



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 2026年2月通訊

# 駿馬迎春 歲歲平安

喜悅薈全體全人祝大家：

**馬年納福，龍馬精神，福壽綿長！**

回顧過去一年，我們非常感謝各位會員一直以來的支持與參與，正是因為有大家的熱情和笑容，讓中心充滿了活力與溫暖！新一年，中心會繼續為大家精心籌辦更多精彩多元的活動，一同綻放更多喜悅，一起創造更多難忘的美好時刻！

### 新年新希望。皇后齊興旺 (366)

日期：25/02/2026 (三)

時間：上午10時至11時30分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：40位

收費：\$30

內容：新年慶祝活動！以遊戲及小食聚會與眾會員一同感受新春節慶！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生

### 情人節溫馨相片磁石貼 (382)

日期：12/2/2026 (四)

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，夫妻優先

名額：16位 (8組夫妻)

收費：\$10

內容：情人節前夕，誠邀長者夫妻共同挑選生命中最珍貴的相片，一同封存於獨一無二的紀念磁貼中

參加方法：例會後向職員留名

負責同工：蔣宇星姑娘

下次例會日期：  
2026年3月4日 下午 2:00

# 新春健康錦囊

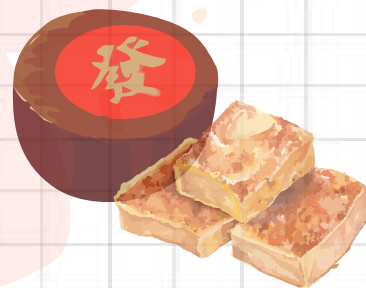
## 精明飲食! 健康歡樂迎新春

農曆新年, 喜氣洋洋! 為慶祝新春佳節, 家家戶戶都會準備各種賀年食品招待親朋好友, 年糕、蘿蔔糕、煎堆、油角、笑口棗、糖冬瓜、糖蓮子……這些傳統糕點可謂既美味又「邪惡」。美食當前, 大家怎樣才能吃得健康, 減少罪惡感兼防「增磅」呢? 今日同大家分享新春食得有「營」攻略!

### 攻略1

## 新年糕點勿過量進食!

不少人愛吃的蘿蔔糕, 兩件蘿蔔糕的碳水化合物含量大約等同半碗白飯, 而蘿蔔糕中的臘味和臘肉, 也含有蛋白質和脂肪。一般而言, 每餐進食兩件蘿蔔糕問題不大, 至於長期病患者, 建議先諮詢營養師或醫生建議。但馬蹄糕和年糕含糖量較高, 兩件年糕便含有六茶匙糖, 熱量約等於一碗白飯, 糖尿病患者應避免過量進食。



### 攻略2

## 調味料飲食陷阱 少吃為妙

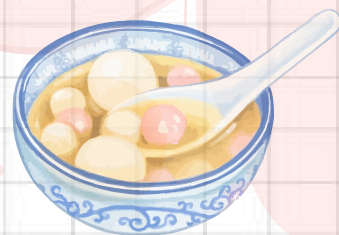
不少人進食糕點時也會配合調味料, 例如辣椒醬和甜醬, 但調味料熱量較高, 建議盡量少進食。如果有需要調味, 可以選擇脂肪含量較低的豉油代替辣椒油、豆瓣醬和XO醬。如要吃得更健康, 吃糕點時可同時進食蔬菜, 當中的膳食纖維可以增加飽肚感, 亦能減慢身體吸收糖份的速度, 有助控制血糖。



### 攻略3

## 吃湯圓不飲糖水 每次最多三粒

寓意團團圓圓的湯圓也是常見的賀年食物, 一般以芝麻、花生、蓮蓉、麻蓉等作餡料, 這些口味中, 芝麻是相對健康的選擇, 因為油脂較低; 而蓮蓉和麻蓉含較高油份及飽和脂肪, 吃太多會影響心血管健康。一般情況下, 每次吃二至三粒湯圓也不會有大礙, 但要留意煮湯圓的糖水會用上黃糖或紅糖, 連同糖水進食有機會攝取過多糖分。



### 攻略4

## 可選無添加果仁代替糖蓮子、油角等

賀年全盒裏會放的小食, 近年不少人會以核桃、果仁等堅果取代糖冬瓜和糖蓮子。可以選擇無添加的果仁和瓜子、米餅、紫菜等較健康的小食, 少放油角、笑口棗等油分較高的炸物。堅果含有健康的脂肪酸, 有助維持心血管健康。不過部分果仁產品會添加蜂蜜、糖份或鹽份, 而攝取過多糖份容易令血糖上升, 高血壓人士亦要慎防攝取過多鈉質。



很多人會在過年後變胖, 是因為吃得太多而且少運動。大家在品嚐美食的同時, 亦記得要多走動, 才能消耗熱量, 在新年過後繼續保持健康體態!

(資料來源: 明報健康網)

# 中心資訊



## 中心主任 - 吳穎芝姑娘

三年時間好快，多謝大家陪伴皇后山喜悅薈三周年！我有幸與大家經歷了中心開幕、命名及不同大大小小的活動，每日的點點滴滴，都是非常開心的回憶！我已於1/1調職到其他單位，希望日後在局內活動再見到大家！請大家繼續支持中心，繼續「悠然薈萃．綻放喜悅」！

## 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 28/2/2026**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  
2月份開始售票日期：2月3日（星期二）  
3月份開始售票日期：3月3日（星期二）

午餐：每份 \$ 10

晚餐：每份 \$ 10

## 復康用品借用站

本中心現時已有以下復康用品給會員借用，借用期為兩星期幫助各位對復康用品短期需要：

- 輪椅
- 助行架
- 柺杖

如有需要可向職員查詢詳情。



## 飛，我又再飛 (363)

日期：5/2/2026 (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：一同體驗飛鏢的樂趣  
 參加方法：例會後向職員報名登記  
 負責同工：陳慧賢姑娘

## 布袋球同樂日(2月) (379)

日期：11/2/2026 (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

## 2月皇后單車隊 (389)

日期：24/2/2026 (二) (出車日)  
 時間：上午10時至下午2時  
 地點：中心義工房  
 對象：中心會員  
 名額：8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

## 動脂動脂俱樂部26年2月 (384)

日期：5,12/2/2026 (四)  
 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：15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



## 鐵拳無敵皇后山(2月)(396)

日期：10,24/2/2026 (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

## 智能拳擊!One Two!(2月)(397)

日期：5,12/2/2026 (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



## 義工活動

### 26年2月義工搜尋器 (401)

日期：6/2/2026 (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、策劃義工活動

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 \*

### 向東壩出發 - 簡介會 (403)

日期：11/02/2026 (三)

時間：下午2時30分至4時30分

### 26年2月義工電話關顧日 (402)

日期：27/2/2026 (五)

時間：下午2時30分至4時

### 向東壩出發 (403)

日期：24/02/2026 (二)

時間：上午10時至下午4時30分

### 皇牌棋義隊2月訓練日 (378)

日期：10、24/2/2026 (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(桌遊義工優先)

名額：8位

收費：免費

內容：皇后山桌遊義工隊集合！

一齊試玩及討論如何透過桌遊幫助更多長者

參加方法：例會後向職員留名

負責同工：蔣宇星姑娘



### 認知義工訓練日(2月) (400)

日期：14/2/2026 (六)

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

## 認知障礙症服務

### 耆樂理維思(1-3月)

日期：3,10,24/2/2026 及 3/3/2026 (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(2月) (398)

日期：13/2/2026 (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。

# 2026年 2 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 2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 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B	9:30 樂活健康 2:00 2月例會	9:30 樂活健康 10:00 智能拳擊!One Two!(2月) 10:15 飛, 我又再飛 3:00 動脂動脂俱樂部26年2月	9:30 樂活健康 10:00 26年Agogo后山起舞(2) 10:30 26年2月義工搜尋器	9:30 樂活健康
8	9:30 樂活健康 10:00 花花世界2月(1) 2:30 AI新春貼圖工作坊	9:30 樂活健康 10:00 26年Agogo后山起舞(2) 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B 2:30 皇牌棋義隊2月訓練日 3:30 鐵拳無敵皇后山(2月)	9:30 樂活健康 10:15 布袋球同樂日(2月) 2:30 向東壩出發 - 簡介會 2:30 新春金箔畫	9:30 樂活健康 10:00 新年行大運(花墟) 10:00 智能拳擊!One Two!(2月) 10:30 情人節溫馨相片磁石貼 3:00 動脂動脂俱樂部26年2月	9:30 樂活健康 2:30 新春桃花繪畫工作坊 2:30 認知障礙評估(2月)	9:30 樂活健康 10:00 活出健康X健體手機遊戲 12:00 認知義工訓練日(2月)
15	9:30 樂活健康 10:00 花花世界2月(2)	<p>年初一 年初二 年初三</p>			9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
22	9:30 樂活健康 2:30 馬年有「樂」	9:30 樂活健康 10:00 26年Agogo后山起舞(2) 10:00 2月皇后單車隊-出車日 10:00 向東壩出發 10:00 耆樂理維思A 2:30 皇牌棋義隊2月訓練日 12:00 耆樂理維思B 3:30 鐵拳無敵皇后山(2月)	9:30 樂活健康 10:00 新年新希望 皇后齊興旺 2:30 手繪杯子工作坊	9:00 敬老賀新春	9:30 樂活健康 10:00 26年Agogo后山起舞(2) 2:30 26年2月義工電話關顧日	9:30 樂活健康
1/3	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 10:00 26年Agogo后山起舞(2) 12:00 耆樂理維思B	9:30 樂活健康 2:00 3月例會	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康

## 新春桃花繪畫工作坊 (387)

日期：13/2/2026 (五)  
時間：下午2時30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：一同創作新春圖畫，感受新年氣氛  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 手繪杯子工作坊 (388)

日期：25/2/2026 (三)  
時間：下午2時30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：\$30  
內容：嘗試把藝術融合日常生活，  
發掘更多不同樂趣！  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘



## 馬年有「樂」(380)

日期：23/2/2026 (一)  
時間：下午2時30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：\$10  
內容：一同以熱縮膠製作新春主題的手寫  
小巴牌，以傳統的手作為馬年帶來祝福  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：汪佳璇姑娘

## 資訊與科技

### AI新春貼圖工作坊 (390)

日期：9/2/2026 (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：教導參加者以AI製作新春主題的手機貼圖，  
讓參加者在新年能夠以他們專屬的貼圖向親友送上祝賀  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：汪佳璇姑娘

### 活出健康X健體手機遊戲 (395)

日期：14/2/2026 (六)  
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：想散步散得更有趣？  
我哋為各位推介健體手機遊戲皮克敏《Pikmin Bloom》，  
將運動變做遊戲！只要行路就可以收集可愛角色，  
仲可以同街坊一齊美化皇后山網上世界，建立健康運動好習慣！  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳朗希先生

## 花花世界2月(1) (392)

日期：9/2/2026 (一)  
時間：上午10時至11時  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員 (護老者優先)  
名額：8位  
收費：免費  
內容：一眾護老者協助打理及重整中心的植物，  
同時樂享心靈  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳朗希先生



## 花花世界2月(2) (393)

日期：16/2/2026 (一)  
時間：上午10時至11時  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員 (護老者優先)  
名額：8位  
收費：免費  
內容：一眾護老者協助打理及重整中心的植物，  
同時樂享心靈  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳朗希先生

## 26年Agogo后山起舞(2) (391)

日期：6,10,24,27/2/2026 及 3/3/2026  
時間：上午10時至11時  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員 (護老者優先)  
名額：10位  
收費：免費  
內容：各參加者一同到中心穿越回到舊香港時代，  
化身舞王舞后，一起勁歌熱舞  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳朗希先生



## 新春金箔畫 (377)

日期：11/2/2026 (三)  
時間：下午2時30分至4時  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員 (護老者優先)  
名額：8位  
收費：\$30  
內容：製作馬年金箔畫，珍藏溫暖，共迎福氣  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：蔣宇星姑娘

## 新年行大運(花墟) (394)

日期：12/2/2026 (四)  
時間：上午10時至下午1時  
地點：中心活動室2集合  
對象：中心會員 (護老者優先)  
名額：8位  
收費：免費  
內容：與一眾護老者遊花墟，並透過植物樂享心靈  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳朗希先生





保良局  
PO LEUNG KUK

# 丙午年敬老賀新春

## 駿馬迎春福滿堂 希愛永傳樂滿家

日期 | 2026年2月26日(星期四)

時間 | 上午11時 - 下午5時

地點 | 亞洲國際博覽館

內容 | 表演、抽獎、新春聚餐等

長者收費 | \$120

集合時間 | 上午8時30分 (中心集合)

名額 | 84位



### 菜單

鴻運彩碟 (五香牛腩 | 醋香肉排 | 滷味烤麩 | 涼拌青瓜秋耳)

翡翠瑤柱肉蓉釀玉環 | 蟲草花圓肉燉老雞 | 蟹肉扒生菜

蒜蓉蒸比目魚 | 玫瑰豉油雞 | 蝦仁菜粒炒飯

陳皮紅豆沙

## 已額滿

\*成功報名的會員請依時出席活動\*

# SQS

## 服務質素標準

### 今期介紹 SQS :

#### 標準 16：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

「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耆例會 宣傳  
WhatsApp 群組



2555 0890

「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、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：** 2026年2月