優質教育基金
公帑資助學校專項撥款計劃
乙部：計劃書

計劃名稱:	計劃編號:
建立數碼設備體適能訓練及評估中心 – 營造健康校園文化	*(2017/1132) (修訂版)*

學校名稱: 聖公會聖本德中學

直接受惠對象
(a) 界別: ☐ 幼稚園 ☐ 小學 ☑ 中學 ☐ 特殊學校

(b) 受惠對象: (1) 學生: 約 550人 F.1-F.6 ; (2) 教職員: 65 ; (3) 家長: 不適用 ;
(4) 其他: 不適用

計劃時期: 08/2019 至 2/2021

1. 計劃需要

1.1	計劃目標	i. 透過數碼訓練系統，提升全體學生的運動動機，建立學校全體人員健康良好的生活習慣。 ii. 透過校本體育課程編排、師生/學生體適能訓練班、健康講座，培養學生、教職員和家長有良好的運動習慣和認知，建立學校全體人員健康良好的生活習慣。 iii. 透過定期的體適能檢測，使學生和教職員清楚自己的身體情況，提高他們對健康的注重。 iv. 透過體測技巧、溝通技巧和策劃活動技巧訓練，培訓一班健康體適能測驗員，利用體適能評估及健身中心進行體測服務全校各持份者，促進健康生活。
1.2	創新元素	本計劃藉著利用數碼系統的體適能訓練及評估進行有系統的數據訓練及分析，加入虛擬單車訓練能夠大大提高師生對做運動的興趣及動機。此計劃可以有效管理個人的體適能水平並即時作出改善。同時，配合新高中科目健康管理與社會關懷科和體育科的發展，利用數碼設備訓練系統和評估設備進行教學及服務。這能夠建立互相鼓勵及健康活躍的校園文化。
1.3	計劃如何配合校本 / 學生的需要	第一，配合健康校園政策及新高中健康管理與社會關懷科的發展，為學校全體營造一個健康及關愛文化，促進學校全體持份者培養健康的生活習慣。 第二，為配合新高中科目體育（香港中學文憑）的發展，利用**數碼設備體適能評估及健身中心**(Room 312)設施進行實習及講解，向學生教授動作分析、體適能、訓練法及活動管理等課程。 第三，為配合新高中科目健康管理與社會關懷的發展，本計劃會以修讀該科目的學生作為訓練健康體適能測試員，他們會接受專門的訓練，目的是協助舉辦或自行籌辦以健康為主題的社區活動，透過與區內小學和社區中心的合作，將健康訊息宣揚開去。 第四，本校在過去五年2013-2018年度，學生的身高體重比例也超過全港學生的平均數，接近全校學生的百分之25，計劃將體適能課程編排到全校體育科，將加強學生對體適能訓練及評估的認識，建立活躍及健康的生活方式。

2. 計劃可行性

2.1	計劃的主要理念/依據	1. 根據<<健康校園政策>>的元素中，營造健康的校園環境及發展學生的健康生活習慣是非常重要的元素，學校為學生提供一個安全及健康的校園文化及環境，希望藉著健康體適能的重要元素，目的是幫助學生發展健康的生活習慣、正面的人生觀與價值觀、生活技能及抗拒誘惑的元素。 2. 根據美國疾控中心於一九九六年出版了一本指標性的文獻——《美國衞生局局長報告》（“Surgeon General's Report”這份報告指出持之以恆地參與體力活動會為生理和心理帶來很多好處，例如減低心血管病等慢性疾病的機會。 3. 回應「建設健康社區」這個世界性的呼籲，《新高中課程及評估架構建議第二次諮詢 － 體育科》（課程發展議會、香港考試及評核局，2005）指出要幫助學生建立活躍及健康的生活模式，即「恆常地參與體育活動，養成健康生活習慣，從而感到活力充沛、自信和積極主動」。 4. 根據各項的研究和調查，這些不良的危害行為，都是從小開始養成的，所以本校希望值著本計劃推動健康校園文化，再配合新高中體育科及健康管理與社會關懷科的發展，培訓一班推動健康體適能的學員，希望透過體適能運動的健康訊息，讓學生、教師的參與、推動健康的生活模式，改變或提高學校全體的生活素質，這活動亦會推廣到社區當中，做到關愛社區互助互利的發展。
2.2	申請學校對推行計劃的準備程度/能力/經驗/條件/設施	● 本校有四位具認可資格的體育老師。計劃負責人（本校健康管理與社會關懷科主任、以往體育科主任）將統籌整個計劃的活動，而其他三位體育老師均具備基礎體適能知識。 ● 老師一致贊同如於校內興建健身室，可延伸體育課程中有關體適能與健康的學習，讓同學親身體驗各種器械訓練及其訓練效果，建立活躍及健康的生活方式。
2.3	校長和教師的參與程度及其角色	計劃負責人（健康管理與社會關懷科主任、以往體育科主任）將統籌整個計劃的活動，而其他兩位體育老師則協助計劃進行。老師將負責體育課體適能課程的編寫及教學、健康管理與社會關懷科負責體適能評估課程的編寫及教學。另外全體教師亦會參加體適能講座及培訓。

2.6 推行時間表

時期 項目	2019 年至 2021 年																					
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
1. 改建工程			✓	✓	✓																	
2. 訂講器材			✓	✓	✓																	
3. 開幕禮及參觀							✓															
4. 編制課程	✓	✓	✓																			
5. 編制訓練進度及評估記錄冊	✓	✓	✓																			
6. 初中體育課進行體適能課程								✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓			
7. 培訓體適能中心學生指導員(新高中健康管理與社會關懷科及體育科學生)								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
8. 體適能訓練班 (教職員)							✓			✓			✓									
9. 健體訓練班								✓	✓			✓	✓									
10.單車訓練班						✓	✓			✓	✓											
11. 校隊體適能訓練								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
11. 中心全年開放								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
12. 評估及撰寫計劃報告																				✓	✓	✓

2.7 計劃活動的詳情

a. 學生活動

活動名稱	內容	節數及每節所需時間	參與教師及/或受聘人員	預期學習成果
1. 初中體育課進行體適能課程	1. 中一級體適能理論及實踐課 課題：身體測量與評估、健康體適能組合成分、運動安全。 2. 中二級體適能理論及實踐課 課題：健康體適能組合成分、身體肌肉組別、基礎體適能測量與	每級共6節體育課，每節35分鐘	本校體育組教師負責編寫及推行初中級體適能課	1. 中一級學生能掌握：運用體適能中心內的身體評估器材進行身體測量與評估，並能夠作簡單分析及總結。透過運用不同類型的體適能器材，認識其使用方法及相關的安全措施。 2.中二級學生能掌握：運用體適能中心內的健體器材進行體適能訓練及評 估，以提升心肺耐

	評估、運動與體重控制、運動創傷。 3. 中三級體適能理論及實踐課課題：基礎人體肌肉系統、基礎無氧 及有氧運動訓練原理			力及控制體重。透過運用不同類型的體適能器材，掌握其使用方法及相關的安全措施。運動創傷的成因，創傷後的處理。 3. 中三級學生能 掌握：運用體適能中心內的健體器材進 行體適能訓練及評估，提升身體不同部位的肌力、肌耐力及進行有氧 運動訓練等，並能運用FITT原則設計個人化的運動 計劃（FITT原則即：Frequency（運 動頻率）、Intensity （運動強度）、 Time（時間長度）和Type（運動類 型））。透過運用不同類型的體適能器材，認識其使用方法及相關的安全措施。
2.健康管理與社會關懷科進行體適能檢測訓練	課程內容 - 推廣及維持學校內的健康與社會關懷 1. 疾病預防（ 第一、第二及第三級），學習使用檢測儀器作健康指標作二級預防措施的介入。 2. 利用訓練及評估中心的設備進行健康管理及評估，例如：身體檢查、健康推廣活動	每級兩節共四節	本校本科教師負責編寫及推行體適能檢測訓練	學生能掌握課程內容，並透評估中心的訓練和學習，向學校其他人士進行健康檢測及推廣。
2. 培訓體適能中心學生指導員(新高中健康管理與社會關懷科及體育科學生)	培訓修讀新高中健康管理與社會關懷科及體育科學生成為體適能中心指導員，並要通過面試及體適能測試。 由體育教師教授健身室的使用守則、器材的安全操作及處理意外的程序。 健身室將定期開放給學生使用，使用學生必須先經老師進行培訓及評估，並事先向老師登記。健身室開放期間會有老師當值，學生管理員協助老師管理健身室。	體適能中心定期開放給學生使用(約每星期1次，每 次2小時）	本校體育老師	體適能中心學生指導員懂得中心的使用守則、器材的安全操作及處理意外的程序。

3.校隊訓練	安排各運動隊隊員在體育老師的指導 下定期使用健體設施進行訓練。	每星期1次，每次2小時	本校體育老師	組員認識不同專項運動的訓練重點。並引導組員自行設計訓練計劃及評估效度。
4.身體測試評估	學生進行身體組合成份指標等要求進行測試。 內容： 身高、體重、血壓、脂肪和肌肉百分比及分佈。	於體育課進行，全年三次，全校學生參與。	任教體育科老師	希望能夠提高學生對自身健康狀況認知。 將學生身體狀況的數據儲存，並成立個人/全校記錄檔案。
5.健體訓練班	安排健體班於放學後進行。由合格導師指導學生訂定健體計劃及正確使用健體器材。完成課程的學員將獲發健身室使用證，日後於健身室開放時間可使用健身室內的設施。	健體班：共四次，每次兩小時，每班學員約20人	聘請專業導師如有[redacted]進行講座及培訓	學員認識不同專門訓練，提高各人對健體運動的技能、訓練計劃及評估效度。
6. 健體單車訓練班	安排健體班於放學後進行。由合格導師指導學生進行單車訓練。完成課程的學員將組織成為室內單車隊成員。	單車訓練班：共四次，每次兩小時，每班學員約12人	聘請專業導師如有[redacted]進行講座及培訓	提升學員的耐力水平，增加學員對單車技術及要求，成立學校單車隊。

b. 教師培訓

活動名稱	內容	節數及每節所需時間	受聘人員	預期學習成果
1. 講座及體適能訓練班 (教職員)	1. 安排專業導師到校講解體適能的基本理念、體重控制、壓力處理及鬆弛技巧等。 2. 安排健體班於放學後進行。由合格導師指導教職員訂定健體計劃及正確使用健體器材。完成課程的教職員將獲發健身室使用證，日後於健身室開放時間可使用健身室內的設施。 3. 開放健身室給教師進行健體運動	1. 體適能講座：二小時 2. 健體班：共三次，每次兩小時，每班教職員約20人 3.開放健身室：每星期2節，每節2小時。	聘請專業導師如有[redacted]進行講座及培訓	加強教師對自己身體 狀況的了解及關注。並能因應自己的身體狀況，安全及正確地進行健體運動。

c. 設備

	建議購買的設備詳情	該項設備如何有助達成計劃的目標 及如適用，預期的使用率
1	體適能訓練器材：提升身體不同部位的肌力、 肌耐力及進行有氧運動訓練等的器材	可供學生進行體適能訓練及評估，並能運用FITT原則設計個人化的運動計劃。 於每次健身室開放時段，教師或學生管理員紀錄使用人 數，同一時段不可超過 20 人使用。期望健身室使用率平均超過 70%。
2	阻力訓練單車器材	可供老師學生進行有系統室內體適能單車訓練及評估，並運用手機APPS訓練系統設計個人化的運動

		計劃及監測運動記錄，有效提升個人對運動的習慣。另外，阻力訓練單車器材也能作課堂或團體訓練之用，透過獨特的系統，能調節、設計有效的訓練計劃。預期阻力訓練單車全年使用 22班x 6課節 =132課節。
3	身體組合成份檢測儀器	可供學生進行身體質量評估，記錄及分析有關數據，定期進行評估，並提供個人檔案及整體學生的進程。

d. 工程 (如適用)

	建議的工程項目詳情	該項工程如何有助達成計劃的目標 及預期的使用率
1	- 改裝特別室Room312（位置：3/F）為健身室。課室面積約為 1,000 平方呎（ 31.5 呎 x31.8 呎）， 有足夠空間放置健身器材。 - 本校會遵從〈香港學校體育學習領域安全指引〉及有關安全指引，以採取適當的安 全措施確保參與者的安全。 - 本校會確保(i)健身室的負載量達安全標準、(ii)器材之間有足夠的空間讓參與者進行活動、(iii)參與者接受足夠的訓練及具備所需資格使用健身室、(iv)健身室開放期間會有老師當值。	透過興建設備完善的體適能訓練中心，讓學生於學習體適能等重要課題時能把體育技能融入理論學習，以配合體育學習領域的課程宗旨。同時過使用有關設施及參 與不同的學習活動，培養學生積極參與運動的習慣，讓學生建立活躍及健康的生活方式，促進學生的身體健康 及營造健康的校園生活方式。 於每次健身室開放時段，教師或學生指導員紀錄使用人 數，同一時段不可超過 20 人使用。期望健身室使用率平均超過 70%。

(公營中學、小學(包括直接資助學校)、特殊學校請參閱學校行政手冊第 8.6段及其他相關的段落。已參加新幼稚園教育計劃的幼稚園，請參閱幼稚園行政手冊第1.2段(1)(g)。)

e. 校本課程的特色

1. 發展校本初中級體適能課程，透過理論課及實踐課，讓學生掌握運用健身室器材進行體適能訓練及評估。
2. 發展校本全校學生身體質量評估系統，透過記錄及分析，讓學生了解自己的身體狀況、學校清楚掌握全校學生身體質量狀況，並進行跟進及改善。

f. 其他活動

本校老師依據〈香港學校體育學習領域安全指引〉及有關安全指引編寫健身室安全守則，張貼於體適能訓練中心當眼位置；另拍攝健身室安全使用片段供給全校師生，並上載於學校網頁。

2.8 財政預算

申請撥款總額: HK$**$659,700**

開支類別	**開支細項的詳情**		**理據**
	開支細項	**金額 (HK$)**	*(請提供每項開支細項的理據，包括所聘請人員的資歷及經驗要求)*
服務	教職員體適能講座及培訓導師費（$1,000/小時× 2小時× 4節）	8,000	專業導師的資歷要求：例如[redacted]專業證書
	健體班及阻力單車班導師費（$500/小時× 2小時× 10節）	10,000	專業導師的資歷要求：例如[redacted]專業證書

設備	固定式專業包膠槓鈴（連架）（1套）	22,000	所有器材已經包括運輸費用計算 (3樓沒有電梯)
	大腿伸展及後腿屈接練習器（1部）	30,000	
	推胸及推肩練習器（1部）	29,000	
	座式蹬腿練習器（1部）	30,000	
	Dual Adjustable Pulley	38,000	[redacted] 在學校有限的空間，同時希望能夠有一個全面的訓練系統，而這器械設計能夠訓練超過十個不同部位的肌肉，配合校隊訓練及課堂的使用。
	啞鈴練習椅（1張）	5,000	
	CORE BAG (5KG 10KG,15KG,20KG)	3,000	
	電動跑步機（1部）	36,000	
	Cross-Trainer（2部）	54,000	功能：心率監測 、0-25 阻力等級、無線連接 配合過重學生或訓練需要，提供有效及安全的訓練。
	Strength & Power Trainer (e.g. [redacted]) （1部）	29,000	[redacted] 能夠有效訓練校隊的下肢爆發力
	阻力訓練單車（10部）	175,000	配合訓練系統； 1. 能夠使學生在合作或競賽中，互相鼓勵完成訓練 2. 能夠記錄/分析團體 / 個人的訓練成績作檢討或改善 3. 其獨特的色彩指導和個人挑戰能夠建立了一種新型的課堂體驗，使一名教師有機會監控並激勵大量學生共同找到自己的健身水平。 4. 用於幫助衡量學生健康狀況並建立5個彩色訓練區的測試。 5. 小組能夠收集所有參加的集體成績，所以能夠以團隊比賽訓練模式進行。 6. 能夠透過系統的顏色顯示，即時鼓勵個人的表現。 7. 系統創造一個群體虛擬旅程。 8. 系統能夠在訓練中/ 記錄，通過激發最佳表現的參加者，制造健康的競爭。
	阻力訓練單車數據訓練系統（1套）	31,000	
	Body composition Analyzer (including [redacted] +	62,000	[redacted] 1. 醫療級身體組合成份分析，有助

	printer)		處理、統計及分析全校學生的身體質素，以便有效及準確作出跟進及改善。 2.能夠有效建立詳細而準確的健康個人檔案。 3. 能夠 能夠準確測量： ・ 體內脂肪比例 ・體脂肪量 ・ 脂肪量 ・無脂肪質量 ・肌肉質量 ・全身水 ・ECW / TBW 比率 ・體重指數 ・體格評分 ・內臟脂肪等級 ・基礎代謝率 kcal ・基礎代謝率指標 ・代謝年齡 ・體脂分佈 ・肌肉質量平衡 ・腿部肌肉得分 ・每條腿，手臂和軀幹的節段讀數（腹部面積）脂肪比例，脂肪質量等級，肌肉質量，肌肉質量等級
	電子磅（1部）	2,000	附量度身高功能
	瑜伽地墊（20張）	3,000	
	音響設施	5,000	
	手提電腦	5000	
**所有器械運輸費用已經包括在價格內。			
工程	改裝3/F特別課室(1,000呎)、油漆及其他裝修工程	50,000	
一般開支	核數費	5,000	
	健身室其他佈置	5090	
應急費用	工程開支應急費用	5,000	
	一般應急費用	17,610	
	申請撥款總額 (HK$):	**$659,700**	

所有貨品及服務的採購將以公開、公平及具競爭性的方式進行。

3. **計劃的預期成果**

3.1	成品 / 成果	☐ 學與教資源 ☑ 教材套 ☐ 電子成品*(*請列明*) _____ ☑ 其他 (*請列明*) _成立室內單車隊負責推動學生體適能運動
3.2	計劃對優質教育 / 學校發展的正面影響	透過加強體適能教學，使師生對體適能訓練及評估有更深入的認知，以至提升個人對健康的關注，改善體適能水平，並通過恆常參與體能活動，舒解壓力，促進健康。

3.3 評鑑

請建議具體的評鑑方法及成功準則。

1. 安排全校學生進行實習考核，內容為正確使用各種器械、啞鈴等。 期望70%或以上學生能夠正確運用健身器材。
2. 於每次體適能訓練及評估中心開放時段，教師或學生管理員紀錄使用人數，同一時段不可超過 20 人使用。 期望健身室使用率平均超過70%。
3. 健體班及阻力單車班的出席率達80%。
4. 70%以上全校學生問卷調查表示體適能訓練及評估中心的建立有助改善他們對健康的生活習慣。
5. 前測 / 後測學生的身體脂肪百分率，完成計劃後50%學生有改善或保持身體脂肪百分率。

3.4 計劃的可持續發展

體適能訓練及評估中心能建立學校重視健康及活躍的生活文化。體適能課程於計劃完結後會持續推行及不斷優化。另計劃完成後，本校將負責體適能健身室的保養及器材維修，確保日後能繼續正常運作，以便每年推行相關活動，令計劃目標得以延續。

學校確保計劃後，體適能訓練及評估中心每星期開放不少於 20 小時，其使用率達 70%。

3.5 推廣

本校亦樂於與其他同工分享體適能單元教材，另體適能訓練及評估中心安全使用影片會上載於學校網頁，供同工參考。

另外，體適能訓練及評估中心也樂意借用舉辦比賽、訓練或健康推廣活動，將舉辦小學生運動推廣日，包括，體適能測試、體適能訓練及室內競賽單車體驗等。

3.6 責任聲明

1. 體適能訓練及評估中心會確保參加者在活動期間的安全，在本中心開放時段，會由體育教師或受過訓練的人員在場監督下，才讓有關人士使用中心的設備。

2. 本中心使用會遵照「香港學校體育學習領域安全指引」內的一切指引，包括：體適能訓練及評估中心的基本措施、環境與設施安排、教學考慮等等。

3. 本計劃的成品版權屬優質教育基金所有，並嚴禁服務供應商複製、改編、分發、發布或向公眾提供成品作商業用途。

4. 有關的體適能訓練及評估中心是符合負重的要求及有關的房間是適合用作體適能訓練及評估中心的用途。

5. 本校將承擔由相關校舍改善/改建工程引致的開支/後果，包括但不限於相關的撥款及維修工程，並明白特別室的用途若經更改，相關的資助亦可能受到影響。

3.7 資產運用計劃

類別	項目／說明	數量	總值	建議的調配計劃
視聽器材	音響設施	1	5,000	健康管理與社會關懷身科管理，預計全校師生全年使用。
電腦硬件	手提電腦	1	5,000	
電腦軟件	阻力訓練單車數據訓練系統	1	31,000	
辦公室家具	書枱	1	1500	
	椅子	1	1200	
	文件及集物架	1	1200	
體育器材	固定式專業包膠槓鈴（連架）	1	22,000	體育科管理，預計全校師生全年使用，包括，體育堂、校隊訓練、興趣班及其他開放時段。
	大腿伸展及後腿屈接練習器（1部）	1	30,000	
	推胸及推肩練習器（1部）	1	29,000	
	座式蹬腿練習器（1部）	1	30,000	
	Dual Adjustable Pulley	1	38,000	
	啞鈴練習椅（1張）	1	5,000	
	Core Bag (5KG 10KG,15KG,20KG)	1	3,000	
	電動跑步機（1部）	1	36,000	
	Cross-Trainer（2部）	2	54,000	
	Strength & Power Trainer（1部）	1	29,000	
	阻力訓練單車（10部）	10	175,000	
其他	電子磅（1部）	1	2,000	健康管理與社會關懷身科管理，預計全校師生全年使用。
	Body composition Analyzer [redacted]	1	62,000	

3.8 遞交報告時間表

本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告：

計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃進度報告 01/08/2019 – 31/01/2020	31/02/2020	中期財政報告 01/08/2019 – 31/01/2020	31/02/2020
計劃進度報告 01/02/2020 – 31/7/2020	30/08/2020	中期財政報告 01/02/2020 – 31/7/2020	30/08/2020
計劃進度報告 01/08/2020 – 31/1/2021	28/02/2021	中期財政報告 01/08/2020 – 31/1/2021	28/02/2021
計劃總結報告 01/08/2019 – 28/2/2021	31/05/2021	財政總結報告 01/02/2021 – 28/2/2021	31/05/2021

CCH
For your reference

中華人民共和國香港特別行政區政府總部教育局
Education Bureau
Government Secretariat, The Government of the Hong Kong Special Administrative Region
The People's Republic of China

本局檔號 Our Ref.: (142) in EDB (WTS) 5/9210/60 II
來函檔號 Your Ref.:
電話 Telephone: 3698 4212
傳真 Fax Line: 2782 6043

21 May 2019

Mr LO Fat Keung
The Principal
Sheng Kung Hui St Benedict's School
Choi Hung Estate, 11 Lam Chung Avenue
Wong Tai Sin, Kowloon

Dear Mr LO,

Application for Change of Room Use

I refer to your letter dated 17 May 2019 on the above subject and wish to convey the following comments from this Bureau for your attention / compliance:

1. There is no objection to the application on changing Room 312 to a 體適能訓練及評估中心 provided that:
   - The corners, sharp edges and protruding objects should be covered with padding and/or other protective devices;
   - The glass, and the windows/ the glass doors may pose great danger to students when they are in activities. It is recommended to install protective devices such as wire fence over glass windows and doors, lights, fans, that are in close vicinity to the activity area;
   - Sufficient lighting and ventilation should be provided to ensure the safety of students in activities;
   - The surface must be flattened, non-slippery and of the same textures; and;
   - The fitness equipment, if any, should be arranged cautiously to provide appropriate free space.

2. The school is also advised to refer to the "Safety Guidelines on Physical Education Key Learning Area for Hong Kong Schools" in particular Chapter One and Nine when conducting PE lessons and related physical activities. For details, please refer to the following website:

   http://www.edb.gov.hk/attachment/en/curriculum-development/kla/pe/references_resource/safety-guidelines/Safe_e.pdf.

九龍九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心東座 1 樓九龍區域教育服務處黃大仙區學校發展組
Wong Tai Sin District School Development Section, Kowloon Regional Education Office,
1/F, East Block, Education Bureau Kowloon Tong Education Services Centre, 19 Suffolk Road, Kowloon Tong, Kowloon
網址：http://www.edb.gov.hk 電子郵件：edbinfo@edb.gov.hk
Web site：http://www.edb.gov.hk E-mail：edbinfo@edb.gov.hk

EDB 10