



基督教會
香港崇真會



福禧頤樂天地

2026年6月份 活動通訊

活動報名日期

5月1至10日 中午12:00

活動抽籤結果公佈日

5月20日 上午 9:00

活動繳費日期

5月20至27日 下午4:45前

- 有興趣參加活動或班組之會員，請親臨或致電中心留名。
- 如所報活動之留名人數超出限額，將進行電腦抽籤，中籤者需自行到中心查詢結果。
- 如需繳費之活動，請於活動抽籤結果公佈日起計，7天內到中心繳付有關費用，否則當自動放棄參加。



粉嶺聯和墟海聯廣場一樓130室



2677 4111 / 2677 4332 / 3590 2494 / 3565 4245



2677 1300



中心WhatsApp



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



中心網站

本中心保留修改以上活動時間表之內容權利，而無須另行通知。

登記海洋公園門票

有興趣領取海洋公園門票的會員,請於
5月2日至5月10日填妥活動報名表登記
結果將於5月20日公佈!

名額: 45人 (每人限取兩張)
使用日期: 5月23日至6月18日
備註: 領取時簽收, 並需提供
兩人的身份證首4位作記錄



我所見為善為美的, 就是人在神賜他一生的日子吃喝,
享受日光之下勞碌得來的好處, 因為這是他的分。神賜人
資財豐富, 使他能以吃用, 能取自己的分, 在他勞碌中喜樂, 這乃是
神的恩賜。他不多思念自己一生的年日, 因為神應他的心使他喜樂。

(傳道書 5:18-20)

心靈

愛語

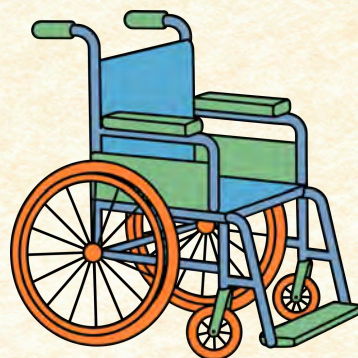
輪椅租借服務

申請資格

- 年滿60歲以上會員
- 非會員 (需出示身份證登記)

申請手續

- 親臨中心接待處辦理



若有損壞,
租借者需負擔修理費用。
如有任何查詢,
歡迎與中心職員聯絡。

費用

- 會員免費租借。
- 非會員需支付 HK\$300 的按金,
按金在歸還輪椅時退還。

租借期限

- 首次借用 14 天
- 如需要可預早申請續借一次

體弱長者陪診服務

服務對象

- 年滿60歲以上長者
- 申請人需為中心至尊護老者會員正照顧體弱長者 / 接受個案服務之護老者 / 獨居會員。
- 居住地區需為本中心服務範圍

服務範圍

- 北區醫院
- 打鼓嶺家庭醫學診所
- 粉嶺家庭醫學診所
- 北區家庭醫學綜合中心

服務安排重點

- 每名長者每月最多1次，每次最多4小時
- 每次只接受一個月內的覆診預約，最遲須在覆診前5個工作天提出申請
- 陪診員只負責陪同往返診所，不會執行陪診以外的工作
- 如需乘搭交通工具，陪診員的交通費需由申請人實報實銷（覆診前或當天繳付）

取消安排

- 如要取消，必須在陪診當天上午8:45前致電 2677 4111 通知
- 否則下個月將被暫停1次陪診服務

所有申請需經社工評估是否適合，並視中心人手而定。中心保留最終決定權。
如有任何查詢，歡迎與社工林幸怡姑娘聯絡。

實習社工的話

開心的時光過得特別快，我會於5月29號完成是次實習，離開福禧。在這一段時間，好開心可以同各位老友記相處。多謝各位到中心找我傾談。多謝大家相信我，找我處理手機方面的問題。各位他日有緣再見。



各位老友記！多謝你哋陪我走過實習呢段時間。你哋每日嘅笑容同埋故事都係我實習最珍貴嘅回憶。祝願大家身心安康，笑口常開。多謝大家呢段時間嘅關顧，後會有期！
甄姑娘上



中心會員活動

古蹟．美食．打卡：悠閒一日遊

(JB-PG-2627-088) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年6月18日(星期四)

時間：上午9:15-下午5:00

集合地點：海聯廣場對出公園

費用：\$280(會員)、\$300(非會員)

名額：58人

對象：中心會員

內容：參觀香港法定古蹟，擁有200多年歷史的客家圍屋「三棟屋博物館」、到馬灣1868，由百年舊村活化而成的彩虹藝術小區，結合彩色小屋、大型壁畫、文創小店和海景餐廳，漫步欣賞靚景打卡，享用酒店的國際美食自助餐。

行程：中心 > 荃灣三棟屋博物館 > 自助午餐(麗豪航天城酒店) > 馬灣1868(打卡景點) > 中心



數碼科技諮詢站(04-06/2026)

(JB-PG-2627-045) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年6月3、10、17、24日
(逢星期三)

時間：下午3:30-4:30 地點：中心大廳

費用：免費 名額：16人 對象：中心會員

內容：由本中心數碼科技大使們協助解答會員在使用手機時遇到的問題，秉持互相尊重與分享的精神，與會員與時並進。

每人可諮詢15分鐘

Chill Cook Day：咖喱醬

(JB-PG-2627-079) 【負責職員:何曉鏗姑娘】

日期：2026年6月4日(星期四)

時間：上午9:30-11:30

地點：中心禮堂 費用：\$80

名額：12人 對象：中心會員

內容：慢慢煮，開心 Chill，一齊整咖喱醬。

*每人有1樽500g咖喱醬



中心會員活動

乒乓「添」樂趣(2026-06-07)

(JB-PG-2627-061) 【負責職員:何曉鏗姑娘】

日期：2026年6月5、12、26日
(逢星期五，共3堂)

時間：下午1:00-3:00

地點：聯和墟體育館

費用：\$15 名額：16人

對象：需要懂得乒乓球基本技巧中心會員

內容：透過乒乓球互動，讓會員強化肢體機能，減低跌倒風險。



因康文署 7 月未能提供場地，
乒乓「添」樂趣 將會 7 月暫停，
8 月再見大家啦~
多謝理解與支持!

*如出席率低如7成者(最少出席2堂)

將不能參加下期抽籤

卡拉OK在福禧(6.2026)

(JB-PG-2627-015) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期：2026年6月11日(星期四)

時間：上午11:30-下午1:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：10人 對象：中心會員

內容：不論您是喜歡聽歌還是愛唱歌，讓我們用歌聲連結彼此，讓我們更靠近，期待與您共度美好時光!



普及健體運動(6.2026)

(JB-PG-2627-073) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期：2026年6月17日(星期三)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心禮堂

費用：免費 名額：15人

對象：中心會員

內容：由康文處運動教練教授長者運動，促進長者建立做運動的習慣。



iPhone 自家貼圖自己整

(JB-PG-2627-080) 【負責職員:何曉鏗姑娘】

日期：2026年6月18日(星期四) 時間：上午11:30-12:30

地點：中心禮堂

名額：6人

費用：\$5 對象：使用iphone手機中心會員

內容：透過使用iphone內建功能自製 WhatsApp 貼圖。



福禧棋藝坊(4-6.2026)

(JB-PG-2627-009)

【負責職員:張淑芬姑娘】

日期：6月11、18及25日

時間：上午9:00 - 12:00

魔力健腦樂(4-6.2026)

(JB-PG-2627-011)

【負責職員:張淑芬姑娘】

日期：6月6、13、20及27日

時間：上午9:00 - 中午12:00



中心會員活動

福氣新會員迎新日2026

(JB-PG-2627-056) 【負責職員:葉轉笑姑娘】

日期：2026年6月24日 (星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：20人

對象：2026年1月至6月期間新入會會員

內容：為新入會會員介紹中心服務、職員及設施，了解中心日常運作及與會員相關政策，並認識新朋友。



健康講座-吞嚥知多少

(JB-PG-2627-095) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年6月29日 (星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

內容：長者健康外展分隊姑娘講解常見吞嚥困難的成因、徵狀、預防風險及處理方法。



認知障礙支援活動

認知講座：健腦心理錦囊

(JB-PG-2627-089) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期：2026年6月1日 (星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心禮堂

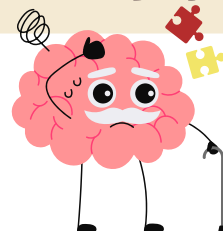
費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

內容：臨床心理學家解析晚年記憶變化，教授認知調適與實證記憶技巧，培養正向老化心態，提升日常記憶管理與認知健康。

臨床心理學家講解！



一齊砌個圓

(JB-PG-2627-093) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期：2026年6月3日 (星期三)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：10人

對象：認知障礙或嚴重記憶問題長者

內容：以集體創作圓形畫為媒介，訓練長者認知與手部功能，透過「圓」的象徵凝聚團隊歸屬，並在公開展示中重建自我價值與社會連結。



認知障礙支援活動

認知講座：健腦運動

(JB-PG-2627-090) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期：2026年6月8日 (星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

內容：物理治療師講解運動促進腦神經功能的原理，結合安全有效的動作指導及太極與伸展實作，制定個人化健腦運動方案，提升認知與身體功能。

物理治療師講解！



認知講座：健腦飲食知多少

(JB-PG-2627-091) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期：2026年6月15日 (星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

內容：營養師講解體重、膽固醇及血壓的飲食管理，分享預防血管性認知障礙的科學膳食方案，並解析營養補充品與功能食物的實證效用。



營養師講解！

認知講座：智FIT生活秘笈

(JB-PG-2627-092) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期：2026年6月22日 (星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

內容：職業治療師講解記憶運作與退化徵兆，分享健腦生活模式，結合現代認知活動與實用記憶技巧及生活輔具，全面提升認知功能。



職業治療師講解！

護老者支援活動

護老運動體驗 - 匹克球

(JB-PG-2627-099) 【負責職員:黎重良先生】

日期：2026年6月5日 (星期五)

時間：上午 9:30 - 11:00

地點：和睦路遊樂場

費用：\$20

名額：12人

對象：中心護老者

內容：透過體驗新興運動『匹克球』，讓護老者一同參與，提升身心健康並舒緩日常壓力。



護老者支援活動



護老輕鬆行-海洋公園悠遊日

(JB-PG-2627-081) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年6月8日（星期一） 時間：上午9:30-下午4:30

地點：海洋公園

費用：\$20

名額：50人

對象：護老者及長者

內容：邀請長期照顧長者的你，一同前往海洋公園，在藍天、海洋與可愛動物的陪伴下好好喘息，暫時放下壓力。當日大家可以一起欣賞熊貓家、漫步夢幻水族館、更可乘坐舒適的海洋列車或登山纜車，欣賞美麗海景，一邊享用園內美食，一邊輕鬆聊天。

備注：當天將提供來回旅遊巴，請攜帶身份證或長者咭。其次，本次活動不提供午膳，參加者需在園區內自行處理。此外，若你報名參與此活動即同意機構或海洋公園把活動相片作報告或宣傳之使用。

護老端午聯歡2026

(JB-PG-2627-071) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年6月12日（星期五） 時間：上午10:30 - 12:00

地點：中心禮堂

費用：\$20

名額：24人

對象：護老者及長者

內容：透過端午節活動，讓護老者及被照顧長者一同感受節日氣氛。有意義群體活動有助促進長者身心和情緒健康，增加生活歡愉感。



至尊護老者支援活動



「肌不可失」健康探索團

(JB-PG-2627-082) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年6月25日（星期四）

時間：上午9:15-下午3:00

地點：房協長者安居資源中心及素食自助餐

費用：\$100

名額：30人

對象：至尊護老者、護老者及被照顧長者

內容：透過參觀香港房屋協會長者安居資源中心及參與「肌不可失」健康探索團以及一同進食素食自助餐，讓至尊護老者在戶外環境中暫時脫離日常照護的壓力，舒緩身心，並增進護老者與長者之間的互動與情感聯繫。

備注：當天將提供來回旅遊巴，請攜帶身份證或長者咭。



義工活動

關懷大使訓練小組

(JB-PG-2627-087) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年6月2, 9, 16, 23日
(逢星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：16人

對象：中心義工

內容：透過訓練，讓義工成為關懷大使，定期探訪獨居長者和進行電話關顧。



中心支援義工隊招募

日期：逢星期一至五

時間：上午9:00-11:00或
下午12:30-2:30

地點：中心大廳

對象：中心義工或有意做義工的會員

內容：協助中心大廳運作，包括處理秩序、解答會員查詢、使用器材等



有意加入和了解，
請找黃SIR查詢報名

U3A 平安八寶粽

(JB-PG-2627-098) 【負責職員：陶展鵬先生】

日期：2026年6月5日（星期五）

時間：下午3:00 - 4:30

地點：中心禮堂

費用：\$20

名額：10人

對象：中心義工

內容：透過U3A 導師教授製作八寶粽，共渡輕鬆愉快的下午。



外展服務

龍躍頭外展服務(4-6.2026)

((JB-PG-2627-040) 【負責職員:陶展鵬先生】

日期：2026年6月5, 26日（星期五）

時間：上午10:00-11:30

地點：龍躍頭永寧村村公所

對象：居於龍躍頭之長者

費用：免費

內容：為龍躍頭村民舉行健康講座及不同主題的活動。

崇謙堂外展服務(4-6.2026)

(JB-PG-2627-041) 【負責職員:陶展鵬先生】

日期：2026年6月26日（星期五）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：崇真會粉嶺崇謙堂 (教堂內)

對象：居於崇謙堂及附近村落之長者

費用：免費

內容：為崇謙堂會友及村民舉行健康講座及不同主題的活動。

星期一

1/6

上午9:15-10:15 健體太極班
上午10:30-11:30 花棒隊
中午12:00-下午1:00 開心識字班

下午2:00-4:00 齊跳排排舞
下午2:30-3:30
認知講座：健腦心理錦囊

星期二

2/6

上午9:30-10:30 非洲鼓隊
上午10:45-11:45 精靈無懵懂

下午2:30-3:30 關懷大使訓練小組

星期三

3/6

上午9:30-10:30 中心例會(大廳)
上午9:30-11:30 書法初班
上午11:40-下午1:40 書法研習社

下午2:30-4:30 一齊砌個圓
下午3:30-4:30
數碼科技諮詢站(大廳)

8/6

上午9:30-下午4:30 護老輕鬆行-海洋公園悠遊日

上午9:15-10:15 健體太極班
上午10:30-11:30 花棒隊
中午12:00-下午1:00 開心識字班

下午2:00-4:00 齊跳排排舞
下午2:30-3:30
認知講座：健腦運動

9/6

上午9:30-10:30 非洲鼓隊
上午10:45-11:45 精靈無懵懂

下午2:30-3:30 關懷大使訓練小組

10/6

中午12:00 活動報名截止

上午9:30-11:30 書法初班
上午11:40-下午1:40 書法研習社

下午3:30-4:30
數碼科技諮詢站(大廳)

15/6

上午9:15-10:15 健體太極班
上午10:30-11:30 花棒隊
中午12:00-下午1:00 開心識字班

下午2:00-4:00 齊跳排排舞
下午2:30-3:30
認知講座：健腦飲食知多少

16/6

上午9:30-10:30 非洲鼓隊
上午10:45-11:45 精靈無懵懂

下午2:30-3:30 關懷大使訓練小組

17/6

上午9:30-11:30 書法初班
上午11:40-下午1:40 書法研習社

下午2:30-4:30 普及健體運動
下午3:30-4:30
數碼科技諮詢站(大廳)

22/6

上午9:15-10:15 健體太極班
上午10:30-11:30 花棒隊
中午12:00-下午1:00 開心識字班

下午2:00-4:00 齊跳排排舞
下午2:30-3:30
認知講座：智FIT生活秘笈

23/6

上午9:30-10:30 非洲鼓隊
上午10:45-11:45 精靈無懵懂

下午2:30-3:30 關懷大使訓練小組

24/6

下午2:30-4:00
福氣新會員迎新日2026
下午3:30-4:30
數碼科技諮詢站(大廳)

29/6

下午2:00-4:00 齊跳排排舞
下午2:30-3:30
健康講座-吞嚥知多少

30/6

上午10:45-11:45 精靈無懵懂
上午11:45-下午1:45
「你的故事 · 我的啟示」-學生探訪



星期四

4/6
上午9:30-11:30
Chill Cook Day：咖喱醬

下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四

星期五

5/6
上午9:15-10:15 養生八段錦
上午9:30-11:00
護老運動體驗 -匹克球
(和睦路遊樂場)
上午10:00-11:30
龍躍頭外展服務(永寧村村公所)

下午1:00-3:00 乒乓「添」樂趣
下午3:00-4:30 U3A 平安八寶粽

星期六

6/6
上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂

11/6
上午9:00-11:00 福禧棋藝坊
上午11:30-下午1:30 卡啦OK

下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四

12/6
上午9:15-10:15 養生八段錦
上午10:30-12:00 護老端午聯歡
下午12:45-5:15 樂活耆園

下午1:00-3:00 乒乓「添」樂趣

13/6
上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂

18/6
上午9:15-下午5:00
古蹟・美食・打卡：悠閒一日遊

上午9:00-11:00 福禧棋藝坊
上午11:30-中午12:30
iPhone 自家貼圖自己整

下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四

19/6

端午節

20/6
上午9:00
活動抽籤公佈結果

上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂

25/6
上午9:15-下午3:00
「肌不可失」健康探索團

上午9:00-11:00 福禧棋藝坊

下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四

26/6
上午10:00-11:30
龍躍頭外展服務(永寧村村公所)
上午10:00-11:30
崇謙堂外展服務(崇謙堂)

下午12:45-5:15 樂活耆園
下午1:00-3:00 乒乓「添」樂趣

27/6
上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂

基督教香港崇真會福禧頤樂天地
6月月曆

服務質素標準及準則

標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

颱風及暴雨訊號服務安排

	上午8:30-下午2:15	下午2:15-下午5:15
T1  Amber 黃	繼續開放 活動照常進行	繼續開放 活動照常進行
L3  Red 紅	繼續開放 二小時內之活動 取消 / 延期	繼續開放 活動取消 / 延期
 Black 黑	上午8:30前暫停開放 ** 除下黑色暴雨警告，中心將於 2小時內恢復開放。 上午8:30後,暫停開放，但會照顧 已在中心人士 二小時內之活動 取消 / 延期	暫停開放， 但會照顧已在中心人士 活動取消 / 延期
 NE 東北 8 9 +10	暫停開放 二小時內之活動 取消 / 延期 除下8號以下風球，中心 將於2小時內恢復開放。	暫停開放 活動取消 / 延期

督 印 人：張淑賢主任
核 對：林幸怡
排版及設計：何曉鏘
數 量：200本(非賣品)
出版日期：2026年5月