

現正預購，詳情 P.8



西貢區社區中心

SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE

# 電子月刊 2020年 11月刊





社區投資共享基金活動  
鄉郊洗村探訪行動

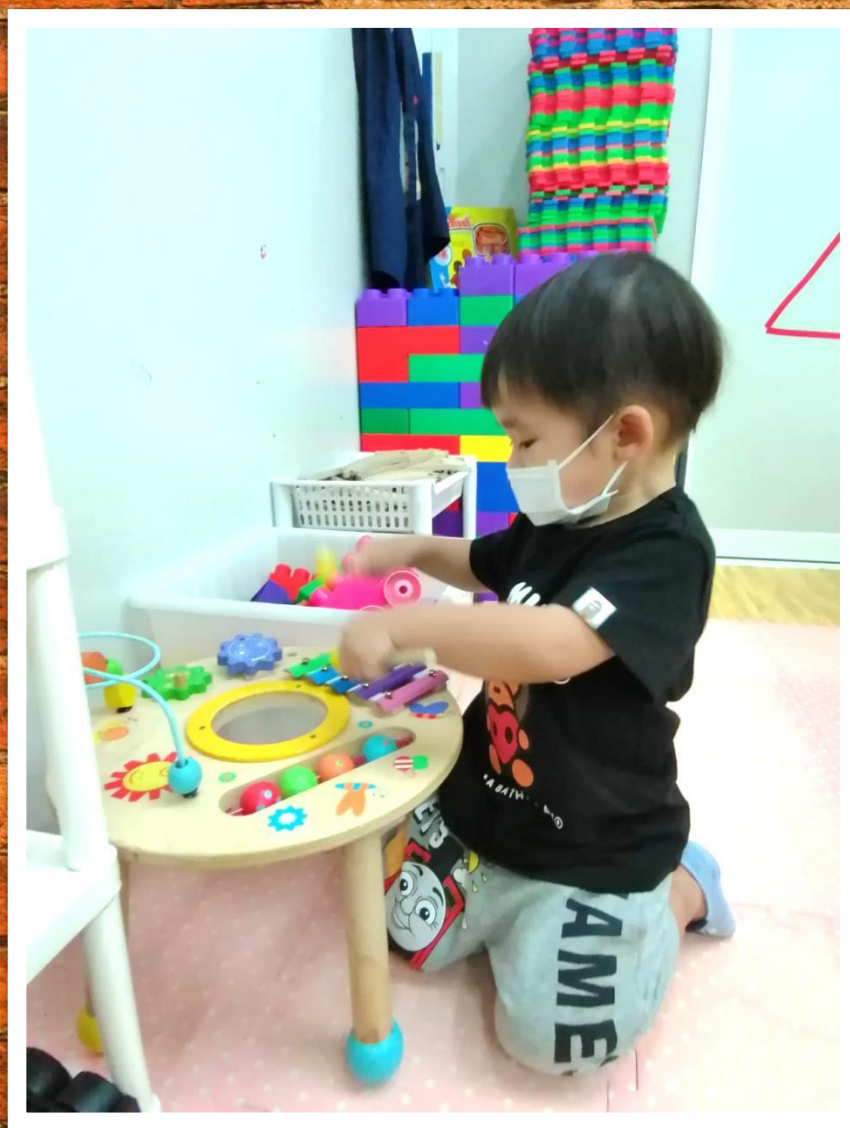
社區投資共享基金活動  
疫境下「貢」掛住你  
作品轉贈活動



## 幼兒的日常



大肌肉活動  
小肌肉訓練



幼兒の日常



自理訓練



每天給自己一點獎勵



## 幼兒的日常



認知發展



閱讀體驗



## 幼兒的日常

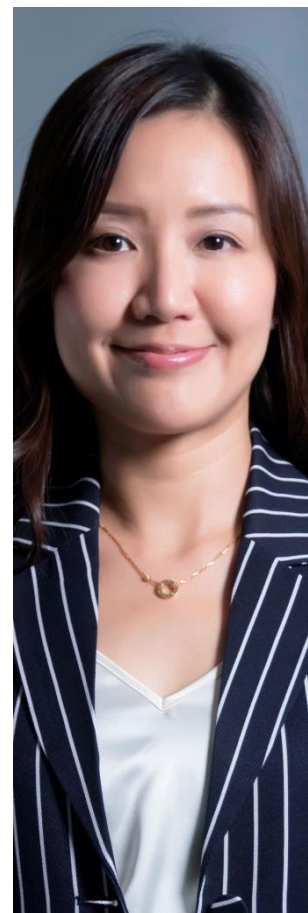


小朋友的種植角



小園丁在學習種植





中心將於11月14日舉行「疫情下社區營造與健康照顧研討會」，將結合香港及海外的智慧及經驗，邀請了10位嘉賓就三大主題演講及討論。各社福、醫療專業及社區領袖人士將會參與。

之後亦會將現場錄像上載於中心YouTube頻道，敬請期待！



10位海外及本地嘉賓將會就三大主題演講及討論。包括「鄉郊社區建設 – 學術研究與前線經驗」、「長者健康照顧 – 香港智慧」、「基層市民健康照顧 – 環境與社會影響」。

研討會網址：<https://bit.ly/3oEsCPY>

講者介紹：<https://bit.ly/3mCNa9Q>



## 西貢情「義」50「連」 《深入鄉郊，連結社區》義賣活動

### 五個西貢鄉郊的小故事

維持鄉郊老人的生活與尊嚴  
建立社區支援網絡

一個基層婦女的西貢故事  
解下心房、融入社區

銀齡人士轉身尋找人生新樂趣  
我真係好鍾意呢份工

#### 復育西灣

人文與環境保育相輔相成 | 海灘旁的農田

#### 九十後女生當鹽工

傳承古老產業、實現鄉郊永續價值 | 結晶青春

認購表格

<https://bit.ly/3oxJ985>

港幣  
\$148

扣除成本後，所有收益將撥捐西貢區社區中心自資服務，您的一分一毫，將會幫助我們建立鄉郊社區支援網絡、促進本土青年就業、支援弱勢家庭及發展保育項目。



## 立即預購

現凡認購另送  
WhatsApp Sticker 及  
牛仔布袋乙個  
(數量有限，送完即止)

## 西貢鄉郊社區遠程醫療及藥物指導試驗計劃



### 服務對象

居於西貢鄉郊，由機構跟進及情況穩定的長期病患長者  
包括高血壓、糖尿病、膽固醇、痛風症等

新冠狀病毒疫情下，令到原本已面對出門不便的西貢鄉郊長者，更難以接觸主流醫療服務。本計劃希望為西貢鄉郊長期病患長者提供社區治療及跟進，以「視像診症」方式介入，再由護士、藥劑師及社區健康大使指導及監測病人用藥以及健康情況。

#### 計劃流程

1 註冊護士評估  
合適個案

2 首次面談診症  
(家中/中心)

3 醫生進行「視像診症」  
及護士到戶會診 (6次)

4 機構協助取藥及  
送到長者家中

5 首次藥劑師到戶  
(每個案1次)

6 護士以電話方式檢視病人  
用藥及與照顧者溝通

#### 計劃時間

2020年9月1日至2021年8月31日  
(介入時期為12個月)

費用  
全免

計劃查詢及登記  
電話: 2792 1762  
註冊護士 芝姑娘

## 長者社區照顧服務券服務

### 混合模式

#### 服務組合\$4130

- 每星期3天(半天)日間中心服務
- 日間中心接送服務
- 每月1次上門物理/職業治療服務或護士上門服務(1小時)



#### 服務組合\$7460

- 每星期3次(半天)日間中心服務
- 日間中心接送服務
- 每星期2次家居上門復康運動/護理服務(1小時;治療助理)
- 每月2次上門物理/職業治療服務或護士上門服務(1小時及45分鐘)



或

- 每星期3天(全日)日間中心服務
- 日間中心接送服務
- 每月1節家居上門復康運動/護理服務(1小時;治療助理)
- 每月1次上門物理/職業治療服務或護士上門服務(45分鐘)



#### 服務組合\$8380

- 每星期3次(半天)日間中心服務
- 日間中心接送服務
- 每星期2次家居上門復康運動/護理服務/認知訓練(1.5小時;治療助理)
- 每月2次上門物理/職業治療服務或護士上門服務(1小時及45分鐘)



或

- 每星期3天日間中心服務
- 日間中心接送及接載服務
- 每星期2次家居上門復康運動/護理服務(1小時;治療助理)

如有需要可將個別上門服務改為陪診服務，詳情可與何先生查詢  
電話：2792 1762)

## 專題服務

### 家居為本

#### 服務組合\$4130

- 每星期3節家居上門復康運動/護理服務(1小時;治療助理)
- 每月1次上門物理/職業治療服務或護士上門服務(45分鐘)



#### 服務組合\$7460

- 星期一至五送飯服務(午膳)
- 星期一至五家居上門復康運動/護理服務(1小時;治療助理)
- 每月1次上門物理/職業治療服務或護士上門服務(45分鐘)

如有需要可將個別物理治療/護士諮詢改為6小時陪診服務

### 額外服務

- 免費代預約仁濟西貢社區中醫服務
- 使用星期2,4免費便利車服務



### 共同付款級別 (2020-21水平)

服務組合	共同付款級別
\$4130	\$205 至 \$1,650
\$7460	\$375 至 \$2,985
\$8380	\$420 至 \$3,350



服務查詢  
2792 1762 (何生)

\*上門服務會計算每節計算15分鐘為交通時間

# 自己友社區陪診服務

提供陪診員及便利車到戶接載服務使用者，前往各醫院及診所覆診或治療  
(便利車設有輪椅升降台)

服務時間：08:30-17:30

對象：六十歲或以上西貢居民及有個別需要的個人及家庭

價錢：陪診服務 (居住於西貢市區內的居民)



服務內容	收費
首 2 小時不包括便利車	\$180
首 2 小時包括便利車	\$250
其後每半小時	\$35
綜緩個案-首 2 小時包括便利車	\$110
綜緩個案-其後每半小時	\$30

\* 不足2小時亦當2小時收費

陪診服務 (院舍個案/非西貢市區內居民)

服務內容	收費
3小時包鐘包括便利車	\$490
其後每半小時	\$75

\* 不足3小時亦當3小時收費

查詢熱線：2792 1762 (寶琳姑娘)  
西貢美源街8號 西貢區社區中心



## 惠康 wellcome



## 點點心意

Heartfelt Give-Back

由惠康捐助及策動的 **點點心意計劃** 現已接受登記，只要你或你的家庭成員符合以下任何一項條件，就可以於辦公時間內到中心進行登記。

1. 失業或待業人士面對經濟困難
2. 長者 (領取高額長者生活津貼)
3. 領取政府傷殘津貼人士
4. 領取政府學生書簿 (全書及半書津) / 車船津貼家庭
5. 領取綜援家庭
6. 低收入家庭\*(家庭收入中位數75以下)
7. 其他建議的有經濟困難人士

登記時間：29/10 – 18/12/2020，登記時請攜同登記人及同住家人的身份證副本，以及符合以上條件的證明文件到中心登記。  
(不設電話登記或代他人登記)

請先於網上預約時間前往中心遞交資料：  
網上預約：<https://bit.ly/3oyJcAC>

已登記及合資格的受惠家庭將接獲中心職員致電，每個家庭可於19/11-18/12期間到本中心領取一套4張\$50惠康超市券及4張7-11食物券。



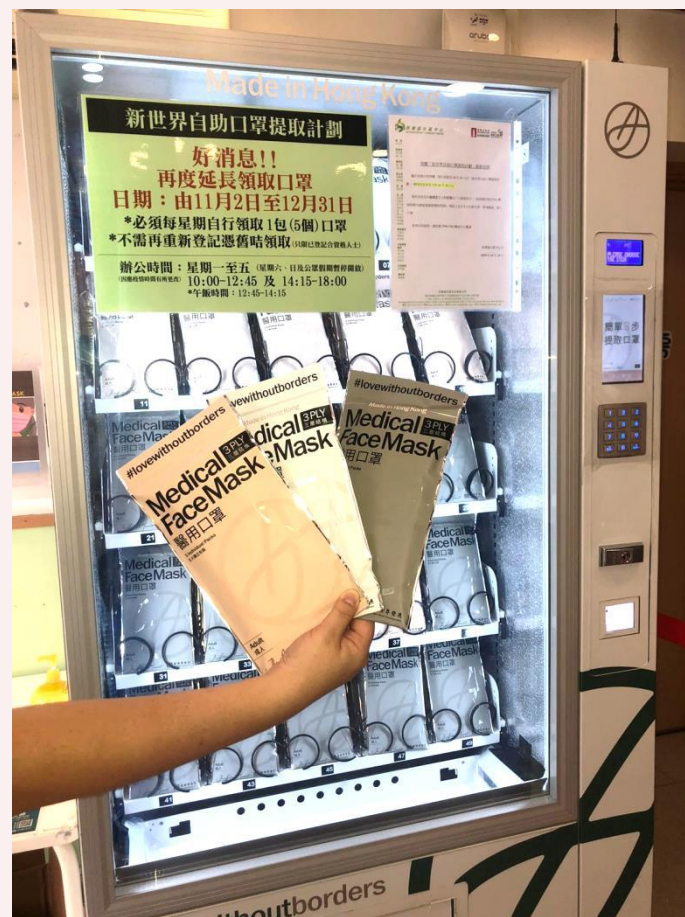
## 溫馨提示 1

### 有關「新世界自助口罩提取計劃」 最新安排

鑑於疫情仍然持續，原訂延期至10月31日的「新世界自助口罩提取計劃」，將再度延長至今年12月31日止。

註：已登記人仕無須重新登記。

現有受助者可繼續憑手上的輕觸式「口罩提取卡」，每星期於指定中心開放時間內（請留意最新開放時間），提取1包共5片的新世界「香港製造」成人口罩。



## 溫馨提示 2

### 關愛基金 非公屋、非綜援住戶生津貼(2020)

由關愛基金主辦的【非公屋、非綜援住戶生津貼(2020)】將於30/11/2020截止申請。各位符合資格的西貢區街坊，如有需要請盡快將申請表運同所需文件遞交至中心。



# 家長潛能互助系列

交換才能!  
貢獻社區!  
一齊學習新事物!

日期：11月4日開始(逢星期三)  
時間：1400 - 1530  
費用：全免

如有興趣或報名，請致電27921762聯絡負責同事阿家

## 【貢童齊FUN享：玩具及圖書分享計劃】

萬眾期待、全城矚目玩具及圖書分享計劃 再次啟動，計劃希望居住喺西貢區嘅家庭能夠透過Facebook互相分享合適兒童使用嘅物品，如玩具或圖書等，藉此宣揚環保及資源分享嘅概念，建立共享平台。

日期：2020/10/21 - 2021/03/31

對象：西貢區家庭

收費：全免

計劃內容：

- 1) 玩具及圖書分享計劃
- 2) 家長支援及個案跟進服務
- 3) 兒童成長及管教技巧講座

獎勵：

✦為感謝及鼓勵參與計劃，首次成功配對可獲得\$20麥當勞現金券一張；


✦如成功配對達 10 次或以上，更有機會獲得中心神秘禮物一份；

非常歡迎各位邀請隔離左右嘅家長一齊參加如果對計劃有任何查詢，歡迎致電27921762聯絡負責同事Emily或貞貞老師！

即刻加入 貢童齊Fun享 FB群組 啦  
<https://bit.ly/2TAJCYS>





活動名稱	服務說明
<p><b>「童言童語」傾訴站</b></p>	<p><b>恆常活動</b></p> <p>收費：免費</p> <p>對象：西貢中心李少欽紀念學校全校學生</p> <p>內容：透過個別或小組面談，了解學生的情況和需要，讓學生舒發內心的情緒，並與學生一起探討可行的解決方法。</p>
<p><b>「情緒小管家」 情緒管理及訓練小組</b></p> 	<p>日期：2020年10月至12月(逢星期一)</p> <p>收費：\$50</p> <p>對象：西貢中心李少欽紀念學校有需要的學生</p> <p>內容：透過小組活動和遊戲方式，以正向情緒訓練，加強處理情緒的能力，並作出適切的支援和輔導。</p>
<p>負責職員：社工鄭佩珊</p>	
<p>參加者必須是李少欽學生及面試後才能參加。</p>	
<p>詳情可致電27916681鄭姑娘查詢</p>	

疫情下繼續支援你！  
搵我地傾下啦

搵工點算好？



詳情可瀏覽短片  
<https://bit.ly/33XFLKi>

## 就業支援輔導服務

提供 就業資訊、支援輔導、工作導向 等服務  
歡迎區內青年及準備就業人士搵我哋傾下  
致電 2798 9511 或 2798 9073 與湯先生或周先生聯絡

班組名稱	舉辦日期	堂數	地點	時間	費用 Fee		對象	內容	名額	備註Remarks:
Class name	Date	Lesson	Place	Time	會員 (Member)	非會員 (Non-Mem)	Target	Details	Quota	負責職員/Staff : 李貝賢 Josephine
瑜珈班 C (11月) Yoga Class C (Nov)	10/11-27/11/20 20 (逢二)	3	本中心	14:00-15:00	HK\$210	HK\$240	本區人士 舊生 優先 報名	現時廣泛流行的哈達瑜珈(hatha yoga)·最適合初學人士練習·無論是小孩以至長者均可學習。本課堂採循序漸進方式教授瑜珈式子及呼吸法·藉此加強身體協調能力。瑜珈亦是忙碌都市人減輕壓力的妙法·常習之不僅使頭腦清醒·更能保持愉快的心境·持之以恆不但可強身健體·矯正身體偏差·更能收美顏修身之效。	4	本課程由資深導師任教 1.參加者請自備水、毛巾及穿著合適運動服及鞋 2.此乃長期班·舊生可優先
瑜珈班 D (11月) Yoga Class D (Nov)	10/11-27/11/20 20 (逢二)	3	本中心	14:00-15:00	HK\$210	HK\$240	本區人士 舊生 優先 報名			
瑜珈班 B (11月) Yoga Class B (Nov)	06/11-27/11/20 20 (逢五)	4	本中心	14:00-15:00	HK\$280	HK\$310	本區人士 舊生 優先 報名			

班組名稱	舉辦日期	堂數	地點	時間	費用 Fee		對象	內容	名額	備註Remarks:
Class name	Date	Lesson	Place	Time	會員 (Member)	非會員 (Non-Mem)	Target	Details	Quota	負責職員/Staff : 李貝賢 Josephine
尊巴健身舞A (11月) Zumba Dance A (Nov)	02/11-30/11/2020 (逢一)	5	本中心	17:30-18:30	HK\$350	HK\$380	本區人士 舊生 優先 報名	Zumba (尊巴) 是當今流行的健身課程。尊巴是由舞蹈演變而來的一種健身方式，它融合了桑巴、恰恰、薩爾薩、雷鬼、弗拉門戈和探戈等多種南美舞蹈形式。	4	本課程由資深導師任教 1. 參加者請自備水、毛巾及穿著合適運動服及鞋 2. 此乃長期班，舊生可優先
尊巴健身舞B (11月) Zumba Dance B (Nov)	03/11-24/11/2020 (逢二)	4	本中心	10:00-11:00	HK\$280	HK\$320	本區人士 舊生 優先 報名			
尊巴健身舞C (11月) Zumba Dance C (Nov)	04/11-25/11/2020 (逢三)	4	本中心	17:30-18:30	HK\$280	HK\$320	本區人士			
尊巴健身舞D (11月) Zumba Dance D (Nov)	05/11-26/11/2020 (逢四)	4	本中心	10:00-11:00	HK\$280	HK\$320	本區人士			

班組名稱	舉辦日期	堂數	地點	時間	費用 Fee		對象	內容	名額	備註Remarks:
Class name	Date	Lesson	Place	Time	會員 (Member)	非會員 (Non-Mem)	Target	Details	Quota	負責職員/Staff: 李貝賢 Josephine
幼兒繪畫至多 FUN A (11月) Nursery Drawing Fun A (Nov)	06/11- 27/11/20 20 (逢五)	4	本中 心	15:00- 16:00	HK\$36 0	HK\$390	3-7 歲	透過顏色鮮明的油粉 彩為基本，配合不同 的繪畫模式及主題創 作，加強兒童對線條、 空間及色彩之間的運 用，從而提升幼兒對 繪畫的信心及創作能 力。	4	本課程由資深導師任 教 1. 自備：A3畫簿 ( 14.3/4 x 11.1/4 )、 25色油粉彩、圍裙及 手袖 2. 繪畫班學員另需帶 備基本文具 3. 此乃長期畫班，舊 生可優先
幼兒繪畫至多 FUN B (11月) Nursery Drawing Fun B (Nov)	06/11- 27/11/20 20 (逢五)	4	本中 心	16:00- 17:00	HK\$36 0	HK\$390	3-7 歲			
幼兒繪畫至多 FUN C (11月) Nursery Drawing Fun C (Nov)	06/11- 27/11/20 20 (逢五)	4	本中 心	17:00- 18:00	HK\$36 0	HK\$390	3-7 歲			
鋼琴班A (11月) Piano Class A (Nov)	04/11- 25/11/20 20 (逢三)	4	本中 心	10:00- 18:30	\$ 140 (初級) 30分鐘	\$ 150 (初級) 30分鐘	本區 人士	本課程採用個別教授 模式上課，透過專業 的鋼琴培訓，教授學 生彈奏鋼琴技巧及樂 理。 ♪導師可為學員代購買 琴書及為學員報考英 國皇家音樂試。	/	1.此班組名額已滿， 如有興趣參加的會員， 請在中心的辦公時間 內親臨或致電本中心 留名。 2.中心亦有鋼琴租借 服務，如學員卻想租 借鋼琴，可預先致電 與負責職員聯絡，購 買琴卡。
鋼琴班D (11月) Piano Class D (Nov)	05/11- 26/11/20 20 (逢四)	4	本中 心	10:00- 18:30			本區 人士		/	

疫情影響之下，中心現時只提供預約服務以控制聚集人數。

到訪中心人士須量體溫及使用酒精搓手液清潔雙手，登記並簽署健康申報聲明。

不便之處，敬請體諒。

中心辦公時間：星期一至五

10:00-12:45，14:15-18:15

如有變動，會於中心Facebook公告，敬請留意



# 西貢區社區中心

SAI KUNG DISTRICT COMMUNITY CENTRE

本機構是以「西貢區社區中心有限公司」名義註冊之慈善機構

## 連結社區 關愛村民 愛護自然

☎ 2792 1762

☎ 2791 0247

✉ skdcc@skdcc.org

📍 西貢美源街8號

🌐 www.skdcc.org

📘 西貢區社區中心

📺 SKDCC 西貢區社區中心

