



保良局  
PO LEUNG KUK

2026年  
1月

HAPPY  
New Year



2026

青富喜悅薈

中心恭祝所有會員  
2026年新年快樂，心想事成！  
期望繼續為大家帶來喜悅與富足！



# 保良局服飾日



活動編號：204

## 「環」遊民族在青富

以環保為主題，鼓勵大家以環保物料製作衣服，  
並帶出不浪費的理念。  
大家可穿上自己喜歡的服飾／具民族特色的服裝。  
最後，參加者更有機會入圍角逐「最佳造型獎」！

活動內容：全場設三個展區，新年打卡區、  
攤位遊戲區及精美小食區

日期：1月22日（星期四）

時間：下午2:30-3:30（第一節）  
下午3:30-4:30（第二節）

地點：活動室一

收費：\$30

名額：60人（每節30人）

負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）  
公佈抽籤日期：1月16日（星期五）



## 中心現正招募義工！

保良局每年都會安排於重要節日上門探訪獨居/雙老的體弱長者，現時希望招募願意參與的義工。如果你都想成為義工，在大時大節一同探望區內長者，與他們同享節日氣氛，不要猶豫，快點成為我們的一員啦！

負責職員：黃苑靖 姑娘

備註：如有查詢，請直接聯絡負責職員

## 喜悅飯堂會



日期：1月20日(星期二)

時間：上午10:00-10:30

地點：活動室二

收費：免費

名額：60人（已享用飯堂長者）

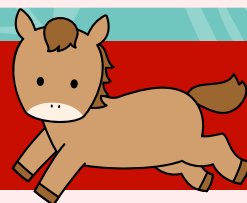
活動內容：分享健康飲食小知識、收集飯堂意見及抽籤2月份的飯餐

負責職員：秦演文 姑娘

備註：如有查詢或新申請，請聯絡負責職員



## 躍馬青雲賀新春



馬上就到新的一年，祝大家身體健康！中心第一次與大家過農曆新年，想提早邀請大家一同行個大運！今次會與大家一起到沙田車公廟參拜，午餐為素食宴，及後會前往沙頭角邊境禁區遊覽指定區域(沙頭角碼頭、市集、沙頭角之角與中英街花園、沙頭角舊消防局、仿香港舊式火車站和1:1火車頭等新景點，活動非常豐富！



青富喜悅薈



沙田車公廟

午餐 (雲泉仙館素食宴)

沙頭角邊境禁區  
(中英街除外)



沙頭角碼頭

- 沙頭角市集
- 沙頭角之角



中英街花園



沙頭角舊消防局

- 仿香港舊式火車站
- 1:1火車頭

日期：3月4日 (正月十六 星期三)

集合時間：約上午9:00-下午4:00

集合地點：活動室二

收費：\$238 (會員) / \$268 (非會員)

名額：58人

負責職員：黃苑靖 姑娘

名額先到先得，

會員可親臨中心或透過電話報名活動 (21201688)

承辦：姿彩旅遊有限公司

L/N: 352927

# 健康教育及生活推廣

## 認知障礙症服務

### 樂活健體操

活動編號：224



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：1月13、20、27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：1月6日（星期二）至1月8日（星期四）

公佈抽籤日期：1月9日（星期五）

活動編號：223

### LING碗粟米羹

本次活動旨在提升長者對健康飲食的認識，透過共同品嚐粟米雞絲魚肚羹，傳承中華烹飪文化，促進社交互動，並倡導健康飲食習慣。

日期：1月14日（星期三） 收費：\$20

時間：下午3:30-4:00 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：1月6日（星期二）至1月8日（星期四）

公佈抽籤日期：1月9日（星期五）

備註：只限堂食，不可外賣



### 「瑜」「悦」「伽」零一

活動編號：225



日期：2月6、13、27日

3月6、13、20日（星期五）

時間：下午2:50-4:00

地點：活動室一

收費：\$250（6節）

名額：20人（舊生優先）

導師：Cindy Ng

負責職員：黃苑靖 姑娘



瑜伽能幫助你找回身心的平衡，除了能夠提升柔軟度與平衡感，瑜伽也有助於減輕壓力、提升快樂感，並改善睡眠品質，適合對瑜伽或對運動有興趣的你。

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）

公佈抽籤日期：1月16日（星期五）

### 煮食街頭

活動編號：211



透過與長者製作煎釀三寶和介紹有關煎釀三寶的起源，學習新事物，保持活躍的大腦。

日期：1月23日（星期五） 收費：\$30

時間：上午10:30-11:30 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：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）

公佈抽籤日期：1月16日（星期五）

活動編號：233

### 回憶的味道工作坊

結合香薰油與認知遊戲，分享對味道的回憶；與參加者香薰精油製作潤唇膏。

日期：2月7日（星期六） 收費：\$20

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：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）

公佈抽籤日期：1月16日（星期五）



### 新春樂聚，情暖社區

## 義工發展

活動編號：239



新春主題手工藝製作、輕鬆互動遊戲及心意小禮物派發，讓參加者在歡樂氣氛中投入參與，既能動手動腦，又可促進交流，共同感受新春佳節的喜悅與溫暖。

日期：1月17日（星期六） 收費：免費

時間：上午10:00-11:00 名額：30人

地點：活動室一 負責職員：林才淇 先生

協作機構：中國建築工程(香港)有限公司

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）

公佈抽籤日期：1月16日（星期五）

# 護老者支援

## 面面俱到

活動編號：210

製作香薰面霜，分享護老者及被護者的相處之道。

日期：1月12日（星期一） 收費：\$30  
時間：下午2:30-3:30 名額：16人  
地點：活動室二 負責職員：葉凱盈 姑娘

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月8日（星期四）  
公佈抽籤日期：1月9日（星期五）



活動編號：232

## 「情緒，你好嗎？講座」

每個人都會有情緒，當中無分好與壞。讓我們認識自己的情緒，學習接納及表達自己的情緒。

日期：1月26日（星期一） 收費：免費  
時間：下午2:30-3:30 名額：40人  
地點：活動室一 負責職員：秦演文 姑娘

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）  
公佈抽籤日期：1月16日（星期五）



## 衛生署講座系列-「長者飲食營健大道」(1月)

活動編號：221

透過講座讓護老者及長者認識均衡飲食的原則，及認識常見的飲食問題和掌握合適的處理方法。

日期：1月12日（星期一） 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：1月6日（星期二）至1月8日（星期四）  
公佈抽籤日期：1月9日（星期五）



活動編號：237

## 居家安老斷捨離 講座

透過介紹「斷捨離」生活理念及實用的家居整理方法，協助長者由根本改善儲物及收納習慣，減少家居雜物對日常生活及安全所造成影響，營造更安全、舒適及有秩序的居住環境。

日期：2月6日（星期五） 收費：免費  
時間：上午10:00-11:00 名額：30人  
地點：活動室一 負責職員：秦演文 姑娘、梁俊顯 先生  
協作機構：長者安居協會

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）  
公佈抽籤日期：1月16日（星期五）



# 社交及康樂

## 週末睇「顯」戲 (1月)

活動編號：199

《富貴逼人》講述一對小市民夫妻驃叔與驃嬸，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）  
時間：下午2:30-5:00  
地點：活動室一  
收費：免費  
名額：30人  
負責職員：梁俊顯 先生

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月8日（星期四）  
公佈抽籤日期：1月9日（星期五）



可額外提供爆谷\$5

## 週末睇「顯」戲 (2月)

活動編號：234

《飯戲攻心》講述透過幽默、地道的對白，探討甚麼才是真正的「家」。電影最終帶出：家人之間雖然會有摩擦和秘密，但只要大家能坦誠相對，即使生活環境改變，那份親情的連繫依然長存。這部戲能引起長者對「家庭團圓」和「與後輩相處之道」的深刻共鳴。

日期：2月7日（星期六）  
時間：下午2:30-5:00  
地點：活動室一  
收費：免費  
名額：30人  
負責職員：梁俊顯 先生

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）  
公佈抽籤日期：1月16日（星期五）



## 鎖匙有繩，跟住你

活動編號：229

活動將教授兩種簡單而實用的繩結技巧，包括半結及平結，讓參加者逐步學習繩結的基本方法，並即場運用所學繩結，親手製作一條實用的鎖匙繩。成品可即時使用，實用又有成功感。

日期：1月20日（星期二）  
時間：下午2:30-3:30  
地點：活動室一  
收費：\$20  
名額：8人  
負責職員：林才淇 先生

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）  
公佈抽籤日期：1月16日（星期五）



# 一月活動日程表

1 / 2026

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 1	上午9:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」 零一 2	3
中心休息 4	上午9:30 喜悅運動操 5	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 例會 下午2:30 例會 6	上午9:30 喜悅運動操 下午3:00 家居運動月月聚 7	上午9:30 喜悅運動操 8	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 愛之密語工作坊 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」 零一 9	下午2:30 週末睇「顯」戲 10
中心休息 11	上午9:30 衛生署講座系列- 長者飲食營健大道(1月) 上午10:30 喜悅運動操 下午2:30 面面俱到 12	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 下午2:30 「悅」讀 「悅」心 13	上午9:30 喜悅運動操 下午3:30 Ling碗粟米羹 14	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 學好手機 「顯」EASY 上午10:30 慢活Happy人生 下午2:30 一蝶一滴胸針 工作坊 15	上午9:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」 零一 16	上午10:00 齊來「顯」動~ PlayStation 上午10:00 新春樂聚， 情暖社區 17
中心休息 18	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 2026毛球 迎新春 19	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 喜悅飯堂會 上午10:30 樂活健體操 下午2:30 鎖匙有繩， 跟住你 20	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 開心鈎Day - 招財福袋散子包 21	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 學好手機 「顯」EASY 上午10:30 慢活Happy人生 下午2:30 保良局服飾日 (第一節) 下午3:30 保良局服飾日 (第二節) 22	上午9:30 衛生署講座系列- 郁得健康(1月) 上午10:30 喜悅運動操 上午10:30 煮食街頭 23	上午10:00 齊來「顯」動~ PlayStation 24
中心休息 25	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 「情緒， 你好嗎？」講座 26	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 下午2:30 「悅」讀 「悅」心 27	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 開心鈎Day - 招財福袋散子包 28	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 慢活Happy人生 29	上午9:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」 零一 30	上午10:00 齊來「顯」動~ PlayStation 31

## 樂齡科技



### 齊來「顯」動~ PLAYSTATION

活動編號：200

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：1月17、24、31日（星期六）

收費：\$45

時間：上午10:00-11:30

名額：9人

地點：會所

負責職員：梁俊顯 先生

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月8日（星期四）

公佈抽籤日期：1月9日（星期五）

### 學好手機「顯」EASY

活動編號：198

本活動旨在教導長者認識及使用社交媒體流動應用程式如 Instagram, Facebook, 協助參加者與親友保持聯繫，擴闊生活圈子，並體驗數碼生活的便利與樂趣。

日期：1月15、22日（星期四）

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室一

收費：\$20

名額：每節6人 共12人

負責職員：梁俊顯 先生

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月8日（星期四）

公佈抽籤日期：1月9日（星期五）



### 衛生署講座系列-郁得健康 (1月)

活動編號：222

讓長者了解體能活動的重要性及其益處，及如何適當選擇體能活動，及認識運動的基本技巧。

日期：1月23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：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）

公佈抽籤日期：1月16日（星期五）



### 極有需要護老者

#### 「悦」讀「悦」心

活動編號：231

帶著輕鬆的心情與你分享閱讀的樂趣，每一節都會分享一本不同的書籍。第一節將與大家分享「豐盛」這本書(作者:楊定一)，歡迎大家一同參與，一同迎接豐盛人生。

日期：1月13、27日

收費：免費

2月3、10日（逢星期二）

名額：12人

時間：下午2:30-3:30

負責職員：馬俐茵 姑娘

地點：活動室一

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月8日（星期四）

公佈抽籤日期：1月9日（星期五）



活動編號：226

#### 慢活HAPPY人生

以頌钵、手工藝、運動及音樂等方法紓緩壓力，來讓我們一同慢活，放緩忙碌的生活節奏。

日期：1月15、22、29日

收費：\$20

2月5日（逢星期四）

名額：8人

時間：上午10:30-11:30

負責職員：黃苑靖 姑娘

地點：活動室二

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月8日（星期四）

公佈抽籤日期：1月9日（星期五）



## 2026 毛球迎新春

本工作坊將用毛球貼出一幅畫，最後將會貼出 2026 年新  
春風格的毛球畫，與會員共同慶祝新年。

日期：1月19日（星期一）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室二

收費：\$20

名額：8人

負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）

公佈抽籤日期：1月16日（星期五）

活動編號：218



## 開心鉤DAY - 招財福袋散子包

活動編號：227

用鉤織的方法製作一個招財福袋散子包，在農曆新年前完成，  
一起招財聚福吧！

日期：1月21、28日

2月4日（星期三）

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室二

收費：\$40

名額：8人

負責職員：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）

公佈抽籤日期：1月16日（星期五）



## 一蝶一滴胸針工作坊

活動編號：219



本工作坊將用螺鈿拼貼蝴蝶，再用滴膠固定  
不同顏色的螺鈿，最終收穫一個獨特的蝴蝶  
胸針。



日期：1月15日（星期四）

收費：\$40

時間：下午2:30-3:30

名額：8人

地點：活動室二

負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月8日（星期四）

公佈抽籤日期：1月9日（星期五）

## 農曆新年限定-利是封燈籠製作

活動編號：228

學習用利是封製作不同的燈籠，增添節日氣氛，適合用作  
裝飾家中或送給親朋好友，傳遞新年祝福。

日期：2月5、12日（星期四）

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室二

收費：\$30

名額：10人

負責職員：黃苑靖 姑娘

義工導師：馮麗雲

登記抽籤時段：1月6日（星期二）至1月15日（星期四）

公佈抽籤日期：1月16日（星期五）



# 水果算式題

$$\text{蘋果} = 7$$

$$\text{葡萄} = 5 + \text{蘋果}$$

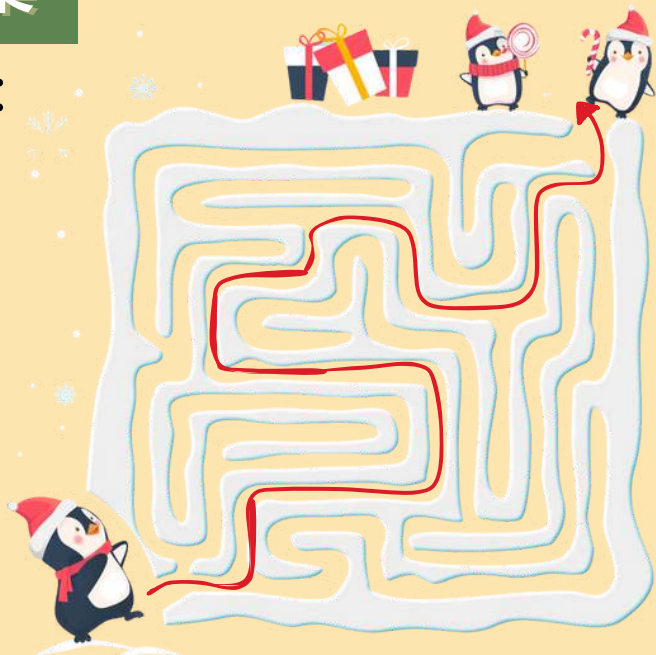
$$\text{蘋果} = 1 + \text{香蕉}$$

$$\text{蘋果} + \text{葡萄} + \text{香蕉} = ?$$

請問圖中最最後一條算式的總和是多少？

## 上期答案

答案：





# 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

### 服務質素標準 11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）

# 2026

### 服務質素標準 12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

## 2月例會時間

<b>第一場</b>	2月3日（二） 上午10:00
<b>第二場</b>	2月3日（二） 下午2:30

## 惡劣天氣安排

天氣訊號	室內活動	室外活動
Amber 黃 T1	✓ 如常	✓ 如常
Red 紅 L3	✓ 如常	✗ 取消
Black 黑 A8	✗ 取消	✗ 取消

# 2026 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  
Subsidised Services by the Social Welfare Department

非賣品 印刷數量300份