



保良局喜悦薈

連結喜悦。發放喜悦

祝各位會員新一年龍精虎猛，萬事如意！
希望大家疫情下都能保持身體健康，心情愉快。
疫情下生活也能多姿多彩，
中心提供許多視像活動讓大家參加，
大家記得減少外出，留在家中休息，
希望很快能見到你們的面孔！



中心消息

因應疫情反覆，根據社會福利署指引，中心維持開放，唯實體班組及活動取消，部份活動或會以視像、網上、短片形式舉行。

有關安排，請留意中心宣布，職員亦會個別聯絡參加者。

線上及ZOOM視像活動安排：

1. 線上活動參加者需使用智能電話、平板電腦及上網功能進行。
2. 活動開始前，職員將會透過中心WhatsApp傳送短片或ZOOM網上會議連結。
3. 參加者在活動前需完成WhatsApp及ZOOM程式下載。

如需要技術支援，請在報名時向職員提出，我們會盡力支援大家。



健康
平安

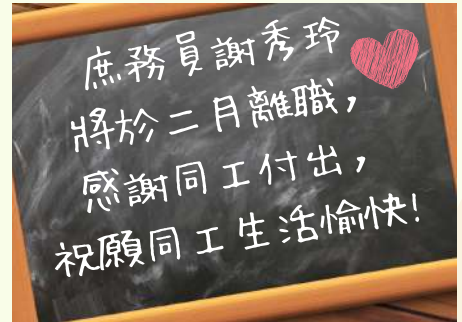
大吉
大利

人事動態



新到職保健員：
莫配如姑娘(Fish)

大家好！
我叫莫配如，
亦可叫我FISH。
好開心加入「喜悅薈」為
將軍澳南區的長者服務，
期待認識大家。





中心WhatsApp廣播功能

中心將會透過廣播功能不定期發放訊息，
如欲繼續接收信息，請即打開WhatsApp應用
程式並掃描右方的QR Code新增本中心電話至
通訊錄。



網上視像APP: ZOOM應用



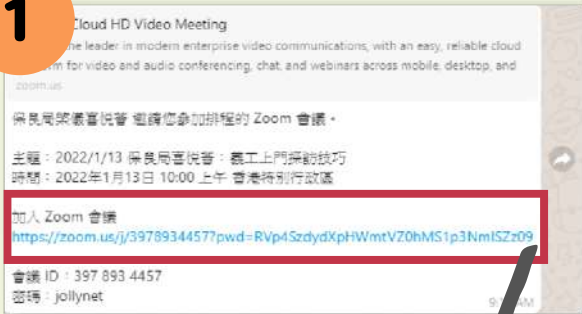
1. 在Play商店 (Android安卓系統)  或 App Store (iOS系統) 
搜尋「ZOOM」，然後選擇「安裝」或「取得」

2. 安裝後，電話畫面上會增添了「ZOOM」的圖示 

網上視像APP: ZOOM應用



1



加入會議方法：

- 1.參加者在活動前，會在WhatsApp收到會議的資料，包括會議的名稱、日期、時間、連結、ID及密碼
- 2.點選會議的連結

2



3



- 3.如彈出一個視窗詢問「用於開啟的應用程式」，請選擇以ZOOM程式去開啟連結；
- 4.輸入中文姓名為用戶名稱，方便主持人辨認參加者（例子：陳大文）

請允許Zoom的訪問請求

為了保證最好的會議體驗，請授權 Zoom 使用您的麥克風，視訊和存儲。

我已了解

4

- 1.如果是首次使用ZOOM，會有視窗彈出來，索取電話的權限，按「我已了解」；

允許「Zoom」拍照和錄製影片嗎？

拒絕 允許

- 2.按「允許」，同意ZOOM拍照及錄製短片，才能正常使用ZOOM；

5



- 3.進入會議的畫面後，**左下角**會有「加入音訊」的標誌，需要點選「WIFI或行動數據」；使用ZOOM需要數據，需注意手提電話的數據流量，建議使用WIFI；

允許「Zoom」錄音嗎？

拒絕 允許

6

- 4.按「允許」，容許ZOOM錄音，才能聽到會議中的聲音。

- 5.如有查詢，可向中心職員尋求協助。

隱蔽長者服務

隱蔽長者(又稱非活躍長者), 泛指缺乏支援網絡、與社會隔離或不懂利用社會資源的長者；他們有的獨居或是兩老同住, 甚少與人交往或發展密切的關係, 缺乏家人或朋友的支持, 有需要時亦不會主動向外求助, 最後導致得不到適當的社會服務支援, 與社會隔離。我們鼓勵大家多接觸社區, 主動關懷和幫助身邊的長者, 大家如發現身邊有需要幫忙的長者, 或想了解更多資訊, 請聯絡中心職員 沈愉姑娘 Joyce。

健康教育及生活推廣

防疫家居運動十式

早前保良局推出《防疫家居運動十式》單張, 由本局安老服務體適能教練示範在家中可做的簡單運動, 鼓勵會員繼續運動, 強身健體之餘, 亦保持心境開朗。

歡迎各位會員到中心拿取參閱。

血壓要CHECK CHECK

日期:2月份, 逢星期五
時間:下午2:15-3:00
地點:本中心
對象:中心會員
費用:免費
名額:10名 (請先電話預約)
內容:會員可在指定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:李麗貞姑娘(Peon)

晨早健康喜動

日期:2月4-28日(星期一至五)
時間:上午9:15-9:45
地點:活動室
對象:中心會員
費用:免費
名額:10名
內容:在早晨時段養成健康運動習慣, 故安排每日規律伸展運動。
負責職員:
馮家傑先生(Derek)及李麗貞姑娘(Peon)



健康教育及生活推廣

喜閱。樂動

體適能教練：
馮家傑先生(Derek)



春節將至，我先祝各位會員新年快樂、身體健康、龍精虎猛。今年農曆新年假期，大家同樣需要在家抗疫，面對各式各樣賀年食品，加上各種防疫措施下，大家減少了外出機會，令做運動時間減少，如不想體重上升，就要注意飲食和努力做運動了。

一年一度的農曆新年，又怎能錯過蘿蔔糕、馬蹄糕及芋頭糕等賀年食品，進食前不妨先了解他們的熱量(卡路里)，每100克計算：

- 蒸蘿蔔糕=約87kcal (1/3碗飯)
- 煎蘿蔔糕=約130kcal (2/3碗飯)
- 煎馬蹄糕=約140kcal (2/3碗飯)
- 煎芋頭糕=約160kcal (逾2/3碗飯)
- 煎年糕=約230kcal (1碗飯)



了解每件糕點的卡路里後，假如一餐中食了一件煎芋頭糕及一件煎馬蹄糕，即合共食了300kcal(約1碗半飯)，那麼要做多久的運動才可以把這300kcal 消滅掉。可以參考下表：

300 大卡
要消耗多久?

15種運動解析

單位：分鐘

運動	50 公斤	60 公斤
拳擊	31	26
游泳	36	30
上樓梯	42	35
跳繩	42	35
慢跑	43	36
有氧舞蹈	53	45
快走	65	55
羽球	70	58
溜直排輪	70	58
太極拳	85	70
騎腳踏車	90	75
拖地	97	80
打保齡球	97	80
玩飛盤	115	94
瑜珈	120	100

※ 表格以 50 及 60 公斤作為計算熱量之參考

即是如果想消耗這1碗半飯，就要每天在「運動量」上多消耗 300 kcal，以60公斤計算，你可以選擇做35分鐘上樓梯、或55分鐘快行海濱長廊、或耍70分鐘太極拳、或在家拖地80分鐘...等。

除此之外，大部份糕點都用了很多高飽和脂肪、高膽固醇、高鈉材料，所以患有糖尿病或血糖偏高的人士更要小心，由於吃得太多糕點，有可能令血糖偏高，從而出現頭痛、皮膚痕癢、尿頻、疲倦的情況。



當然，農曆新年可以見到孫仔孫女，是一個又開心、又喜慶的日子，常言道「少食多滋味，多吃壞肚皮」，配合恆常運動，其實都可以過一個愉快的新年。

參考資料:Cosmopolitan、iFIT愛瘦身

2022年 February 二月

日 一 二 三

		正月 1	年初二 2
5	09:15 晨早健康喜動 10:00 智老友俱樂部 11:00 義工聚薈	09:15 晨早健康喜動 14:30 護老者溝通技巧1	09:15 晨早健康喜動
12	09:15 晨早健康喜動 10:00 智老友俱樂部	09:15 晨早健康喜動 10:00 特色便服日 14:30 護老者溝通技巧3	09:15 晨早健康喜動 10:00 和諧粉彩體驗(NC)
19	09:15 晨早健康喜動 10:00 智老友俱樂部	09:15 晨早健康喜動 10:00 會員迎新日	09:15 晨早健康喜動 10:00 摺出你所想
26	09:15 晨早健康喜動 10:00 智老友俱樂部 14:30 認知友善分享會		

保良局喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

<p>年初三</p> <p>3</p>	<p>09:15晨早健康喜動 10:00護老聚一聚 14:15血壓要CheckCheck</p> <p>4</p>	<p>10:00週末好"戲"悅</p> <p>5</p>
<p>09:15晨早健康喜動 14:30護老者溝通技巧2</p> <p>10</p>	<p>09:15晨早健康喜動 14:00有需要護老者小組 14:15血壓要CheckCheck</p> <p>11</p>	<p>10:00精神健康講座</p> <p>12</p>
<p>09:15晨早健康喜動 14:30護老者溝通技巧4</p> <p>17</p>	<p>09:15晨早健康喜動 10:00司儀及演說工作坊 14:00有需要護老者小組 14:00認識樂齡科技 14:15血壓要CheckCheck</p> <p>18</p>	<p>10:00週末好"戲"悅</p> <p>19</p>
<p>09:15晨早健康喜動 10:00例會 14:30跨代共融"童"樂樂</p> <p>24</p>	<p>09:15晨早健康喜動 14:00有需要護老者小組 14:15血壓要CheckCheck</p> <p>25</p>	<p>10:00長期護理服務 申請簡介會</p> <p>26</p>

義工活動

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 李嘉峰先生(Kyle)聯絡。

義工聚"薈"

日期: 2月7日 (星期一)

時間: 上午11:00- 12:00

形式: 網上形式Zoom進行

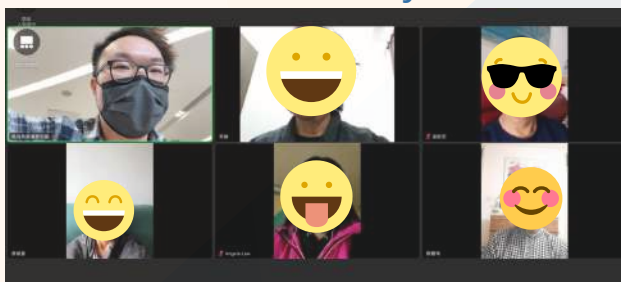
費用: 免費

對象: 中心義工

名額: 30名

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: 李嘉峰先生 (Kyle)



跨代共融"童"樂樂

日期: 2月24日 (星期四)

時間: 下午2:30- 3:30

形式: 網上形式Zoom進行

費用: 免費

對象: 中心義工

名額: 5至6名

內容: 以網上視像形式, 參與由小五學生
帶領的活動, 鼓勵跨代共融。

合辦機構: 明愛成長天地-學校支援服務計劃

負責職員: 李嘉峰先生 (Kyle)

喜悅人生- 精神健康講座

日期: 2月12日 (星期六)

時間: 上午10:00- 11:30

形式: 網上形式Zoom進行

費用: 免費

對象: 中心義工

名額: 30名

內容: 為中心義工提供有關精神健康知識,
讓他們更了解自己及身邊的人。

負責職員: 李嘉峰先生 (Kyle)

司儀及演說技巧 工作坊

日期: 2月18日 (星期五)

時間: 上午10:00- 11:00

形式: 網上形式Zoom進行

費用: 免費

對象: 中心義工

名額: 30名

內容: 讓中心義工了解有關司儀及
演說技巧, 加強表達及說話
能力。

負責職員: 李嘉峰先生 (Kyle)

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)
及桌遊用具，歡迎會員借用。

摺出你所想

日期：2月23日(星期三)
時間：上午10:00- 11:00
地點：本中心
費用：免費
對象：護老者
名額：5-10名
內容：主題為三角片，即利用A4紙
摺出一個立體紙模形。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

護老聚一聚

日期：2月4日(星期五)
時間：上午10:00- 11:00
地點：本中心
費用：免費
對象：護老者
名額：5-10名
內容：介紹護老主題、中心月訊及
最新服務資訊。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

本頁所有活動皆以ZOOM
形式進行

護老者溝通秘笈

日期：2月8, 10, 15, 17日
時間：下午2:30- 3:30
地點：本中心
費用：免費
對象：護老者
名額：5-10名
內容：教授護老者與長者的溝通技巧。
1. 長者的言語和語言障礙(2月8日)
2. 長者視力障礙與溝通(2月10日)
3. 長者的聽力、聆聽與溝通(2月15日)
4. 有效的溝通技巧(2月17日)
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)
*參加者可選擇只參加一節或重覆報名

認識樂齡科技

日期：2月18日(星期五)
時間：下午2:00- 3:00
地點：本中心
費用：免費
對象：護老者
名額：5-10名
內容：認識及了解現時最新的護老設備。
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

有需要護老者

有需要護老者小組

日期：2月11、18、25日 (逢星期五)
時間：下午2:00- 3:30
地點：本中心
費用：免費
對象：已登記的有需要護老者
名額：6名
內容：每節進行不同主題的活動，
在輕鬆歡愉的環境下放鬆
心情，享受自我時間。
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

和諧粉彩體驗

日期：2月16日 (星期三)
時間：上午10:00- 11:30
地點：本中心
費用：免費
對象：已登記的有需要護老者
名額：6名
內容：透過粉彩畫讓參加者抒發
感受，建構正面思想，
從而減輕照顧長者壓力。
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

長期護理服務申請流程及事項簡介

日期：2月26日 (星期六)
時間：上午10:00-10:30
形式：網上形式Zoom進行
費用：免費
對象：有需要護老者及中心會員
名額：10名

內容：向參加者簡介有關長者
護理服務的申請流程，
並介紹將軍澳的社區服務。
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

教育及發展

特色便服日—奧運會主題

日期：2月15日 (星期二)
時間：上午10:00-12:00
地點：活動室
費用：免費
對象：中心會員
名額：每節10名，每半小時一節
報名方法：可用電話或親身報名，
並到中心領取遊戲券。

內容：參加者憑遊戲券到中心參與
遊戲，可獲得小禮物一份。
當日中心增設特色便服獎，
長者當日可穿上配合主題的
特色服裝，可競逐此獎項，
最高票數可獲得大獎一份。
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

認知障礙症服務

認知友善分享會

日期：2月28日 (星期一)
時間：下午2:30- 3:30
形式：網上形式Zoom進行
費用：免費
對象：中心會員
名額：10名
內容：讓參加者認識認知障礙症。
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

其他活動

例會

日期：2月24日 (星期四)
時間：上午10:00-10:30
形式：網上形式Zoom進行
費用：免費
對象：中心會員
名額：25名
內容：向參加者簡介新一期活動。
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

喜悅。迷宮

最近疫情嚴峻，雖然未能邀請會員到中心參與實體活動，但大家仍可到中心領取迷宮工作紙，給會員在家動動腦筋，增添生活樂趣。

職員會抽出**10**位答對的幸運兒，
每位獲禮物乙份。

智腦友俱樂部

日期：2月7、14、21、28日 (一)
時間：上午10:00- 11:30
地點：本中心
費用：免費
對象：認知障礙症患者及輕度認知功能障礙人士
名額：6名
內容：透過有趣的桌上遊戲，為參加者提供認知訓練，動動腦轉轉彎。
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)
備註：參加者必須進行認知測試以確認符合參與資格。

會員迎新日

日期：2月22日 (星期二)
時間：上午10:00-10:30
形式：網上形式Zoom進行
費用：免費
對象：未曾參與迎新會的會員
名額：10名
內容：向新會員簡介中心資訊。
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

週末好"戲"悅

日期：2月5、19日 (星期六)
時間：上午10:00- 12:00
地點：本中心
費用：免費
對象：中心會員
名額：10名
內容：為會員提供電影觀賞活動。
負責職員：陳卓賢(Dickey)

惡劣天氣安排

暴風雨訊號下中心服務安排

中心開放時間

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1 Amber 黃	✓ 照常	✓ 照常
 T3 Red 紅	✓ 照常	✗ 取消
 T8 Black 黑	✗ 取消	✗ 取消

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 3：

『標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。』
為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。



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、陳依敏、陳卓賢、李嘉峰、沈愉、馮鈞堂、
馮家傑、李麗貞、莫配如、陳鳳萍、謝秀玲

督印人員：張銘森 主任

印刷數目：300份

日期：2022年1月