



# 2026年3月通訊

## 1 慈善盆菜嘉年華

日期：3月14日 (星期六)

集合時間：下午5:00 (逾時不候)

集合地點：本中心

活動時間：下午6:00-晚上9:00

(隨後乘旅遊巴回中心解散)

活動地點：九龍慈雲山蒲崗村道174號  
學校村中央運動場

費用：\$50 (包來回旅遊巴)

對象：60歲或以上會員

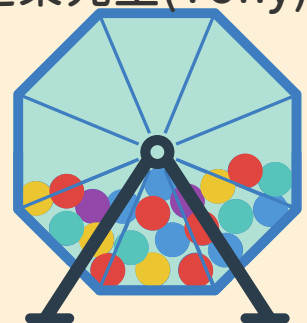
名額：44名 (抽籤活動)

內容：攤位、表演、抽獎、盆菜宴等

抽籤日期：3月4日中午12時截，隨即抽籤，  
以WhatsApp通知中籤者。

備註：活動於夜間進行，請衡量參與！

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)、梁少玲姑娘(SiuLing)  
馮家傑先生(Derek)、何達榮先生(Tony)



## 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。



骨質疏鬆症是一種骨骼新陳代謝的病症。患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折；造成痛楚及引發其他併發症，減低患者的自我照顧能力。

### 骨質疏鬆症有什麼病徵？

骨質疏鬆症本身並沒有任何病徵，若感到痛楚，一般都是由於骨折所致。最常見的骨折部位包括股骨、脊椎及前臂骨。患者或因輕微碰撞，或因跌倒而股骨骨折，脊椎骨即使沒有任何碰撞也會漸漸塌陷，令背部變得彎曲，形成駝背及變得矮小，部分患者亦會出現背痛的情況。

### 骨質疏鬆症可否預防？

正常的骨質增長需要攝取足夠的鈣質和維生素D，及作適量的負重運動。

~均衡飲食：

- ~ 多選擇含豐富鈣質的食物，如海產類、豆品類、蔬菜類、果仁類。
- ~ 減少進食含高鹽分的食物，如醬汁、調味料等。
- ~ 切勿吸煙、酗酒及減少飲用含咖啡因的飲品，如咖啡、濃茶等。
- ~ 負重運動能夠預防跌倒，減低骨折風險，加強肌肉力量，使手腳靈活，改善平衡，預防跌倒。

~適量的負重運動：

例如：步行、太極、健身操等。

保持每星期最少做3次、每次30-60分鐘的運動。

~戶外活動：透過曬太陽來協助製造維生素D，以幫助吸收鈣質。



### 患上骨質疏鬆症應怎麼辦？

即使已證實患上骨質疏鬆症，亦可透過上述的飲食和運動習慣，減慢骨質流失的速度。醫生會因應個別的情況而建議患者服用治療藥物。此外，骨質疏鬆症患者在日常生活中要提高警覺，慎防跌倒，以減低骨折的機會。





## 喜閱。樂動

### 運動時及運動後注意事項 🔍

大家經過農曆新年的假期以及玩樂，普遍都會對自己的身心變化有一定的察覺。例如於假期進食不同的糕點，零食等。要回歸到假期前的身體狀態就需要下苦工。市面上所賣的賀年糕點普遍都含高能量的特性，進食過量便會導致身體脂肪量上升，而針對消耗脂肪的運動來說，普遍有氧運動便會成為首選。

#### 有氧減脂運動須知

而針對希望透過有氧運動去減脂的人，亦有不同的注意事項需要事前留意。首先大家並不需要盲目做運動而是需要知道自己應該從哪方面入手。世界衛生組織建議成年人每周進行150分鐘或以上的中等強度有氧運動。而有氧運動的定義為使用身體的大肌群連續進行20分鐘運動，心率的高低均會影響到身體於運動時使用哪一種能量。普遍要達到定義上的中等強度的有氧運動自身的心率以65歲或以上人士為例運動時的心率不應該低於80 bpm高於155 bpm。



#### 運動後飲食須知

首先生活習慣便是首要需要留意的事項。普遍人運動後都會大吃一頓，希望透過進食較多的食物去補充運動時的能量流失。例如透過飲用運動飲品去補充水分，進食較平時多的食物去飽腹。但大家需要留意的是市面上所販賣的運動飲品含糖量普遍不低，而糖攝取過量經過時間轉化又會變成脂肪。所以大家運動後亦要留意食物的選擇。



## 喜躍運動

參考資料:世界衛生組織/  
美國心臟協會

### 2 晨早健康喜動

容易  困難

- 日期：3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 "喜悅"瑜伽 2026年3月

容易  困難

日期：3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：\$500/5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)



### 4 芬蘭「棋」兵同樂日 2026年3月 (芬蘭木棋)

容易  困難

日期：3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：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：3月10、24、31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3月

容易



困難

日期：3月6, 13, 20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3月

容易



困難

日期：3月5, 12, 19日 (星期四)

時間：下午2:30-3:30

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)

抽籤日期：3月3日

8



## 「筋」肉人蛻變

(肌力訓練班) 2026年3月

容易



困難

日期：3月11, 18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)



## 9 墊上普拉提伸展班 2026年4-6月

容易  困難

日期：(A) 4月15、22、29日  
 5月6、13、20、27日  
 6月3、10、17日 (星期三)  
 時間：(A) 上午10:30 - 11:30

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$600/10堂

日期：(B) 4月10、17、24日  
 5月8、15、22、29日  
 6月5、12、26日 (星期五)  
 時間：(B) 上午9:30 - 10:30

名額：12名(先到先得)

導師：周SIR

負責職員：馮家傑先生(Derek)

## 10 太極x體適能運動班 2026年4-6月

容易  困難

日期：4月9、16、23日  
 5月7、14、28日  
 6月4、11、18、25日 (星期四)  
 時間：(A)上午10:00 - 11:00 (形體歌韻操)  
 (B)上午11:00 - 12:00 (42式太極)  
 (C)下午12:00 - 1:00 (42式太極)

地點：活動室 1

對象：中心會員

費用：\$200/10堂

名額：10名/每班(先到先得)

導師：義工麥月好

負責職員：馮家傑(Derek)

## 11 舞動"喜悅" *Funky Dance* 2026年4-6月

容易  困難

日期：4月10、17、24日  
 5月8、15、22、29日  
 6月5、12、26日 (星期五)  
 時間：上午10:45 - 11:45  
 地點：活動室 2

對象：中心會員

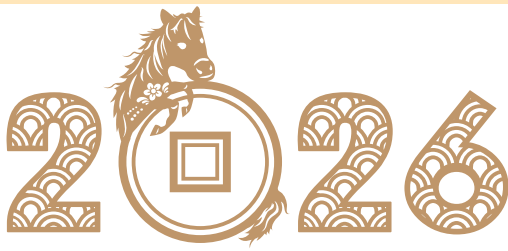
費用：\$700/10堂

名額：12名(先到先得)

導師：潘芷賢小姐(Shella)

負責職員：鄭佩詩姑娘 (Grace)





MAR

三月

日

一

二

三

1	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2	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)	09:15 晨早健康喜動 09:45 「關懷長者心」地區 安老服務計劃企業聯 繫暨長者餐聚 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 14:30 新春「嫦「JOY」種 園藝治療小組
8	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 10:00 衛生署講座- [郁]得健康 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2	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)	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 14:30 筋肉人蛻變 (A) 15:30 筋肉人蛻變 (B)
15	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦 (2025.7)	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日 14:30 筋肉人蛻變 (A) 15:30 筋肉人蛻變 (B)
22	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 11:00 左攝右攝-攝到去花展2.0 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 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 14:30 「宮奇進」- 飛碟運動
29	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	09:15 晨早健康喜動 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)	

# 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 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</p> <p style="text-align: center;"><b>5</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 義工聚薈-茶聚</p> <p style="text-align: center;"><b>6</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 style="text-align: center;"><b>7</b></p>
<p>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</p> <p style="text-align: center;"><b>12</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</p> <p style="text-align: center;"><b>13</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) 17:00 慈善盆菜嘉年華</p> <p style="text-align: center;"><b>14</b></p>
<p>09:15 晨早健康喜動 09:30 三高關注薈 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</p> <p style="text-align: center;"><b>19</b></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 14:30 喜悅生日薈(10-12月)</p> <p style="text-align: center;"><b>20</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 style="text-align: center;"><b>21</b></p>
<p>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</p> <p style="text-align: center;"><b>26</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動</p> <p style="text-align: center;"><b>27</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 style="text-align: center;"><b>28</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：3月(3)、(10)、24 及 31(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



### 12 「Sing Club」喜悅 (2026第1期)

日期：4月14、21、28日及  
5月5、12、19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。

## 13 義工聚薈-茶聚

日期：3月6日 (星期五)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$50

對象：中心會員 (義工優先)

地點：活動室1

名額：20名(抽籤活動-2月24日抽籤)

內容：感謝各位義工在過去的努力和付出！透過這次的聚薈，**讓我們相聚一起，喝杯茶，吃點心，玩遊戲及進行抽獎**，回顧過去服務成果。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



## ☺ 集合吧！棋義博士！

日期：3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-攝到去花展2.0



日期：3月23、30日(星期一)

對象：左攝右攝義工

### 第一課-外出花展攝影及導賞

活動地點：銅鑼灣維多利亞公園

活動時間：中午12:00-下午3:00

集合地點：將軍澳地鐵站A2出口 (一同前往)

集合時間：上午11:00

### 第二課：教學及分享

活動地點：中心活動室

活動時間：下午2:30-3:30

費用：免費

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



### 14 衛生署講座-[郁]得健康

日期：3月9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：由註冊護士講解體能活動的重要性及其益處,適當選擇體能活動及運動的基本技巧。

在生活中實踐[少呆坐,多活動]的習慣。

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)



### 15 「宮奇進」-新興飛盤運動

日期：3月25日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：活動室1

費用：免費

對象：中心護老者優先

內容：利用不同的遊戲玩法,體驗新興飛盤運動。

名額：10名(抽籤活動-3月20日抽)

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



## 16 三高關注營 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)

日期：3月19日 (星期四)

時間：上午9:30-10:30

對象：中心會員

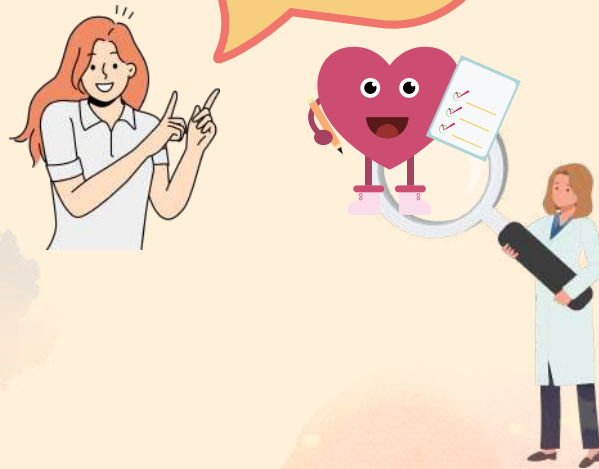
地點：本中心

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)

定期檢查  
預防三高風險



## 社交及康樂

## 17 喜悅生日營 (10-12月份生日)

日期：3月20日 (星期五)

時間：下午2:30-4:00

對象：中心會員

地點：本中心

費用：\$50

內容：為10至12月份出生的會員慶祝生日，一起玩遊戲，吃小食，亦為壽星們拍照及贈送小禮物，為生日的會員留下美好快樂的回憶。

名額：30名(抽籤活動-3月13日抽籤)

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)、鄭佩詩姑娘(Grace)



## 社交康樂

### 18 喜悅鏢局 (飛鏢活動)



日期：3月2、9、16、23、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

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)

### 19 動腦《魔力橋》實戰坊



日期：3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：鄭佩詩姑娘(Grace)



## 認知障礙症服務



### 智腦友俱樂部

日期：3月7、14、21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)





## 20 單身一族薈之齊慶復活節

日期：3月20日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1

費用：\$10

對象：中心獨居會員優先

名額：15名(抽籤活動－3月4日抽籤)

內容：與獨居會員一同相聚，玩遊戲，做手工，共慶復活節。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



## 21 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：3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－3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)



# 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 4：職務及責任

『標準4：所有職員、管理人員及管治委員會的職務及責任均有清楚的界定。』

## 入會或續會提示



**3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3月

