



保良局  
PO LEUNG KUK

# 青富喜悅薈

中心月訊2025年9月

## 中秋·喜悅薈

中秋節係中國嘅傳統佳節，係農曆八月十五，

我哋會一齊圍爐賞月、食月餅、賞花燈。

而今年九月二十三日(星期二)，中心將會舉辦盛大嘅中秋攤位活動，  
千祈唔好錯過！快啲叫埋朋友參加，一齊共度佳節！

2025  
09.23 (星期二)

活動編號：73(第一節) / 74(第二節)

名額：100人 (每節50人)

收費：\$30

時間：下午2:00-3:00 (第一節)

下午3:30-4:30 (第二節)

地點：本中心活動室一

活動內容：攤位遊戲形式

負責職員：秦演文 姑娘

\*報名詳情參考月訊第四頁及活動報名紙

並留意9月9日 (星期二) 下午2:30嘅抽籤結果

青輝漫灑中秋夜，  
富滿情思寄月圓。  
喜盼良辰同賞桂，  
悅攜佳味共嘗甜。  
薈集暖意傳心意，  
歲歲安康樂滿天。

邀請大家一齊慶祝團圓嘅時刻！

## 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



## 青富飯堂大召集

大家會唔會成日都唔知食咩好？  
出街食飯又貴又唔健康？  
自己煮又怕麻煩又預唔啱份量？

如果中心有飯堂提供膳食，你覺得好唔好呢？  
覺得好嘅話，就報名參加啦！

中心未來會向\* **區內有需要人士** \*提供價廉而營養豐富的飯餐，  
飯餐會由惜食堂**免費**提供，每餐\$10行政費由保良局收取，  
收益會用作增繕中心飯堂服務。



\*需經中心社工評估  
如有需要或有興趣，歡迎向職員查詢



## 中心活動報名程序更新

- 9月11日或之前的活動，會以 **先到先得** 形式報名。
- 由9月12日開始的活動，會以 **抽籤形式** 決定報名結果，報名程序如下：
  1. 每月首節例會後一星期內（本月為9月8日或之前）將填妥之報名紙交回中心
  2. 截止報名後一個工作天（本月為9月9日）公佈抽籤結果（正選及後備名單）
  3. 中籤會員需於公佈日起計 **三日內** 到中心繳費作實
  4. 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



## 認知障礙月資訊站

國際認知障礙症協會將每年9月定為認知障礙月，為咗推動社會關注，我哋喺呢個月準備咗部份教育講座、社區活動同資源分發資訊，而有關認知障礙症服務嘅詳情可以參考月訊後頁帶有💡標記嘅活動，希望幫到大家了解認知障礙症嘅症狀同影響，同埋預防認知障礙症嘅方法！

## 如何預防認知障礙症？



定期做運動真係好重要！  
例如每日步行至少三十分鐘，  
大家一齊加油啦！



記住每晚要確保  
有足夠嘅休息，  
咁樣先可以精神充沛！



記得要多啲食水果、  
蔬菜、全穀物同健康脂肪，  
咁樣對身體就最好啦！



社交互動都好重要！  
記得要同家人朋友保持聯繫，  
多啲嚟參加社區活動！



參加謎題、學習新技能等，  
可以刺激大腦，  
保持思維敏捷！



最後，定期體檢都好重要呀！  
可以及早發現問題！

資料來源：醫院管理局

# 喜悅快訊



## 喜悅「護」「護」送

活動編號：72

定期護老者聚會，本月主題回應九月份是世界認知障礙症月，講解認知障礙症的相關資訊。

日期：9月5日（星期五）

時間：14:30-15:30

地點：活動室一

收費：免費

名額：80人（護老者及極有需要護者）

負責職員：秦演文 姑娘



## 護老猜情尋

活動編號：60

透過呢個活動，我哋會學習一些靜觀技巧，令你可以放鬆心情，減輕壓力，令大家都可以感受到更好嘅身心狀態，瞓得更加好！

日期：9月9、16、23、30日（星期二）

時間：10:30-11:30

地點：活動室一

收費：\$40

名額：8人（護老者）

負責職員：葉凱盈 姑娘



## 衛生署講座系列「急救常識」

活動編號：93

呢個講座會教大家可以學識點樣應對突發情況，保障自己同身邊人的安全。歡迎大家踴躍參加一齊增強急救技能！

日期：9月15日（星期一）

時間：9:30-10:30

地點：活動室一

收費：免費

名額：30人

負責職員：秦演文 姑娘



## 喜悅飯堂會

活動編號：85

簡介中心享用飯堂的規則，購票程序及收集對膳餐的意見。

日期：9月17日（星期三）

時間：9:15-10:00

地點：活動室一

收費：免費

名額：60人（已通知的飯堂長者）

負責職員：秦演文 姑娘



## 愛在記憶中有你（網上講座）

活動編號：82

講師：陳頌皓 先生 - 新界西醫院聯網 內科及老人科 顧問護師（老年科）

呢個活動會分享好多實用技巧，幫助照顧者了解長者嘅需要，同埋更多關於關懷同愛嘅方法，令每位長者都感受到溫暖！

日期：9月18日（星期四）

時間：16:15-17:30

地點：活動室二

收費：免費

名額：20人

負責職員：鄭希怡 姑娘



## 香薰舒痛樂小組

活動編號：71

透過四節小組，畀參加者體驗香薰精油應用於舒緩痛症的效果。每節均會由參加者親身製作專屬自己喜好的香薰精油產品。

日期：9月12、19、26日及10月3日（星期五）

時間：15:45-16:45

地點：義工室

收費：\$40

名額：12人（護老者及被護者）

負責職員：秦演文 姑娘



# 喜悅健康站

## 樂活健體操

活動編號：89

樂活健體操會將伸展運動同大笑瑜伽結合，大家一齊開心咁做運動！喺活動入面，我哋會透過伸展運動放鬆身體。大家一齊享受運動嘅樂趣，開心又健康！

日期：9月8日（星期一）  
9月19日（星期五）

時間：10:30-11:30

地點：活動室二

收費：\$5

名額：30人

負責職員：黃苑靖 姑娘



## 鬆鬆毛巾操

活動編號：91

「鬆鬆毛巾操」活動會透過簡單嘅毛巾操，幫助長者增加關節活動範圍，仲可以鍛鍊肌力。活動內容輕鬆易學，適合每位長者參加，大家可以一齊動動身體，增強體能！

日期：9月11、18、25日（星期四）

時間：10:30-11:30

地點：活動室二

收費：\$10

名額：20人

負責職員：莊志康 先生



## 健康血壓知多啲

活動編號：84

呢個活動會講解血壓同健康之間嘅關係，幫大家了解點樣保持健康血壓。活動中，我哋仲會為會員量度同記錄血壓，確保大家知道自己嘅情況，保持身體健康！

日期：9月22、24、29日（星期一、三）

時間：10:30-11:30

地點：活動室二

收費：免費

名額：20人

負責職員：莊志康 先生



# 喜悅文化

## 週末睇「顚」戲



活動編號：77

呢個月嘅「週末睇『顚』戲」活動會播放《梅艷芳》，同埋一齊交流下觀影心得。快啲嚟享受睇電影嘅樂趣啦！

日期：9月27日（星期六）

收費：免費

時間：14:30-17:00

名額：20人

地點：活動室一

負責職員：梁俊顚 先生

## 喜悅智能

### 學好手機「顚」EASY

活動編號：76

呢個活動會幫助大家學習點樣使用智能科技，例如喺手機上連接Google地圖、九巴程式等基礎知識，令大家用手機用得更加得心應手。快啲一齊嚟學習啦！

日期：9月4、11、18、25日（星期四）

收費：免費

時間：10:30-11:30

名額：每節8人（共32人）

地點：義工室

負責職員：梁俊顚 先生



### PS5體驗優先場

活動編號：98

「PS5體驗優先場」會畀大家接觸同學習PS5遊戲機，透過打機了解年輕人嘅玩意。快啲一齊嚟體驗下當中嘅樂趣啦！

日期：9月6、13、20、27日 及  
10月4日（星期六）

收費：免費

時間：10:30-11:30

名額：每節9人（共36人）

地點：會所

負責職員：梁俊顚 先生



| 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<br>31 |                                                 | 10:00 例會<br>2                                                       | 14:30 例會<br>3                                     | 10:30 學好手機<br>「願」EASY<br>4                                  | 14:30 喜悅「護」「護」送<br>5               | 10:30 PS5體驗優先場<br>6                     |
| 中心休息<br>7  | 10:30 樂活健體操<br>8                                | 10:30 護老猜情尋<br>9                                                    | 14:30 開心「義」鈎Day<br>- 魚仔<br>10                     | 10:30 鬆鬆毛巾操<br>10:30 學好手機<br>「願」EASY<br>14:30 UNO動動腦<br>11  | 14:30 喜悅砌燈籠<br>15:45 香薰舒痛樂小組<br>12 | 10:30 PS5體驗優先場<br>13                    |
| 中心休息<br>14 | 9:30 衛生署講座系列<br>「急救常識」<br>14:30 通通齊唱歌<br>15     | 10:30 護老猜情尋<br>14:30 Ling碗糖水嘍<br>16                                 | 9:15 喜悅飯堂會<br>14:30 開心「義」鈎Day<br>- 魚仔<br>17       | 10:30 鬆鬆毛巾操<br>10:30 學好手機<br>「願」EASY<br>14:15 愛在記憶中有你<br>18 | 10:30 樂活健體操<br>15:45 香薰舒痛樂小組<br>19 | 10:30 PS5體驗優先場<br>14:30 溝通「視」而「精」<br>20 |
| 中心休息<br>21 | 10:30 健康血壓知多啲<br>14:30 開心「義」鈎Day<br>- 小鯨魚<br>22 | 10:30 護老猜情尋<br>14:00 中秋·喜悅薈<br>(第一節)<br>15:30 中秋·喜悅薈<br>(第二節)<br>23 | 10:30 健康血壓知多啲<br>14:30 水晶海洋瓶<br>14:30 通通齊唱歌<br>24 | 10:30 鬆鬆毛巾操<br>10:30 學好手機<br>「願」EASY<br>25                  | 14:30 煮食遊越南<br>15:45 香薰舒痛樂小組<br>26 | 10:30 PS5體驗優先場<br>14:30 週末睇「願」戲<br>27   |
| 中心休息<br>28 | 10:30 健康血壓知多啲<br>14:30 開心「義」鈎Day<br>- 小鯨魚<br>29 | 10:30 活「腦」遊記<br>10:30 護老猜情尋<br>14:30 通通齊唱歌<br>30                    |                                                   |                                                             |                                    |                                         |

# 喜悅藝術

## 開心「義」鈎 Day - 魚仔

活動編號：90

唔知大家有冇試過用毛冷鈎織公仔呢？學習鈎織可以鍛鍊手眼協調能力，又可以減壓，好好玩㗎，今個月份會教大家做2款唔同嘅海洋生物，分別係魚仔同小鯨魚，呢兩款公仔都簡單易學，有興趣就快啲報名啦！

日期：9月10、17日（星期三）

時間：14:30-16:00

地點：義工室

收費：\$40

名額：8人

負責職員：黃苑靖 姑娘



## 開心「義」鈎 Day - 小鯨魚

活動編號：92

唔知大家有冇試過用毛冷鈎織公仔呢？學習鈎織可以鍛鍊手眼協調能力，又可以減壓，好好玩㗎，今個月份會教大家做2款唔同嘅海洋生物，分別係魚仔同小鯨魚，呢兩款公仔都簡單易學，有興趣就快啲報名啦！

日期：9月22、29日（星期一）

時間：14:30-16:00

地點：活動室一

收費：\$40

名額：8人

負責職員：黃苑靖 姑娘



## 溝通「規」而「精」

活動編號：57

呢個活動會教大家製作香薰手工規，分享溝通小貼士，輕鬆愉快的氣氛中，一邊造規，一邊學習點樣溝通，真係開心又實用！

日期：9月20日（星期五）

時間：14:30-15:30

地點：義工室

收費：\$30

名額：8人(護老者)

負責職員：葉凱盈 姑娘



## 喜悅砌燈籠

活動編號：63

一齊製作紙藝燈籠，慶祝中秋佳節！喺活動中，我哋會教大家點樣用紙張整出靚靚嘅燈籠，一齊分享中秋嘅快樂，希望大家都可以帶住自己嘅燈籠，開心過中秋！

日期：9月12日（星期五）

時間：14:30-15:30

地點：義工室

收費：\$10

名額：8人

負責職員：鄭希怡 姑娘



## 水晶海洋瓶

活動編號：62

呢個活動會教大家製作獨特嘅海洋瓶，大家可以選擇自己喜歡嘅顏色同裝飾，創造出屬於自己嘅海洋風景，過程之中仲可以互相交流分享創意，輕鬆有趣！

日期：9月24日（星期三）

時間：14:30-15:30

地點：義工室

收費：\$30

名額：8人

負責職員：鄭希怡 姑娘



# 喜悅Play

## UNO動動腦

活動編號：81

玩UNO唔單止可以訓練腦筋，仲可以識到好多好朋友，大家喺輕鬆嘅氣氛下，一齊享受遊戲帶嚟嘅樂趣！

日期：9月11日（星期四）

收費：免費

時間：14:30-15:30

名額：8人

地點：義工室

負責職員：葉凱盈 姑娘



## 通通齊唱歌

活動編號：83

唱歌有助舒緩壓力、改善記憶，仲可以促進社交互動，保持身心健康。一齊嚟唱歌去抒發情緒，搵返生活嘅樂趣啦！

日期：9月15、24、30日（星期一、二、三）

收費：免費

時間：14:30-15:30

名額：20人

地點：活動室二

負責職員：莊志康 先生



## 活「腦」遊記

活動編號：75

工作坊透過唔同嘅認知遊戲來刺激參加者的五感，喺有趣輕鬆的環境下，一齊鍛鍊腦筋，提升思維能力。大家快啲報名參加啦！

日期：9月30日（星期二）

收費：\$10

時間：10:30-11:30

名額：15人（患有認知障礙症長者優先）

地點：活動室二

負責職員：秦演文 姑娘



# 喜悅新煮意

## Ling碗糖水嚟

活動編號：86

大家一齊享用桃膠紅棗杞子雪耳糖水，喺輕鬆嘅下午時光，共聚一齊，真係好開心！快啲嚟一齊品嚐呢個美味嘅糖水啦！

日期：9月16日（星期二）

收費：\$10

時間：14:30-15:00

名額：30人

地點：活動室二

負責職員：鄭希怡 姑娘



## 煮食遊越南

活動編號：61

「煮食遊越南」活動會教大家製作越南米紙春卷，喺過程中，唔單止可以訓練記憶力，仲可以了解唔同嘅越南文化，增廣見聞。快啲一齊嚟學習，同時享受美食啦！

日期：9月26日（星期五）

收費：\$30

時間：14:30-15:30

名額：8人

地點：義工室

負責職員：葉凱盈 姑娘



## 中秋團圓「苑」

活動編號：99

中秋節係最適合團圓嘅日子！中心誠意邀請獨居或雙老會員嚟中心同中心同事同埋其他會員一齊搓湯圓、食糖水、團個圓！過一個開開心心嘅中秋節！

日期：10月6日（星期一）中秋節正日 收費：\$10

時間：10:00-11:30

名額：20人（獨居或雙老會員）

地點：活動室二

負責職員：黃苑靖 姑娘



## 動腦小遊戲：移動火謎題（第一期）



想要在輕鬆愉快的氛圍中挑戰自己的思維嗎？

現在我們推出簡單有趣的動腦小遊戲，  
希望能夠幫助你增強腦力，保持思維活躍，  
試試挑戰自己的思維吧！



**題目1** 以下右圖是用火柴棒拼成的三個三角型，移動三根火柴，  
使圖型變成四個正三角型，並且火柴不能重疊

解答：



**題目2** 以下右圖是用火柴棒拼成的「 $11-10=11$ 」，  
只能移動一根火柴，讓等式成立

解答：





# 10月例會

第一場

10月2日(四)

上午10:00

第二場

10月3日(五)

下午2:30

## 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 **3701 7999**  
大家可以先行儲存此號碼，以茲識別。

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 3

運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄

### 服務質數標準 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。

## 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 |

## 我哋歡迎你！



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

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

### 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



掃描上方二維碼加入社群  
接收中心重要資訊

### 聯絡我們

電話：21201688

地址：青衣青衣路18號青富苑青隆閣地下低層3樓

電郵：chingfu.jollynet@poleungkuk.org.hk

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  
Subsidized Services for the Social Welfare Department

非賣品 印刷數量450份