



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：26/3/2022 下午2:30開始

如今常存的有信，有望，有愛這三樣，其中最大的是愛。
哥林多前書13：13

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。

鳴謝

鳴謝「群生社慈善基金」及「和富社會企業」分別捐贈400套及50套快速檢測包予本中心職員及有經濟困難的會員。感謝熱心公益，無私捐獻，以支持中心及殘疾人士繼續抗疫。

中心暫停開放安排

4月5日	清明節
4月15日	耶穌受難節
4月16日	耶穌受難節翌日
4月18日	復活節星期一

(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「極端情況」天氣下	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。

認識中心服務質素標準《SQS16：免受侵犯》

什麼是性騷擾？



任何人向一名男士或女士作出性騷擾行為，均屬違法，而有關性騷擾的條文亦適用於同性關係。

單位採取一切合理步驟，確保服務使用者/職員免受侵犯。

性騷擾是直接或間接地透過身體動作或語言去進行。例如擁抱、親吻或觸摸、盯著看或擠眉弄眼。

性騷擾亦包括作出不受歡迎並涉及性的行徑，以營造一個在性方面具敵意或具威嚇性的工作環境。

某些性騷擾行為甚至可能會構成刑事罪行（即涉及其他刑事法例），而性騷擾者一經定罪便可能會被判罰款或監禁，以下為部分例子：



- 說出與性有關的言論或笑話；
- 展示與性有關的不雅圖片或海報；
- 對別人的性別作出侮辱或嘲笑。

- 打出猥褻性電話；
- 猥褻露體；
- 性侵犯（非禮或強姦）。



中藥防疫香囊

香港理工大學大學醫療保健處中醫部
註冊中醫陳妙霞女士

效用

古時，中國人已經懂得使用氣味芳香的藥物製成香囊，以預防疾病、驅除蚊蟲和瘟疫等。現代中藥研究發現，香囊內中藥的芳香，能夠刺激鼻黏膜產生更多抗體，殺死病毒，令病毒不易留存在鼻黏膜及呼吸道黏膜上，有助提升身體免疫力，並對空氣中的細菌有清除的效用。

香囊可掛在胸前、放在胸前衫袋、手袋背包及枕邊等，或與乾淨新的未用外科口罩一同放在密實袋內1天，外出時就能佩戴氣味芳香的口罩。香囊大概可用14天，但如果發現香味散失便需提早更換。香囊只供外用，孕婦的香囊不應加入丁香*，因丁香氣香性烈，而曾對中藥材氣味有過敏反應的人士，亦不應使用香囊。每人體質不同，如對使用香囊有疑問，請先諮詢中醫師意見。



製作方法

以下教大家製作「八味香囊」，材料包括藿香、白芷、羌活、石菖蒲、艾葉、蒼術、肉桂皮、丁香*，8種藥材，每種3克。



步驟

- 1) 將每種藥材剪細。
- 2) 將8種藥材混合。
- 3) 將混合後的藥材，放入茶包袋內，捆綁好。
- 4) 再將茶包袋放入紗袋或小袋內，捆綁好，隨身佩戴。

*孕婦不應使用丁香。



圖片僅供參考及來源：

https://www.polyu.edu.hk/greencampus/csw/2020/doc/Chinese_Medicine_Herbal_Sachets.pdf

<http://www.scm.cuhk.edu.hk/zh-tw/articles/248-latest-news/1657-202004news-002-tc>

四 月 開 活 動

報名日：26/3/2022 (星期六) 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！



職員稍後會將Zoom的活動連結WhatsApp給成功報名的參加者。

2022年4月2日(六)



《抗疫強身湯水篇》分享 P007-22/23

時間：下午2:30-3:30

地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心 名額：15人

對象：中心會員 收費：免費

內容：分享抗疫強身湯水，就不同的體質，介紹適合其體質的湯水，也會分享湯水藥材的配搭、藥用價值及如何選購等知識。設答問時間。

備註：由榮獲九龍中醫學院全科畢業，香港大學業餘進修部主辦的中醫藥及藥膳營養學高級證書陳寅添先生分享。

負責職員：鄧玉嫻姑娘

2022年4月23日(六)



家居簡易運動 P009-22/23

時間：下午2:30-3:30

地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心 名額：10人

對象：中心會員 收費：免費

內容：運動能幫助健康，但香港家居環境擠迫，如何在家做運動？今次活動介紹專為殘疾人士而設的家居簡易運動，適合殘疾人士及其照顧者參加。

備註：參加者需在家穿著合適的運動衫褲及鞋參加。

負責職員：社工鍾裕聲先生

2022年4月9日(六)



《疫後有晴天身心支援》講座 P005-22/23

時間：下午3:00-4:30

地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心 名額：15人

對象：中心會員 收費：免費

內容：1) 邀請註冊中醫師分享，以中醫療法舒緩因疫情帶來的壓力。

2) 輔導心理學家以正能量分享在疫情下，如何增加自己的免疫力及抵抗力？

備註：由註冊中醫師林家揚先生及視障輔導心理學家黃明慧小姐分享。

負責職員：陳國勇先生

2022年4月23日(六)

笑向人生終點站(6) P131-20/21 H6

時間：下午3:30-4:30

地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心 名額：20人

對象：聽障會員 收費：免費

內容：「預設醫療指示」是甚麼？長者應該如何安排自己晚年的醫療需要？今次活動向參加者分享「預設醫療指示」的重點，幫助長者計劃自己的晚年醫療需要。

負責職員：社工鍾裕聲先生

2022年4月21日(四)

手語線上chat一番(一) P006-22/23

時間：晚上8:00-9:30

地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心

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

2022年4月30日(六)



傳統小食-椰汁蛋卷 P008-22/23

時間：下午5:00 - 下午6:30

地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心

名額：8人

對象：中心會員 收費：\$15

內容：1) 椰汁蛋卷是十分受歡迎的小食，坊間亦很常見，但當中普遍都有很多添加劑，不如一起來製作零添加、糖份也可以自己控制的健康蛋卷。

2) 分享製作技巧及步驟。

備註：材料包會安排遞送給參加者。

負責職員：陳銘豪先生

一場疫情可能為不少香港人增添了壓力，特別是照顧者，照顧家人的時間可能比以往長。「照顧者 / 家人心靈加油站」就是想提醒大家，在忙碌的生活中都要讓自己有喘息的時間。歡迎照顧者與聽障、肢傷會員一起來參加活動，透過參加活動放鬆心情，減輕壓力，吸收正能量。

P65-001-22/23 利賓納芝士蛋糕



日期：13/4/2022 (星期三)
時間：下午3:00-5:00
地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心
名額：6人
收費：\$25

對象：聽障會員、肢傷會員及其家人 / 照顧者
內容：1. 不用焗爐，原來利賓納和芝士也很夾，可以混合製作成一款甜品呢，一起來試試味道如何！
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：1. 職員稍後會將Zoom的活動連結WhatsApp給成功報名的參加者。

2. 材料包會安排遞送給參加者。

負責職員：陳銘豪先生

圖片僅供參考及來源：<http://www.mywaystogefat.com/>

P011-22/23 香蕉鬆餅製作



日期：30/4/2022 (星期六)
時間：上午10:30-12:00
地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心
名額：8人
收費：免費

對象：肢傷會員及其家人 / 照顧者
內容：1. 疫情期間，大家都會較少外出，所以都會儲備一些糧餉在家。想早餐或下午茶有多些變化嗎？只需要使用平底鍋就可以做到，大家記得報名來學學吧！
2. 介紹製作香蕉鬆餅的材料、方法及一起製作。
3. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。

備註：1. 職員稍後會將Zoom的活動連結WhatsApp給成功報名的參加者。

2. 材料包會安排遞送給參加者。

3. 「P65-006-22/23 洗手間消臭抗菌噴霧DIY」之參加者優先報名。

負責職員：社工鄭美華姑娘

圖片僅供參考及來源：<https://www.youtube.com/watch?v=rmW3uLRVwu8>

P010-22/23 蒸雙色番薯糕

日期：23/4/2022 (星期六)
時間：上午10:30-下午12:30
地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心
名額：8人
收費：\$20

對象：肢傷會員及其家人 / 照顧者
內容：介紹製作香甜煙韌雙色番薯糕的材料、方法及一起製作。

備註：1. 職員稍後會將Zoom的活動連結WhatsApp給成功報名的參加者。

2. 材料包會安排遞送給參加者。

負責職員：傅清華先生

P65-006-22/23 洗手間消臭抗菌噴霧DIY

日期：30/4/2022 (星期六)
時間：下午12:15-1:15
地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心
名額：8人
收費：\$20

對象：肢傷會員及其家人 / 照顧者
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之餘，在疫情期間更能保障健康。

2. 介紹製作噴霧的材料、方法及一起製作。

3. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。

備註：1. 職員稍後會將Zoom的活動連結WhatsApp給成功報名的參加者。

2. 材料包會安排遞送給參加者。

負責職員：社工鄭美華姑娘

P65-003-22/23 小食系列 - 焦糖爆谷

日期：23/4/2022 (星期六)
時間：下午3:00-4:00
地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心
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. 戲院暫時關閉，但又想在家看電影都一樣吃到新鮮熱辣的爆谷？那麼一起來製作吧，步驟簡單又快捷！

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：1. 職員稍後會將Zoom的活動連結WhatsApp給成功報名的參加者。

2. 材料包會安排遞送給參加者。

3. 「P65-004-22/23 日式風情系列 - 水信玄餅」之參加者優先報名。

負責職員：陳銘豪先生

P65-002-22/23 齊來懷舊 - 沙翁製作

日期：30/4/2022 (星期六)
時間：下午2:30-4:00
地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心
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. 沙翁是以前麵包店或茶樓裡常見的小食，可是現在已買少見少了，不妨試試自己製作，也可分享給親朋好友呢！

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：1. 職員稍後會將Zoom的活動連結WhatsApp給成功報名的參加者。

2. 材料包會安排遞送給參加者。

負責職員：陳銘豪先生

P65-004-22/23 日式風情系列 - 水信玄餅



日期：23/4/2022 (星期六)
時間：下午4:15-5:15
地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心
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. 水信玄餅是一款受歡迎的日式小食，像果凍般晶瑩剔透，水潤而富彈性，放入食用櫻花，打卡一流！

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：1. 職員稍後會將Zoom的活動連結WhatsApp給成功報名的參加者。

2. 材料包會安排遞送給參加者。

負責職員：陳銘豪先生

圖片僅供參考及來源：<https://icook.tw/recipes/212350>



P65-005-22/23 家樂方2.0

日期：8/4、22/4 及 20/5/2022 (星期五)
 地點：參加者使用Zoom參加，不需來中心
 收費：免費
 內容：
 一同認識不同範疇的知識，增加對自己及孩子的了解，互相學習及交流個人心得，建立彼此的支援網絡，提升照顧的信心。
 負責職員：社工張凱琳姑娘

時間：下午3:00-4:30
 名額：5人
 對象：聽障家庭之家人 / 照顧者



2022年-2023年 手語課程暨服務篇 時間表



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。

手語中班 暨服務篇	日期：2022年4月20日至2022年6月29日 (星期三) 時間：晚上 7:45 – 晚上 9:45 堂數：11 堂 (第 11 堂內一小時考試) 費用：\$450(會員)/\$470(非會員)	時數：21 小時 考試：2022年6月29日 導師：陳國勇
手語高班 暨服務篇	日期：2022年7月6日至2022年9月28日 (星期三) ** (2022年7月20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：\$520(會員)/\$550(非會員)	時數：24 小時 考試：2022年9月28日 導師：陳國勇
手語初班 暨服務篇	日期：2022年7月13日至2022年9月14日 (星期三) 時間：晚上 7:45 – 晚上 9:45 堂數：10 堂 (第 10 堂為考試) 費用：\$420(會員)/\$440(非會員)	時數：20 小時 考試：2022年9月14日 導師：馮婉婷
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，考試合格可獲畢業證書，考試不合格者，可獲聽講證書。		

督印人 雷慧靈博士太平紳士
 數量 900份
 中心資料：
 地址 新界青衣長青邨長青社區中心地下
 電話 2495 0118 (語音)
 傳真 2434 2198
 電郵 r02@hklss.hk
 網頁 <http://cheungching-src.hklss.hk>
 聽障支援電話 6155 5649 (語音、WhatsApp、短訊)
 手語翻譯電話 5222 1447 / 5932 9860
 外出活動電話 6151 7463 (肢傷會員) 6151 7433 (聽障會員)

