

福康頤樂天地

2026
08

- 「人可以向上帝禱告」長者佈道會
- 福康歷史王問答比賽
- 8月最新活動資訊





福康歷史王問答比賽

活動期間：2026 年 8 月至 10 月

每月設 5 題趣味歷史題，歡迎參加者踴躍答題，在**報名表上填寫答案**及姓名、電話號碼，交回中心。累積答對題數最多之參加者，職員會個別通知可獲紀念品一份。

1. 中心初成立時的名字是什麼？

- A. 基督教香港崇真會福康老人中心
- B. 基督教香港崇真會長者綜合服務中心
- C. 基督教香港崇真會耆英地區中心
- D. 基督教香港崇真會福康松柏中心

2. 2001年中心長者參加門球比賽，獲得什麼成績？

- A. 冠軍
- B. 亞軍
- C. 季軍
- D. 優異獎

3. 本中心舉辦第一屆飛鏢比賽年份？

- A. 2006年
- B. 2010年
- C. 2018年
- D. 2029年



4. 在過去40年裡，中心舉辦過無數的興趣班。請問以下哪一個班組是歷史最悠久、開辦了最多年的？

- A. 讚美操班
- B. 無伴奏唱歌班
- C. 太極班
- D. 集體舞班

5. 圖中第一屆2006年水墨畫班學員的作品，請寫出圖中生物正確名稱。





[人生有幾多個10年]

社工 李慧玉姑娘

「人生有幾多個10年？最緊要活得痛快！」這句經典對白大家都聽過。而我們「福康頤樂天地」，一眨眼就已經陪伴、守護了這個社區整整四個10年——迎來了我們的40周年。

我投身長者服務逾10+年，兩年多前加入「福康」。這裡每天都熱鬧非凡、充滿生氣，會員和職員之間沒有隔閡，相處就像家人一樣簡單、溫暖，令「福康」充滿「家」的感覺！然而，在歡笑聲中，我間中也看到老友記眉宇間的愁容。我很想對大家說一聲：「大半生為生活、為家庭奔波，辛苦你了。來到人生這個階段，是時候學會『放下』，好好為自己而活了。」

別讓「放不下」成了心頭石

許多老友記的不快樂，往往是因為心裡裝了太多「放不下」的包袱：

- 放不下兒孫：天天為後輩操心，結果吃力不討好，反增摩擦。
- 放不下過去：常常糾結於當年的遺憾恩怨，不知不覺把自己鎖在陰影裡。
- 放不下身體轉變：面對記性差了、動作慢了而焦慮自責，甚至不願見人。

老友記，憂鬱和壓力是最不划算的自我折磨。人生下半場，千萬別跟自己過不去！

「減壓三部曲」

要遠離憂鬱、活得痛快，我在福康的老友記身上看到了最好的示範。不妨試試我推薦的「減壓三部曲」：

第一步：「扮糊塗」與「斷捨離」

正所謂「兒孫自有兒孫福」。試著把注意力拉回自己身上，放手讓後輩成長，給自己放假。

第二步：把壓力和悶氣「玩」出來！

誰說長者只能安安靜靜？走出家門來福康，一起玩魔力橋、挑戰芬蘭木柱，用大笑震碎悶氣。

第三步：接受不完美，欣賞現在的自己

白髮與皺紋是精彩的勳章。忘記了密碼、走路慢一點，就隨它吧。每天照鏡子對自己說：「我今天還是很精神、很叻！」

人生有幾多個40年？不論前路多長，最緊要過得輕鬆自在。

40歲的「福康」會繼續做大家的第二個家。不論心情是晴是雨，這裡永遠有「熱茶」、有笑聲，還有我們這班有心職員聽你訴心事。





星期日 星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

2026年8月活動表

中心電話:2651 4082
手提電話:8102 6006 (旅行時使用)

報名方法須知

請填妥抽籤表格

2026年7月20日(一)下午5:00前投入接待處之抽籤箱
2026年7月31日(五)上午10:00公佈抽籤結果

會員可致電或親身到中心查詢抽籤結果並領取中籤之活動票，
否則當棄權論。如有剩餘學額，職員將會聯絡後備參加者。



1十九

9:00 崇拜聚會

3廿一

10:00 普通話會話班

2:00 友伴犬與你有個約會 A

3:15 友伴犬與你有個約會 B



4廿二

10:30 寫意水墨畫班

2:00 護老樂園

3:15 護老-守護齊運動

5廿三

10:00 U3A\小曲班

2:00 友伴犬與你有個約會 C

3:15 友伴犬與你有個約會 D

6廿四

8:45 耆樂讚美操

10:00 愛心福樂組

11:00 綜合集體舞(富善)

2:30 奇奇怪怪鬆一鬆

7立秋

9:30 精明使用長者

醫療券講座

10:45 雅培-血管測試

3:45 我和相簿有個約會 A

4:00 跳躍中國舞(富善)

8廿六

9:00 崇拜聚會

10廿八

10:00 普通話會話班

11:00 防騙桌悠遊 A

12:00 防騙桌悠遊 B

2:00 護您健體操A

11廿九

10:30 寫意水墨畫班

2:30 新義工迎新

12三十

10:00 U3A\小曲班

11:00 保健太極班(富善)

2:00 『伯樂』樂團

13七月

9:15 中心例會

10:00 愛心福樂組

11:00 綜合集體舞(富善)

2:15 智醒桌遊樂

14初二

9:15 花開心靈療癒小組

11:00 精油護「您」小組

3:45 我和相簿有個約會 A

4:00 跳躍中國舞(富善)

15初三

9:00 崇拜聚會

10:30 護您解憂創作室

-扎染

17初五

10:00 普通話會話班

11:10 手語歌曲班

2:00 認知障礙症講座-記憶與你

3:30 AI 跨代智繪設計

18初六

10:30 護您-充電站B

2:00 護老樂園

3:15 護老-守護齊運動

19初七

9:00 智醒俱樂部 A

10:00 U3A\小曲班

20初八

8:45 耆樂讚美操

10:00 愛心福樂組

11:00 綜合集體舞(富善)

2:30 奇奇怪怪鬆一鬆

21初九

9:15 花開心靈療癒小組

11:00 精油護「您」小組

3:45 我和相簿有個約會 B

4:00 跳躍中國舞(富善)

22初十

9:00 崇拜聚會

24十二

10:00 普通話會話班

11:10 手語歌曲班

2:00 護您健體操A

25十三

10:30 寫意水墨畫班

2:00 植物拓印袋手作坊 A

3:15 植物拓印袋手作坊 B

26十四

9:00 智醒俱樂部 A

10:00 U3A\小曲班

11:00 保健太極班(富善)

2:00 『伯樂』樂團

27十五

8:45 耆樂讚美操

10:00 愛心福樂組

11:00 綜合集體舞(富善)

28十六

9:15 花開心靈療癒小組

11:00 精油護「您」小組

3:45 我和相簿有個約會 B

4:00 跳躍中國舞(富善)

29十七

9:00 崇拜聚會

10:30 心晴小組



31十九

10:00 普通話會話班

1:30 園藝綻放繫社區

活動如有更改，一切以中心內張貼
之告示為準，懇請見諒。

強壯，乃少年人的榮耀；白髮，為老年人的尊榮。
箴言 20:29

公開活動

(活動如有更改，一切以中心內張貼之告示為準，懇請見諒。)



活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
精明使用長者醫療券講座	7/8	星期五 9:30-10:30	1	免費	35	長者醫療券計劃內容概要 及使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項 *由衛生署長者健康外展服務派員主講	莫仕元先生
雅培-血管測試	7/8	星期五 10:45-12:15	1	免費	24	由美國雅培職員負責為參加者進行血管測試和說明測試結果，以便參加者了解自己身體狀況	黃詩晴姑娘
防騙桌悠遊A	10/8	星期一 11:00-12:00	1	免費	8	與參加者一起遊玩由投委會出版的「錢爺爺與錢嫻嫻的一天」桌遊，是針對長者而設計防騙教育的桌上遊戲。參加者透過桌上遊戲可增加防騙意識及應對方法	黃詩晴姑娘
防騙桌悠遊B	10/8	星期一 12:00-1:00	1	免費	8		
中心例會	13/8	星期四 9:15-9:45	1	免費	35	介紹中心活動及發放最新資訊	鍾啟良先生
認知障礙症講座-記憶與你	17/8	星期一 2:00-3:00	1	免費	25	認識影響長者日常記憶的因素，以及處理記憶問題的方法 * 由衛生署長者健康外展服務派員主講	張適時先生
「人可以向上帝禱告」長者佈道會 (沙田麗豪酒店)	3/9	星期四 9:50-2:00 中心集合 9:50 其他地點的集合時間，將個別通知	1	免費	100	自助餐、信仰信息分享、讚美操敬拜、詩歌分享 (活動由以勒基金贊助) *對象：會員、護老者 *地點：沙田麗豪酒店 *交通安排：中心將於廣福邨、洪水橋、啟德及香港仔專車接載，請按需要在報名表上選擇集合地點	蔣靜儀姑娘

義工服務



活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
新義工迎新	11/8	星期二 2:30-4:00	1	免費	20	歡迎新義工，介紹中心新的義工活動及訓練，加強義工們的認識 *新登記義工優先。	李慧玉姑娘
心晴小聚	29/8	星期六 10:30-12:00	1	免費	15	心晴義工小隊與被訪者在中心進行義工活動 *對象主要為心晴義工，其他有興趣之義工可直接聯絡社工李姑娘報	李慧玉姑娘

認知障礙症活動

(懷疑或患有認知障礙症之會員或個案優先報名)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
我和相簿有個約會 A	7/8 14/8	星期五 3:45-5:00	2	免費	4	義工陪伴長者一邊說故事，一邊製作生活故事相冊 * 長者家人需要協助提供長者生活照 * 活動提供相簿及製作素材 * 每位參加者獲配對一位義工進行活動	張適時先生
我和相簿有個約會 B	21/8 28/8	星期五 3:45-5:00	2	免費	4		
智醒桌遊樂	13/8	星期四 2:15-3:15	1	免費	9		
智醒俱樂部 A	19/8 26/8 2/9 9/9 16/9 23/9	星期三 9:00-9:45	6	\$30	6	透過揉合遊戲、手工藝、音律等元素小組，達至認知刺激及促進社交	張適時先生



有需要護老者活動 (有需要護老者優先報名)

「齊來關心身邊的護老者」，為加強對區內有需要護老者的支援，中心提供：陪診、護送、陪長者散步及購物等服務，以支援護老者需要，減輕照顧者壓力，如有需要可致電2651 4082，向中心社工 呂志偉先生查詢詳情及申請方法。

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
護您健體操A	10/8 24/8	星期一 2:00-3:30	2	免費	20	介紹適合長者的椅上操、健步舞和毛巾操，鼓勵長者多做運動	呂志偉先生
護您解憂創作室-扎染	15/8	星期六 10:30-12:00	1	\$50	10	親身體驗扎染，完成一件屬於自己的扎染作品	呂志偉先生
護您-充電站B	18/8	星期二 10:30-12:00	1	免費	8	與護老者定期聚會，進行手作創作，分享與長者有關的資訊及照顧趣聞 *如有興趣可與呂先生查詢	呂志偉先生

護老者活動 (護老者及被照顧者優先報名)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
護老樂團	4/8 18/8	星期二 2:00-3:00	2	免費	20	學習及錄製本年度中心40週年主題歌曲 "愛令我成長"及 "一起築家"	羅俊明先生
護老-守護齊運動	4/8 18/8	星期二 3:15-4:15	2	免費	15	與護老者同做伸展運動	羅俊明先生
『伯樂』樂團	12/8 26/8	星期三 2:00-3:30	2	免費	5	練習本年度40+音樂會歌曲	羅俊明先生

園藝啟迪・生命教育計劃 (華永會贊助)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
花開心靈療癒小組	14/8 21/8 28/8 4/9	星期五 9:15-10:15	4	免費	10	透過小組提升正向情緒，從園藝活動過程中獲得滿足感和歡愉感 *須出席4節小組活動	梁寶瑩姑娘
植物拓印袋手作坊A	25/8	星期二 2:00-3:00	1	免費	10	藉製作植物拓印袋，結合「四道人生」，分享生命感悟	梁寶瑩姑娘
植物拓印袋手作坊B	25/8	星期二 3:15-4:15	1	免費	10	藉製作植物拓印袋，結合「四道人生」，分享生命感悟	梁寶瑩姑娘
園藝綻放繫社區	31/8	星期一 1:30-4:30	1	免費	8	義工製作小禮物，送給社區內的長者服務單位 *對象為生命教育大使 *如有興趣可與梁姑娘查詢	梁寶瑩姑娘 莫仕元先生

宏福支援 (對象：宏福苑長者)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
友伴犬與你有個約會	A: 3/8 B: 3/8 C: 5/8 D: 5/8	星期一 2:00-3:00 3:15-4:15 星期三 2:00-3:00 3:15-4:15	1	免費	12	由陪伴犬與參加者互動，包括餵食，小遊戲	羅俊明先生
精油護「您」小組	14/8 21/8 28/8 4/9	逢星期五 11:00-12:30	4	免費	10	由芳香治療師分享不同精油的功能及日常應用，教導手部及肩頸按摩手法，配搭精油應用達到舒緩壓力，平靜身心	蘇承恩先生



「人可以向上帝禱告」長者佈道會

人生中，我們總會面對不同的起伏與轉變，心靈難免承受壓力、憂慮或不安，或許感到無助。這份重擔，您不必獨自承受。我們誠邀您參與由以勒基金全力贊助的長者佈道會。讓我們聚首一堂，在溫馨與平安的氣氛中，藉著禱告將憂慮卸給上帝，尋回內心的寧靜與盼望。

日期：2026年9月3日(星期四)

對象：會員、護老者

時間：上午9:50-下午2:00 (中心集合)

名額：100人 (如報名超出人數，將進行抽籤)

地點：沙田麗豪酒店

費用：全免

活動內容

自助餐 • 信仰信息分享 • 讚美操敬拜 • 詩歌分享

交通安排

中心將於廣福邨、洪水橋、啟德及香港仔專車接載，請按需要在報名表上選擇集合地點（其他地點的集合時間，職員將稍後通知）

活動由 **以勒基金** 贊助

中心主任 | 陳寶珊
助理中心主任 | 蔣靜儀
社工 | 羅俊明 / 呂志偉 / 張適時 / 梁寶瑩 / 李慧玉 / 蘇承恩
程序幹事 | 莫仕元 / 黃詩晴 / 鍾啟良

文員 | 羅淑娟
職工 | 徐鳳群
護理員 | 何艷麗

基督教香港崇真會福康頤樂天地
新界大埔廣福邨廣仁樓平台207-209室
電話：2651 4082

