



心築意

通訊
15

15



2015年「健康市集」在沙田博康邨博康幼稚園親子室展開服務。一群熱愛社區的義工們組成一支隊伍，當時提供的服務名為「十全十美健康活動齊共享」，內容包括：量體重、量體高、體重指標、量血壓、驗血糖、視力檢測、急救常識、健康諮詢、止痛舒緩、健康講座、心靈支援等等。每月一次於周六上午舉行，初期多在沙田區舉行。隨著環境的變遷，團隊仍能堅持那份熱情，衝出沙田區，走到不同的角落去。我們曾被邀請到長沙灣、灣仔、華富邨、馬灣、大埔、將軍澳、清遠、馬來西亞、哈薩克斯坦等地區提供服務。屈指一算，「健康市集」完成九年的服務，現正邁向第十個年頭了。然而，我們仍會持守著「凡是謙虛、溫柔、忍耐、用愛心互相寬容、用和平彼此聯絡……」（聖經）。這個原則去彼此服侍。

自2020年三月成立心築協會後，「健康市集」的服務範圍也擴闊了，存著感恩與喜樂的心與大家分享一下，我們這些年來的活動點滴……



健康評估



健康講座



藝萃坊



桌遊小組



健步行



音樂治療



聯誼樂



乒乓球小組



腦退化小組



關懷探訪訓練



義剪髮



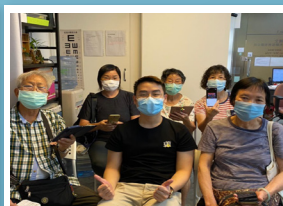
網上學



糖尿病前期檢測計劃



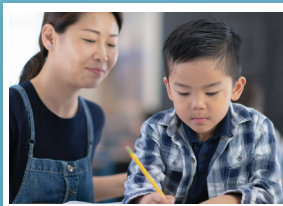
社區探訪



手機小組



轉介服務



老師會客室



預約檢測血糖



物資分享



成長小組

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(1/10/2023-31/12/2023)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	對象：街坊朋友 服務：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	市集：3次 參加人次：57 義工人次：26 血糖檢測人次：49	羅姑娘 義工團
2) 血糖檢測 (個別預約)	對象：糖尿病患者 服務：量血壓、驗血糖、健康諮詢	42人	羅姑娘
3) HKU「糖尿病預防」計劃	對象：40-60yrs人仕 (BMI 25 or over) DM unknow case 服務：量度體高、量度體重、BMI、脂肪、量血壓、檢測血糖指標、健康建議	19人	羅姑娘 Pauline
4) 健康講座	遠離糖尿病 (21/10/2023) 舌頭的秘密	13人 13人	羅姑娘
5) 乒乓球學習班	提升腦眼手協調 提升生活質素	322人次	Mark Sir
6) 北歐健步組	學習運用北歐健步棒，齊齊運動	105人次	燕妮 Pauline
7) 桌遊小組	從遊戲中增強記憶力，提升生活質素	24人次	Pauline
8) 生命教育 (約談/探訪)	對象：癌症病患者/長期病患者及其照顧者 服務：情緒支援、慰問、社區資源介紹及轉介	48人次	羅姑娘
9) 心連心 (電話慰問)	慰問長期病患者及照顧者支援	735人次	羅姑娘
10) 長者小組	分享、學習生命成長	48人次	羅姑娘
11) 藝粹坊	製作穿珠飾物	31人次	仁姐、 瑞芬
12) 義工剪髮	免費長者剪髮	2人次	義工
13) 老師會客室	關顧小數族裔同學的學習及玩樂的需要	同學：157人次 義工：86人次	義工團

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

捐款

收支概況(1/10/2023 - 31/12/2023)

收入	HKD	支出	HKD
捐款	18,926.00	經常費	9,964.00
會員費	900.00	活動費	7,205.00
活動費	637.00		
銀行利息	89.32		
合共收入	20,552.32	合共支出	17,169.00



電話及Whatsapp：9728 4180

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



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)