

# 樂知 之友

Friends of Lok Chi

# 125期

2022年1-3月

活動通訊



李欣桐作品



專欄推介：

透過「同理心」了解我的子女

我的跆拳道

本季活動推介：

虎年新春行大運



 樂智協會  
Lok Chi Association

## 編者的話

於7月起，疫情開始穩定，中心服務亦漸漸恢復，我們每次見到會員回中心參加活動時，他們都表現得特別興奮及開心，原因相信除了可以參與小組活動外，亦可以見到職員談天說地。中心亦已於10-12月份恢復舉辦部份外出活動，每次都很快便額滿了，得到會員們熱烈回應，實在令人欣喜。雖然病毒再次變種，只要我們堅守防疫措施，相信會員及家屬亦可在安全的環境下參與活動。

另外，本會將推出家屬支援服務「友FUN家」，希望家屬能在最舒服的地方參與活動，以最輕鬆的心情去玩。本服務旨在「聆聽」及「關懷」家屬及照顧者的心聲及需要，希望他們可以透過活動減輕壓力，亦提供多些機會讓家屬與子女一同玩樂、一同學習、一同進步及成長，以致家庭關係更和諧。

最後，在此預祝各位會員及家屬新年快樂！虎年龍精虎猛、虎虎生威，虎年身體健康！



## 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
各區服務處活動花絮 .....	4-5
服務報告 .....	6
跟住中醫學養生 .....	7
透過「同理心」了解我的子女 .....	8
遊樂天地① .....	9
遊樂天地② .....	10
遊樂天地③ .....	11
會員的夢與想 .....	12
家屬俱樂部 .....	13
家屬資源閣 .....	14
入會申請表 .....	15
活動報名表 .....	16-17
活動通訊 .....	18-23
捐款表及意見表 .....	24

## 樂智協會2021年度管理委員會名單

主 席：梁振萍先生  
副 主 席：何淑嫻女士、趙德安先生  
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、梁碧嫻女士、  
黃宗顯醫生、胡家惠女士、吳月娥女士、  
黎定基先生

## 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  
項 目 經 理：梁曉程女士  
社 會 工 作 員：黃偉雄先生、李善樂女士、何結慧女士  
高級程序幹事：廖文暉先生  
程 序 幹 事：鄭成亨先生、何靖雯女士、陳栩淇女士  
行 政 助 理：簡惠芬女士  
活 動 助 理：李倪好女士  
活 動 工 作 員：駱彩茵女士  
兼職程序幹事：杜麗娟女士、馬曉恩女士  
兼職資訊科技主任：劉健民先生

# 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	✓	✓	視乎天氣情況
懸掛三號風球 (註一)	✓	✗	✗
懸掛八號風球或以上風球 (註三)	✗	✗	✗
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。

# 中心資訊及會員作品

## 中心動向

### 兼職程序幹事馬曉恩姑娘

大家好！我是馬曉恩姑娘(恩姑娘)。很榮幸以兼職程序幹事的身分加入樂智大家庭。感謝同事和會員的關懷和幫助，使我放下緊張並適應環境。希望日後可以為大家留下難忘回憶。

兼職資訊科技主任馮俊彥先生已於2021年11月22日離職，祝願馮Sir在新的工作崗位事事順利！



## 會員作品

今期我們一同欣賞會員參與不同活動的藝術作品。

### 和諧粉彩作品



梁浩揚



曾嘉晉

### 手工藝作品



黃敬峰



韓毅榮

### 塑膠彩作品



吳銘祺



李英傑



袁錫滙

### 碟古巴特作品



邱智鴻

### 藍晒作品



李英揚



曹治曉



羅樂禧



陳瑞振

## 樂智開放日

大窩口中心於去年完成裝修後，終於在2021年10月20日舉行開放日，當日除了由樂智協會管理委員會主席梁振萍先生為我們致歡迎辭外，亦邀請了社會福利署荃灣及葵青區福利專員馬秀貞女士為我們致辭。另外協會亦邀請了香港社會服務聯會行政總裁蔡海偉太平紳士、香港弱智人士家長聯會主席陳婉華女士、樂智協會名譽顧問鄧福泉先生及其他友好伙伴出席開幕典禮。活動中由三區服務處會員及家屬介紹中心新環境及設施，並向公眾推廣中心服務，當天典禮亦在網上直播串流平台同步播放，讓未能親身到場的嘉賓能置身現場，分享喜悅。

除了參觀大窩口中心外，亦有醒獅、唱歌、小提琴表演、會員藝術作品展示及義賣會員藝術作品等。下午時段更分流安排了沙田公立學校學生、香港耆康老人福利會懷熙葵涌長者地區中心會員、協康會大窩口中心會員、基督教香港信義會葵涌地區支援中心會員出席參與攤位遊戲及體驗活動，場面十分熱鬧！



## 各區服務處花絮

### 大窩口青年中心

#### 非洲鼓班

「菠蘿冰，哎呀！」共有10位會員參加了非洲鼓班。由專業導師帶領會員一邊拍打着非洲鼓，一邊唱着非洲樂曲，載歌載舞地認識屬於西非土著民族的樂器，共渡星期五的下午時光。



#### 哈佬喂派對

萬聖節當然少不了哈囉喂派對！受到疫情影響，今年哈囉喂雖然不能化妝扮鬼扮馬，但12位會員運用了創意，製作了精美的面具。除了製作面具外，會員亦帶著大型南瓜四周派糖，為中心帶來歡樂的氣氛！



## 藍田青年中心

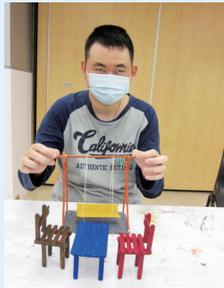
### 書法班

在專業導師的引領下，會員十分投入創作屬自己風格的書法。



### 手工藝班

會員專注以木筷及雪條棒創作立體手工藝。



### 攝影及沖晒班

會員對嘗試以光繪(Light Printing)方式攝影，出來的作品富有獨特性。



## 北區青年中心

### 魔力橋師

在周末的下午時間，有11位會員參加了魔力橋師，與職員及其他會員一同動動腦筋，遊玩Rummikub。他們還會創作出獨特的遊玩方式！



### 樂智手作人

共有8位會員在星期日的下午時間參加了手作人A組或B組，在周末的下午時光動動手，創作出具有個人特色的皮革手作產品。



## 友FUN家家屬支援服務

### 服務簡介

本會於2020年11月開始獲得社會福利署撥款資助，推展為期三年的家屬支援服務「友FUN家」，並增聘專業社工為照顧者提供各項支援活動，讓照顧者間能「友」伴同行，透過協會的滿「FUN」活動凝聚每一「家」。



聆聽·關懷  
同樂·同行

### 服務目標

- 提高家屬照顧智障子女的能力
- 減輕家屬照顧智障子女的壓力
- 教育社會人士了解及接納智障人士家庭
- 凝聚家屬，建立互助支援網絡

### 服務對象

智障人士及照顧者

### 家屬入會方法

可於本會網頁下載入會表格，或親臨中心辦理，填妥入會表格後郵寄或親身交回中心。

### 服務內容

- 協會為照顧者提供多元化支援服務：
- 社交及康樂小組
- 教育及發展性活動
- 家屬支援小組
- 家屬義工小組
- 義工獎勵計劃
- 家庭/親子活動
- 輔導服務
- 社區資源轉介
- 家訪及外展服務



## 服務輸出統計數字

2021-22年度第二季(2021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	286	5	291
2 參與活動的傷殘人士數目(人次)	2114	59	2173
參與活動的健全人士數目(人次)	62	12	74
3 與其他團體合辦的社區參與及共融服務	5		5
4 社區教育服務	1		1
5 傷殘人士家屬/照顧者支援服務	1		1





## 黑眼圈 成因及食療

中醫角度，黑眼圈多因腎虛而起，由於腎主水，腎虛則水液代謝不利，血液循環不佳，目失所養，以致容易產生黑眼圈的問題。

另外，眼瞼屬脾，眼袋的形成與脾胃功能有着密切的聯繫。脾胃主運化水谷，脾胃功能直接影響到肌肉功能和體內脂肪的代謝，脾胃功能減弱，水濕運化不暢，皮膚和肌肉缺乏營養，鬆弛無彈性，久之則出現眼瞼下垂，形成眼袋。

### 常見的原因：

- 腎虛：有些先天腎功能不足的小兒從小就有黑眼圈；另外，長期夜睡，易失眠的人，患鼻敏感人士也容易有黑眼圈
- 肝虛：長期夜睡，飲酒多，面色較蒼白或泛黃，指甲、頭髮易折斷、女士月經失調等
- 中醫認為，肝腎同源，五行有相生相克的關係，肝虛時腎臟的功能也會減弱
- 脾虛：常飲冷飲，喜食生冷如刺身、雪糕人士，易出現腹瀉、水腫、胃脹、濕疹等症狀
- 消化不良，眼周的水分循環及代謝欠佳，則容易出現眼袋

### 減輕黑眼圈及眼袋的方法：

- 除了要早睡（最好晚上11點前），配合中藥調理、針灸可減淡黑眼圈及眼袋。
- 同時，三餐飲食要定時定量，吃容易消化的食物，少吃生冷食物，及適量運動有助氣血運行。

### 中藥食療方面：（以下均為2人份量）

#### 紅蘿蔔栗子湯

材料：紅蘿蔔1-2根 栗子肉200克 女貞子20克  
茯苓20克 杞子15克 瘦肉 600克

做法：先洗淨瘦肉，切件備用；紅蘿蔔去皮切塊，女貞子用湯袋包起；將所有材料放入鍋中大火煲沸後轉小火煲1.5小時。

功效：健脾祛水腫，明目，補肝腎



#### 靈芝黑豆湯

材料：赤靈芝 15克 丹參15克 黑豆 60克  
無花果 8枚 烏雞 1隻

做法：先洗淨所有材料，烏雞焯水；將所有材料放入鍋中大火煲沸後轉小火煲1.5-2小時。

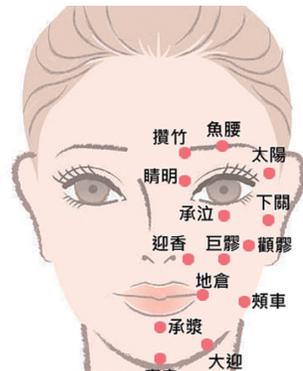
功效：促進血液循環，護肝補腎，減淡黑眼圈



### 穴位按摩：

印堂，承泣，睛明，攢竹，魚腰，太陽，絲竹空等

方法：將雙手搓熱，利用掌心熱力敷眼，然後用無名指、中指指腹輕按眼周100至200次。



林婉瑤 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 林婉瑤



# 透過「同理心」了解我的子女



撰文：雷慧玲女士  
註冊社工  
資深輔導員  
認知治療臨床督導  
大學榮譽講師

一次，在車廂上遇到一對母子。上車後，孩子立即抓住扶手把，以手把作中心，前後左右地搖晃。媽媽見狀，不絕地叫停，還邊教邊罵，但孩子卻樂在其中，還加劇地摸索其他的手把…。結果，下一站到了，媽媽氣沖沖地拖住孩子走了。

**心想：如果媽媽能用同理心和孩子溝通，結果會不一樣嗎？**

「同理心」是把自己放到他人的位置，從而理解和感受他人所經歷的一種能力，「同理心」也近乎「將心比心」或「感同身受」。

「同理心」是在既定的事件上，讓自己進入他人的角色，體會到他人的環境背景、自身生理與心理狀態，以更接近「他人」在本位上去感受與理解。隨著，自己也體會了「同樣」的經驗，就更容易理解別人所處的當下狀態和反應，更能理解某種行為和事件的發生。

在「同理心」溝通中，我們不一定完全認同對方；但當理解和體會別人的主觀感受時，我們會較容易站在對方的立場，設身處地思考，與人相處時，體會他人的情緒和想法，理解他人的立場和感受。

再看之前的例子，媽媽如能以「同理心」作溝通和限制，效果可能會不一樣的。

媽媽：我知你覺得扶手把好特別，你想到一些玩法  
(進入孩子好奇，貪玩的狀態)



媽媽：但在車箱內是不可以玩的  
(清楚直接說出限制)



媽媽：如果你想玩，今晚我們去公園玩吧  
(明白孩子需要發洩精力和運動，給予其他行為選擇)  
(如孩子繼續，不停止玩扶手把…)



媽媽：如果你繼續玩扶手把，我們便下車  
(下一站和孩子下車)

**有「同理心」的人也較可自控情緒、換位思考、傾聽別人及表達尊重，作出合適的回應。**

# 向糖果屋出發

大家找得到前往糖果屋的路線嗎？試試完成以下迷宮吧！



會員姓名： \_\_\_\_\_

\*\*\*會員需要完成3個遊樂天地項目才可獲得小禮物一份。

# 尋尋找找小動物 - 海洋篇

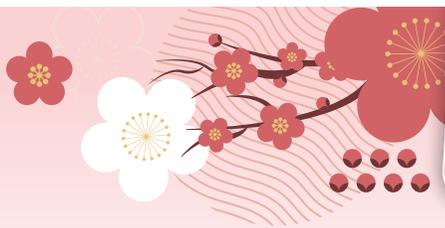


圖片來源：<https://www.greenpower.org.hk/lovenature/family.shtml>

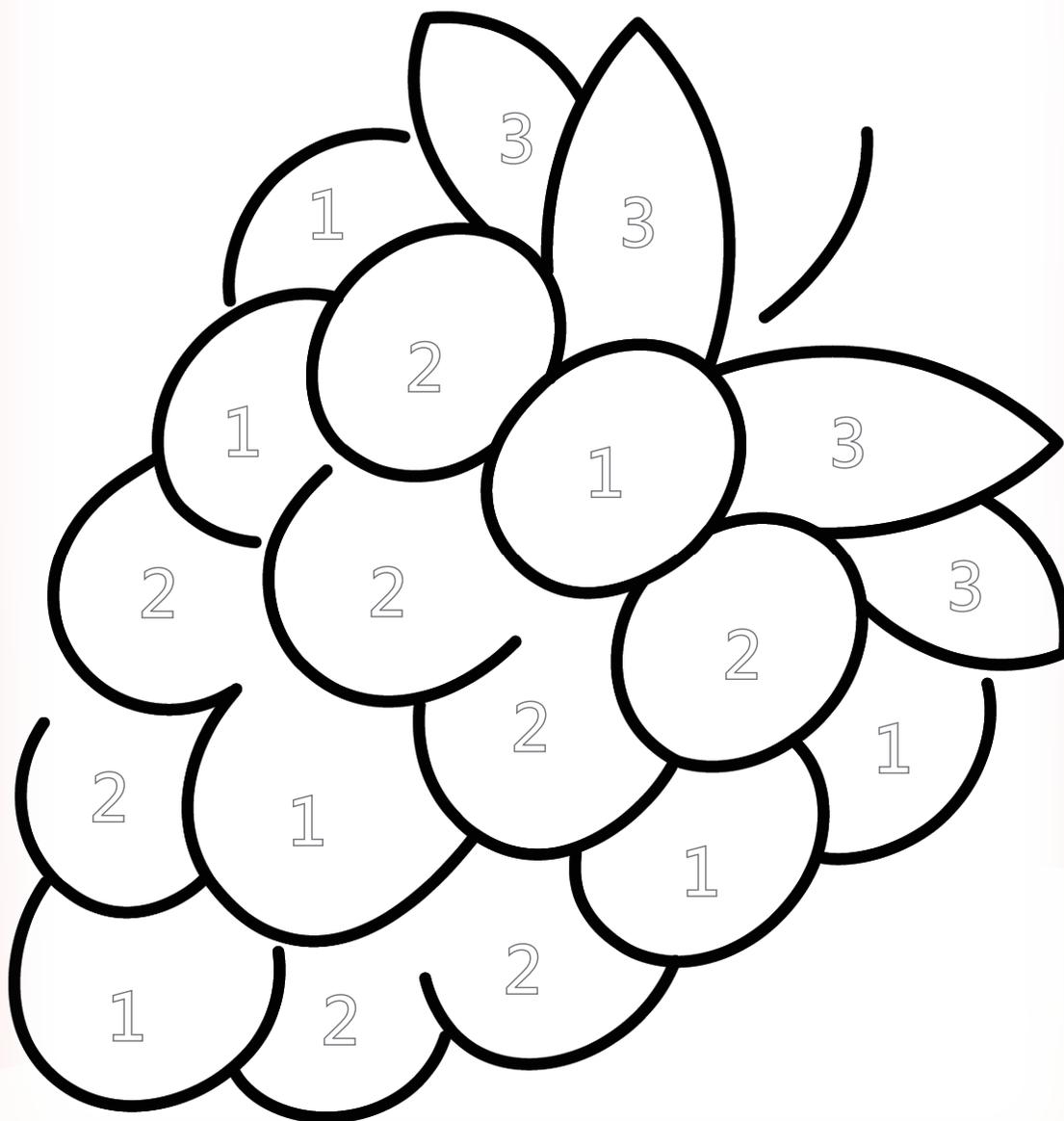
1. 圖片中有動物並不是居住在海洋，可能因為迷路了。你可以拯救牠們嗎？
2. 海洋裏居住了有很多水母和海馬，你能數數牠們分別有多少？
3. 海洋裏中有小動物正玩捉迷藏，躲起來了，卻露出了一部分身體！你知道牠們是甚麼小動物嗎？你可以找出牠們嗎？

快來告訴恩姑娘你的答案吧！

會員姓名：\_\_\_\_\_



請按數字填上合適的顏色。



會員姓名：\_\_\_\_\_

\*\*\*會員需要完成3個遊樂天地項目才可獲得小禮物一份。

# 會員的 夢與想

## 我的跆拳道夢

撰文：鄭成亨先生  
受訪會員：徐瑞陽

大家好！我是徐瑞陽，今年十歲。大家不要看我“人仔細細”，其實我好喜歡做運動，玩一些要跑跑跳跳的遊戲，例如和朋友玩“紅綠燈”小遊戲及與姊姊玩“捉依因”。雖然我時常都“無時停”，精力充沛，但其實我都有靜態的一面，當“煮飯仔”、聽音樂或玩電腦的時候，我都能夠坐定定，專心地享受我喜愛的活動。

我最喜愛的活動是跆拳道，每個星期三放學後我都會到中心跟教練滿SIR學習，除了令到身體更強壯外，跆拳道紀律訓練亦令我成為一個比以往更乖巧的小朋友。我亦都好享受每星期與跆拳道的師兄弟妹一同全力以赴地去練習。將來我想成為一個跆拳道教練，可以好像滿SIR一樣為不同小朋友鍛鍊跆拳道，成為一個體魄強健，有紀律的小朋友。



# 家屬俱樂部

## 行山小隊

踏入秋季正好一同去郊遊！上季跟家屬一同走過香港不同著名行山景點，家屬們都表示天氣舒適，風景優美，如果能夠每星期都去一次就更好。原來不少家屬都十分熱愛行山，不如下次就由您們一同帶隊，帶領更多熱愛郊遊的家屬加入行山小隊啦！



## 正靜地

小組透過各類靜觀練習讓家屬學習專注，並加強對自己和周圍環境的覺察。一同在繁囂的生活中不忘照顧自己的心靈，再次尋回屬於自己的恬靜時間。在小組中，我們曾嘗試靜觀呼吸、身體掃描、伸展及飲食等練習，例如聆聽茶從茶壺倒至杯中的聲音、仔細觀察食物的紋路、咀嚼時的聲音和味道等。家屬表示學習靜觀能讓他們在生活中放鬆，提醒自己放慢和好好關顧自己。

## 縫補布

縫補布活動共有3位家屬及1位義工參與，大家在活動中可以學習使用衣車去製作不同的布藝作品，例如環保袋、口金包、衣物等等，家長們在可以帶著輕鬆的心情在小組中製作屬於自己獨一無二的作品。



## 家屬手機攝影班

讓家屬學習基本手機應用程式(Apps)攝影技巧、相片構圖、修飾相片等。

參加者：郭翠蓮（孫嘉謙媽媽）

感想：翠蓮認為活動內容符合她的期望，導師的教學風格很風趣、講解淺白、課堂氣氛輕鬆，翠蓮感到很舒壓。翠蓮欣賞導師特意安排用專業器材打燈光供學員攝影，拍出的照片份外好看。翠蓮會學以致用，日後為兒子拍攝日常生活照。

參加者：李瑞貞（梁碩權媽媽）

感想：瑞貞很高興能學習到手機Apps攝影技巧，尤其喜歡學會修飾相片，今個課堂所學的知識已能滿足她對攝影方面的追求，可於日常生活中應用。



# 【護齒同行】(社區特殊牙科服務)

擁有健康牙齒好重要，而要保持口腔健康就十分需要定期檢查！

「護齒同行」計劃是由衛生署統籌，5間非政府機構牙科診所為智障人士提供牙科保健服務。計劃為合資格人士提供免費口腔檢查、牙科治療及口腔健康教育服務。

## 申請資格：

1. 18歲或以上；以及
2. 持有有效證明文件，顯示殘疾類別為「智障」或「弱智」

## 申請方法：

家長可自行致電以下其中一間非政府機構牙科診所登記，並預約首次診期：

1. 基督教家庭服務中心土瓜灣牙科診所  
電話：3590 9449 地址：九龍樂民新村G座地下1 4 4舖
2. 靈實余兆麒坑口診所  
電話：2706 0522 地址：新界將軍澳培成里8號地下
3. 盈愛無障牙科中心  
電話：2370 2669 (WhatsApp：5406 3928 / 9020 0392)  
地址：新界葵涌祖堯邨祖堯坊地下E 1 3 - 1 5及二樓A2 0 2 - 2 0 8號舖
4. 香港防癆會勞士施羅孚口腔衛生服務有限公司  
電話：3553 3535  
地址：香港灣仔皇后大道東2 8 2號鄧肇堅醫院社區日間醫療中心5樓
5. 東華三院何玉清社區牙科診所  
電話：2581 0221 地址：香港上環蘇杭街9 5號東利商業大廈8樓

詳情可參考海報及瀏覽衛生署網頁：

[https://www.dh.gov.hk/tc\\_chi/main/main\\_ds/main\\_ds\\_dcp.html](https://www.dh.gov.hk/tc_chi/main/main_ds/main_ds_dcp.html)



**護齒同行**  
HEALTHY TEETH COLLABORATION

**目的 • OBJECTIVE**  
為智障成年人提供免費口腔檢查、牙科治療及口腔健康教育服務  
To provide free oral check-ups, dental treatments and oral health education for adults with intellectual disability

**受惠對象 • TARGET BENEFICIARIES**

- 18歲或以上；以及
- 持有以下其中一類證明文件，顯示殘疾類別為「智障」或「弱智」：
  - (i) 由勞工及福利局發出的有效殘疾人士登記證；或
  - (ii) 由香港註冊醫生簽發的證明書\*；或
  - (iii) 由指定康復服務類別的康復服務單位負責人簽發的證明書\*

\*指定康復服務類別及其他詳情，請參閱衛生署網頁：  
[www.dh.gov.hk/tc\\_chi/healthcare\\_services/main\\_ds\\_dcp.html](http://www.dh.gov.hk/tc_chi/healthcare_services/main_ds_dcp.html)- Aged 18 or above; and
- Holding one of the following documents certifying the disability category as "intellectual disability" or "mental handicap":
- (i) Valid Registration Card for People with Disabilities issued by the Labour and Welfare Bureau; or
- (ii) Medical certificate issued by a doctor registered in Hong Kong\* or
- (iii) Certificate issued by the person-in-charge of a rehabilitation service unit under the designated types of rehabilitation services\*

\*Please refer to the website of Department of Health for the designated types of rehabilitation services and details.  
[www.dh.gov.hk/english/main\\_ds/main\\_ds\\_dcp.html](http://www.dh.gov.hk/english/main_ds/main_ds_dcp.html)

**申請方法 • HOW TO APPLY**

請致電以下其中一間非政府機構牙科診所登記並預約首次診期：  
Please call one of the following non-governmental organization dental clinics for registration and booking of first appointment:

牙科診所名稱 Name of dental clinic	電話號碼 Phone number	地區 District
基督教家庭服務中心土瓜灣牙科診所 Christian Family Service Centre Tokwan Dental Clinic	3590 9449	土瓜灣 To Kwa Wan
靈實余兆麒坑口診所 Neville of Hope & Yee Hong Hau Clinic	2706 0522	將軍澳 Tungmy Kwan O
盈愛無障牙科中心 Loving Smiles Special Care Dental Centre	2370 2669 (WhatsApp: 5406 3928 / 9020 0392)	葵涌 Kwai Chung
香港防癆會勞士施羅孚口腔衛生服務有限公司 The Hong Kong Tuberculosis Association Rusby M. Shroff Oral Health Services Limited	3553 3535	灣仔 Wan Chai
東華三院何玉清社區牙科診所 TWChc Ho Yui Ching Community Dental Clinic	2581 0221	上環 Shang Wan

本海報由「護齒同行」計劃編製。  
This leaflet is published by Healthy Teeth Collaboration.

衛生署 Department of Health  
香港防癆會  
靈實醫院  
盈愛無障  
Christian Family Service Centre

# 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。本會社會會面見申請人，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

<b>截止提交報名申請日期：</b> 2021年12月19日(星期日)晚上6時
<b>活動抽籤日期：</b> 2021年12月22日(星期三)
<b>通知報名日期：</b> 2021年12月23日(星期四)
<b>付款日期：</b> 2021年12月25日(星期六)

有興趣報名的會員及家屬請於2021年12月19日(星期日)前透過以下方法提交報名表給中心：發送已填妥的報名表到中心Whatsapp\* / 致電中心告知職員有興趣的活動，並由職員協助填寫報名表 / 親臨各區服務處提交。

\* 自動登記為願意以Whatsapp接收資訊。

**\*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。

### 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. 活動集合地點及乘車接送安排會視乎各區參加人數而定。
3. 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。
4. 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2022年1-3月 活動報名表

## 三區聯合活動

截止提交報名申請日期：2021年12月19日(星期日)

大窩口

虎年新春行大運(大窩口)

會員  \$20

家屬  \$20

藍田

虎年新春行大運(藍田)

會員  \$20

家屬  \$20

北區

虎年新春行大運(北區)

會員  \$20

家屬  \$20

## 樂智藍田青年中心

截止提交報名申請日期：2021年12月19日(星期日)

手工藝班*	<input type="checkbox"/> \$12	智友賀元旦 2022	<input type="checkbox"/> \$20	流行曲小教室(A班)*	<input type="checkbox"/> \$160
攝影及沖晒班*	<input type="checkbox"/> \$12	週六樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	流行曲小教室(B班)*	<input type="checkbox"/> \$160
繪畫班*	<input type="checkbox"/> \$9	義力量	<input type="checkbox"/> 全免	香薰體驗*	家屬 <input type="checkbox"/> \$130
書法班*	<input type="checkbox"/> \$8	創意藝術班*	<input type="checkbox"/> \$200	縫補布*	家屬 <input type="checkbox"/> \$140
生日 Party (2022年1-3月)	<input type="checkbox"/> \$20	相聚一刻	<input type="checkbox"/> 全免	齊玩蝶古巴特*	家屬 <input type="checkbox"/> \$200
友情相聚	<input type="checkbox"/> \$40	乒乓球練習班	<input type="checkbox"/> 全免	康體普拉提班(A班)*	家屬 <input type="checkbox"/> \$200
成人教育課程 - 基礎英文會話課程*	<input type="checkbox"/> \$20	週日樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	康體普拉提班(B班)*	家屬 <input type="checkbox"/> \$200
SWITCH 鬥一番	<input type="checkbox"/> 全免	跆拳道班*	<input type="checkbox"/> \$160	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
歡樂時光	<input type="checkbox"/> 全免	樂智點唱站	<input type="checkbox"/> 全免		

## 樂智大窩口青年中心

截止提交報名申請日期：2021年12月19日(星期日)

非洲鼓班*	<input type="checkbox"/> \$300	跆拳道班 A*	<input type="checkbox"/> \$120	繪畫及藝術創作班*	<input type="checkbox"/> \$90
木箱鼓班*	<input type="checkbox"/> \$200	跆拳道班 B*	<input type="checkbox"/> \$120	滑板體驗班	<input type="checkbox"/> \$60
夏威夷小結他班*	<input type="checkbox"/> \$200	「棋」趣天地	<input type="checkbox"/> 全免	素描班*	<input type="checkbox"/> \$60
合唱團班*	<input type="checkbox"/> \$90	黃昏約會	<input type="checkbox"/> \$20	舞蹈新天地*	<input type="checkbox"/> \$50
Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50	樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	樂智醒獅隊*	<input type="checkbox"/> \$60
樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免	美食工房 A 班	<input type="checkbox"/> \$20	瑜珈班*	家屬 <input type="checkbox"/> \$480
生日 Party (1-3月)	<input type="checkbox"/> \$60	美食工房 B 班	<input type="checkbox"/> \$20	行山小隊	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
成人教育課程 - 基礎英文會話課程*	<input type="checkbox"/> \$20	飛鏢小組	<input type="checkbox"/> 全免		家屬 <input type="checkbox"/> 全免
元旦團團圓圓	<input type="checkbox"/> \$30	唱遊班	<input type="checkbox"/> \$20	周六行山小隊	會員 <input type="checkbox"/> 全免
新春手作	<input type="checkbox"/> \$20	童軍*	<input type="checkbox"/> \$50	新春親子甜品日	家屬 <input type="checkbox"/> \$20
寵愛大行動	<input type="checkbox"/> 全免	繽紛世界	<input type="checkbox"/> \$60		會員 <input type="checkbox"/> \$20
畫出笑融	<input type="checkbox"/> 全免	乒乓球訓練班*	<input type="checkbox"/> \$120	親子野餐樂	家屬 <input type="checkbox"/> \$50
小丑表演劇團*	<input type="checkbox"/> \$120	乒乓球訓練班(進階)*	<input type="checkbox"/> \$120	酒精墨水藝術同樂日	家屬 <input type="checkbox"/> \$50
藝術體驗班	<input type="checkbox"/> \$50	樂說故事	<input type="checkbox"/> \$20	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
		日本文化小教室	<input type="checkbox"/> \$20	家屬天地	家屬 <input type="checkbox"/> 全免

## 樂智北區青年中心

截止提交報名申請日期：2021年12月19日(星期日)

Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50	卡啦 OK 歡唱坊	<input type="checkbox"/> 全免	一齊尼睇戲	<input type="checkbox"/> 全免
齊歡聚·賀元旦	<input type="checkbox"/> 全免	玩物鬥志棋藝坊	<input type="checkbox"/> 全免	運動好習慣	<input type="checkbox"/> 全免
虎年行大運	<input type="checkbox"/> \$20	藝術創意班*	<input type="checkbox"/> \$50	語學堂	<input type="checkbox"/> 全免
樂智有約	<input type="checkbox"/> 全免	和諧粉彩體驗班*	<input type="checkbox"/> \$100		家屬 <input type="checkbox"/> 全免
春季郊遊遊	<input type="checkbox"/> \$20	木箱鼓 A 班*	<input type="checkbox"/> \$300	北區黃昏約會	會員 <input type="checkbox"/> 全免
北區生日會(1-3月)	<input type="checkbox"/> \$70	木箱鼓 B 班*	<input type="checkbox"/> \$300	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
親親我社區	<input type="checkbox"/> \$20	樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免	智能手機應用班	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
周日鬆一鬆	<input type="checkbox"/> 全免	魔力橋師	<input type="checkbox"/> 全免		



## 活動報名須知

1. 截止提交報名日期：2021年12月19日（星期日）或之前提交。
2. 本會活動恕不接受電話留位。
3. 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. 2021年12月27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（2022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
<b>三區親子/家屬活動</b>							
虎年新春行大運（大窩口） 上午8:00 - 晚上6:00	20/2 (星期日)	內容：1) 大窩口服務處集合及解散，乘旅遊車至碼頭及乘搭中式雙層船。 2) 暢遊塔門東平洲各旅遊景點。 3) 享用當地酒家海鮮餐。 負責職員：陳翎淇姑娘 / 廖文暉先生				塔門、東平洲 第1團：26人 第2團：26人	20元
虎年新春行大運（藍田） 上午8:00 - 晚上6:00	20/2 (星期日)	內容：1) 藍田服務處集合及解散，乘旅遊車至碼頭及乘搭中式雙層船。 2) 暢遊塔門東平洲各旅遊景點。 3) 享用當地酒家海鮮餐。 負責職員：廖文暉先生 / 陳翎淇姑娘				塔門、東平洲 第1團：26人 第2團：26人	20元
虎年新春行大運（北區） 上午8:00 - 晚上6:00	20/2 (星期日)	內容：1) 北區服務處集合及解散，乘旅遊車至碼頭及乘搭中式雙層船。 2) 暢遊塔門東平洲各旅遊景點。 3) 享用當地酒家海鮮餐。 負責職員：陳翎淇姑娘 / 廖文暉先生				塔門、東平洲 26人	20元

### 藍田服務處（2022年1-3月）（\*因應疫情狀況，中心會按需要把活動轉為網上教學，不作退款。）

活動名稱/時間	日期	活動內容		地點/名額	費用
<b>藝無盡活動（由社會福利署殘疾人士藝術發展基金資助）</b>					
手工藝班 上午10:00 - 下午1:00 (AYP技能科)	8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (逢星期六, 共12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	12元
攝影及沖晒班 下午2:00 - 5:00 (AYP技能科)	8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (逢星期六, 共12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	12元
繪畫班 上午10:00 - 下午1:00 (AYP技能科)	9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (逢星期日, 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	9元 (補回2021年12 月5日及6日2堂)

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 (AYP技能科)	9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 13/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (逢星期日, 共10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: 廖文輝先生	藍田服務處 會員10人	8元 (補回2024年12 月5日及6日2堂)
<b>健樂會(殘疾人士及其家人社區支援計劃)</b>				
生日Party (2022年1-3月) 上午11:00 - 下午12:30	2/1 (星期日)	內容: 與會員慶祝生日。 負責職員: 廖文輝先生	藍田服務處 名額15人	20元
友情相聚 下午3:00 - 4:00 (40+)	8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (逢星期六, 共12節)	內容: 透過與義工接觸及相處, 學習與人溝通的技巧, 融入社群。活動多元化, 包括集體遊戲、 美食製作、手工藝製作等。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處 名額10人	40元
<b>成人教育課程(由勞工及福利局資助)</b>				
成人教育課程 - 基礎英文會話課程 下午2:00 - 4:00	2/1, 9/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 6/3, 27/3, 3/4, 10/4 (星期日, 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 導師: 待定	藍田服務處 名額12人	20元
<b>服務處活動</b>				
SWITCH門一番 下午5:00 - 6:00	逢星期二 (1/2除外)	內容: 透過玩SWITCH遊戲等, 讓會員歡度閒暇。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處 名額10人	全免
歡樂時光 下午5:00 - 晚上7:00 (40+)	逢星期三 (2/2除外)	內容: 集體遊戲、美食製作等。 負責職員: 廖文輝先生	藍田服務處 名額10人	全免
<b>特別活動</b>				
智友節元旦2022 下午3:00 - 4:30	1/1 (星期六)	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15人	20元
<b>週六恆常小組</b>				
週六樂智晨操 上午9:15 - 9:45 (40+)	逢星期六	內容: 會員一起做晨操。 負責職員: 廖文輝先生	ZOOM及 藍田服務處 名額不限	全免
義力量 上午9:30-10:30	29/1, 26/2, 26/3 (星期六)	內容: 讓會員在網上與殘疾人士院舍的舍友玩遊戲, 服務社會。 負責職員: 李善樂姑娘	藍田服務處 名額12人	全免
創意藝術班 上午10:00 - 11:00 (AYP技能科)	8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3 (逢星期六, 共10節)	內容: 教授創意藝術, 發揮會員潛能及訓練專注力。 (活動將以ZOOM形式上課) 負責職員: 何靖雯姑娘 導師: 王美琪女士	ZOOM 名額10人	200元
相聚一刻 下午2:00 - 3:00 (40+)	8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (逢星期六, 共12節)	內容: 與會員一起玩樂, 學習與人溝通的技巧, 融入社群。活動多元化, 包括集體遊戲等。 負責職員: 廖文輝先生	藍田服務處 名額10人	全免
乒乓球練習班 下午5:00 - 5:45	8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (逢星期六, 共12節)	內容: 會員一同練習打乒乓球, 強身健體。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處 名額10人	全免
<b>週日恆常小組</b>				
週日樂智晨操 上午9:15 - 9:45 (40+)	逢星期日	內容: 會員一起做晨操。 負責職員: 廖文輝先生	ZOOM及 藍田服務處 名額不限	全免
跆拳道班 上午10:30 - 12:00 (AYP康樂體育科)	9/1, 30/1, 13/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (共8節)	內容: 學習跆拳道的基本, 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

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
樂智點唱站 下午2:00 - 3:00	逢星期日 (20/2除外)	內容：與會員一起唱歌，點唱給身邊親友，將快樂傳遞，從而得到滿足感。 (活動將以ZOOM形式上課) 負責職員：何靖雯姑娘	ZOOM 名額10人	全免
流行曲小教室(A班) 下午4:00 - 5:00	9/1, 16/1, 23/1, 6/2, 13/2, 27/2, 6/3, 13/3 (星期日, 共8節)	內容：由音樂導師教授基本唱歌技巧，發展歌唱潛能。 負責職員：何靖雯姑娘 導師：November Lee	藍田服務處 名額8人	160元
流行曲小教室(B班) 下午5:00 - 6:00	9/1, 16/1, 23/1, 6/2, 13/2, 27/2, 6/3, 13/3 (星期日, 共8節)	內容：由音樂導師教授基本唱歌技巧，發展歌唱潛能。 負責職員：何靖雯姑娘 導師：November Lee	藍田服務處 名額8人	160元
<b>支援性活動 (只供家屬參與)</b>				
香薰體驗 上午11:00 - 12:30	15/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (星期六, 共9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、抒發情緒油、香水。) 負責職員：李善樂姑娘 導師：陳慧晶女士	茜草灣鄰里 社區中心 名額8人	130元
縫補布 上午10:30 - 11:30	8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (星期二, 共7節)	內容：創作獨一無二的布藝品。 負責職員：李善樂姑娘 導師：杜麗娟女士	藍田服務處 名額8人	140元
齊玩碟古巴特 上午10:30-中午12:00	9/3, 16/3, 23/3, 30/3 (星期三, 共4堂)	內容：學習碟古巴特製作技巧，利用餐巾拼貼出個人專屬的飾物盒、座枱鐘及玻璃器皿。 負責職員：何結慧姑娘 導師：余美素女士	藍田服務處 名額6人	200元
<b>家屬/義工小組 (只供家屬參與)</b>				
康體普拉提班(A班) 上午10:30 - 11:30	13/1, 20/1, 27/1, 10/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 27/3 (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) 上午11:30 - 12:30	13/1, 20/1, 27/1, 10/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 27/3 (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
樂敘家庭 下午4:430 - 下午5:30	19/3 (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

## 大窩口服務處 (2022年1-3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
<b>無盡音樂館活動 (由社會福利署殘疾人士藝術發展基金資助)</b>				
非洲鼓班 下午 5:00 - 6:00	14/1, 21/1, 28/1, 11/2, 18/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3 (星期五, 共10節)	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。 (*只供10-12月已參與的會員報名) 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：袁嫻媛女士	大窩口服務處 名額10人	300元
木箱鼓班 上午 10:30 - 11:30	15/1, 22/1, 29/1, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (星期六, 共10節)	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木箱鼓等技巧。 (*只供10-12月已參與的會員報名) 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：Hugo Lee	大窩口服務處 名額10人	200元
夏威夷小結他班 上午 11:45 - 下午12:45	15/1, 22/1, 29/1, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (星期六, 共10節)	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。 (*只供10-12月已參與的會員報名) 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：伍岳桓先生	大窩口服務處 名額8人	200元
合唱團班 下午 1:30 - 3:00	29/1, 12/2, 26/2, 12/3, 19/3, 26/3 (星期六, 共6節)	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。 (*只供10-12月已參與的會員報名) 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：羅展欣女士	大窩口服務處 名額10人	90元

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
<b>健樂會 (殘疾人士及其家人社區支援計劃)</b>				
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)	8/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (共10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15人	50元
樂智義工隊 中午12:00 - 下午1:00 (AYP服務科)	訓練: 22/1, 12/2, 26/2, 12/3 服務: 19/3, 2/4 (星期六, 共6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。 負責職員: (*參加者須由職員選選) 負責職員: 黃偉雄先生	大窩口服務處 名額8人	全免
生日Party (1-3月) 上午 11:00 - 下午1:00	5/3 (星期六)	內容: 會員及義工齊為每季生日的朋友慶祝, 送上祝福。 負責職員: 鄭成亨先生	大窩口服務處 名額15人	60元
<b>成人教育課程 (由勞工及福利局資助)</b>				
成人教育課程 - 基礎英文會話課程 上午9:30 - 11:30	2/1, 9/1, 23/1, 30/1, 6/12, 13/2, 6/3, 27/3, 3/4, 10/4 (星期日, 共10節)	內容: 學習基本的英語發音、簡單的英文生字及對答。 (*參加者須由職員選選) 負責職員: 黃偉雄先生 導師: 待定	大窩口服務處 名額12人	20元
<b>服務處活動</b>				
元旦團圓圓 上午10:30 - 中午12:00	1/1 (星期六)	內容: 製作湯圓, 歡度元旦。 (*參加者須由職員選選) 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額6人	30元
新春手作 上午10:30 - 中午12:00	5/2 (星期六)	內容: 製作利是封燈籠。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額8人	20元
<b>特別活動</b>				
龍愛大行動 下午3:00 - 4:00	15/1 (星期六)	內容: 邀請動物醫生前來中心探訪, 與會員一同玩樂。 負責職員: 陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額12人	全免
畫出笑融 下午1:15 - 5:30	15/1 (星期六)	內容: 到鐘聲慈善社胡陳金枝中學與藝術家及長者一同拼合大型畫作, 參與迎春嘉年華。 負責職員: 鄭成亨先生	大窩口服務處 名額15人	全免
<b>恆常小組</b>				
小丑表演劇團 下午5:00 - 晚上6:00 (AYP技藝科)	11/1, 25/1, 8/2, 22/2, 8/3, 22/3 (星期二, 共6節)	內容: 由專業導師教導會員扮演小丑於舞台表演。 負責職員: 黃偉雄先生 導師: 梁立珠女士	大窩口服務處 名額10人	120元
藝術體驗班 下午5:00 - 晚上6:30	18/1, 15/2, 1/3, 15/3, 29/3 (星期二, 共5節)	內容: 讓會員體驗不同藝術創作。 負責職員: 駱彩茵姑娘	大窩口服務處 名額6人	50元
跆拳道班 A 下午4:30 - 5:15 (AYP康樂體育科)	逢星期三 (2/2除外, 共12節)	內容: 透過學習跆拳道訓練會員的品德及服從性。 (*參加者須由職員選選) 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	120元
跆拳道班 B 下午5:15 - 6:00 (AYP康樂體育科)	逢星期三 (2/2除外, 共12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。 (*參加者須由職員選選) 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	120元
「棋」越天地 下午5:15 - 晚上6:30	逢星期三 (5/1及2/2除外, 共11節)	內容: 與會員一同遊玩各類桌上遊戲和SWITCH遊戲。 負責職員: 駱彩茵姑娘	大窩口服務處 名額8人	全免
黃昏約會 下午5:15 - 晚上6:45	6/1, 13/1, 20/1, 27/1, 17/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3 (星期四, 共10節)	內容: 小組遊戲、手工藝及唱卡拉OK。 負責職員: 陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額8人	20元

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
樂智晨操 上午9:15 - 9:45	逢星期六及日 (20/2除外, 共25節)	內容: 與會員一起拉筋及做運動。 負責職員: 馬曉恩姑娘	ZOOM及 大窩口服務處 名額10人	全免
美食工房A班 上午10:30 - 中午12:00	15/1, 29/1 (星期六, 共2節)	內容: 製作簡單小食及甜品等, 分享快樂。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員: 陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額6人	20元
美食工房B班 上午10:30 - 中午12:00	12/3, 19/3 (星期六, 共2節)	內容: 製作簡單小食及甜品等, 分享快樂。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員: 陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額6人	20元
飛鏢小組 上午11:00 - 中午12:00	8/1, 22/1, 12/2, 26/2, 26/3 (星期六, 共5節)	內容: 由敬世軍青年及長者義工教導玩飛鏢的技巧及比賽知識。 負責職員: 黃偉雄先生	大窩口服務處 名額8人	全免
唱遊班 下午4:00 - 5:00	逢星期六 (1/1除外, 共12節)	內容: 透過歌唱訓練學習音準和節奏等音樂知識。 負責職員: 駱彩茵姑娘	大窩口服務處 名額10人	20元
童軍 下午4:00 - 5:30 (AYP技能科)	15/1, 29/1, 19/2, 5/3, 26/3 (星期六, 共5節)	內容: 教授童軍基本知識, 讓成員能學習團隊精神, 紀律訓練。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員: 鄭成亨先生 導師: 管俊康先生	大窩口服務處 名額10人	50元
繽紛世界 下午4:30 - 5:30	1/1, 8/1, 12/2, 26/2, 12/3, 19/3 (星期六, 共6節)	內容: 創作簡單有趣並獨特的畫作或勞作。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額8人	60元
乒乓球訓練班 上午10:00 - 11:00 (AYP康樂體育科)	逢星期日 (20/2除外, 共12節)	內容: 由專業教練教導會員打乒乓球技巧。 負責職員: 馬曉恩姑娘 導師: 歐陽子榮先生/鄭慧詩女士	大窩口服務處 名額12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)	逢星期日 (20/2除外, 共12節)	內容: 由專業教練教導會員打乒乓球的對賽技巧。 (*初次參加者須由職員遴選) 負責職員: 馬曉恩姑娘 導師: 歐陽子榮先生/鄭慧詩女士	大窩口服務處 名額10人	120元
樂說故事 上午11:00 - 11:45	逢星期日 (2/1及20/2除外, 共11節)	內容: 創作有趣故事, 製作故事道具並帶領會員一同演繹。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員: 駱彩茵姑娘	大窩口服務處 名額8人	20元
日本文化小教室 中午12:00 - 下午1:00	逢星期日 (2/1及20/2除外, 共11節)	內容: 分享日本文化和簡易日文, 按季節製作不同手工藝及食物。 負責職員: 駱彩茵姑娘	大窩口服務處 名額8人	20元
繪畫及藝術創作班 下午2:00 - 4:00 (AYP技能科)	2/1, 9/1, 16/1, 30/1, 6/2, 13/2, 6/3, 20/3, 27/3 (星期日, 共9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: 陳珈好姑娘	大窩口服務處 名額10人	90元
滑板體驗班 下午2:30 - 4:00	30/1, 27/2, 20/3 (星期日, 共3節)	內容: 體驗踩滑板的樂趣, 訓練會員的身體協調能力。 (*初次參加者須由職員遴選) 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額5人	60元
素描班 下午4:00 - 5:30 (AYP技能科)	9/1, 23/1, 30/1, 6/2, 6/3, 20/3 (星期日, 共6節)	內容: 由專業導師教授素描的技巧, 培養會員的耐性及專注力。 (*初次參加者須由職員遴選) 負責職員: 鄭成亨先生 導師: 周家林先生	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)	9/1, 23/1, 6/2, 6/3, 20/3 (星期日, 共5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15人	50元
樂智醒獅隊 下午4:15 - 5:45 (AYP康樂體育科)	2/1, 16/1, 13/2, 27/2, 13/3, 27/3 (星期日, 共6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: 馬曉恩姑娘 導師: 蘇定謙教練	大窩口服務處 名額10人	60元

活動名稱 / 時間	日期	活動內容	地點 / 名額	費用
<b>支援性活動 (只供家屬或親子參與)</b>				
瑜珈班 上午 11:00 - 中午 12:00	逢星期二 (1/2除外, 共12節)	內容: 由專業導師指導瑜伽基本動作, 學習正確的伸展並配合呼吸, 令身心得以舒展。 負責職員: 梁曉程姑娘 導師: Kathy Kuk	大窩口服務處 名額8人	480元
行山小隊 上午9:30 - 下午1:00 (*按活動地點有機會作出調整)	12/1, 26/1 (星期三, 共2節)	內容: 家屬們一同輕鬆行山, 互相分享樂事。 負責職員: 黃偉雄先生	郊區 名額8人	全免
周六行山小隊 上午10:00 - 下午3:00	29/1 (星期六)	內容: 家屬們一同輕鬆行山, 互相分享樂事。 負責職員: 梁曉程姑娘	屯門菠蘿山 名額8人	全免
新春親子甜品日 下午5:00 - 晚上6:30	10/2 (星期二)	內容: 親子一同製作有新春特色的揮春曲奇。 負責職員: 黃偉雄先生	大窩口服務處 名額10人	20元
親子野餐樂 上午9:00 - 下午3:00	6/3 (星期日)	內容: 齊齊到迪欣湖野餐, 玩集體遊戲, 享受假日時光。 負責職員: 梁曉程姑娘	迪欣湖 會員6人、家屬6人	50元
酒精墨水藝術同樂日 下午2:00 - 3:30	20/3 (星期日)	內容: 酒精墨水藝術是流行於歐美的新興藝術, 不用畫筆及繪畫經驗, 也可享受酒精和墨水暈染流動的抽象畫創作。 負責職員: 何結慧姑娘	大窩口服務處 名額6人	50元
樂敘家庭 上午10:30 - 中午12:00	26/3 (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
<b>家屬/義工小組</b>				
家屬天地 上午10:00 - 11:30	27/2, 13/3, 20/3 (星期日, 共3節)	內容: 透過靜觀、和諧粉彩、紙藝等活動, 舒展身心, 家屬彼此支持分享。 負責職員: 何結慧姑娘	大窩口服務處 名額8人	全免

## 北區服務處 (2022年1-3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
<b>健康會 (殘疾人士及其家人社區支援計劃)</b>				
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)	8/1, 22/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (星期六, 共10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2人	50元
<b>服務處活動</b>				
齊歡聚·賀元旦 下午3:30 - 5:00	2/1 (星期日)	內容: 一同參與集體遊戲, 歡度元旦。 負責職員: 陳翎淇姑娘	北區服務處 名額10人	全免
虎年行大運 下午2:00 - 4:00	13/2 (星期日)	內容: 參與歷奇活動, 迎接虎年。 負責職員: 陳翎淇姑娘	北區服務處 名額10人	20元
<b>特別活動</b>				
樂智有約 下午3:00 - 6:00	20/1, 27/1, 10/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3 (星期四, 共9節)	內容: 一同進行康樂、手工藝、音樂活動及社交小組等。 (*12歲或以上特殊學校學生優先) 負責職員: 梁曉程姑娘	粉嶺祥華社區會堂 會議室 名額8人	全免
春季郊遊 上午9:15 - 下午2:00	23/1 (星期日)	內容: 會員與義工一同郊遊, 玩集體遊戲。 負責職員: 黃偉雄先生	郊區 名額6人	20元
北區生日會 (1-3月) 中午12:00 - 下午2:00	13/3 (星期日)	內容: 會員齊為每季生日的朋友慶祝, 送上祝福。 負責職員: 陳翎淇姑娘	北區服務處 名額12人	70元

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
<b>周日恆常小組</b>				
親親我社區 上午9:15 - 11:00	逢星期日 (23/1及20/2除外, 共11節)	內容: 與會員一起於不同地區探索, 進行各種活動, 做運動、逛街、使用社區設施、學習分享等等。 負責職員: 黃偉雄先生	北區 名額6人	20元
周日鬆一鬆 上午11:00 - 11:30	逢星期日 (23/1及20/2除外, 共11節)	內容: 透過不同輕鬆的活動放鬆身心靈。 負責職員: 陳栩淇姑娘	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 (20/2除外, 共12節)	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
玩物志棋藝坊 上午11:00 - 下午5:30	逢星期日 (20/2除外, 共12節)	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
藝術創意班 上午11:30 - 下午1:00	2/1, 9/1, 30/1, 13/2, 27/3 (共5節)	內容: 由導師教授會員繪畫或手工創作。 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	50元
和諧粉彩體驗班 上午11:30 - 下午1:00	16/1, 6/2, 27/2, 6/3, 20/3 (共5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: 陳栩淇姑娘 導師: 陳智穎女士	北區服務處 名額6人	100元
木箱鼓A班 下午2:00 - 2:45	2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (共10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) (*費用不包括木箱鼓價錢) (*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: 陳栩淇姑娘 導師: 朱還惜先生	北區服務處 名額4人	300元
木箱鼓B班 下午2:45 - 3:30	2/1, 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 (共10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) (*費用不包括木箱鼓價錢) (*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: 陳栩淇姑娘 導師: 朱還惜先生	北區服務處 名額4人	300元
樂智義工隊 下午2:00 - 3:00	16/1, 30/1, 6/2, 20/3 (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。 負責職員: 黃偉雄先生 (*參加者須由職員遴選)	北區服務處 名額8人	全免
魔力橋師 下午2:00 - 3:30	9/1, 23/1, 6/3, 13/3, 27/3 (共5節)	內容: 培養會員玩Rummikub的興趣。 負責職員: 陳栩淇姑娘	北區服務處 名額8人	全免
一齊尼睇戲 下午3:30 - 5:30	9/1, 6/2, 13/3 (共3節)	內容: 與會員一同欣賞不同小電影。 負責職員: 陳栩淇姑娘	北區服務處 名額不限	全免
運動好習慣 下午4:00 - 4:45	23/1, 13/2, 6/3, 27/3 (共4節)	內容: 一同培養運動習慣。 負責職員: 黃偉雄先生	北區服務處 名額不限	全免
語學堂 下午4:00 - 5:00	16/1, 30/1, 27/2, 20/3 (共4節)	內容: 學習及體驗不同地方的語言, 促進人與人之間的溝通。 負責職員: 陳栩淇姑娘	北區服務處 名額6人	全免
<b>支援性活動(只供家屬或親子參與)</b>				
北區黃昏約會 下午2:00 - 6:00	22/1 (星期六)	內容: 輕鬆暢遊馬草壟, 欣賞日落, 互相分享樂事。 負責職員: 梁曉程姑娘	上水馬草壟 會員6人、家屬3人	全免
樂敘家庭 下午3:30 - 5:00	27/3 (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
<b>家屬/義工小組</b>				
智能手機應用班 下午3:30 - 5:00	9/1, 6/2, 13/3 (共3節)	內容: 學習手機基本應用、連線上網及各種設定。 負責職員: 黃偉雄先生	北區服務處 名額6人	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

### 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

出版人 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：2021年12月 印刷份數：2500份



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

網址：[www.lokchi.org.hk](http://www.lokchi.org.hk)

Go



樂智協會 Lok Chi Association

