



保良局
PO LEUNG KUK

張惠萍皇后山喜悅薈
2024年4月通訊



張惠萍皇后山喜悅薈 命名典禮

中心承蒙捐款人張國華先生及其家人慷慨捐款資助中心服務，於2024年3月20日舉辦命名典禮以表答謝，本中心命名為「保良局張惠萍皇后山喜悅薈」以表張先生對父親之紀念。活動當日整合了中心會員自單位營運一年來的學習成果，並由會員親身分享參與中心活動的喜悅。活動與大自然息息相關，配合「悠然薈萃 綻放喜悅」的中心主題，為長者帶來「活力」及「喜悅」。

下次例會日期：8/5/2024 下午2:00

痛風 = 吃出來的疾病？

拆解痛風之謎！了解病因與前兆

當我們身體內含有過多的尿酸，尿酸鹽就會聚於關節內，引起發炎疼痛，這就是痛風。

尿酸的來源

若我們在日常飲食中，進食一些含「普林」高成份的食物，這些「普林」在我們體內經過新陳代謝後，就會變成尿酸。有些人的新陳代謝受到遺傳因素影響，體內會傾向於產生過量的尿酸，再加上暴飲暴食，便很容易誘發這個痛症。



什麼人士容易患上痛風？

病人多是40歲以上，男性多於女性。他們多有飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等，這些食物都含有高成份的「普林」。另外，血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風。



痛風的病徵

- 痛風通常引致急性關節炎發作，大部份為單一關節，最常見的為大拇趾。
- 患處突然變得紅、腫、發熱及劇痛，數天後痛楚開始減退。
- 如果得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且經常復發。
- 嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風。
- 慢性痛風能令腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石。

需注意的食物



豬肝



蠔



白飯魚



蜆



雞 / 鴨肝



魷魚



豬小腸



酒精類飲品

預防勝於治療

雖然適當的藥物及飲食控制可以防止痛風的復發，但痛風不能根治，所以我們更應該由預防方面著手，避免身體過胖，及對飲食多加控制。

例如動物的內臟、貝殼類的海產、高糖分的食物及飲品等等，都應少免則免。應多飲水，每天最少8杯清水或清淡的茶，可以幫助排出體內過量的尿酸。

資料來源：香港衛生處

命名禮喜悅時刻

命名禮當天節目十分精彩豐富，集結了中心一年以來的學習成果!以下是一些活動花絮，紀錄了不同的喜悅時刻!



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

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！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，請在四月期間請親臨本中心辦理續會手續，並請**攜帶身份證和會員年費**。（即會員編號1-262，如已續會，則無需理會。）

古靈精怪大對決！比賽結果

3月份古靈精怪大對決優勝者：



會員 余樹雄

在是次疊杯比賽中以**10秒**贏得比賽!!
節目獎品豐富,期待見到大家黎挑戰!!



很久沒有和大家玩過數獨遊戲，大家又能否過關呢？今期我們再接再厲！再嘗試不同關卡，齊動腦筋！

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

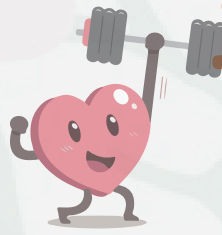
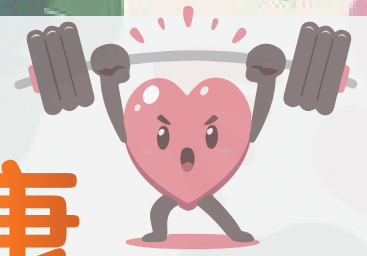
- 將1-9的數字填到大九宮格的空格中，使：
1. 每一直行不可以有相同的數字
 2. 每一橫列也不可以有相同的數字
 3. 每一個九宮格也不可以有相同的數字

答案：

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

數獨小秘技

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 (004)

日期：24/4/2024（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、血糖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A (003)

日期：17/4/2024（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 (005)

日期：30/4/2024（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：16位
收費：\$20
內容：檢查包括血壓、血含氧量、重量、高度、血糖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



之後點算 (006)

日期：23/4/2024 (二)
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：由食物環境衛生署代表介紹傳統以外的殮葬方法
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：何偉明先生



膽固醇講座 (007)

日期：25/4/2024 (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：由衛生署講解膽固醇和健康的關係及如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：何偉明先生

電氣安全 (008)

日期：26/4/2024 (五)
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
名額：30位
收費：免費
內容：由機電工程署代表介紹如何安全用電，避免意外發生
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：何偉明先生



14090(二) (009)

日期：19/4/2024 (五)
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

2024年4月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 4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
31/3	1 復活節星期一	2 9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽A	3 9:30 樂活健康	4 清明節翌日	5 9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽B	6 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 11:00 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar 12:15 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar 1:30 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar
7	8 9:30 樂活健康 2:30 人生如戲_一人一故事劇場	9 9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A 3:30 認知訓練小組B	10 9:30 樂活健康 2:00 4月例會	11 9:30 樂活健康 2:30 人生如戲_一人一故事劇場 3:30 喜悅派對	12 9:30 樂活健康 2:15 皇后山美術部企劃!	13 9:30 樂活健康 11:00 日常手語會話課程 11:00 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar 12:15 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar 1:30 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar
14	15 9:30 樂活健康 2:30 人生如戲_一人一故事劇場	16 9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽A 10:00 認知訓練小組A 10:00 護老學堂 - 溝通的藝術 3:30 認知訓練小組B	17 9:30 樂活健康 10:15 身體檢查A 2:15 身體檢查A 4:00 泰健康B班	18 9:30 樂活健康 2:30 古靈精怪大對決! 2:30 人生如戲_一人一故事劇場 3:30 喜悅派對	19 9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽B 2:00 14090(二) 4:00 泰健康A班	20 9:30 樂活健康 11:00 日常手語會話課程 11:00 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar 12:15 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar 1:30 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar 2:30 皇后也升呢! (7)
21	22 9:30 樂活健康 10:00 走在3D的筆尖上 10:00 義工電話關顧日	23 9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽A 10:00 之後點算 10:00 玩轉「后」花園 10:00 認知訓練小組A 2:00 網上社交課程 3:30 認知訓練小組B	24 9:30 樂活健康 10:00 義工探訪日 10:15 身體檢查C 2:00 網上社交課程 2:15 身體檢查C 2:30 有料護老者之皇后豆花團 4:00 泰健康B班	25 9:30 樂活健康 10:00 膽固醇講座 11:00 日常手語會話課程 2:30 古靈精怪大對決! 2:30 人生如戲_一人一故事劇場 3:30 喜悅派對	26 9:30 樂活健康 9:30 舒心瑜伽B 10:15 風景油畫體驗坊 10:30 電氣安全 4:00 泰健康A班	27 10:00 福慧圓滿慈善素宴 10:30 「皇后」金像獎-銀飾之旅 11:00 日常手語會話課程 11:00 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar 12:15 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar 1:30 Bar啦Bar啦 FLEXI Bar
28	29 9:30 樂活健康 2:30 玻璃磨砂工作坊	30 9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A 10:15 身體檢查D 10:30 相片扭計骰 2:15 身體檢查D 2:15 畫你個袋!! 3:30 認知訓練小組B	1/5 勞動節	2/5	3/5 9:30 樂活健康	4/5 9:30 樂活健康 10:30 「皇后」金像獎-銀飾之旅



菜單



慈善素宴



圓滿



福慧

蜜味素叉燒
竹笙淮山扒西蘭花
牛肝菌珍珠羹
百靈菇扒雙蔬
燴羅漢素齋
咕嚕鮮冬菇
荷葉飯
蓮子百合紅豆沙

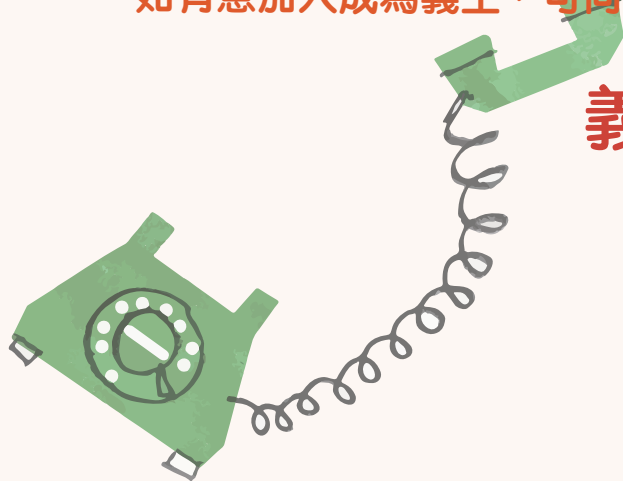
對象：中心會員
名額：60位
負責同工：樊苡婷姑娘
備註：11/4至13/4登記抽籤、
16/4公佈名單、
17/4-20/4繳費

日期：2024年4月27日 (六)
時間：上午11:30 - 下午2:00
地點：荃灣西如心酒店7樓
內容：表演、素宴聚餐、抽獎等
費用：\$ 20
集合時間：10 時 00 分(中心集合)

備註(一)素宴活動將有豆類及菇類等食品，請有飲食禁忌的參加者留意(例如痛風人士)
備註(二)未曾參與機場富豪及敬老賀新春聚餐者優先報名

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。



義工電話關顧日 (020)

日期：22/4/2024 (六)
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 (021)

日期：24/4/2024 (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



網上社交課程 (022)

日期：23,24/4/2024
時間：下午2時至3時
地點：中心活動室1
對象：中心義工會員(需自備智能手機)
名額：4位
收費：免費
內容：製作手機貼圖，及教授與孫仔孫女的
溝通技巧
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

皇后山美術部企劃!(025)

日期：12/4/2024 (五)
時間：下午2時15分至4時15分
地點：中心活動室2
對象：中心義工會員
名額：6位
收費：免費
內容：與中心美術義工一同繪畫油畫，增加
義工對美術的認識
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

護老學堂 - 溝通的藝術 (030)

日期：16/4/2024 (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：分享有效的溝通方法
負責同工：樊苡婷姑娘

Bar啦Bar啦 FLEXI Bar (515)

日期：6,13,20,27/4/2024 (六)
時間：時段一：上午11時至中午12時
 時段二：下午12時15分至1時15分
 時段三：下午1時30分至2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：每個時段15位
收費：免費
內容：進行健身棒運動
負責同工：樊苡婷姑娘
備注：參加者只需要參與一個時段



玩轉「后」花園 (028)

日期：23/4/2024 (二)
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



相片扭計骰 (031)

日期：30/4/2024 (二)
時間：上午10時30分至中午12時30分
地點：中心活動室2
對象：中心護老者會員
名額：8位
收費：\$30
內容：一同製作相片扭計骰
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：樊苡婷姑娘

有料護老者之皇后豆花團 (027)

日期：24/4/2024 (三)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室1
對象：中心護老者會員
名額：20位
收費：免費
內容：每月護老會飲飲食食聚會，本次活動
 一同製作及分享豆腐花
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 (016)

日期：9,16,23,30/4/2024 (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 (017)

日期：9,16,23,30/4/2024 (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：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

社交及康樂

泰健康A班 (012)

日期：19,26/4/2024 (五)
時間：下午4時至5時
地點：中心活動室2
對象：曾參加泰健康的會員
名額：8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

泰健康B班 (013)

日期：17,24/4/2024 (三)
時間：下午4時至5時
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：8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

喜悅派對 (014)

日期：11,18,25/4/2024 (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

古靈精怪大對決! (015)

日期：18,25/4/2024 (四)
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

走在3D的筆尖上 (010)

日期：22/4/2024 (一)
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：5位
收費：免費
內容：學習如何使用3D打印筆
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：伍卓康先生

玻璃磨砂工作坊 (018)

日期：29/4/2024 (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：6位
收費：\$20
內容：將圖案以磨砂手藝烙上玻璃表面
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘

風景油畫體驗坊 (023)

日期：26/4/2024 (五)
時間：上午10時15分至下午1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：一同繪畫簡單油畫，以風景為題材
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

畫你個袋！！ (024)

日期：30/4/2024 (二)
時間：下午2時15分至下午4時15分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：6位
收費：免費
內容：由自己創作圖畫然後畫上帆布袋上
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

「皇后」金像獎 銀飾旅途 (029)

日期：27/4/2024 及 4,11,18/5/2024
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：5位
收費：\$150
內容：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

資訊與科技

皇后也升呢！(7) (019)

日期：20/4/2024 (六)
時間：下午2時30分至下午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，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

🗨️ 本期介紹 SQS :

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。

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

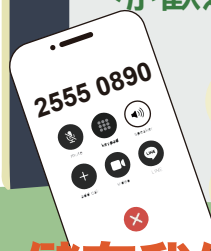
服務對象：

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、樊汶婷、伍卓康(兼職)、
施諾澄(兼職)、何偉明、顏詠茹、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4月