



保良局
PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2024年8月通訊



(揀善同行 Kinder Together)
當代藝術家 Michael Lau (劉建文)

保良局
賣旗日
PO LEUNG KUK
FLAG DAY
14.8.2024

(星期三 Wednesday)
全港各區 Territory-wide

以人為本 眾心行善
Putting people first from the start,
igniting kindness with united hearts

1 保良局賣旗日義工招募

日期：8月14日 (三)

時間：上午8:45-10:00

集合地點：本中心

活動地點：中心附近

對象：中心義工

名額：14人 (抽籤活動)

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

開心翻埋嚟

一年又一度保良局賣旗日又到啦
賣旗點少得您嘅參與

歡迎大家網上捐款

保良局網上捐款二維碼：



*以上抽籤活動由即日起至8月8日截止報名，如人數過多，將於8月9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:
5595 9664

中心WhatsApp廣播功能

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。

慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病是一種無法治癒且病情會不斷惡化的慢性疾病，於全球的發病率持續上升。

慢性阻塞性肺病是什麼？

慢性阻塞性肺病是指呼吸系統經長期破壞引致呼吸道阻塞及收窄，令人體肺部難以呼出和吸入空氣，導致缺氧、氣喘、咳嗽等症狀，甚至影響患者一般日常活動。

如何導致慢性阻塞性肺病？

1. 長期吸煙
2. 長期吸入二手煙
3. 空氣污染
4. 室內污染
5. 於工作環境長時間吸入煙塵及化學物
6. 先天性抗蛋白質酵素不足，與遺傳有關

慢性阻塞性肺病有甚麼治療方法？

戒煙

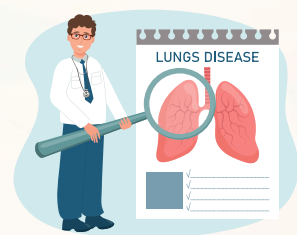
戒煙可減輕慢性阻塞性肺病患者咳嗽和痰多的情況，亦可延緩病情惡化。

藥物治療

氣管舒張劑：可放鬆氣管肌肉，擴張氣管，舒緩病情。氣管舒張劑分口服及噴霧式兩種。

類固醇：可抑制患者氣管發炎情況，並不是所有病人用後情況均有改善。

化痰藥：令痰涎變稀，容易咳出。



喜閱。樂動



體適能教練：
馮家傑先生(Derek)

奧運冷知識

熱切期待2024巴黎奧運已經舉行，當中有不少鮮為人知的冷知識，你又知道幾多呢？

1. 首屆奧運在哪裡舉辦？

這題應該難不到大家，第一屆奧運是在1896年，於希臘雅典舉行，並由此次運動會開始，訂立每4年舉行一次奧運會的規則。



2. 奧運的格言是什麼？

奧運格言是拉丁詞語「Citius-Altius-Fortius」，翻譯成中文意思是「更快、更高、更強」。這句奧運格言從體育、技術、道德和教育的角度代表了奧運的精神。

3. 奧運五環代表什麼意思？

「奧運五環」是在1913年，由皮耶·德·顧拜旦設計，以白色為旗幟背景，而藍色環、黃色環、黑色環、綠色環和紅色環就分別象徵五大洲以及其運動員，統一在奧林匹克精神下。



4. 舉辦過最多次奧運的城市？

自首屆奧運舉行，至今已舉辦32屆，22個城市成功舉辦。當中倫敦是舉辦得最多，達3次的城市。另外亦有4個城市舉辦過2次，分別是東京、雅典、洛杉磯及巴黎，而巴黎將於今年舉辦第三次奧運會，而洛杉磯亦將於2028年主辦第三次奧運會。

5. 奧運獎牌用咩整？

在1912年之前，奧運金牌是以純金打造，不過自從斯德哥爾摩奧運後，便不再以純金造獎牌。根據國際奧委會規定，雖然主辦國可以自行決定獎牌設計以及成分，不過就規定金牌至少要含有6克純金，銀牌就要由純銀打造；尺寸上亦須滿足指定條件。



喜躍運動



2 晨早健康喜動

容易 困難

日期：8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)



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康。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

3 血壓要CHECK CHECK

日期：8月2、9、16、23、30日

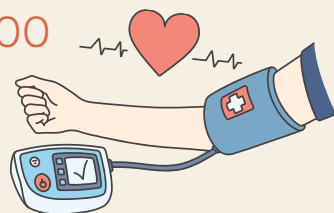
(逢星期五)

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)

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：陳裕茗姑娘(小茗姑娘)

4 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易 困難

日期：8月6、13、20、27日(星期二)

名額：8名/每班(抽籤活動)

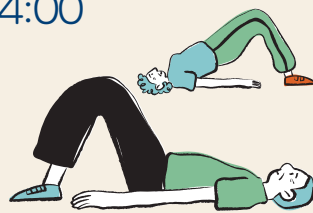
時間：(A)下午2:00-3:00

(B)下午3:00-4:00

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$100/4堂



內容：針對會員長期坐於家中，缺乏伸展，肌肉變得僵硬，透過安全有效的伸展方法，放鬆脊椎肌肉，達致紓解痛症，調整身心壓力。

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)

5 下午鬆一鬆之坐姿伸展自癒班

容易 困難

日期：8月7、21日(星期三)

名額：10名(抽籤活動)

時間：下午2:00-3:00

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。

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$60/2堂

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)



*以上抽籤活動由即日起至8月2日截止報名，如人數過多，將於8月2日抽籤並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

Olympic Games
Paris 2024

澳南匹克喜悅會

奧運會:7月26日至8月11日

殘奧會:8月28日至9月8日

巴黎奧運將於7月26日揭幕，中心期望透過一系列免費運動體驗，鼓勵大家身體力行參與體育活動。

社交 Sport Expo 體驗日

日期：2024年8月12日(星期一)

活動地點：旺角 THE FOREST Sport Expo

集合時間：下午1:15(逾時不候)

集合地點：本中心

回程時間：下午3:45

名額：20人(抽籤活動)

對象：中心會員

費用：\$20 (包旅遊車接送)

內容：場內設有VR體驗區、體感遊戲、虛擬競技場以及觸控螢幕遊戲，讓會員有機會一展身手。

負責職員：馮家傑先生(Derek)

*此活動將於8月7日截止報名，並以WhatsApp聯絡成功參加者繳費。



6

健康 MOBILITY STICK 棒棒堂

日期：8月23日(星期五)

時間：(A)下午2:00-2:45

(B)下午3:00-3:45

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：免費

名額：8名/每班(抽籤活動)

內容：筋膜伸展棒可以提迴關節靈活度、穩定性、和肌肉力量，並能提升平衡能力。

導師及負責職員：馮家傑先生(Derek)

*此活動將於8月16日截止報名，並以WhatsApp聯絡成功參加者繳費。



7

護老 挑機挑到上奧運

(遊戲體驗不同奧運項目)

日期：8月27日(星期二)

時間：(A)下午2:15-3:15

(B)下午3:30-4:30

地點：會所(電競室)

對象：中心會員

費用：免費

名額：4名/每班(抽籤活動)

內容：打機都可以做奧運選手。

遊戲輕鬆易上手，有職員1對1指導。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

*此活動將於8月15日截止報名，並以WhatsApp聯絡成功參加者繳費。



8

義工 芬蘭木棋體驗日

日期：8月5日(星期一)

時間：(A)下午2:00-2:45

(B)下午3:00-3:45

地點：活動室1

對象：中心會員

費用：免費

名額：8名/每班(抽籤活動)

內容：芬蘭木棋是一項鬥智鬥力投擲類的運動，參加者需要運用手上的木柱投擲，其間可以訓練上肢能力、手眼協調及腦筋靈活，歡迎各新手參加。

義工：具芬蘭木棋指導員資格

負責職員：馮家傑先生(Derek)

*此活動將於8月1日截止報名，並以WhatsApp聯絡成功參加者繳費。



9

6



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

10 衛生署健康講座- 認識大腸癌

日期：8月20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：由註冊護士向長者講解大腸癌知識。

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)



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- 精明使用長者醫療

日期：8月26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：25名(先到先得)

內容：由註冊護士向長者講解如何使用長者醫療。

負責職員：陳裕茗姑娘(小茗)



12 資訊站-手機電子支付你要知

日期：8月19日(星期一)

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：了解電子支付工具及不同支付途徑。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

適合已對手機

有基本了解的會員參加



13 護老者茶聚

是月主題-西貢區社區資訊(各個福利服務單位)

日期：8月23日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

費用：\$5

對象：中心護老者優先

名額：8名(抽籤活動)

內容：享受當下時光，並由負責職員分享當月的護老主題。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

輕談何謂「長期護理服務」

舒解面對中的壓力



活動會提供
香茶及茶點



*以上所有抽籤活動由即日起至8月15日截止報名，並於即以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)

2024

AUG

8月

日

一

二

三

4 09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:30 左攝右攝義工隊聚薈 14:00 喜悅鏢局 1 14:00 芬蘭木棋體驗日A 15:00 芬蘭木棋體驗日B 15:30 喜悅鏢局 2	5	6 09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(3) 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 15:00 墊上伸展自療班(B)	7 09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 坐姿伸展自癒班 14:30 平安三寶進階班
11 09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 13:15 SportExpo體驗日 14:00 賞花樹木介紹講座 14:00 喜悅鏢局 1 15:30 喜悅鏢局 2	12	13 09:15 晨早健康喜動 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 15:00 墊上伸展自療班(B)	14 08:45 保良局賣旗日 09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:30 平安三寶進階班
18 09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 手機電子支付你要知 15:30 喜悅鏢局 2	19	20 09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(4) 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:30 認識大腸癌講座 14:30 認知障礙相關的診斷及藥物 15:00 墊上伸展自療班(B)	21 09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 10:30 空氣玫瑰杯墊工作坊 14:00 坐姿伸展自癒班 14:30 平安三寶進階班
25 09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 10:00 精明使用長者醫療講座 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 預防認知障礙症講座 15:30 喜悅鏢局 2	26	27 09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(4) 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 14:00 墊上伸展自療班(A) 14:15 挑機挑到上奧運(A) 15:00 墊上伸展自療班(B) 15:30 挑機挑到上奧運(B)	28 09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 10:30 單身一族薈 14:30 平安三寶進階班

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 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 1	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 2	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 3
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 8	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 義工聚"薈" 9	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 10
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	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 16	09:30 智腦友俱樂部 13:30 紫晶酥學習班 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 17
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 13:30 J.N.B.樂隊恆常練習 22	09:15 晨早健康喜動 10:30 護老者茶聚 10:45 舞動"喜悅" 14:00 MobilityStick棒棒堂A 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 剪紙體驗班 15:00 MobilityStick棒棒堂B 23	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 24
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 例會 29	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 30	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 31



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：8月6、13、22、27日

時間：下午1:30- 4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：J.N.B.樂隊成員

內容：與團員一同排練歌曲。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



14 「Sing Club」喜悅(4)

日期：8月20、27日

9月3、17、24日

10月8日 (星期二)

時間：上午10:00-11:00

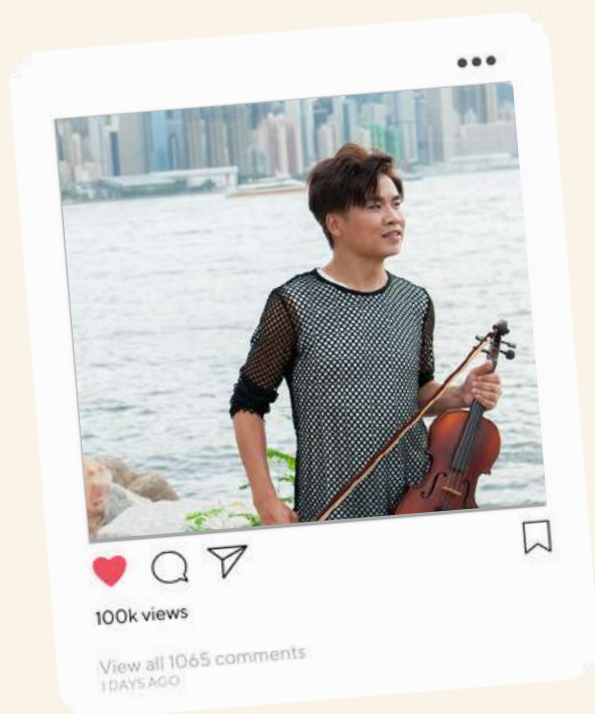
地點：本中心

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)



*此活動將於7月30日截止報名，並以WhatsApp聯絡成功參加者繳費，會員亦可致電中心27438466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。
如有意加入成為義工，可向中心職員聯絡。

15 義工聚"薈"

日期：8月9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。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

集合吧！棋義博士！

日期：8月8、15日(星期四)

時間：下午2:30- 3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：棋義博士義工

內容：定期聚會、學習桌遊玩法及
小組帶領技巧等。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

左攝右攝義工隊聚薈

日期：8月5日(星期一)

時間：上午10:30- 11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：左攝右攝義工

內容：集合中心攝影義工，
為相展作準備。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

品味優閒

16 紫晶酥學習班

日期：8月17日(星期六)
時間：下午1:30-4:30
地點：本中心
費用：\$150/4個(包材料及包裝)
對象：中心會員
名額：8名(抽籤活動) (8月5日下午抽籤)
內容：教導製作紫晶酥來迎接中秋節。
導師：康怡小姐(Connie)
負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

一年容易又中秋

潮州月餅



17 "喜悅" 瑜伽 2024年8月

日期：8月5、12、19、26日(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)
導師：朱倩嫻小姐(Hailey)
負責職員：李麗貞姑娘(Peon)

容易  困難

已參加的會員，
請依時出席。



18 賞花樹木介紹講座

日期：8月12日(星期一)
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：本港有不少開花植物，透過講座介紹香港一年四季的常見花卉植物，以及建議觀賞地點供大家參考，以免錯過了花期。

合辦機構：康樂及文化事務署
負責職員：馮家傑先生(Derek)



認知障礙症服務

😊 智腦友俱樂部

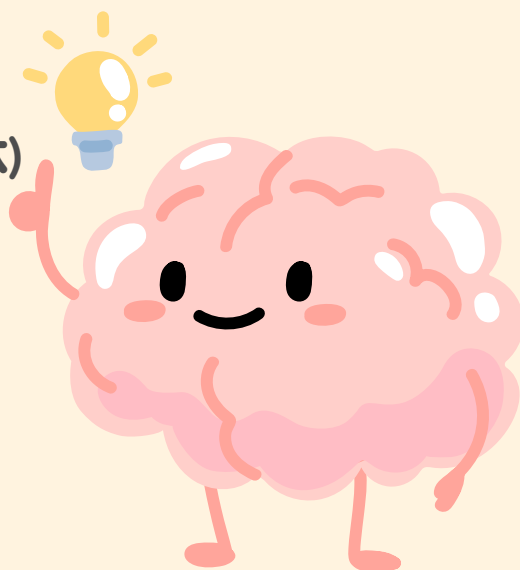
日期：8月3, 10, 17, 24及 31日(星期六)

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

19 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：8月3、10、17、24及31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)



20 喜悅鏢局

日期：8月5、12、19及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

(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)





有需要護老者

21 空氣玫瑰-硅矽藻土杯墊工作坊

日期：8月21日(星期三)

時間：上午10:30-中午12:00

地點：本中心

費用：\$20

對象：中心護老者及有需要護老者優先

名額：8名(抽籤活動)

內容：透過繪畫空氣玫瑰，讓護老者放鬆身心及提供喘息空間。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



義工培訓

22 剪紙體驗班

日期：8月23日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：\$10

對象：中心義工優先

名額：8名(抽籤活動)

內容：中國剪紙是民間藝術的一種，以紙為材料，透過剪刀等工具而剪成各種不同的圖案。是次由中心義工教授不同剪紙的基本技巧。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)、洪啟豪先生(Bobby)



心理及社交活動

23 單身一族薈

日期：8月28日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

費用：全免

對象：中心獨居會員優先

名額：10名(先到先得)

內容：與獨居會員一同相聚，並介紹社區/健康資訊。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



*以上抽籤活動由即日起至8月7日上午截止報名，如人數過多，將於8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。

退休前規劃

24 平安三寶 進階班

日期：8月7、14、21、28日(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：\$20

對象：中心會員

名額：20名(抽籤活動)

內容：講解設立平安三寶的基本知識，幫助我們計劃和準備未來財務和醫療需要，及保護精神上無行為能力人士家人的重要法律工具。

導師：中心義工 劉業基先生

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

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)

預設醫療指示

持久授權書

遺囑
(平安紙)

*以上抽籤活動由即日起至8月5日中午12時截止報名，如人數過多，將於同日下午2時抽籤，並以WhatsApp聯絡中籤者，會員亦可致電中心查詢。

其他活動

25 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：8月29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：35名(抽籤活動)

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)



*以上抽籤活動由即日起至8月22日中午12時截止報名，如人數過多，將於同日下午2時抽籤，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
 3 Red 紅	✓ 照常	✗ 取消
 8 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 1：服務資料

『標準 1：服務單位保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。』



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、馮鈞堂、馮建曦、洪啟豪、梁少玲
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8月