



保良局
PO LEUNG KUK



保良局盧邱玉霜耆暉中心 2022年4月份會訊

疫「情」間 亦有「情」

對於這段時間，無論是長者或同事們，大家都過得不易的，生活上有不少的轉變要適應，情緒及心理會變得容易緊張與焦慮，與家人的關係難免會有不少衝突，但正正在這個艱難時間，大家最需要的就是互相支持與鼓勵，要多向身邊家人朋友送上祝福，以表謝意。亦感謝各位會員呢段時間，對我們職員的支持與鼓勵，在疫情間，讓大家互相送上不一樣的「情」。

中心職員：蔡國輝、蔡淑華、鍾明輝、洪遠程、黎卓宇、譚美倫、麥玉嬋、
陳文妙、鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。

實習同學：羅錦彬、吳錠程

中心開放時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期 休息

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

Whatsapp 電話：6844 3923 /

6599 5421



電話支援服務系統來電號碼：3701 7890

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：200份



5月盧老ZOOM 相聚一刻

(第1場)

5月6日(星期四)
上午10:30-11:00

(第2場)

5月7日(星期五)
上午10:30-11:00



登入QR CODE

會議ID：342 998 2775

密碼：123456

※ 只限中心服務使用者登入

※ 內容屬中心所有，請勿在過程中錄影及錄音

最新會員 資訊

為確保中心備存準確的資料，會員資料如有更新及轉變，例如：經濟情況、居住情況、緊急聯絡人資料有所改動，請主動聯絡中心同事作出修改。

收集會員使用Zoom資料庫



在疫情期間，不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動。為了掌握會員使用Zoom的狀況，如果你們懂得使用Zoom，誠邀大家通知我們（可以致電/WhatsApp我們作登記），日後中心舉辦一些以Zoom進行的活動時，可以個別邀請大家參與。



收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

為了讓中心會員能夠更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能不定期向會員發放訊息，內容包括：中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告

登記流程

會員請先確保其智能電話已安裝WhatsApp，並將本中心手提號碼新增至聯絡人，然後親臨或致電中心，向職員表示想加入中心廣播，稍後收到中心透過WhatsApp發出的確認訊息即可。

6844 3923

保良局盧邱玉霜耆暉中心
WhatsApp 聯絡人



掃描上面二維碼
儲存中心手提



注意事項： 中心WhatsApp廣播只會單方面向會員發放中心消息或活動宣傳，會員無須回覆，而且該WhatsApp廣播不會回應會員之訊息。

『關愛基金』

1. 長者牙科服務資助
2. 為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請

2



購買2022年4月份飯票

日期：4月4日(星期一)至4月12日(星期二)

時間：上午9:00至下午5:00

內容：由於疫情稍緩，中心社區飯堂或有望於4月中恢復飯餐供應，如欲購買2022年4月份之飯票之會員，可於4月4日起到中心領取飯餐登記表，填妥後於4月4日至4月12日期間交回中心。

對象：中心社區飯堂使用者

※ 如繼續受惠於「關愛無限共跨境 扶弱計劃」膳食費用將豁免。

社區飯堂



由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！

用膳時間	菜式類型	※ 收費
早餐 (上午9:00分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:45分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$12 / 餐

注意事項

- ※ 中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停使用。
- ※ 4月足底按摩保健樂繼續暫停服務至另行通知，如參加者未到中心領取1月份足底按摩退款，請與麥姑娘聯絡。
- ※ 4月售賣雅培奶粉暫停，如有疑問請與麥姑娘聯絡。
- ※ 如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。
- ※ 5月盧老(ZOOM)相聚一刻，6/5(星期四)及7/5(星期五)上午10:30-11:00活動前10分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。
- ※ 中心偶到服務暫停，如有需要請致電2782 0220與中心職員聯絡。
- ※ 4月5日、4月15-16及18日為公眾假期，屆時中心將暫停開放。



「疫苗易」家居接種計劃 - 由香港社會服務聯會及香港醫學組織聯會主辦，為經評估身體狀況合適的居家長者及殘疾人士，免費提供科興新冠疫苗上門接種服務。

全力支持：

主辦：

匯豐銀行慈善基金
The Hongkong Bank Foundation

社聯
HKCSS

The Federation of Medical Sciences of Hong Kong
香港醫學組織聯會

「疫苗易」 家居接種計劃

醫護人員免費上門協助有需要人士
接種科興疫苗



服務日期：
2022年3月21日(星期一)
至4月30日(星期六)



服務對象：
未曾接種任何新冠疫苗的居家、
行動不便的長者與殘疾人士

立即致電預約
3705 5658



接聽時間：
2022年3月21日至4月20日
星期一至日，早上9時至晚上7時



健康 專欄

保健員鍾姑娘
話你知



「疫苗易」家居接種計劃公眾登記

熱線電話：3705 5658

登記日期：2022年3月21日至4月20日

登記時間：星期一至日，

早上9時至晚上7時

有需要人士請自行致電預約

康復者接種新冠疫苗系列 (三)



我感染了2019冠狀病毒病，
我是**免疫力弱**人士，
我應何時接種新冠疫苗？

免疫力弱的2019冠狀病毒病康復人士可選擇復必泰 (BioNTech)* 或克爾來福 (科興)* 疫苗作為康復後的任何一劑疫苗，接種安排如下：

感染前接種的疫苗	康復* 至 康復後第一劑疫苗 之間相隔	康復後第一劑至 康復後第二劑疫苗 之間相隔	康復後第二劑至 康復後第三劑疫苗 之間相隔	第四劑疫苗
感染前未曾接種	30天	30天	90天 (只適用於12歲或 以上人士)	無需再接種
感染前曾接種 一劑+疫苗 (復必泰或科興)	30天	90天 (只適用於12歲或 以上人士)	無需再接種	
感染前曾接種 兩劑+疫苗 (復必泰或科興)	90天 (只適用於12歲或 以上人士)	無需再接種		
感染前曾接種 或 三劑或以上+疫苗 (復必泰或科興)	無需再接種			

科興疫苗適用於3歲或以上人士而復必泰疫苗適用於5歲或以上人士

*要在感染前最少二星期接種才會計算為一劑

*是指首次有文件記錄的陽性結果(核酸檢測或快速抗原測試)後14天，在疫苗及「疫苗通行證」的過渡性安排下，出院文件可視為感染或康復證明。

4

2022年3月18日

HP 衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health

康復者接種新冠疫苗系列（一）



我感染了2019冠狀病毒病，
但未曾接種新冠疫苗，
我仍應該接種嗎？

未曾接種新冠疫苗的2019冠狀病毒病康復人士的疫苗接種安排：

第一劑疫苗	康復 [#] 至第一劑疫苗之間相隔	第一劑至第二劑疫苗之間相隔 第二劑疫苗可選擇復必泰*或科興*
 選擇復必泰 (BioNTech) 作為第一劑*	90 天	18歲或以上人士：90 天 5至17歲人士 [^] ：150 天
 選擇克爾來福 (科興) 作為第一劑*	90 天	最少 30 天

* 復必泰疫苗適用於5歲或以上人士而科興疫苗適用於3歲或以上人士

[#] 康復是指首次有文件記錄的陽性結果（核酸檢測或快速抗原測試）後14天，在疫苗接種及「疫苗通行證」的過渡性安排下，出院文件可視為感染或康復證明。

[^] 5至17歲有個別需要人士（例如到海外留學），可在知情同意下於第一劑150天後接種第二劑復必泰（或科興）疫苗
確診前曾接種新冠疫苗人士請跟從其疫苗接種安排
居住在院舍的人士請跟從院舍的疫苗接種安排
免疫力弱人士請跟從其疫苗接種安排



版本日期：2022年3月18日

康復者接種新冠疫苗系列（二）



我感染了2019冠狀病毒病，
之前曾接種過新冠疫苗，
我仍應該接種嗎？

曾接種新冠疫苗的2019冠狀病毒病康復人士的疫苗接種安排：

感染前接種的疫苗	康復 [#] 至康復後第一劑疫苗之間相隔 可選擇復必泰*或科興*	康復後第二劑疫苗
 感染前曾接種 ⁺ 一劑疫苗 (復必泰 (BioNTech) 或 克爾來福 (科興))	18歲或以上人士：90 天 5至17歲人士：150 天 [^] (第一劑已接種復必泰) 3至17歲人士：90 天 (第一劑已接種科興)	無需接種
 感染前曾接種 ⁺ 兩劑或以上的疫苗 (復必泰或科興)	無需再接種疫苗	

* 科興疫苗適用於3歲或以上人士而復必泰疫苗適用於5歲或以上人士

⁺ 疫苗要在感染前最少二星期接種才會計算為一劑

[#] 康復是指首次有文件記錄的陽性結果（核酸檢測或快速抗原測試）後14天，在疫苗接種及「疫苗通行證」的過渡性安排下，出院文件可視為感染或康復證明。

[^] 5至17歲（第一劑已接種復必泰）人士如有個別需要（例如到海外留學），可在知情同意下於康復後150天接種一劑復必泰（或科興）疫苗。

疫苗接種紀錄會顯示確診前及康復後的累計疫苗接種資料

確診前未曾接種疫苗的人士請跟從其疫苗接種安排

居住在院舍的人士請跟從院舍的疫苗接種安排

免疫力弱人士請跟從其疫苗接種安排



版本日期：2022年3月18日



齊來 動一動

彈力帶阻力訓練

拔劍 肱三頭肌、三角肌訓練



準備 抓握彈力帶至腰際固定

動作 如拔劍姿勢往斜上方拉

側平舉 三角肌訓練



準備 將彈力帶坐於臀部下方

動作 雙手向外側向上打開

頭後下拉 斜方肌訓練



準備 將彈力帶向上舉高

動作 繞過頭部後側再向下拉

⚠ 注意不可過度

手風琴 三角肌、闊背肌訓練



準備 將彈力帶向前平舉

動作 雙手向外側水平拉開

彈力帶

肌力訓練



用力吐氣
放鬆吸氣

每個動作重複8-12下

↓
休息1~2分鐘

↓
以3組為原則

二頭曲舉 肱二頭肌訓練



準備 雙手抓握彈力帶一腳向前踩住

動作 雙手抓握彈力帶手肘彎曲朝身體靠近

腳外開 ⚠ 平穩可以一手扶住椅子 臀肌訓練



準備 將彈力帶綁在雙腳大腿

動作 單腳向外打開

腳後伸 腿後側肌群訓練



準備 將彈力帶綁在雙腳小腿

動作 單腳向後延伸

腿上抬 髂腰肌訓練



準備 將彈力帶綁在雙腳大腿

動作 單腳向上抬高

腳前踢 股四頭肌訓練



準備 將彈力帶踩於腳底板下

動作 單腳向前踢出

⚠ 身體正直 避免駝背

綁腿深蹲 下肢訓練



準備 將彈力帶綁在膝上

動作 大腿微向外撐開向下深蹲

⚠ 膝蓋保持穩定 不要過度向外

彈力帶阻力訓練，三大優點：

- 1.) 攜帶方便
- 2.) 價格親民化
- 3.) 操作簡單

如何選擇適合的彈力帶

彈力帶有不同的強度(磅數)，因應不同廠牌會有個別強度(磅數)的差異，通常各品牌會以顏色來做區分。建議初學者可先嘗試使用彈力帶進行動作，若可重複完整動作10-12次後才感到疲勞，則可選用此彈力帶作為剛開始學習的訓練彈力帶的種類強度。經過訓練一段時間後，可以輕鬆完整地做完10-12次重複動作，建議可換下一條彈力帶的顏色(磅數)挑戰。

彈力帶使用時注意事項

在使用彈力帶做阻力訓練時，要遵守運動安全原則：

1. 選擇寬敞平坦的運動空間。
2. 穿著舒適的運動服裝、鞋子。
3. 運動前後進行暖身及緩和運動，避免運動傷害的產生。
4. 運動過程中，保持呼吸吐氣，不憋氣。
5. 每個動作8~12下為1組，以3組為原則，在動作執行過程，盡自己體能狀況做調整。

資料來源：<https://liyao-power.com/20210911-2/>

簡易毛巾操

日期：4月27日(星期三)

時間：下午2:45-3:30

形式：網上ZOOM

內容：教授簡單易做毛巾操

對象：中心會員(懂得使用ZOOM)

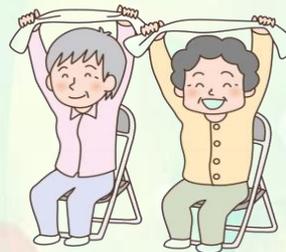
名額：10名

備註：1.) 活動以ZOOM形式進行，活動前10分鐘在WhatsApp群組發放連結

2.) 即日開始可向麥姑娘報名

3.) 參加者需自備毛巾及一張穩陣的椅子

負責職員：麥姑娘



麥姑娘與你
動一動

理大「康復八式」



第一式



第二式



第三式



第四式



第五式



第六式



第七式



第八式

理大康復治療科學系團隊為新型冠狀病毒康復者設計「康復八式」，以8種動作幫助患者康復後促進不同肌肉組群、心肺健康，適合康復後肺活量下降或是肌肉乏力的人士；而動作亦十分簡單，每組運動只需時約8至10分鐘，這套運動亦適合留家抗疫的市民。理大建議，「康復八式」的每種動作最好做30秒，而動作之間則可休息35秒，至於每日做的時間和數量，大家可按照自己的身體狀況調節運動量和時間，循序漸進提升體能，切記不要操之過急！

- 長者可加一張穩陣有椅背的椅子輔助，按自己能力運動時需量力而為

第一式：左右交差提膝

- 平衡訓練、強化髖屈肌群、帶氧運動

第二式：左右滑步

- 肢體協調、髖關節外展訓練；重心轉移練習

第三式：左右太極推掌

- 股四頭肌訓練、上肢協調、重心轉移練習

第四式：直前拳

- 股四頭肌訓練、上肢協調、重心轉移練習

第五式：深蹲

- 強化下肢肌肉、平衡訓練

第六式：開合跳

- 深度強化下肢肌肉、上肢協調訓練、平衡訓練、鍛煉心肺功能

第七、八式：斬木

- 強化股四頭肌、上肢活動操練、軀幹旋轉訓練、平衡訓練

示範連結：<https://www.youtube.com/watch?v=oXJ2PLA926k>



4月下午Zoom一Zoom 時間表

日期	時間	形式	主題
(第一節) 4月12日(二)	下午 2:30- 3:00 (30分鐘)		旅行、 生活、 健康、 科技、 飲食、 新聞等
(第二節) 4月14日(四)			
(第三節) 4月19日(二)			
(第四節) 4月21日(四)			
(第五節) 4月26日(二)			
(第六節) 4月28日(四)			

免費
活動



注意事項

1. 會員無需報名可直接參與，活動前於中心WhatsApp廣播發放會議連結。
2. 參加者需先自行下載「ZOOM」應用程式。
3. 請以[會員編號+會員姓名]作為用戶名稱(例:0001陳大文)。如職員未能確認其身份，你將不獲允許進入會議。
4. 內容屬中心所有，請勿在過程中錄音或錄影。

4月『義工之友』資訊囊

日期：4月份期間

內容：透過手機軟件平台 (whatsapp) 發放及
互相交流與義工相關的不同資訊

對象：有智能手機的中心義工

名額：不限

報名方法：即日開始可向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘



義工
專欄

4月義工之友ZOOM聚會

日期：4月13日(星期三)

時間：上午9:30-10:00

形式：網上ZOOM

內容：介紹與義工有關的最新資訊、疫情下義工
服務及活動安排

對象：懂得使用ZOOM的中心義工 名額：不限

負責職員：譚姑娘



「隔離」好鄰居 (疫情資訊篇)



長者感無助，可找「誰」幫助？

如果確診先保持冷靜
試下聯絡我哋幫您㗎

油尖佐區長者中心

救世軍油麻地長者社區服務中心

地址：油麻地永星里11號3樓

電話：2332 0005

保良局盧邱玉霜耆暉中心

地址：油麻地彌敦道 570-572 號基利商業大廈 3樓

電話：2782 0220

循道衛理楊震社會服務處悠逸軒

地址：九龍柯士甸道西1號1樓103室

電話：3149 4123

亞洲婦女協進會油麻地頤老中心

地址：油麻地眾坊街60號梁顯利社區中心4樓

電話：2384 8465

尖沙咀坊會松柏鄰舍活動中心

地址：上海街28號恒邦商業中心地下5-7號舖

電話：2302 0727

國際婦女會長耆鄰舍中心

地址：油麻地渡船街28號2樓及609-610室實時商業中心

電話：2782 2237

喬色園主辦可旺耆英鄰舍中心

地址：旺角登打士街23號嘉興商業中心1層

電話：2625 1212

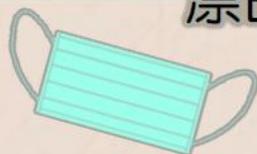


您絕不孤單，
仲有我哋與您
抗疫同行。

應對疫情-

如何做好準備

1. 保持心境平和
2. 注意身體變化 (如：量體溫、進行快速檢測)
3. 保持/建立有規律的生活習慣
4. 進行家居運動 (如瑜珈、椅上操、毛巾操等)
5. 減少外出次數
6. 留意最新疫情資訊
7. 了解求助的渠道及方式
8. 保持與親友聯絡
9. 定時清潔家居/進行消毒
10. 點算現存家居可用物資
11. 備存有助舒緩病癥的藥物
(請先諮詢醫生意見)
12. 備存足夠的防疫及消毒物品
(如：口罩、搓手液、快速檢測工具、酒精、漂白水等)

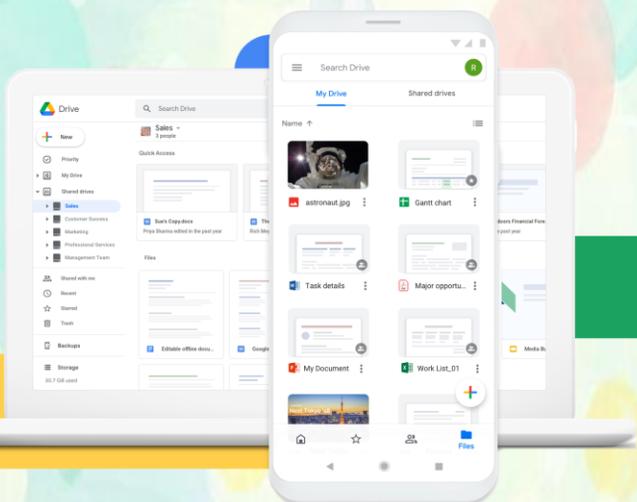


資訊 科技站

手機APP推介



Google 雲端硬碟 是由Google提供的一個線上同步儲存服務，只要你有Google帳號(使用Android手機的人基本都有)，就能使用並得到15 GB 免費儲存空間(如有需要，可付費以獲得更多的儲存空間)，在有網絡的環境下，輕鬆上傳/下載相片、影片或檔案，也是一個不錯的備份工具。



特點

- 跨平台使用，不同設備可存取同帳號的雲端檔案和資料夾
- 設備故障不影響雲端的檔案。只要在新手機/其他裝置登入你的Google帳號，保存至Google 雲端硬碟的資料都能找回。
- 可分享雲端硬碟內的資料
- 介面簡單，操作容易

下載方式

iPhone手機於「App Store」，
Android手機於「Play商店」，
搜尋「Google 雲端硬碟」
下載應用程式。

Apple: <https://shorturl.at/kFYZ4>

Android: <https://shorturl.at/jqwBP>

電腦: https://www.google.com/intl/zh-TW_hk/drive/



使用雲端儲存服務的注意事項

- ① 當設備沒有連接網絡時，將無法存取雲端內的資料。
- ② 資料在上傳下載時的真實性，完整性和隱私性，倚賴用戶使用的營運商，建議使用信譽較好/知名的雲端儲存服務。
- ③ 雲端伺服器的安全性會影響用戶數據的安全。
- ④ 雲端服務的營運商有機會倒閉，重要的資料需要做多重備份(如使用USB手指)。

「智」醒備份

日期：4月13日(星期三)

時間：下午3:00-4:00

活動形式：ZOOM

內容：介紹Google 雲端硬碟的功能及進行示範

對象：中心會員(懂得使用ZOOM)

名額：不限

備註：活動前一天將於中心WhatsApp廣播發放ZOOM連結

負責職員：黎姑娘



Google Drive

認知遊戲

認知遊戲之找不同

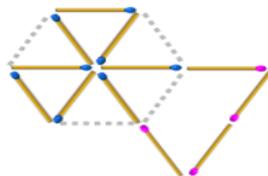
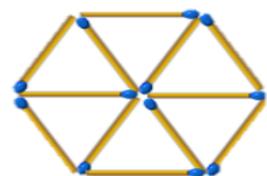
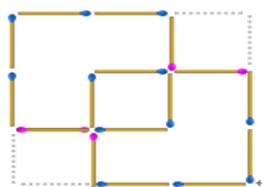
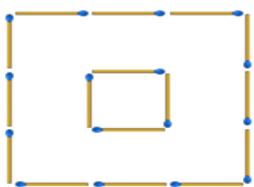
這裡有25隻老虎，當中有12對是雙胞胎，老虎的條紋都是相同匹配，請找出未能匹配的老虎。



會員姓名：
會員號碼：

參加辦法：

- ※ WhatsApp 6844 3923 回覆 (列明「認知遊戲」、會員姓名、會員編號及拍下答案相片)。
- ※ 能完成全部题目的參加者可獲小禮物乙份，先到先得，換完即止。
- ※ 領取禮物前必需與中心負責同事黎先生確認，預約時間才上中心換領。
- ※ 活動日期：7/4/2022至30/4/2022，答案將於下期會訊公佈。
- ※ 如有疑問，可致電2782 0220與黎先生聯絡。



上月認知遊戲
移動火柴答案

「有愛護老」 服務專欄

「有愛護老」資訊分享之太極八段

日期及時間：4月份及中心開放時間內

地點：以電話進行(資訊短片發放)

內容：由太極導師親自示範及指導，並透過練習，
可以揮走痛症

對象：已登記之有需要護老者

名額：不限

報名：由負責職員邀約，歡迎有需要護老者向職員查詢
及登記報名

負責職員：黎先生



護老者 情報站

4月護老者講座－抗疫抗壓有妙法

日期：4月18日(星期三)

時間：下午2:30-3:15

內容：分享居家抗疫及減壓良方

形式：網上ZOOM

名額：不限

負責職員：鍾先生



復康用品借用與代購服務

目前提供手杖、輪椅、助行架等復康用品供會員使用，另外有意訂購復康用品的會員可以與社工鍾先生聯絡，了解詳情。



【歡迎與鍾先生聯絡】

4月護老者健體分享日

日期：4月20日(星期六)

時間：下午2:30-3:15

內容：教授飛鏢活動

地點：本中心

導師：鍾先生

名額：不限

負責職員：鍾先生

冠心病知多少 ???

護老者 情報站

冠狀動脈是環繞心臟的血管，負責供應血液給心臟肌肉，使心臟得到日常所需的氧氣及營養。假如冠狀動脈變得狹窄，甚至閉塞，就形成了冠狀動脈心臟病，或簡稱冠心病。



冠心病成因

- 隨著年歲增長，動脈內膜有脂性物質積聚，脂性物質積聚到某一程度，會使血管變窄，血管壁亦會因此失去彈性而硬化起來。此現象稱為粥樣硬化
- 拇血管組織老化，變硬和增厚，會導致血液流動緩慢；假如粥樣硬化物突然爆裂，內裡物質與血液接觸，便會形成血栓，因而阻塞血管，形成心肌局部缺氧、心肌梗塞、心臟衰竭和死亡。

預防妙方

戒煙及戒酒

香煙內的尼古丁能使血管收縮和提升血液中的膽固醇含量，引致動脈硬化；如過量喝酒，酒精會加快動脈硬化。

適當和持久運動

運動能促進心臟功能，防止血管老化和增加心肌血液循環。

控制體重

體胖會增加心肺負荷，過量脂肪也會積聚在血管壁內，使血管硬化和受到阻塞。

長者 電話 支援 服務 系統 計劃

目的： 1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象： 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局盧邱玉霜耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 例子：
- 寒冷或酷熱天氣警告
 - 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
 - 長者資訊溫馨提示



本中心支援服務來電號碼為 **37017890**，敬請留意
如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情



天氣惡劣情況下中心服務安排

服務／訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球或以上
中心開放、課程、中心室內活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	✗
戶外活動	□	✗	✗	□	✗	✗

備註：

✓ = 照常

✗ = 取消



一般情況下照常，但會視乎天氣情況而決定是否繼續進行。
如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持服務，
5號中心服務暫停，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復；