



## 愛鄰網絡 (廣福)

本服務由香港公益金資助

### 2018年4-6月通訊 主任的話



嚴淑芬 服務協調主任

雖然香港沒有滿滿開的櫻花海，但路旁街角卻有觸手可及的美麗。冬天過去，春回大地要把握每一次春天的來臨。春意洋溢四處開花，木棉花、杜鵑、靛杜鵑及黃花風鈴木…

等等的美景不難於大埔發現，花瓣隨風飛舞，不論你是否愛花者，當看到漫天絢爛的花海，大自然充滿生機處處的力量，定必令你心花怒放。春天是個萬物重生的美妙時節，可以看到花開奪目的美麗也可以感受到朝氣蓬勃的生命。心願大家都好好享受活在當下，每一刻的美好。



### 1819 年度續會安排

又到新一年度續會的時候，接受續會申請將為 4 月至 7 月，而無論申請入會及續會，均須要先接受服務評估，續會的評估將因應申請者對服務之實際需要及參與活動次數、投入程度，考慮範疇包括對服務之認同程度、個人對本中心服務的需求，使用服務之參與度及對會員守則之認同，盼望愛鄰的服務於新一年度，更能精益求精，惠及一群社區內的長期病患者。為了更有效替各位會員辦理續會手續，中心將安排每日為 10 位老友記辦理續會手續，由於更新資料需時，故會安排每日的不同時段辦理手續，由 3/4/18 開始可向中心職員登記評估續會時間，請會員按照已登記的時間到中心辦理評估續會手續，並於當日帶備會員証及 \$30 會費。如遺失會員証需繳付 \$10 及一張近照補領會員証。由 4 月份開始本服務將招收新會員，若你身邊的各方好友對中心的服務有興趣，歡迎轉介予我們先作簡單登記，再作服務需要評估。

### 迪士尼門票獎勵計劃

日期：19/5/2018(六)或 25/5/2018(五)

對象：於 17-18 年度平均每月出席 1 次或以上之會員

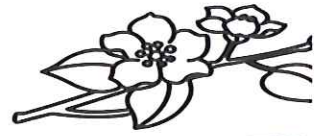
(將因應本機構獲取的門票數量派發，參與次數多者為優先獲票。)

● 工作人員將個別通知合資格獲獎勵會員，獲票之會員需憑票於指定日期入場





# 活動推介



## 「智」叻達人

日期：4月19日、4月26日(四)、  
5月3日、5月10日(四)

時間：下午 2:30 -4:00

地點：中心活動室

內容：學習使用智能手機的實用  
功能和應用程式，讓會員  
掌握實用的社會及自我管  
理健康的資訊

對象：使用智能手機的會員優先

名額：6人 費用：全免

## 輕鬆安全做家务講座

日期：5月4日(五)

時間：上午 11:15 - 12:30

地點：中心活動室

內容：做家务時正確的姿態、  
保護身體及節省體力的  
方法及介紹輔助用具

對象：會員 名額：25人

費用：全免

主辦團體：衛生署

## 友鄰壽星齊歡聚

日期：5月24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：\$40 (4-6月生日會員優先)



## 樂活。舒壓

日期：5月17日、5月31日、  
6月7日、6月14日(四)

時間：下午 2:30 -4:00

地點：中心活動室

內容：學習快樂減壓的方法、與  
病患家人相處的技巧，掌  
握以正面的態度去舒緩  
照顧過程中面對的壓力

對象：長期病患的照顧者會  
員優先

名額：6人

費用：全免



## DIY 砵仔糕

日期：6月12日(二)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：自家製蒸砵仔糕

對象：會員 名額：9人

費用：\$20

備註：自備餐盒

## 自助按摩講座

日期：6月29日(五)

時間：上午 11:15 - 12:30

地點：中心活動室

內容：簡單的手力按摩技巧及  
自我護理方法

對象：會員

名額：25人

費用：全免

主辦團體：衛生署

## 『纖纖自喜。樂營型』活動計劃

	健型普拉提班(一)	健型普拉提班(二)	健型普拉提班(三)
日期:	4月20日(五) 及 4月27日(五)	5月11日(五) 及 5月18日(五)	6月7日(四) 及 6月14日(四)
時間:	上午 10:45-下午 1:00		
集合地點:	愛鄰網絡(廣福)		
內容:	普拉提是鍛煉人體核心肌群的運動，幫助改善肢體問題、預防運動傷害及雕塑均分體型，訓練內容包含肌力、柔軟度、平衡感、協調性，再配合獨特的呼吸。由專業的普拉提導師教授，學習動作包括有尾骨捲曲、骨盤捲起、仰臥起坐等...		
名額:	每組 10 人	每組 10 人	每組 10 人
對象:	有做伸展運動的會員(每位會員可選擇其中一個班組)		
備註:	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 創傷性及骨質疏鬆症患者嚴重者不適宜參與</li> <li>● 參加者需自行評估體力及身體狀況，一般建議參加者年齡不超過70歲</li> <li>● 每一班組共2堂，課程連貫，參加者只可選擇其中一班，必須能夠出席2堂</li> <li>● 上課時請穿著輕便鬆身衫褲</li> <li>● 如報名人數超出名額，將以抽籤形式訂定參加者</li> </ul>		

	纖型小食亭 (4月)	纖型小食亭 (5月)	纖型小食亭 (6月)
日期	4月21日(六)	5月5日(六)	6月30日(六)
時間	上午 10:00-下午 1:00		
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"> <li>● 參加者只可選擇其中一日</li> <li>● 如報名人數超出名額，將以抽籤形式訂定參加者</li> </ul>		

# 活動推介

## 輕鬆上山行



	簡介會及面試	粉嶺鶴藪
日期:	2018年5月7日(星期一)	2018年5月10日(星期四)
時間:	11時30分 - 12時15分	9時 - 1時
集合地點:	中心活動室	大埔墟新達廣場扶手電梯口
地點:		粉嶺(預計步行2.5小時)
內容:	介紹路段, 認識行山基本知識	- 粉嶺 → 鶴藪水塘 → 流水響郊遊徑 → 桔仔山坳 → 九龍坑村
對象及人數:	會員12人(如報名人數超出名額, 將以抽籤形式訂定參加者)	
車費及膳食:	自費(請帶備足夠車資的八達通 / 輔幣)	
備註:	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. 沿途一帶蚊子頗多, 需帶備防蚊及防曬用品。	

### 新田一天遊

日期: 6月6日(三)

時間: 上午9:15 - 5:00

集合地點: 愛鄰網絡

內容: 參觀勞斯萊斯展覽館  
→ 午膳 → 牛潭尾有機  
蘑菇種植場 → 新田邊境  
購物城

對象: 會員

名額: 57人

費用: \$125

(已包旅遊巴來回, 午餐及入場費)



### 血糖測試

日期: 6月8日(五)

時間: 上午9:15 - 11:00

地點: 中心活動室

內容: 即場檢測血糖、講解結果及注意健康飲食方法

對象: 會員

名額: 40人

費用: 全免

備註: 必須空腹4小時或以上

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。



# 小組活動

## 2018年4至6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 泰怡樓房署對出空地
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
4月20日 5月18日 6月15日	上午 9:30-10:30	福樂同享	中心活動室

☆ 如酷熱天氣警告生效，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：8/6 及 15/6 (五)-改往愛鄰門口對出空地。



## 中醫知多D!

「中醫義診」

「中醫治療失眠有良方」講座

「中醫義診」

日期：4月17日(二)

日期：5月15日(二)

日期：6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！**

新一季珠飾「福」字百達通套，華麗而實用！

傳統「福」字配搭五種顏色設計，

永不過時！快D買個來祝「福」下人啦~~

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	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 手腕式血壓計 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	\$168	\$173	\$195	\$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 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。

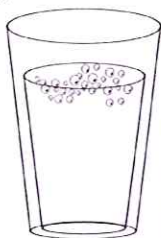


## 「沒有糖的汽水」

### 週三營貼士

### 沒有糖的汽水

無添加糖



有氣



無糖梳打水

加粒水果冰  
味道再提昇



配鮮果汁都得

對於需要控制體重或關注飲食的人士，若想飲用汽水但又擔心糖分高，無添加糖梳打水 (Soda water) 或碳酸水 (Carbonated water) 實在是一大恩物，既不含添加糖，亦帶來氣泡穿過喉嚨的快感。若嫌梳打水的味道略為單調，不妨加入新鮮水果或鮮榨果汁，亦可將切粒水果雪成水果冰，製成鮮果賓治，健康滿分！



## 「較低卡凍飲，你有得揀」

### 週三營貼士

### 較低卡凍飲，你有得揀

- 叫少甜 (識走甜更好!)
- 叫少奶 (如飲品有添加奶)
- 另上糖 / 另上奶
- 先叫走甜 + 帶代糖自己落

每日最多飲一杯

夏日炎炎，在茶餐廳喝冰凍飲品特別消暑，但最近食物安全中心調查發現不少食肆的「冰類」飲品 (如凍檸茶、紅豆冰) 糖分超出世衛建議，當中的高糖分或添加奶 (如花奶，含較多不健康的飽和脂肪) 更是容易導致肥胖。想喝得健康，可參考圖中四大貼士。

\* 資料及圖片來源：[f 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。

# 活動花絮



「蘿蔔糕。GO。高」活動，會員於新年前學習製作蘿蔔糕，可帶回家與家人分享，相當實用呢！



「大澳行山樂」活動，會員由大澳步行至虎山觀景台。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！



「理工大學@社會服務日」會員在活動中可詳細驗眼、學習拍打運動及參與頸椎講座等，各會員身心也能得著！



由中文大學不同學系的學生帶領會員暢遊中文大學的新亞書院，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](mailto:gnn.kf@ucn.org.hk) 傳真號碼：2638 0143



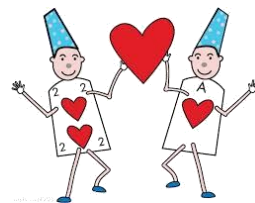


# 基督教聯合那打素社康服務

2018年4-6月通訊

(秀茂坪)

本服務由香港公益金資助



服務主任 顏芷君姑娘



## 主任的話



<復活節>大家會想起什麼?復活蛋?兔仔?朱古力?大家似乎都已遺忘了復活節的意義。為要紀念耶穌基督被釘十字架，祂親自拯救了這個世界，脫離罪惡和死亡，而祂在被釘死在十字架三天後從死裡復活。復活節尤如新年一樣，春回大地，代表著『重生』與『希望』的節日。剛過去的農曆新年緊接復活節，大家繼續對未來日子充滿期盼與祝願，滿有歡欣與快樂。無論你是否基督徒，都同樣懷著感恩的心，迎接未來，彼此共同邁向更美好的每一天。

## 新職員介紹

大家好! 我是剛於2月26日新入職的活動工作員伍娉婷姑娘。  
我很高興加入愛鄰網絡這個大家庭，希望在往後的日子裏多多認識每一位及在活動裡帶給大家歡樂。



## 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。



# 續會須知



各位親愛的愛鄰會員，又到一年一度續會的時候了！各會員可於 2018 年 4 月至 6 月期間，帶備會員証及續會費用**港幣 30 元正**到本網絡辦理手續。煩請各位會員留意，**本網絡恕不會個別通知提醒續會**，敬請自行到本中心辦理，亦為免混亂，請按照以下時間表到中心辦理續會手續，如未能於以下時間前來，請先致電預約，多謝合作！



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2/4 公眾假期	3/4 秀華樓	4/4 秀華樓	5/4 公眾假期	6/4 秀樂樓
9/4 秀康、雅、義樓	10/4 秀逸樓	11/4 秀逸樓	12/4 秀和樓	13/4 秀和樓
16/4 秀裕樓	17/4 秀暉、程樓	18/4 秀緻樓	19/4 秀景樓	20/4 服務設施大樓
23/4 秀慧、賢樓	24/4 秀明樓	25/4 秀安、富樓	26/4 曉麗苑、順天邨	27/4 秀茂坪南邨
30/4 寶達邨、 其他地區	若推薦新朋友入會，敬請於 5 月 2 日開始，請新入會者帶同身份証、 <u>覆診紙</u> ，經評估合適後便可成為會員，推薦者可獲贈禮品乙份			



# 恒常活動



## 早晨讀報小組

日期：2018 年 4 月至 6 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 5 月至 6 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  
\*4 月因續會而暫停\*

\*\*以上活動星期日及公眾假期暫停\*\*



# 精選活動推介



## 醒腦活樂遊

日期：A 班 2018 年 5 月 7 日至 6 月 11 日(逢星期一)，共六堂

B 班 2018 年 5 月 8 日至 19 日(逢星期二)，共六堂

時間：上午 9:15 -9:45

地點：本網絡活動室

對象：愛鄰網絡會員

內容：透過遊戲及學習打拍子，訓練及增強腦部記憶力。

費用：\$10

名額：每班 7 位

負責職員：許姑娘



## 活力椅子操

日期：2018 年 5 月 11 日至 6 月 22 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

對象：愛鄰網絡會員

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：每節 7 位

負責職員：伍姑娘



## 喜樂讚美操

日期：2018 年 5 月 7 日至 6 月 11 日(逢星期一)，共六堂

時間：下午 2:15 -3:15

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：12 位

負責職員：許姑娘





## 精選活動推介



### 團契小組

日期：2018年4月7日、5月5日、6月9日(星期六)，共三堂

時間：下午 2:30 -3:30

地點：本網絡活動室

對象：愛鄰網絡會員

內容：遊戲、唱詩及茶點分享

費用：全免

名額：15 位

負責職員：顏姑娘



### 手作坊-畫出創意

日期：：2018年5月18日至6月8日(逢星期五)，共四堂

時間：上午 9:30 -10:30

地點：本網絡活動室

對象：愛鄰網絡會員

內容：會員學習用水彩或黑墨來繪畫出美麗的畫作

費用：\$10

名額：7 位

負責職員：伍姑娘



### 生日聯歡會

日期：2018年6月25日(星期一)

時間：上午 11:00 -下午 12:30

地點：本網絡活動室

對象：4-6 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：伍姑娘

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。



# 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
5月8日	禽流感 (食環署)	6月5日	警訊-高空擲物 (香港電台)
5月15日	低脂飲食及烹調方法 (衛生署)	6月12日	中醫講座
5月22日	公眾假期 暫停一次	6月19日	抑鬱症 (香港電台)
5月29日	遠離三高 (雅培)	6月26日	情緒與壓力管理 (長者安居協會)

## 愛鄰熱賣推介



	金裝加營養素	怡保康	三花柏齡高鈣	Omron 手臂式血壓計
	包裝:900g/罐	包裝:900g/罐	包裝:800g/罐	型號:HEM-7121
價錢	<b>\$162</b>	\$210	\$90	\$460/個

\*奶粉只限會員購買，每位會員每月限買 4 罐奶粉(金裝加營養素優惠價只限買 2 罐)

# 金裝加營養素以優惠價\$162 發售，售完即止，之後會回復正價\$170 發售，中心不會事先通知

\*因衛生問題，奶粉一經購買，不可更換及退款



## 活動剪影



### 「茶藝坊」

會員透過學習茶藝，既可增加對茶的正確知識，亦可提升情緒健康，雙得益彰。



### 「迎春接福嘉年華」

40 多位會員參與愛鄰年宵市集，又玩遊戲又享用美點，滿有熱鬧氣氛。



### 「開心暢遊樂」

充滿活力的會員，一邊談天，一邊玩樂，享受悠閒的郊遊時間。



### 「懷舊影院」

會員一同觀看懷舊粵語長片，享受輕鬆愉快的時光，更暢談年輕逸事。



### 「愛鄰新年開心遊」

新春前夕，50 多位會員一同外出暢遊郊野，共進齋宴。



### 「友愛樂融融」

邀請 < 童軍知友社 > 到來與會員介紹南亞裔民族的文化、生活、宗教等，增加彼此認識。

# “週三「營」貼士” 專欄

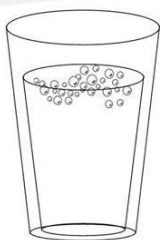
“週三「營」貼士”是本機構社區營養服務於機構 Facebook 面書專頁分享的營養貼士，轉載了部份精彩內容，與各會員分享日常生活中的有「營」心得，期望讓大家掌握健康生活之選，生活中能夠活學活用，身體能更健康。

## 「沒有糖的汽水」

週三營貼士

沒有糖的汽水

無添加糖



有氣



無糖梳打水

加粒水果冰  
味道再提昇



配鮮果汁都得

對於需要控制體重或關注飲食的人士，若想飲用汽水但又擔心糖分高，無添加糖梳打水 (Soda water) 或碳酸水 (Carbonated water) 實在是一大恩物，既不含添加糖，亦帶來氣泡穿過喉嚨的快感。若嫌梳打水的味道略為單調，不妨加入新鮮水果或鮮榨果汁，亦可將切粒水果雪成水果冰，製成鮮果賓治，健康滿分！



## 「較低卡凍飲，你有得揀」

週三營貼士

較低卡凍飲，你有得揀



叫少甜 (識走甜更好!)

叫少奶 (如飲品有添加奶)

另上糖 / 另上奶

先叫走甜 + 帶代糖自己落

每日最多飲一杯


夏日炎炎，在茶餐廳喝冰凍飲品特別消暑，但最近食物安全中心調查發現不少食肆的「冰類」飲品 (如凍檸茶、紅豆冰) 糖分超出世衛建議，當中的高糖分或添加奶 (如花奶，含較多不健康的飽和脂肪) 更是容易導致肥胖。想喝得健康，可參考圖中四大貼士。

\* 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 <b>T1</b>		✓
三號強風信號 <b>L3</b>	✗	
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 	✗	✗

\*  (中心將因應活動的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。)

## 惡劣天氣下中心開放時段安排

- 如 8 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 8 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 8 號暴風以上信號或黑色暴雨於 下午 1 時 30 分仍生效，中心 下午不開放。

## 特別鳴謝

- \* 何嘉恩女士 \$ 300
- \* 黎月霞女士 \$ 100
- \* 「愛鄰大使服務」1 至 3 月合共捐款 \$166
- \* 「人人”飾”樂助」1 至 3 月合共捐款 \$2,361
- \* 愛鄰網絡 (秀茂坪) 會員及社區人士 1 至 3 月合共捐款 \$1,830

 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](mailto: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、伍嫻婷 (活動工作員)



本服務由香港公益金資助

愛鄰網絡(天水圍)

2018年4月至6月通訊

服務主任 趙淑汶姑娘

## 主任的話

### 感謝支持

新的財政年度又來了！在此感謝各會員過去對愛鄰的支持！4月起開始為各會員辦理續會手續，及歡迎各會員介紹身邊的長期病患者加入我們的大家庭，盼望各會員繼續與其他會員/鄰居互助互愛，發揮愛鄰精神！

### 支援在公立醫院接受治療後離院的長者試驗計劃

#### 背景及目的

關愛基金（下稱「基金」）於2018年2月推出為期三年的「支援在公立醫院接受治療後離院的長者試驗計劃」（下稱「試驗計劃」），支援剛離開公立醫院並需要過渡期護理及支援的長者，為他們提供合共為期不超過六個月的過渡期院舍住宿照顧及/或社區照顧及支援服務，旨在讓他們在過渡期接受所需的服務後可繼續在熟悉的社區居家安老，避免他們過早長期入住安老院舍。試驗計劃於2018年2月開展至2021年1月底，由社會福利署（下稱「社署」）負責推行。

#### 受惠資格

試驗計劃的服務對象須為：

60歲或以上；及因病況暫時失去自理能力，經醫院管理局（下稱「醫管局」）的醫護人員評估為有過渡期護理及支援需要（即出院後需要臨時院舍住宿照顧及/或社區照顧及支援服務），但未能受惠於現行的「離院長者綜合支援計劃」。

欲了解更多詳情，請瀏覽社署網站([www.swd.gov.hk](http://www.swd.gov.hk))

## 會員續會



2018-19 年度的會員續會於本年4月開始，會員須持有效的會員證方可繼續參與本服務的活動，續會方法如下：

- 1) 會員先致電預約續會時段
- 2) 續會當日請攜同舊有之會員證、續會費用 (\$ 30)、覆診預約紙、相片一張(如適用)。



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

絲襪花

樂助價: \$ 80

## 活動報名須知:

1. 2018年4-6月活動之接受報名日期為4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

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
# 暫停通知: 魔力橋小組 6月4日				

## 會員招募 18-19 年度

舊會員介紹新會員入會即獲禮品

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

## 繪畫藝術治療小組

- 日期：2018年4月21日、4月28日、5月5日及5月12日  
(逢星期六)共5節
- 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：以繪畫藝術表達和釋放情緒，提升自我發現
- 費用：全免 負責職員：劉碧儀姑娘(實習輔導)
- 名額：10位



## 天循義剪交流日

- 日期：1) 2018年5月10日(星期四)  
2) 2018年5月24日(星期四)
- 時間：下午4:30 - 下午5:30
- 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工活動，促進長幼交流。
- 費用：全免 名額：共20位(每次各10位名額)
- 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：趙淑汶姑娘

## 愛鄰義賣日

- 日期：2018年5月26日(星期六)
- 時間：上午9:30 - 下午1:00、下午2:00-4:00
- 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(不包括衣物)  
(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!>>

## 魔力橋大賽

- 日期：2018年6月11日(星期一)
- 時間：上午11:30 - 下午1:00
- 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：參加者可以透過大賽互相切磋魔力橋技術
- 費用：全免 名額：12位
- 備註：冠、亞、季軍各 負責職員：黃貴玲姑娘  
有紀念品一份



# 本季重點推介

## 進階沙畫藝術課程 II

愛鄰季會

日期：2018年4月25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：曾經接受初級或進階沙畫訓練之會員

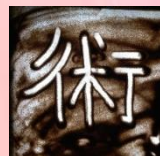
內容：進一步操練沙畫技巧，透過藝術表達自己

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)(中華基督教會天約堂傳道人/藝術治療師)

備註：1. 未曾參與進階班之會員優先報名  
2. 此活動與「中華基督教會天約堂」合辦

負責職員：趙淑汶姑娘



## 天然蚊怕水 DIY

日期：2018年5月28日(星期一)

時間：上午10:00 - 中午12:00

集合地點：本大樓5樓電梯外位置

對象：本網絡會員

內容：由婦女義工教授製作天然蚊怕水

費用：全免

名額：12位

負責職員：黃貴玲姑娘

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



## 知識探索之旅

日期：2018年6月14日(星期四)

集合時間：上午8:45 - 下午5:00

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：參觀元朗有機鮮菇種植場、中午於尖沙咀山景仕德福酒店享用自助午餐、下午參觀機場展覽館。

費用：\$40 名額：58位

負責職員：黃貴玲姑娘

備註：1. 請自備水、雨具及防曬用品

鳴謝：善長 Mr. Leung Hin Wah Tommy & Miss Tsui Pui Kwan  
贊助大部分活動費用



日期：1) 2018年4月4日(星期四)  
2) 2018年7月5日(星期四)  
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4-6月及7-9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：趙淑汶姑娘

## 長幼共聚在瑯小

日期：2018年4月14(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：與樂善堂梁球瑯學校(正校)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「樂善堂梁球瑯學校(正校)」合辦

負責職員：趙淑汶姑娘

## 愛鄰團契

日期：1) 2018年4月26日(星期四)  
2) 2018年5月31日(星期四)  
3) 2018年6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：遊戲、唱詩、禱告、讀經、分享、茶點  
費用：全免 名額：20位  
備註：此活動與「中華基督教會天約堂」合辦

負責職員：趙淑汶姑娘

## 漫步農莊長幼遊

日期：2018年4月29日(星期日)  
時間：上午9:00 - 下午5:00  
集合地點：上午9:00 - 本大樓5樓501室  
地點：沙頭角／粉嶺農莊  
對象：本網絡會員  
內容：和女青年會一眾幼兒家庭參觀新界農莊及製作田園食物，一起親親大自然。  
費用：\$10  
備註：1)請自備水、雨具及防曬用品  
2)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：趙淑汶姑娘  
名額：20位

## 高纖飲食新煮意

- 日期：2018年5月3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：由職員烹調健康素食讓參加者品嚐，介紹高纖飲食資訊。  
費用：\$8 名額：20位  
備註：參加者需自備餐具，響應環保



負責職員：趙淑汶姑娘

## 愛鄰生日會(4-6月)

- 日期：2018年5月11(星期五)  
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：生日慶祝、集體遊戲及茶點分享  
費用：\$20 名額：20位  
備註：1) 請自備餐具，支持環保。  
2) 鼓勵參加者自備一份食物，與參加者一起分享



負責職員：黃貴玲姑娘

## 愛笑瑜伽共聚日

- 日期：2018年5月17(星期四)  
時間：上午10:00 - 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：由愛笑關懷大使與大家一起愛笑瑜伽  
費用：全免 名額：20位  
負責職員：黃貴玲姑娘



## 小女童軍歡樂聚

- 日期：2018年5月19日(星期六)  
時間：下午3:00 - 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：由小女童軍與大家一起進行集體遊戲及交流  
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綜合社會服務處合辦



負責職員：趙淑汶姑娘

# 5 月份精選推介

## 義工聯歡大會

- 日期：2018年5月30日(星期三)  
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：本網絡義工  
內容：讓各義工彼此交流認識，加強凝聚力  
費用：全免 名額：30位  
備註：鼓勵各義工自備一份小食，一起同樂



負責職員：趙淑汶姑娘

## 做個開心快活人

- 日期：2018年6月8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：分享快樂秘笈，積極人生  
費用：全免 名額：10位  
負責職員：趙淑汶姑娘



## 愛鄰迎新會

- 日期：2018年6月22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：歡迎新會員加入及介紹中心服務。  
費用：全免 名額：30位  
負責職員：趙淑汶姑娘



## 電影欣賞會 - "玩轉極樂園"

- 日期：2018年6月26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：此電影榮獲奧斯卡最佳動畫片獎，故事講述米格為追求自己的音樂理想而走進了另一個世界……  
費用：全免 名額：30位  
負責職員：黃貴玲姑娘  
鳴謝：會員陳一鵬先生提供影碟



# 活動相集



沙畫進階班學員於分享會中分享學習成果，展現自信！



熱心的愛鄰義工精神抖擻，準備出發探訪會員



由會員教授製作利是封燈籠，互相分享才能



各義工為會員寫揮春，倍添溫暖



愛鄰一年一度的團年飯，讓各會員聚首一堂喜迎新春



兩日一夜東莞之旅既開心又難忘，彼此友誼增進了不少

# 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：趙淑汶姑娘

名稱	日期	時間	內容	費用	名額
織織復織織	2018年4月3 至6月19日 (逢星期二)	下午2:30-4:30	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	5月16日 6月20日 (星期三)	下午2:30-4:30	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
輕鬆木顏色 水彩畫	5月21日 至6月25日 (逢星期一)	下午2:30-4:30	由大使分享及教授畫畫的心得， 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：趙淑汶姑娘

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4月23日(星期一)	上午9:30-中午12:00	香港基督教女青年會 天水圍家庭健康促進中心	10位
2018年5月14日(星期一)	上午9:30-中午12:00	香港基督教女青年會 天水圍家庭健康促進中心	10位
2018年6月22日(星期五)	上午9:30-上午11:30	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趙姑娘登記，感謝！

## 關心鄰里-致電壽星祝福

日期：2018年4月至2019年3月

內容：由義工致電壽星會員，送上祝賀，表達關心！

招募：如您也想成為愛鄰關懷大使，為愛鄰出一分力將祝福送給鄰里，快快聯絡姑娘吧！☺

# 健康系列

免費量血壓服務

日期：2018年4月至6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		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	時間	主題	主講
4月19日(星期四)	10:00 - 11:00	「長者保健運動」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
4月26日(星期四)	10:00 - 11:00	「低糖飲食做得到」	美國雅培
5月10日(星期四)	10:00 - 11:00	「腦有關懷」	長者安居協會
5月23日 (星期三)	14:30 - 15:30	「安全使用藥物」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
6月7日(星期四)	10:00 - 11:00	「長者飲食營健大道」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
6月21日(星期四)	10:00 - 11:00	「遠離三高；糖尿病好健康」	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。  
(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  
\$175/850克



雅培怡保康  
\$210/900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	4月2日、4月5日、5月1日、5月22日、 6月18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)	
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。

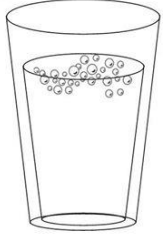


## 「沒有糖的汽水」

### 週三營貼士

### 沒有糖的汽水

無添加糖



有氣



無糖梳打水

加粒水果冰  
味道再提昇



配鮮果汁都得

對於需要控制體重或關注飲食的人士，若想飲用汽水但又擔心糖分高，無添加糖梳打水 (Soda water) 或碳酸水 (Carbonated water) 實在是一大恩物，既不含添加糖，亦帶來氣泡穿過喉嚨的快感。若嫌梳打水的味道略為單調，不妨加入新鮮水果或鮮榨果汁，亦可將切粒水果雪成水果冰，製成鮮果賓治，健康滿分！



## 「較低卡凍飲，你有得揀」

### 週三營貼士

### 較低卡凍飲，你有得揀



叫少甜 (識走甜更好!)

叫少奶 (如飲品有添加奶)

另上糖 / 另上奶

先叫走甜 + 帶代糖自己落

每日最多飲一杯

夏日炎炎，在茶餐廳喝冰凍飲品特別消暑，但最近食物安全中心調查發現不少食肆的「冰類」飲品 (如凍檸茶、紅豆冰) 糖分超出世衛建議，當中的高糖分或添加奶 (如花奶，含較多不健康的飽和脂肪) 更是容易導致肥胖。想喝得健康，可參考圖中四大貼士。

\* 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(1-3 月份)人人飾樂助\$1870；Mr Leung Hin Wah Tommy & Miss Tsui Pui Kwan 捐贈\$8000 作舉辦活動之用；陳一鵬先生捐贈茶點供會員享用  
在此衷心感謝各會員及社區人士在過去的一季捐贈物資給本中心作義賣用途，

鳴謝名單詳列如下，如有遺留請指正：

文順開女士、楊韻娥女士、陳梅女女士、周群律女士、林秀端女士、梁妙玲女士、  
侯曼蓉女士、陳妹妹女士、林麗嫦女士、鄭煥芬女士、陳一鵬先生、陳秀聰女士、黃嬋蘭女士  
江志英女士、呂麗施女士、鄧婉萍女士、楊明強先生、朱子全先生、莫碧蘭女士、梁綺雯女士



## 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)