



11月12月健康雙月活動

- 11月3日(六)
2018 樂韻共融
耀群康
- 11月10日(六)
血壓、血糖及
總膽固醇快速測試
- 11月17日(六)
自製天然潤膚露
- 11月24日(六)
「糖尿食療知多點」
健康講座
- 12月1日(六)
肩頸膊按壓治療
- 12月8日(六)
聖誕甜心-心太軟
- 12月15日(六)
瞬間再共融
- 12月29日(六)
「玩轉腦朋友」
電影欣賞夜



如無法派遞，請退回：

新界青衣長青村長青社區中心地下
路德會長青群康中心

寄：

11月活動公開報名日：24/10/2018 下午2:30開始
12月活動公開報名日：14/11/2018 下午2:30開始

「願耶和華賜福給你，保護你。願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你。願耶和華向你仰臉，賜你平安。」民數記 6:24-26



健康月主題 – 總膽固醇



膽固醇是甚麼??

膽固醇是脂肪的一種，它是構成細胞壁、膽汁及各種荷爾蒙的主要成份。而人體大部份的膽固醇都是由肝臟製造的，或從食物如肉、魚等攝取膽固醇。膽固醇不會溶在血液中，因此它會與一些「脂蛋白」的物質結合並被輸送到身體各部份。

總膽固醇是甚麼??

血液中膽固醇的總和稱為「總膽固醇」，主要分為「低密度脂蛋白膽固醇」和「高密度脂蛋白膽固醇」。低密度脂蛋白膽固醇會加速血管內的脂肪聚積，增加血管閉塞和冠心病發生的危機，俗稱「壞膽固醇」。相反地，高密度脂蛋白膽固醇有保護血管壁和預防心病的功能，俗稱「好膽固醇」。至於總膽固醇，則包括了「壞膽固醇」及「好膽固醇」，所以總膽固醇水平不宜過高。

理想總膽固醇水平是幾多?

統計所得的理想水平如下：

總膽固醇	<5.2 mmol/L
好膽固醇	<3.4 mmol/L
壞膽固醇	>0.9 mmol/L

中心會在 11 月 10 日 (六) 安排血壓、血糖及總膽固醇快速測試，歡迎大家報名參加。

(資料來源：衛生防護中心)



中心消息

中心暫停開放安排

2018 年 12 月 22 日

冬至 (中心晚上不開放)

2018 年 12 月 25 日

聖誕節 (中心全日暫停開放)

2018 年 12 月 26 日

聖誕節後第一個周日

(中心全日暫停開放)

敬請各位會員留意



新作品展示區

中心已增設磨砂窗花貼展示肢傷會員作品，讓社區人士欣賞會員的才華！



中心會籍(2018年4月1日起生效)

中心備有四類會籍，詳情如下：

年期/會籍類別	肢體傷殘	聽障會員	健全會員	義工會員
半年(由 10 月 1 日至 12 月 31 日入會，只適用於新會員)	\$11	\$11	\$11	不適用
1 年	\$22	\$22	\$22	\$5
3 年	\$60	\$60	\$60	\$15
5 年	\$100	\$100	\$100	\$25

續會或更新個人資料

各位會員如需要續會或更新個人資料，請儘快填妥「會員申請/更改資料表格」後交回中心讓職員跟進，以便可按時郵寄中心雙月刊及聯絡你們！

中心會員證編號已在 2017 年 1 月 1 日起更新，請帶同中心會員證及殘疾人士登記證 (如適用)

活動報名日/方法



1 活動報名日期

活動在公開報名日起接受報名：

11月活動報名日為 24/10/2018，下午 2：30 開始；

12月活動報名日為 14/11/2018，下午 2：30 開始。

*個別註明之活動除外

2 活動報名方法

肢傷會員可選擇：

☛致電中心(☎2495-0118)

☛或親臨中心報名

聽障會員可選擇：

☛WhatsApp / 短訊(電話 6151-7433)

☛或傳真 (☎ 2434-2198)

☛或親臨中心報名

活動報名須知

1 報名先到先得繳費作實，額滿即止。

2 繳費須知

接受報名後，須於活動舉行前不少於 7 個工作天繳費作實。

*當中不包括星期六、日及公眾假期

3 退出活動手續

2.1 只適用於香港境內活動。

2.2 須於活動舉行前不少於 7 個工作天通知中心職員。

*當中不包括星期六、日及公眾假期

2.3 所有退款必須於活動舉行日起 30 天內，帶回正本收據前往中心辦理退款手續，逾期不獲退款。

2.4 報名後不可私自轉讓名額。

例子：原參加了星期六的活動，須在上星期四或之前，繳費作實或通知中心職員退出活動。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				←		
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
←						活動

4 活動更改

如因場地或其他因素影響，活動安排需作出修改，有關通告會張貼於中心告示板，敬請留意。

會費/活動繳費方法

1 親身到中心繳費

2 轉帳

中心戶口：(匯豐銀行) **109-013177-001**

*請在入數紙背後寫上姓名、會員及活動編號，寄/交回中心

*如透過銀行戶口繳交活動費或會員費，須在入賬當日通知中心職員確認存款。

3 支票繳費

支票抬頭：**路德會長青群康中心**

*請在支票背後寫上姓名、會員及活動編號，寄/交回中心

*未經確認逾 6 個月的存款，中心在沒法查究的情況下，會將該筆款項視為捐款處理，敬請留意！

颱風及暴雨警告時中心安排

	訊號	中心設施	中心室內班組	外出活動
暴雨警告	黃色	正常開放	正常	正常
	紅色	正常開放	活動未開始：延期★ 活動已開始：職員會按情況公佈安排	視乎活動性質及天氣情況決定取消與否，由負責職員視乎情況，公佈有關安排★
	黑色	暫停	活動未開始：延期★ 活動已開始：職員會按情況公佈安排	取消★
風球	1 號	正常開放	正常	正常
	3 號	正常開放	由負責職員視乎情況，公佈有關安排★	視乎活動性質及天氣情況決定取消與否，由負責職員視乎情況，公佈有關安排★
	8 號或以上	停止	停止★	取消★

8 號或以上風球/ 黑色暴雨警告訊號除下：

上午 8:30 前除下，上午照常運作。其後則上午停止開放。

中午 12:30 前除下，下午照常運作。其後則下午停止開放。

下午 4:30 前除下，晚上照常運作。其後則晚上停止開放。

* 外出活動開始前發出黑色暴雨/八號或以上風球：

復康巴頭站上車前 1 小時發出訊號，是日活動自動取消。

退款安排：

★如活動因紅、黑色暴雨警告訊號、3 號或 8 號風球或以上取消，負責職員將儘量安排活動或課堂延期、補課或替代。如中心未可安排替代活動或參加者未可出席改期的活動，有關活動費用將在扣減已付第三方的款項後，退回部份參加費用予退出的參加者。敬請參加者明白此退款安排。

中心保留更改上述規條的一切權利。

中心開放時間

星期一：下午 2:00 至下午 6:00； 星期二 至 星期五：下午 2:00 至 晚上 10:00；

星期六：上午 10:00 至 晚上 10:00； 星期日及公眾假期：暫停開放

請留意中心由 2018 年 4 月 1 日開始已更改開放時間。

時間/星期	日	一	二	三	四	五	六
上午 10 時-下午 2 時	暫停開放	不對外開放，特別活動、班、組參加者除外。					
下午 2 時-下午 6 時		😊	😊	😊	😊	😊	😊
下午 6 時-晚上 10 時		暫停開放	😊	😊	😊	😊	😊

SQS 服務質素標準介紹

新消防 EXIT 出口燈



新水機



新手推輪椅 設備



《SQS 9 安全的環境》下，中心環境及服務設施上最近已作出更新及優化，包括：活動室 1、活動室 2 和辦公室 2 的新消防 EXIT 出口燈，我們已大大提升了其明亮及清晰度；平常會員飲用蒸餾水的水機亦已更換，保障會員飲用水的衛生及安全，我們選取了較容易按下按鈕的水機，希望讓會員控制時更方便！

在服務設施上，中心購置了 2 部手推輪椅，替代舊輪椅，以確保會員使用時更加安全！



國際復康日 2018



11/11/2018(星期日) 免費乘搭車船暨免費參觀博物館、使用暖水游泳池及免費遊覽香港濕地公園

- 「殘疾人士免費乘搭車船日」當天，凡持有勞工及福利局「殘疾人士登記證」的殘疾人士，均可與一名同行照顧者免費乘搭各種公共交通工具及免費參觀康樂及文化事務署的博物館、享用游泳池設施及免費遊覽香港濕地公園。

18/11 及 25/11/2018 (星期日) 「海洋公園同樂日」



- 十八區國際復康日工作小組統籌傷、健人士同遊海洋公園，凡持有「殘疾人士登記證」的殘疾人士可免費入場，而其同行不多於兩名陪同者可憑香港復康聯會發出的入場券免費入場。有關入場券由十八區國際復康日工作小組分發予區內復康機構或地區團體。

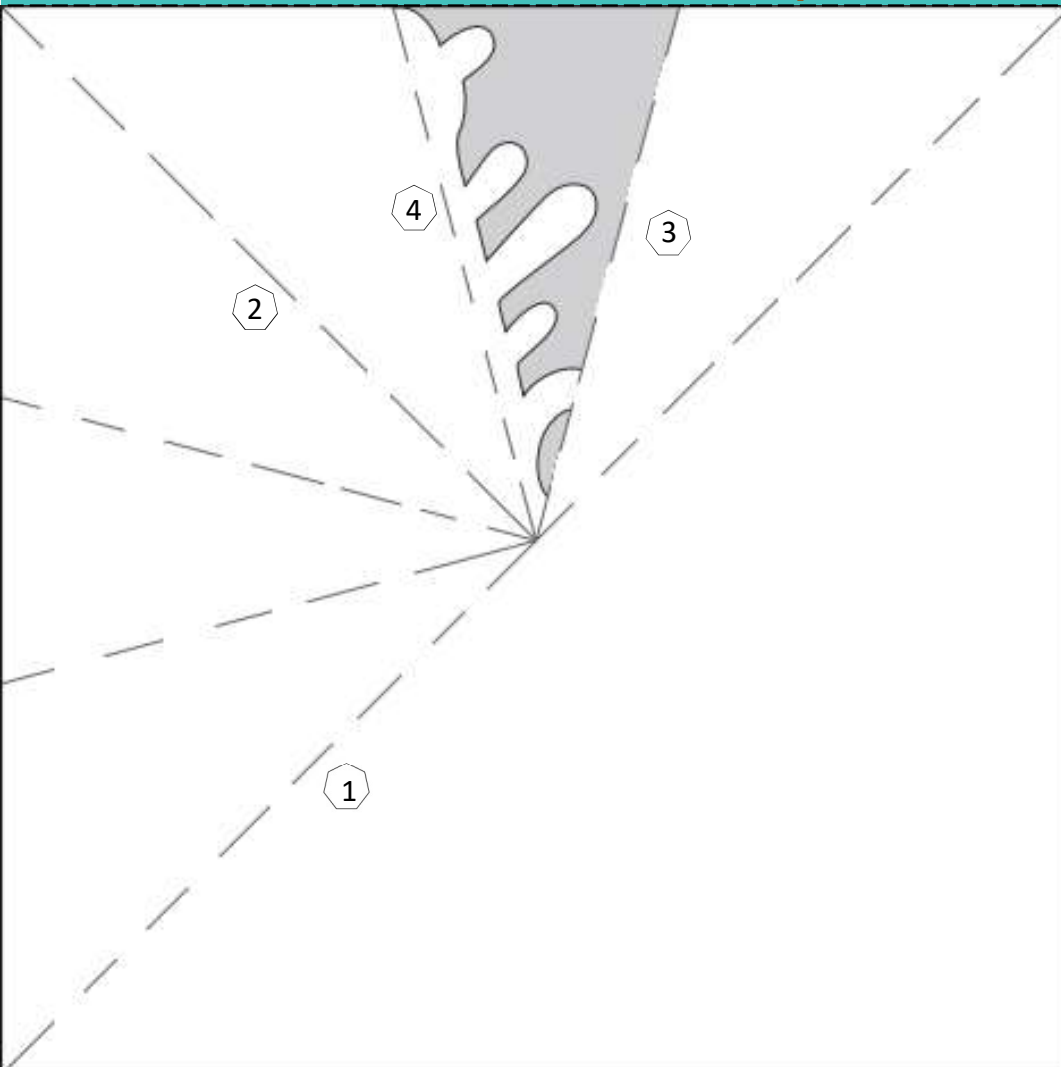
1/12/2018 (星期六) 國際復康日中央慶祝典禮

- 地點：樂富商場

有關最新詳情及使用細節，請參閱國際復康日 2018 海報或瀏覽香港復康聯會網頁

<http://jointcouncil.org.hk/chi/latest-news.php>

活動查詢：2864 2929



齊來學剪紙

請將左邊白色的正方形剪下，依小圈內數字沿虛線對接，再將剩下的圖形灰色位置剪走，小心攤開後反轉，看看會出現什麼圖案？

(你也可以剪下這半頁，在背面寫上心意當作聖誕卡送給朋友玩呢！)

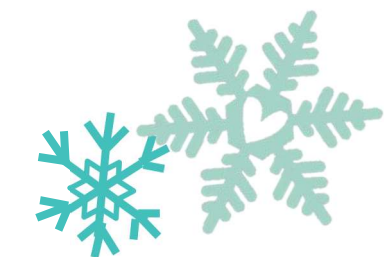
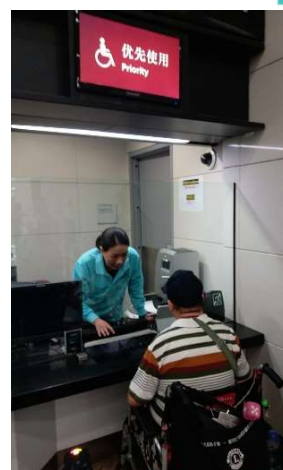


社區關注消息

負責職員：社工鄭美華姑娘

28.08.2018 參觀廣深港高速鐵路（香港段）西九龍站

社區關注小組主席邱國華先生代表中心出席由港鐵主辦「廣深港高速鐵路（香港段）西九龍站」參觀活動，當天參觀了站內不同設施，以實名方式購票，站內提供 39 個售票機、28 個票務櫃檯，其中一個為低櫃檯，以方便輪椅或有需要人士使用，亦設有 17 個暢通易達洗手間及 12 個育嬰室。參觀後，各殘疾團體就站內的設施提供意見，港鐵負責人表示會跟進各意見以回應殘疾人士的需要。當天亦感謝 2 位聽障會員代表中心發表意見。



2018 中心活動

11 月

代表晚上舉行

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	29	30	31	1 聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(三) 群康粵曲組	2 就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (18-19)	3 2018樂韻共融 耀群康 筋我鬆一鬆
4 See See TV	5 「格子舖」小組	6 群康歌唱組(18-19)	7 手語初班	8 聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(三) 群康粵曲組	9 就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (18-19)	10 血壓、血糖及總 膽固醇快速測試
11 T-PARK 源·區生態遊	12	13 群康歌唱組(18-19)	14 手語初班	15 聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(三) 群康粵曲組	16 就業培訓小組 求職學習小組 聾人婦女組(18-19) 聾情濃情滿堂情(8)	17 週末拉拉筋(1) 週末跳跳舞(1) 手語體驗詩歌班 自製天然潤膚露
18 自助素食鬆一鬆 海洋公園同樂日2018	19 「格子舖」小組	20	21 手語初班	22 聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(三) 群康粵曲組	23 就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (18-19)	24 祖國風光- 中山、珠海遊 「糖尿食療知多點」 健康講座
25 祖國風光- 中山、珠海遊	26	27	28 手語初班	29 聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(三) 群康粵曲組	30 就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (18-19)	


12 月


代表晚上舉行

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	30	1 「正!能量」 心靈拼貼工作坊 週末拉拉筋(1) 週末跳跳舞(1) 肩頸膊按壓治療
2 聖誕同歡日	3 「格子舖」小組	4 群康歌唱組(18-19)	5 手語初班	6 聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(三) 群康粵曲組	7 就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (18-19)	8 週末拉拉筋(1) 週末跳跳舞(1) 手語體驗詩歌班 聖誕甜心一心太軟
9 地質廈門灣 一天遊 大埔遊記	10	11	12 手語初班	13 聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(三) 群康粵曲組	14 就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (18-19)	15 「正!能量」 心靈拼貼工作坊 週末拉拉筋(1) 週末跳跳舞(1) 手語體驗詩歌班 擬間再共融
16 代表晚上舉行	17 「格子舖」小組	18 群康歌唱組(18-19)	19	20 聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(三) 群康粵曲組	21 就業培訓小組 求職學習小組 聾人婦女組(18-19) 聾情濃情滿堂情(9)	22 冬至 晚上不開放
23	24	25 聖誕節	26 聖誕節後 第一個周日	27 聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(三) 群康粵曲組	28 就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (18-19)	29 週末拉拉筋(1) 週末跳跳舞(1) 「玩轉腦朋友」 電影欣賞夜
30	31					

11月 公開活動

報名日：**24/10/2018** (星期三)下午 2:30 開始。聽障會員報名電話：6151-7433

備註：印有  圖案的活動，將提供復康巴士接送。肢傷會員報名電話：2495-0118

印有  圖案的活動，將提供予所有中心會員參與。

2018年11月3日(六)

2018 樂韻共融耀群康 P146-18/19

時間：下午 1:30- 5:30 地點：長青社區中心禮堂
交通：自行出席 名額：250 人
對象：中心會員及社區人士 收費：免費
內容：由群康粵曲組組員聯同肢傷會員一起合作，
攜手獻唱粵劇名曲，向大眾宣揚傷健共融訊息，
建立一個和諧社區。
(長者觀眾憑入場券可獲派禮品一份。)

負責職員：鄧玉嫻姑娘

2018年11月3日(六)

筋我鬆一鬆 P 152-18/19

時間：晚上 8:00- 9:00 地點：中心
交通：自行出席 名額：20 人
對象：中心會員 收費：免費
內容：有時長期維持單一姿勢，或不正確坐姿等因素，
會對身體不同部分造成影響，如肩頸肌肉
繃緊、腰背痛等。如果進行伸展運動、有助
伸展筋肌，紓緩壓力，就讓我們這晚一起「筋」
運動教練一起鬆一鬆。

備註：活動會進行伸展運動，請穿舒適運動衫。

負責職員：社工符吳熙先生

2018年11月4日(日)

See See TV P153-18/19

集合時間：中午 12:00 集合地點：西鐵屯門站 D 出口
時間：中午 12:00-下午 4:30
地點：T-Park 源區及 V-City 交通：自行出席
名額：18 人 對象：聽障會員
收費：\$10 (午膳自費)
內容：參觀 T·PARK [源·區] (不設導賞)，及一同在
V City 午膳互相交流。

負責職員：社工符吳熙先生

2018年11月10日(六)

血壓、血糖及總膽固醇快速測試

P147-18/19

時間：下午 2:30- 6:30
地點：健滙專科中心- 九龍尖沙咀彌敦道 19-21 號
九龍酒店 B2 層 06 號舖(港鐵尖東站 L4 出口)
交通：自行出席 名額：50 人
對象：中心會員 收費：免費
內容：1) 量血壓；
2) 快速測試血糖及總膽固醇，提供健康指標；
3) 為了作出準確的測試，建議在測試前四小時
禁食。

備註：活動由盈健醫療集團提供服務。

負責職員：鄧玉嫻姑娘

2018年11月11日(日)

T-PARK 源·區生態遊 P150-18/19

集合時間：上午 9:15
集合地點：葵涌廣場門口 (葵芳地鐵站對面)
時間：上午 9:15-下午 4:15
地點：屯門 T-PARK 源·區、元朗屏山文物徑
交通：旅遊巴士 名額：45 人
對象：聽障會員及義工 收費：\$135
內容：1) 早上到屯門 T-PARK 源·區遊覽(不設導賞)，
認識以先進科技轉化廢料為能量，推動
環保節能，關注自然生態；
2) 中午到明記海鮮酒家品嘗海鮮午餐；
3) 下午到元朗屏山文物徑，觀賞香港唯一的
古塔及多個珍貴歷史古蹟，了解早期香港
鄉村的生活文化。

負責職員：胡國朕先生

2018年11月17日(六)

自製天然潤膚露 P148-18/19

時間：晚上 7:30-9:15 地點：中心
交通：自行出席 名額：15 人
對象：中心會員 收費：\$25
內容：以天然潤膚油、乳化劑等材料製作成無添加、
天然美顏的潤膚露。

負責職員：黎芷愉姑娘

2018年11月18日(日)

自助素食鬆一鬆 P169-18/19

時間：早上 10:00-下午 4:00 地點：鑽石山、觀塘
交通：復康巴 名額：28 人
對象：肢傷會員及其照顧者
收費：會員\$140/義工\$80
內容：1) 遊覽南蓮園池；南蓮園池以唐代園林為建築
藍本，以小品建築、樹木、山石和池水等
營造的借景，將山水融入其中。
2) 於尚素素食餐廳享用素食自助午餐；
3) 到觀塘 apm 大型購物商場遊覽及購物。

備註：活動當日復康巴司機只會等候 5 分鐘，請各
參加者準時到達上車地點，遲到者不獲退款。

負責職員：黎芷愉姑娘

2018年11月18日(日)

海洋公園同樂日 2018

P168-18/19

集合時間：早上 10:00 集合地點：海洋公園正門
時間：早上 10:00-下午 4:30 地點：海洋公園
交通：自行出席 名額：46 人
對象：聽障、肢傷會員及其家人 收費：免費

內容：1) 為響應「國際復康日」，由十八區國際復康日工作小組統籌、海洋公園贊助門票，讓傷、健人士同遊海洋公園，共同渡過愉快週日；

2) 參加者可獲海洋公園提供入場券及飯券。

備註：1) 限持有有效「殘疾人士登記證」的肢傷或聽障會員報名，於報名時，可同時報名 1 名健全家人；

2) 參加者須出示有效殘疾人士登記證入場，如忘記攜帶或不能出示，請自行購票入場。

負責職員：社工黃卿蘋姑娘

2018年11月24日(六)

「糖尿食療知多點」健康講座

P166-18/19

時間：晚上 7:30-9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：15 人
對象：中心會員 收費：\$5

內容：1) 由「香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心」註冊中醫師 曾芷言醫師講解糖尿知識；

2) 教授合適糖尿病人的煮食法、食療；

3) 教授預防糖尿病的健康飲食。

負責職員：社工黃卿蘋姑娘

2018年11月24-25日(六、日)

祖國風光-中山、珠海遊 P159-18/19

時間：按旅行社行程 地點：中山、珠海

交通：按旅行社行程 名額：40 人

對象：聾人婦女組組員、聽障會員及義工

收費：待定

內容：待定

備註：此乃聾人婦女組小組活動。

負責職員：鄧玉嫻姑娘

12月
公開活動

2018年12月1日(六)

肩頸膊按壓治療 P164-18/19

時間：晚上 8:00-9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：20 人
對象：中心會員 收費：免費

內容：1) 由中醫師講解常見肩頸膊痛症；

2) 日常生活如何避免受傷；

3) 教授簡單自我按壓手法。

備註：由註冊中醫師(骨傷)李然貴先生主講。

負責職員：陳國勇先生

2018年12月2日(日)

聖誕同歡日 P158-18/19



時間：下午 12:00 - 3:00
地點：佐敦香港逸東酒店(九龍彌敦道 380 號)
交通：自行出席/復康巴 名額：60 人
對象：中心會員

收費：自行出席\$275、復康巴\$295、義工\$200

內容：又到聖誕節！歡迎大家一同享用自助午餐、參與遊戲及抽獎，與會員及親友享受這份歡樂氣氛。

備註：此活動可在 24/10/2018(三)，下午 2:30 報名。

負責職員：

社工黃卿蘋姑娘、社工鄭美華姑娘及社工張凱琳姑娘

報名日：**14/11/2018** (星期三)下午 2:30 開始。

聽障會員報名電話：6151-7433；肢傷會員報名電話：2495-0118

備註：印有 圖案的活動，將提供復康巴士接送。

印有 圖案的活動，將提供予所有中心會員參與。

聖誕同歡日

自助午餐餐牌

冷盆類

新鮮蝦及青口、日式雜錦壽司、雜錦凍肉拼盆、烤雜菜蕃茄香草醬

沙律類

農耕菜沙律、凱撒沙律、火雞菠蘿沙律、煙鴨胸蜜桃沙律、薯仔煙肉沙律

湯類

忌廉南瓜湯

燒烤精選

聖誕燒臘火雞

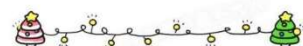
熱盆類

香煎龍利魚配蕃茄莎莎、印度咖哩雞配白飯、法式鴨胸配蜜糖汁、
美式燒排骨、西蘭花炒牛肉、蛋白露筍炒飯、金菇炆伊麵、
迷你包心菜配蜜餞甘栗



甜品類

合時鮮果、美式芝士餅、芒果慕絲蛋糕、士多啤梨意式奶
聖誕布甸配干邑香草汁、聖誕朱古力樹頭蛋糕

餐牌內容未能盡錄，如有更改，一切以酒店當天的供應為準。



12月 公開活動

報名日：**14/11/2018** (星期三)下午 2:30 開始。聽障會員報名電話：6151-7433
備註：印有  圖案的活動，將提供復康巴士接送。肢傷會員報名電話：2495-0118
印有  圖案的活動，將提供予所有中心會員參與。

2018年12月8日(六)

聖誕甜心——心太軟 P149-18/19

時間：晚上 7:30- 9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：15 人
對象：中心會員 收費：\$25



內容：1) 聖誕將至，親手製作甜品無論是送給至親或是自己享受，那份節慶喜悅定能從中感受到；
2) 教授甜品——介紹心太軟的材料及製作方法。
備註：因需預備材料，不設現場報名。請在活動舉辦 7 個工作天或之前報名，交費確認，額滿即止。
負責職員：社工鄭美華姑娘

2018年12月9日(日)

地質廈門灣一天遊 P165-18/19

集合時間：上午 9:00
集合地點：西貢碼頭紙船公園
時間：上午 9:00 - 下午 4:30
地點：廈門灣(半月灣)、橋咀洲及鹽田梓
交通：自行到達集合地點 名額：54 人
對象：聽障會員、健全會員 收費：\$220

內容：1) 西貢乘船往廈門灣(半月灣)步行登上山口，沿山徑步行至橋咀洲觀，約 1 小時路程；
2) 乘船返回西貢市享用午膳；
3) 乘船往鹽田梓聖若瑟小堂、紅樹林觀看朝潮蟹及彈塗魚。

備註：該活動交費後不設退款或換人
負責職員：陳國勇先生

2018年12月9日(日)

大埔遊記 P154-18/19

集合時間：中午 12:00
集合地點：大埔墟港鐵站的士站
時間：中午 12:00-下午 4:00
地點：大埔 交通：自行出席 名額：10 人
對象：聽障會員 收費：\$10 (午膳自費)
內容：一同在大埔食好東西(午膳)及到綠匯學苑參與古蹟導賞活動。
負責職員：社工符昊熙先生

2018年12月15日(六)

瞬間再共融 P174-18/19

時間：晚上 7:30-9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：15 人
對象：中心會員 收費：免費
內容：長期和中心合作的明愛長康兒童及青少年中心的青少年義工組在 12 月再次來到中心，為各位會員安排一晚神秘的共融活動，傷健共融活動瞬間又延續！
負責職員：社工符昊熙先生

2018年12月29日(六)

「玩轉腦朋友」電影欣賞夜

P167-18/19

時間：晚上 7:30- 9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：15 人
對象：中心會員 收費：免費
內容：電影內容：韋莉原本性格開朗，但自從搬家之後，情緒就發生了巨大的變化，原來這和她大腦內的五名情緒專員：阿樂、阿愁、阿驚、阿憎、阿燥有關。作為總指揮的阿樂，一直避免讓阿愁影響韋莉的情緒。然而在一次意外中，阿樂和阿愁被捲入大腦世界的其他區域，兩人一起經歷了很多難忘的事情。漸漸，阿樂開始明白阿愁的存在意義了……
負責職員：社工黃卿蘋姑娘

2019年1月7日(一)

暖暖聾情夜(活動預告)

P160-18/19

集合時間：晚上 6:30
集合地點：荃灣沙咀道大鴻輝中心
時間：晚上 6:30- 9:30
地點：荃灣三坡坊 22 號二樓(金屬工會)
交通：自行出席 名額：69 人
對象：聾人婦女組組員、聽障會員、健全會員及義工
收費：會員:\$250 非會員:\$265
內容：1) 聾健會員及義工互相溝通，共融聯誼；
2) 共同享用滋補蛇宴；
3) 分組遊戲，歡樂幸運大抽獎。
負責職員：鄧玉嫻姑娘



iWanna Play
同Friend 子說聲hi

進一步了解> 報名>

See See TV P153-18/19
 日期：2018年11月4日（星期日）
 集合：12:00 屯門站D出口
 時間：中午12:00-下午4:30
 地點：T-Park 源區及V-City
 交通：自行出席（中心預約接駁巴）
 收費：\$10 [午膳自費]
 對象：聽障會員 名額：18人
 內容：參觀 T·PARK [源區]（不設導賞）
 及一同在V City 午膳，互相交流
 負責職員：社工符昊熙先生

大埔遊記 P154-18/19
 日期：2018年12月9日（星期日）
 集合：12:00 大埔墟港鐵站的士站
 時間：中午12:00-下午4:00
 地點：大埔 交通：自行出席
 收費：\$10 [午膳自費]
 對象：聽障會員 名額：10人
 內容：一同在大埔食好東西（午膳）
 及到綠匯學苑參與古蹟導賞活動
 負責職員：社工符昊熙先生

2019 年手語課程一時間表

招募中

手語初班	日期：2019年1月2日至2019年3月13日（星期三） ****（2019年2月6日為公眾假期順延一週）**** 時間：晚上 7:45 - 晚上 9:45 考試：2019年3月13日	堂數：10堂（第10堂為考試） 費用：\$400（會員）/ \$420（非會員）
手語中班暨服務篇	日期：2019年4月10日至2019年6月26日（星期三） ****（2019年5月1日為公眾假期順延一週）**** 時間：晚上 7:45 - 晚上 9:45 考試：2019年6月26日	堂數：11堂（第11堂為1小時考試） 費用：\$430（會員）/ \$450（非會員）
手語高班暨服務篇	日期：2019年7月24日至2019年10月9日（星期三） 時間：晚上 7:45 - 晚上 9:45 考試：2019年10月9日	堂數：12堂（第12堂為考試） 費用：\$500（會員）/ \$530（非會員）
手語初班	日期：2019年10月16日至2019年12月18日（星期三） 時間：晚上 7:45 - 晚上 9:45 考試：2019年12月18日	堂數：10堂（第10堂為考試） 費用：\$400（會員）/ \$420（非會員）

上課地點：本中心 各班名額：10人
 各班時數：初班 20小時 中班 21小時 高班 24小時 導師：本中心手語翻譯員
 備註：出席率達80%方可出席考試，考試合格可申請畢業證書（每張\$20），並可升讀本中心舉辦的手語班。考試不合格者，亦可申請聽講證書（每張\$20）。
 由2016年6月21日起：有興趣報讀手語班者，只須持有18個月內由任何中心發出之手語初、中或高班證書，均可銜接本中心之中、高及深造班。



各班組聚會(一)

編號	小組/活動名稱	日期	時間	地點	交通	對象	名額	收費	負責職員	備註
興趣小組(一)										
P013-18/19	心韻手語歌小組(18-19)	逢星期五 (16/11, 21/12除外)	8:00pm-9:30pm	中心	自行出席	小組成員	10人	免費	鄧玉嫻姑娘	
P122-18/19	聾健動感柔力球(三)	4/10- 27/12 (逢星期四)	2:00pm-3:30pm	長青社區中心禮堂	自行出席	聾健會員	15人	\$150	鄧玉嫻姑娘	導師:香港動感柔力球有限公司註冊教練。球拍由參加者自備或可向中心借用。
P014-18/19	群康粵曲組	逢星期四	7:00pm-9:30pm	中心	自行出席/ 中心復康巴	小組成員	11人	免費	鄧玉嫻姑娘	
P008-18/19	群康歌唱組(18-19)	6/11, 13/11, 4/12, 18/12 (星期二)	7:15pm-9:15pm	中心	自行出席/ 中心復康巴	小組成員	10人	免費	社工 鄭美華姑娘	
P123-18/19	聾健舞蹈組(三)	4/10- 27/12 (逢星期四)	1:30pm-3:30pm	長青社區中心禮堂	自行出席	小組成員	10人	\$150	鄧玉嫻姑娘	
P138-18/19	手語初班	3/10- 12/12 (逢星期三) (17/10 除外)	7:45pm-9:45pm	中心	自行出席	健聽人士	10人	\$400 (會員)/ \$420 (非會員)	胡國朕先生	出席率達80%可參加考試, 考試合格可申請畢業證書, 並可升讀本中心舉辦之手語中班; 出席率達80%而考試不合格, 可申請聽講證書。(每張證書\$20)
招募中 P163-18/19	手語詩歌體驗班	17/11、8/12、 15/12/2018、 12/1/2019 (星期六)	4:00pm-5:30pm	中心	自行出席	手語初班或以上畢業之會員	10人	\$30	胡國朕先生	1. 參加者需擁有手語初班或以上畢業之會員資格。 2. 體驗班對參加者無宗教信仰要求, 但課程中會探討有關基督教信仰及詩歌, 以便更理解內容, 手語表達更理想, 敬希留意。
P137-18/19	「格仔舖」小組	3/9、17/9、8/10、 22/10、5/11、 19/11、3/12、 17/12/2018、7/1、 21/1/2019 (逢星期一)	2:30pm-4:30pm	中心	自行出席/ 中心復康巴	肢傷會員	7人	\$10	社工鄭美華姑娘	
P055-18/19	青聰羽毛球	16/4/2018- 31/3/2019	8:00pm-10:00pm	葵青區羽毛球場	自行出席	聽障會員	8人	\$30	社工 符昊熙先生	時間、地點將按訂場情況公佈

各班組聚會(二)

編號	小組/活動名稱	日期	時間	地點	交通	對象	名額	收費	負責職員	備註
興趣小組(二)										
P171-18/19	週末拉拉筋(1)	13/10, 27/10, 17/11, 1/12, 8/12, 15/12, 29/12	2:00pm- 2:45pm	中心	自行出席	聽障會員 及健全會員	10	免費	鄧玉嫻姑娘	
P172-18/19	週末跳跳舞(1)	13/10, 27/10, 17/11, 1/12, 8/12, 15/12, 29/12	3:00pm- 3:45pm	中心	自行出席	聽障會員 及健全會員	10	\$70	鄧玉嫻姑娘	
P161-18/19	就業培訓小組 (18-19)C	逢星期五 (暫定)	10:30am- 11:30am (暫定)	中心	自行出席	聽障會員	13人	免費	社工張凱琳/ 葉嘉如姑娘	*為參加者提供就業訓練及 指導、製作履歷表、致電 聯絡公司等。 *請向社工報名及預約, 可 配合個人需要安排時間。
P162-18/19	求職學習小組 (18-19)C	逢星期五 (暫定)	11:30am- 12:30pm (暫定)							
委員會										
P015-18/19	聾人婦女組 (18-19)	16/11, 21/12 (星期五)	8:00pm- 9:00pm	中心	自行出席	聽障婦女	36人	免費	鄧玉嫻姑娘	
P143-18/19	青聰社 2.3	待定	8:00pm- 10:00pm	中心	自行出席	年青聽障人士	8人	免費	社工 符昊熙先生	青聰社為年青聽障人士 活動籌備小組, 有需要時代表中心參與 外界之殘疾人士權益會議 或活動。
P009-18/19	社區關注小組 (18-19)	待定	待定	中心	自行出席/ 中心復康巴	肢傷會員 及其照顧者	10人	免費	社工 鄭美華姑娘	
服務小組										
P018-18/19	同心愛探訪 小組(1)	待定	2:30pm- 4:00pm	中心	自行出席/ 中心復康巴	肢傷會員	7人	免費	社工 鄭美華姑娘	如外出探訪會安排中心 復康巴接送。
P016-18/19	美妍聚婦女 義工組(18-19)	待定	8:00pm- 9:30pm	中心	自行出席	小組成員	7人	免費	鄧玉嫻姑娘	
P017-18/19	康乃馨小組 (18-19)	待定	待定	中心	自行出席	小組成員	10人	免費	鄧玉嫻姑娘	
康樂活動										
P155-18/19 P156-18/19	聾情濃情滿堂情 (8)(9)	16/11, 21/12 (星期五)	9:00pm- 10:00pm	中心	自行出席	聽障會員	80人	免費	鄧玉嫻姑娘	

「正！能量」計劃

勞工及福利局基金資助「正！能量」計劃，計劃目的是提供平等學習平台、發展潛能，推廣精神健康及傷健共融。



「正！走入社區日— 美荷樓生活館 已於 2018 年 8 月 19 日完成。當日參加者走入昔日的公共房屋，體驗道地的草根生活，一同回顧 1950 — 1970 年代的生活點滴，並共聚午餐，互相交流分享。

「正！能量」歌唱學坊已於 2018 年 9 月 4 日完成，會員於課堂中學習唱歌方法與技巧，包括運氣、拍子、音準等等。一首首扣人心弦的音樂、配合美妙歌聲，讓人樂在其中。



日期：2018 年 12 月 1 及 12 月 15 日(星期六)

時間：上午 11:00 至下午 1:00 費用：\$20

對象：肢傷會員 名額：8 名

地點：中心 堂數：2 堂

交通：自行出席 / 復康車輛

內容：

心靈拼貼發源自美國，是一個簡單、有創意、富有想像力的流程，透過圖像剪貼、自我解讀圖卡，可發現內在智慧，並且和群體和諧共處。

導師：郭少英女士 (毛毛)

負責職員：社工鄭美華姑娘



P085-18/19B1
「正！能量」
心靈拼貼
工作坊

活動預告

「正！能量」
活力展現在社區
預計 2019 年 1 月
舉行

創藝 · 同行計劃

本年度，中心榮獲余兆麒醫療基金資助，舉辦「創藝·同行」計劃內容包括多個興趣小組、傷健營及成果交流及展覽，讓殘疾人士持續接觸社區事物、連繫社交及促進健全人士對殘疾人士的正面認識。



興趣班組	預計推行月份
工藝	2018年11-12月
書法研習	2019年3-4月



學習成果交流

傷健營



「創藝·同行」計劃展示

內容：公開展示參加者在計劃中的作品及成果，促進傷健交流及正面欣賞殘疾人士的才能。

下一期通訊會繼續有有關是次計劃內容的介紹

同行滾球 P073-18/19A1



同行剪紙 P073-18/19A3



活動花絮

聽障人士無障礙社區關注

- 為促進社區無障礙，中心一直派員/及與聽障人士出席不同外界會議，包括與其他聽障團體代表與香港銀行公會會面，提出優化殘疾人士使用銀行服務措施的建議；訪察高速鐵路車箱、廣深港高速鐵路(香港段)西九龍站參觀活動；與運輸及房屋局局長會面反映無障礙交通的意見等。

如有興趣成為中心的聽障人士代表，請與中心職員聯繫。
(須通過中心挑選)

2018 心韻手語歌比賽



氣球扭扭樂



活動 剪影



杯墊仙人掌



「正！」走入社區日 1—美荷樓生活館



西九文化活樂行



督印人
數量

雷慧靈博士太平紳士
1000 份

中心資料

地址 新界青衣長青邨長青社區中心地下
 電話 2495 0118 (語音)
 傳真 2434 2198
 電郵 r02@hklss.hk
 網頁 <http://cheungching-src.hklss.hk>
 聽障支援電話 6155 5649 (語音、WhatsApp、短訊)
 手語翻譯電話 5222 1447 / 5932 9860
 外出活動電話 6151 7463 (肢傷會員) 6151 7433 (聽障會員)

