



心滿意築

通

訊

5



常言道：「世事如棋局局新」今天我們活在一個變化莫測的世代裏，因此我們必須心意不斷更新而變化，以便應對這個瞬息萬變的世界。「行公義、好憐憫」不單是一個「口號」，而是我們生活的一個向度，並配合行動，在生活中實踐公義與憐憫。

感恩「心築」增添了一位同工，就是他——黃文軒先生。

黃先生於五月份來到這個大家庭，先作為一位義工幹事，與我們一同認識這個社區，跟街坊聊天，藉此更深入體驗「心築」的服務宗旨。與羅姑娘一齊走訪水泉澳、沙角邨、乙明邨、博康邨。及後，更親自走上街頭，向坊眾們表達關切之情，代表「心築」送上口罩，並分享「心築」的動向，邀請長者們齊來參加各項有益身心的活動。

感謝黃先生接受「心築」的邀請，於六月份聘任為項目經理(半職)，主力推廣各項健康活動，協助長者們在生活中從容地面對不同的困境，向他們表達關愛，又協助他們了解社區的支援服務。

「動」出健康來，我們正積極推出一系列的運動操練項目，藉此讓參加者透過適切的運動模式，提升我們認識運動的好處，如何達至減低病患帶來的困擾，我們極力鼓勵參加者要三心兩意：恆心、專心、用心、定意、合意的態度。我們首推出大有裨益的舌頭操，效果確實令人非常滿意啊！

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三個月(4/2021 — 6/2021)的活動概況：

社區活動：**健康市集之健康評估服務**

日期：24/4/2021、7/5/2021、26/5/2021、26/6/2021 (共四次)

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、運動操、健康諮詢服務等等

義工人數：**38**人次

參加人數：**71**人次 各類服務人次：**752**人次

社區活動：**健康講座**

日期：13/4/2021、11/5/2021、15/5/2021、29/5/2021、15/6/2021(共五次)

主題：認識眼、耳、舌頭的構造、功能、保護方法
長者面對身心靈的轉變、照顧者的支援

講者：羅偉真姑娘

參加人數：**66**人次

社區活動：**運動班**

日期：2/6/2021、16/6/2021 (共兩次)

主題：1簡述舌頭的結構、介紹舌頭運動的做法及好處。
2簡述手指的結構、介紹指頭運動的做法及好處。

講者：張承祐先生

出席人數：**14**人次

社區活動：**糖尿病篩選檢測**

(與香港大學護理學院 協作)

日期：10/6/2021、12/6/2021、15/6/2021、21/6/2021、26/6/2021、30/6/2021 (共六次)

服務項目：35-60歲人仕，未患上糖尿病者

參加人數：**66**人

社區活動：**音樂治療**

日期：25/6/2021

主題：音樂與健康

內容：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

講者：吳以琳小姐

參加者人數：**8**人



社區活動：**成長小組**
對象：長者
內容：情緒及信仰支援、介紹社區資源
成員：7人
參加人數：37人次

社區活動：**生命教育**
對象：癌症病患者及其照顧者
方式：電話慰問、約見
提供服務：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
服務人數：10人

社區活動：**藝粹坊**
日期：14/5/2021、21/5/2021、28/5/2021、4/6/2021、11/6/2021 (共五次)
興趣項目：穿珠仔
參加人數：16人次

社區活動：**電話傳情**
內容：
1. 電聯留院 / 居家病者之慰問、情緒支援
2. 回應長期病患者(高血壓、糖尿病、慢性呼吸道疾病、關節痛)和照顧者的查詢及支援
3. 社區資源轉介

社區活動：**手機/電腦班**
內容：
1 講解whatsapp 各項功能及解答各樣運用手機程式的困難。
2. 講解各個交通app 的特色和操作，例如google map、九巴app。
講者：黃文軒先生
參加者人數：14 人次

社區活動：**社區探訪**
日期：21/5/2021
內容：到博康邨各個休憩位置推廣心築各項活動並派發防疫物資。
接觸人數：31 人

收支概況(1/4/2021—30/6/2021)

收入	HK\$
會員費	2,400.00
捐款	9,370.00
活動費	1,500.00
銀行利息	0.21
合共收入	13,270.21
支出	HK\$
經常費	7,454.80
保險費	1,336.10
合共支出	8,790.90
盈餘/(不敷)	HK\$4,479.31
2020-2021 年度結存:	HK\$ 97,757.40
至30/6/2021 合共存款	HK\$102,236.71



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:97284180



心築協會網址：www.heartengroups.org
Instagram：[Hearten_gps](https://www.instagram.com/Hearten_gps)
地址：沙田博康邨博康商場地下五號舖

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)

