



保良局  
PO LEUNG KUK

皇后山喜悅薈  
2023年12月通訊

Merry  
Christmas

2023年已來到最後一個月，相信大家都開始計劃不同的節目，喜悅薈預祝大家冬至及聖誕節快樂！12月中心亦會舉行不同的聖誕特備活動，與大家一同普天同慶，歡度聖誕！

## 這個聖誕不太冷

日期：20/12/2023 (三)

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：30位

收費：\$30

內容：當天中心職員與大家玩遊戲，歡度聖誕

負責同工：顏詠茹姑娘



## 聖誕同樂日

日期：21/12/2023 (四)

時間：下午2時30分至5時

地點：中心活動室1

對象：中心義工會員

名額：20位

收費：免費

內容：當天中心會分享聖誕影片，及義工會準備糖水給大家享用

負責同工：陳朗希先生



下次例會日期：3/1/2024 下午2:00

# 恐懼鬥蝨？



床蝨過往被視為發展中國家的常見問題，但最近在美國、加拿大、英國、歐洲部分地區、以至南韓等亞洲國家迅速蔓延。

此外，近日網絡上亦流傳一張香港機場快綫列車座位上出現疑似床蝨的照片。港鐵回應指檢查後未有發現類似昆蟲，但已將該列車駛回車廠作詳細檢查及高溫深層清潔。公司亦稱因應外國的床蝨爆發問題，已安排每晚加強檢查及清潔列車，以及定期滅蟲。

## 床蝨出現的跡象

### 咬痕

被床蝨叮咬後，咬痕（小紅疹）多數會出現於被咬者睡眠時外露的身體部位，例如手臂、手掌、腳掌、面部或頸部等。

### 床蝨亦有可能藏身於...

- 梳化和椅子的接縫處或坐墊之間
- 窗簾的褶皺間
- 抽屜的縫隙
- 電力插座或電器中
- 油漆剝落或牆紙鬆動的位置
- 其他床上用品表面
- 地毯上
- 行李箱上或內格
- 床頭板上



### 床蝨的活動痕跡

床蝨可能匿藏於床褥、床墊、床單、衣物的折疊位置；床蝨脫殼後的蟲殼、床蝨糞便（呈鐵鏽色的斑點）、床蝨蟲卵亦常見於床上及周邊的傢俬上；此外，床單或床墊上可能還會出現因床蝨叮咬或被壓扁而留下的血跡。

### 床蝨出現的原因

床蝨通常會在**不同地方之間傳播**，大多由其他地方入侵家居的，牠們擅長在**日間躲藏**，有機會從你**鄰居的單位**、從**公共交通工具座位的坐墊**、或從你**旅遊時使用的行李箱**走到你的家中。

## 如何消滅床蝨？

- 用熱水（60°C）清洗受影響的寢具、窗簾和衣物，並在高溫環境下烘乾至少30分鐘
- 使用硬刷擦洗，並以熱空氣或熱蒸汽噴向床褥接縫，清除床蝨及蟲卵
- 定期清潔和吸塵有助及早發現床蝨
- 清理睡床周圍的雜物，並將床移離牆壁及其他家具
- 使用床蝨噴霧劑，按安全指示，以化學方法消滅床蝨
- 如以上述方法亦未能完全消滅床蝨，建議聯絡專業滅蟲公司處理



資料來源：香港衛生處

# 中心資訊



## 社工 – 樊苡婷 Fan

大家好，我係新人職的社工樊姑娘，好高興可以成為皇后山喜悅薈的一份子。期待認識大家、與各位多多聊天和交流！請多多指教。

## 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

如尚未領取會員證的會員，請盡快攜同收據，到本中心領取。因由2023年9月起，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。如尚未曾交相片的會員，請在我們的辦公時間前來交相片，感謝各位！

## 古靈精怪大對決！ 比賽結果

11月古靈精怪大對決優勝者：

**會員 李長財**

在是次30秒疊骰仔比賽中以**11粒**贏得比賽！！  
節目獎品豐富，期待見到大家黎挑戰！！



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

「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。

### 玩法：

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

答案：



### 數獨小技巧

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

## 喜悅藝廊

日期：16/12/2023 (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：6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



## 聖誕舒Art工作坊

日期：21/12/2023 (四)  
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：一同製作聖誕小手工  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 絲襪花工作坊

日期：8,15,22,29/12/2023 (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：5位  
收費：\$60  
內容：一同製作絲襪花  
義工導師：中心會員－李陳秀嫻女士  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 松果物語

日期：20/12/2023 (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  
名額：10位  
收費：\$20  
內容：製作松果聖誕樹  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘



## 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：中心會員  
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

## 冬至護圓

日期：23/12/2023 (六)  
時間：上午10時30分至中午12時  
地點：中心大廳  
對象：中心極有需要護老者之會員  
名額：8位  
收費：免費  
內容：一同製作芋圓紅豆沙  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：樊苡婷姑娘

## 聖誕樊糰

日期：11/12/2023 (一)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：中心大廳  
對象：中心極有需要護老者之會員  
名額：8位  
收費：免費  
內容：製作聖誕造型飯糰，共慶聖誕  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：樊苡婷姑娘

## 皇室庭園

日期：22/12/2023 (五)  
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：陳朗希先生



## 皇后金“匠”獎

日期：12/12/2023 (二)  
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

## 皇后「工」程師

日期：22/12/2023 (一)  
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(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

## 玩轉「后」花園

日期：16/12/2023 (六)  
時間：上午10時30分至中午12時30分  
地點：中心活動室1  
對象：中心會員(護老者會員優先)  
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

## 飯糰護護餅

日期：12/12/2023 (二)  
時間：上午10時30分至11時30分  
地點：中心大廳  
對象：中心護老者  
名額：8位  
收費：免費  
內容：一同製作聖誕造型飯糰，共慶聖誕  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：樊苡婷姑娘



# 2023年12月份

星期日	星期一	星期二	星期三
3	4 9:30 樂活健康 10:00 無聲仿有聲	5 8:00 擁抱健康(五) 9:30 樂活健康	6 9:30 護老 10:00 義 11:00 義 2:00
10	11 9:30 樂活健康 10:00 無聲仿有聲 1:30 擁抱健康(五) 2:30 聖誕樊糰	12 9:30 樂活健康 10:30 認知訓練小組(B) 10:30 飯糰護護餅 2:30 喜悅派對 2:30 皇后金“匠”獎 3:30 認知訓練小組(A)	13 9:30 10:00 10:15 身 2:15 身
17	18 9:30 樂活健康 10:00 無聲仿有聲 1:45 強身健體呀哥哥	19 9:30 樂活健康 10:00 認識消化不良 10:30 今日話你知! 2:30 喜悅派對 3:30 認知訓練小組(A)	20 9:30 10:00 10:15 身 2:15 身 3:00 這個聖
24 平安夜 	25 聖誕節 	26 聖誕節後 第一個周日 	27 9:30 10:00 10:15 身 2:15 身
31	1/1  2024年 一月一日	3/1 9:30 樂活健康 10:30 認知訓練小組(B) 3:30 認知訓練小組(A)	3/1 9:30 10:00 護老 11:00 義 2:0



# 保良局皇后山喜悅薈 - 12月活動時間



	星期四	星期五	星期六
		9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
		1	2
樂活健康 耆同聚日 工搜尋器 12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 10:00 絲襪花工作坊	9:30 樂活健康
	7	8	9
樂活健康 拈花惹草 體檢查 B 體檢查 B	9:00 義工探訪日 9:30 樂活健康 10:00 相人菲菲·菲林相機	9:30 樂活健康 10:00 絲襪花工作坊	9:30 樂活健康 10:30 玩轉「后」花園 2:00 自己度掂佢 2:30 喜悅藝廊
	14	15	16
樂活健康 松果物語 體檢查 C 體檢查 C 誕不太冷	9:30 樂活健康 10:00 相人菲菲·菲林相機 2:30 聖誕同樂日 2:30 聖誕舒Art工作坊	9:30 樂活健康 10:00 絲襪花工作坊 10:30 皇室庭園 2:30 皇后「工」程師 3:30 泰健康	9:30 樂活健康 10:30 冬至護圓 2:00 古靈精怪大對決!
	21	22	23
樂活健康 拈花惹草 體檢查 D 體檢查 D	9:30 樂活健康 10:00 相人菲菲·菲林相機	9:30 樂活健康 10:00 絲襪花工作坊 3:30 泰健康	9:30 樂活健康 2:00 血壓高GO 2:00 古靈精怪大對決!
	28	29	30
樂活健康 耆同聚日 工搜尋器 01月例會	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
	4/1	5/1	6/1

# 擁抱健康(五)

檢查日期及時間：5/12/2023 (二) 上午8時至中午12時30分 及

報告日期及時間：11/12/2023 (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



## 自己度掂佢

日期：16/12/2023 (六)

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：正確使用血壓計及量度方法，如何利用  
資料協助醫生診治

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生

## 血壓高GO

日期：30/12/2023 (六)

時間：下午2時至3時

地點：中心活動室2

對象：正使用血壓藥物的會員

名額：16位

收費：免費

內容：認識高血壓成因、血壓藥物種類及功效

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生

## 認識消化不良

日期：19/12/2023 (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：邀請衛生署講解身體老化對消化系統的影響，  
常見腸胃不適的原因及處理方法，一些危險病  
徵以幫助長者提高警覺

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 A



日期：7/12/2023 (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

## 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

日期：20/12/2023 (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 B

日期：13/12/2023 (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 D

日期：27/12/2023 (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：6/12/2023 (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

## 拈花惹草

日期：13,27/12/2023 及 10/1/2024 (三)  
時間：上午10時至11時  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員(中心義工會員優先報名)  
名額：8位  
收費：\$40  
內容：透過園藝活動, 提升參加者正向思維  
參加方法：須於義工搜尋器內報名  
負責同工：陳朗希先生

## 義工電話關顧日

日期：1/12/2023 – 31/12/2023  
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  
參加方法：須於義工搜尋器內報名  
負責同工：陳朗希先生

## 義工探訪日

日期：14/12/2023 (四)  
地點：本中心  
對象：中心義工會員  
名額：20位  
收費：免費  
內容：招募本中心義工，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：陳朗希先生

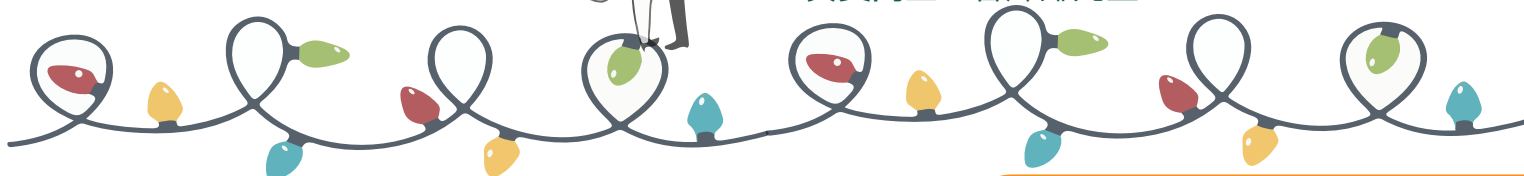


# 強身健體呀哥哥

日期：18/12/2023 (一)  
時間：下午1時45分至2時30分  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員(中心義工會員優先報名)  
名額：12位  
收費：免費  
內容：通過跳 à-go-go 強身健體  
參加方法：須於義工搜尋器內報名  
負責同工：陳朗希先生

# 無聲仿有聲

日期：4,11,18/12/2023 (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：10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



## 認知障礙症服務

### 認知訓練小組(A)

日期：12,19/12/2023 及 2/1/2024 (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：4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：12/12/2023 及 2/1/2024 (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：4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

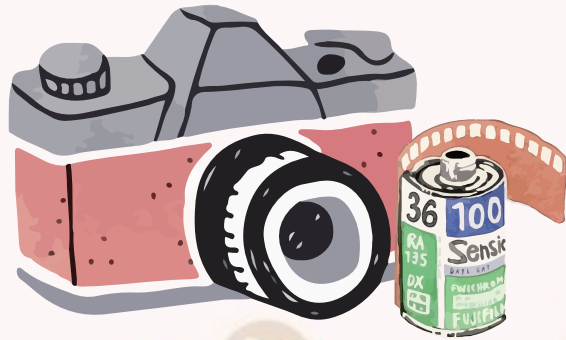
### 今日話你知！

日期：19/12/2023 (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



## 相入菲菲·菲林相機

日期：14,21,28/12/2023 (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：10位  
收費：\$50  
內容：學習簡單的健康操  
參加方法：透過利用菲林相機拍攝, 學習正向思想,  
及提升攝影技巧  
負責同工：陳朗希先生



## 泰健康

日期：22,29/12/2023 (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

## 古靈精怪大對決!

日期：23,30/12/2023  
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

## 喜悅派對

日期：12,19/12/2023 (二)  
(不需同時參與所有節數)  
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：4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



## 🌤️ 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保護私隱和保密的權利。

# 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！



「2555 0890」

「2555 0306」

「2555 0015」

「3701 7988」

2555 0890

**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、樊苡婷、  
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：** 250份

**日期：** 2023年12月