

保良局曹金霖夫人耆暉中心

2024年9月通訊

樂悠卡



由2024年8月25日(周日)起，60歲或以上香港居民(包括合資格殘疾人士)必須使用「樂悠咭」享用\$2乘車優惠。

樂悠咭是專為60歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通。樂悠咭持有人可以每程2元的優惠票價，享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃(二元優惠計劃)下的指定公共交通工具及服務。

為協助有需要人士盡快遞交申請或補交申請資料，八達通卡有限公司將於6月24日至8月31日設立8間樂悠咭臨時申請服務中心：

- 堅尼地城社區綜合大樓2樓會議室(香港堅尼地城石山街12號)
- 禮頓山社區會堂地下會議室(香港灣仔黃泥涌道133號)
- 黃大仙社區中心2樓210室(九龍黃大仙正德街104號)
- 旺角綜合大樓2樓旺角社區會堂會議室(九龍旺角上海街557號)
- 大元社區會堂地下會議室(新界大埔大元邨)
- 北區社區中心4樓會議室(新界上水龍運街2號)
- 葵芳社區會堂地下活動室(新界葵涌禮芳街2號)
- 朗屏社區會堂地下會議室(新界元朗朗屏邨)

辦公時間：

星期一至五上午九時至下午八時

星期六上午九時至下午一時

星期日*及公眾假期休息

(*8月25日特別增開辦公時間：上午九時至下午六時)

請注意：

由2024年8月25日起，不記名長者八達通及一般個人八達通將不再適用於二元乘車優惠。屆時，合資格受惠人士必須使用樂悠咭(適用於60歲或以上香港居民)或已加註「殘疾人士身分」的個人八達通(適用於60歲以下合資格殘疾人士)才可享用二元優惠計劃。

於3個月內滿60歲的合資格人士可申請樂悠咭。如申請人在申請日起計3個月內未滿60歲，本公司將不受理有關申請，申請人須按時重新遞交申請表。

另外，市民亦可以郵寄方式或透過「八達通App」向八達通卡有限公司申請。詳情可瀏覽「樂悠咭」網頁 www.octopus.com.hk/joyyou 或致電3147 1388查詢。

除個別活動特別註明報名日期外，所有活動按以下報名日期為準：

中心活動報名日期：2024年9月4日(星期三)

上午9:00 敬發樓地下

請帶備會員證親身前來報名



社交及康樂

與您同慶生日

如果您在7月、8月及9月份生日，現在可自行(或請親友代領)到敬發樓地下領取生日乙份，但必須帶同有效的會員証。

備註：

(一)截止日期：9月30日，逾期作自動放棄論

(二)如身份證上只顯示出生年份，會歸入新曆

1月份領取

活動編號：161

燕京

醒獅文化新體驗

日期：9月25日(星期三)

時間：下午2:10-3:30

集合地點：燕京書院大門外

集合時間：下午2:00

名額：20位

費用：免費

內容：觀摩文化歷史及表演

負責職員：鄧卓雅姑娘

活動編號：274



Switch天地(9月)

日期：9月10日、24日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

內容：遊玩Switch遊戲。

負責職員：盧芷盈姑娘

活動編號：215



棋樂無窮(9月)

日期：9月16日或9月23日(星期一)

時間：下午2:15-3:15或下午3:30-4:30

地點：敬發樓地下

名額：每節4位 費用：免費

內容：由工作員帶領會員暢玩不同類型的桌上遊戲，每週不同類型，讓會員能夠在遊戲中鍛鍊腦筋，享受遊戲的愉快氣氛。

負責職員：盧芷盈姑娘

活動編號：129

週六大電影(9月)

日期：9月21日(星期六)

時間：下午1:30-4:00

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：免費

內容：欣賞電影《緣路山旻見》

備註：以風趣幽默橋段，走遍香港各「山旻見」，包括沙頭角、下白泥、大澳、船灣荔枝窩和長洲，欣賞香港山旻見之美之餘，同時期望能讓觀眾會心微笑。

負責職員：盧芷盈姑娘

活動編號：216



開心小聚(9月)

日期：9月25日(星期三)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：25位 費用：10元

內容：玩歡樂咭遊戲。

負責職員：鄧兆芬姑娘

活動編號：258



教育及發展

華僑之聲(2)

日期：9月6日、13日(星期五)
9月11日及25日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

內容：介紹印尼的風土人情及唱印尼民歌。

備註：參加者必須懂印尼語

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：257



傳統竹紮燈籠DIY

日期：9月10日(星期二)

時間：下午2:15-4:15

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：20元

內容：製作一個竹篾燈籠。

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：218



花枝招展

日期：9月13日(星期五)

時間：下午3:30-5:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：30元

內容：學習插花的藝術。

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：276

手機資料站---WhatsApp

日期：9月10日(星期二)

時間：下午2:15-4:15(每節為20分鐘)

地點：敬發樓地下

名額：6位 費用：免費

內容：如何使用WhatsApp應用程式內不同功能
備註：

(一)每位會員每次只可預約一節

(二)每節名額為一位

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：245



小結他DoReMi(3)

日期：9月16日至10月21日(逢星期一)

時間：上午10:30-11:30

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：120元(共六節)

內容：學習彈奏小結他

備註：曾參加小結他DoReMi會員優先報名。

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：219

芳香盛宴小花籃

日期：9月21日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：35元

內容：利用保鮮花製作成一個小花籃。

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：264



燕京與你動動手

日期：10月4日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

集合地點及時間：燕京書院大門外/上午9:15

名額：20位 費用：免費

內容：跟學生及家長進行小遊戲及互動

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：275

機電安全講座

日期：9月30日(星期一)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：講解升降機及自動梯和機動遊戲機的
注意事項。

備註：活動與機電工程署合辦

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：259



忘憂鼓班(2)

日期：10月12日至11月30日(逢星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：社區中心一樓

名額：12位 費用：100元

內容：忘憂鼓是新型的敲擊類樂器，彈奏過程能
放鬆情緒，身心得以安寧。

備註：曾參與7月至9月忘憂鼓班的會員優先於
10月2日至5日報名。

負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：278

教育及發展



錦繡中華

內容：
學習中國非物質文化遺產
—竹編畫，一同慶祝國慶。

日期：9月28日(星期六)
時間：上午10:00-11:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：10元
負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：268



嘗·遊祖國

日期：9月23日(星期一)
時間：上午10:00-11:30
地點：敬發樓地下
名額：30位 費用：10元
內容：一同觀看祖國美食旅遊影片！
一同品嚐祖國美食！
負責職員：盧凱怡姑娘、葉浩賢先生
活動編號：252

一齊睇!!!
一齊食!!!



健康教育及生活推廣

「e體健」定期量血壓(2)

日期：9月9日、16日及30日(逢星期一)
時間：下午3:00-5:00
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：會員可定期到中心進行量度血壓，
了解自己健康水平，並由中心編印血壓
紀錄予會員。
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：150

活力健體班(9月)

日期：9月9日、16日及30日(逢星期一)
時間：上午9:15-10:15
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：10元
內容：透過伸展及拍打運動，拍走身體廢物，
強化肌肉、抗衰老退化。
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：241

健康教育及生活推廣



認識「認知障礙症」講座(9月)

日期：9月10日(星期二)
時間：上午10:30-11:30
地點：社區中心一樓
名額：25位 費用：免費
內容：由衛生署註冊護士講解認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法。
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：242

食物中毒的介紹及預防方法講座(9月)

日期：9月16日(星期一)
時間：上午10:30-11:30
地點：敬發樓地下
名額：25位 費用：免費
內容：由食環署專責人員講解有關生化性及化學性食物中毒常見的症狀，處理及預防方法。
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：248

血糖檢測(2)

日期：9月24日(星期二)
時間：上午9:00-11:00
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：10元
內容：進行血糖檢測，包括量血壓、血含氧量。
備註：
(一)檢查前除飲清水外2小時禁食
(二)帶備水及餅乾等，以備不時之需
(三)請帶備中心發出健康檢查咭
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：143

護心操齊齊做(2)

日期：9月11日及25日(逢星期三)
時間：上午9:15-10:15
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
內容：一同齊做護心操。
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：147

我要健康(3)

日期：10月2日至31日
時間：不限(需要跟職員預約使用時間)
地點：社區中心一樓
名額：28位 費用：20元/月
對象：已完成參加「樂在耆康」簡介會及簽妥聲明書的會員
內容：以月票形式使用中心運動器材，以強身健體。
備註：
(一)每月新參加者必需出席「樂」在耆康的培訓及簽妥聲明書
(二)每次使用器材時間為20分鐘
(三)請按飛仔準時出席，遲到者均不會補回時差
(四)不設電話預約及預留時間
(五)預約下一節請出示會員證登記
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：255
報名日期：9月30日 上午9:00 社區中心一樓

樂齡科技

「樂」在耆康(1)

日期：9月24日(星期二)
時間：上午10:30-11:30
地點：社區中心一樓
名額：20位 費用：免費
內容：透過講座形式介紹樂齡科技器材的運用及講解運動的知識。
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：256



義工發展

製作暖暖草球小時間

日期：9月5日(星期四)
時間：下午2:15-3:15
地點：敬發樓地下
名額：12位 費用：免費
對象：中心義工
內容：用天然中藥制作草球，為體驗日作準備。
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：265

眼睛去旅行(9月)

日期：9月13日(星期五)
時間：下午2:15-3:15
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
對象：中心會員
內容：用眼睛環遊世界，認識各地文化、歷史。
主題：非洲
負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：253



百發百中(9月)

日期：9月13日及27日(星期五)
時間：上午10:30-11:30
地點：社區中心一樓
名額：12位 費用：10元
內容：由長者義工教授飛鏢玩法。
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：246



愛心耆「易」剪髮(2)

日期：9月14日(星期六)
時間：上午10:30-中午12:30
地點：敬發樓地下
名額：20位 費用：免費
對象：中心會員
內容：由長者義工為中心會員剪髮，為大家帶來一個清爽的夏天。
備註：
(一)參加活動的會員需於活動前洗頭。
(二)需按照飛仔上的時間準時出席活動。
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：191



健康街站(9月)-上午環節/下午環節

日期：9月19日(星期四)
時間：上午9:30-11:00及下午3:00-4:30
地點：中心門口
名額：7位 費用：免費
對象：中心義工
內容：義工協助街站運作，協助社區長者玩遊戲及進行量血壓檢查。
備註：
(一)中心義工只需參加其中一場健康街站活動
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：239

「長多知多D」街站

日期：9月23日(星期一)
時間：上午9:00-10:00
地點：敬發樓地下
名額：4位 費用：免費
內容：活動利用街站形式及遊戲攤位形式，向社區人士宣傳及推廣中心護老者支援及認知障礙服務。
備註：
(一)活動由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：254



電話慰問(9月)

日期：9月19日(星期四)、20日(星期五)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：敬發樓地下
名額：4位 (每節活動2位義工參與)
費用：免費 對象：中心會員
內容：義工協助致電社區內長者，提供關懷及關顧。
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：192



認知障礙症小組



「腦」友同樂(2)

日期：9月5日及19日(逢星期四)
時間：上午10:30-11:30
地點：社區中心一樓
名額：8位 費用：免費
對象：患有認知障礙症會員
內容：透過不同的感官刺激加強認知障礙症長者的認知能力。
負責職員：葉浩賢先生 活動編號：149

智醒「腦」朋友(2)

日期：9月11日及25日(逢星期三)
時間：下午3:30-4:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
對象：患有認知障礙症會員
內容：透過不同的感官刺激加強認知障礙症長者的認知能力。
負責職員：王純潔姑娘 活動編號：148

認知分享會

日期：9月20日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
對象：認知障礙症患者家人
內容：透過與認知障礙症患者家人一同分享日常會遇到的不同情況，與大家明白及了解認知障礙症患者的行為及應對方法。
負責職員：葉浩賢先生 活動編號：263



認知玩具日(9月)

日期：9月26日(星期四)
時間：下午3:30-4:30
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
對象：輕度認知障礙症會員
內容：透過認知玩具訓練大腦，歡度下午。
負責職員：葉浩賢先生 活動編號：262



如有興趣報名認知障礙症活動，請與中心職員查詢報名詳情！

增權活動

太極十八式(1)

日期：9月6日、13日、20日、27日(逢星期五)
時間：上午9:00-9:45
地點：敬發樓地下
名額：10位 費用：免費
內容：由長者義工教授太極十八式。
負責職員：楊誌衡先生 活動編號：160



暖敷草球體驗日(3)

日期：9月7日(星期六)
時間：下午2:30-3:10或3:15-4:00
地點：敬發樓地下
名額：16位(每時段8位) 費用：免費
對象：有需要護老者優先
內容：由義工協助用天然中藥草球，為有需要會員進行暖敷體驗。
備註：
(一) 請預早15分鐘到達中心量度血壓
(二) 進行暖敷前及後兩小時不要塗上有藥效的膏藥
負責職員：鄧卓雅姑娘 活動編號：244

護老者支援

護老·茶座(9月)

日期：9月7日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：護老者優先

內容：與護老者一同品茶，與他們分享護老資訊，放鬆心情、療癒身心。

主題：長期護理服務

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：251



兔子園景水晶球(櫻花版)

日期：9月9日(星期一)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：25元

對象：護老者優先、未曾參加兔子園景水晶球(7月19日)的會員優先。

內容：以乾花製作一個櫻花園景水晶球。

負責職員：盧芷盈姑娘 活動編號：236

和諧粉彩時間(9月)

日期：9月19日(星期四)

時間：下午2:15-3:15

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：10元

對象：護老者優先

內容：使用簡單手指繪畫技巧，表達情感。

主題：中秋佳節

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：249



「素來素去」工作坊(9月)

日期：9月10日、17日及24日(逢星期二)

時間：下午2:15-3:15

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：15元

對象：護老者優先

內容：學習基素描技巧，從中得到平靜愉快心境

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：271



減壓天地(果凍蠟燭)

日期：9月24日(星期二)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：10元

對象：護老者優先

內容：透過進行不同藝術活動，放鬆身心，紓緩照顧者壓力。

主題：果凍蠟燭製作

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：250



減壓芳香之旅-

天然浴鹽蚊怕水工作坊

日期：9月21日(星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

對象：護老者優先

內容：利用天然香薰精油，製作浴鹽、蚊怕水，既可日常使用，亦可放鬆身心。

備註：由社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處資助

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：277



耆老小廚房(9月)

日期：9月21日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：10元

對象：護老者優先

內容：透過製作簡單的食物或甜點，讓護老者能有享受食物的時光。

負責職員：葉浩賢先生 活動編號：261



有需要護老者

護老耆樂園

日期：9月14日及28日(星期六)

時間：下午2:15-3:15

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

對象：有需要護老者優先

內容：透過定期聚會，讓護老者交流護老心得及分享社區資訊，提升他們照顧長者的技巧及紓緩照顧壓力。

負責職員：彭曦桐姑娘

活動編號：173

護「你」我叻(9月)

日期：9月19日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：敬發樓地下

名額：8位 費用：免費

對象：有需要護老者優先

內容：認識正確的扶抱及轉移技巧，使用助行器及預防意外的方法。

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：243

職員動向



我是中心主任陳姑娘，已於2024年9月初離職，感謝各位會員過去一年多對中心的支持，希望大家繼續支持耆老。此外，我感恩能夠認識大家，有緣再會!



大家好！我是新入職的社工簡穎珊，大家可以稱呼我為簡姑娘。希望接下來的日子可以和大家一起創造美好的回憶，期待與大家見面及交流！

社區飯堂

堂食時間 / 膳食類別

星期一至五 (由惜食堂提供)

熱餐：包括飯、饊

午餐：中午12:15-12:45

晚餐：下午4:15-4:45

(名額各40位)

費用：10元/餐

所有飯餐均在社區中心一樓堂食。飯票售賣為整月購買。

如抽籤後有飯餐空缺，有興趣會員可於擬堂食飯餐當日最少7個工作天前向中心職員購買。

星期六 (由保良局樂安居提供)

熱餐：包括飯、饊及湯水

午餐：上午11:30-12:00 (名額40位)

費用：15元/餐



中心資訊

暴雨及颱風下的活動安排

| 懸掛訊號 | 中心服務/ 戶內活動 | 戶外活動 |
|---|---|---|
|  T1 |  |  |
|  L3 |  |  |
|  8 SW 西南 NW 西北 8 NE 東北 SE 東南 |  |  |

服務對象

金咭會員：60歲或以上；年費21元
 銀咭會員：50-59歲；年費50元
 如會籍過期，可親身到中心進行續會手續
 如更改任何個人資料，包括：電話號碼、地址、
 經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新

入會手續

請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶：

1. 身份證
2. 半身正面近照1張
3. 會員年費

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

服務質素標準15

申訴

- 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

服務質素標準16

免受侵犯

- 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

下次例會日期：2024年10月8日(二)

上午9:30及下午3:00 敬發樓地下 / ZOOM

本中心服務範圍：長發邨、青雅苑、青泰苑、青宏苑、灝景灣

地址：青衣長發邨敬發樓地下102室

電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發邨長發社區中心一樓

電話：2433 5822 傳真：2435 5078

電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk



中心網頁

「長者電話支援服務系統」(錄音電話)：3701 7878

中心WhatsApp電話：6142 1454

督印人員：陳寶瑤

編輯：盧芷盈

印刷數目：450份

日期：2024年9月

中心職員：

陳寶瑤 馬俐茵 彭曦桐 盧凱怡 葉浩賢 楊誌衡 王純潔 鄧兆芬 鄧卓雅 盧芷盈
 伍英鳳 張瑞英 梁結英 陳美芳

如對本中心有任何服務上的意見或建議，歡迎向本中心職員提出！
 你的意見有助我們改善及提升服務質素，多謝支持！



保良局
PO LEUNG KUK



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金



香港城市大學
City University of Hong Kong



聖方濟各大學
Saint Francis University
• CIHE • CBCC



護老藍圖
CAREGIVER ILL-MODEL
SUPPORT

護老藍圖護老者

支援計劃 2.0

護老者個案及小組服務

計劃模式

護老者支援模式
(CSM)及「再走一步」
護老同行賦權
心理教育小組
(PP-E)

服務理念

本計劃由李國賢基金會贊助，保良局
與香港城市大學及聖方濟各大學
合辦，計劃為不同類別的有需要
護老者提供以護老者為本
的持續性支援服務

計劃對象

21歲或以上非受薪之
護老者(照顧60歲
或以上之體弱
長者)

計劃時期

2023年12月
至
2025年12月
期間

服務內容

- 因應護老者需要透過
個案(跟進6個月)或
小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，
陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及
填寫跟進問卷，完成後可獲
津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位
的護老者支援服務

如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

保良局盧邱玉霜耆暉中心(油尖旺區)

☎ 2782 0220

保良局曹金霖夫人耆暉中心(青衣區)

☎ 2433 7300

保良局劉陳小寶長者地區中心(觀塘東區)

☎ 2177 6299

保良局劉陳小寶耆暉中心(觀塘西區)

☎ 2796 1129

保良局屯門改善家居及社區照顧服務(屯門區)

☎ 3956 8482

保良局葵青改善家居及社區照顧服務(葵青區)

☎ 2614 2911

保良局溫林美賢耆暉中心(九龍城區)

☎ 2897 6608

保良局莊啟程耆暉中心(將軍澳區)

☎ 2997 0206



退休生活

造型烘焙工作坊

日期：10月5日(星期六)

時間：上午11:00-12:30(約1.5小時)

活動地點：旺角烘焙教室

集合地點：社區中心一樓

集合時間：上午10:00

名額：16位 費用：80元

對象：55-59歲會員優先

備註：包來回旅遊巴接送

負責職員：盧凱怡姑娘

活動編號：205

內容：

- (一)制作造型曲奇
- (二)學習手塑曲奇調色及造型技巧
- (三)如何做出造型曲奇的秘訣
- (四)講解烘烤時注意事項
- (五)如何細緻地描繪表情



健康教育及生活推廣

2024年流感疫苗注射

日期：10月3日(星期四)

時間：上午10:30-下午1:00

地點：敬發樓地下

費用：免費(50歲或以上人士)

\$290(12歲至49歲人士)

名額：100位

內容：注射流感疫苗

負責職員：王純潔姑娘

活動編號：269



備註：

- (一)8月14日開始接受報名登記 (攜帶身份證或者影印件親臨中心)，為預防流感，請踴躍參加。
- (二)參加疫苗注射人士須攜帶身份證明文件。
- (三)對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。
- (四)如因當日身體不適、發燒及新冠檢測呈陽性，均不能注射，費用恕不退回。



2024年9月中心活動一覽表

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|------------------------------|---|------------------------------|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1 敬發樓地下 社區中心一樓 | 2 敬發樓地下 社區中心一樓 | 3 敬發樓地下 社區中心一樓 | 4 敬發樓地下 社區中心一樓 | 5 敬發樓地下 社區中心一樓 | 6 敬發樓地下 社區中心一樓 | 7 敬發樓地下 社區中心一樓 |
| 8 敬發樓地下 社區中心一樓 | 9 敬發樓地下 社區中心一樓 | 10 敬發樓地下 社區中心一樓 | 11 敬發樓地下 社區中心一樓 | 12 敬發樓地下 社區中心一樓 | 13 敬發樓地下 社區中心一樓 | 14 敬發樓地下 社區中心一樓 |
| 15 敬發樓地下 社區中心一樓 | 16 敬發樓地下 社區中心一樓 | 17 敬發樓地下 社區中心一樓 | 18  | 19 敬發樓地下 社區中心一樓 | 20 敬發樓地下 社區中心一樓 | 21 敬發樓地下 社區中心一樓 |
| 22 敬發樓地下 社區中心一樓 | 23 敬發樓地下 社區中心一樓 | 24 敬發樓地下 社區中心一樓 | 25 敬發樓地下 社區中心一樓 | 26 敬發樓地下 社區中心一樓 | 27 敬發樓地下 社區中心一樓 | 28 敬發樓地下 社區中心一樓 |
| 29 敬發樓地下 社區中心一樓 | 30  | | | | | |