



端午節 快樂

端午節的起源是為了紀念屈原，相傳屈原是戰國時期楚國的大臣，亦是一位偉大的詩人，屈原不忍楚國走向滅亡，便毅然在農曆五月五日投江殉國。不少愛戴屈原的百姓划船尋人不果，只好向江水中投入米糰，希望保護屈原之身免被魚蝦吞食。因此後來每年端午節，人們都吃粽子、划龍舟以紀念屈原。

端午節是中國的傳統節日，定在每年農曆五月初五，是夏季送離五瘟神，驅除瘟疫的節日，是華人四大節日之一。本月中心亦會舉行有關端午節的各類活動，歡迎各位會員參與，一同薈聚端午！

「粽」愛手作·創意書籤DIY (040)

日期：20/5/2025 (二)
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：8位
收費：\$10
內容：製作粽形書籤，感受到節日的氣氛
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘

「粽」情端午，一同歡聚 (045)

日期：26/5/2025 (一)
時間：下午3時至5時
地點：中心活動室1
對象：中心會員
名額：30位
收費：\$20
內容：一同參與遊戲，感受到節日的氣氛
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：施諾澄姑娘

母親節特備節目

母親節之心花怒放

日期：9/5/2025 (五)
時間：上午10時開始
地點：中心活動室1
對象：中心女性會員
名額：100位(先到先得，派完即止)
收費：免費
內容：當天將會派發康乃馨及精美卡片，為各位母親祝賀母親節快樂
負責同工：陳朗希先生

下次例會日期：
6月4日 下午2:00



長者消化不良？便秘處理有法！

香港中文大學醫學院副院長（醫療系統）胡志遠教授表示，本港約有10%的人士患有胃功能失調，相信長者患者的比例更高達20%至25%。

長者較容易出現消化不良的原因很多，牙齒問題是其中一項主因，可能導致咀嚼困難；即使長者能吞嚥食物，但因未能將食物充分咀嚼，容易導致消化不良，繼而影響營養吸收。此外，一些常見的慢性疾病，例如心臟病、腎病、肝病、情緒病或糖尿病等，亦會影響胃部的正常運作，甚或令唾液、胃液或消化酵素減少，因而增加了患上消化不良的機會。



消化不良的徵狀



當長者進食小量食物時已經出現飽滯的不適感，並且未能繼續進食至平常的分量，這個情況被稱為「早飽」，屬胃功能失調的徵狀之一。



進食正常分量正餐的1至2小時後會出現胃飽脹、胃部不適或作嘔等徵狀，而飽脹的感覺或會持續幾小時，甚至影響下一餐的胃口。

長期消化不良的影響

長期會令食慾下降

營養不良

有機會是患上其他疾病的先兆

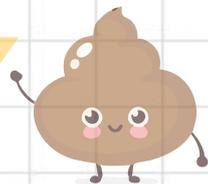
身體免疫力減低

進食分量不足而影響腸道蠕動

胃潰瘍

緩解便秘有方法

放置小椅子



如廁時，在地板上放置一個小凳子，將腳放在凳子上，讓膝蓋的高度超過肚子，模擬蹲姿有助於放鬆恥骨直腸肌，排便過程更加暢通。

增加纖維攝取量

全穀類、豆類、水果都能提供大量纖維質，不僅能夠改善便秘的問題，還有助於降低心血管疾病的風險及改善血糖的控制。

腹部按摩



順時針方向按摩腹部，按摩時，可以遵循大腸的排列順序，即由右下腹、右上腹、左上腹至左下腹。

有助腸道蠕動，促進排便；還可以幫助放鬆腹部肌肉，改善腸道循環，調理腸胃而提高整體免疫力。



(資料來源：自由健康網)

中心資訊



劉穎芝-保健員(半職)

大家好，我是劉姑娘，是一位保健員。若大家身體出現一些病徵都可過來查詢，我會盡量解答。五月份我會舉辦「今日度咗未？」及衛生署講座「認識肝炎」，請大家多多支持及踴躍參與！



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**31/5/2025**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

惜食堂更新凍餐服務暫停日期，安排如下：
26/5-16/6 暫停
17/6恢復正常運作

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2日（星期五）

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。



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!25年5月(033)

日期：24/5/2025 (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(5月)(054)

日期：30/5/2025 (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

5月義工搜尋器(046)



日期：8/5/2025 (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 *

5月義工電話關顧日(047)

日期：13/5/2025 (二)
時間：上午10時至中午12時

喜悅義工隊訓練日2(049)

日期：16/5/2025 (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



芬蘭木柱2 (041)

日期：29/5/2025 (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：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(5月) (052)

日期：13,27/5/2025 (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

鐵拳無敵皇后山A(5月) (051)

日期：9,23/5/2025 (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



吾老唔老 (058)

日期：14,21,28/5/2025 (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
收費：\$40
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



動脂動脂俱樂部25年5月(032)

日期：16,30/5/2025 (五)
時間：下午3時至4時
地點：中心活動室2
對象：中心會員
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



回憶中的香港 - 拼貼畫工作坊 (034)

日期：15,29/5/2025 及 5,12/6/2025 (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：8位
收費：\$20
內容：利用拼貼及繪畫方式呈現我們眼中的舊香港
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：顏詠茹姑娘



2025年 5 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 - 5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
27/4	28/4 9:30 樂活健康 10:00 芬蘭木柱 2:30 喜悅藝廊25年4月	29/4 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)	30/4 9:30 樂活健康	1 勞動節 	2 9:30 樂活健康	3 9:30 樂活健康 10:00 4月花樣年華
4	5 佛誕	6 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)	7 9:30 樂活健康 2:00 5月例會	8 9:30 樂活健康 2:30 5月義工搜尋器	9 9:30 樂活健康 10:00 母親節-心花怒放 2:00 鐵拳無敵皇后山A(5月) 2:30 作弊飛蛾桌遊工作坊	10 9:30 樂活健康
11 母親節	12 9:30 樂活健康 2:30 「蒸蒸日上」桌遊工作坊 2:00 今日度咗未?	13 9:30 樂活健康 10:00 5月義工電話關顧日 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(5月)	14 9:30 樂活健康 10:20 布袋球同樂日(5月) 3:30 吾老唔老	15 9:30 樂活健康 2:30 回憶中的香港-拼貼畫工作坊	16 9:30 樂活健康 10:30 喜悅義工隊訓練日2 3:00 動脂動脂俱樂部25年5月	17 9:30 樂活健康 10:00 端午節-「關懷長者心」地區安老探訪
18	19 9:30 樂活健康 10:00 皇后也升呢! 2 2:30 UNO桌遊工作坊	20 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) 3:00 「粽」愛手作·創意書簽DIY	21 9:30 樂活健康 10:20 飛, 我又再飛(5月) 11:30 認識肝炎 3:30 吾老唔老	22 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	23 9:30 樂活健康 10:00 藥箱都變成首飾箱 2:00 鐵拳無敵皇后山A(5月) 2:30 螺鈕髮飾工作坊	24 9:30 樂活健康 2:30 皇后山美術部企劃!
25	26 9:30 樂活健康 10:00 芬蘭木柱 2:30 喜悅藝廊25年4月 3:00 「粽」情端午, 一同歡聚	27 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) 2:30 5月護老廚房 3:30 鐵拳無敵皇后山B(5月)	28 9:30 樂活健康 3:30 吾老唔老	29 9:30 樂活健康 10:00 芬蘭木柱2 2:30 回憶中的香港-拼貼畫工作坊	30 9:30 樂活健康 10:00 藥箱都變成首飾箱 2:30 認知義工訓練日(5月) 3:00 動脂動脂俱樂部25年5月	31 端午節 



飛，我又再飛(5月)(031)

日期：21/5/2025 (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

布袋球同樂日(5月)(030)

日期：14/5/2025 (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

認知障礙症服務

耆樂理維思A(4至6月)(015)

日期：6,13,20,27/5/2025 (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：6,13,20,27/5/2025 (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：6,13,20,27/5/2025 (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

資訊與科技

皇后也升呢! 2 (044)

日期：19/5/2025 (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：8位
收費：免費
內容：指導實際應用智能手機的功能，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

作弊飛蛾桌遊工作坊(053)

日期：9/5/2025 (五)
時間：下午2時30分至下午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：一起玩作弊飛蛾桌遊，
體驗刺激又歡樂的遊戲氣氛
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(055)

日期：12/5/2025 (一)
時間：下午2時30分至下午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：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

UNO桌遊工作坊(056)

日期：19/5/2025 (一)
時間：下午2時30分至下午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：8位
收費：免費
內容：學習經典桌遊UNO，健腦益智！
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘



螺鈿髮飾工作坊(057)

日期：23/5/2025 (五)
時間：下午2時30分至下午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：8位
收費：\$10
內容：體驗指尖上的非遺課！由拼貝到拋光，
製作獨一無二的螺鈿髮夾
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘

5月護老廚房 (043)

日期：27/5/2025 (二)
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



藥箱都變成首飾箱 (042)

日期：23,30/5/2025 (五) 及 3,17/6/2025 (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：8位
收費：\$40
內容：於小組當中一同製作不同的首飾，
以自愛作為主題，並建立護老者支援網絡
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：陳朗希先生

喜悅健康

今日度咗未？ (038)

日期：12/5/2025 (一)
時間：下午2時至4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：提供身體檢查、量血壓及血氧機服務，
並教授量血壓技巧，培養每日量血壓及記錄
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：劉穎芝姑娘

衛生署講座-認識肝炎(039)

日期：21/5/2025 (三)
時間：上午11時30分至中午12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：透過衛生署講座，認識肝炎的病徵和種類及預防方法，
提高長者對肝炎的認識並減低感染機會，及早治療
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：劉穎芝姑娘



今期介紹 SQS :

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。

今期介紹 SQS :

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。

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、劉穎芝、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5月