

香港崇真會



福禧頤樂天地

2026年7月份 活動通訊

活動報名日期

6月1至10日 中午12:00

活動抽籤結果公佈日

6月20日 上午 9:00

活動繳費日期

6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。

醫管局來電顯示

重要資訊
您要知道

醫管局由5月26日起統一轄下包括公立醫院、家庭醫學診所、專科門診診所、醫療機構及醫管局總辦事處，來電顯示開首號碼18285或18286。

中心為老友記準備了新界東的相關電話資訊，其他地區詳情請掃描二維碼。



由2026年5月底起
醫院管理局轄下醫院及門診診所
致電給市民時，會顯示來電號碼

Starting from end-May 2026, the caller ID
1828 5xx 或 **1828 6xx**
will be displayed when phone calls are made by
hospitals and clinics of the Hospital Authority

敬請留意有關安排
Please take note of the arrangement

市民若接獲可疑來電，必須保持警惕，核實來電者的身份，切勿隨意透露個人資料，如有懷疑，應向警方求助。
Please stay vigilant and verify the identity of the callers when receiving any suspicious phone call and do not disclose your personal information. If in doubt, please report to the Police.

新界東 醫管局單位 來電顯示及致電號碼

| 單位名稱 | 來電顯示 | 致電號碼 |
|-------------|----------|-----------|
| 北區醫院 | 1828 553 | 2683 8888 |
| 威爾斯親王醫院 | 1828 548 | 3505 2211 |
| 雅麗氏何妙齡那打素醫院 | 1828 551 | 2689 2000 |
| 大埔醫院 | 1828 558 | 2607 6111 |
| 沙田醫院 | 1828 557 | 3919 7500 |
| 北區家庭醫學綜合中心 | 1828 660 | 2957 5186 |
| 粉嶺家庭醫學診所 | 1828 657 | 2639 4601 |
| 護訊鈴 | 1828 678 | 2996 2333 |
| 覆配易 | 1828 675 | 不適用 |

「愛心食肆 賞你惠食」第五輪活動

第五輪活動將於2026年7月開展，獲社會福利署通知是次長者鄰舍中心獲派202套餐飲券，其中30%需指定預留派予非會員。其餘70%餐飲券會經本中心社工派予合資格的個案長者，包括正在輪候長期護理服務的隱蔽長者、獨居長者及雙老家庭。社署「愛心食肆 賞你惠食」啟動禮將於2026年6月9日舉行，所有餐飲券將於2026年6月10日開始派發。

中心會員活動

數碼科技諮詢站(07-09/2026)

(JB-PG-2627-045) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年7月8、15、22及29日(星期三)

地點：小型活動室

名額：16人

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。



*每位參加者可諮詢30分鐘

時間：下午3:30-4:30

費用：免費

對象：中心會員

養生八段錦(2026-07-09)

(JB-PG-2627-108) 【負責職員:何曉鏗姑娘】

日期：2026年7月3、10、17、24、31日

8月7、14、21、28日

9月4、11、18日(逢星期五，共12堂)

時間：上午9:15- 10:15 地點：中心禮堂

名額：15人 對象：中心會員

內容：學習基礎養生氣功八段錦，強身健體，養成運動的習慣。



*如出席率低如7成者(最少出席9堂)

將不能參加下期抽籤

開心識字班(7-9.2026)

(JB-PG-2627-006) 【負責職員：張淑芬姑娘】

日期：2026年7月6、13、20、27日、

8月3、10、17、24、31日、

9月7、14及21日(逢星期一，共12堂)

時間：中午12:00-下午1:00 地點：中心禮堂 費用：\$60

名額：16人 對象：中心會員 義務導師：朱燕莉老師

內容：開啟學習新旅程，歡迎加入我們，一起探索中文的奇妙世界，提升您的閱讀和書寫能力！讓我們共同進步，享受學習的樂趣！

無需抽籤，先到先得，
直接繳費作實。!!!



齊跳排排舞(2026-07-09)

(JB-PG-2627-103) 【負責職員：何曉鏗姑娘】

日期：2026年7月6、13、20、27日

8月3、10、17、24、31日

9月7、14、21、28日(逢星期一，共13堂)

時間：下午2:00-4:00 地點：聯和墟體育館 費用：\$260

名額：20人 對象：中心會員 義務導師：蔡玉玲老師

內容：排排舞步法輕鬆簡單而有節奏感，向四週步進，最後循還原位的一種集體舞。

無需抽籤，先到先得，
直接繳費作實。



中心會員活動

長者帶動·齊齊郁

(JB-PG-2627-122) 【負責職員：張淑芬姑娘】

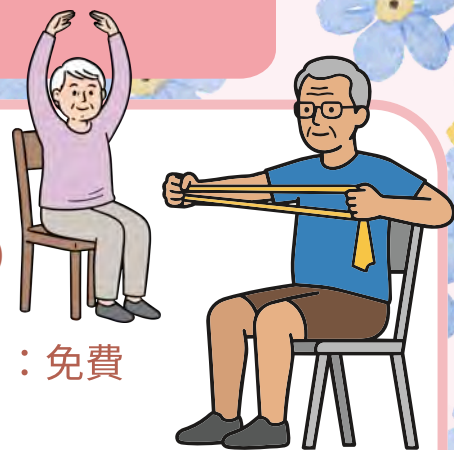
日期：2026年7月7日-2026年9月24日 (逢星期二、四)

***7月9日、8月13和27日及9月10日除外

時間：下午1:00-2:00 地點：中心禮堂 費用：免費

名額：6人 對象：中心會員

內容：誠意推出「長者帶動·齊齊郁」自務小組運動班，由受過培訓的長者運動導師帶領，教授簡單、安全及適合長者的運動。活動以「長者教長者」形式進行，氣氛輕鬆，鼓勵大家量力而為，恆常運動，保持身心健康。



雅培奶粉直銷日

(JB-PG-2627-043) 【負責職員：何曉鏗姑娘】

日期：2026年7月8日(星期三) 時間：上午10:00-中午12:00

地點：中心小型活動室 對象：中心會員及護老者

費用：收費由奶粉商而定 內容：雅培職員到中心進行直銷活動

*下一次雅培奶粉直銷日是

2026年9月2日(星期三)

美國雅培公司因原材料及運輸成本上升，將調整價格。

奶粉直銷種類

*請自備環保袋。

*只收現金，不收千元現金。

怡保康850克



價錢：
~~\$225~~ \$236

由6月8日起加價!!

金裝加營養素 850克



價錢：
\$195

低糖加營養素 850克



價錢：
~~\$202~~ \$212

由4月7日起加價!!

活力加營養素 850克



價錢：
~~\$223~~ \$230

由6月8日起加價!!

卡拉OK在福禧(7.2026)

(JB-PG-2627-016) 【負責職員：張淑芬姑娘】

日期：2026年7月9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，讓心更靠近，期待與您共度美好時光！



有興趣參加書法班，
請向何姑娘留後備。

中心會員活動

書法初班(2026-07-09)

(JB-PG-2627-104) 【負責職員：何曉鏗姑娘】

日期：2026年7月15、29日

8月5、12、19、26日

9月16日(星期三，共7堂)

時間：上午9:30-11:30 地點：中心禮堂

費用：\$140

名額：12人

對象：書法零認識的中心會員 義務導師：譚松佳老師

內容：學習執筆的方法，基本筆劃的運筆方法及字的結構等。先習楷書，即席示範練習及批改習作。

*參加者需自備毛筆、小碟、
墨汁及九宮格宣紙。

*如出席率低如7成者(最少出席5堂)，
下期名額將由後備補上。



書法研習社(2026-07-09)

(JB-PG-2627-105) 【負責職員：何曉鏗姑娘】

日期：2026年7月15、29日

8月5、12、19、26日

9月16日(星期三，共7堂)

時間：上午11:40-下午1:40 地點：中心禮堂

費用：\$140

名額：12人

對象：已有基本認識的中心會員 義務導師：譚松佳老師

內容：與志同道合者交流練習書法心得，更可陶冶性情。

*參加者需自備毛筆、小碟、
墨汁及九宮格宣紙。

*如出席率低如7成者(最少出席5堂)，
下期名額將由後備補上。



衣物修補所(2026-07)

(JB-PG-2627-109) 【負責職員：何曉鏗姑娘】

日期：2026年7月15日(星期三) 時間：下午2:30-4:30

地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：褲腳每條\$15 / 褲頭每條\$20

名額：3人

對象：有需要改褲腳 / 褲頭服務的中心會員

內容：義工齊出手，為長者貼心修改衣物，穿得更合身、更舒服！

備注：1. 請確保褲子已清潔後才交給中心處理。

2. 每位長者最多可提交 2 條褲子進行修改（褲腳或褲頭）。

3. 若褲款過於複雜或需專業縫紉，中心可能無法處理，敬請諒解。

4. 褲子修改完成後，何姑娘會電話通知長者前來領回。



魔力健腦樂(7-9.2026)

(JB-PG-2627-012)

【負責職員：張淑芬姑娘】

日期：7月11及18日

時間：上午9:00 – 中午12:00

福禧棋藝坊(7-9.2026)

(JB-PG-2627-010)

【負責職員：張淑芬姑娘】

日期：7月9、16、23及30日

時間：上午9:00 – 11:00



留意：

7月4、25日暫停！

中心會員活動



詩歌心靈饗宴

(JB-PG-2627-111) 【負責職員：張淑芬姑娘】

日期：2026年7月21日 (星期二) 時間：下午3:00-4:00 地點：中心禮堂
費用：免費 名額：8人 對象：中心會員

內容：在悠揚歌聲中放鬆身心，細味旋律帶來的感動與平安。讓我們在溫暖的氛圍中一同接觸信仰、彼此陪伴，共度充滿愛與喜樂的美好時光。

講座由邵氏基金會資助舉辦

嚟屋企郁一郁，痛楚輕一輕

(JB-PG-2627-110) 【負責職員：何曉鏗姑娘】

日期：2026年7月22日 (星期三) 時間：上午10:00-11:00 地點：中心禮堂
費用：免費 名額：20人 對象：中心會員

內容：本講座將透過互動形式，介紹適合長者且可在家中安全進行的運動，包括肌力、有氧及平衡訓練等，協助長者掌握正確運動方法，做對運動，從而更有效提升健康水平。

衛生署講座-長者的口腔健康

(JB-PG-2627-115) 【負責職員：張淑芬姑娘】

日期：2026年7月22日 (星期三) 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：一齊輕鬆學習護牙小貼士，了解保持牙齒健康的方法。講座內容實用又易明，仲可以同朋友交流，守護笑容之餘生活更安心。



外展法律講座- 認識安老按揭和聯名物業

(JB-PG-2627-123) 【負責職員：黃俊庭先生】

日期：2026年7月25日 (星期六) 時間：上午9:00-10:30 地點：中心禮堂
費用：免費 名額：30人 對象：中心會員

內容：由香港大學法律系學生外展法律講座推廣計劃 (OUTLET) 提供外展法律講座，講解常見法律問題「安老按揭」和「聯名物業」，讓中心會員增加認識，有助規劃人生下半場。



護老桌遊再體驗

(JB-PG-2627-114) 【負責職員：黎重良先生】

日期：2026年7月31日 (星期五) 時間：上午10:30-12:30 地點：中心禮堂
費用：免費 名額：16人 對象：中心會員及護老者

內容：體驗護老桌遊『長·知·適「棋」遇記』，在過程中學習護老知識。



認知障礙支援活動

精靈無懵懂-認知訓練77

(JB-PG-2627-117) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期：2026年7月7日至9月22日 時間：上午10:45 - 11:45
(逢星期二，共12堂)

地點：中心禮堂

費用：\$60

名額：12人

對象：認知障礙或嚴重記憶問題長者

內容：透過認知訓練及不同遊戲去協助患有認知障礙的長者延緩認知退化的速度，強化腦部思考功能。



護老者支援活動

護老藝遊時光-大集繪

(JB-PG-2627-083) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年7月6日（星期一） 時間：下午2:30-4:30

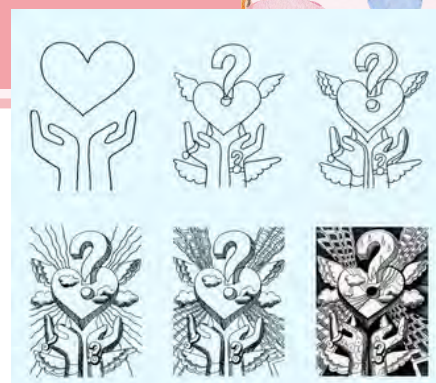
地點：中心禮堂

費用：\$20

名額：18人

對象：護老者

內容：透過「大集繪」協作藝術活動，讓護老者暫時放下日常照顧工作，在輕鬆自在的創作過程中療癒心；促進長者與護老者之間的互動及團隊合作，加強社交連繫，減少孤獨感。



護老遊戲天堂 (7.2026)

(JB-PG-2627-116) 【負責職員：黎重良先生】

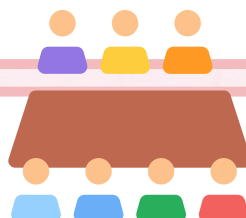
日期：2026年7月10日（星期五） 時間：上午10:30-11:30 地點：中心禮堂

費用：免費

名額：10人

對象：護老者

內容：透過Nintendo Switch遊戲體驗，使參加者投入遊戲與互動，度過一個輕鬆愉快的下午。



2026護老會員大會 1

(JB-PG-2627-084) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年7月13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：護老者

內容：透過會員大會，將簡介2026至2027年度本中心護老者支援服務的年度計劃及各項精彩活動，讓大家清楚了解未來一年的支援安排。同時，這是一個專屬護老者的互動平台，你可以分享意見、提出建議及作出回饋，一起完善中心的服務。

護老者支援活動

輕鬆護老茶座2026-7A

(JB-PG-2627-112) 【負責職員：黎重良先生】

日期：2026年7月27日（星期一）

時間：下午2:30 - 3:30

地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：\$10 名額：10人

對象：護老者及長者(傭工及長者)

內容：讓照顧者與長者一同渡過輕鬆時刻，過程以茶座和遊戲形式，令彼此拉近距離，並擴闊社交圈子，建立互助網絡。



輕鬆護老茶座2026-7B

(JB-PG-2627-113) 【負責職員：黎重良先生】

日期：2026年7月27日（星期一）

時間：下午3:30 - 4:30

地點：福禧頤樂天地禮堂

費用：\$10 名額：10人

對象：護老者及長者(適合夫婦、子女)

內容：讓照顧者與長者一同渡過輕鬆時刻，過程以茶座和遊戲形式，令彼此拉近距離，並擴闊社交圈子，建立互助網絡。



至尊護老者支援活動



護老健體操-預防跌倒訓練

(JB-PG-2627-085) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年7月17日（星期五）

時間：上午10:30-11:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：16人

對象：至尊護老者、護老者及被照顧長者

內容：透過參與「護老健體操-預防跌倒訓練」，你可透過系統性的熱身、肌肉鍛煉及平衡訓練，學習簡單、安全的家居健體動作，增強肌力、柔韌度及平衡能力。

義工活動

U3A 還原靚靚按摩技巧

(JB-PG-2627-118) 【負責職員：陶展鵬先生】

日期：2026年7月8日（星期三）

時間：上午10:00-11:00

地點：中心禮堂 費用：\$20

名額：10人 對象：中心義工

內容：透過的穴位按摩及放鬆技巧教學，協助紓緩日常疲勞，提升自我照顧意識，達到身心放鬆的效果。

暖心護老隊 (7.2026)

(JB-PG-2627-086) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年7月24日（星期五）

時間：上午10:30-11:30

地點：中心禮堂 費用：免費

名額：12人 對象：中心義工

內容：招募及統籌有興趣參與協助護老者服務進行的義工了解本季(7-9月)將舉辦的護老者服務，並邀請義工預留時間提供協助。



義工活動

U3A 布袋球大激鬥

(JB-PG-2627-119) 【負責職員:陶展鵬先生】

日期：2026年7月22日(星期三) 時間：中午12:00-下午1:30

地點：中心禮堂 費用：\$20 名額：8人 對象：中心義工

內容：透過新興運動「布袋球」，旨在增進義工間的互動交流，並推廣強身健體的運動文化。



義工健康諮詢日

(JB-PG-2627-124) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年7月16日(星期四) 時間：上午10:00-中午12:30
下午2:30-2:30

地點：中心運動區 費用：免費 名額：15人 對象：中心義工

內容：運用Inbody270身體成份分析儀進行檢查，讓義工了解自己的身體狀況。



義工講座-預防長者受虐

(JB-PG-2627-094) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年7月7日(星期三)

地點：中心禮堂

名額：20人

內容：講解虐老的定義、種類及成因，提高義工對虐老問題的警覺性，留意身邊的長者。

備註：此講座由衛生署北區長者健康外展分隊主講



時間：下午2:30-3:30

費用：免費

對象：中心會員

外展服務

龍躍頭外展服務(7-9.2026)

(JB-PG-2627-101) 【負責職員:陶展鵬先生】

日期：2026年7月3,10,17,24,31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(7-9.2026)

(JB-PG-2627-102) 【負責職員:陶展鵬先生】

日期：2026年7月24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

星期二

星期三



基督教香港崇真會 福禧頤樂天地 7月月曆

1/7

香港特別行政區 成立紀念日

6/7

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 識字班

下午2:00-4:00 齊跳排排舞
下午2:30-4:30
護老藝遊時光-大集繪

7/7

上午9:30-10:30 非鼓隊
上午10:45-11:45 精靈無懵懂

下午1:00-2:00 齊齊郁
下午2:30-3:30
義工講座-預防長者受虐

8/7

上午9:30-10:30
中心例會 (大廳)
上午10:00-中午12:00
雅培奶粉直銷日(小型活動室)
上午10:00-11:00
U3A 還原靚靚按摩技巧

下午3:30-4:30
數碼科技諮詢站(小型活動室)

13/7

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 識字班

下午2:00-4:00 齊跳排排舞
下午2:30-3:30 護老會員大會

14/7

上午9:30-10:30 非鼓隊
上午10:45-11:45精靈無懵懂

下午1:00-2:00 齊齊郁

15/7

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2:00-4:30 衣物修補所
下午3:30-4:30
數碼科技諮詢站(小型活動室)

20/7

**上午9:00
活動抽籤公佈結果**

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 識字班

下午2:00-4:00 齊跳排排舞

21/7

上午9:30-10:30 非鼓隊
上午10:45-11:45精靈無懵懂

下午1:00-2:00 齊齊郁
下午3:00-4:00 詩歌心靈饗宴

22/7

上午10:00-11:00
喺屋企郁一郁，痛楚輕一輕
中午12:00-下午1:30
U3A 布袋球大激鬥

下午2:30-3:30 講座-口腔健康
下午3:30-4:30
數碼科技諮詢站(小型活動室)

27/7

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 識字班

下午2:00-4:00 齊跳排排舞
下午2:30-3:30 輕鬆護老茶座A
下午3:30-4:30 輕鬆護老茶座B

28/7

上午9:30-10:30 非鼓隊
上午10:45-11:45精靈無懵懂

下午1:00-2:00 齊齊郁

29/7

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(小型活動室)

星期四

2/7
下午3:00-4:00
福禧閒聚星期四

9/7
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

16/7
上午9:00-11:00 福禧棋藝坊
上午10:00-12:30健康諮詢日

下午1:00-2:00 齊齊郁
下午2:30-4:30健康諮詢日
下午3:00-4:00
福禧閒聚星期四

23/7
上午9:00-11:00 福禧棋藝坊

下午1:00-2:00 齊齊郁
下午3:00-4:00
福禧閒聚星期四

30/7
上午9:00-11:00 福禧棋藝坊

下午1:00-2:00 齊齊郁
下午3:00-4:00
福禧閒聚星期四

星期五

3/7
上午9:15-10:15 養生八段錦
上午10:00-11:30龍躍頭外展
(永寧村村公所)
下午12:45-5:15 樂活耆園
下午2:30-4:30「智。動相全」
(祥華長者鄰舍中心)

10/7
中午12:00 活動報名截止
上午9:15-10:15 養生八段錦
上午10:00-11:30龍躍頭外展
(永寧村村公所)
上午10:30-11:30
護老遊戲天堂
下午12:45-5:15 樂活耆園
下午2:30-4:30「智。動相全」
(祥華長者鄰舍中心)

17/7
上午9:15-10:15 養生八段錦
上午10:00-11:30龍躍頭外展
(永寧村村公所)
上午10:30-11:30護老健體操
下午12:45-5:15 樂活耆園
下午2:30-4:30「智。動相全」
(祥華長者鄰舍中心)

24/7
上午9:15-10:15 養生八段錦
上午10:00-11:30龍躍頭外展
(永寧村村公所)
上午10:00-11:30崇謙堂外展
上午10:30-11:30 暖心護老隊
下午12:45-5:15 樂活耆園
下午2:30-4:30「智。動相全」
(祥華長者鄰舍中心)

31/7
上午9:15-10:15 養生八段錦
上午10:00-11:30龍躍頭外展
(永寧村村公所)
上午10:30-12:30 護老桌遊
下午12:45-5:15 樂活耆園
下午2:30-4:30「智。動相全」
(祥華長者鄰舍中心)

星期六

4/7
**固定電力裝置
定期檢測(WR2)**

11/7
上午9:00-中午12:00
魔力健腦樂

18/7
上午9:00-中午12:00
魔力健腦樂

25/7
上午9:00-10:30
外展法律講座- 認識安老按揭
和聯名物業



服務質素標準 (標準)及準則

標準3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

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 |
|  8 NE 東北 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 |

心靈 愛語

我的神必照他榮耀的豐富，在基督耶穌裡，使你們一切所需用的都充足。

腓立比書 4:19

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6月