



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11-12月

## 11月12月健康雙月活動

- |                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| 11月 2 日 (六) 茶樹抗菌潔手液DIY      | 11月 30 日 (六) 片片薑餅聖誕樹       |
| 11月 9 日 (六) 超鬆軟梳乎厘製作        | 12月 7 日 (六) 紅豆滑豆花製作        |
| 11月 16 日 (六) 血壓、血糖及總膽固醇快速測試 | 12月 14 日 (六) 聖誕派對小食—低卡芝士脆餅 |
| 11月 16 日 (六) 樂活暖敷草球         | 12月 21 日 (六) 拉筋鬆弛法         |
| 11月 23 日 (六) 冬天中醫保健湯水       | 12月 28 日 (六) 「咳嗽治療」中醫講座    |



MERRY  
CHRISTMAS



11月2日全港賣旗日  
招募義工，  
詳情請參閱P.15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：

11月活動公開報名日： 16/10/2019 下午2:30開始

12月活動公開報名日： 13/11/2019 下午2:30開始

願這些都讚美耶和華的名！因為獨有祂的名被尊崇，祂的榮耀在天地之上。

「詩篇 148:13 (聖經)」

# 健康月主題 - 暖敷草球理療

現代人生活忙碌壓力大，容易造成關節痛或頸緊肩膀不適的問題，身體總感到疲勞。

依照指導員指示把暖包敷手足等部位，使關節舒暢，在秋冬季節，暖敷草球有助血液循環，改善風濕舊患，風寒咳嗽。

十一月我們邀請到善園一眾義工前來中心為會員提供一次暖敷理療體驗活動，歡迎有興趣會員致電報名！

善園是一間註冊慈善機構，為不同地區的長者、殘疾人士等對象提供暖敷理療服務，走訪社區傳遞關愛共融信息。



暖敷草球



## 中心消息

### 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！

### 人事變動報告



大家好！我是新入職的清潔員馮桂心，負責中心日常清潔工作，很高興加入群康大家庭，大家可以叫我心姐，將來很多機會跟大家見面，請多多指教。

### 人事變動報告

社工陳翠怡姑娘已在2019年8月28日離職。在此祝她生活愉快！

### 中心暫停開放安排

12月25日 聖誕節  
12月26日 聖誕節後第一個周日

(以上日子中心全日暫停開放)

2019年12月24日(六)為平安夜，上午10:00至下午6:00照常開放，晚上6:00至10:00暫停開放。

\*敬請各位會員留意\*

# 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 16/10/2019，下午2：30開始；

12月活動報名日為 13/11/2019，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					



**10/11/2019 (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發出的「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。

### 「海洋公園同樂月」



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，有關活動詳情請參閱雙月刊P. 9。

### 2019國際復康日中央慶祝典禮

01/12/2019 地點：待定

有關詳情及使用細節，請參閱國際復康日2019海報、瀏覽

<http://www.jointcouncil.org.hk/chi/index.php>

活動查詢：2864 2929



## 釋放壓力



或許近月的社會事件或多或少影響了您的情緒，亦請各位會員多留意自己的情緒狀況，如腦中信息或思緒混亂，不妨暫時遠離信息渠道，找同伴先作分享感受，讓自己稍作休息及平靜下來！

### 放鬆小貼士：

1. 放下手機、關上電腦、電視，暫時遠離資訊。
2. 嘗試做令自己放鬆的事，例如運動、瑜珈、食餐好的。
3. 以舒服的姿勢，嘗試放鬆身體。
4. 感受自己的情緒，適當紓發。
5. 與親人、朋友分享感受，互相支持。

引用自社會福利署總臨牀心理學家陳耀基



上圖引用自創作人DustyKids呼籲好好宣洩情緒，讓內心休息。Dusty Kids Facebook圖片

# 服務質素標準十三：私人財產

- 服務單位尊重服務使用者的私人財產

## 失物拾獲、報失及認領程序流程圖

拾獲他人物品



將該物品交予單位職員，自行或由單位職員代為填寫「失物拾獲 / 物品報失 / 領取表」(R02R10 / SQS 13 / 02)，然後存檔



單位妥善保存拾獲之物品，為期一個月(食物除外)



一個月內有人認領



認領者填寫相關表格失物領取一欄資料，職員將該物品發還



一個月內無人認領



單位會將該物品銷毀或交由單位主管處理

遺失個人物品



向單位職員索取「失物拾獲 / 物品報失 / 領取表」(R02R10 / SQS 13 / 02)，自行或由單位職員填寫，然後存檔



五個工作天內有人拾獲該物品，並交由本單位處理



職員通知物主認領，並填寫相關表格失物領取一欄資料



五個工作天內無人拾獲該物品



職員將該失物檔案註銷

鳴謝贊助：



適逢中秋佳節，感謝 香港中華煤氣有限公司、Zero To One茶創樂和 Codekey Cookies，熱心送贈美味的月餅和芝士布甸給予本中心會員，將愛與關懷傳達至每一位。本中心在此鳴謝三間公司對會員的關愛！



# 照顧者 / 家人心靈加油站

負責職員：社工鄭美華姑娘

減壓方法有很多種，烹飪絕對是放鬆心情的好方法，歡迎作為照顧者的您及家人一起參加以下活動，一起渡過愉快的週末，不但提升烹飪技巧，亦能促進家人間的關係，並能保持身心靈健康。

**無添加香蕉糕製作** P180-19/20  
 日期：9/11/2019 (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：12人  
 對象：肢傷會員、其照顧者 / 家人均可參加  
 收費：每位\$12  
 內容：以真香蕉製作，絕無添加香精油，一起製作無添加又美味的香蕉糕。



**彩虹曲奇** P181-19/20  
 日期：28/12/2019 (星期六)  
 時間：上午10:30-下午12:30  
 地點：中心 交通：自行出席  
 名額：10人 對象：聽障家庭  
 收費：每位\$15  
 內容：色彩繽紛的手工餅乾，以天然蔬菜粉造成，不含人造色素，既食得又能賞心悅目。



相片來源：<https://www.beanpanda.com>



2019年11月2日(六)

### 茶樹抗菌潔手液DIY P174-19/20

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：\$24  
內容：1)介紹自製天然清潔用品的好處。  
2)介紹茶樹抗菌潔手液的製作材料、步驟。  
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11月3日(日)

### 秋日風景遊 P165-19/20

集合時間：早上9:00  
集合地點：葵涌廣場門口(葵芳地鐵站對面)  
時間：早上9:00 -下午5:00  
地點：香港仔  
交通：旅遊巴士  
名額：45人  
對象：聽障會員及義工  
收費：\$178(費用包括午餐，旅遊巴)  
內容：1)前往香港仔下水塘，平坦易行，觀賞水塘水壩景致。  
2)中午到香港仔享用特色午餐。  
3)下午於瀑布灣公園，觀賞香港少有的涼涼瀑布流水，  
涼風吹送，景色怡人。  
負責職員：胡國陔先生

2019年11月9日(六)

### 超鬆軟梳乎厘製作 P150-19/20

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：\$28  
內容：1)介紹鬆軟梳乎厘的製作材料、步驟。  
2)參加者可親自製作1個低脂低糖鬆軟梳乎厘。  
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：傅清華先生

2019年11月14日(四)

### 手語 chat 一番(二十九) P168-19/20

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)專題分享。  
2)手語學習技巧。  
3)分組練習。  
負責職員：陳國勇先生

2019年11月16日(六)

### 血壓、血糖及總膽固醇快速測試 P147-19/20

時間：下午2:30-6:00  
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，提供健康指標參考。  
3)為了作出準確的測試，建議在測試前四小時禁食，  
可以飲清水。  
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11月16日(六)

### 樂活暖敷草球 P153-19/20

時間：下午2:30-4:45  
地點：中心  
交通：自行出席/中心復康巴  
名額：24人  
對象：聽障、肢傷會員及其照顧者  
收費：免費  
內容：透過草包暖敷頸部、手足等部位，使關節舒暢、  
有助血液循環、改善風濕舊患及風寒咳嗽。  
備註：1)活動由善園機構提供服務。  
2)活動設有三個時段，下午2:30/3:15/4:00，  
每節名額8名。  
3)中心復康巴接送點為九龍或荃葵青區  
負責職員：傅清華先生

2019年11月17日(日)

### 慈山寺參學日 P149-19/20

時間：早上10:00-下午4:00  
地點：大埔、粉嶺  
交通：復康巴  
名額：38人  
對象：肢傷會員及其照顧者  
收費：會員\$140/義工\$60  
內容：1)參觀慈山寺觀覽寺院的傳統建築風格和全球第二高  
的觀音像，了解佛教與生命的關係，享受一趟有  
意義的修心之旅。  
2)於蓬瀛仙館享用素食午餐。  
3)到粉嶺中心遊覽及購物。  
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：傅清華先生

2019年11月20日(三)

### 「有營有機」飲食講座 P152-19/20

時間：下午2:30-3:30  
地點：中心  
交通：自行出席/中心復康巴  
名額：15人  
對象：肢傷會員及其照顧者  
收費：免費  
內容：1)講解有關「有機認證」標籤、本地有機食品及  
無污染耕種等知識。  
2)本地有機蔬果試食。  
3)設答問時間。  
備註：1)講座由「優質有機零售商」有機兒店長黎錦文先生主講。  
2)中心復康巴接送點為九龍或荃葵青區  
負責職員：傅清華先生

## 海洋公園同樂日2019 P177-19/20

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：自行到達集合地點 名額：48人

對象：肢傷、聽障會員及其家人 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，共同渡過愉快週末。

2)參加者可獲海洋公園提供入場券及餐盒(粟米雞粒飯、生果及紙包飲品)。

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，可同時申報1名健全家人參加。

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，請自行購買門票入場。

3)入場券及餐券將於活動當天派發。

負責職員：社工鄭美華姑娘

## 冬天中醫保健湯水 P169-19/20

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)由註冊中醫師講解冬天常見疾病。

2)如何在冬天保養身體。

3)介紹冬天適合飲用之湯水。

備註：活動由南方醫科大學(中藥學)博士郭偉健先生主講。

負責職員：陳國勇先生

## 2019年11月30日(六)

### 片片薑餅聖誕樹 P164-19/20

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：\$28

內容：1)薑餅曲奇餅乾，這種聖誕節應節食物，西方早於十五世紀便開始製作。

2)薑餅以薑及蜂蜜等多種香料，加以烘焙；再按個人喜好點綴，藝術又有節日氣氛；配上低油低糖的配方，以天然食物添加顏色，吃得健康無掛慮。

負責職員：胡國朕先生

## 十二月 公開活動

報名日：13/11/2019 (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12月1日(日)

### 喜悅平安聖誕日 P179-19/20

時間：下午12:00-3:00

地點：悅來酒店(荃灣荃華街悅來坊商場)

交通：自行出席/復康巴

名額：80人

對象：中心會員

收費：自行出席\$285/復康巴\$305/義工\$200

內容：又到聖誕節了，在這個普天同慶的日子，中心誠邀各會員一起感受這份歡樂氣氛。活動內容包括，西式自助午餐、集體遊戲及抽獎。

備註：此活動可在16/10/2019(三)，下午2:30報名。

負責職員：社工鄭美華姑娘、社工葉嘉如姑娘

#### 自助午餐餐牌

##### 冷盆類

凍蝦、煙三文魚、風乾火腿、翡翠螺、紐西蘭青口、加州卷及三文魚壽司

##### 沙律類

希臘迷你八爪魚沙律、鮮蝦蜜瓜沙律、薯仔沙律、青瓜、車厘茄、法式蔬菜

##### 湯類

磨菇忌廉湯

##### 包類

歐陸餐包(牛油)

##### 熱盤類

西冷牛扒黑椒汁、西班牙香橙煙鴨胸、海南雞、清蒸鱸魚配刁草忌廉汁、焗忌廉磨菇意大利粉、德州燒排骨配煙味燒烤汁、法式牛油炒雜菜、泰式鮮蝦醬炒飯

##### 甜品類

黑白朱古力蛋糕、意大利芝士餅、法式雜莓集糖蛋布甸、香蘭葉忌廉蛋糕、泰式大菜糕、精選鮮果拼盤

餐牌內容未能盡錄，如有更改，一切以酒店當天的供應為準。

## 2019年12月7日(六)

### 紅豆滑豆花製作 P148-19/20

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：\$25

內容：1)介紹紅豆滑豆花的製作材料、步驟。

2)參加者可親自製作1個低糖香滑紅豆花。

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：傅清華先生

## 2019年12月14日(六)

### 聖誕派對小食-低卡芝士脆片 P175-19/20

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：\$15

內容：1)聖誕臨近，自己親自製作派對小食，不但應節，亦可以自己控制鹽、油等份量，聖誕派對也可以吃得健康。

2)介紹低卡芝士脆片的製作材料、步驟。

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

**新界古蹟遊** P158-19/20

集合時間：早上9:15  
 集合地點：葵芳地鐵站對面葵涌廣場門口  
 時間：早上9:15-下午4:30  
 地點：粉嶺、元朗  
 交通：旅遊巴士 名額：50人  
 對象：聽障會員及義工  
 收費：\$135(包括大榮華九大簋午餐、旅遊巴)  
 內容：1)遊覽打鼓嶺坪輦壁畫村，感受濃厚的繪畫藝術氣氛。  
 2)品嚐元朗大榮華傳統客家風味九大簋午餐。  
 3)遊覽新界古蹟龍躍頭文物徑，認識香港的歷史文化。  
 負責職員：鄧玉嫻姑娘

2019年12月19日(四)

**手語 chat 一番 (三十)** P170-19/20

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)專題分享。  
 2)手語學習技巧。  
 3)分組練習。  
 負責職員：陳國勇先生

2019年12月21日(六)

**新聞博覽文化遊** P151-19/20

時間：早上10:00-下午4:00 地點：中環、石硤尾、深水埗  
 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)參觀香港新聞博覽館展覽廳，讓參加者認識香港新聞業的歷史和發展過程的知識。  
 2)於石硤尾多彩皇宮享用午餐。  
 3)到南昌V Walk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：傅清華先生

**拉筋鬆弛法** P171-19/20

時間：晚上8:00-9:30 地點：中心  
 交通：自行出席 名額：10人  
 對象：中心會員 收費：免費  
 內容：1)由義工教授拉筋動作。  
 2)參加者一齊練習。  
 備註：該活動由中心義工李秋凝小姐分享  
 負責職員：陳國勇先生

2019年12月28日(六)

**「咳嗽治療」中醫講座** P162-19/20

時間：晚上8:00-9:30 地點：中心  
 交通：自行出席 名額：30人  
 對象：中心會員 收費：免費  
 內容：1)從中醫角度講解咳嗽的成因及治療方法。  
 2)介紹幫助治療咳嗽的湯方。  
 3)設答問時間。  
 備註：活動由南方醫科大學(中藥學)博士郭偉健先生主講。  
 負責職員：鄧玉嫻姑娘

**青聰園地****青聰山頂纜車行** P163-19/20

日期：2019年11月10日(星期日)  
 集合地點：金鐘地鐵站C1出口  
 時間：下午2:30-9:30  
 地點：山頂  
 交通：自行出席 名額：12人  
 對象：「青聰社」成員及義工 收費：\$65  
 內容：1)參加者一同共享午餐後，於國際復康日免費乘車日，乘坐巴士，漫步「山頂環迴步行徑」，互相分享。  
 2)欣賞維港夜景後，乘坐纜車下山，讓參加者與朋友乘坐較少接觸的交通工具，享受愉快時刻。  
 備註：參加者當天需攜帶其個人之殘疾證及入達通，未可出示則需付正價費用。  
 負責職員：胡國朕先生

# 聲情暖暖夜

P178-19/20

活動預告

日期：2020年1月6日（星期一）

集合時間：晚上6:30

時間：晚上6:30-9:30

交通：自行到達集合地點

對象：聾人婦女組員、聽障會員及義工

內容：1)聾人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

集合地點：荃灣沙咀道大鴻輝中心

地點：荃灣

名額：69人

收費：會員\$260/非會員\$275

## 2019年-2020年 手語課程 暨服務篇 時間表

## 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。		

# 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) (15/11, 20/12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	
P002-19/20	群康粵曲組 (19-20)	(逢星期四) (26/12 除外)	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)	17/12 (星期二) (5/11, 19/11, 3/12暫停)	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	豐健舞蹈組 (三)	3/10-19/12 (逢星期四) (26/12 除外)	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	拉筋(三)	5/10-28/12 (逢星期六) (12/10, 26/10, 2/11, 16/11, 30/11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	排舞(三)	5/10-28/12 (逢星期六) (12/10, 26/10, 2/11, 16/11, 30/11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	\$150	社工 鄭美華姑娘	*中心復康巴接駁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
<b>興趣小組(二)</b>										
P110-19/20	就業培訓小組 (19-20) 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、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	求職學習小組 (19-20) C	逢星期五 (暫定)	11:30am- 12:30pm (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、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。
<b>委員會</b>										
P003-19/20	聾人婦女組 (19-20)	15/11, 20/12 (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	
P018-19/20	青聰社 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。
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	
<b>服務小組</b>										
P013-19/20	同心愛探訪小組 (19-20)	12/11-10/12	10/12 (11:00-1:00), 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	
<b>康樂活動</b>										
P156-19/20	聾情濃情滿堂情	15/11, 20/12 (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	
P157-19/20	聾情濃情滿堂情 (8/9)	15/11, 20/12 (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	

# 「『些牙』愛」計劃

本年度中心承蒙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。

## 活動花絮



「愛」柔力球學坊及「愛」園藝學坊

### P112-19/20 A2 「愛」歌唱學坊

日期：5/11、12/11、19/11、26/11、3/12、10/12/2019（星期二）

時間：晚上7:30-8:30；8:30-9:30（一日上2堂；每堂1小時）

地點：中心 交通：自行出席/復康巴士 收費：\$96

對象：肢傷會員及其照顧者 名額：10人

導師：香港流行歌唱訓練中心導師

內容：教授歌唱技巧、拍子、歌曲訓練等

負責職員：社工鄭美華姑娘



現正招募

### P112-19/20D 「『些牙』」愛嘉年華在社區

日期：29/12/2019（星期日） 時間：下午2:00-4:30

地點：待定 對象：社區人士

內容：柔力球、排排舞、中國舞、手語歌、歌唱等表演、攤位遊戲、手工藝互動攤位等。



### 余兆麒醫療基金贊助

本年度中心承蒙余兆麒醫療基金資助「體藝樂同行」計劃，計劃目的：推動傷健共融，透過傷健者在藝術及運動活動下，互動交流，促進健全人士重新認識殘疾人士能力，學習其積極正向生活態度，共建正向的共融社會。

### P155-19/20A1 柔力球樂同行

日期：3/10至5/12/2019（逢星期四） 時間：下午2:00-3:30

地點：長青社區中心禮堂 交通：自行出席

收費：\$50 / 10堂 對象：聽障會員 名額：8人

導師：香港柔力球聯合會導師

內容：教授柔力球基本技巧，例如：迎球、納球、弧形引化等柔力球基本套路。

負責職員：鄧玉嫻姑娘



### P155-19/20A2 國畫樂同行

日期：6/11、13/11、20/11、27/11/2019、8/1、15/1、5/2、12/2、19/2、26/2/2020（星期三）

時間：下午2:30-4:00 地點：中心 交通：自行出席

收費：\$50 / 10堂 對象：聽障會員 名額：8人

導師：林玉冰老師

內容：教授中國傳統水墨畫及寫意山水畫，線條運用的技巧，墨法深淺變化的運用國畫顏料調配及使用。講解中國畫之構圖、設色、造形及題款欣賞。

負責職員：鄧玉嫻姑娘

體藝樂同行學習：  
工藝、歌唱、地壺球

體藝樂交流

體藝樂同行—  
社區展示日



# 活動剪影



紮染夢工場



2019心韻手語歌比賽



低糖鬆脆小饅頭



皮革繪製鎖匙扣



認識中醫藥博物館



夏日逍遙遊

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)

