



保良局將軍澳南長者鄰舍中心

保良局將軍澳南長者鄰舍中心已於11月1日開始投入服務，為將軍澳南區老友記提供服務。開幕當日非常熱鬧，大家對中心開放期待已久。截止11月24日，中心已有200多位會員。在此感謝社區人士的支持，我們會為大家提供更好的服務。

中心投入服務了 連結喜悅·發放喜悅



服務內容：

- 健康教育活動
- 教育及發展性活動
- 社交及康樂活動
- 義工發展
- 護老者支援服務
- 輔導及個案服務
- 飯堂膳食服務



中心採用開放式設計，為會員提供舒適的活動空間及休憩環境。我們正積極進行採購物品、規劃服務、活動計劃，務求將中心打造為現代化及科技化的中心。



張銘森 Sam (主任)

大家好，我是中心主任，大家可叫我阿Sam，過往在觀塘區的保良局工作。希望能帶領中心的職員團隊，一起匯聚將軍澳的社區人士，連結喜悅，發放喜悅。

陳依敏 Isabel (副主任)

Hello，我是副主任陳依敏姑娘，英文名叫Isabel，也可叫我Bel。我在保良局工作將近10年了，於11月調至新中心，很高興能夠為大家服務，你地的支持就是我們工作的動力，希望大家踴躍參加活動！



馮家傑 Derek (福利工作員)

大家可以叫我傑仔或Derek，是福利工作員，同時亦兼任體適能教練，很高興能加入這個大家庭，未來我會籌辦各項關於運動健康的活動及班組，期望與各位會員一同共渡健康快樂時光。

李麗貞 Peon (福利工作員)

Hello大家好！我叫李麗貞，亦可叫我Peon或麗貞，職位是福利工作員。好開心加入新中心為將軍澳南區的長者服務，負責策劃及推行中心各項活動及文書工作。





陳卓賢 Dickey (社工)

大家好，我係社工陳先生，負責個案工作及認知障礙症服務。歡迎大家加入中心既大家庭，希望大家能在中心一同感受「喜悅」、一同分享「喜悅」。



李嘉峰 Kyle (社工)

大家好，我係中心新入職社工同事，大家可以叫我阿峰。日後都會喺中心為大家服務，請大家多多指教！



沈愉 Joyce (社工)

各位老友記大家好！我係中心社工同事沈愉，大家可以叫我沈姑娘或JOYCE。未來我會主力籌辦藝術和音樂的班組，大家日後見到我亦可同我傾下計，交流意見亦無任歡迎，期待認識你們。



馮鈞堂 Marcus (社工)

大家好，我叫馮鈞堂，係呢度新入職嘅社工同事。大家可以叫我Marcus或者堂仔。嚟緊嘅時間都會喺呢一間中心度服務大家，如果大家有啲咩唔識我都好歡迎你哋過嚟搵我幫手。嚟緊請大家多多指教。



陳鳳萍 Sam Sam (常務助理)

Hello大家好！好開心加入中心為將軍澳南區的長者服務，希望大家可以多啲見到大家。



謝秀玲(庶務員)

各位好，我叫Sandy，大家多啲嚟中心呀！



喜悅聖誕

Party

日期：12月24日(星期五)

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

費用：每位30元

對象：中心會員 名額：40位

內容：和中心會員玩集體遊戲，一起共渡聖誕節。

負責職員：李嘉峰先生、沈愉姑娘、馮鈞堂先生

認識「認知障礙症」

許多長者對認知障礙症均不了解，並認為此症並不會發生在自己身上，有些長者更諱疾忌醫，不願面對。事實上，根據精神健康檢討報告(2017)，香港患有認知障礙症的患者高達100,000，接近長者人口十分之一。而年滿85歲或以上人士，每3個人當中，就有一位患上認知障礙症。而根據研究，如我們能及早發現及處理，可有效預防及紓緩認知障礙症的徵狀。

病因可分為以下幾類：

- 1.阿茲海默病 - 最常見類型，佔香港長者病例約65%
- 2.血管性認知障礙症 - 第二常見類型，佔香港長者病例約30%
- 3.其他(帕金森病型認知障礙症、甲狀腺機能衰退及維他命B12缺乏等)

病情發展和徵狀：

- 1.早期：變得健忘，尤其是忘記剛發生的事情、做複雜家務時有困難、情緒可能有改變，包括感到抑鬱和焦慮
- 2.中期：變得更加健忘，尤其是近期的事件和人名，溝通（說話和理解）愈來愈困難，在沒有相當支援下無法獨自安全生活，漫無目的地徘徊、反覆提問等
- 3.晚期：無法認辨親友、大小便失禁、行為可能變得更加異常，包括襲擊他人和焦躁舉動

認知障礙症十大警告訊號：

- 1.喪失記憶以致影響日常生活
- 2.處理事情和解決問題的能力下降
- 3.對執行熟悉的工作感到困難
- 4.對時間及方位感到混亂
- 5.對視覺影像及空間關係的理解有困難
- 6.說話或書寫選字表達有困難
- 7.隨處亂放物件及不能回顧擺放過程
- 8.判斷力衰退
- 9.失去工作或社交活動的熱誠和主動性
- 10.情緒或個性改變

如長者對有關認知障礙症有任何疑問及查詢，歡迎到中心與當值社工了解。

保良局將軍澳南長者鄰舍中心

每月班組/活動時間表

SUN 日

MON 一

TUE 二

WED 三

			9:15 晨早健康喜動 3:30 會員迎新日 1
5	9:15 晨早健康喜動 6	9:15 晨早健康喜動 10:00 聖誕開心果 10:00 社區健路健步週 簡介會 7	9:15 晨早健康喜動 9:30 外展諮詢站(戶外) 10:00 喜悅桌悠“遊” 2:30 初階智能手機班(IOS) 2:30 外展諮詢站 (戶外) 8
12	9:15 晨早健康喜動 10:00 喜悅速成班 13	9:15 晨早健康喜動 10:00 聖誕開心果 14	9:15 晨早健康喜動 9:30 外展諮詢站(戶外) 10:00 喜悅桌悠“遊” 2:30 初階智能手機班 (Android) 2:30 外展諮詢站 (戶外) 15
19	9:15 晨早健康喜動 10:00 喜悅速成班 20	9:15 晨早健康喜動 21	9:15 晨早健康喜動 9:30 外展諮詢站(戶外) 2:00 電影欣賞 2:30 外展諮詢站(戶外) 22
26	聖誕節後 第一個周日 公眾假期 27	9:15 晨早健康喜動 28	9:15 晨早健康喜動 9:30 外展諮詢站(戶外) 2:00 電影欣賞 2:30 外展諮詢站(戶外) 29

2021 12 December 十二月

THU 四

FRI 五

SAT 六

<p>9:15 晨早健康喜動</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">2</p>	<p>9:15 晨早健康喜動 10:00 會員迎新日 2:15 血壓要check check</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">3</p>	<p>9:00 浸大中醫藥免費 網上義診</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">4</p>
<p>9:15 晨早健康喜動 10:15 樂齡運動體驗日 2:00 手工聖誕波波燈 2:30 樂齡運動體驗日</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">9</p>	<p>9:15 晨早健康喜動 10:00 聖誕和諧粉彩畫 2:15 血壓要check check</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">10</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">11</p>
<p>9:15 晨早健康喜動 2:00 手工聖誕波波燈</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">16</p>	<p>9:15 晨早健康喜動 10:00 聖誕和諧粉彩畫 2:15 血壓要check check</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">17</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em;">18</p>
<p>9:15 晨早健康喜動</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">23</p>	<p>9:15 晨早健康喜動 2:15 血壓要check check 3:00 喜悅聖誕Party</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">24</p>	<p style="text-align: center; color: red;">聖誕節 公眾假期</p> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">25</p>
<p>9:15 晨早健康喜動</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">30</p>	<p>9:15 晨早健康喜動 2:15 血壓要check check</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">31</p>	

健康教育及生活推廣

樂齡運動體驗日2021.12月

日期：12月9日(星期四)

時間：上午10:15- 11:45 或下午2:30-4:00

地點：中心活動室

費用：免費

對象：中心會員

名額：每節10位

內容：教授長者多項健體動作，透過徒手阻力運動及舞蹈節奏，加強參加者的各部位肌力及平衡力，令參加者有益身心。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

備注：(1) 參加者需穿著輕便的服裝及鞋子。

(2) 兩節活動一樣，參加其中一節便可。

(3) 運動難度-初級，如有疑問請諮詢體適能教練及家庭醫生。

(4) 名額先到先得。

教育及發展

晨早健康喜動2021.12月

日期：12月1日至31日(星期一至五)

時間：上午9:15-9:45

地點：中心活動室

費用：免費

對象：中心會員

名額：每節15位

內容：為了讓參加者可以在早晨時段較能養成運動規律習慣，所以安排每日的健康伸展運動，促進他們生理健康，並改善心理健康。

備注：參加者需穿著輕便的服裝及鞋子

負責職員：馮家傑先生(Derek)或

李麗貞姑娘(Peon)

初階智能手機班

日期：12月8日或12月15日

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室

費用：每位20元

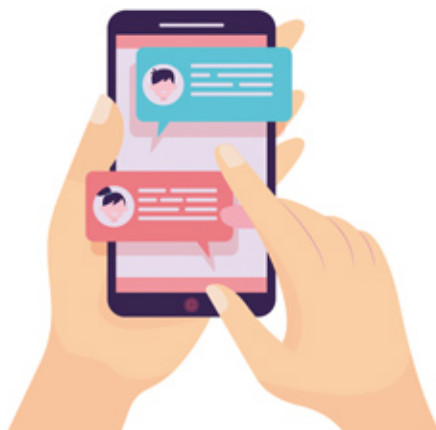
對象：中心會員

名額：每節8位

內容：讓中心會員了解到基本的手機操作及認識數個實用的手機應用程式。

備注：兩節活動一樣，參加其中一節便可。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



康樂及社交

聖誕開心果

日期：12月7日或12月14日(星期二)
時間：上午10:00 – 11:30
地點：中心活動室
費用：每位50元
對象：中心會員
名額：每節6位
內容：透過水果及少量零食製作出具聖誕節氣氛的食品，製成品可讓中心會員帶回家品嚐或與家庭成員分享。
備注：兩節活動一樣，參加其中一節便可。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

手工聖誕波波燈

日期：12月9日或12月16日 (星期四)
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心
費用：每位55元
對象：中心會員
名額：每節5位
內容：透過利用簡單物資，手工製作出具聖誕氣息的掛燈裝飾。
備注：兩節活動一樣，參加其中一節便可。
負責職員：李嘉峰先生(Kyle)



認知障礙症資訊互動問答

日期：12月1日至12月31日
時間：中心開放時間
地點：本中心
費用：免費
對象：中心會員
名額：不限
內容：填妥遊戲紙並於12月31日前交予中心職員。職員抽出10位答對的幸運兒，每位獲禮物乙份。



認知障礙症活動

喜悅桌悠「遊」

日期：12月8日或12月15日 (星期三)
時間：上午10:00 – 11:30
地點：中心活動室
費用：免費
對象：中心會員
名額：每節6名
內容：透過遊玩魔力橋等桌遊，讓大家放鬆並活動腦部。
備注：兩節活動一樣，參加其中一節便可。
負責職員：沈愉姑娘(Joyce)



聖誕和諧粉彩畫

日期：12月10日或12月17日(星期五)
時間：上午10:00 – 11:30
地點：中心活動室
費用：每位60元
對象：中心會員
名額：每節6名
內容：透過繪畫聖誕主題的和諧粉彩畫，輕鬆迎接聖誕節。
備注：兩節活動一樣，參加其中一節便可。
負責職員：沈愉姑娘(Joyce)

其他活動

電影欣賞

日期：(1) 12月22日(星期三)
(2) 12月29日(星期三)
時間：下午2:00-4:00
地點：中心活動室
費用：免費
對象：中心會員
名額：每節30位
內容：與長者一起欣賞電影，歡渡愉快下午。
負責職員：沈愉姑娘(Joyce)



會員迎新日

日期：12月1日或3日(星期三或星期五)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：中心活動室
費用：免費
對象：中心會員
名額：每節30位
內容：向中心會員簡介中心服務及活動。
備注：兩節活動一樣，參加其中一節便可。
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

連結「喜悅」。 發放「喜悅」計劃 外展諮詢站

日期 (逢星期三)	地點
12月8日	將軍澳南服務設施大樓附近
12月15日	至善街、唐俊街十字路口
12月22日	怡明邨怡欣樓旁羅馬廣場
12月29日	海廟匯、Monterey對開海旁

時間：上午9:30-11:30或下午2:30-4:30
內容：中心獲社會福利署撥款一萬元，向社區舉行一系列外展諮詢站。諮詢站設有社工諮詢解答疑難、體適能教練教授健康運動或分享社區服務資訊等活動，鼓勵鄰里互相、積極健康人生。
負責職員：陳卓賢先生



WELCOME

義工活動

血壓要Check Check

為鼓勵大家關注血壓健康，現中心推出特別活動，資料如下：

日期：12月3、10、17、24、31日
(逢星期五)

時間：上午2:15-3:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：不限

內容：在指定時間內到中心量血壓，了解自己的健康。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



喜悅速成班

日期：12月13日或12月20日(星期一)

時間：上午10:00 – 11:15

地點：中心活動室

費用：免費

對象：中心義工

名額：每節5位

內容：透過智能手機，為會員提供速成輸入法的基礎知識，讓會員於電腦輸入文字時更得心應手。

負責職員：李嘉峰先生(Kyle)



中心資訊



以下交通路線途經本中心：

地鐵：將軍澳A2出口，步行8分鐘

巴士：796C、796E、796X(寶盈花園-唐俊街)

小巴：110、110A(寶盈花園-唐俊街)、
108A(寶邑路)



中心資訊

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
 T3	 照常	 取消
 T8	 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



如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。
如有任何個人資料更改，
包括電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，
可聯絡職員更新。

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 1：

『標準 1: 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。』
為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

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

職員：張銘森、陳依敏、陳卓賢、李嘉峰、沈愉、馮鈞堂、
馮家傑、李麗貞、陳鳳萍、謝秀玲

督印人員：張銘森 主任

編輯人員：李麗貞 福利工作員

印刷數目：500份

日期：2021年11月