

樂知友

Friends of Lok Chi

119期

2020年7-9月
活動通訊



邱東攝影作品

本季活動推介：

藝·無盡
無盡音樂館

專欄推介：

何謂氣虛體質？
我肥胖了！
家屬資源閣

 **樂智協會**
Lok Chi Association



編者的話

各位會員及家屬，雖然香港疫情持續，但漸見曙光。在這「疫」境期間，我們絞盡腦汁為會員製作「疫」風同樂行計劃，讓會員及家屬都能在家參與社交康樂活動及觀看娛樂節目，一同抗疫。在此，編者感謝本會員工的付出及努力。

相信各位會員及家屬近日都收持續到中心的電話或訊息，通知各位到中心領取不同抗疫包。截至2020年6月為止，中心得到不同機構、團體捐贈口罩及防疫包，包括(排名不分先後)：香港賽馬會、香港紅十字會、香港社會服務聯會、香港公益金、香港青年獎勵計劃、大航假期、社會福利署、香港青馬獅子會、敬老護老愛心會有限公司、香港工程師學會睿賢學社及個別捐贈人士，本會藉此再次感謝他們的協助。如會員有需要，可與中心職員聯絡。

本會在開放時將會採取一系列防疫措施，期望各位可以配合，我們亦會定時為中心進行消毒，讓會員可在潔淨且安全的環境下參與小組活動。最後，感謝各會員及家屬的忍耐與支持，期望在不久將來，大家可以再次相聚！



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
服務報告	5
活動宣傳	6-7
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
45周年Sticker填色及創作比賽	14-16
活動報名表	17-18
入會申請表	19
活動通訊	20-28
捐款表及意見表	29

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：陸艷玲女士
 義務秘書：張琮芳女士
 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

樂知
樂之友

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
豁免會費

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

惡劣天氣安排

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

中心恢復服務時的防疫措施

本會在疫症期間，會跟隨政府及衛生防護中心所發出的指引及規例，彈性安排中心活動及服務，並盡量讓會員在安全的環境下參與活動。各中心在恢復服務時，會實施以下防疫措施：

- 所有會員回中心時必須配戴口罩，及自備最少一個後備口罩作替換之用
- 會員進入中心前，需消毒鞋底、清潔雙手及經常保持雙手清潔
- 會員進入中心時需量度體溫，如有發燒徵狀或身體不適，需離開中心及求醫治理
- 會員如有身體不適，應留在家中休息
- 防疫期間，安排會員分上、下午時段返回中心，避免人群聚集
- 防疫期間，中心不提供膳食/小食，亦不建議會員在中心內除下口罩進食
- 員工定時或在每節活動完結後，以消毒酒精清潔常用的地方及物品
- 員工每天上下、午時段向會員提供防疫資訊，提高會員的防疫意識
- 中心的坐位及活動安排上讓會員保持合適社交距離



1.5M



會員作品

今期我們一同欣賞會員的創意藝術作品。



李英揚
作品



梁浩揚
作品



麥焯熙
作品



曾嘉晉
作品



三區活動花絮

樂智230 - 「疫」風同樂行

由賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」資助的「疫」風同樂行已經於五月初開展，計劃除了向會員及家屬派發防疫用品外，亦拍攝了共70集網上節目，定期於星期二至五的下午2時30分在樂智協會Facebook及Youtube發放。這些網上節目深受會員歡迎，內容包括運動、藝術創作、趣味遊戲、靜觀、防疫資訊短片等，持續為會員提供多元化的社交康樂及娛樂節目，每集平均約有二百五十人次觀看呢！還未收看或想重溫短片的你們，請即使用右邊的QR code進入協會Facebook 或Youtube收看吧！ →



樂智協會
Facebook



樂智協會
Youtube



網上社交康樂活動

受新型冠狀病毒疫情影響，中心須暫停開放，並暫停進行所有中心活動。故此，很多會員因數月不能回中心感到失落。有見及此，各中心於5月2日開始透過視像平台應用程式與會員會面，藉以了解會員近況、一起唱歌、玩遊戲及畫畫等。直至6月，總共進行了約20次視像活動，大約有100位會員參與活動。雖然能透過網上與職員聊天，讓會員解一刻悶意，但會員仍希望疫情盡早完結，能夠盡快回到中心參加活動，一同暢聚。



服務報告

樂智義工獎勵計劃

為了加強義工對智障人士的認識及協助鼓勵智障人士及其照顧者融入社羣及促進人際關係、推廣傷健共融，本會已於2020年5月正式推出「樂智義工獎勵計劃」。有志服務智障人士的社區人士、義工團體或企業團體均可向本會申請成為義工，一同參與，見證會員們的成長。

如想了解計劃詳情，請瀏覽：
<https://lokchi.org.hk/index/volunteer-recruitment/51>。



服務輸出統計數字

2019-20年度第四季（2020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	20	33	53
2	參與活動的傷殘人士數目（人次）	186	267	453
	參與活動的健全人士數目（人次）	0	2526	2526
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		0	0
5	傷殘人士家屬／照顧者支援服務		0	0

* 受新型冠狀病毒疫情影響，統計數字為1月初的小組活動及2-3月樂智230網上活動觀看人數。



45周年點子活動

喜迎協會踏入45周年，本會早前已於Facebook直播簡單而隆重的開幕儀式，亦公布了一系列活動與大家一同慶賀協會成立45周年。先和大家預告一下我們安排了的特備活動，包括：急口令比賽、運動挑戰、Sticker創作及填色比賽、親子烹飪比賽及45周年聚餐等等。活動十分豐富精彩，大家記得留意中心最新資訊，一同參與啦！接下來將會介紹協會重點活動，好讓各位準備計劃一下本年度的活動。



樂智大窩口青年中心開放日

本會預計於2020年9-10月期間於大窩口青年中心舉行中心開放日，向會員、家屬、友好機構、義工及公眾人士介紹中心新面貌及服務推廣。誠邀大家一同參與是次開放日的攤位遊戲及表演活動。

日期：2020年9-10月（暫定）

時間：下午2時至下午5時

地點：大窩口服務處

內容：攤位遊戲、服務介紹、參觀中心、各式表演等

負責職員：陳駿斌先生

全港康樂棋大賽 2020

自從去年由樂智協會再度舉辦闊別多年的「全港康樂棋大賽」之後，大受各界朋友的支持！比賽非常緊張刺激，帶來無限歡樂。為了繼續推廣智障朋友最喜愛的活動之一的康樂棋運動，本會今年繼續乘勝追擊，舉辦康樂棋大賽，詳情如下：

日期：2020年10月18日（星期日）（暫定）
 時間：上午10時至下午4時半
 地點：藍田（西）社區中心地下禮堂
 負責職員：廖文暉先生



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/index/latest-news 下載，填妥後請傳真至：2174 4870。

「吹夢舞台 2020 歌舞比賽」(暫名)

各位期待已久、協會焦點活動「吹夢舞台2020」將於2020年11月載譽歸來，讓會員可以發揮所長、夢想成真。

吹夢舞台2020選拔賽 (歌唱組)

日期：2020年9月19日
 （星期六）
 時間：上午10時至下午4時
 地點：藍田（西）社區中心
 禮堂 / 聖道學校

負責職員：黃偉雄先生、李善樂姑娘

吹夢舞台2020選拔賽 (舞蹈組)

日期：2020年9月26日
 （星期六）
 時間：上午10時至下午1時
 地點：大窩口社區中心禮堂

吹夢舞台2020總決賽

日期：2020年11月29日
 （星期日）
 時間：下午2時至5時
 地點：柴灣青年廣場Y綜藝館
 （香港柴灣道238號）



有關協會45周年活動詳情，

請密切留意樂智協會Facebook的宣傳。

何謂氣虛體質？

如果你有以下3樣以上情況，你就算是氣虛體質了。

1. 平時容易累，坐不直，不願動
2. 容易氣短促，上氣不接下氣，心慌
3. 時常頭暈或蹲下站起來的時候頭暈
4. 容易感冒，怕吹冷風
5. 懶得說話，無意社交
6. 說話聲音沒力，工作沒精神
7. 走兩步或上幾級樓梯就出一頭虛汗

給身體補氣，有脾、肺、腎三個維度，它們是氣力之源。腎儲存父母的先天精氣、脾胃後天吸收飲食物中的營養物質，肺吸收自然界的清氣。

五臟皆藏精氣，所以氣虛分為：腎氣虛、脾氣虛和肺氣虛。

中醫認為，脾屬土，肺屬金，土能生金。脾胃一旦虛弱，肺氣也跟著虛。另外，腎中的先天之精依賴於後天之精的補充。而後天之精的化生，取決於脾胃供養的食物精氣。

如果脾胃弱，腎氣沒有吸收到應有的精華，也充盈不起來，久而久之會變成腎虛。說白了，養氣先養脾。脾胃氣血充實，肺和腎也會強壯起來。

四神湯健胃利濕 調養腸胃增強體力

「四神湯」原本的名稱是「四臣湯」，是芡實、蓮子、淮山、茯苓這四味中藥（四臣）搭配豬肚一起燉煮的中醫藥方。



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

加味四神湯

材料：

芡實	15克	五指毛桃	20克
蓮子	20克	陳皮	2角
淮山	20克	瘦肉	500克
茯苓	20克	生薑	3片



這「四臣」有互相加乘的作用，具有溫脾健胃、補腎、化痰除濕、舒筋活絡的功效。根據暑夏時令添加五指毛桃、陳皮、瘦肉和生薑。最是適合心累到懶得動、胃口特別差、濕氣重、虛胖或太瘦的人。

如有任何與健康有關的問題，
可向你們相熟的中醫師或醫生查詢。

我肥胖了!!

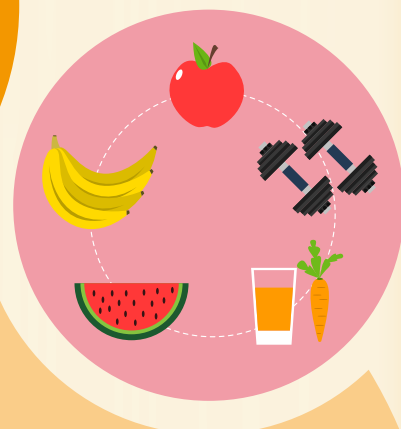
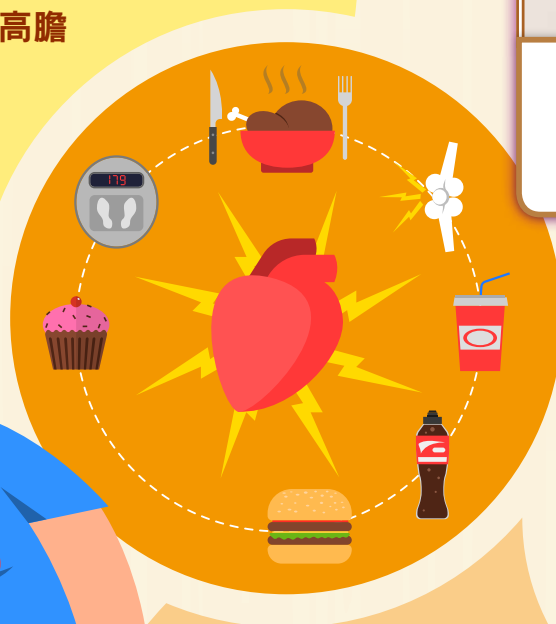
今期繼續有註冊營養師崔惠淇女士
與各位探討肥胖的後果。

肥胖引起的併發症

- 損害心臟，肺部及呼吸道功能，引致缺氧
- 睡眠窒息症
- 心血管疾病（高血壓，高膽固醇，糖尿病）
- 胰腺炎，膽石及膽囊炎



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



肥胖的對策

注意事項：

- 避免進食精緻食物，甜食品，甜飲品，高油份高脂肪食物。
- 避免飲酒及酒精飲品。避免過度飢餓。
- 多活動及持之以恆的運動。

飲食原則：

- 定時定量的飲食，細嚼慢嚥。主食以全穀類適量為主，多食纖維豐富的食物，蔬菜，水果及豆類。
- 飲食清淡，烹調以清燉、蒸，水煮、涼拌。
- 營養補充品：維生素B、C、卵磷脂E，酶Q10，Omega3，礦物質鉀、鋅、鈣。（選擇營養補充品需要世衛認證天然有機的品牌）
- 配合血型的飲食方案，更會事半功倍，更能持久地保持適當體重

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**

會員：**關仲康**



我認識阿康已超過16年了！這16年來每逢週六、日及假期，他都始終如一地做一件事，就是早上吃過早餐後便坐車回到樂智藍田青年中心。如果早上9時中心開門，他就會早上8時半已在現場等待了，當工作人員早上回到中心時，第一個見到的就是阿康！工作人員第一眼看到他的感覺是，阿康總是靜靜地坐在禮堂的梯級上，好像期待著一些東西似的，雖然只有他一人，但從沒有煩躁及悶的感覺。不過阿康意識很強，當他一看到工作人員時便會起身往前，精神滿瀉地大聲向工作人員打招呼，他總是這樣的開腔：「廖先生早晨！」，這時工作人員一定要這樣回應他：「關仲康早晨！」否則他又會重覆地叫你早晨了！

阿康每星期都要回中心，就好像對自己有一些堅持及有些東西吸引著他似的。阿康一直都十分積極參與協會舉辦的活動，包括他最喜愛的義工健樂會活動、跑步、打康樂棋及攝影等。雖然現在阿康日漸年長了，但他仍量力而為參加特殊馬拉松比賽，輸贏對他來說一向都不重要，最重要的是有機會參與其中。久而久之，我們一般只會認為這是一種慣性，甚至只是重覆行為，但在阿康角度而言，這也許是他的夢想生活！

阿康的夢想，其實很簡單，就是能每星期見到職員，有機會參與自己喜愛的活動、做自己喜愛的事，我們又會否忽視了在我們眼中看為小事，但在別人生命中卻是很重要的事情呢？



誰是誰“人”



最近大家外出時都帶上口罩，遮蓋了自己半個樣貌，但作為“醒目”會員的您，就算職員們的樣貌變成點，您都一定會認得我們吧？



可供選擇的答案：

A. 關姑娘	B. 陳先生	C. 簡姑娘	D. 黃先生	E. 梁姑娘
F. 鄭先生	G. 李姑娘	H. 廖先生	J. 何姑娘	K. 好姑娘

會員請在橫線寫上答案(英文字母)，
答對所有题目的會員將獲精美禮品一份。

製作「三色芋圓」



材 料：芋頭、紅心蕃薯、紫心蕃薯、蕃薯粉、木薯粉

材料比例：紫薯/紅薯/芋頭：木薯粉：蕃薯粉
2份：1份：1份



① 先將芋頭、黃心蕃薯及紫心蕃薯去皮，然後切片蒸至軟身，分類壓成蓉。



材料比例：
(紫薯/紅薯/芋頭)：木薯粉：蕃薯粉
2：1：1

② 將芋頭、黃心蕃薯及紫心蕃薯蓉分類加入木薯粉及蕃薯粉，並搓成三類光滑的粉團。



③ 再將粉團搓成長條形，並切成約1-2厘米的芋圓，待用。

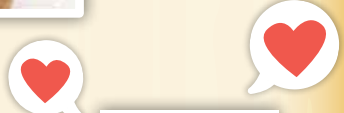


④ 將芋圓放入滾水，煮至芋圓浮上水面後1分鐘便可撈起。



⑤ 放進你喜歡的糖水一起進食。

Yummy!
Yummy!



如果想重溫教學短片，可以瀏覽樂智協會的Facebook，亦可以掃描右邊的QR CODE就可以睇到啦！



在此掃描



本會獲賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」資助，為中心會員及家屬提供一系列抗疫物資。在此為大家介紹一下正抗疫包內的物品啦！

消毒搓手液1支

消毒酒精棉20片

布口罩4個
把一個口罩放在布口罩內使用，亦緊記用後需要清洗。



口罩10個

花茶4款各兩包
4款花茶分別為：
桑葉菊花茶、
金羅漢果雪梨桂花茶、
5年陳皮扁豆花茶、
金羅漢果洛神花玫瑰花茶

*如還未領取抗疫包的會員或家屬，歡迎致電中心登記領取，送完即止。

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，及提高他們獨立生活的能力，其中輔助就業服務主要協助智障人士、精神病康復者及肢體傷殘人士公開就業，並持續及穩定地工作，今次就讓我們與大家分享一個成功案例。

樂民（化名）是一位輕度智障人士，是本會輔助就業服務的使用者。首次面見時，工作人員先了解樂民的就業期望，包括工種、工資、工作地點、上班時間等，以便為他配對合適的工作。樂民對於工種的概念比較模糊，不確定甚麼行業適合自己。因此，工作人員向他展示不同職位空缺的招聘廣告，並向他解釋各個職位的工作範疇，而樂民對工時較短的兼職外賣員工作表現得有興趣。由於外賣員經常要處理金錢找續，並需要具備基本計算能力，因此工作人員即時以評估工具，測試樂民的計算能力，以確認他能夠勝任工作，最後樂民亦順利通過測試。

訂立明確目標後，工作人員很快就為樂民轉介了一份外賣工作。面試時，僱主關注樂民能否記熟區內的道路及每座大廈的地址及能否按時上班。工作人員告訴僱主，我們會為學員提供緊密的就業跟進，包括在樂民入職初期陪同他外出工作，協助他熟悉每個送運的地址，並會協助提醒他準時出勤，最終負責人決定聘用樂民。

樂民入職首星期，工作人員都陪同他做送運工作，由第三天開始，樂民無需提示，已能夠正確地自行送運至每個地址，找續方面亦沒有出錯。樂民入職時正值酷暑，在炎熱天氣下不停步行，雖然經常滿身大汗，但他沒有任何怨言，更為能夠自力更生，並且有一眾能夠聊天的同事而感到高興，而僱主對他的工作表現及態度亦加以讚賞。

工作人員理解家長可能對子女外出工作有一定擔憂，但如果學員能夠得到家長的支持與鼓勵，在維持穩定上班其實有相當大的助益。樂民入職初期，工作人員定時與他的家長聯絡，讓他們了解他的工作情況，而且是在一個讓他感到愉快的環境中上班，逐漸家長也開始對樂民的工作感到安心，並且對他的責任心表示讚賞，樂民在得到家人的肯定後，工作更用心，逐漸工作亦更穩定了。

在樂民擔任上述崗位一年，確認他能夠獨立並持續穩定工作後，工作人員結束對他的跟進。不過，工作人員亦會於服務結束後一年內定期聯絡樂民以跟進他的就業情況，如他有需要，亦歡迎與工作人員聯絡。

除了樂民這一成功案例，服務亦協助了不少學員成功覓得工作，期望日後再有機會和大家分享，讓大家更了解服務如何協助學員解決工作上遇到的困難。

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 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：





45周年Sticker填色及創作比賽

為慶祝樂智協會45歲生日，本會舉辦Sticker填色及創作比賽，希望會員及家屬透過藝術作品，與協會一同創造45周年的歷史。

活動對象

智障人士及家屬

比賽組別

1. 填色組（刊登在樂智之友第15及16頁）或可於協會網站下載
2. 個人自由創作組*
3. 親子自由創作組*（智障人士及家屬）

作品要求

1. 參賽者可選用水彩、木顏色、蠟筆、油粉彩等進行創作，不接受任何立體創作或使用電腦合成作品；
2. 填色組可在圖畫（一）或（二）中選其一作參賽之用。
3. 自由創作組作品尺寸不可大於21x29.7cm（A4尺寸）。
4. 每組參賽者的參賽作品數量上限為每組別1份，並需以「慶祝樂智協會45周年」及「我心目中的樂智協會」為主題來繪圖。

評分準則

評分共分為兩個部分：Facebook投票佔50%，評審團評分佔50%。

1. Facebook投票：

本會將上傳參賽者的作品到本會Facebook專頁作公開投票，「讚好」人數越多，得分越高。「讚好」以外的表情符號不計算在內。

2. 評審團評分準則：

填色組：色彩運用（30%）、整體美感（10%）、創意（10%）

自由創作組（個人及親子）：主題（20%）、創意（15%）、構圖及繪畫技巧（15%）

參賽方法

1. 填色組可於作品完成後連名填妥之參賽表格親身遞交或郵寄至各區服務處。
2. 自由創作組可將隨函的「作品介紹」貼於作品背後，並連同填妥之參賽表格，於2020年8月30日或之前，親身遞交或郵寄至樂智協會樂智藍田青年中心，地址：九龍藍田啟田道71號藍田（西）社區中心地下
辦公時間：星期二至四：上午10:00至下午7:00 / 星期六、日：上午9:00至下午6:00（星期一、五除外）
3. 信封面請註明：45周年Sticker填色及創作比賽，註：「請勿摺曲」

遞交作品截止日期

2020年8月30日（郵寄的參賽作品以郵戳所示日期為準）

Facebook投票時間

2020年9月5日至19日下午6時止

獎項

所有參賽者均可獲紀念證書乙張。

各組別設有冠、亞、季軍獎狀及豐富獎品。

賽果公布

比賽結果將於2020年9月30日於樂智協會Facebook專頁上公佈，得獎者將由專人以電話個別通知。

活動查詢

何靖雯姑娘（2341 1837）



45周年Sticker填色及創作比賽



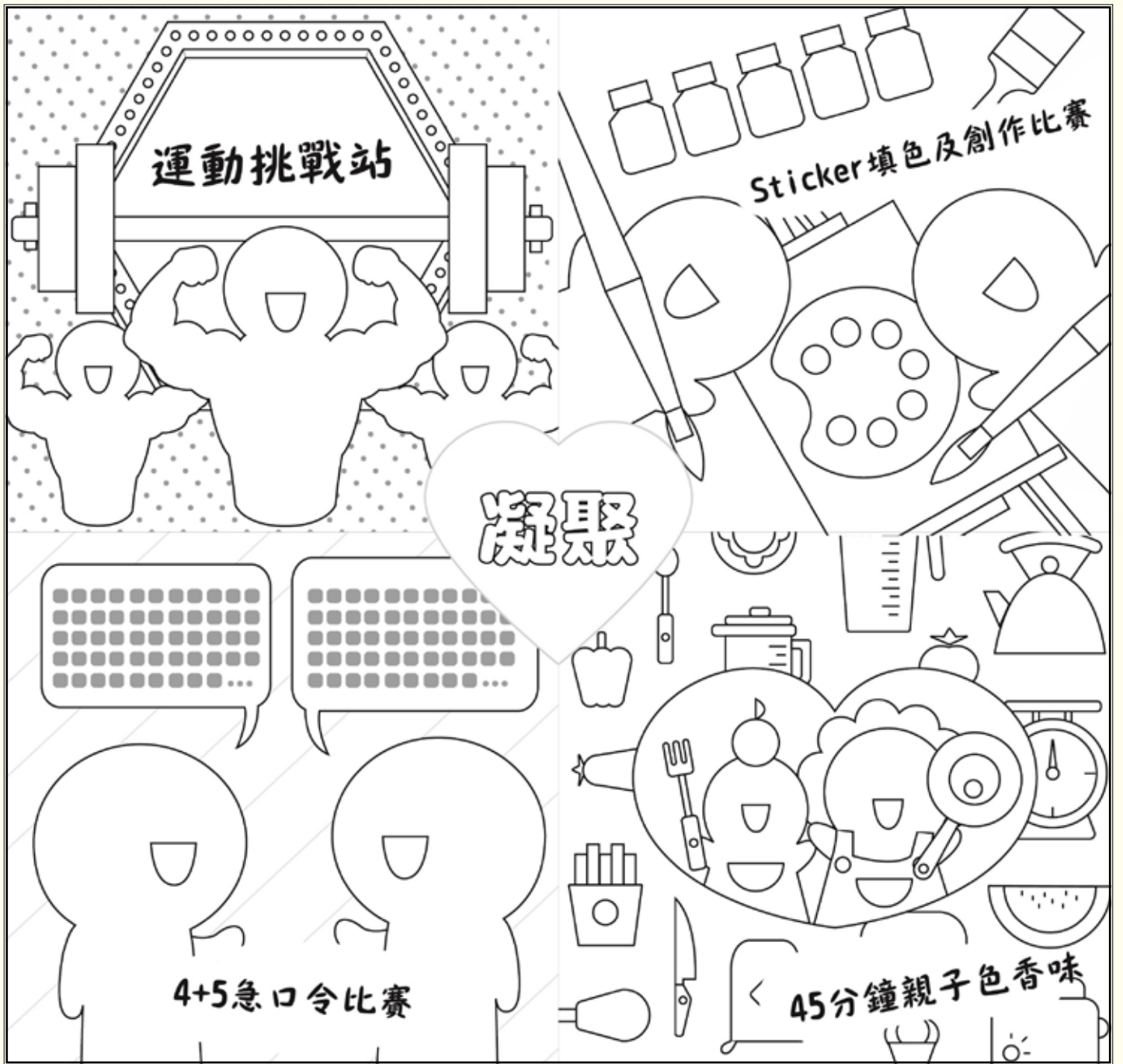
(圖畫一)

參賽者姓名：_____ 日期：_____

備註：

1. 參賽者可選用水彩、木顏色、蠟筆、油粉彩等進行創作，不接受任何立體創作或使用電腦合成作品。
2. 如有需要，此圖可於樂智協會網站www.lokchi.org.hk下載。
3. 參賽者完成作品後請於2020年8月30日或之前親身遞交或郵寄至各區服務處。

45周年Sticker填色及創作比賽



(圖畫二)

參賽者姓名：_____ 日期：_____

- 備註：
1. 參賽者可選用水彩、木顏色、蠟筆、油粉彩等進行創作，不接受任何立體創作或使用電腦合成作品。
 2. 如有需要，此圖可於樂智協會網站www.lokchi.org.hk下載。
 3. 參賽者完成作品後請於2020年8月30日或之前親身遞交或郵寄至各區服務處。

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

**請留意重要日期及本季特別報名程序

截止提交報名申請日期： 2020年6月30日 (星期二) 晚上7時
抽籤報名時段日期： 2020年7月1日 (星期三)
通知報名時段日期： 2020年7月1日 (星期三) 至7月3日 (星期五)
報名日期： 樂智大窩口青年中心及樂智藍田青年中心 2020年7月4日 (星期六) 樂智北區青年中心 2020年7月5日 (星期日)

有興趣報名的會員及家屬可親臨各區服務處或致電中心留名，本會會一併抽籤抽出報名時段，並於報名日前通知抽籤結果。如只報名遴選活動，可以直接電話留名，待職員通知入選後才報名。

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。

***樂智北區青年中心會先發出臨時收據，於報名日後緊隨的星期日才發出正式收據。**

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2020年7月6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7-9月 活動報名表

三區聯合活動

大窩口及藍田：2020年7月4日(星期六)、北區：2020年7月5日(星期日)

大窩口 藍田 北區

吹夢舞台 2020 選拔賽

會員 全免 家屬 全免

大窩口 藍田 北區

中秋嘉年華 2020

會員 全免 家屬 全免

樂智藍田青年中心

報名日期：2020年7月4日(星期六)

歡樂時光	<input type="checkbox"/> 全免	攝影及沖晒班 *	<input type="checkbox"/> \$11	跆拳道班 *	<input type="checkbox"/> \$160
康樂棋鬥一番	<input type="checkbox"/> 全免	繪畫班 *	<input type="checkbox"/> \$11	茶是故鄉濃	<input type="checkbox"/> 全免
樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	書法班 *	<input type="checkbox"/> \$11	中國保齡球決戰	<input type="checkbox"/> 全免
電腦新天地	<input type="checkbox"/> 全免	康樂棋決戰班 (5)	<input type="checkbox"/> \$20	味夠班	<input type="checkbox"/> \$120
智營自助生果日	<input type="checkbox"/> \$30	創意藝術班 *	<input type="checkbox"/> \$140	友情相聚	<input type="checkbox"/> \$40
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"/> \$60	乒乓球訓練班 *	<input type="checkbox"/> \$70	香薰體驗 *	<input type="checkbox"/> \$150
全港康樂棋初賽 (藍田)	<input type="checkbox"/> 全免	跑步訓練班 *	<input type="checkbox"/> \$70	康體普拉提班 (A 班) *	<input type="checkbox"/> \$80
手工藝班 *	<input type="checkbox"/> \$11	樂智合唱團 *	<input type="checkbox"/> \$180	康體普拉提班 (B 班) *	<input type="checkbox"/> \$80
		唱歌訓練班 (初階) *	<input type="checkbox"/> \$180		

樂智大窩口青年中心

報名日期：2020年7月4日(星期六)

跆拳道班 (初階) *	<input type="checkbox"/> \$130	頭條新聞	<input type="checkbox"/> 全免	繪畫及藝術創作班 *	<input type="checkbox"/> \$60
跆拳道班 (進階) *	<input type="checkbox"/> \$130	男人俱樂部	<input type="checkbox"/> \$20	樂智醒獅隊 *	<input type="checkbox"/> \$50
黃昏約會	<input type="checkbox"/> \$20	童軍 *	<input type="checkbox"/> \$60	舞蹈新天地 *	<input type="checkbox"/> \$60
樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免	花藝班	<input type="checkbox"/> \$160
康樂鬥一番	<input type="checkbox"/> 全免	功夫班	<input type="checkbox"/> \$20	Happy Together	<input type="checkbox"/> \$60
非洲鼓班 *	<input type="checkbox"/> \$360	乒乓球訓練班 (初階) *	<input type="checkbox"/> \$120	樂敘家庭	<input type="checkbox"/> 全免
夏威夷小結他班 *	<input type="checkbox"/> \$240	乒乓球訓練班 (進階) *	<input type="checkbox"/> \$120		
合唱團班 *	<input type="checkbox"/> \$120	反斗英語教室	<input type="checkbox"/> \$20		
木箱鼓班 *	<input type="checkbox"/> \$240	籃球興趣班	<input type="checkbox"/> 全免		

樂智北區青年中心

報名日期：2020年7月5日(星期日)

親親我社區	<input type="checkbox"/> 全免	和諧粉彩體驗班	<input type="checkbox"/> \$30	樂智手作人 A 組 *	<input type="checkbox"/> \$90
樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	靜靜觀	<input type="checkbox"/> 全免	樂智手作人 B 組 *	<input type="checkbox"/> \$90
卡拉 OK 歡唱坊	<input type="checkbox"/> 全免	創作藝術	<input type="checkbox"/> \$40	花藝班 *	<input type="checkbox"/> \$160
玩物鬥志棋藝坊	<input type="checkbox"/> 全免	樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免	書法班 *	<input type="checkbox"/> \$30
時事多面睇	<input type="checkbox"/> 全免	智趣手語班	<input type="checkbox"/> 全免	樂敘家庭	<input type="checkbox"/> 全免
Happy Together	<input type="checkbox"/> \$60	Ukulele 彈唱班 *	<input type="checkbox"/> \$100		
碟古巴特拼貼班 *	<input type="checkbox"/> \$60	木箱鼓班 *	<input type="checkbox"/> \$210		

活動報名須知

- 報名日期：大窩口服務處及藍田服務處於2020年7月4日（星期六）起接受報名，北區服務處於2020年7月5日（星期日）起接受報名。
- 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。
- 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。
- 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。
- 2020年7月6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」。
- 40+：適合40歲或以上的會員報名。

三區聯合活動（2020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				
吹夢舞台 2020 選拔賽 19/9: 上午 10:00 – 下午 4:00 26/9: 上午 10:00 – 下午 1:00	19/9 及 26/9 (星期六)	內容：歌舞比賽初賽。 (* 只限報名參賽的會員參與) 負責職員：黃偉雄先生 / 李善樂姑娘	歌唱組：藍田(西)社區中心禮堂 / 聖道學校 舞蹈組：大窩口社區中心禮堂	全免
中秋嘉年華 2020 下午 2:00 – 4:00	27/9 (星期日)	內容：猜燈謎、攤位遊戲及手工藝等。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額不限	全免

藍田服務處（2020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
康樂棋門一番 上午 9:00 – 09:30 (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 8 人	全免
樂智晨操 上午 9:30 – 10:00 (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 6 人	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：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額不限	全免
智營自助生果日 下午 1:00 – 2:00 (40+)	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				
義力量 上午 11:00 – 12:00 (AYP 服務科)	11/7, 8/8, 12/9 (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 8 人	全免
智營簡素 下午 1:00 – 下午 2:00	26/7, 30/8, 20/9 (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。) 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額 8 人	60 元
全港康樂棋初賽 (藍田) 下午 2:00 – 4:00	29/8 (星期六)	內容：康樂棋例講解、練習、個人及友誼比賽。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額 30 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	11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8, 29/8, 5/9, 12/9, 19/9 (星期六，共 11 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) 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 會員 10 人	11 元
攝影及沖晒班 下午 2:00 – 5:00	11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8, 29/8, 5/9, 12/9, 26/9 (星期六，共 11 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) 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 會員 10 人	11 元
繪畫班 上午 10:00 – 下午 1:00	12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9 (星期日，共 11 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) 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 會員 10 人	11 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	12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9 (星期日, 共 11 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) 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 會員 10 人	11 元
週六活動				
康樂棋決戰班 (5) 上午 9:30 – 10:30 (AYP 康樂體育科)	11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8, 29/8, 5/9, 12/9 (星期六, 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 10:00 – 11:00 (AYP 技能科)	11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 22/8, 29/8 (共 7 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 導師：王美琪女士	藍田服務處 名額 10 人	140 元
相聚一刻 下午 2:00 – 3:00 (40+)	11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8 (星期六, 共 7 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，包括體遊戲等。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額 10 人	全免
乒乓球訓練班 下午 2:45 – 4:00 (AYP 康樂體育科)	11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 22/8, 29/8 (共 7 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：何靖雯姑娘 導師：李韋奇先生	藍田邨 名額 7 人	70 元
跑步訓練班 下午 4:00 – 5:45 (AYP 康樂體育科)	11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 22/8, 29/8 (共 7 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：何靖雯姑娘 導師：李韋奇先生	晒草灣遊樂場 或藍田服務處 名額 10 人	70 元
週日活動				
樂智合唱團 上午 9:30 – 10:30 (AYP 技能科)	12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 23/8, 30/8, 6/9, 20/9 (共 9 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	180 元
唱歌訓練班 (初階) 上午 10:30 – 11:30 (AYP 技能科)	12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 23/8, 30/8, 6/9, 20/9 (共 9 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 10 人	180 元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
跆拳道班 上午 11:30 – 下午 1:00 (AYP 康樂體育科)	12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 23/8, 30/8, 20/9 (共 8 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	160 元
茶是故鄉濃 下午 1:30 – 2:00	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+)	12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8, 20/9 (共 9 節)	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
味夠班 下午 4:00 – 5:00	12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8 (共 8 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	120 元
健樂會活動				
友情相聚 下午 3:00 – 4:00 (40+)	11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8 (星期六，共 7 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 10 人	40 元
家屬俱樂部活動				
樂敘家庭 下午 4:30 – 下午 5:30	15/8 (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，對社區資源有更認識。 負責職員：李善樂姑娘	藍田服務處 名額不限	全免
香薰體驗 下午 2:30 – 下午 4:00	2/9, 9/9, 16/9, 23/9 (逢星期二，共 4 節)	內容：認識香薰功效、學習基礎精油按摩、製作不同精油產品(例如：止痛油、抒援情緒油、香水)。 負責職員：李善樂姑娘 導師：陳慧晶女士	藍田服務處 名額 8 人	150 元
康體普拉提班 (A 班) 下午 1:40 – 2:40	3/9, 10/9, 17/9, 24/9 (逢星期四，共 4 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	80 元
康體普拉提班 (B 班) 下午 2:40 – 3:40	3/9, 10/9, 17/9, 24/9 (逢星期四，共 4 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	80 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				
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, 1/7 除外)	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	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, 1/7 除外)	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 10 人	130 元
黃昏約會 下午 5:00 – 晚上 7:00	逢星期四 (共 12 節, 2/7 除外)	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。 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	11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8, 29/8, 5/9, 12/9 (星期六, 共 10 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 10 人	全免
康樂門一番 中午 12:00 – 下午 1:00	逢星期六及日 (共 24 節, 4/7 及 5/7 除外)	內容: 與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
無盡音樂館活動 (由殘疾人士藝術發展基金資助)				
非洲鼓班 下午 4:45 – 5:45	逢星期五 (共 12 節, 3/7 除外)	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 導師: 袁嫻媛女士	大窩口服務處 名額 10 人	360 元
夏威夷小結他班 上午 11:45 – 下午 12:45	逢星期六 (共 12 節, 4/7 除外)	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) (* 不能使用優惠券報名) 負責職員: 梁曉程姑娘 導師: 伍岳桓先生	太子 香港夏威夷 小結他聯會 名額 8 人	240 元
合唱團班 下午 1:30 – 2:30	逢星期六 (共 12 節, 除 4/7 外)	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) (* 不能使用優惠券報名) 負責職員: 梁曉程姑娘 導師: 羅展欣老師 / 李穎琴老師	太子 香港夏威夷 小結他聯會 名額 10 人	120 元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
木箱鼓班 下午 2:45 – 3:45	逢星期六 (共 12 節, 4/7 除外)	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) (* 不能使用優惠券報名) 負責職員：梁曉程姑娘 導師：Hugo Lee	太子 香港夏威夷 小結他聯會 名額 8 人	240 元
週六活動				
頭條新聞 上午 10:00 – 10:30	8/8, 15/8, 22/8, 29/8, 5/9, 12/9 (共 6 節)	內容：分享一週新聞，討論熱門時事 (* 參加者須由職員遴選) 負責職員：鄭成亨先生	大窩口服務處 名額 10 人	全免
男人俱樂部 上午 10:30 – 11:30	25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8, 29/8, 5/9, 12/9 (共 8 節)	內容：透過小組改善兩性相處技巧、認識正確社交禮儀及分享男士生活點滴。 (* 參加者須由職員遴選) 負責職員：鄭成亨先生	大窩口服務處 名額 8 人	20 元
董軍 下午 4:00 – 5:30 (AYP 技能科)	11/7, 25/7, 15/8, 29/8, 12/9, 26/9 (共 6 節)	內容：教授董軍基本知識，讓成員能學習團隊精神，紀律訓練。 (* 參加者須由職員遴選) (* 不能使用優惠券報名) 負責職員：鄭成亨先生 導師：管俊康先生	大窩口服務處 名額 10 人	60 元
樂智義工隊 下午 4:00 – 5:00 (AYP 服務科)	1/8, 8/8, 22/8, 5/9 (共 4 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
週日活動				
功夫班 上午 9:30 – 10:30 (AYP 康樂體育科)(40+)	12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9, 27/9 (共 12 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 10 人	20 元
乒乓球訓練班(初階) 上午 10:00 – 11:00 (AYP 康樂體育科)	12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9, 27/9 (共 12 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 10 人	120 元
乒乓球訓練班(進階) 上午 11:00 – 中午 12:00 (AYP 康樂體育科)	12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9, 27/9 (共 12 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	120 元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
反斗英語教室 中午 12:00 – 下午 12:30 (AYP 技能科)	26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 30/8, 6/9, 13/9, 27/9 (共 8 節)	內容：輕鬆教授常用英語，增加生活技能，活學活用。 (* 參加者須由職員遴選) 負責職員：鄭成亨先生	大窩口服務處 名額 10 人	20 元
籃球興趣班 下午 2:30 – 3:30 (AYP 康樂體育科) (40+)	12/7, 19/7, 26/7, 9/8, 23/8 (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 10 人	全免
繪畫及藝術創作班 下午 2:30 – 4:00 (AYP 技能科)	16/8, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9, 27/9 (共 6 節)	內容：由專業導師教授繪畫技巧及不同藝術創作。 (* 初次參加者須由職員遴選) 負責職員：鄭成亨先生	大窩口服務處 名額 8 人	60 元
樂智醒獅隊 下午 4:15 – 5:45 (AYP 康樂體育科)	9/8, 23/8, 30/8, 13/9, 27/9 (共 5 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。 (* 初次參加者須由職員遴選) 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：蘇定謙教練	大窩口服務處 名額 10 人	50 元
舞蹈新天地 下午 4:00 – 5:30 (AYP 康樂體育科)	12/7, 19/7, 2/8, 16/8, 6/9, 20/9 (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 10 人	60 元
花藝班 下午 4:00 – 5:30	9/8, 23/8, 30/8, 27/9 (共 4 節)	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。 (* 初次參加者須由職員遴選) (* 與樂智醒獅隊時間重疊) 負責職員：鄭成亨先生 導師：周家林先生	大窩口服務處 名額 8 人	160 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)	8/8, 15/8, 22/8, 29/8, 5/9, 12/9 (共 6 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 10 人	60 元
家屬俱樂部活動				
樂敘家庭 上午 11:30 – 下午 1:00	12/9 (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	大窩口服務處 名額不限	全免

北區服務處 (2020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					
親親我社區 上午 9:15 – 11:00	逢星期日 (共 12 節, 5/7 除外)	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	
樂智晨操 上午 11:00 – 11:30	逢星期日 (共 11 節, 除 5/7 及 20/9 外)	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 8 人	全免	
卡拉 OK 歡唱坊 上午 11:00 – 下午 5:30	逢星期日 (共 12 節, 5/7 除外)	內容: 與會員一同歡唱經典及流行金曲。 負責職員: 李倪好姑娘	北區服務處 名額 8 人	全免	
玩物鬥志棋藝坊 上午 11:00 – 下午 5:30	逢星期日 (共 12 節, 5/7 除外)	內容: 與會員一同遊玩各類桌上遊戲 負責職員: 李倪好姑娘	北區服務處 名額 8 人	全免	
時事多面睇 下午 1:30 – 2:00	逢星期日 (共 12 節, 5/7 除外)	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 8 人	全免	
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)	8/8, 15/8, 22/8, 29/8, 5/9, 12/9 (共 6 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 4 人	60 元	
週日活動					
碟古巴特拼貼班 上午 11:30 – 下午 1:00	2/8, 16/8 (共 2 節)	內容: 由導師教授會員碟古巴特拼貼的技巧。 負責職員: 李倪好姑娘 導師: 廖昭貽女士	北區服務處 名額 6 人	60 元	
和諧粉彩體驗班 上午 11:30 – 下午 1:00	19/7, 23/8, 27/9 (共 3 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	
靜靜觀 上午 11:30 – 中午 12:00	26/7, 30/8 (共 2 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	
創作藝術 上午 11:30 – 下午 1:00	6/9, 20/9 (共 2 節)	內容: 由導師教授會員學習以不同方式創作藝術品。 負責職員: 李倪好姑娘 導師: 廖昭貽女士	北區服務處 名額 6 人	40 元	

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
樂智義工隊 中午 12:00 – 下午 1:00 (AYP 服務科)	12/7, 9/8, 30/8, 13/9 (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。 (* 初次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
智趣手語班 下午 2:00 – 2:30	26/7, 2/8, 23/8 (共 3 節)	內容：輕鬆地學習香港基本手語，提升溝通技能。 負責職員：梁曉程姑娘	北區服務處 名額 8 人	全免
Ukulele 彈唱班 下午 2:00 – 2:45	12/7, 9/8, 16/8, 6/9, 13/9 (共 5 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。 (* 初次參加者須由職員遴選) 負責職員：梁曉程姑娘 導師：朱還惜先生	北區服務處 名額 8 人	100 元
木箱鼓班 下午 2:45 – 3:30	12/7, 9/8, 16/8, 23/8, 6/9, 13/9, 27/9 (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 導師：朱還惜先生	北區服務處 名額 5 人	210 元
樂智手作人 A 組 下午 2:30 – 4:00	19/7, 30/8, 20/9 (共 3 節)	內容：會員學習製作皮革物等，於小組裡累積皮革製作經驗和學習改良具有個人特色的手作產品。 (* 初次參加者須由職員遴選) 負責職員：梁曉程姑娘 導師：潘嘉恩女士	北區服務處 名額 4 人	90 元
樂智手作人 B 組 下午 4:00 – 5:30	19/7, 30/8, 20/9 (共 3 節)	內容：會員學習製作皮革物等，於小組裡累積皮革製作經驗和學習改良具有個人特色的手作產品。 (* 初次參加者須由職員遴選) 負責職員：梁曉程姑娘 導師：潘嘉恩女士	北區服務處 名額 4 人	90 元
花藝班 26/7：下午 2:30 – 4:00 其他：下午 3:30 – 5:00 (AYP 技能科) (40+)	26/7, 2/8, 16/8, 13/9 (共 4 節)	內容：由導師教授會員花藝技巧，培養會員耐性。 負責職員：李兒好姑娘 導師：周家林先生	北區服務處 名額 8 人	160 元
書法班 下午 4:00 – 5:00 (AYP 技能科) (40+)	12/7, 26/7, 9/8, 23/8, 6/9, 27/9 (共 6 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	13/9 (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

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 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：2020年6月

印刷份數：2500份



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

