



保良局
PO LEUNG KUK

皇后山喜悅薈
2023年11月通訊



Senior Citizen's Day

長者日是香港社會服務聯會於1979年創立的，舉辦日期是每年11月第三個星期日，最初名字為「老人節」。直至1993年，香港政府承認「老人節」並將之改名為「長者日」，藉此表揚長者為社會貢獻，及宣揚老有所為的信息。「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

資料來源：香港社會服務聯會

公共交通工具



香港景點或博物館



游泳設施



食肆及商鋪



長者日當天會有以上不同的消費優惠活動給長者享用，大家請留意稍後的新聞資訊！中心亦準備了特色活動讓各位會員參與，詳情如下：

長者同樂日

日期：17/11/2023 (五)

時間：下午3時至4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：與各位會員一起進行不同的集體遊戲，歡聚長者日，加深會員間的認識

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生

今日攞邊科！

日期：3,10,24/11/2023

時間：上午10時15至中午12時15分

下午2時15至4時15分

* 歡迎大家參與所有日子 / 時段 *

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：20位

收費：免費

內容：每節都有不同資訊與大家分享

負責同工：許德杰先生

下次例會日期：6/12/2023 下午2:00

年紀大機器壞？

齊了解退化性關節炎



退化性膝關節炎，又稱為骨關節炎，屬於損壞膝頭軟骨和組織的慢性痛症。除了膝頭外，退化性關節炎還有機會影響手指、髖關節、頸部甚至下背部。而退化性膝關節炎也是最常見的關節炎。在美國，退化性膝關節炎現已影響超過3250萬人，當中幾乎所有80歲以上的人也會患上此症。

成因

- 關節液分泌隨時間減少，同時膝關節長年摩擦而勞損
- 保護關節的肌肉及筋腱疲弱
- 過重
- 姿勢不良

如患有關節炎，患者會出現疼痛、經常抽痛、隱隱作痛、腫脹、靈活度下降等等症狀。而且關節屈曲時會產生喀啦聲和變得僵硬，令活動幅度減少。

一般來說，患者會在早上或休息後感到關節僵硬，這症狀會持續長達30分鐘，而關節痛則沒有既定規律。

以下風險因素會導致患退化性膝關節炎的機會增加：

年紀：50歲以上較常出現症狀，雖然也有年輕化跡象

性別：女性比男性更易患上

基因：家族成員曾患上這個疾病

關節損耗：運動或工作時過度使用

治療方法

- ✓ 當患處出現炎症症狀（例如出現紅腫、發熱等）時，可使用冰敷減輕症狀，若患處沒有以上症狀，疼痛感較輕，可使用熱敷紓緩痛楚
- ✓ 透過增加關節活動，配合體能調整治療，可保持關節活動機能，增加平衡度防止跌傷
- ✓ 假如病情嚴重可進行截骨矯正手術，以移除或重建受損骨絡
- ✓ 醫生處方藥物，如乙醯氨酚（如撲熱息痛）或非類固醇消炎止痛藥（如布洛芬）消炎藥、甚至注射皮質類固醇，外敷的則是各種減輕痛楚的軟膏和噴霧等

如何減低患病風險？

- 鍛煉全身，上半身和下半身均要鍛煉
- 避免攜帶過重物件，可以手推車輔助
- 避免膝關節長時間保持同一個姿勢
- 適當的強化大腿肌肉和膝關節運動能協助保護關節，詳情可請教醫生或物理治療師



隨著年紀增長，關節退化是無可避免的事。最重要的是要延緩退化速度，鍛煉全身肌肉和關節。如有上述症狀或任何疑問，應向醫生諮詢或進行檢查。

資料來源：香港衛生處

中心資訊



常務助理 – 劉曼珠 Mia

大家好，我係中心常務助理劉姑娘，大家都可以叫我Mia。好高興加入皇后山喜悅薈呢個大家庭啊！大家有時間都可以搵我傾吓偈㗎！

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仕成為本中心會員，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，以及會在月訊中感謝該會員對本中心的努力！

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

煩請未領取會員證的會員，盡快攜同收據，到本中心領取，因參與中心任何活動都需要會員證(如活動報名、派發禮物等等)。如有未曾交相片的會員，請在我們的辦公時間前來交相片。

古靈精怪大對決！ 比賽結果

首屆古靈精怪大對決優勝者：

會員 余樹雄

在是次抓子比賽中以**12.6秒**贏得比賽！節目獎品豐富，期待見到大家黎挑戰！！



喜悅 遊戲廊

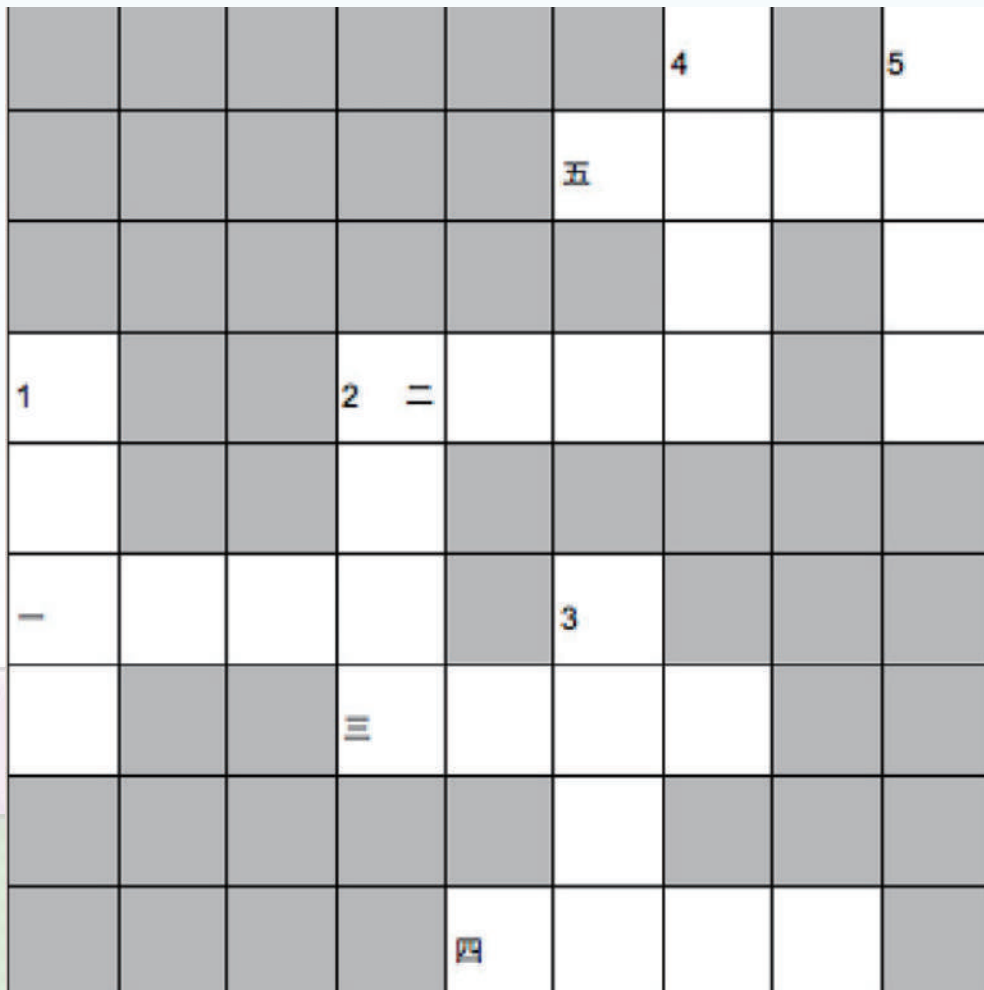
玩法是根據题目的資料和提示，將答案填入行和列中，每個方格只填一字；而行列交匯處填入的字，要同時滿足行與列的要求。以下是一個以成語為謎底的填字遊戲，來挑戰一下自己吧！成功挑戰的會員，更可獲得中心小禮品一份！

橫向：

- 一、甘願奔投至烈火沸水當中。比喻奮不顧身，不避艱險。
- 二、指治療十個人，十個人都能痊癒。後用作比喻圓滿美好毫無缺陷的境界。
- 三、急於求成，貪圖眼前的成效和利益。
- 四、指說話、做事很講道理。
- 五、指從整體的利益著想，使不遭受損害。

直向：

- 1.原指蜀將關羽只帶一口刀和少數隨從赴東吳宴會。後泛指一個人冒險赴約。有讚揚赴會者的智略和膽識之意。
- 2.形容事情緊急到了極點。
- 3.不合乎人的常情，也指性情或言行怪僻。
- 4 做事顧全雙方，使兩方面都獲益。
- 5.當事人被碰到的事情搞糊塗了，旁觀的人卻看得很清楚。



完成挑戰的朋友，請帶同此頁到中心給職員核對答案，如有問題請與職員 顏姑娘查詢。

喜悅推介!!! 北區好去處

01

沙頭角一日遊 探尋禁區歷史風景

以往沙頭角尚未開放時，平日到訪除了需要申請禁區紙，還要有當地居民擔保。

原屬禁區의沙頭角碼頭正式開放，更設特色露天市集，讓大家可參加一日遊旅行團，到此盡覽海岸美景，及乘船前往荔枝窩、吉澳及鴨洲等離島遠足。



沙頭角開放詳情（第一階段）：

開放區域：沙頭角碼頭

可逗留時間：30至60分鐘

開放時間：星期六、日及公眾假期

人數限制：每日500人為上限

02

山水如畫、客家老圍 鹿頸谷埔



鹿頸的路徑90%以平路為主，只有少量梯級，非常適合長者、親子同樂遊。

鹿頸景色優美，不但有紅樹林、濕地、石灘、碼頭及客家老圍等景色，沿路還有不少特色餐廳供遊人品嚐。在秋冬之時，鹿頸、谷埔一帶的蘆葦草更是金光璀璨，如夢如幻。

去程：在粉嶺港鐵站C出口，乘搭56K小巴，在鹿頸總站下車

回程：回到鹿頸小巴士站小巴56K號回到粉嶺鐵路站



擁抱健康(四)

檢查日期及時間：7/11/2023 (二) 上午8時至中午12時30分 及

報告日期及時間：13/11/2023 (一) 下午1時30分至4時30分

地點：本中心集合

對象：中心已預約之會員

名額：10位

收費：免費

內容：到上水醫療服務中心進行檢查包括血壓，血含氧量，重量，高度，驗血，
驗大小便，糖尿，肝、腎功，類風濕性關節炎，X光胸肺檢查及報告解釋

備注：請自備車費

負責同工：何偉明先生



類固醇

日期：10/11/2023 (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：16位

收費：免費

內容：了解類固醇是一種甚麼的藥

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生



黃斑病變檢查

日期：14/11/2023 (二)

時間：下午2時至5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：由專業人員利用儀器詳細檢查，
及一對一講解黃斑病變檢查結果

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生

備注：活動與啟智會合辦



認識糖尿病

日期：28/11/2023 (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：邀請衛生署講解糖尿病的成因、
徵狀、預防及治療糖尿病的方法

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生



黃帝內經

日期：24/11/2023 (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：16位

收費：免費

內容：根據“黃帝內經”了解人體生命活動
的基本物質，包括精、氣、血、津液
這些基本物質的生成，分佈及功能特點

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生



喜悅健康與生活推廣

樂活健康



身體檢查 A

日期：2/11/2023 (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：16位
收費：免費
內容：檢查包括血壓、血含氧量、重量、高度、
及檢查手腳活動能力
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：何偉明先生

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 B

日期：8/11/2023 (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：16位
收費：免費
內容：檢查包括血壓、血含氧量、重量、高度、
及檢查手腳活動能力
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 C

日期：15/11/2023 (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：16位
收費：\$ 20
內容：檢查包括血壓、血含氧量、重量、高度、
檢查手腳活動能力及血糖檢測
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

日期：22/11/2023 (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：16位
收費：\$ 20
內容：檢查包括血壓、血含氧量、重量、高度、
檢查手腳活動能力及血糖檢測
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：何偉明先生



喜悅義工

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 陳朗希先生聯絡。

義工搜尋器

日期：1/11/2023 (三)
時間：上午11時至中午12時
地點：中心活動室2
對象：中心義工會員
名額：20位
收費：免費
內容：準備聖誕活動，義工聚會及遊戲
負責同工：陳朗希先生

開心返埋黎

日期：14,21,28/11/2023 及 5/12/2023 (二)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室2
對象：中心義工會員
名額：8位
收費：\$40
內容：透過不同的園藝不同活動，幫助參加者改善痛症引致的情緒問題
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

義工電話關顧日

日期：1/11/2023 – 30/11/2023
地點：本中心
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
負責同工：陳朗希先生

牙科講座

日期：15/11/2023 (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 (中心義工會員優先報名)
名額：20位
收費：免費
內容：專員講解牙齒健康相關知識
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生
備注：活動與北區聯盟主辦



無聲仿有聲

日期：6,13,20,27/11/2023 及 4/12/2023 (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：20位

收費：免費

義工導師：中心會員－何錦全先生、黎月華女士

內容：由義工帶領大家一同學習手語舞

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：曾焯謙先生



玩轉「后」花園

日期：17/11/2023 (五)

時間：上午10時30分至12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：一起建立中心園藝治療閣

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生

「襪」老人

日期：21/11/2023 (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：10位

收費：免費

內容：與會員一起為中心設計聖誕掛飾

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘、施諾澄姑娘



友善社區義工計劃

日期：8,22/11/2023 (三)

時間：下午2時至3時

地點：中心活動室2

對象：中心義工會員

名額：20位

收費：免費

內容：招募友善社區義工，宣揚建設便利長者的社區環境，提升長者生活質素

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

2023年11月份

星期日	星期一	星期二	星期三
			9:30 參 11:30 義 2:00
5	6 9:30 樂活健康 10:00 無聲仿有聲	7 8:00 擁抱健康(四) 9:30 樂活健康 10:30 認知訓練小組(B) 3:30 認知訓練小組(A)	8 9:30 參 10:15 身 2:00 友善社區 2:15 身
12	13 9:30 樂活健康 10:00 無聲仿有聲 1:30 擁抱健康(四) 2:30 喜悅藝廊	14 8:00 擁抱健康(三) 9:30 樂活健康 10:00 開心返埋黎 10:30 認知訓練小組(B) 2:00 黃班病變檢查 3:30 認知訓練小組(A)	15 9:30 參 10:15 身 2:15 身 2:30 參 2:30 點、線、面
19	20 9:30 樂活健康 10:00 無聲仿有聲 2:30 和諧粉彩初階篇	21 9:30 樂活健康 10:00 開心返埋黎 10:30 認知訓練小組(B) 2:30 「襪」老人 3:30 認知訓練小組(A)	22 9:30 參 10:15 身 10:30 芬 2:00 友善社區 2:00 古靈精怪 2:15 身 2:30 布袋
26	27 9:30 樂活健康 10:00 無聲仿有聲 2:30 皇后「工」程師	28 9:30 樂活健康 10:00 認識糖尿病 10:00 開心返埋黎 10:30 今日話你知! 2:30 皇后也升呢! 3:30 認知訓練小組(A)	29 9:30 參 10:30 皇 2:00 古靈精怪

保良局皇后山喜悅薈 - 11月活動時間



三	星期四	星期五	星期六
樂活健康 義工搜尋器 11月例會	9:30 樂活健康 10:15 身體檢查A 2:15 身體檢查A	9:30 樂活健康 10:15 今日攪邊科! 2:30 今日攪邊科! 3:30 泰拳體驗小組	9:30 樂活健康 10:15 皺紙花工作坊
2	3	4	
樂活健康 身體檢查B 義工計劃 身體檢查B	9:30 樂活健康 10:30 動起來! 3:30 動起來!	9:30 樂活健康 10:15 今日攪邊科! 2:00 類固醇 2:30 今日攪邊科!	9:30 樂活健康 2:30 十八坐大王
9	10	11	
樂活健康 身體檢查C 身體檢查C 牙科講座 與山和海	9:30 樂活健康 10:30 皇室庭園 10:30 天黑請閉眼 2:30 皇后金“匠”獎 3:30 天黑請閉眼	9:30 樂活健康 10:15 拳腳無眼 - 跆拳道體驗日 10:30 玩轉「后」花園 3:00 長者同樂日	9:30 樂活健康 2:30 國畫級任務! 二! 2:30 護老茶聚
16	17	18	
樂活健康 身體檢查D 木柱 3 義工計劃 怪大對決! 身體檢查D 球同樂日	3:30 喜悅節拍!	9:30 樂活健康 10:15 今日攪邊科! 2:00 黃帝內經 2:30 今日攪邊科! 2:30 喜愛椰葡 3:30 泰拳體驗小組	9:30 樂活健康 10:00 照顧者美麗旅程 - 撐起日 2:30 嘻WE糕
23	24	25	
樂活健康 皇室庭園 怪大對決!	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 3:30 泰拳體驗小組	9:30 樂活健康 10:30 極有需要護老者茶聚
30	1/12	2/12	

皇后金“匠”獎

日期：16/11/2023 (四)
 時間：下午2時30分至4時
 地點：中心活動室2
 對象：護老者會員及其照顧者
 名額：10位
 收費：\$60
 內容：學習及使用木工工具，為自己打造獨一無二的木製工藝品
 參加方法：例會後向職員報名登記
 負責同工：許德杰先生、施諾澄姑娘

皇后「工」程師

日期：27/11/2023 (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(護老者會員優先)
 名額：10位
 收費：\$25
 內容：從手工藝中找尋快樂、活到老學到老體驗DIY的樂趣
 參加方法：例會後向職員報名登記
 負責同工：許德杰先生

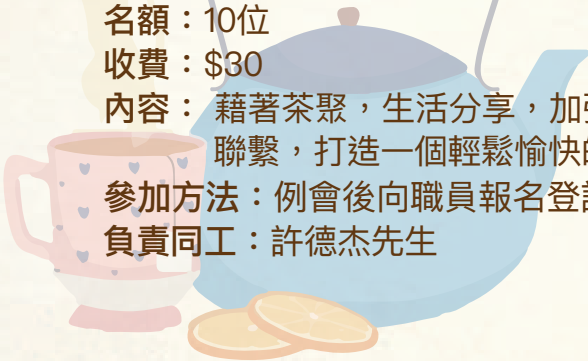


護老茶聚

日期：18/11/2023 (六)
 時間：下午2時30分至3時30分
 地點：中心活動室2
 對象：護老者會員及其照顧者
 名額：10位
 收費：\$30
 內容：藉著茶聚，生活分享，加強彼此間的聯繫，打造一個輕鬆愉快的空間
 參加方法：例會後向職員報名登記
 負責同工：許德杰先生

護老者同聚日

日期：6/12/2023 (三)
 時間：上午10時至11時
 地點：中心活動室1
 對象：護老者會員及其照顧者
 名額：20位
 收費：免費
 內容：每月護老會聚會,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：許德杰先生



極有需要護老者茶聚

日期：2/12/2023 (六)
 時間：上午10時30分至11時30分
 地點：中心活動室1
 對象：極有需要護老者之會員
 名額：8位
 收費：免費
 內容：透過茶聚讓心身變得平靜同時學習新技巧，如有需要可與被照顧者一同到中心中心將有適切服務提供,讓各照顧者能安心參加茶聚
 參加方法：例會後向職員報名登記
 負責同工：許德杰先生



嘻WE糕

日期：25/11/2023 (六)
 時間：下午2時30分至3時30分
 地點：中心大廳
 對象：中心會員 (極有需要護老者之會員優先)
 名額：5位
 收費：免費
 內容：製作桂花糕和一起茶聚
 參加方法：例會後向職員報名登記
 負責同工：伍卓康先生

「照顧者美麗旅程」 - 「撐起日」

日期：25/11/2023 (六)

時間：上午10時至下午3時

地點：香港青年獎勵計劃賽馬會愛丁堡公爵訓練營(大埔林村)

集合地點：粉嶺火車站 A3 出口(樓梯前旅遊巴停泊處)

集合時間：上午10時10分

對象：中心護老者 / 極有需要護老者之會員

名額：8位

收費：免費

內容：為照顧者送上一天輕鬆愉快的體驗旅程

行程包括：

玩樂篇 - 減壓活動體驗

(包括: 手工製作、Gel 甲、紓壓運動、藝術活動、照相角、咖啡及小食製作、紓壓講座等)

安心篇 - 暫託服務安排

(i) 參加者如有暫託服務的需要,可參加於營地場內的暫託活動;

(ii)有需要的參加者(護老者)亦可安排被照顧的體弱長者於活動當天體驗大埔/北區的免費「長者日間護理中心」的日間暫託服務,使護老者能安心參與營地活動。

參加方法：例會後向職員報名登記

備注：活動由社會福利署大埔及北區福利辦事處主辦



皇室庭園

日期：16/11/2023 (四) 及 29/11/2023 (三)
(不需同時參與所有日子)

時間：上午10時30分至11時15分

地點：護老者資源閣

對象：中心會員(護老者會員及其照顧者優先)

名額：4位(每場)

收費：\$10

內容：為各會員打做夢幻空間，進入異想世界，
洗滌一切煩惱事情，為心靈打打氣

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生、陳朗希先生

復康用品借用

本中心現時已增設以下復康用品給會員借用：

- 輪椅
- 助行架
- 拐杖

本如有需要可向職員查詢詳情。



喜悅節拍！

日期：23/11/2023 (四)
時間：下午3時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：4位
收費：免費
內容：一同體驗Switch節拍遊戲的樂趣
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

日期：22/11/2023 (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：免費
內容：教授會員借用布袋球及使用守則
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：許德杰先生

古靈精怪大對決!

日期：22,29/11/2023
時間：下午2時至3時
地點：中心大廳
對象：中心會員
名額：30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

芬蘭木柱 3

日期：22/11/2023 (三)
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：\$25
內容：透過投擲時的動作，可鍛鍊手部肌肉、
平衡力及在過程中需要計分，可訓練
認知的功能
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘



號外!

一日旅行120蚊

日期：13/12/2023 (三)
時間：上午9時至下午5時
地點：路線待定 (會在銅鑼灣富豪酒店享用午餐自助餐)
* 參加者需於在本中心集合及解散 *
對象：中心會員
名額：104位
收費：\$120
內容：與各會員一同一天遊，認識了解香港各區發展，
一同享用自助餐
負責同工：許德杰先生

十八坐大王

日期：11/11/2023 (六)
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：學習簡單的健康操
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：伍卓康先生

拳腳無眼一跆拳道體驗日

日期：17/11/2023 (五)
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：5位
收費：免費
內容：一同體驗跆拳道的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

喜愛椰葡

日期：24/11/2023 (五)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：中心大廳
對象：中心會員
名額：5位
收費：\$20
內容：學習葡撻的製作方法
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：伍卓康先生

泰拳體驗小組

日期：3,24/11/2023 及 1/12/2023 (五)
時間：下午3時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：10位
收費：1) 新參加者\$170 (包含一對拳套費用)
2) 免費 (已購買拳套的會員)
內容：與會員一同享受泰拳樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：曾焯謙先生

動起來！

日期：9/11/2023 (四)
時間：上午10時30分至11時30分
下午3時30分至4時30分
(不需同時參與所有節數)
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：6位
收費：免費
內容：一同體驗Switch跳舞遊戲的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：曾焯謙先生

天黑請閉眼

日期：16/11/2023 (四)
時間：上午10時30分至11時30分
下午3時30分至4時30分
(不需同時參與所有節數)
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：4位
收費：免費
內容：一同體驗狼人殺的樂趣，狼人殺是角色扮演桌上遊戲，參加者需要蒐集證據及一起討論，找出誰才是我們當中的狼人！
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：曾焯謙先生



喜悅藝廊

日期：13/11/2023（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：8位
收費：\$20
內容：一同繪畫風景油畫
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

皺紙花工作坊

日期：4/11/2023（六）
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：8位
收費：免費
義工導師：中心會員－李陳秀嫻女士
內容：利用紙張及鐵絲製作皺紙花束
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘



國畫級任務！二！

日期：18/11/2023（六）
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：\$20
內容：與會員一同創作簡單的水墨畫
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

點、線、面與山和海

日期：15/11/2023（三）
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：8位
收費：\$20
內容：利用不同線條及圖案去繪畫禪繞畫
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

和諧粉彩初階篇

日期：20/11/2023（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：\$30
內容：透過運用手指繪畫的技巧，讓會員體驗和創作和諧粉彩畫作
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘

認知訓練小組(A)

日期：7,14,21,28/11/2023 及 5/12/2023 (二)
時間：下午3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：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



今日話你知！

日期：28/11/2023 (二)
時間：上午10時30分至11時30分
地點：中心義工房
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

認知訓練小組(B)

日期：7,14,21/11/2023 及 5/12/2023 (二)
時間：上午10時30分至11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：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

資訊與科技



皇后也升呢！

日期：28/11/2023 (二)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心義工房
對象：中心會員
名額：8位
收費：免費
內容：指導實際應用智能手機的知識，增加中心會員對智能手機的認識
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘

🌀🌀 今期介紹 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)。

「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。

SQS

服務質素標準

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
 T3	 照常	 取消
 T8	 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



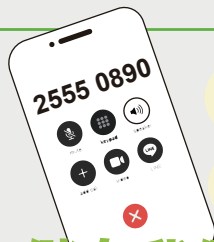
① 每天定時慰問－長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局皇后山喜悅薈撥出，每日定時慰問你的情況，請按 1 字表示您已經聽到里個錄音，但如有其他協助，需要支援，請即按 9 字，我地會盡快聯絡返您，多謝，拜拜！」



② 中心活動、特別資訊發放或祝賀－長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節
長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



「2555 0890」

「2555 0306」

「2555 0015」

「3701 7988」

儲存我們電話, 突發資訊即時收聽!



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！



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、伍卓康(兼職)、
施諾澄(兼職)、何偉明、顏詠茹、劉曼珠、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： 200份

日期： 2023年11月