



本服務由香港公益金資助

愛鄰網絡(天水圍)

2017年1月至3月通訊

## 主任的話

服務主任 趙淑汶姑娘

「一元復始春復始，萬象更新景更新」新的一年，新的希望！在此祝福各會員健康快樂、天天笑口常開！

早前香港賽馬會慈善信託基金委託香港中文大學（中大）賽馬會老年學研究所，按照「全球長者生活關注指數」的計算方法，評估香港長者的生活質素，結果發現在2015年比較全球97個國家及地區後，香港排第19位。但在心理健康和社區連繫兩項指標的排名落後於一半以上國家，這再次反映建立長者社交圈子及提升長者心理健康的重要。在此希望大家發揮愛鄰精神，與鄰里朋友互助互愛，共同建立友愛社區！

於過去的10-11月，本網絡進行義賣「敬老護老愛心券」為愛鄰籌款，感激各位義工及會員鼎力支持，本單位共成功售出1025張愛心券，扣除上繳主辦單位後共籌得\$8712.5善款！對於一向處於資源缺乏的愛鄰，實是一項寶貴的資源，在此致以衷心的感謝！

facebook



愛鄰網絡 - 人人「飾」樂助面書專頁  
 正式啟用!! 專頁內除了介紹由愛鄰網絡義工  
 親自製作的精緻手工藝外, 亦分享了愛鄰義工  
 的活動照片, 當中很可能會尋找到自己 and 身  
 邊的愛鄰好友呢!! 大家亦可以在專頁內選購  
 心儀的珠飾, 以行動支持愛鄰網絡的服務。  
 歡迎登入愛鄰網絡 - 人人「飾」樂助面書專頁:  
[Http://www.facebook.com/GnnHandCraft](http://www.facebook.com/GnnHandCraft)



新產品  
 絲織花  
 樂助價: \$ 180

## 新職員介紹

大家好! 我是羅嘉浩, 是新來的半職活動工作人員, 大家可以叫我  
 做 Andy、嘉浩或浩浩, 希望可以跟大家和睦相處。



羅嘉浩先生  
 半職活動工作人員

## 活動報名須知:

1. 2017年1-3月活動之接受報名日期為1月3日起。
2. 免費活動: 以先到先得方式報名, 會員可持會員證親臨中心或致電報名。
3. 收費活動: 會員可致電中心留位, 但必須於五天內及活動前最少一星期親臨中心繳費作實。
4. 抽籤活動: 以抽籤形式挑選參加者, 會員務必於截止日期前報名。結果將張貼於辦公室外, 而中籤者必須於五天內到中心繳費或取票, 否則當放棄論。
4. 所有活動一經報名不得轉讓及退款。
5. 愛鄰網絡保留最終決定權。
6. 請會員準時出席活動, 無故缺席活動有機會影響日後活動報名之機會。

## 恆常活動

星期一上午	星期二上午	星期三上午	星期五上午
9:30 至 11:00	10:00 至 11:00	9:30 至 11:30	9:30 至 10:30
魔力橋小組	活力椅子舞	花心絲小組	喜樂讚美操

恆常活動乃開放式小組, 歡迎即場參與!  
 1月27日及2月3日「喜樂讚美操」暫停兩次, 敬請留意!

# 精選推介

## 愛鄰季會

日期：2017年1月5日及2017年4月6日(星期四)

時間：下午2:30至4:00

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

對象：本網絡會員

內容：介紹1-3月及4-6月活動，及接受即時報名

費用：全免

名額：30位

備註：敬請帶同通訊及會員證出席，用作抽籤報名次序

負責職員：趙淑文姑娘



## 「綠色」低碳飲食達人

日期：2017年1月13日、2月24日及3月17日(逢星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

對象：本網絡會員

內容：由職員分享低碳食譜，並一起品嚐低碳菜式

費用：每位\$5

名額：10位

負責職員：趙淑文姑娘

備註：每位參加者只可報其中一堂



## 「綠色」環保利是封燈籠DIY

日期：2017年1月14日(星期六)

時間：上午10:00至11:30

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

對象：本網絡會員

內容：利用回收利是封製造別緻的掛式

費用：全免

名額：10位

分享大使：會員廖杏元女士

負責職員：趙淑文姑娘



(圖片只供參考)

## 趣緻「毛巾熊」義務製作

日期：2017年1月19日(星期四)

時間：上午10:00至11:00

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

對象：本網絡會員

內容：利用毛巾製作出趣緻小熊，作日後探訪送贈長者之用

費用：全免

名額：10位

負責職員：趙淑文姑娘

備註：1)每位參加者可獲毛巾熊一隻

2)此為義工運動之2016-17《香港人·香港心》義工大使行動



# 精選推介

## 愛鄰團契

日期：2017年1月19日及3月30日（星期四）

時間：下午2:30至3:30

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

內容：遊戲、唱詩、禱告、讀經、分享、茶點

名額：20位

對象：本網絡會員

費用：全免

負責職員：趙淑文姑娘

備註：此活動與「中華基督教會天約堂」合辦



## 愛鄰「團年飯」

日期：2017年1月20日（星期五）

時間：下午2:30至4:00

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

內容：享用元朗圍村盤菜，共聚開心時刻，迎接新的一年

名額：24位 對象：本網絡會員

費用：\$90

負責職員：趙淑文姑娘

備註：響應環保，請各參加者自備碗筷



## 長幼共聚在-光明

日期：2017年1月21日（星期六）

時間：上午9:30至11:30

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

內容：乘坐旅遊巴到元朗光明學校與小學生及義工交流

名額：20位 對象：本網絡會員 費用：全免 負責職員：黃貴玲姑娘

備註：1) 此活動與光明學校合辦 2) 備有旅遊巴接送往返中心

## 金雞喜躍賀新歲

日期：2017年2月9日（星期四）

時間：下午2:30至4:00

地點：香港中華基督教青年會天晴會所

（天晴邨天晴服務設施大樓 | 樓天悅輕鐵站旁）

內容：集體遊戲、抽獎

名額：60位 對象：本網絡會員

費用：\$20 負責職員：黃貴玲姑娘



# 精選推介



## 「多才多藝創新意」興趣班：

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

負責職員：趙淑文姑娘

名稱	日期及時間	內容	費用	名額
悠然書法班	1月16至2月27日(逢星期一) 下午2:30 - 下午4:30 (共6堂)	學習執筆姿勢及運筆方法 (分享大使：會員陳一鵬夫婦) (備註：中心備有書法工具供學員使用)	全免	10位
織織復織織	1月3日至2月28日 (星期二) 下午2:30 - 下午4:30 (共8堂)	織頸巾、冷帽、V領冷衫 (分享大使：會員曾淑芳女士、 何淑賢女士)	全免	10位
智趣相投	3月6日及20日(星期一) 下午2:30 - 下午3:30 (共2堂)	一起分享及交流使用智能手機的心得 及樂趣 (參加者需自備智能手機)	全免	10位

## 愛鄰生日會(1-3月份)

日期：2016年2月16日  
(星期四)

時間：下午2:30至4:00

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

對象：本網絡會員

內容：生日慶祝、集體遊戲及茶點分享

費用：\$20

名額：20位

負責職員：黃貴玲姑娘



## 探索屯門公園之旅

日期：2017年3月2日(星期四)

時間：上午10:00-1:00

集合地點：中心活動室

地點：屯門公園

對象：中心會員

內容：輕鬆自在探索屯門公園的爬蟲館及公園的特色風貌

名額：10位

負責職員：黃貴玲姑娘

備註：1. 自備車費

2. 請參加者自備足夠的水、防曬用品及乾糧。



# 精選推介

## 長幼共聚在琚小



日期：2017年3月11日(星期六)

時間：下午2:30至4:30

集合地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

對象：本網絡會員

內容：乘坐旅遊巴到樂善堂梁球琚學校與小學生及義工交流

費用：全免 名額：26位 負責職員：黃貴玲姑娘

備註：1)此活動與樂善堂梁球琚學校合辦

2)備有旅遊巴接送往返中心

## 「花展」一天遊



日期：2017年3月16日(星期四)

時間：上午9:00至下午5:00

集合時間：上午8:45

集合地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

內容：遊覽山頂廣場、凌霄閣、稻香大酒樓午餐及維園花展

對象：本網絡會員

費用：每位\$90 名額：46位

負責職員：黃貴玲姑娘及趙淑文姑娘

備註：1)如參加者未滿60歲或非殘疾人士登記證持有人，需自行繳付花展入場費  
2)本活動正申請「賽馬會花展顯關懷」車費及門票資助中，如申請資助不成功，參加者需要支付每位\$120費用及門票費用



## 愛鄰意見大搜查

日期：2017年3月23日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

內容：分享對中心的服務意見

對象：本網絡會員

費用：全免

名額：10位

負責職員：趙淑文姑娘

## 電影欣賞會-「美人魚」

日期：2017年3月28日(星期二)

時間：下午2:30至4:30

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室

對象：本網絡會員

內容：故事講述一班很富有的商人為了利益，不惜破壞生態環境，最後被一位可愛的美人魚所感動而停止破壞生態環境.....

費用：全免

名額：30位 負責職員：黃貴玲姑娘



# 義工服務

愛鄰關愛探訪

負責職員：趙淑汶

將安排獨居長者、兩老、行動不便或未曾被訪之會員優先接受探訪

日期	時間	義工	名額
2017年1月7日(星期六)	上午9:30-11:30	香港小童群益會滙豐天水圍 兒童學習及發展支援中心	30
此探訪亦為社會福利署「老有所為計劃」的關愛探訪，誠邀曾參與「陶瓷工作坊」及「押花飾物工作坊」的會員擔當探訪義工，把自己親手製作的手工藝品送予其他會員，表達關愛！			
2017年2月7日(星期二)	下午3:00-5:00(待定)	中華基督教青年會中學	30
2017年3月24日(星期五)	上午9:30-11:30	中華基督教青年會天晴會所	20

探訪義工招募：有意協助探訪的會員請向趙姑娘登記，感謝！

## 活動相集



各會員勇於嘗試，製作獨一無二的陶瓷品！



聚首一堂於元朗公園野餐，樂也融融！



共同為壽星慶祝壽辰，熱鬧非常！



各會員也投入參與聖誕聯歡會，共度佳節！

# 健康系列

負責職員: 黃貴玲姑娘

## 免費量血壓服務

日期: 2017年1月至3月(逢星期二及三)

時間: 上午9:00至中午12:00

地點: 賽馬會天水圍社區健康中心輔導室

備註: 凡參加十次可獲精美禮物乙份, 歡迎向黃姑娘索取獎勵紀錄表。



## 免費健康講座

地點: 賽馬會天水圍社區健康中心活動室 時間: 下午2:30至3:30 名額: 30位 費用: 全免

備註: 由即日起至2017年3月31日, 凡參加三次可獲精美禮物乙份, 歡迎向黃姑娘索取獎勵紀錄表。

日期	主題	主講
1月12日(星期四)	「肩周炎講座」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
1月25日(星期三)	「禦寒有法」	長者安居協會
2月17日(星期五)	「穴位按摩」	本機構註冊中醫師
2月23日(星期四)	「認識大腸癌」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
3月09日(星期四)	「口腔健康牙齒及 假牙護理」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
3月23日(星期四)	「飲食預防骨質疏鬆症」	樂雀三花

## 會員優惠

奶粉訂購: 由即日訂購奶粉, 每人限每月每款4罐, 歡迎向黃貴玲姑娘查詢。



Omron 手臂式血壓計  
型號: HEM-7121

\$460



雅培加營養素

\$157 / 900 克



雅培怡保康

\$210 / 900 克



三花柏齡高鈣

\$90 / 800 克



長青安怡

\$165 / 1700 克

中醫(天水圍)	溫馨提示
愛鄰網絡會員均享 9 折優惠 65 歲或以上更享有 8 折優惠	1. 1月2日、28日、29日、30日及31日為公眾假期, 全日暫停開放, 敬請留意!
西醫(本機構轄下西醫門診)	2. 訂購活動相片服務: 由即日起, 可於中心辦公室外「活動相集」索取及填妥晒相表格投入信封內。沖晒完成後向職員繳交每張一元之晒相費用即可。
愛鄰網絡會員均享 8 折優惠	

# “週三「營」貼士” 專欄

“週三「營」貼士”是本機構社區營養服務每月於機構 Facebook 面書專頁分享的營養貼士，轉載了部份精彩內容，與各會員分享日常生活中的有「營」心得，期望讓大家掌握健康生活之選，生活中能夠活學活用，身體能更健康。



## 「越顏越愛 (三)」 白色篇



上週介紹了橙黃色蔬菜及其代表營養素胡蘿蔔素 (Beta-Carotene)，今週白色篇的代表營養素是大蒜素 (Allicin)，主要食物來源為蒜頭，其他蔬菜如白洋蔥、大蒜、韭蔥都可找到大蒜素。這植物元素能抑制肝臟製造壞膽固醇，預防因血管阻塞而引致的心血管疾病和中風。亦有研究指出大蒜素具抗菌及抗氧化作用。不過，大蒜素遇熱後會分解並失去作用，因此生蒜宜短時間烹調，才能讓其大蒜素發揮作用。今晚不妨加一些蒜頭於餸菜中作天然調味料，或自製橄欖油混蒜茸抹醬，塗上麵包或餅乾作為小食。白露筍、白蘿蔔、椰菜花、白蘑菇、芽菜等都屬白色蔬菜，雖未含有大蒜素，但仍鼓勵多進食，實踐多樣化健康飲食。



## 「越顏越愛 (四)」



### 綠色篇

我們常吃的菜蔬以綠葉蔬菜為主，例如菜心、生菜和芥蘭。它們除了含有廣為人知的膳食纖維和維他命 C，還有其他抗氧化物（如：葉黃素）及鈣質、鐵質等微量元素。今週綠色篇會介紹其中一種代表營養素——葉酸 (Folic Acid)。葉酸是維他命 B 雜的一種，同時是體內骨髓製造紅血球和白血球的其中一個主要元素，攝取充足能幫助預防貧血。此外，葉酸幫助大腦製造血清素，有助穩定情緒及協調腦部功能，包括控制情緒、睡眠和食慾。由於葉酸同時有效防止嬰兒出現先天的神經管缺陷，根據澳洲政府建議，孕婦及餵哺母乳的女士分別要每天攝取 600 及 500 微克葉酸，較中國營養參考值建議一般成年人每天攝取的 400 微克為多。您也可試試瓜類（如：青瓜、苦瓜、翠玉瓜）、蘆筍、秋葵、青豆、豆角、羽衣甘藍和朝鮮薊等其他綠色蔬菜。

\* 資料及圖片來源：[facebook.com/ucnchs](https://www.facebook.com/ucnchs) 社區營養服務 “週三「營」貼士”

\* 如欲了解更多營養飲食資訊或個別飲食輔導，歡迎致電本機構社區營養服務 2172 0727 查詢。





# 惡劣天氣下的活動安排

颱風及暴雨警告信號		戶外活動	室內活動
一號戒備信號	T1		✓
三號強風信號	⊥3	✗	
八號暴風或以上信號	⚡⚡⚡	✗	✗
黃色暴雨信號	 Amber 黃	✗	✓
紅色暴雨信號	 Red 紅	✗	✗
黑色暴雨信號	 Black 黑		

## 惡劣天氣下中心開放時段安排

\* 中心將因應天氣情況及考慮整體活動的安全，決定及通知參與的會員活動將繼續或取消，有關的會員如有疑問，亦可主動致電中心查詢。)

- 如八號暴風或以上信號或黑色暴雨信號於上午 11 時前取消，中心將於兩小時後恢復運作。
- 如八號暴風或以上信號或黑色暴雨信號於下午 11 時仍然生效，中心上午不開放。
- 如八號暴風或以上信號或黑色暴雨信號於下午 1 時 30 分仍然生效，中心下午不開放。



## 特別鳴謝

愛鄰網絡(天水圍)會員及社區人士(10-12 月份)\$238.8

人人節樂助\$1630

曾淑芳女士捐贈大量義賣物品、陳一鵬夫婦捐贈聖誕吊飾、燈飾、字畫、義賣物品、邱海燕女士捐贈披肩 2 件、陳麗英女士捐贈毛冷、何淑賢女士捐贈冷頸巾、陳秀聰女士送贈活動茶點、林積文先生送贈洛神花、木瓜作活動之用、吳承捷先生捐贈手作聖誕飾物 140 個、何美樺女士捐贈毛毯 3 張

THANK YOU!!!

基督教聯合那打素社康服務 愛鄰網絡(天水圍)

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 / 6992 5450 傳真：3543 5041 電郵地址：gnn.tsw@ucn.org.hk

辦公時間：星期一至六，上午 9 時至下午 1 時，下午 2 時至 5 時，星期日及公眾假期休息。



職員：張漢華 (服務經理) 趙淑汶 (服務主任)  
黃貴玲 (活動工作員)



香港公益金會員機構  
A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST



# 基督教聯合那打素社康服務 愛鄰網絡(廣福)

本服務由香港公益金資助

## 2017年1-3月通訊

### 主任的話

嚴淑芬 服務協調主任



### 「敬老護老愛心券」完滿結束，衷心感謝各會員的支持！

本年度的「敬老護老愛心券」籌款活動已於 11 月 30 日完滿結束，感激各義工及會員無論宣傳、購買、勸銷及街站……等不同形式的鼎力支持，本單位共成功售出 2,030 張愛心券，扣除繳付主辦單位 15% 行政費，連同額外捐款合共籌得 \$17,541.4，這筆籌款對愛鄰來說是難得寶貴的資源，款項將用於服務發展，在此再一次感謝大家的支持！

### 新春祝願 ~ 新年快樂、身體健康



2017 年來了！歲月如梭，轉眼又迎接新的一年。在此祝願各位會員新一年生活身心都愉快。對很多人來說，健康就是等於沒有疾病。不過，根據世界衛生組織（WHO，1948），“健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態。”<sup>[1]</sup> 由此可見，健康是指身體（生理）<sup>[2]</sup>、精神（心理）<sup>[3]</sup> 及社會（社交）<sup>[4]</sup> 都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。

<sup>[2]</sup> 身體（生理）健康 是指身體各器官和系統都能夠正常運作。

<sup>[3]</sup> 精神（心理）健康 是指人能夠認識到自己的潛力、應付正常的生活壓力、有效地從事工作，並對其社區作出貢獻；而不僅是沒有精神障礙。

<sup>[4]</sup> 社會（社交）健康 是指人能夠與他人和諧共處，並與社會制度和道德觀念相融合。健康和有規律的作息、飲食及運動能讓我們維持好的體魄，適當的運動能舒展身心，從良好的生活習慣開始，正為預防身心健康的最佳方向。

<sup>[1]</sup> 本定義的文獻資料出處為：1946 年 6 月 19 日至 7 月 22 日在紐約召開的國際衛生會議通過、61 個國家代表於 1946 年 7 月 22 日簽署（《世界衛生組織正式記錄》第 2 號第 100 頁）並於 1948 年 4 月 7 日生效的世界衛生組織《組織法》的序言。自 1948 年以來，該定義未經修訂。

### 大腸癌篩查先導計劃（第一階段）

疾病是預防勝於治療，少病痛，人也自然開懷些。衛生署現正推行的“大腸癌篩查先導計劃”，篩查是為沒有症狀的人士進行檢測，從而找出患病或有較高風險患病的人士，以便及早醫治和提高治療成效。大腸癌普遍由大腸瘻肉演變而成，過程長達十年。患者雖然早期沒有明顯症狀，但大便可能已帶血。先導計劃採用大便免疫化學測試，檢測大便是否帶有連肉眼也看不見的微量血液。參加者利用採便管在家中採便，方法簡單、衛生和安全。政府會為參加者提供資助，欲知此計劃的詳情，可瀏覽網絡 [www.ColonScreen.gov.hk](http://www.ColonScreen.gov.hk) 或致電衛生署 24 小時健康教育熱線 2833 0111，亦可向本機構轄下之廣福/和樂/佐敦/天水圍社區健康中心查詢。

參加先導計劃人士必須符合下列資格：

- 在 1946 至 1955 年期間出生、持香港身份證或豁免登記證明書及已加入電子健康紀錄互通系統。



# 活動推介



## 泰國文化之旅

日期：1月16日(一)  
 時間：上午10:00 - 4:00  
 集合地點：愛鄰網絡  
 內容：遊覽九龍城舊區及特色的泰國店舖  
 對象：會員  
 名額：18人  
 費用：\$80(包午餐、車費自費)

## 揮春祝願迎新歲

日期：1月19日(四)  
 時間：上午11:15-1:00  
 地點：中心活動室  
 內容：寫賀年應節揮春  
 對象：會員  
 名額：8人  
 費用：\$5

## 自家水耕芽菜

日期：2月21日(二)  
 時間：上午11:30-12:30  
 地點：中心活動室  
 內容：教授自行在家中種芽菜，利用水耕方法培植有機大豆，保持芽菜豐富的營養素及過程中不含有害農藥。種植期只需大約3至5天便可收採。  
 對象：會員  
 名額：9人  
 費用：\$10  
 備註：自備洗淨的有蓋高身塑膠或玻璃器皿培植芽菜。



## 友鄰壽星齊歡聚

日期：2月23日(四)  
 時間：下午2:30 - 4:30  
 地點：中心活動室  
 內容：生日慶祝、集體遊戲及小食分享  
 對象：會員  
 名額：25人  
 費用：\$30

(1-3月生日會員優先)



## 足部平安講座

日期：2月24日(五)  
 時間：上午11:15 - 1:00  
 地點：中心活動室  
 內容：掌握有效的護足知識以減低足患  
 對象：會員  
 名額：25人  
 費用：全免  
 主辦團體：衛生署

## 愛·賞花

日期：3月15日(三)  
 時間：上午9:00 - 4:30  
 集合地點：愛鄰網絡  
 內容：美味棧→鴨脷洲風之塔公園→午餐→維園花卉展覽  
 對象：會員  
 名額：57人  
 費用：\$100(連午餐及入場費)



# 活動推介

## 輕鬆上山行



	簡介會 及 面試	鳳坑家樂徑	橫七古道	黃大仙→ 沙田古道→ →博康邨
日期:	2017年 1月23日 (星期一)	2017年2月9日 (星期四)	2017年2月25日 (星期六)	2017年3月18日 (星期六)
時間:	上午11時 - 12時30分	上午9時 - 下午3時	上午8時30分 - 下午3時	上午9時 - 下午3時
地點:	中心活動室	大埔墟港鐵站(新達廣場門口)		中心活動室
		鹿頸→雞谷樹下 →鹿頸 (預計步行3小時)	新娘潭→鹿頸 (預計步行4小時)	黃大仙→沙田坳 →麥理浩徑 M101 古 道→沙田博康村 (預計步行3小時)
對象:	會員 (如報名人數超出名額, 將以抽籤形式訂定參加者)			
內容:	認識行山 基本知識	- 位於雞谷樹下小山岡, 由鹿頸小巴士站沿行車道東行至谷埔, 其後至家樂徑的起步點。路徑初段拾級至百芳園及最高處觀景台, 可縱觀沙頭角及深圳風光, 美景盡收眼底。	- 由新娘潭出發自然教育徑出發, 沿八仙嶺自然教育徑, 途經清澈溪澗, 觀賞一些特色岩層及植物、橫山腳下村及上村, 經七木橋到鹿頸。	- 由黃大仙行至沙田坳道, 上慈雲山方向到麥理浩徑 101 路段獅子亭, 遠眺九龍美景, 沿古道往沙田博康邨。
膳食:	/	- 船灣郊野公園野餐 (自備輕便食物)	- 自備輕便食物	- 博康邨酒樓 飲茶
		午膳自備 / 自費		
車費:	車資自備 (請帶備足夠車資的八達通及輔幣)			
名額:	36人	12人	12人	12人
注意事項:	1. 有興趣的會員可先留名, 簡介會後可正式報名, 活動主要於戶外步行, 參加者需自行評估體力及身體狀況。 2. 帶備防蚊及防曬用品。 3. 橫七古道路段較長, 路段以古道石路為主, 需要體力較多。 4. 沙田古道暗斜路段較多。 5. 切勿採摘野生果實進食或飲用山水。			



# 小組活動

## 2017年1至3月之活動時間表

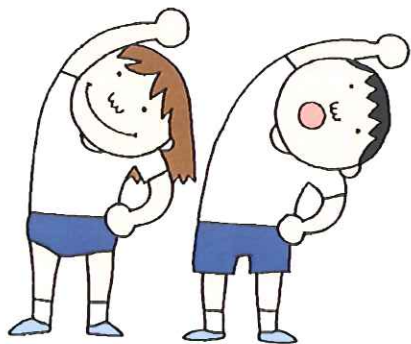


日期	時間	活動	集合地點
星期一	上午 9:30-11:00	良朋共聚鬆一鬆	大元社區會堂
星期二	上午 9:30-11:00	健康運動班	廣福社區會堂
星期三	上午 9:30-11:00	健康運動班	☆戶外 (愛鄰門口對出空地)
星期三	下午 2:00-5:00	串珠小組	中心活動室
星期四	上午 9:30-11:00	有情健體樂融融	大元社區會堂
星期五	上午 9:30-11:00	舞蹈十八式	廣福社區會堂
星期五	下午 2:30-5:00	電影欣賞	中心活動室
1月20日 2月17日 3月17日	上午 9:30-10:30	福樂同享	中心活動室

☆ 如寒冷天氣警告生效，戶外運動班將取消，敬請留意。

☆ 參與戶外運動的會員，敬請自備防蚊用品，多謝合作。

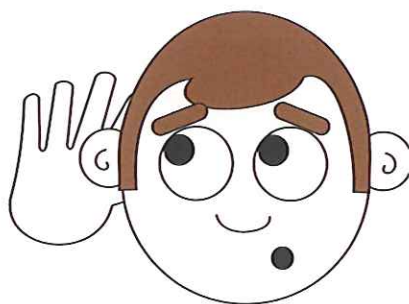
☆ 暫停使用會堂：10/1(二)-改往愛鄰門口對出空地



## 中醫知多D!

### 「養生」講座

日期：1月17日(二)  
 時間：上午 11:15-1:00  
 地點：中心活動室  
 對象：會員  
 名額：25人  
 費用：全免



### 「預防中風」講座

日期：3月28日(二)  
 時間：上午 11:15-1:00  
 地點：中心活動室  
 對象：會員  
 名額：25人  
 費用：全免

# “週三「營」貼士” 專欄

“週三「營」貼士”是本機構社區營養服務每月於機構 Facebook 面書專頁分享的營養貼士，轉載了部份精彩內容，與各會員分享日常生活中的有「營」心得，期望讓大家掌握健康生活之選，生活中能夠活學活用，身體能更健康。



## 「越顏越愛 (三)」 白色篇



上週介紹了橙黃色蔬菜及其代表營養素胡蘿蔔素 (Beta-Carotene)，今週白色篇的代表營養素是大蒜素 (Allicin)，主要食物來源為蒜頭，其他蔬菜如白洋蔥、大蒜、韭蔥都可找到大蒜素。這植物元素能抑制肝臟製造壞膽固醇，預防因血管阻塞而引致的心血管疾病和中風。亦有研究指出大蒜素具抗菌及抗氧化作用。不過，大蒜素遇熱後會分解並失去作用，因此生蒜宜短時間烹調，才能讓其大蒜素發揮作用。今晚不妨加一些蒜頭於餸菜中作天然調味料，或自製橄欖油混蒜茸抹醬，塗上麵包或餅乾作為小食。白露筍、白蘿蔔、椰菜花、白蘑菇、芽菜等都屬白色蔬菜，雖未含有大蒜素，但仍鼓勵多進食，實踐多樣化健康飲食。



## 「越顏越愛 (四)」



### 綠色篇

我們常吃的菜蔬以綠葉蔬菜為主，例如菜心、生菜和芥蘭。它們除了含有廣為人知的膳食纖維和維他命C，還有其他抗氧化物（如：葉黃素）及鈣質、鐵質等微量元素。今週綠色篇會介紹其中一種代表營養素——葉酸 (Folic Acid)。葉酸是維他命B雜的一種，同時是體內骨髓製造紅血球和白血球的其中一個主要元素，攝取充足能幫助預防貧血。此外，葉酸幫助大腦製造血清素，有助穩定情緒及協調腦部功能，包括控制情緒、睡眠和食慾。由於葉酸同時有效防止嬰兒出現先天的神經管缺陷，根據澳洲政府建議，孕婦及餵哺母乳的女士分別要每天攝取600及500微克葉酸，較中國營養參考值建議一般成年人每天攝取的400微克為多。您也可試試瓜類（如：青瓜、苦瓜、翠玉瓜）、蘆筍、秋葵、青豆、豆角、羽衣甘藍和朝鮮薊等其他綠色蔬菜。

\* 資料及圖片來源：[facebook.com/ucnchs](https://www.facebook.com/ucnchs) 社區營養服務 “週三「營」貼士”

\* 如欲了解更多營養飲食資訊或個別飲食輔導，歡迎致電本機構社區營養服務 2172 0727 查詢。

# 人人「飾」樂助

「人人「飾」樂助」計劃是由一班愛鄰網絡會員和義工製作的精美穿珠紀念品，目的是支持我們為長期病患者提供的社區支援服務 **快到愛鄰網絡挑選一個啦！**

邁進 2017 年！「人人飾樂助」祝福大家大吉大利，新一年更豐盛！  
今期的大熱珠飾「大吉大利-孖吉」最啱新年送禮給親朋好友，寓意「如意吉祥」！大家快 D 支持下啦~~

會員可瀏覽以下網址接收更多資訊：

<http://www.ucn.org.hk/images/2122011.pdf>



# 會員優惠

中醫 愛鄰網絡會員可享中醫服務 **9折優惠**。

項目包括：

內科 (診金連兩日中藥沖劑)

針灸、穴位敷貼、天灸、骨傷推拿、耳穴、拔罐及額外配劑等。

但不包括所有已優惠項目，如：各款套票、附加項目(拔罐)、基金贊助項目等。

\* 60歲或以上長者及申領綜援人士可享 **8折優惠**。

(以上優惠不適用於那打素中醫藥臨床研究服務中心)

\*\*\*\*\*

西醫 (本會轄下西醫門診)

所有愛鄰網絡的會員均獲 **8折優惠**

\* 會員到診時必須出示有效的會員証



每月每款  
限售 4 罐

# 愛鄰熱賣推介



各會員可以優惠價到中心購買以下產品，歡迎向職員查詢  
(貨物收受確認，恕不退換)

產品名稱	雅培 金裝加營養	新 雅培 金裝加營養 低糖	雅培 怡保康	安怡長青 高鈣低脂奶粉	Omron 手臂式血壓計 型號: HEM-7121
包裝	900 克/罐	850 克/罐	900 克/罐	1700 克/罐	\$460 個
價錢	\$150	\$150	\$205	\$165	

限時  
優惠



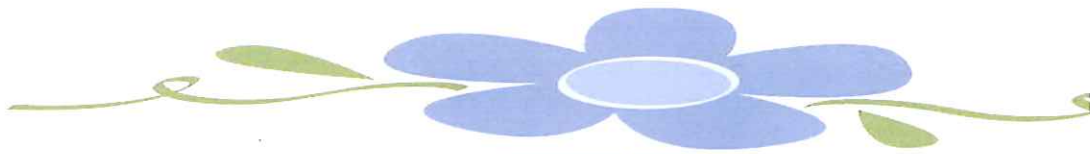
# 活動花絮



「敬老護老愛心券」會員參與街站勸銷，感謝各街坊熱情的支持，首次街站銷情相當理想，亦感謝會員們的不遺餘力！



「秋日燒烤樂」與會員一起到大尾篤享受自由自在 BBQ 之樂，秋高氣爽友鄰共聚，吃得份外開懷呢！



秋季共舉行了三次行山活動，會員分別完成小夏威夷徑、鴨仔山及紅梅谷至大埔道路段，在秋高氣爽的天氣一同行山樂，舒展身心。

# 活動花絮



「福樂同享」活動，大埔浸信會與會員歡樂慶聖誕。



「鄰情暖意在冬至」活動，到會員家中一起慶冬至，同享鄰里溫情之樂。



「友盟友鄰聖誕歡樂派對」活動中各會員欣喜收到友盟建築材料有限公司贊助的聖誕禮物，義工們更帶給他們精彩絕倫的表演節目，其後更齊齊拍大合照留念。



## 基督教聯合那打素社康服務 愛鄰網絡 (廣福)

中心職員：嚴淑芬(服務協調主任)，胡結惠(活動工作員)，蔡月香(活動工作員)

地址：大埔廣福邨廣仁樓地下 19 號 電話：2638 6820

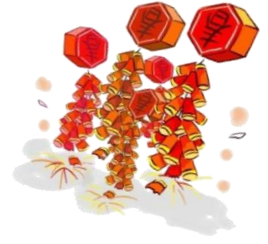
開放時間：星期一至星期六 9:00am-1:00pm 及 2:00pm-5:00pm

電郵地址：[gnn.kf@ucn.org.hk](mailto:gnn.kf@ucn.org.hk) 傳真號碼：2638 0143



2017年1-3月通訊

(秀茂坪)



本服務由香港公益金資助

## 經理的話

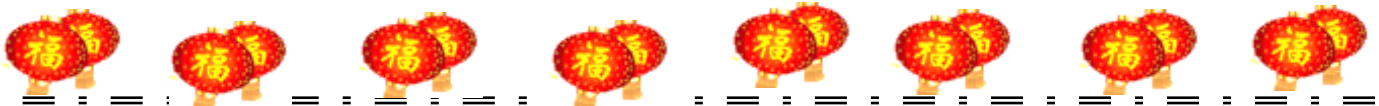
服務經理 張漢華

「一元復始春復始，萬象更新景更新。」新的一年，新的希望！在此祝福各會員健康快樂、天天笑口常開！

早前香港賽馬會慈善信託基金委託香港中文大學（中大）賽馬會老年學研究所，按照「全球長者生活關注指數」的計算方法，評估香港長者的生活質素，結果發現 2015 年香港在全球 97 個國家及地區排第 19 位，但在心理健康和社區連繫兩項指標的排名卻落後於一半以上的國家，這再次反映建立長者社交網絡及提升長者心理健康的重要。在此希望大家發揮愛鄰精神與鄰里朋友互助互愛，共同建立友愛社區！

剛過去的 10-11 月，我們義賣「敬老護老愛心券」為愛鄰網絡籌款，感激各位義工及會員的鼎力支持，秀茂坪成功售出 1,114 張愛心券，扣除上繳主辦單位行政費後共籌得 \$9,469 善款！

對於一向處於資源缺乏的愛鄰，實是一項寶貴的資源，再次向大家致以衷心的感謝！



## 活動報名須知

1. 免費活動：以先到先得方式報名，會員可持會員證親臨中心或致電中心報名。
2. 收費活動：會員可致電中心留位，活動前最少一星期親臨中心繳費作實。
3. 為公平起見，所有活動一經報名不得退款或轉讓。
4. 愛鄰網絡保留最終決定權。



# 新職員介紹

## 梁利萍姑娘:

大家好!我係梁姑娘，我來到本網絡已經有兩個幾月，這裡讓我覺得好溫馨，令我覺得好親切，所以我好快可以投入在大家當中。我希望以後的時間多多指教，多多提點我這個後輩。



## 溫馨提示

本網絡將於 1 月 14 日(全日)、1 月 18 日(全日)、  
1 月 20 日(上午)、2 月 11 日(全日)、3 月 24 日(上午)  
**暫停開放**，敬請留意！

愛鄰大使服務將於 1 月 23 日至 2 月 6 日**暫停服務**，敬請留意！



## 精選活動推介



### 健康生活工作坊一 我選擇健康飲食

日期：2017 年 1 月 4 日及 1 月 11 日  
(星期三，共二堂)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本網絡活動室

對象：本網絡會員

內容：由營養師教授的營養知識及實踐營養食物的配搭。

費用：免費

名額：20 位

負責職員：梁姑娘

備註：活動獲觀塘區議會撥款資助，**參加會員須經甄選**



### 健康生活工作坊一 抗糖操

日期：2017 年 1 月 5 日及 1 月 12 日  
(星期四，共二堂)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：本網絡活動室

對象：本網絡會員

內容：由專業護士教授保健操，減輕體重，預防糖尿病。

費用：免費

名額：20 位

負責職員：許姑娘

備註：活動獲觀塘區議會撥款資助，**參加會員須經甄選**



## 同心同行樂活族畢業禮暨分享日

日期：2017年1月14日（星期六）  
時間：下午1:30 - 下午3:30  
地點：基督教聖約堅樂小學四樓禮堂  
對象：本網絡會員及家屬  
內容：展示組員各種學習成果，展出作品及表演。  
費用：全免(包括展覽示範及小食)  
名額：80位  
負責職員：許姑娘、梁姑娘  
備註：是次活動獲「老友所為基金」撥款贊助



## 愛鄰迎春嘉年華

日期：2017年1月20日（星期五）  
時間：上午11:00 - 12:00 或 中午12:00 - 1:00  
地點：本網絡活動室  
內容：營養健康的新年小食、攤位遊戲、室內花市及新年小拍賣會  
對象：本網絡網員及其家人、朋友  
費用：\$20  
名額：40位  
負責職員：許姑娘  
備註：

1. 每位參加者可獲小禮物一份及一張揮春。
2. 每位會員只可選擇其中一個時段



## 愛鄰大使聚會

日期：2017年3月15日(星期三)  
時間：上午11:00 - 下午12:30  
地點：本網絡活動室  
對象：愛鄰大使組員  
內容：季度會議、分享會  
負責職員：許姑娘



## 「左鄰右里關注小組」-- 樓長交流會

日期：2017年3月22日(星期三)  
時間：上午11:15 - 12:30  
對象：各樓層樓長  
內容：季度會議及分享會  
負責職員：許姑娘



## 迎春樂悠遊

日期：2017年1月18日(星期三)

時間：上午8:45 - 下午4:30

地點：本網絡活動室

對象：本網絡會員

內容：參觀屏山文物徑、元朗舊區及製餅工場、共晉盤菜宴

費用：\$135

名額：57位

負責職員：梁姑娘



## 生日聯歡會

日期：2017年3月6日(星期一)

時間：上午11:00 - 12:30

地點：本網絡活動室

對象：1-3月份生日的會員

內容：為各會員慶祝生日及贈送生日禮物

費用：\$20

名額：25位

負責職員：梁姑娘

備註：每位參加者均可獲得生日禮物乙份

備有茶點供應



## 愛鄰意見大搜查

日期：2016年3月17日(星期五)

時間：上午11:15 - 12:30

地點：本網絡活動室

對象：本網絡會員

內容：收集會員對本網絡的意見，誠邀有興趣的會員報名分享見解，意見將有機會用作改善本網絡服務之用

費用：免費

名額：10位

負責職員：許姑娘

備註：備有茶點供應



## 復活節聯歡會

日期：2017年3月24日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:45

地點：本網絡活動室

對象：本網絡會員

內容：透過遊戲、抽獎、福音訊息分享，與會員共渡復活節

費用：\$20

名額：30位

負責職員：梁姑娘



# 恆常活動



## 早晨讀報小組

費用: 免費

2017年1月3日至3月30日(逢星期二、四)上午10:00 - 上午10:30

## 愛心創意小組

費用: 免費

2017年1月4日至3月29日(逢星期三)下午2:30 - 下午4:30



## 活力椅子操

日期: 2017年1月6日至3月17日

(逢星期二或五, 共八堂)

時間: 上午10:30 - 11:30

地點: 本網絡活動室

對象: 有興趣接觸椅上運動之會員

內容: 參加者坐在椅上跟隨音樂節奏舞動手腳, 輕鬆愉快做運動。

費用: \$10

名額: 16位

負責職員: 許姑娘、梁姑娘



## 喜樂讚美操小組

日期: 2017年2月13日至3月27日

(逢星期一, 共七堂)

時間: 下午2:00 - 2:45 或下午3:00 - 3:45

地點: 本網絡活動室

對象: 愛鄰網絡會員

內容: 配合基督教詩歌、穴位按摩、體操等的健康舞蹈, 有助提升您的身、心、靈健康。

費用: \$10

名額: 20位

負責職員: 許姑娘

備註: 由讚美操協會(香港)導師教授



## 老友暢聚



「老友暢聚」旨以不同主題的講座、不同類型的活動, 讓老友記吸收新知識, 認識更多朋友  
愛鄰網絡活動室 時間: 下午2:30 - 下午3:30 (逢星期二)

日期	活動
1月3日	中醫講座+愛鄰例會
1月10日	中醫講座
1月17日	營養講座 本機構營養師 營養講座
1月24日	
2月7日	防跌健骨 (雀巢牛奶公司 職員 主講)
2月14日	食物中毒 (食物環境衛生署)

日期	活動
2月21日	癌症小百科 (衛生署)
2月28日	老友唔易哋 (長者安居協會)
3月7日	三高美味廚房 (雀巢牛奶公司 職員 主講)
3月14日	皮膚病 (衛生署)
3月21日	禽流感的預防方法 (食物環境衛生署)
3月28日	電影欣賞



# 活動相集



《愛心券戶外義賣活動》- 會員及職員上下一心，完成義賣愛心券；會員樂此不疲。



《同心同行樂活交流日》- 學員與 60 位會員一起分享學習成果，樂也融融！



《健康屋邨計劃-健康檢查日》- 100 位會員及居民接受健康檢查，了解身體情況。



《健康屋邨計劃-健康諮詢加油站》- 600 位居民有秩序又踴躍參與活動；認識糖尿病。



《輕鬆自在日營》- 57 位會員在西貢樟木頭老人度假中心，一起渡過歡樂的時光。在度假中心他們還學了小手工，歡歡喜喜將製成品帶回家，留為紀錄。



# “週三「營」貼士”專欄

“週三「營」貼士”是本機構社區營養服務每月於機構 Facebook 面書專頁分享的營養貼士，轉載了部份精彩內容，與各會員分享日常生活中的有「營」心得，期望讓大家掌握健康生活之選，生活中能夠活學活用，身體能更健康。



## 「越顏越愛 (三) 白色篇



上週介紹了橙黃色蔬菜及其代表營養素胡蘿蔔素 (Beta-Carotene)，今週白色篇的代表營養素是大蒜素 (Allicin)，主要食物來源為蒜頭，其他蔬菜如白洋蔥、大蒜、韭蔥都可找到大蒜素。這植物元素能抑制肝臟製造壞膽固醇，預防因血管阻塞而引致的心血管疾病和中風。亦有研究指出大蒜素具抗菌及抗氧化作用。不過，大蒜素遇熱後會分解並失去作用，因此生蒜宜短時間烹調，才能讓其大蒜素發揮作用。今晚不妨加一些蒜頭於餸菜中作天然調味料，或自製橄欖油混蒜茸抹醬，塗上麵包或餅乾作為小食。白露筍、白蘿蔔、椰菜花、白蘑菇、芽菜等都屬白色蔬菜，雖未含有大蒜素，但仍鼓勵多進食，實踐多樣化健康飲食。



## 「越顏越愛 (四)」

### 綠色篇



我們常吃的菜蔬以綠葉蔬菜為主，例如菜心、生菜和芥蘭。它們除了含有廣為人知的膳食纖維和維他命 C，還有其他抗氧化物（如：葉黃素）及鈣質、鐵質等微量元素。今週綠色篇會介紹其中一種代表營養素——葉酸 (Folic Acid)。葉酸是維他命 B 雜的一種，同時是體內骨髓製造紅血球和白血球的其中一個主要元素，攝取充足能幫助預防貧血。此外，葉酸幫助大腦製造血清素，有助穩定情緒及協調腦部功能，包括控制情緒、睡眠和食慾。由於葉酸同時有效防止嬰兒出現先天的神經管缺陷，根據澳洲政府建議，孕婦及餵哺母乳的女士分別要每天攝取 600 及 500 微克葉酸，較中國營養參考值建議一般成年人每天攝取的 400 微克為多。您也可試試瓜類（如：青瓜、苦瓜、翠玉瓜）、蘆筍、秋葵、青豆、豆角、羽衣甘藍和朝鮮薊等其他綠色蔬菜。



# 愛鄰熱賣點



\$157



	金裝加營素	怡保康	三花柏齡高鈣	安怡長青
包裝	900g/罐	900g/罐	800g/罐	1700g/罐
價錢	\$162	\$210	\$90	\$165

Omron 手臂式血壓計  
 型號:HEM-7121  
 \$460/個

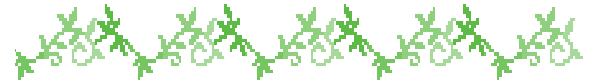
\*每人每月限買四罐奶粉

\*奶粉一經購買，不可更換及退款

\*奶粉限時優惠



## 特別鳴謝



\*梁達紅女士 \$100

\*盈愛行動捐贈棉被 30 張

\*張瑞琴女士捐贈手製毛冷物品 25 件

\*顧惠芳女士捐贈月曆 24 個

\*「愛鄰大使服務」10 至 12 月合共捐款 \$477

\*「人人”飾”樂助」10 至 12 月合共捐款 \$1860

\*愛鄰網絡 (秀茂坪) 會員及社區人士 10 至 12 月合共捐款 \$420



 **基督教聯合那打素社康服務愛鄰網絡(秀茂坪)**

地址: 九龍觀塘秀茂坪邨秀茂坪商場 3 樓 313 室

電話: 2727 8686 傳真: 2340 8699 電郵地址: gnn.smp@ucn.org.hk

開放時間: 星期一至六, 上午 9 時至下午 1 時, 下午 2 時至 5 時

職員: 許惠娟 (活動工作員) 梁利萍 (活動工作員)  
 張漢華 (服務經理 - 社會服務 I 部)



香港公益金會員機構  
 A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST