基督教靈實協會 HAVEN OF HOPE CHRISTIAN SERVICE

尊重生命 • 改變生命

靈實白普理景林社區健康發展中心

2023年1月至3月活動季刊

歡迎大家追蹤以下平台接收中心最新資訊！

facebook

YouTube

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

金句分享

耶利米哀歌 3 : 22-23「耶和華的慈愛永不斷絕，他的憐憫永不止息。每天早晨都是新的；你的信實多麼廣大！」

日月星辰四時運轉，人間的歲月也周而復始，萬物也各按其時循環不息。聖經告訴世人，耶和華就是那位創天造地的神，因祂對人永不斷絕的慈愛，和永不止息的憐憫，讓人能經歷每天早晨起床，有新一天的祝福。不管昨如何，每天就是新的開始，好好為今天而活，願神的慈愛和憐憫常伴你身邊！

服務宗旨

透過跨專業團隊，建構全人健康網絡。

中心職員

俞美雲 (營運總經理)
唐佩蕙 (營運經理)
洪志明 (隊長及社工)
黃雅琦 (註冊護士)
曾美玉 (社工)
鍾詠汶(社工)
譚敏慧 (資深職業治療師)
蔡欣穎 (職業治療師)
梁洛妍 (資深物理治療師)
劉智盈 (活動統籌主任)
楊坤茹 (文員)
陳白莉 (文員)
雷寶嫻 (助理)復康服務員
霍玉明 (助理)復康服務員
謝文耀 (助理)復康服務員暨司機
梁敏儀 (服務支援助理)

會員制度及收費

1. 申請資格

1.1. 所有十二歲或以上，持有香港有效身份証明文件的人士，不論種族、膚色、宗教或個人喜好，均可申請成為中心個人會員。

1.2. 直系親屬只包括同住的直系家庭成員，可以包括多代的父母或子女，但不包括家傭。

1.3. 會員有效期為由申請日期開始計算12個月。

1.4. 參加者一經辦理入會手續，會員費概不發還。

2. 申請方法

於開放時間帶同身份證明文件正本及會費到本中心會址辦理。
(不足18歲者必須家長於申請表上簽名同意)

3. 費用

會員制度	收費	
	首次申請 (優惠價#)	續會* (優惠價#)
家庭會籍 (家庭成員最少一位是在申辦會籍時為18 歲或以上)	**$50 ($15)**	**$45 ($10)**
個人會員 (12歲或以上)	**$30 ($10)**	**$25 ($5)**

#優惠價只適用於綜援家庭、60歲以上人士，申請者必須出示有關証明文件。

*提早續會會員可由會員證失效後才從新計算新一年會籍。

*續會手續必須於會員證到期後一個月內辦理，否則當首次申請及需繳付首次申請費用。

4. 退出會籍手續

會籍有效期屆滿後如不更新會籍當自行退出論，另外如欲退出會籍者，請以書面通知本中心，申請者餘下的附屬會籍亦將一併退會處理，有關服務單位會於收得通知後即時接納，惟已交之會費將不獲退還。

一般報名須知

1. 所有報名者必須符合該活動的參加資格，詳情可見活動宣傳資料。
2. 如活動設有名額限制，篩選過程一般是以先到先得為原則，額滿即止；部分對參加者有特別要求的活動會設有特定的挑選 / 面見程序，有關程序請參考個別活動的宣傳資料。
3. 符合活動參加資格之會員可以會員收費報名參加活動，惟會員報名時必須出示有效會員證。其他合資格人士可以非會員收費參加活動，其報名手續與會員無異。部分活動設優惠收費名額(例如：領取綜合社會保障援助人士適用)， 詳情可參閱活動宣傳單張或向中心職員查詢。
4. 參加者於報名後必須保留有關正式收據直至活動完結，並於活動當日/課堂首堂出示收據，以便負責職員核對。
5. 所有參加運動及健康班人士，必須在上課前填寫健康聲明書交中心存檔，18歲以下參加者需由家長代為填寫。

恆常班組報名須知

1. 所有參加了恆常班組參加者需於每期之最後一堂或之前繳交新一期學費。中心不會為未有繳交學費之參加者預留名額。
2. 恆常班組活動設後備輪候名單，輪候者在接獲取錄通知後，須於三個工作天內辦理報名及繳交所需費用，逾期將當作棄權。
3. 部份班組接受插班報名，插班收費將按課堂收費比例收取。
4. 參加者不可將已報名之活動名額私下轉讓別人。
5. 參加者若因私人理由未能出席班組活動，不會作出補堂及退款。
6. 兒童班組參加者可由家長代為向中心申請「出席證明」，惟每份申請需繳交行政費港幣三十元正。每份出席證明只會列出申請人最近三年內，及最多六項曾參加之課程項目。
7. 惡劣天氣活動安排請參考《熱帶氣旋或暴雨訊號之安排》。

參加活動需知

1. 參加者需按活動日期、時間及地點準時出席所報名之活動，中心不會個別提服務資訊示參加者出席活動。
2. 請家長按時接送子女出席班組活動，本中心未能提供暫託服務。
3. 參加運動班人士，必須在上課前填寫健康聲明書。
4. 課程內容只供參考之用，本中心會因應參加者能力及需要而作出增刪或調節，並保留修訂班組事宜之一切權利。
5. 本中心於活動進行中，會安排攝錄及拍照，作日後宣傳紀錄用途，如有不同意者，請於活動進行前與活動負責人聯絡。
6. 參加者如違反中心規則，中心有權取消其參加資格，已繳交之款項亦不獲退還。

活動更改取消及退出申請安排

所有退款申請，已繳交的**會員申請費用將不獲發還**。

班組活動舉行前，參加者可於以下情況退出活動而獲本中心全數退還已繳交費用：

1. 參加者因私人理由要求退出活動，須於活動舉行前最少十四天帶同正式收據於開放時間親臨本中心提出申請，並需按程序繳交行政費用港幣三十元正，逾期將不獲發還任何款項。
2. 如班組報名人數不足，參加者所繳交之費用，會按程序全數退回。參加者可以在接獲中心職員通知後一個月內憑正式收據取回退款，逾期作廢。
3. 因中心行政調動(例如： 導師請假、場地維修等) 導致活動需作改期或取消，參加者所繳費用，亦可按程序全數退回。參加者可以在接獲中心職員通知後一個月內憑正式收據取回退款，逾期作廢。
4. 本中心保留更改活動及退款決定的權利。

班組活動舉行當日或在進行中，參加者因以下情況退出活動將不獲本中心退還已繳交費用：

1. 如本中心因行政理由未能如期舉行活動，例如：導師請假、停電或場地受阻等，本中心會安排補課或改期，**惟本中心不會安排退還已繳交費用**予未能出席補堂之參加者。
2. 如遇特別事故影響活動進行，屬非本中心所能控制的情況（例如：颱風、暴雨、自然災禍等），在一般情況下，本中心不會安排補課、改期及不會退還　已繳交費用。
3. 本中心保留更改活動及退款決定的權利。

新型冠狀病毒疫情下之特別安排

因應新型冠狀病毒感染的情況，本中心將採取一系列的防疫措施，以保障參加者及職員之安全。

進入中心人士：

1. 需要使用「安心出行」及「疫苗通行證」。
2. 必須量度體溫、用消毒酒精搓手並佩戴口罩，盡量保障個人和其他人士；
3. 如發現有發燒或呼吸道感染病徵，如發燒、咳嗽及氣促等情況，將被拒絕進入中心內；
4. 如同住家庭成員或曾與確診病者有緊密接觸的人士，而沒有被要求接受強制檢測，必須已進行7天隔離，並取得陰性結果才可進入中心。
5. 如被介定為強制檢測對象，必須向中心申報，完成檢測並取得陰性結果，否則將被拒絕進入中心內。

班組/活動：

1. 因應疫情最新情況，本服務單位的活動會參照教育局、康文署及社會福利署指引作出延期、取消或改為zoom進行。

熱帶氣旋或暴雨訊號之安排

惡劣天氣指引	一號颱風信號	三號颱風信號	八號或以上颱風信號	黃色暴雨警告	紅色暴雨警告	黑色暴雨警告	暴雷警告
中心開放服務	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓
中心室內活動	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓
戶外活動	視乎天氣而定 * 備註2	✗	✗	視乎天氣而定 * 備註2	✗	✗	視乎天氣而定 * 備註2

1. 中心會因應天文台在活動前2小時或最新之公佈決定活動之安排。
2. 根據天文台公佈所有熱帶氣旋及暴雨訊號除下三小時後，本中心服務及班組將會恢復正常。
3. 當天文台宣佈未來兩小時內將懸掛八號或以上風球，或將發出黑色暴雨警告訊號，在此期間，所有中心以外的活動全部取消，而中心內活動則照常進行。唯參加者及家長可自行考慮天氣，道路及交通等情況，提早離開中心。
4. 職員將確保已在中心內參加者安全下，始讓他們離開中心。請家長盡快到中心接子女。
5. 恆常班組如因天氣惡劣而須取消，課程將順延一堂舉行。
6. 凡因惡劣天氣而暫停之戶外活動，中心會因應情況將取消或改期。若活動取消，參加者可在接獲職員通知後一個月內憑正式收據到中心安排退款 (需扣除已支出的金額)。中心並不會安排退款予因活動改期而未能出席之參加者。

備註：

1. 雷暴的發展、移動與消散可以非常迅速，也有可能只影響局部地區，參加者請致電中心查詢最新活動安排。
2. 如預料天氣情況會訊速惡化，活動需要即時終止。

※以上資料以本機構最新修訂於2021年5月※

活動花絮

兒童及幼兒爵士舞班學員參加表演活動

無煙躍動社區獎勵計劃
得獎者

手機班學員功課
「動動手我也來做長輩圖」

參觀香港故宮文化博物館

香港道教聯合會圓玄學院第三中學
義工服務日「耆樂暢遊學手機」

友里相聚 - 親子遊蹤參觀活動

活動推介

親子跳繩體驗班

內容：由導師帶領學習不同跳繩技巧，藉此體驗運動樂趣，
有益健康及促進親子關係。

日期：2023年2月17日及2月24日

時間： 下午4:00 - 5:00

地點：職業訓練局青年學院禮堂(將軍澳陶樂路11號)

名額：10對親子

費用：免費

負責職員：鍾姑娘(註冊社工)、鄭先生(家庭生活教育組註冊社工)

備註：此活動與靈實家庭生活教育組合辦。

福音事工

聚會時間表

主日祈禱會	星期日	上午9:30-9:50
主日崇拜/兒童主日學	星期日	上午10:00-11:30
裝備成長天地	星期日	上午11:45-下午1:0
大專生小組	星期日	上午11:45-下午1:00
職青小組	每月二、四週	晚上
男士小組	每月一、三週 星期日	下午2:00-3:30
婦女查經班	星期六	上午10:00-中午11:30
長青團	每月第二、四週 星期四	下午1:30-2:30 下午2:45-3:45

基督教會忠愛堂

地點:將軍澳景林邨景榕樓地下二號

傳道人:錢慧明姑娘、黃文先生

電話: 2274 4716

兒童恆常班組

童心樂畫系列

**舊生如欲繼續報讀下一期之課程，請於每期最後一堂或之前報名及繳交課程費用，逾期將由輪候生補上。

上課地點：靈實景林中心

導師：蔡紅婭女士 (A姐姐)

幼兒綜合畫A班

時間	上午9:30 - 10:30	對象	3 - 6歲	名額	8人
日期	7/1 - 28/1/2023 (逢六)，共4堂，會員 $300 / 非會員 $350 4/2 - 25/2/2023 (逢六)，共4堂，會員 $300 / 非會員 $350 4/3 - 25/3/2023 (逢六)，共4堂，會員 $300 / 非會員 $350				

幼兒綜合畫D班

時間	上午10:40 - 11:40	對象	3 - 6歲	名額	8人
日期	7/1 - 28/1/2023 (逢六)，共4堂，會員 $300 / 非會員 $350 4/2 - 25/2/2023 (逢六)，共4堂，會員 $300 / 非會員 $350 4/3 - 25/3/2023 (逢六)，共4堂，會員 $300 / 非會員 $350				

內容：導師著重啟發學員不同的繪畫技巧，從而培養出他們獨立思考能力及對美術的興趣。

兒童開心畫室

時間	上午11:50 - 12:50	對象	7 - 12歲	名額	8人
日期	7/1 - 28/1/2023 (逢六)，共4堂，會員 $300 / 非會員 $350 4/2 - 25/2/2023 (逢六)，共4堂，會員 $300 / 非會員 $350 4/3 - 25/3/2023 (逢六)，共4堂，會員 $300 / 非會員 $350				

內容：每堂設有不同的主題，教授兒童基本繪畫技巧、不同顏料的上色方法及力度的掌握、學習光暗的變化和色彩的運用等。

備註：1. 費用包括材料費，請自備鉛筆、擦膠、粉彩、畫簿(約A3大小)及圍裙手袖。
2. 如受疫情影響無法面授，將轉為線上模式授課。
3. 疫情期間需帶口罩上課。

有興趣人士歡迎透過以下方式向本中心查詢及報名
電話：2701 0602　　Whatsapp：6679 2271

兒童恆常班組

**舊生如欲繼續報讀下一期之課程，請於每期最後一堂或之前報名及繳交課程費用，逾期將由輪候生補上。

上課地點：靈實景林中心

開心健腦系列

合辦機構 : Miss Kiki Workshop

幼兒非洲鼓					
時間	下午3:40 - 4:40	對象	3 - 6歲	名額	8人
日期	4/2 - 18 /3/2023 (逢六)，共7堂，會員 $700 / 非會員 $750				
內容 : 非洲鼓的基本節奏、拍子及非洲民謠，學習非洲鼓不但能提升專注力和個人音樂感，還能讓兒童學習團隊精神。透過打鼓，兒童亦可認識不同情緒，並學習抒發情感，及驅使兒童嘗試新事物及面對新挑戰。					

備註：
1. 如受疫情影響無法面授，將轉為線上模式授課。

強心健體系列

導師 : 黃文偉先生

兒童跆拳道A					
時間	晚上6:30 - 7:30	對象	6 - 12歲	名額	10人
日期	9/1 - 16/1/2023 (逢一) ，共2堂，會員 $90 / 非會員 $140 6/2 - 27/2/2023 (逢一) ，共4堂，會員 $180 / 非會員 $230 6/3 - 27/3/2023 (逢一) ，共4堂，會員 $180 / 非會員 $230 *1月23及30日暫停				
兒童跆拳道B					
時間	晚上7:40 - 8:40	對象	4 - 12歲	名額	10人
日期	9/1 - 16/1/2023 (逢一) ，共2堂，會員 $90 / 非會員 $140 6/2 - 27/2/2023 (逢一) ，共4堂，會員 $180 / 非會員 $230 6/3 - 27/3/2023 (逢一) ，共4堂，會員 $180 / 非會員 $230 *1月23及30日暫停				
內容 : 學習跆拳道基本招式及動作，強健體能及鍛鍊身體。經導師推薦可參加公開升帶試及比賽，增加技術體驗。					

合辦機構：香港聯盟跆拳道協會
備註：
1. 參加者於適應期後由教練代購道袍，費用約$400。
2. 新參加者穿著輕便運動服裝上課。
3. 參加者須由家長代表簽署健康聲明書，有效期半年。
4. 疫情期間需帶口罩上課。

兒童恆常班組

強心健體系列

**舊生如欲繼續報讀下一期之課程，請於每期最後一堂或之前報名及繳交課程費用，逾期將由輪候生補上。

上課地點：靈實景林中心

導師：盧凱兒女士

幼兒爵士舞C班

時間	上午09:45 - 10:45	對象	3 - 6歲	名額	8人
日期	7/1 - 28/1/2023 (逢六) ，共4堂，會員 $260 / 非會員 $310 4/2 - 25/2/2023 (逢六) ，共4堂，會員 $260 / 非會員 $310 4/3 - 25/3/2023 (逢六) ，共4堂，會員 $260 / 非會員 $310				

幼兒爵士舞D班

時間	上午11:55 - 12:55	對象	5 - 8歲 或獲准之舊生	名額	8人
日期	7/1 - 28/1/2023 (逢六) ，共4堂，會員 $260 / 非會員 $310 4/2 - 25/2/2023 (逢六) ，共4堂，會員 $260 / 非會員 $310 4/3 - 25/3/2023 (逢六) ，共4堂，會員 $260 / 非會員 $310				

幼兒爵士舞E班

時間	上午10:55 - 11:55	對象	只限獲准升班之舊生	名額	8人
日期	7/1 - 28/1/2023 (逢六) ，共4堂，會員 $280 / 非會員 $330 4/2 - 25/2/2023 (逢六) ，共4堂，會員 $280 / 非會員 $330 4/3 - 25/3/2023 (逢六) ，共4堂，會員 $280 / 非會員 $330				

內容：本課程適合幼兒舒展大小肌肉的運動，配合輕快舞步，讓兒童在快樂的氣氛環境下，認識方向及手足的配合以加強肌肉及關節的動力及靈活性。

備註：

1. 課程採用澳洲R/A/D芭蕾舞及C/S/T/D爵士舞課程教授。
2. 參加者須由家長代表簽署健康聲明書，有效期半年。
3. 請穿著輕便運動服裝及帶備飲用水上課。
4. 疫情期間需帶口罩上課。

有興趣人士歡迎透過以下方式向本中心查詢及報名
電話：2701 0602　Whatsapp：6679 2271

**舊生如欲繼續報讀下一期之課程，請於每期最後一堂或之前報名及繳交課程費用，逾期將由輪候生補上。

上課地點：靈實景林中心

成人恆常班組

強心健體系列

太極班

導師：黃約翰師傅 / 助教鄭侃娟

時間	下午2:15 - 3:15	對象	16歲或以上有興趣人士	名額	10人
日期	7/1 - 25/3/2023 (逢六) ，共10堂，會員 $200 / 非會員 $250 *1月21及28日暫停兩節				

內容：太極是一項揉合醫學、養生、技擊、自衛、攻守兼備、剛柔並濟的健康運動。參加者透過學習太極改善血液循環，促進身陳代謝，也可強化身體機能，改善關節靈活性，同時亦有效舒緩壓力。適合任何人士參加。

備註：
1. 必須穿運動鞋，疫情期間需帶口罩上課。
2. 須簽署「健康聲明書」。

伸展班星期一

導師：趙美霞女士

時間	上午9:30 - 11:00	對象	18歲或以上有興趣人士	名額	10人
日期	9/1 - 27/3/2023 (逢一) ，共11堂，會員 $660 / 非會員 $710 *1月23日公眾假期暫停				

伸展班星期五

時間	上午9:30 - 11:00	對象	18歲或以上有興趣人士	名額	10人
日期	6/1 - 31/3/2023 (逢五) ，共13堂，會員 $780 / 非會員 $830				

內容：透過身體各部份的伸展運動，強化肌肉，促進血液循環、消除緊張、消除疲勞，提升集中能力及調整身心健康。運動在地墊上進行。

備註：
1. 疫情期間需自備地墊及帶口罩上課 。
2. 請穿著舒適運動服，如有需要請自備毛巾及水。
3. 避免活動前三小時飽食。
4. 須簽署「健康聲明書」。

有興趣人士歡迎透過以下方式向本中心查詢及報名
電話：2701 0602　　Whatsapp：6679 2271

成人恆常班組

**舊生如欲繼續報讀下一期之課程，請於每期最後一堂或之前報名及繳交課程費用，逾期將由輪候生補上。

上課地點：靈實景林中心

強心健體系列

集體舞A班				導師：李少英女士 (Lisa)	
時間	上午10:00 - 11:30	對象	18歲或以上有興趣人士	名額	10人
日期	5/1 - 26/1/2023 (逢四) ，共4堂，會員 $200 / 非會員 $250 2/2 - 23/2/2023 (逢四) ，共4堂，會員 $200 / 非會員 $250 2/3 - 23/3/2023 (逢四) ，共5堂，會員 $250 / 非會員 $300				
內容：在輕快的音樂下，跟隨拍子學習不同的舞步，如：中國舞、山地舞、排排舞、民族舞及拉丁舞等，藉此有助改善心肺功能及舒緩壓力。					
備註： 1. 請穿著白底運動鞋，舒適運動服，如有需要請自備毛巾及水。 2. 避免活動前三小時飽食。 3. 須簽署「健康聲明書」, 有效期為半年。					

開心健腦系列—趣味學習篇

(ZOOM網上) 指語傳愛 - 手語班				導師：曾麗嬋女士	
時間	上午9:45 - 11:30	對象	18歲或以上有興趣人士	名額	12人
日期	6/1 - 24/3/2023 (逢五) ，共12堂，會員 $300 / 非會員 $350 *1月20及27日暫停兩節				
內容：由經驗導師教授基本手語技巧，並以歌曲體驗新一種無障礙溝通。					
備註： *此活動需自行在家進行，並需懂得使用ZOOM應用程式。 *如課堂有錄影，學員可在7天內網上重溫該課堂。					

成人恆常班組

**舊生如欲繼續報讀下一期之課程，請於每期最後一堂或之前報名及繳交課程費用，逾期將由輪候生補上。

上課地點：靈實景林中心

摩登長者系列-健腦篇

負責職員：劉姑娘

(ZOOM網上) 劉姑娘每月FUN享			
時間	上午10:30 - 11:30	對象	60歲以上有興趣人士
日期	每月一至兩次，網上舉行		
內容	參加者透過手機 / 電腦使用ZOOM，在網路上與街坊分享生活點滴，並由劉姑娘帶大家眼睛去旅行，由古董事物到創科領域刺激大腦活動，更可增強社交能力與溝通技巧及了解周邊生活時事。		

(ZOOM網上) 網上運動班			
時間	上午11:30 - 12:00	對象	60歲以上有興趣人士
日期	每月一至兩次，網上舉行		
內容	參加者透過手機/電腦使用ZOOM應用程式，在家亦能學會簡單家中運動，保持健康笑容添活力。 (如: 毛巾操 /愛笑健腦操)		

備註：
此活動需自行在家進行，並需懂得使用ZOOM應用程式

有興趣人士歡迎透過以下方式向本中心查詢及報名
電話：2701 0602　　Whatsapp：6679 2271

中心活動

康賢婦女小組

內　容：身、心、靈健康活動，本季有賀年吊飾製作、信仰探討、運動班等
對　象：婦女
日　期：2023年1月10日、2月14日、3月14日 (逢二，每月一次)
時　間：上午10:00 - 11:30
地　點：靈實白普理景林社區健康發展中心
名　額：12人
費　用：會員免費
負責人：社工洪姑娘 / 忠愛堂錢姑娘
備註：此活動與基督教會忠愛堂合辦

長者剪髮服務

內　容：由剪髮義工隊為區內長者提供免費剪髮服務
對　象：65歲或以上長者
日　期：2023年3月1日(星期二)
時　間：下午1:40 - 3:40
地　點：靈實白普理景林社區健康發展中心
名　額：20人
費　用：免費(會員優先)
負責人：社工鍾姑娘
備註：名額有限，先到先得

有興趣人士歡迎透過以下方式向本中心查詢及報名
電話：2701 0602　　Whatsapp：6679 2271

寄

如未能投寄請退回：將軍澳景林邨景榕樓地下2號
靈實白普理景林社區健康發展中心

中心開放時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 下午 1:00		✓	✓	✓	✓	✓
下午 2:00 下午 6:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓ *開放至下午5:00
晚上 6:00 晚上 8:30	✓					
星期日及公眾假期休息			*午膳時間：下午1:00-2:00			

中心位置圖

靈實白普理景林社區健康發展中心

地址：將軍澳景林邨景榕樓地下2號
電話: 2701 0602
傳真: 2704 7437
電郵:klchd@hohcs.org.hk
機構網址: www.hohcs.org.hk

facebook YouTube