



2022 年 1 - 3 月通訊

服務協調主任的話

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 28 日完滿結束，今年的成績確實相當雀躍呢！三間愛鄰網絡合共售出 6,676 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 \$120,443.00，其中本單位共籌得



\$46,103.60，善款較去年增加 \$19,403.10，非常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，尤其見到街站勸銷的會員不遺餘力的投入，您們每一位的付出實在相當感動呢！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，再一次感謝大家的支持！

※【會員例會】※

日期：2021 年 12 月 16 日(星期四)

時間：第一場--上午 11:30-下午 12:30

(中心現場、家中 ZOOM 視像同步進行)

第二場--下午 2:30-3:30

(中心現場、家中 ZOOM 視像同步進行)

地點：中心活動室及家中

內容：介紹 1-3 月份新活動及報名須知

人數：實體每場 20 人

備註：1. 有興趣參與者，需在 12 月 15 日或之前致電登記。

2. 需自行帶備季刊及筆。

3. 鼓勵已懂用 ZOOM 的會員在家以視像參與。

耶和華你的神，是施行拯救、大有能力的主

他在你中間必因你歡欣喜樂，默然愛你，且因你喜樂而歡呼~~西番雅書 3:17



<活動報名>



報名日期：2021 年 12 月 21 日(星期二)

報名時間：下午 2:00 開始至下午 4:00(額滿即止)

報名方法：親臨中心

(當日 2:00-4:00PM 恕不接受電話及 WhatsApp 報名)

報名須知：

1. 會員最多可報 3 個活動，如想報更多，則會放在後備名單。
2. 名額先到先得，一經收費，不得退款及轉讓。
3. 請注意，若會員報名後多次缺席，將會影響自己下一季度的報名機會。
4. 愛鄰網絡保留最終決定權。

<報名時敬請帶備此通訊、會員証及現金>

<恆常活動>

<愛心創意小組>

日期：2022 年 1 月至 3 月 (逢星期三)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：中心活動室 費用：免費

內容：由中心義工製作不同手工藝品，如珠飾作品。成品將會用作活動人
人飾樂助作銷售用途。

<魔力橋小組>

日期：2022 年 1 月至 3 月 (逢星期一至五)

時間：上午 10:30 至下午 12:30 及 下午 2:15 至 4:15

地點：中心大堂 費用：免費



* 以上活動須於當日早上 9 時開始，致電中心職員報名登記方可參與

* 如有其他活動或特殊情況，活動會暫停

福 福

< 活動推介- 同歡共慶 >

**** < 新春團拜暨生日會 > **** (與宣道會宣恩堂牧的地家庭服務中心合辦)

日期：2022 年 2 月 10 日 (年初十/星期四)

時間：下午 1:00 – 5:00

集合地點： 本中心

舉行地點： 宣恩堂位於大角咀之禮堂舉行

內容：福音粵曲表演、與宣恩堂小朋友玩遊戲、抽獎及彼此問好，
共慶新春及生日！

名額：50 人

費用：\$30

負責職員：社工

備註：1. 鳴謝「世界傳道會那打素基金」贊助來回之旅遊車服務。
2. 每位參加者均可獲得新年禮物乙份； 1-3 月生日者額外獲
生日禮物乙份。





活動推介- 同歡聚



** < 愛鄰團契 > **

(與基督教香港信義會平安堂合辦)

日期：2022 年 1 月 29 日、2 月 26 日、3 月 26 日

(每月最後一個星期六)

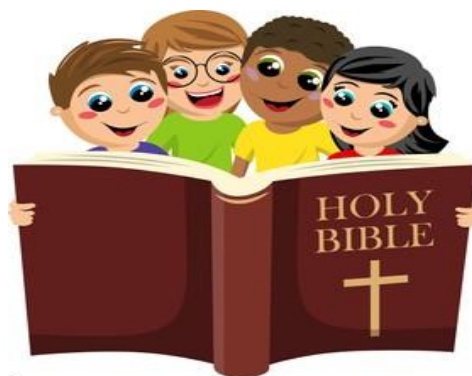
時間：下午 2:30 - 3:30

舉行地點：本中心

內容：遊戲、唱詩及茶點分享

名額：15 人

費用：免費



< 活動推介- 外出走走 >

< 西貢市一天遊 >

日期：(第一團)2022 年 3 月 10 日(星期四)

(第二團)2022 年 3 月 17 日(星期四)

時間：上午 10:00- 下午 4:00

地點：西貢市中心

內容：一起乘坐公共交通往西貢，暢遊海濱、海鮮街、舊墟。

名額：每團 10 人

費用：免費 (公共交通及午餐由參加者自費; 午餐開支每人約\$150)

負責職員：社工

備註：1. 如有需要請自行帶備止暈止嘔藥物。

2. 參加者需於中心門外等候，職員點名後才出發。



< 活動推介- 健康運動 >

< 讚美操 II >

日期：(第一組)2022 年 1 月 3 至 24 日, 共 4 堂(逢星期一)

(第二組)2022 年 2 月 7 至 28 日, 共 4 堂(逢星期一)

(第三組)2022 年 3 月 7 至 28 日, 共 4 堂(逢星期一)

時間：下午 2:30 – 3:30 地點：中心活動室

內容：配合詩歌及體操，有助會員提升身、心、靈健康。

名額：8 人 費用：免費 負責職員：張姑娘



< 齊起動、做運動 III >

日期：2022 年 1 月 3 至 24 日, 共 4 堂(逢星期一)

時間：上午 10:00-10:45 地點：中心活動室

內容：工作員帶領會員齊齊做健體操，

例：八段錦，方便又輕鬆地做運動。

名額：8 人 費用：\$15 負責職員：張姑娘



< 椅子操 III >

日期：2022 年 2 月 25 至 3 月 25 日, 共 5 堂(逢星期五)

時間：(第 1 節) 上午 10:00 – 10:30

(第 2 節) 上午 11:00 – 11:30

地點：中心活動室

內容：坐在椅子上跟著音樂節奏舞動手腳，輕鬆愉快地做運動。

名額：每節 8 人

費用：\$15

負責職員：駱姑娘



< 活動推介- 身心享樂 >

< 開心暢玩 IV >

日期：(第一組)2022 年 1 月 4 至 25 日,共 4 堂 (逢星期二)

(第二組)2022 年 2 月 8 至 3 月 1 日,共 4 堂 (逢星期二)

(第三組)2022 年 3 月 8 至 29 日,共 4 堂 (逢星期二)

時間：上午 10:00 – 10:45

內容：工作人員帶領會員玩不同遊戲，例如保齡球，BINGO 等，讓會員可以增加手腳活動能力及享受遊戲中的樂趣。

地點：中心活動室 費用：\$20 名額：每組 10 人

負責職員：張姑娘

< 智能手機班 >

日期: 2022 年 3 月 2 至 23 日

(逢星期三, 共 4 堂)

時間: 上午 10:30-12:00

內容: 教授參加者如何使用基本 Whatsapp 使用，如何在 Play 商店下載軟件等等。

地點: 中心活動室

費用: \$20 名額: 10 人

負責職員: 駱姑娘

備註: 不適用於蘋果手機

< 桌遊天地 >

日期: 2022 年 1 月 5 至 19 日

(逢星期三, 共 3 堂)

時間: 上午 10:30-11:30

內容: 利用桌遊(例如:UNO)提升參加者反應外，更可在過程中更認識彼此。

地點: 中心活動室

費用: \$10

名額: 8 人

負責職員：駱姑娘

< 遊戲大激鬥 II >

日期：(第一組) 2022 年 1 月 7 至 21 日(逢星期五, 共 3 堂)

(第二組) 2022 年 2 月 14 至 28 日(逢星期一, 共 3 堂)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：中心活動室 費用：\$10

內容：利用 Switch 遊戲機大家決鬥一番。

名額：每組 8 人

負責職員：駱姑娘





< 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

地點：愛鄰網絡活動室（現場）及 ZOOM（家中）

時間：下午 2:30 – 3:15

日期	活動	日期	活動
1 月 4 日	認識糖尿病與 認知障礙症 (美國雅培)	2 月 22 日	使用微波煮食及 營養標籤 (食環署)
1 月 11 日	個人、食物及 環境衛生 (食環署)	3 月 1 日	「醣」不怕，食得其 法(美國雅培)
1 月 18 日	改善環境衛生及 防治蟲鼠 (食環署)	3 月 8 日	蔬果中的天然毒素及 食物安全焦點 (衛生署)
1 月 25 日	細菌性及病毒性 食物中毒的介紹 及預防方法 (食環署)	3 月 15 日	食物添加劑及 安全食用沙律 (食環署)
2 月 8 日	小中風，大危險 (美國雅培)	3 月 22 日	安全食用壽司魚生及 食物安全五要點 (食環署)
2 月 15 日	生化性及化學性 食物中毒的介紹 及預防方法 (食環署)	3 月 29 日	烤烘及煎炸食品風險 及 營養標籤 (食環署)

*現場參與只限 10 位會員，
敬請逢星期三早上 9 時開始，致電報名登記*



< 活動剪影 >



【愛心券籌款活動】

會員積極參與一年一度愛心券籌款活動，而各街坊都以行動來支持。



【健康知多 D 開放日】

在建立健康生活習慣攤位，會員以膠圈投入正確答案。

【齊起動、做運動】

會員齊齊做運動，方便又輕鬆地做運動。



【大埔一天遊】

會員遊覽大埔區不同景點，大家十分開心在綠匯學苑拍照留念。

新設施介紹：賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

(此計劃由香港賽馬會慈善信託基金策劃)

由 2022 年 2 月起，本中心將增設自助健康檢測設施，檢測項目包括：血壓、體重、血含氧量及體溫。

儀器將放於中心門口位置，費用全免，歡迎使用。



<會員地帶>



<愛鄰網絡會員優惠>

中醫：愛鄰網絡會員可享中醫服務 9 折優惠

****65 歲或以上長者及申領綜援人士可享 8 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。**[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]**

(以上優惠不適用於那打素中醫藥臨床研究服務中心)

西醫：愛鄰網絡的會員均可獲 8 折優惠

適用於本會轄下西醫門診

(會員到診時必須出示有效之會員証，否則不能享有以上優惠)

<愛鄰網絡會員免費借用復康器材>

本中心提供復康器材(輪椅，助行架，拐杖)免費及優先借用服務予愛鄰網絡之會員



非會員如需借用，本中心需收取相關費用

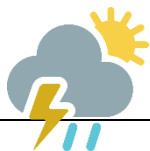
如需借用，敬請先致電 2727 8686 與職員聯絡，確定後才帶同所需文件資料親臨本中心借用

愛鄰熱賣推介

種類	金裝加營素	怡保康	Omron 手臂式血壓計
	包裝:900g/罐	包裝:850g/罐	型號:HEM-7121
價錢	\$170	\$210	\$460/個



1. 基於衛生，已出售的奶粉不能更換及退款
2. 每名會員每月只限購買 4 罐奶粉



<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

- * 開心義工隊 捐款\$3,600 * 莫月明女士 捐款\$100
- * 會員-黎小娟女士 捐贈輪椅 1 部
- * 愛鄰網絡(秀茂坪)會員及社區人士 10-12 月共捐款\$106.8

~ 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 (服務經理 - 社會服務部)
張秀麗、駱寶芳 (活動工作員)



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



2022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28日完滿結束，今年的成績確實相當雀躍呢！三間愛鄰網絡合共售出6,676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\$120,443.00，其中本單位共籌得\$52,368.50，善款較去年增加\$27,879.14，非常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，尤其見到街站勸銷的會員不遺餘力的投入，您們每一位的付出實在相當感動呢！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！！



較早前，有傳媒報導大埔富亨邨有一間恐怖「甲由屋」，事件令人嘩然，幸獲滅蟲公司義務滅蟲，食環署和屋邨清潔公司派員上門清理了超過20桶垃圾，幾經處理後單位內的甲由數目才大幅下降，據報導稱涉事的單位鄰居不禁喜極而泣！由此可見，囤積物件的影響力原來可以很大。「也許，萬一，哪天有需要……」是很普遍讓人逐漸囤積東西的理由，但很多時深層的理由，往往是源自匱乏的焦慮。這些以「萬一」因由囤積下來的東西可能是無數個膠袋、紙袋、陳年衣物、從未使用過的物品或贈品…等等。許多研究顯示，當家裡開始有許多幾乎不使用卻堆積的物品、房屋的空間受阻、時常與家人為了物品或空間而爭吵、房子有異味不整理打掃、與家人和親友關係開始疏遠，可能都已經有囤積症的現象產生，容易步入繭居族孤獨的邊緣，對生理、心理或是社交均有不良的影響。

各位老友記，「家」是令人有空間安居，不是安置物品的倉庫，年近歲晚讓我們從震撼的新聞中反思「斷捨離」。「斷」的意思是斷絕不需要的東西，就是添置新物件時考慮是否合用和需要；「捨」是捨棄多餘的廢物，把不再合用或需要的物品捨去或送人；「離」就是脫離對物品的執著，明白自己的需要，從對物件的添置和捨棄的揀選中使自己有舒適的生活。心靈亦是一樣，當我們願意「斷」與「捨」人生不快的事情，跨過負面的情緒障礙，便會發現真、善、美，原來一直伴隨我們，更能接納和喜愛當下的自己，進入「離」的狀態，學習「放下」對不如意的執著與不快。新一年將至可以有一個新開始去整理和清空一下屋子和心靈積存的囤物，一同享受「減和簡」的生活模式。在此祝各位會員新年快樂、身心健康、常常喜樂、出入平安！！

耶和華你的神，是施行拯救、大有能力的主。他在你中間必因你歡欣喜樂，

默然愛你，且因你喜樂而歡呼。（西番雅書 3:17）



活動報名須知



鑑於目前疫情變化不斷，所有活動或會作出變動或取消，請見諒。有興趣報名的會員可致電中心/WhatsApp 電話：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. 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



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

「學得精彩歷耆年」活動計劃

	「健康・環保」體驗	尋訪簡約綠都市
日期：	1 月 14 日(星期五)	1 月 19 日(逢星期三)
時間：	上午 9:30 -5:00	上午 9:45 - 4:30
地點：	愛鄰網絡門口集合	
內容：	到沙田新開「慈濟環保共館」，參與素食工作坊及環保展覽，午膳後到沙田文化博物館參觀。	邀請「綠在大埔」組織到中心介紹環保及咖啡渣皂工作坊，製作香包，午膳後漫遊大埔鐵路博館參觀。
名額：	22 人	20 人
費用：	全 免	
備註：	有興趣報名者可選擇其中一個活動，參加者不可自行離隊。 2021 年 11 月及 12 月已參加「老有所為計劃」旅行將為後備。	



	賀年寫揮春
日期：	1月22日(星期六)
時間：	上午 10:00-12:00
集合地點：	愛鄰網絡活動室
內容：	跟導師學習寫揮春，完成可張貼裝飾家中添新年氣氛。
名額：	8人
費用：	\$10
備註：	作品完成可當日帶回家。

人人飾樂助-手工藝班系列

	香皂製作 DIY	石頭彩繪 DIY
日期：	2月10日(星期四)	2月17日(星期四)
時間：	下午 2:30 -4:30	下午 2:30 -4:30
地點：	愛鄰網絡活動室	
內容：	透過簡單的素材做手工皂，可自用及贈送家人。	繪畫石頭設計圖案及塗上繽紛顏色，專注去創作上色，於家中作擺設或盆栽中裝飾。
名額：	8人	8人
費用：	\$15@2件	\$20 @1件

活動推介 冬意步行樂

	行山簡介會
日期：	1月13日(星期四)
時間：	下午 2:30 - 3:30
地點：	中心活動室及 ZOOM 視像介紹
內容：	各行程路段介紹，認識行山的基本知識
名額：	現場 20 人/ ZOOM 不限人數
費用：	免費
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。



	錦田樹屋優悠遊	青衣自然徑
日期：	1月25日(二)	2月22日(二)
時間：	上午 9:30 - 4:30	上午 9:30 - 4:30
集合地點：	大埔新達廣場空地	愛鄰中心門口
內容：	有關內容請留意1月13日(星期四) 行山簡介會介紹，密切期待!(當日收聽會員為優先報名)	
名額：	12 人	
費用：	車資自備(請帶備足夠車資的八達通及輔幣)	
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。	



活動推介



排便可以好輕鬆講座

日期：1月6日(四)

時間：上午 11:15 - 12:30

地點：中心活動室

內容：便秘的成因、影響及預防方法

對象：會員

名額：22人

費用：全免

主辦團體：衛生署

友鄰壽星齊歡聚

日期：3月8日(二)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：中心活動室

內容：生日慶祝、集體遊戲及贈送禮物

名額：16人

費用：\$30

(1-3月生日會員優先)



小組活動

2022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	舞蹈十八式	☆愛鄰門口對出空地
星期三	上午 10:00-12:00	棋藝小組	中心活動室
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	健康運動班	☆愛鄰門口對出空地
星期五 星期六	下午 2:30-5:00	電影欣賞	中心活動室
1月5日 2月16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或下雨情況，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。

☆ 暫停使用會堂：14/2(一)及 21/2(一)、10/3(四) -改大元邨泰德樓對出平台



中醫知多D！

「中醫防治認知障礙症」講座

日期：1月11日(二)

時間：上午11:15-12:30

地點：中心活動室

對象：會員

名額：22人

費用：全免



「中醫義診」

日期：2月25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

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	8	✗	✗
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。

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。

f FACEBOOK 專頁請大家支持網址：

<https://www.facebook.com/GnnHandCraft>



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)

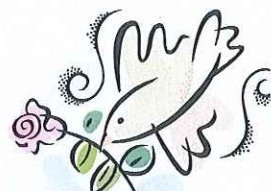
所有愛鄰網絡的會員均獲 8折優惠

* 會員到診時必須出示有效的會員証



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，請先致電中心查詢
(貨物收妥確認，恕不退換)

產品名稱	雅培金裝加營養素	雅培活力加營養素	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	
價錢	\$168	\$205	\$210	\$460 個

只供會員認購



活動花絮



「敬老護老愛心券」活動，感謝義工會員全情投入，盡心盡力協助中心街站義賣活動！



「學得精彩歷耆年」活動計劃，會員參與不同的活動，如學習禪繞畫、參觀科學館及動植物公園，十分豐富精彩。



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)，
劉秀菁(活動工作員)，蔡月香(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



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



本服務由香港公益金資助

愛鄰網絡(天水圍)

2022年1月至3月通訊

主任的話

服務主任 譚家樑



各位會員，大家好！我是剛於2021年12月1日到任的服務主任譚先生 Simon，很開心能加入愛鄰網絡這個大家庭。有很多東西都需要時間適應及學習，相信愛鄰網絡每一位會員都充滿著愛，期望能在不久的將來在愛鄰網絡的活動認識大家。由於會員眾多，一時間或未能完全認識，祈請見諒。

感謝支持

本年度的「敬老護老愛心券」籌款活動已於11月28日完滿結束，今年的成績確實相當雀躍呢！三間愛鄰網絡合共售出6,676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\$120,443.00，其中本單位共籌得\$25,848.20，善款較去年增加\$10,818.20，非常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，尤其見到街站勸銷的會員不遺餘力的投入，您們每一位的付出實在相當感動呢！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！！

新年將至

回顧2021年，全球仍然受著新冠狀病毒的疫情影響，大家都在疫情新常态下生活接近兩年了，要帶口罩、加強注意個人衛生、與人需要保持社交距離等等。大家都累了嗎？展望2022年，期望這新冠狀病毒的疫情能夠停止，讓我們都能夠重過正常的生活。在此祝願大家在新一年，身體健康，生活愉快，願主耶穌基督的平安常與你同在。希望用以下的聖經金句與大家一起共勉：

但那等候耶和華的、必從新得力、他們必如鷹展翅上騰、他們奔跑卻不困倦、行走卻不疲乏。舊約聖經以賽亞書40章31節

耶和華你的神，是施行拯救、大有能力的主。他在你中間必因你歡欣喜樂，默然愛你，且因你喜樂而歡呼。(西番雅書 3:17)

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。

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1月3日(星期一)9:00起

1. 免費活動：以先到先得方式報名，會員可致電或Whatsapp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。



基督教聯合那打素社康服務 主辦



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

贊助

義工分享會暨歡樂團年



日期：2022年1月13日(星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心活動室

對象：老有所為計劃義工

內容：義工分享及頒獎儀式

備註：歡迎其他會員出席分享喜悅

關心鄰里 - 致電壽星祝福

日期：2021年4月至2022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!



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
魔力橋小組A	1月-3月逢星期一	上午9:15至上午10:45	16位
魔力橋小組B	1月-3月逢星期一	上午11:15至下午12:45	16位
活力椅子操A	1月-3月逢星期二	上午9:30至上午10:30	15位
活力椅子操B	1月-3月逢星期二	上午11:00至中午12:00	15位
織織復織織	1月-3月逢星期二	下午2:15至下午4:00	10位
花心絲小組	1月-3月逢星期三	上午9:30至上午11:30	10位
飾心製作小組	1月-3月第二個星期五	下午2:30至下午4:00	10位
喜樂讚美操	1月-3月逢星期五 (2月4日暫停)	上午9:30至上午10:30	8位
椅子讚美操	1月-3月逢星期五 (2月4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1月10日至2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2月21日至3月21日 逢星期一(共5節)		10位	

新春活動

龍精虎猛



日期：2022年1月5日 (星期三)

時間：(第一場) 下午2:30-3:30

(第二場) 下午3:45-4:45

地點：本中心活動室

對象：本網絡會員

內容：製作一對虎年揮春

費用：\$15

名額：每場10位

備註：費用為人人飾樂助義賣收益

日期：2022年1月20日 (星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心活動室

對象：本網絡會員

內容：用利是封做出金魚掛飾

費用：免費

名額：10位

花開富貴



日期：2022年3月24日 (星期四)

時間：(第一場) 上午9:30-11:00

(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：利用捲紙技術製作掛飾

費用：\$10

名額：每場10位

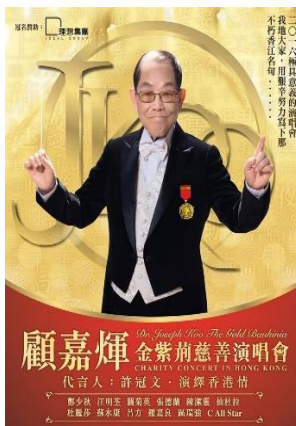
年年有魚



電影欣賞



地點：本中心活動室	時間：2:30-4:00	名額：20位	費用：全免
日期	主題	內容	
6/1/2022(星期四)	媽媽的神奇小子	香港帕運田徑賽金牌得主蘇樺偉的母子關係和奮鬥事蹟	
20/1/2022(星期四)	顧嘉輝-金紫荊慈善演唱會	重溫顧嘉輝經典歌曲	
10/2/2022(星期四)	我愛香港. 恭喜發財	新年賀歲電影	
3/3/2022(星期四)	雞同鴨講	1980年代電影反映社會現象的作品	
17/3/2022(星期四)	張學友演唱會	重溫張學友經典歌曲	



布袋球

日期：(第一場)2022年1月19,26日(星期三) (每場2節)
 (第二場)2022年2月23日,3月2日(星期三)
 (第三場)2022年3月16,23日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心活動室

對象：本網絡會員

內容：配合用具加看似簡單的拋豆袋技巧進行，
 同時間可以訓練手眼協調及肌肉訓練。

費用：免費

名額：24位(每場8位)

(參加者6位；會員義工2位)

備註：鳴謝新創建集團義工協助



中心活動

愛鄰季會

日期：2022年1月3日(一)

時間：下午2:30 - 下午3:30

地點：本中心活動室

對象：本網絡會員

內容：介紹2022年1-3月活動，
及接受即時報名(現場)

費用：全免

名額：15位

愛鄰生日會(1-3月)

日期：2022年3月10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(每一場20位)

新春聯歡會

日期：2022年2月16日(星期三)

時間：(第一場) 下午2:30-4:00

日期：2022年2月17日(星期四)

時間：(第二場) 上午9:30-11:00

時間：(第三場) 上午11:15-12:45

時間：(第四場) 下午2:30-4:00

地點：本中心活動室

對象：本網絡會員

內容：一起玩遊戲，賀新春

費用：\$20

名額：80位(每一場20位)

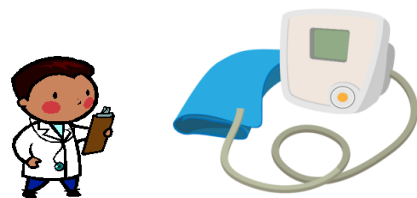
免費量血壓服務

日期：2022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2022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
1月6日(星期四)	10:00 - 11:00	「睡眠健康」講座	衛生署元朗區長者健康外展隊
1月27日(星期四)	10:00 - 12:00	「骨質密度檢查」	美國雅培
2月10日(星期四)	10:00 - 11:00	「認識大腸癌」講座	衛生署元朗區長者健康外展隊
3月17日(星期四)	10:00 - 11:00	「中醫」講座	本診所中醫師
3月31日(星期四)	10:00 - 11:00	「長者常見眼疾及護眼之道」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）



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 / 850克



雅培活力加營素
\$206 / 850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	1月1日，2月1-3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	



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。

在此衷心感謝
秦順麟先生捐贈\$500



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) 譚家樑 (服務主任)
 邱曉琳 (活動工作員) 羅敏兒 (半職活動工作員)



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