



保良局  
PO LEUNG KUK

# 張惠萍皇后山喜悅薈 2026年3月通訊



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



今年三月，是中心命名典禮兩周年，感激大家一直對中心的支持及鼓勵！  
未來我們會繼續努力為大家帶來更多不同精彩活動，一同「悠然薈萃，綻放喜悅」！



## 悠然薈萃 綻放喜悅



下次例會日期：  
2026年4月1日 下午 2:00

# 春天養生之道

春陽初升，氣候處在轉季之時，氣溫多變，忽冷忽熱，因此要特別注意衣著的適宜，使身體對寒熱轉變有一個積極的適應性調節。唐代醫家孫思邈說：「春天不可薄衣，令人傷寒，霍亂，食不消，頭痛。」因春季是外感高峰期，稍一不慎，容易生病，所以早春宜保暖，衣服應漸減，不可頓減，防天氣突變受寒。

## 一、飲食原則：養肝健脾，疏散陽氣

**宜多吃綠色食物：**菠菜、芹菜、花椰菜、綠葉蔬菜等，有助肝臟代謝

**適量溫補陽氣：**春天適宜食用蔥、薑、蒜、韭菜等辛溫食物，促進新陳代謝和陽氣升發

**祛濕湯水：**春季雨水多、濕氣重，可多喝薏仁紅豆湯、木瓜花生眉豆豬骨湯、白茅根玉米鬚湯以除濕氣

## 二、起居與衣著：保暖防寒，規律作息

**春捂：**雖然春天氣溫回升，但不可過早減少衣服，應「下厚上薄」，重點保護腿腳，防寒邪入侵

**早睡早起：**建議晚上11點前入睡，確保肝臟休息排毒

**「春梳頭」養肝：**每天用木梳梳頭，有助於疏肝理氣、增強頭部血液循環

## 三、運動與心情：緩和運動，心情舒暢

**戶外散步與太極：**清晨氣溫低，建議在中午陽氣較旺時進行，如散步、慢跑、練八段錦等，以「微微出汗」為度，切忌大汗淋漓傷正氣

**保持情緒愉悅：**春天肝氣當令，若心情鬱悶易傷肝，應多到戶外散心，減少生氣

**解「春困」：**不要久臥，多到戶外活動、做深呼吸來增加大腦氧氣，改善嗜睡和精神不振

## 四、穴位按摩：養肝疏肝

**太衝穴：**在足背，第一與第二腳趾骨交接凹陷處，可平息肝火

**內關穴：**掌側手腕橫紋向上三指幅處，可寧心安神、改善胸悶

**湧泉穴：**腳底前部凹陷處，按摩此處能透過補腎來養肝

## 五、食療推介

**薏仁赤小豆陳皮湯：**經典的去濕食療，具備健脾利濕、消腫排毒的功效

**桑寄生蓮子蛋茶：**經典中式滋補糖水，具備補肝腎、養血安神、適合睡眠欠佳人士

**枸杞百合燉瘦肉：**枸杞子護肝明目，百合清心安神

# 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 31/3/2026**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  
3月份開始售票日期：3月3日（星期二）  
4月份開始登記日期：3月31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！

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



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

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

答案：

# 服務質素標準 (SQS)

## 標準1： 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

## 標準2： 檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

## 標準3： 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

## 標準4： 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

## 標準5： 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

## 標準6： 計劃、評估及收集意見

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。

## 標準7： 財務管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

## 標準8： 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

## 標準9： 安全環境

服務單位採用一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處於安全的環境。

## 標準10： 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

## 標準11： 評估服務者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

## 標準12： 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

## 標準13： 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

## 標準14： 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

## 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。

## 標準16： 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

## 喜悅健康

### 3月身體檢查 (414)

日期：14/3/2026 (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



### 3月篤篤篤 (415)

日期：28/3/2026 (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 - 長者常見皮膚問題護理 (416)

日期：24/3/2026 (二)

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皮膚護理問題

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\*



## 認知障礙症服務

### 耆樂理維思(1-3月)

日期：3,10,17,24,31/3/2026 (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\*

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。

# 2026年 3 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 3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
1	2 9:30 樂活健康	3 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B	4 9:30 樂活健康 2:00 3月例會	5 9:30 樂活健康	6 9:30 樂活健康 10:00 26年3月義工搜尋器	7 9:30 樂活健康
8	9 9:30 樂活健康 2:30 匠工房 木工學堂	10 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B 2:30 3月皇后單車隊-簡介會	11 9:30 樂活健康 10:00 芬蘭木柱 2:30 春日篤篤繡	12 9:30 樂活健康	13 9:30 樂活健康 3:00 動脂動脂俱樂部26年3月	14 9:00 3月身體檢查 9:30 樂活健康 2:00 3月身體檢查
15	16 9:30 樂活健康 12:00 認知義工訓練日(3月) 2:30 匠工房 木工學堂	17 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B	18 9:30 樂活健康 10:00 單車新人「皇」 10:15 飛, 我又再飛 2:30 26年3月義工電話關顧日	19 9:30 樂活健康	20 9:30 樂活健康 3:00 動脂動脂俱樂部26年3月	21 9:30 樂活健康 2:00 送暖行動2603
22	23 9:30 樂活健康 2:30 匠工房 木工學堂	24 9:30 樂活健康 衛生署講座 10:00 長者常見皮膚問題護理 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B	25 9:30 樂活健康 2:30 皇牌棋義隊3月訓練日	26 9:30 樂活健康 12:30 第一屆 喜悅薈燒雞翼大賽	27 9:30 樂活健康 10:00 3月皇后單車隊-出車日	28 9:30 樂活健康 10:00 3月篤篤篤
29	30 9:30 樂活健康 2:30 喜悅資訊科技站 2:30 匠工房 木工學堂	31 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B	1/4 9:30 樂活健康 2:00 4月例會	2/4 9:30 樂活健康	3/4 9:30 樂活健康	4/4 9:30 樂活健康

### 喜悅資訊科技站 (427)

日期：30/3/2026 (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：免費

內容：教導參加者智能電話的基本使用技巧，  
並推介實用的日常手機應用程式

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：汪佳璇姑娘



## 護老者支援

### 春日篤篤繡 (423)

日期：11/3/2026 (三)

時間：下午2時30分至下午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：\$20

內容：照顧他人也需要暫停片刻，  
快來體驗毛線篤篤繡的減壓魔力，  
製作帶有春天元素的作品！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘



## 復康用品借用站

本中心現時已有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。



## 義工活動



### 26年3月義工搜尋器 (417)

日期：6/3/2026 (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



### 26年3月義工電話關顧日 (418)

日期：18/3/2026 (三)

時間：下午2時30分至4時

### 送暖行動2603 (419)

日期：21/3/2026 (六)

時間：下午2時至4時30分

### 第一屆 喜悅薈燒雞翼大賽 (420)

日期：26/3/2026 (四)

時間：中午12:30時至3:30分

### 匠工房 木工學堂 (421)

日期：9,16,23,30/03/2026 (一)

時間：下午2時30分至4時

## 其他義工活動：

### 皇牌棋義隊3月訓練日 (378)

日期：25/3/2026 (三)

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(桌遊義工優先)

名額：8位

收費：免費

內容：皇后山桌遊義工隊集合！

一齊試玩及討論如何透過桌遊幫助更多長者

參加方法：例會後向職員留名

負責同工：蔣宇星姑娘



### 認知義工訓練日(3月) (429)

日期：16/3/2026 (一)

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

# 義工招募!

中心正進行義工招募！以協助中心不同活動運作，如有興趣之會員，可向中心職員 許德杰先生查詢。

## 3月皇后單車隊 (426)

日期：10/3/2026 (二) (簡介會)  
下午2時30分至3時30分

27/3/2026 (五) (出車日)  
上午10時至下午3時

地點：中心義工房

對象：中心會員

名額：8位

收費：免費

內容：由參加者策劃路線，

參加方法同例會後向職員報名登記  
負責同工：汪佳璇姑娘

## 單車新人「皇」 (425)

日期：18/3/2026 (三)

時間：上午10時至中午12時

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：6位

收費：免費

內容：為中心單車隊招募新隊員，  
了解隊員能力，加深對單車運動的認識

參加方法：例會後向職員留名

負責同工：汪佳璇姑娘



## 飛，我又再飛 (413)

日期：18/3/2026 (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：一同體驗飛鏢的樂趣

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳慧賢姑娘

## 芬蘭木柱 (412)

日期：11/3/2026 (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：10位

收費：免費

內容：透過芬蘭木柱的玩法，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3月 (431)

日期：13,20/3/2026 (五)

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



# SQS

## 服務質素標準

「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。

## 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耆例會 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](mailto: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3月