



保良局
PO LEUNG KUK



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

張惠萍皇后山喜悅薈 2024年11月通訊



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

食肆及商鋪

游泳設施

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！
本月中心的長者日主題為「慢活」，關注生活每一刻的體驗，有助於提升我們的滿足和幸福，從而獲得內心的寧靜與滿足。我們準備了特色活動讓各位會員參與，詳情如下：

“逸逸”長者日 (339)

日期：14/11/2024 (四)
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：30位
收費：免費
內容：從歡樂、悠閒的心情渡過一年一度長者日，遊戲中一起尋找樂生活
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：許德杰先生

“逸逸”新挑戰 (351)

日期：19,26/11/2024 (二)
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：30位
收費：免費
內容：人生是一次又一次不停的挑戰，重拾動力享受挑戰
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：4/12/2024 下午 2:00

秋風起，長者行山要怎樣準備？

行山是可以享受大自然美景又能促進身體健康的活動。然而，由於年長者的體力和身體機能可能與年輕人有所不同，進行戶外運動時需要格外注意。以下是長者行山前後需要注意的四大要點，以確保活動既愉快又安全！

1 詳細規劃路線，選擇合適難度

在計劃行山之前，首先需要詳細了解行山路線的長度、高度變化及地形狀況。長者應選擇難度較低、路程較短且較平坦的路線。此外，避免選擇偏僻或人煙罕至的路徑，以便於遇到緊急情況時能夠及時獲得幫助。利用網絡資源或行山手冊，事先了解路線上的水源點、休息處和求救設施的分布，以便做出最佳規劃。



2 做好充分準備，攜帶必需品

行山前的準備工作是確保安全的關鍵。長者行山時需要攜帶足夠的水、高能量食品、防晒霜、帽子、防風防雨的衣物、基本的急救用品以及手機或其他通信設備。根據天氣變化準備合適的衣物，避免因天氣惡劣而受困。此外，確保穿著合腳的行山鞋，以保護足部和增加抓地力，避免滑倒。

3 伴有專業指導或結伴而行

對長者來說，與家人、朋友一同行山不僅能增進彼此間的感情，還能在遇到困難時互相支援。若可能，加入專業的行山團體或聘請專業導遊，他們能提供專業建議，並在緊急情況下給予幫助。結伴而行也意味著在遇到身體不適時，可以立即得到他人的關注和幫助。



4 注意天氣變化與身體狀況

在行山當天及前一天，關注天氣預報，避免在惡劣天氣條件下行山。極端天氣條件下都不適宜進行行山活動。行山過程中，應時刻關注自己的身體狀況，一旦感到不適，如頭暈、乏力、胸悶等症狀，應立即停下來休息，必要時立即返回起點或尋求幫助。長者應該根據自己的身體狀況調整行進速度，不要勉強自己跟上他人的步伐。



(資料來源：香港抗衰老健體中心 (A H F C))

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30/11/2024之會員，請在十一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

12月份售票日期：11月28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



陳善銘 – 中心副主任

大家好，我係新嚟嘅中心副主任，大家可以叫我銘sir，好高興可以成為皇后山喜悅薈嘅一份子，嚟到中心可以搵我打招呼㗎，各位多多指教。

蔣宇星 – 社會工作員

大家好，我係新來嘅社工蔣宇星，大家可以叫我蔣姑娘或者星星姑娘！好開心可以加入皇后山喜悅薈大家庭，歡迎大家搵我傾計或者參加活動～



招募義工



中心飯堂現正招募**飯堂**義工，協助飯堂運作，亦招募**農耕**義工，一同到丹竹坑女青健康農場體驗農耕樂趣，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。



中心現正招募**美術**義工，如對手作或繪畫有興趣之會員，可向中心職員 顏詠茹姑娘查詢。



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。



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C (359)

日期：21/11/2024（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 – QH111航班 (361)

日期：14/11/2024（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！」

身體檢查A (358)

日期：13/11/2024（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。」

衛生署講座 糖尿病患者之健康飲食 (362)

日期：14/11/2024（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：由衛生署講解患有糖尿病的長者，應該如何選擇食物
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-薄血丸講座 (363)

日期：25/11/2024 (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：由註冊藥劑師從藥物角度講解薄血丸的功能，如何在身體發生作用
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：何偉明先生

齋篤、唔該！ (360)

日期：27/11/2024 (三)
時間：上午8時30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：60位
收費：\$10
內容：全日專注檢查血糖，可在預約時段到中心篤手指，會員可選擇餐前或餐後檢查血糖值，只要符合以下要求，
餐前檢查要求：空腹8小時
餐後檢查要求：從開始吃第一口計2小時後
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：何偉明先生

🔍 認知障礙症服務

認知訓練小組A(11月) (365)

日期：12,19,26/11/2024 (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(11月) (366)

日期：12,19/11/2024 (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

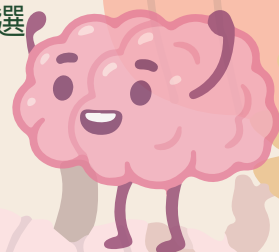
認知玩具日訓練日(11月) (375)

日期：23/11/2024 (六)
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
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(11月) (376)

日期：26/11/2024 (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



11月棋皇后 (356)

日期：14,21/11/2024 (四)
時間：上午10時至中午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：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



喜悅派對11月 (373)

日期：7,14,21,28/11/2024 (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：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

泰健康A班(11月) (371)

日期：22,29/11/2024 (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：\$20 / 節 (已購買拳套的會員)
\$290(初次參加之會員 - 需先留名)
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

泰健康B班(11月) (372)

日期：22,29/11/2024 (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：10位
收費：\$20 / 節 (已購買拳套的會員)
\$290(初次參加之會員 - 需先留名)
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!(11月)(378)

日期：14,21/11/2024 (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：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



皇后至升呢之手機影相班 (381)

日期：25/11/2024 (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：指導手機相機功能知識，
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11月份

星期日	星期一	星期二	星期三
27/10	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 2:15 喜悅哈囉
3	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 2:00
10	9:30 樂活健康 10:00 「肌」不可失 2:15 鈎織工作坊	9:30 樂活健康 10:00 瑜樂無窮 A 10:00 北區友善社區大使- 長者友善概念 10:00 認知訓練小組A(11月) 12:00 認知訓練小組B(11月) 2:15 鈎織工作坊 2:30 非遺首飾小組	9:30 10:00 「肌」 10:00 11月花 10:00 11月義工 10:15 2:00 11月一人一 2:00 SING 聲相 2:15 3:30 動脂
17	9:30 樂活健康 10:00 「肌」不可失 3:00 長者沙畫工作坊	9:30 樂活健康 10:00 瑜樂無窮 A 10:00 認知訓練小組A(11月) 12:00 認知訓練小組B(11月) 2:30 喜悅藝廊 2:30 “逸逸”新挑戰 2:30 非遺首飾小組	9:30 10:00 照顧者資 2:00 SING 聲相譜 3:00 長者沙
24	9:30 樂活健康 10:00 「肌」不可失 註冊藥劑師- 10:00 薄血丸講座 2:30 皇后也升呢之手機影相班	9:30 樂活健康 10:00 瑜樂無窮 A 10:00 認知訓練小組A(11月) 12:00 認知玩具日(11月) 2:30 “逸逸”新挑戰 2:30 非遺首飾小組	8:30 齋 9:30 2:00 SING 聲相譜 2:00 11月一人一故 2:15 齋 3:30 動脂動

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 11月活動時間



	星期四	星期五	星期六
樂活健康 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」 9:30 WAKUWAKU啦啦隊 10:30 「陶」醉后山仔 3:00 何為關係-過程劇場
	31/10	1	2
樂活健康 11月例會	9:30 樂活健康 3:30 喜悅派對11月	9:30 樂活健康 10:00 瑜樂無窮 B 2:30 11月義工搜尋器	9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU啦啦隊 12:00 健肌學堂Flexibar A 1:15 健肌學堂Flexibar B 3:00 何為關係-過程劇場
	7	8	9
樂活健康 「不可失 花花世界 - 1 電話關顧日 身體檢查A 故事訓練日 識·大合奏 身體檢查A 動脂俱樂部	9:30 樂活健康 10:00 11月棋皇后 衛生署講座 - 10:00 糖尿病患者之健康飲食 10:00 古靈精怪大對決!(11月) 10:15 睇非肌 - QH111航班 10:30 喜悅再送上門義工探訪 2:15 睇非肌 - QH111航班 2:30 “逸逸”長者日 3:30 喜悅派對11月	9:30 樂活健康 10:00 瑜樂無窮 B 11:00 11月花花世界 - 2 2:00 SING 聲相識·大合奏	9:30 樂活健康 9:30 WAKUWAKU啦啦隊 12:00 健肌學堂Flexibar A 1:15 健肌學堂Flexibar B 3:00 何為成就-過程劇場
	14	15	16
樂活健康 訊網講座 ·大合奏 畫工作坊	9:30 樂活健康 10:00 11月棋皇后 10:15 身體檢查C 2:15 身體檢查C 2:30 金箔畫工作坊 3:30 喜悅派對11月	9:30 樂活健康 10:00 瑜樂無窮 B 2:00 SING 聲相識·大合奏 2:30 泰健康B班(11月) 3:30 泰健康A班(11月)	9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU啦啦隊 11:00 認知玩具日訓練日(11月) 12:00 健肌學堂Flexibar A 1:15 健肌學堂Flexibar B 2:00 11月護老茶座 3:00 何為成就-過程劇場
	21	22	23
寫、唔該! 樂活健康 ·大合奏 事訓練日 寫、唔該! 脂俱樂部	9:30 樂活健康 3:30 喜悅派對11月	9:30 樂活健康 10:00 瑜樂無窮 B 2:30 泰健康B班(11月) 3:30 泰健康A班(11月)	9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU啦啦隊 12:00 健肌學堂Flexibar A 1:15 健肌學堂Flexibar B 3:00 何為生死-過程劇場
	28	29	30

11月花花世界 - 1 (354)

日期：13/11/2024 (三)
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：6位
收費：\$10
內容：透過插花活動, 讓護老者能放鬆(請自備花樽)
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

11月花花世界 - 2 (355)

日期：15/11/2024 (五)
時間：上午11時至中午12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：5位
收費：\$10
內容：透過插花活動, 讓護老者能放鬆(請自備花樽)
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

照顧者資訊網講座 (353)

日期：20/11/2024 (三)
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：40位
收費：免費
內容：介紹照顧者資訊網, 及相關活動
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

11月護老茶座 (364)

日期：23/11/2024 (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：8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

11月一人一故事劇場訓練日 (357)

日期：13,27/10/2024 (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：16位
收費：免費
內容：與劇團義工進行訓練
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生



11月義工搜尋器 (382)

日期：8/11/2024 (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：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

11月義工電話關顧日 (383)

日期：13/11/2024 (三)
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



喜悅再送上門義工探訪(384)

日期：14/11/2024 (四)
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(385)

日期：2,16/11/2024 及 9,23,30/11/2024 (六)
時間：上午9時30分至10時30分
及
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：\$50
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-長者友善概念

日期：12/11/2024 (二)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室1
對象：中心會員、護老者及義工
名額：20位
收費：免費
內容：招募及教授區內長者有關長者友善社區概念，共同建設長者友善的環境
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘



對家居安全維修有興趣或家居需要小維修的會員，歡迎向施姑娘查詢

喜悅藝廊24年11月 (345)

日期：19/11/2024 (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：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

金箔畫工作坊(368)

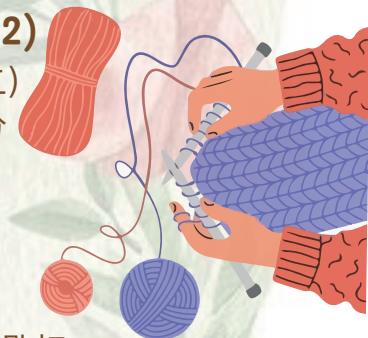
日期：21/11/2024 (四)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：8位
收費：\$20
內容：認識金箔畫歷史及學習製作金箔畫
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

長者沙畫工作坊 (380)

日期：18,20/11/2024 (一、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：6位
收費：\$40
內容：以沙子變化來展示故事情節、
表達情感和創造美麗的圖像
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘

鈎織工作坊 (352)

日期：11,12/11/2024 (一、二)
時間：下午2時15分至4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：與會員一同製作鈎織鎖匙扣
義工導師：會員 - 李陳秀嫻女仕
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘



非遺首飾小組 (369)

日期：12,19,26/11/2024 (二)
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：\$40
內容：認識非物質文化遺產仿燒藍技藝、
螺鈿技藝、學習製作頭飾、頸鏈及胸針首飾
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

SING 聲相識·大合奏(342)

日期：13,15,20,22,27/11/2024 (三、五)
時間：下午2時至3時30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：20位
收費：\$10
內容：透過自製簡易樂器，選定曲目練習大合奏，
有小型音樂分享會，讓大家更多互動
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

瑜樂無窮A (347)

日期：12,19,26/11/2024 及 3,10/12/2024 (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：\$100

內容：邀請導師前來中心教授基礎瑜伽，讓參與者放鬆身心及舒展筋骨

導師：朱小姐 Miss Hailey

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘

瑜樂無窮B (348)

日期：8,15,22,29/11/2024 及 6/12/2024 (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：10位

收費：\$100

內容：邀請導師前來中心教授基礎瑜伽，讓參與者放鬆身心及舒展筋骨

導師：朱小姐 Miss Hailey

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘

健肌學堂Flexibar A(349)

日期：9,16,23,30/11/2024 (六)

時間：中午12時至下午1時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：20位

收費：\$50

內容：邀請導師前來中心教授Flexibar讓參與者強化核心肌群及舒展筋骨

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘

健肌學堂Flexibar B (350)

日期：9,16,23,30/11/2024 (六)

時間：下午1時15分至2時15分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：20位

收費：\$50

內容：邀請導師前來中心教授Flexibar讓參與者強化核心肌群及舒展筋骨

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘

動脂動脂俱樂部24年11月 (346)

日期：13,27/11/2024 (三)

時間：下午3時30分至下午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

「肌」不可失 (341)

日期：11,13,18,25/11/2024

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室2

對象：中心會員(需要填寫測量表及篩選)

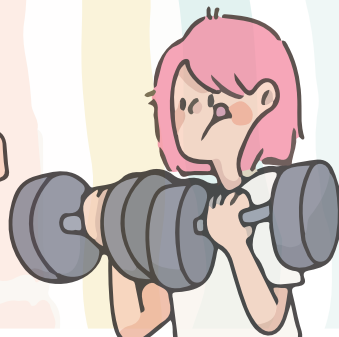
名額：20位

收費：免費

內容：透過痛症健康講座、肌肉訓練，提升長者的身體機能，舒緩身體痛症

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：實習同學葉耀希先生



何為關係-過程劇場 (377)

日期：2,9/11/2024 (四)

時間：下午3時至5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：生活中難免會同人發生過爭執、誤會、有嫌隙而導致關係破裂，甚至為此一直耿耿於懷。當走過大半生後的今天，會想修補關係嗎？可以原諒、放下、不再執着？當中有甚麼考慮？你重視甚麼？

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

何為成就-過程劇場 (370)

日期：16,23/11/2024 (六)

時間：下午3時至5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：人生必然經歷高山低谷，但回望半生，何謂成就？現在邀請各位透過劇場，一同體驗成就的意義

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

何為生死-過程劇場 (374)

日期：30/11/2024 及 7/12/2024 (四)

時間：下午3時至5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：面對生死，我們總會想起傷感及離別，不如一同到中心就生死議題作出探討及互動

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

* 以上活動對參加者演技並無要求 *

護老傳真

照顧者資訊網

計劃簡介：

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港樹仁大學社會工作學系獲社會福利署委託開發及營運「賽馬會照顧資訊通- 照顧者資訊網」（下稱資訊網），為長者、殘疾人士和精神復元人士的照顧者提供全面和最新的資訊，並鼓勵他們在有需要時尋求協助。

服務對象：

長者和殘疾人士照顧者，以及服務資訊提供者。

服務形式和內容：

網站以自助模式24小時運作，並持續搜索、整理、更新及發布與長者、殘疾人士和其照顧者相關的資訊

資訊網的主要功能：

資訊搜索: 服務與資源、活動資訊、活動花絮

知識搜索: 照顧者指南、照顧知識

聯繫及連結: 服務資訊提供者專區

(資料來源：照顧者資訊網)

今期介紹 SQS :

標準 12 : 知情的選擇
 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

今期介紹 SQS :

標準 13 : 私人財產
 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

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

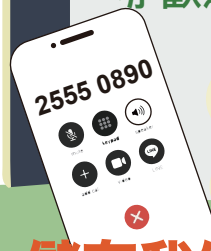
服務對象：

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、陳善銘、許德杰、曾焯謙、陳朗希、施諾澄、
蔣宇星、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11月