



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9月通訊

1

保良局 x 中銀香港 「關懷長者心」地區中秋探訪活動 義工招募

日期：2026年9月19日(星期六)
時間：早上9:00- 中午12:00 (待定)
地點：活動室 1集合/會員家中
對象：中心義工
費用：免費
名額：5名(9月8日抽籤)
內容：中心義工與中國銀行義工一同前往
個別會員家中進行探訪及慰問。
負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



2



「聽我講」

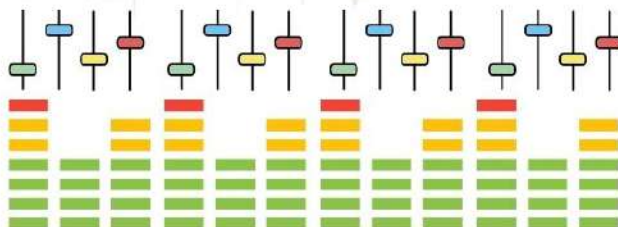


聽力檢查

日期：A ~2026年9月8日(星期二)及
B ~2026年9月28日(星期一) **[二選一]**
時間：早上10:00-下午5:00 (檢查過程約10-15分鐘)
地點：本中心
對象：中心會員
費用：\$10
名額：各36人(A~9月1日抽籤,B~9月21日抽籤.)
內容：初步檢查聽力測試,讓會員了解其聽力狀況.

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。



大家好，我係新入職嘅護理員張綺芬，加入保良局榮儀喜悅薈，很高興認識各位，期待盡快上手，協助中心日常運作，日後工作請多多指教。謝謝大家。



護理員 張綺芬姑娘



健康詩訊



代糖



保健員-劉思詩姑娘

承上月提及低糖、無糖、低脂及低鹽的定義，以及購買食品前先細心查看營養標籤。今期我們探討一下「代糖」的問題，代糖即是甜味劑。

有時，我們會吃到一些食品，自稱是零糖，但吃下去甜得舌頭都麻了，這很可能是添加了很多代糖，也就是在產品成份中看到的甜味劑 (sweetener)、高果糖粟米糖漿 (high fructose corn syrup)、或者標示代糖的種類，例如天冬酰胺(951)又名阿斯巴甜 (Aspartame)、醋磺內酯鉀 (950)、三氯蔗糖 (Sucralose)、糖精 (Saccharin)、糖苷 (Glycoside)、等。

這些代糖甜度有些比真糖更高，同時人體不能吸收或熱量很低，看似又甜又沒有卡路里，兩全其美。然而，腸道吸收不了，研究推測，進食過多代糖，會改變腸道微生物的成份和生態均衡，令它們更容易為人體吸收糖份，並產生導致胰島素抗性的代謝物。可惜，現時營養標籤並不會標示代糖分量，加上目前對代糖分量的指引可能不足以反映它對腸道微生物的影響，也只能依靠自己自律，管束一下嗜甜的味蕾了。

甜味劑的應用

甜味劑在無糖汽水、香口膠、糖果、手搖飲品、乾果、甜點、和牙膏、止咳藥水、維他命咀嚼片等等多種食物中代替糖使用。許多市面上出售的「不含糖」或「無糖」甜味食物都可能含有甜味劑。大家可查看成分表，便能得知預先包裝食物是否含有甜味劑。如產品使用了任何甜味劑，必須標示其作用類別 (即甜味劑) 及確實名稱或識別編號。

最後，代糖「阿斯巴甜」能不能吃？

雖然醫學界對代糖已有數十年的研究，證明它可以食用，但新興的研究則開始發現代糖的壞處。

現時，世衛已將阿斯巴甜列為2B級致癌物 (可能對人類致癌)，但沒有更改建議攝取的上限仍維持：體重每公斤，一天即可以攝取多40克阿斯巴甜：一罐無糖可樂有87毫克阿斯巴甜，若體重60公斤，大約是27罐無糖可樂，看來滿寬鬆的。

的確，代糖取代真糖，能容許我們多點享受甜食。可是，現時的食物營養標籤，並沒有標明代糖的份量，加上代糖普及，愈來愈多加工食品會加入代糖調味，難以計算吃了多少；何況，代糖和腸道微生物會擦出甚麼火花還仍未明確，為安全計，即使是代糖，也還是別去挑戰極限的好，「減糖」變成「減甜」才是治本之法。

成份：梅、糖、鹽、甘草、甜味劑 (甘草萃、甜菊糖苷、糖精鈉鹽、環己基 (代) 磺酰胺酸鈉、阿斯巴甜)、香料
重量：200.0克
保存期限：一年
* 本產品添加阿斯巴甜，苯酮尿症患者不宜食用！

參考資料：香港中文大學肝臟護理中心



3 晨早健康喜動

容易  困難

日期：9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：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

容易  困難

日期：9月16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：9月15、22、29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-9月4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9月

容易  困難

日期：9月7、14、21及28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：\$320/4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 普及健體運動班 年度最後一班

容易  困難

日期：9月21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-9月9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。

8 三高關注營 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)

日期：9月17日(星期四)

時間：上午 9:30 - 10:30

對象：中心會員

地點：本中心

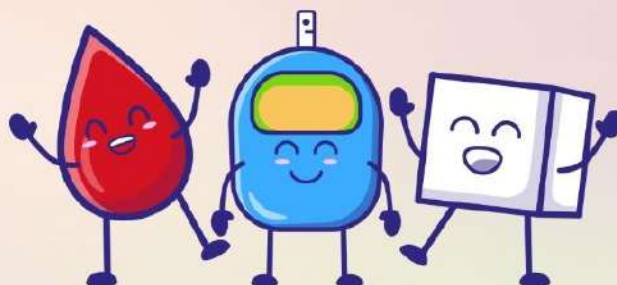
費用： 驗血糖 - \$10

 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)





9

身體要FAT CHECK

(樂齡科技產品-身體成份分析)

日期：9月23日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室2
對象：中心會員
費用：\$10
名額：10名(先到先得)
負責職員：何達榮先生(Tony)
馮家傑先生(Derek)

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！
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。

10

棋實好FUN

2026年9月

容易 ★★☆☆☆☆ 困難 (棋藝活動)

日期：9月9日(星期三)
時間：上午10時-11時30分
地點：活動室1
對象：中心會員
費用：\$10
名額：10名(抽籤活動-9月2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



11

有你做倚靠

2026年9月

容易 ★★☆☆☆☆ 困難 (椅上伸展班)

日期：9月9,16,23,30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



12

筋肉人蛻變

(肌力訓練班)

2026年9月 容易 ★★☆☆☆☆ 困難

日期：9月9,16,30日(星期三)
時間：下午2:30-4:00
地點：活動室2
對象：中心會員
費用：\$45/3堂
名額：12名(抽籤活動)

抽籤日期：9月2日
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

13 墊上普拉提伸展班 2026年10-12月

容易  困難

日期：(A) 10月7、14、21、28日
11月4、11、18、25日
12月2、9日(星期三)

時間：(A) 上午10:30 - 11:30

日期：(B) 10月9、16、23、30日
11月6、13、20、27日
12月4、11日(星期五)

時間：(B) 上午9:30 - 10:30

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$600/10堂

名額：12名(先到先得)

導師：周SIR

負責職員：馮家傑先生(Derek)



14 太極x體適能運動班 2026年10-12月

容易  困難

日期：10月8、15、22、29日

11月5、12、19、26日

12月3、10日(星期四)

時間：(A)上午10:00 - 11:00 (42式初階(16-30)式)

(B)上午11:00 - 12:00 養生氣韻(四季舞)

(C)下午12:00 - 1:00 太極响扇10式(中國龍)

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)



15 舞動“喜悅” Funky Dance 2026年10-12月

容易  困難

日期：10月2、9、16、23、30日
11月6、13日
12月4、11、18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)



2026

日 一



Sep

4A

二

三

		09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.4) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導)	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)
		1	2
5	7	09:15 晨早健康喜動 10:00 「聽我講」聽力檢查(A)	09:15 晨早健康喜動 10:00 棋實好Fun 10:30 墊上普拉提伸展班(A) 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
		8	9
13	14	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.4) 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)	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 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變
		15	16
20	21	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.4) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導) 14:00 伸展自療班 (A) 14:30 棋義博士 15:00 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) 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 義工聚薈 14:30 身體要Fat Check
		22	23
27	28	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.4) 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)	09:15 晨早健康喜動 10:30 得閒飲茶 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
		29	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 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 匹克球體驗班 14:30 新潮街舞班 3	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) 4	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) 5
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 匹克球體驗班 14:30 新潮街舞班 10	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) 14:00 流沙畫藝術創作工作坊 11	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) 12
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 左攝右攝 17	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) 14:30 7-9月喜悅生日薈 18	09:00 「關懷長者心」 地區中秋探訪活動 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 14:30 中秋陳皮紅豆月餅 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2) 19
09:15 晨早健康喜動 14:30 例會 24	09:15 晨早健康喜動 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 中秋 25	中秋節 翌日 26

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：9月(1)、15、(22) 及29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



😊 「Sing Club」喜悅 (2026第4期)

已參加的會員，
請依時出席。

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_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

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。

16 義工聚薈

日期：9月23日(星期三)

時間：下午2:30-4:30

費用：\$20

對象：中心會員（義工優先）

地點：活動室1

名額：20名(抽籤活動-9月14日抽籤)

中秋節快樂

內容：中秋佳節將至，本月聚薈
將與義工一起玩遊戲、製
作及享用水晶紫薯湯圓。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



☺ 集合吧！棋義博士！

日期：9月22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：9月17日(星期四)

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

17 衛生署講座 - 記憶與你

日期：9月14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：由註冊護士講解影響長者日常記憶的因素,和處理記憶問題的有效方法。

對象：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)

18 瓶栽拼景介紹講座

日期：9月14日(星期一)
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：介紹瓶栽生態、植物選擇與日常養護栽種技巧。

合辦機構：康樂及文化事務署
負責職員：馮家傑先生(Derek)



19 得閒飲茶

日期：9月30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：20名
費用：\$15(9月15日抽籤)

內容：由中心義工製作港式奶茶、咖啡及窩夫，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：尹姑娘姑娘(Yoyo)



20 手捏蠟花器

日期：10月9日(星期五)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：活動室1
費用：免費
對象：中心護老者優先
內容：用雙手將溫暖的蠟材捏塑成花器，在慢慢揉捏與修飾的過程中，好好享受當下的每一刻，沉澱心靈，重拾內心的平靜。

名額：10名(抽籤活動)
抽籤日期：9月18日
負責職員：劉嘉慧(Hazel)

活動由中心資助，
如參加者缺席需支付原價學費\$450。



21 喜悅生日薈 (7-9月)

- 日期：9月18日 (星期五)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
費用：\$50
對象：中心會員
名額：30名 (抽籤日期：9月8日)
內容：為7至9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。
負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)、鄭佩詩姑娘(Grace)



22 鉢開雲霧 - 水晶頌鉢體驗

- 日期：9月21日 (星期一)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心活動室2
對象：會員
名額：14名 (8名舊友重聚 + 6名新人加入)
費用：\$10 (抽籤活動)
內容：透過敲打水晶頌鉢，讓我們身心得以療癒，撥開雲霧，潔淨思緒並讓心靈回到平靜。



抽籤日期：9月11日

負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)、馮家傑先生(Derek)

喜悅廚房



23 中秋陳皮紅豆月餅

- 日期：9月19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)
費用：\$150 (包材料及包裝)
內容：由導師教授製作香甜軟糯的陳皮紅豆月餅。
抽籤日期：9月7日 (星期一)
導師：康怡小姐(Connie)
負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)

中秋快樂



社交康樂

24 喜悅鏢局 (飛鏢活動)

日期：9月7、14、28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)

25 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：9月5、12、19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：9月5及12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：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。

26 「五道人生」流沙畫藝術創作工作坊

日期：9月11日 (星期五)
時間：下午2:00-4:00
地點：本中心
費用：免費
對象：中心會員(有需要護老者優先)
名額：8名(抽籤活動－9月4日抽籤)
內容：透過流沙畫的藝術創作媒介，引導參與者實踐生命教育中的「五道人生」——道謝、道愛、道歉、道諒、道別。



備註：1) 活動期間會拍照及錄影，參加者需簽署拍攝同意書。
2) 活動後，參加者的作品將由中心保留，用作日後藝術展覽展示。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

心理社交



27 單身一族薈之慶中秋

日期：9月21日(星期一)
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－9月8日抽籤)
內容：與獨居會員一同相聚，玩遊戲，製作冰皮月餅，共聚美好時光。
負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



28 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：9月24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－9月17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)

中秋節快樂



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 10：申請和退出服務

『標準10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。』

入會或續會提示



**9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9月

