



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 第六期
6-7月, 2021年
出版日期: 15/6/2021

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

聖公會聖匠堂社區中心
地址: 九龍紅磡麗亞街一號
電話: 2362 0301

**「全城起舞」:
談談情, 跳跳舞**

每個月最後一個星期二下午於中心禮堂舉辦, 由婦女會義工現場教授簡
單舞蹈, 適合沒有舞蹈經驗人士參與, 以舞會友, 共享跳舞樂趣。

編號: 47185

談談情, 跳跳舞(27)
內容: 教授簡單集體舞
日期: 26/11/2013(二)
時間: 2:30-4:30pm
對象: 社區人士, 年齡不限
地點: 中心 4/F 禮堂
收費: 會員\$10/ 非會員\$20

註: 下次活動: 聖誕 Bow 啞啞
容: 舞會及茶點

日期: 17/12/2013(二)
時間: 2:00-5:00pm
收費: 會員\$15 / 非會員\$25



「談談情·跳跳舞」



自助
助人

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。

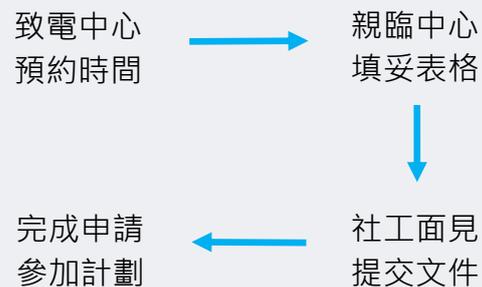
計劃目標

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。

退出服務

職員向會員了解退出原因，並作出紀錄，完成退出程序。

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

督印人：馮穎麟先生

印量：200

中心開放時間

	星期一至五	星期六
上午	√	√
下午	√	√
晚上	√	X

龍城社區網絡計劃

陳 Sir

社工

文 Sir

社工



蔡姑娘

社工

黎姑娘

計劃助理

2021-2022 計劃主題：

促進龍友(兒童、家長)及義工之「身心健康」

社區活動

- ※ 網上共享墟 (二手物及技能分享平台)
- ※ 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)
- ※ Facebook 平台

兒童活動

- ※ 生涯規劃活動
- ※ 學校支援活動
- ※ 新來港適應活動
- ※ 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

- ※ 社區醫療介紹
- ※ 健康講座及工作坊
- ※ 龍友運動日

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」上傳至龍城 Facebook，即可獲得精美禮物一份！

1| 有什麼文具是有五個腦？



2| 沒有直路的地方 (香港地區名)



上期答案：

2| IQ 題：消防員放假 (猜一香港地區名)

1| IQ 題：甚麼傘不能遮雨？



答案：降落(傘)

答案：油麻地 (同音字，因行動組的消防員是勤一休二制，一天24小時，然後休息48小時，再一個循環)



慈雲山歷奇樂園 | 大型嬉水裝置+2層高滑梯

香港有大大小小嘅免費遊樂場，但係有大嬉水裝置嘅你又見過未？慈雲山歷奇樂園上年暑假正式開放，場內設有2層高滑梯、繩網、嬉水設備等，絕對吸引唔少家長同小朋友到場玩呀！

大型嬉水裝置

慈雲山歷奇樂園內有各式各樣嘅玩樂設施，但最吸睛嘅莫過於呢個大型嬉水裝置。裝置有定時灑水系統，吸引唔少小朋友跑過去一邊放電一邊消暑，建議家長帶多件衫褲俾小朋友替換。

免費入場

不過大家注意啦，雖然慈雲山歷奇樂園免費入場，不過入場人數有限，大家要先在5樓中庭電梯附近拎手帶，每人限2條，而且名額有限派完即止。另外，公園要除鞋先入去玩，場內更設有免費儲物櫃，方便家長使用。

 **交通：土瓜灣至慈雲山巴士(5C、3B)**

車程約 25 分鐘，於慈雲山中心站下車，步行 5 分鐘即可到達。



參考資料：<https://www.sundaykiss.com/504771/>

苦瓜黃豆 豬骨湯

清熱解毒

暗瘡 Bye Bye !



半生瓜

近年開始不再怕有「半生瓜」之稱的苦瓜，大概已開始意味著我年紀不小了，可怎麼仍然會長青春痘呢？如果你都有熱氣、暗瘡等的煩惱，不妨跟著以下食譜來煲個湯吧。煲這個湯並沒有額外添加任何藥材或湯料，就只有三樣「主角」，但也有人喜歡加鹹酸菜來提味。



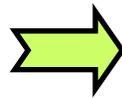
“註冊中醫建議...”

註冊中醫師邱穎琳就指，此湯有助清熱和去暗瘡，儘管苦瓜偏寒，不過黃豆和排骨本身較正氣，同時有健脾功效，除了能解苦瓜寒性，亦令湯水不會傷脾胃。

湯水做法



- 1 浸泡黃豆 4 至 5 小時。
- 2 苦瓜開邊、刮囊，打斜切塊。



- 3 豬脰骨放入滾水中焯水，加些許酒辟味，盛起。
- 4 煲滾一鍋水，放入黃豆、苦瓜和豬脰骨，轉中火煲 1 小時 15 分鐘，即成。

3 人分量

★ 1 級難度

⌚ 1.5 小時
(未計浸泡時間)

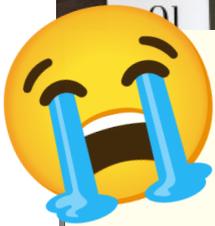
材料

- 黃豆 100 克
- 苦瓜 1 條
- 豬脰骨 1 斤
- 水 1 公升
- 酒少許

不失敗秘訣

- 黃豆是脫水豆，外皮亦有一定硬度，必須預先浸軟。
- 苦瓜刮囊時需連同瓜肉白膜刮走，方能去除苦味。





成日多野做到唔記得?



Google 日曆 App

Google 日曆 App 是由 Google 推出的免費行事曆軟體，可以用來記錄待辦事項、顯示農曆、節日、發出提醒通知、邀請好友一起編輯等強大的隨身記事軟體，當有變更時會自動雲端同步，跨裝置同步編輯和查看，支援 Android、iOS、電腦網頁版。



Jorte 可愛行事曆

Jorte 可愛的行事曆 App 用照片和圖示記錄預定行程和待辦事項，並用照片寫下心情日記，可以當作一個簡單的電子筆記本。除此之外，還有多人共用行事曆、同步 Google, iOS 行事曆的功能，支援 Android、iOS 和網頁版免費使用。



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。



<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

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



香港聖公會九龍城青少年綜合服務中心
香港聖公會九龍城家庭支援網絡服務

「復原路上 互助再生」計劃

給因工作帶來勞損或傷患的您



醫療資助項目：
初步診斷、購買
醫療用品、職業/
物理治療



心靈支援：
靜觀練習、和諧粉彩、繪本共讀



義工服務：
食物再做工程、製
作環保皂、簡單家
居維修

學習支援：
支援小朋友在網
上查問功課



計劃年期：2021年4月至2022年3月

對象：居住啟德、九龍城、土瓜灣、紅磡區基層家庭

條件：正領取政府津貼(書津/綜援/職津等)

已診斷/準備診斷的傷患或勞損

電話：2711 9229(晴朗商場) / 2760 0115(真善美村)

地址：九龍城晴朗商場二樓A205舖

九龍城真善美村低座一樓

義工 · 「談談情·跳跳舞」



導師 Joyce

- 創立 -

「談談情·跳跳舞」成立於 2010 年，當年我開始已是義務導師。此服務由社區舉辦的「全城起舞 2010」活動開始，組織了一班喜歡跳舞的街坊，慢慢演變成「談談情·跳跳舞」班組。目的是推動街坊多做運動，互相交流，社區更和諧。有關名稱的由來，「談談情」是指友誼第一，而「跳跳舞」則是指跳舞第二。

- 內容 -

除了恆常的教舞及排練外，每年亦有生日會、旅行及參與義工表演等活動，使助教及參與者更有凝聚力，達到社區和諧目的。由於參加者十分踴躍，共有三十人，班組由每月一次活動變成每月四次活動。由於人數增加，我們工作量也增加了，所以需要更多助教。而助教原先亦是參與者，因有心志服務且具有一定能力，便提升成為助教，協助帶動參加者。既可幫忙服務發展，亦達到「薪火相傳」的目的。到現時為止，服務已累積十多位助教協助活動。



- 疫下 Zoom 小組 -

時移勢「疫」，「談談情·跳跳舞」暫停了一年多。這一年多以來，雖然每天都不好過，但是仍然好感恩，中心職員積極與我們以 Zoom 或 Team 教學及見面，使我們保持交流，不會因此生疏。雖然社區中心還未全面恢復服務，但是我們沒有放棄跳舞。每當政府開放場地，助教們便租場練舞，希望保持最佳狀態，盼望再見「談談情·跳跳舞」朋友們。

明天會更好！實體更加好！



跳舞是一項很好的帶氧運動。無論對於兒童、成人或中老年人都是一種不錯的運動方式，能提高身體的柔韌性及增強機能的新陳代謝，因此跳舞是我喜愛的運動之一。而音樂會令你投入到舞蹈運動的節奏當中，享受音樂運動帶來的樂趣。

目前疫情下需保持社交距離，我們未能一起上堂共舞，也減少了朋友間見面機會，實屬遺憾。能參與 Zoom 小組，某程度上可作舞動交流，亦可讓參與者在抗疫中取樂。減輕抗疫疲勞心態，也少一分孤獨感。我最大的願望是大家都身心健康，身壯力健垮過疫境。



助教 Eliza

加入了這大家庭已過 10 年，跳舞除是一種帶氧運動，要記舞步、腦筋和手腳都靈活起來；亦在群組內認識很多街坊，慢慢變成朋友和知己。我由學生變成助教，自信心不知不覺也大增。因為可以幫助街坊，變成助己助人，覺得好有意義。

受疫情影響，「談談情 跳跳舞」班組暫停了一年多。導師和助教們仍熱衷跳舞，只要有場地，便會一起溫習舞步。故非常期待中心可以重開班組。參與中心 Zoom 小組，與街坊在線上跳跳舞、談談情亦很開心。即使只有短短一個小時，街坊亦積極投入跳舞，足以證明他們亦很喜愛跳舞和運動。這是中心一向推行助己助人的方針，多謝中心為街坊開設這個 Zoom 運動小組。

助教 呀瑜



自 2012 年 6 月起，便加入了談談情這個大家庭。跳舞除是一種運動，亦能有助手腳協調，增加記憶力。更可以認識很多朋友，擴闊生活圈子。因緣際遇，我成為了助教，除了幫助街坊一同學習，自己亦增加了自信。

雖然疫情關係，談談情跳跳舞暫停了一年多，但導師和助教們對跳舞熱情不減，有場地都會繼續練習，並未鬆懈。能參與 zoom 小組的活動，與街坊見面跳跳舞、談談情是件開心的事。雖然只是短短一個多小時，看見她們努力學習跳舞，所得到滿足感真是非筆墨所能形容。能助己助人就是快樂的泉源！多謝中心為街坊成立這個 zoom 小組活動！



助教 呀媚



6-7月活動預告



7月小型共享墟

透過收集及分享物資及技能平台，例如：防疫物資、食物及家品、衣車剪髮技能分享，實踐環保理念，二手物回收再用，及人情味社區。

對象：龍友
日期：7月24日
形式：中心4樓禮堂
查詢：陳 Sir (3960 4377)



孩子行為管理無難度工作坊

透過專業導師與家長分享如何拆解及以有系統方法去處理孩子的行為問題，加強家長的管教能力。

對象：家長龍友
日期：26/6、3/7
形式：Zoom
查詢：蔡姑娘 (3960 4361)



健康訓練系列活動

透過專業導師分享家居安全與急救、認識焦慮情緒及紓緩壓力的方法及兒童意外與急救處理。

對象：親子龍友
日期：7-8月
形式：Zoom 及實體活動
查詢：文 Sir (3960 4335)