



保良局
PO LEUNG KUK

張惠萍皇后山喜悅薈
2026年1月通訊



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

喜悅薈聚三周年



魔力橋大賽之三周年盃 (351)

日期：24/1/2026 (六)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：20位

收費：免費

內容：與各會員一同交流棋藝！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：曾焯謙先生

喜悅薈聚三周年 (325)

日期：2/2/2026 (一)

時間：下午1時至3時30分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：60位

收費：\$30

內容：當天會有切乳豬環節及盤菜宴，
一同慶祝中心三周年！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：曾焯謙先生

下次例會日期：
2026年2月4日 下午 2:00

【提防眼疾】 老年黃斑病變可極速損視力

老年人眼睛易受不同問題困擾，而香港眼科學會引述研究指，「老年黃斑病變」是本港第2大引致視障的原因，但僅近半長者聽過這種病，7成老人更不知其病徵，警告患者視力可於數日以至數月內急劇惡化，用電話能力較常人困難十二倍，嚴重者更可致失明，呼籲留意看到景物和直綫扭曲、顏色辨別能力減低等情況人士應及早求醫。

引述港大早前的研究發現，本港50歲或以上人士約有5.2%視力有障礙，而老年黃斑病變是第2大成因、僅次於白內障，另按政府數字推算本港約50萬人染病，但本港僅約51%老年人聽過這種病，遠較超過8成的白內障和青光眼為少，知道病徵或療法的更只有29%。

【什麼是老年黃斑病變】

代表你**中央視力將會變差**，這對你的日常生活，如閱讀、使用手機、辨認面容或顏色、駕駛等，將會帶來一定程度的影響，**在最壞的情況會導致永久失明**。

由於黃斑區是位於視網膜的中央，**是感光神經細胞最密集的地方，也是感受顏色的地方**，要是黃斑區域的視網膜感光細胞一旦受到破壞，視力便可能永久受損，而且已死去的黃斑感光細胞目前是不能復原的。

【病徵】

老年性黃斑點退化患者早期可能沒有自覺症狀。但當中央視力受損時，患者可能會出現以下病徵：

- 【一】中央的視力出現模糊，閱讀時感到字體模糊
- 【二】中央視力有彎曲及變形，如天線、建築物的周邊等出現波浪形狀
- 【三】影像中央出現黑暗地區或白影
- 【四】視物時色彩暗啞

【預防方法】

太陽眼鏡

佩戴具過濾紫外線功能的太陽眼鏡。研究發現，陽光中的紫外線可以導致視網膜的損傷，加重黃斑病變的發展。

健康飲食

進食含葉黃素（例如：菠菜、南瓜、蕃茄）、玉米黃素、維他命C、E的食物，少吃高飽和脂肪及高膽固醇的食物，有助於延緩黃斑退化。

戒煙或避免吸入二手煙

吸煙令老年黃斑退化的風險增加2倍以上，且每日吸煙份量越多，風險越高。

定期進行檢查

吸煙令老年黃斑退化的風險增加2倍以上，且每日吸煙份量越多，風險越高。

（資料來源：CUHK中大眼科、香港眼科學會）

中心資訊



會員證及續會事宜

凡報名任何中心活動、派發禮物等都需要親臨中心及攜有效之會員證。如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

如會員卡**有效期為 31/1/2026**之會員，請在本月期間親臨本中心辦理續會手續，並請**攜帶會員證和會員年費**。

惜食堂速凍餐服務

由服務使用者領取速凍餐回家翻熱
1月份開始售票日期：1月2日（星期五）
2月份開始售票日期：2月2日（星期二）

午餐： 每份 \$ 10

晚餐： 每份 \$ 10

認知遊戲齊齊玩

很久沒有和大家玩過數獨遊戲，大家又能否過關呢？
今期我們再接再厲！再嘗試不同關卡，齊動腦筋！

	1			7			8	
		8		6				4
	7							9
			3		5			
	3		7			8		
5					1	4		
8	6	3				1		
				8			4	2
		7		1				



左圖有個大九宮格，而九宮格每格裡再設有9個小九宮格。玩法是將數目字1-9放到小九宮格內，但條件是要讓每一橫列或直行內的數字都不重複。也就是說：

將1-9數字填到大九宮格的空格中，使：

1. 每一直行不可以有相同的數字
2. 每一橫列也不可以有相同的數字
3. 每一個九宮格也不可以有相同的數字

8	9	5	3	1	9	4	7	2
1	9	5	8	7	3	6	8	1
8	6	3	2	5	4	1	9	7
5	2	6	8	9	1	4	7	3
4	3	9	7	2	6	8	5	1
7	8	1	3	4	5	6	2	9
6	7	4	5	3	8	2	1	9
9	5	8	1	6	2	7	3	4
3	1	2	4	7	9	6	8	5

答案：



宋錦珍珠新年畫 (352)

日期：16/1/2026 (五)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室2

對象：中心會員 (護老者優先)

名額：8位

收費：\$30

內容：用傳統宋錦絲織品與珍珠，製作福祿壽新春畫，體驗傳統工藝之美，舒緩照護壓力，放鬆身心

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘



花花世界 1 (342)

日期：17/1/2026 (六)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室2

對象：中心會員 (護老者優先)

名額：6位

收費：免費

內容：一眾護老者透過打理中心的植物，樂享心靈

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

26年Agogo 后山起舞 (343)

日期：8,15,22,29/1/2026 (四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心活動室2

對象：中心會員 (護老者優先)

名額：10位

收費：免費

內容：各參加者一同到中心穿越回到舊香港時代，化身舞王舞后，一起勁歌熱舞

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



花花世界 2 (343)

日期：31/1/2026 (六)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室2

對象：中心會員 (護老者優先)

名額：6位

收費：免費

內容：一眾護老者透過打理中心的植物，樂享心靈

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

復康用品借用站

本中心現時已增設以下復康用品給會員借用，借用期為兩星期幫助各位對復康用品短期需要：

• 輪椅 • 助行架 • 柺杖

如有需要可向職員查詢詳情。



「馬到成功」新年掛飾 (353)

日期：23/1/2026 (五)
時間：下午2時30分至4時
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (護老者優先)
名額：8位
收費：\$30
內容：製作新年小馬掛飾，融入新春祝福
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘



馬年新春剪紙班 (354)

日期：28/1/2026 (三)
時間：下午2時30分至4時
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (護老者優先)
名額：10位
收費：\$15
內容：親手剪出新春窗花，在專注與創造中感受平靜和愉悅，裝飾家中和中心
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘



喜悅健康

1月身體檢查 (330)

日期：17/1/2026 (六)
時間：上午9時至11時
下午2時至4時
地點：中心面談室
對象：中心會員
名額：14位
收費：免費
內容：檢查包括血壓、血含氧量、身高體重，體內肌肉脂肪比例及分佈
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳善銘先生

1月篤篤篤 (331)

日期：24/1/2026 (六)
時間：上午10時至中午12時
下午2時至4時
地點：中心面談室
對象：中心會員
名額：14位
收費：\$20
內容：檢查包括血糖檢查、血壓、血含氧量、身高體重、體內肌肉脂肪比例及分佈
參加方法：例會後向職員報名
負責同工：陳善銘先生

衛生署講座 - 認識消化不良 (332)

日期：4/2/2026 (三)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：30位
收費：免費
內容：衛生署姑娘到中心講座講解長者常見的消化不良問題成因及治療方法等
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳善銘先生

參加者請於早上8時30分空腹到中心進行血糖檢查



2026年1月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 1月活動時間



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
28/12	29/12	30/12	31/12	1 一月一日	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1/2	2/2	3/2	4/2	5/2	6/2	7/2

1月皇后單車隊 (337)

日期：13/1/2026 (二) (簡介會)

時間：下午2時30分至3時30分

29/1/2026 (四) (出車日)

上午10時至下午2時

參加者必須先出席簡介會才能參與出車日

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：8位

收費：免費

內容：由參加者策劃路線，
一同踩單車到不同社區吃喝玩樂！

參加方法：例會後向職員留名

負責同工：汪佳璇姑娘

芬蘭木柱(1月) (334)

日期：14/1/2026 (三)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：8位

收費：免費

內容：透過芬蘭木柱，一同來動動腦筋

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳慧賢姑娘

動脂動脂俱樂部26年1月 (364)

日期：21/1/2026 (三)

時間：下午3時至4時

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：15位

收費：免費

內容：我要健康！我要燒脂！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘



布袋球同樂日(1月) (335)

日期：21/1/2026 (三)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：10位

收費：免費

內容：一同體驗布袋球的樂趣

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳慧賢姑娘

智能拳擊!One Two!(1月) (348)

日期：8,22,29/1/2026 (四)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：8位

收費：免費

內容：一同體驗智能拳擊靶！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：曾焯謙先生

鐵拳無敵皇后山(1月) (347)

日期：13,20/1/2026 (二)

時間：下午3時30分至4時30分

地點：中心活動室2

對象：中心會員(曾參加泰健康的會員優先)

名額：10位

收費：免費(已購買拳套的會員)

內容：一同體驗打泰拳的樂趣

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：曾焯謙先生

冬日暖笠笠 (340)

日期：30/1/2026 (五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：25位

收費：\$10

內容：參加者可換領一杯由拉花義工沖調的拉花熱飲，一同渡過和暖的冬日

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：汪佳璇姑娘



Switch同樂日(1月)

日期：10,24/1/2026 (六)

時間：上午11時至中午12時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：10位

收費：免費

內容：一同體驗Switch遊戲！

遊戲內容包括賽車、跳舞或節拍遊戲！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：曾焯謙先生

冬日護理一潤膚膏 (338)

日期：26/1/2026 (一)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：8位

收費：\$20

內容：以天然材料及香薰精油製作潤膚膏，為冬天帶來滋潤

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：汪佳璇姑娘

1月啡·藝 — 咖啡拉花

日期：16,23/1/2026 (五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：6位

收費：免費

內容：一同學習咖啡拉花，認識不同咖啡的沖調方法與小知識，並為中心會員沖調暖笠笠的拉花熱飲

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：汪佳璇姑娘



認知障礙症服務

耆樂理維思(1-3月)

日期：6,13,20/1/2026 (二)

A組時間

上午10時至11時

B組時間

中午12時至下午1時

* 已參加以上小組的會員請根據以上時間出席 *

認知障礙評估(1月)

日期：9/1/2026 (五)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：10位

收費：免費

內容：由職員協助進行認知測試

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：曾焯謙先生

小組對象是懷疑或患有認知障礙症的會員，透過活動一同訓練認知能力，保持認知水平。如有意參加或了解更多，請與中心社工曾焯謙先生聯絡。



26年1月義工搜尋器 (357)

日期：9/1/2026 (五)

時間：上午10時30分至中午12時

地點：中心活動室1 名額：30位 收費：免費

內容：義工聚會，遊戲、策劃義工活動

參加方法：例會後向職員報名

負責同工：許德杰先生

* 如有意參加以下活動，必須出席「義工搜尋器」之活動 *

26年1月義工電話關顧日 (358)

日期：14/1/2026 (三)

時間：下午2時30分至4時

送暖行動2601 (359)

日期：17/1/2026 (五)

時間：下午2時30分至4時30分

認知義工訓練日(1月) (349)

日期：17/1/2026 (六)

時間：中午12時至下午1時

地點：中心活動室2

對象：中心義工

名額：10位

收費：免費

內容：學習透過認知訓練玩具，協助懷疑
或患有認知障礙症長者進行訓練

參加方法：例會後向職員留名

負責同工：曾焯謙先生



皇后山美術部企劃! 26年1月 (328)

日期：19/1/2026 (一)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：中心活動室2

對象：中心義工

名額：10位

收費：免費

內容：與義工會員一同美化中心

參加方法：例會後向職員留名

負責同工：顏詠茹姑娘



2月!

活動預告!

向東壩出發 (361)

日期：24/2/2026 (二)

時間：上午10時至下午4時30分

地點：西貢市中心的士站集合

對象：中心義工會員

名額：12位

收費：免費

內容：衝出皇后山走進西貢之東，為環保出一分力!

參加方法：於義工搜尋器活動後報名

負責同工：許德杰先生、顏詠茹姑娘



今期介紹 SQS :

標準 15 : 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

「服務質素標準」訂明服務單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平。現時共有十六項「服務質素標準」，當中每項均有一套「準則」及「評估指標」說明。這些「準則」及「評估指標」均為一般性基本要求，服務營辦者可根據各要求，以合適的方法應用於個別服務類別或服務單位中，以符合所有「服務質素標準」的要求。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向中心職員索取閱覽。

SQS

服務質素標準

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	 照常	 照常
 L3	 照常	 取消
 8	 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。

長者電話支援服務系統

目的：

1. 以電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：

中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

各位會員，中心現時新增了WhatsApp服務，我們會定時向大家發放中心資訊和最新活動動態，亦歡迎各位老友記透過WhatsApp和我們進行互動！



保良局張惠萍皇后山喜悅善例會 宣傳
WhatsApp 群組



2555 0890

「2555 0890」

「2555 0306」

「2555 0015」

「3701 7988」

儲存我們電話，突發資訊即時收聽！



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. 半身正面近照一張
3. 會員年費

地址：新界粉嶺龍峻路6號皇后山社區綜合大樓一樓

電郵：queenshill.nec@poleungkuk.org.hk

電話：2555 0890

職員：

吳穎芝、陳善銘、許德杰、曾焯謙、陳朗希、蔣宇星、汪佳璇、顏詠茹、陳慧賢、陳晨、陳靜婷

督印人員： 吳穎芝 主任

編輯及設計：顏詠茹 福利工作員

印刷數目： 300份

日期： 2026年1月