



# 2026年1月通訊

## 1 養生之道-中醫講座

日期: 2026年1月31日(星期六)

時間: 上午10:00-11:30

地點: 本中心活動室一

內容: 講解養生之道

收費: 免費(出席者可獲贈小禮物)

對象: 中心會員

名額: 50人(先到先得)



{為讓更多會員受惠,限選 ① 或 ② 其中一個活動報名}

## 2 固本培元-中醫諮詢

日期: 2026年1月31日(星期六)

時間: 上午9:30-下午5:00

地點: 本中心

內容: 中醫師為中心會員作養生諮詢(面診)

收費: 免費

對象: 中心會員

名額: 60人(抽籤活動-1月20日抽籤)

負責同事: 劉嘉慧(劉姑娘), 劉思詩(思詩姑娘)



## 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。



## 喜聞。樂動

### 運動的類型



運動上大致可分為兩類，(1)有氧運動及，(2)阻力運動。兩者對身體的影響可以大不相同，大家只要按步地進行就可以對身體有極大的幫助。

首先，運動的定義，按世界衛生組織說明，凡年滿18歲，每星期建議進行150分鐘或以上的中等強度帶氧運動，阻力運動每星期亦需要有至少兩日。

有氧運動及阻力運動兩者對身體機能上有不同的正面影響，有氧運動主要鍛煉身體的心肺功能，而阻力運動是集中改善身體的肌肉力量及肌肉耐力，有別於其他日常生活需要所進行的負重活動。

根據香港衛生署於2023年的報告，香港15-84歲的受訪人士中分別有32.6%屬於肥胖及22%屬於超重。而如果您的目標是希望能夠達到大眾口中的「減肥」，有氧運動就十分適合您。

運動本身就會消耗自身所儲存的能量，目標為減掉身上的脂肪運動強度就需要做出調整。但身體上的生理回饋並不等於您做的運動符合您的目標，「我好叻≠做得啱」/「我好叻≠唔洗做」，時間分配好每天進行合適，適量的運動更能維持好的體態。



## 健康詩訊



### 抗菌素耐藥性



抗菌素耐藥性是指當微生物（如細菌、病毒、真菌和寄生蟲）演變成能抵抗原本有效的藥物（即抗菌素）。

抗生素是用作治療細菌感染的藥物，雖能殺滅致病細菌，亦能殺死體內正常細菌，增加耐藥性細菌滋生的風險。這些耐藥性細菌有時稱作「超級細菌」，部分更能抵禦多類常用的抗生素，引致難以治療的感染。雖然現時仍可使用其他非常規抗生素來治療，但其效能可能較弱或會引起較多副作用。再者，耐藥性細菌產生的速度比研發新的藥物快，耐藥性問題若不獲改善，有效的治療方案會愈趨減少。

如何應對?應採取以下措施:



不要向醫生要求抗生素



即使病情轉好，也不要自行  
停用抗生素



遵照醫生的建議服用抗生素



有呼吸道感染病徵時  
應戴上外科口罩



保持雙手清潔

- 不可服用剩餘的抗生素
- 切勿與他人共用抗生素
- 不要在沒有處方的情況下自己購買抗生素



## 喜躍運動

### 3 晨早健康喜動 容易 困難

日期：1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)



### 4 三高關注營 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)

日期：1月23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)



### 5 芬蘭「棋」兵同樂日 2026年1月 (芬蘭木棋) 容易 困難

日期：1月15日（星期四）  
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)





## 6 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易 困難

日期：1月6、13、20、27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)

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)



## 7



## 有你做椅靠

(椅上伸展班) 2026年1月 容易 困難

日期：1月9、16、30日 (星期五) 內

時間：下午1:30 -2:00

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：10名 (先到先得)

費用：免費



容：只需一張椅子，你就能輕鬆完成全身伸展運動！無論是行動不便的人士，都能利用隨手可得的椅子，進行安全有效的放鬆，遠離肌肉緊繃的困擾。

負責職員：何達榮先生(Tony)

備 註：推薦有日常運動習慣會員參加

## 8



## 體能之GYM

(功能性訓練) 2026年1月 容易 困難

日期：1月15、22、29日 (星期四) 抽籤日期：12月24日

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$30/3堂

名額：8名 (抽籤活動)



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)



2026年1月

## 營住瘦、肌戰

### 營養補完計劃

9



## 營住瘦-營養補完計劃

日期：1月8、22日 (星期四)

時間：下午2:30-4:00

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24日

內容：認識不同食物的種類，嘗試去訂立合適自己身體狀況的每天食物攝取，達致飲食平衡。學習計算每餐食物份量，食物分類

負責職員：何達榮先生(Tony), 馮家傑先生(Derek)

10



## 身體要FAT CHECK

(樂齡科技產品-身體成份分析) 2026年1月

日期：1月21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)

11



## 「筋」肉人蛻變

(肌力訓練班) 2026年1月 容易  困難

日期：1月7、14、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：\$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)



## 喜躍運動

### 12 "喜悅"瑜伽

容易  困難

日期：1月5、12、26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：\$300/3堂



名額：12名(先到先得)

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

負責職員：鄭姑娘



### 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



### 14



### 健步行步之2026齊起步

日期：1月8日 (星期四)

時間：上午10:00 - 12:00

活動地點：將軍澳海濱(全長約5公里)

集合地點：中心集合(一同前往)

對象：中心會員

名額：20名(先到先得)

費用：免費

內容：踏入2026年歡迎大家以汗水迎接2026年，行完呢趟保證你新一年行運一條龍，健康爆燈、精神爆燈、好運更加爆燈！

負責職員：馮家傑先生(Derek)，何達榮先生(Tony)





# JAN 1A

日

一

二

三

<b>4</b>	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 衛生署講座- 識飲識食識購物 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	<b>5</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(2025.6) 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)
<b>6</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(2025.6) 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)	<b>7</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 (導師) 14:30 新春「嫦「JOY」種 園藝治療小組 14:30 肌肉人蛻變 (A) 15:30 肌肉人蛻變 (B)
<b>11</b>	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:00 蕨類植物介紹講座 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悅鏢局 2	<b>12</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(2025.6) 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)
<b>13</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2025.6) 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) 14:30 棋義博士	<b>14</b>	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 10:30 義工聚薈 14:00 身體要Fat Check 14:00 電競賽車練習班 (導師) 14:30 新春「嫦「JOY」種 園藝治療小組
<b>18</b>	09:15 晨早健康喜動 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	<b>19</b>	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 10:30 義工聚薈 14:00 身體要Fat Check 14:00 電競賽車練習班 (導師) 14:30 新春「嫦「JOY」種 園藝治療小組
<b>20</b>	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	<b>21</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2025.6) 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)
<b>25</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 (導師) 14:30 新春「嫦「JOY」種 園藝治療小組 14:30 肌肉人蛻變 (A) 15:30 肌肉人蛻變 (B)	<b>26</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 (導師) 14:30 新春「嫦「JOY」種 園藝治療小組
<b>27</b>	09:15 晨早健康喜動 14:30 肌肉人蛻變 (A) 15:30 肌肉人蛻變 (B)	<b>28</b>	

# 榮儀喜悅薈

## 每月班組/活動時間表

四

五

六

 <p><b>元旦</b> /</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手)</p> <p><b>2</b></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><b>3</b></p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 健步行步之2026齊起步 14:30 營住瘦-營養補完計劃</p> <p><b>8</b></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" 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手)</p> <p><b>9</b></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><b>10</b></p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 10:00 體能之GYM 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</p> <p><b>15</b></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" 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手)</p> <p><b>16</b></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><b>17</b></p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 體能之GYM 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><b>22</b></p>	<p>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) 10:30 單身一族薈 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手)</p> <p><b>23</b></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><b>24</b></p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 體能之GYM 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</p> <p><b>29</b></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" 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手)</p> <p><b>30</b></p>	<p>09:30 固本培元-中醫諮詢 10:00 養生之道-中醫講座 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)</p> <p><b>31</b></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：1月6、(13)、20及(27) (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



### 15 「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。

## 16 義工聚薈

日期：1月21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：16名(抽籤活動-1月15日抽籤)

內容：本月聚薈，義工們一起體驗

**新興運動布袋球。**

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)

## 😊 集合吧！棋義博士！

日期：1月20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：1月12、19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

17

## 新春「耑」 「JOY」種 園藝治療小組



日期：7/1, 14/1, 21/1, 28/1,  
4/2, 11/2, 25/2, 4/3 (逢星期三)

時間：下午 2:30 - 3:30

費用：\$160/8堂

對象：中心護老者及會員

名額：8名 (先到先得，全部日子均能  
出席的會員優先參加)

活動地點：本中心

內容：1. 認識人與植物之間的關係及連結  
2. 認識不同植物及花的種類  
3. 小組中將由導師帶領處理不同  
植物/花材，歡迎所有對園藝有  
興趣的會員參加。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



18

## 蕨類植物介紹講座

日期：1月12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：介紹香港蕨類概況，蕨類植物的  
基本形態學及構造及常見蕨類植物。

合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生(Derek)



## 19 衛生署講座-識飲識食識購物

日期：1月5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

內容：由註冊護士透過講座讓會員認識選購較健康的食物，  
和買得精明的方法。

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)



## 專業電競賽車進階班6.0

2026年1月

日期：1月7(三)、14(三)、21(三)、28日(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：\$80

對象：中心會員及原有已參加進階班成員

課程內容：

- 評述基本訓練及注意事項
- 比賽Sever控制及操作

名額：10名(有興趣請直接與馮先生聯絡)

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



## 社交康樂

- 20 喜悅鏢局** (飛鏢活動) 
- 日期：**1月5、12、19、26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

- 21 動腦《魔力橋》實戰坊** 
- 日期：**1月3、10、17、24、31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：**1月3、10、17及24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。



## 22 單身一族薈之新年剪紙班

- 日期：**1月23日(星期五)      **內容：**中國剪紙是民間藝術的一種，  
**時間：**上午10:30-11:30      以新年為題材，透過剪刀，  
**地點：**活動室1      等工具而剪成各種不同的圖案。  
**費用：**全免      是次由中心義工教授不同剪紙  
**對象：**中心獨居會員優先      的技巧。  
**名額：**10名      **導師：**中心義工 蘇少榮先生  
**(抽籤活動－1月9日抽籤)**      **負責職員：**梁少玲姑娘(SiuLing)

## 23 活動及社區資訊發放日(例會)

- 日期：**1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：**50名(抽籤活動－1月21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 2：檢討及修訂政策和程序

『標準2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。』

## 入會或續會提示



**1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：2026年1月

