



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
9月

中

秋

快樂

今年的中秋節為9月25日，
中心恭祝各位中秋節快樂、人月兩團圓、闔家安康！



後頁會有更多有關中秋節的活動！



中秋節慶文化

中秋節的由來

中秋節的起源眾說紛紜，其中最為人熟知的是后羿和嫦娥的傳說。相傳古時天上同時出現十個太陽，導致民不聊生。后羿為了除害，一口氣射下九個太陽，因而獲得長身不老仙丹以示獎賞。但后羿的徒弟試圖偷取仙丹，危急之下，后羿的妻子嫦娥只好吞下仙丹，從此成為月神，與玉兔住在月宮。這些神話故事世代相傳，讓中秋節成為寄託思念與團圓願望的重要節日。

中秋節現代慶祝方式

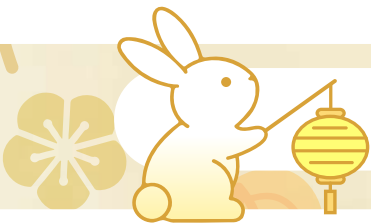


中秋節當晚的月亮最圓最亮，象徵團圓美滿，家人會聚在一起欣賞明月。

食月餅也是中秋節不可或缺的習俗，月餅的圓形代表團圓，親友間也會互贈月餅表達祝福。



中秋節還有提燈籠的習俗，孩子們會提著各式各樣的燈籠遊玩。



某些地區的中秋節還會舉辦猜燈謎活動，增添節日的趣味性。



中秋節的節慶美食



柚子

楊桃



湯圓

月餅



桂花酒或茶

喜悅·薈聚中秋



活動編號：186（第一節）

187（第二節）

秋風起，又係人月兩團圓嘅好日子。

今年中秋，中心誠邀各位會員聚埋一齊熱鬧吓，
希望喺呢個溫馨嘅節日，

將豐富禮物同滿滿嘅祝福同送畀大家！

2026年9月24日（星期四）

時間：上午10:30-11:30（第一節）

下午2:30-3:30（第二節）

地點：活動室一

收費：\$30 / 每節

名額：每節 50人

負責職員：王楚嵐 姑娘、鄭希怡 姑娘、何淑雯 姑娘



登記抽籤時段：9月1日（星期二）至9月10日（星期四）

公佈抽籤日期：9月11日（星期五）



豐富禮物



中秋大合唱



幸運大抽獎



趣味遊戲



(平等參與, 關懷弱勢)
Humanistic & Equal place

健康快線 8

活動編號 : 198



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：9月3日（星期四）、23日（星期三）

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（9月3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：王楚嵐 姑娘



名額先到先得，會員可親臨中心或透過電話報名



LING 隻藥膳醉雞翼

活動編號 : 199

本次活動旨在提升長者對健康飲食的認識，透過共同品嚐藥膳醉雞翼，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：9月29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：9月1日（星期二）至9月10日（星期四）

公佈抽籤日期：9月11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：9月22日（星期二）

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10月份的午餐及晚餐

9月21日（星期一）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

健身室基礎訓練班（三）

活動編號：183



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。

日期：9月15、22、29日、

10月6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

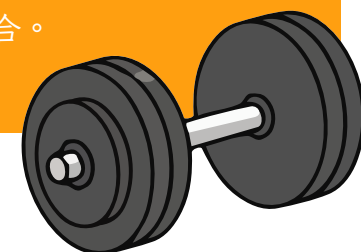
名額：8人

負責職員：鍾國偉 先生

登記抽籤時段：9月1日（星期二）至9月10日（星期四）

公佈抽籤日期：9月11日（星期五）

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；





仁

(平等參與, 關懷弱勢)
Humanistic & Equal place

情志安康-中醫講座 - 26年9月份



活動編號：178

以「控情志調臟腑——中醫情志養生智慧：從心開始的身心療癒」為題，中醫師講解何為情志病、七情五志與內臟的連結、五行學說等，提供順應四季的情志養生小貼士，以及穴位按摩、茶飲及運動的舒緩方法。

日期：9月16日（星期三）
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：王楚嵐 姑娘



登記抽籤時段：9月1日（星期二）至9月3日（星期四）
公佈抽籤日期：9月4日（星期五）



活動編號：188

講座主要教授護老者如何透過調整家居環境與日常護理技巧，協助患者維持豐盛且有尊嚴的晚年生活。



衛生署講座系列 - 認知障礙 - 生活之道

日期：9月14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：9月1日（星期二）至9月3日（星期四）
公佈抽籤日期：9月4日（星期五）

衛生署講座系列 - 長者的口腔健康

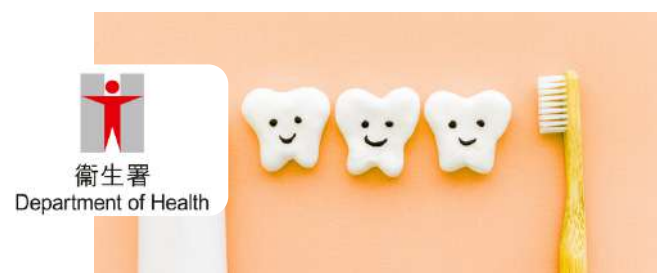


活動編號：189

講座主要推廣護齒知識、糾正長者常見的口腔護理謬誤，並鼓勵長者及早預防牙患，維持牙齒健康。

日期：9月18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：何淑雯 姑娘



登記抽籤時段：9月1日（星期二）至9月3日（星期四）
公佈抽籤日期：9月4日（星期五）

防火講座

活動編號：190

講座邀請消防員講解防火知識及逃生方法。內容講解火警成因、預防措施及日常防火隱患、逃生三寶及滅火設備操作。



日期：9月18日（星期五）
時間：上午10:30-11:00
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：9月1日（星期二）至9月3日（星期四）
公佈抽籤日期：9月4日（星期五）

衛生署講座系列 - 記憶與你



活動編號：191

該講座主要提升大眾對長者記憶力變化的正確認識，並提早預防認知障礙症（阿茲海默症）。

日期：10月5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：9月1日（星期二）至9月10日（星期四）
公佈抽籤日期：9月11日（星期五）



肌少症測試



活動編號：185

由註冊營養師為參加者進行肌少症測試，評估當事人的肌肉與肌力流失情況，從而預防跌倒、失能及提高生活品質。



日期：9月29日（星期二）
時間：上午9:30-10:30
地點：活動室一

收費：\$10
名額：16人
負責職員：鍾國偉 先生

登記抽籤時段：9月1日（星期二）至9月10日（星期四）
公佈抽籤日期：9月11日（星期五）



義

(助人自助, 關愛社區)
Do meaningful work

中秋節上門探訪義工聚會



活動編號：202

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：9月10日（星期四）
時間：上午10:00-11:00
地點：活動室二

收費：免費
名額：不限
（有意成為上門探訪義工的人士）
負責職員：黃苑靖 姑娘



*如有意參與可直接與黃姑娘聯絡

「妙」手生花 - 五彩玫瑰花

活動編號：204

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玫瑰花。

日期：9月16、23、30日、
10月7、14、21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：9月1日（星期二）至9月3日（星期四）
公佈抽籤日期：9月4日（星期五）





禮

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

周年慶特別活動：喜悅「護」「護」送 - 燒玻璃 (9月)



活動編號：143

中心一周年慶特別活動，你是否曾被玻璃透亮的光影、流暢的線條所吸引？燒玻璃 (Lampworking / 燈炬琉璃) 是一門將固體玻璃在高溫火焰中重新熔融、形塑的經典工藝，都係近年新興活動，製作自己專屬的心形玻璃。

日期：9月22日 (星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室一
收費：免費
名額：10人
負責職員：葉凱盈 姑娘

登記抽籤時段：9月1日 (星期二) 至9月10日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月11日 (星期五)



團團圓圓 - 紅茶乳酪法式月餅

活動編號：165



打破對傳統月餅的刻板印象！今年，我們將法式經典糕點 (Galette) 的酥鬆口感，融入嚴選深沉的深焙紅茶與滑順的濃郁乳酪。金黃酥脆的外皮包裹著甘甜茶香與微酸乳酪餡，與護老者一同慶祝中秋節。

日期：9月21日 (星期一) 收費：\$40
時間：上午10:00-11:00 名額：12人
地點：活動室二 負責職員：葉凱盈 姑娘、鄭希怡 姑娘
對象：護老者及被護者優先

登記抽籤時段：9月1日 (星期二) 至9月10日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月11日 (星期五)

活動編號：175

邀請導師教導新興的桌上遊戲 (Skyrise)，從玩樂中學習，讓護老者從玩樂中放鬆，同時活動腦袋。

日期：9月15日 (星期二) 收費：免費
時間：下午2:30-4:30 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

8 登記抽籤時段：9月1日 (星期二) 至9月3日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月4日 (星期五)



與你學好棋

食物營養與特別餐烹調講座



活動編號：193

由註冊營養師講解營養餐膳計劃，帶您深入了解均衡飲食的核心概念，並針對不同健康需求的特殊飲食，提供實用且兼顧美味的烹調方案。及分享處理特別餐烹調的技巧。

日期：9月29日 (星期二) 收費：免費
時間：上午10:45-11:45 名額：60人
地點：活動室一 負責職員：秦演文 姑娘
對象：中心會員

登記抽籤時段：9月1日 (星期二) 至9月10日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月11日 (星期五)



nc「腦」是常出現講座



活動編號：194

認知障礙症不單單是記憶力衰退，它會逐步改變患者的感知、情緒以及與世界互動的方式。講座將透過實況故事猜大家認識認知障礙症，從故事中學習如何與他們「對話」。



日期：9月21日 (星期一) 收費：免費
時間：下午2:30-3:30 名額：20人
地點：活動室二 負責職員：秦演文 姑娘
對象：極有需要護老者及被護者優先

登記抽籤時段：9月1日 (星期二) 至9月10日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月11日 (星期五)

nc酒精墨水畫初體驗



活動編號：196

跳脫傳統畫筆的限制，活動中將帶領大家以酒精和墨水代替畫筆，利用獨特的暈染與揮發特性，在紙面上交織出專屬於您的酒精墨水畫。

日期：9月23日 (星期三) 收費：\$10
時間：上午10:00-11:00 名額：10人
地點：活動室二 負責職員：秦演文 姑娘
對象：極有需要護老者優先

登記抽籤時段：9月1日 (星期二) 至9月10日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月11日 (星期五)



極有需要護老者-中心看顧服務

活動編號：195

「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。

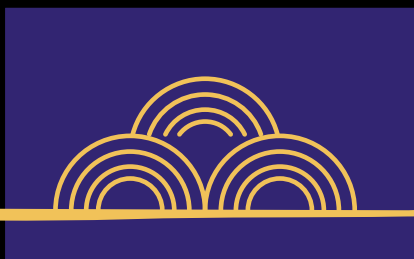
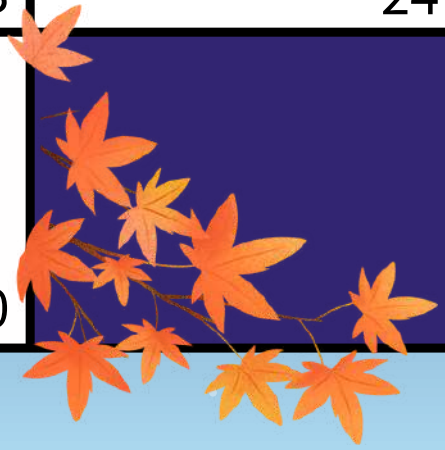
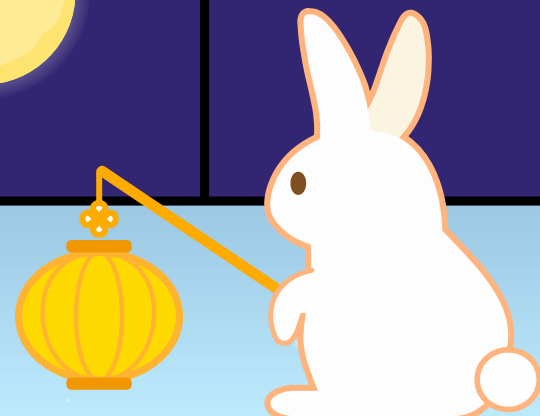


日期：9月17日 (星期四) 收費：免費
時間：下午2:30-3:30 名額：12人
地點：活動室二 負責職員：秦演文 姑娘
內容：製作港式撈麵，考驗參加者的程序記憶及烹調步驟

備註：如有興趣，請直接聯絡負責職員秦演文 姑娘

九月活動日程表

9 / 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 喜悅運動操 上午10:00 例會 下午2:30 例會 下午4:00 健身室基礎訓練班 (二) 1	上午9:30 喜悅運動操 下午2:20 「妙」手生花 - 絲網杜鵑花 2	上午9:00 健康快線 8 下午2:20 開心「義」織Day - 花花世界手機繩 3	上午9:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 4	上午10:00 9月簡單入門手機班 5
中心休息 6	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 咖啡拉花體驗班 7	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 8	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 齊來「顛」動～我要做車神 上午10:00 咖啡拉花體驗班 下午2:20 「妙」手生花 - 絲網杜鵑花 下午3:00 健康體適能初級 9	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 中秋節上門探訪義工聚會 下午2:20 開心「義」織Day - 花花世界手機繩 10	上午9:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 11	上午9:30 迪士尼尋夢記・一日快閃 12
中心休息 13	上午9:30 衛生署講座系列 - 認知障礙 - 生活之道 上午10:30 喜悅運動操 14	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 禪繞畫・知您 上午10:30 遊戲人- 傳情畫意 下午2:30 與你學好棋 下午4:00 健身室基礎訓練班 (三) 15	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 齊來「顛」動～我要做車神 上午10:00 盒家平安 下午2:20 「妙」手生花 - 五彩玫瑰花 下午2:30 情志安康-中醫講座 16	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 數字油畫 - 格格都入 下午2:30 夏日啟航・獨木舟同樂日 下午2:30 NC中心看顧服務 17	上午9:30 衛生署講座系列 - 長者的口腔健康 上午10:30 防火講座 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 18	上午10:00 9月G咪咪 AI圖片生成製作班 下午1:00 中秋節上門探訪 19
中心休息 20	上午7:30 夏日啟航・獨木舟同樂日 上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 團團圓圓 - 紅茶乳酪法式月餅 下午2:30 NC「腦」是常出現講座 下午3:00 青富遊戲天地 21	上午9:30 喜悅運動操 上午10:00 惜食飯堂會 下午2:30 喜悅「護」「護」送 - 燒玻璃 下午2:30 「怡」家嚟唱歌 下午4:00 健身室基礎訓練班 (三) 22	上午9:00 健康快線 8 上午10:00 NC酒精墨水畫 下午2:20 「妙」手生花 - 五彩玫瑰花 下午3:00 健康體適能中級 下午3:00 青富遊戲天地 23	上午10:30 喜悅・薈聚中秋 (第一節) 下午2:30 喜悅・薈聚中秋 (第二節) 24	上午9:30 喜悅運動操 下午2:50 「瑜」「悅」「伽」零一 25	中秋節翌日 26
中心休息 27	上午9:30 喜悅運動操 下午2:30 「怡」家嚟睇戲 28	上午9:30 肌少症測試 上午10:45 NC食物營養與特別餐烹調講座 下午3:00 Ling 隻藥膳醉雞翼 下午4:00 健身室基礎訓練班 (三) 29	下午2:20 「妙」手生花 - 五彩玫瑰花 30			
						



智

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

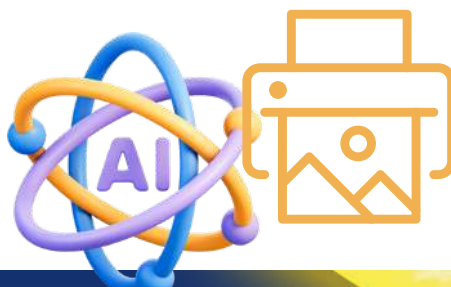
9月6咪咪 AI圖片生成製作班



活動編號：167

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：9月19日 (星期六) 收費：\$20
時間：上午10:00-11:30 名額：6人
地點：活動室一 負責職員：梁俊穎 先生
登記抽籤時段：9月1日 (星期二) 至9月3日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月4日 (星期五)



齊來「顚」動～我要做車神

活動編號：209

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：9月9、16日 (星期三) 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：梁俊穎 先生



登記抽籤時段：9月1日 (星期二) 至9月3日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月4日 (星期五)

9月簡單入門手機班

活動編號：166

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：9月5日 (星期六) 收費：\$10
時間：上午10:00-11:30 名額：6人
地點：活動室一 負責職員：梁俊穎 先生

登記抽籤時段：9月1日 (星期二) 至9月3日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月4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：201

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：9月8日 (星期二) 收費：\$5
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：9月1日 (星期二) 至9月3日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月4日 (星期五)

「瑜」「悦」「伽」零一

活動編號：205



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：10月2、9、16、23、30日、
11月6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

登記抽籤時段：9月1日 (星期二) 至9月10日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月11日 (星期五)

備註：每位新參加者將獲贈瑜伽蓆一張

周年慶特別活動：繩流體驗

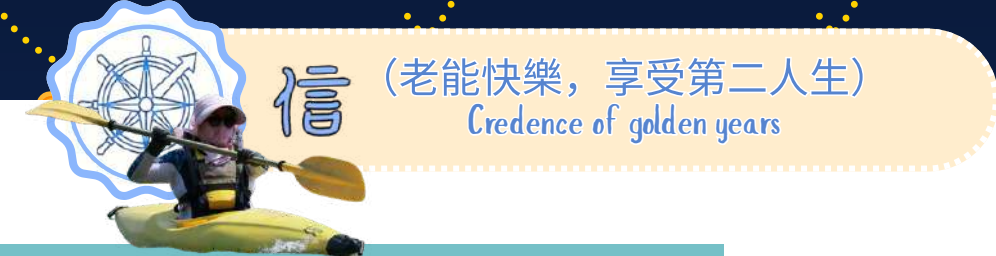
活動編號：206

繩流是使用特製繩索進行的動態訓練運動，透過不同的旋轉模式和動作組合，達到全身性的鍛鍊效果。這項運動不僅簡單易學，更可以根據個人程度調整難度。

日期：10月9、16、23、30日 (星期五) 收費：免費
時間：上午10:30-11:30 名額：12人
地點：活動室一 負責職員：黃苑靖 姑娘

登記抽籤時段：9月1日 (星期二) 至9月10日 (星期四)
公佈抽籤日期：9月11日 (星期五)





信

(老能快樂，享受第二人生)

Credence of golden years

夏日啟航・獨木舟同樂日

一齊出發，體驗不一樣的水上樂趣！由中國香港獨木舟教練帶領，參加者將學習基本獨木舟技巧及水上安全知識，親身划獨木舟探索水上風光。大家一邊欣賞沿途景色，一邊挑戰自己，享受戶外活動，度過充滿歡笑及活力的一天！

日期：9月17日（星期四）、9月21日（星期一）

時間：下午2:30-3:30（9月17日）

上午7:30-下午6:30（9月21日）

地點：活動室一（9月17日）

集合及解散地點：葵芳地鐵站（A出口）（9月21日）

活動地點：屯門獨木舟會（加多利灣泳灘）

收費：\$250

名額：7人

負責職員：林才淇 先生、鍾國偉 先生、王楚嵐 姑娘

登記抽籤時段：9月1日（星期二）至9月3日（星期四）

公佈抽籤日期：9月4日（星期五）



活動編號：208



健康體適能初級

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：9月9日（星期三） 收費：\$20

時間：下午3:00-4:30 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：9月1日（星期二）至9月3日（星期四）

公佈抽籤日期：9月4日（星期五）



活動編號：181



健康體適能中級

活動主要透過健康體適能元素：心肺耐力和肌耐力來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：9月23日（星期三） 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：9月1日（星期二）至9月10日（星期四）

公佈抽籤日期：9月11日（星期五）



活動編號：182



平安三寶講座

活動編號：200

由執業律師介紹平安紙、持久授權書及預設醫療指示的概念。

日期：10月8日（星期四） 收費：免費

時間：下午3:00-4:30 名額：60人

地點：活動室一 負責職員：秦演文 姑娘

講者：梁萃明 律師

登記抽籤時段：9月1日（星期二）至9月10日（星期四）

公佈抽籤日期：9月11日（星期五）



盒家平安



活動編號：171

一同體驗傳統招絲琺瑯工藝，透過勾勒金絲與填入彩砂，親手製作獨一無二的中式首飾收納盒，藉此提升長者的手作技能與專注力、激發美感與創造力。

日期：9月16日（星期三） 收費：\$60

時間：上午10:00-11:00 名額：8人

地點：義工室 負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：9月1日（星期二）至9月3日（星期四）

公佈抽籤日期：9月4日（星期五）



數字油畫 - 格格都入（9月）



活動編號：174

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：9月17日（星期四）

時間：上午10:00-11:30

地點：義工室

收費：\$20

名額：8人

負責職員：鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段：9月1日（星期二）至9月3日（星期四）

公佈抽籤日期：9月4日（星期五）



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

咖啡拉花體驗班

活動編號: 180



本工作坊主要教授咖啡拉花, 以基本理論配合實踐練習進行, 透過工作坊會員可以親自練習調製咖啡及拉花, 沖出一杯屬於自己的咖啡。

日期: 9月7 (星期一)、9日 (星期三)
時間: 上午10:00-11:00
地點: 活動室二
收費: \$100
名額: 6人
負責職員: 何淑雯 姑娘

登記抽籤時段: 9月1日 (星期二) 至9月3日 (星期四)
公佈抽籤日期: 9月4日 (星期五)



「怡」家嚟睇戲

活動編號: 169

《歲月神偷》以1960年代末的香港深水埗為背景, 透過幼子羅進二的稚嫩視角講述羅家故事, 描寫一個經營鞋舖的草根家庭在艱苦歲月中互相扶持, 經歷風雨與生離死別的溫情故事。

日期: 9月28日 (星期一) 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: 9月1日 (星期二) 至9月10日 (星期四)
公佈抽籤日期: 9月11日 (星期五)

可額外提供爆谷\$5



「怡」家嚟唱歌

活動編號: 168

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: 9月22日 (星期二) 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: 9月1日 (星期二) 至9月10日 (星期四)
公佈抽籤日期: 9月11日 (星期五)

遊戲人-傳情畫意

活動編號: 176

「傳情畫意」是一種結合繪畫與團隊接力的趣味傳話遊戲, 透過小組接力猜題過程, 可刺激長者的腦力, 並打破長者間的隔閡, 以遊戲來交友。



日期: 9月15日 (星期二) 收費: 免費
時間: 上午10:30-11:30 名額: 8人
地點: 義工室 負責職員: 鄭希怡 姑娘

登記抽籤時段: 9月1日 (星期二) 至9月3日 (星期四)
公佈抽籤日期: 9月4日 (星期五)

let's play

青富遊戲天地 (9月)

活動編號: 184

透過遊玩流動應用程式「認知障礙症」遊戲訓練, 訓練參加者的耐性、思考能力, 延緩衰退。

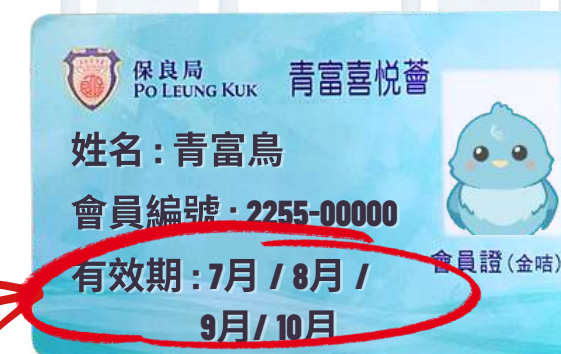
備註: 認知障礙症患者優先。

日期: 9月21 (星期一)、23日 (星期三) 收費: \$10
時間: 下午3:00-4:00 名額: 6人
地點: 義工室 負責職員: 鍾國偉 先生

登記抽籤時段: 9月1日 (星期二) 至9月10日 (星期四)
公佈抽籤日期: 9月11日 (星期五)



★ 中心會員續會安排 ★



IMPORTANT

於7月份至10月份到期的會員,
即日起開始可以親臨中心續會!

中秋猜燈謎



三個姓氏
(猜一種食物)



阿拉丁有幾位哥哥?



向後跑的比賽
(猜一種運動)



哪個數字最懶?
哪個數字最勤力?



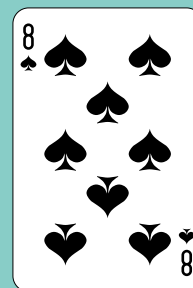
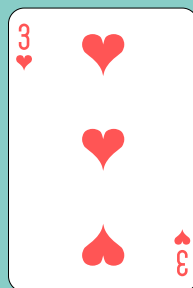
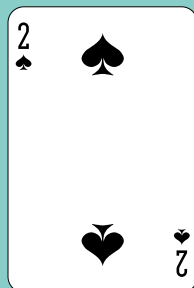
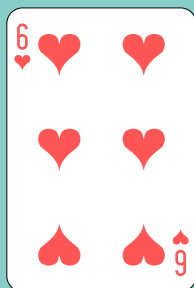
天空之城
(猜一香港地名)

一齊動動腦筋，猜出中秋燈謎的正確答案吧！



上期答案

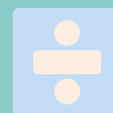
先乘除後加減



$$1. 6 \times 3 - 8 + 2$$

$$2. 6 \times 2 \div 3 + 8$$

$$3. 8 - 2 + 3 \times 2$$





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 11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要 (不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

服務質素標準 12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

10月例會時間

第一場	10月6日 (二) 上午10:00
第二場	10月6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



眼知鐵母

保
衛
煙
草
反
餉

舞

個

舞

舞