



可能係
最後一屆

2025年4月通訊

HAPPY
EASTER

1

第一屆棋皇“復活”戰

相

第一部曲:認識及練習

日期：4月22日(星期二)
時間：上午9:30-11:30
地點：本中心
費用：免費(抽籤)
對象：中心會員及護老者
名額：合共30名

- 認識及練習連鎖棋、象棋、克朗棋及桌上冰壺玩法

第二部曲:對戰 VS

日期：4月29日(星期二)
時間：上午9:30-11:30
地點：本中心
費用：免費(抽籤)
對象：中心會員及護老者
名額：合共30名

- A)象棋對戰：6名
- B)連鎖棋對戰：8名
- C)克朗棋對戰：8名
- D)桌上冰壺對戰：8名

每名參加者只可報名一項(A-D項目)並隨機分隊作賽
對戰勝出者會獲得獎品。

負責職員：馮先生、尹姑娘、劉姑娘

如需報名或了解更多資訊，請致電27438466與職員聯絡。

4月15日
下午抽籤



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

何謂膽固醇？

膽固醇是脂肪的一種，它是構成細胞壁、膽汁及各種荷爾蒙的主要成分。人體內大部分的膽固醇都是由肝臟製造的，我們亦可以從肉、魚、海鮮、奶類等源自動物的食物攝取膽固醇。

人體調節膽固醇的機能

人體內有一種調節膽固醇的機能，能把血液中的膽固醇維持在正常水平。有些人在這方面的調節功能失效，在經常進食高膽固醇的食物後，血液中的膽固醇含量會升高，因此必須小心控制飲食，以防產生相關健康風險。

膽固醇過高的健康影響

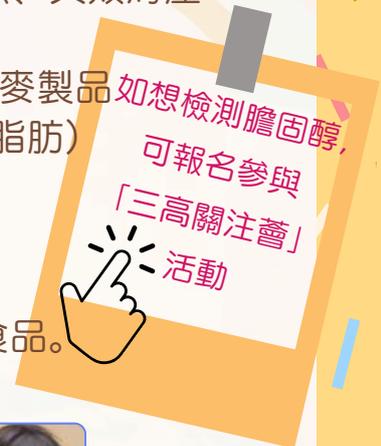
血液中的膽固醇如果過高，便有可能積聚在血管的內壁上，使這些血管變得狹窄，甚至形成閉塞。便會引致「冠狀動脈心臟病」，亦即「冠心病」。同樣地，腦部血管也可因膽固醇積聚而閉塞或破裂，造成「中風」。

怎樣預防膽固醇過高？

1. 保持均衡及低脂飲食，最重要是減少進食含高飽和脂肪和反式脂肪的食物。
2. 膳食膽固醇的攝入量應是愈少愈好。限制內臟、蝦、蟹、魷魚、貝類海產（如蜆、鮑魚等）等
3. 多吃含豐富水溶性膳食纖維的食物，如：各類蔬果、糙米、全麥製品
4. 適量攝取不飽和脂肪（如一些種子、果仁及水果亦含有不飽和脂肪）
5. 保持理想體重
6. 恆常運動、切勿吸煙及飲酒
7. 如經醫生診斷，需要持續使用藥物降低膽固醇，應遵從指示定時服藥及定期覆診，更應避免進食含高脂肪的食品。

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

身體成分知多D-飲食-脂肪



健體導師：
何達榮先生(Tony)

脂肪在人體中擔任不同角色，脂肪除了作為人類身體的主要能量來源之外，亦會協助身體去吸收脂溶性維他命。而你亦能夠在絕大部分的食物中攝取到脂肪。

脂肪的計算

脂肪，作為巨大的能量供給來源提供人體以作日常生活使用。1克的脂肪大約有9kcal而1磅的脂肪大約等於3500kcal。一個普通成年人一天大概需要2000-2400kcal以供全日所需。

脂肪儲存對人體所產生的變化

當人體進食時攝取到脂肪的時候會作為能源使用，但有一種情況當人體攝取脂肪的量多於使用的量時，脂肪會儲存在身體中的脂肪細胞作為後備能源。而根據脂肪細胞的特性，該細胞的數量並不會減少。一旦脂肪細胞數量過多時，之後更容易導致自己重新變得肥胖而作為體脂肪的一部分。

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: AXA 安盛

喜躍運動



2 晨早健康喜動

容易  困難

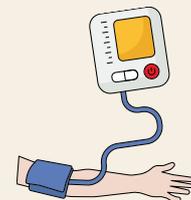
日期：4月1日開始(星期一至五)
時間：上午9:15-9:45
地點：活動室 1
對象：中心會員
費用：免費
名額：20名(名單需每星期抽籤)
內容：早晨時段在中心一起做運動。
負責職員：馮家傑先生(Derek)



3 三高關注營



日期：4月11、25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：驗血糖：10元
驗膽固醇：40元
量血壓：免費
名額：15名(先到先得)
負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)



4 「喜有齒理」社區基層牙科護理資助計劃

日期：4月10日(星期四)
時間：下午2:00-下午5:00
下午:2:00-3:00(講座)
下午:3:00-5:00(牙齒檢查)
地點：本中心
費用：免費
對象：中心會員(領取長者生活津貼優先)

內容：牙齒講座+牙齒檢查+預約牙科診所應診(洗牙、補牙、非手術性脫牙、口腔X光片)
名額：35名(抽籤活動)
抽籤日期：4月3日
贊助機構：淨緣慈善基金
負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)



5 身體要「FAT」Check 2025年4月

日期：4月16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：4月9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)



6 芬蘭「棋」兵同樂日 2025年4月

容易  困難

日期：4月17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)



喜躍運動



7 下午鬆一鬆之墊上伸展自療班

容易  困難

日期：4月15、22、29日(星期二)

名額：8名/每班(抽籤活動)

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。

地點：活動室 2

對象：中心會員

費用：\$75/3堂



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；

費用：\$600/10堂

5月7、14、21、28日；

名額：12名(先到先得)

6月4、11日(逢星期三)

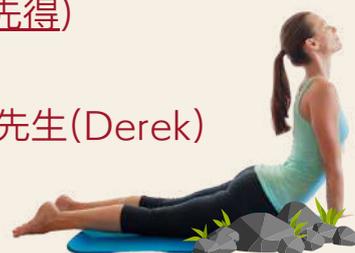
導師：周SIR

時間：上午10:30 - 11:30

負責職員：馮家傑先生(Derek)

地點：活動室 2

對象：中心會員



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；

費用：\$200/10堂

5月8、15、22、29日；

名額：12名/每班

6月5、12、19、26日(逢星期四)

(先到先得)

時間：(A)上午10:00 - 11:00 (五行氣功)

導師：義工麥月好

(B)上午11:00 - 12:00 (楊式太極二十四式)

負責職員：馮家傑

(C)下午12:00 - 1:00 (楊式太極二十四式)

(Derek)

地點：活動室 1

對象：中心會員



10 舞動"喜悅" Funky Dance 2025年4-6月

容易  困難

日期：4月11、25日

費用：\$700/10堂

5月2、9、16、23、30日

名額：12名(先到先得)

6月6、13、20日(逢星期五)

導師：潘芷賢小姐(Shella)(具有專業舞台經驗)

時間：上午10:45 - 11:45

負責職員：李麗貞姑娘(Pearl)

地點：活動室 2

對象：中心會員

已參加的會員，
請依時出席。



喜躍運動



11 "喜悅" 瑜伽 2025年4月

容易  困難

日期：4月7、14、28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：\$300/3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)



12 阻力帶運動班 2025年4月

容易  困難

日期：4月9, 23, 30日 (星期三)

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/每班 (抽籤活動)

抽籤日期：4月2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)

13 腹肌運動班 2025年4月

容易  困難

日期：4月10, 17日 (星期四)

4月25日 (星期五)

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：4月3日

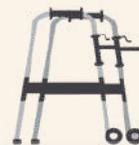
內容：透過腹部肌肉訓練去改善及強化日常生活所使用的核心肌群。

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



14 衛生署講座-預防肌肉流失

日期：4月11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
講解肌肉流失的知識及預防。

合辦機構：衛生署

負責職員：劉思詩姑娘(思詩姑娘)



15 護老者茶聚

日期：4月28日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：\$5

對象：中心護老者優先

名額：10名(抽籤活動)

抽籤日期：4月15日



內容：參加者透過茶聚互相交流護
老者心得，並享受當下一同
茶聚的快樂時光，與馮生一
同玩遊戲。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

😊 棋皇復活戰：練習及指導日

日期：4月22日(星期二)

時間：上午9:30-11:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心護老者及中心會員

名額：30名(抽籤活動)

內容：讓護老者可以互相切磋及練
習棋藝。棋的種類對應棋皇復
活戰。

1)連鎖棋、2)象棋、3)克朗棋、
4)桌上冰壺

負責職員：馮鈞堂先生 (Marcus)





APR

4月

日

一

二

三

		09:15 晨早健康喜動 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習	09:15 晨早健康喜動 14:30 遇。見台北重聚日
		1	2
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	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(2025.1) 12:00 J.N.B.樂隊恆常練習	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:30 棋義博士 14:30 專業電競賽車進階班 14:30 阻力帶運動班A 15:30 阻力帶運動班B	
6	7	8	9
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	09:15 晨早健康喜動 10:00 Sing Club喜悅(2025.1) 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)	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:00 身體要「Fat」Check 14:30 國皇爭霸戰 14:30 專業電競賽車進階班	
13	14	15	16
復活節星期一	09:15 晨早健康喜動 09:30 第一屆棋皇“復活”戰(練習) 10:00 Sing Club喜悅(2025.1) 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)	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:30 專業電競賽車進階班 14:30 棋義博士 14:30 國皇爭霸戰 14:30 阻力帶運動班A 15:30 阻力帶運動班B	
20	21	22	23
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 14:30 護老者茶聚 15:30 喜悅鏢局 2	09:15 晨早健康喜動 9:30 第一屆棋皇“復活”戰 10:00 Sing Club喜悅(2025.1) 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)	09:15 晨早健康喜動 10:30 墊上普拉提伸展班 14:30 專業電競賽車進階班 14:30 國皇爭霸戰 14:30 阻力帶運動班A 15:30 阻力帶運動班B	
27	28	29	30

榮儀喜悅薈

每月班組/活動時間表

四

五

六

<p>09:15 晨早健康喜動</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p style="text-align: center;">清明節</p>  <p style="text-align: right;">4</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊</p> <p style="text-align: right;">5</p>
<p>09:15 晨早健康喜動 14:00 喜有齒理 14:30 腹肌運動班A 15:30 腹肌運動班B</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:30 三高關注薈 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 14:30 義工聚"薈" 14:30 衛生署講座:預防肌肉流失</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊</p> <p style="text-align: right;">12</p>
<p>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 12:00 太極x體適能運動班C 14:00 芬蘭「棋」兵同樂日 14:30 腹肌運動班A 15:30 腹肌運動班B</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p style="text-align: center;">耶穌受難節</p>  <p style="text-align: right;">18</p>	<p style="text-align: center;">耶穌受難節 翌日</p>  <p style="text-align: right;">19</p>
<p>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 12:00 太極x體適能運動班C 14:30 例會</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>09:15 晨早健康喜動 09:30 三高關注薈 10:30 單身一族薈 10:45 舞動"喜悅" 14:00 電競賽車練習班 14:30 「樂此不皮」 14:30 腹肌運動班A 15:30 腹肌運動班B</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>09:30 智腦友俱樂部 14:30 金黃酥皮蘋果批製作班 14:30 動腦《魔力橋》實戰坊</p> <p style="text-align: right;">26</p>

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：4月(1)、8、(15)、22、29日(星期二)

時間：中午12:00 - 下午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)



16 「Sing Club」喜悅 (2025第1期)

日期：4月8、15、22、29日
5月6、13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：4月11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：4月9、23日(星期三)

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：洪啟豪先生(Bobby)



左攝右攝義工隊聚薈

日期：4月7、28日(星期一)

對象：左攝右攝義工

時間：下午2:30 - 3:30

內容：第一課：回顧攝影技巧

地點：本中心

第二課：實習外拍日(區內)

費用：免費

負責職員：洪啟豪先生(Bobby)



有需要護老者服務

18 「樂此不皮」 - 手機繩工作坊

日期：4月25日(五)

時間：下午2:30-下午4:30

地點：本中心

對象：有需要護老者 優先

名額：10名 (抽籤活動)

抽籤日期：4月11日

費用：\$50

內容：教授製作皮革的基本方法，一同製作出
手機掛繩，享受手作的帶來的愉悅。

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)



19 國皇爭霸戰

日期：4月16、23、30日及5月7日(三)

時間：下午2:30-下午3:30

地點：活動室(一)

對象：有需要護老者 優先

費用：免費/4堂 (抽籤活動)

名額：8名 (抽籤日期:4月9日下午2:00)

內容：教授新興運動(國皇棋)玩法及投擲技巧，
玩法類近芬蘭木柱,兩隊互相對戰，
爭奪國皇寶座。

負責職員：尹姑娘(Yoyo)



認知障礙症服務

😊 智腦友俱樂部

日期：4月5、12及26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：洪啟豪先生(Bobby)



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。

資訊與科技

我要撞GTR



專業電競賽車進階班



日期：4月9、16、23、30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1月進階班成員

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)

課程內容：

- 進攻和防守要訣和實踐
- 對戰策略及心理技巧
- 分析不同的賽車路線帶來的結果
- 分析奇形怪狀的彎道
- 起步時走位實踐
- 分析不同車手的錯處及駕駛風格

是次課程將由專業
賽車選手執教

社交康樂

20 金黃酥皮蘋果批製作班

日期：4月26日(星期六)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心活動室

費用：\$150(包材料及包裝)

對象：中心會員

名額：8名(抽籤活動)(抽籤日期:4月8日)

導師：康怡小姐(Connie)

負責職員：李姑娘(Peon)



21 喜悅鏢局

日期：4月7、14、28日
(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)



22 動腦《魔力橋》實戰坊

日期：4月5、12、26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)



23 單身一族薈

日期：4月25日(星期五)

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)



Happy Easter

24 活動及社區資訊發放日(例會)



日期：4月24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-4月17日抽籤)

內容：向會員簡介新一期活動及資訊。

負責職員：劉嘉慧姑娘(Hazel)



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 9：安全的環境
『標準 9：服務單位採取一切合理步驟，
以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。』

入會或續會提示



**4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4月