



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2月通訊

1

丙午年敬老賀新春

駿馬迎春福滿堂 希愛永傳樂滿家

日期 | 2026年2月26日(星期四)

時間 | 上午11時 - 下午2時

地點 | 亞洲國際博覽館

內容 | 表演、抽獎、新春聚餐等

長者收費 | \$120 (包來回旅遊巴)

集合時間 | 上午8:45 (逾時不候)

名額 | 84名 (抽籤活動)



菜單

鴻運彩碟 (五香牛腩 | 醋香肉排 | 滬味烤麩 | 涼拌青瓜秋耳)

翡翠瑤柱肉蓉釀玉環 | 蟲草花圓肉燉老雞 | 蟹肉扒生菜 蒜蓉蒸比目 |

玫瑰豉油雞 | 蝦仁菜粒炒飯 陳皮紅豆沙

備註(一) | 未參與是年麗豪航天城活動及上年(2025) 敬老賀新春聚餐者優先報名

備註(二) | 如活動超出報名人數會於 **2月9日** 進行抽籤

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。



肌少症



保健員-劉思詩姑娘

年紀大、缺乏體能活動、過於靜態的生活模式，身體的肌肉就會因為老化開始逐漸流失，都是加快肌肉質量流失的原因，而大腿的肌肉力量減少更快，一旦肌肉過度流失，有可能導致肌少症 (Sarcopenia)，影響日常活動外，患者亦容易跌倒，增加骨折風險。

5大肌少症徵兆



適當的體能活動: 除了晨運、逛街和行公園外，也需要多做運動。

肌肉強化運動能有效改善肌肉力量，例如舉水樽、踢沙包。



中等或以上強度的帶氧體能活動則有效改善肌肉耐力及活動能力，例如游泳、健步行、太極、健身單車、休閒球類運動等，兩類運動相輔相成，能更全面改善肌肉流失和活動能力。

肌力及平衡訓練: 針對大肌肉群或背肌；從扶物蹲、坐站訓練或步行訓練開始，接著循序漸進增加重量。

平衡訓練: 例如腳跟對腳尖直線行走，都有助降低跌倒風險。

均衡飲食、管理慢性病: 要改善和增加肌肉質量，亦需要均衡飲食，蛋白質攝取更是不可缺少。



參考資料:衛生署





喜閱。樂動



農曆新年飲食運動注意事項

健體導師：
何達榮先生(Tony)

2月份有大型節日-農曆新年，相信各位都會去因應節而攝取不同種類的賀年食品例如油角，年糕之類。但於進食這些食物之前亦應該去留意這些食物帶來的影響。首先以油角為例，作為農曆新年的代表食物其製作過程亦十分為人知曉。以100克的油角為例（大約3顆），已經會為身體帶來接近600千卡的能量而且其中的碳水化合物，脂肪及糖的含量比較多。以1名欠缺恆常運動習慣的成年人為例每一天所需大約2000-2200千卡的能量去維持身體功能。只要攝取3顆油角已經占據身體一天的能量攝取建議約3-4成。

而現今比較常見的巧克力（金色球形包裝）每100克亦有接近600千卡的能量並有40克的糖分，根據世界衛生組織所建議糖分不應該總能量攝取的1成左右（以2000千卡的成年人為例）每天不應該攝取超過50克糖（10粒方糖）。這意味進食100克以上提及的巧克力已經接近糖分攝取的建議量。而長期過高的糖分攝取亦會為身體帶來不同的疾病。

而運動方面，如果有恆常運動習慣的人在2月時亦需要注意天氣的變化。根據香港天文臺於2025年2月的記錄，一天的溫差可以相差5攝氏度或以上，以上年2月為例最低溫度約11攝氏度而最高溫度約25攝氏度。而往年2月濕度的變化亦可以相當大，最高濕度可以去到95%。而濕度高不利於身體的散熱，所以於2月濕度較高的日子應該避免進行過高強度的運動。另外由於2月仍有較多的低溫日子，於進行運動前應保持有足夠的熱身時間（氣溫越低預留熱身的時間需要越久）減低受傷的風險。

參考資料:-食物安全中心/etnet/世界衛生組織/香港天文臺

喜躍運動



2 晨早健康喜動

容易  困難

日期：2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)



喜躍運動

3 三高關注薈 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)

日期：2月27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)

定期檢查
預防三高風險



4 芬蘭「棋」兵同樂日 2026年2月 (芬蘭木棋)

容易 ★★★★★ 困難

日期：2月12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)



5 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易 ★★★★★ 困難

日期：2月3、10、24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

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)





6



有你做椅靠

(椅上伸展班) 2026年2月 容易  困難

日期：2月6、20、27日 (星期五)

時間：下午1:30 -2:00

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：8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

7



體能之GYM

(功能性訓練) 2026年2月 容易  困難

日期：2月5、12日 (星期四)

時間：(A) 上午10:00-11:00

(B) 上午11:00-12:00

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$20/2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)

抽籤日期：2月3日

8



「筋」肉人蛻變

(肌力訓練班) 2026年2月 容易  困難

日期：2月4、25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：\$20/2堂



名額：10名 (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



9 "喜悅"瑜伽

容易  困難

日期：2月2、9、16、23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：\$400/4堂

名額：12名(先到先得)

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

負責職員：鄭姑娘



10



健步行步之 喜步同行迎年

日期：2月11日 (星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

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

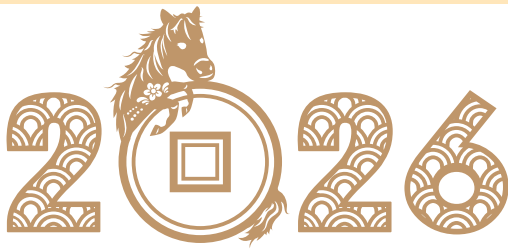
名額：20名 (先到先得)

費用：免費

內容：在新一年馬年到來之際，我們一起用雙腳一步步地迎接好運，踏出健康、快樂與愛心！

負責職員：馮家傑先生(Derek)，
何達榮先生(Tony)





FEB

2026

日

一

二

三

<p>1</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 10:00 衛生署講座- 皮膚病:真菌的認識 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2</p> <p>2</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(2025.7) 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)</p> <p>3</p>	<p>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 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)</p> <p>4</p>
<p>8</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悦鏢局 2</p> <p>9</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(2025.7) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 (導) 14:30 棋義博士 14:00 墊上伸展自療班 (A) 15:00 墊上伸展自療班 (B)</p> <p>10</p>	<p>10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 10:00 「耀」馬迎春·悅滿堂 14:00 健步行步-喜步同行迎馬年 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 新春「嫦「JOY」種 園藝治療小組</p> <p>11</p>
<p>15</p>	<p>09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2</p> <p>16</p>	<p>福</p> <p>年初一</p> <p>17</p>	<p>年初二</p> <p>18</p>
<p>22</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悦鏢局 2</p> <p>23</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦 (2025.7) 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)</p> <p>24</p>	<p>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 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)</p> <p>25</p>

榮儀喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

<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 (A) 11:00 太極x體適能運動班B 11:00 體能之GYM (B) 12:00 太極x體適能運動班C</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>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" 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手) 14:30 保良局環保服飾日- 環遊世界花生 Show</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 14:30 義工聚薈 14:30 手工脆脆花生酥 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)</p> <p style="text-align: right;">7</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 (A) 11:00 太極x體適能運動班B 11:00 體能之GYM (B) 12:00 太極x體適能運動班C 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:00 「關懷長者心」地區 探訪活動 (農曆新年) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手)</p> <p style="text-align: right;">13</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 style="text-align: right;">14</p>
<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">年初三</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>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 style="text-align: right;">20</p>	<p>14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)</p> <p style="text-align: right;">21</p>
<p style="text-align: center;">丙午年 敬老賀新春</p> <p style="text-align: right;">26</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) 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手) 14:30 例會</p> <p style="text-align: right;">27</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 style="text-align: right;">28</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)

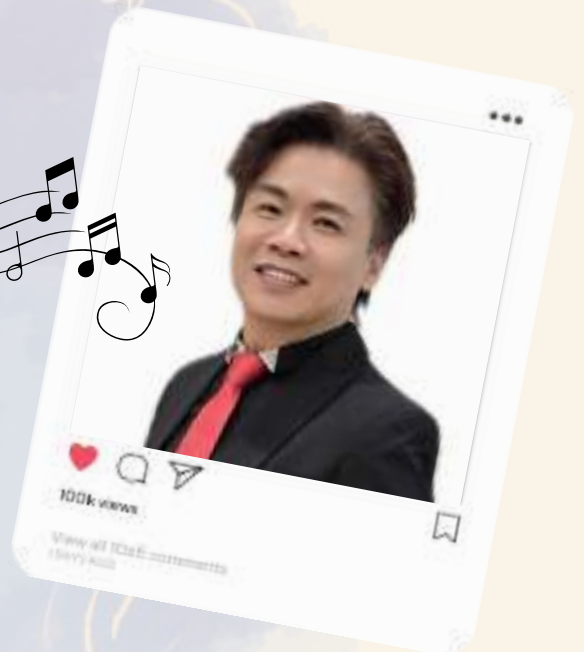
😊 J.N.B.樂隊恆常練習

- 日期：2月(3)、(10) 及 (24) (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



11 「Sing Club」喜悅 (2025第7期)

- 日期：2月3、10、24日及
3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)
- 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。

12 義工聚薈-新年掛飾製作

日期：2月7日 (星期六)

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：20名(抽籤活動-1月30日抽籤)

內容：本月聚薈，由香港華人基督教聯會真道書院學生及家長教授製作新年掛飾，共同迎接新年的喜樂與祝福。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



😊 集合吧！棋義博士！

日期：2月10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：2月9、23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



13 衛生署講座-皮膚病:真菌的認識

日期：2月2日(星期一)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：活動室1

費用：免費

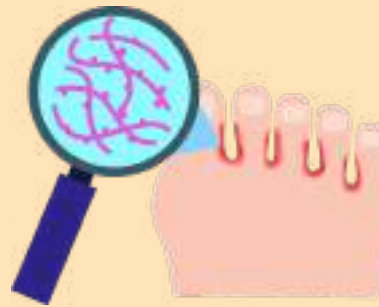
對象：中心護老者優先

內容：由註冊護士講解皮膚真菌感染,如足癬,甲癬等.預防及處理真菌感染的方法及正確使用皮膚病外用藥物。

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)



14 「耀」馬迎春·悅滿堂

日期：2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：\$50

名額：50名會員(抽籤活動)+25位耀中幼稚園學生及家長

內容：中心賀新春活動將聯同附近耀中國際幼稚園的小朋友一同到中心玩遊戲，唱賀年歌。最後有大抽獎環節。

抽籤日期：2月5日(中午12時截止)

合辦團體：耀中國際幼稚園

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



每名參加者均有
迎春福袋壹份



15 保良局環保服飾日-環遊世界花生 Show

日期：2月6日 (星期五)
時間：下午2:30-3:00 (第一節)
下午3:15-3:45 (第二節)
下午4:00-4:30 (第三節)

地點：活動室2

對象：中心會員

名額：30名 (每節10名, 先到先得)

內容：今年的「環遊世界花生 Show」以環保為主題, 參加者可以穿上具有不同國家或民族特色的服裝, 更有機會角逐「最佳造型獎」。

費用：\$10(善款全數捐贈)

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel), 蔡美姿姑娘(Maisy)



喜悅廚房

16 手工脆脆花生酥

日期：2月7日 (星期六)

時間：下午2:30-4:30

地點：活動室2

對象：中心會員

名額：8名 (抽籤活動)

內容：由導師教授製作造型可愛的花生酥。

費用：\$100(包材料及包裝)

導師：康怡小姐(Connie)

負責職員：鄭姑娘

抽籤日期：2月2日(星期一)



社交康樂

17 喜悅鏢局 (飛鏢活動)

日期：2月2、9、16、23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：鄭姑娘

18 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：2月7、14、21、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：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：2月7、14及28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)





19 單身一族薈之新年剪紙班 (B班)



日期：2月6日(星期五)

內容：因應反應熱烈，將會再加多一班

時間：上午10:30-11:30

中國剪紙是民間藝術的一種，以

地點：活動室1

以新年為題材，透過剪刀等工具

費用：全免

等工具而剪成各種不同的圖案。

對象：中心獨居會員優先

是次由中心義工教授不同剪紙

名額：10名

的技巧。

(抽籤活動－2月3日抽籤)

導師：中心義工 蘇少榮先生

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

20 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：2月27日(星期五)

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－2月16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)

