港澳信義會耆福中心

（由社會福利署資助）

2022年六月及七月通訊

中心開放時間

星期一至五：上午8:15至 5:00
星期六　　：上午8:15至12:30
星期日及公眾假期休息

網頁　Facebook　Youtube頻道

各位會員、義工、家屬：

“東鐵過海真的很興奮!”　大家有否趁港鐵會展站於5月15日通車後，特意去新車站閒逛一回呢?

新車站的落成為大眾帶來方便，大家於日後參觀展覽時，如：書展、樂齡科技展等，既可經此站到會議展覽中心，也可以一同見證香港基建的進步。與此同時，政府將於6月1日起分階段安排65歲或以上人士申請樂悠咭，如要繼續享用長者二元乘車優惠，請留意相關宣傳及申請安排。

隨著社交措施放寬，相信加強了大家外出或與朋友聚會的意欲。然而，現時正處於第五波疫情的餘波，所以切記防疫措施不可鬆懈。中心亦會配合社會福利署最新的指引，在服務上作出相應的配合，與大家一同走過疫境的高低起伏。

主任的話

地址　　：九龍灣宏開道16號德福大廈6樓604室
中心電話：2318 1939　網址：http://hkmlckfc.org.hk
Whatsapp：5543 7500　電郵：hkmlckfc@netvigator.com

【生命記】不缺漏的愛

幼兒園舉辦才藝表演，其中一個要上台唱歌的小女孩，卻在活動前一天掉了顆門牙；頭戴冠冕，身穿紗裙的可愛公主，露齒一笑時卻有一個明顯的黑洞。父母難免擔心，屆時其他同學無心的話語，會否讓女孩受傷？到了學校，小女孩卻如以往一樣活潑大方地蹦蹦跳跳，不論是表演、合照，還是與朋友聊天時，她都歡欣快樂地大笑。放學後，父母問她：「少了一顆牙，同學有沒有笑妳啊？」她回答：「有啊！」「那妳不會很難過嗎？」小女孩卻說：「不會。」 這回覆讓父母驚訝了！女孩問父母， 因為少了一顆牙， 難道爸媽就不愛孩子嗎？父母趕快回答「當然愛妳啊！」女孩表示：「同學們雖然覺得好笑，但他們一樣愛我啊！」

即使每個人都有不完美，但在愛裏，我們可以放心嶄露最真實的樣貌。縱然會有傷痛、缺憾，仍能回歸最純粹的信念，再次勇敢出發。祝福大家都能在故事中，領會孩童般對世界充滿盼望的心境。

「但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望。」

---《聖經》羅馬書15章13節

摘自「蒲公英」

社區資訊

放寬社交距離措施

政府宣布由5月5日起放寬社交距離措施，資料如下：

5月5日生效措施：

- 重開泳池、沙灘、水上樂園及水上運動中心
- 在戶外運動場所做劇烈運動，不須戴口罩
- 食肆堂食每枱人數最多8人

5月19日生效措施：

- 重開酒吧、 酒館、夜店、夜總會、麻雀天九、郵輪，但酒吧和酒館最多只可營業至凌晨2時及4人一枱
- 食肆堂食放寬至午夜12時
- 宴會人數上限放寬至120人
- 部分處所人數上限放寬，包括戲院入場人數上限由50%放寬至85%，並且可以飲食

資料來源：政府記者會、Yahoo!新聞

新同事心聲

中心主任

大家好!我是吳先生，將於5月23日到任的新中心主任，很高興可以加入耆福中心這個大家庭 。平時的我喜歡聽音樂及看電影，閒時會到戶外走走，接觸郊外大自然。盼望疫情進一步回穩後，能與你們在中心見面及交流，增進彼此了解。祝各位老友記身體健康!

中心社工

大家好，我是新到職的社工黎姑娘呀！很高興能到人情味滿滿的耆福中心工作，祈望疫情快點結束，我們能在中心見面歡聚，互相認識認識。大家請多多指教～

迎新會

日期：2022年6月23日（星期四）

時間：上午10:00－10:45

形式：網上直播-YOUTUBE

費用：免費

對象：新入會會員

內容：歡迎新會員，介紹中心多元化服務。

精神健康資訊

什麼時候焦慮會成「症」呢?

焦慮的情緒雖然普遍，但會否造成困擾，要視乎引致焦慮的情況和焦慮造成的影響而定。若要將正常的焦慮和不正常或病態的焦慮作出比較，可參見下表：

正常的焦慮	不正常（病態）的焦慮
遇到危險或壓力事件時的反應	在沒有明顯客觀的危險或壓力的情況下之反應
焦慮的程度與實際情況相符	焦慮的程度明顯與實際情況不符，嚴重得多
經過一段時間後，焦慮減退，心情回復正常	經過一段時間後，焦慮情況依然沒有減退
當事人用正面、建設性的方法處理焦慮	當事人用負面、破壞性的方法處理焦慮
焦慮沒有嚴重影響當事人各方面的生活	焦慮問題嚴重地影響當事人各方面的生活，造成負面結果

你可細閱以下清單，看看自己的情況會否超出一般正常的焦慮。過度焦慮的人會：

・對事情過於敏感	・為瑣事煩惱不已	・難於放鬆自己
・經常神經緊張	・憂慮於腦海纏擾，揮之不去	・擔憂並逃避一些令自己恐懼或出醜的場合

・持續於焦慮情況中出現以下過度反應：
- 身體顫抖，甚至發軟　- 呼吸困難　- 無故感到害怕
- 驚惶失措、忐忑不安　- 心跳或心律不正常
- 感到恐慌，害怕可怕事情發生　- 極度焦慮，希望立即離開該情況

焦慮問題若得不到正視，長遠對生活各方面都有影響，如你想過一個健康的人生，焦慮問題就不容忽視。

（資料節錄：焦慮自療 湯國鈞 江嘉偉 陳佩珊著）

精神健康金句：

【荊棘滿途阻不住 心有澄空我可飛（阿虫）】

精神健康活動

負責社工-黎姑娘

認識強迫症講座

日期：2022年6月9日（星期四）
時間：下午2：30-3：45
對象：會員/護老者　　形式：網上-Zoom
內容：愛不停洗手、愛乾淨就是強迫症？喜歡強迫別人也是強迫症嗎？是次講座將向大家講解強迫症的定義，及哪些人士較易患上強迫症。
備註：香港中文大學社會工作學系講師丁惟彬先生主講

誰偷走了我的安全感（活動）

日期：2022年7月26日（星期二）
時間：下午3：00-4：15
對象：會員/護老者　　形式：網上-Zoom
內容：疫情打亂原有的生活模式，很多理所當然的東西漸漸也變得很不確定。而不確定性，往往就是讓我們感到焦慮的主因！是次活動與《即時通》24小時精神健康守護同行計劃合作，由臨床心理學家陳姑娘帶領大家為自己建立內在資源，注入力量面對將來的挑戰。參加活動更可免費即場登記做《即時通》會員，除了可24小時得到熱線上情緒支援，也能享有食藥及覆診提示功能，優先參與即時通線上活動及獲得一本「親愛的情緒」插畫本。
備註：利民會臨床心理學家陳婧姑娘主講

以上服務費用全免，歡迎會員及照顧者參加。

護老者資訊

「預設醫療指示」與「安樂死」

「安樂死」一字的原文是希臘文，它是由「美好」和「死亡」兩個字所組成的。當病人罹患不治之症，並飽受疾病所帶來的極大痛苦，病人為了不想再受到病痛的折磨，就會想以「安樂死」的方式，有意地提早結束生命以減輕個人的痛楚。

安樂死在世界各地爭議多年，迄今仍未能對此議題立下明確的對錯判斷。荷蘭於2002年成為首個安樂死合法的國家，最近更建議進一步放寬限制，只要申請者認為自己的「人生已完成」，並符合一系列嚴格標準，則可申請安樂死。

隨著第五波疫情，從媒體報道中看著百病叢生的老友記面對孤獨無助的情景，不禁聯想活著的意義。然而，這議題涉及人權、道德、法律、宗教及社會資源等等，並不容易討論及下結論。

小編近期看一齣微電影「蚪尾」，主題圍繞「預設醫療指示」。故事主人翁是一名照顧者，童年時，她看著蝌蚪慢慢變成青蛙，長大後則看著母親變老，她陪伴患有腦退化症母親邁向人生的最後階段，面對母親去或留的抉擇，家人間為此爭持不下。如果你是她，你會怎樣決定呢？

	預設醫療指示 （適用於香港）	**安樂死** （適用於荷蘭）
本質	● 病人擁有拒絕維生治療、不接服救治的權利。 ● 病人主動要求醫護人員**在病人病危時，不施以維生治療，讓身體狀況被動地順著病情自然地發展，或會繼續存活，或會死亡。**	● 病人主動地要求醫護人員對自身以減輕病苦為由，施以無痛楚的提前死亡。**（主動尋求結束自己的生命）**
對象	● 第1類：指患有嚴重、持續惡化及不可逆轉的疾病，而且對針對病源的治療毫無反應，預期壽命短暫，僅得數日、數星期或數月的生命；至於施行維持生命治療的作用，只在於延遲死亡一刻的來臨。 ● 第2類：持續植物人狀況或不可逆轉的昏迷狀況。	● 有醫生證明患有不治之症，及處於不能治療和不能忍受痛苦的病人。
申請方法	● 由病人和兩名見證人（其中一人必須是香港註冊醫生）所簽署的施救安排	● 病人主動向醫護人員申請
香港法例	● 合法	● 不合法

我們對於生命去、留的課題都會感到不安及猶疑，如有興趣進一步了解「預設醫療指示」的資訊，請向專業人士諮詢，期望大家及早思考未來，為自己作出最合適的選擇。

護老者活動

負責社工-任姑娘

護老者會員制度

新一年，新開始！

為讓護老者更了解中心護老服務及更有效掌握服務者需要，本中心於2022年4月開始，將會改善現有的護老者會員制度，藉此可以更準確支援護老者。續會後的護老者會員可報名參與護老者活動及非中心會員者會定期收到護老者活動資訊。會籍有效期為期一年，計算方法由2022年4月1日至2023年3月31日。以下是有關中心護老者會員登記及續會安排，詳見如下：

護老者會員資格：現在照顧一位或以上年滿60歲長者的人士。

申請及續會方法：如閣下有意繼續護老者會籍，可以前來中心辦理登記/續會，領取護老者會員證一張。

登記及續會費用：費用全免。

售賣奶粉服務

日期：2022年6月9日及2022年7月14日(星期四)

時間：上午9:30－11:30　　地點：本中心

對象：護老者及會員

備註：會員欲購買奶粉必須致電中心登記，讓供應商可以準確預算數量，截止登記日期分別是6/6/2022及11/7/2022(逢星期一)。每位會員每次只可購買2罐奶粉

美國雅培製藥有限公司					
產品名稱	金裝加營素(吕呢喃)	金裝加營素(朱古力味)	低糖加營素	怡保康	活力加營素
重量	900g	900g	850g	850g	850g
價錢	$173	$173	$178	$215.5	$215

護老好心情(2) － 繽紛大解放篇

日期：2022年6月24日（星期五）

時間：下午2:30－3:30

對象：護老者會員　　形式：網上-Zoom　費用：$10

內容：教授大家禪繞畫及和諧粉彩的技巧，並且與大家如何將兩種藝術元素融洽，製作出一幅獨一無二的精美作品。

備註：如報名人數多於上限，會以抽籤處理。

護老CHILLーCHILL (1)

日期：2022年6月30日（星期四）

時間：下午2:30-3:30

對象：護老者會員　　形式：網上-Zoom 費用：免費

內容：透過不同的遊戲及活動，定期與護老者聚會，讓大家可以輕輕鬆鬆、減減壓力。

備註：如報名人數多於上限，會以抽籤處理。

護老資源閣大使招募

對象：護老者會員　　費用：免費

內容：誠邀有興趣的護老者成為「護老資源閣大使」，為其他護老者推介一些「心水」的書籍及電影，以支援照顧者在身、心、靈上的需要。如有興趣的護老者會員，可以於6月30日前直接向社工任姑娘報名登記。

復康用品借用服務

時間：上午9:00－下午4:00

對象：護老者及會員　地點：中心604室　費用：免費

內容：提供輪椅、助行架等復康用品借用服務，並有不同類型的書籍及影片供護老者借閱。

備註：可借用兩星期，期滿後如有需要可致電續借，每次續借最長兩星期。

健康講座

負責社工-任姑娘

健康講座 -「防跌不倒翁及家居安全」

日期：2022年6月16日(星期四)
時間：上午10:30-11:30
形式：網上-Zoom　對象：護老者及會員　費用：免費
內容：講解防跌意識、跌倒的原因或風險、防跌要訣、安全自我照顧技巧、運動示範。
備註：香港防癆心臟及胸病協會派員主講

健康講座 - 「平安紙（遺囑）、持久授權書的安排及預設醫療指示」法律講座

日期：2022年6月28日(星期二)
時間：上午10:30-11:30
形式：網上-Zoom　對象：護老者及會員　費用：免費
內容：邀請律師行的律師為護老者及會員講解有關平安紙（遺囑）、持久授權書及預設醫療指示的安排及相關法律資訊。

健康講座-「健康指標及測試」

日期：2022年7月7日（星期四）
時間：上午10:30-11:30
形式：網上-Zoom　對象：護老者及會員　費用：免費
內容：講解理想體重及解讀體重指數、脂肪測試、理想體形及中央肥胖的資訊。
備註：香港防癆心臟及胸病協會派員主講

弱老護老者服務

負責社工-張先生

耆福小廚（甜品篇）【免焗芝士蛋糕】

名額：弱老護老者6位　會員/護老者 6位
日期：2022年6月24日（星期五）
時間：上午10：30-11：30　收費：免費　形式：網上-Zoom
內容：自家制【免焗芝士蛋糕】
***需自行預備制作材料（材料及用量會於活動前通知）

認識睡眠與健康

名額：弱老護老者10位　會員/護老者 10位
日期：2022年6月30日（星期四）
時間：上午9：30-10：30　形式：網上-Zoom
內容：人生有1/3時間用於睡眠，睡眠品質的好壞，直接影響生理及心理健康。認識自己的睡眠與健康關系。

數碼科技在生活上的應用

名額：弱老護老者6位　會員/護老者 6位
日期：2022年7月7日起（逢星期四）
時間：下午2：30-3：30　形式：網上-Zoom
1. 網上購物（網購平台）
2. Ha GO軟件使用
3. 電子金融及支付工具
4. 資訊素養與倫理

認識糖尿病

名額：弱老護老者10位　會員/護老者 10位
日期：2022年7月29日（星期五）
時間：下午2：30-3：30　形式：網上-Zoom
內容：講解糖尿病之成因、治療及護理
講解飲食與糖尿病的關係
討論糖尿病患者的節日飲食須知

義工活動

負責社工-黃姑娘

智晴大使培訓

日期：2022年月7月25日及8月1日（逢星期一，共兩節）
時間：下午2:30-4:00
對象：上期已報名的義工
內容：教授義工不同桌上遊戲的玩法，義工需於培訓中實習，並於培訓後於中心智晴俱樂部及米蘭棋趣坊教授會員玩桌上遊戲。

義工培訓--「正向心理・快樂人生」工作坊（ZOOM）

日期：2022年6月27日(星期一)
時間：下午2:30-4:00
對象：中心義工(懂得操作ZOOM)
內容：為配合本年度中心主題 “希望”，中心為義工預備了「正向心理・快樂人生」工作坊，由專業導師分享「快樂五式」，希望義工可保持正向心理，矯正負面心態，快樂地過每一天，尋找希望人生。活動會以ZOOM舉辦。

樂齡科技義工培訓

日期：2022年6月23日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
對象：中心義工　　形式：網上-Zoom
內容：觀看互動運動復康系統(iTraining)的示範教學，需要注意事項及使用方法，日後需再到中心實習及協助會員使用此系統。

「每月見一面」網上活動（ZOOM活動）

日期：2022年6月17日(星期五)；
　　7月15日(星期五)
時間：下午2:30-3:15
對象：懂得自行操作ZOOM的會員
內容：由中心義工協助網上直播活動，與會員於直播活動玩遊戲、分享主題等。
報名：有興趣的會員先致電中心報名，中心會將參加者加入群組，並於活動當天給予ZOOM連結，參加者必須懂得自行操作ZOOM，中心未能於當天提供協助。
註1 ：活動會有點唱環節，如會員有歌想點唱，可轉告負責同事，同事會盡量安排，更歡迎會員寫下一點心聲，心聲有機會在活動內由職員分享。
註2 ：如會員於4-9/2022參與次數達5-6次將得精美禮物一份，誠邀各會員踴躍參與。

手工訓練-穿珠

日期：2022年7月21日(星期四)
時間：上午10:00-11:00
對象：中心義工　　形式：網上-Zoom
內容：學習穿樹熊擺設，需於八月手工班協助參加者。
備註：需懂得穿珠的基本技巧。

香薰治療應用與認知障礙症

日期：2022年7月29日及8月5日(星期五)
時間：上午10:15-11:45
地點：本中心　　費用：$20
對象：認知障礙症照顧者
內容：認知障礙症照顧者的照顧路上充滿挑戰，壓力沉重，故邀請專業香薰治療師教授如何利用香薰按摩、聞香等方法舒緩患者情緒及照顧者壓力等。
備註：有興趣參加請聯絡黃姑娘報名

痛症舒緩-椅上瑜伽班

日期：2022年6月8日、15日、22日、29日及
7月6日(逢星期三，共5堂)
時間：上午9:30－10:30
形式：網上-Zoom　　費用：$10
對象：患有痛症的會員
內容：課堂會以網上直播的方式進行授課，瑜伽導師會直接示範一些拉筋伸展的運動，讓患有不同痛症的朋友可以透過伸展運動去舒緩其痛症。

耆福團契

日期：2022年6月至7月(逢第一及第三的星期三)
時間：上午　　費用：免費
對象：中心會員
內容：以whatsapp形式，發放詩歌分享、聖經金句鼓勵。
備註：如會員有興趣接收分享內容，可致電中心報名。

戶外活動

七月份郊遊樂

日期：2022年7月28日（星期四）
時間：上午9：15於中心集合（逾時不候）
地點：赤柱　　費用：$20
對象：中心會員　　名額：2車
內容：中心集合後，乘旅遊車往香港旅遊景點赤柱。會員可以漫步赤柱海濱，踏足散發着維多利亞古典氣息的歷史古蹟美利樓，又可以在簡約設計的卜公碼頭拍照留念，自由享受郊遊時光，約於下午1:30返回德福平台解散。

慶祝活動

4-6月份生日暨父母親節慶祝會

日期：2022年6月16日（星期四）
時間：下午2：30
形式：網上直播-YOUTUBE　　費用：免費
對象：中心會員
內容：為4-6月份生日壽星祝壽及慶祝父母親節。

拍攝生日相

日期：2022年6月21日/6月28日(星期二)
時間：上午9:30-11:30 / 下午2:30-4:30
地點：本中心
內容：為3-6月份生日壽星拍攝生日相及上年度未拍攝生日相的會員補拍。
備註：請先致電中心登記拍攝時間。

資訊科技

手機攝影

日期：2022年6月13日及6月20日(逢星期一)
時間：下午2:00-3:00
形式：網上-Zoom　費用：免費（共二堂）
內容：教授手機攝影程式的簡單設定及拍攝技巧。

手機程式-翻譯軟件

日期：2022年7月18日(星期一)
時間：下午2:00-3:00
形式：網上-Zoom　費用：免費
內容：學習以手機軟件協助翻譯：以說話翻譯、以文字翻譯及以圖片翻譯等。

ZOOM應用及實習

下載ZOOM的應用程式

Android程式　IOS程式　安裝及使用教學

實習時間

日期：2022年6月7日(星期二)
時間：下午2:00-4:00
內容：因為中心仍有部份活動需要以網上形式進行，中心會於以上時段開啟zoom的程式給大家登入實習。
備註：有興趣的會員可先致電中心登記，中心將開啟群組及提供程式下載的連結給大家。

女子俱樂部

擴香石製作

日期： 2022年7月11日　（星期一）
時間：上午9:30－11:00
對象：中心女士會員　形式：網上-Zoom
費用：$10
內容：導師教授擴香石製作外，同時加入永生花於作品內，學習簡單花藝設計，按步完成獨一無二的藝術創作，作品也可為家居增添生氣。
備註：1. 參加會員必須懂得Zoom操作。

耆男部落

日期：2022年6月17日及7月15日(逢星期五)
時間：上午11：00
對象：中心男士會員　形式：網上-Zoom
費用：免費
內容： 6月-介紹小手作玩具
7月-製作小手作玩具

興趣班組

班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
姆指琴班	2022年 6月21日起 （逢星期二） 上午9：15-10:15	免費 （共四堂）	卡林巴(Kalimba)又名姆指琴，是來自非洲的一種傳統手握式彈撥樂器。本課程由導師區燕欣女士教授基本的彈奏手勢和技巧，讓學員温故知新基本樂譜及節奏。	1. 上課時需要自備樂器。 2. 此課程只適合舊生報名 以Youtube形式進行
中文唱歌班	2022年6月21日起 （逢星期二） 下午1:45-2:45	免費 （共四堂）	由導師區燕欣女士教授以下四首粵語歌曲： （一）有誰共鳴　（二）驟雨中的陽光 （三）千支針刺在心　（四）祝福	以Youtube形式進行
魔法禪繞班	2022年6月27日及 7月4日（逢星期一） 上午10：00-11:30	$10 （共兩堂）	由導師區燕欣女士透過基本禪畫工具，教授繪畫技巧，點線運用，構圖與陰影；體驗禪繞藝術和創作的樂趣。	參加會員必須懂得Zoom操作
大家樂	2022年 7月 20日及 7月27日（逢星期三） 上午9:30-10:30	$10 （共兩堂）	藉着小小運動舒展肢體，以及參與齊齊動腦筋遊戲，開心歡聚一句鐘。	此活動在中心進行

***因疫情及限聚令影響，中心部份班組仍以網上形式進行。**
***各會員如有興趣，可致電聯絡中心登記有興趣的班組或活動，若名額有限將進行抽籤**
***已成功抽籤或登記參加活動及班組的會員將收到耆福中心為活動開設的WHATSAPP群組邀請加入**
***所有班組/活動所開設的群組將於活動後刪除。**
***活動資訊將於所屬的班組/活動群組發放給大家。如有疑問歡迎致電中心查詢。**

腦KEEP FIT任務

上期腦KEEP FIT任務(齊齊玩數獨)答案如下：

上期齊齊玩數獨反應十分熱烈，感謝各位會員參與並齊齊動腦筋，正確答案如下，

4	3	1	2
1	2	4	3
2	1	3	4
3	4	2	1

另由於答中參加者眾多，經過抽籤，得獎的20位會員名單如下：

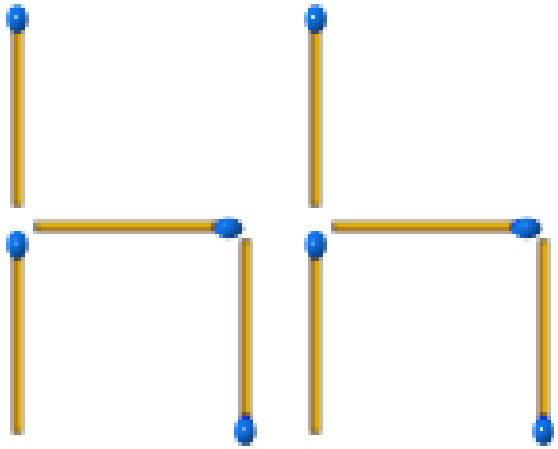
1. 梁嫚麗　2. 梁玉群　3. 譚鶯兒　4. 張志英
5. 蘇美麗　6. 容偉堂　7. 蘇金鳳　8. 蘇玉霞
9. 劉楚玲　10. 嚴麗瑜　11. 林少蓮　12. 温細明
13. 郭燕玲　14. 梁潔明　15. 黎小玉　16. 蕭進
17. 黃文希　18. 李敏兒　19. 鄭麗英　20. 陳松柏

請得獎會員於6/6-30/6期間攜同會員證到中心領取禮物，逾期當棄權論。

腦KEEP FIT任務(2)

*有興趣參與遊戲的會員可請於7月9日前Whatsapp此遊戲紙回中心手提電話或親身交回中心，答對的20位會員將會得到禮物一份，如答對人數超過20位，會進行抽籤。得獎結果會於下期通訊公布及於中心網站/FACEBOOK發放。

下圖是用火柴棒拼成兩張前後並排的椅子：



問題：請問至少**要移動多少根**火柴棒，才可以讓一張椅子變成在另一張椅子上面呢？

答案：_____根

猛料傳真

1）公眾假期

6月3日為端午節、7月1日為香港特別行政區成立紀念日，本中心於上述日期休息。

2）服務質素標準一至四

標準一：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱

標準二：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

標準三：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄

標準四：所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定中心備有文件詳述以上各項的內容，有興趣者可到中心借閱或向職員查詢，如對中心的服務有任何意見亦歡迎與職員聯絡。

3）慶祝四、五及六月份會員生日，祝各位壽星生日快樂！身體健康！

班組活動報名/退票辦法

活動報名：會員可先致電中心登記有興趣參與的活動，以抽籤形式報名，若仍有餘額，會員可於辦公時間到中心查詢及報名。

班組報名：安排如上。(中心某些班組要求先收舊生，有興趣的會員可先留名作後備)。

退票：參加者如報名，未能出席活動，須預早通知中心安排後備補位，不可私下轉讓其他人，倘活動或班組尚有餘額，則未能退回款項。

非會員報名：若班組活動尚有名額，非會員可以向中心職員查詢，每項班組活動多加十元收費

惡劣天氣安排

當暴雨及颱風訊號懸掛時，本中心運作情況如下：

情況	中心開放	中心內活動及班組	戶外活動
黃色暴雨警告	✓	✓	活動開始前2小時仍生效會視乎活動地點、路面情況及預計天氣轉變而定
紅色暴雨警告	✓	× • 活動及班組開始前2小時仍生效，活動及班組取消 • 已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行 • 已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止	
黑色暴雨警告	× 如黑色暴雨警告於中心開放時間生效，中心照常開放	× (已於中心開始的活動及班組繼續進行，目的是讓服務使用者留在安全的地方)	× • 活動開始前2小時仍生效活動取消 • 已開始的活動會安排參加者留在安全的地方，並視乎情況考慮回程安排
一號風球	✓	✓	活動開始前2小時仍生效會視乎活動地點、路面情況及預計天氣轉變而定
三號風球	✓	• 活動及班組開始前2小時仍生效，活動及班組取消 • 已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行 • 已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止	
八號風球或以上	×	× (活動及班組開始前2小時仍生效，活動及班組取消)	

建議/讚許/投訴：　　＜意見欄 ＞

_____

_____

_____

姓名：_____ 電話：_____日期：_____

歡迎各位會員、社會人士對本中心之服務提出意見，請將填妥的資料投入本中心設置之意見箱，本中心會盡快跟進。多謝您寶貴的意見，閣下的資料絕對保密。