

樂知友

Friends of Lok Chi

128期

2022年10-12月

活動通訊



吳銘祺作品

Merry!
Christmas
and happy new year



本季活動推介:

- 「藝•無盡」大型展覽會
- 「吹夢舞台2022」才藝比賽選拔賽
- 「無盡音樂館」十八卡士音樂會
- 聖誕笑哈哈2022

專欄推介:

- 與成年子女建立優質共處時光
- 淺談生死教育
- 預防腦退化





編者的話

各位會員及家屬，疫情雖然持續，每天亦有數千宗確診個案，中心仍然希望能在安全的情況下舉辦各式各樣的活動給大家。今季的活動非常豐富，大型活動包括：由社會福利署殘疾人士藝術發展基金資助的「藝·無盡」大型展覽會及無盡音樂館的「十八卡士音樂會」，另外亦會有一年一度的「吹夢舞台2022」的選拔賽，喜歡藝術及歌舞的會員切勿錯過！

本會的「友FUN家」家屬支援服務計劃已開展了不少家屬活動，包括：親子瑜伽班、周二友Café、禪繞畫班、音樂治療家屬小組等，不知道各位家屬是否滿意中心舉辦的各項活動？中心未必能滿足所有家屬的期望，不過我們仍然希望能舉辦多些令到大家感到好玩及放鬆的活動。所以請繼續向我們提出意見，令服務能更配合各位的需要。

最後，期望疫情盡快過去，讓會員及家屬可以除下口罩，開開心心回到中心參與中心活動，並祝願各位身體健康！



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
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	18-24
捐款表及意見表	25

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：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
北 = 北區服務處
藍 = 藍田服務處
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

人事變動

大窩口程序幹事鄭成亨先生於本年完成進修社工課程，並已於9月11日起離職。祝願鄭Sir在新的工作崗位繼續為不同服務對象服務，前程錦繡。

香港城市大學實習學生

香港城市大學輔導系實習學生齊迪姑娘及實習社工廖曉怡姑娘已於9月5日起分別到大窩口服務處及藍田服務處進行實習，他們分別於2023年3月及4月份完成實習，讓她們自我介紹一下。

齊迪姑娘

我現在就讀香港城市大學輔導學專業，將於樂智協會做實習輔導員。曾取得醫學學位和心理學博士學位。希望與大家風雨同路，攜手同行。



廖曉怡姑娘

大家好，我是實習社工廖姑娘，可以叫我呀花。十分榮幸可以加入樂智大家庭，記得我初次到訪大窩口中心時，中心擺放了許多由會員親自創作的作品。期望在未來日子與大家一起創作更多！



音樂治療實習學生何詠恩姑娘

大家好！我是何姑娘，我是一位實習音樂治療師，正修讀音樂治療碩士課程！在八月至十月份的星期四、五，大家都會在中心見到我！我在這裡會同大家做不同音樂活動，一齊唱歌、作曲、聽音樂、甚至玩樂器即興創作音樂。以上的音樂活動都可幫助參與者，達至不同治療目標或需要，當中包括社交、情緒、身體機能、溝通、認知方面。我好開心可以在樂智協會實習，認識到大家，跟大家一起！歡迎大家隨時過來，同我玩音樂、唱歌、傾計都得！期待見到大家！



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



童恩勇



梁錦怡



韓毅榮

繽紛世界 繪畫作品



李英傑



吳銘祺



胡穎菁

藝術創意畫



張子京



左家瑜



鄭傑晉

藝無盡攝影作品



李英揚



劉家俊



戴家晴

休閒時光

每逢星期三、星期五中心職員也會與會員在ZOOM相聚。即使在網上進行活動亦不減會員們的热情，會員積極玩遊戲、做運動和分享生活趣事，氣氛十分熱鬧。



大窩口青年中心

樂融融

於7月23日下午時間，世界龍岡學校劉皇發中學的學生與老師一同到中心與各位會員玩玩遊戲唱歌，一同「樂融融」！遊戲過程中充滿笑聲，相信大家都和義工渡過了歡樂的時光！



滑板班

教練軒 Sir 讓

會員學習踩滑板的基本技巧和練習基礎動作，從而讓會員感受踩滑板的刺激和挑戰性。會員們都十分踴躍，敢於挑戰自己。



各區服務處花絮

藍田青年中心

創意藝術班

逢星期六導師王姑娘以網上形式教授創意藝術班，讓會員於家中亦能創作不同畫作，發揮藝術潛能，繪畫出充滿個人色彩的作品。



「藝·無盡」

會員利用輕黏土製作了很多有趣的造型，例如海馬、魚、蟹、海豚、甚至香芋雪糕等等，過程中會員能聚精會神及全情投入，十分享受！



北區青年中心

語學堂

「啊扭哈射唷！」數名北區會員一同於語學堂時間裏學習韓文，既能認識韓國文化，又能增進溝通技巧。



藝術創意班

今日為大家介紹創意藝術班會員作品，此小組已經進行一段時間了，會員都很享受藝術創作的過程。



認識服務質素標準 (SQS)

本會乃受社會福利署資助的殘疾人士社交及康樂中心，中心必須根據社會福利署所訂定的十六項服務質素標準、工作指引和服務程序提供服務並必須定時檢討及更新。若會員及家屬有興趣參閱，歡迎向當值職員索取。今期和大家重溫一下SQS的四大原則及十六項標準，稍後會作詳細介紹。

原則一：資料的提供

- 標準 1：服務資料的提供
- 標準 2：檢討及修訂政策及程序
- 標準 3：服務運作的最新紀錄

原則二：服務管理

- 標準 4：組織及架構
- 標準 5：人力資源管理
- 標準 6：計劃、檢討及評估表現的機制及政策
- 標準 7：財政管理程序
- 標準 8：法律責任
- 標準 9：安全的環境

原則三：對服務使用者的服務

- 標準 10：申請接受和退出服務程序
- 標準 11：計劃及評估服務使用者的需要

原則四：尊重服務使用者的權利

- 標準 12：服務使用者知情下的選擇權
- 標準 13：保障私人財產權利
- 標準 14：保護私穩和保密的權利
- 標準 15：投訴及申訴的權利
- 標準 16：確保服務使用者免受侵犯

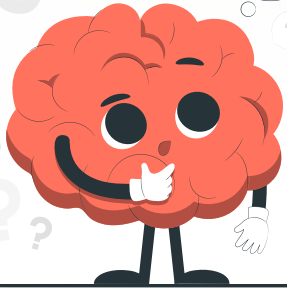


服務輸出統計數字

2022-23年度第三季(2022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	310	21	331
2 參與活動的傷殘人士數目(人次)	2412	6190	8602
參與活動的健全人士數目(人次)	33	258	291
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	1		1
5 傷殘人士家屬/照顧者支援服務	2		2

* 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



預防腦退化



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

近年腦退化症出現年輕化的趨勢，最年輕的患者甚至只有30歲，情況令人關注。

「腦退化症」中醫角度屬於「痴呆」的範疇，程度上分初期，中期，後期；

初期：記憶力下降，情緒低落，對事物失去興趣

中期：集中力下降、方向感、時間觀念減弱、行動力減弱；對人疑心重，情緒暴躁易波動

後期：失去自理能力，需長期臥床、失去言語及理解能力

日常都市人一些不良生活習慣，都會長遠影響大腦細胞，造成腦退化。例如年輕族經常熬夜會損傷大腦功能，睡眠對大腦的垃圾清除系統功能至關重要，研究表明睡眠愈深愈好，睡眠質量低或睡眠不足可以引致腦退化症的發病。另外如果長期抑鬱同壓力大等既情緒失衡都會對腦功能有影響。

中醫認為，導致腦功能減退現象主要由於五臟功能失調——

肝腎不足：

腎虛髓減的人士因用腦過多/年老久病，致腎精虧損，腦髓缺乏新血作填充，致「腦髓漸空」，患者會有腰膝酸軟、耳鳴耳聾等病徵。

心脾兩虛：

這類人士一般容易思慮過多，憂思傷脾，脾為氣血生化之源，脾臟虛弱令人精神失於濡養，患者會易疲倦、臉黃、頭暈等。

氣滯血瘀：

因患者長期鬱鬱寡歡，令氣血運動受阻，臟腑氣血難以通往腦部。患者通常面色晦暗、頭痛及全身肢體痺痛等。

痰濁阻竅：

因飲食不節制，致損傷脾胃，患者通常面色蒼白、體胖多痰及嗜睡。痰濁減慢氣血循環，令腦部失養。

預防方法有以下幾方面：

- ① 常用健腦益智的中藥：
人參，黃芪，遠志，紅景天，石菖蒲，核桃，大棗，龍眼肉，枸杞子等。
- ② 多吃健腦益智的食物：
花生，核桃，菠菜，大蒜，香蕉，雞蛋，大魚頭等。
- ③ 多做體能活動：
跑步，游水，太極，八段錦等
- ④ 一些益智健腦的活動：如打麻雀，動腦活動數獨，能夠提升腦部血液循環，有效減慢腦退化。
- ⑤ 少吃油、煎炸、高糖份等難消化的食物，少熬夜

以下推介健腦湯水：

《天麻核桃魚頭湯》

材料：天麻 10克 核桃 30克
南棗 10克 杞子 10克
瘦肉 500克 大魚頭(開2邊) 一個
生薑 3片 陳皮 5克 清水 1.5 公升

做法：1. 洗淨大魚頭，去魚鰓，備用
2. 瘦肉洗淨 氽水備用
3. 剪開南棗兩三邊，不用去核
4. 在鑊加油，用薑片煎大魚頭
5. 加入熱水大火煲至湯奶白色
6. 再放入其他材料 小火 煲30-40分鐘

功效：平肝息風、止暈眩、補血、健腦





閒話家常



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

與成年子女建立優質共處時光

美國學者Dr. John Defrain在世界各地及美國不同省分對為數不少的家庭進行研究，綜合研究結果發現健康及快樂的家庭中，其中一個元素是父母會與子女有優質相處的時間。可能不少父母都有興趣知道，究竟與子女共度優質相處時光是否需要花很多金錢呢？Dr. John Defrain稱「優質的親子共度時光」為“Fun time together”，研究發現Fun time together其實可以是不用花大錢，甚至發現有一些要花錢進行的活動也未能造就一個Fun time together的時光。

無論花錢與否，要共享優質親子共處時光，當然最重要的是父母與子女一同投入地參與活動。要花錢的家庭活動可以是出國旅行，不用太花錢的活動，可以是在家玩有趣小玩意、烹飪等。如果居住的空間狹窄，待在家很侷促的話，可安排外出活動，例如：到公園做運動、行山、跑步和郊遊，親近大自然更可令人心情開朗。

鼓勵父母與成年子女商議家庭活動，籌劃活動時雙方要互相尊重，協調及遷就彼此的興趣和時間，互動過程可增強家庭凝聚力。對於有一定能力的成年子女來說，他們更可分擔部分活動支出和籌備工作。同時，為家庭或親子活動進行記錄，不管是用文字，拍照，錄音或錄影的方式來記錄也好，更能將快樂延續，待若干年後再次回味。

最後建議Fun time together的活動，就是父母可安排與子女單獨共處的專屬時間，事前預約子女，說明約會的日子、時間、地點和活動內容，讓子女體會到父母用心安非的共處時光，多麼有意思呢！

港鐵配對

東鐵線過海段在今年終於通車，大家出行就更加方便了！但大家又記得東鐵線途經哪些港鐵站嗎？試試為東鐵線填上正確的站名吧！



- 提示：**
- | | | | |
|----|----|----|-----|
| 粉嶺 | 大學 | 會展 | 旺角東 |
| 上水 | 沙田 | 火炭 | 九龍塘 |
| 紅磡 | 太和 | 大圍 | 大埔墟 |

會員姓名： _____

完成3個遊樂天地項目可獲得禮物一份。



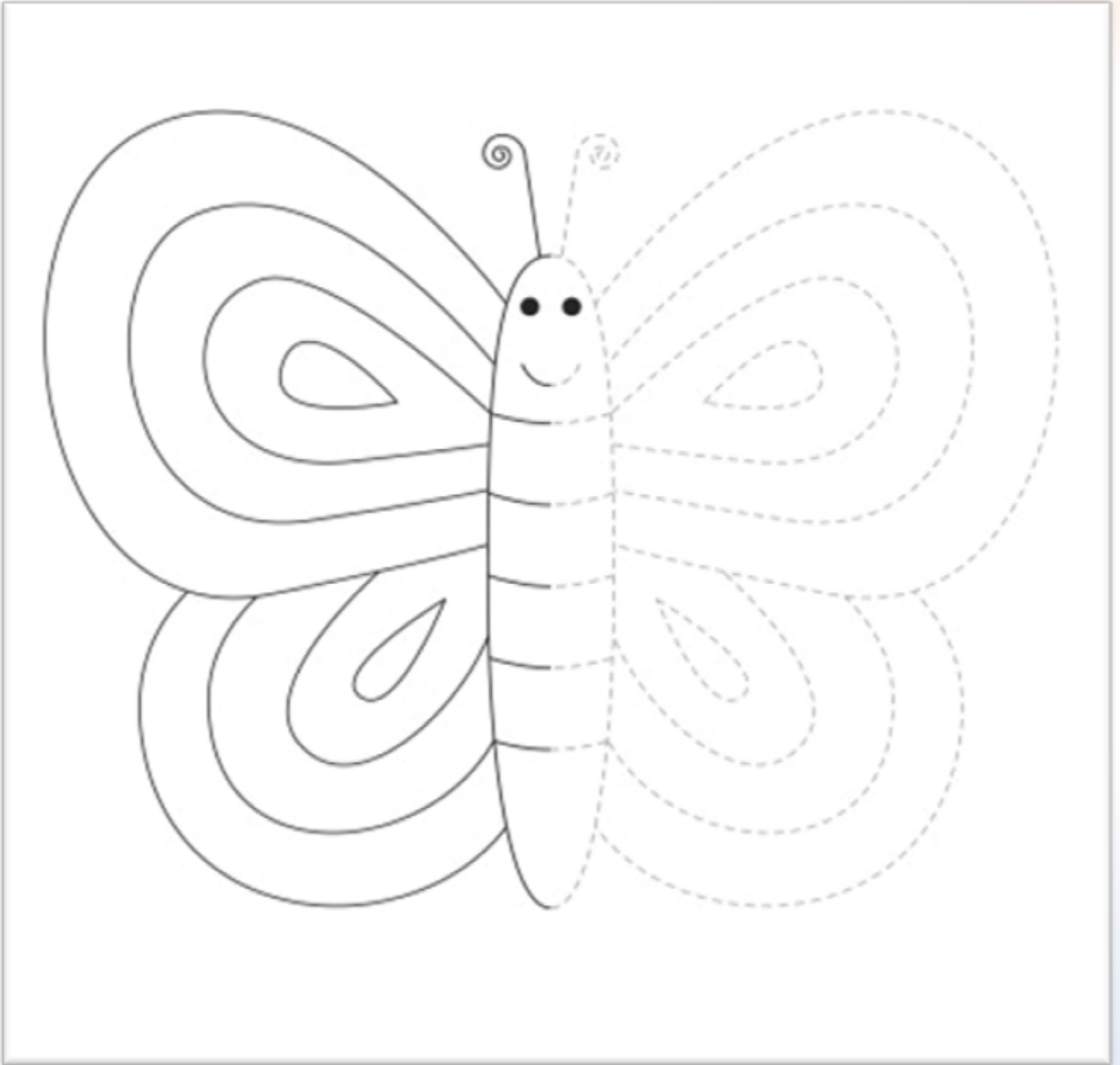
又到聖誕啦！各位會員可善用餘暇發揮創意，請用各種不同形狀的圖形（如三角形、圖形、正方形等）或線條加在這幅圖上，可自由加以不同色彩。優異作品可獲小禮物一份及公開展覽機會。



會員姓名：_____

連連看·填顏色

試用鉛筆把虛線連起來，連起後再填上顏色。



會員姓名：_____

***完成3個遊樂天地項目便可獲禮物一份。

★ 撰文：陳栩淇姑娘
受訪會員：梁錦怡

會員的 夢 與 想

錦怡想。。。

大家好！我是梁錦怡，是樂智協會北區服務處的會員。逢星期一至五，我和普通人一樣都要按時上班，但一到星期天，我便會回到北區社區中心四樓，開展我的一天。

在這天裡，我會參加各式各樣的班組，例如是「和諧粉彩體驗班」、「木箱鼓班」、「樂智義工隊」等等。令我最期待和最享受的是參加「手作人」的時候，因為我十分喜歡做手作。在每季的「手作人」中，導師都會與我們一起製作不同的皮革物品，所有製成品都是由零開始製作，真是充滿挑戰性！

我很喜歡回到樂智協會，因為我很享受和朋友或職員交流的時刻。在家中，家庭成員都忙於工作，我都甚少和他們交流。我真的很感激他們為家庭的付出。所以，我最想的是他們身體健康，能夠陪著和見證我的成長，那便足夠了。



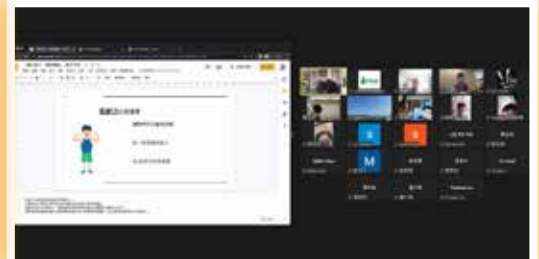
親子瑜伽體驗班

大窩口的家屬瑜伽班一直深受家屬喜愛，為了讓家屬及會員都能體會瑜伽的樂趣，我們一連舉行了兩場親子瑜伽體驗班。親子瑜伽講求溝通與互動，家屬及會員間互相配合，挑戰不同瑜伽動作，更領悟到家人之間的依靠和信任，過程輕鬆愉快，笑聲不斷，令親子間關係更密切，培養彼此的信賴與親密度。



樂智與您健康有約

面對持續的疫情，保持身心靈健康，維持免疫力十分重要，因此我們邀請了中醫師、營養師、物理治療師安排合共六場的講座，與家屬及會員分享不同健康資訊，講解貼地實用的知識，例如疫情下的中醫養生、營養配搭、居家運動等，從而提升家屬及會員的免疫力。



禪繞班

小組共有8位家屬參加，請聽聽其中兩位家屬的活動感想。

家屬鍾秀英

我第一次學習畫禪繞，因事而第二堂才上課，所以沒有學習基礎圖案，但我還是很專注地跟從導師的指導而畫，堅持不放棄，最後很高興看見作品不錯。欣賞其他家屬的作品，各有不同風格，各有各精彩。我鼓勵家屬們日後可參加禪繞班，學習畫線條簡單而又人人都會畫的禪繞畫。



家屬梁章琴

畫禪繞畫給我感覺是：好奇、有挑戰性、集中精神、輕鬆、無雜念。導師很細心地教導，因應參加者的能力和學習進度而調節教學方法，亦放心讓參加者發揮。學禪繞畫獲益良多：想像力有所發揮；領悟到不用怕畫錯，可以轉化為其他圖案。還有完成作品令我有少少成就感啊！



香薰班

活動共有8位家屬參與，大家在活動中學習不同香薰精油的療效及用法，用香薰精油製作出不同功效的產品，例如：香療棒製作、按摩油、家居香薰蠟杯、家居香薰擺設製作等，家長們都會善用於活動做出來的成品回家與家人分享。





淺談生死教育

「死亡」好像是一個不能說出口的禁忌，但生老病死是人生必經階段，所以更應該認真看待「死亡」這件事，並及早作好準備。在生死教育中有一些很重要的過程，例如「四道人生」，此過程能夠反思並回顧一生，減少生命的遺憾。

道謝：

「謝謝您的陪伴及照顧，謝謝您為我做過的事。」

感謝在生命中出現的人，感恩每個人為你所做過的每一件事。

道歉：

「對不起，請你原諒我。」

在說「對不起」去請求對方的原諒的同時，亦是原諒對方、放下恩怨。

道愛：

「我真的好愛您。」

日常未必會把「愛」掛在口邊，但把真心話、心底話說出來能夠讓對方更加感受到愛意，可以透過表達愛意去祝福對方。

道別：

「謝謝您，再見了。」

好好的說再見，感謝在茫茫人海中的相遇，讓對方安心，讓自己放心離去。

資料來源：

1. 香港綜合腫瘤中心
<https://www.hkioc.com.hk/zh-hant/%E5%9B%9B%E9%81%93%E5%BF%85%E4%BF%AE%E4%BA%BA%E7%94%9F%E7%BF%92%E9%A1%8C/>
2. CFSC Carer Link 照護同行 Facebook
<https://www.facebook.com/cfsc.carer/posts/845345828960205>

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9月23日 (星期五) 晚上6時
活動抽籤日期： 2022年9月27日 (星期二)
通知報名日期： 2022年9月28日 (星期三)
付款日期： 2022年9月28日 (星期三) 起

有興趣報名的會員及家屬請於2022年9月23日(星期五)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10-12月 活動報名表

三區聯合活動

截止提交報名表日期：2022年9月23日(星期五)

<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	會員大會	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	宿舍生活面面觀			家屬	<input type="checkbox"/> 全免
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	十八卡士音樂會	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	周年大會	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	聖誕笑哈哈 2022	會員	<input type="checkbox"/> \$20		

樂智藍田青年中心

截止提交報名表日期：2022年9月23日(星期五)

生日 Party (10-12月)	<input type="checkbox"/> 全免	週六樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	樂智點唱站	<input type="checkbox"/> 全免
友情相聚	<input type="checkbox"/> \$50	義力量	<input type="checkbox"/> 全免	唱歌訓練班 A 班 *	<input type="checkbox"/> \$160
樂智 Fun 享站	<input type="checkbox"/> 全免	創意藝術班 *	<input type="checkbox"/> \$200	唱歌訓練班 B 班 *	<input type="checkbox"/> \$160
歡樂時光	<input type="checkbox"/> 全免	籃球訓練班	<input type="checkbox"/> 全免	照顧者茶座	會員 <input type="checkbox"/> 全免
國慶日	<input type="checkbox"/> 全免	桌上遊戲站	<input type="checkbox"/> 全免		家屬 <input type="checkbox"/> 全免
重陽哈哈笑	<input type="checkbox"/> 全免	相聚一刻	<input type="checkbox"/> 全免	康體普拉提班 (A 班) *	家屬 <input type="checkbox"/> \$200
哈囉喂派對 2022	<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
智友賀聖誕 2022	<input type="checkbox"/> \$20	週日樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	香薰體驗 *	家屬 <input type="checkbox"/> \$140
陪你倒數 2022	<input type="checkbox"/> 全免	SWITCH 鬥一番	<input type="checkbox"/> 全免	親子手捏陶藝坊 *	會員 <input type="checkbox"/> \$150
親子畫廊 (藍田)	會員 <input type="checkbox"/> \$40	康樂棋訓練班	<input type="checkbox"/> 全免		家屬 <input type="checkbox"/> \$150
	家屬 <input type="checkbox"/> \$40	跆拳道班 *	<input type="checkbox"/> \$200		

樂智大窩口青年中心

截止提交報名表日期：2022年9月23日(星期五)

非洲鼓班 *	<input type="checkbox"/> \$150	跆拳道班 A *	<input type="checkbox"/> \$130	繪畫及藝術創作班 *	<input type="checkbox"/> \$100
木箱鼓班 *	<input type="checkbox"/> \$200	跆拳道班 B *	<input type="checkbox"/> \$130	舞蹈新天地 *	<input type="checkbox"/> \$60
夏威夷小結他班 *	<input type="checkbox"/> \$100	黃昏約會	<input type="checkbox"/> \$20	樂智醒獅隊 *	<input type="checkbox"/> \$70
合唱團班 *	<input type="checkbox"/> \$50	日本文化小教室	<input type="checkbox"/> \$20	伸展瑜伽班	家屬 <input type="checkbox"/> \$440
Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50	美食工房 A 班	<input type="checkbox"/> \$20	痛症舒緩瑜伽班	家屬 <input type="checkbox"/> \$440
樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免	美食工房 B 班	<input type="checkbox"/> \$20	周二友 Café	家屬 <input type="checkbox"/> \$20
生日 Party (10-12月)	<input type="checkbox"/> \$60	滑板興趣班 *	<input type="checkbox"/> \$180	行山小隊	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
國慶一聚	<input type="checkbox"/> 全免	繽紛世界	<input type="checkbox"/> 全免	關節退化自我管理課程	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
重陽鬥鬥智	<input type="checkbox"/> 全免	童軍 *	<input type="checkbox"/> \$50	慢活廚房	家屬 <input type="checkbox"/> \$90
WE 哇鬼叫同學會	<input type="checkbox"/> 全免	乒乓球訓練班 *	<input type="checkbox"/> \$130	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
聖誕後派對	<input type="checkbox"/> 全免	乒乓球訓練班 (進階) *	<input type="checkbox"/> \$130	布藝 DIY	家屬 <input type="checkbox"/> \$120
樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	線上唱遊班	<input type="checkbox"/> 全免	家屬天地	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
小丑表演劇團 *	<input type="checkbox"/> \$120	「棋」趣天地	<input type="checkbox"/> \$20	義工本色	會員 <input type="checkbox"/> 全免
小主持訓練班	<input type="checkbox"/> 全免	樂說故事	<input type="checkbox"/> \$20		家屬 <input type="checkbox"/> 全免
		睇新聞 學英文	<input type="checkbox"/> \$20		

樂智北區青年中心

截止提交報名表日期：2022年9月23日(星期五)

Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50	小電影分享	<input type="checkbox"/> 全免	手作人 A 組 *	<input type="checkbox"/> \$120
美食製作坊	<input type="checkbox"/> 全免	聽歌鬆樂	<input type="checkbox"/> 全免	手作人 B 組 *	<input type="checkbox"/> \$120
聖誕玩一換	<input type="checkbox"/> 全免	玩物鬥志棋藝坊	<input type="checkbox"/> 全免	魔力橋師	<input type="checkbox"/> 全免
北區生日會 (10-12月)	<input type="checkbox"/> \$20	周日鬆一鬆	<input type="checkbox"/> 全免	樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免
冬季郊遊遊	<input type="checkbox"/> \$30	和諧粉彩體驗班 *	<input type="checkbox"/> \$80	語學堂	<input type="checkbox"/> 全免
親子畫廊 (北區)	會員 <input type="checkbox"/> \$40	藝術創意班 *	<input type="checkbox"/> \$50	沐浴球工作坊	會員 <input type="checkbox"/> 全免
	家屬 <input type="checkbox"/> \$40	木箱鼓 A 班 *	<input type="checkbox"/> \$300		家屬 <input type="checkbox"/> 全免
親親我社區	<input type="checkbox"/> 全免	木箱鼓 B 班 *	<input type="checkbox"/> \$300	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免

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 _____



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9月23日（星期五）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9月28日（星期三）後開始接受郵寄劃線支票（連回報名表）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
大型活動 / 三區聯合活動				
會員大會 上午10:30 – 中午12:00	8/10 (星期六)	內容：向會員及家屬介紹中心最新動向及收集意見。 負責職員：黃偉雄先生 / 李善樂姑娘	大窩口服務處、 藍田服務處及ZOOM 名額不限	會員或家屬 全免
宿舍生活面觀 上午11:00 – 中午12:00	3/12 (星期六)	內容：介紹輕中度宿舍的生活狀況，並講解準備入住宿舍的注意事項，協助子女正輪候宿舍的家屬對宿舍生活有所認識。 負責職員：何結慧姑娘	ZOOM 名額不限	家屬 全免
十八卡士音樂會 下午1:30 – 5:30	10/12 (星期六)	內容：由無盡音樂館成員表演不同的樂器，觀賞演出。 (*活動由社會福利署殘疾人士藝術發展基金資助) 負責職員：陳栩淇姑娘	觀塘發現號 名額50人	會員或家屬 全免
周年大會 下午2:00 – 4:00	17/12 (星期六)	內容：通過2021-22年度會務及財務報告，義工嘉許禮。 負責職員：陳駿斌先生	大窩口服務處 名額24人	會員或家屬 全免
聖誕笑哈哈2022 下午2:00 – 3:30	25/12 (星期日)	內容：向會員及家屬派發「聖誕禮禮」，並透過網上遊戲節目及抽獎活動讓會員感受節日氣氛。 負責職員：廖文暉先生 / 陳栩淇姑娘	ZOOM 大窩口100人 藍田100人 北區40人	會員 50元

藍田服務處（2022年10-12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
健樂會 (殘疾人士及其家人社區支援計劃)				
生日Party (2022年10-12月) 下午4:15 – 5:30	20/11 (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+)	8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 24/12, 31/12 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	會員 50元
服務處活動				
樂智Fun亭站 下午5:00 – 6:30	逢星期二 (4/10及27/12除外)	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

活動名稱 / 時間	日期	活動內容	地點 / 名額	費用
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
國慶日 下午2:00 - 3:30	1/10 (星期六)	內容：認識祖國、問答遊戲及茶點等。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額15人	會員 全免
重陽哈哈笑 上午11:00 - 12:30	4/10 (星期二)	內容：玩遊戲、歌曲欣賞及短片欣賞。 負責職員：李善樂姑娘	藍田服務處 / ZOOM 名額15名	會員 全免
哈囉喂派對2022 上午11:00 - 中午12:30	30/10 (星期日)	內容：透過玩小遊戲及特色打扮，讓會員體驗不一樣的萬聖節。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額12人	會員 全免
智友賀聖誕2022 上午11:00 - 中午12:30	24/12 (星期六)	內容：透過玩小遊戲、抽獎等，歡度聖誕佳節。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額12人	會員 20元
陪你倒數2022 下午4:00 - 5:00	31/12 (星期六)	內容：與會員一起回顧2022大事及倒數活動。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 / ZOOM 名額12人	會員 全免
特別活動				
親子畫廊 (藍田) 下午2:00 - 5:00	29/10 (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	藍田服務處 名額8對	親子 40元
週六恆常小組				
週六樂智晨操 上午9:15 - 10:00 (40+)	逢星期六 (17/12除外)	內容：會員一起做晨操。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 / ZOOM 名額不限	會員 全免
義力量 上午9:30 - 10:30 (AYP服務科)	29/10, 26/11, 3/12 (星期六, 共3節)	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)	8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 19/11, 26/11, 3/12, 24/12, 31/12 (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元
籃球訓練班 上午11:00 - 12:00	15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 31/12 (逢星期六, 共9節)	內容：籃球訓練及比賽等。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 / 啟田邨籃球場 名額10人	會員 全免
桌上遊戲站 上午11:00 - 12:30	逢星期六 (8/10, 10/12, 17/12, 24/12除外)	內容：透過玩不同的桌上遊戲，讓會員歡度閒暇。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額8人	會員 全免
相聚一刻 下午2:00 - 3:00 (40+)	8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 24/12, 31/12 (逢星期六, 共11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
乒乓球練習班 下午4:30 - 5:30	22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 24/12, 31/12 (逢星期六, 共9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 上午9:15 - 10:00 (40+)	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 / ZOOM 名額不限	會員 全免
SWITCH鬥一番 上午10:00 - 11:00	逢星期日 (30/10、25/12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8人	會員 全免

活動名稱 / 時間	日期	活動內容	地點 / 名額	費用
康樂棋訓練班 上午10:00 – 11:00	2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12 (逢星期日, 共12節)	內容: 康樂棋訓練及比賽等。 負責職員: 廖文暉先生	藍田服務處 名額10人	會員 全免
跆拳道班 上午11:30 – 下午1:00 (AYP 康樂體育科)	9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12 (星期日, 共10節)	內容: 學習跆拳道的基本拳, 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 (25/12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
唱歌訓練班A班 下午2:00 – 3:00 (AYP 技能科)	16/10, 23/10, 30/10, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12 (星期日, 共8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: 待定	藍田服務處 名額8人	會員 160元
唱歌訓練班B班 下午3:00 – 4:00 (AYP 技能科)	16/10, 23/10, 30/10, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12 (星期日, 共8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: 待定	藍田服務處 名額8人	會員 160元
家屬/義工小組 (只供家屬參與)				
照顧者茶座 上午 10:30 – 中午12:30	18/10, 1/11, 13/12 (星期二, 共3節)	內容: 由傷健協會舉行各類家屬減壓活動, 如製作手工藝、小食、茶聚等, 並同時提供會員暫托服務, 為照顧者提供休息空間。 負責職員: 李善樂姑娘 / 梁曉程姑娘	藍田服務處 親子8對	親子 全免
康體普拉提班(A班) 上午10:30 – 11:30	13/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12, 22/12 (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	家屬 200元
康體普拉提班(B班) 上午11:30 – 12:30	13/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12, 15/12, 22/12 (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	家屬 200元
香薰體驗 上午9:45 – 10:45	8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 26/11, 3/12 (星期六, 共7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 140元
親子手捏陶藝坊 下午 1:30 – 4:00	19/11 (星期六)	內容: 專業導師將於課堂內融入靜觀活動, 在放鬆的環境下教授手捏技巧, 親子共同合作完成獨一無二的陶瓷作品, 帶回家中! 負責職員: 梁曉程姑娘 導師: Casric Ip	柴灣陶藝教室 親子4對	親子 150元

大窩口服務處 (2022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
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	11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 (星期五, 共5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7-9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	會員 150元
木箱鼓班 上午 10:30 – 11:30	1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12 (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打木箱鼓等技巧。 (*只供7-9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 200元

活動名稱 / 時間	日期	活動內容	地點 / 名額	費用
夏威夷小結他班 上午 11:45 – 下午 12:45	5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12 (星期六, 共5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7-9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 100元
合唱團班 下午 1:30 – 3:00	8/10, 15/10, 3/12 (下午1:30 – 3:30) (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7-9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 50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)	1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 26/11, 3/12, 24/12, 31/12 (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 15人	會員 50元
樂智義工隊 訓練: 中午12:00 – 下午1:00 服務: 上午10:30 – 下午12:30 (AYP服務科)	訓練: 8/10, 22/10 服務: 15/10, 29/10 (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)	大窩口服務處 名額 8人	會員 全免
生日 Party (10-12月) 上午 11:00 – 下午 1:00	31/12 (星期六)	負責職員: 黃偉雄先生 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	會員 60元
服務處活動				
國慶一聚 下午4:00 – 5:00	1/10 (星期六)	內容: 與會員進行小組遊戲。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額 10人	會員 全免
重陽門門智 上午10:30 – 上午12:00	4/10 (星期二)	內容: 與會員進行小組遊戲、手工藝。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額 10人	會員 全免
WE哇鬼叫同學會 下午2:30 – 4:00	30/10 (星期日)	內容: 一同遊玩小組遊戲及做手工, 歡渡萬聖節。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額 8人	會員 全免
聖誕後派對 下午2:30 – 4:00	27/12 (星期二)	內容: 一同遊玩小組遊戲及做手工, 歡渡聖誕節假期。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額 8人	會員 全免
恆常小組				
樂智晨操 上午9:15 – 10:00	逢星期六及日 (12/11及17/12除外, 共25節)	內容: 會員一起做晨操。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 / ZOOM 名額不限	會員 全免
小丑表演劇團 下午5:00 – 晚上6:00 (AYP技能科)	11/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11, 29/11 (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	會員 120元
小主持訓練班 下午5:00 – 晚上6:00	18/10, 22/11, 13/12, 20/12 (星期二, 共4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。 (*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	會員 130元
跆拳道班 B 下午5:15 – 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。 (*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	會員 130元
黃昏約會 下午5:00 – 晚上6:00	逢星期四 (29/12除外, 共12節)	內容: 小組遊戲、手工藝及唱卡拉OK。	大窩口服務處 名額 8人	會員 20元
日本文化小教室 晚上6:00 – 6:45	逢星期四 (6/10及29/12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。 負責職員: 駱彩茵姑娘	大窩口服務處 名額 8人	會員 20元

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	22/10, 5/11 (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	大高口服務處 名額 6人	會員 20元
美食工房B班 上午 10:30 – 中午 12:00	29/10, 26/11 (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	大高口服務處 名額 6人	會員 20元
滑板興趣班 上午 11:30 – 下午 1:00	8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12, 24/12 (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。 (*初次參加者須由職員遴選) 負責職員: 馬曉恩姑娘	大高口服務處 名額 8人	會員 180元
繽紛世界 下午 4:00 – 5:00	8/10, 22/10, 5/11, 26/11, 24/12, 31/12 (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	大高口服務處 名額 8人	會員 全免
童軍 下午 4:00 – 5:30 (AYP技能科)	15/10, 29/10, 12/11, 19/11, 3/12 (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。 (*初次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	大高口服務處 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: 由專業教練教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	大高口服務處 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	大高口服務處 名額 10人	會員 130元
線上唱遊班 下午 4:00 – 5:00	22/10, 29/10, 5/11, 19/11, 26/11, 26/11, 3/12, 24/12, 31/12 (逢星期六, 共8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
「棋」趣天地 上午 11:00 – 中午 12:00	逢星期日 (2/10及16/10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	大高口服務處 名額 8人	會員 20元
樂說故事 中午 12:00 – 下午 1:00	9/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 4/12, 11/12, 18/12 (逢星期日, 共8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	大高口服務處 名額 6人	會員 20元
睇新聞 學英文 下午 4:30 – 5:00	2/10, 9/10, 16/10, 6/11, 20/11, 18/12, 25/12 (星期日, 共7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	大高口服務處 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)	2/10, 9/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12 (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: 黃曦彤女士	大高口服務處 名額 10人	會員 100元
舞蹈新天地 下午 4:00 – 5:30 (AYP康樂體育科)	16/10, 23/10, 30/10, 13/11, 4/12, 11/12 (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。 負責職員: 鄭成亨先生 導師: 區明潔女士	大高口服務處 名額 15人	會員 60元
樂智醒獅隊 下午 4:15 – 5:45 (AYP康樂體育科)	2/10, 9/10, 6/11, 20/11, 27/11, 18/12, 25/12 (星期日, 共7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	大高口服務處 名額 10人	會員 70元
支援性活動 (只供家屬或親子參與)				
伸展瑜伽班 上午 11:30 – 下午 12:30	逢星期二 (4/10及27/12除外, 共11節)	內容: 由專業導師教導瑜伽基本動作, 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: Mayan Chan	大高口服務處 名額 8人	家屬 440元
痛症舒緩瑜伽班 下午 12:30 – 1:30	逢星期二 (4/10及27/12除外, 共11節)	內容: 由專業導師教導瑜伽基本動作, 透過肌肉伸展和強化, 舒緩常見痛症, 增強體能。 負責職員: 梁曉程姑娘 導師: Mayan Chan	大高口服務處 名額 8人	家屬 440元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
周二友Café 下午12:30 – 3:30	逢星期二 (4/10及27/12除外， 共11節)	內容：「周二友Café」是專屬家屬們的休閒空間，在Cafe開放時，您可自行組織進行各類活動，例如製作小食、閱讀、書法、藝術、運動、品茶等。 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額8人	家屬 20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)	19/10, 23/11, 7/12, 21/12 (星期三, 共4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	家屬 全免
關節退化自我管理課程 上午10:30 – 下午12:30	27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12 (星期四, 共6節)	內容：正確認識關節炎、治療方法、痛楚處理方法，制訂行動計劃實踐於生活，重拾健康生活質素。 (*此活動邀得賽馬會風濕病患者復康及教育計劃舉辦) 負責職員：何結慧姑娘	大窩口服務處 名額8人	家屬 全免
慢活廚房 下午4:30 – 6:30	23/12, 27/12, 30/12 (共3節)	內容：靜心製作純素小食，學習慢慢調整急速的生活節奏，培養內在平靜。 負責職員：梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額8人	家屬 90元
樂敘家庭 上午10:30 – 中午12:00	24/12 (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	家屬 全免
布藝DIY 上午10:30 – 中午12:00	25/11, 2/12, 9/12, 16/12 (星期五, 共4節)	內容：製作獨一無二的布藝品。 負責職員：何結慧姑娘 導師：杜麗娟女士	大窩口服務處 名額4人	家屬 120元
家屬/義工小組				
家屬天地 上午10:30 – 中午12:00	26/10, 2/11, 9/11, 16/11 (星期三, 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。 (*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	訓練：7/10, 11/11 (星期五) 服務：9/10, 13/11 (星期日)	內容：與Carson & Friend's 家友站義工團合作，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6對	親子 全免

北區服務處 (2022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
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)	1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 26/11, 3/12, 24/12, 31/12 (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、外日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	會員 50元
服務處活動				
美食製作坊 中午12:00 – 下午1:00	2/10 (星期日)	內容：會員一同製作簡易美食，歡度節日。 負責職員：陳栩淇姑娘	北區服務處 名額12人	會員 全免
聖誕玩一換 上午11:30 – 下午1:00	25/12 (星期日)	內容：與會員一同外出購買聖誕禮物並交換禮物，分享快樂。 負責職員：陳栩淇姑娘	北區服務處 名額12人	會員 全免
特別活動				
北區生日會 (10-12月) 中午12:00 – 下午2:00	6/11 (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 20元
冬季郊遊 上午9:15 – 下午2:00	20/11 (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	會員 30元

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
親子畫廊(北區) 下午2:00 – 5:00	27/11 (星期日)	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	北區服務處 名額5對	親子 40元
周日恆常小組				
親親我社區 上午9:15 – 11:00	2/10, 9/10, 23/10, 30/10, 13/11, 4/12 (星期日, 共6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
小電影分享 上午9:15 – 11:00	16/10, 6/11, 27/11, 11/12, 18/12, 25/12 (共6節)	內容：與會員在Zoom欣賞不同小電影。 負責職員：黃偉雄先生	ZOOM 名額不限	會員 全免
聽歌鬆緊樂 上午11:00 – 下午5:30	逢星期日 (共13節)	內容：與會員一同欣賞經典及流行金曲。 負責職員：李倪好姑娘	北區服務處 名額8人	會員 全免
玩物門智棋藝坊 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 (20/11除外, 共12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
和諧粉彩體驗班 上午11:30 – 下午1:00	23/10, 13/11, 27/11, 4/12 (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
藝術創意班 上午11:30 – 下午1:00	9/10, 16/10, 30/10, 11/12, 18/12 (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：廖昭怡女士	北區服務處 名額6人	會員 50元
木箱鼓A班 下午1:45 – 2:30	2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 4/12, 11/12, 18/12 (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) (*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 300元
木箱鼓B班 下午2:30 – 3:15	2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 4/12, 11/12, 18/12 (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	會員 300元
手作人A組 下午2:30 – 4:00	4/12, 11/12, 18/12 (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	4/12, 11/12, 18/12 (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3:15 – 4:30	2/10, 6/11, 20/11, 25/12 (共4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
樂智義工隊 下午3:30 – 4:30	9/10, 16/10, 30/10 (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
語學堂 下午4:30 – 5:30	2/10, 6/11, 20/11, 25/12 (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)				
沐浴球工作坊 下午3:30 – 5:00	23/10 (星期日)	內容：一同製作炸彈沐浴球，學習專注當下，放鬆自己。 負責職員：梁曉程姑娘	北區服務處 會員8人 家屬4人	會員或 家屬 全免
樂敘家庭 下午3:30 – 5:00	13/11 (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

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9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

