

樂知友

Friends of Lok Chi

118期

2020年4-6月

活動·通訊



本季活動推介：

藝·無盡
無盡音樂館

曾嘉晉作品

專欄推介：

跟住中醫學養生
食得有「營」





編者的話

各位會員及家屬，很高興向大家宣佈樂智大窩口青年中心終於在2020年1月3日完成裝修工程。本來預算於農曆新年後開放予會員，但由於新型冠狀病毒的影響，故中心需暫停開放。我們期望疫情盡快完結，可讓會員繼續到中心參加各式各樣的活動。所以大家必須要注意自身健康，齊齊抗疫，希望好快可以和大家見面！

在抗疫期間，我們收到不同會員來電，同事們亦主動致電關心會員，知道很多會員因為要停工停學，在家中感到十分悶。有見及此，「樂智230」於2月18日的正式首播，中心以網上直播為會員繼續提供趣味性活動，其中以教煮食、IQ題及抗疫健康操等得到不錯的回響。本會將會繼續以不同渠道讓會員能安在家中玩樂一番，共同渡過抗疫的艱難時刻。



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.....	17-20
捐款表及意見表.....	21

樂智協會2020年度管理委員會名單

主 席：梁振萍先生
 副 主 席：楊美玲女士、何淑嫻女士
 義務司庫：張琮芳女士
 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、黃宗顯醫生、趙德安先生、
 胡家惠女士、關翠娟女士

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
 行 政 助 理：簡惠芬女士
 活 動 助 理：李倪好女士
 兼職資訊科技主任：歐慶華先生
 兼 職 程 序 幹 事：陳栩淇女士

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) ▲8 ▼8 ▼6 ▲8 ⏸9 +10	✗	✗	✗
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

- 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

樂智協會管理委員會2020年度名單

本會已於2019年12月14日(星期六)舉辦2019年度周年大會，並選出了新一屆管理委員會成員。主席由梁振萍先生擔任、副主席由楊美玲女士及何淑嫻女士擔任，義務秘書由張琮芳女士擔任及義務司庫由陸艷玲女士擔任。其餘委員名單包括：高潔梅女士、趙程德蘭博士、張杏梅女士、關翠娟女士、黃宗顯醫生、趙德安先生、胡家惠女士及梁碧嫻女士。



2019-20年度服務使用者問卷調查結果

會員及家屬年度問卷調查已於2020年1月12日(星期日)完成。本年度共收到109份會員問卷及89份家屬問卷。而會員及家屬對於中心整體服務的滿意度分別為94.3%及95.4%；最希望本會舉辦的頭三項活動是與健康、社交及智力才藝有關的活動。而會員及家屬對於中心環境設施的滿意度較低，分別為82.7%及83.1%。本會將會於來年積極發掘不同資源提升中心的設備，以回應會員及家屬的要求。而有關本年度的問卷調查結果已張貼於本會的壁報版上，歡迎查閱。

會員作品

今期我們一同欣賞會員的創意藝術及書法作品。



梁浩揚
作品



李珈翹
作品



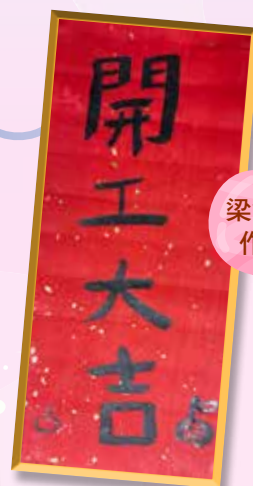
李英揚
作品



關仲康
作品



邱智鴻
作品



梁錦怡
作品



關天晉
作品



三區活動花絮

香港賽馬會特殊馬拉松2020

東華三院「奔向共融」—香港賽馬會特殊馬拉松2020已於2020年1月12日完滿結束，根據當日大會表示總共有4,000多人參加，而本會共有22名會員及22名伴跑員參賽。當日氣氛十分之熱鬧，會員及伴跑員都感到十分興奮及愉快，既擁有難忘的回憶，更期待下年再參加。



聖誕及新年Party 2019

聖誕及新年Party2019報名人數十分多，大窩口有68位、藍田有81位、北區有29位，共有178位會員及家屬參加。當日節目非常豐富，包括幸運大抽獎及享用豐富自助餐等，參加者樂而忘返，不愧是樂智年度最受歡迎活動之一。



吹夢舞台2019歌舞比賽

由勞工及福利局資助，香港青馬獅子會贊助的「吹夢舞台2019」歌舞比賽已於2020年1月5日進行總決賽。活動當天共有15隊參賽隊伍，當中包括獨唱組、合唱組及舞蹈組。活動隨著各個組別的精采比併而完滿結束，在此恭喜所有獲獎隊伍及感謝各機構蒞臨支持，共同見證參賽者追尋夢想。得獎參賽者如下：

獨唱組：

冠軍：樂智協會藍田青年中心
亞軍：鄰舍輔導會智齡
季軍：樂智協會大窩口青年中心

高麗瑩
周啟基
李宇龍

合唱組：

冠軍：鄰舍輔導會智齡
亞軍：香港盲人輔導會-朝陽中心暨宿舍
季軍：樂智協會藍田青年中心

Power band
The Cheers樂隊
樂智合唱團

舞蹈組：

冠軍：保良局陳麗玲(百周年)學校
亞軍：保良局余李慕芬紀念學校
季軍：鄰舍輔導會怡逸居

何海港、曾敬奎
楊麗華、鄧俊杰
怡逸Dance Team



各區服務處花絮

藍田青年中心

鄰舍團年飯

會員於2020年1月11日參加由香港青年協會舉辦的鄰舍團年飯活動，於杏花邨青年空間享用盤菜及觀看表演，場面非常熱鬧，會員大飽口福之餘，更獲贈福袋，非常開心。



觀塘區國際復康日嘉年華

今年1月19日為觀塘區國際復康日嘉年華，主辦單位邀請本會的樂智合唱團作表演。樂智合唱團的會員均表示十分榮幸作為表演嘉賓，因為能夠在外界分享練習已久的成果，以及能將喜愛的歌曲呈獻給各位觀眾，期待日後有更多的機會於舞台上表現。



大窩口青年中心

鄰舍團年飯

樂智大窩口的會員們於2020年1月18日參加了由香港青年協會荃灣及葵涌外展社會工作隊主辦的鄰舍團年飯活動，與大窩口的長者街坊們一同享用美味盤菜及參與抽獎活動，慶祝新年來臨。



北區青年中心

WE計劃表演

社會福利署大埔及北區康復服務協調委員會主辦的《才藝「大」·「北」同》匯演已於2020年1月18日順利完成。這次經驗十分難得，會員花了許多時間練習，準備表演。當天，一眾參與了WE計劃的北區會員有幸在台上以Ukulele、木箱鼓及手語為大家演出Stand by me及迎春花歌曲，台下觀眾一同拍掌和唱，氣氛熱烈。同時，吹夢舞台2019獨唱組冠軍得主高麗瑩亦在匯演中擔任星級嘉賓，各位觀眾都聽出耳油。





樂智大窩口青年中心 裝修後的 全新面貌

本會樂智大窩口青年中心已於2020年1月3日竣工。原本計劃於農曆年假後重新開放，但由於新型冠狀病毒疫情的影響，為保障各會員的健康，中心需暫停開放。有見及此，今期樂智之友先發放數張中心內部相片給大家看看，一同感受中心全新面貌！

想更立體了解大窩口中心的全新面貌，會員及家屬們可到樂智協會直播頻道瀏覽。<https://www.facebook.com/167927913320182/videos/124264385657169/?vh=e&d=n>



樂智協會直播頻道

服務輸出統計數字

2019-20年度第三季（2019年10-12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	164	20	184
2 參與活動的傷殘人士數目（人次）	1389	271	1660
參與活動的健全人士數目（人次）	88	55	143
3 與其他團體合辦的社區參與及共融服務	1		1
4 社區教育服務	0		0
5 傷殘人士家屬／照顧者支援服務	3		3



無盡音樂館



由社會福利署《殘疾人士藝術發展基金》資助，為期十八個月的「無盡音樂館」計劃因新型冠狀病毒疫情的影響，將會延期開展。此計劃會由專業導師帶領會員展開非洲鼓、木箱鼓、夏威夷小結他及合唱團的奇妙音樂旅程。自問對音樂有天賦的你們，請不要埋沒你們的音樂才能，音樂館的大門隨時為你打開。

負責職員：梁曉程姑娘



藝。無盡

由社會福利署《殘疾人士藝術發展基金》資助，為期十八個月的「藝。無盡」計劃亦因新型冠狀病毒疫情的影響，將會延期開展。此計劃會由專業導師帶領會員學習多元藝術創作，包括手工藝、攝影及沖晒、繪畫及書法課程，有興趣參加的會員可以報名參與，展現你們的藝術細胞。

負責職員：廖文暉先生



詳情可參閱樂智之友活動表及留意樂智 facebook。



齊齊抗疫



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

新型冠狀病毒疫情持續，除了基本個人衛生意識，例如減少去人多地方，勤洗手，戴口罩之外，對於增強自己抵抗力亦同樣重要。

香港屬南方地區，天氣多潮濕，加上港人大多喜飲冷飲，容易形成寒濕體質。建議平時多吃薑蔥蒜，有助溫中散寒，增強抵抗力。

- 生薑** — 性味辛溫，歸肺、脾、胃經，有溫中止嘔，溫肺止咳功效，適合體質偏寒、怕冷人士
- 蔥** — 性味辛溫，入肺、胃經，通陽、有健胃作用，有較強的殺菌作用
- 大蒜** — 性味辛溫，歸肺、脾、胃經，有溫中健胃，消食理氣，解毒殺蟲功效。可減少膽固醇，現代醫學認為大蒜能提高免疫力，具消炎、殺菌、抗癌、抗氧化、防止動脈硬化等功效

* 薑蔥蒜屬辛溫之品，如有出現上火，咽痛，眼乾症狀人士減少進食

湯水建議：

竹筴蟲草花淮山湯 (3-4人份量)

- 材 料：**竹筴 30克、蟲草花 50克、猴頭菇 3個、玉竹 20克、淮山 30克、杞子 15克、紅棗（去核）15克
- 做 法：**1. 所有材料略洗，備用。
2. 猴頭菇浸洗及氽水，去掉苦味後備用，其他材料洗淨備用。
3. 將所有材料放入鍋中，加入清水2公升，大火煲滾後轉小火煲1小時即成。
- 功 效：**· 健脾益腎，潤肺止咳
· 此湯補而不燥，特別適合體質偏寒，易氣管敏感人士



小米紅棗粥

- 材 料：**小米 50克，紅棗（去核）5枚，清水3碗
- 做 法：**1. 將小米淘洗乾淨後，用清水泡5~6分鐘。紅棗去核，切成絲。
2. 3碗清水，鍋內燒開後，放入小米連同浸泡的水。大火煮開2分鐘，轉中小火慢慢熬。
3. 待小米粥熬至粘稠後，加入紅棗絲，再小火熬3分鐘，關火燜2分鐘即可。
- 特 點：**養胃、養顏、孕婦常食、有益胎兒益智。

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，燉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）

簡便焗茶：

藿香扁豆茶 (1-2人份量)

- 材 料：**藿香、佩蘭、白術、扁豆、茯苓、防風 各10克
甘草 3克
- 做 法：**1. 將所有藥材略洗後備用。
2. 所有藥材放入煲中，加入800毫升水，先浸20分鐘，大火煮沸後轉小火煲30分鐘。
- 功 效：**· 散風解表，化濕和胃，振奮脾胃。
· 特別適合體質偏濕人士，舌苔偏厚者更為適合，老中青或幼兒皆可飲用（幼兒用量為1/3）。

「燒艾淨化空氣」

艾葉用於治病已有二千多年的歷史，具有理氣血、逐寒濕、溫經、止血、安胎等等之功用。《本草綱目》記載：「溫中，逐冷，除濕。」

古代民間認為，艾葉燃燒產生的煙有防病、避邪（瘟疫）的作用，現代研究也證明艾煙確實有防病、預防瘟疫的效果。艾煙對引起不同傳染性、流行性疾病的多種致病菌、真菌和病毒都有抑制作用。研究發現艾灸療法，具有平喘、祛痰、鎮咳、抗菌、抗過敏、鎮靜等作用。藥理實驗結果證實，艾葉具有抗菌、抗病毒、止血和抗凝血、增加免疫能力、解熱鎮靜等作用，在臨床上，艾葉被廣泛應用於治療婦科疾病、呼吸道疾病。

做 法：將艾絨置於一容器內，點燃，利用艾煙殺滅空氣中的細菌和病毒，時間大約每天20-30分鐘。

- 注意事項：**
- * 最好用純艾/陳艾
 - * 容器可以是不銹鋼碟子，總之不要塑膠，以免燒熔器皿
 - * 艾條燃燒時請在空氣流通環境下進行
 - * 孕婦慎用

你肥胖嗎？

今期繼續有註冊營養師崔惠淇女士與各位探討肥胖的成因。



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

內在因素

1. 遺傳因素：父母中一人甚至二人都是肥胖者，子女肥胖機率增至50%和80%。
2. 瘦素：即是脂肪抑制素，它對機體能量代謝和肥胖發生起重要作用。瘦素的活躍能產生飽食感而抑制攝食行為及增加能量消耗。95%肥胖的人群中，較缺乏瘦素和瘦素抵抗。
3. 胰島素抵抗：表現為高胰島素血症，使食欲旺盛，進食量大，促進脂肪合成和累積。
4. 脂肪組織變化：脂肪細胞數目逐漸增多與年齡增長及脂肪堆積程度有關，很多兒童時期開始肥胖的人，成年後體內脂肪細胞數目就會明顯增多；而緩慢持續的肥胖則既有脂肪細胞的肥大亦有脂肪細胞數量的增多，肥胖者全身脂肪細胞比正常人的脂肪細胞可增加3倍以上。

飲食因素

1. 過度進食：進食量過多，攝取能量過剩，體內多餘能量則以脂肪形成儲存於脂肪組織，導致體內脂肪增加。
2. 不良進食習慣：
 - 經常進食高能量高脂肪的食物
 - 食物大塊，卻咀嚼次數少，進食速度快，形成對飽腹感下降而過量地進食
 - 甜食頻率過多，引發非飢餓狀況下看見食物或看見別人進食而透發進食動機，以進食緩解緊張情緒及心情壓抑。
 - 邊看電視邊食零食
 - 夜睡習慣導致飢餓而食消夜



肥胖的定義及指標

標準體重：身高(cm) - 105 = kg (標準體重)

· 體重超過標準體重10%為超重，超過20%為肥胖，超過20%-30%為輕度肥胖，超過30%-50%為中度肥胖，超過50%以上為重度肥胖，超過100%為病態肥胖

例子：即如果一個人身高為170cm，體重為85kg，

標準體重計算方式：

$$170(\text{cm}) - 105 = 65(\text{kg})$$

65kg應為標準體重，但他重85kg，

比標準體重重了：

$$(85-65)/65 \times 100\% = 38.5\%$$

因為他的體重比標準體重重38.5%，故此他屬於中度肥胖。

體質指數(BMI)：體重 (kg) / 身高 (m²)

正常	18.5 - 22.9
超重	23或以上
肥胖	28或以上

我們亦用以上例子說明一下：

如果一個人身高為170cm，體重為85kg

$$\text{體質指數} = 85\text{kg} / 1.70(\text{m}^2) = 29.4 \text{ (即屬肥胖)}$$

另外還有不同的肥胖指標給各位會員參考。

- 脂肪含量：男性14% - 23% / 女性17% - 27%
- 腰圍標準：男性94cm或以上 / 女性80cm或以上為之肥胖
- 腰臀比例：男性超過0.9 / 女性超過0.8 為之肥胖

所以各位會員請注意健康，必須養成良好的飲食習慣，不要過輕或過重。有關建議的個人健康餐單，可向你們相熟的營養師或醫生查詢。

會員的 **夢** 與 **想**

成為一個 出色的鼓手

董健庭

筆錄：鄭成亨

我在樂智協會參加各式各樣的康樂活動，最喜歡的就是參加樂智醒獅隊，因為我可以無憂無慮地與醒獅隊隊員舞獅打鼓。我在師父身上學到了很多不同的打鼓技巧，如傳統鼓，馬來西亞十八路等。

我和其他醒獅隊的會員都會一同跟師父到各區表演，我自己亦喜歡去參與舞獅巡遊，在過程中不少觀眾的讚賞及鼓勵令我十分開心及愛上舞獅活動。每年農曆新年我都會去大坑欣賞舞火龍及在住所附近觀看新年的舞獅表演，並會從中學習一下打鼓技術。

我的夢想是成為一位出色的打鼓師父，除了掌握醒獅打鼓技術外，我希望能和師兄弟們到處參與大小表演及巡遊，並介紹舞獅活動予未曾接觸過舞獅的會員參與。



健康在我手

相信各位樂智之友對於衛生防護知識都十分熟悉，以下四題有關衛生的題目相信也難不到大家！會員請圈出以下正確答案，答對所有題目的會員將獲精美禮品一份。

1. 已經使用過的口罩，應該要？

- A. 棄置於有蓋垃圾桶內
- B. 隔水蒸再重用



2. 外出回家後，應該馬上？

- A. 吃東西
- B. 洗手



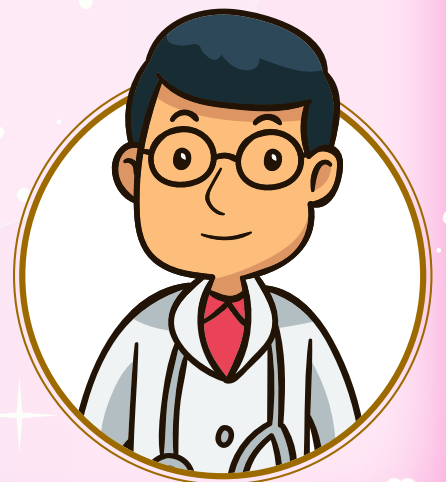
3. 洗手時，應該使用？

- A. 梘液+清水
- B. 清水



4. 如果你感到不舒服（如有咳嗽、發燒等徵狀），應該要？

- A. 留在家中
- B. 配戴口罩並馬上到附近診所看醫生



君陽的故事

(故事由羅君陽媽媽提供)

大家好，我是北區會員羅君陽的媽媽，今天想跟大家分享一下君陽的故事。

君陽他加入樂智協會都已有差不多二十年了，是北區較早期的會員，最初只是抱著讓會員去玩一玩的心態，讓他有消遣的時間，自己又能夠空閒一點。這十多年都很開心投入樂智協會的活動，當中有很多學習及和其他人相處的機會。以前有不同靜態和動態的活動，現在的活動比以前更豐富及多元化，在不同活動中，我發覺他特別喜歡跳舞，即使他不是跳得很好，但觀察到他能夠把握音樂的節奏，而且亦非常享受跳舞的樂趣，所以我平常都會播放音樂給他跳。

另外，我特別欣賞中心職員的耐性及愛心，因為職員會很有耐心的教導他們，和他們玩遊戲，在我眼中，樂智協會就像是一個大家庭。最近數年我都會留在活動室跟其他會員一同參與不同活動，慢慢發覺自己也好像融入其中。後來熟悉其他會員後，我自己都成為導師去跟他們一起做手工，很我亦很享受與其他會員相處的樂趣。其實我們家長有這個較「特殊」的孩子，也必然發覺他們是有其過人之處，最重要是學懂欣賞、肯定和認同他們，因為他們參加不同活動後，都可以激發他們的個人特質和潛能。

在2018年11月的時候，很不幸地，君陽在醫生檢查下確診為急性白血病，當時醫生評估君陽只餘下數個月的生命，甚至因為他體質較差的原因，亦接受不到重性化療，只能透過較溫和的化療去醫治，而效果都不太理想。在這段時間，君陽都需要不斷出入醫院打針抽血檢查及接受治療，而且因為急性白血病會令身體抵抗力變差，所以只能住在單人房間避免受到外間細菌感染，房間內只有電視機、收音機及一些紙筆，很多時候都只靠自己一個堅強面對。慶幸宿舍照顧周到，君陽很喜歡每一餐，吃得特別開胃，亦有很多人問候他。而每次我去探訪他時，都會播放他喜歡的歌及聖詩，他都會很開心的笑，亦會跟著唱。

在2020年1月4日，君陽離開了我們，回到天家。在這段時間，我發覺他能夠由醫生所評估的餘下數個月生命，直到與病魔對抗了一年多的時間，當中是依靠神所賜予的「喜樂的心乃是良藥」，因為他即使與病魔對抗，經歷辛苦及令人不適的療程，仍然一直保持樂觀快樂的去面對。當然他的離開讓我們十分難過、傷心，但我會記著他是個帶著喜樂，亦很孝順的孩子，我相信神對於君陽的來臨和離開自然有祂的心意，所以只要我想起他燦爛的笑容，並且回到天家並不孤單，心裡就能夠感到安慰。



新型冠狀病毒令到全城對消毒用品用量大增，但用得太多消毒搓手液會令到隻手好乾或者出現敏感情況，如果你或者會員有以上情況出現，不妨試試自製以下酒精搓手液消毒雙手之餘，又有蘆薈或者茶樹精油滋潤一下雙手。



自製消毒酒精搓手液配方

噴霧式：



材料：95%酒精85毫升、
茶樹精油、蒸餾水 14毫升、
噴壺

步驟：1. 倒入95%酒精85毫升
2. 倒入蒸餾水14毫升
3. 滴入茶樹精油20滴
4. 搖一搖，完成

啫喱式：



材料：茶樹精油、
95%酒精 60克、蘆薈啫喱 38
克、揭蓋膠樽、攪棍

步驟：1. 分批混合蘆薈啫喱38克和
酒精60克
2. 攪拌均勻，啫喱會由混濁
變透明
3. 滴入茶樹精油40滴
4. 再攪拌均勻，完成

使用方法：

把足夠份量的酒精搓手液倒於掌心，揉擦雙手最少 20 秒，直至雙手乾透

資料來源：

蘋果新聞【懶專家】酒精搓手液DIY抗疫必備

<https://hk.appledaily.com/lifestyle/20200205AHC3NJCWR3UDETJOOUQSDHUGIU/>

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

遞交表格日期：

大窩口服務處及藍田服務處 2020年4月14日前(星期二)

北區服務處 2020年4月12日(星期日) 下午1:00至4:00

有興趣報名的會員及會員家屬可填妥報名表格，於2020年4月14日前郵寄或親臨各區服務處辦理遞交表格，**本會恕不接受電話留位。**

中心將於2020年4月24日前完成活動抽籤手續及通知中籤的家屬或會員，報名人士請準備好現金或已劃線的支票於指定報名時間交給中心，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口才發出正式收據。

抽籤程序安排

本會的所有非選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。

抽籤日期及時間：4月21日(星期二)上午10時半

抽籤結果：抽籤當天下午2時於FACEBOOK及WHATSAPP公佈。
~由於疫情影響，本季活動抽籤不設現場監票~

報名方法

親身報名

於報名日**指定時間內親臨**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。

*** 會員只可於A班與B班中選擇其中一個，並於活動表上填寫每天報名活動的排序，中心將會按照活動表的排序進行抽籤。

*** 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，或因天雨或疫情影響而導致活動取消，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. 各區服務處的活動、將以抽籤形式報名，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。

於編製活動通訊時，中心務求資料準確，惟由於訂稿付印，至活動實際推行，在時間上有差距，故中心或須按實際情況作出相應修改，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4- 6月 活動報名表

* 會員只可於A班及B班中選擇其中一個，並於填寫時以次序排列較想參與的班組，例如A班填寫「1」，B班填寫「2」。

樂智藍田青年中心

開始報名日期：2020年4月25日(星期六)

歡樂時光	<input type="checkbox"/> 全免	周六上午動一動 B 班	<input type="checkbox"/> 全免
手工藝班 *	<input type="checkbox"/> \$7	成人教育課程 – 基礎英文會話課程 *	<input type="checkbox"/> \$20
攝影及沖晒班 *	<input type="checkbox"/> \$7	周日上午動一動 A 班	<input type="checkbox"/> 全免
繪畫班 *	<input type="checkbox"/> \$7	周日上午動一動 B 班	<input type="checkbox"/> 全免
書法班 *	<input type="checkbox"/> \$7	成人教育課程 – 德育課程 *	<input type="checkbox"/> \$20
周六上午動一動 A 班	<input type="checkbox"/> 全免		

樂智大窩口青年中心

開始報名日期：2020年4月25日(星期六)

跆拳道班 (初階) *	<input type="checkbox"/> \$80	齡活義工工作坊	<input type="checkbox"/> 全免
跆拳道班 (進階) *	<input type="checkbox"/> \$80	周六上午玩一玩 A 班	<input type="checkbox"/> 全免
黃昏約會	<input type="checkbox"/> \$20	周六上午玩一玩 B 班	<input type="checkbox"/> 全免
非洲鼓班 *	<input type="checkbox"/> \$240	成人教育課程 – 基礎英文會話課程 *	<input type="checkbox"/> \$20
木箱鼓班 *	<input type="checkbox"/> \$160	周日上午玩一玩 A 班	<input type="checkbox"/> 全免
合唱團班 *	<input type="checkbox"/> \$80	周日上午玩一玩 B 班	<input type="checkbox"/> 全免
夏威夷小結他班 *	<input type="checkbox"/> \$160	成人教育課程 – 德育課程 *	<input type="checkbox"/> \$20

樂智北區青年中心

開始報名日期：2020年4月26日(星期日)

周日上午鬆一鬆	<input type="checkbox"/> 全免	成人教育課程 – 德育課程 *	<input type="checkbox"/> \$20
---------	-----------------------------	--------------------	-------------------------------

總收費：_____ 負責職員：_____ 日期：_____

活動報名須知

1. 中心將於2020年4月24日前完成活動抽籤手續及通知中籤的家屬或會員，報名人士請準備好現金或已劃線的支票於指定報名時間到中心付款，支票抬頭請寫「樂智協會有限公司」或「Lok Chi Association Ltd」。
2. 為避免人多聚集，指定報名時間分別安排於2020年4月25日及4月26日，時間由中心決定。
3. 本季所有非遴選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。
4. 會員只可於A班及B班中選擇其中一個，並於填寫時以次序排列較想參與的班組，例如A班填寫「1」，B班填寫「2」。

藍田服務處（2020年4-6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
藝·無盡活動 (*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	2/5, 9/5, 16/5, 6/6, 13/6, 20/6, 27/6 (星期六, 共7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。 (*參加者須由職員遴選) (*參與的會員須持續參加活動至2021年8月) 負責職員：廖文暉先生 導師：曾曉彤女士	藍田服務處 會員10人	7元
攝影及沖晒班 下午2:00 – 5:00	2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 6/6, 13/6, 20/6 (星期六, 共7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。 (*參加者須由職員遴選) (*參與的會員須持續參加活動至2021年8月) 負責職員：廖文暉先生 導師：朱紹輝先生	藍田服務處 會員10人	7元
繪畫班 上午10:00 – 下午1:00	3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 7/6, 14/6, 21/6 (星期日, 共7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。 (*參加者須由職員遴選) (*參與的會員須持續參加活動至2021年8月) 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 會員10人	7元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
書法班 下午2:00 – 5:00	3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 7/6, 14/6, 21/6 (星期日, 共7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。 (*參加者須由職員遴選) (*參與的會員須持續參加活動至2021年8月) 負責職員：廖文暉先生 導師：陳冬青女士	藍田服務處 會員10人	7元
週六活動				
周六上午動一動A班 上午9:15 – 下午12:45	2/5, 16/5, 30/5, 13/6 (共4節)	內容：運動、手工創作及唱卡拉OK。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額8人	全免
周六上午動一動B班 上午9:15 – 下午12:45	9/5, 23/5, 6/6, 27/6 (共4節)	內容：運動、小組遊戲及電影欣賞。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額8人	全免
成人教育課程 – 基礎英文會話課程 下午2:30 – 4:30 (*由勞工及福利局資助)	2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6, 27/6, 4/7 (共10節)	內容：學習基本的英語發音、簡單的英文生字及對答。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：李善樂姑娘	藍田服務處 名額10人	20元
週日活動				
周日上午動一動A班 上午9:15 – 下午12:45	3/5, 17/5, 31/5, 14/6 (共4節)	內容：運動、手工創作及唱卡拉OK。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額8人	全免
周日上午動一動B班 上午9:15 – 下午12:45	10/5, 24/5, 7/6, 28/6 (共4節)	內容：運動、小組遊戲及電影欣賞。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額8人	全免
成人教育課程 – 德育課程 下午2:30 – 4:30 (*由勞工及福利局資助)	3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 21/6, 28/6, 5/7 (共10節)	內容：學習品德的概念、重要性以及如何如何在日常生活中實踐。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：李善樂姑娘	藍田服務處 名額10人	20元

大窩口服務處 (2020年4-6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				
跆拳道班 (初階) 下午4:45 – 5:30 (AYP康樂體育科)	6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 17/6, 24/6 (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8人	80元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
跆拳道班 (進階) 下午5:30 – 6:15 (AYP康樂體育科)	6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 17/6, 24/6 (共8節)	內容：透過學習跆拳道訓練會員的品德及服從性，參與表演及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8人	80元
黃昏約會 下午5:00 – 晚上7:00	7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6 (共7節)	內容：小組遊戲、集體遊戲、歷奇遊戲、手工藝、享用中心設施、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
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	8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6, 26/6 (共8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) (*參與的會員須持續參加活動至2021年8月) 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額10人	240元
木箱鼓班 上午 11:45 – 下午12:45	2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 27/6 (共8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) (*參與的會員須持續參加活動至2021年8月) 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	160元
合唱團班 下午 1:30 – 2:30	2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 27/6 (共8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) (*參與的會員須持續參加活動至2021年8月) 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	80元
夏威夷小結他班 下午 2:45 – 3:45	2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 27/6 (共8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) (*參與的會員須持續參加活動至2021年8月) 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	160元
特別活動				
齡活義工工作坊 上午9:00 – 11:00 (AYP服務科) (*由香港賽馬會 慈善信託基金捐助)	訓練：10/5 (星期日) 服務：23/5, 30/5 (星期六) (共3節)	內容：會員學習義工的角色和活動帶領技巧，主動關懷及幫助有需要的人士。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：黃偉雄先生	大窩口服務處 名額8人	全免
週六活動				
週六上午玩一玩A班 上午9:15 – 下午12:45	2/5, 16/5, 30/5, 13/6 (共4節)	內容：運動、手工創作及唱卡拉OK。 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額8人	全免

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
周六上午玩一玩B班 上午9:15 – 下午12:45	9/5, 23/5, 6/6, 27/6 (共4節)	內容：運動、小組遊戲及電影欣賞。 負責職員：鄭成亨先生	大窩口服務處 名額8人	全免
成人教育課程 – 基礎英文會話課程 下午2:30 – 4:30 (*由勞工及福利局資助)	2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6, 27/6, 4/7 (共10節)	內容：學習基本的英語發音、簡單的英文生字及對答。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：黃偉雄先生	大窩口服務處 名額10人	20元
週日活動				
周日上午玩一玩A班 上午9:15 – 下午12:45	3/5, 17/5, 31/5, 14/6 (共4節)	內容：運動、手工創作及唱卡拉OK。 負責職員：陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額8人	全免
周日上午玩一玩B班 上午9:15 – 下午12:45	10/5, 24/5, 7/6, 28/6 (共4節)	內容：運動、小組遊戲及電影欣賞。 負責職員：陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額8人	全免
成人教育課程 – 德育課程 下午2:30 – 4:30 (*由勞工及福利局資助)	3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 21/6, 28/6, 5/7 (共10節)	內容：學習品德的概念、重要性以及如何如何在日常生活中實踐。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：黃偉雄先生	大窩口服務處 名額10人	20元

北區服務處 (2020年4-6月)

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
週日活動				
周日上午鬆一鬆 上午9:15 – 下午12:45	3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 28/6 (共8節)	內容：運動、手工創作及唱卡拉OK。 負責職員：梁曉程姑娘	北區服務處 名額6人	全免
成人教育課程 – 德育課程 下午2:30 – 4:30 (*由勞工及福利局資助)	3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 21/6, 28/6, 5/7 (共10節)	內容：學習品德的概念、重要性以及如何如何在日常生活中實踐。 (*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10人	20元

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: 2020年3月

印刷份數: 2500份



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY