



保良局
PO LEUNG KUK



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

張惠萍皇后山喜悅薈 2026年4月通訊

迎新會(1) (024)

日期：28/4/2026 (二)

時間：下午2時30至3時30分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：20位

收費：免費

內容：歡迎中心新會員，
一同透過小遊戲認識中心及社區資源，
認識新朋友！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：汪佳璇姑娘

為您推介4月
精選活動！



QH Cafe (032)

日期：14/4/2026 (二)

時間：下午3時至4時30分

地點：中心茶水間

對象：中心會員(極有需要護老者/護老者優先)

名額：15位

收費：\$15

內容：讓一眾會員能够在中心享受下午茶，鬆一鬆，啱一啱

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



樂齡友里義工 (033)

日期：9,16,23,30/4/2026 及 7,14/5/2026 (四)

(參加者須參加所有節數，才能夠符合申請證書的要求)

時間：下午2時至5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：本次活動提供「精神健康急救」課程，
當我們發現身邊的朋友情緒不穩、悶悶不樂或遇到壓力時，
「精神健康急救」就是一套簡單的技巧，教你如何「望聞問切」
在專業人員到達前，先給予心靈上的溫暖與支持

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生



下個月例會：
5月6日 下午2:00

肚痛、便秘、消化不良？ 了解長者腸胃不適背後的成因！

腸胃健康是長者晚年生活的重要基礎，卻常被忽視。肚痛、胃氣脹、便秘等症狀可能是腸胃不適發出的警訊，一起了解長者腸胃不適背後的危機、成因與調理貼士！

長者常見飲食問題

1. 咀嚼困難
2. 消化能力減慢
3. 味覺減弱
4. 胃口欠佳

引致長者消化不良之因素

1. **生理改變**
唾液、胃液、消化酵素、和膽汁減少，影響消化功能
2. **缺乏運動**
平日少做運動，令腸道活動減慢
3. **精神緊張**
當精神緊張而呼吸急速時，吸入大量空氣，引致胃氣脹
4. **藥物影響**
如亞士匹靈和非類固醇消炎藥等

不容忽視的病徵

消化不良可能只是暫時的小問題，但這些病徵亦可能顯示已有消化性潰瘍，即俗稱胃病，假若不加理會，嚴重的可導致穿孔或胃出血。此外，早期胃癌亦可能有類此的病徵，因此，如有懷疑就應及早延醫診治。以下是一些不容忽視的病徵：

1. 持續性食慾不振
2. 體重無故下降
3. 排泄出墨黑色像芝麻糊的糊狀糞便
4. 突發或持續的腹部劇痛
5. 長期服用亞士匹靈或止痛藥人士，突然出現消化不良問題
6. 已患有消化性潰瘍的人士，情況突然惡化

預防及紓緩消化不良的貼士

預防及紓緩消化不良，核心在於「減輕胃部負擔」與「促進腸道蠕動」。關鍵貼士包括少食多餐、細嚼慢嚥、避免高脂煎炸與產氣食物（如豆類、碳酸飲料）。飯後可輕微散步，日常應作息定時、適量運動、舒緩精神壓力。

選擇易消化食物

如粥、湯麵、碎肉、蒸水蛋、去皮水果

避免刺激性食物

減少煎炸、高脂肪、含咖啡因（咖啡、濃茶）及難消化食物

七分飽及輕微活動

進食只吃至七分飽，避免過撐，飯後散步 10-15 分鐘，幫助胃部排氣

飲用暖水或茶

少量飲用溫熱的薑茶或薄荷茶，有助消脹

熱敷腹部及放鬆心情

緊張情緒會影響消化功能，練習身心放鬆法及熱敷腹部，緩解胃部痙攣與不適

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
4月份開始售票日期：4月10日（星期五）
5月份開始售票日期：5月5日（星期二）

午餐：每份 \$ 10

晚餐：每份 \$ 10

二元優惠計劃

2026年4月3日起



二元優惠計劃由每程劃一\$2調整為「兩蚊兩折」

兩蚊兩折
優惠相伴最開心

成人票價\$10或以下，一律收費\$2
票價高於\$10，可享兩折優惠

(資料來源：運輸署)

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
- 拐杖

如有需要可向職員查詢詳情。



義工活動



26年4月義工搜尋器(025)

日期：9/4/2026 (四)

時間：上午10時30分至中午12時

地點：中心活動室2 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4月義工電話關顧日(026)

日期：13/4/2026 (一)

時間：下午2時30分至4時

義工運動系列 - 城門水塘(028)

日期：30/04/2026 (四)

時間：上午10時至下午2時30分

活動地點：城門水塘

送暖行動2604(027)

日期：22/4/2026 (三)

時間：上午10時至中午12時

簡介會日期及時間：28/04/2026(二)

下午2時30分至3時30分

內容：義工們一齊做運動，清潔山野

認知義工訓練日(4月)(015)

日期：20/4/2026 (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

皇牌棋義隊4月訓練日(020)

日期：20/4/2026 (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(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



皇后山美術部企劃!26年4月(009)

日期：22/4/2026 (三)

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：一同為中心創作更多的藝術作品，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



4月身體檢查 (002)

日期：11/4/2026 (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：\$20
 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

***參加者請於早上8時30分空腹到
 中心進行血糖檢查***

4月篤篤篤 (003)

日期：25/4/2026 (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：例會後向職員報名登記
 負責同工：陳善銘先生



衛生署講座-「郁」得健康 (004)

日期：16/4/2026 (四)
 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：衛生署姑娘講解體能活動的重要與安全，
 破除迷思、少坐多動，並選擇適合活動提升健康
 參加方法：例會後向職員報名登記
 負責同工：陳善銘先生



參加者請於講座當日穿著寬鬆運動服參與活動

認知障礙症服務

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。

耆樂理維思(4至6月) (012)

日期：14,21,28/4/2026 (二)
 時間：上午10時至11時
 地點：中心活動室2
 對象：懷疑或患有認知障礙症的會員
 名額：10位
 收費：免費
 內容：一同訓練認知能力，保持認知水平
 參加方法：例會後向職員留名
 負責同工：曾焯謙先生

「智·動相全」 運動與認知健康計劃 (013)

日期：9,16,23,30/4/2026 (四)
 時間：下午2時30分至4時30分
 地點：中心活動室2
 對象：懷疑或患有認知障礙症的會員
 名額：10位
 收費：免費
 內容：鼓勵長者從生活習慣做起，
 學懂管理自我健康，強化身體
 機能及認知狀況
 參加方法：例會後向職員留名
 負責同工：曾焯謙先生

2026年 4 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 4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
29/3	30/3 9:30 樂活健康	31/3 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B	1 9:30 樂活健康 2:00 4月例會	2 9:30 樂活健康 2:30 4月皇后單車隊(簡介會)	3 耶穌受難日	4 耶穌受難翌日
5 清明節	6 清明節翌日	7 復活節 星期一翌日	8 9:30 樂活健康 2:30 4月啡·藝—咖啡拉花	9 9:30 樂活健康 10:00 生生死死-殮葬介紹講座 10:30 26年4月義工搜尋器 2:00 樂齡友里義工 2:30 「智。動相全」	10 9:30 樂活健康 3:30 鐵拳無敵皇后山(4月)	11 9:00 4月身體檢查 9:30 樂活健康 2:00 4月身體檢查
12 9:30 樂活健康 2:30 26年4月義工電話關顧日 2:30 4月喜悅資訊科技站	13 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思 3:00 QH Cafe	14 9:30 樂活健康 10:00 衛生署講座 10:00 長者常見皮膚問題護理 10:00 耆樂理維思 2:30 4-6月生日之星喜悅派對	15 9:30 樂活健康 10:15 布袋球同樂日	16 9:30 樂活健康 10:00 衛生署講座 - 「郁」得健康 10:00 人生照相館 2:00 樂齡友里義工 2:30 「智。動相全」	17 9:30 樂活健康 10:00 4月皇后單車隊(出車日) 2:30 「春日織織樂」彩虹杯墊A班	18 9:30 樂活健康
19 9:30 樂活健康 10:00 智能拳擊!One Two!(4月) 12:00 認知義工訓練日(4月) 2:30 皇牌棋義隊4月訓練日	20 9:30 樂活健康 10:00 智能拳擊!One Two!(4月) 2:30 水晶提子串手工皂	21 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 2:30 4-6月生日之星喜悅派對	22 9:30 樂活健康 10:00 送暖行動2604 10:00 芬蘭木柱 2:30 皇后山美術部企劃26年4月	23 9:30 樂活健康 10:00 人生照相館 2:00 樂齡友里義工 2:30 「智。動相全」	24 9:30 樂活健康 2:30 「春日織織樂」彩虹杯墊B班 3:30 鐵拳無敵皇后山(4月)	25 9:30 樂活健康 10:00 4月篤篤篤 2:00 4月篤篤篤
26 9:30 樂活健康 10:00 智能拳擊!One Two!(4月) 2:30 水晶提子串手工皂	27 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思 2:30 迎新會(1) 2:30 義工運動系列 - 城門水塘(簡介會)	28 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思 2:30 迎新會(1) 2:30 義工運動系列 - 城門水塘(簡介會)	29 9:30 樂活健康 2:30 喜悅藝廊26年4月	30 9:30 樂活健康 10:00 義工運動系列 - 城門水塘 10:00 人生照相館 2:00 樂齡友里義工 2:30 「智。動相全」	1/5 9:30 樂活健康	2/5 9:30 樂活健康

「春日織織樂」彩虹杯墊A班 (016)

日期：17/4/2026 (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：4位
收費：\$20
內容：使用桌面織布機，親手編織色彩繽紛的春日杯墊，在手作中放鬆身心、享受創作樂趣，共度悠閒時光

參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

「春日織織樂」彩虹杯墊B班 (018)

日期：24/4/2026 (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：4位
收費：\$20
內容：使用桌面織布機，親手編織色彩繽紛的春日杯墊，在手作中放鬆身心、享受創作樂趣，共度悠閒時光

參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

生生死死-殮葬介紹講座 (029)

日期：9/4/2026 (四)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室1
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：30位
收費：免費
內容：介紹傳統以外的殮葬方式，讓會員能夠了解身後事相關事宜
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

水晶提子串手工皂 (019)

日期：27/4/2026 (一)
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：親手製作水晶般晶瑩剔透的提子造型手工皂，過程簡單又治癒，歡迎老友記一齊參加

參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

人生照相館 (031)

日期：16,23,30/4 及 7/5/2026 (四)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室1
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：6位
收費：免費
內容：回望半生，一夢如新。
運用 AI 科技打破遺憾，助您重逢重要的人，親手製作獨一無二的生命圓夢故事冊

參加方法：例會後向職員留名登記
負責同工：陳朗希先生

鐵拳無敵皇后山(4月)(014)

日期：10,24/4/2026 (五)
時間：下午3時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：曾參加此活動的中心會員
名額：10位
收費：免費
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

智能拳擊!One Two!(4月)(017)

日期：20,27/4/2026 (一)
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

4-6月生日之星喜悅派對 (011)

日期：21/4/2026 (二)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室1
對象：4-6月生日的中心會員
名額：20位
收費：\$30
內容：為4-6月生日之會員慶祝生日，
共度歡樂時刻！
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：曾焯謙先生、顏詠茹姑娘



4月啡·藝—咖啡拉花 (022)

日期：8/4/2026 (三)
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



4月皇后單車隊 (021)

日期：2/4/2026 (四) (簡介會)
下午2時30分至3時30分
17/4/2026 (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，
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



布袋球同樂日 (006)

日期：15/4/2026 (三)

時間：上午10時15分至11時15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：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



芬蘭木柱 (007)

日期：22/4/2026 (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：9位

收費：免費

內容：透過芬蘭木柱的玩法，
一同來動動腦筋，體驗當中樂趣

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳慧賢姑娘

喜悅文藝

喜悅藝廊26年4月 (010)

日期：29/4/2026 (三)

時間：下午2時30至4時30分

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：6位

收費：\$20

內容：一同繪畫及創作不同的作品，
感受藝術帶來的樂趣

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘



資訊與科技

4月喜悅資訊科技站

日期：13/4/2026 (一)

時間：下午2時30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



今期介紹 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。



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
Amber 黃 T1	照常	照常
Red 紅 L3	照常	取消
Black 黑 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：

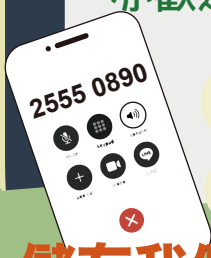
1. 以電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

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！



「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： 2025年4月