



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

2020 年3-4 月

- |          |                |          |                |
|----------|----------------|----------|----------------|
| 3月7日(六)  | 樂活暖敷草球         | 3月21日(六) | 復活兔抹茶曲奇        |
| 3月7日(六)  | 復活節吃十字包        | 3月28日(六) | 《膝關節痛的預防與治療》講座 |
| 3月14日(六) | 路德同度快樂日(19-20) | 4月18日(六) | 「中醫保健湯水」講座     |
| 3月14日(六) | 低糖砵仔糕製作        | 4月25日(六) | 鳳梨酥製作          |
|          |                | 4月25日(六) | 焗紅豆蓉西米布甸       |

## 3月4月健康雙月活動

Happy  
Easter Day

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：

3月活動公開報名日：19/2/2020 下午2:30開始  
4月活動公開報名日：11/3/2020 下午2:30開始

主就是那靈；主的靈在那裡，那裡就得以自由。

「哥林多後書 3:17 (聖經)」

**十字包** (Hot Cross Bun) 是一種有十字形符號的麵包，充滿香料的甜味，通常會有黑加倫子或葡萄乾混合在麵包中。

在香港很少見這種麵包，但原來外國不少地方，如澳洲、英國、加拿大等，十字包都是傳統慶祝復活節的熱門食品。如果超級市場的貨架上看到十字包，就知道復活節要到了。

雖然復活節在手語中是「雞蛋紀念日」，但復活節其實不是紀念小雞生蛋，而是紀念主耶穌為世人以十字架贖罪並死而復活的日子，所以十字包在眾多慶祝復活節的食品中，其實是十分貼近原意的。

在許多國家，除了可以在超級市場購買十字包，也有不少家庭在復活節，或是早在之前的星期二傍晚開始烤焗十字包。以前，十字包一般不含乳製品，但現在已經有不同口味的十字包了，如蔓越莓、蘋果肉桂、巧克力或咖啡口味的十字包；而在2020年3月7日，長青群康中心便會烘焙傳統口味的十字包，你也來一起參與吧！



## 中心消息

### 單位服務表現滿意度及對來年服務意見調查

我們一直非常重視您的意見，今期雙月刊附上問卷(參閱P. 5-6)，目的是透過收集各中心會員對本單位服務表現滿意度及來年服務意見，以便提升單位的服務質素及作為服務策劃之參考。各位會員填妥後，可親身、郵寄或傳真方式交回中心，謝謝！

### 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！我叫鍾裕聲，是聽障服務小隊的新社工，感恩能夠加入長青群康中心，為大家服務！我平時喜歡到處遊覽，希望陪大家周圍去，發掘更多好玩的地方！我外型瘦削，但愛吃美食，尤其是甜品糖水，希望與大家學做不同美食，以及一齊幫助有需要的人！

### 人事變動報告

清潔員馮桂心女士已在2019年12月13日離職。在此祝她生活愉快！

將在2020年3月22日(星期日)上午9:30至中午12:00假青衣海濱長廊舉行「攜手同步健樂行2020」步行籌款，為香港路德會社會服務處「發展長者及有特殊教育需要學童之服務」。如欲參加成為當日義工，請與職員陳國勇先生聯絡。

### 中心暫停開放安排

- 4月4日 清明節
- 4月10日 耶穌受難節
- 4月11日 耶穌受難節翌日
- 4月13日 復活節星期一
- 4月30日 佛誕

(以上日子中心全日暫停開放)

\*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：

3月活動報名日為 19/2/2020，下午2：30開始；

4月活動報名日為 11/3/2020，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！

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

### 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					

# 簡介「質素標準六：計劃、評估及收集意見」

中心會透過以下途徑，定期收集關於服務表現的意見，作為運作的指引及評估表現的基準：

服務表現項目	獲取意見的方法可包括	獲取意見的對象可包括	負責職員	時期
年度計劃	職員會議	職員	所有職員	每年一次
	中心於每年1至3月份進行服務需要評估，例如：單位服務表現滿意程度調查及活動意見收集	服務使用者 其他相關人士	負責職員	每年一次
手語翻譯服務表現	服務後回應 (手語翻譯服務申請表格背頁)	服務使用者/ 機構	負責職員	翻譯服務結束時
	面談、電話及溝通平台	服務使用者 職員	負責職員	按需要
活動/小組/職員 服務表現	活動/小組參加者 檢討問卷	服務使用者 職員	負責職員	活動完結前
	面談、電話、電郵、 傳真及溝通平台	服務使用者 職員 其他相關人士	負責職員	按需要
	意見箱	服務使用者 其他相關人士	單位主管	全年
	單位會議	職員	全體職員	按需要
單位整體 服務表現	面談、電話、電郵、 傳真及溝通平台	服務使用者 職員 其他相關人士	負責職員	按需要
	意見箱	服務使用者	單位主管	全年
	單位會議	職員 其他相關人士	全體職員	按需要
	單位每年1至3月份進行服務需要評估，例如：單位服務表現滿意程度調查及活動意見收集	服務使用者 其他相關人士	負責職員	每年一次

大家的意見對提升中心服務非常重要，所以請大家幫忙，填寫下頁的「單位服務表現滿意度及對來年服務意見調查」，以郵寄、傳真或親身交回中心，亦可藉著16/2出席會員大會時遞交，謝謝！

## 路德會長青群康中心

2019-2020年度

## 單位服務表現滿意度及對來年服務意見調查

目的：藉問卷收集服務使用者對單位服務表現的滿意程度及對來年服務安排的建議，以便提升單位服務質素及在服務策劃上作參考。

收集日期：財政年度第四季 (1至3月)

填寫對象：服務使用者

填寫方法：請於選擇的方格內填上剔號

## 甲：單位服務滿意度

(一) 你對中心活動 / 服務的滿意度：

	非常滿意	大部份滿意	滿意	部份不滿意	非常不滿意	不適用
(1) 社交康樂活動	(1)					
(2) 班 / 組活動	(2)					
(3) 車輛接送服務	(3)					
(4) 電話 / 短訊 / WhatsApp 諮詢服務	(4)					
(5) 活動頻次	(5)					
(6) 職員、義工及參加者的安排比例	(6)					
(7) 義工的服務技巧	(7)					
(8) 短期個案輔導服務	(8)					
(9) 「心繫一線」即時短訊支援服務 (聽障人士)	(9)					
(10) 手語翻譯服務	(10)					
(11) 輪椅借用服務	(11)					
(12) 其他意見：	(12)	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有，請註明： _____				

(二) 你對中心環境的滿意度：

	非常滿意	大部份滿意	滿意	部份不滿意	非常不滿意	不適用
(1) 整潔	(1)					
(2) 安全	(2)					
(3) 中心設施	(3)					
(4) 洗手間整潔程度	(4)					
(5) 其他意見：	(5)	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有，請註明： _____				

(三) 你對中心接待服務的滿意度：

	非常滿意	大部份滿意	滿意	部份不滿意	非常不滿意	不適用
(1) 活動報名						
(1.1) 報名方法	(1.1)					
(1.2) 報名日安排	(1.2)					
(1.3) 交費安排	(1.3)					
(1.4) 報名成功通知	(1.4)					
(1.5) 輪候安排	(1.5)					
(2) 會員申請及續證手續						
(2.1) 手續程序	(2.1)					
(2.2) 索取表格方法	(2.2)					
(3) 職員態度						
(3.1) 禮貌	(3.1)					
(3.2) 講解清楚	(3.2)					
(4) 其他意見：	(4)	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有，請註明： _____				

(四) 你對中心發放資訊的滿意度：

	非常滿意	大部份滿意	滿意	部份不滿意	非常不滿意	不適用
(1) 雙月刊	(1)					
(2) 中心網頁	(2)					
(3) 電話 / 短訊 / WhatsApp 諮詢	(3)					
(4) 中心告示	(4)					
(5) 中心Facebook	(5)					
(6) 其他意見：	(6)	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 有，請註明： _____				

請轉後頁-->

(五) 你對整體職員 / 導師表現的滿意度：

非常滿意 大部份滿意 滿意 部份不滿意 非常不滿意 不適用

(1) 職員服務態度

(1)


(2) 班 / 組 導師服務態度

(2)

(3) 對職員表現的其他意見：

(3)  沒有  有，請註明： \_\_\_\_\_

(4) 對班 / 組 導師表現的其他意見：

(4)  沒有  有，請註明： \_\_\_\_\_

乙：對來年服務意見

(六) 你希望中心提供更多什麼類型 / 內容活動？

可  多項

(1)  教育性，例如： \_\_\_\_\_

(2)  康樂性，例如： \_\_\_\_\_

(3)  服務性，例如： \_\_\_\_\_

(4)  運動類，例如： \_\_\_\_\_

(5)  資訊類，例如： \_\_\_\_\_

(6)  藝術類，例如： \_\_\_\_\_

(7)  其他，請列明： \_\_\_\_\_

(七) 你希望活動安排在什麼時間舉行？

可  多項

星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

上午						
下午						
晚上						

(八) 你希望活動安排在什麼地點舉行？

可  多項

(1)  中心內 (2)  市區

例如： \_\_\_\_\_

(3)  郊外 (4)  其他

例如： \_\_\_\_\_ 例如： \_\_\_\_\_

(九) 你喜歡哪個報名方式？

(1)  抽籤 (2)  先到先得

(3)  其他，請註明： \_\_\_\_\_

(十) 你最高可接受哪個收費範圍的活動？

(1)  \$50至100 (2)  \$101至\$150

(3)  \$151至200 (4)  \$201或以上

(十一) 你通常出席活動的情況是怎樣？

(1)  自己出席 (2)  與家人同行

(3)  與朋友同行 (4)  其他，請註明： \_\_\_\_\_

(十二) 你可以參加中心活動的平均頻率？

(1)  一星期一次 (2)  一星期多於一次

(3)  一個月一次 (4)  一個月多於一次

(5)  數個月一次 (6)  一年一次

(7)  一年多於一次 (8)  其他，請註明： \_\_\_\_\_

(十三) 你對於中心的16個服務質素標準有沒有意見？

沒有  有，請註明： \_\_\_\_\_

非常滿意 ☺ 非常不滿意 ☹

(十四) 你對於中心服務的整體評分？

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

(十五) 其他意見：

(十六) 請填寫你的個人資料：

1. 你是哪個年齡組別？

20歲以下  21-30歲  31-40歲  41-50歲  51-60歲

61-70歲  71歲或以上

2. 你是哪類會員？

肢傷 (輪椅)  肢傷 (輔助器材)  聽障  健全

義工  其他，請列明： \_\_\_\_\_

3. 你的性別是甚麼？

男  女

~~ 謝謝你的寶貴意見 ~~

2020年1月修訂

祝各位會員：  
復活節快樂！

# 2020中心活動



## 三月 2020

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4	5	6	7
代表晚上舉行	日本和諧粉彩療癒班	群康歌唱組(19-20)	手語中班暨服務篇	響健舞蹈組(四) 響健動感柔力球(二)	就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組(19-20)	樂活暖敷草球 復活節吃十字包
8	9	10	11	12	13	14
春日響情迪士尼 快樂同遊迪士尼 3·8婦女節聚餐	日本和諧粉彩療癒班		心花放樂悠遊 手語中班暨服務篇	響健舞蹈組(四) 響健動感柔力球(二)	就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組(19-20)	路德同度快樂日(19-20) 拉拉筋(四) 排排舞(四) 低糖砵仔糕製作
15	16	17	18	19	20	21
		群康歌唱組(19-20)	手語中班暨服務篇	響健舞蹈組(四) 響健動感柔力球(二)	就業培訓小組 求職學習小組 響人婦女組(19-20) 響情濃情滿堂情(12)	拉拉筋(四) 排排舞(四) 無限量街舞對決 復活兔抹茶曲奇
22	23	24	25	26	27	28
慈心力行在青衣 慈山寺參學日			同遊戲曲中心 手語中班暨服務篇	響健舞蹈組(四) 響健動感柔力球(二)	就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組(19-20)	拉拉筋(四) 排排舞(四) 《膝關節痛的預防與治療》講座
29	30	31				

## 四月 2020

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1	2	3	4
			手語中班暨服務篇	響健舞蹈組(一) 響健動感柔力球(一)	就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組(20-21)	清明節
5	6	7	8	9	10	11
		群康歌唱組(20-21)		響健舞蹈組(一) 響健動感柔力球(一)	耶穌受難節	耶穌受難節翌日
12	13	14	15	16	17	18
	復活節星期一		地壺球樂同行	響健舞蹈組(一) 響健動感柔力球(一)	就業培訓小組 求職學習小組 響人婦女組(20-21) 響情濃情滿堂情(1)	拉拉筋(一) 排排舞(一) 「中醫保健湯水」講座
19	20	21	22	23	24	25
「義心共融連一線」 公眾教育(5)-古蹟遊 春日暖意遊		群康歌唱組(20-21)	地壺球樂同行 手語中班暨服務篇	響健舞蹈組(一) 響健動感柔力球(一)	就業培訓小組 求職學習小組 心韻手語歌小組(20-21)	鳳梨酥製作 拉拉筋(一) 排排舞(一) 焗紅豆蓉西米布甸
26	27	28	29	30		
			地壺球樂同行 手語中班暨服務篇	佛誕		



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。



三月  
公開活動

報名日：19/2/2020（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。

2020年3月7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

2020年3月8日(日)

### 活動預告--快樂同遊迪士尼(仍在申請中) P256-19/20

時間：上午10:00-下午4:00  
地點：香港迪士尼樂園  
交通：自行出席 名額：待定  
對象：肢傷會員及其照顧者 收費：免費  
內容：1)中心已向香港迪士尼樂園申請免費門票，申請仍待批核，約在2月初將會有結果。  
2)如有興趣參加者，請在19/2/2020(星期三)報名日開始致電登記，待迪士尼公佈結果後另通知報名者。  
3)每位肢傷會員報名時，可同時報名一位健全照顧者陪同。  
4)肢傷會員須持有31.03.2021前仍有效的會籍。  
5)門票將於活動當天派發。  
負責職員：社工鄭美華姑娘

2020年3月7日(六)



### 復活節吃十字包 P251-19/20

時間：下午5:30-7:30 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)十字包是外國十分常見，是復活節應節食物。  
2)以葡萄乾混合在麵包中加以烘焙；再於麵包表面，畫上十字形符號點綴，充滿節日氣氛。  
3)配上健康配方，以天然食物及香料添加風味，吃得健康無掛慮。  
備註：是次活動較容易弄髒衣物，參加者請小心避免穿著昂貴的衣服參與活動。  
負責職員：胡國朕先生

2020年3月8日(日)

### 3·8婦女節聚餐 P244-19/20

集合時間：晚上6:00  
集合地點：東涌港鐵站美心西餅  
時間：晚上6:00-晚上9:30 地點：東涌  
交通：自行出席 名額：50人  
對象：聽障會員及義工  
收費：\$360(費用包括自助餐)  
內容：1)記念3·8婦女節的意義。  
2)婦女權益的歷史及發展。  
3)於東涌諾富特東薈城Essence酒店享用自助晚餐。  
4)每位出席婦女獲得小禮物一份。  
負責職員：陳國勇先生

2020年3月8日(日)

### 活動預告--春日鬻情迪士尼(仍在申請中) P247-19/20

集合時間：上午9:30  
集合地點：迪士尼樂園門口米奇噴水池  
時間：上午9:30-下午4:00  
地點：香港迪士尼樂園  
交通：自行出席 名額：待定  
對象：聽障會員及義工 收費：免費  
內容：1)中心已向香港迪士尼樂園申請免費門票，申請仍待批核，約在2月初尾將會有結果。  
2)如有興趣參加的聽障會員，請在21/2/2020(星期五)晚上7:30-9:30鬻人婦女組時段，帶同有效的會員證親身到中心，以一人一票，先到先得方式登記，已登記之會員請留意，待迪士尼公佈結果後再另行通知報名者。  
3)參加者須持有31.03.2021前仍有效的會籍。  
負責職員：鄧玉嫻姑娘

2020年3月11日(三)



### 心花放樂悠遊(申請中) P242-19/20

時間：上午10:30-下午12:30  
地點：銅鑼灣維多利亞公園  
交通：中心復康巴 名額：12人  
對象：肢傷會員及其照顧者 收費：免費  
內容：遊覽維園2020年香港花卉展覽，欣賞一年一度色彩繽紛的花藝園景。  
備註：1)此活動仍在申請中，申請成功後負責職員會聯絡成功報名者。  
2)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

2020年3月14日(六)



### 路德同度快樂日(19-20) P257-19/20

時間：上午11:00-下午1:30 地點：中心  
交通：自行出席/中心復康巴 名額：15人  
對象：中心會員 收費：免費  
內容：由「路德會西門英才中學」同學帶領活動，一起參與遊戲，互相交流。  
備註：中心復康巴接送點為九龍或葵青區，不便之處，敬請原諒。  
負責職員：社工鄭美華姑娘





2020年3月14日(六)



### 低糖砵仔糕製作 P254-19/20

時間：下午5:00-7:00 地點：中心  
 交通：自行出席 名額：15人  
 對象：中心會員 收費：\$14  
 內容：1)只要懂得選用較少精煉的糖，進食甜品同時也可以兼顧健康。  
 2)介紹低糖砵仔糕的材料及製作方法。  
 3)每人可製作2個砵仔糕。

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

2020年3月22日(日)



### 慈山寺參學日 P241-19/20

時間：上午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)於蓬瀛仙館享用素菜午膳。

3)到粉嶺逸峯廣場遊覽及購物。

備註：1)原在17/11/2019成功報名者可獲優先參加。

2)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

2020年3月21日(六)

### 無限量街舞對決 P250-19/20

集合時間：下午2:45  
 集合地點：中環港鐵站D2出口  
 時間：下午2:45-4:00 地點：中環  
 交通：自行出席 名額：10人  
 對象：聽障會員及義工 收費：全免(自備交通費)

內容：1)欣賞一班身體殘障的舞蹈愛好者，以獨特的霹靂舞招式，宣揚正能量。

2)參加者彼此分享過程中的感受，開拓藝術的視野。

負責職員：陳國勇先生

2020年3月25日(三)



### 同遊戲曲中心 P255-19/20

時間：上午11:00-下午4:00  
 地點：西九文化區-戲曲中心、觀塘廣場  
 交通：中心復康巴 名額：12人  
 對象：肢傷會員及其照顧者  
 收費：肢傷會員及其照顧者\$120/義工\$70

內容：1)早上參觀西九文化區-戲曲中心，認識戲曲藝術(設有導賞)。

2)下午2:00到觀塘廣場干賀水產的鮮鍋道場午膳(設有火鍋、熟食、壽司、炸物、沙津、甜品、飲品等)，用餐時間為90分鐘。

備註：1)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。

2)中心復康巴接載中心復康巴接送點為九龍或葵青區，不便之處，敬請原諒。

負責職員：社工鄭美華姑娘

2020年3月21日(六)



### 復活免抹茶曲奇 P240-19/20

時間：下午4:00-6:00 地點：中心  
 交通：自行出席 名額：12人  
 對象：中心會員 收費：\$26  
 內容：1)介紹抹茶曲奇的製作材料、步驟。

2)參加者可親自製作充滿復活節氣氛的低糖抹茶曲奇。

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

2020年3月26日(四)

### 手語chat一番(三十三) P245-19/20

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

2020年3月22日(日)



### 慈心力行在青衣 P261-19/20

時間：上午9:30-中午12:00 地點：青衣  
 交通：自行出席 名額：15人  
 對象：中心會員 收費：免費

內容：於青衣海濱長廊參與步行籌款活動，鼓勵中心會員及其照顧者身體力行參與義工服務。

負責職員：陳國勇先生

2020年3月28日(六)



### 《膝關節痛的預防與治療》講座 P246-19/20

時間：下午2:30-3:30 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：由專業醫護人員講解膝關節痛的成因及病徵，介紹從西醫角度如何治療膝關節痛。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



報名日：11/3/2020 (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。

2020年4月18日(六)



### 「中醫保健湯水」講座 P016-20/21

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)由註冊中醫師講解從中醫角度的養生方法。  
 2)迎接冬天的夏天養生方法。  
 3)介紹適時的養生湯水。

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

2020年4月23日(四)



### 手語chat一番(三十四) P015-20/21

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

2020年4月19日(日)



### 「義心共融連一線」公眾教育(5)古蹟遊 P231-19/20 A5

時間：上午10:00-下午4:00 地點：粉嶺、元朗、天水圍  
 交通：復康巴 名額：28人  
 對象：肢傷會員及其照顧者 收費：會員\$150/義工\$80  
 內容：1)參觀香港「三級歷史活化建築」前粉嶺裁判法院，  
 讓參加者了解法院的面貌、歷史和古蹟保育過程，  
 並從中認識香港法治精神的意義。  
 2)於元朗大樹下享用盆菜午餐。  
 3)到天水圍T Town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

2020年4月25日(六)



### 焗紅豆蓉西米布甸 P013-20/21

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)新春時份，天氣潮濕，飲食要多加留意。  
 2)紅豆有助利尿祛濕，排毒消腫。  
 3)配上其他天然食材，可變成極具風味的甜品，  
 以新角度吃甜品來達到健康目的。

負責職員：胡國朕先生

2020年4月19日(日)

### 春日暖意遊 P014-20/21

集合時間：上午9:00  
 集合地點：葵涌廣場門口(葵芳地鐵站對面)  
 時間：上午9:00-下午5:00 地點：山頂、薄扶林水塘、中環  
 交通：旅遊巴士 名額：45人  
 對象：聽障會員及義工 收費：\$168  
 內容：1)由山頂途步向下行至薄扶林水塘，平坦易行，觀賞山景及  
 水塘景致，景色怡人。  
 2)中午享用特色午餐。  
 3)下午前往展城館，認識香港的城市規劃及基礎建設。

負責職員：胡國朕先生



# 手語課程招生



手語中班 暨服務篇	日期：2020年2月5日至2020年4月29日(星期三)***(2020年4月8日和4月15日休課)*** 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 4 月 29 日 導師：陳國勇
手語初班	日期：2020年5月6日至2020年7月15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：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 7 月 15 日 導師：胡國朕
手語中班 暨服務篇	日期：2020年8月5日至2020年10月14日(星期三) 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 10 月 14 日 導師：陳國勇
手語高班 暨服務篇	日期：2020年11月4日至2021年1月20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：2021 年 1 月 20 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
P001-19/20 P002-20/21	心韻手語歌小組 (19-20) / (20-21)	(逢星期五) (20/3, 10/4, 17/4 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 P003-20/21	群康粵曲組 (19-20) / (20-21)	(逢星期四) (30/4, 25/6 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 P017-20/21	群康歌唱組 (19-20) / (20-21)	3/3, 17/3, 7/4, 21/4 (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	
P008-20/21	聾健舞蹈組 (一)	(逢星期四) (30/4, 25/6 除外)	1:30pm- 3:30pm	長青社區中心 禮堂	自行出席	小組成員	10人	\$175	鄧玉嫻姑娘	
P208-19/20	手語中班 暨服務篇	5/2-29/4 (逢星期三) (8/4, 15/4 除外)	7:45pm- 9:45pm	中心	自行出席	健聽人士	10人	\$430 (會員) / \$450 (非會員)	陳國勇先生	1)報讀人士請提供18個月內手語初班之 畢業證書； 2)所有同學必須參與最少一節義工服務， 日期稍後通知。
P009-20/21	拉拉筋 (一)	18/4-27/6 (逢星期六) (23/5 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	
P010-20/21	排排舞 (一)	18/4-27/6 (逢星期六) (23/5 除外)	3:00pm- 3:45pm	中心	自行出席	聽障會員 及健全會員	10人	\$120	鄧玉嫻姑娘	
P007-20/21	聾健動感柔力球 (一)	(逢星期四) (30/4, 25/6 除外)	2:00pm- 3:30pm	中心	自行出席	聽障會員 及健全會員	10人	\$175	鄧玉嫻姑娘	

興趣小組(一)



# 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
P199-19/20 P200-19/20	就業培訓小組 (19-20) D 求職學習小組 (19-20) D	逢星期五 (暫定) (10/4 除外)	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。
P011-20/21 P012-20/21	就業培訓小組 (20-21) A 求職學習小組 (20-21) A		11:30am- 12:30pm (暫定)				11人			
<b>委員會</b>										
P003-19/20 P001-20/21	聾人婦女組 (19-20) / (20-21)	20/3, 17/4 (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 P021-20/21	青聽社 2.4 / 4.1	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 P018-20/21	社區關注小組 (19-20) / (20-21)	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 P019-20/21	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。
P004-20/21	美妍聚婦女義工組 (20-21)	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 P005-20/21	康乃馨小組 (19-20) / (20-21)	待定	待定	中心	自行出席	小組成員	10人	免費	鄧玉嫻姑娘	
P258-19/20 P006-20/21	聾情濃情滿堂情 (12) / (1)	20/3, 17/4 (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	



減壓方法有很多種，除了烹飪之外，亦可以嘗試做呼吸運動，讓身體放鬆，大家一起嘗試吧！

## P020-20/21 鳳梨酥製作

日期：25/4/2020 (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：\$24

內容：

1. 鳳梨酥是來自台灣的甜點，外酥內軟。介紹鳳梨酥的製作材料及方法。
  2. 每人可製作4個鳳梨酥。
- 負責職員：社工鄭美華姑娘

## 呼吸運動：

1. 坐在舒服的位置，閉上眼睛。
2. 把雙手放在腹部。
3. 用鼻子深吸一下氣，感到吸氣時腹部脹起。
4. 閉氣3秒鐘。
5. 用口慢慢呼出空氣，感到腹部縮回到原樣。
6. 重複數次，有助放鬆身體。

余兆麒醫療基金贊助

負責職員：社工鄭美華姑娘

## 「體藝樂同行」計劃

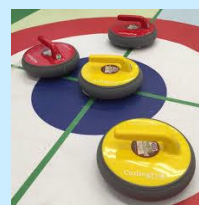
本年度中心承蒙余兆麒醫療基金資助「體藝樂同行」計劃，計劃目的：推動傷健共融，透過傷健者在藝術及運動活動下，互動交流，促進健全人士重新認識殘疾人士能力，學習其積極正向生活態度，共建正向的共融社會。

### P155-19/20A5 地壺球樂同行

日期：15/4、22/4、29/4、6/5、13/5/2020 (星期三)  
時間：下午2:30-3:00；3:15-4:00 (1日上2堂，每堂為45分鐘)  
地點：中心 交通：自行出席 / 中心復康巴 收費：\$50  
對象：肢傷會員及其照顧者 名額：8人 導師：歷程社有限公司導師  
內容：地壺球技巧訓練、認識基本賽制等  
負責職員：傅清華先生

備註：

1. 報名日期：11/3/2020 (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. 報名以先到先得，繳費作實，額滿即止。



體藝樂同行學習：  
工藝、歌唱

體藝樂交流

體藝樂同行—  
社區展示日

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潛能，推廣精神健康及傷健共融。有關計劃活動已於14/1/2020圓滿結束，感謝各參加者及合作團體參與及支持。

### 活動花絮

#### 「愛」歌唱學坊



#### 「『些牙』愛嘉年華在社區」

「『些牙』愛嘉年華在社區」已於29.12.2019在青衣長青邨平台舉行，雖然當天不時下著雨，但都沒有影響表演者的心情，他們仍然十分投入地演出。當天透過跳舞、歌唱、手語歌、柔力球等表演，提供機會讓社區人士認識殘疾人士的才藝及能力，並增設手工藝互動工作坊，增加傷健人士互動的機會。在此，中心感謝表演團體、會員、義工及職員的參與，讓活動順利完成。



# 活動剪影



喜悅平安聖誕日



絲絲暖意分享會

片片薑餅聖誕樹

新聞博覽文化遊



新界古蹟遊

喜慶揮春迎鼠年

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)

