

**NOT FOR SALE**



**YOUTH  
EXPRESS 10**

**PUBLISHED BY COMMUNITY DRUG ADVISORY COUNCIL  
SPONSORED BY BEAT DRUGS FUND**

# 編輯 手記

By 《YOUTH Express》編輯組

《YOUTH Express》正式踏入第十期，一如以往，我們會繼續與各位讀者分享與健康及禁毒有關的資訊。今期我們訪問了幾位曾參與「毒品遊艇派對」的青少年，澄清一些相關的迷思及誤解，並討論參與這種違法派對的潛藏危機。

除此以外，大受歡迎的〈Dr. Sex 信箱〉會繼續解答大家的性疑難，今期以性病( Sexually Transmitted Diseases, STDs ) 作主題，解釋正確的預防方法；另外〈Keep fit 攻略〉亦有體適能教練教授大家如何以不同的方法鍛鍊身體。

〈社工手記〉則邀請了具備法律博士學位的資深社工竺永洪先生與我們分享與毒品有關的法律知識，期望增加大家對毒品法律的認識。

如果大家對《YOUTH Express》有更多意見，歡迎致電 2521 2880 聯絡我們。

# 目錄

編輯手記	1
目錄	2
HIGH 野實錄 之 遊「K」河	3-4
社工手記 之「葉問...學問」	5-7
求助有門 之 院舍篇	8-11
Keep Fit 攻略 之 循環訓練	12-17
Dr Sex 信箱 之 性病篇	18-19
玩樂 Guide 之 Facebook	20-23
禁毒頻道 之「運動及體能訓練活動」	24-25
「毒行俠」傳說	26



出版：  
社區藥物教育輔導會  
Community Drug Advisory Council



禁毒基金 資助出版



香港社會服務聯會  
The Hong Kong Council of Social Service

Charity listed on

慈善機構  
Wisegiving

本會為香港公益金會員機構、香港社會服務聯會成員及惠施網表列慈善機構



# HIGH野實錄之 遊「K」河

BY 杰 Sir  
社區藥物教育輔導會社工

夏日炎炎，香港的夏天一年比一年熱，相信好動的你已經安排好各種不同的活動，對抗「熱辣辣」的天氣。大家是否已經預備了泳衣和太陽油，到海灘進行水上活動呢？甚至三五知己租遊艇出海，一嘗遊船河的樂趣？

可惜，出海的青少年中也包括到一班有吸毒習慣的年青人，他們更會假借遊船河為名，移師海上舉行毒品派對，明目張膽遊「K」河。筆者就此課題訪問過幾位年青人，發現他們原來普遍低估了當中的風險和危機，現在讓我分享一下這些想法，分辨當中的是是非非。

小V：「邊有咁好彩呀！響海中心玩，邊有警察咁得閒嚟捉我呀！」

的確，僥倖心態往往是驅使年青人以身犯險的重要原因之一，不過

背後的風險卻往往容易被人所忽略。在部分年青人仍然以為遊「K」河風險較低的同時，媒體已報導了有關毒犯舉行遊船河吸毒的「舊聞」。2010年7月，有人便假意借海上派對作招徠，招攬朋友到船上索K，部分人更是透過網上討論區報名參與，結果全船26人悉數被捕。事後警方更明言會加強力度打擊同類活動，包括派緝毒犬到碼頭突擊檢查及進行網上巡邏收集情報等，以收阻嚇作用。所以，無論上山下海，飛天遁地，犯法就是犯法，在船上吸毒，迷糊之間意外失足墜海，更有即時生命危險！

**肥明：「嘩，成隻船都係自己人，邊有人知呀，安全好多喎！」**

一班朋友出海，除卻「自己人」之外，相信大家不會忘記船上還有其他人，保障我們平安出航，盡興而歸。他們是誰？就是同行的船長及工作人員！根據《危險藥物條例》指明，任何處所擁有或管理人，容許他人在處所內販毒或吸毒即屬犯罪，最高可被監禁15年及罰款500萬元。所以，除非你租用的遊艇大如鐵達尼號，否則任何風吹草動都難以逃出船家法眼，相信船主們亦不會因為多接一、兩個訂單，冒險縱容租用人於船上吸毒，淪為毒犯的幫凶，甚至被封艇收監。

分享了這些不同的新聞和資訊，相信聰明的大家應該不會再誤信這些坊間傳言，以為遊「K」河安全無風險。其實無論任何原因任何地方，要我們賭上自己的安全及前途，去換取毒品虛幻的感覺絕對不值得。如果大家對毒品有任何疑問，切記要從合適的途徑求助，亂問朋友可能適得其反。當然可以聯絡相熟社工，尋求適切的協助及轉介服務。

社工手記之

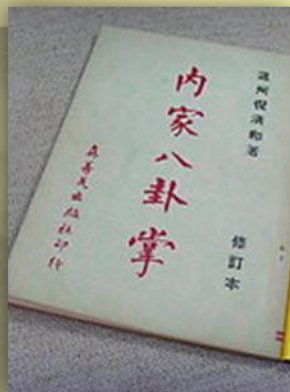
# 葉問……學問

竺永洪

基督教香港信義會圓融綜合服務中心。中心主任

註冊社工。犯罪學碩士。法律博士

你看過《葉問》嗎？就算無欣賞過這齣電影，都應該知道葉問師傅是誰，葉師傅就是舉世知名的李小龍的師傅。練武，就一定要找正宗、名門，正所謂根正苗紅，才有作為，這才不致拜錯門、學錯師，走火入魔，不能自拔！我當然無李小龍那樣幸運能遇上葉問師傅，學好功夫的基本功，特別是詠春的小念頭、橋手、打木人樁等；又無緣碰上葉師傅的高足，向其討教一招半式，練好基礎功夫！我十四歲時只能拜到「八卦掌」的門下，但都算是正宗內家功，所以同樣著重基礎工作，要求一點都不低！當其時每朝天未亮便要上山，日日練習下盤功夫、基本套路，長短兵器。有此根基下，現時年屆四十的我，雖然作不了武林高手，但有強健的體魄，絕少病痛，長跑、運動仍能應付！




就算你對武術不感興趣，從不認識葉問師傅，但你一定要識《學問》，這對你的未來很重要！假若你掌握《學問》的內家功，信奉《學問》精神，亦明白《學問》的學懂如何去問，而又付諸實行的話，久而久之，你必不至凡事半桶水、帶泥帶水、一知半解、誤信讒言、以假亂當；相反，如你深明《學問》之道，恭喜你！你將會成大器，有所作為！有興趣看看我的經驗、見解嗎？《學問》者，即是「學懂去問」！做人最緊要學習如何去問，但凡你有事情不明、你有難題不解，那你要懂得「學問」，學懂找適當的人去問，學懂找有能力回答你的問題的人去問。就好像學武術就要懂得找好師傅，找適合自己的門路，然後學習基本功。

在前線輔導大街大巷的青少年時，就是發現他們就是缺乏《學問》的內家功，通常都會因為**問錯人**、**信錯人**、**誤當流言為事實**，引致小則笑話一宗，或者**金錢損失**，甚至**身體受傷**，重則**身體嚴重受損**，更因而招致官非上身，被判有罪，**留有案底**，收進監獄，**抱憾終生**。其實，這情況亦會發生在社工身上，因為沒有確定資料來源，或沒有更新資料而引起誤會，甚至誤導。

就以涉及危害精神科毒品為例，你有否聽人提及「吸食」毒品並沒有干犯任何罪行？當你聽到某人有此說法，你會如何處理？聽完就算？深信無疑？半信半疑？完全否定？如果你選擇毫不理會此言論，那當聲音一段也無妨！然而，如果你選擇相信，或否定前，就要好好運用《學問》的內家功！如果這條問題是指某種行為是合法與否，這是涉及法律問題，便應找有此法律背景的人去問，而非道聽途話，當「朋友話」就信以為事實！





《學問》的內家功，第一步：找對人前要先了解你想知那問題是涉及什麼範疇！就以此話題，你想知道真的答案嗎？

就「吸食毒品」是否干犯任何罪行一題，根據香港法例《危險藥物條例》第八條，清楚列明「吸食」與「管有」同樣是違法，其實這條法例並非新例，已超過十年之久！就此條文，是清楚列明，亦非複雜的法律觀點，所以很容易理解！藉此例，講解《學問》內家功的第二步，「學懂去問理據所在」，即了解道理的根據點是什麼！不是找對人去問，就直接等如有對的答案！因為世事多變，且複雜！所以，《學問》不是鼓勵盲目信人，只推崇權威人士！《學問》所鼓勵是找合適的人，問清楚理據！又或者，可以了解資料的來源，以作日後追查之用！懂得收集理據，判別理據是否有力，這大大協助我們對一些言論，甚至描述的掌握及理解！

總的來話，《葉問》與《學問》的共同之處，是認真對待你目前的事物！無論是練功，抑或是問問題，基本功是好重要的！找到好師傅，學到好武功，便有好的進展！同樣，學會問對的問題，一步一步了解該問的問題，那掌握的便更準確！下期就以「援交」為例，再談《學問》！



# 求助有門之 院舍篇



上一期介紹過的濫用精神藥物者輔導中心，主要以個案輔導形式協助吸毒者戒除毒癮。今期會介紹本港的自願住院戒毒治療的服務。如有任何查詢可直接致電不同中心，亦可聯絡本會社工。

機構	地址	電話	禁毒教育服務
社區藥物教育輔導會	香港半山波老道 12 號地下	2521 2880	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 向毒品 say kNOw</li> <li>2. 毒品與性</li> <li>3. 運動及體能鍛鍊</li> <li>4. 反吸煙活動</li> </ol>

機構	戒毒治療中心中途宿舍	電話	服務對象	治療及康復期	附設中途宿舍	宗教輔導
基督教巴拿巴 愛心服務團	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 南丫島訓練之家</li> <li>(2) 馬鞍山中途宿舍</li> </ol>	2640 1683	女	3 個月至 1 年	√	√

機構	戒毒治療中心中途宿舍	電話	服務對象	治療及康復期	附設中途宿舍	宗教輔導
香港明愛	明愛黃耀南中心	2335 5088	男	1 至 6 個月		
基督教 得生團契	(1) 訓練村 (2) 中途之家	2329 6077	男	3 至 18 個月	√	√
基督教新生協會	基督教新生協會	2397 6618	男	6 至 12 個月		√
基督教正生會	(1) 霞澗男性青少年 戒毒康復中心 (2) 霞澗女性戒毒及康復中心 (3) 長洲男性青少年訓練中心 (4) 長洲女性訓練中心 (5) 梅窩男性成人訓練中心 (6) 大澳狗伸地男性 成人戒毒及康復中心	9027 2547	男及女	6 個月或以上	√	√
得基輔康會	恩慈之家	8104 2188 2673 8272	男	6 至 12 個月		√

基督教信義會 芬蘭差會	(1) 靈愛蛋家灣中心 (2) 靈愛中心	2612 1342	男	9 至 12 個月	√	√
榮頌團契	榮頌團契	2451 9802 6110 3738	男	1 年或以上		√
香港基督教服務處	賽馬會日出山莊	2468 0044	男	1 至 3 個月		
方舟行動	元朗中心	2397 6618	男	6 至 12 個月		√
香港晨曦會	(1) 晨曦島戒毒治療中心 (2) 姊妹之家 (3) 黃大仙中心(中途宿舍)	2714 2434	男及女	12 至 18 個月	√	√
全備團契	古洞康復中心	9200 8546	男	1 至 12 個月		√
Remar Association (Hong Kong)	Remar Association (Hong Kong)	3193 4919	男	1 年或以上		√
聖士提反會	(1) 屯門家庭 (2) 城門之源	2720 0179	男及女	1 年	√	√
香港善導會	(1) 白普理綠洲宿舍 (2) 香港女宿舍	2527 1322 2865 1333	男及女	3 至 6 個月	√	



機構	戒毒治療中心中途宿舍	電話	服務對象	治療及康復期	附設中途宿舍	宗教輔導
香港戒毒會	(1) 凹頭青少年中心 (2) 成年婦女康復中心 (3) 石鼓洲康復院 (4) 白普理康青中心 (5) 白普理培青中心 (6) 九龍宿舍 (7) 聯青中心 (8) 婦女宿舍 (9) 區貴雅修女紀念 婦女康復中心	2574 3300	男及女	3 星期至 1 年	√	
基督教 互愛中心	(1) 順天中途宿舍 (2) 浪茄男性訓練中心 (3) 大尾篤女性訓練中心 (4) 青洲青少年訓練中心	2782 2779	男及女	1 年或以上	√	√

註：以上資料只供參考，一切以各機構最新公布資料為準。

資料來源：保安局禁毒處網頁 [www.nd.gov.hk](http://www.nd.gov.hk)

# Keep Fit 攻略之 循環訓練

體適能教練為了協助運動參與者達到特定的目標（如增強肌肉力量、提高心肺功能或減低脂肪等），往往會運用不同的訓練方法。今期向大家介紹一個能夠同時改善呼吸、循環系統及肌肉功能的訓練方法－「循環訓練」（Circuit Training）。



循環訓練在 1953 年由英國的摩根（Morgan R.E.）和亞當姆森（Adamson G.T.）創始。簡單來說，循環訓練是順次序完成一連串不同的動作來提高肌肉力量、爆發力、耐力、敏捷性、有氧運動能力及呼吸功能。對平日欠缺有系統運動訓練的入門者來說，每次訓練可作 2 至 3 次循環，每循環可包括 8 至 12 個不同的動作。一般來說，每次訓練是要求運動員在約 15 至 30 分鐘內完成 3 個循環；頻次方面，以每週 3 次為佳。



由於在循環訓練中，動作與動作之間幾乎沒有休息時間，所以編排活動時，應避免連續運用同一肌群的肌肉。以下是一個以 8 個動作為循環的例子：

次序	活動	重覆次數
1	掌上壓 ( Push Up )	30 秒內做 最多次數
2	捲腹 (Curl Up)	
3	屈膝半蹲 ( Half Squat )	
4	肩推舉 ( Shoulder Press )	
5	雙手彎舉 ( Two Arms Curl )	
6	舉踵 ( Toe Raise )	
7	引體向上 ( Chin Up )	
8	踏台階 (Stepping for Duration)	

## 掌上壓 ( Push Up )

1



步驟 1



步驟 2

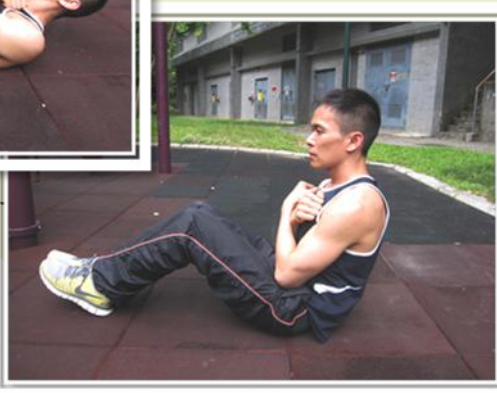




步驟 1

2

## 捲腹 (Curl Up)



步驟 2



## 屈膝半蹲 (Half Squat)

3



步驟 2



步驟 1

## 肩推舉

4

(Shoulder Press)



步驟 1



步驟 2

## 雙手彎舉

(Two Arms Curl)

5



步驟 2

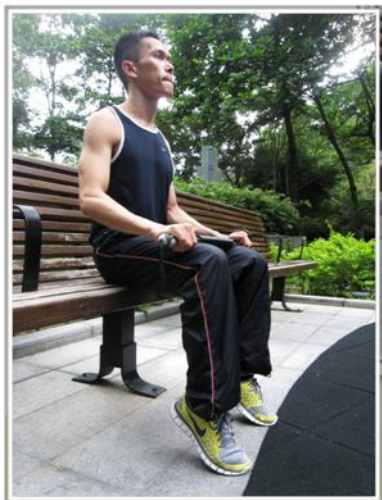


步驟 1



## 舉踵 ( Toe Raise )

6



步驟 2



步驟 1



7

## 引體向上 ( Chin Up )



## 8

## 踏台階

(Stepping for Duration)



步驟 1



步驟 2



註：

- 每一循環進行時間約為 5 至 6 分鐘
- 每次訓練進行循環次數為 3 循環
- 訓練頻率為每週 3 次

當然，進行所有運動訓練必須以安全及循序漸進為原則，同時應先諮詢合資格教練或醫護人員的意見。如果大家想進一步認識不同的訓練方法，可以聯絡社區藥物教育輔導會的社工，為大家安排免費的運動與體能鍛鍊課程。

# Dr Sex



## Dr Sex 信箱之性病篇

Dr. Sex 自小已有讀報嘅習慣，但近來卻愈嚟愈少光顧報攤，改以各類嘅電子媒體讀新聞，近期購入嘅智能手機更令我全天候與互聯網連線，隨時接收最新最快嘅各類資訊。不過，喺資訊科技咁發達嘅環境中，竟然仍有聽聞少女缺乏性知識，懷孕直至產子仍懵然不知嘅奇聞，似乎資訊嘅進步未有令大家認識更多正確性知識，就等我 Dr. Sex 為大家介紹有關性病嘅知識啦。

性病嘅正確學名係「性傳染疾病」( Sexually Transmitted Diseases, STDs )，主要透過性接觸或血液接觸等的方法傳播。一般嘅社交接觸，如握手、擁抱、在公眾泳池游泳、共同進食等，都唔會傳播性病。常見嘅性病有淋病、性病疣 ( 俗稱椰菜花 )、生殖器疱疹、滴蟲、梅毒及愛滋病等，部分有明顯病徵但部分卻無特別病徵，隱閉性較高，一個人更有機會同時感染超過一種性病。所以，單靠個別病徵或身體不適的情況不足以判斷有否感染性病，正確做法應該盡快搵醫生求助，減低病毒蔓延的機會。

近年感染性病毒嘅病例有增無減，有調查發現美國有四分之一嘅少女染有性病，所以預防的工作一樣重要。大家又有無留意自己會點稱呼「dom dom」嘅中文名呢，避孕套，安全套，Dr. Sex 嘅答案係後者，因為原來安全套嘅作用除左係避免精子進入女性體內引致懷孕外，同時亦阻隔雙方彼此體液嘅接觸，包括精液、子宮頸或陰道分泌物等，大大減低受病毒或者細菌感染，染上性病嘅機會。

雖然係咁，使用安全套亦唔代表無感染性病嘅風險，安全程度取決於有否正確使用安全套，配戴方法有否依照指示，有否全程戴上，安全套有否破損等方面嘅考慮。唔講唔知，有一種性病係使有安全套都無辦法預防架，呢種咁特別嘅就係陰虱...

陰虱係一種寄生於陰毛上嘅寄生蟲，當陰虱患者與人性交，陰虱會從患者嘅陰毛跳到性伴侶嘅陰毛上，達致傳播嘅目的。陰虱平均每天會產下五至六個蟲卵，大約為時十天便會成功孵出幼蟲。幼蟲同陰虱每天大約吸吮人體血液兩次，令患者全身感覺非常痕癢，更會引起濕疹和細菌感染，病情嚴重嘅患者有機會連眼睫毛都有陰虱。一般清潔嘅方法（如洗澡）不能根治陰虱，需要請教醫生配合特別嘅藥水治理病情，同時要徹底清洗及消毒患者嘅床上用品，切忌亂試坊間嘅奇怪成藥，避免病情更加惡化。

講左咁多，大家應該認識更多性病嘅威脅，一次嘅不安全性行為已經足夠令你感染性病。所以，除正確使用安全套外，Dr. Sex 更鼓勵各位年青人要考慮清楚，於戀愛當中謹慎考慮，係咪真係要發生性行為？自己有充分嘅心理準備？要知道任何發生不安全性行為，令自己曝露於危險嘅環境。如果你想進一步瞭解每種性病嘅傳染途徑、病徵、治療方法等，請你致電 2521 2880 本會了解進一步詳情。



請問你每天用在 Facebook 的時間有多久呢？如果一天沒有看過 Facebook 上的留言，你會否覺得很不自在？

Facebook 是一個社群網絡服務網站，於 2004 年 2 月 4 日開始上線，而截至 2011 年 7 月 Facebook 擁有超過 7 億的活躍用戶。用戶可以建立個人專頁，添加其他用戶作為朋友並交換資訊，包括自動更新及即時通知對方專頁。此外，用戶可以加入各種群組，例如工作場所、學校、學院或其他活動等。

Facebook 改變了用戶以往單向式的接收資訊模式，變得更加即時互動，用戶可以表達意見、分享訊息、加強聯繫。而 CDAC (即本會) 亦深深體會到與青年人互動的重要性，因此 CDAC 開啟了一個 Facebook 的戶口，期望與各位青少年朋友分享健康和抗毒的訊息，我們的用戶名稱是 “Cdac Hk”，希望你可以成為 “Cdac Hk” 的朋友。

在 “Cdac Hk” 的塗鴉牆上，有我們最新的消息及出版，例如包括大家手上這本 YOUTH Express 的電子版。其中亦有一些互動遊戲，例如「步步為營」，這是一個角色扮演遊戲，大家可以嘗試代入主角的世界，面對朋友的一些邀請和誘惑，作出明智的選擇。



# Cdac Hk facebook



## 互動遊戲「步步為營」



## 不可一，不可再 Not Now! Not Ever!



除了“Cdac Hk”，大家亦可以搜尋一些相關的社群，例如“不可一，不可再 Not Now! Not Ever!”，當中有毒品的資料介紹，亦有一些禁毒的宣傳短片等。網上世界有豐富的資訊，如果大家好好利用，當然可以為自己增進知識、增廣見聞。

然而，有不法之徒利用互聯網騙取青年人的信任，甚或誘騙青少年吸食或販運毒品，造成嚴重後果。希望大家在現實世界和網絡世界都要細心思考、明辨是非。



## 禁毒頻道---青少年禁毒及 健康教育計劃

# 運動及體能訓練活動

在禁毒基金的資助下，本計劃由 2010 年 10 月開始，免費為外展社會工作隊、群育學校、青年學院、社區支援服務計劃、感化辦事處及其他青少年服務機構提供禁毒及健康教育服務。

為了切合年青人的需要，本會同時開展了以健康、運動及體能訓練為主題的活動，由本會合資格的體適能教練及註冊社工向青少年介紹體能訓練及毒品影響等知識，配合本會其他活動主題，如「向毒品 say kNOw」、「毒品與性」及「反吸煙活動」等，為青少年提供形式多元化的教育活動，費用全免。



如欲查詢詳情，歡迎致電 2521 2880  
聯絡李先生或羅先生，亦可瀏覽本會網頁  
<http://www.cdac.org.hk>。以下為  
活動簡介：



1. 主 題：運動及體能訓練
2. 活動時間：約 75 分鐘
3. 對 象：青少年
4. 活動人數：10 至 20 人
5. 活動內容：

項目	目的
✓ 介紹藥物與身體健康及體能的關係	✓ 提升參與動機 ✓ 認識毒品傷害
運動項目 (一) ✓ 介紹及示範心肺功能測試 ( Cardio Respiratory )( 內容包括血壓、心跳及肺部最高流量測試 )	✓ 介紹體適能的基本概念 ✓ 提高參與者對身體健康的關注
運動項目 (二) ✓ 介紹肌肉力量及平衡力測試 ( 內容包括二頭肌運動、掌上壓及平衡板等 )	✓ 鼓勵參與者選擇健康生活
✓ 討論時間	✓ 鞏固活動所學

# 「毒行俠」傳說

唔知大家有冇見過傳說中的「毒行俠」呢？冇錯，係毒行俠。其實毒行俠唔止一個，正確嚟講係三個希望鼓勵青少年拒絕毒品而港九新界捐窿捐罅嘅社工。就等今期 YOUTH Express 揭開佢哋嘅神秘面紗啦！



**杰 sir**

**絕技：**金剛腿

**特徵：**金剛嘅身型、觸覺敏銳

杰 sir 嘅腳力源自佢做咗幾年嘅深宵外展服務，晚晚都會去到青少年聚集嘅熱點，成日咁行，真係日子有功架。杰 sir 成日接觸年青人，對年青人的潮流、文化、喜好都有敏銳觸覺，希望可以透過了解青少年嘅需要，鼓勵佢哋培養正面嘅生活態度。

**寶 sir**

**絕技：**羅漢拳

**特徵：**似足功夫熊貓、周身法寶

寶 sir 嘅絕技應該正名為「擺汗拳」，皆因佢擺住好多法寶去接觸年青人，真係擺到成身汗架。寶 sir 咁多法寶，其實都係想同年青人做啲簡單嘅身體檢查，等佢哋知道身體可能已經發出警號，等佢哋多啲關心自己嘅身體，鼓勵青少年培養健康嘅生活習慣。



**文蛇**

**絕技：**八卦掌

**特徵：**鋼條肌肉型、為人健談

文蛇真人不露相，一身橫練嘅肌肉，絕對唔係浪得虛名，但係最厲害係佢可以唔理男同女，人同鬼（即係外國人啫），都傾到一大餐，而且身兼體適能教練、文學士、教育文憑、文學碩士、社會科學碩士多個資歷，而家仲讀緊教育博士添，確係「近」。文蛇八埋八埋咁多抗毒知識、毒品秘聞、健康資訊，其實都係希望更加掌握青少年吸毒嘅現況，從而鼓勵青少年遠離毒品。

聽講佢哋除咗拳掌腿之外，仲有好多架生啦、小遊戲啦，爛 gag 啦等等等等，希望下次你哋見到佢哋三位，可以同佢哋打個招呼，傾吓偈丫。

## 7-ELEVEN® 現金捐款

你可運用以下編碼，透過全港 **7-ELEVEN®** 以現金捐款予本會（捐款額為港幣一百元至五千元）。櫃位職員於完成交易後會發出交易紀錄給捐款者。請保留交易紀錄，然後郵寄至「香港中環半山波老道 12 號地下社區藥物教育輔導會」或傳真至 2525 1317 以便索取正式收據，由於本會為註冊慈善團體，正式捐款收據可申請免稅。



7-11(HSBC)



3709 9000 0000 0014 3

社區藥物教育輔導會為香港公益金資助機構

### 《YOUTH Express 》10

出版：社區藥物教育輔導會  
資助：禁毒基金  
主編：黃寶文  
編輯：李杰衡 羅寶華  
平面設計：張翠恩  
印刷量：4,000  
電話：2521 2880  
傳真：2525 1317  
地址：中環半山波老道 12 號地下  
電郵：[cdac@netvigator.com](mailto:cdac@netvigator.com)  
網址：[www.cdac.org.hk](http://www.cdac.org.hk)  
Facebook：[Cdac Hk](https://www.facebook.com/Cdac.Hk)