



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 7 月通訊

i48

保良局賣旗日

PO LEUNG KUK FLAG DAY

22.7.2026 星期三 WEDNESDAY
全港各區 TERRITORY-WIDE

匯聚星光 閃耀人生 保良局 Shine On
UNITE THE LIGHT, MAKE LIVES BRIGHT,
PO LEUNG KUK, SHINE ON

活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。
All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly, and people with disabilities.



保良局服務香港148年，不斷拓展及增值服務，緊貼時需，以愛同行，更與全港市民同舟共濟，共度時艱。本年度以「匯聚星光 閃耀人生 保良局 Shine On」作為主題，由屬校學生及服務使用者親自設計12款紙旗，寓意每個人都是一道星光，既能照亮自己，亦能溫暖他人。請支持保良局賣旗日，匯聚各界慈善力量，為弱勢社群帶來光芒！

招募賣旗義工

2026賣旗義工培訓日 (141)

日期：15/7/2026 (三)

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：20位

收費：免費

內容：誠邀大家報名成為賣旗義工，一同投入公益，為22號賣旗日做好準備及了解當天流程

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘

如有意成為賣旗義工之會員，請必須出席賣旗義工培訓日

保良局賣旗日

日期：22/7/2026 (三)

時間：(1) 上午7時30分至9時30分

(2) 上午9時至11時

參與者只須參與其中一個時段

保良局亦設有其他捐款方式，讓善長不受地域、時間限制捐款支持保良局。

其他支持途徑有：銀行 / 7-Eleven / Circle K 捐款 / 劃線支票 / 支付寶 / 微信支付 / 八達通 / PayMe / 轉數快
如欲透過線上途徑支持保良局，可向職員查詢詳情。

下個月例會：
8月5日 下午2:00

中心資訊



保健員 - 陸浣雅

大家好呀，我係新入職既保健員陸姑娘，好開心可以加入喜悅薈呢個大家庭！大家落黎中心都可以搵我傾下計！

實習社工同學 - 陳賢芝

大家好！我係實習同學芝姑娘～未來一個月我會成日喺中心同大家傾偈、玩遊戲。請大家多多指教！歡迎隨時搵我傾偈～



實習社工同學 - 楊雪嫻

大家好，我是實習同學楊姑娘！很高興能在這兩個月加入喜悅薈這個大家庭，與各位一起相處和學習。大家平日見到我，歡迎隨時和我打招呼、聊天，我很期待認識大家！



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 31/7/2026**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
7月份開始售票日期：6月30日（星期三）
8月份開始售票日期：7月31日（星期二）

午餐： 每份 \$ 10

晚餐： 每份 \$ 10

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。



爆旋婆婆之戰無不勝 (134)

日期：10/7/2026 (五)

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：10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

7月花花世界2 (136)

日期：27/7/2026 (一)

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：一眾護老者一同透過打理植物，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

漆染紙扇工作坊 (132)

日期：16/7/2026 (四)

時間：上午10時30分至中午12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：親身體驗「漂漆」技法，讓色彩在水中交織流轉，
再暈染於紙扇，製成獨一無二的藝術作品，
過程專注忘憂，釋放照顧壓力

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘

7月花花世界1 (135)

日期：14/7/2026 (二)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室1

對象：中心會員 (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，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

待我心 世間始終你好 (139)

日期：17/7/2026 (五)

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：8位

收費：免費

內容：透過製作小夜燈，互相分享愛的語言，
了解如何表達愛意

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



火火火！火球島桌遊班 (138)

日期：25/7/2026 (六)

時間：下午3時至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：免費

內容：火球島第二彈來襲！在3D立體島上奔走尋寶，刺激緊張、笑料百出，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

水拓絲巾工作坊 (133)

日期：29/7/2026 (四)

時間：上午10時30分至中午12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：滴顏料於水面，以畫針勾勒流動花紋，再將絲巾輕覆拓印，即成花紋獨特的絲巾

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘



認知障礙症服務

耆樂理維思(7至9月) (147)

日期：7,14,21,28/7/2026 (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：9,16,23/7/2026 (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。

認識認知障礙症講座 (150)

日期：31/7/2026 (五)

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：30位

收費：免費

內容：講解認知障礙症不同時期的症狀

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：曾焯謙先生



26年7月義工搜尋器 (142)

日期：10/7/2026 (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7月義工電話關顧日 (143)

日期：15/7/2026 (三)
時間：上午10時30分至中午12時30分

送暖行動2607 (144)

日期：23/7/2026 (四)
時間：上午10時至中午12時

義工運動同樂日- 認識震震機2607 (157)

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7月訓練日 (137)

日期：9/7/2026 (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(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(7月) (154)

日期：31/7/2026 (五)
時間：上午11時30分至中午12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：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7月 (117)

日期：28/7/2026 (二)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心美術義工
名額：10位
收費：免費
內容：為中心製作一些中心佈置，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



連繫社區，伸出援手，關愛他人。

誠邀各位加入本中心義工團隊，以協助不同活動運作！
如有意加入成為義工，可向中心社工 許德杰先生 查詢。



2026年 7 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈－7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
28/6	29/6	30/6	1 香港特別行政區 成立日	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	1/8

7月身體檢查 (129)

日期：11/7/2026 (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：陸浣雅姑娘

7月篤篤篤 (128)

日期：18/7/2026 (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：陸浣雅姑娘

衛生署講座-預防肌肉流失 (130)

日期：21/7/2026 (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：衛生署姑娘講解如何預防肌肉流失，
並提供實用建議以提升肌肉健康與生活質素

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陸浣雅姑娘

***參加者請於早上8時30分空腹到
中心進行血糖檢查***



特別活動宣傳 - 皇后山喜悅長者學苑8月預告：

長者學苑 - 泰拳班

日期：10,17,24,31/8/2026 (一)

時間：下午2時15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：免費

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

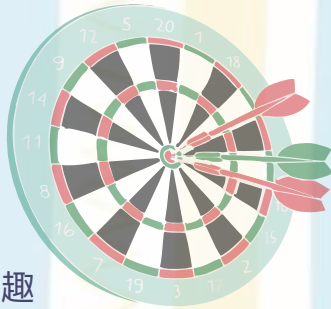
參加方法：例會後向職員留名

負責同工：汪佳璇姑娘



飛，我又再飛 (122)

日期：21/7/2026 (二)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室2
對象：中心會員
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



芬蘭木柱 (121)

日期：15/7/2026 (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，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

7月皇后單車隊-維修篇 (146)

日期：15/7/2026 (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：8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：例會後向職員留名
負責同工：汪佳璇姑娘



鐵拳無敵皇后山(7月) (153)

日期：11,25/7/2026 (六)
時間：下午2時至3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

機電安全講座 (148)

日期：22/7/2026 (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：介紹有關機電工程署日常職務，講解使用
升降機、自動梯和機動遊戲機時的注意事項
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：汪佳璇姑娘

匠工房2607 (145)

日期：15,22,29/07/2026 (三)
時間：下午2時30分至4時
地點：中心護老者資源閣
對象：中心會員
名額：8位
收費：免費
內容：學習使用木工工具
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：許德杰先生



智能拳擊!One Two!(7月)(152)

日期：11,25/7/2026 (六)
時間：上午10時至11時
地點：中心大廳
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

「舞」得頂！(155)

日期：13/7/2026 (一)
時間：上午10時30分至11時30分
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：16位
收費：免費
內容：透過遊戲與舞蹈挑戰，突破自我框架
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：實習同學 – 楊雪嫻姑娘



月球肌理畫 (118)

日期：21/7/2026 (二)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：6位
收費：\$30
內容：結合了繪畫與雕塑，
製作成獨一無二的立體小夜燈
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(7月) (151)

日期：11,25/7/2026 (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



三關闖到底 (156)

日期：15/7/2026 (三)
時間：上午10時30分至11時30分
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：16位
收費：免費
內容：各位老友記，準備好活動筋骨了嗎？
有三關趣味小遊戲，考驗團隊精神！
快來展開「超強老友記」之旅吧！
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：實習同學 – 陳賢芝姑娘

動脂動脂俱樂部 26年7月 (116)

日期：30/7/2026 (四)
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：10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





本期介紹 SQS：

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。



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 Amber 黃	照常	照常
3 Red 紅	照常	取消
8 Black 黑	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 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、陸希雅、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7月