



保良局
PO LEUNG KUK

張惠萍皇后山喜悅薈 2024年10月通訊



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

不給糖就搗蛋！萬聖節最重要的活動就是不論是大人小孩，都會穿著各種嚇人或是有趣可愛的服裝去參加各種相關活動，如變裝遊行、化裝舞會以及晚上的要糖行動。今個月的30及31號，中心將舉行萬聖節派對！與各會員一同進行不同遊戲及活動，感受節日帶來的氣氛，活動詳情如下：

喜悅哈囉喂 – A隊 (288)

日期：30/10/2024 (三)

時間：下午2時15分至3時30分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：15位

收費：免費

內容：與中心會員一同感受萬聖節節日氣氛

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘



喜悅哈囉喂 – B隊 (289)

日期：31/10/2024 (四)

時間：中午12時15分至1時30分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：15位

收費：免費

內容：與中心會員一同感受萬聖節節日氣氛

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘

* 參與者只需選擇其中一天，不需參加兩天活動 *

下個月例會：11月6日
下午2:00



敏感、感冒停不了？ 秋風初起 轉季健康問題知多D



踏入十月，天氣漸漸由夏季的炎熱潮濕，轉變成秋季的清涼乾燥。氣溫和濕度的轉變有可能影響免疫系統運作，容易造成呼吸道和皮膚不適。此外，不少人都會在秋季期間出現精神疲倦、做事乏力等「秋乏」的情況。入秋後，養生保健應有所調整，以下附上一些簡單小貼士！

1 免疫力下降

秋天氣溫下降，身體容易著涼，病菌於秋天亦變得活躍，同時體內免疫力減弱，增加病菌入侵的機會。針對免疫力低人士，如長者、長期病患、小童等，除了足夠的運動和休息，維持均衡飲食，吸收足夠的蛋白質、維他命和礦物質，尤其是維他命A及C、鋅等都能有助提升免疫力。



2 季節性過敏

秋天天氣乾燥，由於長者體液減少，皮膚水份相對減少，以致皮膚容易變得乾燥。亦應避免用太熱的水洗澡，及使用過強規性的規液，保持 pH5.5，該採用較滋潤而無香料的沐浴露，沐浴後應塗上潤膚乳，滋潤皮膚。

3 容易疲倦

很多人每到秋冬都容易感到疲倦，由於天氣轉涼及日照時間縮短，導致新陳代謝下降，身體產生疲倦、乏力的感覺。女士比男士更容易感到疲倦及出現手腳冰冷，免疫力亦會轉差。因此，女士需特別注意鐵質、維他命B及蛋白質的攝取，以確保足夠營養，適當調理體質。



秋天，在中醫來說，最重要的是「滋陰潤肺」，宜吃溫潤的食物，少油膩及辛辣刺激，建議在生活飲食上多注意，可以減少生病的機率！

- 多補充水分
- 適度運動
- 調溫
- 少辛多酸為宜 (辛：蔥、薑、蒜、辣椒等)
(酸：芝麻、核桃、蜂蜜等)

(資料來源：長青網、醫信滙)

中心資訊



介紹人計劃！

過去一個月，很多會員介紹了朋友加入本中心，在此感謝各位的努力！我們將繼續誠邀各會員介紹合資格人士成為本中心會員，參與中心活動，與大家一起綻放喜悅。成功介紹朋友入會的會員可獲中心禮物一份！

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

請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶身份證、半身正面近照一張和會員年費。

會員證

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。

會員續會事宜

如會員卡有效期為31/10/2024之會員，請在十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

11月份售票日期：10月31日（星期四）

時間：上午10:00-10:10（安排報名次序）

午餐： 每份 \$ 10

晚餐： 每份 \$ 10

* 每次需連續購買3日份量 *

逢星期二及五上午10:00派發速凍餐，每次派發3日份量(共6盒)

職員資訊



梁梓齡 – 實習社工同學

各位老友記大家好！不知不覺三個月的實習已到尾聲，我好開心同大家相處、學習。我感受到大家的熱情與支持，也從中學到了很多珍貴的經驗。在即將告別之際，我感謝大家對我的信任與包容。祝各位老友記有健康快樂的生活。

李婷婷 – 實習社工同學

大家好！一眨眼，我三個月的實習就準備來到尾聲，感謝大家這三個月給我的美好回憶，也感謝大家踴躍參與我舉辦的活動。有緣相聚在這裡，我也很榮幸能成為皇后山的一份子，希望大家繼續身體健康、開開心心！



招募義工



中心飯堂現正招募**飯堂**義工，協助飯堂運作，如有興趣之會員，可向中心職員 **陳朗希**先生查詢。

中心現正招募**當值、手機、飯堂、園藝**義工，如有興趣之會員，可向中心職員 **施諾澄**姑娘查詢。



誠邀各位加入本中心義工團隊！
連繫社區，伸出援手，關愛他人。
如有意加入成為義工，可向中心職員 **施諾澄**姑娘聯絡。

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！

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

「數獨」不是數學，而是一種訓練邏輯思考的遊戲。「數獨SUDOKU」源自日文，意思是「獨立的數位」、此名字由鍛治真起所創，他是日本數字遊戲權威Nikoli出版社的董事長，人稱「數獨教父」。

相關的研究報告更指出，因為「數獨」可以訓練人腦的邏輯推理能力，又因為大腦是完全遵照「用進廢退」的原則辦事，如果不經常鍛鍊，大腦的神經細胞就會衰老、死亡。所以「數獨」能夠減緩腦力退化的周期，降低認知障礙症的發生機率。

上圖有個大九宮格，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的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

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

答案：

數獨小秘技

1. 記得要用鉛筆，還要準備橡皮擦
2. 一次專注一個數字，先從出現最多次的數字著手
3. 解題時千萬不要猜測

有日本的研究指出，在選色填色的同時，大腦已全面啟動運轉！
隨著你的喜好和心情來塗上顏色，享受一下繪畫時間！



數年前，杏林大學醫學院的神經科教授古賀良彥說明了著色圖遊戲的功效，解說活化腦部機能的關係。著色圖適度地刺激大腦運轉，活化腦細胞，減少罹患失智症的風險，而且具有集中注意力舒解壓力的效果。

如完成填色遊戲之會員，可帶同成品到中心聯絡顏姑娘，即可獲得小禮物一份！

渣打銀行呈獻「防騙大查樓」活動

一盅兩件學識防騙，對付騙徒要用點心

老友記辛苦得來的血汗錢，怎可以落入騙徒手中！齊來透過有趣遊戲及日常活動，理解常見的欺詐手法，幫助自己及身邊朋友學懂如何防騙。

渣打銀行呈獻「防騙大查樓」(326)

日期：2/11/2024 (六)

時間：上午9時至中午12時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：40位

收費：免費

內容：介紹最新詐騙手法、觀賞防騙短片、小組遊戲

負責同工：陳朗希先生

小組活動

友愛、友趣、友偈傾(328)

日期：18,25/10/2024 及 1,8,15,22/11/2024 (五)

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(需要填寫測量表及篩選)

名額：8位

收費：\$30

內容：透過個人及團體藝術創作，為長者建立社交圈子和網絡，以和諧粉彩、酒精墨水畫、棉花噴濺畫、圓圈畫創作

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：實習社工葉耀希先生



各色·角色大亂鬥(327)

日期：14,21,28/10/2024 及 4,11,18/11/2024 (一)

時間：上午10時至11時30分

地點：中心活動室2

對象：中心會員(需要填寫測量表及篩選)

名額：8位

收費：\$30

內容：透過團隊藝術，角色遊戲，為參加者增強對自己正面的評價，以保鮮紙繪畫、花草噴繪、流體發泡膠和泡泡畫，進行創作

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：實習社工盧嘉敏姑娘



喜悅文藝

秋天的圖畫 (309)

日期：21/10/2024 (一)
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：6位
收費：\$20
內容：以水彩為主媒介，創作不同風格的插畫
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘



擴香石工作坊 (299)

日期：23/10/2024 (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：8位
收費：\$30
內容：認識擴香石原理及學習製作擴香石方法
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘

喜悅藝廊24年10月 (307)

日期：24/10/2024 (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：6位
收費：\$20
內容：與會員一同創作油畫
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘



競技活動

喜悅派對(10月) (321)

日期：17,24,31/10/2024 (四)
時間：下午3時30分4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：一同體驗Switch遊戲的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：曾焯謙先生

布袋球同樂日(10月)(227)

日期：9,16,23/10/2024 (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(10月)(228)

日期：10,17/10/2024 (四)
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



認知訓練小組A(10月) (317)

日期：8,15,22,29/10/2024 (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：8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：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生

認知訓練小組B(10月) (318)

日期：8,15,22/10/2024 (二)
時間：中午12時至下午1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：6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：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生

認知玩具日訓練日(10月) (322)

日期：26/10/2024 (六)
時間：上午10時至11時
地點：中心義工房
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認知訓練
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生



認知玩具日(10月) (323)

日期：29/10/2024 (二)
時間：中午12時至1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：由中心義工陪同懷疑或患有
認知障礙症長者進行認知訓練
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：曾焯謙先生

資訊與科技

皇后也升呢之 KMB 巴士手機班 (298)

日期：28/10/2024 (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：增加中心會員使用智能手機的認識
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘



2024年10月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 – 10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
29/9	9:30 樂活健康 2:00 24/25 流感針注射 認知障礙症 2:30 藥物治療方案及用藥須知	國慶日	9:30 樂活健康 2:00 10月例會	9:30 樂活健康 2:30 10月義工搜尋器	9:30 樂活健康 3:30 「陶」醉后山仔 2:00 泰健康A班	9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU啦啦隊 10:30 「陶」醉后山仔
30/9	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 10:00 「膠」質新玩意 10:00 義工電話關顧日 10:00 認知訓練小組A(10月) 12:00 認知訓練小組B(10月) 2:00 泰健康B班	9:30 樂活健康 10:15 身體檢查A 10:15 布袋球同樂日(10月) 10:30 義工探訪訓練日 2:15 身體檢查A 2:00 一人一故事劇場訓練日 3:30 動脂動脂俱樂部	9:30 樂活健康 10:15 飛,我又再飛(10月) 10:15 身體檢查D 2:15 身體檢查D 2:30 匠工房	重陽節	9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU啦啦隊
6	9:30 樂活健康 10:00 10月護老花香 10:00 各色·角色大亂鬥	8:45 農耕體驗日15號 9:30 樂活健康 10:00 「膠」質新玩意 10:00 認知訓練小組A(10月) 12:00 認知訓練小組B(10月) 2:00 泰健康B班 3:00 舞動奇跡Agogo	9:30 樂活健康 10:15 身體檢查B 10:15 布袋球同樂日(10月) 2:15 身體檢查B 2:00 一人一故事劇場訓練日 3:30 動脂動脂俱樂部	9:30 樂活健康 10:00 10月花花世界1 10:15 飛,我又再飛(10月) 10:15 睇非肌 - QH101航班 2:15 睇非肌 - QH101航班 2:30 匠工房 3:30 喜悅派對(10月)	9:30 樂活健康 10:00 古靈精怪大對決! 10:15 友愛、友趣、友偈傾 10:30 哈囉喂遊樂場 2:00 泰健康A班 3:30 「陶」醉后山仔	9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU啦啦隊 10:30 「陶」醉后山仔
13	9:30 樂活健康 10:00 註冊藥劑師 退化性關節痛講座 10:00 各色·角色大亂鬥 2:30 秋天的圖畫	8:45 農耕體驗日22號 9:30 樂活健康 10:00 「膠」質新玩意 10:00 認知訓練小組A(10月) 12:00 認知訓練小組B(10月)	9:30 樂活健康 10:15 身體檢查C 10:15 布袋球同樂日(10月) 2:15 身體檢查C 2:30 擴香石工作坊	9:30 樂活健康 10:00 衛生署講座 - 中風 10:15 喜悅藝廊 10:15 睇非肌 - QH102航班 2:15 睇非肌 - QH102航班 2:30 匠工房 3:30 喜悅派對(10月)	9:30 樂活健康 10:00 10月花花世界2 10:00 古靈精怪大對決! 10:15 友愛、友趣、友偈傾 10:30 玩轉「后」花園 2:00 14090(五)	9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU啦啦隊 10:00 認知玩具日訓練日 2:00 10月護老茶座
20	9:30 樂活健康 10:00 10月護老花香 10:00 各色·角色大亂鬥 11:30 10月棋皇后 2:30 皇后也升呢之 KMB 巴士手機班	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(10月) 12:00 認知玩具日	9:30 樂活健康 2:15 喜悅哈囉喂 - A隊	9:30 樂活健康 12:15 喜悅哈囉喂 - B隊 3:30 喜悅派對(10月)	9:30 樂活健康 10:15 友愛、友趣、友偈傾 3:30 「陶」醉后山仔	9:00 渣打銀行呈獻「防騙大查樓」 10:30 「陶」醉后山仔
27						
28						
29						
30						
31						
1/11						
2/11						



喜悅健康



樂活健康



日期：每日（星期一至六）
 時間：上午9時30分至10時
 地點：中心活動室1
 對象：中心會員
 名額：40位
 收費：免費
 內容：每天早上會透過職員帶領進行伸展運動
 負責同工：顏詠茹姑娘

身體檢查A (280)

日期：9/10/2024（三）
 時間：上午10時15分至中午12時
 下午2時15分至4時30分
 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：何偉明先生



身體檢查B (281)

日期：16/10/2024（三）
 時間：上午10時15分至中午12時
 下午2時15分至4時30分
 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：何偉明先生

「每日度血壓，記錄在表格，覆診帶住佢，醫生都嘉許。」

身體檢查C (282)

日期：23/10/2024（三）
 時間：上午10時15分至中午12時
 下午2時15分至4時30分
 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、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：何偉明先生

身體檢查D (283)

日期：10/10/2024（四）
 時間：上午10時15分至中午12時
 下午2時15分至4時30分
 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、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：何偉明先生

* 8:30 空腹先驗血糖，之後按預約時段到中心面談室做其他檢查 *

睇非肌 – QH101航班 (284)

日期：17/10/2024 (四)

時間：上午10時15分至中午12時
下午2時15分至4時30分

地點：中心面談室

對象：中心會員

名額：14位

收費：免費

內容：利用「身體成份分析儀」檢測體內水份
肌肉脂肪量，體型判定，體內年齡，透
過報告睇一睇四肢肌肉、脂肪分佈及平衡力

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生

「誠意邀請不肌的你，於自由自在的
空間進行非肌檢查，名額有限，勿失良機！」



14090(五) (286)

[粵語、國語 雙語講座]

日期：25/10/2024 (五)

時間：下午2時至3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：正確使用血壓計及量度方法，
鼓勵每日記錄，利用資料協助醫生診治

請參加者自行攜帶血壓計

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生

睇非肌 – QH102航班 (285)

日期：24/10/2024 (四)

時間：上午10時15分至中午12時
下午2時15分至4時30分

地點：中心面談室

對象：中心會員

名額：14位

收費：免費

內容：利用「身體成份分析儀」檢測體內水份
肌肉脂肪量，體型判定，體內年齡，透
過報告睇一睇四肢肌肉、脂肪分佈及平衡力

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生



衛生署講座 – 中風 (287)

日期：24/10/2024 (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：40位

收費：免費

內容：由衛生署職員講解中風的成因、徵狀、
治療、預防及處理方法

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生

註冊藥劑師～ 退化性關節痛講座 (295)

日期：21/10/2024 (一)

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：40位

收費：免費

內容：由女青社區藥房註冊藥劑師從藥物角度講解
退化性關節痛的治療方法及相關藥物的副作用
及注意事項

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生

老有所為「耆」趣后山仔 - 第二期活動

只供已成功在7月報名的會員參與，如有任何疑問，請與負責職員 許德杰先生查詢。

「陶」醉后山仔 (292)

日期：4,18/10/2024、1,15/11/2024 (五)

時間：下午3時30分至5時30分

及

5,19/10/2024、2,16/11/2024 (六)

上午10時30分至中午12時30分

一共8堂

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：10位

收費：免費

內容：與區內青少年一同設計及創作陶瓷作品

負責同工：許德杰先生



匠工房 (293)

日期：10,17,24/10/2024 及

7,14,21,28/11/2024、5/12/2024 (四)

時間：下午2時30分至4時30分

一共8堂

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：10位

收費：免費

內容：與區內青少年一同創作木或銀作品，
製作LEGO 花牆

負責同工：許德杰先生



玩轉「后」花園24年10月 (294)

日期：25/10/2024 (五)

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：10位

收費：免費

內容：一同為中心園藝治療閣進行保養及修剪

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生



「膠」質新玩意 (275)

日期：8,15,22/10/2024 及 5/11/2024 (二)

時間：上午10時至中午12時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：10位

收費：\$200

內容：學習製作小手工，包括置物盤、音樂掛鈴、
相架、頸鏈，一共四件作品

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生

農耕體驗日15號 (315)

日期：15/10/2024 (二)

時間：上午8時45分至中午12時30分

地點：中心活動室1集合

對象：中心會員

名額：15位

收費：免費

內容：透過園藝活動，體驗農耕樂趣

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

舞動奇跡Agogo - 24年10月 (313)

日期：15/10/2024 (三)

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：20位

收費：免費

內容：與會員一同學習A-go-go舞步

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生、顏詠茹姑娘



哈囉喂遊樂場 (297)

日期：18/10/2024 (五)
時間：上午10時30分至11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：透過桌遊增加中心會員間的互動和認識，考驗會員的反應力及眼力
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘



10月棋皇后 (306)

日期：28/10/2024 (一)
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：中心會員
名額：6位
收費：免費
內容：學習國際象棋
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生



泰健康B班(10月) (320)

日期：8,15/10/2024 (二)
時間：下午2時至5時
地點：青聯康體會 (先在中心集合)
對象：中心會員
名額：10位
收費：\$50(已購買拳套的會員)
\$290(初次參加之會員)
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



動脂動脂俱樂部24年10月 (312)

日期：9,16/10/2024 (三)
時間：下午3時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：曾參加動脂動脂俱樂部的會員
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

泰健康A班(10月) (319)

日期：4,18/10/2024 (五)
時間：下午2時至5時
地點：青聯康體會 (先在中心集合)
對象：中心會員
名額：10位
收費：\$50(已購買拳套的會員)
\$290(初次參加之會員)
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



古靈精怪大對決!(10月) (324)

日期：18,25/10/2024 (五)
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：20位
收費：免費
內容：每節都參加的會員能獲得小禮物一份，比賽冠軍會刊登於月訊，以示鼓勵！
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：曾焯謙先生

9月份優勝者：



會員 魏玉娟

在是次十秒挑戰中以**10.03秒**贏得比賽!!
節目獎品豐富,期待見到大家黎挑戰!!

10月義工搜尋器 (300)

日期：3/10/2024 (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
名額：20位
收費：免費
內容：義工聚會，遊戲、健康生活講座
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘

10月義工電話關顧日 (301)

日期：8/10/2024 (二)
時間：上午10時至11時
地點：中心義工房
對象：中心義工會員
名額：20位
收費：免費
內容：中心義工致電問候獨居或體弱長者個案
關懷他們的生活情況
參加方法：須於「義工搜尋器」內報名
負責同工：施諾澄姑娘



10月義工探訪訓練日 (302)

日期：9/10/2024 (三)
時間：上午10時30分至中午12時30分
地點：中心義工房
對象：中心義工會員
名額：20位
收費：免費
內容：招募及訓練本中心義工，
為區內有需要長者進行探訪
參加方法：須於「義工搜尋器」內報名
負責同工：施諾澄姑娘



WAKUWAKU啦啦隊 (303)

日期：5,12,19,26/10/2024 (六)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室2
對象：中心會員(義工會員優先)
名額：9位
收費：\$40
內容：組成QHD88啦啦隊，學習輕快的舞蹈，
為社區注入正能量，提升精神健康的關注
參加方法：須於「義工搜尋器」內報名
負責同工：施諾澄姑娘

賽馬會齡活城市計劃 - 友善安「居」在北區

「齡活」包含靈活、積極的意思。賽馬會希望透過計劃，提倡長者及年齡友善文化，鼓勵大眾關注不同年齡人士的需要，改變對「年老」的固有觀念，並與社區不同持份者共建「齡活城市」，讓香港成為適合不同年齡人士生活的地方。

項目主要元素：

- 培訓家居大使，推廣長者友善家居設計的概念。
- 上門為區內長者進行家居友善評估，以及簡單的家居改善工程。

今年長者友善大使活動有4節的課堂：1.長者友善概念 2.家居安全 3.家居維修 4.家居收納

北區友善社區大使

日期：暫定10月和11月，日子稍後公佈
地點：中心活動室1
對象：中心會員、護老者及義工
名額：20位
收費：免費
內容：改善長者友善居住環境、一起動議推動本區長者友善的環境，
讓更多長者能居家安老，積極樂頤年
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘





10月一人一故事劇場訓練日(304)

日期：9,16/10/2024 (三)
時間：下午2時至3時30分
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：12位
收費：免費成員進行訓練
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

10月護老花香 (308)

日期：14,28/10/2024 (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：6位
收費：免費
內容：透過園藝活動，讓護老者能放鬆
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

10月花花世界1 (310)

日期：17/10/2024 (四)
時間：上午10時至11時30分
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：5位
收費：\$20
內容：透過插花活動，讓護老者能放鬆心靈
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

10月花花世界2 (311)

日期：25/10/2024 (五)
時間：上午10時至11時30分
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：5位
收費：\$20
內容：透過插花活動，讓護老者能放鬆心靈
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

10月護老茶座 (305)

日期：26/10/2024 (六)
時間：下午2時至3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：20位
收費：\$10
內容：一起製作甜品，提供一個放鬆的空間
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生



農耕體驗日22號 (316)

日期：22/10/2024 (二)
時間：上午8時45分至中午12時30分
地點：中心活動室1集合
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：透過園藝活動，體驗農耕樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

復康用品借用站

本中心現時已增設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。





保良局
PO LEUNG KUK



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金



香港城市大學
City University of Hong Kong



聖方濟各大學
Saint Francis University
● CIHE-CBCC



護老藍圖
CAREGIVER MODEL
SUPPORT

護老藍圖護老者

支援計劃 2.0

護老者個案及小組服務

計劃模式

護老者支援模式
(CSM)及「再走一步」
護老同行賦權
心理教育小組
(PP-E)

服務理念

本計劃由李國賢基金會贊助，保良局與香港城市大學及聖方濟各大學合辦，計劃為不同類別的有需要護老者提供以護老者為本的持續性支援服務

計劃對象

21歲或以上非受薪之
護老者(照顧60歲
或以上之體弱
長者)

計劃時期

2023年12月
至
2025年12月
期間

服務內容

- 因應護老者需要透過個案(跟進6個月)或小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及填寫跟進問卷，完成後可獲津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位的護老者支援服務

如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

保良局盧邱玉霜耆暉中心(油尖旺區)

☎ 2782 0220

保良局曹金霖夫人耆暉中心(青衣區)

☎ 2433 7300

保良局劉陳小寶長者地區中心(觀塘東區)

☎ 2177 6299

保良局劉陳小寶耆暉中心(觀塘西區)

☎ 2796 1129

保良局屯門改善家居及社區照顧服務(屯門區)

☎ 3956 8482

保良局葵青改善家居及社區照顧服務(葵青區)

☎ 2614 2911

保良局溫林美賢耆暉中心(九龍城區)

☎ 2897 6608

保良局莊啟程耆暉中心(將軍澳區)

☎ 2997 0206



本期介紹 SQS :

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。

本期介紹 SQS :

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)。

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、許德杰、曾焯謙、陳朗希、施諾澄、
何偉明、顏詠茹、陳慧賢、張靜雯、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： 2024年10月