

支援服務

延長時間服務

服務時間：

星期一至五

下午六時至七時

收費：

首半小時\$6.5

一小時 \$13

暫託幼兒服務

服務時間：

星期一至五

上午八時至下午六時

收費：

2小時或以下 \$16

5小時或以下 \$32

星期六

全日 \$64

上午八時至下午一時

另設膳食收費 \$6.5

活動預告

月份	活動內容
12月	● 聖誕活動暨親子生日會
1月	● 家長講座 ● 親子新年吊飾設計比賽
2月	● 家長日 ● 新年活動暨親子生日會

以上活動會按情況調動或取消，詳情資料請參閱有關活動通告

各位家長，如對本校服務有何意見或建議，
歡迎與本校職員聯絡或來書函。您的意見有助提昇服務質素，令我們的服務達至臻善。
多謝支持！

保良局莫慶堯育嬰園

地址：香港銅鑼灣禮頓道 66 號工藝院二樓

聯絡人：黃雅璇園長

電話：2277 8199 / 2277 8379

傳真號碼：2577 0819

電郵：plkcreche@poleungkuk.org.hk



保良局幼兒服務部

地址：香港銅鑼灣禮頓道 66 號

聯絡人：助理社會服務總幹事(幼兒服務)

電話：2277 8219

傳真號碼：2504 1996

電郵：ccs@poleungkuk.org.hk



保良局
PO LEUNG KUK

保良局莫慶堯育嬰園 2022年12月刊園訊



活動花絮 迎新嘉年華暨生日會



團隊介紹



7-24 個月寶寶進食 每餐的分量?

7-8 個月寶寶一天餐單 A one-day menu for a 7-8 month-old baby

因應寶寶的需要餵母乳 Breastfeed as needed		或 or	配方奶 (3 - 4 次) Formula milk (3 - 4 times)	
固體食物為主的正餐 (1 - 2 餐) Main meals of solid food (1 - 2 meals)	半碗粥 ½ bowl congee	* 加入少量 (½ - 1 茶匙) 油分 Add ½ to 1 tsp oil	½ - 1 湯匙肉類 ½ - 1 tsp meat	1 - 2 湯匙蔬菜 1-2 tbsps vegetables
				1 湯匙水果蓉 1 tsp fruit
茶點 (1 - 2 餐) Snack (1 - 2 meals)	嬰兒餅乾 (間中選擇) Baby biscuits (occasionally)	或 or	水果蓉 Fruit puree	

1-2 歲寶寶

為寶寶準備早、午、晚三次正餐和兩次茶點。

每天的食物分量大致為：

穀物類	1-2 碗*飯
蔬菜	4-8 湯匙#
水果	¼ - ½ 碗*水果粒
肉魚蛋豆類	2-4 湯匙#
奶類	360-480 毫升

*容量為 250-300 毫升的中號碗
中式湯匙：1 湯匙 = 約 20 克切碎的煮熟蔬菜、未煮的肉或魚肉

- 穀物類
Grains
- 肉、魚、蛋、豆類
Meat, fish, eggs & beans
- 蔬菜
Vegetables
- 水果
Fruits
- 奶類
Milk & milk products

9-11 個月寶寶一天餐單 A one-day menu for a 9-11 month-old baby

因應寶寶的需要餵母乳 Breastfeed as needed		或 or	配方奶 (2-3 次) Formula milk (2-3 times)		
固體食物為主的正餐 (2-3 餐) Main meals of solid food (2-3 meals)	半碗至 1 碗粥 ½ - 1 bowl congee	1 湯匙肉類 1 tsp meat	2 湯匙蔬菜 2 tbsps vegetables	2 湯匙水果蓉 2 tbsps fruit	
	* 加入少量 (¼ 1 茶匙) 油分 Add ¼ to 1 tsp oil				
茶點 (1-2 餐) Snack (1-2 meals)	麵包條/番薯條/嬰兒餅乾 Bread/sweet potato strips/baby biscuits	或 or	蔬菜條 Vegetable stick	或 or	水果蓉/水果條 Fruit

1-2 歲幼兒一天餐單的例子

A one-day sample menu for a 1-2 year-old child

可參考所列的分量預備食物，謹記要讓孩子主導進食的分量。
The listed quantity is for preparing food. At mealtime, let your child decide how much to eat.

早餐 Breakfast	半碗穀物早餐 ½ bowl cornflake	+	1 小杯 (120 毫升) 奶 A small cup (120 ml) milk	+	2 顆士多啤梨 2 strawberries		
上午茶點 Morning snack	1 小杯乳酪 A small cup yoghurt						
午餐 Lunch	半碗烏冬 ½ bowl udon	+	1 – 2 湯匙雞肉 1 – 2 tbsps chicken	+	2 湯匙椰菜 2 湯匙番茄 2 tbsps cabbage 2 tbsps tomato		
下午茶點 Afternoon snack	1 片麵包 1 piece bread	或 or	1 小杯 (120 毫升) 奶 A small cup (120 ml) milk	+	¼ 個蘋果 ¼ apple		
晚餐 Dinner	半碗軟飯 ½ bowl soft rice	+	1 – 2 湯匙魚 1 – 2 tbsps fish	+	2 湯匙西蘭花 2 湯匙紅蘿蔔 2 tbsps broccoli 2 tbsps carrot	+	橙數瓣 A few sections of orange
晚上茶點 (需要時供應) Evening snack (if need)	1 小杯 (120 毫升) 奶 A small cup (120 ml) milk						

園內幼兒早/午餐用碗



- ❖ A 組幼兒用碗，防滑，有扶手碗，可讓幼兒一手執碗一手握匙
- ❖ 碗容量為：300 毫升
- ❖ 每碗約半碗白飯，加每天不同的蔬菜、肉或蛋豆類 (可參考 1-2 歲寶寶食物分量)



- ❖ B 組幼兒用碗，碗身大，可防漏防滑，適合初學自食幼兒
- ❖ 碗容量為：355 毫升
- ❖ 每碗白飯連每天不同的蔬菜、肉或蛋豆類約半碗份量 (可參考 1-2 歲寶寶食物分量)



- ❖ C 組幼兒用碗
- ❖ 碗容量為：237 毫升 (可參考 9-11 個月寶寶食物分量)

謹記：
每個幼兒的需要和能力也不一樣，要因應幼兒的身體狀況，讓孩子主導進食的分量。

資料來源：衛生署
家庭健康服務 - 6-24 個月嬰幼兒一日飲食全攻略 (fhs.gov.hk)



專題分享

假日好去處

由於疫情的關係，大家已有一段時間不能外遊了，現在疫情暫時比較穩定，到郊外一日遊，可呼吸一口新鮮的空氣，共聚天輪樂，也可讓小朋友外出趁機放電，舒展身心。



天水圍綠田園位於元朗天水圍沙江圍側，佔地約 20 萬平方呎，是個免費入場的大型有機農莊。場內除了設有大型有蓋露天燒烤場地之外，還有一個天然湖泊及多項遊樂設施。

園中包括各項免費和收費的設施，如滑草場、水上大滾筒、水上單車、室外兒童遊戲及兒童活動室，還有其他玩樂設施、攤位遊戲、動物農莊（包括有山羊、牛、白兔和烏龜等），更有錦鯉池、養蜂場、靈芝和菇菌種植場等等多項設施。



綠田園

電話：2472 6848 / 24726797

網址：<https://tswgreenfield.com.hk/>

地址：天水圍沙江圍側（天華路入）

交通資訊：天水圍西鐵站乘的士，約 15 分鐘車程

開放時間：

玩樂設施 -

（星期六、日及公眾假期）上午 10 時至下午 6 時

注：星期一至五，部分設施開放

上午 10 時至下午 6 時

燒烤場 - （星期一至日）上午 10 時至晚上 10



我們是A組

黃小燕老師

鄧杏元老師

林佳瑩老師

