



保良局
PO LEUNG KUK

張惠萍皇后山喜悅薈
2026 年 6 月通訊



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

端午、父親節快樂

雙節齊歡慶！喜悅薈與您共度端午、喜迎父親節！中心全體職員祝各位爸爸「父親節快樂」，亦祝所有會員「端午安康、事事順意」！為慶祝這個充滿愛與傳統的季節，中心特設以下精選活動，歡迎各位老友記踴躍報名：

齊撐父親節 (073)

日期：18/6/2026 (四)
時間：上午10時至下午4時
地點：中心活動室1
對象：中心男性會員
名額：40位(先到先得，派完即止)
收費：免費
內容：當天將會派發小禮物，
為各位男會員祝賀父親節快樂
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

龍舟之星 - 端午 (109)

日期：10/6/2026 (三)
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
名額：40位
收費：\$20
內容：端午節活動！當中有龍舟之星大賽及
端午小遊戲，與眾會員感受節日氣氛
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：許德杰先生



下次例會日期：7月8日 下午2：00



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 30/6/2026**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

6月份開始售票日期：6月2日（星期二）

7月份開始售票日期：7月3日（星期五）



午餐：每份 \$10

晚餐：每份 \$10

社交及康樂



迎新會(2) (099)

日期：26/6/2026（五）

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：20位

收費：免費

內容：歡迎中心新會員，一同了解中心及社區資源，並認識新朋友

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳善銘先生

爆旋婆婆之勝者為王 (098)

日期：13/6/2026（六）

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（極有需要護老者/護老者優先）

名額：20位

收費：免費

內容：當日會有年輕人到中心，與大家一同遊玩爆旋陀螺，及進行小比賽

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

布袋球同樂日 (111)

日期：9/6/2026（二）

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

飛，我又再飛 (112)

日期：24/6/2026（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

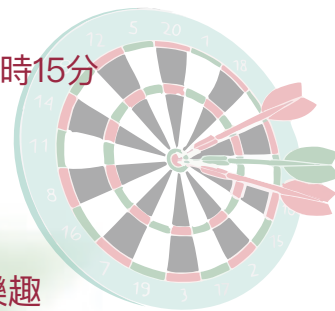
名額：10位

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



6月皇后單車隊-維修篇 (082)

日期：8/6/2026 (一)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：護老者資源閣

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，
一同為中心的單車進行維修及保養

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：汪佳璇姑娘



6月 啡·藝—咖啡拉花 (083)

日期：17/6/2026 (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：學習咖啡拉花及與製作咖啡相關的藝術品，
同時認識不同咖啡的沖調方法與小知識

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：汪佳璇姑娘



鐵拳無敵皇后山(6月)(102)

日期：5,30/6/2026 (五、二)

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

智能拳擊!One Two!(6月)(105)

日期：24/6/2026 (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：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

Switch同樂日(6月)(104)

日期：27/6/2026 (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

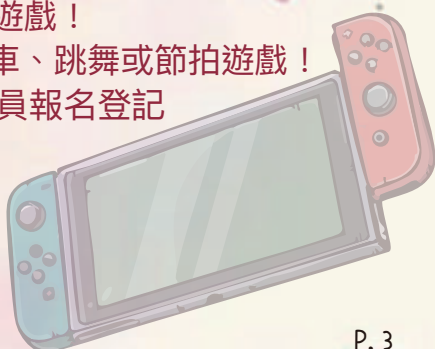
收費：免費

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





登登登燈2026 (075)

日期：23/6/2026 (二)
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：8位
收費：\$30
內容：體驗土耳其文化，發揮創意製作獨一無二的土耳其燈
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

景泰藍繁花杯墊工作坊 (074)

日期：25/6/2026 及 2/7/2026 (四)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：6位
收費：\$30
內容：親手製作實用家品，及嘗試不同的藝術媒介，達到紓壓及平靜心境的效果
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

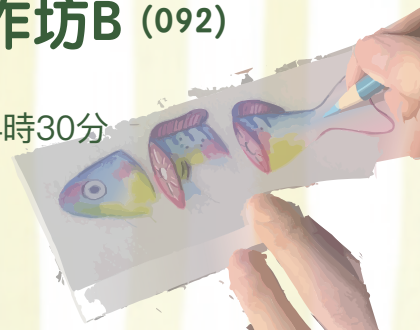
魚仔掛飾工作坊A (091)

日期：18/6/2026 (四)
時間：上午10時15分至中午12時15分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：4位
收費：\$20
內容：將平面膠片加熱、瞬間縮小變硬的魔法般過程，親手製作屬於自己的鎖匙扣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘



魚仔掛飾工作坊B (092)

日期：18/6/2026 (四)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：4位
收費：\$20
內容：將平面膠片加熱、瞬間縮小變硬的魔法般過程，親手製作屬於自己的鎖匙扣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘



教育發展

建築物能源效益及節約講座 (095)

日期：17/6/2026 (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：機電工程署簡介、建築物能源效益條例、重新校驗、淡水冷卻塔計劃及區域供冷系統等
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：汪佳璇姑娘



6月身體檢查 (088)

日期：13/6/2026 (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*

6月篤篤篤 (089)

日期：27/6/2026 (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-吞嚥知多少 (090)

日期：23/6/2026 (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：衛生署姑娘講解吞嚥功能的重要性與安全原則，
並提供實用建議以提升進食安全與生活質素

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：10,16,23,30/6/2026 (三、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：4,11,18,25/6及2/7/2026 (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。

2026年 6 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 – 6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
31/5	1 9:30 樂活健康	2 9:30 樂活健康	3 9:30 樂活健康 2:00 6月例會	4 9:30 樂活健康 2:30 「智。動相全」	5 9:30 樂活健康 10:00 鐵拳無敵皇后山(6月) 10:00 爆旋婆婆重出江湖 2:30 26年6月義工搜尋器	6 9:30 樂活健康
7	8 9:30 樂活健康 2:30 6月皇后單車隊-維修篇	9 9:30 樂活健康 10:15 布袋球同樂日 10:30 26年6月義工電話關顧日 2:30 26年6月義工電話關顧日	10 9:30 樂活健康 10:00 爆旋婆婆重出江湖 10:00 耆樂理維思 2:30 龍舟之星 - 端午	11 9:30 樂活健康 2:30 「智。動相全」	12 9:30 樂活健康 10:00 送暖行動2606 2:30 「織竹常樂」香包工作坊	13 9:00 6月身體檢查 9:30 樂活健康 2:00 6月身體檢查 2:30 爆旋婆婆之勝者為王
14	15 9:30 樂活健康	16 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思 2:30 皇牌棋義隊6月訓練日	17 9:30 樂活健康 10:00 建築物能源效益及節約講座 2:30 6月 啡·藝-咖啡拉花 2:30 端午艾草鍾掛飾工作坊	18 9:30 樂活健康 10:00 齊撐父親節 10:15 魚仔掛飾工作坊A 2:30 魚仔掛飾工作坊B 2:30 「智。動相全」	19 端午節 	20 9:30 樂活健康
21 父親節	22 9:30 樂活健康	23 9:30 樂活健康 10:00 衛生署講座-吞嚙知多少 10:00 耆樂理維思 2:30 登登登燈2026	24 9:30 樂活健康 10:00 智能拳擊!One Two!(6月) 10:15 飛, 我又再飛 2:30 皇后火球島桌遊班 2:30 義工運動同樂日- 認識震震機	25 9:30 樂活健康 2:15 長者學苑-旅遊健康講座 2:30 景泰藍繁花杯墊工作坊 2:30 「智。動相全」	26 9:30 樂活健康 2:30 迎新會(2)	27 9:30 樂活健康 10:00 6月篤篤篤 2:00 6月篤篤篤 3:30 Switch同樂日(6月)
28	29 9:30 樂活健康 12:00 認知義工訓練日(6月)	30 9:30 樂活健康 10:00 鐵拳無敵皇后山(6月) 10:00 耆樂理維思	1/7 香港特別行政區 成立日	2/7 9:30 樂活健康 2:30 景泰藍繁花杯墊工作坊 2:30 「智。動相全」	3/7 9:30 樂活健康	4/7 9:30 樂活健康



「織竹常樂」香包工作坊 (085)

日期：12/6/2026 (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：10位

收費：\$20

內容：體驗竹編樂趣，製作端午香包，
放鬆心情認識新朋友，完成後
送贈自己或家人，既表愛意又為自己打打氣！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘

皇后火球島桌遊班 (093)

日期：24/6/2026 (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 (護老者優先)

名額：8位

收費：免費

內容：化身奪寶探險家！在3D立體島上奔走尋寶，
刺激緊張，鬥智又鬥運，體驗驚險樂趣！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘



端午艾草錘掛飾工作坊 (086)

日期：17/6/2026 (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：\$20

內容：親手整隻可愛小錘，為自己搽走疲勞，
為家人送上健康祝福，減壓又溫馨！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘

爆旋婆婆重出江湖 (097)

日期：5,10/6/2026 (三、五)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室1

對象：中心會員 (護老者優先)

名額：15位

收費：免費

內容：一眾護老者一起遊玩爆旋陀螺，
了解年輕一輩的興趣，同時訓練小肌肉

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

「良」伴同行 綻放「義」彩 義工嘉許禮回顧

於5月16日，保良局舉行了每年一度的義工嘉許禮。本中心共有5位義工親身出席，並在典禮上由張總幹事手中接受證書，場面莊重而感人，充分肯定義工們多年來的無私付出。

活動當日，保良局轄下不同服務單位的義工亦齊聚一堂，共同見證這個充滿意義的時刻。現場氣氛熱烈，展現出各服務單位義工團隊的凝聚力與對服務社群的熱誠。

在眾多獲獎義工當中，本中心有義工服務時數達50小時以上，榮獲銅獎；亦有服務超過100小時的義工榮獲銀獎，實在令人鼓舞與自豪。此外，本中心更有超過40位義工獲頒服務證書，見證大家持續參與及默默耕耘的成果。

每一小時的付出，都是對社區的一份關懷；每一次的服務，都是對他人生命的一份祝福。各位義工以實際行動展現無私精神，為社區注入更多溫暖與正能量。

在此，我們衷心為所有義工送上熱烈掌聲，亦為大家感到驕傲。感謝大家過去的努力與奉獻，讓服務得以持續推展，讓更多有需要的人受惠。展望未來，我們誠邀更多會員加入義工行列，一同延續這份愛與關懷，攜手建立更關愛共融的社區。讓我們繼續並肩同行，為服務努力向前！



義工發展

* 如有意參加以下活動，必須出席「義工搜尋器」之活動 *

26年6月義工搜尋器 (101)

日期：5/6/2026 (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

26年6月義工電話關顧日 (107)

日期：9/6/2026 (二)
時間：上午10時30分至中午12時30分
下午2時30分至4時

送暖行動2606 (106)

日期：12/06/2026 (五)
時間：上午10時至中午12時

義工運動同樂日- 認識震震機 (108)

日期：24/06/2026 (三)
時間：下午2時30分至4時30分

其他義工活動：

皇牌棋義隊6月訓練日 (087)

日期：16/6/2026 (二)
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(6月)(103)

日期：29/6/2026 (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

特別活動宣傳 - 皇后山喜悅長者學苑:

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，歡迎報名！



6月

長者學苑-旅遊健康講座 (096)

日期：25/6/2026 (四)

時間：下午2時15分至3時30分

地點：救世軍中原慈善基金皇后山學校(先於中心集合)

對象：中心會員

名額：20位

收費：免費

內容：介紹旅遊前的預備，以及旅途中、身處外地及回港後需注意的事項

參加方法：例會後向職員報名登記

長者學苑 - 泰拳班 (069)

日期：6,13,20,27/7/2026 (一)

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(先於中心集合)

對象：中心會員

名額：10位

收費：\$20

內容：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

參加方法：例會後向職員報名登記

7月

長者學苑-陶瓷班 (072)

日期：23,30/7/2026 及 6,13/8/2026 (四)

時間：下午1時15分至4時30分

地點：救世軍中原慈善基金皇后山學校(先於中心集合)

對象：中心會員

名額：10位

收費：\$50

內容：學習創作陶藝，學習捏制、上釉和燒製技術，製作獨特的陶藝作品

參加方法：例會後向職員報名登記

長者學苑 - 頤年智匯理財課程 (100)

日期：7,9,14,16/7/2026

時間：下午1時45分至4時

地點：救世軍中原慈善基金皇后山學校(先於中心集合)

對象：中心會員

名額：20位

收費：免費

內容：本課程由擁有豐富金融財務管理經驗導師任教，旨在讓長者學員學習財務管理知識、幫助他們作出退休及日常財務決策、提升大家對金融科技的認識，以及掌握防範詐騙技巧

參加方法：例會後向職員報名登記

如對以上活動有任何問題可向中心社工 汪佳璇姑娘 查詢。



本期介紹 SQS：

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。



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



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

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6月