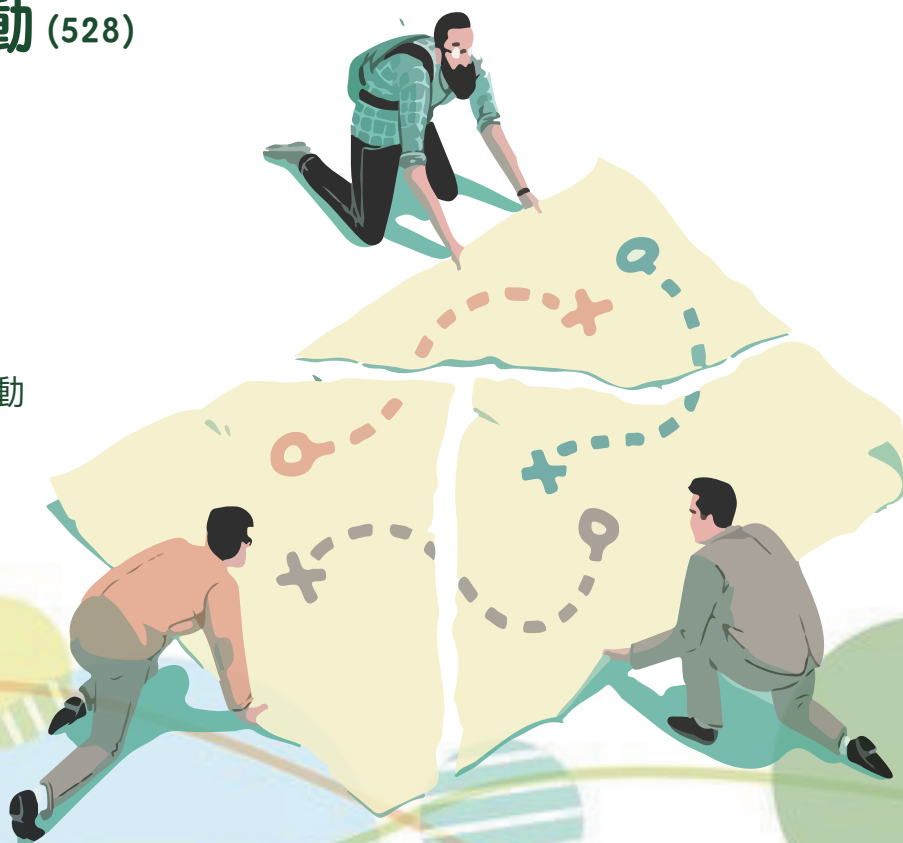
日期：22/2/2025 (六)
時間：上午11時至中午12時
地點：中心活動室2
對象：中心義工
名額：10位
收費：免費
內容：學習透過認知訓練玩具，協助懷疑或患有認知障礙症長者進行認知訓練
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生

認知玩具日(2月) (529)

日期：25/2/2025 (二)
時間：中午12時至下午1時
地點：中心活動室2
對象：懷疑或患有認知障礙症的會員
名額：10位
收費：免費
內容：由中心義工陪同懷疑或患有認知障礙症長者進行認知訓練
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生

認知障礙症改善運動 (528)

日期：15/2/2025 (六)
時間：上午10時至中午12時
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：30位
收費：免費
內容：一同學習如何在家中與認知障礙症長者進行運動
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生





今期介紹 SQS：

標準 16：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，
確保服務使用者免受侵犯。



SQS

服務質素標準

「服務質素標準」訂明服務單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平。現時共有十六項「服務質素標準」，當中每項均有一套「準則」及「評估指標」說明。這些「準則」及「評估指標」均為一般性基本要求，服務營辦者可根據各要求，以合適的方法應用於個別服務類別或服務單位中，以符合所有「服務質素標準」的要求。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向中心職員索取閱覽。

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

如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。
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。

長者電話支援服務系統

目的：

1. 以電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

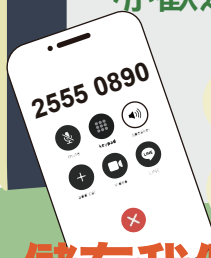
服務對象：

中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

各位會員，中心現時新增了WhatsApp服務，
我們會定時向大家發放中心資訊和最新活動動態，
亦歡迎各位老友記透過WhatsApp和我們進行互動！



保良局張惠萍皇后山喜悅善例會 宣傳
WhatsApp 群組



「2555 0890」

「2555 0306」

「2555 0015」

「3701 7988」

儲存我們電話，突發資訊即時收聽！



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

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. 半身正面近照一張
3. 會員年費

地址：新界粉嶺龍峻路6號皇后山社區綜合大樓一樓

電郵：queenshill.nec@poleungkuk.org.hk

電話：2555 0890

職員：

吳穎芝、陳善銘、許德杰、曾焯謙、陳朗希、施諾澄、
蔣宇星、何偉明、顏詠茹、陳慧賢、陳靜婷

督印人員： 吳穎芝 主任

編輯及設計：顏詠茹 福利工作員

印刷數目： 300份

日期： 2025年2月