



聖公會聖匠堂社區中心
S. K. H. HOLY CARPENTER CHURCH
COMMUNITY CENTRE

社區·轉化·資源·人情味

龍城之友·社區網絡計劃

龍情

單月刊 第三期
11-12 月, 2020 年

計劃/ 中心同工介紹
資源/ 社區資源整合
專訪/ 龍友專欄
活動/ 中心最新活動



心靈
雞湯

捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



Operated by
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited
由香港聖公會福利協會有限公司營運

香港賽馬會社區資助計劃 龍城社區網絡計劃

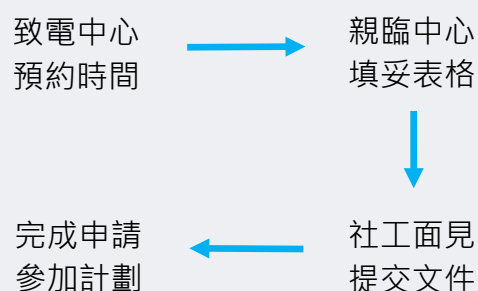
計劃簡介

本計劃於 2005 年 4 月起獲香港賽馬會社區資助計劃贊助，推行龍城社區網絡計劃，計劃主要服務九龍城區內的基層家庭，當中包括低收入家庭、新移民、以至兒童及青少年。

計劃目標

凝聚家庭各成員，促進彼此的正面溝通及鞏固家庭支援網絡。另外，本計劃積極鼓勵基層家庭參與地區工作，從而接觸不同社群，增進彼此的認識及了解，加強對社區歸屬感，最終建立和諧、共融的社區。

申請程序



參與福利

1. 豁免會員收費 (三年)
2. 優惠價參加龍友及中心活動
3. 定期收到中心刊物及活動資訊
4. 免費享用多用途活動室：包括電腦借用、康健設備等

龍城之友

對象：九龍城區內基層家庭

查詢：3960 4331

負責職員：文 Sir / 蔡姑娘 / 陳 Sir

中心地址：紅磡戴亞街一號四樓

中心開放時間

	星期一至五	星期六
上午	√	√
下午	√	√
晚上	√	

龍城社區網絡計劃

陳 Sir

社工

蔡姑娘

社工

文 Sir

社工

黎姑娘

計劃助理

社區活動

- ※ 共享墟 (二手物及技能分享平台)
- ※ 家庭探訪
- ※ 惜飲惜食 (食物回收分享平台)
- ※ 談談情跳跳舞
- ※ 節慶活動 (新年、中秋、聖誕節)
- ※ 技能共享 (剪髮、衣車、家居維修)

兒童活動

- ※ 生涯規劃活動
- ※ 學校支援活動
- ※ 新來港適應活動
- ※ 歷奇活動
- ※ 暑期興趣班
- ※ 體育活動

親子活動

- ※ 家長小組
- ※ 手工藝、英語小組
- ※ 烹飪廚藝
- ※ 惜共聚
- ※ 親子行山

義工服務

- ※ 親子、社區義工
- ※ 義工訓練 (溝通技巧、自我成長、與孩子相處等)
- ※ 義工獎勵計劃

健康活動

- ※ 使用健康檢查設備
- ※ 社區醫療優惠介紹
- ※ 健康講座及工作坊

今期職員介紹：蔡姑娘

大家好，我是蔡姑娘。平日我在中心主要與龍城之友面見，舉辦家長小組，親子小組，龍城探訪及學校服務。

我的日常興趣是行山，做運動，畫畫，看書，做手工，歡迎大家介紹街坊參加龍城之友，希望日後在中心的各活動見到大家啦！



蔡姑娘帶領的活動...

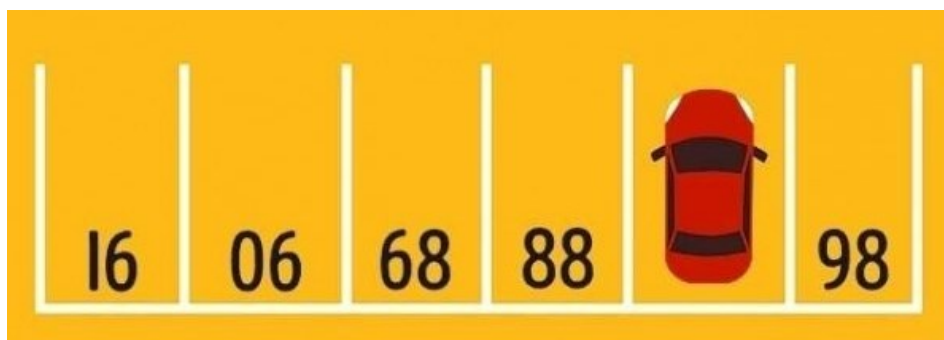


互動 龍情

各位龍友，疫情下我們好多時每日對住電腦、手機。不如用 10 分鐘時間放下電子裝置，同屋企人完成以下挑戰，把「答案」傳回中心手機，加油！

1|

這台車底下的數字是多少？



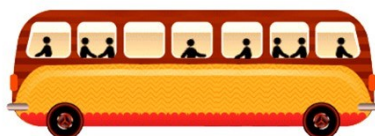
2|

你從 1 寫到 100，請問你總共寫了幾次數字『8』呢？



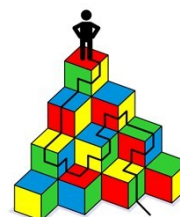
上期答案：

1|



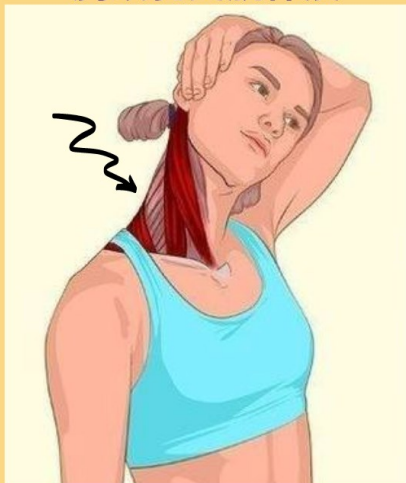
因為從照片上沒看到車門，表示車門在沒拍到的那一側，所以車頭在右邊。

2|



居家拉筋小運動

胸鎖乳突肌伸展



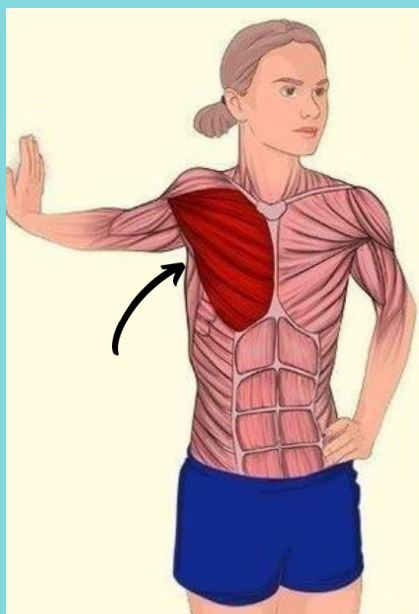
用手叉腰，小心地仰頭，如果你想伸展多一點，可以把手壓在前額上，並小心地下壓。

胸肌 背闊肌



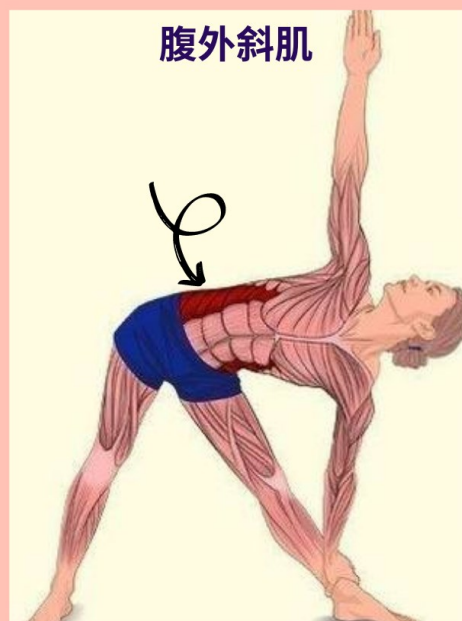
站立，保持半身距離，用雙手撐著牆壁並彎腰，手臂伸直。

胸肌



單手扶著牆壁，重心前移，然後轉動身體，胸部感覺有拉伸即可。

腹外斜肌



寬一點地開啟雙腳，向左側彎腰時，把左手放在腳踝上，然後伸直右手看右手，做完換另一邊。

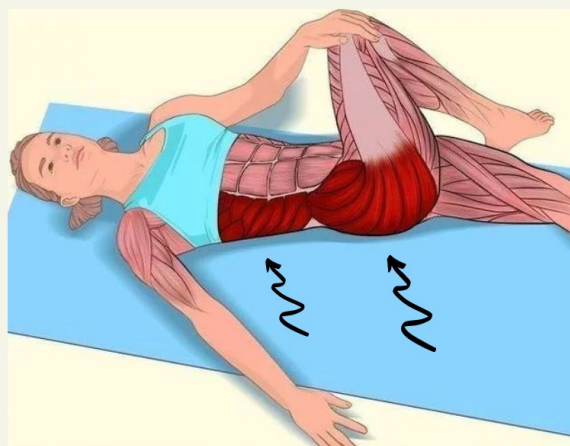
每月十分鐘，比自己放鬆

脛骨前肌



挺直後背坐在地上，伸直雙腳
彎曲左膝，把左腳放在右邊大腿
上，做完後換另一邊。

臀肌+腹外斜肌



躺在地，彎曲你的右膝蓋，把右
腳向左移動，並用左手按壓，做完
後換另一邊。

腹肌



把雙手放在腳上，慢慢將臀部
向前推。

股四頭肌 髖屈肌



左腳邁前，右膝跪下，用手把右腳
拉向骨盆，做完後換另一邊。

九龍城區「資源服務」你要識！

香港聖公會 - 九龍城家庭支援網絡服務

1 | 恩澤膳-短期食物援助計劃

服務內容

提供經營養師評估的膳食，包括米、副糧、罐頭、食物券、餐券、嬰兒用品及按個別健康需要的特別餐。為有需要人士提供不多於八星期的短期支援。

服務對象

香港居民，居住於九龍城區，經證實難以應付日常食物開支個人或家庭。



2 | 在職家庭津貼計劃*

申請資格

- ※ 住戶(包括 1 人住戶)
- ※ 符合每月工作時數要求(容許合併計算所有住戶成員的工時)
- ※ 符合每月入息及資產限額

每月津貼：(視乎工時及住戶人數)

	全額	3/4 額	半額
基本津貼	\$800	\$600	\$400
中額津貼	\$1,000	\$750	\$500
高額津貼	\$1,200	\$900	\$600

? 我不懂填表格...

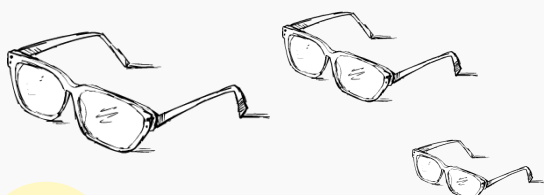
- * 申請家庭可由職員協助填寫
- * 敬請致電預約

查詢電話：5638 4799 / 2760 0115

中心地址：九龍真善美村低座一樓

每名合資格兒童的兒童津貼
(視乎住戶入息)

全額	3/4 額	半額
\$1,000	\$750	\$500



3| 心意瞳分享

一加一分享計劃：

為有需要人士提供免費眼鏡及義務驗眼服務。

- ※ 對象：基層人士(已有眼睛資助計劃除外，如綜援)
- ※ 名額：每月 10 名
- ※ 備註：請提供有關文件(如全津、半津、職津證明文件)到中心登記，須先在中心作初步測試，待批核後再到沙田或荔枝角店舖作詳細驗眼。

<由瞳視一家提供>

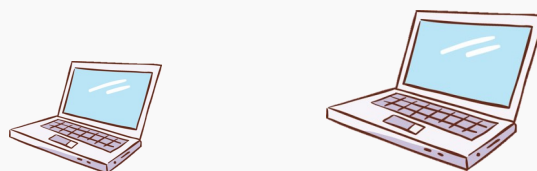
4| 免費電腦檢查服務

服務對象：

- ※ 居住於九龍城區及
- ※ 領取綜援或書簿全津學童家庭

有需要家庭：親臨本中心向職員索取電腦檢查申請表格及提交有效證明文件

香港寬頻電腦醫生會以電話通知結果及安排上門檢查時間。



<敬請致電預約>

查詢電話：2711 9229 / 5638 4799

中心地址：九龍真善美村低座一樓

龍友・專欄分享・(一)



親子工作體驗分享：社工篇

- 忐忑 -

七年前剛來港定居的時候，經朋友介紹加入了聖匠堂，在龍城計劃社工的幫助下，我渡過了初來港的忐忑和迷茫，了解社區中心和周圍的生活環境。第一次去海洋公園就是得益於聖匠堂組織的活動。在這裡結識了很多朋友，參加義工訓練，逐步融入香港生活。

- 驚訝 -

我一直認為，社工要有很多很多的愛心；透過這次活動我才發現，原來僅僅有愛心還不夠，更需要很多技巧、耐心和責任感，原來不同的個案，社工要根據年齡、性別、職業、也從環境、服飾、用詞、語氣、肢體語言等等許多細節方面著手；期間還有大量的報告要寫，讓我大開眼界，了解社工工作。

原來我們參加的每一個活動，社工除了大量的準備工作，還要費心找適合的遊戲活動氣氛。原來我以往僅僅看到了檯面上的工作，還有許多台下的準備工作我不知道。尤其是了解了這些後，真的很感動。我覺得“社工”這個詞可以用“天使”來替代了。多謝你們的付出！

- 親子應用 -

「知道」與「明白」？

這兩句說話大家可能每日都講，但其實有沒有想過當中的意思有什麼分別？

「知道」：知道一個情況或事件，較表面

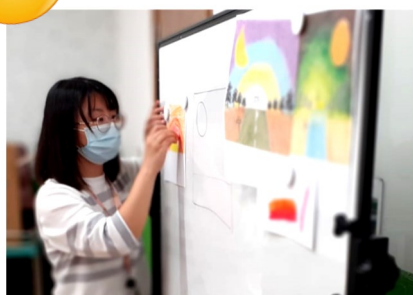
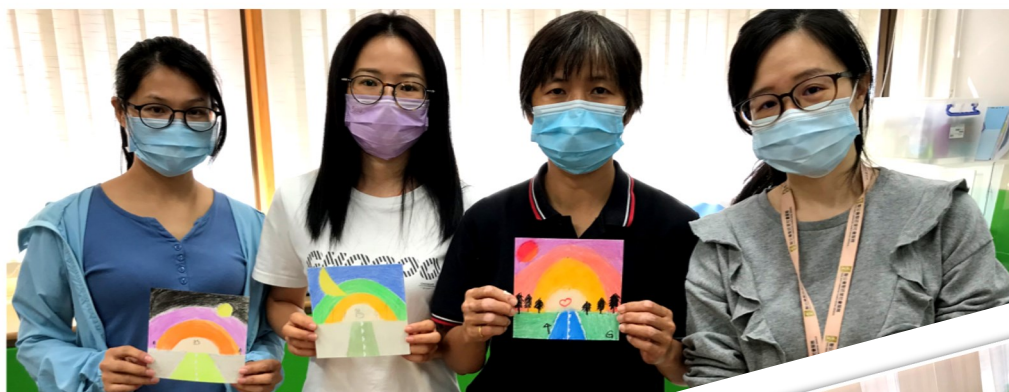
「明白」：知道並利用同理心去感受理解

生活例子：我知道/明白你好叻...(試想想分別?)

龍友 · 專欄分享 · (二)



10月家長放鬆小組-粉彩畫



”



”

參加者分享

學習粉彩畫幫助放鬆，寧靜，好開心



終於可親身一試不用 ZOOM，原來非常簡單又有趣，學完可以同個仔玩下，唔該晒

輕鬆開心

親切溫馨

心情放鬆了，有少許自己的時間，不再事事圍住孩子忙碌

畫畫可以讓思緒慢慢靜下來



”

畫出來的讓人賞心悅目，每個人的作品都是獨一無二的



11-12 月 活 動 預 告



「玩有妙法」小組

有沒有想過利用家品也能玩遊戲? 透過 4 節小組, 「玩」讓親子多溝通, 一同放下電子產品, 享受親子時間。

對象: 家長龍友

日期: 11/11、18/11、25/11、2/12

形式: Zoom / 中心

查詢: 陳 Sir (3960 4377)



家長舒壓伸展小組

透過專業伸展老師分享, 讓大家可在家學習簡單伸展。此外, 也由專業社工帶領小組, 在忙碌生活中放鬆自己。

對象: 家長龍友

日期: 10/11-12/1 (共 8 節)

形式: Zoom

查詢: 蔡姑娘 (3960 4331)



互助家長小組

透過家長互助小組, 提供一個平台, 分享管教子女的壓力和方法, 也可互相支持分享生活興趣。

對象: 單親家長龍友

日期: 11/12、18/12、8/1、15/1

形式: Zoom / 中心

查詢: 蔡姑娘 (3960 4331)