



保良局
PO LEUNG KUK

張惠萍皇后山喜悅薈
2024年6月通訊

父親節快樂

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

下次例會日期：
7月3日 下午2:00

愛己愛護-毛巾熊 (079)

日期：15/6/2024 (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 (極有需要護老者/護老者優先)
名額：8位
收費：\$20
內容：一同以毛巾製作小熊
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-零食花哩碌 (082)

日期：28/6/2024 (五)
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



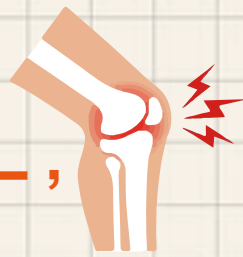
皇后山單車隊招募簡介

日期：27/6/2024 (四)
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：招募皇后山單車隊隊員，並進行簡介會
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：許德杰先生



膝蓋痛，不動會更痛!?

人體400多個大小關節中，膝關節是最容易損壞的關節之一，膝關節影響日常的行走、運動，所以該如何保養膝關節？



從食用保健品到打針和用藥，其實都是被動式地改善症狀，而主動地強化肌肉力量，才能真正改善膝關節功能。即使是開刀、裝上人工關節，要讓關節恢復活動度，還是要回歸到基本的肌肉強化。為什麼很多開完刀的患者依然疼痛無力，是因為大腿長期沒有在訓練。

鄰近膝關節的肌肉，也就是大腿前後側的肌力訓練非常重要，哪些運動能達到最好效果？



減輕膝蓋負擔 練4招提升肌力



① 仰躺抬腳訓練 (較適合無腰痛困擾者) 重複30次

將腳掌彎曲與小腿呈直角



② 膝蓋伸展訓練 重複30次

椅子不坐太深
雙腳彎曲
腳掌與小腿呈直角

伸直膝蓋，維持10秒
再回到上一個動作

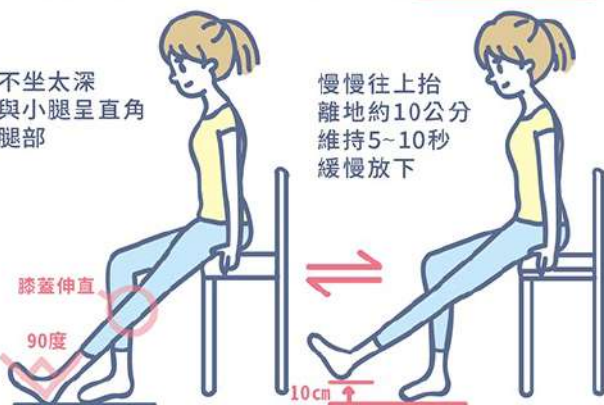


③ 抬腳訓練 重複20次

椅子要選坐下後
腳能呈90度的高度

椅子不坐太深
腳掌與小腿呈直角
伸直腿部

慢慢往上抬
離地約10公分
維持5-10秒
緩慢放下



④ 抬腳跟訓練 重複30次

站立
雙手撐在
穩固的桌子
或椅子上

慢慢踏起腳尖
維持10秒
再緩慢放下



膝蓋疼痛煩惱的人，重點訓練部位是位於大腿前方的「股四頭肌」。股四頭肌是人體最大也最有力的肌肉之一，也提供了膝蓋的穩定性和力量，所以只要加強股四頭肌的肌力，就能有效減輕膝蓋的負擔。

資料來源：香港衛生署

中心資訊



張靜雯－常務助理

大家好，我係中心常務助理一張姑娘，又可以叫我雯雯。好開心係喜悅薈同大家相聚，大家多d嚟中心坐吓玩吓啦！

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30/6/2024**之會員，請在六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

七月份售票日期：6月26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



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！

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

「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：

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



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B (086)

日期：18/6/2024 (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

身體檢查A (085)

日期：12/6/2024 (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：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

身體檢查C (087)

日期：19/6/2024 (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：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 *



身體檢查D (088)

日期：26/6/2024 (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：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 – QH061航班 (092)

日期：13/6/2024 (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

睇非肌 – QH062航班 (093)

日期：27/6/2024 (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

14090(四) (084)

日期：7/6/2024 (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，鼓勵每日
記錄，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

參加者自行攜帶血壓計

燒傷+燙傷講座 (089)

日期：25/6/2024 (二)

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：衛生署講座，日常生活中潛在的燒傷與
燙傷危機及預防方法。如何正確處理燒
傷與燙傷、吸入濃煙、觸電等意外

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。

6月義工探訪日 (105)

日期：26/6/2024 (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

6月義工電話關顧日 (104)

日期：24/6/2024 (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



一人一故事劇場訓練日 (107)

日期：12,19,26/6/2024 (三)
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：12位
收費：免費
內容：與劇團義工進行訓練
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

義工訓練日 (106)

日期：19/6/2024 (三)
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

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。



2024年6月份

星期日	星期一	星期二	星期三
26/5	9:30 樂活健康 27/5	9:30 樂活健康 28/5	9:30 樂活健康 29/5
2	9:30 樂活健康 3	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A 3:30 認知訓練小組B 4	9:30 樂活健康 2:00 5
9	端午節 10		9:30 樂活健康 10:15 身 2:00 一人一故事劇 2:00 后山仔 2:15 身 11
16	9:30 樂活健康 17	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A 10:15 身體檢查B 11:00 古靈精怪大對決! 2:15 身體檢查B 3:30 認知訓練小組B 3:30 泰健康B班(6月) 18	9:30 樂活健康 10:00 義 10:00 護老學堂 - 長者焦 10:15 身 2:00 一人一故事劇 2:15 身 19
23	9:30 樂活健康 10:00 6月義工電話關顧日 2:00 后山仔手機課程 24	9:30 樂活健康 10:00 燒傷+燙傷講座 10:00 認知訓練小組A 3:30 認知訓練小組B 25	9:30 樂活健康 10:15 身 2:00 一人一故事劇 2:00 老有所 2:15 身 3:00 6月義 26
30	9:30 樂活健康 1/7	9:30 樂活健康 2/7	9:30 樂活健康 3/7

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 6月活動時間



	星期四	星期五	星期六
樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
	30/5	31/5	1
樂活健康 6月例會	9:30 樂活健康 10:00 飛,我又再飛(6月) 2:00 生死教育之吾老唔魯 3:30 喜悅派對(6月)	9:30 樂活健康 2:00 14090(四) 2:00 端午同樂日	9:30 樂活健康
	6	7	8
樂活健康 身體檢查A 劇場訓練日 手機課程 身體檢查A	9:30 樂活健康 10:00 飛,我又再飛(6月) 10:15 睇非肌 - QH061航班 2:00 生死教育之吾老唔魯 2:15 睇非肌 - QH061航班 3:30 喜悅派對(6月)	9:30 樂活健康 10:00 認知玩具日訓練日(6月) 10:00 24年6月皇后金匠獎 3:30 泰健康A班(6月)	9:30 樂活健康 10:00 愛己愛護-毛巾熊
	13	14	15
樂活健康 手工訓練日 焦慮知多少 身體檢查C 劇場訓練日 身體檢查C	9:30 樂活健康 10:00 夏祭	9:30 樂活健康 10:00 玩轉「后」花園 10:00 認知玩具日(6月) 10:00 24年6月皇后金匠獎 3:30 泰健康A班(6月)	9:30 樂活健康
	20	21	22
樂活健康 身體檢查D 劇場訓練日 為簡介會 身體檢查D 手工探訪日	9:30 樂活健康 10:00 飛,我又再飛(6月) 10:15 睇非肌 - QH062航班 2:00 皇后山單車隊招募簡介 2:00 生死教育之吾老唔魯 2:15 睇非肌 - QH062航班 3:30 喜悅派對(6月)	9:30 樂活健康 10:00 愛己愛護-零食花喱碌 10:00 24年6月皇后金匠獎 2:15 絲襪花工作坊	9:30 樂活健康 1:00 長幼共融交流活動(6月) 2:15 絲襪花工作坊
	27	28	29
樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
	4/7	5/7	6/7

認知障礙症服務

認知訓練小組A (094)

日期：4,11,18,25/6/2024 (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 (095)

日期：4,11,18,25/6/2024 (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

認知玩具日訓練日(6月)(101)

日期：14/6/2024 (五)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室2
對象：中心義工
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



認知玩具日(6月) (102)

日期：21/6/2024 (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：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

后山仔手機課程 (108)

日期：12,24/6/2024 (三、一)

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：8位

收費：免費

內容：學習使用手機，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



生死教育之吾老吾魯 (109)

日期：6,13,27/6/2024 (四)

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：8位

收費：免費

內容：通過生死教育，連繫與生命有關的討論和反思

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

端午同樂日 (110)

日期：7/6/2024 (五)

時間：下午2時至3時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

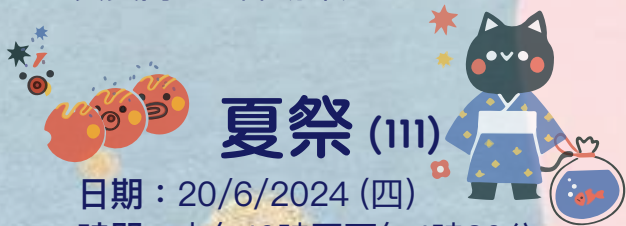
名額：40位

收費：免費

內容：同慶端午，歡聚一堂

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



夏祭 (111)

日期：20/6/2024 (四)

時間：上午10時至下午4時30分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：40位

收費：免費

內容：適逢大暑來臨，一同於中心樂聚，
沉浸在歡愉的嘉年華當中

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



飛,我又再飛(6月) (100)

日期：6,13,27/6/2024 (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：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



喜悅派對(6月) (099)

日期：6,13,27/6/2024 (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

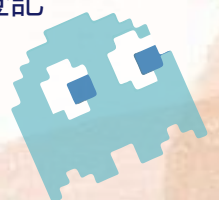
名額：8位

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



* 活動當日會由上午10時至中午12時及下午2至4時，
中心會設置不同的特色攤位及拍照區。*

泰健康A班(6月) (097)

日期：14,21/6/2024 (五)
時間：下午3時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：曾參加泰健康的中心會員
名額：8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

泰健康B班(6月) (098)

日期：11,18/6/2024 (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

古靈精怪大對決!(502)

日期：11,18/6/2024 (二)
時間：上午11時至12時
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

5月份古靈精怪大對決優勝者：



余樹雄



譚美琪

在是次腳力比賽中分別以
2秒75及2秒96贏得比賽!!
節目獎品豐富,期待見到大家黎挑戰!!

喜悅文藝

24年6月皇后金匠獎(113)

日期：14,21,28/6/2024 (五)
時間：上午10時至中午12時30分
地點：中心活動室1
對象：未曾參與金匠獎之中心會員
名額：4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

絲襪花工作坊 (117)

日期：28,29/6/2024
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：5位
收費：免費
內容：教授製作絲襪花
導師：義工會員－李陳秀嫻
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

長幼共融交流活動(6月) (090)

日期：29/6/2024 (六)
時間：下午1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：10位
收費：免費
內容：與中學生玩遊戲、分享及交流
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：樊苡婷姑娘



玩轉「后」花園 (112)

日期：21/6/2024 (五)
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

護老者支援

護老學堂 - 長者焦慮知多少

日期：19/6/2024 (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：30位
收費：免費
內容：由香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心
社工講解長者焦慮症
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：樊苡婷姑娘

《護老傳真》

護老者照顧貼士

當你發現摯愛的家人身體轉差時，也許第一個反應會感到茫然，對於如何照顧他/她可能束手無策。請不要憂慮，社區上有豐富的資源及合適的機構能協助你。

一、善用社區資源



學習成為照顧者



加入互組支援小組

二、認識照顧服務



改善家居照顧服務/綜合家居照顧服務



院舍服務



日間護理中心

還有訂立長遠照顧計劃、愛自己以及改變思想和心態。掌握以上五個貼士，新手照顧者可倍感安心。

2024-2026 老有所為活動

「耆」趣「后」山仔

2024-26年度主題是《長幼樂動 共創豐盛》，我們鼓勵跨代互動和共融，推動長者與不同年齡人士互相學習，發揮潛能，服務社區，傳承關愛互助的精神。我們同時鼓勵「活到老、精彩到老」的生活態度，並藉凝聚社區力量，創建和諧快樂社區，共享豐盛生活。

皇后山邨深厚歷史背景遍布了多元風格的藝術作品和保育景點。作為年青有活力的屋邨，邨內青年人連繫新派的年輕長者，以「后山仔」主題運用金工、木工或陶瓷創作工作坊等等。將每一個「耆」想透過作品實現於眾人眼前。

如果有意一起創作、一起學習、一起了解我們的地方，
請馬上向我們報名!!

老有所為簡介會 (115)

日期：26/6/2024 (三)

時間：下午2時至2時45分

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：20位

收費：免費

內容：參加一系列中心舉辦之藝術創作課程，
與年青人一起創作有關皇后山主題作品

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生



今期介紹 SQS :

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。



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

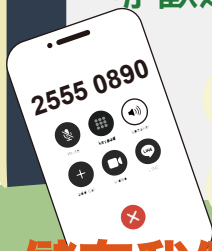
服務對象：

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

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： 250份

日期： 2024年6月