



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

2018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 26 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 3,257 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 \$28,996.4，善款更比較去年增多了 60%，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！



踏入冬季，很多老友記都表示各樣筋骨痛症都不約已同找上門了！其實是由於我們的身體會隨著氣候的轉變而自我調節，但自我調節功能卻會隨著年齡漸長或曾經受傷而減弱，身體亦會因應氣候的變化而變得知覺遲緩，寒冷的天氣會對我們的身體造成壓力，未必能隨著氣候轉變而作出相應的調整，各種筋骨痛症便很容易發生。所以各位老友記，冬天更需要額外敏感我們身體的需要，作出適切的關注：

1. 注重保暖

頭頂應戴上帽子或穿著連帽的外衣，並同時圍上頸巾或穿著有樽領的衣物。要知到頭頂及頸椎最容易流失體溫，引發頸椎及肩膊痛症，所以要注意多加保暖。除了頭頸，對雙手及手指的保暖亦十分重要。雙腿則應穿著雙層褲保暖以防觸發膝關節炎等痛症。外衣最好穿著具有防風、保暖及透氣功能的襖。內層穿上透氣及保暖衣物便可與外衣一起營造多層保暖效果。

2. 保充水分

人體約佔七成為水分，人體在嚴冬時會容易產生脫水狀況。這是由於體內水分易於乾燥的空氣中隨排汗流失。身體缺水的其中一個警號便是小便顏色變黃。長期欠缺水分可導致人體關節、肌肉及其它軟組織收縮而引起痛症。因此在嚴寒天氣時更要注意保充身體水分。一杯熱飲不但可保充水分，更能提昇體溫。

3. 熱水洗澡及浸腳

可有助全身血液循環，放鬆因冷天氣變得僵硬的全身肌肉及關節。晚上用熱水浸泡雙腳，亦可有助促進全身血液循環，改善冬天感到手腳冰冷的情況。

4. 早晚定時進行全身關節及肌肉的柔軟運動

可直接預防因寒冷天氣造成肌肉及關節僵硬而容易受傷或出現痛症。身體狀況容許的話，更應加入鍛練心肺功能的帶氧運動，從身體內部開始，對抗寒冬。

踏入 2018 年，在此祝願各位會員新一年都健康平安，身心愉快。



活動推介



低糖食做得到講座

日期：1月16日(二)
 時間：上午11:15 - 12:30
 地點：中心活動室
 內容：拆解高糖、低糖食物類別的誤解
 對象：會員
 名額：25人
 費用：全免
 主辦團體：美國雅培

友鄰壽星齊歡聚

日期：1月30日(二)
 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：\$35
 (1-3月生日會員優先)



蘿蔔糕。GO。高

日期：2月5日(一)
 時間：上午10:30-12:00
 地點：中心活動室
 內容：自製蒸蘿蔔糕
 對象：會員
 名額：9人
 費用：\$20



揮春祝願迎新歲

日期：2月9日(五)
 時間：下午2:15-3:15
 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：\$10



沙田遊

日期：2月28日(三)
 時間：上午9:30-4:30
 集合地點：愛鄰網絡
 內容：遊覽沙田文化博物館展覽館及沙田午膳
 對象：會員
 名額：18人
 費用：\$80(包午餐、車費自費)

心花放

日期：3月21日(三)
 時間：上午9:00 - 4:30
 集合地點：愛鄰網絡
 內容：參觀海味店→美味素食自助餐午餐→維園花卉展覽
 對象：會員
 名額：57人
 費用：\$125(連午餐及入場費)





『纖纖自喜。樂營型』活動計劃

高纖湯水送暖 (1月)

日期：1月20日(六)

高纖湯水送暖 (3月)

日期：3月3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：8位



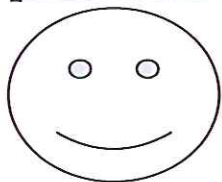
內容：活動內容：與青少年合作，認識及烹調高纖好味的湯水，一同分享並探訪及送贈行動不便的長者（活動中段設午膳及休息時間：1:00-2:00）

	纖型好煮意 講座 (1月)	纖型好煮意 工作坊 (1月)	纖型好煮意 工作坊 (2月)	纖型好煮意 工作坊 (3月)
日期:	1月24日(三)	1月31日(三)	2月6日(二)	3月6日(二)
時間:	上午 10:30- 下午 12:00	上午 10:15-下午 12:00		
集合地點:	廣福社區會堂	愛鄰網絡(廣福)		
內容:	認識高纖低脂的飲食原則及高纖小食介紹	齊齊學習煮理高纖低脂磨菇湯及高纖墨西哥蔬菜卷		
名額:	45人	15人	15人	15人
備註:	<ul style="list-style-type: none"> ● 報名者必須出席「纖型好煮意講座」及選擇其中一日「纖型好煮意工作坊」 ● 如報名人數超出名額，將以抽籤形式訂定參加者 			



『纖纖自喜。樂營型』活動計劃

	纖型小食亭 (1月)	纖型小食亭 (2月)	纖型小食亭 (3月)
日期	1月27日(六)	2月3日(六)	3月29日(四)
時間	下午 2:00-下午 5:00		
地點	愛鄰網絡活動室		
內容	與青少年合作製作高纖健怡小食，送贈予社區的長者，認識高纖飲食		
名額	6人	6人	6人
備註	<ul style="list-style-type: none"> ● 參加者只可選擇其中一日 ● 如報名人數超出名額，將以抽籤形式訂定參加者 		
			



高纖維飲食

高纖維質食物





小組活動

2018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	☆大元邨社區會堂
星期二	上午 9:30-11:00	健康運動班	☆戶外 (愛鄰門口對出空地)
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
1月19日 2月09日 3月16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：2/3(五)-改往愛鄰門口對出空地
12/3、19/3(一)及 15/3(四)-改往大元邨泰德樓對出平台



中醫知多D!

「補腎食療」講座

日期：1月9日(二)
時間：上午 11:15-12:30
地點：中心活動室
對象：會員
名額：25人
費用：全免

「中醫義診」

日期：2月6日(二)
時間：11:00-1:00
地點：中心活動室
對象：會員
名額：12人
費用：全免

「痛風症食療」講座

日期：3月6日(二)
時間：上午 11:15-12:30
地點：中心活動室
對象：會員
名額：25人
費用：全免

活動推介

輕鬆上山行

	簡介會及面試	昂平	大澳	大埔至碗窰
日期:	2018年 1月22日 (星期一)	2018年1月26日 (星期五)	2018年2月8日 (星期四)	2018年3月19日 (星期一)
時間:	11時30分- 12時15分	9時 - 5時		9時 - 1時
集合地點:	中心活動室	廣福邨 E41 巴士站		中心
地點:		昂平 (預計步行 4 小時)	大澳 (預計步行 4 小時)	大埔 (預計步行 4 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	- 心經簡林 → 樹徑 → 昂平 觀景台 → 鳳 凰徑	- 大澳 → 虎山 觀景台	- 大埔 → 半春 園 → 衛奕信徑 → 試劍石 → 碗 窰博物館 → 綠 匯學苑 → 大埔
膳食:	/	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:	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, 參加者需自行評估體力及身體狀況。			

糖尿病簡易 5 式運作操講座

日期: 3月23日(五)

時間: 上午 9:30 - 11:00

地點: 廣福社區會堂

內容: 簡單舞蹈, 有助糖尿病護理, 保持身心健康

對象: 會員

名額: 35 人

費用: 全免

主辦團體: 美國雅培

~ 戶外活動免責聲明 ~

- 1、參加者須瞭解自己的身體健康狀況適合參加已報名的戶外活動, 並有能力完成活動的全部行程。
- 2、參加者在活動中途或活動後自行離隊, 須自行負責離隊後之費用、保險及人身安全。
- 3、在活動過程中, 參加者如因不遵從職員及導師指示而造成之任何損傷, 一切後果將由參加者自行承擔, 「愛鄰網絡」及其工作人員概不負責。

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！**

「一句說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」(箴言二十五：11)
 今期珠飾推出金蘋果掛飾，祝願各位會員能感恩歡送2017、開心迎接2018更豐收的一年！

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	新 雅培金裝加營養低糖	雅培活力加營養	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	850 克/罐	900 克/罐	1700 克/罐	\$460 個
價錢	\$158	\$158	\$180	\$210	\$165	

只供會員認購



“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 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。



新年健康賀禮



今期「營」貼士為你介紹三款健康食品作為新年賀禮，讓你與親朋好友一起過一個健康的雞年。

果仁 - 含有好的脂肪（稱為不飽和脂肪酸）及膳食纖維，當中合桃及杏仁更合豐富的奧米加三，對心血管有益。在選擇果仁時，應選擇無添加鹽或蜜糖的原味焗果仁，以維持低鈉低糖健康食物之選。送上果仁賀禮時，還可配合一些好意頭說話，例如開心果寓意開開心心，杏仁寓意「杏」福快樂。

茶葉 - 大多含有豐富的抗氧化物，當中綠茶及未經發酵的茶葉具有較高的抗氧化能力，有助保持皮膚及細胞健康。而且，不論喝綠茶或紅茶，都是零熱量，因此泡茶屬健康飲品。意頭好的茶葉如龍井寓意龍馬精神，或為女士送上一盒東方美人。

水果 - 含有豐富膳食纖維，亦是維他命的主要來源。因此，成年人每天應進食最少兩份水果，一份水果相等於一個中型水果（如：蘋果）或半個大型水果（如：香蕉）。大家也可發揮小創意，如送上蘋果寓意「蘋」安富貴，香蕉寓意「蕉」財進寶。



蘿蔔糕小貼士



農曆新年快到，很多人都喜歡吃些應節糕點如蘿蔔糕、芋頭糕及年糕，寓意步步高升。三款糕點當中，蘿蔔糕的熱量最低。不過，蘿蔔糕也暗藏「高鹽」及「高脂」食材。現在跟大家分享一下自家製蘿蔔糕的營養貼士。

傳統蘿蔔糕含有臘腸及臘肉，其飽和脂肪及鹽分十分高，若自製可用瘦肉碎、蝦米或乾瑤柱代替，既可減鹽減脂，又可保持蘿蔔糕的香口味道。此外，餡料還可加入冬菇或粟米，以增加膳食纖維。調味方面，在醃製蘿蔔時應避免使用雞湯、XO 醬及食鹽，並以黑椒或胡椒代替，以減低鈉質吸收。

煮法方面，以蒸的方法取代煎煮，可減低額外的油分攝取。最後謹記份量控制，如於茶點時間進食了兩件蒸蘿蔔糕（約手掌心大小），正餐則可稍減約半碗飯，以確保澱粉質不會超標。

* 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。

「纖纖自喜。樂營型」活動花絮



「纖型樂滿 FUN」活動，透過不同的攤位遊戲，讓會員對高纖的食物知多 D，可在生活中能活學活用。



「纖型運動樂」活動，會員一起到尖沙咀做運動、品嚐有機健康午餐，身心也能有得著！



「高纖湯水送暖」活動，青少年與會員打成一片，一起合作烹調高纖好味湯水，並上門送贈予長者會員。

活動花絮



「馬鞍山郊遊徑」活動，由馬鞍山村步行至昂平。路段沿途風光如畫，大家一同以慢活的心境輕鬆完成整個路程，身心靈都感到十分愜意呢！



「敬老護老愛心券」會員參與街訪勸銷，感謝地區人士及會員們的支持，銷情相當理想，亦感謝會員的不遺餘力。



「傳情達義分享會」活動，感謝各位會員在過去兩年全情投入，盡心盡力協助中心的活動。



「友盟友鄰聖誕歡聚」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歌曲的表演節目，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：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

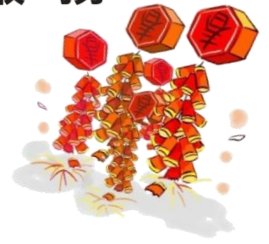


基督教聯合那打素社康服務

2018年1-3月通訊

(秀茂坪)

本服務由香港公益金資助



主任的話

服務主任 - 顏芷君姑娘

感恩擁有的。享受已有的



你覺得是：樂觀的還有半杯水？悲觀的只剩半杯水？還是積極的想找更多的水？人生就像水杯一樣，時而滿溢時而半空，總不會時刻完滿；但人們往往在失去時，頓時只看到失去的部份，就感到似是失去全部，卻忽略了手上還有的那部份。如：巴士壞了，會感到「我怎麼老是這倒楣」，但另一角度看：這架壞了，那改搭另一架，或改搭地鐵吧！要不然，可以的話，還有雙腿步行！當然不是要大家完全忽略事實，而是希望大家在事實之下，選擇「有些事情不是大家可以控制，所以也不必抱怨自責，倒不如先讓心情平靜下來，再來看看有哪些事情是我能努力的吧！」

要知道我們經過了的時刻不是有機會再重來，所以學會感恩。我們永遠不知道下一刻發生的事，現在擁有的很可能在驟然失去，而今天失去的，將來很可能再度擁有，因此，接受生命就是充滿改變，就要懂得活在當下。

新一年將至，在此謹代表愛鄰網絡（秀茂坪）仝人，祝願各位～

～身心健康，福杯滿溢～

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。

～戶外活動免責聲明～

- 1、參加者須瞭解自己的身體健康狀況適合參加已報名的戶外活動，並有能力完成活動的全部行程。
- 2、參加者在活動中途或活動後自行離隊，須自行負責離隊後之費用、保險及人身安全。
- 3、在活動過程中，參加者如因不遵從職員及導師指示而造成之任何損傷，一切後果將由參加者自行承擔，「愛鄰網絡」及其工作人員概不負責。

恆常活動

早晨讀報小組

日期：2018年1月至3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：2018年1月至3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

精選活動推介

愛鄰新年開心遊

日期：2018年1月25日(星期四)

時間：上午9:00-下午4:30

內容：林村許願樹、粉嶺雲泉仙館午膳、科學園

對象：本網絡會員

名額：57人

費用：\$50

報名日期：2018年1月3-7日

負責職員：顏姑娘

備註：1. 活動獲社署『老有所為』資助

2. 若報名人數超出57人，需進行抽籤作決定 (抽籤會於1月9日(星期二) "懷舊影院" 時段內進行)



迎春接福嘉年華

日期：2018年2月2日(星期五)

時間：上午10:15-中午12:00 或 下午2:15-4:00

地點：本網絡活動室

內容：營養健康的新年小食、遊戲、室內花市及新年小拍賣會

對象：本網絡網員

名額：每節25位

費用：\$20

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，參加者需自備食物盒
2. 每位會員只可選擇其中一個時段



友愛樂融融

日期：2018年3月8及15日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：愛鄰網絡活動室

內容：與區內少數族裔人士互相認識交流彼此生活文化、習俗，有機會試食不同的地道小食

對象：本網絡會員

名額：10人

費用：\$10

負責職員：顏姑娘

備註：與童軍知友社啟業青少年服務中心合辦



「喜樂讚美操」小組(IV)

日期：2018年1月8日至1月29日及2月26日至3月26日(逢星期一)，共九堂

時間：下午2:15 -3:15

地點：本網絡活動室

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。

對象：本網絡會員

名額：15位

費用：\$10

負責職員：許姑娘

備註：上期參加者優先報名



懷舊影院

日期：2018年1月9至30日(星期二)，共四堂

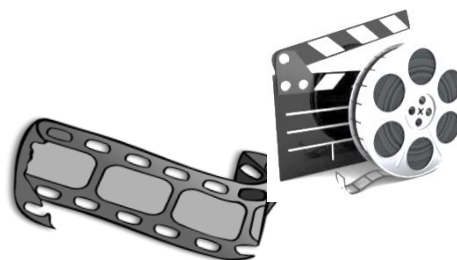
時間：上午9:45 -11:00

地點：本網絡活動室

內容：播放粵語長片，懷緬昔日影壇風采

對象：本網絡會員

負責職員：許姑娘



開心暢遊

日期：2018年1月至3月，共三堂

時間：上午8:30 - 下午3:30

地點：不同地區

內容：漫遊本港不同公園及特色地點

對象：本網絡會員

名額：8位(人數不足將會取消)

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1月15日(上午11:00至11:30)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。



愛笑瑜伽

日期：2018年1月10日至31日(逢星期三)，共四堂

時間：(第一節)上午 9:30 - 10:30 (第二節)上午 10:45 - 11:45

地點：本網絡活動室

內容：結合大笑、呼吸技巧及肢體動作，有助減壓。

對象：本網絡會員

名額：每節 7 位

費用：\$10

負責職員：顏姑娘



活力椅子操

日期：2018年1月5日至1月26日及3月2日至3月16日(逢星期五)，共七堂

時間：(第一節)下午 2:15 - 3:15 (第二節)下午 3:15 - 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

名額：每節 7 位

費用：\$10

負責職員：許姑娘



愛鄰團契

日期：2018年1月13日、2月3日、3月3日(星期六)

時間：下午 2:30 - 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

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



黏土手工班

日期：2018年1月5至26日
(星期五)，共四堂

時間：上午 9:45 - 11:00

地點：本網絡活動室

內容：以輕黏土製作可愛公仔

對象：本網絡會員

名額：7 位

費用：\$10

負責職員：梁姑娘

絲襪花

日期：2018年3月2至23日
(星期五)，共四堂

時間：上午 9:45 - 11:00

地點：本網絡活動室

內容：由本網絡義工教授，學習絲襪花製作。

對象：本網絡會員

名額：7 位

費用：\$10(材料費，每堂可製作 1 枝絲襪花)

負責職員：梁姑娘

生日聯歡會

日期：2018年3月6日(星期二)

時間：上午11:00-下午12:30

地點：本網絡活動室

內容：為各會員慶祝生日及贈送生日禮物

對象：1-3月份生日的會員

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



愛鄰意見大搜查

日期：2018年3月27日(星期二)

時間：上午11:15-下午12:30

地點：本網絡活動室

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

對象：本網絡會員

名額：10位

費用：免費

負責職員：顏姑娘

備註：備有茶點供應



復活節聯歡會

日期：2018年3月22日(星期四)

時間：上午10:30-11:45

地點：本網絡活動室

內容：透過遊戲、抽獎、福音訊息分享，與會員共渡復活節

對象：本網絡會員

名額：25位

費用：\$10

負責職員：梁姑娘



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

*以上貨品只限會員購買，每人每月限買四罐奶粉，奶粉一經購買，不可更換及退款

金裝加營素將以優惠價\$157發售，售完即止，之後會回復正價\$162發售，中心不會作事先通知

“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。

~新年健康賀禮~



今期「營」貼士為你介紹三款健康食品作為新年賀禮，讓你與親朋好友一起歡渡一個健康的狗年。

果仁 - 含有好的脂肪（稱為不飽和脂肪酸）及膳食纖維，當中合桃及杏仁更含豐富的奧米加三，對心血管有益。在選擇果仁時，應選擇無添加鹽或蜜糖的原味焗果仁，以維持低鈉低糖健康食物之選。送上果仁賀禮時，還可配合一些好意頭說話，例如開心果寓意開開心心，杏仁寓意「杏」福快樂。

茶葉 - 大多含有豐富的抗氧化物，當中綠茶及未經發酵的茶葉具有較高的抗氧化能力，有助保持皮膚及細胞健康。而且，不論喝綠茶或紅茶，都是零熱量，因此泡茶屬健康飲品。意頭好的茶葉如龍井寓意龍馬精神，或為女士送上一盒東方美人。

水果 - 含有豐富膳食纖維，亦是維他命的主要來源。因此，成年人每天應進食最少兩份水果，一份水果相等於一個中型水果（如：蘋果）或半個大型水果（如：香蕉）。大家也可發揮小創意，如送上蘋果寓意「蘋」安富貴，香蕉寓意「蕉」財進寶。



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
1月2日	例會	2月27日	「醅」不怕,食得其法 (雅培)
1月9日	食物中毒	3月6日	機電安全 (電機工程署)
1月16日	睡眠健康 (衛生署)	3月13日	中醫講座
1月23日	健康大道-眼疾 (香港電台)	3月20日	流感大流行 (衛生署)
1月30日	健康大道-哮喘 (香港電台)	3月27日	例會
2月6日	認識消化不良 (衛生署)	--	--

活動相集



1



2



3



4



5

『觀塘區議會』撥款贊助的活動有:

1. 體適能運動班
2. 黏土手工班
3. 藝術治療工作坊
4. 樂身心戶外旅行
5. 健康諮詢加油站

會員參加不同的活動，除了有新的體驗外；還樂在其中，學習過程非常愉快。



6



7

獲社署『老有所為』計劃撥款贊助的活動有:

6. 環保 DIY
7. 耆智睦鄰樂社區--畢業禮暨分享會

參加畢業禮人數超過 80 人，除了展覽會員作品外，還有攤位遊戲及活動花絮；會員將學習的成果與眾同樂。



愛鄰團契每月舉行一次，參加的會員都十分投入；享受團契的生活，彼此分享和支持。



會員義工積極參與愛心券義賣，同心合力使活動順利完成。

特別鳴謝

- * 「愛鄰大使服務」10至12月合共捐款 \$558
- * 「人人”飾”樂助」10至12月合共捐款 \$1608
- * 愛鄰網絡（秀茂坪）會員及社區人士10至12月合共捐款 \$842
- * 李美琴女士捐贈膠杯 100 隻

 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）

職員：張漢華（服務經理 - 社會服務 I 部）

顏芷君（服務主任） 許惠娟、梁利萍（活動工作人員）



基督教聯合那打素社康服務

愛鄰網絡(天水圍)

本服務由香港公益金資助

2018年1月至3月通訊

服務主任 趙淑汶姑娘

主任的話

「爆竹一聲除舊歲，桃符萬戶慶新春。」轉眼間又到新的一年，愛鄰全人恭祝各位「身體健康！笑口常開！」。

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，本單位成功售出1570張愛心券，扣除上繳主辦單位後共籌得\$13,345善款！對於一向處於資源缺乏的愛鄰，實是一項寶貴的資源，再次致以衷心的感謝！

愛鄰感謝各會員一直對中心的支持，認同中心服務理念，將「愛鄰如己」的精神實踐及推廣開去，建立友情社區！盼望新的一年，我們繼續攜手共渡每一個時刻！

開心真的很重要，我們常常鼓勵會員，身體的健康我們盡量靠健康飲食、良好運動習慣去保持，學習接納我們的長期病患，學習與它共存！而自己的心態及想法，我們是可控制得到，自己可以話事！相信各位聰明的會員，定會選擇開心的生活方式，活出真我！在此送上快樂七式：

1. 《感謝與讚美》：多向身邊人表達謝意及常存讚美的心
2. 《健康生活》：時刻注意健康，多做運動、有充足睡眠及均衡飲食
3. 《敬業樂業》：做好本份，發掘生活樂趣，使自己樂在其中
4. 《嘉言善意》：多用正面說話鼓勵自己及別人，培養積極的處事態度
5. 《為善最樂》：主動關心他人的需要，感受「施比受更有福」的快樂與滿足
6. 《常懷寬厚》：常懷寬恕的心，放下心中擔子，平常心看待事情
7. 《天倫情話》：多與親人和朋友傾訴，為自己建立支援網絡，有助面對逆境

(資料來源：九龍醫院老人精神科：長者健康秘笈)

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. 2018年1-3月活動之接受報名日期為1月2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

恆常活動乃開放式小組, 歡迎即場參與!

	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
請注意: 2月13日之「活力椅子舞」提早至上午9:30進行, 敬請留意!				

會員招募18-19年度

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

愛鄰義賣日

- 日期：2018年1月20日(星期六)
時間：上午9:30 - 下午12:30
地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室
對象：本網絡會員及社區人士
內容：義賣會員及社區人士捐贈之物品
費用：全免 負責職員：黃貴玲姑娘
備註：所得善款將用作支持愛鄰網絡的服務及營運開支

招募二手(九成新淨)/全新
物品種類：

- (物品用作中心義賣用途)
1. 時裝配飾
(如首飾、袋、背包、帽)
 2. 文儀用品
 3. 兒童玩具
 4. 小型家居擺設
 5. 廚房用具 (利器除外)
- <<多謝支持!>>

愛鄰團年飯

- 日期：2018年2月9日(星期五)(年廿四)
時間：中午12:00 - 下午2:00
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：享用元朗圍村盤菜，共聚開心時刻，迎接新的一年
費用：\$95 名額：24位
備註：1. 備有白飯
2. 支持環保，請自備碗筷



負責職員：趙淑文姑娘

旺旺來福賀新年

- 日期：2018年3月2日(星期五)(正月十五)
時間：下午2:30 - 下午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)
對象：本網絡會員
內容：集體遊戲、抽獎
費用：\$20 名額：60位
備註：1) 鳴謝香港中華基督教青年會天晴會所借出場地
2) 請帶備會員證及環保袋



負責職員：趙淑文姑娘

輕鬆花展半天遊

- 日期：2018年3月21日(星期三)
時間：下午1:00 - 下午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：參觀維園花卉展
費用：全免 名額：25位
備註：本活動現正申請《賽馬會花展顯關懷》計劃交通津貼中，如申請不成功將會致電通知有關安排



負責職員：陳慰毓先生

本季重點推介

進階沙畫藝術課程

日期：2018年1月8日至2月12日(逢星期一) (共六節)

時間：下午2:30 - 下午4:30 (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

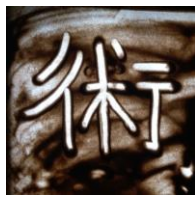
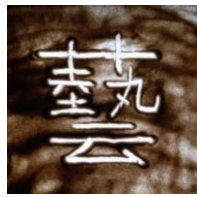
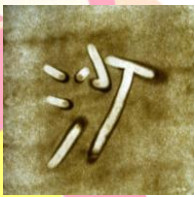
費用：\$50(出席滿八成者可全數退回) 名額：10位

導師：馬穎章先生(馬仔Sir)

備註：1. 曾參與沙畫課程初體驗I及II之會員優先報名

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



東莞純玩輕鬆兩天遊

日期：2018年3月14至15日(星期三至四)

集合時間：上午6:45 集合地點：銀座B2P巴士站(酒店門外) 解散時間：下午5:00(預計)

對象：本網絡會員及家屬

內容：第一天：參觀《海月岩風景區》、午餐《厚街獲獎名菜宴》、參觀《飲食文化博物館》、入住酒店享用設施、「酒店豐富海鮮自助晚餐」、自由活動(酒店附近行街宵夜方便)

第二天：酒店自助早餐、參觀夢幻水鄉《華陽湖濕地公園》、人氣推介午餐《雲南蒸汽石鍋草帽魚宴》、參觀《深圳鳳皇古村》。

費用：\$565

已包兩天旅遊服務費、豪華冷氣巴士、3正餐1早餐、門票、酒店及十萬元平安保險(85歲以上長者：五萬元平安保險)

參加者需自付往深圳灣之巴士來回車費：\$17

名額：38位

負責職員：黃貴玲姑娘

- 備註：
1. 行程、膳食、酒店的安排之序以接待旅行社為準，如有變動，不會另行通知。
 2. 香港旅遊業議會建議旅遊人士應購買旅遊綜合保險。活動期間人身及財物安全參加者自理，責任與旅行社及愛鄰網絡無關。
 3. 請於報名時出示參加者及家屬之回鄉證。
 4. 簡介會將於3月12日(星期一)上午11:30於中心活動室舉行，提示參加者旅遊注意事項。
 5. 此活動不接受任何原因之退款，敬請留意。
 6. 費用不包括自費項目、個人其他開支、個人意外保險



1月份精選推介

愛鄰季會

- 日期：2018年1月4日(星期四)及2018年4月4日(星期三)
時間：下午2:30 - 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1-3月及2018年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，用作地籤報名次序之用。
負責職員：黃貴玲姑娘



「綠色」低碳飲食達人

- 日期：2018年1月19日(星期五)及3月23日(星期五)
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：由職員烹調健康素湯讓參加者品嚐，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：趙淑汶姑娘

愛鄰團契

- 日期：2018年1月25日及3月29日(星期四)(2月暫停一次)
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：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2月暫停一次
2. 此活動與「中華基督教會天約堂」合辦
負責職員：趙淑汶姑娘



愛笑愛鄰顯關懷分享會

- 日期：2018年1月26日(星期五)
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：愛笑關懷大使及本網絡會員
內容：嘉許愛笑關懷大使、回顧「愛笑愛鄰顯關懷」計劃之點滴、分享及交流
費用：全免 名額：30位 負責職員：趙淑汶姑娘
備註：此活動由社會福利署老有所為計劃資助

1-2月份精選推介

環保利是封燈籠 DIY



(圖片只供參考)

日期：2018年1月31日(星期三)
時間：下午2:30 - 3:30 對象：本網絡會員
集合地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室
內容：利用所回收的利是封製作別緻的掛式
費用：全免 名額：10位 負責職員：陳慰毓先生

迎春接福 DIY

日期：2018年2月1日(星期四)
時間：下午12:45 - 下午2:30
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：由婦女與會員共同製作蝴蝶酥小食及如意結，一起迎接新春
費用：全免 名額：12人
負責職員：趙淑文姑娘
備註：本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

長幼共融之生命故事冊

日期：2018年2月7日、2月28日、3月7日及3月21日(逢星期三)
時間：下午4:30 - 下午6:00
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：由天水圍循道衛理的中學生為愛鄰會員製作生命故事冊，藉此與年青人分享人生經驗、生活智慧及時代變遷，承傳一段段精彩的生命故事
費用：全免
名額：5位
負責職員：趙淑文姑娘
備註：此活動與香港基督教女青年會天水圍綜合社會服務處合辦

天循義剪交流日

日期及時間：1) 2018年2月2日(星期五) 下午4:30 - 下午5:30
2) 2018年2月3日(星期六) 上午11:00 - 中午12:00
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：由天水圍循道衛理接受過剪髮訓練的中學生，為中心參加者剪髮。
另外，如不需剪髮的長者，可參與由學生安排的手互活動，促進長幼交流。
費用：全免 名額：10位(5位：剪髮服務/5位：手互活動)
備註：1. 此活動與天水圍循道衛理中學合辦 2. 請洗乾淨頭髮
負責職員：黃貴玲姑娘

3月份精選推介

愛鄰生日會 1-3月



- 日期：2018年3月9日(星期五)
時間：下午2:30-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：\$20 名額：20位

負責職員：陳慰毓先生

- 備註：
1. 鼓勵參加者自備一份食物，與參加者一起分享
2. 參加者需自備餐具，響應環保

電影欣賞會-「冰河世紀 III」



- 日期：2018年3月27日(星期二)
時間：下午2:30-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

愛鄰意見大搜查 2018



- 日期：2018年3月22日(星期四)
時間：上午10:00-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：搜集會員對愛鄰的意見，務求提升服務質素

費用：全免 名額：10位

負責職員：趙淑文姑娘

活動相集



會員體驗以沙畫畫的自由輕鬆，重拾童真及活力！



一眾會員參與「鄰里互愛之旅」，彼此友誼增進了不少！



會員擔任義工熱心協助中心義賣愛心券！



愛笑關懷大使到訪不同機構分享愛笑瑜伽，齊齊大笑，發放正能量！



藉著義工嘉許禮，嘉許及答謝中心會員義工為中心的無私付出！



婦女義工教授會員製作天然理手霜，獲益良多！

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	1月2日至3月20日 (逢星期二) (2月13日除外) 下午2:30 - 下午4:30 (共11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	1月12日(星期五) 2月7日(星期三) 3月16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
寫揮春迎新歲	2月8日(星期四) 上午10:00-11:30	由大使及書法班學員為會員寫揮春 (分享大使陳一鵬及梁志英夫婦)	全免	不限
屆時各會員可向我們提出揮春的內容，由大使及學員即場為大家書寫，歡迎前來參與！				
暢談書畫班	2月26日至3月26日 (逢星期一) (共5堂) 下午2:30-4:00	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：趙淑文姑娘

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
2018年1月11日(星期四)	上午9:30-11:30	愛鄰關懷大使	10位
備註：此探訪活動由社會福利署老有所為計劃資助			
2018年03月09日(星期五)	上午9:30-11:30	中華基督教青年會 天晴會所	8位
探訪義工招募：有意協助探訪的會員請向趙姑娘登記，感謝！			

戶外活動免責聲明

- 1、參加者須瞭解自己的身體健康狀況適合參加已報名的戶外活動，並有能力完成活動的全部行程。
- 2、如參加者在活動中途離隊或活動後自行離隊，須自行負責離隊後之費用、保險及人身安全。
- 3、在活動過程中，參加者如因不遵從職員及導師指示而造成之任何損傷，一切後果將由參加者自行承擔，「愛鄰網絡」及其工作人員概不負責。

健康系列

免費量血壓服務

日期：2018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：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
1月11日	「認識低溫症」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
1月18日	「長者家居運動123」	長者安居協會
2月1日	「認識糖尿病」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
2月8日	「痛楚纏身，中醫幫到你」	本中心中醫師
3月8日	「認識冠心病」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
3月22日	「識飲識食」	長者安居協會

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。

(只限會員購買)



Omron 手臂式血壓計

型號: HEM-7121

\$460



雅培低糖加營養

\$160 / 850 克



雅培怡保康

\$210 / 900 克

中醫(天水圍)	溫馨提示
<p>愛鄰網絡會員均享9折優惠 65歲或以上更享有8折優惠</p>	<p>1. 1月1日、2月16、2月17日、2月18、2月19日、3月30日、及3月31日為公眾假期，全日暫停開放，敬請留意！</p>
<p>西醫(本機構轄下西醫門診)</p>	
<p>愛鄰網絡會員均享8折優惠</p>	

“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。



新年健康賀禮



今期「營」貼士為你介紹三款健康食品作為新年賀禮，讓你與親朋好友一起過一個健康的雞年。

果仁 - 含有好的脂肪（稱為不飽和脂肪酸）及膳食纖維，當中合桃及杏仁更合豐富的奧米加三，對心血管有益。在選擇果仁時，應選擇無添加鹽或蜜糖的原味焗果仁，以維持低鈉低糖健康食物之選。送上果仁賀禮時，還可配合一些好意頭說話，例如開心果寓意開開心心，杏仁寓意「杏」福快樂。

茶葉 - 大多含有豐富的抗氧化物，當中綠茶及未經發酵的茶葉具有較高的抗氧化能力，有助保持皮膚及細胞健康。而且，不論喝綠茶或紅茶，都是零熱量，因此泡茶屬健康飲品。意頭好的茶葉如龍井寓意龍馬精神，或為女士送上一盒東方美人。

水果 - 含有豐富膳食纖維，亦是維他命的主要來源。因此，成年人每天應進食最少兩份水果，一份水果相等於一個中型水果（如：蘋果）或半個大型水果（如：香蕉）。大家也可發揮小創意，如送上蘋果寓意「蘋」安富貴，香蕉寓意「蕉」財進寶。



蘿蔔糕小貼士



農曆新年快到，很多人都喜歡吃些應節糕點如蘿蔔糕、芋頭糕及年糕，寓意步步高升。三款糕點當中，蘿蔔糕的熱量最低。不過，蘿蔔糕也暗藏「高鹽」及「高脂」食材。現在跟大家分享一下自家製蘿蔔糕的營養貼士。

傳統蘿蔔糕含有臘腸及臘肉，其飽和脂肪及鹽分十分高，若自製可用瘦肉碎、蝦米或乾瑤柱代替，既可減鹽減脂，又可保持蘿蔔糕的香口味道。此外，餡料還可加入冬菇或粟米，以增加膳食纖維。調味方面，在醃製蘿蔔時應避免使用雞湯、XO 醬及食鹽，並以黑椒或胡椒代替，以減低鈉質吸收。

煮法方面，以蒸的方法取代煎煮，可減低額外的油分攝取。最後謹記份量控制，如於茶點時間進食了兩件蒸蘿蔔糕（約手掌心大小），正餐則可稍減約半碗飯，以確保澱粉質不會超標。

* 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(10-12 月份)人人飾樂助\$810；陳秀聰女士捐贈\$200；
 陳坤松先生及黃細女士捐贈\$400；香港中華煤氣有限公司捐贈月餅 200 個、
 吳承捷先生捐贈手製掛飾 350 個；黃輝蘭女士捐贈月餅 30 個；封榮真女士捐贈絲被 1 張；
 溫雪英女士捐款銀包 4 個；鄭美玲捐贈環保袋 2 個、散紙包 6 個、杯蓋 2 個、證件套 2 個、
 相架 1 個；廖杏元女士捐贈公仔 6 隻；文順關女士捐贈玩具 2 盒
 陳妹妹女士捐贈拐杖 1 支、黃道益藥油 1 支；梁綺雯女士捐贈膠杯 6 隻；社區人士捐贈輪椅 2 部、
 拐杖 2 支；陳梅女女士捐贈外套 7 件、頸巾 1 條、傘 2 把、杯 1 隻、扣針 2 個、卡片套 1 個、
 指甲套裝 1 套、防曬噴霧 1 支及開瓶器 1 個；劉德勝先生捐贈玩具車 1 部；周群律女士捐贈蓮子、百合、淮山；
 文順關女士捐贈背包 1 個；侯曼蓉女士捐贈手袋 1 個；陳一鵬先生捐贈茶點供會員享用



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