



保良局
PO LEUNG KUK



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

2026年
4月



青富喜悅薈



喜悅人生，活力啟航

感謝大家支持，中心開幕典禮已於3月17日圓滿完成！
中心唔單止係新航道嘅起點，更係大家尋找快樂、
盡顯所長嘅舞台。誠邀大家繼續同行，
一齊落手落腳，為精彩嘅第二人生揚帆啟航！





長者乘車優惠最新調整

由二〇二六年四月三日起 二元優惠計劃調整為

兩蚊兩折

受惠對象

(60歲或以上香港居民及合資格殘疾人士¹) 維持不變

2026年4月3日起

二元優惠計劃由每程劃一\$2調整為「兩蚊兩折」

「兩蚊兩折」 車費計算例子

成人票價 ²	二元優惠計劃下受惠人士須繳付的車/船費
\$10或以下 ³	\$2
高於\$10	成人票價的「兩折」 ⁴

成人票價	票價計算	受惠人士須繳付的車/船費
\$8	\$2 劃一票價	\$2
\$10		\$2
\$10.8	成人票價的 「兩折」 ⁵	\$2.2
\$20.2		\$4.0

- 適用於轉乘車程⁵。
- 個別交通路線如設有不同成人票價(如居民 / 非居民票價、假日 / 非假日票價等)，二元優惠計劃會按適用的成人票價計算「兩蚊兩折」收費。

- 1 60歲或以上香港居民必須使用樂悠咭，60歲以下合資格殘疾人士則須使用已加註「殘疾人士身分」的個人八達通，才可享用二元優惠計劃。
- 2 成人票價以公共交通營辦商訂明的成人八達通票價為準，並會按營辦商提供的交通優惠(如適用)調整。
- 3 如適用於受惠人士的票價低於\$2，受惠人士只須繳付該票價。
- 4 以四捨五入方式調整至最接近的一毫。
- 5 如轉乘的車程涵蓋於二元優惠計劃下，後段收費會按成人票價扣減營辦商提供的轉乘優惠(如有)，以「兩蚊兩折」原則計算。轉乘安排及收費詳情請向相關營辦商查詢(聯絡資訊載於運輸署網頁)。

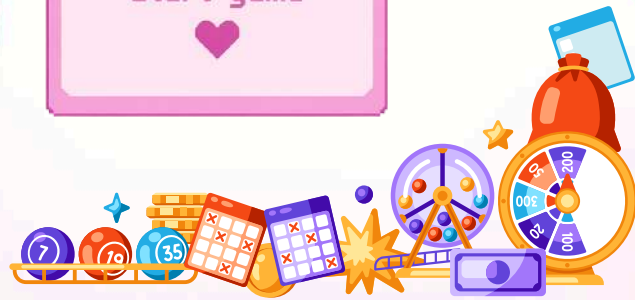
* 以四捨五入方式調整至最接近的一毫。

媽媽，真的愛您

活動編號：015

感謝母親為家庭的付出，
含互動遊戲及抽獎環節

start game



日期：5月6日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室(一)

收費：\$20

名額：70人

負責職員：秦演文 姑娘

登記抽籤時段：4月8日(星期三)至4月17日(星期五)

公佈抽籤日期：4月18日(星期六)

健康教育及生活推廣

樂活健體操



活動編號：018

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：4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：4月8日（星期三）至4月10日（星期五）
公佈抽籤日期：4月11日（星期六）

活動編號：010

Ling煲炆豬腳



這次活動將帶領參與者共同品嚐蓮藕花生炆豬腳，讓大家在享受美食的同時深入體驗香港的飲食文化。

日期：4月16日（星期四） 收費：\$25
時間：下午3:00-3:30 名額：35人
地點：活動室二 負責職員：凌素琴 姑娘

登記抽籤時段：4月8日（星期三）至4月10日（星期五）
公佈抽籤日期：4月11日（星期六）

「瑜」「悦」「伽」零一

活動編號：021



日期：4月24日
5月8、15、22、29日
6月5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
備註：每位新參加者將獲贈瑜伽蓆一張

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：4月8日（星期三）至4月10日（星期五）
公佈抽籤日期：4月11日（星期六）



喜悅飯堂會

協辦機構：惜食堂



活動編號：014

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：4月21日（星期二）
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）/ 60人（晚餐）
活動內容：分享健康飲食小知識、收集飯堂意見及抽籤5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

如有需要，惜食堂為吞嚥有困難的社區長者提供「照護食」Level 6的軟餐
收費：免費
名額：10人（午餐）
備註：歡迎有需要人士與職員聯絡



退休生活推廣/籌劃

活動編號：012

樂杖行



步行都可以運用全身約90%肌肉，並提升約20%熱量消耗！

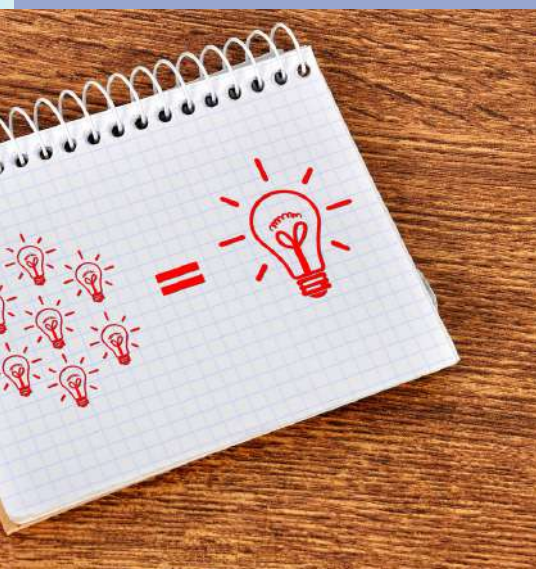
北歐式健走透過使用健走杖配合步行，帶動上半身參與發力，將日常步行轉化為全身性運動。
減輕膝關節壓力 增強心肺功能
改善平衡能力 促進身心放鬆
活動毋須經驗，適合有意培養健康生活習慣的人士參與。

☀️ 50-59歲會員優先！ ☀️

日期：4月15日（星期三）
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室一 / 戶外場地
收費：免費
名額：5人
負責職員：林才淇 先生
備註：參加者需穿著運動服飾，帶備水樽以及做好防曬、防蚊措施

登記抽籤時段：4月8日（星期三）至4月10日（星期五）
公佈抽籤日期：4月11日（星期六）

護老者支援



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：活動室二

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

尚餘少量名額，歡迎會員親臨中心報名

活動編號：017

衛生署講座系列-「膽固醇睇真D」（4月）

透過講座認識膽固醇和健康的關係，並讓護老者了解如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。

日期：4月28日（星期二）

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：葉凱盈 姑娘



登記抽籤時段：4月8日（星期三）至4月17日（星期五）

公佈抽籤日期：4月18日（星期六）

繪出一片天

活動編號：003

利用顏色心理學，了解顏色所表達的情緒及感受，創作以和諧粉彩製作的夜空，讓護老者透過藝術及顏色的表達抒發情緒，表達自己。

日期：4月28日（星期二）

時間：下午3:00-4:00

地點：活動室二

收費：免費

名額：8人

負責職員：葉凱盈 姑娘

登記抽籤時段：4月8日（星期三）至4月17日（星期五）

公佈抽籤日期：4月18日（星期六）

社交及康樂

馳騁鈴鹿～F1日本大獎賽直擊

活動編號：006

透過觀賞高水平的F1賽車日本站賽事，為長者帶來新鮮感與刺激感，並藉此建立共同話題，鼓勵長者交流對賽事看法，擴大社交圈子。

日期：4月11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



名額先到先得，會員可親臨中心或透過電話報名活動（21201688）



棋藝國際象棋班

活動編號：013

透過學習國際象棋，讓會員互相切磋棋藝。

日期：4月10、17、24日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室二

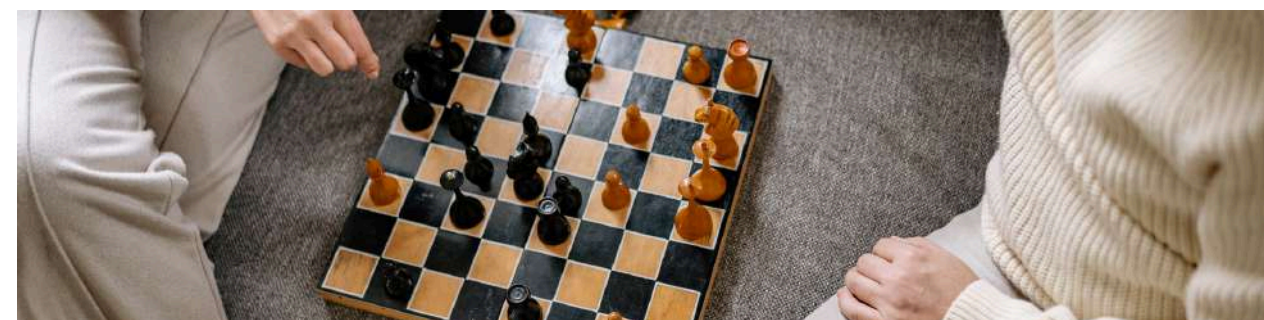
收費：免費

名額：6人

負責職員：張灝延 先生



名額先到先得，會員可親臨中心或透過電話報名活動（21201688）



四月活動日程表

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 2	耶穌受難節 3	耶穌受難節 翌日 4
中心休息 5	清明節翌日 6	復活節 星期一翌日 7	上午10:00 例會 下午2:30 例會 8	上午9:30 喜悅運動操 9	上午9:30 衛生署講座- 「健康小食」 上午10:00 喜悅 「護」「護」送 上午10:30 喜悅運動操 下午2:30 棋藝國際象棋班 10	下午2:30 馳騁鈴鹿~ F1日本大獎賽直擊 11
中心休息 12	上午9:30 喜悅運動操 13	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 14	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 樂杖行 下午2:30 浮雕花藝石膏畫 15	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 齊來「顛」動~ 我要做車神 下午3:00 Ling煲炆豬腳 16	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 棋藝國際象棋班 17	上午10:00 學好AI豆包 「顛」EASY 18
中心休息 19	上午9:30 喜悅運動操 20	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 21	上午9:30 喜悅運動操 下午3:30 「妙」手生花 - 絲網虎刺梅花 22	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 齊來「顛」動~ 我要做車神 下午2:30 開心「義」鉤 Day - 小貓收納包 23	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 棋藝國際象棋班 下午2:50 「瑜」「悅」 「伽」零一 24	下午2:30 永生花木工作坊 25
中心休息 26	上午9:30 喜悅運動操 27	上午9:30 衛生署講座- 「膽固醇睇真D」 上午10:30 樂活健體操 下午3:00 繪出一片天 28	上午9:30 喜悅運動操 下午3:30 「妙」手生花 - 絲網虎刺梅花 29	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 齊來「顛」動~ 我要做車神 下午2:30 開心「義」鉤 Day - 小貓收納包 30		

浮雕花藝石膏畫

活動編號：008

本工作坊將帶領大家在浮雕石膏畫上填色，學習配色、層次處理與材質表現技巧，讓每位學員都能創作出獨一無二的花藝石膏畫作品。

日期：4月15日（星期三）
時間：下午2:30-3:30
地點：義工室
收費：\$30
名額：8人
負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：4月8日（星期三）至4月10日（星期五）
公佈抽籤日期：4月11日（星期六）



開心「義」鉤DAY - 小貓收納包

活動編號：019



用鉤織的方法製作一個小貓收納包，可以用作收納隨身小物品，又可以當作可愛小掛飾。

日期：4月23、30日
5月7日（星期四）
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：4月8日（星期三）至4月17日（星期五）
公佈抽籤日期：4月18日（星期六）

「妙」手生花 - 絲網虎刺梅花

活動編號：020

絲網花色彩艷麗，造型豐富，而且製作簡單，易於掌握，對花藝手工有興趣的你可以一同參與製作絲網虎刺梅花。

日期：4月22、29日
5月6、13、20日（星期三）
時間：下午2:30-4:00
地點：活動室二
收費：\$80
名額：10人
負責職員：黃苑靖 姑娘
義工導師：林妙清 女士

登記抽籤時段：4月8日（星期三）至4月17日（星期五）
公佈抽籤日期：4月18日（星期六）



永生花木工作坊

活動編號：009



本工作坊將帶領大家以永生花與天然圓木片為素材，親手製作獨特的吊掛飾品。透過挑選與搭配永生花、表面處理圓木片、固定與黏貼花材，以及用麻繩及絲帶設計掛飾，最後收穫一塊可長期保存的永生花木吊飾作品。

日期：4月25日（星期六）
時間：下午2:30-3:30
地點：義工室
收費：\$30
名額：8人
負責職員：鄭希怡 姑娘

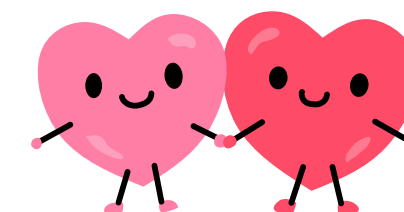
登記抽籤時段：4月8日（星期三）至4月17日（星期五）
公佈抽籤日期：4月18日（星期六）

誠邀您成為「送暖小天使」

我們需要你！

您願意每日花一點時間，為區內有需要長者送上熱騰騰的飯菜與關懷嗎？一份飯餐，一份愛心，您的微小行動能溫暖長者的心。期待您的加入，讓愛傳遞！

負責職員：黃苑靖 姑娘
備註：如有興趣，請直接聯絡負責職員



樂齡科技

高齡健康

衛生署講座系列-「健康小食」(4月)

活動編號：016



第一部份：讓參加者認識如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式
第二部份：健康小食工作坊：讓參加者認識小食與健康的關係、揀選小食時應注意的事項和技巧、揀選及製作較健康的小食之道

日期：4月10日(星期五)

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：鄭希怡 姑娘



衛生署

Department of Health

名額先到先得，會員可親臨中心或透過電話報名活動(21201688)

齊來「顛」動~我要做車神

活動編號：004

透過教授和體驗體育類遊戲，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：4月16、23、30日(星期四)

收費：免費

時間：上午10:00-11:30

名額：6人

地點：會所

負責職員：梁俊顛 先生

登記抽籤時段：4月8日(星期三)至4月10日(星期五)

公佈抽籤日期：4月11日(星期六)



學好 AI 豆包「顛」 EASY

活動編號：005

本活動旨在教導長者認識及使用AI應用程式，透過簡單、生活化的 AI 工具教學，協助長者掌握基本人工智能應用，提升日常生活便利性、自主能力及數碼信心，促進長者與科技社會的連結，減少數碼隔閡。

日期：4月18日(星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：活動室一

收費：\$10

名額：6人

負責職員：梁俊顛 先生



登記抽籤時段：4月8日(星期三)至4月10日(星期五)

公佈抽籤日期：4月11日(星期六)

復活節小知識

復活節的由來

復活節是紀念耶穌被釘死十字架後三天復活的日子。根據《聖經》，耶穌因救贖世人被出賣並在星期五受難安葬，至星期日墓穴空無一人，顯示祂已復活。基督徒因此將這日稱為復活節，視為僅次於聖誕節的重要節日，因為耶穌的復活對信仰意義重大。

象徵復活節的四種物品

復活蛋



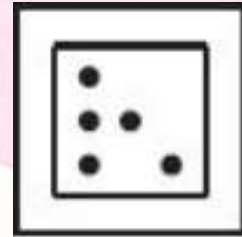
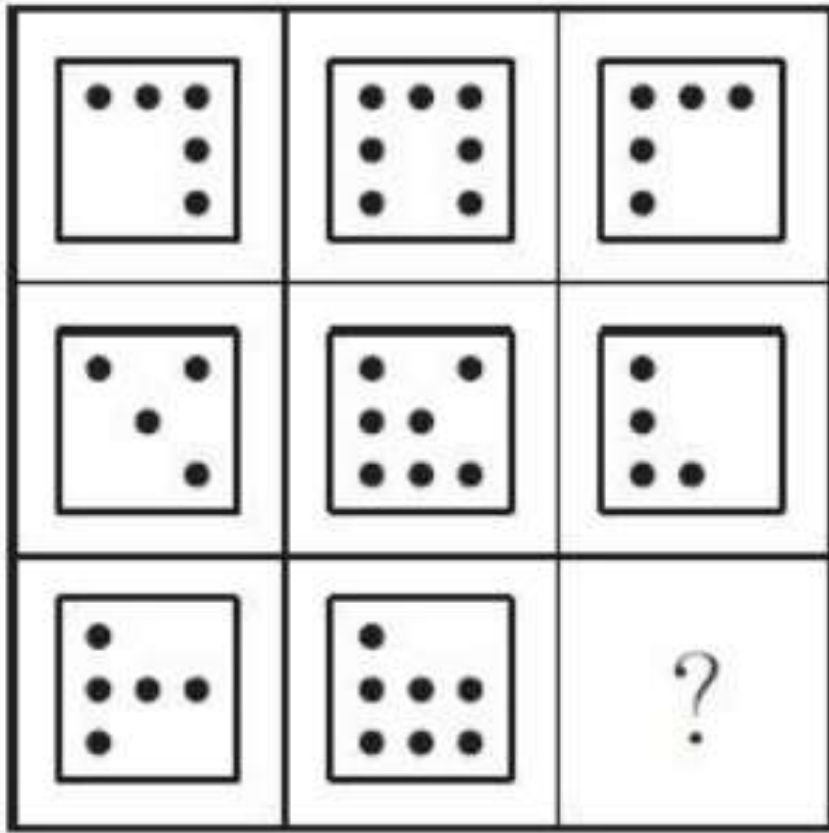
復活兔

十字麵包

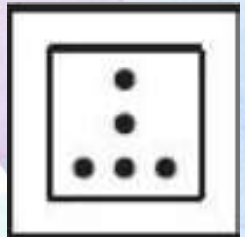


百合花

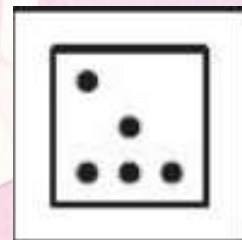
圖形推理



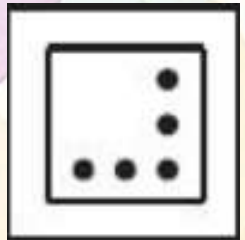
A



B



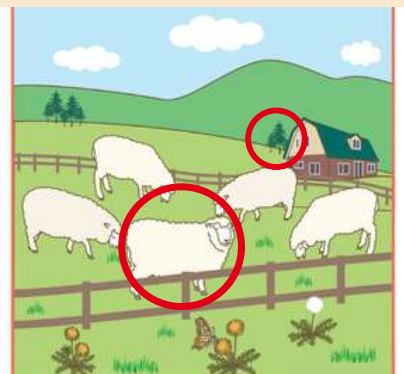
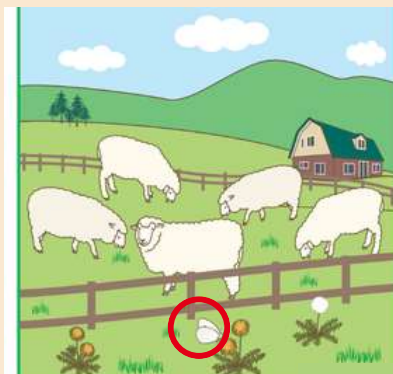
C



D

從四個選項中選出你認為最合適的一個，
填在問號處，讓整個題目呈現出正確的規律吧！

上期答案





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 1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

服務質素標準 2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

5月例會時間

第一場	5月5日(二) 上午10:00
第二場	5月5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

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。

非賣品 印刷數量300份