



2022年7至9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

不經不覺已經踏入夏季，天氣開始酷熱，大家外出時必須留意天氣，並多喝水，避免中暑。近日天氣亦頗不穩定，經常下雨，外出時務必小心。如需使用助行器，必須檢查底部防滑墊有否缺損，並適時更換，以防路面濕滑跌倒。

最近時晴時雨，大家到訪中心或參與活動時，請留意本通訊內的<惡劣天氣下的活動安排>，安全為要。



參考社署指引，愛鄰網絡於2022年5月16日起，服務恢復正常（包括班組活動、量血壓、踏單車及使用按摩椅等），會員到中心可不需預約，但必須遵守以下防疫措施：

1. 必須佩戴口罩、以消毒液搓手、量體溫、填寫體溫度數及簽到。
2. 若活動在社區會堂舉行，參加者必須符合疫苗通行證要求，並帶備已安裝有效安心出行的電話。
3. 如有不適或病徵，請盡快求診及留在家中休息。



聖經金句：

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

（帖撒羅尼迦前書五章16-18節）

【會員例會】

日期：2022年6月28日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：介紹7-9月份的活動及報名須知

如欲參加例會，請於2022年6月27日或之前致電中心或WhatsApp報名。



報名日期：2022年6月30日(星期四)

報名時間：下午2:00 - 4:30

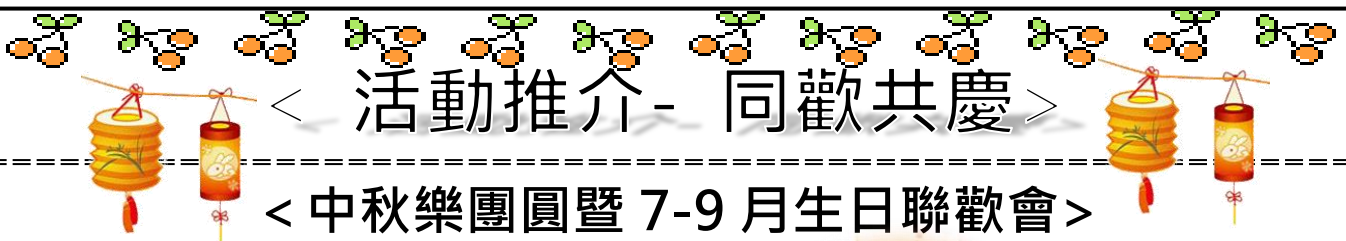
報名方法：致電中心 或 WhatsApp **恕不接受親臨中心報名**

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。



日期：2022年9月1日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：秀茂坪社區會堂 名額：65人

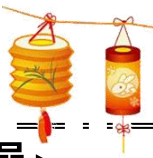
費用：\$30 負責職員：胡姑娘

內容：大家一齊玩遊戲、抽獎等，共同慶祝中秋節及會員生日的大喜日子。

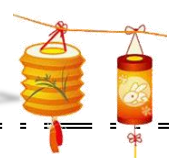
備註：1. 7至9月的壽星可於6月29日致電中心或WhatsApp優先報名。

2. 非壽星請於6月30日起致電或WhatsApp報名。





<活動推介-健康運動>



<讚美操>

日期：(第1班)2022年7月4日至8月8日，逢星期一，共6堂

(第2班)2022年8月15日至9月26日，逢星期一(除9月12日外)，共6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。



<椅子操>

日期：(第1班)2022年7月8日至8月12日，逢星期五，共6堂

(第2班)2022年8月19日至9月23日，逢星期五，共6堂

時間：上午9:30 - 10:15

地點：中心活動室/ZOOM 名額：12人

費用：\$15 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。



<有「球」必應>

日期：(第1班)2022年7月20日至8月17日，逢星期三，共5堂

(第2班)2022年8月24日至9月21日，逢星期三，共5堂

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心活動室/ZOOM 名額：每班8人

費用：\$15 負責職員：駱姑娘/黃姑娘

內容：坐在椅子上，利用健身球訓練手腕力及平衡力。



<活動推介-才藝學習>



<手工繽紛樂>

日期：2022年8月4日至8月25日，逢星期四，共4堂

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心活動室 名額：每班8人

費用：\$15 負責職員：胡姑娘

內容：一起創作手工，發揮創意。



<絲襪花班>

日期：2022年7月7日至7月28日，逢星期四，共4堂

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室 名額：每班8人

費用：\$15 負責職員：駱姑娘/黃姑娘

內容：教授絲襪花，令會員可以擁有獨一無二的花。



<遊戲大激鬥>

日期：(第1班) 2022年7月7日至7月28日，逢星期四，共4堂

(第2班) 2022年8月4日至8月25日，逢星期四，共4堂

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室 名額：8人

費用：\$10 負責職員：胡姑娘

內容：利用Switch遊戲機大家決鬥一番。



<魔力橋入門班>

日期：2022年7月5日至26日(逢星期二)，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：駱姑娘/黃姑娘

內容：教授魔力橋玩法，體會魔力橋的樂趣。



<魔力橋大賽>

日期：2022年9月15日(星期四)

時間：上午9:30至11:30 名額：16人

地點：中心大廳

費用：全免 負責職員：胡姑娘

內容：參賽會員切磋交流，通過比賽建立友誼。



<中秋燈謎>

日期：2022年9月8日至9日(星期四及五)

時間：上午9:00-下午4:00

地點：中心大廳 名額：不限

費用：全免 負責職員：黃姑娘

內容：競猜燈謎，答中5題或以上可即場獲獎品一份，每人每日只可參加1次。



<娛樂無窮- 電影欣賞會>

日期：2022年7月4日至2022年9月26日，逢星期一(除9月12日外)

時間：上午9:30 – 11:00

地點：中心大廳

費用：全免

負責職員：胡姑娘

內容：大家一起欣賞電影，享受歡樂的時光。

備註：毋須報名，會員可即場到中心參加。



<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
*7月5日 (星期二)	骨骼與肌肉 健康 - 「骨 肉」相連	8月30日 (星期二)	個人、食物及環境衛 生
7月12日 (星期二)	烤烘及煎炸 食品的風險 及營養標籤	*9月6日 (星期二)	低糖飲食做得到
7月19日 (星期二)	個人、食物 及環境衛生	9月13日 (星期二)	使用微波煮食及營養 標籤
*8月2日 (星期二)	「糖」不 怕，食得其 法	9月20日 (星期二)	蔬果中的天然毒素及 食物安全焦點
8月9日 (星期二)	細菌性及病 毒性 食物中 毒的介紹及 預防方法	9月27日 (星期二)	食物添加劑及安全食 用沙律
8月16日 (星期二)	生化性及化 學性 食物中 毒的介紹及 預防方法	現場名額 15 個，敬請於每次講座前一星期致電報名 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。	

<齊來動腦筋>

將數字順序連在一起，看看是誰嚇到了小豹子？



遊戲玩法：

1. 完成數字連線圖後，交到本中心（歡迎到中心索取遊戲紙）
2. 截止日期：2022年7月14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7月18日(星期一)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>



[讚美操]-在音樂配合下，由讚美操導師帶領學員一同做健體操，頌讚主恩。



[健腦醒神操]-學員齊齊做出心心手勢。



[愛鄰團契]-齊聽福音、唱詩歌。



[舒壓禪繞畫班]-學員透過專注繪畫，享受當下的寧靜，舒解生活上的壓力。



[椅子操]-
學員坐在椅子上輕鬆愉快地做運動。



[歡樂大電視]-老友記齊參與集體益智遊戲。

<開懷篇-不好看>

有一次我接三叔三嬸看電影，還有二十分鐘便要開場，三嬸卻對著鏡子發愁，把頭髮梳了又梳，甚不滿意。

「有甚麼問題？」三叔走去問。

「髮根白了，」三嬸答道：「沒有時間染。梳了幾個髮型，都掩蓋不住白髮。」

「電影院那麼黑，誰會看到你的白髮？」三叔說。

「入場前有很多人。」

「我們必定遲到，」三叔不耐煩道：「戲院大堂不會有人。」

「樂民，」三嬸還是不放心地問：「你說那些白髮，會否令我不好看？」

「不會。」我堅定地回答。

三嬸半信半疑。三叔拉她出門，關上鐵閘。三嬸又問三叔：「那些白髮，會否令我不好看？」

「那些白髮，不會令你不好看。」三叔加一句：「你不好看，並不是因為那些白髮。」

(節錄自：「快樂在你手」 - 區樂民)



提提您：樂悠咭

年滿六十五歲的香港居民須在二零二三年年底前分階段申請樂悠咭，以繼續享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（二元優惠計劃）的乘車優惠。

申請樂悠咭方法: 1. 「八達通 App」手機應用程式 2. 郵寄表格到八達通卡有限公司

申請日期	出生年份
2022年6月1日至30日	1956年
2022年7月1日至31日	1955年
2022年8月1日至31日	1954年
2022年9月1日至30日	1953年
2022年10月1日至31日	1952年
2022年11月1日至30日	1951年
2022年12月1日至31日	1950年
2023年1月1日至2月28日	1948至1949年
2023年3月1日至4月30日	1946至1947年
2023年5月1日至6月30日	1943至1945年
2023年7月1日至8月31日	1939至1942年
2023年9月1日至10月31日	1938年或之前

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者的社區支援服務。

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 \$45 小鴨 \$25 企鵝 \$30



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





<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-周楊佳女士 捐款\$1500
- * 會員-鄺掌珠女士 捐款\$200
- * 會員-莊碧珍女士 捐款\$1000
- * 會員-陳麗金女士 捐款\$200
- * 會員-黎月霞女士 捐款\$300
- * 黃金桃女士 捐贈 57 個毛冷

~ 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)



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7-9月通訊

主任的話

嚴淑芬 服務協調主任



疫情反覆，正如人生充滿不定的變數，往往都難以掌控，可調節的是掌管我們的心情及調適我們對生活的應對，讓我們的生活仍然感受安舒和趣味。仍記得 2019 年疫情之始，大家對智能電話的應用認識不多，但應對疫情的同時亦要重新認識我們的智能手機，漫長的疫情改變了我們的生活模式，我們跟智能手機的距離亦漸漸拉近了，起初大部份長者對使用智能電話望而却步，但至今大家對使用 WhatsApp、Zoom、安心出行及疫苗通行証等已不再

陌生了，更不經不覺已經緊貼我們的生活，息息相關。回首一看我們的進步與成長，不奇然想起一位新聞記者的金句「世界上最大嘅空間，就係進步空間」，原來只要勇於嘗試，大家可跨越困難去學習及適應新的事物，有些轉變看似不能，但人生原來可以有無限的可能。

近來一位老友記跟我分享，疫情轉變了她的運動習慣，以往慣性一齊參與中心運動班，因疫情影響運動班需要取消，多年的運動習慣被轉變了，活動量減少身體亦隨著年紀大了差了，於是便下定決心每天用 1 小時外出步行伸展筋骨，步行的同時漫活欣賞一下花草樹木及沿途的景物，鬆弛一下身心，悶鬱的心情亦隨風吹散。不錯的，確實透過步行的運動能增加我們身體的多巴胺及血清素的濃度，有效舒緩情緒的壓力，外出感受陽光、呼吸清新的空氣，出汗及步行運動帶來的疲倦，亦可分散我們對不愉快的心情的專注，讓我們開闊視野及將新的氣息重新注入我們的生命。所以大家不妨善用住在大埔景色怡人的優勢地利多作步行，或可約三五知己，一起鬆弛一下。



疫情帶來另一個新常態就是減少現金交易，隨著消費券的推出，八達通消費模式亦見普及使用，中心於 4 月開始增設了八達通的收費方式，無論對中心及大家而言都是既衛生又方便的選擇，希望大家亦能多習慣善用八達通的付款方式。

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

(帖撒羅尼迦前書五章 16-18 節)



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. 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 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	友情健體樂融融	☆大元邨社區會堂
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	☆大元邨社區會堂
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
7月20日 8月17日 9月21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。

☆ 8 月及 9 月份暫停「週五運動班」

☆ 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

常見的腸胃問題:你曾有脹氣、胃痛、火燒心、腹瀉、便秘的問題嗎?現場及 Zoom 視像講座

日期:7月12日(星期二)
時間:上午11:15-12:30
地點:中心活動室
內容:改善飲食習慣需知
對象:會員
名額:16位現場及 zoom 會員
費用:全免
主辦團體:雀巢公司

介紹傳統以外的殮葬方式 現場及 Zoom 視像講座

日期:7月29日(星期五)
時間:上午11:15 - 12:30
地點:中心活動室
內容:認識更多殮葬方式
對象:會員 費用:全免
名額:16位現場及 zoom 會員
主辦團體:食物環境衛生署

骨質密度檢查

日期:8月19日(星期五)
時間:上午10:00-12:00
地點:中心活動室
內容:認識健骨飲食方法
對象:會員 費用:全免
名額:30位
主辦團體:美國雅培



友鄰壽星齊歡聚

日期:8月24日(星期三)
時間:上午10:00 - 11:30
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
(7-9月生日會員優先)

長者痙攣及關節攣縮的護理系列之物理治療篇

現場及 Zoom 視像講座

日期:9月8日(星期四)
時間:上午11:15 - 12:30
地點:中心活動室
內容:日常生活技巧及注意事項
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

食物中毒系列~細菌性及病毒性、生化性及化學性

現場及 Zoom 視像講座

日期:9月27日(星期二)
時間:上午11:15 - 12:30
地點:中心活動室
內容:關注飲食方式
對象:會員 費用:全免
名額:16位現場及 zoom 會員
主辦團體:食物環境衛生署

人人樂助-手工藝班系列

	擴香石 DIY 製作	熱縮膠畫圖 DIY	水晶膠 DIY 製作
日期：	7月21及7月28日 (星期四)	8月10日(星期三)	9月5日(星期一)
時間：	上午10:00-12:00	上午10:00-11:30	上午10:00-11:30
地點：	愛鄰網絡活動室		
內容：	自製擴香石造型，塗上顏色後加入香味精油	膠片上繪畫精美圖案後，再加工製作匙扣	製作精緻清雅水晶膠飾品，添加乾花及調色，可自用送禮
名額：	8人	8人	8人
費用：	\$20	\$20	\$25
備註：	以上活動製作的成品，完成作品可當日帶回家。 活動收費一經報名不可取消，中心主動取消則會再作安排。		

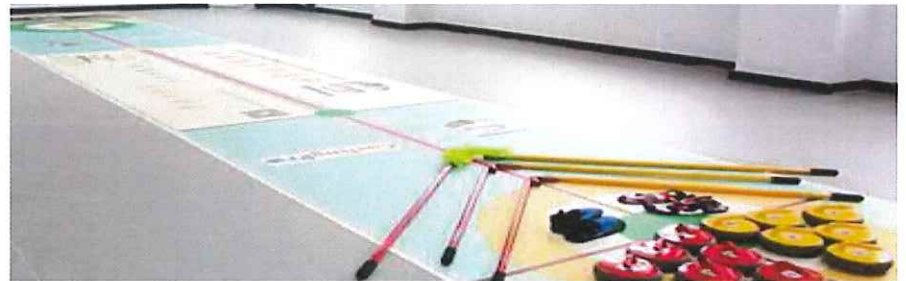
愛鄰興趣班

	禪繞畫班	趣味十字繡
日期：	7月23, 30日(星期六)	8月13, 20日(星期六)
時間：	上午10:00 - 12:00	
地點：	愛鄰網絡活動室	
內容：	新興繪畫的藝術創作，由簡單線條繪畫組織成一幅圖畫，創作出不同的效果。	由會員義工指導創作手工藝十字繡，一針一線完成趣味圖案作品。
名額：	8人	8人
費用：	\$60	\$20
備註：	如取消活動或轉網上 zoom，將7日前通知。 以上活動製作的成品，完成作品可當日帶回家。 活動收費一經報名不可取消，中心主動取消則會再作安排。	



「耆樂童心展活力」活動計劃

	芬蘭木柱棋訓練班(I)	芬蘭木柱棋訓練班(II)
日期：	8月9, *16, 23, 30日(星期二) {共四堂}	8月11, 18, 25日及9月1日(星期四) {共四堂}
時間：	下午2:30 - 4:00 (*8月16日上午9:30-11:00)	下午2:30 - 4:00
地點：	愛鄰網絡活動室	
內容：	芬蘭木柱棋是新興運動，使用類似飛鏢的計分方法投擲目標的。玩法簡單，非常容易上手運用腦部思考亦可訓練小肌肉及手眼協調等能力。	
名額：	每班8人	
費用：	全免	
備註：	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。	



	地壺球訓練班	
日期：	8月5, 12, 19, 26日及9月2, 9日(星期五) {共六堂}	
時間：	上午9:30-11:00	
地點：	廣福社區會堂	
內容：	學習地壺球技巧，充份體驗團隊氣氛及運動的趣味。	
名額：	24人	
費用：	全免	
備註：	出席者必須穿著襪方可參與。如報名人數多於名額，將會抽籤。	

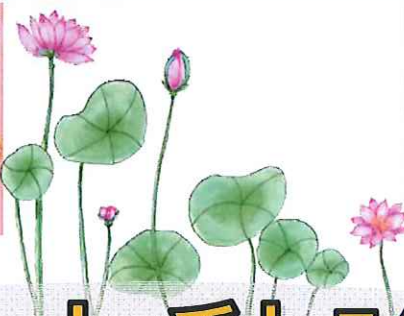




「耆樂童心展活力」活動計劃



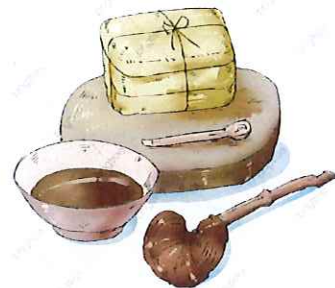
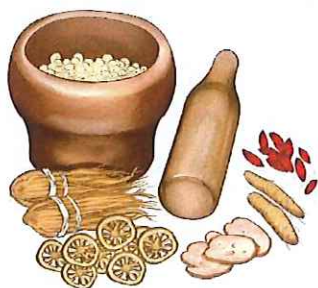
	智趣相投扭扭樂 (I)	智趣相投扭扭樂 (II)
日期：	9月15及22日(星期四)	9月29日及10月6日(星期四)
時間：	上午 10:00 - 11:30	
地點：	愛鄰網絡活動室	
內容：	由導師教授扭扭條創意小手作，扭出花朵及動物趣味擺設， 發掘意想不到的創意思維。	
名額：	10人	
費用：	全免	
備註：	有興趣報名者只可選擇其中一班，如報名人數多於名額，將會抽籤。	



愛鄰中秋晚會

日期：	9月8日(星期四)	時間：	晚上 6:00-8:00
地點：	廣福社區會堂		
內容：	齊賀齊聚聽歌仔，小型音樂會及猜燈謎遊戲齊慶中秋。		
名額：	40人		
費用：	\$30		
備註：	活動當天派發中秋禮品包		





中醫知多D!

「中醫教你正視脾胃問題」現場及 Zoom 視像講座

日期：7月19日(星期二)

時間：上午11:15-12:30

地點：中心活動室

對象：會員 費用：全免

名額：16位現場及 zoom 會員



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>



貴富狗匙扣：\$30

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	\$460 個
價錢	\$178	\$221	\$220	

只供會員認購



愛鄰活動花絮

石頭彩繪 DIY



人人飾樂助義工聚會

Zoom 刮刮畫



香皂 DIY 製作



特別鳴謝

- * 香港中文大學四年級醫科生-湯可怡小姐、曾肇晟先生 捐贈 維他命 C 385 份
- * 湯先生捐贈 輪椅 1 部
- * 何女士捐贈 輪椅 1 部、助行架 2 個、拐杖 2 支
- * 李宅捐贈 現金\$1500
- * The Nethersole School Of Nursing 捐贈誠品\$50 書券 2 張
- * 陳張敏聰夫人慈善基金 捐贈消毒噴霧 144 支,快速測試套裝 1000 盒及口罩 230 盒

~ 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)，劉秀菁(兼職活動工作員)

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：gmn.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7月至9月通訊

主任的話

服務主任 譚家樑先生

從新出發

各位會員，大家好，2022年好不容易的經過了半年時間，疫情從1月開始影響到現在，終於等到看見曙光了。雖然愛鄰網絡活動受著疫情影響需要轉為網上進行，感謝各會員一直的支持，運用資訊科技繼續網上參與愛鄰網絡新嘗試的網上活動，令網上活動得以成功舉行。隨著疫情漸漸穩定，愛鄰網絡現場活動亦開始恢復，希望各會員踴躍報名參加。除了現場活動之外，愛鄰網絡亦會保留部分網上活動，期望各會員都能持續運用資訊科技設備，多接觸社會時事資訊。

愛鄰網絡在2022年4至5月期間進行了續會及新會員入會工作，感謝各位會員的配合，使續會及新會員入會工作得以順利完成。展望新一季度，愛鄰網絡將繼續提供多元化的活動予各會員，希望能透過活動，舒展身心，擴闊社交圈子，讓新會員能儘快融入愛鄰網絡大家庭，一起建立充滿愛的愛鄰網絡。

雖然第5波疫情有緩和的跡象，但防疫的意識都不要鬆懈，注意個人衛生，養成良好作息及飲食習慣，以增強自身的抵抗力。期望疫情盡快過去，使各人都能回復正常生活。

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。
(帖撒羅尼迦前書五章16-18節)

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

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!

<智營工作坊>

日期：2022年7月4及11日(星期一) 時間：上午9:05-9:25

日期：2022年7月18及25日(星期一) 時間：上午9:05-9:25

地點：中心活動室

名額：共16位(每場8位)

費用：免費

內容：分享健康飲食資訊

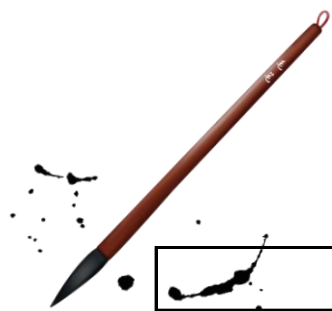




恆常活動



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	8月-9月逢星期一	上午9:05至上午9:25	16位
魔力橋小組A	7月-9月逢星期一	上午9:30至上午11:00	16位
魔力橋小組B	7月-9月逢星期一	上午11:15至下午12:45	16位
活力椅子操A	7月-9月逢星期二	上午9:30至上午10:30	15位
活力椅子操B	7月-9月逢星期二	上午11:00至中午12:00	15位
織織復織織	7月-9月逢星期二	下午2:30至下午4:00	10位
喜樂讚美操	7月-9月逢星期五	上午9:30至上午10:30	8位
椅子讚美操	7月-9月逢星期五	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7月11日至8月8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8月15日至9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10:00-11:30	名額：20位	費用：全免
日期	主題	內容	
14/7/2022(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	
28/7/2022(星期四)	葉倩文演唱會 2012	重溫葉倩文經典歌曲	
25/8/2022(星期四)	富貴逼人	喜劇電影	
1/9/2022(星期四)	富貴再逼人	喜劇電影	
29/9/2022(星期四)	富貴再三逼人	喜劇電影	



易筋棒

日期：(第一場)2022年7月14及28日(星期四)
 (第二場)2022年8月11及25日(星期四)
 (第三場)2022年9月8及22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：易筋棒可以紓緩頸膊或腰背痛，更可預防和紓緩身體的毛病。

費用：免費

名額：24位(每場8位)

備註：鳴謝新創建集團義工協助



布袋球

日期：(第一場)2022年7月21日(星期四)
(第二場)2022年8月18日(星期四)
(第三場)2022年9月15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：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



香氣月餅蠟燭工作坊

日期：2022年8月10, 17日(星期三)

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：一起動手製作月餅蠟燭

費用：\$20

名額：16位(每場8位)

備註：費用為人人節樂助義賣收益

水拓畫藝術小錢包

日期：2022年7月20, 27日(星期三)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心活動室

對象：本網絡會員

內容：利用水拓畫藝術做出不同
圖案，製作獨一無二的小錢包

費用：\$20

名額：16位(每場8位)

中心活動

愛鄰生日會(7-9月)



日期：2022年8月11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：7-9月生日會員優先

中秋聯歡會

日期：2022年9月7日(星期三),2022年9月8日(星期四)

時間：(第一場)9月7日上午9:30-11:00

時間：(第二場)9月7日上午11:15-12:45

時間：(第三場)9月8日上午9:30-11:00

時間：(第四場)9月8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,慶祝中秋節

費用：\$20

名額：80位(每場20位)



免費量血壓服務

日期：2022年7月至9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
7月7日(星期四)	10:00 - 11:00	「退化性膝關節炎」講座	衛生署元朗區長者健康外展隊
7月21日(星期四)	10:00 - 11:00	活力強肌運動帶操	美國雅培
8月4日(星期四)	10:00 - 11:00	「排便可以好輕鬆」講座	衛生署元朗區長者健康外展隊
9月15日(星期四)	10:00 - 11:00	「認識冠心病」講座	衛生署元朗區長者健康外展隊
9月22日(星期四)	10:00 - 11:00	「認識糖尿病與認知障礙症」講座	美國雅培

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)

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

7月1日，9月12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	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 (活動工作人員) 羅敏兒 (兼職活動工作人員)

