

樂知友

Friends of Lok Chi

130期

2023年4-6月

活動通訊



韓毅榮作品

本季活動推介:

全港康樂棋大賽2023

專欄推介:

與你淺談·風濕病
父母管教意見不協調,怎麼辦?
樂智會員新婚之喜

 **樂智協會**
Lok Chi Association



很開心政府已於2023年1月31日起放寬防疫政策，疫情似乎已慢慢過去。剛過去的一季活動大部份恢復，包括：樂智春茗2023、香港社會服務巡禮2023、從生出發家屬團及齋宴一天遊。每個活動，我們見到的是會員及會員家屬參與活動時美麗的笑容，亦再次聽到、感受到大家的熱情，希望大家來年度參與活動時都可延續歡樂的笑聲！

近日收看到一個電視節目，故事敘述一個殺手在一間具規模的公司裡的工作情況。劇集內的主角在公司工作時有很多事都必須跟「程序」做事，例如：借用工作工具時需要填表格申請、工作時要報告完整的工作計劃，甚或在申請離職時需要3個多月時間經不同部門審核，這是大型公司的內部政策。其實，本會作為一小型機構，在安排每季活動時都經歷了多月的計劃及籌備「程序」，包括：收集服務使用者的意見、服務檢視、召開年度計劃會議、擬定年度計劃、將計劃交由總幹事及管理委員會審批。故此，每個活動都是中心職員經過周詳的考慮而成，工作縱然是辛苦，但員工都樂在其中為各位服務對象付出。故此希望藉此感謝員工在籌劃去年活動上的辛勞和努力！

年度共收到140份服務問卷調查，100%會員及100%家屬表示滿意中心提供的服務，亦收到了不少很有建設性的意見，本會將會繼續秉持以人為本的精神，因著會員及家屬的意見去發展中心不同的服務，好讓各位服務使用者都能在一個充滿歡欣的氛圍下參與活動及能享受一個有溫度的服務。



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
樂智會員新婚之喜	9
遊樂天地①	10
遊樂天地②	11
會員專訪 - 會員的夢與想	12
家屬俱樂部	13
家屬資源閣	14
活動報名須知及活動報名表	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2023年度管理委員會名單

主 席：陸艷玲女士
 副 主 席：黎定基先生、陳宏遠先生
 義務司庫：何淑嫻女士
 義務秘書：胡家惠女士
 委 員：趙程德蘭博士、張杏梅女士、梁碧嫻女士、
 黃宗顯醫生、吳月娥女士、何嬋妃女士、
 馮炳全博士、曾蘭斯女士、趙德安先生、
 梁振萍先生

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、駱彩茵女士
 行 政 助 理：簡惠芬女士
 活 動 助 理：李倪好女士
 兼職程序幹事：杜麗娟女士、馬曉恩女士、陳凱琳女士
 兼職資訊科技主任：劉健民先生

我們的服務

樂知
樂之友

機構簡介

樂智協會為一所服務輕、中度智障人士的非牟利機構，為智障人士提供社交康樂服務，使其善用餘暇，身心得以正常發展。協會轄下有三個服務處，分別位於大窩口、藍田及上水，為智障會員舉辦興趣活動，開設成人教育課程及提供社教化活動等，並著力推廣社區教育活動，協助智障人士融入社會。

宗旨

我們的宗旨是促進全港智障人士的福利：

- ✧ 聯合家屬、專業工作者和關懷智障人士福利的人士，一同探討問題，交流經驗
- ✧ 教育一般市民，使其了解及接納智障人士
- ✧ 介紹與智障人士共融有關的各種新知識、新觀念和新動向
- ✧ 創辦各類先導服務，推廣智障人士的康樂活動

願景

「潛能展翅 • 互動共融」

本會致力成為優質服務機構，尤其是在為智障人士提供社交及康樂服務方面

使命

- ✧ 發展智障人士多元潛能，使其歡渡豐盛愉悅的人生
- ✧ 協助智障人士建立正面自我形象
- ✧ 促進社會人士與智障人士互相接納、互相尊重的關係，達致傷健共融

服務對象

輕度、中度智障人士及其照顧者

會員申請及續會須知

會員類別

會員：智障人士

健全人士會員：

1. 家屬會員：智障會員的父母、監護人及親屬
2. 義工會員：12歲或以上，有興趣參與義工服務的社區人士

會籍有效期及會費

會員：每年會費\$21，由每年4月1日至翌年3月31日計算

按社會福利署規定

家屬會員及義工會員：不須收費，每年登記續會

會員福利

1. 參加本中心舉辦的各項活動
2. 免費享用活動室的服務及設施，如借用書籍、電腦及康樂設施
3. 免費享用中心提供偶到服務
4. 每季獲贈樂智之友通訊

申請及退出服務手續

1. 申請人可透過特殊學校、復康機構、社會福利署服務單位、醫務社工等轉介，或自行向本會申請。
2. 遞交申請表後，本會將安排註冊社工或其他負責職員面見。
3. 續證會員須於每年繳交年費(如需要)及辦理申請手續。
4. 會員如因各種原因退出服務，可攜同會員證到中心辦理退會手續。

本年度
豁免會費



各服務處開放時間

大 = 大窩口服務處 藍 = 藍田服務處
北 = 北區服務處 3 = 所有服務處

	星期							公眾假期
	一	二	三	四	五	六	日	
上午9:00 - 下午5:00								大藍
上午10:00 - 下午6:00					大			
上午9:00 - 下午6:00						大藍	大藍	
上午10:00 - 下午7:00		大藍	大藍	大藍				
上午11:00 - 下午6:00							北	
休息	3	北	北	北	北藍	北		北

惡劣天氣安排

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
T1 懸掛一號風球	✓	✓		視乎天氣情況
L3 懸掛三號風球	✓	會員小組	家屬小組	✗
		✗	視乎天氣情況	
8 8 8 8 9 10 SE 東南 NE 東北 SW 西南 NW 西北 懸掛八號或以上風球	✗	✗		✗
 黃色暴雨警告	✓	✓		✗
 紅色暴雨警告	✓	會員小組	家屬小組	✗
		✗	視乎天氣情況	
 黑色暴雨警告	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

- 當天文台發出黃色暴雨警告訊號或懸掛一號風球時，中心照常開放，所有室內活動如常，而戶外活動則視乎天氣情況作出更改。
- 當天文台發出紅色暴雨警告訊號或懸掛三號風球時，中心仍照常開放，**會員活動取消，會員不應前往中心，而家屬活動則視乎天氣情況作出更改。**若會員已到達中心，中心會因應天氣變化、路面及交通情況，要求家屬在安全環境下接送會員回家。
- 若天文台發出黑色暴雨警告訊號，中心將暫停開放；如已開放，中心即時取消所有活動，會員及家屬應留在中心內，會員必須在安全的情況或有家屬陪同下離開中心。
- 若天文台於中心開放時間兩小時前懸掛八號或以上風球，中心將會暫停開放；若天文台宣佈取消八號及以上風球，中心將於兩小時後，按本指引安排恢復部份活動，中心亦會適時發佈有關安排。會員須視乎當時天氣、路面及交通等情況決定是否出席。
- 因天氣情況受影響的活動將會延期舉行、退款或作個別安排；本會擁有最終決定權。
- 若有其他特殊情況，可致電向本會職員查詢。

中心動向

員工調動

活動工作員陳凱琳姑娘已於2023年1月1日由活動工作員一職轉職為兼職程序幹事，陳姑娘將會繼續為大家帶來不同的小組及活動。

人事安排

- 項目經理梁曉程姑娘將於2023年4月28日離職，祝願梁姑娘身心健康，生活愉快！
- 香港浸會大學實習社工馮卓鍵先生及余倩瑩姑娘已於2023年2月4日起在本會實習至7月31日。

實習社工馮卓鍵先生

大家好，我係新嚟嘅實習社工，馮Sir！係未來呢半年都會喺樂智同大家相處，無論大家有咩事情想分享，都可以搵我地，之後嘅日子大家多多指教！



實習社工余倩瑩姑娘

大家好！我係來自浸會大學的實習社工余倩瑩！大家可以叫我余姑娘或者Kimmy！逢星期六、日會在大窩口中心，歡迎大家來中心一齊傾下偈！



2022-23年度服務問卷調查

截止2023年2月8日止，本會共收回有效的會員問卷83份(大窩口佔35份、藍田佔24份、北區佔24份)；有效的家屬問卷57份(大窩口佔25份、藍田佔25份、北區佔7份)。有65.4%及34.6%會員表示非常滿意及滿意本會的整體服務，而52.6%及47.4%家屬表示非常滿意及滿意本會的整體服務。多謝各位會員發家屬的支持！本會會繼續聆聽大家的意見發展「您」想的服務。

2023-24年度會員續會安排

本會為了令會員續會更方便快捷，故特別安排所有2022-23年度樂智協會之會員於2023年4月1日起自動續會一年，會籍有效期至2024年3月31日止，如會員個人資料有所修改，請通知中心職員更新；會員如選擇不續會，亦可以書面形式向中心申請取消會籍。

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。

繽紛世界作品



石曉芳



張廉靜



劉梓俊

和諧粉彩作品



梁錦怡



莊永銓



韓毅榮

書法作品



曾子倩



曾嘉晉



梁文活

水彩作品



揮春作品

李欣桐



胡穎蓆



林曉棠

「吹夢舞台2022」才藝比賽

由勞工及福利局資助、香港青馬獅子會贊助的「吹夢舞台2022」才藝比賽已於2023年1月8日進行總決賽。活動當天共有12隊參賽隊伍，當中包括：歌唱組、樂器組及舞蹈組。本年度的比賽相當精彩，競爭激烈，讓智障人士能踏足舞台實現夢想！在此恭喜所有獲獎隊伍及感謝各機構蒞臨支持，共同見證參賽者追尋夢想。得獎名單如下：

歌唱組：

冠軍：路德會救主學校 林子晴
亞軍：禮賢會恩慈學校 恩慈之手
季軍：樂智協會樂智北區青年中心 李國勤
優異獎：竹園區神召會康樂庇護工場 莫麗冰、李梓強

舞蹈組：

冠軍：天保民學校 趙梓滔
亞軍：保良局陳麗玲(百周年)學校 會敬奎、陳翔
季軍：香港西區扶輪社匡智晨輝學校 晨輝舞蹈組
優異獎：勵智協進會 勵智舞團

樂器組：

冠軍：中華基督教會望覺堂啟愛學校 鄭峻錯
亞軍：樂智藍田青年中心 邱子維
季軍：匡智地區支援中心(觀塘西) 盧麗雯
優異獎：香港耀能協會石圍角家長資源中心 朱麗婷

觸動共融獎：天保民學校 趙梓滔



香港社會服務巡禮2023

本會已於2023年2月15日於灣仔會議展覽中心參與由香港社會服務聯會舉辦的香港社會服務巡禮2023，活動當天吸引了不同界別人士了解本會服務及創造了不同的合作機會，期待有更多人士可以參與推動智障人士服務，達到本會「互動共融」的理念。



樂智春茗2023

因疫情停辦了近3年的『樂智春茗』活動終於復辦了！會員及家屬都充滿了期待，故報名亦非常熱烈。2022年2月4日立春當日有近100名會員及家屬分成3區服務處出車前往油蔴地誠景國際酒店二樓水晶廳，進入水晶廳前先派發福袋給每位參加者，之後便進行互相祝賀新年及集體遊戲，當然活動還有會員最期待的自助餐及抽獎啦！全場氣氛十分熱鬧，各參加者都興高采烈。



各區服務處花絮

樂知
之友

大窩口青年中心

維園年宵遊

年廿九的晚上，共11位會員及6位義工一同前往維園年宵。疫情關係，會員們已有三年沒有一同參觀維園年宵，因此大家都表現得十分雀躍。會員、義工和職員一起為中心挑選蘭花，場面歡樂溫馨。



新春小團年

年初三赤口，相傳這天容易與人發生口角爭執，會員們都照樣回到樂智。透過小遊戲（過三關），會員分成兩隊，一同鬥智鬥力。過程中，會員們熱烈討論擺放道具的位置，最後兩隊鬥得難分難解，不過都沒有發生口角，和和氣氣。



藍田青年中心

桌上遊戲站

逢星期六上午進行的「桌上遊戲站」，共有11位會員參加，會員們一齊玩不同的桌上遊戲，例如：大富翁、叮叮樂等，享受玩樂時光。



團團圓圓在藍田

團團圓圓在藍田已於1月31日順利舉行，共有13位會員參與。活動當天，陳姑娘與會員一同製作了賀年掛飾，場面十分熱鬧，會員亦在製作過程中非常投入。雖然在製作掛飾的過程中遇到了一些挑戰，但是會員勇於嘗試地完成作品，愉快地迎接新禧。



北區青年中心

運動好習慣

新年過後，大家都吃了不少年糕、蘿蔔糕及炸物，是時候與北區會員一同參與「運動好習慣」，透過短片或遊戲，一同做拉筋及運動，保持健康身體及美好體態，建立長久的運動習慣。



北區生日會

又到了每季一次的北區生日會，儘管不能外出一同聚餐，在北區服務處裏一同玩集體遊戲已經很有氣氛！除了生日壽星有禮物外，每位參加者都能獲得精美零食包一份，大家都很高興呢！



認識服務質素標準 (SQS) 簡介

過去一期，我們介紹了服務質素標準原則一：資料的提供。今期將會為大家介紹原則二：有關機構的服務，此原則總共有6項，我們今期先講第一部分：標準4-6。

標準4：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

準則	
4.1	服務單位的所有職位均應備有職責說明及職務陳述，訂明每個職位的職務、責任和問責關係。
4.2	職責說明及職務陳述均屬可供所有職員、服務使用者及其他關注人士閱覽的資料。
4.3	管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務、責任及成員資格/名單，應清楚訂明並記錄在案。
4.4	服務單位備有組織架構圖，臚列其整體組織架構及問責關係。

標準5：人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

準則	
5.1	服務單位/機構備有職員(包括兼職職員)招聘、調派及晉升、簽訂職員合約及紀律處分的政策及程序，而該政策及程序可供職員閱覽。
5.2	服務單位/機構備有新職員入職導向訓練的政策及程序。
5.3	服務單位/機構為職員提供持續性的督導及定期的工作表現審核/評核，以鑑別職員工作表現上須改善的地方及持續訓練和發展的需要。
5.4	服務單位/機構備有職員訓練政策及職員訓練與發展計劃。

標準6：計劃及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者，職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

準則	
6.1	服務單位應訂制適當的工作計劃並記錄在案，作為其運作的指引及評估本身表現的基準。
6.2	服務單位備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注的人士對其表現所提供的意見，而該政策及程序可供他們閱覽。
6.3	對於在檢討及評估過程中鑑定的服務表現或質素問題，應採取跟進行動。
5.4	服務單位/機構備有職員訓練政策及職員訓練與發展計劃。

服務輸出統計數字

2022-23年度第二季(2022年10-12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	264	58	322
2 參與活動的傷殘人士數目(人次)	1627	309	1936
參與活動的健全人士數目(人次)	9	2129	2138
3 與其他團體合辦的社區參與及共融服務		7	7
4 社區教育服務		0	0
5 傷殘人士家屬/照顧者支援服務		1	1

2022-23年度第三季(2022年10-12月) F65s增撥資源服務輸出統計數字

輸出指標		總數	輸出指標		總數
1 輔導個案		28 宗	4 互助小組		4 個
新開或重開個案		6 宗	義工小組		1 個
2 治療性小組		10 節	5 外展探訪或家訪		25 次
3 支援、發展、教育活動或計劃		43 個	6 新會員或續期會員		13 個
社區網絡活動或計劃		10 個			



胃脹 你要知

中醫通常稱為胃痞，或痞滿，是指患者感到胃脘部痞塞，胸膈滿悶不舒的感覺為主的病症，常伴有上腹痛、腹脹隱隱、飽脹、噯氣、胃口不佳等消化不良的不適症狀。

胃脹常見的成因是過度的飲食不節，包括過飢過飽，食無定時，進食太快或過量進食難消化、油膩食物，情志失調，如憂思鬱怒等。受情緒困擾，壓力大的人，容易焦慮、頭痛都會容易有胃脹，甚至有胃酸倒流，火燒心的情況。經常食無定時，進食過量及少做運動的人也會容易有胃脹的情況出現。

長期胃脹不容忽視：

經常胃脹的人容易患胃潰瘍，急慢性胃炎，胃下垂，失眠等。

胃潰瘍症狀出現，如反覆胃痛，就醫持續未改善，胃粘膜反覆刺激受傷，長期累積將癌變，演變成胃癌。

嚴重者有機會患上胃癌，胃癌多有消化不良，胸口不適，腹脹腹痛，便秘或腹瀉等症狀。

以下食物會容易引致胃脹：

- 有汽飲品：如汽水、啤酒等
- 豆類、豆漿、奶類等
- 高澱粉食物：蕃薯、糯米等
- 高脂肪食物：朱古力、煎炸油膩食物等
- 高糖份食物：甜品、蛋糕、糕點等

胃脹的改善方法：

飲食上宜定時定量，宜進食容易消化的食物，焗陳皮麥芽茶飲用。避免進食易脹氣及生冷食物，中醫角度生冷食物及難消化的食物會加重脾胃負擔，阻滯胃脘，損傷脾胃。

- 勤按穴位（例如足三里穴、豐隆穴、中腕穴）

足三里穴

· 功效：調理脾胃，和腸消滯，清熱化濕，降逆利氣，扶正培元

豐隆穴

· 功效：和胃氣，化痰濕

中腕穴

· 功效：和胃，消食

- 適量運動，保持心境平和，減少鬱怒情緒
- 鬱怒的情緒容易引起氣滯，五行相生相克的理論中，肝屬木，主情志，脾屬土，主運化吸收；木克土，肝克脾，則肝胃不和，致胃氣阻滯形成。
- 針灸、中藥等治療方法都有助疏肝解鬱，理氣消滯，對症下藥就能減輕胃脹問題。



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



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

父母管教意見不協調，怎麼辦？

父母都是獨立的個體，各自有自己的想法、信念和價值觀，他們在管教子女方面有意見不一致、不協調的情況是很普遍的，二人要達致管教方法協調，實在需要雙方不斷磨合，互相明白和體諒。

當父母對子女的期望各有不同，他們分別向子女說出期望時，子女會不知道那個期望才是合理。如果父母的要求不單不同，甚至相反時，便會出現雙重標準，例如：爸爸要求完成功課後才可看電視，媽媽則表示可先休息一會，看電視後才做功課，這會令子女變得以蠱惑的方法去獲得個人利益。若果父母希望子女學會好行為時，雙方要對好行為的定義有所共識，並且自己也要做好榜樣。

父母一方讚賞鼓勵子女，另一方則責備子女，這樣便難以令子女對自我有所肯定，而且子女容易對讚賞自己的那位有好感，將父母的愛作出比較。當子女有情緒，發脾氣時，父母更要有一致的處理方法，否則子女感到沒有被明白，無法抒發又或過份抑壓情緒，情緒到達臨界點時便會一觸即發，不可收拾。父母指導子女的標準更要有共識，否則子女會無所適從，感到不公平。

管教的良好基礎是父母的關係要健康及穩固，二人盡量避免受管教觀念不同而破壞關係。父母需要定時騰出時間，私下商討子女的行為表現及父母共同的對應策略。父母也不要再在子女前有爭執，不要讓他們看到父母有不一致的觀點。



樂智會員新婚之喜

恭喜本會北區服務處會員袁文健及黃雪兒於2022年12月29日於沙田婚姻登記處註冊成為合法夫妻共諧連理！本會在此祝賀袁生袁太新婚快樂！幸福美滿！百年好合！永結同心！



“ 雪兒：

結婚嗰日見到好多文健嘅親戚、我自己嘅親戚、朋友、關姑娘、梁姑娘，覺得好開心。拎住花球喺沙田婚姻註冊處外影咗好多靚相，收到攝影師影嘅相覺得好靚好開心。婚後我搬到文健屋企住，我會幫手做家务、煮下飯。

”

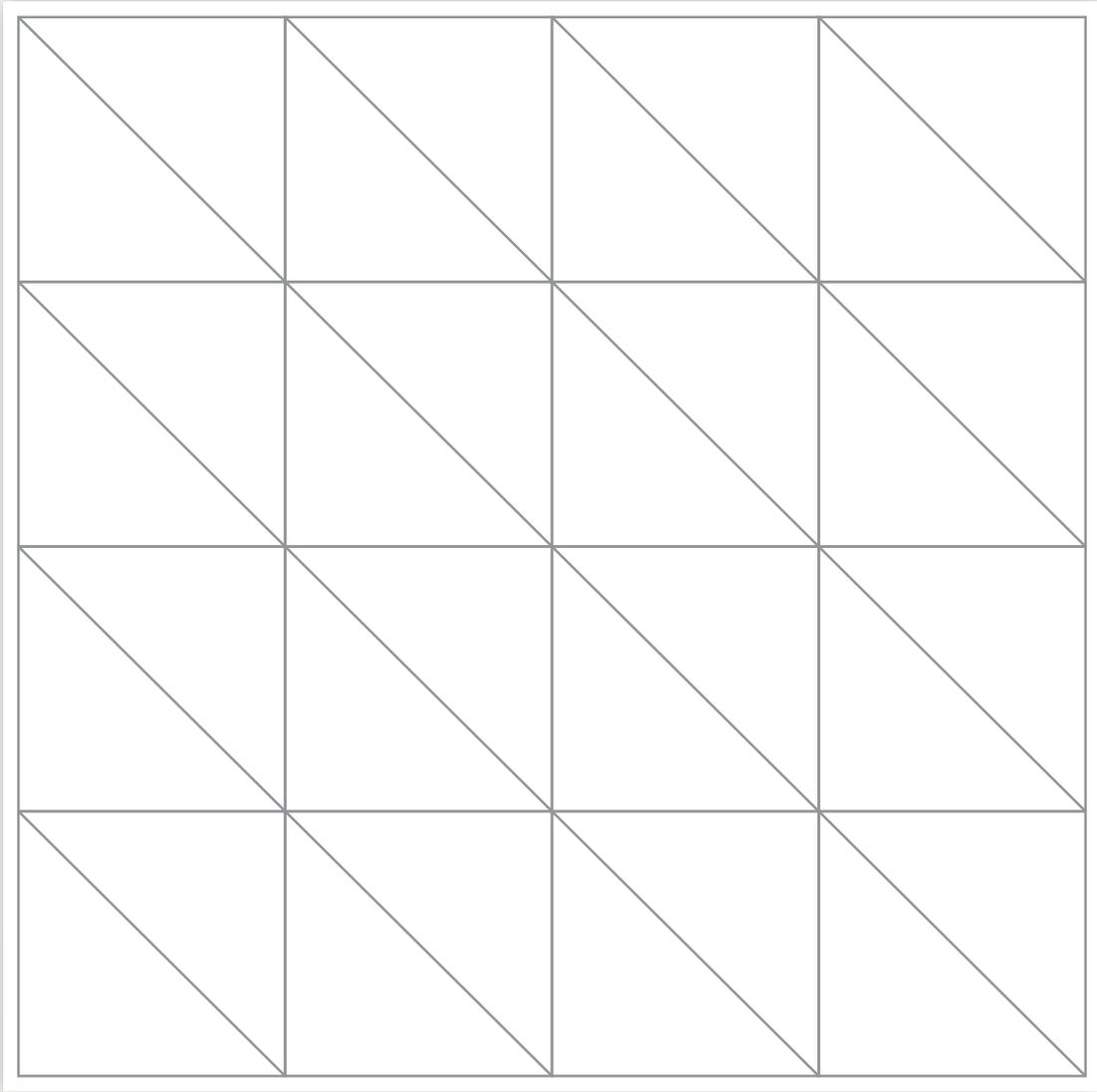
“ 文健：

婚禮嗰日我好開心又興奮。嗰日好多親朋戚友嚟觀禮，送上祝福同禮物，好熱鬧。最難得係中心將我同雪兒呢幾年嘅活動相片，收輯成一本相冊送俾我地，我好鍾意。嗰日影咗好多大合照，攝影師同我地兩個影嘅相好浪漫、好靚，依家睇返諗起都甜蜜，婚禮真係好難忘呀！

”

齊來畫禪繞畫

邀請各會員及家屬，一起安靜坐下來畫禪繞，並藉此平靜身心及內觀自己，現在就請拿起一枝筆（鉛筆或原子筆也可以），然後掃描以下QR Code 一邊觀看教學示範一邊跟著畫，不用急著地畫，慢慢地畫就可以了！你一定得！



請掃描以下二維碼觀看教學示範：
教學來源：一天一點a day a little



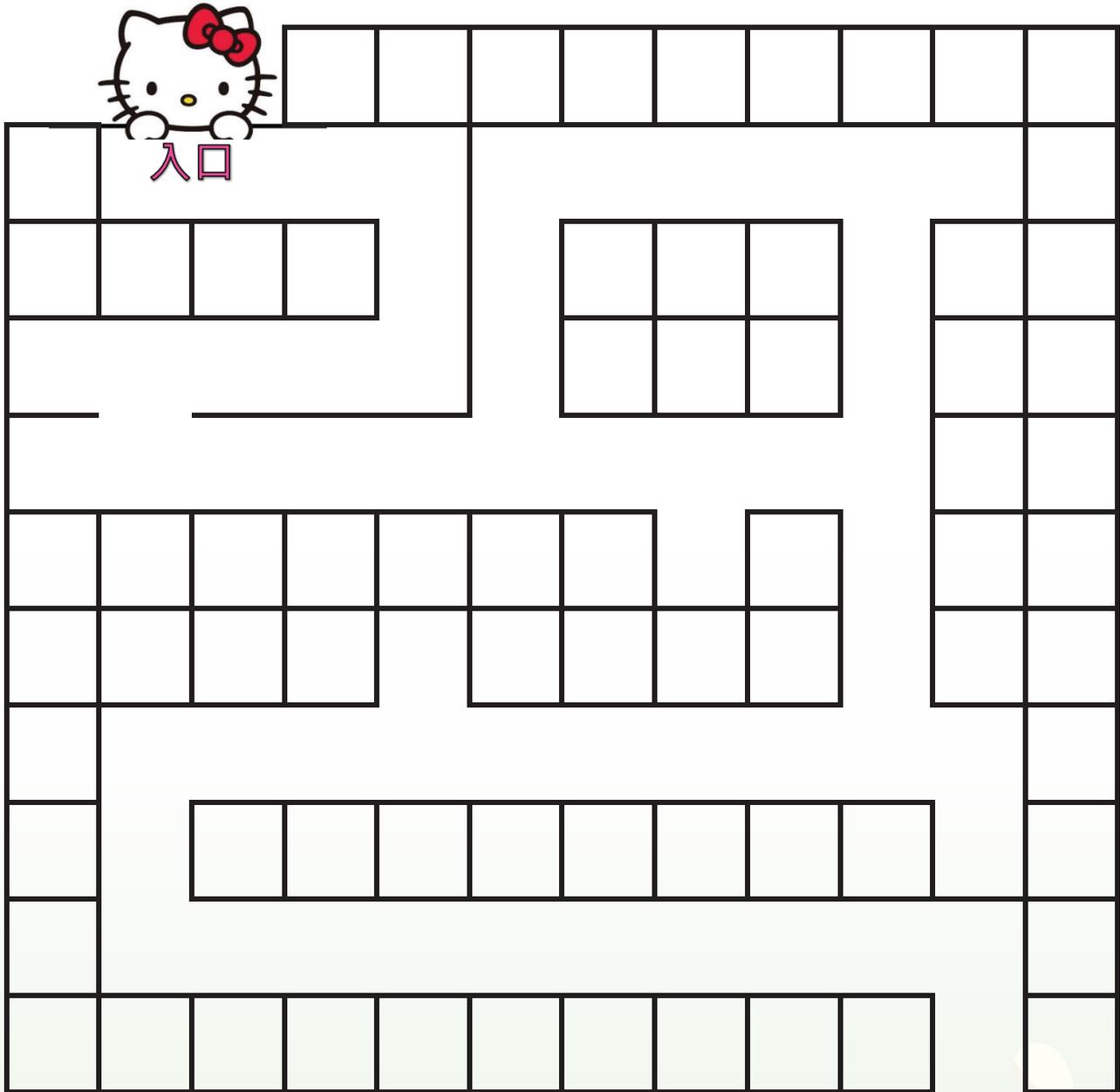
會員姓名：_____

***完成2個遊樂天地項目可獲禮物一份。

齊來找復活蛋



4月9日就係復活節喇，請大家協助Kitty 於迷宮中找到出口，成功尋找復活蛋令KITTY愉快地渡過復活節。



會員姓名： _____

完成2個遊樂天地項目可獲禮物一份。

出口



會員的 **夢** 與 **想**

撰文：陳凱琳姑娘
受訪會員：李俊傑

跆拳道與我

大家好，我是樂智協會藍田青年中心的會員李俊傑。由2016年開始，在每星期日我會到樂智參加跆拳道班。對其他人而言，跆拳道並不是一項簡單的運動，因為當中需要有很多體能的訓練。但對我而言，我不但不覺得艱辛，而且很喜歡跆拳道訓練的過程。

在學習跆拳道的過程中，跆拳道班的黎教練成為了我的啟蒙老師。他一直鼓勵我令我更有動力學習跆拳道。雖然他在2018年已離職，但是我並沒有忘記他，他給我的勇氣使我現在我的變得更有自信。現在，跆拳道更成為我的夢想，希望我可以早日實現我的夢想，順利考到太極三章。



慢活廚房

原來製作甜品可以不用雞蛋、牛奶和牛油！慢活廚房讓家屬用一種全新的角度來看待烘焙，帶著好奇心運用食材。在這個悠閒輕鬆和充滿歡笑聲的廚房中一同製作純素小食，包括薑餅人、芝士蛋糕和梳打餅，享受烹飪帶來的樂趣，更為家人帶來健康營養又好吃的小食。



從生出發旅行團

活動已於2023年2月22日舉行，活動當天有18名家長出席。活動內容包括於百樂酒店享用自助餐外及參觀歷史博物館，家長們表示十分開心可以與其他家長一起聚餐及遊覽，期待中心每季都舉辦家長旅行，以紓緩她們作為照顧者的壓力。



行山小隊

行山小隊在合宜的天氣下再次出動，今次與5位家屬遊覽流水響水塘及鶴藪水塘，行程簡單，風景宜人。流水響水塘被喻為港版天空之境，如於冬季時間前往更有紅葉觀賞。想知道下次到挑戰哪條山徑呢？不妨加入行山小隊，一起親近大自然啦！



捲紙手工藝班

上年底照顧者曾進行過幾次捲紙手工藝，並有部份參加者自發性在餘閒時間一同研究這門手工藝。2023年2月份的家屬天地，再次由家屬佩文教授捲紙畫作，參加者興致依舊，比之前更掌握有關技巧，玩得相當投入，畫作更美。



與你淺談。風濕病

大家好嗎？離開樂智協會已經六年了，最近在何姑娘的安排下有機會重返樂智協會與各位家長見面談談健康，見到每位家長都精神奕奕，面上掛著愉快樂觀的笑容，家長的能耐與智慧一直都令我十分敬佩。

話說回來，今次有機會回到樂智協會，是希望為大家帶來健康的資訊，好讓家長們未雨綢繆，為關節健康做好準備。

每當提到關節炎，相信大家最熟悉的風濕病痛，都與退化性因素有較大關係。其實，風濕病科的風濕病共有一百多種，退化性關節炎（又稱骨關節炎）是關節炎疾病中最普遍的一種，病因與關節軟骨勞損退化有莫大的關係。而另一類的風濕關節炎是自體免疫系統出現紊亂而造成的關節發炎，例如類風濕關節炎、強直性脊椎炎或系統性紅斑狼瘡等，都會令關節出現紅、腫、痛、熱等症狀。

值得注意的是，風濕關節炎與其他慢性疾病一樣，都會令我們的生活受到限制，有時會令我們出現沮喪、鬱悶、煩躁及不安等負面情緒，甚至對未來感到茫然。因此，必須要正視關節炎的問題，以主動的心態去管理健康，使我們得以繼續享受生活。

要主動管理健康需要履行以下三項的自我管理守則：

第一：悉心照顧自己的健康問題：例如：服藥（如需要）、做運動、看醫生及改變飲食習慣，經常了解自己的身體狀況，多提問、多看有關的資訊等。

第二：繼續日常的活動（家務、工作、社交生活等）：即使患上關節炎，我們或許只需改變或調整以往的生活方式，例如使用輔助用具及改善家居設計等，便能夠讓我們繼續日常的生活。

第三：妥善處理自己的情緒變化：情緒起伏是人之常情，但當察覺到因患病而引致的情緒變化，甚至與家人和朋友的關係發生變化時，我們就要妥善處理，以免令問題惡化。

大家如果有興趣了解更多風濕病的資訊或自我管理的訊息，歡迎與香港風濕病基金會聯絡。基金會亦會恆常舉辦健康教育講座及研討會，大家可以登入香港風濕病基金會網址或Facebook專頁重溫講座或了解更多基金會的動向。

新年伊始謹祝各位身體健康、笑口常開！



香港風濕病基金會

地址：九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

電話：2346 6336

網址：www.hkarf.org

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： 2023年3月24日 (星期五) 晚上6時
活動抽籤日期： 2023年3月28日 (星期二)
通知報名日期： 2023年3月29日 (星期三)
付款日期： 2023年3月29日 (星期三) 起

有興趣報名的會員及家屬請於2023年3月24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2023年4-6月 活動報名表

三區聯合活動

截止提交報名表日期：2023年3月24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	無肉食			家屬	<input type="checkbox"/> \$100
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	燒哈哈	會員	<input type="checkbox"/> \$180	家屬	<input type="checkbox"/> \$180
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	全港康樂棋大賽2023	會員	<input type="checkbox"/> 全免		

樂智藍田青年中心

截止提交報名表日期：2023年3月24日(星期五)

生日 Party	<input type="checkbox"/>	\$30	給父親的愛	<input type="checkbox"/>	\$20	書法班	<input type="checkbox"/>	全免
友情相聚	<input type="checkbox"/>	\$50	和諧粉彩體驗班	<input type="checkbox"/>	全免	樂智點唱站	<input type="checkbox"/>	全免
成人教育課程 - 智能手機應用課程 *	<input type="checkbox"/>	\$20	週六樂智晨操	<input type="checkbox"/>	全免	唱歌訓練班 A 班 *	<input type="checkbox"/>	\$140
樂智 Fun 享站	<input type="checkbox"/>	全免	桌上遊戲站	<input type="checkbox"/>	全免	唱歌訓練班 B 班 *	<input type="checkbox"/>	\$140
歡樂時光	<input type="checkbox"/>	全免	義力量	<input type="checkbox"/>	全免	趣智大冒險	<input type="checkbox"/>	全免
清明一聚	<input type="checkbox"/>	全免	創意藝術班 *	<input type="checkbox"/>	\$180	創意手工藝班	<input type="checkbox"/>	\$40
復活喜樂嘉年華	<input type="checkbox"/>	\$20	籃球訓練班	<input type="checkbox"/>	\$20	康體普拉提班 (A 班) * 家屬	<input type="checkbox"/>	\$200
智友復活小派對2023	<input type="checkbox"/>	\$20	運動伸展班 *	<input type="checkbox"/>	\$80	康體普拉提班 (B 班) * 家屬	<input type="checkbox"/>	\$200
開心樂園一天遊	會員	\$140	樂智星光匯	<input type="checkbox"/>	全免	香薰減壓班 *	家屬	\$200
	家屬	\$140	相聚一刻	<input type="checkbox"/>	全免	照顧者茶座	會員	全免
智友暢唱唱	<input type="checkbox"/>	\$100	乒乓球練習班	<input type="checkbox"/>	全免		家屬	全免
藍田康樂棋初賽	<input type="checkbox"/>	全免	跑步訓練班	<input type="checkbox"/>	\$20	照顧者午聚	家屬	\$150
小心意贈母愛	<input type="checkbox"/>	\$20	週日樂智晨操	<input type="checkbox"/>	全免	樂敘家庭	家屬	全免
			跆拳道班 *	<input type="checkbox"/>	\$140			

樂智大窩口青年中心

截止提交報名表日期：2023年3月24日(星期五)

樂智義工隊	<input type="checkbox"/>	全免	黃昏約會	<input type="checkbox"/>	\$20	舞蹈新天地 *	<input type="checkbox"/>	\$60
Happy Together	<input type="checkbox"/>	\$50	與舍友相聚	<input type="checkbox"/>	\$20	樂智醒獅隊 *	<input type="checkbox"/>	\$70
生日 Party (4-6 月)	<input type="checkbox"/>	\$30	非洲鼓班 *	<input type="checkbox"/>	\$300	周二友 Café	家屬	\$20
成人教育課程 - 智能手機應用課程 *	<input type="checkbox"/>	\$20	美食工房 A 班	<input type="checkbox"/>	\$30	伸展瑜伽班 *	家屬	\$390
清明小手工	<input type="checkbox"/>	全免	美食工房 B 班	<input type="checkbox"/>	\$30	痛症舒緩瑜伽班 *	家屬	\$390
復活玩一玩	<input type="checkbox"/>	\$20	滑板興趣班 *	<input type="checkbox"/>	\$120	周三友 K 唱	家屬	\$20
佛誕齊齊 FUN	<input type="checkbox"/>	全免	線上唱遊班	<input type="checkbox"/>	全免	酒精墨水畫體驗班	家屬	\$20
樂智融融	<input type="checkbox"/>	全免	童軍 *	<input type="checkbox"/>	\$50	動手做皮革	家屬	\$40
小丑表演劇團 *	<input type="checkbox"/>	\$120	樂智晨操	<input type="checkbox"/>	全免	親子齊唱K歌	會員	全免
小丑主持訓練班	<input type="checkbox"/>	全免	乒乓球訓練班 *	<input type="checkbox"/>	\$130		家屬	全免
跆拳道班 A *	<input type="checkbox"/>	\$120	乒乓球訓練班 (進階) *	<input type="checkbox"/>	\$130	樂敘家庭	家屬	全免
跆拳道班 B *	<input type="checkbox"/>	\$120	「棋」趣天地	<input type="checkbox"/>	\$30	家屬天地	家屬	全免
日本文化小教室	<input type="checkbox"/>	\$20	繽紛世界	<input type="checkbox"/>	全免	義工本色	會員	全免
			繪畫及藝術創作班 *	<input type="checkbox"/>	\$100		家屬	全免

樂智北區青年中心

截止提交報名表日期：2023年3月24日(星期五)

Happy Together	<input type="checkbox"/>	\$50	山頂半天遊	<input type="checkbox"/>	\$50	和諧粉彩體驗班 *	<input type="checkbox"/>	\$80
復活團屯聚	<input type="checkbox"/>	\$20	聽歌鬆鬆樂	<input type="checkbox"/>	全免	木箱鼓班 *	<input type="checkbox"/>	\$270
佛你食	會員	\$70	玩物鬥智棋藝坊	<input type="checkbox"/>	全免	語學堂	<input type="checkbox"/>	全免
	家屬	\$70	玩遊戲至夠 FUN	<input type="checkbox"/>	全免	運動好習慣	<input type="checkbox"/>	全免
北區端午影院	<input type="checkbox"/>	全免	藝術創意 A 班 *	<input type="checkbox"/>	\$60	樂敘家庭	家屬	全免
北區生日會 (4-6 月)	<input type="checkbox"/>	\$100	藝術創意 B 班 *	<input type="checkbox"/>	\$60			

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. 截止提交報名日期：2023年3月24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. 2023年3月29日（星期三）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（2023年4-6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						
大型活動 / 三區聯合活動						
活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用		
會員大會 下午4:00 - 5:00	1/4 (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		
無肉食 上午9:30 - 下午1:30	14/6 (星期三)	內容：先到慈山寺參學，然後外出素食自助餐。 (*活動費用已包括遊巴費用，預計於太子附近集合上車) 負責職員：黃偉雄先生/李善樂姑娘	慈山寺 大窩口11人 藍田11人 北區4人	家屬 100元		
燒哈哈 上午9:15 - 下午4:30	22/6 (星期四)	內容：參觀鐵路博物館、美味棧專門店、流浮山海味街及享用韓燒及火鍋 負責職員：李善樂姑娘	流浮山 名額60人	會員或家屬 180元		
全港康樂棋大賽2023 上午10:00 - 下午5:00	25/6 (星期日)	內容：觀賽及康樂棋比賽、頒獎禮等。 負責職員：廖文暉先生 備註：會員需先進行「藍田康樂棋初賽」，入圍者才可代表中心參加「全港康樂棋大賽2023」	藍田服務處 名額25人	會員 全免		

藍田服務處（2023年4-6月）

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 下午3:00 - 4:00	9/4 (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 30元
友情相聚 下午3:00 - 4:00 (40+)	15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 17/6 逢星期六(共10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15人	會員 50元
成人教育課程(由勞工及福利局資助)				
成人教育課程 - 基礎數學課程 上午9:30 - 中午11:30	4/6, 11/6, 18/6, 27/6, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8 (星期日, 共10節)	內容：由專業導師教導會員學習數學的基本概念和計算技巧，培養其「數字感」和「空間感」。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：李善樂姑娘 導師：薛錦屏女士	藍田服務處 名額12人	會員 20元
服務處活動				
樂智Fun享站 下午5:00 - 6:30	逢星期二 (4/4, 18/4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
特別活動					
清明一聚 下午2:30 - 下午4:00	5/4 (星期三)		內容：透過玩遊戲，讓會員享受節日假期。 負責職員：陳凱琳姑娘	藍田服務處 名額10人	會員 全免
復活喜樂嘉年華 下午4:00 - 5:30	7/4 (星期五)		內容：透過玩遊戲和製作復活節小手工，讓會員偕同歡度復活節的喜悅。 負責職員：陳凱琳姑娘	藍田服務處 名額13人	會員 20元
智友復活小派對2023 下午3:00 - 4:30	8/4 (星期六)		內容：透過慶祝復活節、玩遊戲等，讓會員享受節日歡樂。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額15人	會員 20元
開心樂園一天遊 上午9:00 - 下午5:00	22/4 (星期六) (暫定)		內容：透過遊覽香港迪士尼樂園，讓會員與家屬一同享受愉快一天。 備註：活動已包旅遊車接送(只限藍田服務處來回香港迪士尼樂園)及午餐券(除了可自備飲用清水外，園內不可自帶任何飲品及食物入場)。 負責職員：廖文暉	香港迪士尼樂園 名額24人 (需由1名會員加 1名家屬一同參加)	會員 140元 家屬 140元
智友暢唱唱 上午10:00 - 下午1:00	30/4 (星期日)		內容：外出唱卡拉OK及享用午餐，預祝勞動節快樂。 負責職員：何靖雯姑娘	觀塘OPC Newway 名額12人	會員 100元
藍田康樂棋初賽 下午3:00 - 下午4:30	7/5 (星期日)		內容：康樂棋比賽。 負責職員：廖文暉先生 備註：會員需先進行初賽，入圍者才可代表中心參加「全港康樂棋大賽2023」	藍田服務處 名額25人	會員 全免
小心意贈母愛 上午10:00 - 11:30	14/5 (星期日)		內容：與會員一同製作小手工等，慶祝母親節快樂。 負責職員：杜麗娟姑娘	藍田服務處 名額15人	會員 20元
給父親的愛 下午2:30 - 4:00	11/6 (星期日)		內容：透過會員玩遊戲、製作小食等，慶祝父親節快樂。 負責職員：何靖雯姑娘	藍田服務處 名額15人	會員 20元
和諧粉彩體驗班 下午2:30 - 下午4:00	22/6 (星期四)		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：陳凱琳姑娘	藍田服務處 名額10人	會員 全免
週六恆常小組					
週六樂智晨操 上午9:00 - 9:30 (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 / ZOOM 名額不限	會員 全免
桌上遊戲站 上午9:30 - 10:30	逢星期六 (1/4, 13/5, 10/6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12人	會員 全免
義力量 上午9:30 - 10:30	1/4, 13/5, 10/6 (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	會員 全免
創意藝術班 上午10:00 - 11:00 (AYP技能科)	15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 3/6, 10/6, 17/6 (逢星期六，共9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 \$180
籃球訓練班 上午10:00-11:00	逢星期六 (1/4, 13/5, 10/6除外)		內容：籃球訓練及比賽等。 負責職員：廖文暉先生 備註：1. 必須於藍田服務處集合及解散。 2. 視乎天氣決定活動地點。	藍田服務處 / 啟田邨籃球場 名額10人	會員 20元
運動伸展班 上午11:00 - 中午12:00	15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 3/6, 10/6 (逢星期六，共8節)		內容：透過做伸展運動，學習鬆弛肌肉的方法，讓會員強健體魄。 負責職員：何靖雯姑娘 導師：張煒姑娘	藍田服務處 名額8人	會員 80元
樂智星光匯 中午12:00 - 下午1:00	逢星期六		內容：透過唱K、看電影，讓會員放下生活壓力，輕鬆度過週六。 負責職員：陳凱琳姑娘	藍田服務處 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
相聚一刻 下午2:00 - 3:00 (40+)	15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 17/6 (逢星期六, 共10節)	內容: 靜觀訓練, 學習與人溝通的技巧及集體遊戲等。 負責職員: 廖文暉先生	藍田服務處 名額15人	會員 全免	
乒乓球練習班 下午4:00 - 4:45	15/4, 29/4, 6/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 17/6 (逢星期六, 共8節)	內容: 與會員一同練習打乒乓球, 強身健體。 負責職員: 杜麗娟姑娘	藍田服務處 名額10人	會員 全免	
跑步訓練班 下午4:45 - 5:45	15/4, 29/4, 6/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 17/6 (逢星期六, 共8節)	內容: 練習緩步跑和做舒展身體運動, 強健身體。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處/ 晒草灣遊樂場 名額10人	會員 20元	
週日恆常小組					
週日樂智晨操 上午9:00 - 9:30 (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	
跆拳道班 上午11:30 - 下午1:00 (AYP 康樂體育科)	2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5 (共7節)	內容: 學習跆拳道套拳, 並訓練學員之品德、服從性等精神。 (*酒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: 陳凱琳姑娘 導師: 陳裕深教練	藍田服務處 名額10人	會員 140元	
書法班 上午12:00 - 中午1:00	逢星期日 (30/4, 25/6除外)	內容: 運用原子筆、鋼筆及毛筆等學習中文書法。 負責職員: 廖文暉先生	藍田服務處 名額10人	會員 全免	
樂智點唱站 下午2:00 - 3:00	逢星期日 (9/4, 30/4, 21/5, 11/6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)	7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6 (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: 待定	藍田服務處 名額8人	會員 140元	
唱歌訓練班B班 下午3:00 - 4:00 (AYP 技能科)	7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6 (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: 待定	藍田服務處 名額8人	會員 140元	
趣智大冒險 下午4:00 - 5:00	逢星期日 (9/4, 25/6除外)	內容: 通過集體遊戲, 促進會員之間的社交能力和表達自己的機會。 負責職員: 陳凱琳姑娘	藍田服務處 名額14人	會員 全免	
創意手工藝班 下午5:00 - 6:00	2/4, 16/4, 23/4, 7/5, 14/5, 4/6, 11/6, 18/6 (共8節)	內容: 馬賽克及輕黏土手工藝製作。 負責職員: 杜麗娟姑娘	藍田服務處 名額8人	會員 40元	
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	13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6 (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	13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6 (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	
香薰減壓班 上午9:45 - 10:45	15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6, 10/6, 17/6 (逢星期六, 共10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 200元	
照顧者茶座 上午10:30 - 下午12:30	18/4, 16/5, 13/6 (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。 (*須同時報名「照顧者午聚」) 負責職員: 李善樂姑娘 / 何結慧姑娘	藍田服務處 名額8對	親子 全免	

活動名稱 / 時間	日期	活動內容	地點 / 名額	費用
照顧者午餐 下午 12:30 - 2:00	18/4, 16/5, 13/6 (星期二, 共3節)	內容: 與家屬一同外出午餐, 享受悠閒午後時光。 (*須同時報名「照顧者茶座」) 負責職員: 李善樂姑娘 / 何結慧姑娘	藍田餐廳 名額8人	家屬 150元
樂敘家庭 下午 4:30 - 5:30	24/6 (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: 李善樂姑娘	藍田服務處 名額不限	家屬 全免

大窩口服務處 (2023年4-6月)

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)				
樂智義工隊 上午 10:00 - 11:00 (AYP服務科)	訓練: 1/4, 22/4, 29/4 服務: 6/5 (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
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)	1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 27/5, 10/6, 17/6, 24/6 (星期六, 共11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: 駱彩茵姑娘	大窩口服務處 名額20人	會員 50元
生日party (4-6月) 中午 12:00 - 下午 3:30	3/6 (星期六)	內容: 會員一同外出用膳, 齊為每季生日的朋友慶祝, 送上祝福。 負責職員: 陳栩淇姑娘	待定 名額18人	會員 30元
成人教育課程 (由勞工及福利局資助)				
成人教育課程 - 基礎數學課程 上午 10:00 - 中午 12:00	3/6, 10/6, 17/6, 24/6, 1/7, 8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8 (星期六, 共10節)	內容: 由專業導師教導會員學習數學的基本概念和計算技巧, 培養其「數字感」和「空間感」。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員: 黃偉雄先生 導師: 待定	大窩口服務處 名額12人	會員 20元
服務處活動				
清明小手工 上午 10:30 - 中午 12:00	5/4 (星期三)	內容: 與會員遊玩不同集體遊戲, 做手工、歡度清明節假期。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 全免
復活玩一玩 下午 2:00 - 4:00	9/4 (星期日)	內容: 與會員遊玩不同集體遊戲, 製作手工, 歡度復活節。 負責職員: 駱彩茵姑娘	大窩口服務處 名額12人	會員 20元
佛誕齊齊FUN 上午 10:00 - 中午 12:00	26/5 (星期五)	內容: 與會員遊玩不同集體遊戲, 歡度佛誕假期。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 全免
特別活動				
樂智融融 下午 2:00 - 4:00	20/5 (星期六)	內容: 參與由荃灣聖方濟中學義工舉辦的活動, 促進彼此之間的交流。 負責職員: 陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額18人	會員 全免
恆常小組				
小丑表演劇團 下午 5:00 - 晚上 6:00 (AYP技能科)	4/4, 18/4, 23/5, 13/6, 20/6, 27/6 (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: 待定	大窩口服務處 名額10人	會員 120元
小主持訓練班 晚上 6:00 - 7:00	11/4, 25/4, 9/5, 16/5, 30/5, 6/6 (星期二, 共6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

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
跆拳道班A 跆拳道 下午4:30 - 5:15 (AYP康樂體育科)	逢星期三 (5/4 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。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：駱彩茵姑娘 導師：張滿榮先生	大窩口服務處 名額10人	會員 120元
跆拳道班B 跆拳道 下午5:15 - 6:00 (AYP康樂體育科)	逢星期三 (5/4 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。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：駱彩茵姑娘 導師：張滿榮先生	大窩口服務處 名額10人	會員 120元
日本文化小教室 下午5:00 - 晚上6:00	13/4, 27/4, 11/5, 25/5, 8/6, 29/6 (星期四，共6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
黃昏約會 晚上6:00 - 7:00	6/4, 20/4, 4/5, 18/5, 1/6, 15/6 (星期四，共6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10人	會員 20元
與舍友相聚 晚上6:30 - 8:00	13/4, 27/4, 11/5, 25/5, 8/6, 29/6 (星期四，共6節)	內容：會員與葵盛宿舍舍友一同活動，互相交流。 負責職員：陳栩淇姑娘	大窩口服務處 名額8人	會員 20元
非洲鼓班 下午5:00 - 晚上6:00	14/4, 21/4, 28/4, 5/5, 12/5, 2/6, 9/6, 16/6, 23/6, 30/6 (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。 負責職員：陳栩淇姑娘 導師：袁軾媛女士	大窩口服務處 名額10人	會員 300元
美食工房A班 上午 10:00 - 11:30	8/4, 6/5, 20/5 (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 10:00 - 11:30	15/4, 13/5, 27/5 (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11:30 - 下午12:30	15/4, 29/4, 13/5, 27/5, 10/6, 24/6 (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 (*新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8人	會員 120元
線上唱遊班 下午4:00 - 5:00	8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 27/5, 10/6, 17/6, 24/6 (星期六，共10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
童軍 下午4:00 - 5:30 (AYP技能科)	15/4, 6/5, 20/5, 3/6, 17/6 (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：駱彩茵姑娘 導師：管俊康先生	大窩口服務處 名額10人	會員 50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
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	會員 130元
「棋」趣天地 上午11:00 - 中午12:00	9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 28/5, 4/6, 18/6, 25/6 (星期日，共9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 30元
繽紛世界 中午12:00 - 下午1:00	逢星期日 (9/4除外，共12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
繪畫及藝術創作班 下午2:00 - 4:00 (AYP 技能科)	2/4, 16/4, 30/4, 7/5, 14/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6, 25/6 (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：駱彩茵姑娘 導師：黃曉彤姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 100元

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
舞蹈新天地 下午4:00 - 5:30	9/4, 23/4, 14/5, 28/5, 11/6, 25/6 (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: 駱彩茵先生 導師: 區明潔女士	大窩口服務處 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)	2/4, 16/4, 30/4, 7/5, 21/5, 4/6, 18/6 (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: 馬曉慧姑娘 導師: 蘇定謙教練	大窩口服務處 名額10人	會員 70元
支援性活動 (只供家屬或親子參與)				
周二友Café 下午12:30 - 3:30	逢星期二 (共13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
伸展瑜伽班 上午11:30 - 下午12:30	逢星期二 (共13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	大窩口服務處 名額10人	家屬 390元
痛症舒緩瑜伽班 下午12:30 - 1:30	逢星期二 (共13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	大窩口服務處 名額10人	家屬 390元
周三友K唱 上午11:00 - 下午1:00	12/4, 26/4, 10/5, 24/5, 28/6 (星期三, 共5節)	內容: 家屬們可使用中心唱K設備高歌一曲, 與同路人一同享受歡樂時光。 負責職員: 梁曉程姑娘	大窩口服務處 名額8人	家屬 20元
酒精墨水畫體驗班 上午10:30 - 11:30	7/6, 14/6 (星期三, 共2節)	內容: 體驗製作酒精墨水畫的樂趣, 享受自由創作和舒壓的過程。 負責職員: 何結慧姑娘	大窩口服務處 名額6人	家屬 20元
動手做皮革 上午10:30 - 中午12:00	6/4, 13/4, 20/4, 27/4 (星期四, 共4節)	內容: 親手製作皮革小物, 包括: 零錢包、眼鏡套。 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 40元
親子齊唱K歌 下午3:00 - 4:30	26/5 (星期五)	內容: 中心化身K房, 親子唱歌, 促進親子情。 負責職員: 何結慧姑娘	大窩口服務處 名額6對	親子 全免
樂敘家庭 上午10:00 - 11:00	24/6 (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
家屬/義工小組				
家屬天地 上午10:30 - 中午12:00	4/5, 11/5, 18/5, 25/5 (星期四, 共4節)	內容: 家屬透過靜觀、繪畫和諧粉彩畫、紙藝創作及分享, 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8人	家屬 全免
義工本色 訓練: 上午10:30 - 11:30 探訪: 上午9:00 - 下午12:30	訓練: 17/5 (星期三), 15/6 (星期四) 探訪: 14/5, 11/6 (星期日)	內容: 與Carson & friends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	Zoom及 沙田區 名額6對	親子 全免

北區服務處 (2023年4-6月)

(* 上水社區中心4樓活動室的開放時間會改為下午2時至5時45分, 上午10時至下午1時會改用粉嶺青年領袖訓練學院的活動室, 請北區會員留意4-6月的活動安排。)

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
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)	1/4, 8/4, 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 27/5, 10/6, 17/6, 24/6 (星期六, 共11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: 駱彩茵姑娘	大窩口服務處 名額2人	會員 50元

活動名稱/時間		日期	活動內容	地點/名額	費用
服務處活動					
復活團屯聚 上午09:15 - 下午1:00	9/4 (星期日)	內容：與會員一同到屯門食早餐及欣賞屯門碼頭景色。 (*請自備\$50食早餐及來回車費) 負責職員：陳栩淇姑娘	屯門 名額15人	會員 20元	
佛你食 下午12:30 - 3:00	28/5 (星期日)	內容：會員與家屬一同外出用膳，歡度佛誕。 負責職員：陳栩淇姑娘	待定 名額15人	會員或家屬 70元	
北區端午影院 下午3:30 - 5:30	25/6 (星期日)	內容：會員們一同觀賞電影，歡度端午節。 負責職員：陳栩淇姑娘	北區服務處 名額15人	會員 全免	
特別活動					
北區生日會 (4-6月) 上午10:00 - 下午2:00	7/5 (星期日)	內容：會員齊為每季生日的朋友慶祝，送上祝福。 (*活動已包旅遊車) 負責職員：陳栩淇姑娘	待定 名額15人	會員 100元	
山頂半天遊 上午9:15 - 下午1:00	4/6 (星期日)	內容：與會員一同乘搭港鐵及纜車上山頂，遊覽香港特色景點。 (*活動已包山頂纜車來回費用) 負責職員：黃偉雄先生	山頂 名額10人	會員 50元	
周日恆常小組					
聽歌鬆樂 上午10:00 - 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	粉嶺及北區服務處 名額8人	會員 全免	
玩物門智棋藝坊 上午10:00 - 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	粉嶺及北區服務處 名額8人	會員 全免	
玩遊戲至夠FUN 上午10:15 - 11:00	23/4, 14/5, 11/6 (共3節)	內容：由職員協助會員帶領集體遊戲，一起玩個痛快。 負責職員：黃偉雄先生	北區服務處 名額10人	會員 全免	
藝術創意A班 上午10:00 - 11:30	2/4, 16/4, 30/4, 21/5, 18/6, 25/6 (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	粉嶺 青年領袖學院 名額6人	會員 60元	
藝術創意B班 上午11:30 - 下午1:00	2/4, 16/4, 30/4, 21/5, 18/6, 25/6 (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	粉嶺 青年領袖學院 名額6人	會員 60元	
和諧粉彩體驗班 上午11:30 - 下午1:00 [上午10:00 - 11:30]	23/4, 14/5, [28/5], 11/6 (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	粉嶺 青年領袖學院 名額8人	會員 80元	
木箱鼓班 下午2:00 - 2:45/ 下午2:45 - 3:30	9/4, 16/4, 23/4, 30/4 14/5, 21/5, 11/6, 18/6, 25/6 (共9節)	內容：會員將配合歌曲加以練習，學習拍子，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8人	會員 270元	
話學堂 下午4:00 - 5:00	23/4, 30/4, 14/5, 4/6 (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	
運動好習慣 下午4:00 - 5:00	7/5, 21/5, 28/5, 11/6, 18/6 (共5節)	內容：一同動手動腳，培養運動習慣。 負責職員：黃偉雄先生	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3:00 - 4:00	4/6 (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	

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 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：2023年3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

