



保良局
PO LEUNG KUK

張惠萍皇后山喜悅薈 2025年4月通訊



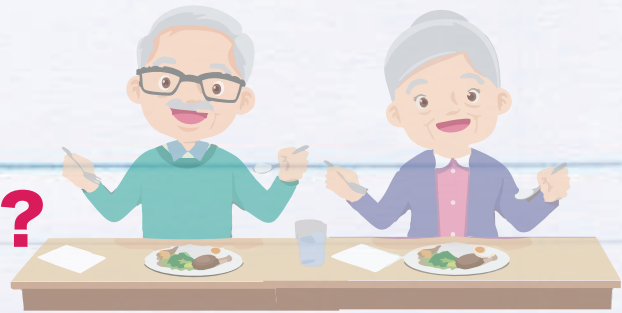
社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

音樂能療癒身心靈，帶動情緒，在3月18日，本局舉行了Mind Music 心聆音樂演唱會，目的是透過音樂演唱會展現長者才華，表演包括樂器、歌唱、舞蹈等。當天氣氛熱烈，本中心亦有兩組表演，分別是「舞動奇跡A-Go-Go」及「WakuWaku活力打Call」，一眾表演者在台上為大家帶來了精彩、難忘的演出，令每位參與者都全程投入在音樂中。以下是一些當日的精彩片段：



下次例會日期：
5月7日 下午2:00

食得有營！ 長者如何攝取蛋白質 以預防肌肉流失、免疫力下降？



許多人年紀大了就會因為戒口、食慾降低、牙齒不佳等種種原因，飲食習慣改以蔬食、澱粉類為主。補充足夠蛋白質對於銀髮族特別重要，尤其是上了年紀肌肉量快速流失，也可能造成肌少症，增加跌倒的風險。

補充適量的蛋白質對銀髮族有以下好處：

- 1 足夠的免疫力**
- 2 預防衰弱症及肌少症的發生**
- 3 降低臥床及死亡的風險**

針對蛋白質是否有吃到足夠的量，可以參考「我的餐盤」作為蛋白質攝取量的參考，其中針對蛋白質的部分就是「豆魚蛋肉一掌心」，1掌心的豆魚蛋肉類約可提供1.5-2份的蛋白質，可藉此觀察長者是否每餐都有達到基本的蛋白質攝取量。



補充營養小貼士：

- 1** 黃豆製品、魚肉、豆腐等都是很適合長輩攝取的蛋白質來源
- 2** 只喝雞湯、魚湯並不能補充營養，因為蛋白質必須要吃到肚子裡才能夠被消化吸收
- 3** 如果長者有吃不下飯的問題，可以藉由少量多餐慢慢進行
- 4** 牙齒不好的長輩，可以試著將食材剁細或以水果酵素醃漬，讓肉質變軟
- 5** 由營養品做補充，如蛋白奶粉等等

(資料來源：Healingdaily)

中心資訊

陳晨-常務助理

大家好啊！我是新來的陳姑娘，好榮幸加入喜悅薈這個大家庭，見到老友記們這麼開心，我都好開心！期待未來的日子大家一起健健康康，笑口常開！



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30/4/2025**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
5月份開始售票日期：5月19日（星期一）

惜食堂於5月2日至5月16日期間暫停供應凍餐

午餐： 每份 \$ 10

晚餐： 每份 \$ 10

逢星期二及五上午10:00開始售賣凍餐，每次最多可購買6盒。

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。



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

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

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

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

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。

皇后山美術部企劃之 森森相印 (009)

日期：17/4/2025 (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：與義工會員一同創作藝術作品，美化中心

負責同工：顏詠茹姑娘



認知義工訓練日(4月) (021)

日期：26/4/2025 (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
或患有認知障礙症會員進行認知訓練

參加方法：經負責同工篩選

負責同工：曾焯謙先生

4月義工搜尋器 (023)



日期：10/4/2025 (四)

時間：下午2時30分至3時30分

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 *

4月義工電話關顧日 (024)

日期：23/4/2025 (三)

時間：上午10時至中午12時

4月義工探訪訓練日 (025)

日期：24/4/2025 (四)

時間：上午10時至中午12時 及
下午2時至4時

喜悅義工隊訓練日 (026)

日期：11/4/2025 (五)

時間：上午10時30分至11時30分



中心現正招募不同類型的義工，以協助運作，
如有興趣之會員，可向中心職員 施諾澄姑娘查詢。

飯堂

遊戲

當值

運動

手機

園藝

2025年 4 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 – 4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	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	清明節	9:30 樂活健康
30/3	31/3	1	2	3	4	5
	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A (4至6月) 12:00 耆樂理維思B (4至6月) 2:30 耆樂理維思C (4至6月)	9:30 樂活健康 2:00 4月例會	9:30 樂活健康 2:30 4月義工搜尋器	9:30 樂活健康 10:30 喜悅義工隊訓練日 2:00 鐵拳無敵皇后山A(4月)	9:30 樂活健康
6	7	8	9	10	11	12
	9:30 樂活健康 1:00 探訪送歡笑	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A (4至6月) 10:00 皇后也升呢! 12:00 耆樂理維思B (4至6月) 2:30 耆樂理維思C (4至6月) 3:30 鐵拳無敵皇后山B(4月)	9:30 樂活健康 10:20 布袋球同樂日(4月) 3:00 「蒸蒸日上」桌遊工作坊	9:30 樂活健康 10:00 4月花樣年華 2:30 皇后山美術部企劃之森森相印	耶穌受難日	耶穌受難日 翌日
13	14	15	16	17	18	19
	復活節星期一	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A (4至6月) 12:00 耆樂理維思B (4至6月) 2:30 耆樂理維思C (4至6月) 3:30 鐵拳無敵皇后山B(4月)	9:30 樂活健康 10:00 4月義工電話關顧日 10:20 飛, 我又再飛(4月) 2:30 4月護老廚房	9:30 樂活健康 10:00 4月花樣年華 10:00 4月義工探訪訓練日 2:00 4月義工探訪訓練日	9:30 樂活健康 2:00 鐵拳無敵皇后山A(4月) 3:00 纏花心口針工作坊	9:30 樂活健康 2:30 認知義工訓練日(4月)
20	21	22	23	24	25	26
	9:30 樂活健康 10:00 芬蘭木柱 2:30 喜悅藝廊25年4月	9:30 樂活健康 10:00 耆樂理維思A (4至6月) 12:00 耆樂理維思B (4至6月) 2:30 耆樂理維思C (4至6月)	9:30 樂活健康	勞動節	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 10:00 4月花樣年華
27	28	29	30	1/5	2/5	3/5

喜悅藝廊25年4月⁽⁰¹⁰⁾

日期：28/4/2025（一）

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室2

對象：中心會員

名額：8位

收費：\$20

內容：一起創作油畫，發掘藝術帶來的樂趣

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

耆樂理維思A（4至6月）⁽⁰¹⁵⁾

日期：8,15,22,29/4/2025（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：5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

耆樂理維思B（4至6月）⁽⁰¹⁶⁾

日期：8,15,22,29/4/2025（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：5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

耆樂理維思C（4至6月）⁽⁰¹⁷⁾

日期：8,15,22,29/4/2025（二）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心活動室2

對象：懷疑或患有認知障礙症的會員

名額：5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



4月花樣年華 (011)

日期：17,24/4/2025 及 3,8/5/2025 (四、六)
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：8位
收費：\$40
內容：與參加者一同體驗園藝活動
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

4月護老廚房 (012)

日期：23/4/2025 (三)
時間：下午2時30分至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：一起製作甜品, 為護老者提供放鬆的空間
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

探訪送歡笑 (007)

日期：14/4/2025 (一)
時間：下午1時至2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：18位
收費：免費
內容：與少數族裔學生玩游戏，感受跨越文化、年齡的歡樂與活力
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

纏花心口針工作坊 (014)

日期：25/4/2025 (五)
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
收費：\$10
內容：學習非遺纏花技藝，製作蜻蜓心口針
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

「蒸蒸日上」桌遊工作坊 (013)

日期：16/4/2025 (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：8位
收費：免費
內容：學習「蒸蒸日上」桌遊，歡笑聲中動手動腦，重溫港式茶樓文化
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘



鐵拳無敵皇后山A(4月) (018)

日期：11,25/4/2025 (五)
時間：下午2時至3時
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：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

布袋球同樂日(4月) (027)

日期：16/4/2025 (三)
時間：上午10時20分至11時20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 (020)

日期：28/4/2025 (一)
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：透過投擲時的動作鍛鍊手部肌肉及平衡力
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘

鐵拳無敵皇后山B(4月) (019)

日期：15,22/4/2025 (二)
時間：下午3時30分至4時30分
地點：中心活動室2
對象：曾參加泰健康的中心會員
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

飛，我又再飛(4月) (028)

日期：23/4/2025 (三)
時間：上午10時20分至11時20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

資訊與科技

皇后也升呢! (022)

日期：15/4/2025 (二)
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：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

本期介紹 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。

本期介紹 SQS：

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。

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

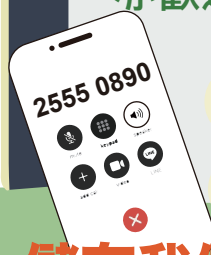
服務對象：

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4月