



保良局
PO LEUNG KUK



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

2026年
8月

青富一周年快樂

SUMMER

青富喜悅薈

多謝你哋每隻手指大力嘅支持，
中心嘅一周年手指畫終於完成啦！



享樂教室活動獎勵計劃

活動編號：162



挑戰自己 累積印章 成就豐盛人生

退休，是展開精彩人生的新開始！

「享樂教室」活動獎勵計劃鼓勵會員積極參與中心活動，
透過挑戰七大參與範疇

「**文化傳承**、**藝術生活**、**活力運動**、**探索旅遊**、
義工服務、**樂齡科技**及**退休計劃**」，
收集活動印章，累積個人成就，展開屬於自己的豐盛旅程。

凡參與活動即可開始收集印章，
挑戰金章、銀章、銅章、優異獎及達人獎，
參與見證成長；印章解鎖成就！

月訊內頁的活動編號旁會有不同的記號



文化傳承



義工服務



藝術生活



樂齡科技



活力運動



退休計劃



探索旅遊

 活動日期：2026年8月至2027年3月31日

 活動對象：中心會員

 活動費：\$20（可獲青富皮套一個及紀錄簿一本）

* 每年三月會陸續收集大家的紀錄簿

嘉許禮暨啟動禮

預計每年4月將會舉行典禮，表揚及肯定參加者的參與。

嘉許禮內容包括：

- 頒發獎章及證書
- 分享及活動成果回顧
- 大合照

如有任何查詢，歡迎致電 2120 1688 與中心職員聯絡。

迪士尼尋夢記・一日快閃



活動編號：155



一家大細一齊去迪士尼玩啦！讓長者重拾童心，同時讓平日辛勞的護老者放鬆身心，在歡聲笑語中締造溫馨的兩代回憶！唔好諗喇，叫埋屋企人一齊報名啦！

日期：9月12日（星期六）

集合時間：上午9:30 解散時間：5:00

集合地點：活動室一

收費：\$40（會員）/ \$60（非會員）

只包括來回車費，午膳需要自行處理

名額：58人

負責職員：葉凱盈姑娘、林才淇先生

* 歡迎會員邀請家人一同出席

另外活動設有有趣小任務，完成後可換取小禮物一份。



登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月20日（星期四）
公佈抽籤日期：8月21日（星期五）



(平等參與，關懷弱勢)
Humanistic & Equal place

健康快線 7

活動編號：160



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：8月8（星期六）、18日（星期二）
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：王楚嵐 姑娘



血氧量度

血壓測量

血糖檢測

名額先到先得，會員可親臨中心或透過電話報名



LING蝦配法包

活動編號：110

本次活動旨在提升長者對健康飲食的認識，透過共同品嚐法式蝦配麵包，促進社交互動，並倡導健康飲食習慣。

日期：8月25日（星期二）
時間：下午3:00-3:30
地點：活動室二
收費：\$30
名額：35人
負責職員：凌素琴 姑娘

登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）

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：8月14日（星期五）
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9月份的午餐及晚餐
8月13日（星期四）上午9:00開始購買早餐
負責職員：秦演文 姑娘、梁俊顯 先生

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



備註：如有查詢或新申請，請聯絡負責職員

衛生署講座系列- 柏金遜病



認識柏金遜病

活動編號：148

衛生署職員講解柏金遜病、居家照顧與復康運動技巧，從而減輕疾病對日常生活的影響，並提升患者與照顧者的生活質素。

日期：8月10日（星期一）
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：何淑雯 姑娘

登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月6日（星期四）
公佈抽籤日期：8月7日（星期五）

物理治療運動篇

活動編號：149

衛生署職員透過教授簡單的家居復康運動，以維持及改善患者的活動能力、自我照顧能力，並減低跌倒及併發症的風險。

日期：8月26日（星期三）
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：何淑雯 姑娘

登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）



仁

(平等參與，關懷弱勢)
Humanistic & Equal place

人人運動 每日鬆一鬆 網上講座



活動編號 : 150

由屯門醫院資深物理治療師透過講座對中風人士及其照顧者講解適合所有年齡層的運動，用最簡單的方法，安坐家中亦可以安全有效地運動，預防中風及幫助復健。

日期：8月17日（星期一）
時間：下午2:30-3:30
地點：中心大堂
備註：以Zoom方式進行
登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）

收費：免費
名額：30人
負責職員：何淑雯 姑娘



職業治療的生活調整方程式 網上講座



活動編號：151

由天水圍醫院駐院職業治療師對腰背痛人士及其照顧者講解如何透過調整日常生活環境及習慣，掌握紓緩腰背痛的方法，提升日常生活質素。

日期：8月20日（星期四）
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室一
備註：以Zoom方式進行
登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）

收費：免費
名額：30人
負責職員：何淑雯 姑娘



健身室基礎訓練班（二）



活動編號：146

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. 下午3:50於觀塘創紀之城X42C巴士站旁行人隧道路面集合。
4. 舊生優先；



日期：8月11、18、25、
9月1日（星期二）
時間：下午4:00-5:30
地點：私人健身室（觀塘區）
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：8月4日（星期二）至8月6日（星期四）
公佈抽籤日期：8月7日（星期五）



義

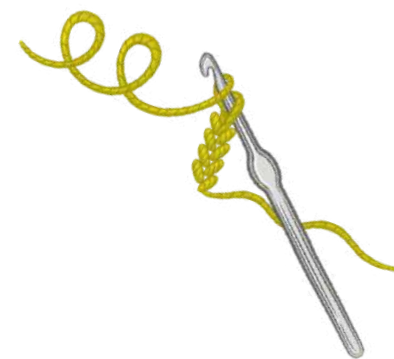
(助人自助，關愛社區)
Do meaningful work

開心「義」，織Day - 花花世界手機繩

活動編號：158

簡單地以繩結編織花花手機繩，把手機掛在手腕上一同外出吧！

日期：8月27、
9月3、10日（星期四）
時間：下午2:20-3:50
地點：活動室二
收費：\$40（包2份材料）
名額：8人（中心義工優先）
負責職員：黃苑靖 姑娘



登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）

「義」見你 - 大笑瑜伽

活動編號：159



由大笑瑜伽小老師帶領進行大笑瑜伽活動，來見證他們培訓的成果吧！

日期：8月28日（星期五）
時間：上午11:00-中午12:00
地點：活動室二
收費：免費
名額：15人
負責職員：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）





禮

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

極有需要護老者小組 - 「禪繞畫·知您」

活動編號：145

透過禪繞畫創作，讓參加者放鬆身心，舒緩日常照顧壓力。參加者們透過互相欣賞，凝聚正念舒適的生活環境。

日期：8月18、25日 收費：免費
9月8、15日（星期二） 名額：10人
時間：上午10:00-11:00 負責職員：馬俐茵 姑娘
地點：活動室二
對象：極有需要護老者

備註：如有興趣，請直接聯絡負責職員馬俐茵姑娘



浮游花小夜燈

點亮專屬心靈微光，讓浮游花小夜燈溫暖照顧者，製作專屬的浮游花小夜燈。

日期：8月27日（星期四） 收費：免費
時間：下午2:30-4:00 名額：8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
作品有機會在保良局安老及康復聯合藝術展覽展出。

登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）



活動編號：152



活動編號：153

如果長者身體轉弱時，會否考慮申請政府資助的護老院、日間中心或者上門服務？是次講座會簡介申請長期護理服務的流程及相關的社區資源。

日期：8月31日（星期一） 收費：免費
時間：上午10:15-11:00 名額：60人
地點：活動室一 負責職員：秦演文 姑娘

登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）

護老教材套講座



夏日涼浸浸 - 鹽水雞

活動編號：131

製作夏日涼浸浸的鹽水雞，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，享受台灣美食。

日期：8月20日（星期四） 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：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）



極有需要護老者服務 - 中心看顧服務

活動編號：154

「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。



繽紛蔬果花束

日期：8月13日（星期四）
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室二
內容：認識蔬果的營養及製作蔬果花束
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（8月）



活動編號：130

製作扭扭手捧花，在製作過程中獲得成功感，減輕護老者壓力。

日期：8月28日（星期五） 收費：免費
時間：上午11:00-12:00 名額：8人
地點：義工室 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：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）



八月活動日程表

8 / 2026

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						 1
中心休息 2	上午9:30 喜悅運動操 3	上午10:00 例會 下午2:30 例會 4	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網杜鵑花 5	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 「義」見你 - 大笑瑜伽小老師培訓 6	上午9:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 7	上午9:00 健康快線 7 8
中心休息 9	上午9:30 衛生署講座系列- 認識柏金遜病 上午10:30 喜悅運動操 10	上午9:30 喜悅運動操 上午10:30 樂活健體操 下午3:00 健康體適能初級 下午4:00 健身室基礎訓練班(二) 11	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 香薰與我系列之蚊膏 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網杜鵑花 12	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 青富 Pokémon GO 大冒險 上午10:30 「義」見你 - 大笑瑜伽小老師培訓 下午2:30 遊戲人 - 生命之旅 下午2:30 NC中心看顧服務 13	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 惜食飯堂會 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 14	上午9:00 愛，在一起 15
中心休息 16	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 玩轉手工藝 下午2:30 人人運動 每日鬆一鬆 網上講座 17	上午9:00 健康快線 7 上午10:00 禪繞畫・知您 上午10:30 樂活健體操 下午4:00 健身室基礎訓練班(二) 18	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 電競足球大招募 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網杜鵑花 19	上午9:30 喜悅運動操 上午9:30 再見華富 上午10:00 夏日涼浸浸 - 鹽水雞 上午10:00 齊來「顯」動~ 我要做車神 下午2:30 職業治療的生活網上講座 下午2:30 「手」護清涼 - 西瓜摺扇 20	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 玩轉手工藝 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 21	上午10:00 8月簡單入門手機班 下午2:30 「怡」家嚟睇戲 22
中心休息 23	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 青富周年陀陀擰陀螺爭霸戰 下午2:30 有「膽」小夜燈 24	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 禪繞畫・知您 上午10:30 樂活健體操 下午3:00 Ling蝦配法包 下午4:00 健身室基礎訓練班(二) 25	上午9:30 衛生署講座系列- 物理治療運動篇 上午10:00 電競足球大招募 上午10:30 喜悅運動操 下午2:30 「妙」手生花 - 絲網杜鵑花 26 下午2:30 「怡」家嚟唱歌	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 齊來「顯」動~ 我要做車神 下午2:20 開心「義」織Day- 花花世界手機繩 下午2:30 浮游花小夜燈 27	上午9:30 喜悅運動操 上午11:00 「義」見你 - 大笑瑜伽 上午11:00 喜悅「護」「護」送 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 28	上午10:00 G咪咪 AI 圖片生成製作班 下午3:00 齊來「顯」動~ 我要做車神 29
中心休息 30	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 青富周年陀陀擰陀螺爭霸戰 上午10:15 護老教材套講座 下午2:00 NC香薰按摩服務 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：128

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：8月20、27日 (星期四)

日期：8月29日 (星期六)

時間：上午10:00-11:30

時間：下午3:00-4:30

地點：會所 (電競房)

收費：免費

名額：6人

負責職員：梁俊顥 先生

登記抽籤時段：8月4日 (星期二) 至8月13日 (星期四)

公佈抽籤日期：8月14日 (星期五)



青富周年慶- 電競足球大招募



活動編號：144

兩節活動教授參加者掌握PlayStation 5使用方法，學習足球遊戲操控球隊技巧，並且鍛鍊參加者的手眼協調能力，體驗電競樂趣。



日期：8月19、26日 (星期三)

收費：免費

時間：上午10:00-11:30

名額：6人

地點：會所

負責職員：鍾國偉 先生

登記抽籤時段：8月4日 (星期二) 至8月13日 (星期四)

公佈抽籤日期：8月14日 (星期五)

青富 POKÉMON GO 大冒險



活動編號：127

邊個話捉小精靈係後生仔專利？大木博士誠邀各位樂齡訓練員加入Pokémon GO 大冒險！一齊嚟中心捉小精靈、完成挑戰，學習智能手機新玩法，做個最潮嘅 Pokémon 訓練員！

日期：8月13日 (星期四)

收費：免費

時間：上午10:00-11:30

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：8月4日 (星期二) 至8月6日 (星期四)

公佈抽籤日期：8月7日 (星期五)



G咪咪 AI圖片生成製作班



活動編號：142



畫畫唔叻都無問題！快啲嚟中心體驗 朱咪咪Gemini AI 繪圖，創作專屬作品並即場印製及過膠帶返屋企。仲會教大家點樣利用 AI 解答生活疑問、搵資料同激發創意，一齊體驗智能科技嘅魅力！

日期：8月29日 (星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：活動室一

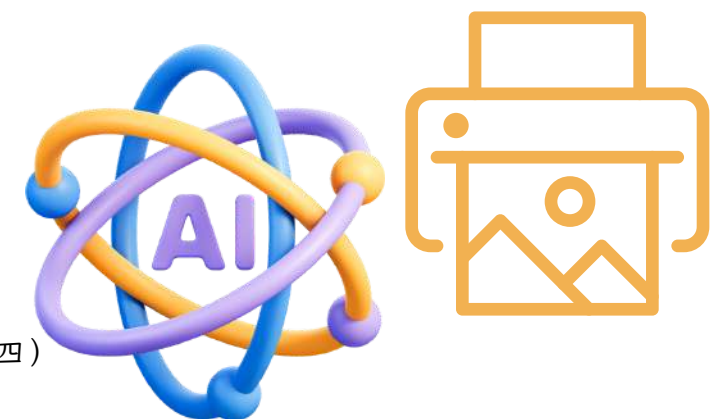
收費：\$20

名額：6人

負責職員：梁俊顥 先生

登記抽籤時段：8月4日 (星期二) 至8月13日 (星期四)

公佈抽籤日期：8月14日 (星期五)



8月簡單入門手機班



活動編號：141

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：8月22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：梁俊顥 先生

登記抽籤時段：8月4日 (星期二) 至8月13日 (星期四)

公佈抽籤日期：8月14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 : 157

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: 8月11、18、25日 (星期二) 收費: \$15
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: 8月4日 (星期二) 至8月6日 (星期四)
公佈抽籤日期: 8月7日 (星期五)



活動編號 : 126

透過體適能元素 (心肺耐力、肌耐力、柔軟度、平衡) 改善參加者的身體活動能力, 讓參加者能勝任日常工作之外, 還能有餘力享受休閒, 目的希望參加者能有健康身體、優質生活。

日期: 8月11日 (星期二) 收費: \$20
時間: 下午3:00-4:00 名額: 15人
地點: 活動室一 負責職員: 何淑雯 姑娘

登記抽籤時段: 8月4日 (星期二) 至8月6日 (星期四)
公佈抽籤日期: 8月7日 (星期五)

健康體適能初級



活動編號 : 123

「瑜」「悅」「伽」零一



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: 8月7、14、21、28日、
9月4、11日 (星期五) 收費: \$250 (6節)
時間: 下午2:50-4:00 名額: 20人 (舊生優先)
地點: 活動室一 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

玩轉手工藝



活動編號 : 161

由導師教授參加者製作立體串珠燈籠, 活動將示範串珠技巧及製作步驟, 並指導參加者逐步完成作品。參加者可親手製作精緻美觀的立體燈籠, 體驗手工藝創作的樂趣, 同時學習串珠技巧及提升手眼協調能力。

日期: 8月17日 (星期一)、21日 (星期五) 收費: \$10
時間: 上午10:00-11:30 名額: 6人
地點: 活動室二 負責職員: 林才淇 先生
義工導師: 潘勤 先生

登記抽籤時段: 8月4日 (星期二) 至8月13日 (星期四)
公佈抽籤日期: 8月14日 (星期五)

活動編號 : 147

夏天到咗啦, 香薰精油除了可以驅趕蚊蟲, 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: 8月12日 (星期三) 收費: \$20
時間: 上午10:00-11:00 名額: 8人
地點: 活動室二 負責職員: 何淑雯 姑娘

登記抽籤時段: 8月4日 (星期二) 至8月6日 (星期四)
公佈抽籤日期: 8月7日 (星期五)



香薰與我系列之蚊膏

有「膽」小夜燈



活動編號 : 135

大家需要用海膽殼及小海星裝飾, 製作出療癒的海洋氛圍小夜燈, 一齊用光影留住美好的手作記憶啦!



日期: 8月24日 (星期一) 收費: \$50
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: 8月4日 (星期二) 至8月13日 (星期四)
公佈抽籤日期: 8月14日 (星期五)



活動編號 : 137

來做一把摺扇吧! 我們將透過摺疊紙張, 將紙西瓜變成可愛的小摺扇, 快來動手DIY專屬於你的摺扇, 為這個夏天留下清涼的回憶!

日期: 8月20日 (星期四) 收費: \$10
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: 8月4日 (星期二) 至8月13日 (星期四)
公佈抽籤日期: 8月14日 (星期五)



「手」護清涼 - 西瓜摺扇



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

再見華富

華富邨即將重建，參加者透過導賞，見證華富最後的時光。

日期：8月20日（星期四）
時間：上午9:30-下午1:30
地點：華富邨
收費：\$10
名額：8人
負責職員：鍾國偉 先生



登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）

活動編號：093



- 1.參加者於9:15AM長青邨青桃樓948號巴士站集合；
- 2.請自備車資；
- 3.可自費於華富邨內冰室午膳；
- 4.活動完結可自行離去；

「怡」家嚟睇戲

活動編號：138

《破·地獄》講述婚禮策劃師 道生 因婚禮市場蕭條而欠債，被迫改行成為葬禮經紀人。紅白二事大相逕庭，令道生處處碰壁，但最難的是要得到喃嘸師傅 文哥 的認可。起初兩人衝突不斷，但經歷數次危難時刻及朝夕相處，道生與文哥之間的心結慢慢解開，也逐漸悟到「破地獄」的真諦。

日期：8月22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

登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）



可額外提供爆谷\$5

「怡」家嚟唱歌

活動編號：139

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：8月26日（星期三）
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：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）

遊戲人生

活動編號：136

一同玩《生命之旅》、《碧藍深處》等桌上遊戲，在輕鬆愉快的遊戲氛圍中放下日常壓力，促進會員之間的認識與交流。



日期：8月13日（星期四）
時間：下午2:30-4:00
地點：義工室
收費：免費
名額：8人
負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月6日（星期四）
公佈抽籤日期：8月7日（星期五）

青富周年陀陀擰 陀螺爭霸戰

活動編號：129

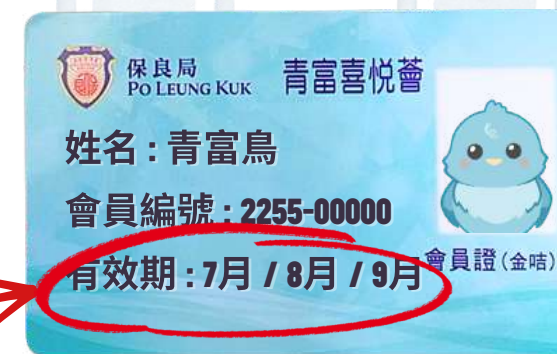
透過引入最新潮流玩具「爆旋陀螺」，鍛鍊長者手部機能、建立社交圈子並以此話題與孫輩一同玩樂。歡迎落嚟中心一齊「3、2、1，Go Shoot！」，體驗現代陀螺嘅碰撞快感！

日期：8月24、31日（星期一）
時間：上午10:00-11:00
地點：義工室
收費：\$10
名額：8人
負責職員：梁俊顯 先生

登記抽籤時段：8月4日（星期二）至8月13日（星期四）
公佈抽籤日期：8月14日（星期五）



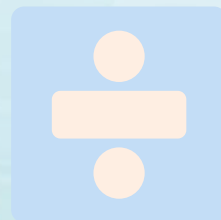
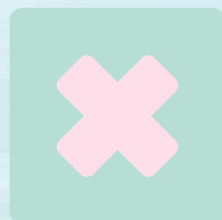
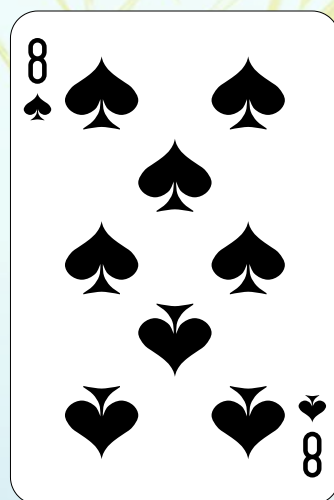
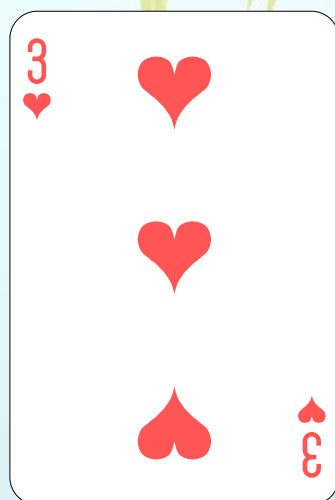
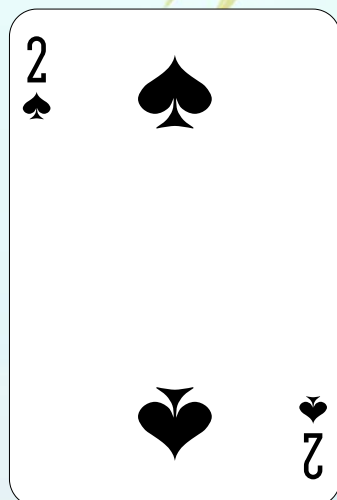
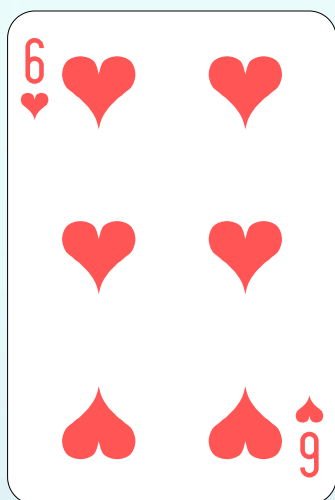
★ 中心會員續會安排 ★



! IMPORTANT

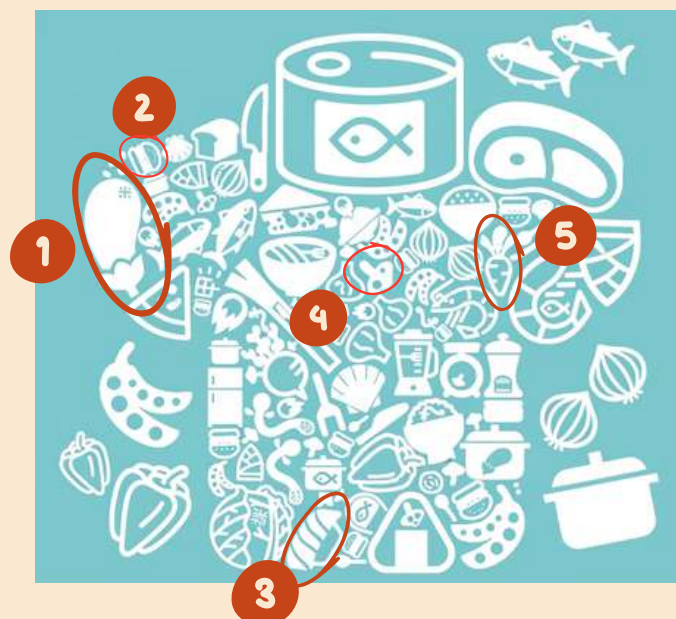
於7月份至9月份到期的會員，
即日起開始可以親臨中心續會！

加減乘除



使用以上四張撲克牌的數字，根據先乘除後加減的規則，用加 / 減 / 乘 / 除得出12的答案吧！

上期答案



1. 茄子
2. 漢堡
3. 壽司
4. 蘑菇
5. 蘿蔔



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 9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

服務質素標準 10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

9月例會時間

第一場	9月1日 (二) 上午10:00
第二場	9月1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：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