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

# 2026年11月通訊

## 1 5週年巨獻與你愉快同遊








日　　期：2026年11月17日(星期二)
集合時間：上午9:30
集合地點：中心活動室一
回程時間：下午4:30
對　　象：中心有效會員
費　　用：$250/位
名　　額：60名(抽籤日期:11月10日)
內　　容：暢遊中環街市、午餐北角君綽酒店豐富自助餐、飯後遊覽東岸公園、每位參加者均可獲得一份週年禮物。
負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)、馮家傑先生(Derek)、劉思詩姑娘(思詩)



## 2 保良局「關懷長者心」地區安老服務計劃- 企業聯繫暨長者餐聚

日　　期：2026年11月30日(星期一)
集合時間：上午10:00
活動地點：東涌麗豪航天城酒店(中心集合)
回程時間：下午3:30
對　　象：中心有效會員
費　　用：$60/位
名　　額：30名(抽籤日期:11月12日)
內　　容：藉著感謝企業義工對局方服務的支持，讓長者感受企業義工的關愛，於酒店享用午宴及欣賞表演。
負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)、趙恩婷姑娘(Kacey)、何達榮先生(Tony)、馮家傑先生(Derek)、鄭佩詩姑娘(Grace)

***是次活動參加者不能重覆參加2027年2月敬老賀新春活動***

# 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。**

## 人事變動



**大家好，我係護理員張姑娘，真係好唔捨得同大家講聲再見呀，**
**我會喺11月初離開中心。喺榮儀喜悅嘗呢段日子，**
**多謝大家一直包容同體諒。最後祝大家生活愉快、平平安安呀！**

**護理員 張綺芬姑娘**

## 健康詩訊



## 熱敷



保健員-劉思詩姑娘

熱敷是一種常見的物理治療方法，可使用暖水袋、熱敷墊或熱貼進行。每次約15-20分鐘，兩次熱敷之間相隔最少2小時。

**目的：**

促進血液循環，紓緩疼痛、肌肉繃緊及關節不適，有助慢性炎症復原。

**適用症狀：**

患有肩頸疼痛，而沒有發紅或發熱的症狀（例如慢性腰頸痛、慢性關節炎、肌肉疲勞或抽筋等）



**注意：**

✅ 熱敷溫度應和暖舒適，避免過熱燙傷。



✅ 以下人士應先諮詢醫護人員：

- 糖尿病患者
- 孕婦
- 心臟疾病患者

**禁忌：**

以下情況，不宜使用熱敷：





- 發燒
- 惡性腫瘤
- 皮膚炎
- 血液循環受損（例如血栓性靜脈炎、外周血管疾病）
- 皮膚感覺受損（例如難於分辨冷熱的感覺）
- 不能明白指示（例如患有認知障礙症的人士）
- 為心臟病患者進行大範圍的熱敷
- 患處有急性炎症或扭傷（即出現紅腫痛熱症狀）、最近接受放射治療、感染、傷口或出血、或有嚴重疼痛或腫脹的情況。

如熱敷期間出現皮膚發紅、灼熱、疼痛或不適，應立即停止，向醫護人員求助。

**應用：**

熱敷若能配合適當的護理和其他治療方法，包括適當休息，抬高患處、復康運動及按摩，效果則更佳。若有疑問，請向物理治療師或其他醫護人員查詢。

參考資料:衛生署

## 3 晨早健康喜動

容易 ★☆☆☆☆ 困難

日　　期：11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)



## 4 芬蘭「棋」兵同樂日 (芬蘭木棋)

容易 ★★☆☆☆ 困難

日　　期：11月18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)



## 5 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易 ★★★☆☆ 困難

日　　期：11月3、10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：$50/2堂
名　　額：8名/每班 (抽籤活動-10月30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

## 6 "喜悅"瑜伽 2026年11月

容易 ★★★☆☆ 困難

日　期：11月2, 9,16, 23, 30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：$400/5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)



## 7 有你做椅靠 2026年11月 (椅上伸展班)

容易 ★☆☆☆☆ 困難

日　期：11月4，11，18，25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：12名 (先到先得)
費　用：$20/4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



## 8 棋實好FUN 2026年11月 (棋藝活動)

容易 ★★☆☆☆ 困難

日　期：11月11日 (星期三)
時　間：上午10:00-11:30
地　點：活動室1
對　象：中心會員
費　用：$10
名　額：10名 (抽籤活動-11月4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



## 9 筋肉人蛻變 2026年11月 (肌力訓練班)

容易 ★★★☆☆ 困難

日　期：11月 12,19日(星期四)

時　間：上午10:00-11:30

地　點：活動室2

對　象：中心會員

名　額：12名 (抽籤活動-11月4日抽籤)

費　用：$30/2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

## 10 身體要FAT CHECK (樂齡科技產品-身體成份分析)





日　期：11月14日(星期六)

時　間：上午10:00-11:00

地　點：活動室2

對　象：中心會員

費　用：$10

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， 幫助你科學地評估體質狀況！

負責職員：馮家傑先生(Derek), 何達榮先生(Tony)

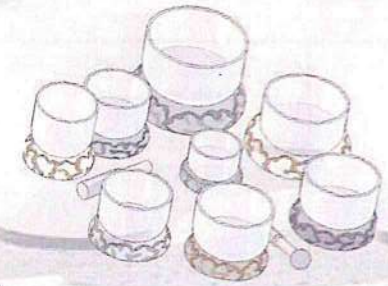
備　註：

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。

## 喜悅健康

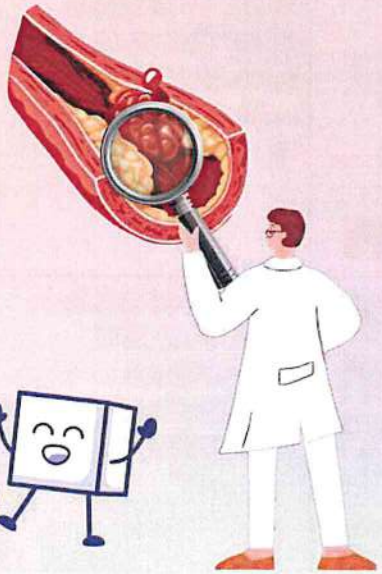
### 11 缽開雲霧 - 水晶頌缽體驗 2026.11



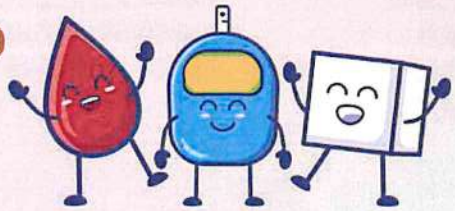


日　期：11月23日 (星期一)
時　間：下午2:30-3:30
地　點：活動室2
對　象：中心會員
名　額：14名 (抽籤活動-11月10日抽籤)
費　用：$10
內　容：透過敲打水晶頌缽，讓身心得以療癒，撥開雲霧，潔淨思緒並讓心靈回到平靜。
負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)、馮家傑先生(Derek)

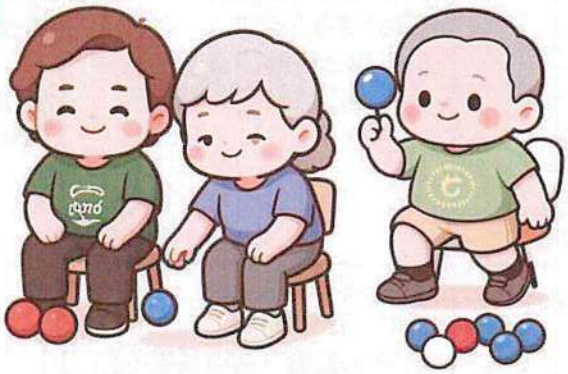
### 12 三高關注薈 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)



日　期：11月26日 (星期四)
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)



### 13 長者日-硬地滾球同樂日



日　期：11月7日 (星期六)
時　間：(A)下午2:00-3:00 或
(B)下午3:00-4:00 或
(C)下午4:00-5:00
地　點：活動室1
費　用：免費
對　象：中心會員
名　額：每節8名 (抽籤活動-11月4日抽籤)
內　容：響應長者日，鼓勵長者參與社區活動，透過簡單易學且安全的硬地滾球運動，讓長者在輕鬆愉快的氣氛下鍛鍊身體、促進社交互動。
負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)

# 2026 Nov 11月

| 日 | 一 | 二 | 三 |
|---|---|---|---|
| 1 | 09:15 晨早健康喜動<br>09:45 "喜悅"瑜伽<br>14:00 喜悅鏢局 1<br>15:30 喜悅鏢局 2<br>2 | 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 Sing Club喜悅 (2026.5)<br>12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導)<br>14:00 伸展自療班 (A)<br>15:00 伸展自療班 (B)<br>3 | 09:15 晨早健康喜動<br>10:30 墊上普拉提伸展班(A)<br>13:30 有你做椅靠<br>14:00 電競賽車練習班 (車手)<br>14:00 2026「老有所為活動計劃」頒獎禮小型聚會<br>4 |
| 8 | 09:15 晨早健康喜動<br>09:45 "喜悅"瑜伽<br>14:00 喜悅鏢局 1<br>14:30 義工聚薈<br>15:30 喜悅鏢局 2<br>9 | 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 Sing Club喜悅 (2026.5)<br>12:00 J.N.B.樂隊恆常練習<br>14:00 伸展自療班 (A)<br>15:00 伸展自療班 (B)<br>10 | 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 棋實好FUN<br>10:30 墊上普拉提伸展班(A)<br>12:15 參觀『投委會理財教育體驗館』<br>13:30 有你做椅靠<br>14:00 電競賽車練習班 (車手)<br>14:30 智有「腦」小組<br>11 |
| 長者日<br>15 | 09:15 晨早健康喜動<br>09:45 "喜悅"瑜伽<br>14:00 香薰療癒<br>14:00 喜悅鏢局 1<br>15:30 喜悅鏢局 2<br>16 | 09:15 晨早健康喜動<br>09:30 5週年巨獻與你愉快同遊<br>10:00 Sing Club喜悅 (2026.5)<br>12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導)<br>17 | 09:15 晨早健康喜動<br>10:30 墊上普拉提伸展班(A)<br>10:00 紅十字會講座-家居安全及急救<br>13:30 有你做椅靠<br>14:00 電競賽車練習班 (車手)<br>14:00 芬蘭「棋」兵同樂日<br>14:30 智有「腦」小組<br>18 |
| 22 | 09:15 晨早健康喜動<br>09:45 "喜悅"瑜伽<br>14:30 缽開雲霧-水晶頌缽體驗<br>14:30 左攝右攝義工隊聚薈<br>23 | 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 衞生署講座-精神健康工作坊:體驗靜觀(下)<br>10:00 Sing Club喜悅 (2026.6)<br>12:00 J.N.B.樂隊恆常練習<br>24 | 09:15 晨早健康喜動<br>10:30 聖誕花環工作坊<br>10:30 墊上普拉提伸展班(A)<br>13:30 有你做椅靠<br>14:00 電競賽車練習班 (車手)<br>14:30 智有「腦」小組<br>25 |
| 29 | 09:15 晨早健康喜動<br>09:45 "喜悅"瑜伽<br>10:00 保良局「關懷長者心」地區安老服務計劃-企業聯繫暨長者餐聚<br>14:00 喜悅鏢局 1<br>15:30 喜悅鏢局 2<br>30 | | |

# 榮儀喜悅薈
# 每月班組/活動時間表

| 四 | 五 | 六 |
|---|---|---|
| 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 太極x體適能運動班A<br>11:00 太極x體適能運動班B<br>12:00 太極x體適能運動班C<br>**5** | 09:15 晨早健康喜動<br>09:30 墊上普拉提伸展班(B)<br>10:45 舞動"喜悅"<br>14:00 電競賽車練習班(會員+車手)<br>**6** | 09:30 智腦友俱樂部<br>14:00 長者日-硬地滾球同樂日(A)<br>14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1)<br>15:00 長者日-硬地滾球同樂日(B)<br>15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)<br>16:00 長者日-硬地滾球同樂日(C)<br>**7** |
| 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 太極x體適能運動班A<br>10:00 筋肉人蛻變<br>11:00 太極x體適能運動班B<br>12:00 太極x體適能運動班C<br>14:30 蠟藝創作小組<br>**12** | 09:15 晨早健康喜動<br>09:30 墊上普拉提伸展班(B)<br>10:45 舞動"喜悅"<br>14:00 電競賽車練習班(會員+車手)<br>**13** | 10:00 身體要FAT CHECK<br>14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1)<br>14:30 全健同樂嘉年華<br>15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)<br>**14** |
| 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 太極x體適能運動班A<br>10:00 筋肉人蛻變<br>11:00 太極x體適能運動班B<br>12:00 太極x體適能運動班C<br>14:30 蠟藝創作小組<br>**19** | 09:15 晨早健康喜動<br>09:30 墊上普拉提伸展班(B)<br>10:30 照你所想 – 預設照顧計劃<br>14:00 水栽植物介紹講座<br>14:00 電競賽車練習班(會員+車手)<br>**20** | 09:30 智腦友俱樂部<br>11:00「匯聚星光」保良局<br>匹克球同樂日<br>14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1)<br>14:30 Ai實戰站<br>15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)<br>**21** |
| 09:15 晨早健康喜動<br>09:30 三高關注薈<br>10:00 太極x體適能運動班A<br>11:00 太極x體適能運動班B<br>12:00 太極x體適能運動班C<br>14:30 例會<br>**26** | 09:15 晨早健康喜動<br>09:30 墊上普拉提伸展班 (B)<br>14:00 電競賽車練習班(會員+車手)<br>14:30 棋義博士<br>**27** | 09:30 智腦友俱樂部<br>14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1)<br>14:30 Ai實戰站<br>15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)<br>**28** |
| | | |

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：11月(3)、10、(17)及24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





## 14 「Sing Club」喜悅 (2026第6期)

日　　期：11月24日
　　12月1、8、15、22、29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。

## 15 義工聚薈

日期：11月9日(星期一)
時間：下午2:30-4:00
費用：免費
對象：中心會員（義工優先）
地點：活動室1
名額：10名 (抽籤活動-11月5日抽籤)

內容：本月聚薈，參加者將一起製作咖啡渣手工皂。
負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



## 集合吧！棋義博士！

日期：11月27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：11月23日(星期一)
時間：下午2:30-4:00
地點：活動室1
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

## 16 紅十字會講座-家居安全及急救

日　　期：11月18日(星期三)
時　　間：上午10:00-11:30
地　　點：活動室1
對　　象：中心護老者及中心會員
費　　用：免費
名　　額：50名(先到先得)
內　　容：講解家居安全及日常處理急救方法
合辦機構：紅十字會
負責職員：劉思詩(思詩姑娘)

## 17 水栽植物介紹講座



日　　期：11月20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：認識水栽盆栽，學習品種辨識，了解分享各種植技巧，讓大家在家中可增添不同的植物及綠意。
合辦機構：康樂及文化事務署
負責職員：馮家傑先生(Derek)

## 18 參觀『投委會理財教育體驗館』




日　　期：11月11日 (星期三)
時　　間：中午12:15-下午3:45
地　　點：荃灣南豐紗廠
集合地點：本中心
對　　象：中心會員
名　　額：22名 (抽籤活動-11月2日抽籤)
費　　用：$10
內　　容：乘旅遊巴到南豐紗廠，以互動遊戲來體驗『數碼化及嶄新』的理財教育。包括：金錢管理、金融防騙、投資基礎等。
負責職員：趙恩婷姑娘(Kacey)、鄭佩詩姑娘(Grace)

## 有需要護老者服務

### 19 蠟藝創作小組 (立體聖誕卡)



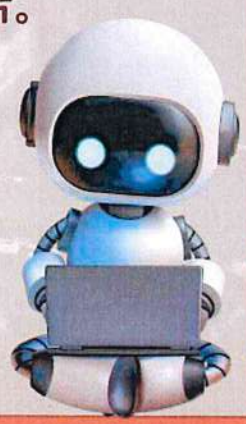
日　　期：11月12日、19日；
　　12月3日、10及17日 (逢星期四，共五堂)
時　　間：下午2:30 - 4:00 (出席所有節數優先)
地　　點：活動室2
費　　用：$40
對　　象：中心會員(有需要護老者優先)
名　　額：8名 (抽籤活動，11月5日抽籤)
內　　容：運用不同蠟材製作立體聖誕卡，讓護老者暫時放下照顧壓力，
　　在創作及分享中尋找力量、放鬆心情，並結識朋友。
負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)




### 20 老有所為活動計劃：Ai實戰站

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

日　　期：11月21、28日(星期六) 及 12月5日 (星期六) (共3堂)
時　　間：下午2:30-下午4:30 及 下午2:30-3:30
地　　點：本中心
對　　象：中心會員
名　　額：8名 (抽籤活動-11月11日抽籤)
費　　用：免費
內　　容：活動將由淺入深，學習對Ai輸入指令，並生成影片。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



1. 建議參加者能簡單操作智能電話，且對Ai程式有簡單的認知。
2. 活動由老有所為計劃資助，如參加者無故缺席需支付原價學費$500。

## 社交康樂

### 21 喜悅鏢局 (飛鏢活動)

日　　期：11月2、9、16及30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：11月7、14、21及28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：11月7、21及28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。)
負責職員：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。

## 生命教育

### 23 照你所想 – 預設照顧計劃




日　　期：11月20日 (星期五)
時　　間：上午10:30-中午12:00
地　　點：本中心
費　　用：免費
對　　象：中心會員及中心護老者 (能操作智能電話)
名　　額：25名(先到先得)
內　　容：透過電子平台制定預設照顧計劃，促進參加者與家人溝通，並加深其對晚晴照顧的認識。
合辦機構：聖雅各福群會 - 心「終」有家 晚晴支援計劃
負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

## 心理社交

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

### 24 老有所為活動計劃：綜合藝術班-聖誕花環工作坊



導師作品

日　　期：11月25日(星期三)
時　　間：上午10:30-11:30
地　　點：本中心
費　　用：免費（由老有所為計劃資助）
對　　象：曾參加過單身一族著的中心會員優先
名　　額：8名(抽籤活動－11月9日抽籤)
內　　容：透過製作聖誕花環過程，達到正念紓壓的效果，享受手作帶來的愉悅。
負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

活動由老有所為計劃資助，
如參加者缺席需支付原價學費$300。

### 25 活動及社區資訊發放日(例會)




日　　期：11月26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－11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 |
|---|---|---|
| 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 12：知情的選擇

『標準12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』

## 入會或續會提示




**11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11月

