



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

張惠萍皇后山喜悅薈 2024年8月通訊



《揮毫同行 Kinder Together》
當代藝術家 Michael Lau (劉建文)



保良局賣旗日 PO LEUNG KUK FLAG DAY 14.8.2024 (星期三 Wednesday) 全港各區 Territory-wide

以人為本 眾心行善
Putting people first from the start. Igniting kindness with united hearts.

支持線上買旗
SUPPORT ONLINE FLAG-SELLING

成為賣旗義工
BE THE VOLUNTEER!



活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。
All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified community services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly and people with disabilities.

招募賣旗義工！

保良局與香港人同行146年，承傳「保赤安良」的理念，為社會各階層人士提供適切援助。
今年賣旗日謹訂於8月14日（星期三）於全港各區舉行，詳情如下：

保良局義工賣旗日

日期：14/8/2024 (三)

時間：(1) 上午7時30分至9時30分
(2) 上午9時至11時

* 不需要同時報名兩個時段 *

地點：皇后山社區

對象：中心會員

名額：20位

收費：免費

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」內報名及出席12/8義工賣旗訓練日

負責同工：施諾澄姑娘



保良局亦設有「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
- PayMe
- AlipayHK
- 八達通
- BoC Pay
- WeChat Pay HK
- FPS轉數快



* 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：9月4日 下午2:00

如何日日做到「睛」力充沛？

護眼這件事由今日開始！



隨著年紀的增長，眼睛的組織會漸漸退化，各種毛病也可能會隨之出現。多認識各種眼睛毛病的成因及實踐護眼之道，有助我們保護眼睛的健康。

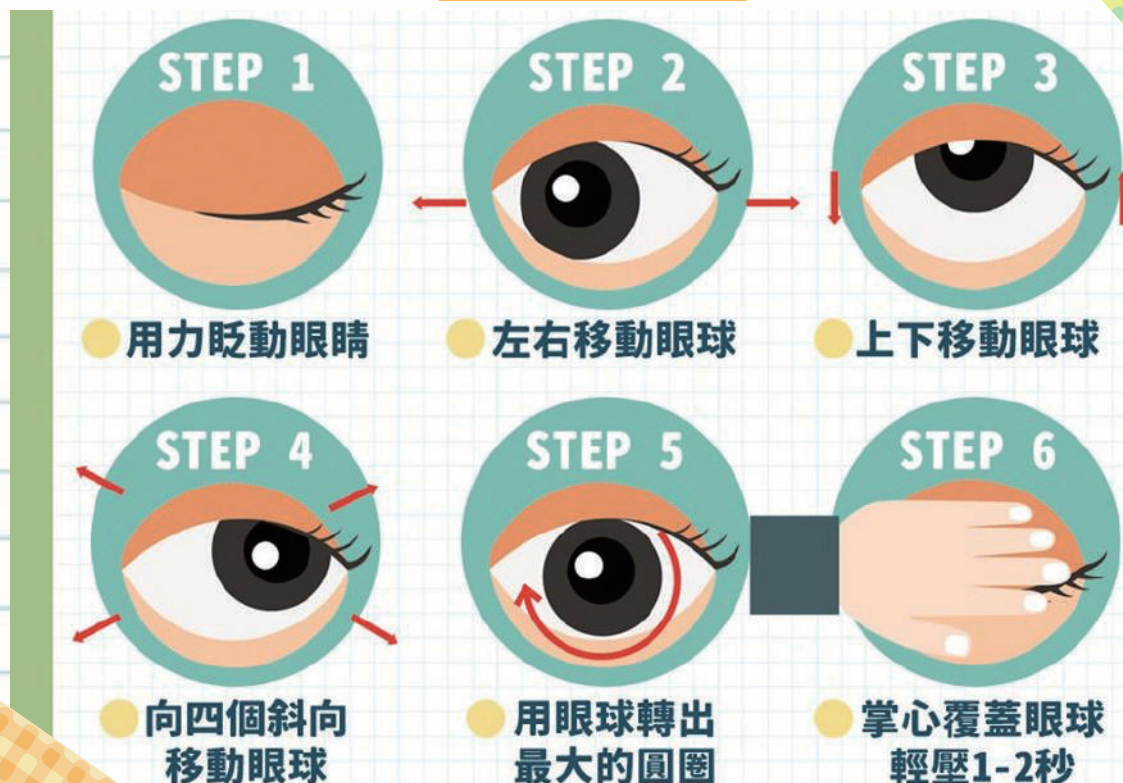
常見眼睛的毛病

- 眼乾** 眼乾令眼睛刺痛、乾澀及畏光。主要成因包括：**淚腺功能衰退、極度乾燥或污染的環境或眼部感**
- 淚溢** 指經常有眼濕或流淚的現象，成因包括：**淚孔因眼皮鬆弛而不能緊貼於眼球，眼淚不能順利地流進淚管裡而溢流出眼外或淚管阻塞**
- 眼矇** 白內障、青光眼、老年性黃斑點退化，以上三種引致長者眼矇的常見疾病，每一種都須由醫生作出診斷，及因應病況而提供治療

護眼小貼士

- 個人衛生**
 - 清潔毛巾和自來水將眼睛的污垢抹掉
 - 不要用公共毛巾或用手擦眼及借用別人的眼藥或眼鏡
- 日常生活**
 - 均衡的飲食，吸取足夠維生素A和蛋白質
 - 看電視時要保持室內光線充足，電視機與眼睛的距離最少應為螢光幕對角線的六倍
 - 充足睡眠，減少眼睛疲勞

眼睛健康操



(資料來源：護瞳行動、Urbanlife.health)

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31/8/2024之會員，請在八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。

惜食堂速凍餐服務

由服務使用者領取速凍餐回家翻熱

8月份售票日期：8月5日（星期一）

時間：上午10:00-10:10（安排報名次序）

午餐：每份 \$ 10

晚餐：每份 \$ 10

* 每次需連續購買3日份量 *

逢星期二及五上午10:00派發速凍餐，每次派發3日份量（共6盒）

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。

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

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

「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。

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

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

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

8月25起!



\$2搭車優惠只在樂悠咭!

樂悠咭最新資訊

2元乘車優惠計劃將於8月25日起實施新安排，年滿60歲或以上香港居民，屆時必須用樂悠咭乘車才能享用2元優惠。港鐵提醒，合資格長者若未申請樂悠咭，須於7月28日前申請樂悠咭，以趕及於8月25日「無縫銜接」繼續享用2元乘車優惠。

長者收到樂悠咭後，建議先立即以超過50元增值及使用。8月25日起，長者如使用長者八達通乘搭港鐵，將只會享半價優惠。

另外，未來3個月內將滿60歲的香港居民亦可申請樂悠咭，惟未滿60歲時收到並使用樂悠咭，交通費用以成人票價收取，直至生日當天起才可享用優惠。年滿60歲的合資格殘疾人士應申請及使用樂悠咭，以繼續享用2元乘車優惠。未滿60歲的合資格殘疾人士，可繼續使用印有照片及已加註「殘疾人士身分」的個人八達通享用2元乘車優惠，毋須換卡。

申請服務中心

為便利60歲或以上香港居民申請「樂悠咭」，港島、九龍及新界共八間「樂悠咭」臨時申請服務中心於6月24日起運作，至8月31日為市民服務。服務中心將設立在堅尼地城、灣仔、黃大仙、旺角、大埔、上水、元朗等地區。

上水臨時申請服務中心

北區社區中心四樓會議室

地址：上水龍運街2號

辦公時間：星期一至星期五 早上9時至下午8時

星期六 早上9時至下午1時

星期日及公眾假期休息



如對樂悠咭有任何疑問請致電樂悠咭申請服務熱線 3147 1388 直接與職員聯絡。

(資料來源：明報新聞網)



古靈精怪大對決! 7月份優勝者:

會員 黃碧蓮

在是次摺衫比賽中以**32.77秒**贏得比賽!!
節目獎品豐富,期待見到大家黎挑戰!!

布袋球同樂日! 7月份優勝者:

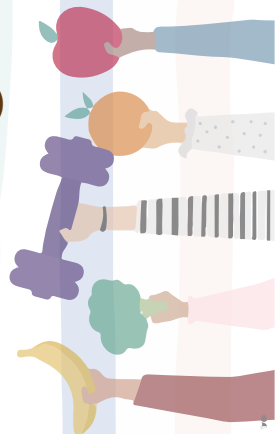
會員 李陳秀嫻

在7月布袋球活動中以**270分**成為最高得分者!!
期待見到大家黎挑戰!!



悠然薈萃，綻放喜悅。
未來繼續與大家一起製造更多精彩時刻！





身體檢查A (166)

日期：14/8/2024 (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「每日度血壓，記錄在表格，覆診帶住佢，醫生都嘉許。」

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 (167)

日期：21/8/2024 (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

*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*

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 (168)

日期：28/8/2024 (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

*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*

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生

把口淨識牙刷刷 (172)

日期：8/8/2024 (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：40位

收費：免費

內容：衛生署講座，了解蛀牙及牙周病的原因，

正確清潔牙齒及假牙托的方法，讓長者明白定期檢查牙齒的重要性

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E (169)

日期：29/8/2024 (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：\$ 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

*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*

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 – QH081航班 (170)

日期：15/8/2024 (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 – QH082航班(171)

日期：22/8/2024 (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

誠意邀請不肌的你，於自由自在的空間進行非肌檢查，名額有限，勿失良機!

註冊藥劑師~三高講座 (173)

日期：20/8/2024 (二)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：40位

收費：免費

內容：由註冊藥劑師從藥物角度講解高血壓、高血脂及糖尿病的
治療方法及相關藥物的副作用及注意事項

合辦機構：藥健同心女青社區藥房

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生





「耆」想笑臉創未來 繪畫設計比賽 (175)

日期：9,16,23,30/8/2024 (五)
時間：下午2時30分至4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：一同參與保良局繪畫設計比賽，
透過畫作表現安老服務特色及對長者的關愛
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

達摩工房 (176)

日期：10/8/2024 (六)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：8位
收費：\$20
內容：一起設計日本的達摩，
成為得以招來好運的吉祥「緣起物」
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

皇后金匠獎24年8月 (178)

日期：14,21,28/8/2024 (三)
時間：下午2時30分至4時45分
地點：中心活動室1
對象：未曾參與金匠獎之會員
名額：4位
收費：\$150
內容：教授制作純銀戒子
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：許德杰先生



玩轉「后」花園24年8月(187)

日期：27/8/2024 (二)
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：10位
收費：免費
內容：學習為中心植物進行分株及扦插
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：許德杰先生

資訊科技

皇后至升呢之 WhatsApp 手機功能 (194)

日期：22/8/2024 (四)
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：指導WhatsApp 功能知識，
增加中心會員使用智能手機的認識
參加方法：例會後向職員報名
負責同工：施諾澄姑娘



皇后至升呢 之 手機初階班 (193)

日期：26/8/2024 (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：4位
收費：免費
內容：指導簡單手機功能知識，
增加中心會員使用智能手機的認識
參加方法：例會後向職員報名
負責同工：施諾澄姑娘

2024年8月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 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
28/7	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 3:30 喜悅派對(8月)	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 10:00 星期六檔案之 認識認知障礙症 11:30 古靈精怪大對決!(8月)
29/7	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(8月) 2:30 認知訓練小組B(8月) 3:30 泰健康B班(8月)	9:30 樂活健康 11:00 8月幼共情 2:00 8月例會	9:30 樂活健康 9:30 皇后單車隊出車日 10:00 把口淨識牙刷刷 3:30 喜悅派對(8月)	9:30 樂活健康 2:30「耆」想笑臉創未來 繪畫設計比賽 3:30 泰健康A班(8月)	9:30 樂活健康 10:00 8月義工搜尋器 2:30 達摩工房
4	9:30 樂活健康 10:00 舞動奇跡A-go-go	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(8月) 2:30 認知訓練小組B(8月) 3:30 泰健康B班(8月)	7:30 保良局義工賣旗日 9:30 樂活健康 10:00 生死教育之吾老唔魯-初階 10:15 身體檢查A 10:15 布袋球同樂日(8月) 2:00 一人一故事劇場訓練日 2:00 護老者們鬆一鬆 2:15 身體檢查A 2:30 皇后金匠獎24年8月	9:30 樂活健康 9:30 皇后單車隊出車日 10:00 重拾生活「家」一點色彩 10:15 睇非肌 - QH081航班 10:15 飛,我又再飛(8月) 2:00 生死教育之吾老唔魯-高階 2:15 睇非肌 - QH081航班 3:30 喜悅派對(8月)	9:30 樂活健康 10:00 認知玩具日訓練日(8月) 2:30「耆」想笑臉創未來 繪畫設計比賽 3:30 泰健康A班(8月)	9:30 樂活健康 10:00 星期六檔案之 認知障礙症治療 11:30 古靈精怪大對決!(8月) 2:30 8月護老茶座
11	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 10:00 註冊藥劑師~三高講座 2:30 認知玩具日(8月) 2:30 認知訓練小組B(8月) 3:30 泰健康B班(8月)	9:30 樂活健康 10:00 生死教育之吾老唔魯-初階 10:15 身體檢查C 10:15 布袋球同樂日(8月) 2:00 一人一故事劇場訓練日 2:00 護老者們鬆一鬆 2:15 身體檢查C 2:30 皇后金匠獎24年8月	9:30 樂活健康 10:00 重拾生活「家」一點色彩 10:00 8月義工探訪訓練日 10:15 睇非肌 - QH082航班 10:15 飛,我又再飛(8月) 2:00 生死教育之吾老唔魯-高階 2:15 睇非肌 - QH082航班 2:30 皇后也升呢之 WhatsApp 手機功能 3:30 喜悅派對(8月)	9:30 樂活健康 2:30「耆」想笑臉創未來 繪畫設計比賽 3:30 泰健康A班(8月)	9:30 樂活健康 2:30 皇后山美術部企劃(8月) 中秋裝飾篇
18	9:30 樂活健康 10:00 舞動奇跡A-go-go 2:30 皇后也升呢之 手機初階班	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(8月) 10:30 8月義工電話關顧日 2:30 認知訓練小組B(8月) 3:30 玩轉「后」花園24年8月	9:30 樂活健康 10:00 生死教育之吾老唔魯-初階 10:15 身體檢查D 10:15 布袋球同樂日(8月) 2:00 一人一故事劇場訓練日 2:00 護老者們鬆一鬆 2:15 身體檢查D 2:30 皇后金匠獎24年8月	9:30 樂活健康 9:30 皇后單車隊出車日 10:00 重拾生活「家」一點色彩 10:15 身體檢查E 10:15 飛,我又再飛(8月) 2:00 生死教育之吾老唔魯-高階 2:15 身體檢查E 3:30 喜悅派對(8月)	9:30 樂活健康 10:00 棋皇后 2:30「耆」想笑臉創未來 繪畫設計比賽	9:30 樂活健康 10:00 星期六檔案之 照顧認知障礙症 10:15 動脂動脂俱樂部
25	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 2:00 9月例會	9:30 樂活健康 10:00 重拾生活「家」一點色彩	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
1/9	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康			9:30 樂活健康	9:30 樂活健康

8月全民運動日

為在社區持續推廣「普及體育」，康文署將於八月四日舉行「全民運動日2024」，中心為了響應全民運動日，亦精心準備了不同的運動或遊戲給會員參與，一同感受運動帶來的樂趣！精選活動詳情如下；

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

布袋球同樂日(8月)(215)

日期：14,21,28/8/2024（三）
時間：上午10時15分至11時15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：一同體驗布袋球的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳慧賢姑娘

泰健康A班(8月)(197)

日期：9,16,23/8/2024（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(8月)(198)

日期：6,13,20/8/2024（二）
時間：下午3時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：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

皇后單車隊出車日(181)(185)(186)

日期：健步組 - 8/8/2024（四）
基礎組 - 15/7/2024（四）
學習組 - 29/7/2024（四）
時間：上午9時30分至中午12時30分
地點：中心活動室1集合
對象：中心已登記皇后單車隊會員
名額：6位(每組)
收費：免費
內容：單車義工隊出車練習日，有興趣會員請留意啦！
參加方法：8月7日後開始登記，經電話或現場向負責同工報名，如參加人數過多將進行抽籤
負責同工：許德杰先生

動脂動脂俱樂部(213)

日期：31/8/2024（六）
時間：上午10時15分至11時15分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：10位
收費：免費
內容：我要健康！我要燒脂！
與會員一同跳簡單的健康操
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘



舞動奇跡A-go-go (200)

日期：12,26/8/2024 (一)
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：15位
收費：免費
內容：與會員一起學習A-go-go舞步
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生、顏詠茹姑娘


古靈精怪大對決!(8月)(204)

日期：3,17/8/2024 (四)
時間：上午11時30分至12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

飛,我又再飛(8月)(214)

日期：15,22,29/8/2024 (四)
時間：上午10時15分至11時15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：陳慧賢姑娘

預告！九月活動！ WAKUWAKU 啦啦隊 成員招募



「WAKUWAKU」(わくわく)，在日文中表示令人興奮、愉快和喜悅的意思。希望組成QHD88啦啦隊，學習輕快的舞蹈，為社區注入正能量，提升大眾對精神健康的關注。

「QHD 88」是我們啦啦隊的團名，「QHD」代表皇后山啦啦隊舞蹈團，而「88」代表展現無限的活力和可能性。

如有興趣查詢更多詳情，可向中心職員 施諾澄姑娘聯絡。

喜悅派對(8月)⁽¹⁹⁹⁾

日期：1,8,15,22,29/8/2024 (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

棋皇后⁽¹⁸⁸⁾

日期：30/8/2024 (四)
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
名額：20位
收費：免費
內容：教授國際象棋
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

重拾生活「家」一點色彩

日期：15,22,29/8/2024 及 5,12,19/9/2024 (四)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室1
對象：中心會員 (需要填寫測量表及姑娘篩選)
名額：10位
收費：\$30
內容：透過藝術媒介，為獨居/雙老增強情緒管理能力及鄰里互助，以曼陀羅、酒精墨水畫、黏土、和諧粉彩和拼貼畫創作
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：實習社工梁梓齡姑娘



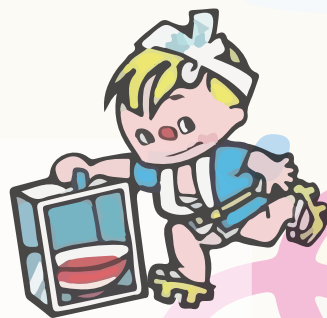
「后山」搵清仔

日期：13/8/2024 (二)
時間：上午8時30分至下午4時45分
地點：中心大廳集合
對象：中心會員
名額：58位
收費：\$380(中心會員) \$480(非中心會員)
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：許德杰先生



當天參觀路線

- 1 青嶼幹線觀景台及青嶼幹線訪客中心
- 2 馬灣生態公園
- 3 青衣永倫800酒店享用一豐富美味自助餐 (12:00至14:30)
- 4 合味道紀念館 (DIY制作自己心水合味道杯麵)



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 施諾澄姑娘聯絡。

8月義工搜尋器(189)

日期：10/8/2024 (六)
時間：上午10時30分至11時30分
地點：中心活動室1
對象：中心義工會員
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：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘

皇后山美術部企劃(8月)－ 中秋裝飾篇 (177)

日期：24/8/2024 (六)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心義工房
對象：中心義工會員
名額：8位
收費：免費
內容：與中心美術義工一同製作中秋裝飾
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

8月義工探訪訓練日(191)

日期：22/8/2024 (四)
時間：下午10時至中午12時
地點：中心活動室2
對象：中心義工會員
名額：20位
收費：免費
內容：招募及訓練本中心義工，
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：施諾澄姑娘

8月義工電話關顧日(192)

日期：27/8/2024 (二)
時間：上午10時30分至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：施諾澄姑娘

8月護老茶座 (183)

日期：17/8/2024 (六)
時間：下午2時30至3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：20位
收費：免費
內容：為護老者提供一個喘息的空間放鬆
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 (179)

日期：14,21,28/8/2024 (三)
時間：下午2時至3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：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

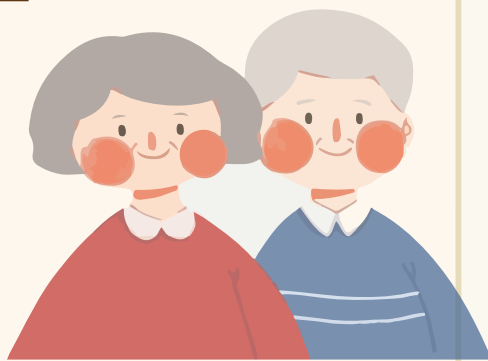
生死教育之吾老唔魯-高階 (182)

日期：15,22,29/8/2024 (四)
時間：下午2時至3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：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



生死教育之吾老唔魯-初階 (180)

日期：14,21,28/8/2024 (四)
時間：上午10時至11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：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



護老者們鬆一鬆

日期：14,21,28/8/2024 及 11,19,25/9/2024
時間：下午2時至3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：10位 (需要填寫測量表及職員篩選)
收費：\$20
內容：過來鬆一鬆吧！這裏你可以找到同路人互相支持、學習到不同的放鬆小技巧、得到實用的生活小資訊，喝喝茶、傾傾計！歡迎你加入呀！
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：實習社工李婷婷



「賽馬會護老導航照顧者支援計劃」

賽馬會照顧者中心

賽馬會透過其慈善信託基金撥款逾2.9億元策劃及捐助「賽馬會護老導航照顧者支援計劃」，與5間非牟利機構在社區設9間照顧者中心，為照顧者提供輔導服務、減壓活動及暫託照顧等。

服務內容

1. 照顧者需要評估及服務建議
2. 社區資源諮詢及轉介
3. 照顧者減壓活動及閒暇空間
4. 照顧技巧訓練
5. 照顧歷程規劃及輔導
6. 長者暫託服務



計劃特色

以照顧者為本位，透過可靠的評估工具了解照顧者需要，並提供合適的服務建議，支援他們在照顧歷程的不同需要，並由香港大學秀圃老年研究中心負責評估計劃成效，提升業界能力和專業發展。

服務對象

- 護老者
- 有需要的長者
- 社區人士



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。



認知訓練小組A(8月)⁽¹⁹⁵⁾ 認知玩具日訓練日(8月)⁽²⁰⁵⁾

日期：6,13,27/8/2024 (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

日期：16/8/2024 (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：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B(8月)⁽¹⁹⁶⁾

日期：6,13,20,27/8/2024 (二)
時間：下午2時30分至3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：6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(8月)⁽²⁰⁷⁾

日期：20/8/2024 (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：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

星期六檔案之 認知障礙症治療⁽²⁰²⁾

日期：17/8/2024 (六)
時間：上午10時11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：認識認知障礙症的預防及治療方法
參加方法：例會後向職員報名
負責同工：曾焯謙先生

星期六檔案之 照顧認知障礙症⁽²⁰³⁾

日期：31/8/2024 (六)
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：20位
收費：免費
內容：從護老者角度學習照顧認知障礙症長者
參加方法：例會後向職員報名
負責同工：曾焯謙先生

📢 本期介紹 SQS :

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。

📢 本期介紹 SQS :

標準 7：財務管理
 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

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

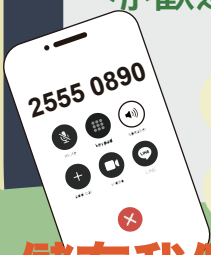
目的：

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！



「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、施諾澄、
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： 300份

日期： 2024年8月