



# 保良局喜悅薈

## 連結喜悅. 發放喜悅

感謝中心會員踴躍參與5月份「我眼睛想旅行」，大家分享的照片十分漂亮。  
現在節錄一些會員的照片及景點介紹和大家分享，希望大家疫情下未能外遊，也能欣賞風景。

### 會員覃先生



萬里長城全長約6000多公里，始建於戰國時期，我去做「好漢」的慕田峪長城位於北京懷柔區，遊客可乘纜車到達山頂，或徒步行石級登頂。我選擇行石級小徑到達山頂，沿途風景優美，感覺良好並不覺辛苦，甚至比行將軍澳的鴨仔山還容易呢！

### 會員劉女士

奧地利-薩爾斯堡~米拉貝爾宮殿花園  
1964年依真實故事改編的經典歌舞片  
〈仙樂飄飄處處聞〉拍攝實地，  
女主角瑪麗亞帶著  
七個小孩唱出膾炙人口的「Do-Re-Mi」



### 會員李女士

圓明園建於康熙年間，  
集合避暑、聽政，處理軍政事務的皇家園林。  
建築面積達16萬平方米，有一百五十餘景，  
有「萬園之園」之稱。  
1860年，圓明園在英法聯軍嚴重破壞及放火焚毀，  
歷經戰亂劫掠，現時僅存遺址。



### 會員張女士

俄羅斯聖巴索大教堂，  
充滿特色的洋蔥頭圓頂造型，  
每個圓頂都是一座獨立的小教堂，  
組成一個大教堂  
顏色豔麗，四面觀賞都好漂亮！



# 樂悠咭計劃

## 政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃 Government Public Transport Fare Concession Scheme for the Elderly and Eligible Persons with Disabilities

\$2

65+

香港居民  
Hong Kong  
residents



須於指定期內申請樂悠咭  
以繼續享用 \$2 乘車優惠  
must apply for a JoyYou Card  
during designated period to  
continue to enjoy the \$2 Scheme



當收到樂悠咭後，請使用該咭享用 \$2 乘車優惠。樂悠咭分12期接受申請。視乎申請情況，政府將另行公布取消長者八達通及個人八達通享用 \$2 乘車優惠的日期。

After having received a JoyYou Card, please use it to enjoy the \$2 Scheme. Application for JoyYou Card in 12 phases. Depending on the application progress, the Government will further announce the date to cease covering Anonymous Elder Octopus and Personalised Octopus in the \$2 Scheme.

申請日期  
Application Periods

出生年份  
Year of Birth

1.6.2022 - 30.6.2022	1956
1.7.2022 - 31.7.2022	1955
1.8.2022 - 31.8.2022	1954
1.9.2022 - 30.9.2022	1953
1.10.2022 - 31.10.2022	1952
1.11.2022 - 30.11.2022	1951
1.12.2022 - 31.12.2022	1950
1.1.2023 - 28.2.2023	1948, 1949
1.3.2023 - 30.4.2023	1946, 1947
1.5.2023 - 30.6.2023	1943, 1944, 1945
1.7.2023 - 31.8.2023	1939, 1940, 1941, 1942
1.9.2023 - 31.10.2023	1938 年或之前 or before

樂悠咭申請辦法

How to apply for a JoyYou Card

2022年6月1日起接受應用程式申請 / 派發申請表格

Accept application via mobile app /  
distribute application form from June 1, 2022



八達通應用程式  
Via Octopus App

或 OR



郵寄表格遞交申請  
By posting the application form

- (i) 於樂悠咭網頁下載  
Download from the JoyYou Card webpage
- (ii) 於指定地點領取 (見樂悠咭網頁)  
Available at designated locations  
(Details on JoyYou Card webpage)

[www.octopus.com.hk/  
joyyou](http://www.octopus.com.hk/joyyou)



樂悠咭申請詳情:  
For details of the  
JoyYou Card applications:

樂悠咭網頁  
JoyYou Card webpage  
[www.octopus.com.hk/  
joyyou](http://www.octopus.com.hk/joyyou)

熱線  
Hotline

3147 1388



中華人民共和國香港特別行政區政府  
勞工及福利局



運輸署  
Transport Department

## 中心訊息

按社會福利署指引，  
中心已於 5月16日開始，  
逐步恢復偶到服務及實體活動。  
如有進一步查詢，歡迎向當值社工聯絡。

### 父親節活動： 喜悅"爸爸"閉

日期：6月17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

內容：邀請會員分享為人父親的點滴，一起玩攤位遊戲，同賀父親節！

**當天到訪的參加者可獲得小禮物一份。**

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)、李穎彤姑娘(Hazel)

### 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應用程式並掃瞄  
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。





### 疫後「報復性」運動 **NO!**

最近香港的疫情慢慢緩和，相繼的一些防疫措施亦逐漸放鬆，經歷五個月後，很多居民都會想立馬外出做運動，不論是行山、跑步、游水、健身等，或者會以「報復性」心態比之前做得更勤力，想把運動量補回來，但最後卻可能「欲速則不達」導致全身酸痛。所以定下一個階段性運動方案。

#### 如何開始階段性的運動？

##### 階段一



先從低強度運動開始，持續至少兩週。根據自覺竭力程度（RPE），當一個人進行低強度運動時，應該能夠同時毫無困難地進行完整的對話。這些低強度運動可能包括家務、園藝、散步、呼吸練習、平衡練習、肢體伸展或瑜伽。在身體無不適的情況下，在同樣強度的運動中每天逐步增加 10 到 15 分鐘的時間。

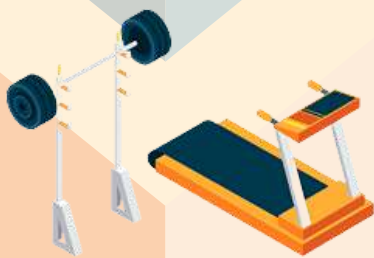
##### 階段二

根據疫前的體能活動習慣，可以開始進展到中等強度的運動。這些運動可能包括快走、上下樓梯、游泳或騎自行車。原則是你不会覺得這樣強度的鍛煉是「困難的」，不會累得喘不過氣來，仍然可以保持對話。



##### 階段三

第 4 階段將涉及更複雜且強度更高的運動，這將挑戰體力、協調性和平衡性，例如跑步和重訓。在跑步時能靈活地改變方向、邁開步伐，或是在重訓練習的循環中，同樣沒有感覺到不適和困難。在此階段後，你應該就能開始感覺到自己恢復到早前的運動能力甚至更多。



運動醫學專家建議，每個階段持續至少 7 天，以防止體能鍛煉負荷突然增加。如果有必要，你應該停留在感到舒適的階段，而非急進地想要快速恢復。此外，你應觀察運動後 1 小時和隔天是否有任何精力尚未恢復的感覺、呼吸困難、心跳異常、過度疲勞、嗜睡及情緒變化的狀況。如果發生上述狀況，未能按預期階段進展，就應該回到早期階段的低強度運動，並適時尋求醫療建議。

## 健康教育及生活推廣



### 下午鬆一鬆之伸展自療班

補堂

日期:6月9、16日、23日(四)

時間:(A)下午2:00-3:00

(B)下午3:00-4:00

地點:活動室2(玻璃房)

對象:中心會員

費用:\$100 共4堂 名額:各5名/班

內容:透過伸展拉筋方法，舒緩痛症部位和減低肌肉過份繃緊，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)



如有興趣的  
可先行留名

### 晨早健康喜動

日期:6月13日開始(星期一至五)

時間:上午9:15-9:45

地點:活動室/網上播放

對象:中心會員 費用:免費

名額:12名(名額有限、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，促進他們身體健康及改善心理健康。

負責職員:馮家傑先生(Derek)

### 血壓要CHECK CHECK

日期:6月(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:不限(需先預約) 

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:李穎彤姑娘(Hazel)



#### 其他活動:

1. 墊上普拉提伸展班
2. 太極/八段錦

如有興趣的亦可先行留名。

### 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，歡迎與中心職員沈愉姑娘(Joyce)聯絡。

## 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) 可向中心職員沈愉姑娘(JOYCE)聯絡。

## Busking體驗

(供有參加上次活動的會員報名)

日期：6月23日(星期四)

時間：上午11:00-12:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：8位會員

內容：彈奏簡單歌曲，  
讓會員感受busking氣氛。

JNB團員可獲得表演、上鏡機會

如有意加入成為樂隊其中一員，

## 音樂至多FUN

(如5月已參加過音樂至多FUN，不用重複參加)

日期：6月16日(星期四)

時間：上午11:00-12:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：8位會員

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。

早前曾詢問會員希望舉辦的班組，  
暫時收集到的意見如下：  
木箱鼓班、唱歌班、夏威夷小吉他、  
ukulele班、粵曲班、簡單樂理知識班

## 結動·喜悅

日期：7月(逢星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

費用：\$200/4堂

對象：中心會員

名額：8名

內容：導師教授6-7個木結他和弦技巧，  
樂理知識等，初學者亦可輕鬆  
掌握。

導師：吳兆佳先生 Eric

備註：活動未正式開班，希望參加  
活動的參加者可先預約登記留名。

\*參加此活動需自備木結他\*

感謝會員早前踴躍參加活動和發表意見，  
中心現正逐漸加開不同種類的音樂班組，  
希望能拓寬會員眼界，為生活增添色彩。

## 鼓動·喜悅

日期：7月(逢星期五)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

費用：\$200/4堂

對象：中心會員

名額：8名

內容：導師教授基本木箱鼓技巧，  
學習簡單節拍，初學者亦可輕鬆  
掌握。

導師：吳兆佳先生 Eric / 范繹慢先生 Rex

備註：活動未正式開班，希望參加  
活動的參加者可先預約登記留名。

\*參加此活動由中心提供細木箱鼓\*

## 社交及康樂

### 生日派對

日期：6月22日 (星期三)

時間：上午2:30- 3:30

地點：本中心活動室

費用：\$ 50

對象：中心會員

名額：30名

內容：為4-6月份生日的會員慶祝。

負責職員：李嘉峰先生(Kyle)、李麗貞姑娘(Peon)



### 魔力橋

日期：(1) 6月14日(星期二)

(2) 6月28日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心活動室

費用：免費

對象：中心會員

名額：每節4名

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：李麗貞姑娘(Peon)、李穎彤姑娘(Hazel)

### 週末好"戲"悅

日期：6月11日 (星期六)

時間：上午10:00- 12:00

地點：本中心活動室

費用：免費

對象：中心會員

名額：15名

內容：為會員提供電影觀賞活動。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



### 細味"喜悅"人生之 400 次咖啡

日期：6月29日 (星期三)

時間：下午2:30- 3:30

地點：本中心

費用：\$ 20

對象：中心會員

名額：6名

內容：教導沖調人氣特式凍咖啡

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



## 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：6月7日(星期二)  
時間：上午11:00- 12:00  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心義工  
名額：15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。

### 電話慰問技巧

日期：6月8日(星期三)  
時間：上午11:00- 12:00  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心義工  
名額：12名  
內容：為義工提供有關電話慰問相關的  
溝通技巧。

### 精神健康講座

日期：6月11日(星期六)  
時間：上午11:00- 12:00  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心義工優先  
名額：12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。

### 跨代共融"童"樂樂

日期：6月6日(一)  
時間：下午3:00- 3:45  
地點：網上形式Zoom進行  
費用：免費  
對象：中心義工優先  
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

### 集合吧! 棋義博士!

日期：6月9、16、23、30日(逢星期四)  
時間：下午2:30- 4:00  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心義工  
名額：4名  
內容：讓義工們體驗不同桌遊，並講解  
帶領桌遊時的技巧。

### 桌遊體驗工作坊- 火球島

日期：6月15日(星期三)  
時間：上午10:00- 12:00  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心義工優先  
名額：4名  
內容：為義工們帶來立體桌遊火球島，讓  
刺激容入桌遊中。



## 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。



### 喜悅在芬蘭 (木棋)

日期：6月21日 (星期二)  
時間：下午2:30- 3:30  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心護老者  
名額：8名  
內容：認識及體驗新興運動-  
芬蘭木棋。

### 喜悅電「勁」班 (體驗)

日期：6月7日 (星期二)  
時間：1.下午2:30- 3:30 (3人)  
2.下午3:30- 4:30 (3人)  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心護老者  
名額：6名  
內容：認識及使用中心最新的創新  
科技及電子競技產品。

### 喜悅電「勁」班 (培訓)

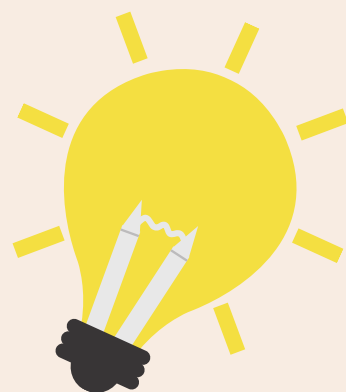
日期：6月8、15、22及29日 (星期三)  
時間：1.下午2:30- 3:00人 (3人)  
2.下午3:30- 4:30人 (3人)  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心護老者  
名額：6名  
內容：如對電競有濃烈興趣歡迎加入  
培訓班，成為Jolly Net  
電競選手。

### 「布」捉喜悅

日期：6月28日 (星期二)  
時間：下午2:30- 3:30  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心護老者  
名額：8名  
內容：認識及體驗新興運動-  
布袋球。

## 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，歡迎與中心社工聯絡。



### 智樂評估服務

日期：6月22日 (星期三)  
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：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。  
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

### 認知友善分享會

日期：6月14日 (星期一)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心會員  
名額：20名  
內容：簡介有關健康飲食  
如何預防認知障礙症  
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

### 智腦友俱樂部

日期：6月9、16、23、30日  
(星期四)  
時間：上午09:30-11:30  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：有認知／記憶問題長者  
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。  
負責同事：陳卓賢先生(Dickey)  
職員個別邀請參加。

## 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
- 鼓勵與本中心社工聯絡。

## 其他活動

### 會員迎新日

日期：6月24日(星期五)

時間：上午10:00- 11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：未曾參與迎新會的新會員

名額：每節20名

內容：向會員介紹中心服務及活動。

負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

### 例會

日期：6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：中心會員

名額：25名

內容：向會員簡介新一期活動。

負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

## 芳療簡介會

日期：6月28日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：有需護老者或中心會員

名額：8名

內容：簡介芳療功效及手法，幫助入眠及緩痛。

負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

## 喜悅『字』得其樂

雖然疫情稍為穩定，但有些會員仍擔心自己會受到感染，所以未能到中心參與實體活動，故此我們為大家設計了**填字遊戲**。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**

「『字』得其樂」，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

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

## 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 7：

『標準 7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。』  
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6月