



保良局
PO LEUNG KUK

2025年
10月



青光流影中秋夜，
富貴吉祥伴月圓。
恭祝會員中秋節快樂！

園藝治療及 繪畫小組

對象：

- 60歲或以上
- 認知功能正常的社區長者

1 前測問卷

日期：10月4日(六)
時間：上午9:30-10:30
地點：活動室(二)

2.1 園藝治療小組

日期：10月11日-12月6日(逢六)
* 11月15日暫停活動
第1-7節時間：下午2:15-3:30
第8節時間：下午2:15-4:30
地點：活動室(二)

2.2 繪畫小組

日期：10月11日-12月6日(逢六)
* 11月15日暫停活動
第1-7節時間：上午9:45-11:00
第8節時間：上午9:45-中午12:00
地點：活動室(二)

或

3 研究訪問 (按情況)

日期：13/12/2025(六)
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室(二)

4 後測問卷

日期：10/1/2026(六)
時間：上午9:30-10:30
地點：活動室(二)

- 由研究團隊隨機安排參加者加入園藝治療或繪畫小組
- 參加者必須出席全部前後問卷及八節的小組，簽妥參加研究同意書，小組過程會為參加者拍照(如同意)，部份參加者如獲邀及接受研究訪問，訪談內容會被錄音，以作資料分析用途
- 活動由教育大學、嶺南大學及香港園藝治療協會合作進行
- 會員可親臨中心或透過電話登記 (21201688)

2025/26流感疫苗接種活動日

採用四價流感疫苗 由醫護人員主理

以下人士可獲全額資助(免費)

- 孕婦
- 50歲或以上人士
- 6個月至未滿18歲的兒童及青少年
- 智障人士
- 領取傷殘津貼人士



18歲至49歲人士 可享優惠價 \$180
(只限活動時段)

接種日期: 10月16日 (星期四)

時間: 上午11:00至下午12:30

地點: 青富喜悅薈 名額 : 65個

備註:

1. 疫苗接種人士必須攜帶身份證明文件
2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人士, 不適合接種
3. 如因當日身體不適, 發燒及新冠檢測呈陽性, 均不能接種, 費用恕不退回



一站照顧



保良局醫療及綜合健康服務

萬聖節是甚麼？



萬聖節本應是11月1日，但10月31日的萬聖夜（Halloween）是主要慶祝活動的時間。萬聖夜的起源可追溯到來自2000多年前凱爾特民族在愛爾蘭和蘇格蘭慶祝的「薩溫節」（Samhain）。

這一天白天變短、黑夜變長，凱爾特人會儲藏夏天的收成，象徵新年的慶祝。人們相信在日夜更替的日子，活人與死人的界線模糊，鬼魂會回到人間。為了避免惡靈侵擾，人們裝扮成鬼怪，以混淆鬼魂，這就是萬聖節的最早起源。

後來萬聖節傳入美國、加拿大和澳洲後，人們開始裝扮成吸血鬼、殭屍等鬼怪，認為這樣可以獲得保護，演變成文化節日派對的概念。

提到萬聖節，大家首先想到的就是南瓜。南瓜源自於「Jack-O'-Lantern」南瓜燈，傳說用來驅魔或指引亡魂。最初的萬聖節燈籠是用挖空的蕪菁製作，後來在美國逐漸改為使用南瓜。



生命教育哈囉喂

HALLOWEEN

萬聖樂生命畫譜

2025

活動編號：143

10.31 (星期五)

時間：下午3:30-4:45

地點：活動室一

名額：20人

收費：\$30

活動內容：一同慶祝萬聖節，製作面譜，
並讓長者互相分享個人故事。

負責職員：鄭希怡 姑娘、

葉凱盈 姑娘、林才淇 先生

登記抽籤時段：10月2日 (星期四)

至10月14日 (星期二)

公佈抽籤日期：10月15日 (星期三)

後頁會有更多有關生命教育的活動！

本月是生命教育月，生命教育旨在引導個人
從認識、欣賞、尊重生命到探索其意義。



健康教育及生活推廣

樂活健體操



活動編號：137

運動對所有年齡人士有益，對長者而言更有延緩衰老作用，歡迎各位會員每星期抽少少時間來中心做運動，而且活動會將伸展運動結合大笑瑜伽，大家一同開心做運動！

日期：10月14、21、28日（星期二）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室一

收費：\$15

名額：30人

負責職員：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月8日（星期三）

公佈抽籤日期：10月9日（星期四）

活動編號：133

這次碗仔翅活動將帶領參與者了解碗仔翅食材及功效，共同品嚐碗仔翅，並設有互動環節促進交流，讓大家在享受美食的同時深入體驗香港的飲食文化。

日期：10月13日（星期一） 收費：\$10

時間：下午2:30-3:00 名額：25人

地點：活動室一 負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月8日（星期三）

公佈抽籤日期：10月9日（星期四）

Ling碗仔翅食



活動編號：142

一同慶祝中華人民共和國成立，共同參加各種有趣的遊戲和互動環節，讓每位參與者都能在歡樂的氣氛中，感受到國慶的喜悅與團結的力量。

日期：10月22日（星期三） 收費：免費

時間：下午2:30-3:00 名額：60人

地點：活動室一 負責職員：秦演文 姑娘、葉凱盈 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月14日（星期二）

公佈抽籤日期：10月15日（星期三）

賀賀賀國慶



活動編號：135

健康偵探社：癌症迷思

快來一同加入健康偵探社，透過遊戲及互動，揭開癌症真相，學會保護自己，以及學懂遇病可以如何求醫。

日期：10月8日（星期三） 收費：免費

時間：下午2:30-3:30 名額：30人

地點：活動室一 負責職員：伍建曦 先生

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月14日（星期二）

公佈抽籤日期：10月15日（星期三）





手機攝影攻略

活動編號：141

本次手機攝影攻略活動將幫助大家掌握基本技巧，提升拍攝水平，並激發創意，並在講座中學會如何有效運用光線和構圖，最終能夠拍攝出引人注目的作品。

日期：10月10日（星期五）

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室二

收費：免費

名額：15人

負責職員：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月8日（星期三）

公佈抽籤日期：10月9日（星期四）

協作機構：長者安居協會

義工聚會 - 「義」見你

活動編號：138

誠意邀請每一位有興趣成為中心義工的朋友仔參與本中心的第一次義工聚會，大家一同玩遊戲，互相認識，而且可以認識更多義工活動的種類，大家一起報名參加吧！

日期：10月23日（星期四） 收費：免費

時間：下午2:30-3:30 名額：40人

地點：活動室二 負責職員：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月14日（星期二）

公佈抽籤日期：10月15日（星期三）

義工發展



「義」「扭」水母

活動編號：139

扭扭棒是一個簡易的手工材料，適合新手從基礎技巧開始學起，今次會教大家用扭扭棒製作水母，有興趣做手工的義工們可以一同參與。

日期：10月15日（星期三） 收費：\$20

時間：下午2:30-4:30 名額：10人（有興趣成為中心義工的會員）

地點：義工室 負責職員：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月8日（星期三）

公佈抽籤日期：10月9日（星期四）



護老者支援

衛生署講座系列-外用藥物使用巡禮 (10月)

活動編號：118

透過講座讓護老者及長者認識如何正確地使用外用藥物，如眼藥膏、滴眼、滴耳及滴鼻藥水、肛門藥劑等

日期：10月22日 (星期三) 收費：免費
時間：上午9:30-10:30 名額：30人
地點：活動室一 負責職員：秦演文 姑娘

登記抽籤時段：10月2日 (星期四) 至10月14日 (星期二)
公佈抽籤日期：10月15日 (星期三)



喜悅「護」「護」送

活動編號：146

每月定期舉辦的護老者聚會，本月的主題是「生命教育的分享」，旨在促進彼此之間的交流和反思，讓參加者在這個特別的場合中深入探討人生的意義、價值觀，以及如何在生活中面對各種挑戰，從而增進彼此的理解與支持。

日期：10月10日 (星期五) 收費：免費
時間：下午2:30-3:30 名額：60人
地點：活動室二 負責職員：秦演文 姑娘
登記抽籤時段：10月2日 (星期四) 至10月8日 (星期三)
公佈抽籤日期：10月9日 (星期四)



「園」來有您

活動編號：145

透過製作園藝手作，一起靜下心來，專注於每一個細節，回顧生命中那些最重要的事情，重新連結與自然的關係，感受生活的美好與珍貴。

日期：10月28日 (星期二)
時間：下午2:30-4:00
地點：活動室一
收費：\$30
名額：10人
負責職員：秦演文 姑娘

登記抽籤時段：10月2日 (星期四) 至10月14日 (星期二)
公佈抽籤日期：10月15日 (星期三)



週末睇「顛」戲

活動編號：123

欣賞迪士尼動畫《玩轉極樂園》，故事中主角米高為追尋音樂夢意外穿越亡靈世界，中途發掘了家族不為人知的歷史與珍貴回憶，大家可以一邊欣賞一邊感受家人溫暖與親情的美好回憶。

日期：10月25日（星期六）

收費：免費

時間：下午2:30-5:00

名額：30人

地點：活動室一

負責職員：梁俊顛 先生

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月14日（星期二）

公佈抽籤日期：10月15日（星期三）

可額外提供爆谷\$5



UNO 動動腦

活動編號：124

玩UNO不僅可以訓練思維能力，利用唔同顏色同數字鍛鍊腦筋，還能認識許多新朋友。在輕鬆的氛圍中，大家一起享受遊戲所帶來的樂趣！

日期：10月14日（星期二）

收費：免費

時間：下午2:30-3:30

名額：8人

地點：活動室二

負責職員：葉凱盈 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月8日（星期三）

公佈抽籤日期：10月9日（星期四）

跳出喜悅薈

活動編號：144

由專業街舞導師教授街舞，內容涵蓋了基本的舞步技巧、節奏感的培養、以及如何在團體中協調動作，讓學員在輕鬆愉快的氛圍中，逐步掌握舞蹈的精髓，提升自信心和團隊精神。

日期：10月20、27日

收費：\$150（六節）

11月3、10、17、24日（星期一）

名額：15人

時間：下午2:30-3:30

負責職員：秦演文 姑娘

地點：活動室一

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月14日（星期二）

公佈抽籤日期：10月15日（星期三）



十月活動日程表

10 / 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
中心休息 28	29	30	國慶日 1	上午10:30 例會 2	下午2:30 例會 下午3:45 香薰舒痛樂小組 3	上午9:30 學術研究- 前測問卷 上午10:30 PSS體驗優先場 4
中心休息 5	上午10:00 中秋團圓「苑」 6	中秋節翌日 7	下午2:30 健康偵探社： 癌症迷思 8	上午10:30 學好手機 「願」EASY 9	上午10:00 手機攝影攻略 下午2:30 喜悅「護」 「護」送 10	上午9:45 繪畫活動小組 上午10:30 PSS體驗優先場 下午2:15 園藝治療小組 11
中心休息 12	上午9:30 衛生署講座系列 流感大流行 下午2:30 Ling碗仔翅食 13	上午10:30 樂活健體操 下午2:30 UNO動動腦 14	下午2:30 「義」「扭」 水母 15	上午10:30 流感疫苗 接種日 上午10:30 學好手機 「願」EASY 16	下午2:30 平安三寶講座 17	上午9:45 繪畫活動小組 上午10:30 PSS體驗優先場 下午2:15 園藝治療小組 18
中心休息 19	下午2:30 跳出喜悅薈 20	上午10:30 樂活健體操 下午2:30 煮食遊泰國 21	上午9:30 衛生署講座系列 外用藥物使用巡禮 下午2:30 賀賀賀國慶 22	上午10:30 學好手機 「願」EASY 下午2:30 義工聚會 「義」見你 23	上午10:30 喜悅馬賽克 拼貼之旅 下午2:30 生命規劃講座 24	上午9:45 繪畫活動小組 上午10:30 PSS體驗優先場 下午2:15 園藝治療小組 下午2:30 週末睇「願」戲 25
中心休息 26	下午2:30 跳出喜悅薈 下午2:30 萬聖節限定- 扭扭棒南瓜髮夾 27	上午10:30 樂活健體操 下午2:30 「園」來有您 下午2:30 Chill 富青海畫 28	重陽節 29	上午10:30 學好手機 「願」EASY 下午2:30 智玩未來：樂齡 AI初體驗 30	下午2:30 生命教育哈囉喂 31	

樂齡科技



智玩未來：樂齡 AI 初體驗

活動編號：134

齊齊認識人工智能 (AI)，輕鬆了解新科技的概念與應用，體驗用生成式AI 工具POE幫助生活加添便利同樂趣，一齊探索未來新體驗！

日期：10月30日 (星期四)

收費：免費

時間：下午2:30-3:30

名額：8人

地點：活動室一

負責職員：林才淇 先生

登記抽籤時段：10月2日 (星期四) 至10月14日 (星期二)

公佈抽籤日期：10月15日 (星期三)



PS5 體驗優先場

活動編號：121

只要用PS5手掣操控賽車就能同會員比拼速度，同時動動腦筋鍛鍊手眼協調，體驗刺激快感！體驗數碼娛樂，促進與年輕一代交流。

日期：10月11、18、25日 (星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：會所

收費：免費

名額：9人 (共27人)

負責職員：梁俊顯 先生

登記抽籤時段：10月2日 (星期四) 至10月8日 (星期三)

公佈抽籤日期：10月9日 (星期四)



學好手機「顛」EASY

活動編號：122

透過教學下載防騙伺服器提升防騙意識，遠離網購陷阱、電話騙案及釣魚訊息，保護自己免受詐騙損失。

日期：10月9、16、23、30日（星期四）

時間：上午10:30-11:30

地點：義工室

收費：\$5/節

名額：8人（共32人）

負責職員：梁俊顛 先生

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至 10月8日（星期三）

公佈抽籤日期：10月9日（星期四）



高齡健康

衛生署講座系列-流感大流行（10月）

活動編號：119

讓長者認識流感、禽流感與流感大流行的分別。認識防備流感大流行及禽流感的方法，以及培養個人及環境衛生的習慣。

日期：10月13日（星期一）

時間：上午9:30-10:30

地點：活動室一

收費：免費

名額：30人

負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月8日（星期三）

公佈抽籤日期：10月9日（星期四）



教育及發展



CHILL 富青海畫

活動編號：128

這個活動將邀請大家一同繪製海洋肌理畫，透過使用各種顏色和材料，創造出獨特的海洋風景，感受海洋的美麗與神秘，並在輕鬆愉快的氛圍中，畫出自己的創意。

日期：10月28日（星期二） 收費：\$40

時間：下午2:30-4:00 名額：8人

地點：義工室 負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）- 10月14日（星期二）

公佈抽籤日期：10月15日（星期三）

喜悅馬賽克拼貼之旅

活動編號：129

這個活動將學習拼貼馬賽克瓷磚，透過親手創作獨特的杯墊，體驗創作的樂趣，並在過程中分享彼此的想法與創意，最終收穫一個充滿個人風格的杯墊。

日期：10月24日（星期五）

收費：\$30

時間：上午10:30-中午12:00

名額：8人

地點：義工室

負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月14日（星期二）

公佈抽籤日期：10月15日（星期三）



萬聖節限定-扭扭棒南瓜髮夾

活動編號：140

每逢萬聖節，人們會裝扮成各種恐怖或有趣的造型，為了嚇走或迷惑邪靈。在今年的萬聖節，讓我們一同用扭扭棒製作南瓜髮夾，一起打扮吧！

日期：10月27日（星期一）

收費：\$30

時間：下午2:30-4:30

名額：10人

地點：活動室一

負責職員：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）- 10月14日（星期二）

公佈抽籤日期：10月15日（星期三）

平安三寶講座

活動編號：126

講解關於平安三寶（平安紙、持久授權書及預設醫療指示）的內容，了解建立平安三寶的目的，為日後計劃。

日期：10月17日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室二

收費：免費

名額：30人

負責職員：葉凱盈 姑娘

協作機構：桔梗花

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至
10月8日（星期三）

公佈抽籤日期：10月9日（星期四）



生命規劃講座

活動編號：127

了解晚年規劃生活，以及身後事規劃，了解善生善別。

日期：10月24日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室二

收費：免費

名額：30人

負責職員：葉凱盈 姑娘

協作機構：桔梗花

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至
10月14日（星期二）

公佈抽籤日期：10月15日（星期三）





煮食遊泰國

活動編號：125

一同製作忘吞糕同泰式奶茶，享用泰國美食，又一齊討論泰國文化，享受下午時間。

日期：10月21日（星期二）

收費：\$30

時間：下午2:30-3:30

名額：8人

地點：活動室二

負責職員：葉凱盈 姑娘

登記抽籤時段：10月2日（星期四）至10月14日（星期二）

公佈抽籤日期：10月15日（星期三）

賞你惠食

餐飲優惠券要派發啦～

每位合資格會員可獲一套7張、由7大連鎖餐飲集團（包括大家樂、大快活、太興、美心、麥當勞、必勝客及銀龍茶餐廳）提供的餐券。

對象：獨居及雙老中心會員

名額：60人

合資格會員可親臨中心或透過電話登記（21201688）

登記抽籤時段：10月3日（星期五）至10月9日（星期四）

公佈抽籤日期：10月10日（星期五）

*餐飲券有效期為 2025年10月1日至11月30日



中心活動 報名程序更新

本月所有活動會以 **抽籤形式** 決定報名結果，報名程序如下：

- 10月3日（星期五）例會後開放報名10月所有活動
- 會員可親臨中心或透過電話（21201688）報名活動

第一輪登記

10月18日（星期六）或之前的活動

10月8日（星期三）截止登記，

並於10月9日（星期四）下午2:30 公佈抽籤結果（正選及後備名單）

第二輪登記

10月20日（星期一）或之後的活動

10月14日（星期二）截止登記，

並於10月15日（星期三）下午2:30 公佈抽籤結果（正選及後備名單）

中籤會員需於公佈日起計 **三日內** 到中心繳費作實

逾時將視作棄權，其名額將由後補名單補上

如有任何疑問，歡迎向中心職員查詢

長者日慶祝活動 – 開心海洋派對

長者日是香港的特定節日，旨在推廣敬愛長者文化，並鼓勵長者與社會保持連繫，為了慶祝長者日，我們特意邀請各位會員一同到海洋公園同樂，讓我們一起參加派對吧！

活動日期：11月12日（星期三）

集合時間：上午9:00

活動時間：約上午10:00 – 下午3:15

解散時間：約下午4:15

集合地點：活動室一

活動地點：海洋公園

名額：50人

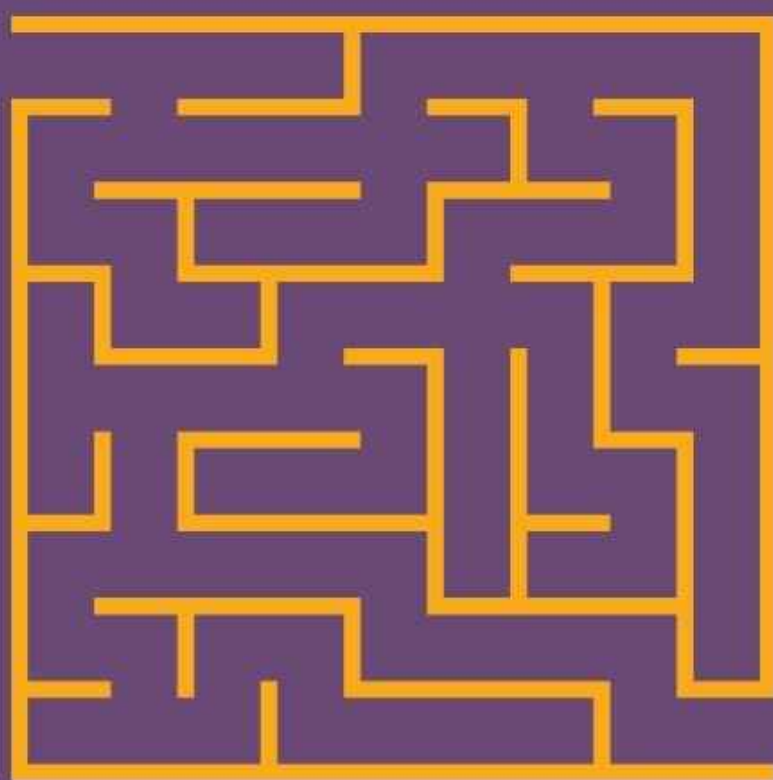
收費：65歲或以上會員\$100 /

60-64歲會員\$200（午膳自理）

負責職員：黃苑靖 姑娘



動腦小遊戲：迷宮闖關題（第二期）



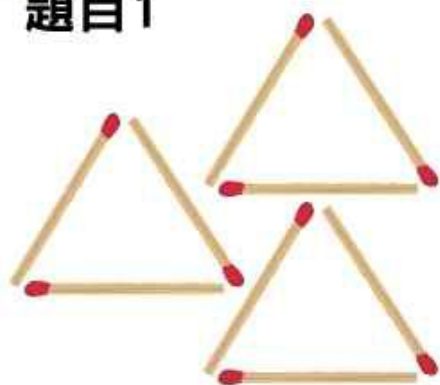
題目：小幽靈餓了！快來幫助小幽靈穿過迷宮，取得萬聖節糖果吧！



答對答案，可親臨中心兌換萬聖節糖果一份

上期答案

題目1



題目2

(A) $11+0=11$:

$$11 + \square = 11$$

(B) $11-0^1=11$:

$$11 - \square = 11$$

(C) $1+10=11$:

$$1 + \square = 11$$

(D) $11-10=1^1$:

$$11 - \square = 1$$

(E) $11-0=11^1$:

$$11 - \square = 11$$



2025年施政報告 安老服務措施

政府將繼續貫徹「居家安老為本，院舍照顧為後援」方針

並推出以下11項措施：

居家安老

- (1) 將「長者社區照顧服務券」的總數增加4,000張至16,000張。
- (2) 新增3個長者鄰舍中心，加強在地區為長者提供支援，預計每年可服務約3,000名長者。
- (3) 以試行方式把政府新建的福利項目設施出租，讓服務營辦機構有更大彈性提供不同資助模式的長者日間護理及支援服務。
- (4) 優化「離院長者綜合支援計劃」，為出院的有需要長者提供社會福利服務支援。

加強院舍照顧服務

- (5) 增加約700個新建資助安老宿位。
- (6) 增加1,000張「長者院舍照顧服務券」至總數7,000張。
- (7) 資助院舍合資格的現職保健員修讀新設的護理保健師專業文憑課程
培育專屬人才，推動業界發展。

優化大灣區養老安排

- (8) 年底前推出試驗計劃，資助選擇赴粵養老的綜援受助長者入住指定在粵安老院，提升生活質素。每名合資格長者每月可獲5,000元資助，名額共1,000個。
- (9) 持續擴展「廣東院舍照顧服務計劃」。由10月起，參加計劃的內地安老院由15家增至24家，覆蓋城市由6個增至8個。
- (10) 年底前亦會推出為期兩年的試行安排，分擔參加「廣東院舍照顧服務計劃」的香港長者在國家基本醫療保障政策下須自付的部分醫療開支。
- (11) 在廣東及福建省養老的香港受惠長者可選擇由政府將可攜現金援助款項直接匯入其內地指定銀行的帳戶，方便香港長者在內地養老。



長者電話支援服務

系統會以電話錄音形式致電給大家，電話為大家可以先行儲存此號碼，以茲識別。

3701 7999

設立目的：

- 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
- 協助中心推行活動、資訊發放



服務質素標準

服務質數標準 5

人力資源

服務單位實施有效的職員

招聘、簽訂職員合約、

發展、訓練、評估、

調派及紀律處分守則。

服務質數標準 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

其他關注人士就中心的表現提

出意見。

11月例會時間

第一場	11月4日 (二) 上午10:00
第二場	11月4日 (二) 下午2:30

惡劣天氣安排

天氣訊號	室內活動	室外活動
 T1	✓ 如常	✓ 如常
 3	✓ 如常	✗ 取消
 8	✗ 取消	✗ 取消

喜悅入會方法

我們歡迎你！

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



JOIN US

入會手續

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：

- 身分證
- 會員年費
- 半身正面近照一張

MEMBERSHIP APPLICATION

*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，可聯絡中心職員更新

中心會員WHATSAPP社群

掃描右方二維碼加入社群
接收中心重要資訊



聯絡我們

電話：21201688

電郵：chingfu.jollynet@poleungkuk.org.hk

地址：青衣青衣路18號青富苑青隆閣地下低層3樓

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

如對本中心職員有任何意見或建議，歡迎向本中心職員提出。

你的意見有助我們持續改善及提升服務質素，多謝支持。



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

非賣品 印刷數量350份