



保良局
PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈
KAI YEE JOLLY NET



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2026年5月通訊

祝各位
母親節快樂!

1 喜悅生日薈 (1-3月份生日)

日期：5月21日 (星期四)

時間：下午2:30-4:00

對象：中心會員

地點：本中心

費用：\$50

內容：為1至3月份出生的會員慶祝生日，
一起玩遊戲，吃小食，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。

名額：30名(抽籤活動-5月13日抽籤)

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)、鄭佩詩姑娘(Grace)



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 **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，**須於活動前最少三天通知職員**，以便安排後補空缺，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) 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。



大家好，我係社工蔡姑娘Maisy，因另有發展，我在4月尾已離開中心。雖在中心時間短暫，很感恩在榮儀喜悅薈遇見各位。在此祝願各位身體健康，生活順心，將來有緣再聚：)



社工 蔡美姿姑娘



健康詩訊



吸入性肺炎



保健員-劉思詩姑娘

吸入性肺炎，顧名思義，就是病人吸入一些含菌量大的東西，細菌從上呼吸道跑進肺部，引起肺炎。

要解構吸入性肺炎，首先要了解口腔至咽喉這個區域負責的3項工作：呼吸、咀嚼和吞嚥。如果過程中發生任何不協調或遲緩，都有可能導致吞嚥困難。

1. 外來物經常誤入氣管

一般人偶有「落錯格」，即食物意外掉進氣管中；正常情況下，有外來物誤入氣管會引發咳嗽反射，用作清除外來物以保護肺部。因此，單純「落錯格」未必會導致吸入性肺炎，還需要考慮另外兩個因素。

2. 下呼吸道防禦機制受損

咳嗽反射變差：

咳嗽反射是下呼吸道防禦機制的第一道屏障，部分長者因疾病如中風，令咳嗽反射的靈敏度減退，或因長期臥牀導致咳嗽反射功能變差，以致未能清除下呼吸道殘留的外來物，再加上長者普遍抵抗力相對較弱，都會增加吸入性肺炎的風險。

3. 誤入氣管的外來物含菌量高

細菌隨唾液食物入肺，無論用口進食或用鼻胃管餵食的長者：

- ~ 假如口腔護理不足，會滋生大量細菌，誤入氣管的外來物含菌量高。
- ~ 當長者不幸「落錯格」，口腔大量細菌便會跟隨唾液及食物一同進入肺部，令吸入性肺炎的風險顯著上升。
- ~ 患有中風、認知障礙症等疾病的長者，口腔靈敏度及口肌活動能力減退，導致口腔進食後積聚食物殘渣；另外，使用鼻胃管餵食的長者因長時間缺乏口部刺激，口腔可能積聚痰涎，以致未能清除下呼吸道殘留的外來物。

預防：

1. 針對外來物經常誤入氣管，透過適當的口肌和吞嚥復康訓練改善吞嚥能力，能減少「落錯格」頻率。
2. 針對下呼吸道防禦機制受損，適量運動保持肺功能，以及確保攝取足夠和均衡的營養，均有助改善下呼吸道防禦機制及增強抵抗力。
3. 針對誤入氣管的外來物含菌量高，保持良好口腔衛生是降低口腔含菌量最直接和有效的方法。

參考資料:明報健康網





運動時間 / 種類安排



當你想希望透過做運動去改善自身體態，但發現自己對於如何規劃一個詳細的運動計劃並沒有一個清晰的概念？以下小小分享訂立一個恆常的運動計劃時需注意的事項。



運動目的

大眾對運動的印象大多只停留在運動可以保持健康，但我們想透過運動去達到哪方面的健康？健康可以分為幾個層面，包括針對強化肌肉、維持心肺功能、減脂、以及進階訓練肌肉能力等等。

運動時間/時長 (阻力運動)

對於期望強化肌肉的運動，就必須要選擇帶有阻力的運動。即較日常生活上肌肉所承受的重量去進行運動，阻力運動一般並不需要每天進行，因肌肉處於超出負荷的狀態時會出現疲勞，並需要時間讓它休息恢復，而時間並不適宜過長的時間，每次進行約60分鐘，每個訓練動作約進行2-4組，每組8-12下，每組間隔2-3分鐘，確保每次訓練之間間隔48小時（每周2-3次），此為之一個有效的訓練。

備注：稍微超出負荷的重量，大約為自身能承受的一下最大重量的6-8成左右

參考資料:衛生署

喜躍運動



2

晨早健康喜動

容易  困難

日期：5月4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(名單於每星期抽籤)
內容：早晨時段職員與你一起做運動。
負責職員：馮家傑先生(Derek)



3 "喜悅"瑜伽 2026年5月

容易  困難

日期：5月4、11、18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)

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)



4 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：5月5、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：\$100/4堂

名額：8名/每班

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)





5

有你做椅靠

(椅上伸展班) 2026年5月

容易



困難

日期：5月6, 13, 20, 27日 (星期三)

時間：下午1:30 - 2:00

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：10名 (先到先得)

費用：\$20/4節

內容：只需一張椅子，你就能輕鬆完成全身伸展運動！

無論是行動不便的人士，都能利用隨手可得的椅子，進行安全有效的放鬆，遠離肌肉緊繃的困擾。

負責職員：何達榮先生(Tony)

備註：推薦有日常運動習慣會員參加



6

棋實好FUN

(棋藝活動) 2026年5月

容易



困難

日期：5月7日 (星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：\$10

名額：10名 (抽籤活動)

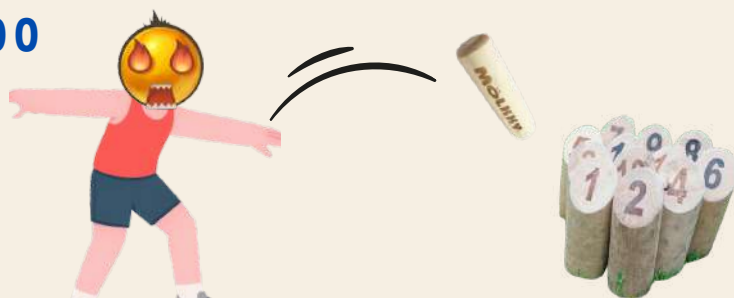
內容：一個不正常的木棋玩法，

透過遊戲中的不同體能挑戰，鬥智鬥力，一齊來挑戰自己的身體能力。

負責職員：何達榮先生(Tony)

抽籤日期：4月29日(星期三)

備註：參加者需要穿著方便活動的服裝





7 芬蘭「棋」兵同樂日 2026年5月 (芬蘭木棋) 容易 困難

日期：5月13日 (星期三)

時間：2:00-4:00

對象：中心會員

地點：活動室1

費用：免費

內容：芬蘭木棋同樂日，不論你技術高與低，
都可以“友”伴FUN享，認識區內朋友仔。

名額：16名(先到先得)

負責職員：馮家傑先生(Derek)



8 三高關注薈 (檢驗血糖、膽固醇及血壓)

日期：5月22日 (星期五)

時間：上午9:30-10:30

對象：中心會員

地點：本中心

費用：➡ 驗血糖 - \$10

➡ 驗總膽固醇 - \$40

➡ 量血壓 - 免費

名額：10名(先到先得)

負責職員：劉思詩(思詩姑娘)



2026

MAY

SH

日

一

二

三

09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 義工聚薈(A) 14:00 義工聚薈(B) 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2 3 4	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.1) 12:00 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) 5 6	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變 (運動) 7 8	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 13:30 有你做椅靠 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變 (運動) 9 10
母親節 MOTHER'S DAY 10 11	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.1) 10:30 母親節活動-香氣研究所 12:00 J.N.B.樂隊恆常練(導) 14:00 墊上伸展自療班 (A) 14:30 棋義博士 15:00 墊上伸展自療班 (B) 12 13	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 13:30 有你做椅靠 14:00 樂此不「皮」 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變 (運動) 14 15	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 13:30 有你做椅靠 14:00 樂此不「皮」 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變 (運動) 16 17
17 18	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.1) 12:00 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) 19 20	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 13:30 有你做椅靠 14:00 樂此不「皮」 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變 (運動) 21 22	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變 (運動) 23 24
24 31	佛誕翌日 25 26	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅 (2026.2) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習(導) 14:00 墊上伸展自療班 (A) 15:00 墊上伸展自療班 (B) 27 28	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 (A) 13:30 有你做椅靠 14:00 電競賽車練習班 (車手) 14:30 筋肉人蛻變 (運動) 29 30

榮儀喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

	勞動節 	09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)
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 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 棋實好Fun	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 14:30 筋肉人蛻變 (運動)	09:30 智腦友俱樂部 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)
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 12:00 太極x體適能運動班C	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:30 單身一族薈 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 14:30 筋肉人蛻變 (運動)	09:30 智腦友俱樂部 12:30 義工嘉許禮2026 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)
09:15 晨早健康喜動 10:00 忘憂禪繞坊 14:30 喜悅生日薈 (1-3月)	09:15 晨早健康喜動 09:30 三高關注薈 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 肉質植物介紹及護理講座 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 14:30 筋肉人蛻變 (運動)	09:30 智腦友俱樂部 10:30 舞動北區 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)
09:15 晨早健康喜動 10:00 忘憂禪繞坊 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 例會	09:15 晨早健康喜動 09:30 墊上普拉提伸展班 (B) 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班(會員+車手) 14:30 筋肉人蛻變 (運動)	09:30 智腦友俱樂部 10:30 舞動北區 14:00 動腦《魔力橋》實戰坊 (1) 15:15 動腦《魔力橋》實戰坊 (2)

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5、(12)、19 及 (26) (星期二)
時間：中午12:00 - 下午2:00
地點：活動室1
費用：免費
對象：樂隊團員
內容：與J.N.B.團員一同排練歌曲。
負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)
備註：()為導師出席日期



9 「Sing Club」喜悅 (2026第2期)

日期：5月26日及
6月2、9、16、23、30日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：活動室1
名額：26位(先到先得)
內容：由歌唱導師潘世華先生(Stanley)
教授流行曲。
歌唱技巧。
費用：\$240/6堂
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。

10 義工聚薈

日期：5月4日 (星期一)

時間：(A)上午10:00-11:30 或

(B)下午2:00-3:30 (二選一)

費用：免費

對象：中心會員 (義工優先)

地點：活動室1

名額：每場8名(抽籤活動-4月30日抽籤)

內容：本月聚薈，工作人員會

教授參加者製作扭扭花。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



😊 集合吧！棋義博士！

日期：5月12日 (星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：義工室

費用：免費

對象：棋義博士義工

內容：定期聚會、學習桌遊玩法
及小組帶領技巧等。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

現誠邀新成員加入中心棋義博士義工，
如有興趣請致電中心找陳先生 (Dickey) 報名。

😊 左攝右攝義工隊聚薈

日期：5月11日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：活動室

費用：免費

對象：左攝右攝義工

內容：每月教學及實習

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



護老者活動

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。

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



11 衛生署講座-低脂肪飲食及烹調方法

日期：5月18日(星期一)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：活動室1

費用：免費

對象：中心護老者優先

內容：註冊護士講解從不同的食物類別中選擇低脂食物和烹調方法,以及外出飲食時如何作出合適的選擇。

名額：25名(先到先得)

合辦機構：衛生署

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)



12 母親節活動-香氣研究所

日期：5月12日(星期二)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：活動室2

費用：\$10

對象：中心護老者優先

內容：與區內婦女義工一同製作擴香石及進行插花活動，一同慶賀溫暖的母親節。

名額：8名(抽籤活動)

抽籤日期：5月7日(星期四)

合辦機構：社署-將軍澳(南)綜合家庭服務中心

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)、鄭佩詩姑娘(Grace)





13 樂此不「皮」 (皮革制作班)

容易 ★★★★★ 困難

日期：5月20日 (星期三)

時間：下午2:00-4:30

地點：活動室1

對象：有需要護老者優先

名額：10名 (抽籤活動)

抽籤日期：5月4日

費用：\$50

內容：教授製作及裁切的基本方法，一同製作出皮革收納小袋，享受手作帶來的愉悅。

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)

備註：是次作品將使用深藍色皮革製作。



14 肉質植物介紹及護理講座

日期：5月22日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：活動室1

對象：中心護老者及中心會員

費用：免費

名額：25名(先到先得)

內容：本次講座將帶領大家走進肉質植物的世界，了解從品種辨識到實戰養護。

合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生(Derek)



社交康樂

15

喜悅鏢局 (飛鏢活動)



日期：5月4、11、18日 (星期一)
時間：(第一節)下午2:00-3:00
(第二節)下午3:30-4:30
地點：活動室
費用：每次每節\$5
對象：中心會員
名額：每節最多4名 (每人是月最多參加2節、先到先得)
內容：為會員提供飛鏢活動，鍛練手眼協調，互相交流切磋。
負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)

16

動腦《魔力橋》實戰坊



日期：5月2、9、16、23、30日 (星期六)
時間：(第一節初階)下午2:00-3:00 (有職員或義工教授玩法)
(第二節高階)下午3:15-4:15 (適合已熟識玩法的會員參加)
地點：活動室
費用：免費
對象：中心會員
名額：每節4名 (每人是月最多參加2節、先到先得)
內容：會員透過遊戲，鍛鍊邏輯思維，過程既刺激又好玩。
負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)



認知障礙症服務



智腦友俱樂部



日期：5月2, 9, 16, 23及30日(星期六)
時間：上午9:30 - 11:30
地點：活動室
內容：由職員及義工帶領進行桌上遊戲鍛煉腦筋。
(只供組員參與，提醒按時出席。)
負責同事：陳卓賢先生(Dickey)

中心設有免費「蒙特利爾認知評估 (MoCA)」服務，為有需要的服務使用者檢測認知功能狀況。如需要，歡迎與中心社工聯絡。



17 單身一族薈

日期：5月15日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室1

費用：\$10

對象：中心獨居會員優先

名額：15名(抽籤活動－5月6日抽籤)

內容：與獨居會員一同相聚，玩遊戲，做手工，共聚美好時光。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



18 忘憂禪繞坊

日期：5月21、28日、6月4及11日(星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：活動室2

費用：\$40

對象：中心會員

名額：10名(抽籤活動－5月7日抽籤)

內容：透過規律筆畫，放鬆專注，與內在心靈溝通，達到自我療癒。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



19 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：5月28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：50名(抽籤活動－5月18日抽籤)

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)





保良局
PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈
Kai Yee Jolly Net



水上安全你要知講座



日期：5月18日(星期一)

時間：下午2:15 - 3:45

地點：本中心

名額：30位(先到先得)

內容：天氣炎熱，水上活動自然少不了，透過講座期望提升大家對水上安全的認識，加強危機應變與自救能力，並掌握應急處理技巧。

費用：免費

協辦機構：中國香港拯溺總會

負責職員：馮家傑先生(Derek)

有意參加的會員請致電中心報名

中心電話：27438466





保良局
PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈

舞動北區

日期：5月23、30日
6月6、13、20、27日(星期六)

時間：上午10:30~11:30

地點：本中心

費用：\$60/6堂

對象：中心會員

名額：12名(全部能出席者優先)

(抽籤活動-5月11日抽籤)

合辦團體：保良局方樹福堂兒童及青少年發展中心

內容：由導師教授舞蹈基礎、節奏訓練、隊形排練、肢體協調，以強化健康為主，並培育舞蹈隊伍及排練表演。

負責職員：鄭佩詩姑娘(Grace)

備註：參加者必須出席 7月4日(星期六下午)
『舞蹈比賽』(詳情稍後公佈)。

最新罪案消息

「猜猜我是誰~假扮中心職員」騙案

2026年4月



慎防「猜猜我是誰」假扮中心職員騙案

近期此類騙案有上升趨勢，騙徒會事前取得中心職員工作地點及姓名等資料，假冒職員來電，謊稱欠交中心費用，並可上門協助收取費用。

請緊記「防騙三寶」：收線、核實、求助！

如何防範：

1. 先收線，後核實：掛斷電話，保持冷靜，親自打電話到中心求證及核實。
2. 提高警覺：中心職員絕不會上門收取任何費用及金錢。
3. 守秘密：切勿在電話中向任何人透露個人資料、銀行密碼或一次性密碼 (OTP)。
4. 關懷分享：請務必將此訊息告知家中長者及身邊親友，提醒他們提高警覺。

如懷疑被騙：

- 保存證據：記下騙徒來電號碼。
- 立即求助：若已按指示匯款或交付現金，請立即報警。
- 諮詢熱線：如有任何疑問，可致電警方「防騙易」諮詢熱線18222。
- 緊急情況：請即致電 999。

ADCC
Anti-Disruption Coordination Centre
防騙支援中心



防騙視伏器



警察網頁



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
 L3	照常	取消
 8	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



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 6：計劃、評估及收集意見

『標準6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。』

入會或續會提示



**5月份到期的會員，
記得到中心續會！**



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



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



續會：

會藉有效期為一年，請留意會員卡的有效月份，在該月親臨辦理續會手續。

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、梁少玲、尹珮瑤、劉嘉慧、
馮家傑、鄭佩詩、陳鳳萍、劉思詩、何達榮、蔡玉英
林月嫦

督印人員：張銘森 主任

印刷數目：300份

日期：2026年5月

