今日保良

— PLK Life —

ISSUE 02

2024 OCTOBER

保良局
PO LEUNG KUK

目錄

主席分享

3 以人為本 照顧「照顧者」 3

專題 — 引言

4 — 5 漫漫照顧長路 何處有「休息站」？ 4

專題故事

6 – 7 照顧者．你要知

8 – 11 給照顧者一個假期

12 – 15 畢業後的「顧」事

16 學會放鬆「唎唎」 認識照顧者支援服務 6

保良 FAQ

17 阻你三分鐘 保良 FAQ 17

「保」物圖鑑

18 電力超人

19 放鬆豆袋 18

計劃背後

20 童愛樂遊迪士尼

21 主題電車賀國慶 推廣殘疾人士創作

22 – 23 女車神李慧詩親授 SEN 幼兒衝破困難學單車 20

保良精神

24 團結合力 — 幼稚園教師持守教育初心 並肩培育正向幼兒

25 延展愛心 — 略施「魔法」 幼童舉手爭添飯 24

26 保良局「保良之友」捐款表格

27 鳴謝

更新地址通知

姓名 _____ 先生 / 女士 / 小姐

職位 _____

機構 _____

電話 _____

地址 _____

請於適當空格加 ✓ 號

☐ 本人不願意接收《今日保良》印刷本。

網上版本可以直接到 www.poleungkuk.org.hk/plk-today 觀看。

如對《今日保良》內容有任何意見，歡迎電郵給我們。

如需要更改地址或作其他更改，請傳真至 2890 3168。

如無法投遞，請寄回香港銅鑼灣禮頓道 66 號保良局企業傳訊及公關部收。

出版：保良局

編輯：企業傳訊及公關部

電話：（852） 2277 8304

傳真：（852） 2890 3168

電郵：media@poleungkuk.org.hk

立即捐款

以人爲本 照顧「照顧者」

主席的話

在日常生活中，每個人也在擔任多重角色——作為子女、父母和家人，許多人同時是照顧者，甚至也是多重照顧者。照顧者長期承受著沉重的壓力，他們的情緒及身心健康備受社會關注。最近我與一位服務受眾家長進行了深入交流，聆聽了她的挑戰與需求。作為一名母親，我深切感受到她面對的困難，更明白照顧者需要保良局的適切支援。

過去三年，保良局每年平均服務超過 180 萬人次，若再加上服務受眾的照顧者，這個數字將更為龐大，因此，本局肩負著重大使命，與所有受眾及照顧者攜手同行。無論是在學孩子的父母、照顧長者的子女、還是照顧殘疾人士的家人，我們堅守「以人為本」的服務理念，貼心回應他們的需要，並不斷創新服務方式，力求為他們提供更適切的支援。例如，屆內我們推出了「幼小校長與家長同行」系列講座，持續優化家校合作，幫助家長紓緩壓力。此外，在原有的日間安老暫託服務基礎上，我們尋求企業善長的支持，為有吞嚥困難的暫託服務長者提供更富營養的軟餐熱食。在院舍服務方面，我們開設了「閒·度假」服務，為有需要的受眾提供短暫院舍住宿支援，讓其照顧者可以處理突發事件，或稍作休息。與此同時，我們的教育與康復服務團隊亦緊密合作，讓即將畢業的特殊學校學生能夠獲得妥善的離校支援，減輕照顧者在學生畢業後所面對的挑戰。

在今期《今日保良》專題，我們將介紹安老及康復服務的照顧者支援計劃，並與公眾分享一些針對照顧者的服務。希望透過這些以人為本的服務，讓更多人認識到照顧者的需要，眾心行善，與他們攜手同行。

龐董晶怡

龐董晶怡
保良局主席

漫漫照護長路　何處有「休息站」？

生老病死是人生必經階段，你我也有機會成為照顧者，照顧有需要的親人。根據社聯發表的《照顧者喘息需要研究》調查報告估算，本港照顧者人數超過 112 萬人，需要照顧家中的長者、長期病患者或殘疾人士。

每日長時間「On Duty」、沒有假期、彷彿理所當然的重擔，也容易令照顧者身心疲憊，近年更不時有照顧者壓力爆煲的慘劇發生。

漫長的照顧之路，對照顧者而言像是看不見終點的上坡路，到底沿路有否「休息站」支援照顧者，讓他們可停一停、喘一喘、鬆一鬆？

照顧者數目龐大，他們正面對的壓力亦不容輕視。由勞工及福利局委託香港理工大學顧問團隊，於 2022 年發佈之香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究報告，發佈了有關照顧者的相關數據以及他們所面對的壓力。

照顧者平均年齡

> 50 歲

> 70%

照顧者爲女性

平均每周用於照顧的時間

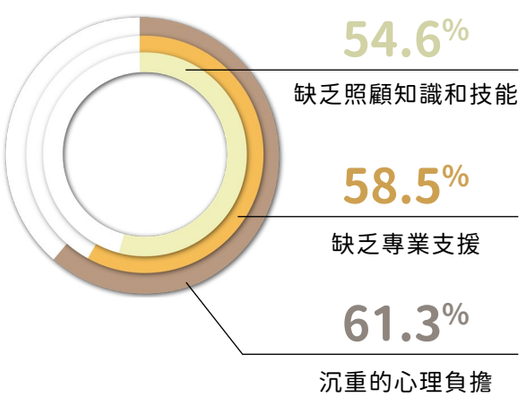
護老者 **41.9** 小時

殘疾人士照顧者 **77.2** 小時

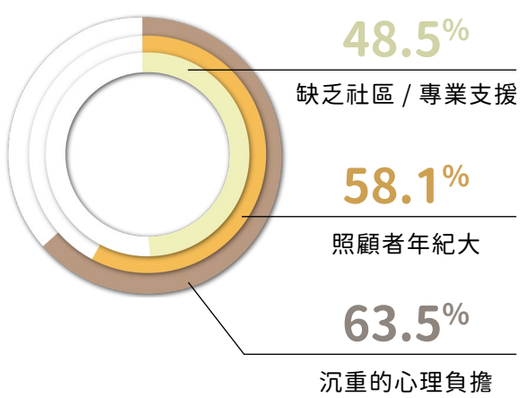
（據統計處資料，港人去年每周工時中位數為 43.2，照顧者相等於再肩負了一份無償的工作）

照顧壓力對年青力壯的照顧者而言已是沉重的負擔，
倘若當照顧者年紀漸長，他們又何以應對？

護老者
最常見的三大問題

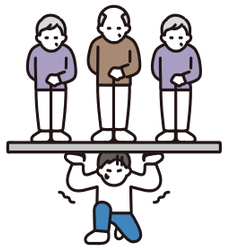


殘疾人士照顧者
最常見的三大問題



“身爲屋企人一定想照顧到幾耐就幾耐，但奈何眞係力不從心……”

高危照顧者的特徵：



照顧對象需 **長時間** 照顧

照顧對象有 **行爲問題**

有 **家庭暴力** 史

照顧者 **缺乏認同及支援**

照顧者需要 **照顧多名** 殘疾人士

照顧者有 **自殺及 / 或傷害照顧對象** 的念頭

“每當電話響起便會令我提心吊膽，怕是有關家人的壞消息。”

為減輕照顧者負擔，政府、社福機構、善心團體近年推出多項措施支援照顧者，保良局亦推出「閒・度假」、特殊學校學生離校支援服務、日間暫託服務等，為照顧者提供可歇息一會的「休息站」。

資料來源：上述照顧者數據及資料節錄自勞工及福利局委託香港理工大學顧問團隊進行之香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究報告（2022 年發佈）。報告詳情可參閱 https://www.lwb.gov.hk/tc/other_info/2.%20Carer%20Study-Main%20Report%20(Chi)_2022.05-r.pdf

給照顧者一個假期

下午三時半，黎女士快步如飛地走進院舍，還未放下手上提著的環保袋，便握著媽媽的手說：「媽媽，我來了！今天買了牛肉球給你吃！」趁著工作的空檔，黎女士特意從太子來到葵盛東邨的樂安居探望住在院舍的媽媽。「以前日日都來，現在隔天來，看到媽媽開心就不辛苦。」

2018 年，黎婆婆先後多次跌倒，甚至中風，導致行動不便，現年 55 歲的黎女士於是開始肩負起照顧 80 多歲母親的重任。「那時還在上班，但我擔心媽媽在家中會發生意外，所以我會一天打三次電話回家，確保她安好，這樣我才安心。」然而日復日的工作，加上全心全意的照顧，雙重壓力逐漸壓垮黎女士。「有時候我怕離開媽媽太久，會不敢跟朋友聚會，即使外出了一陣子，也會想趕快回家。再加上前幾年因為疫情的關係，見朋友的機會少了，又不想打擾親友，因此甚少向他們傾訴，壓力也變得很大。」黎女士頓一頓再說：「有時候真的感到太壓抑，我就會出外走走，不想在媽媽面前發脾氣。」

今年年初，黎女士因急事需要回內地，於是將媽媽暫託至一間私人院舍。然而，出院時卻發現媽媽的身體狀況比入院前差。「媽媽回到家後不能坐，也不願意吃飯，只是躺在床上，神情憂鬱。」第二天，眼見媽媽的情況仍未好轉，黎女士更加焦慮不安，無力感湧上心頭：「我想抱起媽媽到椅子上，但卻抱不動。我越用力抱她，她的身體卻越重，真的無能為力……」回想當日情景，無助與難過化為淚水，滑過黎女士的面龐：「是力不從心，想做但做不到，並不是作為女兒的不想做，而是我根本無法做到。」在無助的情況下，黎女士經轉介接觸了保良局社工，隨即安排了媽媽通過「間・度假」服務，入住保良局樂安居。

姑娘悉心照料黎婆婆。

保良局「閒·度假」服務　紓緩照顧者壓力

「閒・度假」是保良局推出的長者住宿暫託服務，目的是紓緩照顧者的壓力。保良局安老服務經理**許崇正（Alvin）分享「閒・度假」服務的理念：「照顧者是一份二十四小時在線的工作，沒有休息時間。當照顧者生病、外傭離港或因其他原因，導致長者無法得到照料，照顧者會手足無措，而『閒・度假』正好能填補這個照顧缺口。」**Alvin 指，坊間許多暫託宿位要求申請者至少入住一個月，但「閒・度假」卻沒有入住日數的要求，更能根據長者需要調整，短至一天也受理。「即使沒有突發原因，我們亦歡迎照顧者申請服務，讓自己『鬆一鬆』。」他續說：「照顧者的身心靈都會感到疲倦，適當的休息可以重整自身，所以照顧者毋須因為要將家人交託給別人照顧而感到內疚。」

保良局安老服務經理許崇正（Alvin）介紹保良局「閒·度假」服務。

不同住，但無阻母女之情。

社工蘇姑娘與黎婆婆製作手工藝品，增添長者生活樂趣。

隨著香港人口老化，安老服務逐漸成為社會服務中非常重要的一環。保良局自八十年代起一直「先長者之憂而憂」，積極拓展安老服務，提供從社區支援、家居照顧到院舍照顧服務等一站式服務，確保不同需要的長者均能得到妥善的照料。近年，本局亦延伸關注照顧者的需要，除了推出「閒・度假」服務外，還提供長者日間暫託服務。本局會每日於「暫託服務／緊急住宿空置名額查詢系統」更新宿位空置名額，讓有需要長者能獲得最新資訊。

照顧者不孤單　院舍服務改寫二人生活

「幸好認識了保良局『閒・度假』服務，否則在這麼危急的情況，我都不知道該怎麼辦。」黎女士感慨地道。在入住樂安居後，黎婆婆得到院舍職員的悉心照料，身體狀況逐漸好轉，及後更透過社工協助，申請了長者院舍照顧服務券計劃，得以長住在樂安居。「起初媽媽不太習慣院舍生活，但現在已經適應了，還會跟我分享每天的生活點滴。」半年時光匆匆而過，黎婆婆和黎女士的生活發生了不少變化。「以前我獨自照顧媽媽時，經常擔心她的健康狀況。然而，當媽媽入住樂安居後，得知她得到了妥善的照料，我的心情輕鬆了許多，壓力也減少了，跟朋友外出時也不用擔心她。有時候打電話上來查詢媽媽的狀況，姑娘也會安慰我『婆婆很好，你放心吧』。」

作為子女，我們都想照顧父母到老，但隨著父母的身體狀況每況愈下，照顧父母的壓力會變得難以獨自承擔，然而在這條照顧的路上，照顧者並不孤單，透過社會上的不同支援措施，我們能肩並肩地走下去。

請即收看黎女士和媽媽的故事

畢業後的「顧」事

他們喜歡笑，容易滿足，像個純真的小孩。
他們長高了，力氣也大了，卻仍然讓人掛心。

他們是有特殊教育需要的學生。
他們背後，總有默默支持他們的家人。
他們即將畢業，家人也隨即展開新一頁「顧」事。

「蒨瑜小時候很安靜，學習情況與兩個家姐截然不同，以為只是她們性格不同，直至一歲半做評估時，才知道她整體發展遲緩。」將近六旬的蒨瑜爸爸頭髮漸變灰白，剛剛退休的他，這天和太太一同來到蒨瑜的學校，跟我們說蒨瑜的「顧」事。

蒨瑜媽媽是家庭主婦，一直以來主力照顧家中的三個女兒。當知道蒨瑜與別的小朋友不一樣時，她感到擔心，但同時也要堅強起來，帶蒨瑜四處做訓練、針灸，耐心教導她認字。蒨瑜也不太懂得表達自己的感受，「有一次蒨瑜撞到門框，腳甲反起了，但她沒有大吵大嚷，也沒有立即告訴我，直至我替她洗澡時，才發現她的腳甲反起了。」

最令媽媽憂心的，是蒨瑜有兩次曾經走失的經歷，「有一次帶她到超級市場，走著走著發現蒨瑜走失了，我當時像瘋婆一樣周圍喊叫著，又找店員幫忙，後來發現原來她正聚精會神看著貨架上的物品」；又有一次，媽媽帶蒨瑜到街市買菜，忽然蒨瑜又走失了，「我四處找她，幸好她走得不遠，很快便找到她，當時蒨瑜也很害怕，我立即抱緊她。」

蒨瑜在學校學習中文書寫和數學概念。

蒨瑜去年到超級市場，參加共 12 次的實習。

蒨瑜媽媽期望未來女兒學會自立自理。

自此之後，蒨瑜每次外出也會拖緊媽媽的手，不過媽媽卻說，明白未來總有一天自己和女兒也要學懂放手，「媽媽未必能夠每一次陪伴在側，我希望她將來能自己照顧自己。」即使不捨得，也要放手才能走得更遠。

轉眼間，蒨瑜便會迎來 18 歲成人禮，將要離開學校、踏出社會工作，父母最近也帶蒨瑜報讀不同的課程，希望她擴闊視野，學校又安排她到展亮技能發展中心面試，為將來輔助就業做準備。

過去十多年一直安穩在校園讀書，出入有校巴接送，有熟悉的圈子、同學、朋友，生活上有家人、老師、社工看顧，畢業後則要重新適應新環境。蒨瑜父母也擔心蒨瑜有走失風險，期望未來女兒學會自立自理，「將來日子怎樣仍然未知，但會繼續陪她走下去，用盡我們的時間陪伴她一步步成長。十多年前已經知道，要照顧她一輩子，只要她身體健康，懂得自理，天冷時懂得多穿一件衣服保暖，已經足夠。」

學校擔當「代父母」角色　與學生家長同行

蒨瑜就讀的保良局余李慕芬紀念學校，專為中度智障學童提供小一至中六的教育服務，學校亦設有學生宿舍。校長林國偉表示，理解家長在照顧子女上的需要和壓力，學校除了為學生提供全人教育和按需要提供不同治療以支援學習外，亦提供住宿及協調暫顧服務給有需要的學生，讓家長能夠安心應對工作或其他生活上的壓力，林校長又說：「當父母把子女帶到學校學習和宿舍生活，所有教職員就肩負起『代父母』的管教角色。」學校亦會持續舉辦「家長學堂」系列培訓活動，向家長分享教育和照顧經驗，針對家長的不同需要提供適切支援。

在學期間教職員一直與家長同行，紓緩其照顧壓力，但學生在畢業後，家長要重新適應如何照顧子女，並面對畢業後等待服務的空窗期，往往令照顧者壓力倍增。

林校長指學校會盡早裝備學生為未來「鋪路」，例如學校會於在校期間安排學生和家長及早認識畢業後的服務和可運用的社區資源、每年舉辦復康服務單位參觀、安排學生參與模擬工場、汽車美容、清潔校園和美食加油站等校內訓練等，讓學生更易適應畢業後的生活。

「當父母把子女帶到學校學習和宿舍生活，意味著所有教職員肩負起『代父母』的角色。」保良局余李慕芬紀念學校校長林國偉

蒨瑜即將要離開學校，早前參加了展亮職業訓練體驗計劃，為畢業做好準備。

截至 23/24 學年，全港有 62 間特殊學校，其中有 43 間為智障兒童學校，17 間附設寄宿服務。就讀特殊學校的智障人士，最早可在 15 歲開始向社會福利署申請中央輪候服務，服務範圍包括住宿、庇護工場及日間展能中心，他們一般在 18 歲畢業，踏進社會。保良局教育服務及社會服務團隊透過不同服務支援智障人士家庭，期望畢業生成年後順利銜接服務，減輕照顧者的照顧壓力。

「如果照顧者有需要的話，可以尋求協助，令自己有時間可以喘一喘氣，休息一下。」地區支援中心（沙田）主任林冠達

新增離校生專隊　助家長學生銜接社會服務

此外，社會福利署於 2024 年 4 月起，在全港 21 間殘疾人士地區支援中心，各成立一支「特殊學校離校生專隊」。保良局位於沙田的地區支援中心獲配對支援包括屬校余李慕芬紀念學校在內的 3 間特殊學校。

負責離校生專隊的社工林冠達表示，住宿生在離校前一年，專隊便開始透過在學校舉辦班組活動、講座、工作坊等接觸其家庭，之後會家訪作進一步評估和定期跟進，了解他們需要後，便搜羅不同服務資訊與家長分享，又會按他們的需要配合相應資源，包括舉辦支援小組及訓練；提升照顧和相處技巧，亦會為離校生配對合適的社區支援服務，「最重要是令畢業生在回到社區的過程中可以順利過渡，目標在離校後已有不同過渡服務準備就緒，甚至已銜接到恆常服務。」

林冠達又指，明白在未銜接到服務之前，家長仍然肩負照顧重擔，特別是從宿舍接子女回家，並長時間一同生活及照顧，雙方都需要時間重新適應與磨合，「我們都會鼓勵照顧者，社會非常關注和重視照顧者的壓力和無償付出，故現時越來越多的資源支援照顧者，若照顧者有需要應尋求協助，令自己有時間可以喘一喘氣，休息一下。」

離校生專隊會定期家訪跟進個案，了解他們需要。

學會放鬆「唎唎」認識照顧者支援服務

不少照顧者視照顧親人為自己不能卸下的責任，未到最後「緊急關頭」也不輕易求助，然而放鬆休息讓自己停下來並非過錯，社會亦十分肯定照顧者的付出，現有各項資源支援照顧者。而作為身邊的親友、街坊、鄰舍，你我也可主動向照顧者伸出援手，與照顧者同行。

照顧者支援熱線 182 183

社會福利署提供的 24 小時照顧者支援專線，由專業社工接聽，旨為減輕照顧者在日常照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照顧者提供即時支援，亦會按個別情況作出轉介。

社會福利署「暫託服務 / 緊急住宿空置名額查詢系統」

系統由社會福利署設立，相關服務營辦機構會每天更新空置名額資料，照顧者可經系統 https://www.ves.swd.gov.hk/ 尋找最新及合適的日間及住宿暫託服務。

照顧者資訊網

社會福利署委託香港樹仁大學社會工作學系開發及營運「賽馬會照顧資訊通 – 照顧者資訊網」https://www.carers.hk/，為長者、殘疾人士和精神復元人士的照顧者提供全面和最新的資訊，包括照顧知識、活動資訊等，並鼓勵他們在有需要時尋求協助。

＼你我也可成爲照顧者的休息站／

觀察留意

留意照顧者有否突然變得孤僻、多日不出門，或明顯變瘦、衣著不潔，精神狀態、身體健康或經濟狀況有異。

主動關心

平日多關心照顧者及被照顧者，與他們建立良好鄰里關係，如得知他們出現困難，可鼓勵其求助。

提供資訊

屋苑可在保安崗位放置照顧者資源單張，主動派發或供照顧者取閱，讓他們認識區內支援服務。

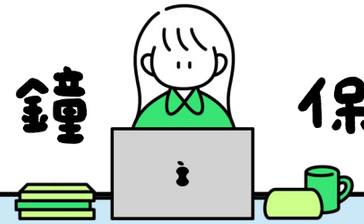
協助申請

如照顧者同意，可向其轉介相關支援服務，由社工跟進；如照顧者不同意受助，亦可繼續關心，保持友好關係。

緊急支援

如發現照顧者及被照顧者有突發狀況，危及生命安全，應盡快報警，或尋求長者中心社工幫助。

阻你 3 分鐘 保良 FAQ



Q 保良局是不是孤兒院？有需要家庭可以把孩子交給你們嗎？

A 目前我們所支援的住宿兒童中，只有不足 3% 為孤兒。保良局為缺乏家庭妥善照顧的兒童提供住宿服務。這些小朋友可能因父母患病、入獄或離異等各種原因而無法獲得適當照顧，於是經社會福利署轉介到保良局。

Q 保良局住了多少個兒童？他們住在哪裡？

A 保良局總部內設有家舍照顧超過 **300名**兒童，另外亦於全港各區設有**16間**兒童之家。兒童年齡範圍從初生到 18 歲不等。

Q 小朋友 18 歲後是否要離開保良局？

A 按規定，保良局住宿服務最長可支援兒童至 18 歲，如果兒童接近成年仍有住宿需要，我們會與相關監護人及社工共同商討日後安排，以確保兒童能獲得妥善照顧。

Q 既然有保良局照顧小朋友，還需要我們幫助嗎？

A 每個兒童的成長都需要大量的愛和關懷，保良局不僅為兒童提供基本的生活照顧，還十分重視兒童的身心健康、專業支援及潛能發展。保良局的「兒童助養計劃」，每日只需港幣 **4元**，便可拓展及優化兒童、青少年與家庭福利服務；助養人並可在完成「探訪導向班」後探訪兒童，為兒童帶來關愛與溫暖。您的每一份支持，都將點亮兒童的生命。

請支持保良局兒童助養計劃

電力超人

保良局朱李月華幼稚園暨幼兒園

「電力超人」由兩枚燈泡、兩顆電池和幾個電路板組裝而成，幼兒須具備基礎的電路知識和發揮創意才可啟動超人。

保良局屬下 25 間幼稚園暨幼兒園實行「開放式環境教學」，設置各種場區及自創教具，讓幼兒經歷多元化學習，激發想像力。幼兒透過活動，既能在創作過程中鞏固知識，更能訓練手部肌肉，一舉多得。

想像力

知識值

電力

放鬆豆袋

保良局翠林中心

這個豆袋沙發不只是一件普通的家具，它更承擔著重要使命。每位前來保良局翠林中心尋求協助的家暴受害者，往往都會驚慌失措，為此，中心特意設置了遊戲室，讓在家暴陰影下的兒童可以在這裏放鬆自己，在保良同工的陪伴下，於放鬆豆袋舒緩因家暴而帶來的恐懼。

回血

防禦力

安全感

保良局舉辦「童愛樂遊迪士尼」
與住局兒童共渡歡樂時光　關懷兒童身心發展

保良局一直秉承著「保赤安良」的精神，對一些有需要的兒童除提供二十四小時全面的生活及成長照顧外，亦同時安排一系列有趣味的活動，以助他們的身心發展。

承蒙熱心企業支持，保良局近日獲香港迪士尼樂園度假區贊助 2,500 張樂園門票予保良局服務受眾。保良局於 2024 年 9 月 22 日假香港迪士尼樂園舉行保良局「童愛樂遊迪士尼」活動，約有 500 名保良局住局兒童及寄養家長一起暢遊香港迪士尼樂園並共進午餐。餘下 2,000 張門票將分派給保良局屬下機構的基層家庭、低收入家庭以及特殊需要的兒童，讓更多有需要的社群受惠。

保良局住局兒童於反斗奇兵大本營玩得不亦樂乎，留下美好回憶。

眾善心藝人一同參與。

保良局龐董晶怡主席及一眾保良局董事會成員以及藝人，攜同家人與住局兒童在香港迪士尼樂園正門噴水池前進行大合照。

活動當日，保良局龐董晶怡主席及一眾董事會成員攜同家人，與住局兒童一起暢遊多項遊樂設施。活動更邀得多名善心藝人參與，包括胡杏兒、陳展鵬、劉穎鏘、車婉婉及劉倩婷，場面熱鬧。及後，所有嘉賓與住局兒童一同享用豐盛的午餐，在分享美食的過程中拉近彼此的距離，現場歡樂笑聲不斷。

保良局 146 年一路走來初心不變，提供住宿服務予缺乏家庭妥善照顧之兒童及青少年。保良局感謝各大企業支持，歡迎公司機構致電 2277 8883 查詢善業協作，讓我們共同體現「以人為本 眾心行善 」的精神 。

了解保良局善業協作詳情

衍麟以香港特色美食菠蘿包作為創作靈感。

文烈與其創作的微笑花朵合照。

主題電車賀國慶
推廣殘疾學員藝術創作

為慶祝中華人民共和國成立 75 周年，本局於國慶月推出主題電車，三架印上本局康復服務學員藝術作品的電車，穿梭港島大街小巷，讓公眾認識到殘疾人士的藝術才華。

三架主題電車印上色彩繽紛的菠蘿包、熊貓及微笑花朵，均是由本局康復服務單位的殘疾學員創作，意念源於生活，畫出他們喜愛的事物，將快樂融入畫作中。彩色的微笑花朵出自保良局八八觀塘工場的學員文烈手筆，「我特別喜歡畫花，每種花都有不同的形狀和顏色，也讓我想起媽媽，她很喜歡花。」另一位學員衍麟來自保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心，亦是本局首位註冊的展能藝術家，菠蘿包是他經常創作的主題，「我平時十分喜歡遊覽和了解香港的文化，菠蘿包是香港的特色美食，因此成為我其中一個創作靈感。」

保良局一直為弱勢社群創造發揮所長的機會，透過職業康復服務為殘疾人士提供工作技能訓練、職業輔導及有益身心的活動，近年亦積極推廣殘疾人士的藝術創作，例如安排學員參與藝術活動及香港展能節等大型展覽，擴闊學員視野。

本局早前舉辦《慶祝國慶 75 周年•藝遊香港》啟動禮，邀得中聯辦協調部副部長陳澤濤先生及勞工及福利局康復專員陳偉偉先生擔任主禮嘉賓，與保良局董事會成員及一眾康復服務學員及其家人乘坐電車，開展是次慶祝活動，與眾同樂。

本局早前舉辦《慶祝國慶 75 周年•藝遊香港》啟動禮，一眾嘉賓欣賞學員的藝術作品。

女車神李慧詩親授
SEN 幼兒衝破困難學單車

「運動叻」是靠與生俱來的天分，還是後天的努力鍛鍊，相信大部份人都會認為，兩者不可或缺。那麼，對於有特殊學習需要的幼兒，要學上一門運動會否是大難題呢？

保良局幼兒服務今年邀請到兩度奪得奧運銅牌、前香港單車代表李慧詩，教授特殊學習需要幼兒踏單車。這個由李慧詩連同本局資深物理治療師策劃的「保寶單車教室」，不單令幼兒學懂踏單車及改善體能，過程中更加入一系列大肌肉、協調能力及平衡感訓練項目，透過將這些訓練項目細分，並融入課程中教導幼兒，使他們更容易掌握有關技巧，有助幼兒日後接觸以至學習其他運動。

李慧詩分享：「今次教授的小朋友當中，有多位因是次課堂學懂踏單車，甚至轉彎，令我很有滿足感。其實他們的天資絕不差，也有優勢，例如平衡力很好、記性很好、很懂得聽指令等。」小朋友口中的「詩詩姐姐」，更特意花心思為他們想出不同方法，例如在單車前擺放一支風車，又在地上標上箭咀，引導小朋友向前踏。

單車訓練除了培訓幼兒的體能外，也提升了他們的專注力，情緒行為亦明顯改善。有參加教室的幼兒家長，原本擔心踏單車危險，幼兒會跌倒，但課堂後令他們改觀，更十分期待日後參與單車相關的親子活動，「小朋友增強了自信心以及專注力，變得有耐性、守紀律，好聽詩詩姐姐話呢！」

單車教室
冀 SEN 訓練成愉快回憶非治療

保良局幼兒服務團隊為有特殊學習需要 (SEN) 的幼兒，提供早期學習訓練及專業治療服務，讓幼兒在具啟發性及安全的環境下，得到全面關顧及發展潛能。負責「保寶單車教室」的助理社會服務總幹事 (幼兒服務) 張以茵表示：「我們希望讓幼兒長大後，想起童年時的『訓練』是很愉快的踏單車回憶，而不是治療。」將訓練融入運動及興趣班，從玩樂中讓幼兒經歷訓練，正正是這個運動訓練班的理念，多年來舉辦不同運動興趣班，例如足球、羽毛球、瑜珈等，也是希望豐富特殊幼兒的發展訓練，同時希望鼓勵家長讓特殊幼兒多作嘗試，不要擔心太難「學唔識」，他們一樣可以參與不同運動。

保良局幼兒服務團隊展望繼續舉行「保寶單車教室」，並期望未來成立「特幼單車隊」，由李慧詩及物理治療師制定適合特殊幼兒、循序漸進的學習課程，按特殊幼兒的能力，有系統地訓練幼兒踏單車基礎動作。

專結合力

幼稚園教師持守教育初心 並肩培育正向幼兒

▲ 保良局蔡冠深幼稚園教師團隊獲得「行政長官卓越教學獎（2023/2024）」。

保良局屬下幼稚園由 2018 年起獲利希慎基金贊助，全面積極開展正向教育計劃。至今踏入第六年，正向教育已滲透於各屬校的校本課程及日常教學活動中。其中，保良局蔡冠深幼稚園教學團隊透過前線教學經驗分享、共同商討及策劃，自訂出校本「5P 正向教育」框架，包括繪本、教師行動、活動計劃、環境和家長教育，讓師生與家長更有效學習和建立「活出正向」的價值觀。

對於三位老師而言，教學獎是一個重要的獎項，證明團隊的努力與貢獻受到專業肯定、社會認可。這份肯定讓團隊有更大的責任感和使命感，激勵教師在教學上不斷求進，探索新的教學方法和理念。教學團隊間的緊密配合與溝通，結合每位教師的自身專長，能產生更具創造性和清晰目標的教學計劃。

無論正向教育，還是恆常校本課程，一個擁有共同目標的教學團隊，是提供優質教育的關鍵。秉持愛與鼓勵式的正向態度施教，更能讓幼兒「活出正向．活出自信」。

了解保良局幼稚園及報讀詳情

▲ 陳老師：「本著『以愛育愛』的教育理念，讓幼兒從被愛包圍的環境中學習以愛對待人、社群與環境。」

▲ 鄧老師：「每個孩子都蘊藏著無限可能性，老師職責就是引導他們找到自己的優點，活出自信。」

▲ 李老師：「每個幼兒都是獨立個體，只要按其興趣、能力及特質，配合與同儕、老師及環境的互動，定能讓幼兒發展潛能、建立正向價值觀。」

延展愛心

略施「魔法」幼童舉手爭添飯

▲ 鳳姐工作最大的動力，就是讓幼童吃得有營養。

鳳姐是保良局王少清幼稚園暨幼兒園的廚師，每天為園內約 100 名幼兒預備早餐、午餐及茶點，一天就預備近 300 份餐膳，當中還需留意部份有食物敏感或特別需要的幼兒，確保他們食得健康、食得開心。鳳姐每天約 7 時半已回校預備早餐，確保幼兒回校時能吃到「最佳溫度」，之後便要立即動手預備午飯、協助洗切、準備茶點等，忙碌過後就已是黃昏 5 時半。

相信對於廚師來說，最大滿足感是見到「碟碟清」，但小朋友的行為卻是最誠實，當幼兒偏食或看到不喜歡的餸菜時，吃剩是基本，鳳姐更遇上了特別的情境。「曾經見到幼兒將菜掉在檯底，然後好像吃清光一樣，我只好苦笑，擔心他們不夠營養的同時，又覺得他們幾聰明，哈哈！」

「營養體適能」是保良局幼稚園暨幼兒園非常重視的主題，去年為屬下 26 間幼園進行餐單優化，邀請專業營養師參與設計餐單，兼顧均衡營養與色香味，更創設食物份量換算系統，協助各幼暨同事能準確計算份量。26 間幼園廚師更透過多次活動分享經驗心得，集各家大成的同時，亦保留自家的心思，例如鳳姐針對幼兒不喜歡食菜的情況，會把菜加入蛋一同煎，讓幼兒在吃蛋的時候，不知不覺也多吃了菜；鳳姐又將牛肉切碎製成燴牛肉，方便配飯，亦避免牛肉太大片而難以嚼饞。餐單優化後，鳳姐見到幼兒不單「碟碟清」，當老師問到誰要添飯，他們更爭著舉手。

「看著小朋友成長，有的由起初只肯吃白飯，到現在甚麼都肯吃，變得肥肥白白，就令我有最大的滿足感。」鳳姐邊滿足的笑，邊回想小朋友的成長。

▲ 保良局幼稚園暨幼兒園結集了 26 間幼園廚師的心得，連同營養師的專業建議，輯錄成「EC Cook」一書，期望與家長攜手陪伴小朋友健康快樂成長。

保 良 之 友 登 記 表

填妥後請寄交香港銅鑼灣禮頓道 66 號保良局善業拓展組，
或電郵至 friends@poleungkuk.org.hk
查詢電話：22778500

捐款形式

請在適當方格內加上「✓」及刪去不適用者

☐ 每月捐款　☐ 一次性捐款

捐款金額

☐ HK$100　☐ HK$200　☐ HK$300　☐ HK$500　☐ HK$1,000　☐ HK$3,000　☐ 其他_____（最低捐款額$100）

捐款者資料

中文姓名 _____（先生/女士/小姐）

英文姓名（Mr/Mrs/Miss）_____　出生日期 ___日 ___月

收據抬頭 ☐ 同上　☐ 其他(請註明) _____

電 話 _____　傳 真 _____

地 址 _____　本人願意以 ☐保良之友活動資訊

電 郵 _____　電郵方式收取 ☐捐款收據

以上捐款由 _____ (保良局現屆董事會成員芳名)經募。(如適用)

如何得知保良之友捐款計劃　☐ 網頁　☐ 電子郵件　☐ 社交平台　☐ 網上廣告或搜尋器　☐ 報章雜誌廣告/報導　☐ 刊物　☐ 電視電台　☐ 戶外廣告　☐ 宣傳海報/單張　☐ 親友介紹　☐ 其他_____

善款運用 (請選擇一項)

☐ 由保良局分配予最急需支援項目　☐ 青少年服務　☐ 安老服務　☐ 康復服務
☐ 醫療服務　☐ 教育服務　☐ 家庭及幼兒服務

感興趣之保良之友活動 (可選擇多項)

☐ 文化活動　☐ 康樂活動　☐ 講座及研討會　☐ 義工活動　☐ 參觀服務單位/工作坊　☐ 其他 _____

捐款方法

☐ 信用卡　○ VISA　○ MasterCard

信用卡號碼 ____ - ____ - ____ - ____　有效日期至 _____

持卡人姓名 _____　持卡人簽署 _____

☐ 銀行帳戶自動轉帳 （直接付款授權書請於計劃網頁下載）

自動轉帳授權書

☐ 劃線支票 – 支票抬頭「保良局」**只適用於一次性捐款*

銀行名稱 _____　支票號碼 _____

☐ 銀行入數紙 **只適用於一次性捐款*

滙豐銀行：002-239564-006　中國銀行(香港)：012-875-00206767　星展銀行(香港)：016-494-470155920
恆生銀行：262-191166-001　上海商業銀行：32882-18927-8　交通銀行：382-545-93067706

個人資料收集聲明

此表格上之個人資料除作上述用途外，保良局將不時透過直接郵遞、電郵、電話、手機短訊、通訊應用程式及傳真等途徑，向閣下提供有關保良局動向、服務推廣及籌募活動等的資訊，如不擬收取，請在以下方格內加「✓」號後交回香港禮頓道 66 號保良局，或電郵至 cd@poleungkuk.org.hk 以便跟進。

☐ 本人不欲收取任何保良局的宣傳資訊。

本人已閱讀，了解及接納保良局有關收集、使用及提供個人資料的通知。

簽 署 _____　日 期 _____

- ✧ 捐款港幣一百元或以上將獲發捐款收據。
- ✧ 捐款過數日：填寫登記表格者，以每月 16 日為過數日；網上登記者，以登記當日為每月過數日。如遇公眾假期時，捐款過數將提早一天辦理。
- ✧ 如表格於過數日前五個工作天收到，有關更新將於當月生效。
- ✧ 捐款收據於每個財政年度完結後寄出。
- ✧ 使用信用卡作持續捐款者，如欲終止捐款，請電郵至 friends@poleungkuk.org.hk 或致電 2277 8500 通知保良局善業拓展組以便辦理。

1/6/2024–31/8/2024 捐款一萬元或以上之捐款人

善長芳名	金額
梁安琪慈善基金	1,387,000.00
信善紫關玄觀有限公司	1,200,000.00
The Sprouts Foundation Limited	1,047,866.00
何燕珍小姐	1,029,420.08
何家寶博士及何周淑儀女士	1,000,000.00
順豐速運（香港）有限公司	1,000,000.00
Fibonacci Limited	892,824.00
保良局蔡繼有學校家長	695,517.20
上海商業銀行	653,573.59
李衡少琦女士	537,500.00
Wong Mei Suet	500,000.00
教育出版社有限公司	500,000.00
Fancy Investments Limited	320,000.00
李何芷韻副主席	301,000.00
Ms Wai Ming Hung	300,000.00
新界木業會所有限公司	300,000.00
弘本諮詢集團有限公司	298,000.00
永豐信貸有限公司	298,000.00
太平山扶輪社	253,000.00
林文燦副主席	250,000.00
Sage Properties Limited	234,400.00
Cha Ah Choy, Chin Kuk Ching, Shek Ngar Lin	200,000.00
Chong Shing Cheung	200,000.00
黃君武總理	190,900.00
伍穎梅總理	185,900.00
許亮華總理	185,900.00
Ming Hing Waterworks Engineering Co Ltd	180,000.00
Mr Wang Kei Ming	180,000.00
Mrs Marilyn Lo	180,000.00
Sun Life Hong Kong Limited	180,000.00
何氏家族	180,000.00
林浩安先生	180,000.00
林承毅副主席	179,200.00
Dato Tong, Luis Charitable Foundation Limited	175,000.00
顧東華總理	168,000.00
Chesson International (Holdings) Limited	160,000.00
張馨玲總理	157,400.00
Mr Law Wood Sing	148,000.00
顏肇臻總理	148,000.00
Mainland Sewing Headwear Mfg Ltd	141,100.00
Tsang Hiu Woon	125,400.00
Ms Ho Chiu King Pansy Catilina	120,000.00
Providence Foundation Ltd	120,000.00
YTT Charity Fund Limited	120,000.00
凱聯國際酒店有限公司	120,000.00
甄愛慈善基金	120,000.00
New World Group Charity Foundation Limited	110,000.00
蔡忠良先生	104,900.00
Daching Enterprises Ltd	101,900.00
天濟善堂有限公司	100,000.00
江馬麗貞女士	100,000.00
金源鍊面（面胚）廠	100,000.00
保良王子會有限公司	100,000.00
保良局歷屆主席會有限公司	100,000.00
錦發製造廠有限公司	100,000.00
謝愛芳	100,000.00
BNP Paribas	98,000.00
Strong Property Limited	98,000.00
卜妍	98,000.00
任德章總理	98,000.00
金剛會	98,000.00
張范文芳	98,000.00
裕柏科技有限公司	98,000.00
Hongkong Land Home Fund Limited	95,040.00
Mr Wong Kwok Kay	90,000.00
鄧兆鴻先生	90,000.00
胡杏兒小姐	78,000.00

善長芳名	金額
Kin Ying Contracting Ltd	75,000.00
Mr Wong T S Peter	75,000.00
康基鎧先生	75,000.00
Wecin International Company Limited	68,000.00
廖齡儀	68,000.00
丘泳楓小姐	67,500.00
Sa Sa Making Life Beautiful Charity Fund Ltd	51,000.00
保良王子會慈善基金有限公司	51,000.00
ExxonMobil Hong Kong Limited	50,582.62
HYC Foundation Limited	50,000.00
Joyce M. Kuok Foundation	50,000.00
Mi Jia	50,000.00
Mr Leung Yuen Sin Yee	50,000.00
Shek Mee Lin	50,000.00
Smartech Electronic Co Ltd	50,000.00
Store Friendly Charity Foundation Co Ltd	50,000.00
林宇鵬小姐	50,000.00
長原彰弘總理	50,000.00
太子珠寶鍾錶愛心慈善基金有限公司	48,200.00
Leung Yuen Ying Karen	48,000.00
Link Holdings Limited	48,000.00
Morgan Stanley Bank Asia Limited	48,000.00
Ms Angle Wong Sau Fong	48,000.00
Optimas Capital Limited	48,000.00
Vita Green Charitable Foundation Limited	48,000.00
Wing Freedom Limited	48,000.00
Yung Kin Yeung Nicholas	48,000.00
毛華鋒	48,000.00
王嚴君琴女士	48,000.00
宇電（香港）自動化科技有限公司	48,000.00
行德佛堂有限公司	48,000.00
李卓璣先生	48,000.00
邱達根先生	48,000.00
姚蘭玫總理	48,000.00
袁鳳瑛小姐	48,000.00
麥慶忠先生	48,000.00
進利工程有限公司	48,000.00
萬昌五金建材有限公司	48,000.00
文錦娣女士	47,960.00
Ms Au Yeung Wai	45,000.00
司徒光先生 崔清妮女士	45,000.00
香港道德會	45,000.00
唐安麒小姐	45,000.00
趙琮灝先生	45,000.00
Tai Chung Investment Co Ltd	44,100.00
Tso Lai Yee	42,222.00
Chan Suk Yin	40,000.00
Upbest Co Ltd	37,500.00
Mr Wong Cheuk Fung	36,520.00
Chan Wing Seung Sharon	35,000.00
陳鶴予 陳錦德 鄧超文 鄧貴有 李麗霞	35,000.00
陳黎惠蓮顧問	32,000.00
Mr Lo Kwok Pun	30,900.00
鄭國和	30,400.00
林棣華先生	30,100.00
Miss Wong Peggy	30,000.00
World Houseware Producing Co Ltd	30,000.00
Worldtrans Air–Sea Service Ltd	30,000.00
大埔主恩浸信會	30,000.00
六合聖室有限公司	30,000.00
周詩敏小姐	30,000.00
海機有限公司	30,000.00
The Economist Newspaper Limited	29,505.39
張根棠先生	28,000.00
Miss Ho Ka Wai	27,000.00
Continental Orient Ltd	26,950.00
Wong Chung Ming Development Fund Company Limited	26,950.00
岳明珠女士	25,998.00
李秀霞小姐	25,500.00
Size John Joseph	25,000.00

善長芳名	金額
賴燦洪先生	24,000.00
呂煜林	23,120.00
Man Tang Fat Ying	22,825.00
Man Tin Po	22,825.00
Mr Lee Tat Hing	22,500.00
Ms Liu Hui	20,250.00
Dr & Mrs Anna and Helmut Sohmen	20,000.00
Kam Lun (Paul Lam) Tailors Ltd	20,000.00
Lee Ka Yee	20,000.00
Mr Wong Kwong Hung Henry	20,000.00
Napson Trading Ltd	20,000.00
Samuel Chu & Benjamin Lee	20,000.00
Tao Liann	20,000.00
王敏馨總理	20,000.00
周惠娟	20,000.00
房仲國先生	20,000.00
陳淑嫻女士	20,000.00
陳鶴予先生	20,000.00
譚俊傑	20,000.00
劉家駿先生	19,894.00
Ms Choi Hon Hing	18,000.00
胡麗明女士	18,000.00
葉秀芬小姐	18,000.00
雷偉彬先生	17,300.00
陳錦德先生	16,500.00
Rabobank Hong Kong	16,000.00
Mrs Lai Ruby	15,330.30
3W Technologies Holdings Limited	15,000.00
A. T. Limited	15,000.00
Great Bond Industries Limited	15,000.00
Hong Kong England Education Centre	15,000.00
Ideal Group Investment (Global) Ltd	15,000.00
Miss Chiu Erica Joy	15,000.00
Miss Fan Soo Yung	15,000.00
Miss Ku Siu Lin	15,000.00
Miss Li Che Wah	15,000.00
Miss Ling Tuen Yee	15,000.00
Mr Chan Kwok Keung Charles	15,000.00
Mr Choi Fat Yee	15,000.00
Mr Hui Chan San	15,000.00
Mr Kuok Khoon Chen	15,000.00
Mr Leung Tat Yuen	15,000.00
Mr Tang Chi Leung	15,000.00
Mr Wong Shue Hung	15,000.00
Mr Yeung Yan Wing	15,000.00
Ms Chan Yuk Kit	15,000.00
Ms Tai Agnes	15,000.00
Sharp Yun Ltd	15,000.00
Sonivy Technology Limited	15,000.00
王有為先生	15,000.00
李少華小姐	15,000.00
李浩良先生	15,000.00
邱達強先生	15,000.00
信望愛慈善基金有限公司	15,000.00
恒都電線（香港）有限公司	15,000.00
楊月嫦小姐	15,000.00
劉偉豪先生	15,000.00
鄧宣宏雁副主席	15,000.00
鄭萍萍女士	15,000.00
鄭錦鐘顧問	15,000.00
Lai Sai Hong Daniel	13,800.00
Miss Ko Man Ha Karen	13,500.00
Ms Liang Pao Tien Susanna	13,500.00
潤冠（香港）有限公司	13,500.00
Mr Mak Kam Chan	13,000.00
黃明錦	13,000.00
FC Club 譚耀智粉絲後援會	12,760.00
何志豪主席	12,600.00
KS Global Air and Sea Logistics Ltd	12,000.00
Miss Lo Wai Che, Marina	12,000.00

善長芳名	金額
Mr Chan Ping Yiu Ms Yeung Yuet Ngor	12,000.00
Mr Cheung Chi Chung	12,000.00
Mr Lee Tak Wah	12,000.00
Mr Li Chi Hung	12,000.00
陳泥諭先生	12,000.00
黃任賢先生	12,000.00
道教六壬李淳風仙師聯會	12,000.00
馬仕良先生	11,500.00
黃石榮先生	11,500.00
Mr Cheng Lung Don	11,250.00
Mr Tang Kwai Leung Stanley	11,250.00
齊小俠小姐	10,800.00
Mr Erni Edwardo	10,500.00
何麗儀小姐	10,500.00
Art of Creation	10,200.00
Chan Ling	10,000.00
Cheung Hin Kei	10,000.00
D Drax Jewellery Limited	10,000.00
Early Light Industrial Co Ltd	10,000.00
Fortune Pharmacal Lai Yung Kwoon Foundation Limited	10,000.00
Global International Credit Limited	10,000.00
Joe Lo	10,000.00
Law Nau Tuong Paul	10,000.00
Legend Swimwear Factory Limited	10,000.00
Ma Bing Kuen	10,000.00
Master Supreme Limited	10,000.00
Miss Choy Man Wai Kitty	10,000.00
Miss Ho Pui Yan Pandora	10,000.00
Miss Ng Fung Ming	10,000.00
Miss Ng Hoi Yi	10,000.00
Mr Chan Koon Yin	10,000.00
Mr Chan Tsun Hang Leo	10,000.00
Mr Cheng Wing On Michael	10,000.00
Mr Derrick Fung	10,000.00
Mr Fung Wai Shing	10,000.00
Mr Lai C S	10,000.00
Mr Lai Yung Kwoon	10,000.00
Mr Tang Chu Hei	10,000.00
Mr Tang Ka Nin	10,000.00
Mr Tang Kui Ming	10,000.00
Mr Wolhardt Julian	10,000.00
Mr Yan Kam Tong	10,000.00
Mr Yip Wai Kit	10,000.00
Ms Woo Huey Fang	10,000.00
Occasions PR & Marketing Ltd	10,000.00
Primas Asset Management Limited	10,000.00
Shum Yuk Chan	10,000.00
甘銘佳	10,000.00
吳燕萍女士	10,000.00
岑卓耀先生	10,000.00
李靜霞小姐	10,000.00
周勝記置業有限公司	10,000.00
恒基兆業地產有限公司	10,000.00
英廣淇先生	10,000.00
唐尤淑圻博士	10,000.00
寇志暉博士	10,000.00
敖健偉先生	10,000.00
郭浩泉總理	10,000.00
陳俊華	10,000.00
陳俊豪先生	10,000.00
陳康培	10,000.00
湯陳筠霖總理	10,000.00
黃水娣	10,000.00
黃國瑋先生	10,000.00
鄧莉莉女士	10,000.00
鍾琼艷女士	10,000.00
譚毓楨副主席	10,000.00
顯豐工程有限公司	10,000.00

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Premit No. 特許編號 2097

非賣品 ECONOMY

保良局
PO LEUNG KUK

保良局成立至今146年，我們一直關懷社區需要，致力為弱勢及基層人士提供全面及切實的服務，所需經費相當龐大。

懇請各位熱心人士、團體及機構踴躍支持一年一度保良局慈善獎券暨《愛心獻保良》地區籌款活動，一同為社會服務及教育服務籌募發展經費；善長亦可登記成為「保良之友」，以每月定額捐款方式支持所選擇之服務範疇，或讓保良局分配資源予最急需支援之項目，共同推廣「以人為本 眾心行善」的精神，惠澤更多有需要人士。

攜手支持保良局

保良局慈善獎券
《愛心獻保良》地區籌款2024

開始銷售 Raffle Sale Starts 28/9 ♥ 抽獎日期 Drawing Date 21/11

全港愛心義捐日 Charity Bazaars Day 13/10

慈善獎券是保良局善款重要來源，
是次活動行政費用由保良局董事會贊助，
善款全數用於保良局社會服務及教育服務。

網上購券　活動詳情

中獎號碼於2024年11月27日刊登在星島日報、英文虎報及上載於保良局網頁內。

查詢 Enquiry
2277 8598
保良局籌募部 Fund-raising Dept. of Po Leung Kuk

www.poleungkuk.org.hk/raffle/2024

愛心獻保良

由你點亮

支持「保良之友」捐款計劃
推行優質服務 貼心與民同行

- 善長可自由選擇善款用途
- 歡迎單次或每月定額捐款
- 月捐者專享「保良之友」會員活動

立即捐款

查詢: 2277 8500
電郵: friends@poleungkuk.org.hk
網頁:www.poleungkuk.org.hk/fopl

PRINTED WITH SOYINK

FSC www.fsc.org
MIX
Paper | Supporting responsible forestry
FSC® C150644