



## 榮儀喜悅薈

1

# 2週年活動

# 喜悅好「Sing」音 現場觀眾招募

日期：10月18日(星期三)

時間：下午2:30至4:30

名額：30名現場觀眾(先到先得)

費用：全免

同場欣賞參賽者比拼  
見證歌王歌后誕生！

## 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，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。

## 人事變動

各位好，我係9月份新入職的保健員楊子進，大家可以叫我子進，好高興可以加入本中心工作，請大家多多指教！如果有任何關於護理方面既查詢歡迎搵我，希望幫到大家又可以互相學習及交流。



大家好，我係社工沈愉姑娘JOYCE，因另有發展方向，將於10月中旬離職，很高興在職兩年內能在中心建立JNB樂隊、體驗新興潮流玩意、於個案工作中深入了解每一位。兩年的回憶實屬寶貴，我會放於心中好好記住。最後，感謝大家一直對中心嘅支持，祝願各位身體健康。日後有緣再聚！

## 保健知識

### 糖尿病

保健員  
楊子進(Ohji)

糖尿病是一種代謝失調的慢性疾病。我們進食碳水化合物(包括糖分、澱粉質等)時，經消化後會轉化成葡萄糖，由小腸吸收進入血液循環系統，成為血糖。胰臟會分泌胰島素，協助血糖進入細胞以供運用。

#### 主要成因:

一型糖尿病：以往稱為「胰島素倚賴型糖尿病」，與遺傳及自身免疫系統因素有關，令製造胰島素的細胞受到破壞，完全不能或製造極少量胰島素以提供身體所需。一型糖尿病患者以小孩及年青人居多，約佔糖尿病患者的3%。

二型糖尿病：以往稱為「非胰島素倚賴型糖尿病」，佔所有糖尿病例超過九成。主要與不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動等因素有關。身體細胞對胰島素產生抗拒，使細胞不能有效攝取及利用葡萄糖，導致過多糖份積存在血液。此類糖尿病較一型糖尿病有更高的遺傳傾向。

#### 飲食治療:

1. 均衡飲食，定時定量，以「少食多餐」為原則，有助穩定血糖。
2. 適量進食含碳水化合物之食物(包括五穀類、根莖類植物例如薯仔、水果、奶品類)。
3. 避免高糖份或含添加糖份之食物及飲品，以防血糖急升。
4. 避免過量脂肪(尤其是飽和脂肪如動物皮、肥膏等)，以保持心血管健康。

#### 如何檢查和診斷糖尿病:

1. 隨機血糖檢驗：無須禁食，抽血驗血中葡萄糖水平。
2. 空腹血糖檢驗：午夜後禁食，於翌日早晨抽血驗血糖。



資料來源: 醫院管理局智友站

# 😊 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：2023年10月12日(星期四)

時間：下午2:00開始(各參加者請依照提示紙的時間到達)

地點：本中心

名額：68名(先到先得)

收費：免費 (50歲或以上)

協作單位：一站照顧

對象：本中心有效會員

負責職員：楊子進先生(Ohji)

注射疫苗時：

- 1.請依照提示紙的時間到達中心注射疫苗；
- 2.必須出示身份證正本及會員證；
- 3.如有藥物敏感紀錄卡及針卡，請一同出示；
- 4.當天，如有參加者退出，才有後備名額。

名額  
已滿



## 2 水栽植物介紹講座

日期：10月6日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：免費

名額：25名 (先到先得)

內容：認識了解水栽盆栽，學習品種辨識，並會分享各種植技巧、佈置巧思，讓你的居所增添不同的植感綠意。

合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生 (Derek)



## 喜閱。樂動

體適能教練：  
馮家傑先生(Derek)

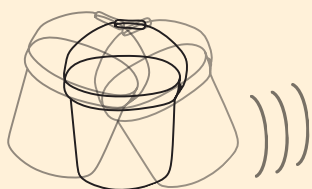


### 盆骨運動-骨盆前後倒

繼上一期提到盆骨需要保持正中姿態，以避免腰部痠痛及膝關節等問題，除此之外，亦需要增強盆骨周圍肌群，同時還可以誘發核心肌群收縮。

從側面看，骨盆就像是一個水桶，請先做出挺腰翹臀「盆骨往前倒水」的動作，回正後，接著做出彎腰駝背「盆骨往後倒水」的動作，前後來回倒水算 1 次，連續做 10 次，每天可做 3~5 組。

利用骨盆前後倒的運動，可以訓練到臀部和腹部肌群，甚至可以緩解久坐的腰部痠痛。



參考資料:i-fit

Stay\*  
active

## 喜躍運動

### 3 墊上普拉提伸展班 2023年10-12月

運動強度  
你要知

容易 ★★★★★ 困難

日期：10月11、18、25日；  
11月1、8、15、22、29日；  
12月6、13日(逢星期三)

時間：上午10:30-11:30

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)

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

導師：周Sir(體適能教練)

負責職員：馮家傑先生(Derek)

Time to  
stretch



# 喜躍運動



容易  困難

 運動強度  
你要知

## 4 晨早健康喜動

日期：10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 血壓要CHECK CHECK

日期：10月6、13、20、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：楊子進先生 (Ohji)



容易  困難

 運動強度  
你要知

## 6 下午鬆一鬆之 伸展自療班

日期：10月10、17、24、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 /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)



容易  困難

 運動強度  
你要知

## 7 Mobility Stick 棒棒堂

日期：10月19日、26日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$80 /2堂

名額：8名 (抽籤活動)

內容：Mobility Stick筋膜伸展，  
利用槓桿原理深層伸展到平  
日難以伸展的筋膜，同時亦  
可配合等長收縮強化訓練，  
達到提升關節靈活性、穩定  
性和核心肌肉力量的效果。

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)



\*以上所有抽籤活動由即日起至10月9日截止報名，如人數過多，將於10月10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)

## 喜躍運動



### 8 "喜悅" 瑜伽



運動強度  
你要知

容易  困難

日期：10月9、30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：\$200/2堂

名額：10名(先到先得)

內容：學習瑜伽基礎式子及呼吸練習，透過練習「伸展」及「基礎動作」，可改善身體平衡、初級力量鍛鍊，增加柔韌度及放鬆身心。

導師：朱倩嫻小姐

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

剩餘少量名額，  
如有興趣，  
請從速報名。



### 9 新興運動系列-劍球體驗班

運動強度  
你要知

容易  困難

日期：10月10、17、24、31日(星期二)

11月7、14日(星期二)

時間：(A班)上午10:00-11:00

(B班)上午11:00-12:00

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：免費(中心資助)

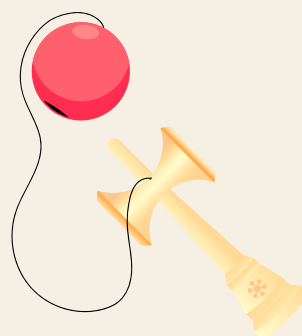
名額：10名/每班 (抽籤活動)

內容：透過新興運動劍球有助於提升腦部、眼睛和身體的協調能力，並培養專注力以及耐心，同時又能讓身體動起來，在練習的過程及成招的感動，讓參加者可以增加其自信心。

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。

2)如缺席需支付原價學費\$600。



\*以上所有抽籤活動由即日起至10月3日截止報名，如人數過多，將於10月4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)

# 2023年 Oct 十月

日 一 二 三

<p><b>1</b></p>	<p><b>國慶翌日假期</b></p>  <p><b>2</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(7A) 11:15 Sing Club喜悅(7B)</p> <p><b>3</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 14:30 義工聚薈 14:30 衛生署講座-認識抑鬱症</p> <p><b>4</b></p>
<p><b>8</b></p>	<p>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</p> <p><b>9</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 劍球體驗班(A) 10:00 Sing Club喜悅(7A) 11:00 劍球體驗班(B) 11:15 Sing Club喜悅(7B) 14:00 伸展自療班(10A) 15:00 伸展自療班(10B)</p> <p><b>10</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 13:30 J.N.B. 樂隊恆常練習 14:00 護老賽車薈(A) 14:30 棋義博士 15:30 護老賽車薈(B)</p> <p><b>11</b></p>
<p><b>15</b></p>	<p>07:30 擁抱健康(C組)  09:15 晨早健康喜動 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 左攝右攝 15:30 喜悅鏢局 2</p> <p><b>16</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 劍球體驗班(A) 10:00 Sing Club喜悅(7A) 11:00 劍球體驗班(B) 11:15 Sing Club喜悅(7B) 14:00 伸展自療班(10A) 15:00 伸展自療班(10B)</p> <p><b>17</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 10:30 悅冰移式 14:00 護老賽車薈 (A) 14:30 喜悅好「Sing」音初賽 15:30 護老賽車薈(B) </p> <p><b>18</b></p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>重陽節</b></p>  <p><b>23</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 劍球體驗班(A) 10:00 Sing Club喜悅(7A) 11:00 劍球體驗班(B) 11:15 Sing Club喜悅(7B) 14:00 伸展自療班(10A) 15:00 伸展自療班(10B)</p> <p><b>24</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 13:30 J.N.B. 樂隊恆常練習 14:00 護老賽車薈(A) 14:30 桌上護老行-玩命賽道 15:30 護老賽車薈(B)</p> <p><b>25</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p>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</p> <p><b>30</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 劍球體驗班(A) 10:00 Sing Club喜悅(7A) 11:00 劍球體驗班(B) 11:15 Sing Club喜悅(7B) 14:00 伸展自療班(10A) 14:30 衛生署講座-處理焦慮 15:00 伸展自療班(10B)</p> <p><b>31</b></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 - 認識抑鬱症

日期：10月4日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：25名(先到先得)

內容：由註冊護士講解抑鬱症的成因及應對方法。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

### 11 衛生署健康講座 - 如何處理焦慮

日期：10月31日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：25名(先到先得)

內容：由註冊護士講解焦慮症的成因及舒緩方法。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

### 12 護老賽車薈

日期：10月11、18及25日(星期三)

時間：A班) 下午2:00-3:00

B班) 下午3:30-4:30

地點：本中心

費用：免費



對象：中心護老者優先

名額：每節3人(先到先得)

內容：體驗最新的電子科技及設備-電競賽車。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

### 13 喜悅在芬蘭(木棋)

日期：10月19日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：8名(抽籤活動)

內容：體驗新興運動-芬蘭木棋。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

如參加人數眾多將抽籤  
後備參加者加開一班：  
時間為10月19日(四)  
下午3:30-4:30

### 14 桌上護老行-玩命賽道

日期：10月25日(星期三)

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(抽籤活動)

內容：透過體驗不同類型的桌上遊戲以減輕護老者壓力。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

\*以上所有抽籤活動由即日起至10月9日截止報名，如人數過多，將於10月10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)

## 音樂空間

如對本頁活動有興趣/疑問，  
歡迎聯絡沈愉姑娘(Joyce)

# 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)

## 頌鉢放鬆療癒工作坊活動花絮

承蒙本局有增繕資金讓眾會員受惠，中心於15/9, 18/9舉辦了首次的頌鉢放鬆療癒工作坊，活動超過100人報名，反應十分熱烈。不少首次體驗的會員感受都十分正面，表示能在忙碌中好好放鬆，喘息。現準備了當日相片花絮予大家欣賞：

用心聆聽  
導師講解



大家首次  
接觸頌鉢  
都深感興趣



放下忙碌和煩惱  
用心感受自己



## 😊 J.N.B樂隊恆常練習

日期：10月11、25日

(逢星期三)

時間：下午1:30- 4:30

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。



## 😊 「Sing Club」喜悅(7)

日期：9月26；10月3、10、17、24

31日；11月7日

(逢星期二、共6節)

時間：A班 上午10:00-11:00 或

B班 上午11:15-下午12:15

地點：本中心

地點：本中心

對象：中心會員

內容：由歌唱導師潘世華先生  
Stanley教授歌唱技巧

備註：已截止報名，參加者請緊記出席



## 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。  
如有意加入成為義工，可向中心職員聯絡。



### 15 義工聚"薈"

日期：10月4日(星期三) 名額：20名(先到先得)  
時間：下午2:30- 3:30 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 負責職員：馮建曦先生(Hei)

### 😊 集合吧！棋義博士！

日期：10月11日(星期三) 對象：棋義博士義工  
時間：下午2:30- 3:30 內容：讓義工們為智腦友  
地點：本中心 俱樂部作準備及分享。  
費用：免費 負責職員：馮建曦先生(Hei)



### 😊 左攝右攝義工隊聚薈

日期：10月16日(星期一) 對象：左攝右攝義工  
時間：下午2:30- 3:30 內容：集合中心攝影義工，  
地點：本中心 並交流活動心得。  
費用：免費 負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



## 認知障礙症服務

### 😊 智腦友俱樂部

日期：10月7、14、21及28日

(星期六)

時間：上午9:30- 11:30

地點：本中心

只供組員參與，提醒按時出席。

負責同事：陳卓賢先生(Dickey)

### 😊 認知障礙症資訊 問答遊戲

會員可在10月中心開放時間領取問答紙，回答一條有關認知障礙症的問題，並於限期內交予中心職員。職員抽出5位答對的參加者，各可獲得小禮物一份。

負責職員：楊子進先生(Ohji)

## 潮玩遊戲

### 16 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：10月7、14、21、28日

(星期六)

時間：下午2:30- 4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

對象：中心會員

名額：每節6名 (名單需每星期抽籤)

內容：會員透過遊玩《魔力橋》，  
鍛鍊邏輯思維，過程既刺激又好玩。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)及  
馮家傑先生(Derek)



### 17 喜悅鏢局

日期：10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3節、先到先得)

內容：為會員提供飛鏢活動，  
鍛練手眼協調。

負責職員：馮建曦先生 (Hei)



## 休閒活動

### 18 手沖咖啡入門坊

早晨在家裡手沖一杯咖啡，是許多人的每日行程，充滿儀式感又振奮人心的過程吸引著各個咖啡人。

日期：10月7及14日(星期六)共兩課

時間：上午10:00-12:00(每堂兩小時)

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員(未曾參加過者優先)

名額：10名(抽籤活動)

內容：學習如何在家也可做出一杯自己滿意的咖啡。

**第一課 - 咖啡的基礎知識**

**第二課 - 沖煮咖啡的介紹及實習**

導師：余建新先生(Andy)

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。

2) 如缺席需支付原價學費\$600。



\*以上抽籤活動由即日起至10月3日截止報名，如人數過多，將於10月4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

### 19 紅蘿蔔蛋糕cupcake學習坊

日期：10月28日(星期六)

時間：下午1:30-3:30

地點：本中心

費用：\$150/4個(包材料及包裝)

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

導師：康怡小姐(Connie)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



\*以上抽籤活動由即日起至10月10日截止報名，如人數過多，將於10月11日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。



## 有需要護老者

### 20 減壓活動 - 悅冰移式 (迷你桌上冰壺)



日期：10月18日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

費用：免費



對象：有需要護老者及中心護老者

名額：8名(抽籤活動)

內容：以分組形式，體驗新興運動  
鍛煉手眼協調。

負責職員：馮建曦先生 (Hei)

## 社交及康樂

### 21 中心2週年慶典



日期：11月1日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：\$50

對象：中心會員

名額：40名(先到先得)

內容：喜悅好Sing音決賽、表演及贈送禮物包。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

備註：中心另設直播平台供未能到場的會員收看。

### 22 週四好『戲』悅

日期：10月26日(星期四)

時間：下午2:15- 4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：30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



## 其他活動

### 23 喜悅會(例會)

日期：10月27日(星期五)

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) 及  
馮建曦先生(Hei)



\*以上抽籤活動由即日起至10月16日中午12點截止報名，如人數過多，將於10月16日下午抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

# 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
 Amber 黃 水浸部份黃雨	✓ 照常	✓ 照常
 Red 紅	✓ 照常	✗ 取消
 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 7 財政管理：

『標準 7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。』  
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、陳卓賢、沈愉、馮鈞堂、馮建曦  
馮家傑、李麗貞、楊子進、陳鳳萍、林月嫦

督印人員：張銘森 主任

印刷數目：300份

日期：2023年10月