



保良局
PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈

2024年5月通訊



喜悅『媽媽』聲



日期：5月10日 (星期五)

送贈時間：上午9:30開始

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

內容：當日會向中心會員公開送贈『康乃馨』花乙支，
送完即止。

備註：此活動無須事先報名，只需親身前往中心
領取鮮花。

負責職員：梁少玲姑娘(Siu Ling) 及
李麗貞姑娘(Peon)

送贈
『康乃馨』花
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。

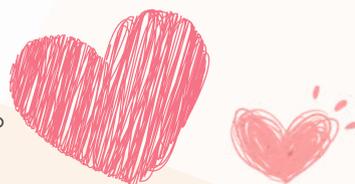
注意事項：

- 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

各位好，我係4月份新入職的保健員陳姑娘，大家可以叫我小茗，好高興可以加入本中心工作，請多多指教！如果有任何關於護理方面既查詢歡迎搵我，希望幫到大家又可以互相學習及交流。



保健員-陳裕茗姑娘

保健知識



昏睡症

昏睡症是一種睡眠障礙，患者異常渴睡，不管患者在前一晚上睡得多好，在日間還是要反反覆覆的陷入睡眠狀態中，每次的睡眠時間可維持三十秒至三十分鐘以上，每日可達十至十五次，嚴重的每小時都要小睡片刻，除了極易入睡，患者經常在睡著後十五分鐘內立即進入快速眼動期，因此，在快速眼動期出現的現象，例如入眠期、幻覺、睡眠麻痺症及猝倒症等徵狀會較常出現在昏睡症患者身上。

入眠期幻覺與清醒前期幻覺？

- 1.出現於剛入睡時（入眠期）或早晨完全清醒之前（清醒前期）的幻覺。
- 2.大多是視覺的或聽覺的幻覺。

對患者的影響？

- 1.由於患者可在不適當的時間入睡，例如在進食、說話、工作時，因此，患者的日常生活、工作，以致情緒也會受到影響。
- 2.若患者在駕駛時突然睡著，很可能會釀成交通意外。
- 3.猝倒症及突發性的睡眠亦可令患者感到尷尬、自卑，繼而影響正常的社交生活。

昏睡症治療？

- 1.固定的小睡。
- 2.避免強烈的情緒。
- 3.安非他命類藥物，可減低日間突發睡眠的機會。
- 4.抗抑鬱藥，可壓制快速眼動期而減低猝倒症的發生。

如何診斷？

- 1.臨床診斷。
- 2.多次入眠檢查。

成因？

還沒有肯定的成因，但研究指出可能與遺傳因素有關。



資料來源: 醫院管理局智友站

喜閱。樂動

肌少症

「肌少症」是指新陳代謝會隨著年紀增長而下降，大約50歲後肌肉量每年減少約1至2%，而60歲後的肌肉量流失更多達3%。一旦肌肉過度流失，有可能導致肌少症，所以踏入50歲以後，應該更多關注肌肉骨骼健康，及早開始肌力訓練。

人體肌肉質量減少，會合併有肌力減退或身體活動功能下降的情況，尤其長者在日常生活中容易出現行動吃力，常見的症狀如下：

常見的症狀



行動緩慢吃力



拿東西困難



腿部無力



體重無預警下降

「肌少症」是指快縮II型白肌纖維在老年期流失，長者們會感到身體乏力，增加慢性及股骨骨折的機會。很可惜的是現時未有藥物可以治療肌少症，要改善或預防肌少症，可以定期進行適當的運動，最有效的預防方法，就是進行阻力訓練來鍛鍊肌肉，以提升肌肉量及耐力。

研究指，阻力運動有助改善肌肉力量及質素，只要持續12周、每周3次的漸進式阻力訓練，已能夠提升肌肉質和量，令患者的步行及起立坐下的速度、肌肉力量、平衡都有改善。「切記肌肉鍛煉必須持之以恆，否則肌肉會再次消失。」

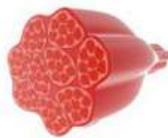
而且恆常進行有氧運動及阻力訓練，可有效減低疲勞感，使長者精神抖擻，心境開朗。



資料來源: 明報健康網



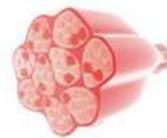
體適能教練：
馮家傑先生(Derek)



Type I
慢縮紅肌



Type IIa
快縮紅肌



Type IIb
快縮白肌

喜躍運動



1 晨早健康喜動

運動強度
容易 ★★★★★ 困難

日期：5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)



2 下午鬆一鬆之

墊上伸展自療班

運動強度
容易 ★★★★★ 困難

日期：5月7、14、21、28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：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)



3 下午鬆一鬆之

坐姿伸展自癒班

運動強度
容易 ★★★★★ 困難

日期：5月8、22日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$60/2堂

名額：10名(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蹦緊，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)



*以上抽籤活動由即日起至5月2日截止報名，如人數過多，將於5月3日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。



4 血壓要CHECK CHECK



日期：5月3、10、17、24、31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：陳裕茗姑娘(小茗姑娘)



"喜悅"瑜伽



日期：5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：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(Hailey)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



運動強度
你要知

容易  困難

已參加的會員，
請依時出席。



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。



5 衛生署健康講座- 認識肝炎

日期：5月14日(星期二)

時間：下午14:30-15:30

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：由註冊護士講解透過以講座形式向長者講解認識肝炎。

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)



6 衛生署健康講座- 高血壓之藥物治療

日期：5月30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：由註冊護士講解透過以講座形式向長者講解高血壓之藥物治療。

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)



7 我要挑你機-「挑你」成個月 (電競月)

日期：1.5月8日(星期三)(**電競賽車**)

2.5月22日(星期三)(**SWITCH**)

3.5月29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。

8 護老者母親節活動：母花無價(模型班)

日期：5月21日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：\$20

對象：中心護老者優先



名額：8名(抽籤活動)

內容：享受當下時光，嘗試組裝模型花。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

*以上所有抽籤活動由即日起至5月13日截止報名，如人數過多，將於5月14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

MAY

五月

日

一

二

三

			勞動節 
5	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 14:30 左攝右攝義工隊聚薈	6	09:15 晨早健康喜動 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)
7		8	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 坐姿伸展自癒班 14:15 我要挑你機 (電競賽車)A 14:30 棋義博士 15:30 我要挑你機 (電競賽車)B
12	母親節  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	13	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(2) 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:30 衛生署健康講座-認識肝炎 15:00 墊上伸展自療班(B)
14		15	佛誕 
19	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	20	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(2) 13:30 J.N.B樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:30 母花無價 (模型班) 15:00 墊上伸展自療班(B)
21		22	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 坐姿伸展自癒班 14:15 我要挑你機 (SWITCH)A 14:30 棋義博士 15:30 我要挑你機 (SWITCH)B
26	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	27	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(2) 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)
28		29	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 14:30 單身一族薈 15:30 我要挑你機(虛擬實境VR)B

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 2	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 3	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 4
09:15 晨早健康喜動 10:00 圓圈畫工作坊 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 9	09:00 喜悅『媽媽』聲 09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 義工聚"薈" 10	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 11
09:15 晨早健康喜動 10:00 圓圈畫工作坊 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 Joy種好心情 16	09:15 晨早健康喜動 10:00 桌上遊樂場 10:45 舞動"喜悅" 13:30 J.N.B樂隊恆常練習 14:15 血壓要CHECK CHECK 17	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 18
09:15 晨早健康喜動 10:00 圓圈畫工作坊 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 23	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 24	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 25
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 10:00 衛生署健康講座- 高血壓之藥物治療 14:30 例會 30	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 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：5月(7)、17、(21)、28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

9 「Sing Club」喜悅(2)

日期：5月14、21、28日及
6月4、11、18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

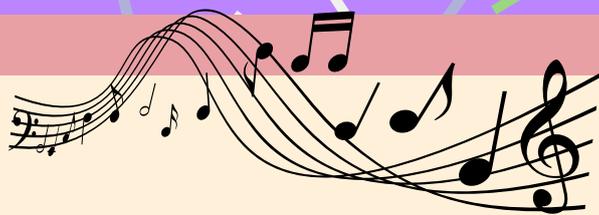
對象：中心會員

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)



Sing Club 請先報名確認留位，稍後聯絡交費



JOLLY NET BUSKING TEAM

樂手招募



琴手
結他手
電結他手
重音結他手
鼓手

現誠邀懂得音樂/有樂器基礎的各位加入中心樂隊

條件：有基本功,熱愛音樂,重視團隊

恆常練習：下午1:30-4:30 (逢星期二)

歡迎聯絡中心社工：Bobby(27438466)



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。

10 義工聚"薈"

日期：5月10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：5月8、22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：5月6日(星期一)

時間：下午2:30- 3:30

地點：將軍澳單車公園

集合地點：香港單車館

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)



認知障礙症服務

😊 智腦友俱樂部

日期：5月4、11、18及25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

11 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：5月4、11、18、25日(逢星期六) 內容：會員透過遊玩《魔力橋》，

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)



鍛鍊邏輯思維，

過程既刺激又好玩。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)及

馮家傑先生(Derek)

12 喜悅鏢局

日期：5月6、13、20及27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：馮建曦先生 (Hei)





有需要護老者

13 桌上遊樂場 - 火球島

容易  困難

日期：5月17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：4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)



*以上抽籤活動由即日起至5月10日中午12點截止報名，如人數過多，將於5月10日下午抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

14 JOY種好心情

日期：5月16日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：\$20

對象：有需要護老者及中心護老者

名額：8名(抽籤活動)

內容：透過園藝活動，感受種植的快樂，
培養興趣，舒緩壓力。

負責職員：陳卓賢先生 (Dickey)



15 共創藝術 - 圓圈畫工作坊

日期：5月9、16及23日(星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

費用：\$20

對象：有需要護老者及中心護老者優先

名額：8名(抽籤活動)

內容：透過圓圈繪畫(Circle Painting)學習欣賞別人和自己，互相包容，
一起合作。同時，期望參加者於專注繪畫的時間，學習專注當下，
享受自己的「me time」，釋放壓力。

負責職員：梁少玲姑娘 (SiuLing)



*以上抽籤活動由即日起至5月2日上午截止報名，如人數過多，將於5月2日下午抽籤
並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

心理及社交活動

16 單身一族薈

日期：5月29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/雙老會員優先

名額：20名(先到先得)

內容：與獨居/雙老會員一同相聚，並介紹社區/
健康資訊。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



其他活動

17 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：5月30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5月20日中午截止報名，如人數過多，將於同日下午2時抽籤，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
 T1	照常	照常
 T3	照常	取消
 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 14：私隱和保密

『標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。』



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、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5月