



保良局  
PO LEUNG KUK

皇后山喜悅薈  
2023年8月通訊



活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款全數用於保良局安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務及康復服務。

## 招募賣旗日義工！

本年度保良局賣旗日經定於二零二三年八月十六日（星期三）在全港各區舉行，招募服務使用者及其家人（必須為十四歲或以上）擔任義工，詳情如下：



## 保良局義工賣旗日

日期：16/8/2023 (四)

時間：(1) 上午7時30分至9時30分 或  
(2) 上午9時30分至11時30分

地點：皇后山社區

對象：中心會員

名額：20位

內容：招募義工為保良局賣旗籌款，善款將全數用於保良局轄下逾300個服務單位

參加方法：須於「義工搜尋器」內報名

負責同工：許德杰先生、施諾澄姑娘

本年設有「線上買旗」，讓善長不受地域、時間限制捐款支持保良局。成功透過以下線上途徑捐款之善長更可獲贈電子旗以供存念。支持途徑如下：

- 保良局網站
- FPS轉數快
- AlipayHK
- PayMe
- BoC Pay
- WeChat Pay HK
- 八達通



\* 如欲透過線上途徑支持保良局，可向職員查詢詳情。\*

下次例會日期：13/9/2023 下午3:00

# 破解風濕病迷思



風濕病是泛指影響骨骼、關節及其周圍軟組織的一組疾病，而關節健康與我們日常生活息息相關，然而，不少人對關節問題存有誤解，認為關節痛、風濕病是因為「老人病」或天氣轉變等而引起，無須特別關注，其實不然。風濕病不但會令患者在活動時關節疼痛，部份更會影響患者的皮膚，令別人誤以為患上傳染病。另外，炎性風濕關節病更可能導致患者傷殘，對個人及家庭均造成很大的影響。故此，當發現患有風濕關節問題時，絕不能掉以輕心，必須正視並及早就醫。

## 常見徵狀

風濕病分為好幾種，最為常見有風濕性關節炎、痛風症、骨關節炎、皮肌炎和多肌炎等等。主要的常見徵狀如下：

- **晨僵現象：**一般以超過一個小時的晨間手部或其他關節的僵硬為主
- **雷諾氏現象：**即當手指遇冷時，有麻痛、明顯發白轉發紫、發紅的現象
- **多個關節紅腫、疼痛發熱、喪失彈性**
- **皮膚黏膜症狀，例如系統性紅斑狼瘡、皮肌炎/多肌炎、口腔潰瘍、外陰潰瘍、眼部症狀、皮膚潰瘍等等**

## 預防有法

- **戒煙：**吸煙有機會令病情惡化，病人應及早戒掉
- **使用冷暖療法：**使用冷、熱墊敷關節，有效鬆弛肌肉，減輕關節痛楚
- **保持飲食均衡：**飲食的酸鹼平衡對關節炎的預防及治療非常重要
- **保持運動及訓練：**多運動，可以幫助強化肌肉，放鬆關節壓力；多出汗，幫助排除體內多餘的酸性物質



如已患上風濕症，更要多加遵循以上方法，令病情延緩惡化。有需要亦可跟循醫生處方指示利用藥物治療，減輕患者痛楚及發炎情況。或接受物理治療如冰療、運動治療、電療等物理治療可減低患者發炎、腫痛、關節變形、肌肉萎縮的情況。



上期月訊與大家玩過數獨遊戲，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！

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

「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

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

答案：

### 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



## 常務助理 – 孫家碧 Kathy

各位會員大家好！我係中心常務助理孫姑娘，大家可以叫我Kathy，好開心加入喜悅薈為大家服務，希望大家多啲嚟中心玩下坐下參加不同類型嘅活動！

## 復康用品借用

本中心現時已增設以下復康用品給會員借用：

- 輪椅
- 助行架
- 拐杖

本如有需要可向職員查詢詳情。

## 介紹人計劃！

誠邀各會員介紹合資格人仕成為本中心會員，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，以及會在月訊中感謝該會員對本中心的努力！

### 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。



# 長者醫療券

## 7月28日起可與配偶共用 同日推電子同意書確認用券

衛生署於7月24日公布，合資格的香港長者由7月28日起，可與其配偶共用長者醫療券。此外，長者醫療券計劃亦會由同日起推出電子同意書，以及增設實時電話短訊通知服務，進一步便利長者使用醫療券。



### 無需預先登記 使用時雙方同場連結戶口

香港現時有逾95萬名年屆65歲或以上的已婚人士，可受惠於配偶共用醫療券的新安排。署方表示，打算**共用醫療券的長者及其配偶不需預先申請連結戶口**，只需在其中一方使用醫療券時，一同親身到訪任何一個參與醫療券計劃的醫療服務提供者執業地點，便可登記連結雙方的醫療券戶口。登記過程中，長者不用出示配偶關係證明文件，**但需於登記戶口連結時作出配偶關係的聲明，並申明同意共用醫療券，以確保符合資格**。政府其後如有需要作查核，會直接要求長者提供相關證明文件。完成登記連結後，他們使用醫療券時便不用再次登記連結。

每次使用配偶的醫療券時，長者須向醫療服務提供者出示其配偶最新的香港身份證的副本以作核對。為保障連結戶口的雙方，他們在各自的醫療券餘額被配偶使用時，也會接獲電話短訊通知。

資料來源：香港電台網站



# 活動報名及參加須知!!!

- 1) 會員可於中心開放時間親臨接待處報名。
- 2) 會員繳交款項時，請即時當面點算清楚金額。
- 3) 所有收費小組/活動一經繳費，所有費用恕不退回。（因天雨關係或特別情況取消活動除外）。
- 4) 如活動有名額上限，都會加上「先到先得」或以抽籤形式進行報名。
- 5) 抽籤活動：職員會於活動前特定日子抽籤及通知中籤者。如會員未能於指定日期收到職員電話，則表示未能中籤，本中心恕不另行通知。
- 6) 被抽中之會員，需於指定時段到中心繳交所需活動費用，否則名額預留後備名單補上。
- 7) 如會員成功報名後而未能出席活動，須於活動前通知職員，否則有可能暫停下次參與活動的權利。
- 8) 活動需親身出席，不可自行轉讓予其他會員或替代。
- 9) 活動舉行期間，本中心有機會拍攝活動相片用於機構刊物、網頁、中心播放及服務推廣之用。如不願意被拍攝或不同意相片用途，請於報名時提出。
- 10) 除活動註明，否則不可帶非參加者出席活動。
- 11) 有關活動的詳細內容及報名細則，以中心最後公佈為準。中心亦會保留修改任何活動細則的權利。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

# 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 許德杰先生聯絡。

## 義工電話關顧日

日期：1/8/2023–31/8/2023  
地點：本中心  
對象：中心義工會員  
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  
負責同工：許德杰先生、曾焯謙先生

## 義工搜尋器

日期：3/8/2023 (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  
名額：30位  
收費：免費  
內容：義工聚會、遊戲、健康生活講座  
參加方法：8月3日上午9時15分取活動券  
負責同工：許德杰先生、曾焯謙先生

## 義工探訪日

日期：10,31/8/2023 (四)  
時間：全日  
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：招募訓練本中心義工，為區內有需要長者  
進行探訪  
參加方法：須於「義工搜尋器」內報名  
負責同工：許德杰先生、曾焯謙先生



# 義工探訪訓練日



日期：10/8/2023 (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

名額：20位

收費：免費

內容：招募訓練本中心義工，為區內有需要長者進行探訪

參加方法：須於「義工搜尋器」內報名

負責同工：許德杰先生、曾焯謙先生

## 玩轉「后」花園

日期：19/8/2023 (六)

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：10位

收費：免費

內容：一起建立新中心園藝治療閣

參加方法：須於「義工搜尋器」內報名

負責同工：許德杰先生

## 皇后「工」程師

日期：28/8/2023 (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：10位

收費：\$25

內容：從手工藝中找尋快樂、活到老學到老體驗DIY的樂趣

參加方法：須於「義工搜尋器」內報名

負責同工：許德杰先生、施諾澄姑娘





## 喜悅藝廊(三)

日期：19/8/2023 (六)  
時間：上午10時15分至11時45分  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員  
名額：5位  
收費：\$30  
內容：繪畫風景油畫，學習顏料的運用  
參加方法：8月3日上午9時15分報名  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 喜悅藝廊(四)

日期：21/8/2023 (一)  
時間：上午10時15分至11時45分  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員  
名額：5位  
收費：\$30  
內容：繪畫風景油畫，學習顏料的運用  
參加方法：8月3日上午9時15分報名  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 花花世界(一)

日期：31/8/2023 (四)  
時間：下午3時15分至5時15分  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員  
名額：8位  
收費：\$30  
內容：創作及設計立體手感畫  
參加方法：8月3日上午9時15分報名  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 花花世界(二)

日期：1/9/2023 (五)  
時間：下午3時15分至5時15分  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員  
名額：8位  
收費：\$30  
內容：創作及設計立體手感畫  
參加方法：8月3日上午9時15分報名  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 森之歌(一)

日期：8/9/2023 (五)  
時間：下午3時至4時30分  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員  
名額：8位  
收費：\$30  
內容：融合自然與藝術，製作樹葉拓印畫  
參加方法：8月3日上午9時15分報名  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 森之歌(二)

日期：11/9/2023 (一)  
時間：下午3時至4時30分  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員  
名額：8位  
收費：\$30  
內容：融合自然與藝術，製作樹葉拓印畫  
參加方法：8月3日上午9時15分報名  
負責同工：顏詠茹姑娘

# 2023年8月份

## 保良局皇后山喜悅薈 - 8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 3:30 認知訓練小組	9:30 樂活健康 3:00 8月例會	9:15 活動報名日 10:30 義工搜尋器 2:30 護老者同聚日	9:30 樂活健康 3:30 泰拳體驗小組	9:30 樂活健康 2:00 籐咗邊條筋
1	2	3	4	5	6	7
9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科	9:30 樂活健康 3:30 認知訓練小組	9:30 樂活健康 9:30 長青甜品班(路德會) 10:15 身體檢查A 2:15 身體檢查A	9:30 樂活健康 10:00 義工探訪訓練日 2:30 耍好您的身體	9:30 樂活健康 2:00 我一早知打風 2:30 摺紙師4	9:30 樂活健康 10:30 跳舞街! 10:30 認知障礙症篩查評估 2:30 認知障礙症篩查評估 3:30 跳舞街!	9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科
6	7	8	9	10	11	12
9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科	9:30 樂活健康 3:30 認知訓練小組	7:30 保良局義工賣旗日 9:30 樂活健康 10:15 身體檢查B 2:15 身體檢查B 2:30 一同耍進八段錦(二)	9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科	9:30 樂活健康 3:30 泰拳體驗小組	9:30 樂活健康 10:15 喜悅藝廊(三) 2:00 我係魔術師 2:30 玩轉「后」花園	9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科
13	14	15	16	17	18	19
9:30 樂活健康 10:15 喜悅藝廊(四) 2:30 “活”出我天地	9:30 樂活健康 3:30 認知訓練小組 3:30 護老茶聚	9:30 樂活健康 10:15 身體檢查C 10:30 皇室庭園 2:15 身體檢查C 2:30 皇室庭園	9:30 樂活健康 2:30 皇后金“匠”獎	9:30 樂活健康 2:30 健康推廣站 3:30 泰拳體驗小組	9:30 樂活健康 10:30 動起來! 2:30 護老酒精吹一吹 3:30 動起來!	9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科
20	21	22	23	24	25	26
9:30 樂活健康 2:30 皇后「工」程師	9:30 樂活健康 10:00 認識大腸癌 3:00 睇吓攞邊科 3:30 今日話您知!	9:30 樂活健康 10:15 身體檢查D 2:15 身體檢查D 3:30 7-9月之星 生日派對	9:30 樂活健康 2:00 桌遊戲場 3:15 花花世界(一)	9:30 樂活健康 3:15 花花世界(二)	9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科	9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科
27	28	29	30	31	1/9	2/9
9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科	9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科	9:30 樂活健康 3:00 森之歌(一)	9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科	9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科
1/9	4/9	5/9	6/9	7/9	8/9	9/9
9:30 樂活健康 3:00 森之歌(二)	9:30 樂活健康 3:00 睇吓攞邊科 3:30 認知訓練小組	9:30 樂活健康 3:00 9月例會	9:15 活動報名日	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
10/9	11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	16/9

## 癱左邊條筋

日期：5/8/2023 (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：24位

收費：免費

內容：抽筋原因，如何減少及舒緩抽筋情況

參加方法：8月3日上午9時15分報名

負責同工：何偉明先生

## 我一早知打風

日期：11/8/2023 (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：24位

收費：免費

內容：了解風濕骨痛原因，如何預防及減低痛症

參加方法：8月3日上午9時15分報名

負責同工：何偉明先生

## 我係魔術師

日期：19/8/2023 (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：以魔術訓練眼手協調，鍛鍊手指的靈活性

參加方法：8月3日上午9時15分報名

負責同工：何偉明先生

## 健康推廣站

(活動與路德會協辦)

日期：25/8/2023 (五)

時間：下午2時30分至下午5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：由專業醫護人員提供心臟健康檢測，包括使用心電圖機及心血管硬化檢測儀，分析心率和血管動脈硬化問題

參加方法：8月3日上午9時15分報名

負責同工：何偉明先生

## 認識大腸癌

日期：29/8/2023 (二)

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：由衛生署講解大腸癌的徵狀及治療方法

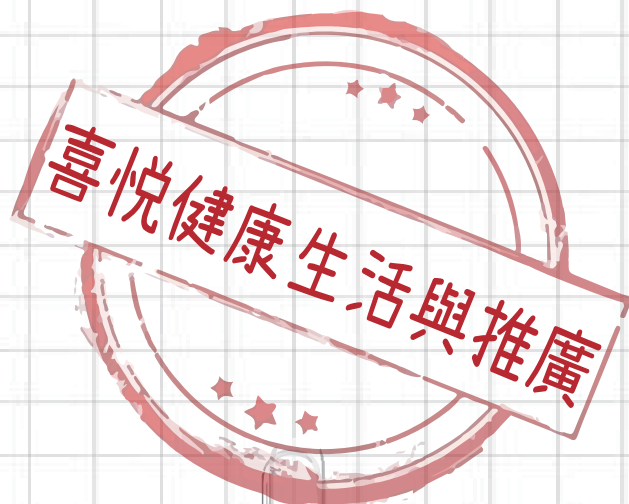
參加方法：8月3日上午9時15分報名

負責同工：何偉明先生



# 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 A

日期：9/8/2023 (三)  
時間：早上10時15分至下午12時  
下午2時15分至4時30分  
地點：中心面談室  
對象：已預約會員  
名額：24位  
收費：免費  
內容：檢查包括血壓、血含氧量、  
重量、高度、檢查手腳活動能力  
負責同工：何偉明先生

## 身體檢查 B

日期：16/8/2023 (三)  
時間：早上10時15分至下午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：24位  
收費：免費  
內容：檢查包括血壓、血含氧量、  
重量、高度、檢查手腳活動能力  
參加方法：8月3日上午9時15分報名  
負責同工：何偉明先生

## 身體檢查 C

日期：23/8/2023 (三)  
時間：早上10時15分至下午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、血糖  
重量、高度、檢查手腳活動能力  
參加方法：8月3日上午9時15分報名  
負責同工：何偉明先生

## 身體檢查 D

日期：30/8/2023 (三)  
時間：早上10時15分至下午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、  
高度及血糖、檢查手腳活動能力  
參加方法：8月3日上午9時15分報名  
負責同工：何偉明先生

# 耍好您的身體



日期：10/8/2023 (四)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：中心活動室2  
對象：護老者會員及其照顧者  
名額：8位  
收費：免費  
內容：一同進行減壓運動，讓心身變得健康  
參加方法：必須在護老者同聚日報名，如登記者超過名額時，即場電腦抽籤  
負責同工：伍卓康先生

## 皇室庭園

日期：23/8/2023 (三)  
時間：上午10時30分至11時30分  
下午2時30分至3時30分  
地點：中心活動室2  
對象：護老者會員及其照顧者  
名額：6位  
收費：\$10  
內容：為各會員打做夢幻空間，進入異想世界，洗滌一切煩惱事情，為心靈打打氣  
參加方法：必須在護老者同聚日報名，如登記者超過名額時，即場電腦抽籤  
負責同工：許德杰先生及施諾澄姑娘



## 皇后金“匠”獎

日期：24/8/2023 (四)  
時間：下午2時30分至4時  
地點：中心活動室2  
對象：護老者會員及其照顧者  
名額：10位  
收費：\$60  
內容：學習及使用金工工具，為自己打造金屬工藝品  
參加方法：必須在護老者同聚日報名，如登記者超過名額時，即場電腦抽籤  
負責同工：許德杰先生及施諾澄姑娘

# 護老者同聚日

日期：3/8/2023 (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：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：8月3日上午9時15分取活動券  
負責同工：許德杰先生



## “活”出我天地

日期：21/8/2023 (一)  
時間：下午2時30分至4時  
地點：中心活動室2  
對象：護老者會員及其照顧者  
名額：20位  
收費：\$15  
內容：透過觀賞短片/茶聚，分享自己的感受和得著  
參加方法：必須在護老者同聚日報名，如登記者超過名額時，即場電腦抽籤  
負責同工：許德杰先生、施諾澄姑娘

## 長青甜品班

(活動與路德會協辦)

日期：9/8/2023 (三)  
時間：上午9時30分至11時  
地點：5樓，路德會皇后山綜合服務中心  
對象：中心護老者  
名額：6位  
收費：免費  
內容：與青少年共同進行集體遊戲，並共同合作製作美味又健康的甜品  
參加方法：必須在護老者同聚日報名，如登記者超過名額時，即場電腦抽籤  
負責同工：曾焯謙先生

## 護老茶聚

日期：22/8/2023 (二)  
時間：下午3時30分至4時30分  
地點：中心活動室2  
對象：護老者會員及其照顧者  
名額：12位  
收費：\$35  
內容：藉著茶聚，生活分享，加強彼此間的聯繫，打造一個輕鬆愉快的空間  
參加方法：必須在護老者同聚日報名，如登記者超過名額時，即場電腦抽籤  
負責同工：許德杰先生、施諾澄姑娘

## 護老酒精吹一吹

日期：26/8/2023 (六)  
時間：下午2時30分至4時  
地點：中心活動室2  
對象：護老者會員及其照顧者  
名額：12位  
收費：\$35  
內容：利用酒精和墨水繪畫，享受不受規範的創作樂趣  
參加方法：必須在護老者同聚日報名，如登記者超過名額時，即場電腦抽籤  
負責同工：許德杰先生、施諾澄姑娘







## 泰拳體驗小組

日期：4,18,25/8/2023 (五)

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

名額：10位

收費：1)新參加者：\$170(包含一對拳套費用)

2)\*已購買拳套的會員免費參加\*

內容：一同體驗打泰拳的樂趣

參加方法：8月3日上午9時15分報名

負責同工：曾焯謙先生

## 摺紙師4

日期：11/8/2023 (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：8位

收費：\$10

內容：學習不同摺紙藝術

參加方法：8月3日上午9時15分報名

負責同工：伍卓康先生

## 動起來！

日期：26/8/2023 (六)

時間：上午10時30分至11時30分

下午3時30分至4時30分

(不需同時參與所有節數)

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：4位

收費：免費

內容：一同體驗Switch運動遊戲的樂趣

參加方法：8月3日上午9時15分報名

負責同工：曾焯謙先生

## 跳舞街！

日期：12/8/2023 (六)

時間：上午10時30分至11時30分

下午3時30分至4時30分

(不需同時參與所有節數)

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：4位

收費：免費

內容：一同體驗Switch運動遊戲的樂趣

參加方法：8月3日上午9時15分報名

負責同工：曾焯謙先生

## 一同耍進八段錦(二)

日期：16/8/2023 (三)

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：透過八段錦讓心身變得平靜

參加方法：8月3日上午9時15分報名

負責同工：伍卓康先生

# 睇吓攞邊科

日期：7,14,17,29/8及2,4,5,7,9,12/9  
時間：下午3時至5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：與會員分享流行資訊及交流  
負責同工：許德杰先生、顏詠茹姑娘

# 7-9月之星 生日派對

日期：30/8/2023 (三)  
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  
名額：30位  
收費：\$40  
內容：與7-9月生日之會員慶祝  
參加方法：8月3日上午9時15分報名  
負責同工：顏詠茹姑娘、施諾澄姑娘



## 認知障礙症服務

### 今日話您知！

日期：29/8/2023 (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

### 認知訓練小組

日期：1,8,15,22/8及5,12/9 (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

### 認知障礙症篩查評估

日期：12/8/2023 (六)  
時間：上午10時30分至12時30分  
下午2時30分至4時30分  
地點：中心義工房  
對象：懷疑或患有認知障礙症的會員  
名額：24位  
收費：免費  
內容：如擔心自己患有認知障礙症，及早做認知障礙症評估  
參加方法：8月3日上午9時15分報名  
負責同工：施諾澄姑娘

### 桌遊戲場

日期：31/8/2023 (四)  
時間：下午2時至3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：透過桌遊訓練腦筋，保持認知水平  
參加方法：經負責同工篩選  
負責同工：伍卓康先生





## 今期介紹 SQS :

標準 7 : 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。



## 今期介紹 SQS :

標準 8 : 服務單位遵守一切有關的法律責任。

# 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
 T3	 照常	 取消
 T8	 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. 增設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



## ① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局皇后山喜悅蒼撥出，每日定時慰問你的情況，請按 1 字表示您已經聽到里個錄音，但如有其他協助，需要支援，請即按 9 字，我地會盡快聯絡返您，多謝，拜拜！」



## ② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節  
長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



「2555 0890」

「2555 0306」

「2555 0015」

「3701 7988」

**儲存我們電話, 突發資訊即時收聽!**



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！



### 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、何偉明、顏詠茹、孫家碧  
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：** 2023年8月