



如無法派遞，請退回：  
新界青衣長青邨長青社區中心地下  
路德會長青群康中心

# 中秋快樂



寄：

9月活動公開報名日：24/8/2022 下午2:30開始

你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。  
馬太福音7:7

## 中心消息

\*中心因需跟從社會福利署對應疫情發展下活動安排的指引，因此今期雙月刊將分為9月、10月單月通訊，使會員能獲取最新的中心動向及活動資料。亦期望漸次在疫情穩定下，活動可舉辦正常化，請各會員留意中心公布。

本處舉行2022「愛祝福 路同行」慈善籌款活動，在31/8/2022圓滿完成，感謝會員、家屬及義工鼎力支持，籌募所得經費將支持本處各項社會服務事工。

## 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

## 會費/活動繳費方法

● 親身到中心繳費

109-013177-001

● 轉帳

中心戶口：(匯豐銀行)

\*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。

● 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！



	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「極端情況」天氣下	停止	停止★	取消★

### ☐颱風、暴雨及「極端情況」時中心安排☐

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。

## 2022年-2023年 手語課程暨服務篇 時間表



# 手語課程招生



\*如「2019冠狀病毒」疫情嚴重，手語班將改以線上形式舉行，敬請留意。

手語初班暨服務篇	日期：2022年10月12日至2022年12月21日(星期三)**2022年11月16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：\$420(會員)/\$440(非會員)	時數：20小時 考試：2022年12月21日 導師：馮婉婷
手語中班暨服務篇	日期：2022年10月12日至2022年12月21日 時間：晚上7:45 – 晚上9:45 堂數：11堂(第11堂內一小時為考試) 費用：\$450(會員)/\$470(非會員)	時數：21小時 考試：2022年12月21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。		
研習班內容：手語翻譯員的守則、專題詞彙手語、手語及口語雙向翻譯練習、文章視譯及聽譯練習。		
備註：* 出席率達80%方可出席考試，考試合格可獲畢業證書，考試不合格者，可獲聽講證書。		

# 認識中心服務質素標準 《SQS 9 安全的環境》

為保障會員到中心使用設施或參加活動時得到保障，每12個月中心會安排火警演習，附上火警逃生路線圖，會員可重溫遇上火警時的走火通道。

火警逃生路線圖



如遇火警請依照橙色/紅色/藍色路線步行往安全地方

(2022年1月刊彩色版本  
可參閱中心網頁/facebook)

中心除了每12個月進行至少一次逃生演習（對象包括聽障、肢障會員、職員及訪客），以確保職員及會員認知遇到火警時的逃生路線。我們也會把滅火設施放在當眼之位置，讓職員或會員即時作出反應，還會每年聘請專業公司替中心購買的滅火筒進行檢查，以確保運作正常。



近儲物室外滅火筒



滅火氈

滅火筒位置：活動室(一)、活動室(二)、辦公室(一)、辦公室(二)、儲物室內  
滅火氈位置：廚房

社會福利署宣布，於2022年9月1日落實合併普通長者生活津貼和高額長者生活津貼的措施，合併後的長者生活津貼採用現時普通津貼較寬鬆的資產上限，但按高額津貼的金額發放，每月入息限額維持不變。(資料及圖片來源：政府新聞網Facebook)

**合併普通及高額長者生活津貼** 9月1日起生效

**合併津貼** 用普通津貼較寬鬆資產上限 按高額津貼金額發放 每月入息限額不變

合併前		合併後
普通長者生活津貼	高額の長者生活津貼	長者生活津貼
2,920元	3,915元	3,915元
每月金額		每月金額
單身人士 10,430元		每月入息限額 不變
夫婦 15,810元		
單身人士 374,000元	單身人士 163,000元	資產上限 單身人士 374,000元
夫婦 568,000元	夫婦 247,000元	夫婦 568,000元

◆ 合併前正領取普通津貼長者，無須提交申請，屆時會自動獲發較高額津貼。  
◆ 安排同樣適用於廣東計劃及福建計劃長者。

查詢 社署長者生活津貼: 3595 0130  
廣東計劃及福建計劃: 3105 3266

## 「社區康樂體育活動」

疫情期間，大家時常留在家中抗疫，缺少活動的機會。康樂及文化事務署的「社區康樂體育活動」，為市民提供不同的康樂體育活動，例如太極、瑜伽和棋類、球類等活動。活動內容、日期時間、地點、報名方法及費用等，大家可在康文署網頁 <https://www.lcsd.gov.hk/tc/index.html>，按「社區康樂體育活動」查閱，選擇參加適合自己能力及興趣的活動。

最新消息

社區康樂體育活動

下載社區康樂體育活動一覽表

# 「笑一笑！活好當下！」計劃

本中心承蒙余兆麒醫療基金資助，為聽障、肢障會員及其照顧者/家人舉辦一系列放鬆、減壓、舒展筋骨的活動，推動大家建立一個身心健康的生活模式，用笑容迎接生活，積極活好當下。

## P131-20/21 G 第五式！藝術療愈在於「漫」點學

日期：16/9、30/9、7/10、14/10/2022 (星期五)  
27/9、11/10/2022 (星期二)，共6節

時間：上午11:00-下午12:30

地點：中心

交通：自行出席/復康巴

收費：\$30

名額：肢障會員(6人)、照顧者(2人)

對象：肢障會員及其照顧者

內容：

輕彩繪是一種既輕鬆又簡單易學的多元媒材藝術，於2018年由「台灣藝術陪伴協會」團隊創立，以「藝術陪伴」的心意出發，透過日本Tombow ABT水性彩色毛筆創造出多種運筆繪製技法，創作溫馨小卡，重拾人與人之間傳遞情誼的溫度，讓畫畫不是遙不可及，而是能成為一種開心陪伴自己的藝術活動。



導師：Felice Liu女士 (輕彩繪認證導師)

負責職員：社工鄭美華姑娘

圖片僅供參考及來源：<https://www.omia.com.tw/project/494735>

## P131-20/21 B 第一式！喜樂舞中

活動日期		活動時間
1/9、15/9、29/9、20/10/2022	(星期四)	上午11:45-下午1:45
6/9、20/9/2022	(星期二)	上午10:30-下午12:30
8/9、13/10/2022	(星期四)	上午10:30-下午12:30

節數：共16節 (每節1小時，每日上2節)

地點：中心

交通：自行出席/復康巴

收費：\$40

名額：肢障會員(6人)、照顧者(2人)

對象：肢障會員及其照顧者

內容：1)活動以椅子舞/輪椅舞形式進行，透過伸展運動、舞步練習、律動等活動，感受音樂的節奏和力量，讓身體慢慢學習透過非語言的溝通渠道表達自己。

2)導師利用耳熟能詳的歌曲和歌詞編排出簡單又容易掌握的舞蹈動作，在充滿樂趣的互動排練過程中，引導學員一起發現舞動的快樂！

3)在小組創意練習中發掘身體的各種可能性，在空間、走位、動作線條、幅度、能量等變化中享受即興舞動，容讓內心的感受和喜悅自在地流動。

備註：此活動由知名舞蹈家王廷琳老師教授。

負責職員：傅清華先生



報名日：24/8/2022 (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。肢障會員報名電話：2495-0118

印有  圖案的活動，將提供予所有中心會員參與。

因應社會福利署就資助福利服務及其轄下服務的特別安排或會按預防感染措施頒布活動指引，故中心活動及小組屆時將須按指引舉辦，請各已報名活動的會員及小組成員理解及支持。如有任何變動，負責職員將盡快通知有關安排。謝謝！

2022年9月3日(六)



『認識白內障及青光眼』講座 P146-22/23

時間：下午2:30-3:30 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：由專業醫護人員講解白內障、青光眼的成因及病徵，介紹從西醫角度如何預防及治療。設答問時段。  
 備註：活動由盈健醫療集團提供服務。  
 負責職員：鄧玉嫻姑娘

2022年9月13日(二)



虛擬旅遊實境VR體驗(1) P154-22/23

時間：早上10:30-下午12:30 (實際參加時段，由負責職員安排)  
 地點：中心 交通：自行出席  
 名額：20人 對象：60歲以上會員及其親友/照顧者  
 收費：免費  
 內容：1) 體驗VR虛擬實境，多達90個世界旅遊景點可供選擇。  
 2) 進行精神健康小測驗，即時瞭解自己精神健康的狀況。  
 備註：1) 活動當日早上7時仍有紅雨 / 黑雨 或 3號風球以上，會改期進行，敬請留意。  
 2) 虛擬實境及精神健康小測驗由『長者流動網「樂」速遞Elderly "Interest-net" Express』提供。  
 負責職員：傅清華先生

2022年9月6日(二)

《八大·尋龍記》參觀(一) P141-22/23

集合時間：上午9:30  
 集合地點：港鐵尖東站P2出口地面  
 時間：上午10:30-下午12:15 地點：尖沙咀科學館  
 交通：自行出席 名額：18人  
 對象：聽障會員 收費：免費  
 內容：1) 由導賞員以手語講解「恐龍時代」極具代表的生物。  
 2) 參加者欣賞珍貴的化石真品。  
 3) 透過展覽揭露全新的科學知識。  
 負責職員：陳國勇先生

2022年9月13日(二)



虛擬旅遊實境VR體驗(2) P155-22/23

時間：下午2:00-4:00 (實際參加時段，由負責職員安排)  
 地點：中心 交通：自行出席/中心復康巴  
 名額：20人 對象：60歲以上肢障會員及其親友/照顧者  
 收費：免費  
 內容：1) 體驗VR虛擬實境，多達90個世界旅遊景點可供選擇。  
 2) 進行精神健康小測驗，即時瞭解自己精神健康的狀況。  
 備註：1) 活動當日早上7時仍有紅雨 / 黑雨 或 3號風球以上，會改期進行，敬請留意。  
 2) 虛擬實境及精神健康小測驗由『長者流動網「樂」速遞Elderly "Interest-net" Express』提供。  
 3) 中心復康巴接送點為九龍或荃葵青區，不便之處，敬請原諒。  
 負責職員：傅清華先生

2022年9月10日(六)

路德會45周年 - 焗香脆芝士餅 P151-22/23

時間：上午11:00-下午1:00 地點：中心  
 交通：自行出席 名額：6人  
 對象：聽障會員及其家人/照顧者 收費：\$15  
 內容：使用普通材料，焗製芝士餅，香脆美味，簡單易做，大人及小朋友都適合參加！  
 負責職員：社工鍾裕馨先生  
 備註：請自備食物盒。



圖片來源：<https://www.youtube.com/watch?v=inCOEYFHoLY>

2022年9月17日(六)



向世界恤髮(3) P152-22/23

時間：上午10:00-中午12:00 地點：中心  
 交通：自行出席/中心復康巴 名額：30人  
 對象：肢障、聽障會員及其照顧者 收費：免費  
 內容：1) 滙創會義工為聽障、肢障會員及其照顧者提供剪髮服務，希望藉著活動能為會員帶來關心及溫暖。  
 2) 活動分為4個時段：10:00-10:30；10:30-11:00；11:00-11:30；11:30-12:00。如需中心復康巴接載的肢障會員，將安排在11:00-12:00期間進行剪髮。  
 備註：1) 請參加者剪髮前，先自行在家清洗頭髮。  
 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。  
 負責職員：社工鄭美華姑娘

2022年9月10日(六)

群康與您慶中秋 P143-22/23

時間：晚上8:00-9:00 地點：中心  
 交通：自行出席 名額：10人  
 對象：聽障會員 收費：免費  
 內容：1) 分享中秋節的由來。  
 2) 集體遊戲。  
 3) 教授簡單拉筋運動。  
 負責職員：陳國勇先生

2022年9月17日(六)



### 精油按摩及基礎精油調配介紹 (2) P153-22/23

時間：下午1:00-2:00  
 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) 不同精油具有不同香氣及功效，透過精油互相調配，更可增加其功效。精油可用於家庭清潔、增強免疫力、情緒紓緩、按摩等。  
 2) 由滙創會義工教授精油按摩方法及基礎精油調配介紹。  
 負責職員：社工鄭美華姑娘

2022年9月20日(二)

### 《八大·尋龍記》參觀(一) P142-22/23

集合時間：上午9:30  
 集合地點：港鐵尖東站P2出口地面  
 時間：上午10:30-下午12:15  
 地點：尖沙咀科學館  
 交通：自行出席  
 名額：18人  
 對象：聽障會員  
 收費：免費  
 內容：1) 由導賞員以手語講解「恐龍時代」極具代表的生物。  
 2) 參加者欣賞珍貴的化石真品。  
 3) 透過展覽揭露全新的科學知識。  
 負責職員：陳國勇先生

45

2022年9月17日(六)



### 路德會45周年 - 天然吸濕除味香包 P150-22/23

時間：晚上7:30-9:30  
 地點：中心  
 交通：自行出席  
 名額：10人  
 對象：中心會員  
 收費：\$10  
 內容：只要用天然及普通材料，製作吸濕除味香包，環保實用，簡單易做，大人及小朋友都適合參加！  
 負責職員：社工鍾裕聲先生

圖片來源：<https://www.youtube.com/watch?v=SR6ty62YiRs>



2022年9月22日(四)

### 手語chat一番(六十) P144-22/23

時間：晚上8:00-9:30  
 地點：中心  
 交通：參加者使用Zoom參加，不需來中心  
 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

2022年9月18日(日)



### O·PARK 轉廢為能之旅 P156-22/23

時間：上午10:00-下午3:30  
 地點：大嶼山、東涌  
 交通：復康巴  
 名額：18人  
 對象：肢障會員及其照顧者  
 收費：會員\$20/義工免費  
 內容：1) 參觀香港首個將廚餘轉為電能的有機資源回收中心  
 O·PARK，將廚餘回收並轉廢為能外，亦提供了結合環保、多元科技及教育元素的空間資訊。  
 2) 於東涌富東廣場自費午餐及遊覽。  
 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

2022年9月24日(六)

### 雙色燒餅 P145-22/23

時間：晚上7:30-9:30  
 地點：中心  
 交通：自行出席  
 名額：10人  
 對象：中心會員  
 收費：\$10  
 內容：1) 傳統中式用糯米製成燒餅，可加入紅豆或蓮蓉餡！雖然坊間容易購買和便宜，但偶爾自己製作一下也不錯呢！  
 2) 分享製作技巧及步驟。  
 備註：請自備袋子帶走作品。  
 負責職員：陳銘豪先生  
 圖片來源：<https://www.hk01.com/>



## 中秋月餅傳關愛

P158-22/23

(需持有效會員證)

中心獲吳玫琦女士送出「CodeKey cookies」月餅(竹炭芝麻奶黃月餅及玫瑰奶黃月餅)，將向會員派發。由於數量有限，先登記先得，送完即止。  
 登記詳情如下：

登記日期及時間：2022年8月24日(星期三)下午2:30起

對象：聽障及肢障會員

登記方法：

聽障會員，將有效會員證傳送 WhatsApp 61517433

肢障會員，請致電中心電話24950118

領取時間及安排：2022年9月1日至9月10日(中心開放時間內領取，公眾假期除外)

備註：每位聽障及肢障會員限登記1次，成功登記之會員，可獲月餅1盒(2個)。



# 照顧者 / 家人心靈加油站

按社會福利署增撥支援照顧者資源的指引，中心須舉辦鼓勵照顧者與會員一起參與的活動，「照顧者 / 家人心靈加油站」歡迎照顧者自行或與聽障、肢障會員一起來參加活動。透過參加活動，大家有放鬆的時間，減輕壓力，吸收正能量。

## P65-042-22/23 製作燈籠慶中秋

日期：10/9/2022 (星期五)

時間：下午4:00-5:00

地點：中心

名額：6人

收費：免費

對象：聽障會員、肢障會員及其家人 / 照顧者

- 內容：1. 一起發揮創意，使用雪條棍和自己繪畫圖案，來製作獨一無二的燈籠！
2. 分享製作技巧及步驟。
3. 歡迎會員與家人/照顧者、親子參加。

備註：請自備袋子帶走作品。

負責職員：陳銘豪先生



## P65-044-22/23 手槍射擊來體驗

日期：17/9/2022 (星期六)

時間：下午4:30-6:00

地點：中心

名額：6人

收費：免費

對象：10歲或以上之聽障會員及其家人 / 照顧者

- 內容：1. 一起來體驗射擊樂趣，鍛鍊集中力，手眼協調。
2. 分使用發射BB彈之彈簧手槍和軟氣手槍作體驗。
3. 參考國際實用射擊聯盟(IPSC)之安全用槍程序和射擊規則，只射擊紙靶，並設計分環節，來一起挑戰看看！

備註：參加者須佩戴眼鏡或護目鏡。(歡迎自備，或向職員查詢合適款式)

負責職員：陳銘豪先生



## 活動剪影



齊做影子戲紙公仔



自製藍莓果醬



蝴蝶酥製作



潮玩·合味道紀念館



芬蘭木柱同樂日

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  
800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 (肢障會員) 6151 7433 (聽障會員)

