



1

2024年10月通訊

悅賞聚·嘻嘻蝦蝦· 釣蝦體驗日

日期：10月18日(星期五)

時間：下午1:30-5:30

地點：觀塘

費用：\$50

(資助活動，如無理缺席需補回正價\$330)

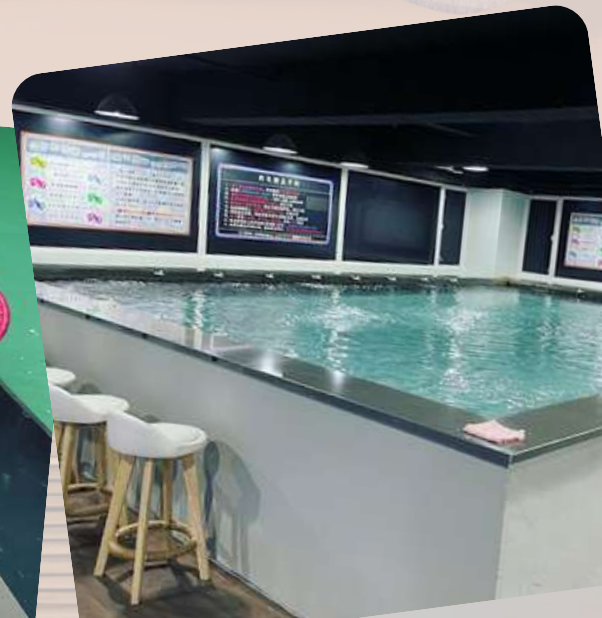
對象：中心會員

名額：15名(抽籤活動)(10月8日抽籤)

內容：是次活動將有3小時的釣蝦體驗，及1小時時間
享用自己的蝦獲，即釣·即燒·即食。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

- 備註：
1. 參加者需自行前往觀塘地鐵站B出口集合。
 2. 活動有專人講解，歡迎未接觸過的會員參加。
 3. 參加者不能將蝦獲帶離場地。
 4. 完結活動後自行解散。



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。

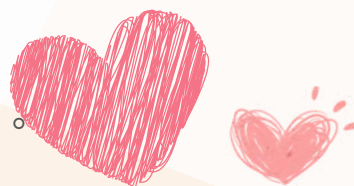
注意事項：

- 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 **2743-8466** 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)居於本中心服務範圍內的會員擁有優先參與權利。
- 12)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。

帕金森病



帕金森病是一種在長者所患的神經系統疾病中，較為常見的一種。平均病發年齡在六十至七十歲之間。

成因

可分為原發性和誘發性兩類。大部份患有帕金森病的長者都是原發性的。其真正原因還未有一致的結論，目前知道是由於腦內部份神經系統功能受損，引致一些稱為多巴胺的神經傳導物質減少。誘發性的帕金森病則是由於藥物（如長期服用一些止暈藥）、腦部受創、腦炎、多次中風等因素引起。

徵狀

1. 動作緩慢，尤其在開始活動及轉變方向時最為明顯。
2. 關節活動顯得如齒輪般僵硬。
3. 其他病徵包括面部無表情、步履及語調出現變化等。
4. 震顫，初發時通常出現在一側的上肢，繼而影響其他肢體，最後可能影響全身的肌肉。



治療方法

藥物：現階段雖未有任何根治原發性帕金森病的有效方法，但藥物能幫助控制此病的病徵，改善患者的活動能力和減輕震顫的情況，以減低對日常生活的影響。

物理治療：為患者評估活動功能和設計個人化復康運動計劃，減低跌倒的機會。

職業治療：分析患者起居生活及實際家居環境所遇到的障礙，減低患者的功能障礙，提高患者的自我照顧能力。



保健員-陳裕茗姑娘
資料來源:衛生署長者健康服務



體適能教練：
馮家傑先生(Derek)

喜閱。樂動

蛋白質的重要性



年齡漸長，大家面對其中一個問題是新陳代謝減慢，肌肉量流失，食量漸漸減少亦屬正常現象。大家用餐時往往忽略了蛋白質的重要。為何攝取蛋白質如此重要？因為蛋白質是維持肌肉生長的所需營養素，長期缺乏蛋白質會令肌肉流失，不但影響大家的日常活動及步行，嚴重更可令他們容易跌倒而骨折，引致更嚴重的健康問題。所以，攝取充足的蛋白質是維持健康及生活質素的重要一環。

每天長者需要攝取多少蛋白質才足夠？

蛋白質計算機：
體重（公斤）x 1.2 = 每日所需蛋白質（克）

例子：
以一位體重50公斤的人士，
每天大約需要60至70克蛋白質

食物換算：
60至70克蛋白質=2至2.5個掌心大小的魚、肉或蛋類的分量

每天究竟需要攝取多少蛋白質才足夠？其實計算方法很簡單：

蛋白質需求：

- 體重（公斤）x 1.2 = 每日所需蛋白質（克）

- 例子：一位體重50公斤的人士，每天大約需要60至70克蛋白質。

- 食物換算：60至70克蛋白質 = 2至2.5個掌心大小的魚、肉或蛋類的分量。

醫生建議用餐時應先進食蛋白質、肉類等需求最大的營養素，然後才吃米飯、五穀類等較為飽肚的食物，避免許多長者習慣先吃飯、食菜，最後才吃肉，往往會沒有胃口進食肉類，令營養攝取減少。

另外，一般而言，沒有患上腎病的長者不妨多吃一點蛋白質，包括瘦的魚類或肉類，瘦肉對膽固醇的影響並不太大。反之，肥豬肉、排骨、肥牛等含有飽和脂肪，可引致高膽固醇，就不宜多吃。

如因牙齒問題影響咀嚼，導致長者減少食肉，營養師建議運用各種飲食策略去改善：

1. 選擇碎身的肉類，如魚肉等。
2. 組合不同的碎身食物，如蒸水蛋或豆腐內加入肉碎。
3. 按長者的咀嚼與吞嚥能力，以碎餐或糊餐等形式製作食物，如炒肉碎、蒸肉餅，或將肉類、餸菜與飯攪拌成糊狀，有助進食並且容易消化。
4. 植物性蛋白質：黃豆製品如豆腐、枝竹等都含有植物性蛋白質，但食用分量需要較多，如3磚豆腐的蛋白質含量相等於一掌心大小的肉類。
5. 其他食物選擇：果仁、花生醬或各種豆類如紅豆、眉豆等都含有植物性蛋白質，但含量相對肉類會較低。
6. 流質食品或飲品：煲湯時加入蛋花可添加蛋白質；牛奶、豆奶，或在飲品內加入蛋白粉或營養奶均有助提高蛋白質的攝取量。

喜躍運動



2 晨早健康喜動 容易 困難

日期：10月2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：讓參加者可以在早晨時段能養成運動規律習慣，同時可促進生理健康，改善心理健康，有助他們可以在中心內的社交發展，認識更多區內朋友。

負責職員：馮家傑先生(Derek)



3 血壓要CHECK CHECK

日期：10月4、18、25日（星期五）

時間：下午2:15-3:00

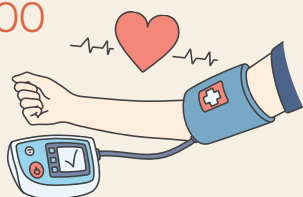
對象：中心會員

地點：本中心

費用：免費

名額：10名(先到先得)

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)



4 空腹血糖檢測

日期：10月4、18日（星期五）

時間：上午9:30-10:30

對象：中心會員

地點：本中心

費用：10元

名額：10名(先到先得)

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)



5 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：10月8、15、22、29日(星期二) 名額：8名/每班(抽籤活動)(10月3日抽籤)

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



內容：針對會員長期坐於家中，缺乏伸展，肌肉變得僵硬，透過安全有效的伸展方法，放鬆脊椎肌肉，達致紓解痛症，調整身心壓力。

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)

6 不普及健體運動班

容易  困難

日期：11月4、11、18、25日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：\$40 /4堂

名額：25名(抽籤活動)(10月21日抽籤)

內容：透過全身運動令大小肌肉得以鍛鍊，增加肌肉力量及其活動能力，

導師：周Sir (體適能教練)

負責職員：馮家傑先生

(Derek)



喜躍運動



容易



困難

😊 舞動“喜悅” *Funky Dance* 2024年10-12月

日期：10月4、18、25日(五)；

11月1、8、15、22、29日(五)；

12月13、20日(五)

時間：上午10:45 - 11:45

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$700/10堂

名額：12名(先到先得)

導師：潘芷賢小姐(Shella)

(具有專業舞台經驗)

負責職員：李麗貞姑娘

(Peon)



已參加的會員，
請依時出席。

7 “喜悅” 瑜伽 2024年11月

容易



困難

日期：11月4、11、18、25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：\$400/4堂

名額：12名(先到先得)

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



已參加的會員，
請依時出席。

8 芬蘭木棋體驗日

容易



困難

日期：10月25日(星期五)；

時間：(A)下午2:00-2:45

(B)下午3:00-3:45

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：免費



名額：8名/每班(先到先得)

內容：一項鬥智鬥力投擲類的運動、參加者運用木柱投擲，其間可以訓練上肢能力、手眼協調及腦筋，歡迎新手參加。

導師：合資格芬蘭木棋指導員

負責職員：馮家傑先生(Derek)

9 劍擊體驗班

容易



困難

日期：10月16、23、30日

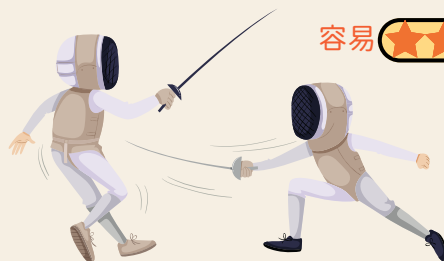
11月6、13、20日(星期三)

時間：下午1:30 - 2:30

地點：活動室1

對象：中心會員

內容：透過新興運動-劍擊可以訓練大家應變能力，尤其對頭腦和智力發展，同時，可以訓練大腿下肢肌肉的強度及穩定性。



費用：\$60/6堂

名額：10名/每班(抽籤活動)

(抽籤日期:10月7日)

負責職員：馮家傑先生(Derek)



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 認識流行性感冒講座

日期：10月22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：由註冊護士透過講座
向長者講解流行性感冒。

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)

合辦團體：衛生署



11 認識中風講座

日期：10月31日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

費用：免費

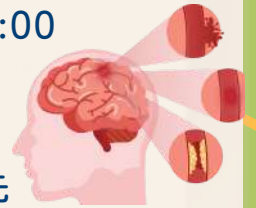
對象：中心護老者優先

名額：25名(先到先得)

內容：由註冊護士透過講座
向長者講解認識中風。

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)

合辦團體：衛生署



12 善「栽」·善「JOY」 園藝治療小組

日期：10月8、15、22、29日

11月5、12、19、26日(逢星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：\$160(8堂)

對象：中心護老者優先

名額：8名(抽籤活動)(10月2日抽籤)

內容：

1. 認識人與植物之間的關係及連結(生命教育)
2. 認識不同植物及花的種類
3. 使護老者們能放鬆繃緊的心情
4. 培養參加者對栽種的興趣

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

13 照顧者資訊網講座

日期：10月23日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：每班25名(先到先得)

資訊網的主要功能：

資訊搜索: 服務與資源、活動資訊、活動花絮

知識搜索: 照顧者指南、照顧知識

聯繫及連結: 服務資訊提供者專區

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

建議護老者參加

2024

Oct


10月

日

一

二

三

		<p>國慶日</p> 	<p>09:15 晨早健康喜動</p>
5	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 不普及健體運動班 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club 喜悅(4) 12:45 無言感激·無言老師 13:30 J.N.B樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:30 從中醫角度看認知障礙講座 14:30 善「栽」·善「JOY」 15:00 墊上伸展自療班(B)</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 季節性流感疫苗注射服務 14:30 專業電競賽車基礎班</p>
13	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 不普及健體運動班 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(5) 10:00 品味+手沖咖啡興趣坊 13:30 J.N.B樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:30 善「栽」·善「JOY」 15:00 墊上伸展自療班(B)</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 13:30 劍擊體驗班 14:30 專業電競賽車基礎班</p>
20	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 不普及健體運動班 14:00 水栽植物講座 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悅鏢局 2</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club 喜悅(5) 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:30 認識流行性感冒講座 14:30 善「栽」·善「JOY」 15:00 墊上伸展自療班(B)</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 10:30 照顧者資訊網講座 13:30 劍擊體驗班 14:30 專業電競賽車基礎班 14:30 單身一族薈</p>
27	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 不普及健體運動班 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club 喜悅(5) 13:30 J.N.B樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:30 善「栽」·善「JOY」 15:00 墊上伸展自療班(B)</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 13:30 劍擊體驗班 14:30 專業電競賽車基礎班</p>

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 14:30 網購便捷好幸福 3	09:15 晨早健康喜動 09:30 空腹血糖檢測 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 剪紙導師班 4	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 5
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 14:30 棋義博士 14:30 網購便捷好幸福 10	重陽節  11	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 12
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 14:30 棋義博士 14:30 網購便捷好幸福 17	09:15 晨早健康喜動 09:30 空腹血糖檢測 10:45 舞動"喜悅" 13:30 釣蝦體驗日 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 義工聚薈 14:30 剪紙導師班 18	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 19
09:15 晨早健康喜動 10:00 立體朱古力及平面咖啡拉花A 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 13:30 J.N.B樂隊恆常練習 14:00 立體朱古力及平面咖啡拉花B 24	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:00 芬蘭木棋體驗班(A) 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 剪紙導師班 15:00 芬蘭木棋體驗班(B) 25	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 14:30 芝士及朱古力麻糬波波 26
09:15 晨早健康喜動 10:00 認識中風講座 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 例會  31		

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)

😊 J.N.B. 樂隊恆常練習

日期：10月 8、(15)、24、(29)日

時間：下午1:30- 4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：樂隊團員

內容：與團員一同排練歌曲。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

備註：括號表示導師出席節數



14 「Sing Club」 喜悅(5)

日期：10月15、22、29日

11月5、12、19日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

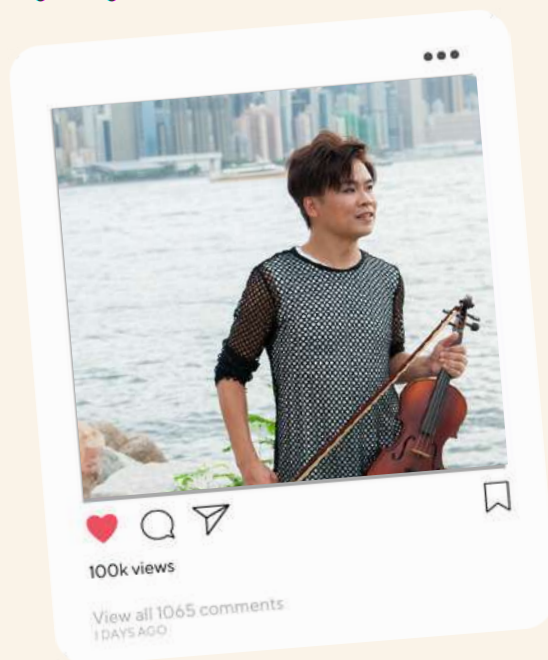
地點：本中心

名額：26位(先到先得)

內容：由歌唱導師潘世華先生
(Stanley)教授流行曲
歌唱技巧。

費用：\$240/6堂

負責職員：馮家傑先生(Derek)



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18日 (星期五) 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 負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

😊 集合吧！棋義博士！

日期：10月10、17日(星期四) 對象：棋義博士義工
時間：下午2:30- 3:30 內容：定期聚會、學習桌遊玩法及
地點：本中心 小組帶領技巧等。
費用：免費 負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

😊 左攝右攝義工隊聚薈

日期：10月21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 學習攝影技巧。
費用：免費 負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



休閒活動



16 品味+手沖咖啡興趣坊 *Coffee*

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15日(星期二)

時間：上午10:00-12:00

地點：本中心

費用：\$30(資助活動，如無理缺席需補回正價\$300)

對象：中心會員(未曾參加過者優先)

名額：20名(抽籤活動)

(抽籤日期:10月4日)

內容：學習如何在家也可做出一杯自己滿意的咖啡。

負責職員：李姑娘(Peon)



17 立體朱古力及平面咖啡拉花初班

日期：10月24日(星期四)

時間：A班)上午10:00-12:00

B班)下午2:00-4:00

地點：本中心

對象：中心會員(未曾參加過者優先)

費用：\$30(資助活動，如無理缺席需補回正價\$300)

名額：每班10名(共20名)(抽籤活動)

(抽籤日期:10月8日)

內容：學習用簡易方式及家用式打奶泡，製作3D朱古力立體拉花，之後導師會重點式教2D平面拉花部分。以及，會按著學員進度，額外教授更多拉花的圖案。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



認知障礙症服務

😊 智腦友俱樂部

日期：10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)



潮玩遊戲

18 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：10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)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)及馮家傑先生(Derek)



19 喜悅鏢局

日期：10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

(只可參加2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：洪啟豪先生(Bobby)





20 水栽植物講座

日期：10月21日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：免費

名額：25名(先到先得)



內容：水種植物比起泥種植物的生長需求較低，而且打理方法亦較為簡易，點點綠意配上一個極具個性風格花瓶，還令家中增添大自然氣息

合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生(Derek)

資訊與科技

21 專業電競賽車基礎班

日期：10月9、16、23、30日(逢星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：~~\$550~~ 免費

對象：中心會員

名額：9名(抽籤活動)(10月3日抽籤)

負責職員：馮鈞堂(Marcus)

課程內容：

基本賽車知識，規則，旗號

基本駕駛技巧及賽車路線

總結和小型比賽

是次課程將由專業
賽車選手執教



22 先鋒工程紮作日A班

日期：11月4日(星期一)

時間：上午8:30-11:30

地點：至善社區會堂

費用：\$20(餘額中心資助)

對象：中心會員(曾參與山藝活動優先)

名額：10名(抽籤活動-10月17日抽籤)

內容：學習繩結編結，運用竹竿進行紮作體驗。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



心理及社交活動

23 單身一族薈

日期：10月23日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：全免

對象：中心獨居會員優先

名額：10名(先到先得)

內容：與獨居會員一同相聚並介紹社區/健康資訊。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



退休前規劃

😊 無言感激 · 無言老師

已參加的會員，
請依時出席。

日期：10月8日(星期二)

活動地點：香港中文大學

集合時間：中午12:45(逾時不候)

集合地點：本中心

活動時間：下午2:00-3:30

費用：\$20(包旅遊巴接送)

對象：中心會員

名額：20名

內容：無言老師是醫學生對遺體捐贈者的尊稱。為推動大家反思生命，屆時會進行無言老師計劃介紹講座及參觀解剖實驗室，鼓勵大家以正面態度談論生命終結。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

其他活動

24 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：10月31日(星期四)

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：45名(抽籤活動－10月17日抽籤)

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)



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
	照常	照常
	照常	取消
	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



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 3：運作及活動記錄

『標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。』

入會或續會提示



10月份到期的會員，記得到中心續會!

- **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
- **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
- **續會：**
會籍有效期為一年，請留意會員卡的有效月份，在該月親臨辦理續會手續。

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、馮鈞堂、馮建曦、洪啟豪、梁少玲、馮家傑、李麗貞、陳裕茗、陳鳳萍、林月嫦

督印人員：張銘森 主任
印刷數目：300份
日期：2024年10月