



保良局
PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈
KAI YEE JOLLY NET

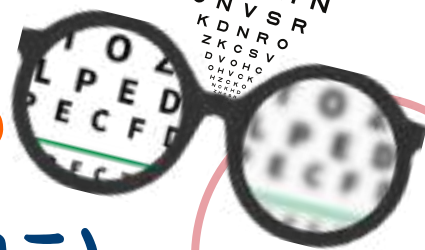


社會福利署資助服務
Subsidised Service by
The Social Welfare Department



2026年8月通訊

H V Z D S
N C V K D
C Z S H N
O N V S R
K D N R O
Z K C S V
D V O H C
H C S V O
H C S V O



1 眼仔Look Look 2026

日期：2026年8月11日 (星期二)

時間：上午10:00 - 下午5:00

(整個測試過程約15至20分鐘)

內容：由註冊視光師為會員進行視力評估，
檢查眼壓及度數(近視、遠視及散光)。

對象：中心會員

名額：60名 (8月4日抽籤)

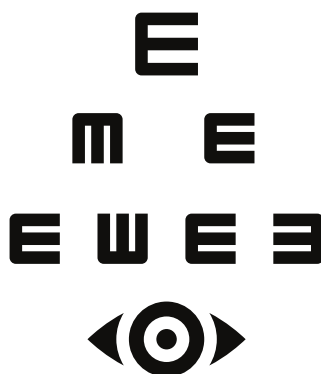
(領取長者生活津貼優先)

收費：\$10

活動地點：本中心

合辦機構：聖雅各福群會

負責職員：劉思詩姑娘



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。



低糖、無糖、低脂、低鹽是宣傳手法，還是真的健康？

今次我們談談食品包裝，標榜「低糖低脂低鹽」份量真的很低嗎？

在香港，食品所以能標示低糖、低脂、低鹽，的確需要符合相關的營養限制。例如：「低糖」其定義是該食物或飲品每100克或毫升，不多於5克糖。以市面常見一支500毫升飲品為例，若100毫升中剛好有5克糖，就符合低糖。但是 $5 \times 5 = 25$ 克，而衛生署建議的每日添加糖較寬鬆，上限是50克；單是一支飲品已佔一半了。



相對糖來說，「低脂」（固體食物，每100克總脂肪在3克以下；液體食品，每100毫升總脂肪在1.5克以下）和「低鹽」（每100克/毫升食品，不超過120毫克鈉）距離建議的進食上限比較有餘裕。

可是我們不能只看單一營養素，比如有些低糖食物，但脂肪含量可能十分高；又或者標示低脂的醬料，可能加了很多鹽（高鈉）或糖。當然在包裝宣傳上不會看到這些缺點，這時就要靠我們精明的眼睛了，油鹽糖的份量都要兼顧啊！



Nutrition Information 營養資料	
Per 100mL / 每100毫升	
Energy/能量	50kcal/千卡
Protein/蛋白質	0g/克
Total fat/總脂肪	0g/克
-Saturated fat/飽和脂肪	0g/克
-Trans fat/反式脂肪	0g/克
Carbohydrates/碳水化合物	12.2g/克
-Sugars/糖	12.2g/克
Sodium/鈉	2mg/毫克
Vitamin C/維他命C	31mg/毫克



零糖固然不錯，但代糖又如何？
留待下期一起探討。



2 晨早健康喜動

容易  困難

日期：8月3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：8月19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：8月4、18、25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-7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

5 "喜悅"瑜伽 2026年8月

容易  困難

日期：8月3、10、17、24及31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)



6 普及健體運動班

容易  困難

日期：8月24日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：\$10

名額：25名(抽籤活動-8月7日抽籤)

內容：提高大家對運動的興趣，宣揚運動對健康的好處，並鼓勵把運動融入生活。



合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生(Derek)

成功中籤者需要填寫康文署問卷及同意書。

7 三高關注薈 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)

日期：8月21日(星期五)

時間：上午 9:30 - 10:30

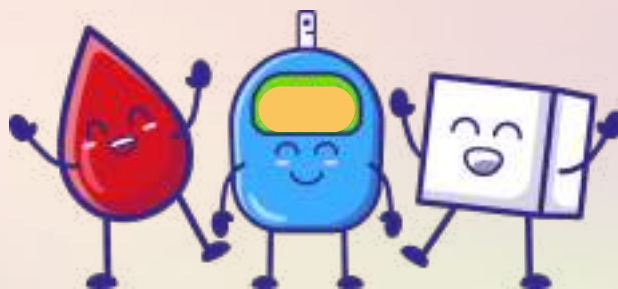
對象：中心會員

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)





喜躍運動



8

有你做倚靠

(椅上伸展班)

2026年8月

容易



困難

日期：8月5, 12, 19, 26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：\$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



9

棋實好FUN

(棋藝活動)

2026年8月

容易



困難

日期：8月5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-8月3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



10

筋肉人蛻變

(肌力訓練班)

2026年8月

容易



困難

日期：8月5, 12, 19, 26日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

抽籤日期：8月3日

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$60/4堂

名額：12名(抽籤活動)

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

11

新潮街舞班



容易



困難

日期：8月13、20、27日（星期四）

9月3、10日

時間：下午2:30 -3:30

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：免費（老有所為計劃資助）

名額：8名（抽籤活動-8月7日抽籤）

導師：黃偉嵐（偉嵐Sir - 舞動北區導師）

負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)

備註：參加者需100%出席所有課堂。



備註：活動由老有所為計劃資助
如參加者缺席需支付原價學費\$600。

12

喜動運動班-匹克球體驗班



容易



困難

日期：(A) 8月13日（星期四）

(B) 8月20日（星期四）

(C) 8月27日（星期四）

(D) 9月3日（星期四）

(E) 9月10日（星期四）

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室1/戶外羽毛球場

對象：中心會員

費用：免費（老有所為計劃資助）

名額：40名（先到先得）

內容：想郁下身軀，流吓汗，可以試試
匹克球這個新興運動，由專業教練
教授基本技巧、玩法及規則，輕輕鬆鬆一個鐘，
適合沒有運動經驗的朋友。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

備註：每節內容相同，每人只限參加其中一日的體驗班。



備註：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。

2026

日

Aug

日

二

三

2	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	3	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.3) 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)
9	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 義工聚薈A 11:15 義工聚薈B 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	10	09:15 晨早健康喜動 10:00 眼仔 Look Look
16	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 衛生署講座-排便可以好輕鬆 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	17	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.3) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 伸展自療班 (A) 14:30 棋義博士 15:00 伸展自療班 (B)
23	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 Board Board趣 14:00 普及健體運動班 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	24	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.3) 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)
30	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	31	09:15 晨早健康喜動 10:30 單身一族薈 11:00「情志安康-中醫義診」講座 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

榮儀喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

		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)
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	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)	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)
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 新潮街舞班 14:30 匹完球體驗班	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:30 得閒飲茶 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手) 14:30 生死映畫戲《有敬》	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)
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 10:30 「革」外好玩 (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 新潮街舞班 14:30 匹完球體驗班	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 09:30 三高關注薈 10:30 日本黑紙藝術工作坊 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 (會員+車手) 14:30 球莖植物介紹講座	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)
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 新潮街舞班 14:30 匹完球體驗班	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) 15:00 「革」外好玩 (B)	09:30 智腦友俱樂部 10:00 中電區區有茶飲 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)

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：8月4、18 及(25)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4期)

日期：9月1、15、22、29日(星期二)
時間：上午10:00-11:30 (1.5小時)
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)
教授流行曲及歌唱技巧。
費用：\$240
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：8月10日 (星期一)

時間：(A)上午10:00-11:00 或
(B)上午11:15-12:15

費用：\$10

對象：中心會員 (義工優先)

地點：活動室1

名額：共16名(抽籤活動-8月5日抽籤)

備註：兩節內容相同，參加者只需報一節

內容：本月聚薈與義工一起體驗
硬地滾球活動。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



😊 集合吧！棋義博士！

日期：8月18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：8月17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：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 - 排便可以好輕鬆

日期：8月17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：由註冊護士講解便秘的成因、影響及防治方法，以及講解腸癌的徵兆以及及早醫診治。

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)

16 球莖植物介紹講座

日期：8月21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：介紹球莖植物的種類及栽種技巧。

合辦機構：康樂及文化事務署
負責職員：馮家傑先生(Derek)

17 得閒飲茶

日期：8月14日(星期五)
時間：上午10:30-11:30
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 (8月7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：劉嘉慧姑娘(Hazel)

18 Board Board趣 - 桌遊帶領及體驗班

日期：8月24日(星期一)
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：學習桌遊帶領技巧及體驗兩款新款桌遊。
名額：8名(抽籤活動)

抽籤日期：8月13日

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



19 綜合藝術班 - 大集繪

日期：8月12日(星期三)
時間：上午10:30-11:30
地點：活動室1
對象：中心會員(有需要護老者優先)
名額：8名(抽籤活動-8月7日抽籤)
費用：免費(由老有所為計劃資助)
內容：參加者在「大集繪」中，不需要任何繪畫基礎！抽出一張靈感卡片，



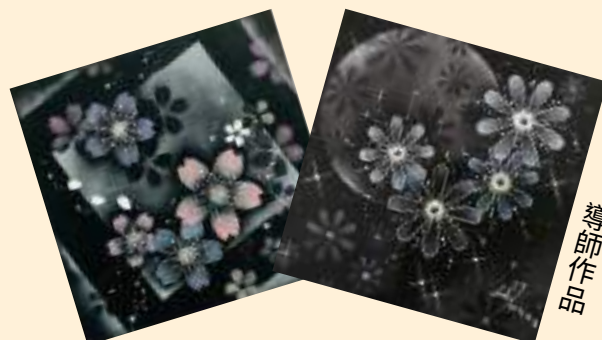
備註：活動由老有所為計劃資助
如參加者缺席需支付原價學費\$300。

跟隨卡片隨心塗鴉，便可創作出一幅豐富美麗的畫作。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)

20 綜合藝術班 - 日本黑紙藝術工作坊

日期：8月21日(星期五)
時間：上午10:30-11:30
地點：活動室1
對象：中心會員(有需要護老者優先)
費用：免費(由老有所為計劃資助)
名額：8名(抽籤活動-8月6日抽籤)
內容：以乾粉彩繪畫，配以不同繪畫技巧，將不同色彩在黑色上展現出來，並透過手指的溫度和藝術減壓舒心、以色彩抒發思想和情緒。



導師作品

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。

21 綜合藝術班 - 「革」外好玩

鎖匙扣

日期：(A) 8月20日(星期四)
時間：(A) 上午10:30-11:30

地點：活動室
對象：中心會員(有需要護老者優先)
費用：免費(由老有所為計劃資助)
名額：8名(抽籤活動-8月12日抽籤)

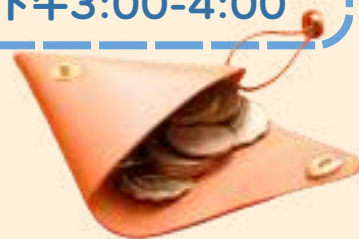
內容：教授製作皮革小物，專注於敲打及縫製的過程，達到正念紓壓的效果，享受手作帶來的愉悅。

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)



散紙包

日期：(B) 8月28日(星期五)
時間：(B) 下午3:00-4:00



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。

社交康樂

22 喜悅鏢局 (飛鏢活動)

日期：8月3、10、17、24、31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)

23 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：8月1、8、15、22、29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：8月1、8、15、22及29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：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。

生命教育

24 生死映畫戲《有敬》短片放映會

日期：8月14日 (星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：免費

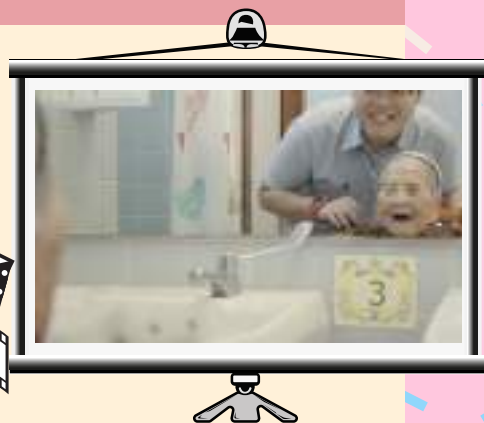
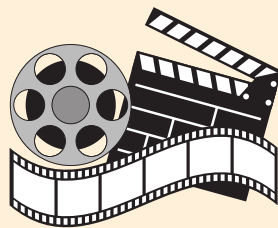
對象：中心會員

名額：25名(先到先得)

內容：導演黃肇邦繼《伴生》後另一涉及生死的短篇作品《有敬》，紀錄了104歲的有敬婆婆最後一段人生路，放映會包括社工解說，與參加者分享長命百歲及預設醫療指示。

合辦機構：東華三院-圓滿人生服務「生命部落」生死教育計劃

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



心理社交



25 單身一族薈之DIY天然香薰蚊怕水

日期：8月26日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

費用：\$20

對象：中心獨居會員優先

名額：10名(抽籤活動－8月11日抽籤)

內容：與獨居會員一同相聚，玩遊戲，做手工，共聚美好時光。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



26 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：8月27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－8月20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)

SUMMER



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
 T1	照常	照常
 L3	照常	取消
 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 9：安全的环境

『標準9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的环境。』

入會或續會提示



**8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、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8月