



保良局天德長者援手網絡中心

2026年1月份月刊

2026



睡眠與精神健康

常聽到長者分傾訴因為睡不好而變得心情煩躁、記憶模糊，甚至沒有動力與親友見面。良好睡眠不僅能恢復體力，亦能守護精神健康，以下將介紹一些提升睡眠質素的實用建議，助你找回安穩睡眠與愉快生活。

提升睡眠質素的實用建議：

（一）規律作息多活動

定時起床、睡醒後不賴床、盡量避免補眠和午睡，有助維持身體的晝夜規律，避免擾亂生理時鐘導致晚上睡不好。日間要有足夠的體能活動，把身體的倦意累積到晚上營造睡意；



（二）放鬆身心準備睡

放鬆身體和心情是睡得好的基礎。睡前應做些靜態放鬆的活動，幫助自己預備入睡，例如做身心鬆弛練習、聽柔和音樂、看消閒刊物等。睡前避免那些令身心刺激緊張的活動，例如劇烈運動，或收看／聽刺激性的影音節目。事實上，近年研究發現睡前使用電子產品會影響睡眠時間和質素，故此應避免這個陋習。



（三）睡不著時離開床

如在床上躺了很久依然睡不著的話，就要離開床，做睡前的靜態放鬆活動，待有睡意後才再上床。半夜醒來睡不著時，同樣地可以再做睡前的靜態放鬆活動，再次幫身體慢慢放鬆，以助再入睡。若然真的睡不著時亦不要勉強，因苦惱會帶來心理壓力，更難入睡；這個時候可以提醒自己：「順其自然吧」、「放鬆些」、「身體會自然休息」等等，藉改變想法來放鬆心情。



希望上述建議能幫助你提升睡眠質素、保持心情愉快，祝大家今晚睡得好、明天醒來精神好！

文章來源：長者健康服務- 睡眠與精神健康

[https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/files/%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E8%88%87%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%20\(2025%E5%B9%B410%E6%9C%88\).pdf](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/files/%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E8%88%87%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%20(2025%E5%B9%B410%E6%9C%88).pdf)

活動報名方法

- 於1月7日上午11時至1月8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1月9日上午10時進行抽籤，並於1月9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2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：2月4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。



1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。

職員動向

各位會員，大家好！

新一年新開始，在此要跟各位會員道別說再見了，多謝大家支持我過去舉辦的小組活動及對我工作上的鼓勵。2026 新一年祝各位會員事事順利最緊要身體健康，開心過每一天。

Goodbye

陳嘉文
活動策劃幹事



收費活動

暖笠笠頸巾班

日期：1月21及28日(三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：8名

費用：\$30

內容：使用編織神器，新手也可以織成溫暖牌頸巾！

負責職員：黃欣儀姑娘



布袋球同樂日

日期：1月29日(四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

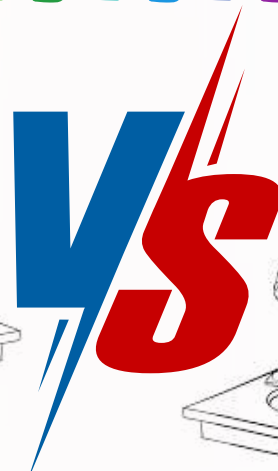
名額：12名

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



免費活動

保良局社區支援單位 惠州深圳交流團2026

活動目的：了解大灣區安老服務發展，體驗當地特色院舍，
參觀及進行交流活動

行程簡介：(景點有機會按實際情況調整)

第一日：西九龍高鐵站集合 > 乘坐高鐵前往惠州 > 午餐 > 職員講解
「廣東計劃政策說明會」 > 酒店自助晚餐 > 夜遊西湖

第二日：酒店自助早餐 > 參觀「惠州市社會福利院」 > 午餐 > 遊覽
合江樓/水東街 > 晚餐

第三日：酒店自助早餐 > 旅遊巴前往深圳 > 參觀「深圳市共享之家養老
服務有限公司龍城店」 > 粵式點心午餐 > 餐後分享會 >
旅遊巴經深圳灣返港，荃灣西站、九龍塘及觀塘站解散



日期：2026年1月27-29日 (星期二至四)

名額：2名 (持有有效簽證(回鄉卡)的會員)

參加者同意交流團後，製作分享集及回單位分享心聲

費用：\$440 (餘額由保良局資助)

(費用包括高鐵、旅遊巴車費、食宿、領隊及司機導遊小費、旅遊平安保險費)

負責同事：黃欣儀姑娘



簡介茶會資料：

日期：2026年1月16日(五)

時間：上午9:30-11:00

地點：榮儀喜悅薈 (將軍澳)

備註：

1. 必須持有效回鄉證及身份證明文件
2. 參加者需簽署活動聲明書及必須出席活動簡介茶會
3. 需行動自如，能獨立完成基本日常活動 (如步行、上下車、用膳)
4. 住宿將會安排2位長者共住1間房間，敬請留意
5. 在活動過程中，會為活動進行拍照、攝錄和錄音，並可能公開上述有關資料作活動宣傳、報告和紀錄用途，參與的長者必須同意有關安排

免費活動



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

童心品茗茶之樂-探索「茶」之旅

活動日期：1月15日(四)

活動時間：下午1:30- 4:45

集合時間：下午1:30

集合地點：本中心(旅遊巴士接送)

解散時間：下午 4:45 (中心解散)

地點：第一站 - 茶具博物館

第二站 - 尤德觀鳥園 (香港公園內)

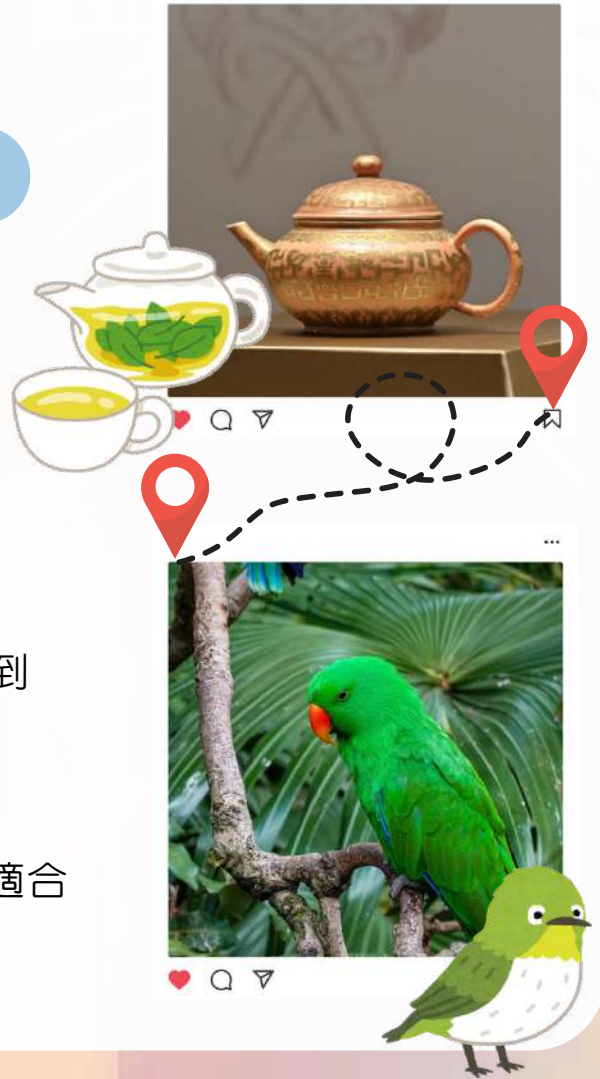
名額：16名

內容：觀賞珍貴中國茶具及茶藝相關文物，再到觀鳥園近距離欣賞不同種類的鳥隻。

負責職員：黃欣儀姑娘及陳敏熹姑娘

備註：

1. 活動需長時間步行，請注意身體狀況是否適合
2. 此活動不設膳食環節
3. 成功抽中之參加者可選擇自行前往地點



雅培奶粉售賣

日期：1月21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



1 月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

4	5	6 10:00 - 數獨遊玩小組	7 10:00 - 1月例會
11	12 9:30 - 桌遊Bar- 德州撲克 2:15 - 園藝治療小組	13 2:15 - 繪畫小組	14 1:45 - 電影欣賞 《靈魂奇遇記》
18	19 9:30 - 桌遊Bar- 德州撲克 2:15 - 園藝治療小組	20 9:30 - 相約一刻在頤康 運動班 2:15 - 繪畫小組	21 10:00 - 奶粉售賣 2:30 - 暖笠笠頸巾班
25	26 9:30 - 相約一刻在頤康 手工班 2:15 - 園藝治療小組	27 11:00 - 飯堂會議 2:15 - 繪畫小組	28 2:30 - 暖笠笠頸巾班



星期四

星期五

星期六

<p>1</p> <p>元旦</p>	<p>2</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>3</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>
<p>8</p> <p>10:00 - 研究活動(前測)</p>	<p>9</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>10</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>
<p>15</p> <p>10:00 - 健康講座 活力長者健康操 1:30 - 探索「茶」之旅</p>	<p>16</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00- 祝君安好伴你操 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>17</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>
<p>22</p> <p>2:30 - 打機日-動感派對</p>	<p>23</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00- 祝君安好伴你操 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>24</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>
<p>29</p> <p>10:00 - 健康講座 太極拳運動 2:30 - 布袋球同樂日</p>	<p>30</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 10:00- 祝君安好伴你操 2:00 - 社區飯堂購買飯票</p>	<p>31</p> <p>9:00 - 社區飯堂購買飯票 2:00 - 午後音樂之旅</p>

免費活動

電影欣賞 — 《靈魂奇遇記》

日期：1月14日(三)
時間：下午 1:45-3:30
片長：1 小時 40 分鐘
語言：粵語 (中文字幕)
地點：本中心
名額：40名



內容：故事講述主角好不容易才獲得登上舞台的機會，卻在當天身亡，因此千方百計想重新活過來，展開了一段探討人生意義的旅程。

**[生命中最美好的，往往是已擁有的小事，
而不是忙碌一生的追求]**

負責職員：陳敏熹姑娘

健康講座：活力長者健康操

日期：1月15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



(此活動包含少量運動環節)

健康講座：太極拳運動

日期：1月29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



(此活動包含少量運動環節)

免費活動

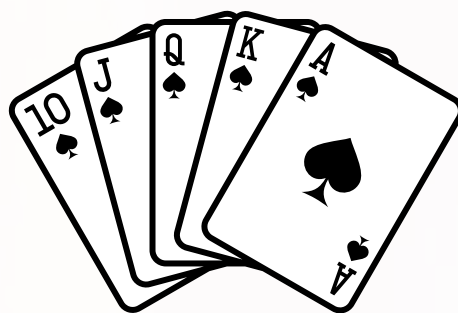
打機日-動感派對

日期：1月22日(四)
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



桌遊Bar - 德州撲克

日期：1月12及19日(一)
時間：上午9:30-11:00
地點：本中心
名額：6名
內容：由義工教授桌上遊戲 - 德州撲克！
義工：Sammy
負責職員：黃欣儀姑娘



祝君安好伴你操

日期：1月16、23及30日(五)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
名額：15名
內容：透過利用毛巾做不同的健體動作，享受做運動的樂趣同時能夠強身健體
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)



中國人有順應四時進補的養生概念，冬季更被視為進補的最佳季節，以達到養精蓄銳，預防疾病的目的。市民大眾常以為進食山珍海味如海參、花膠、牛筋等才可達到進補目的，事實上，健康飲食貴乎多元化及以均衡為原則，所以不論在任何季節，持之以恆地實踐健康飲食及健康生活習慣，才是保持體魄強健的方法。

在寒冷的天氣中，品嚐當時得令又熱騰騰的食物，實在可增加不少飲食的樂趣。以下的冬季飲食貼士及數款時令菜譜，可供各位參考。

冬季飲食及烹調貼士：

- 保持飲食均衡，不單止注重肉、魚、蛋及代替品，應充足地進食穀物類、蔬果及奶類及代替品食物。
- 多選吃合時令及冬季常用配料如菠菜、芋頭、蓮藕、蘿蔔、百合、木耳、冬菇等。
- 選用低脂肪及低膽固醇的材料如瘦羊肉、瘦牛肉或豬肉、去皮家禽、蛇肉等，煮食前可先切除肥膏、皮層、內臟及魚頭等部分。
- 採用低油烹調方法如炆、燉、蒸、灼、少油炒等，避免泡油等烹調方法。煲仔菜、火鍋等可以一邊加熱一邊進食，但必須確保食物熟透才進食。
- 避免進食大量芡汁及餸汁，以免攝取過多的熱量。
- 飲用熱茶、熱湯或熱奶等能令身體溫暖。



「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 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



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：2026年1月