

樂知 之友

Friends of Lok Chi

120期

2020年10-12月
活動通訊



陳玉雲畫作

本季活動推介：

吹夢舞台2020
中秋節活動
重陽節活動
聖誕節活動

專欄推介：

教你認識糖尿病
認識五十肩
家屬資源閣

編者的話

第三波疫情肆虐，導致協會的服務一再暫停。本會並沒有因此而停止工作，除了延續「樂智230」的活動外，職員亦不斷構思如何讓會員在家抗疫期間都能參與中心活動，「樂遊包」因而誕生了。「樂遊包」推出後，本會收到了很多正面的回應，本會衷心感謝員工的細心準備，亦必需要多謝會員及家屬無限量的支持！

另一喜訊是本會獲悉社會福利署將會撥出更多資源給殘疾人士社交及康樂中心，而協會亦會是其中一間受惠機構。本會一直十分著重會員及家屬的需要，以智障人士及其照顧者的利益、福祉及需要為本會服務依歸。故此本會將會籌備更多智障人士及照顧者的活動，讓中心服務更貼心、更全面。

雖然本年度大部份大型活動都需要取消，但我們相信疫情總會過去，期望疫情盡快完結後，大家可以脫下口罩再次見面，共度歡樂時光！



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
跟住中醫學養生	6
食得有「營」	7
遊樂天地①	8
遊樂天地②	9
遊樂天地③	10
遊樂天地④	11
會員專訪 - 會員的夢與想	12
家屬俱樂部	13
家屬資源閣	14
活動報名表	15-16
入會申請表	17
活動通訊	18-24
捐款表及意見表	25

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、黃偉邦先生、
 杜麗娟女士

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
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) 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

- 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

本年度大型活動安排

由於疫情仍然嚴峻，為了讓會員在安全的環境下參與活動，故此本會作出了一個有史以來最艱難的決定：下半年度的大型活動，包括：9月份舉辦的「中秋嘉年華2020」、10月份的「全港康樂棋大賽2020」、12月份的「聖誕Party2020」、周年大會暨45周年午宴、2021年1月份的春茗、3月份的「境外遊踪2021」將會取消。本會或會將上述活動改以不用聚集的方式舉辦，敬請留意本會的宣傳。而「吹夢舞台2020」將計劃改以其它可行的方式舉辦，詳情稍後公佈！至於「樂智大窩口青年中心開放日」暫定延至2021年3月份舉辦。本會明白各會員對於活動取消必定感到很失望，但我們會盡量以其他方式繼續為大家提供活動，希望大家不要氣餒，繼續參加活動！



中心免費Wi-Fi使用

本會大窩口及藍田青年中心獲獎券基金撥款提供免費Wi-Fi予中心會員及公眾人士使用，會員由8月份起到中心時可以免費使用樂智協會的Wi-Fi (網絡名稱：Wi-Fi.HK via Lok Chi Association)，網速達到200Mbps，會員及家屬如需使用，歡迎隨時向職員查詢。



會員作品

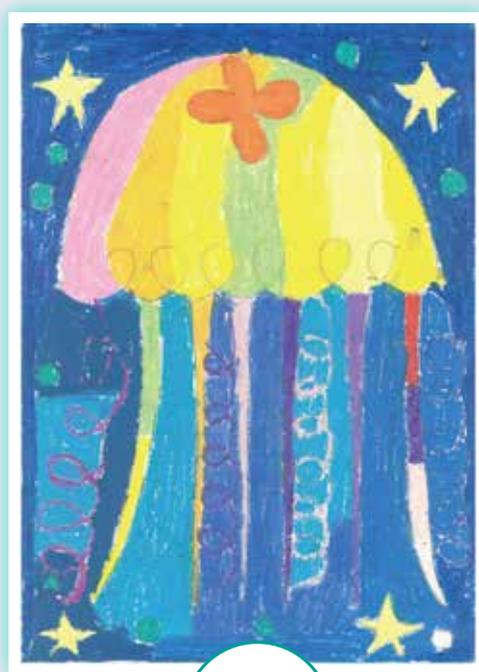
今期我們一同欣賞會員參與「藝·無盡」的書法及繪畫作品。



曾嘉晉
書法作品



關思捷
書法作品



李英揚
繪畫作品

樂智230 - 延續編

由賽馬會緊急抗疫基金資助的「疫風同樂行」共70集短片已於7月31日完成播放。「樂智230」節目自2月推出後，為大家在疫情期間帶來不少歡樂及生活資訊。8月份開始，我們更加推出了全新節目內容：「樂智時光機」- 45



周年經典回顧及職員生活點滴分享，廣受各位會員、家屬甚至有好團體及社區人士的歡迎，每集平均約有五百六十人次觀看。如果大家有不同節目題材想收看，歡迎向我們提出！如果還未收看節目，或想再重溫節目內容，請即使用右邊的QR code進入協會的Facebook及Youtube收看！



樂智協會
Facebook



樂智協會
Youtube

無盡音樂館 - 樂隊培訓班

由社會福利署殘疾人士藝術發展基金資助的「無盡音樂館」- 樂隊培訓班已於6月5日展開，活動共有五名成員參與，由專業導師教授爵士鼓、電結他、低音結他、小提琴及電子琴的演出技巧。導師亦透過生動有趣的遊戲與成員們一同練習拍子和合奏技巧等，上課過程充滿歡笑聲。樂隊成員們十分努力練習，積極為日後外出表演作好準備。



45周年會慶點子活動花絮

為慶祝樂智協會成立45周年，協會推出一系列有趣且健康的活動，除了供會員參與之外，亦邀請其他友好機構及團體一同參與，分享會慶的歡樂。

45周年Sticker填色及創作比賽

直至8月中為止，總共收到76份作品。活動因應疫情關係已將截止報名日期延長1個月至9月30日，估計還有很多作品可稍後於本會Facebook展示予大家欣賞及讚好。

#運動挑戰站

為了讓各位有一個強健的身體及健康的體魄對抗疫情，本會舉辦了「#運動挑戰站」給會員及公眾人士參與。參加者可於每個月於本會Facebook專頁看到由職員帶頭示範的運動項目(包括：伸展、體能、球類、跑步等運動)，再自行拍攝約45秒的運動影片挑戰該職員，成功挑戰者可以獲得豐富獎品。活動將會進行至2021年3月。請踴躍參與！



4+5秒急口令比賽

比賽於六月正式開始了！各位會員、家屬及義工都十分踴躍以不同方式如WhatsApp、Facebook或親身到中心參與比賽。每月都會兩名幸運兒獲得會員組及公開組的冠軍禮物，活動現正進行得如火如荼，並會進行至2021年3月，大家可以繼續加油，爭奪急口令冠軍寶座！



「國樂妍韻會知音慈善粵曲晚會」

籌款活動

康暉社於6月27日(星期六)晚上在新光戲院舉行「國樂妍韻會知音慈善粵曲晚會」，為本會籌款。當日所籌得款項合共\$328,000，將用於發展本會先導計劃，為居家而未能回中心參與活動的智障人士提供到戶社交康樂服務。當天本會會員高麗瑩、李宇龍及樂智舞蹈團亦參與演出，本會名譽顧問鄧福泉先生在活動中擔任典禮嘉賓，代表本會致辭，主席梁振萍先生及總幹事關佩英女士亦代表協會擔任典禮嘉賓。「樂遊包」便是其中一項由以上善款津貼的社交康樂活動計劃。



服務輸出統計數字

2020-21年度第一季(2020年4-6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	50	73	123
2	參與活動的傷殘人士數目(人次)	209	44	253
	參與活動的健全人士數目(人次)	530	10527	11057
3	與其他團體合辦的社區參與及共融服務	0		0
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，統計數字主要為「樂智 230」節目的觀看人數及網上小組活動人數。

認識

五十肩

「五十肩」，中醫稱為肩周炎，常見於五十歲左右者，故俗稱為「五十肩」。然而，現代人大多要上班，長時間使用電腦，加上少活動，故此病有年輕化趨勢。若「頸緊膊痛」長期不癒，對辦公室一族來說是一種折磨。病情嚴重時影響日常生活，例如舉手困難，不能提重物，甚至手不能向後伸，甚至穿衣服、梳頭都有困難；且肩周炎晚上會比日間嚴重，很多時還會影響睡眠。

肩周炎好發於冬春季節，因室內冷氣長期開放，肩膊易受寒邪，加上長期使用電腦工作且重複同一動作令肩部的肌肉韌帶處於緊張狀態所致。肩周炎發病緩慢，大多數患者多延誤到肩部疼痛劇烈才急於求診。病情後期會出現肌肉萎縮、兩肩關節不對稱等後遺症。

中醫學認為，本證屬於「痹症」的範疇，中醫還稱之為「肩痹」、「凍結肩」等等。

年紀漸長，肝腎精氣開始衰退，氣血虧虛，血脈運行遲滯，不能濡養筋脈，筋脈失其所養，血虛生痛；外因多與風寒濕三邪侵襲有關，肩部長期勞累，或肩部受涼，風寒濕邪客於血脈筋肉，血受寒則凝，使筋脈失養，脈絡拘急而疼痛，關節屈伸不利。

常見臨床辨證如下：

1. 肝腎虧損型

症狀：體虛病久，年高體虛，腎精虧損，肝血不足，不能濡養筋脈，證見頭暈、目眩、耳鳴、腰酸、步履無力、肩關節功能障礙明顯、舉動無力、痛不甚明碩、舌偏紅。

2. 氣血兩虛型

症狀：勞累過度耗傷氣血，或素體氣血虧損，氣血運行無力，筋脈失濡。證見肩部酸痛，勞累後疼痛加重，肌筋攣補，活動障礙，伴頭暈目眩，精神萎靡，面色無華，氣短懶言，心悸失眠，四肢乏力，臥則減輕，喜按喜揉，常反復發作。舌淡白或少苔。

3. 瘀血阻絡型

症狀：部分患者有外傷史，肩關節脫位，骨折以及上肢其他部位的筋骨損傷，日久的累積性損傷，使肩部流血受阻，瘀血凝滯。證見早期局部腫脹，或日久肌肉萎縮。肩部疼痛以夜間為甚，疼痛劇烈，刺痛為主，痛有定處，拒按。舌暗或有瘀斑。

4. 風寒濕痺型

症狀：久居寒濕之地，風寒濕邪客於筋脈，氣血凝滯，痺阻經絡。證見肩部酸痛、隱痛或腫痛，漸漸加重，夜間痛甚，遇風寒痛增，得溫痛緩，畏風惡寒，或肩部有沉重感。舌淡或舌苔薄白。

食療建議：

老桑枝薑黃牛展湯

材料：老桑枝 5 錢，薑黃 2 錢，黑、白胡椒各 30 粒，川芎 3 錢，獨活 3 錢，防風 3 錢，秦艽 3 錢，雞血藤 3 錢，全歸片 3 錢，紅棗 4 粒，生薑 3 片，牛展肉 1 斤。

製法：1. 先將牛展肉洗淨切塊用滾水漂洗乾淨
2. 餘下的材料洗淨，將洗淨的材料放入煲內，加入清水 10 碗大火煲滾改用慢火煲 2 小時，加鹽調味即可飲用。

功效：補益肝腎，活血通絡，祛風止痛



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 | Q

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。



教你認識 糖尿病



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

糖尿病是分泌失調的代謝疾病，可大

致分成兩個類型，第一類是因為身體的胰島素分泌不足，第二類是因為身體內的細胞對胰島素的反應不正常甚或是沒有反應。但簡單來說，兩類糖尿病都會令身體細胞未能有效轉化並吸收葡萄糖（糖份），導致糖份停留在血液內，並隨尿液排出，形成糖尿現象。

嚴重的糖尿病會引發很多併發症，輕則視力模糊、頭痛、肌肉無力、傷口癒合緩慢及皮膚痕癢；嚴重的併發症會引起多種的心血管疾病：血壓高、血脂高、冠心病、中風、慢性腎病、視網膜病變、下肢血管病變及神經病變。

「糖尿病注意事項」

避免進食精緻糖類、精煉澱粉質、含有糖份的食品及飲品。避免進食醃漬食物、高膽固醇、高油份及高的脂肪食物，亦要避免煙酒。

飲食原則：

- 定時定量飲食。
- 以適量的全穀類為主食，多吃纖維豐富的食物、蔬菜、水果及豆類。
- 多以清燉、蒸、水煮、涼拌作烹調方式。
- 營養補充品：維他命（A, B, C, E）、輔酶Q10、大蒜片、礦物質鉻及鈣。



有關各類維他命的功效和食物來源，我們留待下一期樂智之友再介紹，敬請留意！

看圖估成語

最近大家在家的時間多了，可能會感到沉悶，我們特意製作了以下的Emoji圖案，大家齊來動動腦筋，估下圖案代表什麼中文成語？



可供選擇的答案：

- A. 歸心似箭
- B. 人山人海
- C. 雞飛狗走
- D. 馬馬虎虎
- E. 群龍無首
- F. 車水馬龍
- G. 心心相印
- H. 零零星星

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。



足球不見了！ 齊來找足球！

英格蘭足總盃總決賽，阿仙奴對車路士很快便要開始了，但有一群熊貓入場後，發現不見了比賽最重要的「足球」！你能在圖片中幫手找出足球嗎？要快呀！比賽就要開始啦！



找到足球後請用筆圈起來，然後於2020年10月1日早上10:00透過網絡的ZOOM活動將答案展示給我們看，答中的會員將會有一份禮物！

ZOOM 活動連結將於2020年10月1日早上9:30以WhatsApp發送給各位會員。



各位會員有無玩過數獨呢？數獨是一個智力和邏輯推理遊戲，它由9個九宮格（即3格寬 × 3格高）組合成一個正方形的大拼圖。首先簡單說明9×9數獨規則：

- (1) 同一行不能有一樣的數字（1至9）
- (2) 同一列不能有一樣的數字
- (3) 同一個九宮格內不能有一樣的數字
- (4) 要把格子完全填滿

1	9	7		4	3	6	8	
6	5	2		8	7		9	4
8	4			6	9	1		7
2	1			3	8	5	6	9
3	7		9		6		1	2
5	6	9	4	1			7	3
4		1	6	7			3	8
7	3		8	9		2	5	1
	8	5	3	2		7	4	6

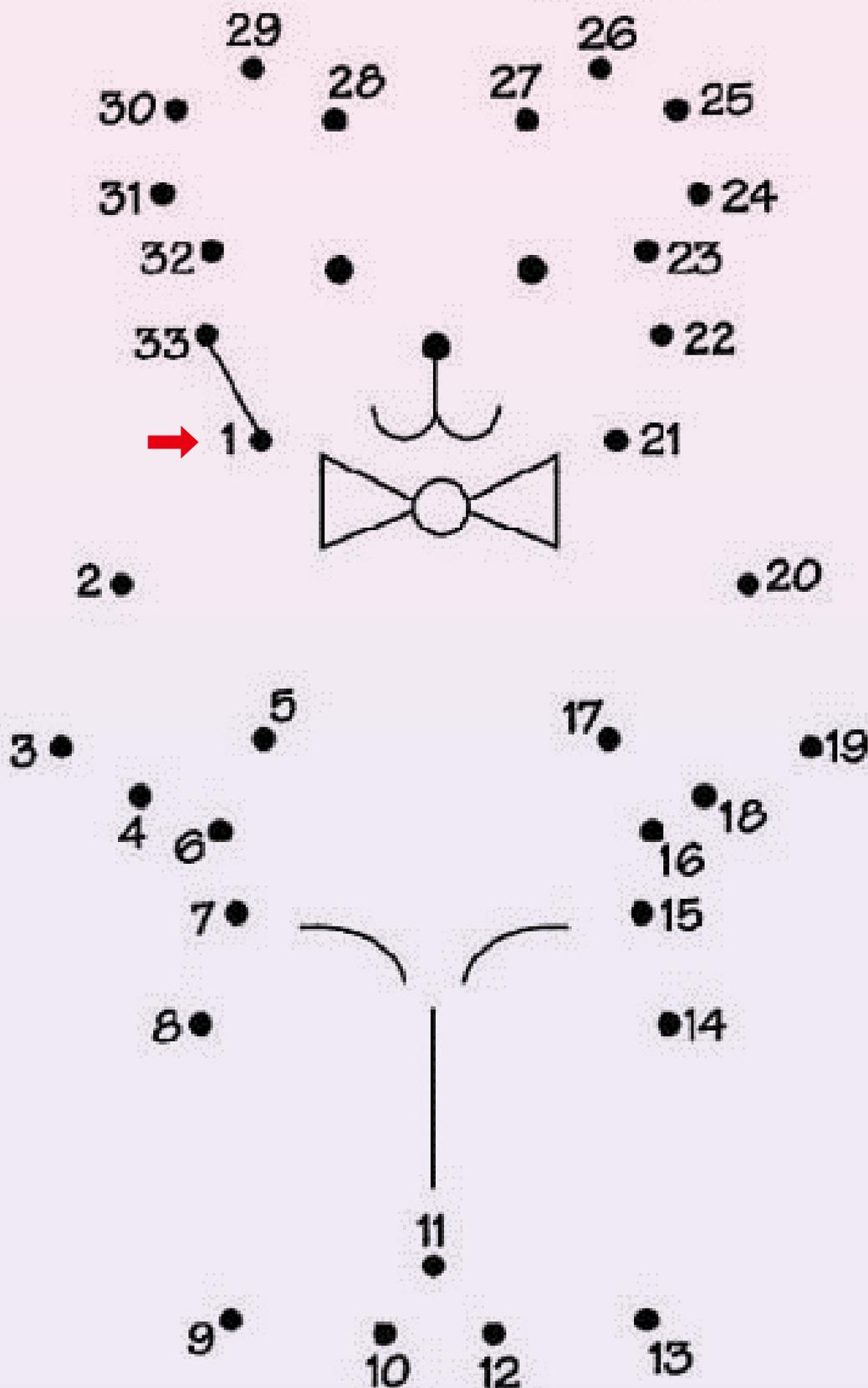
請在空格內填寫數字，成功答對所有數字的會員可獲得精美禮物一份。

會員姓名：_____

遊樂天地 ④



把線連起來會是甚麼呢？大家都來嘗試一下，完成後可以為他/她填上你喜愛的顏色，再分享給我們看啊！



會員的 夢與想

撰文：梁曉程姑娘

會員們其實有很多想法，亦與一般人一樣有夢想，但主流思想及制度往往決定了智障人士的前途或生活方式。今次讓我們一同了解他們的世界，好讓大家給予他們更多機會，令他們能邁向一個沒有標籤的共融社會。



吳穎怡
(公開就業)

我的夢想是做一位社工，因為我很想幫助別人，只要能夠幫助到別人，我便會覺得開心。

雖然我不能夠成為一名真正的社工，但我知道在不同地方都有很多可以幫助別人的機會，例如我懂得速成輸入法，現在也在學習倉頡中，我之前經常在北區協助姑娘和阿Sir控制電腦，也會協助其他會員打字。

我的夢想是成為一名歌手，我特別喜歡唱詩歌，唱歌的時候感到十分開心。

我已經參加過兩次吹夢舞台，我很喜歡在台上唱歌的感覺，我希望別人能欣賞自己唱歌。

我會努力練習，繼續唱歌給其他人聽。



陳嘉儀
(居於宿舍)

我的夢想是成為一名活動助理，我經常在不同地方參與很多活動，所以我想嘗試自己設計和帶領活動，我希望能帶領露營和宿營活動讓其他會員參與，因為我自己曾在AYP體驗過這些活動，覺得很好玩，希望把這些快樂帶給其他人。

雖然，我現在仍然是學生，但我不怕困難，我一定會努力學習帶領活動的不同技巧。



胡穎蕎
(職業訓練)



自製「擦Lift神器

— 抗疫金手指」



材料：

用完的唇膏桶、水松木塞

工具：

刨或小刀

做法：

- 1) 將唇膏桶內的殘留唇膏清理乾淨。
- 2) 將水松木塞刨幼，至唇膏內籠的粗度。
- 3) 將水松木塞塞入唇膏桶內。
- 4) 測試旋轉，如果水松木塞的粗度合適，此時可以透過扭動唇膏底部，順利將水松木塞推出。
- 5) 蓋上唇膏蓋，就可以隨身攜帶出門使用。

注意：避免觸碰「手指尖」，即水松木塞接觸物件表面的位置，因為那裡可能沾上病毒。觸碰後要徹底洗手。

資料來源：

綠色和平網頁

綠色抗肺炎！自製「擦lift神器-抗疫金手指」

<https://www.greenpeace.org/hongkong/issues/health/update/15502/%E7%B6%A0%E8%89%B2%E6%8A%97%E8%82%BA%E7%82%8E%EF%BC%81%E8%87%AA%E8%A3%BD%E3%80%8C%E3%A9%92lift%E7%A5%9E%E5%99%A8-%E6%8A%97%E7%96%AB%E9%87%91%E6%89%8B%E6%8C%87%E3%80%8D/>



齊齊做大廚



在疫情期間，相信大家的廚藝技巧都提升了不少，於網上亦可以找到很多很有心思的食譜，這次想向家屬介紹一個日本人創作的簡易又美觀可愛的三文治。



鬱金香三文治卷



材料:

忌廉（只需要一點）、三文治、牛油、士多啤梨、奇異果



1 將奇異果放在虛線中間的位置



2 將士多啤梨放在奇異果上方



3 從側面看的樣子



4 加入忌廉，並捲起來



5 如果忌廉太多亦沒有問題，用保鮮紙包裹起來，並放入雪櫃



6 平均切成三等份。



7 完成！

如果各位有製成品或有其他色香味俱全的小食或菜式推介，都可以向我們分享啊！大家如果對創作人的其他食譜有興趣的話可以直接到創作人的IG (@hoshitae_) 了解更多。

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9月22日 (星期二) 晚上7時
抽籤報名時段日期： 2020年9月23日 (星期三)
通知報名時段日期： 2020年9月23日 (星期三) 至9月25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9月26日 (星期六) 樂智北區青年中心 2020年9月27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9月28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或疫情而有變動，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10-12月 活動報名表

為了回饋會員們一直對協會的支持，本會決定10-12月份所有活動免費提供，同心抗疫。

三區聯合活動 大窩口及藍田：2020年9月26日(星期六)、北區：2020年9月27日(星期日)

大窩口 藍田 北區 吹夢舞台 2020 會員 全免 家屬 全免

樂智藍田青年中心 報名日期：2020年9月26日(星期六)

歡樂時光	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	眼睛想去登高	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	樂智點唱站	<input type="checkbox"/> 全免
樂智晨操	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	智友賀聖誕	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	跆拳道班	<input type="checkbox"/> 全免
義力量	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	創意藝術班	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	友情相聚	<input type="checkbox"/> 全免
中秋猜燈謎	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	相聚一刻	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	樂敘家庭	<input type="checkbox"/> 全免

樂智大窩口青年中心 報名日期：2020年9月26日(星期六)

跆拳道班(初階)*	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	遊戲挑戰賽	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	籃球興趣班	<input type="checkbox"/> 全免
跆拳道班(進階)*	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	今年中秋約定你	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	男人俱樂部	<input type="checkbox"/> 全免
黃昏約會	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	葵青康健中心 聽力工作坊	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	反斗英語教室	<input type="checkbox"/> 全免
樂智晨操	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	重陽假期聚一聚	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	繪畫及藝術創作班	<input type="checkbox"/> 全免
齊齊唱首歌	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	聖誕小小小派對	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	Happy Together	<input type="checkbox"/> 全免
K 歌點唱日	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	頭條新聞	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	樂敘家庭	<input type="checkbox"/> 全免

樂智北區青年中心 報名日期：2020年9月27日(星期日)

時事多面睇	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	笑談廣東話	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	動物奇觀	<input type="checkbox"/> 全免
Happy Together	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	智趣手語班	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	速成輸入法教學	<input type="checkbox"/> 全免
靜靜觀	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	北區 ETV	<input checked="" type="checkbox"/> 全免	樂敘家庭	<input type="checkbox"/> 全免

總收費：_____ 負責職員：_____ 日期：_____

活動報名須知

1. 報名日期：大窩口服務處及藍田服務處於2020年9月26日（星期六）起接受報名，北區服務處於2020年9月27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. 2020年9月28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10-12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		
吹夢舞台 2020 下午 2:00 - 5:00	29/11 (星期日)	內容：以音樂會形式表演唱歌。 (* 活動將因應疫情而延期、取消或改以其他方式舉辦) 負責職員：李善樂姑娘 / 黃偉雄先生	柴灣青年廣場 Y 綜藝館 名額不限	全免		

藍田服務處（2020年10-12月）（*因應疫情狀況，中心會按需要將活動轉為網上教學。）

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

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
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
特別/義工活動				
義力量 上午 11:00 – 12:00 (AYP 服務科)	10/10, 14/11, 12/12 (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
中秋猜燈謎 下午 2:00 – 3:00	1/10 (星期四)	內容：猜燈謎及講故事。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額不限	全免
眼睛想去登高 下午 2:00 – 3:00	25/10 (星期日)	內容：介紹行山路線、拉筋運動及山藝講解。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額不限	全免
智友賀聖誕 下午 4:00 – 5:30	25/12 (星期五)	內容：透過講解聖誕節的由來、玩遊戲等，歡渡聖誕佳節。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額不限	全免
週六活動				
創意藝術班 上午 10:00 – 11:00 (AYP 服務科)	3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11 (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 導師：王美琪女士	藍田服務處 名額 10 人	全免
相聚一刻 下午 2:00 – 3:00 (40+)	3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 26/12 (星期六，共 13 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 10 人	全免
週日活動				
樂智點唱站 上午 10:00 – 11:00	逢星期日	內容：透過與會員一起唱歌及點唱，將快樂傳遞給身邊親朋好友。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 會員 8 人	全免

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)	11/10, 18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11, 6/12, 13/12, 20/12 (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	全免
健樂會活動				
友情相聚 下午 3:00 – 4:00 (40+)	3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 26/12 (星期六，共 13 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	全免
家屬俱樂部活動				
樂敘家庭 下午 4:30 – 下午 5:30	10/10 (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

大窩口服務處 (2020年10-12月) (*因應疫情狀況，中心會按需要將活動轉為網上教學。)

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)	內容：透過學習跆拳道訓練會員的品德及服從性。 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	全免
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)	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。 (* 初次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	全免

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
黃昏約會 下午 5:00 – 晚上 7:00	逢星期四 (1/10 及 31/12 除外) (共 12 節)	內容：小組遊戲、手工藝及唱卡拉 OK。 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額 6 人	全免
樂智晨操 上午 9:30 – 10:00	逢星期六 (19/12 除外) (共 12 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
齊齊唱首歌 中午 12:00 – 下午 1:00	逢星期六 (5/12 及 26/12 除外) (共 11 節)	內容：讓會員愉快地體驗唱歌帶來的樂趣。 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額 6 人	全免
K 歌點唱日 上午 9:30 – 10:30	逢星期日 (29/11 除外) (共 12 節)	內容：讓會員點唱歌曲並一起欣賞。 負責職員：陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額 8 人	全免
遊戲挑戰賽 上午 11:00 – 中午 12:00	逢星期日 (29/11 除外) (共 12 節)	內容：會員參與不同的挑戰比賽，例如問答大賽、接龍比賽等等。 負責職員：陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額 8 人	全免
特別/義工活動				
今年中秋約定你 上午 11:00 – 中午 12:00	2/10 (星期五)	內容：與會員猜燈謎、玩遊戲及中秋故事分享。 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額 10 人	全免
葵青康健中心 聽力工作坊 上午 10:00 – 11:30	3/10 (星期六)	內容：由葵青地區康健中心專業人士講解老年聽力損失的成因及影響，並解答一些長者常遇到的耳朵問題及護耳常識。工作坊亦會示範一些改善溝通的對話技巧，以及介紹一些適合長者使用的輔聽儀器及生活輔具。 (* 參加會員或家屬必須為 50 歲以上) 負責職員：黃偉雄先生	名額 15 人 (* 以 ZOOM 視像方式舉行)	全免
重陽假期聚一聚 下午 4:00 – 5:00	25/10 (星期日)	內容：與會員玩集體遊戲、節日故事分享。 負責職員：鄭成亨先生	大窩口服務處 名額 10 人	全免

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
聖誕小小派對 上午 11:00 – 中午 12:00	25/12 (星期五)	內容：與會員一同認識聖誕節、唱聖誕歌及玩遊戲，分享聖誕喜悅。 負責職員：黃偉雄先生	大窩口服務處 名額 10 人	全免
週六活動				
頭條新聞 上午 10:00 – 10:30	7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12 (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	7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12 (共 6 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	全免
週日活動				
反斗英語教室 (AYP 技能科) 中午 12:00 – 下午 12:30	18/10, 25/10, 15/11, 22/11, 13/12, 20/12 (共 6 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	全免
繪畫及藝術創作班 下午 2:00 – 4:00 (AYP 技能科)	11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, 28/11, 6/12, 13/12, 20/12 (共 10 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 導師：葉芊彤女士	大窩口服務處 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)	3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 26/12 (星期六) (共 13 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 10 人	全免

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
家屬俱樂部活動				
樂敘家庭 上午 11:30 – 下午 1:00	5/12 (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 (2020年10-12月) (*因應疫情狀況，中心會按需要將活動轉為網上教學。)

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
恆常康樂活動				
時事多面睇 下午 1:30 – 2:00	逢星期日 (29/11 除外) (共 12 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 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)	3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 26/12 (星期六) (共 13 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 4 人	全免
週日活動				
靜靜觀 上午 11:30 – 中午 12:00	4/10, 11/10, 1/11, 8/11, 6/12, 13/12 (共 6 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

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
笑談廣東話 上午 11:30 – 中午 12:00	18/10, 25/10, 15/11, 22/11, 20/12, 27/12 (共 6 節)	內容：學習日常所使用的廣東話詞彙及相關關聯聯詞。 負責職員：黃偉雄先生	北區服務處 名額 6 人	全免
智趣手語班 中午 12:00 – 下午 12:30	4/10, 11/10, 1/11, 8/11, 6/12, 13/12 (共 6 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 6 人	全免
北區 ETV 下午 2:00 – 2:30	4/10, 1/11, 6/12 (共 3 節)	內容：每次與會員分享不同主題，包括世界新知和各類冷知識。 負責職員：梁曉程姑娘	北區服務處 名額 6 人	全免
動物奇觀 下午 2:00 – 2:30	11/10, 25/10, 8/11, 22/11, 13/12, 27/12 (共 6 節)	內容：與會員介紹不同種類的動物及趣事。 負責職員：黃偉雄先生	北區服務處 名額 6 人	全免
速成輸入法教學 下午 3:30 – 4:00	18/10, 25/10, 15/11, 22/11, 20/12, 27/12 (共 6 節)	內容：教導會員速成輸入法的規則與技巧。 (* 參加者必須備有可使用速成輸入法的手機或電腦) 負責職員：黃偉雄先生	北區服務處 名額 6 人	全免
家屬俱樂部活動				
樂敘家庭 下午 3:30 – 5:00	6/12 (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9月

印刷份數：2500份



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

