



保良局
PO LEUNG KUK

2025年
12月

青富喜悦薈

MERRY
CHRISTMAS

中心恭祝大家聖誕快樂！

及預祝大家新年快樂！

喜悦常伴，幸福無窮！

好消息好消息！ 中心開飯喇！

由12月15日（星期一）起，中心會於星期一至五的
上午11點至下午1點（暫定）
為有需要的長者提供熱餐。

服務對象：年滿 65 歲之獨居/雙老/領取綜援/長者生活津貼/
基層家庭/其他有需要人士（*需經中心社工評估）

時間：上午11:00-下午1:00（暫定）

地點：活動室二

收費：免費

名額：60人（堂食）



喜悅飯堂會

活動編號：202

日期：12月5日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室一

收費：免費

名額：60人（已通知的飯堂長者）

活動內容：簡介中心與惜食堂合作，當日會派發飯票讓會員
選取所需的餐膳，及講解在中心享用熱餐的流程

負責職員：秦演文 姑娘

備註：如有查詢，請直接聯絡負責職員



屯門獅子會萬歲耆英共聚樂融融 2025

活動編號：197

享受風味盆菜宴、財神派利是、送贈豐富禮物之福袋禮包，並設有台上載歌載舞娛樂表演。

日期：2026年1月11日（星期日）

時間：上午9:30-下午4:00

地點：屯門天后廟廣場

集合時間：上午9:30

集合地點：中心活動室二

收費：\$20

名額：50人

負責職員：葉凱盈 姑娘、梁俊顯 先生

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月15日（星期一）

公佈抽籤日期：12月16日（星期二）

備註：

1. 是次活動會優先給予沒有參與機場富豪的會員。
2. 同時2026年敬老賀新春活動會優先給予沒有參與機場富豪及本活動的會員。



保良局服飾日 - 「環」遊民族在青富

本年的主題為「環」遊世界花生 Show。活動以環保為主題，鼓勵大家使用環保材料製作衣服，穿上具有不同國家/地區民族特色的服裝。此外，活動還會舉行民族服裝知識問答比賽，快來爭奪「青富最佳造型獎」和「青富知識王」的稱號！

活動編號：204

日期：2026年1月22日（星期四）

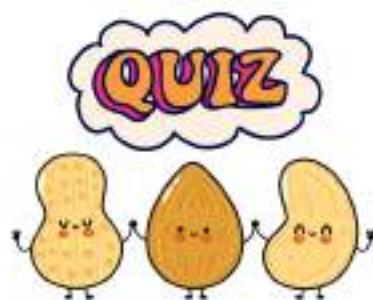
時間：下午2:30 - 下午3:30

地點：活動室二

收費：\$30

名額：30人

負責職員：鄭希怡 姑娘



會員可親臨中心或透過電話報名活動（21201688）

健康教育及生活推廣

樂活健體操

活動編號：206



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：12月9、16、30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：12月2日（星期二）至12月4日（星期四）

公佈抽籤日期：12月5日（星期五）

活動編號：193

Ling兜熱咖哩

這次活動將帶領參與者共同品嚐日式咖哩烏冬，並設有互動環節促進交流，讓大家享受美食。



日期：12月31日（星期三） 收費：\$15

時間：下午2:30-3:30 名額：40人

地點：活動室一 負責職員：凌素琴 姑娘

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月11日（星期四）

公佈抽籤日期：12月12日（星期五）

你追我（躲避盤）

活動編號：189/190



日期：12月8日（星期一）（第一節）

時間：上午10:30-11:30及

下午2:30-3:30

日期：12月10日（星期三）（第二節）

時間：上午10:30-11:30及

下午2:30-3:30

地點：活動室一

收費：\$40

名額：8人（共16人）

負責職員：林才淇 先生、

祝耀庭 先生



為推廣新興運動及響應全運會精神，讓長者初接觸並體驗躲避盤運動，認識新興運動文化，享受運動樂趣，同時提升參與體育活動的意欲。

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月4日（星期四）

公佈抽籤日期：12月5日（星期五）

喜悅聖誕・樂聚一齣

活動編號：183/184



與中心會員一同慶祝聖誕節，營造愉快及溫馨的節日氣氛。製作聖誕乾花香薰擺設及聖誕節慶小蛋糕設計等活動，讓參加者在互動過程中體驗節日樂趣、增添社交交流，並促進身心放鬆，享受節日中的喜悅與連結。

日期：12月23日（星期二）

時間：下午2:00-3:00（第一節）

下午3:30-4:30（第二節）

地點：本中心

收費：\$50

名額：40人（共80人）

負責職員：林才淇 先生

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月11日（星期四）

公佈抽籤日期：12月12日（星期五）



護老者支援

喜悅「護」「護」送

活動編號：207

每月定期舉辦護老者聚會，本月主題是「全年回顧」，回顧全年中值得感恩/感謝自己的地方，再寫一張心意卡給未來一年的自己。

日期：12月30日（星期二） 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：12月2日（星期二）至12月11日（星期四）
公佈抽籤日期：12月12日（星期五）



衛生署講座系列-低溫症（12月）

活動編號：196

透過講座讓護老者及長者認識低溫症的成因、徵狀、預防及處理方法。

日期：12月23日（星期二） 收費：免費
時間：上午9:30-10:30 名額：30人
地點：活動室二 負責職員：秦演文 姑娘

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月11日（星期四）
公佈抽籤日期：12月12日（星期五）



愛之密語工作坊

活動編號：203

以香薰精油製作潤唇膏，及分享愛之語言。

日期：2026年1月9日（星期五） 收費：\$10
時間：下午2:30-3:30 名額：12人
地點：活動室二 負責職員：秦演文 姑娘

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月11日（星期四）
公佈抽籤日期：12月12日（星期五）



社交及康樂

週末睇「顛」戲（12月）

活動編號：177

《殺出個黃昏》由謝賢及馮寶寶主演，講述昔日殺手組織成員步入晚年後重遇舊拍檔，意外重出江湖，成立「耆英天使」協助孤苦無依長者走完人生路。期間，年邁殺手立秋結識被遺棄少女紫登，重新尋回生命意義。電影以黑色幽默探討老去、尊嚴與愛的價值，溫情中帶反思。

日期：12月27日（星期六） 收費：免費
時間：下午2:30-5:30 名額：30人
地點：活動室一 負責職員：梁俊顯 先生

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月11日（星期四）
公佈抽籤日期：12月12日（星期五）



週末睇「顛」戲（1月） 可額外提供爆谷\$5

活動編號：199

《富貴逼人》由董驪、沈殿霞主演，講述一對小市民夫妻驟叔與驟嫗，為求中六合彩頭獎而鬧出連串笑話的故事。經歷多番波折後，他們最終成功中獎，卻因不懂運用金錢而衍生更多煩惱。期間，全家人在金錢面前暴露出各種人性的弱點，也體會到親情與財富的真正意義。電影以幽默喜劇探討小市民的發財夢，並在歡樂中帶出對人性和金錢觀的反思。

日期：1月10日（星期六） 收費：免費
時間：下午2:30-5:30 名額：30人
地點：活動室一 負責職員：梁俊顯 先生

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月11日（星期四）
公佈抽籤日期：12月12日（星期五）



CHING 耆棋嗨一下

活動編號：179

學習各種新潮桌上遊戲，包括7來運轉、塔寶、暴走汪汪及魚樂無窮，利用桌遊活動腦筋，歡迎對不同桌上遊戲有興趣的會員參加。

日期：12月8、15、22、29日（星期一）
時間：下午3:30-4:30
地點：活動室二
收費：\$40
名額：8人
負責職員：葉凱盈 姑娘

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月4日（星期四）
公佈抽籤日期：12月5日（星期五）



十二月活動日程表

12 / 2025

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 跳出喜悅蒼2 1	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 例會 下午2:30 例會 2	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 「義」見你 - 滿通知多點 下午2:30 跳出喜悅蒼2 3	上午9:30 喜悅運動操 4	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 喜悅飯堂會 下午2:30 智玩未來： 樂齡AI初體驗 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」 零一 5	上午9:45 繪畫活動小組 下午2:15 園藝治療小組 6	
中心休息 7	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 你追我 (躲避盤) (第一場) 下午2:30 你追我 (躲避盤) (第一場) 下午3:30 Ching耆棋嗨一下 下午3:45 跳出喜悅蒼2 8	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 下午3:00 托樑聖誕樹歸家 9	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 你追我 (躲避盤) (第二場) 下午2:30 歡樂戰戰聖誕樹卡片 下午2:30 你追我 (躲避盤) (第二場) 下午3:45 跳出喜悅蒼2 10	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 肌不可失 健康講座 11	上午9:30 衛生署講座系列- 慎防跌倒 上午10:30 喜悅運動操 下午2:30 手機有繩 掛住你 12	上午10:00 齊來「顯」動~ PlayStation 下午2:30 園藝治療小組- 研究訪問 13	
中心休息 14	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 跳出喜悅蒼2 下午3:30 Ching耆棋 嗨一下 15	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 16	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 跳出喜悅蒼2 17	上午9:30 喜悅運動操 下午3:00 學好手機 「顯」EASY 18	上午9:30 喜悅運動操 19	上午10:00 齊來「顯」動~ PlayStation 20	
中心休息 21	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 笑呵賀聖誕黏土 手作之旅 下午2:30 跳出喜悅蒼2 下午3:30 Ching耆棋 嗨一下 22	上午9:30 衛生署講座系列- 低溫症 (12月) 上午10:30 喜悅運動操 下午2:00 喜悅聖誕·樂聚一番 (第一場) 下午3:30 喜悅聖誕·樂聚一番 (第二場) 23	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 煮食過聖誕 24	 聖誕節 25		 聖誕節翌日 26	
中心休息 28	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 長期護理服務 你要知 講座 下午3:30 Ching耆棋 嗨一下 29	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 下午2:30 喜悅「護」 「護」送 30	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 Ling兜熱咖喱 31				

手機有繩 掛住你

活動編號：206

您是否曾因手機放置不當而經常尋找？又或在拿取物品時，不慎使手機掉落，嚇自己一跳？本活動將教授簡易且實用的繩結技巧，讓參加者能夠親手製作一條美觀又穩固的手機掛帶。

日期：12月12日（星期五）
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室一
收費：\$15
名額：8人
負責職員：林才淇 先生



登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月4日（星期四）
公佈抽籤日期：12月5日（星期五）

認知障礙症服務

煮食過聖誕

活動編號：180

製作聖誕薑餅人，共度聖誕節，平安夜一同感受聖誕氣氛。

日期：12月24日（星期三）
時間：下午3:00-4:00
地點：活動室二
收費：\$30
名額：16人
負責職員：葉凱盈姑娘、鄭希怡姑娘

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月4日（星期四）
公佈抽籤日期：12月5日（星期五）

COOKING
TIME



笑呵賀聖誕黏土手作之旅

活動編號：181

透過捏造可愛的黏土作品，共同創作屬於自己的水晶球，留下美好的回憶，感受聖誕的溫暖氛圍。

日期：12月22日（星期一） 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：12月2日（星期二）- 12月11日（星期四）
公佈抽籤日期：12月12日（星期五）



歡樂戳戳聖誕樹卡片

活動編號：182

會員將學習如何用黏土塑造可愛的聖誕樹造型，並結合色彩繽紛的紙巾，創作出立體感十足的卡片。

日期：12月10日（星期三） 收費：\$20
時間：下午2:30-3:30 名額：8人
地點：義工室 負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月4日（星期四）
公佈抽籤日期：12月5日（星期五）



活動編號：187

製作聖誕雪景擺設，發揮創意，創造獨一無二的作品。

日期：12月9日（星期二）
時間：下午3:00-4:00
地點：活動室二
收費：\$30
名額：16人
負責職員：葉凱盈 姑娘、鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：12月2日（星期二）- 12月4日（星期四）
公佈抽籤日期：12月5日（星期五）

托棵聖誕樹歸家



樂齡科技



齊來「顛」動~ PLAYSTATION

活動編號：176

透過教授和體驗 PS5體育類遊戲，刺激長者的認知功能和手眼協調能力，創造一個充滿歡樂和互動的社交環境，體驗數碼娛樂，促進與年輕一代交流。

日期：12月13、20、27日（星期六）
時間：上午10:00-11:30
地點：會所

收費：\$45
名額：9人
負責職員：梁俊穎 先生

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月4日（星期四）
公佈抽籤日期：12月5日（星期五）

學好手機「顛」 EASY

活動編號：178

本活動旨在推廣醫院管理局推出的「HA Go」流動應用程式，協助參加者認識其功能及便利之處，鼓勵市民運用電子醫療服務，體驗更快捷及智能化的醫療管理服務。從而加強長者自我健康管理及優化醫患溝通

日期：12月18日（星期四）
時間：上午10:00-11:00
地點：活動室一
收費：\$5
名額：8人
負責職員：梁俊穎 先生

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月4日（星期四）
公佈抽籤日期：12月5日（星期五）

高齡健康

肌不可失 健康講座

活動編號：175

肌少症問題在香港漸趨普遍，是次講座將分析肌少症的成因、對健康的影響及預防方法。

日期：12月11日（星期四）
時間：上午10:00-11:00
地點：活動室二
收費：免費
名額：30人
負責職員：梁俊穎 先生
協作機構：長者安居協會

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月4日（星期四）
公佈抽籤日期：12月5日（星期五）



衛生署講座系列-慎防跌倒（社區篇）（12月）

活動編號：195

了解引致跌倒的成因，及跌倒後的正確處理及跟進方法。

日期：12月12日（星期五）
時間：上午9:30-10:30
地點：活動室二
收費：免費
名額：30人
負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月4日（星期四）
公佈抽籤日期：12月5日（星期五）



衛生署
Department of Health



長期護理服務你要知 講座

活動編號：201

簡介長期護理服務的申請流程，及認識社區資源

日期：12月29日（星期一）
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室一
收費：免費
名額：40人
負責職員：秦演文 姑娘

登記抽籤時段：12月2日（星期二）至12月11日（星期四）
公佈抽籤日期：12月12日（星期五）





長者電話支援服務



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

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



服務質素標準

服務質數標準 9

安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

服務質數標準 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。

1月例會時間

第一場	1月6日(二) 上午10:00
第二場	1月6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
L3	✓ 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

- 掃瞄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

非賣品 印刷數量300份