



心滿意築

通

訊

8



「疫流」· -幸福- ·感恩



在第五波的疫情下，累計確診人數至七位數，實在使人產生焦慮的感覺。在大廈圍封、強制檢疫、自我快速檢測、全民強檢、全城禁足等消息帶動下，超市貨架可以瞬息間空空如也，這不是叫人焦慮萬分嗎？

在中醫學裏，提出了「治未病」的概念，「治」，為治理管理的意思，所謂「治未病」，就是能先洞見疾病，採取預防性治療，減低發病或病情轉變的可能。這真的可以減少焦慮的情緒嗎？



每個人的生活模式，可以有不同的選擇：

「人無遠慮，必有近憂」是一句人人耳熟能詳的警語。然而，仔細思索這句話的涵意，不免令人疑惑：

為何不作長遠考量（遠慮），很快就會面臨危機（近憂）？

反而應該是今天不長遠思考（近慮），未來便會爆發危機（遠憂）。

無論哪一個想法，看來都會帶給我們大大小小的焦慮感。「憂慮」這東西好像和我們形影不離似的。實實在在，世事難料，今日的準備，也未必能防避他日危機的爆發。

聖經中有云：「……不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」(馬太福音 6: 34) 在居家抗疫的日子裏，你可曾坐下來仰望天際？當天空烏雲密佈之時，你可曾想到太陽只是躲到烏雲之後，藍天終會呈現眼前，在烏雲的裂縫間，也會透現出絲絲光線。

有些人看「幸福」為「有」：有車、有樓、有權、有名、有利……

你可曾想過「幸福」是「無」：無憂、無慮、無病、無災……

你可認同嗎？

當我們不隨意、不輕視，並且認真、重視面對生命裡的焦慮時，這樣的心態也是一種「感恩」的表現。

誠意邀請大家在這揮之不去的疫情下，把種種的焦慮變成片片感恩之情：

感恩今天我還活著、感恩今天我能呼吸暢順



grateful
thankful
blessed

祝願：

大家平安、
常存喜樂、身心靈康健！



以下跟大家分享在過去一年(4/2021 — 3/2022)的活動概況：

活動項目	活動內容	參加人次	負責人/講者
健康市集： 健康評估服務	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	232 (各項服務 總人次:2195)	羅姑娘 黃先生 義工團隊 (110人次)
個人健康 評估服務	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	3	羅姑娘
遠離糖尿病 協作計劃	與香港大學護理學院合辦 糖尿病風險篩查活動	108	羅姑娘 黃先生 義工團隊
認知障礙 小組活動	透過遊戲提升參加者的記憶認知能力	93	黃先生
健康講座	1 眼的構造、功能 2 耳的構造、功能 3 舌頭的構造、功能 4 長者面對身心靈的轉變、 5 照顧者的支援 6 認識鼻子 / 呼吸道 7 消化系統 / 胰臟功能 8 老年面對的過程 9 照顧者如何陪伴長者走過人生路 10 認識腦退化症及支援照顧者 11 認識肝臟功能	123	羅姑娘 黃先生
桌遊講座	從桌上遊戲激活腦神經 建立和諧人際關係	17	李秉熹先生 黃先生
音樂治療講座	主題：音樂與健康 以音樂鼓勵彼此互動、自我表達及自我放鬆， 讓更多街坊認識音樂治療	8	吳以琳小姐 黃先生
音樂動起來 小組活動	1 長者組 以音樂活動鼓勵組員間之溝通、 自我表達及提升社交互動技巧 2 幼兒組	35	吳以琳小姐 黃先生
中心約談	情緒支援慰問、社區資源介紹及轉介	38	羅姑娘 黃先生



活動項目	活動內容	參加人次	負責人/講者
生命教育	為關顧癌症病患者及其照顧者、以探訪或電話方式，提供病情解說、情緒支援、社區資源轉介、手術前後須知、家屬哀傷關懷	7	羅姑娘
成長小組(長者)	情緒及信仰支援、介紹社區資源 研習聖經	149	羅姑娘
藝萃坊	學習串珠仔的技巧 製作各項串珠飾物	152	義工團隊 黃先生
手機班	講解和解答如何運用手機程式 及各項功能 如何面對各種的困難 講解如何運用google map去尋找路線	88	黃先生
痛症舒緩與運動	舒緩筋腱痛症運動方法	28	義工團隊 黃先生
關愛電話心連心	防疫資訊、疫苗注射資訊、快速檢測資訊、 強檢與圍封資訊、居家隔離資訊、 安慰支援染疫者及家人	160	羅姑娘 黃先生
左鄰右里協助購物	協助未有疫苗通行證長者購物	10	羅姑娘 黃先生 義工團隊

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。

收支概況(4/2021 — 3/2022)

收入	HKD	支出	HKD
捐款	145,233.00	同工薪金及強積金	94,500.00
活動費	11,000.00	專業費	1,595.00
會員費	3,000.00	保險費	3,836.10
銀行利息	0.70	活動費	5,331.00
		經常費	17,872.50
		核數費及印刷費	4,600.00
合共收入	159,233.70	合共支出	127,734.60

本年度(2021 — 2022) 盈餘/(不敷) **HK\$31,499.10**



心築協會網址：
www.heartengroups.org

Instagram：
Hearten_gps

地址：
沙田博康邨博康商場地下五號



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)