



# 喜悅薈

父親節期間活動：



1

## 手作父皮搞 (皮革工作坊)



祝所有父親



# 父親節快樂

認  
同  
請  
分  
享  
!



日期：6月16日(星期五)

時間：第一節上午10:00-11:00

第二節下午2:30-3:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：每位\$65

名額：每節10人，共20人(先到先得)

內容：製作皮革壓字掛飾。

負責職員：馮建曦先生(Hei)





## 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。

## 人事變動



大家好，我係中心保健員Hazel，因未來有更好的發展我將於6月離職。在這裡工作了1年多的時間，感謝大家一路上的支持，希望將來有緣再聚！

各位會員好！我是實習社工阿婷(Cody)，在這半年中多謝大家的關照及支持，令我在這個實習中留下很多開心及歡樂的回憶。時間轉瞬即逝，我已經完成實習，雖不捨大家及這半年來的經歷，但我不會辜負大家對我的期望，之後也會繼續努力。最後，祝大家身體健康，有緣再見！



各位會員大家好呀，我係實習社工阿豪(Bobby)。人生路漫漫，相遇又分離。相聚總是短暫，分別卻是久長。話咁快我喺中心已經半年啦，好開心喺唔同嘅活動裏面認識大家，令我實習中留下美好嘅回憶。快樂不知時日過，轉眼就已經完成實習，接下來需要繼續完成餘下的學業。最後，感謝中心同事和所有會員的照顧和支持！祝願各位身體健康，平安快樂，我哋有緣再見！

## 保健知識

### 中風

保健員  
李穎彤姑娘(Hazel)

每年平均約有三千多人死於中風(Stroke)，是香港目前第四號「致命殺手」，患者年齡通常在50歲以上。不過，近年數字顯示患中風人士的發病年齡有下降趨勢。

#### 中風主要分為兩大類：

- 缺血性中風：因腦血管堵塞引致，較為常見，超過七成的中風屬此類。
- 出血性中風：腦內血管爆裂出血引致，多與長期性的高血壓有關；亦有是腦組織表面的血管爆裂。

#### 中風引致的常見併發症包括：

- 肺炎
- 吞嚥哽塞
- 壓瘡
- 腦水腫
- 肩膊問題
- 消化道出血
- 腦癇發作
- 排尿困難或失禁
- 便秘
- 下肢靜脈血栓及肺栓塞
- 情緒抑鬱

#### 什麼徵狀顯示患有中風？

- 言語不清或說話表達出現困難
- 一隻手臂、腳或半邊臉突然發生短暫的麻痺、軟弱無力或癱瘓
- 視線突然模糊或一隻眼睛看不清楚
- 突發性的劇烈頭痛
- 身體平衡及手腳協調出現困難、或突然無故倒下
- 無故頭暈或昏厥
- 可能出現失禁



資料來源：醫院管理局智友站

# 健康運動知識

## 喜閱。樂動

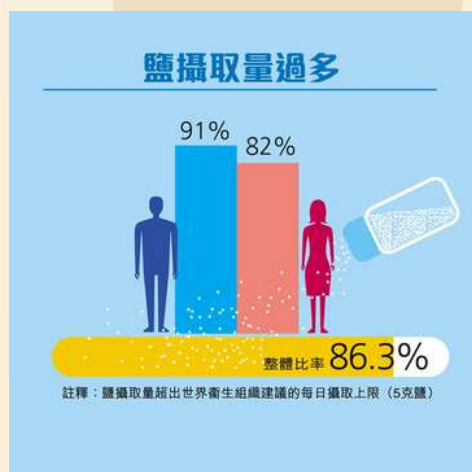
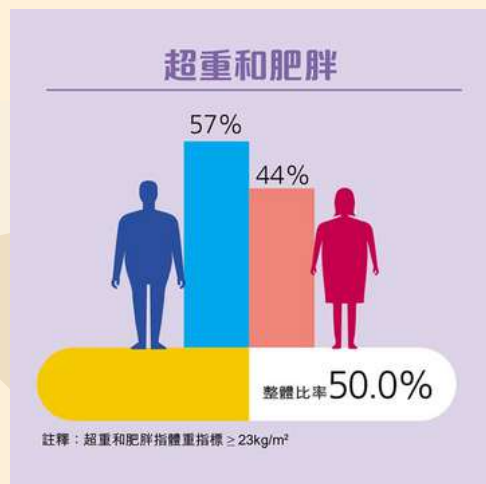
體適能教練：  
馮家傑先生(Derek)



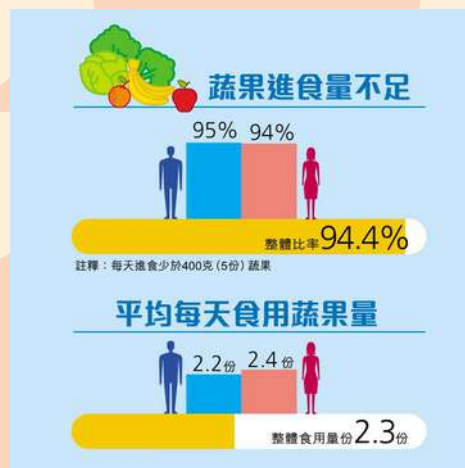
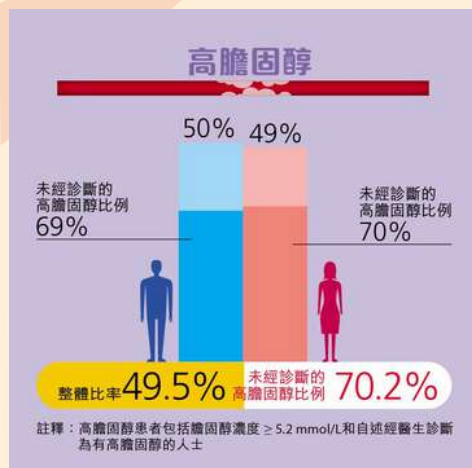
# 54.6% 港人超重及肥胖

## 衛生署：全港性人口健康調查

衛生署早前發表2020-22年度人口健康調查報告（第二部分），調查發現，慢性疾病例如超重（BMI $\geq$ 23，佔22%）和肥胖（BMI $\geq$ 25，佔32.6%）、高血壓（佔29.5%）、糖尿病（佔8.5%）和高膽固醇血症（佔51.9%）在香港15至84歲人口中仍然普遍。超重和肥胖的普遍率從2014至15年度進行的人口健康調查的50%增加到今次調查的54.6%。



高血壓也是一個主要的心血管風險因素。如沒有控制高血壓，會導致心臟病、中風或腎臟衰竭等非傳染病。相對2014至15年度進行的人口健康調查的27.7%，今次調查的高血壓的患病率為29.5%。其中高鹽飲食和鉀攝取量不足這些引致高血壓等慢性疾病的風險因素亦十分常見。



## 衛生署5個健康生活方式建議

- 進行足夠的體能活動
- 均衡飲食（包括進食足夠的水果和蔬菜）
- 保持健康體重
- 不吸煙
- 避免飲酒

參考資料：衛生署衛生防護中心



# 喜躍運動



容易  困難

## 2 晨早健康喜動

日期：6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：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：6月6、20、27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：6月30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：陳姑娘(Samsam)



## 5 認識登革熱及日本 腦炎講座

日期：6月5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：25名 (先到先得)  
內容：隨著雨季來臨，蚊子會更  
容易滋生。是次講解登革  
熱及日本腦炎的傳播途，  
以及介紹防治蚊患的相關  
措施。  
合辦機構：食物環境衛生署  
負責職員：馮家傑先生 (Derek)



6

## 筋筋計較 橡筋帶班



容易  困難

日期：6月7、14日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：活動室2

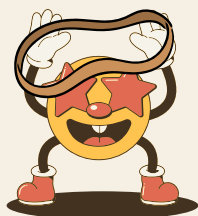
對象：中心會員

費用：免費

名額：8名(抽籤活動)

內容：教授使用橡筋帶，透過不同動作訓練，強化肌肉力量及筋腱。

導師及負責職員：馮家傑先生  
(Derek)



7

## Mobility Stick 棒棒堂



容易  困難

日期：6月21日、28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，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。

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)

8

## 舞動"喜悅"*Funky Dance*

容易  困難

2023年7-9月

日期：7月14、21、28日；8月4、11、18、25日；  
9月1、8、15日(逢星期五)

時間：上午10:45 - 11:45

地點：活動室2

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)



\*以上所有抽籤活動由即日起至6月1日截止報名，如人數過多，將於6月2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)

容易 ★★★★★ 困難 2023年7-9月

## 9 墊上普拉提伸展班

日期：7月12、19、26日；  
8月2、9、16、23、30日；  
9月6、13日(逢星期三)

時間：上午10:30-11:30

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

導師：周Sir(體適能教練)

負責職員：馮家傑先生(Derek)



容易 ★★★★★ 困難 2023年7-9月

## 10 太極X體適能運動班

日期：7月13、20、27日；  
8月3、10、17、24、31日；  
9月7、14(逢星期四)

時間：

(A)上午10:00-11:00(導引養生功)

(B)上午11:00-12:00(武術五步拳、扇綜合)

地點：活動室2

對象：中心會員

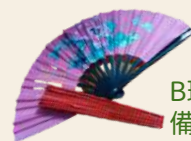
費用：\$200/10堂

名額：12名/每班(先到先得)

內容：透過學習太極及氣功改善血液循環，提升呼吸效率，促進身體代謝，也可強化身體機能，改善關節靈活、平衡力及肌耐力。

導師：中心義工麥月好女士

負責職員：馮家傑先生(Derek)



B班參加者需自備/購買太極扇

## 11 "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

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)





# 2023年 June 六月

日 一 二 三

<b>4</b>	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 登革熱及日本腦炎講座 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 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	<b>6</b>
<b>5</b>			<b>7</b>
<b>11</b>	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局1 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 喜悅乾花畫框 10:00 Sing Club喜悅(4)A班 11:15 Sing Club喜悅(4)B班 14:00 瘋狂...喜悅 1 14:30 喜悅乾花畫框 15:30 瘋狂...喜悅 2	<b>13</b>
<b>12</b>			<b>14</b>
<b>18</b>	<b>父親節</b> 09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 桌上護老行-蒸蒸日上 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 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	<b>20</b>
<b>19</b>			<b>21</b>
<b>25</b>	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 13:00 粵曲敬老演唱會(總局) 14:00 喜悅鏢局1 14:30 食牛角包好過鑽牛角尖啊! 15:30 喜悅鏢局2	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(5)A班 11:15 Sing Club喜悅(5)B班 14:00 伸展自療班(A) 14:30 衛生署講座-吞嚥知多少 15:00 伸展自療班(B)	<b>27</b>
<b>26</b>			<b>28</b>



# 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) 15:30 6月鼓動喜悅  <b>1</b>	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:30 圍來就是快樂這感覺  <b>2</b>	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊  <b>3</b>
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) 14:30 集合吧!棋義博士! 15:30 6月鼓動喜悅  <b>8</b>	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:30 圍來就是快樂這感覺  <b>9</b>	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊  <b>10</b>
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) 14:30 集合吧!棋義博士! 15:30 6月鼓動喜悅  <b>15</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 手作父皮搞 1 10:45 舞動"喜悅" 14:15 週五好"戲"悅 14:30 手作父皮搞 2  <b>16</b>	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊  <b>17</b>
  <b>22</b>	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅"  <b>23</b>	09:30 智腦友俱樂部 13:30 朱古力麻糬軟曲奇 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊  <b>24</b>
09:15 晨早健康喜動  <b>29</b>	09:15 晨早健康喜動 10:00 例會 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 15:00 4-6月生日之星派對  <b>30</b>	

## 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。



12

### 衛生署健康講座 - 吞嚥知多少

日期：6月27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：由註冊護士講解人體的吞嚥系統及如何照顧有吞嚥困難的長者。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

13

### 衛生署健康講座 - 正視肩膊痛

日期：6月21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：25名(先到先得)

內容：由註冊護士講解肩膊痛的成因及舒緩方法。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

### 14 喜悅在「Fun」蘭 (芬蘭木棋)

日期：6月28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：8名(先到先得)

內容：體驗新興運動-芬蘭木棋。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

### 15 桌上護老行 蒸蒸日上(桌遊)

日期：6月19日(星期一)

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：5名(抽籤活動)

內容：是次的桌遊與港式點心有關。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

有一定難度

\*以上所有抽籤活動由即日起至6月7日截止報名，如人數過多，將於6月9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)

### 16 「Sing Club」 喜悅(5)

日期：6月27日；費用：\$240/6堂  
7月4、11、18、25日；地點：本中心  
8月1日；對象：中心會員  
(逢星期二) 名額：每班20名(先到先得)  
時間：A班 上午10:00- 11:00 或 內容：由歌唱導師潘世華先生  
B班 上午11:15-12:15 Stanley教授歌唱技巧  
地點：本中心 備註：參加者先留名，會再通知繳費



### 😊 J.N.B樂隊恆常練習 😊 6月鼓動喜悅

日期：6月7、14、28日 日期：6月1、8、15、29日(星期四)  
(逢星期三) 時間：下午2:30-3:30  
時間：下午2:30- 5:00 地點：本中心  
地點：本中心 對象：已報名會員  
費用：免費 內容：由導師教授基本木箱鼓技巧  
對象：已入選中心會員 導師：吳兆佳先生 Eric  
內容：早前通過甄選的團員 備註：已截止報名，  
一同排練表演歌曲。 已報名人士請緊記出席課堂。

### 園藝新意

### 😊 喜悅乾花畫框

日期：6月13日(星期二)  
時間：A)上午10:00-11:00  
B)下午 2:30 - 3:30  
費用：\$50  
對象：已入選中心會員  
名額：16名  
活動地點：本中心  
內容：以輕鬆及愉快的心情共同製  
作不同形態的乾花畫框。  
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)及沈愉姑娘(Joyce)



是次活動已於5月宣  
傳並順利完成招募

## 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。

### 17 義工聚"薈"

日期：6月7日(星期三)      名額：30名(先到先得)  
時間：上午10:00- 11:00      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：6月8及15日      費用：免費  
(星期四)      對象：棋義博士義工  
時間：下午2:30- 3:30      內容：讓義工們為智腦友  
地點：本中心      俱樂部作準備及分享。

### 有需要護老者

### 18 食牛角包好過鑽牛角尖啊！

日期：6月26日(星期一)  
時間：下午2：30至3：30  
地點：本中心  
費用：\$30  
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：一齊製作牛角包窩夫，輕鬆渡過悠閒下午，忘憂減壓。  
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



\*以上所有抽籤活動由即日起至6月9日截止報名，如人數過多，將於6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)



## 品味優閒

### 19 朱古力麻糬軟曲奇

日期：6月24日(星期六)  
時間：下午1:30-3:30  
地點：本中心  
費用：\$110(包材料及包裝)  
對象：中心會員  
名額：8名(先到先得)  
導師：康怡小姐(Connie)  
負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



## 資訊與科技

### 20 瘋狂…喜悅

日期：6月6、13、20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



## 認知障礙症服務

### 智腦友俱樂部

日期：6月3、10、17及24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)



### 21 認知障礙症篩查評估

日期：6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  
未曾接受評估會員報名。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



### 認知障礙症資訊問答遊戲

會員可在6月中心開放時間領取工作紙，回答一條認知障礙症的問題，並於限期內交予中心職員。職員抽出5位答對的參加者，各可獲得小禮物一份。



負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

## 潮玩遊戲

### 22 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：6月3、10、17、24日  
(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

名額：每節6名(名單需每星期抽籤)

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)

### 23 喜悅鏢局

日期：6月5、12、19、26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)





## 社交及康樂

### 24 粵曲敬老演唱會

(詳情請參閱中心海報)

日期：2023年6月26日 (星期一) 名額：42名 (先到先得)  
活動時間：下午1:00- 4:00 內容：嘉賓向長者獻唱經典名曲  
活動地點：保良局總局梁王培芳堂  
對象：中心會員  
負責職員：馮家傑先生(Derek)  
費用：\$10(包來回旅遊巴)



### 25 4-6月生日之星派對

日期：6月30日 (星期五)  
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4至6月份出生的會員慶祝生日，與參加者一起玩遊戲，亦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：馮建曦先生(Hei)、李麗貞姑娘(Peon)

### 26 週五好『戲』悅

日期：6月16日 (星期五)  
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)



### 其他活動

### 27 例會

日期：6月30日 (星期五)  
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)



詳情可向中心  
職員查詢

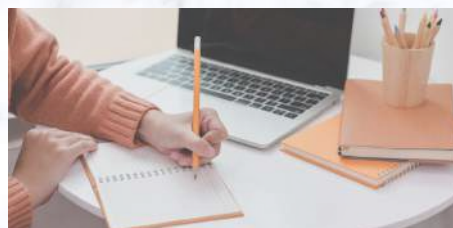
# 惡劣天氣安排

## 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 3：

『標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。』  
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6月