



# 2025年5月通訊

MOTHER'S DAY



## 1 花語燭光

日期：5月8日(四)

時間：下午2:30-下午4:00

地點：本中心

對象：有需要護老者 優先

費用：\$30

名額：20名（抽籤活動）（5月2日抽籤）

內容：在母親節中，親手將永不凋謝的花和溫暖的獨光，  
製作獨一無二的乾花燭台及療癒的香薰茶蠟。

負責職員：劉姑娘(Hazel)



## 花花世界

日期：5月9日(五)

時間：上午9:30開始

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費(每人限取一支)

內容：會員憑『實體會員證』前來中心領取康乃馨花乙支。

備註：此活動不用事先報名，只需親身前往中心領取。

負責職員：尹姑娘(Yoyo), 李姑娘(Peon)



## 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



護理員 李可兒姑娘

大家好，我是新入職護理員李姑娘，大家亦可叫我「Pat」姑娘，很高興加入樂儀喜悅薈這個大家庭，我曾在醫院、院舍、家居為長者供護理服務，有幸在這裡認識大家，請多多指教。



## 保健知識

### 藥物安全



保健員-劉思詩姑娘

參考資料: 衛生署

藥物可以治療疾病和減輕症狀，但亦可能有不良的副作用；不適當地使用藥物可引致健康嚴重受損。一般而言，服藥時，要留意以下數點：

- 要清楚使用方法（例如：口服、含在舌下、嚼碎後吞服、吸入服、外塗等）。
- 應詳細閱讀藥物標簽，留意藥物的劑量、服藥時間、功效、禁忌與副作用等。
- 未經醫生指示，不要在同一時間服食多種不同藥物，以免引致藥物互相幹擾，包括中藥。
- 服藥後如果有過敏反應，如紅疹、嘴唇腫脹、氣促等情況，應停止服藥及立即去看醫生。
- 留意藥物的有效期，過期或已變質的藥物應該棄掉。
- 一般藥物應該貯存在陰涼乾燥的地方，除非標簽有特別注明，大部份藥物都不宜在雪櫃內貯存。

以下是使用處方藥物時需注意的事項：

- 應該按時服用醫生處方的藥物，不可隨便加減服藥的次數或藥物的份量。
- 應按時覆診，清楚地告訴醫生你對藥物的反應，由醫生按病情需要，去加減藥量，或更換一種更適合的藥物。
- 切勿將醫生處方給自己的藥物介紹予他人使用。
- 常見藥物之副作用，包括惡心、便秘、頭暈等。
- 不同藥物或會互相幹擾及受飲食的影響，故此有所禁忌，例如鎮靜劑不可與含酒精之飲料同服。

## 健康運動知識

### 喜閱。樂動

### 身體需要知多D-運動指引

健體導師：  
何達榮先生(Tony)

在日常生活中，當我們需要依賴自身身體能力去完成各種生活習慣，而當我們沒有一個規律的運動習慣時，對自己的生活品質就會有負面影響。

#### (一) 身體能力

人體的活動能力的包括肌肉力量，心肺功能，認知，活動範圍等。當中肌肉最為重要，當自身的肌肉力量不足以應付日常生活要求時，便離不開別人的協助，久而久之自身的健康狀況便會越來越差。

#### (二) 恒常運動的定義及指引

根據世界衛生組織的建議，較為年長的成人每周最少需要2次的針對肌肉力量的訓練。另外亦需要針對身體大肌群每周3次的運動，而一周大概需要運動150-300分鐘。透過恒常的運動去保持自身的活動能力更能夠維持生活質素及減緩肌肉流失。

參考資料: 世界衛生組織

## 喜躍運動

### 2 晨早健康喜動

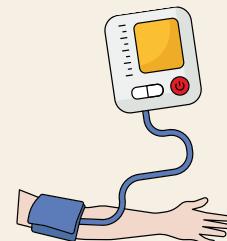
容易  困難

日期：5月2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（名單需每星期抽籤）  
內容：早晨時段在中心一起做運動。  
負責職員：馮家傑先生(Derek)



### 3 三高關注會（檢驗血糖、膽固醇及血壓）

日期：5月9、23日（星期五） 費用：  
驗血糖 - \$10  
驗膽固醇 - \$40  
量血壓 - 免費  
名額：15名（先到先得）  
負責職員：劉思詩姑娘（思詩姑娘）



### 4 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：5月6、13、20、27日（星期二） 名額：8名/每班（抽籤活動）  
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：\$100/4堂



內容：針對會員長期坐於家中，缺乏伸展，肌肉變得僵硬，透過安全有效的伸展方法，放鬆脊椎肌肉，達致紓解痛症，調整身心壓力。  
導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)

### 5 芬蘭「棋」兵同樂日 2025年5月

容易  困難

日期：5月21日（星期三）  
時間：下午2:00-4:00  
對象：中心會員  
地點：本中心  
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)  
洪啟豪先生(Bobby)

## 喜躍運動

# 肌戰 2025

## 肌動戰士訓練計劃

### 2025年中心全新運動企劃

為您量身打造最適合的運動方案，內容包括：

- ✓ 身體組成分析 - 科學評估體態與健康指標
  - ✓ 肌力訓練 - 強化肌肉與基礎代謝
  - ✓ 伸展放鬆 - 提升柔軟度，減少傷害機會
  - ✓ 飲食營養指導 - 搭配運動效果更顯著
  - ✓ 功能性訓練 - 增強日常活動能力
  - ✓ 健行健走活動 - 輕鬆享受戶外運動樂趣
- 詳情資訊請參閱每期中心月訊及宣傳海報，歡迎報名參加！

6

### 身體要FAT CHECK

(樂齡科技產品-身體成份分析) 2025年5月

日期：5月14日(星期三)

時間：下午2:00-下午4:00

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：20名(抽籤活動)

抽籤日期：5月8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)

7

### 「筋」肉人蛻變

(肌力訓練班)

2025年5月

容易



困難

日期：5月2日 (星期五)

5月7, 21, 28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：\$40/4堂



名額：10名/每班 (抽籤活動)

抽籤日期：4月29日

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

### 8 體能之GYM

(功能性訓練) 2025年5月



容易 ★★★★☆ 困難

日期：5月8、15、22日（星期四）

抽籤日期：5月2日

時間：(A)下午2:30-3:30

內容：經常覺得自己有動作做唔到？

(B)下午3:30-4:30

透過此活動去訓練各部位的

地點：活動室2

姿勢、肌力、穩定度、活動度

對象：中心會員

與心肺耐力等五大功能，增強

費用：\$30/3堂

日常活動能力。

名額：10名/每班（抽籤活動）

負責職員：何達榮先生 (Tony)



### 9 墊上普拉提伸展班(B)

2025年7-9月

容易 ★★★★☆ 困難

日期：7月11、18、25日；

費用：\$600/10堂

8月1、8、15、22、29日；

名額：12名(先到先得)

9月5、12日（逢星期五）

導師：周SIR

時間：上午9:30 - 10:30

負責職員：馮家傑先生(Derek)

地點：活動室 2



對象：中心會員

由於反應熱烈現加開星期五早上  
班組，如有意參加，請即留名。

### 10 "喜悅" 瑜伽

2025年5月

容易 ★★★★☆ 困難

日期：5月12、19、26日（逢星期一）



時間：上午9:45 -10:45

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$300/3堂

名額：12名(先到先得)

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

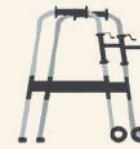
## 護老者活動



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



### 11 衛生署-膽固醇睇真D講座

日期：5月2日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

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向長者  
講解膽固醇的成因,影響及預防。

合辦機構：衛生署

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)

### 12 衛生署-腰膝慢性疼痛支援小組

日期：5月9、16、23、30日  
及6月27日(逢星期五)

時間：下午2:15-3:15

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：10名(抽籤活動)



抽籤日期：5月6日

內容：由衛生署護士講解腰膝慢性  
疼痛的影響,正確的坐臥,  
站立的姿勢及日常護理。

負責職員：劉思詩(思詩姑娘)

參加者必須出席所有日子

### 13 機不離手-電競串燒日

日期：5月22日(星期四)

時間：14:30-16:00

地點：本中心(活動室一及會所)

費用：免費

對象：中心護老者及中心會員

名額：8名(先到先得)



內容：與會員一同體驗全中心最新科技  
產品及遊戲機。

負責職員：馮鈞堂先生 (Marcus)

1. Switch (遊戲機)
2. PS5 VR2 (虛擬實境遊戲)
3. 電競賽車 (歡迎喜悅車手前來執教)





May

日

二

三

4	佛誕 	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(2025.1) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(K) 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 14:30 國皇爭霸戰 14:30 筋肉人訓練班A 15:30 筋肉人訓練班B
5		5	6
母親節 	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 14:30 「布袋」澳 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(2025.1) 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 墊上普拉提伸展班 14:00 身體要「Fat」Check
12		13	14
18	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦镖局 1 15:30 喜悦镖局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(2025.2) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(K) 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 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日 14:30 筋肉人訓練班A 15:30 筋肉人訓練班B
25	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦镖局 1 14:30 左摄右摄义工队聚荟 14:30 護老者茶聚 15:30 喜悦镖局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(2025.2) 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 墊上普拉提伸展班 14:30 筋肉人訓練班A 15:30 筋肉人訓練班B
26		27	28

# 策儀喜悅會

## 每月班組/活動時間表

四

五

六

<b>勞動節</b> 	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 14:30 衛生署講座:膽固醇睇真D 14:30 筋肉人訓練班A 15:30 筋肉人訓練班B	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
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 棋義博士 14:30 花語燭光 14:30 體能之GYM (A) 15:30 體能之GYM (B)	09:15 晨早健康喜動 09:30 三高關注薈 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 14:15 衛生署- 腰膝慢性疼痛支援小組	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 14:30 蝶影小夜燈
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 體能之GYM (A) 15:30 體能之GYM (B)	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 14:15 衛生署- 腰膝慢性疼痛支援小組 14:30 義工聚“薈”	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 14:30 「糉」有你心
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 棋義博士 14:30 機不離手-電競串燒日 14:30 體能之GYM (A) 15:30 體能之GYM (B)	09:15 晨早健康喜動 09:30 三高關注薈 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 14:15 衛生署- 腰膝慢性疼痛支援小組 14:30 地區安老探訪	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
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 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 14:15 衛生署- 腰膝慢性疼痛支援小組	<b>端午節</b> 

## 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：5月(6)、13、(20)、27日(星期二)

時間：中午12:00 - 下午2:00

地點：本中心

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：洪啟豪先生(Bobby)

備註：( )為導師出席日期



14

## 「Sing Club」喜悅 (2025第2期)

日期：5月20、27日及

6月3、10、17、24日 (星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

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。

16

## 義工聚薈

日期：5月16日 (星期五)

名額：30名(先到先得)

時間：下午2:30- 3:30

內容：薈聚一班有義工，一邊食茶點

地點：本中心

一邊歡聚聯誼，並宣傳本年度活

費用：\$ 40

義工動計劃。

對象：中心會員 (義工優先)

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

## 集合吧！棋義博士！

日期：5月8、22日(星期四)

對象：棋義博士義工

時間：下午2:30- 3:30

內容：定期聚會、學習桌遊玩法

地點：本中心

及小組帶領技巧等。

費用：免費

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

現誠邀新成員加入中心棋博士義工，  
如有興趣請致電中心找洪先生 (Bobby) 報名。

## 左攝右攝義工隊聚薈

日期：5月12、26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：回顧攝影技巧

地點：本中心

第二課：實習外拍日(區內)

費用：免費

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



## 有需要護老者服務

### 17 「糉」有你心

日期：5月17日(六)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：本中心  
對象：有需要護老者優先  
名額：10名 (抽籤活動)  
抽籤日期：5月8日  
費用：\$50  
內容：教授製作皮革的基本方法，一同製作出皮革散紙包，享受手作的帶來的愉悅。  
負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)



### 18 蝶影小夜燈

日期：5月10日(星期六)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：本中心活動室1  
費用：\$40  
對象：有需要護老者優先  
名額：15名(抽籤活動)  
抽籤日期：5月6日下午2:00  
內容：以拼貼方法把圖案裝飾在小夜燈上。  
負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)





## 有需要護老者服務

### 19 「布袋」澳

日 期：5月12日(星期一)

時 間：下午2:30-4:00

地 點：本中心活動室1

費 用：免費

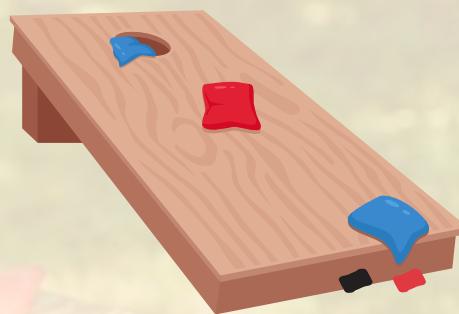
對 象：有需要護老者優先

名 額：8名(抽籤活動)

抽籤日期：5月7日下午2:00

內 容：學習新興運動布袋球玩法，投入玩樂時光  
放鬆生活壓力。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



## 認知障礙症服務

### 😊 智腦友俱樂部

日期：5月3、10、17及24日(星期六)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：本中心

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：洪啟豪先生(Bobby)



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

### 20 喜悅鏢局

日期：5月12、19、26日(星期一)

時間：第一節下午2:00-3:00及第二節下午3:30-4:30

地點：本中心

費用：每次每節\$5

對象：中心會員

名額：每節最多4名(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。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



### 21 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：5月3、10、17、24日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：每節6名(名單需每星期抽籤)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)及

馮家傑先生(Derek)



### 22 「耆」到未來(長者街舞班)

日期：5月17、24日、6月21、28日、

7月5、12日(星期六)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

費用：\$60(6堂)

對象：中心會員

名額：12名(抽籤活動)(抽籤日期：5月9日)

導師：由保良局方樹福堂兒童及青少年發展中心導師教授。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

## 心理社交

### 23 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：5月29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：45名(抽籤活動－5月20日抽籤)

內容：向會員簡介新一期活動及資訊。

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)



#### 保良局好幫手(將軍澳) 「長者社區照顧服務」計劃服務簡介

##### 計劃特點：

「錢跟人走」：長者可按個人需要，使用社區券選擇合適的社區照顧服務。

「能者多付」：長者及同住家人負擔能力越低，政府的資助越多。

多元化的服務選擇：長者可於一個曆月，向不多於2間認可服務單位，選擇社區券面值內的服務項目及服務組合。

##### 參加長者資格：

在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊)輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者。

##### 服務範圍：

與現時的資助改善家居及社區照顧服務相若。服務內容包括復康運動、護理服務、個人照顧、家居服務、護送服務、膳食服務、到戶看顧及家居環境安全評估及改善建議。另外，部份認可服務單位亦提供住宿暫託服務、言語治療服務、軟餐(附加於膳食服務)及租借輔助科技產品。

##### 申請方法：

社署會向在中央輪候冊上的合資格長者發出邀請信，邀請他們參與計劃。合資格的長者可於社署網頁下載申請表格或透過「長者服務券資訊系統」遞交申請。服務券資訊系統

<https://vise.swd.gov.hk>



本中心保良局好幫手(將軍澳)是其中一間認可服務單位，  
如有進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡。

# 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 10：申請和退出服務

『標準 10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。』

### 入會或續會提示



5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](mailto:jollynet@poleungkuk.org.hk)

電話：2743 8466 傳真：2743 8468

職員：張銘森、陳卓賢、馮鈞堂、洪啟豪、梁少玲、尹珮瑤  
劉嘉慧、馮家傑、李麗貞、陳鳳萍、劉思詩、何達榮  
蔡玉英、李可兒、林月嫦

督印人員：張銘森 主任

印刷數目：300份

日期：2025年5月