



喜悅薈

新一年又到啦，祝大家新年快樂，
新春大吉，如意吉祥，龍馬精神！

為迎合新春節日，中心將辦新春
有關之活動，大家記得踴躍參加！

1 戲遊兔年賀新春

日期：2023年2月9日（星期四）

時間：下午2:15- 3:45

地點：本中心活動室

費用：\$30

對象：中心會員

名額：25名（先到先得）

內容：透過新年活動及遊戲，
與參加者聚首一堂，
共慶辛卯兔年。

負責職員：實習社工黎綺晴姑娘 (Sharon)

歡迎致電查詢活動報名情況！！



人事變動



副主任陳依敏姑娘離職

我在保良局工作十年了，為了讓自己更進步，故已向保良局請辭，並將於12月下旬離開保良局，到其他地方發展。在此感謝同事及會員的支持，讓我學習不同的知識，吸收經驗。天下無不散之筵席，有緣再會。

中心資訊發放方式

中心WhatsApp廣播功能

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
WhatsApp:
5595 9664

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。



保良局喜悅薈
WhatsApp 聯絡人



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，須於活動前通知職員，否則有可能暫停下次參與活動的權利。
- 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。

特別消息



「一級山藝證書課程」於12月14日完滿結束，經歷合共4次理論及實習課，讓參加者掌握基本遠足知識，包括：地圖指南針使用、遠足裝備、安全事項、意外處理、不留痕概念等。期望在未來舉辦不同類型的戶外活動，讓會員接觸及享受大自然生活。



電話卡
實名登記



未登記
限期後就用唔到!

登記限期
23.2.2023

- 仍未完成登記的原有電話儲值卡於2023年2月23日之後不能使用。
- 電訊商會在2023年2月23日或之前停止相關未完成登記的電話儲值卡服務。
- 為免原有電話儲值卡在剛開通不久後因未及於限期前完成登記而令服務受影響，部分電訊商可能會將未開通的原有電話儲值卡的實名登記限期提前，請用戶按電訊商指示完成登記。如需要歡迎與職員聯絡。



【關節健康】肩頸關節咯咯聲

承上期，關節內無論是活動不順或軟骨摩擦，都會造成咯咯響，而這些不正常的摩擦都是磨損。

初期的頸椎退化或頸部椎間盤突出有可能與頸部的神經痛有關，同時需考慮平時生活的是否有造成頸椎退化的危險因子，例如坐姿不良、長時間維持同一姿勢、需要低頭或抬頭的動作。



由於長時間低頭，造成頸椎間盤的壓力升高，頸部後方的肌肉和韌帶鬆弛，失去彈性，周圍相關肌肉群因此緊張而腫脹，進一步形成富貴包。但根據歐洲脊椎協會指出，一個人頭部重約12磅，但當你低頭三十度看手機等電子設備時，由於物理槓桿以及重力作用，頸部肌肉就要承受40磅以上重量，這會加速頸部的負擔。如果長時間呈現低頭的姿勢，甚至還會增加「頸部退化速度」，進而造成更多的富貴包情況。

緩解肩頸痠痛

- (一) 每小時活動筋骨：使用電子產品每隔1小時就要起來舒展筋骨，讓眼睛休息，伸展肌肉。
- (二) 讓身體體位回復：長時間久坐之後，我們不自覺會駝背、肩膊拱成圓形，肩頸的肌肉被拉到不正確的位置，自然容易痠痛。不過只要靠著牆站，讓頸部回復原本的位置，肩頸痠痛的問題自然就會改善了。
- (三) 熱敷肩頸：針對頸部僵硬也可使用熱敷，利用熱敷墊或暖水袋，一天熱敷頸部2至3次，對改善初期肩頸痠痛有所幫助。

長期必須改善造成肩頸痛的危險因素，維持良好姿勢、減少低頭使用手機和iPad的頻率、每使用一小時就變換姿勢。如果靜態的頸部肌力訓練和伸展訓練無效或病情持續惡化則需要諮詢醫生。

喜躍運動



2 下午鬆一鬆之伸展自療班

日期：1月3、10、17、31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：\$100 共4堂

名額：8名/每班 (先到先得)

內容：透過伸展拉筋方法，紓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)



3 血壓要CHECK CHECK

日期：1月6、13、20及27日

(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：10名(先到先得)

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)



太極X體適能運動班

2023年1-3月

日期：1月5、12、19日；

2月2、9、16、23日；

3月2、9、16日(逢星期四)

時間：

(A)上午10:00-11:00(楊式太極16式)

(B)上午11:00-12:00(養生太極運動班)

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$200/10堂

名額：12名/每班

內容：透過學習太極改善血液循環，促進身陳代謝，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

備註：1)A班及B班-二選一。

2)曾參加者可作優先報名。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

名額已滿
成功報名參加者
請按時出席

4 晨早健康喜動

日期：1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：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，促進會員身體健康及改善心理健康。

負責職員：馮家傑先生(Derek)



5 墊上普拉提伸展班

2023年1-3月

日期：1月5、12、19日；
2月2、9、16、23日；
3月2、9、16日(逢星期四)

時間：下午3:00- 4:00

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)

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。

備註：曾參加者可作優先報名

負責職員：馮家傑先生(Derek)



舞動"喜悅" Funky Dance

日期：1月13、27日; 2月3、10、17、24日; 3月3、10、17、24日(逢星期五)

時間：上午10:45- 11:45

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$600/10堂

名額：10名(先到先得)

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。

備註：曾參加者可優先報名

導師：潘芷賢小姐(Shella)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

名額已滿
成功報名參加者
請按時出席

6 擁抱健康計劃-身體檢查(2023年1月)

身體檢查日期：1月16日(星期一)/
1月17日(星期二)

領取報告日期：2月2日(星期四)

身體檢查/領取報告時間：

上午(詳情會於簡介會時告知)

地點：時代醫療服務中心(尖沙咀分店)

資格對象：

- 1.中心會員;及
- 2.正領取綜援/長者生活津貼的長者;及
- 3.從未參加過「擁抱健康」計劃

費用：免費

名額：每次12名(總共24名)

(抽籤活動)



內容：本次活動由職員帶隊到時代醫療服務中心為符合資格長者安排全身的身體檢查，包括維生指標、身高體重、抽血、驗血糖、肺X光、腎功能、大小便化驗等。

備註：

- 1.當天流程或細節會在簡介會講解，日期/時間稍後通知。
- 2.檢查日及領報告日由職員陪同乘搭地鐵，參加者需自備車費。
- 3.參加者必需出席身體檢查和領取報告兩日。

負責職員：李穎彤姑娘
(Hazel)

以上抽籤活動由即日起至1月9日截止報名，如人數過多，將於1月10日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

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。

7 義工聚薈

日期：1月6日 (星期二) 名額：30名(先到先得)
時間：上午10:00- 11:00 內容：薈聚一班有心服務社區的
地點：本中心 會員，互相認識及了解
費用：免費 本月義工活動。
對象：中心會員

8 電子賀卡工作坊

日期：(A)1月11及18日(三) 名額：5名(抽籤活動)
(B)1月12及19日(四) 內容：介紹免費網上平面設計工具
時間：上午10:00- 11:00 Canva，學習制作電子賀卡
地點：本中心 的基礎技巧。
費用：免費 *參加者需懂得基礎電腦操作，
對象：中心義工優先 出席所有節數。



9 火球島桌遊義工培訓

日期：1月11及18日 (星期三) 名額：4名(抽籤活動)
時間：下午2:30- 3:30 對象：中心義工優先
地點：本中心 內容：活動提供桌遊帶領技巧，
費用：免費 培訓參加者成爲桌遊義工。
*參加者需出席所有節數。

*以上所有抽籤活動由即日起至1月5日截止報名，如人數過多，將於1月6日抽籤
並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

2023年 一月



日 一 二 三

<p>元旦 1</p>	<p>公眾假期 2</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅 14:00 伸展自療班1A 14:30 J.N.B樂隊恆常練習 15:00 伸展自療班1B 3</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 14:30 J.N.B樂隊恆常練習 4</p>
<p>8</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 高血壓互助小組 14:00 喜悅鏢局1 14:00 韓式手工皂工作坊 15:30 喜悅鏢局2 9</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅 10:00 動腦"魔力橋"實戰坊 14:00 伸展自療班1A 14:00 低糖韓式裱花蛋糕 15:00 伸展自療班1B 10</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 電子賀卡工作坊(A) 10:00 賀年"笑口棗"製作坊A 14:30 賀年"笑口棗"製作坊B 14:30 J.N.B樂隊恆常練習 14:30 火球島桌遊義工培訓 11</p>
<p>15</p>	<p>09:00 擁抱健康 09:15 晨早健康喜動 10:00 動腦"魔力橋"實戰坊 10:30 高血壓互助小組 14:00 韓式手工皂工作坊 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2 16</p>	<p>09:00 擁抱健康 09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅 10:00 動腦"魔力橋"實戰坊 14:00 伸展自療班1A 14:00 低糖韓式裱花蛋糕 15:00 伸展自療班1B 17</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 電子賀卡工作坊(A) 14:30 火球島桌遊義工培訓 14:30 J.N.B樂隊恆常練習 15:00 認「腦」唔認「老」 18</p>
<p>年初一 22</p>	<p>公眾假期 年初二 23</p>	<p>公眾假期 年初三 24</p>	<p>公眾假期 年初四 25</p>
<p>29</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2 30</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 14:00 伸展自療班1A 14:00 護老賽車薈A 14:30 衛生署講座 15:00 伸展自療班1B 15:30 護老賽車薈B 31</p>	

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1A 10:00 勇闖芬蘭棋兵團 11:00 太極X體適能運動班1B 14:30 集合吧！棋義兵團！ 15:00 墊上普拉提伸展班</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 義工聚"薈" 10:30 今耆我至FUN 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 護老互助支援小組</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 10:00 悅剪悅有A 14:00 悅剪悅有B 14:30 芳療照護服務 14:30 J.N.B樂隊恆常練習</p> <p style="text-align: right;">7</p>
<p>09:15 晨早健康喜動 09:30 社區及健康資訊街站 10:00 太極X體適能運動班1A 10:00 電子賀卡工作坊(B) 11:00 太極X體適能運動班1B 14:30 合唱團排練 15:00 墊上普拉提伸展班</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 今耆我至FUN 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 護老互助支援小組</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 10:00 悅剪悅有A 14:00 悅剪悅有B 14:00 週末好"戲"悅 14:30 芳療照護服務</p> <p style="text-align: right;">14</p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 "型摺"喜悅新春A 10:00 太極X體適能運動班1A 10:00 電子賀卡工作坊(B) 11:00 太極X體適能運動班1B 14:30 集合吧！棋義兵團！ 14:30 "型摺"喜悅新春B 15:00 墊上普拉提伸展班</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 iPad 遊戲日 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 護老互助支援小組</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:30 芳療照護服務</p> <p style="text-align: right;">21</p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 例會 10:00 太極X體適能運動班1A 11:00 太極X體適能運動班1B 14:30 合唱團排練</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 護老互助支援小組</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 10:00 悅剪悅有A 14:00 悅剪悅有B 14:30 芳療照護服務</p> <p style="text-align: right;">28</p>

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)
歡迎會員或社區人士借用。



10

衛生署健康講座-健康有營外出飲食

日期：1月31日(星期二) 名額：30名(先到先得)
時間：下午2:30- 3:30 內容：講解如何在外出飲食時達致均衡
地點：本中心 飲食及食得更健康。
費用：免費 負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)及
對象：中心護老者優先 李穎彤姑娘(Hazel)

11 護老互助支援小組_照顧秘笈

日期：1月6、13、20及27日(星期五)
時間：下午2:30- 3:30 名額：10名(抽籤活動)
地點：活動室1 內容：以衣、食、住、行及靈講解照顧上
費用：免費 的小技巧以及同路人的心得分享。
對象：中心護老者優先 負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

12 護老賽車薈

日期：1月31日(星期二) 名額：每節3名(共6名)(先到先得)
時間：1. 下午2:00-3:00 (3人) 內容：體驗及遊玩最新款的賽車
2. 下午3:30-4:30 (3人) 遊戲(附軚盤及腳踏)，以紓緩
地點：本中心 護老者在照顧上所面對的
費用：免費 壓力。
對象：中心護老者優先 負擔職員：馮鈞堂先生(Marcus)

*以上所有抽籤活動由即日起至1月4日截止報名，如人數過多，將於1月5日抽籤
並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。(先到先得活動可留後備名單)

資訊科技

13 悦剪悦有 (手機拍片剪片工作坊)



日期：1月7、14、28及2月4、11日 (逢星期六)
時間：A班)上午10:00- 12:00 ; B班)下午2:00- 4:00
地點：活動室2

費用：免費 (資助活動)

對象：中心會員

名額：每班10人共20名 (抽籤活動)

內容：由導師教導不同的拍攝技巧及取鏡角度，再透過學習不同的剪片手法，與組員一同後製出與別不同的精彩短片。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

備註：1) 活動由中心資助，參加者需100%出席五節課程。
如缺席需支付原價學費\$1500。

2) 在導師的帶領下，會員將於5節課堂中學習拍攝及剪片技巧，並會在最後一節課堂中提交製成品。

3) 是次工作坊的拍攝地點將於將軍澳海濱長廊或於中心進行。

4) 參加是次工作坊的會員需對手機的運用有一定理解。



音樂空間

🤔 J.N.B樂隊恆常練習

日期：3/1 (二), 4/1(三), 7/1(六),
11/1(二), 18/1(二)

時間：下午2:30- 5:00

地點：本中心

費用：免費

對象：已入選中心會員

內容：早前通過甄選的團員一同排練表演歌曲。

負責職員：沈愉姑娘(Joyce)

🤔 「Sing Club」喜悅

日期：1月3、10、17日；

2月7、14、21日 (逢星期二)

時間：上午10:00- 11:00

地點：本中心

費用：\$240/6堂

對象：已報名會員

內容：由歌唱導師潘世華先生教授歌唱技巧。

負責職員：沈愉姑娘(Joyce)

備註：已截止報名，已報名人士請緊記出席課堂。



*以上所有抽籤活動由即日起至1月3日中午12:00 截止報名，並於當天進行抽籤最後由馮生聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。(先到先得活動可留後備名單)

品味優閒

14 低糖韓式裱花蛋糕(義工培訓)

反應熱烈
加推第二期

日期：1月10及17日 (星期二)

時間：下午2:00- 4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心義工

名額：15名(抽籤活動)

內容：參加者學習韓式裱花蛋糕技巧

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

備註：1)活動由中心資助，參加者需100%出席兩節課程。

如缺席需支付原價學費\$1000。

2)完成課程後需參與義工練習及服務。

3)未曾參與第一期裱花蛋糕班的義工優先考慮。



15 韓式手工皂工作坊

反應熱烈
加推第二期

日期：1月9及16日 (星期一)

時間：下午2:00- 4:00

地點：活動室2

費用：免費

對象：中心會員

名額：12名 (抽籤活動)

內容：工作坊由韓國 TIST 手工皂學校認證導師親自從旁指導，大家可以發揮創意自製獨一無二的手工皂，完成後可將作品帶走放在家中或放在中心供會員欣賞。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

備註：1)活動由中心資助，參加者需100%出席兩節課程。

如缺席需支付原價學費\$1000。

2)未曾參與第一期韓式手工皂工作坊優先考慮。



*以上所有抽籤活動由即日起至1月4日截止報名，如人數過多，將於1月5日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

品味優閒

16



【型摺】喜悅新春



農曆新年快到了，是否要買些有過年氣氛的掛飾來布置家中呢？

我們可以利用用剩的利是封，自己就可輕鬆做出新年掛飾，增加新年的節日氣氛。

日期：1月19日(星期四)

時間：A節 - 上午10:00-12:00

B節 - 下午 2:30- 4:30

地點：本中心

費用：\$30 (包材料)

對象：中心會員

名額：每節10名(先到先得)

導師：中心義工梁秀嬌女士

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



(參考製成品)

17



賀年《笑口棗》製作坊



「笑口棗」是經典的廣東小食，以往在過農曆新年時，親戚朋友互訪拜年，就會以笑口棗招呼客人，寓意笑口常開，如意吉祥。

故邀請中心義工王樹貴先生教授會員製作「笑口棗」迎接兔年。

日期：1月11日(星期三)

時間：A節 - 上午10:00-11:30

B節 - 下午 2:30- 4:00

地點：本中心

費用：\$60(包材料)

對象：中心會員

名額：每節6名(先到先得)

導師：中心義工王樹貴先生(前酒店及酒樓大廚)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

備註：活動二人一組，請帶備食物盒。



18

《花生酥》製作坊

日期：2月25日(星期六)

時間：上午10:00-12:00

地點：本中心

費用：\$150(包材料)

對象：中心會員

名額：6名(先到先得)

導師：康怡小姐(Connie)

內容：教授如何製作鬆化的花生酥技巧。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



(參考製成品)

潮玩遊戲

19 週末好『戲』悅

日期：1月14日(星期六)

時間：下午2:00- 4:30

地點：本中心

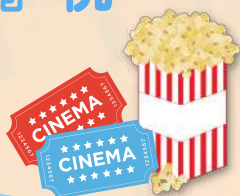
費用：免費

對象：中心會員

名額：25名(先到先得)

內容：為會員提供電影觀賞活動。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



詳情可向中心
職員查詢

20 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：1月10日(二)、16日(一)、17日(二)
共3節

時間：上午10:00- 12:00

地點：本中心

費用：每節\$10 (2小時)

對象：中心會員

名額：18名(每人只可參加1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：李麗貞姑娘(Peon)

21 喜悅鏢局

日期：1月9、16及30日

(逢星期一)

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

(本月只可參加2節、先到先得)

內容：為會員提供飛鏢活動，
鍛鍊手眼協調。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

其他活動

22 活動及社區資訊發放日 (例會)

日期：1月26日(星期四)

時間：上午10:00- 11:45

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：35名(先到先得)

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)、
李嘉峰先生(Kyle)

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)



認知障礙症服務

23 智腦友俱樂部

日期：1月7、14、21及28日
(星期六)

時間：上午9:30- 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2次，先到先得。)

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)



24 音樂芳療照護服務

日期：1月7、14、21、28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(抽籤活動)

內容：透過香薰按摩療法及音樂輔助，以改善長期痛症及紓緩情緒。

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



25 iPad 遊戲日

日期：1月20日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：認知障礙症長者

名額：4名(抽籤活動)

內容：一起玩iPad的遊戲，訓練腦筋。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)



有需要護老者

26 認「腦」唔認「老」

日期：1月18日(星期三)

時間：下午3:00- 4:00

地點：本中心

費用：免費

對象：極有需要護老者優先

名額：8名(抽籤活動)

內容：講解何謂認知障礙症及分享數個照顧小技巧。

負責同事：馮鈞堂先生(Marcus)



*以上所有抽籤活動由即日起至1月4日截止報名，如人數過多，將於1月5日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。(先到先得活動可留後備名單) 15

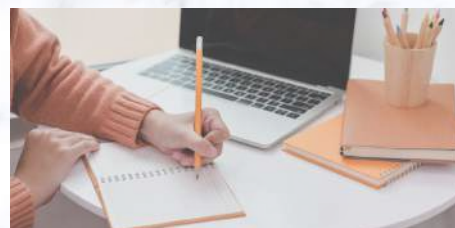
惡劣天氣安排

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 14：

『標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。』
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：400份

日期：2023年1月