

樂知友

Friends of Lok Chi

127期

2022年7-9月

活動通訊



本季活動推介：

樂智與您健康有約

親子瑜伽體驗

善別之旅 - 生死教育平衡小組

專欄推介：

跟住中醫學養生 - 預防小兒中暑

表達藝術與我

李英傑作品

編者的話

經歷四個月的第五波疫情，相信大家已習慣戴口罩、到中心前進行快速檢測等防疫措施，各中心已於5月份起按社會福利署指引逐漸恢復服務。不過，為了大家的安全及減低各會員及家屬受感染的風險，各中心7-9月的活動仍然會以網上及實體的模式舉辦，亦會加強對到訪中心人士的防疫措施，在此多謝大家的配合。

隨著服務恢復，本年度會繼續加強對會員的關懷，包括：致電慰問、家訪或送上樂遊包及遊戲冊等，除了於中心提供服務外，亦會進入社區主動了解各位會員的近況，希望能在艱難的日子給大家送上支持和問候。

我們已為第六波來襲時作好準備，請繼續留意中心發佈的最新消息，若對中心的服務有任何意見，歡迎向本會各員工提出，在此謹代表協會祝各位身體安康！



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
三區活動花絮	4
各區服務處活動花絮	5
服務報告	6
跟住中醫學養生	7
閒話家常	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
活動報名須知及活動報名表	15-16
入會申請表	17
活動通訊	18-23
捐款表及意見表	24

樂智協會2022年度管理委員會名單

主 席：梁振萍先生
 副 主 席：陸艷玲女士、趙德安先生
 義務司庫：何淑嫻女士
 義務秘書：黎定基先生
 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、
 何嬋妃女士、馮炳全博士、曾蘭斯女士、
 陳宏遠先生

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。

中心動向

樂智達人挑戰站

不知道大家有沒有留意早前十分流行的「達人挑戰」呢？中心職員於疫情下特別為會員及家屬製作了「樂智達人挑戰」，並分為「初級版」、「中級版」及「高級版」，問題由淺入深，富有挑戰性！至今已有超過350人次接受了挑戰！相信「樂智達人挑戰」為他們在居家抗疫的日子裏帶來了不少樂趣。如有興趣接受挑戰歡迎到協會Facebook內的連結一較高下！



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。

繪畫作品



吳銘祺



李英傑



馬曉霖

書法作品



梁文滔

創意藝術班作品



高麗瑩

和諧粉彩作品



黃敬峯



曾嘉晉



張子京



劉家俊



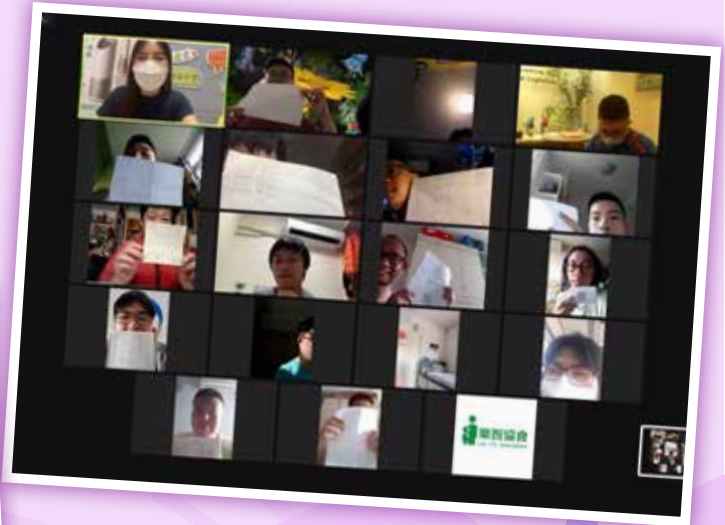
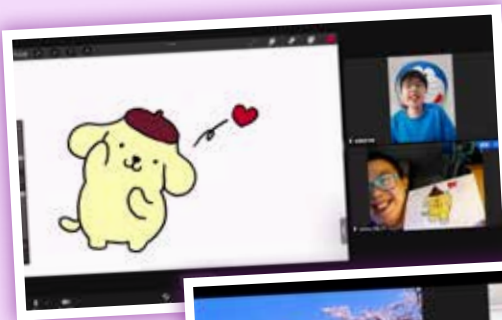
陳瑞振



關思捷

230遊樂天地

中心繼續在星期二至五安排了網上遊樂天地，不少新會員亦加入其中，與職員一同玩遊戲、做運動、聽音樂和體驗靜觀。會員留在家中都可以與中心及其他會員保持聯繫，十分溫馨。



會員大會

大窩口及北區會員大會已在4月9日於線上舉行，共有19名會員及1名家屬出席。會上回顧2021-22年度的活動、介紹了16項服務質素標準，亦收集了會員對協會活動的意見，有會員表示希望有羽毛球班組。藍田會員大會於2022年4月9日進行，會上共有15位會員及4位家屬參與，大部份會員及家屬都表示希望中心增加親子旅行的次數，亦有會員希望中心可增設更多iPad及PS4遊戲機，以供會員借用。在會上，會員及家屬均表示中心在疫情期間寄送「樂遊包」、遊戲冊及網上的抗疫活動，可以有助他們正面地渡過抗疫時光。



各區服務處花絮

大窩口青年中心

日本文化小教室

經過一個多月的網上活動，終於可以在中心與會員見面了！十名會員在周末參與日本文化小教室活動，不但能學習到常用的日語，還能透過製作食物、做手工等，體驗異國文化，場面十分熱鬧呢！



寵愛再行動

動物的天真性情相信無人能抵擋！在五月中旬的一個星期六下午，3位動物醫生來到中心進行了探訪，與十數名會員進行互動及交流，一起度過了歡樂的時光。



藍田青年中心

成人教育課程 - 獨立生活技能

成人教育課程 - 獨立生活技能課程共有10位會員參與，大家透過遊戲及活動學習：禮儀、人際溝通、職場社交、社區生活等獨立生活技巧，提升會員在社區生活及融入社會的能力。



樂智Fun享站

逢星期二下午五時至六時三十分是進行網上ZOOM活動「樂智Fun享站」的時間，除了與會員一起玩遊戲之外，會員們亦會分享生活點滴，回顧過去一星期的喜與憂，讓會員歡度閒暇。



北區青年中心

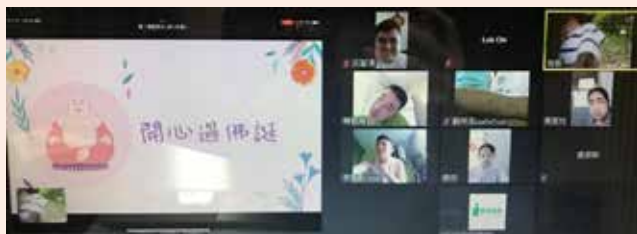
木箱鼓

數名會員一同於星期日下午時間練習木箱鼓，在導師的指導下，他們都能拍打出簡單的節奏，他們更會跟著他們喜愛的歌曲拍打木箱鼓！



開心過佛誕

考慮到疫情發展，本年度的節日活動 - 「開心過佛誕」以線上形式進行。數名北區會員一同於網上相聚，與職員一同玩遊戲、聽音樂，輕鬆地度過了星期日下午的時間。



「疫風再樂行」計劃

本會已成功申請第二輪賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」舉辦「疫風再樂行」計劃，期望能與大家這困難時刻同行。計劃期由4月26日至8月31日，將提供不同精彩活動予本會會員及家屬，包括物理治療師、中醫師及營養師講座、香薰班、瑜珈班、烹飪班、表達藝術治療活動等，藉以讓家屬們舒解身心壓力。

同時，為了讓會員能在家中進行康樂活動，我們還為大家準備了一系列豐富禮物，定期寄發物資到會員家中，當中包括由本會精心設計的「樂智之友遊戲冊」，當中有很多不同的有趣遊戲，亦將為大家送上充滿驚喜的「樂遊包」，包括填色冊及習字帖等，內容多元又富趣味性。

敬請大家繼續密切留意中心的宣傳，萬勿錯過參與精彩活動的機會啊！



服務輸出統計數字

2021-22年度第三季(2022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	160	4	164
2	參與活動的傷殘人士數目(人次)	1537	3330	4867
	參與活動的健全人士數目(人次)	0	0	0
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		1	1
5	傷殘人士家屬／照顧者支援服務		0	0

* 因應第五波疫情，大部份會員人次的數目均由網上活動所得

預防 小兒中暑



炎炎夏日，加上香港屬於南方地區，較潮濕的環境，小朋友的身體特別容易受天氣影響，會使皮膚藉由排汗散熱的效率下降，因而會較容易出現痱子、皮膚敏感或腸胃問題。

中醫理論中，肺主皮毛，管毛孔開合，然而小兒「肺常不足」，整體發育未完全，加上體溫調節中樞發育尚未完整，機體調節體溫的功能就更差了。先天較弱小的小兒如早產嬰兒，或因久病耗傷正氣，使肺氣虧耗，肺部宣發及肅降受影響，體內氣機運行受阻，不能正常防禦外邪，故較容易生病或患有呼吸系統疾病。

小兒臟腑嬌嫩，形氣未充，腠理疏薄，衛表不固，加之寒暖不知自調，易受外邪侵襲而發病。若體質虛弱的小兒因衛外之氣比較弱，無法抵抗暑邪的侵襲，所以會比較容易受暑熱邪氣侵襲或出現中暑的情況。嬰幼兒的汗腺還沒發育成熟，而且汗腺數量也較少，所以無法透過流汗蒸散體表溫度排熱，再加上嬰幼兒新陳代謝旺盛，皮下脂肪又較多，造成產熱的速率比成人高，但排熱的速率卻較慢，所以使得嬰幼童的體溫快速飆升，容易中暑。

中暑指的是人體在無法散發熱量的環境中，造成身體的核心體溫升高超過40.5°C，同時中樞神經的功能出現障礙，若小兒的心跳和呼吸都會變快，繼而停止流汗、臉頰發紅、皮膚乾燥和嚴重的意識不清或混亂甚至昏迷，有危及生命的狀況。

平日小朋友可吃一些解熱消暑的食物或飲品，減少中暑機會，例如一些酸味帶甘的食物或飲品都有助生津解渴，例如酸梅湯、紫背天葵汁、洛神花茶；或水份多的水果，例如西瓜、梨子；湯水例如冬瓜湯等。

小朋友出現中暑情況處理方法：

1. 速將患兒移動至蔭涼處。
2. 解開患兒身上的衣物幫助散熱。
3. 在患者身上灑水、用扇子和風扇通風、以毛巾包覆的冰袋置於患兒頸部、腋下及鼠蹊部。
4. 若患兒意識清醒可口服補充水分或電解質補充液。
5. 若患兒意識不清，不可使其喝水、進食或服用任何藥物。
6. 不建議以酒精擦拭身體降溫。

另外，小兒推拿亦有很好的退熱功效。例如推天河水就是常見的兒科退熱方法。

天河水是指前臂內側中段部分，家長可利用大拇指或食指中指併攏，慢慢從孩子手臂內側腕橫紋往上推到手肘，一遍遍推到一百至兩百次，讓身體熱氣慢慢退散。或推拿頸後的大椎穴，由上往下，沿著脊椎輕輕推到尾椎，退散熱氣效果也很好。

減低中暑的食療：

一) 黨參烏梅飲 材料：黨參 6克、烏梅 3克、麥冬 9克、淡竹葉 6克、陳皮 3克、冰糖 少許 做法：1. 將藥材略洗 2. 然後將藥材放入煲內，加入 800 毫升水煲30分鐘，放涼當水喝 功效：補肺氣，生津解渴，和胃理氣	二) 石斛冬瓜湯 材料：石斛 9克、白扁豆 12克、淮山 15 克、冬瓜 300克、瘦肉 300克 做法：1. 將藥材略洗 2. 瘦肉洗淨汆水，冬瓜留皮切粒 3. 然後將所有材料放入煲內，加入 1升水煲75分鐘 功效：養陰健脾胃，清暑祛濕	三) 四豆湯 材料：赤小豆、黃豆、綠豆、黑豆 份量比例為 1:1:1:1、冰糖 適量 做法：1. 將所有豆類先浸2小時 2. 加入適量水，大火滾起後轉小火煲1.5小時 3. 加入冰糖即成 功效：清熱祛濕，調理脾胃
--	--	---

中醫理論中，赤色入心，固有清心火，利小便，消腫解毒功效

黃色入脾，黃豆有健脾祛濕作用；綠豆有清熱解毒

黑色入腎，黑豆有補腎，祛水腫功效

此糖水特別對小兒打完疫苗後發燒有好處，幫助退熱，有濕疹或夏子易長痱子的有消腫退疹退痘的作用。

如有任何與健康有關問題，可向你們相熟的中醫師或醫生查詢。



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

表達藝術與我



表達藝術治療師
周煦卓

表達藝術治療師及藝術教育工作者，相信藝術創作能讓人發現自己的需要及美善之處

你記得今天什麼時候喝過水嗎？如果我們比平常慢而專心地一口一口喝，再留意水在身體的流動，感覺不同身體部份，有沒有繃緊的地方？那是否需要放鬆的地方呢？讓我們再想像一下，把這水的流動，化作一張畫……剛才由喝水感官經驗出發，再把經驗轉化為繪畫，就是一個簡單的表達藝術活動例子。

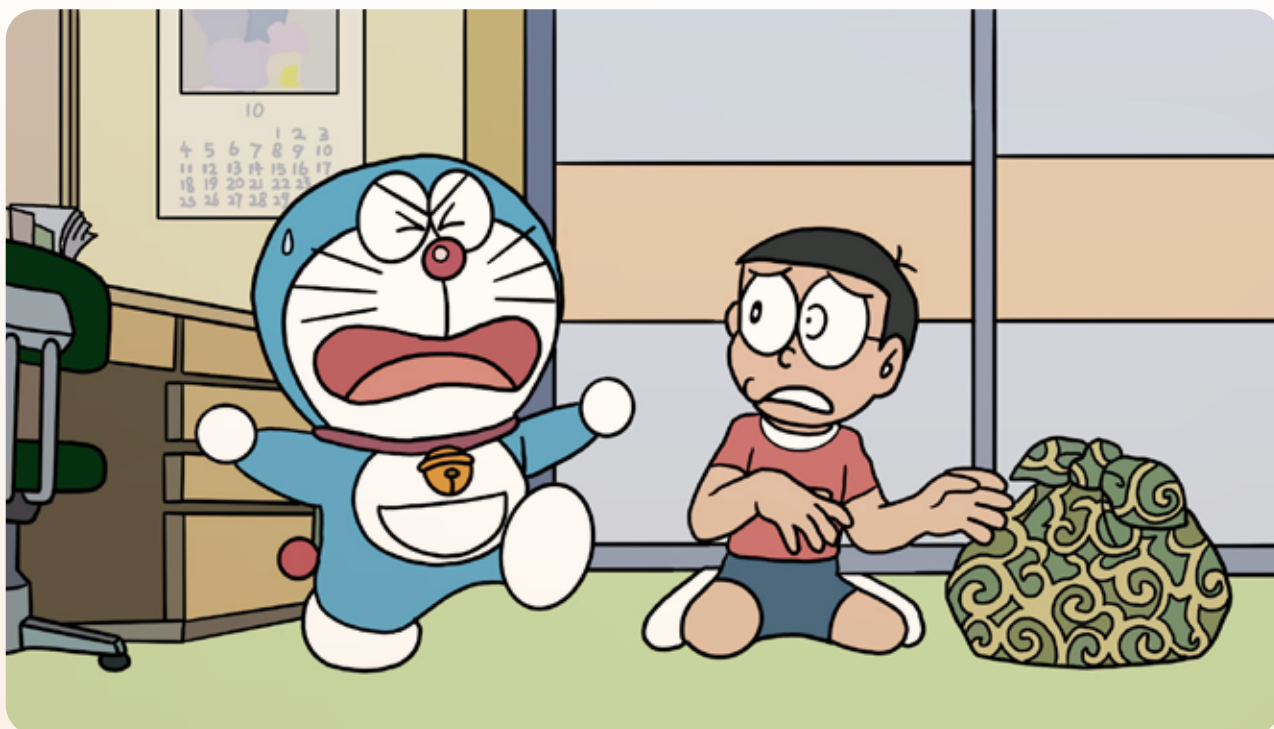
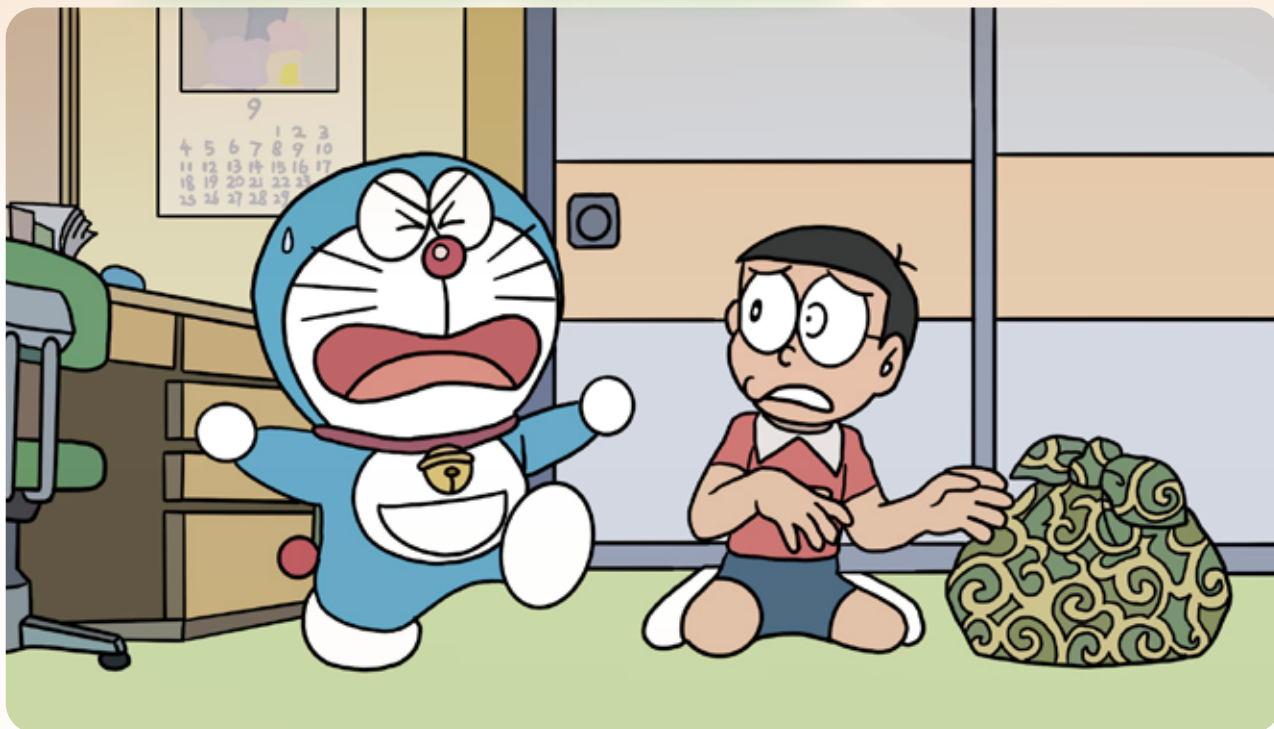
表達藝術治療（Expressive Arts）是透過五感及感知互動表達（intermodality）的綜合藝術媒體，以多元的藝術媒介如視覺藝術、音樂、文字、律動等，連繫及探索自己的身體、情感和思想，進而轉化成個人的內在資源；從多元藝術活動中更了解自己的需要，找到合宜應對的方法。

表達藝術治療其中的一些理念也可以在日常生活當中運用：透過簡單的藝術活動，令自己對情緒及身體狀態更敏銳，了解及應對自身的不同需要，從而達到身心平衡健康。雖說是藝術活動，但不需要高超的藝術技巧，也毋須不同繪畫工具——一支筆及小小想像力就可以——簡單至看著天空的雲，留意它們的形狀，想像它們是什麼動物，如果它們會聊天，會說些什麼呢？不如寫下這些想像中的對話，會否有什麼小訊息給你呢？

生活中各種的繁忙，都會讓我們的思緒抽離，情緒混亂；花數分鐘在一些簡單藝術活動上，讓自己抽離一會，好能平靜自己，有空間去梳理思緒，可能會有新念頭去處理問題呢。每天，讓我們試著找一個時間，很慢地喝水，留一點時間，在藝術活動中感受自己的需要，好好照顧自己。

齊來找不同

大雄又令多啦A夢生氣了，兩幅圖中共有六個不同之處，齊齊幫大雄找出來，令多啦A夢開心吧！



* 圖片來源：多啦A夢粵語版第41集大雄離家出走

會員姓名：_____

***完成3個遊樂天地項目可獲得小禮物一份。

齊來禪畫練習天地

大家完成練習後，應會對禪繞畫有進一步的認識，大家可以試一試用不同的圖案繼續創作吧！

鯨尾

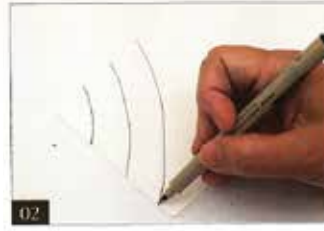


基本型

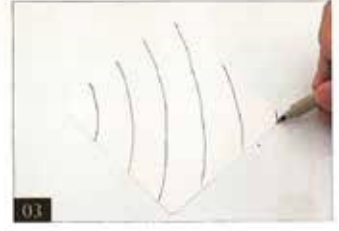
• 步驟說明 Step By Step



01 以黑色代針筆在畫紙左上角繪製線條。



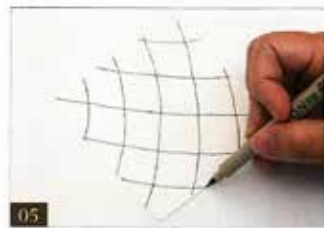
02 承步驟 1，順著步驟 1 線條依序向右繪製線條。



03 重複步驟 1-2，依序在畫紙上繪製線條。



04 承步驟 3，在畫紙右上方繪製線條，使線與線相交叉。



05 重複步驟 4，依序在畫紙上繪製線條，使線條呈棋盤樣。



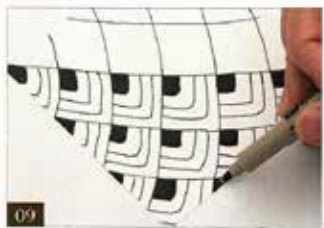
06 以黑色代針筆在方格中繪製 L 形線條。



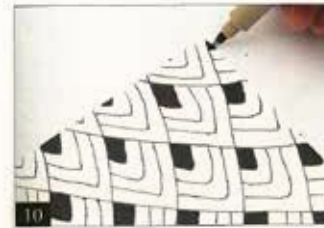
07 承步驟 6，繼續在方格中繪製 L 形線條。



08 以黑色代針筆將最內側的小方格塗黑。



09 重複步驟 6-8，完成下半部 L 形線條及小方格的繪製。



10 重複步驟 6-8，完成上半部 L 形線條及小方格的繪製。



11 以 2B 鉛筆在線條側邊繪製陰影。（註：陰影可增加圖樣立體感。）



12 以紙筆將碳粉推開。



13 重複步驟 11-12，完成所有線條的陰影繪製。



14 將畫紙轉向，以 2B 鉛筆在線條側邊繪製為陰影。（註：轉紙繪製會較為順手。）



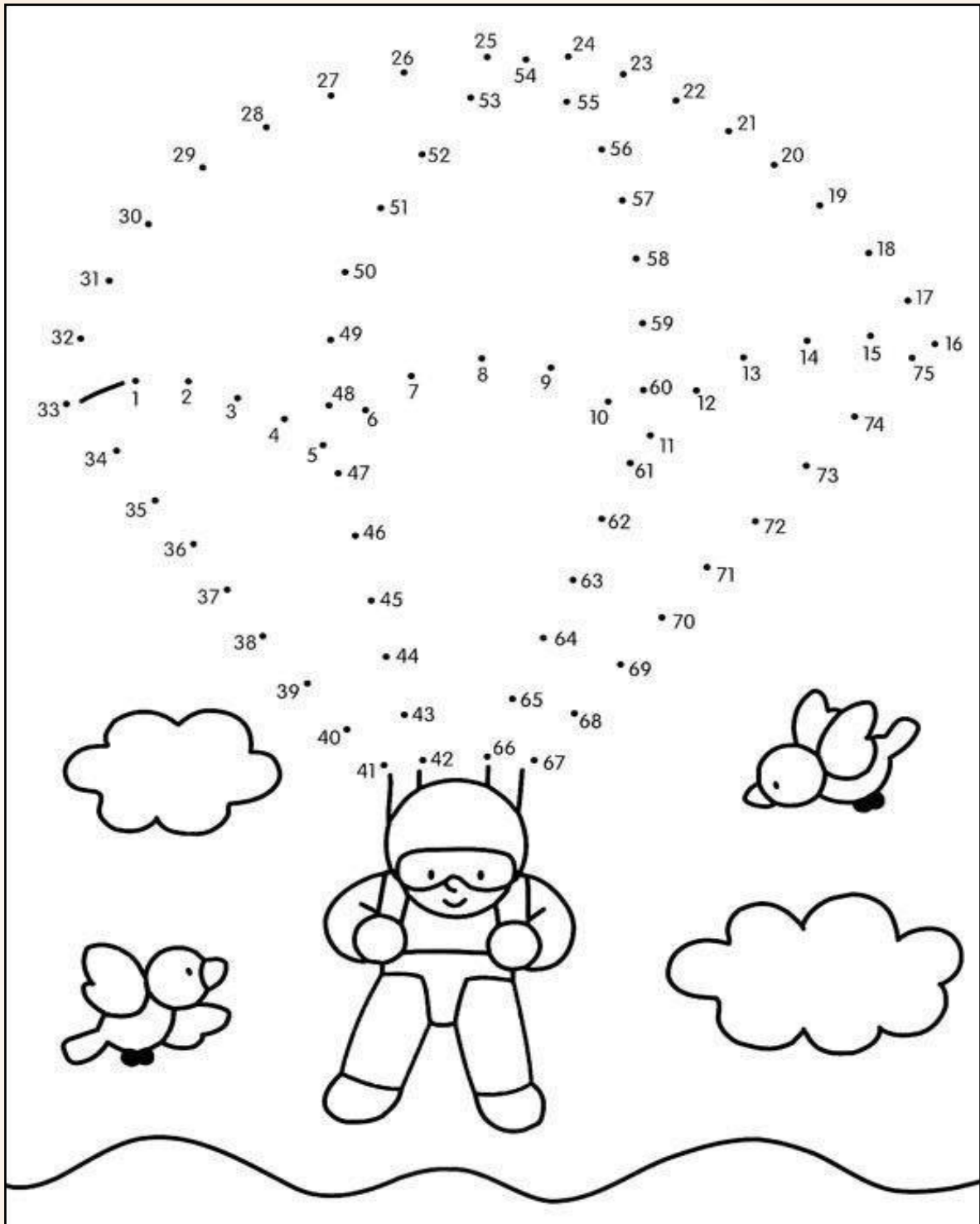
15 最後，重複步驟 11-14，完成所有線條的陰影繪製即可。

會員姓名： _____

***完成3個遊樂天地項目可獲得小禮物一份。

連連看

試用鉛筆把數字順序連起來，看看會出現什麼東西？連起後再填上顏色。



會員姓名： _____

***完成3個遊樂天地項目可獲得小禮物一份。

會員的 夢與想

撰文：鄭成亨
受訪會員：吳銘祺

各位樂智協會的朋友大家好，我是吳銘祺，我在中心一向都參加很多不同的小組及活動，學到了各式各樣的技能和發展了不同的興趣，特別是參與繪畫及藝術創作班和跆拳道班。繪畫班的過程不但培養了我對藝術創作的興趣，更提升了我對顏色運用的技巧。而中心定期的跆拳道小組不但令我擁有一個健康的體格，更訓練了我的紀律及刻苦性格，有時我更會穿上道袍，到處跟師兄師妹們一起去表演跆拳道。

說到自己的夢與想，其實我想做到的非常簡單，就是想成為一位孝順父母，及愛護家人的好哥哥。多年來非常感謝父母的照顧，我希望我的“聽教聽話”能夠成為報答他們的禮物，這亦是我的夢想。



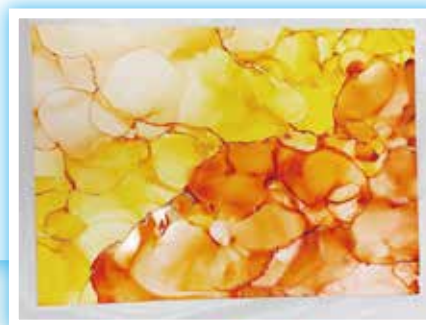
靜靜地

面對第五波疫情來襲，我們留在家中的時間多了，所承受的壓力亦與日俱增。為了照顧家屬的身心靈健康，我們安排了「靜靜地」網上小組，讓家屬及會員安坐家中進行一系列靜觀練習，如呼吸、伸展、身體掃描等等，在防疫生活中仍能好好照顧自己，而家屬們都表示練習能讓他們平靜放鬆呢！



酒精墨水藝術同樂日

家屬對酒精墨水藝術非常感興趣，亦很好奇需要使用的材料是什麼模樣，待他們看到材料後，均感到新奇有趣。家屬的領悟力很高，看過示範後就可以做到美麗的畫，他們滿意自己的作品，亦認為酒精墨水畫很簡單易做，創作過程令人有療癒感。家屬還希望中心日後再開班，有興趣的家屬要留意下次舉行的日期啦！



賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」 香薰班

賽馬會「新冠肺炎緊急援助基金」資助中心舉辦香薰班，讓家屬可以在疫情期間學習香薰的特性，製作適合自己的香薰用品，家屬們都表示，透過接觸不同的香薰精油及製作香薰用品可以釋放她們的壓力，有家屬表示只要聞到香薰油的香氣已經令她感到歡愉。



社會陷阱

近年消費者委員會所接獲的投訴個案中，不少涉及健身或美容中心透過不良營商手法威迫消費者購買健身或美容產品或服務。當中包括自閉症譜系障礙消費者、輕度智障消費者被誘騙簽下預繳式服務合約。有見及此，消委會推出一系列針對健身及美容中心銷售陷阱的資源教材套，協助弱勢社群提高警覺及擊退常見的銷售陷阱。

家屬可以運用相關教材套協助會員認識各種社會陷阱，運用簡單口訣：堅定拒絕、小心付款、不簽名不填表、報警求助等避免會員掉入社會陷阱。



資料來源：消費者委員會

消費者委員會 CONSUMER COUNCIL

六大美容陷阱

保護自己 堅決 Say NO!

第一部份 電話推銷 / 網上廣告 / 交友程式招徠

- 陷阱1** 職員以不同方法 (如免費 / 低價療程) 誘你去美容院。
- 陷阱2** 職員編造一忠一奸，誘使你簽更多合約及付款。
- 陷阱3** 職員要求你簽約才能繼續療程。
- 陷阱4** 職員會誇大你身體的缺點，或取笑你有機會患重病。
- 陷阱5** 職員趁你不注意時，不斷誘使你簽約。
- 陷阱6** 職員的亂使用信用卡誘惑。

課程中 不斷遊說

付款混亂

消費者委員會 CONSUMER COUNCIL

十大健身陷阱

保護自己 堅決 Say NO!

第一部份 職員在街道上招徠

- 陷阱一** 有行員請上樓到健身中心，免費做體能測試，及與你談，向你有志志願者，帶你去健身中心。
- 陷阱二** 職員編造一忠一奸，誘使你簽更多合約及付款。
- 陷阱三** 職員要求你簽約才能繼續療程。
- 陷阱四** 職員會誇大你身體的缺點，或取笑你有機會患重病。
- 陷阱五** 職員趁你不注意時，不斷誘使你簽約。
- 陷阱六** 職員的亂使用信用卡誘惑。
- 陷阱七** 職員的亂使用信用卡誘惑。

第二部份 職員在健身中心遊說

- 陷阱八** 職員會誇大你身體的缺點，或取笑你有機會患重病。
- 陷阱九** 職員趁你不注意時，不斷誘使你簽約。
- 陷阱十** 職員的亂使用信用卡誘惑。

課程中 不斷遊說

付款混亂

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： 2022年6月25日 (星期六) 晚上6時
活動抽籤日期： 2022年6月28日 (星期二)
通知報名日期： 2022年6月29日 (星期三)
付款日期： 2022年7月1日 (星期五)起

有興趣報名的會員及家屬請於2022年6月25日(星期六)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. 中心恆常舉辦的小組，如因天雨情況或中心的特別安排而未能如常舉行，均不會退款。
2. 如報名人數不足、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，退款會於活動舉辦日期一個月內發還。
3. 由導師教授的小組，或受外間資助的小組/活動(勞工及福利局成人教育課程、殘疾人士藝術發展基金等)，如活動當天導師缺席，中心將會安排補堂，補堂盡量於該季度內完成，為配合年度結算，補堂不會延至下個會計年度進行，中心將安排退款，退款會於活動舉辦日期一個月內發還。
4. 導師缺席而臨時取消的恆常小組/活動，若改由職員或義工等人士帶領下活動如常進行，該節活動不予退款。
5. 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. 各區服務處的各類活動、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7-9月 活動報名表

三區聯合活動

截止提交報名表日期：2022年6月25日(星期六)

<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	樂智與您健康有約	會員	<input type="checkbox"/> 全免	家屬	<input type="checkbox"/> 全免
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	親子瑜伽體驗 A 組	會員	<input type="checkbox"/> 全免	家屬	<input type="checkbox"/> 全免
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	親子瑜伽體驗 B 組	會員	<input type="checkbox"/> 全免	家屬	<input type="checkbox"/> 全免
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	善別之旅 – 生死教育平衡小組	會員	<input type="checkbox"/> 全免	家屬	<input type="checkbox"/> 全免
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	跟智障人士做朋友	會員	<input type="checkbox"/> 全免	家屬	<input type="checkbox"/> 全免
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	精靈一點	會員	<input type="checkbox"/> 全免	家屬	<input type="checkbox"/> 全免

樂智藍田青年中心

截止提交報名表日期：2022年6月25日(星期六)

書法班 *	<input type="checkbox"/> \$14	智友慶七一 2022	<input type="checkbox"/> 全免	樂智點唱站	<input type="checkbox"/> 全免
攝影及沖晒班 *	<input type="checkbox"/> \$3	和「動物醫生」有個約會	<input type="checkbox"/> 全免	流行曲小教室 (A 班) *	<input type="checkbox"/> \$140
繪畫班 *	<input type="checkbox"/> \$6	週六樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	流行曲小教室 (B 班) *	<input type="checkbox"/> \$140
手工藝班 *	<input type="checkbox"/> \$4	義力量	<input type="checkbox"/> 全免	縫補布 *	家屬 <input type="checkbox"/> \$80
生日 Party (2022 年 7-9 月)	<input type="checkbox"/> 全免	創意藝術班 *	<input type="checkbox"/> \$200	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
友情相聚	<input type="checkbox"/> \$50	相聚一刻	<input type="checkbox"/> 全免	康體普拉提班 (A 班) *	家屬 <input type="checkbox"/> \$200
樂智 Fun 享站	<input type="checkbox"/> 全免	乒乓球練習班	<input type="checkbox"/> 全免	康體普拉提班 (B 班) *	家屬 <input type="checkbox"/> \$200
歡樂時光	<input type="checkbox"/> 全免	週日樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	香薰體驗 *	家屬 <input type="checkbox"/> \$160
中秋嘉年華 2022	<input type="checkbox"/> 全免	跆拳道班 *	<input type="checkbox"/> \$200	禪繞班 *	家屬 <input type="checkbox"/> 全免

樂智大窩口青年中心

截止提交報名表日期：2022年6月25日(星期六)

非洲鼓班 *	<input type="checkbox"/> \$360	黃昏約會	<input type="checkbox"/> \$20	舞蹈新天地 *	<input type="checkbox"/> \$60
木箱鼓班 *	<input type="checkbox"/> \$240	日本文化小教室	<input type="checkbox"/> \$20	樂智醒獅隊 *	<input type="checkbox"/> \$70
夏威夷小結他班 *	<input type="checkbox"/> \$240	樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	睇新聞 學英文	<input type="checkbox"/> \$20
合唱團班 *	<input type="checkbox"/> \$30	美食工房 A 班	<input type="checkbox"/> \$30	靜觀瑜珈班 *	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50	美食工房 B 班	<input type="checkbox"/> \$30	親子畫廊	會員 <input type="checkbox"/> \$40
樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免	滑板興趣班 *	<input type="checkbox"/> \$180	慢慢食	家屬 <input type="checkbox"/> \$40
生日 Party (7-9 月)	<input type="checkbox"/> \$20	繽紛世界	<input type="checkbox"/> 全免	禪繞班 *	會員 <input type="checkbox"/> 全免
K 歌之王	<input type="checkbox"/> 全免	線上唱遊班	<input type="checkbox"/> 全免	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
「樂」融融	<input type="checkbox"/> 全免	童軍 *	<input type="checkbox"/> \$50	親子 K 歌樂融融	會員 <input type="checkbox"/> 全免
中秋團圓團圓	<input type="checkbox"/> \$20	乒乓球訓練班 *	<input type="checkbox"/> \$130	家屬天地	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
小丑表演劇團 *	<input type="checkbox"/> \$160	乒乓球訓練班 (進階) *	<input type="checkbox"/> \$130	義工本色	會員 <input type="checkbox"/> 全免
小主持訓練班	<input type="checkbox"/> 全免	「棋」趣天地	<input type="checkbox"/> \$20		家屬 <input type="checkbox"/> 全免
跆拳道班 A *	<input type="checkbox"/> \$130	樂說故事	<input type="checkbox"/> \$20		會員 <input type="checkbox"/> 全免
跆拳道班 B *	<input type="checkbox"/> \$130	繪畫及藝術創作班 *	<input type="checkbox"/> \$100		家屬 <input type="checkbox"/> 全免

樂智北區青年中心

截止提交報名表日期：2022年6月25日(星期六)

Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50	周日鬆一鬆	<input type="checkbox"/> 全免	手作人 B 組 *	<input type="checkbox"/> \$120
歡「唱」一刻	<input type="checkbox"/> 全免	藝術創意班 *	<input type="checkbox"/> \$60	魔力橋師	<input type="checkbox"/> 全免
中秋短聚時光	<input type="checkbox"/> 全免	和諧粉彩體驗班 *	<input type="checkbox"/> \$80	語學堂	<input type="checkbox"/> 全免
北區生日會 (4-6 月)	<input type="checkbox"/> \$70	樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
親親我社區	<input type="checkbox"/> 全免	木箱鼓 A 班 *	<input type="checkbox"/> \$360	智能手機應用班	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
卡啦 OK 歡唱坊	<input type="checkbox"/> 全免	木箱鼓 B 班 *	<input type="checkbox"/> \$360		
玩物鬥志棋藝坊	<input type="checkbox"/> 全免	手作人 A 組 *	<input type="checkbox"/> \$120		

會員申請表

此欄由本會職員填寫

服務單位： 大窩口 / 藍田 / 北區

入會日期： _____

會員証號碼： _____

甲部：個人資料

姓名：(中文) _____ (英文) _____

年齡： _____ 性別： 男 / 女 婚姻狀況： 未婚 已婚

身份證號碼： _____ () 出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

殘疾人士登記證號碼： _____ (有效日期： _____)

手提電話： _____ 住宅電話： _____

住址： _____

緊急聯絡人： _____ 關係： _____

手提電話： _____ 住宅電話： _____

職業： 學生 公開就業 日間訓練中心 庇護工場 待業 其他 _____

所屬學校 / 工場 / 訓練中心 / 公司名稱： _____

病狀簡述： 哮喘 心臟病 癲癇 糖尿病 其他 _____

弱能情況： 輕度智障 中度智障 自閉症 視覺受損 聽覺受損

肢體傷殘 精神病 痙攣 失語 其他 _____

近照

乙部：家屬會員 (如會員家屬有興趣入會，請填妥以下資料，請按緊急聯絡人資料排先後次序)

	中文姓名	英文姓名	出生日期	關係	聯絡電話	申請成為本會義工
1.						是 / 否
2.						是 / 否
3.						是 / 否
4.						是 / 否

丙部：授權書 (18歲或以下會員必須由家屬/監護人填寫此部份)

本人 _____ (家屬/監護人姓名) 乃 貴中心會員 _____ 之家屬/監護人，現授權 貴中心

1. 敝子女或家屬如於中心活動期間或戶外活動進行期間，突患急病或發生意外，而未能通知家屬/監護人時，本人同意 貴中心代送往急症室及由本人願意支付有關費用。
2. 敝子女或家屬如在活動或戶外活動期間，遇有非人力所能控制之意外事故， 貴中心毋須為其後果負責。
3. 貴中心 可以 / 不可以運用敝子女的照片、幻燈片或其他影音資料作專業人員培訓、推廣服務等其他有關之用途。
4. 如敝子女須於中心活動期間內服藥， 貴中心可按本人之指示安排敝子弟服用。

*申請人/家屬/監護人/轉介者姓名及簽署： _____ / 日期： _____

負責職員姓名及簽署： _____ / 日期： _____

*刪去不適用者

活動報名須知

1. 截止提交報名表日期：2022年6月25日(星期六)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. 2022年7月1日(星期五)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
樂智與您健康有約 上午 11:00 – 中午 12:00	1/7 (中醫師) 16/7 (物理治療師) 23/7 (營養師)	內容：由註冊營養師、中醫師、物理治療師講解不同的健康知識和資訊。 (*活動由「賽馬會新冠病毒肺炎緊急援助基金」資助) 負責職員：梁曉程姑娘	Zoom 名額不限	會員或家屬 全免
親子瑜伽體驗A組 下午 4:00 – 5:00	10/7 (星期日)	內容：由專業導師教授親子瑜伽，透過身體的接觸和言語的交流，促進親子關係。 (*活動由「賽馬會新冠病毒肺炎緊急援助基金」資助) 負責職員：梁曉程姑娘 導師：Mayan Chan	Zoom及 大窩口服務處 名額4對	親子 全免
親子瑜伽體驗B組 下午 5:00 – 6:00	10/7 (星期日)	內容：由專業導師教授親子瑜伽，透過身體的接觸和言語的交流，促進親子關係。 (*活動由「賽馬會新冠病毒肺炎緊急援助基金」資助) 負責職員：梁曉程姑娘 導師：Mayan Chan	Zoom及 大窩口服務處 名額4對	親子 全免
善別之旅 – 生死教育平衡小組 下午 4:00 – 5:30	13/8, 20/8, 27/8, 3/9 (星期六)	內容：學習靜觀練習，調適壓力及情緒，培養自我關懷的能力，建立滋養身心的習慣。 (*家屬及會員分開參與小組) (*需確保會員能自行使用Zoom) 負責職員：何結慧姑娘 / 梁曉程姑娘	Zoom 名額6對	親子 全免
跟智障人士做朋友 訓練：下午 4:00 – 6:00 分享日：待定	訓練：23/8, 30/8(星期二) 分享日：9月(待定)	內容：招募會員及家屬向社區人士分享智障人士的特性，以及教導社區人士與智障人士相處的方法，促進社區共融。 負責職員：何結慧姑娘	Zoom及 大窩口服務處 名額4人	會員或家屬 全免
精靈一點 上午 10:30 – 12:00	22/9 (星期四)	內容：讓家屬了解網絡、交友App及電話騙案的現況，並指導家屬如何協助子女預防詐騙。 負責職員：何結慧姑娘	Zoom或地點 待 定 名額10人	家屬 全免

藍田服務處 (2022年7-9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
書法班 上午 10:00 – 下午 1:00 (AYP技能科)	2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8, 3/9, 10/9, 17/9, 24/9 (逢星期六，共15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，舊生優先。)* (參與的會員須持續參加活動18個月) 備註：6/8, 13/8上課時間為上午 10:00-下午 1:00及下午 2:00-5:00 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 會員10人	會員 14元
攝影及沖晒班 下午 2:00 – 5:00 (AYP技能科)	2/7, 9/7, 16/7, 23/7 (逢星期六，共4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，舊生優先。)* (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	會員 3元

活動名稱 / 時間	日期	活動內容	地點 / 名額	費用
繪畫班 上午10:00 – 下午1:00 (AYP技能科)	3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8 (逢星期日, 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。 (* 報名者須經職員遴選, 舊生優先。) (* 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	會員 6元
手工藝班 下午2:00 – 5:00 (AYP技能科)	3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7 (逢星期日, 共5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, 舊生優先。) (* 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	會員 4元
健樂會 (殘疾人士及其家人社區支援計劃)				
生日Party (2022年1-3月) 下午3:00 – 下午4:00	2/18 (星期日)	內容: 與會員慶祝生日。 負責職員: 廖文暉先生	藍田服務處 名額15人	會員 全免
友情相聚 下午3:00 – 4:00 (40+)	2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8, 10/9, 17/9, 24/9 (逢星期六, 3/9除外, 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	會員 50元
服務處活動				
樂智Fun享站 下午5:00 – 6:30	逢星期二	內容: 透過玩遊戲、分享生活點滴等, 讓會員歡度閒暇。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處 / ZOOM 名額10人	會員 全免
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	會員 全免
特別活動				
中秋嘉年華2022 下午2:00 – 4:00	4/9 (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(西) 社區中心禮堂 名額30人	會員或家屬 全免
智友慶七一2022 下午2:00 – 3:30	1/7 (星期五)	內容: 透過講解香港回歸的由來、玩集體遊戲等, 歡聚假期。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處 / ZOOM 名額12人	會員 全免
和「動物醫生」有個約會 下午2:00 – 3:30	暫定3/9 (星期六)	內容: 邀請動作醫生前來機構探訪, 與會員一同玩樂。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處 名額12人	會員 全免
週六恆常小組				
週六樂智晨操 上午9:15 – 10:00 (40+)	逢星期六	內容: 會員一起做晨操。 負責職員: 廖文暉先生	藍田服務處 名額不限	會員 全免
義力量 上午9:30 – 10:30	30/7, 27/8, 24/9 (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 / ZOOM 名額12人	會員 全免
創意藝術班 上午10:00 – 11:00 (AYP技能科)	9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8, 3/9, 17/9 (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	會員 \$200
相聚一刻 下午2:00 – 3:00 (40+)	2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8, 10/9, 17/9, 24/9 (逢星期六, 3/9除外, 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: 廖文暉先生	藍田服務處 / ZOOM 名額10人	會員 全免

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
乒乓球練習班 下午5:00 – 6:00	9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8, 3/9, 17/9 (逢星期六, 共10節)	內容: 與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8人	會員 全免
週日恆常小組				
週日樂智晨操 (40+) 上午9:15 – 10:00	逢星期日	內容: 會員一起做晨操。 負責職員: 廖文暉先生	藍田服務處 名額不限	會員 全免
跆拳道班 上午11:30 – 下午1:00 (AYP 康樂體育科)	10/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8, 21/8, 28/8, 11/9, 18/9 (共10節)	內容: 學習跆拳道之套拳, 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。) (活動將以ZOOM或實體形式上課) 負責職員: 李善樂姑娘 導師: 陳裕深教練	藍田服務處/ ZOOM 名額10人	會員 200元
樂智點唱站 下午2:00 – 3:00	逢星期日 (4/9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	會員 全免
流行曲教室A班 下午4:00 – 5:00 (AYP 技能科)	7/8, 14/8, 21/8, 28/8, 11/9, 18/9, 25/9 (共7節)	內容: 由音樂導師教授基本唱歌技巧。 負責職員: 何靖雯姑娘 導師: November Lee	藍田服務處 名額8人	會員 140元
流行曲教室B班 下午5:00 – 6:00 (AYP 技能科)	7/8, 14/8, 21/8, 28/8, 11/9, 18/9, 25/9 (共7節)	內容: 由音樂導師教授基本唱歌技巧。 負責職員: 何靖雯姑娘 導師: November Lee	藍田服務處 名額8人	會員 140元
支援性活動 (只供家屬參與)				
縫補布 上午10:30 – 11:30	6/9, 13/9, 20/9, 27/9 (星期二, 共4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6人	家屬 80元
樂敘家庭 下午4:00 – 5:00	17/9 (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
家屬/義工小組 (只供家屬參與)				
康體普拉提班(A班) 上午10:30 – 11:30	7/7, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 1/9, 8/9, 15/9, 22/9 (逢星期四, 共10節)	內容: 由專業導師教授普拉提。透過深層伸展肌肉的動作, 改善腰背痛和不良姿勢以及身體線條。 負責職員: 李善樂姑娘 導師: 陳婉詩女士	藍田服務處 名額8人	家屬 200元
康體普拉提班(B班) 上午11:30 – 12:30	7/7, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 1/9, 8/9, 15/9, 22/9 (逢星期四, 共10節)	內容: 由專業導師教授普拉提。透過深層伸展肌肉的動作, 改善腰背痛和不良姿勢以及身體線條。 負責職員: 李善樂姑娘 導師: 陳婉詩女士	藍田服務處 名額8人	家屬 200元
香薰體驗 上午9:45 – 10:45	30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8, 3/9, 10/9, 17/9 (星期六, 共8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、抒緩情緒油、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	家屬 160元
禪繞班 上午10:00 – 11:30	7/8, 14/8, 21/8 (星期日)	內容: 由專業導師教授禪繞畫, 享受自由創作及身心舒暢的時光。 負責職員: 何結慧姑娘 導師: 彭秋蓉女士	藍田服務處 名額8人	家屬 全免

大窩口服務處 (2022年7-9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
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)				
非洲鼓班 下午5:00 – 6:00	8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8, 19/8, 26/8, 2/9, 9/9, 16/9, 23/9 (星期五, 共12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4-6月已參與的會員報名) 負責職員: 陳翎淇姑娘 導師: 袁欄媛女士	大窩口服務處 名額10人	會員 360元

活動名稱 / 時間	日期	活動內容	地點 / 名額	費用
木箱鼓班 上午 10:30 – 11:30	9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8, 3/9, 10/9, 17/9, 24/9 (星期六, 共12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打木箱鼓等技巧。 (*只供4-6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	會員 240元
夏威夷小結他班 上午 11:45 – 下午12:45	9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8, 3/9, 10/9, 17/9, 24/9 (星期六, 共12節)	內容: 由專業導師教授會員學習拍子、和弦及閱讀譜等演奏夏威夷小結他的技巧 (*只供4-6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	會員 240元
合唱團班 下午 1:30 – 2:30	3/9, 10/9, 17/9 (星期六, 共3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4-6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	會員 30元
健樂會(殘疾人士及其家人社區支援計劃)				
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)	2/7, 16/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8, 3/9, 17/9, 24/9 (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	ZOOM或 大窩口服務處 名額15人	會員 50元
樂智義工隊 中午12:00 – 下午1:00 (AYP服務科)	9/7, 6/8, 13/8, 10/9 (星期六, 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	會員 全免
生日party (7-9月) 中午12:00 – 下午2:00	27/8 (星期六)	內容: 會員齊為每季生日的朋友慶祝, 送上祝福。 負責職員: 陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額12人	會員 20元
服務處活動				
K歌之王 下午2:00 – 4:00	1/7 (星期五)	內容: 讓會員唱卡拉OK歡度回歸 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額8人	會員 全免
「樂」融融 下午2:00 – 4:00	23/7 (星期六)	內容: 參與由義工團體舉辦的活動, 促進與他們的交流。 負責職員: 陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額15人	會員 全免
中秋團圓團圓 下午2:00 – 3:30	11/9 (星期日)	內容: 與會員一同做湯圓, 慶祝中秋節。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額8人	會員 20元
恆常小組				
小丑表演劇團 下午5:00 – 晚上6:00 (AYP技能科)	5/7, 12/7, 2/8, 23/8, 30/8, 27/9 (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8人	會員 160元
小主持訓練班 下午5:00 – 6:00	12/7, 26/7, 9/8, 16/8, 6/9 (星期二, 共5節)	內容: 透過訓練說話技巧、聲音控制技巧及禮儀, 培養會員成為網上節目的主持人。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員: 陳栩淇姑娘 / 駱彩茵姑娘	大窩口服務處 名額8人	會員 全免
跆拳道班A 下午4:30 – 5:15 (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	會員 130元
跆拳道班B 下午5:15 – 晚上6:00 (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。 (*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	會員 130元
黃昏約會 下午5:00 – 6:00	逢星期四 (共13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	會員 20元
日本文化小教室 下午 6:00 – 晚上7:00	逢星期四 (7/7除外, 共12節)	內容: 分享日本文化和簡易日文, 按季節製作不同手工藝。 負責職員: 駱彩茵姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 20元
樂智晨操 上午9:15 – 10:00	逢星期六及日 (共26節)	內容: 會員一起做晨操。 負責職員: 馬曉恩姑娘	Zoom 名額不限	會員 全免

活動名稱 / 時間	日期	活動內容	地點 / 名額	費用
美食工房A班 上午 10:30 – 中午12:00	20/8, 3/9, 17/9 (星期六, 共3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	會員 30元
美食工房B班 上午 10:30 – 中午12:00	27/8, 10/9, 24/9 (星期六, 共3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	會員 30元
滑板興趣班 上午 10:30 – 中午12:00	23/7, 30/7, 20/8, 27/8, 10/9, 17/9 (星期六, 共6節)	內容: 體驗踩滑板的樂趣, 訓練會員的身體協調能力 (*參加者須由職員遴選) 負責職員: 馬曉恩姑娘 導師: 待定	大窩口服務處 名額6人	會員 180元
繽紛世界 中午12:00 – 下午1:00	2/7, 16/7, 23/7, 30/7, 20/8, 3/9, 10/9, 17/9, 24/9 (星期六, 共9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	會員 全免
線上唱遊班 下午4:00 – 5:00	逢星期六 (2/7及10/9除外, 共11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	Zoom 名額10人	會員 全免
董軍 下午4:00 – 5:30 (AYP技能科)	2/7, 6/8, 13/8, 3/9, 24/9 (星期六, 共5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) 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	會員 50元
乒乓球訓練班 上午10:00 – 11:00 (AYP康樂體育科)	逢星期日 (共13節)	內容: 由專業教練指導會員打乒乓球的技巧。 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	會員 130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 (共13節)	內容: 由專業教練指導會員打乒乓球的對費技巧。 (*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	會員 130元
「棋」趣天地 上午11:00 – 中午12:00	逢星期日 (3/7及11/9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	會員 20元
樂說故事 中午12:00 – 下午1:00	逢星期日 (3/7及11/9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10人	會員 20元
繪畫及藝術創作班 下午2:00 – 4:00 (AYP 技能科)	3/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8, 21/8, 28/8, 4/9, 18/9 (星期日, 共10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	會員 100元
舞蹈新天地 下午4:00 – 5:30	3/7, 17/7, 31/7, 14/8, 4/9, 18/9 (星期日, 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。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員: 鄭成亨先生 導師: 區明潔女士	大窩口服務處 名額15人	會員 60元
樂醒醒獅隊 下午4:15 – 5:45 (AYP康樂體育科)	24/7, 7/8, 21/8, 28/8, 11/9, 25/9 (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	會員 60元
睇新聞 學英文 下午4:30 – 5:00	17/7, 31/7, 7/8, 21/8, 4/9, 25/9 (星期日, 共6節)	內容: 輕鬆教授常用英語, 增加生活技能, 活學活用。 負責職員: 鄭成亨先生	大窩口服務處 名額10人	會員 20元
支援性活動 (只供家屬或親子參與)				
靜觀瑜伽班 上午 11:30 – 中午12:30	逢星期二 (共13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。 (*活動由「賽馬會新冠肺炎緊急援助基金」資助) 負責職員: 梁曉程姑娘 導師: Mayan Chan	大窩口服務處 名額 8人	家屬 全免
親子畫廊 下午2:00 – 5:00	10/9 (星期六)	內容: 親子一同到畫廊創作藝術作品, 享受親子時光。 負責職員: 陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額8對	親子 40元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
慢食 下午4:30 – 6:00	13/9 (星期二)	內容：進行即興食物創作及靜觀飲食體驗。 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額5對	親子 全免
禪繞班 下午2:30 – 4:00	17/7, 24/7, 31/7 (星期日)	內容：由專業導師教授禪繞畫，享受自由創作及身心舒暢的時光。 負責職員：何結慧姑娘 導師：彭秋蓉女士	大窩口服務處 名額8人	家屬 全免
樂敘家庭 上午10:30 – 中午12:00	17/9 (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	家屬 全免
親子K歌樂融融 下午4:30 – 6:00	20/9 (星期二)	內容：親子選唱喜歡的歌曲，大展歌喉，共享天倫之樂。 負責職員：何結慧姑娘	大窩口服務處 名額6對	親子 全免
家屬/義工小組				
家屬天地 上午10:30 – 中午12:00	21/7, 28/7, 4/8, 11/8 (星期四, 共4節)	內容：家屬透過靜觀、和諧粉彩、紙藝及分享，舒展身心，彼此支持。 負責職員：何結慧姑娘	大窩口服務處 名額6人	家屬 全免
義工本色 訓練：上午10:30 – 中午12:00 服務：上午9:00 – 下午12:30	19/8, 16/9 (星期五) 服務：21/8, 18/9 (星期日)	內容：與Carson and friends義工團合作，親子家訪沙田區長者，活動前提供義工訓練，活動後分享經驗，盡享助人之樂。 (**參加者須由職員遴選) 負責職員：何結慧姑娘	大窩口服務處 名額4對	親子 全免

北區服務處 (2022年7-9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
健樂會 (殘疾人士及其家人社區支援計劃)				
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)	2/7, 16/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 27/8, 3/9, 17/9, 24/9 (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3人	會員 50元
服務處活動				
歡「唱」一刻 下午2:00 – 3:30	3/7 (星期日)	內容：會員一同點唱歌曲，歡度假日。 負責職員：陳栩淇姑娘	北區服務處 名額10人	會員 全免
中秋短聚時光 下午2:30 – 3:30	11/9 (星期日)	內容：製作小手工，歡度中秋節。 負責職員：陳栩淇姑娘	北區服務處 名額10人	會員 全免
特別活動				
北區生日會 (7-9月) 中午12:00 – 下午2:00	18/9 (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：陳栩淇姑娘	北區服務處 名額12人	會員 70元
周日恆常小組				
親親我社區 上午9:15 – 11:00	逢星期日 (共13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	會員 全免
卡拉OK歡唱坊 上午11:00 – 下午5:30	逢星期日 (共13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	會員 全免

活動名稱／時間		日期	活動內容	地點／名額	費用
玩物智棋藝坊 上午11:00 – 下午5:30	逢星期日 (共13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	會員 全免	
周日鬆一鬆 上午11:00 – 11:30	逢星期日 (共13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	會員 全免	
藝術創意班 上午11:30 – 下午1:00	3/7, 10/7, 17/7, 7/8, 14/8, 11/9 (共6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	會員 60元	
和諧粉彩體驗班 上午11:30 – 下午1:00	31/7, 21/8, 4/9, 25/9 (共4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	會員 80元	
樂智義工隊 下午2:00 – 3:00	31/7, 28/8, 25/9 (共3節)	內容：會員學習義工的角色和技巧，發揮所長，主動關懷及幫助社區中有需要的人士。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：黃偉雄先生	北區服務處 名額8人	會員 全免	
木箱鼓A班 下午2:00 – 2:45	逢星期日 (3/7除外，共12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	會員 360元	
木箱鼓B班 下午2:45 – 3:30	逢星期日 (3/7除外，共12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	會員 360元	
手作人A組 下午2:30 – 4:00	7/8, 21/8, 4/9 (共3節)	內容：會員學習製作皮革等用品，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。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：潘嘉恩女士	北區服務處 名額4人	會員 120元	
手作人B組 下午4:00 – 5:30	7/8, 21/8, 4/9 (共3節)	內容：會員學習製作皮革等用品，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。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：潘嘉恩女士	北區服務處 名額4人	會員 120元	
魔力橋師 下午3:30 – 5:30	31/7, 7/8, 11/9, 18/9, 25/9 (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	會員 全免	
語學堂 下午4:00 – 5:00	14/8, 28/8, 11/9, 25/9 (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8人	會員 全免	
支援性活動 (只供家屬或親子參與)					
樂敘家庭 下午4:00 – 5:00	18/9 (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	家屬 全免	
家屬/義工小組					
智能手機應用班 下午3:30 – 5:00	31/7, 7/8, 14/8 (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	家屬 全免	

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：_____

地址：_____

聯絡電話：_____

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 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：2022年6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

Go



樂智協會 Lok Chi Association

