



期待已久的第 8 屆周年大會暨第 5 任理事會選舉，將順延至 2020 年 5 月 2 日（星期六）舉行，時間與地點不變。鑑於新型冠狀病毒肺炎疫情影響，基於會員的健康考慮，協會決定將會員大會延期，感到無可奈何。

不過，最重要還是會員、家屬、職員、嘉賓上下，「齊齊整整、健康平安」。大家要時刻謹記保持個人及家居衛生，記得戴口罩勤洗手呀。以下有些健康錦囊，給大家參考。

## 預防肺炎及呼吸道傳染病 6 Tips

- 經常保持雙手清潔
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含 70 至 80% 酒精搓手液潔手



- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，正確棄置已污染的紙巾，然後徹底清潔雙手
- 如沒有紙巾，可用上衣或上袖掩蓋

- 當出現發燒或呼吸道感染病症，應戴上外科口罩及儘早向醫生求診

- 如廁後，先蓋廁板再沖廁
- 徹底清潔雙手；吐痰應用紙巾包好再丟

- 妥善保管排水渠管，定期注水入 U 型隔氣
- 每星期把半公升水倒入所有排水口

- 有顏色 / 摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上
- 橡筋繞在耳朵上；拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴
- 把金屬條沿鼻樑兩側按緊，緊貼面部



## 會址籌備進度及時間表

項目	內容	負責小組 / 人士	進度
遞交賽馬會裝修計劃書及報價資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>跟進賽馬會裝修計劃書的修改</li> <li>索取報價資料</li> </ul>	會址策動小組 (Team one)、 理事會	已完成
檢視採購指引	<ul style="list-style-type: none"> <li>參考廉政公署採購程序以檢視現行之採購制度，務求增加透明度與貫徹廉潔之精神</li> </ul>	會址策動小組 (Team two)、 理事會	進行中
供水轉名	<ul style="list-style-type: none"> <li>與水務署及房署跟進轉名事宜</li> </ul>	會址策動小組 (Team two)	進行中
賽馬會裝修計劃書的申請結果			約 2020 年 4 月份
招聘工程顧問	<ul style="list-style-type: none"> <li>索取工程顧問報價</li> </ul>	會址策動小組 (Team two)、 理事會	約 2020 年 4 月份
承辦商招標	<ul style="list-style-type: none"> <li>由工程顧問進行承辦商招標</li> <li>參與及監察招標準則與過程</li> </ul>	會址策動小組 (Team two)、 理事會、工程顧問	約 2020 年 5 月至 8 月份

### 優惠

由即日起，凡持本會有效會員證之會友，到真善美醫護有限公司各門市購買任何正價貨品，均可享 9 折優惠。

### 補領會員証

收取費用 10 元，特此通知。

### 互助網絡發展基金

本會成立互助網絡發展基金，讓會員主動提出申請籌辦活動，增強會員自助互助的精神。申請人需要承擔起推行項目的責任，有助提升組員的承擔感及歸屬感。

申請內容必須符合本會的宗旨，活動可包括 1 次活動或 1 系列的探訪 / 茶聚 / 工作坊等。由最少三位會員一同提出申請，參加者必須包括一位新會員或由協會提議的人選。

查詢詳情及申請：2338 4123

### 活動快訊啟事

1. 最新會訊及活動消息除了會郵寄給會員，也會上載至協會網頁
2. 除個別活動註明沒有安排復康巴士接送外，所有活動安排復康巴士接送，如無故缺席或更改上落車資料，須繳付復康巴士罰款
3. 除個別活動註明外，所有活動滿額抽籤

# 悼

何綺媚 (MND)、文惠艷 (MND)、霍惠珍 (MND)、林永堅、尹任進、劉國偉、蕭念慈、黃明生、祝能、黃啟生與世長辭。本會全人致以萬分哀悼，並向其家人表示深切慰問。

### 理事會會議日期

2020 年 18/4, 9/5, 13/6  
2:30 - 5:30

歡迎會員列席，需要復康巴士接送者，請於開會前最少 10 天報名：2338 4123

### 活動收費及保險

從 2010 年 4 月 1 日開始，14 歲或以下及 65 歲或以上之會員，參加活動皆可享有半費優惠。凡 4 歲或以下且不佔座位者，不收活動費用。

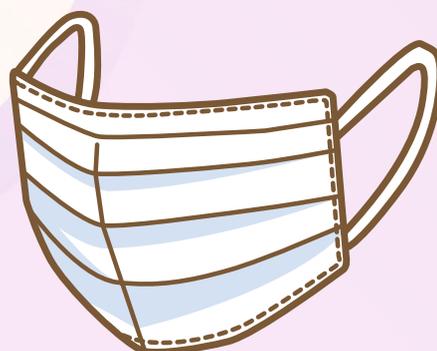
由於本會的活動保險只保障 6 至 70 歲之會員及義工，故超出保障範圍之參加者需要自行承擔參加活動的風險與責任，敬請留意。

### 會員參與活動守則

凡活動或會議前四個工作天內，未有預先通知本會或遞交當日醫生證明而缺席者，需要一個月內補交活動費，未能補交者會被紀錄在案。如每年度內被紀錄兩次，半年內參與任何活動或會議均列入後備名單，但不包括周年大會。

### 20-21 冰桶支援計劃

計劃將於 4 月 1 日正式開始接受申請，如有查詢，可以致電 2338 4123 找陳梓浩先生。」



## 活動日誌 2019 年 12 月 - 2020 年 2 月

### 中央活動

- 中央探訪 3/12, 4/12
- 手工藝班 2019 年 6/12, 13/12, 20/12, 27/12,
- 到校交流 - 嘉諾撒小學 9/12
- 到校交流 - 三水同鄉會劉本章學校 13/12
- 探訪加油站 18/12
- 病人聯盟預設醫療指示交流會 10/12
- 社聯非政府機構董事午餐會 17/1
- 香港醫學會慈善基金計劃面試 20/1

### 互助小組

- SCA 工作會議 5/12
- MS 工作會議 7/12
- MND 工作會議 12/12
- SCA 活動 21/12
- MND 新春聚餐 1/2

### 工作小組

- 理事會會議 14/12, 1/11, 8/2
- 推廣小組會議 19/12
- 機動探訪 12/12
- 資訊小組會議 19/12, 1/16, 20/2
- 項目管理小組會議 19/12, 30/1, 27/2

### 地區活動

- 新界東活動 7/12
- 港島區活動 18/1
- 九龍東工作會議 20/1
- 新界東工作會議 17/1
- 九龍中工作會議 21/1
- 新界西工作會議 22/1
- 港島區工作會議 23/1

\*\* 二至三月的活動因疫情的關係已經取消

## 會務報告 2019 年 11 月 - 2019 年 12 月

### 倡議工作

- 7/11/2019 撒瑪利亞基金與關愛基金焦點小組
- 8/11/2019 及 15/11/2019 從聆聽會員到倡議工作坊

### 人事

- 前活動幹事葉世昌已離職
- 進行招聘「活動幹事」一職

### 其他

- 香島中學中六學生正在做關於漸凍人的專題研究·美英會於 28/12 接受香島中學訪問
- 默克藥業贊助 \$10,000 用於購買本會是次周年大會的物資
- 已完成 30/11 康文署活動
- 已使用 2019-2020 社署一次性撥款購買 1 部桌上電腦
- 17/12/2019 與沛金接受 CRN 訪問 (有關冰桶挑戰)

### 理事會

- 4/1/2020 候選人簡介會



## 輪遊台北

## 會員 陳錦鴻

一直以來，好多電動輪椅的朋友都會好想搭飛機去旅行。但好多時都係因為驚，怕不方便，加上不太了解個過程而卻步！

但係其實電輪朋友搭飛機去旅行都好方便，就算好似我今次是連同幾個輪椅朋友一齊去台灣，亦都好方便好順利！

基本上我們只要在購買機票前，確認好將會乘搭的航空公司有沒有機艙小輪椅 (skychair) 提供，以便我們在機艙上轉移到座位或去洗手間，並且緊記了解清楚電輪的電池容量是否合乎航空公司標準，這樣就可以了。不過如果你的電池容量超過標準或怕心愛的電輪在運送過程中有損壞，你們亦可以選擇預先在香港租一架電輪陪你去玩！



還有在訂酒店時，請緊記確認要訂無障礙房間，而且一般每一間酒店都只有少量無障礙房間提供，所以如果想入住心水酒店的話，就要預早安排！



當航班、酒店都已經安排妥當後，就可以準備出發，好好享受旅程吧！

我這次台灣之旅雖然是和幾位輪椅朋友一齊出發，但在登機方面，亦只需按平時登機時間預早十多分鐘前到閘口就可以了。過程亦相當快捷方便順利！但由於在櫃枱 check in 時要檢查電池及要預留時間包裝輪椅，所以都要預 3 個小時之前到機場會比較安全。



今次我們輪遊台北，無障礙設施都做得非常好，在台灣桃園機場落機後就可以直接乘搭捷運去到西門町酒店樓下，非常快捷方便！

而我今次入住的德立莊酒店亦值得推介，樓下就已經是捷運站了，再由酒店過去西門町也只需 5 分鐘路程！

在我們其中一日的行程中，我們一行共 8 人 (4 架電輪，2 架手推，2 位陪同者)，租了一架叫「多扶」即是香港的復康巴，車內空間非常充裕，上落輪椅也十分方便，有機會要租車的輪友都值得考慮，他們亦有多款不同載客量車種可供選擇，而我這一款就是最大的。

不過我們大部分時間出入都靠捷運，只是去一些比較遠離捷運站的景點才租「多扶」，因為台灣的捷運亦非常方便，無障礙設施很好，月台與列車的空隙非常少，又平坦，輪椅上落非常方便，非常安全！

在另一日行程中，我們一行 8 人又挑戰另一種交通工具 ~ 「台鐵」！過程亦非常順利，但就要工作人員擺斜版上落列車。另外亦可以留意下，如果一行多架輪椅的話，在買車票的時候，最好選乘有名為「區間車」的車種，這樣就可能多架輪椅一齊上車。齊上齊落！

我們這個旅程的景點都是一些較熱門的地方，例如：西門町，淡水，深坑，平溪，饒河街夜市，基隆，台北 101，中正紀念堂 ..... 等等！基本上台灣的無障礙設施都做得非常好，台灣人亦好善良有禮貌。

對於一些初次出國的輪友們，其實去台灣都是一個不錯的選擇，坐 1 個小時多飛機就到了，而且物價不高，溝通容易及無障礙設施又很好！

希望以上小小的分享，可以令到一直想去旅行的你解決煩惱，嘗試踏出第一步，其實坐輪椅都可以好好享受生活，可以好好去一趟旅行！

飛不起，但都可以好好活下去！香港人加油！



想看更多？  
留意大瞳小椅頻道





## 查詢

- 聯絡可辦理醫療費用減免申請的服務單位
- 醫療費用減免申請的詳情及有關服務單位資料，請瀏覽醫管局網頁：

[www.ha.org.hk/goto/feewaiver](http://www.ha.org.hk/goto/feewaiver)



## 申請減費重誠信

- 醫療費用減免是為貧困的病人而設。醫管局設立的覆核組會定期覆查已批核的個案。病人/申請人及家庭成員必須提供完整、準確、真確及適時的資料，並在取得經濟援助的有效期間，向醫管局/社署呈報申請表內的任何資料更改。
- 騙取醫療費用減免乃屬刑事罪行，除可導致病人喪失資格外，病人/申請人/病人家庭成員可因觸犯盜竊罪條例(香港法例第210章)而被起訴。任何觸犯盜竊罪的人士，一經定罪，可被判入獄十年。

表一：獲減免醫療費用家庭的資產上限(港元)

家庭人數	資產上限 (沒有長者成員)	資產上限 (有1位長者成員)	資產上限 (有2位長者成員)
1	41,500元	209,500元	-
2	85,000元	253,000元	421,000元
3	127,500元	295,500元	463,500元
4	170,000元	338,000元	506,000元
5	212,500元	380,500元	548,500元

註：病人家庭如有長者（即年齡不少於65歲），資產限額可因應每名長者而獲提升168,000元。

## 非經濟因素

醫務社工 / 社署家庭服務社工除根據病人每月家庭收入和資產值評估經濟情況外，會同時考慮各項非經濟因素，例如：

- 病人的臨床情況（根據病人使用各項公營醫護服務的頻密程度和病情嚴重性來界定）；
- 病人是否殘疾人士、需供養子女的單親家長，或其他弱勢社群人士；
- 減免收費能否促使和幫助病人解決家庭問題；
- 病人是否需付任何特別開支，令其難以支付公共醫療費用；或
- 其他社會因素。

醫務社工 / 社署家庭服務社工考慮上述非經濟因素時會確保經常使用公共醫療服務的長者和長期病患者，如有需要也可得到醫療費用減免。由於各類社會因素不能盡列，醫務社工 / 社署家庭服務社工將按個別情況酌情處理。減免醫療服務收費的準則及指引將會定期檢討，以確保需要的病人得到適當的醫療照顧。



新界西工作會議



到校交流 - 嘉諾撒小學



到校交流 - 三水同鄉會劉本章中學



中央探訪



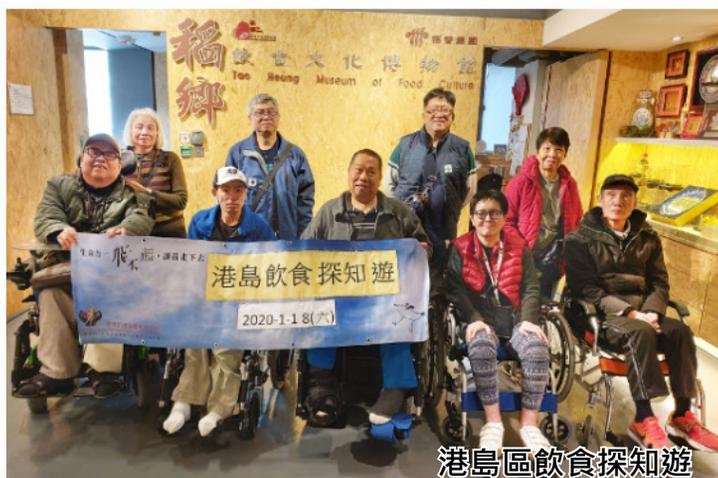
MND 照顧技巧工作坊



中央探訪



到校交流 - 寶血會嘉靈學校



港島區飲食探知遊



### 中央活動

<p>到校交流分享會 日期:2020年3月21日(六) 時間:11:30-14:30 地點:待定 內容:回顧19-20年度到校交流活動 對象:曾參與2019-20年度到校交流之會員優先 收費:免費 截止日期:2020年3月10日 查詢及報名:2338 4123 陳先生 鳴謝:香港公益金</p>	<p>迎新會 日期:2020年4月20日(一) 時間:11:00-13:30 地點:社區復康網絡(橫頭磡) 內容:帶領新會員認識協會·建立互助關係 對象:最近一年入會的會員優先 收費:免費 截止日期:2020年4月6日 查詢及報名:2338 4123 陳先生</p>	<p>倡議工作會議 日期:2020年4月17日(五) 2020年6月12日(五) 時間:11:30 - 13:30 地點:社區復康網絡(橫頭磡) 內容:跟進罕病政策制度與其他倡議議題商討 對象:各會友及其家屬 截止日期:2020年4月3日 報名:陳凱茵 5377 7096 鳴謝:香港公益金</p>
<p>水中健體班 2020 日期:2020年6月至9月(逢星期三) 時間:12:00 - 13:00 地點:九龍公園游泳池 內容:在水中進行運動·以收舒筋活絡之效 名額:14名 費用:每月\$40.00(綜援會員\$20.00) 對象:本會會員 截止報名日期:每個月開班前三星期 查詢及報名:Whatsapp 9676 6721 / 致電 2338 4123</p>	<p>硬地滾地班 2020 日期:2020年4月至6月(逢星期二) 時間:12:00 - 14:00 地點:九龍灣體育館(待定) 內容:提供訓練·提升興趣及技巧。 名額:12名 收費:每月\$40.00 對象:本會會員 截止日期:每個月開班前兩星期 查詢及報名:Whatsapp 9676 6721 / 致電 2338 4123</p>	<p>71 遊行 日期:2020年7月1日(三) 時間:14:00 - 18:30 地點:香港維園 內容:表達本會之訴求及個案專訪 對象:各會友及其家屬 截止日期:2020年6月13日 報名:陳凱茵 5377 7096 鳴謝:香港公益金</p>

### 地區活動

<p>新界東 - 食素樂 日期:2020年5月16日(六) 時間:11:30 - 15:00 地點:粉嶺雲泉仙館 內容:聚餐·聯誼及分享好野資訊 費用:\$100-120 對象:新界東會員及家屬 截止日期:2020年4月29日 查詢及報名:黃惠筠 6300 7720 鳴謝:社會福利署</p>	<p>新界西 - 樂融融分享會 日期:2020年5月23日(六) 時間:12:00 - 15:00 地點:香港九龍亞皆老街147B醫院管理局大樓地下G056室(待定) 內容:午餐·分享好野資訊及分享社區上門服務資訊 費用:\$60-80 對象:新界西會員及家屬 截止日期:2020年5月4日 查詢及報名:尹三洋 9654 0833 鳴謝:社會福利署</p>	<p>港島區 - 大食會暨分享會 日期:2020年6月6日(六) 時間:12:00 - 15:00 地點:社區復康網絡(橫頭磡)(待定) 內容:外賣午餐·分享好野資訊及分享社區上門服務資訊 費用:\$80-100 對象:港島區會員及家屬 截止日期:2020年5月11日 查詢及報名:馮達豪 9733 6004 鳴謝:社會福利署</p>
<p>九龍中 - 海鮮樂 日期:2020年6月27日(六) 時間:12:00 - 15:00 地點:西貢勝記海鮮 內容:食海鮮·分享好野資訊 費用:\$160-180 對象:九龍中會員及家屬 截止日期:2020年6月5日 查詢及報名:史梁少霞 9719 1247 鳴謝:社會福利署</p>	<p>九龍東 - 稻香文化遊覽聚餐 日期:2020年7月18日(六) 時間:12:00 - 15:00 地點:稻香文化博物館 內容:酒樓午餐·遊覽稻香文化博物館及分享資訊 費用:\$100 - \$120 對象:九龍東會員及家屬 截止日期:2020年6月30日 查詢及報名:譚卓璇 9680 6072 鳴謝:社會福利署</p>	<p>新界東會議 日期:2020年7月27日(一) 時間:11:30 - 13:30 地點:社區復康網絡(橫頭磡) 內容:討論及檢討地區小組的活動 費用:全免 對象:新界東會員及家屬 截止日期:2020年7月6日 查詢及報名:黃惠筠 6300 7720 鳴謝:社會福利署</p>

## 病類小組

<p><b>MND 預祝全球漸凍人日聚餐</b> 日期:2020年6月20日(六) 時間:14:00 – 17:00 地點:待定 內容:到會·聯誼及資訊分享 對象:MND患者與家屬 收費:病友與首兩位陪同者每位 \$120/ 第3位陪同者正價 \$240/ 長者每位 \$60 截止日期:2020年6月2日 報名:劉太 2647 5265</p>	<p><b>MS 小植物製作暨下午茶</b> 日期:2020年7月4日(六) 時間:14:30 – 17:00 地點:待定 內容:小植物 DIY 手作·下午茶及聯誼 收費:\$20 對象:MS會友及其家屬 截止日期:2020年6月15日 鳴謝:Eisai 藥廠贊助 香港區:鄧太 9017 0262 九龍中:蘇姑娘 2338 4123 九龍東:TONY 9466 3611 新界東:黃美珠 9371 0904 新界西:陳鳳雯 6100 1007</p>	<p><b>MS 醫生講座</b> 日期:2020年4月25日(六) 時間:14:30 – 17:00 地點:香港九龍亞皆老街 147B 醫院管理局大樓地下 G056 室 內容:藥物資訊及聯誼 講員:待定 收費:\$10 對象:MS會友及其家屬 截止日期:2020年4月6日 鳴謝:Eisai 藥廠贊助</p>
<p><b>MS 工作會議</b> 日期:2020年5月30日(六) 時間:14:30–16:30 地點:社區復康網絡(橫頭磡) 內容:商討活動安排·自助互助聯誼 對象:MS會友及其家屬 截止日期:2020年5月4日 鳴謝:社會福利署</p>	<p><b>第8次周年大會暨第5任理事會選舉 (活動延期更新通知)</b> 日期:2020年5月2日(星期六) 時間:下午11至3時 地點:沙田水中天 Club One Riviera 對象:本會會員及家屬(已截止報名) 費用:會員及第一位家屬 \$120·長者半價·其後每位 \$300·素食者另加 \$120 內容:選舉·會務及財政報告·午餐及抽獎。 查詢電話:Whatsapp 9676 6721 / 致電 2338 4123</p>	<p><b>MD 復康工作坊</b> 日期:2020年4月25日(六) 時間:12:00-16:00 地點:醫管局大樓健康資訊天地 內容:由醫生講解 MD 醫學趨勢 對象:MD會員及其家屬 收費:\$10 截止日期:2020年4月10日 查詢及報名:6436 5138 黎敏儀 鳴謝:香港公益金</p>
<p><b>SMA 工作會議</b> 日期:2020年7月23日(四) 時間:11:30-13:30 地點:社區復康網絡(橫頭磡) 內容:檢討早前活動安排·討論未來小組方向 對象:SMA會員及其家屬 收費:免費 截止日期:2020年7月9日 查詢及報名:9680 6072 譚卓璇 鳴謝:香港公益金</p>	<p><b>SMA 新藥講座</b> 日期:2020年6月20日(六) 時間:12:00-16:00 地點:醫管局大樓健康資訊天地 內容:由醫生講解 SMA 醫學趨勢·用藥者分享 對象:SMA會員及其家屬 收費:\$10 截止日期:2020年6月5日 查詢及報名:9680 6072 譚卓璇 鳴謝:香港公益金</p>	<p><b>MD 工作會議</b> 日期:2020年5月14日(四) 時間:11:30-13:30 地點:待定 內容:檢討早前活動安排·討論未來小組方向 對象:MD會員及其家屬 收費:免費 截止日期:2020年5月2日 查詢及報名:6436 5138 黎敏儀 鳴謝:香港公益金</p>
<p><b>SCA 自助餐</b> 日期:2020年7月4日(六) 時間:12:00-16:00 地點:待定 內容:聚餐傾談 對象:SCA會員及其家屬 收費:\$100 截止日期:2020年6月20日 查詢及報名:9654 0833 尹三洋</p>	<p><b>MND 工作會議</b> 日期:2020年7月8日(三) 時間:11:30 – 13:30 地點:社區復康網絡(橫頭磡) 內容:商討活動安排·自助互助聯誼 對象:MND患者與家屬 截止日期:2020年6月22日 報名:劉太 2647 5265</p>	<p><b>探訪加油站</b> 日期:2020年6月19日(五) 時間:11:30 – 13:30 地點:社區復康網絡(橫頭磡) 內容:分享探訪經歷·聯誼及嘉許 對象:曾參與探訪的會友或家屬 截止報名日期:2020年5月30日 報名:蘇姑娘 2338 4123 鳴謝:香港公益金</p>

1. 最新會訊及活動消息除了會郵寄給會員，也會上載至協會網頁
2. 除個別活動註明沒有安排復康巴士接送外，所有活動安排復康巴士接送，如無故缺席或更改上落車資料，須繳付復康巴士罰款
3. 除個別活動註明外，所有活動滿額抽籤
4. 所有 Whatsapp 報名，請提供會員姓名、出席人數、所報活動的名稱

## 索取會員及義工入會 / 更新資料表格 Request for Membership / Volunteer Form

本人欲索取： 會員 Member  義工 Volunteer 的入會表格 Form

(會員費 Membership fee: 一般會員 Ordinary \$20/ 年 year 永久會員 Permanent \$200)

姓名 Name:

聯絡電話 Tel:

地址 Address:

電郵地址 Email:

疾病類別 Type of disease:  MND  SMA  MD  MS  SCA  其他 Other \_\_\_\_\_

\* 運動神經細胞疾病 (Motor Neuron Disease, MND) 脊髓肌肉萎縮症 (Spinal Muscular Atrophy, SMA)

肌肉營養不良症 (Muscular Dystrophy, MD) 多發性硬化症 (Multiple Sclerosis, MS) 小腦萎縮症 (Spinocerebellar Ataxia, SCA)

\* 此為輔助表格，如欲索取正式入會表格可與本會聯絡 2338 4123 或登入網頁 <http://www.hknmda.org.hk> 自行下載。

\* 會員 / 家屬入會申請需提交醫生證明為神經 - 肌肉疾病。\* 本會所收集之資料只用於與機構職能及其有關的項目上。

**捐助方法：**本會是一個由神經 - 肌肉疾病患者及家屬組成的非牟利自助組織，於 1999 年正式註冊成為免稅慈善團體，本會一直致力提高神經 - 肌肉疾病患者的生活質素、團結患者及家屬的力量、創造對患者有利的社會環境。

如蒙捐助，請以劃線支票，抬頭寫「香港肌健協會有限公司」，

亦可存入本會的匯豐銀行戶口 **078-353133-838**。恆生銀行用戶可於銀行網頁捐款。或致電 18013 透過繳費靈捐助，本會的商戶編號是 9634。

或登入本會網頁 <http://www.hknmda.org.hk> 以 PayPal 進行網上捐款。

如需收據，請於支票或入數紙副本背面註明「用途及姓名」，郵寄致本會。

### 資訊小組組員

盧兆豐、馬汐曉、廖子聰、梁安琪、尹三洋、陳凱茵、黃衍光、黃楚雄、黃國民、陳錦鴻

辦公時間：星期一至五 9:30am-5:30pm 星期六 9:30am-1:30pm 午膳時間 12:30pm-1:30pm

職員：蘇美英姑娘、陳梓浩先生 Lewis、呂梓雁姑娘 Wendy



香港肌健協會有限公司

Hong Kong Neuro-Muscular Disease Association Limited

地址：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下香港復康會社區復康網絡

電話：2338 4123

傳真：2338 2410

電郵：[hknmda@netvigator.com](mailto:hknmda@netvigator.com)

網址：[www.hknmda.org.hk](http://www.hknmda.org.hk)