



保良局喜悅薈

連結喜悅。發放喜悅

一首溫暖的詩句

感謝中心會員踴躍參與4月份「一首溫暖的詩句」，大家分享的歌詞十分有意思。現在節錄一些會員分享的歌詞及感受和大家分享，希望大家能感受滿滿的正能量。即使遇到困難，也能勇敢面對。

我覺得這幾句歌詞好貼地，好似我地而家對抗疫情咁樣。最後我地一定要齊心合力，對抗疫情。

歌名：集合吧！地球保衛隊(C Allstar)

長命火就長命救，不斷地灌救
面對關口別要走，不論夜與晝
長命火就長命救，不斷地搏鬥
各位歸隊同路走

會員羅女士

因自己剛退休又遇上疫情，常困在家中。而且老邁相親在堂，更加擔心。有時唱下歌，令自己輕鬆一下，舒緩一下唔開心的心情。

歌名：不再猶豫(Beyond)
問句天幾高 心中志比天更高
自信打不死的心態活到老
縱有創傷不退避
夢想有日達成找到心底夢想的世界
終可見

會員林女士

這首歌差不多每晚都陪伴著我，1992年是我人生最低沉的一年，一場大病令我失去曾經擁有的一切，包括健康、事業、愛情。當時情緒十分低落，就像從天堂跌進地獄般，亦曾有輕生的念頭。憑著這樣正面的歌詞，鼓勵我積極去面對一切，心靈得到慰藉，好讓我暫時多活了30年，真的十分感恩。亦希望我的真實個案，能夠為所有失意的人帶來新希望！

歌名：紅日(李克勤)

命運就算顛沛流離
命運就算曲折離奇
命運就算恐嚇著你做人沒趣味
別流淚、心酸、更不應捨棄
我願能一生永遠陪伴你

會員劉女士

- 根據社會福利署指引，中心現時暫停偶到服務及中心活動，
- 只維持緊急服務及網上活動。如大家有任何疑問，
- 歡迎致電中心電話2743 8466與中心職員聯絡。

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。

中心可提供教學圖片。

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。

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新增本中心電話或於手機輸入並儲存電話55959664至通訊錄。



歡迎新同事入職



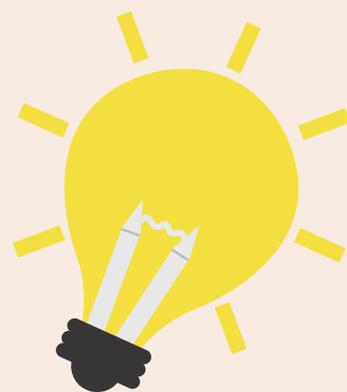
新到職保健員：
李穎彤姑娘(Hazel)

各位好，我係新入職的社區保健員HAZEL。好高興可以加入社區中心，為將軍澳南區的街坊服務，期待認識大家。

認知障礙症服務

中心將推行一系列認知障礙症檢測及訓練活動，除了提昇大眾對認知障礙症關注外，亦希望以及早發現、及早介入的方式，協助患有早期認知障礙症長者通過訓練及社交活動，包括棋藝、手工藝、運動、資訊科技及芳療等，幫助他們延緩退化。

如會員對活動有興趣，歡迎與陳依敏姑娘聯絡。



智樂評估服務

日期：5月6日 (星期五)或
5月19日(星期四)

時間：下午2:30-4:30

地點：活動室

費用：免費

對象：中心會員

名額：每節4位

內容：為會員進行
認知障礙症評估，
如有需要可協助轉介
相關活動或服務。

報名方法：致電中心或親身報名

越食越精靈

日期：5月30日 (星期一)

時間：上午10:00-11:00

形式：網上形式Zoom進行

費用：免費

對象：中心會員

名額：24名 (電話報名)

內容：簡介有關健康飲食
如何預防認知障礙症

報名方法：致電中心或親身報名

認知障礙症十大警號

- 1)失去短期記憶，經常忘記對話內容或約會；
- 2)對熟悉的工作程序、活動、環境規劃感到困難；
- 3)語言表達及理解出現困難；
- 4)判斷力減退；
- 5)混淆時、地、方向，不知道今天是何月何日，或自己身在何地；
- 6)思考及計算有困難；
- 7)情緒及行為變幻莫測，性格改變；
- 8)做事失去主動；
- 9)物件會隨處亂放或放錯地方，且失去回頭尋找能力；
- 10)距離感判斷、顏色或對比出現困難。

若出現其中兩個徵狀，便要提高警覺，盡早檢查。

資料來源：香港大學學生會醫學會健康委員會《認知障礙症小冊子》

喜閱。樂動

體適能教練：

馮家傑先生(Derek)



BB級的行山安全錦囊

香港人多擠迫，擁擠的生活環境對我們身心都會帶來負面影響力。幸好，香港有不少壯麗景觀，而且咫尺距離，交通方便，讓我們能隨時隨地拋開煩囂，走進大自然，今次跟大家講解一些基本安全知識！

2 越過高山耐力戰

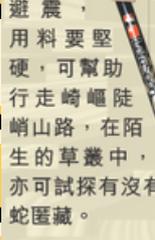
對於經常行山人士，可以挑戰全港最長的麥理浩徑，分十段，每段約需二至五小時，實在需要一定的體力，路面會較多沙石，上落坡度大，上上落落間亦較易扭傷。

4 吸震鞋頭有空位

一般石屎路可以穿著有少許避震的緩步跑鞋，但如是一些沙石路及上落坡度大的就需要一對行山鞋，耐磨乃滑，而且鞋頭要有多點空間，因長時間行路，雙腳會水腫。



6 安全工具不能少

| | | | |
|--|---|--|---|
|  <p>手杖：最好具避震，用料要堅硬，可幫助行走崎嶇陡峭山路，在陌生的草叢中，亦可試探有沒有蛇匿藏。</p> |  <p>水壺：不論路程長遠，行山都會出汗，當然要適當補充水分。</p> |  <p>電筒：遠程行山，夜間或露營時就可派上用場，最好選用耐用電池。</p> |  <p>對講機：不少行山徑路段，手機是斷訊的，所以對講機就可以保持隊友的聯絡，亦可保障自身安全。</p> |
|  <p>地圖：最近五年的行山地圖，政府繪製的最有保證。</p> |  <p>指南針：防迷路</p> |  <p>基本藥物：如蚊怕水、止痛消腫藥膏，可應付簡單如蚊叮蟲咬、扭傷、擦傷等小意外。</p> |  <p>食物：如香蕉，能即時補充體力；且含豐富鉀，平衡電解質，可減低疲倦感。</p> |

1 石屎平路最安全

根據資料，香港有四十多條行山徑，包括郊遊徑、家樂徑、自然教育徑、遠足徑及健身樂徑及自然教育徑，由於這些有較多平路及石屎路，相對令筋腱的壓力小，亦較少扭傷機會。

3 衣服通爽且防曬



行山時應穿著鬆身吸汗衣服和運動褲為主，及帶上後備衣物和風褸以避免日夜溫差太大，總之千萬不要穿牛記笠記，踢對拖鞋就去行山，這樣會很易受傷的。

5 先熱身防受傷

長時間行山，肌肉疲勞有機會引致抽筋，輕微的可以自行按摩，嚴重的話就需要立即休息，避免傷到其他肌肉，還有出發前需要做足熱身減低受傷風險。

健康教育及生活推廣

喜愛運動講座

日期：5月24日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

形式：網上形式Zoom進行

對象：中心會員/護老者

費用：免費

名額：24名（電話報名）

內容：運動對長者而言有延緩衰老作用，除了可以強健肌肉力量和心肺功能，亦可改善各種問題，透過講座嘗試給自己一個做運動理由，齊齊動起來。

講者：體適能教練-馮SIR

負責職員：馮家傑先生(Derek)

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，歡迎與聯絡中心職員沈愉姑娘(Joyce)。

音樂班組

JNB 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)

如有意加入成為樂隊其中一員，
可向中心職員沈愉姑娘(JOYCE)聯絡。

音樂至多FUN

日期：5月12日（星期四）

時間：上午11:00-12:00

形式：網上形式Zoom進行

費用：免費

對象：中心會員

名額：不限

內容：招募對音樂小組有興趣的會員，簡介未來音樂小組方向。

負責職員：沈愉姑娘 (Joyce)

母親節快樂！



母親節 (MOTHER'S DAY)，是一個感謝母親的節日。
現代的母親節起源於美國，是每年5月的第二個星期日。

今年中心準備了特備節目以慶祝母親節，雖然疫情未完全消退，
未能舉辦實體活動，但希望大家都能在線上活動感受到歡樂的氣氛！

超溫馨 · 母親節同樂樂

日期：5月5日 (星期四)

時間：上午10:30- 11:30

形式：網上形式Zoom進行

費用：免費

對象：中心會員

名額：30名

內容：與會員一起玩遊戲、唱歌，同慶母親節。

負責職員：沈愉姑娘 (Joyce)、李麗貞姑娘(Peon)



勁浪漫 · 母親節送花花

日期：5月7日 (星期六)

時間：下午2時起於中心派發，派完即止

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：沈愉姑娘 (JOYCE)

備註：此活動無須事先報名，

只需親身前往中心領取鮮花。



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。

如有意加入成爲義工，可向中心職員
李嘉峰先生(Kyle)聯絡。

義工聚"薈"

日期：5月4日(星期三)
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：5月11日(三)，5月31日(二)
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：一節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)

家有口福

日期：5月20日(星期五)
時間：上午11:00- 12:00
形式：網上形式Zoom進行
費用：免費
對象：中心義工優先
名額：15名
內容：讓義工及會員互相分享住家菜式食譜，
爲烹飪增添更多創意和樂趣。
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)
歡迎會員借用。



護老者初階手機班(5月)

日期：5月19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：中心護老者優先

名額：30名

內容：讓中心會員了解基本的手機操作。

安心出行(康復紀錄二維碼)

基本的注意事項

WhatsApp教學

Facebook教學

手機基本設置

如何善用一部手機

甚麼是電郵?(E-mail)

護老聚一聚

日期：5月5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：中心護老者優先

名額：5-10名

內容：分享最新的防疫資訊，
說明「疫苗通行證」、
「康復二維碼」及
分享是月主題-
如何有效管理藥物。

護老者講座-自理好輕鬆

日期：5月12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：中心護老者優先

名額：30名

內容：體力疲勞的徵狀、原因及影響，
並分享節省體力和
減少體力疲勞的方法。

我眼睛想旅行

日期：5月16日(星期一)或之前

對象：中心會員

內容：

1. 將自己拍下外遊的照片傳送至中心WhatsApp 5595 9664。
2. 並寫下該地方的簡介。
3. 傳送後，致電中心職員報名，可獲紀念品一份。
4. 經過職員揀選，會將相片刊登在下一期月訊封面。
5. 如會員傳送超過1張或以上的相片，亦只當參與1次。

負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

其他活動

例會

日期：5月26日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

形式：網上形式/中心實體

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)

有需要護老者

如果發現身邊的朋友鄰居：

- 照顧體弱長者(即60歲或以上行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症的長者)
 - 本身有殘疾、已肩負重擔，或已屆高齡
 - 社交及情緒支援需要
- 請鼓勵與本中心社工聯絡。



喜悅。數獨

雖然疫情暫時稍為舒緩，但仍然未能邀請會員到中心參與實體活動，所以會員可在家玩玩數獨遊戲。希望給會員在家動動腦筋，增添生活樂趣。

參加方法：

如會員有興趣的話，可以透過中心WhatsApp聯絡我們參與「喜悅. 數獨」，中心職員會WhatsApp遊戲給會員。

活動結束後職員會抽出10位答對的幸運兒，每位可獲禮物乙份。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

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 6：

『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。』

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、李穎彤、陳鳳萍、林月嫦

督印人員：張銘森 主任

印刷數目：300份

日期：2022年5月