



保良局天德長者援手網絡中心
2025年12月份月刊

聖誕節快樂

Merry
Christmas



活動報名方法



- 於12月3日上午11時至12月4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12月5日上午10時進行抽籤，並於12月5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。

2026年1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：1月7日(三) 上午 10:00 - 10:45

地點：本中心

名額：70人

內容：介紹 1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。



12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

②



出示會員證
(非會員請先登記)

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

天德聖誕樂起來

日期：12月16日(二)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

名額：35名

費用：\$20

內容：一齊玩不同集體遊戲，抽抽禮物
一同感受聖誕氣氛，共享歡樂！

負責職員：曾慶霖先生、楊昌富先生
(香港都會大學運動及康樂管理學系實習學生)



We wish you a Merry Christmas



印染布袋工作坊

日期：12月30日(二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：8名

費用：\$40

內容：挑選喜歡的顏色去印製設計屬於自己的帆布袋吧！

負責職員：黃欣儀姑娘



自製聖誕相框樹

日期：12月22日(一)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：本中心

名額：8名

費用：\$30

內容：開開心心一齊做聖誕節小手工製作聖誕相框樹。

負責職員：陳嘉文姑娘



收費活動

布袋球同樂日

日期：12月18日(四)
時間：下午 2:30-3:30
地點：本中心
名額：12名
費用：\$10

內容：一同體驗新興布袋球運動，

學習基本玩樂方式，即場舉行紅藍陣營大對抗，考考你眼界！

負責職員：陳敏熹姑娘



手沖咖啡初體驗2.0

日期：12月29日(一)
時間：上午9:30-10:45
地點：本中心
名額：8名
費用：\$20

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



免費活動

保良局蔡繼有學校探訪

日期：12月9日(二)
時間：上午 10:00 - 11:15
地點：本中心
名額：18名
內容：保良局蔡繼有學校小學生探訪本中心，與參加者一同玩小遊戲及做手工。

負責職員：黃欣儀姑娘



數獨學習小組

日期：12月24日(三)
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

聲一響，齊來操

日期：12月15(一)，23(二)，29日(一)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

名額：15名

內容：配合音樂進行運動，讓參加者舒展筋骨和培養運動習慣

負責職員：李啓進先生、李德軒先生

(香港都會大學運動及康樂管理學系實習學生)

*備注：此活動適合活動能力良好的長者參與



健康講座： 長者常見的氣喘問題

日期：12月11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： 聽覺保健知多少

日期：12月18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

紅十字會聖誕探訪

日期：12月22日(一)

時間：下午 2:30-4:00

地點：本中心

名額：13名

內容：紅十字青少年與參加者一起玩小遊戲，唱唱歌！

負責職員：黃欣儀姑娘



香港浸信教會聖誕探訪

日期：12月17日(三)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：40名

內容：由香港浸信教會(堅道)的義工與參加者分享福音、聖經故事、唱詩歌及祈禱。

負責職員：陳敏熹姑娘



12月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

	1	2	3
	2:30 - 家居運動套裝 簡介會	2:00 - 扭扭條花花工作坊 深造班	10:00 - 12月例會
7 立法會選舉投票日	8	9 10:00 - 保良局蔡繼有學 校探訪 2:00 - 扭扭條花花工作坊 深造班	10 9:30 - 冬至探訪活動 1:30 - 冬至探訪活動 2:00 - 康文署體適能 運動班
14	15 10:00 - 打機日- 太鼓達人 2:30 - 聲一響，齊來操	16 2:30 - 天德聖誕樂起來	17 10:00 - 活力健康操 2:30 - 香港浸信教會 聖誕探訪
21	22 9:30 - 自製相框聖誕樹 2:30 - 紅十字會聖誕探 訪	23 9:30 - 相約一刻在頤康 運動 2:30 - 聲一響，齊來操	24 10:00 - 數獨學習小組
28	29 09:30 - 手沖咖啡 初體驗2.0 2:30 - 聲一響，齊來操	30 2:30 - 印染布袋工作坊	31 9:30 - 相約一刻在頤康 手工 10:00 - 活力健康操



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

<p>4</p> <p>2:00 - 好戲欣賞 - 《青春養成記》</p>	<p>5</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>6</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票</p>
<p>11</p> <p>10:00 - 健康講座</p>	<p>12</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>13</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>18</p> <p>10:00 - 健康講座 2:30 - 布袋球同樂日</p>	<p>19</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 冬至探訪活動</p>	<p>20</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:30 - 午後音樂之旅</p>
<p>25</p> <p>聖誕節</p>	<p>26</p> <p>聖誕節翌日</p>	<p>27</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>
<p>•</p>	<p>•</p>	

免費活動

打機日-太鼓達人

日期：12月15日(一)
時間：上午10:00-11:00
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



好戲欣賞 - 《青春養成記》

日期：12月4日(四)
時間：下午 2:00-4:00
地點：本中心
名額：40名
內容：電影運用最可愛的故事，收錄了那些年關於人生、家庭、友情及情緒的領悟；這些領悟，都讓我們從女孩變成了女人，每個階段都塑造了我們成為怎樣的大人。
語言：粵語(中文字幕)
負責職員：陳敏熹姑娘
報名截止日期：12月3日下午5時
(即日公佈抽籤結果)



康文署體適能運動班

日期：12月10日(三)
時間：下午 2:00-4:00
地點：本中心
名額：30名
內容：由康文署體適能教練教授體適能運動。
負責職員：陳嘉文姑娘

活力健康操

日期：12月31日(三)
時間：上午 10:00-11:00
地點：本中心
名額：12名
內容：一齊運動身體好，齊做活力健康操！
負責職員：陳嘉文姑娘

義工招募

「關懷長者心」地區冬至探訪活動

冬至即將來臨，中心現正招募義工協助上門探訪西區的獨居長者，共有三個時段，詳情如下：

A 12月10日(三) 上午9:30-11:00
B 12月10日(三) 下午 1:30-3:30
C 12月19日(五) 下午2:30-4:30
歡迎報名其中一個或多個時段

集合地點：本中心

內容：分組上門探訪及慰問 2至3 戶獨居長者，送上關懷及節日祝福，每戶探訪約30分鐘

負責職員：陳嘉文姑娘



免費活動

「探討園藝治療對社區居住老年人健康的影響」研究

是次研究由香港教育大學、香港嶺南大學及香港園藝治療協會合作進行，誠徵老友記一同探討對園藝治療的感受和看法。如對園藝治療及繪畫感興趣的你萬勿錯過今次機會！

園藝治療小組

繪畫小組

內容	體驗各種種植的樂趣及製作精美組合盆栽	體驗用粉彩繪畫不同作品
簡介會	12月20日(六)下午2:30-3:30	職員將個別聯絡中籤者進行簡單評估，確認合資格後，方可成功參加。
前測日期	1月8日(四)上午10:00-11:00	
小組日期 / 時間	1月12日、19日、26日、 2月2日、9日、23日、 3月2日及9日(逢星期一)	1月13日、20日、27日、 2月3日、10日、24日、 3月3日及10日(逢星期二)
	第1-7節：下午2:15-4:15 第8節：下午3:30-4:30	第1-7節：下午2:15-4:15 第8節：下午3:30-4:30
後測日期	4月13日(一)下午2:00-3:00	
費用	免費	參加者需半年內 沒有 參與過園藝治療／香薰治療／音樂治療／藝術治療／瑜伽／物理治療瑜珈班
名額	20人(每組10人)	
地點	本中心	

- 備註：1. 20位參加者將會由研究人員「**隨機分配**」(不能自選)分為2組：園藝治療小組或繪畫小組，只須參加其中一組的活動；
2. 參加者需按照分配結果，務必準時出席每節活動，否則將會影響研究結果。

負責職員：陳敏熹姑娘

研究對香港安老服務發展有一定幫助，機會難得，誠邀您的參與。

健康資訊站 - 有營節日飲食

要實踐有營節日飲食，建議跟隨健康飲食金字塔的均衡飲食原則安排節慶期間的飲食。一餐中應以穀物類為主食，另外多進食蔬菜，適量進食肉類及代替品，也要盡量減少攝取油、鹽、糖類。進食時大家不要只顧吃餸而不吃飯，因為餸菜所含的熱量較飯多，例如：過量進食肉類便會攝取過量脂肪；應進食適量沒經油處理過的穀物類，例如：白飯、湯米粉或湯麵，要避免進食炒飯、炒麵或生炒糯米飯等。



中式聚餐方面，宜盡量多菜少肉，並多選含較低脂肪的材料如瘦肉、去皮雞肉、魚、海參、帶子、蝦等，或沒經油處理過的豆類製品如豆腐、枝竹、素雞等。避免選吃炸枝竹、豆卜或高脂肪的肉類，如腩肉、豬手、鴨腳、臘味和燒味。吃雞時宜避免進食皮層和蘸大量薑葱油，以免攝取過多脂肪。烹調時宜多採用低脂肪的烹調方法如：炆、燉、蒸、灼、少油快炒等；亦可多加配菜，如菇類、青紅椒、甘筍、馬蹄、蓮藕、雲耳等來配搭肉類作餸菜及湯料，以增加纖維攝取量。

西餐方面，前菜可以選雜菜湯代替忌廉湯，可減少脂肪吸收又能增加攝取纖維素。或可以選沙律菜，但要留意部分沙律菜的醬汁熱量偏高，例如沙律醬，可選黑醋汁加少量橄欖油取代。主菜可選火雞、烤雞、燒大蝦、焗魚、蒜片海鮮炒意粉。肉類主菜可配以白飯、意粉或焗薯配菜，避免點選薯條或進食拌入大量芡汁的飯或意粉，或盡量撇走芡汁。

如果去吃自助餐，可先吃蔬菜，之後再選擇適量的肉類、穀物類，最後吃少量甜品，及盡量避免選擇油炸食物。因為蔬菜能增加飽肚感，熱量較低，可避免之後吃下過量食物，令體重增加。自助餐菜式選擇很多，宜貴精不貴多，就算每道菜只夾少許，可能已經過量進食。也宜減慢進食速度，因為吃飽的訊號需要時間傳到腦部。如果吃得太急，感受到飽肚時可能已經吃過量了。

有很多時節日期間都忘了吃足夠水果，所以建議以水果作為甜品為佳。如果有其他甜品，可淺嘗或與家人分享。飲品選擇方面，選擇清水、清茶、梳打水，盡量避免含糖汽水、果汁和酒精飲品，以減少從飲料攝取額外的熱量。其實要有「營」飲食並不難，懂得選擇餸菜和適量進食，大家都可以吃得健康。



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 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。



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12月