



喜悅薈

MERRY  
CHRISTMAS

2022年來到了最後一個月，

相信大家都開始計劃不同的節目，好好與親友歡聚。  
故此，中心亦將會舉辦慶祝聖誕節活動，與各位會員普天同慶。  
此外，中心亦會推行不同的義工探訪活動，關心社區。  
希望各位會員也踴躍參加，讓我們一起締造關愛社區。

## 1 聖誕晶 Go Bell 派對

**日期：**12月21日 (星期三)

**時間：**下午3:00-4:00

**地點：**本中心活動室

**費用：**\$50

**對象：**中心會員

**名額：**30名(先到先得)

**內容：**與參加者玩集體遊戲、抽獎及  
贈送小禮物，一起共度聖誕節。

**負責職員：**沈愉姑娘(Joyce)、  
馮鈞堂先生(Marcus)、  
李嘉峰先生(Kyle)

## 魅力舞台

此節目會配合  
「保良局服飾日」，  
主題為「魅力舞台」，  
當日參加的會員可以  
配合主題，  
裝扮自己，  
最後會有投票環節，  
由會員投出  
最上鏡小姐／先生（一位），  
勝出者會有額外小禮物一份。

\*以上抽籤活動由即日起至12月12日截止報名，如人數過多，將於12月13日抽籤並以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。
- 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。

## 期間限定

2

### 今耆我至

FUN

日期：12月9、16、23、30日及1月6、13日(逢星期五) 共六節

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心

費用：\$20

對象：中心會員

名額：8名 (抽籤活動)

內容：透過合作遊戲、手工製作，讓會員共同渡過輕鬆愉快的早上。

負責職員：實習社工 黎綺晴姑娘(Sharon)



### 3 小確幸. 大幸福

日期：12月9、16、23、30日及1月6、13日

(逢星期五) 共六節

時間：下午2:30 - 3:45

地點：本中心

費用：每位\$20 (已包材料)

對象：中心會員

名額：10名 (5對會員夫婦、抽籤活動)

內容：透過遊戲、運動及藝術，讓夫婦一同參與及創造共同回憶，發現生活中的小確幸，感受生命的大幸福。

負責職員：實習社工 尹詠朗姑娘(Gladys)



### 4 「老有所為」活動計劃— 勇闖芬蘭棋兵團

日期：12月15、22及1月5日(逢星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：「老有所為」義工優先

名額：8名 (抽籤活動)

內容：由實習社工帶領，向義工們介紹芬蘭木棋及活動帶領技巧。

負責職員：實習社工 尹詠朗姑娘(Gladys)及 黎綺晴姑娘(Sharon)



社會福利署老有所為  
計劃資助

以上活動由即日起至12月1日截止報名，如人數過多將於12月2日抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。





### 【關節健康】膝蓋啪啪聲

很多朋友都會反映每次蹲下，膝蓋都會發出「啪」的一聲，但完全沒有疼痛的感覺，甚至有時感覺好似放鬆了，這是關節退化的訊號嗎？是不是盡量不要從事爬樓梯、跑步等運動，或是需要補充甚麼營養品保養嗎？

有研究發現關節發出聲音和骨質疏鬆或脫臼無關，不過和關節炎卻有關聯，而且，女性的關節會比較容易發出啪啪聲，這亦和肌力、骨骼發展、荷爾蒙都有關。根據統計，女性罹患退化性關節炎的比例是男性的三倍。

#### 發出聲響的原因

##### 1. 過度勞動

關節內發出聲響，可能是關節本身，即關節面、軟骨、韌帶摩擦造成。例如過度勞動的人或運動員，他們的膝蓋半月板都比較容易受傷，軟骨摩擦時也會發出聲響。



##### 2. 關節液內的氣泡破裂造成

有研究發現人在活動時，關節內的壓力會改變，讓關節液內的小氣泡破掉並產生聲響；氣泡被擠破後，氣體仍存在於關節液內，只要關節內的壓力改變，氣體又會再度產生，可以周而復始地發出啪啪聲。



##### 3. 舊傷患

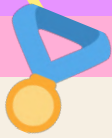
有些人活動時可能感覺有肌腱或韌帶卡住，可能是肌腱或韌帶太緊繃所造成。原因絕大多數都是後天的舊傷患或長期勞動磨損引起。例如很多人在受過傷後，肌腱或關節有些移位，因而產生之後活動不順、卡住的感覺。



##### 4. 柔軟度不好或是關節退化

除了舊傷患外，柔軟度不好也是關節外發出聲響的原因之一。有人感覺運動一陣後就沒有卡住感覺，這由於運動後身體的柔軟度及血液循環都會變好，關節聲響自然會變少

## 喜躍運動



### 5 下午鬆一鬆之伸展自療班

日期：12月6、13、20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：\$75 共3堂

名額：8名/每班 (先到先得)

內容：透過伸展拉筋方法，紓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)



### 6 血壓要CHECK CHECK

日期：12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：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：李穎彤姑娘(Hazel)



### 7 晨早健康喜動

日期：12月1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：12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)



### 8 筋"皮"力盡運動小組

日期：12月6、13、20日(星期二)

12月28日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室2

對象：老有所為義工優先

費用：免費

名額：10名(抽籤活動)

內容：利用橡筋帶鍛鍊身體不同位置的肌肉訓練，提升參加者的專注力、記憶力及柔軟度等。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

備註：活動由老有所為資助，參加者需100%出席所有課程。



社會福利署老有  
所為  
計劃資助

\*以上所有抽籤活動由即日起至12月1日截止報名，如人數過多，將於12月2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



### 9 墊上普拉提伸展班

2023年1-3月

日期：1月5、12、19日；  
2月2、9、16、23日；  
3月2、9、16日(逢星期四)

時間：下午3:00-4:00

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)

內容：可以加強肌肉力量、提高身體柔韌性和協調能力、並改善姿態及促進整體健康的運動。

備註：曾參加者可作優先報名

負責職員：馮家傑先生(Derek)

### 10 太極X體適能運動班

2023年1-3月

日期：1月5、12、19日；  
2月2、9、16、23日；  
3月2、9、16日(逢星期四)

時間：

(A)上午10:00-11:00(楊式太極16式)

(B)上午11:00-12:00(養生太極運動班)

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$200/10堂

名額：12名/每班(先到先得)

內容：透過學習太極改善血液循環，促進身體代謝，也可強化身體機能，改善關節靈活性。

導師：中心義工麥月好女士

備註：1)A班及B班-二選一。

2)曾參加者可作優先報名

負責職員：馮家傑先生(Derek)

### 11 舞動“喜悅” Funky Dance 2023年1-3月

日期：1月13、27日；2月3、10、17、24日；  
3月3、10、17、24日(逢星期五)(共10堂)

時間：(A)上午 9:30 - 10:30；  
(B)上午10:45 - 11:45

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$600/10堂

名額：10名(先到先得)

內容：透過跟隨導師舞步，享受音樂，運動及舞蹈融為一體的樂趣。  
Funky dance屬健體、減肥、修身舞蹈，學生毋須有舞蹈底子。

備註：曾參加者可優先報名

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)





## 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。

### 12 義工聚薈

日期：12月6日(星期二)  
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：30名(先到先得)  
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。

### 13 「老有所為」計劃- P圖全接觸

日期：(A)12月8及15日(星期四)  
(B)12月22及28日(星期四，三)  
時間：上午10:00- 11:00  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：「老有所為」計劃義工  
名額：每組5名(抽籤活動)  
內容：介紹免費改圖軟件，學習基本操作技巧。

\*參加者需懂得基礎電腦操作，及出席所有節數。



社會福利署老有  
所為  
計劃資助

### 14 「老有所為」計劃- 電子賀卡工作坊

日期：12月8、15及22日  
(星期四)

時間：下午3:00- 4:00

地點：本中心

費用：免費

對象：「老有所為」計劃義工

名額：5名(抽籤活動)

內容：介紹免費網上平面設計工具 Canva，學習制作電子賀卡的基礎技巧。

\*參加者需懂得基礎電腦操作，及出席所有節數。



社會福利署老有  
所為  
計劃資助

### 15 「老有所為」計劃- Ring Fit 遊戲體驗

日期：12月9、16及23日(星期五)

時間：上午10:00- 11:00

地點：本中心

費用：免費

名額：4名(抽籤活動)

對象：「老有所為」計劃義工



內容：體驗互動電子遊戲Ring Fit，一邊運動一邊玩遊戲。

\*參加者需出席所有節數。

\*以上所有抽籤活動由即日起至12月3日截止報名，如人數過多，將於12月5日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

# 2022年 Dec 十二月

日 一 二 三

			
<b>4</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 山藝訓練班 10:30 腰膝慢性疼痛小組 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 筋皮力盡運動小組 10:00 義工聚"薈" 14:00 手沖咖啡實習坊 14:00 伸展自療班12A 15:00 伸展自療班12B 15:00 10-12月生日派對	<b>7</b>
<b>11</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 山藝訓練班 14:00 韓式手工皂工作坊 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 筋皮力盡運動小組 10:00 火球島 14:00 伸展自療班12A 14:00 低糖韓式裱花蛋糕 15:00 伸展自療班12B	<b>14</b>
<b>18</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 J.N.B樂隊恆常練習 14:00 韓式手工皂工作坊 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 筋皮力盡運動小組 10:00 火球島 14:00 伸展自療班12A 14:00 低糖韓式裱花蛋糕 15:00 伸展自療班12B	<b>21</b>
 聖誕節 <b>25</b>	 公眾假期 <b>26</b>	 公眾假期 <b>27</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 筋皮力盡運動小組 10:00 P圖全接觸(B) 10:30 iPad 遊戲日 14:30 布袋喜悅球 <b>28</b>



# 喜悅薈

## 每月班組/活動時間表



**四**

**五**

**六**

<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 太極X體適能運動班 15:00 墊上普拉提伸展班</p> <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 14:15 血壓要CHECK CHECK</p> <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:30 芳療照護服務</p> <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 太極X體適能運動班 10:00 P圖全接觸(A) 10:00 動腦"魔力橋"實戰坊 14:30 集合吧!棋義兵團! 15:00 電子賀卡工作坊 15:00 墊上普拉提伸展班</p> <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Ring Fit 體驗班 10:30 今耆我至FUN 14:00 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 小確幸·大幸福</p> <p style="text-align: right;"><b>9</b></p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:30 芳療照護服務</p> <p style="text-align: right;"><b>10</b></p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 勇闖芬蘭棋兵團 10:00 P圖全接觸(A) 10:00 雕出"喜悅"紙雕燈(A) 14:30 雕出"喜悅"紙雕燈(B) 15:00 電子賀卡工作坊 15:00 墊上普拉提伸展班</p> <p style="text-align: right;"><b>15</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:30 社區及健康資訊街站 10:00 Ring Fit 體驗班 10:30 今耆我至FUN 14:00 舞動"喜悅" 14:00 JNG「Switch」A 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 小確幸·大幸福 15:30 JNG「Switch」B</p> <p style="text-align: right;"><b>16</b></p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:00 週末好"戲"悅 14:30 芳療照護服務</p> <p style="text-align: right;"><b>17</b></p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 勇闖芬蘭棋兵團 10:00 P圖全接觸(B) 10:00 動腦"魔力橋"實戰坊 14:30 合唱團排練 14:30 集合吧!棋義兵團! 15:00 電子賀卡工作坊</p> <p style="text-align: right;"><b>22</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Ring Fit 體驗班 10:00 衛生署講座 10:30 今耆我至FUN 14:00 JNG「Switch」A 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 小確幸·大幸福 15:30 JNG「Switch」B</p> <p style="text-align: right;"><b>23</b></p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:30 芳療照護服務</p> <p style="text-align: right;"><b>24</b></p>
<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 例會 10:00 動腦"魔力橋"實戰坊 10:30 高血壓互助小組 14:30 合唱團排練</p> <p style="text-align: right;"><b>29</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 今耆我至FUN 14:30 小確幸·大幸福</p> <p style="text-align: right;"><b>30</b></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: right;"><b>31</b></p>

## 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)

### 16 J.N.B樂隊恆常練習

日期：

1. 12月14日 (星期三) 下午2:00-5:00
2. 12月19日 (星期一) 上午10:00-1:00

地點：本中心

費用：免費

對象：已入選中心會員

內容：早前通過甄選的團員一同排練表演歌曲。



### 17 「Sing Club」 喜悅

日期：1月3、10、17日；2月7、14、21日 (逢星期二)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

費用：\$240/6堂

對象：中心會員

名額：30名(抽籤活動)

內容：由歌唱導師潘世華先生教授歌唱技巧。

備註：1. 早前曾參與歌唱技巧體驗班和訓練班的會員能作優先報名。

2. 參加者先留名，待確認開班後會再通知繳費。

3. 如參加人數眾多會抽籤決定。

學員反應踴躍，  
現加開常規班課程



### 18 「長幼閃耀交流樂」 合唱團排練

本活動由老有所為計劃贊助

日期：12月22日 及 29日 (逢星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

對象：中心義工

費用：免費

內容：邀請中心會員參加合唱排練，準備「長幼閃耀交流樂」年終表演。

備註：只接受早前曾參加現代流行曲歌唱技巧訓練班的會員報名。



\*以上所有抽籤活動由即日起至12月22日截止報名，如人數過多，將於12月23日抽籤  
並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

## 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

### 19 衛生署健康講座- 處理長期患病的壓力

日期：12月23日(星期五)  
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：20名(先到先得)  
內容：認識長期病在適應過程中面對的  
困難，並學習如何紓緩患病的  
壓力。  
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)及  
李穎彤姑娘(Hazel)

### 21 JNG · 「Switch」

日期：12月16及23日(星期五)  
時間：1. 下午2:00-3:00  
2. 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：每節4名(共8名)(抽籤活動)  
內容：透過體驗及遊玩Switch遊戲機，  
認識時下科技及減壓。  
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



是次活動新增了數款最新遊戲  
歡迎會員報名搶先體驗

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。



### 20 校園音樂大使展關懷

日期：12月14日(星期三)  
時間：下午12:10 - 12:55  
地點：活動室1  
費用：免費  
對象：中心護老者優先  
名額：20名(先到先得)  
內容：透過中心視像，學生表演的音樂  
活動將關懷和祝福傳遞給各位  
會員，以促進社會共融。  
合辦機構：北角官立小學(雲景道)  
負責職員：馮家傑先生(Derek)



### 22 桌遊體驗班-火球島

日期：12月13及20日(星期二)  
時間：上午10:00-11:30  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心護老者優先  
名額：4名(抽籤活動)  
內容：透過桌遊紓緩護老者在照顧上所  
面對的壓力，以減輕他們的負擔。  
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



\*以上所有抽籤活動由即日起至12月7日截止報名，如人數過多，將於12月8日抽籤  
並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。



## 品味優閒

### 23 低糖韓式裱花蛋糕(義工培訓)

日期：12月13及20日 (星期二)

時間：下午2:00- 4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心義工

名額：15名(抽籤活動)

內容：參加者學習韓式裱花蛋糕技巧

負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

備註：1)活動由中心資助，參加者需100%出席兩節課程。

如缺席需支付原價學費\$1000。

2)完成課程後需參與義工練習及服務。

3)未曾參與手沖咖啡班的義工優先考慮。如參加人數眾多會抽籤決定。



### 24 韓式手工皂工作坊

日期：12月12、19日 (星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：活動室2

費用：免費

對象：中心會員

名額：12名 (抽籤活動)

內容：工作坊由韓國 TIST 手工皂學校認證導師親自從旁指導，大家可以發揮創意自製獨一無二的手工皂，完成後可將作品帶走放在家中或放在中心供會員欣賞。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

備註：活動由中心資助，參加者需100%出席兩節課程。

如缺席需支付原價學費\$1000。



\*以上所有抽籤活動由即日起至12月5日截止報名，如人數過多，將於12月6日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

## 品味優閒

### 手沖咖啡實習坊

日期：12月6日(星期二)及12月21日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

費用：免費

對象：曾參加『手沖咖啡入門坊』的中心會員。

內容：練習及實習手沖咖啡給予參加生日及聖誕派對的會員免費飲用。

負責職員：李麗貞姑娘 (Peon)



## 潮玩遊戲

### 25 喜悅鏢局

日期：12月5、12及19日

(逢星期一)

時間：第一節下午2:00 - 3:00及 (本月只可參加2節、先到先得)

第二節下午3:30 - 4:30 內容：為會員提供飛鏢活動，

地點：本中心 鍛練手眼協調。

費用：每次每節\$5

對象：中心會員

名額：每節最多4名

負責職員：陳卓賢先生 (Dickey)



26

### 雕出「喜悅」迎聖誕 (紙雕燈)

日期：12月15日(星期四)

時間：A節 - 上午10:00 - 11:30

B節 - 下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

費用：\$80 (包材料)

對象：中心會員

名額：每節10名(先到先得)

內容：教授製作紙雕燈，

迎接普天同慶的聖誕節！！

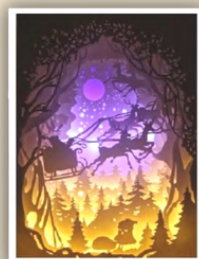
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

李麗貞小姐(Peon)

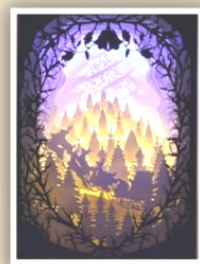


(參考製成品)

尺寸：22cm x 17cm x 5cm  
材料：長方形外框、燈帶、  
膠帶、電池、  
USB線、已雕刻的圖紙



(是次製作圖案)



現剩餘少量  
名額，有興趣  
請從速報名！

## 潮玩遊戲

### 27 週末好『戲』悅

日期：12月17日(星期六)  
時間：下午2:00- 4:30  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心會員  
名額：25名(先到先得)  
內容：為會員提供電影觀賞活動。  
負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

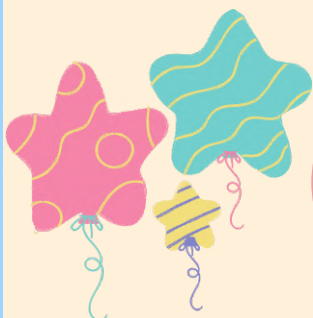


詳情可向中心  
職員查詢

### 28 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：12月8、22、29日  
(星期四) 共3節  
時間：上午10:00-12:00  
地點：本中心  
費用：每節\$10 (2小時)  
對象：中心會員  
名額：18名(每人只可參加1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：李麗貞姑娘(Peon)

### 29 10至12月 生日之星派對



現剩餘少量  
名額，有興趣  
請從速報名!

日期：12月6日(星期二)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：本中心  
費用：\$50  
對象：中心會員  
名額：24名(先到先得)  
內容：為10、11、12月份出生的會員慶祝生日，  
與參加者一起玩遊戲，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。  
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)、  
李麗貞姑娘(Peon)

Happy  
BIRTHDAY

## 其他活動

### 30 活動及社區資訊發放日 (例會)

日期：12月29日(星期四)  
時間：上午10:00-11:45  
地點：本中心  
費用：免費  
對象：中心會員  
名額：35名(先到先得)  
內容：向會員簡介新一期活動及資訊。  
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)、  
馮鈞堂先生(Marcus)

### 31 喜悅。數獨

會員平時在家除了看電視及聽收音機外，閒時亦可玩玩數獨遊戲。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  
遊戲給會員或親臨中心索取遊戲紙。  
活動結束後職員會抽出5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)





## 認知障礙症服務

### 32 智腦友俱樂部

日期：12月3、10、17、24及31日  
(星期六)

時間：上午9:30-11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：每次5名

(為增加參與機會，每名會員每月只可參加2次，先到先得。)

內容：透過有趣的桌上遊戲和活動，為參加者進行認知訓練，動動腦轉轉彎。

負責同事：陳卓賢先生(Dickey)



33

### 音樂芳療照護服務

日期：12月3、10、17、24、31日  
(其中一個星期六，由職員負責聯絡參加者)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

對象：患輕度認知障礙症長者、極有需要護老者/中心會員

費用：免費

名額：6名(抽籤活動)

內容：透過香薰按摩療法及音樂輔助，以改善長期痛症及紓緩情緒。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)

備註：1. 手部照護服務需時15-20分鐘  
2. 請確保雙手沒有損傷



### 34 iPad 遊戲日

日期：12月21及28日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

費用：免費



對象：認知障礙症長者

名額：4名(抽籤活動)

內容：一起玩iPad的遊戲，訓練腦筋。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)

## 有需要護老者

### 35 布袋喜悅球(布袋球)

日期：12月28日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：極有需要護老者優先

名額：8名(抽籤活動)

內容：-認識及體驗新興運動- 布袋球。  
-可訓練手、腰及大腿肌肉。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

### 36 衛生署-高血壓互助小組

日期：12月29、1月9、16及2月13日

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先(患有高血壓的會員)

名額：10名(抽籤活動)

內容：以小組的形式舉行四次聚會，適合有決心控制高血壓的會員。

注意事項:(i)小組有做運動的部分，如參加者有不適合的高血壓、糖尿病、心臟或肺部疾病，必須事先詢問醫護人員是否適合參加。

(ii)本小組並不能代替高血壓患者的常規治療。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)

# 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 13：

『標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。』  
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：400份

日期：2022年12月