基督教
香港崇真會
福禧頤樂天地

2026年11月份
活動通訊

活動報名日期
每月1日至10日
中午12:00截止

活動抽籤結果公佈日
每月20日上午9:00公佈
（如20日為公眾假期，將順延至下一個工作日）

活動繳費日期
每月20日至27日
下午4:45前

- 有興趣參加活動或班組的會員，可於活動報名期間親臨或致電中心留名。
- 如報名人數超出限額，將以電腦抽籤方式決定參加資格。
- 中籤者須自行於以下時間到中心查詢抽籤結果：

  星期一至五：上午9:00至下午4:30

  星　期　六：上午9:00至中午12:00
- 需繳費的活動，請於抽籤結果公佈日起計7天內到中心繳交費用；逾期未繳者將視作自動放棄參加資格。

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。

施政報告安老服務重點

《行政長官2026年施政報告》提出以「居家安老為本，院舍照顧為後援」為核心，推出多項安老與照顧者支援政策。知己知彼，一齊做個醒目老友記。

1) 長期護理服務，新增：

2) 樂齡科技：

~ 推出樂悠卡手機版
~ 撥款1億元推出「安老科技推廣計劃」，鼓勵及支援本地科技企業開發安老服務產品及方案。
~ 房委會計劃於2027至28年度首先選定5條高齡長者比例較高的屋邨，資助約1,500個長者家庭使用家居跌倒偵測系統。

3)社區服務：

~ 增加護老者及殘疾人士照顧者津貼至每月$3,300元。
~ 社區照顧者飯堂：善用綜合青少年服務中心非繁忙時段，為獨居長者、雙老家庭、殘疾人士、照顧者等提供廉宜營養飯餐。
~ 政府推出「幸福家友車」，以流動服務車為舊樓長者和照顧者提供復康、中醫、樓梯機等服務，亦有社工了解需要，作適時轉介，預計今年第4季先在元朗區、深水埗區、北區試行。
~ 外傭護老培訓試驗計劃恆常化

4) 醫療：

~ 長者醫療券延伸大灣區服務試點及增加試點醫療機構
~ 2027年在指定地區康健中心及康健站，為指定高風險群組提供以預防為重的基層口腔健康護理服務。
~ 增加醫管局門診至每年約22萬名額。
~ 縮短公立醫院專科門診輪候時間，目標五年內縮短至一半。
~ 在東大柏發展全港首個綜合日間醫院，計劃於2027至28年度投入服務，包括高流量日間白內障手術中心。

支持福禧愛心券

中心於10月24日至11月30日進行愛心券義賣，請大家多多支持！
歡迎大家一齊做義工、亦可幫忙認購愛心券，詳情可向職員查詢。

老有所為計劃

-傳情樂器班及傳情唱歌班已於8月順利完成。
-在9月現正推行傳情樂隊班，按照早前分班後，一同合奏護老之歌，為未來的分享會作準備。

傳情心靈藝術2

(JB-PG-2627-206) 【負責職員：林幸怡姑娘】

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。

日期：2026年11月3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

傳情回憶冊小組

(JB-PG-2627-211) 【負責職員：林幸怡姑娘】

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。

日期：2026年11月20、27、12月4、11日(星期五)，共4節

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：本環節特別銜接「護老心聲生命故事小組」，由社工帶領護老者將前期小組累積的生命故事進一步整理與實體化，親手製作獨一無二的「生命故事冊」。生命故事將作為後續 Busking 街頭音樂展演時的輔助展示與分享材料。護老者將以「智慧分享者」的身分與大眾互動，透過展出故事冊傳遞照顧智慧與正面能量，促進社區跨代尊重與共融。

第一節(11月20日)將會在茶水間舉行。

中心會員活動

雅培奶粉直銷日

(JB-PG-2627-149) 【負責職員:何曉鏝姑娘】

日期：2026年11月4日(星期三)　時間：上午10:00-中午12:00　地點：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

*下一次雅培奶粉直銷日是2027年1月6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	金裝加營素 850克	低糖加營素 850克	活力加營素 850克
價錢：~~$225~~ $236	價錢：~~$195~~ $205	價錢：~~$202~~ $212	價錢：~~$230~~ $253
由6月8日起加價!!	由10月19日起加價!!	由4月7日起加價!!	由10月19日起加價!!

雅培心律守門人：心房顫動檢測

(JB-PG-2627-227) 【負責職員:何曉鏝姑娘】

不確定自身身體狀況是否適合參加，請先諮詢醫生意見

日期：2026年11月4日(星期三)　時間：下午2:30-4:30

地點：中心禮堂　對象：沒有安裝心臟起博器或金屬支架中心會員

費用：免費　名額：40人

內容：雅培職員到中心進行心房顫動檢測。

非抽籤活動，請向何姑娘直接報名

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11月4、11、18日(逢星期三)　時間：下午3:30-4:30

地點：小型活動室　費用：免費

名額：12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。

快樂動一動(2026-11)

(JB-PG-2627-028) 【負責職員:何曉鏝姑娘】

日期：2026年11月5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 ：跟隨YouTube 椅子運動短片做簡單運動，適合腿部不適人士。

中心會員活動

跳起來！JB IN THE AREA(2026-11)

(JB-PG-2627-032) 【負責職員:何曉鏝姑娘】

日期：2026年11月5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 ：懷舊華語金曲配合YouTube示範，輕鬆踏步律動，健康又開心！

小小氣球設計師

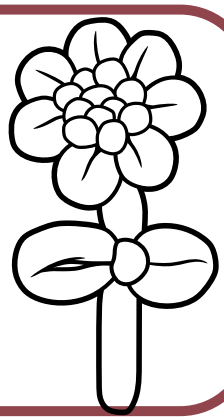
(JB-PG-2627-228) 【負責職員:何曉鏝姑娘】

日期：2026年11月7、28日 (星期六，共2堂)　　時間：上午10:00-中午12:00

地點：中心禮堂　　費用：$40

名額：12人　　對象：中心會員

內容 ：學習扭氣球技巧，親手製作可愛造型氣球，享受手作樂趣！



衣物修補所(2026-11)

(JB-PG-2627-229) 【負責職員：何曉鏝姑娘】

日期： 2026年11月11日 (星期三)　　時間：下午2:30-4:30

地點：中心禮堂　　費用：褲腳每條$15 / 褲頭每條$20

名額：10人

對象：有需要改褲腳 / 褲頭服務的中心會員

內容：褲腳太長？行路易絆倒？義工團隊為長者提供貼心衣物調整服務！

備注：**1. 請確保褲子已清潔後再交給中心處理。**

2.每位長者最多可提交 2 條褲子 進行改褲腳 / 褲頭。

3.若褲款過於複雜或需專業縫紉，中心可能無法處理。

4.褲子修改完成後，何姑娘會電話通知長者領回。

卡啦OK在福禧(11.2026)

(JB-PG-2627-165) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期：2026年11月12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：快來中心唱卡啦OK，展現歌藝、放鬆心情！ 一起唱出快樂，唱出精彩！

中心會員活動

「鏝」遊道風山

(JB-PG-2627-230) 【負責職員:何曉鏝姑娘、張淑芬姑娘】

日期：2026年11月18日 (星期三)

集合時間：上午 9:30　　解散時間：下午12 :30

集合地點：大圍火車站A出口7-11　解散地點：沙田火車站B出口巴士站

費用：$10　　名額：10人　　對象：中心會員

路線：鑼灣山村-->百樂徑(曉翠山莊)-->道風山路-->道風山基督教叢林-->道風山路-->排頭村

備註：**1. 活動當日請穿著運動服裝及防滑運動鞋，以策安全。**

2. 請自備足夠飲用水、行山杖、雨具、按個人需要攜帶常用藥物。

3.活動全程需步行約3小時，沿途設有斜路及樓級，參加者須具備基本體能及步行能力，並按個人體能狀況考慮是否參與活動。

安老院舍參觀日

(JB-PG-2627-232) 【負責職員:葉轉笑姑娘、黎重良先生】

日期：2026年11月20日(星期五)　　時間：上午9:45-下午1:30

地點：東華三院船灣安老綜合中心　　集合地點：聯興街休憩處(瓏山1號對面)

費用：免費　　名額：16人　　對象：本中心會員或護老者

參觀內容：參觀東華三院安老院舍，增加護老者及長者對政府資助安老院認識。

煥然一新・由你開始(2026-11)

非抽籤活動，請向何姑娘直接報名

(JB-PG-2627-231) 【負責職員:何曉鏝姑娘】

日期：2026年11月20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。

趣味布袋球

(JB-PG-2627-159) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期：2026年11月24日 (星期二)　時間：下午2:30-3:30

地點：中心禮堂　　費用：免費

名額：10人　　對象：中心會員

內容：一齊來挑戰布袋球！考眼力、講技巧、鬥準繩，輕鬆又有趣！

中心會員活動

海陸雙響樂滿Fun

(JB-PG-2627-197) 【負責職員:何曉鏝姑娘、張淑芬姑娘】

日期：2026年11月26日 (星期四)

集合時間：上午 9:15　　解散時間：下午5:00

集合/解散地點：聯興街休憩處(瓏山1號對面)

費用：$260(會員)、$280(家屬)　　名額：58人　　對象：中心會員

行程：中心-->北角東岸板道玻璃觀景台-->90分鐘牛舞日本燒肉放題-->星光大道-->香港水上的士-->中心

銅鑼灣利舞臺廣場【90分鐘牛舞日本燒肉放題】

每2人一份《精選燒肉拼盤》

***只上一次**

- 美國極尚牛板腱一口牛（燒肉汁）
- 美國極尚牛板腱（燒肉汁）
- 美國封門柳（味噌）
- 日式牛五花（燒肉汁）
- 日式牛舌片（燒肉汁）
- 豚腩片（燒肉汁）
- 雞腿肉（燒肉汁）

以下超過30種食材任食：

特級牛舌片、上等豚腩片、嚴選雞腿肉（肉類有多種口味選擇）、香脆炸雞、枝豆、菠菜芝士薯餅、魷魚軟骨天婦羅、椒鹽雞軟骨、甜蜜蜜番薯條、朱古力流心炸彈、日式炒雜菜、生菜、雞髀菇、冬菇、翠玉瓜、粟米、日本番薯仔、芝士腸、台式一口腸、煙鴨胸、和風牛肉飯、各式熟食等。

(以上餐單只供參考，食材或會因時令而轉變，一切以當日餐廳供應為準)

福禧棋藝坊(10-12.2026)

(JB-PG-2627-161) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期：11月12、19及26日 (星期四)

時間：上午 9:00-11:00

魔力健腦樂(10-12.2026)

(JB-PG-2627-162) 【負責職員:張淑芬姑娘】

日期：11月14及21日 (星期六)

時間：上午 9:00-中午12:00

認知障礙支援活動

「智。動相全」——同儕導師·齊齊做運動2

(JB-PG-2627-236) 【負責職員:朱嘉文姑娘】

日期：2026年11月4日 (星期三)　　時間：上午10:45-11:45

地點：中心禮堂　　費用：免費

名額：10人　　對象：輕度至中度認知障礙症長者

內容：由已完成培訓的長者導師帶領認知障礙症長者進行運動及認知活動，實踐同儕教學，促進參與及社區支援。

護老者支援活動

護老休閒K地 (11.2026)

(JB-PG-2627-244) 【負責職員:黎重良先生】

日期：2026年11月9日（星期一）
時間：下午2:30 - 4:30
地點：中心禮堂
費用：免費
名額：12人
對象：護老者
內容：護老者一同唱K放鬆身心, 學習唱歌技巧。

輕鬆護老茶座2026-11A

(JB-PG-2627-209) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年11月16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：12人
對象：適合傭工及長者

輕鬆護老茶座2026-11B

(JB-PG-2627-210) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年11月16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：12人
對象：適合夫婦、子女及被照顧者

內容：讓照顧者與被照顧者共聚輕鬆下午茶時光，透過茶聚及小遊戲促進交流，增進彼此了解，擴闊社交圈子，分享經驗，建立互助網絡。

護老桌遊再體驗 (11.2026)

(JB-PG-2627-245) 【負責職員:黎重良先生】

日期：2026年11月19日（星期四）
時間：上午11:00-12:30
地點：中心禮堂
費用：免費
名額：15人
對象：護老者及中心會員

內容：體驗護老桌遊『長•知•適「棋」遇記』，在過程中學習護老知識。

護老講座-揀間好院舍

(JB-PG-2627-212) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年11月23日（星期一）
時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心禮堂
費用：免費
名額：25人
對象：護老者及被照顧長者

內容：透過講座及健康諮詢服務，認識安老院舍種類、收費及服務內容，學習按長者需要、家庭預算及個人情況選擇合適院舍。

至尊護老者支援活動

輪椅保養及檢查工作坊2026

(JB-PG-2627-207) 【負責職員：林幸怡姑娘】

日期：2026年11月2日（星期一）　時間：下午2:00-5:00

地點：中心禮堂　費用：免費

名額：26人　對象：至尊護老者及護老者

內容：透過是次工作坊，讓護老者認識安全操作和保養輪椅的方法以及示範簡單檢查輪椅的步驟，並提供機會讓護老者實習。

義工活動

「聚易玩」義工訓練

JB-PG-2627-237、238、239、240)【負責職員:黃俊庭先生】

1.布袋球義工

日期：2026年11月3日（星期二）

2.飛鏢義工

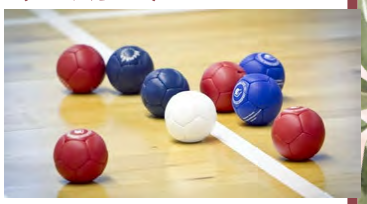
日期：2026年11月10日（星期二）

3.地壺球義工

日期：2026年11月17日（星期二）

4.硬地滾球義工

日期：2026年11月24日（星期二）



時間：中午12:00-下午1:00

地點：中心禮堂　費用：免費

名額：每組6人　對象：中心義工

內容：學習布袋球/飛鏢/地壺球/硬地滾球活動規則玩法，活動注意事項與帶領技巧。參加者完成訓練後，**必須協助中心推行相關活動**。

備註：完成訓練後，參加者須協助中心於11月24日推行「趣味布袋球」活動。

U3A 毛絨條大吉大利

(JB-PG-2627-242) 【負責職員：陶展鵬先生】

日期：2026年11月17日（星期二）　時間：下午2:00-3:30

地點：中心禮堂　費用：$20

名額：10人　對象：中心義工及會員

內容：導師Irene 分享運用毛絨條親手製作「大吉大利」吉祥擺設，共迎好運！

星期一	星期二	星期三
2/11 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 跳出新生 下午2:00-5:00 輪椅保養及檢查工作坊 2026	3/11 上午9:30-10:30 非洲鼓 上午10:45-11:45 精靈無懵懂 中午12:00-下午1:00 「聚易玩」布袋球義工訓練 下午2:30-4:00 傳情心靈藝術2	4/11 **上午9:00-中午12:00** **『健體閣』及『電腦角』暫停** 上午9:30-10:30 中心例會(大廳) 上午10:00-中午12:00 奶粉日 上午10:45-11:45 齊齊做運動2 **下午1:00-5:15** **暫停魔力橋、按摩器材、單車仔** 下午2:00-5:00 2026老有所為閉幕典禮(大廳) 下午2:30-4:30 雅培心律守門人：心房顫動檢測 下午3:30-4:30 數碼科技諮詢站(小型活動室)
9/11 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 跳出新生 下午2:30-4:30 護老休閒K地	10/11 上午9:30-10:30 非洲鼓 上午10:45-11:45 精靈無懵懂 中午12:00-下午1:00 「聚易玩」飛鏢義工訓練	11/11 上午9:30-11:30 書法(初) 上午11:40-下午1:40 書法(研) 下午2:30-4:30衣物修補所 下午3:30-4:30 數碼科技諮詢站(小型活動室)
16/11 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 跳出新生 下午2:30-3:30護老茶座 11A 下午3:30-4:30護老茶座 11B	17/11 上午9:30-10:30 非洲鼓 上午10:45-11:45 精靈無懵懂 中午12:00-下午1:00 「聚易玩」地壺球義工訓練 下午2:00-3:30 U3A 毛絨條大吉大利	18/11 **「鏝」遊道風山** **上午9:30 大圍火車站A出口集合** 上午9:30-11:30 書法(初) 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)
23/11 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 跳出新生 下午2:30-4:00講座-揀間好院舍 **小型活動室裝修工程**	24/11 上午9:30-10:30 非洲鼓 上午10:45-11:45 精靈無懵懂 中午12:00-下午1:00 「聚易玩」硬地滾球義工訓練 下午2:30-3:30 趣味布袋球 **小型活動室裝修工程**	25/11 上午9:30-11:30 書法(初) 上午11:40-下午1:40 書法(研) **小型活動室裝修工程**
30/11 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 跳出新生 **小型活動室裝修工程**		

星期四	星期五	星期六
5/11 上午9:30-10:30 快樂動一動 上午10:30-11:30 跳起來！ 下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四	6/11 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 養生八段錦 上午10:00-11:30龍躍頭外展 下午1:00-3:00 乒乓「添」樂趣 下午2:30-4:00 生命故事小組	7/11 上午10:00-中午12:00 小小氣球設計師
12/11 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	13/11 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「添」樂趣 下午2:30-4:00 生命故事小組	14/11 上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂
19/11 上午9:00-11:00 福禧棋藝坊 上午11:00-12:30 護老桌遊再體驗 下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四 **小型活動室裝修工程**	20/11 **安老院舍參觀日** **上午9:45-下午1:30** 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「添」樂趣 下午1:00-4:00 剪頭髮 下午2:30-4:00 傳情回憶冊小組 (茶水間) **小型活動室裝修工程**	21/11 上午9:00-中午12:00 魔力健腦樂 **小型活動室裝修工程**
26/11 **海陸雙響樂滿Fun** **上午9:15聯興街休憩處集合** 上午9:00-11:00 福禧棋藝坊 下午3:00-4:00 福禧閒聚星期四 **小型活動室裝修工程**	27/11 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 下午1:00-3:00 乒乓「添」樂趣 下午2:30-4:00 傳情回憶冊小組 **小型活動室裝修工程**	28/11 上午10:00-中午12:00 小小氣球設計師 **小型活動室裝修工程**

基督教香港崇真會福禧頤樂天地

11月月曆

服務質素標準 (標準)及準則

標準11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

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10月