



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



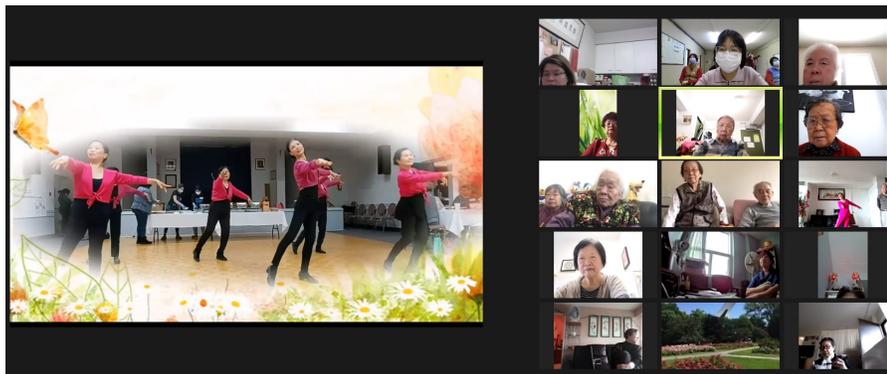


網上生日會 Virtual Birthday Party

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?

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



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。