



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：

8月活動公開報名日：28/7/2021 下午2:30開始

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。
「帖撒羅尼迦前書 5:16-18」

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



人事變動報告



大家好，我是新入職之程序工作員陳銘豪，大家可以叫我阿豪，屬於殘疾人士及照顧者支援服務小隊，期待和各位多見面和舉辦活動，請多多指教。

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
- ② 轉帳

109-013177-001

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。

登記「防霧透明窗醫用口罩」- (第二擊) (「福幼基金會」及企業贊助)

功用：醫用口罩上設有透明防霧膠片，佩戴後方便讀唇，以口形及表情互相溝通

規格：獨立包裝，ASTM Level 2，BFE、PFE及VFE 達 99%

對象：供有需要之聽障會員、其家人及照顧者登記，每人可獲贈30個

登記日期：2021年7月28日（星期三），下午2時30分開始接受登記

登記方式：請  **WhatsApp至 6151-7433**，登記時須連同有效會員證傳給中心核對

備註：

領取日期：成功登記之會員，職員將作個別通知。

每位聽障會員、其家人及照顧者限登記一次。

名額有限，先登記先得，派完即止。

(曾於2021年3月登記的會員，按需要，歡迎再次登記。)



1) 圖片來源：

「福幼基金會」Facebook

<https://www.facebook.com/cfcfhk/photos/a.129010957156073/3731624523561347/?type=3&theater>

2) 使用方法：https://youtu.be/_VDkkYt76mw

報名日：28/7/2021 (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8月6日(五)

2021年8月14日(六)



樂齡家居睇真D(一) P086-21/22

集合時間：上午9:30
集合地點：港鐵油麻地站C出口街外
時間：上午9:30-下午2:00
地點：油麻地
交通：自行出席
名額：20人
對象：聽障會員及義工
收費：免費(參加者自費午膳及交通)
內容：1)參觀房協長者資源中心。
2)由導賞員介紹透過家居設計、生活輔助工具、科技產品，協助長者面對不同程度的身體功能轉變。
3)參觀後到酒樓自費午膳。
負責職員：陳國勇先生

養顏高纖紫薯糕 P099-21/22

時間：下午4:00-6:00
地點：中心
交通：自行出席/中心復康巴
名額：12人
對象：中心會員
收費：\$20
內容：1)紫薯含有豐富的花青素，具抗氧化效果，按體質適量食用，可以抗衰老，改善膚質，另外它的纖維含量高，能促進腸胃蠕動，改善消化系統。
2)介紹製作紫薯糕的材料、步驟及一起製作。
備註：糕點需取回家雪凍才可食用。
負責職員：社工鄭美華姑娘



圖片來源：<https://www.hk01.com/%E6%95%99%E7%85%AE/333457/>

2021年8月7日(六)



迷你馬拉糕 P096-21/22

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：\$15
內容：教授用健康的方法製作迷你馬拉糕，簡單易做。
參加者學懂後，可以自己在家製作這個健康的小食。
備註：請自備餐盒。
負責職員：社工鍾裕賢先生

2021年8月14日(六)



芝麻南瓜餅 P088-21/22

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：介紹製作健康低糖芝麻南瓜餅的材料、步驟及一起製作。
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8月11日(三)

樂齡家居睇真D(二) P093-21/22

集合時間：上午9:30
集合地點：港鐵油麻地站C出口街外
時間：上午9:30-下午2:00
地點：油麻地
交通：自行出席
名額：20人
對象：聽障會員及義工
收費：免費(參加者自費午膳及交通)
內容：1)參觀房協長者資源中心。
2)由導賞員介紹透過家居設計、生活輔助工具、科技產品，協助長者面對不同程度的身體功能轉變。
3)參觀後到酒樓自費午膳。
負責職員：陳國勇先生

2021年8月15日(日)



夏日大富翁夢想世界之旅(一) P064-21/22A1

時間：上午10:00-下午3:00 地點：太平山、九龍灣
交通：復康巴 名額：14人
對象：肢傷會員及其照顧者 收費：免費

內容：1) 參觀全球首間大富翁主題館，展覽廳以全息投影和4DX體感技術，立體還原銀行、地契卡、棋子等經典元素，通過多種互動體驗，獲得意想不到的驚喜。
2) 於Cafe Wellcome x BBQ Place餐廳享用西式午膳。
3) 到九龍灣國際展貿中心E-MAX商場遊覽及購物。

備註：1) 此活動報名日期及時間：2021年7月28日(三)下午2:30。
2) 只接受致電24950118電話報名，必須持有效會員證，只能幫自己報名，不能幫配偶、親友等報名。
3) 15/8及18/9活動內容一樣，第1至第14位成功報名人士將被安排參加15/8活動，第15位至第28位成功報名人士將被安排參加18/9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。
6) 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。

負責職員：傅清華先生

2021年8月16日(一)



「口腔保健與牙周病預防」講座 P091-21/22

時間：下午3:00-4:00 地點：中心
交通：自行出席/中心復康巴 名額：20人
對象：肢傷會員及其照顧者 收費：免費

內容：認識及預防牙周病，講解正確而有效的刷牙方法及如何使用牙線清潔牙齒的技巧，讓參加者對保護口腔有更多的認識。

備註：1) 活動由註冊牙科醫生主講。
2) 參加者可即場報名9月17日「群康口腔健檢」牙科檢查活動。
3) 中心復康巴接送點為九龍或荃葵青區，復康巴座位有限，先報先得，不便之處，敬請原諒！

負責職員：社工鄭美華姑娘

2021年8月16日(一)

口腔健康教育講座 P084-21/22

時間：下午4:00-5:00 地點：中心
交通：自行出席 名額：30人
對象：聽障會員 收費：免費

內容：牙齒細細，但隻隻都重要！大家平日有沒有好好照顧它們？如何預防牙菌膜、蛀牙、牙齦問題？牙齦炎、牙周病有甚麼影響？口腔健康會影響身體其他部分嗎？來聽聽！

備註：1) 活動由註冊牙科醫生主講。
2) 參加者可即場報名9月6日「健康由齒起」牙科檢查活動。

負責職員：馮婉婷姑娘

2021年8月19日(四)

手語chat一番(五十) P078-21/22

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8月21日(六)



齊跳讚美操 P087-21/22

時間：晚上7:30-9:00 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：讚美操創始於2003年，以詩歌結合優雅的舞蹈及健身運動，使全身的筋骨舒展，能增強體能，提昇身、心、靈健康。

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8月25日(三)



再生勇士暨導盲犬講座 P095-21/22

時間：下午2:30-3:30 地點：中心/Zoom視像參加
交通：自行出席/中心復康巴 名額：50人
對象：中心會員 收費：免費

內容：患上視網膜色素病變而導致失明的梁小偉先生，連同他的生命伙伴導盲犬Gaga分享自己一直以來走過的路，以克服困境的奮鬥精神和積極人生的態度，傳揚擁抱生命的信念，激勵參加者積極自強，創造無限的可能。

備註：1) 活動由「恒生—再生會十大再生勇士」梁小偉先生主講。
2) 此活動同時使用Zoom視像直播舉行。
3) 中心復康巴接送點為九龍或荃葵青區，復康巴座位有限，先報先得，不便之處，敬請原諒！

負責職員：傅清華先生



2021年8月26日(四)



低糖版雪花酥 P101-21/22

時間：下午2:15-4:15 地點：中心
 交通：自行出席 名額：12人
 對象：中心會員 收費：\$23
 內容：1) 雪花酥的味道和質感與烏結糖有些相似，製作時對糖、油等份量加以控制，享受美食之餘，亦可以食得較健康。

2) 介紹製作低糖雪花酥的材料、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



圖片來源：<https://www.163.com/dy/article/F0PB2RPU05228K0H.html>

2021年8月26日(四)



雙花山楂茶凍 P100-21/22

時間：下午4:30-5:30 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) 使用金銀花、菊花及山楂製作健康美味的甜品，在炎

炎夏日，是不錯的消暑選擇。

2) 介紹製作雙花山楂茶凍的材料、步驟及一起製作。

備註：1) 請自備冰袋。

2) 「P101-21/22 低糖版雪花酥」之參加者優先報名。

負責職員：社工鄭美華姑娘



圖片來源：<https://api.bigbigchannel.com.hk/web/structures/39319>

2021年8月27日(五)

音樂盛宴INT音樂會 P079-21/22

集合時間：晚上7:15
 集合地點：港鐵灣仔站恒生銀行
 時間：晚上7:15-晚上10:00
 地點：灣仔香港演藝學院戲劇院
 交通：自行出席
 名額：10人
 對象：聽障會員及義工
 收費：免費
 內容：表演以視覺音樂為主，以音響、燈光和影像科技藝術元素環境，形成一個與別不同的三合一場景，再由劇場視形傳譯配合以上效果表演。

備註：活動入場門券由香港展能藝術會提供。

負責職員：陳國勇先生

2021年8月28日(六)



藜麥玉米煎餅 P098-21/22

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：\$18
 內容：1) 藜麥含豐富膳食纖維，按體質適量食用，有效預防便秘，而且也有研究顯示可減低患大腸癌的風險。

2) 介紹製作藜麥玉米煎餅的材料、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

2021年9月6日(一)

健康由齒起 P085-21/22

集合時間：請按照編配的時段自行到達診所
 時間：下午2:00-6:00
 地點：基督教家庭服務中心- 土瓜灣牙科診所
 交通：自行出席 名額：30人
 對象：聽障會員 收費：免費
 內容：1) 提供基本牙科檢查，並就檢查結果作出治療建議。
 2) 為合資格之低收入會員申請牙科護理津貼（包括洗牙、補牙及脫牙），以鼓勵有牙患之會員盡快就醫。

備註：1) 已參加8月16日「口腔健康教育講座」的會員優先報名。

2) 8月17日起開放餘額予其他聽障會員報名。

3) 活動當日只提供基本檢查，治療需另約日期。

負責職員：馮婉婷姑娘

2021年9月17日(五)

群康口腔健檢 P090-21/22

集合時間：請按照編配的時段自行到達診所
 時間：上午10:00-下午1:00
 地點：基督教家庭服務中心- 土瓜灣牙科診所
 交通：自行出席 名額：20人
 對象：肢傷會員及其照顧者 收費：免費
 內容：1) 提供基本牙科檢查，並就檢查結果作出治療建議。
 2) 為合資格之低收入會員申請牙科護理津貼（包括洗牙、補牙及脫牙），以鼓勵有牙患之會員盡快就醫。

備註：1) 已參加8月16日「口腔保健與牙周病預防」講座的會員優先報名。

2) 活動當日只提供基本檢查，治療需另約日期。

負責職員：傅清華先生

2021年9月18日(六)



夏日大富翁夢想世界之旅(二) P064-21/22A3

時間：上午10:00-下午3:00 地點：太平山、九龍灣
 交通：復康巴 名額：14人
 對象：肢傷會員及其照顧者 收費：免費
 內容：1) 參觀全球首間大富翁主題館，展覽廳以全息投影和4DX體感技術，立體還原銀行、地契卡、棋子等經典元素，通過多種互動體驗，獲得意想不到的驚喜。
 2) 於Cafe Wellcome x BBQ Place餐廳享用西式午膳。
 3) 到九龍灣國際展貿中心E-MAX商場遊覽及購物。

備註：1) 此活動報名日期及時間：2021年7月28日(三)下午2:30。

2) 只接受致電24950118電話報名，必須持有效會員證，只能幫自己報名，不能幫配偶、親友等報名。

3) 15/8及18/9活動內容一樣，第1至第14位成功報名人士將被安排參加15/8活動，第15位至第28位成功報名人士將被安排參加18/9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。

6) 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。

負責職員：傅清華先生

群康地壺球隊



日期：6/8、20/8/2021 (五)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心

交通：自行出席/中心復康巴

名額：8人

對象：肢傷會員及其照顧者

收費：免費

內容：教授地壺球技巧訓練，享受運動樂趣，提升對健康的關注。

備註：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：傅清華先生



照顧者 / 家人心靈加油站

「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！

P065-026-21/22 預防流感膏DIY



日期：7/8/2021 (星期六)

時間：上午11:00-中午12:00

地點：中心

交通：自行出席/中心復康巴

名額：8人

收費：\$28

對象：肢傷會員及其家人/其照顧者

內容：

1. 「預防流感膏」可以塗抹於人中、耳背、胸口等位置，透過香薰油芳療法，增強身體免疫力，達至預防感冒、咳嗽等。

2. 介紹製作「預防流感膏」的材料、步驟及一起製作。

負責職員：社工鄭美華姑娘

P65-022-21/22 開開心心地壺球



日期：8/8/2021 (星期日)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心

交通：自行出席

名額：3個家庭

收費：免費

對象：聽障會員及其家人/其照顧者

內容：

地壺球，一個適合不同年齡及能力的團隊競賽體育運動，由冬季奧運冰壺運動演變而來，要求策略、專注、溝通、合作，你有興趣來挑戰一下嗎？

備註：請穿著舒適及適合運動之衣服及鞋襪。

負責職員：社工張凱琳姑娘

圖片僅供參考及來源：<https://floorcurling.hk/equipment>

P065-027-21/22 天然潤唇膏DIY



日期：7/8/2021 (星期六)

時間：下午12:15-1:15

地點：中心

交通：自行出席/中心復康巴

名額：8人

收費：免費

對象：肢傷會員及其家人/其照顧者

內容：

1. 今天是二十四節氣中「立秋」的日子，代表夏天快完結，即將步入秋季。秋季天氣較為清涼及乾燥，嘴唇容易乾裂，潤唇膏含有維他命E，能起到一定的舒緩作用。使用天然材料製作，減少使用化學品，用得安心之餘，亦能保護皮膚。

2. 介紹製作「天然潤唇膏」的材料、步驟及一起製作。

3. 「P065-026-21/22 預防流感膏DIY」之參加者優先報名。

負責職員：社工鄭美華姑娘

P65-023-21/22 創意黏土公仔

日期：8/8/2021 (星期日)

時間：下午3:30-4:30

地點：中心

交通：自行出席

名額：3個家庭

收費：免費

對象：聽障會員及其家人/其照顧者

內容：

暑假，家長可以與子女一同發揮創意，製作有趣得意的黏土公仔，不但是開心好玩的親子活動，而且可以放在家作擺設，或當作小禮物送給親友。

負責職員：社工鍾裕聲先生

P65-024-21/22 親子鬥一番——荃葵青篇

日期：8/8/2021 (星期日)
時間：下午5:00-6:00
地點：中心
交通：自行出席
名額：3個家庭
收費：免費
對象：聽障會員及其家人/其照顧者

內容：
很多時我們都以為把家人照顧得好好的就是愛了，但其實愛離不開陪伴。讓我們暫時放低家務事、放下手機，一家人進行親子合作完成的競技遊戲，玩一玩！鬆一鬆！

備註：1. 請穿著舒適及適合運動之衣服及鞋襪。
2. 居住荃葵青區的家庭優先。

負責職員：馮婉婷姑娘

P65-019-21/22 古早蛋糕DIY

日期：11/8/2021 (星期三)
時間：下午3:00-5:00
地點：中心

交通：自行出席
名額：6人
收費：\$10

對象：聽障會員、肢傷會員及其家人/照顧者

- 內容：
1. 超鬆軟台式古早味蛋糕，口感綿密，充滿雞蛋和鮮奶之味道，你也可以做到。
 2. 分享製作技巧及步驟，在中心製作原味後，在家也能按喜好加入朱古力等其他口味。
 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：陳銘豪先生



圖片僅供參考及來源：

<http://5b0988e595225.cdn.sohucs.com/images/20200504/d1bea767ea404f83b50c362e80986fc1.jpeg>

P65-025-21/22 手作仔義工小組

日期：18/8、1/9、15/9/2021 (星期三)
時間：下午3:00-4:30

地點：中心
交通：自行出席
名額：4人

收費：免費

對象：聽障會員、肢傷會員、其家人/其照顧者均可參加

內容：
學習並一同製作特色手作仔，為年長或較少參加中心活動之會員送上祝福，傳遞關愛訊息。

*或會安排到其他機構作探訪或派發手作

負責職員：社工張凱琳姑娘



圖片來源：<http://616pic.com/suca/vn2ioy4ol.html>

P65-021-21/22 迎接夏日小甜品 - 椰皇燉蛋白

日期：23/8/2021 (星期一)
時間：下午3:00-4:00

地點：中心
交通：自行出席
名額：6人

收費：免費

對象：聽障會員、肢傷會員及其家人/照顧者

- 內容：
1. 夏天天氣炎熱，容易產生煩躁情緒，來一客椰皇燉蛋白滋潤滋潤，鬱悶、苦惱通通走！
 2. 分享製作技巧及步驟，此甜品冷熱食用皆宜。
 3. 歡迎會員與家人/照顧者、親子參加。

備註：請自備餐盒、兩個飯碗以便盛走椰皇。

負責職員：陳銘豪先生



圖片僅供參考及來源：

https://static.wixstatic.com/media/268bf4_9df39d696eae4537b39a1db531b211e9-mv2.jpg/v1/fu/w_1000%2Ch_1000%2Cal_c%2Cq_

P065-020-21/22 泡澡球工作坊

日期：23/8/2021 (星期一)
時間：下午4:00-5:00

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. 泡澡球，只是看著或聞著香氣都使人心情療癒，將之放入水中慢慢溶解發泡，置身其中，煩惱與壓力皆一掃而空！
 2. 分享製作技巧及步驟，學懂後可自由配搭色彩。
 3. 歡迎會員與家人/照顧者、親子參加。

備註：1. 成品需取回家靜待乾燥一天後方可使用。

2. P065-021-21/22 「迎接夏日小甜品- 椰皇燉蛋白」之參加者優先報名。

負責職員：陳銘豪先生



圖片僅供參考及來源：

https://tshop.r10s.com/0b0c1060-19f6-11e9-ae4f-a81e84d036b0/2020-7-30/1358060415.jpg?_ex=486x486

