



基督教聯合那打素社康服務

2017年10-12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

「敬老護老愛心券」~義工招募

各位會員，感謝大家一直積極參與『愛鄰網絡』的活動，讓我們的工作得以不斷推動下去。感謝神!今年我們再獲准參與「敬老護老愛心券」之籌款活動，並於10月21日至11月26日舉行，每張券售價\$10。在此誠懇的向各位呼籲，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、向您的親友勸銷或擔任義工向社區人士勸銷，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售賣籌款，繼續支持我們的服務。有興趣參與的義工敬請出席以下的簡介會，詳情如下：

「敬老護老愛心券」義工簡介會

日期：2017年10月19日(星期四)

時間：下午2:30-下午3:30

地點：愛鄰網絡活動室

內容：1. 「敬老護老愛心券」籌款活動介紹

2. 勸銷愛心券須知及分發愛心券

3. 街站義工須知(10月22及23日

上午9:30-下午12:30 秀華樓對出)

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。





溫馨提示

本網絡將於以下時間暫停開放，敬請留意
11月11日(下午)、11月30日(上午)



活動推介

早晨讀報小組

日期：2017年10月至12月
(逢星期一、四)

時間：上午10:00 - 10:30

地點：本網絡大堂

對象：本網絡會員

費用：免費

魔力橋小組

日期：2017年10月至12月
(逢星期一至六)

時間：上午11:00 及 下午2:30

地點：本網絡大堂

對象：本網絡會員

費用：免費

以上活動星期日及公眾假期暫停

開心暢遊 A 組

日期：2017年10月12日至11月2至23日
(逢星期四)，共五堂

內容：漫遊郊外行山徑

名額：8位(人數不足將會取消)

時間：上午8:30 - 上午3:30

開心暢遊 B 組

日期：2017年10月30日至11月27日(逢星期一)，共五堂

內容：漫遊本港不同公園及特色地點

名額：8位(人數不足將會取消)

時間：上午8:30 - 上午3:30

地點：不同地區

對象：本網絡會員

費用：全免(參加者需自備車費及午膳費用)

負責職員：梁姑娘

備註：1. 參加者必需出席10月6日(下午2:30至3:30)活動簡介會。

2. 此小組需於戶外活動步行2至4小時，參加者需自行評估體力。





精選活動推介



愛鄰團契

日期：2017年10月7日、11月4日、
12月23日(星期六)

時間：下午2:30 - 下午3:30

地點：本網絡活動室

內容：遊戲、唱詩及茶點分享

對象：本網絡會員

費用：全免

名額：15位

負責職員：顏姑娘

備註：「基督教香港信義會平安堂」合辦



活力椅子操

日期：2017年10月13日至11月24日
(逢星期五)，共七堂

時間：(第一節)下午2:15 - 下午3:15

(第二節)下午3:15 - 下午4:15

地點：本網絡活動室

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。

對象：本網絡會員

費用：\$10

名額：每節7位

負責職員：許姑娘



健康檢查日

日期：2017年11月19日(星期日)

時間：上午10:00 - 下午4:30

地點：本網絡

內容：為居民進行與糖尿病相關的身體檢查，包括血糖、膽固醇、量度BMI

對象：本網絡會員

費用：全免

名額：60位

負責職員：顏姑娘

備註：IVE學院Wellness Society合辦



智能電話補習班

日期：2017年12月6、11、13及18日
(星期一、三)共四堂

時間：上午10:00 - 上午11:15

對象：本網絡會員

內容：重溫智能電話基本應用、學習現有程式的新增功能、教授如何使用常用程式。

費用：\$15

名額：8位

負責職員：顏姑娘

備註：參加者需自備智能電話及已懂基本操作及應用。



生日聯歡會

日期：2017年12月4日(星期一)

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：本網絡活動室

對象：本網絡會員

內容：遊戲、茶點分享，鼓勵會員彼此慶賀壽辰

名額：25位

費用：\$20

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，參加者需自備食物盒。



愛鄰聖誕聯歡會

日期：2017年12月19日(星期二)

時間：(第一節)上午10:00 - 上午11:00

(第二節)上午11:15 - 下午12:15

地點：本網絡活動室

對象：本網絡會員

內容：透過表演和遊戲與各會員共渡歡樂聖誕，分享福音訊息

名額：每節25位

費用：\$10

負責職員：許姑娘



精選活動推介

☺「喜樂讚美操」小組(III)

日期：2017年10月9日至11月13日(逢星期一)及11月11日(六)，共七堂

時間：下午 2:15 - 下午 3:15

地點：本網絡活動室

對象：本網絡會員

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。

名額：15 位

負責職員：許姑娘

備註：上期參加者優先報名



☺環保 DIY

日期：2017年10月9、10、16及17日
(星期一、二)，共四堂

時間：上午 10:00 - 上午 11:00

地點：本網絡活動室

內容：以環保的物料製作裝飾品。

對象：本網絡會員

名額：10 位

負責職員：顏姑娘



☺同心同行樂活族- 畢業禮暨分享日

日期：2017年11月11日(星期六)

時間：下午 1:15 - 下午 4:00

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、表演及小食。

名額：100 位

負責職員：顏姑娘



☼黏土手工班

日期：2017年10月6、13、27日
(星期五)，共三堂

時間：上午 9:45 - 上午 11:30

內容：以輕黏土製作可愛公仔

對象：秀茂坪居民

名額：7 位

負責職員：許姑娘

備註：由保良局銀齡展亮學苑導師教授



☼水墨畫班

日期：2017年11月1日至11月29日
(逢星期三)，共五堂

時間：上午 10:00 - 上午 11:00

內容：用彩墨或黑墨繪畫出美麗的圖畫

對象：秀茂坪居民

名額：7 位

負責職員：梁姑娘

備註：由保良局銀齡展亮學苑導師教授



☺活動獲社署『老有所為』計劃撥款贊助，費用全免，參加者須出席所有課堂及參與11月之畢業禮暨分享日

☼活動獲『觀塘區議會』撥款贊助，費用全免(除樂身心戶外旅行外)，參加者必須出席所有課堂



精選活動推介



🌸 藝術治療工作坊

日期：2017年10月11日至10月25日

(逢星期三) · 共三堂

時間：上午 10:00 - 上午 11:00

內容：學習從藝術活動中管理情緒

對象：秀茂坪居民

名額：15 位

負責職員：顏姑娘

備註：由藝術治療師教授



🌸 體適能運動班

日期：2017年10月24及31日

(星期二) · 共兩堂

時間：(第一節)上午 9:30 - 10:00

(第二節)上午 10:15 - 10:45

內容：學習身心有益的運動

對象：秀茂坪居民

名額：每節 8 位

負責職員：顏姑娘

備註：由專業適體能導師教授



🌸 愛笑瑜珈

日期：2017年11月3日至11月24日

(逢星期五) · 共四堂

時間：(第一節)上午 9:30 - 10:30

(第二節)上午 10:30 - 11:30

內容：結合大笑、呼吸技巧及肢體動作，有助減壓

對象：秀茂坪居民

名額：每節 8 位

負責職員：許姑娘、顏姑娘



🌸 健康諮詢加油站

日期：2017年11月30日(星期四)

時間：上午 10:00 - 下午 3:00

地點：秀茂坪秀華樓地下羽毛球場。

內容：資訊展覽、派發資訊包、遊戲攤位等。

對象：秀茂坪居民

名額：600 位

負責職員：顏姑娘



🌸 樂身心戶外旅行

日期：2017年10月26日(星期四)

時間：上午 9:00 - 下午 4:30

內容：參觀美味棧、中山紀念公園、香港公園及香港仔珍寶海鮮坊午膳。

對象：秀茂坪居民

名額：60 人

費用：\$30

報名日期：2017年10月3 - 7日

負責職員：許姑娘

備註：如報名人數過 60 人，需進行抽籤決定。

抽籤日期：10月10日(星期二) "老友暢聚" 時段內進行



🌸 活動獲『觀塘區議會』撥款贊助，費用全免(除樂身心戶外旅行外)，參加者必須出席所有課堂



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	日期	活動
10月3日	愛鄰例會	11月14日	健康大道-坐骨神經病 (香港電台)
10月10日	電影欣賞	11月21日	酒精危害及健康飲食
10月17日	腦有關懷 (長者安居協會)	11月28日	低糖飲食 (雅培)
10月24日	認識抑鬱 (衛生署)	12月5日	中醫講座
10月31日	認識心臟病 (雅培)	12月12日	正向心理 (聯合情緒教育健康中心)
11月7日	食物安全 (食環署)	12月19日	認識消化不良 (衛生署)

活動相集



《智能手機補習班》

會員學習應用智能手機，與時並進。



《創意新天地》

會員們發揮無限創作力，創造出不同作品。



《魔力橋分 FUN 賽》

參加者與啦啦隊員皆落力參與比賽活動，當日氣氛緊張，最終順利誕生冠亞軍。



《藝術坊》

會員一同練習書法，抒發情緒、學習平靜心靈。

“週三「營」貼士” 專欄

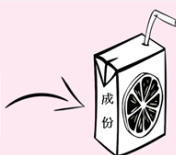
“週三「營」貼士”是本機構社區營養服務每月於機構 Facebook 面書專頁分享的營養貼士，轉載了部份精彩內容，與各會員分享日常生活中的有「營」心得，期望讓大家掌握健康生活之選，生活中能夠活學活用，身體能更健康。

「計一計 向添加糖說不」

週三營貼士

計一計 向添加糖說不

1 成份表的「糖」是添加糖



2 飲品大多以每 100 毫升表示

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g or Per 100ml 每 100 克或每 100 毫升
Energy / 能量	kcal or kJ 千卡或千焦
Protein / 蛋白質	g / 克
Total fat / 總脂肪	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克

3 顯示每 100 毫升「糖」含量



4 一整支/瓶包裝飲品添加糖以倍數增加

炎熱的天氣會促使我們購買及飲用更多飲品，「低糖」或「無糖」飲品成為健康指標。不過，千萬不要以為「低糖」代表我們能大喝特喝，因為「低糖」是指每 100 克(或毫升)含 5 克糖或更少，一整支 500 毫升「低糖」飲品或含有 25 克糖，接近成年人每天建議攝取糖分的上限*。想知道飲品含有多少糖，可參考以上 4 步曲 (詳見附圖)，精明地「揀」飲「擇」食。

* 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。

愛鄰熱賣點




	金裝加營素	怡保康	三花柏齡高鈣	Omron 手臂式血壓計
包裝	900g/罐	900g/罐	800g/罐	型號:HEM-7121
價錢	\$157	\$205	\$90	\$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

*即日起至 2017 年 12 月底，怡保康將以 \$205 發售，售完即止

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  紅 黑色暴雨信號  黑	✗	✗

*  (中心將因應活動的天氣情況及考慮活動的安全，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。)

~ 惡劣天氣下中心開放時段安排 ~

- 如八號暴風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。
- 如八號暴風以上信號或黑色暴雨信號於 上午 11 時仍然生效，中心 上午不開放。
- 如八號暴風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。
- 如八號暴風以上信號或黑色暴雨。

特別鳴謝

- *區發先生 \$ 600 *「愛鄰大使服務」7 至 9 月合共捐款 \$ 441.5
- *「人人”飾”樂助」7 至 9 月合共捐款 \$ 890
- *愛鄰網絡(秀茂坪)會員及社區人士 7 至 9 月合共捐款 \$ 1,139
- *煤氣公司捐贈月餅 300 個 *江卓峯先生捐贈藥油 200 支及月餅 300 個
- *張瑞琴女士捐贈毛冷製品 88 件 *梁達紅女士捐贈文具 40 件及水樽 8 個
- ~ 以上排名不分先後 ~

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 時及下午 2 時至 5 時 (星期日及公眾假期休息)



2017年10-12月通訊 主任的話

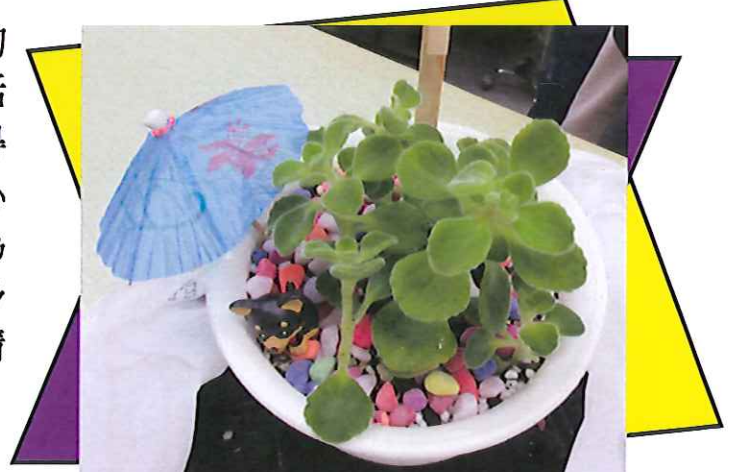
嚴淑芬 服務協調主任



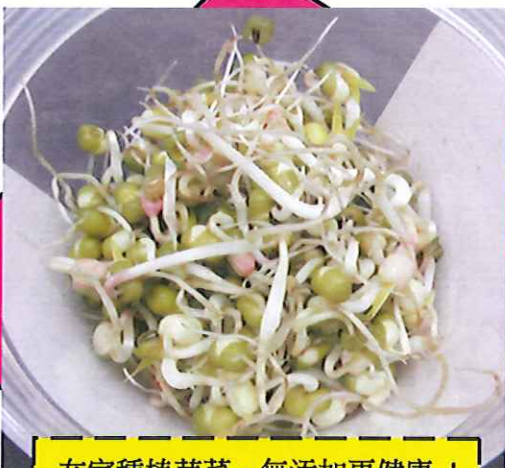
近來的新聞不住聽到政府回應人口老化的嚴峻情況，提倡未來的種種應對方案。隨著社會進步、醫學發達及生活安穩，人類的壽命愈來愈長。當退休之後，步入老年的日子開始，生活容易感到平淡無味、生活較難感受滿足感和快樂感，容易產生寂寞感。步入老年，需要兼顧的責任及為生活打拼的階段完結了，開始放下急忙的腳步，更需要尋找及培養個人的興趣，從中發掘生活的情趣，這樣便能老有所好及老有所樂。其實不論任何年齡，每個人都應擁有自己的生活情趣，這樣才能感受到生活的美好，提升幸福感。

生活情趣是人類精神生活的一種追求，是生命過程快樂的一種感知，亦是一個物質以外的精神享受和寄託。不同的選擇可豐儉由人，例如：喜歡花草，就可在家居栽種幾盆容易打理的花草；喜歡金魚，可飼養幾尾趣緻的小魚。琴棋書畫，花魚盆栽，晨運行山，閱讀閒聊，唱歌垂釣，運動跳舞……。這些閒暇活動，既簡單亦容易做到，這些情趣，選擇一項，也足夠體會簡單物質生活中的樂趣。

富生活情趣的生活，就像在食材上加上的調味品，讓食材倍添滋味。懂得享受生活情趣，是平淡生活之上開出的花朵，懂得採擷才會擁有精彩燦爛的頤年。近年中心舉辦了不少富趣味性的活動，亦盼望能為大家增添靈感，在生活中發掘及培養更多的生活情趣，長者的生活亦可以活得很精彩呢！



小盆栽~到手香，容易種植可驅蚊，更可點綴家居。



在家種植芽菜，無添加更健康！



「魔力橋牌」夠二人便可成組合動動腦筋，歡迎各老友記在中心借用一起玩樂，感受一下「棋」樂無窮。

經理的話

「敬老護老愛心券」~義工招募

各位會員，感謝大家一直積極參與『愛鄰網絡』的活動，讓我們的工作得以不斷推動下去。感謝神！今年我們再獲准參與「敬老護老愛心券」之籌款活動，並於 **10月21日至11月26日** 舉行，**每張券售價 \$10**。在此誠懇的向各位呼籲，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、向您的親友勸銷或擔任義工向社區人士勸銷，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售賣籌款，繼續支持我們的服務。有興趣參與的義工敬請出席以下的簡介會，詳情如下：

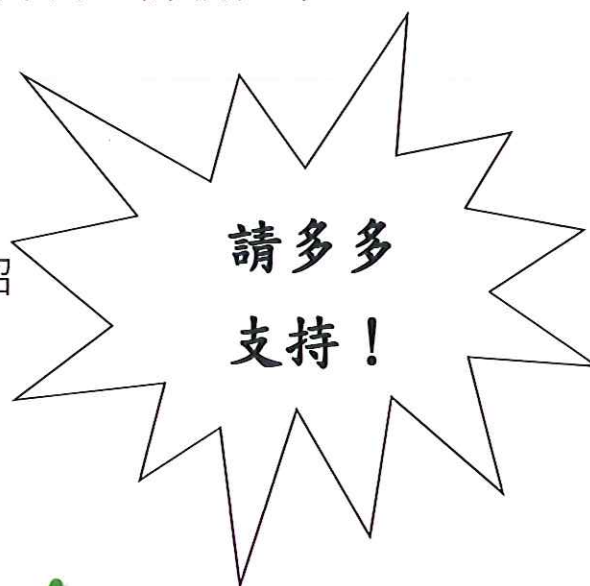
「敬老護老愛心券」義工簡介會

日期：10月20日(星期五)

時間：下午2時 - 4時

地點：愛鄰網絡活動室

內容：
1. 「敬老護老愛心券」籌款活動介紹
2. 勸銷愛心券須知及分發愛心券
3. 街站義工須知



「敬老護老愛心券」街站義賣(一)

日期：10月21日(星期六)

時間：下午2時5時

地點：廣福邨商場對出平台

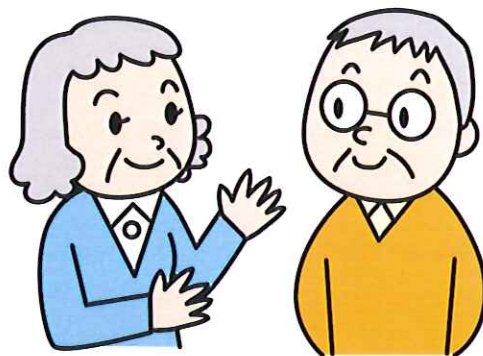


「敬老護老愛心券」街站義賣(二)

日期：10月22日(星期日)

時間：上午9時 - 1時

地點：廣福邨廣仁樓地下(診所正門外)



「敬老護老愛心券」街站義賣(三)

日期：10月23日(星期一)

時間：上午9時 - 1時

地點：廣福邨廣仁樓地下(診所正門外)



活動推介



低碳環保出行

日期：12月11日（一） 時間：下午 2:30 - 4:00

地點：中心活動室

對象：1. 過往曾參與本中心行山活動的會員優先
2. 對郊遊有興趣的會員

內容：介紹環保行裝錦囊、郊野常見動植物資源導賞圖及製作 DIY 草藥防蚊包

名額：15人 費用：全免

主辦團體：香港婦女中心協會



秋高氣爽行山樂

	簡介會及面試	馬鞍山郊遊徑	西貢海下	粉嶺華山行
日期：	2017年 10月16日 (星期一)	2017年10月18日 (星期三)	2017年11月3日 (星期五)	2017年12月15日 (星期五)
時間：	上午11時 - 12時30分	8時 - 4時	9時 - 4時	9時 - 3時30分
集合地點：	中心活動室	大埔墟港鐵站 (新達廣場門口)	中心活動室	大埔墟港鐵站 (新達廣場門口)
地點：		馬鞍山村至西貢 (預計步行3小時)	海下至灣仔 (預計步行3小時)	粉嶺至河上鄉 (預計步行4.5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：	各行程路段介紹，認識行山的基本知識	- 馬鞍山村 → 昂平 → 西貢	- 西貢海下 → 參觀海下灰窰 → 灣仔西營地及南營地 → 西貢海下	- 坪輦路出發 → 松山 → 馬頭嶺 → 犀牛望月 → 華山 → 杉山 → 長甫頭 → 文錦渡路 → 虎地坳道 → 梧桐河 → 河上鄉回程
膳食：	/	午膳自費	灣仔南營野餐	午膳自費
車費：	車資自備 (請帶備足夠車資的八達通及輔幣)			
名額：	活動報名者	12人	12人	12人
備註：	- 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，尤其粉嶺河上鄉路段多為斜路，亦是較長的路段，全程8.2公里，參加者需自行評估體力及身體狀況。			



『纖纖自喜。樂營型』活動計劃

纖型樂滿 FUN (滙豐社區節)



日期：11月26日(日)

時間：上午 **9:30-11:00** 及 **11:15-12:45**

活動地點：愛鄰網絡(廣福)

名額：100位(每時段50位)

- 內容：
1. 趣味攤位遊戲
 - 認識高纖飲食方法
 - 運動習慣與腸道健康的關係
 2. 齊齊學習健體運動

參加者參與各攤位遊戲後，
均可獲『纖營禮物包』
乙份

纖型運動樂 (11月)

日期：11月30日(四)

時間：上午 **9:30** - 下午 **4:30**

名額：26位

(大元運動班會員優先報名)

活動內容：九龍公園集體運動、品嚐有機健康午餐、認識運動與常食生果的好處及選擇合適自己的高纖水果



纖型運動樂 (12月)

日期：12月13日(三)

時間：上午 **9:30** - 下午 **4:30**

名額：26位

(廣福運動班會員優先報名)

活動內容：官塘海濱長廊集體運動、品嚐有機健康午餐、認識運動與常食生果的好處及選擇合適自己的高纖水果



高纖湯水送暖

日期：12月2日(六)



活動時間：上午 **9:30** - 下午 **4:30**

活動地點：愛鄰網絡(廣福) 名額：每次 8 位

活動內容：與青少年合作，認識及烹調高纖好味的湯水，一同分享並探訪及送贈行動不便的長者(活動中段設午膳及休息時間：**1:00-2:00**)



高纖湯水送暖

日期：12月28日(四)

備註：以上各活動如報名人數超出名額，將以抽籤形式訂定參加者



小組活動

2017年10至12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	☆大元邨社區會堂
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	☆大元邨社區會堂
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
10月20日 11月17日 12月15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：6/10 及 13/10(五)-改往愛鄰門口對出空地

☆ 17/10(二)會堂運動班取消改「為舞動長者運動」



中醫知多D!

「中醫義診」

「久咳不癒的中醫調養」講座

「中醫義診」

日期：10月10日(二)

日期：11月7日(二)

日期：12月5日(二)

時間：上午 11:00-1:00

時間：上午 11:15-12:30

時間：上午 11:00-1:00

地點：中心活動室

地點：中心活動室

地點：中心活動室

對象：會員

對象：會員

對象：會員

名額：12人

名額：25人

名額：12人

費用：全免

費用：全免

費用：全免

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！**

中秋佳節!是人月兩團圓的日子,捉緊與家人相聚的每一個時刻!

今季推介珠飾是「雙魚」吊飾,寓意祝大家要「餘」(音:魚)下時間留

給我們的至親!仲唔快D黎揀條「靚」魚過中秋!

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
(貨物收妥確認,恕不退換)

產品名稱	雅培金裝加營養	雅培金裝加營養低糖	新 雅培活力加營養	雅培怡保康	安怡長青高鈣低脂奶粉	Omron 手背式血壓計 型號: HEM-7121
包裝	900 克/罐	850 克/罐	850 克/罐	900 克/罐	1700 克/罐	\$460 個
價錢	\$150	\$150	\$180	\$205	\$165	

限時優惠



“週三「營」貼士” 專欄

“週三「營」貼士”是本機構社區營養服務於機構 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。



甜蜜「營」聖誕



聖誕節快到了！想和身邊的人過一個甜蜜聖誕，送上一盒朱古力是一個不錯的選擇。不少研究指出，朱古力中的可可固體含有豐富的類黃酮 (flavonoids)。類黃酮具有抗氧化功效，或有助維持心血管健康。不過，食物安全中心資料庫顯示，每 100 克朱古力含有約 550 卡路里，其熱量相等於約兩碗半白飯。因此，朱古力只適宜淺嚐如不多於 25 克 (即少於 125 卡路里)，並需留意每天總熱量及飽和脂肪的攝取量。購買朱古力時，大家不妨留意以下四要點：

1. 選擇含有 70%或以上可可成份的黑朱古力，其抗氧化功效較其他朱古力為高
2. 選擇加入了果仁或乾果的朱古力，其營養價值相對較高
3. 選擇有獨立小包裝的朱古力，可防止在包裝開封後進食過量
4. 留意營養標籤，選擇較低脂低糖的朱古力款式



「計一計 向添加糖說不」

週三營貼士

計一計 向添加糖說不



1 成份表的「糖」是添加糖



2 飲品大多以每 100 毫升表示



3 顯示每 100 毫升「糖」含量



4 一整支/瓶包裝飲品添加糖以倍數增加

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g or Per 100ml 每 100 克或每 100 毫升
Energy/能量	kcal or kJ 千卡或千焦
Protein/蛋白質	g/克
Total fat/總脂肪	g/克
- Saturated fat/飽和脂肪	g/克
- Trans fat/反式脂肪	g/克
Carbohydrates/碳水化合物	g/克
- Sugars/糖	g/克
Sodium/鈉	mg/毫克

炎熱的天氣會促使我們購買及飲用更多飲品，「低糖」或「無糖」飲品成為健康指標。不過，千萬不要以為「低糖」代表我們能大喝特喝，因為「低糖」是指每 100 克 (或毫升) 含 5 克糖或更少，一整支 500 毫升「低糖」飲品或含有 25 克糖，接近成年人每天建議攝取糖分的上限*。想知道飲品含有多少糖，可參考以上 4 步曲 (詳見附圖)，精明地「揀」飲「擇」食。

* 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。

中秋節活動花絮



中秋佳節前夕，中心分別與會員在大元邨及廣福邨的酒樓舉行午餐相聚慶團圓，並製作健康冰皮月餅一起應節，除一同感受節日氣氛外，還可與更多友好鄰里，相聚一番。

活動花絮



「越式米紙卷」活動，與會員一起用高纖的餡料，製作簡單易做的米紙卷，各人更感興趣回家再次製作。



「泰國手工水燈」活動，用簡單的花材便可以製作美麗的水燈，藉此更可認識泰國文化。



「想當年」活動，會員參觀油麻地劇院前、後台及化妝間，感到大開眼界。



「園藝趣味小天地」活動，會員一同製作天然防蚊包及到手香小盆栽，其後更一面品嚐花茶，一面欣賞自家的創意盆景，滿載而歸！



基督教聯合那打素社康服務 愛鄰網絡 (廣福)

中心職員：張漢華(服務經理)，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 傳真號碼：2638 0143



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



本服務由香港公益金資助

愛鄰網絡(天水圍)

2017年10月至12月通訊

服務經理 張漢華先生

經理的話

「敬老護老愛心券」~ 義工招募

各位會員，感謝大家一直積極參與『愛鄰網絡』的活動，讓我們的工作得以不斷推動下去。感謝神！今年我們再獲准參與「敬老護老愛心券」之籌款活動，並於10月21日至11月26日舉行，每張愛心券售價 \$10。在此誠懇的向各位呼籲，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、向您的親友勸銷或擔任義工向社區人士勸銷，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售賣籌款，繼續支持我們的服務。有興趣參與的義工

敬請出席以下的簡介會，詳情如下：

「敬老護老愛心券」簡介會

日期：2017年10月19日(星期四)
時間：上午10:00至上午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：派發及介紹愛心券
費用：全免
名額：40位
備註：為答謝所有參與義工，每位義工均可獲贈小禮物壹份
負責職員：趙淑文姑娘

街站義賣義工招募

日期：2017年10月22日(星期日)
2017年10月23日(星期一)
時間：上午8:00至中午12:00
地點：天晴社區會堂對出空地
對象：本網絡會員
內容：義賣愛心券，為愛鄰籌款
費用：全免
名額：16位
備註：每位義工只需協助2小時
負責職員：趙淑文姑娘

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及身
邊的愛鄰好友呢!! 大家亦可以在專頁內選購
心儀的絲花擺設, 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
絲花
樂助價: \$ 80

活動報名須知:

1. 2017年10-12月活動之接受報名日期為10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: 以抽籤形式決定參加者, 會員務必於截止日期前報名。結果會張貼於辦公室外, 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	星期二	星期三	星期五
時間:	9:30-11:00	10:00至11:00	9:30至11:30	9:30至10:30
活動:	魔力橋小組	活力椅子舞	花心絲小組	喜樂讚美操
特別消息: <<相聚一刻>> 逢星期一及星期五上午9:30至中午12:30 歡迎會員到中心看看報紙、飲飲茶、聊聊天, 相聚聯誼在愛鄰!				

恆常活動乃開放式小組, 歡迎即場參與!

會員招募

舊會員介紹新會員入會
即獲禮品一份

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!」

歡迎致電或親臨中心預約評估時間, 於入會當天務必帶備:

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



本季重點推介

人生圓滿你要知

- 日期：2017年10月13日(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：透過短片分享、資訊介紹，認識如何「好死好生」！
費用：全免 名額：15位
負責職員：黃秀芬姑娘



鄰里互愛之旅

- 日期：2017年11月14日(星期二)
時間：上午8:45至下午5:00
集合時間：上午8:45
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：參觀海防博物館、下午於旺角維景酒店享用自助餐、三棟屋博物館
費用：\$55 名額：58位
備註：此活動由社會福利署老有所為計劃資助



負責職員：黃貴玲姑娘

天然理手霜 DIY

- 日期：2017年12月18日(星期一)
時間：上午10:30至中午12:00
地點：香港基督教女青年會天水圍家庭健康促進中心
對象：本網絡會員
內容：由香港基督教女青年會天水圍家庭健康促進中心的家長義工教授如何製作天然又滋潤的理手霜
費用：全免 名額：15位
備註：此活動與「香港基督教女青年會天水圍家庭健康促進中心」合辦



負責職員：黃貴玲姑娘

愛鄰繽紛聖誕聯歡會

- 日期：2017年12月15日(星期五)
時間：下午2:30至下午4:00
集合：香港中華基督教青年會天晴會所
地點：天晴邨天晴服務設施大樓1樓101號(天悅輕鐵站旁)
對象：本網絡會員
內容：表演欣賞、集體遊戲、抽獎
費用：\$15 名額：60位
備註：此活動由社會福利署老有所為計劃資助



負責職員：趙淑文姑娘

本季重點推介

沙畫藝術課程初體驗 I I

日期：2017年10月26日至11月30日(星期四)(共六節)

時間：上午10:00至中午12:00(有小休時間)

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：認識沙畫藝術，透過藝術表達自己

費用：\$50(出席滿八成者可全數退回)

名額：10位

導師：馬穎章先生(馬仔Sir)，

備註：1.未曾參與過此課程者優先報名
2.此活動與「中華基督教會天約堂」合辦

負責職員：趙淑文姑娘



「滋潤我身心」表達藝術治療小組

日期：2017年10月23日及10月30日及

11月6日及11月13日(逢星期一)(共四節)

時間：下午2:30至下午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：以藝術治療提升個人身、心、靈之健康。

費用：全免

導師：中華基督教會天約堂龍穎琪姑娘

名額：10位

備註：此活動與「中華基督教會天約堂」合辦

負責職員：趙淑文姑娘

10月份精選推介

愛鄰季會

- 日期：2017年10月6日(星期五)及2018年1月4日(星期四)
時間：下午2:30至下午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10-12月及2018年1-3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，用作抽籤報名次序之用。
負責職員：黃貴玲姑娘



「綠色」低碳飲食達人

- 日期：2017年10月20日(星期五)及12月28日(星期四)
時間：下午2:30-下午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：由職員烹調健康素菜讓參加者品嚐，體驗低碳飲食的滋味
費用：\$5 名額：10位
備註：請自備餐具，支持環保。
負責職員：趙淑文姑娘

愛鄰團契

- 日期：2017年10月26及11月30日(星期四)
時間：下午2:30至下午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：遊戲、唱詩、禱告、讀經、分享、茶點
費用：全免 名額：20位
備註：1.團契12月28日暫停一次
2.此活動與「中華基督教會天約堂」合辦
負責職員：趙淑文姑娘



長幼共聚在愛鄰

- 日期：2017年11月11日(星期六)
時間：上午10:30-上午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：與樂善堂梁球琚學校(分校)的小朋友一起玩遊戲、互相認識
費用：全免 名額：15位
備註：此活動與「樂善堂梁球琚學校(分校)」合辦
負責職員：黃貴玲姑娘

11月份精選推介

愛鄰齊哇哇食物分享會

- 日期： 2017年11月10日(星期五)
時間： 下午2:30至下午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： 參加者需自備10人分量的食物與大家分享，彼此交流烹飪及飲食心得
費用： 全免 名額：20位
備註： 參加者需自備餐具，響應環保
負責職員： 黃貴玲姑娘



長幼共聚在天循

- 日期： 2017年11月17日(星期五)
時間： 下午2:30-下午4:00
地點： 天水圍循道衛理中學(天水圍天富苑)
對象： 本網絡會員
內容： 參觀天水圍循道衛理中學，與中二學生一起玩遊戲，跨代交流
費用： 全免 名額：30位 負責職員： 黃貴玲姑娘



愛鄰愛笑社區分享行動_義工招募 1

- 日期： 2017年11月4日(星期六)
時間： 上午10:00至上午11:00
對象： 本網絡愛笑瑜珈大使及會員 名額：8位
內容： 與保良局天恩護理院暨耆昌日間護理中心的長者分享愛笑瑜珈，分享正能量。
備註： 1. 本活動與保良局天恩護理院暨耆昌日間護理中心合辦。
2. 此活動由社會福利署老有所為計劃資助
負責職員： 趙淑文姑娘

愛鄰愛笑社區分享行動_義工招募 2

- 日期： 2017年11月24日(星期五)
時間： 上午10:30至上午11:30
對象： 本網絡愛笑瑜珈大使及會員 名額：8位
內容： 與東華三院姚連生紀念日間活動中心的會員家長分享愛笑瑜珈，分享正能量。
備註： 1. 本活動與東華三院姚連生紀念日間活動中心合辦。
2. 此活動由社會福利署老有所為計劃資助
負責職員： 趙淑文姑娘



12月份精選推介

愛鄰生日會 10-12月

- 日期：2017年12月08日(星期五)
時間：下午2:30至下午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：\$25 名額：30位
負責職員：黃貴玲姑娘、陳慰毓先生



電影欣賞會-「冰河世紀 II」

- 日期：2017年12月19日(星期二)
時間：下午2:30至下午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：影片講述在冰河世紀這個充滿驚喜與危險的蠻荒時代，因為一名突如其來的人類棄嬰，讓三隻性格迥異的動物不得不湊在一起...
費用：全免 名額：30位
負責職員：黃貴玲姑娘



齊齊義務製作襪小寶

- 日期：2017年12月28日(星期四)
時間：上午10:00至上午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：利用襪子製作出可愛的公仔，作日後探訪送贈長者之用。
費用：全免 名額：10位
備註：
1. 每位參加者可獲襪小寶一隻
2. 此為義工運動之2017-2018《香港人·香港心》義五大使行動
負責職員：黃貴玲姑娘



多姿多彩樂活族

- 日期：2017年12月29日(星期五)
時間：下午2:30至下午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：透過短片欣賞，一起暢談銀髮族的樂活態度，或介紹銀髮族的好去處，做個開心快活人
費用：全免 名額：10位
負責職員：黃貴玲姑娘



活動相集



由導師教授愛笑瑜伽技巧，會員玩得樂而忘返。



會員陳一鵬先生擔任書法老師，教授書法心得，新舊會員互相認識，彼此交流！



會員體驗以沙畫畫的自由輕鬆，重拾童真及活力！



會員分享自己心中的「樂活」定義，共同探討如何活好當下，豐富大家對「樂活」的看法。



會員在科學館參觀「永生傳說—透視古埃及文明」展覽，增廣見聞，大開眼界！



會員不僅一起品嚐美味的素湯，而且一起認識如何實踐綠色低碳的生活。

活到老學到老

「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
織織復織織	10月17日至12月12日 (逢星期二)(11/11除外) 下午2:30 - 下午4:30 (共8堂)	織頸巾、冷帽、V領冷衫 (分享大使：會員何淑賢女士)	全免	10位
智趣相投	10月27日(星期五) 11月03日(星期五) 12月1日(星期五) 下午2:30 - 下午3:30 (共3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
暢談書畫班	11月20日至12月18日 (逢星期一)(共5堂) 下午2:30-3:30	由大使分享及教授書畫的心得， 暢談日常生活的趣事 (分享大使陳一鵬及梁志英夫婦)	全免	10位

義工探訪服務

愛鄰關愛探訪

負責職員：黃貴玲姑娘

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10月14日(星期六)	上午9:30-11:30	香港基督教女青年會 天水圍家庭健康促進中心	8位
2017年11月08日(星期三)	上午9:30-11:30	東華三院姚連生紀念 日間活動中心	10位
2017年11月27日(星期一)	上午10:30-12:00	香港基督教女青年會 天水圍家庭健康促進中心	10位
2017年12月1日(星期五)	上午9:30-11:30	香港中華基督教青年會 天晴會所	10位

探訪義工招募：有意協助探訪的會員請向黃姑娘登記，感謝！

健康系列

免費量血壓服務

日期：2017年10月至12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：歡迎向黃姑娘索取獎勵紀錄表，凡參加滿十次可獲精美禮物乙份。



免費健康/資訊講座

地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室 時間：下午2:30至下午3:30 名額：30位 費用：全免
備註：歡迎向黃姑娘索取獎勵紀錄表，由即日起至2018年3月31日，凡參加三次可獲精美禮物乙份。

日期 (星期四)	主題	主講
10月12日	「睡眠健康」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
10月19日	「認識脂肪好與壞」	美國雅培
11月09日	「認識營養標籤」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
11月23日	食物中毒及食物安全焦點	食物環境衛生署
12月14日	「長者常見眼疾及護眼之道」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
12月21日	「護心強肌運動帶操」(講解及示範)	美國雅培

會員優惠

奶粉訂購：由即日起訂購奶粉，每人每月每款限購4罐，歡迎向黃貴玲姑娘查詢。



Omron 手臂式血壓計
型號: HEM-7121
\$460



雅培低糖加營養
\$157 / 850 克



雅培怡保康
\$210 / 900 克



長青安怡
\$165 / 1700 克

中醫(天水圍)

愛鄰網絡會員均享 9 折優惠
65 歲或以上更享有 8 折優惠

西醫(本機構轄下西醫門診)

愛鄰網絡會員均享 8 折優惠

溫馨提示

1. 10月2、10月5日、10月28日、12月25及26日為公眾假期，全日暫停開放，敬請留意！

“週三「營」貼士” 專欄

“週三「營」貼士”是本機構社區營養服務於機構 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。



甜蜜「營」聖誕



聖誕節快到了！想和身邊的人過一個甜蜜聖誕，送上一盒朱古力是一個不錯的選擇。不少研究指出，朱古力中的可可固體含有豐富的類黃酮 (flavonoids)。類黃酮具有抗氧化功效，或有助維持心血管健康。不過，食物安全中心資料庫顯示，每 100 克朱古力含有約 550 卡路里，其熱量相等於約兩碗半白飯。因此，朱古力只適宜淺嚐如不多於 25 克（即少於 125 卡路里），並需留意每天總熱量及飽和脂肪的攝取量。購買朱古力時，大家不妨留意以下四要點：

1. 選擇含有 70%或以上可可成份的黑朱古力，其抗氧化功效較其他朱古力為高
2. 選擇加入了果仁或乾果的朱古力，其營養價值相對較高
3. 選擇有獨立小包裝的朱古力，可防止在包裝開封後進食過量
4. 留意營養標籤，選擇較低脂低糖的朱古力款式



「計一計 向添加糖說不」

週三營貼士

計一計 向添加糖說不



1 成份表的「糖」是添加糖



2 飲品大多以每 100 毫升表示

Nutrition Information 營養資料	
	Per 100g or Per 100ml/ 每 100 克或每 100 毫升
Energy / 能量	kcal or kJ / 千卡或千焦
Protein / 蛋白質	g / 克
Total fat / 總脂肪	g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	g / 克
- Trans fat / 反式脂肪	g / 克
Carbohydrates / 碳水化合物	g / 克
- Sugars / 糖	g / 克
Sodium / 鈉	mg / 毫克



3 顯示每 100 毫升「糖」含量



4 一整支/瓶包裝飲品添加糖以倍數增加

炎熱的天氣會促使我們購買及飲用更多飲品，「低糖」或「無糖」飲品成為健康指標。不過，千萬不要以為「低糖」代表我們能大喝特喝，因為「低糖」是指每 100 克（或毫升）含 5 克糖或更少，一整支 500 毫升「低糖」飲品或含有 25 克糖，接近成年人每天建議攝取糖分的上限*。想知道飲品含有多少糖，可參考以上 4 步曲（詳見附圖），精明地「揀」飲「擇」食。

* 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	L3	✗	
八號暴風或以上信號		✗	✗
黃色暴雨信號			✓
紅色暴雨信號		✗	✗
黑色暴雨信號			

* (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，有關的會員如有疑問，亦可主動致電中心查詢。)

惡劣天氣下中心開放時段安排

- 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(7-9 月份)人人樂助\$870 林麗嫦女士捐款\$2,000
 莫澤媛女士捐贈水杯三隻；侯曼蓉女士捐款筷子匙子各一對；梁綺雯女士捐贈手提電腦套一個
 朱子全先生捐贈聖誕掛飾一盒及水樽一個；林秀端女士捐贈珠飾一袋；
 莫碧蘭女士捐贈布袋、散紙包及銀包各一個；文順開女士捐贈頸巾 4 條。



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) 陳慰毓 (半職活動工作員)

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