



協康會  
HEEP HONG SOCIETY

教得其樂  
Happy Parenting

# 飛悅父母 家長親職教育課程 概要



資助機構：



## 前言

每個小孩都是父母的小天使，他們的一笑一哭，都牽動著父母的心情。有家長問：有特殊需要的孩子是否很難教？其實每個孩子都有其特質和性格，不盡相同。「好」教與否視乎是否用上配合到孩子特質的方法。有特殊需要的小朋友理解和表達能力或有限制，亦不擅長觀察別人的「眉頭眼額」和從經驗中反思學習，以致一些行為、情緒狀況會重複發生，令家長感到管教壓力和困難。

有見及此，協康會於2014年聯同香港理工大學和香港大學共同合作研發「教得其樂 - 家長管教技巧課程」，是香港首套專為育有特殊需要學前兒童的家長而編寫，且具實證研究基礎的本地化親職教育課程，課程成效經過為期兩年並採用嚴謹的隨機對照研究方法測試。研究數據顯示，「教得其樂 - 家長管教技巧課程」有效令參與者的親職壓力以及其子女行為問題的嚴重性顯著下降，從而提升家長管教效能，改善親子關係。研究結果於2016年在學術期刊 *Research in Developmental Disabilities* 第56期刊登。此外，「教得其樂」親職教育課程亦在亞洲區家庭研究聯盟（Consortium of Institutes on Family in the Asian Region, CIFA）舉辦的「2016和富亞洲傑出家庭工作計劃大獎」（2016 Wofoo Asian Award for Advancing Family Well-Being）中勇奪金獎，可見此家長管教課程備受國際業界肯定。

# 目錄

「教得其樂」家長管教技巧課程以及導師課程推行多年，團隊經過多方面蒐集資訊，包括聽取課程導師、家長及專業同工的意見，並了解國外有關家長管教技巧課程的研究、課程內容及指引等，遂於2020年修改課程的內容，加入表達及應對情緒的元素，並修訂課程名稱為「教得其樂 - 飛悅父母」家長親職教育課程，冀能更全面地配合家長的需要。

本概要的出版得到「攜手扶弱基金」的贊助，為家長提供一本合適而簡單易明的管教手冊。書內除介紹基本管教原則，更概論常見管教陷阱及有效管教技巧；我們深信要做到「教得其樂」，先要家長「學得其樂」；因此，為了增加手冊的趣味性及可讀性，我們特別邀請育有特殊需要兒子的專業插畫師「阿高」，以輕鬆的漫畫，描繪出常見的管教陷阱，並精要地呈現二十個管教方法的標示。家長在「讀得其樂」，發出會心微笑之餘，必可「教得其樂」，一家樂也融融。

協康會行政總裁  
梁惠玲

02 1 基本管教理論

04 2 有效的管教技巧

06 3 十大管教陷阱

26 4 自閉症學童篇

27 5 「教得其樂」課程資料

29 6 課節內容、流程及增潤支援

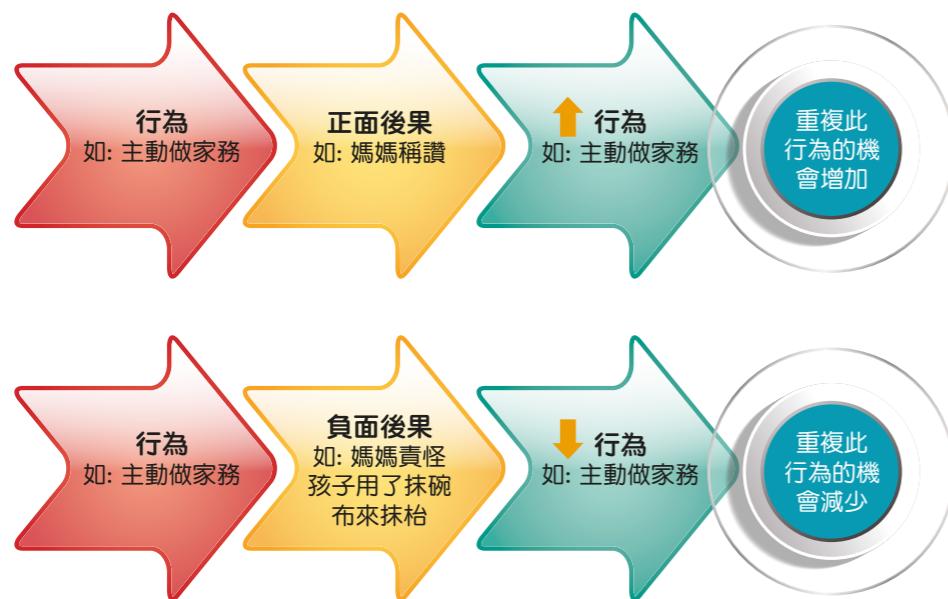
31 7 「教得其樂」研究計劃及結果

32 8 家長心聲

33 9 如何報讀「教得其樂家長技巧管教課程」？

**基本管教理論****1****行為與後果**

要有效應用管教技巧，必須對管教理論有所認識和了解，運用起來才可舉一反三，得心應手，孩子在某一處境中進行的行為如得到正面的結果，他再進行該行為的機會會增加。相反，如結果為負面，再進行該行為的機會則會減低。家長要幫助孩子建立良好行為，便應給予孩子正面的後果，如要減少不當行為，便應給予負面後果。

**02****基本管教理論****1****建立良好親子關係**

良好親子關係是有效管教的基礎，而且對兒童的成長有重大的幫助。

**1. 提升信任與安全感**

父母積極地向孩子表達其關愛，孩子便會視父母為可靠的人物，並信任父母能在自己有需要時提供鼓勵及支持。有了可供信任的對象，孩子的安全感也能得以提升。

**2. 良好的自我形象**

孩子從父母身上得到安全感，並從父母的關愛中感受到自己是被愛的、是有價值的，這能幫助孩子建立正面的自我形象，使孩子充滿自信。

**3. 勇於嘗試新事物**

有了自信，配合孩子本身已有的好奇心，孩子便能勇於探索以及嘗試新事物。孩子勇於接觸新事物，在不斷嘗試中就能得到更多成功的機會，孩子的學習動機便能得以提升，能更積極地學習。此外，如前所述，孩子信任父母能在自己有需要時提供鼓勵及支持，所以就算在嘗試新事物中遇到困難，孩子亦能在父母鼓勵中再接再厲，亦能學懂從困難中學習。部分患有自閉症的孩子在接觸新事物時尤其需要父母較多的引導。

**4. 良好的社交能力**

在良好的親子關係中，父母與孩子會經常交流和溝通，孩子從中會理解他人的情緒、從別人的角度看待事情、調節情緒等。這些都是人際溝通所需的技巧。因此，很多研究均顯示，在良好的親子關係中成長的孩子，能發展出良好的社交能力，也較容易結交朋友。

**03**

## 有效的管教技巧

2

**有效的管教技巧大致可以分為三大類：**

### 1. 建立關係

良好的親子關係是有效管教的基礎。因此，大部分具研究實證的管教技巧課程都會先向家長介紹建立良好親子關係的好方法。此外，仔細的記錄與分析孩子的行為，有助家長對症下藥，處理時更得心應手。



### 2. 培養良好行為

很多父母都會過份偏重以處罰的方式去消滅孩子的行為問題，然而，過多或過份嚴重的處罰會影響孩子的自尊感。面對孩子的行為問題時，父母應先嘗試培養相應的良好行為，在此消彼長下，孩子的行為問題亦會減少。



## 有效的管教技巧

2

### 3. 應對問題行為

要有效應對孩子的問題行為，父母應先考慮如何預防、避免問題行為的發生。真正要處理孩子的問題行為時，父母亦應使用適切的方法，收效之餘又不會影響孩子的自尊感。



## 十大管教陷阱

### 3

#### 失實期望



## 十大管教陷阱

### 3

#### 1 失實期望

對孩子有期望乃人之常情，但若對孩子的期望過高、與孩子的實際能力不相符，會令孩子與父母均承受重大壓力。對孩子期望過高的父母往往會將孩子與其他孩子比較，比較中傾向把注意力集中於孩子及不上人的地方，總是覺得孩子不及別人好，然後不停催逼孩子，徒添孩子壓力，引致孩子出現情緒行為問題。

相反，有些父母對孩子期望過低，缺乏對孩子合理的要求、約束、及訓練，認為孩子長大後自然會改變。特殊需要兒童的父母更可能會因過份呵護或溺愛，阻礙兒童發展或縱容其偏差行為。父母需要知道，就算兒童患有發展性障礙，他們的能力在適當的指引及練習下亦會有所進步。家長可採用「系統化教學」及「教得其法」，學習給予孩子適當的指引，一步步提昇孩子的能力。父母應在兩者之間取得平衡：客觀地考量孩子本身的能力及其個人需要，帶著合理的期望、有智慧地分析兒童的行為，接納包容未能改變的狀況，同時勇於面對可改變的情況，讓孩子一步步地成長。

#### 應對技巧：



系統化教學



教得其法

## 十大管教陷阱

3



## 雙重標準

1

2

3

4

3

## 十大管教陷阱

3

## 2 雙重標準

有些父母慣於朝令夕改，或同一件事於不同情境採不同的處理方式，這會令孩子無所適從，衍生行為問題。如：母親答應孩子半小時內完成功課就可以騎單車，但當媽媽空閒時就帶孩子去騎單車，忙碌時就不帶，孩子就不能因應父母的準則去調節自己的行為。

除此以外，父母或家庭成員之間的管教方式不同，亦會令兒童無所適從，又或令部分孩子從中獲取希望得到的東西。例如：媽媽因孩子出現偏差行為而拒絕買玩具，孩子向有求必應的爸爸提出要求後得到玩具，久而久之，孩子便學懂不用服從媽媽的指令。父母應儘量做到於不同情境、不同時段做到管教一致，父母或不同家庭成員之間亦應互相溝通與協調，以一致的方式管教孩子。如父母能好好運用「行為分析」，與不同家庭成員一起收集與孩子問題行為有關的資料並加以分析，將有助制定一致的管教方式去應對孩子的問題行為。

## 應對技巧：



行為分析

十大管教陷阱  
3

## 有樣學樣

十大管教陷阱  
3

## 3 有樣學樣

孩子會觀察及模仿其他人的行為，因此父母的身教尤關重要。若果父母本身經常將粗言穢語掛在口邊，任他們怎樣管教孩子，也不要期望孩子能有禮貌地說話。要讓孩子學到好行為，父母就要無時無刻覺察自己的行為。執行「家有家規」會引導家長制定所有家庭成員都要遵守的家庭規則，除了用來提醒孩子遵守外，同時也提醒其他家庭成員要為孩子樹立良好榜樣，讓孩子從中學習到合適的行為。

## 應對技巧：



家有家規

## 十大管教陷阱

3

## 欠缺讚賞



## 十大管教陷阱

3

## 4 欠缺讚賞

一些父母認為孩子做得好是應當的，不用刻意去讚賞孩子，甚至怕會「讚壞」孩子。可是，父母要留意的是，在成長過程中，孩子會從父母的反應學習到那些是好行為。如孩子做出某行為，父母加以讚賞和認同，那孩子就知道這是個好行為，重複該行為的機會就會增加。如果孩子做出某行為，父母沒有反應，則孩子未能知悉這是個好行為，重複該行為的機會就不會增加。因此，父母應多讚賞孩子，讓讚賞成為推動孩子多做好行為的動力。

然而，有些父母經常讚賞孩子，但不得其法，以致其讚賞未能有效地推動孩子多做好行為，例如：「你真係乖啦！」此等空泛的讚賞未能讓孩子知悉哪些行為獲得父母認同，不能有效地鼓勵良好行為。「讚得其法」要「精、簡、正」，很多時，配合適當的「獎得其法」可更有效地鼓勵孩子良好的行為。

## 應對技巧：



讚得其法



獎得其法

## 十大管教陷阱

3

### 無意鼓勵



## 十大管教陷阱

3

### 5 無意鼓勵

父母有時會無意中鼓勵了孩子的不當行為，例如：孩子要求吃糖果，父母拒絕，然後孩子發脾氣。父母為了息事寧人，就給孩子糖果。如此，孩子就學會只要發脾氣，父母就會回心轉意。下次當父母拒絕他們時，他們便會以相同方式應對。

父母宜堅定地管教孩子，一旦拒絕了孩子的要求，就應避免因孩子的脾氣而妥協。在公眾場合中，因害怕他人注視的目光，父母特別容易無意地鼓勵了孩子發脾氣的行為，父母應多加留意。那父母應如何應對？可考慮採用「忽視不理」應對。

### 應對技巧：



忽視不理

## 十大管教陷阱

3

### 指令失當

1... 指令內容太多...



2... 指令內容太難...



3... 指令可提供選擇?!



4... 結果...指令都變成「耳邊風」...



## 十大管教陷阱

3

### 6 指令失當

當父母發出指令但孩子沒有反應時，父母很多時都會顯得不耐煩，甚至覺得孩子故意不服從，沒想到有時是指令失當，令孩子難以跟從。父母需留意：

- ✿ 內容的多少：太少不足以給予孩子足夠的指引、太多會令孩子難以緊記指令內容
- ✿ 指令的難度：父母發指令時要留意孩子的理解能力及解難能力，指令需與其能力相符
- ✿ 指令的形式：不宜用問題形式發指令，例如：「好唔好？得唔得？可唔可以？」也不宜用詞太空泛，例如：「把事情做好吧！」

### 應對技巧：



有力指令

## 十大管教陷阱 3

### 不當懲罰



## 十大管教陷阱 3

### 7 不當懲罰

嚴厲的懲罰能起震攝之效，可以在短時間內令孩子屈服，停止其不當行為，因此，很多父母會採用體罰來處理孩子行為。然而，嚴厲的懲罰會影響孩子的情緒、自信心、自尊感、以及對父母的信任感。嚴厲地懲罰孩子時，父母同時展示給孩子，遇到不如意的事情可以用暴力解決，於是孩子會在日常生活中有樣學樣，以暴力對待別人。

此外，有些父母會威脅孩子，但事實上卻未能施行這些懲罰，例如：「你再打人，我就報警叫警察拉你。」當孩子發現父母只會威脅，不會成真時，孩子就更加不服從父母，更會不時試探父母的底線。

那如何能適切地應對孩子的問題行為？父母可採用不同的「適切後果」去處理孩子輕微至嚴重的問題行為，包括：「減少享樂」、「自然後果」、「加重後果」、「冷靜區域」。

#### 應對技巧：



## 十大管教陷阱

③

## 情緒失控



## 十大管教陷阱

③

## 8 情緒失控

為何孩子和父母會經常情緒失控？這也可能是從親子互動中學習得來的。假如孩子平靜地提出要求，父母拒絕。孩子於是採取較激烈的行動，不斷地苦苦央求，父母依然拒絕。孩子再採取更激烈的行動，大聲呼求，父母依然拒絕。孩子的行動更為激烈，大哭大鬧，父母忍受不了，於是妥協。久而久之，就和「無意鼓勵」的情形相似，孩子學到要求時要大哭大鬧方才有效，於是放棄溫和的方式，每次都以吵鬧方式提出要求。

父母的情況也相類似：父母溫和地發出指令，兒童不服從；父母開始生氣地發指令，孩子仍沒反應；於是父母憤怒地斥責，但孩子依然愛理不理；直到父母憤怒得吼叫呼喝時，兒童才服從指令。久而久之，父母學會要吼叫呼喝，孩子才會服從，於是父母會放棄溫和地提出要求。孩子也學會不去理會父母的溫和要求，只在父母吼叫呼喝時才服從。

如果父母能學會平靜地發出「有力指令」、同時以「忽視不理」的方法來應對孩子的哭鬧行為、以及用適切後果來應對孩子的不服從行為，父母及孩子就會減少以失控的情緒來互動。

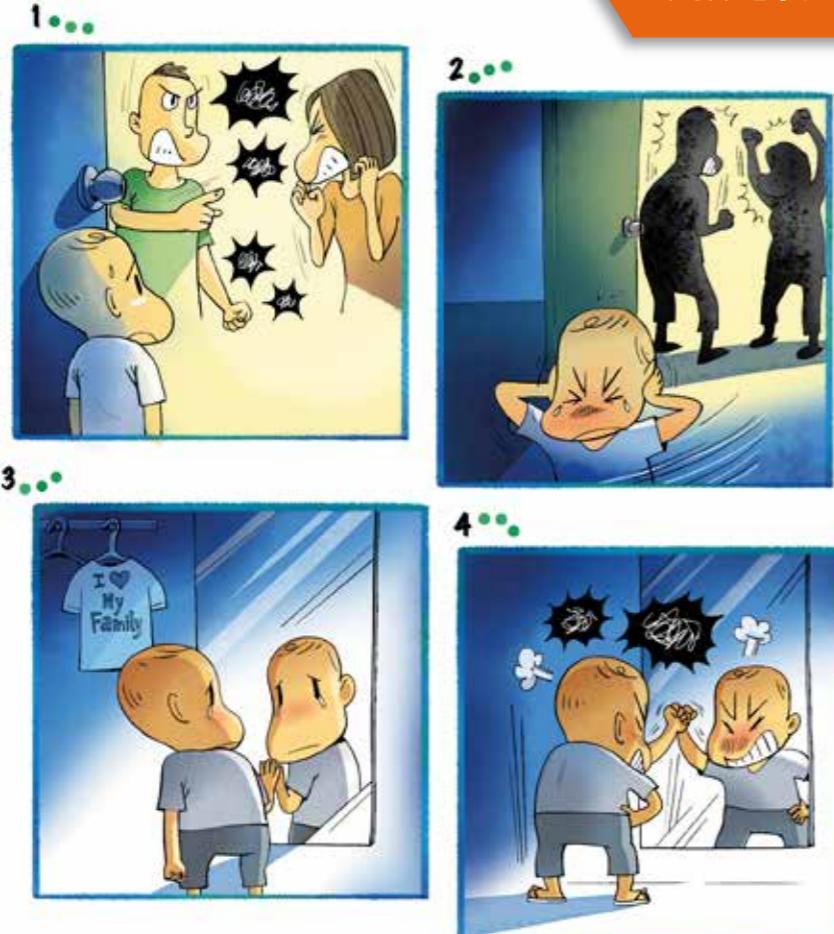
## 應對技巧：



## 十大管教陷阱

### 3

#### 關係惡劣



## 十大管教陷阱

### 3

#### 9 關係惡劣

有些父母之間關係惡劣，經常發生衝突，甚至於衝突時說出不宣的話語或大打出手。遇到這些情況，有些孩子會誤以為是自己的過錯，影響到孩子的心情，部分孩子會因而衍生出情緒問題，如：情緒低落或憂慮過多等。此外，當孩子不安的心情得不到紓緩，他們亦可能會衍生出行為問題。在耳濡目染下，更可能以不宣的話語或攻擊性行為對待別人。因此，父母應避免在孩子面前爭執，儘量維持家庭中和諧的氣氛。

除上之外，要有效地以本課程所介紹的正面技巧來管教孩子，良好的親子關係是一項重要的決定因素。如父母與子女之間的關係惡劣，課程學到的技巧則難以彰顯其效用。因此，父母應先著重建立良好的親子關係，多「與孩子談天」和「與孩子玩耍」，為應用正面管教技巧作好基礎。

#### 應對技巧：



與孩子談天

與孩子玩耍

## 十大管教陷阱

3

## 父母壓力

1...



2...



## 十大管教陷阱

3

## 10 父母壓力

作為成年人，父母或會同時承受著來自四面八方的壓力，如：工作壓力、照顧上一代的壓力等。再加上照顧特殊需要孩子的壓力，父母或會有百上加斤之感。如父母承受的壓力過重而得不到紓緩，很多時會影響了自己的管教方法，不自覺地用多了不合宜或過份嚴厲的管教方法，引致孩子的情緒及行為問題。當孩子的情緒及行為問題惡化，父母的親職壓力又再加重，形成惡性循環，影響整個家庭。

人生於世，壓力不能避免，也逃避不了，所以我們要學懂去應對壓力。父母有時亦需暫時放下孩子，進行減壓活動，照顧自己的需要，如：適量運動，安排與興趣相符的餘暇活動、多親近大自然、參與宗教活動或義務工作、學習減壓技巧 [如：認知行為治療或靜觀等]。當父母的壓力紓減了，將壓力轉移到孩子的機會自會減少。

好好照顧自己才有力量照顧孩子。

## 自閉症學童篇

### 4

#### 有效應對自閉症孩子的特性

患有自閉症的孩子，會因轉變而感到不安，又不懂表達其情緒，當情緒失控時或會做出一些傷害自己的行為。針對這些自閉症孩子的特性，父母可參考「活動時間表」及「環境調節」，加強孩子日常生活的可預測性，加增孩子的安全感。同時，父母於日常生活引導孩子「表達及應對情緒」，減少情緒失控的機會。父母亦可採用「替代活動」及「干擾自傷行為」，讓父母懂得應對孩子傷害自己的行為。

這五項管教技巧能有效應對自閉症孩子的特性，但它們並不是只為自閉症孩子而設。本課程所介紹的二十項管教技巧，均有助家長應對孩子不同的問題行為，包括不同特殊需要孩子、甚或是普通孩子的行為問題。因此，參加者也可以在管教其他子女時，應用課程中所學到的管教技巧。

#### 相關技巧：



## 「教得其樂」課程資料

### 5

#### 課程資料

「教得其樂」家長管教技巧課程專為有特殊需要的學前幼兒家長而設，由協康會、香港理工大學和香港大學於2014年共同研發，是香港首套本地化首創且具實証研究基礎的親職教育課程。「教得其樂」家長管教技巧課程以及導師課程推行多年，團隊經過多方面蒐集資訊，包括聽取課程導師、家長及專業同工的意見，並了解國外有關家長管教技巧課程的研究、課程內容及指引等，遂於 2020 年修改課程的內容，加入表達及應對情緒的元素，並修訂課程名稱為「教得其樂 - 飛悅父母」家長親職教育課程，冀能更全面地配合家長的需要。

#### 課程目標

1. 讓家長學習管教與教導特殊需要兒童的技巧與方法，提升父母的自信力
2. 減少孩子的問題行為，減輕父母的管教壓力

#### 對象

育有特殊需要幼兒的家長

#### 時間

共八節，每節兩小時

## 「教得其樂」課程資料 5

### 課程架構



## 「教得其樂」課節內容、 流程及增潤支援 6

### 每節課題

相應架構	課堂內容	親職技巧
建立關係 + 基礎理論	第一節：建立親子關係 第二節：行為分析	• 與孩子談天 • 與孩子玩耍 • 行為分析
培養良好行為	第三節：鼓勵良好行為 第四節：提升孩子能力	• 讀得其法 • 獎得其法 • 教得其法 • 系統化教學 • 表達及應對情緒 • 環境調節 • 活動時間表 • 家有家規 • 有力指令 • 表達方式 • 替代活動
應對問題行為 + 綜合管教計劃	第五節：預防問題行為 第六節：處理問題行為（一） 第七節：處理問題行為（二） 第八節：持續教得其樂	• 干擾自傷行為 • 忽視不理 • 自然後果 • 減少享樂 • 加重後果 • 冷靜區域

### 每節流程

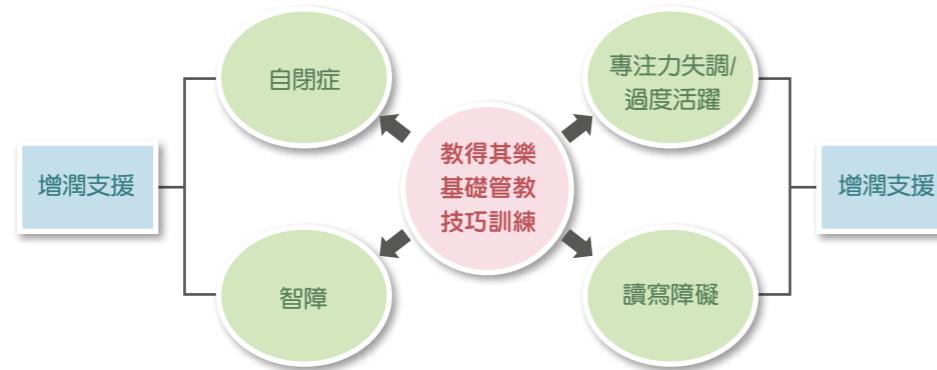


## 「教得其樂」課節內容、 流程及增潤支援

6

### 增潤支援

本課程的重點是為針對特殊需要兒童而設計的基礎管教技巧，讓家長掌握建立良好親職關係的方法，和學習分析兒童問題行為的成因及處理方法。由於特殊需要兒童的特性各有不同，導師可鼓勵家長於完成本課程後，繼續學習其他與特殊需要兒童有關的知識及訓練策略，繼續加強他們的管教能力。



30

## 「教得其樂」 研究計劃及結果

7

### 背景

本研究由協康會、香港理工大學、香港大學共同進行，藉比較實驗組及對照組參與者於小組前後的親職壓力，以及其子女行為問題的嚴重性，研究「教得其樂一家長管教技巧課程」的成效



### 場所

協康會6所早期  
教育及訓練中心

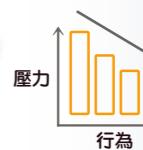


### 對象

共120位育有特殊  
需要學前兒童的家  
長參與，隨機分為  
實驗組與對照組



### 結果



本課程有效令參與者的親職  
壓力以及其子女行為問題的  
嚴重性顯著下降。跟進調查  
結果顯示，完成課程三個月  
後，課程成效仍能得以維持

### 研究團隊：

梁 敏教授（時任香港理工大學應用社會科學系教授）  
曾潔雯博士（香港大學社會工作及社會行政學系副教授）  
陳鑑忠先生（教育心理學家）  
游薇薇（教育及兒童心理學碩士）  
林天麗（教育及兒童心理學碩士）

31

家長心聲  
③

- ✓ 我覺得行為分析很有用，每個行為都可以知道前因後果。
- ✓ 我覺得情緒圖卡好有用，小朋友知道什麼是擔心、不開心，懂得表達自己情緒。
- ✓ 課程由淺入深，好有結構性。
- ✓ 親子關係有改善，多了稱讚小朋友，令他做了好多好行為。
- ✓ 初初真是不懂得與小朋友溝通，只會打和罰。現在學會怎樣和小朋友溝通、欣賞和知道他的優點。現在和小朋友的關係好親密。小朋友越來越喜歡我。
- ✓ 課程可以學識情緒控制，不單對小朋友有用，自己都有得著。
- ✓ 我上堂後會和爸爸分享，他都會試。爸爸都認同我的方法，又會和我配合，我們都看到小朋友有進步。
- ✓ 「精簡快」的口訣很受用，導師提醒我們要讚得真誠，不要吝嗇，這口訣應傳揚開去。
- ✓ 父母、祖父母都可以一起使用這套管教方法，大家有共識，關係改善了許多。
- ✓ 課程清楚讓我知道什麼管教行為該做和不該做，以前試一兩次便會放棄，但導師鼓勵我堅持，結果真的見到成果。

如何報讀  
「教得其樂家長管教技巧課程」？  
⑨

本手冊目標旨在令家長對管教陷阱及管教技巧有一初步的了解，透過漫畫形式形象化地闡釋「十大管教陷阱」，並精要地向家長介紹相應而有效的管教技巧，家長在閱讀本手冊後願意花時間深入了解每個管教技巧的使用方法以及注意事項，歡迎報讀「教得其樂 - 飛悅父母」家長親職教育課程。

連續八節的基礎親職訓練除課堂學習外，亦強調每天的親子練習之重要性，此課程特別設計一系列的親子練習，讓家長於日常生活中實踐課堂中學到的親子技巧，以鞏固參加者的學習。期望參加者每天將過程記錄，並於下節課堂中分享其成功經驗與困難，透過導師或其他參加者的回應加深參加者的學習，一步一步引導家長掌握20個因應特殊需要幼兒情況的管教技巧，從而有效地教養孩子愉快成長，培養良好行為。

協康會亦為有志成為「教得其樂 - 飛悅父母」家長親職教育課程認可導師的專業人士提供導師培訓證書課程，內容包括課程概覽，設計理念和不同管教技巧的竅門，和應用於特殊需要兒童需注意的事項。課堂形式著重角色扮演，令學員能清楚體驗家長的需要和教授要訣。學員完成課程後並取得合格成績可成為「教得其樂 - 飛悅父母家長親職教育」認可導師。



協康會屬下的專業教育及發展學會定期舉辦

1. 為家長而設的「教得其樂 - 飛悅父母」家長親職教育課程及
2. 「教得其樂 - 飛悅父母」認可導師的導師培訓課程

有意報讀的人士可瀏覽協康會網頁<http://aped.heephong.org>，獲得課程開辦的詳情並報名。



## 簡介

協康會創立於1963年，是香港最具規模的兒童教育及康復機構之一，致力幫助不同能力的兒童及青年盡展潛能，提升家庭能量，共同締造平等融和的社會。

協康會的專業團隊，包括：心理學家、言語治療師、物理治療師、職業治療師、護士、社工及幼兒教師透過多個服務單位、到校支援主流中小學和幼稚園，每年服務超過15,000個家庭。本會積極推出嶄新服務，同時研發「實證為本」的教育和訓練模式，通過研究、培訓、出版及多元教育工具，推動融合教育及康復服務的發展。



### 我們的抱負

協康會走在服務前端，為不同能力的兒童及青年創造美好明天。

### 我們的使命

啟發個人潛能、提升家庭能量、促進社會共融。

#### 協康精神

家庭為本 全面支援  
平等參與 接納共融  
健樂成長 盡展潛能  
與時並進 協同創新  
承傳啟導 拓展專業



#### 服務對象



學前兒童



中小學生



青年



家庭



康復及教育界人士

賽馬會共融·知行計劃 -  
協康會「共創可能」計劃

自閉症青年成長支援及  
職訓服務



掃描QR code以了解服務範疇

書名 : 「教得其樂 - 飛悅父母」家長親職教育課程概要  
作者 : 協康會  
編輯 : 司徒妙萍女士 (協康會區域經理)  
撰寫 : 陳鑑忠先生 (教育心理學家)  
王洛瑤女士 (協康會教育心理學家)  
插畫 : 阿高  
出版 : 協康會  
地址 : 九龍觀塘海濱道133號萬兆中心10樓J-L室  
電話 : (852) 2776 3111  
傳真 : (852) 2776 1837  
電郵地址 : [info@heephong.org](mailto:info@heephong.org)



出版日期 : 2022年10月  
設計及承印 : 天藝廣告及製作有限公司  
國際書號 : 978-988-75911-5-3

版權所有，未得本會書面同意，不得以任何方式、方法翻印或轉載本書任何內容。

