



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



祝各位會員：聖誕節快樂！

寄：



12月活動公開報名日：25/11/2020 下午2:30開始

堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。

「以賽亞書 26:3 (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。

### 人事變動報告

大家好！我是聽障服務小隊的新社工梁秋燕姑娘，期待與大家共聚一堂，互相了解、分享生活軼事，舉辦一些你們喜歡的小組活動。



大家好！我是新司機黎育健先生，希望大家工作順利，事事如意，身體健康！

社工鄭美華姑娘於11/2020-11/2021暫代單位主管湯佩琪姑娘的職務，兼任署理單位主管，繼續為中心會員服務。

### 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)  
\*敬請各位會員留意

### 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

### 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。



# 手語課程招生



## 2020年-2021年 手語課程暨服務篇 時間表

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

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)。

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手語初、中或高班證書，均可銜接本中心之中、高及深造課程。



十二月  
公開活動

報名日：25/11/2020 (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12月5日(六)



### 聖誕派對小食—美祿小蛋糕 P108-20/21

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：\$12

內容：1) 只需3款材料，亦不需要焗爐，  
就能製作出美味又應節的聖誕派對小食。  
2) 介紹美祿小蛋糕的製作材料、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

2020年12月17日(四)

### 手語chat一番(四十二) P109-20/21

時間：晚上7:30-8:30 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12月12日(六)



### 暢遊西九文化區 P117-20/21

時間：上午10:00-下午4:00 地點：西九龍、樂富  
交通：復康巴 名額：28人  
對象：肢傷會員及其照顧者 收費：會員\$40/義工\$20(自費飲食)

內容：1) 香港的綠色藝文空間—西九文化區，步行海濱長廊飽覽  
維多利亞港景色，遠離繁囂一起享受輕鬆快樂的週末時光。  
2) 午膳時間。  
3) 到樂富廣場遊覽及購物。

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。

負責職員：傅清華先生

2020年12月18日(五)



### 同遊戲曲中心 P111-20/21

時間：下午2:30-3:45 地點：西九文化區—戲曲中心  
交通：自行出席/中心復康巴 名額：12人  
對象：肢傷會員及其照顧者 收費：\$15

內容：1) 參觀西九文化區—戲曲中心，認識戲曲藝術。  
(設有導賞)。

2) 如有興趣參加者，請在25/11/2020(星期三)下午2:30  
開始報名，負責職員將於7/12/2020通知報名結果。

負責職員：社工鄭美華姑娘

2020年12月12日(六)



### 流感中醫講座 P110-20/21

時間：晚上8:00-9:30 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) 介紹流感的徵狀。  
2) 如何預防？  
3) 適合時令的湯水。

備註：講座由鄭淦而中醫師主講

負責職員：陳國勇先生

2020年12月19日(六)



### 軟心芝士麻糬波波 P115-20/21

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：\$20

內容：1) 在家中也可以慶祝聖誕節，以健康方法製作簡單小食，  
與家人、朋友一起歡渡愉快的聖誕節。  
2) 教授參加者以健康的方法製作麻糬波波。  
3) 介紹聖誕健康飲食資訊。

備註：1) 為預防疫症，參加者須把麻糬波波帶回家進食。

2) 請參加者自備合適及衛生的食物盒，帶走麻糬波波。

負責職員：社工鍾裕聲先生

2020年12月20日(日)

### 南丫島冬日遊 P104-20/21

集合時間：上午9:30  
集合地點：中環4號碼頭(榕樹灣)  
時間：上午9:30-下午4:00 地點：南丫島榕樹灣及索罟灣  
交通：自行出席 名額：27人

對象：聽障會員及義工

收費：免費(須自費交通及自費飲食)

內容：暢遊南丫島，呼吸大自然新鮮空氣，欣賞沿路美麗風景，  
從榕樹灣到索罟灣需要行一段山路，請穿著運動鞋及運動  
服裝。因為行山路，需要一定的體力，請考慮自己能力才  
報名。

負責職員：鄧玉嫻姑娘



Merry Christmas

因應社會福利署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！

# 「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。

## 活動花絮

## 地壺球樂同行



## 國畫樂同行



# 照顧者 / 家人心靈加油站

照顧者生活忙碌，面對不少壓力，但在忙碌的生活中都需要善待自己，做一些讓自己愉快的事情，例如烹飪、製作手工藝等，有助保持身心靈健康。現誠意邀請肢傷 / 聽障會員、其照顧者 / 家人參加以下活動，一起渡過愉快的週末。

### P112-20/21 蝶古巴特拼貼環保袋

日期：19/12/2020 (星期六)  
時間：上午10:30-下午12:30  
地點：中心  
交通：自行出席 / 中心復康巴士  
名額：8人  
收費：\$15  
對象：肢傷會員、其照顧者 / 家人均可參加



#### 內容：

1. 蝶古巴特一詞源自於法文 Decoupage，為「剪裁」的意思。利用餐紙巾，將美麗圖案剪裁拼貼在飾物品或家俱上，創造出獨一無二的藝術；
2. 每人可製作一個環保袋。(圖片只作參考)

備註：報名日期：25/11/2020 (三) 下午2:30  
負責職員：社工鄭美華姑娘

圖片來源：<https://lin121212n.pixnet.net/blog/post/12500572>

### P113-20/21 親子曲奇聖誕樹

日期：5/12/2020 (星期六)  
時間：下午2:00-4:30  
地點：中心  
交通：自行出席  
名額：10人  
收費：\$10  
對象：聽障會員、其照顧者 / 家人均可參加



#### 內容：

1. 聖誕節快到了，大人及小朋友，一同合力製作美味的曲奇聖誕樹，提早慶祝聖誕！
2. 教授參加者製作曲奇聖誕樹，每人可製作一棵曲奇聖誕樹。(圖片只作參考)
3. 介紹社區親子活動資源。

#### 備註：

1. 為預防疫症，參加者須把曲奇帶回家進食。
2. 請參加者自備合適及衛生的食物盒，帶走曲奇。

負責職員：社工鍾裕聲先生

# 《SOS9安全的環境》中心服務設施優化



《SOS9安全環境》下，中心在環境及服務設施上最近已作出更新及優化，並應對疫情下有多項防疫配套，包括：活動室和辦公室增設2部空氣淨化機、多塊防疫膠板及聘請清潔公司為中心內部及中心復康巴士進行塗層清潔，加強消毒以減少服務使用者感染病毒的機會。

另外，中心將殘舊鬆脫的地板拆去並已作翻新，保障會員出入中心的安全。



翻新地板



塗層清潔



防疫膠板



空氣淨化機



在服務設施上，中心購置了2部電磁爐、蒸爐、拍攝專用LED燈架及電子琴，更便利會員參與中心各個活動和小組，亦令活動推行更理想。



新電磁爐、蒸爐



LED燈架



新電子琴

有人會在冬天，進食特別的食物驅寒進補。其實，不需要名貴食物，平時只要均衡進食不同種類食物，適量的進食份量，以及使用健康的材料和方法煮食，加上良好的生活習慣及適當的運動，便能夠幫助維持身體健康。

有長期病患、食物敏感或身體有特殊需要的人，應該就日常飲食，諮詢醫生或專業人士的意見。



冬天飲食一般要注意以下事情：

- 飲食須均衡，除了肉、魚、蛋，亦要有充足的飯麵、蔬菜、水果及奶等。
- 使用冬天常見的蔬菜。
- 使用低脂肪及低膽固醇的肉類，例如瘦牛肉或瘦豬肉、去皮雞肉等。
- 在煮食前先切去食物的皮層、肥膏、內臟及頭等部分。
- 煮食時使用少油的方法，例如蒸、灼、燉、炆、少油炒等，避免煎、炸、泡油。
- 避免進食餸汁，以免身體吸收過多的鹽份及熱量。
- 飲用熱茶、熱湯或熱奶等，幫助身體溫暖。



圖片來源：<https://kknews.cc/zh-hk/health/96nmp1.html>  
<http://www.food.cnhb.com/article/11555>

資料來源：2018年6月25日，衛生署長者健康服務網站，〈寒冬進補〉  
[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/healthy\\_diet/cuisinesforthewinter.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_diet/cuisinesforthewinter.html)



乾花藝術相框



樹葉拓印



紙捲花製作



蘋果玫瑰酥



馬賽克小花盆製作

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)

