



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2021年9月份會訊

道路安全~小貼士

長者一直是在交通意外中傷亡人數最多的一群，過馬路時要注意潛在危險，避免意外的發生。

過馬路之前

- 預留較充裕時間前往目的地，不要趕時間。
- 選擇使用的過路設施，例如行人天橋、行人隧道、斑馬線等。
- 如沒有過路設施，找一處安全地點過馬路。
- 不要攀越/穿過路邊圍欄/中央分隔帶到馬路上。
- 車輛將要駛過時，不要過馬路。
- 看清楚左右的交通情況最少兩次。
- 沒有車輛/車輛已停下時，才可過馬路。



過馬路時必須提高警覺

- 察看及聆聽駛近的車輛。
- 不要奔跑。
- 直線橫過馬路。
- 行人過路燈號是綠色並開始閃動時，應繼續穩步前行盡快到達對面行人路或安全島。
- 不要逗留在橫過的馬路上過長時間。
- 遵從穿制服的交通警務人員/交通督導員。

資料來源:道路安全議會網站

https://www.roadsafety.gov.hk/tc/tips/tips_pedestrians.html

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

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：400份

下月盧老相聚一刻 (限30人一場)

9月27日開始請親身到中心登記

(第1場)		上午9:30-10:00
(第2場)	10月7日 (星期四)	上午10:30-11:00
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	10月8日 (星期五)	上午9:30-10:00
(第5場) 及ZOOM 現場 直播		上午10:30-11:00 ※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

更新會員 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，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

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。

『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



- ※ 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)繼續供會員使用，使用時間及收費可參閱中心海報或與中心職員查詢
- ※ 9月22日為中秋節翌日假期，屆時中心將暫停開放



【盧老相聚一刻】增加名額 恢復實體報名 暫停以電話或短訊報名活動

中心現已全面恢復偶到服務，由10月份起，中心【盧老相聚一刻】亦會將人數上限增至每場 30 人，會員如欲參加，請於9月27日(星期一)起親自到中心報名，敬請留意。

2021-2022年續會及入會安排

會員証已到期的老友記請於辦公時間內帶同會員証到中心辦理續會手續

金咭會員(60歲或以上)年費\$21

銀咭會員(50-59歲)年費\$50

如新朋友想入會，可先致電2782 0220預約，入會當日請帶同身份証、相片1張到中心辦理手續。

更快捷 更輕鬆
請先預約



齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

1

進入中心須佩帶口罩



3

使用酒精搓手液消毒雙手



2

等候職員為你量度體溫



4

出示會員証拍卡/訪客請先登記



3

三低一高零反式 愛心公式你要識

我們凡事用心，為何沒用「心」護心？每年超過1,790萬人死於心血管疾病，面對這頭號殺手，先由飲食着手，謹記「三低一高零反式」飲食法則，簡簡單單就能遠離心臟病的威脅。

三低即低油、低鹽、低糖；而一高即高纖維；零反式即杜絕反式脂肪。大量進食高飽和脂肪、反式脂肪、高糖分和高鹽分的食物，會大大增加患上心血管疾病的機會；高纖維的食物則能降低壞膽固醇，有助預防心臟病。心動不如行動，立即與親朋好友攜手護心，一同宣揚護♥公式—「3低1高0反式」：

愛心小貼士

♥ 護心飲食

低油、低糖、低鹽、高纖維及零反式脂肪。每天進食最少三份蔬菜及兩份水果

♥ 留心標籤

購買包裝食品前，先閱讀營養標籤

♥ 強心運動

每周最少150分鐘中等強度 / 75分鐘高強度帶氧運動

♥ 戒煙護心

立即戒煙，拒絕吸食任何電子煙、水煙及傳統煙草

♥ 關注身心

定期量度血壓、體重等。每年一次身體檢查

資料來源：worldheartday

健康資訊 專欄

保健員鍾姑娘 話你知



2021年流感疫苗注射

日期及時間：10月份(待定)

地點：中心活動室

內容：由護士為參加者注射流感疫苗

對象：中心會員或社區人士

名額：額滿即止

收費：1.) 50歲或以上長者費用全免

2.) 10-49歲社區人士\$190

備註：1.) 不適合服用抗凝血藥人士注射

2.) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應人士

3.) 在注射當日身體不適或有發燒症狀都不宜注射

4.) 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回

報名：有興趣參加流感疫苗注射請向麥姑娘先登記，確實日期後

麥姑娘個別聯絡參加者到中心簽署同意書

負責職員：麥姑娘





社區飯堂

購買2021年10月份飯票

日期：9月20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10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	\$12 / 餐

※如繼續受惠於「關愛無限共跨逆境 扶弱計劃」膳食費用將豁免。

我年輕時身體比較差，很容易生病，現在年紀大反而好一點，很開心認識到這中心，以前個人好像什麼也不懂，只會買菜和照顧子女，現在中心有活動、小組和講座，令我學習到很多不同的事物，例如健康講座等等。中心多活動又多野學，大家都多點來中心啦！

(無名氏)

長者

快樂

故事

分享

SQS
服務質素標準
話你知？

標準 13 - 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

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

5

免費活動

(7-9月)同慶生辰

日期：9月2日至9月30日

時間：上午9:30-4:30

內容：7-9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：2/9-30/9/2021 (派完即止)

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.) 如有疑問，可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



9月「e體健」健康站

日期：(第1節)9月7日(星期二)

(第2節)9月14日(星期二)

(第3節)9月21日(星期二)

時間：上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：讓會員在職員協作下使用「e體健」量度血壓、脈搏、體重和身高等。

名額：每節10人

備註：e體健設施使用前必須預約，如有興趣請向鍾姑娘報名，

負責職員：保健員鍾姑娘

9月健康資訊站之記憶與你

日期：9月7日(星期二)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

內容：1.) 影響長者日常記憶的因素
2.) 處理記憶問題的有效方法

對象：會員

名額：25名

講者：衛生署長者健康外展隊

負責職員：麥姑娘

9月健康講座之保護關節飲食法

日期：9月30日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：認識有關對保護關節之飲食

對象：中心會員

名額：不限

講者：雀巢三花

負責職員：麥姑娘

備註：於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務

報名：如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇等奶粉請於9月20日(一)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

娘登記負責職員：麥姑娘



9月希慎免費健康檢查

日期：9月10日(星期五)

9月24日(星期五)

時間：上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：提供免費健康檢查(量度血壓、空腹抽血驗血脂及血糖)

對象：會員 名額：每節15人

合辦機構：深水埗區議會保良局石硤尾社區服務中心(醫療服務)

報名：即日起至9月3日下午4:00，如報名超出名額將於9月4日(星期六)

上午9:30以電腦抽籤，中籤者麥姑娘會個別通知

備註：1.) 免費項目包括量度血壓、空腹抽血驗血脂、膽固醇組合及血糖，包報告一份(不包括講解)。報告會稍後通知參加者到中心領取英文報告，如有需要之參加者預約到協辦機構見醫生解釋報告，收費費用為\$90。

2.) 檢查當參加者必須最少空腹 6小時，只可飲用小量至大量清水。

3.) 請按預約時間準時出席，遲到之參加者當決席

負責職員：麥姑娘



「智方便」應用程式簡介會

日期：9月6日(星期一)

時間：上午10:00-10:30

地點：中心活動室

內容：認識智方便(iAM Smart)應用程式

講者：政府資訊科技總監辦公室職員

對象：中心會員

名額：10名

負責職員：IT黎姑娘



智方便
iAM Smart

資訊科技站



老友記電玩齊PK(3)

日期：9月23日(星期四)

時間：下午2:15-3:45

地點：中心活動室

內容：學習下載手機遊戲及

一起玩卡牌類手機遊戲「Rummikub」



對象：中心會員

名額：8名

備註：若報名人數超出名額，將會抽籤決定

負責職員：IT黎姑娘

進入異世界: VR遊戲體驗(2)

日期：9月9日(星期四)

時間：下午2:00-4:15

地點：中心活動室

內容：進行VR遊戲體驗

對象：中心會員

名額：8名

備註：若報名人數超出名額，將會抽籤決定

負責職員：IT黎姑娘



班組 活動

賽馬會社區持續抗逆基金 動感及健康生活計劃

9月開心武術操

日期：9月6日至9月27日
(逢星期一，共4堂)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名 收費：全免

備註：已報名的參加者請準時出席

負責職員：譚姑娘



智能手機課程之

『我要學P圖重溫班』 U3A

日期：9月9日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：重溫如何運用應用程式簡單
修飾相片及注意事項

對象：曾參加『我要學P圖』的學員

收費：全免

名額：每班6名

備註：1.) 參加者需自備智能手機

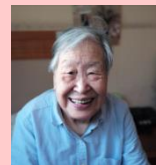
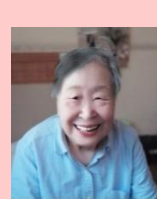
2.) 手機需使用安卓Android系統

3.) 已報名的學員請準時出席

4.) U3A組員袁寶華、鄭綺雲

協助教授

負責職員：譚姑娘



2021至2022年度二胡班 (第2, 3期)

日期：9月7日至10月19日 (逢星期二)

時間：下午1:30- 2:30

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師教授二胡技巧
及樂曲

收費：\$200

節數：5節

對象：有興趣的會員

導師：王琴老師

負責同事：蔡姑娘

備註：1.) 有興趣歡迎聯絡蔡姑娘查詢

2.) 已報名的長者敬請準時出席

3.) 21/9為中秋節暫停一次



2021至2022年度

手鐘學習工作坊(第3, 4期)

日期：9月1日至10月27日 (逢星期三)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師教授手鐘技巧
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

負責同事：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.) 22/9為公眾假期暫停一次

2021-22年長者跆拳道班(第3期)

日期：10月5日至12月7日(逢二)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室
內容：教授尊師重道之精神、伸展運動、
基礎動作、套拳、對拆及體能訓練
收費：\$150(共10堂)
導師：香港實用跆拳道協會
備註：學員需穿上跆拳道專用道袍上課，
由教練代購，每套連色帶\$250
負責職員：譚姑娘



義工專欄



9月義工之友聚會

日期：9月8日(星期三)
時間：(第1場)上午9:15-10:00
(第2場)上午10:15-11:00
內容：介紹與義工有關的最新資
訊活動、疫情下義工服務
及活動安排
地點：中心活動室
對象：各中心義工組別義工
名額：每場25名
負責職員：譚姑娘

9月耆暉探訪大使聚會

日期：9月20日(星期一)
時間：下午1:00-2:00
地點：中心活動室
內容：介紹最新探訪活動資料、
注意事項及經驗分享等。
對象：耆暉探訪大使
名額：不限
負責職員：譚姑娘



耆「義」抗疫遊

日期：9月30日(星期四)
時間：上午9:15-下午4:30
內容：沙田公園、沙田文化博物館、
天際100及午膳享用沙田帝都
酒店自助餐
對象：義工組員
名額：26名
收費：全免
(是次活動由社會福利署津助)
備註：已報名的參加者請準時出席
負責職員：譚姑娘



21-22年度 中秋節地區安老探訪

日期：9月20日(星期一)
時間：下午2:00-4:00
集合地點：中心活動室
內容：由耆暉探訪大使探訪參與
地區安老探訪計劃的長者
對象：耆暉探訪大使
負責職員：譚姑娘

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鍾先生查詢。

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」小食製作課程

日期：9月10日、9月17日、9月24日、
10月8日(逢星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授，透過製作小食
提升參加者程序記憶力。

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：鍾先生



「智樂天地」芬蘭木棋課程

日期：9月1日、9月8日、9月15日、
9月29日(逢星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

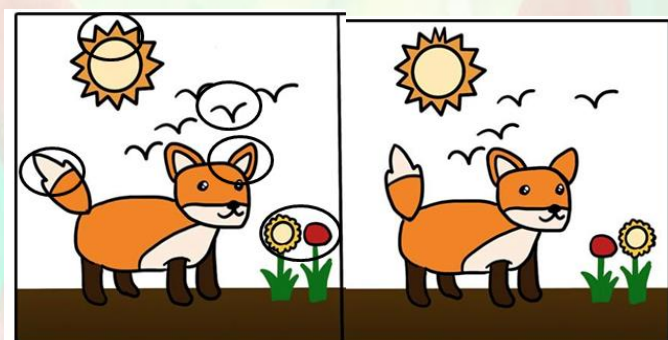
內容：由專業導師教授，透過香薰
治療放鬆心情，提升情緒管
理能力和進行認知刺激。

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：鍾先生

上期認知遊戲之找不同 答案如下：



認 知 遊 戲 之 燈 謎 齊 齊 猜 請 圈 出 正 確 的 問 案 ！

- 1.) 兩姐妹，一樣長，酸甜苦辣她先嚐 (估日常用品)。
A. 原子筆 B. 筷子 C. 牙籤
- 2.) 身小力不小，團結又勤勞。有時搬糧食，有時挖地道 (估動物)。
A. 大笨象 B. 蜜蜂 C. 螞蟻
- 3.) 左手五個，左手五個。拿去十個，還剩十個 (估物品)。
A. 計算機 B. 手套 C. 樹枝
- 4.) 將軍無棋 (估地方)。
A. 油麻地 B. 彩虹 C. 竹園
- 5.) 馬騮失聰 (估人體器官)。
A. 喉嚨 B. 頭髮 C. 眼睛
- 6.) 身穿紅袍，頭戴綠帽 (估一蔬果)。
A. 紅蘿蔔 B. 木瓜 C. 蕃茄

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) 或 預約到中心遞交。
- ※ 能完成全部題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陳姑娘確認，預約時間後到中心換領。
- ※ 活動日期：13/9/2021至25/9/2021，答案將於下期會訊公佈。
- ※ 如有疑問，可致電2782 0220與陳姑娘聯絡。



「有愛護老」 服務專欄



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，可留意會訊或向當值社工查詢。

好好心情小組

日期：9月3日(逢星期五)(第六節)

時間：中午12:15-下午1:30

地點：中心活動室

內容：體驗及認識各種「好心情」的方法

對象：有需要護老者優先

收費：全免

名額：8名

負責同事：蔡姑娘



「有愛護老」資訊分享之 長者健體操_肌肉鍛鍊

日期：9月份

時間：中心開放時間內

地點：本中心或以電話進行

內容：分享活絡運動予有需要護老者，鼓勵其及受照顧長者多參與運動，保持身心健康。同時進行關顧，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，歡迎有需要護老者向職員查詢及登記報名

負責人：陳姑娘



『新視野·同創持續效益』
地區綜合活動撥款計劃(2021-2022)
香薰治療之護老同行

『有愛護老』
服務專欄



香薰治療工作坊(一)



日期：10月5日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
對象：有需要護老者有及有興趣
之中心會員
內容：認識香薰治療，透過製作
香薰產品及學習香薰減壓
方法
名額：15人
收費：全免
報名：如有興趣可向社工陳姑娘報名
負責職員：陳姑娘

香薰治療小組

日期：10月6、13、20、27日(逢星期三)
及11月2、9日(星期二)(共6堂)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
對象：有需要護老者
內容：由註冊香薰治療師教授，認識香薰
治療，學習簡單的按摩手法，透過
製作香薰產品及學習利用香薰減壓
方法，舒緩護老者的照顧壓力
名額：8人
收費：全免
報名：如有興趣可向社工陳姑娘報名
備註：能出席6節者優先，小組組員需要
出席11月份的分享日
負責職員：陳姑娘

以上活動由社會福利署九龍城及
油尖旺區贊助

2021年9月足底按摩保健樂

日期：9月7日至9月28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：會員
收費：\$90一次
名額：8名
導師：李國明師傅
備註：欲購買2021年10月份足底按摩
票，請在9月21日開始向麥姑娘
登記及恆常參加者優先購票，請
各參加者留意
負責職員：麥姑娘



收費活動

9月團團圓圓慶中秋

日期：9月16日(星期四)
時間：(第一場)上午9:45-10:45
(第二場)下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：與參加者一同慶祝中秋節玩
遊戲及抽獎等
收費：\$25 名額：25名
報名：即日起至9月3日下午4:00，
如報名超出名額將於9月4日
(星期六)上午9:30以電腦抽籤，
中籤者麥姑娘個別通知
負責職員：麥姑娘



9月護老者情報站

9月護老者桌上遊戲分享日

日期：9月14日（星期二）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：進行桌上遊戲分享

名額：10位

講者：社工-鍾先生



9月護老者認知玩具閣

日期：9月21日（星期二）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：進行認知遊戲訓練

名額：10位

講者：社工-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】



護老者會員 注意事項



14

各位護老者會員大家好！鍾先生提提大家，如果大家的照顧狀態有所改變，記得找鍾先生更新會員資料，例如：健康情況、居住情況有所改變或以往不需要照顧長者，現在需要照顧一位60歲或以上的長者等等。如有疑問歡迎與鍾先生聯絡。

高血壓知多少

高血壓參考量表

血壓分類	血壓水平 (mmHg)	
	收縮壓	舒張壓
正常	低於120	低於80
前期高血壓	120至139	80至89
高血壓	140或以上	90或以上

上述量表只供一般情況參考，由於各人體質不同若發現血壓異常並出現不適應盡快找尋醫護人員協助。

節錄於衛生署長者健康服務網站

高血壓的風險因素

- 飲食中攝取過多鹽分-避免攝取過量鹽分，建議每天攝取不多於1茶匙鹽（約5克）。
- 過量飲酒-男性每天不應飲多於2個標準酒量。
標準酒量= 3/4 罐 (~250 毫升) 含 5% 酒精的啤酒。
- 年齡增長-年老會使血管的彈性漸漸失去較容易引致心血管疾病。



預防小錦囊



- 減少豉油、蠔油、麵豉、腐乳、茄醬及鹽的用量轉用天然調味料，如葱、蒜、洋葱、芫茜、胡椒粉。
- 選擇新鮮的肉類和蔬菜，少吃加工醃製食品。
- 控制血脂；血脂異常是指血液中三酸甘油脂或血脂蛋白濃度異常，是引致心血管疾病的主要風險因素，恆常運動有助控制血脂於理想水平。

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；