



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 2025年12月通訊

各位會員：
大埔火災事故，我們都感到難過。您現在的心情狀況，我們都十分關心，
期望可以同大家一起面對。

理解及接納「情緒反應」

火災後出現情緒反應是很自然及正常的，通常會在數天至數週內逐漸緩解。
如情緒困擾持續超過一個月，或出現以下情況，建議聯絡中心社工。

- 不自覺回憶災難畫面
- 恐懼、擔憂、悲傷、煩躁不安、失眠、食慾改變、注意力不集中等

自我調適

- 限制接觸災難新聞或影片，避免心理創傷
- 與身邊人傾訴，分享感受而非獨自承受
- 保持日常生活規律：均衡飲食、適度運動、充足睡眠

熱線資訊

- 聯絡中心社工
- 社會福利署熱線：2343 2255
- 生命熱線：2382 0000
- 紅十字會心理支援熱線：5164 5040

香港是我們的家，明白不容易面對，亦願我們能一起度過。互勉之。

下次例會日期：
2026年1月7日 下午 2:00

冬季皮膚搔癢乾燥

什麼方法有效止癢？



每到冬季氣溫一下驟降，就容易引發皮膚搔癢乾燥，但這種常見的皮膚問題，其實竟是一種「老人病」嗎？正常人皮膚會隨著年齡而老化，皮膚更容易受到刺激，但若發生在長者身上，就要留意可能與飲食不當、心理疾病或糖尿病、腎臟病等慢性疾病有關，以下建議3種居家照護及皮膚保養方式！

1

正常的皮膚是有分表皮、真皮與皮下組織，主要是能保護身體、調節溫度、分泌廢棄物等功能。

2

然而隨著年紀增長，以致皮膚的功能慢慢退化，皮膚汗腺萎縮，分泌減少，影響皮膚濕度，出現皮膚乾燥。

3

另外皮脂腺的分泌也開始趨向減少，令皮膚更容易失去水分，進一步使得乾燥的情況變嚴重，此外由於年長者的皮下組織層的脂肪也會流失，造成皮膚變得更薄，很容易破損或是受到侵害。

造成搔癢的原因

老年性皮膚搔癢症發生原因複雜，包括：

- 疾病：慢性腎臟病、糖尿病、肝病、癌症、疥瘡、濕疹、精神疾病或情緒困擾
- 皮膚乾燥：正常皮膚老化、不當的洗澡方式造成、長時間使用冷暖空調
- 飲食：飲酒或辛辣食物



長者皮膚搔癢照顧要點

- 洗澡沐浴
 - 過高的水溫會造成皮膚的保護膜給洗掉，造成皮膚更容易乾
 - 洗澡完塗上潤膚乳液，可以減少皮膚乾癢的狀況
 - 沐浴乳可以選擇中性或無香精的產品，並且適量使用就好
- 日常生活
 - 過度紫外線照射會刺激皮膚，是當的使用防曬保養品可以避免皮膚的搔癢
 - 貼身衣物以寬鬆的純棉材質為主，觸感較為粗糙的衣物宜穿在外層，不宜直接接觸以避免刺激皮膚
 - 定期修剪指甲，避免長者因抓癢而產生傷口
 - 定期更換床單，棉被也要曬太陽，避免塵蟎滋生



(資料來源：el camino health、Hello醫師)

中心資訊



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31/12/2025**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

12月份開始售票日期：12月2日（星期二）

26年1月份開始售票日期：12月30日（星期二）

午餐： 每份 \$ 10

晚餐： 每份 \$ 10

認知遊戲齊齊玩



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。



喜悅分享！

冬至與聖誕節的由來

冬至

原本是個天文現象的名稱，後來在中國演變成重要節氣與節日，被視為「**一年之始**」、也有「**冬至大過年**」的說法。冬至為廿四節氣中第22個節氣，為全年中白天最短夜晚最長的日子。

冬至自古以來的象徵是**圓滿、豐碩**，就應該一家團圓，親友齊聚一堂的日子，為農曆新年前的最重要節日。

冬至習俗包括

- **吃湯圓**：湯圓形狀渾圓，有團圓、圓滿意思，一家人冬至吃飯後再吃湯圓，代表一家團圓意思。
- **吃羊肉**：在北方地區，冬至吃羊肉被認為能驅寒保暖，強身健體。香港部分家庭也會選擇煮羊肉湯或涮羊肉，寓意增強體力。
- **吃水餃**：水餃與元寶形狀相似，冬至吃水餃寓意財源滾滾。



聖誕節

聖誕節的由來主要源自基督教對耶穌基督誕生的紀念，定於每年**12月25日**慶祝。

源起於古羅馬的**冬至祭典**，當時人們為農業之神撒圖恩舉行盛大的宴會與聚會，進行禮物交換等活動。基督教將此節日轉化為慶祝耶穌降生的日子，**象徵光明的降臨與救贖**，並強調家庭和慈愛的精神。

隨著時間發展，聖誕節慶祝方式融合了宗教儀式與世俗習俗，其中現代最著名的象徵物包括**聖誕樹、聖誕老人，以及交換禮物和平安夜的活動**。這些慶祝方式在維多利亞時代被普及，將聖誕節塑造成一個全球融合宗教與文化的溫馨節日。



(資料來源：rakuten、cosmart)

「手護」作品展 (312)

日期：24-31/12/2025

時間：上午10時至下午5時

地點：中心活動室1

對象：中心會員（護老者優先）

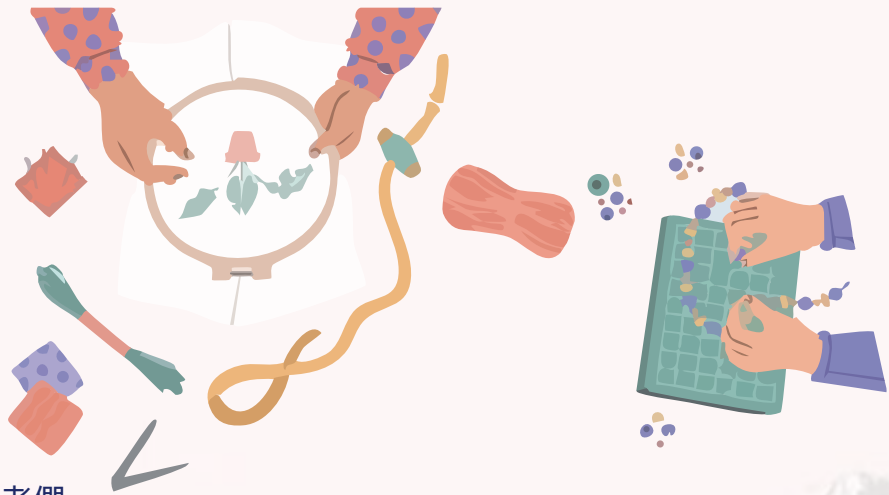
名額：30位

收費：免費

內容：年末最後一日，讓我們欣賞護老者們這一年精美的手工作品，聆聽他們巧手創作的故事，以行動表達支持與同行

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘



「吞嚥知多少」講座 (314)

日期：12/12/2025（五）

時間：下午3時至5時

地點：中心活動室1

對象：中心會員（護老者優先）

名額：30位

收費：免費

內容：專業言語治療師講解講解吞嚥困難常見成因、病徵等相關知識，以及照顧有吞嚥困難人士的注意事項

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(10-12月)

日期：9,23,30/12/2025(二)

A組時間

上午10時至11時

B組時間

中午12時至下午1時

* 已參加以上小組的會員請根據以上時間出席 *

認知障礙評估(12月) (299)

日期：12/12/2025（五）

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：由職員協助進行認知測試

參加方法：例會後向職員報名登記

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。

2025年 12 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 12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
30/11	1 9:30 樂活健康	2 9:30 樂活健康	3 9:30 樂活健康 2:00 12月例會	4 9:30 樂活健康 10:00 智能拳擊! One Two!	5 9:30 樂活健康 10:30 12月義工搜尋器 2:30 皇后單車隊-簡介會	6 9:30 樂活健康 11:00 Switch同樂日(12月)
2025年立法會 9:00 換屆選舉推廣	7 9:30 樂活健康 3:00 長者友善資訊科技站	8 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B 3:30 鐵拳無敵皇后山(12月)	9 9:30 樂活健康 10:15 芬蘭木柱(12月) 10:00 皇后單車隊-出車日	10 9:30 樂活健康 10:00 智能拳擊! One Two! 10:30 25年12月義工電話關顧日 2:30 25年12月義工電話關顧日	11 9:30 樂活健康 12:00 認知義工訓練日(12月) 2:30 認知障礙評估(12月) 3:00 「吞嚙知多少」講座	12 9:30 樂活健康
14	15 9:30 樂活健康 2:30 啡·藝-咖啡拉花	16 9:30 樂活健康	17 9:30 樂活健康 10:15 飛, 我又再飛(12月) 10:30 義工聚會 2:30 送暖行動2512	18 9:30 樂活健康 10:00 智能拳擊! One Two! 2:30 冬日護理-潤唇膏	19 9:30 樂活健康	20 9:30 樂活健康 9:00 12月健康檢查 11:00 Switch同樂日(12月) 2:00 12月健康檢查
21	22 9:30 樂活健康 2:30 皇后迎新會	23 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B 3:30 鐵拳無敵皇后山(12月)	24 9:30 樂活健康 2:30 皇牌棋義隊12月訓練日 	25  聖誕節	26  聖誕節後 第一個周日	27 9:30 樂活健康 10:00 12月篤篤篤 2:00 12月篤篤篤
28	29 9:30 樂活健康	30 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B	31 9:30 樂活健康 2:30 「手護」作品展	一月一日		3/1 9:30 樂活健康

長者友善資訊科技站 (306)

日期：8/12/2025 (一)
 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：由一班北區友善科技大使協助解答中心會員手機疑難，指導實際應用，並增加中心會員對智能手機程式，包括九巴程式、Whatsapp及防騙技巧的認識
 參加方法：例會後向職員報名登記
 負責同工：汪佳璇姑娘



義工活動



12月義工搜尋器 (315)

日期：5/12/2025 (五)
 時間：上午10時30分至中午12時

地點：中心活動室1 名額：30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
 負責同工：許德杰先生

* 如有意參加以下活動，
 必須出席「義工搜尋器」之活動 *

送暖行動2512 (317)

日期：17/12/2025 (三)
 時間：下午2時30分至4時30分

義工聚會 (318)

日期：17/12/2025 (三)
 時間：上午10時30分至中午12時30分

25年12月義工電話關顧日 (316)

日期：11/12/2025 (四)
 時間：上午10時30分至中午12時30分
 下午2時30分至4時

皇牌棋義隊12月訓練日 (310)

日期：24/12/2025 (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：皇后山桌遊義工隊集合！一齊試玩不同桌遊，共同討論如何透過桌遊幫助他人
 參加方法：例會後向職員報名登記
 負責同工：蔣宇星姑娘



認知義工訓練日(12月) (302)

日期：12/12/2025 (五)
 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



飛，我又再飛(12月) (296)

日期：17/12/2025 (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：8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(12月) (294)

日期：10/12/2025 (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：8位
收費：免費
內容：透過芬蘭木柱一同來動動腦筋，
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

冬日護理—潤唇膏 (307)

日期：18/12/2025 (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：8位
收費：\$20
內容：以天然材料及香薰精油製作潤唇膏，
同時了解香薰精油的作用
參加方法：例會後向職員報名
負責同工：汪佳璇姑娘

啡·藝—咖啡拉花 (309)

日期：15/12/2025 (五)
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：\$10
內容：學習咖啡拉花，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
負責同工：汪佳璇姑娘

12月皇后單車隊 (308)

日期：5/12/2025 (三) (簡介會)
時間：下午2時30分至3時30分
10/12/2025 (三) (出車日)
上午10時至下午2時

參加者必須先出席簡介會才能參與出車日

地點：義工房
對象：中心會員
名額：6位
收費：免費
內容：由參加者策劃路線，
一同踩單車到不同社區吃喝玩樂
參加方法：例會後向職員留名
負責同工：汪佳璇姑娘

Switch同樂日(12月)(303)

日期：6,20/12/2025 (六)
時間：上午11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：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



鐵拳無敵皇后山(12月)(300)

日期：9,23/12/2025 (二)
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(曾參加泰健康的會員優先)
名額：10位
收費：免費(已購買拳套的會員)
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

2025年 立法會換屆選舉推廣 (297)

日期：7/12/2025 (日)
時間：上午9時至10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2025年立法會換屆選舉注意事項
參加方法：活動時段到中心參與
負責同工：陳善銘先生

衛生署講座- 長者常見的氣喘問題 (323)

日期：7/1/2026 (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：衛生署姑娘到中心講座講解長者常見的氣喘問題成因及治療方法等
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳善銘先生

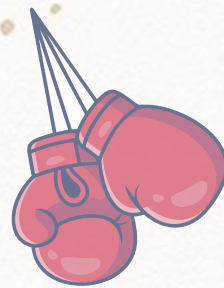


12月健康檢查 (322)

日期：20/12/2025 (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
負責同工：陳善銘先生

智能拳擊！One Two！(285)

日期：4,11,18/12/2025 (四)
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



皇后迎新會 (311)

日期：22/12/2025 (一)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：中心活動室1
對象：2025年6月1日以後入會的新會員
名額：30位
收費：免費
內容：歡迎新加入中心的會員，藉此認識社區長者服務的相關資源，結識新朋友
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

喜悅健康

參加者請於早上8時30分空腹到中心進行血糖檢查

12月篤篤篤 (319)

日期：27/12/2025 (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
負責同工：陳善銘先生



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。

「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
 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

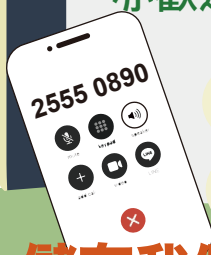
服務對象：

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 #112



「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： 2025年12月