



路德會長青群康中心
香港路德會社會服務處

Cheung Ching Lutheran Centre for the Disabled
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS

雙月刊
2019年9-10月

9月10月藝術雙月活動

- 9月7日(六) 皮革繪製鎖匙扣
- 9月21日(六) 玫瑰紫薯饅頭
- 9月28日(六) 鹽巴水彩
- 10月5日(六) 藍莓芝士凍餅
- 10月12日(六) 骨質密度測試
- 10月12日(六) 手機拍攝構圖
- 10月19日(六) 創意巧手鎖匙包
- 10月26日(六) 「平安紙及遺產法律知識」講座
- 10月26日(六) 棉花棒點點畫

月餅送贈活動
詳情請參閱P. 4內頁。

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：

9月活動公開報名日：21/8/2019 下午2:30開始
10月活動公開報名日：11/9/2019 下午2:30開始

追求公義仁慈的，就尋得生命、公義，和尊榮。

「箴言 21:21 (聖經)」



藝術月主題 — 版畫

版畫是通過繪（創作畫稿）刻（製版）印（印製、印刷）而完成的繪畫作品。從古至今版畫已發展出不同技術，亦會使用不同材質的物料以作畫。而活字印刷術亦是由版畫中演變出來的，這個發明加速了書籍出版的速度，在文化交流和承傳方面也起了重大的突破。

今次要為大家介紹橡膠版畫，這是一種比較專門的版材，在美術用品店甚至在售賣家品的\$12店也可以購得。橡膠版有大小不同的規格，價格亦不昂貴。它的材質較木版鬆軟，而且軟硬度均勻，可用一般木刻雕刻刀或小刀來刻版。

橡膠版主要表現刀刻線條的趣味，以凸版方式印刷。它的表面平滑，能均勻吸收油墨，所以印刷出來的畫面墨色都均勻充沛，完整討好。

你有興趣一起製作版畫嗎？

中心現正招募版畫義工，希望製作出一定數量的版畫用作中心紀念品，將來送給中心的嘉賓和友好機構。如有興趣可聯絡社工陳翠怡姑娘。

資料來源：http://163.28.10.78/content/junior/art/nt_ch/engraving/teach_data/chp1-1.html

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)

*上述會籍收費已包括1元中心會員證成本，敬請留意！

中心消息

中心暫停開放安排

9月14日 中秋節翌日
10月1日 國慶日
10月7日 重陽節

(以上日子中心全日暫停開放)

敬請各位會員留意

請各會員注意，為配合財務結算要求，任何會費/活動繳費等收入，如未經確認逾2個月的存款，中心在没法查究的情況下，會將該筆款項視為捐款處理，敬請留意！

中心由7月1日開始已更新天氣指引，請參閱後一頁P.3 颱風、暴雨及「極端情況」時中心安排。

本處舉行「愛祝福·路同行」慈善籌款活動，現已圓滿完成，感謝過去三個月來會員、家屬及義工們鼎力支持，籌募所得經費將支持本處各項社會服務事工發展。

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：

9月活動報名日為 21/8/2019，下午2：30開始；

10月活動報名日為 11/9/2019，下午2：30開始。

*個別註明之活動除外

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

3.1 只適用於香港境內活動。

3.2 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

3.3 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。

3.4 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2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！

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

颱風、暴雨及「極端情況」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★
	黑色	暫停	活動未開始：延期★ 活動已開始：職員會按情況公佈有關安排	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號或以上及「極端天氣情況」下	停止	停止★	取消★

8號或以上風球/ 黑色暴雨/ 「極端情況」警告訊號除下：

*上午 8:30 前除下，(或已在上午11:00前取消「極端情況」)，上午照常運作。其後則上午停止開放。

*中午12:30 前除下，(或已在下午3:00前取消「極端情況」)，下午照常運作。其後則下午停止開放。

*下午 4:30 前除下，(或已在晚上7:00前取消「極端情況」)，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號風球或以上及「極端情況」天氣下取消，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；

星期六：上午10:00至晚上10:00；

星期二至星期五：下午2:00至晚上10:00；

星期日及公眾假期：暫停開放

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	😊	😊	😊	😊	😊

頸部是脊椎其中一個柔韌性最高的部份，支撐著頭的重量（成年人頭部在中正位置時重約 10 至 12 磅或 4.5 至 5.5 千克 2）。在大多數情況下，頸痛是由於重複進行頸部活動或長期屈曲頸部至過度勞損（例如低頭觀看智能電話及電腦）或因不良姿勢令頸部承受過多壓力（例如低頭垂肩或睡覺時頸部扭曲）所致。

頸部出現疼痛通常標誌著這些受神經支配的結構遭受勞損、創傷或發生其他問題。脊椎神經是由脊椎保護，頸部神經不單止負責頸部，更負責頭部、肩膀和雙手的感覺與肌肉活動。頸椎健康不容忽視，預防頸痛：



頸部活絡伸展操			
活絡操	伸展操		
指引：每個動作必須緩慢進行	指引：每個動作重覆 2-4 次，每次停留約 10-30 秒，伸展部位要有輕微拉緊的感覺		
左望右望	側頭聆聽 低頭仰望		
			
眼望前方，緩緩轉頭望右，還原後再向左望。重覆4次。	眼望前方，緩緩側向右方，還原後側向左方。	下頷內收，低頭前傾，還原。	雙手放在後頸，頭部保持正中及微向後仰，還原。
(注意：轉頭次數不宜太多)	(注意：不宜用力下壓)	(注意：頭部不宜後仰太多)	

非傳染病直播
二零一九年六月

SQS 9 安全的環境



特別鳴謝



中心會員葉炳華留意每逢「聾人婦女組」完結後，職員都忙於收拾座椅，故主動提出協助中心安裝四部擺放座椅的活動推車，以減輕職員負擔。他更是除材料費外不收分文，本中心在此表揚他的付出及愛心！



鳴謝贊助：煤氣 Towngas

月餅送贈活動 (需持有效會籍)

肢傷會員登記日：8月21日下午2:30；

聽障會員登記日：8月16日晚上7:00

對象：中心肢體傷殘及聽障會員

登記方法：肢傷會員可致電2495-0118；

聽障會員可短訊

WhatsApp6151-7433或

於聾人婦女組內先做登記

領取時間：於8月29日下午二時起中心開放時間內派發，到取日期至9月7日止。

數量有限，先到先得，送完即止



今期為大家介紹服務質素標準—標準十二「**知情的選擇**」，服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。我們會：

1. 服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。
2. 服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

單位運作轉變通知時間表

情況	通知時限	資料發放形式	負責人
修訂單位服務運作 及 服務內容等	預知的情況下：7個工作天前 非預知的情況下：受影響當日	單位通訊 / 通告 / 中心網頁 / 電郵 / 面書	單位主管 / 授權職員
更改服務開放時間 或 暫停服務	預知的情況下：7個工作天前 非預知的情況下：受影響當日	如單位通訊 / 通告 / 中心網頁 / 電郵 / 面書	單位主管 / 授權職員
活動消息	活動報名前7個工作天	如單位通訊 / 通告 / 中心網頁 / 電郵 / 面書	活動職員 / 授權職員
更改負責職員、更改 或取消 小組 / 興趣班活動資料等	預知的情況下：影響的課節前 3個工作天 非預知的情況下：受影響當日	透過電話 / 短訊 / WhatsApp / 傳真 / 當面通知	活動職員 / 授權職員
更改單次活動安排	預知的情況下：7個工作天前 非預知的情況下：受影響當日		負責職員
更改服務使用者會面	預知的情況下：3個工作天 非預知的情況下：受影響當日		
人事變動	在緊接的一期單位通訊中發放	單位通訊	授權職員

新班組招募

手作仔小組

P139-19/20

日期：23/9、21/10、4/11、18/11、2/12、16/12/2019、6/1、13/1/2020 (逢星期一)
時間：下午2:30-4:30 地點：中心 交通：自行出席 / 中心復康巴
名額：7人 收費：\$200 對象：肢傷會員及其照顧者
堂數：8堂

內容：
教授組員不同的手工藝技術，內容包括：

1. 天然牙膏
2. 天然防曬霜
3. 手工蚊香
4. 押花字母匙扣
5. 香薰星球蠟燭
6. 布玫瑰花
7. 珪藻土吸水杯墊
8. 立體紙捲花



導師及負責職員：社工鄭美華姑娘
備註：

1. 報名日期：21/8/2019 (星期三)下午 2:30開始。
2. 中心復康巴接送點為九龍或荃葵青區，不便之處，敬請原諒！
3. 報名先到先得，繳費作實，額滿即止。

圖片來源：

<https://hk.pinkoi.com/product/7f6A8Sbt>、<https://www.crecra.com/workshops>

照顧者 / 家人心靈加油站

負責職員：社工鄭美華姑娘

長期擔任照顧者的角色，可能會發現生活中充滿挑戰，讓你感到有壓力和孤單，但千萬不要忘記關顧自己的身心靈健康。由今期開始，「照顧者 / 家人心靈加油站」將會為作為照顧者的您及家人舉辦不同類型的活動或提供不同的減壓資訊，讓大家舒展身心，保持身心靈健康。

懷
舊
篇

芝麻卷製作

P140-19/20

日期：28/9/2019 (星期六)
時間：上午10:30-下午12:30
地點：中心
交通：自行出席 / 中心復康巴
名額：10人



對象：肢傷會員及其照顧者 / 家人
收費：\$24 (每位肢傷會員可帶同1名照顧者或家人免費參加，1人收費2人同行。)

滋味雞蛋餅

P141-19/20

日期：16/10/2019 (星期三)
時間：上午10:30-下午12:30
地點：中心
交通：自行出席 / 中心復康巴
名額：10人



對象：肢傷會員及其照顧者 / 家人
收費：\$21 (每位肢傷會員可帶同1名照顧者或家人免費參加，1人收費2人同行。)

祝各位會員：
中秋節快樂！

2019中心活動



9月

2019

代表晚上舉行

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
01	02	03	04	05	06	07
		群康歌唱組(19-20)	手語中班	聾健舞蹈組(二) 「愛」柔力球學坊 手語體驗工作坊 群康粵曲組(19-20)	就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (19-20)	拉拉筋(二) 排排舞(二) 皮革繪製鎖匙扣
08	09	10	11	12	13	14
青聰狼人玩桌遊	DIY奶黃月餅 慶中秋		手語中班	聾健舞蹈組(二) 「愛」柔力球學坊 手語體驗工作坊 群康粵曲組(19-20)	就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (19-20)	中秋節翌日
15	16	17	18	19	20	21
	「愛」園藝學坊	群康歌唱組(19-20)	手語中班	聾健舞蹈組(二) 「愛」柔力球學坊 手語體驗工作坊 群康粵曲組(19-20)	就業培訓小組 求職學習小組 聾人婦女組(19-20) 聾情濃情滿堂情(6)	拉拉筋(二) 排排舞(二) 玫瑰紫薯饅頭
22	23	24	25	26	27	28
秋日風爽坪洲遊 冬季冰運樂趣遊	手作仔小組		手語中班	聾健舞蹈組(二) 「愛」柔力球學坊 群康粵曲組(19-20) 手語Chat一番(二十七)	就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (19-20)	芝麻卷製作 鹽巴水彩
29	30					
	「愛」園藝學坊					



10月

2019

代表晚上舉行

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		01	02	03	04	05
		國慶日	手語中班	聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(二) 群康粵曲組(19-20)	就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (19-20)	拉拉筋(三) 排排舞(三) 藍莓芝士凍餅
06	07	08	09	10	11	12
	重陽節	群康歌唱組(19-20)	手語中班 手語初班	聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(二) 群康粵曲組(19-20)	就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (19-20)	骨質密度測試 手機拍攝構圖
13	14	15	16	17	18	19
	「愛」園藝學坊		滋味雞蛋餅 手語初班	聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(二) 群康粵曲組(19-20)	就業培訓小組 求職學習小組 聾人婦女組(19-20) 聾情濃情滿堂情(7)	拉拉筋(三) 排排舞(三) 氣候變化博物館之旅 創意巧手鎖匙扣
20	21	22	23	24	25	26
東涌古蹟遊	手作仔小組	群康歌唱組(19-20)	手語初班	聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(二) 群康粵曲組(19-20) 手語Chat一番(二十八)	就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組 (19-20)	「平安紙及遺產法律 知識」講座 棉花棒點點畫
27	28	29	30	31		
青聰海洋公園遊	「愛」園藝學坊		手語初班	聾健舞蹈組(三) 聾健動感柔力球(二) 群康粵曲組(19-20)		



中心開放時間，電腦資訊閣、影視欣賞、報章閱覽及Wii遊戲會照常；如舉行活動或會議，將暫停使用。



報名日：21/8/2019 (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。

2019年9月7日(六)



皮革繪製鎖匙扣 P105-19/20

時間：晚上7:30-9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：12人
對象：中心會員 收費：\$35
內容：1)手工藝導師介紹製作皮革鎖匙扣的材料。
2)步驟：切皮、打孔、黏貼、縫線、打磨等。
3)按個人喜好，繪畫獨一無二的圖案點綴作品。
備註：1)活動由手工藝導師葉雯小姐負責教授。
2)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，先到先得，交費確認，
額滿即止。
負責職員：傅清華先生

2019年9月9日(一)



DIY奶黃月餅慶中秋 P137-19/20

時間：下午2:30-5:00 地點：中心
交通：自行出席 名額：12人
對象：中心會員 收費：\$24
內容：1)介紹酥皮奶黃月餅的製作材料、步驟。
2)參加者可親自製作2個迷你酥皮奶黃月餅。
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，先到先得，交費確認，
額滿即止。
負責職員：社工鄭美華姑娘

2019年9月21日(六)



玫瑰紫薯饅頭 P136-19/20

時間：晚上7:30-9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：12人
對象：中心會員 收費：\$16
內容：1)饅頭除了可以食用之餘，亦可以用來欣賞。
介紹玫瑰花造型紫薯饅頭的製作材料、步驟。
2)參加者可親自製作2個饅頭。
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，先到先得，交費確認，
額滿即止。
負責職員：社工鄭美華姑娘

2019年9月22日(日)

秋日風爽坪洲遊 P129-19/20

集合時間：早上9:00
集合地點：中環六號西翼碼頭(中環往坪洲)
時間：早上9:00-下午5:30
地點：坪洲
交通：自行到達集合地點 名額：37人
對象：聽障會員及義工
收費：\$195(費用包括午餐，參加者自備交通費)
內容：1)由碼頭徒步往大利島，沿途欣賞坪洲的改變。
2)於市內餐廳享用特色午餐。
3)走上「手指山」飽覽美景之餘，呼吸大自然空氣。
負責職員：陳國勇先生

2019年9月22日(日)



冬季冰運樂趣遊 P107-19/20

時間：早上10:00-下午4:00 地點：香港科學館、紅磡
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\$60
內容：1)參觀香港科學館，「冬季冰運會」展覽設有多個
互動體驗展品、詳述每項運動的歷史、比賽形式、
規則及運動背後的科學原理。
2)於紅磡置富都會彩福皇宴享用午餐。
3)到置富都會遊覽及購物。
備註：活動當日復康巴士司機只會等候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：傅清華先生

2019年9月26日(四)

手語 chat 一番(二十七) P130-19/20

時間：晚上8:00-9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：10人
對象：曾參加本中心舉辦手語課程學生 收費：免費
內容：1)短篇故事分享。
2)自然手語分享。
3)手語技巧練習。
4)專題討論。
負責職員：陳國勇先生

2019年9月28日(六)



鹽巴水彩 P138-19/20

時間：晚上7:30-9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：16人
對象：中心會員 收費：\$23
內容：鹽巴+水彩=自然萬花筒，當鹽巴遇上水便會吸收水份；
當鹽巴跟水彩遇上了，鹽巴便會創造出一些肌理。
變啊變.....來看看我們會變出什麼?
負責職員：社工陳翠怡姑娘



報名日：11/9/2019 (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。

2019年10月5日(六)



藍莓芝士凍餅 P121-19/20

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：\$35
內容：美味的甜品給人有一種幸福的感覺！聾人芳芳姑娘教大家製作一款美味又健康的甜品-藍莓芝士凍餅。不需要焗爐焗製。學會了，在家請客、自己享用都一樣開心！

備註：活動由聾人義工導師芳芳負責教授。

負責職員：鄧玉嫻姑娘

2019年10月12日(六)



骨質密度測試 P135-19/20

時間：下午2:00-5:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：50人
對象：中心會員 收費：免費
內容：1)骨質密度測試。
2)由醫護人員講解骨質密度狀況及注意事項。
3)提供骨質疏鬆參考指標。

備註：活動由盈健醫療集團提供服務。

負責職員：鄧玉嫻姑娘

2019年10月12日(六)



手機拍攝構圖 P131-19/20

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)教授手機內拍攝功能。
2)介紹一般相片構圖。
3)參加者試用自己手機拍攝。

備註：活動由業餘攝影師陳嘉寶先生分享。

負責職員：陳國勇先生

2019年10月19日(六)



氣候變化博物館之旅 P108-19/20

時間：早上10:00-下午4:00 地點：沙田、大埔
交通：復康巴 名額：28人
對象：肢傷會員及其照顧者 收費：會員\$160/義工\$80
內容：1)參觀賽馬會氣候變化博物館展覽廳，讓參加者認識全球暖化、可持續發展及「減碳綠色生活」的資訊。其後，遊覽未圓湖的優美風景。
2)於科學園鸕慶酒樓享用午膳。
3)到大埔超級城遊覽及購物。

備註：活動當日復康巴士司機只會等候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：傅清華先生

2019年10月19日(六)



創意巧手鎖匙包 P133-19/20

時間：晚上7:30-9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：12人
對象：中心會員 收費：\$20
內容：1)按個人喜好，以簡單的顏料點綴預先購買的現成鎖匙包，充滿個人風格，又極具特色。
2)精美的小鎖匙包，可以作為小禮物送贈親友，或自用輕便攜帶鎖匙及少量零錢。

負責職員：胡國朕先生

2019年10月20日(日)

東涌古蹟遊 P122-19/20

集合時間：早上8:45
集合地點：葵芳地鐵站對面葵涌廣場門口
時間：早上8:45-下午4:30
地點：東涌
交通：旅遊巴士 名額：50人
對象：聽障會員及義工
收費：\$128
(包括素食午餐、旅遊巴，須自費東涌來回沙螺灣船費)
內容：1)沙螺灣昔日以其水清沙幼的風光和海螺聞名。從前是農村和漁村，現在村口仍保留了迷人的砌圍牆和大門。漫遊沙螺灣，欣賞古樸漁村風味。
2)中午享用羅漢寺素食午餐。
3)遊覽東涌古蹟炮台。

負責職員：鄧玉嫻姑娘

2019年10月24日(四)

手語 chat 一番(二十八) P132-19/20

時間：晚上8:00-9:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：10人
對象：曾參加本中心舉辦手語課程學生 收費：免費
內容：1)短篇故事分享。
2)自然手語分享。
3)手語技巧練習。
4)專題討論。

負責職員：陳國勇先生

2019年10月26日(六)



棉花棒點點畫 P106-19/20

時間：晚上7:30-9:00 地點：中心
交通：自行出席 名額：15人
對象：中心會員 收費：\$20
內容：畫畫並不一定使用傳統的畫筆，利用棉花棒點畫出具有層次感的圖案，發揮無窮無盡的藝術創意。

負責職員：傅清華先生

 提提你！

「預防三高」健康講座

P120-19/20

日期：2019年8月17日（星期六）

時間：下午2:15-3:30

地點：中心

交通：自行出席

名額：40人

對象：中心會員

收費：免費

內容：1) 三高是指高血壓、高血脂及高血糖；
由註冊護士講解三高對身體有甚麼影響。

2) 三高形成的原因及如何預防。

3) 設答問時間。

備註：講座由盈健醫療集團註冊護士主講。

負責職員：鄧玉嫻姑娘



「平安紙及遺產法律知識」講座

P143-19/20

日期：2019年10月26日（星期六）

時間：下午2:30-4:30

地點：中心

交通：自行出席

名額：40人

對象：中心會員

收費：免費

內容：講解法律上有關遺產分配的資訊，
例如如何訂立遺囑、平安紙、受益人
及遺產稅的取消等法律知識，設答問時間。

備註：由黎明大律師義務提供講座。

負責職員：鄧玉嫻姑娘



青聰園地



青聰海洋公園遊 P134-19/20

日期：2019年10月27日（星期日）

集合時間：下午2:30

集合地點：海洋公園門口

時間：下午 2:30 - 晚上9:30

交通：自行出席

名額：12人

對象：「青聰社」成員及義工

收費：\$62

內容：1) 遊覽海洋公園，並相互凝聚及交流。
2) 遊覽後共享晚餐，一起分享有紀念價值
又難忘的快樂回憶。

備註：參加者當天需攜帶其個人殘疾證。

負責職員：胡國朕先生



青聰狼人玩桌遊 P084-19/20

日期：2019年9月8日（星期日）

時間：下午2:30-5:30

地點：中心

交通：自行出席

名額：12人

對象：「青聰社」成員及義工

收費：\$10

內容：1) 以桌上遊戲（桌遊）形式，凝聚參加者
一起交流。

2) 學習玩多款桌上遊戲，讓參加者日後
可與朋友一起再玩。

負責職員：胡國朕先生



手語課程招生



手語初班	日期：2019年10月9日至2019年12月18日(星期三) ***11月20日休課一天*** 時間：晚上 7:45 – 晚上 9:45 堂數：10 堂 (第 10 堂為考試) 費用：\$400(會員)/\$420(非會員)	時數：20 小時 考試：2019 年 12 月 18 日 導師：胡國朕
手語中班 暨服務篇	日期：2020年1月8日至2020年3月25日(星期三) *** (2020年1月29日為年初五，順延一週) *** 時間：晚上 7:45 – 晚上 9:45 堂數：11 堂 (第 11 堂內 1 小時考試) 費用：\$430(會員)/\$450(非會員)	時數：21 小時 考試：2020 年 3 月 25 日 導師：陳國勇
手語初班	日期：2020年4月1日至2020年6月3日(星期三) 時間：晚上 7:45 – 晚上 9:45 堂數：10 堂 (第 10 堂為考試) 費用：\$400(會員)/\$420(非會員)	時數：20 小時 考試：2020 年 6 月 3 日 導師：胡國朕
手語中班 暨服務篇	日期：2020年6月17日至2020年9月2日(星期三) *** (2020年7月1日為公眾假期，順延一週) *** 時間：晚上 7:45 – 晚上 9:45 堂數：11 堂 (第 11 堂內 1 小時考試) 費用：\$430(會員)/\$450(非會員)	時數：21 小時 考試：2020 年 9 月 2 日 導師：陳國勇
手語高班 暨服務篇	日期：2020年9月23日至2020年12月9日(星期三) 時間：晚上 7:45 – 晚上 9:45 堂數：12 堂 (第 12 堂為考試) 費用：\$500(會員)/\$530(非會員)	時數：24 小時 考試：2020 年 12 月 9 日 導師：陳國勇
上課地點：本中心		名額：10 人
初班內容：教授日常應用詞彙及日常句子練習。		導師：本中心手語翻譯員
中班內容：介紹聽障的成因、類別、輔助生活儀器及如何與他們溝通、手語文化及文法，教授日常應用的手語詞彙及日常句子練習。		
高班內容：介紹聾人服務的重要性及技巧、教授高階手語詞彙、短句練習及分組情境練習。		
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之手語中班或高班。 * 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 個月內由任何一個中心發出之手語初、中或高班證書，均可銜接本中心之中、高及深造課程。		

手語體驗工作坊 P142-19/20

日期：2019年9月5日至9月19日(星期四)

時間：晚上7:45-9:45

名額：6人

收費：會員\$120/非會員\$140

內容：1) 各堂安排聽障嘉賓提升手語觀察能力。
2) 教授以手語打完整句子及注意事項。
3) 手語翻譯成口語訓練。

備註：參加者完成工作坊後，將安排一節義工服務

堂數：3堂

交通：自行出席

對象：曾就讀手語初班或以上人士

負責職員：陳國勇先生

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)										
P001-19/20	心韻手語歌小組 (19-20)	(逢星期五) (20/9, 18/10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	
P126-19/20	聾健動感 柔力球(二)	3/10-19/12 (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	\$165	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。
P002-19/20	群康粵曲組 (19-20)	(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	
P011-19/20	群康歌唱組 (19-20)	3/9, 17/9, 8/10, 22/10 (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	
P127-19/20	聾健舞蹈組 (三)	3/10-19/12 (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	\$165	鄧玉嫻姑娘	
P128-19/20	手語初班	9/10-18/12 (逢星期三) (20/11除外)	7:45pm- 9:45pm	中心	自行出席	有意學習 手語人士	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)
P124-19/20	拉拉筋(三)	5/10-28/12 (逢星期六) (12/10, 26/10, 2/11, 30/11, 7/12除外)	2:00pm- 2:45pm	中心	自行出席	聽障會員 及健全會員	10人	免費	鄧玉嫻姑娘	
P125-19/20	排排舞(三)	5/10-28/12 (逢星期六) (12/10, 26/10, 2/11, 30/11, 7/12除外)	3:00pm- 3:45pm	中心	自行出席	聽障會員 及健全會員	10人	\$100	鄧玉嫻姑娘	
P139-19/20	手作仔小組	23/9, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12, 16/12/2019 及 6/1, 13/1/2020 (星期一)	2:30pm- 4:30pm	中心	自行出席/ 中心復康巴	肢傷會員 及其照顧者	7人	\$200	社工 鄭美華姑娘	*中心復康巴接送點為九龍或荃葵青區

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)										
P066-19/20	就業培訓小組 (19-20) B/(19-20) C	逢星期五 (暫定)	10:30am-	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、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。
P110-19/20			11:30am-							
P067-19/20	求職學習小組 (19-20) B/(19-20) C	逢星期五 (暫定)	11:30am-	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、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。
P111-19/20			12:30pm							
委員會										
P003-19/20	聾人婦女組 (19-20)	20/9, 18/10 (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	
P018-19/20	青聽社 2.4	待定	8:00pm- 10:00pm	中心	自行出席	年青聽障人士	8人	免費	胡國朕先生	青聽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。
P012-19/20	社區關注小組 (19-20)	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										
P013-19/20	同心愛探訪小組 (19-20)	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。
P004-19/20	美妍聚婦女義工組 (19-20)	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	
P005-19/20	康乃馨小組 (19-20)	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										
P118-19/20	聾情濃情滿堂情 (6)(7)	20/9, 18/10 (星期五)	9:00pm-	中心	自行出席	聽障會員	80人	免費	鄧玉嫻姑娘	
P119-19/20			10:00pm							

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。

計劃花絮

同行交流活動：由剪紙、書法、滾球及和諧粉彩的參加者與其他機構進行分享。
創藝同行樂滿FUN：22/06/2019於青衣長康邨平台展示各班組參加者的剪紙、書法及和諧粉彩等作品，並設有書法互動工作坊，與社區人士分享書法。



有關計劃已在
29/06/2019圓滿結束，
感謝各參加者及各合作
團體的參與。

基金消息--平等機會委員會社會參與資助計劃



負責職員：社工鄭美華姑娘

「義•起動」共譜平等路計劃

本年度中心承蒙平等機會委員會資助「『義•起動』共譜平等路」計劃，計劃目的是希望讓殘疾人士學習新技能，發展他們的潛能，並在多元化的活動中，讓學生、青少年及社區人士瞭解殘疾人士的能力及需要，推廣平等及共融概念，提升他們對殘疾人士的認識，以「生命影響生命」。有關計劃已在29/06/2019圓滿結束，感謝肢傷及聽障會員、同心愛探訪小組及各合作團體的參與。

計劃花絮

「義•起動」互動工作坊：肢傷及聽障會員完成手工藝及剪髮課程後，與其他機構進行手工藝分享及義剪活動。

「義•起動」義工服務：由「同心愛探訪小組」到長者中心進行義工服務，與長者一起玩遊戲、做毛巾操、唱歌及向長者送上組員自製的禮物。



「『些牙』愛」計劃

勞工及福利局基金資助「『些牙』愛」計劃，計劃目的是提供平等學習平台發展殘疾人士潛能，推廣精神健康及傷健共融。

「愛」柔力球學坊

P112-19/20 B1

日期：4/7/2019-19/9/2019 (逢星期四)

時間：下午2:00-3:30

地點：長青社區中心禮堂

收費：\$60

堂數：12堂

對象：聾健會員

名額：8人

交通：自行出席



「愛」歌唱學坊

P112-19/20 B2

10/2019-12/2019 (詳情待定)



「愛」園藝學坊

P112-19/20 B3

日期：16/9, 30/9, 14/10, 28/10,

11/11, 25/11 (星期一)

時間：下午3:00-4:00

4:00-5:00 (一日上2堂)

地點：中心

收費：\$96

堂數：12堂

對象：聽障及肢傷會員

名額：8人

交通：自行出席/復康巴



活動預告

敬請留意活動安排及報名

- 「些牙」愛交流日
- 愛FUN享手語大使
- 「『些牙』」愛嘉年華在社區



活動剪影



獨木舟FUN DAY



亞洲協會古蹟遊



低糖少油香蕉蛋糕



暢遊中大文物館



悠閒假日新界遊



禮物包裝的藝術



藍地水塘賞屯門

督印人

數量

中心資料：

地址

電話

傳真

電郵

網頁

聽障支援電話

手語翻譯電話

外出活動電話

雷慧靈博士太平紳士

1000份

新界青衣長青邨長青社區中心地下

2495 0118 (語音)

2434 2198

r02@hklss.hk

<http://cheungching-src.hklss.hk>

6155 5649 (語音、WhatsApp、短訊)

5222 1447 / 5932 9860

6151 7463 (肢傷會員) 6151 7433 (聽障會員)

