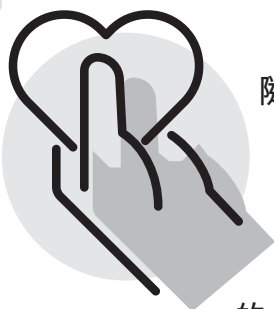


# 心滿意築

通訊

3



隨著冬季的來臨，本港面對「2019冠狀病毒病」第四波疫情，再加上變種病毒的出現，全球的疫情變得更嚴峻；故此，防疫措施不得不嚴謹起來。不同地區分別實施了限聚令、封城、宵禁等之防疫政策，違例者更要面對高額罰款，甚至監禁。

大家面對的困難真不少：經濟的下滑、不少商鋪及營運困難、工人失業、家庭收入不穩、移民潮……種種社會現況，確實使人擔憂。面對這傷痕纍纍的城市，期盼市民們能積極去療傷，我們可先從自己做起，建立良好個人生活習慣，讓個人的生命充滿動力，再彼此發掘和發揮各人的人生經驗、才華、心得，去關愛社區。人與人之間建立愛的溝通，互相扶持，走出陰霾；讓曙光重現，盼望重臨，大家都找到愜意的路途。

「心築協會」在過去九個月，得到各方友好的全方位的支持，仍能作有限度的運作，深表謝意！當本港在第三波疫情受控下，於九月下旬恢復部份實體活動，實感難能可貴！豈不知十一月中又進入第四波疫情，實體活動又需要取消。

以下跟大家分享在過去三個月(10 - 12月份)的活動概況：

## 社區活動：健康市集之健康評估服務

服務詳情：日期：26/9/2020 & 24/10/2020  
服務項目：量度身高、量度體重、BMI 體重指標、脂肪、肌力、量度血壓、檢測血糖指標、黃斑病變篩查、少肌症檢測、量度手握力、健康諮詢服務



義工人數：7人  
參加人數：38人

## 社區活動：營養師會客室

服務詳情：日期：10/10/2020  
主題：均衡食物、如何提升免疫能力  
講者：盧泳彤姑娘  
參加人數：7人

## 社區活動：護士與我 健康婦女小組

服務詳情：日期：27/10 & 10/11/2020  
主題：我是女人 / 我的腦袋  
講者：羅偉真姑娘  
出席人數：12人 / 14人



## 社區活動：個人健康評估

服務詳情：健康評估項目：個人資料、認知狀況、身體測量、活動能力、運動習慣、個人日常生活、失禁、精神健康、跌倒、少肌症風險、社區支援、健康資訊等



參加人數：3人



祝願  
大家平安、  
常存喜樂、身心靈康健！

## 社區活動：運動與止痛

服務詳情：對象：面對關節、筋腱問題的患者  
服務：提供運動方法、藥物處理或轉介治療

## 社區活動：生命教育

服務詳情：對象：癌症病患者及其照顧者  
提供服務：透過家訪、電話慰問、情緒支援、介紹社區資源、協助喪禮安排、出席安息禮、家屬哀傷關懷、遺產辦理諮詢

## 社區活動：電話傳情

服務詳情：1.在疫情下，溫馨提示防疫措施之執行  
2.電聯留院/居家病者之慰問、情緒支援  
3.回應病患者和照顧者的查詢和支援，介紹社區資源



## 社區活動：中心約見

服務詳情：對象：長期病患者 (患有心臟病、高血壓、糖尿病、呼吸道疾病)  
提供服務：健康評估、情緒支援、信仰支援、小組學習、介紹社區資源  
約見人數：10人

## 社區活動：桌遊講座

服務詳情：日期：14/11/2020  
主題：桌遊知多少  
玩遊戲能玩出內心世界，激活腦神經，幫助我們面對不同的問題  
講者：李秉熹先生、Jenny、May、Irene  
參加人數：15人



## 社區活動：藝粹坊

服務詳情：日期：23/10/2020-20/11/2020  
(逢星期五上午9:30 — 12:00)  
興趣項目：穿珠仔、紙花朵  
參加人數：6-12人

|                | Apr – Sept2020 | Oct-Dec 2020 | Total            |
|----------------|----------------|--------------|------------------|
| <b>收入</b>      |                |              |                  |
| 捐款             | 126,784.70     | 18,535.00    | 145,319.70       |
| 活動報名費          | 35.00          | 0            | 35.00            |
| 會員費            | 1,400.00       | 300.00       | 1,700.00         |
| 銀行利息           | 0.02           | 0.20         | 0.22             |
| 合共收入           | 123,219.72     | 18,835.20    | 147,054.92       |
| <b>支出</b>      |                |              |                  |
| 同工薪金及強積金       | 42,000.00      | 140.00       | 42,140.00        |
| 保險及專業費         | 1880.02        | 0            | 1,880.02         |
| 經常費            | 8756.90        | 8243.80      | 17,000.70        |
| 合共支出           | 52,636.92      | 8383.80      | 61,020.72        |
| <b>盈餘/(不敷)</b> |                |              | <b>86,034.20</b> |

如欲了解更多本會資訊及最新活動詳情可瀏覽本會網站  
掃描以上QR CODE (二維碼)



請支持我們：

### 1. 郵寄支票：

支票抬頭“心築協會有限公司”  
or “Hearten Groups HK Limited”  
，並將支票郵寄至 沙田 博康邨  
博康商場地下 五號舖  
SHOP 5, POK HONG  
COMMERCIAL CENTER, POK  
HONG ESTATE, SHA TIN NT

### 2. 銀行過戶：

直接到銀行或網上轉數至  
本會下列戶口「恒生銀行」戶口  
769- 307216- 883

戶口名稱：心築協會有限公司  
Hearten Groups HK Limited

### 3. 轉數快

「FPS」ID 166 96 2621

### 4. 現金捐款：

放入捐款箱或  
遞交捐款封



\*本協會為政府註冊慈善機構 (R88號碼：91/16456)

港幣壹佰元或以上的捐款可申請免稅

通訊聯絡和Whatsapp：9728-4180