



如無法派遞，請退回：
新界青衣長青邨青荷樓平台二樓
路德會長青群康中心

2026年3月
活動通訊

寄：

3月活動公開報名日：25/2/2026 下午2:30開始

我們日用的飲食，今日賜給我們。
馬太福音 6:11

中心消息

2025-2026年度
單位服務表現滿意度及對來年服務意見調查

大家的意見對提升本中心服務非常重要，敬請填寫上期通訊內刊登的意見調查問卷。

大家可透過郵寄、傳真(2434 2198)或於中心開放時間親身交回，亦可登入

<https://forms.gle/aaicrBPnNtiPaDr5A>

於網上填寫及遞交，謝謝！



中心本年度繼續榮獲中華電力有限公司（下稱：中電）邀請，成為「中電基層家庭電費補助計劃」的合作機構，協助為會員辦理一次性津貼申請，詳情請參閱 P. 5。

一年一度的會員大會「喜樂同行42年」將於2026年3月15日（星期日）在百樂金宴（黃大仙黃大仙中心北館二樓N222號舖）舉行。已報名的會員，到時見！

活動報名方法

肢障會員可選擇：

☛ 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：職員會按情況公布有關安排	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，公布有關安排★
	黑色	暫停	活動未開始：延期★ 活動已開始：職員會按情況公布有關安排	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，公布有關安排★	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，公布有關安排★
	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/8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。

⊠中心開放時間⊠

星期一：下午2:00 至下午6:00

星期二至星期五：下午2:00 至 晚上10:00

星期六：上午10:00至 晚上10:00

星期日及公眾假期：暫停開放

時間/星期	日	一	二	三	四	五	六
上午 10 時-下午 2 時	暫停開放	不對外開放，特別活動、班、組參加者除外。					😊
下午 2 時 -下午 6 時		😊	😊	😊	😊	😊	
下午 6 時-晚上 10 時		暫停開放	😊	😊	😊	😊	

中心消息

各位會員好！

如果您一直留意中心通訊，相信細心的您一定有發覺每期通訊也有介紹中心的「服務質素標準」(SQS)，我們希望透過逐一介紹各項標準，可讓各位會員清楚相關標準的內容。而中心亦一直按服務標準而提供服務及改善運作呢！

「香港路德會社會服務處」為更有效監察屬下單位符合服務表現，安排「內部服務審核」，而中心所屬的復康組，亦在2025年11月至2026年3月分別為各相關單位作內部審核。

審核安排上，會有最少兩層職級的人員，即復康組服務總監及或助理服務總監，及同組的單位主管，共3名審核人員，按社會福利署—「服務質素標準」評估模式參考指引，到訪各單位，審核人員會先與單位主管面談，並查看單位文件及巡查單位環境，再按評分指引上羅列的準則評分及商討，達成共識後，完成整份審核報告上 9 個項目的評分及單位評語。相關內部服務審核報告，亦會按時呈交社會福利署。

在2025年12月17日，中心順利完成「內部服務審核」，亦獲得優異評核結果，服務表現的肯定讓中心同事皆非常鼓舞！

在此，藉這篇幅，謝謝各位職員為提升中心服務質素的努力，亦謝謝會員及合作單位對我們服務的支持！期望我們的服務可不單保守優異的服務質素，亦可以不斷地優化及進步，繼續有您的支持！！

註：如您有興趣想認識中心的「服務質素標準」(SQS) 各文件，除可翻閱中心通訊外，亦可親臨中心參看告示版、收看SQS手語版（在中心接待處循環播放），又或在接待處位置索閱有關政策文件。





香港路德會社會服務處
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS



香港路德會
The Lutheran Church-HKS

由心擁抱 以愛起步



健樂行 2026

「由於當日有另一大型活動在青衣區舉行，並會進行封路措施，因此活動將延至2026年3月29日舉行，敬請留意。」

~~2026年3月15日~~

時間 9:30 AM-12:30 PM

地點 青衣東北公園及海濱長廊

查詢 2711 9131

籌款主要用作支持長者服務的發展工作

你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。(詩篇121:8)



承擔Commitment 憐憫Compassion 全人Community



情迷上網：家長正向教育講座

(P150-25/26 G)

時間：上午10:00 - 中午12:00

日期：2026年3月12日 (四)

地點：宣道會信愛堂 (禮堂)
(九龍灣宏開道16號德福大廈4樓4-9室)



講員

香港基督教服務處「網開新一面」
中心主任 鄧震宇 先生

對象：聽障會員 (家長 / 照顧者優先)

費用：全免

負責職員：社工鍾裕聲先生

- 擔心孩子上網打機、瀏覽社交媒體或視頻短片？
- 每次要求孩子停止上網，最後總會吵架收場？
- 發覺我的孩子過度上網，怎麼辦？

可來學習正向教育吧！



查詢及報名

社區資訊

「公營醫療收費改革」介紹

為了令市民善用醫療資源、減少浪費濫用，以及加強對「貧、急、重、危」病人的醫療保障，醫院管理局於**2026年1月1日起實施新收費**，部分重要加費如下：

新收費

1



家庭醫學診所
Family Medicine Clinic



- \$150 (診症)、
- \$5 (每種處方藥物 / 4星期 / 自費藥除外)
- \$50 (每次注射或敷藥)

2

急症室

Accident & Emergency Department

- 危殆、危急病人，豁免收費
- \$400 (緊急、次緊急、非緊急病人)
- 在接受醫生診症前離開，可於急症室登記後24小時內提出申請退回\$350。

3

專科門診部
SOPD

- \$250 (診症)
- \$20 (每種處方藥物 / 4星期 / 自費藥除外)

如想瞭解公立醫院公眾服務收費，請參看醫管局資訊



病人如因經濟困難未能負擔醫療服務收費，可向各公立醫院和診所的醫務社會服務部、社會福利署綜合家庭服務中心、保護家庭及兒童服務課或其他指定服務單位申請**減免繳費**。如想瞭解申請醫療費用減免資訊，請留意下期通訊！

每日減碳一小步



很快又已踏入新一年，祝願各位會員在新一年身體健康！記得不單要愛自己多一些，更要多關心身邊朋友，去愛多一些身處的地球，支持環境保育，嘗試在生活上多減減碳，咁我們生活就會更加開心，更健康了！左方就是「每日減碳小貼士」，期望大家一起參與啦~

資料來源：CLP 中電

CLP 中電

中心本年度繼續榮獲中華電力有限公司（下稱：中電）邀請，成為「中電基層家庭電費補助計劃」的合作機構，協助為會員辦理一次性津貼申請，符合資格並通過批核的受惠人士將獲得該年度港幣 **\$600** 的一次性電費資助，有關申請由中電負責批核。

本中心協助辦理申請的資格及申請安排

- 申請資格**：聽障或肢體障礙會員（必須為香港居民及持有香港居民身份滿一年，居住中電供電範圍）
- 申請日期**：由2026年4月8日下午2:00至4月30日晚上9:30截止（逾期恕不受理）。
- 申請方法**：親身到臨中心申請或透過Google Form填寫申請表
<https://forms.gle/krGaQR6RwAutaWGe9>
- 抽籤安排**：由於本中心獲中電分配的名額有限，故為公平起見，在收集申請表後，將以抽籤形式抽出中籤者，再將中籤者的申請交由中電審批。
- 發放資助日期**：2026年12月底或之前（須待中電成功批核）。
- 抽籤日期**：2026年5月5日（星期二）晚上7:30，以 YouTube 直播形式進行抽籤，每名申請者將獲發申請編號及 YouTube 直播連結，當晚將以申請編號進行抽籤，不會顯示真實姓名。
- 中籤名單公布**：將在2026年5月7日在本中心 Facebook 公布，中籤者亦會在5月7日收到 WhatsApp 通知。
- 如本中心向中電遞交中籤者申請資料時，被中電發現重覆申請，有關申請將被取消及由後備名單補上。
- 未能中籤者，有關的申請資料將在2026年5月30日前銷毀。
- 一切審批結果及決定權由中電負責。

親身申請者請帶備以下文件到本中心提出申請（敬請預約）

- 香港身份證正本或副本
- 殘疾證 或 綜援 / 普通 / 高領傷殘津貼申請結果通知書
- 中電電費單正本或副本（需完整顯示居住地址及電力賬戶註冊客戶英文姓名及中電編賬號碼）
- 住址證明（如電費單之登記人非申請人）

申請日期：
由2026年4月8日下午2:00
至4月30日晚上9:30截止
（逾期恕不受理）

預約及查詢

電話：2495 0118

WhatsApp：6155 5649
（請與當值社工聯絡）

中電基層家庭電費補助計劃詳情：

<https://www.clp.com.hk/zh/community/underprivileged-families-electricity-subsidies-programme>

中電查詢電話：2678 2633



手語中班暨服務篇 (階段一)	日期：8/4、15/4、22/4、29/4、6/5、13/5/2026 (星期三) 時間：晚上 7:30-9:30 堂數：6 堂 (第 6 堂為考試)* 費用：會員\$270 / 非會員\$300 / 聽障會員或其直系家屬\$170	時數：12小時 考試：2026 年 5月 13 日 導師：馮婉婷姑娘
手語中班延伸課程 (二)	日期：4/3、11/3、18/3、25/3/2026 (星期三) 時間：晚上 7:30-9:30 堂數：4 堂 費用：會員\$160 / 非會員\$190	時數：8 小時 對象： <u>曾就讀手語中班學生</u> 導師：陳國勇先生
<p>上課地點：本中心 名額：10 人 導師：本中心手語翻譯員</p> <p>中班(階段一)內容： 手語文化及語法，進階詞彙及短句。</p> <p>中班延伸課程(二)內容： (此課程不設考試) 簡單手語文法分享、面部表情及身體語言配合、重溫中班手語句子練習及短文練習、手語交流。</p> <p>備註：(1) 最少出席4堂方可參加考試，共出席5堂並考試合格方可畢業。 最後一堂為考試，出席率達 80% 並考試合格可取得證書以升讀進階課程。 (2) 費用已包括畢業證書或聽講證書。 (3) 學習進程請參考中心網頁 https://cheungching-src.hkss.hk/content.php?wid=17，及底頁中心網頁的QR Code 內的資料，如有查詢，歡迎聯絡本中心手語翻譯員。</p>		

照顧者樂園

報名日期：25/2/2026 下午2:30

P65-067-25/26 敢挑戰·照顧者篇

日期：23/2/2026 (星期一)
時間：上午11:00 – 中午12:00
地點：中心
交通：自行出席 / 中心復康巴士
名額：6人
對象：肢障會員及其家人 / 照顧者 (優先)
收費：免費



內容：與照顧者齊玩講求合作的有趣互動遊戲。
備註：1. **此活動報名日期：16/2/2026 (一)上午10:30。**
2. 中心復康巴士接送點為九龍或荃葵青區，不便之處，敬請原諒 (本中心保留隨時修改之權利)。

負責職員：傅清華先生

P65-027-25/26 「天茶組合」精油

日期：2/3/2026 (星期一)
時間：下午3:45 – 4:45
地點：中心
交通：自行出席 / 中心復康巴士
名額：8人
對象：肢障會員及其家人 / 照顧者 (優先)
收費：\$25



內容：1. 「天茶組合」是由天竺葵及茶樹油，再加入底油稀釋而組成，適量使用有助減低呼吸道細菌感染及提升免疫力。
2. 介紹「天茶組合」的製作材料、步驟及一起製作。

備註：1. 中心復康巴士接送點為九龍或荃葵青區，不便之處，敬請原諒 (本中心保留隨時修改之權利)。
2. 此活動參加者需同時參加「P115-25/26 綠豆爽清心丸」。

負責職員：社工鄭美華姑娘

P115-25/26 綠豆爽清心丸

日期：2/3/2026 (星期一)
時間：下午2:30 – 3:30
地點：中心
交通：自行出席 / 中心復康巴士
名額：8人
對象：肢障會員及其家人 / 照顧者 (優先)
收費：\$20



內容：1. 綠豆爽清心丸是潮汕的特色甜品，在炎炎的夏天，來一碗，既消暑又清熱。
2. 介紹綠豆爽清心丸的製作材料、步驟及一起製作。

備註：1. 請自備食物盒。
2. 中心復康巴士接送點為九龍或荃葵青區，不便之處，敬請原諒 (本中心保留隨時修改之權利)。
3. 此活動參加者需同時參加

「P65-027-25/26 「天茶組合」精油」。

負責職員：社工鄭美華姑娘

P65-066-25/26 輕輕鬆鬆拉拉筋

日期：16/3/2026 (星期一)
時間：下午3:00 – 4:30
地點：中心
交通：自行出席
名額：6人
對象：中心會員及其照顧者
收費：免費

內容：1. 由適體能導師分享拉筋動作。
2. 講解拉筋時不同的動作及注意事項。
3. 教授不同部位的拉筋伸展動作。

負責職員：陳國勇先生

照顧者樂園

P65-063-25/26 波提波提

日期：21/3/2026 (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：6人

對象：聽障、肢障會員及其家人 / 照顧者(優先)

收費：\$20

內容：1. 人氣小食波提在香港也有得賣了，不如試試一起製作，雖然有點難度，但可親手製作出波提是一件很雀躍的事，順道可了解下為何外面賣得這麼貴呢！

2. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。

備註：請自備食物盒。

負責職員：陳銘豪先生



P65-064-25/26 春日行行山

日期：23/3/2026 (星期一)(暫定)

時間：上午11:00 – 下午1:30

地點：斜炮頂(赤柱)(暫定)

集合地點：中環交易廣場6X巴士站

集合時間：上午10:00

交通：自行出席

名額：6人

對象：聽障、肢障會員及其家人 / 照顧者(優先)

收費：免費

內容：1. 香港有不少形狀奇特的風化石，其中犀牛石可謂聲名遠播，因為該石真的很像犀牛，圖中為本人所拍攝，現場看更感驚嘆呢！就約大家一起去看看吧！注意不要騎上石頭啊。

2. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。

備註：請穿著適合遠足之衣物，帶備足夠食水糧食。

負責職員：陳銘豪先生



照顧者小資訊 行山推介：三支香

身為青衣人，必行的山徑除了青衣回歸徑，就應該是位於回歸徑旁的「三支香」了，其路徑由三個落差不大的山峰相連，因遠看像三支香而得名。整體難度不算高，但較多上落樓梯，對體能也有需求。路徑盡頭飽覽西博寮海峽、貨櫃碼頭與昂船洲大橋，再沿路折返。如喜歡挑戰難度，更可行春花落路徑呢，但要記得量力而行。

可在青衣西路青衣回歸徑對面上山



見此路標，
可選擇前往美景花園



路徑盡頭之風景



- 全程約需2.5小時
- 注意路上有不少墳頭
- 帶備足夠糧食、食水、行動電源
- 如有興趣行春花落宜找富行山經驗人士陪同
- 切勿獨自遠足和夜遊山徑





公開活動

報名日：25/2/2026(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。肢障會員報名電話：2495-0118
印有  圖案的活動，將提供予所有中心會員參與。



2026年3月7日(六)



焗蕃薯焦糖布丁 P265-25/26

時間：下午4:00-6:00
地點：中心
交通：自行出席
名額：8人
對象：中心會員
收費：\$25
內容：1) 大家有沒有試過被街邊售賣焗蕃薯小檔的香味吸引住呢？原來自己在家也可以製作到，再加上焦糖布丁，甜甜的、滑滑的，大家一起來製作吧！
2) 介紹焗蕃薯焦糖布丁的製作材料、步驟及一起製作。

備註：請自備食物盒。
負責職員：社工鄭美華姑娘

圖片來源：<https://ufood.com.hk/recipe/detail/20003035>

2026年3月14日(六)



AI 應用知多D P261-25/26

時間：下午4:00-5:30
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) 日常生活中的AI應用。
2) AI個人助理。
3) 介紹常用的AI聊天機械人:ChatGPT、Copilot、Grok、Perplexity等。
負責職員：馮婉婷姑娘



2026年3月13日(五)

肢采樂韻Singing Songs P150-25/26 F

時間：下午2:15-4:00
地點：青衣長青邨青荷樓1樓長青社區會堂
交通：自行出席
名額：80人
對象：中心會員及社區人士
收費：免費
內容：由中心「群康歌唱組」的肢障會員為大家演繹多首耳熟能詳的金曲，希望藉著歌唱演出，向社區人士展示肢體障礙人士的藝術才能，歡迎大家一齊來欣賞！

備註：1) 活動由香港公益金贊助。
2) 參加者可獲小禮物乙份，派完即止。
負責職員：社工鄭美華姑娘



2026年3月14日(六)

得意大熊貓 P267-25/26

時間：上午10:30-下午3:30
地點：海洋公園
交通：復康巴
名額：28人
對象：肢障會員及其照顧者、義工
收費：\$40(自費午膳)

內容：遊覽海洋公園。
備註：活動當日復康巴士司機只會等候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



2026年3月21日(六)

齊來敢挑戰 P264-25/26

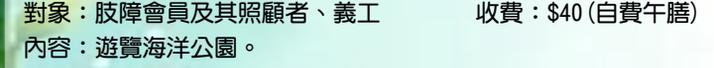
時間：下午4:00-5:00
地點：中心
交通：自行出席
名額：8人
對象：中心會員
收費：免費
內容：參加者與一眾路德會職員分組競賽，透過一系列健腦運動、益智遊戲，有助減壓及訓練眼睛、肢體小肌肉與腦部協調性。
負責職員：傅清華先生



2026年3月27日(五)

手語chat一番(102) P266-25/26

時間：晚上8:00-9:30
地點：中心
交通：自行出席
名額：10人
對象：曾就讀本中心手語課程學生
收費：免費
內容：1) 對話練習。
2) 手語表達技巧及學習詞彙。
3) 手語交流。
負責職員：陳國勇先生



2026年3月28日(六)



蜜糖牛油金磚包 P262-25/26

時間：下午4:30-6:00
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：如何簡單地把普通的方包升級？試吓把它變成蜜糖牛油金磚就對了！活動當天齊齊製作蜜糖牛油醬。喜歡的話自行加個雪糕就更滋味！

備註：請自備食物盒。
負責職員：陳銘豪先生

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

劉思凡, 行政總裁
850份
新界青衣長青邨青荷樓平台二樓
2495-0118 (語音)
2434-2198
r02@hk1ss.hk
http://cheungching-src.hk1ss.hk
6155-5649 (語音、WhatsApp、短訊)(由當值社工回覆)
5222-1447 / 5932-9860
6151-7463 (肢障會員) 6151-7433 (聽障會員)

