



甲辰年

1

敬老賀新春

惠澤安康心相連
金龍獻瑞145

菜單

黃金珍珠露

什菌干燒伊麵

揚州炒飯

沙薑貴妃雞

清蒸大海斑

蟹肉粟米羹

瑤柱絲扒西蘭花

川醬翠玉鳳片蝦仁

燒味拼盆

福

日期：2024年2月27日(星期二) 農曆正月十八日

時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

集合時間：上午9:15(逾時不候)

集合地點：本中心

內容：表演、抽獎、新春聚餐。

費用：\$100(已包旅遊巴來回)

名額：72位

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)
及馮家傑先生(Derek)

*以上為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。

*參加了2023年10月在機場航天城舉行的「關懷長者心」地區安老服務計劃「開展禮及午宴」活動，不能參加是次活動。

中心資訊發放方式

中心
WhatsApp:
5595 9664

中心WhatsApp廣播功能



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。

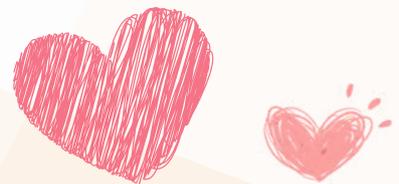
注意事項：

- 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) 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。

健康篩查

2 聽力檢查



日期：2月20日(星期二)

時間：下午1:00-5:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：50名(先到先得)

(額滿即止)

內容：由聽力中心職員為參加者進行聽力檢查。

協辦機構：聖雅各福群會

負責職員：楊子進先生(Ohji)



3 視力檢查



日期：3月5日(星期二)

時間：上午10:00-下午4:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：50名(先到先得)

(額滿即止)

內容：由視力中心職員為參加者進行視力檢查。

協辦機構：聖雅各福群會

負責職員：楊子進先生(Ohji)



健康運動知識

喜閱。樂動

體適能教練：

馮家傑先生(Derek)



一年一度的保良局安老服務其中一大盛事「敬老賀新春」將於2月27日舉行，屆時有一重點環節“健「體」保安康”，會邀請會員們跟我(阿傑)一起跳體適能健康舞，讓當日各參加者可以鬆一鬆筋骨，提升現場氣氛。現誠徵各位有意參加的會員可以報名抽籤。

表演日期：2024年2月27日(星期二)

表演時間：當日其中環節(約15分鐘)

表演地點：九龍灣國際展貿中心

表演要求：樂於嘗試、勇於表現、勤於學習、敢於冒險、善於玩樂。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

備註：入圍者將安排練習時間。

機會難得
請即報名



喜躍運動

運動強度

容易  困難

4 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：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：2月2、9、16、23日

(逢星期五)

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)

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)



運動強度

容易  困難

6 下午鬆一鬆之伸展自療班

日期：2月6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：\$25

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)



運動強度

容易  困難

7 不普及健體運動班

日期：2月5、19、26日(星期一)

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：\$30 /3堂

名額：25名(抽籤活動)

內容：教練周Sir 會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，培養運動習慣並鼓勵參加中心其他體適能活動。

導師：周Sir(體適能教練)

負責職員：馮家傑先生(Derek)



*以上抽籤活動由即日起至1月29日截止報名，如人數過多，將於1月30日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。



8 高攀得「喜」

NEW

地點：本中心/鯉魚門體育館

理論課日期：6/3/2024 (星期三)

費用：\$20

理論課時間：下午 2:00 - 5:00

對象：中心會員

實習課日期：8/3/2024 (星期五)

名額：20名(抽籤活動)

實習課時間：上午 10:00 - 下午6:00

(設有一小時午膳時間)

內容：一級運動攀登證書課程

協辦機構：攀嶺 Sea Mountain

負責職員：馮建曦先生(Hei)

備註：

1. 課程費用已包交通及攀爬安全帶
2. 參加者需自備午膳
3. 參加者須穿著合適運動裝束
4. 合格者可自費\$40申請香港攀山及攀登總會證書



9 踩Bike腳

NEW

日期：21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心/將軍澳南

費用：\$30/6節

對象：中心會員

名額：12名(抽籤活動)

內容：學習單車結構、保養、道路指示牌及安全知識

協辦機構：晴緣單車 Infinite Cycling

負責職員：馮建曦先生(Hei)

備註：

1. 課程費用已包裝備：兩輪單車，頭盔
2. 參加者必須穿著長袖衣物
3. 參加者必須能操控兩輪單車 (課程不設輔助輪)



*以上抽籤活動由即日起至2月15日截止報名，如人數過多，將於2月15日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

參觀活動

😊 「保赤安良145年 - 以善心建善業」 專題展覽 導賞團

日期：2月1日 (星期四)

時間：上午9:45 - 下午1:15

地點：沙田文化博物館

集合時間：上午9:45

集合地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$20(包旅遊巴接送)

名額：20名

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)、李麗貞姑娘(Peon)

內容：1) 45分鐘由職員帶領會員參觀不同展覽。

2) 60分鐘由文化博物館職員帶領會員導賞145年周年展覽。



已額滿
已成功報名會員
請記得準時出席

10 生命月台 - 整合人生旅程工作坊

日期：2月28日 (星期三)

時間：下午2:30- 3:30

地點：本中心活動室

對象：中心會員

費用：免費

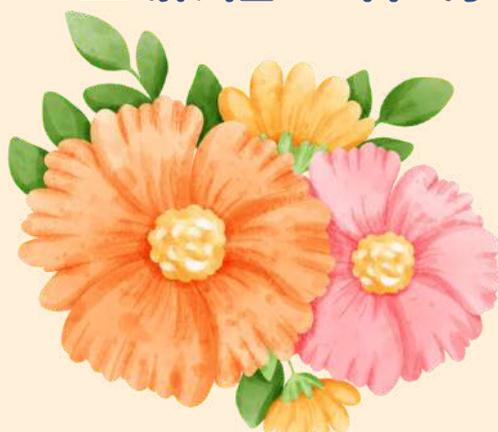
名額：20名(先到先得)

內容：由整理生活及居住環境作引入，繼而回顧和整理自己人生歷程，鼓勵放下遺憾和執念，從中肯定過往付出的努力。

備註：每位參加者將獲盆栽 1 盆，請自行帶備膠袋

合辦機構：保良局華永會生命教育及長者支援中心

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



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。



11 衛生署健康講座- 婦女健康行多步

日期：2月8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：25名(先到先得)

內容：由註冊護士講解婦女健康引致的轉變反應及應對方法。

負責職員：楊子進先生(Ohji)



12 衛生署健康講座- 癌症小百科

日期：2月23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：由註冊護士講解癌症引致的成因及應對方法。

負責職員：楊子進先生(Ohji)



13 桌上護老行 說書人

日期：2月22日(星期四)

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：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)



14 喜悅在芬蘭 (芬蘭木棋)

日期：2月21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：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)



*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。(先到先得活動可留後備名單)

2024

Feb

二月

日

一

二

三

<p>4</p> <p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 10:30 不普及健體運動 14:00 "GUN"你做個Friend 14:00 喜悦鏢局 1 14:30 祝賀寫揮春 14:30 左攝右攝 15:30 喜悦鏢局 2</p> <p>5</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悦(9) 13:30 J.N.B. 樂隊恆常練習 14:00 伸展自療班12A 15:00 伸展自療班12B</p> <p>6</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提運動班 10:30 痛正能量 X 香薰緩痛組 14:00 齊撐照顧者盆菜宴 14:30 慎防跌倒支援小組 14:30 集合吧！棋義博士！</p> <p>7</p>	
<p>11</p> <p>農曆年初三</p>  <p>12</p>	<p>農曆年初四</p>  <p>13</p>	<p>09:15 晨早健康喜動</p> <p>14</p>	
<p>18</p> <p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 10:30 不普及健體運動 13:30 J.N.B. 樂隊恆常練習 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2</p> <p>19</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悦(9) 10:00 桌桌有娛A 13:00 聽力檢查</p> <p>20</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 桌桌有娛A 10:30 墊上普拉提運動班 14:30 喜悦在芬蘭 (芬蘭木棋) 14:30 踩Bike腳</p> <p>21</p>	
<p>25</p> <p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 10:30 不普及健體運動 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2</p> <p>26</p>	<p>10:30 敬老賀新春</p> <p>27</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 桌桌有娛A 10:30 墊上普拉提運動班 14:30 祝賀寫揮春 14:30 生命月台工作坊 14:30 踩Bike腳</p> <p>28</p>	

祭儀喜悅薈

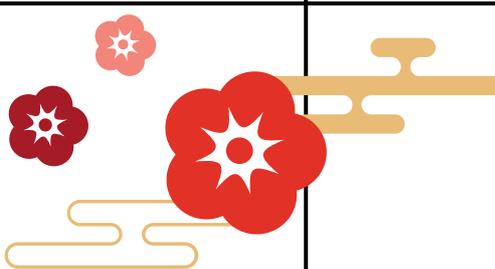
每月班組/活動時間表



四

五

六

09:15 晨早健康喜動 09:45 保良局專題展覽導賞團 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 1	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:00 "GUN"你做個Friend 14:15 血壓要 CHECK CHECK 2	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 3
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 衛生署講座-婦女健康行多步 14:30 青花瓷【禪繞】製作 8	09:15 晨早健康喜動 14:15 血壓要 CHECK CHECK 14:30 義工聚"薈" 9	農曆年初一  10
09:15 晨早健康喜動 10:00 悅冰移式 14:30 青花瓷【禪繞】製作 15	09:15 晨早健康喜動 10:30 沙畫工作坊 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要 CHECK CHECK 16	09:00 敬老賀新春綵排 09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 13:30 芬蘭木柱指導員課程 17
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 10:00 桌桌有娛B 10:00 桌上護老行-說書人 11:00 太極x體適能運動班B 14:30 青花瓷【禪繞】製作 22	09:15 晨早健康喜動 10:00 衛生署講座-癌症小百科 10:00 桌桌有娛B 10:45 舞動"喜悅" 13:30 J.N.B. 樂隊恆常練習 14:15 血壓要 CHECK CHECK 14:30 花生酥製作班 23	09:00 敬老賀新春綵排 09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 24
09:15 晨早健康喜動 10:00 桌桌有娛B 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 青花瓷【禪繞】製作 14:30 例會 29		

音樂空間

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：2月6日(星期二)

2月19日(星期一)

2月23日(星期五)

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)

15 「Sing Club」 喜悅(10)

日期：3月12、19及26日
(逢星期二、共3節)

時間：上午10:00-11:00

名額：26名 (先到先得)

費用：\$120/3堂

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

負責職員：馮建曦先生(Hei)

截止報名日期
7/2/2024

優悅義工

16 芬蘭木柱指導員課程

日期：2月17日 (星期六) 名額：8名(抽籤活動)

時間：下午1:30- 4:30

地點：本中心

費用：\$50

對象：中心會員

導師：芬蘭木柱教練

內容：薈聚一班有興趣玩芬蘭木柱的會員，
上指導員課程深入認識木柱玩法及
規則。為之後於中心義工活動作準備。

(包證書)

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

*以上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7日抽籤
並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

優悅義工



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。



17 義工聚"薈"

日期：2月9日 (星期五)

時間：下午2:30- 3:30

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：薈聚一班有心服務社區的
會員，互相認識及了解
本月義工活動。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



☺ 集合吧！棋義博士！

日期：2月7日(星期三)

時間：下午2:30- 3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：棋義博士義工

內容：讓義工們為智腦友
俱樂部作準備及分享。

負責職員：馮建曦先生(Hei)



☺ 左攝右攝義工隊聚薈

日期：2月5日(星期一)

時間：下午2:30- 3:30

地點：本中心

費用：免費

名額：8名(先到先得)

對象：左攝右攝義工

內容：集合中心攝影義工，
並交流活動心得。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



認知障礙症服務

😊 智腦友俱樂部

日期：2月3、17及24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：馮建曦先生(Hei)

😊 認知障礙症資訊 問答遊戲

會員可在2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

18 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：2月3、17、24日 名額：每節6名

(星期六)

(名單需每星期抽籤)

時間：下午2:30- 4:30 內容：會員透過遊玩《魔力橋》，

地點：本中心

鍛鍊邏輯思維，過程既刺激又好玩。

費用：免費

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)及

對象：中心會員

馮家傑先生(Derek)



19 喜悅鏢局

日期：2月5、19及26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：馮建曦先生 (Hei)



休閒活動

20 迎新春【花生酥】製作班

日期：2月23日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心活動室

費用：\$150(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)

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)



*以上抽籤活動由即日起至2月1日截止報名，如人數過多，將於2月2日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

21 青花瓷【禪繞延伸藝術】繪畫坊

日期：2月8、15、22、29日
(星期四)

時間：下午2:30- 4:00

地點：本中心活動室

對象：中心會員

費用：\$80/4堂

名額：10名(抽籤活動)

導師：Cat Kwan(禪繞認證導師)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

內容：教授青花瓷背景及紋飾繪畫。

備註：提供課堂所有工具，

作品包括禪繞官方紙磚、吸水杯墊等。



*以上抽籤活動由即日起至1月31日截止報名，如人數過多，將於2月1日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

休閒活動

22 沙畫工作坊

日期：2月16日 (星期五)

時間：上午10:30- 中午12:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：\$20

名額：8名(抽籤活動)

導師：胡藹的(沙畫藝術家)

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

內容：1) 教授沙畫基本技巧手法及繪畫主題

2) 透過創作過程專注當刻的感受，從中幫助管理自己的情緒及自己釋出來自生活的壓力，以達至心靈治療效果。



特別活動

23

桌桌有娛 (桌遊帶領工作坊)

時間：頭三節 10:00 - 13:00

尾兩節 10:00 - 13:30

地點：本中心

費用：\$30/5節

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

內容：認識不同種類的桌遊及帶領技巧，並在中心擔任桌遊義工

協辦機構：桌樂無限

負責職員：馮建曦先生(Hei)

NEW

A班

日期：20/2，21/2，28/2，
6/3，12/3
(星期二及星期三)

B班

日期：22/2，23/2，29/2，
1/3，7/3
(星期四及星期五)

*以上抽籤活動由即日起至2月5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。



有需要護老者



24 減壓活動 - 悅冰移式 (迷你桌上冰壺)



日期：2月15日(星期四)

對象：有需要護老者及中心護老者

時間：上午10:00-11:00

名額：8名(抽籤活動)

(第二節上午11:00-12:00)

內容：以分組形式，體驗新興運動

地點：本中心

鍛煉手眼協調。

費用：免費

負責職員：馮建曦先生 (Hei)



如「悅冰移式」活動反應熱烈，將會開設第二節！

其他活動

25 喜悅會(例會)

日期：2月29日(星期四)

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：35名(抽籤活動)

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)



*以上抽籤活動由即日起至2月5日中午12點截止報名，如人數過多，將於2月5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 11：評估服務使用者的需要

『標準 11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要 (不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。』



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、馮鈞堂、馮建曦、洪啟豪、梁少玲
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：2024年2月

