

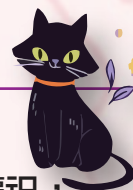


保良局
PO LEUNG KUK

張惠萍皇后山喜悅薈 2025年10月通訊



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



香港的萬聖節一向驚喜連連，充滿各種刺激好玩活動。不少人會趁節日到不同地方慶祝，或者精心打扮成不同鬼怪湊熱鬧。慶祝節日不再是年青人的專利！今年我們緊貼潮流，一起體驗不同精采活動，感受難忘的特色萬聖節！

玩轉極樂園！(201)



日期：28/10/2025 (二)

時間：下午2時至4時

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：25位

收費：免費

內容：以墨西哥傳統節日「亡靈節」為背景，了解背後動人的故事

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘

月光派對 (204)

日期：31/10/2025 (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：35位

收費：\$10

內容：設有嘩鬼打卡位！感受節日氣氛！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘

萬聖鉤織工作坊(230)

日期：14, 21/10/2025 (二)

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：6位

收費：\$10

內容：由中心義工教導會員鉤織萬聖節小飾物

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘

下次例會日期：11月5日 下午 2:00





痔瘡迷思 拆解常見形成痔瘡的原因

痔瘡是什麼？

痔瘡是肛門裡面本來就有的血管組織，但當骨盆腔受到壓力太大，比如久坐、便秘，就可能讓這些血管腫脹、變形，變成大家俗稱的痔瘡。依位置不同，分成內痔、外痔和混合痔，有些人會覺得癢、有異物感，有些則會出血或疼痛，嚴重甚至脫出肛門外。

痔瘡症狀

解便疼痛、帶血

排便時出現鮮紅色的血

肛門處有腫大異物感

直腸、肛門會觸痛或持續性疼痛

可能有塊狀物從肛門脫出

若經常性出血可能會導致貧血

肛門處有搔癢感、灼熱感

非手術療法

服用藥物

可使用藥膏、塞劑及口服消炎止痛藥，減輕肛門不適。

飲食改善

攝取高纖食物或水果為主，搭配多喝水補充水分，讓糞便蓬鬆變軟，使排便時減輕對痔瘡的刺激。

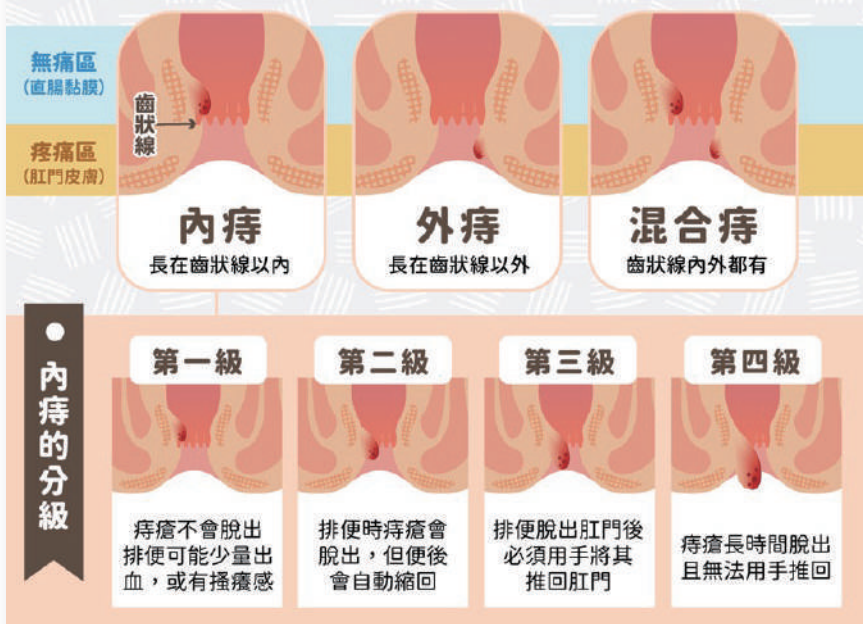
溫水坐浴

促進肛門周圍的血液循環、減少疼痛感。以盆子或容器裝水，使整個臀部泡入水中，水溫約40度，每次浸泡10分鐘，每日約3-4次。

痔瘡

3 種類與分級介紹

痔瘡可分為內痔、外痔、混合痔，以肛門的皮膚與直腸黏膜(齒狀線)為分界，若長在齒狀線以內的為內痔，以外為外痔，內外痔都有稱為混合痔



治療與預防

當你發現自己有痔瘡症狀時，可以到診所就診，醫生會透過視診、肛門指診、肛門鏡、乙狀結腸鏡或直腸鏡等方式來做診斷。治療方法主要分為非手術療法與手術療法兩大類別。

手術療法

橡皮圈結紮法

適合只出現流血徵狀而沒有突出肛門的痔瘡。此手術利用橡皮圈結紮痔瘡，令痔瘡在結紮後的一至兩週內自動乾枯脫落。

傳統痔瘡切除術/微創痔瘡手術

對所有痔瘡都有效，內外痔可以同時切除，較適合有嚴重外痔的病人。

如懷疑自己患上痔瘡，應先諮詢醫生的意見，再決定適合自己的治療方案。

(資料來源：香港專科)

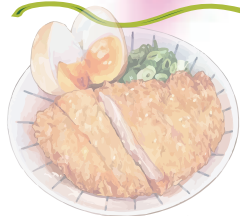


中心資訊



會員證及 續會事宜

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。如會員卡**有效期為31/10/2025**之會員，請在本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月份開始售票日期：9月30日（星期二）



午餐： 每份 \$ 10

晚餐： 每份 \$ 10



認知遊戲齊齊玩

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

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：

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

布袋球同樂日(10月)(194)

日期：15/10/2025 (三)
時間：上午10時20分至11時20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：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

芬蘭木柱(10月)(195)

日期：22/10/2025 (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：8位
收費：免費
內容：透過芬蘭木柱，一同來動動腦筋，體驗當中樂趣
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳慧賢姑娘

啡·藝(198)

日期：16,23,30/10/2025 (四)
時間：下午3時至4時
地點：中心公共活動室
對象：中心會員
名額：8位
收費：\$20
內容：學習拉花及製作咖啡相關的藝術品，同時認識不同咖啡的沖調方法與小知識
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：汪佳璇姑娘

AI繪畫大師(196)

日期：10/10/2025 (五)
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：8位
收費：免費
內容：學習利用AI人工智能製作圖像，及其日常應用
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：汪佳璇姑娘

參加者需已在智能手機下載Whatsapp手機應用程式

皇后單車隊(199)

日期：15/10/2025 (三) (簡介會)
時間：下午3時至4時
22/10/2025 (三) (出車日)
上午10時至下午2時

參加者必須先出席簡介會才能參與出車日

地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：6位
收費：\$10
內容：一同踩單車到不同社區吃喝玩樂!
參加方法：例會後向職員留名
負責同工：汪佳璇姑娘

皇后樂隊訓練班(214)

日期：13,20/10/2025 (一)
時間：下午3時至4時
地點：中心活動室2
對象：中心會員
名額：5位
收費：\$20
內容：訓練中心的樂隊成員，讓一班喜愛音樂的老友記互相交流!
參加方法：例會後向職員留名
負責同工：汪佳璇姑娘

喜悅篤篤樂國慶 (217)

日期：27/10/2025 (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：\$20
內容：賀國慶齊動手！
一齊用毛線篤篤綉製作國寶熊貓杯墊
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘



魔力橋大賽之中秋盃 (222)

日期：11/10/2025 (六) – 簡介會
時間：上午10時至11時30分
日期：24,25/10/2025 (五、六) – 初賽及決賽
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：簡介會講解比賽規則及流程，
而24及25為初賽及決賽
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：曾焯謙先生

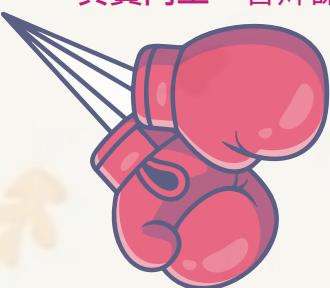
參加比賽請預留以上時間

鐵拳無敵皇后山A(10月)(220)

日期：24,31/10/2025 (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(曾參加泰健康的會員優先)
名額：10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

鐵拳無敵皇后山B(10月)(221)

日期：21,28/10/2025 (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(曾參加泰健康的會員優先)
名額：10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



認知障礙症服務

耆樂理維思(10-12月)

日期：14,21,28/10/2025(二)

A 組時間
上午10時至11時

B組時間
中午12時至下午1時

* 已參加以上小組的會員請根據以上時間出席 *

小組對象是懷疑或患有認知障礙症的會員，透過活動一同訓練認知能力，保持認知水平。
如有意參加或了解更多，請與中心社工曾焯謙先生聯絡。

2025年 10 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 – 10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
28/9	29/9	30/9	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1/11
	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 10:15 金絲手工托盤 12:00 耆樂理維思B 2:00 流感針疫苗注射 3:30 鐵拳無敵皇后山B(9月)	國慶日	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
	9:30 樂活健康	中秋節翌日	9:30 樂活健康 2:00 10月例會	9:30 樂活健康 10:30 10月義工搜尋器 2:30 皇后山美術部企劃	9:30 樂活健康 10:00 AI繪畫大師 2:30 「手護」篤篤樂	9:30 樂活健康 10:00 魔力橋大賽之中秋盃-簡介會
	9:30 樂活健康 10:00 護老學堂第二期 10:00 「一站照護」購物攤位 3:00 皇后樂隊訓練班	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 10:15 萬聖鉤織工作坊 12:00 耆樂理維思B	9:30 樂活健康 10:20 布袋球同樂日(10月) 3:00 皇后單車隊-簡介會	9:30 樂活健康 10:00 護老學堂第二期 2:30 皇后山美術部企劃 3:00 啡·藝	9:30 樂活健康 10:30 25年10月義工電話關顧日 2:30 「手護」篤篤樂 2:30 25年10月義工電話關顧日	9:30 樂活健康
	9:30 樂活健康 3:00 皇后樂隊訓練班 3:00 生命號-圓圈畫工作坊	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 10:15 萬聖鉤織工作坊 12:00 耆樂理維思B 3:30 鐵拳無敵皇后山B	9:30 樂活健康 10:00 芬蘭木柱(10月) 10:00 皇后單車隊-出車日	9:30 樂活健康 10:00 護老學堂第二期 2510匠工房 - 2:30 義工家居維修隊技巧訓練日 3:00 啡·藝	9:30 樂活健康 10:00 魔力橋大賽之中秋盃-初賽 2:30 送暖行動2510 3:30 鐵拳無敵皇后山A	9:30 樂活健康 10:00 魔力橋大賽之中秋盃-決賽 2:30 「手護」篤篤樂
	9:30 樂活健康 10:00 認知義工訓練日10月 2:30 喜悅篤篤樂國慶	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B 2:00 玩轉極樂園! 3:30 鐵拳無敵皇后山B	重陽日	9:30 樂活健康 10:00 護老學堂第二期 3:00 啡·藝	萬聖節	9:30 樂活健康 10:00 10月護老廚房 2:30 月光派對 3:30 鐵拳無敵皇后山A



10月義工搜尋器(225)

日期：9/10/2025 (四)

時間：上午10時30分至中午12時

地點：中心活動室1 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

負責同工：許德杰先生



* 如有意參加以下活動，必須出席「義工搜尋器」之活動 *

25年10月義工電話關顧日(226)

日期：17/10/2025 (四)

時間：上午10時30分至中午12時30分
下午2時30分至4時



2510匠工房 -

義工家居維修隊技巧訓練日(227)

日期：23/10/2025 (四)

時間：下午2時30分至4時30分

送暖行動2510 (228)

日期：24/10/2025 (五)

時間：下午2時30分至4時30分



皇后山美術部企劃! 25年10月 (200)

日期：9,16/10/2025 (四)

時間：下午2時30分至4時30分

地點：中心活動室2

對象：中心義工會員

名額：10位

收費：免費

內容：與義工會員一同美化中心

參加方法：例會後向職員留名

負責同工：顏詠茹姑娘



認知義工訓練日10月(223)

日期：27/10/2025 (一)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室2

對象：中心義工會員

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訓練

參加方法：例會後向職員留名

負責同工：曾焯謙先生

10月護老廚房 (210)

日期：31/10/2025 (五)

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：10位

收費：\$10

內容：一起製作南瓜西米露以及棉花糖甜品，
為護老者提供一個放鬆的空間

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



護老學堂第二期 (209)

日期：13,16,23,30/10/2025

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：10位

收費：免費

內容：什麼是護老者？怎樣照顧人？
唔識唔緊要，一齊嚟護老學堂學啦

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

生命號-圓圈畫工作坊 (216)

日期：20/10/2025 (一)

時間：下午3時至4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：15位

收費：免費

內容：一同繪畫圓圈畫，享受心流時光，
並一同參觀生命號，了解生死教育相關的知識

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



備注：活動與保良局華永會生命教育及長者支援中心合辦

「一站照護」購物攤位 (224)

日期：13/10/2025 (一)

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

名額：不限名額

收費：免費

內容：保良局「一站照護」為各位老友記帶來
一系列「平靚正」的產品，歡迎大家來幫襯！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘

備注：活動與保良局一站照顧合辦

「手護」篤篤樂 (215)

日期：10、17、25/10/2025 (五、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 (護老者優先)

名額：8位

收費：\$40

內容：照顧他人時，亦可以暫時休息片刻，
來體驗毛線篤篤繡的減壓魔力！
在柔軟毛線中放鬆身心，治愈內心

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘



園藝治療及 繪畫小組

對象：

- 60歲或以上
- 認知功能正常的社區長者

1 前測問卷

日期：9/10/2025(四)
時間：10:00-11:00
地點：中心活動室2

2.1 園藝治療小組

日期：10月15日-12月10日(逢三)
第1-7節時間：9:45-11:00 *10月29日
重陽節暫停
第8節時間：9:45-12:00
地點：中心活動室2

2.2 繪畫小組

日期：10月15日-12月10日(逢三)
第1-7節時間：2:15-3:30 *10月29日
重陽節暫停
第8節時間：2:15-4:30
地點：中心活動室2

或

3 研究訪問 (按情況)

日期：13/12/2025(六)
時間：2:30-3:30
地點：中心活動室2

4 後測問卷

日期：10/1/2026(六)
時間：2:30-3:30
地點：中心活動室2

- 由研究團隊隨機安排參加者園藝治療或繪畫小組
- 參加者必須出席全部前後問卷及八節的小組，簽妥參加研究同意書，小組過程會為參加者拍照(如同意)，部份參加者如獲邀及接受研究訪問，訪談內容會被錄音，以作資料分析用途
- 活動由教育大學、嶺南大學及香港園藝治療協會合作進行



今期介紹 SQS：

標準 11：評估服務者的需要
 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。



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

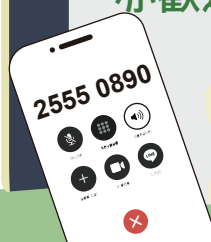
服務對象：

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、陳善銘、許德杰、曾焯謙、陳朗希、蔣宇星、
汪佳璇、顏詠茹、陳慧賢、陳晨、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： 2025年10月