



保良局  
PO LEUNG KUK

## 張惠萍皇后山喜悅薈 2025年11月通訊



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



「長者日」是香港一個專為鼓勵社會關懷長者而設的節日，定於每年11月的第三個星期日，本年度日期為2025年11月16日。在這一天，65歲或以上的長者憑長者咭或相關身份證明文件，可享有多項優惠。

「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

(資料來源：香港社會服務聯會)

### 四大重點優惠!

交通優惠 ✓

景點、公共設施優惠 ✓

餐飲優惠 ✓

購物及娛樂優惠 ✓



### 長者日您知幾多?

日期：10-14/11/2025

時間：上午10時開始

地點：中心活動室1

對象：中心會員

名額：30位

收費：免費

內容：又到一年一度既長者日，今年繼續同大家慶祝屬於大家既節日，10號到14號會有展板講解長者日，大家可以即場答問題換取豐富禮物！大家到時記得嚟參加啦！

參加方法：活動時段內領取問題紙作答，並交予中心職員核對

負責同工：陳善銘先生

### 特別活動

#### 25年機場麗豪長者餐聚 (282)

保良局「關懷長者心」地區安老服務計劃企業聯繫暨長者餐聚將於機場麗豪航天城酒店舉行，歡聚一齊品嘗美食、欣賞表演，有興趣參加的會員請留名待抽籤。

日期：4/12/2025 (五)

時間：上午9時15分至下午5時

對象：中心會員

名額：30位

收費：\$60

負責同工：蔣宇星姑娘

留名名額不限，18/11下午2時截止留名，19/11下午2時公佈抽籤結果

\*本活動與2026敬老賀新春活動，只能二擇其一\*

\*更多詳細資料，請留意中心WhatsApp / 海報公布\*

下次例會日期：12月3日 下午 2:00

# 免疫力降低的警號：轉季容易惹感冒

11月天氣逐步變得清涼，雖然中午氣溫仍然較高，紫外線強，但日夜溫差較大，人體為了適應不同的溫度需要消耗更多能量，免疫系統也因此變得更脆弱，各種健康問題隨之而來，例如呼吸道不適、感冒、喉嚨有痰、咳嗽、等問題。在轉季時期，保持免疫系統的健康很重要，通過調整飲食補充所需營養提升身體抵抗力，從根本著手減低轉季作病的機會。



## 轉季常見的健康問題

轉季時期，氣溫波動加劇，冷暖空氣交替給人體免疫系統帶來額外的負擔，尤其對於長者和小朋友更是挑戰。在秋冬轉季時，空氣較為乾燥，人體的呼吸道黏膜容易受損，病菌更容易入侵。以下是幾種常見的轉季健康問題：

### 1 感冒

溫差大的環境中，身體未能迅速適應，導致免疫力下降，感冒成為最常見的病症。症狀如打噴嚏、流鼻水和喉嚨痕。

### 2 流感

流感和感冒的主要區別在於病原體、發病速度、症狀嚴重程度與併發症。

流感是由流感病毒引起，更具侵略性，症狀包括高燒、全身酸痛和極度疲倦，且易引發肺炎等嚴重併發症。

### 3 呼吸道不適

氣溫驟降、空氣乾燥會刺激呼吸道，導致喉嚨不適、咳嗽、鼻塞等症狀。呼吸道黏膜在乾燥環境中容易受損，增強病菌的入侵機會，症狀可能包括咳嗽、濃痰、呼吸困難、胸悶、喘鳴等。

### 4 過敏反應

轉季時空氣中塵蟎和其他致敏原濃度增加，導致過敏性鼻炎和皮膚敏感症狀加重。這些反應主要是由氣溫濕度變化、過敏原增加以及環境與室內外溫差過大引起。

## 轉季佳品

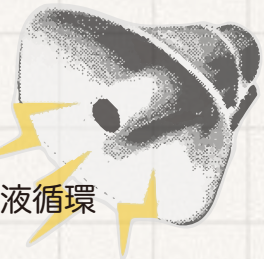
- 1 維他命C豐富的水果（如：橙、奇異果、番石榴、莓類）
- 2 薑和蒜頭
- 3 益生菌食品
- 4 綠色蔬菜



以上食物能促進免疫細胞的活力，抵禦感冒病毒，增強身體的免疫功能。而且含益生菌及纖維質的食物有助於腸道健康，從而提升免疫力。腸道是人體重要的免疫系統之一，保持腸道健康有助於抵禦疾病。

## 預防與舒緩方法

- 1 規律運動，有助於促進血液循環
- 2 均衡飲食，提升免疫力
- 3 充足睡眠，讓身體有充足的修復時間
- 4 做好環境清潔，避免塵埃多或潮濕的環境
- 5 注意個人衛生，勤洗手
- 6 保持身體舒適，注意保暖及保濕皮膚



請注意，資訊絕不能取代專業的醫療建議、診斷或治療。如果身體不適，請徵詢醫生及尋求診治。

(資料來源：Health Concept Editoria)

# 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30/11/2025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

11月份開始售票日期：10月28日（星期二）

12月份開始售票日期：11月25日（星期二）



午餐：每份 \$ 10

晚餐：每份 \$ 10



## 認知遊戲齊齊玩



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。



## 俄羅斯娃娃工作坊 (239)

日期：13,20,27/11/2025 (四)  
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：8位  
收費：\$30  
內容：一同製作俄羅斯傳統居家飾品  
參加方法：例會後向職員留名  
負責同工：顏詠茹姑娘



## 資訊與科技

### 北區長者友善科技大使-訓練篇 (247)

日期：10,17/11/2025 (一)  
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：5位  
收費：免費  
內容：招募會員成為長者友善科技大使，學習通訊軟件Whatsapp的使用方法，並由長者友善科技大使教導區內長者使用，推廣區內長者科技友善  
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2.0 (251)

日期：7/11/2025 (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\*

## 認知障礙症服務

### 耆樂理維思(10-12月)

日期：4,11,18,25/11/2025(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 \*

### 認知障礙評估(11月)(283)

日期：27/11/2025 (四)  
時間：下午2時30分至4時30分  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員  
名額：10位  
收費：免費  
內容：由職員協助進行認知測試  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：曾焯謙先生

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。



## 人生照相館 (276)

日期：8,11,22,25/11/2025 (三、六)  
時間：8及22/11：下午2時30分至3時30分  
11及25/11：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：\$20  
內容：「人生照相館」邀您體驗一趟夢幻的光影之旅！  
透過AI的協助，助您與至愛之人重回舊日時光、  
共遊夢想之地，補拍人生中的每一張心願合照，圓滿親情。  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳朗希先生

## 「手護」篤篤樂11月 (280)

日期：24/11/2025 (一)  
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 (護老者優先)  
名額：20位  
收費：\$20  
內容：照顧他人也需要暫停片刻，  
來體驗毛線篤篤繡的減壓魔力！  
在柔軟毛線中放鬆身心，治癒內心  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：蔣宇星姑娘



## Agogo 后山起舞



日期：8,10,11,17,22,24,25,27,28/11/2025  
時間：8,22,27,28/11：上午10時至11時  
10,11,17,24,25/11：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 (極有需要護老者/護老者優先)  
名額：10位  
收費：免費  
內容：各參加者一同到中心穿越回到舊香港時代，  
化身舞王舞后，一起勁歌熱舞  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳朗希先生

## 紮染體驗工作坊 (279)

日期：26/11/2025 (三)  
時間：第一場 - 下午2時30分至3時30分  
第二場 - 下午3時30分至4時30分  
\*參加者只需選擇一場\*  
地點：中心活動室1  
對象：中心會員 (護老者優先)  
名額：每場10位  
收費：\$20  
內容：體驗紮染這一傳統技藝，  
透過隨性及自由的網紮浸染技術，  
將布料浸染成獨一無二的花紋圖案  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：蔣宇星姑娘

# 2025年 11 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 11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
26/10	27/10 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	28/10 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	29/10 <b>重陽節</b>	30/10 9:30 樂活健康 10:00 護老學堂第二期 3:00 啡·藝	31/10 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	1 9:30 樂活健康
2	3 9:30 樂活健康	4 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B	5 9:30 樂活健康 2:00 11月例會	6 9:30 樂活健康 10:30 11月義工搜尋器 3:00 瑞柏園義工體驗活動	7 9:30 樂活健康 10:00 AI繪畫大師2.0	8 9:30 樂活健康 10:00 Agogo 后山起舞 2:30 人生照相館 3:30 Switch同樂日(11月)
9	10 9:30 樂活健康 10:00 長者日你知幾多? 2:30 北區長者友善科技大使-訓練篇 2:30 Agogo 后山起舞	11 9:30 樂活健康 10:00 長者日你知幾多? 10:00 耆樂理維思A 10:00 人生照相館 10:30 義工電話關顧日 12:00 耆樂理維思B 2:30 Agogo 后山起舞 2:30 義工電話關顧日 3:30 鐵拳無敵皇后山(11月)	12 9:30 樂活健康 10:00 長者日你知幾多? 10:15 飛, 我又再飛(11月) 2:30 皇后單車隊-簡介會	13 9:30 樂活健康 10:00 長者日你知幾多? 10:00 智能拳擊! One Two! 10:15 俄羅斯娃娃工作坊	14 9:30 樂活健康 10:00 長者日你知幾多? 2:30 動脂動脂俱樂部	15 9:00 11月健康檢查 9:30 樂活健康 2:00 義工家居維修隊技巧訓練日 2:00 11月健康檢查
16	17 9:30 樂活健康 2:30 北區長者友善科技大使-訓練篇 2:30 Agogo 后山起舞	18 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 12:00 耆樂理維思B	19 9:30 樂活健康 10:00 衛生署講座-感冒大流行	20 9:30 樂活健康 10:00 智能拳擊! One Two! 10:15 俄羅斯娃娃工作坊 10:15 布袋球同樂日(11月) 2:30 皇后山美術部企劃!	21 9:30 樂活健康 10:30 送暖行動2511 2:30 啡·藝-咖啡拉花 2:30 動脂動脂俱樂部	22 9:30 樂活健康 10:00 Agogo 后山起舞 12:00 認知義工訓練日11月 2:30 人生照相館 3:30 Switch同樂日(11月)
23	24 9:30 樂活健康 2:30 Agogo 后山起舞 2:30 「手護」篤篤樂11月	25 9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A 10:00 人生照相館 12:00 耆樂理維思B 2:30 Agogo 后山起舞 2:30 皇牌桌遊義工隊訓練日 3:30 鐵拳無敵皇后山(11月)	26 9:30 樂活健康 10:00 皇后單車隊-出車日 2:30 紮染體驗工作坊 3:30 紮染體驗工作坊	27 9:30 樂活健康 10:00 Agogo 后山起舞 10:00 智能拳擊! One Two! 10:15 俄羅斯娃娃工作坊 2:30 認知障礙評估(11月)	28 9:30 樂活健康 10:00 Agogo 后山起舞 2:30 啡·藝-咖啡渣滋潤皂	29 9:30 樂活健康 10:00 11月篤篤篤 2:00 11月篤篤篤
30	1/12 9:30 樂活健康	2/12 9:30 樂活健康	3/12 9:30 樂活健康 2:00 12月例會	4/12 9:15 25年機場麗豪 9:30 樂活健康	5/12 9:30 樂活健康	6/12 9:30 樂活健康

## 11月義工搜尋器(268)



日期：6/11/2025 (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 \*

### 瑞柏園義工體驗活動 (266)

日期：6/11/2025 (四)

時間：下午3時至5時

### 25年11月義工電話關顧日(269)

日期：11/11/2025 (二)

時間：上午10時30分至中午12時30分  
下午2時30分至4時

### 送暖行動2511 (272)

日期：21/11/2025 (五)

時間：上午10時30分至中午12時30分

### 2511匠工房 - 義工家居維修隊技巧訓練日 (271)

日期：15/11/2025 (六)

時間：下午2時至4時

## 皇后山美術部企劃! 25年11月 (241)

日期：20/11/2025 (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

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11月 (286)

日期：22/11/2025 (一)

時間：中午12時至下午1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訓練

參加方法：例會後向職員留名

負責同工：曾焯謙先生

## 皇牌桌遊義工隊訓練日(281)

日期：25/11/2025 (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：8位

收費：免費

內容：皇后山桌遊義工隊開始招募喇！

如果你對玩桌遊及做義工感興趣，一定不要錯過今次報名！

一齊試玩不同桌遊，共同討論如何透過桌遊幫助他人

參加方法：例會後向職員留名

負責同工：蔣宇星姑娘



## 啡·藝-咖啡拉花(270)

日期：21/11/2025 (五)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：中心飯堂  
對象：中心會員(上一期參加者優先)  
名額：8位  
收費：\$10  
內容：一同學習咖啡拉花，  
認識不同咖啡的沖調方法與小知識

參加方法：例會後向職員留名  
負責同工：汪佳璇姑娘



## 啡·藝-咖啡渣滋潤皂(277)

日期：28/11/2025 (五)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：中心飯堂  
對象：中心會員  
名額：8位  
收費：\$10  
內容：利用剩餘的咖啡渣，製作咖啡渣滋潤皂  
參加方法：例會後向職員報名  
負責同工：汪佳璇姑娘

## 飛，我又再飛(11月)(256)

日期：12/11/2025 (三)  
時間：上午10時15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：一同體驗飛標的樂趣  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳慧賢姑娘

## 布袋球同樂日(11月)(257)

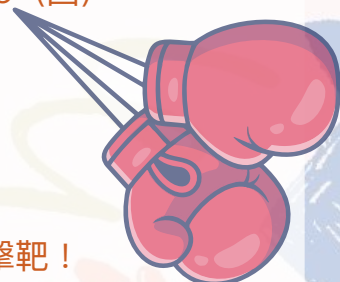
日期：20/11/2025 (四)  
時間：上午10時15分至11時15分  
地點：中心活動室2  
對象：中心會員  
名額：10位  
收費：免費  
內容：一同體驗布袋球的樂趣  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳慧賢姑娘

## 動脂動脂俱樂部25年11月(240)

日期：14,21/11/2025 (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：15位  
收費：免費  
內容：我要健康！我要燒脂！  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：顏詠茹姑娘

## 智能拳擊！One Two！(285)

日期：13,20,27/11/2025 (四)  
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：一同體驗智能拳擊靶！  
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(11月) (284)

日期：11,25/11/2025 (二)  
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

## Switch同樂日(11月) (287)

日期：8,22/11/2025 (六)  
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：一同體驗Switch遊戲！  
遊戲內容包括賽車、跳舞或節拍遊戲！  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：曾焯謙先生



喜悅健康

## 衛生署講座-感冒大流行(237)

日期：19/11/2025 (三)  
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：衛生署姑娘到中心講座講解現時感冒大流行原因、病徵、傳播途徑及治療方法等  
參加方法：例會後向職員報名登記  
負責同工：陳善銘先生

## 11月健康檢查 (273)

日期：15/11/2025 (六)  
時間：上午9時至11時  
下午2時至4時  
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  
參加方法：例會後向職員報名  
負責同工：陳善銘先生

## 11月皇后單車隊 (267)

日期：12/11/2025 (三) (簡介會)  
時間：下午2時30分至3時30分  
26/11/2025 (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

\*參加者請於早上8時30分空腹到中心進行血糖檢查\*

## 11月篤篤篤 (274)

日期：29/11/2025 (六)  
時間：上午10時至中午12時  
下午2時至4時  
地點：中心面談室  
對象：中心會員  
名額：14位  
收費：\$20  
內容：檢查包括血糖檢查、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  
負責同工：陳善銘先生



## 今期介紹 SQS :

標準 12：知情的選擇  
服務單位盡量尊重服務使用者  
知情下作出服務選擇的權利。

# 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

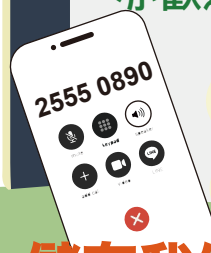
服務對象：

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](mailto: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11月