



保良局
PO LEUNG KUK

張惠萍皇后山喜悅薈 2025年6月通訊



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

喜悅薈祝大家父親節快樂！願天下父親身體健康，幸福美滿！中心亦為準備了一些特備節目給予會員參與，一同綻放喜悅！活動詳情如下：

送禮暖父心

日期：13/6/2025（五）

時間：上午10時至下午4時

地點：中心活動室1

對象：中心男性會員

名額：40位（先到先得，派完即止）

收費：免費

內容：當天將會派小禮物，為各位父親祝賀父親節快樂

參加方法：例會後向職員報名

負責同工：陳朗希先生



父親節特別活動： 砌砌樂

日期：20/6/2025（五）

時間：上午10時至11時30分

地點：中心活動室1

對象：中心男性會員

名額：10位

收費：免費

內容：與各位父親一同製作模型積木，並在過程當中建立支援網絡

參加方法：例會後向職員報名

負責同工：陳朗希先生



下次例會日期：7月2日 下午2:00

肩係膊頭，但五十肩是什麼？

肩部關節或肌腱發生病變，導致疼痛和關節活動受限，因好發於50-60歲中老年人故稱為五十肩。

「五十肩」，是沾黏性肩關節囊炎的總稱，形成原因是肩關節囊及周圍軟組織之發炎、纖維化所導致肩關節疼痛及活動幅度受限之肩部疾患，其特質就是愈怕痛，愈不敢活動，肩部就沾黏的更厲害，疼痛也就更加深。患者會有明顯的活動受限及疼痛造成舉手困難。



三大時期的症狀

五十肩症狀該在早期階段尋求醫療幫助！如果不及時治療，治療的難度和風險都會增加！

初期「疼痛期」 手臂在上舉或外展等關節活動時會感到不適，有時還會感到劇烈疼痛，晚上疼痛次數會加劇，甚至影響睡眠。
約2~9個月

中期「僵硬期」 因為發炎疼痛導致不敢隨意活動，肩膀周圍的組織就會開始沾黏，肩膀會逐漸僵化，嚴重影響生活起居，如穿脫衣服、洗頭或綁頭髮等都會變得困難。若沒有及時治療，可能導致肩部肌肉出現萎縮。
約4~9個月

後期「恢復期」 藉由醫生協助與藥物治療，肩膀可活動範圍會逐漸恢復，不過因為關節沾黏還是會疼痛，但持續執行五十肩復健運動與保養，會恢復更快。
約5~26週

舒緩有法



適當的運動，能幫助恢復肩部功能及活動度，但仍需適度休息，避免過量造成二度拉傷。

自我復健好給力

4 動作舒緩五十肩



交叉手運動

伸展關節囊外側
患側手臂交叉至身體對側
對側前臂壓迫患側上臂
維持10秒後 放鬆5秒
以上步驟為1次



拉毛巾後旋運動

上拉到最高點維持10秒
再往下拉到最低點維持10秒
以上步驟為1次



肩前運動

伸展前關節囊
兩手交叉置於後腦
肘部向後伸展到底
維持10秒後 放鬆5秒
以上步驟為1次



爬牆運動

依序伸展側關節囊
手向後偏25度，由下向上
沿牆爬至可承受最高處
維持1秒，緩慢放下休息10秒
以上步驟為1次

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 30/6/2025**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

凍餐服務將於2025年5月26日（星期一）至6月16日（星期一）期間暫停並於2025年6月17日（星期二）恢復正常運作。

由服務使用者領取速凍餐回家翻熱

6月份開始售票日期：6月13日（星期五）

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。

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。



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6月 (069)

日期：23/6/2025 (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



6月義工探訪訓練日 (076)

日期：16/6/2025 (一)
時間：下午2時至4時
地點：中心義工房
對象：中心義工會員
名額：20位
收費：免費
內容：訓練中心義工為區內有需要長者進行探訪
參加方法：例會後向職員報名
負責同工：施諾澄姑娘

認知義工訓練日(6月) (086)

日期：27/6/2025 (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

6月義工電話關顧日 (075)

日期：14/6/2025 (六)
時間：上午10時至中午12時
地點：中心義工房
對象：中心義工會員
名額：2位
收費：免費
內容：中心義工致電問候獨居或體弱長者個案，
關懷他們的生活情況
參加方法：例會後向職員報名
負責同工：施諾澄姑娘

資訊與科技

皇后也升呢! 3 (074)

日期：25/6/2025 (三)
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

動脂動脂俱樂部25年6月(065)

日期：19,26/6/2025 (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：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



布袋球同樂日(6月)(066)

日期：11/6/2025 (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

飛，我又再飛(6月)(068)

日期：18/6/2025 (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



吾老唔老(078)

日期：18,25/6/2025 (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



鐵拳無敵皇后山A(6月)(084)

日期：13,27/6/2025 (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B(6月)(085)

日期：17,24/6/2025 (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

2025年 6 月份

保良局張惠萍皇后山喜悅薈 – 6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
1	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 6月例會	9:30 樂活健康 2:30 回憶中的香港 – 拼貼畫工作坊	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康 2:30 玩轉UNO工作坊
2	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 10:20 布袋球同樂日(6月) 2:30 皇后山茶樓「蒸蒸日上」	9:30 樂活健康 10:00 6月Agogo 2:30 回憶中的香港 – 拼貼畫工作坊	9:30 樂活健康 10:00 送禮暖父心 10:15 全方位健康檢查站6A 3:30 鐵拳無敵皇后山A(6月) 2:15 全方位健康檢查站6A	9:30 樂活健康 10:00 6月義工電話關顧日
8  父親節	9:30 樂活健康 2:00 6月義工探訪訓練日	9:30 樂活健康 10:00 衛生署講座-認識中暑 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(6月)	9:30 樂活健康 10:00 園藝中的小精靈 10:20 飛, 我又再飛(6月) 3:30 吾老唔老	9:30 樂活健康 3:00 動脂動脂俱樂部25年6月	9:30 樂活健康 10:00 砌砌樂 2:30 喜悅藝廊25年6月	9:30 樂活健康 2:30 矮人掘金桌遊工作坊
15	9:30 樂活健康 2:30 皇后山美術部企劃!	9:30 樂活健康 3:30 鐵拳無敵皇后山B(6月)	9:30 樂活健康 10:00 皇后也升呢! 3 2:30 珍珠心口針工作坊 3:30 吾老唔老	9:30 樂活健康 10:00 6月Agogo 3:00 動脂動脂俱樂部25年6月	9:30 樂活健康 10:15 全方位健康檢查站6B 2:15 全方位健康檢查站6B 2:30 認知義工訓練日(6月) 3:30 鐵拳無敵皇后山A(6月)	9:30 樂活健康
22	9:30 樂活健康	香港特別行政區 成立紀念日	9:30 樂活健康 2:00 7月例會	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康	9:30 樂活健康
29		1/7	2/7	3/7	4/7	5/7
30						

喜悅藝廊25年6月 (067)

日期：20/6/2025 (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：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

珍珠心口針工作坊 (073)

日期：25/6/2025 (三)
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 (護老者優先)
名額：8位
收費：\$10
內容：串起天然珍珠，製作精美又實用的心口針
參加方法：例會後向職員報名登記
負責同工：蔣宇星姑娘



認知障礙症服務

耆樂理維思A(4至6月) (015)

日期：3,10,17/6/2025 (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：3,10,17/6/2025 (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：3,10,17/6/2025 (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



全方位健康檢查站6A (087)

日期：13/6/2025 (五)

時間：上午10時15分至中午12時
下午2時15分至4時30分

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：例會後向職員報名登記

負責同工：劉穎芝姑娘

「檢查早，健康好，未來更美好！」

全方位健康檢查站6B (072)

日期：27/6/2025 (五)

時間：上午10時15分至中午12時
下午2時15分至4時30分

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：例會後向職員報名登記

負責同工：劉穎芝姑娘

衛生署講座-認識中暑 (071)

日期：17/6/2025 (二)

時間：上午10時至11時

地點：中心動室1

對象：中心會員

名額：20位

收費：免費

內容：由衛生署姑娘到中心講座講解中暑定義，
講解成因及症狀，中暑出現時急救措施
「防中暑，清涼一夏！」

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳善銘先生

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。

如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

園藝中的小精靈 (077)

日期：18/6/2025 (三)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室2

對象：中心會員 (極有需要護老者/護老者優先)

名額：8位

收費：\$40

內容：透過製作壓花相框，並加入寵物小精靈元素，過程當中能夠讓護老者抒發情緒及放鬆

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：陳朗希先生



6月Agogo (079)

日期：12,26/6/2025 (四)

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：一起享受跳舞的樂趣，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

玩轉UNO工作坊 (082)

日期：7/6/2025 (六)

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：玩轉經典桌遊UNO，在不同顏色和數字的卡牌中訓練腦力，享受樂趣

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘



皇后山茶樓「蒸蒸日上」(081)

日期：11/6/2025 (三)

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：皇后山茶樓營業啦！

齊來扮演動物購買點心，體驗「蒸蒸日上」桌遊

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘

矮人掘金桌遊工作坊 (083)

日期：21/6/2025 (六)

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：體驗新式桌遊，同隊友一齊向勝利進發！

參加方法：例會後向職員報名登記

負責同工：蔣宇星姑娘



本期介紹 SQS：

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。

本期介紹 SQS：

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。

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！

「2555 0890」

「2555 0306」

「2555 0015」

「3701 7988」

2555 0890

儲存我們電話，突發資訊即時收聽！



保良局張惠萍皇后山喜悅舊例會 宣傳
WhatsApp 群組





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、劉穎芝、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6月