

樂知友

Friends of Lok Chi

115期

2019年7-9月

活動通訊

本季活動推介

夢想成真號
中秋嘉年華2019
哈哈燒

專欄推介

跟住中醫學養生
食得有「營」



會員吳銘祺作品

編者的話

未正式踏入暑假，協會員工正忙於申請各項計劃，為的是希望讓會員有更多不同資源、以更優惠的價錢參與收費較高昂的活動。

於2019年2月25日至3月1日期間，本會7名同工獲社會福利發展基金資助到訪日本福岡及鹿兒島的社福機構進行交流，了解當地的日間服務及藝術發展，我們留意到當地機構把會員的藝術創作融入了日常運作及環境當中。故此，我們也來借鏡一下，各位有沒有留意到今期「樂智之友」有哪些不同？對！除了每一期以會員作品作為「樂智之友」的封面外，我們於每頁加插了會員的字體，好讓「樂智之友」季刊的設計有一些會員參與的元素，今期選用了會員郭耀霖的字體作標題，不知道你又喜歡不喜歡呢？如果有任何意見，歡迎向本會提出。

今季將會舉辦更多活動，包括闊別多年的「全港康樂棋大賽2019」、「樂」在暑期2019、「夢想成真號」、中秋嘉年華2019、「智」營廚房II等。有你們的支持，本會將會更落力提供各類優質的活動。



目錄

我們的服務.....	1
中心開放時間.....	2
中心資訊及會員作品.....	3
三區活動花絮.....	4
各區服務處活動花絮.....	5
服務報告.....	6
活動宣傳.....	7
跟住中醫學養生.....	8
食得有「營」.....	9
會員專訪 — 會員的夢與想.....	10
遊樂天地.....	11
家屬俱樂部.....	12
家屬資源閣.....	13
入會申請表.....	14
活動報名表.....	15-16
活動通訊.....	17-23
捐款表及意見表.....	24

樂智協會2019年度管理委員會名單

主 席：黃志敏女士
 副 主 席：楊美玲女士、關翠娟女士
 義務司庫：曾志虹女士
 義務秘書：陸艷玲女士
 委 員：趙程德蘭博士、張杏梅女士、高潔梅女士、
 梁碧嫻女士、何淑嫻女士、黃宗顯醫生、
 張琮芳女士、趙德安先生、梁振萍先生、
 胡家惠女士

樂智協會職員名單

總 幹 事：關佩英女士
 中 心 經 理：陳駿斌先生
 社 會 工 作 員：黃偉雄先生、李善樂女士
 高級程序幹事：廖文暉先生
 程 序 幹 事：梁曉程女士、鄭成亨先生、何靖雯女士
 活 動 助 理：李婉儀女士
 兼職資訊科技主任：歐慶華先生
 兼 職 程 序 幹 事：陳栩淇女士
 行 政 助 理：簡惠芬女士

我們的服務

機構簡介

樂智協會為一所服務輕、中度智障人士的非牟利機構，為智障人士提供社交康樂服務，使其善用餘暇，身心得以正常發展。協會轄下有三個服務處，分別位於大窩口、藍田及上水，為智障會員舉辦興趣活動，開設成人教育課程及提供社教化活動等，並著力推廣社區教育活動，協助智障人士融入社會。

宗旨

我們的宗旨是促進全港智障人士的福利：

- ✧ 聯合家屬、專業工作者和關懷智障人士福利的人士，一同探討問題，交流經驗
- ✧ 教育一般市民，使其了解及接納智障人士
- ✧ 介紹與智障人士共融有關的各種新知識、新觀念和新動向
- ✧ 創辦各類先導服務，推廣智障人士的康樂活動

願景

「潛能展翅·互動共融」

本會致力成為優質服務機構，尤其是在為智障人士提供社交及康樂服務方面

使命

- ✧ 發展智障人士多元潛能，使其歡渡豐盛愉悅的人生
- ✧ 協助智障人士建立正面自我形象
- ✧ 促進社會人士與智障人士互相接納、互相尊重的關係，達致傷健共融

服務對象

輕度、中度智障人士及其照顧者

會員申請及續會須知

會員類別

會員：智障人士

健全人士會員：

1. 家屬會員：智障會員的父母、監護人及親屬
2. 義工會員：12歲或以上，有興趣參與義工服務的社區人士

會籍有效期及會費

按社會福利署規定

家屬會員及義工會員：不須收費，每年登記續會

會員福利

1. 參加本中心舉辦的各項活動
2. 免費享用活動室的服務及設施，如借用書籍、電腦及康樂設施
3. 免費享用中心提供偶到服務
4. 每季獲贈樂智之友通訊

申請及退出服務手續

1. 申請人可透過特殊學校、復康機構、社會福利署服務單位、醫務社工等轉介，或自行向本會申請。
2. 遞交申請表後，本會將安排註冊社工或其他負責職員面見。
3. 續證會員須於每年繳交年費(如需要)及辦理申請手續。
4. 會員如因各種原因退出服務，可攜同會員證到中心辦理退會手續。



本年度
豁免會費

中心開放時間

各服務處開放時間

大 = 大窩口服務處 藍 = 藍田服務處
北 = 北區服務處 3 = 所有服務處

	星期							公眾假期
	一	二	三	四	五	六	日	
上午9:00 - 下午5:00								大藍
上午10:00 - 下午6:00					大			
上午9:00 - 下午6:00						大藍	大藍	
上午10:00 - 下午7:00		大藍	大藍	大藍				
上午11:00 - 下午6:00							北	
休息	3	北	北	北	北藍	北		北

恶劣天氣安排

為保障會員的安全，當天文台發出以下天氣訊號時，本中心將採取以下措施：

颱風/暴雨/酷熱警告訊號	中心開放安排	中心室內活動	戶外活動
懸掛一號風球 T1	✓	✓	視乎天氣情況
懸掛三號風球 (註一) T3	✓	✗	✗
懸掛八號風球或以上風球 (註二) T8	✗	✗	✗
黃色暴雨警告 黃	✓	✓	✗
紅色暴雨警告 (註一) 紅	✓	✗	✗
黑色暴雨警告 (註三) 黑	如未開放暫停 如已開放繼續開放	✗	✗
雷暴 / 酷熱 / 寒冷天氣警告 	✓	✓	視乎天氣情況

註 ✓ = 照常 ✗ = 取消或暫停

- 天文台發出紅色暴雨訊號或懸掛三號風球時，中心仍照常開放，但所有活動取消，會員不應前往中心。若會員已到達中心，則因應天氣之變化、路面及交通情況，中心會要求家長在安全環境下接送會員回家。
- 若早上八時前懸掛八號或以上風球，中心將會暫停開放；若八號或以上風球於中午十一時或以前除下，中心會維持下午的服務；若於下午二時或以前除下，便會維持黃昏服務（即星期二至四下午五時至七時，星期五下午五時至六時。）
- 如早上八時前天文台發出黑色暴雨警告訊號，中心將暫停開放；如已開放，中心將即時取消所有室內及戶外活動，會員應留在中心內，直至在安全情況下或有家長陪同才可離開中心。
- 以上應變指引乃屬一般措施，中心可能因應個別活動性質及實際天氣情況，取消或更改部份室內及戶外活動，並於活動舉行前兩小時通知參加者；參加活動時，會員須視乎當時天氣、路面及交通等情況決定是否出席。
- 若因天氣情況影響班組活動或其他室內外活動，有關活動將會延期、退款或作個別安排。

中心動向

新同工介紹

藍田程序幹事
何靖雯姑娘

各位樂智的會員及家屬，大家好！我是藍田中心的何姑娘。好開心認識到大家，日後歡迎搵我傾下計，分享下生活上的瑣碎事。咁多位以後多多指教啦！



大窩口兼職程序幹事
陳栩淇姑娘

大家好，我是新入職的兼職程序幹事陳栩淇姑娘。很高興能認識樂智的每一位，希望能在不同的活動中與各位建立更深厚的關係！歡迎大家來和我聊天啊！



會員作品

今期我們一同欣賞會員的繪畫、創意藝術及碟古巴特作品。

胡穎菁
作品



陳玉雲
作品



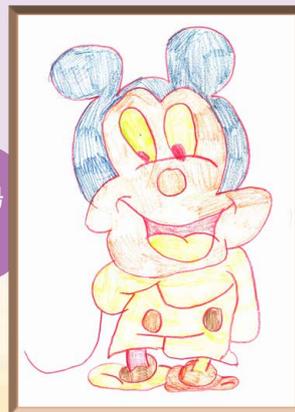
莫嘉怡
作品



陳嘉儀
作品



梁浩揚
作品



關仲康
作品



邱智鴻
作品

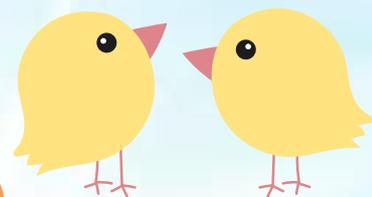


黃素芳
作品



董健庭
作品





藝術呼嘯·嘉年嘩！

由東華三院愛不同藝術主辦的「藝術呼嘯·嘉年嘩！」已於2019年4月13日於觀塘發現號舉行，當天主辦單位邀請了來自英國、日本、澳門、國內和本港的藝術家及智障人士藝術團體到來表演及舉辦攤位，而樂智協會獲東華三院邀請，到觀塘發現號舉辦浮水畫攤位活動。攤位中教導參加者製作浮水畫，過程簡單而作品精美，大受各界人士歡迎，參與的人流絡繹不絕。另外本會「樂智合唱團」及Wekulele!小結他隊亦獲邀作表演嘉賓，兩隊表演隊伍都有出色的表現，會員亦表示期待下次的表演。



任我行

任我行活動於2019年4月5日舉行，活動當天共有113名會員及家屬出席，大伙兒浩浩蕩蕩參觀了南豐紗廠及東薈城，亦於機場富豪酒店享用豐盛的自助餐及於機場附近遠觀港珠澳大橋，會員及家屬開開心心過了愉快的一天。



各區服務處花絮

藍田青年中心

智FIT小天使

智FIT小天使活動由香港科技大學蔡馬愛娟女士社會服務領袖計劃的16位義工以多元的遊戲及有機農耕體驗，讓會員學習健康飲食的知識及方法，會員在活動的兩天，開開心心玩豐富的遊戲，從遊戲中亦學習到均衡飲食的知識。



單反相機攝影班

會員首次接觸單反相機，最特別之處是要透過光學取景器進行拍照，會員拍攝出來的效果



大窩口青年中心

智掂檔

這天的午餐從構思菜式、買餸、處理食材甚至烹煮都是由一班至掂的會員包辦！在他們的努力下，煮出了既健康又美味的三餸一湯，他們更一同享用辛勞過後的成果，品嚐美味的午餐。



動手動腳齊比拼

大窩口服務處於五一勞動節假期舉辦了動手動腳齊比拼活動，會員們於中心進行集體競技遊戲，歡度一個精彩的下午。



北區青年中心

手語班

學習手語不單可以與聾人溝通，更可透過配合口形、表情、肢體動作來表達自己，增強表達能力。會員在手語班中透過遊戲互動學習到基本的簡單手語，課堂上笑聲不斷，有趣又生動。



木箱鼓體驗班

木箱鼓講求節奏與拍子感，北區會員雖然是首次接觸木箱鼓，但在義工們的悉心指導下，都拍打得有板有眼，有型有格，會員亦在明快的節奏下享受到音樂所帶來的快樂，令心情十分輕鬆呢！



「智」在有您 計劃報告

本會自2018年10月起推出由覺光法師慈善基金資助的「智」在有您計劃，至今合共有70戶合資格的智障人士家庭參與，受惠總人數達171人。各區的受惠人數分別為：大窩口服務處74人，藍田服務處74人，北區服務處23人，遠超出本會預期的參與家庭數目。本會留意到部份會員及家屬亦因此計劃而有機會參與一些未曾接觸過或收費較高的活動。今季將會有「夢想成真號」活動，本會希望計劃參加者繼續善用本計劃的活動津助積極參與中心各項活動，達致康盛人生。



服務輸出統計數字

2018-19年度第四季(2019年1-3月)社會福利署津助及服務協議輸出統計數字

輸出指標	小組	活動	總數
1 社交、康樂及體育活動數目	309	27	336
2 參與活動的傷殘人士數目(人次)	3075	340	3415
參與活動的健全人士數目(人次)	101	666	767
3 與其他團體合辦的社區參與及共融服務		3	3
4 社區教育服務		1	1
5 傷殘人士家屬/照顧者支援服務		3	3

全港康樂棋大賽2019

由樂智協會主辦、中電AMD義工隊協辦的「全港康樂棋大賽2019」將於2019年7月7日(星期日)於藍田(西)社區中心地下禮堂舉行，目的是希望提升智障人士對康樂棋的興趣、推廣智障人士的社交康樂活動及促進傷健融和、共同參與。

本活動一向深受各界的支持，反應非常熱烈！今年比賽共分二個組別進行，分為個人賽及友誼賽，歡迎各機構、學校、團體組隊參加。本年除了有冠、亞、季及殿軍之外，還增設了比賽優異獎，歡迎各位一齊來接受挑戰！

主辦：樂智協會 Lok Chi Association
協辦：中電AMD義工隊

全港康樂棋大賽2019

日期：2019年7月7日(星期日)
時間：上午10:00-下午4:30
地點：藍田(西)社區中心地下禮堂
名額：個人賽(64名)
友誼賽(32隊)
費用：全免

獎項：個人賽：冠、亞、季及殿軍各一名，
另凡進入16強之參賽者各獲得獎牌一個。
友誼賽：冠、亞、季及殿軍各一隊，
另凡進入8強之參賽者各獲得獎牌一個。

有意參加比賽人士，必須透過所屬復康機構報名，
報名表格可於本會網址www.lokchi.org.hk下載，
填妥後請傳真至：2174 4870。
截止報名日期：2019年6月28日(星期五)
查詢：2341 1837 (廖文輝先生 / 李善樂姑娘)

樂智協會 Lok Chi Association | 樂智協會 Lok Chi Association

「樂」在暑期2019

暑期快到了！本會將於2019年7月16日至8月23日舉辦「樂」在暑期2019 – 暑期託管及暑期活動，有興趣參與的會員可向學校社工查詢。有興趣遇到暫託的會員或學生可向本會社工登記及面試。

活動查詢：2341 1837 李善樂姑娘
2428 6261 黃偉雄先生

樂智協會 Lok Chi Association

樂在暑期2019

提升會員生活質素 ● 歡度暑期 ● 融入社區 ● 舒緩照顧者的壓力

暑期託管

凡參加「樂在暑期2019」之年齡介乎15至24歲的學生，本會會按其意願及能力推薦參加「香港青年獎勵計劃」及馬鞍獎章。
詳情可向協會職員查詢。

活動日期：2019年7月16日至8月23日(逢星期二至五)(共24天)
活動時間：上午9時至下午5時
活動地點：樂智協會大窩口青年中心(名額：20人)
服務對象：12歲或以上輕、中度有需要進行託管服務之智障人士
活動收費：2,400元(包暑期活動)，乘坐旅遊巴士另加600元
*部分活動將安排免費旅遊巴士接送
*參加者需自備午餐或由中心代購(約\$25/天)

負責職員：黃偉雄先生

報名方法

- 參加者由學校社工轉介，向所屬學校社工登記。
- 名額設2名備用名額，可由學校社工轉介或會員自行到本會服務處申請。
- 收費由參加者自備或由學校及交通費用，個別服務使用者每星期最多可獲2次服務。
- 活動名額有限，額滿即止。
- 所有轉介及申請者由本會社工安排面試及進行甄選。

報名須知

- 截止報名日期2019年6月7日(星期五)
- 中一會視乎參加者之身體健康、自理能力及轉行意向決定其是否適合參加託管服務及外出活動。
- 收費由參加者自備或由學校及交通費用，個別服務使用者每星期最多可獲2次服務。
- 活動一經報名，恕不退款(包括因天氣影響引致活動取消)。
- 所有活動均須，由會轉介者親臨出席。
- 如有查詢，請於辦公時間致電：2428 6261(大窩口) 李善樂姑娘或黃偉雄先生。

樂智協會 Lok Chi Association | 網址：www.lokchi.org.hk | E-mail: hq@lokchi.org.hk



有關康樂棋比賽及暑期託管服務詳情可瀏覽協會網頁或facebook。

《望指甲知健康》

中醫學認為，一個人手指甲上的月牙如果弧度適宜、光澤好，就表明此人的氣血旺盛；如果月牙變小或逐漸消失，說明人體的氣血衰退，血液循環不好，身體狀況也不如從前。特別是當它突然有了明顯的改變，或者長期存在異常表現時，尤其應引起注意。

中醫學認為，爪為筋之餘，為肝膽之外候。肝藏血而主疏泄。因此，望甲可測知體內臟腑氣血的盛衰，以及其循行情況。甲板下的甲床上佈滿末梢毛細血管以及神經末梢。身體的血液循環可以通過觀察甲床上的毛細血管形態改變以及血流狀態獲得信息。

半月形，叫做甲半月，又叫健康圈。一般而言，甲半月佔整個指甲的五分之一是最佳狀態，過大過小或者隱隱約約都不太正常。甲半月太大的人容易發生高血壓、中風；而甲半月如果太小則說明血壓太低。完全看不到半月甲的人，大多有貧血或者神經衰弱的症狀。指甲半月痕是陰陽經脈界線，是人體精氣的代表，故也稱為健康圈。

不健康的指甲狀態

顏色：灰色、深紅、紫色、黑色、月白小於或大於五分之一
狀態：色澤發暗，有多條豎線分佈色澤發暗，凹凸不平，有多條橫線分佈

不同指甲對應人體的不同部位

雙手的指甲與人體部位存在著一定的對應關係，根據這種對應關係就可以診斷出身體相應部位的健康狀況。

1. 拇指指甲

主要是手太陰肺經，屬於肺，絡大腸，拇指指甲主要反映頭頸部疾病，如顱腦、眼、耳、鼻、咽喉、口腔、頸部疾病。

2. 食指指甲

主要是手陽明大腸經所循行。大腸經體內屬大腸，絡於肺。食指指甲主要反映上焦、上肢、及部分咽喉和中焦疾病，例如胸肺、心臟疾病。

3. 中指指甲

主要是手厥陰心包經循行。手少陽三焦經由外關與之聯絡右中指指甲主要反映心臟、胃部及部分下焦病，如腎病。

4. 無名指指甲

主要是手少陽三焦經所循行。該經體內屬三焦，絡於心包，右無名指主要反映肝、膽、胰、腎、大小腸、膀胱、生殖器官及膝、腰部病變。

5. 小指指甲

主要是手少陰心經與手太陽小腸經所循行。手少陰心經體內屬於心，絡與小腸；手太陽小腸經，內屬於小腸，絡於心。小指指甲主要反映膝以下的疾病。如跟骨、跗骨等部位病症，有時也反映前列腺疾病。

肝血虛易斷 過勞有直紋

半月形，叫做甲半月，又叫健康圈。一般而言，甲半月佔整個指甲的五分之一是最佳狀態，過大過小或者隱隱約約都不太正常。



林婉珺 註冊中醫
廣州暨南大學中醫學學士
更多健康資訊：

facebook 中醫師 林婉珺

甲半月太大的人容易發生高血壓、中風；而甲半月如果太小則說明血壓太低。完全看不到半月甲的人，大多有貧血或者神經衰弱的症狀。指甲半月痕是陰陽經脈界線，是人體精氣的代表，故也稱為健康圈。

腎氣欠充足，長遠可令人容易高血壓、有夜尿，或被脫髮問題困擾，不容忽視。養腎氣為改善關鍵，包括要早睡及足夠休息，飲食定時及均衡，可以令月牙重新生長。另外，上班族多在辦公室長時間工作，較少接觸陽光，適當曬太陽有助補充人體陽氣，例如在陽光底下做運動，可改善血液循環，當循環好，指甲才會獲得濡養及健康。腎氣不足人士不妨多吃黑色食物，中醫認為黑色食物入腎，如黑豆、芝麻等，連同合桃、栗子都有益腎養氣血，改善腎氣不足的作用。

指甲顏色偏白、比較脆弱，甚至有容易斷裂的情況，多數與肝血虛有關。中醫認為晚上11時至凌晨2時為肝膽經循行的時段，這段時間仍未入睡，經常捱夜工作是引致肝血虛的元凶之一。另外，情緒容易波動、抑鬱，屬肝氣鬱結即氣血運行不疏通，連同壓力大、煙酒過多，都可致肝血虛，其他常見症狀或表現包括失眠、易醒，精神易緊張、容易胃脹及口乾口苦。

上班族要改善肝血虛，建議最好改變生活習慣，如要早睡、避免煙酒，時刻保持心情開朗，如培養運動習慣、多聽抒情音樂減壓，或安排時間做自己喜歡的事情等。另外，日常吃青色、藍色食物都可養肝，如深綠色蔬菜、黑提子、紅提子、紅杞子、黑杞子及車厘子等。

腎氣不足或肝血虛的人，日常可飲用女貞子杞子花茶，有助養肝明目及補肝腎，材料包括女貞子、杞子、菊花及紅棗，焗飲即可，十分方便。

女貞子枸杞茶

材料：女貞子8克 枸杞子8克 紅棗3枚(去核) 菊花3枚
製作方法：將所有材料放入大茶杯中，用300-500毫升沸水沖泡5分鐘即可。

功效：

1. 補肝腎陰，疏肝養血，美顏。
2. 所有體質的人均能飲用，尤其是陰虛體質、經常夜睡的人士。



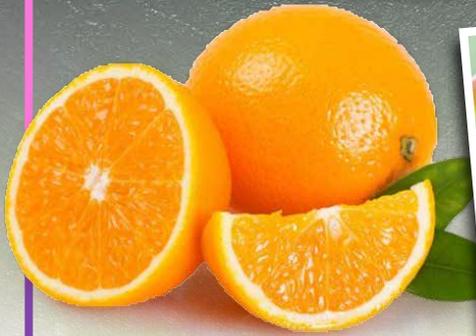
圖片來源：健康之源www.enrich-health.com



崔惠淇女士
國際註冊營養師
中國膳食營養師
中國國家保健師

晚餐吃甚麼？

晚餐吃得像平民
(蔬菜、水果、少量優質蛋白質)



1. 這一餐是以清淡簡單，量少為主，也避免攝取精制澱粉質及糖份，晚間活動時間少了，活動速度亦減慢了，需要的能量相對亦減少了。
2. 水果該是在飯前進食，而不是一般所講的飯後果，因為水果與其他食物相比，在腸胃消化需要的時間是最短的，而且水果中的酵素能幫助消化，先進食水果對消化是有幫助的，而最佳的進食時間是在離開公司前，準備回家的時候。為什麼呢？因為午飯後，經過幾小時的工作戰鬥，能量用盡，肚子又再餓了，回家前吃一個水果，到家剛消化完，再食晚餐，這樣亦不會因過於飢餓而讓晚餐吃得過量了。
3. 這時可以進食兩碗蔬菜，大半碗豆制品及白肉，這些都是脂肪較低，比較容易消化的優質蛋白質。

建議晚餐餐單

水果一份
(餐前半小時食，如果有血糖高
晚餐就不要食水果)

米飯大半碗
(如果有血糖高，晚餐不食米飯
及澱粉質)

炒雜菜兩碗

清蒸魚半碗
(年長的，晚餐盡量少食紅肉，
比較難消化)

會員的夢與想

見到職員、會員，
我便會很開心



廖生：請問您喜歡到樂智協會嗎？為甚麼？

阿滔：喜歡。因為有嘢做。

廖生：您覺得樂智協會最吸引您的地方是甚麼？為甚麼？

阿滔：可以見到會員。見到會員後唔會悶。

廖生：請問您是在樂智協會擔任甚麼義務協助工作？

阿滔：剔偶到出席表、換蒸餾水、提職員訂水、換垃圾袋。

廖生：由幾時及怎樣開始的？

阿滔：應該係2年前。

廖生：請問您當初為甚麼要當「偶到出席記錄」工作？

阿滔：因為我好留意會員及家長有無到中心，當見到他們來到中心便會好開心。

廖生：請問您覺得當「偶到出席記錄」工作困難的地方是甚麼？

阿滔：有些新會員我唔係好識，唔知叫咩名。

參與中心運作
讓我找到自己想做的事

廖生：請問您樂意擔任這份工作嗎？為甚麼？

阿滔：我樂意。因為我自己喜歡。

廖生：請問您擔任這份工作後為您帶來甚麼改變/想法？

阿滔：唔使比人鬧。

廖生：請問您曾經做過哪些工作？您最喜歡哪一種？為甚麼？

阿滔：學校飲堂工作過。我都唔知自己喜歡做咩工，我真係唔知想做咩。

廖生：請問您現在還有做這工作嗎？為甚麼？

阿滔：沒有。我在家裡好有安全感，得閒就喜歡睇報紙(因為我鍾意留意周圍發生的事、交通情況等)、電視，夜晚幫屋企掃地清潔。

廖生：請問您如果工作壓力太大時，您會如何紓解壓力？

阿滔：唔知道。比人鬧時就唔想做，想走人。

廖生：請問您想找一份穩定的工作嗎？為甚麼？

阿滔：暫時都唔知做咩好。驚比人鬧同埋驚做錯嘢。

廖生：請問您最想找哪一份工作？為甚麼？

阿滔：因為餐廳驚打爛嘢、送信驚送錯地方、維修驚工具、送貨及洗車怕辛苦。不過我比較鍾意公開就業，因為工場好悶。

廖生：請問您有甚麼需要協助？

阿滔：我只想中心做我鍾意做的工作，例如換水、剔偶到紀錄表、清潔地方、維持秩序等。



(以上是工作員與阿滔的真實對話)

阿滔正處於青年期，對自己的前路有時會迷茫屬正常現象，我們會一直鼓勵他，多與他商量，希望他最終能靠自己的意向選擇理想職業，邁向自己心中的夢想。

考你IQ題

動動腦筋，嘗試把正確的答案圈出，
就可以得到一份小禮物！

1. 甚麼狗唔識得看門口？
A. 唐狗 B. 熱狗 C. 臘腸狗
2. 偷甚麼不犯法？
A. 偷糖 B. 偷電腦 C. 偷笑
3. 什麼食物會講大話？
A. 朱古力 B. 面包 C. 雪芳蛋糕
4. 甚麼貓不吃魚？
A. 波斯貓 B. 短毛貓 C. 熊貓
5. 用什麼抹窗才乾淨？
A. 用漂白水 B. 用力 C. 用毛巾



參觀智齡匯

於2019年4月25日，本會與家屬相約前往「賽馬會智齡匯」體驗中心參觀，智齡匯是一間介紹智齡科技的體驗中心，在導賞員悉心介紹下，體驗了很多嶄新智齡科技，有家長表示「沒有來過都不知道有這些科技產品，十分方便日常生活」。



智齡匯分為三個地區去介紹智齡科技，包括「智」趣互動體驗區、智能家居示範單位和智齡科技產品庫。

「智」趣互動體驗區：用作智齡科技示範及舉行工作坊

智能家居示範單位：比例為一比一的智能家居示範單位展示如何於家中善用智齡科技以實踐居家安老



智齡科技產品庫：展示不同的智齡科技產品，讓參觀者能親身體驗產品

如果大家想去參觀一下，各位可以留意本會的活動最新資訊，相信我們很快又會邀請其餘家屬去參觀。

賽馬會智齡匯網址：www.polyu.edu.hk/Ageing/tc/index.php

電話：3400 3604



會員申請表

此欄由本會職員填寫

服務單位： 大窩口 / 藍田 / 北區

入會日期： _____

會員証號碼： _____

甲部：個人資料

姓名：(中文) _____ (英文) _____

年齡： _____ 性別： 男 / 女 婚姻狀況： 未婚 已婚

身份證號碼： _____ () 出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

殘疾人士登記證號碼： _____ (有效日期： _____)

手提電話： _____ 住宅電話： _____

住址： _____

緊急聯絡人： _____ 關係： _____

手提電話： _____ 住宅電話： _____

職業： 學生 公開就業 日間訓練中心 庇護工場 待業 其他 _____

所屬學校 / 工場 / 訓練中心 / 公司名稱： _____

病狀簡述： 哮喘 心臟病 癲癇 糖尿病 其他 _____

弱能情況： 輕度智障 中度智障 自閉症 視覺受損 聽覺受損

肢體傷殘 精神病 痙攣 失語 其他 _____

近照

乙部：家屬會員 (如會員家屬有興趣入會，請填妥以下資料，請按緊急聯絡人資料排先後次序)

	中文姓名	英文姓名	出生日期	關係	聯絡電話	申請成為本會義工
1.						是 / 否
2.						是 / 否
3.						是 / 否
4.						是 / 否

丙部：授權書 (18歲或以下會員必須由家屬/監護人填寫此部份)

本人 _____ (家屬/監護人姓名) 乃 貴中心會員 _____ 之家屬/監護人，現授權 貴中心

1. 敝子女或家屬如於中心活動期間或戶外活動進行期間，突患急病或發生意外，而未能通知家屬/監護人時，本人同意 貴中心代送往急症室及由本人願意支付有關費用。
2. 敝子女或家屬如在活動或戶外活動期間，遇有非人力所能控制之意外事故， 貴中心毋須為其後果負責。
3. 貴中心 可以 / 不可以運用敝子女的照片、幻燈片或其他影音資料作專業人員培訓、推廣服務等其他有關之用途。
4. 如敝子女須於中心活動期間內服藥， 貴中心可按本人之指示安排敝子弟服用。

*申請人/家屬/監護人/轉介者姓名及簽署： _____ / _____ 日期： _____

負責職員姓名及簽署： _____ / _____ 日期： _____

*刪去不適用者

活動報名須知

參加資格

樂智協會舉辦的活動，主要是為輕中度智障人士而設，部分活動亦歡迎智障人士家屬及照顧者參加。智障人士必須先成為本會會員才可報名參與各區服務處的活動。

有意成為本會會員者，可使用本刊所登的會員申請表，或於本會網頁下載會員申請表，填妥後可寄回或親臨各區服務處辦理申請手續。本會社工會面見申請人，合資格者可成為會員。會費全免。

報名程序簡介

報名日期：

樂智大窩口青年中心 2019年6月22日(星期六)上午9時15分

樂智藍田青年中心 2019年6月22日(星期六)上午9時15分

樂智北區青年中心 2019年6月23日(星期日)上午11時15分

有興趣報名的會員及會員家屬可填妥報名表格，於報名日郵寄或親臨各區服務處辦理報名手續，本會恕不接受電話留位。

中心將於活動報名日於指定時間開始派發報名排序號碼，每一名會員或家屬(以一會員為一單位)只可取一個籌號，會員及會員家屬不可代他人領取籌號。報名人士請準備好現金或已劃線的支票交給中心，付款後報名程序方完成。中心將即時發正式或臨時收據*給會員。敬請參加者核實收據上的活動收費是否正確。如有問題，請即時通知當值職員跟進。

*藍田服務處將於下午發正式收據給會員。如會員有要事先行離開中心，中心將即時發出臨時收據給會員，待正式收據發出後，臨時收據將告無效。而北區服務處則發臨時收據，於報名日後緊隨的星期日才發出正式收據。

抽籤程序安排

本會的三區聯合活動如報名人數超出名額的上限，中心將會以電腦抽籤形式決定參加者名單。**活動報名當日不用繳費，抽籤後須於兩星期內繳交活動費用，否則當作放棄論。**

抽籤日期及時間：2019年6月26日(星期三)上午10時半

抽籤結果：抽籤當天下午2時公佈並張貼於中心壁報版上。

~歡迎各會員及會員家屬到場監票~

報名方法

親身報名

於報名日親臨各區服務處以現金或已劃線的支票繳付活動費用，如以支票付款，請於支票抬頭請寫上「樂智協會有限公司」或「Lok Chi Association Ltd」，並於背面填上會員姓名。

郵寄支票

如郵寄報名表，必須連同支票一併寄發。本會將於2019年6月24日(星期一)後開始處理郵寄報名的會員。

*** 會員在選擇活動時須留意日期及時間，以免撞期。

*** 所有活動一律不設電話留位。

*** 活動費用一經繳交，一概不退還。

活動更改或取消

1. 如報名人數不足，或因天雨情況而導致三區聯合活動或一次性活動取消，中心將安排退款。

2. 若因天雨或導師缺席而臨時取消服務處的小組活動，將不設延期、補堂或退款(勞工及福利局資助成人教育課程除外)。

3. 有關活動安排，中心保留最終決定權。

注意事項

1. 各區服務處的各類活動、將以先到先得的形式報名，額滿即止。

2. 中心會視乎參加者的身體及情緒行為情況而決定是否適合參加活動。

3. 活動集合地點及乘車接送安排會視乎各區參加人數而定。

4. 各參加者應留意個別活動的參加者注意事項，在參與活動時必須跟隨中心所發出的活動指引。

5. 活動資料以中心最後公佈為準，請各會員留意。

參加者聲明

(會員姓名：_____)

- 本人明白參加小組/活動，或會出現不同程度的風險。本人明白如因意外或未有遵從職員/導師指示而造成之任何損傷，一切後果將由本人自行承擔，中心及負責的職員/導師概不負責。
- 本人願意遵從職員/導師提出之安全守則，如有所違反，職員/導師有權停止本人的所有活動，而費用亦不作退還。

會員家屬報名時簽署：

本人已清楚明白自己的身體狀況並 **同意** 參加中心所舉辦的活動，及願意遵從「參加者聲明」的內容，特此簽署作實。

參加家屬姓名：_____

第二名參加家屬姓名：_____

參加家屬簽署：_____

第二名參加家屬簽署：_____

日期：_____

日期：_____

會員報名時簽署：

本人已清楚明白自己的身體狀況並 **同意** 參加中心所舉辦的活動，及願意遵從「參加者聲明」的內容，特此簽署作實。

(*未滿18歲人士必須由家屬 / 監護人簽署)

會員姓名：_____

會員 / 家屬 / 監護人*簽署：_____

日期：_____

*刪去不適用者

樂智協會2019年7-9月活動報名表

三區聯合活動

大窩口及藍田：2019年6月22日(星期六)、北區：2019年6月23日(星期日)

<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 藍田		會員大會	會員	<input type="checkbox"/> 全免	家屬	<input type="checkbox"/> 全免
<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 北區	夢想成真號	會員	<input type="checkbox"/> \$80	家屬	<input type="checkbox"/> \$100
<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 北區	中秋嘉年華 2019	會員	<input type="checkbox"/> 全免	家屬	<input type="checkbox"/> 全免
<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 北區	哈哈燒	會員	<input type="checkbox"/> \$110	家屬	<input type="checkbox"/> \$130
<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 北區	智在遊			家屬	<input type="checkbox"/> \$110

樂智藍田青年中心

報名日期：2019年6月22日(星期六)

歡樂時光	<input type="checkbox"/> 全免	相聚一刻	<input type="checkbox"/> 全免	生日Party	<input type="checkbox"/> \$30
樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	乒乓球訓練班*	<input type="checkbox"/> \$90	友情相聚	<input type="checkbox"/> \$60
康樂棋門一番	<input type="checkbox"/> 全免	跑步訓練班	<input type="checkbox"/> \$90	樂敘家庭	<input type="checkbox"/> 全免
電腦新天地	<input type="checkbox"/> 全免	原子筆中文書法班(養生篇)	<input type="checkbox"/> \$20	康體普拉提班(A班)*	<input type="checkbox"/> \$60
智營自助生果日	<input type="checkbox"/> \$30	樂智合唱團*	<input type="checkbox"/> \$160	康體普拉提班(B班)*	<input type="checkbox"/> \$60
義力量	<input type="checkbox"/> 全免	唱歌訓練班(初階)*	<input type="checkbox"/> \$160		
智營簡素	<input type="checkbox"/> \$60	跆拳道班*	<input type="checkbox"/> \$160		
原野攝影遊	<input type="checkbox"/> \$50	茶是故鄉濃	<input type="checkbox"/> 全免		
康樂棋決戰班(2)	<input type="checkbox"/> \$20	中國保齡球決戰	<input type="checkbox"/> 全免		
創意藝術班	<input type="checkbox"/> \$50	攝影技巧班	<input type="checkbox"/> \$20		
游泳班*	<input type="checkbox"/> \$360	味夠班	<input type="checkbox"/> \$150		

樂智大窩口青年中心

報名日期：2019年6月22日(星期六)

樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免	繪畫及藝術創作班*	<input type="checkbox"/> \$50
電腦新天地	<input type="checkbox"/> 全免	體適能健美組	<input type="checkbox"/> \$20	舞蹈新天地*	<input type="checkbox"/> \$60
康樂門一番	<input type="checkbox"/> 全免	智營廚房 II	會員 <input type="checkbox"/> \$50 家屬 <input type="checkbox"/> \$70	花藝班*	<input type="checkbox"/> \$160
開心「果」日	<input type="checkbox"/> \$20	Ukulele 彈唱班 A 組	<input type="checkbox"/> \$50	樂智醒獅隊*	<input type="checkbox"/> \$60
跆拳道班(初階)*	<input type="checkbox"/> \$130	Ukulele 彈唱班 B 組	<input type="checkbox"/> \$50	Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50
跆拳道班(進階)*	<input type="checkbox"/> \$130	周六跆拳道班	<input type="checkbox"/> \$40	生日 Party (7-9月)	<input type="checkbox"/> \$80
黃昏約會	<input type="checkbox"/> \$20	童軍*	<input type="checkbox"/> \$50	樂敘家庭	<input type="checkbox"/> 全免
非洲鼓藝班*	<input type="checkbox"/> \$80	功夫班	<input type="checkbox"/> \$20		
基督教信義會義工活動	<input type="checkbox"/> 全免	乒乓球訓練班(初階)*	<input type="checkbox"/> \$110		
懷智責旗活動	<input type="checkbox"/> 全免	乒乓球訓練班(進階)*	<input type="checkbox"/> \$110		
月餅大作戰	<input type="checkbox"/> \$20	反斗英語教室	<input type="checkbox"/> \$20		
美食工房	<input type="checkbox"/> \$30	籃球興趣班	<input type="checkbox"/> \$20		

樂智北區青年中心

報名日期：2019年6月23日(星期日)

樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50	樂智手作人 A 組*	<input type="checkbox"/> \$90
玩物鬥志棋藝坊	<input type="checkbox"/> 全免	友你同樂	<input type="checkbox"/> \$60	樂智手作人 B 組*	<input type="checkbox"/> \$90
卡拉OK歡唱坊	<input type="checkbox"/> 全免	親親我社區	<input type="checkbox"/> \$20	木箱鼓體驗班	<input type="checkbox"/> \$100
時事多面睇	<input type="checkbox"/> 全免	創意浮水畫班	<input type="checkbox"/> \$30	書法班*	<input type="checkbox"/> \$50
生日 Party (7-9月)	<input type="checkbox"/> \$60	樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免	花藝班*	<input type="checkbox"/> \$160
青少年服務處義工活動	<input type="checkbox"/> 全免	智趣手語班	<input type="checkbox"/> 全免	樂敘家庭	<input type="checkbox"/> 全免
中秋齊齊唱	<input type="checkbox"/> \$90	Ukulele彈唱班	<input type="checkbox"/> \$60		

活動報名須知

1. 報名日期：大窩口服務處及藍田服務處於2019年6月22日(星期六)起接受報名，北區服務處於2019年6月23日(星期日)起接受報名。
2. 本會的三區聯合活動，有興趣報名的會員及會員家屬可填妥報名表格，於報名日郵寄或親自交回三區服務處，本會恕不接受電話留位。
3. 三區聯合活動如報名人數超出名額的上限，中心將會以抽籤形式決定參加名單。
4. 活動集合地點及乘車接送安排會視乎各區參加人數而定，不便之處，敬請原諒。
5. 2019年6月24日(星期一)後開始接受郵寄劃線支票(連同報名表)付款，支票抬頭請寫「樂智協會有限公司」或「Lok Chi Association Ltd」。
6. 40+：適合40歲或以上的會員報名。

三區聯合活動 (2019年7-9月)

活動分類：	情緒	社交	職業	體能	智能	靈性
活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用		
三區親子/家屬活動						
會員大會 上午 10:00 – 11:00	藍田：6/7 大窩口及北區：31/8 (星期六)	內容：透過輕鬆茶點時間去回顧及介紹中心活動，以及提供平台予會員發表意見。 負責職員：黃偉雄先生 / 李善樂姑娘 內容：乘坐雙魚星號欣賞香港夜景及享用郵輪設施、自助餐等。 (* 活動由覺光法師慈善基金資助) (* 必須由一名會員與一名家屬參與) 負責職員：鄭成亨先生 / 廖文暉先生 內容：猜燈謎、攤位遊戲及手工藝等。 負責職員：廖文暉先生 內容：享用任食串燒燒烤，與會員共慶中秋節。	藍田服務處 大窩口服務處 名額不限 雙魚星號 大窩口 16 人 藍田 16 人 北區 8 人 藍田服務處 名額不限 大窩口 22 人 藍田 22 人 北區 10 人 寶馬會智齡匯、 仕德福山景酒店 大窩口 14 人 藍田 14 人 北區 6 人	全免 家屬 100 元 會員 80 元 全免 家屬 130 元 會員 110 元 全免 家屬 110 元		
夢想成真號 下午 4:00 – 翌日中午 12:00	31/8-1/9 星期六、日	負責職員：李善樂姑娘 內容：到寶馬會智齡匯參觀，了解智齡科技；到仕德福山景酒店享用自助午餐。 備註：活動需要自行到紅磡站集合，並於參觀後步行約十五分鐘到酒店 享用自助餐。 負責職員：黃偉雄先生				
中秋嘉年華 2019 下午 2:00 – 4:00	8/9 (星期日)					
哈哈燒 上午 11:00 – 下午 2:00	14/9 (星期六)					
智在遊 上午 9:30 – 下午 2:30	25/9 (星期三)					

藍田服務處 (2019年7-9月)

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
恆常康樂活動				
歡樂時光 下午 5:00 – 晚上 7:00 (40+)	逢星期三	內容：集體遊戲、美食製作等。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額 10 人	全免
樂智晨操 上午 9:00 – 9:30 (40+)	逢星期六及日	內容：會員一起做晨操。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額不限	全免
康樂棋鬥一番 上午 9:00 – 9:30 (40+)	逢星期六及日	內容：康樂棋練習，為比賽作好準備。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額不限	全免
電腦新天地 上午 9:30 – 下午 5:45	逢星期六及日	內容：會員享用中心的電腦設施。 負責職員：李善樂姑娘	藍田服務處 名額不限	全免
智營自助生果日 下午 1:00 – 2:00	逢星期六及日	內容：午膳時間認識各樣生果對身體的益處、自助享用生果及培養常吃生果的習慣。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額不限	30 元

活動名稱/時間	日期	特別/義工活動	活動內容	地點/名額	費用
義力量 上午 10:00 – 11:00 (AYP 服務科)	13/7, 10/8, 7/9 (星期六)	內容：讓會員學習活動帶領技巧，服務中心。 負責職員：李善樂姑娘	藍田服務處 名額 12 人	全免	
智營簡素 上午 11:00 – 下午 1:00	28/7, 25/8, 22/9 (星期日，共 3 節)	內容：會員自行計劃及製作簡單及健康茶餐、過程中享受慢生活。 備註：參加之會員當日包午膳及茶。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額 8 人	60 元	
智友慶中秋 下午 4:00 – 5:30	14/9 (星期六)	內容：一同製作應節食品、猜燈謎，歡渡中秋佳節。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額 15 人	20 元	
原野攝影遊 上午 9:00 – 下午 1:00	29/9 (星期日)	內容：草地野餐、模型及風光攝影等。 備註：已包旅遊車接送及午膳、請自備水及穿著長袖運動服裝。 負責職員：廖文暉先生	將軍澳 單車館公園 名額 20 人	50 元	
週六活動					
康樂棋決戰班 (1) 上午 9:30 – 10:30 (AYP 康樂體育科) (40+)	6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 7/9, 28/9 (共 10 節)	內容：康樂棋進階訓練及友誼比賽。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額 10 人	20 元	
創意藝術班 上午 11:00 – 中午 12:00 (AYP 技能科)	6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 7/9 (共 9 節)	內容：教授創意藝術，發揮會員潛能及訓練專注力。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額 10 人	50 元	
游泳班 上午 11:00 – 下午 2:00 (AYP 康樂體育科)	6/7, 13/7, 20/7, 3/8, 10/8, 17/8 (共 6 節)	內容：全年游泳課程，讓會員接受基本游泳技巧訓練。 (* 參加者須經試水，學員須自行購買及攜帶游泳用具。 由職員帶領步行往返游泳池及藍田服務處。) 負責職員：李善樂姑娘 導師：吳偉民教練	觀塘游泳池 (室內或戶外泳池) 名額 12 人	360 元	
相聚一刻 下午 2:00 – 3:00 (40+)	6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 7/9, 14/9, 21/9, 28/9 (星期六，共 12 節)	內容：與會員一起玩樂，學習與人溝通的技巧，融入社群。活動多元化，包括集體遊戲等。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額 40 人	全免	
乒乓球訓練班 下午 3:00 – 4:00 (AYP 康樂體育科)	13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 7/9, 21/9 (共 9 節)	內容：學習及練習打乒乓球，強健身體。 (* 須由導師及職員挑選) 負責職員：李善樂姑娘 導師：關梓程先生	藍田邨或 藍田服務處 名額 7 人	90 元	
跑步訓練班 下午 4:00 – 5:45 (AYP 康樂體育科)	13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 7/9, 21/9 (共 9 節)	內容：練習緩步跑和做舒展身體運動，強健身體。 (* 視乎天氣決定活動地點) 負責職員：李善樂姑娘 導師：待定	晒草灣遊樂場 或藍田服務處 名額 16 人	90 元	
週日活動					
原子筆中文書法班 (養生篇) 上午 9:30 – 10:30	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 15/9, 22/9 (共 9 節)	內容：學習原子筆中文書法技巧、練習養生文稿，提升其對中文書法藝術的欣賞能力等。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額 10 人	20 元	

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
樂智合唱團 上午 9:30 – 10:30 (AYP 技能科)	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 15/9 (共 8 節)	內容：由專業導師深入教授唱歌及用聲技巧。 (*須由導師及職員挑選) 負責職員：何靖雯姑娘 導師：林奕軒先生	藍田服務處 名額 7 人	160 元
唱歌訓練班 (初階) 上午 10:30 – 11:30 (AYP 技能科)	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 15/9 (共 8 節)	內容：由專業導師教授基本唱歌技巧。 負責職員：何靖雯姑娘 導師：林奕軒先生	藍田服務處 名額 12 人	160 元
跆拳道班 上午 11:30 – 下午 1:00 (AYP 康樂體育科)	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 15/9 (共 8 節)	內容：學習跆拳道的基本拳，並訓練學員之品德、服從性等精神。 (*道袍可於導師批准後導師購買；新生請先留名。) 負責職員：李善樂姑娘 導師：陳裕深教練	藍田服務處 名額 10 人	160 元
茶是故鄉濃 下午 2:00 – 2:30	逢星期日	內容：品味茶香、閒談、笑談時事等等。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額不限	全免
中國保齡球決戰 下午 2:30 – 5:30 (40+)	逢星期日	內容：進行 XBOX 保齡球遊戲比賽。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額不限	全免
攝影技巧班 下午 3:00 – 4:00 (AYP 技能科)	14/7, 28/7, 25/8, 15/9, 22/9 (共 5 節)	內容：透過學習攝影技巧，學習專注力、觀察力及培養對攝影的興趣等。 備註：相機由中心提供。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額 8 人	20 元
味夠班 下午 4:00 – 5:30	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 15/9, 22/9 (共 9 節)	內容：製作簡單的小食，分享快樂。 負責職員：李善樂姑娘	藍田服務處 名額 8 人	150 元

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
健樂會活動				
生日 Party 下午 2:30 – 4:00	11/8 (星期日)	內容：與會員慶祝生日。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額 35 人	30 元
友情相聚 下午 3:00 – 4:00 (40+)	6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 7/9, 14/9, 21/9, 28/9 (星期六, 共 12 節)	內容：透過與義工接觸及相處，學習與人溝通的技巧，融入社群。活動多元化，包括集體遊戲、美食製作、手工藝製作等。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額 35 人	60 元
家屬俱樂部活動				
樂敘家庭 下午 4:30 – 5:30	7/9 (星期六)	內容：透過每季小組聚會，讓家長間互相交流，建立互助網絡，對社區資源有更深認識。 負責職員：李善樂姑娘	藍田服務處 名額不限	全免
康體普拉提班 (A 班) 下午 1:40 – 2:40	12/9, 19/9, 26/9 (星期四, 共 3 節)	內容：由專業導師教授普拉提。透過深層伸展肌肉的動作，改善腰背痛和不良姿勢以及身體線條。 負責職員：李善樂姑娘 導師：陳婉詩女士	藍田服務處 名額 8 人	60 元
康體普拉提班 (B 班) 下午 2:40 – 3:40	12/9, 19/9, 26/9 (星期四, 共 3 節)	內容：由專業導師教授普拉提。透過深層伸展肌肉的動作，改善腰背痛和不良姿勢以及身體線條。 負責職員：李善樂姑娘 導師：陳婉詩女士	藍田服務處 名額 8 人	60 元

活動名稱/時間		日期	活動內容	地點/名額	費用
恆常康樂活動					
樂智晨操 上午 9:30 – 10:00 (40+)	逢星期六	內容：會員一起做晨操。 負責職員：鄭成亨先生	大窩口服務處 名額不限	全免	
電腦新天地 上午 9:30 – 下午 5:45 康樂鬥一番	逢星期六及日	內容：會員享用中心的電腦設施。 負責職員：李婉儀姑娘	大窩口服務處 名額不限	全免	
中午 12:00 – 下午 1:00 (40+)	逢星期六及日	內容：會員一同進行康樂棋競技。	大窩口服務處 名額不限	全免	
開心「果」日 下午 1:30 – 2:00 (40+)	逢星期六 (共 11 節, 14/9 及 21/9 除外)	負責職員：陳翎淇姑娘 內容：於午膳時間學習進食水果的好處，享用各類美味水果，培養吃水果的良好習慣。	大窩口服務處 名額不限	20 元	
跆拳道班 (初階) 下午 4:45 – 5:30 (AYP 康樂體育科)	逢星期三 (共 13 節)	負責職員：梁曉程姑娘 內容：透過學習跆拳道訓練會員的品德及服從性。 (* 初次報名者須經職員遴選)	大窩口服務處 名額 10 人	130 元	
跆拳道班 (進階) 下午 5:30 – 6:15 (AYP 康樂體育科)	逢星期三 (共 13 節)	負責職員：鄭成亨先生 導師：張滿榮先生 內容：透過學習跆拳道訓練會員的品德及服從性，參與考試提升學員跆拳道級數。 (* 初次報名者須經職員遴選)	大窩口服務處 名額 10 人	130 元	
黃昏約會 下午 5:00 – 晚上 7:00	逢星期四 (共 13 節)	負責職員：鄭成亨先生 導師：張滿榮先生 內容：小組遊戲、集體遊戲、歷史遊戲、手工藝及美食製作、享用中心設施、社區探索、電影欣賞、唱卡拉 OK。	大窩口服務處 名額 8 人	20 元	
非洲鼓藝班 下午 4:45 – 5:45	5/7, 12/7, 19/7, 2/8, 9/8, 16/8, 13/9, 20/9 (逢星期五, 共 8 節)	負責職員：梁曉程姑娘 導師：袁幗媛女士 內容：會員將學習傳統西非鼓樂，配合歌曲及遊戲，培養音樂的興趣。	大窩口服務處 名額 12 人	80 元	
特別/義工活動					
基督教信義會義工活動 下午 2:00 – 4:00 懷智實旗活動	6/7 (星期六)	內容：由基督教信義會青年職涯發展服務的義工帶領遊戲及活動，與會員一同玩樂。 負責職員：黃偉雄先生	大窩口服務處 名額 25 人	全免	
上午 9:00 – 中午 12:00 月餅大作戰 下午 4:00 – 5:30	7/8 (星期三) 14/9 (星期六)	內容：為基督教懷智服務處責旗。 負責職員：黃偉雄先生 內容：一同製作冰皮月餅，歡度中秋佳節。 負責職員：陳翎淇姑娘	大窩口 名額 8 人 大窩口服務處 名額 15 人	全免 20 元	

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
週六活動				
美食工房 上午 10:00 – 11:00	20/7, 10/8, 17/8 (共 3 節)	內容：製作簡單小食及甜品等，分享快樂。 (* 沒有參與智營廚房 II 的會員優先報名) (* 報名者須經職員遴選) 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額 8 人	30 元
樂智義工隊 上午 10:00 – 11:00 (AYP 服務科) 體適能健美組 上午 10:30 – 11:30 (AYP 康樂體育科) (40+)	27/7, 3/8, 28/9 (共 3 節) 13/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 7/9, 28/9 (共 8 節)	內容：透過團體運動訓練會員的體能及養成良好的運動習慣。 負責職員：黃偉雄先生 內容：透過團體運動訓練會員的體能及養成良好的運動習慣。 負責職員：鄭成亨先生	大窩口服務處 名額 8 人 大窩口服務處 名額 10 人	全免 20 元
智營廚房 II 上午 11:00 – 下午 1:00	13/7, 3/8, 24/8, 31/8, 7/9 (共 5 節)	內容：由導師教授會員及其家屬學習健康食譜烹飪，深化對健康飲食的認識。 (* 報名者須經職員遴選程序) 負責職員：梁曉程姑娘 導師：李瑞謙女士	大窩口服務處 會員 8 人 家屬 8 人	家屬 70 元 會員 50 元
Ukulele 彈唱班 A 組 下午 4:00 – 4:45 (AYP 技能科)	6/7, 20/7, 10/8, 17/8, 21/9 (共 5 節)	內容：會員將學習拍子、和弦及閱讀譜等演奏夏威夷小結他的基本技巧，並學習彈奏流行金曲。 (* 初次報名者須經職員遴選) 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額 8 人	50 元
Ukulele 彈唱班 B 組 下午 4:45 – 5:30 (AYP 技能科)	6/7, 20/7, 10/8, 17/8, 21/9 (共 5 節)	內容：會員將學習拍子、和弦及閱讀譜等演奏夏威夷小結他的基本技巧，並學習彈奏流行金曲。 (* 初次報名者須經職員遴選) 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額 8 人	50 元
周六跆拳道班 下午 4:00 – 5:00	20/7, 3/8, 17/8, 7/9 (共 4 節)	內容：透過學習跆拳道訓練會員的品德及服從性。 (* 初次報名者須經職員遴選) 負責職員：鄭成亨先生 導師：張滿榮先生	大窩口服務處 名額 10 人	40 元
童軍 下午 4:00 – 5:30 (AYP 技能科)	13/7, 3/8, 24/8, 7/9, 21/9 (共 5 節)	內容：教授童軍基本知識，讓成員能學習團隊精神，紀律訓練。 (* 初次報名者須經職員遴選) 負責職員：鄭成亨先生 導師：管俊康先生	大窩口服務處 名額 15 人	50 元
週日活動				
功夫班 上午 9:30 – 10:30 (AYP 康樂體育科) (40+)	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9 (共 11 節)	內容：由專業導師指導，讓會員無障礙地學習功夫，強身健體。 (* 與乒乓球訓練班 (初階) 時間重疊) 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：冼玉媚師父	大窩口服務處 名額 20 人	20 元
乒乓球訓練班 (初階) 上午 10:00 – 11:00 (AYP 康樂體育科)	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9 (共 11 節)	內容：由專業教練教導會員打乒乓球的基本技巧。 (* 與功夫班時間重疊) 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：歐陽子榮教練 / 鄭慧詩助教	大窩口服務處 名額 15 人	110 元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
乒乓球訓練班(進階) 上午 11:00 – 中午 12:00 (AYP 康樂體育科)	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9 (共 11 節)	內容：由專業教練教導會員打乒乓球的對賽技巧。 (* 初次報名者須經職員遴選) 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：歐陽子榮教練 / 鄭慧詩助教 內容：輕鬆教授常用英語，增加生活技能，活學活用。	大窩口服務處 名額 10 人	110 元
反斗英語教室 中午 12:00 – 下午 12:30 (AYP 技能科)	14/7, 21/7, 28/7, 11/8, 18/8, 25/8, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9 (共 10 節)	負責職員：鄭成亨先生 內容：練習投球及比賽技巧，訓練會員的體能及合作精神。	大窩口服務處 名額 16 人	20 元
籃球興趣班 下午 2:30 – 3:30 (AYP 康樂體育科)(40+)	14/7, 21/7, 18/8, 8/9, 22/9, 29/9 (共 6 節)	負責職員：陳栩淇姑娘 內容：由專業導師教授繪畫技巧及不同藝術創作。 (* 初次報名者須經職員遴選)	大窩口服務處 名額 10 人	50 元
繪畫及藝術創作班 下午 3:00 – 4:00 (AYP 技能科)	28/7, 4/8, 11/8, 25/8, 15/9 (共 5 節)	負責職員：鄭成亨先生 導師：戴欣穎女士 內容：訓練會員的音樂節奏感與身體協調，一同舞動身體。	大窩口服務處 名額 20 人	60 元
舞蹈新天地 下午 4:00 – 5:30 (AYP 康樂體育科)	28/7, 4/8, 18/8, 1/9, 8/9, 22/9 (共 6 節)	負責職員：鄭成亨先生 導師：區明潔女士 內容：由專業導師教授花藝的技巧，培養會員的耐性及專注力。 (* 初次報名者須經職員遴選)	大窩口服務處 名額 8 人	160 元
花藝班 下午 4:00 – 5:30 樂智醒獅隊 下午 4:15 – 5:45 (AYP 康樂體育科)	11/8, 25/8, 15/9, 29/9 (共 4 節) 14/7, 21/7, 11/8, 25/8, 15/9, 29/9 (共 6 節)	負責職員：鄭成亨先生 導師：周家林先生 內容：由專業導師教授舞獅技巧，訓練會員成為中心的醒獅隊。 (* 初次報名者須經職員遴選) 負責職員：鄭成亨先生 導師：蘇定謙教練	大窩口服務處 名額 12 人	60 元
健樂會活動				
Happy Together 下午 2:00 – 4:00 (* 如有外出活動，時間則 改為下午 1:00 – 5:30) 生日 Party (7-9 月) 下午 12:30 – 3:30	13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 7/9 (共 8 節) 21/9 (星期六)	內容：與義工一同參與與多元化的活動，包括遊戲、美食製作、手工藝製作、外出下午茶或外出參觀等。 (* 活動只包括部份交通費用) 負責職員：鄭成亨先生 內容：會員齊為每季生日的朋友慶祝，送上祝福。 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額 25 人 肯德基 名額 25 人	50 元 80 元
家屬俱樂部活動				
樂敘家庭 上午 9:30 – 11:00	7/9 (星期六)	內容：透過每季的小組茶聚，讓家屬間互相交流，建立互助網絡，對社區資源有更深認識。 負責職員：黃偉雄先生	大窩口服務處 名額不限	全免

北區服務處 (2019年7-9月)

2019年7月7日為全港康樂棋大賽2019，北區青年中心活動改為於藍田青年中心舉行。
2019年8月4日、9月1日及9月8日因活動關係，北區青年中心將於下午1時繼續為會員提供服務。

活動名稱/時間		日期	活動內容		地點/名額	費用
恆常康樂活動						
樂智晨操 上午 11:00 – 11:30 (40+)	14/7, 21/7, 28/7, 11/8, 18/8, 25/8, 29/9 (逢星期日, 共 7 節)	內容: 會員一起做晨操。 負責職員: 梁曉程姑娘	北區服務處 名額不限	全免		
玩物鬥志棋藝坊 上午 11:00 – 下午 5:45 (40+)	逢星期日 (共 12 節, 7/7 除外)	內容: 與會員一同暢玩各類桌上遊戲及棋類遊戲。	北區服務處 名額不限	全免		
卡拉OK 歡唱坊 上午 11:00 – 下午 5:45 (40+)	逢星期日 (共 12 節, 7/7 除外)	負責職員: 梁曉程姑娘 內容: 與會員一同歡唱經典及流行金曲。	北區服務處 名額不限	全免		
時事多面睇 下午 1:30 – 2:00	逢星期日 (共 12 節, 7/7 除外)	負責職員: 李婉儀姑娘 內容: 與會員一起讀報, 學習多角度了解新聞及留意社會大小事。 負責職員: 黃偉雄先生	北區服務處 名額不限	全免		
特別/義工活動						
生日 Party (7-9 月) 下午 1:00 – 2:30	11/8 (星期日)	內容: 會員齊為每季生日的朋友慶祝, 送上祝福。 負責職員: 梁曉程姑娘	北區服務處 名額 15 人	60 元		
青少年服務處義工活動 下午 2:30 – 4:00	11/8 (星期日)	內容: 由香港青少年服務處賽馬會天平綜合青少年服務中心義工帶領遊戲及活動, 與會員一同玩樂。 負責職員: 黃偉雄先生	青少年中心 名額 15 人	全免		
中秋齊齊唱 上午 10:30 – 下午 2:00	15/9 (星期日)	內容: 會員一同外出唱卡拉OK, 歡度節日。 負責職員: 梁曉程姑娘	粉嶺中心 Neway 名額 15 人	90 元		
健樂會活動						
Happy Together 下午 2:00 – 4:00 (* 如有外出活動, 時間則 改為下午 1:00 – 5:30)	13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 7/9 (共 8 節)	內容: 與義工一同參與多元化的活動, 包括遊戲、美食製作、手工藝製作、外出下午茶或外出參觀等。 (* 活動只包括部份交通費用) 負責職員: 鄭成亨先生	大窩口服務處 名額 8 人	50 元		
週日活動						
友你同樂 上午 9:15 – 下午 1:00	7/7, 4/8, 8/9 (共 3 節)	內容: 讓會員及義工共同玩樂, 例如觀賞電影、製作甜品、踏單車等。 負責職員: 黃偉雄先生	港九新界 名額 8 人	60 元		
親親我社區 上午 9:15 – 11:00	14/7, 21/7, 28/7, 11/8, 18/8, 25/8, 15/9, 29/9 (共 8 節)	內容: 與會員一起於不同地區探索, 進行各種活動, 吃早餐、做運動、逛街、學習分享等等。 (* 早餐費用需自費) 負責職員: 黃偉雄先生	北區及大埔區 名額 8 人	20 元		
創意浮水畫班 上午 11:30 – 下午 1:00	28/7, 11/8, 29/9 (共 3 節)	內容: 利用浮水畫顏料在水上進行創作, 並製作簡單手作物品。 負責職員: 梁曉程姑娘	北區服務處 名額 4 人	30 元		

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
樂智義工隊 上午 11:30 – 下午 12:30 (AYP 服務科)	14/7, 18/8, 25/8 (共 3 節)	內容：會員學習義工的角色和技巧，發揮所長，主動關懷及幫助社區中有需要的人士。 (* 初次報名者須經職員遴選) 負責職員：黃偉雄先生	北區服務處 名額 8 人	全免
智趣手語班 下午 2:00 – 2:30 (29/9 時間為 下午 2:00 – 3:00)	28/7, 25/8, 29/9 (共 3 節)	內容：輕鬆地學習香港基本手語，提升溝通技能。	北區服務處 名額 8 人	全免
Ukulele 彈唱班 下午 2:00 – 3:00 (AYP 技能科)	14/7, 21/7, 4/8, 18/8, 8/9, 22/9 (共 6 節)	負責職員：梁曉程姑娘 內容：會員將學習拍子、和弦及閱讀等演奏夏威夷小結他的基本技巧，並學習彈奏流行金曲。 (* 初次報名者須經職員遴選) (* 夏威夷小結他須另外以 \$40 訂購)	北區服務處 名額 8 人	60 元
樂智手作人 A 組 下午 2:30 – 4:00	11/8, 25/8, 15/9 (共 3 節)	負責職員：梁曉程姑娘 內容：會員學習製作皮革及乾花飾物等，於小組裏累積皮革製作經驗和學習改良有個人特色的手作產品。 (* 初次報名者須經導師遴選)	北區服務處 名額 4 人	90 元
樂智手作人 B 組 下午 4:00 – 5:30	11/8, 25/8, 15/9 (共 3 節)	負責職員：梁曉程姑娘 導師：潘嘉恩女士 內容：會員學習製作皮革及乾花飾物等，於小組裏累積皮革製作經驗和學習改良有個人特色的手作產品。 (* 初次報名者須經導師遴選)	北區服務處 名額 4 人	90 元
木箱鼓體驗班 下午 3:00 – 3:45	14/7, 21/7, 4/8, 18/8, 8/9 (共 5 節)	負責職員：梁曉程姑娘 導師：潘嘉恩女士 內容：會員將配合歌曲加以練習，學習基本拍子，體驗拍打木箱鼓。 (* 初次報名者須經職員遴選) (* 凡成功報名者須於每節活動結束後將木箱鼓帶走)	北區服務處 名額 5 人	100 元
書法班 下午 4:00 – 5:00 (AYP 技能科) (40+)	14/7, 21/7, 18/8, 1/9, 29/9 (共 5 節)	負責職員：黃偉雄先生 導師：黃凱利女士 內容：由導師教授會員認識不同書體的特色，享受書法樂趣。	北區服務處 名額 8 人	50 元
花藝班 下午 4:00 – 5:30	28/7, 4/8, 8/9, 22/9 (共 4 節)	負責職員：李婉儀姑娘 導師：周家林先生 內容：由專業導師教授花藝的技巧，培養會員的耐性及專注力。	北區服務處 名額 8 人	160 元
家屬俱樂部活動				
樂敘家庭 下午 3:30 – 5:00	22/9 (星期日)	內容：透過每季的小組茶聚，讓家屬間互相交流，建立互助網絡，對社區資源有更深認識。 負責職員：黃偉雄先生	北區服務處 名額不限	全免

Donation Form

本人願資助樂智協會

To support Lok Chi Association Ltd, I would like to donate

HK\$1,000 HK\$800 HK\$500 HK\$300 HK\$200 HK\$ _____

捐款方法 Donation Method

- 現金 Cash
- 劃線支票 Crossed Cheque
抬頭請註明「樂智協會有限公司」Payable to "Lok Chi Association Limited"
銀行名稱 Bank Name: _____ 支票號碼 Cheque No.: _____
- 自動櫃員機轉賬或存入銀行戶口 Direct Transfer
直接存入「樂智協會有限公司」之匯豐銀行賬戶 004-195-7-034075
To the account of Lok Chi Association Ltd at HSBC 004-195-7-034075
請把存款收條正本連同此表格寄回樂智協會有限公司，以便發出正式收據。
Please mail the original bank pay-in-slip together with this form to Lok Chi Association Limited

捐款人/捐款機構資料 Donor Particulars

姓名 Name	先生 Mr./ 太太 Mrs./ 女士 Ms./ 小姐 Miss	
電郵 Email		聯絡電話 Phone No.
通訊地址 Address		

- 請以郵遞方式寄回收據 為郵政開支，本人不需要捐款收據
Please send me a receipt by post To save administration costs, no donation receipt is required
- 請填妥此表格連同捐款，交回或郵寄到葵涌大窩口道 15 號大窩口社區中心地下樂智協會，如有查詢，請致電 2428 6261 與本會聯絡。
Please complete the Donation Form and return to Lok Chi Association, G/F, Tai Wo Hau Estate Community Centre, 15 Tai Wo Hau Road, Kwai Chung, N.T. For enquiry, please feel free to contact us at 2428 6261.

捐款港幣一百元或以上可憑正式收據申請扣減稅項。
Donation of HK\$100 or above is tax deductible with an official receipt.

所收集的個人資料將保密處理，只作為寄發收據及有關下通訊之用。
The personal data collected will be treated strictly confidential and will be used for issuing receipts and communications only.

歡迎提供意見

為確保提供優質的服務及環境，本中心歡迎你對本會服務提供意見。如有任何意見，歡迎填妥下列問卷，並交回本中心或投入意見箱。所有意見將會保密，並由中心經理或總幹事跟進。

我的意見：

簽署：_____

填寫日期：_____

歡迎提供下列個人資料，以便聯絡及跟進。(可選擇不填寫)

姓名：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____

請將填妥的問卷投寄：新界葵涌大窩口道 15 號大窩口社區中心地下 或投入本會

意見箱內

如對本會服務有任何意見或投訴，亦可致電聯絡本會中心經理陳先生或總幹事關姑娘 電話：2428 6261 傳真：2428 4877

網址：www.lokchi.org.hk

Go



樂智協會 Lok Chi Association

樂智大窩口青年中心(總辦事處)

地址：葵涌大窩口道15號
大窩口社區中心地下

電話：2428 6261

傳真：2428 4877

電郵：hq@lokchi.org.hk

樂智藍田青年中心

地址：藍田啟田道71號
藍田(西)社區中心地下

電話：2341 1837

傳真：2174 4870

電郵：lt@lokchi.org.hk

樂智北區青年中心

地址：上水北區社區中心
四樓會議室(暫借)

電話：2428 6261

傳真：2428 4877

電郵：nd@lokchi.org.hk

出版 樂智協會有限公司
督印人 關佩英女士
編輯小組 籌款及傳訊委員會
地址 葵涌大窩口道15號大窩口社區中心地下

出版月份：2019年6月

印刷份數：2500份



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest