



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5月通訊

母親節快樂

各位親愛的會員：

母親節快樂！感謝你哋一直以來為家庭默默付出，用愛心灌溉每一代人。今日，我哋中心全體職員祝願各位：身體健康、笑口常開、生活美滿！

花花閃耀母親節 (061)

日期：8/5/2026 (五)

時間：上午10時開始

地點：中心活動室1

對象：中心女性會員

名額：100位 (先到先得，派完即止)

收費：免費

內容：當天將會派發精美閃燈花朵，
為各位女性會員獻上節日祝福

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳善銘先生、陳慧賢姑娘

「梳心」手工梳 (057)

日期：15/5/2026 (五)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室1

對象：中心會員 (護老者優先)

名額：8位

收費：\$20

內容：用螺鈿片裝飾木梳，隨身梳理髮絲，
亦梳理心情

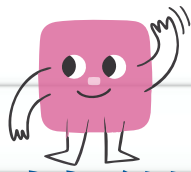
參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘



下次例會日期：6月3日 下午2:00

「護眼」指南



舒緩眼睛疲勞從日常維護做起!



在這個數位化時代，我們經常長時間使用電子產品，容易感到眼睛不適。為了維護眼睛健康，以下是一些建議的眼保健方法和護眼策略！

護眼操是什麼？

護眼操，即上下左右轉動、專注遠近物體、調整光線明暗等，目的是為了減緩眼睛疲勞，以及預防各種眼部疾病。護眼操的效果因人而異，但大多數人在經常練習後會發現明顯改善眼部疲勞及不適感，尤其需大量使用電子產品或長時間用眼的人，想減緩眼睛疲勞，護眼操會是一個不錯的選擇。

護眼六步

護眼操通常建議每天做 2-3 次，每次約花 3-5 分鐘！

好處：

- 1 促進眼部血液循環，減少眼睛疲勞
- 2 緩解眼睛痕癢和乾澀
- 3 改善眼睛對焦的能力
- 4 有助於減輕眼壓，放鬆緊張的眼部肌肉
- 5 有助於預防近視和遠視



眼睛保養策略

調整用眼習慣

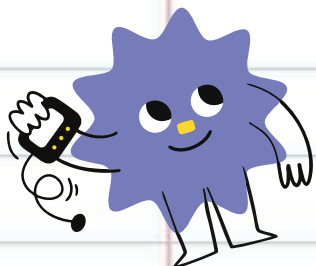
看螢幕或近距離閱讀 20 分鐘，眨眼 20 秒，注視綠色的景色，減少眼部肌肉疲勞。調整電腦螢幕位置，避免螢幕反射強光，並在室內光線充足的情況下使用電子產品。

均衡營養補充



葉黃素與玉米黃素能防禦藍光傷害，保護黃斑部。維生素 A 及鋅能維持淚液平衡，幫助眼部抗氧化，保護視網膜。胡蘿蔔、花椰菜、菠菜、蔓越莓等等亦可護眼，改善血液循環，強化視網膜。

(資料來源：健康醫療網)





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 31/5/2026**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
5月份開始售票日期：5月5日（星期二）
6月份開始售票日期：6月2日（星期二）

午餐：每份 \$ 10

晚餐：每份 \$ 10

特別活動宣傳 長者學苑6月活動預告：

為推動長者持續學習和「積極樂頤年」，並促進跨代共融，「長者學苑計劃」將資助中、小學及專上院校成立長者學苑，為長者提供在學校環境學習的機會，以及資助鼓勵長者學習及促進長幼共融的活動，以下為中心6月長者學苑活動預告，歡迎留名！



長者學苑 - 泰拳班 (069)

學習泰拳基本技巧、踢打動作和防守策略，會員不僅能提升身體素質，還能增強自信和自我防衛能力，享受泰拳的獨特魅力



日期：4,11,18,25/6/2026（四）
時間：下午2時30分至4時
地點：救世軍中原慈善基金皇后山學校
對象：中心會員
名額：10位
收費：\$20

參加者於下午2：15到救世軍中原慈善基金皇后山學校門外集合

長者學苑管理委員會一簡介會 (044)

成立一個由長者組成的管理委員會，一同就長者學苑課程提出意見，參與籌劃過程

日期：27/5/2026（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
名額：15位
收費：免費



如有興趣以上活動的會員可於例會後向職員留名，如有任何問題可向中心社工 汪佳璇姑娘 查詢。

5月身體檢查 (041)

日期：9/5/2026 (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、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***

5月篤篤篤 (040)

日期：23/5/2026 (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-認識冠心病 (042)

日期：13/5/2026 (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：衛生署姑娘講解冠心病成因及注意事項

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳善銘先生

認知障礙症服務

耆樂理維思(4至6月) (012)

日期：5,12,19,26/5/2026 (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

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：7,14,21,28/5/2026 (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，
學習管理自我健康，強化身體
機能及認知狀況

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5月義工搜尋器 (065)

日期：8/5/2026 (五)
時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室1 名額：20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5月義工電話關顧日 (066)

日期：19/5/2026 (二)
時間：下午2時30分至4時

送暖行動2605 (067)

日期：29/05/2026 (五)
時間：上午10時至中午12時

義工運動系列 - 50 肩舒緩運動 (068)

日期：26/05/2026 (一)
時間：下午2時30分至4時30分

「聽我講：一齊企硬，唔HEA做」！



其他義工活動：

皇牌棋義隊5月訓練日(058)

日期：26/5/2026 (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！
一齊試玩不同的新桌遊，感受桌遊樂趣
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(5月)(063)

日期：18/5/2026 (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

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



2026年5月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 5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
26/4	27/4 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	28/4 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)	29/4 9:30 樂活健康 2:30 喜悅藝廊26年4月	30/4 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 勞動節	2 9:30 樂活健康
3	4 9:30 樂活健康	5 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思	6 9:30 樂活健康 2:00 5月例會	7 9:30 樂活健康 2:30 「智。動相全」	8 9:30 樂活健康 10:00 花花閃耀母親節 2:30 26年5月義工搜尋器 2:30 「照己」手工鏡	9 9:00 5月身體檢查 9:30 樂活健康 2:00 5月身體檢查
10 母親節	11 9:30 樂活健康 10:00 復康知多少 2:30 5月喜悅資訊科技站	12 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思 10:00 5月花花世界 I 2:30 皇后單車隊大維修日 2:30 「織織復織織」杯墊A班	13 9:30 樂活健康 10:00 衛生署講座 - 認識冠心病 2:30 金光閃閃金箔畫班	14 9:30 樂活健康 2:30 「智。動相全」	15 9:30 樂活健康 10:00 鐵拳無敵皇后山(5月) 2:30 「梳心」手工梳	16 9:30 樂活健康 3:30 Switch同樂日(5月)
17	18 9:30 樂活健康 10:00 糖身風暴 12:00 認知義工訓練日(5月) 2:30 「織織復織織」杯墊B班	19 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思 2:00 5月護老廚房 2:30 26年5月義工電話關顧日	20 9:30 樂活健康 10:15 飛, 我又再飛 2:30 5月啡·藝-咖啡拉花	21 9:30 樂活健康 10:00 5月花花世界 2 2:30 「智。動相全」	22 9:30 樂活健康 10:00 鐵拳無敵皇后山(5月)	23 9:30 樂活健康 10:00 5月篤篤篤 2:00 5月篤篤篤
24	25 佛誕	26 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思 2:30 義工運動系列 - 50 肩舒緩運動 2:30 皇牌棋義隊5月訓練日	27 9:30 樂活健康 10:00 芬蘭木柱 2:30 長者學苑管理委員會一簡介會	28 9:30 樂活健康 2:30 「智。動相全」	29 9:30 樂活健康 10:00 送暖行動2605 2:30 禪繞紓壓工作坊	30 9:30 樂活健康 3:30 Switch同樂日(5月)
30	1/6 9:30 樂活健康	2/6 9:30 樂活健康	3/6 9:30 樂活健康 2:00 6月例會	4/6 9:30 樂活健康	5/6 9:30 樂活健康	6/6 9:30 樂活健康

復康知多少 (046)

日期：11/5/2026 (一)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：15位
收費：免費
內容：示範及講解使用復康用品，
並有使用者分享經驗之談
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

糖身風暴 (047)

日期：18/5/2026 (一)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：10位
收費：免費
內容：介紹糖尿病飲食注意指南，
並一同製作糖尿病友善甜點
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

5月護老廚房 (048)

日期：19/5/2026 (二)
時間：下午2時至4時
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：10位
收費：\$10
內容：與一眾護老者一同製作甜品，
並在過程中互相分擔照顧壓力
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

5月花花世界 1 (049)

日期：12/5/2026 (二)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室2
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：一眾護老者一同透過打理植物，
及構思如何重整中心的植物
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

5月花花世界 2 (050)

日期：21/5/2026 (四)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室2
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：6位
收費：免費
內容：一眾護老者一同透過打理植物，
及構思如何重整中心的植物
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

「織織復織織」杯墊A班 (054)

日期：12/5/2026 (二)
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夏日杯墊，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

「織織復織織」杯墊B班 (055)

日期：18/5/2026 (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：4位
收費：\$20
內容：使用桌面織布機，親手編織色彩繽紛的夏日杯墊，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

「照己」手工鏡 (054)

日期：8/5/2026 (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：\$20
內容：用精美的宋錦布料親手縫製隨身小鏡，過程中專注當下、放鬆心情
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘



資訊與科技

5月喜悅資訊科技站 (051)

日期：11/5/2026 (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

喜悅文藝

金光閃閃金箔畫班 (034)

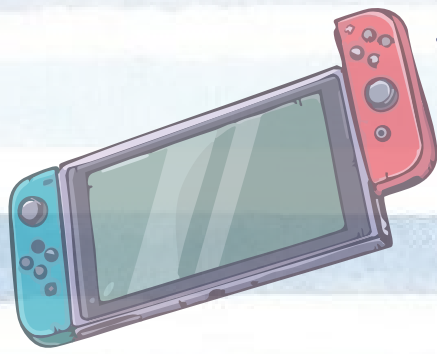
日期：13/5/2026 (三)
時間：下午2時30至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：6位
收費：\$20
內容：以顏料和金箔物料作畫，發掘及嘗試不同的藝術媒介
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘



禪繞紓壓工作坊 (035)

日期：29/5/2026 (五)
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：8位
收費：\$20
內容：一同繪畫禪繞畫，享受畫作帶來的平靜，紓心解壓
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘





Switch同樂日(5月) (064)

日期：16,30/5/2026 (六)
時間：下午3時30分至4時30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

鐵拳無敵皇后山(5月)(062)

日期：15,22/5/2026 (五)
時間：上午10時至11時
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

芬蘭木柱 (039)

日期：27/5/2026 (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



飛，我又再飛 (038)

日期：20/5/2026 (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：一同體驗飛標的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳慧賢姑娘

5月啡·藝一咖啡拉花 (043)

日期：20/5/2026 (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



皇后單車隊大維修日 (045)

日期：12/5/2026 (二)
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：10位
收費：免費
內容：由單車隊義工教導隊員有關單車維修
的知識，為中心的單車進行維修及保養
參加方法：例會後向職員留名
負責同工：汪佳璇姑娘



今期介紹 SQS :

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。



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：

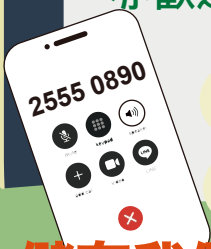
1. 以電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

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！



「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5月