



保良局
PO LEUNG KUK

2024年4月通訊

榮儀喜悅薈

主辦機構



保良局
PO LEUNG KUK

捐助機構



陳廷驊基金會
THE D.H. CHEN
FOUNDATION

協辦機構



基督教靈實協會
HAVEN OF HOPE
CHRISTIAN CENTRE

菜單

1

慈善素宴

圓滿

福慧

蜜味素叉燒
竹笙淮山扒西蘭花
牛肝菌珍珠羹
百靈菇扒雙蔬
燴羅漢素齋
咕嚕鮮冬菇
荷葉飯
蓮子百合紅豆沙

日期：2024年4月27日(星期六)

時間：上午11:30 - 下午2:00

地點：荃灣西如心酒店7樓

內容：表演、素宴聚餐、抽獎等

費用：\$20(包旅遊巴接送)

名額：60名(抽籤活動)(於4月10日截止報名，4月11日抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。)

集合時間：上午10:00(本中心)

備註(一) 素宴活動將有豆類及茹類等食品，請有飲食禁忌的參加者留意(例如痛風人士)。

備註(二) 未曾參與機場富豪及敬老賀新春聚餐者優先報名。

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。

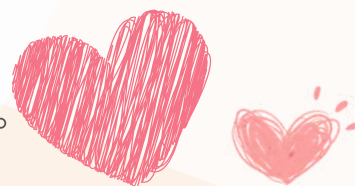
注意事項：

- 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

各位會員，大家好！我係保健員楊先生，由於本人有其他發展方向，要在此向大家道別，藉此感謝各位過去支持與包涵。最後希望大家繼續享受中心活動，祝福大家天天快樂，身體健康！日後有緣再聚！



保健員
楊子進(Ohji)

保健知識

失眠

睡眠的重要性無用置疑，而每一個睡眠階段均具其獨有的作用。

何謂失眠？

1. 難以入睡，難以維持睡眠狀態，睡眠質素差。
2. 睡眠問題每星期至少三次，至少持續一個月。
3. 日與夜也想着睡眠問題所帶來的影響。
4. 睡眠問題令患者有明顯困擾及影響其日常生活。

失眠有甚麼治療方法：

1. 養成有規律的睡眠習慣，定時上床、起床和不可賴床。
2. 減少白天上床睡覺。
3. 臨睡前不可過飢或過飽。
4. 除了睡覺以外，不可以躺在床上或留在睡房。
5. 無論當晚的睡眠質量如何，每天都要定時起床。



資料來源: 醫院管理局智友站

健康運動知識

喜閱。樂動

緩步跑對於慢性病的好處

體適能教練：
馮家傑先生(Derek)



高血壓、心血管疾病、體重過重等皆是都市中的隱形殺手，影響不少人的生活質素，甚至性命。慢性病的預防與處理成為了各國醫療團隊的終身課題。翻查研究與文獻，可發現緩步跑原來對於慢性病的預防與處理有不少好處。

英國一項文獻回顧顯示，每日進行30分鐘中等強度（代表運動期間仍然可以順暢交談）帶氧運動，並且維持最少六星期，可以將上壓下降7.4，下壓則可以下降5.8。另一個牽涉數以萬人的大型研究指出，上壓下降20，下壓下降10，可以將心血管疾病致死的機率減半。

亦有科研證明，帶氧運動可以促進健康，增進內分泌帶來快樂的感覺及控制體重，增強自信。

有心唔怕遲，大家趁著天氣回暖後，多到戶外運動場或公園跑一跑吧。

資料來源: 香港復康會適健中心



喜躍運動

運動強度

容易  困難

2 晨早健康喜動

日期：4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：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)

運動強度

容易  困難

4 下午鬆一鬆之伸展自療班

日期：4月9、16、23、30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(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)



3 血壓要CHECK CHECK

日期：4月5、12、19、26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：陳姑娘



運動強度

容易  困難

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(星期四)

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4月5日截止報名，如人數過多，將於4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 "喜悅" 瑜伽



運動強度
你要知

容易  困難

日期：4月15、22、29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：\$300/3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)

剩餘少量名額，
如有興趣，
請從速報名。



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。



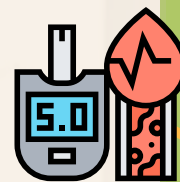
8 衛生署健康講座- 高血壓知多少

日期：4月26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：由註冊護士講解長者的高血壓健康引致的轉變反應及應對方法。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



9 衛生署健康講座- 膽固醇睇真D

日期：4月30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：由註冊護士講解長者的膽固醇健康引致的轉變反應及應對方法。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



10 我要挑你機-「挑你」成個月 (電競月)

日期：1.4月10日(星期三)(電競賽車)
2.4月17日(星期三)(SWITCH)
3.4月24日(星期三)(虛擬實境VR)
時段：A)下午2:15-3:15
B)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：每班3名(先到先得)
內容：體驗最新科技新玩意
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)
備註：可同時參加3天的活動，
但每次只可報一個時段。

11 護老者茶聚

日期：4月23日(星期二) 名額：10名(抽籤活動)
時間：下午3:00-4:00 內容：享受當下時光，互相
地點：本中心 交流護老心得。
費用：\$5
對象：中心護老者優先 負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



是次活動會準備「靚茶」及精美茶點

*以上所有抽籤活動由即日起至4月15日截止報名，如人數過多，將於4月16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)

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：4月2、(9)、(16)、30日(星期二)

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

😊 「Sing Club」喜悅(1)

日期：4月2、9、16、23、30日及
5月7日

(逢星期二、共6節)

時間：上午10:00-11:00

名額：26名 (先到先得)

費用：\$240/6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)



2024

APR

四月

日

一

二

三

	<p>復活節星期一</p> 	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(1) 13:30 J.N.B. 樂隊恆常練習</p>	<p>09:15 晨早健康喜動</p>
<p>7</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 左攝右攝義工聚薈 15:30 喜悅鏢局 2</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(1) 14:00 伸展自療班(4A) 15:00 伸展自療班(4B) 13:30 J.N.B. 樂隊恆常練習</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:30 棋義博士 14:15 我要挑你機 (電競賽車)A 15:30 我要挑你機 (電競賽車)B</p>
<p>14</p>	<p>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</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(1) 14:00 伸展自療班(4A) 15:00 伸展自療班(4B) 13:30 J.N.B. 樂隊恆常練習</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:15 我要挑你機 (SWITCH)A 14:30 生命教育講座《親友逝世如何處理?》 15:30 我要挑你機 (SWITCH)B</p>
<p>21</p>	<p>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</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(1) 10:00 單身一族薈 14:00 伸展自療班(4A) 15:00 伸展自療班(4B) 15:00 護老者茶聚</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:15 我要挑你機(虛擬實境VR)A 15:30 我要挑你機(虛擬實境VR)B</p>
<p>28</p>	<p>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</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 「Sing Club」喜悅(1) 13:30 J.N.B. 樂隊恆常練習 14:00 伸展自療班(4A) 14:30 衛生署講座-膽固醇睇真D 15:00 伸展自療班(4B)</p>	

祭儀喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

<p>清明節</p>  <p>4</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 14:15 血壓要CHECK CHECK</p> <p>5</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊</p> <p>6</p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 淘汰狼2.0 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> <p>11</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK</p> <p>12</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊</p> <p>13</p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 淘汰狼2.0 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> <p>18</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 桌上遊樂場 - 玩轉駱馬週 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 義工聚薈</p> <p>19</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 14:30 桂圓蛋糕製作坊</p> <p>20</p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 淘汰狼2.0 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</p> <p>25</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 衛生署講座--高血壓知多少 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK</p> <p>26</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 11:00 福慧圓滿慈善素宴</p> <p>27</p>

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。

12 義工聚"薈"

日期：4月19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：4月10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：4月8日(星期一)

時間：下午2:30- 3:30

地點：坑口文曲里公園

集合地點：坑口站B出口

費用：免費

對象：左攝右攝義工

內容：集合中心攝影義工，

到區內左攝右攝為相展作準備。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



休閒及社交活動

13 桂圓蛋糕製作坊

日期：4月20日(星期六)
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(先到先得)
導師：康怡小姐(Connie)
負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



14 淘汰狼2. 🌙 狼人遊戲

日期：4月11, 18及25日(逢星期四)
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：洪啟豪(Bobby)、梁少玲(SiuLing)、馮鈞堂(Marcus)

訓練腦筋
逆向思維
表達能力
鬥智唔鬥力
遊戲由淺入深容易上手
燒腦遊戲



獨自快樂

15 單身一族薈

日期：4月23日(星期二)
時間：上午10:00 - 11:00
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)



*以上抽籤活動由即日起至4月5日上午截止報名，如人數過多，將於4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。

認知障礙症服務

😊 智腦友俱樂部

日期：4月6、13、20及27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4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：陳卓賢先生(Dickey)

潮玩遊戲

16 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：4月6、13、20日
(逢星期六)

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



17 喜悅鏢局

日期：4月8、15、22及29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)



有需要護老者

18 桌上遊樂場 - 玩轉駱馬週

日期：4月19日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

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：6名(抽籤活動)

內容：透過體驗不同桌遊，感受桌遊的樂趣，舒緩照顧上的壓力。

負責職員：馮建曦先生 (Hei)



退休前規劃

19

生命教育講座 《親友逝世 如何處理？》

日期：4月17日 (星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：25名(先到先得)

內容：以生前規劃、綠色殯葬及最新殯儀資訊為主題。講解及認識本地殯葬服務內容及流程，打破死亡忌諱，建構積極的生命計劃。

合辦機構：東華三院

負責職員：馮建曦先生(Hei)

其他活動

20

活動及社區資訊發放日(例會)

日期：4月25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：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4月15日中午12點截止報名，如人數過多，將於4月16日下午抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

認知障礙症不同階段的病徵

認知障礙症是一種退化性的疾病，大致可以分為三個階段：早期、中期及後期。隨著病症進入不同階段，患者所出現的病徵亦有所不同。由於每名患者受病症的影響各異，以下內容只供參考：



早期



中期



後期

記憶	短期記憶轉差	混淆遠期記憶及現實情況	失去記憶，連熟悉的人和重要的事情也有機會忘記
溝通	難以表達和理解較抽象的詞彙	出現用詞單調及不當的情況	可能失去語言能力或只發出單音
日常	仍能自行應付，但需別人提醒	需別人協助	需要他人長期貼身照顧，包括餵食及如廁
日期、時間、地點概念	可以理解，但會因善忘而很難掌握	容易混淆日期、時間及地點；有機會在熟悉的地方迷路	對日期、時間及地點失去概念
情緒及行為	情緒行為出現異常，疑心較重，例如懷疑別人偷竊	情緒容易起伏，性格或有明顯轉變，甚至出現行為問題，例如遊走、作息不定時、生活日夜顛倒	性情及行為轉變，例如變得被動、退縮、不願與人接觸
身體肌肉能力	如常	或會變差	可能需使用輪椅或長期臥床

如有需要，請與當值社工聯絡。



資料來源
社會福利署一期認知障礙症銘義
<http://www.swd.gov.hk/dementiacampaign>

垃圾徵費2024懶人包

本港垃圾徵費押後至今年8月實施，「走塑令」則如期4月22日推行，禁止食肆提供即棄塑膠餐具，同時禁止市面免費派發或售賣部份即棄塑膠產品。



一圖看清管制即棄塑膠

實施日期：2024年4月22日

即棄膠餐具			其他即棄塑膠產品			其他即棄塑膠產品		
銷售	外賣	堂食	銷售	免費供應	銷售	免費供應	銷售	免費供應
已有成熟替代品			已有成熟替代品			鼓勵減少使用		
所有發泡膠餐具 (包括杯、碗、飯盒)			膠柄棉花棒			即棄膠手套 (醫療用途除外)		
X	X		膠牙籤			可以繼續銷售		
			食物膠籤			宣傳用塑膠包裝紙巾		
			雨傘袋			供在酒店客房使用的即棄塑膠用品：		
		X	非生活必需品			● 牙刷 ● 牙膏		
			氣球棒			● 浴帽 ● 剃刀		
			充氣打氣棒			● 指甲銼 ● 梳		
			螢光棒			● 膠樽裝水		
			派對帽			● 小樽裝洗髮露、沐浴露、護髮素、潤膚露和洗手液		
未有成熟替代品						可收費提供		
膠杯、膠碗、膠飯盒 (包括蓋、封口膠膜)						X		
可以繼續銷售	外賣可以使用							

資料來源：環境保護署

4月22日全面管制即棄塑膠及建議替代品

即棄塑膠	替代品
發泡膠/膠餐具	木製、竹製、植物纖維製、紙製、可重用餐具
發泡膠容器	紙製、蔗渣製、可重用容器
膠飲管	竹製、紙製、米製、可重用飲管
膠攪拌棒	木製、竹製、可重用攪拌棒
膠碟	紙碟、蔗渣碟、可重用碟
膠柄棉花棒	紙製、木製、竹製、蔗渣漿製棉花棒
膠牙籤	木製、竹製牙籤
食物膠籤	竹籤
雨傘袋	可重用雨傘除水器、可重用雨傘袋、自備膠袋
氣球棒	紙板手握、紙製氣球棒
充氣打氣棒	木製轉響板
螢光棒	螢光棒手機應用程式、LED發光棒
派對帽	紙製、布製派對帽

資料來源：環保署「截塑」網站



九類即棄膠餐具將被管制

資料來源：香港01

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 T1	✓ 照常	✓ 照常
 Red 紅 T3	✓ 照常	✗ 取消
 Black 黑 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 13：私人財產

『標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。』

➤ 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4月

心理學知多D

😊 正向心理學 (快樂七式) 😊

在 1998 年，心理學家馬丁·沙利文 (Martin E. Seligman) 提出正向心理學，教人尋找快樂而有意義的人生，用科學的方法去解釋人們追求快樂的心理和行為。快樂七式是從正向心理學引申出來的七種快樂訊息，鼓勵大家追求真正的快樂。

以下是快樂七式的介紹及方法：

第一式 **感謝與讚美**

- 把握機會向別人表達謝意，選擇適合自己的方式示意。
- 例如：親身探訪、書信、慰問。

第二式 **健康樂悠悠**

- 多做運動。
- 保持充足睡眠。
- 飲食均衡，多吃新鮮蔬果。
- 定期進行體格檢查。

第三式 **敬業樂業**

- 全情投入或專注做一些令自己滿足的工作或事情，可把沉悶轉化為愉快的經歷。

第四式 **嘉言善意**

- 接受人生不如意事及適應身體的變化。
- 多用正面說話鼓勵自己。

第五式 **為善最樂**

- 為患病的親朋送上靚湯。
- 主動問候別人近況，留心聽及給與支持和鼓勵。

第六式 **常懷寬厚**

- 立定決心快快樂樂地生活。
- 欣賞自己及其他人待人以恕的美德。
- 代入別人的處境，嘗試接納對方所犯的過錯。

第七式 **天倫情話**

- 花點心思安排家庭活動。
- 與家人維持良好溝通，向信任的親友傾吐心事，尋求支持。
- 搜集活動的紀念品，放在家居當眼地方，細味這些活動的內容及經過。



參考：<http://actoflove.hkskh.org/site/portal/Site.aspx?id=A17-1089> 臨床心理學家羅澤全。



1

淘汰狼2.

狼人遊戲

訓練腦筋

逆向思維

表達能力

鬥智唔鬥力

日期：4月11, 18及25日 (逢星期四)

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：洪啟豪(Bobby)、梁少玲(SiuLing)、馮鈞堂(Marcus)



遊戲由淺入深 容易上手

燒腦遊戲

*以上抽籤活動由即日起至4月5日上午截止報名，如人數過多，將於4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。



樂儀喜悅薈



1

訓練腦筋

逆向思維

表達能力

鬥智唔鬥力

日期：4月11, 18及25日 (逢星期四)

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：洪啟豪(Bobby)、梁少玲(SiuLing)、馮鈞堂(Marcus)



遊戲由淺入深 容易上手

燒腦遊戲

*以上抽籤活動由即日起直至4月5日上午截止報名，如人數過多，將於4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。