



香港精神康復者聯盟

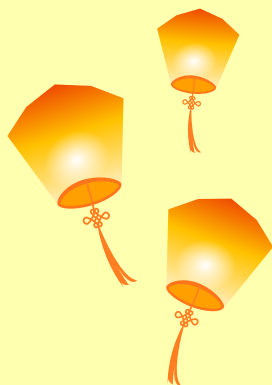
Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

精盟通訊

第78期2025年9-12月



佳節
中秋



www.aemi-hk.org

插畫師:曉昕

中心及活動守則



1. 對職員及會員/訪客，須以禮相待、互相尊重，不得污言穢語、不得滋擾他人或故意擾亂秩序；
2. 請勿在中心範圍內或活動室內吸煙、飲用含酒精成份飲品、睡覺、吵架、打架、賭博、偷窺或其他不法活動；
3. 不得攜帶利器、危險品、違禁藥物及毒品進入中心或參與活動；
4. 如會員/訪客有騷擾或危害他人安全的行為，職員有權要求該人士立即離開本中心；
5. 會員及/訪客接受中心服務期間，有責任保障他人之私隱並加以保密，不可在未經當事人同意下討論及發放他人之個人私隱資料；
6. 在活動中所拍攝的照片或錄影，中心將留作活動記錄、製作刊物或其他報告之用，如會員或參加家屬有異議，請於活動拍攝前與職員聯絡；
7. 會員/訪客需自行保管個人財物，倘有遺失或損壞，本會恕不負責；
8. 中心內一切設備只供中心享用，未經許可，不可帶離中心，而借用物品後，須放回原處；
9. 保持公眾地方清潔、整齊，並愛惜中心內所有資源；
10. 如會員未能遵守中心守則，本中心有權取消有關會員參與活動資格，並檢視其會籍。
11. 出席活動前，參加者須自我評估身體健康狀況是否適合參加活動，亦必須遵守負責職員的指示；
12. 如有任何爭議，本會保留最終決定權。

香港精神康復者聯盟開放時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午10:00 至 下午1:00	✓	✓	✓	✓	✓
下午2:00 至 下午5:30	✓	✓	✓	✓	✓
星期六日及公眾假期休息					

颱風及暴雨警告下活動安排

天氣情況	單位服務	室內活動	室外活動
一號颱風訊號 T ₁	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 T ₃	✓	視乎情況而定	×
八號颱風訊號或以上、及極端天氣 T ₈	×	×	×
雷暴警告 	✓	✓	視乎情況而定
黃色暴雨 	✓	✓	視乎情況而定
紅色暴雨 	✓	視乎情況而定	×
黑色暴雨 	×	×	×

✓ 服務 / 活動照常進行 × 服務 / 活動取消、立即停止
颱風及暴雨警告下活動安排以「活動開始前兩小時為準」，
例如 11:00 有戶外活動但 9:00 天文台仍掛三號颱風訊號，戶外活動便會取消。

投訴處理指引



為了提供更好的服務，處理會員或公眾的投訴，本會處理投訴程序如下：

職員接到投訴，進行即時處理

解決問題，結案

未解決問題

服務發展主任處理

問題解決，結案

未解決問題，
請投訴人以書面信作出正式投訴

上報執委會，
開會調查並處理投訴信

以書面信件回覆投訴人

問題解決，結案

未解決問題，
請投訴人再以書面信件回覆本會

執委會第二次開會處理投訴
(如有需要，邀請投訴人面談處理)

以書面信件回覆投訴人
本會決議結果，結案

活動報名須知

1. 中心所有活動只限會員參加,個別指定活動除外。
2. 參加者報名及繳費後,如未能出席,所有已繳費用,恕不退回,亦不能由其他人代替。
3. 如活動超額報名,將以抽籤方式處理。

精盟日常事務公告

1. 因為銀行政策，銀行對於商業機構的人工櫃檯服務，將收取本會每次手續費三十元正。根據恒生銀行為了減少銀行手續費的支出，經執委會商議后決定，未來本會收取任何活動費用，均以現金收費為唯一的途徑。感謝大家配合。
2. 所有已收取的會員費用、活動費用、捐款等，將不辦理退款。請謹慎報名。
3. 所有免費活動均由社會福利署全額資助,需收費的活動均以額外補貼的形式,補貼活動中的材料費、食物費或聘請外部導師費等其他開支。

精盟重要事務公告



義工守則

自2023感恩有你義工計劃開展以來，精盟招募了一班熱心義工服務會員和社區。我們的義工隊伍發展越來越好，為了發展需要，與義工商討後，制定了義工守則，希望大家開開心心義務工作，助人助己。

1. 活動當日如需要拍照、錄影、錄音，須提前告知職員，讓職員與活動相關單位和其餘義工協商，再作安排。
2. 如活動進行時，遇到困難和不適，請即時向職員報告，尋求協助。
3. 為了讓服務發展更好，每次活動完結後，設立10分鐘檢討會議，希望大家儘量出席，為當日活動進行反思和提供建議。
4. 本著團隊精神，義工們齊心合力，去完成每次義工活動。
5. 如發生矛盾或意見不同的地方，請大家互相尊重，求同存異，互相包容和理解。
6. 每次活動後，請即時向職員記錄義工獎勵時數，以免遺忘。

義工探訪活動花絮



未來一年，義工隊都會每月定期探訪長者日間中心和殘疾人士院舍，如有興趣的加入的會友，請聯絡職員，了解更多。

2025公營醫療收費調整方案

各位會友，香港政府醫療系統改革與我們的生活息息相關，大家要注意下面的信息啦！

政府於2025年3月25日公布公營醫療收費調整方案，宣布對現行收費結構進行重大改革，並於2026年1月1日起生效，旨在改善資源分配，減少浪費，並加強對急需醫療服務的保障。醫務衛生局局長盧寵茂指出，是次改革遵循以下五大原則：

1. 承擔不減：改革所得全數投放公營醫療
2. 能者共付、輕症共付：擴展提升共付機制，並扭轉現時輕症平重症貴、小病高資助、大病要自費的結構失衡、資源錯配現象。
3. 有加有減：加強對貧、急、重、危病人保障，減少浪費。
4. 高度資助：維持九成整體公營醫療資助率。
5. 循序漸進：考慮市民的負擔能力，改革將分階段五年內達致目標。

在是次公立醫院收費改革當中，最大的改動包括：

- 急症室收費由現時劃一\$180改成兩級制
- 取消入院費
- 病理檢驗服務設立三級制收費，基礎項目（如血紅素、肝功能）繼續免費；進階項目、高端項目（如基因檢測）等需收費
- 非緊急放射造影服務設立三級制收費，基礎項目（如X光檢查）免費；進階項目、高階項目（如磁力共振）需收費
- 增設全年收費上限，每人每年\$10,000，適用於所有收費項目，自費藥械除外



公營醫療服務收費改革

服務		2026年1月1日 生效收費	服務		2026年1月1日 生效收費
急症室		\$400 <small>(第1、II分流類別費用豁免)</small>	專科門診 <small>(包括專職醫療診所)</small>	首次 覆診	\$250
住院費用 <small>(急症病床)</small>	入院費	取消		藥物	藥物每項\$20, 最多4星期
	住院每天	\$300	病理檢驗服務 <small>(適用於專科門診)</small>	基礎項目	免費
住院費用 <small>(療養/復康、護養及精神科病床)</small>		\$200		進階項目	\$50
				高端項目	\$200
日間程序 及治理	入院費	取消	非緊急 放射造影服務	基礎項目	免費
	病床每天	\$250		進階項目	\$250
				高端項目	\$500
日間醫院 (老人科、復康)		\$100	家庭醫學 門診服務 <small>(包括普通科門診 和家庭醫學 專科門診)</small>	診金	\$150
社康護理服務 (普通科) 社區專職醫療服務		\$100		藥物	藥物每項\$5, 最多4星期
社康護理服務 (精神科)		免費			
精神科日間醫院		免費			

2025台灣交流之旅

7月，本會主席大茵和職員楊姑娘代表精盟出席台灣「2025優勢觀點與社會工作實務研討會」，期間特別參觀了當地極具特色的社會企業——阿昌清潔庇護工場。這家工場以溫暖而務實的「弱勢幫助弱勢」理念，為身心障礙者創造了一個既能自力更生又能回饋社會的溫暖家園。

阿昌清潔庇護工場的名字背後，蘊藏著創辦人身體力行、堅持不懈的精神。他們不僅為身障者提供穩定的工作機會，更透過專業培訓，讓這些員工將所學的清潔技能轉化為幫助獨居長者的實際行動，形成了一個充滿溫度的互助循環。在環境保護方面，工場積極推動資源回收再利用，從環保清潔劑到再生衛生紙，每一件產品都承載著對地球的關愛，同時嚴格管理產品生命週期的碳足跡，實踐永續發展的承諾。工場的運作緊密結合政府政策與社會資源，透過跨領域合作推動社會創新，向大眾宣導共融理念。他們打造了一個「經濟自立—社會回饋」的良性循環。這次參訪讓精盟團隊深受啟發，見證了如何透過實際行動，將弱勢群體的尊嚴與價值重新點亮，也為香港的精神康復服務提供了寶貴的參考。

在「2025優勢觀點與社會工作實務研討會」中，主席大茵以「助人自助如何促進個人與自助組織雙向成長」為題，分享如何透過自助組織的力量，不僅重建個人生活，更進一步成為助人者、倡議者與社會改變的推動者。她分享如何將個人弱勢轉化為助人優勢，從被服務者成為服務提供者與政策倡議者，成功推動如「二元乘車優惠」等關鍵政策。僅次研討會不僅見證了個人的復元與成長，更展現了自助組織如何成為社會共融的重要橋樑，讓在場參加者深刻體會到「助人自助」的真正力量——是一條雙向滋養、彼此成就的道路。



台灣阿昌清潔庇護工場：弱勢幫助弱勢，弱勢不在

呼吸空間

我住護老院的分享

文／王文梟

今年6月7日至8月18日，我在毓華護老院住了兩個多月。這段時間讓我深刻體會到，入住老人院需要適應許多新規矩和生活節奏，雖然有些地方令人感到不便，但整體而言，這仍是一個明智的決定。

需要適應的日常

護老院的生活規律與外界截然不同。每天早上5點就要吃早餐，對我來說實在太早，起初覺得相當吃力。此外，院方規定晚上7時30分前必須返回護老院，這讓我無法參加晚上的聚會，社交生活難免受到影響。

有限的自由

最讓我感到困擾的是不能自由出入。每次外出都必須有人陪同，並且要事先安排接送，這讓我覺得非常不便。不過，慶幸的是，我的弟弟擔任我的監護人，負責與院方溝通。只要他批准我外出，並通知相關人員，我就能暫時離開護老院。

經濟負擔與未來安排

住在護老院的月租是14,610元，五弟每月津貼我3,000多元，減輕了我的負擔。目前我正在輪候政府的資助宿位，但排期需要19個月，因此短期內仍需留在私營護老院。

總結：利與弊的平衡

儘管護老院的生活有諸多限制，但這裡提供三餐、專業護理和安全的居住環境，對於需要照顧的長者來說，確實是一個合適的選擇。這段經歷讓我更清楚護老院生活的優缺點，也讓我更珍惜家人的支持。希望未來能順利轉到政府宿位，讓生活更加自主。

投稿招募

歡迎透過你的文字/作品/相片分享心聲，讓他人和你同步呼吸！

投稿方法：(1) 郵寄、親身遞交

(2) 電話Whatsapp 6229-5924

成功選中並獲得刊登的會員，可獲得\$50元稿費。

讓愛包圍 (LOVE IS ALL AROUND)

華人少用言語多用行動表達愛：從《破。地獄》看五種愛的語言

在陳茂賢導演的《破。地獄》中，黃子華飾演的道生年過五十，從婚禮策劃的事業轉行到殯儀業，成為一名「行街」，負責協助喪禮事宜。他與許冠文飾演的喃嘸師傅文哥，起初因性格與價值觀的差異，關係顯得格格不入。然而，道生一句「行街是為了超渡生人」，卻深深觸動了文哥，讓他反省自己雖長年為逝者辦理後事，卻忽略了在世家人的情感需求，自認不是一個稱職的父親。這句話不僅是電影的核心，更揭示了華人社會中愛的表達方式——相較於直白的言語，更多是透過行動來傳遞深情。

文哥在片末離世，留給道生和女兒文玥的遺書，坦誠自己的不足與遺憾：「我是一個不懂講『我愛你』的父親。」這句話道出了許多華人家庭的普遍現象。在傳統華人文化中，父母往往不擅長用言語表達愛意，認為過多的讚美會讓子女驕傲自滿，失去上進的動力。因此，他們傾向於指出孩子的不足，即使子女表現出色，也鮮少給予正面肯定。這種育兒方式，無形中讓孩子難以感受到被愛，對自己的價值產生懷疑，影響他們與父母，甚至與他人的關係。

美國心理學家蓋瑞·查普曼 (GARY CHAPMAN) 提出的「五種愛的語言」理論，或許能為我們理解這種現象提供啟發。這五種愛的語言包括：肯定的讚美、主動相互支持、精心陪伴時刻、送贈禮物，以及身體的接觸。在華人文化中，「無私的幫助」往往是最常見的表達方式。例如，父母可能不會說「我愛你」，但他們會在孩子生病時徹夜照顧，或在孩子求學時默默支持。這些行動雖然充滿愛意，但若缺乏言語的溝通，子女可能無法完全理解父母的心意，甚至誤以為父母對自己的關懷不足。電影中，文哥的遺書成為他與女兒之間最後的溝通橋樑，這也提醒我們，適時說出心中的愛與感謝，能為親子關係帶來深遠的改變。

《破。地獄》這部電影不僅探討生死主題，更是一部關於愛的語言表達的作品。它啟發我們，愛的語言必須透過學習和實際應用來掌握。隨著世代更迭，年輕人更傾向於直接的對話與情感抒發，而長輩則慣於用行動來表達關心。如何在這兩種方式間取得平衡，是華人家庭需共同面對的議題。

臨床心理學家邱遠強博士撰文

「慎思明辨-撥開迷霧」系列之四

黑暴與"反中訊息繭房"

2019年黑暴實際上是蓄謀已久的港版"顏色革命"，由當年3月看似簡單的"修例風波"開始，蘋果日報、激進網媒持續造謠，焦點是抹黑警察煽動仇恨，如太子站警察殺人滅屍、新屋嶺警察強姦、爆眼女事件等，這些謠言在網絡上迅速廣泛地傳播，使示威暴亂急速激化擴大至社會秩序近乎全面失控。到《港區國安法》在2020年6月30日實施，橫掃千軍如捲席，黑暴份子全軍覆沒，香港迅速恢復秩序。

黑暴平息後，某民調機構在2021年進行的民調，顯示仍有超過半數(近400萬)港人相信"警察太子站殺人滅屍"是真實的，仍然拒絕接受這是已經反復證實的虛假謠言，選擇繼續像鴛鴦一樣把頭埋入沙堆內，不去面對事實！後果是導至數十萬港人移民他去。這是"訊息繭房"(INFORMATION COCOONS)的典型社會心理現象，是互聯網訊息化時代，資訊傳播的核心困境之一。

全面地看"反中訊息繭房"的形成，可追溯到港英殖民地統治時期，九七回歸後乃至2019年黑暴，美英勢力從不間斷滲透入香港社會各個層面，編織"反中訊息繭房"，當中最具影響力的當屬旨在反中的蘋果日報，長期培植了擁有數十萬信眾的"蘋果教生態圈"；其次是由美中文化交流促進協會(美國政府控制)主導的香港通識教育，通過"獨立批判思考"去妖魔化中國形象；第三是以戴耀廷為主的法律界，通過反復宣傳"違法達義"去拆除港人的守法意識，集大成於奪取香港政權的"攪炒十步曲"；第四是以美國領事館為核心的美英台獨勢力，在資源、戰略、戰術、網路指揮通訊技術上對黑暴份子作緊密支援；第五是網絡上定向大規模迅速推送造謠虛假訊息至特定人群，去挑撥受眾仇恨對抗情緒。

概言之，長期受困於"反中訊息繭房"的大量港人，對客觀事實的基本獨立思考判斷能力十分差勁。筆者曾與幾位"民主老鬼"溝通，及在網上查閱"黃色朋友圈"言論，發覺他們的共同點都是欠缺家國情懷，只懂得沒有具體內容的"民主教條式口號思維"，當說不下去時就爆出連串惡言粗口作為掩飾，亦是情緒上的宣洩。查實，他們都蛻變成被美英勢力利用的工具卻不自知，實際上他們亦是受害者！

值得仍受困在"反中訊息繭房"內的港人反省和深思的問題：黑暴的最大受害者是香港，最多受害人是香港人；那麼，誰是黑暴的策劃者和最大獲益者？從大國博奕的視角看，答案就只剩下一個了。在《港區國安法》及《23條》實施後，雖然"反中訊息繭房"已不能合法地存在，但暗流仍在不斷湧動，不過網絡環境也著實清淨了不少。隨著愛國愛港教育的普及和深入，港人辨別謠言和事實的能力已經普遍提升，越來越多年輕人都愛國愛港了！

活動花絮2025.5月-8月



端午節派粽子



小組活動-嘉道里農場



蚊膏工作坊



水染絲巾工作坊



畫畫小組



漆染袋工作坊



生死教育講座



夏日麼麼茶工作坊



藝術治療工作坊



寵物保姆課程



真人圖書管分享



會員聚會小組

本會與香港樹仁大學和香港大學輔導學系合作，在讀輔導專業的碩士同學將為本會受情緒困擾的會員們提供為期6-10個月的情緒支援服務。希望可以透過一對一輔導、小組支援等多種形式，幫助受情緒困擾的會員們得到及時的情緒支援。

日期：需提前預約(每星期一次面對面支援服務)
時間：1-1.5小時為一節
地點：本中心
對象：有情緒困擾的本會會員及家屬會員
費用：免費



報名與輪候時間：請致電(6229-5924/3586-0569)與職員報名。負責同事會於5個工作天內回覆，經初步瞭解及評估有關情況，認為合適便會安排約見。安排面談時間視乎輪候人數多少而定。



注意事項：

1. 提供輔導服務的輔導員是大學在讀碩士同學，此服務有大學專業導師作支援，但是輔導員非臨床心理學家，關於輔導員的專業性，可向職員提出疑問和諮詢；
2. 輔導期間，參加者的所有個人資料將會被絕對保密。

家庭與復元：家庭功能如何促進復元專題講座

在華人社會，「家」是溫暖的避風港，家庭的支持更是復元路上至關重要的一環。家庭的理解、接納與陪伴，如何影響康復者的身心重建？我們誠邀您參與這場深度分享會，與資深專家一同探討家庭在精神復康中的角色與力量。

 主題："家加能, 加家能, 家家能" - 家庭功能如何促進復元？

  講者：徐志文博士（哲學博士、註冊職業治療師）

- 擁有逾20年精神科復康臨床及教研經驗
- 專注於復元導向治療及家庭支持系統研究

日期：2025年9月17日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

名額：30人

對象：全體會員

費用：全免



減壓桌遊小組·輕鬆Fun享下午

想找個地方放鬆心情、認識新朋友？快來參加我們的減壓桌遊班！在輕鬆愉快的氛圍中，一邊玩各種有趣桌遊，一邊釋放壓力，享受歡樂時光

🎯 活動亮點：

- ✔ 多種經典&新奇桌遊任你玩
- ✔ 專業帶領，新手也能快速上手
- ✔ 輕鬆社交，結交志同道合的朋友
- ✔ 遠離壓力，享受歡樂午後

日期：2025年10月8和15日（星期三）

時間：2:30-4:00pm

地點：本中心

人數：6人

對象：全體會員

費用：全免



🌿【養生八段錦·健康時光】🌿

想讓身心放鬆、提升活力？來參加我們的八段錦養生班吧！八段錦是流傳千年的中醫養生功法，動作柔和緩慢，適合所有年齡層，幫助您舒展筋骨、調理氣血，找回身心平衡。

★ 活動亮點：

- ✔ 專業導師指導，學習正宗八段錦功法
- ✔ 舒緩壓力，改善肩頸僵硬、促進血液迴圈
- ✔ 輕鬆易學，零基礎也能快速上手
- ✔ 養成健康習慣，提升免疫力

日期：2025年11月7和14日（星期五）3:00-5:00pm

地點：保安道體育館

對象：會員、家屬會員

名額：13人

費用：全免，但須繳納保證金 \$50（出席率達100%，可全額退回）



🌕 2025中秋遊園會 月滿人團圓

一年一度的中秋佳節即將到來，誠邀您一同參與我們的「中秋遊園會」，在歡聲笑語中感受傳統節日的溫馨與熱鬧！

🎪 精彩活動亮點：

- ★ 傳統燈謎會——動動腦筋，猜中還有精美禮品！
- ★ 遊戲區——親手製作燈籠，還有特別體驗活動！
- ★ 月光攝影區——打卡留念，記錄溫馨時刻！

日期：2025年9月24日（星期三）

時間：■ 上午場 10:30-13:00

■ 下午場 14:00-16:30

（成功報名後，將由專人通知具體參與時段）

地點：本中心

對象：會員、家屬會員

費用：\$30

名額：100人（先到先得！）

特別福利：成功報名即贈 月餅禮品包（內含2款月餅）！



暖心聖誕 歡樂相聚



精盟誠邀您共度溫馨聖誕節！讓我們一起在歡聲笑語中迎接這個充滿愛的季節

日期：2025年12月12日（星期五）

時間：下午2:00-5:00

地點：本中心

特別驚喜：聖誕老人神秘到場派發禮物！

精彩活動：

- ✓ 聖誕手作工作坊（自制聖誕飾品）
- ✓ 聖誕表演
- ✓ 互動遊戲與幸運抽獎

參加對象：全體會員及家屬

費用：\$30

溫馨提示：

歡迎穿著聖誕主題服飾 現場設有攝影區留念





特別節目

精盟會員專享 - 迪士尼魔法之旅 🦄

好消息！精盟會員專屬的迪士尼樂園之旅來啦！萬聖節特別日子，帶您體驗奇妙魔法世界！

活動日期：2025年10月31日（星期五）

報名時間：10月14日 上午10:30-12:00（僅此時段）

報名方式：發送短信「迪士尼報名+會員姓名」至6229-5924

參加資格：

限2025年9月30日前入會並保持有效會籍之：

基本個人會員/永久個人會員/家屬會員

不符合資格者：

·2025年 9月30日後新入會會員

·未及時續會之會員



名額限制：抽籤決定 100位會員（每人可獲2張門票）

領票日期：當日迪士尼樂園門口領取

重要注意事項

- 1.報名時間嚴格限定於10月14日上午10:30至12:00，提前或延後提交之報名恕不受理。
- 2.出席規定：中籤會員必須親自到場遊玩,若未出席等同自動放棄資格
- 3.門票使用規範：門票僅供會員與親友共同使用,嚴禁轉售或挪作他用,違規者將列入會籍黑名單,3個月內不得參與本會任何活動
- 4.其他費用：園內餐飲、購物等個人消費需自行承擔

***最終解釋權歸精盟所有



蝶古巴特藝術工作坊 · 創意手作體驗

想讓平凡物件變身獨特藝術品？快來參加我們的蝶古巴特工作坊！這是一種源自歐洲的拼貼藝術，通過簡單的剪貼技巧，將普通物品改造成充滿個人風格的精緻作品。無論你是手作新手還是藝術愛好者，都能在這裡找到創作的樂趣！

日期：2025年10月10日 (星期五)

時間：14:30 - 下午 16:00

地點：本中心

對象：會員、家屬會員

費用：\$30 (材料費)

名額：6人



巧手串珠 · 創意手作班

想要親手製作獨一無二的飾品嗎？加入我們的串珠手作班，學習基礎串珠技巧，打造屬於你的個性擺設！隨心創作，展現自我風格~

日期：2025年11月5日 (星期三)

時間：下午14:30-16:30

地點：本中心

人數：8人 (抽籤決定)

對象：康復者會員

費用：\$30 (材料費)



未來一季度,我們還有很多精彩節目。由於通訊位置有限,未能刊登在內。請大家通過廣播系統,密切留意最新活動推廣和精盟動向!!



香港精神康復者聯盟
Alliance of Ex-mentally Ill of Hong Kong

請貼上郵票

地址：九龍深水埗南山邨南逸樓 3-10 號地下
自助組織發展中心

傳真：2301 3412

電話：3586 0569 / 6229 5924

電郵：aemihk@yahoo.com.hk

網址：www.aemi-hk.org



f 香港精神康復者聯盟

捐款方法



閣下的捐款將有助本會推動精神復元人士之互助及自強等工作,多謝支持!

捐款方法如下:

1. 直接存入本會銀行戶口：恒生銀行 280-0-442-622
2. 支票抬頭為（中文）香港精神康復者聯盟 或
（英文）Alliance of Ex-mentally ill of Hong Kong 並寄回本會

請將入數紀錄連同個人聯絡資料電郵至 aemihk@yahoo.com.hk 或 whatsapp 至 6229-5924。



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