



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6月  
活動通訊

父親節快樂



寄：

6月活動公開報名日：27/5/2026 下午2:30開始

良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。  
箴言 16:24

## 中心消息

### 「2026中電基層家庭電費補助計劃」

本中心在26-27年度獲分配的推薦名額及申請期已完結。鳴謝各會員的支持！由於申請沒有超出本中心獲中電分配的名額，故所有申請人成功獲推薦提交申請，而不用進行抽籤程序。請各申請人留意，如獲中電成功批核，預計發放資助日期為 2026年 12 月底或之前。有關中電電費津貼計劃的最新消息，請留意中電網頁公布。

### 「服務質素標準」(SQS)

再一次感謝各位會員對中心服務的支持！非常欣喜會員在活動中，不單可互相結識，更可發展多元興趣，令閒暇時間更多姿多采！請各位會員繼續支持我們的活動！[有關中心在2025-2026年度服務輸出資料](#)（請參閱 P.6-7 頁）。

### 單位服務表現滿意度及對來年服務意見調查結果 (2025-2026年度)

非常感謝各位會員填交問卷，請參見問卷結果 P.8-9，下期將就結果作出回應。

### 中心暫停開放安排

6 月 19 日 (星期五) 端午節

(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/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：24/6、8/7、15/7、22/7、29/7、5/8/2026 (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 8 月 5 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 <b>中班(階段二)內容：</b> 持續擴充手語詞庫，並練習較複雜的句子。 <b>高班(階段二)內容：</b> 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 <a href="https://cheungching-src.hklls.hk/content.php?wid=17">https://cheungching-src.hklls.hk/content.php?wid=17</a> ，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。		

# 「向陽而生·心隨光舞」

## 開幕暨奉獻典禮 及 社區共融開放日

盛載著滿滿的祝福與期盼，中心的開幕暨奉獻典禮順利完成，非常感激得到友好朋友的蒞臨及祝福！

同日更將這份喜悅延伸至社區，與街坊鄰里共度一個溫暖熱鬧的下午。在此感謝肢障會員的精彩演出，聽障會員的水彩畫作，以及各位街坊、義工、會員及照顧者的參與和支持！



## 環保 小知識



中心設有紙杯供水機盛水飲用，但環保的你，知不知道紙杯可否回收呢？因普遍水杯都有防水層，所以不能放入紙張回收箱，而是需放入紙包飲品類呢，當然也要先清潔好才回收啦！



**紙張 Paper**

**除雜質 重要! 勿濕水**

☑ 可回收 YES



報紙  
Newspaper



辦公室紙  
Office paper



書刊  
Books or magazines



紙皮  
Cardboards

☒ 不接受 NO



紙杯  
Paper cup

**紙包飲品盒 Beverage Cartons**

**剪開及清潔 重要! 去除膠蓋等 塑膠部分**

☑ 可回收 YES



鋁箔盒  
Aluminium foil cartons



牛奶盒  
Milk cartons



紙杯  
Paper cup



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

# 愛 視 福 路 同 行

## 慈 善 籌 款

2026年5月1日至8月31日

善款用於支持香港路德會社會服務處各項社會服務事工



歡迎向中心職員  
購買及查詢

### 義 賣 活 動

網上  
訂購  
SCAN



### 心 施 慈 善 券

Charity Coupons

心施價 \$10 / 張

### 路 德 名 茶 禮 盒

Lutheran Tea

慈善價 \$80 / 盒

內有10個天仁茗茶特色茶包：

阿薩姆紅茶、  
原片普洱茶、  
黃金玄米茶、  
茉莉花茶、  
高山烏龍茶



天仁茗茶  
Ten Ren's Tea

# 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：葵芳港鐵站D出口

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。

## 服務輸出指標

01.04.2025-31.03.2026

(SIS Form F4H)

## 標準 1：社交、康樂及發展性活動全年總數

全年社署指標	全年達標情況
350	721

## 標準 2：殘障人士與健全人士參加社交、康樂及發展性活動的全年出席總人次

全年社署指標	全年達標情況
殘疾人士：4050	5993
健全人士：1350	5352

## 標準 3：促進殘疾人士融入社會及社區參與而聯合組織的社交、康樂或發展性活動全年總數

全年社署指標	全年達標情況
15	15

## 標準 4：以促進公眾人士對殘障人士的認識及需要為目標的活動全年總數

全年社署指標	全年達標情況
5	5

## 標準 5：為加強支援殘障人士家人 / 照顧者而組織的計劃 / 活動全年總數

全年社署指標	全年達標情況
5	5

## 標準 6：手語翻譯服務全年總服務節數 (每節最少3小時)

全年社署指標	全年達標情況
210	238

## 標準 7：手語班 / 訓練課程全年舉辦總數

全年社署指標	全年達標情況
10	10

## 標準 8：推廣手語的公眾教育活動全年總數

全年社署指標	全年達標情況
10	10

# 服務成效指標

## 標準 1：「殘疾人士社交及康樂中心」服務使用者意見調查滿意度

全年社署指標	全年達標情況
80%	100%

2026年4月

### 路德會長青群康中心 2025-2026年度服務輸出表現

#### 服務輸出指標

01.04.2025-31.03.2026

(SIS Form F65s)

#### 標準 1：個案服務平均數目

全年社署指標	全年達標情況
25	35.25
其中新收納 / 重入個案	10
10	

#### 標準 2：治療性小組全年總節數 (每個小組最少4節)

全年社署指標	全年達標情況
24	24

#### 標準 3：連繫性活動全年總數

全年社署指標	全年達標情況
支援性 / 發展性 / 教育性活動：60	60

#### 標準 4：互助小組 或 義工小組全年總數

全年社署指標	全年達標情況
全年社署指標：4* (包括最少舉辦 1個互助小組及1個義工小組)	4 (1個互助小組、3個義工小組)

#### 標準 5：外展 或 家訪全年總數

全年社署指標	全年達標情況
60	67

#### 標準 6：新會員 / 兩年或以上未有續會或參加中心活動後再活躍的會員全年總數

全年社署指標	全年達標情況
40	50

2026年4月

路德會長青群康中心  
2025-2026年度

單位服務表現滿意度及對來年服務意見調查

目的：藉問卷收集服務使用者對單位服務表現的滿意程度及對來年服務安排的建議，以便提升單位服務質素及在服務策劃上作參考。

收集日期：財政年度第四季 (1至3月)

成功收集問卷數目 214份

填寫所屬類別及人數：肢體障礙人士： 52 聽障人士 127 健全人士： 29 義工： 3  
無填寫： 3

甲：個人資料

(一) 請填寫你的個人資料：

(1) 年齡	20歲以下	0%	21-30歲	2.3%	31-40歲	7.9%	41-50歲	17.3%	51-60歲	13.6%	無填寫	1.4%
	61-70歲	36%	71歲或以上	21.5%								
(2) 會員類別	肢障(輪椅)	17.3%	肢障(輔助器材)	7%	聽障	59.3%	健全	13.1%	無填寫	1.4%		
	義工	1.4%	其他，請列明：	0.5%								
(3) 性別	男	32.7%	女	60.8%	無填寫	6.5%						

乙：單位服務滿意度

(二) 你對中心活動 / 服務的滿意度：

	非常滿意	大部份滿意	滿意	部份不滿意	非常不滿意	不適用	無填寫	
(1) 社交康樂及班 / 組活動	59.4%	18.7%	16.8%	0.5%	0%	0.9%	3.7%	滿意至非常滿意：達 94.9%
(2) 車輛接送服務	45.8%	19.6%	16.4%	0.9%	0%	13.1%	4.2%	滿意至非常滿意：達 81.8%
(3) 電話 / 短訊 / WhatsApp 諮詢服務	57.6%	17.3%	16.8%	0.9%	0.9%	3.7%	2.8%	滿意至非常滿意：達 91.7%
(4) 個案輔導服務	44.5%	15.4%	15.4%	0.5%	0.9%	16.8%	6.5%	滿意至非常滿意：達 75.3%
(5) 輪椅借用服務	35.5%	15.4%	15.4%	1.4%	0.9%	22.5%	8.9%	滿意至非常滿意：達 66.3%
(6) 義工的服務技巧	54.7%	14.5%	17.8%	1.4%	0.9%	8.4%	2.3%	滿意至非常滿意：達 87%
(7) 手語翻譯服務	50.4%	14.5%	13.6%	0%	1.4%	11.2%	8.9%	滿意至非常滿意：達 78.5%
(8) 其他意見：	沒有：83.2%	有：6.1%	(有回應者指出，如條件許可，可讓健全會員能在中心活動中有更多的參與；亦有回應表示中心活動種類及名額偏少，建議增加安排；同時有意見希望能舉辦更多手語課程。)					
	無填寫：10.7%							

(三) 中心環境的滿意度：

	非常滿意	大部份滿意	滿意	部份不滿意	非常不滿意	不適用	無填寫	
(1) 中心的整潔、衛生、安全及設施	60.3%	20.1%	16.4%	0%	0%	0.9%	2.3%	滿意至非常滿意：達 96.8%
(2) 其他意見：	沒有：83.6%	有：7.5%	(有回應者認為中心清潔廁所工作表現良好，環境整齊；亦有回應者建議舉辦劍擊班及射擊班；同時有意見指出玩地壘時場地不平，希望能提供更平的地面。)					
	無填寫：8.9%							

(四) 你對中心接待服務的滿意度：

	非常滿意	大部份滿意	滿意	部份不滿意	非常不滿意	不適用	無填寫	
(1) 活動報名(報名方法、輪候、通知、交費安排)	57.1%	23.8%	15.4%	1.4%	0%	0%	2.3%	滿意至非常滿意：達 96.3%
(2) 會員申請及續證手續(程序、索取表格方法)	54.2%	22.4%	17.3%	0.5%	0.5%	0.9%	4.2%	滿意至非常滿意：達 93.9%
(3) 職員態度(禮貌、講解清楚)	60.7%	17.3%	15.9%	0%	0%	0%	6.1%	滿意至非常滿意：達 93.9%
(4) 其他意見：	沒有：83.6%	有：7.5%	(有回應者表示報名電話難以打通，建議開設 Google Form 以便網上報名；亦有意見認為應加設網上轉帳方式。)					
	無填寫：8.9%							

(五) 你對中心發放資訊的滿意度：

	非常滿意	大部份滿意	滿意	部份不滿意	非常不滿意	不適用	無填寫	
(1) 單月刊 / 網頁 / Facebook / WhatsApp / 中心	59.8%	19.2%	19.6%	0.5%	0%	0%	0.9%	滿意至非常滿意：達 98.6%
(2) 其他意見：	沒有：81.3%	有：6.1%	(有回應者希望中心每期通訊能提供更多電子版，並透過 WhatsApp 發送，認為紙本既浪費又常常延遲收到；同時亦有回應者表示希望能以 WhatsApp 接收活動宣傳。)					
	無填寫：12.6%							

(六) 你對整體職員 / 導師表現的滿意度：

	非常滿意	大部份滿意	滿意	部份不滿意	非常不滿意	不適用	無填寫	
(1) 職員服務態度	64.9%	17.3%	15.9%	0%	0.5%	0.5%	0.9%	滿意至非常滿意：達 98.1%
(2) 班 / 組 導師服務態度	57%	19.2%	12.6%	0.5%	0.5%	3.7%	6.5%	滿意至非常滿意：達 88.8%
(3) 對班 / 組 導師表現的其他意見：	沒有：84.1%	有：5.6%						
	無填寫：10.3%							

就「整筆撥款津貼有關的事宜」，即包括中心活動、中心服務狀況等等，歡迎服務使用者，透過口頭、書面、致電或直接面談方式、或以填寫「投訴 / 意見 / 讚許書」(S11) 向本中心提出。

本中心將按有關意見性質，呈交單位主管或服務總監、或在中心職員會議中作討論及跟進。按SQS 15申訴程序，本中心另在接待處設有「意見收集箱」方便收集服務使用者意見表。

希望透過你們的參與及意見，有助優化中心的服務！

丙：對來年服務意見

(七) 你希望中心提供更多什麼類型 / 內容活動？

可  多項

- 職業：工作技巧、創新科技訓練/課程、烹飪；學習語文：普通話、英語、日文、韓語、法文；設有導賞、參觀、電影、美術/畫畫；講座：安全帶、健康、國安法、暨健共融活動、手語班/課程/專題班
- (1) 24.8% 教育性，例如：旅遊、行山、旅行、益智電影娛樂、參觀電視城、唱歌、桌遊、唱K、歌唱、遊戲、話劇、適合輪椅人士的活動、羽毛球、保齡球、桌球X2、籃球、乒乓球、參觀有教育性的活動、響健共融活動、集體遊戲、運動、社交康樂
- (2) 44.9% 康樂性，例如：小兒暫托/補習班、手語翻譯、活動報名、按摩老人服務、家居探訪、義工、會員生日禮物、電影、活動
- (3) 23.8% 服務性，例如：散步、簡單行山；球類：手球、乒乓球、硬地滾球、籃球、檯球、足球、羽毛球、桌球、桌上冰壺；術式：太極、瑜珈、體操輕式、健體操、拉筋、呼吸法；訓練或比賽：芬蘭木柱、硬地滾球訓練、跑步、踏單車、家居運動、遠足、跳舞
- (4) 43.0% 運動類，例如：人工智能AI、手機資訊的認識、手機、電腦、電話應用程式、拍攝、新聞消息、最新科技應用、火災逃生、急救技巧、中風先兆
- (5) 26.2% 資訊類，例如：繪畫、花藝、手工藝、手繩結、寫字、唱歌、話劇、「無限亮」門票、電影欣賞、M+畫展、書法、寫生、環氧樹脂藝術、拍攝培訓、花藝設計、沙畫、聖誕製作
- (6) 26.6% 藝術類，例如：行山、郊遊、旅行、外地旅遊、室內外活動、遊船河；參觀/遊覽：迪士尼、挪亞方舟、益力多廠、可口可樂廠、宿營、郵輪
- (7) 14.5% 其他，請列明：
- (8) 30.8% 無填寫

(八) 你希望活動安排在什麼時間舉行？

可  多項

	星期一至五	星期六	星期日
上午	27.6%	24.3%	20.6%
下午	38.8%	34.6%	22.0%
晚上	26.2%	18.7%	8.9%

沒填寫：

(九) 你希望活動安排在什麼地點舉行？

可  多項

- (1) 中心內  (2) 其他：

(十) 你喜歡哪個報名方式？

- (1) 抽籤： (2) 先到先得：  
 (3) 其他： (4) 無填寫：

(有回應者建議可按報名者對活動的誠意度及積極性才予參加資格)

(十一) 你最高可接受哪個收費範圍的活動？

- (1) \$50至100： (2) \$101至\$150：  
 (3) \$151至200： (4) \$201或以上：  
 (5) 無填寫：

(十二) 你對於中心的16個服務質素標準有沒有意見？

沒有： 有： (回應者未有詳細註明或清晰表達具體意見)

無填寫：

(十三) 你對中心就社會福利署對中心「整筆撥款津貼有關的事宜」有沒有意見？

沒有： 有： (有回應者希望中心能得到更多撥款；亦有意見指出中心資源不足，令活動缺乏新意；同時有回應者建議加強手語翻譯協助；另有回應者感覺中心獲得的資源應該相當有限。)

無填寫：

非常滿意  
☺

非常不滿意  
☹

(十四) 你對於中心服務的整體評分？

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	無填寫
51.4%	21.0%	14.5%	6.1%	6.1%	0%	0%	0%	0%	0%	0.9%

8至10分：達86.9%

(十五) 其他意見：

- 改為平日外出活動，不要集中在星期日。
- 活動名額及種類太少，經常報不到或不合心意，收費相比其他 NGO 較高。
- 職員服務態度和藹可親，表現超越 100 分。
- 安排 QR 網上報名。
- 希望中心給會員自由自在，不需要就活動意見評分。

~~ 謝謝你的寶貴意見 ~~

2026年1月修訂

整體而言，是次問卷結果在中心服務、中心環境、接待服務、發放資訊、對職員 / 導師表現等的滿意度皆獲取高分，認同各項表現理想；而整體評分中共87%獲得 8 至 10 分。再次感謝各位會員認同及支持中心服務表現，希望中心未來繼續獲得會員的支持！

## P65-015-26/27 抹茶芝士蛋糕

日期：6/6/2026 (星期六)  
時間：上午11:30 – 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：\$30 / 1組家庭

內容：1. 抹茶未必人見人愛，抹茶甜品就車見車載！今次會用焗的方法製作芝士蛋糕，味道更香濃，一起來試試！

2. 歡迎會員與家人 / 照顧者、親子參加。

備註：1. 在中心製作完成後，需連同模具帶回家雪藏後方可食用。

2. 請帶備保溫袋和冰。

3. 可即場品嚐職員事前製作之同款蛋糕。

負責職員：陳銘豪先生



## P65-016-26/27 伸展健體操

日期：13/6/2026 (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：10人

對象：聽障、肢障會員及其家人 / 照顧者(優先)

收費：免費

內容：為鼓勵大家培養運動習慣，中心特別邀請了康樂及文化事務署外展教練為大家教授健體操，一起來動動身體吧！

備註：1. 由康樂及文化事務署派出合資格教練教授。

2. 請穿著合適之運動衣物和鞋履。

負責職員：陳銘豪先生

## 照顧者小資訊



### 睡得多 = 睡得好？

睡超過8小時，但起床時仍然感到疲倦？

其實 **良好的睡眠質素** 更重要！

如果起床後仍覺得累，可能你的睡眠階段多屬於淺睡期，未有進入深層睡眠，身體也因此難以得到休息，而感到精神不濟！

根據大部人的睡眠情況，  
「國際睡眠基金會」建議：

年齡	建議睡眠時間
0-3個月	14-17小時
4-11個月	12-15小時
1-2歲	11-14小時
3-5歲	10-13小時
6-13歲	9-11小時
14-17歲	8-10小時
18-25歲	7-9小時
26-64歲	7-9小時
64歲或以上	7-8小時

歡迎各位照顧者聯絡當值社工，  
分享你有關睡眠的狀況或想法，  
看看是否因有事困擾而影響你的  
睡眠質素。☺

### 睡眠小貼士



#### 把床留給睡覺用

- ◆ 不在床上進行與睡眠無關的事情，例如看電視、玩手機
- ◆ 如躺下15-30分鐘依然感覺清醒，應先暫時離床，進行一些放鬆活動，待有睡意時再嘗試入睡

#### 減少夜晚使用電子屏幕

- ◆ 應避免睡前一小時使用電子設備
- ◆ 屏幕上的藍光會干擾睡眠，抑制褪黑激素分泌

#### 保持活躍，適當運動

- ◆ 定期運動，尤其帶氧運動
- ◆ 避免睡前做劇烈運動



2026年6月6日 (六) 

### 父親節齊預祝 P072-26/27

時間：晚上7:30-晚上9:30 地點：中心  
交通：自行出席 名額：12人  
對象：中心會員 收費：\$40  
內容：1) 邀請男士分享作為父親的育兒及丈夫家務心得。  
2) 拉筋運動及遊戲。  
3) 茶點招待，感謝作為父親的辛勞。  
負責職員：陳國勇先生

2026年6月14日 (日)

### 可持續之旅 P078-26/27

集合時間：上午10:00  
集合地點：葵芳葵涌廣場正門  
時間：上午10:00-下午6:00 地點：荃灣、屯門  
交通：旅遊巴 名額：47人  
對象：聽障會員及義工  
收費：\$160 (包括旅遊巴及午餐)  
內容：早上去「木化石體驗館」窺探樹木昔日生長環境和地球歷史。  
中午去「入素」嚐試新派素食。下午「T-PARK [源·區]」  
導賞參觀、並可享用水療、足浴池設施。  
備註：1) 室內水療池是男女共同使用；足浴池在戶外花園位置，  
使用前請先到足浴池旁邊的花灑位置清洗腳部。  
2) 如想使用水療設施，請自備泳衣(可加白色/不脫色上衣)、  
毛巾、五元硬幣(儲物櫃用)。  
3) 患有傳染性或皮膚病徵狀及病徵(例如呼吸道感染疾病、  
肚瀉、紅眼症、手足口病、或皮膚破損)之人士請勿使用  
水療池。  
4) 身體不適、心臟病、孕婦、高血壓或低血壓、當日曾  
飲酒精飲品、過飽或過飢等人士均不適合使用水療設施。  
負責職員：馮婉婷姑娘

2026年6月13日 (六) 

### 「三高的預防及控制」講座 P074-26/27

時間：上午10:00-11:00  
地點：昇康滙 Healthy Square 尖沙咀梳士巴利道3號星光行1樓  
交通：自行出席 名額：30人  
對象：中心會員 收費：免費  
內容：由專業醫護人員講解甚麼是三高，三高的成因、症狀。  
應如何預防及控制。設答問時段。  
備註：活動由盈健醫療集團提供服務。  
負責職員：鄧玉嫻姑娘

2026年6月13日 (六) 

### 血管年齡彈性測試 P075-26/27

時間：上午11:00-中午12:00  
地點：昇康滙 Healthy Square 尖沙咀梳士巴利道3號星光行1樓  
交通：自行出席 名額：30人  
對象：中心會員 收費：免費  
內容：血管在體內扮演著重要角色，若失去彈性，血管若變得  
又脆又硬，血管管腔也隨之變窄，血壓很可能失控，威脅  
生命。醫護人員使用儀器為你檢測「血管年齡彈性」，  
並詳細講解檢測結果及建議，透過檢測，讓你知道自己的  
血管年齡，及早提高警覺，預防心血管疾病。  
備註：活動由盈健醫療集團提供服務。  
負責職員：鄧玉嫻姑娘

2026年6月20日 (六) 

### 同心同行義工日 P077-26/27

集合時間：上午7:45  
集合地點：葵芳港鐵站D出口 (唐記包點附近)  
時間：上午7:45-中午12:00 地點：葵芳  
交通：自行出席 名額：10人  
對象：中心會員 收費：免費  
內容：1) 集合、活動簡介。  
2) 義工服務時間。  
3) 集合及檢討。  
負責職員：陳國勇先生

2026年6月13日 (六) 

### 血糖指數及Inbody智能身體檢測 P076-26/27

時間：中午12:00-下午1:00  
地點：昇康滙 Healthy Square 尖沙咀梳士巴利道3號星光行1樓  
交通：自行出席 名額：30人  
對象：中心會員 收費：免費  
內容：1) 血糖指數檢測：目的在於通過監測血液中的葡萄糖濃度，  
評估糖代謝狀態，並幫助診斷、管理糖尿病及預防併發症。  
2) Inbody智能身體檢測是讓參加者有效得知：內臟脂肪分析、  
隱性肥胖風險、跌倒風險評估、肌少症風險、細胞健康  
測試(備註：如4月18日已完成了此項檢測，不用再做)。  
備註：活動由盈健醫療集團提供服務。  
負責職員：鄧玉嫻姑娘

2026年6月20日 (六) 

### 健康番茄吞拿魚多士 P084-26/27

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：\$20  
內容：教授參加者以常見食材，製作健康美味多士，簡單又易做。  
備註：請自備食物盒/食物袋。  
負責職員：社工鍾裕聲先生

**體適能體驗** P064-26/27

時間：下午2:30-3:30

地點：中心

交通：自行出席 / 中心復康巴 (暫定)

名額：8人

對象：肢障會員及其照顧者、義工

收費：免費

內容：由香港傷殘青年協會推行的「香港賽馬會慈善信託基金推動賽馬會躍動無界計劃-共融·動力」，安排教練為會員提供體適能體驗，一起來動一動，保持強健體魄。

備註：1) 請穿著合適運動之衣物。

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)。

負責職員：社工鄭美華姑娘

**「健康寶」樂齡好幫手** P083-26/27

時間：下午4:30-5:30

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：「健康寶」是香港中文大學賽馬會老年學研究所開發的免費應用程式，提供12項與老化相關的早期健康測試及教育資源，同時結合社區資源庫，讓長者及護老者輕易搜尋健康與社區照顧服務。

是次活動主要是介紹「健康寶」的使用方法及支援下載。

負責職員：馮婉婷姑娘

## 2026年6月26日(五)

**手語Chat一番(105)** P073-26/27

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6月27日(六)

**手語有話聊(2)** P085-26/27

時間：下午5:30-6:30

地點：中心

交通：自行出席

名額：8人

對象：聽障會員及曾參與本中心手語課程之學生

收費：手語班學生 \$10、聽障會員免費

內容：是次主題：模擬診所

手語班學生：可以在一個安全的環境下嘗試醫療翻譯

聽障會員：可以體驗做認知功能測試的過程，並可以取得參考結果。

備註：建議參加者先自行下載「健康寶」應用程式，以便進行健康測試。

負責職員：馮婉婷姑娘

## 2026年6月27日(六)

**香港郵政之旅** P079-26/27

時間：上午10:00-下午3:30

地點：九龍灣、馬鞍山

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

內容：1) 參觀位於九龍灣的中央郵件中心。

2) 於馬鞍山西沙Go Park 自費午餐及遊覽。

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：社工鄭美華姑娘

**P65-26/27 吳家坐式太極**

日期：6月30、7月7、14日(逢星期二)

時間：上午11:30 - 下午12:30

地點：中心

交通：自行出席 / 中心復康巴 (暫定)

名額：8人

對象：肢障會員

堂數：3堂

收費：免費

內容：由香港傷殘青年協會推行的「香港賽馬會慈善信託基金推動賽馬會躍動無界計劃-共融·動力」，安排教練教授會員吳家坐式太極，讓參加者結合呼吸與動作，強化上肢與核心，並有助調理身心。

備註：1. 請穿著合適運動之衣物。

2. 名額有限，先報名先得。

3. 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)。

負責職員：社工鄭美華姑娘

**招募**

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

