



張惠萍皇后山喜悅薈 2024年9月通訊

加悅迎中秋



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！

燈謎你我猜

1 冇直路既地方，猜一香港地區。

2 靚老公，猜一香港地區。

3 老婆擔遮，猜一形容詞。

4 馬騮失聰，猜人體器官。

5 加減乘，猜一字。

6 摘下是綠的，切下是紅的，
吐出是黑的，剩下是白的，猜一生果。

7 不是點心不是糖，軟軟涼涼肚裏藏，
不能吃也不能喝，每天也要嘗一嘗，猜一日常用品。

8 兄弟七八個，圍着柱子坐，
大家一分手，衣服全扯破，猜一食物。

1: 美
2: 美
3: 美
4: 美
5: 美
6: 美
7: 美
8: 美

下個月例會：10月2日 下午2:00

中秋月圓人不「圓」

食得招積亦要過得舒適！中秋吃得健康無負擔

「一年容易又中秋」，中秋佳節能與親朋戚友同聚，共享中秋食品，為一年中最賞心的樂事。但佳節往往正是長者、糖尿病人士最容易引起病發的日子。因為美酒佳餚都是高糖、高脂食品，所以為父母或長者選擇應節食物就更需要小心挑選。

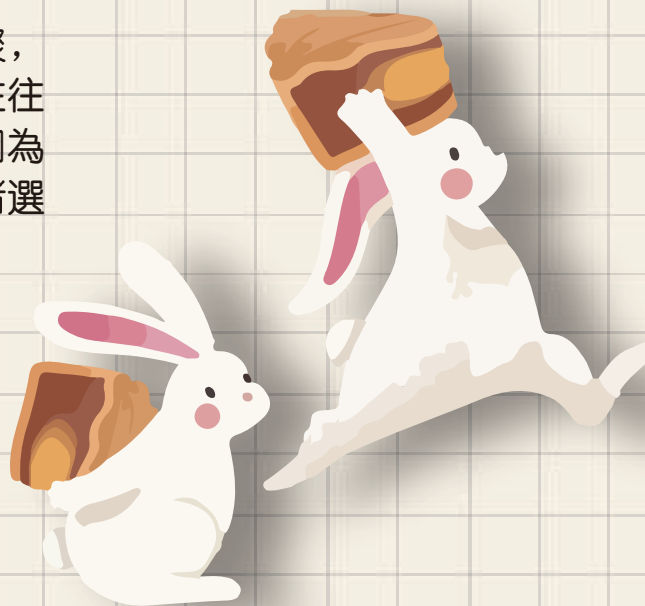
一個雙黃蓮蓉月餅：

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



1. 月餅淺嘗即可，長期病患者**避免**進食鹹蛋黃

2. 轉為吃**低糖、低脂**月餅，以代糖代替蔗糖，或者低糖的冰皮月餅

3. 吃月餅後**減少**正餐的攝取量

4. 吃月餅時**不宜**配汽水、果汁和牛奶等飲品，建議長者應以清水或清茶來代替

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



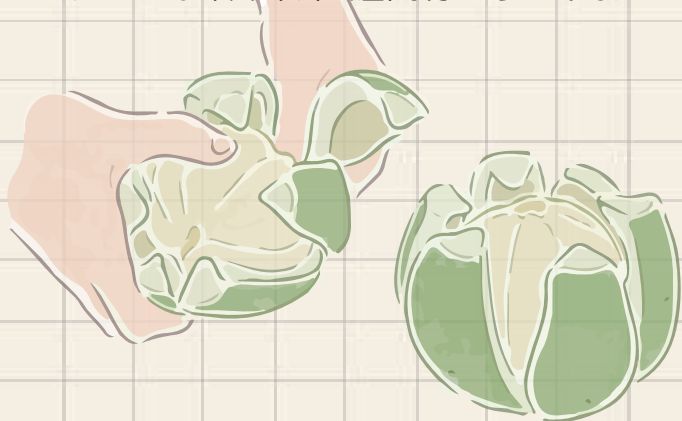
除了月餅外，柚子也是常見的應節水果。不過，有藥劑師提醒大家，有部分藥物容易與柚子相沖，同時服用有機會造成副作用或引出毒性；服藥後，最少要相隔3至4小時方可食柚子，避免構成健康風險。

降血脂藥：頭痛、腸胃不適、肝炎 **抗心律不整藥**：甲狀腺毒性、肺毒性、肝損傷及心跳變慢

降血壓藥：容易臉紅、水腫、頭痛、心跳加快 **安眠藥**：頭暈、增加嗜睡感、呼吸抑制等

免疫抑制劑：增加藥物的血中濃度，可能造成腎毒性、肝毒性

西柚和碌柚需要透過腸酵素進行分解，而部分藥物同樣需要腸酵素進行分解；同時服用兩者，導致藥物在體內停留更長時間，變相令藥力提升，產生副作用。



長者亦要留意中秋應節水果的鉀和糖份。糖尿病患者如過量攝取高糖水果，或會導致血糖嚴重過高，產生尿頻、口渴、視力模糊等徵狀。

而部分腎病患者過量攝取高鉀食物，亦可出現心率不正甚至停頓，嚴重或會死亡，因此腎病及糖尿病患者，在挑選水果時要特別留神。

(資料來源：晴報、HealthConcept)



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

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30/9/2024之會員，請在九月期間親臨本中心辦理續會手續，並請攜帶會員證和會員年費。

惜食堂速凍餐服務

由服務使用者領取速凍餐回家翻熱

10月份售票日期：9月26日（星期四）

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)

職員資訊



盧嘉敏 – 實習社工同學

你地好啊～我係中心實習社工盧姑娘，好開心可以喺中心見到大家，來緊三個月都會見到我，快啲過嚟搵我傾吓計啦～

葉耀希 – 實習社工同學

大家好！我係實習社工細希Sir，好開心可以喺喜悅薈進行三個月嘅實習。大家喺中心見到我，都可以同我傾下偈！



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。

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。



認知遊戲你我玩

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！



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。



喜悅分享



古靈精怪大對決！ 8月份優勝者：

會員 杜麗萍

在是次劍擊比賽中以**9.8秒**贏得比賽!!
節目獎品豐富,期待見到大家黎挑戰!!

喜悦分享



#達摩工房



#好運吉祥



#皇后單車隊出動啦!



#皇后山 #喜悦薈
#悠然薈萃綻放喜悦



世界認知障礙症月

九月，除了慶祝中秋節外，亦是由國際認知障礙症協會所訂立的「世界認知障礙症月」。全球各地不同的認知障礙症團體亦會舉辦不同活動響應，旨在提升公眾對認知障礙症的關注。

認知障礙症（又被稱為腦退化症或老人痴呆），是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。根據精神健康檢討報告(2017)，香港患有認知障礙症的患者高達100,000，接近長者人口十分之一。

認知障礙症十大警告訊號：

1. 喪失記憶以致影響日常生活
2. 處理事情和解決問題的能力下降
3. 對執行熟悉的工作感到困難
4. 對時間及方位感到混亂
5. 對視覺影像及空間關係的理解有困難
6. 說話或書寫選字表達有困難

7. 隨處亂放物件及不能回顧擺放過程
8. 判斷力衰退
9. 失去工作或社交活動的熱誠和主動性
10. 情緒或個性改變

為響應「世界認知障礙症月」，讓大家共同學習更多相關知識。講座詳情如下：

9/9/2024(一)	認知障礙症 你要知 (264)
11/9/2024(三)	晚期認知障礙症長者照顧錦囊 (265)
12/9/2024(四)	支援認知障礙症患者及照顧者實務分享(266)
17/9/2024(二)	晚期認知障礙症患者的飲食要點(267)
20/9/2024(五)	讓認知障礙症人士策劃預設照顧計劃(268)
30/9/2024(一)	認知障礙症 - 藥物治療方案及用藥須知(269)

* 以上活動時間全為 下午2時30分至3時30分 *

地點: 中心活動室1 名額: 20人 參加方法: 例會後向職員報名 負責同工: 曾焯謙先生

Fotomo立體相片工作坊(257)

日期：7/9/2024 (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：10位
收費：免費
內容：長者通過剪貼及併合相片，製作成立體模型，佳作或會於安老服務藝術展覽中展出
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘



喜悅派對(9月)(253)

日期：5,12/9/2024 (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



古靈精怪大對決!(9月)(254)

日期：6,13/9/2024 (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：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

泰健康A班(9月)(251)

日期：13,20/9/2024 (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：10位
收費：\$120(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(9月)(252)

日期：10,17/9/2024 (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：\$120(已購買拳套的會員)
\$290(首次參加的會員)
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

WAKUWAKU 啦啦隊(263)

日期：14,21,28/9/2024 (六)
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(義工會員優先)
名額：9位
收費：\$30
內容：組成QHD88啦啦隊，學習輕快的舞蹈
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘



一人一故事劇場表演 (229)

日期：25/9/2024 (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：20位

收費：免費

內容：欣賞參與劇場會員的學習成果

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

7-9月生日之星大亂鬥 (206)

日期：23/9/2024 (一)

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

名額：30位

收費：\$30

內容：與7-9月生日之會員玩遊戲、慶祝生日

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：施諾澄姑娘、顏詠茹姑娘

動脂動脂俱樂部9月 (235)

日期：9,23/9/2024 (一)

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：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

玩轉「后」花園24年9月 (240)

日期：17/9/2024 (二)

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：學習為中心植物進行分株及扦插
飲花茶，制作小手工

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：許德杰先生

皇后單車隊出車日24年9月 (243)(244)

日期：健步組 - 16/9/2024

學習組 - 23/9/2024

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：9月5日起開始登記，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

9月棋皇后 (231)

日期：25/9/2024 (三)

時間：上午10時至11時

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

2024年9月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 – 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 10:00 認知訓練小組A(9月) 2:30 認知訓練小組B(9月)	9:30 樂活健康 2:00 9月例會	9:30 樂活健康 10:15 身體檢查C 2:00 9月生死教育之吾老唔魯-中階 2:15 身體檢查C 3:30 喜悅派對(9月)	9:30 樂活健康 10:00 古靈精怪大對決!(9月) 10:00 認知玩具日訓練日(9月) 10:15 睇非肌 - QH091航班 2:15 睇非肌 - QH091航班 2:30 9月義工搜尋器 2:30「耆」趣「后」山仔 第一期活動	9:30 樂活健康 2:30 Fotomo立體相片工作坊 2:30「耆」趣「后」山仔 第一期活動
2		3	4	5	6	7
	9:30 樂活健康 10:00 義工訓練@中秋攤位 11:15 動脂動脂俱樂部9月 2:30 認知障礙症 你要知	9:30 樂活健康 10:00 9月護老花香 10:00 認知訓練小組A(9月) 10:30 9月義工電話關顧日 2:30 認知玩具日(9月) 3:30 泰健康B班(9月)	9:30 樂活健康 10:00 9月護老茶座 10:00 9月義工探訪訓練日 10:00 義工訓練@中秋攤位 10:15 身體檢查D 2:15 身體檢查D 2:30 晚期認知障礙症長者照顧錦囊 3:00 一人一故事劇場訓練日	9:30 樂活健康 10:30 皇后金匠獎24年9月A 10:30 蝶古巴特拼貼燈籠工作坊 2:00 9月生死教育之吾老唔魯-中階 2:30 皇后金匠獎24年9月B 支援認知障礙症患者 2:30 及照顧者實務分享 3:30 喜悅派對(9月)	9:30 樂活健康 10:00 古靈精怪大對決!(9月) 10:15 「中秋」心靈相連 10:15 月滿水彩工作坊 2:30 「中秋」心靈相連 3:30 泰健康A班(9月)	9:30 樂活健康 10:30 WAKUWAKU 啦啦隊 12:15 護老廚房 - 桂花糕
9		10	11	12	13	14
	9:30 樂活健康 9:30 皇后單車隊出車日24年9月 10:30 悠然時光@中秋攤位 2:30 「中秋」心靈相連	9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(9月) 2:30 喜悅藝廊 2:30 玩轉「后」花園24年9月 2:30 晚期認知障礙症患者的飲食要點 2:30 認知訓練小組B(9月) 3:30 泰健康B班(9月)	9:30 樂活健康 10:00 9月護老茶座 10:00 9月義工探訪訓練日 10:00 義工訓練@中秋攤位 10:15 身體檢查D 2:15 身體檢查D 2:30 晚期認知障礙症長者照顧錦囊 3:00 一人一故事劇場訓練日	9:30 樂活健康 10:00 高血壓知多少 10:00 義工訓練@中秋攤位 10:30 皇后金匠獎24年9月A 2:00 9月生死教育之吾老唔魯-中階 2:30 皇后金匠獎24年9月B	9:30 樂活健康 皇后也升呢之 10:30 HA Go手機功能! 讓認知障礙症人士 2:30 策劃預設照顧計劃 2:30「耆」趣「后」山仔 第一期活動 3:30 泰健康A班(9月)	9:30 樂活健康 10:30 WAKUWAKU 啦啦隊 2:30 國畫體驗工作室 2:30「耆」趣「后」山仔 第一期活動
15	16	17	18	19	20	21
	9:30 樂活健康 9:30 皇后單車隊出車日24年9月 10:00 註冊藥劑師 - 糖尿講座 11:15 動脂動脂俱樂部9月 2:30 7-9月生日之星大亂鬥	9:30 樂活健康 10:00 9月護老花香 10:00 認知訓練小組A(9月) 2:30 認知訓練小組B(9月)	9:30 樂活健康 10:00 9月棋皇后 3:00 一人一故事劇場表演	9:30 樂活健康 10:30 皇后金匠獎24年9月A 2:30 皇后金匠獎24年9月B	9:30 樂活健康 2:30 回憶中的角落-碎紙拼貼畫	9:30 樂活健康 10:30 WAKUWAKU 啦啦隊 2:30 回憶中的角落-碎紙拼貼畫
22	23	24	25	26	27	28
	9:30 樂活健康 2:00 24/25流感針注射 認知障礙症 2:30 藥物治療方案及用藥須知	國慶日		9:30 樂活健康 2:00 10月例會	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
29	30	1/10	2/10	3/10	4/10	5/10





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 (241)

日期：5/9/2024（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
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 (242)

日期：11/9/2024（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 – QH091航班 (245)

日期：6/9/2024（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「身體成份析儀」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！*



* 因衛生署尚未正式公佈流感針注射開展日期，注射日期可能有變 *

24/25 流感針注射 (246)

日期：30/9/2024 (一)

時間：下午2時至4時30分

地點：中心活動室1及2

對象：中心會員

名額：100位

收費：免費

內容：由護士為參加者注射四價流感疫苗

負責同工：何偉明先生



疫苗牌子: Abbott Influvac Tetra (HK-66197)

四價流感疫苗可預防的四種流感病毒包括:

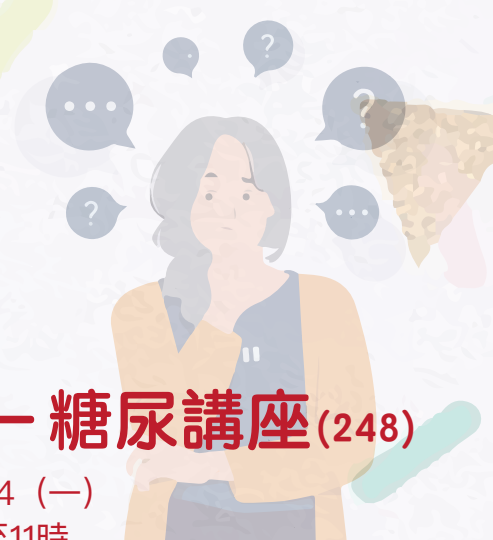
- 類甲型A/維多利亞Victoria/4897/2022(H1N1)pdm09病毒
- 類甲型A/達爾文/Darwin/9/2021(H3N2)病毒
- 類乙型B/奧地利/Austria/1359417/2021病毒
- 類乙型B/布吉Phuket/3073/2013病毒

備註:

1. 疫苗注射人士必須攜帶身份證明

2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人, 不適合注射

3. 如因當日身體不適, 發燒及新冠檢測呈陽性, 均不能注射, 費用恕不退回



高血壓知多少 (247)

日期：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

名額：40位

收費：免費

內容：邀請衛生署職員講解高血壓的高危因素及如何促進健康生活方式

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：何偉明先生

註冊藥劑師－糖尿講座 (248)

日期：23/9/2024 (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：40位

收費：免費

內容：由註冊藥劑師從藥物角度講解糖尿病的治療方法及相關藥物的副作用和注意事項

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(234)

日期：17/9/2024 (二)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：6位
收費：\$20
內容：繪畫有關中秋的作品，共度佳節
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

月滿水彩工作坊(233)

日期：13/9/2024 (五)
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：6位
收費：\$20
內容：一起繪畫中秋的水彩畫，增添節日氣氛
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

回憶中的角落-碎紙拼貼畫(237)

日期：27,28/9/2024
* 參與者必須出席兩節課堂 *
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：以拼貼的技巧做出有關舊香港的作品
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

國畫體驗工作室(236)

日期：21/9/2024 (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：6位
收費：\$20
內容：學習簡單入門的國畫技巧
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9月B(239)

日期：12,19,26/9/2024 (四)
時間：下午2時30分至4時
地點：中心匠工房
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

皇后金匠獎24年9月A(238)

日期：12,19,26/9/2024 (四)
時間：上午10時30分至中午12時
地點：中心匠工房
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

蝶古巴特拼貼燈籠工作坊(256)

日期：12/9/2024 (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：8位
收費：\$30
內容：以剪貼的方式，將圖案貼上在燈籠上
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘

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。

9月義工搜尋器(258)

日期：6/9/2024 (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：20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

9月義工電話關顧日(259)

日期：10/9/2024 (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：須於「義工搜尋器」內報名
負責同工：施諾澄姑娘



9月義工探訪訓練日(260)

日期：11/9/2024 (三)
時間：上午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



義工訓練@中秋攤位

日期：9,11,19/9/2024
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：10位
收費：免費
內容：透過籌備中秋攤位，增加對護老者的認識，
了解更多社區資源
參加方法：須於「義工搜尋器」內報名
負責同工：施諾澄姑娘及實習社工李婷婷姑娘



一人一故事劇場訓練日 (223)

日期：11/9/2024 (三)
時間：下午3時至4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



9月生死教育之吾老唔魯-中階 (224)

日期：5,12,19/9/2024 (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



9月護老茶座 (230)

日期：11/9/2024 (三)
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：20位
收費：免費
內容：一同繪畫圓圈畫，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



9月護老花香 (232)

日期：10,24/9/2024 (二)
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：6位
收費：免費
內容：透過園藝活動，讓護老者能得到片刻喘息
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

護老廚房 - 桂花糕 (225)

日期：14/9/2024 (六)
時間：中午12時15分至1時15分
地點：中心茶水間
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：護老者一同於中心製作桂花糕，享受烹飪的樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

悠然時光@中秋攤位

日期：16/9/2024 (一)

時間：上午10時30分至中午12時30分

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：\$20

內容：感受節日的氣氛，得到一個喘息的空間，
留下開心的回憶，也能獲得小資訊

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：施諾澄姑娘及實習社工李婷婷姑娘



「中秋」心靈相連

日期：13,16/9/2024

時間：13/9 上午10時15分至11時30分 及 下午2時30分至3時30分
16/9 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 (極有需要護老者/護老者優先)

名額：20位

收費：\$30

內容：透過慶祝中秋節，增強照顧者之間情感聯繫，
活動包括養生猜燈謎、冰皮月餅、頌鉢體驗

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

* 參與者必需出席所有節數 *

護老傳真



為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃

關愛基金於2014年6月推出「為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃」(試驗計劃)，旨在向低收入家庭護老者發放生活津貼，以補貼其生活開支，並讓有長期護理需要的長者可在護老者的協助下，得到更適切的照顧及繼續在熟悉的社區安老。

試驗計劃由2023年10月起納入政府恆常資助項目，並更名為「為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃」(護老者津貼計劃)。每月津貼金額會由2,400元增加至3,000元。

(資料來源：社會福利署)

認知障礙症服務

認知訓練小組A(9月) (249)

日期：3,10,17,24/9/2024 (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(9月) (250)

日期：3,17,24/9/2024 (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

認知玩具日訓練日(9月) (261)

日期：6/9/2024 (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

認知玩具日(9月) (262)

日期：10/9/2024 (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：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

資訊與科技

皇后也升呢之 HA Go手機功能!(255)

日期：20/9/2024 (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：6位
收費：免費
內容：指導HA Go功能知識，增加中心會員使用智能手機的認識
參加方法：經負責同工篩選
負責同工：施諾澄姑娘

今期介紹 SQS :

標準 8 : 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

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。

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. 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 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9月