



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5月
活動通訊

Happy
Mother's
Day

寄：

5月活動公開報名日：22/4/2026 下午2:30開始

你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。

馬太福音 5:14

中心消息

保障各位會員參加活動及使用單位設施的安全，一直是我們非常重視的一環！因此每年我們亦會安排「逃生演習」，邀請不同對象的會員參與，包括聽障、肢障、健全及職員一起參與，如果您也希望參與下一次的演習，歡迎向職員報名！此外，中心亦會定期檢查，安排合規格的消防承辦商到中心檢查消防設備，中心亦會恆常定期測試各洗手間內的求援鐘，確保運作正常；而各房間內張貼了「逃生路線圖」，各會員到來中心參加活動時亦可加以留意啊！以上安排皆符合社會福利署的「服務質素標準九—安全的環境」要求。在此，謹祝各會員出入平安 😊 ~

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！



中心暫停開放安排

5月1日(星期五) 勞動節

5月25日(星期一) 佛誕翌日

(以上日子中心全日暫停開放)

敬請各位會員留意



	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/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。

☐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	😊	😊	😊	😊	

2026年-2027年 手語課程暨服務篇 時間表



手語課程招生



手語中班暨服務篇 (階段二)	日期：3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7/2026 (星期三) * (1/7 休課一天) 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 7 月 15 日 導師：馮婉婷姑娘
手語高班暨服務篇 (階段二)	日期：3/6、10/6、17/6、24/6、8/7、15/7/2026 (星期三) * (1/7 休課一天) 時間：晚上 7:30-9:30 堂數：6 堂 (第 6 堂為考試)* 費用：會員\$300 / 非會員\$330	時數：12 小時 考試：2026 年 7 月 15 日 導師：陳國勇先生
上課地點：本中心 名額：10 人 導師：本中心手語翻譯員 中班(階段二)內容： 持續擴充手語詞庫，並練習較複雜的句子。 高班(階段二)內容： 提高手語表達流暢度、短文翻譯練習。 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.hklls.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。		

全港賣旗日



2026年6月20日 星期六

籌款目的：

為安老服務、社區中心優化設施、自負盈虧服務計劃及過渡性房屋籌募經費




義工招募

服務日期：2026年6月20日(星期六)

服務時間：上午8:00 - 中午12:00

服務地點：葵青區(待定)

如有興趣成為義工，

請致電中心 2495-0118， 6155-5649

與負責職員陳國勇先生聯絡。

申請退出活動

1. 只適用於香港境內活動。
2. 須於活動舉行前 **不少於7個工作天** 通知中心職員 (*當中不包括星期六、日及公眾假期)。

***工作天：不計算星期六、日及公眾假期**

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			← (工作天7)	(工作天6)	(工作天5)	
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	公眾假期	← (工作天4)	(工作天3)	(工作天2)	(工作天1)	
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
活動日						

例子：原參加了星期日的活動，須在上兩個星期三或之前，通知中心職員退出活動，才可申請退回活動費用。

1. 所有退款必須於活動舉行日起 **30天內**，帶回 **正本收據** 前往中心辦理退款手續，逾期不獲退款。
2. 報名後不可私自轉讓名額。

請各位會員留意

大型活動 (如聖誕、周年聚餐等)：退出手續及退款安排

- 接受報名後，參加者須按活動註明要求於限期前繳費。
- 其他細則，請參見下表：

(✓ 可以、× 不可以)

	退出	申請退款	私自轉讓名額	入場禮物及抽獎權
1) 限期前未繳費	✓	不適用	×	×
2) 限期前已繳費	✓	*×	×	×

* 註：除特殊情況，如白事或入院 (須提供醫療證明)，則可申請退款。

中心收到參加者退出申請後，將以訊息回覆確認。由於中心已為每位參加者給予補貼費用，中心將安排後備名單替補以善用資源。

中心保留更改上述規條的一切權利。





- 2026年4月3日起，二元優惠計劃由每程劃一\$2調整為「兩蚊兩折」。
- 新安排「兩蚊兩折」同樣適用於轉乘車程(註5)。
- 個別交通路線如設有不同成人票價(如居民/非居民票價、假日/非假日票價等)，二元優惠計劃會按適用的成人票價計算「兩蚊兩折」收費。

<p>勞工及福利局網頁</p>	<p>運輸署網頁</p>	<p>政府查詢電話</p>
<p>成人票價(註2)</p>	<p>二元優惠計劃下受惠人士須繳付的車/船費</p>	
<p>\$10或以下(註3)</p>	<p>\$2</p>	
<p>高於\$10</p>	<p>成人票價的「兩折」(註4)</p>	

「兩蚊兩折」例子		
成人票價	票價計算	受惠人士須繳付的車/船費
\$8	劃一票價\$2	\$2
\$10		\$2
\$10.8	成人票價「兩折」 (四捨五入方式調整至最接近的一毫)	\$2.2
\$20.2		\$4

- 註1) 60歲或以上香港居民必須使用樂悠咭，60歲以下合資格殘疾人士則須使用已加註「殘疾人士身分」的個人八達通，才可享受二元優惠計劃。
- 註2) 成人票價以公共交通營辦商訂明的成人八達通票價為準，並會按營辦商提供的交通優惠(如適用)調整。
- 註3) 如適用於受惠人士的票價低於2元，受惠人士只需繳付該票價。
- 註4) 以四捨五入方式調整至最接近的一毫。
- 註5) 如轉乘的車程涵蓋於二元優惠計劃下，後段收費會按成人票價扣減營辦商提供的轉乘優惠(如有)，以「兩蚊兩折」原則計算。轉乘安排及收費詳情請向相關營辦商查詢(請另見運輸署網頁)。

資料來源：政府長者及合資格殘疾人士 公共交通票價優惠計劃宣傳單張
https://www.td.gov.hk/filemanager/tc/content_4712/TD-leaflet-website-Chin.pdf

「向陽而生·心隨光舞」 社區共融開放日

P040-26/27

日期：2026年5月2日(星期六)
 時間：下午2:45至4:45
 地點：本中心(長青邨青荷樓平台二樓)
 內容：攤位遊戲、手語學習、手工藝製作
 造型汽球派發、禮物換領
 備註：費用全免，遊戲券現場派發
 汽球及禮物數量有限，換完即止。



精彩活動
等您體驗!

如有查詢，請致電

24950118 / 61555649 (WhatsApp)

與負責職員社工鍾裕聲聯絡

照顧者樂園

P65-007-26/27 冰冰蕉片

日期：9/5/2026 (星期六)
 時間：上午11:00 - 中午12:00
 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. 誰人會想炎炎夏日在廚房大費周章地烹飪？！
 真的是辛苦爸爸媽媽了！不如弄一個簡單
 又消暑的冰冰蕉片，吃完這個立即有力氣
 又清涼，更有助保持心情愉快呢！
 2. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。

備註：1. 請自備食物盒。
 2. 參加者製作後，需取回家雪藏。當天先享用
 職員事前製作的冰冰蕉片。
 3. 此活動參加者需同時參加
 「P65-008-26/27 西瓜果凍」。

負責職員：陳銘豪先生

P65-008-26/27 西瓜果凍

日期：9/5/2026 (星期六)
 時間：下午12:15 - 下午1:15
 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：\$10
 內容：1. 西瓜明明可以直接吃，為何要把它弄成
 西瓜的果凍？不過當你見到製成品後，那些
 喜悅和驚喜是吃一般西瓜無法得到的啊！
 快！一起來製作吧！
 2. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。

備註：1. 請自備食物盒。
 2. 參加者製作後，需取回家雪藏，當天會先
 享用職員事前製作的西瓜果凍。
 3. 此活動參加者需同時參加
 「P65-007-26/27 冰冰蕉片」。

負責職員：陳銘豪先生

P038-26/27 馬鈴薯腸仔蛋餅

日期：16/5/2026 (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



對象：肢障會員及其家人 / 照顧者(優先)
 收費：\$30
 內容：介紹馬鈴薯腸仔蛋餅的製作材料、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
 「P039-26/27 香脆泡泡薯波」。

負責職員：社工鄭美華姑娘

P039-26/27 香脆泡泡薯波

日期：16/5/2026 (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



對象：肢障會員及其家人 / 照顧者(優先)
 收費：免費
 內容：1. 想吃薯片？在家裡也可以做到，只要幾個
 簡單步驟，馬鈴薯搖身一變成香脆零食，
 沒添加劑，吃起來會更放心。
 2. 介紹「香脆泡泡薯波」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

「P038-26/27 馬鈴薯腸仔蛋餅」。

負責職員：社工鄭美華姑娘

P65-009-26/27 乳酪雪葩迎夏日

日期：23/5/2026 (星期六)
 時間：上午11:00 - 中午12:00
 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. 夏天來了！是時候大口大口吃雪糕了，可是
 怕吃太多又對健康有害？！放心，我們用
 無糖乳酪和士多啤梨製作雪葩，清新又健康些！
 2. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。

備註：1. 參加者製作後，需取回家雪藏，當天先享用
 職員事前製作的士多啤梨雪葩。
 2. 此活動參加者需同時參加
 「P65-010-26/27 刻劃記憶」。



負責職員：陳銘豪先生

P65-010-26/27 刻劃記憶

日期：23/5/2026 (星期六)
 時間：下午12:15 - 下午1:15
 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：免費
 內容：1. 為自己心愛的餐具、器皿等刻劃圖案和名字，
 讓它變成獨一無二的用品，自用送禮皆宜！
 2. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。

備註：1. 歡迎參加者自備想刻劃的日用品(如玻璃杯、
 湯匙)，材質以玻璃、金屬為佳。
 2. 此活動參加者需同時參加
 「P65-009-26/27 乳酪雪葩迎夏日」。

負責職員：陳銘豪先生

P65-011-26/27 「圓」來運到·三陽開「鈦」運動班

日期：5月4、11、18日·6月1、8、15、22、29日·7月6、13、20、27日
共12堂(逢星期一)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：中心

交通：自行出席

名額：8人

對象：肢障會員(優先)及其家人/照顧者

收費：免費

內容：由香港傷殘青年協會安排教練教授圓網球和鈦一球的技巧，

讓參加者能享受運動樂趣，促進身體健康，亦可同其他參加者一齊玩，享受快樂的時間！

備註：1. 請穿著合適運動之衣物。

2. 名額有限，先報名先得。

負責職員：陳銘豪先生



圓網球



鈦一球



公開活動

報名日：22/4/2026(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5月9日(六)



2026年5月16日(六)



托勒密博物館 P035-26/27

時間：上午10:00-下午3:00

地點：葵芳·荃灣

交通：復康巴

名額：20人

對象：肢障會員及其照顧者、義工

收費：\$35

內容：1) 遊覽托勒密博物館，展出歐洲古董望遠鏡、古星盤、版畫等珍稀文物，帶來科學與藝術文化融合呈現互動藝術體驗。

2) 於荃灣悅來坊自費午膳及購物。

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

2026年5月9日(六)



手機支援站(2) P034-26/27

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：簡介「積金易」平台及協助登記。

備註：1) 登記「積金易」平台需同時登記「智方便」。

2) 與內容相關的手機應用疑難會獲優先處理，其他手機疑難，請先向馮姑娘提出，會按情況即日解答或另外安排時間協助。

負責職員：馮婉婷姑娘

2026年5月10日(日)

母親節快樂 P050-26/27

集合時間：上午9:00

集合地點：葵芳葵涌廣場正門

時間：上午9:00-下午4:30

地點：中環·西環

交通：旅遊巴

名額：50人

對象：聽障會員及義工

收費：\$360(費用包括一人一鍋海鮮放題自助火鍋午餐、母親節禮物及旅遊巴)

內容：1) 參觀已完成維修和改善工程的孫中山紀念館，欣賞愛德華時期古典風格的古建築及百件珍貴文物，認識中華民國國父孫中山先生的生平及他與香港的關係。

2) 中午享受3小時海鮮火鍋放題午餐，

3) 給母親們送上小禮物，及齊齊享受一個歡樂的節日。

備註：此乃聾人婦女組活動，小組成員優先。

負責職員：鄧玉娟姑娘

上海炒年糕 P037-26/27

時間：下午4:00-5:30

地點：中心

交通：自行出席

名額：10人

對象：中心會員

收費：\$28

內容：1) 上海炒年糕是一道上海食店必備的菜式，在家也容易自行製作，一起來學學這款「Q」彈軟糯、吸滿醬香與菜甜的上海家常菜。

2) 介紹上海炒年糕的製作材料、步驟及一起製作。

備註：請自備有蓋食物盒。

負責職員：社工鄭美華姑娘

2026年5月22日(五)

手語Chat一番(104) P032-26/27

時間：晚上8:00-9:30

地點：中心

交通：自行出席

名額：10人

對象：曾就讀本中心舉辦手語課程學生

收費：免費

內容：1) 對話練習。

2) 手語技巧分享及學習詞彙。

3) 手語交流。

負責職員：陳國勇先生

2026年5月23日(六)



戳繡 DIY P036-26/27

時間：下午4:00-5:30

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：利用戳針製作可愛圖案的毛線手作。

負責職員：傅清華先生



**Biu Biu 齊歡樂** P033-26/27

時間：晚上6:30-8:00

交通：自行出席

對象：中心會員

內容：飛鏢不只是運動，更可以結識更多朋友！

這個周末，我們一起學吓投樽技巧、切磋，開開心心，
同新朋友玩吓飛鏢啦~

備註：可自備飛鏢出席。

負責職員：社工阮家朗先生

地點：中心

名額：10人

收費：\$20

芬蘭木柱 P048-26/27

時間：下午4:00-5:30

交通：自行出席

對象：中心會員

內容：一款來自芬蘭的投擲遊戲，和保齡球與飛鏢的玩法相似，
亦要小心計算分數和制定策略，我們今次更加上草皮呢！

備註：請穿著合適運動之衣物。

負責職員：陳銘豪先生

地點：中心

名額：8人

收費：免費

運動分享**運動介紹 - 軟式飛鏢**

原來飛鏢可以追溯到14世紀的英國，當時士兵在休閒時會鍛鍊把矛頭擲向酒桶，這樣的活動逐漸演變成遊戲。到了20世紀，飛鏢更發展成有計分制度的專業運動，並出現了更安全的「軟式飛鏢」，讓更多人能安心參與。

軟式飛鏢是由鏢頭、鏢身、鏢桿和鏢翼4個部分組成，玩法亦十分簡單和多樣化，只需把飛鏢擲向鏢靶便能享受其中樂趣。這項運動入門門檻低也能訓練手眼協調與專注力，還能幫助放鬆心情，促進身心健康；同時能提升平衡力，有助預防跌倒；更能促進交流，建立社交連繫，成為一種兼具娛樂與健康的活動。

如果想更深入認識飛鏢運動，歡迎報名參加上方的《Biu Biu 齊歡樂》，與其他參加者一起探索此運動的樂趣。

資料來源：

1. [https://www.dartslive.com/hk/guide/\(Dartslive指南\)](https://www.dartslive.com/hk/guide/(Dartslive指南)) 2. <https://www.dartscorner.co.uk/blogs/darts-fun/a-brief-history-of-darts>

**四電一腦回收計劃**

空調機
Air conditioners



抽濕機
Dehumidifiers



雪櫃
Refrigerators



電視機
Televisions



洗衣機
Washing machines



乾衣機
Tumble dryers



掃描器
Scanners



打印機
Printers



顯示器
Monitors



電腦
Computers

包括桌上、手提及平板電腦
including desktops, laptops
and tablets



「四電一腦」是香港一項，關於廢棄電器電子產品的生產者責任計劃，旨在確保這些廢棄電器得到妥善回收及處理，以減少對環境的污染。請掃描 QR CODE 瞭解最新資料！

根據環保署資訊，「四電一腦」

涵蓋左方電器：

空調機、雪櫃、洗衣機、電視機、
電腦（包括桌上型、筆記型電腦）、
打印機、掃描器、顯示器。

新增：抽濕機、乾衣機。

免費回收服務可致電或 WhatsApp 預約政府營辦商安排免費上門回收：

回收熱線：2676 8888

WhatsApp：6081 5096

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@hklss.hk
<http://cheungching-src.hklss.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)



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構
MEMBER AGENCY

