



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

保良局溫林美賢耆暉中心

2025 年 12 月通訊



十二月的溫暖節日



臨近十二月，不論大街小巷的商店都會掛起聖誕裝飾，好像邀請大家一同開心過節。不過，除了聖誕節，其實十二月裡，還有另一個更歷史悠久，更多民族一同慶祝的節日，就是「冬至」。

「冬至」通常落在每年 12 月 21 日或 22 日，是北半球日照最短、黑夜最長的一天。古人相信，冬至之後，陽光會漸漸增多，象徵新生與轉機，所以有「冬至大如年」的說法。

在亞洲很多地方，冬至是家人團聚的重要日子。中國人會吃湯圓或餃子，日本人會煮紅豆粥，韓國人會預備加了年糕的紅豆粥，至於越南人則會吃糯米飯。這些食物都有祈求平安，與驅趕邪惡的意思。



在歐洲古代，也有冬至慶典。例如北歐的「尤爾節」，人們會以燃燒大木頭，象徵太陽的光照回歸，祈求來年豐收。還有古羅馬的「太陽神節」，猶太人的「光明節」，非洲裔美國人的「寬扎節」。雖然名字不同，但大家都是於這段時間，慶祝節氣轉折，迎來光明、團圓和新開始。

隨著社會科技發達，我們的生活不再那麼依賴太陽光，有時會忘記了節日的原意，但人與人之間一齊相聚過節，分享食物和祝福，依然讓人感到溫暖。這份跨文化的節日精神，令十二月成為一年中最有人情味的時刻。



重要資訊



除特別列明外，所有活動將在例會後，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。會員可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
中心活動		
聖誕樂油油 	日期： 12月16日(星期二) 時間： 下午 2:15 – 3:15 名額： 16位 地點： 樂舞天地 對象： 中心會員 內容： 學習如何 DIY 製作一張聖誕咭。 截止日期： 12月10日截止登記	黃芝淳 姑娘 、 張美華 姑娘
欣喜樂聚聖誕日 	日期： 12月22日(星期一) 時間： 上午 9:30 – 10:30 費用： \$20 名額： 30位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 內容： 與會員一同歡聚聖誕節。 截止日期： 12月12日截止登記	黃浩然 先生
喜樂飯聚聖誕日 	日期： 12月22日(星期一) 時間： 上午 10:30 – 11:30 費用： \$20 名額： 30位 地點： 樂居天地 對象： 飯堂使用者 內容： 與飯堂會員一同歡聚聖誕節。 截止日期： 12月12日截止登記	
男士活動 「聖誕哈佬聚」 	日期： 12月16日(星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 不限 對象： 中心男士會員 地點： 樂居天地 內容： 讓參加者互相交流，建立鄰舍網絡。 截止日期： 12月15日截止登記	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，

將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊

欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
聖誕精彩登「鹿」 親手種出小鹿角 	日期：12月23日(星期二) 時間：下午 2:30 - 4:00 對象：中心會員 地點：樂居天地 內容：步入退休年齡，開始人生新階段都可以很精彩。 培養種植樂趣，獲得身心益處。 截止日期：12月16日截止登記	麥穗琪 姑娘 、 黃芝淳 姑娘
會員迎新會 	日期：12月10日(星期三) 時間：上午 9:30 - 11:00 地點：樂居天地 對象：2025年10月-12月入會的會員 內容：為新入會會員介紹中心設施。 截止日期：12月9日截止登記	黃芝淳 姑娘
「四」圍睇好戲 	日期：12月11日(星期四) 時間：下午 2:00 - 4:00 對象：中心會員 地點：樂舞天地 內容：與會員交流香港近期人氣電影的看法及心得。 截止日期：12月9日截止登記	張美華 姑娘
佛青歌舞星期天 	日期：12月28日(星期日) 時間：下午 2:30 - 4:30 對象：中心會員 地點：樂居天地 內容：載歌載舞，與中心會員共度愉快週日！ 截止日期：12月19日截止登記 協作機構：佛教青年協會	張美華 姑娘
保健養顏 靚「湯」水 	日期：12月17日(星期三) 時間：下午 2:30-3:00 對象：中心會員 地點：樂居天地 內容：享用美味又有營養湯水！ 截止日期：12月9日截止登記	龔詩明 姑娘

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
快樂的色彩 	日期： 12 月 22 日 (星期一) 時間： 下午 2:30- 4:30 名額： 10 位 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 內容： 透過和諧粉彩，抒發情緒及培養藝術興趣。 截止日期：12 月 16 日截止登記	龔詩明 姑娘
抗「逆」桌遊 	日期： 12 月 11 日 (星期四) 時間： 上午 9:30 – 10:30 名額： 4 位 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 內容： 與老友記在暢玩具有挑戰性的桌遊，當中學習面對生活中的壓力和逆境。 截止日期： 12 月 5 日截止登記	
成為金曲專家 	日期： 12 月 15 日(星期一) 時間： 下午 2:30 – 3:30 名額： 10 位 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 內容： 精選金曲與老友記從感情到音樂細節中，仔細鑑賞細味金曲。 截止日期： 12 月 9 日截止登記	黃安迅 先生
安心上學堂 	日期： 12 月 29 日(星期一) 時間： 上午 9:30-10:30 名額： 8 位 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 內容： 以輕鬆課堂形式，與老友記探索古今中外、天文地理的有趣知識。 截止日期： 12 月 19 日截止登記	

認知障礙活動，需中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。

名稱	內容	負責職員
<p>認知障礙知多 D</p> 	<p>主題： 認識認知障礙症 日期： 12月11日(星期四) 時間： 下午 3:00 – 4:00 名額： 40 位 對象： 中心會員 地點： 樂居天地 內容： 透過公眾教育活動，讓參加者認識認知障礙症。 截止日期： 12月10日截止登記</p> <p>主題： 認知障礙症的預防方法 日期： 12月18日(星期四) 時間： 下午 3:00 – 4:00 名額： 40 位 對象： 中心會員 地點： 樂居天地 內容： 透過公眾教育活動，讓參加者認識認知障礙症的預防方法。 截止日期： 12月17日截止登記</p>	
<p>反轉「腦」朋友</p> 	<p>日期： 12月3、10、17、24及31日(逢星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 名額： 4 位 對象： 懷疑/患有初期的認知障礙症會員 地點： 樂融天地 內容： 透過與參加者進行不同的互動式遊戲，恆常訓練他們的腦部靈活性以及放鬆自我。 參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。</p>	<p>陳超冠 先生</p>
<p>腦友加油站</p> 	<p>日期： 12月9及16日(星期二) 時間： 下午 2:30 – 3:45 地點： 樂融天地 名額： 6 位 (歡迎照顧者一起參加) 對象： 懷疑/患有初期至中期的認知障礙症之會員 內容： 透過遊戲訓練長者記憶、反應、手眼協調等，維持社交能力和延緩腦退化。 參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動</p>	

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會日或向莊姑娘查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

名稱	內容	負責職員
益智樂活腦 	日期：12月11日(星期四) 時間：下午 2:30 - 3:30 名額：4 位 地點：樂融天地 對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙者 內容：齊來動動腦，闖關關卡，醒腦樂 Fun fun 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動 截止日期：12月9日截止登記	黃曼菲 姑娘
義工活動		
義工會 	日期：12月3日(星期三) 時間：下午 2:00 - 3:00 名額：20 位 對象：中心義工 地點：樂居天地 內容：義工定期見面，報名義工活動及分享。	
義工聖誕派對 	日期：12月17日(星期三) 時間：上午 10:00 - 11:00 名額：20 位 對象：中心義工 地點：樂居天地 內容：與義工共聚並慶祝聖誕，一起感受節日氣氛!	莊熹文 姑娘
義工剪髮服務 	日期：12月15日(星期一) 時間：下午 2:00- 4:15 (每個時段 15 分鐘) 名額：40 位 (先登記先得) 對象：中心會員 地點：樂居天地 內容：企業義工為中心會員提供剪髮服務 備註：1.) 請會員於活動當日上午或前一晚洗頭 2.) 如有皮膚問題，不建議參加 3.) 企業義工非專業髮型師，請仔細考慮才報名 協作機構：新創建愛心聯盟	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
<p>驗血糖服務</p> 	<p>日期： 12月9日(星期二) 時間： 上午 8:15 - 9:00 地點： 樂護天地 名額： 50 位 費用： \$20 對象： 中心會員</p> <p>程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同活動票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。</p> <p><u>*請於活動開始前至少空腹兩小時，並按身體情況決定是否適合參加*</u></p> <p>截止日期： 12月8日截止登記</p>	
<p>衛生署_健康講座</p> 	<p>主題： 認識大腸癌 日期： 12月9日(星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 20 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 大腸癌是本港最常見的癌症之一。大多數大腸癌是由一粒細小的瘻肉開始形成。瘻肉通常是良性的，但有些會慢慢演變為癌症。</p> <p>截止日期： 12月8日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	<p>梁煥兒 姑娘</p>
<p>衛生署_健康講座</p> 	<p>主題： 長者常見的氣喘問題 (一) 日期： 12月17日(星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 名額： 15 位 地點： 樂舞天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 衛生署職員向會員講解如何處理氣喘問題的小知識。</p> <p>截止日期： 12月16日截止登記</p>	

10 中心活動 (九)

如對班組活動有興趣，歡迎直接向職員查詢了解更多，所有班組活動可進行登記。有空缺時個別通知參與。

名稱	內容	負責職員
穿珠交流班 	日期： 12月1、8、15、22及29日(星期一) 時間： 上午10:00 - 12:00 地點： 樂融天地 對象： 中心會員 名額： 10位 內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。 備註： 需自行購買穿珠用品	
「賢老」畫廊 	日期： 12月2、9、16、23及30日(星期二) 時間： 上午11:00 - 下午1:00 地點： 樂舞天地 對象： 中心會員 名額： 8位 內容： 志同道合，交流畫畫心得。 備註： 請自備畫筆及油畫顏料	龔詩明 姑娘
編織講場 	日期： 12月3、10、17、24及31日(星期三) 時間： 上午9:30 - 11:00 地點： 樂舞天地 對象： 中心會員 名額： 20位 內容： 透過編織的技巧及享受編織樂趣。 備註： 請自備織針及毛冷	



不少長者誤以為「睡得少」是正常的老化現象，因而忽視了失眠可帶來的嚴重後果。其實失眠與抑鬱有密切的關係，它不僅是抑鬱症的其中一個症狀，更會大大增加患上抑鬱症的機會。一項研究指出，受失眠困擾的人患上抑鬱症的機會，較沒有失眠問題的人高出將近十倍之多！因此，要預防抑鬱症，失眠問題實在不容忽視。

有些長者以為單靠服用安眠藥就能解決失眠問題。事實上，短期服用安眠藥雖然有其作用，但長期服用或服用不當的話有可能造成依賴（俗稱上癮）和容易跌倒，突然停藥則有可能引發更嚴重的失眠問題。故此，長者如想服用安眠藥，必須諮詢醫生，並依照醫生的指示服藥和覆診，切勿自行購買或胡亂服用藥物。受失眠困擾的長者應儘快求醫，避免病情日趨嚴重。



長者平日亦須關注睡眠健康，建立良好的睡眠習慣：

1. 建立有規律的作息時間，日間儘量避免午睡。
2. 保持睡眠環境安靜舒適。
3. 白天進行適量的體能活動，晚上睡前進行身心鬆弛練習，如深呼吸鬆弛練習、漸進式肌肉鬆弛練習或靜觀呼吸練習，皆有助入眠。
4. 就寢前避免做一些令腦部活躍的活動，如使用智能手機、看電視等。
5. 睡前避免過飽或太餓。
6. 避免飲用過量的咖啡、濃茶等含咖啡因的飲料，並遠離煙酒，以免干擾睡眠。



保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
	1	2	3
	10:00 穿珠交流班(融) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(居) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場(舞) 14:00 義工會(居) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
7	8	9	10
14:15 繪畫小組(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班(融) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	08:15 驗血糖服務(護) 10:00 衛生署講座(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 腦友加油站(融) 14:30 家家護戶油松樂(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場(舞) 09:30 會員迎新會(居) 10:00 配對探訪顯愛心 14:30 與你海邊慢慢走(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
14	15	16	17
14:15 繪畫小組(居) 15:00 午間健樂站(棋)	09:30 小中風大危險(居) 10:00 穿珠交流班(融) 14:00 義工剪髮服務(居) 14:30 成為金曲專家(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	10:00 「聖誕哈佬聚」(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:15 聖誕樂油油(舞) 14:30 腦友加油站(融) 15:15 聖誕護樂「油」(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場(舞) 10:00 義工聖誕派對(居) 14:30 保健養顏靚「湯」水(居) 15:00 衛生署講座(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
21	22	23	24
15:00 午間健樂站(棋)	09:30 欣喜樂聚聖誕日(居) 10:00 穿珠交流班(融) 10:30 喜樂飯聚聖誕日(居) 14:15 冬日護樂小點心(居) 14:30 快樂的色彩(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 聖誕精彩登「鹿」(居) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場(舞) 10:00 配對探訪顯愛心 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:00 彈力帶運動班(舞) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
28	29	30	31
14:30 佛青歌舞星期天(居) 15:00 午間健樂站(棋)	09:30 安心上學堂(舞) 10:00 穿珠交流班(融) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
4	5	6
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 「賢」跆拳道 (居) 14:00 「賢」樂·木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	14:00 園藝治療小組(融) 15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
11	12	13
09:30 抗「逆」桌遊(舞) 14:30 益智樂活腦(融) 14:00 「四」圍睇好戲(舞) 15:00 認識認知障礙症(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 「賢」跆拳道 (居) 14:00 「賢」樂·木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	14:00 園藝治療小組(融) 15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
18	19	20
09:30 1月例會 15:00 認知障礙症(的預防方法(居) 15:00 長者護膚有辦法 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 「賢」跆拳道 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
25	26	27
公眾假期	公眾假期	15:00 午間健樂站 (棋)
		健身室全日提供服務





數獨的遊戲目標是以數字 1 到 9 填滿網格，讓每一行、每一列和每個 3x3 區域都有 1 到 9 的數字，而每一個小網格中也有 9 個格子需要填滿。同一個數字只能在每一行、每一列及每一個小網格中出現一次。老友記，挑戰自己啦！

11 月答案

7	4	5	3	9	6	1	2	8
8	3	2	1	5	7	9	4	6
1	9	6	2	8	4	5	7	3
2	5	7	8	3	1	4	6	9
9	8	4	6	7	2	3	5	1
6	1	3	5	4	9	2	8	7
3	7	8	4	1	5	6	9	2
4	2	9	7	6	3	8	1	5
5	6	1	9	2	8	7	3	4



負責職員：張美華姑娘

9							7	
		1		2			4	
					1	2	5	
6	8				9	1	3	
7			1	6		5		
		9				7	6	4
5	6		9	1	3	4	2	
	4	2	6		7	9	1	5
			2		4	6		

2026新會員證更換安排

為配合中心全面更換新版會員證，中心將每月安排指定號碼的會員進行拍照及更換新會員證。以下為 12 月份的安排：



會員號碼	拍照時段	可領證日期
00001-00200	23/12 (二) 上午 9:00 - 10:00	29/12(星期一)上午 9:00 後
00201-00400	30/12 (二) 上午 9:00 - 10:00	5/1/26(星期一)上午 9:00 後

- 備注：1. 若會員未能按上述時段出席，請等待後補安排。
2. 會員可於領證日期後帶回舊證到中心領取新證。





社區飯堂服務



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

早餐
上午8:30

\$5 / 餐

午餐
上午11:30

\$10 / 餐

晚餐
下午4:30

\$15 / 餐

舒筋活絡按摩椅

- 費用：\$5 (1 次)
 時間：每次可使用 15 分鐘
 備註：1) 使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用；
 2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用。

聲波振動儀

- 費用：\$5 (1 次)
 時間：每次可使用 10 分鐘
 備註：使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用



復康用品借用服務

- 時間：中心開放時間內
 對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士 (使用者必需年滿 50 歲或以上)
 內容：復康用品借用服務。其中包括手動輪椅、助行架、拐杖、復康單車、健腦遊戲。
 時限：免費借用兩星期，如有需要可以延長兩星期。
 備註：借用服務會以先到先得原則處理，不設預留。

若非本中心會員須向中心提供借用者身份證明文件、聯絡電話及住址證明

米蘭牌/平板電腦借用

- 日期：逢星期一至六
 時間：上午 9:30 – 11:00 及下午 2:30 – 4:00
 內容：出示會員證登記，借用米蘭牌/IPAD 供會員玩樂，需遵守借用規則。
 備註：使用後需自己消毒清潔相關物品。



會員注意事項：

- ※ 如有任何個人資料更改，包括 電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況 等可聯絡職員更新。

每月例會

日期：12 月例會 - 11 月 27 日 (星期四)

1 月例會 - 12 月 18 日 (星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

對象：中心會員

名額：50 位

地點：樂居天地

內容：講解每月活動及服務



暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務 /戶內活動	戶外活動
 T1	照常	照常
 T3	照常	取消
 T8	取消	取消

申請入會手續：

請於辦公時間內，親臨辦理入會手續並攜帶：身份證、證件近照一張。

年費：銀咭會員(50-59歲) - \$50

金咭會員(60歲或以上) - \$21

中心開放時間

星期一至六：

上午8時至下午6時

公眾假期休息

延展時段：

星期二：下午6時至9時

星期日：下午2時至6時

想接收中心月訊

只須簡單2步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播

步驟 1：
儲存中心電話
(6411 6975)



步驟 2：

Whatsapp

通知中心

想接收月訊。

完成以上兩步，中心就會加你入Whatsapp廣播名單，日後接收資訊更方便。

SQS 服務質素標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準(SQS)。

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹 SQS 13：私人財物

『標準 13：服務單位應尊重服務使用者的私人財產權利』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程序並切實執行。

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 舖

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7855

Whatsapp：6411 6975

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：蔡國輝(主任)、麥穗琪(副主任)、黃浩然、謝恩桐、陳超冠、莊熹文、黃芝淳、姚學禮、龔詩明、黃曼菲、張美華、黃安迅、岑玉燕、梁煥兒、李詩明、王金蓮

督印人員：蔡國輝 主任

編輯人員：張美華 福利工作員

印刷數目：500 份

日期：2025 年 12 月



啟德得
Facebook



電子
通訊