

中國基督教播道會福安堂趣天地

2026年10月至11月福安中心通訊



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 周致宏先生
 行政幹事	：劉珍華姑娘	 程序幹事	：馬綺珊姑娘	
 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	

「唔通真係隔離飯香啲？」



今期想和大家分享一個有趣的訪問，話說日本一個清談節目中，訪問了多架快餐車的老闆，詢問他們「如果人生重來的話，會想經營什麼類型的快餐車？」結果，所有快餐車的老闆，都表示會選擇售賣其他種類的美食，因為大家都認為自己現時的工作環境不理想，或是所售賣食品帶來的利潤不多。例如：售賣親子丼(即滑蛋雞肉飯)的老闆表示因製作每個餐點的時間都很長，故銷量不及其他店舖(如：咖哩飯)；而售賣串燒的老闆則表示因每一串食物都是由人手製作，因此對手腕和手肘造成嚴重勞損。

而這個節目有趣的地方是，製作組每當訪問完一位老闆，便會按他們選擇在重來時打算經營的快餐車種類，去訪問那一款快餐車的老闆。當中，我們發現，每每被人羨慕的快餐車種類，其老闆都有著不為人知的苦，而他們都不會選擇在重來時經營相同形式的快餐車。例如：雪糕車的老闆，有人認為其快餐車內室溫一定很涼快，結果老闆表示，製冷機會排出大量熱氣，因此車內溫度會高達50度；而被公認為最受歡迎的土耳其烤肉(kebab)，老闆表示每天都會剩餘大量烤肉，為免浪費，結果吃得整個人胖胖的，影響健康。

日常生活中，我們很容易和上述的受訪者一樣，想像其他人過得比自己好，並且討厭自己眼前的處境，但往往忽略了在他人眼中，原來我們都有值得別人羨慕的地方。藉著這個訪問，大家不妨考慮與身邊親友交流一下，發掘自己所遺忘的、忽略的、於生活中值得我們感恩、珍惜的地方。



在9月1日，就是我的兒子正式由中學生成為一個大學生，我在那天，在「黃金商場」買了一部「二手」的任天堂電遊戲機。

在2017年，當任天堂公司推出這部可以「鍛鍊身體」劃時代遊戲機，那天我就渴望擁有一部。因為不單可以鍛鍊身體，更可與太太「增進感情」。但是過了十年，都因為考慮到兒子在讀書學習，買了後恐怕會嚴重影響他的學業，因此，在這十年都只是等待。

直到剛過的九月一日，就是他中學連暑假的生涯結束，才買回家，連一部運動遊戲一部連輪盤的KEEP FIT 遊戲。

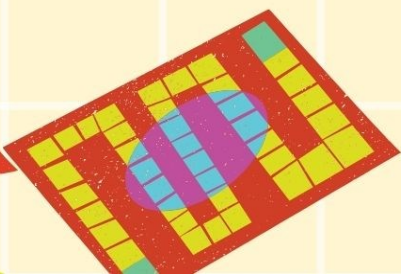
傳道書三章一節「凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；...哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時」

我感謝主在他由幼時至今的學生生涯，我們夫婦盡力的栽培他，鼓勵他，與他一起走過艱辛的學習旅程，今天他「大個仔」，為父的終於可以在不影響他的學習下買了一部遊戲機。

各位老友記，我們要明白，在不同的時間我們會友不同的責任，俗語有云「兒友自有兒孫福」。我期盼你們能在70歲的時間，享受70歲的恩典。80歲，身體各樣可以有很多限制，就享受80歲的恩典。

90歲的，我們深信，仍有屬於90歲的恩典。

林健文傳道



流感疫苗知多啲

2026年度



中心本年度將於10月9日下午舉辦流感疫苗注射活動，如你有意接種疫苗，但當天未能抽空出席，大家可以在公立醫院覆診時向醫生提出有關要求，另外，亦可選擇在地區康健中心和鄰近的私家醫生處進行接種。政府會為所有50歲或以上的香港居民提供資助，從而鼓勵大家及時接種疫苗，減低患上季節性流感及其併發症的機會，並預防因流感而出現的嚴重症狀。

然而，細心的長者會發現，本年度中心安排接種的是三價流感疫苗，而非過往的四價流感疫苗。有人會問：三價是否比四價少一重保護，對身體少一份保障？有見及此，我們透過今期月訊嘗試為大家進行講解。

其實，世界衛生組織每年都會預計全球流行的流感病毒種類，繼而讓藥廠製作相應的疫苗，給市民接種，從而預防該年度的流感病毒。而由於世界衛生組織表示，「B型流感病毒抗原B/YAMAGATA譜系病毒」目前已在人群中停止傳播，因此，本年度的藥廠均製作三價流感疫苗(即減少一種不必要的疫苗成分)，而有關安排並不會減低相關疫苗對大家身體的保障。



衛生防護中心有關
2026流感疫苗資訊



社交活動

負責職員
黃敏淇姑娘
林峻皓先生

樂活「手鐘」

FO-P2627-170

日期：26年10月14，10月28，
11月11 (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：\$20

如有興趣可以找淇姑娘查詢

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

淇間直播~

從幽谷中遇見盼望

FO-P2627-244

日期：26年10月15日 (星期四)

時間：下午14:45至15:30

內容：為參加者彈詩歌，詩歌引
領，生命信仰分享

地點：本中心禮堂(彩虹天地時段)

對象：中心會員

名額：不限

費用：免費

不用報名

當天親臨即可

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘/馬綺嫻姑娘

福安耆樂合唱團(第四季)

FO-P2627-243

日期：26年10月12，26，

11月02，09，16，23 (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

只限舊生報名

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

繼續寵愛·

張國榮70誕辰·紀念展 FO-P2627-239

日期：26年11月24日 (星期二)

時間：下午14:00至16:30

集合時間：下午13:45

內容：參觀張國榮紀念展覽

地點：香港文化博物館

集合地點：本中心

對象：中心會員

名額：12位

費用：免費(自備交通費用)

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

注：當天不設午餐

11月04日例會後登記

11月10日抽籤

11月11日公佈名單

秋季大旅行-秋楓野餐樂

日期：11月13日(星期五)

時間：上午9:00至16:00

集合時間：上午8:30

FO-P2627-242

地點：大欖郊野公園

集合地點：本中心

當天節目：野餐/紅葉/集體遊戲

對象：中心會員

名額：56人 (旅遊巴來回接送)

費用：\$50

注：有輕食、可自行預備

報名方法：親臨中心報名

負責職員：淇姑娘/馬姑娘

唱出好聲音(2026第三季)

日期：26年9月11，18 FO-P2627-168

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

如有興趣可以找淇姑娘查詢

報名方法：親臨中心報名

負責職員：黃敏淇姑娘

社交活動

負責職員
黃敏淇姑娘
林峻皓先生

硬地滾球班 (10-12月)

日期：
2026年10月15、22、29
11月5、12、19、26
12月3、10、17日 (星期四)

時間：上午09:30至10:30

內容：-介紹硬地滾球的規則及玩法

-介紹硬地滾球的計分方法

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：12人

費用：\$30

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林峻皓先生

FO-P2627-257

9月16日例會後登記

9月30日抽籤

10月2日公佈名單



芬蘭木棋班(10-11月)

日期和時間：

木棋班：10月9,16,23,30日 11:00-12:00

木棋交流日：11月6日 11:00-12:30

內容：-介紹芬蘭木棋的規則、玩法、計分方法

-芬蘭木棋比賽體驗

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：10人

費用：\$20

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林峻皓先生

FO-P2627-256

9月16日例會後登記

9月30日抽籤

10月2日公佈名單



三葉球體驗班

日期：
2026年11月27、12月4、11日 (星期五)

時間：

11月27、12月4日：下午1:15至2:15

12月11日 (交流日)：

下午1:15至下午2:45

內容：

-介紹三葉球的規則及玩法

-介紹三葉球的計分方法

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：8人

費用：\$15

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林峻皓先生

FO-P2627-267

10月28日例會後登記

11月10日抽籤

11月11日公佈名單



飛鏢義工訓練入門

日期： FO-P2627-268

2026年11月13,20日 (星期四)

時間：上午11:00至下午12:30

內容：

-講解軟式飛鏢規則、姿勢

-認識軟式飛鏢裝備、場地設置

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：6人

費用：\$15

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林峻皓先生

**完成訓練後需協助未來中心部分飛鏢活動

10月14日例會後登記

10月28日抽籤

10月29日公佈名單



布袋球體驗班

日期： FO-P2627-265

2026年10月24日 (星期六)

時間：上午09:00至10:30

內容：

-介紹布袋球的規則及玩法

-介紹布袋球的計分方法

地點：中心禮堂

對象：中心會員

名額：10人

費用：\$10

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林峻皓先生

9月30日例會後登記

10月14日抽籤

10月15日公佈名單



iWE簡介會 FO-P2627-266

日期：2026年11月14日 (星期六)

時間：上午9:30至10:30

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，

可以開始於中心預約使用iWE機



健康活動

負責職員：廖竹茜姑娘

優質健步行

FO-P2627-233

活動日期/時間：2026年11月10日至12月15日

逢星期二 上午9:30-11:00

內容：由體適能教練廖姑娘指導健步行，前五堂訓練在青衣東北公園舉行/最後一堂訓練會前往荃灣海旁健步行，提升長者運動的習慣，從而訓練下肢肌力。最後一堂完成後將在荃灣西酒樓飲茶相聚以慶祝完成6堂運動。(茶聚費用為自費)

名額：8位，費用：\$20/6堂

報名方法：19-24/10登記抽籤，28/10公佈中籤名單。



記憶與你

FO-P2627-272

活動日期/時間：2026年10月12日 星期一

上午9:00-10:00

內容：由衛生署護士姑娘分享了解記憶與大腦健康，認識記憶力變化，實用應對技巧等。

名額：30位，費用全免

報名方法：親臨或者致電中心登記。

流感大流行

FO-P2627-273

日期/時間：2026年11月16日 星期一

上午9:00-10:00

內容：由衛生署護士分享流感大流行與季節性流感的分別，預防與應對建議等。

名額：30位 費用全免

報名方法：親臨/致電中心登記。



活動日期/時間：2026年11月21日 星期六
上午9時至11時

內容：由中心提供量度血糖，血壓，身體成分分析，以及周邊動脈阻塞病篩查評估健康風險，目的維持身體健康、預防慢性疾病。

名額：30位，費用全免

報名方法：19-24/10登記抽籤，28/10公佈中籤名單。

教育發展

負責職員:馬綺珊姑娘

陳家書藝研習社
FO-P2627-250

日期: 2026-10-06 至 2026-12-08 (二)
時間: 上午10:30-11:30
內容: 學習字體結構及章法佈局, 進行書法作品創作與分享
名額: 18人
收費: \$150(10堂)
導師: 陳勵成老師
負責職員: 馬綺珊姑娘



妙韻頌佳音
FO-P2627-225

日期: 2026-10-13 至 2026-12-15 (二)
時間: 下午13:15-14:45
內容: 利用工尺譜開聲, 每堂會教授兩至三首福音粵曲。
名額: 30人
收費: \$150(10堂)
導師: 杜長炳老師
負責職員: 馬綺珊姑娘



從零開始的素描課
FO-P2627-220

日期: 2026-10-07 至 2026-12-09 (三)
時間: 上午10:15-11:45
內容: 由袁老師每堂親自示範素描的不同創作方法和技巧
名額: 10人
收費: \$140(10堂)
導師: 袁柏林老師
負責職員: 馬綺珊姑娘



成教-中文唱遊
FO-P2627-254

日期: 2026-10-15 至 2026-12-24 (四)
時間: 上午11:00-12:30
內容: 識情緒詞彙, 中文成語, 中文潮語, 趣味的詞彙和一些疊詞
名額: 18人 收費: \$40(10堂)
導師: 黃穎笙老師 負責職員: 黃敏淇姑娘
- 課程由勞工及福利局的「成人教育資助計劃」資助。
- 學員的平均出席率須在 80% 或以上, 上課時必須在出席名單上簽名作實。

國畫教室(10-12月)
FO-P2627-253

日期: 2026-10-09 至 2026-12-11 (五)
時間: 上午9:00-10:30
內容: 導師將即場示範調色、用色及構圖等國畫技巧
名額: 18人
收費: \$280(10堂)
導師: 鍾少紅老師
負責職員: 馬綺珊姑娘



蘭子教室:玫瑰瓶花
FO-P2627-270

日期: 2026-11-09 (一)
時間: 上午10:00-12:00
內容: 導師將即場示範玫瑰簡單扭轉、彎曲及固定技巧練習手部協調及力度控制
名額: 12人
收費: \$30(1堂)
導師: 蘭子老師
負責職員: 馬綺珊姑娘





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

(10至12月)
FO-P2627-219

(逢星期二)

10月6日-12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

(10至12月)

(逢星期三)

10月7日-12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

(10至12月)
FO-P2627-280

(逢星期三)

10月7日-12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

腦伴同行俱樂部-
齊賀聖誕

日期:12月19日(星期六)

費用:全免 / 名額:10位

時間:上午9:30-11:00

對象: 認知障礙症長者、**新手護老者**

特別歡迎新手照顧者與長者~

透過集體遊戲歡度聖誕，

一齊認識中心嘅認知障礙症支援服務啦！

香薰手足SPA工作坊

日期: 11月7日(星期六)

費用: \$10 / 名額:6位

時間:上午9:30-10:30

對象: 照顧認知障礙症護老者

體驗香薰浸腳及手按摩，
促進血液循環，
又係時候放鬆身心啦~

● 10月14日例會登記

● 11月11日例會登記





退休規劃 及 資訊科技

負責職員
林峻皓先生



常見的釣魚短訊詐騙手法

發送誘導短訊

騙徒會使用仿冒的發件人名稱，使短訊看起來像是來自銀行、電商平台或政府機構。

短訊通常會包含緊急通知

(如「您的銀行帳戶異常，請立即驗證」) 或優惠訊息 (如「恭喜您獲得現金回贈，請點擊領取」)。

誘導點擊惡意連結

短訊內附的連結通常指向偽造的官方網站，該網站設計與真實網站極為相似，目的是欺騙受害者輸入帳戶資訊、密碼、信用卡資料等敏感訊息。

如何防範釣魚短訊詐騙？

提高警覺，避免點擊陌生連結

不要輕易點擊來自不明來源的短訊連結，即使短訊看起來像是來自官方機構。

若收到銀行、政府、快遞公司等短訊，

應直接到官網或致電官方客服查詢。

核對發件人資訊

官方機構通常不會使用個人電話號碼或非官方電郵來發送重要通知。

若發件人是陌生號碼或顯示不完整的短碼，應提高警惕。

若懷疑被騙，應立即採取行動

若發現自己誤入釣魚網站並提供了個人資料，應立即更改密碼，並聯繫相關機構報告可疑活動。

若涉及銀行帳戶或信用卡，應立即聯繫銀行凍結帳戶，

避免進一步損失。

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

福安籌款義工誓師大會

FO-P2627-249

日期：2026年10月8日（星期四）

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心禮堂

對象：18歲或以上有興趣之義工

內容：義工招募、籌款資訊及誓師儀式

負責職員：曾姑娘、馬姑娘

本機構有幸獲社會福利署批准舉行全港賣旗日，善款用作支持本中心「護理同行計劃」以及設施維修和更換

日期：2026年10月31日（星期六）

時間：上午8:00至11:30

地點：本中心交還旗袋

對象：18歲或以上有興趣之義工

名額：100

負責職員：曾姑娘

備註：義工可獲發紀念品一份，並於賣旗日當天完成賣旗後獲發義工證書乙張。謝謝你的參與。

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！！

FO-P2627-245

上門家居彈力帶訓練計劃

通過受訓義工的指導，長者能在家中安全、有效地進行身體鍛煉，增強肌肉力量和靈活性。

日期：2026年11月3、10、17、24日（逢星期二）

時間：下午2:00- 3:00

名額：共8位（請先登記後再作評估）

內容：安排受訓義工上門探訪，學習如何使用彈力帶

對象：適合基本活動能力的長者

費用：免費

負責職員：曾姑娘/廖姑娘

福安堂義工獎勵計劃 換領禮品

時數	禮品			
(圖中圖片只供參考，品牌款式隨機送出的)				
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	小天使掛飾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	美心 \$20現金卷	麥當勞 \$20現金卷	

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，義工可按需要累積使用；
3. 部份禮品牌子款式將隨機送出；
4. 如有任何爭議，本會將保留最終決定權。



FO-P2627-264

活力啦啦MOVE出隊: 培愛學校



日期: 2026年11月5日(星期四)



時間: 上午8:00至15:30



地點: 培愛學校



對象: 啦啦MOVE的義工



內容: 與培愛學校分享活力啦啦操及培養團隊精神。



負責職員: 馬姑娘



活力啦啦MOVE

日期: 2026年10月5日(一)
至11月30日(一)逢星期一

時間: 下午14:30至15:30



地點: 本中心禮堂



對象: 有興趣的義工



內容: 齊學活力啦啦MOVE



負責職員: 馬姑娘

敬老護老愛心券



售賣日期:

2026年10月24日至

11月29日

\$20/張**歡迎踴躍捐款**

限量版紀念貼貼紙

您的每一分捐款都將用於支持慈善活動，幫助有需要的人

歡迎踴躍捐款**\$10 或以上**

10月護老活動

「咖」輕就「屬」



FO-P2627-260

利用環保材料咖啡渣製作獨一無二的專屬掛畫，凝聚護老者相聚及輕鬆享受創作時光，紓緩照顧壓力。

日期：2026年10月7日（星期三）

時間：下午2:30至3:30

名額：12人

報名：先到先得。

（曾於7月份報名「咖」輕就「屬」但因活動取消而未能參加的護老者優先）



興「膏」彩烈

FO-P2627-271

創作獨一無二的花朵石膏浮雕掛飾，用色彩點綴自己的家居和心情。

日期：2026年10月22日（星期四）

時間：上午9:30至10:30

名額：12人

報名：先登記後抽籤。

9/10截止報名，12/10公佈及通知參加者。

收費：免費 地點：護老房

資助及合作機構：聖公會麥理浩夫人中心

負責職員：社工周致宏先生



愛「嚐」在（外出活動）

FO-P2627-269

享受義工炮製的別緻菜式，在互動環節中擁抱自己的不同情緒，感受愛常在！

日期：2026年10月16日（星期五）

集合時間：上午10:45福安集合，自費乘港鐵往返

活動時間：上午11:30至下午1:30

活動地點：「護老導航」照顧者支援中心

葵芳新都會廣場一座2115至2116室

名額：12人

對象：護老者

資助及合作機構：聖公會麥理浩夫人中心

報名：7/10截止登記，9/10公佈抽籤結果

負責職員：社工徐杏恩姑娘



藝術好多Fun

敲擊樂繽紛

FO-P2627-261

同唱時代曲，齊齊玩敲擊音樂，讓社區人士與護老者交流共融，表達關心。

日期：2026年10月17日（星期六）

時間：上午10:00至11:30 名額：16人

對象：護老者優先及歡迎被照顧者同行（報名時請註明）

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，先到先得

負責職員：社工徐杏恩姑娘



種子與大樹。同行小組

FO-P2627-279

面對家人步入晚晴階段，照顧者內心往往充滿恐懼、內疚與預期性悲傷。小組將以植物的「萌芽、盛放、風雨、落葉、冬藏、春回」比喻人生，透過認識大自然的定律和微妙，欣賞季節的絢麗，一起由淺入深探索生命和意義，陪伴護老者走過每一段照顧路。

活動形式：花藝，拓印，遊戲，手工，音樂，影片，外出參觀。

日期：23/10，30/10，6/11，20/11（五）上午9:00至10:30

27/11（五）下午1:00中心集合，乘旅巴往返沙田石門靈灰安置所，4:30返到青衣解散

4/12（五）下午2:00至3:30

收費：\$30 包小組活動材料（但不包括27/11車費，敬請自行報名及繳費作實）

名額：10人

對象：中心護老者及有興趣探索生命的中心會員

地點：護老房

報名：親臨中心，繳費作實

查詢及負責：社工徐杏恩姑娘



11月護老活動



參觀綠色殯葬@石門(外出活動)

參觀沙田石門靈灰安置所。認識「無煙」政策和環保概念，場內全面禁止燃燒香燭祭品，不設焚香設施，鼓勵市民以鮮花悼念先人。安置所亦設有撒灰紀念花園及專為流產胎而設的「永愛園」，體現對不同需要的關顧。

FO-P2627-263

日期：2026年11月27日(星期五)

中心集合時間：下午1:00 返回中心時間：下午4:30

收費及交通安排：\$5一位(包旅遊巴往返)

對象：中心護老者及有興趣的中心會員 名額：25人

報名方法：親臨報名，繳費作實 負責職員：社工徐姑娘、程序幹事馬姑娘



終「耆」一生

FO-P2627-275

來到人生最後階段，了解一個最適合自己和身邊人的殯葬安排，成就圓滿句點。

日期：2026年11月5日(星期四)

時間：上午9:00至10:30

名額：16人 主講：資深前殯儀從業員

報名：先登記後抽籤

23/10截止報名，26/10公佈及通知參加者。



「燭」你幸福

FO-P2627-276

親手製作獨一無二的沙畫蠟燭，以蠟燭藝術抒發心中所想，感受愛與祝福。

日期：2026年11月18日(星期三)

時間：下午2:00至3:30

名額：12人

報名：先登記後抽籤。

6/11截止報名，9/11公佈及通知參加者。



資助及合作機構：聖公會麥理浩夫人中心

收費：免費 地點：護老房 負責職員：社工周致宏先生

FO-P2627-262

藝術好多Fun

護老關懷探訪



合作伙伴香港浸信會醫院區樹洪健康中心本年舉辦「藝術好多Fun」計劃，藉義工探訪或活動，教授“運動”、“藝術創作”及“音樂”，讓護老者及被照顧者體驗鬆弛方法，帶來支持及關心。是次為第三輪，由義工上門探望護老家庭，讓社區人士與護老者交流共融，表達關心。

日期：2026年11月23日(星期一)

探訪時間：(A)下午1:30至2:30 或 (B)2:30-3:30

(實際探訪時間將由徐姑娘個別通知)

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



歡迎有興趣被探訪的護老家庭
聯絡社工徐姑娘以作安排，期待見面！

星期一

星期二

星期三



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。

5 護己及耆暫顧服務

10:00 絲打手工藝
10:30 靈康操
12:00 彈力帶義工運動班
13:00 二胡A班 (1)
14:00 二胡進階班 (1)
14:30 義工活動:啦啦move



6 護你站/剪髮

09:00 下肢不倒翁-踏板運動
10:00 手語進階班 (3)
10:30 陳家書藝研習社 (1)
12:00 養生健體班 (1)
14:00 上門家居彈力帶訓練
15:00 浸會大學合作交流
15:15 樂優悠

7

09:00 太空漫步機簡介會
10:15 從零開始的素描課 (1)
10:30 油彩共學社(1)/易筋棒
11:30 靚太廣場舞 (1)
13:00 肌動部隊
14:00 (護)「咖」輕就「屬」
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

12 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-記憶與你
10:00 絲打手工藝
10:30 靈康操
12:00 彈力帶義工運動班
13:00 二胡A班 (2)
14:00 二胡進階班 (2)
14:30 義工活動:啦啦move

13 護你站

09:00 下肢不倒翁-踏板運動
10:00 手語進階班(4)
10:30 陳家書藝研習社(2)
12:00 養生健體班 (2)
13:15 妙韻頌佳音 (1)
14:00 上門家居彈力帶訓練
15:15 樂優悠 (音樂)

14 例會 上午9:00

09:00 樂活「手鐘」
10:15 從零開始的素描課 (2)
10:30 油彩共學社(2)/易筋棒
11:30 靚太廣場舞 (2)
13:00 肌動部隊
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

19

重陽節
翌日



20 護你站

09:00 下肢不倒翁-踏板運動
10:00 手語進階班 (5)
10:30 陳家書藝研習社 (3)
12:00 養生健體班 (3)
13:15 妙韻頌佳音 (2)
14:00 上門家居彈力帶訓練
15:15 樂優悠

21

10:15 從零開始的素描課 (3)
10:30 油彩共學社(3)/易筋棒
11:30 靚太廣場舞 (3)
13:00 肌動部隊
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

26 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 二胡A班 (3)
14:00 二胡進階班 (3)
14:30 義工活動:啦啦move

27 護你站

08:00 「全港長者硬地滾球」大賽
09:00 下肢不倒翁-踏板運動
10:00 藥賦義工zoom
10:00 手語進階班 (6)
10:30 陳家書藝研習社 (4)
12:00 養生健體班 (4)
13:15 妙韻頌佳音 (3)
14:00 上門家居彈力帶訓練
15:15 樂優悠

28 藥劑師 / 例會

09:00 樂活「手鐘」
10:15 從零開始的素描課 (4)
10:30 油彩共學社(4)/易筋棒
11:30 靚太廣場舞 (4)
13:00 肌動部隊
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

9:00外出售賣愛心券

9:00外出售賣愛心券

星期四

星期五

星期六

日

1

國慶日

2

09:00 肌動部隊
10:00 藥賦義工
10:45 玩得起
14:00 唱出好聲音

3

09:00 護己及耆暫顧服務
13:00 星期六天地



4

8 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
10:00 誓師大會(賣旗愛心券)
14:30 彩虹天地

9

09:00 肌動部隊 /國畫教室 (1)
10:00 藥賦義工
10:45 玩得起
11:00 芬蘭木棋班
12:30 疫苗注射
14:00 唱出好聲音
14:00 紅姐滋補

10

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 芬蘭木柱義工聚會
10:30 地壺樂
13:00 星期六天地

11

15 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 硬地滾球班 (10-12月)
11:00 中文唱遊(成教)
14:30 彩虹天地：
從幽谷中遇見盼望

16 護你站

09:00 肌動部隊 /國畫教室 (2)
10:00 藥賦義工
10:45 玩得起
10:45 (護) 愛「嚕」在 (外出活動)
11:00 芬蘭木棋班
14:00 耆義特工隊自己友(戶外)

17

09:00 護己及耆暫顧服務
10:00 藝術好多Fun之
敲擊樂繽紛
10:00 全城鼓動
13:00 星期六天地

18
重陽節

22 護你站

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 硬地滾球班 (10-12月)
09:30 (護)興「膏」•「彩」烈
14:30 彩虹天地

23 護你站

09:00 國畫教室 (3)
09:00 種子與大樹。同行小組 (1)
10:00 藥賦義工
10:45 玩得起
11:00 芬蘭木棋班
13:30 聖保祿村「相聚一刻」
14:00 肌動部隊
14:15 ICCMW聯合運動會

24

09:00 護己及耆暫顧服務
09:00 布袋球體驗班
13:00 星期六天地

25

29

08:30 回春操
09:00 肌動部隊
09:30 硬地滾球班 (10-12月)
11:00 中文唱遊(成教)
14:30 彩虹天地

30

09:00 肌動部隊 /國畫教室 (4)
09:00 種子與大樹。同行小組 (2)
10:00 藥賦義工
10:45 玩得起
11:00 芬蘭木棋班
14:00 唱出好聲音

31

13:00 星期六天地



播道會
賣旗日

9:00外出售賣愛心券

星期一

2 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(完)
13:00 二胡A班 (4)
14:00 二胡進階班 (4)
14:30 義工活動:啦啦move

9 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
10:30 IWE彈力帶義工訓練(外出)
13:00 二胡A班 (5)
14:00 二胡進階班 (5)
14:30 義工活動:啦啦move

16 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-流感大流行
10:00 絲打手工藝
10:30 靈康操
10:30 IWE彈力帶義工訓練(外出)
13:00 二胡A班 (6)
14:00 二胡進階班 (6)
14:30 義工活動:啦啦move

23 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-流感大流行
10:00 絲打手工藝
10:30 靈康操
10:30 IWE彈力帶義工訓練(外出)
13:00 藝術好多Fun護老關懷探訪
13:00 二胡A班 (7)
14:00 二胡進階班 (7)
14:30 義工活動:啦啦move

30 護己及耆暫顧服務

10:00 絲打手工藝
10:30 靈康操
10:30 IWE彈力帶義工訓練(外出)
12:00 彈力帶義工運動班
13:00 /14:00 二胡A班 /進階班(8)
14:30 義工活動:啦啦move

星期二

3 剪髮/護你站

10:00 手語進階班 (7)
10:30 陳家書藝研習社 (5)
12:00 養生健體班 (5)
13:15 妙韻頌佳音 (4)
15:15 樂優悠 (音樂)

10 護你站

09:30 優質健步行
10:00 手語進階班 (完)
10:30 陳家書藝研習社 (6)
12:00 養生健體班 (6)
13:15 妙韻頌佳音 (5)
14:00 耆義特工隊會議
15:15 樂優悠

17 護你站

09:30 優質健步行
10:30 陳家書藝研習社 (7)
12:00 養生健體班 (7)
13:15 妙韻頌佳音 (6)
15:15 樂優悠



24 護你站

09:30 優質健步行
10:30 陳家書藝研習社 (8)
12:00 養生健體班 (8)
13:15 妙韻頌佳音 (7)
14:00 張國榮70誕辰・紀念展
15:15 樂優悠



星期三

4

10:15 從零開始的素描課 (5)
10:30 油彩共學社(5) /易筋棒
11:30 靚太廣場舞 (5)
13:00 肌動部隊
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂



11 例會上午9:00

09:00 樂活「手鐘」
10:15 從零開始的素描課 (6)
10:30 油彩共學社(6) /易筋棒
11:30 靚太廣場舞(6)
13:00 肌動部隊
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

18

09:00 Charity to give申請日
10:15 從零開始的素描課 (7)
10:30 油彩共學社(7) /開心操
11:30 靚太廣場舞 (7)
13:00 肌動部隊
14:00 (護)「燭」你幸福
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

25 例會上午9:00

10:15 從零開始的素描課 (8)
10:30 油彩共學社(8) /開心操
11:30 靚太廣場舞 (8)
13:00 肌動部隊
14:30 大腦遊戲室
15:45 腦智樂

星期四	星期五	星期六	日
5 護你站 08:00 活力啦啦MOVE出隊 (培愛學校) 08:30 回春操 09:00 肌動部隊 09:00 終「耆」一生 09:30 硬地滾球班 (10-12月) 11:00 中文唱遊(成教) 14:30 彩虹天地	6 09:00 肌動部隊 /國畫教室 (5) 09:00 種子與大樹。同行小組 (3) 10:45 玩得起 11:00 芬蘭木棋班 (交流日) 14:00 唱出好聲音 14:00 紅姐滋補	7 09:00 護己及耆暫顧服務 09:00 大灣區院舍參觀 09:30 香薰手足SPA工作坊 10:00 護老好心情藝表達 10:00 全城鼓動 13:00 星期六天地	8
12 護你站 08:30 回春操 09:00 肌動部隊 09:30 硬地滾球班 (10-12月) 11:00 中文唱遊(成教) 14:30 彩虹天地	13 09:00 肌動部隊 /國畫教室 (6) 09:00 楓火同行 10:45 玩得起 11:00 飛鏢義工訓練 	14 09:00 護己及耆暫顧服務 09:30 浸會學生探訪 09:30 IWE 講座(10-11月) 10:30 耆義特工隊X自己友 13:00 星期六天地	15
19 護你站 08:30 回春操 09:00 肌動部隊 09:30 硬地滾球班 (10-12月) 11:00 中文唱遊(成教) 14:30 彩虹天地	20 09:00 肌動部隊 /國畫教室 (7) 09:00 種子與大樹。同行小組 (4) 10:45 玩得起 11:00 飛鏢義工訓練 14:00 紅姐滋補 14:30 美中浸信會硬地滾球交流	21 09:00 護己及耆暫顧服務 09:00 福安健康站 13:00 星期六天地	22
26 護你站 08:30 回春操 09:00 肌動部隊 09:30 硬地滾球班 (10-12月) 11:00 中文唱遊(成教) 14:30 彩虹天地	27 09:00 肌動部隊 /國畫教室 (8) 10:45 玩得起 11:00 三葉球體驗班 13:30 聖保祿村「相聚一刻」 14:00 參觀石門靈灰安置(外出)	28 09:00 護己及耆暫顧服務 13:00 星期六天地	29 
			

您的一句話

令中心變得更好!

您的意見，我們十分重視



小建議 大改變

長者中心不單是一個參加活動的地方，更是屬於大家的「第二個家」。很多活動和服務改善，都是由會員一句簡單的建議開始。當大家願意分享意見，中心就可以更了解大家需要，提供更貼心、更合適的服務。

大家的聲音，我們一直用心聆聽。平日收到的意見包括：活動舉辦時間是否方便、地點是否合適、活動內容是否吸引、收費是否合理，以及職員的服務表現等。每一項意見，都能幫助我們做得更好，為大家提供更貼心的服務。❤️



點樣表達意見？



中心意見箱



問卷調查



諮詢大會
意見表



與職員傾談



小組及活動

隨時分享您的想法



一齊建立 更好的中心

為平衡所有參加者的需要及中心運作，我們未必能夠回應大家所有的建議，但是，我們仍希望聆聽大家的聲音，好讓我們有持續改善的空間。

讓我們攜手合作，建立一個充滿關愛、歡樂和活力的長者中心！您的聲音，就是中心進步的動力！



服務宗旨：

播道會本著基督的愛開辦長者中心，為區內長者提供各類的活動及全人服務，關心他們身、心、社靈的需要，渡過積極、豐盛和更有意義的生活。

Welcome

各位福安堂老友記，大家好！好高興加入福安大家庭！我是新加入的社工 **周先生**，主要負責護老者服務，都會參與中心不同活動。

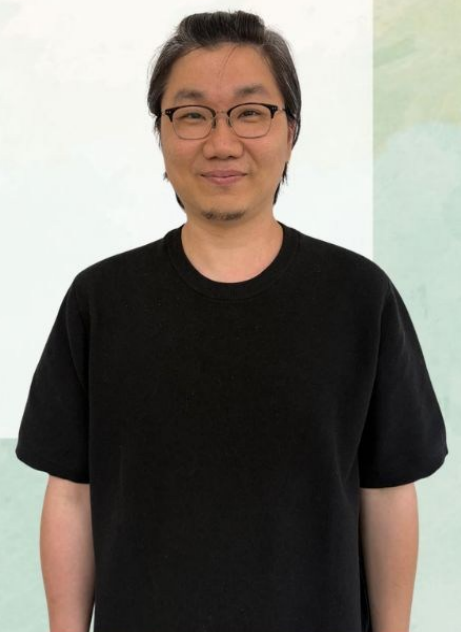
我過去一直從事長者服務，而我相信每一位老友記的生命都是一本獨一無二、極具智慧、有生命力的書。我一直很喜歡聽故事，也很珍惜每一次能坐下來、聽大家分享自己人生點滴的機會。

接下來的日子，我會在中心為大家服務。如果大家中心見到我，歡迎隨時打聲招呼，或者跟我說說你的故事，或者指教一下我這個新人！

期待在未來的日子裡，能陪伴大家一起進行更多活動，與大家共同創造更多美好、快樂的體驗與記憶，為各自的生命故事更添色彩。

祝各位老友記身體健康、每日都精精神神！期待在中心慢慢認識大家！

社工
周致宏 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 上午9:00 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 上午9:00 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：30/9/2026

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)

