



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。

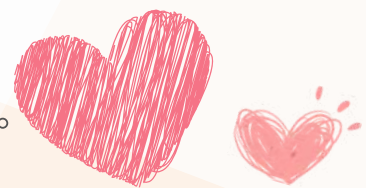
注意事項：

- 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

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  |   |           | <b>勞動節</b><br>                     |
| <b>5</b>   | 09:15 晨早健康喜動<br>09:45 "喜悅"瑜伽<br>14:00 喜悅鏢局 1<br>15:30 喜悅鏢局 2<br>14:30 左攝右攝義工隊聚薈 | <b>6</b>  | 09:15 晨早健康喜動<br>13:30 J.N.B樂隊恆常練習<br>14:00 墊上伸展自療班(A)<br>15:00 墊上伸展自療班(B)   |
| <b>7</b>   |   | <b>8</b>  | 09:15 晨早健康喜動<br>10:30 墊上普拉提伸展班<br>14:00 坐姿伸展自癒班<br>14:15 我要挑你機 (電競賽車)A<br>14:30 棋義博士<br>15:30 我要挑你機 (電競賽車)B           |
| <b>12</b><br> | <b>母親節</b><br>09:15 晨早健康喜動<br>09:45 "喜悅"瑜伽<br>14:00 喜悅鏢局 1<br>15:30 喜悅鏢局 2      | <b>13</b> | <b>佛誕</b><br>                    |
| <b>14</b>  |   | <b>15</b> |   |
| <b>19</b>  | 09:15 晨早健康喜動<br>09:45 "喜悅"瑜伽<br>14:00 喜悅鏢局 1<br>15:30 喜悅鏢局 2                    | <b>20</b> | 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 Sing Club喜悅(2)<br>13:30 J.N.B樂隊恆常練習<br>14:00 墊上伸展自療班(A)<br>14:30 母花無價 (模型班)<br>15:00 墊上伸展自療班(B) |
| <b>21</b>  |   | <b>22</b> | 09:15 晨早健康喜動<br>10:30 墊上普拉提伸展班<br>14:00 坐姿伸展自癒班<br>14:15 我要挑你機 (SWITCH)A<br>14:30 棋義博士<br>15:30 我要挑你機 (SWITCH)B       |
| <b>26</b>  | 09:15 晨早健康喜動<br>09:45 "喜悅"瑜伽<br>14:00 喜悅鏢局 1<br>15:30 喜悅鏢局 2                    | <b>27</b> | 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 Sing Club喜悅(2)<br>13:30 J.N.B樂隊恆常練習<br>14:00 墊上伸展自療班(A)<br>15:00 墊上伸展自療班(B)                     |
| <b>28</b>  |   | <b>29</b> | 09:15 晨早健康喜動<br>10:30 墊上普拉提伸展班<br>14:15 我要挑你機(虛擬實境VR)A<br>14:30 單身一族薈<br>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<br>10:00 太極x體適能運動班A<br>11:00 太極x體適能運動班B<br><br><b>2</b>  | 09:15 晨早健康喜動<br>10:45 舞動"喜悅"<br>14:15 血壓要CHECK CHECK<br><br><b>3</b>                                      | 09:30 智腦友俱樂部<br>14:30 動腦《魔力橋》實戰坊<br><br><b>4</b>  |
| 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 圓圈畫工作坊<br>10:00 太極x體適能運動班A<br>11:00 太極x體適能運動班B<br><br><b>9</b>                            | 09:00 喜悅『媽媽』聲<br>09:15 晨早健康喜動<br>10:45 舞動"喜悅"<br>14:15 血壓要CHECK CHECK<br>14:30 義工聚"薈"<br><br><b>10</b>    | 09:30 智腦友俱樂部<br>14:30 動腦《魔力橋》實戰坊<br><br><b>11</b> |
| 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 圓圈畫工作坊<br>10:00 太極x體適能運動班A<br>11:00 太極x體適能運動班B<br>14:30 Joy種好心情<br><br><b>16</b>          | 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 桌上遊樂場<br>10:45 舞動"喜悅"<br>13:30 J.N.B樂隊恆常練習<br>14:15 血壓要CHECK CHECK<br><br><b>17</b> | 09:30 智腦友俱樂部<br>14:30 動腦《魔力橋》實戰坊<br><br><b>18</b> |
| 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 圓圈畫工作坊<br>10:00 太極x體適能運動班A<br>11:00 太極x體適能運動班B<br><br><b>23</b>                           | 09:15 晨早健康喜動<br>10:45 舞動"喜悅"<br>14:15 血壓要CHECK CHECK<br><br><b>24</b>                                     | 09:30 智腦友俱樂部<br>14:30 動腦《魔力橋》實戰坊<br><br><b>25</b> |
| 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 太極x體適能運動班A<br>11:00 太極x體適能運動班B<br>10:00 衛生署健康講座-<br>高血壓之藥物治療<br>14:30 例會<br><br><b>30</b> | 09:15 晨早健康喜動<br>10:45 舞動"喜悅"<br>14:15 血壓要CHECK CHECK<br><br><b>31</b>                                     |   |

## 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

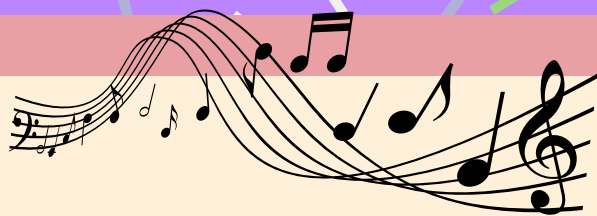
對象：中心會員

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

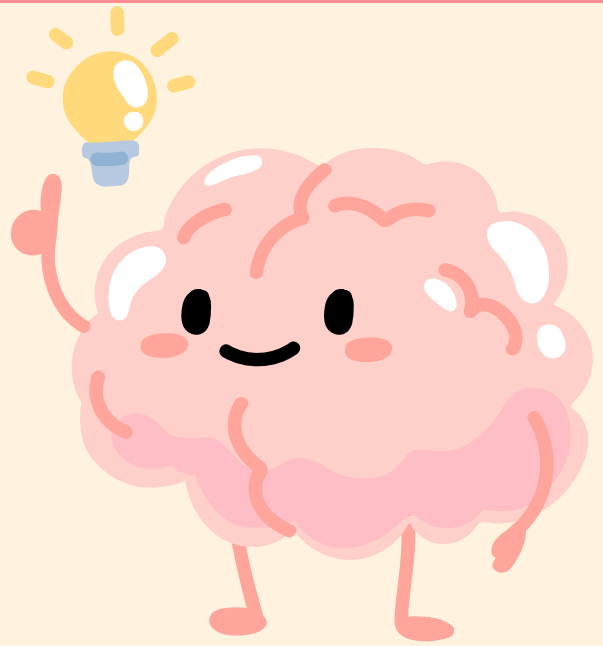
日期：5月4、11、18及25日(星期六)

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/<br>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