

「幸福」：PERMA

正向心理學的主題是「幸福」，它是一個貌似簡單但又極其複雜的概念，也是人類自古至今就不斷努力地擁有和追求的目標。在急功近利的時代，功成名就與幸福之間常常被劃成等號，認為有錢有車就是幸福、人生勝利組。而美國正向心理學創始人馬丁·沙利文博士則認為名利可能只是一種暫時的狀態，而真正的成就往往是一項終極追求的目標。就像被獲封為聖人的德蘭修女一樣，雖然她不富有、也沒有權力或地位，但她卻能默默地堅持幫助窮人的信念，以犧牲的精神來幫助受戰亂影響的婦女和小孩，改變了許多人的命運。即使面對著疾病和困難，她仍然堅持用她助人的信念為印度貧困地區作出偉大貢獻、意義非凡。馬丁·沙利文博士曾提出，意義一詞指的是“Something bigger than yourself”（一些比自己更重要的東西）。德蘭修女能投入她的一生，由年少至年老一直救助和服侍貧困的人，為世人留下一份有價值的記念，締造了成功且有意義的人生。

幸福模型「PERMA」

馬丁·沙利文博士建構了名為「PERMA」的幸福模型，若想要持續的幸福便需要五項不同的元素，當中包括 正向情緒、全情投入、人際關係、意義和成就感。不過，這些元素沒有哪一個可以單獨界定幸福，但是它們都對建立幸福有莫大的貢獻。

正向情緒 (Positive Emotion)

正向情緒是幸福理論的基石，它就是指可以讓我們產生喜悅、幽默、興趣、自豪、激勵、感激、寧靜、希望、敬佩、愛等主觀的感覺。正向情緒的多少與幸福程度成正比。我們從事自己有興趣的事會產生喜悅和滿足感，正向情緒出現的頻率愈高，人們能感受到的幸福感都愈強。



全情投入 (Engagement)

當人集中在做一些他真正享受和重視的事情，就會全心投入在此時此刻，會感覺不到時間的流逝。在正向心理學中，這種投入的狀態，稱為「神馳」(FLOW)，即是忘我的狀態。例如當你與喜愛的人一起遊山玩水時、聊天說笑，並全身心的投入並珍惜雙方相處的時光，便會達到心流的狀態，並從中感受到不同的正向情緒。



正向關係 (Positive Relationship)

我們的生活總離不開人，無論是家人，伴侶，朋友，同事。正向關係包括定期接觸溝通及進行活動、互相關心及幫助，和互相欣賞及表達謝意。這些正向關係使個人得到聆聽、安慰、鼓勵和提醒，令自己有足夠的能力面對困難和逆境。例如當人與人在相處時，雙方都能夠主動分享近況，關心對方，交流彼此的想法，那麼每次相處都能獲得喜悅、感激和愛等正向情緒。



意義 (Meaningful)

意義是個人的歸屬感，這個東西給個人帶來超越它本身的價值。聽起來非常抽象，具體的來說，就是我們願意付出的那種心意。對許多家長來說，意義來自於照顧好孩子；對於教師來說，意義來自於教導學生；對於醫生來說，則是醫療好病人。若果人要感到幸福快樂，就必須感到生活有意義和有價值。



成就感 (Achievement)

成就對很多人來說可能都是功成名就，在現今社會中被廣泛認同的意思就是有錢、有權力、有地位等等，而這些可能都是客觀的成就。若我們想獲得持續的幸福感，我們要追求的就是主觀的成就，是一個人完成一件事情或者做一件事情時，為自己所做的事情感到愉快或成功的感覺。成就並不是由社會或外界去定義，而是完成了自己想做的、應該做的、甚至比自己更重要的事。



每個人都能幸福

總結而言，我們能透過在生活上與他人保持良好關係和關心別人，從事一些自己喜愛和有興趣的事達到神馳狀態以獲取正面情緒，並在生活中領略和尋找出對自己重要的意義且投入能量、精神來達成屬於你的成就，這樣便能獲得持續的幸福感。幸福感除了能帶給我們持久的快樂之外，也能在亂世、危難當中為我們形成一層保護膜，讓我們在亂世中不致感到慌張、迷失，皆因我們清楚知道自己正在追求幸福的過程中。我們不一定要追求世俗的成功，不用活在別人訂的標準裡，只要過得有意義，對自己而言就是幸福了。



參考資料：

正向教育研究室 (2015)。「幸福」摩天輪。取自：https://www.cityu.edu.hk/ss_posed/content.aspx?lang=zh&title=13

壯志驕陽嘉許禮 2024

署理社會福利署（社署）署長黃燕儀於三月十六日出席由社署與東華三院合辦的壯志驕陽嘉許禮 2024，並聯同東華三院董事局主席韋浩文與超過 180 名受社署署長監護或接受東華三院住宿服務的兒童和青少年歡聚，嘉許他們在過去一年的進步或優秀表現。



本區福利專員張織雯女士也向本中心得獎的青少年送上祝賀。



受本中心監護的青少年獲署理社會福利署署長頒發「最佳成就獎」。

署理社署署長在嘉許禮上致辭時讚揚獲嘉許的兒童及青少年自強不息、努力不懈地克服生活和學習上的困難，積極面對各項挑戰。她並感謝關顧這些兒童及青少年的親友、寄養父母、照顧者、義工和社工，一直以愛心陪伴孩子跨過成長路上的挑戰，扶育他們茁壯成長。

她表示，讓兒童健康、快樂成長是社會共同的願望和責任，政府正推出不同的措施，確保缺乏父母照顧或有緊急照顧需要的兒童和青少年能夠得到適切的照顧和保護，當中包括增加兒童住宿照顧服務名額，並於下月起大幅提高寄養家長服務獎勵金，同時為照顧有特別學習或照顧需要兒童的寄養家庭提供額外專業支援，藉以鼓勵更多有心人加入寄養家庭的行列。黃燕儀亦感謝東華三院一直對嘉許禮活動的支持，以及其向受監護兒童及青少年送上的鼓勵和祝福。

嘉許禮上，共有 44 名兒童及青少年獲頒發「最佳成就獎」或「最佳進步獎」。本中心的個案社工亦陪同其中一位「最佳成就獎」得主出席嘉許禮。

深情足印

騎馬及高爾夫球親子同樂日

是次活動是跟康樂及文化事務署合辦，參加者一同乘坐旅遊巴，由本中心出發到屯門康樂體育中心和屯門公眾騎術學校參與活動。參加者不但能體驗及學習高爾夫球，更可近距離跟馬隻接觸，一家大小，樂也融融。



一眾參加者認真聆聽教練的教學。

在教練指導下，大家的表現都有板有眼。



不少參加者都是第一次騎馬，他們表示騎馬體驗新奇又刺激。



大家一同參觀馬房。



「童」心對話 — 親子溝通小組

這次的活動以「愛」為基礎，透過不同的親子活動，提倡四大親子溝通元素，「愛尊重」、「愛擁抱」、「愛分享」及「愛讚賞」，提升家庭間的快樂感及親密感，推動家庭和諧，促進家庭關係。



愛尊重

藝術創作—
尊重及欣賞彼此的
創作作品。



愛擁抱



親子傳波波—
鼓勵親子增加身體接觸的機會。



愛分享



親子廚房—
親子合作製作小食，增添生活
趣事，分享美食滋味。



愛讚賞

讚賞音樂盒—
鼓勵親子訂下獎勵方法，
具體表揚孩子的好行為。



親子「藝」行者 Having fun time with your kids

透過四堂不同主題的親子手工（包括和諧粉彩、黏土及拼貼畫），提升參加者的親子溝通能力及學懂欣賞對方，活動期間小朋友及其家長積極投入活動，合力完成勞作。



樂語路同樂日 Speak Along Fun Day

透過不同的攤位遊戲及活動，讓家長認識更多有關語言發展的資訊及孩子訓練技巧，並由言語治療師提供語言發展篩查，讓有需要的小朋友接受評估及初步介入。



快樂自尋 三步曲

主動尋求快樂的人會較容易感到快樂，大家不妨以「從容面對」、
「活出生活智慧」、「善待自己和他人」三方面著手，以達到健康而持久的快樂。

陪我講
SHALL WE TALK



1. 調節心態，從容面對生活

- 多留意身邊美好的人、事物和環境，發掘和欣賞生活中的美好
- 不追悔已失去或得不到的，珍惜現在所擁有的
- 少跟別人比較，輕鬆又自在
- 保持樂觀，多從正面角度思考

2. 積極行動，活出生活智慧

- 在自己熱衷的事情上，訂立具體又可行的目標，積極達成
- 培養良好的生活習慣，例如：做適量運動，促進身心健康
- 充足的休息和恆常地進行鬆弛活動，紓緩身心壓力



3. 善待自己和他人

- 多做自己感興趣的活動，盡情享受當下的樂趣
- 培養良好的嗜好，建構多彩人生
- 多讚美和欣賞自己及他人
- 多與親人和好友聯繫，建立良好的家庭和社交關係
- 幫助有需要的人士，關愛他人

「陪我講」(計劃)是精神健康諮詢委員會自2020年7月起推行的精神健康推廣和公眾教育計劃。

計劃目標：

- 提高公眾對心理健康推廣的參與程度
- 提高公眾對精神健康的了解，鼓勵市民及早尋求協助及治療
- 減低公眾對情緒病患者的誤解及歧視



想了解更多相關內容，快啲掃一掃QR code，到「陪我講」網頁瀏覽。

粉葛眉豆豬骨湯

此湯具有健脾化濕之用，當身體經常出現疲乏、便秘、身重及水腫情況，都是因為「濕重」。而「去濕」湯水可助你去水腫，同時養好皮膚。



材料：

粉葛	500 克	豬骨	600 克
鮮淮山	60 克	紅棗	3 粒
眉豆	30 克		



做法：

1. 將所有材料洗淨、豬骨汆水。
2. 鍋裏加入 2000 毫升水，加入所有材料。
3. 大火煮沸後轉細火煲 2 小時即成。

家庭支援計劃

假如你願意主動接觸一些需要援助的家庭，甚至曾經歷過人生的起伏，願意與他人分享你面對逆境的經驗，我們誠邀你參加「家庭支援計劃」，成為「家庭之友」。如有任何查詢，請與蔡慧珊姑娘聯絡 (電話：3571 8454)。

招募對象：

區內居民，年齡不拘。

計劃目的：

網絡區內熱心人士，以實際行動接觸及協助區內有需要之家庭。

計劃內容：

由中心專業社工為「家庭之友」安排基本訓練，包括推行義務工作的基本技巧與服務對象的需要相關的專題講座，以及「家庭之友」經驗分享會等。在完成訓練後，負責同工會安排服務機會予「家庭之友」，以實際行動協助區內有需要之家庭。

申請手續：

如你有興趣申請成為「家庭之友」，可到中心詢問處填寫登記表格。負責同工將儘快以電話聯絡你，講解有關詳情。

此計劃全年進行招募

【中心服務使用證制度】

凡參加中心活動或使用任何設施的人士均需要申請中心服務使用證。

申請資格：

香港居民（年齡 6 歲或以上）

申請辦法：

申請人可於星期一至星期六中心開放時段內
(星期一及三：9:00a.m.-12:45p.m. & 2:00p.m.-7:45p.m.;星期二、四至六：9:00a.m.-12:45p.m. & 2:00p.m.-4:45p.m.)，
親臨中心詢問處辦理有關申請

補領辦法：

- 如有遺失，須盡快到中心一樓詢問處辦理補領手續（請參閱第 2 段申請辦法）。

【持有中心服務使用證的權利與義務】

你的權利

可享用中心各項設施，包括家庭資源及活動園地、溫習室及電腦資訊站等。
油尖旺區內居民可優先參與中心舉行之活動。

你的義務

報名參加中心活動或借用中心設施時請出示使用證；
使用證不能轉借他人，如有遺失，須盡快到中心詢問處辦理補領手續；
個人資料若有更改，請盡快通知中心職員；
保持中心整齊清潔及遵守中心各有關服務設施之規則及職員指示。

【活動報名須知】

1. 居於油尖旺區內的人士可優先申請參加中心活動，請攜同有效之中心服務使用證，親身到本中心一樓詢問處報名。
2. 所有活動於開展前 3 星期開始接受報名。
3. 除特別指定抽籤外，所有活動申請均以先到先得形式報名，名額有限，報名從速。
4. 部份活動之申請人需要接受社工之面談，評估活動確能符合其福利需要才獲批參加有關活動，中心職員持有有關審批之最終權利。
5. 除活動日期更改或取消外，中心於接受申請後恕不另行通知參加者有關活動舉辦日期及時間。
6. 中心保留隨時更改任何小組或活動內容之權利。
7. 所有活動舉辦日期均以海報上的日期為準。
8. 除特別註明外，所有活動以廣東話進行。
9. 服務使用者如欲查詢、更改個人資料、或退出服務，請於辦公時間內親臨本中心辦理。

中心服務及設施介紹

服務目標：

- * 透過個案工作、不同類型的小組及活動，提升家庭功能及凝聚力，並且增強個人及家庭之支援網絡、解決困難及面對逆境的能力。
- * 鼓勵區內不同文化背景及少數族裔人士參與活動，以達致社區共融的目的。

A. 社工諮詢服務

如有家庭困難需要社工協助，可於中心開放時段內親臨本中心或致電 2388 2527 聯絡當值社工。

B. 家庭資源及活動園地 (本中心一樓)

服務範圍	電影、錄影帶播放、家庭雜誌、書籍、益智玩具、兒童天地、定期舉辦家庭生活教育活動 (6 歲以下之兒童必須在家長陪同下方可使用園地內服務)	
開放時間	星期一及三	上午 9:15 - 下午 12:45 ; 下午 2:15 - 晚上 7:45
	星期二， 星期四至六	上午 9:15 - 下午 12:45 ; 下午 2:15 - 下午 4:45
地點	本中心 1 樓	

C. Cyber Corner 電腦資訊站 (本中心一樓)

服務範圍	為區內人士提供電腦資訊服務 (學生優先使用)				
開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 9:15 至下午 12:45	✓	✓	✓	✓	✓
下午 2:15 至下午 5:45	✓	*✓	✓	*✓	*✓
* 星期二、星期四及星期五 的開放時間為下午 2:15 - 4:45 (當本中心的電腦班上課時，電腦資訊站會暫停開放，敬請留意通告。)					

D. 溫習室 (本中心一樓)

服務範圍	提供寧靜、舒適的環境，供區內中、小學生溫習或閱讀。	
開放時間	星期一及三	下午 2:15 - 晚上 7:45
	星期二，星期四及 五	下午 2:15 - 下午 4:45

中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 至下午 1:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午 2:00 至下午 5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午 5:00 至晚上 8:00	✓		✓			

星期日及公眾假期停止開放。

2024年4月至2024年6月全新活動系列

「延續幸福 共建社區」活動系列

活動對象：區內不同人士（包括少數族裔家庭）

活動目標：透過不同類型活動，協助服務對象以正面、積極的態度面對各種挑戰，延續生活的幸福感；並建立一個關愛、互助和共融的社區。

童心大使計劃

日期 / 時間：全年進行

目標 / 內容：透過參與本活動，協助參加者建立正面和積極的生活態度、學習各種與兒童溝通和照顧技能。

對象 / 名額：18歲或以上的區內青少年（須由社工轉介）

收 費：全免

地 點：中心 2 樓

工 作 員：蔡慧珊姑娘 3571 8454



美麗<努>作

日期 / 時間：逢星期二 下午 2:30-4:30

目標 / 內容：透過小組活動，組員互相教授勾織毛冷的技巧。並藉組員之間的分享和互動，讓組員抒發個人情緒，放下煩惱，放空心情，將其正能量帶回日常生活中。

對象 / 名額：區內略懂勾織的婦女

收 費：全免

地 點：中心 1 樓

工 作 員：梁倩兒姑娘 2384 5190



英文學習坊

日期 / 時間：全年進行

目標 / 內容：透過參與本活動提高參加者的英語能力及知識；透過小組推廣義工服務。

對象 / 名額：18歲或以上的區內人士

收 費：全免

地 點：中心 1 樓

工 作 員：陳敬賢先生 2388 2544



親子才藝坊

日期 / 時間：14/5/2024

下午 4:00-6:00

目標 / 內容：與少數族裔家庭製作手工藝，同時促進親子關係、擴闊社交支援網絡，融入家庭。

對象 / 名額：油尖旺少數族裔家庭

收 費：全免

地 點：中心 1 樓

工 作 員：殷婉明姑娘
2388 6460

愛「煮」意—親子廚房

日期 / 時間：1/6/2024

上午 11:00-

下午 12:00

目標 / 內容：透過節日烹飪活動，促進正向親子溝通，並建立孩子成功感及自理能力。

對象 / 名額：幼稚園至初小家庭

收 費：全免

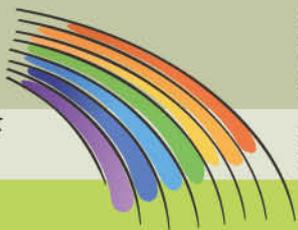
地 點：中心 1 樓

工 作 員：何諾珩姑娘
3586 3469

在惡劣天氣下中心室內和戶外活動安排措施



情況	應採取的行動
發出一號熱帶氣旋警告	T1 中心照常運作。
發出三號熱帶氣旋警告	⊥3 中心照常開放，如情況預料會迅速惡化，則所有戶外活動均會取消或終止。
發出八號或較高熱帶氣旋警告	⚡8 所有戶外活動均會取消或終止。中心停止開放，若天氣、路面及交通情況許可時，使用者應盡快返回家中；若情況不許可，服務使用者請留在中心內，以策安全。
從較高熱帶氣旋警告改為發出三號或一號熱帶氣旋警告，或取消熱帶氣旋警告	中心於兩小時內照常開放及恢復正常運作。
黃色暴雨警告訊號在中心開放前懸掛	 中心將會照常開放，如情況預料會迅速惡化，則所有計劃在當日舉行的戶外活動均會取消。
黃色暴雨警告訊號在中心開放期間懸掛	中心繼續開放，如情況預料會迅速惡化，則所有戶外活動均會取消或終止。
紅色暴雨警告訊號在中心開放前懸掛	 中心將會照常開放，但服務使用者不應前往中心，以策安全。所有戶外活動均會取消。
紅色暴雨警告訊號在中心開放期間懸掛	若天氣、路面及交通情況許可時，服務使用者應盡快返回家中。所有戶外活動均會取消。如活動已經開始，則工作員會終止活動，並於所在地區的天氣、路面及交通情況許可時，安排服務使用者返回家中。
黑色暴雨警告訊號在中心開放前懸掛	 中心停止開放。所有戶外活動均會取消。
黑色暴雨警告訊號在中心開放期間懸掛	中心繼續運作。服務使用者應留在中心內，以策安全。如黑色暴雨警告訊號在中心的正常關閉時間後仍未除下，服務使用者應繼續留在中心內，直至能安全回家為止。
黑色暴雨警告除下	中心於兩小時內照常開放及恢復正常運作。



"Service User Card" System

All persons should apply for a "Service User Card" before having access to the facilities and services provided by our Centre.

1. Application Eligibility

Hong Kong residents (age 6 or above)

Please approach our Centre for application within the following hours:

(Monday and Wednesday:

9:00a.m. - 12:45p.m. & 2:00p.m. - 7:45p.m.;

Tuesday, Thursday to Saturday :

9:00a.m. - 12:45p.m. & 2:00p.m. - 4:45p.m.)

2. Application Procedure

3. Application for a new Service User Card

- In case of loss, service users should approach our staff for replacement immediately. (Please refer to the Application Procedure).

Rights and Obligations of the Holders of Service User Cards:

Rights

- Enjoy full access to our facilities, including FARC, Cyber Corner and Reading and Study Room;
- Residents in Yau Tsim Mong District have priority to take part in our Centre activities.

Obligations

- Produce a valid Service User Card for using our centre facilities and application for groups and programmes;
- Any person, other than the holder, cannot use the Service User Card. In case of loss, please approach our staff for replacement;
- Report to our staff in case of any changes in personal particulars; and
- Keep our Centre clean, comply with all the regulations set by our Centre and follow our staff's advice.

Introduction of the Services and Facilities of our Centre

Service Objectives:

1. To restore and enhance the family functioning and cohesion, to promote family members' mutual support and to enhance individual's coping ability under adversities.
2. To promote social integration among people with different ethnicity and cultural background in the community.

A. Social Worker Consultation Service

We provide consultation service for your individual or family difficulties. Please contact our intake social worker during our opening hours or call 2388 2527 for more information.

B. Family Activity and Resource Centre (FARC)

Scope of Service : To provide movie and video tape presentation; magazines, books, toys and Play Corner for service users and organize Family Life Education Activities at stated period.

(Parents must accompany their children who are under the age of 6 throughout their stay at FARC and are responsible for their safety)

Venue : 1st Floor

Opening Hours :	Monday and Wednesday	9:15 am to 12:45 pm; 2:15 pm to 7:45 pm
	Tuesday, Thursday to Saturday	9:15 am to 12:45 pm; 2:15 pm to 4:45 pm

(Closed on Sundays & Public Holidays)

C. Cyber Corner (Computer Room)

Scope of Service : To provide computer facilities to residents (Priority given to students)

Venue : 1st Floor

Opening Hours :	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.
9:15 am - 12:45 pm	✓	✓	✓	✓	✓
2:15 pm - 5:45 pm	✓	*✓	✓	*✓	*✓

*The opening hours of afternoon session on Tuesday, Thursday and Friday are from 2:15pm-4:45pm.
(Cyber Corner would be temporarily closed for running computer class. Please pay attention to our notice.)

D. Reading and Study Room

Scope of Service : To provide a quiet and comfortable environment for self-learning

Venue : 1st Floor

Opening Hours :

Monday and Wednesday 2:15 pm to 7:45 pm

Tuesday, Thursday to Friday 2:15 pm to 4:45 pm

Opening Hours of our Centre

TIME	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9:00 am to 1:00 pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2:00 pm to 5:00 pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5:00 pm to 8:00 pm	✓		✓			

Closed on Sundays & Public Holidays

New Programme from Apr 2024 to Jun 2024

[Strengthening Families, Promoting Social Inclusion and We Power] Programme Services for General Public

Target : Residents living in the district (including Ethnic Minorities Family)

Objective : To strengthen the supportive networks and life coping skills of an individual or families through various programme activities; to encourage EM participate into the community and to promote social inclusion.



Programme Name	Date/Time	Objective/Programme Content	Target/Quota	Fee	Place	Worker
KIDS Ambassadors	All year round	To facilitate participants' development of positive life attitude, social skills and problem solving skills.	Teenagers aged 18 or above living in Yau Tsim Mong District (Referred by social worker)	Free	2/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Ms CHOI Stephanie 3571 8454
English Learning Group	All year round	Improve the English ability of the participants; To assist the district's participants to improve knowledge through activities; To promote the volunteer services in district.	Residents aged 18 or above living in Yau Tsim Mong District	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Mr CHAN King-yin 2388 2544
Mutual Help Crochet Group	Every Tuesday 2:30pm to 4:30pm	To facilitate participants' supportive network, develop positive life attitude, social skills and enhance knowledge.	Women live in Yau Tsim District with knowledge on crocheting	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Ms LEUNG Shin-ye, Marina 2384 5190
Handmade Class	14/5/2024 4:00pm to 6:00pm	To handmade some products To enrich social support network To enhance parent child relationship	Ethnic Minority Families	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Ms YAN Yuen-ming 2388 6460
Bonding in the kitchen	1/6/2024 11:00am to 12:00pm	To strengthen parent-child relationship through festive cooking activities	K.1 to P.3 children and their parents	Free	1/F, Yau Ma Tei Integrated Family Service Centre, Henry G. Leong Yau Ma Tei Community Centre	Miss HO Nok-hang 3586 3469

Notice of the Application for Centre Group / Programme Activities

1. Residents in Yau Tsim Mong District will be given priority to apply for our Centre group/programme activities. Applicants can approach our enquiry counter on 1/F of our Centre in person with the valid Service User Card for application.
2. The group/programme activities recruitment will normally start 3 weeks prior to the actual date of implementation;
3. All the group/programme activities applications will be accepted on a first-come-first-serve basis and the applicants will be confirmed by phone;
4. **The responsible social workers will offer enquiry contacts/interviews to all the applicants to understand their welfare needs and assess their suitability to receive the group / programme services. The final outcomes of the applications have to be decided by the responsible social workers;**
5. Unless there is a change in time or venue of the groups or programmes, our staff will not give the applicants reminder for programme implementation;
6. Our Centre reserves the right to change the content of the groups or programmes at any time;
7. Please refer to the group/programme posters for the exact date and time of the activities;
8. Unless with specifications, all the programmes are conducted in Cantonese.
9. Service Users may approach our staff in person during our opening hours to check or change his/her personal data kept in our Centre or to terminate the services.

Tropical Cyclones and Heavy Persistent Rain Arrangements



Situation		Action to be taken
Issue of Amber Rainstorm Signal before the opening of the Centre		The Centre will open according to our opening hours. If the situation is forecasted to deteriorate, all planned outdoor activities will be cancelled.
Issue of Amber Rainstorm Signal when the Centre is already in operation		The Centre will continue operation. If the situation is forecasted to deteriorate, all outdoor activities will be cancelled or terminated.
Issue of Red Rainstorm Signal before the opening of the Centre		The Centre will open according to our opening hours, but customers are advised not to go to the Centre. All outdoor activities will be cancelled.
Issue of Red Rainstorm Signal when the Centre is already in operation		Customers are advised to go home if the local weather, road and transport conditions permit. All outdoor activities will be cancelled. If the activity has started, customers are advised to return home if the local weather, road and transport conditions permit.
Issue of Black Rainstorm Signal before the opening of the Centre		The Centre will close. All outdoor activities will be cancelled.
Issue of Black Rainstorm Signal when the Centre is already in operation		The Centre will continue operation. All outdoor activities will be cancelled. For immediate safety, customers are advised to stay in the Centre. If the Black Rainstorm Signal is still in force after the normal closing time of the Centre, the customers should continue to stay in the Centre until the situation makes a journey home safe.
Cancellation of Black Rainstorm Signal		The Centre will open and resume operation within 2 hours.
Issue of No. 1 Signal	T1	The Centre will operate as normal.
Issue of No. 3 Signal	L3	The Centre will remain open. If the situation is forecasted to deteriorate rapidly, all outdoor activities will be cancelled or terminated.
Issue of No. 8 Signal or above	▲8	All outdoor activities will be cancelled or terminated. The Centre will close and participants are advised to return home if the local weather, road and transport conditions permit.
Lowering to No. 3 Signal, No. 1 Signal or cancellation of all Signals		The Centre will resume operation within 2 hours.