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

愛鄰網絡



愛鄰網絡 (秀茂坪)

本服務由香港公益金資助



2026年10-12月會員通訊

不知不覺又來到新一季。衷心感謝大家一直以來對愛鄰網絡的同行。

踏入10月至12月，愛鄰網絡將會推出更多以健康為主題的活動，期望從不同層面陪伴大家照顧自己和家人。

健康，就是活得自在，笑得快樂。愛鄰網絡期望提供活動和服務同時，大家能共建一個自助及互助的社區空間，由會員帶動網絡建立，因此，歡迎更多愛鄰大使加入我們！

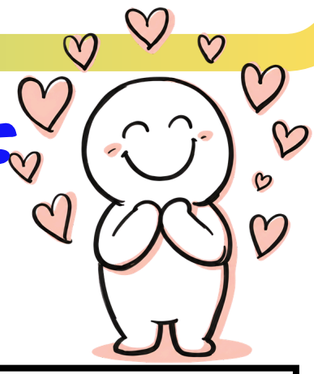
愛鄰網絡於2026年10月24日至11月29日舉行「敬老護老愛心券」慈善籌款活動，為中心的長期病患服務籌募經費，現誠邀大家一同參與!亦讓我們由關心自己開始，逐步關心身邊的人，共同營造一個有歸屬感的愛鄰社區。

項目經理 陳詠恩姑娘

祝願大家身心健康、生活愉快！

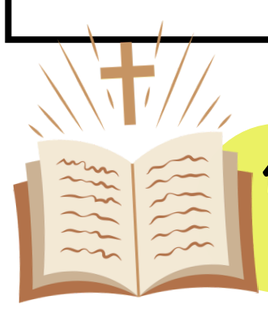


街站義工招募 請踴躍支持



「敬老護老愛心券」街站資料

第一站	日期：2026年10月24日(星期六) 時間：下午1時至4時	秀茂坪商場對出（近迴旋處）行人路(秀茂坪街市對出)
第二站	日期：2026年10月25日(星期日) 時間：上午11時至下午3時	秀茂坪商場對出行人路(近的士站)
第三站	日期：2026年10月26日(星期一) 時間：上午9時至下午1時	秀茂坪商場對出（近迴旋處）行人路(秀茂坪街市對出)
第四站	日期：2026年10月30日(星期五) 時間：上午9時至下午1時	秀茂坪商場對出行人路(近的士站)
第五站	日期：2026年10月31日(星期六) 時間：下午1時至4時	秀茂坪商場對出（近迴旋處）行人路(秀茂坪街市對出)



但那等候耶和華的，必重新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。（以賽亞書40:31）

活動報名須知

日期：2026年10月6日(星期二)

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. 報名一經收費，恕不退款及不可轉讓; 若報名人數眾多，將以抽籤形式決定。
4. 愛鄰網絡保留最終決定權。

會員例會

日期：2026年10月6日(星期二)

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10-12月份活動



如欲參加例會，請致電中心或WHATSAPP報名

2026年10月14日(三)中心會暫停開放一天，敬請留意!

2026年11月27日(五)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**

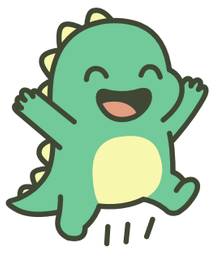
	日期	時間	主題及講者
1	13-10-2026(二)	下午2:30 - 3:30	長者常見皮膚問題的護理 - 衛生署
2	27-10-2026(二)	下午2:30 - 3:30	慎防跌倒(社區篇) - 衛生署
3	10-11-2026(二)	下午2:30 - 3:30	自助按摩 - 衛生署
4	24-11-2026(二)	下午2:30 - 3:30	認識抑鬱症 - 衛生署
5	15-12-2026(二)	下午2:30 - 3:30	低溫症 - 衛生署
6	29-12-2026(二)	下午2:30 - 3:30	膽固醇睇真D - 衛生署

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	23-10-2026(五)	上午10:30 - 11:30	頸、腰背護理講座 - 衛生署
2	27-10-2026(二)	上午10:30 - 11:30	肌少症與樂齡科技的應用 - 樂齡展耀通
3	6-11-2026(五)	上午11:30 - 12:30	中醫清肺養生有辦法 中醫講座 - 陳偉林醫師
4	16-11-2026(一)	上午10:30 - 11:30	低脂肪飲食及烹調方法講座 - 衛生署
5	23-11-2026(一)	上午9:30 - 10:30	了解認知障礙 打造樂齡家居 - 樂齡展耀通
6	4-12-2026(五)	上午11:30 - 12:30	老年痛症處理　中醫講座 - 陳偉文中醫師
7	7-12-2026(一)	上午9:30 - 10:30	照顧中風患者 打造樂齡家居
8	8-12-2026(二)	上午10:30 - 11:30	長者的口腔健康講座 - 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	8-10-2026(四)	上午10:00 - 11:00	認識抑鬱症講座-衛生署
2	9-10-2026(五)	下午2:30-3:30	保護心臟，小中風，大危險講座-雅培
3	5-11-2026(四)	上午10:00 - 11:00	如何處理焦慮講座-衛生署
4	21-11-2026(六)	上午10:30-中午12:30	防詐騙講座 -銀助手
5	3-12-2026(四)	上午10:00-11:00	認識中風講座



免費活動



魔力橋齊齊玩



日期：第一班：2026年10月13日至12月15日
(逢星期二) 10月27日除外 共9堂
第二班：2026年10月22日至12月10日
(逢星期四) 共8堂
時間：上午9:00 - 12:00
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

快閃運動操



日期：第一班：2026年10月12日至12月28日
(逢星期一) 10月19日除外 共11堂
第二班：2026年10月23日至12月18日
(逢星期五) 11月27日除外 共8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：尹姑娘

愛鄰團契

日期：2026年10月20日、11月17日及12月8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



骨質密度檢查

日期：2026年12月1日 (星期二)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：愛鄰網絡活動室
名額：30人
內容：透過測試評估跌倒風險，
藉此提高安全意識。
負責職員：尹姑娘
備註：由雅培製藥有限公司提供服務



社會福利署 Social Welfare Department

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

免費活動

「老有所為活動計劃」頒獎典禮



日期：2026年11月4日(星期三)
時間：下午2:00-4:15
地點：愛鄰網絡活動室
名額：40人
內容：現場直播頒發獎項嘉許得獎團體、藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼環節等。
負責職員：尹姑娘
參加者可獲得福袋乙個

國慶長幼共融樂

日期：2026年10月15日(星期四)
時間：上午9:30 - 5:00
地點：愛鄰網絡大廳及活動室
名額：60人
內容：國慶主題問答及攤位遊戲，完成所有挑戰者可獲得小禮物乙份，數量有限，派完即止。
負責職員：尹姑娘

馬灣「秀」耆蹟

日期 ：2026年11月27日 (星期五)
集合時間：上午9:00(約下午5:00返抵秀茂坪)
集合及解散地點：秀茂坪堅樂小學對出
名額：55人
內容 ：由職員帶領前往遊覽景點及享用午膳。上午遊覽馬灣新地標彩虹小屋，中午於啟德郵輪碼頭宴會中心享用中式午膳，下午參觀尖沙咀香港歷史博物館。
負責職員：尹姑娘
參加者名額有限，若報名人數眾多，將以抽籤形式決定



長幼同創「耆」蹟日



日期：2026年12月18日(星期五)
時間：下午2:30 - 5:00
地點：秀茂坪社區會堂地下禮堂
名額：60人
內容：義工設計合作性遊戲與長者一同參與，從遊戲中互相交流，長幼融合歡渡交流。
負責職員：尹姑娘



收費活動



愛鄰唱家班

日期：2026年10月26日至 12月28日
(逢星期一)共10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：$100, 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：尹姑娘



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

政府資助計劃 Government-funded programme

由勞工及福利局資助

活動預告: 由10月21日(逢星期三)開始

詳細資訊將透過本中心 WHATSAPP 陸續發布，敬請密切留意。



特 別 鳴 謝

HANDSON HONG KONG,
銀杏館

～ 以上人士排名不分先後 ～

愛鄰熱賣推介



健盈新黑膏藥活絡貼

10貼/盒

大 - HK$75/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

各位會員：

為了讓大家接觸到更多實用的健康資訊與營養產品，中心將由今年起，每季舉辦一次「健康產品推廣日」。我們會因應大家的興趣，邀請不同的供應商輪流合作。活動當日除了有實用的健康專題講座外，現場還設有免費試飲及即場訂購優惠，歡迎大家踴躍報名參加！

【重要通知】

關於推廣日的詳細內容、後續的取貨及付款安排，中心稍後將透過 WHATSAPP 發送給各位會員，請大家密切留意。歡迎有興趣的會員踴躍報名參加！

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

@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10月7日至12月30日
(逢星期三)10月14日及11月4日
除外 共11堂

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：陳姑娘

義工招募



1. 愛鄰大使
2. 人人飾樂助大使
3. 探訪及電話慰問大使

有興趣加入義工行列請聯絡

電話：2727 8686

WHATS APP：5595 3687

齊來動腦筋



問題

1. 香港是哪一年回歸祖國？
2. 香港人常說的「絲襪奶茶」，為什麼會叫這個名字？
3. 香港每年在維多利亞港舉行的大型煙花匯演，通常是在哪兩個重要日子？
4. 香港著名的「四大天王」是指哪四位歌手？



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11月30日 (星期一)。
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12月4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。

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

愛鄰網絡

中心職員：陳詠恩 (項目經理)， 楊麗穗(社工)，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

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

愛鄰網絡 (廣福)

本服務由香港公益金資助

2026年10-12月會員通訊

衷心感謝大家一直以來對愛鄰網絡的同行。

踏入10月至12月，愛鄰網絡將會推出更多以健康為主題的活動，期望從不同層面陪伴大家照顧自己和家人。適逢宏福苑火災事件將近一周年，我們更深深感受到社區互相關懷、守望相助的重要。讓我們一起記掛受影響的居民及家屬，珍惜身邊人，在有需要的時候伸出援手，為彼此送上支持與力量。

健康，就是活得自在，笑得快樂。愛鄰網絡期望在提供活動和服務的同時，與大家共建一個自助及互助的社區空間，由會員帶動網絡建立。因此，歡迎更多愛鄰大使加入我們，讓關懷在社區延續，讓每一份微小的付出，匯聚成鄰里之間溫暖而可靠的支持。

愛鄰網絡於2026年10月24日至11月29日舉行「敬老護老愛心券」慈善籌款活動，為中心的長期病患服務籌募經費，現誠邀大家一同參與！亦讓我們由關心自己開始，逐步關心身邊的人，共同營造一個有歸屬感、充滿關愛與力量的愛鄰社區。

項目經理 陳詠恩姑娘

祝願大家身心健康、生活愉快！

街站義工招募 請踴躍支持

「敬老護老愛心券」街站資料

第一站	日期：2026年10月24日(星期六) 時間：下午1時至4時	大埔中心20座連接一田百貨 高架行人道
第二站	日期：2026年10月25日(星期日) 時間：上午11時至下午3時	大埔中心20座連接一田百貨 高架行人道
第三站	日期：2026年10月26日(星期一) 時間：上午9時至下午1時	廣仁樓廣福社區健康中心正門外
第四站	日期：2026年10月30日(星期五) 時間：上午9時至下午1時	大埔翠屏花園外行人道(面向巴士總站)
第五站	日期：2026年10月31日(星期六) 時間：下午1時至4時	廣仁樓廣福社區健康中心正門外

但那等候耶和華的，必重新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。（以賽亞書40:31）

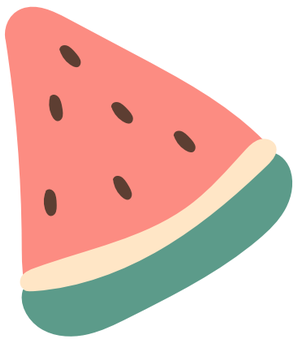
活動報名須知



日期：2026年10月6日(星期二)

時間：下午2時30分開始

方法：致電3188 3430 或 WHATSAPP 6480 4686 報名



會員例會可優先報名，當日不接受親臨中心

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. 關於收費活動，已成功留位者，收到通知後，4個工作天內到中心繳費作實。
3. 報名一經收費，恕不退款及不可轉讓; 若報名人數眾多，將以抽籤形式決定。
4. 愛鄰網絡保留最終決定權。

2026年10月7日(三)中心舉辦外出活動，暫停開放；
2026年10月14日(三)中心職員會議，暫停開放，敬請留意!

會員例會

日期：2026年10月6日(星期二)

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10-12月份活動，並可即場優先報名。

如欲參加例會，請致電中心或WHATSAPP報名



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	SE 東南 8 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	23-10-2026(五)	上午10:30 - 11:30	頸、腰背護理講座 - 衛生署
2	27-10-2026(二)	上午10:30 - 11:30	肌少症與樂齡科技的應用 - 樂齡展耀通
3	6-11-2026(五)	上午11:30 - 12:30	中醫清肺養生有辦法 中醫講座 - 陳偉林醫師
4	16-11-2026(一)	上午10:30 - 11:30	低脂肪飲食及烹調方法講座 - 衛生署
5	23-11-2026(一)	上午9:30 - 10:30	了解認知障礙 打造樂齡家居 - 樂齡展耀通
6	4-12-2026(五)	上午11:30 - 12:30	老年痛症處理　中醫講座 - 陳偉文中醫師
7	7-12-2026(一)	上午9:30 - 10:30	照顧中風患者 打造樂齡家居
8	8-12-2026(二)	上午10:30 - 11:30	長者的口腔健康講座 - 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	13-10-2026(二)	下午2:30 - 3:30	長者常見皮膚問題的護理 - 衛生署
2	27-10-2026(二)	下午2:30 - 3:30	慎防跌倒(社區篇) - 衛生署
3	10-11-2026(二)	下午2:30 - 3:30	自助按摩 - 衛生署
4	24-11-2026(二)	下午2:30 - 3:30	認識抑鬱症 - 衛生署
5	15-12-2026(二)	下午2:30 - 3:30	低溫症 - 衛生署
6	29-12-2026(二)	下午2:30 - 3:30	膽固醇睇真D - 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	8-10-2026(四)	上午10:00 - 11:00	認識抑鬱症講座-衛生署
2	9-10-2026(五)	下午2:30-3:30	保護心臟，小中風，大危險講座-雅培
3	5-11-2026(四)	上午10:00 - 11:00	如何處理焦慮講座-衛生署
4	21-11-2026(六)	上午10:30-中午12:30	防詐騙講座 -銀助手
5	3-12-2026(四)	上午10:00-11:00	認識中風講座

社會福利署 Social Welfare Department

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

「國慶樂動留影」日營

日期：2026年10月7日(星期三)
集合時間：上午9時30分
時間：上午9時45分至下午4時
集合地點：中心活動室
日營地址：荃灣荃錦公路105號
(曹公潭戶外康樂中心)
名額：48人
內容：大家透過日營活動，彼此將學習的經驗、知識及技能互相分享並一同慶祝國慶節日。
負責職員：陳姑娘
備註：往返活動大廳需上落數級樓梯

空靈鼓體驗學習

日期：2026年10月28日、11月4、11、25日、12月2及9日(星期三)
時間：上午11時至中午12時30分
地點：中心活動室
名額：8人
內容：由導師教授空靈鼓，易學易上手，輕鬆就能奏出悅耳音韻，又可以訓練左右手協調能力。
負責職員：陳姑娘



創意手工訓練

日期：2026年10月26日、11月2、9及16日(星期一)
時間：下午3時至4時
地點：中心活動室
名額：12人
內容：由導師教授製作可愛動物手工藝品，增添趣味與個性，適合掛件或磁石貼。
負責職員：陳姑娘
備註：每位會員只可選擇其中兩天





聖誕滙濃情



日期：2026年12月19日(星期六)
時間：下午2時30分至4時30分
地址：新界大埔安邦路12號
(大埔藝術中心 黑盒)
名額：70人
內容：義工與會員同慶賀聖誕佳節，有音樂會、老友記表演、派發聖誕禮物、一起大合照等。
負責職員：陳姑娘
協辦機構：神同在使團



「老有所為活動計劃」頒獎典禮

日期：2026年11月4日(星期三)
時間：下午2時30分至4時15分
地點：中心活動室
名額：20人
內容：以ZOOM形式現場直播頒發獎項嘉許得獎團體、藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼環節等。
負責職員：陳姑娘



免費活動

身心鍛鍊AI運動工作坊

日期：2026年10月20日至12月22日(星期二)
2026年10月21日至12月9日(星期三)
暫停：10月27日、11月4日
時間：下午2時至3時
地點：中心活動室
名額：40人(每堂5人)
內容：學習使用AI運動班APP，每週練習改善肌少症，提高身體素質。
負責職員：劉姑娘
備註：只需出席其中兩至三堂，需預約安排時間。

健康椅子舞

日期：2026年10月20日至12月22日(逢星期二)
時間：上午9時15分至10時
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，表演者優先。

廣福運動班

日期：2026年10月13日至12月29日(逢星期二)
2026年10月2日至12月18日(逢星期五)
暫停：10月30日
時間：上午9時30分至11時
地點：待定
名額：14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

身心鍛鍊AI運動工作坊



我好『叻』義工招募

日期：2026年10月26日(星期一)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室
名額：5人
內容：分享健康資訊及實用技巧，未來協助舉辦社區健康推廣計劃。
負責職員：劉姑娘
協辦機構：廣福房署、衛生署

芳香治療工作坊

日期：2026年10月16日(星期五)
時間：上午10時至11時30分
地點：中心活動室
名額：12人
內容：參加工作坊，享受簡易刺繡，製作獨特芳療香包。
負責職員：陳姑娘

福樂同享(每月)



日期：2026年10月21日及11月18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

收費活動

開心書法班

日期：2026年11月23、30日、
12月7、14、21及28日(逢星期一)

時間：下午2時至3時

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、書寫的正確姿勢、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)活動由專業書法導師悅怡老師負責
2)舊學員優先報名





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

政府資助計劃 Government-funded programme

由勞工及福利局資助

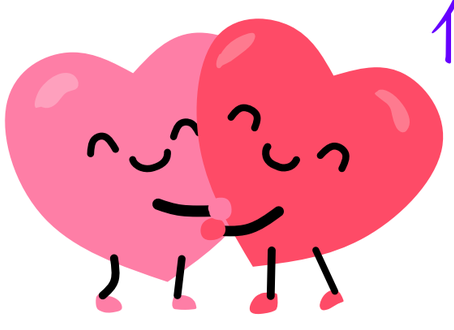
活動預告: 由10月22日(逢星期四)開始

時間為早上9時30分至11時30分

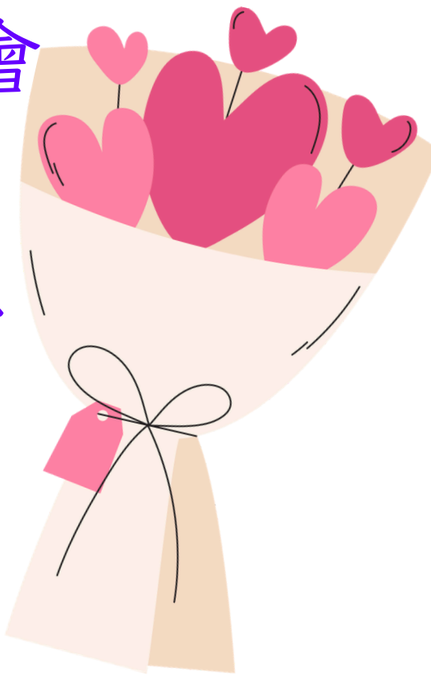


特 別 鳴 謝

HANDSON HONG KONG, 杏林骨幹慈善基金會
銀杏館， 盈愛行動，聖約翰座堂生命啟進中心
奧迪慈善基金, 香港大學社會工作及社會行政學系
仁愛堂賽馬會田家炳綜合青少年服務中心
衛生署 長者健康服務



～ 以上人士排名不分先後 ～



愛鄰熱賣推介



健盈新黑膏藥
活絡貼10貼/盒

大 - HK$75/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

各位會員：

為了讓大家接觸到更多實用的健康資訊與營養產品，中心將由今年起，每季舉辦一次「健康產品推廣日」。我們會因應大家的興趣，邀請不同的供應商輪流合作。

活動當日除了有實用的健康專題講座外，現場還設有免費試飲及即場訂購優惠，歡迎大家踴躍報名參加！

【重要通知】

關於推廣日的詳細內容、後續的取貨及付款安排，中心稍後將透過 WHATSAPP 發送給各位會員，請大家密切留意。歡迎有興趣的會員踴躍報名參加！





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

@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10月2日至12月18日(逢星期五)
暫停：10月16日、11月6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：陳姑娘

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：3188 3430
WHATS APP：6480 4686

齊來動腦筋





問題

1. 香港是哪一年回歸祖國？
2. 香港人常說的「絲襪奶茶」，為什麼會叫這個名字？
3. 香港每年在維多利亞港舉行的大型煙花匯演，通常是在哪兩個重要日子？
4. 香港著名的「四大天王」是指哪四位歌手？





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11月30日 (星期一)。
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12月4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。

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

愛鄰網路

中心職員: 陳詠恩(項目經理)、劉嘉欣(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)



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

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

愛鄰網絡

愛鄰網絡 (天水圍)

本服務由香港公益金資助

2026年10-12月會員通訊

「敬老護老愛心券」義工招募

為了讓更多長期病患者得到適切服務，愛鄰網絡將於2026年10月24日至11月29日舉行「敬老護老愛心券2026」慈善籌款活動，向社會各界人士義賣「愛心券」，為本中心的長期病患服務籌募經費。現誠邀您擔任義工向社區人士勸銷，詳情以及報名方法請與我們職員聯絡！

愛鄰網絡的服務重點為支援長期病患者在社區復康及融合的工作，推動友鄰、義工及社區人士等關顧長期病患者及其照顧者的需要，以改善他們的生活質素，在此誠懇地向各位呼籲，盼望能以您的實際行動支持愛心券，支持的方法包括：購買愛心券、向您的親友勸銷，這筆收入對『愛鄰』來說是難得及寶貴的資源，希望大家能踴躍參與義賣籌款，繼續支持我們的服務，讓更多人士受惠。

社工 梁康聖先生

街站義工招募 請踴躍支持

「敬老護老愛心券」街站資料

第一站	日期：2026年10月24日(星期六) 時間：下午1:00-4:00	天水圍銀座廣場外近天恩路對開行人路
第二站	日期：2026年10月25日(星期日) 時間：上午11:00-下午3:00	天水圍銀座廣場外近天恩路對開行人路
第三站	日期：2026年10月26日(星期一) 時間：上午9:00-下午1:00	天水圍天悅輕鐵站對出空地「近天晴邨」
第四站	日期：2026年10月31日(星期六) 時間：下午1:00-4:00	天水圍銀座廣場外近天恩路對開行人路

但那等候耶和華的，必重新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。（以賽亞書40:31）

活動報名須知

日期：2026年10月2日(星期五)

時間：上午9:30-中午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. 報名一經收費，恕不退款及不可轉讓; 若報名人數眾多，將以抽籤形式決定。
4. 愛鄰網絡保留最終決定權。

2026年10月14日(三)及11月13日(五)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. 香港是哪一年回歸祖國?
2. 香港人常說的「絲襪奶茶」，為什麼會叫這個名字?
3. 香港每年在維多利亞港舉行的大型煙花匯演，通常是在哪兩個重要日子?
4. 香港著名的「四大天王」是指哪四位歌手?





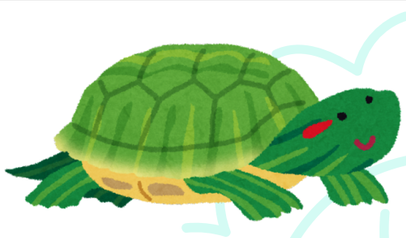
遊戲玩法

1. 可透過WhatsApp以照片/文字方式傳送答案。
2. 截止日期：2026年11月30日 (星期一)。
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12月4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。

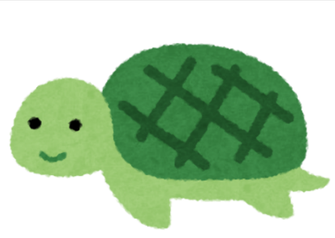
健康講座/活動

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	8-10-2026(四)	上午10:00-11:00	認識抑鬱症講座-衛生署
2	12-10-2026(一)	上午10:00-11:00	保護心臟，小中風，大危險講座-雅培
3	5-11-2026(四)	上午10:00-11:00	如何處理焦慮講座-衛生署
4	21-11-2026(六)	上午10:30-中午12:30	防詐騙講座 -銀助手
5	3-12-2026(四)	上午10:00-11:00	認識中風講座



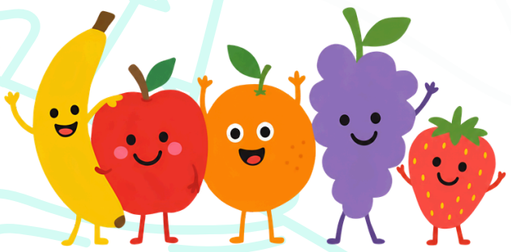
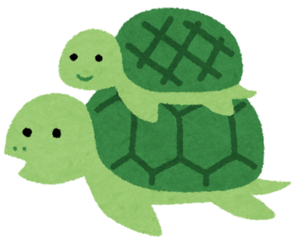




活動地點：秀茂坪活動室　**未能出席可以用ZOOM一同參與支持**

	日期	時間	主題及講者
1	13-10-2026(二)	下午2:30 - 3:30	長者常見皮膚問題的護理 - 衛生署
2	27-10-2026(二)	下午2:30 - 3:30	慎防跌倒(社區篇) - 衛生署
3	10-11-2026(二)	下午2:30 - 3:30	自助按摩 - 衛生署
4	24-11-2026(二)	下午2:30 - 3:30	認識抑鬱症 - 衛生署
5	15-12-2026(二)	下午2:30 - 3:30	低溫症 - 衛生署
6	29-12-2026(二)	下午2:30 - 3:30	膽固醇睇真D - 衛生署



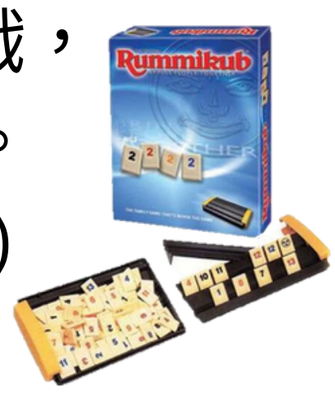
活動地點：大埔廣福活動室　**未能出席可以用ZOOM一同參與支持**

	日期	時間	主題及講者
1	23-10-2026(五)	上午10:30 - 11:30	頸、腰背護理講座 - 衛生署
2	27-10-2026(二)	上午10:30 - 11:30	肌少症與樂齡科技的應用 - 樂齡展耀通
3	6-11-2026(五)	上午11:30 - 12:30	中醫清肺養生有辦法 中醫講座 - 陳偉林醫師
4	16-11-2026(一)	上午10:30 - 11:30	低脂肪飲食及烹調方法講座 - 衛生署
5	23-11-2026(一)	上午9:30 - 10:30	了解認知障礙 打造樂齡家居 - 樂齡展耀通
6	4-12-2026(五)	上午11:30 - 12:30	老年痛症處理　中醫講座 - 陳偉文中醫師
7	7-12-2026(一)	上午9:30 - 10:30	照顧中風患者 打造樂齡家居
8	8-12-2026(二)	上午10:30 - 11:30	長者的口腔健康講座 - 衛生署

免費活動/小組系列

魔力橋小組

日期：2026年10至12月(逢星期一)
(12/10、19/10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10至12月 (逢星期二、五)
(6/10、9/10、16/10、23/10、
30/10、13/11、25/12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10月29日(星期四)、
11月26日(星期四)、
12月17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





雅培 平衡力及跌倒風險測試

日期：2026年10月29日(星期四)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：中心活動室
內容：由美國雅培職員為會員進行平衡力
及測試跌倒風險
名額：25人
負責職員：鄧姑娘



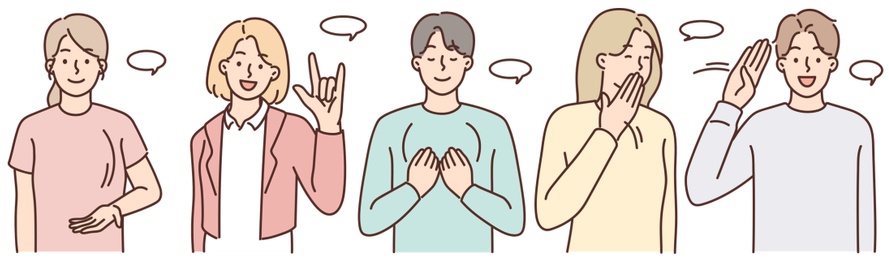


傾聽心扉·樂聚社區

手語歌訓練

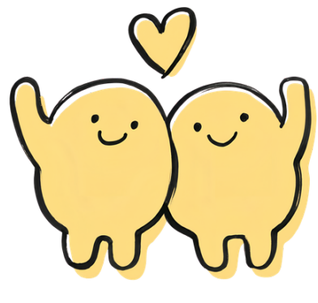
政府資助計劃
Government-funded programme
由勞工及福利局贊助

日期：2026年10月9、16、23及30日(逢星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：透過簡單粵語歌曲學習手語
名額：30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
負責職員：梁先生
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









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

愛鄰網絡



愛鄰智滙．共創「耆」蹟

社會福利署 Social Welfare Department

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

國慶長幼動感日





日期：2026年10月17日(星期六)

時間：下午1:00-5:00

地點：香港濕地公園

內容： 愛鄰會員與香港女青年會親子義工一同遊覽濕地公園，互相交流，來一張國慶大合照，促進跨代共融。

名額：30人

負責職員：梁先生+余姑娘

iSILIMANGO WETLAND PARK

「老有所為活動計劃」頒獎典禮小型聚會



日期：2026年11月4日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:15

地點：中心活動室

內容：頒發獎項嘉許得獎團體、藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼環節等

名額：30人

負責職員：余姑娘

參加者可獲得福袋乙個





聖誕聯歡會



日期：2026年12月17(星期四)

時間：上午10:00-11:00 (A)

上午11:30-12:30 (B)





地點：中心活動室

內容：一起進行集體遊戲共渡佳節

名額：80人 (每場40人)

負責職員：梁先生+鄧姑娘+余姑娘



老有所為活動計劃-長幼同創「耆」蹟日



日期：2026年12月11日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

集合時間/地點：下午2:00 (本中心)

地點：天水圍循道衛理中學

內容：由天水圍循道衛理中學學生與參加者玩遊戲、交談日常生活瑣事及大合照。

名額：60人

負責職員：梁先生+鄧姑娘+余姑娘

鄰網共賞：馬灣「耆」蹟



日期 ：2026年11月13日 (星期五)

時間 ：上午9:30-下午5:00

集合時間及地點：上午9:15(本中心)

地點及內容：上午遊覽馬灣新地標彩虹小屋， 中午於啟德郵輪碼頭宴會中心享用中式午膳，下午參觀尖沙咀香港歷史博物館。

名額：58人

負責職員：梁先生+鄧姑娘+余姑娘





名額有限，將以抽籤方式決定參加者

收費活動

愛鄰生日會(10-12月)







日期：2026年11月19日(星期四)
時間：上午10:00-11:00 (A)
　　上午11:15-中午12:15(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：13/10、20/10、27/10、3/11、10/11、17/11、
　　24/11、1/12、8/12、15/12 (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
<u>備註：舊生優先報名</u>



鄰里和韻水墨畫班







日期： 12/10、26/10、2/11、9/11、16/11、
　　23/11、30/11、7/12、14/12、21/12
　　(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
<u>備註：舊生優先報名</u>



愛鄰熱賣推介



健盈新黑膏藥
活絡貼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

各位會員：

為了讓大家接觸到更多實用的健康資訊與營養產品，中心將由今年起，每季舉辦一次「健康產品推廣日」。我們會因應大家的興趣，邀請不同的供應商輪流合作。

活動當日除了有實用的健康專題講座外，現場還設有免費試飲及即場訂購優惠，歡迎大家踴躍報名參加！

【重要通知】

關於推廣日的詳細內容、後續的取貨及付款安排，中心稍後將透過 WHATSAPP 發送給各位會員，請大家密切留意。歡迎有興趣的會員踴躍報名參加！





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

@愛鄰網絡 人人飾樂助

人人飾樂助義工小組

日期：2026年10至12月(逢星期三)
(14/10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






鄰里和韻水墨畫班作品展



日期：2026年11月2至11月30日
地點：港鐵天水圍站閘外(近D出口)
內容：誠邀各位會員親臨港鐵天水圍站「港鐵社區畫廊」，欣賞由蘇老師悉心指導、水墨畫組員精心創作的工品。歡迎大家到場支持，打卡留念！





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




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

愛鄰舖路

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