

教育及發展服務

活動報名方法更新



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：400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



中心資訊	P.3
8月恆常活動	P.4-7
義工組及彩齡學院資訊	P.8
腦友學堂及樂齡同行計劃	P.9
8月時間表	P.10-11
8月醫健樂活動	P.12-13
8月推介活動	P.14
輔導服務	P.15
外展支援服務隊	P.16-17
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

教育及發展服務

活動報名方法更新

為了讓更多服務使用者有參與中心活動的機會，教育及發展服務之活動報名方法由4/9/2023起有以下改動：

1 雙線報名制

1 報名方式一：月會現場即場抽籤及確認活動報名，亦可留名作後備，如有會員退出活動，將由後備替補。

2 報名方式二：網上報名登記(GOOGLE FORM)
 只限於每月月會同一時間進行以上報名方法
 於每月月會後的第一個星期內進行抽籤及確認報名，收到確認報名後，如是需繳費活動，需於兩天內前往中心繳費，否則將會由後備替補。

如活動早於此時間，將由負責同事提早安排處理。

2 活動名額分配

月會參加者：佔每個活動報名名額一半
 網上報名：佔每個活動報名名額一半

3 暫停報名名單制度

為了令每個服務使用者可充分享有參與不同活動的機會，中心將會進行**暫停報名**編制，參加者如成功報名參加活動但未於活動當天準時出席，亦無事前致電通知中心，將會列入拒絕參加活動之黑名單，下一個月所報名之活動將會失效，並由其他會員優先參與。



8月推介活動

活力毛巾操

內容：由婦女健康大使義工教授毛巾操

日期：8月9日（星期三）

時間：上午9:00-10:00

地點：活動室1-2

名額：20人（每場5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：8月17、24日（星期四）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：16人（每場4人）



負責職員：梁詠恩姑娘

新興運動班

內容：與會員一起體驗新興運動-圓網球

日期：8月7、14日（星期一）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2（需出席2場）

名額：16人（每場4人）



負責職員：梁詠恩姑娘



布袋球同學會

內容：由中心康體大使助理，讓會員自助玩布袋球

日期：8月11、18日（星期五）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：16人（每場4人）



負責職員：梁詠恩姑娘

友男天小組

內容：與男士會員進行新興運動競技玩樂

日期：8月23日（星期三）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1-2

名額：不限



負責職員：張惠堯姑娘

衛生署講座-柏金遜病(二)物理治療運動篇

內容：物理治療和運動對改善柏金遜病患者活動能力的重要性

日期：8月10日（星期四）

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室1-2

名額：24人（每場6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



健康檢查

內容：由婦女健康大使為大家量血壓

日期：8月份（逢星期六）

時間：上午9:30-10:30

地點：休閒閣

名額：30人



負責職員：梁詠恩姑娘

頻率震動機訓練

內容：訓練平衡力

日期：8月份（逢星期二、六）

時間：上午9:30

地點：茶水間

名額：8人（每場2人）

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



剪髮服務

日期：8月31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（DECC23/24-0206）



負責職員：梁詠恩姑娘

玩樂天地

內容：互動遊戲

日期：8月9日、23日（星期三）

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室1-2/休閒閣

名額：8人（每場2人）



負責職員：梁詠恩姑娘

耆耆有煮意-紫菜豆腐肉碎味噌湯

內容：與會員一起製作美味健康的紫菜豆腐肉碎味噌湯

日期：8月15日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

地點：茶水間

名額：8人（每場2人）

費用：10元（DECC23/24-0217）



負責職員：梁詠恩姑娘

義工組



婦女健康大使

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:

9/8/2023(三)

10:30-11:30

*每月第二個星期三

長青義工

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:

16/8/2023(三)

10:30-11:30

*每月第三個星期三

手祝呈心義工

服務內容:

- ☞ 製作手工
- ☞ 協助中心活動

開會時間:

8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

根據各位意見，中心會在2023年10至12月份開始試行“舊生優先報名”安排

舊生優先報名，兩步曲安排

01

舊生繳費時段

在班組最尾一堂，為出席率達八成的舊生，派發下一期舊生班組報名紙，學員需在指定時段內繳費

02

公開繳費時段

班組餘下名額及推介班組，可供各會員報名用

如需進一步了解，可參考彩齡學院課程概覽

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：7/8, 14/8, 21/8, 28/8
時間：下午2:00-4:00
地點：活動室1,2

B組 (逢星期五)

日期：4/8, 11/8, 18/8, 25/8
時間：上午9:30-11:30
地點：休閒閣



P.9

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

認知障礙症活動義工招募

服務內容：

協助職員進行認知障礙症小組，包括派發及收拾物資、協助長者量度血壓、手工藝、烹飪、間中外出活動等等。

智友醫社小組

星期一(下午2:00-5:00)
星期三(上午9:30-12:30)
星期四(上午9:30-12:30)
以上3組活動地點：休閒閣

腦友學堂小組

星期一(下午2:00-4:00)
地點：活動室1,2
星期五(上午9:30-11:30)
地點：休閒閣

有興趣成為義工的長者可聯絡認知障礙症支援服務職員



賽馬會樂齡同行計劃—第六屆「樂齡友里」義工培訓計劃

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。

日期：2023年8月3日、10日、17日、24日、31日（逢星期四），共五堂

時間：上午10:00-下午1:00

對象：50歲或以上社區人士（具備基本書寫能力）

地點：紅磡商業中心A座10樓11A室（聖公會聖匠堂長者地區中心分址）

名額：30人

內容：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

備註：100%出席率及完成指定時數的義工服務

可獲精神健康急救課程（關懷長者版）證書及

香港大學發出的「樂齡友里」義工證書

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

****免費活動****

報名表格



賽馬會樂齡同行計劃—「晴」花開燦爛工作坊

****免費活動****

日期：2023年8月23日（星期三）

時間：下午2:30-4:30

對象：中心會員

地點：聖匠堂長者地區中心活動室1及2

名額：25人

內容：講解情緒講座、製作立體向日葵照片夾

聯絡人：樊姑娘（電話：39604306）



2023年8月中心活動時間表

星期一	星期二	星期三
7月31日 (十四)	8月1日 (十五)	8月2日 (十六)
上午9:30清晨妙韻(活1-2) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30得意布藝坊 (茶) 下午2:00「腦友學堂」認知訓練活動A組(活1-2) 下午2:00 SmartConnect-數碼諮詢站 (活3)	上午9:30頻率震動機服務(茶) **上午9:30土瓜灣聚會 (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 退休生力軍 (活1-2) 下午2:30護老者休閒閣 (休) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈)	上午9:30仁愛組 月會(活1-3) 下午2:30和平組 月會(活1-3)
8月7日 (廿一)	8月8日 (廿二)	8月9日 (廿三)
上午9:30清晨妙韻(活1-2) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30新興運動班 (活1-2) 下午2:00 SmartConnect-數碼諮詢站 (活3) 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 外展義工會 (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護老者休閒閣 (休) 下午2:30 退休生力軍 (活1-2) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈)	上午9:00活力毛巾操 (活1-2) 下午2:30玩樂天地 (活1-2)
8月14日 (廿八)	8月15日 (廿九)	8月16日 (七月初一)
上午9:30清晨妙韻(活1-2) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30新興運動班 (活1-2) 上午10:30得意布藝坊 (茶) 下午2:00 SmartConnect-數碼諮詢站 (活3) 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紅磡邨聚會 (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生命之旅: 善別小組(副) 下午2:30護老者休閒閣 (休) 下午2:30 耆耆有煮意-紫菜豆腐肉碎味噌湯(茶) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈)	下午2:30 固骨培元飲食法 (活1-2)
8月21日 (初六)	8月22日 (初七)	8月23日 (初八)
上午9:30清晨妙韻(活1-2) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30得意布藝坊 (茶) 下午2:00 SmartConnect-數碼諮詢站 (活3) 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家維邨聚會 (活1-2) 上午10:00中文書法初班 (紅商) 上午10:30老友茶聚 (二) (活1-2) 上午11:00中文書法進階 (紅商) 下午2:30生命之旅: 善別小組(副) 下午2:30護老者休閒閣 (休) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈)	上午10:30友男天小組 (活1-2) 下午2:30玩樂天地 (休) 下午2:30「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓) (多)
8月28日 (十三)	8月29日 (十四)	8月30日 (十五)
上午9:30清晨妙韻(活1-2) 上午10:00 護老者休閒閣 (休) 上午10:30新興運動班 (活1-2) 上午10:30得意布藝坊 (茶) 下午2:00 SmartConnect-數碼諮詢站 (活3) 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樂也農義工會 (副堂) 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生命之旅: 善別小組(副) 下午2:30護老者休閒閣 (休) 下午3:00簡易中國舞 (市政大廈)	上午10:00 貓咪與與你DIY相架 (活1-2) 下午2:30「護」「里」同行同學會 (家維及紅磡邨) (多)

2023年8月中心活動時間表

備註: **支援隊活動不作公開招募

星期四 8月3日 (十七)	星期五 8月4日 (十八)	星期六 8月5日 (十九)
上午9:30喜樂組 月會(活1-3)	下午1:30 護老者剪髮培訓班 (活1-2) 下午2:30 伸展運動班 (市政大廈) 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休)	上午9:30頻率震動機服務(茶) 上午9:30健康檢查(休) 上午10:00 健體中國舞 (活1-2)
下午2:30良善組 月會(活1-3)		上午9:30頻率震動機服務(茶) 上午9:30健康檢查(休) 上午9:30老友茶聚 (一) (活1-2)
8月10日 (廿四)	8月11日 (廿五)	8月12日 (廿六)
上午10:00衛生署講座-柏金遜病(二)物理治療運動篇 (活1-2) 上午10:00 SmartConnect-手機知多點 (活3) 下午2:30芬蘭木柱交流日 (活1-3) 下午2:30 SmartConnect-數碼遊縱 (活3) 下午2:30 線上休閒 (ZOOM)	上午8:30金曲串燒 (活1-2) 上午10:30布袋球同學會 (活1-2) 下午1:30 護老者剪髮培訓班 (活1-2) 下午2:30 伸展運動班 (市政大廈) 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休)	上午9:30頻率震動機服務(茶) 上午9:30健康檢查(休) 上午9:30老友茶聚 (一) (活1-2)
8月17日 (初二)	8月18日 (初三)	8月19日 (初四)
上午10:30鬆一鬆運動班 (活1-2) 下午2:30 智友家庭 (休)	上午8:30金曲串燒 (活1-2) 上午10:30布袋球同學會 (活1-2) 下午1:30 護老者剪髮培訓班 (活1-2) 下午2:30 伸展運動班 (市政大廈) 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休)	上午9:30頻率震動機服務(茶) 上午9:30健康檢查(休) 上午10:00 健體中國舞 (活1-2)
8月24日 (初九)	8月25日 (初十)	8月26日 (十一)
上午10:30鬆一鬆運動班 (活1-2) 下午2:30 線上休閒 (ZOOM)	下午1:30 護老者剪髮培訓班 (活1-2) 下午2:30 伸展運動班 (市政大廈) 下午 2:30 衛生署講座 【睡眠健康】(休) 上午9:30「腦友學堂」認知訓練活動B組 (休)	上午9:30頻率震動機服務(茶) 上午9:30健康檢查(休) 上午10:00 健體中國舞 (活1-2)
8月31日 (十六)	9月1日 (十七)	9月2日 (十八)
下午2:00剪髮服務 (活1-2)	下午1:30 護老者剪髮培訓班 (活1-2)	上午9:30頻率震動機服務(茶) 上午9:30健康檢查(休) 上午10:00 健體中國舞 (活1-2)

賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃（第三期）

為持續地提升長者自我健康管理能力及增進健康知識，第三期賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃於2023年3月1日至2025年2月28日推行，為期兩年，致力為全港長者推行長者健康質素評估、轉介服務，以及各式各樣健康推廣活動及小組



完成問卷後
可獲神秘
禮物一份

第三期「e健樂」已於5月中旬開始陸續個別邀請長者進行健康質素評估，再按長者健康狀況，職員會協助轉介相應之服務

有興趣參加計劃之長者請致電
3960 4306向陳佩清姑娘或張惠堯
姑娘報名登記，職員再個別聯絡
安排評估日期及時間



賽馬會「e健樂」

電子健康管理計劃 (第三期)

8月份活動推介



老友茶聚(一)

日期：8月12日(星期六)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：中心活動室1-2

內容：以遊戲方式向老友記介紹簡單運動動作，提升長者對運動的興趣並提升自我健康管理意識及能力

名額：16人



老友茶聚(二)

日期：8月22日(星期二)

時間：上午10時30分至11時30分

地點：中心活動室1-2

內容：以遊戲方式向老友記介紹簡單運動動作，提升長者對運動的興趣並提升自我健康管理意識及能力

名額：16人



有興趣報名之長者請致電
3960 4306向陳佩清姑娘或
張惠堯姑娘查詢登記。

固骨培元飲食法

(營養師講座)

日期：2023年8月16日 (星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室一及二

名額：20名

內容：由註冊營養師分享攝取足夠鈣質的方法，並講解選擇合適的高鈣食品，以預防及改善骨質疏鬆症。同時，讓會員認識地區康健站的服務，並接受即場登記成為康健站的會員。

負責職員：梁善姚姑娘

如有興趣即場登記成為康健站的會員，請在報名時一併告知職員以留位登記。

生命之旅:善別小組

內容: 透過表達藝術手法, 為在疫情期間經歷親友去世的參加提供空間, 從創作中表達及抒發情緒及想法, 幫助參加者發掘內在及外在資源, 調整生活及調適心態, 走出喪親之痛。

日期: 2023年8月15、22、29日, 9月5、12、19、26日, 10月3日 (逢星期二)

時間: 下午2:30-4:00

節數: 8節

地點: 中心副堂

對象: 過去三年經歷喪親的長者

名額: 10

負責職員: 鄧淑娟姑娘

備註: 參加者需要接受社工在活動前及活動後評估



屋邨互助支援小組

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
土瓜灣聚會	居住土瓜灣私樓長者	8月1日 (星期二)	上午 9:30-10:30	活動室1-2
紅磡邨聚會	居住紅磡邨長者	8月15日 (星期二)	上午 9:30-10:30	活動室1-2
家維邨聚會	居住家維邨長者	8月22日 (星期二)	上午 9:30-10:30	活動室1-2

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

外展義工會



日期：2023年08月08日（星期二）
 時間：上午10:00-11:00
 對象：外展支援隊義工
 名額：20人（須向外展支援隊職員報名）
 內容：義工培訓及招募當月義工活動

地點：活動室1-2

樂也農義工會



日期：2023年08月29日（星期二）
 時間：上午10:00-11:00
 對象：對種植感興趣義工
 名額：15人
 內容：分享種植心得

地點：副堂





賽馬會「抗疫同行」長者支援計劃 長者招募

招募對象:

- 居於紅磡、黃埔及部分土瓜灣區域的60歲或以上獨居/兩老長者
- 於疫情下希望獲得關顧及支援；
- 對健康管理及資訊感興趣；
- 願意接受義工以電話慰問及到戶形式探訪；



查詢及報名: 請與外展支援隊盈盈姑娘/李先生聯絡

義工探訪活動

日期: 2023年08月16日 (星期三)

時間: 上午10:00-中午12:00

對象: 「抗疫同行」計劃參加者

地點: 長者家中

名額: 20位

內容: 由本計劃的義工, 前往探訪已登記計劃的獨居與雙老同住長者, 提供支援及慰問



健康醫療護士諮詢站

日期: 2023年08月22日 (星期二)

時間: 上午9:00-下午5:00

對象: 「抗疫同行」計劃參加者

地點: 副堂 面見室

名額: 15位

內容: 由專業醫療護士為計劃參加者提供健康檢查, 諮詢及建議



健康資訊互動站

日期: 2023年08月25日 (星期五)

時間: 上午10:00-中午12:00

對象: 「抗疫同行」計劃參加者

地點: 活動室1-2

名額: 20位

內容: 為計劃參加者提供健康器材及健康諮詢, 進行基本健康檢查





護老者支援服務



~8月活動推廣~

「護」「里」同行同學會 (紅磡區私樓)

日期: 2023年8月23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: 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



衛生署講座-「認識糖尿病」

日期: 2023年8月25日 (星期五)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 休閒閣

名額: 12名

內容: 講解糖尿病的成因、誘發因素、徵狀、併發症及預防及治療糖尿病的原則

負責職員: 梁景順先生



「護」「里」同行同學會 (家維及紅磡邨)

日期: 2023年8月30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: 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



貓咪與你DIY相架

日期: 2023年8月30日 (星期三)

時間: 上午10:00-12:00

地點: 活動室1-2

名額: 10名 (若額滿會進行抽籤)

費用: \$10

內容: 貓咪親臨到中心與護老者一同製作3D立體相架

負責職員: 梁景順先生

截止報名日期: 22/8/2023

*備註: 於23/8/2023 進行抽籤及致電通知。



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: 合符本中心護老者資格, 並填妥及簽署「護老者會員登記表」, 本中心會發出會員證。



大家好呀，係敏姑娘呀，不經不覺原來我嘅中心同大家都已經渡過咗一段唔短的日子啦，喺呢段時間我嘅大家身上學到好多嘢，得到大家嘅愛護、支持同鼓勵，我真係好感恩可以認識到大家。不過要喺呢道暫時同大家講聲「再見」啦…但我相信喺未來的日子我哋有機會再相遇的，最後祝大家身體健康，日日都開開心心 ^^

Goodbye

中心消息



- 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。
- 支援證持有人請注意：中心外賣飯餐服務資格將每年由社工評估一次，名額會留給社區上有持續需要的人士。今年第一批支援證將於9月前進行重檢，請各位持有人留意。
- 為理順服務流程，本中心由7/7下午開始，暫停所有星期五下午購買飯餐安排，各位飯堂之友每週最後可購買下週飯餐的時間為逢星期五中午12點前，敬請留意。
- 聖匠堂社區中心5至6樓將於8月至12月，開始進行過渡性房屋工程。工程期間，外展支援隊將會搬回地庫繪本館辦公。如服務使用者有需要找支援隊同事，可以到地庫繪本館。
- 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。

9月例會時間

日期：2023年9月6日(星期三)	日期：2023年9月7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

聖匠冷知識

為何加工肉總是如此「重口味」？

相比起生肉，加工肉更容易存放、攜帶和烹調，背後的秘密就在於加工到此類產品中的材料。以午餐肉和腸仔為例，生產商把碎塊豬肉原材料混合調味粉，攪拌成肉漿後，就會入罐或入腸衣，再經高溫加熱定型至製成品。加熱過程中，肉漿內的蛋白質會出現化學反應，令肉漿收縮和出水，所以生產商通常會在肉漿中添加澱粉類食材如玉米澱粉、馬鈴薯澱粉及奶酪蛋白粉等。這些食材除了可吸收液態的調味料和肉汁，將之形成糊狀，提升肉漿的黏稠度之外，其高鹽分亦可讓豬肉裡的肌球蛋白（myosin）溶出，同樣有助提升肉漿的黏性，從而令餐肉或腸仔口感更具彈性，肉面平滑細嫩。而且，高鈉可延長食物保質期，這就是為何加工肉都較「重口味」。

資料來源：消委會【加工肉冷知識】為何火腿、餐肉總是「重口味」？怎樣稍減致癌風險？

