



1 復活節特備節目 - 志在去自助山食自助餐

日期：(A)2024年3月11日(星期一) } (二選一)
(B)2024年3月13日(星期三)

地點：灣仔-自助山餐廳

集合時間：上午10:30(集合時間，逾時不候)

集合地點：本中心

回程時間：下午14:30 (15:30前到達中心)

名額：每場58人(抽籤活動)(於3月5日截止報名，
3月6日抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，
會員亦可致電中心查詢。)

對象：中心會員

費用：\$50 (包旅遊車接送)

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)、馮家傑先生(Derek)、
李麗貞姑娘(Peon)、陳鳳萍姑娘(Sam Sam)

備註：必須穿上包趾鞋及有袖襯衫，不可穿著短褲。



到訪旋轉餐廳共進午餐，欣賞360度美景。

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，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。

白內障

保健員
楊子進(Ohji)

白內障是指眼內用以聚焦的晶體由透明變得混濁，嚴重者會影響視力。

成因？

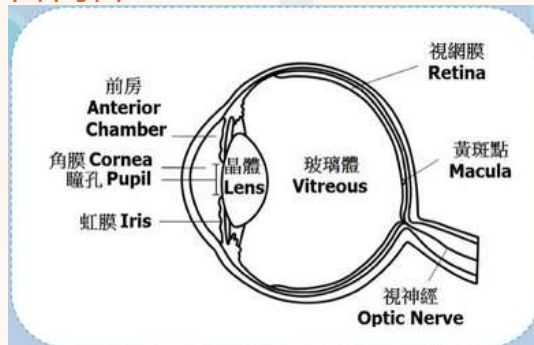
晶體老化為最常見的成因。其他成因包括糖尿病、長期使用類固醇、長期接觸輻射或紫外光、先天性疾病等。如患者曾經接受眼內手術、患有眼內發炎或眼睛創傷等亦會誘發白內障。

病徵 / 症狀？

1. 視力逐漸變得模糊不清
2. 對色彩的敏感度降低
3. 畏光
4. 晚上出現光暈

治療:

目前沒有任何藥物，可以預防或治療白內障，當視力模糊至妨礙日常生活或工作，可考慮接受白內障摘除手術，並植入人工晶體以改善視力。手術一般可以局部麻醉進行。若有特殊的情況或手術需要，醫生會建議患者接受全身麻醉。



資料來源: 醫院管理局智友站

健康運動知識

喜閱。樂動

體適能教練：

馮家傑先生(Derek)



23-24保良局汪徵祥紀念基金活動計劃-智能手錶計劃

此計劃希望協助會員及社區人士，利用智能手錶科技產品以改善自身的生活習慣，鼓勵他們恆常運動，預防或延緩患上慢性疾病，透過手錶的健康管理功能指導下培養健康生活的意識，學習維持健康生活習慣的方法，並持之以恆，以達致運動融入生活當中，自我監察及管理的效果。



手錶功能:

1. 血氧飽和度偵測
2. 全天候心率監測
3. 進行運動時監測並分析其身體狀況
4. 睡眠監測等等.



有興趣參加者請報名並進行抽籤，成功中籤者可獲贈智能手錶進行中心體適能活動。

喜躍運動

運動強度

容易  困難

2 晨早健康喜動

日期：3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)

3 血壓要CHECK CHECK

日期：3月1、8、15、22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

4 下午鬆一鬆之伸展自療班

日期：3月12、19、26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：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)



2024年4-6月

5 太極X體適能運動班

日期：4月11、18、25日；

5月2、9、16、23、30日；

6月6、13日(星期三)

時間：

(A)上午10:00-11:00(養生型體操)

(B)上午11:00-12:00(功夫扇三、四段)

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$200/10堂

名額：12名/每班(先到先得)

內容：透過學習太極及氣功改善血液循環，提升呼吸效率，促進身體代謝，也可強化身體機能，改善關節靈活、平衡力及肌耐力。

導師：中心義工麥月好女士

負責職員：馮家傑先生(Derek)

*以上抽籤活動由即日起至3月5日截止報名，如人數過多，將於3月6日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

喜躍運動



容易  困難



6 墊上普拉提伸展班 2024年4-6月

日期：4月10、17、24日；
5月8、22、29日；
6月5、12、19、26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)

內容：可以加強肌肉力量、提高身體柔韌性和協調能力、並改善姿態及促進整體健康的運動。

備註：曾參加者可作優先報名

導師：周Sir(體適能教練)

負責職員：馮家傑先生(Derek)



7 舞動"喜悅" *Funky Dance* 2024年4-6月

容易  困難



日期：4月12、19、26日(五)；
5月3、10、17、24日(五)；
6月7、14、21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)

內容：透過跟隨導師舞步，享受音樂，運動及舞蹈融為一體的樂趣。

Funky dance屬健體、減肥、修身舞蹈，學生毋須有舞蹈底子。

備註：曾參加者可作優先報名

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)



喜悅郊遊遊

8 露營訓練體驗日

日期：C班3月12日（星期二）

D班3月19日（星期二）

時間：上午8:15-下午5:00

地點：中心集合，乘旅遊巴往西貢北潭涌。

內容：戶外煮食、露營裝備介紹、繩結應用。

對象：中心會員

費用：\$20（餘額中心資助）

名額：每班10人(先到先得)

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



* 備註：

1. 參加者請衡量身體狀況確保合適參與。
2. 必須出席課程否則支付原價\$1000。
3. 包括每人一份繩結練習繩及實體筆記。
4. 須自備糧水、餐具及個人戶外用品。
5. 參加者承諾未來協助中心有關野外活動之工作。
6. 課程由香港山藝協會合資格山藝教練負責教授。
7. 訓練所需之裝備如：營帳，爐具，炊具，食材由協會提供，如有食物敏感或其他膳食需要請提出。
8. 完成課程後可獲發由香港山藝協會出席證書。



花花世界

9 鮮花盒製作班

日期：3月8日（星期五）

時間：下午2:00-4:30

地點：本中心

內容：以色彩鮮明的鮮花，
製作方便攜帶及易於打理的鮮花盒。

對象：中心會員

費用：\$20

名額：10人

(抽籤活動，3月5日截止，3月6日抽籤。)

導師：由Lips Flower導師教授。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



圖片只供參考

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- 長者的口腔健康



日期：3月22日(星期五) 名額：25名(先到先得)
時間：上午10:00-11:00 內容：由註冊護士講解長者的口腔健康引致的轉變反應及應對方法。
地點：本中心 負責職員：楊子進先生(Ohji)
費用：免費
對象：中心護老者優先

11

衛生署健康講座- 滋養幸福快樂人生

日期：3月26日(星期二) 對象：中心護老者優先
時間：下午2:30-3:30 名額：25名(先到先得)
地點：本中心 內容：由註冊護士講解如何成為滋養幸福的快樂人生。
費用：免費 負責職員：楊子進先生(Ohji)



12

有請·雕民 (木雕工作坊)(木杯)

日期：3月19日(星期二) 對象：中心護老者優先
時間：下午14:00-17:00 名額：12名(抽籤活動)
地點：佐敦(自行前往及解散) 內容：以純手工形式親手製作一隻木杯給自己或最愛的人。
費用：\$50 負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)
備註：是次工作坊會提供手套及眼罩



*以上所有抽籤活動由即日起至3月7日截止報名，如人數過多，將於3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)

2024

MAR 三月

日

一

二

三

			
<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 禪繞畫工作坊 14:00 喜悦鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊 15:30 喜悦鏢局 2</p> <p>3</p>	<p>4</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 視力檢查</p> <p>5</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 14:00 高攀得喜 14:30 踩Bike腳</p> <p>6</p>
<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 10:30 志在去自助山食自助餐A 14:00 禪繞畫工作坊 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2</p> <p>10</p>	<p>11</p>	<p>08:15 露營訓練體驗日 09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悦(10) 10:00 桌桌有娛 A 13:30 J.N.B. 樂隊恆常練習 14:00 伸展自療班3A 15:00 伸展自療班3B</p> <p>12</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 志在去自助山食自助餐B 14:30 踩Bike腳</p> <p>13</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 布袋球指導員課程 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2</p> <p>17</p>	<p>18</p>	<p>08:15 露營訓練體驗日 09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悦(10) 13:30 J.N.B. 樂隊恆常練習 14:00 有請·離民(木雕工作坊) 14:00 伸展自療班3A 15:00 伸展自療班3B</p> <p>19</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 14:30 慎防跌倒支援小組 14:30 踩Bike腳</p> <p>20</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>24</p>	<p>25</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悦(10) 14:30 衛生署講座-滋養幸福 快樂人生 14:00 伸展自療班3A 15:00 伸展自療班3B</p> <p>26</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 14:30 踩Bike腳</p> <p>27</p>
<p>31</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 10:00 桌桌有娛 B 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要 CHECK CHECK	13:30 甘天甘天SING閃閃
	1	2
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 11:00 太極x體適能運動班B	09:00 高攀得喜 09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要 CHECK CHECK 14:00 肌理畫工作坊 14:00 鮮花盒製作班 14:30 義工聚"薈"	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
7	8	9
09:15 晨早健康喜動 10:00 太極x體適能運動班A 10:00 立體朱古力及平面咖啡拉花班A 11:00 太極x體適能運動班B 14:00 立體朱古力及平面咖啡拉花班B	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要 CHECK CHECK 14:30 和諧粉彩體驗班 14:30 集合吧！棋義博士！	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
14	15	16
09:15 晨早健康喜動 10:00 品味+手沖咖啡興趣坊 10:00 悅冰移式	09:15 晨早健康喜動 10:00 衛生署講座-長者的口腔健康 10:45 舞動"喜悅" 14:00 富士山擴香石工作坊 14:15 血壓要 CHECK CHECK	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
21	22	23
09:15 晨早健康喜動 10:00 例會 15:00 1至3月生日之星派對	耶穌受難節 	耶穌受難節翌日 
28	29	30

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：3月12、19日(星期二)

對象：樂隊團員

時間：下午1:30- 4:30

內容：與團員一同排練歌曲。

地點：本中心

費用：免費

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

😊 「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

地點：本中心

名額：26名 (先到先得)

對象：中心會員

費用：\$120/3堂

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)

已截止報名

優悅義工

13 布袋球指導員課程

日期：3月18日 (星期一) 名額：8名(抽籤活動)

時間：下午2:00- 5:00 內容：薈聚一班有興趣玩布袋球的會員，

地點：本中心

上指導員課程深入認識布袋球玩法及
規則。為之後於中心義工活動作準備。

費用：\$20

對象：中心會員

(包證書)

導師：布袋球教練

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

*以上抽籤活動由即日起至3月11日截止報名，如人數過多，將於3月11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。



14 義工聚"薈"

日期：3月8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：3月15日(星期五)

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：3月4日(星期一)

時間：下午2:30- 3:30

地點：本中心

費用：免費

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：3月9、16及23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)

潮玩遊戲

15 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：3月9、16、23日
(星期六)

名額：每節6名

(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》，
鍛鍊邏輯思維，過程既刺激又好玩。

地點：本中心

費用：免費

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)及
馮家傑先生(Derek)

對象：中心會員



16 喜悅鏢局

日期：3月4、11、18及25日
(逢星期一)

對象：中心會員

時間：第一節下午2:00 - 3:00及
第二節下午3:30 - 4:30

名額：每節最多4名

(本月只可參加2節、先到先得)

地點：本中心

內容：為會員提供飛鏢活動，
鍛練手眼協調。

費用：每次每節\$5

負責職員：馮建曦先生 (Hei)



休閒活動

17 品味+手沖咖啡興趣坊

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：3月21日(星期四)

時間：上午10:00-12:00(2小時)

地點：本中心

費用：\$30

對象：中心會員(未曾參加過者優先)

名額：15名(先到先得)

內容：學習如何在家也可做出一杯自己滿意的咖啡。

協辦機構：Eden Cafe

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



18 立體朱古力及平面咖啡拉花初班

日期：3月14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

費用：\$30

名額：24名(每班12名)(抽籤活動)

協辦機構：Eden Cafe

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



*以上抽籤活動由即日起至3月4日截止報名，如人數過多，將於3月5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

19 肌理畫工作坊

日期：3月8日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心

費用：\$30

對象：中心會員

名額：10名(抽籤活動)

內容：肌理畫非常容易上手，透過製作具質感肌理畫，調整個人的狀態，放慢心靈。

協辦機構：LibraFA X GU

負責職員：馮家傑先生(Derek)



20

富士山擴香石工作坊

日期：3月22日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心

費用：\$30

對象：中心會員

名額：10名(抽籤活動)

內容：配合不同天然香油，把香味融入擴香石本身，藉由吸收水氣讓香味更能揮發，有助舒緩煩擾的心情。

協辦機構：LibraFA X GU

負責職員：馮家傑先生(Derek)



*以上抽籤活動由即日起至3月4日截止報名，如人數過多，將於3月4日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

社交及康樂

21 1至3月生日之星派對

日期：3月28日(星期四)

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：梁少玲姑娘(Siu Ling)、李麗貞姑娘(Peon)





有需要護老者



22 減壓活動 - 悅冰移式 (迷你桌上冰壺)



日期：3月21日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

(第二節上午11:00-12:00)

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：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)

如「悅冰移式」活動反應熱烈，將會開設第二節！

退休前規劃

23「讓色彩說話」：和諧粉彩體驗班

日期：3月15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：8名(抽籤活動)

內容：原創人細谷典克在2003年創作了和諧粉彩，並用手指把粉彩
畫於畫紙上，和諧的顏色帶出舒服的感覺，達到療癒的效果。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



其他活動

24 喜悅會(例會)

日期：3月28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3月5日中午12點截止報名，如人數過多，將於3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 12：知情的選擇

『標準 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』



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3月

