保良局 PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈 KAI YEE JOLLY NET

社會福利署資助服務

2026年10月通訊

1 2026「老有所為活動計劃」頒獎禮小型聚會

老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project

LIVE



日　期：2026年11月4日(星期三)
時　間：下午2:00-4:00
地　點：活動室1
對　象：中心會員
費　用：免費
名　額：30名(抽籤日期:10月20日)
內　容：中心會員一起觀看直播，以頒發獎項嘉許得獎團體、觀看藝人及團體表演、並進行網上有獎問答遊戲及抽獎。
負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)
**每名參加者，於活動後可獲「老有所為活動計劃」福袋乙份 **

2026/27年度季節性流感疫苗接種



免費

已參加的會員，請依時出席。

日　期: 2026年10月23日(星期五)
時　間: 下午2:00-4:00
地　點: 本中心
對　象: 中心會員
名　額: 50人 (先到先得)
內　容: 由保良局醫療及綜合健康服務部為會員接種雅培三價流感疫苗
備　註: 成功報名者，請於9月21日至30日攜同身份證明文件，到中心填寫「接種疫苗同意書」及「健康評估表」。
接種當日: ~ 必須已登記並啟動[醫健通]及攜帶身份證明文件
~ 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應者，不適合注射。
~ 如身體不適、發燒或新冠檢測呈陽性者，均不能接種。
負責職員: 思詩姑娘

保良局 PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈 KAI YEE JOLLY NET

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

2026年10月通訊

1 2026「老有所為活動計劃」頒獎禮小型聚會

日　　期：2026年11月4日(星期三)
時　　間：下午2:00-4:00
地　　點：活動室1
對　　象：中心會員
費　　用：免費
名　　額：30名(抽籤日期:10月20日)
內　　容：中心會員一起觀看直播，以頒發獎項嘉許得獎團體、觀看藝人及團體表演、並進行網上有獎問答遊戲及抽獎。
負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)

**每名參加者，於活動後可獲「老有所為活動計劃」福袋乙份 **

2026/27年度季節性流感疫苗接種

日　　期: 2026年10月23日(星期五)
時　　間: 下午2:00-4:00
地　　點: 本中心
對　　象: 中心會員
名　　額: 50人 (先到先得)
內　　容: 由保良局醫療及綜合健康服務部為會員接種雅培三價流感疫苗
備　　註: 成功報名者，請於9月21日至30日攜同身份證明文件，到中心填寫「接種疫苗同意書」及「健康評估表」。
接種當日: ~ 必須已登記並啟動[醫健通]及攜帶身份證明文件
~ 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應者，不適合注射。
~ 如身體不適、發燒或新冠檢測呈陽性者，均不能接種。
負責職員: 思詩姑娘

已參加的會員，請依時出席。

免費

中心資訊發放方式

中心
WhatsApp:
5595 9664

中心WhatsApp廣播功能

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)活動名額旁顯示「先到先得」或「抽籤活動」為報名形式。
5)抽籤活動：職員會於活動前特定日子抽籤及通知中籤者。如會員未有於指定日期收到職員電話或短信，則表示未能中籤，本中心恕不另行通知。
6)中籤之會員，請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)會員未能出席活動，請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。
8)如活動進行前出現空缺，職員按後備名單再抽籤並以電話或短信通知中籤。「先到先得」活動則按報名時間順序為後備次序。
9)敬請準時出席，如沒事先通知，遲到者位置由後補補上，及或未能安排繼續參與該活動。
10)如活動進行中出現空缺，活動開始10分鐘後即場詢問中心內合資格參加者補上（不論後備或臨時報名），如人數多於空缺，隨即抽籤決定。
11)活動需親身出席，不可自行轉讓予其他會員或替代，請通知職員安排轉讓。
12)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，請於報名及活動期間提出。
13)除活動註明，否則不可帶非參加者出席活動。
14)請將手機靜音，及於場外接聽電話，以免影響活動進行。
15)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。
16)例會報名
16.1)例會參加者可優先報名5個活動（包括：抽籤及先到先得）；非參加例會人士不可以代為報名，包括夫婦；
16.2)其餘人士由「小編」發出月訊後才公開接受報名；
16.3)「小編」發出月訊後的第6個工作天起，才可以自由報名，不受活動數目限制。例子：「小編」發出當日為「第1工作天」，「第1至5工作天」只可報5個活動，「第6工作天」起自由報名；
16.4)如可同時參與 A、B 班等，將視為參加 2 個活動；
16.5)由活動開始時間計算，遲到15分鐘，將不能參與報名抽籤；
16.6)若中途早退，亦不能參與報名抽籤。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



健康詩訊



靜觀

保健員-劉思詩姑娘

靜觀已被證實有助減低壓力及舒緩情緒困擾，包括焦慮和抑鬱。近年的研究還指出練習靜觀能讓人更常感受正面情緒和提升抗逆力，並有助培養正面的人生態度。此外，靜觀亦有助發揮個人能力， 研究發現靜觀能提高選擇性注意力、執行性注意力和工作記憶，初步證據也顯示靜觀練習甚至會為大腦功能和結構帶來可測量和顯著的改變。

「靜觀自我關懷」教我們以開放、不帶批判的心去覺察自己所經歷的困難或痛苦，並給予自己充滿溫情友愛的慈悲與關懷，當中有三大要素，包括：

1. 覺察當下
2. 共通人性
3. 善待自己

以下介紹一個練習和培養「靜觀自我關懷」的方法~~「紓緩觸摸」

1.準備開始:

~ 找一個舒適的位置坐下，輕微調整坐姿，令身體得到承托。

~ 可以選擇完全合上雙眼或將視線定於地下前方的位置。

~ 做兩至三次緩慢的深呼吸，讓身體慢慢安頓下來、心神回到當下 。

2.練習開始:

~ 將一隻或雙手放到胸口上，感受手掌觸碰自己時那種微微溫暖的感覺，感受胸口自然地隨著呼吸一起一伏。給自己一點時間細味這種感覺。

3.其他觸摸方式

~有些人可能覺得將手放到胸口未必最適合自己，你可以嘗試以下各種的觸摸方式，探索身體 哪部分最能讓你感到平靜、自在： 如小腹,面頰,手臂,拖住自己的手,雙手交叉擁抱自己等動作。

4.結束練習

~ 將心神帶回呼吸和身體感覺上面

~ 慢慢張開眼睛或將視線向上移，望一下周圍的景物。

~ 亦可伸展一下身體

當心情低落或緊張時，練習「紓緩觸摸」能有助平靜心神。

在日常生活中，你可以隨時隨地用幾分鐘的時間做這個「紓緩觸摸」的練習，特別是當自己需要情感支援的時候，透過溫柔地觸摸自己的身體，將關懷送給自己。



如有興趣更深入認識及體驗靜觀,可參與10月及11月衛生署講座:精神健康工作坊~體驗靜觀(上)(下)

詳見活動 15

參考資料:衛生署

喜躍運動

2 晨早健康喜動

容易 ★☆☆☆☆ 困難

日　　期：10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：晨早流流職員與你一起做運動。
負責職員：馮家傑先生(Derek)



3 芬蘭「棋」兵同樂日

容易 ★★☆☆☆ 困難

日　　期：10月14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：不論你係新手定高手，都可以"友"伴同您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)



4 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易 ★★★☆☆ 困難

日　　期：10月6、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：$75/3堂
名　　額：8名/每班(抽籤活動-10月2日抽籤)
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)



喜躍運動

5 "喜悅"瑜伽 2026年10月

容易 ★★★☆☆ 困難

日　　期：10月5、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：$160/2堂
名　　額：12名(先到先得)
導　　師：朱倩嫻小姐(Hailey)
負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)



6 有你做椅靠 2026年10月 (椅上伸展班)

容易 ★☆☆☆☆ 困難

日　　期：10月7、21、28日(星期三)
時　　間：下午1:30-2:00
地　　點：活動室2
對　　象：中心會員
名　　額：10名 (先到先得)
費　　用：$15/3節
內　　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



7 筋肉人蛻變 2026年10月 (肌力訓練班)

容易 ★★★☆☆ 困難

日　　期：10月7、21、28日 (星期三)
時　　間：下午2:30-4:00
地　　點：活動室2
對　　象：中心會員
費　　用：$45/3堂
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！

抽籤日期：10月2日
名　　額：12名（抽籤活動）
負責職員：何達榮先生（Tony）



8 體能挑戰站 2026年10月 (綜合能力訓練)

容易 ★★★★☆ 困難

日　期：10月 8, 22日(星期四)
時　間：上午10:00-11:00(A)
　　上午11:00-12:00(B)
地　點：活動室2
對　象：中心會員
名　額：4名/班 (抽籤活動-10月2日抽籤)
費　用：$20/2節
內　容：想嘗試體驗不同種類的運動設備去提升身體能力？
　　對自己的體能有一定的信心能夠挑戰難度更高的運動訓練？
　　透過使用各種運動設備挑戰去改善自己的體能上限。
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

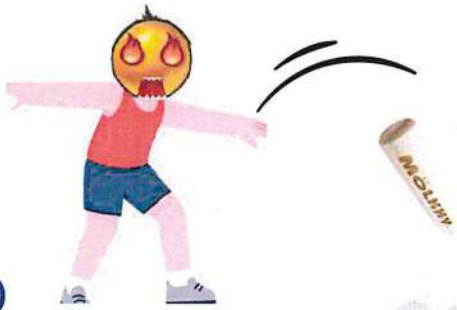




9 棋實好FUN 2026年10月 (棋藝活動)

容易 ★★☆☆☆ 困難

日　期：10月7日 (星期三)
時　間：上午10時-11時30分
地　點：活動室1
對　象：中心會員
費　用：$10
名　額：10名 (抽籤活動-10月2日抽籤)
內　容：一個不正常的木棋玩法,透過遊戲中的不同體能挑戰,
　　鬥智鬥力一齊來挑戰自己的身體能力。
負責職員：何達榮先生(Tony)
　　馮家傑先生(Derek)
備　註：參加者需要穿著方便活動的服裝





喜悅健康

10 社區微笑牙科計劃講座

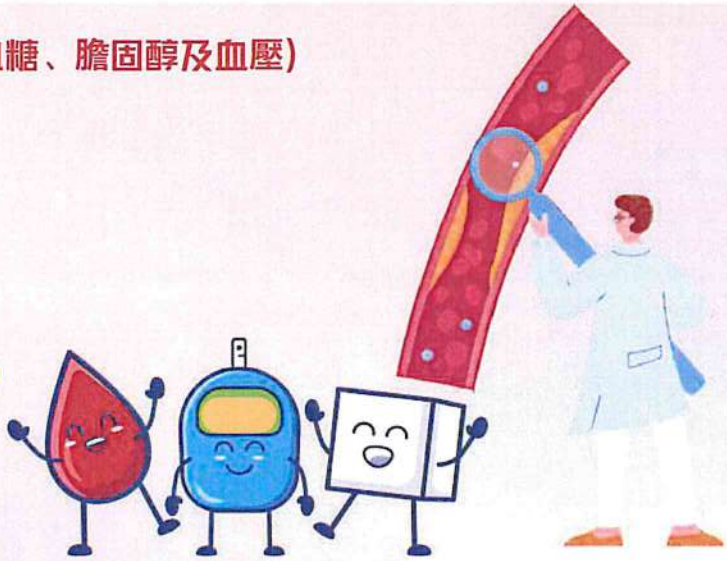
內　　容: 講座 - 由本局註冊牙醫為會員講解牙齒護理、口腔緊急處理、假牙清潔、以及政府牙科資助計劃簡介。
檢查 - 即場為出席講座之會員提供初步口腔檢查
經檢查後，有需要跟進治療人士，可轉介申請政府牙科資助計劃或轉介至本局轄下綜合健康中心。

日　　期: 10月28日(星期三)
時　　間: 上午9:00-12:00
地　　點: 活動室1
費　　用: 免費
對　　象: 中心會員
名　　額: 30名(抽籤活動-10月21日抽籤)
負責職員：思詩姑娘 / 鄭佩詩姑娘(Grace)



11 三高關注薈 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)

日　　期：10月30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)



12 廣東院舍照顧計劃及大灣區安老資訊講座

日　　期：10月14日 (星期三)
時　　間：下午2:30-3:30
地　　點：活動室1
對　　象：中心會員(有需要護老者優先)
名　　額：15名 (抽籤活動-10月8日抽籤)
費　　用：免費
內　　容：為了讓大家了解大灣區的養老選擇，中心將舉辦簡介會，介紹廣東院舍照顧計劃及大灣區安老資訊。
負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)



2026 Oct 10月

日	一	二	三
4	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 理財你要『識』 15:30 喜悅鏢局 2 5	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.5) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導) 14:00 伸展自療班 (A) 15:00 伸展自療班 (B) 6	09:15 晨早健康喜動 10:00 棋實好FUN 10:30 墊上普拉提伸展班(A) 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變 7
11	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 12	09:00 珍珠飼養文化生態遊 09:15 晨早健康喜動 10:00 衞生署講座-精神健康工作坊:體驗靜觀(上) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 13	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 芬蘭「棋」兵同樂日 14:30 廣東院舍照顧計劃及大灣區安老資訊講座 14
重陽節 18	重陽節翌日 19	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.5) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 伸展自療班 (A) 15:00 伸展自療班 (B) 20	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 智有「腦」小組 14:30 筋肉人蛻變 21
25	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 得閒飲茶 15:30 喜悅鏢局 2 26	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.5) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導) 14:00 伸展自療班 (A) 15:00 伸展自療班 (B) 27	09:15 晨早健康喜動 09:00 社區微笑牙科計劃講座 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 智有「腦」小組 14:30 筋肉人蛻變 28

棨儀喜悅薈
每月班組/活動時間表

四	五	六
國慶日 1	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 2	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) 3
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 10:00 體能挑戰站A 11:00 太極x體適能運動班B 11:00 體能挑戰站B 12:00 太極x體適能運動班C 8	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 手捏蠟花器 9	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) 10
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 義工聚薈 15	09:15 晨早健康喜動 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 室內植物護理講座 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 16	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
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 10:00 體能挑戰站A 11:00 太極x體適能運動班B 11:00 體能挑戰站B 12:00 太極x體適能運動班C 22	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) 14:00 2026/27流感疫苗接種活動 23	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) 24
09:15 晨早健康喜動 10:00 忘憂禪繞坊-進階班 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 29	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) 14:00 生態缸造景速成班 14:30 棋義博士 30	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) 31

如對本頁活動有興趣/疑問，
歡迎聯絡中心職員

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：10月(6)、13、20及(27)日(星期二)

時　　間：中午12:00-下午2:00

地　　點：活動室1

費　　用：免費

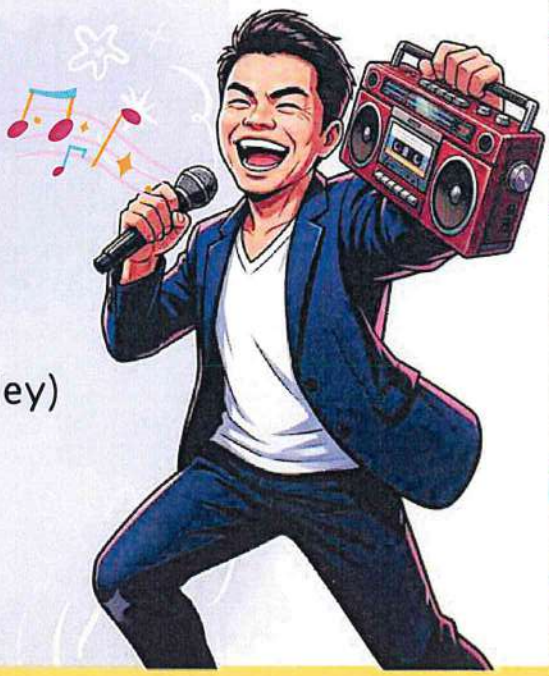
對　　象：樂隊團員

內　　容：與J.N.B.團員一同排練歌曲。

負責職員：趙恩婷姑娘(Kacey)

備　　註：( )為導師出席日期

13 「Sing Club」喜悅 (2026第5期)



日　　期：10月6、20、27日及
　　11月3、10、17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_舊生優先)

內　　容：由歌唱導師潘世華先生(Stanley)
　　教授流行曲及歌唱技巧。

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。

14 義工聚薈

日期：10月15日(星期四)
時間：下午2:30-5:30
費用：免費 (資助活動，缺席者須付$600活動費)
對象：中心會員（義工優先）
地點：活動室1
名額：10名(抽籤活動-10月8日抽籤)

內容：本月聚薈，參加者將學習地板沙壺指導員課程。完成課程後，需擔任至少一次義工，協助其他會員體驗此運動。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)

集合吧！棋義博士！

日期：10月30日 (星期五)
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：趙恩婷姑娘(Kacey)

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趙姑娘(Kacey)報名。

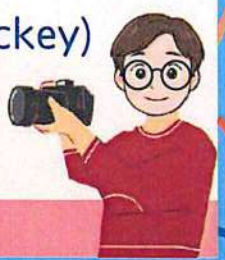
左攝右攝義工隊聚薈



日期：10月12日(星期一)
時間：下午2:30-4:00
地點：活動室2
費用：免費



對象：左攝右攝義工
內容：每月主題分享及教學
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



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

15 衛生署講座 - 精神健康工作坊:體驗靜觀

日　　期: 10月13日 (星期二)及11月24日(星期二)
時　　間: 上午10:00-11:30
地　　點: 活動室1
費　　用: 免費
對　　象: 中心護老者優先
內　　容: 由臨床心理學家講解靜觀對身心的益處，和練習靜觀的態度和體驗靜觀。
對　　象: 20名 (先到先得)
備　　註: 參加者必須出席兩節工作坊
合辦機構: 衛生署
負責職員: 劉思詩姑娘(思詩姑娘)



16 室內植物護理講座

日　　期: 10月16日(星期五)
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: 簡單介紹室內植物的好處，基礎照顧要點，及常見問題解決。
合辦機構: 康樂及文化事務署
負責職員: 馮家傑先生(Derek)



有需要護老者服務

17 智有「腦」小組

日　　期: 10月21日、28日、11月11日、18日、25日 (逢星期三，共五堂)
時　　間: 下午2:30 - 3:30 (出席所有節數優先)
地　　點: 活動室1
費　　用: $30
對　　象: 中心會員(有需要護老者優先)
名　　額: 6名 (抽籤活動:10月13日)
內　　容: 參加者在活動中，進行「六藝」活動訓練，如玩桌上遊戲、新興運動、 藝術活動，以預防及延緩認知退化。
負責職員: 尹珮瑤姑娘(Yoyo)





18 得閒飲茶







日　　期：10月26日 (星期一)
時　　間：下午2:30-3:30
地　　點：活動室1
對　　象：中心會員(有需要護老者優先)
名　　額：20名
費　　用：$15 (10月19日抽籤)
內　　容：由中心義工製作港式奶茶、咖啡及蛋撻，邀請您到中心參與參加者一邊享用茶點，一邊與好友談天說地，放鬆身心。
負責職員：劉姑娘(Hazel)

19 生態缸造景速成班



大家合作的製成品



每位的製成品
11.5 X 17CM



日　　期：10月30日(星期五)
時　　間：下午2:00-4:30
地　　點：本中心
對　　象：中心會員
名　　額：6名 (抽籤活動，10月14日抽籤)
費　　用：免費 (資助活動，缺席者須付$400成本價。)
內　　容：親手將苔蘚、植物、裝飾，及放入小動物一步組成一個充滿生命力的微縮森林。(如觀賞螃蟹、小魚)
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

20 珍珠飼養文化生態遊



日　　期：10月13日 (星期二)
時　　間：上午9:00-下午12:30
地　　點：西貢郊野公園 (中心集合)
對　　象：中心會員
名　　額：17名 (抽籤活動，10月6日抽籤)
費　　用：免費 (資助活動，缺席者須付$500成本價。)
內　　容：乘旅遊巴到西貢，轉船到漁排參觀，自費乘巴士回西貢解散。
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)、馮家傑先生(Derek)、尹珮瑤姑娘(Yoyo)

社交康樂

21 喜悅鏢局 (飛鏢活動)

日　　期：10月5、12、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2
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：鄭佩詩姑娘(Grace)

22 動腦《魔力橋》實戰坊



日　　期：10月3、10、17、24及31日 (星期六)
時　　間：(第一節初階)下午2:00-3:00 (有職員或義工教授玩法)
　　(第二節高階)下午3:15-4:15 (適合已熟識玩法的會員參加)
地　　點：義工室
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：鄭佩詩姑娘(Grace)



認知障礙症服務

智腦友俱樂部



日　　期：10月3、10、17、24及31日 (星期六)
時　　間：上午9:30 - 11:30
地　　點：活動室1
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：趙恩婷姑娘(Kacey)

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。

心理社交

23 忘憂禪繞坊-進階班



日　　期：10月29及11月5日(星期四)
時　　間：上午10:00-11:30
地　　點：本中心
費　　用：$20
對　　象：曾參加過本年度「忘憂禪繞坊」的中心會員優先
名　　額：10名(抽籤活動－10月9日抽籤)
內　　容：透過規律筆畫，放鬆專注，與內在心靈溝通，達到自我療癒
負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

24 單身一族薈

日　　期：10月16日(星期五)
時　　間：上午10:30-11:30
地　　點：本中心
費　　用：$10
對　　象：中心獨居會員優先
名　　額：10名(抽籤活動－10月3日抽籤)
內　　容：與獨居會員一同相聚，玩遊戲，製作小手工，共聚美好時光。
負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

25 活動及社區資訊發放日(例會)

日　　期：10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－10月22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 ⊥3	✓ 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 11：評估服務使用者的需要

『標準11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。』

入會或續會提示



10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、趙恩婷、馮家傑、鄭佩詩、陳鳳萍、劉思詩、何達榮、張綺芬、林月嫦

督印人員：張銘森 署任服務經理(安老)
印刷數目：300份
日　　期：2026年10月

