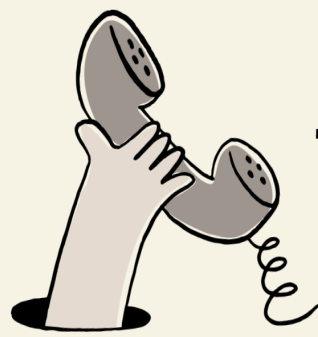


### 中心職員名單



|        |        |       |              |
|--------|--------|-------|--------------|
| 中心主任   | ：蔡岳山先生 |       |              |
| 中心社工   | ：黃美儀姑娘 | 徐杏恩姑娘 | 雷曉怡姑娘 曾令欣姑娘  |
| 程序幹事   | ：馬綺珊姑娘 | 行政幹事  | ：劉珍華姑娘       |
| 健康服務幹事 | ：廖竹茜姑娘 | 註冊護士  | ：郭志英姑娘       |
| 事務員    | ：郭錦紅姑娘 | 活動幹事  | ：黃敏淇姑娘、林峻皓先生 |



## 點解成日收唔到你地電話架??

新一個服務年度於4月份經已展開，隨著不少新會員的加入，中心近來收到一些意見反映：為何「收不到你們中心資訊架？」為了讓大家能更加清楚中心運作，現在我們藉著本期通訊作出少許講解，讓大家了解中心日常在活動宣傳方面的安排。

由於中心現時有效會員人數已超過1000多人，因此，在服務宣傳上未能以電話方式逐一通知各位。所以，在宣傳途徑上，中心現行大致分為：例會宣傳(Facebook同步直播)、中心內張貼海報、以及於whatsapp「頻道」功能內發放有關訊息，另外，中心亦會定時將雙月通訊上傳至中心網頁內。

如你未曾將中心Facebook加至好友名單，或尚未追蹤中心whatsapp頻道，有需要時可與本中心職員聯絡了解，以更好地掌握中心服務資訊。此外，中心共有4個不同固網電話號碼，建議大家亦可儲存到手機通訊錄中，以免手機將不認識的號碼定義為「陌生電話」，影響大家接聽。



要將一切的憂慮 卸給神  
我的兒子長大了，今年年底生日後就是一個**18歲**  
的年青人。感恩他在九月順利升讀大學。

中國古語說：「養兒100歲，長憂99。」在他這兩年的日子，最擔心就是他的升學問題，一方面擔憂他的成績，也為他思量將來的方向。

口裡常說的：「唔好掛住玩，返入房讀書啦。」

成績不好的固然會為他擔心，但是喜出望外的是，他的成績不錯，竟然有不同大學給他一些「有條件」的入學學位。本以為做父母的可以放心頭大石。但是，當他有些條件可以選擇他將要行的方向時，本以為人生就會變得輕鬆。但事實是事與願違，憂心的事就由「他成績可以嗎？」變為他「可以更好嗎？」總而言之，當他面對未來時，憂心的事可以是任何一些怕發生的事情，如他可以升不到大學，可以怎樣呢？也可以是憂心一些他可以有更好的事發生，就如他真的可以有條件升到更好的學校嗎？

在這一年多，為著孩子祈禱的日子裡，學到的功課是 --  
「要將一切的憂慮 卸給神」，當為他祈禱過後，就不要返覆的為他憂心，  
在這句金句的後半句是「因為祂顧念你們」。在祈禱的時候，  
我們要知道，神是我們的主，他愛我們，他愛我的孩子，比我更愛他。

因此，在孩子18歲的時候，是時候安心的為孩子靜心祈禱，  
更有信心的望看著神對他的看顧。

對於孩子的將來，深信，  
主必看顧。

林健文傳道



# 人生必修的課

「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」(傳道書3:1)我能與大家於福安相聚有時，離別也有時！我在福安這段日子經歷了很多第一次，第一次在長者中心做社工；第一次在眾人面前唱歌跳舞；第一次在彩虹天地開始前，有長者為我祈禱；第一次看到不一樣的長者會員，很熱情，很有愛……過去的點滴都能讓我會心微笑，成為我日後繼續成長、進步的力量。

時光飛逝，我在福安與大家相識年多兩年了，雖然仍未能記得每位樣貌和名字，但我記住了與大家相處的時光！記得常到中心的會員聲音，常常不見其貌但聞其聲。最有趣是我返早的半小時，常常有一些現場新聞評論，想不到福安的長者樣子純樸，但談論起時事又別具慧眼，讓人刮目相看。

回顧我入職時第一篇文章說過的「休息是為了走更遠的路」，不論長者、護老者、還是我本人，人累了是應該好好休息的，照顧自己不是自私的行為，而是讓我們更有力量地走人生每一步。今天我覺得是時候休息一下了，你們需要時，也記得給自己一個「假期」休息一下。

祝願各位訓得、食得、行得、走得、大小都得，身心安康，精力充沛，每日都能有讓你感恩的事！

趙敏鳳姑娘



# 社交活動

## 「鈴」聽喜樂 (手鐘體驗工作坊)

FO-P2627-165

日期：26年8月26日(星期三)  
時間：早上9:00至10:00  
內容：講解手鈴的知識(認識樂譜，手鈴的排位與分工)  
簡單的合奏  
地點：禮堂  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：\$10  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：黃敏淇姑娘

8月5日例會後登記

8月19日抽籤

8月20日會分公佈名單

負責職員

黃敏淇姑娘

林峻皓先生

## 福安耆樂合唱團

FO-P2627-166

日期：26年8月24、31、  
9月7、14、21、28(星期一)

時間：早上9:00至10:00  
內容：簡單樂理知，聲音運用，  
伸展運動  
地點：禮堂  
對象：中心會員  
名額：14人  
費用：\$50  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：黃敏淇姑娘

只限舊生報名

## 尖沙咀百年古蹟

當天不設午餐

## 天文台深度遊

FO-P2627-167

日期：26年9月4日(星期五)  
時間：下午12:45至16:30  
內容：認識天文台自1883年成立以來的歷史及建築特色  
集合地點：中心禮堂  
集合時間：「下午12:30到中心集合」  
目的地點：香港天文台1883大樓  
對象：中心會員  
名額：20人  
費用：\$40  
備注：當天會有旅遊巴，大家請準時集合  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：黃敏淇姑娘

先到先得

## 唱出好聲音(2026第三季)

FO-P2627-168

日期：26年9月11、18、  
10月2、23、30、  
11月6日(星期五)

時間：下午14:00至15:00  
內容：唱歌技巧，大合唱  
地點：禮堂  
對象：中心會員  
名額：30人  
費用：\$20  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：黃敏淇姑娘

舊生優先報名

新生登記後抽籤(抽10個名額)

8月5日例會後登記

8月19日抽籤

8月20日會分公佈名單

## 鏢耆立異(8-9月)

7月22日例會後登記

8月4日抽籤

8月5日例會公佈名單

日期：26年8月20、27日、  
9月3、10日、17日(星期四)

時間：上午10:45至11:45  
內容：齊齊學習遊玩電子飛鏢  
學習飛鏢遊戲的規則和姿勢

地點：中心禮堂  
對象：中心會員 (FO-P2627-177)  
名額：12人  
費用：\$15  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：林峻皓先生

## 全城鼓動

FO-P2627-012

日期：26年9月5、10月17、11月7  
(星期六)

時間：早上10:00至11:00  
內容：節奏遊戲，自由鼓樂  
地點：中心禮堂  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：\$20  
報名方法：親臨中心報名  
負責職員：黃敏淇姑娘

8月5日例會後登記

8月19日抽籤

8月20日會分公佈名單

# 社交活動

負責職員

黃敏淇姑娘

林峻皓先生

## 「綠」在當下 ~環保沙灘

日期：26年9月8日

時間：早上9:30~15:30

FO-P2627-169

內容：- 清理沙灘上的垃圾

- 按環保分類

集合地點：中心禮堂

集合時間：上午9:15到中心集合

地點：黃金海岸沙灘

對象：中心會員

名額：12人

費用：免費

報名方法：親臨中心報名

備注：(交通費用和午餐費用自己自付)

請帶八達通和現金)

負責職員：黃敏淇姑娘

8月5日例會後登記

8月19日抽籤

8月20日會分公佈名單



## 捉緊目「鏢」

FO-P2627-187

日期：26年9月24日(星期四)

時間：下午13:30至16:45

內容：到飛鏢道場遊玩電子飛鏢

集合地點：中心

集合時間：下午13:30到中心集合

地點：Family Darts (長沙灣)

長沙灣福至工業大廈2樓15室

對象：中心會員

名額：12人

費用：\$30

報名方法：親臨中心報名

備注：(交通費用需自己自付)

請帶八達通和現金)

負責職員：林峻皓先生



20/8開放報名

(3-9月)鏢者立異會員優先報名

如有空缺，9月11日開放公眾名額

先到先得



## 尋「碳」之旅

當天不設午餐

FO-P2627-172

日期：26年9月16日

時間：下午14:00~16:45

內容：透過互動體驗和教育元素，互動遊戲，講座和環保工作坊，提高公眾對碳中和的認識

集合地點：中心禮堂

集合時間：「下午12:30到中心集合」

地點：灣仔(識碳館)

對象：中心會員

名額：20人

費用：\$45

報名方法：親臨中心報名

備注：當天會有旅遊巴士，大家請準時集合

負責職員：黃敏淇姑娘



先到先得



## 大笑哈哈GO

FO-P2627-164

日期：26年8月19、8月26、9月2、9月9

時間：早上10:30~11:30

內容：利用音樂，積木，非洲鼓等讓老友記

能可以放鬆心情

集合地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：20人

費用：\$20

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

8月5日例會後登記

8月12日抽籤

8月13日會分公佈名單



## 玩「轉」老朋友(7-9月) (A班) 運動篇

FO-P2627-P175

日期：26年8月18、25日、9月1日  
(星期二)

時間：下午2:30至3:30

內容：齊齊到中心暢遊Switch遊戲

對象：中心會員

名額：8人

費用：\$5

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林峻皓先生

7月22日例會後登記

8月4日抽籤

8月5日例會公佈名單



## 玩「轉」老朋友(7-9月) (B班) 派對篇

FO-P2627-P176

日期：26年9月8、15、22日  
(星期二)

時間：下午2:30至3:30

內容：齊齊到中心玩暢遊Switch遊戲

對象：中心會員

名額：8人

費用：\$5

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林峻皓先生



會員可同時報名「運動篇」及「派對篇」

若同時抽中兩個時段，僅能擇一參加。

# 健康活動

負責職員：廖竹茜姑娘

## 社區藥賦健康站

FO-P2627-182

活動日期：2026年8月7日至10月30日

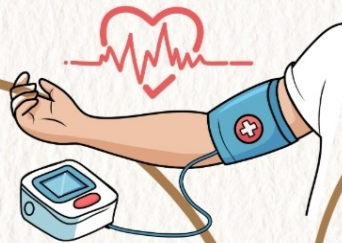
逢星期五 上午10:00-11:30

下午2:30-4:00

內容：由社區藥賦健康助理在中心設立健康資訊站，為中心會員提供日常健康諮詢、藥物管理及健康教育等工作，協助長者掌握自我健康管理的能力。

費用全免 報名方法：親臨中心登記

負責職員：廖姑娘



## 痛而不苦

FO-P2627-200

活動日期：2026年8月13日

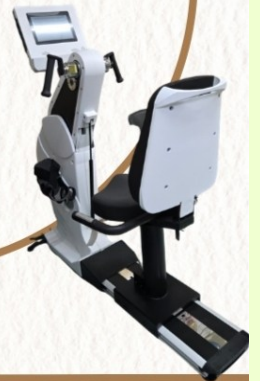
星期四 下午2:30-3:30

內容：由中心註冊護士郭姑娘分享痛症的症狀/治療措施/情緒管理/控制疼痛的策略等。

報名方法：致電或者親臨中心登記。

費用全免

負責職員：廖姑娘



## ABI-周邊動脈阻塞篩查

FO-P2627-201

活動日期：2026年9月8日 (二)

9月10日 (四)，9月15日 (二)

下午2:00-5:00

屆時請依預約籌時間前往中心

內容：利用樂齡科技MESI-ABI (Ankle-Brachial Index)，測知血管阻塞程度，測試結果由註冊護士郭姑娘講解。

報名方法：8月5日 星期三 上午

10:00 取籌號登記，先到先得

名額：45位 費用全免

備註：特殊病史告知：若雙手曾裝有人工動靜脈瘻管、進行過乳房切除術或有淋巴水腫，請務必於檢查前主動告知。

負責職員：廖姑娘



## 健身單車機簡介會

活動日期：12/8, 12/9, 31/10

時間：上午9:00-10:00

主題：由中心職員廖姑娘分享單車機正確使用方法，以及注意事項

名額：20位 費用全免

報名方法：親臨中心報名，先到先得

負責職員：廖姑娘

備註：如報名名額超出將順延至下一期。



# 教育發展

負責職員:馬綺珊姑娘

陳家金曲班

FO-P2627-104

**日期:** 2026年7月7日 至9月8日(二)  
**時間:** 上午10:30-11:30  
**內容:** 一同齊唱大家耳熟能詳的經典歌曲  
**對象:** 中心會員  
**收費:** \$130(10堂)  
**導師:** 陳勵成老師  
**負責職員:** 馬綺珊姑娘  
**報名方法:** 親臨中心報名



手語生活進階班

FO-P2627-134

**日期:** 2026年9月22日 (二)至11月10日(二)  
**時間:** 上午10:30至11:30  
**內容:** 學習手語句型結構(時間、主題、動作)  
**名額:** 10人  
**收費:** \$160(10堂)  
**導師:** 彩虹老師(路德會長青群康中心)  
**負責職員:** 馬綺珊姑娘  
**報名方法:** 親臨中心報名



蘭子教室:彩虹小繡球

FO-P2627-206

**日期:** 2026年9月7日 (一)  
**時間:** 上午10:00-12:00  
**內容:** 由淺入深掌握彩虹小繡球的基本技巧。  
**名額:** 10人  
**收費:** \$30(包材料費用)  
**導師:** 蘭子老師  
**負責職員:** 馬綺珊姑娘  
**報名方法:** 親臨中心報名



# 認知障礙症服務

負責職員：  
雷曉怡姑娘

認知小組 日期/時間 內容 對象 堂數 收費

**樂優悠**

(7至9月)

FO-P2627-127

(逢星期二)

7月7日-9月29日

下午3:15-4:15

訓練長者手腦協調，  
延緩認知衰退，包括  
桌遊、手工、音樂、  
椅子操及生日會

已確診  
認知障礙症  
長者

13堂

\$45

**大腦遊戲室**

(7至9月)

FO-P2627-155

(逢星期三)

7月8日-9月30日

下午2:30-3:30

以不同健腦主題，促進  
長者手眼腦協調、  
專注力和社交互動，  
延緩認知衰退

已確診  
認知障礙症  
長者

13堂

\$40

**腦智樂**

(7至9月)

FO-P2627-138

(逢星期三)

7月8日-9月30日

下午3:45-4:45

以不同健腦主題，促進  
長者手眼腦協調、  
專注力和社交互動，  
延緩認知衰退

已確診  
認知障礙症  
長者

13堂

\$40

**玩得起**

(10至11月)

FO-P2627-211

(逢星期五)

10月2日-11月27日

上午10:45-11:45

以遊戲刺激大腦，  
在開心環境中提升長者  
反應和能力，  
改善情緒及認知功能

需加強  
認知能力  
的長者

9堂

\$25

● 請先向社工查詢

以上小組歡迎護老者陪同；如遇公眾假期、惡劣天氣則暫停，不設補堂

## 特別推介

FO-P2627-185

**認知音樂治療小組**  
(共7節)

日期：(逢星期五)

7/8、14/8、21/8、28/8、  
4/9、11/9、18/9

費用：\$175 / 時間：11-12點

對象：認知障礙症長者、護老者

以樂器、唱歌、節奏律動，  
助長者改善認知功能及情緒，  
提升專注力、記憶力、表達力，  
並激發老友記的創造力！

FO-P2627-207

**認知障礙症月 -**  
**香薰照護用品製作工作坊**

日期：9月18日(星期五)

費用：\$10 / 時間：2點-3點半

對象：照顧認知障礙症護老者

以精油製作芳療用品  
(滾珠按摩油、聞香棒)，  
體驗香薰治療功效！

● 8月19日例會登記



# 退休規劃 及 資訊科技

負責職員  
林峻皓先生

## iWE簡介會

FO-P2627-171

日期：26年9月4日(星期五)

時間：下午3:00至4:00

內容：介紹iWE機的好處

講解中心iWE機的使用守則

對象：中心會員

名額：20人

收費：免費

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林峻皓先生

\*完成是次活動後，

可以開始於預約中心iWE機



## 「樂齡消費一站通」網上資訊平台

「樂齡消費一站通」是由香港消費者委員會推出的專屬網上資訊平台，旨在為銀髮族、其家人及照顧者提供一站式、可靠且容易使用的生活與消費指南。



了解更多：



平台主要涵蓋四大實用範疇：

飲食與醫療：提供健康飲食建議及保健資訊。

理財與防騙：分享精明消費與防範詐騙的實用貼士。

休閒與生活：介紹適合銀髮族的娛樂與社交活動。

樂齡科技：推廣有助提升生活品質的智慧產品與服務。

## 「跨代橋樑 - 科技夥伴推動數碼共融」計劃

日期：26年8月3日至8月24日(逢星期一)

時間：上午9:00至10:00

FO-P2627-178

內容：

安排年輕的科技夥伴導師走進社區，

陪伴長者學習智能手機及平板電腦等數碼工具

活動包括：

- (防騙講座) 8月3日 (共一次)

- (手機班) 8月10日至8月24日 (共三次)

對象：中心會員

7月8日例會後登記

名額：20人

7月20日抽籤

收費：免費

7月22日例會公佈名單

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林峻皓先生



## 訂閱中心WhatsApp頻道， 收取中心最新活動宣傳及消息！



第一步：掃描以上二維碼，按「同意並繼續」

第二步：按「追蹤頻道」

第三步：按頁面右上角之  (接收通知)

如需查閱中心最新資訊，  
請按WhatsApp版面下之「最新消息」，  
查閱後按「對話」便可轉回信息功能。



# 義工服務



負責職員：曾今欣姑娘及馬綺珊姑娘

## 智能科技設備諮詢服務

8月份

日期：8月5、6、12、13、19、20、26、27日(逢星期三及四)

時間：上午9時至中午12時及下午1時至4時

地點：本中心

內容：由小學生或中學生義工解答長者對智能科技設備的查詢，促進跨代交流。歡迎長者攜帶自己的智能電話或平板來現場操作與提問。

對象：有興趣諮詢的長者

費用：免費

負責職員：曾姑娘



## 活力啦啦MOVE/銀齡椅子舞

FO-P2627-086

日期：2026年8月3日、8月10日(一)

時間：下午2時至3時正

日期：2026年8月17日、8月24日(一)

時間：下午3時至4時正

費用：免費

負責職員：馬姑娘

備註：必須穿著運動鞋才可參與

有興報就一齊參加、一同做義工服務



## 福氣敲門

FO-P2627-146

## 暖心行動

日期：2026年8月11日(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

名額：只限 30 戶(額滿抽籤)

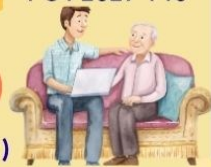
內容：由樂活新中年慈善動力義工上門探訪作關懷陪伴

對象：居於長安邨第二期的獨居長者優先(即安湖樓、安潮樓、安泊樓、安涓樓)

負責職員：曾姑娘

備註：樂活新中年慈善動力義工會準備小小禮物到訪

溫馨提示：為了讓義工能順利探訪，請成功報名的長者於活動當天下午留在家中，熱切期待當日與您見面！



## 服務日

FO-P2627-210

日期：2026年8月21日(五)

時間：下午1時(採排)

下午2時至4時30分(服務日)

服務對象：航空青年團

負責職員：馬姑娘

備註：必須穿著運動鞋才可參與

有興報就一齊參加、一同做義工服務

**【深圳醫療】**

**大灣區醫療主題一天考察團**

深圳新風和暖家醫院  
香港大學深圳醫院  
深圳前海泰康醫院

日期：2026年9月17日(四)

集合：上午9:00 港鐵馬洲站內  
開心餅店(月台乘電梯下一層)

行程：

- 參觀3間深圳公立/私營醫院
- 品嚐客家特色午餐(20年老店)
- 下午4:30於福田口岸解散

教您網上預約掛號(微信小程序教學)

私營醫院深入帶領參觀 **HKD\$310/位**

模擬公營醫生流程

教您搭車/叫車App

查詢：或電 23701622 / Whatsapp 69428785

## 大灣區醫療主題一天考察團

FO-P2627-097

日期：2026年9月17日(四)

時間：上午8:00-下午5:00

集合時間：上午7:45

集合地方：青衣城279X巴士總站

費用：\$210(限時優惠)

內容：參觀三間香港認可的醫院、  
認識兩地醫療制度的異同

名額：18人

負責職員：馬姑娘及曾姑娘

\*\*香港交通需自費\*\*



是首批支援香港長者醫療券  
的大灣區醫療機構之一

【午餐】

秘制三杯鴨

清蒸萬綠湖水庫魚

客家鹽豆腐

菠蘿咕嚕肉

笋絲炒土豬肉

炒客家肉卷

豆角釀菜肉松

粉絲蒸水蛋

蘿白絲燻角煲

蒜蓉時蔬

老火靚湯

五常米飯



# 招募義工

想做有意義的事？想結識新朋友？想為社區出一分力？  
加入我們的福安義工團隊，一起參與各類精彩活動！

- 📞 活動小組支援
- 📞 長者探訪/電話慰問
- 📞 節日活動協助
- 📞 中心賣旗/外出義賣

有興趣請與曾姑娘或馬姑娘聯絡!!!!!!



**播** 中國基督教播道會社會服務

**全港賣旗日**  
**2026.10.31**

**籌款目標：**  
**220萬**

用於：  
資助本機構  
自負盈虧之  
服務及項目

義工人數：  
**5000人**

資助本機構  
自負盈虧之  
服務及項目

常常喜樂

全港賣旗日 2026.10.31  
中國基督教播道會社會服務

聯誼愛心

全港賣旗日 2026.10.31  
中國基督教播道會社會服務

身心健康

全港賣旗日 2026.10.31  
中國基督教播道會社會服務

活在當下

全港賣旗日 2026.10.31  
中國基督教播道會社會服務

幸福滿滿

全港賣旗日 2026.10.31  
中國基督教播道會社會服務

查詢：☎ 2501 7772  
✉ flagday@ess.org.hk

**福安堂義工獎勵計劃**  
**換領禮品**

| 時數  | 禮品        |       |        |       |
|-----|-----------|-------|--------|-------|
| 30  | 紙包飲品1包    | 原子筆1枝 | 米粉1包   | 通心粉1包 |
| 50  | 薯片(25g)1包 | 紙巾1包  | 小夾公仔1個 | 廚房紙1包 |
| 80  | 米粉1包      | 保鮮紙1卷 | 餅乾1包   | 面巾1條  |
| 150 | 密實袋1盒     | 餅乾1盒  | 某心     | 麥當勞   |

**提提義工們：**

**每一次完成義工服務，  
都要找中心職員蓋印仔。  
時數足夠就換禮物啦!!!**

條款及細則：

1. 凡經本會登記之義工均合資格以義工時數換領禮品；
2. 義工時數於每年3月31日進行結算及更新義工可換領之時數，結算後1年內有效，義工可指定要索換使用；
3. 部份禮品牌子款式將隨時送換；
4. 如就任何爭議，本會將保留最終決定權。

# 8月護老活動

## 童遊護勵Happy Day

FO-P2627-189

親子義工和護老家庭交流，  
玩集體遊戲，活力動動腦，  
製作艾草按摩棒。

日期：2026年8月8日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

名額：16人（歡迎護老者及其長者同行）

收費：免費 地點：中心禮堂

合作機構：香港小童群益會賽馬會  
青衣青少年綜合服務中心

報名：親臨中心或whatsapp

負責職員：社工徐杏恩姑娘



## 態瓶。盛細

FO-P2627-190

親手製作迷你生態盆景，感受  
植物與大自然帶來的平靜。

日期：2026年8月12日（星期三）

時間：下午2:30至3:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費（聖公會麥理浩資助）

報名：6/8截止報名，7/8公佈及通知參加者

負責職員：程序幹事馬綺珊姑娘



## 湯麵教導航Google map

FO-P2627-194

透過教授手機應用導航Google  
map，加強照顧者善用平台功  
能，同時加強社區人士表達對  
護老者的關懷。

日期：2026年8月29日（星期六）

時間：上午10:00至11:30

名額：15人 收費：免費

地點：中心禮堂

對象：照顧者與被照顧者一同參加

合作機構：香港小童群益會賽馬會青衣青少年綜合  
服務中心及UX Gym 數碼健身館

報名：親臨中心或whatsapp

負責職員：社工徐杏恩姑娘



## 花。心思

FO-P2627-191

製作押花滴膠飾物，為自己  
送上一份小心意。

日期：2026年8月21日（星期五）

時間：上午9:30至10:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費（聖公會麥理浩資助）

報名：13/8截止報名，  
14/8公佈及通知參加者。

負責職員：活動幹事黃敏淇姑娘



## 守護者心藝。表達藝術小組

FO-P2627-188

透過表達藝術，以音樂、動作、視覺藝術、戲劇、寫作等媒  
介，提供非語言、非批判的安全空間，讓護老者繞過認知防衛，  
接觸內在感受，抒發壓力及欣賞自我，提升愉悅感和正面想法。

日期：2026年8月6、13、20、27 及 9月3日（星期四）

時間：上午9:30至11:00 名額：10人 收費：\$20 地點：護老房

對象：中心護老者及有興趣以表達藝術抒發感受的中心會員

報名：親臨中心邀費作實 負責職員：社工徐杏恩姑娘

合作伙伴：「綜合表達藝術治療專業證書培訓課程(iEXAT)」表達藝術治療實習生



# 8-9月護老活動

## 9月重點推介



### 軟綿綿言語治療及 照護食工作坊



FO-P2627-197

由言語治療師教授吞嚥困難與飲食注意，並即場示範烹調，加強照顧患有咀嚼及吞嚥困難長者的能力和技巧。

日期：2026年9月9日(星期三)

時間：下午2:00至4:00

名額：10人 地點：護老房

對象：中心護老者及有興趣的中心會員

收費：\$50 (包括食材費用)

導師：鄧浩樺先生(言語治療師/社企「言語」創辦人)

報名：親臨中心，繳費作實

負責職員：社工徐杏恩姑娘



## 藝術好多Fun之 照顧加色同樂日

FO-P2627-193

一起製作藝術手工，讓社區人士與護老者交流共融，表達關心。

日期：2026年9月19日(星期六)

時間：上午10:00至11:30

名額：16人(歡迎護老者及其長者同行)

地點：中心禮堂 收費：免費

合作機構：香港浸信會醫院區樹洪健康中心

報名：親臨中心或whatsapp

負責職員：社工徐杏恩姑娘



## 護老喜樂健心操8/2026

FO-P2627-184

凝聚護老者一起學習「樂活健心操」，加強照顧者關注自己的身心健康。

日期：2026年8月17、24、31日 及  
9月7日(星期一)

時間：下午1:30至2:30

名額：20人 地點：中心禮堂

收費：\$20 (共4節)

對象：中心已登記護老者及會員

報名：親臨中心，繳費作實

負責職員：社工徐杏恩姑娘



## 流光「逸」彩

FO-P2627-192

光影盒以多層不同場景的圖層拼疊而成，光影交錯，效果美妙！一同製作簡化步驟版的光影盒，感受創作樂趣。

日期：2026年9月11日(星期五)

時間：上午9:30至10:30

名額：12人 地點：護老房

對象：中心已登記護老者

收費：免費(聖公會麥理浩資助)

報名方法：1/9截止報名，

2/9公佈及通知參加者。

負責職員：活動幹事林峻皓先生



星期一

星期二

星期三



### 3 護己及耆暫顧服務

09:00 「跨代橋樑 - 科技夥伴推動數碼共融」  
09:30 /2:30 電話慰問義工服務  
10:00 絲打手工藝  
10:30 靈康操  
12:00 彈力帶義工訓練班  
13:00/14:00 二胡A班/進階班 (4)  
14:00 銀齡椅子舞  
15:00 芬蘭木柱(外出活動)  
15:00 啦啦MOVE



### 4 護你站/剪髮

09:00 的起身「桿」-- stick mobility  
09:30 (護)休姊扶  
10:30 陳家金曲班 (5)  
12:00 養生健體班 (5)  
13:15 妙韻頌佳音 (5)  
14:00 耆義特工隊會議  
15:15 樂優悠 (音樂)



### 5 例會 上午9:00

09:00 智能科技設備諮詢  
10:15 從零開始的素描課(5)  
10:30 油彩共學社/開心操  
11:30 靚太廣場舞 (5)  
13:00 智能科技設備諮詢/肌動部隊  
13:30 輕描淡「繪」(6)(完)  
14:30 大腦遊戲室  
15:45 腦智樂



### 10 暫顧服務/電話慰問

09:00 「跨代橋樑 - 科技夥伴推動數碼共融」  
09:30/14:30 電話慰問  
10:00 絲打手工藝  
10:30 靈康操  
12:00 彈力帶義工訓練班  
13:00/14:00 二胡A班/進階班 (5)  
14:00 銀齡椅子舞  
15:00 芬蘭木柱(外出活動)  
15:00 啦啦MOVE

### 11 護你站



09:00 的起身「桿」-- stick mobility  
09:30 (護)休姊扶  
10:30 陳家金曲班 (6)  
12:00 養生健體班 (6)  
14:00 義工上門探訪  
(樂活新中年慈善動力)  
14:00 耆義特工隊會議  
15:15 樂優悠《快樂【包】住你》

### 12

09:00 智能科技設備諮詢  
09:00 單車機簡介  
10:15 從零開始的素描課(6)  
10:30 油彩共學社/開心操  
11:30 靚太廣場舞 (6)  
13:00 肌動部隊  
14:30 大腦遊戲室 /(護)態瓶。盛細  
15:45 腦智樂

### 17 護己及耆暫顧服務

09:00 「跨代橋樑 - 科技夥伴推動數碼共融」  
09:30/14:30 電話慰問  
10:00 絲打手工藝  
10:30 靈康操  
12:00 彈力帶義工訓練班  
13:00/14:00 二胡A班/進階班 (6)  
13:30 護老喜樂健心操(1)  
15:00 芬蘭木柱(外出活動)  
15:00 銀齡椅子舞/啦啦MOVE

### 18 護你站



09:00 的起身「桿」-- stick mobility  
10:30 陳家金曲班 (7)  
12:00 養生健體班 (7)  
13:15 妙韻頌佳音 (6)  
14:00 彈力帶義工上門探訪+自己友訓練  
14:30 玩轉腦朋友(A)  
15:15 樂優悠(後生仔傾下計)

### 19 例會 上午9:00

09:00 智能科技設備諮詢  
10:15 從零開始的素描課(7)  
10:30 油彩共學社 /大笑哈哈GO  
11:30 靚太廣場舞 (7)  
13:00 肌動部隊  
13:00 智能科技設備諮詢  
14:30 大腦遊戲室  
15:45 腦智樂

### 24 護己及耆暫顧服務

09:00 「跨代橋樑 - 科技夥伴推動數碼共融」  
09:00 衛生署講座-流感大流行  
09:00 福安耆樂合唱團  
10:00 絲打手工藝  
10:30 靈康操  
13:00/14:00 二胡A班/進階班 (7)  
13:30 護老喜樂健心操(2)  
15:00 芬蘭木柱(外出活動)  
15:00 銀齡椅子舞/啦啦MOVE

### 25 護你站



09:00 的起身「桿」-- stick mobility  
10:30 陳家金曲班 (8)  
12:00 養生健體班 (8)  
13:15 妙韻頌佳音 (7)  
14:00 彈力帶義工上門探訪+自己友訓練  
14:30 玩「轉」老朋友 (7-9月) (A班)  
15:15 樂優悠

### 26 藥劑師

09:00 智能科技設備諮詢  
09:00 「鈴」聽喜樂(手鐘體驗工作坊)  
10:15 從零開始的素描課(8)  
10:30 油彩共學社 /大笑哈哈GO  
11:30 靚太廣場舞 (8)  
13:00 肌動部隊  
14:30 大腦遊戲室  
14:30 無火大廚(外出活動)  
15:45 腦智樂

星期四

星期五

星期六

日

務求資料準確，中心部分活動或會因實際舉行情況而臨時作出調動，因此請各會員留意!!領取季刊後活動資料仍以最後公佈為準，詳情可參考定期舉辦的例會資訊。

## 6 護你站



08:30 回春操  
09:00 肌動部隊  
09:30 硬地滾球班  
09:30 守護者心藝 表達藝術小組(1)  
10:45 掉進洞的豆袋  
14:30 彩虹天地

## 7



09:00 肌動部隊/國畫教室(6)  
11:00 地面上的最後一個壺7-9月  
11:00 音樂治療小組1  
14:00 紅姐滋補  
15:00 硬地滾球代表隊選拔

## 8 護己及耆暫顧服務

10:00 童遊護勵Happy Day  
13:00 星期六天地

## 9



## 13 護你站



08:30 回春操  
09:00 玩轉海陸空義工感謝祭  
09:00 肌動部隊  
09:30 守護者心藝 表達藝術小組(2)  
13:00 智能科技設備諮詢  
14:30 彩虹天地

## 14



09:00 肌動部隊/國畫教室(7)  
11:00 地面上的最後一個壺7-9月  
11:00 認知音樂治療小組2  
14:00 輪椅維修  
14:30 輪椅妙用話你知

## 15 護己及耆暫顧服務

10:00 非洲鼓  
10:30 芬蘭木棋體驗班 (7-9月)  
13:00 星期六天地

## 16

## 20 護你站



08:30 回春操  
09:00 肌動部隊  
09:30 守護者心藝 表達藝術小組(3)  
09:30 硬地滾球班 (7-9月)  
10:45 鏢耆立異(7-9月)  
13:00 智能科技設備諮詢  
14:30 彩虹天地

## 21 護你站

09:00 肌動部隊/國畫教室(8)  
09:30 (護)花。心思  
11:00 地面上的最後一個壺7-9月  
11:00 認知音樂治療小組3  
13:00 啦啦MOVE服務日  
(航空青年團)  
14:00 紅姐滋補

## 22 護己及耆暫顧服務

09:00 芬蘭木柱樂園  
10:30 地壺樂  
13:00 星期六天地

## 23

## 27 護你站



08:30 回春操  
09:00 肌動部隊  
09:30 守護者心藝 表達藝術小組(4)  
09:30 硬地滾球班 (7-9月)  
10:45 鏢耆立異(7-9月)  
13:00 智能科技設備諮詢  
14:30 彩虹天地

## 28 護你站

09:00 肌動部隊/國畫教室(6)  
11:00 地面上的最後一個壺7-9月  
11:00 認知音樂治療小組4  
13:45 聖保祿村「周五相聚一刻」  
13:45 耆義特工隊X自己友時間  
15:00 BEN SIR音樂工作坊(教會)

## 29 護己及耆暫顧服務

13:00 星期六天地  
09:30 湯麵

## 30



## 星期一



### 31/8 護己及耆暫顧服務

09:00 福安耆樂合唱團(訓練)  
10:00 絲打手工藝  
10:30 靈康操  
13:30 護老喜樂健心操(3)  
13:00/14:00 二胡A班/進階班 (8)

## 星期二



### 1 剪髮/護你站

09:00 的起身「桿」-- stick mobility  
10:30 陳家金曲班 (9)  
12:00 養生健體班 (9)  
13:15 妙韻頌佳音 (8)  
14:30 玩「轉」老朋友 (7-9月)  
(A班) 運動篇  
15:15 樂優悠(音樂)

## 星期三



### 2 例會上午9:00

09:00/13:00 智能科技設備諮詢  
10:15 從零開始的素描課 (9)  
10:30 油彩共學社 /大笑哈哈GO  
11:30 靚太廣場舞 (9)  
13:00 智能科技設備諮詢  
14:30 大腦遊戲室  
15:45 腦智樂



### 7 護己及耆暫顧服務

09:00 福安耆樂合唱團(訓練)  
09:30/14:30電話慰問義工  
10:00 蘭子教室:彩虹小繡球  
10:30 靈康操  
12:00 彈力帶義工運動班  
13:00/14:00 二胡A班/進階班 (9)  
13:30 護老喜樂健心操(4)(完)



### 8 護你站



09:00 綠」在當下~環保沙灘  
09:00 的起身「桿」-- stick mobility  
10:30 陳家金曲班 (10)  
12:00 養生健體班 (10)  
13:15 妙韻頌佳音 (9)  
13:45 ABI檢查站  
14:30 玩「轉」老朋友 (7-9月)  
(B班) 派對篇  
15:00 老友鬼鬼玩轉party room  
15:15 樂優悠

### 9

09:00 智能科技設備諮詢(大廳)  
10:15 從零開始的素描課 (10)  
10:30 油彩共學社 /大笑哈哈GO  
11:30 靚太廣場舞 (10)  
13:00 肌動部隊  
13:00 智能科技設備諮詢 (大廳)  
14:00 軟綿綿言語治療及照護食工作坊  
14:30 大腦遊戲室  
15:45 腦智樂

### 14 護己及耆暫顧服務

09:00 福安耆樂合唱團(訓練)  
09:30/14:30電話慰問義工  
10:00 絲打手工藝  
10:30 靈康操  
12:00 彈力帶義工運動班  
13:00/14:00 二胡A班/進階班 (10)

### 15 護你站



11:00 懷舊茶聚生日會(7-9月)  
13:45 ABI檢查站  
14:30 玩「轉」老朋友 (7-9月)  
(B班) 派對篇  
15:15 樂優悠



### 16 例會上午9:00

11:45 尋「碳」之旅  
13:00 肌動部隊  
14:30 大腦遊戲室  
15:45 腦智樂



### 21 護己及耆暫顧服務

09:00 福安耆樂合唱團(訓練)  
09:00 衛生署講座-  
糖尿病患者的健康飲食  
09:30/14:30電話慰問義工  
10:00 絲打手工藝  
10:30 靈康操  
12:00 彈力帶義工運動班  
13:00/14:00 二胡A班/進階班 (11)



### 22 護你站



10:00 手語進階班  
11:00 健康「棋」遇記 3.0 (木棋班)  
13:15 妙韻頌佳音 (10)  
14:00 耆義特工彈力帶義工上門探訪+自己友訓練 隊會議  
14:30 玩「轉」老朋友 (7-9月)  
(B班) 派對篇  
15:15 樂優悠

### 23

09:00 腸癌講座  
13:00 肌動部隊  
14:30 大腦遊戲室  
15:45 腦智樂

### 28 護己及耆暫顧服務

09:00 福安耆樂合唱團(訓練)  
10:00 絲打手工藝  
10:30 靈康操  
12:00 彈力帶義工運動班  
13:00/14:00 二胡A班/進階班 (12)

### 29 護你站



10:00 手語進階班  
11:00 健康「棋」遇記 3.0  
14:00 耆義特工彈力帶義工上門探訪+自己友訓練 隊會議  
14:00 深井草地滾球交流  
15:15 樂優悠

### 30 例會上午9:00

13:00 肌動部隊  
14:30 大腦遊戲室  
15:45 腦智樂



星期四

3 護你站

08:30 回春操  
09:30 守護者心藝。  
表達藝術小組(5)(完)  
09:30 硬地滾球班 (7-9月)  
10:45 鏢耆立異 (8-9月)  
13:00 智能科技設備諮詢  
14:30 彩虹天地

星期五

4

09:00 國畫教室(10)  
11:00 地面上的最後一個壺 (7-9月)  
11:00 認知音樂治療小組(5)  
11:45 天文台1883  
14:00 紅姐滋補  
15:00 IWE 工作坊

星期六

5

09:00 護己及耆暫顧服務  
10:00 全城鼓動  
10:30 芬蘭木棋體驗班 (7-9月)  
13:00 星期六天地

日

6

10 護你站

08:30 回春操  
09:00 肌動部隊  
09:30 硬地滾球班 (7-9月)  
10:45 鏢耆立異 (8-9月)  
13:00 智能科技設備諮詢  
13:45 ABI檢查站  
14:30 彩虹天地

11

09:00 肌動部隊  
09:30 (護)流光「逸」彩  
11:00 地面上的最後一個壺 (7-9月)  
11:00 音樂治療小組(6)  
13:30 長者硬滾交流會  
14:00 唱出好聲音  
15:30 營養師講座-播道醫院

12

09:00 護己及耆暫顧服務  
09:00 芳蘭木柱樂園  
09:00 單車機簡介會  
10:30 地壺樂  
13:00 星期六天地

13

17 護你站

07:45 大灣區醫療主題一天考察團  
08:30 回春操  
09:00 肌動部隊  
09:30 硬地滾球班 (7-9月)  
10:45 鏢耆立異 (8-9月)  
14:30 彩虹天地

18

09:00 肌動部隊  
11:00 地面上的最後一個壺 (7-9月)  
11:00 音樂治療小組(7)  
14:00 紅姐滋補  
14:00 唱出好聲音  
14:00 認知障礙症月-  
香薰聞香棒製作工作坊

19

09:00 護己及耆暫顧服務  
10:00 藝術好多Fun之  
照顧加色同樂日  
13:00 星期六天地

20

24 護你站

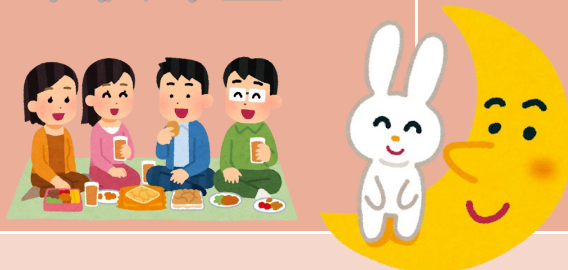
08:30 回春操  
09:00 肌動部隊  
13:00 捉緊目「鏢」  
14:30 彩虹天地

25

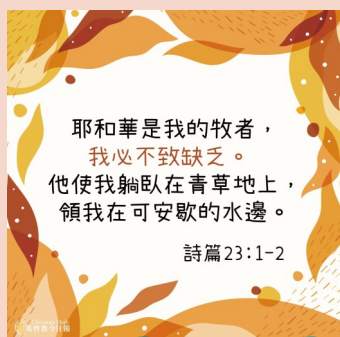
09:00 肌動部隊  
11:00 地面上的最後一個壺 (7-9月)  
13:30 芬蘭木柱交流(聖保碌村)

26

中秋節翌日



27



密切留意稍後公佈的  
中秋活動!!!!!!  
期待你一起參與!!!!!!

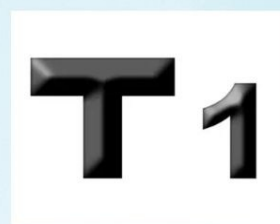


# 「颱風訊號知多啲」

為保障會員安全，中心會於活動前密切留意天氣情況。  
如遇暴雨、雷暴、熱帶氣旋或其他惡劣天氣，  
職員會按既定程序評估風險，  
並透過電話或WHATSAPP通知會員最新安排。  
中心會因應實際情況延期或取消活動，以保障大家的安全。



- 1號戒備信號
- 代表熱帶氣旋正在接近香港。
- ✓ 中心照常開放
- ✓ 一般活動照常進行
- ✓ 中心會密切留意天氣變化
- 💡 溫馨提示：外出前請留意最新天氣消息及攜帶雨具。



- 3號強風信號
- 本港吹強風，陣風較大。
- ✓ 中心一般維持服務(不鼓勵前往中心)
- ✗ 活動舉行前2小時懸掛，活動取消及延期
- ⚠ 戶外活動改期或取消
- ⚠ 參加活動前宜先向中心查詢最新安排 💡
- 溫馨提示：前往中心時注意路面濕滑及高空墜物風險。



## ● 8號烈風或暴風信號

● 天氣情況轉趨惡劣。

✗ 中心暫停開放

✗ 活動取消或延期

🏠 會員應留在安全地方

☎ 中心將透過電話或WHATSAPP公布最新安排

💡 溫馨提示：避免外出，遠離窗戶及高處危險物品。



● 8號烈風或風球訊號除下後，中心將於2小時內開放及恢復運作；

● 倘若距離中心關閉時間不足2小時，當日將不會開放。



「你必將生命的道路指示我；在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。」——詩篇16:11

各位福安嘅老友記，大家好！我係新到職嘅林先生，首先想正式同大家打個招呼。能夠係福安同大家相遇，我相信係上帝美好嘅安排。好感謝大家係呢段時間對我嘅包容、接納同愛護。雖然我到職嘅日子唔算好長，但感覺已經同大家一齊做咗好多嘢、經歷咗好多開心時刻。能夠咁快融入大家，實在要多謝各位會員對我嘅信任同鼓勵。

我相信未來嘅日子，我哋仲有好多機會一齊玩、一齊學習。係活動入面，我可能係負責教大家做運動嘅老師；係手機問題上，我又可能係幫大家解決難雜症嘅「醫生」。不過更重要嘅係，我希望同大家一齊分享生活嘅喜樂。

未來係福安嘅日子，請大家繼續多多指教，亦期待同大家創造更多美好回憶。多謝大家！



活動幹事  
林峻皓先生



| 以下奶粉可供會員及護老者代售：     | 價錢：   | 代售時間：                      |
|---------------------|-------|----------------------------|
| 1. 雅培加營素（大）（850克）   | \$200 | 星期一至五<br>上午9:00<br>至下午4:30 |
| 2. 雅培加營素（細）（400克）   | \$99  |                            |
| 3. 雅培低糖加營素（850克）    | \$217 |                            |
| 4. 雅培活力加營素（850克）    | \$235 |                            |
| 5. 雅培怡寶康（大）（850克）   | \$240 | 星期六<br>上午9:00<br>至下午1:30   |
| 6. 雅培怡寶康（細）（400克）   | \$115 |                            |
| 7. 三花柏齡奶粉（大）（1700克） | \$195 |                            |
| 8. 三花柏齡奶粉（細）（800克）  | \$112 |                            |

## 中心聯絡方法：

中心地址：青衣長安邨安泊樓地下123-132號

中心電話：2497 3333(主線) / 2497 4141/2778 5345/ 3165 8922

WhatsApp電話：9794 1670/6740 0087

認知支援電話：6024 7025 護老電話：5422 5473

傳真電話：2497 4242 電郵：focec@ess.org.hk

中心網址：<https://focec.org.hk>

## 中心開放時間：

星期一至星期五 上午8:00-下午5:00

星期六 上午8:00-下午2:00

星期日及公眾假期休息

## 續會及新入會時間

入會時間：

星期一至星期五(上午9:00-12:00/下午2:00-4:00)

印刷數量：600份

印刷日期：30/7/2026

中心面書

FACEBOOK



## 本中心服務範圍

長安邨(一、二期)、聖保祿村、漁民村

青逸軒、盈翠半島

1) 需親身到中心辦理續會手續

2) 需帶同身份証

3) 八達通繳交年費\$21

(10月至3月半年會費\$10)

