



幼兒服務

幼苗坊

2014年3月
第40期

攜手走出
「怪獸谷」

專題

臨床心理學家 何思敏

「怪獸家長」是近年冒起的一個名詞，用來形容那些對子女事事關心，過度催谷子女的家長。現代家庭大多只育有一至兩名小孩，家長對子女的重視自然比較高，再加上整體社會風氣對個人成就有著過度的執迷，將「快人一步，理想達到」視為現代的生存法則，及至近幾年在親職管教的領域上也猛然吹起「贏在起跑線上」的怪風，叫不少家長如羊走迷，身不由己地加入「怪獸父母」的隊列當中。

從至愛走到傷害

誠然，每個孩子都是父母的心肝寶貝，孩子的成就往往是父母的最大安慰。作為家長，當然希望為子女安排最好的學習環境，好叫他們的潛力可盡發揮，朝夕生怕因自己一時疏忽怠慢而耽誤他們的人生幸福，這份為人父母的扎心與著緊，實在是無可口非的。

所謂「愛之深，責之切」，家長們為著孩子的前途步步進逼，這種從厚愛化成傷害的案例縱然屢見不鮮，卻未能抵擋社會整體揠苗助長的歪風；可是，今年接二連三的小學生自殺慘劇，及至年僅五歲的幼兒亦因面試壓力而揚言「想死」，這些都猶如給家長們一記當頭棒喝，叫人深刻反思現今的教養方法究竟出了什麼岔子？是誰偷走了孩子天真爛漫的歡笑聲？

也許，年幼的孩子並未充分掌握死亡的概念，惟從他們誤將自尋短見視為當下困境的唯一出路，則可見他們裡頭充斥著巨大的無力感，小小心靈被壓力擠得喘不過氣來。近年，「求學不只求分數」的壓力爆煲已蔓延至年幼的孩童，本港公營



專題 p1-2



社工札記 p3-4



多人專訪 p5-6



學習多面睇 p7-8



聯校活動 p9



童話童真 p10-11



好書介紹 p12

醫療機構均發現，幼稚園至初小學童患上焦慮或抑鬱症的個案近十年大幅上升十倍，而研究數據顯示，童年時曾患焦慮或抑鬱症者，成年後的復發的機會高出六至八倍，由此可見，我們下一代的心理健康實在岌岌可危。

水能載舟亦能覆舟

就筆者臨床所見，不少家長並非不顧一切地盲目催谷子女；相反，他們心中存有一個疑問：就是眼見每當對孩子施壓，他的能力便隨即提升，那施加壓力究竟熟好熟壞呢？心理學的研究指出，適量的壓力的確能成為追求卓越表現的原動力；可是，壓力過大卻會影響情緒健康，繼而拖垮表現，削弱自信心，令人更加受壓和緊張，惡性循環油然而生。

由於年幼的孩子的思維和語言尚未發展成熟，他們未必能透視自己的內心世界，亦未必懂得用語言去表達抽象的思想和感受；故此，孩童因生活壓力而引發的焦慮，較多透過行為和身體反應呈現，故需要家長平日細心觀察方能辨識，孩子常見的焦慮徵狀包括：失眠、精神不集中、容易發脾氣或哭泣、身體不適如頭暈或肚痛、長期疲勞、抓傷皮膚或握手指、逃避或對抗性行為等等。生活有如煮開水，壓力就好像爐火；火太小，水煮不滾；火太大，水則煮乾。假若你的孩子出現上述的徵狀，也許你應審視一下，現時所用的「爐火」是否太過猛烈？是否有需要調校一下？

陪跑教練之道

每個人的人生旅途上都難免有些事情未能如願，作為家長實在值得多花點時間檢視自己是否將個人的期望和年幼時未能實現的理想過分投射於孩子身上，又應多點觀察和聆聽孩子的需要和心聲，作為調整期望和管教方法的依據。

在培育孩子長大的路上，家長實在猶如孩子專屬的陪跑教練，從小訓練他的體能和意志力，以能獨立自主地跑畢人生馬拉松。而一個稱職的陪跑教練，總是時刻緊隨著學員的步速，既不領先亦不落後，時刻留意學員的狀態，交替給予鞭策與鼓勵，並於需要時提供適切的指導和協助，讓學員學習憑自己的力量克服困難，跨越障礙。換言之，家長應避免將一些不必要的壓力加諸孩子的生命上，以及按孩子當下的成長需要，提供多方面的支援和足夠的空間，讓孩子們發揮最大的天賦潛能，學懂面對困難與挫折，逐步走出自己的人生路。

每當孩子的行為或表現未如理想，家長打算跟孩子進行任何「賽後檢討」之先，宜先覺察自己裡頭的情緒反應，以避免在負面情緒的驅使下，講出一些傷害孩子自尊感的晦氣說話。同時，家長宜盡量開放自己的心懷，以關懷的態度聆聽孩子的心底話，接納他們的個性和特質，並給他們注入樂觀積極的正能量，幫助他們建立自信心，使他們更有力量從失敗中重新站起來，這實在比起絮絮不休的說教和打罵來得有效和持久。此外，家長應多加讚賞孩子的努力，讓孩子感受到父母是一直從旁守望的愛，並知道自己的付出得到父母的認同。至於「叻」、「醒」之類的用詞不但空泛且與孩子自身的努力沒有太大關係，家長不應常掛在口邊。

筆者深信，每一對家長和孩子都是獨特的，天下間沒有一種教養方法有如靈丹妙藥能夠解決所有親子問題，惟中外研究和臨床經驗均明確告訴我們，親密的親子關係和良好的溝通是成就孩子破繭而出，展翅高飛的關鍵，但願作為家長的你能緊緊握著親職管教的鑰匙，攜手跨越成長路上的大小障礙，帶領孩子開啟通往豐盛人生的大門。





愛的語言

社工 蔡坤嫻姑娘

愛似是簡單，但要愛得合宜，又何嘗容易！美國婚姻輔導專家蓋瑞·查普曼博士 (Dr. Gary Chapman) 就愛的表達提出了「五種語言」。他指出每個人都有愛與被愛的需要，但不同的人會慣性透過不同的方式表達和接收愛的訊息——就是「愛的語言」。若溝通雙方未能找到共同的「愛的語言」，就仿如說不同國家語言的人走在一起，大家縱然很努力表達和接收，卻是白費功夫。



五種「愛的語言」

其實，「愛的語言」並不難掌握，現在就讓本人先作簡單介紹吧！五種「愛的語言」包括：「肯定的言詞」(Words of Affirmation)、「服務的行動」(Acts of Service)、「餽送禮物」(Receiving Gift)、「優質的時間」(Quality Time)和「身體的接觸」(Physical Touch)。屬於「肯定的言詞」的人，不論是文字或是言語，都希望得到別人的欣賞與讚美。例如跟他說：「你做的晚飯真美味」、「我欣賞你的努力」和「感謝你細心的安排」等。關注「服務的行動」的人，喜歡別人為他們作實際的行動勝過文字及說話。服務行動可以是為對方製作小食、沖一杯熱可可、給對方分擔家務等。喜愛「餽送禮物」的人，當收到別人送贈的禮物時就最能令他們感到被愛。對於享受「優質的時間」的人，則欣賞別人願意為他們付出的時間，他們認為願意付出時間就是愛，所以他們喜愛與所愛的人一同度過紀念的日子或一同專

注於同一活動中。對傾向「身體的接觸」的人來說，合宜的肢體接觸，包括：牽手、搭膊頭、親吻、擁抱就是對他們表達愛的最好方法。

「愛的語言」與孩子關係

本人曾於安仁幼兒學校「『家』多一點點」家長小組中與家長分享「愛的語言」的訊息。因為臨近聖誕，大部分家長表示早已計劃藉著聖誕節給親人送上禮物。但表達愛有多種方法，又何止單單送上物質上心意呢！席間，有家長表示會為家人安排一頓聖誕大餐或旅行，共享快樂時光；也有家長表示日常生活中也經常會透過身體接觸，例如：親吻和擁抱等，來表達對孩子的愛。怎料站在該媽媽身旁的孩子立即回應：「我喜歡媽媽的親吻！」從孩子的即時反應，可見「愛的語言」不僅存在婚姻中，也適用於親子關係上呢！





以下就讓本人嘗試將蓋瑞·查普曼博士的五種語言應用於與孩子相處的生活中：

肯定的言詞

- 為自己訂立目標，更多向孩子表示肯定的言詞。例如堅持一星期每天都欣賞孩子，包括孩子的安靜、合作、努力、專注、主動性等。

服務的行動

- 嘗試了解孩子喜愛你為他做什麼服務，這可以包括：給他泡製一杯美味的啫喱、煮一碗香甜的湯、把他的衣履整理得整齊乾淨。

餽送禮物

- 在合適的時間為孩子送上禮物作為鼓勵或慶祝，例如：達到目標、有好的表現、慶祝生日、聖誕節等日子。禮物不一定是玩具，可以是自製的小手作、圖畫及實用物品等。

優質的時間

- 每天安排時間跟孩子分享當天的生活趣事或於特定時間跟孩子一同進行他喜愛的活動，例如：吃火鍋、自助餐、遠足、燒烤、下棋等。

身體的接觸

- 孩子睡前，給他一個親吻或擁抱；
- 適當時，抱起孩子或拍拍孩子的肩頭以作鼓勵。

知己也知彼

家長需要留意，每人也有較喜愛運用的「愛的語言」，所以知己知彼才能使「愛的語言」運用恰當，讓對方能有效接收你所表達的愛。不妨試試以下的小測試吧！

愛的語言小測試

怎能發現自己或別人主要愛的語言？

方法 1

想一想，你想別人為你做的什麼事、說什麼話；或者別人有什麼沒有做、沒有說的，讓你苦惱不已。例如，如果最讓你難受的，是別人對你的批評和嘲諷，那麼你主要的愛的語言就是「肯定的言詞」；假使你為了別人忘記你的生日，不送你禮物，你就動怒，那麼你主要的「愛的語言」就是「餽送禮物」。

方法 2

留意自己以什麼方式向愛的人表達愛。你為他所做的可能也是你希望他能為你做的。

愛的表達實在有很多種方式，但願我們都能努力學習向身邊的人，特別是向家人表達愛啦！

參考資料：Gary D., Chapman. (1992). *The Five Love Languages: the secret to love that lasts*. Northfield Publishing. (USA.).

訴心事 家庭

名人專訪



訪問：楊素娟姑娘（督導主任）、蔡坤嫻姑娘（社工）

撰文：蔡坤嫻姑娘（社工）

鄧藹霖女士為資深電台節目主持，當下她主持的親子節目《訴心事家庭》，曾幫助不少家庭；至於她主講的親子講座也深受家長歡迎。親職關係專家的背後，有著她與兒子的一段經歷。鄧藹霖憶述當長子考入傳統名校之際，惡夢便開始了。但她的一個決定、一個轉變，卻扭轉了她和兒子的關係，這個經歷更成為無數家庭的借鑒。



親子關係失衡

鄧藹霖認為「怪獸家長」的出現是社會失衡的一種現象。現今大部分的孩子，不論衣、食、住、行，都一無所缺。家長對孩子呵護備至，孩子被寵得如公主、王子般。反之，家長對孩子的學業成績卻有嚴格要求，孩子的學習仿如在戰場上打仗。因此，孩子同時面對家長一時的萬千寵愛，一時的嚴格要求，難免會感到無所適從。

符合孩子年齡發展的學習

家長需要平衡自己對子女的期望及維持親子關係兩方面。鄧藹霖認為家長對孩子的期望需要符合孩子的年齡發展。換言之，家長應按孩子的年齡及成長階段提供學習機會。對於 0-6 歲的孩子來說，培養對學習的興趣最為重要。過於催逼孩子學習，勉強他們學習那超越其能力的知識，只是揠苗助長，甚或嚇怕他們，叫他們失去對學習的信心。鄧藹霖更提醒各位家長，每位孩子皆有其專長，家長應該支持及協助孩子發掘及發揮自己的強項。家長亦須緊記：孩子的學習過程

仿如一場長跑，須講求策略和耐力，成功與否並不單在於起跑線。所以能夠培養孩子的學習興趣及能力才是上策。

沒有比親子關係更重要的

在建立親子關係方面，鄧藹霖有很深刻的體會。她十分享受在長子 5 歲前的甜蜜親子關係。可惜當兒子升讀傳統名校後，母子關係頓時轉差。鄧藹霖表示鑒於她並不知道兒子有中文讀寫障礙，故此，她曾多次因兒子未能理解數學文字題的題目、需要花上更長時間溫習默書等而動怒，甚至責罵兒子，更經常過於激動而導致失聲！在長子小三那年，鄧藹霖察覺她與兒子的親密關係不再，兒子對她不瞅不睬。最叫她吃驚的是在兒子書房垃圾桶內發現的一張畫作，兒子竟將她畫成一個醜陋的巫婆，又用筆將「巫婆」戮至千瘡百孔。鄧藹霖既驚訝又心痛，反思自己數年間的確為兒子添加了很多壓力，至令他如斯忿怒，鄧藹霖立時決心改變，盼能修補與長子的關係。



合理的期望 堅持「四不」政策

鄧藹霖隨即安排長子轉校。當中她也曾因為擔心孩子的前途而感到忐忑，但她清楚知道自己更重視良好的親子關係，又希望讓孩子在一個能提升學習興趣及自信的環境中學習。新學校的老師能關愛孩子、程度也合適，孩子明顯較以前笑多了，在學習上有較大的滿足感，成績當然也日漸進步。同時，鄧藹霖亦決心改變自己，實行「四不」政策，堅持不打、不鬧、不恐嚇、不黑面。「四不」政策的實行，效果顯彰，親子關係漸入佳境。鄧藹霖很高興地表示現時她跟長子的關係很密切。故她藉此提醒為父母親的，需要以無窮的愛心和耐心管教子女，也需要學習及應用適當的管教技巧。

訴心事家庭 享受親子互動時間

有了培育長子的經驗，鄧藹霖自然而然的調節了她對幼子的管教方法。直至現在，幼子還是每天跟她聊天，母子倆的溝通良好！鄧藹霖強調聊天是絕好的親子活動，她鼓勵各位家長致力成為孩子傾心吐意的對象，因為孩子能坦誠傾訴心事，既可以減輕心理壓力，同時增進父母與子女間的彼此認識和諒解。但為父母必須注意，「聊天」時間不可缺少親子互動，更不可將「聊天」時間成為父母查問孩子課業的時間。家長宜抓緊聊天機會，向孩子灌輸生

活知識及正確的價值觀，並培養孩子獨立思考的能力。

放手讓孩子成長

鄧藹霖分享當年對長子的呵護備至並非建立親子關係的良方，也未能幫助兒子成長。她建議家長容讓孩子有個人的成長空間，可嘗試跟孩子商議每天的功課及遊戲時間安排；將執拾書包、執行李等責任交給孩子，讓孩子從參與及實踐過程中嘗試作決定，並承擔決定的後果，更從中學習如何解決問題。家長的角色，就是成為孩子身旁的守護天使及支持他們的知心好友，而過程中需要學習寬容及忍耐。

總結

鄧藹霖再三強調親子關係並沒有快而好的方法。每位孩子皆具有獨特的氣質。再者，每個人的節奏步伐盡不相同，家長千萬不要勉強孩子遷就自己，需要具彈性地處理孩子的生活及學習。而孩子在成長的過程中也總會遇到不同的挑戰，家長切勿輕言放棄，嘗試冷靜面對，細心觀察孩子的行為，並勇於作出改變；相信這樣可以打破困局，一同經歷成長的喜悅！



故事新鮮人

安康幼兒學校陳彩燕老師



故事與幼兒教育

每個人都喜愛聽故事，幼兒更甚。聽故事不但能滿足幼兒的好奇心，也能拉闊他們的生活空間，擴闊他們的視野，使他們的生活更豐富、更多姿多彩。因此，故事活動成為幼兒教育經常使用的教學方法之一，也是其中一項最能吸引幼兒的集體活動，不管多麼調皮搗蛋的孩子，只要老師開始說故事，大都能乖乖坐下專心的聆聽。



故事與品德教育

幼兒階段是人類成長發展的重要時期，除智力、體能的成長外，也是幼兒品德性情及個人價值觀塑造的重要階段。故事活動無疑是灌輸這些抽象概念的有效方法。惟教師在運用故事活動進行品德教育時或許會遇上困難，包括：挑選既能配合內容又具質素的故事書、如何向幼兒演繹相對複雜的概念和訊息（例如：顧己及人、珍惜、體諒及誠信等），並使他們領悟故事主角行為背後的意義，及體會當中的情感，建立相應的認知及行為表現。



「故事新鮮人計劃」

安康幼兒學校於2013/2014學年參加了安徒生會「故事新鮮人計劃」。計劃為教師提供多元化的培訓及支援，從而提升老師的故事教學技巧以培養幼兒的品德情操。計劃期間，教師需要學習使用不同的道具（包括常見物品、手偶及模型等）幫助幼兒掌握故事情節，並配合延伸活動的設計，提供機會幫助幼兒具體地將自己對故事內容的想法和感受表達出來，從而建立品德及良好行為。

此外，計劃亦鼓勵教師將故事技巧與遊戲結合，透過故事體驗遊戲，推動幼兒與同伴就故事內容進行交談，透過有系統、漸進和累積的語言訓練強化幼兒的情感認知和語言能力；並設計延伸活動，例如：角色扮演、面譜創作、繪畫故事內容、製作故事小書等，引導幼兒從不同角度了解故事內容，學習顧己及人、誠信等品德，並培育他們的情感發展，提升他們的思考力及創造力。





讓幼兒學習關愛

關愛他人是幼兒情感發展的重要一環。教師透過選取合適的故事書，從小培養幼兒懂得關愛他人的應有態度。

接受培訓後，教師能靈活發揮所學技巧，吸引幼兒的注意，使其每天期待故事的發展。幼兒對故事主角的遭遇表現十分關心，聆聽故事的過程亦能展現他們對主角的同理心。例如：當他們感受故事主角感到孤單寂寞、沒有爸媽照顧、甚或沒有人愛錫時，幼兒能對應自己的情況，主動分享相類的感受。他們會分享：「得番我一個人，我覺得『好悶』。」、「冇人同我玩，我好唔開心。」又例如：當故事中的小獅子不幸被火燒傷，令外貌受損時，幼兒又會嘗試代入獅子的角色，分享自己的感受。教師便把握機會教導幼兒不應恥笑他人、更不可針對他人弱點加以傷害，相反應學習體諒及關顧別人的感受。

單元活動完結後，教師發現幼兒不單經常將「愛」掛於嘴邊（例如：主動問候生

病同伴），更懂得透過行動表達關懷（例如：送上心意咭），還會與同儕分享自己的心情和感受，主動表達喜歡、不喜歡，及耐心地聆聽別人說出感受。



值得鼓舞的計劃成效

計劃推行半年，成效顯著。教師成功讓故事成為幼兒生活的一部份，藉品德故事的分享，培養幼兒的情感發展，建立良好的品格。前段已述，幼兒的想像力、自信心及社交發展也因計劃的推行而提升了。



總結

孩子的品德教育不能單靠學校推行。在此，鼓勵各位家長多與幼兒分享品德故事，讓幼兒的品德發展更穩固，從珍愛自己，到關愛他人，到服侍社區。

參考網址：www.hac.org.hk 安徒生會

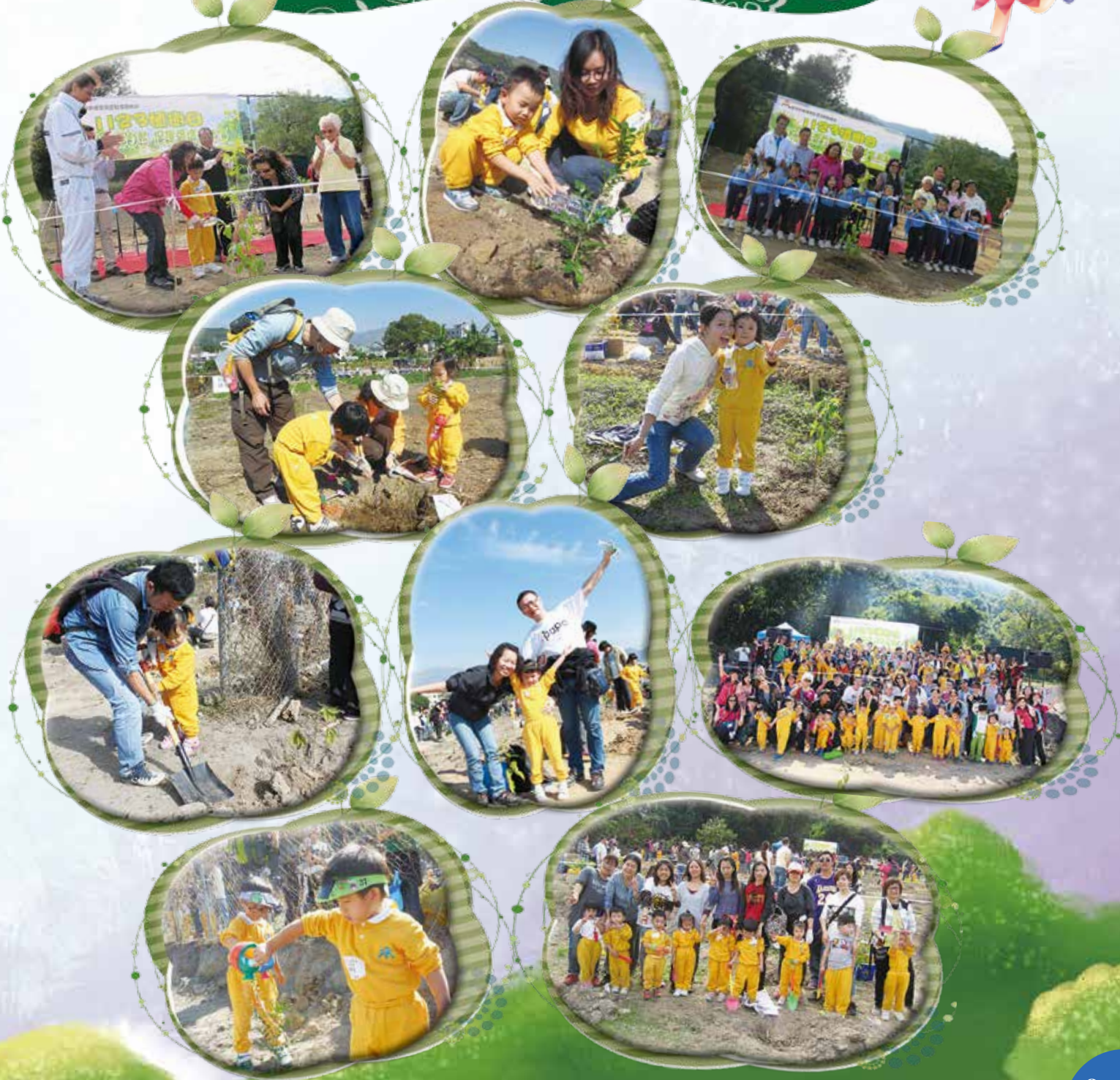


植樹日

聯校活動



為配合年度主題「簡約生活、擁抱自然」，本機構於23.11.2013舉辦「1123植樹日」。吸引了五所幼兒學校接近500位家長及幼兒參加。參加者須自備植樹工具，並需要自行清理在活動期間產生的物料，讓他們體驗植樹的重要性，身體力行地落實簡約生活、減少浪費，為保護環境出一分力。植樹活動後，部分學校就有關主題舉辦不同的延伸活動，例如親子植樹創作樂、燒烤活動。參加者也表示活動具豐富意義，是難得的體驗。大家種植小樹苗，同時，也把愛護大自然的種子種在我們心內。





皓朗：沛怡，你最鍾意聽到爸爸媽媽同你講邊句說話呀？
 沛怡：我最鍾意爸爸媽媽同我講好欣賞你！咁焯桐你呢？
 焯桐：我就鍾意爸爸媽媽同我講叻叻，做得好！
 晞瑜：咁曉信你最鍾意聽到爸爸媽媽同你講邊句說話呀？
 曉信：我就梗係最鍾意爸爸媽媽同我講錫晒你啦！

安仁幼兒學校
低班



安怡幼兒學校
高班

瑋宸：你哋最鍾意爸爸媽媽同你講一句咩說話呀？
 卓妍：我最鍾意爸爸媽媽同我講「I Love You」。
 瑋宸：咁你呢，簡健桐？
 健桐：我就最鍾意爸爸媽媽同我講「我帶你去冒險樂園玩呀！」
 瑋宸：而我就最鍾意爸爸同我講「我愛你呀！」

老師：你最鍾意爸爸媽媽同你講咩呀？
 泓杰：我最鍾意媽咪話今日唔使返工，接我放學，然後同我一齊玩。



安基幼兒學校
幼兒班

棟傑：嘉雯你大個咗想做乜嘢呀？

嘉雯：我呀，第時大個女想做警察，因為警察件衫又靚又威風！不過媽咪話想我做老師多啲。

棟傑：咁點呀？

嘉雯：我想媽咪同我講，第時我大個女可以做警察囉。



安康幼兒學校
高班



安強幼兒學校
低班及高班

老師：你最鍾意爸爸媽媽同你哋講咩呀？

懷瑾：我媽咪會對我講「大家都好鍾意大家」同埋「I love you」，你媽咪呢？

尚霖：我每晚會同媽咪祈禱架！

奕軒：我就好鍾意Daddy媽咪讚我大個仔，唔使成日要媽咪提我做嘢！

小眼睛看世界

機構於2013年11月至12月期間在屬下五所幼兒學校訪問了共100名高班幼兒，了解他們唔開心或唔滿意自己表現時，最想聽到家人講什麼？做什麼？資料顯示32%的幼兒最希望家人能以行動表達愛與接納。訪問詳細結果如下：

幼兒的回應	百分比
以行動表達愛與接納	32%
關愛的言語	29%
支持的言語	21%
欣賞的言語	18%
諒解的言語	10%

所以，家長們，孩子都渴望得到我們正面的回應，把握機會透過行動，直接鼓勵他們、更多的擁抱、親吻，或許會帶給你們意想不到的驚喜啊！





好書介紹

書名 童年的困擾

作者 Dr. Haim G Ginott

譯者 張宜鈞

出版社 基督教文藝出版社

簡介 父母如何跟孩子有效地溝通？稱讚和責備兒童需要適時？怎樣培養兒童的責任感？如何灌輸性教育？《童年的困擾》是作者為了幫助父母了解孩童的心理而根據多年在父母、兒童身上的心理治療工作經驗，編寫成書。文中提供了具體、實際的方法，指導父母解決和子女相處時面臨的難題，理論與實踐並重，讓父母明白到愛和尊重，是締造和睦親子關係的關鍵。



書名 小步走路

書名 威希特 Philip Waechter

作者 賽門詹姆斯 Simon James

出版社 湖北少年兒童出版社

簡介 小小鴨和兩個鴨哥哥在森林裡迷上路，由於年紀太小，他覺得自己的兩條小腿又酸又痛，完全不知怎樣才能走回到媽媽身邊。聰明的鴨哥哥想了個好辦法，教他“一小步一小步”的走，想不到不知不覺間，他竟然第一個走出森林，見到了媽媽。



聯絡資料

學校名稱	地址	電話	電郵
安強幼兒學校	九龍鑽石山鳳德邨鳳德社區中心五樓	2321 0580	ok@ttmssd.org
安康幼兒學校	九龍深水埗大埔道 70 號太子中心 2 字樓 C 室	2779 6861	oh@ttmssd.org
安仁幼兒學校	新界大埔富善邨（明雅苑停車場側）	2661 2866	oy@ttmssd.org
安基幼兒學校	九龍紅磡黃埔花園第五期青樺苑第九座平台	2764 7050	oi@ttmssd.org
安怡幼兒學校	九龍油塘高怡邨高盛樓地下	2727 6468	oe@ttmssd.org

督 印：楊素娟服務督導主任

編輯小組：林越珍校長（主編）、胡慧妍老師、何鳳儀老師、范皓欣老師、梁嘉盈老師、林秀清老師、蔡坤嫻姑娘

鳴 謝：鄧藹霖女士 資深節目主持人 何思敏姑娘 臨床心理學家

香港崇真會  社會服務部

如閣下不希望收到本會的資訊，請填寫以下資料交回本會。（傳真：2331 3277；電郵：ssd@ttmssd.org）

本人不願意收到貴會的服務資訊

姓名：_____ 地址：_____ 電郵：_____

地址：九龍九龍灣啟業邨啟裕樓地下2-7號
G2-7, Kai Yue House, Kai Yip Estate, Kowloon Bay, Kowloon

電話：2331 2877
電郵：ssd@ttmssd.org

傳真：2331 3277
網址：www.ttmssd.org

