



2022年10至12月份

通訊

本服務由香港公益金資助

主任的話



服務主任 黃穗玲

<敬老護老愛心券>

感謝各位會員多年來一直支持本中心，除踴躍參與中心的活動外，更積極投入中心的義務工作。本年我們再獲邀參與「敬老護老愛心券」之籌款活動，並於 10 月 22 日至 11 月 26 日舉行。在此懇切呼籲，盼望大家能以實際行動支持我們，方法包括：購買愛心券(每張\$20)、參與街站義工工作或向親友勸銷，這筆收入每年對「愛鄰網絡」來說是難得及寶貴的資源，希望大家能踴躍參與籌款，詳情請見下表。

街站義工招募 請踴躍支持

活動	日期	時間	地點
義工簡介會	10月19日(星期三)	上午10-11時	愛鄰網絡活動室
街站(一)	10月22日(星期六)	下午1時-4時	秀茂坪商場對出(近的士站)行人路
街站(二)	10月23日(星期日)	下午1時-4時	觀塘裕民坊休憩花園側巴士站對出行人路
街站(三)	10月24日(星期一)	上午10時-下午1時	秀茂坪商場對出(近迴旋處)行人路
街站(四)	11月26日(星期六)	下午1時-4時	秀茂坪商場對出(近的士站)行人路
街站(五)			秀茂坪商場對出(近迴旋處)行人路

聖經金句：

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。(腓立比書 4:6-7)

人事消息 >



賴靖兒姑娘 梁曼鈺姑娘

新活動工作人員賴靖兒姑娘及梁曼鈺姑娘分別於本月 19 日及 26 日到職，在此歡迎她們，並祝她們工作順利。

【會員例會】

日期：2022 年 10 月 7 日(星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：中心活動室 / Zoom 內容：介紹 10-12 月份的活動及報名須知

如欲參加例會，請於 10 月 6 日或之前致電中心或 WhatsApp 報名。



<活動報名>



報名日期：2022 年 10 月 7 日(星期五)

報名時間：下午 2:00 - 4:30

報名方法：致電中心 或 WhatsApp 恕不接受親臨中心報名

報名須知：

1. 每名會員最多可報 3 個活動，第 4 個或以上會以後備處理。
2. 所有收費活動，已成功留位者，需於 4 個工作天內到中心繳費作實。
3. 報名為先到先得，一經收費，恕不退款及不可轉讓。
4. 愛鄰網絡保留最終決定權。

【愛鄰提提您】

1. 請於報名前，留意活動日期，避免與其他活動(如覆診)撞期，若報名後多次缺席，將影響下一季度報名的優先次序。
2. 各項活動因應疫情可能有所轉變，包括舉行的形式(實體或線上)及日期等，若已報名，請在活動前留意 WhatsApp 通知或致電中心查詢。

<活動推介>

<讚美操>

日期：(第1班)2022年10月10日至11月14日，逢星期一(10月17日除外)，共5堂

(第2班)2022年11月21日至12月19日，逢星期一，共5堂

時間：下午2:30 - 3:30

地點：秀茂坪社區中心一樓 名額：12人

費用：\$20 負責職員：梁姑娘

內容：配合詩歌及體操，有助會員提升身、心、靈健康。

備註：請確保符合疫苗通行證要求才報名，一經報名，恕不退款。



<毛巾操>

日期：(第1班)2022年10月14日至11月18日，逢星期五，共6堂

(第2班)2022年11月25日至12月30日，逢星期五，共6堂

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心活動室 名額：12人

費用：\$20 負責職員：賴姑娘

內容：以毛巾進行簡單運動。



<驗血糖>

日期：2022年11月8日(星期二)

時間：上午9:30至11:30 名額：不限

地點：中心

費用：免費 負責職員：梁姑娘

內容：由專業醫護人士刺手指驗血糖。

備註：1. 活動由美國雅培製藥有限公司提供服務。

2. 需要空腹2小時



<活動推介>

<魔力橋入門班>

日期：2022年10月18日至11月15日，逢星期二(11月8日除外)，共4堂

時間：上午9:30至11:30 地點：中心活動室 名額：8人

費用：全免 負責職員：賴姑娘

內容：教授魔力橋玩法，體會魔力橋的樂趣。



<眼睛去旅行>

日期：2022年10月13日至2022年12月29日，逢星期四

時間：下午2:30-3:00 地點：中心/Zoom

費用：全免 負責職員：梁姑娘

內容：觀看旅遊短片，不用出門也可環遊世界。



<娛樂無窮- 電影欣賞會>

日期：2022年10月3日至2022年12月19日，逢星期一

時間：上午9:30-11:00 地點：中心 費用：全免 負責職員：賴姑娘

內容：大家一起欣賞電影，享受歡樂的時光。

備註：無須報名，會員可即場到中心參加。



<迎新會>

日期：2022年10月14日(星期五) 時間：下午2:30至3:30

地點：中心活動室 名額：10人 費用：全免

負責職員：黃姑娘

內容：歡迎新會員及互相認識。



<普天同慶聖誕暨10-12月生日會>

日期：2022年12月20日(星期二) 時間：下午2:30-4:00

地點：秀茂坪社區會堂 名額：72人 費用：\$30 負責職員：黃姑娘

內容：大家一齊玩遊戲、抽獎等，共同慶聖誕節及會員生日的大喜日子。

備註：1. 10至12月的壽星可於10月6日致電中心或WhatsApp優先報名。

2. 非壽星請於10月7日下午2:00起致電或WhatsApp報名。

3. 請確保符合疫苗通行證要求才報名，一經報名，恕不退款。



<健康講場>



地點：愛鄰網絡活動室（現場）及 ZOOM（家中）

時間：下午 2:30 – 3:30

日期	主題	日期	主題
*10月11日 (星期二)	小中風大危險	11月29日 (星期二)	使用微波爐煮食 及營養標籤
10月18日 (星期二)	安全食用壽司 魚生及食物安 全五要點	12月13日 (星期二)	禽流感的憂慮及 預防方法
10月25日 (星期二)	烤烘及煎炸食 品的風險及營 養標籤	12月20日 (星期二)	改善環境衛生及 防治蟲鼠
11月8日 (星期二)	個人、食物及 環境衛生	<p>現場名額 12 個，敬請於每次講座前一星期致電報名</p> <p>凡有*號的日期，下午 3:00-3:15 銷售奶粉，歡迎有需要的會員購買。否則，亦可在辦公時間內到中心購買。</p>	
11月15日 (星期二)	細菌性及病毒 性食物中毒的 介紹及預防方 法		
11月22日 (星期二)	生化性及化學 性食物中毒的 介及預防方法		

愛鄰熱賣推介



種類	金裝加營素	怡保康
	包裝:900g/罐	包裝:850g/罐
價錢	\$178	\$220



*奶粉只限會員購買，每人每月限買 4 罐 *衛生問題，奶粉一經購買，不可更換及退貨。



<老有所為計劃贊助活動>

<布袋球>

日期：2022年11月7日至12月12日
逢星期一，共6堂

時間：上午11:00 – 12:30

地點：秀茂坪社區中心禮堂 名額：16人

費用：免費 負責職員：賴姑娘

內容：新興運動，以布袋擲入孔洞，訓練手眼協調。

****參加者必須出席所有課堂****



<和諧粉彩>

日期：2022年11月3日至12月22日
逢星期四，共8堂

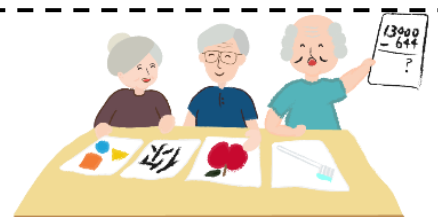
時間：上午9:30 – 11:00

地點：中心活動室 名額：12人

費用：免費 負責職員：黃姑娘

內容：透過粉彩進行繪畫藝術創作。

****參加者必須出席所有課堂****



<齊來動腦筋>



- 1.揮手告別 (猜一字)
- 2.鏡中人 (猜一字)
- 3.二小姐 (猜一字)
- 4.因小失大 (猜一字)
- 5.身體細長，兄弟成雙，光愛吃菜不愛喝湯。(猜一日常用具)
- 6.小房子里，住滿弟弟，擦破頭皮，立刻火起。(猜一日常用具)
- 7.甚麼動物猜拳永遠不會有輸贏 (猜一種海洋生物)

遊戲玩法

1. 可透過 WhatsApp 以照片/文字/語音方式傳送答案 或 致電直接向中心職員口述答案。(歡迎到中心索取遊戲紙)
2. 截止日期：2022 年 10 月 20 日(星期四) 下午 4:00。
3. 每人只可參加一次，如多於一次，以第一次提交的答案為準。
4. 答案全對的參加者將會獲得一份小禮物，名額 20 個。
5. 若答中人數超出名額，會以抽籤形式抽出 20 位中獎者。
6. 獲獎名單於 2022 年 10 月 25 日(星期二)透過 WhatsApp 公佈或可致電中心查詢，獲獎者將會由職員個別通知領取禮物時間。

人人“飾”樂助

「人人“飾”樂助」計劃是由愛鄰網絡的會員和義工共同製作手工藝品，其收益將會用於長期病患的社區支援服務。

我們有多款精美珠飾品擺設，更有可愛的動物珠飾品，每件作品都獨一無二。

~~心動不如行動！~~ ✧✧歡迎到愛鄰網絡選購✧✧

請大家讚好 Facebook 專頁：<https://www.facebook.com/GnnHandCraft>



松鼠 小鴨 企鵝
\$45 \$25 \$30



<活動剪影>



芬蘭木柱 - 訓練手眼協調



手工繽紛樂 - 享受做手工的樂趣



絲襪花 - 每朵都獨一無二



< 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
1 號戒備信號	T1		
3 號強風信號	L3		
8 號暴風或以上信號	NE 東北 8 9 10		
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，會員如有疑問，歡迎主動致電中心查詢。)

~ 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

- * 會員-盧秀琼女士 捐款\$500
- * 會員-周楊佳女士 捐款\$1,200
- * 會員-鄭淑琼女士 捐款\$500
- * 會員-黎慕貞女士 捐款\$300
- * 會員-鄺掌珠女士 捐款\$200
- * 會員-鄧鳳梅女士 捐贈 49 個藥丸切割器

~ 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 / 2727 8687

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: 羅敏琪 (社會服務部 - 服務經理)

黃穗玲 (服務主任)



愛鄰網絡(廣福)

本服務由香港公益金資助

2022年10-12月通訊

主任的話

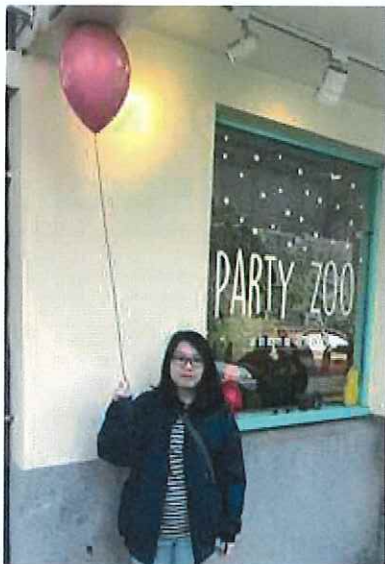
嚴淑芬 服務協調主任

「敬老護老愛心券」 ~ 有賴您支持

感謝各位會員一直積極參與中心的活動。今年我們再獲邀請參與「敬老護老愛心券」之籌款活動，並於10月22日(六)至11月27日(日)舉行，每張愛心券售價\$20。在此誠懇呼籲，盼望能以您的實際行動支持我們，支持的方法包括：購買愛心券、參與街站義工工作或向您的親友勸銷，這筆收入每年對『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，有關各街站的日期、時間和地點，詳情如下：

街站義工招募 懇請大家踴躍支持！

日期	時間	地點
街站義工簡介會		
1. 10月21日(星期五)	下午2時至下午4時	愛鄰網絡活動室
2. 10月23日(星期日)	中午12時至下午4時	大埔中心20座連接一田百貨高架行人道
3. 10月24日(星期一)	上午9時至下午1時	大埔翠屏花園外行人道(面向巴士總站)
4. 11月27日(星期日)	中午12時至下午4時	大埔中心20座連接一田百貨高架行人道



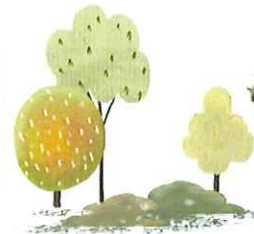
~ 新職員介紹 ~

各位會員大家好~我是8月29日入職的活動工作人員陳映如姑娘，很高興能夠加入愛鄰網絡(廣福)這個大家庭。歡迎大家到中心都可以和我傾下計，期待與您們每一位見見面呢！請大家多多指教😊

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。(腓立比書 4:6-7)



活動報名須知



會員請用以下方式報名:

致電中心電話: 3188 3430 或透過 WhatsApp 留言錄音: 5420 1755 報名!

如有疑問, 歡迎致電中心 3188 3430 查詢。

1. 免費活動: 以先到先得方式報名
2. 收費活動: 會員可致電中心留位, 但必須於 4 個工作天內親臨中心繳費作實。
3. 抽籤活動: 以抽籤形式決定參加者, 會員必須於截止日期前報名。抽籤結果會張貼於中心內, 中籤會員將有職員通知, 職員於抽籤日後 3 日內未能聯絡中籤者, 將順延下一位。中籤者必須於 4 個工作天內到中心登記或取票, 否則名額當放棄
4. 10 月 5 日開始報名首 6 個工作天每名會員最多可報兩項免費活動
5. 所有活動一經報名不得轉讓
6. 中心保留最終決定權

****溫馨提示**** 請會員準時出席活動, 免得影響活動進行及浪費名額, 無故缺席活動有機會影響日後活動報名之機會, 敬請大家珍惜資源



小組活動

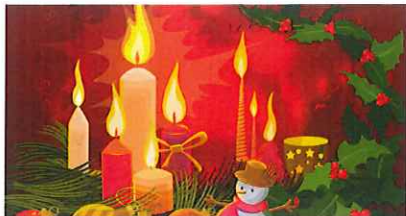


2022 年 10 至 12 月之活動時間表

日期	時間	活動	集合地點
星期一	上午 9:30-11:00	友情健體樂融融	☆大元邨泰德樓對出平台
星期二	上午 9:30-11:00	週二運動班	☆廣福社區會堂
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	大元遊樂鬆一鬆	☆大元邨泰德樓對出平台
星期五	上午 9:30-11:00	週五運動班	☆廣福社區會堂
星期五 星期六	下午 2:30-5:00	電影欣賞	中心活動室
10 月 19 日 11 月 16 日 12 月 21 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, 敬請自備防蚊及防曬用品, 多謝合作。



活動推介



咖啡渣手工皂工作坊

日期：10月13日(星期四)

時間：下午2:00-4:30

地點：大埔墟74K巴士站集合

內容：利用咖啡渣製作再生物品

對象：會員 費用：全免

名額：13位

備註：車資自備

(請帶備足夠車資的八達通)

參加者必須注射三針疫苗

主辦團體：綠在大埔

記憶與您

現場及 Zoom 視像講座

日期：10月18日(星期二)

時間：上午11:15-12:30

地點：中心活動室

內容：認識增強記憶技巧

對象：會員 費用：全免

名額：16位現場及 zoom 會員

主辦團體：衛生署

正確牙齒及口腔的護理

現場及 Zoom 視像講座

日期：10月25日(星期二)

時間：上午11:15-12:30

地點：中心活動室

內容：保護牙齒知識

對象：會員

名額：16位現場及 zoom 會員

主辦團體：雀巢公司



友鄰壽星齊歡聚

日期：11月4日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：生日慶祝、集體遊戲及
贈送禮物

名額：16位

費用：\$30

(10-12月生日會員優先)



健康毛巾操

日期：11月22日(星期二)

時間：上午9:30-11:00

地點：廣福社區會堂

內容：伸展運動

(贈送毛巾一條)

對象：會員

費用：全免

名額：30位

主辦團體：美國雅培



居家安老斷捨離

現場及 Zoom 視像講座

日期：12月6日(星期二)

時間：上午11:15-12:30

地點：中心活動室

內容：如何清理雜物，妥善
整理個人空間

對象：會員 費用：全免

名額：16位現場及 zoom 會員

主辦團體：長者安居協會



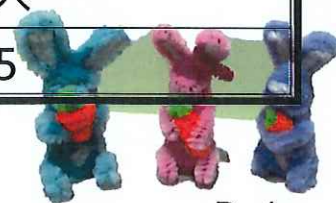
「耆樂童心展活力」活動計劃

	布袋球訓練班 (I)	布袋球訓練班 (II)
日期：	10月13,20,27日(星期四) {共三堂}	11月10,17,24日(星期四) {共三堂}
時間：	上午10:00 - 11:30	上午10:00 - 11:30
地點：	愛鄰網絡活動室	
內容：	新興運動 - 布袋球是種拋擲性運動，可於室內或室外進行。 透過拋擲動作鍛鍊參加者的手眼協調能力及平衡力。	
名額：	每班8人	
費用：	全免	
備註：	1) 如上期已參加芬蘭木柱棋的會員，則不可參與此活動 2) 有興趣報名者只可選擇其中一班。如報名人數多於名額，將會抽籤。 3) 參與此活動的會員必須能全部出席課堂。	





人人飾樂助-手工藝班系列

	乾花擴香磚 DIY	趣味扭扭樂 DIY
日期：	10月18日(星期二)	12月5日(星期一)
時間：	下午2:30 -4:00	下午2:30 -4:00
地點：	愛鄰網絡活動室	
內容：	製作乾花擴香磚， 完成後均可送禮或自用。	以毛絨條製作花朵及動物， 製作不一樣的小擺設。
名額：	10人	10人
費用：	\$25	\$15



活動推介

「輕。鬆。上。山。行」系列

	行山簡介會	
日期：	11月15日(星期二)	
時間：	下午 2:30 – 3:30	
地點：	中心活動室及 ZOOM 視像介紹	
內容：	1. 認識行山的基本知識 2. 介紹11月及12月份行山路線	
名額：	實體簡介會：15人 及 ZOOM 視像簡介會：20人	
費用：	車資自備 (請帶備足夠車資的八達通)	
備註：	參與 11月及 12月行山活動的會員必須先出席簡介會	
		
	輕輕鬆鬆水塘遊	錦田樹屋遊
日期：	11月21日(星期一)	12月19日(星期一)
時間：	上午 9:30 至 下午 3:00	上午 9:30 至 下午 4:30
地點：	上午 9:15 中心集合	上午 9:15 <u>大埔墟 64K 巴士總站集合</u>
內容：	九龍副水塘~九龍接收水塘~ 石梨貝水塘~九龍水塘	水頭村~水尾村~錦田樹屋~ 鄉村俱樂部農場~錦田壁畫村
名額：	12人	12人
費用：	車資自備 (請帶備足夠車資的八達通及輔幣)	
備註：	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有興趣的會員可先留名，簡介會後可正式報名 2. 活動主要於戶外步行，參加者需自行評估體力及身體狀況。 3. <u>活動必須按時出席，逾時不候。</u> 	

人人“飾”樂助

「人人“飾”樂助」計劃是由愛鄰網絡會員和義工製作會員製作多款精美珠飾品擺設，更有多款可愛動物珠飾品!歡迎查詢。收益是支持我們為長期病患者提供的社區支援服務，每件都獨一無二
 ~~ 心動不如行動快到愛鄰挑選一個啦!

☆ 歡迎到愛鄰網絡選購。

Facebook 專頁請大家支持網址：
<https://www.facebook.com/GnnHandCraft>

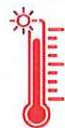


聖誕樹:(大) \$70 (小):\$35
 白色雪人 : \$45

惡劣天氣下的活動安排



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	⌚3	✗	☎
八號暴風或以上信號	⚡⚡⚡	✗	✗
黃色暴雨信號	 Amber 黃	☎	✓
紅色暴雨信號	黑色暴雨信號	✗	✗
 Red 紅	 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。

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。

* 65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

愛鄰熱賣推介點

每月每款
限售4罐

各會員可以優惠價到中心購買以下產品，
請先致電中心查詢

〈貨物收妥確認，恕不退换〉



產品名稱	雅培 金裝加營素	雅培 活力加營素	雅培 怡保康
包裝	900 克/罐	850 克/罐	850 克/罐
價錢	\$178	\$221	\$220

只供
會員認購



「耆樂童心展活力」活動花絮



特別鳴謝

- * 中華煤氣 月餅 300 個
- * 李宅捐贈 現金\$1500
- * 民政事務處 捐贈二十五周年慶祝活動禮物包物品 93 份
- * HandsOn Hong Kong Limited 共 718 張 \$100 面額 惠康超市禮券
- * 加拿大妙睡寧(香港)有限公司 捐贈 12 枝 650ml 特強消毒殺菌水
- * 銀杏館 月餅 200 個
- * 中心捐款箱收入 現金\$124

~ 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 (廣福)

中心職員：羅敏琪(服務經理)，嚴淑芬(服務協調主任)，
蔡月香(活動工作員)，陳映如(活動工作員)

地 址：大埔廣福邨廣崇樓地下 B101-B102 室 電話：3188 3430

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：3188 1884



本服務由香港公益金資助

愛鄰網絡(天水圍)

2022年10月至12月通訊

主任的話



服務主任 胡結惠姑娘

大家好！我是新到職的中心主任胡姑娘，很開心能夠加入天水圍愛鄰網絡這個大家庭！我過往從事長者服務，今次也帶著期盼和興奮的心情迎接新的工作崗位，希望可以做好本中心的長期病患服務，同時讓大家可以時刻展現笑容，常懷歡笑，繼續伴大家同行，共同跨過疫境，一起建立一個有愛的友鄰社區。期待疫情緩和後，大家生活回復正常，有機會認識大家，在這裡祝福大家每天過得豐盛及喜樂，健健康康生活。

「敬老護老愛心券」~義工招募:

為了讓更多長期病患者得到適切服務，愛鄰網絡於2022年10月22日至11月25日舉行「敬老護老愛心券2022」慈善籌款活動，向社會各界人士義賣每張定價港幣\$20的「愛心券」，為本中心的長期病患服務籌募經費。愛鄰網絡的服務重點為支援長期病患者在社區復康及融合的工作，推動友鄰、義工及社區人士等關顧長期病患者及其照顧者的需要，以改善他們的生活質素。在疫情持續下，面對生活及經濟上的不景氣，募集捐款實不容易，愛鄰網絡盼望您能身體力行支持「敬老護老愛心券2022」慈善籌款活動，集腋成裘，回應長期病患服務日益增加的需要。我們十分需要您的支持，您可以認購/代售愛心券或擔任義工向社區人士勸銷，盼望你們每位踴躍積極參與籌款，繼續支持我們的服務。義賣愛心券街站詳情如下：

日期	時間	地點
2022年10月22日(星期六)	下午	天悅輕鐵站
2022年10月23日(星期日)	下午	天逸輕鐵站
2022年10月24日(星期一)	上午	天悅輕鐵站
2022年11月5日(星期六)	下午	天悅輕鐵站
2022年11月25日(星期五)	上午	天瑞街市側

活動報名須知：

避免人群聚集，請致電
或Whatsapp報名

請留意：本季活動之報名日為9月26日(星期一)上午9:00起

1. 免費活動：以先到先得方式報名，會員可致電或Whatsapp或現場報名。
2. 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。
3. 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。
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。

中心防疫措施

進本診所前，各會員須量體溫、以酒精搓手液消毒雙手。

中心須遵守政府限聚指引，確保群組間有足夠的社交距離。

活動完結後，職員會為房間進行消毒，保持衛生清潔。

關心鄰里 - 致電壽星祝福

日期：2022年4月至2023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!

人人『飾』樂助

所有手工藝品均由會員製作，
收益用於長期病患者支援服務。



由花心絲小組會員義工製作的
絲花盆栽



由飾心製作小組會員義工製作的擴香石擺設

歡迎到中心選購

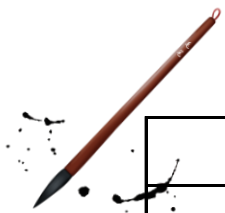


恆常活動



地點：本中心活動室		費用：全免	
請注意：如參加者之出席率不足7成將會影響下一季報名的資格			
名稱	日期	時間	名額
健康資訊站	10月-12月逢星期一 (10月24日暫停)	上午9:05至上午9:25	16位
魔力橋小組	10月-12月逢星期一 (10月24日暫停)	上午9:30至上午11:30	16位
活力椅子操A	10月-12月逢星期二	上午9:30至上午10:30	15位
活力椅子操B	10月-12月逢星期二	上午11:00至中午12:00	15位
織織復織織	10月-12月逢星期二	下午2:30至下午4:00	10位
花心絲小組	10月-12月逢星期三	上午9:30至上午11:30	10位
勾織工作坊	11月-12月逢星期三 (11月2日, 12月7日暫停)	下午2:30至下午4:00	10位
飾心製作小組	10月13, 20日, 11月10, 17日, 12月1, 8日(星期四)	上午11:00至中午12:30	10位
喜樂讚美操	10月-12月逢星期五 (11月25日暫停)	上午9:30至上午10:30	8位
椅子讚美操	10月-12月逢星期五 (11月25日暫停)	上午11:00至中午12:00	15位

輕鬆暢談書法班



地點：本中心活動室			費用：全免	
	日期	時間	名額	內容
書法班 A	2022年10月10日至11月7日 逢星期一(共5節)	下午 2:30 至 4:00	10位	由義務導師分享及教授書法的心得 暢談日常生活的趣事 (分享大使：會員陳一鵬先生)
書法班 B	2022年11月21日至12月19日 逢星期一(共5節)		10位	

電影欣賞



地點：本中心活動室	時間：上午09:30-11:00	名額：20位	費用：全免
日期	主題	內容	
27/10/2022(星期四)	最愛麗莎全經典演唱會	香港首位粵語流行曲天后-麗莎	
10/11/2022(星期四)	共融舞台劇-逆風而行2.0	故事啟發自非洲國家馬拉威的真人真事	

愛鄰生日會(10-12月)



日期：2022年11月24日(星期四)
時間：(第一場)上午9:30-11:00
時間：(第二場)上午11:15-12:45
地點：本中心活動室
對象：本網絡會員
內容：一起玩遊戲, 為壽星慶祝生日
費用：\$20
名額：40位(每場20位)
備註：10-12月生日會員優先

愛鄰靚湯

日期：2022年10月12日(星期三)
2022年11月9日(星期三)
2022年12月14日(星期三)
時間：下午3:00-4:00
地點：本中心活動室
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：\$10
名額：15位

聖誕裝飾工作坊

日期：2022年12月15日(星期四)
時間：(第一場)上午09:30-10:30
(第二場)上午11:00-12:00
地點：本中心活動室
對象：本網絡會員
內容：親手製作出獨一無二的聖誕飾物
費用：\$15
名額：20位(每場10位)

「友心人」愛鄰大使訓練

日期：2022年10月14日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心活動室

對象：本網絡會員

內容：由註冊社工訓練一群愛鄰大使，學習溝通、探訪及電話關顧技巧，日後能以適切的態度關顧有需要的長者

費用：全免

名額：10位

備註：義工需於10月至明年1月每月為有需要會員進行探訪及電話慰問

智趣遊樂場

日期：第一場 2022年10月8日(六)

第二場 2022年11月19日(六)

第三場 2022年12月3日(六)

第四場 2022年12月17日(六)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心活動室

對象：本網絡會員

內容：玩玩兒時遊戲及現時科技遊戲，包你興奮，開心又好玩

費用：全免

名額：64位(每場16位)

聖誕聯歡會

日期：2022年12月21日(星期三),

2022年12月22日(星期四)

時間：(第一場)12月21日上午9:30-11:00

時間：(第二場)12月21日上午11:15-12:45

時間：(第三場)12月22日上午9:30-11:00

時間：(第四場)12月22日上午11:15-12:45

地點：本中心活動室

對象：本網絡會員

內容：一起玩遊戲，慶祝聖誕節

費用：全免

名額：80位(每場20位)



芬蘭木柱體驗班

日期：2022年10月6, 13日(星期四) (共2節)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心活動室

對象：本網絡會員

內容：起源自芬蘭的木棋運動-芬蘭木柱是一種戶外投擲運動結合保齡球玩法與飛鏢的計分方式，適合以小隊形式進行，在運動的同時也能增加人與人之間的溝通。

費用：免費

名額：10位

備註：鳴謝新創建集團義工協助



地壺球體驗班

日期：(第一場) 2022年10月20日, 11月3日(星期四)
(第二場) 2022年11月17, 24日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心活動室

對象：本網絡會員

內容：地壺球是一項紳士團體運動，與對手的球員沒有身體碰撞。這是一個要求精準，策略，專注力，溝通，團隊合作，禮儀和逆境智能的運動。

費用：免費

名額：20位(每場10位)

備註：鳴謝新創建集團義工協助



免費量血壓服務

日期：2022年10月至12月（逢星期三,五）

時間：上午9:00 至 中午12:00

對象：本網絡會員

地點：賽馬會天水圍社區健康中心輔導室

備註：歡迎向邱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：本中心活動室

費用：全免

名額：中心20位

備註：歡迎向邱姑娘索取獎勵紀錄表。由即日起至2023年3月31日，凡參加滿三次可獲精美禮物一份

日期	時間	主題	主講
10月6日(星期四)	10:00 - 11:00	「如何處理焦慮」講座	衛生署元朗區長者健康外展隊
11月3日(星期四)	10:00 - 11:00	「糖尿病患者的健康飲食」講座	衛生署元朗區長者健康外展隊
12月8日(星期四)	10:00 - 11:00	「癌症小百科」講座	衛生署元朗區長者健康外展隊

會員優惠

奶粉訂購：每人每月每款限購4罐，如需購買請致電中心與職員聯絡（只限會員購買）

2022年4月起調整價格



雅培低糖加營素

\$185 / 850克



雅培怡保康

\$223 / 850克



雅培活力加營素

\$222 / 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

10月1,4日，12月26,27日為公眾假期，
全日暫停開放
敬請留意！



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上午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。

感謝煤氣公司送出月餅200個

感謝會員黃雪珍捐贈\$1000

感謝潔亮公司送出吸色片60盒及冰巾280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：
 羅敏琪 (服務經理) 胡結惠 (服務主任)
 邱曉琳 (活動工作人員) 羅敏兒 (兼職活動工作人員)

