



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
2021年4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

祝各位會員：復活節快樂！

寄：

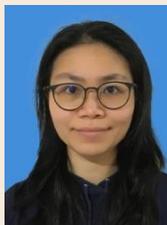
4月活動公開報名日：24/3/2021 下午2:30開始

耶穌對他說：「你若能信，在信的人，凡事都能。」
「馬可福音 9:23」

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3月、4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！我是新入職的手語傳譯員馮婉婷(Iris)！你們需要手語翻譯服務時可以找我啊！稍後我也會有負責的活動，期待到時見到大家！😊

中心暫停開放安排

4月2日	耶穌受難節
4月3日	耶穌受難節翌日
4月5日	清明節翌日
4月6日	復活節星期一翌日

(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！

	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★

「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。

社區資訊

社區資訊：「聾健同行」



是一個手機程式，幫助聾健人士間的溝通，協助手語學習，促進聾健共融。

功能1：在手機程式內，輸入中文字詞，程式會找尋字詞的手語短片，使用者可以在手機播放及觀看。

功能2：在手機程式內，選擇不同的生活情景，例如選擇「醫護」，程式會提供「醫護」的手語句子短片，使用者可以在手機播放及觀看。



報名日：24/3/2021 (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。

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！

2021年4月10日(六)



復活節雞仔蛋糕 P013-21/22

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：1) 介紹雞仔蛋糕的材料和製作方法。
2) 每人可製作3個雞仔蛋糕。
備註：1) 如需預備材料，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。
2) 請自備餐盒。
負責職員：傅清華先生

2021年4月18日(日)



「義心共融連一線」公眾教育(6) 探索遊(暫定) P231-19/20 A6

時間：上午10:00-下午4:00 地點：鯪魚涌
交通：復康巴 名額：16人

對象：肢傷會員及其照顧者
收費：會員\$20/義工\$10(自費飲食)
內容：1) 參觀林邊生物多樣性自然教育中心，展覽廳為參加者介紹香港珍貴的自然資源和生物多樣性，鼓勵大眾積極探索及支持推動自然保育。
2) 到鯪魚涌康怡廣場午餐及遊覽。
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

2021年4月17日(六)



自製洗手間消臭抗菌噴霧 P010-21/22

時間：晚上7:30-8:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：10人
對象：中心會員 收費：\$25

內容：1) 洗手間是容易滋生細菌的地方，使用天然材料自製消臭抗菌噴霧，可以減少使用化學物品，保障健康。
2) 介紹製作噴霧的材料、步驟及一起製作。
負責職員：社工鄭美華姑娘

2021年4月22日(四)

手語chat一番(四十六) P002-21/22

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

2021年4月18日(日)

優悠長洲遊 P007-21/22

集合時間：上午9:00 地點：長洲
集合地點：中環五號碼頭(中環往長洲)
時間：上午9:00-下午5:00 名額：32人
交通：自行出席

對象：聽障會員及義工
收費：免費(參加者自備交通費及午餐費用)
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餐。
3) 輕鬆漫步區內各條小街，感受島民純樸生活。
負責職員：陳國勇先生

2021年4月24日(六)



《中風的認識》講座 P009-21/22

時間：下午2:30-3:30 地點：中心
交通：自行出席 名額：20人
對象：中心會員 收費：免費

內容：1) 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。
2) 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



開心果蘑菇雞卷 P012-21/22

時間：下午2:30-4:30

地點：中心

交通：自行出席/中心復康巴

名額：10人

對象：中心會員

收費：\$26

內容：1) 開心果屬低熱量的堅果，含有葉黃素和玉米黃素等營養，按體質適量食用，對維持眼睛健康有一定的幫助。以開心果、蘑菇及雞肉等食材入饌，製作成健康的小食或主菜。
2) 介紹製作開心果蘑菇雞卷的材料、步驟及一起製作。

備註：請自備餐盒。

負責職員：社工鄭美華姑娘



照顧者 / 家人心靈加油站

報名日期：24/3/2021 下午2:30

「照顧者 / 家人心靈加油站」每月會舉辦不同類型的活動，希望讓聽障、肢傷會員及其家人 / 照顧者一同參與，促進溝通，並透過活動放鬆心情，減輕壓力。大家記得報名參加呀！

P65-001-21/22 兔兔芝士酥餅

日期：10/4/2021 (星期六)

時間：上午10:45-下午12:45

地點：中心

交通：自行出席

名額：6人

收費：\$14

對象：聽障會員、肢傷會員及其家人/照顧者

內容：

1. 復活節會想起活潑的小兔子~可愛的造型，芝士的咸香，香脆的酥餅，一口接一口。
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：請自備餐盒。

負責職員：社工張凱琳姑娘

P65-002-21/22 免焗系列 - 焦糖布丁

日期：19/4/2021 (星期一)

時間：下午3:00-5:00

地點：中心

交通：自行出席

名額：6人

收費：\$12

對象：聽障會員、肢傷會員及其家人/照顧者

內容：

1. 軟滑雞蛋布丁，配以甜甜微苦的焦糖，震騰騰，開心心，大滿足~
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：請自備餐盒。

負責職員：社工張凱琳姑娘



圖片來源：<https://www.xinshipu.com/zuofa/226967>

P015-21/22 鮮奶復活蛋

日期：17/04/2021 (星期六)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：中心

交通：自行出席

名額：8人

收費：\$10

對象：聽障會員、其家人及照顧者

內容：

與傳統的復活蛋不同，今次教大家用鮮奶及雞蛋，製作健康美味的復活蛋，簡單容易，大人及小孩都喜歡吃！

備註：

1. 為預防疫症，參加者須把復活蛋帶回家進食。
2. 請參加者自備合適及衛生的餐盒。

負責職員：社工鍾裕聲先生



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

P011-21/22 透明擴香石名牌製作

日期：24/04/2021 (星期六)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：中心

交通：自行出席 / 中心復康巴

名額：8人

收費：\$24

對象：肢傷會員、其照顧者 / 家人均可參加

內容：

1. 透過擴香石本身細小的毛細孔，加入精油後，調節內外濕度以達到擴香效果。當擴香石中濕度高於環境濕度時，向空氣排出水氣，便能擴香；此外，擴香石亦具吸濕作用。
2. 教授透明擴香石名牌的製作材料及步驟。
3. 每人可製作一個名牌。

負責職員：社工鄭美華姑娘



資料來源及圖片來源：

www.fairyworkshop-hk.com

<https://anksmoothsoap.pixnet.net/blog/post/>



「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。

P155-19/20A4 歌唱樂同行(線上形式) – 暫定

日期：13/4 (二)、16/4 (五)、20/4 (二)、23/4 (五)、27/4/2021 (二)

時間：晚上7:30-8:30；晚上8:30-9:30 (每堂1小時；每日上2堂)

地點：線上形式 交通：自行出席 收費：\$50

對象：肢傷會員及其照顧者 名額：8人

內容：教授歌唱技巧、拍子、歌曲訓練等。

負責職員：社工鄭美華姑娘

備註：

1. 報名日期：24/3/2021 (星期三)下午2:30開始。
2. 報名以先到先得，繳費作實，額滿即止。

現正招募

「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、肢傷會員及其照顧者/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。

活動介紹

笑一笑！伸展舒痛 P131-20/21D2

日期：14/4、21/4、28/4、5/5、12/5、26/5、2/6、9/6、16/6、23/6/2021 (逢星期三；共十堂)

時間：下午2:15-3:45

地點：中心

交通：自行出席/復康巴

名額：8人

對象：肢傷會員及其照顧者

收費：\$50

內容：教授伸展運動的技巧訓練，舒減痛症不適，提升關節健康及身體柔軟性，養成有規律的運動習慣。

備註：課程導師具國際認可伸展教練資格。

負責職員：傅清華先生

「柔」當下，樂在比賽 P131-20/21E

日期：1/4、8/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5、20/5、27/5、3/6、10/6、17/6/2021

(逢星期四；共十二堂)

時間：下午4:00-5:30

地點：長青社區中心禮堂

交通：自行出席

名額：10人

對象：聽障會員及其照顧者

收費：\$60

內容：教授柔力球基本技巧，例如：迎球、納球、弧形引化等，柔力球基本套路。

負責職員：鄧玉嫻姑娘



手語課程招生



手語初班 暨服務篇	日期：2021年3月31日至2021年6月9日(星期三)**(2021年5月19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：\$400(會員)/\$420(非會員)	時數：20小時 考試：2021年6月9日 導師：馮婉婷
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 暨實踐	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小時 考試：2021年10月13日 導師：陳國勇
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。		名額：10人 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。		

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 (肢傷會員) 6151 7433 (聽障會員)

