



愛鄰網絡 (廣福)

本服務由香港公益金資助

2018年7-9月通訊 主任的話



嚴淑芬 服務協調主任

翻開新聞，每日都不難發現因言語帶來的衝突及磨擦與日俱增，現今的香港常被壓力與怒氣包圍著，人與人之間的相處，常因言語的失當而引起許多爭執、磨擦，甚至吵架，這也是無數家庭日常生活中常遭受的痛苦。有些時候，小事上的一些異議，卻由於一方言語的暴戾而觸動怒氣，導致以牙還牙，火上加油，甚至達到一發不可收拾的地步，解決不了事情，卻傷害了感情，兩敗俱傷，不幸的事便會因此發生。

較早前在網上媒體“**YouTube**”看到一個很有趣的實驗短片，位於阿聯酋的某一大型傢俬店預備了兩盆大小及高度相約的植物，並邀請了兩班中學生，分別錄下大量讚美及欺凌的說話，分別播放予2棵植物連續聽30日。30日後的實驗結果顯示，被罵的植物不但沒有長高更明顯凋謝，整體葉子徐徐下垂，一點生氣也沒有。相反，活在讚美聲下的植物，生長情況明顯比之前茂盛，生氣勃勃。有學生指當有人要求自己欺凌一棵植物時，坦言「這不正常」。學生們走到被迫「聽」着欺凌說話的植物旁時，學生們都皺上眉頭，露出難過的表情。反之，當他們聽着喇叭向植物播放好說話時，不少人都感到興奮；傢俬店舉辦這個趣味性實驗，目的是為了讓學生反思及明白「語言暴力的欺凌帶來的負面影響和傷害，欺凌的負面影響就連植物也感受到，更何況人類呢？」被欺凌的人會感到傷心難過，原來連植物亦會有相同的“感受”！傢俬店希望透過實驗可以傳遞反言語暴力訊息的同時，亦能帶出一個充滿正能量的訊息，建構和諧的社區。

生活在節奏急促的香港，人在壓力下臉部表情都容易變得繃緊，語氣煩躁，有些人講話甚至像吵架，自己卻一點不覺得。避免爭吵的一個好方法，就是降低聲調。正如聖經中一句說話：



「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」（箴十五1）待人「軟」一點，回答「柔和」些，適時適度地給別人一些「微笑與溫暖」，柔和的態度相見好，相處也好。





請支持「敬老護老愛心券」

服務經理張漢華先生

敬老護老
愛心券

人人齊買
助人助己好溫暖

多謝各位去年出錢出力支持『愛鄰網絡』義賣愛心券，去年籌得的善款創下歷年新高，共籌得\$74,895.9 (3間『愛鄰網絡』合計)，比2016年增加了60%，榮獲敬老護老愛心會頒發「機構籌款最佳進步獎亞軍」，這是對各會員、義工及同工付出努力的一份肯定。



今年我們再接再厲，繼續義賣愛心券為『愛鄰』籌款。售賣愛心券所得款項，扣除上繳主辦機構的15%行政費後，剩餘的85%善款將用作支持『愛鄰』的服務及營運開支，這筆善款對『愛鄰』來說是十分重要的資源。我在此代表『愛鄰』的所有同工，懇切呼籲大家，積極以行動支持『愛鄰』：

- 購買愛心券
- 向你的親友勸銷愛心券
- 擔任義工，向社區人士勸銷愛心券

本年的籌款日期為 10月27日至12月2日，每券售價\$10。今年我們會繼續擺街站勸銷，期望可比往年售出更多愛心券，為『愛鄰』籌得更多善款。有關詳情，稍後我們會再通知大家。在此預先感謝你們的支持和幫助！





活動推介



驅蚊磚工作坊

日期：7月19日(四)

時間：下午 2:30 - 3:45

地點：中心活動室

內容：齊來學習手作檸檬香茅植精油做的驅蚊磚，在家外出也適用

對象：會員

名額：9人

費用：\$20

2018 皆大歡喜星期天

日期：7月22日(日)

時間：上午9時15分至1時

地點：愛鄰網絡

內容：豐富節目包括：經典時代金曲表演、卡拉OK、棋藝、健康麻雀耍樂、小食分享

對象：會員及家屬

名額：60人

費用：\$50

備註：每位參加者將獲贈「楊玉光先生慈善基金」贊助禮物包一份



手部退化性關節炎講座

日期：7月24日(二)

時間：上午 11:15 - 12:30

地點：中心活動室

內容：講解成因、徵狀、治療、護理方法及手部運動

對象：會員

名額：25人

費用：全免

主辦團體：衛生署

社區心呼吸~官塘遊縱

日期：8月1日(三)

時間：上午 9:30 - 4:30

地點：官塘創紀之城 5 期

內容：卡拉OK連午膳及暢遊 apm

對象：會員

名額：18人

費用：\$120 (自備車費)

骨質密度檢查

日期：8月3日(五)

時間：上午 11:15 - 1:00

地點：中心活動室

對象：會員

內容：骨質密度檢查及認識健骨飲食方法

名額：30人

費用：全免

主辦團體：美國雅培



活動推介



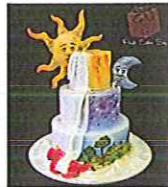
精明選擇健康小食講座

日期：8月21日(二)
 時間：上午 11:15 - 12:30
 地點：中心活動室
 內容：認識如何選擇健康小食，
 實踐均衡飲食的模式
 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：8月28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：\$40 (7-9月生日會員優先)



改善記憶講座

日期：9月4日(二)
 時間：上午 11:15 - 12:30
 地點：中心活動室
 內容：遺忘的原因及改善的方法、
 增強記憶的技巧、活動及輔助用具
 對象：會員
 名額：25人 費用：全免
 主辦團體：衛生署



DIY 砵仔糕

日期：9月4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



愛鄰賣物會

日期：9月10日(一)
 時間：上午 10:00 - 1:00
 下午 2:00-4:00
 地點：中心活動室
 內容：日用品及燈籠義賣
 對象：會員
 備註：義賣收入將用於『愛鄰』
 的服務，請多多支持



老友同樂賀中秋

日期：9月15日(六)
 地點：百樂門國際宴會廳
 (九龍灣宏光道 39 號
 宏天廣場)
 時間：上午 11:00- 2:00
 內容：共晉午宴慶中秋、豐富
 表演節目及送贈福袋
 集合時間：上午 9:30
 集合地點：本中心
 對象：會員
 名額：120位 (70歲或以上，獨
 居或與家人同住的長者)
 車費：\$25 (設旅遊巴來回接載)
 贊助及主辦午宴團體：
 麥羅武慈善基金



『纖纖自喜。樂營型』活動計劃

	纖型小食亭 (7月)	纖型小食亭 (8月)
日期	7月24日(二)	8月14日(二)
時間	下午 2:00-4:00	
地點	中心活動室	
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
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 	



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

活動由社會福利署老友所為計劃資助

「樂」與您享鄰情 活動計劃

	耆趣扭扭樂		愛笑愛樂迎月夜聯歡會
日期:	8月20、24、27、31日 (星期一及五)，共四堂	日期:	9月20日(星期四)
時間:	下午 2:30-4:00	時間:	晚上 7:00-9:00
地點:	中心活動室	地點:	中心活動室
內容:	學習多款扭汽球技巧，分享七彩繽紛汽球造形帶出的趣味與歡樂	內容:	試玩愛笑瑜珈及扭汽球、猜燈謎及共享小食慶中秋團圓
人數:	15人	人數:	25人
對象:	會員	對象:	會員
費用:	全免	費用:	全免
備註:	*參加者須出席9月20日(星期四)「愛笑愛樂迎月夜聯歡會」，與會員一起分享扭汽球樂趣，一同慶中秋		



小組活動

2018年7至9月之活動時間表

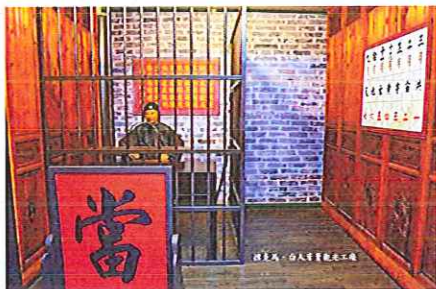


日期	時間	活動	集合地點
星期一	上午 9:30-11:00	良朋共聚鬆一鬆	☆大元邨社區會堂
星期二	上午 9:30-11:00	健康運動班	☆廣福社區會堂
星期三	上午 9:30-11:00	健康運動班	☆戶外 (愛鄰門口對出空地)
星期三	下午 2:00-5:00	串珠小組	中心活動室
星期四	上午 9:30-11:00	有情健體樂融融	☆大元邨社區會堂
星期五	上午 9:30-11:00	舞蹈十八式	☆廣福社區會堂
星期五	下午 2:30-5:00	電影欣賞	中心活動室
7月21日 8月17日 9月21日	上午 9:30-10:30	福樂同享	中心活動室

☆ 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：5/7、2/8及6/9(四)-改大元邨泰怡樓房署對出空地
26/7、9/8、16/8、23/8、30/8、13/9改為愛笑歡樂大使訓練



中醫知多D!

「中暑的預防和急救」講座

「中醫義診」

「中醫治療季節性咳嗽的特點」講座

日期：7月20日(五)

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

日期：8月10日(五)

時間：上午 11:00-1:00

地點：中心活動室

對象：會員

名額：12人

費用：全免

日期：9月7日(五)

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

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！**

怡情小結他炎炎夏日，天氣霎時晴霎時雨實在難免~
然而我們可細聽美妙音樂掃除鬱悶的心情
快d 隨身帶著怡情小結他，天天都是好心情！

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	雅培活力加營養	雅培怡保康	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	\$460 個
價錢	\$168	\$173	\$195	\$210	

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。



健康調味 (一)



調味料在烹飪過程中擔當重要角色。現在一連4篇營貼士，會為大家分析常用的調味料，先從煮食油說起。在揀選煮食油時，應留意其脂肪種類，並選擇以不飽和脂肪為主食用油，如粟米油、芥花籽油、花生油、橄欖油等。相反，棕櫚油、椰子油、牛油、豬油則以飽和脂肪為主。飽和脂肪會令血液中的壞膽固醇上升，增加患上心血管疾病的風險，因此應少吃為妙。



健康調味 (二)



糖的種類繁多，常見的煮食糖有白砂糖及蔗糖。究竟哪一種糖較健康呢？白砂糖從甘蔗中提煉而成，除了熱量外，沒有太多營養成分。蔗糖又稱紅糖或黃糖，同樣由甘蔗中提取。蔗糖在提煉過程中保留較多甘蔗成分，因此除了熱量外，還含有微量的礦物質。不過，我們從其他食物已經能攝取足夠的礦物質。因此，不論那一種糖，份量控制才是關鍵。

* 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。

~ 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。



惡劣天氣下的活動安排

* 踏入風雨季節，會員在出席活動前若遇惡劣天氣，務必留意中心的活動天氣指引，作出適切的準備。

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 Amber 黃		✓
紅色暴雨信號 Red 紅	✗	✗
黑色暴雨信號 Black 黑		

* (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。

活動花絮



「DIY 砵仔糕」活動，會員親手製作砵仔糕，在家中也能自製與家人共享，各人感到非常實用呢！



「敬老護老愛心券迪士尼樂園長者義工獎勵」活動，會員獲贈由敬老護老愛心會送出感謝門券，開心遊迪士尼一天，盼今年義工們也能鼎力支持，再創佳績！



「新田一天遊」活動，會員興奮乘坐勞斯萊斯，並可安排5分鐘暢遊，感到十分難忘！



「健型普拉提班」活動，會員在堂上學習伸展運動後，在家閒時可隨時練習，會員有感相當受用。



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



主任的話

服務主任 顏芷君姑娘

踏入7月份，很多時溫度都會高達30度或以上，在炎熱天氣，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高而產生中暑。長者及長期病患者，更會因對溫度轉變的適應能力下降或藥物影響，故需加倍小心。

中暑的徵狀

中暑的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促，皮膚乾而熱，嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷。

預防中暑

1. 儘量打開窗戶，保持室內通爽涼快。
2. 長者應儘量留在室內陰涼的地方，以及減少戶外活動。
3. 若外出應帶備太陽傘和避免在陽光下曝曬。
4. 留意天氣報告，穿著適合的衣服，例如鬆身、輕便、淺色的棉質衣服。
5. 注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。



資料來源: 衛生署



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。

~請支持「敬老護老愛心券」~

服務經理張漢華先生



多謝各位去年出錢出力支持『愛鄰網絡』義賣愛心券，去年籌得的善款創下歷年新高，共籌得\$74,895.9 (3間『愛鄰網絡』合計)，比2016年增加了60%，榮獲敬老護老愛心會頒發「機構籌款最佳進步獎亞軍」，這是對各會員、義工及同工付出一份肯定。

今年我們再接再厲，繼續義賣愛心券為『愛鄰』籌款。售賣愛心券所得款項，扣除上繳主辦機構的15%行政費後，剩餘的85%善款將用作支持『愛鄰』的服務及營運開支，這筆善款對『愛鄰』來說是非常重要的資源。我在此代表『愛鄰』的所有同工，懇切呼籲大家，積極以行動支持『愛鄰』：

- 購買愛心券
- 向你的親友勸銷愛心券
- 擔任義工，向社區人士勸銷愛心券



本年的籌款日期為10月27日至12月2日，每券售價\$10。今年我們會繼續擺街站勸銷，期望可比往年售出更多愛心券，為『愛鄰』籌得更多善款。有關詳情，稍後我們會再通知大家。在此預先感謝你們的支持和幫助！

恒常活動

早晨讀報小組

日期：2018年7月至9月
(逢星期一、二及四)

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7月至9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

☺「左鄰右里關顧」小組

本網絡繼去年招募到一群關懷區內樓層獨居及體弱的愛心樓長，本年度希望能將「樓長關顧計劃」延續下去，如您是希望成為其中一份子，歡迎出席以下的小組聚會及培訓：

日期：2018年8月27日(星期一)及8月28日(星期二)

時間：上午11:00-12:30

對象：樓長、愛鄰大使及有興趣成為義工的會員

內容：網絡年度主題簡介、關顧任務分配及培訓

負責職員：顏姑娘

備註：非樓長及愛鄰大使的參加者須參與面試甄選，面試日期將會個別通知。





精選活動推介



智能電話補習班

日期：2018年7月5日至26日
(逢星期四) 共四堂

時間：上午 10:30- 11:30

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：\$20

名額：8位

負責職員：伍姑娘

備註：參加者需自備智能電話及已懂基本操作及應用。



醒腦活樂遊 II

日期：A班 2018年7月10日至8月21日
(逢星期二) · 共七堂

B班 2018年7月12日至8月23日
(逢星期四) · 共七堂

時間：上午 9:15 - 9:45

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 II

日期：2018年7月6日至8月24日
(逢星期五) · 共八堂

時間：(第一節)下午 2:15 - 下午 3:15
(第二節)下午 3:15 - 下午 4:15

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：\$15

名額：每節 7位

負責職員：許姑娘



愛鄰團契

日期：2018年7月7日、8月4日、
9月8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



花花世界

日期：2018年7月6日至27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：由本網絡義工教授製作絲襪花及香薰包。

費用：\$15

名額：7位

負責職員：伍姑娘



生日聯歡會

日期：2018年9月10日(星期一)

時間：下午 2:45 - 下午 3:45

對象：本網絡會員

內容：遊戲、茶點，一同歡度生辰。

費用：\$25

名額：25位

負責職員：伍姑娘

備註：每位參加者均可獲得禮物乙份。

備有茶點供應，參加者需自備食物盒。





精選活動推介



☺ 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12月之分享日活動

☺ 喜樂讚美操 II

日期：2018年7月9日至8月20日(逢星期一)，共七堂

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。

名額：10位

負責職員：許姑娘



☺ 纖營煮意工作坊

日期：2018年8月9日至30日(逢星期四)，共四堂

時間：下午 2:15 - 4:00

地點：本網絡活動室

對象：愛鄰網絡會員

內容：透過互相學習、分享，一同烹調健康美食

名額：10位

負責職員：伍姑娘



☺ 創意手作坊

日期：2018年8月10日至24日(逢星期五)，共三堂

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本網絡活動室

對象：愛鄰網絡會員

內容：會員學習用彩墨或黑墨來繪畫創作出美麗的畫作

名額：10位

負責職員：伍姑娘 (由外聘導師教授)



☺ 愛笑瑜伽

日期：2018年8月8日至29日(逢星期三)，共四堂

時間：上午 9:45 - 10:45

內容：結合大笑、呼吸技巧及肢體動作，有助減壓

對象：愛鄰網絡會員

名額：每節 10位 (學員需於 3/9 往鯉魚門日間長)

負責職員：顏姑娘

備註：學員需於 3/9 (星期一)到鯉魚門長者日間中心與長者一同分享瑜伽樂趣



新界北購物之旅

日期：2018年9月14日(星期五)
時間：上午9:30至下午3:15
對象：愛鄰網絡會員
地點：粉嶺雲泉仙館(午膳)及元朗新田購物城購物
費用：\$100(參加者及照顧者同價)
名額：57位
負責職員：許姑娘
備註：報名日期由8月1日開始，先到先得，報完即止
歡迎1位照顧者同行



中秋佳節慶團圓

日期：2018年9月20日(星期四)
時間：第一節:上午9:45-11:00 / 第二節:上午11:15-下午12:30 / 第三節:下午2:15-3:30
地點：本網絡活動室
對象：愛鄰網絡會員
內容：攤位遊戲、猜燈謎、小食
費用：\$15
名額：每節20位
負責職員：伍姑娘
備註：備有小食供應，參加者需自備食物盒。



愛鄰意見大搜查

日期：2018年9月21日(星期五)
時間：上午11:00-下午12:00
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：8位
負責職員：顏姑娘
備註：備有茶點供應



老友暢聚

「老友暢聚」旨以不同主題的講座、活動等，讓老友記吸收不同的新知識，亦可認識更多新朋友

地點：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
7月3日	警訊 (香港電台)	8月14日	電影欣賞
7月10日	食物安全 (食環署)	8月21日	安全使用扶手電梯 (機電工程署)
7月17日	退化性關節炎 (衛生署)	8月28日	生物化食物中毒 (食環署)
7月24日	低糖飲食 (雅培)	9月4日	記憶與你 (衛生署)
7月31日	醫生與你—濕疹 (香港電台)	9月11日	健康與你—慢性聲帶病變 (香港電台)
8月7日	中醫講座	9月18日	中醫講座

愛鄰熱賣推介

種類	金裝加營養	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	\$170	\$210	\$82	\$460/個



* 奶粉只限會員購買，每位會員每月限買 4 罐奶粉

三花柏齡高鈣以優惠價\$82 發售，售完即止，之後會回復正價\$90 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


“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。

健康調味 (一)



調味料在烹飪過程中擔當重要角色。現在一連 4 篇營貼士，會為大家分析常用的調味料，先從煮食油說起。在揀選煮食油時，應留意其脂肪種類，並選擇以不飽和脂肪為主食用油，如粟米油、芥花籽油、花生油、橄欖油等。相反，棕櫚油、椰子油、牛油、豬油則以飽和脂肪為主。飽和脂肪會令血液中的壞膽固醇上升，增加患上心血管疾病的風險，因此應少吃為妙。

* 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。



活動剪影



1. <魔力橋學習班>：一班魔力橋精英教導初學者遊戲的玩法，讓更多人能享受遊戲樂趣。
2. <醒腦活樂遊>：會員透過遊戲，輕鬆愉快地學習增強記憶的方法。
3. <長情之旅小組>：透過活動、遊戲等，讓照顧者可舒緩壓力，亦可藉此相互分享和支持。
4. <開心義工隊>：於母親節期間上門探訪，為會員送上禮物及無間斷的關心和祝福。

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	✗	✗

* (中心將因應惡劣的天氣情況及考慮團體活動的安全，決定及通知參與的會員/領袖將繼續或取消，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。

特別鳴謝

- * 區發先生\$600 周滿輝先生\$1,000 黃秋霞女士\$1,000
 - 黃秀蘭女士\$1,000 陳麗金女士\$100
 - * 「愛鄰大使服務」4至6月合共捐款 \$509
 - * 「人人”飾”樂助」4至6月合共捐款 \$863
 - * 愛鄰網絡(秀茂坪)會員及社區人士4至6月合共捐款 \$700
- ~ 以上人士排名不分先後 ~

 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)



經理的話

服務經理 張漢華先生

請支持「敬老護老愛心券」

多謝各位去年出錢出力支持「愛鄰網絡」義賣愛心券，去年籌得的善款創下歷年新高，共籌得\$74,895.9 (3間「愛鄰網絡」合計)，比2016年增加了60%，榮獲敬老護老愛心會頒發「機構籌款最佳進步獎亞軍」，這是對各會員、義工及同工付出努力的一份肯定。

今年我們再接再厲，繼續義賣愛心券為「愛鄰」籌款。售賣愛心券所得款項，扣除上繳主辦機構的15%行政費後，剩餘的85%善款將用作支持「愛鄰」的服務及營運開支，這筆善款對「愛鄰」來說是十分重要的資源。我在此代表「愛鄰」的所有同工，懇切呼籲大家，積極以行動支持「愛鄰」：

- 購買愛心券
- 向你的親友勸銷愛心券
- 擔任義工，向社區人士勸銷愛心券

本年的籌款日期為10月27日至12月2日，每券售價\$10。今年我們會繼續擺街站勸銷，期望可比往年售出更多愛心券，為「愛鄰」籌得更多善款。有關詳情，稍後我們會再通知大家。在此預先感謝你們的支持和幫助！

主任的話

服務主任 趙淑汶姑娘

長者醫療券計劃增撥一次性金額及上調累積上限

衛生署已於5月28日公布，每名合資格長者將於2018年6月8日獲發屬一次性的額外1,000元長者醫療券金額；而醫療券的累積金額上限亦於同日起提高至5,000元，並成為恆常措施。(資料來源：<https://www.hcv.gov.hk/tc/>)

現時政府不時更新現有福利計劃的各項詳情，如各會員對於福利措施有任何疑問，歡迎隨時向中心職員查詢。

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)



絲襪花
 樂助價: \$ 180

活動報名須知：

1. 2018年7-9月活動之接受報名日期為7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。

新職員介紹

大家好！我是新加入愛鄰網絡這個大家庭的羅姑娘，非常高興跟大家認識及見面。平日好動喜歡四圍走及為食喜歡下廚的我，跟大家有相同喜好嗎？歡迎各位與我交流心得……加入愛鄰網絡這個大家庭雖然只是短短三個月，但已認識很多會員，一起參與中心活動，跟老友記分享生活的點滴，讓我感到很溫馨。未來期待能跟更多會員參與不同類型的中心活動，用心聆聽大家的需要，建立友好關係，希望大家多多指教及支持。



半職活動工作員
 羅敏兒姑娘

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

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

愛鄰季會

- 日期：1) 2018年7月5日(星期四)
：2) 2018年10月4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7-9月及10-12月活動，及接受即時報名
費用：全免 名額：30位 負責職員：趙淑汶姑娘
備註：敬請帶同通訊及會員證出席，用作抽籤報名次序之用。



愛鄰義賣日

- 日期：2018年7月7日、7月21日及8月18日(星期六)
時間：上午9:00 - 下午1:00
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
備註：所得善款將用作支持愛鄰網絡的服務及營運開支
負責職員：黃貴玲姑娘

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!>>

長幼童去電影會(抽籤活動)

- 日期：2018年7月25日(星期三)
時間：上午11:30 - 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 名額：40位
內容：享用豐富到會午膳後，與家庭義工一起乘搭公共交通工具前往屯門英皇戲院觀賞電影 <<超人特工隊 II>>
費用：\$15 負責職員：趙淑汶姑娘
鳴謝：香港基督教女青年會天水圍家庭健康促進中心
備註：1) 乘搭公共交通工具的費用可獲退回
2) 由於需乘搭交通工具及於屯門市中心下車後需步行約20分鐘，請衡量自己的身體情況是否許可
3) 7月17日截止報名，於7月18日上午11:30於活動室進行抽籤，歡迎前來見證



愛鄰團契

- 日期：2018年7月26日、8月30日及9月27日(星期四)
時間：下午2:30 - 下午4:00
集合地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室
對象：本網絡會員及社區人士
內容：遊戲、唱詩、禱告、讀經、分享、茶點
費用：全免 名額：20位 負責職員：趙淑汶姑娘
備註：此活動與「中華基督教會天約堂」合辦



本季重點推介

健康青瓜麵製作(抽籤活動)

- 日期：2018年7月30日(星期一)
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：由義務導師與大家分享製作青瓜麵心得，一起製作及交流
費用：全免 名額：6位
備註：1.)參加者需自備餐具，響應環保
2.)鳴謝陳一鵬先生贊助活動物資及提供借用製作工具
3.)7月23日截止報名，於7月24日上午11:30於活動室進行抽籤，歡迎前來見證



負責職員：趙淑汶姑娘

智醒耆兵訓練

- 日期：2018年8月3日至2018年8月31日(逢星期五)(共5節)
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：本網絡會員及社區人士
內容：由註冊社工訓練一群智醒大使，學習健腦操及健腦玩意，日後於各項活動協助帶領長者做健腦操及進行健腦活動
費用：全免 名額：10位
備註：1)此活動由社會福利署老有所為活動計劃資助
2)凡出席達8成之參加者均可獲得紀念品一份
負責職員：趙淑汶姑娘



做個開心快活人

- 日期：2018年8月9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：本網絡會員及社區人士
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

愛鄰中秋聯歡會

- 日期：2018年9月14日(星期五)
時間：下午2:30 - 下午4:00
活動地點：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1樓101號(天悅輕鐵站旁)
對象：本網絡會員及社區人士
內容：健腦操、表演欣賞、集體遊戲、抽獎
費用：\$10
名額：60位
備註：此活動由社會福利署老有所為活動計劃資助
負責職員：趙淑汶姑娘



7-9 月份精選推介

愛鄰生日會(7-9 月)

- 日期：2018 年 8 月 22 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：生日慶祝、集體遊戲及茶點分享
費用：\$20 名額：20 位
備註：1) 參加者需自備餐具，響應環保
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

高纖飲食新煮意

- 日期：2018 年 9 月 20 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：10 位
備註：請自備餐具，支持環保



負責職員：趙淑汶姑娘

愛鄰迎新會

- 日期：2018 年 9 月 27 日(星期四)
時間：上午 9:30 - 上午 10:30
地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室
對象：本網絡新會員(亦歡迎舊會員參與協助於活動中招待新會員)
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 - "72 家房客"

- 日期：2018 年 9 月 24 日(星期一)
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：這部電影反映舊社會昔日逆境求生的民生百態
費用：全免 名額：30 位
備註：鳴謝會員劉德勝先生及陳一鵬先生提供影碟

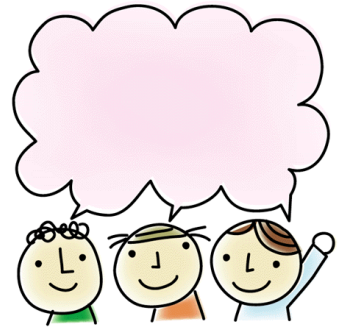


負責職員：黃貴玲姑娘

9月心水推介

愛鄰意見大搜查 2018

- 日期：2018年9月17日(星期一)
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：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：趙淑汶姑娘



夫婦同行小組

- 日期：2018年9月26日(星期三)
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：分享夫妻相處之道
費用：全免 名額：10位(共5對夫婦)
負責職員：趙淑汶姑娘



捲紙立體花初體驗

- 日期：2018年9月21日及9月28日(逢星期五)(共2節)
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：義工分享捲紙花技巧及教授製作方法
費用：\$15 名額：10位
負責職員：黃貴玲姑娘
備註：
1. 鳴謝會員傅鳳容女士擔任義務導師
2. 收費已包活動所有材料費及工具



長幼共融活動推介

負責職員：趙淑汶姑娘

長幼樂融融@青年學院

- 日期：2018年7月16日(星期一)
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：學生到中心為會員進行肩頸按摩及交流
費用：全免
名額：18位
備註：此活動與青年學院Teen才再現計劃合辦

長幼樂融融@女青

- 日期：2018年8月2日(星期四)
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：小學生到中心與會員進行遊戲活動、表演及交流
費用：全免
名額：12位
備註：此活動與女青天水圍綜合社會服務處合辦



『營得喜·活得樂』活動計劃

負責職員：趙淑文姑娘

有營講座之

有營講座之

「活力長者全方位飲食」

日期：2018年7月28日(星期六)
時間：上午10:00-12:00
地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室
對象：本中心會員
內容：包括長者營養及食物需要量，如何處理長者常見與飲食有關的疾病如高血壓、高膽固醇及痛風症等
費用：全免
講者：註冊營養師
名額：20位

「得舒飲食 - 抗高血壓」

日期：2018年9月5日(星期三)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室
對象：本中心會員
內容：講解「得舒飲食」飲食新態(DASH Diet)，來預防及控制高血壓
費用：全免
講者：註冊營養師
名額：20位

有營 Shopping 工作坊①

日期：2018年8月2日(星期四)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室
對象：本中心會員
內容：透過認識食物營養標籤，從而能選購健康食品，先在中心模擬於超市購物，學習理解營養標籤
費用：全免
講者：註冊營養師
名額：20位

有營 Shopping 工作坊②

日期：2018年8月25日(星期六)
時間：上午10:30 - 下午12:30
集合地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室
對象：參與第一節工作坊的會員
內容：就著於第一節工作坊內學習到的知識，實地於天晴邨康康進行選購食物，並最後由營養師給予意見
費用：全免
講者：註冊營養師
名額：20位

備註：1) 本計劃將提供費用供參加者於第二節的工作坊到超市選購健康食物
2) 參加者需同時出席有營 Shopping 工作坊①及②

健康煮食工作坊

日期：2018年9月22日(星期六)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室
對象：本中心會員
內容：由營養師教授製作健康小食
費用：全免
講者：註冊營養師
名額：20位



活動相集



會員與家庭義工遊覽沙頭角農莊，樂也融融！



熱心的愛鄰義工聚首一堂，彼此交流



魔力橋大賽中的各位健兒投入參與，惺惺相惜！



眾會員一同遊覽歷史博物館，細味往日的香港！

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。

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7月3日 至9月4日 (逢星期二)(共10節)	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	2018年7月23日(一)、 8月1日(三)及 9月6日(四)(共3節)	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
輕鬆暢談 字畫班	2018年8月6日 至9月3日 (逢星期一) (共5節)	下午2:30-4:30	由大使分享及教授國畫及書法的心 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	15位
愛笑瑜珈 齊分享	2018年7月18日、 8月15日及9月19日 (逢星期三) (共3節)	下午2:30-3:30	由一班愛笑瑜珈大使與參加者 一起做愛笑運動	全免	20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8月11日(星期六)	上午9:30-中午12:00	愛鄰關懷大使	10位
2018年9月8日(星期六)	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9月28日(星期五)	上午9:30-中午12:00	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7月至9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
7月12日(星期四)	10:00 - 11:00	「膽固醇睇真D」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
7月28日(星期六) 名額20位	9:30 - 11:30	「活力長者全方位飲食」	本機構註冊營養師
8月9日(星期四)	10:00 - 11:30	「認識中風」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
9月5日(星期三) 名額20位	2:30-4:00	「得舒飲食-抗高血壓」	本機構註冊營養師
9月20日(星期四)	10:00 - 11:00	「糖不怕」·食得其法」	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
<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>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>	<p>7月2日、及9月25日為公眾假期，全日暫停開放，敬請留意！</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。



健康調味 (一)



調味料在烹飪過程中擔當重要角色。現在一連4篇營貼士，會為大家分析常用的調味料，先從煮食油說起。在揀選煮食油時，應留意其脂肪種類，並選擇以不飽和脂肪為主食用油，如粟米油、芥花籽油、花生油、橄欖油等。相反，棕櫚油、椰子油、牛油、豬油則以飽和脂肪為主。飽和脂肪會令血液中的壞膽固醇上升，增加患上心血管疾病的風險，因此應少吃為妙。



健康調味 (二)



糖的種類繁多，常見的煮食糖有白砂糖及蔗糖。究竟哪一種糖較健康呢？白砂糖從甘蔗中提煉而成，除了熱量外，沒有太多營養成分。蔗糖又稱紅糖或黃糖，同樣由甘蔗中提取。蔗糖在提煉過程中保留較多甘蔗成分，因此除了熱量外，還含有微量的礦物質。不過，我們從其他食物已經能攝取足夠的礦物質。因此，不論那一種糖，份量控制才是關鍵。

* 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。



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(4-6 月份)人人飾樂助\$1760；
 林麗嫦女士捐贈\$1000 作舉辦活動之用；陳一鵬先生捐贈茶點供會員享用；
 徐潔薇女士、朱永堅先生捐贈電子煲一個作中心活動用途；中華基督教青年會中學捐贈
 Peace Box 45 盒作探訪用途；吳承捷先生捐贈手作端午吊飾作送贈會員之用；
 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，如有遺漏請指正：
 吳麗花女士、朱子全先生、麥鳳玲女士、周群律女士、鄭美玲女士、崔秀媛女士、陳秀聰女士、
 封榮真女士、江志英女士、梁妙玲女士、曾思豫女士



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) 羅敏兒 (半職活動工作員)