



愛鄰網絡 (秀茂坪)

本服務由香港公益金資助

2026年7-9月會員通訊



研究指出，定期參與義工服務，不但可以擴闊人際網絡、減低抑鬱風險，亦有助舒緩壓力、提升自信，甚至對血壓、心臟健康和延緩退化都有正面影響，可說是「祝福他人、亦是滋養自己」。

愛鄰網絡一直堅持「助人自助」的精神，誠邀一班願意同行的義工，將自己的恩賜和時間分享出去。

另一方面，運用不同方式去了解和表達身心同樣重要，今季我們亦加入創意藝術治療元素，希望透過繪畫、音樂等不同媒介，協助會員抒發情緒、整理內在世界、提升自我覺察和創意，讓心靈在色彩與旋律之中慢慢重新得力。期待在新的會員例會與大家見面，一同了解今季的活動！

項目經理 陳詠恩姑娘

傾聽心扉·樂聚社區

手語歌訓練

日期：2026年9月2日至9月23日(逢星期三) 共4堂

時間：下午2:30-3:30

地點：秀茂坪社區會堂一樓會議室

名額：30人

對象：社區人士/聽障人士照顧者/聽力健康大使

費用：全免

內容：透過簡單粵語歌曲學習手語

負責職員：尹姑娘

備註：(1)參加者有機會參與手語歌表演

(2)活動由奧迪慈善基金「耳人為本」協辦



聽力講座

日期：2026年7月13日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：秀茂坪社區會堂一樓會議室

名額：30人

對象：社區人士/聽障人士照顧者

費用：全免

內容：向公眾宣傳聽力健康的重要並介紹聽力受損帶來對身心的影響、現時社區的資源。

負責職員：劉姑娘

備註：活動由奧迪慈善基金「耳人為本」協辦



 政府資助計劃
Government-funded programme
此活動由勞工及福利局資助

聽力檢查

日期：2026年8月20日 (星期四)

時間：上午10:00-下午5:00

集合地點：本中心

地點：待定

名額：40人

對象：聽力健康大使/社區人士/聽障人士照顧者

費用：全免

內容：為有需要人士進行聽力檢查

負責職員：劉姑娘/尹姑娘

備註：活動由「龍耳」導師提供訓練



藝術字體繪畫工作坊

日期：第一班：2026年8月13日 (星期四)

第二班：2026年8月20日 (星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：愛鄰網絡活動室

名額：各15人

對象：聽障人士及其照顧者/聽力健康大使

費用：全免

內容：學習藝術字體繪畫的樂趣與技巧

負責職員：劉姑娘



酒精潑墨畫工作坊

日期：第一班：2026年8月13日 (星期四)

第二班：2026年8月20日 (星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：愛鄰網絡活動室

名額：各15人

對象：聽力健康大使/聽障人士及其照顧者

費用：全免

內容：學習酒精潑墨畫的樂趣與技巧

負責職員：劉姑娘



社區宣傳實踐

日期：2026年7月10日 (星期五)

時間：上午10:00-下午1:00

地點：秀茂坪街市對出

義工名額：10人(完成義工培訓課程學員優先)

對象：社區人士/中心會員/聽障人士

費用：全免

內容：走入社區設立宣傳街站，推廣服務資源。

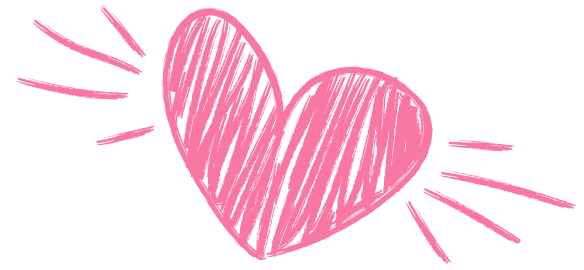
負責職員：劉姑娘



我靠主大大的喜樂，因為你們思念我的心，如今又發生，你們向來就思念我，只是沒得機會。(腓立比書 4:10)



活動報名須知



日期：2026年7月2日(星期四)

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。



2026年7月8日(星期三)本中心會暫停開放一天，敬請留意!

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





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	14-7-2026	下午2:30 - 3:30	正視肩膊痛 - 衛生署
2	28-7-2026	下午2:30 - 3:30	足部平安 - 衛生署
3	4-8-2026	下午2:30 - 3:30	認識柏金遜病 - 衛生署
4	18-8-2026	下午3:00 - 5:00	樂眠無休 - 賽馬會樂眠無休計劃
5	25-8-2026	下午2:30 - 3:30	精明使用長者醫療券 - 衛生署
6	8-9-2026	下午2:30 - 3:30	睡眠健康 - 衛生署
7	22-9-2026	下午2:30 - 3:30	健康有(營)外出飲食 - 衛生署
8	29-9-2026	下午2:30 - 3:30	認知障礙症同睡眠質素有關係?! - 香港中國婦女會李樹培啟知中心-顏姑娘

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	24-7-2026	上午11:00 - 12:00	預防家居意外講座 - 衛生署
2	28-7-2026	下午2:30 - 3:30	「關節·關懷·關愛」講座 - 杏林骨幹慈善基金會
3	21-8-2026	上午11:00 - 12:00	長者常見眼疾及護眼之道講座 - 衛生署
4	18-9-2026	上午11:00 - 12:00	認識消化不良講座 - 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	9-7-2026	上午10:00 - 11:00	預防家居意外-衛生署
2	6-8-2026	上午10:00 - 11:00	手部退化性關節炎-衛生署
3	17-8-2026	上午10:00 - 11:00	精明使用長者醫療券-衛生署
4	3-9-2026	上午10:00 - 11:00	認知障礙症-衛生署

免費活動

會員例會

日期：2026年7月2日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：愛鄰網絡活動室

名額：20人

內容：介紹7-9月份活動

負責職員：楊姑娘/劉姑娘/尹姑娘

****如欲參加例會，請致電中心或WHATSAPP報名****



快閃運動操

日期：第一班：2026年7月6日至9月28日

(逢星期一)共13堂

第二班：2026年7月15日至9月30日

(逢星期三)共12堂

第三班：2026年7月17日至9月25日

(逢星期五)共11堂

時間：上午9:15 - 9:45

地點：愛鄰網絡活動室

名額：各8人

內容：每節以輕鬆愉快方式做簡單運動。

負責職員：劉姑娘



魔力橋齊齊玩

日期：第一班：2026年7月7日至 8月25日

(逢星期二) 7月14日除外 共7堂

第二班：2026年7月9日至 8月27日

(逢星期四)8月13日及8月20日除外 共6堂

時間：上午9:30 - 12:30

地點：愛鄰網絡活動室

名額：各16人

內容：訓練腦筋，增進會員間友誼。

負責職員：尹姑娘



愛鄰團契

日期：2026年7月7日、8月11日、9月15日

(星期二)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：愛鄰網絡活動室

名額：10人

內容：唱詩歌及福音分享

負責職員：尹姑娘

協辦：基督教香港信義會平安堂



布袋球

日期：第一班：2026年7月13日至8月10日

(逢星期一)共5堂

第二班：2026年8月17日至9月14日

(逢星期一)共5堂

時間：下午2:30 - 4:00

地點：愛鄰網絡活動室

名額：各10人

內容：透過拋擲動作提高參加者的手眼協調能力及平衡力。

負責職員：尹姑娘



收費活動

愛鄰唱家班

第一堂

日期：2026年7月17日(星期五)

時間：下午2:15-3:45

地點：秀茂坪社區會堂地下禮堂

第二堂至第十二堂

日期：2026年7月20日至 9月28日
(逢星期一)共11堂

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

費用：\$120, 包歌譜

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



創意無限紛A班

日期：2026年7月15日至8月5日
(逢星期三)共4堂

時間：上午10:00 - 12:30

地點：愛鄰網絡活動室

名額：6人

費用：\$100/ 4堂 (已包材料)

內容：串珠工藝

第一堂：圓球

第二堂：單色傻豹

第三, 四堂：配色傻豹

義工導師：郭桂蓮女士

負責職員：劉姑娘



創意無限紛B班

日期：2026年8月12日至9月2日
(逢星期三)共4堂

時間：上午10:00 - 12:30

地點：愛鄰網絡活動室

名額：6人

費用：\$100/ 4堂 (已包材料)

內容：衍紙工藝

第一堂：基本

第二堂：書簽

第三, 四堂：扇面

義工導師：童根蘇女士

負責職員：劉姑娘



義工活動

人人飾樂助 - 綜合藝術義工組

日期：2026年7月15日至9月30日（逢星期三）

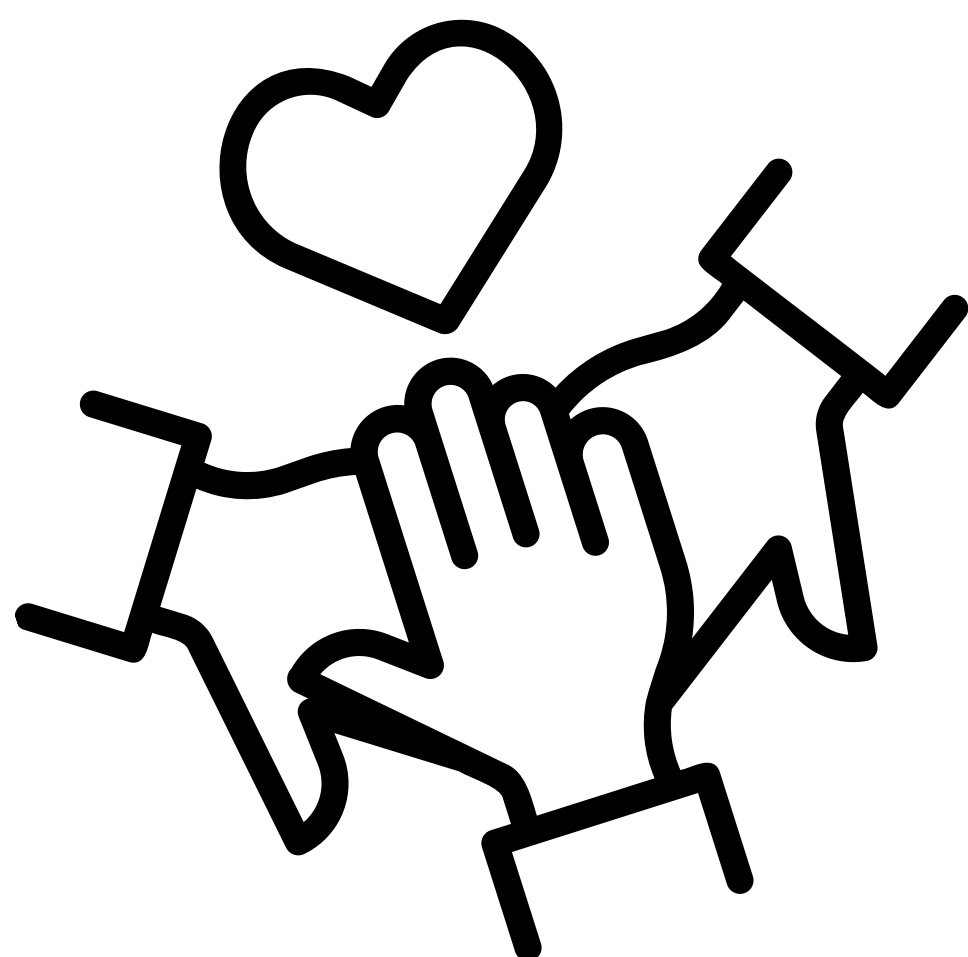
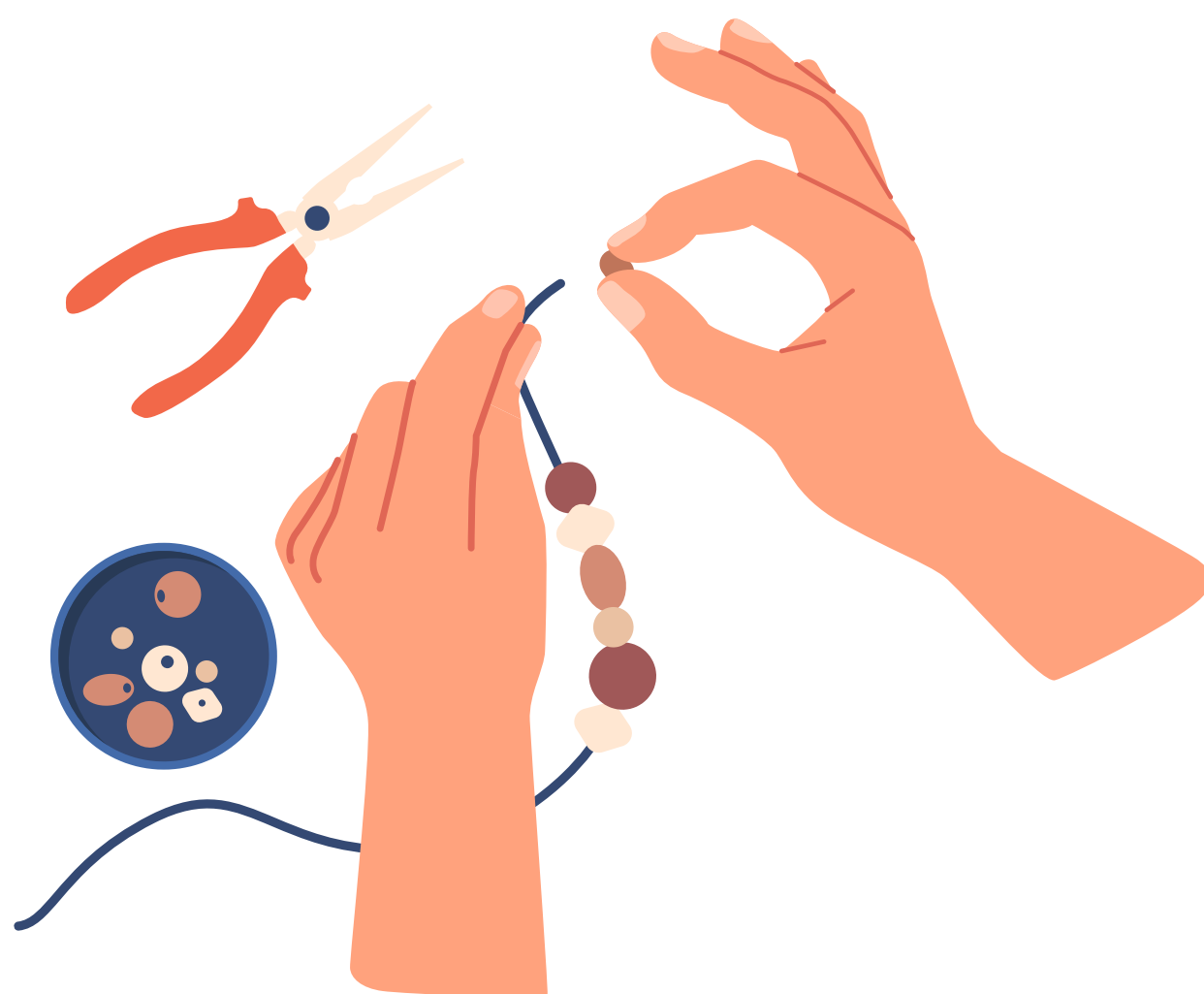
時間：下午2:30 - 4:30

地點：愛鄰網絡活動室

名額：10人

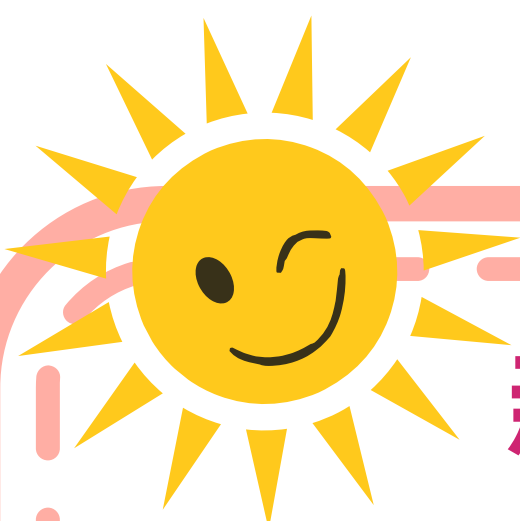
內容：協助人人飾樂助的手工藝品製作及包裝、輕輕鬆鬆開心創作新手工

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



新職員介紹

大家好，我係秀茂坪中心新社工楊姑娘。

做過長者中心社工，亦係一位照顧者，

明白照顧嘅辛苦。我鍾意睇山睇海、

靜坐、做手工，好樂意同感覺孤獨嘅你交

朋友。短期我會喺廣福同秀茂坪中心兩邊

走，隨時歡迎你嚟搵我㗎。



愛鄰熱賣推介



金裝加營養素



怡保康



低糖加營養素



健盈新黑膏藥
活絡貼

產品名稱	售價
雅培 - 金裝加營養素 (850克)	HK\$203/罐
雅培 - 低糖加營養素 (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。



絲襪花盤栽
\$30



蝶古巴特貼圖LED燈
\$98



掐絲杯墊
\$28



毛絨條花花文件夾座
\$45

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>



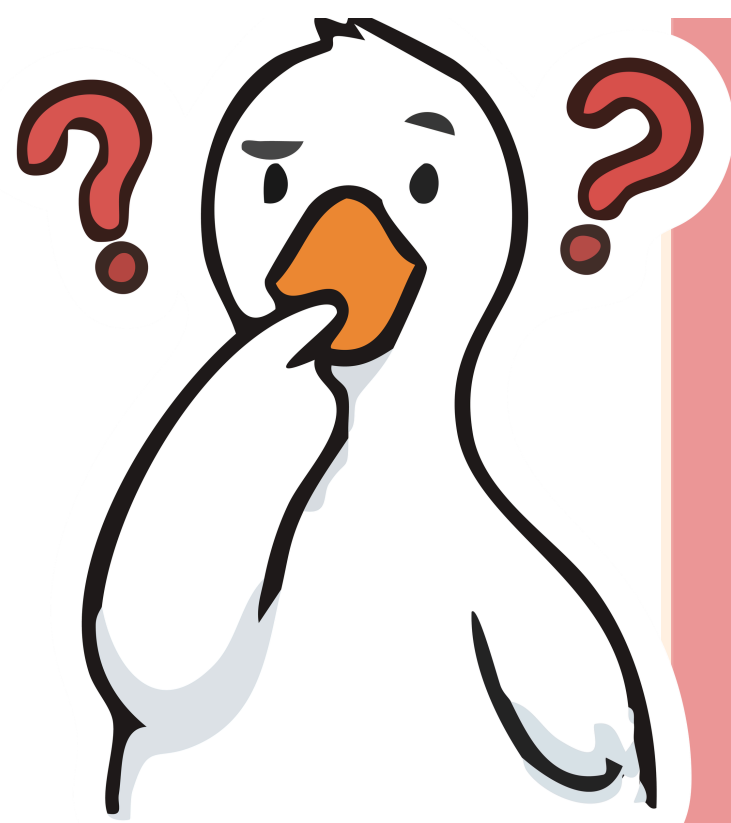


問題

齊來動腦筋



1. 星期日哪裡最多菲律賓人？
2. 讀完哈佛大學最快要幾耐？
3. 小明被困房間，怎麼吃力也拉不開唯一房門，為何他仍可以逃走？
4. 兩個爸爸和兩個孩子去釣魚，每人釣了一條魚，但結果只有三條魚，為什麼呢？



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7月31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8月7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

馬百良藥廠有限公司

譚淑英

鄺掌珠

~ 以上人士排名不分先後 ~



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)，楊麗穗(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

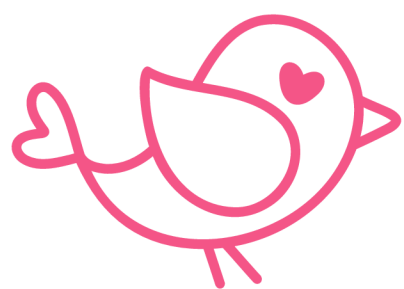
電話：2727 8686 中心手機：5595 3687 傳真：2340 8699 電郵地址：gnn.info@ucn.org.hk

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7-9月會員通訊



研究指出，定期參與義工服務，不但可以擴闊人際網絡、減低抑鬱風險，亦有助舒緩壓力、提升自信，甚至對血壓、心臟健康和延緩退化都有正面影響，可說是「祝福他人、亦是滋養自己」。

愛鄰網絡一直堅持「助人自助」的精神，誠邀一班願意同行的義工，將自己的恩賜和時間分享出去。另一方面，運用不同方式去了解和表達身心同樣重要，今季我們亦加入創意藝術治療元素，希望透過繪畫、音樂等不同媒介，協助會員抒發情緒、整理內在世界、提升自我覺察和創意，讓心靈在色彩與旋律之中慢慢重新得力。期待在新的會員例會與大家見面，一同了解今季的活動！

項目經理 陳詠恩姑娘

聽力講座



傾聽心扉·樂聚社區



此活動由勞工及福利局資助

日期：2026年9月7日(星期一)

時間：上午9時45分至10時45分

地點：大埔大元社區會堂

名額：50人(先到先得)

對象：社區人士/聽障人士照顧者

費用：全免

內容：向公眾宣傳聽力健康的重要並介紹聽力受損帶來對身心的影響、現時社區的資源。

負責職員：楊姑娘 / 譚先生

備註：活動由奧迪慈善基金「耳人為本」協辦

藝術字體繪畫工作坊

日期：2026年8月14日(星期五)、18日(星期二)

時間：上午10時至11時30分

地點：大埔新興花園安埔里2號37號舖

名額：每場15人(先登記)

對象：聽障人士及其照顧者/聽力健康大使

費用：全免

內容：學習藝術字體繪畫的樂趣與技巧

負責職員：劉姑娘

酒精潑墨畫工作坊

日期：2026年8月14日(星期五)、18日(星期二)

時間：下午2時30分至4時

地點：大埔新興花園安埔里2號37號舖

名額：每場15人(先登記)

對象：聽力健康大使/聽障人士及其照顧者

費用：全免

內容：學習酒精潑墨畫的樂趣與技巧

負責職員：劉姑娘

手語歌訓練

日期：2026年8月5、12、19及26日(逢星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：大埔新興花園安埔里2號37號舖

名額：30人(先登記)

對象：社區人士/聽障人士照顧者/聽力健康大使

費用：全免

內容：透過簡單粵語歌曲學習手語

負責職員：楊姑娘 / 譚先生

備註：(1)參加者有機會參與手語歌表演

(2)活動由「龍耳」導師提供訓練

流動驗耳車_聽力檢查

日期：2026年8月26日(星期三)

時間：上午10時至5時

集合地點：中心大堂

地點：廣仁樓地下(近房屋署)

名額：30人(先登記)

對象：聽力健康大使/社區人士/聽障人士照顧者

費用：全免

內容：為有需要人士進行聽力檢查

負責職員：劉姑娘

備註：活動由奧迪慈善基金「耳人為本」協辦

我靠主大大的喜樂，因為你們思念我的心，如今又發生，你們向來就思念我，只是沒得機會。(腓立比書4:10)

活動報名須知

日期：2026年7月2日(星期四)

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。

會員例會

日期：2026年7月2日(星期四)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：中心活動室

名額：20人

內容：介紹7-9月份活動

****如欲參加例會，請致電中心或WHATSAPP報名****



2026年7月8日(三)中心會暫停開放一天，敬請留意!

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

健康講座/活動

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	24-7-2026(五)	上午10:30 - 11:30	預防家居意外講座 - 衛生署
2	4-8-2026(二)	下午2:30 - 3:30	「關節·關懷·關愛」講座 - 杏林骨幹慈善基金會
3	21-8-2026(五)	上午10:30 - 11:30	長者常見眼疾及護眼之道講座 - 衛生署
4	18-9-2026(五)	上午10:30 - 11:30	認識消化不良講座 - 衛生署

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	14-7-2026(二)	下午2:30 - 3:30	正視肩膊痛 - 衛生署
2	28-7-2026(二)	下午2:30 - 3:30	足部平安 - 衛生署
3	4-8-2026(二)	下午2:30 - 3:30	柏金遜病 - 衛生署
4	18-8-2026(二)	下午3:00 - 5:00	樂眠無休 - 賽馬會樂眠無休計劃
5	25-8-2026(二)	下午2:30 - 3:30	精明使用長者醫療券 - 衛生署
6	8-9-2026(二)	下午2:30 - 3:30	睡眠健康 - 衛生署
7	22-9-2026(二)	下午2:30 - 3:30	健康有(營)外出飲食 - 衛生署
8	29-9-2026(二)	下午2:30 - 3:30	認知障礙症同睡眠質素有關係?! - 香港中國婦女會李樹培啟知中心

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	9-7-2026(四)	上午10:00 - 11:00	預防家居意外 - 衛生署
2	6-8-2026(四)	上午10:00 - 11:00	手部退化性關節炎 - 衛生署
3	17-8-2026(一)	上午10:00 - 11:00	精明使用長者醫療券 - 衛生署
4	3-9-2026(四)	上午10:00 - 11:00	認知障礙症 - 衛生署

問題

1. 星期日哪裡最多菲律賓人？
2. 讀完哈佛大學最快要幾耐？
3. 小明被困房間，怎麼吃力也拉不開唯一房門，為何他仍可以逃走？
4. 兩個爸爸和兩個孩子去釣魚，每人釣了一條魚，但結果只有三條魚，為什麼呢？

齊來動腦筋



- 遊** 1. 可透過WhatsApp以照片/文字方式傳送答案。
戲 2. 截止日期：2026年7月31日 (星期五)。
玩 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。
法 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8月7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。



免費活動

文化博物館及午餐之旅

日期：2026年7月9日(星期四)
時間：上午10時至下午1時
集合地點：中心活動室
名額：20人
內容：與義工一起到文化博物館，重溫香港昔日生活風貌及欣賞本地歷史與藝術展品，及後一起享用簡單午餐，輕鬆分享所見所感，在愉快氣氛中增進交流。
負責職員：楊姑娘 / 譚先生
協辦機構：HOHK贊助
備註：將有親子義工同行

自在藝術舒壓小組

不加（思）索藝術(7月)

日期：2026年7月15、22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：8人
內容：不用畫筆也可作輕鬆作畫
負責職員：譚先生
備註：活動由註冊表達藝術治療師黃姑娘負責

五感當下(8月)

日期：2026年8月3、10日(星期一)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：中心活動室
名額：8人
內容：茶藝及身體覺察，以藝術自處空間。
負責職員：譚先生
備註：活動由註冊表達藝術治療師黃姑娘負責

正念放鬆療癒(9月)

日期：2026年9月9及16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：8人
內容：立體觸感花藝創作，寄語及祝福。
負責職員：譚先生
備註：活動由註冊表達藝術治療師黃姑娘負責

福樂同享(每月)

日期：2026年7月15日、8月19日及9月16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：劉姑娘
協辦機構：大埔浸信會



音樂治療小組

茶樓歌壇 × 粵韻新編(7月)

日期：2026年7月23、30日(星期四)
時間：上午10時30分至11時30分
地點：中心活動室
名額：10人
內容：從經典旋律聽歲月回音重現昔日茶樓歌壇的熱鬧氛圍，導賞粵曲與流行曲的交融。
負責職員：譚先生
備註：(1)活動由註冊音樂治療師負責
(2)未曾參與音樂小組優先

笑聲伴歌聲(8月)

日期：2026年8月6、13日(星期四)
時間：上午10時30分至11時30分
地點：中心活動室
名額：10人
內容：用輕鬆節奏釋放日常壓力細數新馬師曾、許冠傑等前輩的詼諧盞鬼金曲。
負責職員：譚先生
備註：(1)活動由註冊音樂治療師負責
(2)未曾參與音樂小組優先

青春歌舞片熱潮(9月)

日期：2026年9月3、10日(星期四)
時間：上午10時30分至11時30分
地點：中心活動室
名額：10人
內容：穿梭60-80年代青春歌舞片的黃金歲月
負責職員：譚先生
備註：(1)活動由註冊音樂治療師負責
(2)未曾參與音樂小組優先

免費恆常活動

椅子舞

日期：2026年7月23日至9月24日(逢星期四)

時間：上午9時30分至10時15分

地點：中心活動室

名額：9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：每月分開報名，未曾參與優先。



桌遊鬆一鬆

日期：2026年7月13日至9月28日(逢星期一)

暫停：8月3、10日

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心活動室

名額：10人

內容：透過輕鬆有趣的桌上遊戲，一齊訓練腦筋，增強專注力，亦可認識新朋友享受開心互動時光。

負責職員：楊姑娘 / 譚先生

備註：每月分開報名，未曾參與優先。



廣福運動班

日期：2026年7月7日至9月29日(逢星期二)

2026年7月3日至9月25日(逢星期五)

時間：上午9時至10時30分

地點：廣崇樓對出溜冰場

名額：35人

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



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



社會福利署
Social Welfare Department

歡樂耆趣氣球扭扭班

日期：2026年7月16、23日、
8月6及13日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：中心活動室

名額：10人

內容：學習扭氣球技巧並製作不同飾物

負責職員：劉姑娘 / 譚先生

協辦機構：仁愛堂賽馬會田家炳

綜合青少年服務中心

備註：(1)活動由仁愛堂何姑娘負責

(2)有機會參與表演活動



「薰」紛中好放鬆

日期：2026年8月17、24、31日、9月7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：透過學習製作不同香薰產品，促進個人情緒改善，如香薰滾珠瓶、按摩油、香薰潤手霜等。

負責職員：劉姑娘

備註：每位會員最多可選擇其中兩天，未曾參與優先



園藝初體驗

日期：2026年7月13、27日、8月3、10日(星期一)

時間：上午10時至11時

地點：中心活動室

名額：10人

內容：教授會員簡單園藝製作知識及技巧

負責職員：譚先生

備註：每位會員只可選擇其中一天



收費活動

愛鄰書法工作室

日期：2026年8月20日至9月24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悅怡老師負責
2)進階課程舊會員優先報名



7-9月份生日會

日期：2026年8月28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7-9月份
生日會員祝壽。

費用：\$30

負責職員：劉姑娘 / 譚先生



大元星期四_耆力無窮運動班(7月)

日期：2026年7月9日至7月30日(逢星期四)

時間：上午9時45分至11時

地點：大元邨社區會堂禮堂

名額：25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。

費用：\$30

負責職員：劉姑娘 / 楊姑娘

協辦機構：香港大學社會工作及社會行政學系

大元星期四_耆力無窮運動班(8月)

日期：2026年8月6日至8月27日(逢星期四)

時間：上午9時45分至11時

地點：大元邨社區會堂禮堂

名額：25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。

費用：\$30

負責職員：劉姑娘 / 楊姑娘

協辦機構：香港大學社會工作及社會行政學系

大元星期四_耆力無窮運動班(9月)

日期：2026年9月3日至9月24日(逢星期四)

時間：上午9時45分至11時

地點：大元邨社區會堂禮堂

名額：25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。

費用：\$30

負責職員：劉姑娘 / 楊姑娘

協辦機構：香港大學社會工作及社會行政學系

愛鄰熱賣推介



金裝加營養素



怡保康



健盈新黑膏藥
活絡貼



低糖加營養素

產品名稱	售價
雅培 - 金裝加營養素 (850克)	HK\$203/罐
雅培 - 低糖加營養素 (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。



絲襪花盤栽
\$30



蝶古巴特貼圖LED燈
\$98



招絲杯墊
\$28



毛絨條花花文件夾座
\$45

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>



@愛鄰網絡 人人飾樂助



義工活動

人人飾樂助 - 綜合藝術義工組

日期：2026年7月24日至9月25日(逢星期五)

暫停：7月17日、8月14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：譚先生

義工招募

1. 探訪

2. 電話慰問

3. 人人飾樂助

有興趣加入義工行列請聯絡

電話：3188 3430

WHATS APP：6480 4686



新職員介紹

大家好，我係秀茂坪中心新社工楊姑娘。

做過長者中心社工，亦係一位照顧者，

明白照顧嘅辛苦。我鍾意睇山睇海、

靜坐、做手工，好樂意同感覺孤獨嘅你交

朋友。短期我會喺廣福邨同秀茂坪中心兩

邊走，但隨時歡迎你嚟搵我㗎。



大家好，我係愛鄰網絡（廣福）活動

工作人員譚子榮（譚先生）。大家入嚟

中心我就會响門口歡迎你喇。

我會做手工，整甜品食，同埋行山跑

步。希望可以多些和大家一齊玩。



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)、楊麗穗(社工)、劉嘉欣(活動工作員)、譚子榮(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)



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



愛鄰網絡 (天水圍)

本服務由香港公益金資助

2026年7-9月會員通訊

研究指出，定期參與義工服務，不但可以擴闊人際網絡、減低抑鬱風險，亦有助舒緩壓力、提升自信，甚至對血壓、心臟健康和延緩退化都有正面影響，可說是「祝福他人、亦是滋養自己」。

愛鄰網絡一直堅持「助人自助」的精神，誠邀一班願意同行的義工，將自己的恩賜和時間分享出去。另一方面，運用不同方式去了解和表達身心同樣重要，今季我們亦加入創意藝術治療元素，希望透過繪畫、音樂等不同媒介，協助會員抒發情緒、整理內在世界、提升自我覺察和創意，讓心靈在色彩與旋律之中慢慢重新得力。期待在新的會員例會與大家見面，一同了解今季的活動！

項目經理 陳詠恩姑娘

傾聽心扉·樂聚社區



此活動由勞工及福利局資助

聽力檢查

日期：2026年7月7日(星期二)及8月12日(星期三)
時間：上午10:00-下午5:00
地點：天水圍天晴邨晴悅樓對出空地
名額：每場30人(聽力健康大使需預先登記)
對象：社區人士/聽力健康大使/聽障人士照顧者
費用：全免
內容：為有需要人士進行聽力檢查
負責職員：梁先生
備註：活動由「龍耳」導師提供訓練



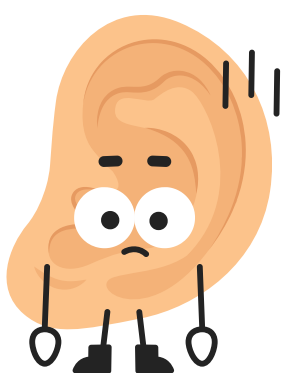
藝術字體繪畫工作坊

日期：2026年8月13及27日(星期四)
時間：上午10:00-11:30
地點：中心活動室
名額：每場12人(聽力健康大使先登記)
對象：聽障人士及其照顧者/聽力健康大使
費用：全免
內容：學習藝術字體繪畫的樂趣與技巧
負責職員：梁先生



聽力講座

日期：2026年9月17日(星期四)
時間：上午10:15-11:15
地點：中心活動室
名額：40人(先到先得)
對象：社區人士/聽障人士照顧者/聽力健康大使
費用：全免
內容：向公眾宣傳聽力健康的重要並介紹聽力受損帶來對身心的影響、現時社區的資源。
負責職員：梁先生
備註：活動由奧迪慈善基金「耳人為本」協辦



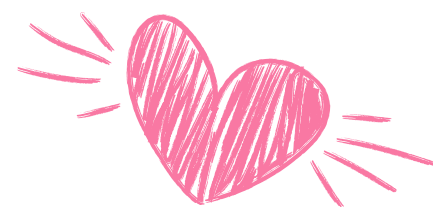
酒精潑墨畫工作坊

日期：2026年8月13及27日(星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：中心活動室
名額：每場12人(聽力健康大使先登記)
對象：聽障人士及其照顧者/聽力健康大使
費用：全免
內容：學習酒精潑墨畫的樂趣與技巧
負責職員：梁先生





活動報名須知



日期：2026年7月2日(星期四)

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。



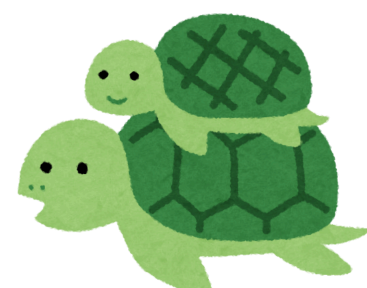
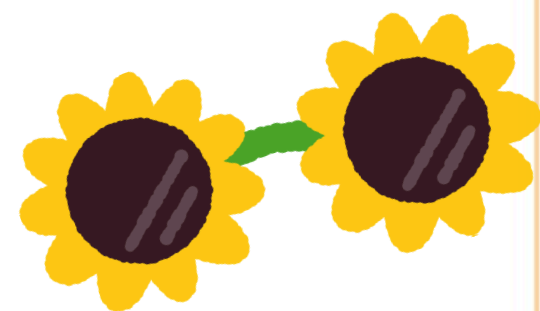
2026年7月8日(三)中心會暫停開放一天，敬請留意!

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

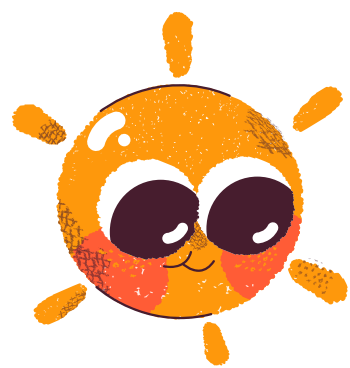


1. 星期日哪裡最多菲律賓人?
2. 讀完哈佛大學最快要幾耐?
3. 小明被困房間，怎麼吃力也拉不開唯一房門，為何他仍可以逃走?
4. 兩個爸爸和兩個孩子去釣魚，每人釣了一條魚，但結果只有三條魚，為什麼呢?



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7月31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8月7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。

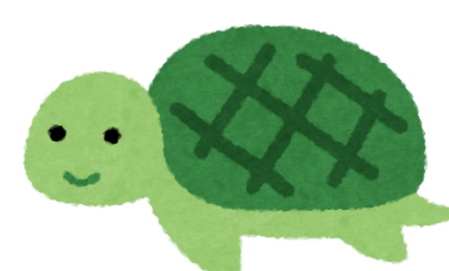
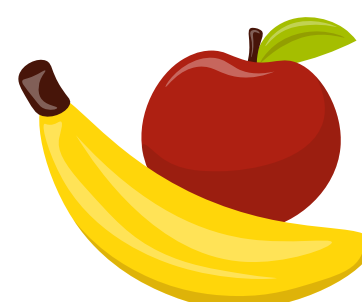
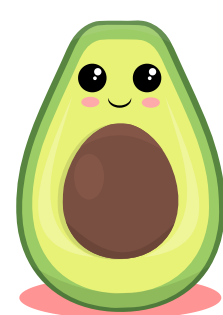
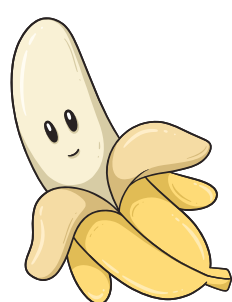
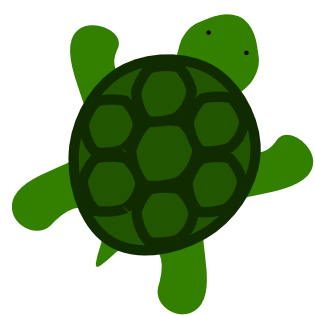


健康講座/活動



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	9-7-2026(四)	上午10:00 - 11:00	預防家居意外-衛生署
2	6-8-2026(四)	上午10:00 - 11:00	手部退化性關節炎-衛生署
3	17-8-2026(一)	上午10:00 - 11:00	精明使用長者醫療券-衛生署
4	3-9-2026(四)	上午10:00 - 11:00	認知障礙症-衛生署



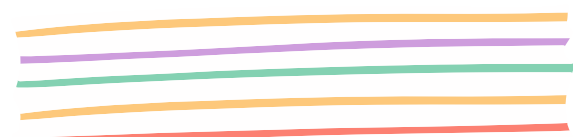
活動地點：秀茂坪活動室 **未能出席可以用ZOOM一同參與支持**

	日期	時間	主題及講者
1	14-7-2026(二)	下午2:30 - 3:30	正視肩膊痛 - 衛生署
2	28-7-2026(二)	下午2:30 - 3:30	足部平安 - 衛生署
3	4-8-2026(二)	下午2:30 - 3:30	柏金遜病 - 衛生署
4	18-8-2026(二)	下午3:00 - 5:00	樂眠無休- 賽馬會樂眠無休計劃
5	25-8-2026(二)	下午2:30 - 3:30	精明使用長者醫療券 - 衛生署
6	8-9-2026(二)	下午2:30 - 3:30	睡眠健康 - 衛生署
7	22-9-2026(二)	下午2:30 - 3:30	健康有(營)外出飲食 - 衛生署
8	29-9-2026(二)	下午2:30-3:30	認知障礙同睡眠質素有關係?-香港中國婦女會李樹培啟知中心



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	24-7-2026(五)	上午10:30 - 11:30	預防家居意外講座-衛生署
2	28-7-2026(二)	下午2:30 - 3:30	「關節·關懷·關愛」講座- 杏林骨幹慈善基金會
3	21-8-2026(五)	上午10:30 - 11:30	長者常見眼疾及護眼之道講座-衛生署
4	18-9-2026(五)	上午10:30 - 11:30	認識消化不良講座-衛生署





免費活動/小組系列



預防中風工作坊

日期：2026年7月24日(星期五)

時間：下午3:00-4:30

地點：中心活動室

內容：由香港復康會社工主講，講解如何預防中風及遇到中風情況時「談、笑、用、兵」的概念及處理。

名額：25人

負責職員：余姑娘



魔力橋小組

日期：2026年7-9月(逢星期一)
(17/8除外)

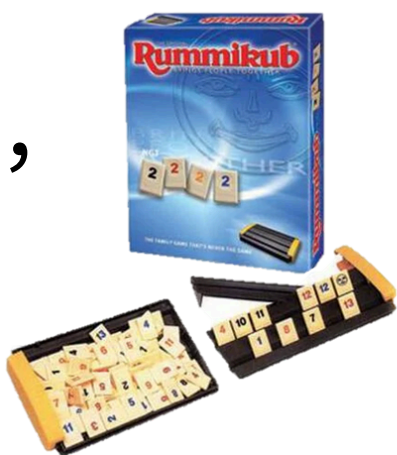
時間：上午9:30 - 11:30

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



椅子操 (A / B 組)

日期：2026年7至9月 (逢星期二、五)
(3/7、7/7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：一起做椅子操運動

名額：30人 (每組15人)

負責職員：鄧姑娘



愛鄰團契

中華基督教 天約堂合辦

日期：2026年7月23日(星期四)、
8月28日(星期五)、9月24日
(星期四)

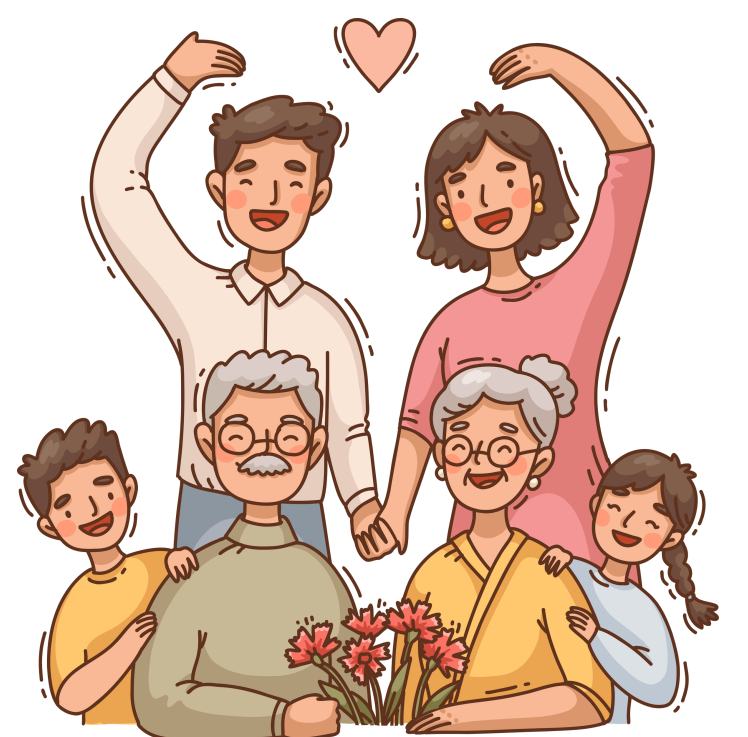
時間：下午2:30 - 4:00

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





收費活動



愛鄰生日會(7-9月)

日期：2026年7月25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：24人 (每場12人)

負責職員：鄧姑娘+余姑娘



輕鬆暢談書法班

日期：14/7、21/7、28/7、4/8、11/8、18/8、
25/8、1/9、8/9、15/9 (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：20人 (每班10人)

負責職員：余姑娘

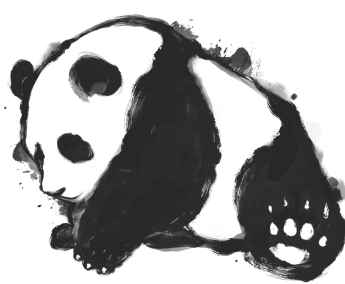
備註：舊生優先報名



11



鄰里和韻水墨畫班



日期：13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、
17/8、24/8、31/8、7/9、14/9
(逢星期一，共10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：\$120 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





愛鄰智匯 · 共創「耆」蹟

空靈鼓體驗班

日期：20/8、10/9、24/9、15/10、12/11、26/11
(星期四，共6堂)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心活動室

內容：由導師教授空靈鼓的特色、設備及玩法

收費：免費

名額：8人

負責職員：梁先生



中秋月餅工作坊

日期：2026年9月17(星期四)

時間：下午2:30-5:00

地點：中心活動室

內容：由導師教授製作冰皮月餅，體驗製作的樂趣
互相分享及交流。

收費：免費

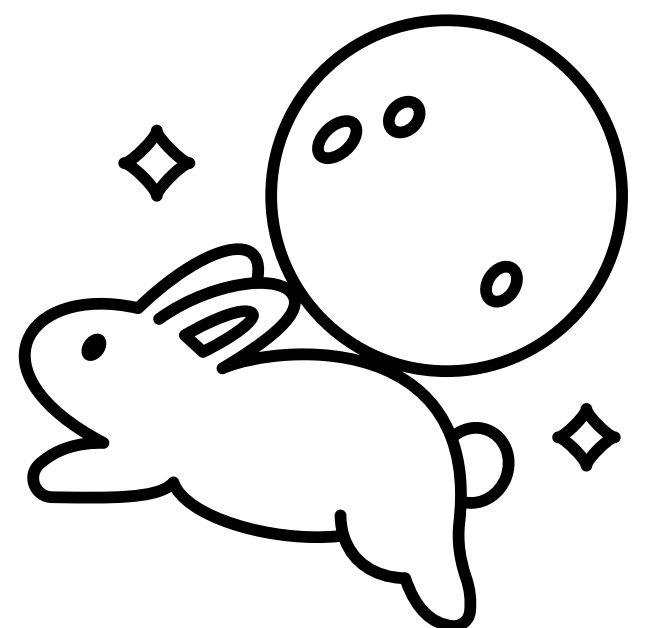
名額：20人

負責職員：梁先生

參加者需自備食物盒



中秋節快樂



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

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

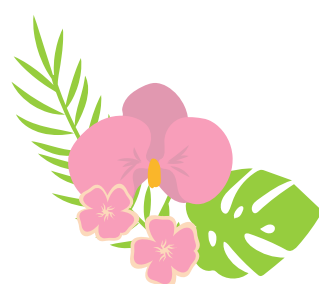
愛鄰網絡會員免費借用復康器材

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。



絲襪花盤栽
\$30



蝶古巴特貼圖LED燈
\$98



掐絲杯墊
\$28



毛絨條花花文件夾座
\$45

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>



人人飾樂助義工小組

日期：2026年7-9月(逢星期三)

(1/7、8/7、12/8除外)

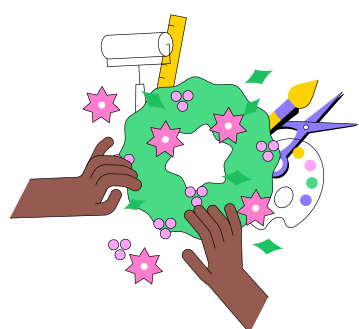
時間：上午9:30 - 11:00 (絲襪花)
上午11:00-中午12:00(編織)

地點：中心活動室

內容：一起製作絲襪花、編織，
分享心得

名額：16人

負責職員：余姑娘



義工招募

1. 探訪

2. 電話慰問

3. 人人飾樂助

有興趣加入義工行列請聯絡

電話：3156 9066

WHATS APP: 6992 5450



特別鳴謝

區鑑強先生送贈活動茶點

新職員介紹

大家好，我係秀茂坪中心新社工楊姑娘。

做過長者中心社工，亦係一位照顧者，

明白照顧嘅辛苦。我鍾意睇山睇海、
靜坐、做手工，好樂意同感覺孤獨嘅你交
朋友。短期我會喺廣福邨同秀茂坪中心兩
邊走，但隨時歡迎你嚟搵我㗎。



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