



保良局
PO LEUNG KUK

榮儀喜悅薈
KAI YEE JOLLYNET



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

2025年2月通訊



長者大灣區交流團2024

2024年11月6日至8日，保良局安老服務舉行了三日兩夜的

「長者大灣區交流團2024」，來自15間支援單位的40位參加者親身遊訪

大灣區院舍及服務，透過City Hunt的形式探索不同的院舍及景點，

包括：參觀「廣東院舍照顧服務計劃」的院舍、

社區居家養老服務綜合示範中心，了解佛山老年大學特色活動等，

並體驗試住當地特色院舍和泰安養中心。



參加者表示機會難得，
可親身試住院舍，
大開眼界，
獲益良多。



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，我是聖方濟各大學的實習社工Kitty，在未來1至5月逢星期一、四、五會在中心為大家提供服務，希望透過不同的活動，認識大家呀！

實習社工 林諾怡姑娘

大家好，我是麥兜，來自聖方濟各大學的實習社工，2025年我們逢星期一、四、五會於中心實習至5月頭！希望認識大家！

實習社工 李旻臻先生



保健知識



使用過之驗血糖的採血針、針咀、針筒應如何處理？

病人在家自行注射時使用的針藥，例如糖尿針等，如沒有「醫療廢物-利器箱」，可以用堅實穩固的鐵罐或盒裝好後，把蓋子封好才置於垃圾桶內。

切勿直接掉進垃圾袋內，以防自己或清潔工人受傷。

保健員-劉思詩姑娘



參考資料: 衛生署

健康運動知識

喜閱。樂動



健康方城之戰



體適能教練：
馮家傑先生(Derek)

農曆新年期間，少不了打麻雀活動，一眾打牌的朋友身上會陸續出現肩頸痠痛和手腕與掌指疼痛、腰部不適等問題，由於長者身體姿勢不當令肌肉疲倦引起。

調整麻雀桌子高度

桌子高度應維持手肘彎曲九十度的手掌高度，也就是面向桌子時，雙手應能於3點鐘到9點鐘方向的範圍內自由移動。若桌子高度無法調整，亦可升高椅子的高度。



每隔30分鐘換姿勢及伸展運動

不要「長期」的「姿勢不良」，建議每30分鐘變換姿勢，最好加上伸展運動以回復肌肉彈性。伸展運動感覺微酸但不可疼痛。



中後三角肌伸展

前三角肌伸展

參考資料: etnet 經濟通



保良局
PO LEUNG KUK

2 遺產法律資訊講座



遺產處理有疑難？
專人講座來解答！

如何訂立遺囑？

要不要見證人？

遺囑能修改嗎？

遺產涉及法律條文繁多，令人困惑。
保良局舉辦遺產講座會，透過深入淺出講解，
簡介相關法例，讓大家懂得恰當處理遺產分配。

歡迎大家出席！

日期：2025年2月26日 (星期三)

時間：下午2:30至5:00

地點：保良局榮儀喜悅薈 (將軍澳
至善街5號將軍澳南服務設施大樓1樓)

講者：保良局法律顧問趙凱珊律師

對象：中心會員

名額：40人(抽籤活動)(2月10日抽籤)

費用：全免

備註：出席者可獲小禮品一份



趙凱珊律師
趙凱珊律師行首席合夥人
中國司法部委託公證人
服務範疇廣泛，豐富遺產處理經驗
《社會福利與法律應用：溝通與充權》
作者之一



請立即致電27438466職員查詢及報名
負責職員：李姑娘Peon

喜躍運動



3 晨早健康喜動

容易  困難

日期：2月3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)

4 血壓要CHECK CHECK

日期：2月7、14、21、28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)



5 空腹血糖檢測

日期：2月7、21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)



6 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：2月11、25日(星期二)

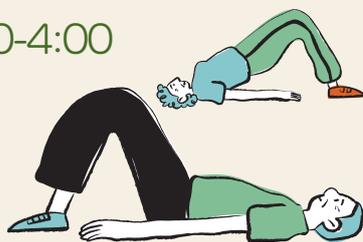
時間：(A)下午2:00-3:00

(B)下午3:00-4:00

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$50/2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)

聽力測試

7 「耳人為本」聽力測試

日期：2025年3月7日（五）

時間：上午9:30-下午5:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

內容：由奧迪慈善基金聽力人員，為會員提供聽力測試。



名額：50名（抽籤活動）

（60歲或以上的低收入長者、懷疑或患有聽障而未獲任何專業跟進的長者優先）

備註：成功參加會員於2月21日透過WhatsApp通知。

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)

喜躍運動



8 "喜悅" 瑜伽 2025年2月

容易  困難

日期：2月3、10、17、24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)

已參加的會員，
請依時出席。

導師：朱倩嫻小姐(Hailey)

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



9 阻力帶運動班 2025年2月

容易  困難

日期：2月6、13、20、27日（星期四）

時間：(A)下午2:30-3:30

(B)下午3:30-4:30

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$40/4堂



名額：8名/每班（抽籤活動）

抽籤日期：2月1日

內容：透過阻力帶運動去訓練日常生活經常使用的肌群以改善自身的身體狀況。

負責職員：何達榮先生 (Tony)

10 腹肌運動班 (A/B) 班 2025年2月

容易  困難

日期：2月7、14、21、28日（星期五）

時間：(A) 下午2時30分-下午3時30分

(B) 下午3時30分-下午4時30分

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$40/4堂

名額：8名(抽籤活動)

抽籤日期：2月3日

內容：透過腹部肌肉訓練去改善及強化日常生活所使用的核心肌群

負責職員：何達榮先生 (Tony)



護老者活動

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。

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



11 衛生署講座-認識消化不良

日期：2月5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：由註冊護士透過講座向長者
講解消化不良的成因及預防。

合辦機構：衛生署

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)



12 身體Check—Check 2025年2月

日期：2月12日(星期三)

時間：下午2:00-下午4:00

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$10

名額：20名(抽籤活動)

抽籤日期：2月4日

內容：使用Inbody 身體組成分析儀
去檢測身體,瞭解自身身體狀況。

負責職員：何達榮先生(Tony),
馮家傑先生(Derek)

備註：如體內已安裝電子儀器或金屬裝置均不適參加此活動。

13 芬蘭「棋」兵同樂日 2025年2月

容易  困難

日期：2月19日(星期三)

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)





FEB 2月

日

二

三

<p>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</p> <p>2</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club 喜悅(7) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習</p> <p>3</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 認識消化不良講座 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 再撐照顧者·盤菜宴-2025 14:30 專業電競賽車進階班</p> <p>4</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(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) 15:00 再撐照顧者·盤菜宴-2025</p> <p>5</p>
<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悅鏢局 2</p> <p>9</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 10:30 擅「栽」再善「JOY」 14:00 身體Check—Check 14:30 幼稚園元宵探訪 14:30 專業電競賽車進階班</p> <p>10</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日</p> <p>11</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日</p> <p>12</p>
<p>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</p> <p>16</p>	<p>敬老賀新春</p>		<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日</p> <p>17</p>
<p>09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悅"瑜伽 14:00 喜悅鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊—實拍課 15:30 喜悅鏢局 2</p> <p>23</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(8) 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> <p>24</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:30 遺產法律資訊講座</p> <p>25</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:30 遺產法律資訊講座</p> <p>26</p>



榮儀喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

		09:30 智腦友俱樂部 14:30 初四睇好戲 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
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 14:30 阻力帶運動班 A 15:30 阻力帶運動班 B	09:15 晨早健康喜動 09:30 空腹血糖檢測 10:30 擅「栽」再善「JOY」 10:45 舞動"喜悅"及練習 14:00 保良局環保服飾日 14:15 血壓CHECK CHECK 14:30 義工聚薈 14:30 腹肌運動班(A/B)	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
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 玩轉記憶力 14:30 阻力帶運動班 A 15:30 阻力帶運動班 B	09:15 晨早健康喜動 10:45 舞動"喜悅"及練習 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 單身一族薈 14:30 腹肌運動班(A) 15:30 腹肌運動班(B)	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
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 手指鈎織抱枕 14:30 阻力帶運動班 A 15:30 阻力帶運動班 B	09:15 晨早健康喜動 09:30 空腹血糖檢測 10:30 擅「栽」再善「JOY」 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 腹肌運動班(A) 15:30 腹肌運動班(B)	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊
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 14:30 阻力帶運動班 A 15:30 阻力帶運動班 B	09:15 晨早健康喜動 10:30 擅「栽」再善「JOY」 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 腹肌運動班(A) 15:30 腹肌運動班(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：2月(4)、11、(25)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



14 「Sing Club」喜悅(8)

日期：2月25日

3月4、11、18、25日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

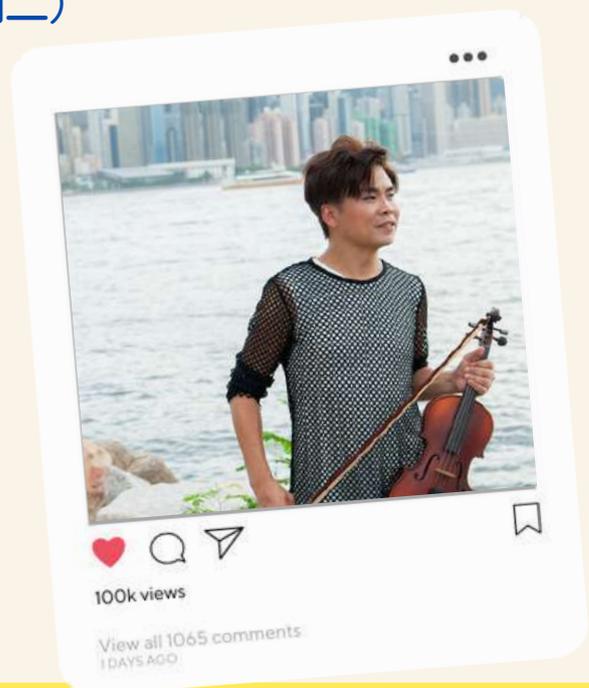
地點：本中心

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。

15 義工聚"薈"

日期：2月7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：2月6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：2月10、24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)



16 保良局環保服飾日-迎春時尚秀

日期：2月7日(五)

時間：下午2:00-5:00(每半小時1節)

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$10(善款全數捐贈)

名額：30名(每節5人，先到先得)

內容：為響應環保主題，參加者需穿著新年服飾前來中心，在中心裝飾牆前拍照，活動後參加者獲贈相片留念。

負責職員：尹珮瑤姑娘(Yoyo)及李麗貞姑娘(Peon)



17 保良局幼稚園元宵探訪活動

日期：2月12日(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：20名(抽籤活動：2月5日)

內容：保良局方王換娣幼稚園學生到中心探訪進行表演活動，與參加者共渡元宵佳節。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



18 初四睇好戲

日期：2月1日(六)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：50名(先到先得)

內容：歡迎大家到中心欣賞賀年電影共慶新春。

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)



認知障礙症服務

😊 智腦友俱樂部

日期：2月1、8、15及22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)



19 玩轉記憶力

日期：2月13日(星期四)

時間：下午2:30- 3:30

地點：本中心

費用：免費

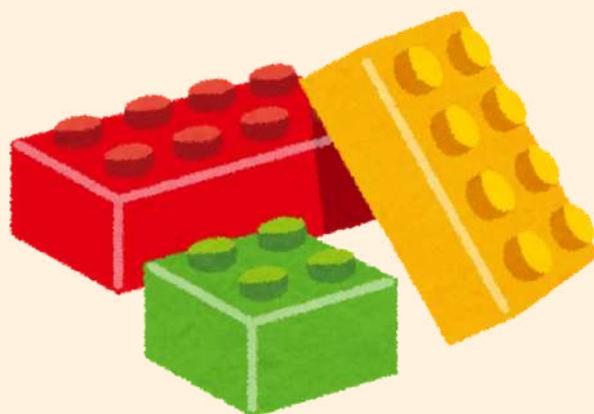
對象：中心會員

名額：20名(先到先得)

內容：介紹認知障礙症類別及特徵，有效的相處溝通方法。

同時，通過六色積木的遊戲，訓練參加者的記憶力，預防及減慢腦部退化的速度。

負責同事：劉嘉慧姑娘(Hazel)



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。

社交康樂

20 喜悅鏢局

日期：2月3、10、17及24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)



21 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：2月1、8、15及22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)



22 手指鉤織抱枕

學習簡單編織技巧，利用冰島粗毛線編織出獨一無二的抱枕。

日期：2月20日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心

費用：\$80

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)

(抽籤日期：2月6日)

負責同事：劉嘉慧姑娘(Hazel)



心理社交

23 單身一族薈

日期：2月14日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

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)



24 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：2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：中心會員

名額：45名(抽籤活動－2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

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 7：:財政管理

『標準 7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。』

入會或續會提示



**2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2月