



愛鄰網絡 (秀茂坪)

本服務由香港公益金資助



2026年4-6月會員通訊

社工 - 梁康聖

感恩同行十四載。不知不覺間，『愛鄰』已陪伴大家走過十四個年頭。這份珍貴的信任，是我們不斷改進服務、支援長期病友的最大動力。每一位會員的笑容，都是我們最美的風景。未來的日子，願我們繼續守望相助，將這份『鄰里情』傳遞給身邊每一個人，讓愛心在社區綻放。

新會員招募

本中心秉著愛鄰精神 誠邀您介紹身邊的友好入會 只要 他/她 是長期病患者便可，讓更多朋友可受惠本中心服務 於大家庭中互相扶持下共同度過一個豐盛開心人生 「長期病患並不怕、愛鄰與您齊跨過」



傾聽心扉·樂聚社區 聽力健康宣傳大使 - 義工招募 內容



(第一階段：知識與技巧培訓)

義工培訓安排 (共3節) (名額：30人)

培訓由 中心社工 全程跟進，並將提供專屬培訓資料冊。

- 第一節：深入了解聽障人士及照顧者的實際需要；

日期：5月8日 (五) 第一班：10:00 - 11:00, 第二班：上午11:15 - 12:15

- 第二節：認識聽障服務資源及掌握溝通技巧；

日期：5月15日 (五) 第一班：10:00 - 11:00, 第二班：上午11:15 - 12:15

- 第三節：學習街站籌備、組織與宣傳實戰技巧

日期：5月22日 (五) 第一班：10:00 - 11:00, 第二班：上午11:15 - 12:15

地點：中心活動室

人數：各15人一班

(第二階段：社區宣傳實踐)

• 走入社區設立宣傳街站，推廣服務資源並招募更多社區人士加入社區實踐 (街站) 透過三節專業培訓，義工將具備獨立籌備街站的能力，並親身落區服務。

日期：6月5日 (五) 10:00 - 13:00

對象：社區人士 / 中心會員 / 聽障人士 / 義工

日期：由2026年4月開始至2027年2月 (分4個階段進行)

如有查詢及報名可致電：2727 8686 劉姑娘



我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。" (約翰福音15:5)





活動報名須知



日期：2026年4月1日(星期三)

時間：下午2時30分至4時30分

方法：致電2727 8686 或 WHATSAPP 5595 3687報名

*****首輪報名恕不接受親臨中心*****

1. 每名會員最多可報3個免費活動，(收費活動及講座) 則不包含在內。
2. 所有收費活動，已成功留位者，需待通知後，4個工作天內到中心繳費作實。
3. 報名先到先得，一經收費，恕不退款及不可轉讓。
4. 愛鄰網絡保留最終決定權。

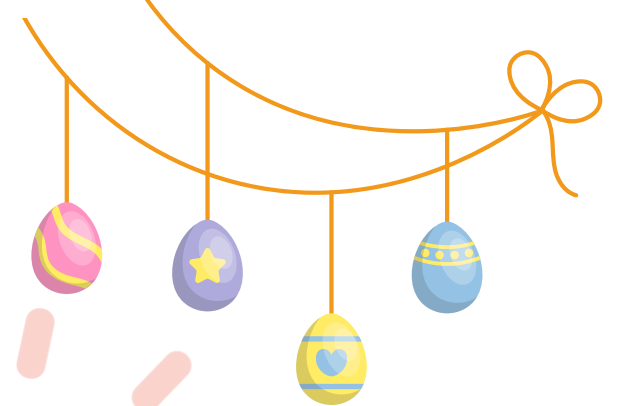
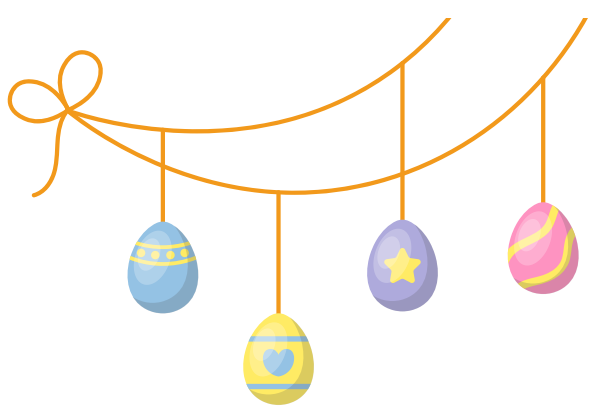
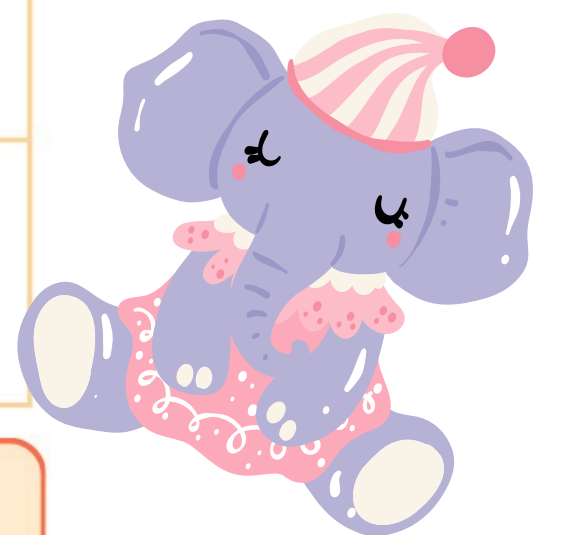


惡劣天氣下的活動安排

警告信號： / 服務：	 Amber 黃 黃色 暴雨	 Red 紅 紅色 暴雨	 Black 黑 黑色 暴雨	T1 一號 風球	⌇3 三號 風球	⌇8 SE 東南 八號 風球 或以上
室內活動	✓	☎	✗	✓	☎	✗
戶外活動	☎	✗	✗	☎	✗	✗

中心將因應天氣情況及考慮整體活動的安全
將於活動前 2 小時決定及通知參與的會員活動將繼續或取消
會員如有疑問，可主動致電中心查詢。

✓ = 活動照常
✗ = 取消
☎ = 致電查詢



義工活動

人人飾樂助 - 綜合藝術義工組

日期：2026年4月8日至6月24日

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心活動室

名額：10人

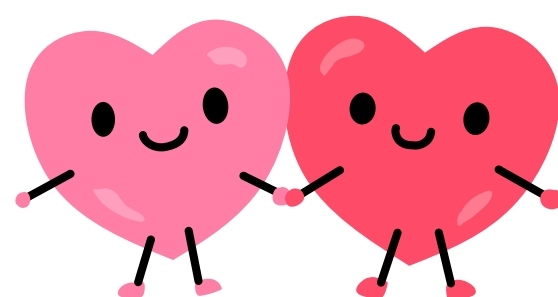
內容：協助人人飾樂助的手工藝品製作及包裝、輕輕鬆鬆開心創作新手工

負責職員：劉姑娘



招募愛鄰大使

1. 愛鄰大使：到中心當值
(協助會員“打咭”、量血壓、按摩椅)
 2. 人人飾樂助大使：到診所當值進行義賣活動
 3. 探訪及電話慰問大使：探訪及慰問會員
- 有興趣加入義工行列請聯絡負責職員
負責職員：尹姑娘





健康講座/活動



活動地點：秀茂坪活動室

未能出席可以用ZOOM一同參與支持

	日期	時間	主題及講者
1	14-4-2026(二)	下午2:30 - 3:30	骨質疏鬆症 - 衛生署
2	28-4-2026(二)	下午2:30 - 3:30	痛風症 - 衛生署
3	26-5-2026(二)	下午2:30 - 3:30	改善記憶 - 日常生活應用篇 - 衛生署
4	2-6-2026(二)	下午2:30 - 3:30	認識冠心病 - 衛生署
5	16-6-2026(二)	下午2:30 - 3:30	吞嚥知多少 - 衛生署

活動地點：大埔廣福活動室

未能出席可以用ZOOM一同參與支持

	日期	時間	主題及講者
1	17-4-2026(五)	上午11:30 - 12:30	消防防火講座 - 消防處
2	24-4-2026(五)	上午10:00 - 11:00	失眠與情緒健康 - 中醫講座
3	8-5-2026(五)	上午10:00 - 11:00	精明使用長者醫療券講座
4	22-5-2026(五)	上午10:00 - 11:00	膽固醇睇真D - 衛生署
5	5-6-2026(五)	上午10:00 - 11:00	院舍券、社區券及其他資助介紹 - 樂活易安老服務
6	12-6-2026(五)	上午10:00 - 11:00	睡眠健康 - 衛生署
7	15-6-2026(一)	上午10:00 - 11:00	護心 - 從認識心臟年齡開始 - 雅培

活動地點：天水圍活動室

未能出席可以用ZOOM一同參與支持

	日期	時間	主題及講者
1	9-4-2026(四)	上午10:00 - 11:00	皮膚布認識真菌 - 衛生署
2	14-5-2026 (四)	上午10:00 - 11:00	肌不可知 - 一線通平安鐘
3	20-5-2026 (三)	上午10:00 - 11:00	膽固醇睇真D - 衛生署
4	28-5-2026(四)	上午10:00 - 11:00	樂眠無休 - 賽馬會樂眠無休計劃
5	4-6-2026(四)	上午10:00 - 11:00	認識肝炎 - 衛生署
6	18-6-2026(四)	上午10:00 - 11:00	手機安全你要識 - 一線通平安鐘





免費活動



會員例會

日期：2026年4月1日(星期三)
 時間：上午9:30-10:30
 地點：中心活動室
 名額：20人
 內容：介紹4-6月活動
 負責職員：尹姑娘



魔力橋齊齊玩

日期：2026年4月14日至6月30日
 (逢星期二)共12堂
 時間：上午9:30 - 12:30
 地點：中心活動室
 名額：12人
 內容：訓練腦筋，增進會員間友誼。
 負責職員：尹姑娘



讚美操

日期：第一班：2026年4月20日至 5月11日
 (逢星期一)共4堂
 第二班：2026年5月18日至 6月15日
 (逢星期一)共4堂，除5月25日
 時間：下午2:30-4:00
 地點：中心活動室
 名額：各10人
 內容：配合詩歌做體操，有助提升身、心靈健康。
 負責職員：尹姑娘

桌遊體驗與大使培訓

日期：2026年4月9日及4月10日
 (需至少出席任何兩節)
 第一班：上午10:00 - 12:30
 第二班：下午2:30 - 4:30
 地點：中心大廳
 名額：10人
 內容：體驗多款桌遊玩法與規則，成為桌遊大使，引領會員遊玩。
 負責職員：劉姑娘

快閃運動操

日期：第一班：2026年4月13日至6月29日
 (逢星期一)共11堂，除5月25日
 第二班：2026年4月8日至6月24日
 (逢星期三)共12堂
 第三班：2026年4月10日至6月26日
 (逢星期五)共10堂，除5月1日及6月19日
 時間：上午9:15 - 9:45
 地點：中心活動室
 名額：各12人
 內容：每節以輕鬆愉快方式做簡單運動。
 負責職員：劉姑娘



桌遊樂

日期：2026年4月13日至6月30日
 (逢星期一、三、五)
 除5月1、25、29日及6月19日
 時間：第一班：上午10:00 - 12:30
 第二班：下午2:30 - 4:30
 地點：中心大廳
 名額：各6人
 內容：各桌遊各有特式，享受樂趣之餘，訓練思維，增進友誼。
 負責職員：劉姑娘



愛鄰團契

日期：2026年4月21日、5月12日、6月23日
 (星期二)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：活動室
 名額：10人
 內容：唱詩歌及福音分享
 負責職員：劉姑娘
 協辦：基督教香港信義會平安堂

健腦記憶遊戲班

日期：2026年6月1日至6月22日
 (逢星期一)共4堂
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：中心活動室
 名額：12人
 內容：透過遊戲訓練記憶。
 負責職員：尹姑娘/ 許姑娘



心房顫動測試

日期：2026年5月19日(星期二)
 時間：下午2:30 - 4:30
 地點：中心活動室
 名額：30人
 內容：透過儀器為參加者檢查血管，評估血管健康狀況。
 負責職員：尹姑娘



收費活動

「五月情深」季度壽星生日會(4-6月份)



日期：2026年5月29日(星期五)
 時間：第一組：下午2時至3時15分
 第二組：下午3時30分至4時45分

地點：秀茂坪社區會堂禮堂

名額：各50人

收費：\$30, 送神秘禮品一份。

內容：遊戲、抽獎及表演, 為4-6月份生日會員祝壽。

負責職員：劉姑娘 / 尹姑娘



滾滾地壺球

日期：2026年4月13日至5月11日
 (逢星期一)共5堂

時間：上午10:00 - 12:30

地點：中心活動室

名額：10人

收費：\$30, 送神秘禮品一份

內容：透過玩地壺球，可以訓練參加者的協調及集中力。

負責職員：尹姑娘



愛鄰唱家班

日期：2026年4月20日至 6月15日
 (逢星期一)共8堂，除5月25日

時間：下午2:15-3:45

地點：秀茂坪社區會堂一樓會議室

名額：12人

收費：\$80, 包歌譜、每人每堂一個咪套

內容：導師教授閱譜、發音、歌唱技巧等。

義工導師：毛翠萍女士

負責職員：劉姑娘



柔柔太極扇

日期：2026年4月17日至6月26日
 (逢星期五)共8堂, 除5月1、29日及6月19日

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室

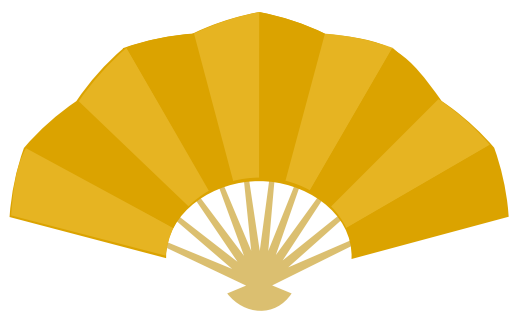
名額：8人

收費：\$60, 包太極扇一把

內容：結合太極拳法與扇子舞動，能有效強化肌力、增加身體柔軟度與靈活度。

義工導師：李美琴女士

負責職員：尹姑娘



創意無限紛

日期：2026年4月29至 5月20日 (逢星期三)共4堂

時間：上午10:00 - 12:30

地點：活動室

名額：8人

收費：\$100/ 4堂 (已包材料)

內容：1. 蝶古巴貼圖袋
 (兩堂：一個手挽袋及一個零錢包)
 2. 拼貼花LED夜燈 (兩堂)

義工導師：童根蘇女士

負責職員：劉姑娘



成人教育資助計劃課程

參加者必須學歷在小六以下及懂得書寫文字

出席率必須達80%以上，否則勞工及福利局有機會收取相關費用



勞工及福利局資助

長者英語識字班



日期：2026年4月9、16、23、30日
5月7日(逢星期四) 共5堂

時間：上午9:30-11:30

地點：愛鄰網絡活動室

費用：\$50

名額：20人

內容：導師教授英語發音與拼音、
以及日常英語會話練習

負責職員：劉姑娘

備註：課程由勞工及福利局資助導師教授

長者智能電話班 -

內地日常軟件及網絡安全篇

日期：2026年4月9、16、23、30日

5月7日(逢星期四)，共5堂

時間：下午2:30-4:30

地點：愛鄰網絡活動室

費用：\$50

名額：20人

內容：認識智能手機的網絡安全及一些內地流
動應用程式：高德地圖、大眾點評、百度

負責職員：劉姑娘

備註：1. 課程由勞工及福利局資助導師教授
2. 課程參加者需自備智能手機



招募新會員 & 續會安排



入會 & 續會送神秘禮品一份

新會員招募



續會安排



「愛鄰同行，共創未來，學習無限，成長無止境！」

本中心秉著愛鄰精神，本年度由**4月1日**開始招募新會員啦！
誠邀您介紹身邊的友好入會，讓更多朋友可受惠本中心服
務，於互相扶持下共同度過一個豐盛開心人生！請帶備身份
證文件，親臨本中心，與社工進行面見。

服務對象：長期病患者、照顧者、關注健康的人士及家庭。

歡迎到本中心登記，職員會與登記人預約進行面談，有效期
為一年。

(補領會員證每張\$10)

屆時請帶備：

- 1) 證件相片兩張
- 2) 身份證
- 3) 會費 \$30
- 4) 覆診預約紙 / 政府門診紀錄



感謝各位會員一直以來對本中心的支持。

一年一度續會的日子又到了

徇眾要求，本年度一如去年，提早於3月續會(星
期一至五，星期六及日恕不辦理)，續會期由
2026年4月1日開始。

如欲續會，請於即日起致電中心預約 (必須預
約)

並於出席當日帶備會員證及年費港幣 \$30。



愛鄰熱賣推介



金裝加營素



怡保康

4月1日
新價錢



低糖加營素



健盈新黑膏藥
活絡貼

產品名稱	售價
雅培 - 金裝加營素 (900克)	HK\$203/罐
雅培 - 低糖加營素 (850克)	HK\$222/罐
雅培 - 怡保康 (850克)	HK\$230/罐
健盈新黑膏藥活絡貼 大/小均是 10貼/盒	大 - HK\$75/盒 小 - HK\$45/盒

會員可以優惠價到中心購買以上產品 (可先致電中心詢問供貨情況)
貨物收妥確認, 恕不退換



愛鄰網絡會員免費借用復康器材

提供復康器材(輪椅、助行架、拐杖)免費及優先借用服務予會員。

非會員如需借用, 本中心需收取相關費用

(詳情可參閱復康器材借用價目表)

*如需借用, 敬請致電 2727 8686查詢及預約



人人“飾”樂助

「人人“飾”樂助」計劃是由愛鄰網絡的義工製作多款精美珠飾擺設, 更有多款可愛動物珠飾品! 歡迎查詢。收益是支持我們為長期病患者提供的社區支援服務, 每件都獨一無二 ~ 心動不如行動, 快到愛鄰挑選一個啦! 歡迎到愛鄰網絡選購。



十字架電話掛飾
HK\$ 25 /件



閃爍乾花相架
HK\$48/個



擴香石汽車座/夾
HK\$38/套

請大家多多支持愛鄰網絡服務

FACEBOOK專頁請大家支持: <http://www.facebook.com/gnnhandcraft>



問題

齊來動腦筋

1. 製造日期與有效日期是同一天產品是什麼?
2. 用椰子和西瓜打頭哪一個比較痛?
3. 什麼動物天天熬夜?
4. 早晨醒來，每個人都會做的第一件事是什麼?



遊戲玩法

1. 可透過WhatsApp以照片/文字方式傳送答案。
2. 截止日期：2026年4月30日(星期四)。
3. 每人只可參加一次，如多於一次，以第一次提交的答案為準。
4. 若答中人數超過10位，以抽籤形式抽出10位得獎者。
5. 正確答案會於2026年5月8日(星期五)透過WhatsApp公佈。
6. 得獎者將會由職員個別通知領取禮物。



特別鳴謝
會員鄺掌珠女士
行善最樂
銀杏館



VENICE ENVIRONMENTAL ENGINEERING SERVICES LIMITED

~ 以上人士排名不分先後 ~

項目經理

陳詠恩姑娘 (VANICE)

大家好，我係陳姑娘，高興認識大家！

歡迎大家日後見到我時同我打個招呼傾下計啊，
我平時好鍾意跑步、行山、唱歌同藝術創作嘍，
期待日後同大家分享！



基督教聯合醫務協會
UNITED CHRISTIAN MEDICAL SERVICE

基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE



中心職員：陳詠恩 (項目經理)，梁康聖(社工)，劉詠紅(高級活動工作員)，尹綺霞 (活動工作員)

督印：羅敏琪 (服務經理)

地址：九龍觀塘秀茂坪邨秀茂坪商場3樓313室

電話：2727 8686 中心手機：5595 3687 傳真：2340 8699 電郵地址：gnn.info@ucn.org.hk

開放時間：星期一至五，上午9時至下午1時及下午2時至5時

(星期六、星期日及公眾假期休息)



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest





愛鄰網絡 (廣福)

本服務由香港公益金資助



2026年4-6月會員通訊

各位，大家好！轉眼已在愛鄰網絡工作9個月了，今次係我以社工身份第一次同大家見面，今期想同大家分享一些長者最新資訊，根據2月份財政預算案公佈，當中有幾項長者福利事宜是值得大家留意的：

1. 合資格領取社會保障金的長者，將獲發額外一個月的標準金額、高齡津貼（俗稱「生果金」）、長者生活津貼（長生津）或 傷殘津貼。
2. 由2026年2月1日起，單身長者每月標準金額預計調整至約\$4,345。
3. 長者醫療券獎賞先導計劃則會延長至2028年底。同一年度使用醫療券累計達\$1,000於特定基層醫療服務，則可獲額外\$500。
4. 長者院舍券會增至7000張；長者社區照顧服務券亦增至16,000張供有需要的長者申請。

溫馨提示：由4月3日起60歲或以上長者享2元優惠乘車優惠的門檻不變，10元以下車資繼續收2元，車資10元以上則按原兩折計算，而每月240程的乘車次數上限的方案則會於2027年4月左右才實施。

如大家對上述惠民福利有任何查詢，亦歡迎隨時向中心職員查詢。

社工 - 何保燦先生



傾聽心扉·樂聚社區

聽力健康宣傳大使 - 義工招募



此活動由勞工及福利局資助

(第一階段)

1. 了解聽障人士及照顧者的需要、認識聽障服務；
2. 介紹聽障人士的服務資源、如何與聽障人士溝通；
3. 街站籌備及宣傳技巧



(第二階段)

1. 街站宣傳
2. 接觸聽障患者及照顧者，介紹服務資源及招募社區人士

對象：社區人士/ 中心會員/ 聽障人士/ 義工

日期：由2026年4月開始至2027年2月(分4個階段進行)

如有查詢及報名可致電：3188 3436 / WHATSAPP：6840 4686 高姑娘



☆☆ 義工培訓日期：☆☆

A組

日期：2026年4月13、20、27日(星期一)

時間：下午2時30分 - 4時

B組

日期：2026年5月11(星期一)、12(星期二)、15(星期五)

時間：上午9時30分 - 11時

地點：中心活動室

- 內容：
1. 了解聽障人士需要及聽障服務
 2. 聽障人士的服務資源，如何與聽障人士溝通認識
 3. 街站籌備與宣傳技巧

名額：30人

負責職員：何先生



"我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。"

(約翰福音15:5)



活動報名須知



日期：2026年4月1日(星期三)

時間：下午2時30分至4時30分

方法：致電3188 3430 或 WHATSAPP 6480 4686 報名

*****首輪報名恕不接受親臨中心*****

1. 每名會員最多可報3個免費活動，(收費活動及講座) 則不包含在內。
2. 所有收費活動，已成功留位者，需待通知後，4個工作天內到中心繳費作實。
3. 報名先到先得，一經收費，恕不退款及不可轉讓。
4. 愛鄰網絡保留最終決定權。



惡劣天氣下的活動安排

警告信號： / 服務：	 Amber 黃 黃色 暴雨	 Red 紅 紅色 暴雨	 Black 黑 黑色 暴雨	T1 一號 風球	3 三號 風球	8 SE 東南 八號 風球 或以上
室內活動	✓	☎	✗	✓	☎	✗
戶外活動	☎	✗	✗	☎	✗	✗

中心將因應天氣情況及考慮整體活動的安全
將於活動前 2 小時決定及通知參與的會員活動將繼續或取消
會員如有疑問，可主動致電中心查詢。

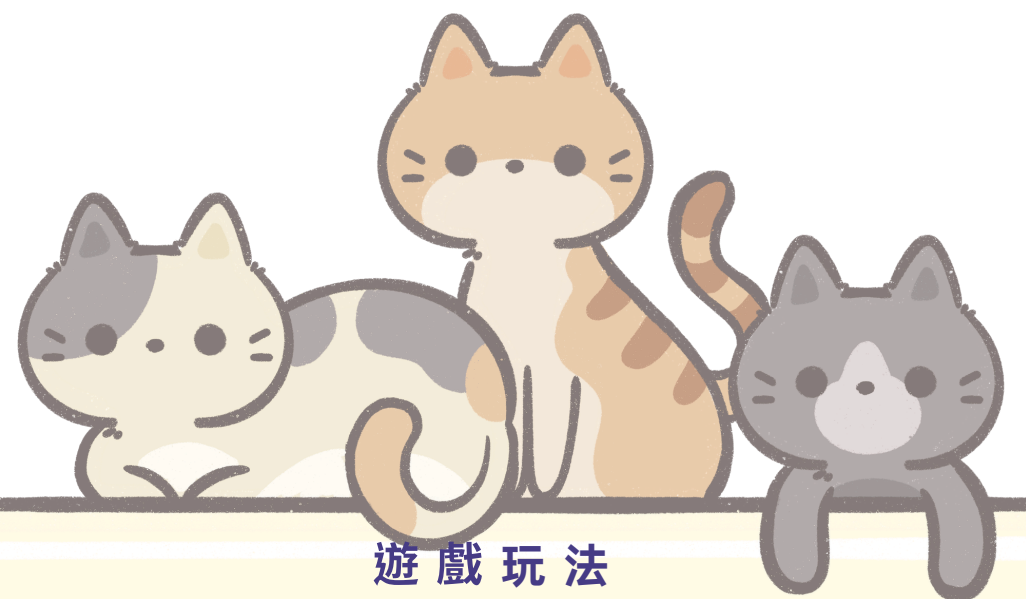
✓ = 活動照常
✗ = 取消
☎ = 致電查詢



問題

齊來動腦筋

1. 製造日期與有效日期是同一天的產品是什麼？
2. 用椰子和西瓜打頭哪一個比較痛？
3. 什麼動物天天熬夜？
4. 早晨醒來，每個人都會做的第一件事是什麼？



遊戲玩法

1. 可透過WhatsApp以照片/文字方式傳送答案。
2. 截止日期：2026年4月30日(星期四)。
3. 每人只可參加一次，如多於一次，以第一次提交的答案作準。
4. 若答中人數超過10位，以抽籤形式抽出10位得獎者。
5. 正確答案會於2026年5月8日(星期五)透過WhatsApp公佈。
6. 得獎者將會由職員個別通知領取禮物。





活動地點：大埔廣福活動室 **未能出席可以用ZOOM一同參與支持**

	日期	時間	主題及講者
1	17-4-2026(五)	上午11:30 - 12:30	防火講座 - 消防處
2	24-4-2026(五)	上午10:00 - 11:00	中醫講座-失眠與情緒健康 - 陳偉文中醫師
3	8-5-2026(五)	上午10:00 - 11:00	精明使用長者醫療券講座 - 衛生署
4	22-5-2026(五)	上午10:00 - 11:00	膽固醇睇真D - 衛生署
5	5-6-2026(五)	上午10:00 - 11:00	院舍券、社區券及其他資助介紹 - 樂活易安老服務
6	12-6-2026(五)	上午10:00 - 11:00	睡眠健康 - 衛生署
7	15-6-2026(一)	上午10:00 - 11:00	護心 - 從認識心臟年齡開始 - 雅培

活動地點：秀茂坪活動室 **未能出席可以用ZOOM一同參與支持**

	日期	時間	主題及講者
1	14-4-2026(二)	下午2:30 - 3:30	骨質疏鬆症 - 衛生署
2	28-4-2026(二)	下午2:30 - 3:30	痛風症 - 衛生署
3	12-5-2026(二)	下午2:30 - 3:30	改善記憶 - 日常生活應用篇 - 衛生署
4	2-6-2026(二)	下午2:30 - 3:30	認識冠心病 - 衛生署
5	16-6-2026(二)	下午2:30 - 3:30	壓力處理(四)壓力與健康生活模式 - 衛生署

活動地點：天水圍活動室 **未能出席可以用ZOOM一同參與支持**

	日期	時間	主題及講者
1	9-4-2026(四)	上午10:00 - 11:00	 皮膚布認識真菌 - 衛生署
2	14-5-2026 (四)	上午10:00 - 11:00	肌不可知 - 一線通平安鐘
3	20-5-2026 (三)	上午10:00 - 11:00	膽固醇睇真D - 衛生署
4	28-5-2026(四)	上午10:00 - 11:00	樂眠無休 - 賽馬會樂眠無休計劃
5	4-6-2026(四)	上午10:00 - 11:00	認識肝炎 - 衛生署
6	18-6-2026(四)	上午10:00 - 11:00	手機安全你要識 - 一線通平安鐘



椅子舞

日期：2026年4月9日至6月25日(逢星期四)

暫停：5月7日(中心旅行活動)

時間：上午9時15分至10時15分 (A) 及
上午10時30分至11時30分 (B)

地點：中心活動室

名額：16人

內容：透過恆常椅子舞運動鍛鍊身體，
促進四肢靈活運用。

負責職員：劉姑娘

備註：每人只限報一節時段,舊生需重新報名。



免費活動

廣福運動班

日期：2026年4月14日至6月30日(逢星期二)

2026年4月10日至6月26日(逢星期五)

暫停：5月1日及6月19日(公眾假期)

時間：上午9時30分至11時

地點：廣崇樓對出溜冰場

內容：透過恆常運動鍛鍊身體，
靈活四肢及頭腦。

負責職員：劉姑娘



快閃星期三

日期：2026年4月15日、5月20日及
6月17日(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心活動室

名額：20人

內容：一起玩遊戲，開心贏取獎品。

負責職員：劉姑娘

備註：即場報名，額滿即止



福樂同享

日期：2026年4月15日(星期三)、

6月3日(星期三)

時間：上午9時30分至10時30分

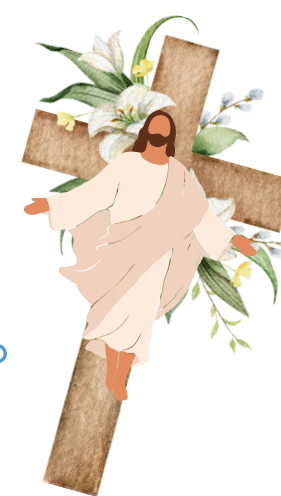
地點：中心活動室

名額：10人

內容：詩歌敬拜、讚美操及信息分享。

負責職員：高姑娘

備註：活動由大埔浸信會義工負責



自我認識 - 表達藝術工作坊

日期：2026年6月1日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室

名額：8人

內容：由表達藝術工作者帶領表達情緒，
促進身心靈健康

負責職員：陳姑娘

智營工作坊

日期：2026年5月13日(星期三)

時間：上午9時30分至中午12時30分

地點：中心活動室/廣福邨惠康超市

名額：8人

內容：由營養師主講營養標籤，帶會員遊覽超市
獲取相關知識。

負責職員：何先生



周二好戲派

日期：2026年4月14日、5月19日及

6月16日(星期二)

時間：上午10時(早場)及下午2時30分(午場)

地點：中心活動室

名額：16人

內容：每月播放不同類型電影

負責職員：高姑娘

備註：每名會員限報一節時段



金曲歲月音樂會(一)

日期：2026年5月6日(星期三)

時間：上午10時30分至中午12時

地點：中心活動室

名額：每場15人

內容：由音樂治療師帶領以歌曲連繫心靈，
放鬆身體及表達自己。

負責職員：陳姑娘

備註：只可選擇音樂會(一)或(二)



「音樂時光機」鬆一鬆音樂會(二)

日期：2026年5月18日(星期一)

時間：上午9時45分至10時45分

地點：中心活動室

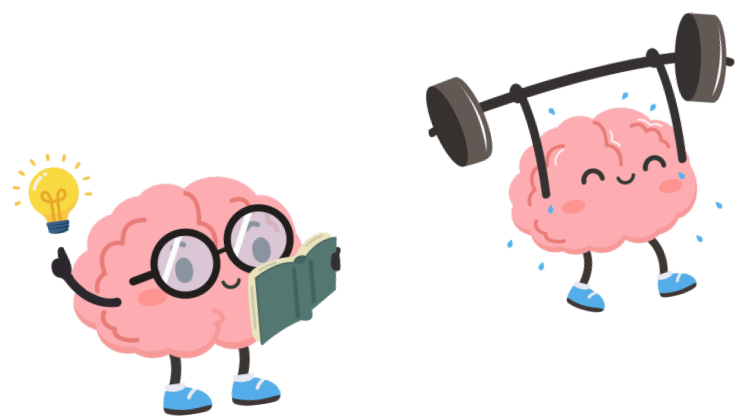
名額：每場15人

內容：由音樂治療師帶領用樂器一起
創作幫助放鬆自己，發揮潛能
及創意。

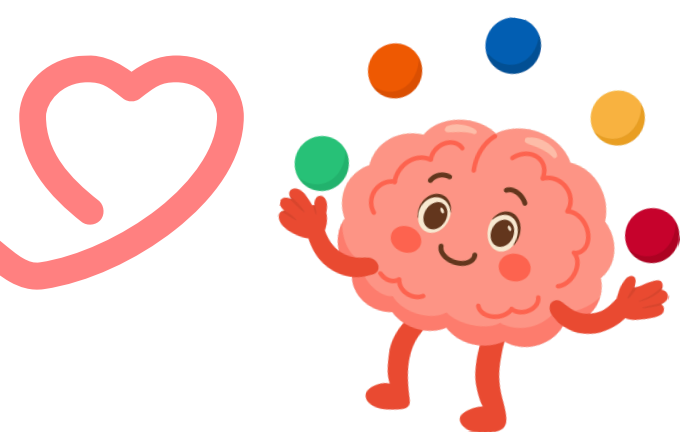
負責職員：陳姑娘

備註：只可選擇音樂會(一)或(二)





合辦免費活動



健體強腦工作坊

日期：2026年4月13、20及27日(星期一)*第1期*
5月4及6月1、8日(星期一)*第2期*
6月15、22及29日(星期一)*第3期*

時間：上午9時30分至11時

地點：大元邨社區會堂禮堂

名額：20人(每期)

內容：1. 肌力/正念 2. 柔軟度/感恩
3. 平衡力/積極重新評估

負責職員：高姑娘/何先生

備註：每名會員只可參加1期

協辦機構：香港教育大學心理學系



耆力無窮運動班

日期：2026年4月16日至6月11日(逢星期四)

暫停：5月14、21日

時間：上午9時45分至11時

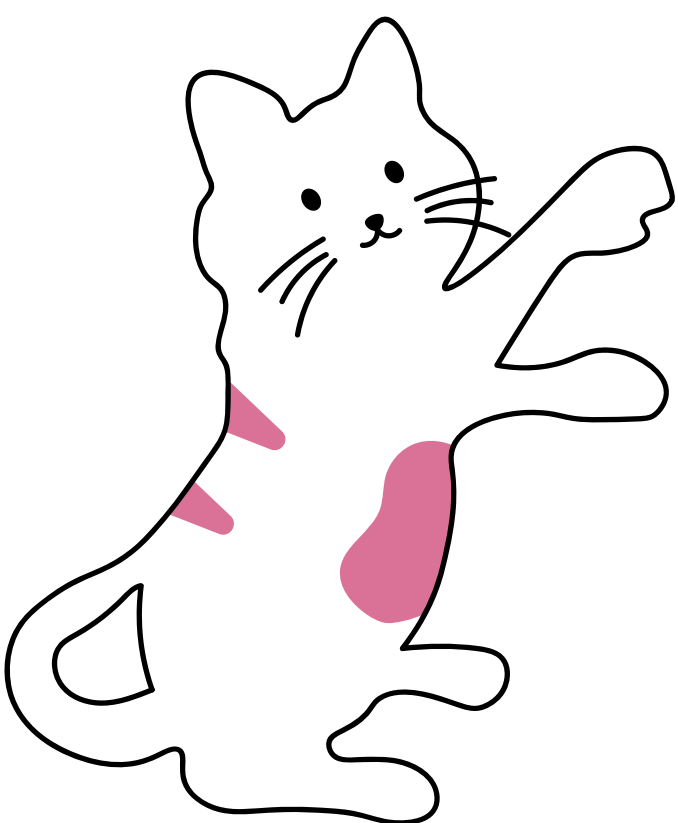
地點：大元邨社區會堂禮堂

名額：30人

內容：透過用毛巾、水樽、拉力帶及椅子等簡單器材，學習做健體運動。

負責職員：高姑娘

協辦機構：香港大學社會工作及社會行政學系



親親大自然旅行 (慶祝母親節活動)

日期：2026年5月7日(星期四)

時間：上午8時30分至下午4時30分

地點：大嶼山塘福

名額：44人

對象：中心會員

內容：親身體驗大自然，培養生態意識及園藝工作坊並享用自製午餐

負責職員：何先生/劉姑娘

協辦機構：離島婦聯



植物拼貼畫

日期：2026年5月6日(星期三)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室

名額：10人

內容：以雙手創作植物拼貼畫，讓心靈好好呼吸並感受情緒流動。

負責職員：劉姑娘

協辦機構：離島婦聯



果實的故事

日期：2026年6月8日(星期一)

時間：上午10時至11時30分

地點：中心活動室

名額：10人

內容：透過活動學習欣賞自己的付出與成就並建立自信心。

負責職員：劉姑娘

協辦機構：離島婦聯





愛鄰書法工作室

日期：2026年5月21日至6月25日(逢星期四)

時間：下午2時至3時 (初階) 或
下午3時15分至4時15分 (進階)

地點：中心活動室

名額：8人

內容：教授傳統書法的知識及技法、書寫
正確姿勢、運筆的筆劃、筆順及結構。

費用：\$80 (費用已包材料及導師費)

負責職員：劉姑娘

備註：1)活動由專業藝術導師Moondy負責

2)進階課程舊會員優先報名

收費活動



4-6月份生日會



日期：2026年5月29日(星期五)

時間：(A)上午9時45分至10時45分
或

(B)上午11時至中午12時

地點：中心活動室

名額：每場15人

內容：遊戲、抽獎及表演, 為4-6月份
生日會員祝壽。

費用：\$30

負責職員：高姑娘 / 劉姑娘

糉有您想玩

日期：2026年6月10日(星期三)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室

名額：10人

內容：一起制作手工“糉”子飾物

費用：\$10

負責職員：高姑娘



義工活動

人人節樂助 - 綜合藝術義工組

日期：2026年4月10日至6月26日(逢星期五)

暫停：4月17日、5月1日及6月19日

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室

名額：10人

內容：協助人人節樂助的手工藝品製作及
包裝、輕輕鬆鬆開心創作新手工。

負責職員：高姑娘

義工招募

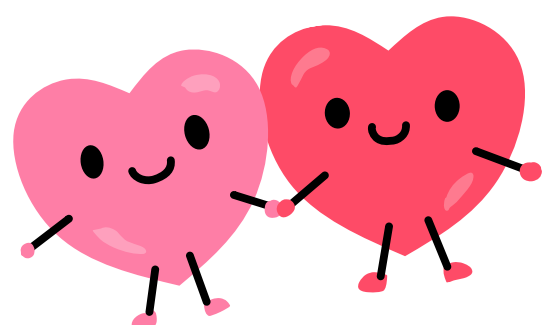
1. 探訪

2. 電話慰問

3. 人人節樂助

有興趣加入義工行列請聯絡何先生

電話：3188 3430 / WHATS APP: 6480 4686



愛鄰熱賣推介



金裝加營素



怡保康

4月1日
新價錢



低糖加營素



健盈新黑膏藥
活絡貼

產品名稱	售價
雅培 - 金裝加營素 (900克)	HK\$203/罐
雅培 - 低糖加營素 (850克)	HK\$222/罐
雅培 - 怡保康 (850克)	HK\$230/罐
健盈新黑膏藥活絡貼 大/小均是 10貼/盒	大 - HK\$75/盒 小 - HK\$45/盒

會員可以優惠價到中心購買以上產品 (可先致電中心詢問供貨情況)
貨物收妥確認, 恕不退換



愛鄰網絡會員免費借用復康器材

提供復康器材(輪椅、助行架、拐杖)免費及優先借用服務予會員。
非會員如需借用, 本中心需收取相關費用
(詳情可參閱復康器材借用價目表)

*如需借用, 敬請致電 3188 3430查詢及預約



人人“飾”樂助

「人人“飾”樂助」計劃是由愛鄰網絡的義工製作多款精美珠飾擺設, 更有多款可愛動物珠飾品! 歡迎查詢。收益是支持我們為長期病患者提供的社區支援服務, 每件都獨一無二 ~ 心動不如行動, 快到愛鄰挑選一個啦! 歡迎到愛鄰網絡選購。



十字架電話掛飾
HK\$ 25 /件



閃爍乾花相架
HK\$48/個



擴香石汽車座/夾
HK\$38/套

請大家多多支持愛鄰網絡服務

FACEBOOK專頁請大家支持: <http://www.facebook.com/gnnhandcraft>





新會員招募

入會&續會送神秘禮品一份



「愛鄰同行，共創未來，學習無限，成長無止境！」

本中心秉著愛鄰精神，本年度由2026年4月1日開始招募新會員啦！

誠邀您介紹身邊的友好入會，讓更多朋友可受惠本中心服務，於互相扶持下共同度過一個豐盛開心人生！

服務對象：長期病患者、照顧者、關注健康的人士及家庭。

歡迎到本中心登記，職員會與登記人預約進行面談，有效期為一年。

屆時請帶備：

- 1) 證件相片兩張
- 2) 身份證
- 3) 會費 \$30
- 4) 覆診預約紙 / 政府門診紀錄



續會安排

感謝各位會員一直以來對本中心的支持。

一年一度續會的日子又到了，徇眾要求，本年度一如去年，提早於3月續會，

續會期由2026年4月1日開始(星期一至五，星期六及日中心休息)，

如需續會，請於即日起致電中心預約並於出席當日帶備會員證及年費港幣 \$30。



新同事介紹

項目經理

陳詠恩姑娘 (VANICE)

大家好，我係陳姑娘，高興認識大家！

歡迎大家日後見到我時同我打個招呼傾下計啊，
我平時好鍾意跑步、行山、唱歌同藝術創作嘍，
期待日後同大家分享！



中心開放時間通知

由4月1日開始，本中心星期一至五將會全日開放

4月22日因廣崇樓電力暫停供應，中心是日暫停開放，

敬請留意。



基督教聯合醫務協會
UNITED CHRISTIAN MEDICAL SERVICE



基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE



中心職員: 陳詠恩(項目經理)、何保燦(社工)、劉嘉欣(活動工作員)、高雅欣(活動工作員)

督印: 羅敏琪 (服務經理)

地址: 大埔廣福邨廣崇樓地下B101-102室

電話: 3188 3430 中心手機: 6480 4686 傳真: 3188 1884 電郵地址: gnn.info@ucn.org.hk

開放時間: 星期一至五，上午9時至下午1時及下午2時至5時

(星期六、星期日及公眾假期休息)





愛鄰網絡 (天水圍)

本服務由香港公益金資助



2026年4-6月會員通訊

社工 - 梁康聖

感恩同行十四載。不知不覺間，『愛鄰』已陪伴大家走過十四個年頭。這份珍貴的信任，是我們不斷改進服務、支援長期病友的最大動力。每一位會員的笑容，都是我們最美的風景。未來的日子，願我們繼續守望相助，將這份『鄰里情』傳遞給身邊每一個人，讓愛心在社區綻放。

新會員招募

本中心秉著愛鄰精神 誠邀您介紹身邊的友好入會 只要 他/她 是長期病患者便可，讓更多朋友可受惠本中心服務於大家庭中互相扶持下共同度過一個豐盛開心人生 「長期病患並不怕、愛鄰與您齊跨過」。

傾聽心扉·樂聚社區

聽力健康宣傳大使 - 義工招募

內容

(第一階段：知識與技巧培訓)

義工培訓安排 (共3節) (名額：30人)

培訓由 中心社工 全程跟進，並將提供專屬培訓資料冊。

- 第一節：深入了解聽障人士及照顧者的實際需要；
日期：4月30日 (四) 14:30 - 15:30
- 第二節：認識聽障服務資源及掌握溝通技巧；
日期：5月7日 (四) 14:30 - 15:30
- 第三節：學習街站籌備、組織與宣傳實戰技巧
日期：5月14日 (四) 14:30 - 15:30

(第二階段：社區宣傳實踐)

• 走入社區設立宣傳街站，推廣服務資源並招募更多社區人士加入
社區實踐 (街站)

透過三節專業培訓，義工將具備獨立籌備街站的能力，
並親身落區服務。

日期：6月3日 (三) 10:00 - 13:00

對象：社區人士/ 中心會員/ 聽障人士/ 義工

日期：由2026年4月開始至2027年2月(分4個階段進行)

如有查詢及報名可致電：3156 9066 與職員聯絡



我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。" (約翰福音15:5)



活動報名須知

日期：2026年4月1日(星期三)

時間：上午9:30-12:00

方法：致電3156 9066 或 WHATSAPP 6992 5450報名

*****首輪報名恕不接受親臨中心*****

1. 每名會員最多可報3個免費活動，(收費活動及講座) 則不包含在內。
2. 所有收費活動，已成功留位者，需待通知後，4個工作天內到中心繳費作實。
3. 報名先到先得，一經收費，恕不退款及不可轉讓。
4. 愛鄰網絡保留最終決定權。

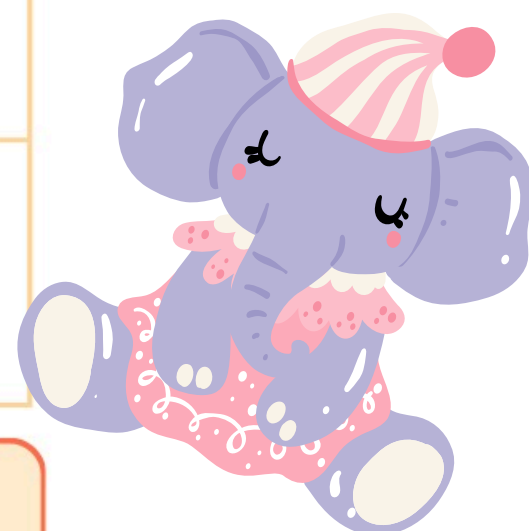


惡劣天氣下的活動安排

警告信號： / 服務：	 Amber 黃 黃色 暴雨	 Red 紅 紅色 暴雨	 Black 黑 黑色 暴雨	T1 一號 風球	⌊3 三號 風球	⌋8 SE 東南 八號 風球 或以上
室內活動	✓	☎	✗	✓	☎	✗
戶外活動	☎	✗	✗	☎	✗	✗

中心將因應天氣情況及考慮整體活動的安全
將於活動前 2 小時決定及通知參與的會員活動將繼續或取消
會員如有疑問，可主動致電中心查詢。

✓ = 活動照常
✗ = 取消
☎ = 致電查詢

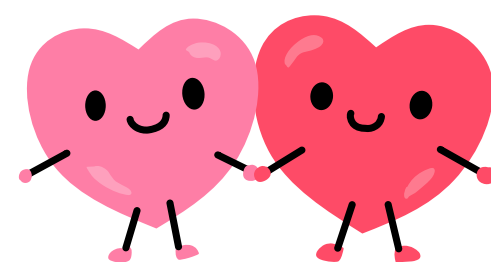
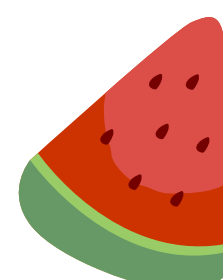
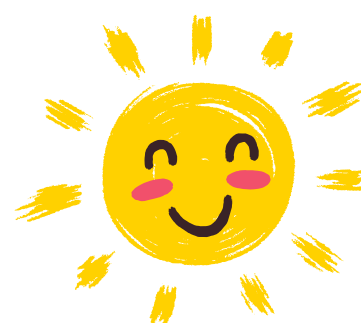
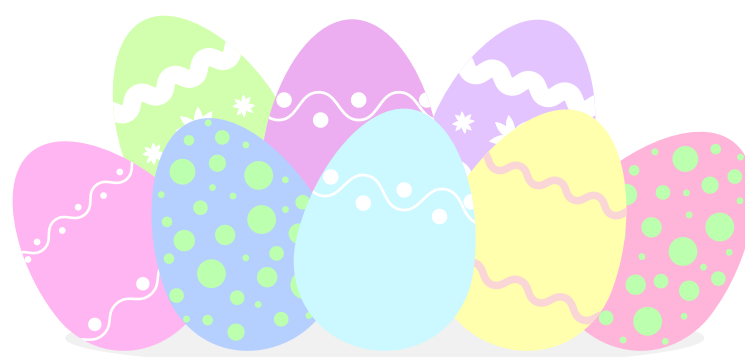


齊來動腦筋

- 問題**
1. 製造日期與有效日期是同一天的是什麼？
 2. 用椰子和西瓜打頭哪一個比較痛？
 3. 什麼動物天天熬夜？
 4. 早晨醒來，每個人都會做的第一件事是什麼？

遊戲玩法

1. 可透過WhatsApp以照片/文字方式傳送答案。
2. 截止日期：2026年5月29日(星期五)。
3. 每人只可參加一次，如多於一次，以第一次提交的答案為準。
4. 若答中人數超過10位，以抽籤形式抽出10位得獎者。
5. 正確答案會於2026年6月2日(星期二)透過WhatsApp公佈。
6. 得獎者將會由職員個別通知領取禮物。





健康講座/活動



活動地點：天水圍活動室 **未能出席可以用ZOOM一同參與支持**

	日期	時間	主題及講者
1	9-4-2026(四)	上午10:00 - 11:00	皮膚病認識真菌 - 衛生署
2	14-5-2026 (四)	上午10:00 - 11:00	肌不可知 - 一線通平安鐘
3	20-5-2026 (三)	上午10:00 - 11:00	膽固醇睇真D - 衛生署
4	28-5-2026(四)	上午10:00 - 11:00	樂眠無休 - 賽馬會樂眠無休計劃
5	4-6-2026(四)	上午10:00 - 11:00	認識肝炎 - 衛生署
6	18-6-2026(四)	上午10:00 - 11:00	手機安全你要識 - 一線通平安鐘

活動地點：秀茂坪活動室 **未能出席可以用ZOOM一同參與支持**

	日期	時間	主題及講者
1	14-4-2026(二)	下午2:30 - 3:30	骨質疏鬆症 - 衛生署
2	28-4-2026(二)	下午2:30 - 3:30	痛風症 - 衛生署
3	26-5-2026(二)	下午2:30 - 3:30	改善記憶 - 日常生活應用篇 - 衛生署
4	2-6-2026(二)	下午2:30 - 3:30	認識冠心病 - 衛生署
5	16-6-2026(二)	下午2:30 - 3:30	吞嚥知多少 - 衛生署

活動地點：大埔廣福活動室 **未能出席可以用ZOOM一同參與支持**

	日期	時間	主題及講者
1	17-4-2026(五)	上午11:30 - 12:30	消防防火講座 - 消防處
2	24-4-2026(五)	上午10:00 - 11:00	失眠與情緒健康 - 中醫講座
3	8-5-2026(五)	上午10:00 - 11:00	精明使用長者醫療券講座
4	22-5-2026(五)	上午10:00 - 11:00	膽固醇睇真D - 衛生署
5	5-6-2026(五)	上午10:00 - 11:00	院舍券、社區券及其他資助介紹 - 樂活易安老服務
6	12-6-2026(五)	上午10:00 - 11:00	睡眠健康 - 衛生署
7	15-6-2026(一)	上午10:00 - 11:00	護心 - 從認識心臟年齡開始 - 雅培



免費活動/小組系列



長幼同樂日

(牽手香港有限公司 贊助)

日期：2026年4月23日(星期四)

時間：下午3:15-4:45

地點：屯門小仁德天主教小學
(包旅遊車接送往返)

內容：與會員製作小手工、玩遊戲、
互相交流及大合照

名額：15人

負責職員：梁先生



魔力橋小組

日期:2026年4-6月(逢星期一)

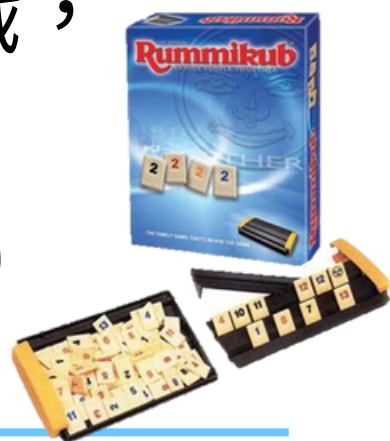
時間：上午9:30 - 中午12:00

地點：中心活動室

內容：四人一組玩桌上遊戲，
一起渡過歡樂時光。

名額：20人(每枱最少3人)

負責職員：鄧姑娘



人人飾樂助義工小組-(花心絲)

日期：2026年4-6月(逢星期三)

(1/4、22/4、20/5除外)

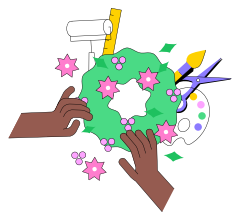
時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心活動室

內容：一起製作絲襪花，分享心得

名額：8人

負責職員：余姑娘



愛鄰團契

中華基督教 天約堂合辦

日期：2026年4月24日(星期五)、
5月28日、6月25日(星期四)

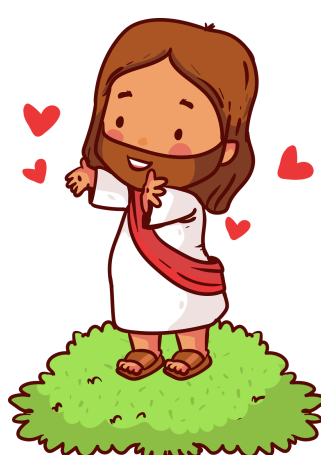
時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心活動室

內容：分享聖經故事、詩歌、遊戲

名額：12人

負責職員：余姑娘



愛鄰手機班

(牽手香港有限公司 贊助)

日期：2026年4月29日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：教授會員如何應用智能手機。

名額：15人

負責職員：鄧姑娘+余姑娘

備註：會員需帶備智能手機上課



活力椅子操 (A / B 組)

日期：2026年4至6月(逢星期二)

時間：上午9:30 - 10:30 (A)

上午11:00 - 中午12:00 (B)

地點：中心活動室

內容：一起做活力椅子操運動

名額：30人(每組15人)

負責職員：鄧姑娘



人人飾樂助小組-(編織工房)

日期：2026年4-6月(逢星期三)

(1/4、22/4、20/5除外)

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：中心活動室

內容：由義工教授編織，分享心得

名額：8人

負責職員：余姑娘



讚美椅子操 (A / B 組)

日期：2026年4至6月(逢星期五)

(8/5、29/5除外)

時間：上午9:30 - 10:30 (A)

上午11:00 - 中午12:00 (B)

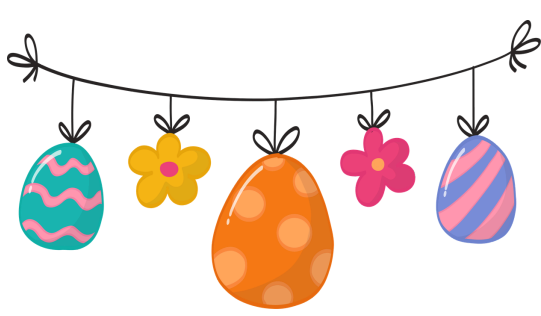
地點：中心活動室

內容：一起做讚美椅子操運動

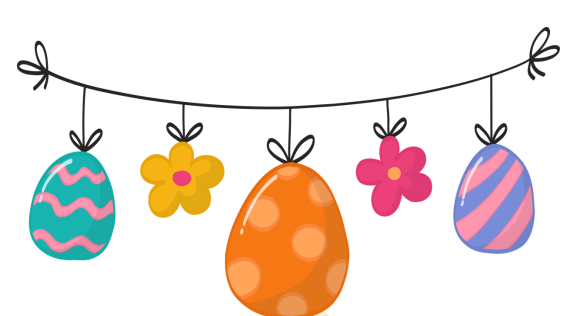
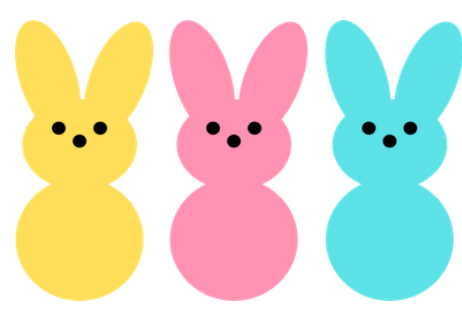
名額：30人(每組15人)

負責職員：鄧姑娘





收費活動



愛鄰生日會(4-6月)

日期：2026年5月30日(星期六)

時間：上午10:00-11:00 (A)

上午11:30-中午12:30 (B)

地點：中心活動室

內容：一起玩遊戲，為壽星慶祝生日

收費：\$30 (附送福袋一個)

名額：40人 (每場20人)

負責職員：鄧姑娘+余姑娘



輕鬆暢談書法班

日期：21/4、28/4、5/5、12/5、19/5、26/5、
2/6、9/6、16/6、23/6 (逢星期二，共10堂)

時間：下午2:15-3:15 (A)

下午3:30-4:30 (B)

地點：中心活動室

內容：由導師教授傳統書法的知識及技法、書寫正確姿勢、運筆的筆劃、筆順及結構。

收費：\$100 一季 (費用已包材料)

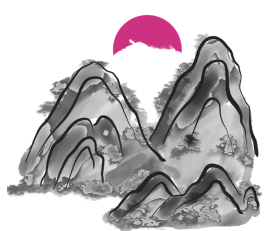
名額：16人 (每班8人)

負責職員：余姑娘

備註：舊生優先報名



11



鄰里和韻水墨畫班



日期：20/4、27/4、4/5、11/5、18/5、
1/6、8/6、15/6、22/6 (逢星期一，共9堂)

時間：下午2:15-3:45

地點：中心活動室

內容：由導師教授學員畫水墨畫 (參加者需自備畫筆三枝/代購\$25)

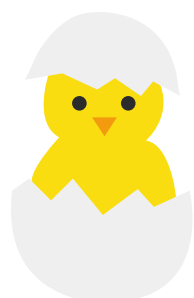
收費：\$108一季 (費用已包材料)

名額：12人

負責職員：余姑娘

備註：舊生優先報名





收費活動



愛鄰端午手工聚會

日期：2026年6月11日(星期四)

時間：上午10:00-11:15 (A)

上午11:30-中午12:45 (B)

地點：中心活動室

內容：一起製作端午節手工、玩遊戲，享用粽子及大合照。

收費：\$30 (附送福袋一個)

名額：24人 (每場12人)

負責職員：鄧姑娘+余姑娘



端午佳節



愛鄰運動樂繽紛

日期：2026年5月6日(星期三)、

5月20日(星期三)、6月17日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：與會員玩不同的運動項目，如：布袋球、芬蘭木，分組進行比賽。

收費：\$30

名額：12人 (每組6人)

負責職員：余姑娘



免費活動

雅培 心房顫動測試

日期：2026年4月30日(星期四)

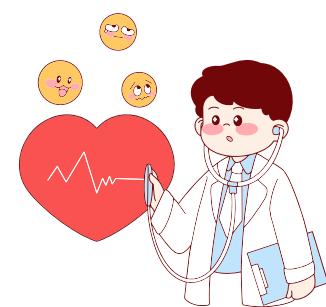
時間：上午9:30-11:30

地點：中心活動室

內容：由美國雅培職員為會員進行心房顫動測試，評估心臟年齡。

名額：30人

負責職員：余姑娘



智營工作坊

日期：2026年5月8日(星期五)

時間：上午9:30-中午12:30

地點：中心活動室/天晴惠康

內容：由營養師主講營養標籤，帶會員遊覽超市獲取相關知識。

名額：8人

負責職員：梁先生



雅培 上下肢肌肉測試

日期：2026年6月25日(星期四)

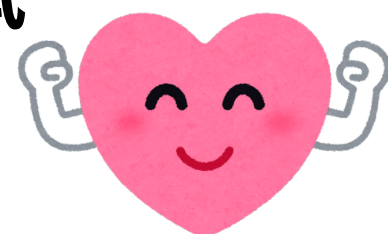
時間：上午9:30-11:30

地點：中心活動室

內容：由美國雅培職員為會員進行上下肢肌肉測試，量度肌肉強度。

名額：30人

負責職員：余姑娘



愛鄰熱賣推介



活力加營素



怡保康



健盈新黑膏藥
活絡貼



低糖加營素

4月1日
新價錢

產品名稱	售價
雅培 - 活力加營素 (850克)	HK\$226/罐
雅培 - 低糖加營素 (850克)	HK\$222/罐
雅培 - 怡保康 (850克)	HK\$230/罐
健盈新黑膏藥活絡貼 大/小均是 10貼/盒	大 - HK\$75/盒 小 - HK\$45/盒

會員可以優惠價到中心購買以上產品 (可先致電中心詢問供貨情況)
貨物收妥確認, 恕不退換



愛鄰網絡會員免費借用復康器材

提供復康器材(輪椅、助行架、拐杖)免費及優先借用服務予會員。

非會員如需借用, 本中心需收取相關費用

(詳情可參閱復康器材借用價目表)

*如需借用, 敬請致電 3156 9066查詢及預約



人人“飾”樂助

「人人“飾”樂助」計劃是由愛鄰網絡的義工製作多款精美珠飾擺設, 更有多款可愛動物珠飾品! 歡迎查詢。收益是支持我們為長期病患者提供的社區支援服務, 每件都獨一無二 ~ 心動不如行動, 快到愛鄰挑選一個啦! 歡迎到愛鄰網絡選購。



十字架電話掛飾
HK\$ 25 /件



閃爍乾花相架
HK\$48/個



擴香石汽車座/夾
HK\$38/套

請大家多多支持愛鄰網絡服務

FACEBOOK專頁請大家支持: <http://www.facebook.com/gnnhandcraft>





招募新會員&續會安排



入會&續會送神秘禮品一份

新會員招募



續會安排



「愛鄰同行，共創未來，學習無限，成長無止境！」

本中心秉著愛鄰精神，本年度由4月1日開始招募新會員啦！誠邀您介紹身邊的友好入會，讓更多朋友可受惠本中心服務，於互相扶持下共同度過一個豐盛開心人生！請帶備身份證文件，親臨本中心，與社工進行面見。

服務對象：長期病患者、照顧者、關注健康的人士及家庭。

歡迎到本中心登記，職員會與登記人預約進行面談，有效期為一年。

(補領會員證每張\$10)

屆時請帶備：

- 1) 證件相片兩張
- 2) 身份證
- 3) 會費 \$30
- 4) 覆診預約紙 / 政府門診紀錄

感謝各位會員一直以來對本中心的支持。

一年一度續會的日子又到了

徇眾要求，本年度一如去年，提早於3月續會，

續會期由4月1日起

(星期一至五，星期六及日恕不辦理)

如欲續會，請於即日起致電中心預約

(必須預約)

並於出席當日帶備會員證及年費港幣\$30。



項目經理

陳詠恩姑娘 (VANICE)

大家好，我係陳姑娘，高興認識大家！

歡迎大家日後見到我時同我打個招呼傾下計啊，我平時好鍾意跑步、行山、唱歌同藝術創作嘍，期待日後同大家分享！



特別鳴謝

區鑑強先生送贈活動茶點



基督教聯合醫務協會
UNITED CHRISTIAN MEDICAL SERVICE



基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE



中心職員：陳詠恩 (項目經理) 梁康聖 (社工) 余采樺 (活動工作員) 鄧樂婷 (兼職活動工作員)

督印：羅敏琪 (服務經理)

地址：新界天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓1樓103室

電話：3156 9066 中心手機：6992 5450 傳真：3543 5041 電郵地址：gnn.info@ucn.org.hk

開放時間：星期一至五，上午9時至下午1時及下午2時至5時

(星期六、星期日及公眾假期休息)



本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest