



# 2025年8月通訊



## 😊 香薰手作 · 同行小組

日期：8月9、23日、9月6及20日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室2



對象：護老者家庭 (輕度及早期認知障礙之會員及其照顧者)

費用：每位\$50

名額：4對，共8名(抽籤活動，8月1日抽籤)

內容：香薰手作活動讓會員與照顧者共享歡樂時光，透過趣味互動。

提升感官體驗與社交能力。活動包括製作香包、按摩油等，

並指導實用香薰按摩技巧。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

備註：

- 1) 須於小組前後預留時間進行評估
- 2) 必須連續出席4堂
- 3) 會員及其照顧者可一同參與



## 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，我是阿欣！兩個月的時間過得真好快，不知不覺實習就來到尾聲。這段經歷讓我獲益良多，也承蒙各位的包容和照顧，衷心感謝大家的暖心相助。這段滿載成長的旅程即將結束，日後我將秉承著這次實習所學繼續前進。祝願大家諸事順遂，喜樂安康！

**實習社工 林欣欣姑娘**

各位會員大家好！我係實習社工阿Don。時間过得飛快，轉眼之間我的實習也結束了。在這段時間中，感謝每一位的照顧、支持和包容。各位的鼓勵和接納，讓我在這個實習中不斷成長，收穫許多難忘的回憶。我會帶著這段經驗繼續前行。最後祝大家身體健康，生活愉快！

**實習社工 林展滔先生**



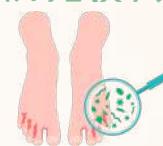
## 健康詩訊

### 皮膚癬



保健員-劉思詩姑娘  
參考資料: 衛生署

皮膚癬是皮膚的真菌感染，在天氣潮濕及悶熱的環境特別常見。皮膚的真菌能入侵表皮角質層、毛髮和指甲，引致各種癬病。由於免疫力下降，慢性疾病患者如糖尿病患者等，亦較容易有皮膚癬。



#### 種類及徵狀：

足癬 - 俗稱「香港腳」。趾縫或腳掌患處出現水泡或皮膚乾裂脫落，十分痕癢。倘若抓傷，有機會演變成細菌性皮膚炎而含膿。

甲癬 - 俗稱「灰甲」，真菌侵蝕腳趾甲或手指甲，會令指甲變色、變形、加厚及變得脆弱易碎。



股癬 - 在腹股溝(大腿內側)內長出紅色環狀皮疹及有劇烈痕癢感。

體癬 - 俗稱「金錢癬」或「圓癬」，於身體暴露區(如臉、手臂或肩)出現一個或多個呈環狀紅色丘疹，痕癢非常。

花斑癬 - 俗稱「汗斑」，於背部、上胸、手臂及頸部出現淺色圓形糠狀皮屑斑，患處會感痕癢。

#### 治療方法：

醫生會按個別情況處方藥物治療真菌感染。一般的皮膚癬可使用外用抗真菌藥物治療，而頑固或嚴重的感染則需服用抗真菌藥物以徹底根除感染。由於治療期長，所以患者必須有耐性和遵照醫生指示用藥。同時要注意個人衛生，既可促進痊癒，亦能夠減低復發機會。



# 喜躍運動

## 1 晨早健康喜動

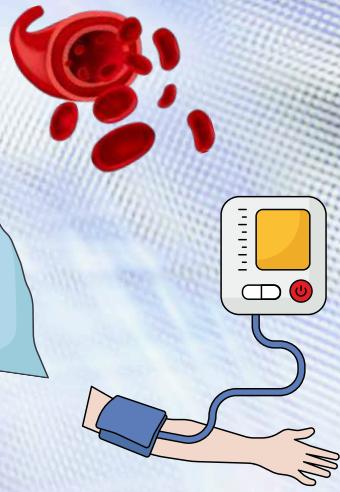
日期：8月1日開始（星期一至五）  
時間：上午9:15-9:45  
地點：活動室 1  
對象：中心會員  
費用：免費  
名額：20名（名單於每星期抽籤）  
內容：早晨時段在中心一起做運動。  
負責職員：馮家傑先生(Derek)

容易  困難



## 2 三高關注薈（檢驗血糖、膽固醇及血壓）

日期：8月 8、22日（星期五）  
時間：上午9:30-10:30  
地點：本中心  
對象：中心會員  
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：劉思詩姑娘（思詩）



## 3 芬蘭「棋」兵同樂日 2025年8月

容易  困難

日期：8月21日（星期四）  
時間：下午2:00-4:00  
地點：活動室 1  
對象：中心會員  
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

### 4 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：8月5、12、19、26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

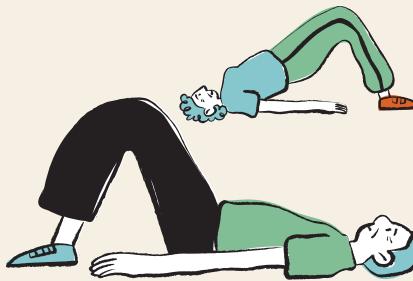
對象：中心會員

費用：\$100/4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)



### 5 "喜悅"瑜伽

2025年8月

容易  困難

日期：8月4、11、18、25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)

內容：學習瑜伽基礎式子及

呼吸練習，透過練習

「伸展」及「基礎動作」，

可改善身體平衡、初級力量鍛鍊，

增加柔韌度及放鬆身心。

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



## 喜躍運動

6 久戰

### 身體要FAT CHECK

日期：8月20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。



(樂齡科技產品-身體成份分析) 2025年8月

名額：20名(抽籤活動)

抽籤日期：8月6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 久戰

### 「筋」肉人蛻變

(肌力訓練班) 2025年8月

容易

困難

日期：8月6, 13, 27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



對象：中心會員

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)

8 久戰

### 體能之GYM

(功能性訓練) 2025年8月

容易

困難

日期：8月7, 14日 (星期四)

內容：經常覺得自己有D動作做唔到？

時間：(A)下午2:30 - 3:30

透過此活動去訓練各部位的

(B)下午3:30 - 4:30

姿勢、肌力、穩定度、活動度

地點：活動室2

與心肺耐力等五大功能，增強

對象：中心會員

日常生活能力。

費用：\$20/2堂



名額：8名/每班 (抽籤活動)

抽籤日期：8月4日

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



### 9 衛生署講座-認識前列腺

日期：8月4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  
講解前列腺疾病的成因，影響及  
治療。

合辦機構：衛生署

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)

### 10 防治植物病蟲害及病菌講座

日期：8月11日(星期一)

內容：探討植物生病的原因，病蟲

時間：下午2:00-4:00

害種類介紹，及病蟲害防治

地點：活動室1

方法與策略。

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)



### 11 智能「伴」變2.0(AI 小教室)

日期：8月20日 (星期三)

抽籤日期：8月18日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

內容：學習在手機上使用不同

地點：活動室

的AI程式，利用AI改善自己

費用：免費

的生活模式。

對象：中心護老者及中心會員

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

名額：15名(抽籤活動)

因上一次活動反應熱烈，現加開一班

已參加6月AI小教室的會員可留待下一次再參加：)



# 2025

# AUG 八月

日

二

三

3	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 10:00 衛生署講座-認識前列腺 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喜悦 (2025.3) 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 (A) 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變 (A) 15:30 筋肉人蛻變 (B)
10	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 防治植物病蟲害及 病菌講座 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喜悦(2025.3) 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 「商品說明條例」講座 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變 (A) 15:30 筋肉人蛻變 (B)
17	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚會 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦 (2025.4) 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 (A) 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:00 身體要「Fat」Check 14:30 智能“伴”變2.0
24 31	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚會 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦 (2025.4) 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 單身一族會 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 「布袋」澳 14:30 筋肉人蛻變 (A) 15:30 筋肉人蛻變 (B)
25		26	27

# 笨儀喜悅會

## 每月班組/活動時間表

四

五

六

	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手)	09:30 智腦友俱樂部 14:30 拿破崙餅+蝴蝶酥製作坊
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 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 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 「聾」情厚「儀」 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手)	09:30 智腦友俱樂部 10:00 香薰手作·同行小組 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 體能之GYM (A) 15:30 體能之GYM (B)	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 樂此不「皮」 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手)	09:30 智腦友俱樂部 12:15 義工嘉許禮 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 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日	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)	09:30 智腦友俱樂部 10:00 香薰手作·同行小組 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 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) 14:30 義工聚薈	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊

## 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：8月5、(12)、19、(26)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



12

### 「Sing Club」喜悅 (2025第5期)

日期：9月30日及

10月14、21、28日及

11月4、11日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

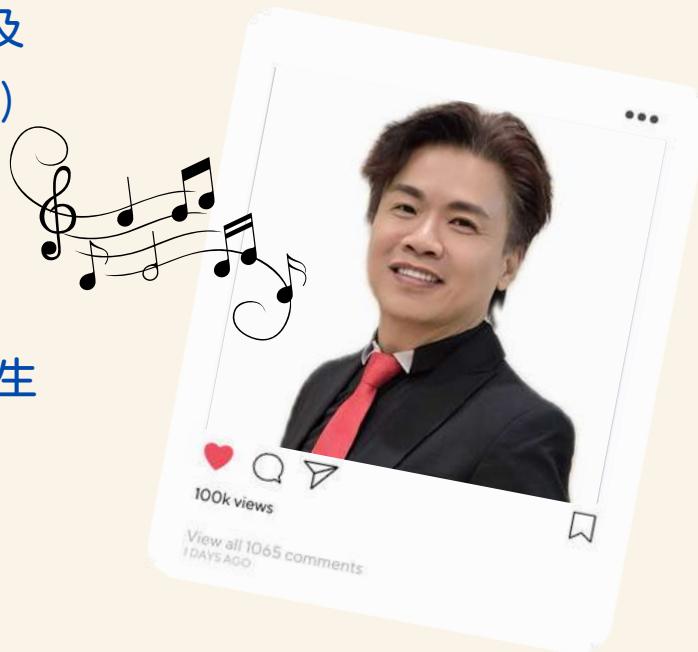
地點：活動室1

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。

## 13 義工聚薈

日期：8月29日 (星期五)

名額：20名(先到先得)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：薈聚一班義工，一邊歡聚聯誼，並計劃本年度義工活動計劃。

地點：活動室

費用：免費

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：8月14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、學習桌遊玩法及小組帶領技巧等。

地點：活動室

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：8月18、25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：陳卓賢先生(Dickey)





## 有需要護老者服務



14

### 樂此不「皮」 (皮革制作班)

日 期：8月15日(星期五)  
時 間：下午2:00-4:30  
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：8月7日  
費 用：\$50  
內 容：教授製作皮革的基本方法，一同製作出  
皮革鎖匙包，享受手作帶來的愉悅。  
負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)



15

### 「布袋」澳 (布袋球運動班)

日 期：8月27日(星期三)  
時 間：第一節2:30-3:30,第二節3:30-4:30  
地 點：本中心活動室1  
費 用：\$5/每節  
對 象：有需要護老者優先  
名 額：每節8名(抽籤活動)  
抽籤日期：8月11日  
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：8月2、9、16、23及30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

### 16 「商品說明條例」講座

日期：8月13日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：免費

名額：20名(先到先得)

內容：包括解說商品說明、與商品說明有關的罪行、

不良營商手法，以及精明消費貼士。

合辦機構：香港海關

負責職員：馮家傑先生(Derek)



## 社交康樂

17

### 喜悅鏢局 (飛鏢活動班)

日期：8月4、11、18及25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)



18

### 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：8月9、16、23、30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)

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：李麗貞姑娘(Peon)及

馮家傑先生(Derek)



## 心理社交

### 19 單身一族薈

日期：8月27日(星期三) 內容：

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1

費用：免費

對象：中心獨居會員優先

名額：10人(先到先得)

扭氣球，又稱氣球造型，是一項利用氣球製作各種形狀和造型的藝術活動。是次由中心義工教授不同扭氣球的技巧 - 花朵。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

### 20 「聾」情厚「儀」-長幼交流活動

日期：8月8日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名

(抽籤活動－8月4日抽籤)



內容：聾福會尚德中心小朋友到訪中心與會員一同玩遊戲、睇表演等等開心渡過一小時。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



21

### 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：8月28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－8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。

### 本期介紹SQS 13：私人財產

『標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。』

### 入會或續會提示



8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、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8月