



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
6月

父親節快樂



今年的父親節為6月21日

父親節係專屬於爸爸嘅大日子！多謝爸爸為屋企遮風擋雨。
主動分擔下粗重功夫、準備小禮物，或者一齊飲茶、睇波……
將平時唔好意思講出口的感謝，今日一於大聲同爸爸講出嚟啦！

中心就嚟踏入一週年啦！ 敬請期待一週年活動！

★ 中心會員續會安排 ★



! IMPORTANT

在7月份到期的2255-00001至2255-00100號會員，
在6月22日（星期一）起開始可以親臨中心續會！



由2026年5月底起

醫院管理局轄下醫院及門診診所
致電給市民時，會顯示來電號碼

Starting from end-May 2026, the caller ID

1828 5xx 或 **1828 6xx**

will be displayed when phone calls are made by
hospitals and clinics of the Hospital Authority

敬請留意有關安排
Please take note of the arrangement

提防騙子

近日，有不法分子假冒中心職員，透過電話、社交媒體或通訊軟體聯繫市民。
為保障會員的個人隱私及財產安全，請務必提高警覺。

常見詐騙手法

- 套取資料：以核對會員身份、登記活動或更新檔案為由，要求提供身份證號碼、住址或銀行帳戶。
- 虛假款項：聲稱活動退款或需繳付額外費用，要求市民點擊不明連結或轉賬。
- 施壓恐嚇：聲稱會員帳戶異常，需立即提供驗證碼，否則會影響會籍或福利。

如何辨真偽？



1. 立即掛斷 若接到來電顯示為「+」號開頭的陌生號碼，或對方語氣可疑，請立即掛斷。
2. 主動核實 不要撥打對方提供的「查詢電話」。請找出官方提供的正式聯絡電話，或親臨中心直接向職員查詢。
3. 拒絕提供資料：
 - 銀行戶口密碼或網上理財驗證碼。
 - 信用卡背面三位數安全碼。
 - 要求點擊簡訊中的不明網頁連結進行登入。



鬍鬚BABA玩番下!



HAPPY
FATHER'S
Day

感謝父親為家庭的付出，
互動遊戲及品嚐甜蜜蜜的糖水

活動編號：058

日期：6月15日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室(一)

收費：\$20

名額：30人

負責職員：秦演文 姑娘

備註：是次活動男士會員優先中籤

登記抽籤時段：6月2日(星期二)至6月11日(星期四)

公佈抽籤日期：6月12日(星期五)



(平等參與，關懷弱勢)
Humanistic & Equal place

健康快線 5

活動編號：067



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。

日期：6月26（星期五）、30日（星期二）
時間：上午9:00-10:30
地點：活動室一
收費：\$10 / 節（血氧、血壓、血糖檢測）
\$40（6月30日限定 - 膽固醇檢測）
名額：40人（每節20人）
10人（膽固醇檢測）
負責職員：林才淇 先生

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月11日（星期四）
公佈抽籤日期：6月12日（星期五）



Ling碗粉葛湯

活動編號：063

本次活動旨在提升長者對健康飲食的認識，透過共同品嚐赤小豆扁豆粉葛湯，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：6月23日（星期二） 收費：\$20
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：6月2日（星期二）至6月11日（星期四）
公佈抽籤日期：6月12日（星期五）



協辦機構：惜食堂



惜食飯堂會

活動編號：002

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

日期：6月22日（星期一）
時間：上午10:00-10:45
地點：活動室一
收費：\$5/份(早餐)、免費（午餐/ 晚餐）
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7月份的早餐、午餐及晚餐
負責職員：秦演文 姑娘、梁俊顯 先生

備註：如有查詢或新申請，請聯絡負責職員

惜食堂為社區有需要長者
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



食得好更要食得 有「營」講座

活動編號：081

由註冊營養師分享碎餐、軟餐及特別餐的烹調及配搭，為咀嚼或吞嚥困難的人士提供兼顧安全、營養與美味的膳食。

日期：6月15日（星期一） 收費：免費
時間：上午10:30-11:30 名額：60人
地點：活動室一 講者：註冊營養師
負責職員：秦演文 姑娘

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月11日（星期四）
公佈抽籤日期：6月12日（星期五）



「怡」家嚟睇戲

活動編號：071

《長江七號》講述在工地當苦力的窮父親，省吃儉用送兒子讀貴族學校，兒子卻因衣著破爛飽受歧視。正當兒子委屈時，父親從垃圾場撿回的綠色膠球，竟意外變成擁有神祕超能力的外星狗「七仔」！究竟這隻神祕的「長江七號」，會給這對父子的生活帶來怎樣翻天覆地的驚奇變化？

日期：6月6日（星期六） 收費：免費
時間：下午2:30-4:30 名額：30人
地點：活動室一 負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月4日（星期四）
公佈抽籤日期：6月5日（星期五）



可額外提供爆谷\$5



義

(助人自助，關愛社區)
Do meaningful work

端午節上門探訪義工聚會

活動編號：066

每逢大時節，我們都想將節日喜悅的氣氛傳遞給生活在社區的獨居／雙老／體弱長者，有心有力的你，不妨加入我們，成為上門探訪義工一分子，以行動感染社區。

日期：6月4日（星期四） 收費：免費
時間：下午2:30-3:30 名額：不限
地點：活動室一（有意成為上門探訪義工的人士）
負責職員：黃苑靖 姑娘

備註：如有興趣，請直接聯絡負責職員



「妙」手生花 - 絲網迎春花

活動編號：086

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迎春花。

日期：6月17、24日 及 收費：\$80
7月8、15、22日（星期三） 名額：10人（舊生優先）
時間：下午2:30-4:00 負責職員：黃苑靖 姑娘
地點：活動室二 義工導師：林妙清女士



登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月11日（星期四）
公佈抽籤日期：6月12日（星期五）

開心「義」織DAY - 小雛菊鎖匙扣

活動編號：087



簡單地以繩結編織小雛菊鎖匙扣，可以作可愛小掛飾，同時亦可多製作幾個送給區內長者，贈送溫暖。

日期：6月25日及 收費：\$20
7月2日（星期四） 名額：10人（有興趣成為中心義工的會員）
時間：下午2:30-4:00 負責職員：黃苑靖 姑娘
地點：義工室

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月11日（星期四）
公佈抽籤日期：6月12日（星期五）

「錦繡年華」長衫書籤製作

活動編號：070

賽馬會「何以中華」文化大使計劃植根於中華傳統文化，由一班參與計劃的中學生帶領各位參加者進行長衫書籤製作，探索中華傳統文化的精髓。

日期：7月7日（星期二）、 收費：免費
7月9日（星期四） 名額：40人（每節20人）
時間：下午3:00-4:00 負責職員：黃苑靖 姑娘
地點：活動室一



6 名額先到先得，會員可親臨中心或透過電話報名活動（21201688）



禮

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

糉護住你

活動編號：030

製作水晶糉，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，與護老者同慶端午節。

日期：6月17日（星期三） 收費：\$30
時間：上午10:00-11:00 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：6月2日（星期二）至6月11日（星期四）
公佈抽籤日期：6月12日（星期五）



極有需要護老者服務 - 中心看顧服務

活動編號：080

「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。

中心現提供中心看顧服務，為體弱長者提供暫托及看顧活動，本月內容包括伸展運動、製作水苔球植物、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：6月22日（星期一）
時間：下午2:30-03:45
地點：活動室二
收費：免費
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



喜悅「護」「護」送（6月）

活動編號：032



分享護老資訊，製作端午節手工吊飾，與護老者同慶端午節。

日期：6月13日（星期六） 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：護老者及被護者優先

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月4日（星期四）
公佈抽籤日期：6月5日（星期五）

衛生署講座系列-「家務有妙法」

活動編號：056

衛生署職員講解正確的家務身體姿勢，運用節省體力的方法和輔助器具，以掌握處理家務的竅門和技巧；及提供安排家務的建議，以減少做家務時所引致的勞損。

日期：7月6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

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月11日（星期四）
公佈抽籤日期：6月12日（星期五）



六月活動日程表

6 / 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 衛生署講座- 「預防家居意外」 上午10:30 喜悅運動操 1	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 例會 下午2:30 例會 2	上午9:30 喜悅運動操 上午11:45 樂長者在保良 第十三屆粵曲表演 3	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 「愉」「哈」「Hi」 下午2:30 端午節上門探訪 義工聚會 4	上午9:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」 「伽」零一 5	下午2:30 「怡」家嚟睇戲 6
中心休息 7	上午9:30 喜悅運動操 8	上午9:30 喜悅運動操 9	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 樂杖行 3 下午2:30 青富翁爭霸戰 10	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 「糴」想與你 在一起 11	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 「顯」友齊集 世界盃 上午10:00 桌遊鬆一Zone 下午2:50 「瑜」「悅」 「伽」零一 12	上午10:00 G咪咪 輕輕鬆鬆 AI畫圖班 上午10:30 喜悅「護」 「護」送 (6月) 下午2:00 齊來「顯」動 我要做車神 13
中心休息 14	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 食得好更要食得 有「營」講座 下午2:30 鬚鬚baba玩番下 15	上午9:30 喜悅運動操 16	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 糴護住你 上午10:00 「顯」友齊集 世界盃 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網迎春花 17	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 「糴」滿福氣 下午2:30 「皮」氣好送個寶 18	端午節 19	上午8:30 「顯」友齊集 世界盃 上午10:00 G咪咪 輕輕鬆鬆 AI畫圖班 下午2:00 齊來「顯」動 我要做車神 20
父親節 21	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 惜食飯堂會 上午10:00 「顯」友齊集 世界盃 下午2:30 NC中心看顧服務 下午3:30 模型體驗 22	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 下午3:00 Ling碗粉葛湯 23	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 樂杖行 3 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網迎春花 下午3:30 模型體驗 24	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 齊來「顯」動~ 我要做車神 下午2:30 開心「義」織Day - 小雛菊鎖匙扣 下午2:30 「怡」家嚟唱歌 25	上午9:00 健康快線 5 下午2:30 桌遊鬆一Zone 下午2:50 「瑜」「悅」 「伽」零一 26	上午10:00 G咪咪 輕輕鬆鬆 AI畫圖班 下午2:00 齊來「顯」動 我要做車神 27
中心休息 28	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 籤籤入扣 29	上午9:00 健康快線 5 上午10:30 樂活健體操 30				



禮

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

桌遊鬆一ZONE

活動編號：084

透過桌上遊戲，讓護老者於繁忙照顧生活中暫時放鬆身心，享受喘息時光。小組將利用《UNO》、《Feelings 同感》、《妙語說書人 (Dixit)》及《生命之旅》等桌上遊戲，協助參加者表達情緒、分享感受及建立互相支持。透過遊戲與交流，鼓勵護老者重新關注自己需要，提升自我照顧意識及正向支持感。

日期：6月12、26日

收費：免費

7月3、10日（星期五）

名額：8人

時間：上午10:00-11:30

對象：極有需要護老者

下午2:30-4:00（6月26日）

負責職員：林才淇 先生

地點：活動室二

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月4日（星期四）

公佈抽籤日期：6月5日（星期五）



智

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

齊來「顛」動～我要做車神（上午場）

活動編號：052

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：6月11、18、25日（星期四）

收費：免費

時間：上午10:00-11:00

名額：6人

地點：會所（電競房）

負責職員：梁俊顥 先生

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月4日（星期四）

公佈抽籤日期：6月5日（星期五）



齊來「顛」動～我要做車神（下午場）

活動編號：054

日期：6月13、20、27日（星期六）

收費：免費

時間：下午2:00-3:00

名額：6人

地點：會所（電競房）

負責職員：梁俊顥 先生

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月4日（星期四）

公佈抽籤日期：6月5日（星期五）

G咪咪 輕輕鬆鬆AI畫圖班

活動編號：051

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：6月13、20、27日（星期六）

收費：\$15

時間：上午10:00-11:30

名額：18人（每節6人）

地點：活動室一

負責職員：梁俊顥 先生

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月4日（星期四）

公佈抽籤日期：6月5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：082



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：6月23、30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：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月11日（星期四）

公佈抽籤日期：6月12日（星期五）

「瑜」「悦」「伽」零一

活動編號：083



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：6月12、26日

7月3、10、17、24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

登記抽籤時段：6月2日（星期二）至6月4日（星期四）

公佈抽籤日期：6月5日（星期五）





信

(老能快樂, 享受第二人生)

Credence of golden years

樂杖行 3



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: 6月10、24日 (星期三) 收費: \$20
時間: 上午10:00-11:30 名額: 5人
地點: 活動室一及戶外場地 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: 6月2日 (星期二) 至6月4日 (星期四)
公佈抽籤日期: 6月5日 (星期五)

活動編號: 053/075/077/078

「顚」友齊集世界盃

透過集體觀賞世界盃球賽, 建立共同話題, 促進長者之間的互動與交流, 鼓勵分享觀賽心得, 從而擴闊社交網絡, 提升社交參與感及歸屬感。

6月12日 (星期五) 上午10:00-中午12:00 - 韓國 vs 捷克 收費: 免費
6月17日 (星期三) 上午10:00-中午12:00 - 阿根廷 vs 阿爾及利亞 名額: 80人 (每節20人)
6月20日 (星期六) 上午8:30-上午10:30 - 巴西 vs 海地 負責職員: 梁俊顚 先生
6月22日 (星期三) 上午10:00-中午12:00 - 紐西蘭 vs 埃及
地點: 中心大堂

登記抽籤時段: 6月2日 (星期二) 至6月4日 (星期四)
公佈抽籤日期: 6月5日 (星期五)

「因應世界盃賽事時間或有變動,
本中心保留最終播放及賽事調整權利, 敬請留意。」



活動編號: 059

砌模型絕非難事, 真正的挑戰在於你是否敢於邁出第一步! 現在就來挑戰自我, 發掘你的潛能吧!

日期: 6月22 (星期一)、24日 (星期三) 收費: \$70
時間: 下午3:30-4:30 名額: 6人
地點: 義工室 負責職員: 鍾國偉 先生

登記抽籤時段: 6月2日 (星期二) 至6月11日 (星期四)
公佈抽籤日期: 6月12日 (星期五)

模型體驗



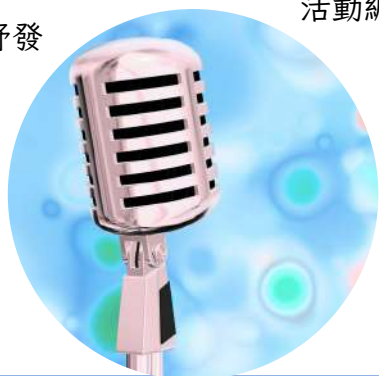
活動編號: 061

「怡」家嚟唱歌

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: 6月25日 (星期四) 收費: 免費
時間: 下午2:30-4:00 名額: 30人
地點: 活動室一 負責職員: 鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段: 6月2日 (星期二) 至6月11日 (星期四)
公佈抽籤日期: 6月12日 (星期五)



活動編號: 064

為慶祝端午節, 本活動將帶領會員使用天然薰衣草縫製端午平安香囊, 與大家分享端午文化。

日期: 6月18日 (星期四) 收費: \$20
時間: 上午10:30-11:30 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: 6月2日 (星期二) 至6月11日 (星期四)
公佈抽籤日期: 6月12日 (星期五)



「皮」氣好送個寶



活動編號: 065

慶祝父親節, 本活動將帶領會員製作皮革散錢包。透過親手縫製皮革, 將對父親的感恩之情融入禮物中。

日期: 6月18日 (星期四) 收費: \$20
時間: 下午2:30-4:00 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: 6月2日 (星期二) 至6月11日 (星期四)
公佈抽籤日期: 6月12日 (星期五)

青富翁爭霸戰

活動編號: 060

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: 6月10日 (星期三) 收費: 免費
時間: 下午2:30-3:30 名額: 6人
地點: 義工室 負責職員: 鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段: 6月2日 (星期二) 至6月4日 (星期四)
公佈抽籤日期: 6月5日 (星期五)



籤籤入扣

活動編號: 062

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: 6月29日 (星期一) 收費: 免費
時間: 下午2:30-3:30 名額: 8人
地點: 義工室 負責職員: 鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段: 6月2日 (星期二) 至6月11日 (星期四)
公佈抽籤日期: 6月12日 (星期五)

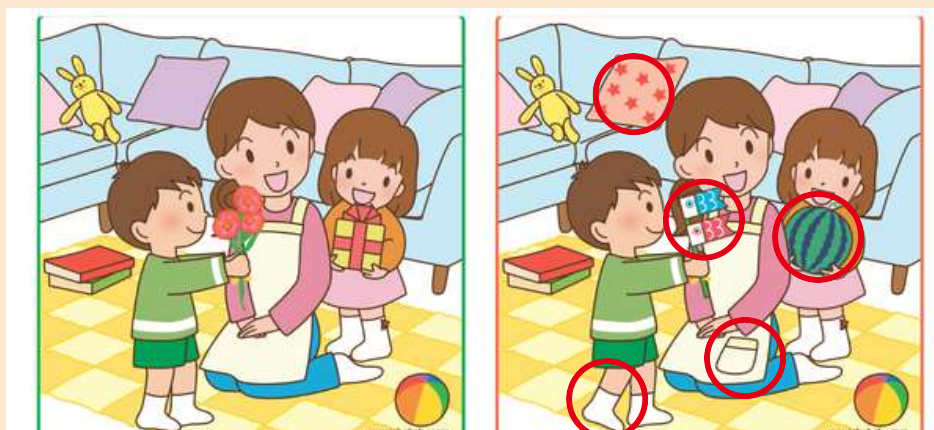


成語填字

	A	B	C	D	E
1	格	格			
2				木	斷
3		約	法		
4				分	
5					義

填入正確的文字，使橫向與縱向的空格都能組成完整的四字成語吧！

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 5

服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

服務質素標準 6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

7月例會時間

第一場	7月7日（二） 上午10:00
第二場	7月7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 Amber 黃	✓ 如常	✓ 如常
 3 Red 紅	✓ 如常	✗ 取消
 8 Black 黑	✗ 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。

非賣品 印刷數量300份