



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

# 2019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 12 月 2 日完滿結束，三間愛鄰網絡透過是次籌款合共售出 97,630 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 \$86,370.50，其中本單位共籌得 \$34,392.60，善款較去年約增多了 19%，實在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，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！



農曆新年將至，慶祝新一年的開始是世界各地普遍的習俗。不管是世界上那個國家的人民，都會對新的一年充滿著美好的期盼。祝願各位老友記新年快樂、身體健康！踏入 2019 年，大家有甚麼新年願望呢？

很多人都希望得著財富、健康、平安和快樂，享受福氣。農曆新年期間，親友見面時，送上真摯的祝福，還有家家戶戶貼上的揮春，總少不了「恭喜發財」、「身體健康」、「出入平安」、「五福臨門」等祝賀說話或字句。中國人更認為「食得是福」，所以新年的團年飯及開年飯會吃得特別豐富，各樣珍饈百味及豐富的筵席都多在新年享用；當然，美食中還少不了各式的糕點、煎堆、油角、糖果等。不知不覺，新年過後，不少人都吃出多幾磅來，脂肪、血壓及膽固醇不期然齊齊「步步高升」了！喜慶節日將至，大家都要謹記健康飲食法則 - 「少油少鹽少糖」及「每日二加三」，每天進食最少兩份水果及三份蔬菜呀！平安是福，在此祝願大家新的一年，每位身心靈都愉快及安康。

「上帝那看不見的特性，就是他永恆的大能和神性，其實從創世以來都看得見，是由他所造的萬物來辨認出來的。所以人沒有甚麼藉口。」（新約聖經羅馬書一章 20 節）



# 活動推介



## 遊海味街

日期：1月24日(四)  
 時間：上午10:00 - 4:00  
 地點：佐敦及上環區  
 內容：暢遊懷舊上環海味街，  
 (佐敦享用自助素午餐及  
 逛上環海味街)  
 對象：會員  
 名額：18人  
 費用：\$75 (包自助餐，車費自費)

## 揮春祝願迎新歲

日期：1月29日(二)  
 時間：下午2:30 - 4:30  
 集點：中心活動室  
 內容：書寫賀年揮春  
 對象：會員  
 名額：8人  
 費用：\$10



## 愛。在新年長者探訪

日期：1月30日(三)  
 時間：下午2:45 - 3:30 或  
 下午3:30 - 4:15  
 內容：學生簡單上門家居清潔  
 及關懷探訪  
 對象：獨居或兩老會員  
 名額：每時段6戶  
 費用：全免  
 主辦團體：香港青少年服務處

## 機「智」叻達人

日期：2月12日(二)  
 2月15日(五)  
 2月19日(二)  
 2月26日(二)  
 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不同  
 功能和應用程式，掌握常  
 用的社會資訊及自我管理  
 健康的知識  
 對象：使用智能手機的會員  
 (今年未曾參與同類小組  
 會員優先)  
 名額：6人 費用：全免



## 班蘭戚風蛋糕

日期：2月18日(一)  
 時間：下午2:30 - 4:30  
 地點：中心活動室  
 內容：學習以新鮮班蘭葉做  
 班蘭蛋糕  
 對象：會員 名額：9人  
 費用：\$25  
 備註：自備餐盒



## 友鄰壽星齊歡聚

日期：2月21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 (1-3月生日會員優先)





# 活動推介



## 骨骼與肌肉健康講座

日期：2月27日(三)  
 時間：上午 11:15 - 1:00  
 地點：中心活動室  
 內容：保持骨骼與肌肉健康的要訣  
 對象：會員  
 名額：25人  
 費用：全免  
 主辦團體：美國雅培

## 長者選擇鞋履方法講座

日期：3月6日(三)  
 時間：上午 11:15 - 12:30  
 地點：中心活動室  
 內容：認識選擇合適鞋款的重要  
 對象：會員  
 名額：25人  
 費用：全免  
 主辦團體：衛生署



## 大館。西九高鐵站

日期：3月7日(四)  
 時間：上午 9:30 - 5:00  
 地點：中心活動室  
 內容：參觀前中區警署(大館)  
 →午膳→茶藝博物館→  
 西九龍高鐵綠化空間

對象：會員  
 名額：57人  
 費用：\$115  
 (包旅遊巴來回，午餐  
 及入場費)



### ~ 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。



## 「樂」與您享鄰情 活動計劃

	「節日送暖關懷探訪」
日期:	1月8日(二)及1月19日(六)
時間:	下午 2:30-5:00
地點:	中心活動室
內容:	「耆趣扭扭樂大使」或「愛笑歡樂大使」與香港青少年服務處義工探訪獨居或兩老同住會員,於冬日送上暖暖的關懷慰問
名額:	獨居或兩老同住會員(每次20戶)
費用:	全免

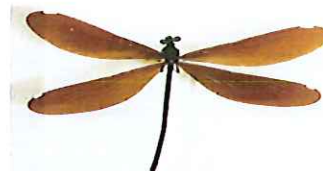
	「樂與您享鄰情」分享會暨嘉許禮	
日期:	1月21日(一)	
時間:	下午 3:30-5:00	
地點:	廣福社區會堂	
內容:	- 嘉許「耆趣扭扭樂大使」及「愛笑歡樂大使」、回顧「樂與您享鄰情」計劃之點滴、分享及交流	
名額:	- 40人(如報名人數超出名額,將以抽籤形式訂定參加者) 報名者須曾參與本活動計劃以下的其中一項活動,可獲優先報名	
對象:	會員	
費用:	全免	
備註:	「樂」與您享鄰情 活動計劃活動系列： 愛笑愛樂迎月夜聯歡會、愛鄰魚樂無窮小組、愛鄰愛樂生態遊、 愛鄰愛笑暖心窩、節日送暖關懷探訪	

# 活動推介

## 秋高氣爽行山樂



	簡介會及面試	河背水塘	大潭水務文物徑	河上鄉油菜花田
日期:	2019年 1月22日 (星期二)	2019年1月26日 (星期六)	2019年2月22日 (星期五)	2019年3月14日 (星期四)
時間:	下午11時15分- 12時	8時40分 - 1時	9時 - 4時30分	9時 - 1時
集合地點:		大埔墟港鐵站 (新達廣場扶手電梯口)		
地點:	中心活動室	元朗河背水塘 (預計步行3小時)	大潭水務文物徑 (預計步行4小時)	塱原濕地-河上鄉 油菜花田 (預計步行3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	- 河背村 → 河背水塘家樂徑 → 河背村 → 青協有機農場	- 黃泥涌水塘 → 陽明山莊 → 大潭上水塘 → 大潭副水塘 → 大潭中水塘 → 大潭篤水塘	- 河上鄉 → 上水圍 → 廖萬可堂
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:	所有參加者	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, 參加者需自行評估體力及身體狀況。			





# 小組活動

## 2019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	☆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 泰德樓對出平台
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18日 2月15日 3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：7/1(一) 及 14/1(一)、25/2(一)-改大元邨泰德樓對出平台

☆ 暫停使用會堂：18/1(五)及 1/2(五)-改愛鄰門口對出空地

☆ 暫停運動班：4/2(一) 及 8/2(五)



## 中醫知多D!

「淺談中醫治療濕疹」講座

「中醫義診」

「腰膝疼痛勿輕視」講座

日期：1月15日(二)

日期：2月22日(五)

日期：3月29日(五)

時間：上午 11:15-12:30

時間：上午 11:00-1:00

時間：上午 11:15-12:30

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：25人

名額：12人

名額：25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！

新年將至，將祝「福」帶給身邊人！

「福」字百達通珠飾套，以玫瑰紅配搭金色珠更顯瑰麗，新一年大家快d將祝「福」送贈給身體摯愛啦~

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	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	\$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。



## Instagram 最熱門的香港早餐 (一)



能夠在早上享受一頓豐富早餐，是一件幸福又健康的事。在社交平台 Instagram 中，擁有「早餐」主題標記(hashtag)的相片至今已超過5千萬張。接下來的週三「營」貼士，會為大家回顧 Instagram 2016 年四大熱門的 #香港早餐 (#hkbkbreakfast)。

第四位：粥品

粥品相片進佔#香港早餐的第四位，足見港人熱愛粥品，尤其在清涼的早上，吃一碗暖粥分外滿

足。粥品給人的印象是清淡食物，但根據食物安全中心資料庫，餐廳售賣的粥品，如皮蛋瘦肉粥、艇仔粥和及第粥，一碗含約 1300 毫克鈉質，即約半茶匙鹽。而世界衛生組織建議，成年人一天應進食少於 2000 毫克鈉質（相等於少於 1 平茶匙鹽）。由此可見，一碗餐廳粥品的鹽分已佔每天所需的一半以上。長期攝取過量鹽分或鈉質會增加患上高血壓的風險。如想減低鹽分吸收，可將無鹽白粥與其他粥品混合，甚至嘗試要求走鹽。如自家烹調，可用胡椒代替鹽，並加入冬菇、生菜或粟米以增加纖維，及放入低脂肉類如魚片或瘦肉，達至均衡飲食，營養十「粥」！



## Instagram 最熱門的香港早餐 (二)

第三位：菠蘿包



菠蘿包進佔社交平台 Instagram 中熱門#香港早餐的第三位，亦是港式麵包中較受港人熟悉的麵包。從營養角度來看，港式麵包（如牛角包、雞尾包、墨西哥包及菠蘿包）在製作過程中加入很多油份（如牛油或起酥油），因此其脂肪（特別是飽和脂肪）含量頗高。而且，港式麵包大多屬於精製食物，其營養價值偏低，未能提供人體所需的膳食纖維、維他命及礦物質。要為麵包添加營養價值，可試全麥方包配水浸吞拿魚、蕃茄或低脂芝士作餡料。其熱量跟一個菠蘿包相約，但營養價值就大大提高。大家不妨在社交平台分享這份營養早餐，向朋友展現你的健康生活態度！

\* 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。

# 「樂」與您享鄰情。活動花絮



「愛鄰魚樂無窮小組」活動，會員學習魚菜共生系統的操作，增進知識，趣味十足。



「愛鄰愛樂生態遊」活動，會員參觀有機農場、品嚐有機香草茶及製作環保手工等活動，享受大自然的樂趣。



「愛鄰愛笑暖心窩」活動者趣扭扭樂大使與會員一起扭波，共享盆菜慶冬至。



「愛鄰愛笑暖心窩」活動愛笑歡樂大使與會員一起分享愛笑瑜珈的歡樂，共享盆菜慶冬至。

# 活動花絮



「敬老護老愛心券」會員齊心完成街站義賣，一起合照留念！實在感激你們每一位的付出！！



「慶祝香港公益金 50週年生日派對」活動，本機構營養師陳紫敏姑娘與會員一起玩遊戲學習營養知識，會員獲益良多！



「友盟友鄰聖誕歡聚天」活動，70多位會員開心慶祝聖誕，欣賞會員及贊助商的表演，各人感到十分興奮及難忘！



**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



## 主任的話

服務主任 顏芷君姑娘

2019年不到十數天便到，農曆新年亦隨之到來，在新的日子，大家有什麼願望？財源滾滾？萬事如意？出入平安？想得到以上這些，最終都是希望讓自己得到快樂。其實要得到快樂，並不複雜，不需求天求人，自己也可做得來。

### 懂得「感恩」，就是快樂的泉源！

我們常常抱怨自己缺少什麼，卻從來不看看自己已經擁有的。多點看看自己周遭，會發現自己其實仍然擁有的東西還真不少。每一個我們經過的時刻都不會再重來，我們永遠不知道明天會發生什麼事，所以我們要懂得欣賞擁有的，同時亦要『感恩』。

感恩我們擁有，亦感恩我們有能力付出，幫助他人，讓其他人同樣得到祝福。今天您付出，明天或許會得到他人的幫助，我們一同生活在同一社區，能互相幫助，愛鄰如己，感恩自己身邊有其他人（不論家人、朋友、鄰舍等等）在一起，一同分享彼此分憂，令人生充滿快樂！

新一年將至，在此謹代表愛鄰網絡（秀茂坪）全人，祝願各位～



～身心安康，福杯滿溢，笑口常開～

## 活動報名須知

1. 免費活動：可親臨或致電報名，先到先得方式，會優先處理親臨中心報名之會員。
2. 收費活動：報名後一星期內需親臨中心繳費作實。
3. 為公平起見，所有活動一經報名及收費，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。

金句：「上帝那看不見的特性，就是他永恆的大能和神性，其實從創世以來都看見，是由祂所造的萬物來辨認出來的，所以人沒有甚麼藉口。」(新約聖經羅馬書第一章 20 節)

# 恒常活動

## 早晨讀報小組

日期：2019年1月至3月  
(逢星期一及四)

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：2019年1月至3月  
(逢星期一至六)

時間：上午 11:00 及 下午 2:15

地點：本網絡大堂對象：本網絡會員

費用：免費

備註：舉行團契的星期六，下午會暫停開放

\*\*以上活動星期日及公眾期暫停\*\*

<<活動將於 1 月 2 日起接受報名，額滿即止！>>

## <活力椅子操(IV)>

日期：2019年1月4日至3月15日(逢星期五)，共8堂

\*1月25日、2月1及8日暫停\*

時間：(第一節)下午 2:00 -3:00 / (第二節)下午 3:00 -4:00

對象：本網絡會員

內容：參加者坐在椅上跟隨音樂節奏舞動手、動腳，輕鬆愉快地做運動。

費用：\$10 名額：每節8位

負責職員：林姑娘



## <喜樂讚美操(IV)>

日期：2019年1月7日至3月18日(逢星期一)，共8堂

\*1月28日/2月4,11日及3月25日暫停\*

時間：下午 2:15 -3:15

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：林姑娘



## <愛鄰團契小組>

日期：2019年1月5日、2月2日及3月9日(星期六)

時間：下午 2:30-下午 3:30

對象：本網絡會員

內容：與會員一同唱詩歌、敬拜讚美神、分享福音訊息與茶點分享

名額：每節15位 負責職員：顏姑娘

備註：「基督教香港信義會平安堂」合辦進行團契



# 活動推介

## <輕鬆小手工>

日期:2019年1月7-21日(星期一)共3堂

時間:上午10:30-12:00

對象:愛鄰網絡會員

內容:以手作方式製作獨一無二的揮春及利是封,有助會員發揮創作力。

費用:\$20 名額:8位

負責職員:黃姑娘

備註:每位參加者需自備環保袋,裝自行創作的作品



## <新年花藝製作「速成班」>

日期:2019年1月11及18日(星期五)

時間:上午10:30-12:00

對象:本網絡會員

內容:簡介基本花形結構,花材運用技巧,如何插花之理論,與組員共同插出新年「花」

費用:\$20 名額:每節8位

負責職員:林姑娘



## <齊來製作「水晶球」>

日期:2019年2月21日(星期四)

時間:下午2:30-4:00

對象:本網絡會員

內容:親身手製作屬於自己的「水晶球」從而發揮個人潛能,享受製作帶來的樂趣

費用:\$20 名額:6位

負責職員:林姑娘

備註:\*自備環保袋取回



## <健康湯圓齊品嚐>

日期:2019年2月20日(星期三)

時間:上午10:00-12:00

對象:本網絡會員

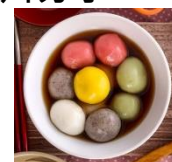
內容:親手揉成各種不同色彩顏色鮮豔的湯圓,供家人品嚐及會員齊分享

費用:\$10 名額:12位

負責職員:林姑娘

備註:\*參加者需自備食物盒

\*如有蠶豆症老友記未能參與此活動



## <智能電話程式教學篇>

日期:2019年3月4日及3月25日

(星期一)合共4堂

時間:上午10:00-11:15

對象:本網絡會員

內容:學習現今流行手機程式,運用與使用方法,拉近人與人之間的關係

費用:\$10 名額:8位

負責職員:黃姑娘

備註:需自備可上網的智能電話及已有基本認識



## <煮食新創意>

日期:第一組-2019年3月14及15日

(星期四及五)

時間:上午10:30-11:45

對象:本網絡會員

內容:一同親手製作美味又可愛的「公仔飯」及「壽司飯」

費用:\$20

名額:12位

負責職員:林姑娘

備註:\*參加者需要自攜需

「長或四方形」有蓋餐盒



## < 喜迎新春嘉年華 >

日期：2019年1月28日(星期一)

時間：第一場:上午 10:30-11:45 第二場:下午 2:30-3:45

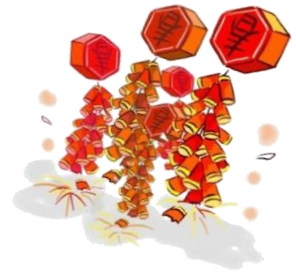
對象：本網絡會員

內容：簡介不同國家慶祝新春形式、攤位遊戲、分享應節食品，與會員共渡新春佳節

費用：\$25 名額：每場 20 位

負責職員：黃姑娘/林姑娘

備註：\* 備有應節食品，參加者需自備食物盒



## < 愛鄰生日聯歡會 >

日期：2019年3月7日(星期四)

時間：下午 2:30-3:45

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

費用：\$25 名額：25 位

負責職員：黃姑娘

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



## < 復活節聯歡派對 >

日期：2019年3月22日(星期五)

時間：下午 2:30 -下午 4:00

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

費用：\$20 名額：25 位

負責職員：林姑娘

備註：\* 備有茶點供應，需自備食物盒



## <區區行樂遊>

日期：第一組:2019 年 1 月 10 及 17 日(星期四) 共 2 堂

第二組: 2019 年 3 月 6 及 13 日(星期三)共 2 堂

時間：上午 9:00-下午 4:00

地點：戶外(待定) 對象：本網絡會員

內容：遊走香港不同特色的地方，如大學、舊區等，既可認識香港，又可強健身體

費用：自備車資及午膳費用

名額：每組 6 位

負責職員：黃姑娘

備註：請參加者務必出席簡介會

\*第一組 - 1 月 4 日上午 10 時 \*第二組 - 3 月 1 日上午 10 時



## <#新春喜慶樂悠悠>

日期：2019 年 1 月 25 日 (星期五)

時間：上午 9:00 - 下午 4:00

地點：參觀勞斯萊斯展覽館、流浮山海鮮酒家(午膳)、豆美味豆品廠(任飲任食豆花豆漿)、  
美味棧頭抽專門店

名額：116 位 (每位會員可以攜同一名照顧者) 費用：\$ 50

報名日期：2019 年 1 月 2 -1 月 7 日

負責職員：黃姑娘

備註：1. 如報名人數超過 116 人，需進行抽籤決定。

2. 抽籤日期於 1 月 8 日 (星期二) "老友暢聚" 時段內進行。

3. 如照顧者同行需與參加者一同抽籤(即 2 人同一簽)

\* #活動由觀塘區議會贊助 \*



## <愛鄰意見大搜查>

日期：2019 年 3 月 21 日 (星期四)

時間：上午 11:15 - 下午 12:30

對象：本網絡會員

內容：誠邀有興趣的會員報名分享對本網絡的意見，以改善本網絡服務

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、不同類型的活動，讓老友記吸收新知識，認識更多朋友

時間：下午 2:30-下午 3:30 (逢星期二)

日期	活動	日期	活動
1月8日	例會	2月26日	食物安全 (食環署)
1月15日	小中風 (雅培)	3月5日	流感大流行 (衛生署)
1月22日	電影欣賞	3月15日	勿失良肌 (雅培)
1月29日	醫生與你 (香港電台)	3月19日	中醫講座
2月19日	警訊 (香港電台)	3月26日	例會

## 愛鄰熱賣點



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

# “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

## 新年健康賀禮



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。

## 新同事簡介

大家好，我叫黃馨儀，大家可以叫我做「黃姑娘」。很高興可以加入「愛鄰網絡」這個大家庭以及認識到你們。♥

未來日子亦需要大家多多指教^^~☺

就快新年了，祝大家：

身體健康，

青春常駐，

笑口常開

^^~♥



大家好!

我是新入職的活動工作員

「林少芳姑娘」，非常感恩

能夠加入「愛鄰網絡」這個

大家庭，在這短短日子裡，

已能感受同事間的團隊精神

及會員的親切感，盼望在

這共融環境下工作及與大

家學習。





# 活動剪影



## <戶外活動>



會員一同到西九龍高鐵車站，參觀站設施及站的風景，之後到酒樓享受豐富美食。

會員一同到佐敦谷公園，身體力行，實踐健康生活，之後到附近素食餐廳午膳



會員親臨香港中文大學，漫遊校園內(天人合一、孔子像等)的不同地方，了解大學的歷史發展。



與會員同遊山頂，漫行盧吉徑，既可欣賞維港景色，又可強身健體，會員都非常開心



由觀塘區議會資助的活樂健康資訊站，與區內居民分享有關健康飲食及運動的益處，即場有導師教導毛巾操、量血壓等活動



# 活動剪影



## <小組活動>



煮。動愛里分享日 - 會員參與<老有所為 - 煮。動愛里>一系列的活動，最後一同分享及回顧活動的花絮



健康煮食工作坊 - 由營養師親自教授簡單而又健康的美食，會員既可學到營養知識，又可大飽口福



生日會 - 今年會員與公益金，一同慶祝 50 周年之大壽，更邀請到營養師與會員分享健康飲食，真的玩得開心，食得健康。



茶藝 - 由資深茶藝導師，教授會員一些茶葉與沖茶的知識技巧，大家在導師教導下，親自沖泡、品嚐及分享，心曠神怡




愛鄰團契 - 感恩<信義會平安堂>的弟兄姊妹，每月到中心，與會員一同透過遊戲、傾談等，分享福音，平安喜樂。



探訪 - 會員與小童群益會的小朋友及親子義工，一同到區內進行訪活動，將會員親自煮的愛心靚湯，上門送到長者手上，倍感溫暖。

## 惡劣天氣下的活動安排

颶風及暴雨警告信號	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  Red 紅	✗	✗
黑色暴雨信號  Black 黑	✗	✗

\*  (中心將因應最新的天氣情況及考慮整體環境的安全，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

\*會員區發捐款 \$600 會員黎月霞女士 \$400

\*「愛鄰大使服務」10 至 12 月合共捐款 \$ 716

\*「人人”飾”樂助」10 至 12 月合共捐款 \$2,230

\*愛鄰網絡(秀茂坪)會員及社區人士 10 至 12 月合共捐款 \$730

\*會員張瑞琴女士捐贈親自編織線帽及頸巾 共 35 件

~ 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)

職員: 張漢華 (服務經理 - 社會服務 I 部)

顏芷君 (服務主任) 黃馨儀、林少芳 (活動工作員)



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



## 主任的話

服務主任 趙淑汶姑娘

### 感謝支持

愛鄰網絡一年一度的愛心券籌款活動已於12月2日完滿結束。在過去的一個月內，本單位的同工和義工共擺放了4次街站，並在愛鄰網絡作內部勸銷，感激各位義工及會員鼎力支持，本單位共籌得24,122元。這筆款項扣除行政費後，將用作愛鄰網絡的服務發展和營運開支。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！

### 中心事務

愛鄰一向以開放的態度聽取各位會員意見，務求令服務不斷改進！早前於「愛鄰意見大搜查」的聚會及其他活動場合中，有會員反映希望中心可安排夫婦同籌一起抽籤(抽籤活動)，後來中心建議除夫婦同籌外，會員也可與另外一位會員同籌，就此措施，中心於一些大型活動中，徵詢過會員的意見，平衡各方面的因素後，中心決定暫時沿用以往一人一籌的方式，如大家有更好的建議，歡迎向我們表達😊

### 新春祝福

轉眼又即將踏入新的一年，過去的一年過得如何啊？縱使過去一年充滿著挑戰、身體受著病患、痛症折騰，在此祝福各位能以平安喜樂的心境面對一切，感恩自己仍擁有的，愛鄰會一直與你並肩，為您打氣！美國作家 Ryan Holiday，他在著作中引用了幾千年前斯多葛 (Stoicism) 學者的古老智慧，以下是其中3條快樂哲學，藉此與大家分享：

1. 沒有不好的事情，只有不好的心態(事情的好壞取決於心態。)
2. 對做不了主的事不如省點心(分清甚麼是你有能力改變的事，不單讓你更快樂，更能提高效率，因為你終於能專注於你有能力改變的事。盲目的擔憂只能造成壓力。)
3. 如果從未擁有(不要著眼於你應得而不得的事物，想想你現在擁有的，想像如果你沒有這些東西你會有多渴望它們。)



愛鄰祝福大家健康快樂！每天有好心情！

聖經金句：「上帝那看不見的特性，就是他永恆的大能和神性，其實從創世以來都看得見，是由他所造的萬物來辨認出來的。所以人沒有甚麼藉口。」

(新約聖經羅馬書一章 20 節)

# 活動報名須知：

1. 2019年1-3月活動之接受報名日期為1月2日(星期三)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。
5. 所有活動一經報名不得轉讓及退款。
6. 愛鄰網絡保留最終決定權。
7. 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

### 溫馨提示：

- 1) 2019年1月14日(星期一)魔力橋將會暫停一次，改為進行智醒大筴地，進行健腦玩意，歡迎參加！(由社會福利署老有所為計劃贊助)
- 2) 2019年2月8日(星期五)喜樂讚美操暫停一次
- 3) 2019年2月13日(星期三)花心絲暫停一次

## 會員招募 19-20 年度

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) 2019年1月02日(星期三)  
：2) 2019年4月01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：介紹1-3月及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，用作抽籤報名次序之用。 負責職員：趙淑汶姑娘



## 綠遊「源區」T-Park(II)

- 日期：2019年1月11日(星期五)  
時間：上午10:30 - 下午3:00  
集合地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室  
參觀地點：屯門曾咀稔灣路25號  
對象：本網絡會員  
內容：認識資源回收和循環再用，透過其休閒和教育設施，學習和體驗香港綠色文化的地方  
費用：全免 名額：6位  
負責職員：黃貴玲姑娘  
備註：  
1. 自備車費及午餐費用  
2. 活動目的地需要行兩層樓梯及步行較長路程，參加者需衡量自己的身體情況  
3. 未曾參加過此活動者優先報名



## 智醒耆兵樂融融計劃分享會

- 日期：2019年1月21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：嘉許智醒大使、回顧「智醒耆兵樂融融」計劃之點滴、分享及交流  
費用：全免 名額：30人  
備註：此活動由社會福利署老有所為計劃贊助

負責職員：趙淑汶姑娘

## 接揮春迎新歲

- 日期：2019年1月25日(星期五)  
時間：下午2:00 - 下午4:00  
地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室  
本網絡會員  
內容：由書法導師及義工為會員寫揮春  
費用：全免 名額：有興趣人士  
備註：鳴謝會員陳一鵬及梁志英夫婦、書法義工



負責職員：趙淑汶姑娘

# 本季推介

## 營得喜·活得樂之開心暢聚日(抽籤活動)



新創建 NWS  
新創建集團慈善基金

贊助

- 日期：2019年1月26日(星期六)  
 時間：上午8:30 - 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：前往明愛天糧包餅工房，與新創建義工一同製作杯子蛋糕；於荃灣圓玄學院享用素食午膳，並一同參觀圓玄學院  
 費用：全免 名額：25位 負責職員：趙淑汶姑娘  
 備註：1. 鳴謝新創建集團慈善基金贊助活動費用  
 2. 抽籤日期：2019年1月17日(星期四)11:30開始抽籤，歡迎會員到場見證



## 香港青年協會 2019 鄰舍團年飯(抽籤活動)

- 日期：2019年1月26日(星期六)  
 時間：上午10:00 - 下午3:00  
 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：前往天耀邨足球場享用盆菜，歡渡佳節  
 費用：全免 名額：13位  
 備註：1. 此活動由香港青年協會主辦  
 2. 抽籤日期：2019年1月17日(星期四)11:30開始抽籤，歡迎會員到場見證  
 3. 請自備水、餐具、食物盒



負責職員：黃貴玲姑娘

## 團年相聚在愛鄰

- 日期：2019年1月28日(星期一)  
 時間：中午12:00 - 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：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人  
 備註：1. 響應環保，請自備餐具  
 2. 中心備有白飯及茶水供參加者享用



負責職員：趙淑汶姑娘

## 高纖健康湯水

- 日期：2019年3月29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：由職員烹調健康湯水讓參加者品嚐，介紹高纖飲食資訊  
 費用：\$8 名額：10位  
 備註：響應環保，請自備餐具

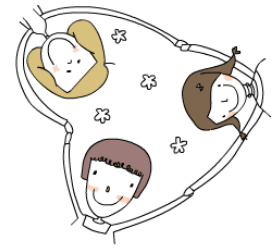


負責職員：趙淑汶姑娘

# 精選推介

## 天循義剪交流日

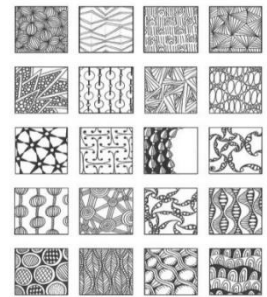
- 日期：2019年1月31日(星期四)  
時間：下午3:45 - 下午6:00  
集合地點：賽馬會天水圍社區健康中心活動室  
活動地點：天水圍循道衛理中學  
對象：本網絡會員  
內容：由天水圍循道衛理接受過剪髮訓練的中學生，為中心參加者剪髮；另外，如不需剪髮的長者，可參與由學生安排的手工活動，促進長幼交流  
費用：全免 名額：10位(5位：剪髮服務/  
5位：手工活動)  
備註：1. 此活動與天水圍循道衛理中學合辦 2. 請洗乾淨頭髮



負責職員：黃貴玲姑娘

## 禪繞畫入門班

- 日期：2019年3月14日(星期四)及3月28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：一同認識近年熱門的抒壓藝術，以簡單的線條和圓心等畫出基本圖形構成一幅畫  
費用：\$20 名額：12位



負責職員：羅敏兒姑娘

## 電影欣賞會 - 家有喜事

- 日期：2019年3月27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：本網絡會員  
內容：本片是一部開心電影，周星馳以扮失憶挽回家庭和和睦睦...  
費用：全免 名額：30位



負責職員：黃貴玲姑娘

## 愛鄰團契

- 日期：1) 2019年1月31日(星期四)  
2) 2019年2月28日(星期四)  
3) 2019年3月28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：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

# 2至3月心水推介

## 喜從豬來賀新春

- 日期：2019年2月21日(星期四)  
時間：下午2:30 - 下午4:00  
活動地點：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  
內容：表演欣賞、集體遊戲、抽獎  
費用：\$20 名額：70位  
備註：  
1. 參加者需帶備環保袋  
2. 參加者如事前已通知當日活動未能出席，名額將會給已登記後補的會員



負責職員：黃貴玲姑娘

## 齊來話當年

- 日期：2019年3月6日(星期三)  
時間：下午2:30-3:30  
活動地點：中華基督教青年會天晴會所  
對象：本網絡會員  
內容：透過懷舊圖片懷緬以往的流金歲月  
費用：全免 名額：10位



負責職員：趙淑汶姑娘  
及黃貴玲姑娘

## 愛鄰生日會(1-3月)

- 日期：2019年3月8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：一起玩遊戲，為壽星慶祝生日  
費用：\$25 名額：20位  
備註：  
1. 請參加者自備小食一份  
2. 響應環保，請自備餐具



負責職員：黃貴玲姑娘

## 樂在其中花卉半日遊

- 日期：2019年3月15日(星期五)  
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：欣賞香港維園花卉展  
費用：全免 名額：25位  
備註：  
1. 此活動由《賽馬會花展顯關懷》贊助門票及交通津貼  
2. 活動備有旅遊巴往返  
3. 參加者需盡量出席，如不出席請盡快通知中心職員



負責職員：黃貴玲姑娘

# 巧手活動推介

## 奇趣天鵝

- 日期：2019年1月10日、1月17日及1月24日  
(星期四)(共3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：利用環保色紙摺出栩栩如生的紙天鵝
- 費用：全免 名額：10位
- 備註：鳴謝會員黃雪珍女士擔任義工



負責職員：黃貴玲姑娘

## DIY 環保利是封掛飾

- 日期：2019年1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：本網絡會員
- 內容：利用環保利是封製造新年掛飾
- 費用：\$10 名額：10位
- 負責職員：黃貴玲姑娘
- 備註：鳴謝會員廖杏元女士及陳月晴女士擔任義工



(圖片只供參考)

## 牙刷擦玫瑰花

- 日期：2019年2月27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：利用牙刷及毛巾製造出生動的玫瑰花
- 費用：全免 名額：10位
- 負責職員：黃貴玲姑娘
- 備註：  
1. 此活動為《香港人》·《香港心》義工運動  
2. 參加者完成後可獲取一枝玫瑰花，其他完成品作為日後探訪之用



## 愛鄰意見大搜查

- 日期：2019年3月21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：搜集會員對愛鄰的意見，務求提升服務質素
- 名額：10位 費用：全免

負責職員：趙淑文姑娘

誠邀參加

# 活動相集



愛心券街站義賣已完滿結束，  
感謝一群熱心會員的支持！



一起慶祝公益金 50 週年生日，熱鬧非常！



「營得喜·活得樂」計劃中，邀請到營養師與我們分享健康煮食心得，獲益良多！



眾會員最喜愛旅行活動，既可外出走走，  
亦可結識朋友！

## 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。

# 「多才多藝創新意」興趣班：活到老學到老

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	2019年1月8日 至3月26日 (逢星期二)(共9節) 1月15日及2月12日暫停	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	2019年1月11日(五)及 3月22日(五)(共2節)	下午2:30 - 4:00	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	2019年2月18日 至3月25日 (逢星期一)(共6節)	下午2:30 - 4:30	由大使分享及教授書法的心得， 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
愛鄰 愛笑瑜珈 俱樂部	2019年1月16日及 3月20日 (星期三) 2月暫停(共2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
2019年1月4日(星期五)	上午9:30-11:30	中華基督教會天晴會所 及愛鄰義工	15位
2019年1月14日(星期一)	上午9:30-11:30	香港基督教女青年會天水圍家 庭健康促進中心及愛鄰義工	15位

備註：以上兩個探訪活動由社會福利署老有所為計劃活動贊助

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！☺

## 免費量血壓服務

# 健康系列

日期：2019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		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2019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
1月10日(星期四)	10:00 - 11:00	「滋養幸福快樂人生」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
1月17日(星期四)	10:00 - 11:00	「禦寒有法」	長者安居協會
2月22日(星期五)	2:30 - 3:30	「失眠的中醫治療」	本診所中醫師
3月7日(星期四)	10:00 - 11:00	「認識肝炎」	衛生署元朗區長者健康外展隊職員
3月21日(星期四)	10:00 - 11:00	「心房顫動測試」	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



雅培低糖加營素  
\$175/850克



雅培怡保康  
\$213/900克



雅培活力加營素  
\$197/850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

- 2019年1月1日、2月5日、2月6日及2月7日為公眾假期，全日暫停開放，敬請留意！
- 2019年1月26日因工作員需外出工作關係，中心將會關閉，如有要事可致電中心手提！

# “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。



## Instagram 最熱門的香港早餐 (一)



能夠在早上享受一頓豐富早餐，是一件幸福又健康的事。在社交平台 Instagram 中，擁有「早餐」主題標記(hashtag)的相片至今已超過 5 千萬張。接下來的週三「營」貼士，會為大家回顧 Instagram 2016 年四大熱門的 #香港早餐 (#hkbkbreakfast)。

### 第四位：粥品

粥品相片進佔#香港早餐的第四位，足見港人熱愛粥品，尤其在清涼的早上，吃一碗暖粥分外

足。粥品給人的印象是清淡食物，但根據食物安全中心資料庫，餐廳售賣的粥品，如皮蛋瘦肉粥、艇仔粥和及第粥，一碗含約 1300 毫克鈉質，即約半茶匙鹽。而世界衛生組織建議，成年人一天應進食少於 2000 毫克鈉質（相等於少於 1 平茶匙鹽）。由此可見，一碗餐廳粥品的鹽分已佔每天所需的一半以上。長期攝取過量鹽分或鈉質會增加患上高血壓的風險。如想減低鹽分吸收，可將無鹽白粥與其他粥品混合，甚至嘗試要求走鹽。如自家烹調，可用胡椒代替鹽，並加入冬菇、生菜或粟米以增加纖維，及放入低脂肉類如魚片或瘦肉，達至均衡飲食，營養十「粥」！



## Instagram 最熱門的香港早餐 (二)

### 第三位：菠蘿包



菠蘿包進佔社交平台 Instagram 中熱門#香港早餐的第三位，亦是港式麵包中較受港人熟悉的麵包。從營養角度來看，港式麵包（如牛角包、雞尾包、墨西哥包及菠蘿包）在製作過程中加入很多油份（如牛油或起酥油），因此其脂肪（特別是飽和脂肪）含量頗高。而且，港式麵包大多屬於精製食物，其營養價值偏低，未能提供人體所需的膳食纖維、維他命及礦物質。要為麵包添加營養價值，可試全麥方包配水浸吞拿魚、蕃茄或低脂芝士作餡料。其熱量跟一個菠蘿包相約，但營養價值就大大提高。大家不妨在社交平台分享這份營養早餐，向朋友展現你的健康生活態度！

\* 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(10-12 月份)人人飾樂助 \$4390；

陳一鵬先生捐贈茶點供會員享用；吳承捷先生捐贈手作中秋吊飾作送贈會員之用；

黃輝蘭女士捐款\$500

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：

陳富權先生、陳小蓮女士、何淑珍女士、江志英女士、陳妹妹女士、崔秀媛女士、周群律女士



## 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)

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