



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 7月



中心1周年快樂！

主任的話

大件事！大件事！我哋中心一歲大啦！
感謝大家過去一年嘅支持、陪伴，同我哋一齊參與、見證中心嘅成長，
經歷一個又一個重要嘅時刻。回想一年前只得三個全職同事，到依家有咗一班
年輕有活力嘅工作團隊，亦感恩有咗你哋當中嘅每一位，真係非常難得！
約定大家，以後每年7月，一齊慶祝！一齊投奔初夏！



一周年活動

活動編號：117

青富一周年狂熱盃

適逢今年係中心1周年暨世界盃，中心藉此舉辦第一屆青富盃，讓會員透過不同的競技比賽，認識世界體育盛事，認識中心，認識其他會員，凝聚你我，繼續支持中心活動，
Let it Goal !!! Let eat 糕 !!!

日期：7月14日（星期二）

時間：下午2:30-4:00

地點：活動室一

收費：\$20

名額：48人

負責職員：馬俐茵 姑娘



名額先到先得，會員可親臨中心或透過電話報名（21201688）



周年慶特別活動： 夏日啟航·獨木舟（一星）證書 訓練班

活動編號：124



活動須知（報名前必讀）

- 🏆 證書：完成考核可獲中國香港獨木舟總會發出的一星證書。
- 🏊 水性：須能在（或無）助浮衣輔助下游泳約 50 米。
- 🕒 考核：須按時出席並完成所有訓練，方可參與考核。
- 👕 裝備：自備快乾衣物、包趾防滑鞋（禁穿拖/涼鞋）、換洗衣物及毛巾。
- ☀️ 防曬：請自備防曬用品（帽、太陽眼鏡、防曬霜）及充足飲用水。
- 🔒 儲物：現場儲物櫃需自備鎖頭。
- 🍽️ 午餐：不包餐膳，請自行安排午膳。
- 🛶 器材：獨木舟、專用槳、救生衣等專業器材由主辦單位提供。
- 🚩 安全：活動期間必須全程聽從教練指示。

【活動簡介會 (7月22日)】

由工作人員講解當日的流程、集合安排、服裝與裝備要求，並解答學員的疑問，讓大家安心做好出海準備。

【出海實習及考核 (8月7日)】

安全與理論：學習海上的安全「哨子訊號」，並認識各種專業的個人防護裝備。

水上基本功：由教練指導正確穿著救生衣，掌握「前槳與後槳」的進退秘訣、好收好放的「緊急停船」以及讓船隻靈活轉向的「掃槳」技巧。

齊心協力移艇：學習陸上與水上的移艇秘訣。大家更會在海中央將獨木舟組裝成好玩有趣的「海上萬里長城（艇排）」，在藍天白雲下拍下一張威風又溫馨的集體大合照。

安心安全體驗：親身經歷並練習冷靜的「翻艇處理法」與雙人近岸清理船隻技巧。與同伴在安全環境下互相照應，安心地體驗水上運動的無窮樂趣。

日期：7月22日（星期三）

時間：下午2:30-3:30

地點：活動室一

收費：免費

名額：8人

負責職員：林才淇 先生

日期：8月7日（星期五）

時間：上午8:30集合

集合及解散地點：葵芳地鐵站(A出口)

活動地點：屯門獨木舟會(加多利灣泳灘)

登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）

公佈抽籤日期：7月17日（星期五）



(平等參與，關懷弱勢)
Humanistic & Equal place

健康快線 6

活動編號：103



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：7月13（星期一）、23日（星期四）
時間：上午9:00-10:30
地點：活動室一
收費：每節 \$10（血氧、血壓、血糖檢測）
名額：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：7月7日（星期二）至7月9日（星期四）
公佈抽籤日期：7月10日（星期五）



LING 碗鮮果撈

活動編號：106

本次活動旨在提升長者對健康飲食的認識，透過共同品嚐水果撈，體驗夏日消暑食療，促進社交互動，並倡導健康飲食習慣。

日期：7月21日（星期二）
時間：下午3:00-3:30
地點：活動室二
收費：\$20
名額：35人
負責職員：凌素琴 姑娘

登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）
公佈抽籤日期：7月17日（星期五）

惜食飯堂會

協辦機構：惜食堂



活動編號：111

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：7月20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8月份的午餐及晚餐
7月16日(四)上午9:00開始購買早餐
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
備註：歡迎有需要人士與職員聯絡



衛生署講座 - 足部平安

活動編號：057

衛生署職員講解長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法。

日期：7月24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：鍾國偉 先生



登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）
公佈抽籤日期：7月17日（星期五）



仁

(平等參與，關懷弱勢)
Humanistic & Equal place

「防騙防火有妙法」講座

透過防騙及防火講座提升參加者的防騙意識和防火安全知識。

日期：7月31日（星期五） 收費：免費
時間：上午10:00-11:00 名額：40人
地點：活動室一 負責職員：何淑雯 姑娘
協辦機構：青衣警署、青衣消防處

登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）
公佈抽籤日期：7月17日（星期五）

活動編號：113



活動編號：069

透過音樂、相片等形式，懷緬在香港生活的歲月，並在過程中肯定自我。

日期：7月17日（星期五） 收費：\$10
時間：下午2:30-4:00 名額：6人
地點：活動室一 負責職員：鍾國偉 先生

登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月9日（星期四）
公佈抽籤日期：7月10日（星期五）

懷緬香港俱樂部

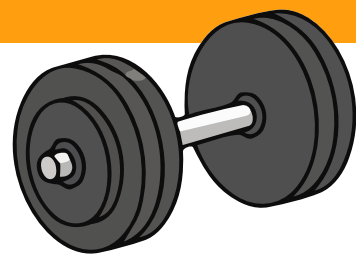


健身室基礎訓練班

活動編號：102

由健身教練及體適能導師指導下，掌握健身室常見器械使用方法、學習安全地參與訓練，從而提升健康意識、增強肌肉量，預防肌肉流失。

1. 參加者須先進行健康評估。
2. 參加者須穿著運動裝束及運動鞋。
3. 2:15PM於太子地鐵站B1出口路面集合。
4. 活動最終時間會個別形式通知參加者。



日期：7月16、23、30日（星期四）
時間：下午2:30-4:00
地點：太子地鐵站B1出口、私人健身室（太子區）
收費：\$200
名額：8人
負責職員：鍾國偉 先生、何淑雯 姑娘

登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月9日（星期四）
公佈抽籤日期：7月10日（星期五）



義

(助人自助，關愛社區)
Do meaningful work

148?

保良局賣旗日

PO LEUNG KUK FLAG DAY

22.7.2026 星期三 WEDNESDAY

全港各區 TERRITORY-WIDE

匯聚星光 閃耀人生 保良局 Shine On

UNITE THE LIGHT, MAKE LIVES BRIGHT,
PO LEUNG KUK, SHINE ON

活動行政費由保良局董事會贊助，善款全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。

賣旗日義工簡介會

活動編號：119

在賣旗日前想邀請各位義工出席賣旗日簡介會，簡介會中會為各位講解賣旗日的流程及需知。

日期：7月15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 (有意成為賣旗義工的人士)
負責職員：黃苑靖 姑娘

備註：如有興趣，請直接聯絡負責職員

賣旗日義工招募

一年一度的保良局賣旗日又到啦！是次賣旗是為保良局各服務籌募善款，支援基層及弱勢社群。中心現招募賣旗義工，為慈善出一分力！多謝各位義工鼎力支持！

日期：7月22日（星期三） 收費：免費
時間：上午7:00-11:00（可只出席其中1-4小時） 名額：不限
地點：青衣區（中心周邊位置） 負責職員：黃苑靖 姑娘

備註：如有興趣，請直接聯絡負責職員

「義」見你一周年大型小食會



不經不覺中心已經一周年了，在一年間義工團隊亦逐漸建立起來，現邀請各位義工一同出席義工聚會之大型小食會，讓我們每人準備一份10人份量的食，一同分享吧！

日期：7月25日（星期六） 收費：免費
時間：上午10:00-中午12:00 名額：30人
地點：活動室二 (中心義工 / 有意成為中心義工的會員)
負責職員：黃苑靖 姑娘

備註：如有興趣，請直接聯絡負責職員



義

(助人自助，關愛社區)
Do meaningful work

「義」見你 - 大笑瑜伽小老師培訓

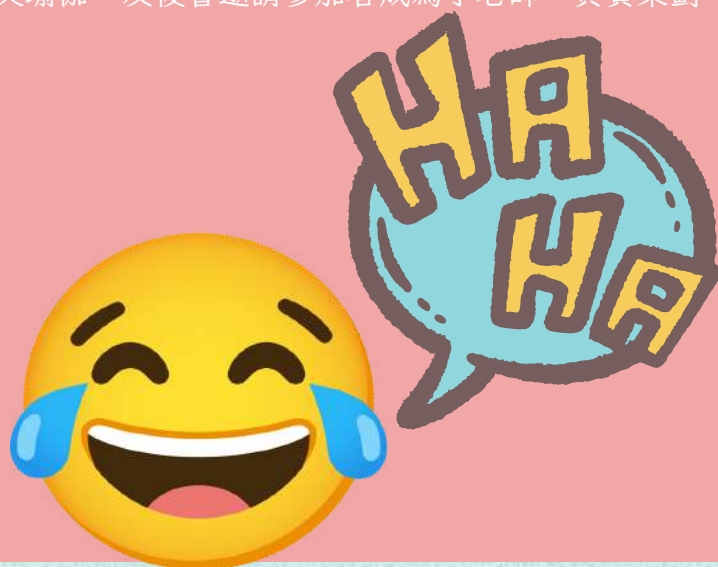


活動編號：122

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。活動由同事帶領義工認識及體驗大笑瑜伽，及後會邀請參加者成為小老師，負責策劃中心的大笑瑜伽活動。

日期：7月30日、
8月6、13日（星期四）
時間：上午10:30-11:30
地點：活動室一
收費：免費
名額：10人
（中心義工 / 有意成為中心義工的會員）
負責職員：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）
公佈抽籤日期：7月17日（星期五）



「妙」手生花 - 絲網杜鵑花

活動編號：121

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杜鵑花。



日期：8月5、12、19、26日 及
9月2、9日（星期三）
時間：下午2:20-3:50
地點：活動室二
收費：\$80
名額：10人（舊生優先）
負責職員：黃苑靖 姑娘
義工導師：林妙清 女士

登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）
公佈抽籤日期：7月17日（星期五）



禮

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

富中「一」點甜-心太軟

活動編號：085

邀請護老者一同製作濃郁的「心太軟」，在烘焙香氣中療癒身心。我們將在享受煮食樂趣的同時，分享日常飲食的營養小貼士，共度溫馨愉快的午後時光。

日期：7月24日（星期五） 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：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）
公佈抽籤日期：7月17日（星期五）



活動編號：115

極有需要護老者服務 - 中心看顧服務

「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，為體弱長者提供暫託及看顧活動，讓極有需要護老者(Needy Carer)可以有短暫的休息。

盛夏一杯芭菲

日期：7月18日（星期六）
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室二
內容：利用低甜度食材製作芭菲甜品，
共慶中心一周年
收費：免費
名額：12人



伸縮自如的愛

日期：7月23日（星期四）
時間：下午2:30-3:45
地點：活動室二
內容：利用伸縮膠製作匙扣，
將對家人的愛扣在身上
收費：免費
名額：12人

備註：如有興趣，請直接聯絡負責職員秦演文姑娘

喜悅「護」「護」送（7月）

活動編號：094



誠邀您親手製作一份擴香石，調製專屬於你的療癒氣息，讓精油的芬芳舒緩心靈，卸下一身的疲憊與壓力。

日期：7月30日（星期四） 收費：\$10
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
對象：護老者及被護者優先
登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）
公佈抽籤日期：7月17日（星期五）

愛，在一起

活動編號：092

以四道人生為主題，拍攝家庭合照，記錄各個家庭的幸福時刻，留下珍貴的回憶，製作相冊。

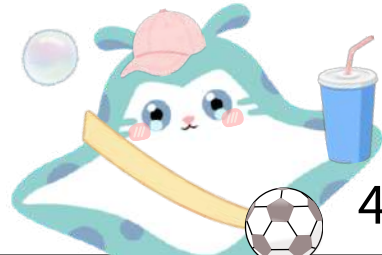
日期：8月15日（星期六） 收費：免費
時間：上午9:00-下午5:30 名額：10組家庭
地點：活動室一 負責職員：秦演文 姑娘、
葉凱盈 姑娘

登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）
公佈抽籤日期：7月17日（星期五）



七月活動日程表

7 / 2026

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			香港特別行政區 成立紀念日 1	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 開心「義」織Day - 小雛菊鎖匙扣 2	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 桌遊鬆一Zone 下午2:50 「瑜」「悅」 「伽」零一 3	 4
中心休息 5	上午9:30 衛生署講座系列- 「家務有妙法」 上午10:30 喜悅運動操 6	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 例會 下午2:30 例會 下午2:30 「錦繡年華」 長衫書籤製作 7	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網迎春花 8	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 「錦繡年華」 長衫書籤製作 9	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 桌遊鬆一Zone 下午2:50 「瑜」「悅」 「伽」零一 10	上午9:30 「顯」友齊集 世界盃 上午10:00 數字油畫 - 格格都入 下午2:30 「怡」家嚟睇戲 11
中心休息 12	上午9:00 健康快線 6 下午2:30 青富翁爭霸戰 13	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 下午2:30 青富一周年 狂熱盃 14	上午9:30 「顯」友齊集 世界盃 上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 賣旗日義工簡介會 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網迎春花 下午2:30 籤籤入扣 15	上午9:30 「顯」友齊集 世界盃 上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 喜悅一框 - 活力啟航 下午2:30 健身室基礎訓練班 16	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 懷緬香港俱樂部 下午2:50 「瑜」「悅」 「伽」零一 17	上午10:00 簡單入門手機班 下午 2:30 NC中心看顧服務- 盛夏一杯芭菲 18
中心休息 19	上午9:30 「顯」友齊集 世界盃 上午10:00 喜悅飯堂會 20	上午9:30 喜悅運動操 下午3:00 Ling碗鮮果撈 21	上午7:00 賣旗日 上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 獨木舟活動 簡介會 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網迎春花 22	上午9:00 健康快線 6 上午10:00 齊來「顯」動~ 我要做車神 上午10:30 香薰與我系列 之蚊膏 下午2:30 健身室基礎訓練班 下午2:30 NC中心看顧服務- 伸縮自如的愛 23	上午9:30 衛生署講座 - 足部平安 上午10:30 喜悅運動操 下午2:30 富中「一」點甜- 心太軟 下午2:50 「瑜」「悅」 「伽」零一 24	上午10:00 「義」見你一周年 大型小食會 下午2:00 青衣遊蹤 (南篇) 25
中心休息 26	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 青富陀螺爭霸戰 下午2:30 頌鉢聲頻體驗 工作坊 27	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 下午2:30 「怡」家嚟唱歌 28	上午9:30 喜悅運動操 29	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 「義」見你 - 大笑 瑜伽小老師培訓 下午2:30 喜悅「護」「護」送 下午2:30 健身室基礎訓練班 30	上午10:00 防騙防火有妙法 講座 下午2:50 「瑜」「悅」 「伽」零一 31	



智

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



齊來「顚」動～我要做車神

活動編號：107

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：7月23、30日 (星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：會所 (電競房)

收費：免費

名額：6人

負責職員：梁俊顚 先生

登記抽籤時段：7月7日 (星期二) 至7月16日 (星期四)

公佈抽籤日期：7月17日 (星期五)



簡單入門手機班

活動編號：100

覺得智能手機功能太多、好複雜？其實只要學識幾招，生活就可以方便好多！沒有深奧嘅科技術語，只有最貼地、最實用嘅日常操作教學。由開 WhatsApp，到上 YouTube 搵戲睇，再到用 Google 地圖搵路，一堂課幫你搞掂！

日期：7月18日 (星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：活動室一

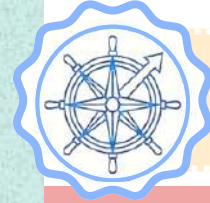
收費：\$10

名額：6人

負責職員：梁俊顚 先生

登記抽籤時段：7月7日 (星期二) 至7月9日 (星期四)

公佈抽籤日期：7月10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：118

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：7月14、28日 (星期二)

收費：\$10

時間：上午10:30-11:30

名額：30人

地點：活動室一

負責職員：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：7月7日 (星期二) 至7月9日 (星期四)

公佈抽籤日期：7月10日 (星期五)

活動編號：125

由導師 Ada 帶領，透過水晶頌鉢的柔和聲頻及簡單靜觀伸展練習，讓參加者感受聲音與振動帶來的深層放鬆。在輕鬆寧靜的氛圍中，放慢生活步伐，舒緩壓力與緊張情緒，提升身心覺察，學習照顧自己的身心健康，為生活注入更多平靜與正能量。

日期：7月27日 (星期一)

收費：\$10

時間：下午2:30-3:30

名額：15人

地點：活動室一

負責職員：林才淇 先生

登記抽籤時段：7月7日 (星期二) 至7月16日 (星期四)

公佈抽籤日期：7月17日 (星期五)

活動名額有限，50-59歲會員優先取錄；
歡迎60歲或以上會員報名參加。

頌鉢聲頻體驗工作坊



「瑜」「悦」「伽」零一

活動編號：123



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：7月31日 及 8月7, 14, 21, 28日
及 9月4日 (星期五)

收費：\$250 (6節)

名額：20人 (舊生優先)

時間：下午2:50-4:00

導師：Cindy Ng

地點：活動室一

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



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

「顯」友齊集世界盃

活動編號 : 098

世界盃淘汰賽場場一戰定生死！不過凌晨開波，熬夜太傷身，一個人睇又悶？無問題！中心特別加推「世界盃朝早睇波團」，落嚟中心一齊睇賽事足本重溫。齊齊享受熱鬧氣氛！

日期：7月11日（星期六）- 八強第二組賽事
7月15日（星期三）- 四強第一組賽事
7月16日（星期四）- 四強第二組賽事
7月20日（星期一）- 總決賽

時間：上午9:30-11:30

地點：中心大堂

收費：免費

名額：20人

負責職員：梁俊顯 先生



「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。」

「怡」家嚟睇戲

活動編號 : 091

《飛鷹計劃》講述為了尋找深埋在撒哈拉沙漠的納粹黃金，身手矯健的尋寶獵人 Jackie，被迫帶著三名狀況百出的搭檔深入險境。在尋寶過程中，不僅要閃躲各路殺手的連環追擊，還要應付團隊紛爭。究竟他們是能順利帶回寶藏，還是會把這場奪寶任務搞成一場驚天動地的沙漠鬧劇？

日期：7月11日（星期六）

時間：下午2:30-4:30

地點：活動室一

收費：免費

名額：30人

負責職員：鄭希怡 姑娘



可額外提供爆谷\$5

備註：如有興趣，請直接聯絡負責職員

「怡」家嚟唱歌

活動編號 : 097

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：7月28日（星期二）

時間：下午2:30-4:00

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：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）

公佈抽籤日期：7月17日（星期五）

青衣遊蹤（南篇）



活動編號 : 101

歡迎參加者組成小隊，參加社區遊蹤大挑戰！透過穿梭青衣南區，完成 8 項挑戰任務，一同深入認識青衣社區，留下屬於你的探索回憶。

日期：7月25日（星期六）

收費：\$10

時間：下午2:00-3:00

名額：8人

地點：美景花園巴士站

負責職員：鍾國偉 先生

（近第五座）

登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）

公佈抽籤日期：7月17日（星期五）

香薰與我系列之蚊膏

活動編號 : 104

夏天就到啦，精油除了驅趕蚊蟲，其香氣分子更能透過嗅覺影響大腦邊緣系統，帶來多種身心健康效益，本工作坊可讓長者製作精油調製天然蚊膏。

日期：7月23日（星期四）

收費：\$20

時間：上午10:30-11:30

名額：8人

地點：義工室

負責職員：何淑雯 姑娘

登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月16日（星期四）

公佈抽籤日期：7月17日（星期五）



數字油畫 - 格格都入(7月)

活動編號 : 090

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，藉此提升會員對色彩美學與構圖理論的認知，並在創作中促進藝術交流與心得分享。



日期：7月11日（星期六）

收費：\$20

時間：上午10:00-11:30

名額：8人

地點：義工室

負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：7月7日（星期二）至7月9日（星期四）

公佈抽籤日期：7月10日（星期五）

喜悅一框 - 活力啟航

活動編號 : 065

本工作坊以奶油膠製作海浪，並將海洋貝殼拼貼於圓盤上，製作出獨一無二的海洋風相框畫。藉此激發長者的創造力與動手能力，框住美好的手作記憶。

日期：7月16日（星期四）

收費：\$40

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：7月7日（星期二）至7月9日（星期四）

公佈抽籤日期：7月10日（星期五）





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

青富周年陀陀擰 陀螺爭霸戰

活動編號 : 099

透過引入最新潮流玩具「爆旋陀螺」, 鍛鍊長者手部機能、建立社交圈子並以此話題與孫輩一同玩樂。
歡迎落嚟中心一齊「3、2、1, Go Shoot!」, 體驗現代陀螺嘅碰撞快感!

日期: 7月27日 (星期一)
時間: 10:00-11:00
地點: 義工室
收費: 免費
名額: 8人
負責職員: 梁俊顯 先生

登記抽籤時段: 7月7日 (星期二) 至 7月16日 (星期四)
公佈抽籤日期: 7月17日 (星期五)



活動編號 : 095

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: 7月13日 (星期一) 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: 7月7日 (星期二) 至 7月9日 (星期四)
公佈抽籤日期: 7月10日 (星期五)

青富翁爭霸戰

籤籤入扣

活動編號 : 096

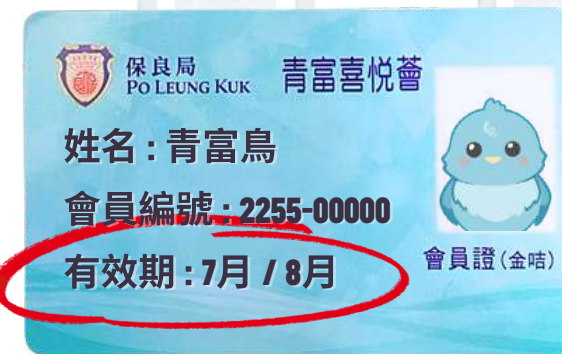
透過遊戲訓練手部穩定性與空間思維, 鍛鍊判斷力與穩定度, 挑戰平衡極限。一起享受「一觸即發」的遊戲樂趣!

日期: 7月15日 (星期三) 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: 7月7日 (星期二) 至 7月9日 (星期四)
公佈抽籤日期: 7月10日 (星期五)



★ 中心會員續會安排 ★



! IMPORTANT

於7月份至8月份到期的會員,
即日起開始可以親臨中心續會!

賞你惠食

餐飲優惠券要派發啦~

每位合資格會員可獲一套8張、由8大連鎖餐飲集團 (包括大家樂、大快活、太興、美心、麥當勞、肯德基、必勝客及銀龍茶餐廳) 提供的餐券。

對象: 獨居及雙老中心會員/社區人士
名額: 202人

名額先到先得,
會員可親臨中心
或透過電話報名
(21201688)

*餐飲券有效期為 2026年7月1日至8月31日



A large, stylized map of Japan is formed by a dense collection of white icons on a teal background. The icons represent various food items and kitchen tools, including fish, vegetables, fruits, grains, and cooking appliances. The map's outline is defined by these icons, with the Japanese archipelago clearly visible. Notable icons include a large fish-shaped can at the top, a bowl of ramen in the center, and a variety of smaller food items like sushi, fruits, and vegetables scattered throughout the landmass. Kitchen items like a blender, a pot, and a knife are also included, suggesting the theme of food preparation and consumption.

5. 蘿蔔

	A	B	C	D	E
1	格	格	不	入	
2				木	斷
3		約	法	三	章
4				分	取
5					義



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 7

服務單位實施政策及程序
以確保有效的財政管理。



服務質素標準 8

服務單位遵守一切有關的法律
責任。

8月例會時間

第一場	8月4日 (二) 上午10:00
第二場	8月4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

*如對活動安排有疑問，
歡迎致電中心向當值職員查詢。

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