



保良局
PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈
KAI YEE JOLLY NET



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2025年12月通訊

1

喜悅聖誕派對

日期：2025年12月23日(星期二)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心活動室1

內容：與會員一同慶祝聖誕節，共度歡樂時光

收費：\$50

對象：中心會員

名額：40人 (抽籤活動_12月10日抽籤)

負責同事：蔡姑娘 (Maisy)，鄭姑娘 (Grace)



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。

人事變動

大家好！好高興同大家見面。我係新入職嘅福利工作人員，大家可以叫我鄭姑娘或詩姑娘。我之前主要做文職工作，今次第一次接觸社福界，期待可以聽到大家嘅故事。

福利工作人員 鄭佩詩姑娘



轉眼間已經來到我係中心實習嘅最後一個月了，回想起第一日到中心實習的日子，記憶仍然猶新。呢幾個月遇到唔同嘅會員，好開心可以同大家傾偈，一齊參與活動，我都獲益良多。12月22日將會係我係中心實習嘅最後一日。先同大家預祝聖誕節快樂🎄之後有緣再見

實習社工 冼恩正先生

話咁快就過左兩個月，嚟緊係我哋係到實習嘅最後一個月，希望繼續將快樂帶到俾大家！多謝大家對小弟嘅關照！多謝各位向我分享你哋嘅故事，等我有機會了解到各位，大家嘅人生閱歷都讓我學習到好多！希望日後有機會再向大家學習！



實習社工 彭浩諾先生



健康詩訊



食物貯存



保健員-劉思詩姑娘
參考資料:食物安全中心

食物購回家後應該妥善貯存，妥善貯存可防止食物受到污染，延長食物保質期並減少食物腐壞和浪費。

「安全溫度」：

- 冷凍（保鮮）食物要放在攝氏4度或以下的雪櫃保鮮格內，而冷藏（急凍）食物則要放在在攝氏零下18度以下的冰格內。
- 雪櫃內不應放置過多食品，以確保雪櫃內的冷空氣流通。

「生熟分開」：

- 以有蓋或密封的容器貯存食物，以免生的食物與即食食物或熟食互相接觸。
- 即食食物或熟食存放在上層，生的肉類、家禽及海產則放在下層，以防汁液滴在其他食物上。

「貯存食物前」：

- 確保食物在冷藏前妥為包好或入盒。
- 使用夾鏈袋時，先把多餘的空氣排出才封口。
- 讓熱的食物冷卻後才冷藏。
- 冷藏食物前，標記食物名稱和日期。
- 在製造商建議的貯存時間內使用冷藏食品。

- 1 雪櫃內不應放置過多食品
- 2 即食食物或熟食存放在上層，生的肉類、家禽及海產則放在下層
- 3 熟食及容易腐壞的食物須在2小時內放進雪櫃
- 4 以密封或有蓋的容器妥為貯存食物
- 5 確保持鮮格維持在攝氏4度或以下，冰格則維持在攝氏零下18度或以下
- 6 不須冷藏的食物可存放在陰涼乾爽位置

一回家就立即放好食物！



喜躍運動

2 晨早健康喜動 容易 困難

日期：12月1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 三高關注營 （檢驗血糖、膽固醇及血壓）

日期：12月 11日（星期四）
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）

定期檢查
預防三高風險



4 芬蘭「棋」兵同樂日 2025年12月（芬蘭木棋） 容易 困難

日期：12月10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)





5 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：12月2、9、23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：\$75/3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 健步行步之聖誕行多步

日期：12月24日（星期三） 內容：叮叮噹！聖誕節又到了，

時間：上午10:00 - 12:00 我們一起到將軍澳南海濱

活動地點：將軍澳海濱(全長約5公里) 長廊以健步行迎接聖誕節，

集合地點：中心集合(一同前往) 期望鍛鍊各位體魄之餘，

對象：中心會員 還可以改善各項身體健康

名額：20名(先到先得) 指標。

費用：免費 負責職員：馮家傑先生(Derek)，

何達榮先生(Tony)





2025年12月

7



營住瘦-營養補完計劃第二期

日期：12月11, 18日 (星期四)
時間：下午2:30-4:00 (12月11日)
上午10:00-11:30 (12月18日)

地點：活動室 2
對象：中心會員
費用：\$20

名額：8名(抽籤活動)
抽籤日期：12月5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)
備註：參加過第一期參加者可優先報名



肌戰
營住瘦
營養補完計劃
第二期
自律觀察型

8



身體要FAT CHECK

(樂齡科技產品-身體成份分析) 2025年12月

日期：12月17日(星期三)
時間：下午2:00-3:00
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) 如參加者日常有使用助行器具，需提前通知。

名額：10名(先到先得)
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)

9



「筋」肉人蛻變

(肌力訓練班) 2025年12月 容易  困難

日期：12月10, 24日 (星期三)
時間：(A) 下午2:30-3:30
(B) 下午3:30-4:30

地點：活動室2
對象：中心會員



費用：\$20/2堂
名額：10名/每班 (先到先得)
內容：想增肌卻不知從何開始？別擔心！健體導師將與你分享運動增肌的秘訣，讓你輕鬆掌握增肌技巧！
負責職員：何達榮先生 (Tony)



喜躍運動

10 "喜悅" 瑜伽

容易 困難

日期：12月1、8、15、22、29日 (星期一)

時間：上午9:45 - 10:45

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$500/5堂



名額：12名(先到先得)

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

負責職員：鄭姑娘



11 墊上普拉提伸展班 2026年1-3月

容易 困難

日期：(A)1月7、14、21、28日；
2月4、11、25日；
3月4、11、18日 (星期三)

時間：(A)上午10:30 - 11:30

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$600/10堂

名額：12名(先到先得)

導師：周SIR

負責職員：馮家傑先生(Derek)

日期：(B)1月9、16、23、30日；
2月6、13、27日；
3月6、13、20日 (星期五)

時間：(B)上午09:30 - 10:30



12 太極x體適能運動班 2026年1-3月

容易 困難

日期：1月15、22、29日；
2月5、12、26日；
3月5、12、19、26日(星期四)

時間：(A)上午10:00 - 11:00 (形體歌韻操)

(B)上午11:00 - 12:00 (42式太極)

(C)下午12:00 - 1:00 (42式太極)

地點：活動室 1

對象：中心會員

費用：\$200/10堂

名額：10名/每班(先到先得)

導師：義工麥月好

負責職員：馮家傑(Derek)



13 舞動"喜悅" Funky Dance 2026年1-3月

容易 困難

日期：1月9、16、23、30日
2月6、13、20日
3月6、13、20日 (星期五)

時間：上午10:45 - 11:45

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$700/10堂

名額：12名(先到先得)

導師：潘芷賢小姐(Shella)

負責職員：鄭姑娘



2025

DEC 12月

日

一

二

三

	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(2025.5) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 (導) 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) 14:30 衛生署講座 - 認識婦女小便失禁
7	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 11:30 「美饌辰」(10-12月) 14:00 喜悦鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悦鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(2025.5) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 (導) 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 芬蘭「棋」兵同樂日 14:30 筋肉人蛻變 (A) 15:30 筋肉人蛻變 (B)
14	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 14:00 水仙球栽種及 切割方法講座 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悦鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 (導) 14:30 棋義博士	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 身體要FAT CHECK
冬至  21	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 10:30 護老者茶聚 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦 (2025.6) 14:00 墊上伸展自療班 (A) 14:30 喜悦聖誕派對 15:00 墊上伸展自療班 (B)	09:15 晨早健康喜動 10:00 健步行步之聖誕行多步 14:30 義工聚薈 14:30 筋肉人蛻變 (A) 15:30 筋肉人蛻變 (B)
28	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦 (2025.6) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習	09:15 晨早健康喜動 14:30 園藝治療及 繪畫小組 (後測)

榮儀喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 保良局「關懷長者心」 地區安老服務計劃企業 聯繫暨長者餐聚</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>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" 14:30 園藝治療及 繪畫小組 (研究訪問)</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)</p> <p style="text-align: right;">6</p>
<p>09:15 晨早健康喜動 09:30 三高關注薈 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-營養補完計劃</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>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" 14:30 單身一族薈</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2) 17:30 慈善盆菜嘉年華</p> <p style="text-align: right;">13</p>
<p>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 10:00 營住瘦-營養補完計劃 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 銀齡守護卡講座4.0 14:30 例會</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>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"</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 14:30 聖誕樹頭CAKE 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)</p> <p style="text-align: right;">20</p>
<p style="text-align: center;">聖誕節</p>  <p style="text-align: right;">25</p>	<p style="text-align: center;">聖誕節後 第一個周日</p>  <p style="text-align: right;">26</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)</p> <p style="text-align: right;">27</p>

如對本頁活動有興趣/疑問，
歡迎聯絡中心職員

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：12月(2)、(9)、(16)及30(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：12月24日 (星期三)

時間：下午2:30-4:00

費用：\$40

對象：中心會員 (義工優先)

名額：25名(12月12日抽籤)

內容：本月聚薈，與義工們**玩遊戲，
進行禮物大抽獎，齊賀聖誕。**

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



😊 集合吧！棋義博士！

日期：12月16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：12月8、15日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：活動室

費用：免費

對象：左攝右攝義工

內容：第一課：分享及教學
第二課：實習課

負責職員：蔡美姿姑娘(Maisy)



護老者活動



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。

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



16 衛生署講座-認識婦女小便失禁

日期：12月3日(星期三)

時間：下午 2:30 - 3:30

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)



內容：由註冊護士透過講座讓長者
認識小便失禁的成因和影響，
預防及改善方法。

合辦機構：衛生署

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)

17 護老者茶聚 (每月護老者主題)

日期：12月22日(星期一)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：活動室1

費用：\$10

對象：中心護老者優先

名額：10名(先到先得)

內容：與馮生一起談天論地，除關注不
同的護老者主題，還會大談養生
飲食之道，輕鬆度過一個上午。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

是次提供茶點、熱茶及手沖咖啡，
手沖咖啡將用精品豆沖製，
咖啡因濃度相對上較低。

18 水仙球栽種及切割方法講座

日期：12月15日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：活動室1

對象：中心護老者及中心會員

費用：免費

名額：25名(先到先得)

內容：介紹水仙球的特性與生長需求，
了解栽種步驟與環境條件，學習
切割與分株技巧。

合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生(Derek)



19 聖誕樹頭CAKE

日期：12月20日 (星期六)

時間：下午2:30-4:30

地點：活動室2

對象：中心會員

名額：8名 (抽籤活動)

負責職員：鄭姑娘

抽籤日期：12月10日(星期三)

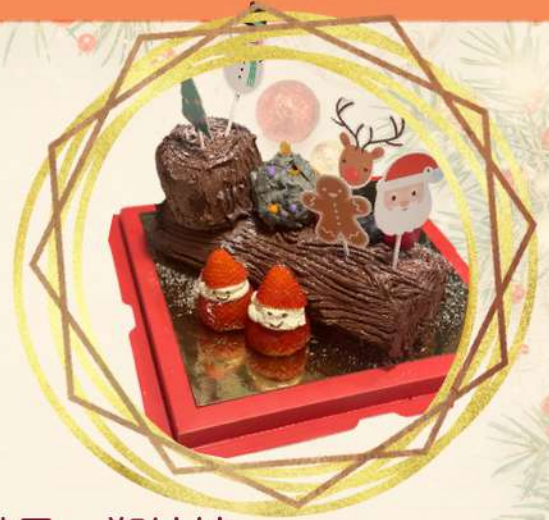
備註：因製作時間關係，導師會

費用：\$150(包材料及包裝)

預先製作朱古力卷蛋，再教授其他步

導師：康怡小姐(Connie)

驟製成美味、造型可愛的樹頭蛋糕。



20 「美饌辰」生日自助聚餐(10-12月)

日期：12月8日 (星期一)

聚餐地點：香港九龍東皇冠假日酒店 - 尚廚

集合時間：上午11:30 (逾時不候)

集合地點：酒店大堂 (將軍澳唐德街3號)

(港鐵將軍澳站C出口)

用餐時間：中午12:00 - 下午2:30

費用：每位 \$170

對象：中心會員(10-12月生日優先)

名額：36名(抽籤活動) (抽籤日期：12月1日)

內容：與生日會員享受美饌佳餚、拍照留念及贈送生日禮物，讓會員可以渡過一個美好時辰。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

*備註：10-12月生日的會員才可獲贈生日禮物乙份。



社交康樂

- 21 喜悅鏢局** (飛鏢活動) 
- 日期：**12月1、8、15、22及29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3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：**鄭姑娘

- 22 動腦《魔力橋》實戰坊** 
- 日期：**12月6、13、20、27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：**鄭姑娘
- 

認知障礙症服務



智腦友俱樂部

- 日期：**12月5、12、19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。

23 銀齡守護卡講座4.0

日期：12月18日(星期四)

對象：中心會員及護老者

時間：下午:2:30-3:30

名額：10名(先到先得)

地點：本中心

協辦：閃互科技國際有限公司

費用：免費

負責職員：馮先生(Marcus)

對象：中心會員及護老者

參加講座的會員均可獲得一個小福袋

曾參加守護卡講座的會員可留待下次再參加

心理社交

24 單身一族薈之賀聖誕

日期：12月12日(星期五)

名額：15名(抽籤活動－12月3日抽籤)

時間：下午2:30-4:00

內容：與獨居會員一同相聚，玩遊戲，

地點：活動室1

扭氣球，共慶聖誕佳節。

費用：\$10

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

對象：曾參加過單身一族薈
之會員優先

25 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：12月18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－12月11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
	 照常	 照常
	 照常	 取消
	 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 1：服務資料

『標準 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。』

入會或續會提示



**12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：**
金咭會員：60歲或以上，年費\$21
銀咭會員：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、鄭佩詩、陳鳳萍、劉思詩、何達榮、
蔡玉英、林月嫦

督印人員：張銘森 主任
印刷數目：300份
日期：2025年12月

