

心滿意築

通訊

16



因有你的同行，「心築」懷著感恩的心，迎向第五個年頭的到來！回望過去，我們為「健康市集」所定下的服務範籌，在過去的四年裏，竟能一一順利展開。盼望在未來的日子，能繼續探索更多機遇，走進社區，提供各種適切的服務，讓街坊鄰居們能健健康康地生活，共享生活中的資源，實踐互助互愛的精神。「**小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上**」聖經。讓看得見並能觸摸得到的愛在我們的社區內彰顯出來！



分享：外傭護老培訓試驗計劃

義務顧問 葉浩然 (社工)

本協會羅偉真姑娘曾於二、三月期間，協助東華三院兩間長者地區中心完成了一期「外傭護老培訓試驗計劃」，本人亦能在計劃上協調不同的專業人士，參與培訓工作。本計劃旨在提升外傭對長者照顧的專業技能。期間邀請了來自菲律賓和印尼的45位外傭參與培訓，涵蓋：生命體徵的觀察與操作技巧、餵食、藥物管理、急救、沐浴、口腔護理、慎防跌倒、精神健康、溝通技巧、運動等多個重要環節。外傭們積極參與訓練，透過互動和情景模擬，讓她們在實際家居環境中更有信心為長者提供優質的照顧和支援。在計劃中，我們安排印尼同工協助翻譯，以確保溝通無礙。我們希望在計劃結束後能夠為外傭提供更多關於長者照顧的支援，同時持續推進未來的外傭護老培訓試驗計劃。讓外傭們在照顧路上不再感到孤單，並透過他們所學所得，將關懷和祝福帶給社區中的長者。

期待未來能夠與社會上不同持分者攜手合作，讓我們共同致力於提升社區中長者的生活品質。



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(1/4/2023 - 31/3/2024)的活動概況：

活動項目	活動內容	參加人次	負責人/講者
1 健康市集	量度體高、量度體重、BMI、脂肪、肌力、量血壓、止痛與運動、檢測血糖指標、黃斑病變篩查、量度手握力、健康諮詢	次數:14次 參加者:325人次 義工:132人次	羅姑娘 義工團
2 血糖檢測 (個別預約)	量血壓、驗血糖、健康諮詢	144人次	羅姑娘
3 HKU「糖尿病預防」計劃	對象: 40-60yrs BMI 25 or over not DM case	186人次	羅姑娘、Pauline
4 健康講座	運動生活化、遠離糖尿病、疾病與健康 飲食與健康、高血壓自我管理、舌頭的秘密	138人次	羅姑娘
5 生命教育 (約談/探訪)	情緒支援慰問、社區資源介紹及轉介	189人次	羅姑娘
6 心連心 (電話慰問)	慰問長期病患者及照顧者支援	2079人次	羅姑娘
7 長者小組	分享、學習生命成長、研習聖經	525人次	羅姑娘
8 桌遊小組	從遊戲中增強記憶力, 提升生活質素	142人次	Pauline
9 北歐健步行	運動小組 1齊齊學習北歐健步行 2八段錦	302人次	Pauline、燕妮
10 乒乓球小組	提升腦眼手協調 提升生活質素	836人次	Mark Sir 羅姑娘、義工
11 老師會客室	成立小數族裔學生小組 溫習中文/數學、集体活動、桌遊練習	學生:363人次 義工:195人次	Cindy 義工
12「外傭訓練課程」	負責課題: 飲食/沐浴/防跌/服藥/急救/ 心理健康	16/2/2024 — 2/3/2024 Total :13 Hrs	羅姑娘
13 藝粹坊	學習串珠的技巧 製作各項穿珠飾物 摺紙創作	73人次	仁姐、瑞芬
14 義工剪髮	免費長者剪髮	8人次	義工

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



收支概況(01/04/2023 — 31/03/2024)

收入	HKD	支出	HKD
捐款	90,949.00	經常費	34,877.90
活動費	18,485.00	核數費	4,000.00
會員費	1,000.00	印刷費	600.00
銀行利息	5,370.47	活動費用	30,925.00
		專業費用	1,700.00
		保險費	700.70
合共收入	115,804.47	合共支出	72,803.60



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

電話及whatsapp：9728 4180

* 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。



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)