



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：

7月活動公開報名日：23/6/2021 下午2:30開始

應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。
「腓立比書 4：6」

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7月、8月單月通訊，使會員能獲取最新的中心動向及活動資料。

2021「愛祝福·路同行」慈善籌款

歡迎聯絡職員以購買茶包及慈善券，有關善款將支持香港路德會社會服務處各項社會服務事工。



「心施慈善券」每張\$10

(內附有善心企業優惠券)

「路德名茶」禮包 每包\$60

(內附有機紅茶、宮廷普洱茶及日本焙茶(各3包))

銷售日期：2021年5月1日至8月31日

中心暫停開放安排

7月1日(四) 香港特別行政區成立紀念日

(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！

☐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。

健康資訊



天氣炎熱 預防中暑



中暑的徵狀包括：

- 皮膚泛紅、燙熱、乾爽
- 脈搏充盈、強烈
- 精神混亂

遇到有人中暑，應該：

- 保持冷靜，立即致電「999」召喚救護車
- 把中暑的人移到陰涼地方
- 用濕毛巾為中暑的人抹身降溫
- 讓中暑的人飲水，補充水分

注意事項：

- 不要使用酒精為中暑的人抹身降溫
- 在中暑的人未完全回復清醒時，切勿讓其飲水或進食

預防中暑措施

當天氣炎熱時：

- 留意天文台發出的天氣警告。
- 穿着淺色、通爽、輕巧及鬆身的衣物，令身體容易排汗及散熱。
- 飲足夠的水，避免身體脫水。
- 避免飲茶或咖啡等含咖啡因的飲品，亦避免飲酒精類飲品，減少身體水分流失。
- 避免進行劇烈運動，亦避免長路程的行山或遠足活動。
- 戶外活動最好安排在早上或下午較後的時間進行。
- 在室內活動時，應打開窗戶及開動風扇，保持室內涼快及空氣流通。
- 炎熱環境下工作，要加設遮蔭設施，工作速度要適中，並定時在涼快處休息。
- 不應留在停泊的汽車內。
- 進行活動時如果身體不適，應立即停止，並儘快求醫。

資料來源：

消防處，https://www.hkfsd.gov.hk/chi/education/ambulance_knowledge/heatstroke.html、衛生署衛生防護中心，<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>

報名日：23/6/2021 (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！

*如「2019冠狀病毒」疫情嚴重，部分活動將改以線上形式舉行，敬請留意。

2021年7月3日(六)



『電子產品對眼睛的影響』講座 P065-21/22

時間：晚上7:30-9:15
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) 現今科技日新月異，為人們帶來生活上的便利，卻也對人體造成某種程度的負面影響。大量充斥的電腦、平板、手機，讓現代人無時無刻不盯著螢幕看，因而衍生出很多眼睛方面的問題。
2) 視光師講解保護眼睛的方法，預防視力提早衰退。
3) 設答問時段。

備註：活動由視光師徐芸生先生主講。

負責職員：鄧玉嫻姑娘

2021年7月17日(六)



朱古力香蕉燕麥曲奇 P061-21/22

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：\$18
內容：1) 教授大家製作無牛油、無糖、無麵粉的朱古力香蕉燕麥曲奇，絕對是健康零食的選擇。
2) 介紹製作曲奇的材料、步驟及一起製作。
3) 每人可製作6塊曲奇。

備註：請自備餐盒。

負責職員：社工鄭美華姑娘

2021年7月10日(六)



預防腦退化及防跌工作坊 P060-21/22

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：免費
內容：1) 分享預防認知障礙(腦退化)之小貼士。
2) 強化下肢肌肉練習。

備註：請穿著舒適及適合運動之衣服及鞋襪。

負責職員：馮婉婷姑娘

2021年7月18日(日)



地球科學探知遊 P055-21/22

時間：上午10:00-下午3:00
地點：尖沙咀、旺角
交通：復康巴
名額：20人
對象：肢傷會員及其照顧者
收費：會員:\$20/義工:免費(自費飲食)
內容：1) 參觀香港科學館最新展覽，展覽廳以互動展品和模擬場景，解釋火山爆發、地震、海嘯等的成因及探索香港多樣性的地質標本，讓參加者加深對自然現象的認識。
2) 於旺角海富商場午餐及遊覽。

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7月17日(六)



向世界恤髮 P062-21/22

時間：上午10:00-中午12:00
地點：中心
交通：自行出席/中心復康巴
名額：40人
對象：肢傷、聽障會員及其照顧者
收費：免費
內容：1) 滙創商龍會及義工們為聽障及肢傷會員提供剪髮服務，希望藉著活動能為會員帶來關心及溫暖。
2) 活動內容包括義剪、拍攝證件相及送贈福袋。
3) 活動分為4個時段：10:00-10:30；10:30-11:00；11:00-11:30；11:30-12:00。如需中心復康巴接載的肢傷會員，將安排在11:00-12:00期間進行剪髮。

備註：1) 請參加者剪髮前，先自行在家清洗頭髮。

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。

負責職員：社工鄭美華姑娘

2021年7月22日(四)

手語chat一番(四十九) P056-21/22

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7月24日(六)



鮮藍莓鬆餅 P059-21/22

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：\$15

內容：1) 介紹藍莓鬆餅的材料和製作方法。
 2) 每人可製作3個藍莓鬆餅。
 備註：1) 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。
 2) 請自備餐盒。
 負責職員：傅清華先生

2021年7月31日(六)



糖尿病穴位保健 P058-21/22

時間：晚上8:00-9:30
 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) 由註冊中醫師林家楊先生主講。
 2) 分享糖尿病對身體的影響。
 3) 教授穴位保健。
 負責職員：陳國勇先生

2021年7月25日(日)

大富翁體驗之旅(一) P064-21/22A4

集合時間：下午1:00
 集合地點：葵芳葵涌廣場正門(卓悅化妝附近)
 時間：下午1:00-晚上9:30
 地點：山頂、大角咀
 交通：旅遊巴
 名額：25人
 對象：聽障會員及義工
 收費：免費

內容：參觀山頂廣場大富翁主題體驗館，盡情體驗各個互動設施，大玩一趟真人版大富翁，晚上享用柏麗酒店餐廳自助餐。(自助晚餐後在酒店餐廳解散，參加者需自行回家。)

備註：1) 此活動報名日期及時間：2021年7月10日(六)晚上7:30至9:30。
 2) 只接受WhatsApp訊息到61517433報名，每個訊息只能幫自己報名，不能幫配偶、親友等報名，報名時需連同有效會員證傳給職員核對，需等候職員回覆確認，才算成功報名。
 3) 25/7及1/8活動內容一樣，第1至第25位成功報名人士將被安排參加25/7活動，第26位至第50位成功報名人士將被安排參加1/8活動，參加者不得異議。
 4) 如退出活動需七個工作天或之前通知職員，如當天沒有特別原因缺席，需支付活動費用\$500。
 5) 活動由社會福利署贊助，名額有限，先報名先得。

負責職員：陳國勇先生

2021年8月1日(日)

大富翁體驗之旅(二) P064-21/22A5

集合時間：下午1:00
 集合地點：葵芳葵涌廣場正門(卓悅化妝附近)
 時間：下午1:00-晚上9:30
 地點：山頂、大角咀
 交通：旅遊巴
 名額：25人
 對象：聽障會員及義工
 收費：免費

內容：參觀山頂廣場大富翁主題體驗館，盡情體驗各個互動設施，大玩一趟真人版大富翁，晚上享用柏麗酒店餐廳自助餐。(自助晚餐後在酒店餐廳解散，參加者需自行回家。)

備註：1) 此活動報名日期及時間：2021年7月10日(六)晚上7:30至9:30。
 2) 只接受WhatsApp訊息到61517433報名，每個訊息只能幫自己報名，不能幫配偶、親友等報名，報名時需連同有效會員證傳給職員核對，需等候職員回覆確認，才算成功報名。
 3) 25/7及1/8活動內容一樣，第1至第25位成功報名人士將被安排參加25/7活動，第26位至第50位成功報名人士將被安排參加1/8活動，參加者不得異議。
 4) 如退出活動需七個工作天或之前通知職員，如當天沒有特別原因缺席，需支付活動費用\$500。
 5) 活動由社會福利署贊助，名額有限，先報名先得。

負責職員：鄧玉嫻姑娘

小組活動



多元藝術小組

P065-014-21/22



日期：20/7/2021-7/9/2021 (逢星期二；共8堂)
 時間：上午10:30-下午12:30
 地點：中心
 名額：6人
 對象：肢傷會員及其照顧者
 交通：自行出席/中心復康巴
 收費：免費
 內容：透過視覺藝術、音樂、繪畫等不同藝術元素為參加者帶來放鬆減壓的機會，藉以提升個人正向情緒和心靈健康。
 導師：香港大學表達藝術治療碩士課程2位實習學生。
 負責職員：社工鄭美華姑娘



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。

<p>手語初班 暨服務篇</p>	<p>日期：2021年6月30日至2021年9月8日(星期三)**(2021年7月28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)</p> <p>時數：20小時 考試：2021年9月8日 導師：馮婉婷</p>
<p>手語高班 暨實踐</p>	<p>日期：2021年7月21日至2021年8月11日(星期三) 時間：晚上7:45 – 晚上9:45 堂數：4堂 費用：\$160(會員)/\$180(非會員)</p> <p>時數：8小時 導師：陳國勇 備註：本課程不設考試，參加者完成工作坊後，須參加一次義工服務。</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。
 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。

名額：10人
 導師：本中心手語翻譯員

照顧者 / 家人心靈加油站

報名日期：23/6/2021 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！

P65-011-21/22 夏日清爽 - 杞子桂花糕

日期：9/7/2021(星期五)
 時間：下午3:00-4:30
 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/其照顧者
 內容：
 1. 夏日炎炎正好.....食！桂花清新，杞子滋補，雪凍食，既清涼又消暑，食完一件接一件。
 2. 分享製作技巧及步驟，學懂後可加入自己喜歡的配料，齊來做！
 3. 歡迎會員與家人/照顧者、親子參加。
 備註：糕點需取回家雪凍才可食用。
 負責職員：社工張凱琳姑娘

P65-012-21/22 齊來懷舊 - 西米燜布甸

日期：24/7/2021(星期六)
 時間：下午4:00-6:00
 地點：中心
 交通：自行出席
 名額：6人
 收費：\$18
 對象：聽障會員、肢傷會員及其家人/其照顧者
 內容：
 1. 表面金黃黃，香濃椰香及蛋香，充滿港式懷舊味道，吃完感覺大滿足～
 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
 圖片僅供參考及來源：
<https://zh-yue.wikipedia.org/wiki/%E8%A5%BF%E7%B1%B3%E5%B8%83%E7%94%B8>



P65-013-21/22 迷你墨西哥餅皮薄餅

日期：20/7/2021(星期二)
 時間：下午4:15-6:00
 地點：中心
 交通：自行出席
 名額：6人
 收費：\$20
 對象：聽障會員及其家人/照顧者
 內容：
 今次活動教授參加者用墨西哥餅皮及簡單的餡料做薄餅，方便易做，美味可口。
 備註：請自備餐盒。
 負責職員：社工鍾裕聲先生
 圖片僅供參考及來源：
<https://hk.appledaily.com/ETW/20190604/O3HNFUFEPDP4WMPX2BPGTGM4Y/>



P063-21/22 西班牙蛋餅

日期：31/7/2021(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：\$20
 對象：肢傷會員、其照顧者/家人均可參加
 內容：
 1. 使用平底鍋就能製作出美味的的西班牙蛋餅。
 2. 介紹製作西班牙蛋餅的材料、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
 圖片僅供參考及來源：
<https://hk.appledaily.com/ETW/20181207/AGTBSNWAQQQLT5PWCKGD4WXOY/>



活動剪影



南丫島假日遊



紅豆麻糬叮噹餅



星空書籤



麥提莎糯米糍



乾花香薰蠟片製作



貓毛手工製作



齊學應節糴

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)

