



恆康互助社

Amity Mutual Support Society

留聲雨

2023年11月至2024年1月

聖誕快樂



恆康互助社



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

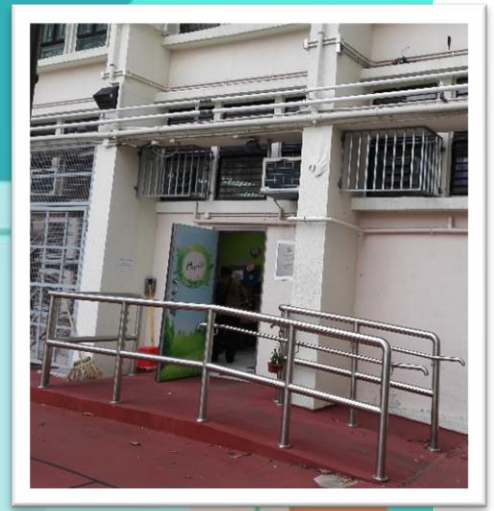


目錄

關於我們.....	2
申請入會.....	3
會員守則.....	4
中心報告.....	5
身心靈資訊	6-7
健康資訊.....	8-9
精彩回顧.....	10-11
報名須知.....	12
最新活動.....	13
社署地區綜合撥款活動	15
「愛·傳耆」長者身心支援網絡活動	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

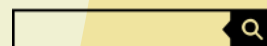
如你有興趣加入我們，支持精神健康和復元人士，歡迎你攜同以下資料親臨本社辦理入會手續：

- 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

本社油麻地中心開放

每星期三，讓會員們每星期都可到中心看電影、玩桌面遊戲及與會員們聊聊天，請留意進入中心需要消毒雙手！詳情請留意本社網站或 WhatsApp 資訊。

會員事宜

2023-2024 年度新會員註冊及會員續會由 8 月 1 日起接受申請。新會員於註冊時須帶備有效之香港身份証及住址證明。註冊及續會年費均為 30 元正。

重要通知

本社新捐款戶口號碼是

242-428431-883

恒生銀行

慈善捐款



本中 2023 年 7-10 月份收到的愛心捐款共 \$1,200，衷心感謝 Joyce Tang、陳潔玲、郭偉明及各位善長仁翁慷慨解囊，支持本中心持續發展，推動精神健康。

Thank you!!! 

鳴謝以下機構及人士之捐贈

《銀杏館》贊助愛心月餅 200 隻
《章鳳玲》捐贈零食及其他物品供會員活動使用



新同工介紹

大家好，我是剛剛加入中心的郭姑娘。期望在接下來的日子慢慢認識大家，如果在中心或活動中看到我，可以打個招呼，一起聊聊天



社工郭曉陽姑娘



身心靈資訊

為何大自然能促進身心靈健康？

研究：嗅覺與氣味對幸福感提升發揮關鍵作用

最近的一項研究發現，在與大自然的互動中，氣味對於提供健康益處發揮重要的作用。大自然的氣味和沒有污染的清新氣味，對身體健康產生了正面影響，特別是與放鬆、減輕壓力和降低壓力荷爾蒙（皮質醇）水平有關。



根據英國肯特大學杜雷爾保育與生態研究所（DICE）領導的一項最新研究，在大自然中體驗的氣味可以使我們感到放鬆、快樂和健康。研究人員強調，這些發現可以幫助臨床工作者、公共衛生專家、景觀規劃師和政策制定者的工作，透過自然界的療癒能量，來改善公眾健康。

我們都知道，大自然在促進人類健康和幸福感方面發揮著不可或缺的作用，特別是在 COVID-19 大流行期間。然而，以前的研究在調查自然界的哪些屬性（例如氣味、聲音、顏色）影響人類身心靈狀況及其原理方面受到限制。



此項刊登於《環境與社會期刊》（Ambio）的研究發現，在與大自然的互動過程中，氣味對於提供幸福感有著關鍵作用，這通常與人們的回憶以及特定的自然生態特徵和過程，例如冬天腐爛的落葉，有很強的連結。

自然界的氣味讓人放鬆與恢復活力



這項研究主要調查了嗅覺在大自然中對人類幸福感的影響。研究發現，氣味會影響身體健康，其中放鬆、舒適和恢復活力方面，自然環境的影響最常被注意到。

由於消除了與城市地區工業相關污染和必要的氣味，大自然提供了清新和健康的環境，進而使人放鬆。放鬆可以減輕壓力並降低壓力荷爾蒙（皮質醇）的水平，皮質醇通常與多種疾病有關，因此這些發現對公共衛生專家來說特別重要。

這項在四季森林環境中進行的研究還發現，氣味喚起了與童年的活動有關的記憶。許多參與者與特定的氣味建立了有意義的連結，不難忘記這些事件，而這些連結在過去引起對記憶的情緒反應，進而增進人們的幸福。



領導該研究的杜雷爾保育與生態研究所費雪博士（Jessica Fisher）提到，大自然是一種多感官的體驗，這項研究表明了氣味對幸福感的潛在意義。此研究也為那些希望透過大自然的療癒力，來改善人類身心靈狀態的相關努力提供資訊，鼓勵採取這些親近自然的措施，可以帶來遠大的公共衛生效益。

健康資訊

換季病毒最活躍！如何預防感冒過秋冬



「夜寒如水，露水將凝結成霜」這是 24 節氣中「寒露」的描述，近來早晚溫差大，許多人身體也馬上發出警報，一不小心就會罹患感冒；最主要原因是人體為了適應外在溫度的變化，免疫系統需承受額外的壓力，導致免疫力減弱，易受病原體攻擊，其來源也包括任何來自動植物的病原體或灰塵；保健防疫靠自己，只要參考以下 6 點簡單有效的撇步，就不怕換季感冒上身、流鼻水、咳嗽或喉嚨癢癢了！

所謂感冒，就是由細菌或病毒引起的上呼吸道感染，有數百種病毒和細菌可能誘發感冒；在季節交替時，病毒比較活躍，而且因為早晚溫差大，人體較難適應，若身體抵抗力下降，病毒或細菌便會乘虛而入，侵犯人體而導致疾病。

七個預防感冒過秋冬小提示

1. 保持居家衛生

家裡的灰塵及塵蟎常是造成過敏和感冒症狀的主因之一，盡量保持住家乾淨，清潔地毯、衣櫃和家具；若有寵物更該注意定期清潔；另外，冬天使用暖氣需注意出風口衛生，建議每年至少清潔一次。

2. 多喝水

水分為人體重要的成分，在人體中約佔人體總體重的 60-70%，例如約佔新生兒 80% 的水分，成年男性約 60%，成年女性約佔 50%；在人體中，水分主要幫助人體正常運作，像是構成血液血漿、構成消化液、幫助營養素吸收、氧氣的運送、調節體溫、排泄廢物、參與體內新陳代謝及維持心血管系統循環等作用；因此，多喝水對人體健康非常重要。



即使天冷少汗，也要定時補充水分。多喝水可助調節體溫，還可促進體內循環與排毒；依據專家建議，每天要喝的水量，可依個人體重計算，簡單的公式為：每日喝水量=體重公斤數(kg)×30 毫升(ml.=c.c.)；例如體重 60 公斤，每天建議喝 $60 \times 30 = 1,800$ 也就是 1,800c.c.。

3. 注意個人衛生

個人衛生在對抗感冒症狀方面也非常重要。感冒和流感病毒具有傳染性，可以藉由觸摸傳播。下班回家時先洗手，如果接觸任何有感冒症狀的人，也請洗。每天洗澡，這是擺脫身體細菌非常有用的方法。

4. 選擇當季蔬果

選擇當季盛產的水果和蔬菜是最理想的，因為其天然礦物質和維生素，會比非當季的農產品更新鮮豐富。

5. 多吃抗寒食材

體外穿暖了，體內也要滋補，包括許多辣的食物，如辣椒和雞湯，以及一些天然的免疫增強劑，如生薑和大蒜等，都是溫補的食材。

6. 穿合適質料的衣服

季節變化，衣服質料也要跟著調整，如春夏穿棉麻，秋冬羊毛與鵝絨。天冷時則再加強耳朵、手、腳等處的保暖。睡覺時，要讓皮膚呼吸所以別穿太緊的衣物或硬布料。健康的生活方式對於保持免疫系統健康至關重要。練習健康的習慣，比如在吃飯之前洗手，保持房子清潔，多喝水和健康飲食。此外，嘗試定期鍛煉，可以增強您的免疫系統和整體健康。

7. 多運動

運動型態多元，可選擇自己最合適的環境與運動方式，建議每周至少 3 次、每次 30 分鐘以上的有氧運動，讓自己維持在稍微流汗、有點喘但又不會太喘的運動強度即可；只要適當增強鍛煉身體，自然可以適應天氣換季帶來的不適，增強抗病能力。

精華三回顧



中心
開放



8-10 月生日會



物資捐贈會員

8-10 月活動相片...



家居關懷探訪



義工訓練及服務



精華回顧



舒壓捲紙進階



靜心放鬆禪繞畫小組



銀杏館愛心中秋月餅派發



「關愛耆老」幸福派送

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 67779687。

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。

11 至 1 月最新活動

心靈小組

<愛同伴 互助分享小組>

日期：2023 年 逢星期二

時間：下午 2:00 至 2:45

地點：梁顯利油麻地社區中心地下 G06 室

對象：會員

費用：全免 (包茶點及定期外出活動)

人數：8-12 人



日期：2023 年 逢星期二

<祈禱小組>



時間：下午 2:45 至 3:20

地點：梁顯利油麻地社區中心地下 G06 室

對象：會員

費用：全免 (包茶點)

人數：8-12 人



康樂及興趣活動

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)。請留意12月27日及1月3日中心暫停開放。



卡拉OK歡唱 (時間 1:00-2:15)

與會員們一同歡唱，唱出愉快心情！

(會員可於星期一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 2:30-4:00)



11月1日《英雄》

11月8日《無敵幸運星》語言：廣東話

11月15日《元素大都會》

11月22日《西遊記之月光寶盒》語言：廣東話

11月29日《諜戰》語言：廣東話

12月6日《笨小孩》語言：廣東話

12月13日《阿郎的故事》語言：廣東話

12月20日《斷箭行動》語言：英語

1月10日《我要結婚》語言：廣東話

1月17日《全職殺手》語言：普通話

1月24日《空軍一號》語言：英語

1月31日《卧虎藏龍》語言：廣東話

以上電影均配有中文字幕



興趣小組桌上遊戲時段 (時間 4:00-5:00)

撲克、象棋、Uno、數字牌及飛行棋等等



2023年11-1月生日會

日期：2023年1月25日(星期四)

時間：中午2:30-下午3:45

對象：11-1月生日之會員

內容：美食、唱生日歌、切生日蛋糕及遊戲

人數：8人

費用：30元(生日會員20元)



九龍城及油尖旺區福利辦事處 地區綜合撥款活動

活動回顧



視覺藝術之旅

恆康會員於10月份一起去了亞洲首間全球性當代視覺文化博物館--- M+博物館，參與的會員均表示活動過程非常開心，拓闊了他們藝術視野，更認為活動有助將創意融入日常生活及增強了解決問題的多樣性思維及角度。



療癒手調咖啡拉花創作 ☕ 工作坊

一眾恆康會員共同體驗了一天的沖泡咖啡之旅，當天由專業導師帶領會員學習沖煮3D動物造型朱古力及2D拉花咖啡，學習過程為大家增添了新鮮的體驗及趣味。大家在品嚐親手泡製的熱飲品時感到放鬆及滿足，獲得幸福感之餘更為自己的付出而獲得滿滿的成功感。

九龍城及油尖旺區福利辦事處 地區綜合撥款活動

新活動招募



表達藝術體驗營

是次活動期望以透過不同**表達藝術**手法介入，讓參加者重新了解及關顧自己的需要，從而懂得善待自己。

日期：2023 年 11 月至 2024 年 1 月 4 日（日期待定）

節數：4 節

時間：下午 2:15 至 3:30

內容：待定

對象：會員

費用：全免

人數：每節 10 人

活動按金：每節 \$100（活動完結全數退還。缺席者的按金恕不退還，有醫生紙除外。）

活動報名：請與中心職員聯絡

《恆康互助社 2021 至 2022 年周年大會》

好開心疫情過後第一個正式周年大會同會員大家聚首一堂 🤗🤗🤗
及在沒有社交距離下一齊享用豐富午餐 🍴。今次相信有好多會員能夠
出席，到時入場之會員有入場禮物同參加幸運抽獎 🎡。

日期：2023 年 12 月 3 日(星期日)

入場登記：上午 10:30

時間：上午 10 時 45 分-下午 12 時 45 分

地點：凱日精品粵菜

地址：九龍油麻地彌敦道 469 號 1 樓 (🚇 港鐵油麻地站, C 出口)

費用：每位 100 元正 (原價\$150, 恆康資助每位\$50)

名額：120 人

截止日期：11 月 23 日(四)

****如有查詢及報名請致電：**

2332 2759 / 6777 9687 林姑娘 😊

以交費作實報名。

靜心禪繞畫工作坊 (初階及進階)

靜心禪繞畫 初階

日期：2024 年 1 月 6 至 27 日 (六) 4 堂

時間：早上 11:00 至 12:00

地點：油麻地社區中心地下 G06 室

名額：6 位

導師：曾先生

費用：全免 (按金 \$100)

(出席率達 90% 之參加者的按金於活動後全數退回，
若因生病缺席需提供醫生證明紙)



禪繞畫...簡單圖案及線條幫助你身心
平衡及有自我療療功效!



靜心禪繞畫 進階

在進階中我們更專注於每一筆一劃，讓生活的煩惱拋開，放鬆心情，同時學會欣賞和分享禪繞畫帶來的安靜。今次還會運用不同顏色的紙磚、針筆以及材料，探索禪繞畫帶來心靈的滿足。

日期：2024 年 1 月 6 至 27 日 (逢週六) 共 4 堂

時間：早上 12:15 至 1:15

地點：油麻地社區中心地下 G06 室

名額：6 位

導師：David Chan

費用：全免 (按金 \$100)

(出席率達 90% 之參加者的按金於活動後全數退回，
若因生病缺席需提供醫生證明紙)



傳耆



長者身心支援網絡

第二階段

「對話傳耆」電話熱線

讓長者或家屬們可打入嚟分享生活各樣事情。

日期：逢星期二及星期四

時間：中午 12:00 - 下午 1:45

☎ 電話熱線號碼是：2332 2759

備註：對話內容是保密

「友愛傳耆」互助關懷小組



「情義傳耆」友情友義工關懷服務

服務範圍：家居探訪、派送物資及電話關懷等等！

日期：逢星期五

時間：下午 2:00 - 下午 5:00



愛・傳耆—長者身心支援網絡





友義萬歲！

義工服務獎勵計劃

服務時數	獎勵禮品
35 小時	可愛公仔環保袋 1 個
50 小時	實用隔熱墊
75 小時	精美毛巾
100 小時	硬皮小型筆記簿及公仔鉛筆
180 小時	薄毛氈一張 或 頸巾一條

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**，然後將收條傳真或郵寄本社。
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 (2023 年 5 月 24 日起)	中午 12 時至 下午 5 時 45 分
職員辦公時間	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	

* 如需於職員辦公時間內到訪中心，請先與職員聯絡。

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	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，當天文台宣布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。(受影響之班系及活動，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，至於進行中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。

Map of the Yau Ma Tei area showing the location of the Yau Ma Tei Community Centre (梁顯利油麻地社區中心) in a blue box. The map includes surrounding streets like New Territories Street (新填地街), Shanghai Street (上海街), and Temple Street (廟街), as well as landmarks like the Yau Ma Tei Station Exit (油麻地港鐵站C出口), Yau Ma Tei Park (鴉打街公園), and the Tuen Mun Hospital (屯門醫院).



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

23