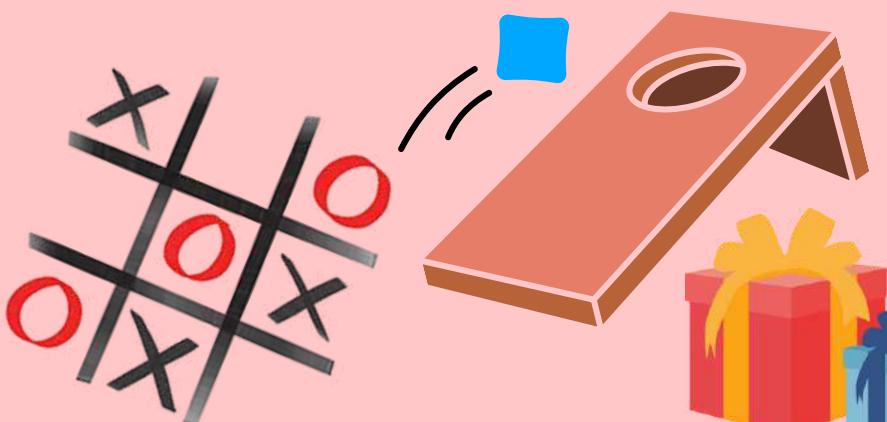




# 2025年11月通訊

1

## 4週年慶祝活動



日期：2025年11月13日(星期四)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心活動室1

內容：○ ▲ □

收費：\$50

對象：中心會員

名額：40人

(抽籤活動\_11月6日抽籤)

負責同事：陳先生Dickey、蔡姑娘Maisy



## 中心資訊發放方式

### 中心WhatsApp廣播功能



中心  
WhatsApp:  
5595 9664

為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過 WhatsApp 廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：

### 中心月訊 / 個別活動宣傳 / 特別消息 / 通告

會員只需：

- 1) 使用智能電話並已安裝WhatsApp；
- 2) 將中心手提號碼加為聯絡人，並向該號碼發訊息，  
如：姓名+會員編號。

注意事項：

- 1) WhatsApp廣播服務只供發放消息或活動宣傳。
- 2) WhatsApp不會接聽或回覆電話，如有疑問，  
請致電 **2743 8466**。



### 活動報名及參加須知：

- 1) 會員可於中心開放時間親臨接待處或致電 **2743-8466** 報名。
- 2) 會員繳交款項時，請即時當面點算清楚金額。
- 3) 所有收費小組/活動一經繳費，所有費用恕不退回。  
(因天雨關係或特別情況取消活動除外)
- 4) 所有活動名額上，都會加上『先到先得』或『抽籤活動』。
- 5) 抽籤活動：職員會於活動前特定日子抽籤及通知中籤者。如會員未能於指定日期收到職員電話，則表示未能中籤，本中心恕不另行通知。
- 6) 被抽中之會員，需於指定時段到中心繳交所需活動費用，否則名額預留後備名單。
- 7) 如會員成功報名後而未能出席活動，須於活動前最少三天通知職員，以便安排後補空缺，否則有可能暫停下次參與活動的權利，如遲到有機會由後補補上。
- 8) 活動需親身出席，不可自行轉讓予其他會員或替代。
- 9) 活動舉行期間，本中心會拍攝活動相片用於機構刊物、網頁、中心播放及服務推廣之用。如不願意被拍攝或不同意相片用途，請於報名時提出。
- 10) 除活動註明，否則不可帶非參加者出席活動。
- 11) 有關活動的詳細內容及報名細則，以中心最後公佈為準。中心亦會保留修改任何活動細則的權利。



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

# 健康運動知識

## 喜閱。樂動

10月20日為國際骨質疏鬆日，日本地區作為亞洲地區高度發展的國家，其患有骨質疏鬆的國民人數不斷上升，一共約1590萬人患有骨質疏鬆症。而截至2025目前日本推算總人口只有1億2千3百萬人左右，大約每8個人入面就有一人患有骨質疏鬆症。由此可見有骨質問題的人數逐年上升。

而無論在日本或香港，骨質疏鬆的男女比例趨勢亦十分明顯及相同。日本1590萬名患者中女性佔其中的約1200萬人，而香港40萬名患者中女性接近有30萬名。所以女性比男性更需要注重骨質的健康。另外於全世界的統計入面有5億名患者患有骨質疏鬆症，於50歲以上的場合男性方每5名就有一名及女性方每3名就有一名患有骨質疏鬆症。平均每1分鐘就會發生70宗骨折。

應該怎樣預防出現骨質問題？

對於人類骨頭中，有兩種細胞包含在內，拆骨細胞以及造骨細胞。造成骨質疏鬆的成因為拆骨細胞的生成速度比造骨細胞的生成快，而導致骨頭變得脆弱直接導致更容易出現骨折。而生活上更應該注意營養攝取以及強化身體肌肉去保護骨頭。營養方面，維他命D，K，磷，鎂等的吸收十分重要，同樣亦要避免吸食煙，酒精。避免一些可能造成骨質疏鬆的潛在成因。



## 健康詩訊



## 食用限期



保健員-劉思詩姑娘

參考資料: 食物安全中心

食物包裝上標示日期可使人清楚知道可以保存多久，才開始變質或不能再供食用。

「此日期或之前食用」日期關乎食物安全，而「此日期前最佳」日期關乎食物品質而非安全。

「此日期或之前食用」(Use By)

食品上的「此日期或之前食用」日期關乎食物安全。食品在到期日當天仍可供食用，但過期後便不能吃了。「此日期或之前食用」日期常見於很快變壞的食品，例如肉類製品或即食沙律。



「此日期前最佳」(Best Before)

「此日期前最佳」日期關乎食物品質而非安全。食品在過期後仍可供安全食用，但品質可能並非最佳，味道及質感也可能不如前。「此日期前最佳」日期廣泛用於各種食品，包括冷藏、乾製及罐頭食品。不過，消費者應避免進食已變壞的食物。



食物開封後

在購買食物後，應遵從先入先出的原則。當食物開封後，所述的建議食用日期便不能作準。應遵守生產商食品開封後貯存時間和貯存方式的指示，例如「開封後須冷藏於攝氏4度或以下，並在七日內吃完」。



## 喜躍運動

### 2 晨早健康喜動

容易  困難

日期：11月3日開始（星期一至五）

時間：上午9:15-9:45

地點：活動室 1

對象：中心會員

費用：免費

名額：20名（名單於每星期抽籤）

內容：早晨時段職員與你一起做運動。

負責職員：馮家傑先生(Derek)



### 3 三高關注薈

（檢驗血糖、膽固醇及血壓）



日期：11月 14、28日（星期五）

時間：上午9:30-10:30

對象：中心會員

地點：本中心

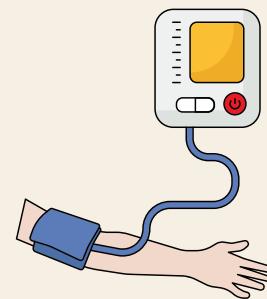
費用：驗血糖 - \$10

驗總膽固醇 - \$40

量血壓 - 免費

名額：10名（先到先得）

負責職員：劉思詩（思詩姑娘）



### 4 芬蘭「棋」兵同樂日

2025年11月（芬蘭木棋）

容易  困難

日期：11月12日（星期三）

時間：下午2:00-4:00

對象：中心會員

地點：活動室 1

費用：免費

內容：芬蘭木棋同樂日，不論你技術高與低，  
都可以“友”伴FUN享，認識區內朋友仔。

名額：16名（先到先得）

負責職員：馮家傑先生(Derek)





## 喜躍運動



### 5 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易



困難

日期：11月18、25日 (星期二)

時間：(A)下午2:00-3:00

(B)下午3:00-4:00

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$50/2堂

名額：8名/每班(抽籤活動)

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)



### 6 "喜悅"瑜伽 2025年11月

容易



困難

日期：11月3、10、17、24日(星期一)

名額：12名(先到先得)

時間：上午9:45 -10:45

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

地點：活動室 2

負責職員：陳姑娘(SamSam)

對象：中心會員



費用：\$400/4堂

### 7 PICKLEBALL 匹克球體驗日

日期：11月29日 (星期六)

內容：匹克球是結合網球、羽毛球和乒乓球元素的新興運動。由教練帶領學習匹克球打法，一起體驗匹克球的樂趣 (午餐待定)。

時間：上午9:15 -下午2:00

抽籤日期：11月13日

地點：新都城中心三期 Bay Pickle

負責職員：蔡美姿姑娘 (Maisy),

(中心集合一同前往)

何達榮先生(Tony)

對象：中心會員



費用：免費



名額：10名 (抽籤活動)



## 喜躍運動

8



### 營住瘦-營養補完計劃

2025年11月

日期：11月6, 20日(星期四)

時間：下午2時30分-3時30分

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$20

備註：推薦參加過健康問答  
比賽的會員報名

名額：8名(抽籤活動)

抽籤日期：11月4日

內容：承接問答比賽後對自己的生活飲食

想有更深入的瞭解？透過學習健康

飲食定律，塑造一個更健康的身體。

負責職員：何達榮先生(Tony), 馮家傑先生(Derek)

## 營住瘦、肌戰

### 營養補完計劃



9



### 身體要FAT CHECK

(樂齡科技產品-身體成份分析) 2025年11月

日期：11月20日(星期四)

時間：上午10-12時

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$10

備註：1) 如體內已安裝電子儀器或  
金屬裝置均不適合參加此活動。  
2) 首次參加者優先。  
3) 如參加者日常有使用助行器具，  
需提前通知。



名額：15名(抽籤活動)

抽籤日期：11月13日

內容：想全面掌握自己的身體

狀況嗎？透過「體脂機」

精準測量，一次了解多項

關鍵健康指標，幫助你更科

學地評估體質狀況！

負責職員：何達榮先生(Tony),  
馮家傑先生(Derek)

10



### 「筋」肉人蛻變

(肌力訓練班) 2025年11月

容易



困難

日期：11月12, 19, 26日 (星期三)

費用：\$30/3堂

時間：(A) 下午2:30-3:30

名額：10名/每班 (先到先得)

(B) 下午3:30-4:30

內容：想增肌卻不知從何開始？別擔心！

地點：活動室2

健體導師將與你分享運動增肌的

對象：中心會員

秘訣，讓你輕鬆掌握增肌技巧！。



負責職員：何達榮先生 (Tony)



## 護老者活動

如對護老者資訊有任何疑問，歡迎與中心職員馮鈞堂先生(Marcus)聯絡

中心提供復康用品(輪椅及助行架)

歡迎會員或社區人士借用。



### 11 衛生署講座-慎防跌倒

日期：11月25日(星期二)

內

容：由註冊護士透過講座讓長者認識預防跌倒的方法及跌倒後正確的處理及跟進方法。

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室1

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：25名(先到先得)



合辦機構：衛生署

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)

### 12 天空之城 (蠟燭班)

容易  困難



日期：11月18日(星期二)

費用：\$40

時間：上午10:00-11:30

內容：以「天空與雲朵」為主題，利用

地點：活動室2

蠟材結合漸層顏色、雲朵紋理與

對象：中心護老者優先

香氛配搭，手作成蠟燭。

名額：10名(抽籤活動)

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)

抽籤日期：11月7日



### 13 瓶景拼景介紹講座

日期：11月17日(星期一)

內容：介紹瓶景與拼景的概念，材料

時間：下午2:00-4:00

素材與工具選擇，以及製作步驟

地點：活動室1

示範，保養與護理方法。

對象：中心護老者及中心會員

合辦機構：康樂及文化事務署

費用：免費

負責職員：馮家傑先生(Derek)

名額：25名(先到先得)



# 2025

# NOV 11月

日

二

三

2	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 承先祭後小組 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(2025.4) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 (導) 14:00 墊上伸展自療班 (A)補 15:00 墊上伸展自療班 (B)補	09:15 晨早健康喜動 10:30 長者日活動1.0 - 電競賽車比賽 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 14:00 電競賽車練習班 (車手)
9	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 承先祭後小組 11:00 長者日活動2.0 - 梁省德小學藝術交流活動 12:15 長者日活動3.0 - 參觀選舉資訊中心 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(2025.4) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班 (A)補 14:30 棋義博士 15:00 墊上伸展自療班 (B)補	09:15 晨早健康喜動 10:30 義工聚薈 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:00 筋肉人蛻變 A 15:00 筋肉人蛻變 B
16	長者日 09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 承先祭後小組 14:00 喜悅鏢局 1 14:00 瓶景拼景介紹講座 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2025.5) 10:00 天空之城 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 (導) 13:00 生命之旅：參觀殯儀館 14:00 墊上伸展自療班 (A) 15:00 墊上伸展自療班 (B)	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:00 筋肉人蛻變 A 15:00 筋肉人蛻變 B
23	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 承先祭後小組 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 衛生署講座-慎防跌倒 10:00 Sing Club喜悅 (2025.5) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班 (A) 15:00 墊上伸展自療班 (B)	09:15 晨早健康喜動 10:30 綠·葬事 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 14:00 筋肉人蛻變 A 14:30 單身一族薈之製作潤膚膏 15:00 筋肉人蛻變 B
30		24	25
			26

# 笨儀喜悅會

## 每月班組/活動時間表

四

五

六

		09:30 智腦友俱樂部 14:00 柒動！第二人生！ 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)
09:15 晨早健康喜動 10:00 《愛心獻保良》慈善義賣 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 營住瘦	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手) 14:45 園藝治療小組 14:45 繪畫小組	09:30 智腦友俱樂部 14:00 柒動！第二人生！ 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 四週年慶祝活動	09:15 晨早健康喜動 09:30 三高關注薈 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手) 14:45 園藝治療小組 14:45 繪畫小組	09:30 智腦友俱樂部 14:00 柒動！第二人生！ 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 10:00 身體要Fat Check 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 營住瘦	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手) 14:45 園藝治療小組 14:45 繪畫小組	09:00 耆青連心樂融融 09:30 智腦友俱樂部 14:00 柒動！第二人生！ 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 例會	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 09:30 三高關注薈 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手) 14:30 牙齒護理工作坊 14:45 園藝治療小組 14:45 繪畫小組	09:15 PICKLEBALL 匹克球體驗日 09:30 智腦友俱樂部 14:00 柒動！第二人生！ 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)

## 音樂空間

# J.N.B. 成員大招募

現誠邀懂得音樂/有樂器基礎的各位加入中心樂隊  
**(JOLLY NET BUSKING TEAM)**

## 😊 J.N.B.樂隊恆常練習

- 日期：11月(4)、11、(18)及25日(星期二)  
時間：中午12:00 - 下午2:00  
地點：活動室1  
費用：免費  
對象：樂隊團員  
內容：與J.N.B.團員一同排練歌曲。  
負責職員：蔡美姿姑娘(Maisy)  
備註：( )為導師出席日期



## 14 「Sing Club」 喜悅 (2025第6期)

- 日期：12月23、30日及  
1月6、13、20、27日(星期二)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：活動室1  
名額：26位(先到先得)  
內容：由歌唱導師潘世華先生  
(Stanley)教授流行曲  
歌唱技巧。  
費用：\$240/6堂  
負責職員：馮家傑先生(Derek)





# 義工兵團大招募!

現誠邀各位加入中心義工兵團，  
發揮大家愛心，貢獻所長，關愛社會。

## 15 義工聚薈

日期：11月12日 (星期三)

時間：上午10:30-12:00

費用：免費

對象：中心會員 (義工優先)

名額：15名(11月7日抽籤)

內容：本月聚薈，一起動手製作

**花型小掛飾**，並分享本月

社區資訊。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



## 集合吧！棋義博士！

日期：11月11日 (星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：義工室

費用：免費

對象：棋義博士義工

內容：定期聚會、學習桌遊玩法  
及小組帶領技巧等。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

現誠邀新成員加入中心棋義博士義工，  
如有興趣請致電中心找陳先生 (Dickey) 報名。

## 左攝右攝義工隊聚薈

日期：11月17、24日(星期一) 對象：左攝右攝義工

時間：下午2:30 - 3:30 內容：第一課：分享及教學

地點：活動室

第二課：實習課

費用：免費

負責職員：蔡美姿姑娘(Maisy)

16

## 參觀選舉資訊中心



長者日活動3.0



日 期：11月10日(星期一) 費 用：免費 (包來回旅游巴士)  
 時 間：中午12:15-下午4:00 內 容：透過輕鬆有趣的方式參觀選舉資  
 地 點：中心集合 訊中心，瞭解香港的投票機制。  
 對 象：中心會員 活動地點：長沙灣東京街西三號庫務大樓7樓  
 名 額：30名 (先到先得) 負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)

17

## 牙齒護理工作坊



長者日活動1.0

日 期：11月28日(星期五) 費 用：免費  
 時 間：下午2:30-下午3:30 內 容：由牙醫提供口腔健康及護理講座，以  
 地 點：本中心  及介紹衛生署最新的牙科計劃。  
 對 象：中心會員 協辦機構：衛生署社區牙科服務  
 名 額：25名 (先到先得) 負責職員：劉思詩(思詩姑娘) 

## 資訊與科技

18

## 喜悅車壇-電競賽車比賽



長者日活動1.0

日 期：11月5日(星期三) 費 用：免費  
 時 間：上午10:30 - 下午1:30 內 容：是次比賽將由我們中心的喜悅  
 地 點：本中心 車手與一眾年青人同場較量。  
 對 象：喜悅車手及中心會員 歡迎中心會員一同出席活動，  
 名 額：車手+20名會員(先到先得) 現場直擊比賽。

活動備有少量茶點及飲品，  
歡迎所有參加者屆時享用。

協辦機構：道慈佛社楊日霖紀念學校

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)





## 生命教育

19

### 綠·葬事

- 日 期：11月26日 (星期三)  
時 間：上午10:30 - 11:30  
地 點：本中心  
費 用：免費  
對 象：中心會員  
名 額：25名 (先到先得)  
內 容：講解傳統以外的殮葬方式，包括將骨灰撒在紀念花園或指定海域及使用環保棺木等介紹。  
協辦機構：食物環境衛生署  
負責職員：劉思詩(思詩姑娘)



20

### 生命之旅：參觀鑽石山殯儀館

- 日 期：11月18日 (星期二)      內 容：介紹生前規劃  
活動時間：下午2:00-3:30      《善壽服務》、環保殮葬、  
活動地點：鑽石山殯儀館      參觀棺木陳列室及食環署鑽石  
集合時間：下午1:00 (逾時不候)      山骨灰龕位及撒灰紀念花園。  
集合地點：本中心 (旅遊巴接送)      負責職員：梁少玲姑娘  
費 用：\$20      (SiuLing)  
對 象：中心會員  
名 額：18名 (先到先得)  
協辦機構：東華三院

## 社交康樂

21

### 喜悅鏢局 (飛鏢活動)

日 期：11月3、10、17、24日 (星期一)

時 間：(第一節)下午2:00-3:00

          (第二節)下午3:30-4:30

地 點：活動室

費 用：每次每節\$5

對 象：中心會員

名 額：每節最多4名 (每人是月最多參加2節、先到先得)

內 容：為會員提供飛鏢活動，鍛練手眼協調，互相交流切磋。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



22

### 動腦《魔力橋》實戰坊

日 期：11月1、8、15、22、29日 (星期六)

時 間：(第一節)下午2:00-3:00

          (第二節)下午3:15-4:15

地 點：活動室

費 用：免費

對 象：中心會員

名 額：每節4名 (每人是月最多參加2節、先到先得)

內 容：會員透過遊戲，鍛鍊邏輯思維，過程既刺激又好玩。

負責職員：馮家傑先生(Derek)



## 認知障礙症服務



### 智腦友俱樂部

日 期：11月1、8、15、22及29日(星期六)

時 間：上午9:30 - 11:30

地 點：活動室

內 容：由職員及義工帶領進行桌上遊戲鍛煉腦筋。

(只供組員參與，提醒按時出席。)

負責同事：陳卓賢先生(Dickey)



中心設有免費「蒙特利爾認知評估 (MoCA)」服務，為有需要的服務使用者檢測認知功能狀況。如需要，歡迎與中心社工聯絡。

## 社交康樂

23

### 梁省德小學藝術交流活動

長者日活動2.0



日期：11月10日 (星期一)

內容：到訪基督教神召會梁省德

時間：上午11:00-下午1:00

小學與學生進行藝術交流

地點：中心集合 (來回旅遊巴接送)

活動

費用：免費

負責職員：蔡美姿姑娘(Maisy)

對象：中心會員



名額：30名 (抽籤活動-11月4日抽籤)

## 心理社交

24

### 單身一族薈之製作潤膚膏



日期：11月26日(星期三)

抽籤日期：11月7日

時間：下午2:30-4:00

內容：製作一瓶處理皮膚乾燥及止癢  
的香薰精油潤膚膏 (約15克)

地點：活動室1

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

費用：\$20

對象：中心獨居會員優先

名額：10人(抽籤活動)

25

### 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：11月27日 (星期四)



時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：50名(抽籤活動－11月20日抽籤)

內容：向會員簡介新一期活動及資訊。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

# 惡劣天氣安排

# 暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 Amber 黃 T1	✓ 照常	✓ 照常
 Red 紅 L3	✓ 照常	✗ 取消
 Black 黑 ▼8	✗ 取消	✗ 取消

## 中心開放時間

星期一至六：

上午8:30 - 下午5:30

星期日及公眾假期休息



## SQS

服務質素標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準(SQS)。

SQS共有16項，在各項標準之下共有79條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

## 今期介紹SQS 16：免受侵犯

『標準 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。』

## 入會或續會提示



11月份到期的會員，  
記得到中心續會！

### 入會手續：

請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶：

1. 身份證
2. 半身正面近照1張
3. 會員年費

### 服務對象：

金咁會員：60歲或以上，年費\$21

銀咁會員：50-59歲，年費\$50

### 護老者會員：

年滿18歲而需要照顧長者之人士，年費全免

### 續會：

會藉有效期為一年，請留意會員卡的有效月份，在該月親臨辦理續會手續。

地址：將軍澳至善街5號將軍澳南服務設施大樓1樓

電郵：jollynet@poleungkuk.org.hk

電話：2743 8466 傳真：2743 8468

職員：張銘森、陳卓賢、馮鈞堂、梁少玲、尹珮瑤、劉嘉慧、  
蔡美姿、馮家傑、陳鳳萍、劉思詩、何達榮、蔡玉英、林月娟

督印人員：張銘森 主任

印刷數目：300份

日期：2025年11月

