

Friends of Lok Chi

117期

2020年1-3月

活動通訊

樂知友



本季活動推介：

「吹夢舞台2019」歌舞比賽總決賽

樂智春茗2020

藝·無盡

無盡音樂館

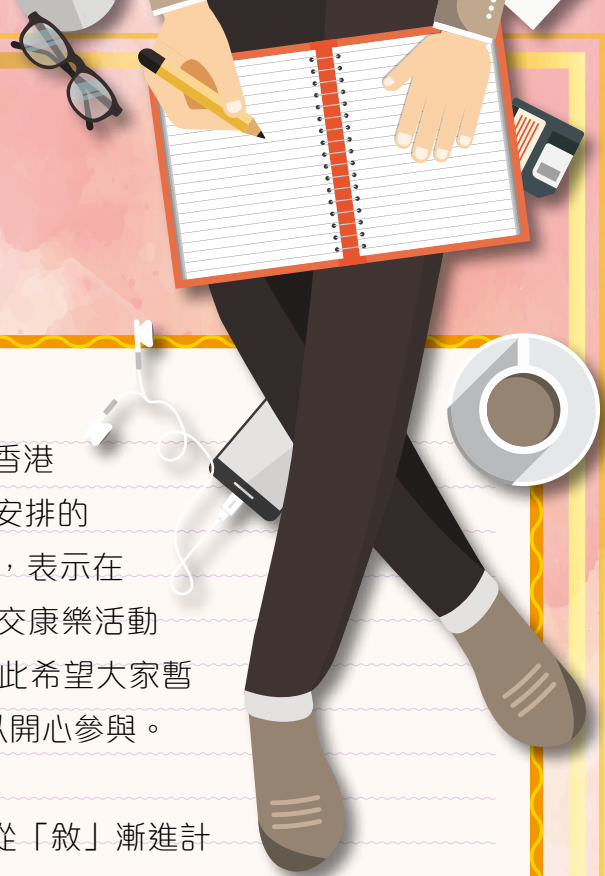
專欄推介：

跟住中醫學養生
食得有「營」

李英揚作品

揮春：徐家輝作品

 樂智協會
Lok Chi Association



編者的話

由於大窩口青年中心於本季進行內部裝修工程，而香港的社會事件亦令路面交通有阻礙，星期六、日大部份已安排的活動亦因而取消。在此時段，中心收到很多會員的來電，表示在家十分沉悶，亦沒有任何消閒節目。中心深深感受到社交康樂活動對會員的重要性，不過會員的安全是協會最關注的，故此希望大家暫時忍耐，下季本會會為大家安排精彩活動，期待大家可以開心參與。

本會亦有幸申請到伊利沙伯女皇弱智人士基金開辦從「敘」漸進計劃及社會福利署殘疾人士藝術發展基金資助的「藝•無盡」及「無盡音樂館」計劃。希望以敘事治療的手法讓智障人士表達自己的故事，重新建構個人價值。另外亦希望透過音樂及藝術創作發展會員的藝術潛能。請各位會員密切留意本會的宣傳，屆時積極參與！

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

會員：每年會費\$21，由每年4月1日至翌年3月31日計算

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。



本年度本會
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 T9 T10	✗	✗	✗
黃色暴雨警告	✓	✓	✗
紅色暴雨警告 (註一)	✓	✗	✗
黑色暴雨警告 (註三)	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

- 一. 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。
- 二. 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。)
- 三. 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。
- 四. 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。
- 五. 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

服務使用者年度問卷調查

本年度的服務使用者年度問卷調查分別有會員版及會員家屬版並已附於今期樂智之友內，請會員及家屬於2020年1月12日（星期日）或之前填妥並交回各區服務處，謝謝你們多年來對協會的支持！

樂智45周年會慶

樂智協會迎來45周年！來年將會有一系列慶祝協會45歲生日的活動，敬請各會員及家屬密切留意中心宣傳！

會員作品

今期我們一同欣賞會員的繪畫、創意藝術及皮革作品。



梁浩揚
作品



李英揚
作品

李珈翹
作品

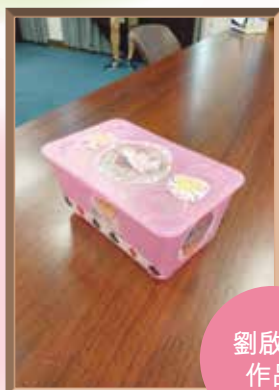
麥焯熙
作品



曾嘉晉
作品



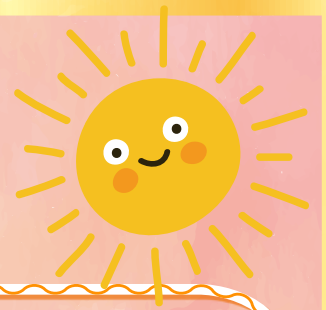
邱智鴻
作品



劉啟華
作品

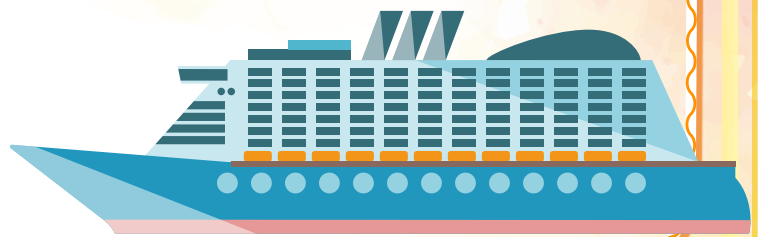


韓毅榮
作品



夢想成真號

是次會員與家屬一同踏上郵輪，盡享一晚舒適寫意的海上假期，活動由覺光法師慈善基金資助，反應相當熱烈，共有73名會員及家屬參加。內容除了探索郵輪設施，嚐盡亞洲及國際美食外，亦可欣賞無邊際海天景色，享受露天泳池，欣賞歌藝表演等，度過難忘海上假期。



AYP銅章級野外鍛鍊科

AYP銅章級野外鍛鍊科已於10月26日開始，今年共有11位參加者，大家都認真學習營具使用、扎營及煮食。大家都十分期待日後的行山及露營訓練。



各區服務處花絮

藍田青年中心

自助餐·文化遊

是次自助餐·文化遊之活動報名人數熱烈，連同會員、家屬、職員及義工共有60位參與活動。當日上午參觀香港沙田文化博物館，當中「武·藝·人生—李小龍」展覽館最受會員及家屬歡迎，因為能夠重新認識李小龍的傳奇人生。接著於尖沙咀君怡酒店享用豐富的自助午餐，大家吃得津津有味。



智營自助生日

中心為會員營造一個喜愛進食水果的環境，培養他們每天吃充足水果的習慣，會員逢星期六、日都會流輪到超市選購喜歡吃或時令的水果，活動深受會員的歡迎。



大窩口青年中心

賽馬會齡活城市計劃

由香港賽馬會慈善信託基金贊助的賽馬會齡活城市計劃經過啟動禮暨健康講座拉開序幕後，已經分別舉辦了兩班齡活健體班及一班齡活義工工作坊，總共有超過30位參加者。眾參加者除了學習健體操及義工技巧外，接下來更會於不同的義工服務中運用所學的知識教導更多社區長者學習健體操，關注身心健康，傳揚齡活城市的概念。



北區青年中心

WE計劃

2019-2020「傷健齊家凝動力」- 傷健共融社區教育計劃社會福利署大埔及北區康復服務協調委員會資助，樂智協會樂智北區青年中心舉辦的「WE計劃」已經展開，計劃以學習歌曲Stand by me目標，由導師及一班義工教導會員分別以Ukulele、木箱鼓或手語演繹歌曲，愉快地學習，過程間與義工們相處融洽，一同為外出表演而努力！



成功申請的資助計劃

本會已成功申請伊利沙伯女皇弱智人士基金舉辦從「敘」漸進計劃，計劃將運用敘事手法與會員進行深度訪談，了解智障人士成長的故事，以協助重新建構會員的自我價值。計劃亦會安排敘事劇場以讓更多人認識智障人士的情況，還會舉辦業界知識共享分享會，希望將敘事的手法推廣。

另外，本會獲社會福利署殘疾人士藝術發展基金舉辦「藝·無盡」及「無盡音樂館」計劃。計劃將包括學習繪畫、手工藝、書法、攝影、樂隊培訓、夏威夷小結他、非洲鼓、木箱鼓、合唱團等，預計於2020年2月中開始舉辦，對藝術及音樂有興趣的會員請密切留意中心的宣傳，萬勿錯過自我增值的機會啊！

服務輸出統計數字

2019-20年度第二季(2019年7-9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	331	24	355
2 參與活動的傷殘人士數目(人次)	2679	482	3161
參與活動的健全人士數目(人次)	135	573	708
3 與其他團體合辦的社區參與及共融服務		2	2
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

「吹夢舞台2019」歌舞比賽入圍名單：

吹夢舞台2019選拔賽已於2019年9月28日順利完成，選拔賽分為獨唱組、合唱組及舞蹈組進行選拔，經過各組評判慎重的評審及討論後，入圍名單正式出爐，現在為大家公佈各組別的入圍名單。〈排名不分先後〉

獨唱組

林子晴 (路德會救主學校)
 希文 (匡智屯門晨曦學校)
 李宇龍 (樂智協會 樂智大窩口青年中心)
 高麗瑩 (樂智協會 樂智藍田青年中心)
 周啟基 (鄰舍輔導會智齡)

總決賽

日期：2020年1月5日 (星期日)
 時間：下午2時至5時
 地點：基督教家庭服務中心的總部大樓禮堂
 (九龍觀塘翠屏道3號)
 負責職員：黃偉雄先生、李善樂姑娘

合唱組

The Cheers樂隊 (香港盲人輔導會-朝陽中心暨宿舍)
 Power band (鄰舍輔導會智齡)
 Team Beta (鄰舍輔導會智齡)
 好聲音 (保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心)
 樂智合唱團 (樂智協會 樂智藍田青年中心)

舞蹈組

樂智舞蹈團 (樂智協會 樂智大窩口青年中心)
 勵智舞團 (勵智協進會)
 楊麗華、鄧俊杰 (保良局李慕芬紀念學校)
 怡逸Dance Team (鄰舍輔導會怡逸居)
 何海港、曾敬奎 (保良局陳麗玲(百周年)學校)



樂智春茗2020

豬年話咁快就過去喇，鼠年繼續有我地陪住大家。身為樂智大家庭既大家，農曆新年當然要共聚一堂，共渡佳節，誠邀大窩口、藍田及北區的會員和家屬一同在農曆正月十五參與「樂智春茗」。祝各位新年快樂、團團圓圓！

日期：2020年2月8日 (六)
 時間：上午11時至下午1時45分
 地點：富豪東方酒店
 內容：團年圍餐、抽獎、遊戲等。
 負責職員：廖文暉先生、梁曉程姑娘



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

「如何有效對抗氣管敏感」

開始入冬，早晚溫差較大，不少長者或小朋友都難免有點咳嗽，出現類似感冒的病徵，有些則夜間咳嗽加重，令人非常煩惱。

然而，除了轉季會出現敏感咳之外，長期在冷氣地方、有其他致敏原、或長期休息不足都會引發氣管敏感，令人咳個不停！

中醫認為，引發病情並不只是肺部問題，補脾補腎同樣重要。

氣管敏感有分外因及內因，其中外因是人體呼吸道受到空氣中的刺激性過敏原入侵而出現異常反應，例如室內外空氣的突然變化，或吸入空氣中的塵埃、花粉。加上，近幾個月來因香港社會問題，警方頻密多次於全港十八區發放催淚煙，當中含有有毒氣體，氣味相當刺激，對人體的健康會造成危害。主要有幾個方面：



呼吸系統：最常出現的是流鼻水、眼水、咽喉乾癢、咽痛、咳嗽、甚至有哮喘底的會哮喘發作。

消化系統：嘔吐、胃痛、腹痛、泄瀉

皮膚：皮膚出疹、紅腫、痕癢、有濕疹人士濕疹發作甚至加重

以下介紹兩款湯茶，針對氣管敏感及可減輕吸入催淚煙後帶來的不適：

虎乳靈芝蛤蚧湯（2-3人份量）

材料：虎乳靈芝 30克、沙參 30克、黨參 15克、合桃 50克、淮山 30克、蛤蚧 1對、瘦肉 10兩、陳皮 1片

功效：止咳平喘、清肺化痰，健脾補腎，補氣提神

做法：1. 鱷魚乾浸至軟身；瘦肉汆水；果皮浸軟刮囊。
2. 將所有藥材洗淨，放入湯煲內加入約3公升水中，浸約30分鐘。將藥材煲滾後，加入瘦肉，待水再滾後轉中小火熬約2小時，加鹽調味即成。



簡便焗茶：甘草蜂蜜飲（1人份量）

材料：甘草 8克、蜂蜜 2茶匙

功效：清熱解毒，止咳祛痰，滋養潤燥，調補脾胃

做法：1. 將甘草略洗，放入杯中，加入600毫升沸水，焗15分鐘
2. 待涼加入蜂蜜（注意* 請勿將蜂蜜加入熱水以免破壞有效成分）



健康的謊言， 窈窕的陷阱



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

大家在追求健康的時候，食品生產商像是很關顧客人的需要，可是他們所提供的，在坊間真正買到的，我們食進肚子裏的，到底又有幾健康呢？

坊間有很多乳酸健康飲品與食品，強調減了糖，聲稱健康更窈窕，可是大家可有留意到糖份不遜色於汽水啊！飲一杯

(250ml) 已達到世衛建議每天的糖份攝入限量了。

另一些則強調低脂肪，甚至零脂肪，可是糖份更驚人地增多了80%，有些鈉的成份亦同樣地增加了。是否真的健康了？

購買食物及飲品時，需要留意營養標籤，不妨與多個品牌作

對比，基本又較簡單的方向就是看看那個蛋白質較高，纖維較高，糖份較低，鈉較低，飽和脂肪較低，無反式脂肪。有關物品的營養高的較高，低的又較低的，就可以放入你的購物籃內了。

(世衛建議每天糖份攝入量為25克，鈉的攝入量為5克。)



會員的 **夢** 與 **想**

踏上「吹夢舞台」之路

— 陸健文

當何姑娘問我，如果康樂棋和唱歌，我比較喜歡那樣？我想也不想就回答「唱歌」。因為我真的十分喜愛唱歌。

我最喜歡的歌手是菊梓喬，希望林Sir能夠教我唱她的歌「逆光飛翔」，並以這首歌參加下年「吹夢舞台」比賽。

我由2012年開始參加唱歌訓練班，直至2013年加入樂智合唱團。我認為樂智合唱團對於我唱歌之路來說是一個很好的開始，因為可以和其他會員一起練習和音、二重唱等技巧，練習期間有講有笑，令我覺得很愉快。

另外，我好開心今年樂智合唱團能夠入圍「吹夢舞台」總決賽，希望樂智合唱團於比賽上能夠獲得冠軍，這就是我的夢想。



齊來猜地方



作為一名出色的樂智之友，會員們一定去過香港不少有特色的地方。聰明的您又可知以下六個地方的名字？

可供選擇的答案：

- | | | | | |
|----------|---------|----------|----------|-----------|
| A. 海洋公園 | B. 淺水灣 | C. 紅磡火車站 | D. 天壇大佛 | E. 啟德郵輪碼頭 |
| F. 香港大球場 | G. 星光大道 | H. 女人街 | I. 旺角大球場 | J. 南蓮園池 |

會員請在空格內寫上正確答案（英文字母），答對所有題目的會員將獲精美禮品一份。



智在遊

智在遊活動已於9月25日順利舉行，活動當天共有29位家屬出席，活動分為兩部份，上午部份到位於理工大學的賽馬會智齡匯參觀，讓家屬體驗樂齡科技產品。而下午家屬前往仕德福山景酒店享用自助午餐，在聚餐中互相分享生活瑣事，家屬們都十分開心及喜歡是次活動。



真無肉食

活動於2019年11月27日舉行，共有32位家長出席參觀慈山寺及到旺角無肉食餐廳參加活動，家長們都十分喜歡是次活動，並期待不久將來中心可舉辦一天的家屬境外遊活動。



葵青地區康健中心

中心服務理念

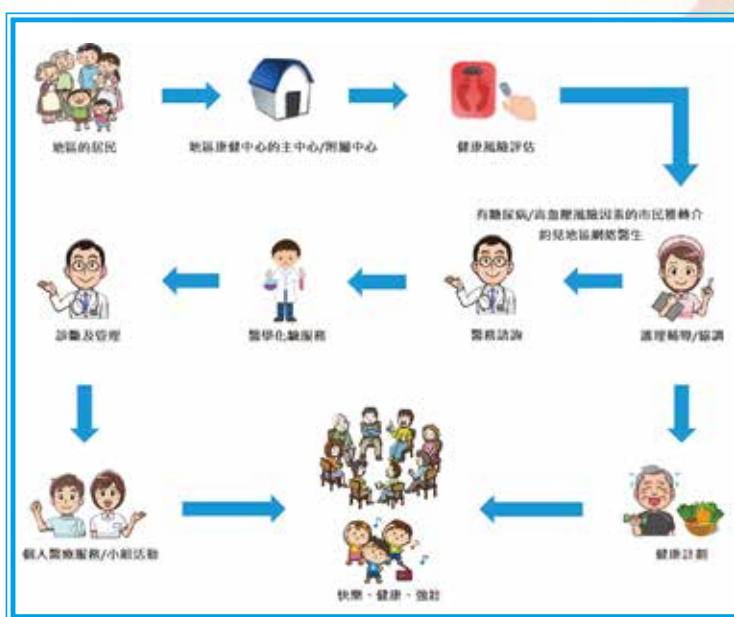
為了更適切地回應區內居民的健康需要及配合社區配套發展，葵青地區康健中心是首個採納「醫、福、社」協作模式的地區康健中心。此模式旨在強化個人及社區層面的參與，提升醫護、社會服務專業及社區上不同協作夥伴的互動和合作，以優化區內基層醫療服務，共建一個「健康葵青」。

計劃目的：

加強公眾對疾病預防的意識、提升公眾對個人健康管理的能力、為慢性病患者提供支援

服務內容：

健康講座、自我健康管理小組、心理及社交的支援服務、健康大使培訓、健康風險評估、慢性疾病篩查（高血壓、糖尿病）、慢性疾病管理（高血壓、糖尿病、腰背及退化性膝關節痛症）、社區復康服務（中風、髖骨骨折、心肌梗塞後期）



服務對象：居住於葵青區的香港居民

地址及聯絡電話：新界葵涌葵昌路51號九龍貿易中心第二期30樓（2557 2557）

工程及醫療義務工作協會 輔助就業服務

工程及醫療義務工作協會(下稱本會)致力改善殘疾人士的生活質素，並增強殘疾人士的獨立生活能力。輔助就業服務是本會其中一項服務，主要為就業有困難的精神病康復者、肢體傷殘人士及智障人士安排公開就業機會及提供在職跟進和支援，讓他們可以獲得僱主聘用，重投就業市場，融入社會，自力更生。



本會深信每位服務使用者都具有獨特的個性和能力，應當予以尊重和機會發揮，因此在收到服務申請後，本會的輔助就業主任除了細心了解服務使用者的需要外，也注重發掘他們各方面的能力和興趣，希望能為其訂立更個人化的就業計劃。

整個就業計劃會從服務使用者準備求職開始，直至他們能適應公開就業及穩定工作。輔助就業主任會按服務使用者的能力和就業取向提供合適的職前或在職訓練。除自設訓練項目外，本會也與僱員再培訓局合辦殘疾人士



職前基礎證書(兼讀制)課程，教授學員求職技巧和個人素養，處理工作壓力及與人溝通等技巧，藉此提昇服務使用者在求職方面的知識和能力。

除此之外，本會也會為服務使用者舉辦各種不同類型的小組或工作坊，例如精神科藥物諮詢日、靜觀減壓小組和職場人際關係及溝通技巧小組等，希望服務使用者在工作以外的身、心、社、靈等方面也能得到適切關顧。

本會現時尚有服務名額，如你想進一步了解本服務的內容，或有興趣申請服務，歡迎透過以下方法聯絡我們：

- 1) 致電與協會之輔助就業主任蔣奇淨先生(電話：3157-1793)或馮慧怡小姐(電話：2788-4248)聯絡；
- 2) 電郵至 ses@emv.org.hk 查詢；
- 3) 瀏覽網址：ses.emv.org.hk；或
- 4) 掃描二維碼：



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： _____

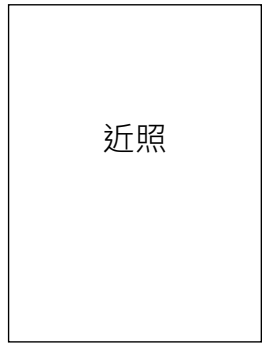
職業： 學生 公開就業 日間訓練中心 庇護工場 待業 其他 _____

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 _____



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12月22日(星期日)上午9時15分

樂智藍田青年中心 2019年12月21日(星期六)上午9時15分

樂智北區青年中心 2019年12月22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12月25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12月23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. 活動或會因應社會狀況而有變動，機構保留活動安排的最終決定權。

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：_____)

1. 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。
2. 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2020年1-3月 活動報名表

三區聯合活動

藍田：2019年12月21日(星期六)、大窩口及北區：2019年12月22日(星期日)

<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 北區	「吹夢舞台 2019」歌舞比賽總決賽	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	香港賽馬會特殊馬拉松 2020	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	樂智春茗 2020	會員	<input type="checkbox"/> \$160	家屬	<input type="checkbox"/> \$180
<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 北區	家屬再鬆鬆			家屬	<input type="checkbox"/> \$130

樂智藍田青年中心

報名日期：2019年12月21日(星期六)

歡樂時光	<input type="checkbox"/> 全免	煮煮煮煮盤菜	<input type="checkbox"/> \$50	唱歌訓練班(初階)*	<input type="checkbox"/> \$200
樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	手工藝班*	<input type="checkbox"/> \$6	跆拳道班*	<input type="checkbox"/> \$200
康樂棋門一番	<input type="checkbox"/> 全免	攝影及沖晒班*	<input type="checkbox"/> \$6	茶是故鄉濃	<input type="checkbox"/> 全免
電腦新天地	<input type="checkbox"/> 全免	繪畫班*	<input type="checkbox"/> \$6	中國保齡球決戰	<input type="checkbox"/> 全免
智營自助生果日	<input type="checkbox"/> \$30	書法班*	<input type="checkbox"/> \$6	成人教育課程-社交班*	<input type="checkbox"/> \$20
智友賀元旦	<input type="checkbox"/> \$20	康樂棋決戰班(4)	<input type="checkbox"/> \$20	味夠班	<input type="checkbox"/> \$150
鄰舍團年飯	<input type="checkbox"/> \$30	創意藝術班	<input type="checkbox"/> \$50	生日 Party	<input type="checkbox"/> \$30
「觀塘區國際復康日」 嘉年華 2019	<input type="checkbox"/> 全免	成人教育課程-數學班*	<input type="checkbox"/> \$20	友情相聚	<input type="checkbox"/> \$60
義力量	<input type="checkbox"/> 全免	相聚一刻	<input type="checkbox"/> 全免	樂敘家庭	<input type="checkbox"/> 全免
智營簡素	<input type="checkbox"/> \$90	乒乓球訓練班*	<input type="checkbox"/> \$80	康體普拉提班(A班)*	<input type="checkbox"/> \$200
智友慶生日	<input type="checkbox"/> \$40	跑步訓練班*	<input type="checkbox"/> \$80	康體普拉提班(B班)*	<input type="checkbox"/> \$200
		樂智合唱團*	<input type="checkbox"/> \$200		

樂智大窩口青年中心

報名日期：2019年12月22日(星期日)

跆拳道班(初階)*	<input type="checkbox"/> \$80	體適能健美組	<input type="checkbox"/> \$20	成人教育課程-社交訓練課程*	<input type="checkbox"/> \$20
跆拳道班(進階)*	<input type="checkbox"/> \$80	齡活廚房 A 組*	會員 <input type="checkbox"/> \$40 家屬 <input type="checkbox"/> \$60	籃球興趣班	<input type="checkbox"/> \$20
黃昏約會	<input type="checkbox"/> \$20	齡活廚房 B 組*	會員 <input type="checkbox"/> \$40 家屬 <input type="checkbox"/> \$60	繪畫及藝術創作班*	<input type="checkbox"/> \$60
樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	成人教育課程-數學班*	<input type="checkbox"/> \$20	舞蹈新天地*	<input type="checkbox"/> \$60
開心「果」日	<input type="checkbox"/> \$20	童軍*	<input type="checkbox"/> \$60	樂智醒獅隊*	<input type="checkbox"/> \$40
電腦新天地	<input type="checkbox"/> 全免	功夫班	<input type="checkbox"/> \$20	Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50
康樂門一番	<input type="checkbox"/> 全免	乒乓球訓練班(初階)*	<input type="checkbox"/> \$90	生日 Party(1-3月)	<input type="checkbox"/> \$80
非洲鼓班*	<input type="checkbox"/> \$210	乒乓球訓練班(進階)*	<input type="checkbox"/> \$90	樂敘家庭	<input type="checkbox"/> 全免
木箱鼓班*	<input type="checkbox"/> \$140	反斗英語教室	<input type="checkbox"/> \$20		
合唱團班*	<input type="checkbox"/> \$70				
夏威夷小結他班*	<input type="checkbox"/> \$140				

樂智北區青年中心

報名日期：2019年12月22日(星期日)

樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50	木箱鼓班*	<input type="checkbox"/> \$210
卡啦 OK 歡唱坊	<input type="checkbox"/> 全免	親親我社區	<input type="checkbox"/> 全免	花藝班*	<input type="checkbox"/> \$120
玩物鬥志棋藝坊	<input type="checkbox"/> 全免	友你同樂	<input type="checkbox"/> \$40	成人教育課程-數學班*	<input type="checkbox"/> \$20
時事多面睇	<input type="checkbox"/> 全免	靜靜觀	<input type="checkbox"/> 全免	書法班*	<input type="checkbox"/> \$30
WE 計劃音樂交流會	<input type="checkbox"/> 全免	和諧粉彩體驗班	<input type="checkbox"/> \$30	樂敘家庭	<input type="checkbox"/> 全免
北區春茗暨 生日會(1-3月)	會員 <input type="checkbox"/> \$70 家屬 <input type="checkbox"/> \$90	樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免		
		Ukulele 彈唱班	<input type="checkbox"/> \$60		

活動報名須知

1. 報名日期：藍田服務處於2019年12月21日(星期六)起接受報名，大窩口服務處及北區服務處於2019年12月22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12月23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 (2020年1-3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						
「吹夢舞台 2019」 歌舞比賽總決賽 下午 2:00 – 6:00	5/1 (星期日)	內容：「吹夢舞台 2019」歌舞比賽獨唱組、合唱組及舞蹈組的決賽。 (*活動由勞工及福利局資助) 負責職員：黃偉雄先生 / 李喜樂姑娘			基督教家庭服務中心 大窩口 40 人 藍田 40 人 北區 25 人	全免
香港賽馬會 特殊馬拉松 2020 上午 8:00 – 下午 1:30	12/1 (星期日)	內容：馬拉松共融跑 3 公里賽、挑戰盃 3 公里賽及挑戰盃 5 公里比賽。 (*只限已報名參加「香港賽馬會特殊馬拉松 2020」的會員及伴跑員家屬， 需自付交通費。) 負責職員：何靖雯姑娘 主辦：東華三院			中西區海濱長廊 (中環段)及龍和道 名額 25 人	全免
樂智春茗 2020 上午 11:00 – 下午 2:00	8/2 (星期六)	內容：享用午膳，設有抽獎及遊戲環節，會員及家屬慶祝新春。 負責職員：梁曉程姑娘 / 廖文暉先生			富豪東方酒店 大窩口 55 人 藍田 55 人 北區 40 人	會員 160 元 家屬 180 元
家屬再鬆鬆 上午 11:00 – 下午 3:00	4/3 (星期三)	內容：參觀殘疾人士院舍及享用火鍋。 負責職員：黃偉雄先生			旺角 大窩口 12 人 藍田 12 人 北區 6 人	家屬 130 元

藍田服務處 (2020年1-3月)

2020年1月5日因活動關係，藍田服務處暫停開放。

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

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
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
特別/義工活動				
智友賀元旦 下午 3:00 – 5:00	1/1 (星期三)	內容：透過慶祝西曆新年派對，讓會員享受歡樂的元旦，一同迎接美好新一年。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額 20 人	20 元
鄰舍團年飯 上午 10:00 – 下午 1:30	1/1 (星期三)	內容：享用盆菜及攤位遊戲。 負責職員：李善樂姑娘	藍田服務處 名額 12 人	30 元
「觀塘區國際復康日」 嘉年華 2019 上午 11:00 – 下午 3:00	19/1 (星期日)	內容：合唱表演、攤位遊戲及手工藝及展覽等。 備註：參加之會員當日包午膳，請自備八達通乘坐交通工具。 負責職員：何靖雯姑娘	暫定 名額 8 人 (只限樂智合唱團)	全免
義力量 上午 10:00 – 11:00 (AYP 服務科)	18/1, 1/2, 14/3 (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	19/1, 23/2, 15/3 (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	90 元
智友慶生日 下午 2:00 – 4:30	1/2 (星期六)	內容：透過玩遊戲及小食分享會，齊齊慶祝人日快樂。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額 30 人	40 元
煮煮煮盤菜 上午 11:00 – 下午 2:00	2/2 (星期日)	內容：透過一起製作盤菜及賀年食品，讓會員體驗農曆年的氣氛。 負責職員：李善樂姑娘	藍田服務處 名額不限	50 元
藝·無盡 (*由殘疾人士藝術發展基金資助)				
手工藝班 上午 10:00 – 下午 1:00	22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (星期六，共 6 節)	內容：教授參加者利用布料、黏土、環保物料、皮革等創作獨一無二的手工藝品。 (*報名者須經職員遴選) (*參與的會員須持續參加活動 18 個月) (*會員須自行前往上課地點) (*不能使用優惠券報名) 負責職員：廖文暉先生 導師：曾曉彤女士	香港扶幼會 匯豐慈善基金瀟瀟 發展中心 名額 10 人	6 元
攝影及沖晒班 下午 2:00 – 5:00	22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (星期六，共 6 節)	內容：聘請專業導師教授參加者認識相機結構、不同拍攝技巧、熟習運用各類攝影器材，運用自己的角度拍攝各種香港的風土人情。 (*報名者須經職員遴選) (*參與的會員須持續參加活動 18 個月) (*會員須自行前往上課地點) (*不能使用優惠券報名) 負責職員：廖文暉先生 導師：朱銘輝先生	香港扶幼會 匯豐慈善基金瀟瀟 發展中心 名額 10 人	6 元
繪畫班 上午 10:00 – 下午 1:00	23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (星期日，共 6 節)	內容：教授參加者利用不同顏料，包括：水彩畫、素描、油粉彩、禪畫等去自由創作不同畫作。 (*報名者須經職員遴選) (*參與的會員須持續參加活動 18 個月) (*會員須自行前往上課地點) (*不能使用優惠券報名) 負責職員：廖文暉先生	香港扶幼會 匯豐慈善基金瀟瀟 發展中心 名額 10 人	6 元
書法班 下午 2:00 – 5:00	23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (星期日，共 6 節)	內容：專業導師教授參加者運用原子筆、鋼筆及毛筆等學習中文書法 (*報名者須經職員遴選) (*參與的會員須持續參加活動 18 個月) (*會員須自行前往上課地點) (*不能使用優惠券報名) 負責職員：廖文暉先生 導師：陳冬青女士	香港扶幼會 匯豐慈善基金瀟瀟 發展中心 名額 10 人	6 元

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
週六活動				
康樂棋決戰班 (4) 上午 9:30 – 10:30 (AYP 康樂體育科)	4/1, 11/1, 18/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (共 12 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)	4/1, 18/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 28/3 (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
成人教育課程 - 數學班 上午 11:00 – 下午 1:00	18/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 28/3, 4/4 (共 10 節)	內容：由導師教授會員學習簡單數學概念，以及金錢概念。 (* 參加者須由導師及職員挑選) (* 此課程由勞工及福利局資助) (* 不能使用優惠券報名) 負責職員：李善樂姑娘 導師：歐陽子榮先生	藍田服務處 名額 12 人	20 元
相聚一刻 下午 2:00 – 3:00 (40+)	4/1, 11/1, 18/1, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (星期六, 共 11 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)	4/1, 11/1, 18/1, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3 (共 8 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：李韋奇先生	藍田邨或 藍田服務處 名額 7 人	80 元
跑步訓練班 下午 4:00 – 5:45 (AYP 康樂體育科)	4/1, 11/1, 18/1, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3 (共 8 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：李韋奇先生	晒草灣遊樂場 或藍田服務處 名額 16 人	80 元
週日活動				
樂智合唱團 上午 9:30 – 10:30 (AYP 技能科)	19/1, 1/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (共 10 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	200 元
唱歌訓練班 (初階) 上午 10:30 – 11:30 (AYP 技能科)	19/1, 1/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (共 10 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	200 元
跆拳道班 上午 11:30 – 下午 1:00 (AYP 康樂體育科)	19/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (共 10 節)	內容：學習跆拳道套拳，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	200 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
成人教育課程 - 社交班 下午 2:00 – 4:00	19/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (共 10 節)	內容：由導師教授，讓會員能更有效表達個人意見及需要、加強他們與別人相處溝通的技巧。 (* 參加者須由導師及職員挑選) (* 此課程由勞工及福利局資助) (* 不能使用優惠券報名) 負責職員：李善樂姑娘 導師：薛錦屏姑娘	藍田服務處 名額 12 人	20 元
味狗班 下午 4:00 – 5:30	19/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (共 10 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 – 下午 4:00	12/1 (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+)	4/1, 11/1, 18/1, 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (星期六, 共 11 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：何靖雯姑娘	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 – 下午 5:30	14/3 (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	9/1, 16/1, 30/1, 6/2, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (逢星期四, 共 10 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	200 元
康體普拉提班 (B 班) 下午 2:40 – 3:40	9/1, 16/1, 30/1, 6/2, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (逢星期四, 共 10 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	200 元

大窩口服務處 (2020年1-3月)

2020年1月5日因活動關係，大窩口服務處暫停開放。

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
恆常康樂活動				
跆拳道班 (初階) 下午 4:45 – 5:30 (AYP 康樂體育科)	5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3 (星期三) (共 8 節)	內容：透過學習跆拳道訓練會員的品德及服從性。 (*參加者須由職員遴選) 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	80 元
跆拳道班 (進階) 下午 5:30 – 6:15 (AYP 康樂體育科)	5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3 (星期三) (共 8 節)	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。 (*參加者須由職員遴選) 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	80 元
黃昏約會 下午 5:00 – 晚上 7:00	逢星期四 (1 月份除外) (共 8 節)	內容：小組遊戲、集體遊戲、歷奇遊戲、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。 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額 8 人	20 元
樂智晨操 上午 9:30 – 10:00 (40+)	1/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 28/3 (星期六) (共 7 節)	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
開心「果」日 下午 1:30 – 2:00 (40+)	15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (星期六) (共 7 節)	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。 負責職員：陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額不限	20 元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
電腦新天地 上午 9:30 – 下午 5:45	逢星期六及日 (1 月份除外) (共 18 節)	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
康樂門一番 中午 12:00 – 下午 1:00 (40+)	逢星期六及日 (1 月份除外) (共 18 節)	內容：會員一同進行康樂棋競技。 負責職員：陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額不限	全免
無盡音樂館 (*由殘疾人士藝術發展基金資助)				
非洲鼓班 下午 4:45 – 5:45	14/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (共 7 節) (星期五)	內容：由專業導師教授會員傳統西非鼓樂，導師將配合歌曲及遊戲，培養會員對音樂的興趣。 (*參加者須由職員遴選) (*不能使用優惠券報名) 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額 10 人	210 元
木箱鼓班 上午 11:45 – 12:45	15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (共 7 節) (星期六)	內容：由專業導師教授會員學習基本節奏，導師將配合歌曲教導會員拍打木箱鼓等技巧。 (*參加者須由職員遴選) (*會員須自行前往上課地點) (*不能使用優惠券報名) 負責職員：梁曉程姑娘	太子 香港夏威夷 小結他聯會 名額 10 人	140 元
合唱團班 下午 1:30 – 2:30	15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (共 7 節) (星期六)	內容：由專業導師教授會員合唱團的唱歌、表演注意之用聲及技巧。 (*參加者須由職員遴選) (*會員須自行前往上課地點) (*不能使用優惠券報名) 負責職員：梁曉程姑娘	太子 香港夏威夷 小結他聯會 名額 10 人	70 元
夏威夷小結他班 下午 2:45 – 3:45	15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (共 7 節) (星期六)	內容：由專業導師教授會員學習拍子、和弦及閱讀等演奏夏威夷小結他的技巧 (*參加者須由職員遴選) (*會員須自行前往上課地點) (*不能使用優惠券報名) 負責職員：梁曉程姑娘	太子 香港夏威夷 小結他聯會 名額 8 人	140 元
週六活動				
體適能健美組 上午 10:30 – 11:30 (AYP 康樂體育科) (40+)	15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 28/3 (共 6 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：鄭成亨先生	大窩口服務處 名額 10 人	20 元
齡活廚房 A 組 上午 11:00 – 下午 1:00	18/1, 15/2, 22/2, 7/3 (共 4 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。 (*參加者須由職員遴選) (*由香港賽馬會慈善信託基金捐助) 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	會員 40 元 家屬 60 元
齡活廚房 B 組 上午 11:00 – 下午 1:00	1/2, 29/2, 14/3, 28/3 (共 4 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。 (*參加者須由職員遴選) (*由香港賽馬會慈善信託基金捐助) 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	會員 40 元 家屬 60 元
成人教育課程 – 數學班 下午 4:00 – 6:00	18/1, 1/2, 8/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 4/4, 11/4 (共 10 節)	內容：由導師教授會員學習簡單數學概念，以及金錢概念。 (*參加者須由職員遴選) (*不能使用優惠券報名) 負責職員：黃偉雄先生 導師：歐陽子榮先生	大窩口服務處 名額 12 人	20 元
童軍 下午 4:00 – 5:30 (AYP 技能科)	11/1, 18/1, 15/2, 22/2, 21/3, 28/3 (共 6 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	60 元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
功夫班 上午 9:30 – 10:30 (AYP 康樂體育科)(40+)	2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (共 9 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)	2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (共 9 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	90 元
乒乓球訓練班(進階) 上午 11:00 – 中午 12:00 (AYP 康樂體育科)	2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (共 9 節)	內容：由專業教練教導會員打乒乓球的對賽技巧。 (* 參加者須由職員遴選) 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：歐陽子榮教練 / 鄭慧詩助教	大窩口服務處 名額 10 人	90 元
反斗英語教室 中午 12:00 – 下午 12:30	2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 22/3, 29/3 (共 8 節)	內容：輕鬆教授常用英語，增加生活技能，活學活用。 負責職員：鄭成亨先生	大窩口服務處 名額 16 人	20 元
成人教育課程 – 社交訓練課程 下午 2:00 – 4:00	12/1, 19/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (共 10 節)	內容：由導師透過互動遊戲教導會員學習社交技巧，待人處事態度。 (* 參加者須由職員遴選) (* 此課程由勞工及福利局資助) (* 不能使用優惠券報名) 負責職員：黃偉雄先生 導師：張金英女士	大窩口服務處 名額 12 人	20 元
籃球興趣班 下午 2:30 – 3:30 (AYP 康樂體育科)(40+)	12/1, 19/1, 9/2, 1/3, 15/3 (共 5 節)	內容：練習投球及比賽技巧，訓練會員的體能及合作精神。 負責職員：陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額 16 人	20 元
繪畫及藝術創作班 下午 3:00 – 4:00 (AYP 技能科)	2/2, 16/2, 23/2, 8/3, 22/3, 29/3 (共 6 節)	內容：由專業導師教授繪畫技巧及不同藝術創作。 (* 參加者須由職員遴選) 負責職員：鄭成亨先生 導師：區明潔女士	大窩口服務處 名額 10 人	60 元
舞蹈新天地 下午 4:00 – 5:30 (AYP 康樂體育科)	19/1, 2/2, 9/2, 23/2, 8/3, 22/3 (共 6 節)	內容：訓練會員的音樂節奏感與身體協調，一同舞動身體。 負責職員：鄭成亨先生 導師：區明潔女士	大窩口服務處 名額 20 人	60 元
樂智醒獅隊 下午 4:15 – 5:45 (AYP 康樂體育科)	16/2, 1/3, 15/3, 29/3 (共 4 節)	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。 (* 參加者須由職員遴選) 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	40 元
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)	1/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (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 25 人	50 元
生日 Party (1-9 月) 下午 12:30 – 3:30	1/2 (星期六)	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	肯德基 名額 25 人	80 元
樂敘家庭 上午 9:30 – 11:00	14/3 (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	大窩口服務處 名額不限	全免

家屬俱樂部活動

健樂會活動

北區服務處 (2020年1-3月)

2020年1月5日因活動關係及2020年1月26日為大年初二，北區服務處暫停開放。
2020年2月2日、3月1日因活動關係，北區服務處暫停開放至下午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	19/1, 2/2, 16/2, 23/2, 8/3, 15/3, 29/3 (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
卡拉OK 歡唱坊 上午 11:00 – 下午 5:45	逢星期日 (5/1, 26/1 除外) (共 11 節)	內容：與會員一同歡唱經典及流行金曲。 負責職員：李婉儀姑娘	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	逢星期日 (5/1, 26/1 除外) (共 11 節)	內容：與會員一同暢玩各類桌上遊戲及棋類遊戲。 負責職員：梁曉程姑娘	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 (5/1, 26/1 除外) (共 11 節)	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				
WE 計劃 音樂交流會 下午 1:00 – 4:00	19/1 (星期日)	內容：會員與義工們一同外出參與音樂交流會。 (* 參加者必須曾參與 10-12 月的 WE 計劃活動。) (* 此課程由社會福利署大埔及北區康復協調委員會資助) 負責職員：梁曉程姑娘	太子 名額 15 人	全免
北區春茗暨 生日會 (1-3 月) 中午 12:00 – 下午 2:00	2/2 (星期日)	內容：會員齊為每季生日的朋友慶祝，一同慶賀新春，送上祝福。 負責職員：梁曉程姑娘	北區服務處 會員 15 人 家屬 5 人	會員 70 元 家屬 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)	1/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (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	大高口服務處 名額 8 人	50 元
週日活動				
親親我社區 上午 9:15 – 11:00	19/1, 2/2, 16/2, 23/2, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3 (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	全免

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
友你同樂 上午 9:15 – 下午 1:00	9/2, 1/3 (共 2 節)	內容：讓會員及義工一同到處吃喝玩樂。 負責職員：黃偉雄先生	港九新界 名額 8 人	40 元
靜靜觀 上午 11:30 – 中午 12:00	19/1, 16/2, 8/3, 15/3 (共 4 節)	內容：透過靜觀練習，平靜心神，提升專注力及穩定情緒。 負責職員：梁曉程姑娘	北區服務處 名額 6 人	全免
和諧粉彩體驗班 上午 11:30 – 下午 1:00	23/2, 29/3 (共 2 節)	內容：體驗及學習簡單而獨特的手指繪畫技巧，製作「和諧粉彩」的畫作。 負責職員：梁曉程姑娘 導師：陳鉅星先生	北區服務處 名額 6 人	30 元
樂智義工隊 上午 11:30 – 下午 12:30 (AYP 服務科)	19/1, 8/3, 15/3 外出服務：16/2 (共 4 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。 (* 參加者須由職員遴選) 負責職員：黃偉雄先生	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)	12/1, 2/2, 9/2, 23/2, 8/3, 15/3 (共 6 節)	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。 (* 參加者須由職員遴選) (* 夏威夷小結他須另外以 \$40 訂購) 負責職員：梁曉程姑娘	北區服務處 名額 8 人	60 元
木箱鼓班 下午 2:45 – 3:30	12/1, 2/2, 9/2, 23/2, 8/3, 15/3, 29/3 (共 7 節)	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。 (* 參加者須由職員遴選) (* 凡成功報名者須於每節活動結束後將木箱鼓帶走) 負責職員：梁曉程姑娘	北區服務處 名額 5 人	210 元
花藝班 下午 4:00 – 5:30	9/2, 1/3, 22/3 (共 3 節)	內容：由專業導師教授會員學習花藝技巧。 負責職員：李婉儀姑娘 導師：周家林先生	北區服務處 名額 8 人	120 元
成人教育課程 – 數學班 下午 3:30 – 5:30 1/3 及 22/3: 下午 1:30 – 3:30	12/1, 2/2, 23/2, 1/3, 15/3, 22/3, 29/3, 5/4, 12/4, 19/4 (共 10 節)	內容：由導師教授會員學習簡單數學概念，以及金錢概念。 (* 參加者須由職員遴選) (* 此課程由勞工及福利局資助) (* 不能使用優惠券報名) 負責職員：黃偉雄先生 導師：梁潔瑩女士	北區服務處 名額 12 人	20 元
書法班 下午 4:00 – 5:00 (AYP 技能科) (40+)	19/1, 16/2, 8/3 (共 3 節)	內容：由導師教授會員認識不同書體的特色，享受書法樂趣。 負責職員：黃偉雄先生 導師：黃凱俐女士	北區服務處 名額 6 人	30 元
家屬俱樂部活動				
樂敘家庭 下午 3:30 – 5:00	1/3 (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

捐款表 Donation Form

本人願意捐助樂智協會

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 為節省行政開支，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
- 請填妥此表格後連同捐款，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，只作為寄發收據及與閣下通訊之用。
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，歡迎你對本會服務提供意見。如有任何意見，歡迎填妥下列表格，並交回本會各服務處。所有意見將會保密，如有需要會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：_____

請將填妥的表格投寄：新界葵涌大窩口道15號大窩口社區中心地下樂智協會總辦事處 或投入本會各中心意見箱內

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
督印人
編輯小組
地址

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

出版月份: 2019年12月

印刷份數: 2500份

HAPPY
2020



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest