



保良局  
PO LEUNG KUK

張惠萍皇后山喜悅薈  
2024年5月通訊

# 母親節快樂!

張惠萍皇后山喜悅薈祝大家母親節快樂! 中心亦準備了不同的精彩節目給大家參與, 詳情如下:

## 愛己愛護-毛巾玫瑰花 (046)

日期: 10/5/2024 (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 (極有需要護老者/護老者優先)  
名額: 8位  
收費: \$20  
內容: 一同以毛巾製作玫瑰花  
參加方法: 例會後向職員報名登記  
負責同工: 樊苡婷姑娘



## 愛己愛護-零食花束 (049)

日期: 23/5/2024 (四)  
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 (極有需要護老者/護老者優先)  
名額: 8位  
收費: \$30  
內容: 製作食得又睇得的零食花束  
參加方法: 例會後向職員報名登記  
負責同工: 樊苡婷姑娘

## 會員攪事日-燒賣停不了 (054)

日期: 18/5/2024 (六)  
時間: 下午2時至4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: \$20  
內容: 一同製作美味燒賣  
參加方法: 例會後向職員報名登記  
負責同工: 許德杰先生

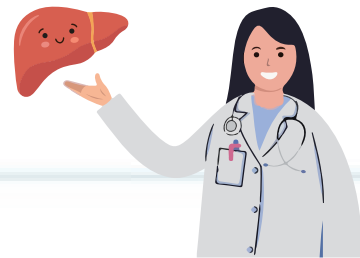


下次例會日期: 5/6/2024

# 與你商「肝」！

## 甲型、乙型肝炎有什麼分別？

### 探討6大肝炎傳染途徑及治療！



根據家計會統計，香港約有8%的人是乙型肝炎帶菌者。除了乙肝外，你知道還有哪幾類肝炎嗎？不同類型的肝炎又有什麼分別？

#### 1 肝炎有多少種？急性和慢性肝炎有什麼分別？

肝炎是由**過濾性病毒引起的傳染病**，病毒令肝臟發炎，導致大量肝細胞死亡。根據不同的病原，肝炎共分為6種。在香港，**甲型、乙型、丙型和戊型肝炎較為常見**，而**丁型、庚型**肝炎則較罕見。

一般由**病毒引起肝炎都是急性肝炎**，而**乙型和丙型肝炎患者有機會演變成慢性肝炎**，成為長期帶菌者。

#### 2 肝炎會傳染嗎？成因有哪些？

肝炎病毒是會傳染的，不同類型的肝炎由不同的傳播途徑引起：

<b>甲型</b>	不潔淨的食物和食水、貝殼類海產及未經煮熟的食物
<b>乙型</b>	母嬰感染是傳播乙型肝炎的主要途徑。另外，帶菌者的血液及體液，如共用鬚刨或牙刷、共用針筒、性接觸等
<b>丙型</b>	共用針筒吸毒、性接觸
<b>丁型</b>	帶菌者的血液及體液，如使用未經消毒或受污染的針咀穿耳或紋身、共用鬚刨或牙刷、性接觸等
<b>戊型</b>	帶菌者的糞便污染的食物或水源、進食未經煮熟的肉類、未煮沸的食水，或由孕婦傳給胎兒
<b>庚型</b>	血液和體液

#### 3 肝炎的治療方法

許多肝炎暫無有效的治療方法，而甲型沒有特定治療方法，但可透過休息、多飲水、戒酒、保持良好的個人衛生等方法自癒，痊癒後，患者可終生免疫。

一旦被診斷患上肝炎，應多注意日常生活健康，戒煙戒酒，保持均衡飲食、定期做運動和有充份的休息，保持肝臟健康，亦宜避免服用未經醫生處方的藥物，以免損害肝臟。

# 中心資訊



## 陳慧賢－福利工作員(半職)

大家好，我係中心半職福利工作員陳姑娘，大家都可以叫我Chistie。好開心可以加入喜悅薈呢個大家庭！大家平日見到我都可以Say個Hi！

## 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31/5/2024**之會員，請在五月期間親臨本中心辦理續會手續，並請**攜帶身份證和會員年費**。

## 社區飯堂服務計劃

六月份售票日期：5月29日（星期三）

時間：上午10:00-10:10（安排報名次序）

早餐：8:30-9:15 每份\$5

午餐：11:30-12:15 每份\$15

晚餐：16:30-17:15 每份\$15



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，減少罹患失智症的風險，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

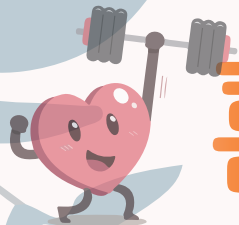
4月份古靈精怪大對決優勝者：



會員 余樹雄

在是次飛鏢比賽中以**123分**贏得比賽!!  
節目獎品豐富,期待見到大家黎挑戰!!





# 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 (038)

日期：22/5/2024（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

## 14090(三) (042)

日期：17/5/2024（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

## 身體檢查A

(037)

日期：9/5/2024（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：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 (039)

日期：29/5/2024（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



## 睇非肌-QH051航班 (040)

日期：10/5/2024 (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：免費

內容：利用「身體分析儀」檢測體內水份肌肉脂肪量，體型判定、  
體內年齡，透過報告得知四肢肌肉、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

## 睇非肌-QH052航班 (041)

日期：21/5/2024 (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：利用「身體分析儀」檢測體內水份肌肉脂肪量，體型判定、  
體內年齡，透過報告得知四肢肌肉、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



## 認識冠心病講座 (043)

日期：30/5/2024 (四)

時間：上午10時至11時

地點：中心面談室

對象：中心會員

名額：40位

收費：免費

內容：由衛生署講解冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法，  
給予高危者輔導及以預防冠心病方法

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生



## 喜悅藝廊 (069)

日期：31/5/2024 (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



## 水彩畫室 (070)

日期：20/5/2024 (一)  
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：中心會員  
名額：6位  
收費：免費  
內容：嘗試以水彩風格繪畫不同事物  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 走在3D的筆尖上(二)(063) 初階摺紙師 (064)

日期：18/5/2024 (六)  
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

日期：25/5/2024 (六)  
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：免費  
內容：學習不同簡單摺紙的藝術  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：伍卓康先生

## 24年5月皇后金匠獎(052)

日期：16,23,30/5/2024 (四)  
時間：上午10時至下午1時  
地點：中心活動室1  
對象：中心會員  
名額：5位  
收費：\$100  
內容：教授製作純銀戒子或手鐲  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：許德杰先生



# 2024年5月份

保良局

星期日	星期一	星期二	星期三
28/4	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	勞動節
5	9:30 樂活健康 10:00 添加劑vs營養標籤講座	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(5月) 11:40 粵曲敬老演唱會 3:30 認知訓練小組B(5月)	9:30 2:00
12	9:30 樂活健康 2:00 后山仔手機課程	9:30 樂活健康 10:00 護老學堂 - 愛的語言 10:00 認知訓練小組A(5月) 3:30 認知訓練小組B(5月)	佛誕
19	9:30 樂活健康 10:30 水彩畫室 2:00 后山仔手機課程 2:30 護老樂園 - 睡眠分享	9:30 樂活健康 10:00 玩轉「后」花園24年5月 10:00 認知訓練小組A(5月) 10:15 睇非肌-QH052航班 2:00 古靈精怪大對決!(5月) 2:15 睇非肌-QH052航班 3:30 認知訓練小組B(5月)	9:30 10:15 身 2:15 身 4:00 泰健康
26	9:30 樂活健康 10:00 義工電話關顧日 2:00 后山仔手機課程	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(5月) 2:00 古靈精怪大對決!(5月) 3:30 認知訓練小組B(5月)	9:30 10:15 身 2:15 身 2:15 皇后山美術部1 3:00 義 4:00 泰健康
27		28	29



# 張惠萍皇后山喜悅薈 - 5月活動時間



	星期四	星期五	星期六
節	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
	2	3	4
樂活健康 5月例會	9:30 樂活健康 10:00 飛,我又再飛(5月) 10:15 身體檢查A 2:15 身體檢查A 3:30 喜悅派對(5月)	9:30 樂活健康 10:00 愛己愛護-毛巾玫瑰花 10:15 睇非肌-QH051航班 2:15 睇非肌-QH051航班	9:30 樂活健康
	9	10	11
	9:30 樂活健康 10:00 24年5月皇后金匠獎 10:00 探訪義工訓練日 10:00 飛,我又再飛(5月) 3:30 喜悅派對(5月)	9:30 樂活健康 10:00 認知玩具訓練日(5月) 2:00 14090(三) 4:00 泰健康A班(5月)	9:30 樂活健康 2:00 會員攞事日-燒賣停不了 10:00 走在3D的筆尖上(二)
	16	17	18
樂活健康 體檢查C 體檢查C B班(5月)	9:30 樂活健康 10:00 愛己愛護-零食花束 10:00 飛,我又再飛(5月) 10:00 24年5月皇后金匠獎 2:00 電話關顧義工訓練日 3:30 喜悅派對(5月)	9:30 樂活健康 10:00 認知玩具日(5月) 4:00 泰健康A班(5月)	9:30 樂活健康 2:30 初階摺紙師
	23	24	25
樂活健康 體檢查D 體檢查D 企劃(5月) 工探訪日 B班(5月)	9:30 樂活健康 10:00 認識冠心病講座 10:00 24年5月皇后金匠獎 11:00 飛,我又再飛(5月) 3:30 喜悅派對(5月)	9:30 樂活健康 2:15 喜悅藝廊	9:30 樂活健康
	30	31	1/6

## 護老者支援

### 護老學堂 – 愛的語言 (047)

日期：14/5/2024 (二)  
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：30位  
收費：免費  
內容：分享五種表達愛的語言  
負責同工：樊苡婷姑娘

### 護老樂園 – 睡眠分享 (048)

日期：20/5/2024 (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 (極有需要護老者/護老者優先)  
名額：8位  
收費：免費  
內容：互相分享睡眠情況、製作睡眠小香囊  
負責同工：樊苡婷姑娘

## 復康用品借用站

本中心現時已增設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
- 拐杖



本如有需要可向職員查詢詳情。

## 認知障礙症服務

### 認知玩具日(5月) (068)

日期：24/5/2024 (五)  
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：4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

### 認知訓練小組A(5月)(050)

日期：7,14,21,28/5/2024 (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(5月) (051)

日期：7,14,21,28/5/2024 (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

# 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。



## 義工探訪日 (061)

日期：29/5/2024 (三)  
時間：下午3時至4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

## 探訪義工訓練日 (065)

日期：16/5/2024 (四)  
時間：上午10時至11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：為探訪義工提供探訪訓練及義工分享環節  
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 (060)

日期：27/5/2024 (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

## 后山仔手機課程 (067)

日期：13,20,27/5/2024 (一)  
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  
名額：8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



## 電話關顧義工訓練日(066)

日期：23/5/2024 (四)

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

名額：20位

收費：免費

內容：為電話關顧義工提供訓練及義工分享環節

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!(5月)(071)

日期：29/5/2024 (三)

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

## 認知玩具訓練日(5月)(058)

日期：17/5/2024 (五)

時間：上午10時至11時

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：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：例會後向職員報名登記

負責同工：曾焯謙先生



## 招募飯堂義工

中心飯堂現正招募飯堂義工，協助飯堂運作，如有興趣之會員，可向中心職員 陳朗希先生查詢。



## 泰健康A班(5月) (053)

日期：17,24/5/2024 (五)  
時間：下午4時至5時  
地點：中心活動室2  
對象：曾參加泰健康的中心會員  
名額：8位  
收費：免費  
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(5月) (013)

日期：22,29/5/2024 (三)  
時間：下午4時至5時  
地點：中心活動室2  
對象：曾參加泰健康的中心會員  
名額：8位  
收費：免費  
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(5月) (056)

日期：9,16,23,30/5/2024 (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



## 飛,我又再飛(5月) (059)

日期：9,16,23,30/5/2024 (四)  
時間：上午10時至11時  
\*30/5的時間為上午11時至12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：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：曾焯謙先生

## 古靈精怪大對決!(5月) (057)

日期：21,28/5/2024 (二)  
時間：下午2時至3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

## 玩轉「后」花園24年5月 (055)

日期：21/5/2024 (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  
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



# 《護老傳真》



## 一. 認識護老者

### 護老者定義

- 照顧六十歲或以上、需要在日常生活的不同範疇長時間由他人照顧的長者之人士；
- 非受薪照顧長者；以及
- 可以是長者的家人或親友，不論年齡、性別及同住與否

## 二. 護老者日常

沒有明確的「放工」和「放假」時間，令照顧者健康和精神受到一定壓力。

以下是護老者一些常見的日常工作：



每一個人都有機會成為護老者，很多護老者在照顧他人時，忽略了自己的需要。如您最近感到照顧壓力，歡迎與本中心當值社工聯絡。

## 🗣️ 今期介紹 SQS :

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。

# 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  
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](mailto: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、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5月