

10 第十期
2014年10月

SAHK
香港耀能協會

小羽躍躍 大往躍躍

童真

香港耀能協會兒童及家庭支援服務通訊



讓孩子
快樂升小一

插圖：Cindy Kwok

九月開學至今，已有一段時間，希望各位莘莘學子都已適應新學年的新環境，並在各範疇裡有所成長和進步！

談到新學期的挑戰，升小一絕對為孩子帶來巨大轉變，小小年紀要適應新環境、新課程、新規矩，談何容易。所以，我們今期專題以「快樂升小一」為討論焦點，與家長分享可以預備和留意之處，攜手為孩子努力。

有特殊學習需要的孩子，往往會出現不同種類的障礙，其中「感覺統合障礙」聽起來有點抽象，究竟是甚麼東西？不如看看本會治療師為大家介紹。此外，兒童及家庭支援服務在過去半年舉辦了多項活動，希望各位仔細欣賞本刊的報導。

本會幼兒中心 獲教育大獎

橫頭磡幼兒中心引入由國際啟發潛能教育聯盟提倡之啟發潛能教育，強調五個方向（被簡稱為5P），即Places（地方）、People（人物）、Programs（活動）、Policies（政策）及Process（過程）。教育聯盟評核之後，對中心的服務有高度評價，認為中心的職員持有尊重、信任、關懷、樂觀及刻意安排的特質，並於6月頒發啟發潛能教育大獎予中心。中心並派員於10月底到美國參加啟發潛能教育國際會議，領取獎項及交流經驗。



協會開辦 新幼兒服務單位



協會於葵盛開設新的早期教育及訓練中心，暫定於明年初開展服務。中心位於葵涌葵盛西邨，提供92個服務名額，為初生至6歲患有自閉症、學習障礙或發展遲緩幼兒提供評估、個別及小組訓練等服務。

奪龍舟賽冠軍

石圍角家長資源中心的會員及義工本年再次組成「一舉成龍隊」，於端午節參加在西貢舉行的「特能共融男子中龍賽」。一眾參賽隊員表現出色，榮獲冠軍殊榮。謹此祝賀各參賽健兒，並感謝一班義工對本會服務使用者的支持。



香港耀能協會

督印人
行政總裁方長發

編輯委員會
黃黃潔萍、林少芳、李艷珠、
張謝潔儀、譚靜雯、沈智偉

地址：香港北角百福道21號17樓
電話：25278978
傳真：28663727
電郵：ho@sahk1963.org.hk
網址：www.sahk1963.org.hk

感謝皇悅集團 與家長同行

皇悅酒店集團多年來為本會服務使用者提供多項義工及贊助活動，而每年集團都與本會合辦「悅我展能·關愛共行」活動，為過去一年的義工活動來個總結及慶祝。其中，皇悅酒店集團贊助本會舉行「牽手同行計劃」徵文比賽，該計劃透過敘事治療為幼兒家長注入正能量，而徵文比賽的得獎者更可得到由酒店贊助的精彩禮品。

「悅我展能·關愛共行」典禮於5月27日假灣仔港島皇悅酒店舉行，由勞工及福利局前康復專員蕭偉強先生、泛海酒店集團有限公司執行董事及集團財務總監吳維群先生及本會主席梁乃江教授擔任主禮嘉賓。本會再次感謝皇悅酒店集團對本會服務使用者的關愛。



自閉症專家 來港設講座

8月23日，英國伯明翰大學Prof. Rita Jordan應本會邀請來港主持免費講座，分享如何提升學校對高功能自閉症學童的支援。講座吸引教育工作者、業界同工及家長共130多人參加，反應熱烈。



「A-PLUS計劃」延續服務

承蒙香港賽馬會慈善信託基金對本會「賽馬會A-PLUS計劃」提供三年的捐助，計劃以「全校參與模式」為自閉症學生、家長及教職員提供支援服務，計劃推行以來得到校方及家長推崇，成效理想。捐助期結束後，本會將會繼續以「A-PLUS計劃」為名延續服務，並將服務範圍延伸至全港各區中小學。



感謝寶山幼兒園慷慨捐款

寶山幼兒園在5月15日參加本會白田幼兒中心舉辦的「牽手同樂交流日」活動，雙方共百多位小朋友、家長及老師一起進行活動和遊戲，促進共融。

協會在活動中特別答謝寶山幼兒園社會服務委員會的慷慨捐款，有關款項將用以添置新單位—葵盛早期教育及訓練中心的教學及訓練設施。本會謹代表受惠的小朋友向寶山幼兒園的家長，致以衷心的感謝。





與家長攜手 讓孩子 快樂升小一



每年九月開學，對於升小一的幼兒及家長來說，都是一個既興奮又緊張的大日子。一方面，家長感到孩子由學前階段踏入小學階段，代表著孩子的成長；另一方面，轉換新環境對孩子帶來了一個大挑戰。為使家長及孩子有更好的預備及適應，協會每年都為他們提供資訊及支援。

為家長及幼兒 做好準備

協會每年都為家長舉辦不同類型的升學講座，包括有關評估與轉介、選校的考慮及轉銜適應等，並會邀請舊生家長以「過來人」身份分享經驗心得，務求家長在知識及心理層面都做好準備。另外，各中心亦會安排家長親自參觀不同類型的學校，讓他們可以實地觀察及了解不同學校的情況及課程重點。

各區的幼兒中心及家長資源中心亦會舉辦小一預備班，讓幼兒模擬小學的學習模式和校園生活，他們更有機會實地前往小學模擬上課，加強了解實際情況。課程集中提升孩子的社交技能及課堂適應，對於他們適應新的學校生活很有幫助。

延續服務 支援融合生

本會於2008年開始成立「自閉症學童轉銜計劃」，為升讀普通學校的自閉症學童提供支援，包括學童的輔導和訓練，並為教師及家長提供諮詢及培訓。本會並於今年與香港教育學院合辦了「初小自閉症融合生所需主要社交技巧調查」計劃，綜合初小自閉症融合生十大困難社交情境，並提出改善建議。

本專題特別為家長分享三個升小一的錦囊，更找來心理學家介紹家長在情緒處理上要留意的地方，希望家長和小孩齊齊順利過渡小一的挑戰。

錦囊

1

細心觀察 選校得宜

對有特殊學習需要的幼兒來說，選校的考慮點較複雜，除要在特殊學校或普通小學中揀選較適合幼兒能力的種類，還要考慮學校所提供的支援模式是否足夠，但無論如何，家長先要觀察及了解自己孩子的能力及需要。家長不妨親自參觀學校了解，亦可從在校家長取得意見，以作參考。多方考慮及吸取意見，可為孩子選到合適的學校。



錦囊

2

模擬課堂 在家重溫



各幼兒中心都為小朋友提供小一適應課堂，老師會調校課堂模式，讓幼兒體驗小學的課室規則及流程，例如小息時，怎樣與朋輩相處及嬉戲，在訓練過程中盡量增加幼兒的主動性，及製造多些機會及情境，給他們學習選擇。家長可於這段時間與中心同步，在家中與孩子重溫細節，鞏固幼兒的學習。家長亦可撰寫故事，讓孩子對小學生活感到興趣，並從遊戲或故事中明白升讀小一的情境。

老師話：小孩做幫手 家長學放手

幼兒在模擬課堂時，會出現一些有趣的心理變化，在中心和家長的共同努力下，可以變成幼兒的重要成長經歷。以下是兩位幼兒老師的心聲：

資深幼兒教師何燕卿說：「昨天還是躲在媽媽身後的小寶貝，今日在模擬小一班就變成『帥管家』。踏入適應小一課室後，幼兒的感官系統開動了，讓他們『看得見、聽得懂、記得入』。大部份的家長都會覺得幼兒變得大個仔大個女。這當然有賴家長的鼓勵和支持，讓幼兒享受這愉快的經歷。」

另一位資深幼兒教師陳綺樺說：「老師在每節課都刻意招募『小幫手』，幼兒不單要妥善處理自己的物品，



還要協助老師處理班務。他們快手快腳，做完這些做那些，越忙越開心。對幼兒的獨立提供了正面的刺激，甚

至連家長亦十分關注他們幾時做班長！」

在整個小一適應課程內，我們希望孩子能了解並發掘自己的能力。在適當的協助下，家長亦慢慢懂得放手，讓孩子不斷發展自己的潛能。

錦囊

3

投入校園 增強聯繫

當選定心儀學校後，我們建議家長和幼兒盡快預備投入新的校園生活。家長可於暑假期間帶孩子到學校參觀，或了解學校周遭環境，過程中家長可多用愉快的語調介紹，使孩子對新學校產生好感及期盼。

升上小學後，家長可透過參加家長義工組、家長活動或家教會，多認識其他家長，增強支援網絡。另外，除了特殊學校有很好的配套資源支援新生外，普通小學大多會成立學生支援小組或融合教育小組，並會透過「小一及早識別計劃」跟進有適應困難的小一學生，如家長有疑問或憂慮，應盡早聯絡學校。

情緒篇：直接納忌緊張

有些幼兒可能因升小一而感到焦慮，有些更會於過渡期出現如嚎哭、行為倒退、食慾減退、發惡夢、較容易患病等反應，這些情況都是正常的，家長宜協助子女一同度過，一起學習適應新的環境及要求。除了小朋友有情緒，家長的情緒也要細心留意，協會教育心理學家何敏靈姑娘在下文列出，家長在情緒處理上要留意的地方，大家可以一同參考。



宜

- 建立良好生活習慣：定時定量進食，保持足夠的休息和睡眠時間，預先訂下學習時間表，並配合獎勵計劃。
- 情感支援：保持良好的親子關係，多聆聽孩子的感受，每天抽時間（如睡前十分鐘）分享學校生活，多鼓勵孩子發掘上學的樂趣；如身邊有入讀小學的親友孩子，可邀請他們與子女分享。
- 接納孩子的負面情緒：試想想，當孩子遇到困難時，會找誰傾訴？作為家長，你是一個可信任的傾訴對象嗎？當孩子反映自己未習慣小學生活時，多體諒孩子的想法，很多已升小學的孩子仍想念幼稚園，這都是可以接受的，家長不需刻意灌輸「小學比幼稚園好」的概念。
- 相信孩子的能力：要子女「做個好學生」固然重要，但幫助孩子改變、成長、保持良好學習態度才是上策。
- 消閒活動不可少：家長盡量為子女安排鬆弛活動，有很多家長會以學業為理由，自升小一後便放棄消閒活動，其實，不需上課的日子應盡量讓孩子享有自由玩樂時間。

忌

- 過份緊張：很多家長未能準確掌握子女的能力及成長需要，時刻提醒「要乖」、不時追問「今日有冇曳？」這些指令及否定式問題都會障礙親子溝通，子女可能會因為怕被責罵，而不敢分享困惑。
- 變成超理智型家長：超理智型家長認為自己「非常有道理」，但忽略小朋友的想法，容易令子女產生「每次都係我錯！無人關心我的感受」等負面想法。
- 把壓力留給自己：當家長遇到問題時，一定要找人商量及傾訴，家長一旦感覺無助，很容易會將焦慮情緒錯誤地發洩在子女身上。

童上學·社交樂：初小自閉症融合生所需主要社交技巧調查發佈暨研討會

近年教育局推行融合教育，其中自閉症學童入讀普通小學出現的銜接情況，受到不少人關注。為了讓教師和家長更有效地支援自閉症學童適應普通小學，協會與香港教育學院合辦了「初小自閉症融合生所需主要社交技巧調查」計劃。

讓幼稚園、小學教師及家長可以更有效地幫助自閉症學童融入校園生活。

協會及香港教育學院將就今次調查舉辦研討會，並出版《童上學·社交樂》社交訓練活動冊，於研討會內派發予參加者，歡迎有興趣的人士參加。研討會資料如下：

日期：2014年12月5日（星期五）

時間：下午2時30分至5時正

地點：九龍觀塘翠屏道3號1樓基督教家庭服務中心禮堂
報名查詢：2778 6191 陳小姐

調查完成後，我們已根據結果，綜合了初小自閉症融合生在校園生活中的十大困難情境及所需主要社交技巧，



近年協會為幼兒家長舉辦「敘事·言愛」徵文比賽，希望家長透過寫作重整生命故事，抒解育兒路上的情緒困惑，發掘正能量。以下是兩篇今年比賽的得獎作品，希望大家細味欣賞。

題目：激勵人心的故事
作者：陳栢軒家長（白田幼兒中心）



兒子栢軒自出生起，便有餵食困難，加上經常難以入睡，實在令家中每人都十分困惱和擔心。當栢軒四個月大時，醫生在一次例行檢查中發現他的心跳出現雜音，最終證實栢軒患有威廉氏綜合症。

曾經聽過一個故事，很適合形容我們的情況和心情。本來一心預備去意大利旅行，花了很多時間去計劃行程，有甚麼名勝要參觀，有甚麼美食要品嚐，心情既興奮又緊張，誰不知到地步一刻才知道自己身處荷蘭，心情難免變得失落並帶點失望，就好像我們得知栢軒患有此病時的心情。可是我們明白到與其花時間埋怨，為何不好好地去欣賞荷蘭可愛之處？過程中可能要從新學習和準備，起步亦會比較慢，不過可能會得到意想不到的收穫。我們的收穫就是栢軒無限的笑容以及他熱情的性格。無論他身在何處，栢軒總喜歡跟人打招呼，往往化身為親善大使，逗得身邊的人非常開心。

別人或會認為我們為何運氣這麼差，這麼罕有的疾病也會碰上，但我們就從來沒有這樣想過。相反，我們常常打趣說，栢軒是一個很有品味的小朋友，選擇了我們作為他的家人。這些年來，他帶領我們接觸很多從不認識的人，走進一個從沒到過的世界，給予我們不一樣的人生經驗。未來，雖然路途充滿挑戰，不過我們學懂了如何去珍惜和享受過程。

題目：給最重要他人的信
作者：黎智動家長
（懷熙早期教育及訓練中心）

親愛的媽媽：

毫無怨言、默默地付出給我正能量的你，真的感激你一直以來眷顧我的一切，多謝你——媽媽。

小時候，你永遠都會帶著我們三姊妹，當姐姐的我會在你身後緊貼地走着，望着你的背影也感溫暖。長大以後的我，經歷過不同階段，幸而你一直也在我身邊伴着、扶持著我，你給我的愛令我心充滿希望和溫暖，有著永不放棄的信念。

望著你一生為著家庭、子女的付出，深深地影響我的人生觀，更令我在五年前當上媽媽後體會極深。你不單把你的愛給了我，還給了我的兒子，無微不至地替我照顧起居飲食，讓我可安心地工作，直至三年前我的兒子證實身心發展緩慢。當時的我感到迷惘無助，只有流淚，不知將來的路如何走下去。這刻我的耳邊傳來你的聲音，你說：「不要害怕，再難的路也有我陪伴著你。」你的每一句都是我生命中寶貴的錦囊，啟發了我怎樣做一個好媽媽，令我深深明白過往的你也是同樣地給了我最好的，又將最珍貴的東西和時間全奉獻給子女，真的令我十分欽佩。

往後的日子，我也會代替爸爸去照顧你下輩子。爸爸離開我們已有九年，我知你的傷痛更深，但仍安慰子女發揮正能量向前行。

媽媽，望到你的笑容就是我最大的恩典。你的笑容就是我心上的太陽，永遠在我身旁照亮我，好溫暖！

媽媽，感激你對我的愛，謝謝你！



女兒字

甚麼是感統障礙？

林樹貞（香港耀能協會職業治療師）



觀察幼兒在韃鞞活動上的表現，可了解幼兒對前庭平衡覺的接收及反應。

感覺統合（簡稱「感統」）的理論始於1960年代，現已發展成一套普遍被先進國家應用的評估及治療方法，並廣泛地認用在有學習障礙的兒童上，包括自閉症、專注力不足及過度活躍症，以及發展遲緩等。

感覺統合是指人類接收各種感官訊息時，腦中需要作出整理和分析，若這個處理過程順暢無誤，我們便會作出合適的反應；但若過程出現障礙，便會產生不合宜的反應，並在日常生活中造成困擾。

我們可以舉一個例子，大多數人接觸到沙灘上的沙粒時，都不會產生太負面的感覺，並能在沙灘上愉快地

玩樂。但對於一些觸覺過敏（屬感統障礙的一種）的人來說，他們可能會對接觸沙粒作出強烈反應，認為這個觸感很不舒服，感到驚恐和厭惡，並因而出現哭泣、緊張、逃避，甚至反抗等反應。

在感統理論中，人類的感覺包括前庭平衡覺（主要影響平衡系統）、肌肉關節動覺（關節的感應）、皮膚觸覺、視覺聽覺、味覺和嗅覺。若兒童在感覺統合過程中出現障礙，可能會影響其學習能力、專注力、動作協調、語言和行為的發展，也或會因而影響其社交發展及自信心的建立。即使在日常生活中，他們或會在進食、如廁、梳洗方面出現問題。右頁列出感統障礙可能會出現的特徵，家長可作參考。



透過動作測試，可了解幼兒不同肌肉組別的肌力。



測試幼兒運用拇指與其他手指的「對向能力」，尤其在沒有視覺幫助之下，看看幼兒能否有效地運用觸覺及關節感覺完成動作。

感統障礙的特徵

感統障礙大致可分為三大類別，包括感覺調節、感覺動作協調及感覺分析，它們各有不同特徵，以下是一些例子。

感覺調節障礙		
反應過敏型	反應過低型	尋索感官刺激型
<ul style="list-style-type: none"> 聽覺過敏的小孩經常用雙手掩耳，他們也可能容易被雜音影響，不能專注，有些則對聲音完全不作反應，仿似把耳朵關掉 	<ul style="list-style-type: none"> 表現被動、欠動力、經常沒精打彩 	<ul style="list-style-type: none"> 難於安坐、動過不停，逃避持續專注
<ul style="list-style-type: none"> 前庭平衡覺過敏的小孩會畏高，害怕盪鞦韆，因平衡力欠佳而害怕跌倒，因此不喜歡在不穩的路面上行走 	<ul style="list-style-type: none"> 容易疲倦及耐力欠佳 	<ul style="list-style-type: none"> 有過份尋索感官刺激的行為，如咬嚼物件、雙手四處觸碰、尋索猛力碰撞的刺激
<ul style="list-style-type: none"> 觸覺過敏的小孩或會不喜歡被觸碰或輕觸（如被物件輕輕擦過或被風吹），亦可能對某些質感抗拒，如不喜歡刷牙 	<ul style="list-style-type: none"> 觸覺欠敏銳，即使受傷了也察覺不到 	
<ul style="list-style-type: none"> 小孩或會有不同程度的偏食或挑食 		
<ul style="list-style-type: none"> 表現被動、難適應轉變、容易受驚及緊張、不喜歡作新嘗試、容易疲倦，甚至有難於入睡或安睡的情況 		

感覺動作協調障礙

- 難於學習新的動作，尤其是有連貫性的動作
- 大小肌肉動作笨拙，影響了運動、寫字、穿衣等技巧的發展
- 動作協調上出現問題的小孩，很多時在整體組織力及創意上亦會表現欠佳
- 由於缺乏組織及創意，玩耍技巧可能偏向狹窄，或選擇千篇一律的遊戲方法

感覺分析障礙

- 難以單靠觸覺去判斷如何完成一個動作，如扣衣鈕時需要用視覺輔助
- 平衡能力較弱，容易跌跌撞撞
- 使用不恰當的力度拿取物件或進行其他活動



評估及治療

家長若發現小孩有以上的特徵，可盡快找職業治療師作評估。治療師會根據家長的描述及小孩的表現而作出評估，若認為小孩有感統障礙，治療師會按小孩的個別需要，尋找合適的治療策略。

基本上，不同的感統障礙各有不同的治療方法，例如前庭平衡覺過敏的小孩可循序漸進地接受平衡力的訓練和挑戰；觸感過敏的小孩，則可透過不同的適應訓練，逐步擴闊觸感的經驗，從而減低過敏情況。除了針對每種障礙的治療方法，治療師亦會按小孩的整體需要作出治療策略，他們亦會給予家長家居訓練的建議，加強訓練的機會。另外，治療師會幫助家長及小孩了解感統障礙對學習、生活適應及情緒控制等各方的影響。

香港耀能協會在2009年出版了《「感覺統合」家居訓練冊》，現已加印至第三版。訓練冊特別為有需要的小孩家長而設，除簡單地講解何為感覺統合問題外，還列出各項可以在家居進行的感統訓練，並提出箇中要點，讓孩子得到更理想的治療效果。有興趣的人士可瀏覽本會網址www.sahk1963.org.hk或致電本會2527 8978查詢。



《「感覺統合」家居訓練冊》列出各項可以在家居進行的感統訓練，提升治療效果。



賴文朗

作品標題：美麗的樹

協會的幼兒中心舉辦了《打開書本的翅膀—親子閱讀計劃》，計劃鼓勵家長與幼兒共讀，我們也舉辦分享會，向家長講述閱讀對有特殊學習需要幼兒的好處及方法。我們又推動親子在閱讀後合力製作小手工，藉以延伸閱讀的樂趣，以下就是部份親子製作。從那些趣緻的小手工可以看到，閱讀帶給幼兒的創意和想像力。



林賢泰

作品標題：動物手偶



鄭曉洋

作品標題：小狗阿疤想變羊



劉嘉豪

作品標題：漁夫與魚



張正

作品標題：正正車車書



吳浚珉

作品標題：我的「三隻小豬」



吳雋彥

作品標題：我的好朋友



江慧欣

作品標題：我愛魚兒



鄭曉桐

作品標題：我的帽子



溫芍雅

作品標題：交通安全話你知

育兒加油站

每年協會都舉辦「頌親恩歡聚日」，凝聚家長以達互相交流及彼此支持的作用。

今年6月，130多位家長再共聚一堂，各中心更動員家長作活動大使，負責活動的籌備，使活動順利進行，我們又向家長頒發「家校同行小組」的嘉許證書，當日溫馨及愉快的氣氛為各參加者添了不少正能量。



感謝「家校同行小組」家長義工的努力。



笑聲是提升正能量的最佳方法。



透過遊戲，家長可以建立網絡，發揮互相幫忙的精神。

軟滾球同樂日

協會於今年5月舉辦了「軟滾球@耀能」的幼兒同樂日活動，共有200位幼兒及家長參加，當日並邀請六福集團的義工到場協助。各中心小朋友都為了比賽努力備戰，早兩個月前已開始進行一連串的訓練，並得到香港草地滾球協會派出富經驗的教練指導幼兒有關軟滾球技巧。當日比賽氣氛熱烈，不論是幼兒、家長和義工也都樂在其中。



幼兒與義工打成一片。



感謝六福集團派出義工支持活動。



全神貫注的小運動家。



奪獎的幼兒與家長一同分享快樂。

感謝 您們

今期的會訊邀得以下家長和外界人士的參與和協助，讓會訊的內容更豐富，謹此再向你們致以衷心的感謝。

陳栢軒家長 黎智勳家長 徐浩邦家長
 嵐嵐家長 艾古樂馬斯家長



捐款表格

本人 / 公司樂意支持香港耀能協會的服務

每月定期捐款

HK\$800 HK\$500 HK\$300 HK\$200 HK\$100 其他HK\$ _____
 指定捐款單位(如適用) _____

一次性捐款

HK\$2,000 HK\$1,000 HK\$500 其他HK\$ _____
 指定捐款單位(如適用) _____

捐款方法

劃線支票 (抬頭請寫：「香港耀能協會」或“SAHK”)
 繳費靈 (PPS) (商戶編號：【9397】；選擇項目【1. 捐款】)
 (繳費靈網址：www.ppskhk.com；繳費靈電話：18033)
 您的付款編號：_____

信用卡 Visa Master Card

信用卡號碼：_____ 有效期至：____月____年 (最少3個月有效)

持卡人姓名：_____

持卡人簽署：_____ 日期：_____

本人(只適用於每月定期捐款者)同意此授權書在此信用卡有效期過後及獲發新卡後仍繼續生效，直至另行通知。

直接存入戶口(請連同銀行存款收據正本寄回本會)：

恒生銀行：024-388-555161-001 中國銀行：012-806-00030099

捐款者資料

本人明白所填寫之個人資料，將用作處理捐款及有關行政事宜。

中文姓名：(先生/女士) _____ 英文姓名：_____

公司名稱及職銜(如適用)：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

通訊地址：_____

所屬中心(如適用)：_____

捐款港幣\$100以上可憑正式收據申請稅務減免，捐款收據將以郵遞方式寄往上述地址。

請將此表格、銀行存款收據正本或支票，交回本會

郵寄：「香港北角百福道21號17樓」 傳真：(繳費靈或信用卡捐款者適用)：2529 0536

如不欲收到本會的服務資訊，請在以下方格「✓」及填寫以下資料，交回本會。

本人不願意收到貴會的服務資訊。

姓名：_____ 地址：_____ 電話：_____

根據個人資料(私隱)條例，閣下有權日後要求註銷、查詢及更改個人資料。如欲註銷個人資料，可致電2527 8978或電郵本會ho@sahk1963.org.hk。如欲更改資料，請以書面或電郵方式通知。