



保良局
PO LEUNG KUK



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

青富喜悅薈

2026年
5月



母親節快樂



今年的母親節為**5月10日**

母親節係專屬於媽媽嘅大日子！多謝媽媽一直以來對家人的照顧。
主動幫忙家務、準備小禮物，讓媽媽好好休息……
將平時唔好意思講出口的感謝，今日一於大聲同媽媽講出嚟啦！

「母親節」由來



HAPPY
Mother's Day

母親節（Mother's Day）由安娜賈維斯（Anna Jarvis）所推動而設立。在安娜的母親逝世後，安娜為了紀念偉大母親們，申請將母親節定為法定節日。如今，這份紀念母愛的傳統也深植於香港，每逢5月的第二個星期日，香港的家庭總會習慣透過獻上康乃馨或聚餐的方式，向母親表達最真摯的感恩。

康乃馨的花語：「愛」、「感激」與「關懷」

安娜母親生前最喜歡的花是康乃馨，因此在母親逝世後，安娜都帶著康乃馨去紀念母親，所以康乃馨也因此成為了母親節代表花。母親節快到了，大家都要記得送一朵康乃馨，對媽媽表達你的愛意哦！



資料來源：ELLE電子報

青富喜悅薈不單是一個聚腳點，更是大家享受喜悅的地方。

約定大家從以下五個方向，與我們一同建立一個充滿喜悅、活力的中心。

仁

平等參與，關懷弱勢
無分彼此，尊重中心每位成員

義

助人自助，關愛社區
成為義工，發揮潛能服務社區

禮

建誼愛家，支援照顧者
愛護您，亦愛護身邊嘅人，與照顧者同步同行

智

激發智能，善用科技
數碼接軌，享受科技，令生活變得更輕鬆

信

老能快樂，享受第二人生
敢於嘗試，活得年輕，讓年齡變成純數字

「粽」想與你 在一起



龍舟鼓響，粽葉飄香！誠邀各位會員參與我們的端午盛會，一同慶佳節。龍舟水起，福氣滿門！

日期：6月11日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室(一)

收費：\$30

名額：70人

負責職員：黃苑靖 姑娘

團體遊戲

端午故事分享



端午
佳節



登記抽籤時段：5月5日（星期二）至5月14日（星期四）

公佈抽籤日期：5月15日（星期五）



(平等參與，關懷弱勢)
Humanistic & Equal place

健康快線 3 / 4

活動編號：039 / 040



為長者提供即場健康檢測，包括血氧量度、血壓測量、血糖檢測，協助參加者全面了解自身健康狀況，提升健康意識，推動預防性健康管理。***檢測前除飲清水外，需要禁食2小時***

日期：5月14、21日（星期四）
時間：上午9:00-11:00
地點：面談室
收費：\$10 / 節
名額：40人（每節20人）
負責職員：林才淇 先生



血氧量度



血壓測量



血糖檢測

登記抽籤時段：5月5日（星期二）至5月7日（星期四）
公佈抽籤日期：5月8日（星期五）

LING碗豬雜湯

活動編號：033

這次活動將帶領參與者共同品嚐苦瓜鹹菜豬雜湯，讓大家在享受美食的同時深入體驗香港的飲食文化。

日期：5月27日（星期三） 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：5月5日（星期二）至5月14日（星期四）
公佈抽籤日期：5月15日（星期五）



衛生署講座系列-「認識冠心病」（5月）

活動編號：034

透過認識冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法，給予高危者輔導及建議以預防冠心病。

日期：5月8日（星期五）
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：鄭希怡 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）

喜悅飯堂會

協辦機構：惜食堂



惜食堂於每星期一至五為有需要的長者提供熱餐 / 凍餐服務

活動編號：002

日期：5月19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 / 雙老長者優先
名額：早餐20人 / 午餐60人(熱餐) / 晚餐60人(熱餐 / 凍餐)
活動內容：分享健康飲食小知識、收集飯堂意見及抽籤6月份的早餐、午餐及晚餐
負責職員：秦演文 姑娘、梁俊灝 先生

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



送暖小天使培訓日



義

(助人自助, 關愛社區)
Do meaningful work



活動編號：045

邀請願意成為送飯義工的會員們出席義工培訓，並共同討論相關安排。

日期：5月13日（星期三） 收費：免費
時間：上午10:00-11:30 名額：不限
地點：活動室二 (願意成為送飯義工的會員)
負責職員：黃苑靖 姑娘
備註：如有興趣，請直接聯絡負責職員



禮

(建誼愛家, 支援照顧者)
Nice interpersonal relationship



長者常見眼疾講座

活動編號：046

由專業視光師講解長者常見眼疾，例如：白內障、青光眼及黃斑病變，以及預防眼疾及保護眼睛的方法。

日期：5月11日（星期一） 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：葉凱盈 姑娘
對象：護老者及被護者優先

登記抽籤時段：5月5日（星期二）至5月7日（星期四）
公佈抽籤日期：5月8日（星期五）

喜悅「護」「護」送

活動編號：031

分享護老資訊，藉520製作櫻花森林繪畫，表達愛意及感謝。

日期：5月20日（星期三） 收費：免費
時間：上午10:30-11:30 名額：16人
地點：活動室一 負責職員：葉凱盈 姑娘
對象：護老者及被護者

登記抽籤時段：5月5日（星期二）至5月14日（星期四）
公佈抽籤日期：5月15日（星期五）



極有需要護老者服務 - 「愉」「哈」「Hi」

大笑瑜伽是由印度醫生創立的減壓運動，透過團體互動誘發自然真誠的笑聲，促進減少壓力、增強免疫力並提升身心含氧量，活動由同事帶領一同以大笑瑜伽減輕壓力。

日期：5月21、28日 收費：免費
6月4、11日（星期四） 名額：10人
時間：上午10:30-11:30 對象：極有需要護老者優先
地點：活動室一 負責職員：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：5月5日（星期二）至5月14日（星期四）
公佈抽籤日期：5月15日（星期五）



6

極有需要護老者服務 - 中心看顧服務

活動編號：050

「極有需要護老者支援服務」主要針對照顧60歲或以上的體弱、行動不便或確診認知障礙長者，承受沉重的照顧壓力且缺乏支援。中心現提供看顧服務，為體弱長者提供短暫看顧及活動，內容包括伸展運動、製作香薰手作、品嚐花茶等，讓極有需要護老者(Needy Carer)可以有短暫的休息。



日期：5月18日（星期一） 日期：5月28日（星期四）
時間：上午10:00-11:15 時間：下午2:30-3:45
地點：活動室二 地點：活動室一
收費：免費 收費：免費
名額：12人 名額：12人
負責職員：秦演文 姑娘

備註：如有興趣，請直接聯絡負責職員

衛生署講座系列-「低脂肪飲食及烹調方法」

活動編號：036

由衛生署職員講解如何從不同食物類別中選擇低脂肪食物及了解其烹調方法。

日期：5月22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：葉凱盈 姑娘
對象：護老者及被護者優先

登記抽籤時段：5月5日（星期二）至5月14日（星期四）
公佈抽籤日期：5月15日（星期五）



衛生署
Department of Health



衛生署講座系列-「預防家居意外」

活動編號：049

由衛生署職員講解家中一般意外，例如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、預防及處理方法。

日期：6月1日（星期一） 收費：免費
時間：上午9:30-10:30 名額：30人
地點：活動室一 負責職員：鍾國偉 先生
對象：護老者及被護者優先

登記抽籤時段：5月5日（星期二）至5月14日（星期四）
公佈抽籤日期：5月15日（星期五）



衛生署
Department of Health



護煮D野食-低糖芝士蛋糕

活動編號：029



製作低糖芝士蛋糕，了解有關食物的營養價值，透過煮食及製作過程讓護老者放鬆身心。

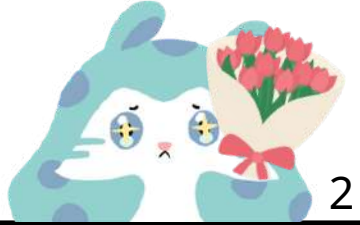
日期：5月28日（星期四） 收費：\$30
時間：下午2:30-3:30 名額：8人
地點：活動室二 負責職員：葉凱盈 姑娘
對象：護老者及被護者優先

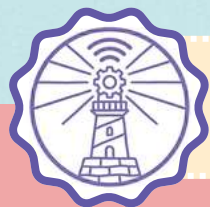
登記抽籤時段：5月5日（星期二）至5月14日（星期四）
公佈抽籤日期：5月15日（星期五）

7

五月活動日程表

5/ 2026

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					勞動節 1	 2
中心休息 3	上午9:30 喜悅運動操 4	上午10:00 例會 下午2:30 例會 5	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 媽媽，真的愛您 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網虎刺梅花 6	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 開心「義」鉤 Day - 小貓收納包 7	上午9:30 衛生署講座-「認識冠心病」 上午10:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 8	下午2:30 F1 美國邁阿密大獎賽直擊 9
母親節 10	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 長者常見眼疾講座 11	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 下午2:30 青富翁爭霸戰 12	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 送暖小天使培訓日 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網虎刺梅花 13	上午9:00 健康快線 上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 「愉」「哈」「Hi」 14	上午9:30 喜悅運動操 上午11:00 「袋」代情深 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 15	上午10:00 齊來學用G咪咪 Gemini 16
中心休息 17	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 極有需要護老者服務-中心看顧服務 18	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 樂杖行 19	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 喜悅「護」「護」送 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網虎刺梅花 20	上午9:00 健康快線 上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 齊來「顯」動~ 我要做車神 上午10:30 「愉」「哈」「Hi」 下午2:30 「怡」家嚟唱歌 21	上午9:30 衛生署講座-「低脂肪飲食及烹調方法小食」 上午10:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 22	上午10:00 齊來學用G咪咪 Gemini 23
中心休息 24	佛誕翌日 25	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 下午2:30 籤籤入扣 26	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 數字油畫 - 格格都入 下午3:00 Ling 碗豬雜湯 27	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 齊來「顯」動~ 我要做車神 上午10:30 「愉」「哈」「Hi」 下午2:30 護煮D野食-低糖芝士蛋糕 下午2:30 極有需要護老者服務-中心看顧服務 28	上午9:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 29	上午10:00 齊來學用G咪咪 Gemini 30
中心休息 31						



智

(激發智能，善用科技)
Intellectual simulation and IT technology

齊來「顛」動～我要做車神

活動編號：024

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：5月21、28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：5月5日（星期二）至5月14日（星期四）

公佈抽籤日期：5月15日（星期五）



齊來學用G咪咪 GEMINI

活動編號：022

本活動旨在教導長者認識及使用Gemini應用程式，透過簡單、生活化的Gemini教學，協助長者掌握基本人工智能應用，提升其日常生活便利性、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：5月16、23、30日（星期六）

時間：上午10:00-11:30

地點：活動室一

收費：\$10

名額：18人（每節6人）

負責職員：梁俊顛 先生

登記抽籤時段：5月5日（星期二）至5月7日（星期四）

公佈抽籤日期：5月8日（星期五）



信

(老能快樂，享受第二人生)
Credence of golden years

樂活健體操

活動編號：042



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：5月12、19、26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：5月5日（星期二）至5月7日（星期四）

公佈抽籤日期：5月8日（星期五）

「瑜」「悦」「伽」零一

活動編號：021



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。

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

尚餘少量名額，歡迎會員親臨中心報名



樂杖行 2



活動編號：041

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：5月19日（星期二）
時間：下午2:30-4:00
地點：活動室一 / 戶外場地

收費：\$10
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: 5月5日（星期二）至5月14日（星期四）
公佈抽籤日期：5月15日（星期五）

F1美國邁阿密大獎賽直擊

活動編號：023

透過觀賞高水平的 F1 賽車美國邁阿密賽事，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：5月9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: 5月5日（星期二）至5月7日（星期四）
公佈抽籤日期：5月8日（星期五）

「怡」家嚟唱歌

活動編號：026



唱歌有助於舒緩壓力、改善記憶力、降低焦慮風險，透過歌唱抒發情緒，並從中找回生活樂趣與活力吧！

日期：5月21日（星期四）
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室一

收費：免費
名額：30人
負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段: 5月5日（星期二）至5月14日（星期四）
公佈抽籤日期：5月15日（星期五）

「袋」代情深

活動編號：025

本活動將帶領大家一起製作花朵手提編織包，讓平凡的編織包瞬間變身質感藝術品，快來賦予編織包獨特的藝術造型，一同慶祝母親節吧！

HAPPY
Mother's
DAY



日期：5月15日（星期五）
時間：上午11:00-12:00
地點：活動室一

收費：\$40
名額：8人
負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段: 5月5日（星期二）至5月7日（星期四）
公佈抽籤日期：5月8日（星期五）

數字油畫 - 格格都入

活動編號：027



本活動將帶領會員創作數字油畫，透過數字的提示填補不同色彩，在色彩填補的過程中，享受專注的療癒感，並在創作中促進藝術交流與心得分享。

日期：5月27日（星期三）
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: 5月5日（星期二）至5月14日（星期四）
公佈抽籤日期：5月15日（星期五）

青富翁爭霸戰

活動編號：035

投擲骰子，開啟你的致富之旅！玩大富翁不僅可以訓練決策能力，利用投資策略與機會卡鍛鍊腦筋，還能認識許多新朋友。在充滿歡笑與驚喜的氛圍中，大家一同享受成為大贏家的無窮樂趣！

日期：5月12日（星期二）
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室二

收費：免費
名額：8人
負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段: 5月5日（星期二）至5月7日（星期四）
公佈抽籤日期：5月8日（星期五）



籤籤入扣

活動編號：028



透過遊戲訓練手部穩定性與空間思維，鍛鍊判斷力與穩定度，挑戰平衡極限。一起享受「一觸即發」的遊戲樂趣！

日期：5月26日（星期二）
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室二

收費：免費
名額：8人
負責職員：鄭希怡 姑娘

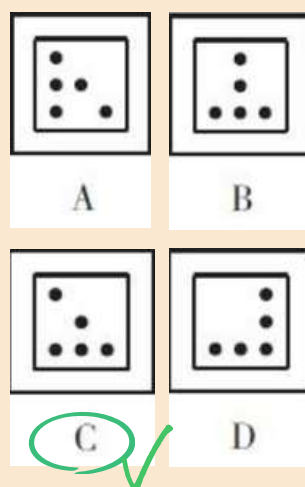
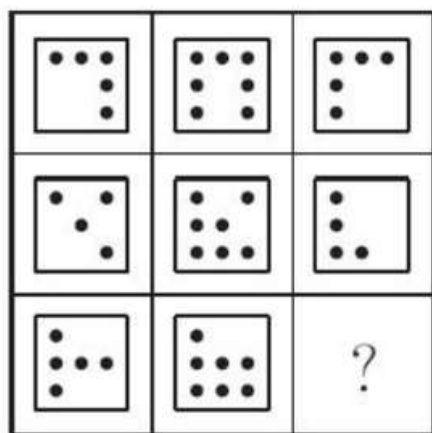
登記抽籤時段: 5月5日（星期二）至5月14日（星期四）
公佈抽籤日期：5月15日（星期五）

圖片找不同



仔細觀察這兩張圖片，圈出其中五處的不同之處吧！

上期答案



根據頭兩行提示的規律
左邊+右邊=中間



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 3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

服務質素標準 4

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。

6月例會時間

第一場	6月2日（二） 上午10:00
第二場	6月2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
 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



*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