



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



恆康互助社
Amity Mutual Support Society

留聲雨

2025年5-7月

安康

端午



恆康互助社



<https://www.amss1996.org.hk/>

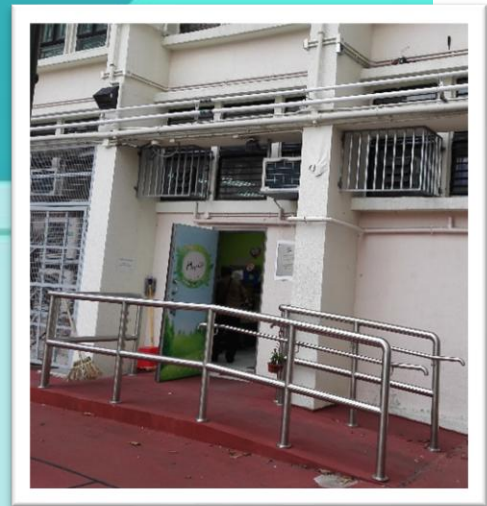


目錄

關於我們.....	2
申請入會.....	3
會員守則.....	4
中心報告.....	5
最新消息.....	6
身心靈資訊	7-8
健康資訊.....	9-10
2-4 月精彩回顧	11-12
報名須知.....	13
5-7 月活動消息	14-18
義工招募.....	19
《友義萬歲》義工服務獎勵計劃	20
愛心捐助.....	21
開放時間及惡劣天氣安排.....	22
聯絡我們.....	23

關於我們

恆康互助社 由精神復元人士組成，於1996年4月30日正式註冊，成為免稅非牟利社團，是香港首間精神復元人士自助組織。本社團於2003年4月，為社聯的機構會員；翌年，參與捐獻者權利約章；2007年10月，獲民政署租借梁顯利油麻地社區中心地下作會址使用。



宗旨

1. 促進復元人士的互助精神。
2. 鼓勵復元人士表達意見和需要，藉以保障復元人士的合理權益。
3. 促進復元人士及家屬與社會人士的溝通、關懷及互相支持。
4. 協助復元人士融入社會。
5. 關注精神病患者的康復權益。

會務範圍

互相扶持 透過定期聚會、互訪、經驗分享、郊遊、宿營等康樂活動，加強會員間的聯繫，並促進會員間的互助精神。

推廣及教育 舉辦及參與有關精神康復課程、講座等，協助會員處理康復問題；參與探訪醫院、為老人及友好機構賣旗籌款等社區服務，並積極地與公眾接觸，促進社會人士對復元人士的認識。

表達意見爭取合理權益 就有關精神病患者的政策及社會問題，向政府及社會人士反映意見，從而爭取改善康復服務，促進復元人士的權益。

經費來源

本社為註冊之非牟利慈善/服務團體，營運經費主要依賴政府非固定社會服務基金、申請基金及熱心人士捐款、籌款活動的收益及活動收費運作。

申請入會

服務對象

受情緒或精神困擾人士 及 其照顧者
關注精神健康 及 社區人士

申請入會

如你有興趣加入我們，支持精神健康和復元人士，歡迎你攜同以下資料親臨本社辦理入會手續：

- 年費港幣 30 元正
- 香港身份證
- 居住證明

你也可以：



預先進入網上「會員申請表」

填妥你的資料並按遞交表格

盡快帶齊上述入會資料到本社辦理手續

會籍的年期由每年的 10 月 1 日至翌年的 9 月 30 日。

更新個人資料

如若會員的個人資料（如地址、電話、緊急聯絡人資料等）改變，請儘快通知中心職員更新。

會員守則 (適用於使用服務的非會員)

恆康互助社是精神復元人士的自助組織，期望會員能提升互助精神，會員之間，會員與職員之間都能互相尊重。本社訂立會員守則正是希望能讓會員在受尊重，能在安全及會務運作順暢的環境下得到成長，亦可藉著建立自律及有禮的形象，促與社區人士的共融。

1. 本會是一個由精神病復元人士組成的自助團體，以下提及的「復元人士」，即指從精神及情緒困擾復元的康復者。新會員的正式會員登記及續會，必需出示醫生覆診紙。
2. 會員須保持個人清潔及衣著整齊，職員有權禁止衣衫不整的會員進入中心。
3. 在中心內及梁顯利油麻地社區中心內會員嚴禁吸煙，隨地吐痰或亂拋垃圾，須保持地方清潔。
4. 會員不得行為不檢，如：粗言穢語，騷亂他人，騷亂中心安寧或破壞秩序等。本社有責任保護每一個會員免受任何侵犯。任何會員若在活動期間有行為不檢，本社職員有權終止該會員參與該次活動餘下部份，及日後報名參加其他活動。
5. 會員必須愛惜本會聲譽，並且不得散播不盡不實的謠言，會員須對其他會員，職員的私隱加以保密。
6. 在中心範圍內會員之間，禁止涉及金錢利益的交易，亦不可向其他會員借錢。
7. 會員不能送贈物品或金錢給會員或職員。
8. 會員須愛護本社設施及物品，若有損毀或塗污，須照原價賠償。
9. 會員如使用本社場地、物品，必須自行清理整潔。
10. 未經中心職員許可，不得擅自取用本社物品。任何物品需經職員同意，才可以放置在本社中心。
11. 如果不是本社安排的活動，會員不得在中心內進煮食。
12. 會員需保管隨身攜來的所有物件，如有遺失，本社概不負責。
13. 除個別獲授權人士之外，會員不得使用職員的電腦及座位。
14. 會員報名任何活動或小組時需出示會員証。會員証不得轉讓或給予他人使用。如會員正式提出退會申請，會籍即時失效。
15. 若遺失或毀壞會員証，請通知本社職員，以便辦理補領會員証，補領費為每張\$50 (永久會員)，\$15 (年費會員)。
16. 會員如未能出席已報名的互助小組活動，必須盡早致電通知中心職員，或小組組長，違反者會被暫停參與互助小組。
17. 會員不得濫用本社名義作任何活動。
18. 如對本社有任何意見或投訴；請以書面通知本社，且必須提供個人真實姓名和聯絡方法，以便行委會會員跟進。
19. 若會員對以上的《會員守則》有任何異議，可以向職員提供退出會籍申請，唯已繳交的會員費用將不獲退還。
20. 若會員已申請退出本社，則不能參與本社的活動、不能享有本社提供的所有福利。
21. 如非會員人士進入中心及參與會務、活動時亦須遵守《會員守則》內一切規定。
22. 在本社發佈了《會員守則》後，所有會員〔包括在發佈日之前已入會的會員〕均須遵守；若會員違反《會員守則》，『執行委員會』可授權本社職員即時暫停該會員參與本社有關會務、活動的權利，『執行委員會』按照違反守則的嚴重程度有權利終止有關會員的會籍，本社並保留修訂《會員守則》的權利。

中心報告

油麻地中心

中心暫停開放及辦公日期如下:-

- 2025 年 5 月 1 日 (四)
- 2025 年 5 月 5 日 (一)
- 2025 年 5 月 31 日 (六)
- 2025 年 6 月 16-19 日
- 2025 年 7 月 1 日 (二)

恆常開放時間

· 逢星期三
12:00-17:45

(**6 月 18 日除外**)

「PHONE 盛樂齡生活」長者學習計劃 2024-2026

社會福利署贊助的「老有所為活動計劃」第二階段已經開始！

「節日關愛 x 幸福派送」活動

2025 年 5 月 31 日(六) 便是端午節，恆康將會聯同一眾義工派送端午福袋給老友記，齊齊分享傳統節日的快樂！

只要年滿 65 歲即可登記！

請大家留意我們的W h a t s A p p公告！

演唱會觀賞 及

恆康迷你大筴地

當天會播放不同的流行歌手演唱會免費觀賞，並設有精品隨意選購，同場亦設有小賣部，歡迎大家前來中心享受音樂及聚一聚。



運動品牌銀包\$10



除塵拖板\$15



兔仔抹手巾
\$15



L'Oréal Paris 髮膜
\$1/枝

每月第 2 及第 4 個
星期一

****5 月 5 日除外****



中午 1 時
至
下午 5 時 45 分



油麻地中心

現招募 2 位義工在場協助，如有興趣可與林姑娘聯絡。



好好愛自己： 自我照顧的重要性

在現代社會中，我們常常忙於工作和生活，卻很少思考「我最近有好好照顧自己嗎？」。自我照顧並非奢侈，而是每個人都應該負起的責任。

為什麼要自我照顧？

因為沒有把自己照顧好的人可能會...

1

缺乏自我照顧可能導致在重要時刻失去耐心，對親人做出後悔的反應。

2

忙於生活，卻無法享受當下的美好，容易產生自責和後悔。

3

容易傾向期待別人的照顧，卻常感到失望和怨恨。

4

忘記了把自己最重視的東西放在最優先的位置，最終悔不當初。

好好愛自己： 自我照顧的重要性

自我照顧的簡單方式：自我照顧不需昂貴的享受或解決所有問題，而是對自己的關愛。舉例來說，忙碌的家長可以為自己泡一杯紅茶，享受短暫的寧靜時光。

如何實踐自我照顧？

- 將自我照顧融入生活，並非只在有空時才做。
- 需要承諾，並非排在其他責任和追求之後。
- 是一種學習過程，探索和感受自己的喜好。
- 負責任地照顧自己，才能更好地照顧他人。

文章節錄: CancerCare.hk

健康資訊

認識肥胖症

肥胖症不僅影響外觀，更是一種健康疾病，世界衛生組織已將其列為「疾病」。男性脂肪含量應在12%-19%，女性為25%-32%。超出此範圍即為肥胖，並易引發多種疾病。

如何判斷肥胖？

1 身體脂肪百分比

肥胖是指脂肪過多，隨性別和年齡變化。



2 身體質量指數 (BMI)

用於估算脂肪量，公式為體重(公斤) ÷ 身高(米)²。

BMI分類：<18.5為過輕，18.5-22.9為正常，23-24.9為過重，25-29.9為肥胖I級，≥30為肥胖II級。

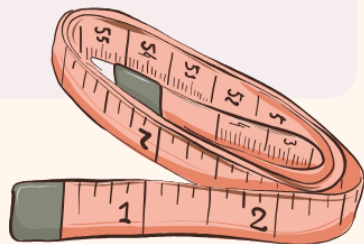
3 腰圍

脂肪分佈影響健康，肚內脂肪聚集稱為中央肥胖。

理想腰圍：男性<90厘米，女性<80厘米。



肥胖在香港



2014-2015年，香港肥胖人口佔29.9%，嚴重肥胖達5.3%。

健康資訊

認識肥胖症



肥胖對健康的影響

肥胖與多種疾病相關，嚴重可危及生命。

如何抗擊肥胖症？

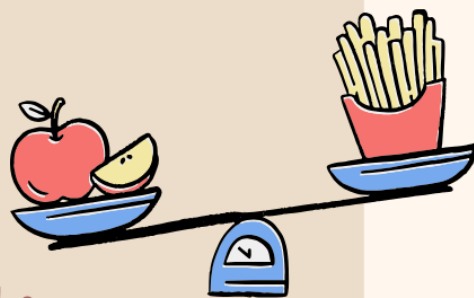
肥胖成因包括飲食習慣、運動不足、遺傳等。
成功減肥需控制熱量，減少攝取或增加消耗。



飲食控制要點



- 減少熱量攝取，增加活動量。
- 選用低脂烹調方法。
- 多攝取膳食纖維。
- 避免高熱量飲品，飲食八分飽。
- 外出用膳選擇健康食肆。



運動建議

- 每週至少兩天肌肉強化活動，累積150分鐘中等強度有氧運動。
- 增加日常活動量，如走樓梯代替電梯。



****提提你：勿亂用坊間減肥產品****

文章節錄：香港肥胖醫學會

2月至5月精彩回顧

綻放英姿@「2025 香港花卉展覽」

恆康在3月份與會員們一起前往維多利亞公園，欣賞了以秋英為主題的花卉展覽。大家拍了許多美麗的照片，並在愉快的下午茶時光中交流。這次活動不僅讓大家享受了視覺的饗宴，也促進了會員間的交流與互動，讓大家在美麗花卉中度過了一段難忘的時光。



2-4 月份生日會

恆康於4月份在中心為生日的會員舉辦了溫馨的生日會。活動中，大家享用了美食，一起唱生日歌、切蛋糕、遊戲等等，互相送上生日祝福。這次聚會讓會員在歡樂的氛圍中共度了美好的時光。



演唱會觀賞 x 恆康迷你大笪地

大家一同欣賞了流行歌手的精彩演唱會，還有 Switch 遊戲增添樂趣。會員們在輕鬆的氛圍中選購精品、享受小食，渡過一次又一次愉快的音樂聚會。



2月至5月精彩回顧

乒乓球同樂時段

會員一起參加乒乓球，大家在運動中享受樂趣，增進彼此的友誼和團隊精神。這段時間充滿了活力和歡笑，為會員們帶來了愉快的運動體驗。



<愛同伴 互助分享小組> & <祈禱小組>

在「愛同伴互助分享小組」中，會員們相互分享生活點滴，彼此支持；而在「祈禱小組」中，大家靜心為自己 and 他人祈禱。會員透過活動互相了解並增加聯繫，帶來了心靈上的慰藉和力量。



中心開放日

逢星期三是中心開放日，活動豐富多彩。會員們盡情享受卡拉 OK、欣賞精彩電影，並參加各種桌上小組遊戲，為一眾會員帶來了各樣娛樂，更促進了大家的交流與友誼。



活動報名須知



1. 最新通知

活動以 Whatsapp、季刊及中心告示板宣傳，唯最新通知則以 Whatsapp 為準。如需收到相關通知，請於有 Whatsapp 的手提電話內儲存本中心手提電話 6777 9687。

2. 活動報名

接受以 WhatsApp、電話或親臨中心報名，會員須於出席活動時，出示有效之會員證。唯在報名「收費活動」時，除報名外，須繳付活動費用，方予作實。

3. 額滿安排

除個別活動特別註明外，所有活動申請以「先到先得」為原則進行，額滿即止。職員會於額滿時以 Whatsapp 通知會員，或會員可致電查詢剩餘名額。

4. 後補安排

部份活動於額滿後接受「後補登記」，詳情請留意活動通知。

5. 退還費用

- i. 所有收費活動於繳費時將即時獲發收據作實，除非該活動改期或取消，所有收費活動一經報名及收費，出席與否概不設退還費用。
- ii. 申請退還費用時亦必須提供活動的繳費收據。
- iii. 已報名付費活動之參加者，如不能出席活動，不可將活動資格轉讓其他人。

6. 請假通知

報名者若未能出席活動，請儘早或於活動前一天致電通知職員，以便安排其他後補參加者。

7. 無故缺席

由於活動名額有限，已報名參加活動的會員，如缺席活動而未有預先告知職員、或於活動後三天內未有向職員解釋缺席原因，將暫停其報名及參加活動資格一個月。

5-7 月活動消息

心靈及互助小組



<愛同伴 互助分享小組>

日期：2025 年 5 月至 7 月 逢星期二 **[**6 月 18 日、7 月 1 日除外**]**
時間：下午 2:00 至 2:45
地點：本社 (油麻地社區中心地下 G06 室)
費用：全免 (包茶點及定期外出活動)
對象：會員
人數：8-12 人



<祈禱小組>

日期：2025 年 5 月至 7 月 逢星期二 **[**6 月 18 日、7 月 1 日除外**]**
時間：下午 2:45 至 3:20
地點：本社 (油麻地社區中心地下 G06 室)
費用：全免 (包茶點)
對象：會員
人數：8-12 人



<桌遊互助學習小組>

日期：2025 年 5 月至 7 月 逢星期二 **[**6 月 18 日、7 月 1 日除外**]**
時間：下午 3:30 至 4:20
地點：本社 (油麻地社區中心地下 G06 室)
費用：全免 | 對象：會員 | 人數：8-12 人
內容：歡迎有興趣學習不同款式桌遊活動的會員參與



康樂及興趣活動

****6月18日(三)暫停開放****

中心開放 逢**星期三**有卡拉 OK、欣賞電影、不同興趣桌上小組遊戲供選擇。會員們在開放時段可一起聊天及看電視。開放時段有茶點供應。中心開放 **時間 (12:00 – 17:45)**。



卡拉 OK 歡唱 (時間 12:20-14:00)

與會員們一同歡唱，唱出愉快心情！

(會員可於星期二 13:00 或之前預先選定要唱的**歌號**。卡拉 OK 歌曲目錄已經於 WhatsApp 公告群組發放)

電影分享預告 [時間 14:15-16:00]

5月7日 《破地獄》

5月14日

《射雕英雄傳-俠之大者》

5月21日 《大話西遊之月光寶盒》

5月28日

《焚城》

6月4日 《少林寺》

6月11日

《國產凌凌漆》

6月25日 《黃飛鴻之三獅王爭霸》

7月2日 《奇蹟·笨小孩》

7月9日

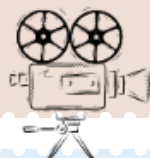
《笑傲江湖》

7月16日 《誤判》

7月23日

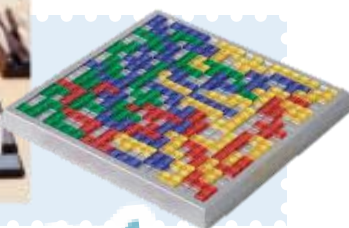
《孫悟空大戰盤絲洞》

7月30日 《少林小子》



興趣小組桌上遊戲時段 (時間 16:00-17:15)

撲克、象棋、Uno、數字牌及格格不入等等



2025 年 5 月-2025 年 7 月生日會

日期：2025 年 7 月 17 日 (星期四)

時間：下午 2:30-下午 3:45

對象：5-7 月生日之會員

內容：美食、唱生日歌、切生日蛋糕及遊戲

地點：本社 (油麻地社區中心地下 G06 室)

人數：8 人

費用：30 元 (生日會員 20 元)

HAPPY BIRTHDAY



康樂及興趣活動

「身歷耆境」體驗團

活動由房協長者安居資源中心主辦，透過虛擬實境(VR)和擴增實境(AR)科技，參加者將深入了解長者在老化過程中身體功能的轉變，以及日常生活中面對的挑戰。這次獨特的體驗不僅讓您更深入地了解長者的需要，還有助於提升對「長者友善家居」重要性的認識。讓我們一起走進長者的世界，學習如何更有效地支持和關懷長者！



日期：2025 年 6 月 2 日 (星期一)

時間：下午 2:00-4:00

集合地點：本中心

對象：60 歲或以上長者&護老者

內容：參與認識長者生活及需要的體驗團

參加者可以獲
贈豐富禮物

活動地點：房協長者安居資源中心 | 費用：全免 | 人數：長者 10 人、護老者 5 人

「耆望睇清 D」健康探索團

邀請恆康的長者會員參加由房協長者安居資源中心主辦的「耆望睇清 D」健康探索團。活動期間會為參加者進行眼內壓和黃斑點病變風險測試，學習眼睛保健運動，以及獲得護眼家居設計貼士和工具，期望協助長者預防和應對常見眼疾。讓我們一起關注眼睛健康，提升生活質素！

參加者可以獲
贈豐富禮物

日期：7 月 24 日 (星期四)

時間：下午 2:00-4:00

集合地點：本中心

對象：60 歲或以上長者

內容：進行有關眼疾測試、認識眼疾資訊及預防方法



活動地點：房協長者安居資源中心 | 費用：全免 | 人數：長者 20 人

康樂及興趣活動

愛動腦@桌遊小組

由導師帶領的桌上遊戲學習小組，誠邀長者一起學習並享受各種趣味桌遊，包括椅子疊疊樂、鬥地主、步步為營、魔力橋、格格不入及籤籤入扣等。我們鼓勵參加者嘗試線上和實體桌遊，持續學習，同時在遊戲中促進交流，拓展生活圈子。活用科技，豐富生活。歡迎加入，共享樂趣！

日期：2025 年 6 月 14、28 日、7 月 12、26 日 (星期六)

時間：早上 11:30-下午 1:00

地點：本中心

對象：60 歲或以上長者

內容：學習及試玩線上與實體的桌上遊戲

需要自備
智能手機

地點：本中心 | 費用：全免(按金 \$100) | 人數：8 人

社會福利署「老有所為計劃」活動

自家製手作@關懷社區行動

導師教授義工編織小型日式紙藤籃，製作專屬自己的作品，並合作編織更多愛心小藤籃，由本中心送給獨居長者。

日期：5 月 16、23 日 (五)

時間：中午 2:30 至下午 4:00

對象：18 歲或以上有意成為義工的人士

內容：編織日式紙藤籃

地點：本中心 | 費用：全免(按金 \$100) | 人數：10 人

社會福利署「老有所為計劃」活動

康樂及興趣活動

演唱會觀賞 x 恆康迷你大笪地

中心會播放不同的流行歌手演唱會讓大家一起觀賞，並設有 Switch 遊戲及不同的精品隨意選購，同場亦設有小賣部，歡迎大家前來中心享受音樂、遊戲及聚一聚。

日期：5 月 12、26 日 & 6 月 9、23 日 & 7 月 14、28 日 (一)

時間：中午 12:00 至下午 5:00

地點：本社 (油麻地社區中心地下 G06 室)

內容：觀看演唱會、輕鬆茶聚

費用：全免 | 對象：會員 | 人數：20 人

音樂演唱會目錄

- | | |
|----------|--------------------------------------|
| 5 月 12 日 | 草蜢 25 載 香港演唱會 |
| 5 月 26 日 | Back To Priscilla Live 30 週年演唱會 2014 |
| 6 月 9 日 | 2012 年顧嘉輝大師經典群星演唱會 |
| 6 月 23 日 | Number 6 容祖兒演唱會 (2010) |
| 7 月 14 日 | 謝霆鋒 2000 香港紅磡演唱會 |
| 7 月 28 日 | 朱咪咪 唔玩嘢金曲精選 |



義工招募

探訪關懷義工

本中心會不定期進行上門探訪及關懷送暖活動，將心意送到有需要的朋友手中，現招募更多有心人協助本社，合力將溫暖送出。



舉行日期：2025-2026 年期間

日子及時間：不定期進行 (將不定期於 WhatsApp 公佈)

內容: 家居探訪、派送物資及電話關懷等

報名: 致電 2322 2759 / 6777 9687 聯絡林姑娘



義務導師招募



本中心期望透過互相分享及學習的信念，為大家建立一個舒服安心的互助環境。我們現正招募義務導師與我們的會員教授及分享不同的興趣、才藝或者消閒活動的技巧及心得，形式及內容不拘。

如果您有一些才能希望發揮和與我們分享，歡迎與我們聯絡！



活動日期：2025-2026 年期間

日子及時間：與義工導師商議

報名: 致電 2322 2759 / 6777 9687 聯絡林姑娘





友義萬歲！

義工服務獎勵計劃

服務時數	獎勵禮品
35 小時	實用公仔環保袋 1 個
50 小時	實用隔熱墊
75 小時	精美毛巾
100 小時	可愛公仔錢鑰及公仔鉛筆
180 小時	環保精美餐具連盒套裝

備註：

1. 每次時數只可按服務時數換領一次獎勵禮品，例如 75 小時可換 75 小時的禮品，或換領 50 小時以及 20 小時的禮品，並尚餘 5 小時繼續記錄。
2. 禮品以先到先得形式派發，本中心不會為個別義工留貨或更改。
3. 禮品如因缺貨或變更，本中心不會作個別通知，有關禮品尚餘數量可向職員查詢。
4. 除非因缺貨未能派發指定禮品，否則義工不能挑選服務時數以外的禮品。
5. 有關派發獎勵禮品及服務時數計算，本中心保留最終決定權。

愛心捐獻

恆康互助社 是全港首間由精神復元人士組成的自助組織，以促進復元人士的互助精神及關注精神病患者的康復權益為己任。

自 1996 年成立至今，一直以服務復元人士為主旨，為他們提供心靈上的舒緩，開辦不同的活動，往外接觸社會，探訪情緒或精神困擾的人士，祈望會員能融入社會，回到正常生活。

本社的資金並不富足，並沒有政府固定資助，故十分需要您的支援和捐助，希望各善長人翁慷慨解囊，捐款途徑如下：

1. 支票捐款：支票抬頭寫上「恆康互助社有限公司」，並寄交本社；或
2. 銀行存款：轉賬或存入恒生銀行全新戶口 **242-428431-883**，然後將收條 Whatsapp **67779687** 或郵寄本社 香港九龍油麻地眾坊街 60 號梁顯利油麻地社區中心地下 G06 室。
3. 親身捐款：親身帶同捐款或支票親臨本社。

稅務優惠：凡捐助港幣\$100或以上，善款可獲免稅。

開放時間

中心開放時間	逢星期三	中午 12 時至 下午 5 時 45 分
辦公時間	星期一二三四五 星期六	上午 10 時至下午 6 時 上午 11 時至下午 4 時
休息	星期日及公眾假期	

* 本中心不提供偶到服務。如需於辦公時間到訪，請務必提前與職員預約安排。

惡劣天氣活動安排

颱風及暴雨警告措施

警號	中心活動	外出活動
酷熱天氣 / 寒冷天氣	照常	取消
黃色暴雨 / 1 號風球		視乎天氣而作安排
紅色暴雨 / 3 號風球	取消	取消
黑色暴雨 / 8 號風球或以上		

在中心開放時間內，當天文台宣佈在未來數小時內將改掛 3 號(或以上風球)或將會發出紅色暴雨警告訊號，在此期間，所有中心內、外的活動將全部取消，而中心則有限度開放唯以策安全，服務使用者應考慮各自地區之天氣、道路及交通等情況，儘快離開中心。(受影響之班次及活動，將另行通知安排)敬請留意。

如在活動進行中天文台發出黑色暴雨警告訊號，中心將有限度開放，班組活動將會取消，至於進行之室內活動則繼續進行，直至天氣穩定才疏散服務使用者。(請注意：如天文台發出惡暴警告，所有在中心以外進行之活動將按地區的情況而決定是否繼續進行。

以上安排，只作一般情況參考。任何情況下，參加者須考慮各地區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往中心參與各項活動，但如收費班、組、活動並無取消者將不獲退款。



所有活動進行期間將會拍攝，部份相片將用作季刊、年報、網站及 Facebook 宣傳之用。如參加者不同意以上安排，請儘早通知職員。

聯絡我們



恆康互助社

地址：香港九龍油麻地眾坊街 60 號梁顯利油麻地社區中心地下 G06 室
新界天水圍天悅邨悅貴樓 B 翼地下 12 室

電話：(852) 2332 2759

傳真：(852) 2332 8563

網址：www.amss1996.org.hk

電郵：enquiry@amss1996.org.hk

Whatsapp：6777 9687

Facebook：facebook.com/amss1996amss/

編製：林佩煥姑娘、郭曉陽姑娘

督印：尹美嬋女士、卜世鴻先生