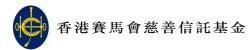


捐助機構





香港賽馬會社區資助計劃 龍城社區網絡計劃 第十期 2023年3月



九龍紅磡戴亞街一號四樓聖公會聖匠堂社區中心







計劃介紹

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月起獲香港賽馬會慈善信託基金資助,推行香港賽馬會社區資助計劃 — 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、兒童及青少年。

計劃目標

凝聚家庭成員,促進彼此正面溝通及鞏固家庭支援網絡。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,建立和諧、共融的社區。

申請程序

致電中心 預約時間 親臨中心 填妥表格

面見社工 提交文件

對象:九龍城區內基層家庭

查詢: 3960 4380

社工 文Sir 社工 鍾姑娘 社工 周姑娘



完成申請成為

中心開放時間

星期一至五:9:30am-1:00pm

2:00pm-10:00pm

星期六: 9:30am-1:00pm

2:00pm-6:00pm

地址:

九龍紅磡

戴亞街一號四樓

聖公會聖匠堂社區中心



職員心聲

各位街坊好!我是<mark>莊Sir</mark>,期望在日後的活動中與街坊們見面及暢談,為疫情下的生活加添色彩。另外,我對社區健康有濃厚興趣,希望日後有機會與街坊一起探討改善健康的方法!

大家好!我是Hannah 同姑娘, 很高興認識大家!我平時放假喜 歡看電影、逛街及聽音樂,如果 大家有推介的電影和餐廳,歡迎 大家到中心與我分享! 大家好!我是Peggy高姑娘, 感恩加入聖匠團隊!盼望未來 能夠與龍友和義工有更多接觸 和交流,我們的團隊很樂意成 為你的同行者。未來中心將發 展更多與身心靈健康有關的活 動,期待見到你!



各位街坊大家好,我是Hazel 鍾姑娘,很高興可以加入聖匠這個大家庭。我平時喜歡做運動、花藝、攝影,期待在之後的活動可以認識大家,多見面、交流,互相認識。

在疫情的影響下服務不斷調節, 職員的轉變下服務不斷更新。世 界在不斷調節,以平常心去面見 未來的不預期,心情可輕鬆自在 些。文Sir

大家好啊!我是Geeky洪姑娘,很高興加入聖匠團隊,期待日後與大家更多見面交流,彼此認識。放假時我喜歡到處攝影,特別是拍攝菲林相片,亦喜歡做運動,打排球、遠足、踏單車等等,希望有機會可以與街坊一同參與!

服務回顧

龍城之友。



共享墟不單是一個二手物品分享平台,亦是一個讓義工們從中有所得著、成長及 發揮所長的地方。活動由收集捐贈物資、整理、分類,以至活動當天,義工們的 參與實在功不可沒。活動旨在收集社區人士捐贈的物資,再轉送予有需要的龍 友,以達至資源共享及宣揚環保理念。



共享墟是一個環保、分享資源的平台,讓街坊能選擇喜愛的物品。除此之外,共享墟是一個分享喜悅的地方,很多活動因疫情而暫停已久,難以與街坊見面,是次共享墟能讓我與其他街坊見面、聚首一堂。

義工 林媽媽 ■

我與小朋友是第一次參加共享墟,參加共享墟的原因是想讓小朋友多參與社區工作,為社區出一分力。在參與的過程中,我感到十分開心,因為我的小朋友十分投入活動,會幫忙收拾及整理物件。共享墟亦提供了一個讓小朋友與其他人合作的機會,是一個充滿意義的活動!

義工 人 陳太





感恩能參與中心衣車服務工作坊,這是我分享三十五年製衣經驗及教授縫紉技巧的社區平台。一眾學員愉快學習,技能不斷提升,同時在學習過程中建立人際關係,結識到志趣相同的朋友;彼此互助、提升技能、一齊進步。不僅增強彼此自信心,亦讓每個人生活生色不少。向她們分享衣車上的專業知識,不單學員獲益良多,作為導師,也帶給我很多啟發及思考。每當看到她們專心學習、認真的發問,過程中開心的笑容,讓我感到無限滿足和喜樂。

有賴中心衣車服務工作坊,讓自己的製衣技能得以「薪火相傳」,既能繼續服務社區,也為更多有需要人士帶來便利、學習及成長。

義務衣車服務導師 MAY姐(熊潔美)





綠色優閒閣

「綠色優閒閣」已成立超過15年,優閒閣位於中心三樓平台空間,旨在凝聚區內義工,並透過綠色種植,綠化中心空間陶冶性情。現時,每個種植箱都由義工負責打理,互相分工合作,享受種植的樂趣。義工亦不時為中心準備種植及綠化環保相關的攤位,以提供多元化的活動。







喜歡在家中小陽台種些小盆栽的我,參觀時被中心的 種植環境吸引住了,所以決定參加成為中心義工,為 中心提供服務。

在香港寸金尺土的地方,「綠色優閒閣」為大家提供 種植箱,也定期舉行學習工作坊,分享一些種植心 得,给予街坊學習體驗。除了種植也分享製作環保酵 素等推廣環保之內容,嘗試鼓勵家庭少用一些化學 品,嘗試在保護地球上出一分力。

一直很想在保護地球上多做有益的事,雖然我在中心 分享一些心得,自覺不能發揮很大的貢獻,但積少成 多,只要鼓勵多一個人對綠化有興趣,我心足矣。

義工 **上**古雅慈



凝動劍擊班

《凝動香港體育基金》每年為約20名區內基層或有特殊學習需要兒童提供60小時的主題性體育訓練。鑑於近年掀起學習劍擊的熱潮,本年度特別與《凝動香港體育基金》合辦劍擊班,讓區內基層家庭兒童接觸劍擊,以促進兒童的個人發展。



很高興能參加凝動劍擊班,小朋友因港隊花劍在奧運中取得金牌,所以很想學習劍擊,這次機會實屬難得。學習劍擊除了鍛練身體外,更能訓練小朋友的靈活變通。小朋友十分投入課堂,他非常珍惜與教練及隊友見面及實戰的機會,小朋友亦很期待與其他團體互相切磋及比賽!

劉媽媽



小朋友對各類型的運動很有興趣,當 小朋友得知入選凝動劍擊班時,她十 分興奮。小朋友很珍惜上課的時間, 不會輕易缺席任何一堂課,每次下課 回家後,她都會練習不同劍擊的技 巧,小朋友期待在未來的日子能更上 一層樓!

許媽媽



親子活動

中心在後疫情時期,不時為龍友家庭安排不同類型的親子活動,以增加親子互動 及溝涌的機會。



好開心可以參加中心的聖誕活動,當日大家穿紅色、綠色衣服,還戴上不同 聖誕頭飾,增加不少聖誕氣氛。活動中除了遊戲、手作外,最令大家興奮的 一定是抽獎,每位小朋友都有獎,永不落空,多謝鍾姑娘,周姑娘及莊sir的 悉心安排。

「我們是家人,也是戰友,一起努力,並肩作戰,實現願望」



在參加「親親小果樹」親子活動中,與小朋友一同設計果樹,小朋友自己選 擇各種顏色的乾花,並幫手剪下花朵、樹葉、樹枝,還有各樣的裝飾物,過 程很開心。在完成果樹後姑娘派發心意卡讓小朋友寫上願望,小朋友拿著作 品回家時,在路上不停有途人稱讚果樹,令小朋友很自豪。而當日妹妹因有 事不能一同參與,但弟弟一見到妹妹便將果樹送給她,願意分享的表現令一 家人都好開心,沒有想過一個小小的親子活動可以為家庭帶來幸福、關心和 愛。





社區探索活動

中心不時舉行「社區探索活動」,讓義工們(包括親子義工)可以增廣見聞,擴闊眼界,從而啟發她們更多的思考及生活探索空間。



隨著疫情緩和,中心舉辦了多項戶外活動,讓我感悟不少。參觀「慈濟環保願行館」,讓大家清楚地球暖 化最大成因是人們濫用地球資源,提醒人們必須身體 力行,才有改善的機會。

另一次參觀了「鞍山探知館」,看着小朋友興奮地用 磁石攝起地上的小石子,懂得石頭含有鐵的成份;並 體會到以前礦工們的辛酸。科學與歷史就簡單地讓兒 童認識到,以擴闊他們人生的體驗。

回想小時候媽媽經常說:「唔好掛住玩,睇下書啦。」如果時光倒流,母親懂得提供機會,鼓勵一邊體驗一邊學習,相信我會有更多的人生得著。起碼,現在有機會都可繼續學習。

義工 **★**



社區服務



香港聖公會 九龍城家庭 支援網絡服務



九龍城家庭支援網絡服務透過外展手法,及早識別區內有需要的家庭,並評估其服務需要,從而提供適時協助或轉介合適服務;中心亦會協助受助家庭建立社區支援網絡,並提升他們解決問題的能力,加強其家庭功能,同時鞏固其家庭關係。

恆常服務

只限九龍城區本中心服務範圍街坊,留意各項計劃均有入息及資產限額

恩澤膳短期食物援助服務隊 (須致電23362238申請)

内容

為有需要人士提供不多於八 星期的短期支援,解決緊急 需要

服務對象

✓香港居民,居住於九龍城區,失業、新到港不足七年、露宿者、從事低收入工作、遭逢突變或家庭發生即時經濟困難

在職家庭津貼計劃

申請資格

- ❤ 住戶(包括1人住戶)
- ✓ 家庭總工時符合每月工 作時數要求
- √ 符合每月入息及資產限額

津貼金額

- · 視乎住戶入息及家庭 總工時
- · 每個家庭津貼\$500-\$1400
- · 每名兒童津貼\$700-\$1400

煤氣優惠計劃

申請資格

- ✓ 煤氣公司登記用戶,及申請人須為單親或低收入家庭綜援受助人
- ✓ 單親家庭綜援戶:其家庭成員
- ✓低收入家庭綜援戶:其家庭成員有固定工作收入,而工作入息須於綜援金額中扣減

心意瞳分享 免費眼鏡資助計劃

内容

為有需要人士提供免費眼鏡 及義務驗眼服務

服務對象

✓ 基層人士 (如食物銀行、全津、半津、職津證明文件)

備註

須先在中心初步測試,待批 核後再到荔枝角店舖作詳細 驗眼

免費電腦鹼查服務

内容

為基層家庭免費檢查電腦

服務對象

✓ 居於九龍城區及領取綜 援或書簿全津學童家庭

查詢地址:

九龍城晴朗商場 二樓 A205 /

九龍城富寧街

真善美邨低座一樓 電話: 2711 9229

2760 0115

WhatsApp

6092 9952





中心設有培訓及就業服務,提供多元化的再培訓課程,協助服務對象透過培訓後重投勞動市場, 在新職位持續工作,及在工作上有進一步之提 升。



上課地點:紅磡戴亞街1號(紅磡街市旁) 報名查詢:3960 4380

服務對象:所有15歲或以上及具副學位或以下學歷之本港合資格僱員

(包括新來港定居人士)

課程類別:「就業掛鈎課程」一為失業人士而設(費用全免,設有再培訓津貼

及認可證書,並提供就業輔導及轉介服務);「技能提升課程」;

「通用技能課程」;新來港人士課程。

全日制課程特色: · 學費全免及可申請培訓津貼

·就業跟進(出席率達80%的『全日制』『職業技能』課程

合資格學員可獲3至6個月的就業跟進服務)

·認可證書(出席率達80%或以上的合資格學員可獲畢業書)

學員作品

(花藝設計及應用Ⅲ證書 - 兼讀制)











全E	制就業掛鈎課程名稱	課程編號	課程時數	
1	家務助理基礎證書	HC005DR	128小時	(12日全天+8日半天)
2	標準保安及物業管理基礎證書	HC007DR	128小時	(12日全天+8日半天)
3	高級保安及物業管理基礎證書	HC010DR	156小時	(15日全天+9日半天)
4	陪月員基礎證書	HC014DR	152小時	(14日全天+10日半天)
5	化妝助理基礎證書	HC038DS	112小時	(10日全天+8日半天)
6	美甲師基礎證書	HC039DS	120小時	(11日全天+8日半天)
7	營養顧問助理基礎證書	HC056DS	172小時	(16日全天+11日半天)
8	點心製作員基礎證書	HC041DS	216小時	(20日全天+14日半天)
9	咖啡調製員基礎證書	HC044DS	160小時	(15日全天+10日半天)
10	包餅製作員基礎證書	HC051DS	232小時	(22日全天+14日半天)
11	茶餐廳廚吧助理基礎證書	HC052DS	180小時	(17日全天+11日半天)
12	京川滬菜初級廚師基礎證書	HC058DS	152小時	(14日全天+10日半天)
13	葡萄酒推廣員基礎證書	HC053DS	176小時	(16日全天+12日半天)
14	甜品製作員基礎證書	HC054DS	124小時	(12日全天+7日半天)
15	醫護支援人員 (臨床病人服務) 基礎證書	HC043DS	204小時	(19日全天+13日半天)
16	護理員基礎證書	HC034DS	152小時	(14日全天+10日半天)
17	保健按摩基礎證書	HC020DR	224小時	(21日全天+14日半天)
18	職業治療助理基礎證書	HC046DS	144小時	(13天全日+10日半天)
19	物理治療助理基礎證書	HC057DS	144小時	(13天全日+10日半天)
20	花店實務及花藝設計助理基礎證書	HC045DS	160小時	(15天全日+10日半天)
技能提升課程- 陪月 / 飲食 / 花藝 /中醫				
通用技能課程 – 英文 / 電腦				

學員作品

(京川滬菜初級廚師基礎證書)

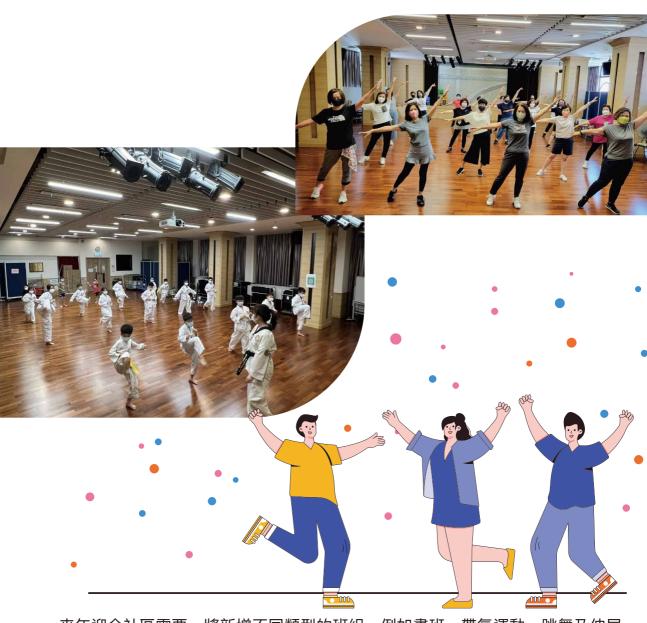




全人發展服務

中心提倡「全人發展」,為區內居民提供多樣的興趣課程及活動,促進個人的潛能及發揮,使參加者達致身心均衡發展。

過去一年共舉辦超過50個興趣班、服務人次超過1200人,對象主要為兒童、青少年及成人,內容包括跆拳道、伸展運動、跳舞及普通話等。



來年迎合社區需要,將新增不同類型的班組,例如畫班、帶氧運動、跳舞及伸展運動等,以促進個人身心發展及學習能力。鼓勵大家留意中心網頁及Facebook,掌握最新動向!

身心靈活動

靜觀

2022年11月的義工大會,曾向義工介紹靜觀 並一起進行呼吸練習。那什麼是靜觀?



靜觀(Mindfulness)是指「有意識地、不加批判地、留心當下此刻而升起的覺察,藉以瞭解自己,培育智慧與慈愛」。靜觀就是培養「靜」和「觀」,靜心觀察生活每一刻。如果龍友想在生活中練習靜觀,可以做什麼呢?

練習靜觀可以從日常活動開始。邀請你嘗試以下四項小練習。

- 早上起床前,留意五下呼吸,起床時,留意姿勢的改變,留意身體移動的感覺。
- 當感到有壓力時,嘗試把注意力帶到身體感覺,親切地問自己:此刻我有 什麼身體感覺?這感覺在哪個身體位置?
- 等待的時候(例如:排隊,乘車)嘗試將注意力帶到呼吸上,看看能否將 那等待時的不耐煩轉化,讓自己慢下來,將覺察帶回當下此刻。
- 晚上睡覺前,用幾分鐘將注意力帶到呼吸,留意五下呼吸。

希望龍友透過在日常生活中嘗試靜觀,帶領你回到當下此刻的經驗中,從新得力。下期再同大家分享更多有趣的靜觀練習。期望三月的義工大會見到你!

靜觀問與答

問: 做靜觀練習時我經常分心,思想遊走到一些曾經發生或未發生的事情,其實 我已很努力叫自己要專心並專注呼吸上,但過了一會我的腦袋又飄到其他地 方。我很嬲自己為何那麼簡單的練習都未能做到。

答: 其實靜觀並非要抑制我們的思想,因為越是要說服自己不去思想,只會適得其反。分心乃人之常情,當你留意到心遊走了,你可以停一停,問問自己此刻心在何處,然後你只需要注意和接納自己分了心,再溫柔地提醒自己慢慢回到當下的練習,重新專注呼吸就可以了。你會發現每次練習可能也有不一樣的體驗和經歷。



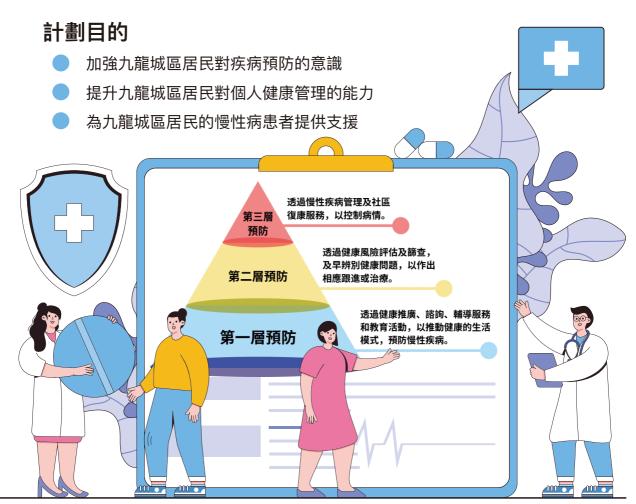
社區動向

地區康健中心的背景資料

政府重視基層醫療健康發展,早在2017年的《施政報告》已提倡設立嶄新運作模式的地區康健中心,以進一步加強慢性疾病治理的措施,及紓緩公營醫療系統的壓力。經過數年努力,政府已於葵青、深水埗、黃大仙、屯門、南區及元朗設立地區康健中心,同時於另外11區設立地區康健站。而在九龍城區內,亦正正設立一間地區康健站,為九龍城地區的居民提供服務。

九龍城地區康健站

九龍城地區康健站(營運機構:九龍樂善堂)旨在為九龍城區居民提供健康推廣和教育、健康風險評估、慢性疾病管理等重點基層醫療健康服務,長遠建立一個以預防為中心的基層醫療體系。九龍城地區康健站已於2021年10月2日起啟用,並於分區設立服務點,便利居民使用服務。



主中心地址:九龍土瓜灣旭日街9號港圖灣地下商舖

電話: 2338 3211

"未來活動預告

- 社區互助及連結系列
- 🧼 家庭活動系列,如親子戶外活動及歷奇活動等
- 🍑 自我關懷及心靈放鬆系列,如健康飲食講座、靜觀及瑜伽練習等
- 社區教育及照顧系列,如社區導賞及鄰里關懷活動等
- 義工發展及領袖訓練系列,如帶領活動及演講技巧工作坊等
- 🧼 社區參與及共享系列,如種植工作坊及共享墟等

