



聖公會聖匠堂長者地區中心

S.K.H. HOLY CARPENTER CHURCH DISTRICT ELDERLY COMMUNITY CENTRE

中心 通訊

2023年3月

『拍卡』 有得分 獎賞計劃 返嚟啦！



九龍紅磡戴亞街一號地庫



電話: 3960 4306

傳真: 2356 1997



whatsapp :84901251



hc_decc@skhwc.org.hk



聖公會聖匠堂長者地區中心



<http://hccss.holycarpenter.org.hk/>



請掃我以儲存
中心新手提



Operated by
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited
由香港聖公會福利協會有限公司營運

督印人:
吳智敏先生
(高級服務經理)
印刷數量: 600份



電話報名



Whatsapp影片活動
(中心電話: 84901251)



月會現場報名



Google Form



出席提醒



抽籤

**大家可以根據活動圖示的方式報名
額滿為止**

目錄



| | |
|-------------|---------|
| 『拍卡』有得分 | P.3 |
| 電腦使用守則 | P.4 |
| 中心資訊 | P.5 |
| 3月恆常活動 | P.6-9 |
| 3月時間表 | P.10-11 |
| 腦友學堂及樂齡同行計劃 | P.12 |
| 3月推介活動 | P.13-15 |
| 義工組及彩齡學院資訊 | P.16 |
| 外展支援服務隊 | P.17 |
| 護老者支援服務 | P.18 |
| 人事快遞 中心消息 | P.19 |
| 其他資訊 | P.20 |

攜會員證即場報名

如人數過多即場抽籤



確認中籤後需即時取
提示飛/繳費取回收據



活動當日需攜帶會員證
及提示飛到中心出席



以上所有措施暫於在
疫情情況下實行, 如
有更改將另行通知

『拍卡』有得分 獎賞計劃

| | |
|--------------------|------|
| 聖公會聖匠堂長者地區中心 | |
| 會員證 | |
| 中心名稱：聖公會聖匠堂長者地區中心 | |
| 會員編號：HC-1980-00001 | |
| 姓名：陳大明 | |
| 會員類別：喜 | 性別：女 |
| 有效期間：27-07-2023 | |

(一) 參加資格：持中心有效會員証

(二) 參加辦法：每月親臨中心以有效會員証『拍卡』40次或以上，即獲一次抽獎機會

(三) 獎項：

『每月之星』20 位

(2023年4月至2024年3月 共12 次)

每月抽出20得獎者，可獲精選禮物乙份

『全年之星』5 位

(2023年4月至2024年3月 共 1次)

5位幸運兒每人可獲特別大獎乙份

特別推出
3月亦會抽出
『每月之星』20位，
請各位會員記得
帶會員證到中心拍卡！

(四) 得獎結果：『每月之星』 每月電腦自動篩抽籤名單

『全年之星』 電腦自動篩選出 5 位全年最高拍卡次數參加者

(五) 領獎安排：得獎名單會於中心張貼

領獎者可於指定時間親臨『接待處』換領禮物

(六) 條款及細則：

每日每節拍卡時段 第一節：上午8:00-下午12:59

第二節：下午1:00-6:00

每日每張會員証，最多可獲 2 次拍卡次數

每節即使多次拍卡，電腦也會自動計算為 1 次

電腦使用守則

P.4

1. 使用者必須在接待處預約及登記，同時須提供有效會員證予職員進行登記手續。
2. 不得把證件借予他人使用，同時亦不可代他人借用電腦。
3. 每日最多借用兩小時電腦，每次只可借用一節時段（一小時），如下一節沒有其他使用者借用同一部電腦，則可續借。如需續借者，必須按時到接待處辦理續借手續。
4. 借用時間完結時，使用者必須即時離開，讓下一位使用者使用。
5. 不得私自開關電腦，如遇當機可與中心職員聯絡。
6. 不得把任何檔案抄寫或下載至本中心的電腦，同時亦不得刪除電腦上的任何檔案。
7. 不得使用本中心的電腦閱覽不雅或色情的資訊。
8. 請愛護公物，小心使用。如借用的電腦有任何損毀，使用者須照價賠償。
9. 如有任何問題，請向中心職員查詢。
10. 本中心電腦設有監控系統，亦裝置閉路電視24小時錄影，切勿以身試法。
11. 任何人士違反上述守則，本中心會先作出口頭警告一次，再犯者則會暫停其使用本中心電腦之資格。
12. 必須遵守本中心職員的指示，本中心保持對所有電腦的最終使用權

****由3月3日開始恢復借用電腦服務****

中心資訊之 認識長者抑鬱

正確認識長者抑鬱、及早給予適切的預防和有效的介入，抑鬱絕對可以預防和復元，長者亦可享受富意義和充實的生活。問問自己，你對長者抑鬱有多認識？

你是否也對長者抑鬱存有誤解？

以下是常見的長者抑鬱迷思：

「人老了就自然會悶悶不樂，抑鬱係正常」

- ① 事實：年紀增長不一定帶來抑鬱。面對突如其來的生活轉變，長者或會感到壓力，但只要照顧好心理健康，抑鬱不是必然。

「長者成日呻，實知佢抑鬱啦」

- ② 事實：抑鬱並非一般不開心，前者影響更深及長久。相反，長者抑鬱常呈現為身體或記憶問題，亦令抑鬱不易診斷。

「提醒長者有幾幸福，有助減輕抑鬱」

- ③ 事實：抑鬱成因眾多，並非簡單「睇開些」便可康復，聆聽及陪伴抑鬱長者更勝千言萬語。

以下是長者抑鬱日常可能呈現的表現：

情緒變化

- ① -情緒起伏大，包括情緒低落、過度憂慮、容易煩躁

動力變化

- ② -悶悶不樂、對事物失去興趣

身體變化

- ③ -生活作息改變，例如睡太多或失眠、胃口有明顯改變
-投訴身體病痛變得頻密

精神變化

- ④ -難以集中、變得猶豫不決

思想變化

- ⑤ -覺得自己沒用、沒價值
-對生命感到無助和絕望，甚至有傷害自己或自殺的念頭

如果身邊長者，或你自己出現以上徵狀，
請盡快致電本中心聯絡賽馬會樂齡同行計劃社工
方先生或樊姑娘。

p.5



3月恆常活動

活力毛巾操

內容：由婦女健康大使義工教授毛巾操

日期：3月8、22日（星期三）

時間：上午9:00-10:00

地點：活動室1-2

名額：每場8人



負責職員：梁詠恩姑娘

鬆一鬆運動班

內容：與會員做拉力帶運動

日期：3月9、23日（星期四）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：每場16人



負責職員：梁詠恩姑娘/黎國顯先生

新興運動班

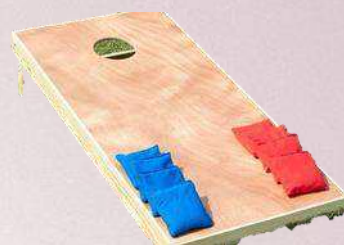
內容：與會員一起體驗新興運動-布袋球

日期：3月6、20日（星期一）

時間：上午10:45-11:45

地點：活動室1-2

名額：16人（需出席2場）



負責職員：梁詠恩姑娘/黎國顯先生



芬蘭木柱同學會

內容：由中心康體大使助理，讓會員自助玩芬蘭木柱

日期：3月10、17日（星期五）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：16人（需出席2場）



負責職員：梁詠恩姑娘

友男天小組

內容：凝聚男士會員，分享男士話題

日期：3月21日（星期二）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：8人



負責職員：張惠堯姑娘

衛生署講座-長者常見皮膚問題的護理

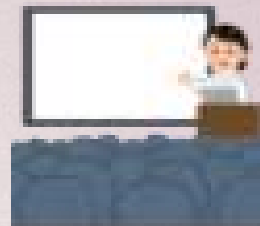
內容：長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法

日期：3月16日（星期四）

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室1-2

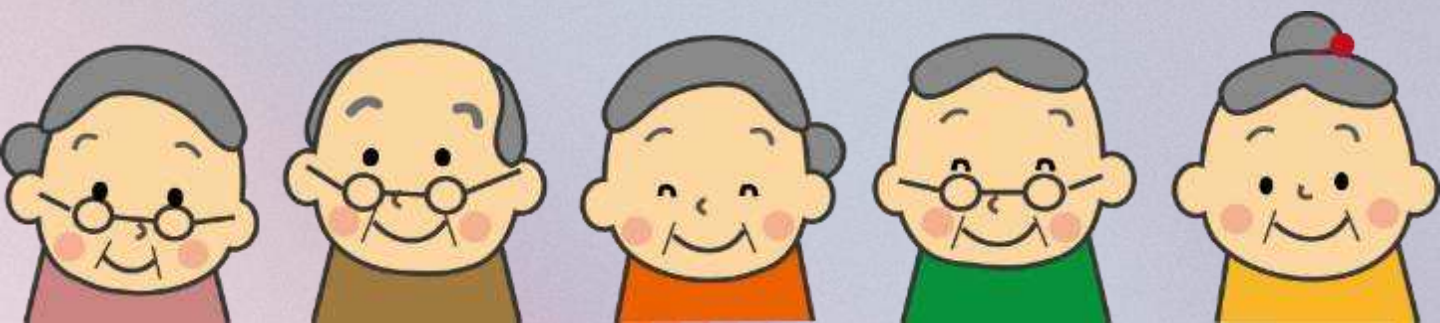
名額：24人



由衛生署長者外展隊講解,出席者可獲小禮物一份。

負責職員：梁詠恩姑娘

P.7



健康檢查

內容：由婦女健康大使為大家量血壓

日期：3月份（逢星期六）

時間：上午9:30-10:30

地點：活動室1-2

名額：30人



負責職員：梁詠恩姑娘/黎國顯先生

頻率震動機訓練

內容：訓練平衡力

日期：3月11日開始（逢星期二、六）

時間：上午9:30

地點：茶水間

名額：8人（必須出席所有場次）



注意：以下人士不宜參與

1. 患高血壓
2. 身體內安裝心臟起搏器
3. 半年內曾跌倒之人士



負責職員：梁詠恩姑娘/黎國顯先生



剪髮服務

日期：3月30日（星期四）

時間：下午2:00-3:30

（每15分鐘為一節，每節有清潔時間，最後取籌時間為3:15，過時不候）

地點：活動室1-2

名額：24人（每場6人）

費用：5元（DECC22/23-0512）

負責職員：梁詠恩姑娘/黎國顯先生



玩樂天地

內容：互動遊戲

日期：3月8日、22日（星期三）

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室1-2

名額：8人



負責職員：梁詠恩姑娘

耆耆有煮意-螞蟻上樹

內容：與會員一起製作美味的螞蟻上樹

日期：3月24日（星期五）

時間：下午2:30-4:00

地點：茶水間

名額：8人

費用：10元（DECC22/23-0505）

負責職員：梁詠恩姑娘



2023年3月中心活動時間表

| 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|---|---|---|
| 2月27日 (初八) | 2月28日 (初九) | 3月1日 (初十) |
| 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30 得意布藝坊(活1-2) | 下午2:30 護老者休閒閣 (休) | 上午9:30 仁愛組 月會(活1-3) |
| | | 下午2:30 和平組 月會(活1-3) |
| 3月6日 (十五) | 3月7日 (十六) | 3月8日 (十七) |
| 上午9:30 清晨妙韻B(活1-2) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:45 新興運動班 (活1-2) 下午2:00 「腦友學堂」 認知訓練活動A組 (活1-2) | 上午10:00 中文書法初班 (紅商) *上午10:00 外展義工會(活1-2) 上午11:00 中文書法進階 (紅商) 下午2:30 護老者休閒閣 (休) 下午4:00 輕鬆普通話 (紅商) | 上午9:00 活力毛巾操 (活1-2) 下午2:30 玩樂天地 (活1-2) 下午2:30 「護」「里」 同行同學會 (紅磡區私樓) (ZOOM) 下午2:30 防騙 (閃避求) 工作坊(副) |
| 3月13日 (廿二) | 3月14日 (廿三) | 3月15日 (廿四) |
| 上午9:30 清晨妙韻B(活1-2) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30 得意布藝坊(活1-2) 下午2:00 「腦友學堂」 認知訓練活動A組 (活1-2) | 上午9:30 頻率震動機服務(茶) 上午10:00 中文書法初班 (紅商) 上午11:00 中文書法進階 (紅商) 下午2:30 芬蘭木柱精修班 (活1-2) 下午2:30 護老者休閒閣 (休) 下午4:00 輕鬆普通話 (紅商) | 下午2:00 賞花。賞心 (天后) 下午2:30 「護」「里」 同行同學會 (家維及紅磡邨) (ZOOM) 下午2:30 防騙 (閃避求) 工作坊(副) |
| 3月20日 (廿九) | 3月21日 (三十) | 3月22日 (閏二月) |
| 上午9:30 清晨妙韻B(活1-2) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30 得意布藝坊(茶) 上午10:45 新興運動班 (活1-2) 下午2:00 「腦友學堂」 認知訓練活動A組 (活1-2) | 上午9:30 頻率震動機服務(茶) *上午10:00 紅磡邨、家維邨及土瓜灣 聚會(活1-2) 上午10:30 友男天小組 (活1-2) 上午10:00 中文書法初班 (紅商) 上午11:00 中文書法進階 (紅商) 下午2:30 芬蘭木柱精修班 (活1-2) 下午2:30 護老者休閒閣 (休) 下午4:00 輕鬆普通話 (紅商) | 上午9:00 活力毛巾操 (活1-2) 下午2:30 認識園藝治療 (多) 下午2:30 防騙 (閃避求) 工作坊(副) 下午2:30 玩樂天地 (活1-2) |
| 3月27日 (初六) | 3月28日 (初七) | 3月29日 (初八) |
| 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30 得意布藝坊(活1-2) 下午2:00 「腦友學堂」 認知訓練活動A組 (活1-2) | 上午9:30 頻率震動機服務(茶) 上午9:30 耳聽八方 (副) 上午10:00 中文書法初班 (紅商) 上午11:00 中文書法進階 (紅商) 下午2:30 芬蘭木柱精修班 (活1-2) 下午2:30 護老者休閒閣 (休) 下午4:00 輕鬆普通話 (紅商) | 下午2:30 防止詐騙講座(4/F禮堂) |

P. 10

2023年3月中心活動時間表

備註: **支援隊活動不作公開招募

| 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|--------------------------------------|
| 3月2日 (十一) | 3月3日 (十二) | 3月4日 (十三) |
| 上午9:30喜樂組 月會(活1-3) | 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B 組(休) | 上午9:30健康檢查(活1-2) |
| 下午2:30良善組 月會(活1-3) | | |
| 3月9日 (十八) | 3月10日 (十九) | 3月11日 (二十) |
| 上午10:30鬆一鬆運動班 (活1-2) 下午2:30 DIY手縫文具包 (副) 下午2:30 智友家庭 (活1-2) | 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B 組(休) 上午10:30芬蘭木柱同學會 (活1-2) | 上午9:30健康檢查(活1-2) 上午9:30頻率震動機服務(茶) |
| 3月16日 (廿五) | 3月17日 (廿六) | 3月18日 (廿七) |
| 上午10:00衛生署講座-長者常見皮膚問題 的護理 (活1-2) 下午2:30 線上休閒 (ZOOM) 下午2:00兔來運轉勁健康1-3月生日會第 一場 (活1-2) 下午3:15兔來運轉勁健康1-3月生日會第 二場 (活1-2) | 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B 組(休) 上午10:30芬蘭木柱同學會 (活1-2) | 上午9:30健康檢查(活1-2) 上午9:30頻率震動機服務(茶) |
| 3月23日 (初二) | 3月24日 (初三) | 3月25日 (初四) |
| 上午10:30鬆一鬆運動班 (活1-2) 下午2:30 智友家庭 (活1-2) | 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B 組(休) 下午 2:30 衛生署講座【識飲識食識購 物】(活1-2) 下午2:30耆耆有煮意-螞蟻上樹 (茶) | 上午9:30健康檢查(活1-2) 上午9:30頻率震動機服務(茶) |
| 3月30日 (初九) | 3月31日 (初十) | 4月1日 (十一) |
| 下午2:00剪髮服務 (活1-2) | 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B 組(休) | 上午9:30健康檢查(活1-2) |

P.11

腦友學堂-認知障礙症活動

參加者可選擇參與其中一個組別：

A組 (逢星期一)

日期: 6/3, 13/3, 20/3, 27/3

時間: 下午2:00-4:00

地點: 活動室1,2

B組 (逢星期五)

日期: 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3

時間: 上午9:30-11:30

地點: 休閒閣

對象: 已確診早期至中期認知障礙症或懷疑認知缺損的會員 (或需評估)

內容: 透過認知訓練、懷緬治療、社交支援和健腦運動, 讓長者可以刺激大腦延緩退化, 也可以認識新朋友。

費用: 免費

負責職員: 社工張洛明姑娘、助理程序幹事林家詠姑娘



賽馬會樂齡同行計劃—睡眠治療小組

免費活動

日期: 2023年4月4日、11日、18日、25日、5月2日、9日 (二), 共六堂

時間: 上午10:00-12:00

對象: 中心會員

地點: 聖匠堂地庫休閒閣

名額: 8人

內容: 透過調整認知方面及行為方面以改善失眠情況。

聯絡人: 方先生 / 樊姑娘 (電話: 39604306)



賽馬會樂齡同行計劃—「樂齡友里」義工培訓計劃

免費活動

誠邀有意幫助社區內有抑鬱風險的長者, 或有意增強個人適應能力以面對晚晴挑戰的你參加賽馬會樂齡同行計劃—「樂齡友里」義工培訓計劃。

培訓內容包括: 3小時「賽馬會樂齡同行計劃」介紹;
12小時精神健康急救課程 (關懷長者版);
6小時義工實習體驗

(培訓不定期舉辦, 有意者致電39604306聯絡
職員方先生 / 樊姑娘 / 葉先生, 或掃描二維碼報名)

報名表格



P.12

3月推介活動

賞花。賞心

日期：3月15日（星期三）

時間：下午2:00-4:00(集合時間：下午1:30)

集合地點：紅磡邨紅昇樓(紅磡戴亞街)

對象：中心會員

名額：24名

內容：與大家前往維多利亞公園參觀以繡球花為主題花的香港花卉展覽2023，讓大家一同欣賞繡球花綻放時絢麗多姿，並置身在花展的氛圍中，放鬆身心。

負責職員：張惠堯姑娘

兔來運轉勁健康1-3月生日會

日期：3月16日（星期四）

時間：第一場下午2:00至3:00

第二場下午3:15至4:15

費用：20元（DECC22/23_0622）

名額：每場25人（相應月份生日會員優先報名）

如報名人數超出名額，會抽籤處理

內容：為1-3月生日的會員補祝生日，透過唱生日歌、玩遊戲及抽獎等，與一眾生日的會員一同互相祝賀，並讓會員能感受到中心對他們的關懷，以渡過愉快的一天。

負責職員：黃智敏姑娘/梁詠恩姑娘

芬蘭木柱精修班

日期：3月14、21、28日(星期二)

時間：下午2:30-4:30

地點：活動室1-2

名額：12名

內容：由專業木棋教練教授木棋之基本規則及技巧，在中心內進行木棋比賽，選出中心代表，在5月代表中心與協會其他12間長者中心進行比賽。

負責職員：梁詠恩姑娘

MÖLKKY

耳聽八方

日期：3月28日(星期二)

時間：上午9:30-下午5:00

(按報名次序分時段進行)

地點：副堂

名額：20名

內容：進行聽力測試，提早預防

負責職員：梁詠恩姑娘



防騙（閃避求）工作坊



允行伯伯
成日收到騷擾電話點算好? 10:51



放心，呢個工作坊幫到你! 10:51



日期: 8/3, 15/3, 22/3/2023 (星期三)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 副堂

名額: 20名

兩大環節:



設計工作坊:

發揮想像力 打造專屬自己的防騙明信片

教授使用攔截
來電應用程式
助你一臂之力
打擊騷擾電話



★★★★★
費用全免

防止詐騙講座

日期: 29/3/2023 (共一節)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 四樓禮堂

名額: 50名

內容包括: 猜猜我是誰電話騙案, 投資騙案, 及網上購物騙案等相關資訊

名額有限先到先得
如有任何疑問,
請聯絡梁姑娘

p.15



P.16



義工組



婦女健康大使 長青義工 紅十字義工

服務內容：

- ☞ 頻率震動機
- ☞ 活力毛巾操
- ☞ 健康檢查
- ☞ 協助大型活動

開會時間：

8/3/2023(三)

10:30-11:30

*每月第二個星期三

服務內容：

- ☞ 鬆一鬆運動班
- ☞ 歡樂茶聚
- ☞ 當值服務
- ☞ 電話關懷
- ☞ 協助大型活動

開會時間：

15/3/2022(三)

10:30-11:30

*每月第三個星期三

服務內容：

- ☞ 製作毛巾熊
- ☞ 人道工坊活動

開會時間：

3月第一及第三個星期二

8:30-9:30

*每月第一及第三個星期二

有興趣參加的義工請向張惠堯姑娘報名

彩齡學院 課程概覽

2023年
4至6月份
抽籤登記安排



抽籤時段
3月17日(五)
上午10時正



3

3月13日(一)
至
3月15日(三)
登記時段



請確保會員證或學院證
會籍有效



繳費時段
3月20日(一)
至
3月23日(四)

外展支援服務隊



屋邨互助支援小組



p.17

如果你是居住於紅磡邨、家維邨或土瓜灣獨居或多老同住長者，外展隊誠意邀請你出席每月定期聚會。我們鼓勵長者提升邨內凝聚力，發揮鄰里互助精神。

| 對象 | 內容 | 日期 | 時間 | 地點 |
|-------------------|-----------------------|----------------|------------------|------------|
| 紅磡邨、家維邨 及土瓜灣聚會 | 居住紅磡邨、家維邨 及土瓜灣私樓長者 | 3月21日 (星期二) | 上午 9:30-10:30 | 活動室 1-2 |

備註：

- 本月屋邨聚會主題為「社區、健康、中心資訊」，有興趣之長者可致電23557877向外展支援服務隊查詢及報名。

外展義工會

日期：2023年03月07日（星期二）

時間：上午10:00-11:00

對象：外展支援隊的義工

名額：15人（須向外展支援隊職員報名）

內容：簡介及招募當月義工活動及義工進行服務培訓

地點：活動室1-2



愛心暖意·互相贈

日期：2023年03月22日（星期三）

對象：抗疫同行參加者

名額：10位義工

內容：為區內獨居及雙老長者送上愛心、關心及福袋

時間：下午14:30-16:30

地點：聖公會聖匠堂4樓禮堂





護老者支援服務



~3月活動推廣~

「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓)

日期: 2023年3月8日 (星期三);

時間: 下午2:30-3:30

地點: ZOOM線上形式

對象: 護老者

名額: 8名

內容: 與護老者探討有關護老的不同話題, 分享照顧之道, 互相學習如何支援自己的長者, 並推動組員之間的互助互愛精神。

負責職員: 蕭俊文先生



「護」「里」同行同學會 (家維及紅磡邨)

日期: 2023年3月15日 (星期三)

時間: 下午2:30-3:30

地點: ZOOM線上形式

對象: 護老者

名額: 8名

內容: 與護老者探討有關護老的不同話題, 分享照顧之道, 互相學習如何支援自己的長者, 並推動組員之間的互助互愛精神。

負責職員: 蕭俊文先生



互動教室-認識園藝治療

日期: 2023年3月22日 (星期三)

時間: 下午2:30 -3:30

地點: 多功能室

對象: 護老者

名額: 8名

內容: 透過專業同工教授實務照顧技巧及知識, 讓護老者更有信心及能力照顧身邊的長者。

負責職員: 蕭俊文先生



識飲識食識購物

日期: 2023年3月24日 (星期五)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 活動室1-2

名額: 12名

內容: 講解如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物及購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則。

負責職員: 梁景順先生



P.18

~如對服務有任何查詢, 歡迎與本隊同事聯絡~
備註

護老者資格: 需要照顧「在家居住」長者的家人、親屬或朋友。

會員申請方法: 符合本中心護老者資格, 並填妥及簽署「護老者會員登記表」, 本中心會發出會員證。

人事快遞

P.19



大家好，我是2月剛入職的助理程序幹事Cherry，負責賽馬會「抗疫同行」長者支援計劃。過往曾於安老院舍工作，非常榮幸加入聖公會聖匠堂長者地區中心這個大家庭，希望能夠繼續為長者服務回饋社會，請多多指教！

welcome

老友記大家好！我是2月頭到職的黎國顯，大家可以叫我做黎生或者Henry。黎緊希望同各位老友記多點見面、傾計同玩。請大家多多指教，謝謝大家！



中心消息

因應政府最新公佈之指引，放寬多項社交距離措施，本中心現實施以下措施：

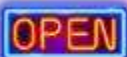
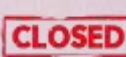
- 中心恢復偶到及電腦借用服務，歡迎各位會員前來中心消遣。
- 恢復舉行每月月會，請自行根據組別出席月會。

如有任何問題，歡迎致電本中心3960 4306查詢。

4月例會時間

| 日期：2023年4月12日(星期三) | 日期：2023年4月13日(星期四) |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 仁愛組 (第1批) 時間：上午9:30 – 11:00 | 喜樂組 (第3批) 時間：上午9:30 – 11:00 |
| 和平組 (第2批) 時間：下午2:30 – 4:00 | 良善組 (第4批) 時間：下午2:30 – 4:00 |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|--|---|--|---|--|
| 颱風/暴雨 |  黃色暴雨 |  紅色暴雨 |  黑色暴雨 | | T1 一號風球 | L3 三號風球 |  八號風球 |
| 中心設施 |  |  | 中心 開放前 | 中心 開放時 |  |  |  |
| 中心內班組/活動 |  |  |  |  |  |  |  |
| 飯堂服務 |  |  | ① | ② |  |  | ① |
| 戶外活動 |  ③ |  |  |  |  |  |  |

備註： 開放  暫停開放

- ① 如在各餐提供時間兩小時前除下，飯堂服務如常提供
- ② 如飯餐已在準備，飯堂服務則照常
- ③ 若戶外活動進行期間懸掛黃色或紅色或黑色暴雨警告時，建議服務使用者依循負責工作人員的指示留在安全地方或返回中心

進入中心防疫3步曲



請測量體溫



使用消毒酒精
清潔雙手



拍卡進入

P.20



聖匠冷知識

「喜歡吃魚的朋友，對魚類有幾了解？考考你，知道「鱈魚」原來包含多種魚類嗎？曾有一款魚被標籤為鱈魚，進食後會令人肚瀉？馬上看看！

【鱈魚vs 油魚】

Q1: 全部都自稱鱈魚，難道每款都是真鱈魚？

A1: 市場上魚類買賣很多時採用俗名，「鱈」魚被用作多種魚類的俗名，而採用這俗名的並非全部都屬鱈形目的魚類，例如銀鱈魚、白鱈魚都不是鱈形目魚類。不過，使用這兩個俗名的魚類並沒有油魚的潛在康健風險，所以市場上至今仍繼續沿用此俗名。

Q2: 香港曾發生「油魚之亂」？

A2: 在2007年，曾有多名香港市民報稱進食標籤為「鱈魚」的魚類後出現排油腹瀉。經調查後，相信涉及的魚類是以「鱈魚」或相若名稱出售的「油魚」。食物安全中心隨後與多個有關團體組成工作小組，為業界制訂《識別及標籤油魚/鱈魚的指引》（以下簡稱指引）。