



保良局  
PO LEUNG KUK



社會福利署  
Social Welfare Department

張惠萍皇后山喜悅薈  
2024年12月通訊

聖誕快樂



轉眼已到了12月，喜悅薈預祝大家冬至及聖誕節快樂！  
本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！

長者歷奇日營 (390)

日期：11/12/2024 (三)  
時間：上午8時45分至下午5時  
集合地點：中心活動室1  
對象：中心會員 (義工會員優先)  
名額：24位  
收費：中心會員 \$100 / 非中心會員 \$200  
內容：前往元朗智趣樂園體驗不同的歷奇活動，  
提升義工團隊合作精神及凝聚力。  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：施諾澄姑娘

喜悅過聖誕！(414)

日期：24/12/2024 (二)  
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：30位  
收費：\$10  
內容：聖誕派對！與會員一同歡度聖誕節！  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘



可遇不可求之一山紅葉 (426)

日期：30/12/2024 (一)  
時間：上午10時至下午2時  
集合地點：中心活動室1  
對象：中心會員  
名額：8位  
收費：免費  
內容：一起遊歷流水響紅葉，  
學習基本地圖知識、野餐打卡  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：許德杰先生、顏詠茹姑娘

甜在心 (421)

日期：21/12/2024 (六)  
時間：上午10時30分至中午12時30分  
地點：路德會皇后山綜合服務中心5樓  
\*先於本中心集合\*  
對象：中心會員  
名額：15位  
收費：免費  
內容：由中學生帶領參加者製作冬至水餃  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳朗希先生

期待大家的參與，一同悠然薈萃，綻放喜悅！

下次例會日期：8/1/2025 下午2:00



# 足不可失! 長者防跌小貼士

根據衛生署長者健康中心的統計，在四萬五千多名的65歲以上的社區長者中，10.1%曾於半年內至少跌倒過一次，曾跌倒的長者中，有10.2%因而骨折。長者跌倒可以導致嚴重的後果，影響長者的自我照顧能力及生活質素。

## 1. 跌倒有多種原因或風險因素



## 2. 多管齊下, 預防跌倒

### • 提防家居環境障礙

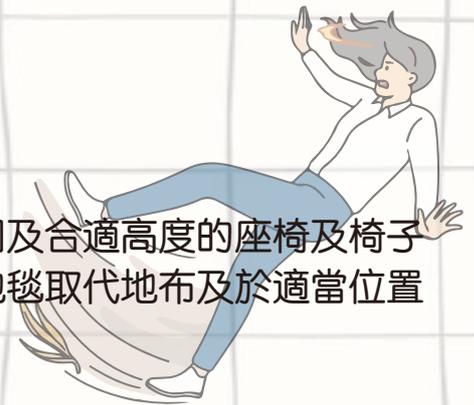
保持通道暢通、選擇合適的家具設施，如選擇穩固及合適高度的座椅及椅子最好設有扶手以助站立。廚房、廁所亦需用防滑地毯取代地布及於適當位置安裝扶手。

### • 選擇合適衣履

衣物要稱身，不宜太長太闊。鞋履尺碼要合適，鞋底採用防滑物料，確保鞋帶綁妥，或穿著「方便鞋」設計的鞋子(如用魔术貼、拉鏈)。

### • 自理, 家務要安穩

不應高估自己的能力，轉移姿勢時(如起床、站起來)，動作宜慢不宜快。避免高危動作，如換燈泡或清洗冷氣隔塵網，有需要時應請別人幫忙。



## 3. 跌倒後的處理

一旦不慎跌倒，必須採取妥善步驟處理，先定一定神，保持鎮定，然後檢視受傷程度，如四肢無恙，可慢慢移動身體，沿地板移至牆邊或穩固的家具，慢慢扶著家具爬起來。若不能站起，應嘗試打電話、按動平安鐘、打開大門或鐵閘並高聲呼救。如其後有不適或痛楚，應盡快求診，檢查清楚。



(資料來源：香港衛生署長者健康服務)

# 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31/12/2024**之會員，請在十二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

25年1月份售票日期：12月27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)

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。

# 職員資訊



## 盧嘉敏 – 實習社工同學

時間真係眨眼就過，好高興喺皇后山認識到大家，轉眼間已經同大家相處咗三個月，快樂時光過得特別快，話咁快今個月我哋就要離開啦～雖有萬千不捨，但相信有緣定會再相見，餘下時間都想同大家傾下偈，影返幅相留念，再見啦各位！



## 葉耀希 – 實習社工同學

話咁快就已經過咗三個月啦，好開心可以加入呢個皇后山嘅大家庭，同大家相處咗一段好開心時間。雖然我哋今個月就會離開，但係都希望大家唔好忘記我哋，令我哋帶俾大家嘅喜悅延續落去。所以喺中心見到我哋都可以同我哋傾吓偈影吓相都得㗎！我哋有緣再見！好高興認識大家！！



## 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，以及簡單的家務改善工程。

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

### 家居收納 (428)

日期：10/12/2024 (二)  
時間：上午10時30分至11時30分

### 家居安全 (429)

日期：13/12/2024 (五)  
時間：上午11時至中午12時

### 家居維修 (430)

日期：19/12/2024 (四)  
時間：上午11時至中午12時

地點：中心活動室1 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

如有任何疑問，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 (402)

日期：20/12/2024（五）  
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 – QH121航班 (401)

日期：19/12/2024（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 (400)

日期：17/12/2024（二）  
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 排便可以好輕鬆 (403)

日期：19/12/2024（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：由衛生署講解便秘成因、影響、防治方法及腸癌的徵兆  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：何偉明先生



## 聖誕夜燈工作坊 (407)

日期：17/12/2024 (二)  
時間：上午10時15分至12時15分  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員  
名額：10位  
收費：\$40  
內容：製作土耳其小夜燈  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 24年12月喜悅藝廊 (406)

日期：16/12/2024 (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：與會員一同創作聖誕油畫  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 編織聖誕樹工作坊 (439)

日期：9/12/2024 (一)  
時間：下午2時30分至下午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：認識編織技巧，學習製作聖誕樹掛飾  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：蔣宇星姑娘

## 你今日嚟左未?— 紙膠帶工作坊 (408)

日期：20/12/2024 (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：\$20  
內容：利用紙膠帶，創作獨一無二的畫作  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 「框住」松果聖誕樹工作坊 (443)

日期：23/12/2024 (一)  
時間：下午2時30分至下午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：用松果、苔蘚等材料製作立體聖誕樹相框  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：蔣宇星姑娘

## 黏土聖誕樹工作坊 (441)

日期：13/12/2024 (三)  
時間：下午2時30分至下午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：運用黏土製作聖誕樹，  
體驗萬物皆可塑於手中的樂趣  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：蔣宇星姑娘

## 聖誕樹釘線畫工作坊 (442)

日期：18/12/2024 (三)  
時間：下午2時30分至下午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：嘗試運用釘和線代替畫筆作畫  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：蔣宇星姑娘

## 「一鹿平安」編織工作坊 (440)

日期：17/12/2024 (二)  
時間：下午2時30分至下午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：學習製作聖誕平安掛飾  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：蔣宇星姑娘



# 2024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
1	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 10:00 瑜樂無窮 A	9:30 樂活健康 2:00 12月例會	9:30 樂活健康 2:30 聖誕特約!皇后山美術部企劃! 3:30 喜悅派對12月	9:30 樂活健康 10:00 瑜樂無窮 B 11:00 12月義工搜尋器	9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU啦啦隊 1:30 3D打印賀聖誕A
2	9:30 樂活健康 2:30 編織聖誕樹工作坊	9:30 樂活健康 10:00 瑜樂無窮 A 10:00 認知訓練小組A(12月) 10:30 家居收納講座 12:00 認知訓練小組B(12月)	8:45 長者歷奇日營 9:30 樂活健康 10:15 布袋球同樂日(12月) 2:30 聖誕12花花世界 1	9:30 樂活健康 10:00 12月義工電話關顧日 10:15 飛, 我又再飛(12月) 2:30 12月義工製作心意卡 3:30 喜悅派對12月	9:30 樂活健康 10:00 聖誕12月啊哥哥 11:00 家居安全 2:30 黏土聖誕樹工作坊 3:30 泰健康A班(12月)	9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU啦啦隊
8	9:30 樂活健康 [關懷長者心] 10:30 暨喜悅再送上門探訪 2:30 24年12月喜悅藝廊 [關懷長者心] 2:30 暨喜悅再送上門探訪	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(12月) 10:15 聖誕夜燈工作坊 10:15 身體檢查A 12:00 認知訓練小組B(12月) 2:15 身體檢查A 2:30 「一鹿平安」編織工作坊 2:30 皇后單車隊12月出車日 3:30 泰健康B班(12月)	9:30 樂活健康 10:00 毛毛球聖誕樹及聖誕手工活動 10:15 布袋球同樂日(12月) [關懷長者心] 10:30 暨喜悅再送上門探訪 2:30 聖誕樹釘線畫工作坊 [關懷長者心] 2:30 暨喜悅再送上門探訪	9:30 樂活健康 10:00 衛生署講座 - 排便可以好輕鬆 10:15 睇非肌 - QH121航班 10:30 [關懷長者心] 暨喜悅再送上門探訪 11:00 家居維修講座 2:00 聖誕12花花世界 2 2:15 睇非肌 - QH121航班 2:30 [關懷長者心] 暨喜悅再送上門探訪 3:30 喜悅派對12月	9:30 樂活健康 10:00 聖誕12月啊哥哥 10:15 身體檢查C 2:15 身體檢查C 你今日齋左未? 2:30 紙膠帶工作坊 2:30 QUEENS CAFE 休閒茶座	9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU啦啦隊 10:30 甜在心 11:00 認知玩具日訓練日(12月) 1:30 3D打印賀聖誕B 2:00 聖誕12月護老茶座
15	9:30 樂活健康 2:30 QUEENS CAFE 休閒茶座 2:30 「框住」松果聖誕樹工作坊	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(12月) 12:00 認知玩具日(12月) 2:30 喜悅過聖誕! 3:30 泰健康B班(12月)	聖誕節 	聖誕節後 第一個周日 	9:30 樂活健康 3:30 泰健康A班(12月)	9:30 樂活健康 10:00 WAKUWAKU啦啦隊
22	9:30 樂活健康 10:00 可遇不可求之一山紅葉	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(12月) 12:00 認知訓練小組B(12月) 2:30 皇后也升呢之益智手機game	2025年一月一日 	9:30 樂活健康 10:15 飛, 我又再飛(12月) 3:30 喜悅派對1月	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
29			1/1	2/1	3/1	4/1

## 聖誕12月啊哥哥(412)

日期：13,20/12/2024 (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：8位

收費：免費

內容：一起享受跳舞帶來的快樂

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

## 布袋球同樂日(12月)(395)

日期：11,18/12/2024 (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(12月)(396)

日期：12/12/2024 及 2/1/2025 (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

## 泰健康A班(12月)(417)

日期：13,27/12/2024 (五)

時間：下午3時30分至4時30分

地點：中心活動室2

對象：曾參加泰健康的會員

名額：10位

收費：\$20 / 節 (已購買拳套的會員)  
\$290 (初次參加之會員)

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(12月)(418)

日期：17,24/12/2024 (二)

時間：下午3時30分至4時30分

地點：中心活動室2

對象：曾參加泰健康的會員

名額：10位

收費：\$20 / 節 (已購買拳套的會員)  
\$290 (初次參加之會員)

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

## 喜悅派對12月 (419)

日期：5,12,19/12/2024 及 2/1/2025 (四)  
時間：下午3時30分至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

## 皇后至升呢之 益智手機game (427)

日期：31/12/2024 (二)  
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

## 皇后單車隊12月出車日 (425)

日期：17/12/2024 (二)  
時間：下午2時30分至4時  
地點：中心活動室1  
對象：中心會員  
名額：6位  
收費：免費  
內容：一起出走，用單車遊走社區  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳善銘先生、許德杰先生

## 古靈精怪大對決!(12月) (423)

日期：27/12/2024 (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

### 古靈精怪大對決!

11月份優勝者：

會員 余樹雄

在是次拳擊靶比賽中以**94分**贏得比賽!!  
節目獎品豐富,期待見到大家黎挑戰!!



## QUEENS CAFE 休閒茶座 (424)

日期：20,23/12/2024 (五、一)  
時間：下午2時30分至4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：體驗手沖咖啡的樂趣，閒談生活，  
玩樂至上，感受悠閒舒壓的下午  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：許德杰先生





## 認知障礙症服務



### 認知訓練小組A(12月)(415)

日期：10,17,24,31/12/2024 (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(12月)(416)

日期：10,17,31/12/2024 (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(12月)(420)

日期：21/12/2024 (六)  
 時間：上午11時至中午12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(12月)(422)

日期：24/12/2024 (二)  
 時間：中午12時至下午1時  
 地點：中心義工房  
 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

### 3D打印賀聖誕A (388)

日期：7/12/2024 (六)  
 時間：下午1時30分至4時30分  
 地點：中心活動室1  
 對象：中心會員  
 名額：10位  
 收費：\$10  
 內容：一同學習如何3D打印出聖誕飾物  
 參加方法：例會後向職員報名登記  
 負責同工：曾焯謙先生

### 3D打印賀聖誕B (389)

日期：21/12/2024 (六)  
 時間：下午1時30分至4時30分  
 地點：中心活動室1  
 對象：中心會員  
 名額：10位  
 收費：\$10  
 內容：一同學習如何3D打印出聖誕飾物  
 參加方法：例會後向職員報名登記  
 負責同工：曾焯謙先生

## 聖誕特約!皇后山美術部企劃! (405)

日期：5/12/2024 (四)  
時間：下午2時30分至4時30分  
地點：中心活動室2  
對象：中心義工會員  
名額：10位  
收費：免費  
內容：與義工會員一同製作小手工  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 12月義工搜尋器 (431)

日期：6/12/2024 (五)  
時間：上午11時至12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：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

## 12月義工電話關顧日(432)

日期：12/12/2024 (四)  
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



## 「關懷長者心」暨喜悅再送上門探訪 (433)

日期：16,18,19/12/2024  
時間：上午10時30分至中午12時30分 及  
下午2時30分至4時30分  
地點：中心義工房  
對象：中心義工會員  
名額：50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



## 12月義工製作心意卡 (434)

日期：12/12/2024 (四)  
時間：下午2時30分至4時30分  
地點：中心活動室2  
對象：中心義工會員  
名額：20位  
收費：免費  
內容：義工們一同製作心意卡送給探訪的長者  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：施諾澄姑娘

## WAKUWAKU啦啦隊 (435)

日期：7,14,21,28/12/2024 (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

### 聖誕12花花世界 1 (409)

日期：11/12/2024 (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(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

### 聖誕12月護老茶座 (411)

日期：21/12/2024 (六)  
時間：下午2時至4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：一起製作聖誕美食，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

### 聖誕12花花世界 2 (410)

日期：19/12/2024 (四)  
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：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

### 毛毛球聖誕樹及聖誕手工活動 (413)

日期：18/12/2024 (三)  
時間：上午10時至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：8位  
收費：\$10  
內容：一同製作毛毛球聖誕樹及聖誕手工  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳朗希先生

### 照顧者支援專線：182 183

24小時服務的專線會由專業社工接聽，旨在減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照顧者提供即時支援，為有緊急需要的個案提供外展探訪，亦會按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要的照顧者得到跟進服務。服務對象包括護老者及殘疾人士/精神復元人士的照顧者。



## 護老傳真



### 照顧者資訊網



社會福利署與香港賽馬會慈善信託基金合作，委託香港樹仁大學建立照顧者資訊網，向照顧者提供全面、最新和方便閱覽的資訊。網站內容涵蓋長者、殘疾人士及精神復元人士的相關服務，照顧技巧，社區活動和資源等。

(資料來源：照顧者資訊網)

## 今期介紹 SQS :

標準 14 : 私隱及保密

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！



保良局張惠萍皇后山喜悅善例會 宣傳



「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](mailto: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12月