

帶我行街街 01-樂在慈山行

日期：2024年7月17日(星期三)

集合時間：上午8:45

集合地點：本中心

時間：上午9:00 - 下午3:45

地點：慈山寺、雲泉仙館

對象：中心長者會員

費用：\$50

名額：48名

內容：到大埔慈山寺參觀(寺院提供導賞)及雲泉仙館享用午膳。

備註：1. 活動由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助。
2. 參學時請穿著莊重的服裝(如有袖上衣、長褲、七分裙或七分褲等)。
慈山寺保留權利拒絕穿著不莊重服裝(例如，無袖上衣、迷你裙、熱褲、短褲等)之人士入寺。

負責職員：方淑嫻姑娘



地址：香港仔華貴邨華貴社區中心地下

電話：3550 5390

傳真：2550 5686

電郵：fwwt@aka.org.hk

機構網址：aka.org.hk

開放時間：	星期一至星期六	上午8:30 - 下午6:00	
	星期日及公眾假期	休息	
	1. 請掃描 QR Code 2. 搜尋「方王換娣長者鄰舍中心」 以瀏覽中心 Facebook 專頁		1. 請掃描 QR Code 2. 儲存 4622 9611 以進入 WhatsApp 聯絡本中心

職員視窗

林潔瑩(中心主任)

方淑嫻(文員)

梁少燕(長者支援助理)

莫志江(庶務員)

鄧龍昌(社會工作員 I)

陳雅婷(程序幹事)

羅家慧(活動助理)

麥容帶(兼職庶務員)

曾燕薇(社會工作員 I)

黃碧珊(健康促進工作員)

蘇詠琳(兼職活動助理)

陳晰哲(社會工作員 I)

宮秋琳(計劃主任)

於7月19日離職，祝她生活愉快！

7 月份中心活動

7 月專題月會

- 日期：第一場 - 2024 年 7 月 3 日(星期三) 及 第二場 - 2024 年 7 月 4 日(星期四)
時間：第一場 - 下午 2:30 - 3:30 及 第二場 - 上午 9:00 - 10:00
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
名額：100 名 (每場 50 名)
內容：介紹中心活動及社區資訊。
備註：1. 有意參加專題月會者，請於中心櫃台報名參加；及
2. 出席月會者可優先報名中心活動。
負責職員：宮秋琳姑娘及陳雅婷姑娘



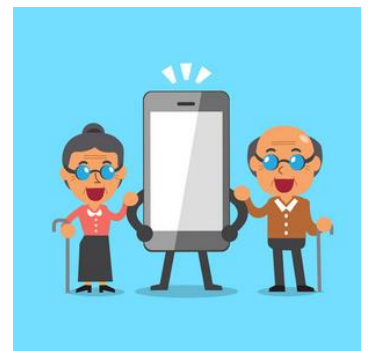
與「朋」共聚慶回歸

- 日期：2024 年 7 月 2 日及 7 月 3 日(星期二及星期三)
時間：上午 9:45 - 11:15
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
名額：每場 30 名，合共 60 位長者
內容：活動與賽馬會眾心行善計劃合作，邀請中一學生到中心與長者傾談遊玩，共渡歡樂時光。
負責職員：陳晰哲先生



智醒護老站 01 智能手機知多啲

- 日期：2024 年 7 月 8 日(星期一)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：護老者及長者 (護老者優先)
費用：免費
名額：15 名
內容：介紹及教導簡易手機應用程式，提升參加者對手機應用程式的了解，利用科技減輕照顧壓力。
負責職員：陳雅婷姑娘



所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡

7 月份中心活動

英皇戲院 Plus+ (黃竹坑 THE SOUTHSIDE) 耆妙處處開幕觀映場

日期：2024 年 7 月 10 日(星期三)

集合時間：上午 7：30

集合地點：本中心

活動時間：上午 9：00 - 12：00

活動地點：英皇戲院 Plus+ (黃竹坑 THE SOUTHSIDE)

對象：長者會員

費用：免費

名額：12 位

內容：活動安排旅遊巴接送參加者前往位於黃竹坑 THE SOUTHSIDE 英皇戲院 Plus+ 欣賞港產電影 - 「海關戰線」。

負責職員：林潔瑩姑娘



健康零距離 認知健康評估

日期：2024 年 7 月 10 日(星期三)

時間：下午 1：30 - 3：00 及下午 3：00 - 4：30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：每場 18 位，合共 36 位長者

內容：中心與香港路德會社會服務處－健康零距離計劃合作，為合資格長者拍攝「眼底相」，以分析認知健康下降及中風之風險。

備註：患眼部腫瘤、先天血管異常、白內障及三個月內進行白內障手術之長者，不適合參與是次活動。

負責職員：陳晰哲先生



舒展我身心

日期：2024 年 7 月 13 日、20 日、27 日及 8 月 3 日(逢星期六，共 4 節)

時間：上午 11：30 - 下午 12：30

地點：本中心

對象：護老者（有需要護老者優先）

費用：會員\$10

名額：8 名

內容：透過活動讓參加者認識身心靈健康的重要，提升正面情緒，以及建立支援網絡。

負責職員：曾燕薇姑娘



所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡

7 月份中心活動

「你」想退休大計：「平安三寶」資訊講座

日期：2024 年 7 月 17 日(星期三)

時間：下午 2：00 - 3：00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：15 名

內容：講座將由退休長者協會專員講解，幫助參加者全面了解「平安三寶」中三種重要法律工具的相關知識，確保未來財務和醫療需要在個人的意願下做好妥善的規劃及安排，安心無憂地享受退休生活。

負責職員：宮秋琳姑娘



扶抱及位置轉移技巧工作坊（一）

日期：2024 年 7 月 18 日(星期四)

時間：上午 10：00 - 11：00

地點：珍維社區健康促進中心(5 樓)

對象：護老者及長者（護老者優先）

費用：免費

名額：15 名

內容：由衛生署南區長者健康外展隊派員講解及教授正確扶抱及位置轉移技巧，讓護老者學習專業照顧知識和技巧，增加照顧信心。

負責職員：陳雅婷姑娘



愛自己系列之護膚品 DIY

日期：2024 年 7 月 22 日(星期一)

時間：下午 2：30 - 4：30

地點：小童群益會(1 樓)

對象：護老者及長者（護老者優先）

費用：免費

名額：8 名

內容：透過護膚品 DIY，讓護老者提升正面情緒及學會愛惜自己。

負責職員：陳雅婷姑娘



所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡

7 月份中心活動

護老運動地帶 02 椅子瑜伽

日期：2024 年 7 月 26 日(星期五)
時間：下午 2：30 - 3：30
地點：珍維社區健康促進中心(5 樓)
對象：護老者及長者 (護老者優先)
費用：免費
名額：12 名
內容：透過瑜伽練習讓護老者鍛鍊身體及舒緩壓力。
負責職員：陳雅婷姑娘



「廚」樂無窮嘉年華

日期：2024 年 7 月 27 日(星期六)
時間：上午 10：30 - 下午 12：30
地點：華貴社區會堂
對象：中心會員
費用：會員\$20/綜援\$16
名額：50 名
內容：透過互動舞、集體遊戲及共同創作等環節，促進長幼合作和溝通，以表關顧長者社交的需要。
負責職員：方淑嫻姑娘



單車遊世界

日期：星期一至星期六，公眾假期除外
時間：上午 8：30 - 下午 5：30(15 分鐘/節)
(逢星期一上午 8：30 - 下午 1：00 暫停開放)
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
內容：參加者可以使用互動腳踏單車，「遊歷」世界各地的風景，仿如置身當地的體驗。
備註：參加者需到中心櫃台登記。
負責職員：羅家慧姑娘



手機「諮」多 D

日期：逢星期三，公眾假期暫停。
時間：上午 9：30 - 11：30
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
內容：由負責職員解答參加者日常使用資訊科技產品的問題。
備註：1) 參加者需提前到中心櫃台預約；及
2) 15 分鐘/節，每人每日最多兩節。
負責職員：蘇詠琳姑娘



所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡

7-9 月中心精選興趣班/班組/活動推介

本季推介以下興趣班/班組/活動，歡迎有興趣者於中心開放時間親臨或致電查詢。名額有限，先到先得，額滿即止。開班時將另行通知。

長幼醒獅班 02

日期：2024 年 7 月 20 日及 8 月 3 日、17 日及 9 月 7 日、21 日
(逢星期一，共五堂)

時間：下午 4：00 - 5：30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：會員\$25 /綜援會員\$20

名額：8 名

內容：傳授傳統中國鼓藝及獅藝運動。

負責職員：宮秋琳姑娘



頌鉢療癒-痛症篇

日期：2024 年 7 月 31 日及 8 月 7 日、14 日、21 日、28 日及 9 月 4 日
(逢星期三，共 6 堂)

時間：下午 2：15 - 3：15 及下午 3：45 - 4：45

地點：珍維社區健康促進中心(5 樓)

對象：中心會員

費用：會員\$180 / 綜援會員\$175

名額：8 名

內容：「頌鉢」是聲音治療經常用的樂器，以木棒輕敲頌鉢發出的聲音，進行療癒，能讓人瞬間安定下來，使頭腦清晰，可減輕痛症及改善失眠。

負責職員：方淑嫻姑娘



拳擊運動班 02

日期：2024 年 8 月 12 日、19 日及 9 月 2 日、16 日、30 日
(逢星期一，共五堂)

時間：上午 11：30 - 下午 12：30

地點：本中心

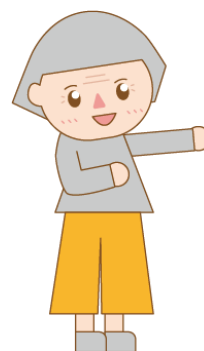
對象：中心會員

費用：會員\$150 /綜援會員\$145

名額：12 名

內容：由拳擊導師教授參加者拳擊技巧及進行擊打訓練。

負責職員：宮秋琳姑娘



所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

動物流瑜伽體驗班

日期：2024年7月5日、12日及19日
(逢星期五，共3節)

時間：中午12:00 - 下午1:00

地點：本中心

對象：「e健樂」會員

費用：免費

名額：12名

內容：以模仿四足動物的移動方式為主的動物流瑜伽，增加趣味性；藉由四肢與地板的接觸，增加身體靈活度、柔韌性，並強化關節與肌肉。除此之外，四肢爬行的動作可為全身提供氧氣，從而增加心率，四足運動也是一種有效的「有氧運動」。



負責職員：黃碧珊姑娘

肌筋膜伸展運動治療

日期：2024年7月5日、12日及19日
(逢星期五，共3節)

時間：下午1:15 - 2:15

地點：本中心

對象：「e健樂」會員

費用：免費

名額：12名

內容：體適能導師教授較安全而有效的伸展動作和利用按摩滾筒達到放鬆淺層及深層肌筋膜，幫助長者改善柔軟度及舒緩痛症。

負責職員：黃碧珊姑娘



認識糖尿病保健之道 05

日期：2024年7月8日至7月29日
(逢星期一)

時間：上午9:30 - 11:30
(分4個時段進行)

地點：本中心

對象：「e健樂」會員
(糖尿病患者優先)

費用：免費

名額：70名

內容：從保健影片及檢測血糖上，不單加深認識糖尿病，更可調整健康的飲食習慣以控制血糖值。



負責職員：黃碧珊姑娘

快樂椅子舞

日期：2024年7月15日、18日、22日
及25日(逢星期一、四)

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：珍維社區健康促進中心(5樓)

對象：「e健樂」會員

費用：免費

名額：15名

內容：透過輕鬆舞步鍛鍊肌力，以及與導師和參加者之間互動交流，結合「運動」和「快樂」元素，有助提升身心健康與生活質素，尤其適合行動不便的長者。



負責職員：黃碧珊姑娘

8 月份中心活動預告

8 月專題月會

日期：第一場 - 2024 年 8 月 1 日(星期四) 及 第二場 - 2024 年 8 月 7 日(星期三)
時間：第一場 - 上午 9:00 - 10:00 及 第二場 - 下午 2:30 - 3:30
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
名額：100 名 (每場 50 名)
內容：介紹中心活動及社區資訊。
備註：1. 有意參加專題月會者，請於 7 月 15 日起於中心櫃台報名參加，先到先得。
2. 出席月會者可優先報名中心活動。
負責職員：陳雅婷姑娘



護老減壓天地 02 頌鉢工作坊

日期：2024 年 8 月 3 日(星期六)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：珍維社區健康促進中心(5 樓)
對象：護老者及長者 (護老者優先)
費用：長者會員\$20/護老者\$20
名額：10 名
內容：透過頌鉢音頻為參加者作失眠療癒，讓參加者產生平靜、放鬆的狀態，有效改善失眠及紓緩壓力。
負責職員：陳雅婷姑娘



綠在坊會

日期：2024 年 8 月 19 日(星期一)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
名額：38 名
內容：讓長者認識綠在區區回收的資料，及早預備減少廢物，為地球出一分力。
負責職員：方淑嫻姑娘及蘇詠琳姑娘



****所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡****

生活「姿」多點

隨著年齡增長，機能會有所退化。關節經過長年累月的使用會因磨擦而勞損，令軟骨變薄。而保護關節的肌肉及筋腱會因過勞而變得疲弱，這些都是身體機能退化的過程。勞損和退化的關節會有機會出現疼痛、僵硬、腫脹的徵狀。

跟據衛生署衛生防護中心 2020 至 2022 年度人口健康調查報告書，有接近三成 65 歲或以上人士一日內坐著或躺著的時間*達 10 小時或以上。長時間坐著，使身體活動減少，對脊椎及下肢關節造成壓力並減少血液供應，引致頸、腰背及下肢肌肉疲勞。因此，保持良好姿勢及養成良好習慣對於關節很重要。

「好姿勢」的好處

良好姿勢讓骨骼和關節保持在對齊的位置，減少因為關節處於不正確位置而引致的勞損，減少韌帶支撐關節時的壓力，讓肌肉更有效地活動。

註解 *坐著或躺著的時間不包括睡眠時間

「良好坐姿」

應該：

- ✓ 選擇高度適中、穩固及能支撐背部的椅子。
- ✓ 坐著的時候，腰要保持挺直及臀部坐後，然後腰背靠在椅背上，雙腳著地，小腿自然垂下，可利用軟墊保持腰的弧度。
- ✓ 坐靠背椅，雙腳平放在地，膝關節 90 度角。

不要：

- ✗ 坐太軟、太深 (例如梳化)或太矮(例如矮凳)的座椅。
- ✗ 懶散地倚傍兩旁或攤坐在椅上，令背部側彎或過分彎曲(駝背)。
- ✗ 維持交叉雙腳的姿勢。

「良好習慣」

- 彎腰對脊骨是很大的負擔，可以坐著來穿褲或穿鞋。
- 不要坐矮凳做家務，應該坐圓凳。
- 購物時，避免提重物，可用購物車。
- 如果乘車的時間較長，例如三十分鐘或以上，在途中在有限空間活動雙腳；下車前，提前緊握扶手站起來，讓雙腿做好下車準備。
- 不要急速扭動任何關節或突然用力，以免拉傷。
- 無論進行任何活動，必須留意關節不適或痛楚，有需要停下來休息。
- 注意工作與休息之時間要平衡分配，避免過勞。
- 所有事情必須要量力而為，有需要時，可以請家人協助。

在生活中「姿」多點，注意「良好姿勢和習慣」，能減少關節勞損，預防肌肉拉傷、過勞及肌肉疼痛，讓肌肉活動得更好，生活自然輕鬆一點。

資料來源：香港特別行政區政府衛生署長者健康服務

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/featured_articles.html

SQS 服務質素標準

本著「持續改善、精益求精」的信念，本中心透過服務質素標準的政策及程序，提昇服務質素水平。中心月訊共分八期，介紹十六條服務質素標準目的，希望大家留意：

服務質素標準（七）財政管理

目的
服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

服務質素標準（八）法律責任

目的
服務單位遵守一切有關的法律責任。

颱風及暴雨活動安排

「颱風及暴雨」情況下，中心活動之安排：



	颱風及暴雨訊號	中心開放	中心內活動 (1 小時前懸掛)	中心以外活動 (2 小時前懸掛)
	雷暴警告訊號	✓	✓	✓✋
	黃色暴雨警告訊號(黃雨)	✓	✓	✓✋
	紅色暴雨警告訊號(紅雨)	✓	✗	✗
	黑色暴雨警告信號(黑雨) 在 6:15a.m.前發出 ✨	✗	✗	✗
	黑色暴雨警告信號(黑雨) 在 6:15a.m.至 8:00a.m.之間發出 ✨	✗	✗	✗
	黑色暴雨警告信號(黑雨) 在 8:00a.m.後發出	✓△	✗	✗
T 1	一號風球	✓	✓	✓
L 3	三號風球	✓	✗	✗
	颱風及暴雨後之「極端情況」 ✨	✗	✗	✗
	八號風球或以上 ✨	✗	✗	✗

備註：✓= 照常舉行 ✗= 活動/課程/服務取消 ✋= 水上活動暫停，其他中心以外活動則由單位主管視乎天氣情況而決定是否繼續進行。△= 如黑雨在 8:00a.m.後懸掛，中心將維持有限度服務。

✨= 中心運作會於八號或以上風球 / 「極端情況」 / 黑雨除下後兩小時內恢復正常；屆時未達中心正常開放時間者除外。

當天文台改發較低或取消熱帶氣旋而中心可重新運作時，各服務使用者/家長/照顧者應視乎該區天氣、路面及交通情況是否已恢復正常，而自行判斷應否前來中心/將其子女/家人送返中心/參與活動。

不欲接受刊物聲明

如 台端不欲繼續收到本中心月訊，請填妥有關資料，寄回或傳真2550 5686至本中心。

機構名稱：_____

聯絡人姓名：_____

聯絡電話：_____

地址：_____

2024年7月活動/班組時間表

上課地點一般在本中心進行，(珍維)為5樓珍維社區健康促進中心，(會堂)為華貴社會會堂，(BGCA)為1樓小童群益會

星期日	星期一 1 香港特別行政區成立紀念日	星期二 2 廿七	星期三 3 廿八	星期四 4 廿九	星期五 5 三十	星期六 6 小暑
						
7 初二	8 初三	9 初四	10 初五	11 初六	12 初七	13 初八
14 初九	15 初十	16 十一	17 十二	18 十三	19 十四	20 十五
21 十六	22 大暑	23 十八	24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二
28 廿三	29 廿四	30 廿五	31 廿六			

備註：1. 如活動於每月「專題月會」招募中，當在場會員示意報名人數多於預期名額，則會以先留名後抽籤的安排以示公平；及
2. 上述服務時段如有任何更改，本中心恕不另行通知。






興趣班組

	課程名稱	上課日期	上課時間	上課地點	課程內容	堂數	導師	費用	名額
1	社交舞班 02 (F3AII24002)	20/7-28/9/2024 (星期六)(10/8停堂)	上午9:30-11:15	耆趣坊	教授拉丁、森巴等社交舞步。	10	伍銳安先生 陳幼婷女士	會員/驕陽會員 \$100 綜援會員\$95	20
2	普通話班 02 (F3AII24006)	11/7-19/9/2024 (星期四) (1/8、5/9停課)	下午2:00-3:00	耆趣坊	教授普通話日常用語。	9	朱翠嬋女士	會員/驕陽會員\$45 綜援會員\$40	16
3	粵曲唱家班 02 (F3AII24010)	10/7-25/9/2024 (星期三) (28/8,18/9停課)	上午11:00- 下午1:00	耆趣坊	教授唱粵曲的技巧。	10	朱梅坤女士	會員/驕陽會員 \$180 綜援會員\$175	35
4	絲綢花班 02 (F3AII24014)	11/7-12/9/2024 (星期四)	上午10:00-11:30	匯知教室	教授用絲襪物料，製作不同形態的裝飾擺設，如不同種類的花、手果等。 (不包基本材料費，每堂材料費\$10)	10	劉寶屏女士	會員/驕陽會員 \$120 綜援會員\$115	10
5	長幼醒獅班 02 (F3AII24018)	20/7、 3/8、17/8 7/9、21/9/2024 (星期六)	下午4:00-5:30	耆趣坊	傳授傳統中國鼓藝及獅藝運動。	5	梁振明先生	會員/驕陽會員\$25 綜援會員\$20	8
6	卡拉OK班 02 (F3AV24006)	5/7-27/9/2024 (星期五)	下午2:30-4:00	耆趣坊	教授卡拉OK歌唱技巧及參與義務表演。	# 一季	張鄭淑雯女士	會員/驕陽會員\$50 綜援會員\$45	28
7	編織班 02 (F3AV24002)	2/7-24/9/2024 (星期二)	下午1:30-3:00	耆趣坊	指導毛冷編織之技巧及不同私編織法， 參加者須略有編織基礎及自備工具。	# 一季	馮麗琮女士	會員/驕陽會員\$50 綜援會員\$45	15
8	中國書法班 01 (F3AII24035)	8/7-30/9/2024 (星期一) (26/8, 23/9停課)	上午11:00-12:00	匯知教室	由書法導師教授長者楷書之執筆、運筆 及構字等基礎技巧。	11	譚佩瓊女士	會員/驕陽會員 \$200 綜援會員\$195	12

健體運動

9	肌力運動訓練 02 (F3AIV24065)	11/7-12/9/2024 (星期四)	下午3:15-4:15	耆趣坊	透過徒手運動訓練及伸展運動訓練，可 增強肌力及身體柔軟度。	10	郭妙蘭女士	會員/驕陽會員 \$100 綜援會員\$95	20
10	樂齡ZUMBER 2A (F3AI24024) 2B (F3AI24025)	9/7-13/8/2024 20/8-24/9/2024 (星期二)	上午11:15-12:15	耆趣坊	引入簡易的Zumba舞蹈編排，在持續性的帶氧 運動中，有效增強心肺功能，亦可訓練不同 的肌肉群，是全身訓練的有氧運動。	02A (6堂) 02B (6堂)	鄭少芳女士	會員\$285 綜援會員\$275	18
11	頌鉢療癒-痛症篇 02A(F3AIV24014) 02A(F3AIV24015)	31/7-4/9/2024 (星期三)	02A 下午2:15-3:15 02B 下午3:45-4:45	珍維社區健康 促進中心(5樓)	「頌鉢」是聲音治療經常用的樂器，以木棒輕 敲頌鉢發出的聲音，進行療癒，能讓人瞬間安 定下來，使頭腦清晰，改善失眠及減輕痛症。	6	Ms.Ceci Fong	會員\$180 綜援會員\$175	8
12	愛笑十巧操 02 (F3AI24006)	5/7-27/9/2024 (星期五)	上午11:00-11:45	耆趣坊	教授愛笑瑜珈及十巧操。	# 一季	馮麗琮女士	會員\$30 綜援會員\$25	28
13	健康運動操 02 (F3AIV24007)	5/7-20/9/2024 (星期五)	上午9:30-10:30	耆趣坊	於椅子上進行伸展運動、帶氧運動訓練及 四肢協調訓練等，可以舒緩痛症外，有助 增強心肺功能力量。	12	陳秀萍女士	會員\$120 綜援會員\$115	25
14	樂齡瑜珈 01 (F3AII24033)	31/8-5/10/2024 (星期六)	下午1:30-2:45	珍維社區健康 促進中心(5樓)	教授一系列瑜珈姿勢來鍛鍊身體， 提高柔韌性的運動；學習呼吸方法， 以改善血液循環、肌肉及關節勞損。	6	Ms.Irene Fong	會員\$240 綜援會員\$230	12
15	拳擊運動班02 (F3AII24026)	12/8、19/8、2/9、 16/9、30/9/2024 (星期一)	上午11:30-12:30	耆趣坊	由拳擊導師教授拳擊技巧及 進行擊打訓練，鍛鍊全身的肌肉。	5	奧地運動 健體會教練	會員\$150	12
16	吳式太極班02 (F3AI24002)	11/7-19/9/2024 (星期四)	上午10:30-11:30	珍維社區健康 促進中心(5樓)	教授吳家鄭式太極拳。	11	王瑞珊女士	會員\$120 綜援會員\$115	20

颱風及暴雨活動/課程安排

服務運作及 活動安排	 雷暴 Thunderstorm	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑	颱風及暴雨後之 「極端情況」	T1	L3	
中心內活動 (1小時前懸掛)	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗
中心以外活動(包括華泰 樓尚頤坊等其他場地) (2小時前懸掛)	✓✘	✓✘	✗	✗	✗	✓	✗	✗

備註：

- 上述課程歡迎年滿50歲或以上人士報名參加；
- # 一季：課程以定額收費季度進行，如遇天氣惡劣或義務導師請假，將不獲補堂或退款；
- 當課程已進行過半堂數或以上，將暫停收生；
- 上述課程如有任何更改，本中心恕不另行通知。

☎：3550 5390

📍：香港仔華貴邨華貴社區中心地下

✓ = 照常上課 ✗ = 活動暫停

☁ = 視乎實際天氣情況而決定是否繼續進行
當天文台改發較低或取消熱帶氣旋而中心可重新運作
時，各服務使用者/家長/照顧者應視乎該區天氣、路面
及交通情況是否已恢復正常，而自行判斷應否前來中
心/將其子女/家人送返中心/參與活動。