



榮儀喜悅薈

1

淘汰狼- 狼人遊戲



我廢村黎咋，咪搞我



繼續吹!



邊個先係狼?



天黑請閉眼

日期：8月8, 15, 22, 29日 (逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名 (抽籤活動)

內容：遊戲分為兩大陣營，需要透過說話策略及推理能力勝出！

負責職員：馮鈞堂(Marcus)、馮建曦(Hei)、李嘉峰(Kyle)



吓！我咩都有做過！做咩屈我！



你頭先好多動靜喎！你係咪狼？

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。

特別活動

2

2023 保良局賣旗日

是次善款將用於本局安老服務、醫療服務、兒童及青少年服務、康復服務及教育服務，為有需要人士籌措資源，加惠基層及弱勢社群。

日期：8月16日 (星期三)
時間：上午7:00- 12:30
地點：將軍澳南區
費用：免費
對象：中心義工
名額：12名(先到先得)
負責職員：李嘉峰先生(Kyle)



保健知識

青光眼

保健員
何志豐先生(Dan)

青光眼是一種視神經的疾病，如視神經持續受損，會引致無法挽回的視力減退，視野收窄，甚至失明。青光眼有很多種不同的分類方法，可以簡單分為慢性或急性，又分為原發性或繼發性青光眼。

主要成因:

原發性青光眼可能有種族或家族傾向，如患者本身有深近視或家人曾經患有青光眼，亦會增加患上青光眼的風險，繼發性青光眼是由其他眼疾所致，如過熟的白內障，虹膜炎，嚴重的糖尿病視網膜變，眼球內部出血，腫瘤，創傷手術後的併發症和不適當地使用類固醇藥物等。

治療 & 備註:

- 治療目標是透過控制眼壓以避免視神經進一步損害
- 手術(醫生會根據青光眼患者的病情而制定治療方案)
- 眼藥水 • 激光治療 • 及早檢查 • 適時接受治療
- 按時用藥 • 定期覆診

風險因素:

- 高眼壓 • 家族病史 • 患有糖尿病，高血壓或心臟病 • 慢性眼部炎症
- 患有高血壓、糖尿病、腎病等
- 長期使用類固醇藥物



資料來源: 醫院管理局智友站

擁抱健康

3 擁抱健康計劃-身體檢查(第一、二輪)



身體檢查日期：(A)8月17日(星期四)

(B)9月21日(星期四)

領取報告日期：(A)8月23日(星期三)

(B)9月27日(星期三)

簡介會日期：8月11日(星期五)

簡介會時間：上午10:00 - 11:00

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.過去兩年從未參加過「擁抱健康」計劃

費用：免費

名額：每輪10名(總共20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港鐵，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：何志豐先生(Dan)



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

健康運動知識

喜閱。樂動

體適能教練：
馮家傑先生(Derek)



針對年齡增長，我們應該進食什麼食物去補充身體的需要。今次就睇下如何進食可以改善身體機能和記憶力衰退、肌肉退化萎縮的問題及改善三高的情況。

「營」事偵緝檔案 - 飲食健康你要知



1) 菠菜

深色蔬菜是最好選擇，因為含有大量的抗氧化劑，有助清除體內的自由基，可以降低多種慢性疾病的風險，包括糖尿病、心臟病及癌症。菠菜富含豐富鈣質及維他命K，有助保護骨骼免受骨質疏鬆症的影響。



2) 三文魚

三文魚含豐富奧米加3脂肪酸，有助降低患心臟病風險，同時也是蛋白質的重要來源，可以維持肌肉質量的重要營養素。

3) 紅菜頭

紅菜頭中的硝酸鹽可以改善血液循環，有助降低血壓，改善記憶力和大腦功能，同時它的纖維含量高，有助保持腸道健康及降低膽固醇水平，降低患心血管疾病的風險。



4) 雞蛋

雞蛋是優質的蛋白質來源，也能增加人體的好膽固醇，而且含豐富維他命B6、B12及D，維他命B6及B12可以提高人體的代謝功能率及保持神經細胞的健康。



5) 牛油果

除了奧米加3脂肪酸外，我們還需要補充奧米加6脂肪酸，牛油果同時含有豐富奧米加6脂肪酸，有助調節身體代謝功能，促進免疫反應及促進血小板聚集等，牛油果中的單元不飽和脂肪酸亦有利於大腦中血液的流動，增加大腦的血液循環，減緩腦部衰老。



除了以上的，我們還應透過適當的均衡飲食，才可以改善消化系統問題、肌肉量流失及骨質疏鬆等問題，還可以為大腦提供營養，維持樂觀的情緒。

喜躍運動



容易  困難

 運動強度
你要知

4 晨早健康喜動

日期：8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：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：8月4、11、18及25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：何志豐先生(Dan)



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：8月1、8、15、22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)



7 Mobility Stick 棒棒堂

日期：8月17日、8月31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)



 運動強度
你要知

*以上所有抽籤活動由即日起至8月8日截止報名，如人數過多，將於8月9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 "型"動與您運動日

容易  困難

 運動強度
你要知

日期：8月11日(星期五)

時間：(A)下午2:00-2:30

(B)下午2:30-3:00

地點：活動室2

對象：中心會員

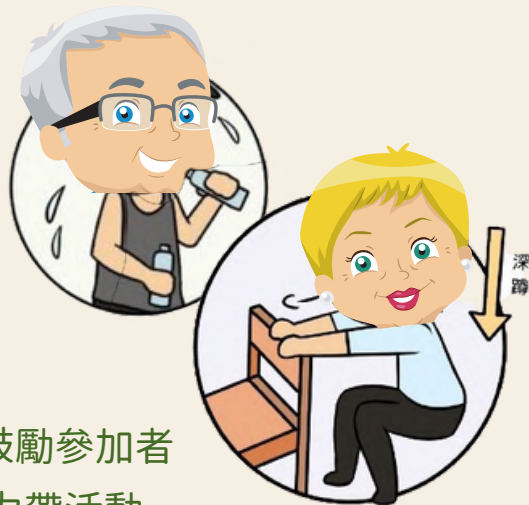
費用：免費

名額：25名/每班 (先到先得)

內容：與凝動香港體育基金合作，透過活動鼓勵參加者可以持之而恆地進行安全又簡單的徒手及彈力帶活動，達致身心健康，並於活動完結後派發運動包。

協辦機構：凝動香港體育基金

負責職員：馮家傑先生 (Derek)



9 "喜悅" 瑜伽

容易  困難

 運動強度
你要知

日期：8月7、14、21、28日 (逢星期一)

時間：上午9:45- 10:45

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$400/4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)

現剩少量名額，
如有興趣，
請從速報名。



2023年 August 八月

日 一 二 三

		09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(5)A班 11:15 Sing Club喜悅(5)B班 14:00 伸展自療班(A) 15:00 伸展自療班(B)	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:30 衛生署講座-郁得健康
6	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	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(5)A班 10:00 淘汰狼 11:15 Sing Club喜悅(5)B班 14:00 伸展自療班(A) 14:00 護老賽車薈(A) 14:30 義工聚"會" 15:00 伸展自療班(B) 15:30 護老賽車薈(B)	09:15 晨早健康喜動 10:00 園組給喜悅 10:30 墊上普拉提伸展班
13	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 左攝右攝義工隊聚薈 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(6)A班 10:00 淘汰狼 11:15 Sing Club喜悅(6)B班 14:00 伸展自療班(A) 14:00 護老賽車薈(A) 15:00 伸展自療班(B) 15:30 護老賽車薈(B)	07:00 保良局賣旗日 09:15 晨早健康喜動 10:00 園組給喜悅 10:30 墊上普拉提伸展班 14:30 J.N.B樂隊恆常練習
20	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局1 14:30 桌上護老行-花磚物語 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(6)A班 10:00 淘汰狼 11:15 Sing Club喜悅(6)B班 14:00 伸展自療班(A) 14:00 護老賽車薈(A) 14:30 蝶古巴特帆布袋工作坊 15:00 伸展自療班(B) 15:30 護老賽車薈(B)	09:15 晨早健康喜動 10:00 園組給喜悅 10:30 墊上普拉提伸展班 14:30 J.N.B樂隊恆常練習
27	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局1 14:30 喜悅在芬蘭 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(6)A班 10:00 淘汰狼 11:15 Sing Club喜悅(6)B班 14:30 衛生署講座-柏金遜病	09:15 晨早健康喜動 10:00 園組給喜悅 10:30 墊上普拉提伸展班 14:30 J.N.B樂隊恆常練習

榮儀喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

09:15 晨早健康喜動 10:00 悅·玩味粵劇班 14:00 棒棒堂 <p style="text-align: right;">3</p>	09:15 晨早健康喜動 10:00 認識認知障礙症講座 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK <p style="text-align: right;">4</p>	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊 <p style="text-align: right;">5</p>
09:15 晨早健康喜動 10:00 悅·玩味粵劇班 10:00 太極X體適能運動班(A) 11:00 太極X體適能運動班(B) 14:30 集合吧! 棋義博士! <p style="text-align: right;">10</p>	09:15 晨早健康喜動 10:00 擁抱健康簡介會 10:45 舞動"喜悅" 14:00 "型"動與您運動日(A) 14:30 "型"動與您運動日(B) 14:15 血壓要CHECK CHECK <p style="text-align: right;">11</p>	09:30 智腦友俱樂部 13:30 「紫晶酥」學習坊 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊 <p style="text-align: right;">12</p>
09:15 晨早健康喜動 10:00 悅·玩味粵劇班 10:00 太極X體適能運動班(A) 11:00 太極X體適能運動班(B) 14:00 棒棒堂 14:30 復康用品介紹及使用 <p style="text-align: right;">17</p>	09:15 晨早健康喜動 10:30 悅冰移式 10:45 舞動"喜悅" 14:00 認知桌遊自學組 14:15 週五好"戲"悅 14:15 血壓要CHECK CHECK <p style="text-align: right;">18</p>	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊 <p style="text-align: right;">19</p>
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極X體適能運動班(A) 10:30 「歷」火雄心 11:00 太極X體適能運動班(B) <p style="text-align: right;">24</p>	09:15 晨早健康喜動 10:00 『悅』會(例會) 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK <p style="text-align: right;">25</p>	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊 <p style="text-align: right;">26</p>
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極X體適能運動班(A) 11:00 太極X體適能運動班(B) 14:00 棒棒堂 14:30 眼睛想旅行 14:30 集合吧! 棋義博士! <p style="text-align: right;">31</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 - 認識柏金遜病

日期：8月29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：由註冊護士講解柏金遜病的成因及預防方法。

負責職員：何志豐先生(Dan)

11 衛生署健康講座 - 郁得健康

日期：8月2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：由註冊護士講解體能活動的重要性及其益處，並了解有關體能活動的錯誤觀念

負責職員：何志豐先生(Dan)

12 喜悅在芬蘭(木棋)

日期：8月28日(星期一)

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)

13 桌上護老行 花磚物語

日期：8月21日(星期一)

時間：下午2:30-4:00

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：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8月7日截止報名，如人數過多，將於8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)

14 「Sing Club」 喜悅(6)

日期：8月15、22、29日；
9月5、12、19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

費用：\$240/6堂

地點：本中心

對象：中心會員

名額：每班20名(先到先得)

內容：由歌唱導師潘世華先生
Stanley教授歌唱技巧

備註：舊生可獲優先報名及留位，
新參加者可由今天起即日繳費。



J.N.B樂隊恆常練習

日期：8月9、16、23及30日
(逢星期三)

時間：下午1:30- 4:40

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。



園藝活動

15 「園組」 給喜悅 (園藝小組)

日期：8月9、16、23、30日；9月6、13、20、27日 (逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

費用：\$240 (已包8節材料及植物)

名額：8名 (抽籤活動)

對象：中心會員

內容：認識及栽種不同種類的植物，並製作與植物有關的小手工。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)及陳卓賢先生(Dickey)



*以上抽籤活動由即日起至8月7日截止報名，如人數過多，將於8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)

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。

16 義工聚"薈"

日期：8月8日(星期二) 名額：30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

😊 集合吧！棋義博士！

日期：8月10及31日(星期四) 對象：棋義博士義工
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。
費用：免費

😊 左攝右攝義工隊聚薈

日期：8月14日(星期一) 對象：左攝右攝義工
時間：上午10:00- 11:00 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

認知障礙症服務

智腦友俱樂部

日期：8月5、12、19及26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)



18 認知障礙症資訊 問答遊戲

會員可在8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：何志豐先生(Dan)

17 認識認知障礙症講座

日期：8月4日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：20名(先到先得)

內容：以講座形式簡介認知障礙症成因、徵狀、診斷及治療。

部分內容與「認知障礙症初探」講座相同。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

潮玩遊戲

19 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：8月5、12、19、26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

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)

20 喜悅鏢局

日期：8月7、14、21及28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

21 悅冰移式 (桌上迷你冰壺)

日期：8月18日(星期五)
時間：上午10:30-11:30
地點：本中心
費用：免費
對象：中心會員
名額：12名 (先到先得)
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)

22 「歷」火雄心

日期：8月24日(星期四)
時間：上午10:30-11:30
地點：本中心
費用：免費
對象：中心會員
名額：12名 (先到先得)
內容：透過歷奇活動，建立團隊目標
體驗合作解難。
負責職員：馮建曦先生 (Hei)

23 『蝶古巴特』帆布袋工作坊

日期：8月22日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
費用：大袋：\$120；細袋：\$100
對象：中心會員
名額：大袋：8名；細袋：8名 (先到先得)
內容：蝶古巴特是一種裝飾藝術，意指在物體表面黏貼剪下的色紙圖樣，
並結合特別的繪畫效果。我們利用這個技巧印貼在帆布袋上，
會員們透過自己的設計，做到一個獨一無二的帆布袋。
負責職員：李麗貞姑 (Peon)



品味優閒

24 紫晶酥學習坊

日期：8月12日(星期六)
時間：下午1:30-4:30
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8月4日中午12點截止報名，如人數過多，將於8月4日下午抽籤
並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

有需要護老者

25 減壓活動 - 眼睛想旅行

日期：8月31日 (星期四)
時間：下午2:30-3:30
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：介紹世界各地**不知名**地方。
負責職員：馮建曦先生 (Hei)

26 復康用品介紹及使用

日期：8月17日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
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：25名(先到先得)
內容：講解復康用品(輪椅或助行架等)的正確使用方法及介紹最新的智能復康用品。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

資訊與科技

27 護老賽車薈

無車牌都搵到
重拾當年駕駛的感覺

日期：8月8、15及22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)

社交及康樂

28 週五好『戲』悅

日期：8月18日(星期五)
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

29 『悅』會(例會)

日期：8月25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)、
沈愉姑娘(Joyce)



*以上抽籤活動由即日起至8月17日中午12點截止報名，如人數過多，將於8月18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
 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 5：

『標準 5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。』
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、馮建曦
馮家傑、李麗貞、何志豐、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8月