

香港崇真會



福禧頤樂天地

2026年10月份 活動通訊

活動報名日期

9月1至10日 中午12:00

活動抽籤結果公佈日

9月20日 上午 9:00

活動繳費日期

9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。

福禧貼心安排：增設用膳閣



有見長者參與活動前，帶備輕便午餐充飢，為便利大家，由九月起，中心於週一至週五，中午12時至下午2時開放茶水間四方枱予會員簡單用膳。只適用於個人用餐，請依從職員指示安排。



第六輪 愛心食肆賞你惠食

10月1日至11月30日政府聯同大家樂、大快活、太興、美心、麥當勞、銀龍、必勝客及KFC等八大集團推出餐飲優惠券。優先派發予過往從未領取餐券的隱蔽長者、獨居及全長者戶。

會員派發：(名額140份)

- ~ 9月1日至9月10日填表登記
- ~ 9月20日公佈抽籤結果
- ~ 9月20至30到中心簽收領取

非會員派發安排：

(名額62份)

~ 9月16日起

帶備身份證親臨

中心簽收領取，

名額有限，派完即止！

福禧特別消息：地板更換工程

為優化及提供安全活動空間予長者，中心將於10月16日至10月19日(公眾假期)，分階段進行地板更換工程。

屆時，中心會局部圍封更換地板，敬請大家注意出入安全。

為大家帶來不便，請多多包容見諒！

「所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀神而行。」

哥林多前書 10:31

心靈

愛語

老有所為計劃-護老『音樂傳情』



參加者們圍坐成圈，專注地看著導師示範，跟隨螢幕「090 BPM」的節奏敲擊木箱鼓，熱情投入地享受打鼓的樂趣。



長者們站立配合手部動作投入高歌，有參加者手持麥克風帶領，隨導師引導齊聲合唱，現場氣氛熱烈而充滿活力。



護老心聲生命故事小組

(JB-PG-2627-204) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年10月2、16、23、30日

11月6、13日(逢星期五，共6堂)

時間：下午2：30 - 4：00

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：10人

對象：護老者、中心會員

內容：本活動由治療師帶領，引導護老者回顧與梳理自身的人生經歷，特別聚焦於照顧旅程中的挑戰、成長、愛與智慧。

非抽籤活動，已加入計劃的參加者優先，如有查詢請直接與林姑娘聯絡。

傳情心靈藝術1

(JB-PG-2627-205) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年10月13日（星期二） 時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：30人

對象：護老者、中心會員

內容：透過藝術創作引導參與者覺察照顧壓力、梳理內心情感並凝聚生命力量，從而減輕照顧負擔，重拾內在平靜與自信。活動亦結合社區音樂分享會，將護老者的創作成品贈予社區團體，促進社區溫暖傳遞。

非抽籤活動，已加入計劃的參加者優先，如有查詢請直接與林姑娘聯絡。

中心會員活動

養生八段錦(2026-10-12)

(JB-PG-2627-191) 【負責職員:何曉鏗姑娘】

日期: 2026年10月2、9、16、23、30日



11月6、13、20、27日

12月4、11日

(逢星期五, 共11堂)

時間: 上午9:15- 10:15 地點: 中心禮堂

費用: \$55

名額: 15人

對象: 中心會員

義務導師: 黎瑞玉老師

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8堂)

將不能參加下期抽籤

乒乓「添」樂趣(2026-10-11)

(JB-PG-2627-192) 【負責職員:何曉鏗姑娘】

日期: 2026年10月2、9、16、23、30日



11月6、13、20、27日

(逢星期五, 共9堂)

時間: 下午1:00-3:00

地點: 聯和墟體育館 費用: \$45

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。

如出席率低如7成者(最少出席7堂)

將不能參加下期抽籤

開心識字班(10-12.2026)

(JB-PG-2627-163) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期: 2026年10月5、12、26日



11月2、9、16、23、30日

12月14及21日

(逢星期一, 共10堂)

時間: 中午12:00-下午1:00

地點: 中心禮堂

費用: \$50

名額: 16人

對象: 中心會員

義務導師: 朱燕莉老師

內容: 開心識字班透過有趣遊戲、生活小故事、猜字活動和互動練習, 陪伴老友記輕鬆學習常用字詞。大家一邊玩、一邊學, 一邊動腦筋, 在歡笑聲中增進閱讀能力和生活知識。

無需抽籤, 先到先得,

直接繳費作實。

齊跳排排舞(2026-10-12)

(JB-PG-2627-193) 【負責職員:何曉鏗姑娘】

日期: 2026年10月5、12、26日



11月2、9、16、23、30日

12月7、14、21、28日

(逢星期一, 共12堂)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 聯和墟體育館

費用: \$240

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, 最後循環原位的一種集體舞。本課程簡單易學, 適合任何沒有跳舞經驗人士參加。

無需抽籤, 先到先得, 直接繳費作實。

*10月19日為紅日

魔力健腦樂(10-12.2026)

(JB-PG-2627-162) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期: 10月3、10、24及31日(星期六)

時間: 上午9:00-中午12:00

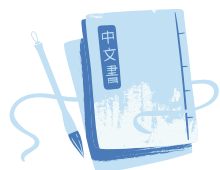


中心會員活動

書法初班(2026-10-12)

(JB-PG-2627-194) 【負責職員：何曉鏗姑娘】

日期：2026年10月7、28日



11月11、18、25日

12月16、23日

(逢星期三，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：對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。

書法研習社(2026-10-12)

(JB-PG-2627-195) 【負責職員：何曉鏗姑娘】

日期：2026年10月7、28日



11月11、18、25日

12月16、23日

(逢星期三，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：對書法已有基本認識及經驗的

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。

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。

數碼科技諮詢站(10-12/2026)

(JB-PG-2627-223) 【負責職員：黃俊庭先生】

日期：2026年10月7、14、21及28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

Happy福氣 Day生日會

(JB-PG-2627-196) 【負責職員：何曉鏗姑娘】

日期：2026年10月7日(星期三)

時間：下午2:30-3:30 地點：中心禮堂

費用：\$20

名額：30人

對象：10-12月份生日之會員

內容：現場設置精美打卡佈景、互動拍照區，讓參加者在喜氣洋洋的氛圍中留下難忘照片，一起分享幸福時刻。

備註：參加者必須是10-12月生日會員(以身份證資料為準)。



卡拉OK在福禧(10.2026)

(JB-PG-2627-164) 【負責職員：張淑芬姑娘】

日期：2026年10月8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！



KARAOKE

中心會員活動

SMART跨代虛擬運動計劃2.0

(JB-PG-2627-214) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期: 2026年10月2、9、16、23日

(逢星期五, 共4堂)

時間: 上午10:30-中午12:00

SMART跨代虛擬運動計劃3.0

(JB-PG-2627-226) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期: 2026年10月2、9、16、23日

(逢星期五, 共4堂)

時間: 中午12:00-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: 在螢幕前挑戰各種趣味任務!

衛生署講座-滋養幸福快樂人

(JB-PG-2627-198) 【負責職員:葉轉笑姑娘】

日期: 2026年10月14日(星期三)

時間: 上午10:30-11:30

地點: 中心禮堂

費用: 免費

名額: 25人

對象: 中心會員或護老者

內容: 由衛生署長者健康外展分隊派員主講, 透過講座讓大家思考何謂幸福快樂的真義及其益處, 破除對先天或環境限制難覓幸福人生的迷思, 以及認識培養幸福快樂人生的途徑。



普及健體運動(10.2026)

(JB-PG-2627-167) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期: 2026年10月14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。

福禧棋藝坊(10-12.2026)

(JB-PG-2627-161) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期: 10月15、22及29日(星期四)

時間: 上午9:00-11:00



花語傳情. 關愛長者

一束花, 傳遞一份心~ 一朵花, 盛載一份祝福~
在這特別的一天, 我們將溫暖與關懷送到你們手中, 為你們送上一份驚喜與祝福, 讓笑容在花香中綻放。

日期: 2026年10月30日(星期五)

時間: 中午12:00-下午2:00

名額: 40人(數量有限, 先到先得, 送完即止)



強身毛巾操

(JB-PG-2627-200) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期: 2026年10月21日(星期三)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 中心禮堂

費用: 免費

名額: 15人

對象: 中心會員

內容: 由雅培公司派員教授利用毛巾進行伸展及肌力訓練, 幫助活動筋骨、增強肌肉力量, 讓身體更靈活有活力。無論是坐著做還是站著做, 都能輕鬆參與, 適合不同體能程度的老友記。



認知障礙支援活動

精靈無懵懂-認知訓練78

(JB-PG-2627-215) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期：2026年10月6日至12月22日
(逢星期二，共12堂)

時間：上午10:45 - 11:45

地點：中心禮堂

費用：\$60

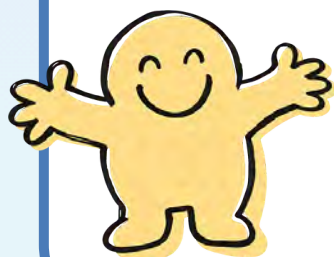
非抽籤活動，

名額：14人  請向朱姑娘直接報名

對象：輕度至中度認知障礙症長者

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。



陪住你·留住幸福

(JB-PG-2627-216) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期：2026年10月14日(星期三)

時間：中午12:00- 下午1:00

地點：中心禮堂

費用：\$20

非抽籤活動，

名額：12人  請向朱姑娘直接報名

對象：輕度至中度認知障礙症長者及其照顧者

內容：照顧者與長者一同重溫中心活

動的快樂照片，合力製作

奶油膠相架，將珍貴時
光化為獨一無二、可觸
摸的家庭紀念品。

護老者支援活動

護老運動體驗 - 飛脂棒

(JB-PG-2627-219) 【負責職員:黎重良先生】

日期：2026年10月22日 (星期四)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：8人

對象：護老者

內容：讓護老者在學習飛脂棒的過程
中，釋放長期照顧壓力，達到
身心放鬆的效果。



護老桌遊義工培訓 (10.2026)

(JB-PG-2627-221) 【負責職員:黎重良先生】

日期：2026年10月29日 (星期四)

時間：上午11:00 - 12:30

地點：中心禮堂

費用：免費

名額：12人

對象：護老者及義工

內容：學習及試玩本機構的護老桌遊
，並成為義工於19/11協助帶領
參加者進行遊戲。



義工活動

U3A 勾織銀包入門

(JB-PG-2627-185) 【負責職員:陶展鵬先生】

日期：2026年10月9日 (星期五) 時間：下午2:30-4:00

地點：中心禮堂 費用：\$30

名額：10 對象：中心會員及義工

內容：本次活動特邀U3A學長親自授課，手把手帶領大家掌握基礎勾織技巧，輕鬆創作專屬銀包。



暖心護老隊 (10.2026)

(JB-PG-2627-218) 【負責職員:黎重良先生】

日期：2026年10月15日 (星期四) 時間：上午11:00 - 12:00

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。



「同心同行」義工團隊競技日

(JB-PG-2627-224) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年10月20日 (星期四) 時間：下午2:30-4:00

地點：中心禮堂 費用：免費

名額：20人 對象：中心義工

內容：透過團隊合作遊戲，促進團隊精神，讓義工共度歡樂時光，鞏固義工凝聚力，加強對中心的歸屬感。



「長者護心法」預防長者自殺社區教育講座

(JB-PG-2627-222) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年10月26日 (星期一) 時間：下午2:30-3:30

地點：中心禮堂 費用：免費

名額：30人 對象：中心義工

內容：由生命熱線派員講解長者常見的情緒困擾、抑鬱症狀及隱性自殺警號。學習如何保持晚年心理健康、適應生活轉變及排解壓力。



義工活動

新義工招募及簡介會(二)

(JB-PG-2627-220) 【負責職員:黃俊庭先生】

日期：2026年10月27日 (星期二)

地點：中心禮堂

名額：20人

內容：簡介新年度義工服務方向，介紹不同的義工隊，讓參加者按自己自身興趣和專長參與的不同義工服務活動。

募集中!

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

對象：中心會員



U3A 浮遊花製作

(JB-PG-2627-186) 【負責職員:陶展鵬先生】

日期：2026年10月28日 (星期三)

地點：中心禮堂

名額：10

內容：想為生活增添色彩？U3A學長親自指導，帶領大家動手製作唯美夢幻的浮遊花！親手封存花朵的優雅綻放！

時間：下午2:30-4:00

費用：\$30

對象：中心會員及義工



外展服務

龍躍頭外展服務(10-12.2026)

(JB-PG-2627-120) 【負責職員:陶展鵬先生】

日期：2026年10月2, 9, 16, 23, 30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(10-12.2026)

(JB-PG-2627-121) 【負責職員:陶展鵬先生】

日期：2026年10月23日 (星期五)

時間：上午10:00 – 11:15

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。



有興趣參加者，

可先致電中心聯絡陶sir 報名

星期一

星期二

星期三

基督教香港崇真會福禧頤樂天地

10月月曆

5/10

上午9:00-中午12:00
體感遊戲認知訓練 (小型活動室)
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2:30-4:30 傳情樂隊班

6/10

上午9:30-10:30 非洲鼓隊
上午10:00-中午12:00
身心減壓小組(小型活動室)
上午10:45-11:45 精靈無懵懂

7/10

上午9:30-10:30 中心例會(大廳)
上午9:30-11:30 書法(初)
上午11:40-下午1:40 書法(研)

下午2:30-3:30
Happy福氣 Day · 打卡狂歡
下午3:30-4:30
數碼科技諮詢站(小型活動室)

12/10

上午9:00-中午12:00
體感遊戲認知訓練 (小型活動室)
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2:30-4:30 傳情樂隊班

13/10

上午9:30-10:30 非洲鼓隊
上午10:45-11:45 精靈無懵懂

下午2:30-4:00 傳情心靈藝術1

14/10

上午10:30-11:30
衛生署講座-滋養幸福快樂人
中午12:00-下午1:00
陪住你 · 留住幸福

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)

19/10

重陽節翌日 地板更換工程

20/10

上午9:30-10:30 非洲鼓隊
上午10:45-11:45 精靈無懵懂

下午2:30-4:00
「同心同行」義工團隊競技日

21/10

下午2:30-3:30 強身毛巾操
下午3:30-4:30
數碼科技諮詢站(小型活動室)

26/10

上午9:00-中午12:00
體感遊戲認知訓練 (小型活動室)
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
「長者護心法」預防長者自殺社區教育講座

27/10

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
新義工招募及簡介會(二)

28/10

上午9:30-11:30 書法(初)
上午11:40-下午1:40 書法(研)

下午2:30-4:00 U3A 浮遊花製作
下午3:30-4:30
數碼科技諮詢站(小型活動室)

星期四

星期五

星期六

1/10



國慶日

2/10

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-中午12:00 SMART 2
中午12:00-下午1:30 SMART 3

下午1:00-3:00 乒乓波
下午2:30-4:00 生命故事小組

3/10

上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂

8/10

上午9:00-中午12:00
體感遊戲認知訓練 (小型活動室)
上午11:30-下午1:30 卡拉OK

下午2:30-4:30鉤織(小型活動室)
下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四

9/10

上午9:15-10:15 養生八段錦
上午10:00-11:30龍躍頭外展
上午11:00-中午12:00 SMART 2
中午12:00-下午1:00 SMART 3

下午1:00-3:00 乒乓波
下午2:30-4:00 U3A 勾織銀包

10/10

上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂

15/10

上午9:00-11:00 福禧棋藝坊
上午9:00-中午12:00
體感遊戲認知訓練 (小型活動室)
上午11:00-12:00 暖心護老隊

下午2:30-4:30鉤織(小型活動室)
下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四

16/10

上午9:15-10:15 養生八段錦
上午10:00-11:30龍躍頭外展
上午11:00-中午12:00 SMART 2
中午12:00-下午1:00 SMART 3

下午1:00-3:00 乒乓波
下午2:30-4:00 生命故事小組

地板更換工程

17/10

地板更換工程

22/10

上午9:00-11:00 福禧棋藝坊
上午9:00-中午12:00
體感遊戲認知訓練 (小型活動室)
上午11:00-12:00
護老運動體驗 - 飛脂棒

下午2:30-4:30鉤織(小型活動室)
下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四

23/10

上午9:15-10:15 養生八段錦
上午10:00-11:30龍躍頭外展
上午10:00-11:15崇謙堂外展
上午10:30-中午12:00 SMART 2
中午12:00-下午1:30 SMART 3

下午1:00-3:00 乒乓波
下午2:30-4:00 生命故事小組

24/10

上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂

29/10

上午9:00-11:00 福禧棋藝坊
上午9:00-中午12:00
體感遊戲認知訓練 (小型活動室)
上午11:00-12:30
護老桌遊義工培訓

下午2:30-4:30鉤織(小型活動室)
下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四

30/10

上午9:15-10:15 養生八段錦
上午10:00-11:30龍躍頭外展
中午12:00-下午2:00
花語傳情・關愛長者

下午1:00-3:00 乒乓波
下午2:30-4:00 生命故事小組

31/10

上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂

服務質素標準 (標準)及準則

標準9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

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：何曉鏘
數 量：200本(非賣品)
出版日期：2026年9月