

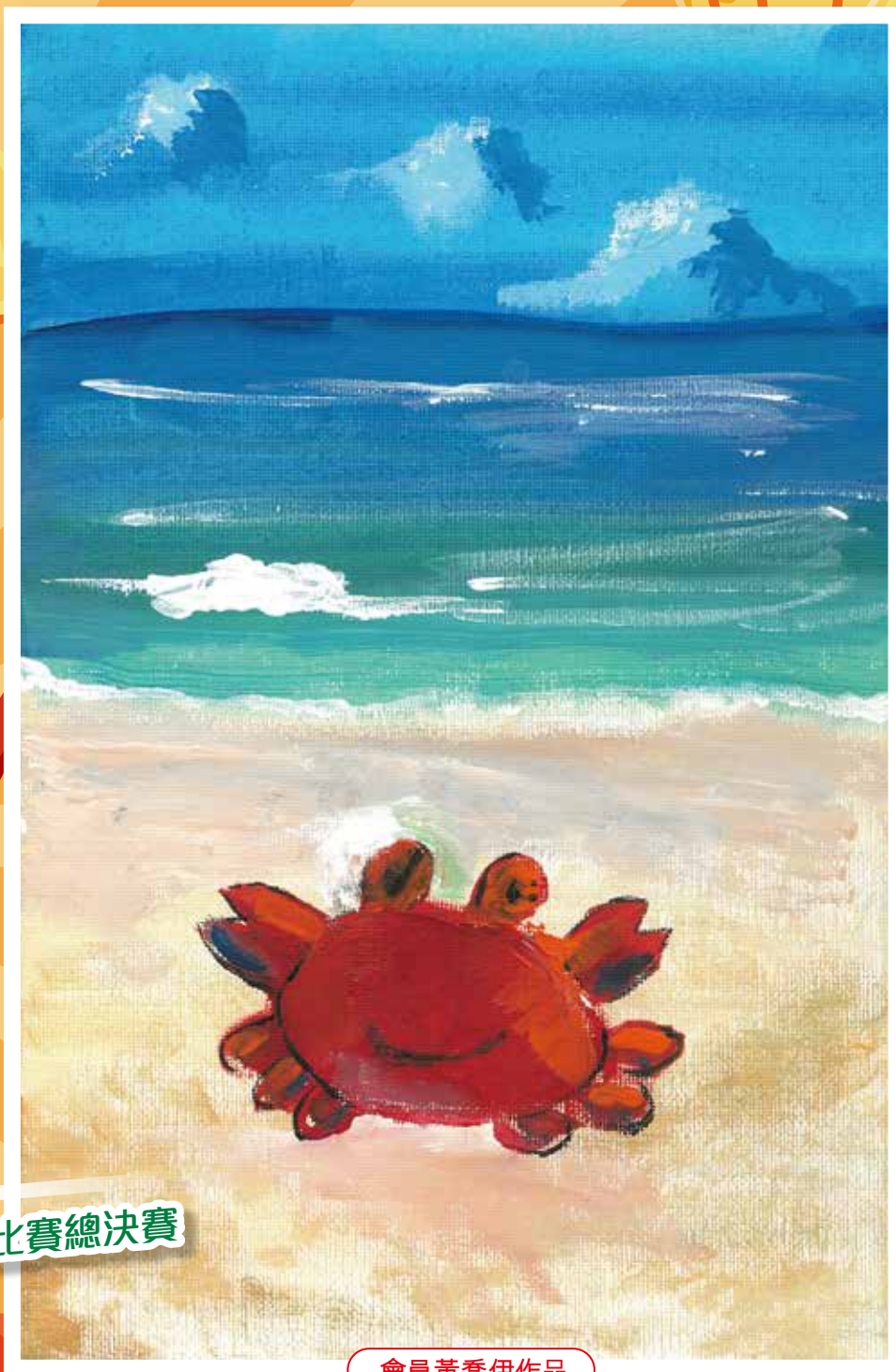
# 樂知友

Friends of Lok Chi

# 133期

2024年1-3月

活動通訊



會員黃喬伊作品

## 本季活動推介:

吹夢舞台2023才藝比賽總決賽

樂智團年飯

境外遊踪 2024

## 專欄推介:

中醫解夢

閒話家常 - 不必用道德綁架自己

## 編者的話

近日聽到有很多會員及家長表示中心的活動費用較以往昂貴，導致未能參與中心活動，由於百物騰貴，故此本會亦需按通漲調整部份活動的收費，與此同時，中心會繼續發掘不同的資助，讓會員及家屬能以更相宜的價錢參與中心活動。中心早前亦已向不同基金申請撥款推行不同計劃，敬請密切留意本會發佈的最新資訊！

下一季的活動非常精彩，除了有本會的重點活動「吹夢舞台2023才藝比賽」總決賽外，「境外遊踪」亦會再次舉辦；其次，中心獲公益金額外撥款資助，將會再度舉辦「家庭照相館」活動、音樂治療班，亦會舉行新春聚餐活動，好讓會員能夠參與不同節慶活動。

本會很高興於10月中獲社會福利署批准延長本會友FUN家 - 家屬支援服務的資助，為期五年至2028年。本會希望持續提升服務質素，故此，請各會員及家屬掃描二維碼填寫2023-24年度的問卷調查，讓本會能夠了解各位對服務的期望，秉持「聆聽、關懷、同樂、同行」的理念提供更優質的服務。



## 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
遊樂天地① .....	9
遊樂天地② .....	10
遊樂天地③ .....	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：袁 斌先生  
 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、駱彩茵女士、陳凱琳女士  
 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  
 兼職資訊科技主任：劉健民先生



# 我們的服務

樂知  
樂知  
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
<b>T1</b> 懸掛一號風球	✓	✓	視乎天氣情況
<b>L3</b> 懸掛三號風球	✓	會員小組 / 活動 (✗)	✗
		家屬小組 / 活動 視乎天氣情況	
<b>8</b> 懸掛八號或以上風球 <small>SE 東南 NE 東北 SW 西南 NW 西北</small>	✗	✗	✗
 黃色暴雨警告	✓	✓	視乎天氣情況
 紅色暴雨警告	✓	會員小組 / 活動 (✗)	✗
		家屬小組 / 活動 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訊號或懸掛一號風球時，中心照常開放，所有室內小組/活動如常，而外出戶外活動則會視乎天氣的情況而作出更改。
- 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，會員小組/活動取消，會員不應前往中心，而家屬小組/活動則視乎天氣情況可如常舉辦。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，中心將即時取消所有室內小組及戶外活動，會員/家屬應留在中心內，會員必須在安全的情況下或有家屬陪同下才可離開中心。
- 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；若天文台取消八號或以上風球，中心將待天文台宣佈取消八號或以上風球的兩小時內，按本指引安排恢復部份小組/活動，中心亦會適時發佈有關中心的小組/活動安排。會員須視乎當時天氣、路面及交通等情況決定是否出席。
- 若因天氣情況影響的小組/活動，相關活動將會延期、退款或作個別安排。
- 若有關其他特殊情况，可致電與本會各區服務處的職員查詢。



## 中心動向

### 新員工介紹

#### 實習社工梁林慶先生

大家好，我係來自城市大學實習社工梁林慶。大家可以叫我梁Sir或者Ben。好高興參與樂智協會大家庭。我的興趣是小動物、角落生物、影相與畫畫。我會逢星期六、日在大窩口中心，歡迎大家來中心一齊傾下偈！



### 服務使用者年度問卷調查

爲了持續提升本會的服務質素，請會員及家屬於2024年1月14日(星期日)或之前填寫2023-24年度實體版或電子版的服務使用者年度問卷調查，本會非常重視並期待你們的意見，亦會承諾持續提升服務。謝謝你們多年來對協會的支持！



(會員版)



(會員家屬版)



## 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



孔雪蓮



鍾菱凌

### 書法作品



曾子倩



曾嘉晉



戴家晴

### 繽紛世界作品



李英傑



張廉靜



石曉芳

### 繽紛世界作品



吳銘祺



陳澤湧



李燕君



## 香港仔·海陸導賞團

由民坊贊助、「街坊帶路」導賞員帶領下已於10月21日順利進行香港仔·海陸導賞團，當日三區合共13位會員出席活動，跟隨導賞員到訪西邨街市、乘搭有蓋的舢舨船遊覽香港仔避風塘及鴨脷洲大街特色店鋪，讓會員對香港仔漁民文化有更深入認識及了解。



## 秋季郊悠遊

「秋季郊悠遊」活動已於11月12日順利進行，會員於旅行前一天仍在擔心天氣情況，但幸好當日天公做美，活動期間天清氣朗，當日共有29位會員及22位家屬參與活動。我們參觀了香港文化博物館，了解很多關於金庸先生及李小龍先生的人生故事。之後到酒家享用滋味午餐、遊覽蝶豆花園，會員及家屬均表示喜歡花園內設施，因為可看著優美風景享用蝶豆花雪糕、親親羊駝、山羊等可愛小動物、乘坐觀光船等等，樂也融融。



## 宿一燒

「宿一燒」親子宿營活動順利於11月18及19日進行。好動的親子組合除了一起遊玩不同營地活動外，亦有聚在營舍內一同遊玩桌上遊戲，而喜歡靜態活動的親子組合就選擇在營地內閒逛，放鬆身心，大家都盡興而歸！





# 各區服務處花絮

## 大窩口青年中心

### 童軍

10位參加了童軍小組的會員趁著秋高氣爽，前往深水埗嘉頓山遠足，飽覽城市美景。雖然上山的途中有許多梯級，但會員們都沒有放棄，最後所有會員都能成功登上山頂，真是十分值得嘉許。



### 嘩鬼化妝會

「嘩鬼化妝會」活動已於10月29日進行，當天合共15位會員出席活動，一同透過面部彩繪，扮鬼扮馬，慶祝萬聖節。會員們皆投入自己所扮演的角色。會員都盡情展現自己的想像力和創意，身上的彩繪看起來嚇人又逼真。另外有些會員則選擇了可愛的動物造型，他們的臉上彩繪著色彩繽紛的動物圖案，讓人忍不住想要拍照留念。每個會員都享受著這個獨特的體驗，笑聲不斷。



## 藍田青年中心

### 義剪活動

感謝「香港義剪協會」義工專誠前往藍田服務處為會員免費剪髮，除了可減輕剪髮費用之外，更可為會員帶來不一樣的剪髮體驗，會員均表示十分滿意義工剪髮成果，期待再次參與同樣活動。



### 生日Party

中心於2023年11月5日進行了「生日Party 2023」活動，共有13名會員及3名義工出席，會員與義工一同到藍田啟田商場其中一間酒樓共聚豐富的午宴，會員感到開心又滿足。



## 北區青年中心

### 親親我社區

闊別數年的「親親我社區」終於能夠再次舉辦，每星期與會員一同吃早餐，認識及使用不同社區設施。會員們每次都會自行投票決定去哪一間餐廳，亦會決定早餐後會去的地點，而過程中亦會互相分享近況。



### 語學堂

「語學堂」活動在星期日下午4時至5時進行，吸引了8位會員報名參與。自上季開始，會員一起學習西班牙文及西班牙文化。會員上課時表現非常投入，而且發音也很標準。為了增添一些樂趣，有時候職員會加入一些遊戲，這些遊戲有助於增加會員對西班牙的熟悉度，同時也促進會員的學習。



## 認識服務質素標準 (SQS) 簡介

過去一期，我們已介紹了服務質素標準原則三，今期將會為大家介紹原則四：尊重服務使用者的權利。本原則共有5項標準，由第12條至16條，今期先介紹標準12及13。

### 標準12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利

12.1	服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。
12.2	服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

### 標準13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利

13.1	服務單位備有確保服務使用者的私人財產權利得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
13.2	如情況合適，服務單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。
13.3	如服務單位有責任向服務使用者收款及/或代服務使用者管理其金錢及其他貴重物品，應制定適當的程序和監管方法，並嚴格執行。

## 會員藝術作品展

本會持續發展會員的藝術才華，已於港鐵社區畫廊介紹「繽紛世界」的藝術作品。另外，本會亦十分榮幸部分藝術家能於政府總部展覽「藝·無盡」的畫作及手工藝作品。想了解更多，歡迎瀏覽本會的Facebook，讚好支持及留言給我們。



## 服務輸出統計數字

### 2023-24年度第二季(2023年7-9月)社會福利署津助及服務協議輸出統計數字

輸出指標		小組	活動	總數
1	社交、康樂及體育活動數目	182	27	209
2	參與活動的傷殘人士數目(人次)	1312	337	1649
	參與活動的健全人士數目(人次)	34	651	685
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		0	0

### 2023-24年度第二季(2023年7-9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	32宗	4	互助小組	4個
	新開或重開個案	0宗		義工小組	1個
2	治療性小組	11節	5	外展探訪或家訪	13次
3	支援、發展、教育活動或計劃	60個	6	新會員或續期會員	20個
	社區網絡活動或計劃	22個			



# 中醫解夢

《黃帝內經》：「肝氣盛，則夢怒，肺氣盛，則夢恐懼、哭泣、飛揚；心氣盛，則夢善笑恐畏；脾氣盛，則夢歌樂，身體重不舉；腎氣盛，則夢腰脊兩解不屬。」

中醫學認為，夢是人體五臟六腑一種氣化的反應，各種邪氣的侵襲，情志太過或不及，夢境與人體內外所受的刺激密切相關，可以從人體的陰陽和生理病理變化等去分析。

當人體陰陽失調時便會發生睡眠障礙和夢的異常，簡單來說，夢就是人體病情的「預報器」。以下舉兩個例子，從中醫角度去剖釋不同的夢之意義。

## 憤怒的夢境

有些人經常夢到憤怒的場境，例如跟人家打架、爭執得憤憤不平；或夢到一件讓他怒髮衝冠或遭到凌辱的事情，心中的怒氣總是釋放不出來。如果我們遇到上述這些情況，就預示著我們有可能是肝氣盛，肝陽上亢了，預示有可能血壓偏高、膽結石；或長期病患、體質虛弱的人都會夢到這種情境。

### 這裡教教大家疏肝理氣的方法： 按摩「太冲」穴

太冲穴是肝經上的原穴，就像人體的滅火器，特別適合肝火旺盛、愛生悶氣、肝鬱氣結的人。當你感覺火氣上沖的時候，及時按一按這個穴位，就能夠很快消氣。

太冲穴的位置就在腳背上，沿大、次趾夾縫往上。

如果肝火盛，就逆著它，按照從腳腕到腳趾的方嚮往下按揉，或吃一些酸味收斂的食物；如果肝虛膽小的、優柔寡斷的、有火發不出來的人，你就順著它，從腳趾到腳腕的方嚮往上按揉，另外也可以適當地吃一點辛味的食物。



## 恐懼的夢境

《黃帝內經》中講到心氣盛、肺氣盛、腎病都會夢到害怕恐懼的場面。

如果有些人幾天以來血壓升高、火氣上來了，很大機會是夢到驚心動魄的場面，或夢到登到高處又下不來，夢醒之後還心有餘悸，這種情況預示身體出了什麼問題呢？可能是心陽比較亢進或是思慮較多，此時容易發生心室房顫、心悸、早搏等疾病。另外，孫思邈在《備急千金要方》中說：「其陽壯，則夢恐懼，病位在肺。」肺實的另一個證候是脹滿喘急、多驚，所以夢多恐懼、哭泣。

### 遇到上述情況怎麼辦？

### 簡單介紹一款糖水給大家：蓮子百合糖水

材料：鮮百合 2 個，開邊蓮子 30 克，冰糖 1 塊

做法：1. 新鮮百合摘開，一瓣一瓣清洗淨瀝乾備用

2. 開邊蓮子清洗乾淨後放進鍋裏，放進 6 碗清水，文火煮 45 分鐘

3. 放進鮮百合及冰糖，再煮 5 分鐘，冰糖煮至融化即可

功效：清心除煩、止咳潤肺、養心安神



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

楊健恩 香港心理學會臨床心理學組 臨床心理學家  
心晴百態 (已獲授權轉載)

心理學家與你分享不同的個案歷程

# 不必用道德綁架自己

她活了30多年，從沒感受過父母純粹的關愛，面對父母只感到窒息的責任感：「親戚們都說他倆不適合當父母，卻偏偏生了一大堆，現在兄弟姐妹都跑光了，只剩下我，難道要忍心不理他們嗎？」無奈中夾雜控訴，卻苦無發洩對象。

長年累月失衡的付出，抑鬱症似乎無可避免。她接受心理治療的一年裏，終於把不能自理的父親安頓在護養院，亦鼓起勇氣轉職到更有前景的行業；本來漸漸重燃對生活的希望，卻遇上疫情放緩及護養院探視的自由，「疫情期間不可探視，我樂得清靜，現在職員來電報告父親狀況，都會問我何時來探，她們語氣帶點責備，我有口難言。」

我點點頭沒說甚麼。她很習慣要解決問題，我讓她習慣與情緒共存，才有可能超越它。沉澱下來的情緒，終化成

眼淚。我說：「你知道你毋須護養院的職員認同你，如果她們知道你的童年經歷，相信沒有人會怪責你。你還在擔當照顧者張羅大小事，捫心自問是否已經足夠？」她說：「你說的我都知道，但就是忍不住要質疑自己。」

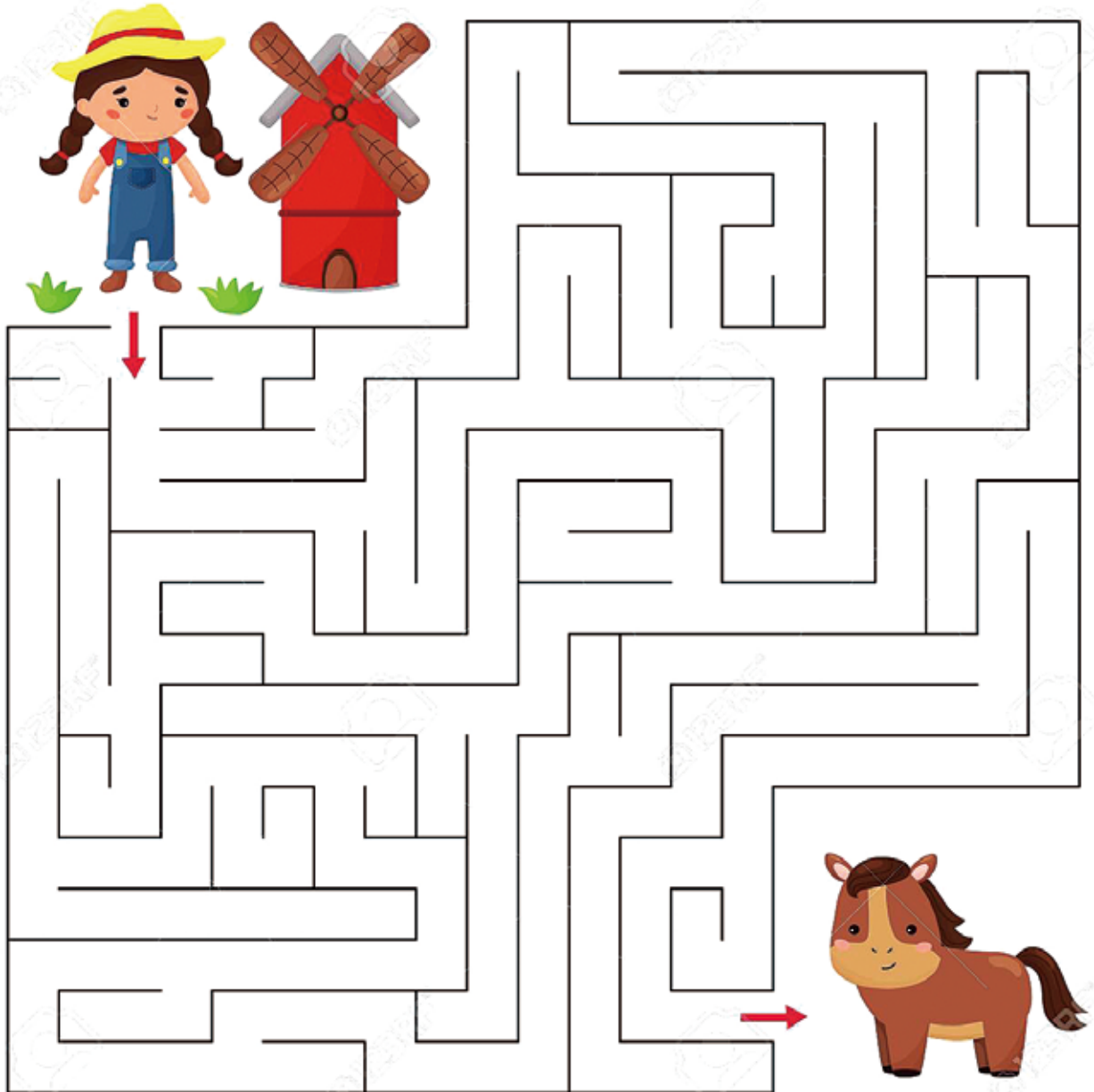
我說：「會反思本身並非壞事，不如我們一起想想這件事好嗎？幻想一下你站在靈堂裏，抬頭看見掛在牆上的是父親的黑白照片，原來他已經死了，那個在靈堂的未來的自己，會責怪現在的自己嗎？她怎麼想的？」這個靈堂畫面直入她心坎裏，觸動她內在最長久的失落。她頃刻嚎啕大哭，再變成抽泣至慢慢垂淚，她深深吸一口氣說：「那個在靈堂的我覺得：終·於·完·了……」

不必用道德綁架自己，嘗試用平等心去看待沒有緣分的親人，你原來最清楚你是否已經完成此生的功課。



## 齊來找回小馬

弊了！小女孩迷路了，你們可以幫助她前往正確的路線找回小馬嗎？  
小女孩需要你們的幫忙！



資料來源：[https://www.123rf.com/photo\\_136895087\\_maze-game-for-preschool-kids-help-the-farmer-girl-find-right-way-to-the-horse-cute-cartoon-kawaii.html](https://www.123rf.com/photo_136895087_maze-game-for-preschool-kids-help-the-farmer-girl-find-right-way-to-the-horse-cute-cartoon-kawaii.html)

會員姓名：\_\_\_\_\_

\*\*\*完成 3 個遊樂天地項目可獲禮物一份。\*

# 動物派對配對對

邀請大家協助小動物們尋找各自最愛的美食！



會員姓名：\_\_\_\_\_

你最愛的美食又是什麼呢？\_\_\_\_\_

\*\*\*完成 3 個遊樂天地項目可獲禮物一份。\*



## 新的一年又到了！節日氣氛將會相當濃厚。

現邀請大家將新年賀詞用直線、橫線或斜線連接出來，大家試一試做吧！

大	田	智	壽	比
吉	大	利	山	南
年	樂	喜	氣	健
年	事	口	洋	康
有	餘	事	洋	平
福	前	協	如	安
如	會	程	窩	意
東	海	藍	似	錦

會員姓名：\_\_\_\_\_

\*\*\*完成 3 個遊樂天地項目可獲禮物一份。

撰文：何靖雯姑娘  
受訪會員：劉家俊

# 我想成為運動家

大家好，我是樂智藍田青年中心的會員劉家俊，從中學開始參加不同種類的體育活動及比賽，中三那年我隨校隊到日本參加保齡球公開比賽，並取得第三名佳績，從而令我對不同種類的運動產生興趣。

我每週生活都過得很豐盛，逢星期一至五做洗車工作，我很喜歡目前工作，未來會繼續勤力工作，維持我的事業直到退休。逢星期六、日都會到樂智協會參加跑步訓練班、乒乓球班同康樂棋訓練班等。我喜歡跑步，同時喜歡接受新挑戰，未來會持續跑步訓練，令我能夠保持體能參加馬拉松比賽。

每次打康樂棋我都會感到很開心，因為可與不同會員交流切磋，在練習過程中，令我明白到凡事要盡力而為，輸贏不重要，享受過程最重要。上年我有幸於全港康樂棋大賽個人賽得到第一名，來年我會繼續努力練習打康樂棋，期望在全港康樂棋大賽隊制賽再創佳績。

我會保持初心去做每一件事情，期望將來成為一位有體育精神的運動家！





## 財產及照顧安排分享

我們邀請了弱智人士家長聯會來為家屬們分享及講解善別服務在不同層面上的安排，如在個人層面上的平安紙概念，家人層面上的照顧、入宿等問題，家屬們也踴躍地向講者發問，關注切身相關的問題。中心會持續關注家屬及照顧者所需，繼續舉辦相關的講座活動。



## 趣味手作

家屬姓名：李瑞貞

心聲分享：我第一次接觸輕黏土，發覺做迷你作品很講究技巧，由於手工精細的關係，實在很需要耐性和專注力。我覺得作品確實很可愛呢！



家屬姓名：林潔英

心聲分享：輕黏土對我來說是容易做的手工藝。我欣賞家長義工細心教授的態度。我喜歡不用買大量材料囤在家中，而是中心提供材料就能做出手工藝品。今次我們要用四堂時間才完成作品，沒有每堂得出一個作品般喜悅，但過程就很期待作品的誕生啊！



## 手機應用班

家屬在日常使用手機時都會遇到不同的難題，今季舉辦手機班收集家屬所遇到的困難，然後一同學習解決方法。除此之外，亦會教導家屬使用手機的基本功能，例如截圖、連接Wi-Fi及增加一些保護私隱的設定等等，讓大家能夠透過手機令生活更便利。



## 家長鬆一鬆

日月按摩於藍田服務處舉辦了一連4堂的按摩課程，活動內容包括開背、按摩手法、肩頸按摩及暖宮的技巧等，讓家屬們都可以學到專業的按摩手法，可以幫助自己及家人紓緩的痛症及疲勞。



# 膳糧行動

由香港婦聯贊助、婦女服務聯會主辦的「膳糧行動」主要為區內有需要或未能應付日常膳食開支的人士提供短暫、有時限的食物援助。

## 申請食物援助詳情：

### 服務對象：

葵青區貧窮人士（必須為香港居民）

### 查詢電話：

2449 0818 / 2449 0130

### 申請辦法：

有意申請者，請先向婦女服務聯會查詢並填寫有關申請表格；經該會社工評估後，符合資格者可以立即領取相應食物援助。

## 領取食物以乾糧為主，分別為：

**主糧：**米、麵、麥片、通心粉罐頭及可以佐餐的食物，例如：腐乳、冬菇等。

**副糧：**指一些非主餐用作果腹的食物，如：朱古力、牛奶、餅乾及零食等。

## 資料來源：

<https://hkwda.org.hk> (香港婦聯)





# 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

<b>截止提交報名申請日期：</b> 2023年12月24日(星期日)晚上6時
<b>活動抽籤日期：</b> 2023年12月27日(星期三)
<b>通知報名日期：</b> 2023年12月28日(星期四)
<b>付款日期：</b> 2023年12月28日(星期四)起

有興趣報名的會員及家屬請於2023年12月24日(星期日)前透過以下方法提交報名表給中心：發送已填妥的報名表到中心Whatsapp\* / 致電中心告知職員有興趣的活動，並由職員協助填寫報名表 / 親臨各區服務處提交。

\* 自動登記為願意以Whatsapp接收資訊。

### **樂智北區青年中心會先發出臨時收據，於報名日後緊隨的星期日才發出正式收據。**

## 報名方法

### 親身報名

於報名日親臨各區服務處以現金或已劃線的支票繳付活動費用，如以支票付款，請於支票抬頭請寫上「樂智協會有限公司」或「Lok Chi Association Ltd」，並於背面填上會員姓名。

### 活動更改或取消

1. 由中心職員負責的小組，如因天氣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、天氣情況或中心的特別安排而導致三區聯合活動或一次性活動取消，中心將安於活動舉辦日期一個月內安排退款。
3. 由導師教授的小組，或外間資助的小組/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），如活動當天因導師缺席或天氣情況未能如常舉行，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，中心將安於活動舉辦日期一個月內安排退款。
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如常進行，該節活動不予退款。
5. 退款按收費除以活動節數，以元為單位，四捨五入計算。
6. 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. 所有活動如超出報名名額，將以抽籤形式決定。
2. 成功報名的會員及家屬，請於**1月14日(星期日)下午6時或之前(以活動開始日期為準)**到本會各區服務處繳交活動報名費，以便確認相關活動名額，逾期未付款者作棄權處理，其名額會由後補名單補上。
3. 活動集合地點及乘車接送安排會視乎各區參加人數而定。
4. 各參加者應留意個別活動的參加者注意事項，在參與活動時必須跟隨中心所發出的活動指引。
5. 活動資料以中心最後公佈為準，請各會員留意。

## 參加者聲明

(會員姓名：\_\_\_\_\_)

1. 本人明白參加小組/活動，或會出現不同程度的風險。本人明白如因意外或未有遵從職員/導師指示而造成之任何損傷，一切後果將由本人自行承擔，中心及負責的職員/導師概不負責。
2. 本人願意遵從職員/導師提出之安全守則，如有所違反，職員/導師有權停止本人的所有活動，而費用亦不作退還。

### 會員家屬報名時簽署：

本人已清楚明白自己的身體狀況並 **同意** 參加中心所舉辦的活動，及願意遵從「參加者聲明」的內容，特此簽署作實。

參加家屬姓名：\_\_\_\_\_

第二名參加家屬姓名：\_\_\_\_\_

參加家屬簽署：\_\_\_\_\_

第二名參加家屬簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

### 會員報名時簽署：

本人已清楚明白自己的身體狀況並 **同意** 參加中心所舉辦的活動，及願意遵從「參加者聲明」的內容，特此簽署作實。

(\*未滿18歲人士必須由家屬 / 監護人簽署)

會員姓名：\_\_\_\_\_

會員 / 家屬 / 監護人\*簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

\*刪去不適用者

# 樂智協會2024年1-3月 活動報名表

## 三區聯合活動

截止提交報名表日期：2023年12月24日(星期日)

<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	免費視聽力檢查計劃	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	香港賽馬會特殊馬拉松2024	會員 <input type="checkbox"/> \$30	
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	吹夢舞台2023才藝比賽總決賽	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	樂智團年飯	會員 <input type="checkbox"/> \$250	家屬 <input type="checkbox"/> \$250
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	新春聚餐2024	會員 <input type="checkbox"/> \$50	家屬 <input type="checkbox"/> \$50
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	營得健康	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	中醫講座	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		境外遊踪 2024	會員 <input type="checkbox"/> \$900	家屬 <input type="checkbox"/> \$900

## 樂智藍田青年中心

截止提交報名表日期：2023年12月24日(星期日)

友情相聚	<input type="checkbox"/> \$50	創意藝術班 *	<input type="checkbox"/> \$160	樂智點唱站	<input type="checkbox"/> 全免
成人教育課程 - 品味咖啡課程 *	<input type="checkbox"/> \$50	伸展運動班 *	<input type="checkbox"/> \$150	唱歌訓練班A班 *	<input type="checkbox"/> \$125
成人教育課程 - 性教育課程 *	<input type="checkbox"/> \$20	桌上遊戲站	<input type="checkbox"/> 全免	唱歌訓練班B班 *	<input type="checkbox"/> \$125
樂智Fun享站	<input type="checkbox"/> 全免	義力量	<input type="checkbox"/> 全免	康體普拉提班(A班)*	家屬 <input type="checkbox"/> \$250
30分鐘平甩功	<input type="checkbox"/> 全免	我的自傳	<input type="checkbox"/> 全免	康體普拉提班(B班)*	家屬 <input type="checkbox"/> \$250
歡樂時光	<input type="checkbox"/> 全免	相聚一刻	<input type="checkbox"/> 全免	香薰減壓班 *	家屬 <input type="checkbox"/> \$100
新年唱了麼	<input type="checkbox"/> \$20	趣智大冒險	<input type="checkbox"/> 全免	照顧者茶座	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
生日Party (1-3月)	<input type="checkbox"/> \$20	跑步訓練班	<input type="checkbox"/> \$20	照顧者午聚	家屬 <input type="checkbox"/> \$150
復出活力	<input type="checkbox"/> \$20	週日樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
智友復活小派對2024	<input type="checkbox"/> \$20	乒乓球練習班A	<input type="checkbox"/> 全免	藍田家屬生日 Party	家屬 <input type="checkbox"/> \$130
幸運彩蛋	<input type="checkbox"/> \$20	乒乓球練習班B	<input type="checkbox"/> 全免	音樂世界 *	家屬 <input type="checkbox"/> \$120
週六樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	書法班	<input type="checkbox"/> 全免		

## 樂智大窩口青年中心

截止提交報名表日期：2023年12月24日(星期日)

Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50	日本文化小教室	<input type="checkbox"/> \$30	繪畫及藝術創作班 *	<input type="checkbox"/> \$225
畫出笑臉	<input type="checkbox"/> \$240	黃昏約會	<input type="checkbox"/> \$20	舞蹈新天地 *	<input type="checkbox"/> \$60
生日 party (1-3月)	<input type="checkbox"/> \$100	與舍友相聚	<input type="checkbox"/> \$75	樂智醒獅隊 *	<input type="checkbox"/> \$120
成人教育課程 - 平板電腦應用班 *	<input type="checkbox"/> \$20	非洲鼓班 *	<input type="checkbox"/> \$270	伸展瑜伽班 *	家屬 <input type="checkbox"/> \$420
樂在元旦A	<input type="checkbox"/> 全免	樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	痛症舒緩瑜伽班 *	家屬 <input type="checkbox"/> \$420
樂在元旦B	<input type="checkbox"/> 全免	美食工房A班 *	<input type="checkbox"/> \$30	周二友 Café	家屬 <input type="checkbox"/> \$30
新春小團年 A	<input type="checkbox"/> \$20	美食工房B班 *	<input type="checkbox"/> \$30	行山小隊	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
新春小團年 B	<input type="checkbox"/> \$20	樂智義工隊	<input type="checkbox"/> 全免	大窩口家屬生日 Party	家屬 <input type="checkbox"/> \$130
復活齊闖關	<input type="checkbox"/> 全免	滑板興趣班 *	<input type="checkbox"/> \$180	趣味黏土 (新年篇)	家屬 <input type="checkbox"/> \$60
Happy Football體驗日 *	<input type="checkbox"/> 全免	童軍 *	<input type="checkbox"/> \$80	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
維園年宵遊	<input type="checkbox"/> \$30	乒乓球訓練班 *	<input type="checkbox"/> \$200	樂玩音符 *	家屬 <input type="checkbox"/> \$120
小主持訓練班	<input type="checkbox"/> 全免	乒乓球訓練班(進階) *	<input type="checkbox"/> \$200	家屬天地	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
跆拳道班 A*	<input type="checkbox"/> \$100	「棋」趣天地A	<input type="checkbox"/> \$20	減壓有妙計	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
跆拳道班 B*	<input type="checkbox"/> \$100	「棋」趣天地B	<input type="checkbox"/> \$20	義工本色	親子 <input type="checkbox"/> 全免
		繽紛世界	<input type="checkbox"/> 全免		

## 樂智北區青年中心

截止提交報名表日期：2023年12月24日(星期日)

Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50	甜蜜復活節	<input type="checkbox"/> \$20	藝術創意 B 班 *	<input type="checkbox"/> \$180
成人教育課程 - 性教育班 *	<input type="checkbox"/> \$20	冬季山野遊	<input type="checkbox"/> \$30	和諧粉彩體驗班 *	<input type="checkbox"/> \$80
誰是北區歌皇歌后	<input type="checkbox"/> 全免	北區生日會 (1-3月)	<input type="checkbox"/> \$100	魔力橋師	<input type="checkbox"/> 全免
新年小派對	會員 <input type="checkbox"/> \$40	親親我社區	<input type="checkbox"/> 全免	書法班	<input type="checkbox"/> \$20
	家屬 <input type="checkbox"/> \$40	聽歌鬆鬆樂	<input type="checkbox"/> 全免	周日鬆一鬆	<input type="checkbox"/> 全免
微電影欣賞	<input type="checkbox"/> 全免	玩物鬥智棋藝坊	<input type="checkbox"/> 全免	語學堂	<input type="checkbox"/> 全免
簡易拉筋操	<input type="checkbox"/> 全免	藝術創意 A 班 *	<input type="checkbox"/> \$180	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

- 截止提交報名表日期：2023年12月24日（星期日）或之前提交。
- 本會活動恕不接受電話留位。
- 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。
- 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。
- 2023年12月28日（星期四）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」。
- 40+：適合40歲或以上的會員報名。

## 三區聯合活動（2024年1-3月）

活動分類：	情緒	社交	職業	體能	智能	靈性
<b>活動名稱 / 時間</b>						
<b>大型活動 / 三區聯合活動</b>						
免費視聽力檢查計劃 上午 9:00 – 下午 5:00	由低視力中心 安排		內容：本活動由沙爾德聖保祿女修會慈善基金會贊助，低視力中心提供免費視力及聽力檢查。 備註： a) 需自行前往低視力中心，預計每名參加者檢查需時約半小時。 b) 若經檢查後需接受治療者，基金會可為正接受綜合社會保障援助計劃或長者生活津貼人士，以及經基金會社工評估後有經濟困難人士提供治療費用減免資助。 c) 1名會員最多由1名家屬陪同報名。 負責職員：何結慧姑娘		低視力中心(上環) 大窩口20人、藍田20人、 北區10人	親子 全免
香港賽馬會特殊馬拉松2024 上午 9:00 – 下午 1:00	14/1 (星期日)		內容：3公里共融跑及挑戰盃賽事，(主辦:東華三院) 備註：(*只限已報名參加「香港賽馬會特殊馬拉松2024」的會員及伴跑員家屬，需自付交通費。) 負責職員：何靖雯姑娘 主辦單位：東華三院		中西區海濱長廊（中環段及灣仔段）、 添馬公園及龍和道 名額28人	會員30元
吹夢舞台2023才藝比賽 總決賽 下午 2:00 – 5:00	20/1 (星期六)		內容：欣賞吹夢舞台「歌唱組」、「舞蹈組」及「樂器組」的總決賽。 負責職員：黃偉雄先生/李善樂姑娘		基督教家庭服務中心禮堂 大窩口20人、藍田20人、北區10人	會員或家屬 全免
樂智團年飯 上午 11:00 – 下午 3:00	3/2 (星期六)		內容：享用豐富午膳，設有抽獎及遊戲環節，讓會員及家屬團圓慶祝新春。 (*1名會員最多由2名家屬陪同報名參加) 負責職員：陳凱琳姑娘/廖文輝先生		待定 大窩口40人、藍田40人、北區20人	會員或家屬 250元
新春聚餐2024 上午 11:00 – 下午 3:00	24/2 (星期六)		內容：於酒樓享用中式聚餐、參與小遊戲等，與會員及家屬齊賀新春。 備註：每名會員最多可與2名家屬陪同報名。 (此活動由公益金資助。) 負責職員：何靖雯姑娘/駱彩茵姑娘		待定 大窩口30人、藍田30人、北區20人	會員或家屬 50元
營得健康 下午 3:00 – 4:00	16/3 (星期六)		內容：介紹什麼食物及飲品及飲食行為讓我們有開心的情緒 負責職員：何結慧姑娘 講者：註冊營養師		ZOOM 名額不限	會員或家屬 全免
中醫講座 中午 12:00 – 下午 1:00	24/3 (星期日)		內容：講解中醫角度如何預防癌症。 (*家屬優先) 負責職員：何結慧姑娘 講者：林婉婷醫師(註冊中醫師)		大窩口服務處 名額25人	會員或家屬 全免
境外遊踪 2024 (上午 7:00 至 翌日下午 5:00)	16/3 至 17/3 (星期六及日)		內容：遊覽東莞名勝景區，享用酒店自助餐及特色美食宴、住5星級酒店等。(行程只供參考) 備註：1) 每名會員必須要1名家屬陪同參加，1名會員最多1名家屬報名及住宿同一間酒店房。 2) 必須持有有效香港身份證及回鄉證(報名時請同時遞交證件影印本) 3) 酒店房間以2人為單位的標準床。 4) 會員必須與家人同房以方便照顧。 負責職員：廖文輝先生		東莞 大窩口20人、藍田20人	會員900元 家屬900元



# 藍田服務處 (2024年1-3月)

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
<b>健樂會</b>				
友情相聚 下午3:00 - 4:00 (40+)	6/1, 13/1, 27/1, 17/2, 24/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3 (星期六, 共9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20人	會員 50元
<b>成人教育課程 (由勞工及福利局資助)</b>				
成人教育課程 - 品味咖啡課程 下午4:30 - 6:30	4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3 (星期四, 共10節)	內容: 學習咖啡沖調和品味咖啡技巧。 負責職員: 李善樂姑娘 導師: 陳啟宇先生	藍田服務處 名額12人	會員 50元
成人教育課程 - 性教育課程 下午4:00 - 6:00	7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 (共10節)	內容: 學習與人相處, 與異性交往之道, 建立良好的人際關係。 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
<b>服務處活動</b>				
樂智Fun享站 下午5:30 - 6:15	逢星期二 (13/2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
30分鐘平甩功 下午4:45 - 5:15 (40+)	逢星期三	內容: 會員一起做平甩功。 負責職員: 廖文暉先生	藍田服務處 名額10人	會員 全免
歡樂時光 下午5:15 - 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
<b>特別活動</b>				
新年唱了麼 上午11:00 - 12:30	13/2 (星期二)	內容: 齊唱新年歌及玩遊戲。 負責職員: 廖文暉先生	藍田服務處 名額15人	會員 20元
生日Party (1-3月) 中午12:00 - 下午3:00	3/3 (星期日)	內容: 一同外出用膳, 為每季生日會員慶祝生日。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處 名額20人	會員 20元
復出活力 下午2:00 - 3:30	29/3 (星期五)	內容: 齊做健體操及沙律製作。 負責職員: 廖文暉先生	藍田服務處 名額15人	會員 20元
智友復活小派對2024 下午2:30 - 4:00	30/3 (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
幸運彩蛋 上午11:00 - 12:30	31/3 (星期日)	內容: 復活節手工蛋製作, 幸運大抽獎。 負責職員: 杜麗娟姑娘	藍田服務處 名額15人	會員 20元
<b>週六恆常小組</b>				
週六樂智晨操 上午9:00 - 9:30 (40+)	逢星期六 (20/1, 10/2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 名額10人	會員 全免
創意藝術班 上午10:00 - 11:00 (A/P技能科)	20/1, 27/1, 17/2, 17/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3 (星期六, 共8節)	內容: 教授創意藝術, 發揮會員潛能及訓練專注力。 負責職員: 何靖雯姑娘 導師: 王美琪女士	藍田服務處 名額10人	會員 160元
伸展運動班 上午11:00 - 中午12:00	13/1, 27/1, 17/2, 9/3, 16/3, 23/3 (星期六, 共6節)	內容: 透過伸展運動, 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: 待定	藍田服務處 名額8人	會員 150元
桌上遊戲站 上午11:00 - 中午12:00	6/1, 24/2, 2/3, 9/3 (星期六, 共4節)	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
義力量 中午12:00 - 下午13:00	27/1, 3/2, 9/3 (星期六)	內容: 讓會員服務中心。 備註: (3/2是義工服務日, 活動時間是上午9:00-10:45) 負責職員: 李善樂姑娘	藍田服務處 名額12人	會員 全免

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
我的自傳 中午12:00 – 下午1:00	13/1, 17/2, 24/2, 2/3, 23/3, 30/12 (星期六, 共6節)	內容: 懷緬往事, 製作人生紀錄冊。 負責職員: 李善樂姑娘	藍田服務處 名額6人	會員 全免
相聚一刻 下午2:00 – 3:00 (40+)	6/1, 13/1, 27/1, 17/2, 24/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3 (星期六, 共9節)	內容: 靜觀練習、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20人	會員 全免
趣智大冒險 下午4:15 – 5:30	6/1, 17/2, 24/2, 16/3, 30/3 (星期六, 共5節)	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: 杜麗娟姑娘	藍田服務處 名額8人	會員 全免
跑步訓練班 下午4:15 – 5:30	13/1, 27/1, 2/3, 9/3, 23/3 (星期六, 共5節)	內容: 練習緩步跑和做伸展身體運動, 強健身體。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處 名額8人	會員 全免
<b>週日恆常小組</b>				
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 名額10人	會員 全免
乒乓球練習班A 上午9:30 – 10:30	7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 25/2, 17/3, 24/3 (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8人	會員 全免
乒乓球練習班B 上午10:30 – 11:30	7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2, 25/2, 17/3, 24/3 (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8人	會員 全免
書法班 中午12:00 – 下午1:00	7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 4/2 (共5節)	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 – 2:45	7/1, 21/1, 28/1, 4/2, 25/2, 10/3, 17/3, 24/3 (共8節)	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)	21/1, 28/1, 18/2, 25/2, 10/3, 24/3 (共6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: 許貴英女士	藍田服務處 名額8人	會員 125元
唱歌訓練班B班 下午3:00 – 4:00 (AYP 技能科)	21/1, 28/1, 18/2, 25/2, 10/3, 24/3 (共6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: 許貴英女士	藍田服務處 名額8人	會員 125元
<b>家屬/義工小組 (只供家屬參與)</b>				
康體普拉提班(A班) 上午10:30 – 11:30	4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3 (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 250元
康體普拉提班(B班) 上午11:30 – 12:30	4/1, 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3 (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 250元
香薰減壓班 上午9:45 – 10:45	13/1, 27/1, 17/2, 24/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3 (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 100元
照顧者茶座 上午 10:30 – 下午12:30	23/1, 20/2, 19/3 (星期二, 共3節)	內容: 與傷健協會合辦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「照顧者午餐」) 負責職員: 李善樂姑娘/何結慧姑娘	藍田服務處 親子8對	家屬 全免
照顧者午餐 下午 12:30 – 2:00	23/1, 20/2, 19/3 (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 家屬8人	家屬 150元
樂敘家庭 下午4:00 – 5:00	23/3 (星期六)	內容: 透過每季的小組茶聚, 讓家屬間互相交流, 建立互助網絡, 對社區資源有更深認識。 負責職員: 李善樂姑娘	藍田服務處 名額不限	家屬 全免



活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
藍田家屬生日Party 上午11:45 – 下午1:30	21/3 (星期三)	內容：為1至3生日日的家屬慶祝生日，亦歡迎非生日日的家屬參與，共享美食及交流。 負責職員：何結慧姑娘	餐廳 家屬10人	家屬 130元
音樂世界 上午10:30 – 11:30	17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2 (星期三, 共6節)	內容：透過唱歌、合奏樂器等音樂活動，促進身心放鬆，認識自我。 負責職員：何結慧姑娘 導師：何詠恩女士(澳洲註冊音樂治療師)	藍田服務處 家屬6人	家屬 120元

## 大窩口服務處 (2024年1-3月)

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
<b>健樂會</b>				
Happy Together 下午2:00 – 4:00 (*如有外出活動，時間則改為下午1:00 – 5:30)	6/1, 13/1, 27/1, 3/2, 17/2, 24/2, 2/3, 9/3, 16/3 (星期六, 共9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18人	會員 50元
畫出笑融 下午4:00 – 5:30	13/1, 3/2, 17/2, 24/2, 2/3, 30/3 (星期六, 共6節)	內容：在專業導師授下，與義工一同參與即興藝術創作。 (*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6人	會員 240元
生日party (1-3月) 上午11:30 – 下午3:30	30/3 (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：駱彩茵姑娘	待定 名額22人	會員 100元
<b>成人教育課程 (由勞工及福利局資助)</b>				
成人教育課程 – 平板電腦應用班 上午11:30 – 下午1:00	6/1, 13/1, 27/1, 17/2, 2/3, 16/3, 23/3, 30/3, 6/4, 13/4 (星期六, 共10節)	內容：學習運用平板電腦的不同功能及個人設定。 (*機構會提供平板電腦於課堂上使用)(*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
<b>服務處活動</b>				
樂在元旦A 下午2:00 – 3:00	7/1 (星期日)	內容：與會員一同玩積木遊戲，做手工，慶祝元旦。 負責職員：馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 全免
樂在元旦B 下午3:15 – 4:15	7/1 (星期日)	內容：與會員一同玩積木遊戲，做手工，慶祝元旦。 負責職員：馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 全免
新春小團年A 上午11:00 – 下午12:30	13/2 (星期二)	內容：製作湯圓，歡度元宵 負責職員：馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 20元
新春小團年B 下午2:30 – 4:00	13/2 (星期二)	內容：製作湯圓，歡度元宵 負責職員：馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 20元
復活齊闖關 上午11:00 – 下午12:30	29/3 (星期五)	內容：與會員一同玩積木遊戲，歡度復活節假期。 負責職員：馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 全免
<b>特別活動</b>				
Happy Football體驗日 下午4:30 – 晚上6:00	27/1 (星期六)	內容：由專業足球教練與會員一同踢足球。 (*參加者須由職員遴選)(*可以不需有踢足球經驗)(*活動沒有安排旅遊巴接送服務) 負責職員：黃偉雄先生	青衣 名額10人	會員 全免
維園元宵遊 下午5:00 – 晚上9:00	8/2 (星期四)	內容：與會員一同參觀維園元宵，感受新年氣氛。 負責職員：駱彩茵姑娘	維多利亞公園 名額12人	會員 30元
<b>恆常小組</b>				
小主持訓練班 下午5:00 – 5:45	2/1, 9/1, 16/1, 6/2, 20/2, 27/2 (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，培養會員成為中心活動的主持人。 負責職員：陳凱琳姑娘	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A 下午4:30 – 5:15 (AYP康樂體育科)	17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 20/3 (星期三, 共10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 100元
跆拳道B 下午5:15 – 6:00 (AYP康樂體育科)	17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 6/3, 13/3, 20/3 (星期三, 共10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 100元
日本文化小教室 下午5:00 – 6:00	11/1, 25/1, 15/2, 29/2, 14/3, 28/3 (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 30元
黃昏約會 晚上6:00 – 6:45	4/1, 25/1, 22/2, 7/3, 21/3, 28/3 (星期四, 共6節)	內容：小組遊戲、手工藝及唱卡拉OK。 負責職員：陳凱琳姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 20元
與舍友聚聚 晚上6:30 – 8:00	11/1, 18/1, 15/2, 29/2, 14/3 (星期四, 共5節)	內容：會員與葵盛宿舍舍友一同活動，互相交流。 負責職員：陳凱琳姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 75元
非洲鼓班 下午5:00 – 晚上6:00	5/1, 12/1, 2/2, 16/2, 23/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3 (星期五, 共9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。 (*初次參加者須由職員遴選) 負責職員：陳凱琳姑娘 導師：袁耀媛女士	大窩口服務處 名額10人	會員 270元
樂智晨操 上午9:15 – 9:45	逢星期六 (20/1及10/2除外, 共11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 名額10人	會員 全免
美食工房A班 上午10:00 – 11:30	6/1, 17/2, 24/2 (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：陳凱琳姑娘	大窩口服務處 名額8人	會員 30元
美食工房B班 上午10:00 – 11:30	13/1, 2/3, 9/3 (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：陳凱琳姑娘	大窩口服務處 名額8人	會員 30元
樂智義工隊 訓練：上午10:00 – 11:00 服務：上午11:00 – 12:00 (AYP服務科)	訓練：3/2, 17/2, 24/2, 16/3 服務：16/3, 23/3 (星期六, 共6節)	內容：會員學習義工的角色和活動帶領技巧，主動關懷及幫助有需要的人士。 (*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
滑板興趣班 上午11:30 – 下午12:30	13/1, 27/1, 17/2, 2/3, 9/3, 23/3 (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 導師：Leo Sir	大窩口服務處 名額8人	會員 180元
童軍 下午4:00 – 5:30 (AYP技能科) (*23/3活動時間改為 下午2:00 – 下午5:00)	6/1, 27/1, 16/3, 23/3 (星期六, 共4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)	大窩口服務處 名額12人	會員 80元
乒乓球訓練班 上午10:00 – 11:00 (AYP康樂體育科)	7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 18/2, 25/2, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3 (星期日, 共10節)	內容：由專業教練指導會員打乒乓球的技巧。 負責職員：駱彩茵姑娘 導師：管俊康先生	大窩口服務處 名額12人	會員 200元
乒乓球訓練班(進階) 上午11:00 – 中午12:00 (AYP康樂體育科)	7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 18/2, 25/2, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3 (星期日, 共10節)	內容：由專業教練指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：朱德初教練及助教	大窩口服務處 名額10人	會員 200元
「棋」趣天地A 上午11:00 – 中午12:00	21/1, 18/2, 3/3, 24/3 (星期日, 共4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6人	會員 20元
「棋」趣天地B 上午11:00 – 中午12:00	28/1, 25/2, 10/3, 31/3 (星期日, 共4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6人	會員 20元
繽紛世界 中午12:00 – 下午1:00	7/1, 14/1, 21/1, 28/1, 18/2, 25/2, 10/3, 17/3, 31/3 (星期日, 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



活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
繪畫及藝術創作班 下午2:00 – 4:00 (AYP 技能科)	14/1, 21/1, 28/1, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 24/3, 31/3 (星期日, 共9節)	內容：由專業導師教授繪畫技巧及不同藝術創作。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：駱彩茵姑娘 導師：張藝濤姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 225元
舞蹈新天地 下午4:00 – 5:30	14/1, 28/1, 18/2, 25/2, 10/3, 31/3 (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：駱彩茵姑娘 導師：區明潔女士	大窩口服務處 名額20人	會員 60元
樂醒醒獅隊 下午4:15 – 5:45 (AYP康樂體育科)	7/1, 21/1, 4/2, 3/3, 17/3, 24/3 (星期日, 共6節)	內容：由專業導師教授舞獅技巧，訓練會員成為中心的醒獅隊。 (*初次參加者須由職員遴選) 負責職員：馬曉恩姑娘 導師：蘇定謙教練	大窩口服務處 名額10人	會員 120元
<b>支援性活動 (只供家屬或親子參與)</b>				
伸展瑜伽班 上午11:30 – 下午12:30	逢星期二 (13/2除外, 共12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：袁斌先生 導師：Mayan Chan	大窩口服務處 名額8人	家屬 420元
痛症舒緩瑜伽班 下午12:30 – 1:30	逢星期二 (13/2除外, 共12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：袁斌先生 導師：Mayan Chan	大窩口服務處 名額8人	家屬 420元
周二友Café 下午12:30 – 3:30	逢星期二 (13/2除外, 共12節)	內容：「周二友Café」是專屬家屬們的休閒空間，在Cafe開放時，您們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：袁斌先生	大窩口服務處 名額8人	家屬 30元
行山/小隊 上午9:30 – 下午2:00 (*按活動地點有機會作出調整)	31/1, 28/2 (星期三, 共2節)	內容：家屬們一同輕鬆行山，互相分享樂事。 負責職員：黃偉雄先生	郊區 名額8人	家屬 全免
大窩口家屬生日Party 上午11:45 – 下午1:15	13/3 (星期三)	內容：外出聚餐，為1至3月生日的家屬慶祝日，互相交流。 負責職員：袁斌先生	荃灣餐廳 名額10人	家屬 130元
趣味黏土(新年篇) 上午10:30 – 中午12:00	4/1, 11/1, 18/1, 25/1 (星期四, 共4節)	內容：利用黏土製作新年主題手工藝作品。 負責職員：何結慧姑娘 導師：徐佩文女士	大窩口服務處 名額6人	家屬 60元
樂敘家庭 上午9:30 – 10:30	23/3 (星期六)	內容：透過每季的小組茶聚，讓家屬間互相交流，建立互助網絡，對社區資源有更深認識。 負責職員：黃偉雄先生	大窩口服務處 名額不限	家屬 全免
<b>家屬/義工小組</b>				
樂玩音符 上午10:30 – 11:30	15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 (星期四, 共6節)	內容：透過歌唱、合奏樂器等活動放鬆身心，認識及照顧自己 負責職員：何結慧姑娘 導師：何詠恩女士(澳洲註冊音樂治療師)	大窩口服務處 名額6人	家屬 120元
家屬天地 上午10:30 – 中午12:00	12/1, 19/1, 26/1, 2/2 (星期五, 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
減壓有妙計 中午12:00 – 下午1:00	19/1, 26/1, 2/2, 16/2, 23/2, 1/3 (星期五, 共6節)	內容：分享各種減壓妙計，放鬆身心。 負責職員：黃偉雄先生	大窩口服務處 名額8人	家屬 全免
義工本色 上午9:00 – 下午12:30	14/1, 2月(待定) (星期日, 共2節)	內容：與Carson & friends家友站義工團合作，親子家訪沙田區長者，盡享助人之樂。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：何結慧姑娘	沙田區 名額6對	親子 全免

## 北區服務處 (2024年1-3月)

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)	6/1, 13/1, 27/1, 3/2, 17/2, 24/2, 2/3, 9/3, 16/3 (星期六, 共9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2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－性教育班 下午3:30－5:30	14/1, 21/1, 28/1, 18/2, 25/2, 10/3, 24/3, 31/3, 7/4, 14/4 (星期日, 共10節)	內容：由導師教導正確性知識，了解兩性關係及相處。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員：黃偉雄先生 導師：待定	北區服務處 名額12人	會員 20元
<b>服務處活動</b>				
誰是北區歌皇歌后 下午2:30－3:30	28/1 (星期日)	內容：會員一同在中心進行小型唱歌比賽，由在場人士評分選出優勝者。 負責職員：黃偉雄先生	北區服務處 名額10人	會員 全免
新年小派對 下午2:00－3:30	4/2 (星期日)	內容：與義工一同遊玩集體遊戲，迎接新年。 負責職員：陳凱琳姑娘	北區服務處 名額20人	會員或家屬 40元
微電影欣賞 下午3:30－5:30	4/2 (星期日)	內容：會員一同在中心欣賞電影。 負責職員：陳凱琳姑娘	北區服務處 名額15人	會員 全免
簡易拉筋操 下午5:00－5:30	3/3, 17/3 (星期日, 共2節)	內容：跟隨網上短片進行拉筋運動。 負責職員：黃偉雄先生	北區服務處 名額8人	會員 全免
甜蜜復活節 下午2:00－3:30	31/3 (星期日)	內容：與會員一同製作小甜品，歡度復活節。 負責職員：陳凱琳姑娘	北區服務處 名額8人	會員 20元
<b>特別活動</b>				
冬季山野遊 上午9:15－下午1:00	28/1 (星期日)	內容：與會員一同輕鬆行山。 負責職員：黃偉雄先生	北區郊外 名額8人	會員 30元
北區生日會 (1-3月) 上午11:00－下午2:00	18/2 (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：陳凱琳姑娘	待定 名額15人	會員 100元
<b>周日恆常小組</b>				
親親我社區 上午9:15－11:00	7/1, 14/1, 4/2, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3 (共10節)	內容：與會員一起於不同地區探索，進行各種活動，食早餐、做運動、逛街、使用社區設施、學習分享等等。 (*請自備\$50食早餐) 負責職員：黃偉雄先生	北區 名額6人	會員 全免
聽歌鬆緊樂 上午11:00－下午5:30	逢星期日 (11/2除外, 共12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 (11/2除外, 共12節)	內容：與會員一同遊玩各類桌上遊戲。 負責職員：李倪好姑娘	北區服務處 名額8人	會員 全免
藝術創意A班 上午11:15－下午12:45	7/1, 14/1, 25/2, 3/3, 24/3, 31/3 (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 180元
藝術創意B班 下午12:45－2:15	7/1, 14/1, 25/2, 3/3, 24/3, 31/3 (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 180元
和諧粉彩體驗班 上午11:30－下午1:00	21/1, 4/2, 10/3, 17/3 (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：陳凱琳姑娘 導師：陳智穎女士	北區服務處 名額6人	會員 80元
魔力橋師 下午2:00－3:00	21/1, 3/3, 10/3, 24/3 (共4節)	內容：培養會員玩Rummikub的興趣。 負責職員：陳凱琳姑娘	北區服務處 名額8人	會員 全免
書法班 下午2:15－3:00	7/1, 14/1, 18/2, 25/2, 17/3 (共5節)	內容：教授參加者運用原子筆、鋼筆及毛筆等學習中文書法。 負責職員：陳凱琳姑娘	北區服務處 名額6人	會員 20元
周日鬆一鬆 下午3:00－3:30	7/1, 14/1, 21/1, 18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3 (共9節)	內容：透過不同輕鬆的活動放鬆身心靈。 負責職員：陳凱琳姑娘	北區服務處 名額10人	會員 全免
語學堂 下午4:00－5:00	7/1, 3/3, 17/3 (共3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：陳凱琳姑娘	北區服務處 名額8人	會員 全免
樂敘家庭 下午4:00－5:00	17/3 (星期日)	內容：透過每季的小組茶聚，讓家屬間互相交流，建立互助網絡，對社區資源有更深認識。 負責職員：黃偉雄先生	北區服務處 名額不限	家屬 全免

## 支援性活動 (只供家屬或親子參與)



## 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12月 印刷份數：2500份



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

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

Go



樂智協會 Lok Chi Association

