



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

健康月
2020年11月*

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：

11月活動公開報名日：28/10/2020 下午2:30開始

心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。
「箴言 15:13 (聖經)」

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11月、12月單月通訊，使會員能獲取最新的中心動向及活動資料。

中心仍然暫停對外開放，只維持有限度服務，會員可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。

「中心主任暫別分享」

大家好，眨眼已到任路德會長青群康中心主任七年了！

這期望給了我不少難忘的回憶，很開心在活動中認識了不少會員，能與會員一起並肩做義工，參與賣旗、步行籌款、一起出席無障礙會議、一起玩遊戲、閒話家常等……；又或與我的隊工一起為活動商量安排、撰寫基金計劃書、報告、為會員包裝抗疫包、為改善中心環境而群策群力，不斷思考優化中心環境及活動安排等等……，當中最大的喜悅，就是看到參加會員那一臉認真專注地聽取講者或導師分享知識，學習及堅持練習的畫面；又或在活動中看到會員不分彼此，互相分享，互相幫助，互相鼓勵的情景；又或看到居於不同區域、為家庭、為工作各有各忙碌的會員，透過中心活動，聚首一堂，互相分享近況，快樂地參與活動時的一張張笑臉；每當與會員閒聊中，又讓我學習了不少生活的智慧、烹飪的知識、樂觀堅定的態度、為權益爭取的勇氣……。

不捨的是由於照顧家人的需要，本人在11月起會暫別大家一年，在2021年11月中再回來長青的大家庭！在此謹祝大家生活安康，身體健康！疫情過後，再與大家以真面目相見！大家保重，遲些見！！

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

① 親身到中心繳費 **109-013177-001**

② 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。

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！

☐ 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。



為支持會員繼續抗疫，中心在9月26日再次舉辦派發抗疫包活動，幫助會員增加抗疫的資源及對抗疫資訊的認識，三百多位會員領取抗疫包，並有3位義工協助派發。在此再次呼籲各會員繼續保持個人衛生，留意政府抗疫措施的公布。

鳴謝捐贈單位：

九龍巴士(一九三三)有限公司、李錦記、香港中華煤氣有限公司。(排名按筆劃序)



「融樂添滿愛」計劃

本年度中心承蒙勞工及福利局資助「融樂添滿愛」計劃，計劃目的是希望提供多元機會讓聽障及肢體傷殘人士於無障礙的環境下持續學習，鼓勵他們在不同範疇上平等參與，亦希望透過公眾教育活動，促進社區人士認識殘疾人士，達至相互理解及尊重。

「融樂」書法學坊

P098-20/21A3

日期：18/11、25/11、2/12 (星期三)；21/11、28/11、5/12/2020 (星期六)

時間：下午2:15-3:00；3:15-4:00 (星期三)

上午11:00-11:45；12:00-12:45 (星期六) (每堂45分鐘；每日上2堂)

地點：中心 交通：自行出席 / 復康車輛 名額：8人

收費：\$60 對象：肢傷會員及其照顧者、健全會員

堂數：12 導師：林偉強先生

內容：教導書法技巧，包括執筆、姿勢、筆劃、筆順及結構等。

報名日期：28/10/2020 下午2:30 負責職員：傅清華先生



照顧者 / 家人心靈加油站

負責職員：社工鄭美華姑娘

「照顧者 / 家人心靈加油站」今次會教授大家製作「古早味肉鬆蛋糕」，日本人稱古早味蛋糕為台灣版長崎蛋糕，其實古早味蛋糕源自日本的長崎蛋糕(Castella卡斯特拉)，Castella這名字來自葡萄牙語pão de Castela，意思是來自卡斯泰拉的蛋糕，據聞於16世紀由葡萄牙帶到日本長崎，來到日本後大受好評，其後更成為長崎的必買手信。

Castella於日治時期時傳入台灣，經過改良後變為現在的古早味蛋糕，更鬆軟、不甜膩，成為其中一款港人最愛的台灣美食！

古早味肉鬆蛋糕

P099-20/21

日期：7/11/2020 (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：8人

對象：肢傷會員、其照顧者 / 家人均可參加

收費：每位\$30

報名日期：28/10/2020 下午2:30



「預約普通科門診」手機程式

市民只要：

- 18歲或以上
- 持有香港身份證
- 有電郵地址

便可以下載手機程式「HA Go」，然後輸入自己的資料，完成註冊登記後，再去指定的醫管局普通科門診診所啟動帳戶，就可用手機程式預約普通科門診。

手機程式「HA Go」的教學短片，可瀏覽以下醫管局網頁：
<https://www3.ha.org.hk/hago/home/BookGOPC>

手機程式「HA Go」的使用詳情，可瀏覽以下醫管局網頁。
資料及圖片來源：
<https://www3.ha.org.hk/hago>



國際復康日2020

08/11/2020 (星期日) 「殘疾人士免費乘搭車船暨免費參觀康樂及文化事務署轄下博物館和享用游泳池設施及免費遊覽香港濕地公園日」

「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海洋公園贊助的入場券免費入場，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

2020國際復康日中央慶祝典禮

03/12/2020 (星期四) 地點：香港灣仔溫莎公爵社會服務大廈一樓禮堂

溫馨提示：

康樂及文化事務署轄下博物館、游泳池及香港濕地公園因應「2019冠狀病毒」的最新情況，實施特別安排及防疫措施，以保障參觀人士健康。大家前往參觀前，請留意場地的最新資訊。

有關詳情及使用細節，請參閱國際復康日2020海報、瀏覽

<http://www.jointcouncil.org.hk/chi/latest-news-detail.php?n=1&c=111>


活動查詢：2864 2935





十一月
公開活動

報名日：28/10/2020 (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11月7日(六)



護老錦囊膝關節運動 P095-20/21

時間：下午4:00-6:00
地點：中心
交通：自行出席
名額：15人
對象：中心會員
收費：免費
內容：1) 分享關節護理原則。
2) 學習簡易關節運動。
負責職員：陳國勇先生

2020年11月21日(六)



可愛動物曲奇 P097-19/20

時間：下午4:00-6:00
地點：中心
交通：自行出席
名額：8人
對象：中心會員
收費：\$25
內容：1) 介紹動物曲奇的製作材料、步驟。
2) 參加者可親自製作低糖健康的可愛動物曲奇。
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11月14日(六)



健康米紙卷 P100-20/21

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：\$20
內容：越南米紙可以包裹不同材料，成為美味的食物，製作方便及容易，是適合在家做的小食。
1) 介紹越南米紙卷的烹調技巧。
2) 介紹運用不同的健康材料，製作簡單的米紙卷。
備註：1) 為預防疫症，參加者須把米紙卷帶回家進食。
2) 請參加者自備合適及衛生的食物盒，帶走米紙卷。
負責職員：社工鍾裕聲先生

2020年11月22日(日)

秋日長洲遊 P094-20/21

集合時間：上午9:00
集合地點：中環五號碼頭門口(中環往長洲)
時間：上午9:00-下午5:00
地點：長洲
交通：自行出席
名額：32人
對象：聽障會員及義工
收費：免費(參加者自備交通費及午膳費用)
內容：1) 在長洲岸邊欣賞長洲怡人景色。
2) 自費在島上食肆享用午膳。
3) 輕鬆漫步區內各條小街，感受島民的純樸生活。
負責職員：陳國勇先生

2020年11月14日(六)



「義心共融連一線」公眾教育(5) 古蹟行 P231-19/20 A5

時間：上午10:00-下午4:00
地點：粉嶺、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\$60/義工\$40 (自費飲食)
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) 午膳時間。
3) 到天水圍T Town商場遊覽及購物。
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

2020年11月26日(四)

手語chat一番(四十一) P096-20/21

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11月28日(六)



《中風的認識》講座 P103-20/21

時間：下午2:30-下午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中風的成因及病徵，介紹從西醫角度如何預防及治療中風。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

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！



手語課程招生



| | | |
|--|--|------------------------------------|
| 手語初班 | 日期：2021年1月6日至2021年3月24日(星期三)**(2021年2月10日及2月17日休課兩天)** 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：2021年3月24日 導師：陳國勇 |
| 手語中班 暨服務篇 | 日期：2021年4月14日至2021年7月7日(星期三)**(2021年5月5日及5月19日休課兩天)** 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：2021年7月7日 導師：陳國勇 |
| 手語高班 暨服務篇 | 日期：2021年7月21日至2021年10月13日(星期三)**(2021年9月22日休課一天)** 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時 考試：2021年10月13日 導師：陳國勇 |
| <p>上課地點：本中心 初班內容：教授日常應用詞彙及日常句子練習。 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。</p> <p>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)。</p> <p>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。</p> | | |

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@hkls.hk
 http://cheungching-src.hkls.hk
 6155 5649 (語音、WhatsApp、短訊)
 5222 1447 / 5932 9860
 6151 7463 (肢傷會員) 6151 7433 (聽障會員)

