

福康頤樂天地

2026

09

- 40周年慶祝活動《40+在一起感恩音樂會》
- 第二期福康歷史王問答比賽
- 9月最新活動資訊



藝術小屋作品由中心護老者親筆手繪





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. 本中心是在哪一年正式成立的？

- A. 1984年 C. 1990年
- B. 1986年 D. 1991年

2. 在中心服務最長久的現職職員， 他/她在中心服務了多少年？

- A. 10年 C. 13年
- B. 12年 D. 15年

4. 福康中心三十周年曾舉辦大型活動慶祝， 活動名是以下哪個？

- A. 情繫福康三十載 C. 豐盛同行三十載
- B. 福康與你三十年 D. 感恩有你三十載

4. 中心長者2002年全港老人 合唱比賽，獲得什麼成績？

- A. 金獎 C. 銅獎
- B. 銀獎 D. 優異獎

5. 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從未舉辦過的？

- A. 街舞班 C. 口琴班
- B. 合唱團班 D. 桌球班



[陪伴的力量]

社工 呂志偉

在中心服務護老者超過五年，我常常被他們的故事觸動。護老的旅程，從來不只是餵食、洗澡、陪診、做家務這些日常事務。許多護老者在壓力下感到疲憊，但真正讓他們能走下去的，往往不是完成了多少工作，而是那份靜靜的陪伴。正如一位護老者分享：「媽媽雖然不記得我是誰，但只要我坐在她的身邊，她就會笑。」那笑容，就是她最大的安慰。**陪伴的力量，往往比千言萬語更深刻。**

護老者常覺孤軍作戰，長期照顧更容易感到孤單。這時候，**家人、朋友或社區的陪伴，就像一盞溫暖的燈，提醒他們並不孤單。**作為社工，我雖然不能替護老者解決所有困難，但能與他們並肩同行，成為他們力量的後盾，給予充分的理解與支援。如在中心舉辦的護老小組或活動，讓護老者們有機會分享經驗、互相打氣。有護老者曾分享：「原來大家都遇到類似困難，聽到別人的故事，讓我不再覺得孤單。」這份同行的力量，讓他們有勇氣走下去。

陪伴也不是單向付出，護老者與長者之間同樣互相依靠。有護老者多年照顧母親，她的母親握著她的手說：「有你在，我就安心。」這句話成了她的動力。另一位護老者分享，丈夫因病情緒低落，她只能默默陪伴，後來丈夫告訴她：「你不用說話，只要在身邊，我就安心。」這就是陪伴最直接的力量。

陪伴提醒我們，照顧不只是責任，更是一種彼此支持、互相諒解。作為社工，我希望能為護老者創造喘息的機會，讓生活添上喜樂，提供情緒支援。香港的老年人口持續上升，護老已成為越來越多家庭的共同課題。你和我，或許在未來將成為護老者。因此，我們更需要好好裝備自己——學習照顧他人，也學會照顧自己。

護老者裝備



當您感到壓力時，不妨走進中心，與我們傾訴。護老的路途雖然艱辛，但絕不孤單。



2026年9月活動表

中心電話:2651 4082
手提電話:8102 6006 (旅行時使用)

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

敗壞之先，人心驕傲；尊榮以前，必有謙卑。

箴言 18:12

活動如有更改，
一切以中心內
張貼之告示為準，
懇請見諒。

1 二十

2 廿一

9:00 智醒俱樂部 A
10:00 U3A小曲班
1:00 園藝暖心閣

3 廿二

9:50 「人可以向上帝禱
告」長者佈道會
10:00 愛心福樂組



4 廿三

9:15 花開心靈療癒小組
11:00 精油護「您」小組
2:15 我和相簿有個約會重聚日
3:30 驗樓講座
4:00 跳躍中國舞(富善)

5 廿四

9:00 崇拜聚會
10:30 護您解憂創作室-
扭扭棒狗仔



7 白露

10:00 故宮小旅行(戶外)
10:00 普通話會話班
11:10 手語歌曲班
2:00 認知檢測站
2:00 居安思「耆」家居
安全互動工作坊

8 廿七

10:30 寫意水墨畫班
2:00 「腦」友記智營
生活健康與手機
應用工作坊

9 廿八

9:00 智醒俱樂部 A
10:00 U3A小曲班
11:00 保健太極班(富善)
12:00 AI導師培訓
(成就解鎖篇)
2:00 『伯樂』樂團

10 廿九

9:15 中心例會
10:00 愛心福樂組
11:00 綜合集體舞(富善)
11:15 Ukulele小結他班
2:00 勤善唱家班

11 八月

9:30 高血壓知多少講座
10:45 雅培防跌運動操
11:30 雅培奶粉日
2:15 我和相簿有個約會重聚日
4:00 跳躍中國舞(富善)

12 初二

9:00 崇拜聚會
11:00 護。腦友聚迎中秋

14 初四

10:00 普通話會話班
11:15 迎月在福康
2:00 護您健體操B

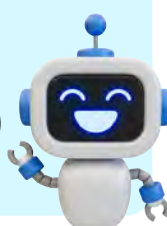


15 初五

10:30 寫意水墨畫班
2:00 護老樂團
3:15 護老-守護齊運動

16 初六

9:00 智醒俱樂部 A
10:00 U3A小曲班
12:00 AI導師培訓
(成就解鎖篇)



17 初七

8:45 耆樂讚美操
10:00 愛心福樂組
11:00 綜合集體舞(富善)
11:15 Ukulele小結他班
2:15 智醒桌遊樂
3:15 護您-充電站D

18 初八

9:30 園藝綻放繫社區
2:15 我和相簿有個約會重聚日
3:30 明眸護眼講座
4:00 跳躍中國舞(富善)

19 初九

9:00 崇拜聚會

21 十一

10:00 普通話會話班
11:10 手語歌曲班
2:00 認知障礙症講座-
處理問題行為
2:30 智友善「觸動。腦動樂」
公眾教育日(富善)

22 十二

10:30 寫意水墨畫班
1:45 生命教育大使探訪
2:00 護老樂團
3:15 護老-守護齊運動



23 秋分

9:00 智醒俱樂部 A
11:00 保健太極班(富善)
12:00 AI導師培訓
(成就解鎖篇)
2:00 『伯樂』樂團

24 十四

8:45 耆樂讚美操
10:00 愛心福樂組
11:00 綜合集體舞(富善)
11:15 Ukulele小結他班
2:30 護老同樂慶中秋

25 十五



26 十六

假期
中秋節翌日

28 十八

9:15 U3A非遺青花瓷
杯墊 A
11:00 U3A非遺青花瓷
杯墊 B
2:00 護您健體操B

29 十九

2:00 壓花檯燈工作坊A
3:15 壓花檯燈工作坊B

30 二十

12:00 AI導師培訓
(成就解鎖篇)

報名方法須知

請填妥抽籤表格

2026年 8月 24日(一)下午 5:00前投入接待處之抽籤箱

2026年 8月 31日(一)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。

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
故宮小旅行 	7/9	星期二 10:00-4:00	1	自費	10	一起遊覽香港故宮文化博物館後再享用午膳 *車費及膳食需自行付款 *香港故宮文化博物館門票免費	黃詩晴姑娘 鍾啟良先生
中心例會	10/9	星期四 9:15-9:45	1	免費	30	介紹中心活動及發放中心最新資訊	黃詩晴姑娘
勤善唱家班	10/9	星期四 2:00-4:00	1	免費	35	勤善義工用歌聲與會員共渡快樂下午 *活動由勤善義工提供	莫仕元先生
高血壓知多少講座	11/9	星期五 9:30-10:30	1	免費	35	講解高血壓的高危因素及促進健康生活方式 *由衛生署長者健康外展服務派員主講	莫仕元先生
雅培防跌運動操	11/9	星期五 10:45-11:15	1	免費	8	帶領參加者做防跌運動操，提升身體質素 *活動由「美國雅培」提供	莫仕元先生
雅培奶粉日 	11/9	星期五 11:30-12:30	1	免費	50	可於報名表上寫清楚所需奶粉數量，以便雅培香港有限公司作統計和安排售賣奶粉 *活動由「美國雅培」提供	莫仕元先生 何艷麗姑娘
迎月在福康	14/9	星期一 11:15-12:30	1	\$20	20	與會員共同慶祝中秋節，一齊感受節日氣氛	莫仕元先生 黃詩晴姑娘
明眸護眼講座	18/9	星期五 3:30-4:30	1	免費	30	由香港理工大學視光師主講，分享眼部健康、長者護眼知識及技巧	蘇承恩先生
U3A非遺青花瓷杯墊 A	28/9	星期一 9:15-10:45	1	\$20	10	由U3A學長教授製作非遺(非物質文化遺產)--青花瓷杯墊 *費用已包材料費	李慧玉姑娘
U3A非遺青花瓷杯墊 B	28/9	星期一 11:00-12:30	1	\$20	8	(A班學長導師：倪翠芳、陳桂芬) (B班學長導師：羅笑蓉、朱國豐)	李慧玉姑娘
40+在一起感恩音樂會 	24/10	星期六 2:30-4:00	1	免費	250	誠邀您參與四十週年感恩音樂會！與我們細數四十載同行的溫馨歲月，共建「中心為家」的包容氛圍，綻放「40+」積極精彩的生命力，與社區好友繼續連結相伴，共享喜悅！ 地點：救恩書院（富善邨）	李慧玉姑娘 羅俊明先生 呂志偉先生 莫仕元先生 鍾啟良先生

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
認知檢測站	7/9	星期一 2:00-5:00	1	免費	5	評估認知能力，關注自身腦部健康。 *參加者將獲專人通知評估時段	張適時先生
護。腦友聚迎中秋 	12/9	星期六 11:00-12:00	1	\$20	16	與長者及照顧者在佳節前夕共聚，開心心迎接中秋節	張適時先生
智醒桌遊樂	17/9	星期四 2:15-3:15	1	免費	9	義工陪伴遊玩桌上遊戲，一起動腦筋，輕輕鬆鬆一個鐘	何艷麗姑娘
認知障礙症講座-處理問題行為	21/9	星期一 2:00-3:00	1	免費	15	認識認知障礙症人士出現受壓下行為問題的原因及處理方法 *由衛生署長者健康外展服務派員主講 *歡迎照顧者參與	張適時先生
智友善「觸動。腦動樂」公眾教育日 (富善社區會堂)	21/9	星期一 2:30-4:30	1	免費	40	透過攤位遊戲及短講，推廣「認知友善社區」的關愛訊息 *即場登記「認知友善好友」獲紀念品 *香港認知障礙症協會支援本活動推行	張適時先生

AI「智」老友 (老有所為活動計劃贊助)

活動名稱	日期	星期/時間	堂數	收費	名額	內容	負責職員
AI導師培訓 (成就解鎖篇)	9/9 16/9 23/9 30/9	星期三 12:00-1:00	4	免費	12	由導師教授不同的手機應用程式，課程包括:衣、食、住、行等不同主題，讓參加者可以應用到自己生活當中 導師：羅珊珊女士 (審計與資訊安全專家)	黃詩晴姑娘

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
護您解憂創作室-扭扭棒狗仔	5/9	星期六 10:30-12:00	1	\$10	10	製作扭扭棒狗仔，讓護老者在安靜的氛圍中放鬆心情，減輕照顧壓力	呂志偉先生
居安思「耆」家居安全互動工作坊	7/9	星期一 2:00-3:30	1	免費	20	講解家居安全事項，並即場進行示範 協辦：浸信會愛羣社會服務處 / Link得喜照顧者網絡連線計劃 / 香港紅十字會社區備災服務	呂志偉先生
「腦」友記智營生活健康與手機應用工作坊	8/9	星期二 2:00-4:00	1	免費	20	1.學習智營生活App，運用ai分析讓護老者了解及追蹤日常飲食營養 2.參加者需要進行認知障礙篩查，由教大職員負責 *參加者需自備智能電話 協辦：浸信會愛羣社會服務處 / Link得喜照顧者網絡連線計劃 / 教大可持續發展生活實驗室	呂志偉先生
護您健體操B	14/9 28/9	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-充電站D	17/9	星期四 3:15-4:30	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
『伯樂』樂團	9/9 23/9	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
護老-守護齊運動	15/9 22/9	星期二 3:15-4:15	2	免費	15	與護老者同做帶氧運動及分享運動時的注意事項	羅俊明先生
護老樂團	15/9 22/9	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
護老同樂慶中秋	24/9	星期四 2:30-3:45	1	\$20	15	透過一同製作冰皮月餅及茶聚方式與護老者同慶中秋	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
園藝暖心閣	2/9	星期三 1:00-4:00	4	免費	10	義工製作植物擺件，為長者日間護理中心設置園藝閣 *對象為生命教育大使 *可與梁姑娘查詢	梁寶瑩姑娘 莫仕元先生
園藝綻放繫社區	18/9	星期五 9:30-12:30	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 *可與梁姑娘查詢	梁寶瑩姑娘 莫仕元先生
生命教育大使探訪 (廣義樓)	22/9	星期二 1:45-2:45	1	免費	8	探訪長者日間護理中心，進行園藝活動，讓長者感受生命的活力及價值 *對象為生命教育大使 *可與梁姑娘查詢	梁寶瑩姑娘 莫仕元先生
壓花檯燈工作坊A	29/9	星期二 2:00-3:00	1	免費	10	藉製作壓花檯燈，結合「四道人生」，分享生命感悟	梁寶瑩姑娘
壓花檯燈工作坊B	29/9	星期二 3:15-4:15	1	免費	10	藉製作壓花檯燈，結合「四道人生」，分享生命感悟	梁寶瑩姑娘



在一起 2026 感恩音樂會 24/10

感恩同行四十載，歌聲
傳遞樂與情。誠邀您共襄
盛舉，見證長者豐盛生命！

[誌慶典禮・伯樂樂隊呈獻・護老樂團獻唱]

日期
時間
地點
對象
名額
內容
交通

2026 年 10 月 24 日 (星期六)
下午 2:30 – 4:00
救恩書院禮堂 (大埔 富善邨)
中心會員及照顧者
250 人
典禮及音樂會
於廣福邨、洪水橋及香港仔
設專車接送到會場。

**費用全免
憑票入場**

報名及查詢：2651 4082

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

