



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2021年5月份會訊 使用電器安全須知

關注到上月秀茂坪寶達邨，懷疑單位內按摩椅鋰電池短路引起火警事故，今次同大家分享一下正確使用電器之安全須知。

- 1) 應選購符合香港法定安全規格的電器使用，電器必須裝有符合安全規格的三腳插頭，從外地購買後帶回港的電器未必適合在本港的電力供應規格以及環境使用。
- 2) 任何額定電壓值低於 200V 交流的電器(例如 110V 交流的影音器材)都不可直接接駁到本港 220V 交流的家居電力供應系統。
- 3) 電器如有電壓選擇掣，須將選至 220V 交流(本港家居電壓)，以免電器損壞及引致火警危險。
- 4) 使用電器前，須先檢查電器(包括插頭和電線)是否有損壞，特別是電器已有一段時間未被使用。
- 5) 確保電器的周圍有足夠的散熱空間，切勿覆蓋電器或在電器的周圍擺放雜物，以免電器因過熱而造成火警危險，特別是電視機和其他影音器材、充電器、燈飾、電風扇、電暖爐、雪櫃和洗衣乾衣機等。
- 6) 用電量大的電器 (例如冷氣機、抽濕機、電暖爐、電水煲、電飯煲和洗衣乾衣機等) 應獨佔一個固定插座，避免在同一個插座上另插上其他電器。
- 7) 身體沾了水，應避免觸碰任何電器、插座或電掣。
- 8) 為安全起見，除必要的電器外，外出前應盡可能將家中的電器關掉。



資料來源:機電工程署網頁 https://www.emsd.gov.hk/tc/electricity_safety/index.html

齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

<p>1 進入中心須佩帶口罩</p>		<p>3 使用酒精搓手液消毒雙手</p>	
<p>2 等候職員為你量度體溫</p>		<p>4 出示會員証拍卡/ 訪客請先登記</p>	

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、譚美倫、麥玉嬋、陳文妙、鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。

盧老相聚一刻 (限20人一場)

中心辦公時間

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 / 9256 0917

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：300份

(第1場)	5月6日	上午9:30-10:00
(第2場)	(星期四)	上午10:15-10:45
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	5月7日	上午9:30-10:00
(第5場)	(星期五)	上午10:15-10:45
及200M 現場 直播		※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 登入QR CODE 會議ID：342 998 2775 密碼：123456



《2021「全電傳心」計劃》



最新 消息

申請對象? 申請資格?

類別 1. 年滿65歲或以上的獨居/雙老長者正領取以下
其中一個津貼

*綜合社會保障援助(綜緩) 或

*高額/普通長者生活津貼

類別 2. 低收入家庭正領取以下其中一個津貼

*在職家庭津貼計劃 或

*綜合社會保障援助(綜緩) 或

*全額學校書報津貼

類別 3. 殘疾人士正領取以下其中一項

*殘疾人士登記證 或

*綜合社會保障援助(綜緩)下的交通補助金計劃或

*公共福利金計劃下的傷殘津貼

※ 申請人或其家人必須為中電註冊用戶

※ 經中電審批後，附合資格人士每戶可獲港幣\$500元正的一次性電費津貼資助

申請日期：3/5/2021(一)開始接受申請

如欲申請之會員，請帶備以下文件到中心與麥姑娘預約填表

1. 英文姓名；2. 香港身份證正本；3. 居住地址；

4. 電費單正及副本；5. 綜援合格通知書

備註：縱使成功遞交申請表格後申請人仍然有機會因為名額爆滿而未能獲得資助，敬請留意。

〈名額有限，請盡快申請，截止日期2021年9月〉



SQS

服務質素標準 話你知?

歡迎公眾向中心職員查詢，閱覽「服務質素標準」政策及程序文件

2

標準7 財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

更新會員資訊



最新消息

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，知悉有不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動，為了掌握會員對應用Zoom狀況，如你們懂得使用Zoom，我們誠意邀請大家通知我們讓我們知悉，（你們可以電話通知我們作登記）以備日後中心舉行一些以Zoom進行視像活動時，可以個別邀請大家參與。



收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

疫情帶來新挑戰，正如上文提及到我們要為日後作好準備，為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心將會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告

申請方法及流程：會員可親臨及致電中心，並確保自己智能電話已安裝WhatsApp，並將中心電話號碼加為聯絡人，WhatsApp訊息將不定期按需要透過廣播功能發放。



注意事項：中心WhatsApp廣播服務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，而該WhatsApp廣播亦不會回應會員之訊息。

社區飯堂



購買2021年6月份飯票

日期：5月17日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2021年6月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時到中心交款，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者



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8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯	\$12 / 餐

長者

快樂

故事

分享

還記得有一次跟家人去旅行，因為腳痛，所以行行下找了一個地方休息，結果坐坐下，成家一起睡著了，回想起來，很搞笑，大家一起在公園睡著了。另外，以前的我很怕吃臭豆腐，因為覺得太臭了，有人跟我說叫我買一塊試試，起初我實在不想把那塊臭豆腐放在口中，但一吃完之後，就發覺不臭，愈臭愈香原來是真的，好喜歡吃。其實很多事都可以從多角度去看，有人可能覺得大家一起睡覺浪費了遊玩的時間，但跟家人在一起的時間即使做什麼也是快樂的，而且，有一些事需要親身試過才知道的，只要勇敢一點嘗試，說不定便發現當中的樂趣，大家也一起踏出多一步，相信樂趣也更大！

(會員：陳運)

免費活動

5月長者普及運動

日期：5月13日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授椅上操及毛巾操

名額：15名

導師：康樂及文化事務處註冊教教練

備註：1.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋
2.) 參加者需填寫「長者身體狀況評估」

報名：盧老相聚一刻內先留名，如報名人數眾多，將會在7/5(五)下午由電腦抽出參加者名單，抽中之參加者麥姑娘會電話聯絡到中心填寫長者身體狀況評估表

負責同事：麥姑娘



母親節手工班之『毛巾花製作』

日期：5月22日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：教授簡易毛巾花製作

對象：中心會員

收費：全免 名額：12名

備註：有興趣的參加者請於7/5或之前向譚姑娘登記，若超額則以抽籤形式抽出參加者

負責職員：譚姑娘

母親節快樂



(4-6月)同慶生辰

日期：5月10日至31日

時間：上午9:30-4:30

內容：4-6月生日會員可在指定日期到中心領取生日禮物乙份

備註：1.) 領取禮物日期：10/5-31/5/2021

2.) 領取禮物前必須與中心負責同事麥姑娘

確認預約時間方可到中心領取生日禮物乙份

3.) 截止日期：31/5/2021

4.) 如有疑問，可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



5月耆樂動一動

日期：(第一場) 5月17日(星期一)

(第二場) 5月31日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

對象：中心會員

名額：15名

報名：有興趣參加可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘



5月健康資訊站之吞嚥知多少

日期：5月21日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：1.) 常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法
2.) 急救哽者的方法

名額：20名

講者：衛生署健康外展隊

負責職員：麥姑娘

5

用藥安全小常識

日期：5月24日

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解如何正確安全的使用藥物，如何正確保存藥物，長者常見的用藥問題。

名額：10名

負責職員：保健員鍾姑娘



免費
活動

5月售賣三花奶粉

日期：5月27日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：售賣雀巢三花奶粉

名額：不限

講者：雀巢三花

報名：如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素等奶粉請於5月18日(二)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

負責職員：麥姑娘

5月專題講座之 存款保障知多D

日期：5月27日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：介紹存款保障委員會、講解銀行存款保障計劃內容及問答遊戲

名額：20名

講者：香港存款保障委員會

負責職員：譚姑娘

《抗疫Teens使》關懷活動2

日期：5月29日(星期六)

時間：下午2:45至3:45

地點：中心活動室

內容：一班中學生會用直播形式與長者一起玩遊戲，唱歌，分享抗疫小Tips，並送上心意禮物

合辦機構：香港青少年服務處/東莞工商總會劉百樂中學

負責同事：蔡姑娘

備註：1. 如4月曾參與《抗疫Teens使》關懷活動的會員，報名此活動將放進後備名單，讓未參與過的長者優先報名。

2. 所有有興趣參加者先在例會留名，於4/5 進行抽籤，將由負責同事電話通知結果。



6

義工專欄

5月義工之友聚會

日期：5月12日（星期三）

時間：（第1場）上午9:15-10:00

（第2場）上午10:15-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、簡介疫情下義工服務安排

對象：各中心義工組別義工

名額：每場20名

備註：請先向譚姑娘報名

負責職員：譚姑娘



2021年5月足底按摩保健樂

日期：5月4日至25日（逢星期二）

時間：上午8:45-下午3:45（每45分鐘一節）

地點：中心活動室

內容：為參加者提供約45分鐘足底按摩服務

對象：中心會員

收費：\$90一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：1.) 尚有少量位如有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢

2.) 欲購買2021年5月份足底按摩票，請在4月27日

開始向麥姑娘登記及恆常參加者優先交費，

請各參加者留意

負責職員：麥姑娘

收費活動



開開心心慶雙親

日期：5月28日（星期五）

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：遊戲及慶祝父母親節

名額：20名

收費：\$25

報名：5月盧老相聚一刻內先報名，如報名人數超出名額，將會
在7/5（五）下午由電腦抽出參加者，抽中之參加者麥姑娘
會電話聯絡到中心交費

負責職員：麥姑娘

5月血糖測試

日期：5月13日（星期四）

時間：上午9:15-9:45

地點：中心活動室

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解

自己的血糖值是次活動只做血糖

測試，不會有其他檢查

對象：中心會員

收費：\$5

名額：20名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，

請勿飲食。

2.) 請帶備中心發出健康檢查咭

3.) 視疫情情況有機會更改時間

或暫停

報名：如有興趣可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘



7

不少人對疫情十分緊張，連帶影響睡眠品質。老友記若近日有睡眠不良的情況時，不妨重新檢視自己的房間，掌握7個好眠關鍵也有助於改善自己的睡眠品質喔。



全民愛健康
睡眠篇

7點打造好眠房間



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：好夢心理治療所執行長
吳家碩臨床心理師

1.

光線：會干擾睡眠，
保持微暗環境較佳

健談 havemary.com

OK

3.

聲音：安靜
低噪好入眠

5.

溫度：保持舒適
環境溫度與恆溫

4.

震動：輕微規律擺
動可助嬰幼兒入睡

空氣：維持空氣
清新與流通

濕度：適當環境濕
度可讓體感舒適

2.

6.

7.

擺設：臥房保持平靜、乾淨、單純有助放鬆身心、更好入眠

睡眠相關問題，建議諮詢
「睡眠中心、身心科、精神科」

更多資訊請上 健談 havemary.com



資料來源——專家諮詢：好夢心理治療所執行長 吳家碩臨床心理師
圖片來源：健談 havemary.com (以上資料已得到健談專頁同意轉載)

如有查詢及對情緒狀況有需要進一步查詢，
歡迎與中心社工或「疫情加油站」負責人蔡姑娘查詢。



開始

本期同大家
玩個小游戏,
來認識小小
藥物常識。
遊戲好簡單,
大家來判斷
(對) 或 (錯)
就可以獲得
正確路口的
提示啦。

終點

若藥物存量不足以
服用至下次覆診,可
致電醫院或診所,請
職員協助安排。

(錯)

(對)

醫生開一禮拜的
抗生素,若症狀
好轉就不用繼續
服用。

(對)

(錯)

晚上食藥時才
記起早上未食
藥,早上的藥
應該要一起食。

(對)

藥物受潮,
為免停藥影響
療效,可繼續服用。

(錯)

藥物應儲存在
陰涼、乾爽、
不受熱及沒有
陽光照射的地方。

(對)

(錯)

血壓穩定就
可以自行停
服降壓藥。

(對)

中藥和西藥
製作方式不同,
所以一同服用
沒有影響。

(對)

(錯)

眼藥水/藥水開封
後,放入雪櫃可以
延長保質期。

(對)

(錯)

可以在日曆畫記號,
或用鬧鐘、藥盒等工具,
幫助自己按時及正確服藥。

(對)

(錯)

有特別注明
「存放於雪櫃內」
的藥物,才需要儲
存在2-8度的雪櫃。

(錯)

眼藥水/藥水開封後
應在一個月內用完。

(對)

(對)

若血壓偏高,
可自行食多
一粒降壓藥。

(對)

(錯)



班組活動

2021至2022年度手鐘學習工作坊(第1期)

日期：5月5日至6月9日(逢星期三)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

收費：\$90 節數：5節

對象：耆暉手鐘團團員

導師：亞洲手鈴音樂中心導師

負責職員：蔡姑娘

備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行

2. 有興趣歡迎聯絡蔡姑娘查詢

3. 19/5 因佛誕公眾假期，故課堂暫停一次

手機賀卡製作 (生日篇) (第4班)

日期：5月14日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：介紹賀卡應用程式、教授如何設計及製作電子版生日賀卡送贈親友

對象：需懂基本手機操作

收費：全免 名額：6名

備註：1) 參加者需自備智能手機

2) 參加者需使用安卓Android系統

3) 有興趣的參加者請與譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘



Android智能手機速成： 基本操作

日期：(第一場) 5月20日(星期四)

(第二場) 6月1日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：介紹Android(安卓)智能手機的基本操作、設定及下載應用程式(App)的方法

對象：使用Android智能手機的中心會員(未曾參加上月手機活動的會員優先)

名額：每場6名

備註：(1) 參加者需自備Android智能手機

(2) 參加者只需參加其中一場

報名：有興趣參加可向IT黎姑娘報名

負責職員：IT黎姑娘



注意 事項

※感謝各善長對保良局2021年各項籌款活動

鼎力支持，本中心所籌得的善款資如下：

- 2021年保良局安老掛曆：\$2250 (45本)

- 2021年保良局特「飾」便服日

(中心主題「特色牛牛」)：\$4420

- 2021年保良局「新春行大運」慈善步行：\$6368

※中心暫時不設偶到服務，直至另行通知

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停開放

※中心e體健暫停開放



「賽馬會「友里蹤跡」社區計劃」

日期：5-6月內進行登記 地點：待定

計劃目的：支援有走失風險的長者的家庭

內容：由耆智園負責，登記下載守護蹤程式，配合患有腦退化症長者攜帶守護蹤裝置，在長者走失時增加尋回的機會

對象：長者條件：

- 年滿50歲或以上；及
- 已確診腦退化症人士或經社工進行評估後確認有認知能力退化的人士；及
- 正長居住於社區（即並非居於院舍）；及
- 在有或沒有使用輔助器具的情況下，能獨自外出的人士；及
- 照顧者必須對於使用智能手機及應用程式有基本認識。

名額：不限 收費：全免

負責職員：陳姑娘

主辦機構：耆智園

備註：如有查詢及有興趣參與，請聯絡社工陳姑娘



賽馬會友里蹤跡社區計劃
JOCKEY CLUB CARING COMMUNITIES
FOR DEMENTIA CAMPAIGN



服務對象

1. 60歲或以上有記憶或認知問題的長者
2. 患有認知障礙症的長者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，包括資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及服務支援等。服務旨在及早發現、介入及支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務資訊，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。

認知障礙症 長者支援服務專欄



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃本期活動

「智樂天地」園藝治療課程

日期：5月21日-6月25日（逢星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：通過各種園藝活動，包括栽種植物、進行植物相關手工藝及插花等，提升自我效能感、加強生活滿足感、刺激感官、提升專注及放鬆心情

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：黎姑娘

「智樂天地」飛鏢課程

日期：5月24日-7月5日（逢星期一）

時間：上午10:15-11:15

地點：中心活動室

內容：透過飛鏢活動認識飛鏢文化、基本投掙動作、禮儀及競技遊戲等，過程中能訓練左右腦運用、手眼協調、專注力及社交能力等

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：黎姑娘



服務對象

1. 正照顧60歲或以上的體弱長者（例如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症等的長者）的護老者
2. 護老者有深層需要，例如有健康問題、有護老壓力、高齡、支援網絡薄弱、不認識服務、需要社交情緒支援或其他需要等
3. 被照顧的體弱長者

服務內容

為深層需要護老者舉辦活動及小組，提供支援服務，如情緒及壓力評估、義工探訪、護送、陪診、到戶或中心看顧、復康用品借用、照顧技巧教授、社區資源介紹、意見諮詢及社交情緒支援等。服務旨在支援其情緒及需要，以舒緩照顧壓力。有關服務資訊及登記，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。

「有愛護老」資訊分享之太極篇

日期及時間：5月份及中心開放時間內

地點：本中心或以電話進行

內容：個別分享太極十式予有需要護老者，鼓勵其多參與運動，保持身心康健。同時，進行問候關顧，如有需要提供相關的服務查詢及協助

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，也歡迎向職員查詢及登記報名

負責職員：黎姑娘



離別 感言

光陰似箭，不知不覺加入中心已有近兩年的時間，感激上級、各同事及老友記在此期間的幫助與支持，讓我不斷成長及獲益良多。很高興可以在中心認識到各位老友記，感謝你們分享的生活點滴與人生經歷，欣賞你們有著積極樂觀的心態與活到老學到老的精神，這些於我都彌足珍貴。感恩一切相遇相知，離別在即，在此祝願你們身體健康、平安喜樂！

社工：黎姑娘

5月護老者情報站

5月護老者講座- 齊來認識認知障礙症

日期：5月8日（星期六）

時間：下午2:00-3:00

內容：講解認知障礙症

地點：中心活動室

名額：15名

講者：社工-鍾先生



5月認知訓練工作坊

日期：5月22日（星期一）

時間：下午2:00-3:00

內容：進行認知遊戲訓練

地點：中心活動室

名額：10名

講者：社工-鍾先生

1	4	3	6	
2				
	3			
		2		5
4	2	1		6

			3	
	3	5	2	4
6				
				1
2	6		5	4
	4			

會員姓名：_____

會員號碼：_____

- 請將完成答案後的工作紙以WhatsApp寫拍照發送到中心WhatsApp 9256 0917。
- 並在發送時填上會員編號及姓名以供識別。
- 因疫情嚴重請在領取禮物前必需與中心負責同事確認預約時間才到中心領取。
- 如有疑問可致電27820220與鍾先生聯繫。



長者保健運動小貼士

長者運動金塔

一週2次或以上

- 大肌肉群
- 當感到筋腱微微拉緊，然後維持10-30秒
- 每組肌肉重複4次或以上

伸展運動

帶氧運動

一週150分鐘或以上

- 中等強度較適合長者(例如：健步行、太極拳)
- 例如：一週5天，每天30分鐘
- 每節不少於10分鐘來累積足夠的運動量
- 若累積至每週300分鐘，可以得到更多的健康效益

一週2-3次(隔日)

- 主要的大肌肉群
- 每動作10-15次為一組
- 每動作1-3組
- 重量：中等負荷

強化肌肉運動

做適量

多做

做最多

日常體能活動

體能活動金字塔

長者運動小錦囊

- 慢性病患者需要經醫護人員評估為病情穩定並已接受指導相關的運動注意事項，也可以安全地開始運動。
- 任何運動都需要符合安全守則，進行運動時應量力而為，並且需要有充足休息。
- 每次正式運動前要做熱身及伸展運動，運動後也要做緩和及伸展運動。

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，但如果还有其他協助，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，否則中心服務暫停，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復；

