



2024年12月通訊

1

聖誕圍爐取暖

日期：12月23日(一)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$50

名額：50名(抽籤活動)(12月12日抽籤)

內容：當天進行團體遊戲,享用茶點,聖誕裝飾打扮拍照
及幸運大抽獎另外每名參加者可選擇參與其中一項
聖誕工作坊。

A)皮革工作坊

B)聖誕蠟燭工作坊

C)和諧粉彩聖誕卡

D)製作美味聖誕小食

負責職員：尹姑娘(Yoyo)及劉姑娘(Hazel)



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。

人事變動



大家好，我是新入職的社工同事劉姑娘(Hazel)，很高興能加入中心。我平時喜歡藝術及手工活動，例如香薰蠟燭、皮革、擴香石等。期待能夠認識大家，一同參與不同的活動。

社工 劉嘉慧姑娘

保健知識

痔瘡

參考資料: 衛生防護中心

甚麼是痔瘡？

痔瘡是由肛門的細小血管和結締組織形成，它可分為內痔及外痔。通常痔瘡變大或發炎時才會引發徵狀。

引致痔瘡的成因包括：

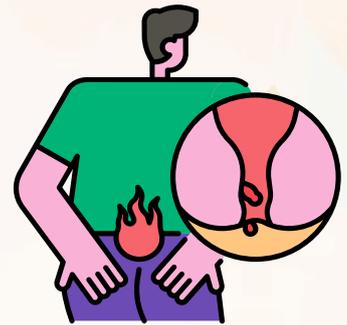
- 長期便秘及長期用力排便；長時間坐著；年長

痔瘡的徵狀包括：

- 大便帶血；肛門痕癢；當痔瘡受到絞窄時，肛門感到疼痛

治療方法

藥物治療包括局部藥物如栓劑或軟膏，另外亦需注意增加進食食物纖維及流質飲品，以及排便訓練。



健康運動知識

喜閱。樂動

五十肩疼痛

不論你是久坐於辦公室的上班族、長期做家務的家庭主婦，以及愛動的運動發燒友都有機會患上五十肩，由於以往多數出現在年齡50-60歲區間，故得此名。但隨著社會生活習慣改變，五十肩已不限於五十歲發生了。

出現症狀: 肩關節疼痛，手剛開始可舉起，但到一個程度就感到緊繃疼痛。往往以側舉及後旋較困難，前方舉起則容易。睡覺時常常較疼痛。無顯著外傷或曾有輕微拉傷。

舒緩五十肩運動方式: 運動適宜初期關節輕微疼痛時，以適量的休息配合適量性的肩關節活動為主。

如果疼痛持續無法改善，建議大家尋求醫生的進一步評估與治療。

體適能教練：
馮家傑先生(Derek)



參考資料: HeHO



保良局
PO LEUNG KUK

2

長青慈善粵曲敬老演唱會



孟錦全



陳紀婷



梁芷萸



李廷靄



黎敏儀



衛駿輝



溫陳詠儀



溫鑑銘



陳咏儀

1. 樓台會-孟錦全, 陳紀婷
 2. 殘夜泣箋-梁芷萸
 3. 潞安州-李廷靄, 黎敏儀
 4. 紫釵記之劍合釵緣-溫鑑銘, 陳咏儀
 5. 李後主之去國歸降-衛駿輝, 溫陳詠儀
- 司儀：鄭詠心

日期：2024年12月9日（星期一） 時間：下午1：30 - 4：30

地點：禮頓道66號保良局梁玉培芳堂

收費：\$10（已包旅遊巴來回） 名額：50名

內容：嘉賓向長者獻唱經典曲目

集合時間：上午11:30（逾時不候）

集合地點：本中心

負責職員：尹姑娘(YoYo)、梁姑娘(SiuLing)、李姑娘(Peon)

備註：

活動報名將於12月3日中午12時截止，並於同日下午2時抽籤，職員將以whatsapp聯絡中籤者，會員也可致電中心查詢。

喜躍運動



3 晨早健康喜動 容易 困難

日期：12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)

4 血壓要CHECK CHECK

日期：12月6、13、20、27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



內容：為參加者量度血壓及記錄監察。

名額：10名(先到先得)

負責職員：陳姑娘

5 芬蘭「棋」兵

日期：12月11日（星期三）

時間：下午2:00-4:00

對象：中心會員

地點：本中心

費用：免費



內容：芬蘭木棋同樂日，不論你技術高與低，都可以“友”伴FUN享，認識區內朋友仔。

名額：16名(先到先得)

負責職員：馮家傑先生(Derek)
洪啟豪先生(Bobby)

6 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：12月10、17、24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：\$75/3堂



名額：8名/每班(抽籤活動)

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)

喜躍運動



容易



困難



舞動“喜悅” *Funky Dance* 2024年10-12月

日期：1月3、10、24日
2月7、14、21、28日
3月7、14、21日 (逢星期五)

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 2025年1月

日期：1月6、13、20、27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)

容易



困難

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

墊上普拉提伸展班 2025年1-3月

日期：1月8、15、22日；
2月5、12、19、26日；
3月5、12、19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)

導師：周SIR

負責職員：馮家傑先生(Derek)

容易



困難



9

太極×體適能運動班 2025年1-3月

日期：1月9、16、23日；
2月6、13、20、27日；
3月6、13、20日(逢星期四)

時間：(A)上午10:00 - 11:00 (太極吐納/
武術拳入門)

(B)上午11:00 - 12:00 (楊式太極二十四式)

地點：活動室 1

對象：中心會員

費用：\$200/10堂

名額：15名/每班

(先到先得)

導師：義工麥月好

負責職員：馮家傑

(Derek)

容易



困難





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 衛生署講座-聽覺保健知多少

日期：12月17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

向長者講解如何保護聽覺。

合辦機構：衛生署

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



11 衛生署講座-排便可以好輕鬆

日期：12月13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

向長者講解便秘的成因及更輕鬆排便的方法。

合辦機構：衛生署

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



12 中國茶道體驗班(黑茶)

日期：12月12日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：\$50

對象：中心護老者優先

名額：12名(抽籤活動)

(抽籤日期：12月5日(星期四))

內容：- 中國茶分類及工藝

- 茶席擺放及茶具應用

- 了解烏龍茶或普洱茶的歷史及多個小故事

- 親手沖泡，享受泡茶樂趣

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

參加者將獲得一套茶具套裝及一款茶葉



2024

DEC 12月

日

一

二

三

1 09:15 晨早健康喜動 10:00 不普及健體運動班 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	2 09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club 喜悅(6) 10:30 「關懷長者心」餐聚	3 09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班	4 09:15 晨早健康喜動 10:00 單身一族薈 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 芬蘭「棋」兵
8 09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 不普及健體運動班 13:30 長青慈善粵曲敬老演唱會 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	9 09:15 晨早健康喜動 10:00 手織爬山扣工作坊 10:00 Sing Club 喜悅(6) 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 15:00 墊上伸展自療班(B)	10 09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(6) 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:30 聽覺保健知多少 15:00 墊上伸展自療班(B)	11 09:15 晨早健康喜動 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:30 聖誕光影蠟燭
15 09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 不普及健體運動班 10:30 左攝右攝義工隊聚薈 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	16 09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(6) 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 15:00 墊上伸展自療班(B)	17 09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club 喜悅(6) 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 15:00 墊上伸展自療班(B)	18 聖誕節 
22 09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 不普及健體運動班 14:30 聖誕圍爐取暖	23 09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(6) 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 15:00 墊上伸展自療班(B)	24 09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(6) 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習	25
29 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	30 09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(6) 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習	31	

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 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B <p style="text-align: center;">5</p>	09:15 晨早健康喜動 14:00 愛薰享·香薰按摩 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 義工聚會 <p style="text-align: center;">6</p>	09:30 智腦友俱樂部 14:30 聖誕Cupcakes 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 <p style="text-align: center;">7</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 11:45 10-12月悅賞聚·生日自助餐 14:30 中國茶道體驗班 <p style="text-align: center;">12</p>	09:15 晨早健康喜動 10:00 排便可以好輕鬆 10:45 舞動"喜悅" 14:00 愛薰享·香薰按摩 14:15 血壓要CHECK CHECK <p style="text-align: center;">13</p>	09:30 智腦友俱樂部 14:00 鯨魚香薰蠟燭工作坊 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 <p style="text-align: center;">14</p>
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A(補) 11:00 太極x體適能運動班B(補) 14:30 棋義博士 <p style="text-align: center;">19</p>	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:00 有機堆肥介紹講座 14:00 愛薰享·香薰按摩 14:15 血壓要CHECK CHECK <p style="text-align: center;">20</p>	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 <p style="text-align: center;">冬至 21</p>
<p style="text-align: center;">聖誕節後 第一個周日</p>  <p style="text-align: center;">26</p>	09:15 晨早健康喜動 10:00 例會 14:15 血壓要CHECK CHECK <p style="text-align: center;">27</p>	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 <p style="text-align: center;">28</p>
		

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：12月10、18、(24)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J.N.B.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

12月3日
「關懷長者心」餐聚表演



13 「Sing Club」喜悅(6)

日期：11月26日

12月3、10、17、24、31日
(星期二)

時間：上午10:00-11:00

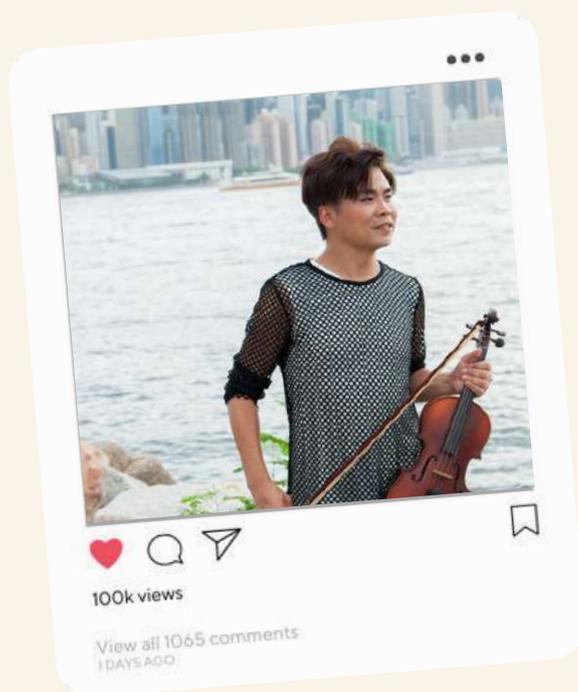
地點：本中心

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。

14 義工聚"薈"

日期：12月6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：活動室 2

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：12月19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：12月16日(星期一)

對象：左攝右攝義工

時間：上午10:30- 11:30

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

15 聖誕 Cupcakes 製作坊

日期：12月7日(星期六)

時間：下午2:30-4:30

內容：聖誕節快到了，預備左送什麼比你的朋友或家人呢？如果未諗到，不如整聖誕啣花cupcake俾佢地食啦！

地點：本中心活動室

費用：\$120(包材料及包裝)

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

(抽籤日期:12月2日)

導師：康怡小姐(Connie)

負責職員：李姑娘(Peon)



16 鯨魚香薰蠟燭工作坊

日期：12月14日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

內容：觀鯨邊洗出海嫁，制作一個香薰蠟燭，放在家中做擺設又得，送給朋友或家人又得，最重要係-“你既心意”

地點：本中心

費用：\$50

對象：中心會員

名額：10名(抽籤活動)

(抽籤日期:12月5日)

負責職員：馮家傑先生(Derek)



認知障礙症服務

😊 智腦友俱樂部

日期：12月7,14,21及28日(星期六)

時間：上午9:30- 11:30

地點：本中心

內容：由職員及義工帶領進行桌上遊戲鍛煉腦筋。

(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

17 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：12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

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)



18 喜悅鏢局

日期：12月2、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
(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)



社交康樂



19 有機堆肥介紹講座

日期：12月20日(星期五) 內容：介紹有機堆肥的作用，對大自然生態的好處及減少病蟲害的發生。
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)

合辦機構：康樂及文化事務署
負責職員：馮家傑先生(Derek)

20 單身一族薈

日期：12月11日(星期三)
時間：上午10:00-11:30
地點：本中心
費用：全免
對象：曾參加過單身一族薈獨居會員優先
名額：12名(抽籤活動)(抽籤日期：12月4日)
內容：與獨居會員一同相聚，玩遊戲、製作手工，共慶冬至暨聖誕佳節。
負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)、洪啟豪先生(Bobby)



有需要護老者

21 聖誕光影蠟燭

日期：12月18日(星期三)
時間：下午2:30-4:30
地點：本中心
對象：中心護老者優先
費用：\$50
名額：10名(抽籤活動)
(抽籤日期：12月9日)
內容：透過製作節日香薰蠟燭，專注當下，暫時放下日常壓力，放鬆心情。
負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)



心理及社交活動

22 愛薰享 · 香薰按摩

日期：2024年12月6、13、20日
及2025年1月3、10日(星期五)

時間：第一節)下午2:00-3:30
第二節)下午3:30-5:00

地點：本中心

費用：全免

對象：中心會員

名額：每節12名(每人最多可參加2節，先到先得)

內容：早前的研究發現，香薰療法配合按摩有助參加者舒緩慢性痛症，同時更有助改善長者睡眠質素。是次活動由香薰治療師為參加者提供香薰按摩，讓參加者能夠在當中有喘息的時間，輕鬆減壓，享受屬於自己的me time。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



其他活動

23 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：12月27日(星期五)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：45名(抽籤活動－12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 5：人力資源

『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。』

入會或續會提示



12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、洪啟豪、梁少玲、尹珮瑤、
劉嘉慧、馮家傑、李麗貞、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12月