



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3月通訊

1 MIND MUSIC 心“聆”音樂演唱會

日期：3月18日(二)

時間：上午11:30-下午4:00

地點：尖沙咀麗晶酒店
(中心出發，旅遊巴接送)

對象：中心會員

費用：全免

名額：45名(抽籤活動-3月8日下午抽籤)

負責同事：尹姑娘

- 內容：
- 1)讓音樂療癒身心靈，帶動情緒
 - 2)長者歌唱表演：Busking Team，無伴奏合唱，金曲歌唱
 - 3)長者歌舞表演：健康舞，舞蹈表演等

活動場地會提供小茶點
記得食咗飯先好參加啦



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。

保健知識

聽覺保健知多少

保健員-劉思詩姑娘

聽覺對我們非常重要，它不單影響我們的日常生活，還會影響生理、心理及社交健康。

失聽可分為三大類：

- 一. 傳音性失聽 -- 聲波不能由外耳道傳送到內耳
- 二. 感音性失聽 -- 腦部的神經系統出現問題(例如退化)
- 三. 混合性失聽 -- 中耳及內耳的組織均受到干擾



一般聽覺保護的常識：

- 洗頭及游泳時，避免污水進入耳內，引起耳朵發炎。
- 異物進入耳道時，切勿自行掏挖，以免弄傷耳膜，應盡快求醫。
- 避免長時間使用耳機，音量亦應調較至中度或以下。
- 在噪音環境中，要用手掩著耳朵或戴上護耳用具。



參考資料: 衛生署

健康運動知識

喜閱。樂動

身體成分知多D- 脂肪



健體導師：
何達榮先生(Tony)

人體中有各種器官及物質，而今次所提及的脂肪對人體的影響就不能忽視，當然脂肪在人體亦擔任不同的角色，對人體有正面影響亦有負面影響。

脂肪是什麼？

脂肪，碳水化合物及蛋白質被稱為『人體能量來源或供給源』，而脂肪在3者中能夠提供最多的能量。而脂肪平時在人體中被儲存在脂肪細胞之中，當身體需要能量時便會由脂肪細胞供給身體所需。

脂肪對人體的負面影響

脂肪於人體中大概分為兩種，皮下脂肪及內臟脂肪。皮下脂肪大部分情況下最影響人體的外形及活動範圍，它較多會令人體身形臃腫之外，亦會對心理產生影響，而內臟脂肪較多則會令人體更容易患上心血管疾病。

如果各位會員想更瞭解自己身體亦歡迎報名參加身體要『Fat』Check

參考資料: 日本小學館

喜躍運動



2 晨早健康喜動

容易  困難

日期：3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)

3 血壓要CHECK CHECK

日期：3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)



4 空腹血糖檢測

日期：3月21、28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 「眼仔Look Look」視覺健康檢查

日期：3月14日（星期五）

時間：上午9:30-下午4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

內容：由專業視光師，為會員提供視覺測試。



名額：50名（抽籤活動）

抽籤日期：3月7日

備註：參與活動會員連同「望遠」

眼鏡（如有，非老花鏡）

前往檢查，以獲取更準確數據。

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)

6 身體要「FAT」Check 2025年3月

日期：3月19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

備註：1)如體內已安裝電子儀器或

金屬裝置均不適參加此活動。

2)首次參加者優先。



名額：20名(抽籤活動)

抽籤日期：3月10日

內容：使用Inbody 身體成份分析儀去檢測身體,瞭解自身身體狀況。

負責職員：何達榮先生(Tony),

馮家傑先生(Derek)



喜躍運動



7 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：3月4、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：\$75/3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)

8 墊上普拉提伸展班 2025年4-6月

容易  困難

日期：4月9、16、23、30日；

5月7、14、21、28日；

6月4、11日(逢星期三)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$600/10堂

名額：12名(先到先得)

導師：周SIR

負責職員：馮家傑先生(Derek)



9 太極x體適能運動班 2025年4-6月

容易  困難

日期：4月17、24日；

5月8、15、22、29日；

6月5、12、19、26日(逢星期四)

時間：(A)上午10:00 - 11:00 (五行氣功)

(B)上午11:00 - 12:00 (楊式太極二十四式)

地點：活動室 1

對象：中心會員

費用：\$200/10堂

名額：15名/每班

(先到先得)

導師：義工麥月好

負責職員：馮家傑

(Derek)



10 舞動"喜悅" Funky Dance 2025年4-6月

日期：4月11、25日

5月2、9、16、23、30日

6月6、13、20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：\$700/10堂

名額：12名(先到先得)

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)



已參加的會員
請依時出席。

喜躍運動



11 "喜悅" 瑜伽 2025年3月

容易  困難

日期：3月10、17、24、31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。



12 阻力帶運動班 2025年3月

容易  困難

日期：3月12日（星期三）

名額：8名/每班（抽籤活動）

3月21、28日（星期五）

抽籤日期：3月5日

時間：(A)下午2:30-3:30

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。

(B)下午3:30-4:30

地點：活動室2

對象：中心會員

費用：\$30/3堂



負責職員：何達榮先生 (Tony)

13 腹肌運動班 2025年3月

容易  困難

日期：3月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：\$30/3堂

名額：8名(抽籤活動)

抽籤日期：3月6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



14 衛生署講座-長者常見眼疾及護眼之道

日期：3月19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
講解常見眼疾及護理之道。

合辦機構：衛生署

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)

15 砌上砌落砌積木- SIX“Break”

日期：3月21日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者優先



點砌都得

名額：20名(抽籤活動)

抽籤日期：3月14日

內容：20位參加者分組進行遊戲，
互相對戰，利用6色積木砌
出簡單配搭及多種變化。

負責職員：劉嘉慧姑娘 (Hazel)

馮均堂先生 (Marcus)

鍾意同人比賽競技嘅你萬勿錯過

16 芬蘭「棋」兵同樂日 2025年3月

容易  困難

日期：3月26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)



MAR 3月

日

一

二

三

2	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽(補) 10:30 繞出個熱鬧 14:00 喜悦鏢局 1 14:30 五朝元腦 15:30 喜悦鏢局 2	3	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club 喜悦(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)	4	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班	5
9	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 10:30 繞出個熱鬧 11:00 梁省德小學長者活動 14:00 喜悦鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悦鏢局 2	10	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(8) 14:00 墊上伸展自療班(A) 15:00 墊上伸展自療班(B)	11	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 11:30 1-3月份生日自助餐 11:50 J.N.B.樂隊恆常練習 14:30 阻力帶運動班(3月)A 15:30 阻力帶運動班(3月)B	12
16	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	17	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(8) 11:30 心聆音樂演唱會	18	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 14:00 身體要「FAT」Check 14:30 講座:長者常見眼疾及護 眼之道	19
23	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽 14:00 喜悦鏢局 1 14:30 左攝右攝義工隊聚薈 15:30 喜悦鏢局 2	24	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悦(8) 14:00 墊上伸展自療班(A) 15:00 墊上伸展自療班(B)	25	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	26
30	09:15 晨早健康喜動 09:45 "喜悦"瑜伽	31				

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 1
09:15 晨早健康喜動 10:00 放鬆個半鐘 10:00 太極x體適能運動班A 11:00 太極x體適能運動班B 14:15 J.N.B.樂隊恆常練習 14:30 阻力帶運動班A(2月)A(補) 15:30 阻力帶運動班B(2月)B(補) 6	09:15 晨早健康喜動 09:30 「耳人為本」聽力測試 10:45 舞動"喜悅" 14:15 血壓CHECK CHECK 14:00 電競賽車練習班 14:30 五朝元腦 14:30 腹肌運動班(2月)A(補) 15:30 腹肌運動班(2月)B(補) 7	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 8
09:15 晨早健康喜動 10:00 放鬆個半鐘 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 腹肌運動班 (3月) (A) 15:30 腹肌運動班 (3月) (B) 13	09:15 晨早健康喜動 09:30 眼仔Look Look視覺檢查 10:30 繞出個熱鬧 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 義工聚薈 14	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 15
09:15 晨早健康喜動 10:00 放鬆個半鐘 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 腹肌運動班 (3月) (A) 15:30 腹肌運動班 (3月) (B) 20	09:15 晨早健康喜動 09:30 空腹血糖檢測 10:30 砌上砌落砌積木 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 阻力帶運動班(3月)A 15:30 阻力帶運動班(3月)B 21	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 14:30 玉桂/朱古力曲奇製作坊 22
09:15 晨早健康喜動 10:00 放鬆個半鐘 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 腹肌運動班 (3月) (A) 15:30 腹肌運動班 (3月) (B) 27	09:15 晨早健康喜動 09:30 空腹血糖檢測 14:00 電競賽車練習班 14:15 血壓要CHECK CHECK 14:30 阻力帶運動班(3月)A 15:30 阻力帶運動班(3月)B 28	09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊 29

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：3月4日(星期二) 中午12:00 - 下午2:00

3月6日(星期四) 下午2:15 - 4:15

3月12日(星期三) 上午11:50- 下午1:50

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)



😊 「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。

17 義工聚"薈"

日期：3月14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會員，互相認識及了解本月義工活動。

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

18 梁省德小學長者活動

日期：3月10日(一)

時間：上午11:00- 1:00

地點：基督教神召會梁省德小學

對象：中心會員 (義工優先)

費用：免費 (抽籤活動)

名額：20名(抽籤日期：3月5日)

內容：中心會員到基督教神召會梁省德小學探訪進行活動，與參加者共渡長幼共融的快樂時光。

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)

😊 集合吧！棋義博士！

日期：3月13、20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、學習桌遊玩法及小組帶領技巧等。

地點：本中心

費用：免費

負責職員：陳卓賢先生(Dickey)

😊 左攝右攝義工隊聚薈

日期：3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)



休閒活動

19 1~3月“悅賞聚·生日自助餐”

日期：3月12日(星期三)

地點：香港九龍東皇冠假日酒店-尚廚

集合時間：上午11:30(逾時不候)

集合地點：酒店大堂(將軍澳唐德街3號)(港鐵將軍澳站C出口)

用餐時間：中午12:00-下午2:30

費用：每位\$120

對象：1~3月生日的中心「金咭」會員優先。

名額：36名(抽籤活動)(抽籤日期：3月1日)

內容：與1~3月生日會員聚餐、拍照及贈送生日禮物，
為會員留下美好快樂的回憶。

負責職員：李姑娘(Peon)

*備註：1~3月生日的會員才可獲贈生日禮物乙份。



20 港鐵「站見」鐵路展

日期：4月8日(二)

時間：上午8:30-中午12:00

地點：紅磡站(本中心集合及解散，乘旅遊巴來回。)

對象：中心會員

費用：\$10(旅遊巴費用)

名額：25名(抽籤活動)(抽籤日期：4月1日)

內容：參觀「站見」鐵路展，了解香港鐵路歷史，回顧當年情。

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：3月1、8、15、22及29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)



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。

有需要護老者服務

21 放鬆個半鐘

日期：3月6、13、20及27日(逢星期四，共4堂)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

內容：每節進行不同減壓活動(藝術,遊戲,手工藝,運動),
讓參加者放鬆及享受悠閒個半鐘。

對象：有需要護老者 優先

名額：6人(抽籤活動-3月3日抽籤)

費用：免費

負責同事：陳卓賢先生(Dickey)



社交康樂

22 喜悅鏢局

日期：3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

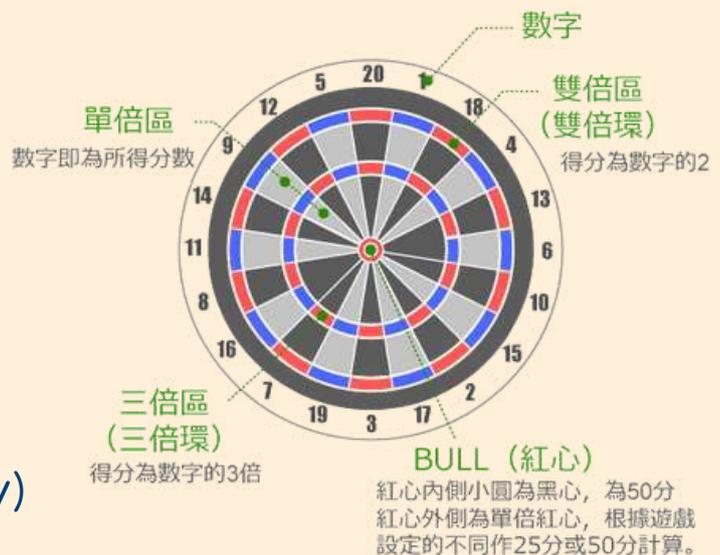
對象：中心會員

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)



23 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：3月8、15、22及29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)



24 單身一族薈

日期：3月19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)



25 活動及社區資訊發放日(例會)

日期：3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－3月20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)

SHOW
TIME



3月27日 世界戲劇日

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 8：法律責任

『標準 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。』

入會或續會提示



**3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3月