



喜悅薈

# 聽覺保健服務 聽力測試

受惠不同人群:

- 想了解自己聽力
- 聽力模糊
- 聽力曾受損
- 聽障問題

有意參加者請與  
中心職員報名

申請日期：2022年10月5日（星期三）

時間：上午10:00至12:30及下午2:00至4:30

地點：本中心

收費：免費

對象：中心會員

名額：50名

協辦單位：奧迪慈善基金



## 測試流程

1. 先為測試者登記資料
2. 測試者進入房間進行聽力測試
3. 測試後，由基金職員講解測試結果

# << 悅滿慶中秋系列 >>

## 1 "悅"下齊猜猜

日期：9月1日至10日  
時間：中心開放時間  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心會員  
內容：歡迎會員到中心猜燈謎，  
參加者獲禮物乙份。  
負責職員：李麗貞姑娘(Peon)  
陳卓賢先生(Dickey)

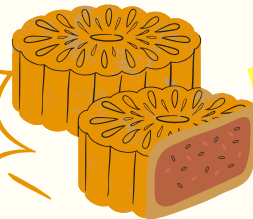
## 2 賞月點解無燈籠？

日期：9月7日 (星期三)  
時間：(第一節)上午9:30-10:30  
(第二節)上午11:00-中午12:00  
地點：本中心  
費用：\$25  
對象：中心會員  
名額：每節10人  
內容：無燈籠?! 就快D黎報名製作  
燈籠手工!  
負責職員：李麗貞姑娘(Peon)  
陳卓賢先生(Dickey)

## 脆皮奶皇月餅

日期：9月1日 (星期四)或 9月6日(星期二)  
時間：下午2:30- 4:30  
地點：本中心  
費用：\$120  
對象：已報名參加的會員  
名額：每節5名  
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)  
備註：參加者請自帶備食物盒。早前已報名的參加者緊記出席。

名額已滿



Royal  
Class

## 3 季節性流感疫苗 注射服務

採用四價流感疫苗並由註冊護士注射

日期：2022年10月20日(星期四)  
時間：下午1:30開始  
地點：本中心  
名額：48名  
收費：免費(受資助組別)  
協作單位：一站照護  
負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)/馮家傑先生(Derek)

完成疫苗注射會員  
可獲精美禮物一份





備註：早前已留名參加季節性流感疫苗 的會員請預留時間，  
職員亦會於稍後時間聯絡各位進行登記手續。



## 【Keep Fit】中秋運動攻略

中秋節就到了，一定離不開吃月餅。但是月餅卡路里真的不能開玩笑。吃¼個月餅已經等於吃了一隻炸雞髀，所以大家都是少吃為妙。因為傳統月餅裏面的白蓮蓉糖分含量較多，而且蛋黃的脂肪含量也很高，若以一個月餅平均有300-400卡路里計算，究竟要做多久運動才足夠呢？

### 常見運動30分鐘消耗熱量表

運動類型	50 kg	55 kg	60 kg	65 kg	70 kg
慢走 (4km/hr) 	77	85	93	101	109
快走 (6km/hr)	112	121	132	143	154
騎室內腳踏車	124	137	149	162	174
有氧舞蹈 (視強度而定)	126	138	150	162	177
羽毛球、排球	128	140	153	166	179
籃球 	150	165	180	195	210
爬樓梯	199	219	239	259	279
跳繩 (60~80下/min)	225	248	270	293	315
慢跑 (8.7 km/hr)	235	259	282	306	329
滑步機、划船機	237	261	284	308	332
游泳 (蛙式) 	297	324	354	384	414
游泳 (自由式)	435	480	525	567	612

單位：大卡 (Kcal)

### 選擇合適運動種類

消耗能量是因人而異的，同時間進行相同運動，體重較重者所消耗的熱量會比較多。

按左表顯示，以50KG成年人計算，游自由泳30分鐘就可以消耗435卡路里，70KG成年人則可消耗612卡路里。

大家可以選擇自己喜歡、較為方便的運動，這樣就可以比較容易養成習慣。

### 選擇合適強度及時間

強度方面，以消脂為目標，是需要低強度運動，因身體會傾向消耗脂肪來產生能量，並且初期最好先以中低強度的有氧運動為主，再慢慢拉長時間和強度，循序漸進，這樣更能夠持之以恆。

一旦有氧運動達到心跳每分鐘 130 下左右，基本上就是呼吸有點喘氣及可以說話，又不至於上氣不接下氣的狀態，就能達到消脂效果，同時可以考慮一週至少運動3次、每次30分鐘。健步行、游泳、踏飛輪、踏步機、划艇機，以及近幾年流行的HIIT高強度間歇運動，都是很不錯的有氧運動。

但需注意的是，沒有運動習慣的人可以先從養成運動習慣開始，不必要求一次到位，體重過重的人，也要注意太高強度的運動對關節的傷害。



## 健康教育及生活推廣



### 4 下午鬆一鬆之伸展自療班

日期：9月6、13日、20、27日(二)

時間：(A)下午2:00-3:00

(B)下午3:00-4:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$100 共4堂 名額：各8名/班

內容：透過伸展拉筋方法，舒緩痛症部位和減低肌肉過份繃緊，並利用運動訓練強化肌肉，預防受傷。

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)



### 5 血壓要CHECK CHECK

日期：9月(逢星期五)

時間：下午2:15-3:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：不限(需先預約) 

內容：會員可在預約時段到中心進行量度血壓服務，了解自己的健康水平。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)



### 6 晨早健康喜動

日期：9月1日開始(星期一至五)

時間：上午9:15-9:45

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名(名單需每星期抽籤)

內容：每天早上會透過職員帶領或不同影片進行伸展運動，促進他們身體健康及改善心理健康。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

### 7 太極X體適能運動班

日期：9月15、22日、  
10月6、13、20日  
11月3、10、17日  
12月1、8日(逢星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$200/10堂

名額：12名

內容：透過學習太極改善血液循環，促進身體代謝，也可強化身體機能，改善關節靈活性

導師：中心義工麥月好女士

負責職員：馮家傑先生(Derek)

### 8 墊上普拉提伸展班 2022年10-12月

日期：10月13、20、27日，  
11月3、10、17、24日，  
12月1、8、15日(逢星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

對象：會員優先

費用：\$600/10堂

名額：12名

內容：可以加強肌肉力量、提高身體柔韌性和協調能力、並改善姿態及促進整體健康的運動。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

備註：曾參加者可作優先報名

# 『亮麗人生。由我掌握』 優悅計劃



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

喜悅薈成功獲社會福利署「老有所為活動計劃」撥款贊助，推行「亮麗人生。由我掌握」優悅計劃。計劃目的培訓中心義工成為優悅義工，並會於區內進行探訪活動，讓大家一展所長。如想了解更多資訊，可先參與簡介會。

## 9 義工聚"薈"暨計劃簡介會

日期：9月5日(星期一)

時間：上午10:00- 11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：30名

內容：薈聚一班有心服務社區的會員，互相認識及了解本月義工活動。另外，亦同時講解有關「老有所為」計劃的詳細資訊。

### 計劃內容包括：

- 義工突破小組
- 品味生活班
- 新興運動班
- 潮玩科技班
- 綜合藝術班
- 探訪活動
- 長幼共融交流活動

## 10 優"悅"人生の品酒初體驗

日期：9月17日(星期六)

時間：下午2:00- 4:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：20名

內容：由品酒師帶領大家用正統卻輕鬆的方式認識葡萄酒，讓你在衆多場合中和朋友拉近距離，也能展現不一樣的生活品味！

贊助單位：社會福利署老有所為活動計劃資助

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

備註：以上活動若參加人數超過名額，本中心將會進行抽籤，並由職員致電通知中籤者。





## 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。

如有意加入成爲義工，可向中心職員 李嘉峰先生(Kyle)聯絡。

### 11 集合吧!棋義博士!

日期：9月8、22日 (星期四)

時間：上午10:00- 11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：只限棋義博士義工參加

名額：8名

內容：讓義工們體驗不同遊，  
並講解帶領桌遊時的  
技巧。

### 12 爆機義工團

日期：9月14、21、28日  
(星期三)

時間：上午10:00- 11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心義工優先

名額：每節3名

內容：邀請義工組成爆機  
義工團，學習使用電競  
設備及遊戲。

### 13 「老有所為」計劃- 義工突破小組

日期：9月23及26日  
(星期五、一)

時間：下午2:30- 4:00

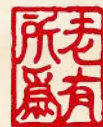
地點：本中心

費用：免費

對象：「老有所爲」計劃義工

名額：15- 20名

內容：透過小組遊戲，讓義工  
認識自己個性，及義工們  
之間的默契。



## 音樂及藝術班組

如對本頁活動有興趣/疑問，  
歡迎聯絡沈愉姑娘(Joyce)

# JNB 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)

JNB團員有機會外出表演及接受拍攝，  
成員需經過初步面見甄選，  
如有意加入成為樂隊其中一員，  
可向中心職員沈愉姑娘(JOYCE)聯絡。

## 14 J.N.B樂隊恆常練習

日期：9月24日 (星期六)

時間：上午11:00-12:00

地點：本中心

費用：免費

對象：個別邀請中心會員

內容：早前通過甄選的團員一同排練表演歌曲。



## 15 現代流行曲歌唱技巧訓練 體驗班

日期：9月21日 (星期三)

時間：下午2:30- 3:30

地點：本中心 (單次性收費)

費用：\$40

對象：中心會員

名額：20名

內容：邀請了歌唱導師潘先生  
教授流行曲歌唱技巧的  
基本概念。

備註：

1. 如參加人數眾多會抽籤決定
2. 參加者先留名，會再通知繳費
3. 此堂為體驗班，如反應踴躍，會考慮加開長期常規課程。

## 潘先生資歷

會擔任多個歌唱比賽的評審工作，  
自2010年至今已舉辦  
超過10場個人演唱會，  
無論幕前或幕後工作均有豐富經驗。

會於多間社區中心、長者中心任教，如：  
香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心、  
香港仔坊會南區長者地區中心...

現正於多間中心舉辦課程，如：  
救世軍耆才拓展觀塘中心、  
循道衛理灣仔長者服務中心...  
數量眾多，未能盡錄。



# 2022年

# Sep 九月

日

一

二

三

<b>4</b>	"悦"下齊猜猜 09:15 晨早健康喜動 10:00 義工聚薈 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	<b>5</b>	"悦"下齊猜猜 09:15 晨早健康喜動 14:00 伸展自療班9A 14:30 脆皮奶皇月餅(B) 15:00 伸展自療班9B
<b>6</b>		<b>7</b>	"悦"下齊猜猜 09:15 晨早健康喜動 09:30 賞月點解無燈籠? 1 11:00 賞月點解無燈籠? 2 15:00 布捉喜悅
<b>11</b>	<b>中秋節後第二日 公眾假期 中心休息</b>	<b>12</b>	09:15 晨早健康喜動 14:00 伸展自療班9A 14:00 喜悅鏢局1 15:00 伸展自療班9B 15:30 喜悅鏢局2
<b>13</b>		<b>14</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 爆機義工團 10:30 酒精墨水畫 14:30 流體畫工作坊 15:00 布捉喜悅
<b>18</b>	09:15 晨早健康喜動 09:30 街站(怡明、寶盈) 14:00 喜悅鏢局1 15:00 400次咖啡 15:30 喜悅鏢局2	<b>19</b>	09:15 晨早健康喜動 14:00 伸展自療班9A 14:30 生酮抹茶豆渣蛋糕 14:30 初階智能手機班 15:00 伸展自療班9B
<b>20</b>		<b>21</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 爆機義工團 14:00 舞動"喜悅" 14:30 歌唱技巧訓練 15:00 布捉喜悅
<b>25</b>	09:15 晨早健康喜動 14:00 喜悅鏢局1 14:30 義工突破小組 15:30 喜悅鏢局2	<b>26</b>	09:15 晨早健康喜動 14:00 伸展自療班9A 15:00 伸展自療班9B 15:00 7-9月生日之星派對
<b>27</b>		<b>28</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 爆機義工團 14:00 舞動"喜悅"



# 喜悅薈

## 每月班組/活動時間表

四

五

六

"悦"下齊猜猜 09:15 晨早健康喜動 14:00 樂齡有里義工證書課程 14:30 脆皮奶皇月餅(A) <b>1</b>	"悦"下齊猜猜 09:15 晨早健康喜動 10:30 「慎防跌倒」小組 14:15 血壓要CHECK CHECK <b>2</b>	"悦"下齊猜猜 09:00 中銀義工探訪 09:30 智腦友俱樂部 14:30 芳療照護服務 <b>3</b>
"悦"下齊猜猜 09:15 晨早健康喜動 10:00 集合吧！棋義博士！ 14:15 魔力橋1 15:00 墊上普拉提伸展班 15:30 魔力橋2 <b>8</b>	"悦"下齊猜猜 09:15 晨早健康喜動 10:30 「慎防跌倒」小組 14:15 血壓要CHECK CHECK <b>9</b>	"悦"下齊猜猜 09:30 智腦友俱樂部 14:30 芳療照護服務 <b>10</b>
09:15 晨早健康喜動 10:00 桌上護老行 10:00 太極X體適能運動班 14:15 魔力橋1 15:00 墊上普拉提伸展班 15:30 魔力橋2 <b>15</b>	09:15 晨早健康喜動 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:15 週五好"戲"悦 <b>16</b>	09:30 智腦友俱樂部 14:00 品酒初體驗 14:30 芳療照護服務 <b>17</b>
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極X體適能運動班 10:00 集合吧！棋義博士！ 14:15 魔力橋1 15:00 墊上普拉提伸展班 15:30 魔力橋2 <b>22</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 衛生署牙齒健康講座 14:00 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 義工突破小組 <b>23</b>	09:30 智腦友俱樂部 11:00 JNB恆常練習 14:30 芳療照護服務 <b>24</b>
09:15 晨早健康喜動 10:00 桌上護老行 14:15 魔力橋1 15:30 魔力橋2 <b>29</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 例會 14:00 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 長期護理服務簡介 <b>30</b>	

## 護老者活動

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

中心提供復康用品(輪椅及助行架)  
歡迎會員借用。



### 16 衛生署健康講座 長者的口腔健康

日期：9月23日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：20名

內容：

- 糾正長者對口腔健康的錯誤觀念。
- 讓長者知道蛀牙及牙周病的成因。
- 正確清潔牙齒及假牙托的方法。
- 讓長者明白定期檢查牙齒的重要性。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)及  
李穎彤姑娘(Hazel)

### 17 布捉喜悅(新興運動)

日期：9月7、14、21日(逢星期三)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：8名

內容：- 認識及體驗新興運動- 布袋球。  
- 可訓練手、腰及大腿肌肉。

布袋球

### 18 桌上護老行

日期：9月15、29日(星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：6名

內容：認識及體驗不同類型的桌遊，  
並透過桌遊釋放累積了的壓力。

### 19 初階智能手機班

日期：9月20日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：\$10

對象：中心護老者優先

名額：20

內容：讓中心會員更了解手機的操作。

過往反應熱烈  
9月將重新推出

如會員曾經參  
加過此活動則  
可不用參加。

## 20 長期護理服務簡介

日期：9月30日 (星期五)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：極有需要護老者/中心會員

名額：20名

內容：向參加者簡介社署長期護理服務的流程。

負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

## 認知障礙症服務

### 21 智腦友俱樂部

日期：9月3、10、17及24日 (星期六)

時間：上午09:30-11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：每次5名

\*為增加參與機會，每名會員每月只可參加1次，請見諒。

內容：透過有趣的桌上遊戲和活動，為參加者進行認知訓練，動動腦轉轉彎。

負責同事：陳卓賢先生(Dickey)



### 22 音樂芳療照護服務

日期：9月3、10、17、24日(其中一個星期六，由職員負責聯絡參加者)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

對象：患輕度認知障礙症長者、極有需要護老者/中心會員

費用：免費

名額：6名 (職員個別聯絡參加者)

內容：透過香薰按摩療法及音樂輔助結合下，以嗅覺、觸覺等刺激改善長期痛症及舒緩情緒。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)

備註：1. 手部照護服務需時15-20分鐘  
2. 請確保雙手沒有損傷



### 23 「慎防跌倒」小組

日期：9月2、9、10月7、11月18日  
(逢星期五，必須要參加4堂)

時間：1. 9月2、9日上午10:30-12:00  
2. 10月7、11月18日下午2:30-4:00

地點：本中心

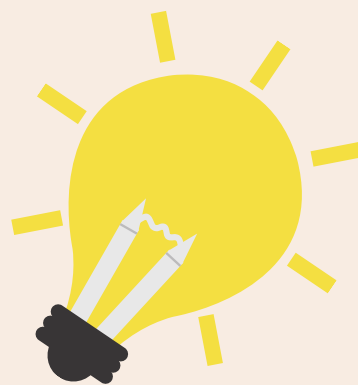
對象：中心會員

費用：免費

名額：10名

內容：以小組形式進行，每堂相隔1、4、6星期，由衛生署職員講解關於跌倒的因素、影響、以及預防方法。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)





## 教育及發展

### 24 生酮抹茶豆渣蛋糕 (配抹茶忌廉)

日期：9月20日 (星期二)

時間：下午2:30- 4:30

地點：本中心

費用：\$150

對象：中心會員

名額：6名



內容：此款蛋糕由大豆渣粉製造，低升糖指數食物，而且高營養及纖維，又可認識喜愛烘焙的朋友，大家一起參加啦!!

負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

備註：活動二人一組，請帶備食物盒。

### 26 酒精墨水畫

日期：9月14日 (星期三)

時間：上午10:30- 12:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：15名



內容：基督教女青年會導師會教大家，在專用紙上滴上酒精、顏料及配合吹風機吹乾，創作出屬於自己獨一無二的畫作。

協辦單位：基督教女青年會

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)

### 25 燕麥香蕉藍莓鬆餅

日期：10月6日 (星期四)

時間：下午2:30- 4:30

地點：本中心

費用：\$100

對象：中心會員

名額：6名



內容：此款鬆餅使用燕麥粉製作，而且生果的甜味代替糖，健康又美味，食極唔肥!!!

負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

備註：活動二人一組，請帶備食物盒。

### 27 流體畫工作坊

日期：9月14日 (星期三)

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：15名



內容：流體畫是不需要畫筆和繪畫技巧，隨著創作者傾斜畫布的角度或使用其它手法，使顏料在畫布上流動形成一幅畫作。

協辦單位：基督教女青年會

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)

備註：以上活動若參加人數超過名額，本中心將會進行抽籤，並由職員致電通知中籤者。

## 教育及發展

### 28 舞動"喜悅"Funky Dance

日期：

(A) 9月21、28日;  
10月12、19、26日;  
11月 9、16、23日;  
12月 7、14日(逢星期三)

(B) 9月23、30日;  
10月14、21、28日;  
11月11、18、25日;  
12月 9、16日(逢星期五)

時間：下午2:00- 3:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$600/10堂

名額：10名/班

內容：透過跟隨導師舞步，享受音樂，  
運動及舞蹈融為一體的樂趣。  
Funky dance屬健體、減肥、  
修身舞蹈，學生毋須有舞蹈底子。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



### 29 細味"喜悅"人生の400次咖啡

日期：9月19日(星期一)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

費用：\$20

對象：中心會員

名額：6名

內容：教導沖調人氣特式凍咖啡。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



## 社交及康樂

### 30 7-9月生日之星派對

日期：9月27日(星期二)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

費用：\$50

對象：中心會員

名額：24名

內容：為7至9月份出生的會員慶祝生日，與參加者一起玩遊戲，  
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：沈愉姑娘(Joyce)、李麗貞姑娘(Peon)



## 社交及康樂

### 31 喜悅鏢局



日期：9月5、13、19、26日  
時間：第一節下午2:00 - 3:00及  
第二節下午3:30 - 4:30  
地點：本中心  
費用：每次每節\$5

對象：中心會員  
名額：每節最多4名  
(當日只可參加1節)  
內容：為會員提供飛鏢活動，  
鍛煉手眼協調。  
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



### 32 "魔力橋" 實戰坊

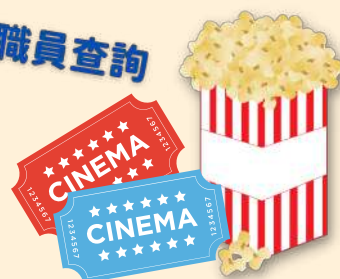
日期：9月8、15、22、29日(星期四)  
時間：第一節下午2:15 - 3:15 及  
第二節下午3:30 - 4:30  
地點：本中心  
費用：每次每節\$5

對象：中心會員  
名額：每節4-6名 (每人最多只可參加4節)  
內容：會員透過遊戲，鍛煉邏輯思維，  
過程既刺激又好玩。  
負責職員：李麗貞姑娘(Peon)、  
李穎彤姑娘(Hazel)

### 33 週五好"戲"悅

日期：9月16(星期五) 對象：中心會員  
時間：下午2:15- 4:15 名額：20名  
地點：本中心 內容：為會員提供電影觀賞活動。  
費用：免費 負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

詳情可向中心職員查詢



## 其他活動

### 34 活動及社區資訊發放日 (例會)

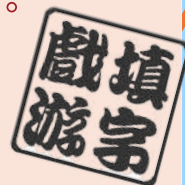
日期：9月30日(星期五)  
時間：上午10:00-11:00(實體)  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心會員  
名額：25名(實體)  
內容：向會員簡介新一期活動及資訊。  
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)、  
馮鈞堂先生(Marcus)

### 35 喜悅『字』得其樂

會員平時在家除了看電視及聽收音機外，閒時亦可玩玩填字遊戲。希望給會員在家動動腦筋，增添生活樂趣。

參加方法：  
如會員有興趣的話，可以透過中心WhatsApp聯絡我們或到中心取「『字』得其樂」遊戲紙。

活動結束後職員會抽出5位答對的幸運兒，每位可獲禮物乙份。  
負責職員：李麗貞姑娘(Peon)





## 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27438466。



### 「長者電話支援服務系統」計劃



New!  
IP Phone 電話:  
3701 7979

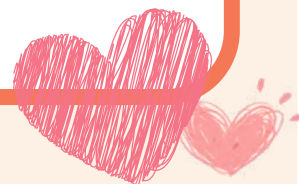
目的：

1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

1. 每天定時慰問 – 長者必須回應與長者一同協定每天的致電時間。例子：「您好! 呢個電話係由保良局喜悅薈撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

2. 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應
  - 酷熱天氣警告
  - 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
  - 溫馨提提您-提示出席已報名活動



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

# 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 Amber 黃	✓ 照常	✓ 照常
 T3 Red 紅	✓ 照常	✗ 取消
 T8 Black 黑	✗ 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 10：

『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。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。



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



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

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、陳依敏、陳卓賢、李嘉峰、沈愉、馮鈞堂、馮家傑、李麗貞、李穎彤、陳鳳萍、林月嫦

督印人員：張銘森 主任

印刷數目：300份

日期：2022年9月