

樂知友

Friends of Lok Chi

135期

2024年7-9月

活動通訊



會員李欣桐作品

本季活動推介:

每月20感謝日
元朗日繽紛
中秋嘉年華2024

專欄推介:

會員的夢與想
如何面對被網騙
子宮肌瘤知多啲

編者的話

隨著樂智協會踏入50周年的時間越來越近，中心的準備工作亦見繁忙。先賣個關子，本會正籌備大型會員藝術作品展覽會，目的是希望讓更多社區人士透過藝術創作認識智障人士，亦希望推廣「共融」這個理念。

「共融」不只是口號，而是一個過程，過程需要「互動」，讓大家更深入認識了解對方。樂智正是創造機會讓智障人士與社區人士的接觸，透過不同方式，包括以歌舞藝術將智障人士的不同面貌呈現給社會大眾，秉持「潛能展翅」的目標，同時提升包容及接納。

我們深信眾志成城，只要我們工作人員、服務對象、各持份者上下一心、同心協力，繼續提供空間、給予機會智障人士，他們定能活出豐盛且有意義的人生。



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2024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：何嬋妃女士
 義務秘書：胡家惠女士
 委 員：趙程德蘭博士、張杏梅女士、黃宗顯醫生、
 吳月娥女士、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 主 任：呂凱兒女士
 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、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
T1 懸掛一號風球	✓	✓	視乎天氣情況
L3 懸掛三號風球	✓	會員小組 / 活動 (✗)	✗
		家屬小組 / 活動 視乎天氣情況	
 懸掛八號或以上風球	✗	✗	✗
 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。
- 若有關其他特殊情況，可致電與本會各區服務處的職員查詢。

中心資訊及會員作品

中心動向

人事變動

項目經理袁斌先生已於6月5日離職，協會祝袁先生前程錦繡，生活愉快。

新員工介紹

項目主任呂凱兒姑娘

我是Jocelyn呂凱兒，很榮幸加入樂智大家庭。過往一直從事時裝設計的工作，至近年來開始涉足視覺藝術領域。在閒暇時，喜歡帶著相機去旅行，捕捉所經歷的旅程，還有自己製作烘焙糕點和打鼓作為自我放鬆的療法。



會員作品

本期我們一同欣賞會員參與不同活動的藝術作品。

黏土作品



王德朗



吳銘祺



張廉靜

繽紛世界作品



譚麗虹



張廉靜



楊震

藝術創意班作品



林美玲



曾思明



湯乾顯



關天晉

和諧粉彩作品



文思廷



韓毅榮



鍾菱凌

合作伙伴活動

本會十分榮幸能夠與香港專業教育學院（葵涌）合作，由學院的復康服務高級文憑學生籌備及策劃3個運動活動給本會會員及家屬參與，活動有講解運動及拉筋的資訊，以及練習不同的個人及雙人拉筋動作，既能夠增進親子關係，亦能提升會員對健康的關注，保持身心健康。



各區服務處花絮

大窩口青年中心

叻叻高

會員嘗試透過玩LEGO及以不同顏色去表達自己的感受，今期會員跟著說明書砌成一個心形，向家人表達愛意。



童軍外出活動

12位參加了童軍小組的會員與職員和義工一同前往長洲遊覽，會員除了品嚐各種長洲特色小食外，亦認識了長洲太平清醮。雖然前往長洲的路程遙遠，但會員發揮了童軍精神，除了遵守秩序外，亦會互相照顧，十分值得嘉許！



各區服務處花絮

樂知
之友

藍田青年中心

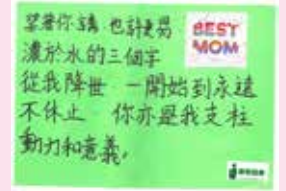
康樂棋訓練班

2024年6月23日為『樂智康樂棋大賽2024』的大日子，會員為能入選代表本會參賽已密鑼緊鼓地加緊練習，除了要練習精湛的康樂棋技術外，也要熟習棋例規則，所以會員十分認真及投入練習，最重要是能享受其中的樂趣！



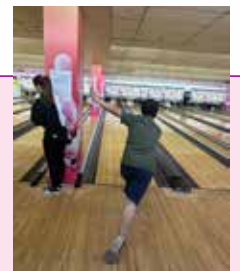
書法班

會員寫書法時確能得到好處，除了可訓練手部穩定、紓壓放鬆外，能「靜心」也能「淨心」。如果適逢一些節慶如母親節、父親節等，會員便可以學以致用了！圖中會員便是在母親節卡紙上寫上祝福字句，亦要在此感謝本會義工Veniver Chan 提供她自行設計的精美賀卡！



保齡樂

獲殘疾人士其家人社區支援計劃的資助，本會於4月7日帶同12位會員一同享用午膳及到保齡球場享受打保齡球的樂趣，期待再次參與同類活動。



北區青年中心

智叻小廚神

音樂小天地是本季新增的恆常活動，共有6位會員報名參與。活動內容主要與會員一邊彈奏樂曲，一邊唱出流行歌曲（包括：世上只有、海闊天空），所有會員都表現得十分投入並分享著音樂的樂趣！



音樂小天地

音樂小天地是本季新增的特別活動，吸引了6名會員報名參與。活動安排製作簡單的小食(包括：窩夫、芝士流心飛碟)，會員十分積極及享受製作小食，並希望透過製作簡單的甜品，讓他們提升自信心。



認識服務質素標準 (SQS) 簡介

今期將會繼續為大家介紹原則四：尊重服務使用者的權利。本原則共有5項標準，上兩期已介紹第12-14條，今期將介紹最後兩項標準15及16。

標準15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理

15.1	服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
15.2	服務單位處理投訴的程序應包括以下事項： 1. 訂明接獲投訴後採取回應行動的時限 2. 確定職員需採取的行動，並指定由何人負責處理投訴；以及 3. 訂明如何/何時回應服務使用者的投訴
15.3	讓服務使用者知道他們有權投訴，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。
15.4	服務單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事項。
15.5	所有投訴和處理投訴的行動均應紀錄在案。

標準16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯

16.1	服務單位備有確保服務使用者免受他人的言語、人身及性侵犯的權利受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。
16.2	服務單位的職員應知道服務單位備有機制，保障服務使用者免受侵犯權利的政策及程序。
16.3	服務單位應鼓勵並讓職員和服務使用者有適當機會提出有關言語、人身或性侵犯方面的關注。

服務輸出統計數字

2023-24年度第四季(2024年1-3月)社會福利署津助及服務協議輸出統計數字

輸出指標		小組	活動	總數
1	社交、康樂及體育活動數目	217	30	247
2	參與活動的傷殘人士數目(人次)	1818	419	2237
	參與活動的健全人士數目(人次)	109	1142	1251
3	與其他團體合辦的社區參與及共融服務		5	5
4	社區教育服務		2	2
5	傷殘人士家屬／照顧者支援服務		23	23

2023-24年度第四季(2024年1-3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	34 宗	4	互助小組	4 個
	新開 或 重開個案	2 宗		義工小組	1 個
2	治療性小組	4 節	5	外展探訪 或 家訪	25 次
3	支援、發展、教育活動 或 計劃	37 個	6	新會員 或 續期會員	9 個
	社區網絡活動 或 計劃	1 個			

子宮肌瘤知多啲

今期醫師為大家介紹一下現代女性常見的健康問題，子宮肌瘤。



羅芷瑤醫師

· 香港註冊中醫師，畢業於廣州暨南大學中醫學系
· 香港大學針灸學碩士（在讀）

子宮肌瘤定義

子宮肌瘤中認為主要是由於七情內傷、臟腑功能失調、氣滯血瘀而成。一般患有子宮肌瘤的女性會出現月經不調、腹部腫塊、壓迫症狀、疼痛、白帶增多、不育等症狀。子宮肌瘤常常並發輸卵管病變，極易出現子宮體腺癌和子宮頸癌同時存在。

子宮肌瘤的中醫名稱

子宮肌瘤中醫稱為石瘕，《黃帝內經》說：石瘕生於胞中，寒氣客於子門，子門閉寒，氣不得通，惡血當瀉不瀉，日以益大，狀如懷子。月事不以時下，皆生於女子，可導而下。

石瘕就是子宮肌瘤，意思是指寒氣停留在子宮門口，受寒收縮，引起氣血流通不暢，瘀血隨經血排出，但排出受阻，留在子宮，逐漸變大，最後狀如懷孕，引致月經不調。

子宮肌瘤證型

1) 氣滯血瘀證

患者症見小腹包塊，堅硬不移，伴下腹部脹滿，胸脅脹滿不舒，精神抑鬱，噯氣歎息，月經不調，週期紊亂，急躁易怒。

♥ 治法宜疏肝理氣、活血化瘀。

2) 氣虛血瘀證

患者症見小腹包塊，質硬不移，伴有體虛無力，食慾差，腰痛腿軟，面色黃而無光澤，月經量多，或暴崩如注，或淋漓不斷，遷延日久。

♥ 治法宜健脾補腎、活血化瘀。

3) 痰濕證

患者症見小腹包塊，質硬不移，伴有帶下量多，色白質稠，形體肥胖，胸脘痞悶，甚至惡心嘔吐，月經延期不至甚或閉而不行。

♥ 治法宜除濕化痰、散結消癥。

4) 熱毒型

患者症見下腹包塊、質硬不移，觸之疼痛，痛及腰骶，帶下色黃有味，或白帶有血，經期提前，經量多，伴發熱口渴，喜喝冷飲，大便干結，小便黃熱。

♥ 治法宜清熱解毒、化瘀消癥。

子宮肌瘤食療

1) 山楂木耳紅糖水

功效：活血化瘀，健脾補血

材料：山楂 10克，黑木耳25克，紅糖15克

做法：將山楂放入水中煎煮，待水還剩500毫升後去渣，再放入泡發號的木耳用小火煮爛後，加入紅糖食用。

2) 玫瑰花茶

功效：行氣解鬱、和血散瘀

材料：5-10克玫瑰花

做法：用開水沖泡，燉10-15分鐘即可。

3) 銀耳藕粉湯

功效：清熱潤燥止血

材料：銀耳25克、藕粉10克、冰糖適量

做法：將銀耳泡發後，加入適量的冰糖，將冰糖燉爛後，再加入藕粉沖服。



如有任何與健康有關的問題，可向你們相熟的中醫師或醫生查詢。

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心路歷程



如何面對被網騙

當年疫情口罩荒，徬徨的我苦於為孩子張羅，遂中了第一次網騙損失五百元；後來在社交網站看見特價的名牌兒童睡袋，覺得「好抵」便付款買了兩個，後來才知哪是假網站，損失八百元；從此發誓便宜莫貪，暫未失手。

那總共一千三百元的損失，慶幸對我的日常生活沒太大影響；但我仍然牢牢記住，時而悔恨，因為我們的大腦構造對負面經歷尤其敏感：杏仁核和海馬回乃人禽之別之根源——他們幫我們儲存及重溫受傷經過，提醒我們不要再犯。

在被網騙的憤怒中很容易迷失自己，試試這樣應對：

1. 切勿無限上綱上線式呼天搶地的反問：「點解我咁蠢」、「點解要呃我」、「我做錯咩咩」；問這些沒有答案的問題只會讓自己落入思想陷阱。受騙的當下有環境因素促成頭腦不夠清晰，不一定全是自己的錯。
2. 深呼吸，到戶外有樹的地方走走：給自己空間沉澱及消化發生過的事情，可能會發現某些「我都覺得有可疑」的時刻，在錯誤中學習。
3. 回想當時的自己如何繞過直覺的思疑：是否最近太忙？太累？人生正經歷重大轉變以致身心承受太大壓力所以沒有空間好好思考？先照顧好身體，頭腦才會變得清晰。

不循常規途徑購物，本為家庭節省開支，省下來的錢可花在其他地方，這個初心有某部分都是貪，雖然比不上騙徒的刻意作惡，但兩者本是異質同源的——在「貪」這條路上我們結下惡緣，我比較幸運不用靠行騙度日，不用埋沒良心的做人；希望對方都可以早日脫離騙徒行列，在社會上找到正當的立足點。

放得下對騙徒的恨，便放得下對自己犯錯的悔，從此釋放自己免受他責與自責之困，發現經歷本是成長的一部分。

在經歷中尋得意義，人生便沒有枉過。



夏日迷宮

炎炎夏日，最適合玩水，請找出正確路線，沿著▲走到★，
通過水池迷宮消暑吧！

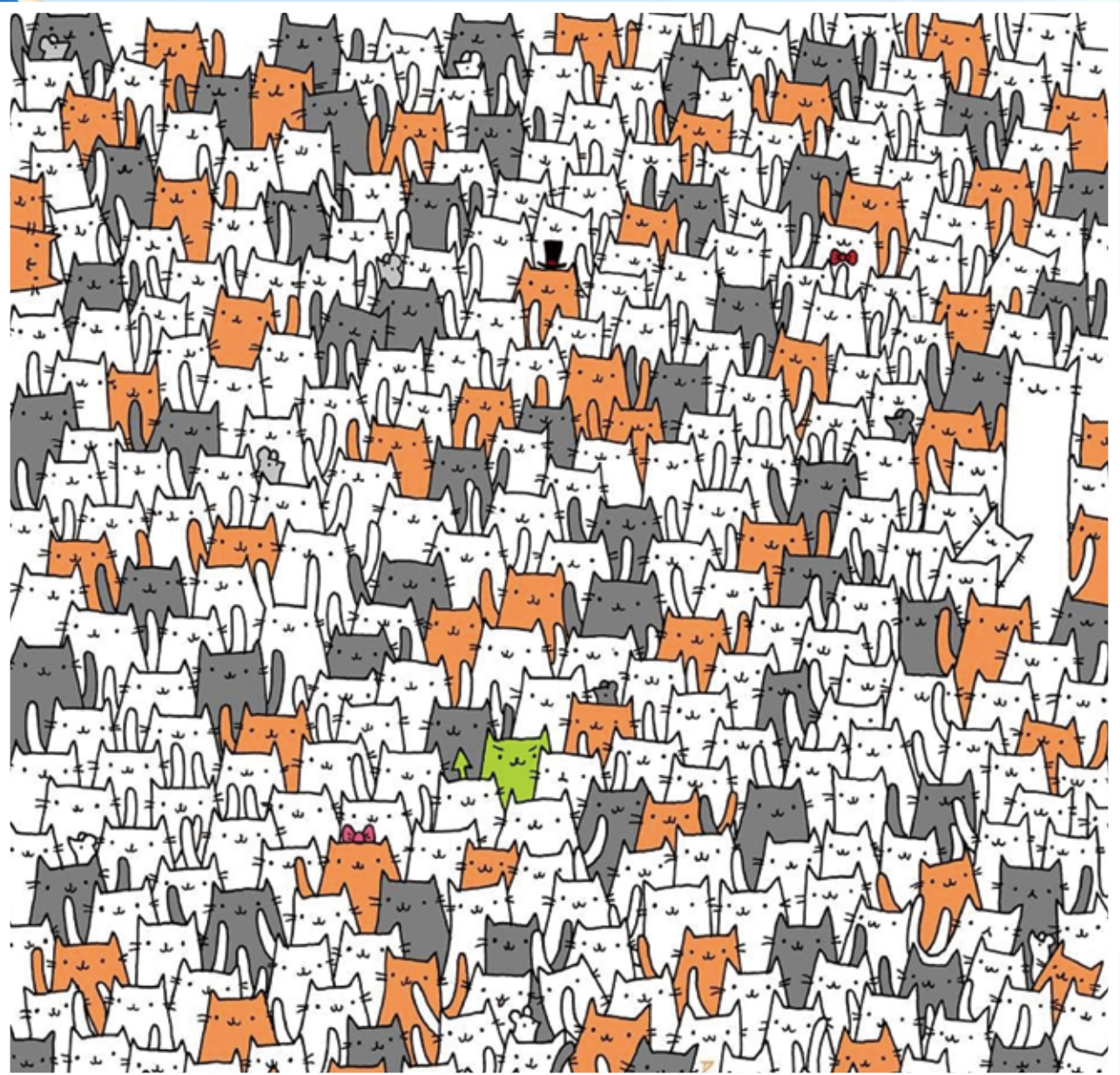


會員姓名： _____

***完成 3 個遊樂天地項目可獲禮物一份。

看一看,數一數,找一找

夏天來了,小貓們都擠在一起享受空調
快來找一找,數一數藏在其中的小老鼠吧!



資料來源：https://www.hk01.com/%E5%AF%B5%E7%8F%A9/233927/%E5%8B%95%E7%89%A9%E5%9C%96%E6%A1%88%E6%89%BE%E4%B8%87%E5%90%8C%5%E5%B9%85%E4%BB%A4%E4%BD%A0%E5%B4%A9%E6%BD%B0%E7%9A%84%E7%9C%BC%E5%8A%9B%E6%B8%AC%E8%A9%A6%E5%9C%96#media_id=1849167

白色老鼠：_____隻，灰色老鼠：_____隻，深灰色老鼠：_____隻

會員姓名：_____

創作一杯屬於自己的雪糕

夏日炎炎，梗係嘆杯冰凍嘅雪糕，食完好解暑呀！

(溫馨提示：少吃多滋味，多吃壞肚皮，雪糕的高熱量可能會導致體重增加。)

各位會員，不妨填填色創作一杯屬於自己嘅雪糕啦。



資料來源：<https://color-en.com/zh-TW/ice-cream-vanilla-a-sweet-journey/>

會員姓名：_____

***完成 3 個遊樂天地項目可獲禮物一份。

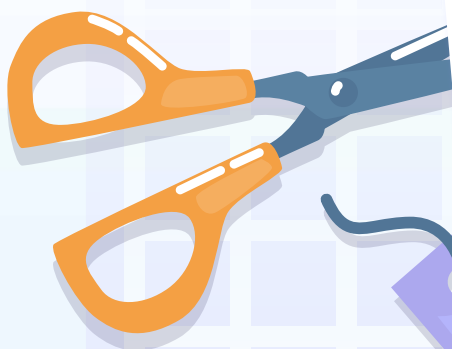
撰文：陳凱琳姑娘
受訪會員：鍾兆昌

我在摺吸管花中尋找快樂

大家好，我是樂智協會大窩口服務處的會員鍾兆昌！在日常生活中，大家看到的我主要是享用中心提供的平板電腦，偶爾與其他會員一起玩康樂棋及參加中心舉辦的各種活動。但實際上，我內心還有一個更深層的梦想 - 那就是能夠大量出售自己手工折疊成的吸管花。

約15年前，我參加了中心職員廖文暉先生舉辦的「樂群組」活動，在那裡學會了用塑膠吸管手工折疊成各種造型的作品。這個活動讓我發現了自己對這項手工藝的濃厚興趣。

我們曾在葵涌年宵攤位售出吸管花作品，也參與過其他主辦單位的活動並送出吸管花予社區人士。無論是在折疊吸管花的過程，還是看到自己的作品得到社區人士的讚賞，都讓我感到十分快樂。我很懷念當年與廖文暉先生和「樂群組」其他會員共同努力製作吸管花的美好時光，希望未來能夠參與類似的活動，透過不斷提升折疊吸管花的技藝，讓我能夠早日實現夢想！



瑜珈班

瑜珈班一直深受中心家屬支持，本季兩班合共10位家屬在導師指導下，繼續精進不同瑜珈技巧，養成良好體魄。



趣味黏土

家屬喜歡玩黏土，黏土的黏度會影響作品的效果，往往要重覆搓捏黏土多次才會成形，家屬表示明白這是黏土的特性，作為初學者一定會有瑕疵，所以不會輕易放棄，只是有時感到挫敗，嘆氣過後又再繼續下去，作品出爐時倍感高興。



周二友Café

周二友café為中心的家屬互助小組，成員會定期聚會，自行舉辦不同類型的活動，例如煮食、手工藝等。有次家屬在討論後，去了參觀十分有特色的石硤尾配水庫，當天雖有細雨，且要行一段山路，但也無阻大家的決心，到達參觀後紛紛感慨香港竟然有充滿歐洲傳統風格的古蹟，同時決定多出外走走，散心之餘也多體驗香港之美。



香薰減壓班

今季活動共有7位家長參加，活動內容包括香水製作、節日精油裝飾、家居擺設、驅蚊蟲用品、止痛油、護膚品等等，家長們表示透過接觸香薰精油可以達到減壓及舒緩情緒效果。





賽馬會 照顧達人計劃
Jockey Club All Brilliant Carers Project

照顧達人

《 應用程式 》



照顧者既要忙於照顧家人起居飲食，又要作出種種醫療決定，構成心理以至財政壓力，亦缺乏社交空間，無從得知及善用社區資源。由香港賽馬會慈善信託基金捐助、香港婦女中心協助執行的「賽馬會照顧達人計劃」應用程式旨在服務照顧者身心健康，保持與社會的連繫。

應用程式的四大功能：

1. 照顧秘笈

集結不同照顧者在起居飲食、醫療護理等等方面豐富的生活智慧，作為同路人的指引。照顧者可瀏覽資訊及取得著數，亦可儲存及分享個人心得，分享給親友。

2. 活動報名

不論早晚照顧者可瀏覽各社區活動詳情，對最新活動一目了然，並能隨時透過應用程式，一鍵辦妥活動報名

3. 工作機會

提供適合照顧者的工作崗位招聘資訊

4. 照顧者生涯規劃體驗

照顧者可以透過此測驗獲得基本概念，將個人的性格、長處、興趣轉化為「履歷表」。



活動報名須知

參加資格

樂智協會舉辦的活動，主要是為輕中度智障人士而設，部分活動亦歡迎智障人士家屬及照顧者參加。智障人士必須先成為本會會員才可報名參與各區服務處的活動。

有意成為本會會員者，可使用本刊所登的會員申請表，或於本會網頁下載會員申請表，填妥後可寄回或親臨各區服務處辦理申請手續。本會社會會面見申請人，合資格者可成為會員。會費全免。

報名程序簡介

**請留意重要日期及本季特別報名程序

截止提交報名申請日期： 2024年6月23日(星期日)晚上6時
活動抽籤日期： 2024年6月26日(星期三)
通知報名日期： 2024年6月27日(星期四)
付款日期： 2024年6月27日(星期四)起

有興趣報名的會員及家屬請於2024年6月23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**7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7-9月 活動報名表

三區聯合活動

截止提交報名表日期：2024年6月23日(星期日)

<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	每月20感謝日 - 小型音樂分享會	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		鯉魚門日營	會員 <input type="checkbox"/> 全免	
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	元朗日繽紛	會員 <input type="checkbox"/> \$100	家屬 <input type="checkbox"/> \$100
<input type="checkbox"/> 藍田	<input type="checkbox"/> 大窩口	<input type="checkbox"/> 北區	中秋嘉年華2024	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	每月20感謝日 - 健康齊關注		家屬 <input type="checkbox"/> \$80

樂智藍田青年中心

截止提交報名表日期：2024年6月23日(星期日)

友情相聚	<input type="checkbox"/> \$50	義力量	<input type="checkbox"/> 全免	唱歌訓練班 *	<input type="checkbox"/> \$140
水泥盆畫藝班 *	<input type="checkbox"/> \$120	相聚一刻	<input type="checkbox"/> 全免	樂智合唱團 *	<input type="checkbox"/> \$140
創意繪畫班 *	<input type="checkbox"/> \$110	趣智大冒險	<input type="checkbox"/> 全免	乒乓球練習班A	<input type="checkbox"/> 全免
悅樂時間 *	<input type="checkbox"/> \$160	伸展運動班 *	<input type="checkbox"/> \$150	乒乓球練習班B	<input type="checkbox"/> 全免
歡樂時光	<input type="checkbox"/> 全免	SWITCH鬥一番	<input type="checkbox"/> 全免	康體普拉提班 (A 班) *	家屬 <input type="checkbox"/> \$175
認識回歸27年	<input type="checkbox"/> \$20	康樂棋訓練班	<input type="checkbox"/> \$20	康體普拉提班 (B 班) *	家屬 <input type="checkbox"/> \$175
夏日任你整	<input type="checkbox"/> \$20	書法班	<input type="checkbox"/> 全免	香薰減壓班 *	家屬 <input type="checkbox"/> \$180
燈燈燈籠	<input type="checkbox"/> \$20	桌上遊戲站	<input type="checkbox"/> 全免	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
生日Party (7-9月)	<input type="checkbox"/> \$100	園藝體驗班 *	<input type="checkbox"/> \$80		
週六樂智晨操	<input type="checkbox"/> 全免	樂智點唱站	<input type="checkbox"/> 全免		

樂智大窩口青年中心

截止提交報名表日期：2024年6月23日(星期日)

Happy Together	<input type="checkbox"/> \$50	跆拳道班 B *	<input type="checkbox"/> \$100	繽紛世界	<input type="checkbox"/> \$20
畫出笑融 *	<input type="checkbox"/> \$120	小主持訓練班	<input type="checkbox"/> 全免	繪畫及藝術創作班 *	<input type="checkbox"/> \$200
生日 party (7-9 月)	<input type="checkbox"/> \$100	黃昏約會	<input type="checkbox"/> \$20	舞蹈新天地 *	<input type="checkbox"/> \$60
黏土手工藝課程 A *	<input type="checkbox"/> \$200	與舍友聚聚	<input type="checkbox"/> \$50	樂智醒獅隊 *	<input type="checkbox"/> \$120
黏土手工藝課程 B *	<input type="checkbox"/> \$200	非洲鼓班 *	<input type="checkbox"/> \$320	伸展瑜珈班 *	家屬 <input type="checkbox"/> \$420
戶外藝術學習 A *	<input type="checkbox"/> \$40	勿失良肌	<input type="checkbox"/> 全免	痛症舒緩瑜珈班 *	家屬 <input type="checkbox"/> \$420
戶外藝術學習 B *	<input type="checkbox"/> \$40	美食工房A班	<input type="checkbox"/> \$30	周二友 Café	家屬 <input type="checkbox"/> \$15
鍾情秋照 A 組	<input type="checkbox"/> \$20	美食工房B班	<input type="checkbox"/> \$30	親子甜品班 *	親子 <input type="checkbox"/> \$50
鍾情秋照 B 組	<input type="checkbox"/> \$20	叻叻高	<input type="checkbox"/> \$20	大窩口家屬生日 Party	家屬 <input type="checkbox"/> \$130
上門探訪活動	<input type="checkbox"/> 全免	魔術學堂 *	<input type="checkbox"/> \$120	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
動物醫生與你	<input type="checkbox"/> 全免	童軍 *	<input type="checkbox"/> \$100	和諧粉彩家屬班	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
每月20感謝日 - 會員	<input type="checkbox"/> 全免	Happy Football *	<input type="checkbox"/> 全免	家屬天地	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
中醫講座 - 家屬	<input type="checkbox"/> 全免	乒乓球訓練班 *	<input type="checkbox"/> \$200	愛笑瑜珈體驗工作坊 *	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
跆拳道班 A *	<input type="checkbox"/> \$100	乒乓球訓練班 (進階) *	<input type="checkbox"/> \$200	義工本色	親子 <input type="checkbox"/> 全免

樂智北區青年中心

截止提交報名表日期：2024年6月23日(星期日)

燈燈燈凳	會員 <input type="checkbox"/> \$20	齊齊郁一郁	<input type="checkbox"/> 全免	音樂小天地	<input type="checkbox"/> \$30
	家屬 <input type="checkbox"/> \$20	親親我社區	<input type="checkbox"/> 全免	環保小手工 *	<input type="checkbox"/> \$40
樂在和諧粉彩	<input type="checkbox"/> \$20	聽歌鬆鬆樂	<input type="checkbox"/> 全免	休閒時光	<input type="checkbox"/> \$20
摺出愛意	<input type="checkbox"/> \$20	玩物鬥智棋藝坊	<input type="checkbox"/> 全免	運動好習慣	<input type="checkbox"/> 全免
北區生日會 (7-9 月)	會員 <input type="checkbox"/> \$110	藝術創意班 *	<input type="checkbox"/> \$180	樂敘家庭	家屬 <input type="checkbox"/> 全免
	家屬 <input type="checkbox"/> \$110	和諧粉彩班 *	<input type="checkbox"/> \$80		
競技大比併	<input type="checkbox"/> 全免	魔力橋大師	<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 / 離婚

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

殘疾人士登記證編號： _____ (有效日期： _____)

手提電話： _____ 住宅電話： _____

住址： _____

緊急聯絡人(1)： _____ 關係： _____

手提電話： _____ 住宅電話： _____

緊急聯絡人(2)： _____ 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 痛癢 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 癱瘓 失語 過度活躍症

特殊學習需要 其他(請列明) _____

*刪去不適用者 剔選合適的方格

乙部：申請人資料使用授權書 (剔選合適的方格)

本人 同意 貴會將所拍攝的活動相片或短片刊登或上載在中心宣傳刊物 (包括：樂智之友、機構年報、機構單張等)、中心網頁及社交網站 (包括：facebook、Youtube、Instagram 等)作為推廣及公眾教育之用。

本人 同意 貴會使用 WhatsApp 發放有關 貴會的服務及活動資訊予本人。

(本會的 WhatsApp 只供資訊發佈之用，不設對話、報名及回應。發佈的服務及活動資訊包括：活動宣傳、活動通告、活動提醒及注意事項、中心開放安排等，本會季刊仍會以郵寄方式寄給會員。)

本人 同意 貴會可按需要為本人提供輔導及其他支援服務。

丙部：個人資料使用守則

樂智協會盡力遵守及執行於 2013 年 4 月 1 日生效的《2012 年個人資料 (私隱) (修訂) 條例》(修訂) 條例) 中所列載的規定，確保儲存的個人資料及個人私隱及個人資料處理得到充分保護，準確無誤，及有妥善的儲存方法。為確保你能充分了解向本會提供個人資料的準則，請細閱本守則。

收集資料目的及使用準則

1. 樂智協會將依照在收集資料時所說明之目的使用有關資料。
2. 向本會提供個人資料純屬自願，未經同意，本會不會將有關資料轉交他人或作其他用途。
3. 本會可能使用你的個人資料 (包括你的姓名、電話、傳真、電郵、郵寄地址、所屬機構/公司/學校、會籍紀錄、捐款紀錄等)，以便本會與你通訊、處理報名、予以鳴謝、研究/分析/統計、收集意見、作活動/訓練課程邀請/推廣用途、招募義工及發放宣傳品等與本會相關之項目事宜。

查閱及更新個人資料及申請停止使用個人資料作推廣之用途

除了《個人資料 (私隱) 條例》規定的豁免範圍外，你有權就樂智協會備存有關於你的個人資料作出查閱、更改及要求停止使用你的個人資料作推廣用途，但已達成使用目的後才刪除的個人資料除外。

備註：

1. 如會員參與本會與外間機構協辦的活動而需向該機構提供活動相片，協會將會另行通知。
2. 如欲修改會員申請表的內容或授權書意向，請向本會提出辦理。

申請人簽署： _____

申請人姓名： _____

日期： _____

(*18 歲或以下的申請人必須由家屬/監護人/轉介者簽署)

申請人家屬/監護人/轉介者簽署： _____

申請人家屬/監護人/轉介者姓名： _____

日期： _____

負責職員簽署： _____

負責職員姓名： _____

日期： _____

活動報名須知

1. 截止提交報名表日期：2024年6月23日（星期日）或之前提交。
2. 本會活動恕不接受電話留位。
3. 活動如報名人數超出名額的上限，中心將會以抽籤形式決定參加名單。
4. 活動集合地點及乘車接送安排會視乎各區參加人數而定，不便之處，敬請原諒。
5. 2024年6月27日（星期四）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（2024年7-9月）

活動分類：	情緒	社交	職業	體能	智能	靈性
-------	----	----	----	----	----	----

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
大型活動 / 三區聯合活動				
每月20感謝日 - 小型音樂分享會 下午4:00 - 5:00	21/7 (星期日)	內容：會員為照顧者獻唱歌曲，以感謝照顧者多年來悉心照顧。 負責職員：陳凱琳姑娘	大窩口服務處及Zoom 名額100人	會員或家屬 全免
鯉魚門日營 上午9:30 - 下午5:30	18/8 (星期日)	內容：由香港青年協會義工與會員一同進行日營活動。 負責職員：黃偉雄先生/李善樂姑娘	鯉魚門公園 大窩口25人 藍田25人	會員 全免
元朗日繽紛 上午9:15 - 下午5:00	7/9 (星期六)	內容：一同到尖鼻咀觀賞風景，然後到流浮山壁畫小屋及海味街遊覽，再去元朗校校長燒肉享用自助燒烤火鍋，最後去信心園農莊欣賞花海。 (*本活動獲得何東爵士慈善基金資助) 負責職員：黃偉雄先生/李善樂姑娘	流浮山、元朗 大窩口50人 藍田50人 北區20人	會員或家屬 100元
中秋嘉年華2024 下午2:00 - 4:00	8/9 (星期日)	內容：猜燈謎、攤位遊戲及手工藝等。 備註：大窩口及北區會員需自行前往參加。 負責職員：廖文暉先生	藍田(西)社區中心禮堂 名額30人	會員或家屬 全免
每月20感謝日 - 健康齊關注 上午11:00 - 下午2:00	11/9 (星期三)	內容：與家屬一同聚餐，並講解智能手機或智能手錶與運動相關的功能。 負責職員：黃偉雄先生/李善樂姑娘	旺角維景酒店 大窩口12人 藍田12人 北區4人	家屬 80元

藍田服務處（2024年7-9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)				
友情相聚 下午3:00 - 4:00 (40+)	6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8, 14/9, 21/9 (逢星期六, 共11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：廖文暉先生	藍田服務處 名額20人	會員 50元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
水泥盆畫藝班 下午4:00 - 晚上7:00	11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8, 29/8, 5/9, 12/9, 19/9, 26/9 (星期二, 共12節)	創·藝·樂 (由殘疾人士藝術發展基金資助) 內容: 教授水泥盆繪畫技巧及不同藝術創作, 讓參加者創作獨一無二的立體作品。 (*參加者須由職員遴選) (*參與的會員須持續參加共18個月) 負責職員: 廖文暉先生 導師: 彭清女士	藍田服務處 名額8人	會員 120元
創意繪畫班 上午10:00 - 下午1:00	13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8, 14/9, 21/9, 28/9 (星期六, 共11節)	內容: 教授創意藝術, 發揮會員潛能及訓練專注力。 (*參加者須由職員遴選) (*參與的會員須持續參加共18個月) 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 110元
服務處活動				
悅樂時間 下午5:15 - 晚上6:45	2/7, 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8 (星期二, 共8節)	內容: 以唱歌、樂器合奏等音樂活動表達自己, 抒發情緒, 創造愉悅心情, 發揮創意。 備註: 本活動獲得伊利沙伯女皇智智人士基金贊助 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 名額6人	會員 160元
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
特別活動				
認識回歸27年 上午11:00 - 中午12:30	7/7 (星期日)	內容: 透過影像回顧回歸歷史, 亦同時通過遊戲願景將來, 讓會員增加對居住地方的情感。 負責職員: 杜麗娟姑娘	藍田服務處 名額15人	會員 20元
夏日任你整 下午2:00 - 3:30	25/8 (星期日)	內容: 會員一同外出選購食材, 回中心自製夏日小食, 為炎炎夏日降溫。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處/ 啟田商場 名額8人	會員 20元
燈燈籠籠 上午10:30 - 中午12:00	18/9 (星期三)	內容: 透過製作中秋手作及集體遊戲等, 讓會員了解各地中秋節的習俗。 負責職員: 杜麗娟姑娘	藍田服務處 名額15人	會員 20元
生日Party (7-9月) 下午1:00 - 4:00	22/9 (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 100元
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 名額10人	會員 全免
義力量 上午9:30 - 10:30	20/7, 17/8, 21/9 (星期六)	內容: 讓會員服務中心。 負責職員: 李善樂姑娘	藍田服務處 名額12人	會員 全免
相聚一刻 下午2:00 - 3:00 (40+)	6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8, 14/9, 21/9 (星期六, 共11節)	內容: 透過靜觀練習、集體遊戲等, 學習與人溝通的技巧及培養專注力。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處 名額20人	會員 全免
趣智大冒險 下午4:00 - 5:00	13/7, 20/7, 27/7, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8, 7/9, 14/9, 21/9 (星期六, 共10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12人	會員 全免
伸展運動班 下午5:00 - 6:00	13/7, 27/7, 10/8, 24/8, 14/9, 21/9 (星期六, 共6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: 由伸心舒展有限公司提供	藍田服務處 名額8人	會員 150元
SWITCH鬥一番 下午5:00 - 6:00	6/7, 20/7, 17/8, 31/8 (星期六, 共4節)	內容: 透過玩SWITCH遊戲等, 讓會員歡度閒暇。 負責職員: 何靖雯姑娘	藍田服務處 名額10人	會員 全免

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
週日恆常小組				
康樂棋訓練班 上午9:00 - 10:00	7/7, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 15/9, 22/9, 29/9 (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 20元
書法班 上午10:00 - 11:00	7/7, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 15/9, 22/9, 29/9 (星期日, 共12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
桌上遊戲站 上午11:00 - 12:00	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 15/9 (星期日, 共8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10人	會員 全免
園藝體驗班 中午12:00 - 下午1:00	21/7, 11/8, 1/9, 15/9 (星期日, 共4節)	內容: 由導師教授會員園藝知識, 培養會員耐性及專注力。 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 80元
樂智點唱站 下午2:00 - 2:45	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 1/9, 15/9 (星期日, 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 下午2:00 - 3:00 (AYP 技能科)	7/7, 14/7, 21/7, 11/8, 25/8, 1/9, 15/9 (星期日, 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: 許貴英女士	藍田服務處 名額8人	會員 140元
樂智合唱團 下午3:00 - 4:00 (AYP 技能科)	7/7, 14/7, 21/7, 11/8, 25/8, 1/9, 15/9 (星期日, 共7節)	內容: 由音樂導師教授深入及唱歌、表演注意之用聲及技巧。 (*參加者須由職員遴選) 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 140元
乒乓球練習班A 下午4:00 - 5:00	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 15/9, 29/9 (星期日, 共10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 下午5:00 - 6:00	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 15/9, 29/9 (星期日, 共10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
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	4/7, 11/7, 29/8, 5/9, 12/9, 19/9, 26/9 (星期四, 共7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: 廖文暉先生 導師: 陳婉詩女士	藍田服務處 名額8人	家屬 175元
康體普拉提班(B班) 上午11:30 - 12:30	4/7, 11/7, 29/8, 5/9, 12/9, 19/9, 26/9 (星期四, 共7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: 廖文暉先生 導師: 陳婉詩女士	藍田服務處 名額8人	家屬 175元
香薰減壓班 上午9:45 - 10:45	13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8 (星期六, 共6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 180元
樂敘家庭 下午4:00 - 5:00	21/9 (星期六)	內容: 透過每季的小組茶聚, 讓家屬間互相交流, 建立互助網絡, 對社區資源有更深認識。 負責職員: 李善樂姑娘	藍田服務處 名額不限	家屬 全免

大窩口服務處 (2024年7-9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)				
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)	6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8, 28/9 (星期六, 共10節)	內容: 與義工一同參與多元化的活動, 包括遊戲、美食製作、手工藝製作、外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: 陳凱琳姑娘	大窩口服務處 名額18人	會員 50元
畫出笑融 下午4:00-5:30	20/7, 27/7, 3/8, 17/8, 31/8, 21/9 (星期六, 共6節)	內容: 在專業導師教授下, 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 120元
生日party (7-9月) 中午12:00 - 下午3:00	21/9 (星期六)	內容: 會員及義工齊為每季生日的朋友慶祝, 送上祝福。 負責職員: 陳凱琳姑娘	待定 名額22人	會員 100元
樂說·陶話 (由殘疾人士藝術發展基金資助)				
黏土手工藝課程A 上午11:00 - 下午1:00	21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 25/8, 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9 (星期日, 共10節)	內容: 專業導師帶領會員創作黏土作品。 (*只限上一季已報名的會員, 須同時報名「戶外藝術學習」) 負責職員: 駱彩茵姑娘 導師: 天馬行空藝術工作室	大窩口服務處 名額8人	會員 200元
黏土手工藝課程B 上午10:00 - 中午12:00	6/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 31/8, 14/9, 21/9, 28/9 (星期六, 共10節)	內容: 專業導師帶領會員創作黏土作品。 (*只限上一季已報名的會員, 須同時報名「戶外藝術學習」) 負責職員: 駱彩茵姑娘 導師: 天馬行空藝術工作室	大窩口服務處 名額8人	會員 200元
戶外藝術學習A 上午11:00 - 下午5:00	7/7 (星期日)	內容: 前往油街實現觀賞展覽、午膳及寫生。 (*已報名黏土班的會員) 負責職員: 駱彩茵姑娘 導師: 天馬行空藝術工作室	大窩口服務處 名額8人	會員 40元
戶外藝術學習B 上午11:00 - 下午5:00	7/7 (星期日)	內容: 前往油街實現觀賞展覽、午膳及寫生。 (*已報名黏土班的會員) 負責職員: 駱彩茵姑娘 導師: 天馬行空藝術工作室	大窩口服務處 名額8人	會員 40元
服務處活動				
鍾情秋照A組 上午11:30 - 下午1:00	18/9 (星期四)	內容: 與會員一同製作湯圓, 歡度中秋佳節。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 20元
鍾情秋照B組 下午3:00 - 4:30	18/9 (星期四)	內容: 與會員一同製作湯圓, 歡度中秋佳節。 負責職員: 馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 20元
特別活動				
上門探訪活動 上午10:00 - 中午12:00	17/8 (星期六)	內容: 一同上門探訪獨居長者。 負責職員: 黃偉雄先生	葵涌邨 名額6人	會員 全免
動物醫生與你 下午3:00 - 4:00	21/9 (星期六)	內容: 邀請動物醫生前來機構探訪, 與會員一同玩樂。 負責職員: 陳凱琳姑娘	大窩口服務處 名額20人	會員 全免
每月20感謝日 - 中醫講座 中午12:00 - 下午1:00	22/9 (星期日)	內容: 由註冊中醫師講解皮膚病, 濕疹的醫治及護理方法。 負責職員: 何結慧姑娘 講者: 林婉瑀中醫師	大窩口服務處 名額20人	會員或家屬 全免
恆常小組				
跆拳道班 下午4:30 - 5:15 (AYP康樂體育科)	17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8, 21/8, 28/8, 4/9, 11/9, 25/9 (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

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
跆拳道班B 下午5:15 - 晚上6:00 (AYP康樂體育科)	17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8, 21/8, 28/8, 4/9, 11/9, 25/9 (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
小主持訓練班 下午5:00 - 晚上6:00	18/7, 25/7, 5/9, 26/9 (星期四, 共4節)	內容：透過訓練說話技巧、聲音控制技巧及禮儀，培養會員成為實體活動主持人。 (*初次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 全免
黃昏約會 晚上6:00 - 6:45	4/7, 25/7, 8/8, 5/9, 26/9 (星期四, 共5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
與舍友相聚 晚上6:30 - 8:00	11/7, 12/9, 19/9 (星期四, 共3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8人	會員 50元
非洲鼓班 下午5:00 - 晚上6:00 (AYP 技能科)	5/7, 12/7, 26/7, 2/8, 9/8, 23/8, 13/9, 20/9 (星期五, 共8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：袁幟媛女士	大窩口服務處 名額10人	會員 320元
勿失良機 上午9:30 - 10:00	逢星期六 (7/9除外, 共12節)	內容：會員一起透過簡單有趣的遊戲，訓練身體協調能力。 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	6/7, 27/7, 24/8 (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	13/7, 3/8, 31/8 (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
叻叻高 中午12:00 - 下午12:45	逢星期六 (7/9除外, 共12節)	內容：會員透過玩Lego積木活動，提升社交能力和表達能力。 (*初次參加者須由職員遴選) 負責職員：馬曉恩姑娘	大窩口服務處 名額8人	會員 20元
魔術學堂 中午12:00 - 下午1:00	13/7, 20/7, 10/8, 17/8, 14/9, 28/9 (星期六, 共6節)	內容：由魔術導師教授會員簡單的魔術技巧及道具使用。 負責職員：陳凱琳姑娘 導師：待定	大窩口服務處 名額8人	會員 120元
董軍 下午4:00 - 5:30 (AYP技能科) (*14/9活動時間改為 下午1:30 - 5:00)	10/8, 24/8, 14/9, 28/9 (星期六, 共4節)	內容：教授董軍基本知識，讓成員能學習團隊精神，紀律訓練。 (*參加者須由職員遴選)	大窩口服務處 名額12人	會員 100元
Happy Football 下午5:00 - 晚上6:00	20/7, 3/8, 10/8, 28/9 (星期六, 共4節)	負責職員：駱彩茵姑娘 導師：管俊康先生	青衣體育會球場 名額8人	會員 全免
乒乓球訓練班 上午10:00 - 11:00 (AYP 康樂體育科)	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 25/8, 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9 (星期日, 共10節)	內容：由專業教練教授會員踢足球。 (*需自備有足夠來回車費的八達通) 負責職員：陳凱琳姑娘 導師：林偉文先生	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)	14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 25/8, 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 29/9 (星期日, 共10節)	負責職員：馬曉恩姑娘 導師：朱德初教練及助教 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
繽紛世界 中午12:00 - 下午1:00	7/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 25/8, 1/9, 8/9, 29/9 (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 20元

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)	14/7, 28/7, 4/8, 25/8, 1/9, 8/9, 15/9, 29/9 (星期日, 共8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: 張藝瀾姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 200元
舞蹈新天地 下午4:00-5:30 (AYP 康樂體育科)	11/8, 18/8, 25/8, 8/9, 22/9, 29/9 (星期日, 共6節)	內容: 訓練會員的音樂節奏感與身體協調, 一同舞動身體。 (*參加者須由職員遴選) 負責職員: 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
樂智醒獅隊 下午4:15 - 5:45 (AYP 康樂體育科)	14/7, 28/7, 4/8, 1/9, 15/9, 29/9 (星期日, 共6節)	內容: 由專業導師教授舞獅技巧, 訓練會員成為中心的醒獅隊。 (*初次參加者須由職員遴選) 負責職員: 馬曉恩姑娘 導師: 蘇定謙教練	大窩口服務處 名額10人	會員 120元
支援性活動 (只供家屬或親子參與)				
伸展瑜珈班 上午11:30 - 下午12:30	逢星期二 (20/8除外, 共12節)	內容: 由專業導師教導瑜珈基本動作, 學習正確的伸展並配合呼吸, 令身心得以舒展。 負責職員: 何結慧姑娘 導師: Mayan Chan	大窩口服務處 名額8人	家屬 420元
痛症舒緩瑜珈班 下午12:30 - 1:30	逢星期二 (20/8除外, 共12節)	內容: 由專業導師教導瑜珈基本動作, 透過肌肉伸展和強化, 舒緩常見痛症, 增強體能。 負責職員: 何結慧姑娘 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	星期二 (每月2至4次)	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、郊遊等。 負責職員: 何結慧姑娘	大窩口服務處 名額8人	家屬 15元
親子甜品班 下午5:00 - 晚上6:30	3/9, 24/9 (星期二, 共2節)	內容: 義務導師教導親子一同製作甜品小食。 負責職員: 黃偉雄先生 導師: CK Chan	大窩口服務處 名額4對	親子 50元
大窩口家屬生日Party 上午11:45 - 下午1:15	4/9 (星期三)	內容: 外出聚餐, 為7至9月生日的家屬慶祝日, 互相交流。 負責職員: 何結慧姑娘	荳灣餐廳 名額10人	家屬 130元
樂敘家庭 下午4:00 - 5:00	14/9 (星期六)	內容: 透過每季的小組茶聚, 讓家屬間互相交流, 建立互助網絡, 對社區資源有更深認識。 負責職員: 黃偉雄先生	大窩口服務處 名額不限	家屬 全免
家屬義工小組				
和諧粉彩家屬班 上午10:30 - 中午12:00	24/7, 31/7, 7/8, 14/8, 21/8, 28/8 (星期三, 共6節)	內容: 與家屬一同繪畫和諧粉彩畫, 舒展身心。 備註: 本活動獲得何東爵士慈善基金贊助 負責職員: 何結慧姑娘 導師: 李瑞貞女士	大窩口服務處 名額8人	家屬 全免
家屬天地 上午10:30 - 中午12:00	5/9, 12/9, 19/9, 26/9 (星期四, 共4節)	內容: 進行靜觀練習、手工藝, 療癒身心, 彼此支持。 負責職員: 何結慧姑娘	大窩口服務處 名額8人	家屬 全免
愛笑瑜珈體驗工作坊 上午11:00 - 下午12:30	3/8 (星期六)	內容: 進行愛笑瑜珈, 體驗笑的驚人力量, 療癒身心, 提升正能量。 負責職員: 何結慧姑娘 導師: 余狄夫先生	大窩口服務處 名額20人	家屬 全免
義工本色 上午9:00 - 下午12:30	11/8 (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, 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7-9月)

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
燈燈燦燦 下午3:30 - 5:00	15/9 (星期日)	內容: 與會員、家屬及義工一同玩集體遊戲, 迎接中秋節。 負責職員: 陳凱琳姑娘	北區服務處 名額14人	會員或家屬 20元

活動名稱/時間	日期	活動內容	地點/名額	費用
特別活動				
樂在和諧粉彩 下午3:15 - 4:15	28/7 (星期日)	內容：以直接而簡單的手指繪畫方式，創作出具個人風格的「和諧粉彩」畫作。 負責職員：陳凱琳姑娘	太和社區中心 名額6人	會員 20元
摺出愛意 下午4:30 - 5:30	28/7 (星期日)	內容：與會員一同製作手工花，送給敬愛的人。 負責職員：陳凱琳姑娘	太和社區中心 名額12人	會員 20元
北區生日會 (7-9月) 上午11:00 - 下午4:00	8/9 (星期日)	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：陳凱琳姑娘	待定 名額15人	會員或家屬 110元
競技大比拼 上午11:30 - 下午12:30	22/9 (星期日)	內容：一同遊玩競技遊戲。 負責職員：黃偉雄先生	北區服務處 名額10人	會員 全免
齊齊郁一郁 下午4:30 - 5:30	22/9 (星期日)	內容：到北區服務處籃球場打羽毛球。 (*若出現惡劣天氣，將會改到室內進行運動。) 負責職員：陳凱琳姑娘	北區服務處 名額14人	會員 全免
周日恆常小組				
親親我社區 上午9:00 - 10:30	逢星期日 (8/9除外，共12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
聽歌鬆鬆樂 上午11:00 - 下午5:30	逢星期日 (8/9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	太和社區中心或北區服務處 名額8人	會員 全免
玩物鬥智棋藝坊 上午11:00 - 下午5:30	逢星期日 (8/9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	太和社區中心或北區服務處 名額8人	會員 全免
藝術創意班 上午11:30 - 下午1:00	7/7, 14/7, 28/7, 4/8, 11/8, 25/8 (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	太和社區中心 名額6人	會員 180元
和諧粉彩班 上午11:30 - 下午1:00	2/17, 18/8, 1/9, 15/9 (共4節)	內容：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	太和社區中心或北區服務處 名額6人	會員 80元
魔力橋大師 下午2:00 - 3:00	14/7, 4/8, 18/8, 29/9 (共4節)	內容：培養會員玩Rummikub的興趣。 負責職員：陳凱琳姑娘	太和社區中心或北區服務處 名額8人	會員 全免
音樂小天地 下午2:15 - 3:00	7/7, 28/7, 11/8, 25/8, 1/9, 15/9 (共6節)	內容：與會員一同玩樂器，發掘會員對音樂的才藝。 負責職員：陳凱琳姑娘	太和社區中心或北區服務處 名額6人	會員 30元
環保小手工 下午3:00 - 4:30	18/8, 25/8, 1/9, 22/9 (共4節)	內容：由導師教導大家利用廢料去製作有用小物品。 負責職員：黃偉雄先生 導師：陳秀英女士	太和社區中心或北區服務處 名額8人	會員 40元
休閒時光 下午3:30 - 4:15	7/7, 14/7, 4/8, 11/8 (共4節)	內容：小組遊戲、手工藝及唱卡拉OK。 負責職員：陳凱琳姑娘	太和社區中心 名額10人	會員 20元
運動好習慣 下午5:00 - 5:30	7/7, 14/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 15/9, 29/9 (共9節)	內容：跟隨網上短片進行拉筋運動。 負責職員：黃偉雄先生	太和社區中心 名額10人	會員 全免
支援性活動 (只供家屬或親子參與)				
樂敘家庭 下午4:00 - 5:00	29/9 (星期日)	內容：透過每季的小組茶聚，讓家屬間互相交流，建立互助網絡，對社區資源有更認識。 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：2024年6月 印刷份數：2500份



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



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

