



保良局天德長者援手網絡中心

2025年11月份月刊

迎接全運會・為運動員打打氣！

四年一度的中華人民共和國全國運動會由國家體育總局主辦，是國家水平最高、規模最大的全國性大型綜合運動會。第十五屆全國運動會將於2025年11月9日至21日在廣東、香港和澳門舉行，全國各地的頂尖運動員將會雲集粵港澳三地，競逐各項賽事的殊榮。香港將會承辦八個競賽項目，包括籃球（男子22歲以下組）、場地自行車、擊劍、高爾夫球、手球（男子）、七人制橄欖球、鐵人三項及沙灘排球等，大家一齊為運動員打打氣！

第十五屆全國運動會 香港賽區賽事日期

THE 15TH NATIONAL GAMES (HONG KONG) COMPETITION SCHEDULE



比賽項目 Competition	比賽場地 Venue	比賽日期 Date
 沙灘排球 Beach Volleyball	維多利亞公園 Victoria Park	2025.10.31-11.8; 11.10
 手球（男子） Handball (Men)	啟德體育園啟德體藝館 Kai Tak Arena, Kai Tak Sports Park	2025.11.1-5; 11.7-8; 11.10
 籃球 （男子22歲以下組） Basketball (Men's U22)	香港體育館 Hong Kong Coliseum	2025.11.10-20
 七人制橄欖球 Rugby Sevens	啟德體育園啟德主場館 Kai Tak Stadium, Kai Tak Sports Park	2025.11.12-14
 高爾夫球 Golf	香港哥爾夫球會一粉嶺球場 Hong Kong Golf Club - Fanling Course	2025.11.13-16
 場地自行車 Track Cycling	香港單車館 Hong Kong Velodrome	2025.11.13-17
 鐵人三項 Triathlon	中環海濱—維多利亞港 Central Harbourfront Event Space and Victoria Harbour	2025.11.15-16
 擊劍 Fencing	啟德體育園啟德體藝館 Kai Tak Arena, Kai Tak Sports Park	2025.11.15-20
 跨境公路自行車 （男子個人賽） Cross-boundary Road Cycling (Men's Individual Race)	珠海—香港/澳門公路自行車線路 Zhuhai - Hong Kong/ Macao Road Cycling Race Route	2025.11.8
 跨境田徑（馬拉松） Cross-boundary Athletics (Marathon)	深圳—香港馬拉松線路 Shenzhen - Hong Kong Marathon Race Route	2025.11.15

活動報名方法

- 於11月5日上午11時至11月6日下午5時致電 25427765 或 WhatsApp 55742306 留下姓名及會員編號報名。
- 如報名人數多於指定名額，將於11月7日上午10時進行抽籤，並於11月7日上午10時至5時由職員逐一以電話或 WhatsApp 形式通知中抽籤者。

2025年12月例會

本中心的例會於每月第一個星期三上午進行，下次例會日期：

日期：12月3日(三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 12月份的活動、服務及中心消息

參加方法：無須報名，例會前15分鐘開始登記



入會或續會提示

續會：會籍有效期為一年，請留意會員卡上的有效月份，在該月親臨辦理續會手續。

入會：親臨辦理入會手續請

1. 攜帶身份證
2. 住址證明
3. 證件近照一張。



11月份到期的會員，記得到中心續會喇！

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員。

溫馨提示

①



出示會員證

(非會員請先登記)

②



進入中心前需

「咁」會員卡

參加活動須知

- 成功報名活動的會員，請準時出席。
- 遲到超過15分鐘，將不能參加活動；名額亦有機會即時轉讓予現場有興趣報名之參加者。
- 如未能出席活動，請盡早通知負責職員，以安排由後備補上，以免浪費資源。

收費活動



保良局「關懷長者心」地區安老服務計劃 企業聯繫暨長者餐聚



邀請護老者及其被照顧者一同到酒店品嚐午宴及欣賞精彩表演。

日期：12月4日(四)

中心集合時間：上午10:30(暫定)

活動時間：下午12:30- 3:00

回程時間：下午3:30-4:30(暫定)

地點：東涌麗豪航天城酒店1/F 麗豪宴會廳
(香港赤鱗角香港國際機場航展道8號)

費用：\$60/位(收費已包括旅遊巴士接送)

名額：20名

對象：護老者及其被照顧者(活動能力良好者)

內容：於酒店享用午宴、開展儀式及表演

備註：報名成功並出席此活動之參加者未能參與2026年敬老賀新春



菜單

錦繡慶四喜

(晶瑩蝦餃、豬肉燒賣、滬式燻魚、四喜烤麩)

海底椰無花果燉鮑魚

芹香黃耳炒帶子蝦仁

蠔皇花膠伴椎茸青蔬

金獎脆皮茶皇燻雞

竹笙蟹肉扒豆苗

鮑汁瑤柱炆伊麵

中西甜品薈萃

(低糖芝麻糕、核桃腰果餅、檸檬慕斯餅)

中國茗茶

收費活動

銅鑼灣の限定展覽半天遊

Exhibition
small MUJI
享受每日生活好物
Hong Kong

日期：11月11日(二)

時間：下午 2:00 - 4:30

地點：無印良品 MUJI

(銅鑼灣告士打道311號皇室堡地庫)

及

Preface Coffee & Wine HQ

(銅鑼灣謝斐道535號Tower 535地下G07)



集合時間：下午 1:30

集合地點：本中心 (乘坐地鐵前往)

名額：10名

費用：\$20 (不包括車費)

對象：活動能力良好者 (需長時間步行)



內容：1. 【《Small Muji - 享受每日生活好物》展覽】

參觀由著名日本微型攝影師創作的，透過巧妙創意手法，將日常用品轉化為富有趣味的微型藝術作品。

2. 【藝萌遊藝坊 | 體驗 職康五感之旅】

參觀由保良局主辦的《藝萌遊藝坊》活動，活動設有「五感體驗」，透過一系列互動藝術、手作創作與感官探索展覽，以全身、心、靈的感知共融，連結人與人之間的溫度。



負責職員：陳敏熹姑娘



精彩活動

大型藝術馬賽克拼畫展示、

陳皮茶調配體驗、

手沖咖啡沖調、

聖誕工藝品預售等



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

Tasty
one
Artsy
one

收費活動

鑽石畫工作坊

日期：11月14、21日(五)及27日(四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：8名

費用：\$20

內容：藉由重複貼鑽的動作，可以讓繁忙的日常停下腳步，小小的偷閒、讓腦袋放空一下。

負責職員：黃欣儀姑娘



伸展瑜珈運動班

日期：11月10、17日(一) 及 11月24日(一)
時間：上午10:00 - 11:00 及 下午 2:30 - 3:30 **共3節**

地點：本中心

名額：12名

費用：\$30

內容：透過椅上瑜珈操，啟動更多的肌肉，活動到平常比較少用肌肉和關節。

負責職員：陳嘉文姑娘



手沖咖啡初體驗

日期：11月26日(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

名額：8名

費用：\$15

內容：一齊嘆手沖咖啡及了解咖啡小知識
例如：精品咖啡/咖啡產地及沖調處理法等)

負責職員：陳嘉文姑娘

Coffee Time



11月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

.	.	.	.
2	3 2:00 - 扭扭條花花 工作坊	4 2:00 - 邁向AI新世代數 碼小組(補堂)	5 10:00 - 11月例會 1:00 - 保良局 全城運動顯關懷
9	10 10:00 - 伸展瑜珈班 2:00 - 扭扭條花花 工作坊	11 1:30 - 銅鑼灣の 限定展覽半天遊	12 10:00 - 有趣鳳梨大比 拼 2:30 - 義工相聚一刻
16	17 10:00 - 伸展瑜珈班 2:00 - 扭扭條花花 工作坊	18 10:00 - 布袋球同樂日 2:30 - 低強度帶氧舞	19 10:00 - 雅培奶粉銷售 2:30 - 打機日-躍動樂
23 / 30	24 9:30 - 相約一刻在頤康 (手工) 2:30 - 伸展瑜珈班	25 9:30 - 相約一刻在頤康 (運動) 2:30 - 門球滾滾	26 10:00 - 手沖咖啡初體驗





社區飯堂-活動室 (逢星期一至六，早餐 8:30、午餐12:00、晚餐16:30)

星期四	星期五	星期六
.	.	1 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
6 10:00 - 童心品茗茶之樂 2:30 - 簡易健康操 (補堂)	7 9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 童心品茗茶之樂 2:00 - 社區飯堂購買飯票	8 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
13 10:00 - 數獨學習小組 2:30 - 長者運動同樂日	14 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 鑽石畫工作坊	15 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅
20 10:00 - 健康講座 低溫症 1:45 - 香薰療愈・長者 健康管理計劃	21 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 鑽石畫工作坊	22 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅
27 10:00 - 健康講座 如何處理焦慮 2:30 - 鑽石畫工作坊	28 9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00 - 3D訓練運動班 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 門球滾滾	29 9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅 

免費活動

3D訓練運動班

日期：11月28日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
名額：5名
內容：寓運動技能訓練於遊戲之中。3D 互動訓練系統能感應玩家的一舉一動，採用3D傳感器技術，於訓練時自動追蹤肢體動態
負責職員：陳嘉文姑娘



長者運動同樂日

日期：11月13日(四)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：20名
招募義工：5名
內容：配合全國運動會及長者日，與大家一齊做運動及小遊戲。
對象：適合活動能力良好會員
負責職員：陳嘉文姑娘



有趣鳳梨大比拼

日期：11月12日(三)
時間：上午 10:00-11:30
地點：本中心
名額：30名
內容：利用生果網製作環保鳳梨擺設，讓參加者善用各種花卉或物資，達致家居美化效果。
導師：康文署職員
負責職員：陳敏熹姑娘



低強度帶氧舞

日期：11月18日(二)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
名額：10名
內容：齊齊聽音樂跳低強度帶氧舞，鍛鍊身體肌肉。
對象：適合活動能力良好及喜歡跳舞會員
負責職員：陳嘉文姑娘



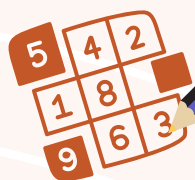
布袋球同樂日

日期：11月18日(二)
時間：上午 10:00-11:00
地點：本中心
名額：8名
內容：一同遊玩新興運動布袋球，考你眼界！
負責職員：陳敏熹姑娘



數獨學習小組

日期：11月13日(四)
時間：上午 10:00-11:00
地點：本中心
名額：20名
內容：認識數獨遊戲，一起動動腦筋，拆解及挑戰不同關卡，感受解題樂趣！
負責職員：陳敏熹姑娘



免費活動

雅培奶粉售賣

日期：11月19日(三)

時間：上午 9:30 - 11:00

地點：本中心

名額：不限(無需報名，即場登記)

對象：持有效會員證之中心會員

內容：由雅培奶粉供應商派員到中心售賣各類型奶粉。

備註：

1. 數量有限，售完即止，每人限買最多6罐。
2. 價格及優惠依照供應商於當日而定。
3. 請自備環保袋或購物車。
4. 本中心沒有收取任何行政費。

負責職員：陳敏熹姑娘



門球滾滾

日期：11月25日(二)及 28日(五)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：10名

內容：簡單認識門球運動，一起活動筋骨享受團體活動的樂趣，共渡愉快時光。

負責職員：陳敏熹姑娘

備註：適合對門球運動沒有認識的會員參加。



打機日-躍動樂

日期：11月19日(三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

名額：8名

內容：一同體驗任天堂遊戲機，以遊玩形式做運動吧！

負責職員：黃欣儀姑娘



健康講座： 如何處理焦慮

日期：11月27日(四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：30名

講師：衛生署護士

負責職員：陳敏熹姑娘



健康講座： 低溫症

日期：11月20日(四)

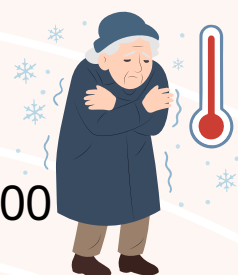
時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：30名

講師：衛生署護士

負責職員：陳敏熹姑娘



居家伸展運動

世界衛生組織建議65歲以上長者每週應累計至少150分鐘中等費力運動。以下是6式坐姿訓練長者肌力、肌耐力的運動，讓長者於日常生活可隨時運用。運動前，除先留意身體的狀況外，坐在穩固的椅子上讓自己隨時可抓握。若坐在輪椅上，請將輪椅煞車鎖上、腳踏板收起來避免滑動，並穿上鞋子，讓雙腳踩在地上擺正踏穩，以策安全。



● 往上伸懶腰



● 左右彎個腰



● 雙手梳梳頭



● 坐姿抬起腿



● 轉體抬個腿



● 雙手畫圈圈

運動時注意事項：

- 坐好讓身體稍微前傾不靠椅背。
- 每次動作維持3-5秒，重複做10-12次。每個動作可以做3組
- 過程當中如果感到疲憊可以休息一下或補充水分後再做。千萬不要勉強自己！

坐姿訓練：

- 一、往上伸懶腰：雙手交叉掌心朝上，若肩膀不會疼痛，可再稍微向上伸展，以舒展上肢進行暖身。
- 二、左右彎個腰：一手高舉過頭向對側彎，彎腰伸展腰部肌肉。
- 三、雙手梳梳頭：雙手摸頭，雙肘打開，練習完成生活自理的梳洗動作。
- 四、坐姿抬起腿：雙腳左右輪流屈膝抬腳，訓練大腿肌耐力，並維持軀幹穩定。
- 五、轉體抬個腿：雙手放在頭後方，身體轉向一側，抬高同側大腿，腳盡量抬高，讓膝蓋碰到手肘，作可訓練肩膀關節活動、軀幹肌耐力、下肢肌力。
- 六、雙手畫圈圈：雙手放置於椅子兩側，兩手握拳，同時畫圈，模擬推輪椅的動作，訓練手臂及肩膀活動，這動作可讓失能者增加自理移行的能力。

長者支援服務系統

「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1.增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2.協助中心推行活動及資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員



本中心錄音電話號碼: 3701 7930



每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動

啟用Whatsapp電話廣播接收中心資訊



為更有效向會員發放中心最新資訊，我哋將會透過WhatsApp 廣播功能，發放相關訊息。

- 1 步驟一 將中心電話5574 2306加入至手機通訊錄或聯絡人
- 2 步驟二 以Whatsapp傳送「我想接收中心的廣播訊息」
- 3 步驟三 等待我們的回覆，收到確認訊息，即成功登記



廣播系統唔係群組，唔會透露大家電話號碼式資料俾第三方知道，大家可以安心使用。



5574 2306此號碼只供發放廣播訊息之用，如有任何查詢，請致電2542 7765，與當值職員聯絡。





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	✓	✓
 T3	✓	✗
 T8	✗	✗



「服務質素標準」知多些

標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



中心開放時間

星期一至六

上午9時至
下午6時

星期日及公眾假期

休息



中心網頁



大家可以使用
QR CODE 進入
本中心網頁

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎向當值職員或主任提出。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，多謝支持。

地址：香港西環卑路乍街8號1樓平台

電話：2542 7765

傳真：2542 7769

電郵：eldcom.watch

@poleungkuk.org.hk

主任/督印人：葉佩珊

編輯組：黃欣儀、陳敏熹、陳嘉文

印刷數量：280份

出版日期：2025年11月