



心築意

通訊

12



「全因有你」

「心築」的成立宗旨: 促進社區關懷、提倡和睦相處、促進身心靈健康、社區建設及發展。我們就按著這初心，加上「你」的陪伴、同行、鼓勵、協助、經濟支持..... 給與我們暖暖的愛護!

感恩「心築」邁進第四年了，在過去的日子帶給「你」「我」無比的喜樂，是嗎？

「總而言之，人能夠在他經營的事上喜樂，是最好不過了，因為這是他應得的報償...」

傳道書3:22



社區關懷

▲ 同心獻出各「才」技，齊為健康打下好根基！ ▲ 健康市集老友記，服務大眾精神爽。



▲ 老友記們都熱愛桌遊玩意：「先上課、後實踐」。



▲ 在導師循循善誘下，大家都期盼每一次桌上相見，也珍惜老友相伴的樂趣。大家都沉浸在哈哈大笑中；



▲ 彼此扶助：「輕D手啦，會跌晒㗎」。



▲ 互相信任：「試下玩啦，我吾笑你」；彼此鼓勵：「今次輸佐，下次會醒D架」。

和睦共處



▲ 「你敲打一下，齊齊敲打一下，好好聽呀！」



▲ 「患有腦退化80多歲婆婆，與兩歲孩子同檯玩，好好玩！」



▲ 「老師：我好乖呀！」



▲ 「擁抱下先！」

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(1/4/2022-31/3/2023)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、痛症舒緩、量度手握力、量度血壓、檢測血糖、黃斑病變篩查、健康諮詢服務	472	羅姑娘 黃先生 義工團隊
個人健康評估 (個別預約)	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
健康講座	- 關節痛怎辦 - 舌頭的秘密 - 認識消化系統 / 肝 / 胰 / 膽 - 胃功能 / 腸道健康 - 認識腎臟 / 小便失禁 - 認識少肌症 / 舒緩止痛	74	羅姑娘
認知障礙小組活動	透過遊戲提升參加者的記憶認知能力	41	黃先生 羅姑娘
血糖檢測 (個別預約)	量度血壓、檢測血糖 健康建議：飲食、運動 藥物處理	152	羅姑娘
香港大學「遠離糖尿病」 (協作計劃)	對象: 40-60yrs BMI 25 or over not DM case	68	羅姑娘 義工
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	57	羅姑娘
中心約談	情緒支援慰問、身心靈關顧、社區資源介紹及轉介	96	黃先生 羅姑娘
家居探訪	長期病患者及其照顧者 病情解說、情緒支援、生命成長學習	13	羅姑娘 義工團
社區關愛行動	到訪街頭關愛服務、介紹社區資源	15	劉小姐 羅姑娘
關愛電話心連心	防疫資訊、安慰支援染疫者及家人、長期病患者 (高血壓、糖尿病) 及其照顧者，病情解說、情緒支援、介紹社區資源	336	羅姑娘 劉小姐
成年探訪義工訓練	內容: 緩痛運動工作坊	37	羅姑娘
青少年探訪 義工訓練	- 分享探訪長者需知 - 安排有關探訪活動	11	黃先生 羅姑娘
桌遊小組	從遊戲中增強記憶力、提升生活質素	95	黃先生 羅姑娘
乒乓球自學訓練	大腦、視力、手之協調、提升生活質素	73	Mark Sir



以下跟大家分享在過去一年(1/4/2022-31/3/2023)的活動概況：（續上頁）

活動項目	活動內容	參加人次	負責人/講者
「關懷探訪訓練」學習班	認識社區探訪服務、探訪者的裝備 - 介紹「關懷探訪訓練」課程內容 - 電話慰問/如何安排探訪活動/跟進安排 - 認識老年人 - 心理/生理的轉變過程 - 認識「慢性疾病」(一) 高血壓、糖尿病、心臟病、中風 - 認識「慢性疾病」(二) 痛症、少肌症、腦退化 - 生命教育 - 積極面對人生/ 陪伴者的角色 - 認識「居家安全」- 家中陷阱提示 - 認識「復康用品」- 使用須知 - 認識社區資源 - 長者中心/日間中心/健康中心 支援小組/照顧者支援小組/長者福利 - 陪診技巧：陪診者須知/醫療記錄的用處及 保管/覆診須知/正確管理「藥物」 - 量度血壓 - 血壓是什麼、學習正確量度血壓 - 運動與健康 - 帶氧運動、呼吸法	105	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	476	羅姑娘
藝萃坊	學習串珠仔的技巧、製作各項串珠飾物	173	義工團隊
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	3	黃先生 羅姑娘
義剪髮	在中心安排剪髮活動	17	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(01/04/2022 — 31/03/2023)

收入	HKD	支出	HKD
捐款	184,277.60	同工薪金及強積金	52,050.00
會員費	4,000.00	專業費	1,700.00
活動費	2,492.00	保險費	1,336.03
2022保就業計劃	24,000.00	活動費	3,110.00
銀行利息	418.37	經常費	17,954.08
		核數費	4,000.00
合共收入	215,187.97	合共支出	80,150.11

本年度盈餘/(不敷) **HKD135,037.86**



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**



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)

* 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。