基督教
香港崇真會
福禧頤樂天地

2026年8月份
活動通訊

活動報名日期	活動抽籤結果公佈日	活動繳費日期
7月1至10日 中午12:00	7月20日 上午 9:00	7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，中簽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。

全港藥餘回收計劃

崇真會福禧頤樂天地作為「照顧者易達平台」的創始成員機構，首度與屈臣氏攜手將於2***026年7月2日至7月31日***舉行「屈臣氏全港藥餘回收計劃」。

今年透過「藥房＋社區」雙網絡，在全港十八區近60間屈臣氏藥房，以及「照顧者易達平台」連繫的20個社福機構，合共74個回收點設置「藥物回收箱」，為市民提供方便的途徑妥善處理剩餘藥物。

2026-2028老有所為活動計劃

全港「老有所為」活動地圖：正式啟航!

是年主題：

「銀齡智匯 · 同創耆蹟」

福禧喜獲社署撥款舉辦為期兩年的護老音樂傳情計劃，歡迎老友記踴躍報名參加，同創耆蹟!

「我一生要讚美耶和華；
我還活的時候要歌頌我的神。」
《詩篇 146:2》

心靈愛語

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

基督教
香港崇真會 福禧頤樂天地
TSUNG TSIN MISSION OF HONG KONG JUBILEE NEIGHBOURHOOD ELDERLY CENTRE

護老『音樂傳情』

銀齡智匯 同創「耆」蹟

招募中!

護老『音樂傳情』計劃有咩玩??

A) 簡介會

B,C,D) 傳情唱歌/樂器/樂隊班

免費教大家唱歌、玩簡單樂器及夾Band，一齊合唱正勵志嘅經典金曲!

E,G) 護老心聲生命故事小組

透過藝術回顧精彩人生，親手將照顧故事製成獨一無二的回憶冊，成為最珍貴的智慧承傳!

F,J) 心靈藝術活動

透過多元手工藝創作自由釋放壓力、療癒身心，成品仲會變成社區溫暖禮物!

計劃日期：2026年7月 - 2027年11月

H,J) 音樂傳情分享會

化身『音樂傳情』大使走進學校、院舍與教會Busking演出，用音樂與故事拉近跨代距離!

K) 音樂傳情嘉許禮

共同見證與慶祝我們的成長與付出，表揚每位創造『耆』蹟的音樂大使!

我地誠邀你一齊加入護老『音樂傳情』計劃!
~用音樂唱出照顧心聲，用生命故事共創耆蹟~
如有興趣及查詢，可致電2677 4111 與負責職員：社工黎生及林姑娘報名

中心會員活動

福禧棋藝坊(7-9.2026)

(JB-PG-2627-010)
負責職員:張淑芬姑娘

日期：8月13、20及27日(星期四)
時間：上午9:00-11:00

魔力健腦樂(7-9.2026)

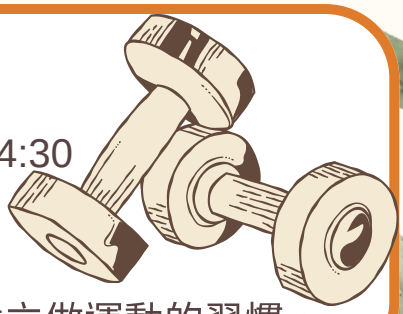
(JB-PG-2627-012)
負責職員:張淑芬姑娘

留意：8月15日暫停！

日期：8月1、8、22及29日(星期六)
時間：上午9:00-中午12:00

普及健體運動(8.2026)

(JB-PG-2627-074) 【負責職員:張淑芬姑娘】



日期：2026年8月5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。

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8月5、12、19及26日(星期三)
時間：下午3:30-4:30　　地點：小型活動室
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。

*每位參加者可諮詢30分鐘

快樂動一動(2026-08)

(JB-PG-2627-027) 【負責職員:何曉鏝姑娘】

日期：2025年8月6日 (星期四)　　時間：上午 9:30-10:30
地點：中心禮堂　　費用：免費
名額：10人　　對象：有關節問題的中心會員
內容 ：跟 YouTube 坐在椅子跟著短片上做運動，鍛鍊心肺耐力，適合銀髮族、腿部不適，及所有想開始運動的初學者。

跳起來！JB IN THE AREA(2026-08)

(JB-PG-2627-031) 【負責職員:何曉鏝姑娘】

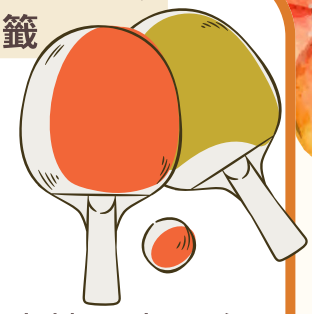
日期：2025年8月6日 (星期四)　　時間：上午 10:30-11:30
地點：中心禮堂　　費用：免費
名額：10人　　對象：中心會員
內容 ：懷舊音樂＋簡單舞步，一齊踏步做運動，動作輕鬆易學。

中心會員活動

乒乓「添」樂趣(2026-8-9)

(JB-PG-2627-126) 【負責職員:何曉鏝姑娘】

*如出席率低如7成者(最少出席6堂)將不能參加下期抽籤



日期：2026年8月7、14、21、28日 時間：下午1:00-3:00
9月4、11、18、25日
(逢星期五，共8堂)

地點：聯和墟體育館 費用：$40

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。

卡啦OK在福禧(8.2026)

(JB-PG-2627-017) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期：2026年8月13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！

走出去唱K生日會

(JB-PG-2627-129) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期：2026年8月20日(星期四) 時間：上午10:00-下午4:00

地點：沙田富豪Neway 名額：18人

集合地點：沙田港鐵站 對象：7-9月生日會員

解散地點：沙田港鐵站／沙田富豪Neway

費用：$150(每位包一杯無酒精飲品及一份午餐)

內容：本中心首次舉辦「外出慶生」活動，帶領參加者前往沙田富豪Neway唱卡拉OK，一邊歡唱金曲、一邊慶祝生日，氣氛輕鬆熱鬧，適合喜愛社交及音樂的長者參加。歡迎會員踴躍報名參加，共度愉快時光！

煥然一新・由你開始(2026-08)

(JB-PG-2627-127) 【負責職員:何曉鏝姑娘】

非抽籤活動，請向何姑娘直接報名

日期：2026年8月21日(星期五) 時間：下午1:00 – 4:00 地點：中心禮堂

費用：免費 名額：40人 對象：中心會員

合作單位：香港髮型協會

內容：由香港髮型協會義工提供免費義剪服務。

備註：**1.參加者預先清潔頭髮。**

2.活動結束前45分鐘截龍，籲請不要遲到。

中心會員活動

商界展關懷-長者瑜珈

(JB-PG-2627-128) 【負責職員:何曉鏝姑娘】

日期：2026年8月28日、9月4、11、18日(星期五)
時間：下午3:30-4:30
地點：中心禮堂
費用：$20
名額：8人
對象：中心會員(55-59歲會員優先)
內容：由Yogis Yoga專業導師教授瑜珈，鍛煉長者肌肉，提升平衡感和協調能力。

木上留痕

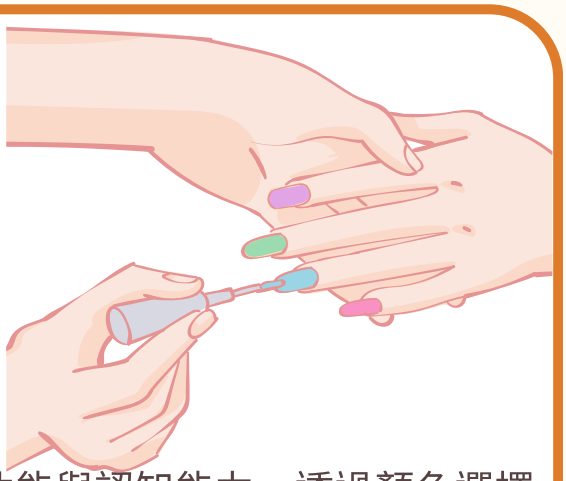
(JB-PG-2627-139) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期：2026年8月28日(星期五)
時間：上午11:00-下午2:00
地點：中心禮堂
費用：$10
名額：8人
對象：中心會員
內容：利用電熱筆在木牌上自由創作，刻畫喜愛的圖案或心意字句，過程充滿樂趣與成就感。完成的作品可留作紀念或送贈親友，別具意義。

認知障礙支援活動

一雙手的時間

(JB-PG-2627-140) 【負責職員:朱嘉文姑娘】



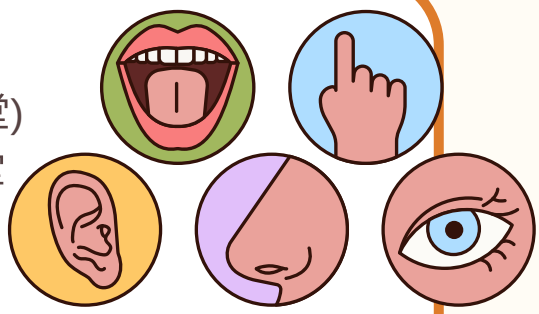
日期：2026年8月12日(星期三)
時間：下午2:30-4:30
地點：中心禮堂

費用：$50
名額：6人
對象：認知障礙或嚴重記憶問題長者
內容：以美甲護理為媒介，訓練長者手部功能與認知能力，透過顏色選擇與互相欣賞促進社交互動，在自我美化中重建自信與生活樂趣。

認知障礙支援活動

六步五感繽紛樂

(JB-PG-2627-141) 【負責職員:朱嘉文姑娘】



日期：2026年8月26日至9月30日(逢星期三，共6堂)

時間：下午2:30-4:00　　地點：中心禮堂

費用：$100　　名額：8人

對象：認知障礙或嚴重記憶問題長者

內容：六節五感體驗小組，從互相認識建立安全感開始，依序透過「萬花筒」激發視覺、「懷舊音樂」喚起聽覺記憶、「廚藝體驗」活化味覺與手部功能、「香包製作」啟動嗅覺、「水果盲盒」增進觸覺探索，全面刺激認知障礙症長者的多元感官，延緩退化、促進社交互動與情感表達，在團體支持中重拾生活愉悅與自我價值。

護老者支援活動

傳情樂器班

(JB-PG-2627-143) 【負責職員:黎重良先生】

日期：3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8.2026 (逢星期一，共5堂)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：15人

對象：中心護老者或有護老經驗會員

內容：此為「老有所為活動計劃」的上半段活動，由黎sir教授結他伴奏，木箱鼓及敲擊樂器， 為後續活動進行學習及訓練。當中會學習數首厲志歌曲及主題曲 《萬年青》，並有機會一同創作歌曲。

非抽籤活動，請向黎Sir直接報名

傳情唱歌班

(JB-PG-2627-144) 【負責職員:黎重良先生】

日期：4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9.2026 (逢星期二，共5堂)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：15人

對象：中心護老者或有護老經驗會員

內容：此為「老有所為活動計劃」的上半段活動，由資深歌唱導師教授，為後續活動進行學習及訓練。當中會學習數首厲志歌曲及主題曲《萬年青》，並有機會一同創作歌曲。

非抽籤活動，請向黎Sir直接報名

護老者支援活動

2627護老迎新活動1

(JB-PG-2627-133) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年8月7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：2026年2月後新加入的護老者
內容：透過護老迎新活動，讓新加入的護老者認識中心的護老者服務及相關社區資源。

護老運動體驗 - 芬蘭木柱

(JB-PG-2627-142) 【負責職員:黎重良先生】

日期：2026年8月20日 (星期四)
時間：上午11:00-中午12:00
地點：中心禮堂　費用：免費
名額：12人　對象：中心護老者
內容：透過『芬蘭木柱』等輕鬆運動，讓護老者及被照顧長者一同參與，從中提升身心健康並舒緩日常壓力。

至尊護老者支援活動

社區資源參觀-上水賽馬會照顧者中心

(JB-PG-2627-134) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年8月6日（星期四）　時間：下午2:00-4:00
地點：賽馬會照顧者中心(上水)　集合地點：上水火車站7-11
費用：免費　名額：20人
對象：至尊護老者、護老者及被照顧長者
內容：透過參觀上水賽馬會照顧者中心，掌握及認識社區資源。此外，參與上水賽馬會照顧者中心舉辦的療癒小盆栽，透過植物、香氣、手感和藝術的結合，讓至尊護老者、護老者及被照顧長者在緊湊的生活重新找到節奏，讓感官重新歸於平靜。

護老西貢遊「綠」園

(JB-PG-2627-107) 【負責職員：黎重良先生】

日期：2026年8月19日（星期四）　時間：下午9:15-下午4:15
地點：西貢戶外康樂中心　集合地點：海聯樓下對出公園
費用：$50　名額：23人
對象：至尊護老者、護老者及被照顧長者
內容：到西貢戶外日營參與園圃園藝工作坊，讓護老者及被照顧者在安全可參與的環境下享受自然與康樂設施，提升情緒穩定及日常身心舒適度，並舒緩護老壓力。

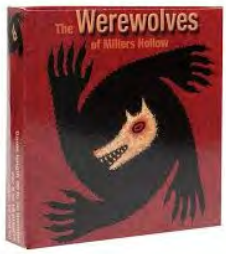
義工活動

踢出我天地

(JB-PG-2627-146) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年8月11日（星期二）　時間：上午10:00-11:00
地點：聯和墟球場　費用：免費
名額：10人　對象：中心義工
內容：世界盃落下帷幕，讓義工參與「健步足球」運動，鍛鍊身體。
備註：參加者自備運動服、運動鞋、水。「健步足球」為低強度足球運動。規定球員只能步行、禁止跑動及身體碰撞，安全地享受踢足球的樂趣。

義工桌遊體驗-狼人卡牌遊戲



(JB-PG-2627-147) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年8月18日（星期二）時間：下午2:30-4:00
地點：小型活動室　費用：免費
名額：8人　對象：中心義工
內容：玩桌上遊戲「狼人殺」，提升義工她們觀察力、表達力與社交互動。
備註：《狼人殺》是一款結合推理、社交與心理戰的派對桌遊，深受年輕一代歡迎。

外展服務

有興趣參加者，
可先致電中心聯絡陶sir報名

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8月7, 14, 21, 28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28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
3/8 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 傳情樂器班	4/8 上午9:30-10:30 非洲鼓 上午10:45-11:45 精靈無懵懂 下午1:00-2:00 齊齊郁 下午2:30-4:30 傳情唱歌班	5/8 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) 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 (小型活動室)
10/8 **中午12:00活動報名截止** 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 傳情樂器班	11/8 上午9:30-10:30 非洲鼓 上午10:00-11:00 踢出我天地 (聯和墟球場) 上午10:45-11:45 精靈無懵懂 下午1:00-2:00 齊齊郁 下午2:30-4:30 傳情唱歌班	12/8 上午9:30-11:30 書法初班 上午11:40-下午1:40 書法(研) 下午2:30-4:30 一雙手的時間 下午3:30-4:30數碼科技諮詢站 (小型活動室)
17/8 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 傳情樂器班	18/8 上午9:30-10:30 非洲鼓 上午10:45-11:45 精靈無懵懂 下午1:00-2:00 齊齊郁 下午2:30-4:00 狼人卡牌遊戲 (小型活動室) 下午2:30-4:30 傳情唱歌班	19/8 **上午9:15-下午4:15** **護老西貢遊「綠」園** 上午9:30-11:30 書法初班 上午11:40-下午1:40 書法(研) 下午3:30-4:30數碼科技諮詢站 (小型活動室)
24/8 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 傳情樂器班	25/8 上午9:30-10:30 非洲鼓 上午10:45-11:45 精靈無懵懂 下午1:00-2:00 齊齊郁 下午2:30-4:30 傳情唱歌班	26/8 上午9:30-11:30 書法初班 上午11:40-下午1:40 書法(研) 下午2:30-4:00六步五感繽紛樂 下午3:30-4:30數碼科技諮詢站 (小型活動室)
31/8 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 傳情樂器班		

星期四	星期五	星期六
		1/8 上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂
6/8 上午9:30-10:30 快樂動一動 上午10:30-11:30 跳起來！ 下午1:00-2:00 齊齊郁 **下午2:00-4:00社區資源參觀** **(上水火車站集合)** 下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四	7/8 上午9:15-10:15 養生八段錦 上午10:00-11:30龍躍頭外展 上午10:30-11:30 護老迎新 下午12:45-5:15 樂活耆園 下午1:00-3:00 乒乓波 下午2:30-4:30「智。動相全」	8/8 上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂
13/8 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	14/8 上午9:15-10:15 養生八段錦 上午10:00-11:30龍躍頭外展 下午1:00-3:00 乒乓波 下午2:30-4:30「智。動相全」 (牽晴間青健坊)	15/8 **清洗冷氣**
20/8 **上午9:00 活動抽籤公佈結果** 上午9:00-11:00 福禧棋藝坊 **上午10:00-下午4:00** **走出去生日會(沙田港鐵站集合)** 上午11:00-12:00 護老芬蘭木柱 下午1:00-2:00 齊齊郁 下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四	21/8 上午9:15-10:15 養生八段錦 上午10:00-11:30龍躍頭外展 下午1:00-3:00 乒乓波 下午1:00-4:00 剪頭髮 下午2:30-4:30「智。動相全」	22/8 上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂
27/8 上午9:00-11:00 福禧棋藝坊 下午3:00-4:00福禧閒聚星期四	28/8 上午9:15-10:15 養生八段錦 上午10:00-11:30龍躍頭外展 上午10:00-11:30崇謙堂外展 上午11:00-下午2:00 木上留痕 下午1:00-3:00 乒乓波 下午2:30-4:30「智。動相全」 (牽晴間青健坊) 下午3:30-4:30 長者瑜珈	29/8 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
8月月曆

服務質素標準 (標準)及準則

標準5

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

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
3 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

督　印　人：張淑賢主任
核　　對：林幸怡
排版及設計：何曉鏝
數　　量：200本(非賣品)
出 版 日 期：2026年7月