



榮儀喜悅薈 命名典禮



中心蒙本局庚子年主席何超鳳女士慷慨捐贈資助中心服務，於2023年6月23日舉辦命名典禮以表答謝，本中心命名為「保良局榮儀喜悅薈」以表何主席對外祖父母之紀念。活動當日由中心會員為主體，由會員講述在中心參與各項活動的喜悅。

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



Dan

各位會員好，我係6月份新加入中心既保健員何志豐(Dan)，上年2022年取得證書新加入護理行業，請大家多多指教！如果有任何關於護理方面既查詢歡迎搵我，希望幫到大家又可以互相學習及交流。

各位會員大家好！我係明愛專上學院實習社工阿敏(Tracy)。在未來的十個星期，我都會係中心同大家共渡歡樂時光。歡迎大家多啲搵我傾吓計同分享吓。由於我係第一次實習，所以請大家多多關照。



Tracy



Janice

大家好！我是實習社工酸梅(Janice)，大家在六月至八月都會見到我～十分期待認識大家，也歡迎大家與我傾談！各位多多指教～～

大家好！我係實習社工譚綺文，大家可以叫我做文文或Joanna。大家未來幾個月都會係喜悅薈到我，好期待可以認識到大家，請大家多多指教!! 亦都好歡迎大家隨時過嚟同我傾偈，有咩事都可以搵我幫手㗎!!



Joanna



Hazel

大家好，我是來自香港理工專上學院的實習社工劉嘉慧，大家可以叫我Hazel或阿嘉。很高興可以來到喜悅薈認識大家，我會在未來10個星期，逢星期一、二、四、五、六都會在這裡實習，期望能在中心認識大家、一起傾談和參與中心活動，請多多指教！

保健知識

痛風

保健員
何志豐(Dan)

痛風是一種常見的疾病，是由於身體內的尿酸鹽過高導致積聚於關節或其他組織之中，引起發炎和疼痛。尿酸主要是經由小便及腸道排出，當尿酸濃度升高至不能全部溶解於血液中時，便會形成晶體，並積聚於關節、皮膚中或停在腎臟，並對相關器官造成破壞。

痛風發作時的徵狀:

- 痛風所引致的急性關節炎最常見於腳的大姆趾，其次是足踝關節、膝關節、腕關節、手指等，受影響的關節會突然變得紅腫及產生劇痛，數天後痛楚才開始減退。
- 若果血液內的尿酸不受控制，原本單一個關節發炎可變成多個關節發炎，並且經常復發。嚴重的痛風會令關節變得畸形，病人也可能會因此而喪失工作能力。
- 除關節外，過量的尿酸鹽也可以積聚於身體的其他部分，如腎臟及皮膚，前者可以令腎臟受損，後果嚴重。

痛風的誘發因素:

- 40歲以上
- 體型過胖
- 遺傳因素
- 男性多於女性
- 患有高血壓、糖尿病、腎病等
- 服用利尿藥、治療帕金森的藥物
- 有飲酒習慣、喜歡吃動物內臟、貝殼類海產等。



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)



長者的中央肥胖率 冠絕其他年齡群

「全港社區體質調查」結果16日公布，本次調查由香港體育委員會轄下社區體育事務委員會、香港康樂及文化事務署、香港中文大學體育運動科學系共同參與。調查於2021年7月至2022年12月期間進行，通過隨機抽樣收集9326份香港市民的體質數據樣本，有效樣本數為8419份。

調查結果顯示，在兒童（7歲至11歲）、青少年（12歲至16歲）、成年及長者（17歲至79歲）三個年齡組別中，雖在心肺耐力、肌肉力量等大部分體質參數方面與10年前相比有明顯進步，但仍存改進空間，其中有逾半受訪者體能活動時長未能達到世界衛生組織標準。



中央肥胖率

按世界衛生組織訂立的標準，33.0%兒童、27.7%青少年、34.2%男性和23.7%成年及長者均被認定為肥胖，當中70至79歲中央肥胖率冠絕其他年齡，女性57.2%、男性38.5%。

高血壓的比率

整體而言，31.0%的男性和22.4%的女性有高血壓（收縮壓 \geq 140 毫米水銀柱，舒張壓 \geq 90 毫米水銀柱）。而60歲或以上的長者高血壓比率較高。

長者有中央肥胖和高血壓的比例較高，調查組織建議相關持份者設計推出一系列的運動計劃，推動運動是良藥的認知和概念，針對管理肥胖和高血壓，包括提升心肺功能的有氧運動、可強化骨頭和肌肉的肌力運動。



中央肥胖定義：男性腰圍達90厘米，女性腰圍達80厘米
資料來源：「全港社區體質調查」記者會 明報製圖

參考資料:明報

喜躍運動



容易  困難

1 晨早健康喜動

日期：7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)

2 血壓要CHECK CHECK

日期：7月7、14、21及28日
(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：何志豐先生(Dan)



容易  困難

3 下午鬆一鬆之 伸展自療班

日期：7月4、11、18、25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：\$100 /4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蹦緊，
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)

容易  困難

4 Mobility Stick 棒棒堂

日期：7月13日、8月3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：\$80 /2堂
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)

*以上所有抽籤活動由即日起至7月5日截止報名，如人數過多，將於7月6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)



5

營養標籤及烤烘煎炸食品的風險講座

日期：7月10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：認識食物營養標籤及烤烘煎炸食品對身體的存在風險。
合辦機構：食物環境衛生署
負責職員：馮家傑先生 (Derek)

6

園藝小百科講座

日期：7月7日(星期五)
時間：下午2:00-4:00
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：介紹各種植工具，如花盆、花鏟及種植技巧等。
合辦機構：康樂及文化事務署
負責職員：馮家傑先生 (Derek)



7

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)



現剩少量名額，
如有興趣，
請從速報名。

8 喜悅行者－樂野露體驗

日期：7月31日 (星期一)

時間：上午10:00- 11:00

地點：活動室1

對象：喜悅行者成員優先

費用：免費

名額：20名(先到先得)

內容：簡介露營用品及使用體驗，
為露營活動做好準備。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



9 "喜悅" 瑜伽



容易  困難

日期：7月3、10、17、31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：10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)

現剩少量名額，
如有興趣，
請從速報名。



2023年 July 七月

日 一 二 三

<p>2</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:30 对你爱不完小組</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(5)A班 10:30 「大童小義」小組 11:15 Sing Club喜悦(5)B班 14:00 伸展自療班(A) 15:00 伸展自療班(B)</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 「資」在「友、Fun」 14:30 藝術樂友遊 14:30 J.N.B樂隊恆常練習</p> <p>5</p>
<p>9</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 10:00 營養標籤及烤烘煎炸 食品的風險講座 14:00 喜悦鏢局1 14:30 左攝右攝義工隊 14:30 对你爱不完小組 15:30 喜悦鏢局2</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(5)A班 10:30 「大童小義」小組 11:15 Sing Club喜悦(5)B班 14:00 伸展自療班(A) 14:00 護老賽車薈(A) 15:00 伸展自療班(B) 15:30 護老賽車薈(B)</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 10:30 「資」在「友、Fun」 14:30 藝術樂友遊 14:30 J.N.B樂隊恆常練習</p> <p>12</p>
<p>16</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局1 14:30 对你爱不完小組 15:30 喜悦鏢局2</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(5)A班 11:15 Sing Club喜悦(5)B班 14:00 伸展自療班(A) 14:00 護老賽車薈(A) 15:00 伸展自療班(B) 15:30 護老賽車薈(B)</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 10:30 「資」在「友、Fun」 14:30 藝術樂友遊 14:30 J.N.B樂隊恆常練習</p> <p>19</p>
<p>23</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 長期護理服務話你知 14:00 喜悦鏢局1 14:30 左攝右攝義工隊 15:30 喜悦鏢局2 14:00 認知桌遊自學組</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(5)A班 11:15 Sing Club喜悦(5)B班 14:00 伸展自療班(A) 14:00 護老賽車薈(A) 14:30 衛生署講座-骨質疏鬆 15:00 伸展自療班(B) 15:30 護老賽車薈(B)</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 10:30 「資」在「友、Fun」 14:30 藝術樂友遊 14:30 J.N.B樂隊恆常練習</p> <p>26</p>
<p>30</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 10:00 樂野露體驗 14:00 喜悦鏢局1 15:30 喜悦鏢局2 14:00 認知桌遊自學組</p>		

榮儀喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

09:15 晨早健康喜動 10:00 悅·玩味粵劇班 14:00 棒棒堂 15:30 7月鼓動喜悅 <p style="text-align: right;">6</p>	09:15 晨早健康喜動 10:00 義工聚"薈" 14:00 園藝小百科講座 14:15 血壓要CHECK CHECK <p style="text-align: right;">7</p>	 09:30 智腦友俱樂部 10:30 「大童小義」小組 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊 <p style="text-align: right;">8</p>
09:15 晨早健康喜動 10:00 悅·玩味粵劇班 10:00 太極X體適能運動班(A) 11:00 太極X體適能運動班(B) 13:30 黑松露水晶素餃 14:00 棒棒堂 14:30 集合吧！棋義博士！ 15:30 7月鼓動喜悅 <p style="text-align: right;">13</p>	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 週五好"戲"悅 14:15 血壓要CHECK CHECK <p style="text-align: right;">14</p>	09:30 智腦友俱樂部 10:30 「大童小義」小組 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊 14:30 對你愛不完小組 <p style="text-align: right;">15</p>
09:15 晨早健康喜動 10:00 悅·玩味粵劇班 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 左攝右攝義工隊 15:30 7月鼓動喜悅 <p style="text-align: right;">20</p>	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:00 認知桌遊自學組 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 布捉喜悅 <p style="text-align: right;">21</p>	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊 <p style="text-align: right;">22</p>
09:15 晨早健康喜動 10:00 悅·玩味粵劇班 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！ 14:30 桌上護老行 15:30 7月鼓動喜悅 <p style="text-align: right;">27</p>	09:15 晨早健康喜動 10:00 例會 10:45 舞動"喜悅" 14:00 認知桌遊自學組 14:15 血壓要CHECK CHECK <p style="text-align: right;">28</p>	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦"魔力橋"實戰坊 <p style="text-align: right;">29</p>

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。



10

衛生署健康講座 - 骨質疏鬆症

日期：7月25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：由註冊護士講解骨質疏鬆
的成因及預防方法。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

11

護老賽車薈

日期：7月11、18及25日(星期二)

時間：A班) 下午2:00-3:00

B班) 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3人(先到先得)

內容：體驗最新的電子科技及設備-
電競賽車。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

12

布捉喜悅 (布袋球)

日期：7月21日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：8名(抽籤活動)

內容：體驗新興運動-布袋球。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

13

桌上護老行 駱駝大賽

日期：7月27日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：6名(抽籤活動)

內容：透過體驗不同類型的桌上
遊戲以減輕護老者壓力。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



*以上所有抽籤活動由即日起至7月6日截止報名，如人數過多，將於7月7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)

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)

😊 「Sing Club」喜悅(5)



日期：6月27日；
7月4、11、25日；
8月1、8日
(逢星期二)
時間：A班 上午10:00-11:00 或
B班 上午11:15-下午12:15
地點：本中心
對象：已報名會員
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
備註：已截止報名，
已報名人士請緊記出席課堂。

😊 J.N.B樂隊恆常練習 😊 7月鼓動喜悅

日期：7月5、12、19及26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。
日期：7月6、13、20及27日(星期四)
時間：下午3:30- 4:30
地點：本中心
對象：已報名會員
內容：由導師教授基本木箱鼓技巧
導師：吳兆佳先生 Eric
備註：已截止報名，
已報名人士請緊記出席課堂。

文化承傳

14 悦·玩味粵劇班



日期：7月6、13、20、27日；8月3、10、17日 (逢星期四)
(一連七堂)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
費用：免費
名額：20名 (抽籤活動)
對象：中心會員
內容：教授粵劇及粵曲文化的精髓並嘗試飾演當中的角色。
備註：老有所為活動計劃贊助
導師：郭俊亨先生
負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



-郭俊亨先生，師承呂洪廣、廖國森、鄭福康。
-畢業於八和粵劇學院、香港演藝學院。學藝六年

*以上抽籤活動由即日起至7月4日截止報名，如人數過多，將於7月5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) 11

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。

15 義工聚"薈"

日期：7月7日(星期五) 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：7月13及27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。

16 左攝右攝義工隊工作坊

日期：7月10、20及24日(星期一、四)
時間：下午2:30至3:30
地點：本中心
費用：免費
對象：中心義工
名額：6名(抽籤活動)
內容：招募中心義工組成攝影隊，學習使用中心攝影、
拍攝器材，並於日後協助中心活動拍攝需要。



*以上抽籤活動由即日起至7月7日中午12點截止報名，如人數過多，將於7月7日下午抽籤
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：7月8、15、22及29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)



17 認知障礙症篩查評估

日期：7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)



潮玩遊戲

18 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：7月8、15、22、29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)



19 喜悅鏢局

日期：7月10、17、24及31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)



實習社工活動

😊 對你愛不完小組

日期：6月24、26日；7月3、10、15及17（星期一、六）

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：\$20

對象：已報名會員



名額：8名（抽籤活動）

內容：夫妻透過一起參與小組遊戲、手工製作、製作甜品，共同建立美好的回憶，增進夫妻的親密感覺。

負責職員：實習社工譚綺文姑娘（文文）

*需要參加6節活動

備註：已截止報名，已報名人士請緊記出席。

😊 藝術樂友遊

日期：6月28日；7月5、12、19及26日（星期三）

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：\$20

對象：已報名會員

名額：8名（抽籤活動）

內容：透過玩桌遊和藝術活動交流，與其他會員享受放鬆快樂的時刻，提升心靈健康。

負責職員：實習社工何美萱姑娘(酸梅)



😊 「資」在「友、Fun」

日期：28/6、5/7、12/7、19/7、26/7（逢星期三）

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：已報名會員

名額：8名(抽籤活動)

內容：在眾多的手機應用程式尋找一些關注「身、心、社、靈」的初階體驗班。

負責職員：實習社工吳敏蕊姑娘(阿敏)



😊 「大童小義」小組

日期：6月24、27日；7月4、8及15日

時間：上午10:30-12:00

及

日期：7月11日

（星期二、六）

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：免費



對象：已報名會員

名額：8名（抽籤活動）

內容：透過藝術活動及共同策劃一次義工活動，與兒童青少年中心會員一同參與活動，建立長幼情。

負責職員：實習社工劉嘉慧姑娘（阿嘉）

備註：以上部分活動已截止報名，已報名人士請緊記出席課堂。

品味優閒

20 黑松露水晶素餃

日期：7月13日(星期四)
時間：下午1:30-3:30
地點：本中心
費用：\$80
對象：中心會員(先到先得)
名額：6名
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。

由於3月份
開班時反應熱烈
現加開班組



有需要護老者

21 認知桌遊自學組

日期：7月21、24、28及31日
(星期一及五)
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心
費用：免費
對象：有需要護老者及中心護老者
名額：6名(抽籤活動)
內容：教授不同桌遊及帶領技巧，
以便在家與被照顧者進行訓練。
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

22 長期護理服務話你知

日期：7月24日(星期一)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
費用：免費
對象：有需要護老者及中心護老者
名額：25名(先到先得)
內容：以講座形式介紹社署長期護理
服務內容。
負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

社交及康樂

23 週五好『戲』悅

日期：7月14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)



詳情可向中心
職員查詢

其他活動

24 例會

日期：7月28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)、
沈愉姑娘(Joyce)



*以上抽籤活動由即日起至7月11日中午12點截止報名，如人數過多，將於7月11日下午抽籤
並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

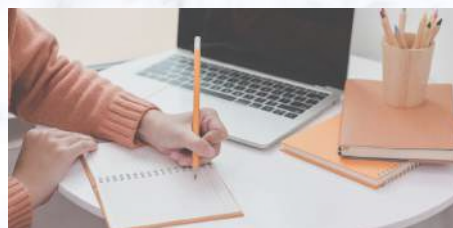
惡劣天氣安排

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 4：

『標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。』
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、何志豐、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7月