



保良局  
PO LEUNG KUK

2024年6月通訊  
榮儀喜悅薈

「隻爛紙鳶飄來飄去，唔知幾時候先可以落地」



1 父親節電影鉅獻 -

# 《九龍城寨之圍城》

日期：6月13日 (星期四)

集合時間：中午12:30 (逾時不候)

集合地點：戲院前空地

活動地點：PopCorn STAR CINEMAS 3號影院

放映時間：下午1:00 - 3:00

對象：中心會員，60歲或以上 (男士優先)

費用：\$10元/位

內容：《九龍城寨之圍城》是一個講述八十年代年輕人成長故事，是集友情、師徒情的熱血作品。電影以九龍城寨作背景，讓觀眾重塑及走進舊香港的城市懷。

名額：60名 (抽籤活動)

負責職員：洪啟豪先生 (Bobby) 及 陳裕茗姑娘 (小茗)

備註：

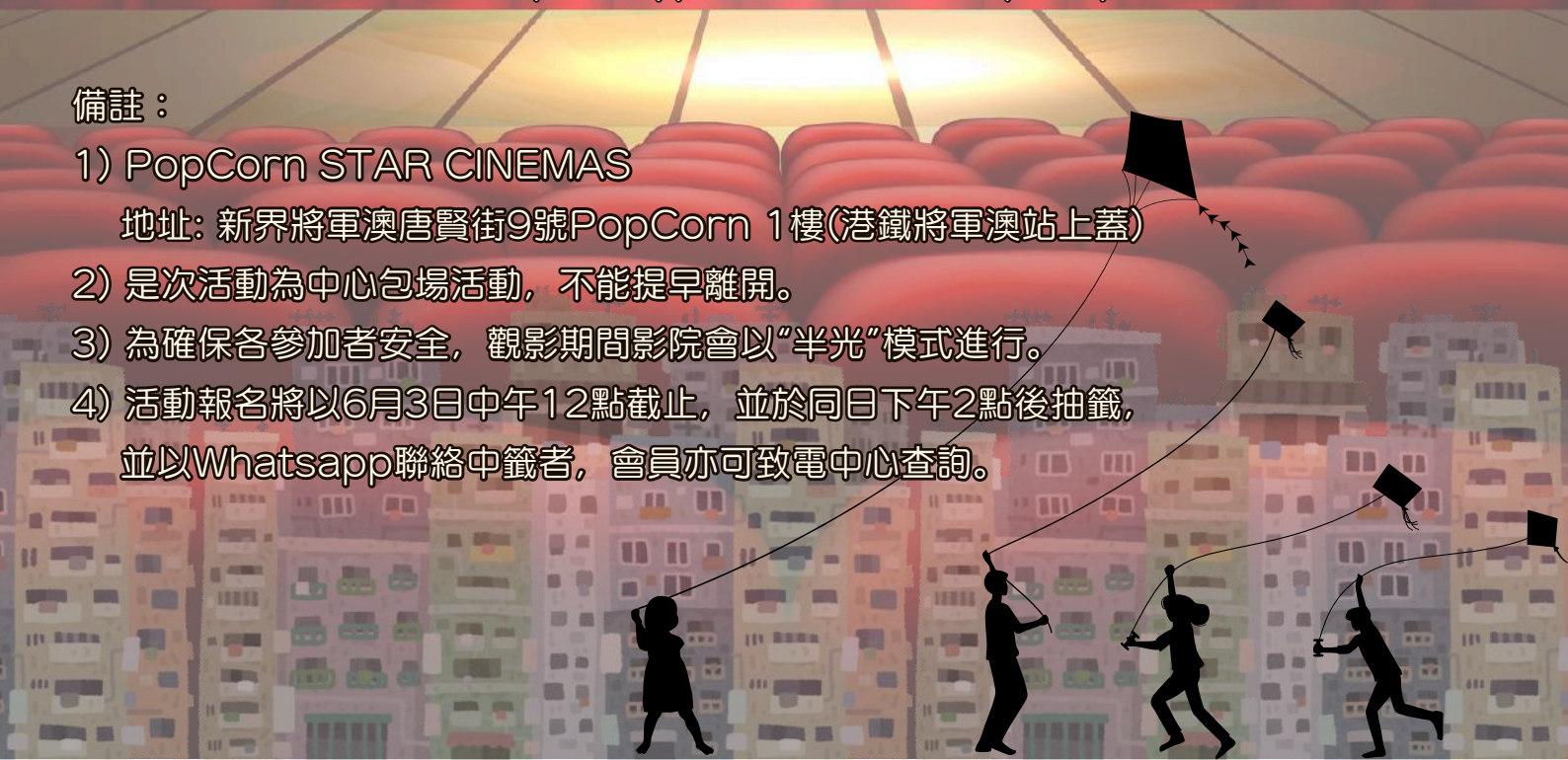
1) PopCorn STAR CINEMAS

地址：新界將軍澳唐賢街9號PopCorn 1樓(港鐵將軍澳站上蓋)

2) 是次活動為中心包場活動，不能提早離開。

3) 為確保各參加者安全，觀影期間影院會以“半光”模式進行。

4) 活動報名將以6月3日中午12點截止，並於同日下午2點後抽籤，並以Whatsapp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。



## 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。

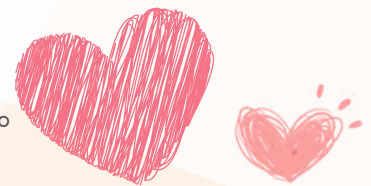
注意事項：

- 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。

# 抑鬱症

保健員-陳裕茗姑娘

若不幸患上抑鬱症，輕則損害日常生活功能，重則引致自殺危機明顯增加，可惜此病症頗受忽視。事實上，抑鬱症是可治之症，如患者能及早接受妥當的治療，絕大部份的病人可以痊癒，回復正常的生活。

## 甚麼導致抑鬱症？

人體腦內有數以億計的腦細胞，細胞與細胞之間在信息交換時需要靠一些分泌物質來傳遞，如果腦部分泌的化學傳遞物質失衡，會令情緒受到影響，便可能引發抑鬱症。這些腦部傳遞物質包括血清素、去甲腎上腺素和多巴胺等。這三種傳遞物質專門負責腦細胞之間的傳遞工作，在腦部調節各類生理及心理功能。不同的傳遞物質有不同的管轄範圍，包括情緒、動力、思維等等，一旦失衡，便會產生情緒病，抑鬱症便是最常見的一種。

## 怎樣預防抑鬱症？

1. 面對壓力時，懂得適當地溝通和宣洩。
2. 建立良好及平衡的生活模式，例如尋找有益身心的娛樂或嗜好等。
3. 對抑鬱症要有正面理解和抱持較開放的態度，在遇上問題時，多主動尋求協助。



## 抑鬱症的成因是什麼？

1. 由於腦部發生變化，如患病、藥物影響、甲狀腺分泌失調、腦部遭到外襲而受重創等，都可能是抑鬱症的成因。
2. 由於身體健康轉差而感到擔憂、負面思想和情緒揮之不去、過分緊張、性格過於執著等人士都會較易患上抑鬱症。
3. 生活或工作上的壓力、金錢上的困擾、失業、目標不能達成等容易令人感到沮喪，成為患上抑鬱症的誘因。
4. 遺傳因素，家族成員中如有人患有抑鬱症患病的機會也較高。

## 抑鬱症有甚麼治療方法？

1. 藥物治療醫生會處方藥物為抑鬱症病人控制病情。
2. 認知行為心理治療法，主要是通過思想分析，協助病人培養新的思維和生活模式。

資料來源: 醫院管理局智友站

## 喜閱。樂動



體適能教練：  
馮家傑先生(Derek)

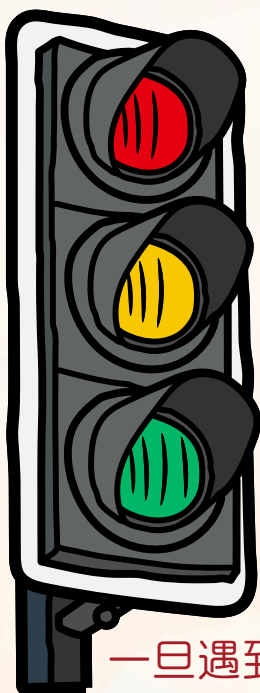
### 膝痛「紅綠燈」

退化性膝關節炎是長者常見痛症。膝關節是下肢的重要關節，膝關節炎非常影響日常生活，令生活能力下滑。膝痛患者最擔心關節退化、軟骨磨蝕、長期發炎等問題。同時發炎亦會加速軟骨退化，令關節更加變形。坊間普遍建議膝痛患者減少行斜路、樓梯等對負荷較大的活動以延緩退化，然而，完全避免負重運動有機會令肌肉力量衰退，令退化問題可能更加嚴重。

首先要了解導致膝關節發炎原因，可能是肥胖，大腿或臀部肌力偏弱等，這會增加關節負荷，令發炎情況更嚴重。如能配合適量運動可以改善體重、增強肌力及矯正下肢受力等問題，從而減低膝關節負荷及發炎情況，減慢退化速度。



所以，何時應該進行運動，可考慮以下「紅綠燈警號」：



**紅燈：**如進行運動令關節痛楚加劇，應停止運動，或減低強度與活動幅度。

**黃燈：**關節本身有痛楚，但運動時並沒有令痛楚加劇，可繼續運動。

**綠燈：**運動或靜止時關節均無痛楚，可繼續運動或考慮提升強度。

一旦遇到嚴重膝關節問題如關節僵硬、嚴重關節變形（例如嚴重O形腳），令膝關節以至腳掌都無法正常受力步行時，就必須先行找醫生診斷，令進行運動時痛楚可以減輕，增加運動意欲及減低因發力錯誤而導致炎症及退化。

# 喜躍運動



運動強度  
容易 ★★★★★ 困難



## 2 晨早健康喜動

日期：6月3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：6月7、14、21、28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)



## 4 下午鬆一鬆之

### 墊上伸展自療班

運動強度  
容易 ★★★★★ 困難

日期：6月4、11、18、25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)



## 5 下午鬆一鬆之 坐姿伸展自癒班

運動強度  
容易 ★★★★★ 困難

日期：6月5、19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6月1日截止報名，如人數過多，將於6月1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 舞動“喜悅” *Funky Dance* 2024年7-9月

日期：7月19、26日(五);  
8月2、9、16、23、30日(五);  
9月6、13、20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)

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” 瑜伽

日期：6月3、17、24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：12名(先到先得)

已參加的會員，  
請依時出席。

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



容易



困難

### 7 墊上普拉提伸展班 2024年7-9月

日期：7月17、24、31日；  
8月7、14、21、28日；  
9月4、11、25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)

導師：周SIR

負責職員：馮家傑先生(Derek)



容易



困難

### 8 太極x體適能運動班 2024年7-9月

日期：7月18、25日；  
8月1、8、15、22、29日；  
9月5、12、19日(逢星期四)

時間：(A)上午10:00 - 11:00 (養生太極扇)  
(B)上午11:00 - 12:00 (功夫扇五、六段)

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：\$200/10堂

名額：15名/每班  
(先到先得)

導師：義工麥月好

負責職員：馮家傑  
(Derek)



容易



困難



## 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

### 9 衛生署健康講座-預防家居意外

日期：6月18日(星期二)

時間：下午14:30-15:30

地點：本中心

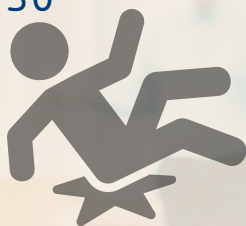
費用：免費

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預防家居意外。

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)



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-認識中暑

日期：6月27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：由註冊護士透過講座形式向長者講解認識中暑。

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)



### 11 我要挑你機-「挑你」成個月(電競月)

日期：1.6月12日(星期三)(電競賽車)

2.6月19日(星期三)(SWITCH)

3.6月26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：因反應過於熱烈，為讓更多會員參加，每位會員於當月只可選擇其中一天(一個時段)

「新遊戲」  
敬請期待

### 12 護老者茶聚

日期：6月20日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

費用：\$5

對象：中心護老者優先

名額：10名(抽籤活動)

內容：享受當下時光，並由負責

職員分享當月的護老主題。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



是次活動會準備「靚茶」、精美茶點及每月護老者主題。

\*以上所有抽籤活動由即日起至6月12日截止報名，如人數過多，將於6月13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

# JUN 六月

日

一

二

三

|           |   |           |   |
|-----------|---|-----------|---|
|           |   |           |   |
| <b>2</b>  | 09:15 晨早健康喜動<br>09:45 "喜悦"瑜伽<br>14:00 喜悦鏢局 1<br>15:30 喜悦鏢局 2<br>14:30 左攝右攝義工隊聚薈 | <b>3</b>  | 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 Sing Club喜悦(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>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  |
| <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> | <b>11</b>   |
| <b>12</b> | <b>13</b>   | <b>14</b> | <b>15</b>   |
| <b>16</b> | <b>17</b>   | <b>18</b> | <b>19</b>   |
| <b>20</b> | <b>21</b>   | <b>22</b> | <b>23</b>   |
| <b>24</b> | <b>25</b>   | <b>26</b> | <b>27</b>   |
| <b>28</b> | <b>29</b>   | <b>30</b> |   |

端午節



父親節

16

17

18

19

23

24

25

26

30



# 榮儀喜悅薈

## 每月班組/活動時間表

### 四

### 五

### 六

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | 09:30 智腦友俱樂部<br><br><b>1</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><br><b>6</b>                                    | 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 健步行步-見字行多步<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>7</b> | 09:00 導盲犬.耆樂三人行<br>『愛心嘉許之旅』<br>09:30 智腦友俱樂部<br>14:30 動腦《魔力橋》實戰坊<br><br><b>8</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>13:00 父親節活動—電影欣賞<br>14:30 棋義博士<br><br><b>13</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>14:30 香薰手浴減壓工作坊<br><br><b>14</b>                 | 09:30 智腦友俱樂部<br>14:30 動腦《魔力橋》實戰坊<br><br><b>15</b>                               |
| 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 認知障礙症知多D<br>14:30 棋義博士<br>15:00 護老者茶聚<br><br><b>20</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>14:30 木棋聚一聚<br><br><b>21</b>                     | 09:30 智腦友俱樂部<br>14:30 動腦《魔力橋》實戰坊<br><br><b>22</b>                               |
| 09:15 晨早健康喜動<br>10:00 衛生署健康講座-認識中暑<br>14:30 例會<br><br><b>27</b>   | 09:15 晨早健康喜動<br>14:15 血壓要CHECK CHECK<br><br><b>28</b>  | 09:30 智腦友俱樂部<br>14:30 英式鬆餅製作班<br>14:30 動腦《魔力橋》實戰坊<br><br><b>29</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：6月 (4)、11、19、(25)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(2)

日期：6月4、11、18、25日(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

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  
提醒出席



## 社交康樂

### 13 英式鬆餅製作班

日期：6月29日(星期六)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心活動室

費用：\$110(包材料及包裝)

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

(6月6日截止，6月7日抽籤，  
並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致  
電中心查詢。)

導師：康怡小姐(Connie)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



### 14 肉質植物介紹及護理講座

日期：6月17日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：免費

名額：25名(先到先得)

內容：認識各種多肉植物外形、葉片肥厚，因耐旱力強而  
容易打理，相對適合城市中忙人種植。

合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生(Derek)



## 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。

### 15 義工聚"薈"

日期：6月7日 (星期五)

名額：30名(先到先得)

時間：下午2:30- 3:30

內容：薈聚一班有心服務社區的

地點：本中心

會員，互相認識及了解

費用：免費

本月義工活動。

對象：中心會員

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



### 集合吧！棋義博士！

日期：6月13、20日(星期三)

對象：棋義博士義工

時間：下午2:30- 3:30

內容：讓義工們為智腦友

地點：本中心

俱樂部作準備及分享。

費用：免費

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



### 左攝右攝義工隊聚薈



日期：6月3日(星期一)

對象：左攝右攝義工

時間：下午2:30- 3:30

內容：集合中心攝影義工，

地點：寶康公園

到區內左攝右攝為相展作準備。

集合地點：寶琳地鐵站

費用：免費

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：6月1、8、15、22及29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：陳卓賢先生(Dickey)



## 潮玩遊戲

### 16 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：6月8、15、22、29日(逢星期六)

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)



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。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)及

馮家傑先生(Derek)

### 17 喜悅鏢局

日期：6月3、17及24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：洪啟豪先生(Bobby)





有需要護老者

## 18 木棋聚一聚

日期：6月5、12、21、26日

時間：下午2：30

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：15名(抽籤活動)

內容：以新興運動為媒介，讓中心護老者互相交流認識，  
另外亦提供寶貴的喘息空間讓他們短暫放下親職壓力。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



\*以上抽籤活動由即日起至6月3日上午截止報名，如人數過多，將於6月3日下午抽籤  
並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

## 19 認知障礙症知多D

日期：6月20日(星期四)

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：20名(先到先得)

內容：以講座形式簡介認知障礙症  
成因、徵狀、診斷及治療。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



## 20 香薰手浴減壓工作坊

日期：6月14日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

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：1) D.I.Y. 製作 - 香薰手浴浴鹽  
2) 靜觀練習

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



\*以上抽籤活動由即日起至6月5日上午截止報名，如人數過多，將於6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。

## 心理及社交活動

### 21 單身一族薈

日期：6月26日(星期三)

時間：上午10:30 - 11:30

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)



## 其他活動

### 22 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：6月27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到6月17日中午12時截止報名，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 15：申訴

『標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。』



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6月