

# 睦鄰社華人社區活動會訊

## TNG Chinese Program Newsletter

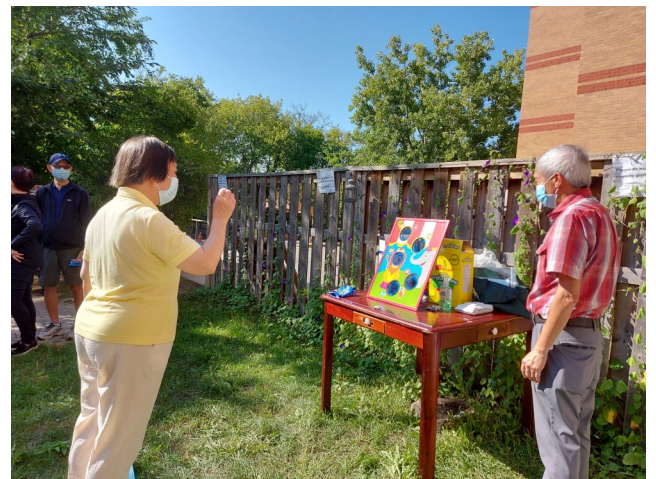
### 多姿多彩樂齡活動

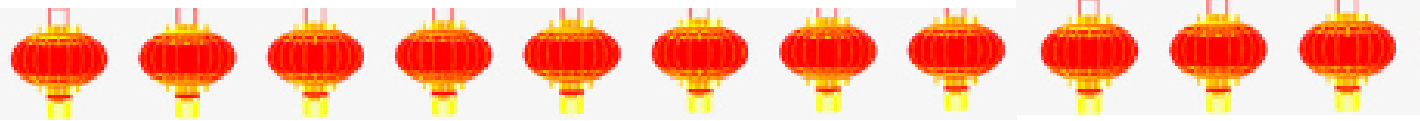
#### Fun Activities for Seniors

睦鄰社一如既往為會友們帶來多姿多彩的休閒娛樂活動、健康講座及社區咨訊 等等，使長者們保持身心健康，提高生活質素。

TNG as always, brings a variety of leisure activities, workshops to the seniors that helps them to maintain their physical and mental health and improve their quality of life.

### 2022年9月8日中秋聯歡會 Mid-Autumn Festival Party



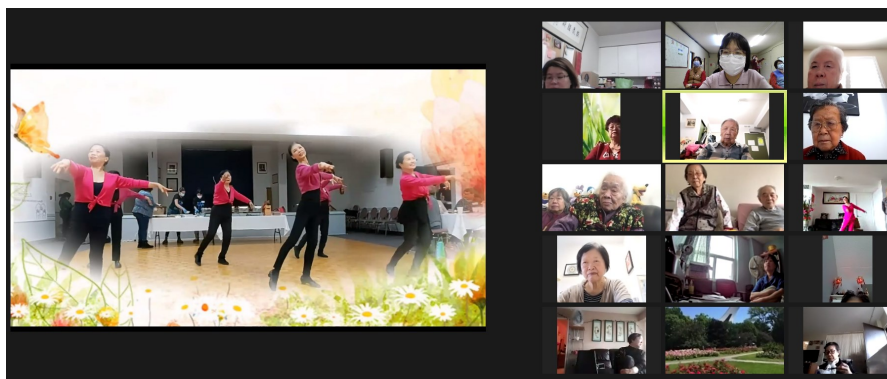


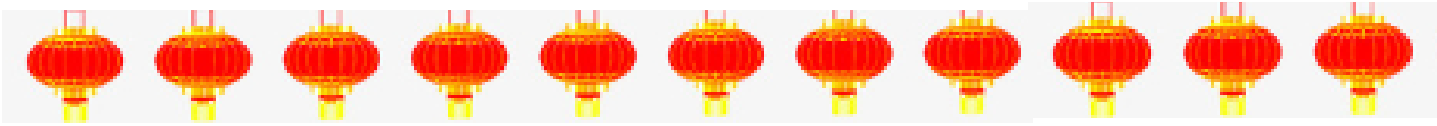
## 網上生日會 Virtual Birthday Party

### 壽星合影



### 精彩節目表演



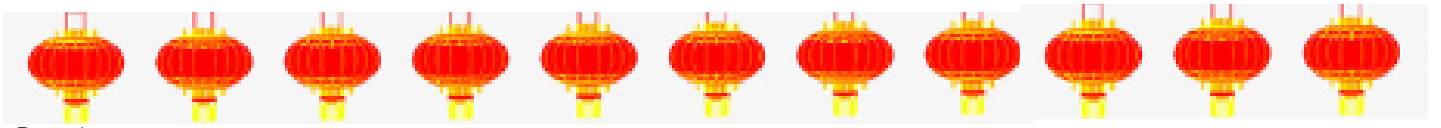


## 10月19日秋游 Fall colour day trip



## 11月16日長者活動 Seniors active living Fair





# 12月8日聖誕聯歡會 Christmas Party





# 現場及網上活動 Hybrid program



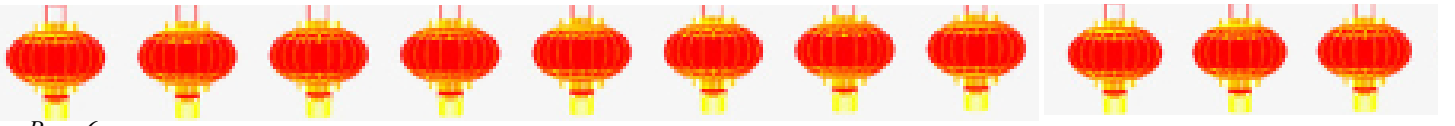
安全講座 Safety workshop



健康講座 Health workshop

What do blood pressure measurements mean?

<b>Systolic pressure</b>	→	<b>120</b>
• The pressure in your blood vessels when your heart beats		
<b>Diastolic pressure</b>	→	<b>80</b>
• The pressure in your blood vessels when your heart is at rest between beats		



# 祝壽會捐贈名單

## 9月份 September

# Donation List

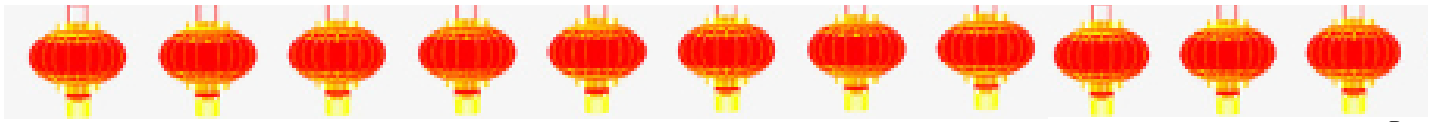
姓名	捐款	姓名	捐物
趙敬璋	\$100	游越蘭	東莞米粉30包
伍順意	\$50		
廖真英	\$50		
Amy Luu	\$50		
龔月玲	\$30		
耿儀娟	\$30		
周曼華	\$30		
周雪華	\$20		
夏秀芳	\$20		
合計	\$380		

## 10月份 October

姓名	捐款	姓名	捐物
趙敬璋	\$100	游越蘭	龍口粉絲200小包
何愛裘	\$50	余昌萍	餅乾2包
李杏群	\$50		
鄧小蝶	\$40		
談虹霞	\$30		
盧建生	\$20		
陳冰	\$20		
黃淑芳	\$20		
合計	\$330		

## 11月份 November

姓名	捐款	姓名	捐款	姓名	捐物
趙敬璋	\$100	顧廣才	\$30	游越蘭	髮夾100個
李綺卿	\$100	聶富樓	\$30	李綺卿	精選花菇2大包
翁艷英	\$50	鄭韻珠	\$30		金莎朱古力2大盒
鄭寶釵	\$50	林彩鳳	\$20	Ben Chen	口罩10盒
蘇祿	\$50	黃克立	\$20	Queenie Wu	腰果2罐
李星華	\$40	溫國鎮	\$20		牙膏1支
梁愛倫	\$30	施楨	\$20		護髮素1支
呂惠婷	\$30	合計	\$620	陳蕙芳	紅菜頭罐頭1罐
				Jenny Chu	絲巾2條
				黃瑪麗	食物保溫袋子2個
					手袋4個
					泡茶杯1套



## 12月份 December

姓名	捐款	姓名	捐物
趙敬璋	\$100	游越蘭	紫菜110小包
周偉儀	\$100		開罐頭器15個
陳婉玲	\$50	游志釗	數字血壓計20個
伍翠蘭	\$50	游志釗	福字年曆110本
陳有恆	\$50	游越萍	
周信儀	\$40	霍麗燕	江門排粉5包
周潔英	\$35		片糖4包
周瓊珍	\$30	劉玉笑	核桃10包
余錦紅	\$30		
龔月玲	\$30		
陳鏡宗	\$20		
余瑞珍	\$20		
Edith Jung	\$20		
沃斌孚	\$20		
合計	\$595		



## 活動資訊

- ☺ 本會在每周一、周二、周四和周五都安排有不同的現場活動及網上活動，歡迎查詢及參與。
- ☺ 本會現場活動  
周一、周四 長者公寓茶廳活動 10點—3點舉行  
周五 教堂地庫活動 10點—3點舉行
- ☺ 為保障各長者身心健康，本會嚴格遵守政府的疫情防護指引，參加者亦要做好各自的防護措施。請有興趣參加活動的會友致電 (416) 693-4762 查詢詳情。
- ☺ 本會繼續為會友提供社區諮詢服務
- ☺ 本會於 Zoom 的網上活動繼續進行，內容包括：健康資訊講座、趣味遊戲、生活分享、手語歌班、椅上瑜珈、動感人生、杯子節奏班、樂齡音韻等。
- ☺ 每周二上午 10 點到 11 點何慧梅老師 “練聲練氣唱歌班”
- ☺ 每周周二下午 1:30 到 2:30，本會特別邀請到鄭玲女士講授中國古代歷史趣談，內容包括中國古代每個時代的大事件，貨幣、漢字、曆法等故事，以及各姓氏起源及相關名人故事。誠邀各位參與。
- ☺ 每周四下午 1:30 到 3 點，李老師網上二胡班
- ☺ 每月第二個星期二上午 11 點到 12 點 “王醫生健康知識講座”
- ☺ 每兩周周五上午 9:30 到 10:30，本會特別邀請到運動科學碩士劉保祿先生 Paul Sir 在 Zoom 帶領會友練習坐式徒手運動。誠邀各位參與。