



喜悅薈

1

眼睛及視覺護理 - 驗眼服務

由眼科視光學院導師帶領一眾理大學生到中心提供視覺篩查服務，檢查包括視力評估 (如近視、遠視、散光、弱視等)，色覺檢查 (如色盲、色弱、斜視、立體視覺等)、眼睛內外健康檢查如眼壓及瞳孔反應測試等、諮詢服務。

*是次檢查並不代表全面的眼睛檢查。

日期：2023年2月25日 (星期六)

時間：上午10:00- 1:00/下午2:00-5:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：100名 (先到先得)

負責職員：李穎彤姑娘 (Hazel)

協辦單位：香港理工大學-眼科視光學院

▲ 視力退化？
不要忽略眼睛健康，
及早檢查！
歡迎大家踴躍報名!!

流程

登記

填寫問卷和簽署同意書

視力檢查

瞳孔、眼底、視野、眼壓

講解

分析建議

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。
- 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。

保健知識

糖尿病警號

新年期間不少人都會吃賀年的糕點及零食等，但需要注意的是，賀年食品大多高糖高脂肪高膽固醇，小心演變成糖尿病，尤其患有糖尿病或是三高人士更需要注意自己的身體健康。

糖尿病是什麼？是一種慢性疾病，當胰臟分泌的胰島素不足，或胰島素不能發揮功能時，血糖會不正常地高，導致糖尿病。

糖尿病常見徵狀

- 小便頻密，晚上如廁特別多
- 異常口渴
- 容易疲倦
- 體重下降
- 視力模糊
- 經常感染疾病
- 部份患者可能沒有明顯的病徵，直至併發症出現才發覺已患上糖尿病



預防方法

- 保持均衡飲食，避免進食高糖份食品，多吃高纖維食物；
- 定期做適量運動；
- 控制體重；
- 爭取充足休息，避免精神緊張



**統計數據

糖尿病是香港十大頭號殺手之一，在2020年有586人登記死亡個案是死於糖尿病，其中53.1%是男性。

資料來源: 衛生防護中心

實習社工介紹

大家好，我係新來的實習社工李斯婷，大家可以叫我Cody或斯婷。平時鐘意睇電影煲劇同煮嘢食，都會做瑜珈放鬆吓身心。未來半年多多指教大家啦，星期一至四都會係中心見到我嘅，歡迎大家搵我傾計呀！



大家好，我叫洪啟豪Bobby，是來自明愛專上學院的實習社工。未來半年我會星期一、三和四在中心實習，好高興認識喜悅薈的大家。平時我好鍾意做運動、聽音樂、睇電影和玩遊戲，希望之後中心活動見到大家，到時見！



喜悅薈

隱蔽長者服務

「澳南互助 勝在友里」



隱蔽長者(又稱非活躍長者),
泛指缺乏支援網絡、與社會隔離或不懂利用社會資源的長者;
他們有的獨居或是兩老同住,缺乏家人或朋友的支持,
有需要時亦不會主動向外求助,
最後導致得不到適當的社會服務支援,與社會隔離。

- 外展街站
- 健康檢查
- 長者社區資訊查詢



- 個案跟進服務



- 探訪及電話關顧
- 「友里」同行



大家如發現身邊有
需要幫忙的長者,
或想了解更多資訊,
請致電中心電話
2743 8466
聯絡社工 沈姑娘。

喜閱。樂動

體適能教練：
馮家傑先生(Derek)



當香蕉碰上運動時

香蕉是一年四季皆可輕易購買的水果，也是香港人非常喜歡的健康小食。除了因為香蕉的味道香甜，也因為它是運動發燒友的良好伴。我們常在大型比賽，如馬拉松、籃球、網球等，看到運動員手握一根香蕉。究竟香蕉在運動期間食用有何好處？今天就讓我們了解香蕉與運動的親密關係！



1. 瞬間提供能量

根據USDA營養資料庫顯示，一根約重100克的6吋長香蕉，熱量約為90卡路里，含1.1克蛋白質、23克的碳水化合物及2.6克膳食纖維，含有接近半碗飯的熱量。在眾多水果中，香蕉堪稱為食用最方便的水果，因為它不用削、不用洗、不需切，輕輕撥開外皮，已可立即享用。另外，香蕉水分較少但熱量高，其糖分可迅速被人體吸收，所以可成為運動員快速有效的能量來源及熱量補充品。

2. 有助維持正常心跳

香蕉含有豐富鉀質，每100克香蕉含362毫克的鉀。鉀有助身體排走多餘的鈉，調節體內水分、擴張血管，有助持正常血壓及心跳。此外，鉀是一種電解質，是保持心臟跳動所必需的礦物質，防止痙攣，因此香蕉也有助於保護心血管系統免受傷害及預防抽筋。

3. 消除身心疲勞

比賽時，運動員承受一定程度的壓力。在激烈或過度運動時亦會誘發氧化壓力，造成自由基傷害並引起發炎。每100克香蕉含23毫克鎂質，有助於血清素合成，紓緩運動員於運動時會面對的壓力及情緒。鎂質也有助維持肌肉及神經系統的正常運作，具消除疲勞的作用。

下一期再講甚麼時候進食香蕉為佳。



參考資料:

SportsHo



2 下午鬆一鬆之伸展自療班

日期：2月7、14、21、28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 晨早健康喜動

日期：2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：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)



4 血壓要CHECK CHECK

日期：2月3、10、17及24日
(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)



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。

5 義工聚薈

日期：2月3日 (星期五) 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

😞 集合吧！棋義兵團！

日期：2月9及23日 費用：免費
(星期四) 對象：棋義兵團義工
時間：下午2:30- 3:30 內容：讓義工們爲智腦友
地點：本中心 俱樂部作準備及分享。

6 桌悅義工培訓坊

日期：2月14及21日(星期二) 名額：5名(抽籤活動)
時間：上午10:00- 11:00 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，
培訓參加者成爲桌遊義工。
費用：免費 *參加者需出席所有節數。

*以上所有抽籤活動由即日起至2月8日截止報名，如人數過多，將於2月9日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

2023年 Feb 二月

日 一 二 三

			09:15 晨早健康喜動 14:30 長者飲食營建大道
5	09:15 晨早健康喜動 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(1) 14:00 伸展自療班2A 15:00 伸展自療班2B	09:15 晨早健康喜動 14:30 J.N.B樂隊恆常練習
12	09:15 晨早健康喜動 10:30 高血壓互助小組 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(1) 10:00 動腦"魔力橋"實戰坊 10:00 桌悅義工培訓坊 14:00 伸展自療班2A 15:00 伸展自療班2B	09:15 晨早健康喜動 14:30 J.N.B樂隊恆常練習 14:30 護老電競體驗日(A)
19	09:15 晨早健康喜動 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(1) 10:00 動腦"魔力橋"實戰坊 10:00 桌悅義工培訓坊 10:30 iPad 遊戲日 14:00 伸展自療班2A 14:30 衛生署講座-認識大腸癌 15:00 伸展自療班2B	09:15 晨早健康喜動 14:30 護老電競體驗日(B) 14:30 J.N.B樂隊恆常練習
26	09:15 晨早健康喜動 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 動腦"魔力橋"實戰坊 10:00 「Sing Club」喜悅(2) 14:00 伸展自療班2A 15:00 伸展自療班2B	

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2A 10:30 擁抱健康報告日 11:00 太極x體適能運動班2B 14:30 J.N.B樂隊恆常練習 15:00 墊上普拉提伸展班 2	09:15 晨早健康喜動 10:00 義工聚"薈" 14:15 血壓要CHECK CHECK 3	09:30 智腦友俱樂部 10:00 悅剪悅有A 14:00 悅剪悅有B 4
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班2A 11:00 太極x體適能運動班2B 14:30 集合吧！棋義兵團！ 15:00 墊上普拉提伸展班 9	09:15 晨早健康喜動 14:15 血壓要CHECK CHECK 10	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 品酒體驗坊A 11
09:15 晨早健康喜動 10:00 乾花玻璃瓶(A) 10:00 太極x體適能運動班2A 11:00 太極x體適能運動班2B 14:30 乾花玻璃瓶(B) 15:00 墊上普拉提伸展班 16	09:15 晨早健康喜動 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:00 週五好"戲"悅 17	09:30 智腦友俱樂部 10:00 《花生酥》製作坊 14:30 品酒體驗坊B 18
09:15 晨早健康喜動 10:00 例會 10:00 太極x體適能運動班2A 11:00 太極x體適能運動班2B 14:30 集合吧！棋義兵團！ 15:00 「布」捉喜悅 15:00 墊上普拉提伸展班 23	09:15 晨早健康喜動 14:15 血壓要CHECK CHECK 24	10:00 理大驗眼 14:00 理大驗眼 25

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。



7 衛生署健康講座 - 認識大腸癌

日期：2月21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：30名(先到先得)

內容：講解形成大腸癌的成因以及避免方法。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)、
李穎彤姑娘(Hazel)

8 「布」捉喜悅(新興運動-布袋球)

日期：2月23日(星期四)

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(抽籤活動)

內容：認識及體驗新興運動- 布袋球及訓練手、腰及大腿肌肉。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

9

護老電競體驗日

日期：A)2月15日(星期三)

B)2月22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：3名(先到先得)

內容：透過體驗最新款的電腦遊戲以紓緩護老者在照顧上所面對的壓力。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

*以上所有抽籤活動由即日起至2月7日截止報名，如人數過多，將於2月8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)

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)

10 「Sing Club」喜悅 (2)

日期：2月28日；3月7、14日、21日、28日（逢星期二）

時間：上午10:00- 11:00

\$40/一堂

地點：本中心

費用：\$200/5堂

對象：中心會員

名額：30名(先到先得)

內容：由歌唱導師潘世華先生教授歌唱技巧。

備註：1.早前曾參與「Sing Club」喜悅(1)會員能作優先報名。

2.參加者先留名，待確認開班後會再通知繳費。

學員反應踴躍，
現加開常規班課程，
此為第二期



11 鼓動喜悅

日期：4月6、13、20、27日
（逢星期四）

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

費用：\$200/4堂

對象：中心會員

名額：8名

內容：導師教授基本木箱鼓
技巧，初學者亦可輕鬆
掌握。

導師：吳兆佳先生 Eric

備註：活動未正式開班，

希望參加活動的參加者可先預約登記留名。

開放優先報名



🙄 J.N.B樂隊恆常練習

日期：2/2 (四)、8/2 (三)、
15/2(三)、22/2(三)

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(1)

日期：2月7、14、21日（逢星期二）

時間：上午10:00- 11:00

地點：本中心

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。

品味優閒

12 《花生酥》製作坊

日期：2月18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)

現剩餘少量
名額，有興趣
請從速報名!



(參考製成品)

13 品酒體驗坊



日期：A班) 2月11日(星期六)

B班) 2月18日(星期六)

C班) 3月4日(星期六)

時間：下午2:30-4:00(1.5小時)

地點：本中心活動室

對象：中心會員(抽籤活動)

名額：30名(每班10名)

費用：免費(由中心資助)

導師：蔡SIR (MANN CHOI)

負責職員：李麗貞姑娘 (PEON)

課程內容

課程專為欣賞葡萄酒學員而設，教授基本的葡萄酒知識及品酒經驗。介紹全球各地主要葡萄品種及其特性、品酒技巧、品試文字的應用及葡萄酒與食物配搭的重點概念，經驗導師帶領學員穿梭味蕾。

備註：

1)活動由中心資助，如缺席需支付原價學費\$500。

2)未曾參與第一期品酒初體驗的會員優先考慮。

*以上抽籤活動由即日起至2月6日截止報名，如人數過多，將於2月7日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

反應熱烈
加推第二期

認知障礙症服務

14 智腦友俱樂部

日期：2月4、11及18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)



15 iPad 遊戲日

日期：2月21日(星期二)

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

16 衛生署講座-長者飲食營建大道

日期：2月1日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：極有需要護老者優先

名額：25名(先到先得)

內容：講解如何營養飲食，適合長者的飲食大道。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)

社交及康樂

17 期間限定- 乾花玻璃瓶

日期：2月16日(星期四)

時間：A.上午10:00-11:30

B.下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：\$70(包材料)

對象：中心會員

名額：20名，10人一班

(抽籤活動)

內容：製作精美的乾花玻璃瓶贈送給最愛的家人或伴侶。

負責職員：李嘉峰先生(Kyle)、馮鈞堂先生(Marcus)

款式只供參考

尺寸:直徑6cm, 高度11.5cm



*以上所有抽籤活動由即日起至2月9日截止報名，如人數過多，將於2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) 13

社交及康樂

18 1-3月生日之星派對

日期：3月14日 (星期二)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

費用：\$50

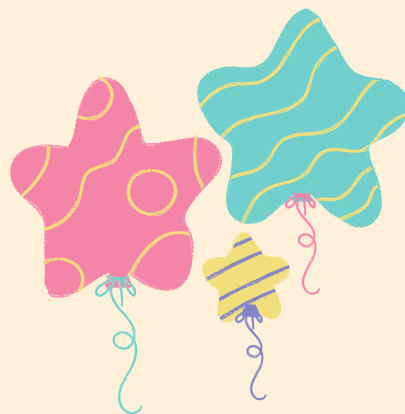
對象：中心會員

名額：24名 (先到先得)

內容：為1至3月份出生的會員慶祝生日，與參加者一起玩遊戲，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：李嘉峰先生(Kyle)、
李麗貞姑娘(Peon)

Happy
BIRTHDAY



19 週五好『戲』悅

日期：2月17日 (星期五) 對象：中心會員

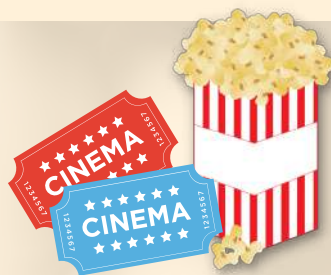
時間：下午2:00- 4:30 名額：25名(先到先得)

地點：本中心

費用：免費

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

資訊科技

🤪 悅剪悅有 (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

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

備註：已截止報名，
已報名人士請緊記出席課堂

潮玩遊戲

20 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：2月14、21、28日

(逢星期二) 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：2月6、13、20及27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：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：2月23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)

23 喜悅。數獨

會員平時在家除了看電視及聽收音機外，閒時亦可玩玩數獨遊戲。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聯絡我們參與

「喜悅。數獨」，中心職員會WhatsApp
遊戲給會員或親臨中心索取遊戲紙。

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)



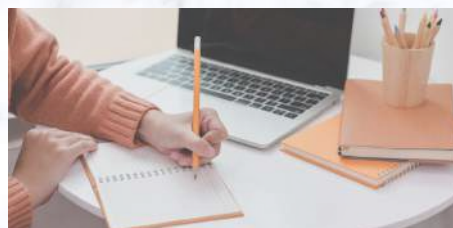
惡劣天氣安排

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 15：

『標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。』
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、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2月