



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

2025年1月通訊



中心仝人恭祝大家

萬事如意迎新年  
金蛇迎春旺全年

## 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



大家好，我是新入職護理員蔡姑娘，很高興能加入榮儀喜悅薈這個大家庭。老友記需要量血壓的我可以幫手呀！期待能夠認識大家。

**護理員 蔡玉英姑娘**

大家好，我是新入職的健體導師何教練（Tony），很高興能夠加入中心。我平時喜歡做運動，例如跑步，體能訓練等。十分期待與大家見面，一同參加不同的活動認識大家。

**健體導師 何達榮先生**



大家好，我是新入職保健員思詩姑娘，很感恩能在榮儀喜悅薈為大家提供服務。期待與你們彼此認識。

**保健員 劉思詩姑娘**

## 保健知識

### 食物中毒



**成因：**

食物中毒是因為吃了受細菌、過濾性病毒或化學物質等污染的食物而引致的急性腸道疾病。

**病徵：**

常見症狀包括嘔吐、腹瀉及腹痛，或有發燒等。

**治理方法：**

如出現食物中毒的病徵，須立即求診，並應補充水分。患病的食物處理人員應暫停工作，直至復原。

**預防方法：**

實踐食物安全可預防食物中毒。「食物安全五要點」是五個簡單而有效的要點，讓大家遵從，藉以預防由食物傳播的疾病：

1. 精明選擇（選擇安全的原材料）；
2. 保持清潔（保持雙手及用具清潔）；
3. 生熟分開（分開生熟食物）；
4. 煮熟食物（徹底煮熟食物）；和
5. 安全溫度（把食物存放於安全溫度）。

參考資料：衛生防護中心



體適能教練：  
馮家傑先生(Derek)

### 喜閱。樂動

## 簡易手肘痛處理

手肘痛是身體常見的疼痛症狀之一，且不少患者抱怨，即使是已做過治療後，仍然反覆痠痛無力。而這個症狀常是因為過度的使用手腕及手指的活動造成。

許多人一提起手肘痛，就會聯想起網球肘或高爾夫球肘。其實，兩者主要成因都是前臂肌肉過度使用，導致肌肉緊繃甚至發炎。臨牀上發現，長期利用手腕工作的人屬於高危群體。除了長時間使用電腦的人，家庭主婦也應留意，因她們經常做重複動作，例如清洗碗碟或用鑊鏟烹調食物。分享一個簡單動作，日常生活都能幫助放鬆前臂肌肉，預防手肘疼痛。

### 防手肘痛 1 個動作放鬆前臂肌肉

**準備：**前臂內側或外側較緊繃部位放桌邊

**動作：**輕輕將前臂壓在桌邊上下移動。過程中，或感到痠軟。建議上下移動約20次，重複10組

**(注意：**桌邊不能太鋒利，最好選圓角邊緣)



如果疼痛持續無法改善，建議大家尋求醫生的進一步評估與治療。

## 特別活動

1

# 2025

## 金玉滿堂 陳蛇迎新歲

日期：1月22日(三)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$50

名額：50名(抽籤活動-1月15日抽籤)

內容：2:30-3:30耀中國際幼稚園:金童玉女來到賀

3:30-4:30中心大玩遊戲迎金蛇

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)及  
馮鈞堂先生(Marcus)



## 喜躍運動



### 2 晨早健康喜動 容易 困難

日期：1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：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 血壓要CHECK CHECK

日期：1月3、10、17、24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：劉思詩姑娘(思詩姑娘)



### 4 空腹血糖檢測

日期：1月10、24日（星期五）

時間：上午9:30-11:00

對象：中心會員

地點：本中心

費用：10元

名額：15名(先到先得)

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)



### 5 芬蘭「棋」兵同樂日

日期：1月9日（星期四）

時間：下午2:00-4:00

對象：中心會員

地點：本中心

費用：免費



內容：芬蘭木棋同樂日，不論你技術高與低，都可以“友”伴FUN享，認識區內朋友仔。

名額：16名(先到先得)

負責職員：馮家傑先生(Derek)

洪啟豪先生(Bobby)

容易  困難

### 6 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

日期：1月7、14、21、28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(抽籤活動)

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)

容易  困難



## 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。



### 7 衛生署講座-長者飲食營健大道

日期：1月3日(星期五)

名額：25名(先到先得)

時間：下午2:30-3:30

內容：由註冊護士透過講座

地點：本中心

向長者講解如食得更健康。

費用：免費

合辦機構：衛生署

對象：中心護老者優先

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)



### 8 擅「栽」·再善「JOY」 園藝治療小組

日期：1月17、24日及

名額：10名(抽籤活動)

2月7、12(三)、21、28日  
共6節

內容：是次園藝治療小組將了解更多  
生命教育與植物之間的聯繫。

時間：上午10:30-11:30

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

地點：本中心

費用：\$120

對象：中心護老者優先

(抽籤日期：1月10日(星期五))

每節小組完結參加者都能帶回自己的製成品回家。臨近新年，是次園藝治療小組將有剝水仙，及栽種蘭花環節。



### 9 Free D向日葵木畫

日期：1月23日(星期四) (抽籤日期：1月16日(星期四))

時間：下午2:30-4:00

內容：是次將製作3D向日葵木畫框，

地點：本中心

製作過程主要以黏貼為主，

費用：\$20

15cm

對象：中心護老者優先

製作難度較低。

名額：10名(抽籤活動)

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)





# JAN 1月

日

二

三

			<p><b>元旦</b></p>
<b>5</b>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2</p>	<b>6</b>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club 喜悦(7) 12:00 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)</p>
<b>12</b>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:30 左攝右攝義工隊聚蒼 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2</p>	<b>13</b>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(7) 12:00 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)</p>
<b>19</b>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 15:30 喜悦鏢局 2</p>	<b>20</b>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club 喜悦(7) 12:00 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)</p>
<b>26</b>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊—實拍課 15:30 喜悦鏢局 2</p>	<b>27</b>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(7) 14:00 墊上伸展自療班(A) 15:00 墊上伸展自療班(B)</p>
		<b>28</b>	<p><b>農曆年初一</b></p>
			<b>29</b>



## 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：1月(7)、14、(21)日 星期二

時間：下午12:00- 2:00

地點：本中心

費用：免費

對象：樂隊團員

內容：與J.N.B.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



### 10 「Sing Club」喜悅(7)

日期：1月7、14、21、28日

2月4、11日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

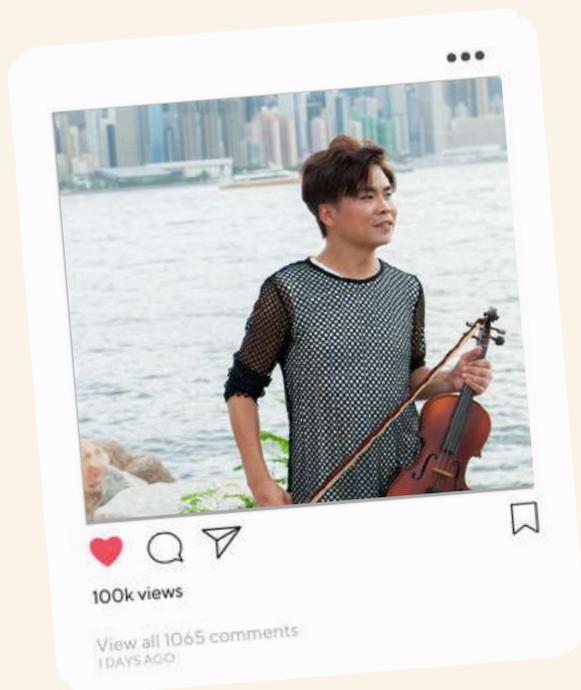
地點：本中心

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。

11

### 義工聚"薈"

日期：1月10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：1月9、16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：1月13、27日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：左攝右攝義工

內容：第一課：回顧攝影技巧  
第二課：實習外拍日 (區內)

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



## 休閒活動

### 12 悅賞飲 · 品酒班

日期：1月18日(星期六)

時間：下午2:30-4:30

地點：活動室1

對象：中心會員(抽籤活動)(抽籤日期:1月7日)

名額：10名

費用：\$80(餘額由中心資助)

導師：蔡SIR (Mann Choi)

負責職員：李麗貞姑娘 (Peon)

#### 課程內容

課程專為欣賞葡萄酒學員而設，教授基本的葡萄酒知識及品酒經驗。介紹全球各地主要葡萄品種及其特性、品酒技巧、品試文字的應用及葡萄酒與食物配搭的重點概念，經驗導師帶領學員穿梭味蕾。

備註：活動由中心資助，如缺席需支付原價學費\$500。

Wine  
time



## 資訊與科技



### 專業電競賽車進階班

日期：1月8、15日及2月5、12日(逢星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

費用：\$550 免費

對象：中心會員及已參加10月初階班的成員

名額：9名(有興趣請直接與馮先生聯絡)

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

我要揸GTR



課程內容：

個人駕駛技術分析、進階駕駛技巧及賽車路線、比賽心理、策略、情緒管理、總結和小型比賽

是次課程將由專業  
賽車選手執教



現正招募新車手，心動不如行動。超易上手，  
由教練一對一教導，唔識教到你識，至怕你唔嚟

## 認知障礙症服務

### 😊 智腦友俱樂部

日期：1月4、11、18 及25日(星期六)

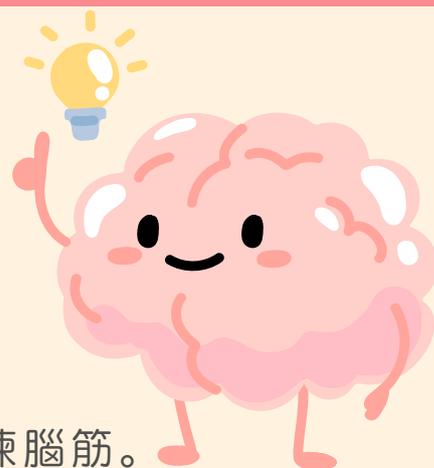
時間：上午9:30- 11:30

地點：本中心

內容：由職員及義工帶領進行桌上遊戲鍛煉腦筋。

(只供組員參與，提醒按時出席。)

負責同事：陳卓賢先生(Dickey)



### 13 大腦健身室

日期：1月15日(星期三)

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：20名(先到先得)

內容：在活動中，職員將講解認知障礙症的病徵及預防方法。

此外，職員帶領參與者進行iPad遊戲練習，預防及延緩認知障礙症。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)



中心設有免費「蒙特利爾認知評估 (MoCA)」服務，為有需要的服務使用者檢測認知功能狀況。如需要，歡迎與中心社工聯絡。

### 14 喜悅鏢局

日期：1月6、13、20及27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

(最多參加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：洪啟豪先生(Bobby)



### 15 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：1月4、11、18及25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)



### 16 新年剪紙班

日期：1月17日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

費用：\$10

對象：曾參加過剪紙導師班的會員優先

名額：8名 (抽籤活動) (抽籤日期：1月7日)

內容：中國剪紙是民間藝術的一種，以新年為題材，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技巧。

導師：中心義工 蘇少榮先生

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



## 心理社交

### 17 單身一族薈

日期：1月22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，製作手工，共慶新春佳節。

負責職員：梁少玲姑娘(SiuLing)



### 18 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：1月23日(星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：45名(抽籤活動-1月16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 6：計劃、評估及收集意見

『標準 6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。』

## 入會或續會提示



**1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  
劉嘉慧、馮家傑、李麗貞、陳鳳萍、劉思詩、何達榮  
蔡玉英、林月嫦

督印人員：張銘森 主任

印刷數目：300份

日期：2025年1月