

## 2026年7月刊

如對本刊或本中心有任何意見，歡迎把意見投入中心的意見箱。

編輯：曾佩雯、陳世昌、許彰麟、鄒靜儀、張佩芳、劉翠娟、甄靜瑤、朱寶儀、劉婉玲

督印：陳麗儀 排版：甄靜瑤 印刷份數：400份 製作日期：2026/6

### 中心消息

#### 1. 「幸福點滴·光與影」徵相企劃之交換祝福行動

本會慶祝125周年會慶，呈獻「幸福點滴·光與影」徵相企劃之得獎名單已經揭曉，各得獎作品已上載網上專頁：<https://ymca.org.hk/125anniversary/125happiness/>。為凝聚社區力量，延續這份幸福感，傳遞同行與希望的訊息，大會現將其中11幅得獎作品製成精美的祝福卡，讓會友及公眾於2026年6月至7月期間，

參與「交換祝福」行動，活動詳情如下：

1. 親臨本會各單位領取祝福卡，

寫下祝福字句或創作圖畫後，夾在祝福木架裝置上

2. 拍照打卡上載至個人 Facebook 或 Instagram，

並加上指定 Hashtag：[#YMCA](#) [#青年會](#) [#YMCA125](#) [#青年會125周年](#)

3. 完成後即可獲得精美花茶或減壓小飾物乙份（先到先得，送完即止）

4. 亦可在木架裝置上，換取他人手寫的祝福卡一張，交換彼此的**祝福**及**幸福感**!



#### 2. 服務使用者意見表

歡迎各會員就著本單位提供的服務和活動提出意見及建議，所收集的意見及建議會作為策劃服務和活動時參考之用，使本單位的服務更能切合大家的需要。

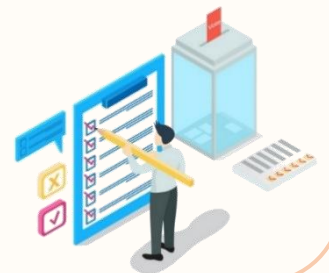
我對 本中心服務和活動有以下的意見及建議：

\_\_\_\_\_ (謝謝閣下的寶貴意見及建議)

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

\* 填寫後可透過郵寄、傳真、電郵或親臨本服務單位遞交此意見表

\* 如有任何查詢，可聯絡主管或當值職員



#### < 青年會服務使命 >

香港中華基督教青年會是全球基督教青年會運動的一員，又為一建基香港之基督教服務組織，本著「非以役人，乃役於人」之基督精神，聯合同道，推廣天國，致力倡導及培育青年肩負社會責任、關懷祖國、放眼世界；並通過多元化服務、全人發展、對弱群之承擔及推動從個人至社會修和；努力建設一個文明、有愛心的香港。

# SQS 《服務質素標準》知多D

## 標準七：

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

## 標準八：

服務單位遵守一切有關的法律責任。

會友如有任何查詢或意見，歡迎與職員聯絡。

姓名：\_\_\_\_\_ 查詢/意見：\_\_\_\_\_



## 快訊站 – 認知障礙症知多啲

### 腦退化症的十個警號

1. 容易忘記近期發生的事情 (如：重複問同樣問題、忘記約會日期或時間)
2. 處理事情和解決問題的能力下降 (如：預計一週的生活費)
3. 未能執行熟悉的工作 (如：準備晚餐)
4. 分辨時間及地方出現困難 (如：忘記怎樣回家)
5. 對視覺影像和空間感產生混淆 (如：辨別距離和光暗)
6. 出現溝通障礙 (如：未能清晰表達想法，找不到詞彙說話)
7. 判斷力衰退 (如：未能察覺食物已變壞)
8. 減少參與社交活動 (如：不願外出或認識新朋友)
9. 出現情緒和性格的轉變 (如：較大的情緒起伏、疑惑和焦慮感，或不安)
10. 將物件錯放在不適當的地方 (如：亂放物品，無法尋回)

資訊來源：賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃

### 賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃

計劃為於社區居住的 60 歲或以上、懷疑有輕度認知障礙或早期腦退化症人士及其照顧者可以申請，協助有記憶衰退疑慮的人士進行初步篩查及提供適當的醫療跟進。提倡「及早檢測、及早確診、及早介入」。

- ✧ 電子認知篩查
- ✧ 診斷及最長十八個月診症、藥物費用資助及跟進服務\*  
(\*此計劃的醫療服務以共付模式運作，參加者須支付共付金額)
- ✧ 向懷疑認知缺損而輪候專科的人士提供及早診斷和支援服務
- ✧ 為照顧者提供輔導支援及社區資源配對

資料來源：賽馬會耆智園

# 活躍「耆」年活動

目的：透過參與多元化的活動，讓長者得以保持身心健康，從而提升他們的生活質素，及擴闊其社交圈子

## ◦柴長 25 周年 X 身心靈主題活動(7-9 月)

中心踏入 25 周年，並以身心靈為年度主題，誠邀各位一同參與本系列活動，平衡身心靈發展。期望與會友一同(身)關注身體及認知健康，(心)學懂覺察與管理，平衡心理狀態，(靈)專注當下，肯定自己，活出生活意義。



由 2026/7 月至 2027/3 月，推出「身心靈獎賞卡」，

參加指定活動可收集「身心靈」印仔，以換領獎賞，會友可留意活動通訊，如活動資訊欄附有 = 身 = 心 = 靈，則可獲相應類別的「身心靈」印仔一個。獎賞卡集齊七個印仔，而當中含身、心、靈印仔各一，則可於指定換領獎賞時間內到中心(市政大廈)換領小獎賞，每人限換領一次。

1. 活動完結時出示此卡蓋印，如沒攜帶不能補發印仔
2. 請妥善保管此卡，不設遺失或損毀補發印仔
3. 獎賞款式隨機派發，視乎供應數量

換領獎賞有效期：2026/7 月至 2027/3 月，中心每月例會日上午 10:00-下午 12:30

	日期	時間	內容	名額
1. 廿五節拍 	B 班 已滿 8/7 (五) C 班 2026/9/4 (五)	上午 10:30 - 11:30	齊玩節奏反應挑戰遊戲，加強腦健康	餘額：7 名 現場：5 名(未有印仔的優先)
2. 心靈空間— 放鬆一刻鐘 	2026/7/16 (四) 2026/8/13,27 (四) 2026/9/3,24 (四)	上午 10:00 - 10:20	毋需報名，一同聽福音音樂，做呼吸練習，以舒緩壓力及放鬆呼吸道肌肉	20 名

地點：中心

對象：55 歲或以上會友；護老者會友

### 3. 心靈點播機@回望

收集點播紙時段：由 2026/7/2 - 9/23 期間

點播時間：2026/7/29、8/26、9/23(星期三)，上午 9:00-9:45 期間

- 內容：1. 藉著中心 25 周年誌慶，誠邀你憑歌寄意，點播歌曲與我們分享對過往中心活動點滴和感受、懷緬過去印象深刻的情景、分享人生信念、鼓勵及向他人表達關懷和感謝；可自選歌曲或掃描點播紙上的歌曲名單二維碼揀選歌曲；
2. 所有已點播的點播紙，將於中心身心靈留言板上展示及定期更換，歡迎會友查閱
3. 投稿點播者可獲「身心靈獎賞」印章乙個，請於投稿前連同獎賞卡交接待處蓋印

對象：中心會友

備註：毋需報名，於中心身心靈留言板位置領取點播紙；並交接待處 查詢：陳 SIR

# 活躍「耆」年活動

目的：透過參與多元化的活動，讓長者得以保持身心健康，從而提升他們的生活質素，及擴闊其社交圈子

## 4. 鬆一「zoom」

日期	內容
2026/7/22 (三)	節約能源知多 D
2026/7/24 (五)	各「色」水果知多少

時間：下午 2:00 – 2:30

形式：透過 Zoom 視像進行

對象：中心會友

名額：不限

費用：免費

備註：**毋需報名**，邀請網址將透過

WhatsApp 廣播訊息發放

查詢：劉姑娘 陳 SIR



## 5. 樂齡女童軍

### 集會活動

日期：2026/7/16,30 (四)

2026/8/13,27 (四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：女童軍集會

對象：樂齡女童軍隊員

費用：\$10 (月費)

備註：須穿著整齊戶外制服

查詢：甄姑娘



## 6. 衛生署講座 – 骨質疏鬆症

日期：2026/7/17 (五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：活動室一、二

內容：認識骨質疏鬆症的特徵、成因及預防方法

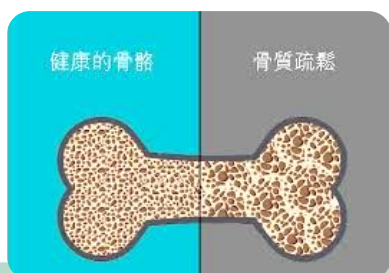
對象：長者會友

名額：25 名

費用：免費

備註：由衛生署護士主講

查詢：劉姑娘



## 7. 氣動式綜合復康器械教學(7 月)

日期：A 班 2026/7/17 (五)

B 班 2026/7/24 (五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：健體閣

內容：簡介中心健身器械(氣動式綜合復康器械)，之正確及安全使用方法

對象：**55 歲或以上會友**

名額：每班 8 名

費用：\$10

備註：1. 穿著輕便衣服及運動鞋，並預先研

習經 WhatsApp 發送的教學影片

2. 課程安排器械使用評估，

並會發放器械使用証

查詢：許 SIR



# 活躍「耆」年活動

目的：透過參與多元化的活動，讓長者得以保持身心健康，從而提升他們的生活質素，及擴闊其社交圈子

## 8. 「髮·現·愛」剪髮義工服務

日期：2026/7/23 (四)

時間：上午 9:30 – 11:30 (每半小時 7 名)

地點：悅翠分處活動室

內容：由剪髮義工隊服務各位會友，帶來煥然一新的髮型

對象：長者會友

名額：28 名

費用：免費

備註：1.需要早 15 分鐘到達，不可要求指定義工

2.務必剪髮前一晚或早上先洗頭，

若有衛生情況，或會拒絕提供服務

3.義工非髮型師，但會盡量滿足要求

查詢：許 SIR、劉姑娘



## 9. 男兄男弟- Rummikub 活動教室

日期：2026/7/23,30 (四)

時間：上午 10:00 – 11:15

地點：活動室二

內容：透過教授 Rummikub 遊戲，讓中心男士們可以一同體驗遊戲，同聲同氣，互相分享

對象：男性會友

名額：8 名

費用：\$10

查詢：陳 SIR



## 10. 香薰音叉緩痛按摩

日期：2026/8/11 (二)

時間：時段一 上午 9:30 – 10:00

時段二 上午 10:15 – 10:45

地點：活動室三

內容：透過音叉舒緩療法及香薰手部按摩以舒緩身體手部之痛症及壓力

對象：55 歲或以上會友

名額：每時段 4 人

費用：\$20

備註：須請自備一條大毛巾

查詢：鄒姑娘



## 11. 自在潮拍

日期：2026/8/21 (五)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：以自在為題，練習擺拍照姿態

對象：長者會友

名額：10 名

費用：\$10

備註：可自帶手機拍攝之用

查詢：劉姑娘



# 活躍「耆」年活動

目的：透過參與多元化的活動，讓長者得以保持身心健康，從而提升他們的生活質素，及擴闊其社交圈子

**\*\*以下 12-15 活動，報名日當日只能選報一項，如有餘額將於 7/13 公開報名\*\***

## 12. 普及健體運動

日期：A 班 2026/7/29 (三)

B 班 2026/8/26 (三)



時間：上午 11:00 – 下午 1:00

地點：活動室一、二、三

內容：由康樂及文化事務署健體教練帶領，齊做長者健體運動操

對象：長者會友

名額：每班 28 名

費用：免費

備註：參加者需穿著輕便衣服及運動鞋

查詢：甄姑娘



## 13. 感官積木體驗

日期：2026/7/31 (五)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：活動室一、二

內容：齊玩「六色積木」反應遊戲，進行有趣和簡短的活動

對象：55 歲或以上會友

名額：12 名

費用：\$15

備註：與本會基督教事工部合辦

查詢：許 SIR



## 14. 識「碳」識食

日期：2026/8/21 (五)

時間：上午 11:00 – 下午 5:00

地點：灣景國際及香港識「碳」館

內容：到灣景國際享用自助午餐後，前往灣仔參觀識「碳」館導賞

對象：長者會友

名額：18 人

費用：\$80

備註：1. 需自費乘車，活動當日上午 11:00 於柴灣港鐵站東海堂集合，

逾時不候，活動後於灣仔解散

2. 活動需長時間站立，參加者須備足夠體力完成

3. 由港燈社福機構餐飲資助計劃贊助部分膳食費用

查詢：陳 SIR



## 15. 「柴長 IT 哥哥姐姐」服務

日期：2026/8/3 (一)

時間：上午 11:30 – 下午 12:30

地點：活動室一

內容：你是否遇到電話疑難，想學新事物？由培訓後的「IT 義工」幫你解難和解鎖電話新功能

對象：有電話疑難的會友

名額：15 名

費用：免費

查詢：許 SIR

柴長 IT 哥哥姐姐

# 活躍「耆」年活動

目的：透過參與多元化的活動，讓長者得以保持身心健康，從而提升他們的生活質素，及擴闊其社交圈子

**\*\*以下 16-18 活動，報名日當日只能選報一項，如有餘額將於 7/13 公開報名\*\***

## 16. 浮游花筆

日期：2026/8/4 (二)  
時間：上午 10:00 – 11:00  
地點：活動室一  
內容：一同製作浮游花筆  
對象：**55 歲或以上會友**  
名額：10 名  
費用：\$40  
查詢：鄒姑娘



## 17. 健康午餐肉

日期：2026/8/12 (三)  
時間：上午 9:30 – 11:00  
地點：活動室三  
內容：一同製作健康午餐肉  
對象：**55 歲或以上會友**  
名額：8 名  
費用：\$50  
詢：鄒姑娘



## 18. M+ 創意樂齡計劃：好耆同學會

日期：2026/8/11,18,25 (二)  
2026/9/1,15,22,29 (二)  
2026/10/6 (二)  
時間：下午 1:30 – 5:45  
地點：M+ 博物館  
內容：1. 透過展覽導賞及展廳活動，與同行的伙伴分享日常生活的智慧和經驗  
2. 透過創意工作坊、呼吸練習等不同形式，去探索自己不同面向和想法，擴闊生命航道的可能性



對象：**60-79 歲之長者或護老者**  
名額：長者 10 名；護老者 15 名  
費用：\$130

備註：1. 必須出席以上 8 節活動  
2. 備有旅遊巴接送，**活動當日下午 1:30 於中心樓下天橋底集合，逾時不候**  
3. 由 M+ 博物館提供部分交通津助  
4. 如因惡劣天氣或教學人員病假以致取消，將順延至後備日期 10/13,20 (二)



查詢：張姑娘

## 活躍「耆」年活動

目的：透過參與多元化的活動，讓長者得以保持身心健康，從而提升他們的生活質素，及擴闊其社交圈子

### 19. 柴長歡迎你 9/2026

日期：2026/9/16 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：活動室一、二

內容：介紹中心不同服務、日常運作、報名方法及日常運作等

對象：7-9 月新入會長者會友

名額：10 人

費用：免費

查詢：劉姑娘



### 20. 水中健體班

日期：2026/9/8,15,22,29 (二)

時間：上午 9:30 – 下午 12:15

地點：本會必列者士街會所室內恆溫泳池

內容：利用水中浮力、阻力及壓力，配合不同浮具進行帶氧運動、肌力訓練、伸展練習

對象：有關節痛症之 55 歲-85 歲會友

名額：12 名

費用：\$660

備註：1. 備旅遊巴接送柴灣及上環活動場地；另場地需上落三層樓梯，請自行評估身體狀況是否能應付

2. 當日上午 9:30 於市政大廈門口天橋底集合，逾時不候

查詢：鄒姑娘



## 「腦」友記支援活動

目的：舉辦不同類型的活動，以支援認知障礙症患者及其護老者，以提供適切的支援服務

### 21. 「智康健」－ 腦退化檢測

日期：2026/7/15 (三)

時間：下午 2:30-5:00 (每 30 分鐘 6 名)

地點：活動室一、二

內容：為懷疑有早期認知缺損的長者進行評估，歡迎照顧者一同出席

對象：疑似認知退化的長者會友

名額：餘額 11 名

費用：免費

備註：1. 若篩查結果顯示「需要關注」，將由護士及社工進行詳細評估(需時 30-45 分鐘)

2. 若長者在詳細評估後符合該計劃條件，將即時安排網絡醫生後續醫療檢查及跟進服務(\*此計劃的醫療服務以共付模式運作，參加者須支付共付金額)

3. 與東華三院賽馬會「智康健」計劃工作團隊合辦

查詢：曾姑娘



# 「腦」友記支援活動

目的：舉辦不同類型的活動，以支援認知障礙症患者及其護老者，以提供適切的支援服務

## 22. 認知訓練 – 魔力橋

日期：2026/8-9 月

(逢星期四，報名日除外)

時間：下午 2:00 – 5:00

地點：活動室三

內容：魔力橋規則簡單易明，玩法變化多端，能輕鬆、愉快地鍛鍊認知及思考能力

對象：護老者或 55 歲或以上會友

名額：12 名

費用：免費

備註：毋需報名，下午 2:00 開始先到先得



## 23. 「智」多一點點(7 月)

日期：2026/7/28 (二)

形式：當日 5:00 前透過 WhatsApp 發放相關資訊及問題

內容：讓參加者增加對認知障礙症資訊的認識，於指定期限完成問答可獲小禮物一份

對象：已登記中心 WhatsApp 廣播訊息之長者及護老者會友

名額：30 名

費用：免費

查詢：曾姑娘



**\*\*以下 24-25 活動只能選報一項\*\***

## 24. 健腦遊戲樂(公開組)

日期：A 班 2026/7/20 (一)

B 班 2026/8/17 (一)

C 班 2026/9/21 (一)

時間：下午 12:40 – 2:00

地點：活動室一、二

內容：由義工帶領進行認知訓練遊戲

對象：長者會友

名額：每班 10 名

費用：免費

備註：與 GamesBond Limited 合辦

查詢：甄姑娘



## 25. 健腦遊戲樂

日期：2026/7/20 (一)

2026/8/17 (一)

2026/9/21 (一)

時間：下午 2:15 – 3:30

地點：活動室一、二

內容：由義工帶領進行認知訓練遊戲

對象：初期認知缺損或確診初期認知障礙症之長者會友

名額：10 名

費用：免費

備註：與 GamesBond Limited 合辦

查詢：曾姑娘



# 護老支援活動

目的：舉辦不同類型的活動，以減輕護老者的壓力，並提供適切的支援服務

**\*\*以下 26-27 活動只能選報一項\*\***

## 26. 健體運動帶

日期：2026/8/10 (一)  
時間：上午 11:00 – 中午 12:00  
地點：活動室一、二  
內容：伸展運動  
對象：**護老者或長者會友、社工邀請之個案**  
名額：護老者 14 名；長者會友 6 名  
費用：\$10  
備註：活動與費森尤斯卡比藥廠合辦  
查詢：曾姑娘



## 27. 舞動心靈(8-9 月)

日期：2026/8/10,24 (一)  
2026/9/14,28 (一)  
時間：上午 9:00 – 10:00  
地點：活動室一、二  
內容：學習讚美操、放鬆心情、舒展身心  
對象：**護老者或長者會友、社工邀請之個案**  
名額：護老者 10 名；長者會友 5 名  
費用：\$40  
備註：與柴灣福音堂合辦  
查詢：曾姑娘



## 28. 忘憂之旅

日期：2026/8/14,21 (五)  
2026/9/4,11 (五)  
時間：上午 11:30 – 12:30  
地點：活動室一  
內容：認識情緒、放鬆練習、鋼舌鼓體驗  
對象：**護老者會友**  
**(未曾參與中心鋼舌鼓體驗活動優先)**  
名額：8 名  
費用：\$40  
查詢：曾姑娘



## 29. 照顧者加油站：伸展鬆一鬆


日期：2026/8/26 (三)  
時間：下午 2:00 – 3:30  
地點：**悅翠分處活動室一、二**  
內容：透過伸展運動，放鬆身心  
對象：**毋需報名，社工邀請之有需要護老者優先/有需要之護老者可先留名**  
名額：8 名  
費用：免費  
備註：有提供長者暫託服務，需由護老者會員申請及經社工評估，才可使用暫託服務  
查詢：張姑娘



# 護老支援活動

目的：舉辦不同類型的活動，以減輕護老者的壓力，並提供適切的支援服務

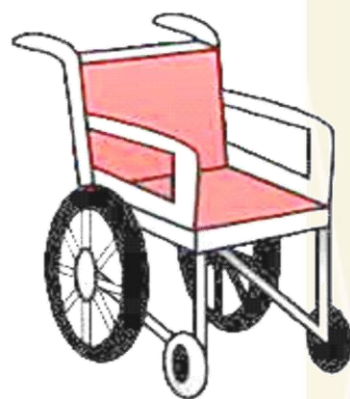
## 優惠天地

	30.倍力康及倍速定	31.加營素及怡保康
		
日期	2026/7/20 (一)	2026/8/17 (一)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00	上午 9:30 – 下午 3:15 (每半小時一節)
地點	義工室	活動室一、二
內容	安排已登記之會友於指定預約時段到中心購買奶粉	
對象	會友	會友
費用	倍力康營養粉 500 克 \$88 Diben 倍速定低糖完整均衡營養粉 500 克 \$125 倍力康 2 千卡 200ml \$552 (1 箱 24 支) 倍速定 200ml \$552 (1 箱 24 支) 果之保 200ml \$516 (1 箱 24 支)	加營素 900 克 \$195 低糖加營素 850 克 \$212 怡保康 850 克 \$236 活力加營素 850 克 \$230
備註	費森尤斯卡比藥廠派員主理	美國雅培製藥有限公司派員主理
	預約紙於上次買奶粉翌日至下次買奶粉前一個工作天派發(派完即止)，請帶同有效會員證到中心領取，並須於買奶粉當天出示有效會員證及預約紙	
	請自備現金付款及購物袋/購物車	

## 32.護老資源閣服務

### (一) 租借復康器材收費表

	復康器材	按金	每星期租金
1	拐杖、腳叉、圍架	\$30	\$10
2	輪椅	\$200	\$20



### (二) 租借復康器材守則

對象：必須為本中心會員或護老者會員

備註：1.一般情況下，每季可借六個星期，若沒有其他會友輪侯借用，則可再借用多兩星期

2.收費以最少一星期計算，最多以兩星期為限

3.所有租用物品必須先付按金。交還物品時須帶備「借用/租用物品登記表」作退回按金之用，交還物品經檢收無缺，按金會發還租用人

4.所有物品已於借用前檢查妥當，並懂得正確之使用方法，如有任何損毀或遺失，借用人須照價賠償

5.所有借用物品均須準時交還本中心，若逾期歸還，收費以最少一星期計算

6.若借用人經常不依期歸還借用物品，中心有權終止借用人日後借用物品的權利

# 報名方法：經電腦入籤，抽出辦理報名的次序及指定時間

網上入籤



## 1. 網上入籤

- 7月1日至6日例會當日下午4:00為止；
- 經網上表格提交 1. 會證號碼、2. 姓名、3. 電話資料入籤
- 如需協助入籤，可於例會當日上午9:00-10:30到中心經義工協助

## 2. 公佈抽籤 辦理次序

- 例會翌日(7月7日)於中心壁報及經 Whatsapp 廣播公佈結果

## 3. 按指定時 段辦理報名

- **按抽到的指定時間，帶同有效會證到中心辦理報名**
- 可由親友代表辦理報名(須持中籤者其有效會證)
- 如超過指定時間到中心辦理報名，則按到達時間隊尾辦理



## 如錯過入籤時間

- 可在例會後的下一個星期一(7月13日)，到中心辦理報名

## 下期中心例會

2026/8/3 (一)，上午 10:30 設中心現場例會及網上 YouTube 視頻  
通訊會經 WhatsApp 廣播信息發放及張貼於中心門外壁報板，  
會友亦可到接待處取通訊印刷本



## 入會方法

請帶同身份證，親臨本中心辦理。  
優惠會友(60歲或以上)：年費\$20元正；  
普通會友(60歲以下)：年費\$29元正  
\*會費一經繳交，在任何情況下均不能退回\*

## 退出會籍方法

自願退出：會友可以口頭或書面方式通知中心職員  
非自願退出：會友如未能履行中心守則，中心會考慮要求該會友退出服務

## 惡劣天氣警告下服務安排

### 中心開放

### 中心內活動

### 外間或戶外活動

惡劣天氣警告下服務安排	中心開放	中心內活動	外間或戶外活動
 <b>T1</b>	✓照常	✓照常	按活動類型決定
 <b>L3</b>	✓照常	✗	✗
 <b>8</b>	✗取消	✗	✗

✓ 代表中心照常開放或該類活動如常舉行

✗ 如在活動舉辦前兩小時懸掛訊號/發生極端情況，該類活動將會取消；  
在訊號/發生極端情況取消後兩小時內恢復中心正常運作

## 柴灣長者鄰舍中心

地址：香港柴灣道 338 號柴灣市政大廈 3 樓

電話：2898 0752 傳真：2898 0754

電郵：cwsce@ymca.org.hk

開放時間：星期一至五 (8:30am-5:00pm)  
星期六 (8:30am-1:00pm 及  
2:00pm-5:00pm)  
星期日及公眾假期休息

## 悅翠分處

地址：香港柴灣茵翠街 9 號悅翠苑地下

電話：2556 8800

開放時間：星期二、三、五 (9:00am-5:00pm)  
星期四 (9:00am-1:00pm)  
星期一、六、日及公眾假期休息



中心網頁

