



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7月通訊

1 「保良局賣旗日」 義工招募



- 日期：2025年7月23日 (星期三)
時間：上午8:45-10:00
對象：中心義工
名額：12名 (抽籤活動) (抽籤日期：7月16日)
集合地點：本中心
活動地點：中心附近
備註：如參與此活動的義工，請預留7月22日下午3:00-4:00參與簡介會。
負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)/馮家傑先生(Derek)



2 「耆青連心樂融融」 參加者招募

- 日期：2025年7月15日 (星期二)
時間：上午/下午(家訪約1-1.5小時)
對象：中心會員
名額：32名(抽籤活動)(抽籤日期：7月7日)
地點：會員家中
內容：香港大學醫護學生，將上門家訪進行健康問卷調查、健康教育、指導使用HA go & 醫健通等，並會定期聯絡跟進。
備註：參加者年齡為65歲或以上及需擁有可上網的智能手機
負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



參加者於
活動後
可獲福袋乙份

掃描二維碼瀏覽
耆青連心樂融融網站
了解更多資料



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！我是來自聖方濟各大學的實習社工阿欣，平時喜歡聽音樂和做小手工，在之後的日子我星期一到星期六都會在中心，希望可以和大家多多交流呀！

實習社工 林欣欣姑娘

大家好，我是來自聖方濟各大學的實習社工Don，平時會打籃球、保齡球和游泳，在未來兩個月我都會在中心進行實習直到八月四日，期間會參與不同的活動，為大家服務，期待能在中心見到大家，認識您們每一位。



實習社工 林展滔先生

保健知識

煎藥·常識

保健員-劉思詩姑娘
參考資料: 衛生署

中藥以湯劑應用最廣，而煎藥時所用的器具和方法，將對藥效有直接的影響，因此，煎藥的每一個環節都不可忽視。

煎

步驟

- ① 用清水適當地沖洗中藥材以清除其表面的雜質，如污垢、沙石及二氧化硫殘留物。



- ② 用清水將中藥材充份浸潤。



- ③ 進一步加水，直至水面浸過藥面約二至三厘米。

小貼士

- 一劑中藥一般可煎一至兩次，翻煎前不必浸泡，翻煎時加水量可適當地減少。
- 中藥煎得過濃，會影響其有效成份，而降低藥效，不宜服用。
- 煎焦或煎乾的中藥，不可再翻煎，因為藥效已失或已改變。

煎

器具

✓ 陶瓷器具
(例如:砂煲、瓷煲、瓦煲)

✗ 金屬器具
(例如 鐵煲、鋁煲)



- ④ 加熱，一般先用大火，待水沸後，再改用小火，慢煎三十至四十五分鐘，在煎藥期間，將藥攪拌兩至三次。
- ⑤ 煎好後，隔藥渣，將藥液濾出。



以上為煎煮中藥的一般程序建議，具體的煎藥方法會因個別中藥的藥性或患者的病情需要而有所不同，使用時請以中醫師的指示煎煮中藥。



3 晨早健康喜動

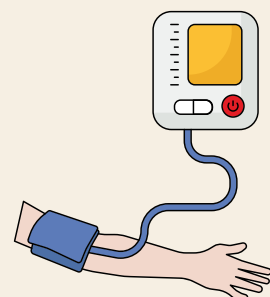
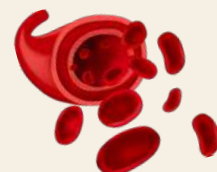
容易  困難

日期：7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)



4 三高關注營 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)

日期：7月11、25日（星期五）
時間：上午9:30-11:00
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：15名(先到先得)
負責職員：劉思詩姑娘(思詩)



5 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：7月8、22、29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)
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)



6 芬蘭「棋」兵同樂日 2025年7月

容易 ★★★★★ 困難

日期：7月23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)



7 “喜悦”瑜伽 2025年7月

容易 ★★★★★ 困難

日期：7月7、14、21、28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：\$400/4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)



喜躍運動

8



身體要FAT CHECK

(樂齡科技產品-身體成份分析) 2025年7月

日期：7月9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：7月4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)

9



「筋」肉人蛻變

(肌力訓練班) 2025年7月 容易  困難

日期：7月4日(星期五)

7月16, 23(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：\$30/3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)



10



體能之GYM

(功能性訓練) 2025年7月

容易  困難

日期：7月10, 17, 24日(星期四)

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：\$30/3堂

名額：8名/每班(抽籤活動)

抽籤日期：7月4日

內 容：經常覺得自己有D動作做唔到？透過此活動去訓練各部位的姿勢、肌力、穩定度、活動度與心肺耐力等五大功能，增強日常活動能力。

負責職員：何達榮先生(Tony)



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 衛生署講座-痛風症

日期：7月7日(星期一)

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)

內

容：由註冊護士透過講座向長者

講解痛風症的成因,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 食用香草種植及應用講座

日期：7月14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：介紹常見食用香草品種，認

識它們的特性、用途、種植技

巧及病蟲害管理。

合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生(Derek)



13 護老者茶聚 (每月護老者主題)

日期：7月18日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1

費用：\$6

對象：中心護老者優先

名額：10名(先到先得)

內容：參加者透過茶聚互相交流護

老者心得，並享受當下一同

茶聚的快樂時光，與馮生一

同玩遊戲。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



2025

JUL

7月

日

一

二

三

		香港特別行政區 成立紀念日	09:15 晨早健康喜動 14:30 新興運動薈
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

六

9

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：7月(8)、15、(22)、29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：劉嘉慧姑娘(Hazel)

備註：()為導師出席日期



14 「Sing Club」 喜悅 (2025第4期)

日期：8月19、26日及
9月2、9、16、23日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

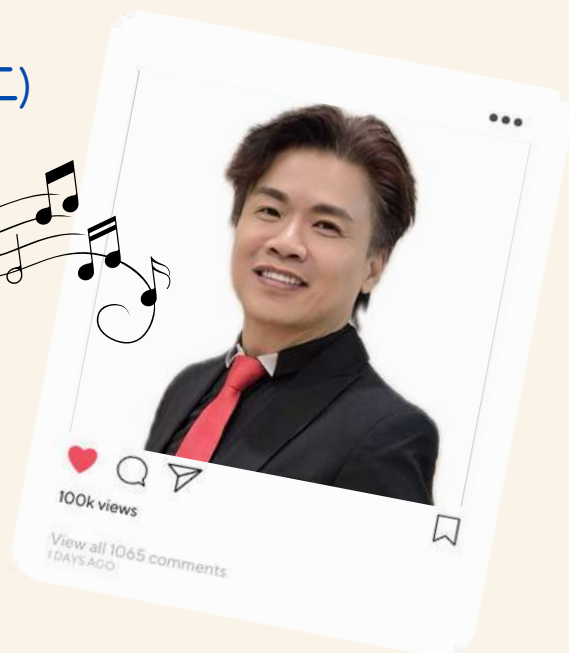
地點：活動室1

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。

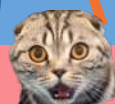
費用：\$240/6堂

負責職員：馮家傑先生(Derek)





優悅義工



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：7月24日 (星期四) 名 額：20名(先到先得)
時間：下午2:30 - 3:30 內 容：薈聚一班義工，一邊歡聚
地點：活動室 聯誼，並計劃本年度義工
費用：免費 活動計劃。
對象：中心會員（義工優先）負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)

☺ 集合吧！棋義博士！

日期：7月10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：活動室 及小組帶領技巧等。
費用：免費 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：7月7、21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：戶外實習
費用：免費 負責職員：陳卓賢先生(Dickey)





有需要護老者服務

16 光雕時刻 - 日本光雕畫

日期：7月19日(星期六)
時間：下午2:30-4:30
地點：活動室2
對象：有需要護老者優先
名額：10名(抽籤活動)(抽籤日期：7月9日)
費用：\$50(包括USB燈座一個)
內容：日本光雕是新興療愈雕刻藝術，利用人手雕刻的花紋和光影配合，造出治癒的透光片。

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)



17 掙得出色-植物拓染袋

日期：7月26日(星期六)
時間：下午2:30-4:30
地點：活動室2
費用：\$50
對象：有需要護老者優先
名額：15名(抽籤活動)

抽籤日期：7月18日

內容：參加者製作植物拓染的布袋，並了解減壓方法，舒緩生活的壓力。
(植物拓染是運用錘仔以敲擊的方式，將花葉汁液及形狀，印壓到布袋上)

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



資訊與科技



專業電競賽車進階班4.0



課程內容：

- 對戰策略及心理技巧
- 分析不同車手的錯處及駕駛風格
- 新加入同學溫故知新(個人)

日期：7月9、16、23、30日(逢星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：\$550 免費

對象：中心會員及已參加4月進階班成員

名額：9名(有興趣請直接與馮先生聯絡)

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



認知障礙症服務

18 「腦有記」 - 講座

日期：7月25日 (星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室1

對象：中心會員

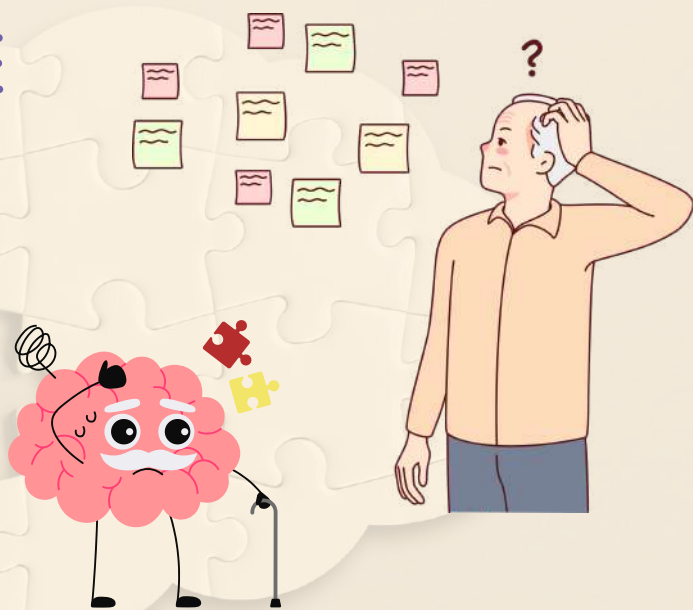
名額：20名 (先到先得)

費用：免費

內容：講解認知障礙症的徵狀，與正常老化的分別。

介紹社區資源及學習簡單有效的健腦練習。

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)



😊 智腦友俱樂部

日期：7月5、12、19及26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。

19 機電安全教育講座

日期：7月11日(星期五) 內容：加深大家對家居及公共場所機電安全的認識介紹，如何安全節約能源，並培養良好用電習慣。

時間：下午2:00-3:00

地點：活動室1

對象：中心會員 合辦機構：機電工程署

費用：免費 負責職員：馮家傑先生(Derek)

名額：20名(先到先得)



20 喜悅鏢局

日期：7月7、14、21及28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：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)



21 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：7月5、12、19、26日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：活動室

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)



心理社交

22 圓圈畫藝術工作坊

日期：7月16日(星期三)

時間：下午3:00-4:00

地點：活動室1

費用：免費

對象：曾參加過單身一族薈的

會員優先

名額：16名(抽籤活動－7月8日抽籤)

內容：透過繪畫圓圈畫，學習合作與非批判的藝術創作。

備註：本次活動採用站立繪畫形式，參與者請根據個人身體狀況酌情參加。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

合辦單位：華永會生命教育及長者支援中心

生命教育

23 「說生道死的法則」講座

日期：7月17日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室1

對象：中心義工優先

費用：免費

名額：25名

(抽籤活動－7月9日抽籤)

內容：想跟家人講生死，經常被回應一句：「大吉利是！」到底如何跟家人溝通生死的話題呢？

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

合辦單位：聖雅各福群會賽馬會

安寧頌「安·好」居家寧養服務(九龍西團隊)

24

活動及社區資訊發放日(例會)

日期：7月31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－7月18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

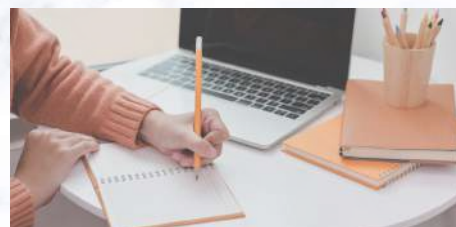
懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1	照常	照常
 L3	照常	取消
 8	取消	取消

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 12：尊重服務使用者的權利

『標準 12：服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。』

入會或續會提示



**7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：

會籍有效期為一年，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、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7月