



張惠萍皇后山喜悅薈 2025年3月通訊

踏入三月，是中心命名典禮一周年，感激大家對中心的支持及鼓勵，未來我們會繼續努力，一同「悠然薈萃，綻放喜悅」，為長者帶來「活力」及「喜悅」。

在較早前日子，中心亦舉行了不同的新春及周年慶祝活動，感謝大家的陪伴及信任，令歡樂可以一直延續下去，期待日後與大家創造更多美好的回憶！



下個月例會：9/4/2025 下午2:00



膽固醇的迷思

認識造成膽固醇超標的危險因子

不少高膽固醇患者都表示已經戒吃蛋黃、魷魚、內臟等食物，為何膽固醇仍是高企不下？其實體內的膽固醇數量與我們日常吸收的飽和脂肪，以及引致三酸甘油脂高的食物有密切關係。

而港人飲食習慣日趨西化，又有茶餐廳文化，加上缺乏運動，生活緊張，日積月累下，血管慢慢形成粥樣斑塊，致使血管堵塞，後果堪虞！



什麼是膽固醇

人體膽固醇有2大來源，一是身體會自然生成所需的膽固醇，70~80%由肝臟生成，另外則是從食物中攝取，大多動物性食品包括：蛋黃、肉類或起司等，都含有膽固醇。

如果血液中膽固醇含量過高，會容易堆積動脈斑塊，這種情形就稱為動脈粥狀硬化，會導致造成血管狹窄、阻塞，進而導致冠狀動脈疾病等心血管疾病。

飲食習慣

不健康的飲食習慣，會導致膽固醇過高，例如從肉類、油炸類或加工食品中攝取過多的飽和脂肪，或是同樣自加工食品等食物，攝取過量的反式脂肪。

藥物

某些特定藥物也有可能導致膽固醇濃度變高。

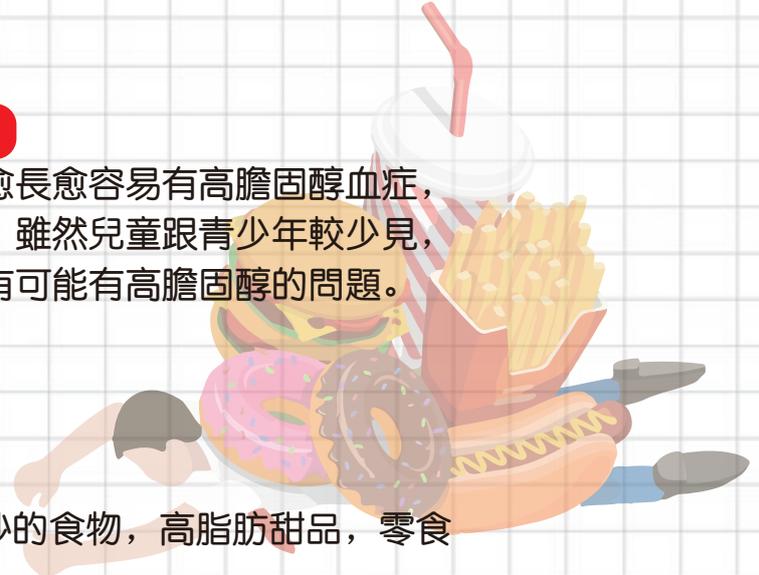
缺乏運動

久坐少動的坐式生活型態，會降低高密度脂蛋白（俗稱好膽固醇）的濃度。

年齡

年紀愈長愈容易有高膽固醇血症，然而，雖然兒童跟青少年較少見，但仍有可能有高膽固醇的問題。

危險因子



五大招式

- 1 減低總脂肪** 食物陷阱：煎、炸或多油炒的食物，高脂肪甜品，零食
- 2 減少飽和脂肪** 食物陷阱：溫室成固體的脂肪，如雞皮、肥肉、椰子、全脂奶類食品
- 3 控膽固醇食物** 食物陷阱：蛋黃類、肥肉、內臟、魷魚、墨魚
- 4 增水溶性纖維** 目標食物：麥片、水果、蔬菜、乾豆類及全麥五穀類
- 5 保持恒常運動** 每日建議：平均每日三十分鐘步行，或步行一萬步

(資料來源：醫院管理局)

服務質素標準 (SQS)

標準1： 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2： 檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準3： 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4： 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準5： 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

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。

標準7： 財務管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8： 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

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。

標準10： 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

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)。

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。

標準13： 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準14： 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準15： 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準16： 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

中心資訊



保健員－何偉明

各位老友記，我要離開中心喇。多謝你哋一直支持我嘅工作，見到你哋積極生活、互相幫助，給我示範了如何活好自己。多謝您哋！離別之際，祝大家身體健康，生活幸福。

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。

惜食堂速凍餐服務

由服務使用者領取速凍餐回家翻熱
4月份售票日期：3月27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)



復康用品借用站

本中心現時設以下復康用品給會員借用，借用期為15天，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。



如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

衛生署講座-長者常見眼疾及護眼之道 (578)

日期：19/3/2025 (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：40位

收費：免費

內容：衛生署講解長者常見眼疾及護眼之道，
提出一些危險病徵對病患的警覺

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳善銘先生

喜悅義工



皇后山美術部企劃!25年3月(554)

日期：25/3/2025 (二)

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：與義工會員一同為中心進行美術設計

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：顏詠茹姑娘

3月義工搜尋器(565)

日期：6/3/2025 (四)

時間：下午3時至4時

地點：中心活動室2 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

負責同工：施諾澄姑娘



*** 如有意參加以下活動，必須出席「義工搜尋器」之活動 ***

3月義工電話關顧日(566)

日期：26/3/2025 (三)

時間：上午10時至中午12時

3月義工探訪訓練日(567)

日期：27/3/2025 (四)

時間：上午10時30分至中午12時30分
及

下午2時30分至4時30分

誠邀各位加入本中心義工團隊！
如有意加入成為義工，可向中心職員 施諾澄姑娘聯絡。

2025年3月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 3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
23/2	24/2 9:30 樂活健康 10:00 皇后單車隊25年2月	25/2 9:30 樂活健康 10:00 衛生署講座－認識消化不良 10:00 認知訓練小組A(2月) 12:00 認知玩具日(2月) 3:00 動脂動脂俱樂部	26/2 9:30 樂活健康 10:00 Agogo 2:30 QueensCafe休閒茶座 3:30 吾老吾老	27/2 9:30 樂活健康 10:00 2月花花世界	28/2 9:30 樂活健康 2:00 泰健康(2月)	1 9:30 樂活健康
2	3 9:30 樂活健康	4 9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(3月) 12:00 認知訓練小組B(3月) 3:00 編織彩虹手機支架工作坊	5 9:30 樂活健康 10:00 3月Agogo 2:00 3月例會	6 9:30 樂活健康 3:00 3月義工搜尋器	7 9:30 樂活健康 10:00 生命號生死教育展覽－上午 10:00 3月Agogo 2:00 3月護老廚房 2:30 生命號生死教育展覽－下午	8 9:30 樂活健康
9	10 9:30 樂活健康	11 9:30 樂活健康 10:00 認知訓練小組A(3月) 12:00 認知訓練小組B(3月) 2:30 「捉友」智樂部	12 9:30 樂活健康 10:00 3月Agogo 3:30 吾老吾老	13 9:30 樂活健康	14 9:30 樂活健康 10:00 3月Agogo 2:30 喜悅藝廊25年3月	15 9:30 樂活健康
16	17 9:30 樂活健康 10:00 3月Agogo	18 9:30 樂活健康 2:30 「捉友」智樂部 下午 - 音樂會	19 9:30 樂活健康 衛生署講座 10:00 長者常見眼疾及護眼之道 2:30 皇后也升呢! 3:30 吾老吾老	20 9:30 樂活健康	21 9:30 樂活健康 10:00 認知義工訓練日(3月) 2:30 「捉友」智樂部 3:30 泰健康(3月)	22 9:30 樂活健康 2:30 你今日嚟左未2－紙膠帶工作坊
23	24 9:30 樂活健康	25 9:30 樂活健康 10:00 認知玩具日(3月) 12:00 認知訓練小組B(3月) 2:30 皇后山美術部企劃25年3月	26 9:30 樂活健康 10:00 芬蘭木柱3 10:00 3月義工電話關顧日	27 9:30 樂活健康 10:30 3月義工探訪訓練日 2:30 3月義工探訪訓練日 3:00 動脂動脂俱樂部	28 9:30 樂活健康 2:30 「捉友」智樂部 3:30 泰健康(3月)	29 9:30 樂活健康
30	31 9:30 樂活健康	1/4 9:30 樂活健康	2/4 9:30 樂活健康	3/4 9:30 樂活健康	4/4 清明節	5/4 9:30 樂活健康

動脂動脂俱樂部 (555)

日期：27/3/2025 (四)

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：10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



吾老唔老 (570)

日期：12,19/3/2025 (三)

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：12位 (已額滿)

收費：\$20

內容：透過一系列新興活動，讓參加者能了解年輕一代的文化，促進長幼共融

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



泰健康(3月) (560)

日期：21,28/3/2025 (五)

時間：下午3時30分至4時30分

地點：中心活動室2

對象：曾參加泰健康的會員

名額：10位

收費：免費

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



芬蘭木柱3 (563)

日期：26/3/2025 (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：透過投擲時的動作，可鍛鍊手部肌肉

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：施諾澄姑娘

生命號 生死教育展覽－上午 (571)

日期：7/3/2025 (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：20位

收費：免費

內容：透過參觀生命號展覽，讓參加者對生死相關的話題有所反思

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

生命號 生死教育展覽－下午 (572)

日期：7/3/2025 (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：20位

收費：免費

內容：透過參觀生命號展覽，讓參加者對生死相關的話題有所反思

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



喜悅藝廊25年3月 (552)

日期：14/3/2025 (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：\$20
內容：與會員一同創作繪畫圖畫
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘

你今日竊左未2 – 紙膠帶工作坊 (553)

日期：22/3/2025 (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：與會員一同創作紙膠帶圖畫
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘



認知障礙症服務

認知訓練小組A(3月) (557)

日期：4,11/3/2025 (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(3月) (558)

日期：4,11,25/3/2025 (二)
時間：中午12時至下午1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：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

認知義工訓練日(3月) (561)

日期：21/3/2025 (五)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室1
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(3月) (562)

日期：25/3/2025 (二)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室1
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

編織彩虹手機支架工作坊 (514)

日期：4/3/2025 (二)

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：8位 (已額滿)

收費：\$20

內容：利用編織繩結，製作實用又精美的的手機支架

負責同工：蔣宇星姑娘



「捉友」智樂部 (559)

日期：11、18、21、28/3/2025 (二、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 (極有需要護老者/護老者優先)

名額：8位

收費：免費

內容：透過桌游訓練腦力、結交好友，智樂相聚提升反應力！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘



3月護老廚房 (569)

日期：7/3/2025 (五)

時間：下午2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：8位

收費：\$10

內容：一起製作冬甩，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



資訊與科技

3月Agogo (568)

日期：5,7,12,14,17/3/2025

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/護老者優先)

名額：12位

收費：免費

內容：一同跳舞，強身健體

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生

皇后也升呢! (564)

日期：19/3/2025 (三)

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：8位

收費：免費

內容：指導實際應用智能手機的知識，增加中心會員對智能手機的認識

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：施諾澄姑娘

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、施諾澄、
蔣宇星、顏詠茹、陳慧賢、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3月