



保良局
PO LEUNG KUK

2026年
3月

新一年，又有新消息！

中心將於3月17日（星期二）下午舉行開幕典禮。
屆時將有不少來賓到場見證這個重要時刻。
而中心將於翌日上午舉辦會員特別場，
與大家一同分享這個開心時刻。
作為中心的一份子，你唔係唔過嚟一齊玩呀？

會員特別場

日期：3月18日（星期三）

時間：上午10:00至中午12:00

內容：開幕精華重溫、攤位遊戲、小食、打卡

費用：免費

名額：60人

青富喜悅薈



財政預算案2026長者福利合集



四大重點你要知！

- 1 長者生果金、長生津「出雙糧」**
 - 向合資格的長者發放額外一個月的津貼
- 2 擴大社區醫療網絡 + 醫療券獎賞計劃延長**
 - 啟動「基層醫療共同治理網絡」，除了現有項目，將逐步加入乙型肝炎等更多篩查服務。
 - 預計下半年推出社區藥物名冊及社區藥房計劃。
 - 醫療券獎賞計劃延長至2028年，65歲以上合資格長者若在同一年內使用醫療券支付指定基層醫療服務達1,000元，其醫療券戶口將自動獲得500元獎賞。
- 3 本地安老服務 - 增發「社區券」與「院舍券」**
 - 下個年度起，社區券將增加4,000張，總數達16,000張。
 - 院舍券將增加1,000張，總數達7,000張。
- 4 跨境養老：廣東、福建養老更靈活 津貼直接匯入內地戶口**
 - 長者符合「廣東計劃」、「福建計劃」或「綜援長者廣東及福建省養老計劃」的條件，可以將每月津貼直接存入內地銀行戶口。
 - 該計劃分為「高齡津貼」（\$1,675）和「長者生活津貼」（\$4,345），並且移居廣東或福建的長者無需供款亦可每月領取。只需在每個財政年度內，在廣東或福建住滿60天，即可全額領取津貼。

復活蛋畫活

日期：

3月25日 (星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室(一)

收費：\$30

名額：20人

負責職員：鄭希怡 姑娘

活動編號：266

大家不僅會一起畫出獨一無二的復活蛋，
還會展開一場尋蛋大冒險，換取神秘禮物！

快來加入我們的復活節慶祝派對，
一起探索這個充滿樂趣的節日！

登記抽籤時段：3月3日(星期二)至3月12日(星期四)

公佈抽籤日期：3月13日(星期五)



健康教育及生活推廣

樂活健體操

活動編號：278



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：3月11（星期三）、31日（星期二）

時間：上午10:30-11:30

地點：活動室一

收費：\$10

名額：30人

負責職員：黃菀靖 姑娘

登記抽籤時段：3月3日（星期二）至3月5日（星期四）

公佈抽籤日期：3月6日（星期五）

活動編號：269

LING碗牛筋腩

為提升長者對健康飲食的認識，透過一同品嚐蘿蔔牛筋腩，促進社交互動，並倡導健康飲食習慣。

日期：3月19日（星期四）

時間：下午3:30-4:00

地點：活動室一

登記抽籤時段：3月3日（星期二）至3月5日（星期四）

公佈抽籤日期：3月6日（星期五）

收費：\$25

名額：35人

負責職員：凌素琴 姑娘



備註：只限堂食

你追我（躲避盤）

活動編號：274



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。

日期：3月23日（星期一）

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室一 / 戶外場地

收費：\$20

名額：8人

負責職員：林才淇 先生

登記抽籤時段：3月3日（星期二）至3月12日（星期四）

公佈抽籤日期：3月13日（星期五）



喜悅飯堂會

協辦機構：惜食堂



活動編號 :235

惜食堂於每星期一至五為有需要的長者提供熱餐服務

日期：3月20日(星期五)

時間：上午10:00-10:30

地點：活動室一

收費：免費

對象：領取綜援或長者生活津貼的獨居/ 雙老長者

名額：60人(午餐)

活動內容：分享健康飲食小知識、收集飯堂意見
及抽籤4月份的午餐及晚餐

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



3月17日(二)中心開幕禮，當日午膳不設堂食，改為外賣
3月27日(五)惜食堂暫停供應午膳

煮食遊韓國

認知障礙症服務

活動編號：250

深入探索韓國的美食文化，製作韓國飯卷，加深長者對韓國文化的認識，同度下午茶時光。



日期：3月24日(星期二)

時間：下午2:30- 下午3:30

地點：活動室二

收費：\$30

名額：8人

負責職員：葉凱盈 姑娘

登記抽籤時段：3月3日(星期二)至3月12日(星期四)

公佈抽籤日期：3月13日(星期五)



護老者支援

感恩有您大食會

活動編號：255

護老者之間聚會，回顧一年在中心參與的活動，藉大食會的機會讓護老者及被護者互相欣賞，表達感恩之情。

日期：3月7日（星期六） 收費：\$20

時間：下午3:00-4:30 名額：40人

地點：活動室一

負責職員：秦演文 姑娘、葉凱盈 姑娘

對象：護老者及被護者

尚餘少量名額，歡迎會員親臨中心報名



喜悅「護」「護」送

活動編號：001

護老者之間聚會，本月主題是「快樂方程式」，以色彩、圖像及繪畫創作出專屬個人風格的作品。

日期：4月10日（星期五）

時間：上午10:00-11:00

地點：活動室一

對象：護老者及被護者

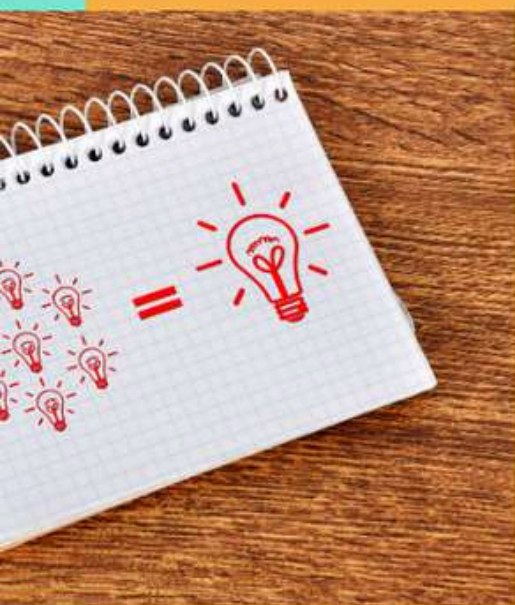
收費：免費

名額：15人

負責職員：秦演文 姑娘

登記抽籤時段：3月3日（星期二）至3月14日（星期四）

公佈抽籤日期：3月13日（星期五）



賞你惠食

第四期

餐飲優惠券派發中！

派發內容：一套八張飲食優惠券

可於2026年2月20日（星期五）至4月19日（星期日）
期間憑券以優惠價25元享用相關飲食集團的指定菜式

派發對象：隱蔽長者、獨居長者及雙老住戶

數量有限，先到先得，派完即止

合資格會員可親臨中心或透過電話登記（21201688）



2026 中電基層電費補助計劃

為了支援弱勢社群，紓緩他們的生活壓力，中華電力將透過中電社區節能基金撥款 5,000 萬港元，繼續推出中電基層家庭電費補助計劃，向約 73,000 個基層家庭及分間單位住戶提供電費資助，包括65歲或以上獨居/雙老長者、低收入家庭及殘疾人士，每戶合資格家庭可獲發 600 港元資助。

本中心可協助獨居或雙老長者申請此計劃



合資格對象：

現正領取綜援 或 長者生活津貼的65歲或以上獨居 或 雙老長者
(同住人士需全部為65歲或以上人士，如家中有65歲或以下外傭同住亦不符合資格)

本中心名額：40名 (中心會員優先)

*合資格長者可於3月3日(星期二) 至 3月19日(星期四) 下午5:00前致電或親臨中心登記，
為確保完成登記程序，恕不接受電話留言，如登記人數過多，將會進行抽籤。

*公佈抽籤結果日期：3月20日(星期五) 下午2:30

*由中電審批申請成功後，申請人士將會於2026年5月-12月內於中電戶口內獲得600港元的一筆過電費資助



中電基層家庭電費補助計劃
CLP Electricity Subsidies for the Underprivileged Families Programme



三月活動日程表

3/2026

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 1	上午9:30 喜悅運動操 2	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 例會 下午2:30 拼一拼· 鬆一鬆 下午2:30 例會 3	上午9:30 喜悅運動操 上午9:30 保良局 「關懷長者心」 長者餐聚 4	上午9:30 喜悅運動操 5	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 家居運動月月聚 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」 零一 6	下午3:00 感恩有您大食會 7
中心休息 8	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 春日光影彩繪窗 9	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 下午2:30 海洋光影彩繪窗 10	上午9:30 喜悅運動操 11	上午9:30 喜悅運動操 12	上午9:30 衛生署講座- 長者皮膚問題及護理 上午10:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」 零一 13	14
中心休息 15	上午9:30 喜悅運動操 16	下午3:00 中心開幕典禮 17	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 中心開幕典禮- 會員特別場 18	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 齊來「顛」動 ~ PlayStation 下午3:30 Ling碗牛筋腩 19	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 喜悅飯堂會 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」 零一 20	上午10:00 學好手機 「顛」EASY 下午2:30 足球動感~ GOGOGO 21
中心休息 22	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 你追我 (躲避盤) 23	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 煮食遊韓國 24	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 復活畫蛋 尋寶樂 25	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 齊來「顛」動 ~ PlayStation 26	上午9:30 喜悅運動操 27	上午10:00 學好手機 「顛」EASY 28
中心休息 29	上午9:30 喜悅運動操 30	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 31				

社交及康樂

足球動感-GOGOGO

重溫 3月16日 英超焦點大戰

活動編號：277

利物浦大戰熱刺，英超勁旅正面交鋒，戰術對碰、攻防轉換、關鍵入球一次過重溫！
無論你係紅軍定熱刺球迷，抑或純粹欣賞高質素足球，都歡迎一齊感受現場氣氛、交流睇波心得。

日期：3月21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：梁俊穎 先生

登記抽籤時段：3月3日（星期二）至3月12日（星期四）

公佈抽籤日期：3月13日（星期五）



FOOTBALL



教育及發展

春日光影彩繪窗

活動編號：264

春天來臨，讓我們用色彩點亮這個季節！加入我們的玻璃藝術工作坊，使用顏料在玻璃板上描繪春日花朵，創作獨特的花朵玻璃窗作品！



日期：3月9日（星期一）

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：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：3月3日（星期二）至3月5日（星期四）

公佈抽籤日期：3月6日（星期五）

活動編號：265

海洋光影彩繪窗

加入我們的玻璃藝術工作坊，使用顏料在玻璃板上描繪鯨魚與波浪，讓我們一起探索藝術的海洋，創作獨特的鯨魚玻璃窗作品！

日期：3月10日（星期二）

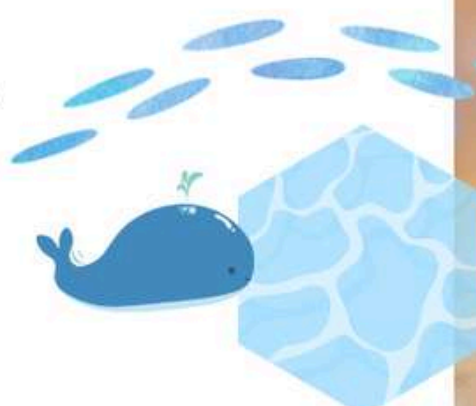
時間：下午2:30-3:30

地點：活動室二

收費：\$30

名額：8人

負責職員：鄭希怡 姑娘



登記抽籤時段：3月3日（星期二）至3月5日（星期四）

公佈抽籤日期：3月6日（星期五）

樂齡科技



齊來「顛」動~ PLAYSTATION

活動編號：276

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：3月19、26日（星期四）

收費：免費

時間：上午10:00-11:30

名額：9人

地點：會所

負責職員：梁俊顛 先生

登記抽籤時段：3月3日（星期二）至3月5日（星期四）

公佈抽籤日期：3月6日（星期五）

學好手機「顛」EASY

活動編號：275

本活動教授參加者使用 Octopus App，內容包括下載及註冊帳戶、查閱八達通餘額及交易紀錄、手機增值、轉賬及繳費等基本操作。透過即場示範及實習，讓參加者掌握日常電子支付技巧，提升對手機八達通應用的信心及應用能力。

日期：3月21、28日（星期六）

時間：上午10:00-11:30

地點：活動室一

收費：免費

名額：8人（共16人）

負責職員：梁俊顛 先生



登記抽籤時段：3月3日（星期二）至3月12日（星期四）

公佈抽籤日期：3月13日（星期五）

衛生署講座系列 - 長者皮膚問題及護理

活動編號：271

讓長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法。

日期：3月13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：3月3日（星期二）至3月5日（星期四）

公佈抽籤日期：3月6日（星期五）



衛生署
Department of Health



保良局「關懷長者心」 地區安老服務計劃企業聯繫暨長者餐聚

活動編號：186

日期：2026年3月4日（星期三）

集合時間：上午9:30

集合地點：活動室(一)

地點：機場麗豪航天城酒店
(赤鱗角香港國際機場航展道 8 號)

名額：30人

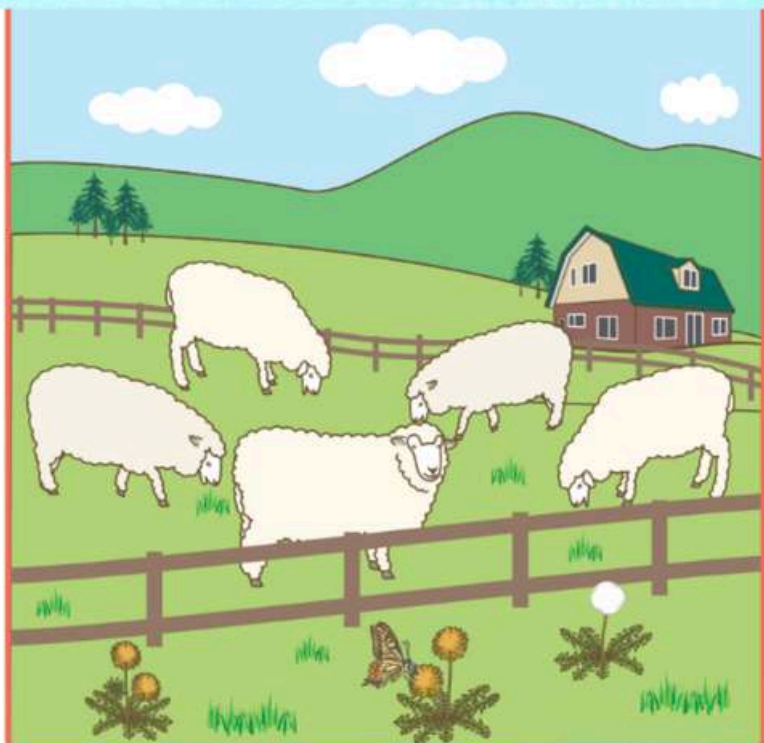
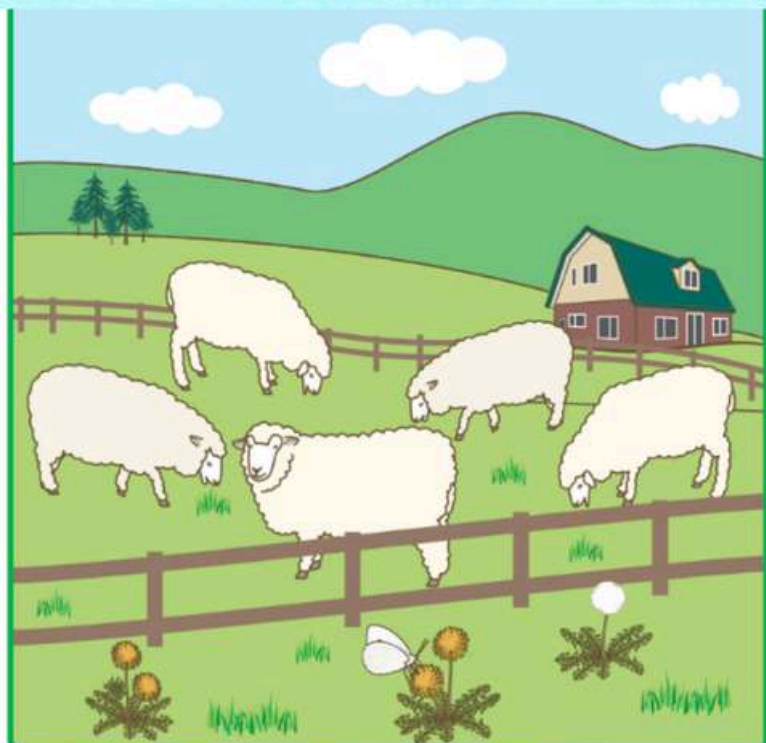
負責職員：葉凱盈 姑娘、林才淇 先生



提提已報名的會員
記得當日準時出席！



圖片找不同



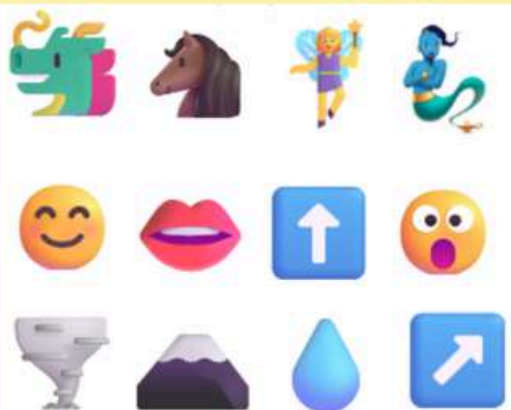
仔細觀察這兩張圖片，圈出其中三處的不同之處吧！

上期答案

1) 龍馬精神

2) 笑口常開

3) 風山水起





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 15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。



服務質素標準 16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

4月例會時間

第一場	4月8日 (三) 上午10:00
第二場	4月8日 (三) 下午2:30

注意

因4月首個星期二為復活節翌日
下期例會將順延至星期三舉行

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



*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 Service by the Social Welfare Department

非賣品 印刷數量300份