



保良局
PO LEUNG KUK

皇后山喜悅薈
2023年9月通訊

中秋快樂

皇后山喜悅薈祝各位會員中秋節快樂！本中心準備了不同的活動讓大家參與，與會員共度佳節，詳情如下：

皇后喜悅慶中秋

日期：27/9/2023 (三)

時間：下午3時至4時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：40位

收費：\$40

內容：與會員玩遊戲共度中秋佳節

參加方法：9月14日上午9時15分報名

負責同工：顏詠茹姑娘、伍卓康先生

燈火耆圓

日期：19/9/2023 (二)

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：8位

收費：\$20

內容：與會員製作玉兔燈籠慶祝中秋

參加方法：9月14日上午9時15分報名

負責同工：顏詠茹姑娘

蝶古巴特拼貼燈籠工作坊

日期：25/9/2023 (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：8位

收費：\$35

內容：以剪貼的方式，將圖案貼上在燈籠上

參加方法：9月14日上午9時15分報名

負責同工：施諾澄姑娘

整個靚月餅

日期：23/9/2023 (六)

時間：下午2時30至4時

地點：大廳

對象：中心會員

名額：6位

收費：\$30

內容：學習製作冰皮月餅

參加方法：9月14日上午9時15分報名

負責同工：伍卓康先生

下次例會日期：4/10/2023 下午2:00

預防登革熱 大家要注意



登革熱是一種由登革熱病毒引起的傳染病，此病毒經由蚊子傳播給人類。登革熱常見於熱帶及亞熱帶氣候地區。登革熱在一百多個國家流行，當中包括多個東南亞國家。登革熱病毒共有四種不同血清型，每一型均可引致登革熱及重症登革熱（又稱為登革出血熱）。

病徵包括：

嚴重頭痛

眼窩後疼痛

噁心、嘔吐

高燒

淋巴結腫脹

肌肉及關節痛

出疹

有些人在感染登革熱病毒後沒有明顯病徵，有些則只有發熱及出疹等輕微及不明確的病徵。

第一次感染登革熱的病情一般都較輕，病癒後對該血清型病毒會產生終生免疫能力，但對其他三種血清型病毒只有部分和短暫的交叉免疫能力。若隨後感染其他血清型的登革熱病毒，出現重症登革熱的機會則較高。

傳播途徑及潛服期：

登革熱透過帶有登革熱病毒的雌性伊蚊叮咬而傳染給人類。當登革熱患者被病媒蚊叮咬後，病媒蚊便會帶有病毒，若再叮咬其他人，便有機會將病毒傳播。此病並不會經由人與人之間傳播，但有證據顯示登革熱病毒有輕微機會經母嬰傳播從懷孕母親傳染給她的嬰兒。而一般潛服期時間為 3 - 14 天，大多數為 4 - 7 天。

治理及預防方法：

目前並沒有針對登革熱及重症登革熱的治療。患有登革熱的人士一般都會在一周左右自行痊癒，而症狀治療可助紓緩不適。重症登革熱患者通常須住院及接受支援性治療。而目前沒有預防登革熱的疫苗在本港獲註冊，預防登革熱的最佳方法是避免被蚊子叮咬。

✓ 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲

✓ 於外露的皮膚及衣服塗上含避蚊胺（DEET）成分的昆蟲驅避劑

✓ 防止積水，避免蚊蟲滋生

- 每星期為花瓶換水一次
- 緊蓋貯水器皿
- 確保冷氣機底盤沒有積水
- 把用完的罐子及瓶子放進有蓋的垃圾箱內



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！

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。

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

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	6	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	6	1
8	4	3	5	6	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

中心資訊



常務助理 – 孫家碧 Kathy

大家好，我已經於八月頭離職，好開心認識各位，在此祝大家身體健康，開開心心！

社工 – 陳朗希 Haven

各位會員大家好，我係中心社工陳先生。好開心可以加入喜悅薈，歡迎大家搵我咩都傾下，希望可以多啲係中心見到大家!!!



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！



遠離熱量致肥陷阱！ 月餅營養你要知

中秋節快將來臨，又怎少得了吃月餅慶祝。面對市面上琳瑯滿目的月餅，饞嘴之餘，亦有擔心熱量、糖份超標，帶來健康問題。究竟如何才能一飽口福，又食得健康？



一個 雙黃蓮蓉月餅：

熱量：約等同於4碗白飯
脂肪含量：約等同於11茶匙油
糖份：約11茶匙砂糖
建議進食份量：
每次進食不多於 1/8 個雙黃蓮蓉月餅



一個 五仁月餅：

熱量：約等同於4碗白飯
脂肪含量：約等同於12茶匙油
糖份：約8茶匙砂糖
建議進食份量：
每次進食不多於 1/8 個五仁月餅



一個 冰皮月餅：

熱量：約等同於3碗白飯
脂肪含量：約等同於7茶匙油
糖份：約7茶匙砂糖
建議進食份量：
每次進食不多於 1/4 個冰皮月餅



一個 奶皇月餅：

熱量：約等同於3碗白飯
脂肪含量：約等同於8茶匙油
糖份：約5茶匙砂糖
建議進食份量：
每次進食不多於 1/4 個奶皇月餅

以下人士需注意進食份量：

1) 糖尿病人士

月餅屬高糖份的食物，過量攝取糖份會產生胰島素抗性，注意進食份量。

2) 容易消化不良或腸胃不適人士

蓮蓉或五仁均屬難消化食物，進食過量有機會出現消化不良的情況。

3) 「三高」人士 / 患有心血管疾人士

月餅的餡料和餅皮常混入大量動物油脂含較多的飽和脂肪，攝取過量會增加血液中的壞膽固醇含量，不利維持心血管健康。

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：1/9/2023–30/9/2023

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：15/9/2023 (五)

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：30位

收費：免費

內容：義工聚會，遊戲、健康生活講座

參加方法：9月14日上午9時15分報名

負責同工：許德杰先生

玩轉「后」花園

日期：15/9/2023 (五)

時間：上午10時30至中午12時30

地點：中心活動室1

對象：中心義工會員

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

保良局@中銀義工區安老探訪日

日期：16/9/2023 (六)

時間：上午9時至中午12時

地點：中心活動室1、2

對象：中心會員

名額：20位

收費：免費

內容：招募義工為區內長者聯同中銀義工提供家探服務

參加方法：9月14日上午9時15分報名

負責同工：許德杰先生、曾焯謙先生



義工探訪訓練日

日期：16/9/2023 (六)

時間：上午9時30分至10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



中秋鬆一鬆

日期：27/9/2023 (三)

時間：上午10時30分至11時30分

地點：中心活動室2

對象：中心義工會員

名額：20位

收費：免費

內容：義工聚會，遊戲、茶座

參加方法：須於「義工搜尋器」內報名

負責同工：陳朗希先生

皇后「工」程師

日期：28/9/2023 (四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心活動室2

對象：中心義工會員

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

義工探訪日

日期：28/9/2023 (四)

時間：全日

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

極有需要護老者茶聚

日期：21/9/2023 (四)

時間：下午4時至5時

地點：中心活動室2

對象：極有需要護老者之會員

名額：8位

收費：免費

內容：透過茶聚讓心身變得平靜同時學習新技巧，如有需要可與被照顧者一同到中心，中心將聚有適切服務提供，讓各照顧者能安心參加茶聚

參加方法：必須在護老者同聚日報名，如登記者超過名額，需即場電腦抽籤

負責同工：許德杰先生



護老中秋大快樂

日期：25/9/2023 (四)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室1

對象：中心會員(極有需要護老者之會員優先)

名額：15位

收費：\$30

內容：透過茶聚及製作中秋燈籠同一同慶中秋誠意邀請護老者及被護者一同出席，本活動特設專人小組為有需要被護者提供小組活動，讓護老者能夠減輕照顧壓力，享受ME TIME...

參加方法：必須在護老者同聚日報名，如登記者超過名額，需即場電腦抽籤

負責同工：許德杰先生



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
- 柺杖

本如有需要可向職員查詢詳情。



2023年9月份

保良局皇后山喜悅薈 - 9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	9:30 樂活健康 3:00 睇下攞邊科
3	4 9:30 樂活健康 3:00 睇下攞邊科	5 8:00 擁抱健康(一) 9:30 樂活健康 2:15 身體檢查 A 3:00 睇下攞邊科	6 9:30 樂活健康	7 9:30 樂活健康 3:00 睇下攞邊科	8 9:30 樂活健康 3:00 森之歌(一)	9 9:30 樂活健康 3:00 睇下攞邊科
10 9:30 樂活健康 1:30 擁抱健康(一) 3:00 森之歌(二)	11 9:30 樂活健康 10:15 身體檢查 B 2:15 身體檢查 B 3:00 睇下攞邊科 3:30 認知訓練活動	12 9:30 樂活健康 3:00 9月例會	13 9:30 樂活健康 10:00 布袋球同樂日 2:30 皇后金“匠”獎	14 9:30 樂活健康 10:00 布袋球同樂日 2:30 皇后金“匠”獎	15 9:30 樂活健康 10:00 布袋球同樂日 10:30 玩轉「后」花園 2:30 義工搜尋器 3:30 泰拳體驗小組	16 9:00 保良局@中銀義工 安老探訪日 9:30 義工探訪訓練日 2:00 你在哪?
17 9:30 樂活健康 10:00 布袋球同樂日 10:30 芬蘭木柱	18 9:30 樂活健康 10:15 燈火耆圓 10:30 認知訓練小組(B) 2:30 玻璃磨砂工作坊 3:30 今日話你知!	19 9:30 樂活健康 10:15 初階摺紙師 10:30 全民造星 10:15 身體檢查 C 2:15 身體檢查 C 3:00 登登登再燈	20 9:30 樂活健康 10:30 全民造星 10:15 身體檢查 C 2:15 身體檢查 C 3:00 登登登再燈	21 9:30 樂活健康 10:30 動起來! 2:30 護老者同聚日 3:30 動起來! 4:00 極有需要護老者茶聚	22 9:30 樂活健康 10:30 膽固醇	23 9:30 樂活健康 11:30 一同耍進八段錦(三) 2:30 整個靚月餅
24 9:30 樂活健康 10:00 護老中秋大快樂 11:00 護老茶聚 2:30 蝶古巴特拼貼 燈籠工作坊	25 8:00 擁抱健康(二) 9:30 樂活健康 10:00 認知障礙症講座(一) 10:30 認知訓練小組(B) 2:30 和諧粉彩中秋篇 3:30 認知訓練小組(A)	26 9:30 樂活健康 10:15 身體檢查 D 10:30 中秋鬆一鬆 2:15 身體檢查 D 3:00 皇后喜悅慶中秋	27 9:30 樂活健康 10:15 身體檢查 D 10:30 中秋鬆一鬆 2:15 身體檢查 D 3:00 皇后喜悅慶中秋	28 9:00 義工探訪日 9:30 樂活健康 10:30 皇室庭園 2:30 皇室庭園 2:30 皇后金“匠”獎 2:30 皇后「工」程師	29 9:30 樂活健康 10:15 高階摺紙師 10:30 皇室庭園 10:30 “活”出我天地 2:00 床前明乙肝 2:30 皇室庭園 3:30 泰拳體驗小組	30 中秋節翌日
國慶日 1/10	國慶日翌日 2/10	9:30 樂活健康 10:30 認知訓練小組(B) 3:30 認知訓練小組(A) 3/10	9:30 樂活健康 2:00 10月例會 4/10	9:15 活動報名日 5/10	9:30 樂活健康 6/10	9:30 樂活健康 7/10

喜悅文藝

玻璃磨砂工作坊

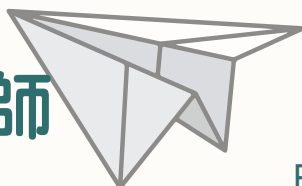
日期：19/9/2023 (二)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：6位
收費：\$30
內容：將名字或圖案以磨砂手藝烙上玻璃表面，為光滑玻璃表面添上凹凸質感
參加方法：9月14日上午9時15分報名
負責同工：施諾澄姑娘

登登登再燈

日期：20/9/2023 (三)
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：從製作獨一無二的土耳其燈座，藉此放鬆心情
參加方法：9月14日上午9時15分報名
負責同工：顏詠茹姑娘

社交及康樂

初階摺紙師



日期：20/9/2023 (三)
時間：上午10時15分至11時30分
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：8位
收費：\$10
內容：學習不同簡單摺紙的藝術
參加方法：9月14日上午9時15分報名
負責同工：伍卓康先生

全民造星

日期：20/9/2023 (三)
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：10位
收費：免費
內容：透過劇場遊戲，學習覺察自己的身體
參加方法：9月14日上午9時15分報名
負責同工：陳朗希先生

高階摺紙師

日期：29/9/2023 (五)
時間：上午10時15分至11時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：5位
收費：\$10
內容：學習不同進階摺紙的藝術
參加方法：9月14日上午9時15分報名
負責同工：伍卓康先生

泰拳體驗小組

日期：15,29/9/2023 (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) 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：9月14日上午9時15分報名
負責同工：曾焯謙先生



動起來！

日期：21/9/2023 (四)
時間：上午10時30分至11時30分 或
下午3時30分至4時30分
(兩節內容一樣，只需要選擇其中一節)

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：6位

收費：免費

內容：一同體驗Switch運動遊戲的樂趣

參加方法：9月14日上午9時15分報名

負責同工：曾焯謙先生



布袋球同樂日

日期：14,15,18/9/2023
時間：上午10時至中午12時
(三節內容一樣，只需要選擇其中一節)

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：8位(每節)

收費：免費

內容：教授會員借用布袋球及使用守則

參加方法：9月14日上午9時15分報名

負責同工：許德杰先生

認知障礙症服務

芬蘭木柱

日期：18/9/2023 (一)
時間：上午10時30分至11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：\$25
內容：透過投擲的動作，可鍛鍊手部肌肉及平衡力，
在過程中需要計分，可訓練認知的功能
參加方法：9月14日上午9時15分報名
負責同工：施諾澄姑娘



今日話你知！

日期：19/9/2023 (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：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：經負責職員篩選
負責同工：曾焯謙先生

認知訓練小組(A)

日期：26/9/2023 及 3/10/2023 (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：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：經負責職員篩選
負責同工：曾焯謙先生

認知訓練小組(B)

日期：19,26/9/2023 及 3/10/2023 (二)
時間：上午10時30分至11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：經負責職員篩選
負責同工：曾焯謙先生



喜悅健康生活與推廣

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

日期：20/9/2023（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：8位
收費：\$20
內容：檢查包括血糖、血壓，血含氧量，重量，高度，檢查手腳活動能力及體脂檢測
參加方法：9月14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：27/9/2023（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：8位
收費：\$20
內容：檢查包括血糖、血壓，血含氧量，重量，高度，檢查手腳活動能力及體脂檢測
參加方法：9月14日上午9時15分報名
負責同工：何偉明先生

你在哪？

日期：16/9/2023（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：何為臟腑，五臟六腑包括甚麼器官，了解它們的位置及相關功能和疾病
參加方法：9月14日上午9時15分報名
負責同工：何偉明先生

膽固醇

日期：22/9/2023（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：16位
收費：免費
內容：了解膽固醇是如何形成，以及好與壞的膽固醇有甚麼分別
參加方法：9月14日上午9時15分報名
負責同工：何偉明先生



擁抱健康(二)

檢查日期及時間：26/9/2023 (二) 上午8時至中午12時30分 及

報告日期及時間：9/10/2023 (一) 下午1時30分至4時30分

地點：本中心

對象：中心已預約之會員

名額：10位

收費：免費

內容：到上水醫療服務中心進行檢查包括血壓，血含氧量，重量，高度，驗血，
驗大小便，糖尿，肝、腎功，類風濕性關節炎，X光胸肺檢查及報告解釋

備注：請自備車費

負責同工：何偉明先生

認知障礙症講座(一)

日期：26/9/2023 (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：由衛生署講解認知障礙症的成因、徵狀、
治療及處理方法

參加方法：9月14日上午9時15分報名

負責同工：何偉明先生



床前明乙肝

日期：29/9/2023 (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：16位

收費：免費

內容：介紹肝功能，甲、乙、丙、丁和戊型不同的
肝炎病毒特性，及傳播途徑

參加方法：9月14日上午9時15分報名

負責同工：何偉明先生



護老者同聚日

日期：21/9/2023 (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：9月14日上午9時15分報名
負責同工：許德杰先生



護老茶聚

日期：25/9/2023 (一)
時間：上午11時至中午12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：\$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，
需即場電腦抽籤
負責同工：許德杰先生、施諾澄姑娘



一同耍進八段錦(三)

日期：23/9/2023 (六)
時間：上午11時30分至中午12時30分
地點：中心活動室2
對象：中心會員(護老者會員及其照顧者優先)
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：9月14日上午9時15分報名
負責同工：伍卓康先生

和諧粉彩中秋篇

日期：26/9/2023 (二)
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：\$30
內容：透過運用手指繪畫的技巧，讓會員體驗
和創作和諧粉彩畫作，以放鬆心情
參加方法：必須在護老者同聚日報名，如登記者
超過名額，需即場電腦抽籤
負責同工：施諾澄姑娘

“活”出我天地

日期：29/9/2023 (五)
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：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，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，需即場電腦抽籤
負責同工：許德杰先生

皇室庭園

日期：28,29/9/2023 (四、五)
時間：上午10時30分至11時
下午2時30分至3時
地點：中心活動室2
對象：護老者會員及其照顧者
名額：4位(每場)
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，
需即場電腦抽籤
負責同工：許德杰先生、伍卓康先生



皇后金“匠”獎

日期：14,28/9/2023 (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，親手打造金屬工藝品
參加方法：必須在護老者同聚日報名，如登記者超過名額，
需即場電腦抽籤
負責同工：許德杰先生、施諾澄姑娘





今期介紹 SQS :

標準 9 : 安全環境

服務單位採用一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



「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。

SQS

服務質素標準

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



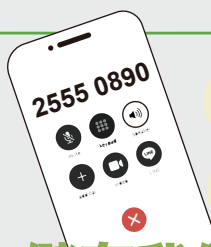
① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 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耆撥出，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

電話：2555 0890

職員：

吳穎芝、許德杰、曾焯謙、陳朗希、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： 200份

日期： 2023年9月