



喜悅薈

母親節期間活動:

1 樂花流水- 浮游花瓶工作坊

日期：5月12日 (星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：\$65



名額：20名(先到先得)

內容：與參加者一同製作浮游花瓶，裝飾家居。

負責職員：李嘉峰先生(Kyle) & 李穎彤姑娘(Hazel)

😊 好獻您媽

日期：5月13日 (星期六)

內容：當日會向中心會員公開

時間：上午9:00開始

派發鮮花，送完即止。

地點：本中心

備註：此活動無須事先報名，

只需親身前往中心領取鮮花。

對象：中心會員

負責職員：李麗貞姑娘(Peon) &

費用：免費

李嘉峰先生(Kyle)

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。

保健知識

保健員

李穎彤姑娘(Hazel)

骨質疏鬆

骨質疏鬆是指骨質密度下降，令骨骼變得脆弱。隨年紀漸長，長者骨質流失是必然的現象，特別是女性在停經後，骨質減少的速度會加快，研究統計香港約有一半65歲以上的婦女患有骨質疏鬆症。

什麼樣的人容易得骨質疏鬆？

- 65歲以上的女性
- 65歲以下停經，體重過輕的女性
- 近親曾有骨折病史
- 吸煙、酗酒
- 缺乏活動



怎樣知道自己有沒有骨質疏鬆？

有4大症狀要留意：

- 背痛（因脊椎逐漸塌陷造成）
- 身高逐漸變矮、彎腰駝背
- 體重變輕
- 很容易就發生骨折

如已患上骨質疏鬆症應如何治療？從飲食、運動、藥物3方面減慢骨質流失的速度：

在飲食方面

鈣質是預防骨質疏鬆的主要因素，國際骨質疏鬆基金會建議90%的成年人每日攝取約1000-1200毫克的鈣質，可以從食物中攝取如牛奶、乳製品、深綠色的蔬菜、芝麻、魚類及海產等，除了日常飲食，亦可服用鈣片補充鈣質。另外避免進食高鹽份、過多蛋白質的食物使鈣質流失。



在運動方面

要提升骨質密度需做負重運動如急步行、跑步、行山、舉啞鈴、球類運動、太極甚至廣場舞。已確診骨質疏鬆的長者要留意安全性及強度，避免過度轉腰及彎腰增加骨折風險，有需要建議先諮詢醫生或物理治療師的意見。

在藥物方面

藥物的選擇繁多，包括鈣劑、維生素D、女性荷爾蒙、雙磷酸藥物及仿保骨素等。或是打骨質疏鬆針，有兩類針藥，包括每半年打一針的仿保骨素，以及每日注射的女性荷爾蒙藥，每種藥物也有風險，應參照醫生建議服用。

資料來源：大紀元醫學網

喜閱。樂動

體適能教練：
馮家傑先生(Derek)



雨季唔想濕身(II)

(B) 防水就係焗?!

理論上衣料愈防水就會犧牲透氣透濕度，透氣透濕度低即係焗，身體在活動時出汗及身體／體外溫差形成反潮都會令防水衣物及身體間變得潮濕，如果本身衣物透氣度低，反潮現象就會愈明顯，透濕度低就會令衣物內水氣未能排出，令你覺得焗或甚至衣物全濕，這時你可能寧願唔防水好過。但是現在的防水衣物大都可以做到防水+透氣透濕的效果。兩者兼備，聽落好神奇，其實簡單講只要令布料做到水珠未能通過，但水氣可以通過，基本上便是防水透氣透濕了。



(C) 潑水?撥水?防潑水?

簡單來說撥水功能是指水珠在衣物表布會『跣』走，像布料可以將水撥開似，『潑水』同『撥水』意思其實是一樣的，至於防潑水，是指衣物具備防水+潑水兩個功能，潑水加工是指將衣物浸泡疏水性溶劑，但因疏水性溶劑會在清洗衣物時洗掉的，所以衣物的潑水功能是在使用當中漸漸失效。



但一般潑水劑在洗衣大概20次（甚至40次不等）削弱或失效，有些潑水劑甚至抵受不過幾次的洗衣過程。所以，潑水跟防水所是不能混為一談。知名的美國杜邦TEFLON®出品的防潑水劑有潑水潑油效果，很多專業戶外品牌都會使用其產品，大家在選購時不妨留意。此外，更利害的潑水溶劑都會在清洗衣物時洗掉，所以大家在著用衣物後要用潑水清潔劑或噴霧保養。要知道再防水的布料都不能100%長時間防水，表布長期積水終會加快水份滲入裡布中，所以應該比較難預防『潑水節』級數的水量。

喜躍運動



容易  困難

2 晨早健康喜動

日期：5月2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)

容易  困難

4 下午鬆一鬆之 伸展自療班

日期：5月9、16、23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 /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)

3 血壓要CHECK CHECK

日期：5月5、12、19日(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)



5 細菌性及病毒性食物 中毒講座

日期：5月8日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：免費

名額：20名 (先到先得)

內容：溫暖潮濕的天氣正正是
細菌溫床。日常生活稍有
疏忽，或許會令食物上的
細菌滋長，導致食物
中毒。

合辦機構：食物環境衛生署

負責職員：馮家傑先生 (Derek)

喜躍運動



容易 困難

6 筋筋計較橡筋帶班



日期：5月11、18日(星期四)
時間：下午2:00-3:00
地點：活動室2
對象：中心會員
費用：免費
名額：8名(抽籤活動)
內容：教授使用橡筋帶，透過不同動作訓練，強化肌肉力量及筋腱。

備註：老有所為活動計劃贊助
導師及負責職員：馮家傑先生
(Derek)

容易 困難

7 Mobility Stick 棒棒堂



日期：5月17日、31日(星期三)
時間：下午2:00-3:00
地點：活動室2
對象：中心會員
費用：免費
名額：8名(抽籤活動)
內容：Mobility Stick筋膜伸展棒，利用槓桿原理深層伸展到平日難以伸展的筋膜，同時亦可配合等長收縮強化訓練，達到提升關節靈活性、穩定性和核心肌肉力量的效果。

備註：老有所為活動計劃贊助
導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)

8 "喜悅" 瑜伽



容易 困難

日期：6月5、12、19、26日(逢星期一)

時間：上午9:45 - 10:45

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$400/4堂

名額：12名(先到先得)

內容：學習瑜伽基礎式子及呼吸練習，透過練習「伸展」及「基礎動作」，可改善身體平衡、初級力量鍛鍊，增加柔韌度及放鬆身心。

導師：朱倩嫻小姐(具有教班經驗)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



6 *以上抽籤活動由即日起至5月4號截止報名，如人數過多，如人數過多將於5月5日下午二時進行抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

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。

9 義工聚"薈"

日期：5月8日 (星期一)

名額：30名(先到先得)

時間：下午2:30- 3:30

內容：薈聚一班有心服務社區的

地點：本中心

會員，互相認識及了解

費用：免費

本月義工活動。

對象：中心會員

😊 集合吧！棋義博士！

日期：5月10及24日

費用：免費

(星期三)

對象：棋義博士義工

時間：下午2:30- 3:30

內容：讓義工們爲智腦友

地點：本中心

俱樂部作準備及分享。

10 居家安老小錦囊講座

日期：5月22日 (星期一)

對象：中心義工優先

時間：下午2:30- 4:00

名額：30名(先到先得)

地點：本中心

內容：從衣、食、住、行入手，

費用：免費

爲大家提供居家安老的小秘訣。



2023年 May 五月

日 一 二 三

	勞動節	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(3)	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 棒棒堂 14:30 J.N.B樂隊恆常練習
7		09:15 晨早健康喜動 10:00 細菌性及病毒性 中壽講座 14:00 喜悅鏢局1 14:30 義工聚"薈" 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(3) 14:00 伸展自療班(A) 14:00 瘋狂...喜悅 1 15:00 伸展自療班(B) 15:30 瘋狂...喜悅 2
母親節 14		09:15 晨早健康喜動 10:00 認知障礙症初探講座 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(4)A班 11:15 Sing Club喜悅(4)B班 13:30 牛角包窩夫 14:00 伸展自療班(A) 14:30 衛生署講座 15:00 伸展自療班(B)
21		09:15 晨早健康喜動 10:00 布袋球 14:00 喜悅鏢局1 14:30 居家安老小錦囊講座 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(4)A班 11:15 Sing Club喜悅(4)B班 14:00 伸展自療班(A) 14:00 瘋狂...喜悅 1 15:00 伸展自療班(B) 15:30 瘋狂...喜悅 2
28		09:15 晨早健康喜動 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 棒棒堂 14:30 J.N.B樂隊恆常練習

喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

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)	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊
4	5	6
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) 14:00 筋筋計較 14:00 藥物知識講座-便秘藥物	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 浮游花瓶工作坊 14:30 園來就是快樂這感覺1	09:00 好花獻您媽 09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊 14:30 芳療照護服務
11	12	13
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) 14:00 筋筋計較	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 園來就是快樂這感覺2 15:00 平安五寶講座	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊
18	19	20
09:15 晨早健康喜動 10:00 例會 10:00 太極X體適能運動班(A) 11:00 太極X體適能運動班(B)	佛誕	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊
25	26	27

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)
歡迎會員或社區人士借用。



11 衛生署健康講座 - 高血壓知多少

日期：5月16日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：25名(先到先得)

內容：由註冊護士講解香港的常見慢性疾病之一高血壓。

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)

12 靈實精神與健康講座 「無憂有計」靜觀與精神健康

日期：5月17日(星期三)

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：了解及嘗試利用靜觀舒緩自身的護老者壓力。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

13 布捉喜悅(布袋球)

日期：5月22日(星期一)

時間：上午10:00- 11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：8名(先到先得)

內容：體驗新興運動-布袋球。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

14 桌上護老行 地毯商人(桌遊)

日期：5月24日(星期三)

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：8名(抽籤活動)

內容：體驗桌上遊戲-地毯商人。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

*以上所有抽籤活動由即日起至5月8日截止報名，如人數過多，將於5月10日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。(先到先得活動可留後備名單)

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)

15 「Sing Club」喜悅(4)

日期：5月16、23、30；
6月6、13、20日
(逢星期二)

時間：A班 上午10:00- 11:00 或
B班 上午11:15-12:15

地點：本中心

費用：\$240/6堂

地點：本中心

對象：中心會員

名額：每班20名(先到先得)

內容：由歌唱導師潘世華先生
Stanley教授歌唱技巧



😊 J.N.B樂隊恆常練習

日期：5月3、10、24、31日
(逢星期三)

時間：下午2:30- 5:00

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。

16 6月鼓動喜悅

日期：6月1、8、15、29日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：\$200/4堂

對象：中心會員

名額：8名(先到先得)

內容：由導師吳兆佳先生(Eric)
教授木箱鼓技巧

法律知識

17 平安五寶講座

日期：5月19日(星期五)

時間：下午3:00-4:30

地點：本中心

費用：\$10

對象：中心會員

名額：30名(先到先得)

內容：邀請了會員劉業基先生講解什麼是平安五寶
和設立平安五寶的基本知識。

備註：此講座只作基本講解，不會提供一對一的諮詢服務，
如有更多法律問題，請自行諮詢相關人士

劉業基先生資歷

- 新西蘭執業律師資格(現退休)
- 樂為耆師(導師)
- 理工大學活齡學院(導師)

長者導師培訓專業證書課程 2015-2016
(香港教育大學, 基督教香港信義會合辦)

品味優閒

18 《牛角包🥐窩夫》製作坊

日期：5月16日(星期二)

時間：下午1:30-3:30

地點：本中心

費用：\$80(包材料)

對象：中心會員

名額：8名(先到先得)

導師：中心義工王樹貴先生(前酒店及酒樓大廚)

負責職員：李麗貞姑娘 (Peon)

備註：活動二人一組，請帶備食物盒帶走製成品。



資訊與科技

19 瘋狂…喜悅

日期：5月9、23、30日(星期二)

時間：第一節下午2:00-3:00及

第二節下午3:30-4:30

地點：本中心

費用：每次每節\$5

對象：中心會員

名額：每節8名(本月只可參加3節、先到先得)

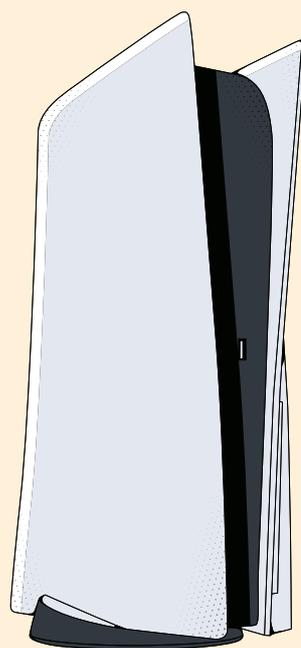
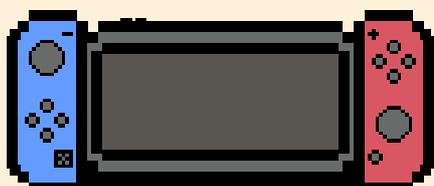
內容：體驗時代新玩意- PS5 及 Switch遊戲機。

以個人或團隊合作模式完成關卡！

負責職員：馮建曦先生(Hei)



溫馨提示
打機適可而止，不做電競損手



有需要護老者

20 園來就是快樂這感覺

日期：5月12、19及6月2、9日(星期五)共4節

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心

費用：\$80(包材料)

對象：有需要護老者優先及中心護老者

名額：6名(抽籤活動)

內容：透過園藝小組，讓參加者緩解壓力，放鬆心情，
享受人與植物之間的自然連結。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)及
陳卓賢先生(Dickey)



21 認知障礙症初探

日期：5月15日(星期一)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：有需要護老者優先及中心護老者

名額：20名(抽籤活動)

內容：以講座簡介認知障礙症成因、徵狀及診斷。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



*以上抽籤活動由即日起至5月6號截止報名，如人數過多，如人數過多將於5月8日進行抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

認知障礙症服務



智腦友俱樂部

日期：5月6、13、20及27日
(星期六)

時間：上午9:30- 11:30

地點：本中心

只供組員參與，提醒按時出席。

負責同事：陳卓賢先生(Dickey)



22 認知障礙症篩查評估

日期：5月(職員個別預約)

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：10名(先到先得)

內容：由社工單對單進行蒙特利爾
認知評估(MoCA)；只供
本年未曾接受評估會員。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

健康及生活推廣

23 藥物知識講座-便秘藥物

日期：5月11日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心

對象：中心會員

名額：60名(35位現場+25位網上
ZOOM形式) (先到先得)

合辦機構:香港藥學服務基金

費用：免費

內容：講座有2節內容，由註冊藥
劑師講解一般醫療常識如家庭常
備藥物，以及便秘的藥物知識。

*講座後填寫一份問卷

負責職員：李穎彤姑娘(Hazel)

社交及康樂

24 週三好『戲』悅

日期：5月17日(星期三)

時間：下午2:15- 4:30

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：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

潮玩遊戲

25 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：5月6、13、20、27日 名額：每節6名 (名單需每星期抽籤)

(逢星期六) 共4節

時間：下午2:30- 4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

內容：會員透過遊玩《魔力橋》，鍛鍊邏輯思維，過程既刺激又好玩。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)及
馮家傑先生(Derek)

26 喜悅鏢局

日期：5月8、15、22、29日
(逢星期一)

時間：第一節下午2:00 - 3:00及
第二節下午3:30 - 4:30

地點：本中心

費用：每次每節\$5

對象：中心會員

名額：每節最多4名

(本月只可參加3節、先到先得)

內容：為會員提供飛鏢活動，
鍛練手眼協調。

負責職員：馮建曦先生 (Hei)

其他活動

27 活動及社區資訊發放日 (例會)

日期：5月25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：陳卓賢先生(Dickey)、
馮建曦先生(Hei)

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 2：

『標準 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。』
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、陳卓賢、李嘉峰、沈愉、馮鈞堂、馮建曦
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：2023年5月