



2022 年 4 至 6 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

大家好! 我是剛於一月初到任的服務主任黃姑娘, 很可惜剛到任數天疫情便趨嚴峻, 各項實體活動及偶到服務先後暫停, 未能與大家直接見面。雖然如此, 中心亦透過線上視像活動及 WhatsApp 與大家互動及發放疫情資訊, 感謝大家留家抗疫期間, 仍繼續積極參與本中心的活動, 與我們同行。除了上述途徑, 我們亦透過電話問候大家, 與各位保持聯繫。同時, 中心仍然如常辦工, 繼續為大家提供支援, 如有需要, 歡迎各位致電尋求協助或查詢有關活動安排及疫情資訊。

期望疫情盡早緩和, 稍後可和各位見面, 謹祝各位身心健康!

人事消息

1. 活動工作員張秀麗姑娘已於 3 月 1 日離職, 祝她身體健康, 一切順利。
2. 新任活動工作員胡靜婷姑娘已於 3 月 14 日到職, 在此歡迎胡姑娘。



聖經金句: 我們曉得萬事都互相效力, 叫愛神的人得益處, 就是按他旨意被召的人。 - 羅馬書 8:28



<續會須知>



各位愛鄰網絡會員，又到了一年一度續會時間啦!!

由於疫情仍然嚴峻，中心將以**電話形式**進行續會，稍後才補交會費。

煩請各會員根據所居住樓座，按以下日期**自行致電**中心職員續會，本網絡恕不會個別通知，如7月30日仍未致電續會，視為放棄會籍。

為免造成電話線路阻塞，請按照以下日子致電中心，或可透過 WhatsApp 預約時間，職員會致電與您確認。

****本年度會費維持\$30 ****

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
		<u>6/4</u> 秀華樓	<u>7/4</u> 秀裕樓	<u>8/4</u> 秀樂樓 秀潤樓
<u>11/4</u> 秀康樓 秀雅樓 秀景樓	<u>12/4</u> 秀茂坪南邨 寶達邨	<u>13/4</u> 活動報名日	<u>14/4</u> 秀和樓	<u>15/4</u> 中心休息
<u>18/4</u> 中心休息	<u>19/4</u> 秀緻樓 秀富樓 秀義樓	<u>20/4</u> 秀慧樓 秀賢樓	<u>21/4</u> 秀明樓 秀安樓	<u>22/4</u> 秀暉樓 秀程樓 順天邨
<u>25/4</u> 曉麗苑	<u>26/4</u> 秀逸樓	<u>27/4</u> 其他地區		

若推薦親友入會，請先致電中心，留下姓名、聯絡電話及介紹人姓名，待

疫情緩和時，中心會按輪候的優先次序致電申請人。

經評估合適後便可成為會員，推薦者亦可獲禮物乙份

【會員例會】

日期：2022 年 4 月 11 日(星期一)

時間：上午 10:00 - 11:00

內容：介紹 4-6 月份的活動及報名須知

如欲參加，請於 2022 年 4 月 8 日或之前致電中心或 WhatsApp 報名。

****備註：4 月例會以線上視像(ZOOM)舉行****



<活動報名>



報名日期：2022 年 4 月 13 日(星期三)

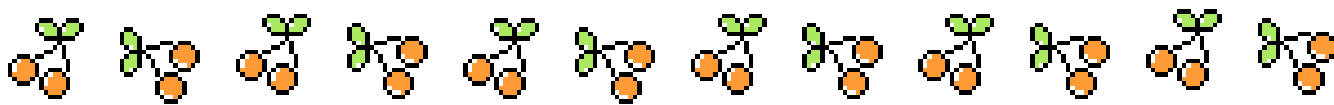
報名時間：上午 9:00 - 下午 1:00 及 下午 2:00 - 4:30

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，中心職員會致電通知繳交費用。
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。

<因中心電話線有限，如未能接通，敬請耐心再致電，不便之處，懇請見諒! >



【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- 同歡共慶 >

< 父母親節暨 4-6 月生日聯歡會 >

日期：2022 年 6 月 15 日(星期三)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：秀茂坪社區會堂 名額：65 人

費用：\$30 負責職員：駱姑娘

內容：大家一齊玩遊戲、抽獎等，共同慶祝父母親節及生日的大喜日子。

備註：4-6 月生日會員優先報名



< 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)

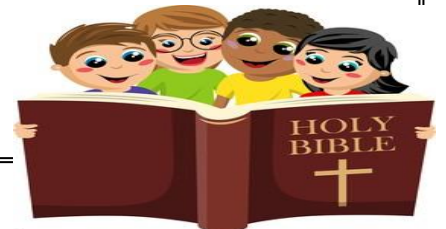
日期：2022 年 4 月 30 日、5 月 28 日、6 月 25 日(每月最後一個星期六)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：中心活動室 / ZOOM

費用：免費 名額：15 人

內容：福音、唱詩歌



< 活動推介- 健康運動 >

< 讚美操 >

日期：2022 年 5 月 16 日至 6 月 27 日，逢星期一，共 7 堂

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：中心活動室/ZOOM 名額：12 人

費用：免費 負責職員：胡姑娘

內容：配合詩歌及體操，有助會員提升身、心、靈健康



< 健腦醒神操 >

日期：2022 年 5 月 4 日至 5 月 25 日，逢星期三，共 4 堂

時間：上午 10:00 - 10:45

地點：中心活動室/ZOOM 名額：8 人

費用：免費 負責職員：胡姑娘

內容：與會員齊齊做健腦操，方便又輕鬆地訓練腦袋



< 椅子操 >

日期：2022 年 5 月 6 日至 6 月 24 日，逢星期五(除 6 月 3 日外)，共 7 堂

時間：上午 10:00 - 10:45

地點：中心活動室/ZOOM 名額：12 人

費用：免費 負責職員：胡姑娘

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



< 活動推介 - 智營之選 >

< 智選飲食講座 >

日期：2022 年 6 月 14 日，星期二 時間：上午 09:30-12:30

地點：秀茂坪社區會堂 名額：25 人

費用：免費 負責職員：駱姑娘

內容：活動包括營養問卷調查、度高及磅重，亦透過講座和小遊戲，學習選擇健康、營養均衡的食物

備註：活動與本機構社區營養部協作



< 智營工作坊 >

日期：2022 年 6 月 29 日，星期三(第 1 堂) 時間：上午 09:30-12:00

日期：2022 年 7 月 6、13 日，星期三(第 2,3 堂) 時間：上午 10:00-11:00

地點：中心活動室 名額：8 人

費用：免費 負責職員：駱姑娘

內容：教授如何閱讀食物包裝上的營養標籤，亦會到超級市場考察

備註：活動與本機構社區營養部協作

營養資料 Nutrition Information

每100克 / Per100g

能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

<活動推介- 才藝學習>

< 舒壓禪繞畫班 >

日期：(第 1 班)2022 年 5 月 5、12、19 及 26 日，逢星期四，共 4 堂

(第 2 班)2022 年 6 月 2、9、16 及 23 日，逢星期四，共 4 堂

時間：下午 2:30 – 3:15

地點：ZOOM 名額：每班 8 人

費用：免費 (參加者需自備紙筆)

負責職員：駱姑娘

內容：不需要繪畫技巧，只需簡單一筆一畫，在構成圖樣的過程中，可讓自己放鬆及享受平靜。



< 歡樂大電視 >

日期：(第 1 班)2022 年 4 月 28 日、5 月 5、12、19、26 日，逢星期四，共 5 堂

(第 2 班)2022 年 6 月 2、9、16、23、30 日，逢星期四，共 5 堂

時間：下午 10:00-10:45

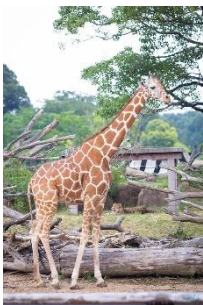
地點：ZOOM 名額：每班 8 人

費用：免費 負責職員：胡姑娘

內容：集體益智遊戲，利用手勢、動作等肢體語言，讓其他人猜答案。



<娛樂無窮-動物奇趣世界>

日期 時間	4月29日 下午2:30 – 3:30	5月27日 下午2:30 – 3:30	6月24日 下午2:30 – 3:30
內容	欣賞關於長頸鹿的短片 	欣賞關於老虎的短片 	欣賞關於犀牛的短片 



<健康講場>



地點：愛鄰網絡活動室（現場）及 ZOOM（家中）

時間：下午 2:15 – 3:15

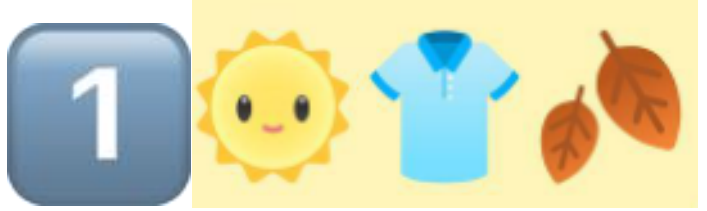
日期	主題	日期	主題
4 月 12 日	低糖飲食做得到	5 月 24 日	使用微波煮食及 營養標籤
4 月 19 日	個人、食物及 環境衛生	6 月 7 日	勿失良肌 – 如何 提升活動能力
5 月 3 日	認識心臟病-從心 臟年齡開始	6 月 14 日	蔬果中的天然毒素 及食物安全焦點
5 月 10 日	細菌性及病毒性 食物中毒的介紹及 預防方法	6 月 21 日	食物添加劑及安全 食用沙律
5 月 17 日	生化性及化學性 食物中毒的介紹及 預防方法	6 月 28 日	安全食用壽司魚生 及食物安全五要點
		<u>*現場參與只限 10 位會員，敬請於每次 講座前一星期致電報名登記*</u>	

<齊來動腦筋>

大家能猜到圖中的表情符號是甚麼四字成語嗎？
知道答案的可以寫在橫線上。



① _____



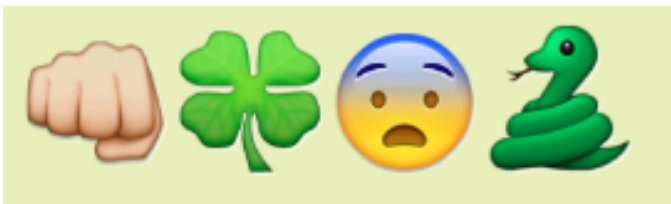
② _____



③ _____



④ _____



⑤ _____



⑥ _____

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。
2. 截止日期：2022 年 4 月 19 日(星期二) 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作準。
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 4 月 22 日(星期五)上午 10:00 透過 WhatsApp 公佈 或可致電中心查詢。
7. 獲獎者將會由職員個別通知領取禮物時間。

<活動剪影>



[齊來探訪樂融融]

會員義工進行關懷探訪，因應防疫，義工只可在門外送上禮物及祝福，但仍無阻義工的熱誠。



[動出彩虹]

會員積極出席 ZOOM 活動，抗疫期間仍可以在網上相聚，一起做運動，保持身心健康，活動後一起給個「讚」。



感謝各界善長的捐贈，讓我們可以向會員派發抗疫物資。

<開懷篇>

疫情下，需要更多正能量，以紓緩壓力及提升免疫力，且讓我們與大家分享一些有趣的文章，讓大家開懷一笑，保持心境開朗。

看牙醫

這幾天，三叔常常用手搓右腮，茶飯不思，三嬸問他甚麼事，他不肯說，直至我強行檢查，才發現他的大牙蛀了。… 次天下午，好不容易才把三叔拉到我相熟的牙醫。牙醫仔細看看，對三叔說：「壞得太厲害，必須拔掉；拔的時候或許比較困難，我會給你重一點麻醉藥。」

三叔的右手伸進褲袋，似乎在數錢。

牙醫微笑道：「不必擔心費用，回家後再寄支票來也可以。」

「不是這個問題，」三叔說：「我只是想在你把我麻醉前，數清楚自己身上有多少錢。」

（資料來源：開懷醫生 - 區樂民）



提提您：消費券 2022

第一階段\$5,000 消費券		
於上次消費券已成功登記的市民，基本上毋須再次登記，但不容許更改支付平台		
電子支付平台	發放日期	消費券到期日
● AlipayHK 支付寶 ● WeChat Pay HK ● Tap & Go「拍住賞」	2022 年 4 月	2022 年 10 月 31 日
★八達通★	發放日期	
第一期消費券：\$4,000	2022 年 4 月	
第二期消費券：\$1,000	當「合資格消費」累積總額達到\$4,000，第二期\$1,000消費券會在達標的下一個月 16 日發放，最早為 6 月 16 日，最遲 11 月 16 日發放。	
第二階段\$5,000 消費券		
未定領取日期，或有其他支付平台可供選擇，到時可選擇其他支付平台。		

<會員優惠>

愛鄰網絡會員可享以下優惠：

- 中醫

- 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。(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

- 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



鑑於供應商由 4 月 1 日起調整價格，中心的售價亦將於同日調整。

【付款方式】

如欲參加中心的付費活動或購買奶粉，現時除可現金付款外，亦可以八達通繳付，非常方便。



<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	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-高均平先生 捐款\$200 | * 會員-陳煥儀女士 捐款\$500 |
| * 會員-鍾順容女士 捐款\$300 | * 會員-霍惠珍女士 捐款\$200 |
| * 會員-周楊佳女士 捐款\$200 | * 會員-鄺掌珠女士 捐款\$100 |

~ 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)、駱寶芳 (活動工作員)、胡靜婷 (活動工作員)



愛鄰網絡(廣福)

本服務由香港公益金資助

2022年4-6月通訊

主任的話



嚴淑芬 服務協調主任



因應疫情，本中心的偶到服務及各類型的實體活動仍然暫停，直至另行通知，請留意中心最新消息。

如會員需要支援及查詢，歡迎於辦公時間內致電 3188 3430 聯絡當值職員。

疫情持續不斷，轉眼間我們已經過了兩年多疫情下的生活，近月香港的疫情更是前所未有的嚴峻，感染人數節節上升，成千上萬的個案數字真的使人感到困擾，無論大家接種了兩針或者三針疫苗，也要遵守防疫措施，時刻保持個人衛生，尤其我們雙手經常會接觸不同地方，容易沾上細菌，病從口入亦容易從手入，時刻保持雙手清潔自然是防疫的首要關卡。春臨大地，已步入鳥語花香的日子，我們生活在大埔鄰近海濱公園尤其幸福，容易看到色彩斑斕的花兒，令人感到身心放鬆的，深深地一呼一吸，更能感受活在當下的美好。人生每季伴隨花開花落，是四季自然的規律，縱然世事無常，選擇以樂觀還是悲觀情緒應對往往都是取決於我們自己，快樂與否都是一天，換轉用欣賞或感恩的眼光去看我們每日生活的閱歷，給自己一個加油，在做足防疫措施下，不妨外出走走欣賞一下鳥語花香，好好漫活一下。



【續會 ~ 電聯新安排】

因應疫情關係及簡化處理續會流程，今年職員將以電話聯絡老友記安排續會及更新資料，評估續會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，服務參與度及對會員守則之認同。完成電話續會後，須盡快帶同會員証及\$30會費到中心，始為完成整個續會手續。如遺失會員証需繳付\$10及一張近照補領會員証。此外，4月份開始本服務將招收新會員，只要他/她是長期病患者或照顧者，誠邀您介紹身邊的好友入會，讓社區中更多人可受惠本中心的服務。有興趣加入愛鄰的人士，歡迎先致電中心簡單登記資料，稍後待疫情緩和，中心開放後再預約到中心作詳細評估及辦理入會手續。



中心現已增設八達通收費服務，更方便會員使用。



活動報名須知



鑑於疫情仍然嚴峻，有興趣報名的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. 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



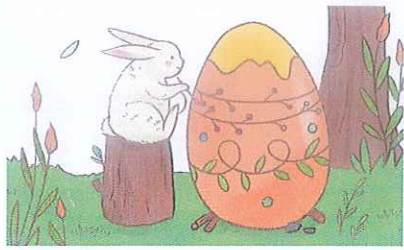
2022 年 5 至 6 月之活動時間表

日期	時間	活動	集合地點
星期一	上午 9:30-11:00	友情健體樂融融	☆ 待 定
星期二	上午 9:30-11:00	週二運動班	☆ 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	大元遊樂鬆一鬆	☆ 待 定
星期五	上午 9:30-11:00	週五運動班	☆ 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
5 月 18 日 6 月 15 日	上午 9:30-10:30	福樂同享	中心活動室

☆ 因應疫情反覆，職員會個別通知各會員活動取消/
如常舉行，敬請留意。

☆ 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，敬請自備防蚊及防曬用品，多謝合作。



活動推介

戰勝情緒病-抑鬱症、各類焦慮症 Zoom 講座

日期：4月29日(五)

時間：上午 11:15-12:30

地點：網上 ZOOM 視像

內容：學習好好管理自己的情緒

對象：zoom 會員

名額：無限 費用：全免

主辦團體：雀巢公司

駕馭憤怒- 基礎篇講座

日期：5月27日(五)

時間：上午 11:15 - 12:30

地點：中心活動室

內容：認識令人動怒的因素及早察覺動怒時的身心反應、治療及護理方法

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

抗疫小廚神 Zoom 活動

日期：6月7日(二)

時間：下午 2:30-4:00

地點：網上 ZOOM 視像

內容：分享健康美食

對象：zoom 會員

名額：無限 費用：全免



友鄰壽星齊歡聚

日期：6月14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 位 費用：\$30

(4-6 月生日會員優先)

智能手機知多啲講座

日期：6月17日(五)

時間：上午 11:15 - 12:30

地點：中心活動室

內容：介紹手機基本操作、技巧及應用程式推介

對象：會員 費用：全免

名額：15 位現場

主辦團體：長者安居協會

血糖測試

日期：6月24日(五)

時間：上午 9:15-12:00

地點：中心活動室

內容：血糖測試

對象：會員 費用：全免

名額：45 位

備註：必須空肚 4 小時或以上

主辦團體：美國雅培

< 活動推介- 智營之選 >

< 智選飲食講座 >

日期：6月15日(星期三)

時間：上午 09:30-12:30

地點：中心活動室

名額：25 人

費用：免費

負責職員：蔡姑娘

內容：活動包括營養問卷調查、度高及磅重，亦透過講座和小遊戲，學習選擇健康、營養均衡的食物

備註：活動與本機構社區營養部協作



< 智營工作坊 >

日期：6月29日、7月6、13日(星期三，共3堂)

時間：上午 09:30-12:00

地點：中心活動室

名額：8 人

費用：免費

負責職員：蔡姑娘

內容：教授如何閱讀食物包裝上的營養標籤，亦會到超級市場考察

備註：活動與本機構社區營養部協作

營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

人人樂助-網上ZOOM活動

	手工藝動動手-刮刮畫	手工藝動動手-刮刮畫
日期：	4月13日(星期三)	4月27日(星期三)
時間：	上午10:00 -11:30	上午10:00 -11:30
地點：	Zoom 網上視像(活動當天 whatsapp 發放連結)	
內容：	刮刮畫紙外形隨機派發，用刮刮筆(牙籤)作筆於畫紙上畫圖案，便可呈現不一樣的色彩及畫面圖案。	
名額：	10人	10人
費用：	全免	
備註：	於活動前一星期中心職員安排領取物資。	

人人樂助-實體活動

	香皂製作 DIY	石頭彩繪 DIY
日期：	5月25日(星期三)	6月22日(星期三)
時間：	上午10:00 - 12:00	
地點：	愛鄰網絡活動室	
內容：	自製香皂造型，再加入不同香味精油顏色及乾花，自用洗潔雙手。	馬賽克易學易上手，以構圖及拼貼發揮創意，送禮自用也可。
名額：	8人	8人
費用：	\$20	
備註：	如取消活動或轉網上 zoom，會於活動前一星期通知。活動收費一經報名不可取消，中心主動取消則會再作安排。	

愛鄰 ZOOM 線上電影欣賞會

電影名稱	日期/時間	故事內容
電影欣賞會-港產片《新難兄難弟》 近年流行的跨越時空「穿越劇」形式，二十年前早已見於陳可辛作品中。梁家輝、劉嘉玲的老妝扮相驚人，難得一見。 演員： 劉嘉玲,梁朝偉,梁家輝,袁詠儀,鄭丹瑞 語言:廣東話 中文字幕	4月8日 星期五 11:00-12:30	九〇年代香港，一次奇遇，兒子回到父親年輕時代，以同鄉兄弟的身份和他一同經歷艱苦歲月，方知父親堅持的世界觀所為何來。正值中秋節來臨，吳帆因義釋一劫匪而弄至自己受傷昏迷，吳超在茫然失措的形況下，竟超越時空遇上年青時的父親與在舊樓宇共住的鄰居，同時發現母親原來是富家小姐……
電影欣賞會-動畫片《一家人大戰機械人》 由古天樂投資兼監制的動畫作品入圍奧斯卡競逐最佳動畫！《第94屆奧斯卡金像獎》頒獎典禮將於3月27日舉行 語言:廣東話 中文字幕	4月9日 星期六 10:30-12:30	故事講述科機械人發動智能叛變，要統治世界，人類面臨世界末日之際，平時超多撈撬的一家四口家庭再加一隻愛犬，陰差陽錯下肩負對抗機械人的救世任務。
電影欣賞會-港產片《家有囍事 2020》 導演黃百鳴更邀請到多年前合作過、演活金絲雀的陳淑蘭特別演出,新舊班底演員組合令觀眾耳目一新!此外,《家有囍事 2020》更獲得一眾專業笑匠加盟演出 演員： 劉嘉玲,梁朝偉,梁家輝,袁詠儀,鄭丹瑞 語言:廣東話 中文字幕	4月22日 星期五 11:00-12:30	三兄弟表面是尋常人家,實際為精通千術的業餘俠盜,所得款項會作慈善用途。機緣巧合下,三兄弟遇上了老千姊妹花，原來雷氏姊妹亦為俠盜，姊妹花亦搬入游家互相照應。在一次意外中，兩家人得知城中富商為作惡多端的黑幫頭目,決定聯手佈局徹惡懲奸。過程中人人扮鬼扮馬，合作過程亦令眾人的感情得以火速滋長,為游家帶來了連環囍事。
電影欣賞會-動畫片《熊抱青春記人》 故事思考華人家庭專制的管教模式，鼓勵孩子們推翻上一代遺留的傳統，活出自己的人生。如此一來，豈不是一部「反家庭」的電影？ 語言:廣東話 中文字幕	4月23日 星期六 11:00-12:30	講述一名13歲少女李美蓮（Mei Lee），除了要面對踏入少女成長期中身體、性情、人際關係的急劇變化外，最特別就是她一激動秒速突變成為一隻超巨型小熊貓，在校內引發無限笑話。

由於為確保畫面及語音流暢關係，畫面質素會有所下降。敬請見諒！
 備註:在家使用手提電話觀看，請預先準備手機支架或固定位置。😊👉



中醫知多D！

「失眠的中醫治療」講座

日期：5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：22人 費用：全免

「中醫義診」

日期：6月21日(二)

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 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。

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>



恐龍 史立莎狗 小熊

\$45@1

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

愛鄰熱賣推介點

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	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	
價錢	\$178	\$221	\$220	\$460 個

只供會員認購



愛鄰 Zoom 活動花絮



電影欣賞會

人人飾樂助義工聚會



尋找簡約綠都市



「生命。歷情」體驗活動會員畫作



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)，劉秀菁(半職活動工作員)

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



主任的話

服務主任 譚家樑先生

共勉

雖然無花果樹不發旺、葡萄樹不結果、橄欖樹也不效力、田地不出糧食、圈中絕了羊、棚內也沒有牛，然而我要因耶和華歡欣、因救我的 神喜樂。
舊約聖經哈巴谷書3章17-18節

感謝支持

不知不覺，愛鄰已踏入第10個年頭了！有賴大家的支持及信任，成為愛鄰服務的動力，繼續推廣及發展愛鄰精神，讓更多長期病患者受惠！2022-2023年度的會員續會手續於2022年4月開始，為免人群聚集，中心職員會先致電閣下核對及更新個人資料，然後預約日期及時間繳交會費。如會員未能在2022年7月31日前完成辦理續會手續，則視為放棄會籍論，敬希留意！謝謝各位支持！

中心活動安排

隨著疫情嚴峻，中心自2022年1月中開始，舉辦的活動以網上形式為主。中心須視乎疫情狀況、政府/機構相關的防疫指引、及會員/職員健康安全為大前提下，考慮各項活動的舉行日期及形式，所有在中心舉行的實體活動，因應疫情暫停至另行通知。如活動有任何調動或更改，將會以電話或Whatsapp發放信息予參加者了解有關最新的安排。中心現已增設八達通收費系統，日後會員付款就更方便快捷。

執筆之時，香港疫情仍然處於嚴峻，希望各會員能保持身、心、靈的健康，提升防疫意識，期待疫症止息之日的來臨。中心活動因應疫情而轉為網上形式進行(ZOOM/Youtube)，每星期5天均有不同的網上活動(運動/資訊/健康/電影)，亦有一些現場直播的聯歡會/分享會等活動，至今已有約超過150位會員曾經收看及參與中心網上活動，多謝各會員的踴躍支持，希望各會員在家抗疫之時，都繼續使用資訊科技參與中心豐富的網上活動。

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4月1日(星期五)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，
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。



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	4月-6月逢星期一 (4月18日、5月2日及5月9日暫停)	上午9:15至上午10:45	16位
魔力橋小組B	4月-6月逢星期一 (4月18日、5月2日及5月9日暫停)	上午11:15至下午12:45	16位
活力椅子操A	4月-6月逢星期二(4月5日暫停)	上午9:30至上午10:30	15位
活力椅子操B	4月-6月逢星期二(4月5日暫停)	上午11:00至中午12:00	15位
織織復織織	4月-6月逢星期二(4月5日暫停)	下午2:15至下午4:00	10位
花心絲小組	4月-6月逢星期三	上午9:30至上午11:30	10位
飾心製作小組	4月-6月第二個星期五	下午2:30至下午4:00	10位
喜樂讚美操	4月-6月逢星期五 (4月15日及6月3日暫停)	上午9:30至上午10:30	8位
椅子讚美操	4月-6月逢星期五 (4月15日及6月3日暫停)	上午11:00至中午12:00	15位

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。

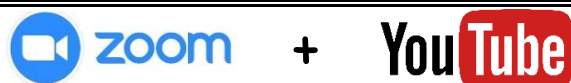
網上活動

地點：在家上網

名額：40位

費用：全免

在網上活動中，都有一個問答小遊戲，回答後有機會獲得小禮物一份



資訊速報站



日期：2022年4月至6月(逢星期一)

時間：上午10:30會發出連結

內容：由譚生向大家提供最新時事資訊



健康快訊



日期：2022年4月至6月(逢星期三)

時間：上午10:30會發出連結

內容：由邱姑娘分享不同的健康訊息

YOUTUBE

電影分享會



日期：2022年4月至6月(逢星期四)

時間：上午10:30會發出連結

內容：分享懷舊電影, 賀歲電影, 演唱會等.....

運動日



日期：2022年4月至6月
(逢星期二&五)

時間：上午10:30會發出連結

內容：會有活力椅子操, 手指操, 毛巾操等.....

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!



< 活動推介- 智營之選 >



< 智選飲食講座 >

日期：2022年6月14日，星期二 (第一場)

2022年6月16日，星期四 (第二場)

時間：下午2:30-5:00

地點：中心活動室

名額：25人 費用：免費

負責職員：邱姑娘

內容：活動包括營養問卷調查、度高及磅重，亦透過講座和小遊戲，學習選擇健康、營養均衡的食物

備註：活動與本機構社區營養部協作



< 智營工作坊1 >

日期：2022年6月27日，星期一(第1堂) 時間：下午2:30-4:45

日期：2022年7月4,11日，星期一(第2,3堂) 時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

名額：8人 費用：免費

負責職員：邱姑娘

內容：教授如何閱讀食物包裝上的營養標籤，亦會到超級市場考察

營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

< 智營工作坊2 >

日期：2022年6月30日，星期四(第1堂) 時間：下午2:30-4:45

日期：2022年7月7,14日，星期四(第2,3堂) 時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

名額：8人 費用：免費

負責職員：邱姑娘

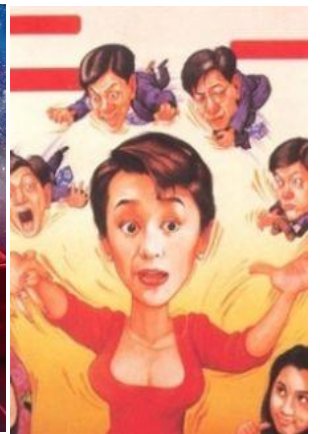
內容：教授如何閱讀食物包裝上的營養標籤，亦會到超級市場考察

營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

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	
7/4/2022(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	
21/4/2022(星期四)	葉倩文演唱會 2012	重溫葉倩文經典歌曲	
12/5/2022(星期四)	慳錢家族	喜劇電影	
19/5/2022(星期四)	張偉文經典粵語歌精選	重溫經典粵語歌曲	
9/6/2022(星期四)	阿二一族	懷舊喜劇	



布袋球

日期：(第一場)2022年4月20,27日(星期三) (每場2節)

(第二場)2022年5月18,25日(星期三)

(第三場)2022年6月15,22日(星期三)

時間：下午2:30-4:30

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4月1日(五)

時間：下午2:30 - 下午3:30

地點：在家

對象：本網絡會員

內容：介紹2022年4-6月活動，
及接受電話及WHATSAPP報名

費用：全免

名額：40位



愛鄰生日會(4-6月)

日期：2022年6月16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

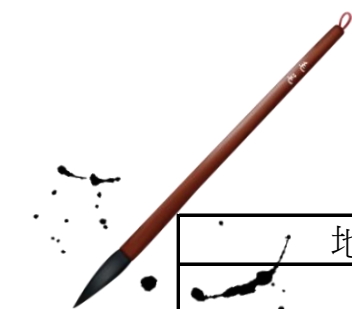
內容：一起玩遊戲，為壽星慶祝生日

費用：\$20

名額：40位(每一場20位)



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4月25日至5月30日 逢星期一(共4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6月6日至6月27日 逢星期一(共4節)		10位	

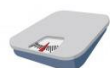
免費量血壓服務

日期：2022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
6月9日(星期四)	10:00 - 11:00	「吞嚥知多少」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



Omron 手臂式血壓計

型號:HEM-7121
\$460



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)	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5,15,18日，5月2,9日，6月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。



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)

