



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



寄：

10月活動公開報名日：28/9/2022 下午2:30開始

你要以你的訓言引導我，以後必接我到榮耀裡。

詩篇 73:24

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。

香港郵政宣布，於2022年9月26日起 30克或以下的本地信件郵費由現時港幣2元加至2.2元。如會員寄回活動入數紙、會員申請資料表格等，請留意貼上足夠郵費，謝謝。

認識中心服務質素標準《SQS 9 安全的環境》

本中心根據社會福利署規定每12個月內須進行火警演習，讓同工及服務使用者在單位或所身處之建築物發生火警時熟習逃生之路徑及程序，2022/23年度之火警演習已於8月15日(下午)及8月16日(下午)順利進行，總參與數字為36人次。在此向該兩天參與演習的會員們致謝，使演習得以順利完成。

中心暫停開放安排

10月1日 國慶日
10月4日 重陽節
(以上日子中心全日暫停開放)
敬請各位會員留意

活動報名方法

肢障會員可選擇：

☛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。		

機構 45 周年 冠名活動花絮

同製「布丁燒」賀機構45周年



45周年 熱縮膠磁石貼

會員如想多瞭解
新界區服務單位
及慶祝活動花絮
可在中心網頁及
Facebook上觀賞
呀！



45周年 拼豆杯墊



路德會45周年 玻璃蝕刻杯



路德會45周年
芝士奶蓋西瓜沙冰



紙捲藝術賀45



「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。

P131-20/21L 笑六式！活好當下紀念相

日期：22/10/2022 (星期六)

時間：上午10:00-下午1:00

地點：中心

交通：自行出席/復康巴

收費：\$5

名額：25人 (每位參加者可邀請最多5位親友免費參加合照)

對象：肢障會員、聽障會員及其親友

內容：

由化妝師協助化妝及頭髮造型下拍攝相片留念，並配以影相造型道具，紀念「當下開心的一刻」的快樂情景或拍攝單人照或可作日後殯葬人像相片。

攝影服務由Silence Lab提供。

負責職員：社工鄭美華姑娘

P131-20/21 A 笑一笑！向身體微笑

活動日期		活動時間
10/10、24/10/2022	(星期一)	晚上7:30-9:30
22/10/2022	(星期六)	晚上8:00-10:00
29/10/2022	(星期六)	晚上7:30-9:30

節數：共4節 (每節2小時)

交通：自行出席/復康巴

名額：肢障會員(6人)、照顧者(2人)

地點：中心

收費：\$20

對象：肢障會員及其照顧者

內容：
不同殘疾狀況及體能下降下，在應付日常生活項目時，常出現勞損或不適痛症困擾，故透過活動安排註冊中醫師教授自我舒緩痛症的方法，並減少負面情緒。

備註：此活動由註冊中醫師林家揚先生教授。

負責職員：傅清華先生

報名日：28/9/2022 (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10月8日(六)



冰花大菜糕 P180-22/23

時間：晚上7:30-9:30
地點：中心
交通：自行出席
名額：8人
對象：中心會員
收費：\$15
內容：介紹冰花大菜糕的製作材料、方法及一起製作。
備註：請自備餐盒。
負責職員：傅清華先生



2022年10月20日(四)

手語chat一番(六十一) P171-22/23

時間：晚上8:00-9:30
地點：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。

備註：職員稍後會將Zoom的活動連結WhatsApp給成功報名的參加者。

負責職員：陳國勇先生

2022年10月9日(日)

西環遊-參觀堅農圃(一) P200-22/23

集合時間：上午10:00
集合地點：港鐵站堅尼地城A出口
時間：上午10:00-下午4:00
地點：西環
交通：自行出席
名額：30人
對象：聾人婦女組組員、聽障會員及義工
收費：免費(須自費飲食及交通)
內容：上午參觀位於堅尼地城卑路乍灣海濱休憩用地-堅農圃，是全港第一個結合水間、魚菜共生及有機耕種的都市農場，讓會員亦能認識各種農業知識，讓大家能在繁忙的都市中找到一個休憩和喘息的空間。會員亦可購買新鮮水耕蔬菜；中午自由尋找西環美食，下午遊覽西營盤「藝里坊」，集合了9名本地和外國藝術家，為西環打造琳瑯滿目的壁畫街！壁畫街有16幅大型壁畫色彩鮮豔之餘風格各異，連工地外牆、樓梯都畫上繽紛壁畫，滿足打卡愛好者！
負責職員：鄧玉嫻姑娘

2022年10月22日(六)



齊做中藥防疫香囊 P209-22/23

時間：晚上7:00-8:00
地點：中心
交通：自行出席
名額：8人
對象：中心會員
收費：\$20
內容：1) 中藥香囊歷史悠久，有防病治病及防蚊蟲的作用。
2) 透過八種中藥材料製作成防疫香囊，有助對抗由口鼻眼睛粘膜而入的外邪病毒，防患於未然。
負責職員：社工鄭美華姑娘

2022年10月23日(日)

西環遊-參觀堅農圃(二) P201-22/23

集合時間：上午10:00
集合地點：港鐵站堅尼地城A出口
時間：上午10:00-下午4:00
地點：西環
交通：自行出席
名額：30人
對象：聽障會員及義工
收費：免費(須自費飲食及交通)
內容：上午參觀位於堅尼地城卑路乍灣海濱休憩用地-堅農圃，是全港第一個結合水間、魚菜共生及有機耕種的都市農場，讓會員亦能認識各種農業知識，讓大家能在繁忙的都市中找到一個休憩和喘息的空間。會員亦可購買新鮮水耕蔬菜；中午自由尋找西環美食，下午遊覽西營盤「藝里坊」，集合了9名本地和外國藝術家，為西環打造琳瑯滿目的壁畫街！壁畫街有16幅大型壁畫色彩鮮豔之餘風格各異，連工地外牆、樓梯都畫上繽紛壁畫，滿足打卡愛好者！
負責職員：鄧玉嫻姑娘

2022年10月12日(三)

動一動！健體操 P211-22/23

時間：上午11:00-下午1:00
地點：青衣西南體育館
交通：自行出席
名額：12人
對象：聽障、肢障會員及其照顧者
收費：免費
內容：為鼓勵殘疾人士培養運動的習慣，提升個人身體素質，康樂及文化事務署透過外展計劃為區內殘疾人士舉辦健體操活動。
備註：1) 此活動由康樂及文化事務署委派合資格教練教授。
2) 參加者須身穿整齊運動服及鞋底不脫色的運動鞋進行訓練。
負責職員：傅清華先生

2022年10月15日(六)



酒精墨水畫賀機構45周年 P212-22/23

時間：晚上7:30-9:00
地點：中心
交通：自行出席
名額：10人
對象：中心會員
收費：\$20
內容：用酒精墨水畫配合畫框，製作賀卡。
備註：建議穿著深色或不怕弄髒之衣物。
負責職員：馮婉婷姑娘



**『秋冬益腎潤肺湯水篇』分享** P199-22/23

時間：下午2:30-3:30
 地點：中心
 交通：自行出席
 名額：45人
 對象：中心會員
 收費：免費
 內容：由陳寅添老師分享滋潤湯水簡易食譜，入秋必飲止咳又養腎，當入秋後天氣乾燥，煲湯時也要考慮如何起到潤喉潤肺的作用。選對材料煲出來的滋潤湯水，可以止咳養腎，提升免疫力。另外陳老師也會分享湯水藥材的搭配、藥用價值及如何選購等知識，設答問時間。
 備註：由榮獲九龍中醫學院全科畢業，香港大學業餘進修部主辦的中醫藥及藥膳營養學高級證書陳寅添先生分享。
 負責職員：鄧玉嫻姑娘

香港殘奧日2022 P181-22/23

時間：上午10:00-下午3:30
 地點：彩明商場、調景嶺體育館
 交通：復康巴
 名額：20人
 對象：肢障會員及其照顧者
 收費：會員\$20/義工免費
 內容：1) 上午於調景嶺彩明廣場午膳及遊覽。
 (自費午膳時間：上午11:00-下午1:00)
 2) 讓殘疾人士有更多機會參與多元化的體育活動，香港殘疾人奧委會於調景嶺體育館舉辦「香港殘奧日2022」體育盛事，設有17項適合肢體殘障人士參與的運動體驗及攤位遊戲，包括：輪椅羽毛球、輪椅劍擊、硬地滾球等。
 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

照顧者 / 家人心靈加油站

報名日期：28/9/2022 下午2:30

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。

P65-049-22/23 精精靈靈check眼睛

集合地點：石硤尾港鐵站(暫定)
 日期：22/10/2022(星期六)
 時間：下午3:00-下午4:30(實際參加時段，由負責職員安排)
 地點：路德會石硤尾失明者中心
 名額：20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. 由理大視光師和大学生義工為參加者進行各項視力檢查，及早留意自身視力情況。
 2. 即日給予檢查分析結果，並提出建議或介紹相關服務，但*不設轉介服務*
 3. 檢查內容包括：遠視、近視、斜視、眼球運動、眼壓、視野等檢查(暫定)。
 備註：活動由「香港理工大學-眼科視光學院」協助籌辦。
 負責職員：社工張凱琳姑娘
 圖片來源：<https://www.facebook.com/PolyUvisionoflove/>

**P65-047-22/23 播沙湯丸**

日期：29/10/2022(星期六)
 時間：上午11:00-中午12:00
 地點：中心
 名額：6人
 收費：\$10
 對象：聽障會員、肢障會員及其家人/照顧者
 內容：1. 踏入秋天時份，是時候享受熱烘烘的美食了，我們來以黑芝麻作餡料，一起來製作這款上海的著名甜品。
 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：1. 請自備食物盒和保溫袋。
 2. 參加者需同時參加「P65-048-22/23菊花山楂決明茶」。
 負責職員：陳銘豪先生
 圖片來源：<https://blog.xuite.net/>

**P65-048-22/23 菊花山楂決明茶**

日期：29/10/2022(星期六)
 時間：下午12:15-1:15
 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. 秋冬時份，食慾增加，不小心吃多了?學會沖調菊花山楂決明茶，幫助你消消滯!
 2. 分享製作步驟及飲用注意事項。
 3. 歡迎會員與家人/照顧者、親子參加。
 備註：1. 請自備耐熱水瓶。
 2. 參加者需同時參加「P65-047-22/23播沙湯丸」。
 負責職員：陳銘豪先生

「SQS 1 服務資料」及「SQS 10 申請和退出服務最新消息」

中心新印製了「服務簡介」及在10月份更新了「會員申請/更改資料表格」，各會員可在中心網頁下載區下載。敬請留意。

督印人 雷慧靈博士太平紳士
 數量 900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@hk1ss.hk
 網頁 <http://cheungching-src.hk1ss.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 (肢障會員) 6151 7433 (聽障會員)

