



保良局
PO LEUNG KUK

皇后山喜悅薈
2024年3月通訊

喜悅春日祭

「一年之計在於春，一日之計在於晨」，春分將至，萬物復甦，春回大地，在二十四氣節之中，春分是反映四季變化的節氣之一，所以亦是時候計劃一年的事情，定下目標，逐步完成。因此本中心精心安排了一系列的精選活動給各會員，繼續與大家一同綻放無限喜悅！

2024 – 25年財政預算案 綜援、高齡津貼、長生津等 發放多半個月津貼

向領取社會保障金的合資格人士，**發放金額相當於半個月的綜合社會保障援助（綜援）標準金額，高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼**，以及為在職家庭津貼計劃作出相若安排。



財政司司長 陳茂波

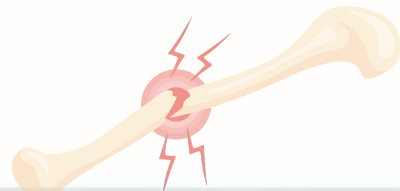


「**長者社區照顧服務券計劃（社區券）將增至1.1萬張**。政府亦自去年4月起恆常推行「**長者院舍照顧服務券計劃（院舍券）**」，**今年第二季院舍券將增至5000張**，讓更多合資格長者及早受惠。

資料來源：Yahoo! 新聞

下次例會日期：10/4/2024 下午2:00

60歲,骨頭卜卜脆? 「沉默的」疾病:骨質疏鬆症



骨質疏鬆症是一種疾病，會造成骨頭變得脆弱，增加骨折風險。骨折可發生在任何骨頭，所有種族和民族的女性和男性都可能患上骨質疏鬆症。雖然骨質疏鬆症可發生在任何年齡，但年齡越大，風險越高。對於許多女性，骨質疏鬆症是在絕經前一兩年開始發展。

1 骨質疏鬆症有哪些症狀？

骨質疏鬆症被稱作「沉默的」疾病，因為您通常不會有症狀，直到骨折或脊柱中的一個或多個椎骨塌陷。椎骨骨折的症狀包括嚴重背痛、身高下降或者彎腰或駝背。

受到骨質疏鬆症影響的骨頭可能非常容易就骨折或者以下情況就會造成骨折：

正常情況下不會造成健康骨頭骨折的輕微跌倒

正常的應力，例如彎腰、提舉物品，甚至是咳嗽

2 骨質疏鬆症是什麼原因引起的？

當身體生成新骨組織的速度比不上失去舊骨組織的速度時，就會發生骨質疏鬆症。如果發生這樣的情況，身體就會失去過多的骨組織，而且骨頭會變得脆弱。

性別

女性有更高的風險患上骨質疏鬆症，但是男性仍然有風險，特別是70歲以上的男性

體型

體型纖細、骨架瘦小的女性和男性有更大的風險患上骨質疏鬆症

家族史

體型纖細、骨架瘦小的女性和男性有更大的風險患上骨質疏鬆症

飲食

節食過度、獲得的蛋白質或者鈣過少和維他命D過低，可增加患上骨質疏鬆症和骨折的風險

3 預防疾病, 你我有策!

✓ 均衡飲食

多選擇含豐富鈣質的食物，例如奶類食品、海產類、豆品類及果仁類
攝取足夠維生素D，如雞蛋黃、已添加維生素D的牛奶等，及減少進食高鹽分食物

✓ 適量的負重運動

如步行、太極、健身操等，保持每星期最少3次，每次30-60分鐘的運動

✓ 戒掉不良習慣

切勿吸煙、酗酒，減少飲用含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶等



資料來源：香港衛生署

服務質素標準 (SQS)

標準1： 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2：

檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準3：

運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4：

職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準5：

人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準6：

計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準7：

財務管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8：

法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9：

安全環境

服務單位採用一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10：

申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11：

評估服務者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

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。

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。

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。

標準15：

申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

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。

中心資訊



常務助理 – 劉曼珠 Mia

離開喜悅薈我都有啲唔捨得大家，有緣再會！
拜拜各位！

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、領取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！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**31/3/2024**或**30/4/2024**之會員，請留意以下日子和會員號碼，請親臨本中心辦理續會手續，並請攜帶**身份證**和**會員年費**。

日期	會員號碼
4月2日 (二)	1 - 45
4月3日 (三)	46 - 90
4月5日 (五)	91 - 135
4月6日 (六)	136 - 180
4月8日 (一)	181 - 225
4月9日 (二)	226 - 262

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！

認知遊戲你我玩



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，減少罹患認知障礙症的風險，而且具有集中注意力舒解壓力的效果。



古靈精怪大對決! 比賽結果

2月份古靈精怪大對決優勝者：



符麗瓊



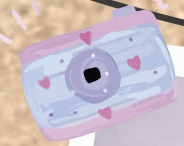
葉善珍



黃碧蓮

在是次30秒祝賀語比賽中以**11個祝賀語**贏得比賽!!
節目獎品豐富,期待見到大家黎挑戰!!

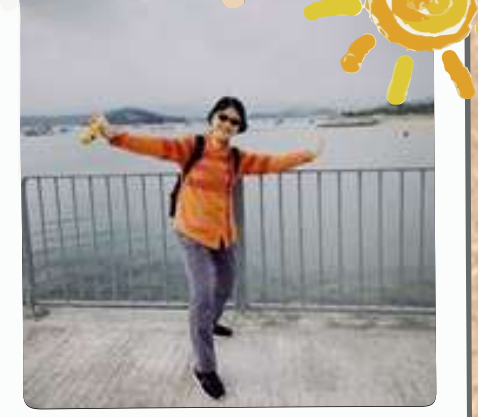
喜悅日常分享



「我同李嘉誠相比我心中更富有」
黃碧蓮



「聽聞笑多啲會長壽啲，
大家一齊笑下啦！」
黃碧蓮 盧偉



「唔開心就應該出黎行下，
放鬆下！」
盧偉



會員：黃碧蓮、盧偉
攝自「菲天遁地之鯉躍龍門」活動



笑多啲，開心啲！
人比花嬌話咁易！



集合吧！皇后山之花！



最緊要好玩！
開開心心又一日！



會員：葉順携、黃燕粧、符麗瓊、趙玉霞、梁鳳、梁愛真、鄧鳳屏、譚美琪、張翠芳
攝自「水晶膠工作坊」活動

認知障礙症服務

認知訓練小組A (488)

日期：5,12,19,27/3/2024
時間：上午10時至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：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 (489)

日期：5,12,19/3/2024 (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

今日話你知！ (490)

日期：27/3/2024 (三)
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



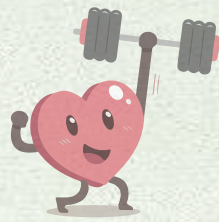
資訊與科技

皇后也升呢！(6) (498)

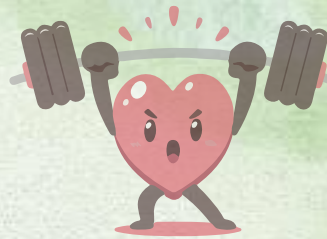
日期：23/3/2024 (六)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心義工房
對象：中心會員
名額：8位
收費：免費
內容：指導實際應用智能手機的知識，增加中心會員對智能手機的認識
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘



喜悅健康



與生活推廣



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

藥劑師話你知(463)

日期：8/3/2023（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：40位
收費：免費

內容：香港藥學服務基金的藥劑師講解便秘的煩惱和從藥劑的角度如何選擇合適的通便藥

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 (461)

日期：15/3/2023（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：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C (462)

日期：27/3/2023（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

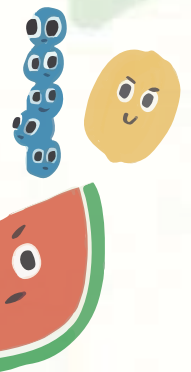
名額：16位

收費：\$20

內容：檢查包括血壓、血含氧量、重量、高度、及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



十八坐大王 (四)(472)

日期：27/3/2023（三）
時間：上午10時15分至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：學習簡單的健康操（太極18式）

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：伍卓康先生



擁抱健康(十、十一) (371)

檢查日期及時間：12,19/3/2024 (二) 上午8時至中午12時30分 及

報告日期及時間：18,25/3/2024 (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

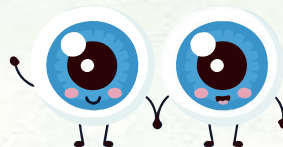
名額：每場10位

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



14090 (465)

日期：16/3/2024 (六)

時間：下午2時至3時

地點：中心活動室2

對象：中心會員

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

白內障講座 (464)

日期：28/3/2024 (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：30位

收費：免費

內容：由衛生署講解白內障之成因、徵狀、治療
及處理方法

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生

舒心瑜伽A (476)

日期：12,19/3/2024 及 2,16,23/4/2024 (二)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：10位

收費：\$50

導師：朱小姐 Miss Hailey

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

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘



舒心瑜伽B (477)

日期：15,22/3/2024 及 5,19,26/4/2024 (五)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：10位

收費：\$50

導師：朱小姐 Miss Hailey

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

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘



* 報名時，參與者只能選擇A班或B班，不能同時選擇兩個班組 *

2024年3月份

保良局皇后山喜悅薈 - 3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
					9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
25/2	26/2	27/2	28/2	29/2	1	2
	9:30 樂活健康 10:00 無聲仿有聲	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A 3:30 認知訓練小組B	9:30 樂活健康 10:00 護老者同聚日 2:00 3月例會	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 10:00 藥劑師話你知	9:30 樂活健康 10:30 「皇后」金像獎-銀飾之旅 2:30 酒是故鄉醇之初嗜班
3	4	5	6	7	8	9
	9:30 樂活健康 10:00 皮革體驗班 10:00 無聲仿有聲 2:30 眉飛色舞之戰無不勝	9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽A 10:00 認知訓練小組A 10:30 認識聚苯乙炔 2:30 茶是故鄉濃 2:30 真係玩蠟燭 3:30 認知訓練小組B	9:30 樂活健康 2:30 百花齊放	9:30 樂活健康 10:30 「陶」出皇后山 續集「陶」李滿門 2:30 茶是故鄉濃 2:30 人生如戲一人一故事劇場 2:30 喜悅派對	9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽B 10:00 水泥工作坊 10:15 身體檢查A 2:30 DIY 永生花小夜燈 2:15 泰健康 2:30 心之攝影藍曬工作坊	9:30 樂活健康 10:00 絲網印刷工作坊 10:30 「皇后」金像獎-銀飾之旅 2:00 手袋鉤織工作坊 2:00 14090 2:30 酒是故鄉醇之初嗜班
10	11	12	13	14	15	16
	9:30 樂活健康 10:00 皮革體驗班 2:30 茶是故鄉濃 2:30 眉飛色舞之戰無不勝	9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽A 10:00 護老鬆一鬆-睡眠健康講座 10:00 認知訓練小組A 10:30 認識聚苯乙炔 2:30 真係玩蠟燭 3:30 認知訓練小組B	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 10:30 「陶」出皇后山 續集「陶」李滿門 2:30 人生如戲一人一故事劇場	9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽B 10:30 認識聚苯乙炔 2:30 真係玩蠟燭 2:30 古靈精怪大對決!	9:30 樂活健康 10:30 「皇后」金像獎-銀飾之旅 10:30 空靈鼓體驗班 2:00 手袋鉤織工作坊 2:30 皇后也升呢! (6) 2:30 酒是故鄉醇之初嗜班
17	18	19	20	21	22	23
	9:30 樂活健康 10:00 義工電話關顧日 11:00 織織復織織 11:00 日常手語會話課程 2:30 人生如戲一人一故事劇場 2:30 古靈精怪大對決!	8:45 3月旅行之食者胃王	9:30 樂活健康 10:00 玩轉「后」花園 10:00 義工探訪日 10:00 認知訓練小組A 10:15 十八坐大王(四) 10:15 身體檢查C 2:00 向日葵匙扣鉤織班 3:30 今日話你知! 3:30 藍染初體驗	9:30 樂活健康 10:00 白內障講座 10:30 「陶」出皇后山 續集「陶」李滿門 11:00 日常手語會話課程 2:15 泰健康 2:30 人生如戲一人一故事劇場	耶穌受難節	
24	25	26	27	28	29	30
					耶穌受難節 翌日	
	9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽A		9:30 樂活健康	清明節		9:30 樂活健康 10:30 「皇后」金像獎-銀飾之旅 11:00 日常手語會話課程
31	復活節星期一 				9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽B	
1/4		2/4	3/4	4/4	5/4	6/4

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。

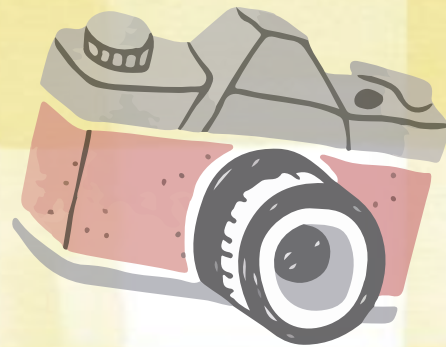
百花齊放 (468)

日期：13/3/2024 (三)
時間：下午2時30時至4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：10位
收費：\$50
內容：由花藝導師教授園藝插花
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生



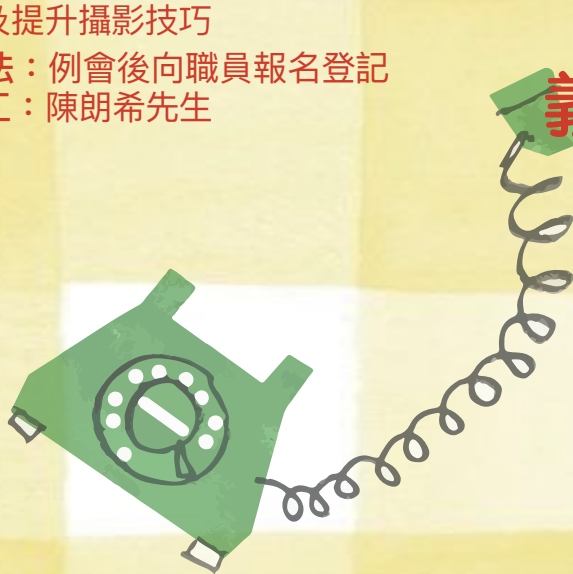
眉飛色舞之戰無不勝 (496)

日期：11,18/3/2024 (一)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：本中心
對象：中心會員 (中心義工會員優先報名)
名額：5位
收費：\$20
內容：透過相機拍攝，學習正向思想，分享喜悅
及提升攝影技巧
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生



義工電話關顧日 (494)

日期：25/3/2024 (一)
時間：上午10時至11時30分
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：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：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生



義工探訪日 (495)

日期：27/3/2024 (三)
時間：上午10時至中午12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：招募本中心義工，為區內有需要長者進行探訪
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生



無聲仿有聲 (491)

日期：4,11/3/2024 (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：20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



皇后山美術部 培訓企劃!

向日葵匙扣鉤織班 (408)

日期：27/3/2024 (三)
時間：下午2時至3時
地點：中心活動室2
對象：中心美術義工會員
名額：5位
收費：免費
內容：邀請導師教授新興的鉤織技法，讓義工發掘更多的可能性及興趣
負責同工：顏詠茹姑娘





絲網印刷工作坊(467)

日期：16/3/2024 (六)
時間：上午10時至中午12時
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：15位
收費：\$20
內容：邀請導師前來中心講解何謂絲網印刷，
一同創作獨一無二的作品
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

手袋鉤織工作坊(474)

日期：16,23/3/2024 (六)
* 參加者必須出席所有課堂 *
時間：下午2時至5時
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：5位
收費：\$40
內容：邀請導師前來中心教授鉤織技巧
一同創作出獨一無二的手袋
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘



織織復織織 (470)

日期：25/3/2024 及 8,12/4/2024 (一、五)
* 參加者必須出席所有課堂 *
時間：上午11時至下午1時
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：12位
收費：\$100
內容：邀請導師前來中心教授鉤織技巧，
一起創作一塊毛墊，編織出更廣闊的天地
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

DIY 永生花小夜燈 (500)

日期：15/3/2024 (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：6位
收費：\$20
內容：透過製作小夜燈裝飾，藉此放鬆身心
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘



「陶」出皇后山 續集 「陶」李滿門 (481)

日期：14,21,28/3/2024 及 11/4/2024

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

名額：10位

收費：\$150

內容：學習及使用陶瓷工具，為自己打造工藝品

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生



皮革體驗班 (471)

日期：11,18/3/2024 (一)

時間：上午10時至中午12時

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：10位

收費：\$50

內容：學習皮製品的製作方法

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：伍卓康先生

認識聚苯乙烯(481)

日期：12,19,22/3/2024 及 10/4/2024

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

名額：10位

收費：\$100

內容：用AB膠或 UV膠配合各種材料製作
不同生活小用品(碟、首飾盒、裝飾、小夜燈)

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生



真係玩蠟燭 (486)

日期：12,19,22/3/2024 及 10/4/2024

時間：下午2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：\$100

內容：以蠟燭作為素材，做出食物及甜品不同造型

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生





3月旅行之食者胃王 (497)

日期：26/3/2024 (二)

時間：上午8時45分 (集合) 至下午4時30分 (解散)

地點：中心活動室1集合

對象：中心會員或其家屬

名額：120位

收費：\$100(會員) 、\$ 600(非長者會員)

內容：參觀M+博物館及文物探知館、於九龍酒店(倚窗閣)享用豐富美味自助午餐

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：樊苡婷姑娘、陳朗希先生

備註：7-9/3/2024登記抽籤，11/3/2024公佈中籤名單、12-16/3/2024繳費



水泥工作坊 (478)

日期：15/3/2024 (五)

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：\$50

內容：由水泥導師教授製作精美水泥擺設

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

酒是故鄉醇之初嗜班 (475)

日期：9,16,23/3/2024 及 14/4/2024 (六)

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

名額：10位

收費：\$70

內容：分享對酒認知及基礎，令一眾對品酒有興趣
人仕相聚一起，互相交流

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



空靈鼓體驗班 (469)

日期：23/3/2024 (六)

時間：上午10時30分至中午12時

地點：中心活動室2

對象：中心會員

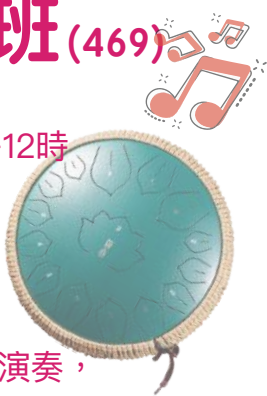
名額：6位

收費：\$20

內容：體驗如何利用空靈鼓演奏，
及了解時下新興樂器

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘



日常手語會話課程 (480)

日期：25,28/3/2024 及 6,13,20,25,27/4/2024

時間：上午11時至12時

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：10位

收費：\$20

內容：由手語導師教授基本常用詞彙、簡短之日常
語句及手語歌

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

人生如戲 一人一故事劇場 (487)

日期：14,21,25,28/3/2024 及
11,15,18,25/4/2024

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

名額：10位

收費：\$70

內容：導師教授會員戲劇小知識，透個劇場
了解自己，釋放內心情感

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



心之攝影 藍曬工作坊 (499)

日期：15/3/2024 (五)

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

名額：10位

收費：\$50

內容：透過手沖曬相，體會活在當下

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



泰健康 (493)

日期：15,28/3/2024

時間：下午2時15分至5時

地點：青聯康體會（先到中心集合）

對象：中心會員（曾參加泰健康的會員優先）

名額：15位

收費：\$170（包含一對拳套費用）

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

古靈精怪大對決! (502)

日期：22,25/3/2024

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心大廳

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



喜悅派對 (492)

日期：14/3/2024 (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：6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



藍染初體驗 (501)

日期：27/3/2024 (三)

時間：下午3時30分至5時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：10位

收費：\$20

內容：一同體驗藍染，學習如何為布料上色

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：曾焯謙先生

護老者支援系列



護老者同聚日 (483)

日期：6/3/2024 (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：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

茶是故鄉濃 (482)

日期：12,14,18/3/2024
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心護老者資源閣
對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：8位
收費：\$30
內容：透過五感體驗及品茗每一杯茶，以放鬆身心
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：樊苡婷姑娘

護老鬆一鬆 - 睡眠健康講座 (377)

日期：19/3/2024 (二)
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 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：30位
收費：免費
內容：由明愛樂晴軒社工分享處理照顧失眠的方法/技巧
負責同工：樊苡婷姑娘

玩轉「后」花園 (484)

日期：27/3/2024 (三)
時間：上午10時至中午12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：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

「皇后」金像獎 銀飾之旅 (506)

日期：9,16,23/3/2024 及 6/4/2024 (六)
時間：上午10時30分至中午12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：5位
收費：\$150
內容：教授製作黃銅匙扣、紫銅手環、純銀戒子
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：許德杰先生



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

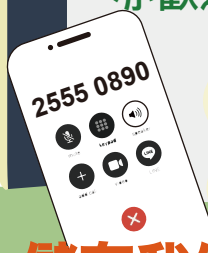
服務對象：

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、許德杰、曾焯謙、陳朗希、樊苡婷、伍卓康(兼職)、
施諾澄(兼職)、何偉明、顏詠茹、陳慧賢(兼職)、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： 2024年3月