



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4月通訊

1

播道書院 童心玩樂日

日期：2026年4月25日(星期六)

集合時間：上午09:30

集合地點：本中心

對象：中心金咭會員

名額：40人

(抽籤活動，4月13日抽籤。)

費用：免費

活動時間：上午10:00至下午12:30

活動地點：播道書院

活動介紹：邀請會員到學校參加活動，由小三至中二的學生負責，希望他們透過活動能對長者有更多認識和溝通，並讓學生親身體驗服務他人，培養他們成為僕人領袖。

負責同事：陳卓賢先生(Dickey)、蔡美姿姑娘(Maisy)



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。



除了因關節老化，關節液分泌減少和軟骨損耗變薄之外，不正確的姿勢和活動，如攜帶過重的物件，令關節受到太大的壓力及磨損，都會令情況惡化，容易引起痛楚。

徵狀：

患者的手部關節會僵硬、紅腫發熱和痛楚，在急性發炎期時，甚至靜止時也會痛楚。情況嚴重時，退化性長期關節炎更有機會引致永久性關節變形，會令手指活動減少，引致肌肉萎縮、無力，對患者日常活動造成很大的影響。

治療：

退化性關節炎並無根治方法，痛楚時應盡量休息。

預防：

在日常生活中，應注意保護手部關節，以便減低痛楚、減低關節發炎、避免惡化以致永久性的變形；應學習採用一些對手關節傷害較少的方法去解決日常生活的工作要求。

護理：

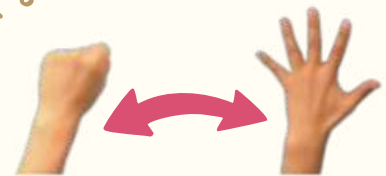
- ~ 手部在急性炎症時會有腫脹發熱及痛楚的情況，可在休息或睡覺時，把手部放置在略高於手肘的位置，以助消腫。
- ~ 足夠休息，減少使用患手工作。
- ~ 對於慢性炎症，按摩可有助血液循環，使患手消腫。
- ~ 急性炎症時可用冰敷，慢性炎症時則宜用熱敷。

運動：

以下的運動有助保持關節靈活及肌肉力量：

1) 關節運動

握拳運動：交替輕輕的握住拳頭和盡量張開手，可加速血液循環和防止關節僵硬。每天 1-2 次，每次 10 下為 1 組，做 1-2 組。



2) 手力運動

當手部沒有發紅或發熱時便可慢慢開始練力運動，以幫助強化肌肉，回復手部的活動功能。以患手用中等力度緊握皮球或網球，維持 5 秒，然後放鬆。每星期 2 天或以上，每次 10-15 下為 1 組，做 1-3 組。



參考資料:衛生署





喜閱。樂動

食物金字塔的轉變



近年大家對健康的關注度上升，更多地留意食物的攝取。學習去辨別對身體帶有正面/負面兩方面影響的食物。而歐美地區中的美國就近來發表了針對2025至2030年美國國內的飲食指引。而美國的健康科學發展較為先進，所以不僅美國國內亞洲地區亦會藉鑒及研究最新的飲食指南。所以我們就一齊看看最新的美國飲食指南對比香港的飲食指南有什麼分別吧！



以上兩者均為金字塔形狀，但所表達的意思卻有明顯的不同。以香港為例，由下至上去表達食物種類及攝取量的需求/建議（越高越少）。而美國的例子則以高至低縮小，美國的圖表以底部為基本建議需要進食全穀類的食物，而普遍亞洲大眾經常進食的白米並屬於全穀類的食物，全穀以上除了大眾常常提及的白肉類以外例如牛肉等的紅肉亦出現在圖中，所以兩款圖表中的含義均是呼籲大眾要保持飲食均勻，不要為了只滿足自己的口欲而進食單一，營養素有較多欠缺的食物。

喜躍運動



參考資料:香港衛生署/美國食品藥物管理局

2 晨早健康喜動

容易 困難

日期：4月1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4月

容易  困難

日期：4月13、20、27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：鄭佩詩姑娘(Grace)



4 芬蘭「棋」兵同樂日 2026年4月 (芬蘭木棋)

容易  困難

日期：4月16日 (星期四)

時間：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：4月14、21、28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4月

容易



困難

日期：4月8、15、22、29日 (星期三)

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：\$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

棋實好FUN

(棋藝活動) 2026年4月

容易



困難

日期：4月27日 (星期一)

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：8名 (抽籤活動)

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)

抽籤日期：4月8日(星期三)

備註：參加者需要穿著方便活動的服裝



喜躍運動



8 「筋」肉人蛻變：II

(肌力訓練班)
2026年4月-6月

容易  困難

身體成分檢測

前測日期：4月8日 (星期三)

時間：下午2:30

後測日期：6月2日 (星期二)

時間：上午9:30

日期：4月8、10、15、17、22、

24、29日及

5月6、8、13、15、20、

22、27、29日

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：
名額：
內容：

\$240/16堂

12名 (抽籤活動)

由4月開始一個為其8周的固定運動計劃，其中會以針對大肌群去作主要訓練目標，並透過使用身體成分分析儀器去評估開始前及結束後身體的變化

負責職員：何達榮先生 (Tony)

抽籤日期：3月31日 (星期二)

備註：參加者需要出席全部的節數



喜悅廚房

9 復活脆皮叉燒酥

日期：4月18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：由導師教授製作香噴噴的叉燒酥。

費用：\$100(包材料及包裝)

導師：康怡小姐(Connie)

負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)

抽籤日期：4月10日(星期五)



2026

Apr

4月

日

一

二

三

			09:15 晨早健康喜動 1
清明節 5	清明節 翌日 	復活節 星期一 翌日 	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 13:30 有你做椅靠 14:30 筋肉人蛻變 (前測+運動) 8
12	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 衛生署講座-活力長者健康操 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2 13	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.1) 10:00 義工聚薈 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	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 14:30 筋肉人蛻變 (運動) 15
19	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 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 20	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.1) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導) 14:00 墊上伸展自療班 (A) 14:30 棋義博士 15:00 墊上伸展自療班 (B) 21	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 14:30 筋肉人蛻變 (運動) 14:30 護老者茶聚 22
26	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 棋實好Fun 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2 27	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.1) 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) 28	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 14:30 筋肉人蛻變 (運動) 29

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</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p style="text-align: center;">耶穌受難節</p>  <p style="text-align: right;">3</p>	<p style="text-align: center;">耶穌受難節 翌日</p>  <p style="text-align: right;">4</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</p> <p style="text-align: right;">9</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" 14:30 筋肉人蛻變 (運動)</p> <p style="text-align: right;">10</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;">11</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 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日</p> <p style="text-align: right;">16</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" 14:30 筋肉人蛻變 (運動)</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 14:30 復活脆皮叉燒酥 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)</p> <p style="text-align: right;">18</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: right;">23</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" 14:30 筋肉人蛻變 (運動)</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>09:30 播道書院童心玩樂日 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;">25</p>
<p>09:15 晨早健康喜動</p> <p style="text-align: right;">30</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)

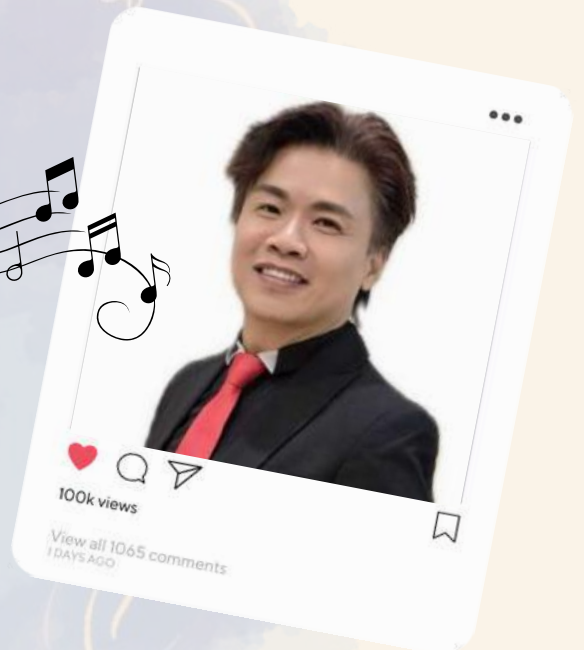
😊 J.N.B.樂隊恆常練習

- 日期：4月14、(21)及(28) (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



10 「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。

11 義工聚薈

日期：4月14日 (星期二)

時間：上午10:00-11:30

費用：\$10

對象：中心會員 (義工優先)

地點：活動室2

名額：15名(抽籤活動-4月8日抽籤)

內容：本月聚薈，工作人員會教授
參加者使用UV滴膠，來製
作復活節飾物。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



☺ 集合吧！棋義博士！

日期：4月21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：4月20日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：活動室

費用：免費



對象：左攝右攝義工

內容：教學及實習

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



12 衛生署講座-活力長者健康操

日期：4月13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

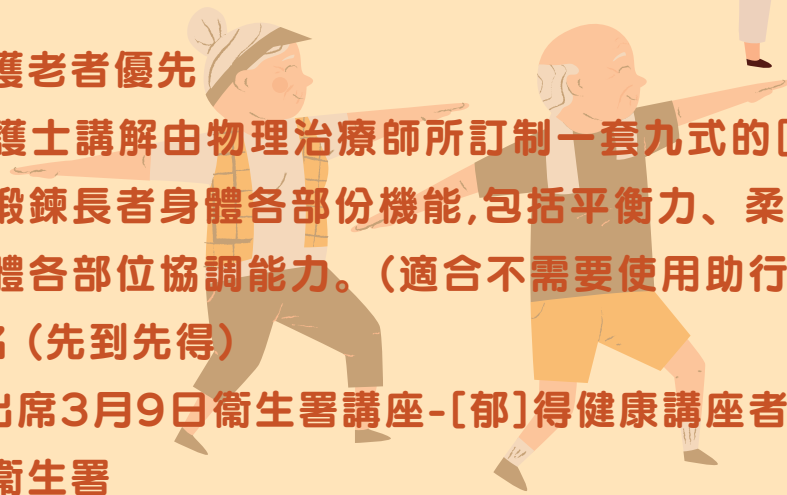
內容：註冊護士講解由物理治療師所訂制一套九式的[活力長者健康操]，目的鍛鍊長者身體各部份機能，包括平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。(適合不需要使用助行器具的長者)

名額：15名(先到先得)

曾出席3月9日衛生署講座-[郁]得健康講座者，優先報名。

合辦機構：衛生署

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)



13 護老者茶聚 (茶+手沖咖啡)

日期：4月22日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：活動室1

費用：\$10

對象：中心護老者優先

內容：馮生與大家一同泡製手沖咖啡，並關注不同的護老主題，輕鬆渡過一個下午。

名額：10名(先到先得)

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)





14 三高關注營 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)

日期：4月24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)*



社交及康樂

15 尋蛋啟示



日期：4月16日-4月29日期間

時間：中心開放時間

對象：中心會員

地點：本中心(中心大堂、護老者資源閣位置附近)

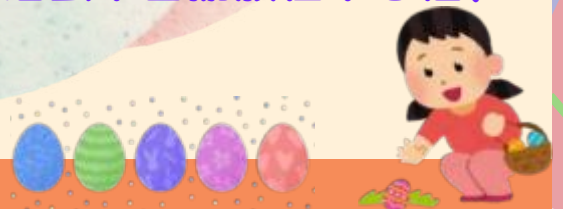
費用：免費

內容：中心(中心大堂、護老者資源閣位置附近)遺失了一些由會員及職員製作的復活蛋，請各位會員協助尋找，點算數量將填妥的答案紙交給職員。

(答案數量最接近的會員中，會抽籤選出十名，於4月30日公佈結果並獲小禮物乙份)

備註：答題紙可向職員索取，而所有復活蛋不會擺放在中心櫃、盆栽及活動室內

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)




社交康樂

16 喜悅鏢局 (飛鏢活動)

日期：4月13、20、27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)


17 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：4月11、18、25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：4月11及18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。



18 單身一族薈

日期：4月24日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1

費用：免費

對象：中心獨居會員優先

名額：10名(抽籤活動－4月11日抽籤)

內容：與獨居會員歡聚一堂，透過遊戲與扭氣球，共度愉快的上午時光。是次由中心義工教授簡單扭氣球的技巧。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



19 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：4月23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－4月13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)

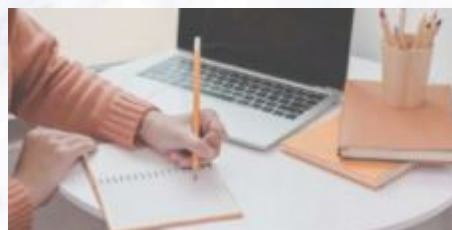


惡劣天氣安排 暴風雨訊號下中心服務安排

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

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 5：人力資源

『標準5：服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。』

入會或續會提示



**4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4月

