



2024年11月通訊

# 1 喜悅三周年慶

如果有得揀，「您」想退休後的生活是怎樣？為咗實現「您」想嘅退休生活，您又規劃咗咩大計？

今年中心三周年主題以「二次人生」為主題，我們將與大家前往「擬」世界，進入二次人生之旅瘋狂升級(LV)，等級提升的你在現實世界一樣無敵。

日期：11月6日(三)

時間：下午2:00-4:00

地點：至善中心禮堂

對象：中心會員

費用：\$50

名額：50名(抽籤活動)(11月1日抽籤)

內容：1)太極表演

2)大型模擬退休生活規劃遊戲

3)周年大抽獎及人人有禮



生命有take two?  
玩過你就知

SOCI GAME



## 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 **2743-8466** 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，如遲到有機會由後補補上。
- 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)居於本中心服務範圍內的會員擁有優先參與權利。
- 12)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

因有新個人發展方向，於10月份離職。感恩能夠在中心與大家相遇，多謝大家過去一年半的包容與支持。雖然不捨得大家，但都要同大家講聲再見！祝大家身體健康！有緣再會。



社工 馮建曦先生



大家好，我係小茗，即將要離開中心，我亦不捨各位會員，願各位能健康快樂地參與中心活動，祝大家生活愉快，平安喜樂！

保健員 陳裕茗姑娘

大家好，我是新到職社工同事尹姑娘(yoyo)，很高興能認識大家。我性格較為好動，喜愛參與不同類型的運動，如芬蘭木柱運動、地板冰壺、乒乓球等。歡迎大家相約練習，互相交流活動技巧及心得。



社工 尹珮瑤姑娘

## 保健知識

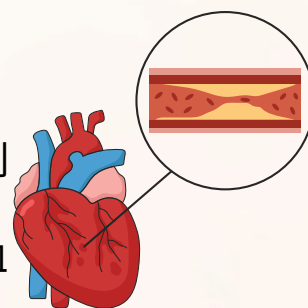
### 冠心病

保健員-陳裕茗姑娘

冠狀動脈是環繞心臟的血管，負責供應血液給心臟肌肉，使心臟得到日常所需的氧氣及營養。冠狀動脈變得狹窄，甚至閉塞，就形成了冠心病。

### 成因

1. 隨著年歲增長，動脈內膜有脂性物質積聚，脂性物質積聚到某一程度，會使血管變窄，此現象稱為粥樣硬化。
2. 血管組織老化，變硬和增厚，會導致血液流動緩慢阻塞血管，形成心肌局部缺氧、心肌梗塞、心臟衰竭和死亡。
3. 慢性疾病如高血壓、高膽固醇、吸煙、肥胖、糖尿病等。



### 治療方法

1. 戒煙及戒酒
2. 注意飲食
3. 定期覆診



資料來源:衛生署長者健康服務

## 喜閱。樂動

# 足底筋膜炎



體適能教練：  
馮家傑先生(Derek)

早上起床時，一落床就感到腳底有一陣刺痛，走幾步後，疼痛感逐漸減輕。這些情況非常典型地顯示出足底筋膜炎的症狀，通常發生在腳跟內側或足底，走幾步後疼痛似乎不再那麼明顯。

足底筋膜的主要功能是支撐足弓，類似於避震器，能夠吸收體重和動作對足底施加的力量。如果足底筋膜上的張力和壓力變化過大，就會在筋膜中產生小的撕裂。經過反覆的拉伸和撕裂，會導致足底筋膜受到刺激或發炎，進而引發足底筋膜炎。這種情況特別常見於40至60歲的人群，尤其是喜愛慢跑的人。

### 較易出現的族群

- 肥胖
- 穿不適當的鞋，例如鞋底太硬
- 職業性質需要久站、久走
- 缺乏運動習慣
- 有高弓足
- 有扁平足

### 足底筋膜炎 Part 1 原因、改善方法

足底筋膜是連接腳跟與腳趾的一層厚實筋膜組織，可維持足部的穩定與吸收走路衝擊的力道

**足底筋膜炎的症狀**

足底筋膜炎症狀大多發生在腳跟內側或足底，特別是早上或久站、久坐後，症狀時好時壞

★ 足底筋膜炎時可以這樣做

- 少穿高跟鞋、夾腳拖鞋
- 換一雙有支撐的鞋子
- 緩和伸展有助緩解不適
- 強化足底肌群恢復筋膜彈性

### 足底筋膜炎 Part 2 強化足底肌群動作

- 足底筋膜伸展運動** 5次  
將腳趾向腳背方向壓，直到足底有繃緊的感覺，維持20-30秒
- 足底筋膜按摩** 3次  
坐姿，將腳放在網球上，以網球按摩於足底筋膜，每次30秒至1分鐘
- 小腿後側肌力訓練** 10-20次  
坐姿或站姿，執行踮腳尖，再慢慢將腳跟放下
- 足部小肌肉肌力訓練** 1-3分一次  
將毛巾放在腳底下，以腳趾力量去抓/捲毛巾，腳跟不可離地

### 一、足底筋膜伸展運動：

將腳趾向腳背方向拉直，直到感覺到足底筋膜有緊繃感，維持20-30秒，共做5次。

### 二、足底筋膜按摩：

坐著，將腳放在網球上，利用網球按摩足底筋膜，避免按摩到骨突部位。每次30秒至1分鐘，每天1-3次。

### 三、小腿後側肌力訓練：

可以坐著或站著，手扶椅背，進行踮腳尖的動作，然後慢慢將腳跟放下。每次做10-20次。

### 四、足部小肌肉肌力訓練：

坐著，將毛巾放在腳底下，用腳趾的力量去抓或捲毛巾，注意腳跟不能離地，每次1-3分鐘。

如果足跟疼痛持續無法改善，建議大家尋求醫生的進一步評估與治療。

## 喜躍運動



### 2 晨早健康喜動 容易 困難

日期：11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：讓參加者可以在早晨時段能養成運動規律習慣，同時可促進生理健康，改善心理健康，有助他們可以在中心內的社交發展，認識更多區內朋友。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

### 3 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班 容易 困難

日期：11月12、19、26日(星期二)

名額：8名/每班(抽籤活動)(11月4日抽籤)

時間：(A)下午2:00-3:00

內容：針對會員長期坐於家中，缺乏

(B)下午3:00-4:00

伸展，肌肉變得僵硬，透過安全

地點：活動室2

有效的伸展方法，放鬆脊椎肌肉，

對象：中心會員

達致紓解痛症，調整身心壓力。

費用：\$75/3堂



導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)

### 4 不普及健體運動班 容易 困難

日期：12月2、9、16、23日(一)

內容：透過全身運動令大小肌肉

時間：上午10:00-11:00

得以鍛鍊，增加肌肉力量

地點：活動室1

及其活動能力，

對象：中心會員

導師：周Sir（體適能教練）

費用：\$40 /4堂

負責職員：馮家傑先生

名額：25名(抽籤活動)(11月20日抽籤)

(Derek)





## 喜躍運動



容易



困難

### 😊 舞動“喜悅” *Funky Dance* 2024年10-12月

日期：10月4、18、25日 (五)；

費用：\$700/10堂

11月1、8、15、22、29日 (五)；名額：12名(先到先得)

12月13、20日 (五)

導師：潘芷賢小姐(Shella)

時間：上午10:45 - 11:45

(具有專業舞台經驗)

地點：活動室2

負責職員：李麗貞姑娘

對象：中心會員

(Peon)



已參加的會員，  
請依時出席。

### 5 “喜悅” 瑜伽 2024年12月

容易



困難

日期：12月9、16、23、30日 (星期一) 導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

時間：上午9:45 - 10:45

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

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)

已參加的會員，  
請依時出席。



### 6 血壓要CHECK CHECK

日期：11月1、8、15、22、29日  
(星期五)

時間：下午2:15-3:00

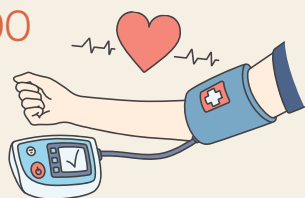
對象：中心會員

地點：本中心

費用：免費

名額：10名(先到先得)

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)



### 7 空腹血糖檢測

日期：11月8日 (星期五)

時間：上午9:30-10:30

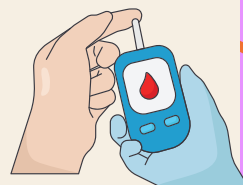
對象：中心會員

地點：本中心

費用：10元

名額：10名(先到先得)

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)



### 8 一線通手機講座—HA Go

日期：11月22日 (星期五)

時間：下午2:30-3:30

對象：中心會員

地點：本中心

費用：免費

名額：15名(先到先得)

內容：由長者安居協會職員向長者講解如何透過手機建立健康生活，及介紹醫管局流動應用程式 [HA Go]。

負責職員：陳姑娘 (Ssam)





## 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。



### 9 認識糖尿病

日期：11月12日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：免費

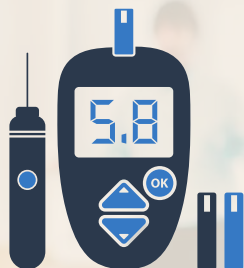
對象：中心護老者優先

名額：25名(先到先得)

內容：由註冊護士透過講座  
向長者講解糖尿病。

合辦機構：衛生署

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)



### 10 記憶與您

日期：11月28日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先

名額：25名(先到先得)

內容：由註冊護士透過講座  
向長者講解處理記憶  
問題的有效方法。

合辦機構：衛生署

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



### 11 「老有所為活動計劃」頒獎典禮 (YouTube直播)

日期：11月13日(星期三)

內容：- 是次活動以中心網上直播形式進行

時間：下午2:30-3:30

- 活動將直播頒發獎項嘉許得獎團體、藝人及團體表演

地點：本中心

- 每位參加者將獲得由老有所為計劃送出的**福袋**

費用：免費

- 幸福大抽獎(超市禮券)

對象：中心會員

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

名額：40名(先到先得)



### 12

### 抹緣抹了 日本茶道體驗班(抹茶)

日期：11月14日(星期四)

名額：10名(抽籤活動)(抽籤日期：11月6日(星期三))

時間：下午3:00-4:30

內容：- 品嚐來自日本不同地區的三種高級抹茶及和菓子

地點：本中心

- 親身體驗打泡自己的抹茶(利用抹茶碗和茶筴)

費用：\$50

- 了解抹茶的：味道、餘味、香氣和顏色

對象：中心護老者優先

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)



是次導師由日本人執教，並有助手隨行翻譯

# 2024

## Nov

## 11月

日

一

二

三

<p>08:30 先鋒工作製作日 09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 不普及健體運動班 14:00 悅賞影。新手攝影班 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2</p> <p><b>3</b> <b>4</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club 喜悅(5) 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:30 善「栽」· 善「JOY」</p> <p><b>5</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 13:30 劍擊體驗班 14:00 喜悅三周年慶</p> <p><b>6</b></p>	
<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 不普及健體運動班 10:30 左攝右攝義工隊聚會 14:00 悅賞影。新手攝影班 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2</p> <p><b>10</b> <b>11</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(5) 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:30 認識糖尿病講座 14:30 善「栽」· 善「JOY」 15:00 墊上伸展自療班(B)</p> <p><b>12</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 13:30 劍擊體驗班 14:30 金茶王港式奶茶入門課程 14:30 老有所為頒獎典禮</p> <p><b>13</b></p>	
<p><b>長者日</b></p> <p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 不普及健體運動班 14:00 悅賞影。新手攝影班 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2</p> <p><b>17</b> <b>18</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club 喜悅(5) 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:30 善「栽」· 善「JOY」 15:00 墊上伸展自療班(B)</p> <p><b>19</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 13:30 劍擊體驗班 14:00 霓虹燈工作坊</p> <p><b>20</b></p>	
<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 不普及健體運動班 14:00 悅賞影。新手攝影班 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2</p> <p><b>24</b> <b>25</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(6) 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:30 善「栽」· 善「JOY」 15:00 墊上伸展自療班(B)</p> <p><b>26</b></p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 防止植物病蟲害及病菌講座</p> <p><b>27</b></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 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK	09:30 智腦友俱樂部 10:00 薰享喜悅·香薰手作班 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
	<b>1</b>	<b>2</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 手指鉤織手袋工作坊	09:15 晨早健康喜動 09:30 空腹血糖檢測 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 義工聚薈	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</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 棋義博士 15:00 抹緣抹了-日本茶道體驗班	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:15 血壓要CHECK CHECK	09:30 智腦友俱樂部 10:00 薰享喜悅·香薰手作班 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</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 棋義博士	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 一線通手機講座-HA Go	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
09:15 晨早健康喜動 10:00 記憶與您講座 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 例會	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
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>

如對本頁活動有興趣/疑問，  
歡迎聯絡中心職員

## 音樂空間

# J.N.B. 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)

## 😊 J.N.B. 樂隊恆常練習

日期：11月(5)、15、(19)、26日

時間：下午1:30- 4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：樂隊團員

內容：與團員一同排練歌曲。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

備註：括號表示導師出席節數



## 13 「Sing Club」喜悅(6)

日期：11月26日

12月3、10、17、24、31日  
(星期二)

時間：上午10:00-11:00

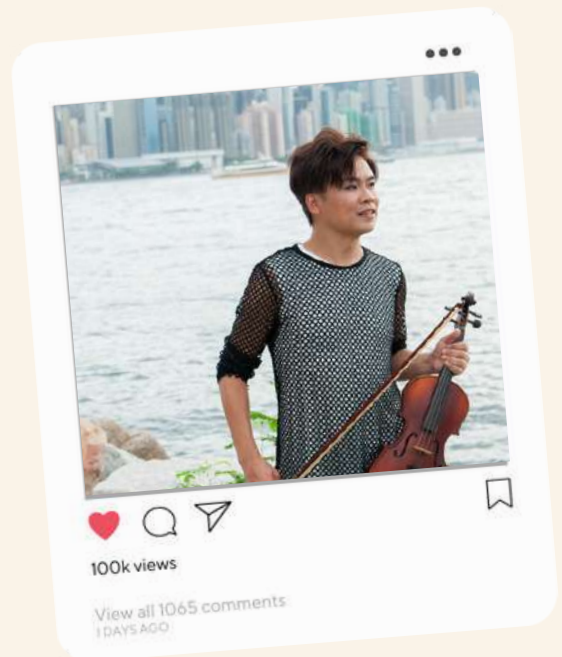
地點：本中心

名額：26位(先到先得)

內容：由歌唱導師潘世華先生  
(Stanley)教授流行曲  
歌唱技巧。

費用：\$240/6堂

負責職員：馮家傑先生(Derek)





## 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，可向中心職員聯絡。

### 14 義工聚"薈"

日期：11月8日(星期五) 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 負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

### 😊 集合吧！棋義博士！

日期：11月14、21日(星期四) 對象：棋義博士義工  
時間：下午2:30- 3:30 內容：定期聚會、學習桌遊玩法及  
地點：本中心 小組帶領技巧等。  
費用：免費 負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

### 😊 悅賞影－新手攝影班

日期：11月4、11、18、25日(星期一)  
時間：下午2:00- 3:30 內容：薈聚一班有興趣學習攝影的會  
地點：本中心 員，經過課程深入認識攝影  
費用：\$80(餘額中心資助) 技巧。為之後於中心義工活  
對象：中心會員(抽籤活動) 動作準備。  
(抽籤日期：11月1日) 備註：參加者需**自備攝影手機**  
(左攝右攝義工隊優先) 負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



## 休閒活動

### 15 手指鉤織手袋工作坊

鉤織手袋工作坊讓參加者都能在輕鬆無壓的氛圍中學習，在鉤織中培養耐性和創意，讓大家在兩小時內掌握一個新技能。

日期：11月7日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心

費用：\$100

(資助活動，如無理缺席需補回正價\$450)

對象：中心會員

名額：10名(抽籤活動)

(抽籤日期:11月2日)

負責職員：李姑娘(Peon)/陳姑娘



### 16 霓虹燈工作坊

霓虹燈是香港其中一種獨特的文化，但隨著時代變遷及物料和空間上的各種限制，霓虹燈逐漸於社區中消失。工作坊將由零開始教大家製作冷光線霓虹燈英文字母作品，讓霓虹燈以另一種形式再次融入日常生活，喚起大家對昔日香港的回憶。

日期：11月20日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

費用：\$50

對象：中心會員

名額：16名(抽籤活動)

(抽籤日期:11月6日)

負責職員：馮家傑先生(Derek)





## 認知障礙症服務

### 😊 智腦友俱樂部

日期：11月2,9,16,23及30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)



## 潮玩遊戲

### 17 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：11月2、9、16、23、30日(星期六)

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)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)及馮家傑先生(Derek)



### 18 喜悅鏢局

日期：11月4、11、18及25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

(只可參加2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：洪啟豪先生(Bobby)



### 19 防止植物病蟲害及病菌講座

日期：11月27日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：免費

名額：25名(先到先得)

內容：介紹不同植物包括花卉、  
蔬菜及樹木的植物病害診  
斷之原則及方法。

合辦機構：康樂及文化事務署

負責職員：馮家傑先生(Derek)



### 20 山藝-手織爬山扣工作坊

日期：12月10日(星期二)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：本中心

費用：\$20(餘額中心資助)

對象：中心會員(會參與山藝活動優先)

名額：14名(抽籤活動-11月19日抽籤)

內容：學習繩結編織，製作獨一無二爬山扣。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)





## ☺ 薰享喜悅 · 香薰手作班

日期：11月2、16日(星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

費用：\$50(餘額中心資助)

對象：曾參加過單身一族薈的會員優先

名額：9名(抽籤活動)

內容：透過製作香薰手作，讓參加者能夠在當中有喘息的時間，輕鬆減壓，享受屬於自己的me time。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)

備註：1) 須於活動前預留時間進行評估 2) 必須連續出席2堂



## 21 金茶王港式奶茶入門課程

日期：11月13日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

活動地點：葵涌鍾意恆勝中心

集合及解散地點：葵芳站C出口

費用：\$50(餘額中心資助)

對象：中心會員

名額：10名(抽籤活動)(抽籤日期：11月4日)

內容：薈聚一班有興趣認識港式奶茶的會員，經過課程深入認識沖奶茶知識及技巧。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



## 其他活動

## 22 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：11月28日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：45名(抽籤活動 - 11月19日抽籤)

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)



# 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
	照常	照常
	照常	取消
	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



## SQS

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：職務及責任

『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。』

## 入會或續會提示



**11月份到期的會員，記得到中心續會！**

- **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
- **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
- **續會：**  
會籍有效期為一年，請留意會員卡的有效月份，在該月親臨辦理續會手續。

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、馮鈞堂、洪啟豪、梁少玲、尹珮瑤、馮家傑、李麗貞、陳裕茗、陳鳳萍、林月嫦

督印人員：張銘森 主任  
印刷數目：300份  
日期：2024年11月