

樂知友

Friends of Lok Chi

138期

2025年4-6月
活動通訊



會員家屬阿有畫作

本季活動推介:

小島正念生活體驗
樂智康樂棋大賽2025
回歸樂遊悠

專欄推介:

中醫治療高血壓(一)
我要成為運動員
給子女的禮物



不經不覺，我們已來到2025年4月新的財政年度，我們懷著既興奮及緊張的心情迎接樂智協會成立50周年！

本會五十周年口號：「樂智五十載，同心創未來」喻意與社會各界、會員及家屬同心協力為服務使用者創造更美好精彩的未來。本會將舉辦不同會慶活動，包括：填色比賽、大型展覽會、50周年歌舞匯演、50周年宴會等。希望讓更多社會大眾能認識樂智協會的服務，亦能更深入了解智障人士及其家屬或照顧者的需要，把協會「潛能展翅·互動共融」及「聆聽·關懷、同樂·同行」的願景進一步推展。

縱使面對著社會的不同挑戰，我們依然會迎難而上，繼續做好社交康樂活動及服務，讓會員及家屬享受快樂人生。我們衷心感謝各位會員多年來的支持，成為我們繼續前行的動力。



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
友Fun家報告	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2025年度管理委員會名單

主 席：陳宏遠先生
 副 主 席：黎定基先生、陸艷玲女士
 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、
 曾蘭斯女士、趙德安先生

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
 資訊科技主任：劉健民先生
 社 會 工 作 員：李善樂女士、何結慧女士、陳梓榆先生
 輔 導 員：范志華女士
 高級程序幹事：廖文暉先生
 程 序 幹 事：駱彩茵女士、袁心亭女士、馮 鑫先生
 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、黃學琳女士

我們的服務

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
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	✗
8 懸掛八號或以上風球 SE 東南 NE 東北 SW 西南 NW 西北	✗	✗	✗
 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
惡劣天氣及極端情況	視乎天氣情況	視乎天氣情況	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再決定是否接送會員回家。
- 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

樂知
之友

中心動向

新員工介紹

兼職程序幹事黃學琳姑娘

各位樂智會員大家好!我係一月尾新加入的兼職同事黃姑娘Hailey，好開心可以成為樂智的一份子，希望在未來的活動中見到大家的身影!而我平時最鐘意玩桌上遊戲，期望同各位「桌上鬥一番」!



會員續會

本會為了令會員續會更方便快捷，故特別安排所有2024-25年度樂智協會之會員於2025年4月1日起自動續會一年，會籍有效期至2026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。



文思廷



邱智鴻



曾思明



湯乾顯

「創·藝·樂」- 水泥盆畫藝班



區志偉



張子京



關思捷

繪畫班



左家瑜



張子京



曾嘉晉

「樂說·陶話」- 陶藝手工藝課程



石曉芳



張廉靜



楊震海

樂智春茗2025

樂智春茗2025於2月8日順利舉行！會員和家屬都十分踴躍參與，當日有超過130名會員及家屬參與，於百樂酒店享用自助餐。活動還有會員最期待的抽獎環節和會員表演唱歌助興，全場氣氛十分熱鬧，各參加者都興高采烈，盡興面歸。



iRun 2025

一年一度的香港賽馬會特殊馬拉松 (iRun) 於2025年1月12日圓滿落幕。今年本會共有17名會員及17名伴跑員參加這次盛會。每一位參賽會員都全力以赴完成了3公里的賽事，更有多名會員在本次活動中取得了優異成績。會員盧健瑜和高麗瑩在女子先進組中分別獲得了第四名和第九名的佳績，而會員張廉靜在女子青年組中取得了第六名的好成績，成績十分亮眼。其他參與活動的會員和伴跑員均表示非常期待明年的賽事，希望能再次挑戰自我，取得更好的成績。



「吹夢舞台2024」歌舞比賽總決賽

「吹夢舞台2024」歌舞比賽總決賽已於2025年1月5日於基督教家庭服務中心禮堂順利完成！再次恭喜所有獲獎隊伍及感謝各機構蒞臨支持，共同見證參賽者展現無限可能！本年度的賽果如下：

歌唱組(獨唱)：

冠軍：樂智協會樂智大窩口青年中心 李國勤

雙亞軍：匡智鳳德中心 梁詠彤

樂智協會樂智北區青年中心 李浚生

殿軍：協康會海富家長資源中心 林子晴

優異獎：聖雅各福群會復康服務曉明居 曾玉梅

歌唱組(合唱)：

冠軍：樂智協會樂智大窩口青年中心 黃炳樂、陳凱琳

亞軍：香港青草音符關愛有限公司 青草音符樂團

季軍：竹園區神召會康樂庇護工場 林青霞、李梓強

殿軍：樂智協會樂智大窩口青年中心 李國勤、黃貞嚴

優異獎：樂智協會樂智藍田青年中心 樂智合唱團

舞蹈組：

冠軍：天保民學校 天保民學校舞蹈組合

亞軍：沙田公立學校 沙公熱愛舞蹈的男團

季軍：路德會悠樂地區支援中心(油尖旺) 吳梓君

殿軍：協康會海富家長資源中心 五湖四海

優異獎：樂智協會樂智大窩口青年中心 張浩倫

優異獎：香港唐氏綜合症協會白普理家長資源中心 唐氏舞蹈團A組

觸動共融獎：天保民學校 天保民學校舞蹈組合



各區服務處花絮



大窩口青年中心

愛你所愛同樂日

在情人節翌日，13位

來自香港專業教育學院（葵涌）IVElite的學生到中心為會員和家屬舉辦「愛你所愛同樂日」，活動包括集體遊戲、雙人拉筋、問答比賽和繪畫活動，既能增進親子關係，亦能夠向參加者傳達「愛自己、愛他人」的信息。



維園年宵遊

在年廿五的晚上，共11位會員及11位義工一同前往遊覽維園年宵。到達維園後，會員們都十分興奮地選購鮮花和乾貨。會員、義工和職員更一起為中心挑選蘭花，場面歡樂溫馨。



成人教育班 - 咖啡體驗

從嗅聞咖啡豆的香氣，到研磨、沖泡，每個步驟都蘊含著對咖啡的探索與品味。導師帶領學員細心學習咖啡沖調技巧，感受咖啡的層次與韻味。學員們在過程中收穫滿滿，不僅提升了咖啡知識，也享受了一場味蕾的盛宴。



藍田青年中心

藍田好去處

藍田好去處旨在讓會員

探索社區及訓練自主活動。是次活動吸引了10名會員參與，大家一起前往晒草灣遊樂場，進行簡單的集體遊戲，使用公園裏的健身設施，度過了一個充實而愉快的下午。



「創·藝·樂」- 水泥盆畫藝班

專業導師提供了充足的自由度及按會員的能力讓會員自由創作，創作內容包含花卉、建築物及香港風情等為主題，大部份會員均能跟上課堂節奏，整體上會員均十分投入課程，活動亦能培養會員對繪畫花盆的興趣。



叮叮樂挑戰賽2025

「叮叮樂挑戰賽2025」於2025年1月1日已順利完成，共有14名會員參加，成績令人鼓舞。比賽過程中會員可發揮多種認知功能的能力，同時享受社交互動的樂趣。



北區青年中心

北區生日會

上季的北區生日會在KFC進行，

16位參加者為10-12月的生日之星慶祝生日。KFC的職員為會員製備了幾個集體小遊戲，大家在美食及歡笑聲的圍繞下度過生日會。



把古蹟留住

把古蹟留住是個由8位會員自己規劃的活動，職員從旁協助，最終成功完成中環一天遊。從計劃行程開始，到找尋交通工具，甚至會員自己打電話給景點詢問處了解情況，這些都是會員與社會接觸的良好機會。會員也對於自己能夠順利規劃行程感到高興。



創藝手工

導師運用各種材料帶領學員製作精美小飾品。本次活動中，學員將學習如何運用珠片、彩色紙與閃粉，親手打造獨一無二的聖誕樹，為節日增添溫馨氣氛。



問卷調查

截止2025年2月21日止，本會共收回有效的會員及家屬共92份問卷。共有100%會員及家屬表示非常滿意及滿意本會的整體服務，多謝各位會員及家屬的支持！本會會繼續聆聽大家的意見，有不足的地方亦請加以提點本會，請大家繼續支持本會的服務。

服務輸出統計數字

2024-25年度第一季(2024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	251	35	286
2	參與活動的傷殘人士數目 (人次)	1380	519	1899
	參與活動的健全人士數目 (人次)	10	649	659
3	與其他團體合辦的社區參與及共融服務	0		0
4	社區教育服務	2		2
5	傷殘人士家屬／照顧者支援服務	10		10

2024-25年度第一季(2024年10-12月) F65s增撥資源服務輸出統計數字

輸出指標		總數
1	輔導個案	19 宗
	新開 或 重開個案	1 宗
2	治療性小組	6 節
3	支援、發展、教育活動 或 計劃	33 個
	社區網絡活動 或 計劃	0 個
4	互助小組	4 個
	義工小組	1 個
5	外展探訪 或 家訪	8 次
6	新會員 或 續期會員	18 個



中醫治療 高血壓(一)



林婉琚 註冊中醫
· 廣州暨南大學中醫學學士

更多健康資訊：

f 中醫師 林婉琚

高血壓是指在動脈中的血壓持續高於正常水平的疾病。血壓是指心臟收縮時（收縮壓）和心臟舒張時（舒張壓）血液對動脈壁產生的壓力。醫學上，一般血壓會出現兩個數值，如120/80mmHg，首個數值稱作「收縮壓」，後者稱為「舒張壓」，收縮壓正常值界乎100-140 mmHg；舒張壓正常值為60-90 mmHg。

臨床研究證實，高血壓人士罹患心臟病、中風、周邊血管病變及動脈瘤、腎病、糖尿病的風險相當高，是健康的隱形殺手，宜仔細監測，一旦發現罹患高血壓，建議進行適切治療。

傳統中醫典籍並無「高血壓」此一病名，但對其相關之論述實乃散落於許多徵候之中。中醫認為高血壓患者的體質呈陰陽偏盛或偏衰、稟賦不足、臟腑虧損，是發病的內因。臨床上多數患者體質是陰虛陽亢和痰濕內盛，風、火、痰、瘀、氣血升降失調，中醫在診斷高血壓過程中，多見患者舌苔厚重而黃膩，而脈象常見為弦數、滑數或弦滑數等，中醫也會細問高血壓患者的症狀，如是否出現頭痛、目眩、胸悶、心悸、失眠、口乾等，藉此辨證施治。

中醫治療高血壓

中醫認為高血壓病變主要在心、肝、腎臟，故治療應以調整相應臟腑之陰陽盛衰為要旨。針對高血壓，中醫常通過「除濕化痰」、「活血化瘀」和「平肝熄風」等方法，施以白朮、茯苓、澤瀉等，這些中藥可利尿但不擴張血管；或利用丹參、川芎、三七等鬆弛血管，使血液流動通暢；或以鉤藤、天麻、石決明等鎮靜安神，調節神經傳遞，以達到協同或增強整體降壓功效。

臨床上中醫將高血壓再細分為虛實兩證，根據其特徵制定具體療法，對症下藥。高血壓「實證」可分為三大常見證型：「肝陽上亢型」、「痰濁中阻型」、「血脈瘀阻型」；高血壓「虛證」以「肝腎兩虛」最常見。

方劑「血府逐瘀湯」活血化瘀，行氣止痛，具有明顯降壓及調節血脂作用，可幫助改善血液黏度和心臟功能，有效治療高血壓。此外，通過臨床對照試驗及世界衛生組織的研究報告，中醫針灸配合藥物治療能更有效治療原發性高血壓，平均降低血壓。下回再繼續講講中醫降血壓的常用穴位及一些飲食建議。

撰文者：何結慧（註冊社工）

給子女的禮物

在這裡很想和你分享一個故事。

有一位男商人乘搭飛機往外地洽談生意。他的機位是三人座，坐窗口位是一位婆婆，路口位是個10歲的小女孩。男商人覺得十分奇怪，竟然小女孩獨自一人乘搭飛機，他留意到小女孩一直在畫畫和看圖書，很是安靜。

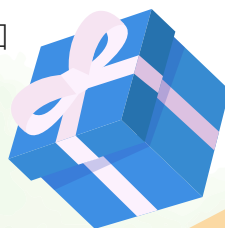
忽然傳來廣播訊息，機長宣佈有一股氣流影響航行，估計情況會維持大約15至20分鐘，提醒乘客要做好安全措施。聽到廣播後，男商人馬上綁好安全帶，小心奕奕地雙手扶著自己的座椅；婆婆在祈禱，很是憂心的樣子；小女孩則立即綁好安全帶，收起了畫冊和紙筆，臉上流露著很安定的神態。男商人看在眼裡，感到相當好奇，不明白小女孩為何會那樣鎮定。

20分鐘後，飛機穩定了，通過了氣流，男商人友善地問小女孩：「小女孩，你不害怕嗎？」小女孩微笑地回答說：「我不怕，我的爸爸是機長，他正在帶著我返屋企呀！」

我們可以看到故事中的小女孩對爸爸是多麼有信心，她很有安全感呢！

其實做父母的我們，想付出給孩子的有很多，無論是金錢、物質、時間、耐性、好的教育等等，很難定義出哪一種是最重要，或者是比較次要，而這個故事給我們一個很重要的提醒，就是身為父母的我們有給予孩子足夠的安全感嗎？

孩子在人生路上面對種種挑戰和轉變，他們實在很需要父母給予的安全感，安全感可以讓他們有信心和勇氣，好好地面對自己的人生。就讓我們努力給予孩子一份珍貴的禮物 -- 「安全感」吧！





『樂智50載・同心創未來』 書法比賽

為慶祝樂智協會成立 50 周年，請會員積極參與書法比賽，同時亦可宣揚書法文化。參加者可用任何書寫工具完成以下的書法比賽。

樂	樂	樂	樂	樂	樂	樂	樂	樂	樂
智	智	智	智	智	智	智	智	智	智
五	五	五	五	五	五	五	五	五	五
十	十	十	十	十	十	十	十	十	十
載	載	載	載	載	載	載	載	載	載
同	同	同	同	同	同	同	同	同	同
心	心	心	心	心	心	心	心	心	心
創	創	創	創	創	創	創	創	創	創
未	未	未	未	未	未	未	未	未	未
來	來	來	來	來	來	來	來	來	來

會員姓名：_____

***完成 3 個遊樂天地項目可獲禮物一份。

找找復活蛋

復活節快到了！大家可以幫姑娘找回遺失的復活蛋嗎？
試試在圖中圈出復活蛋。

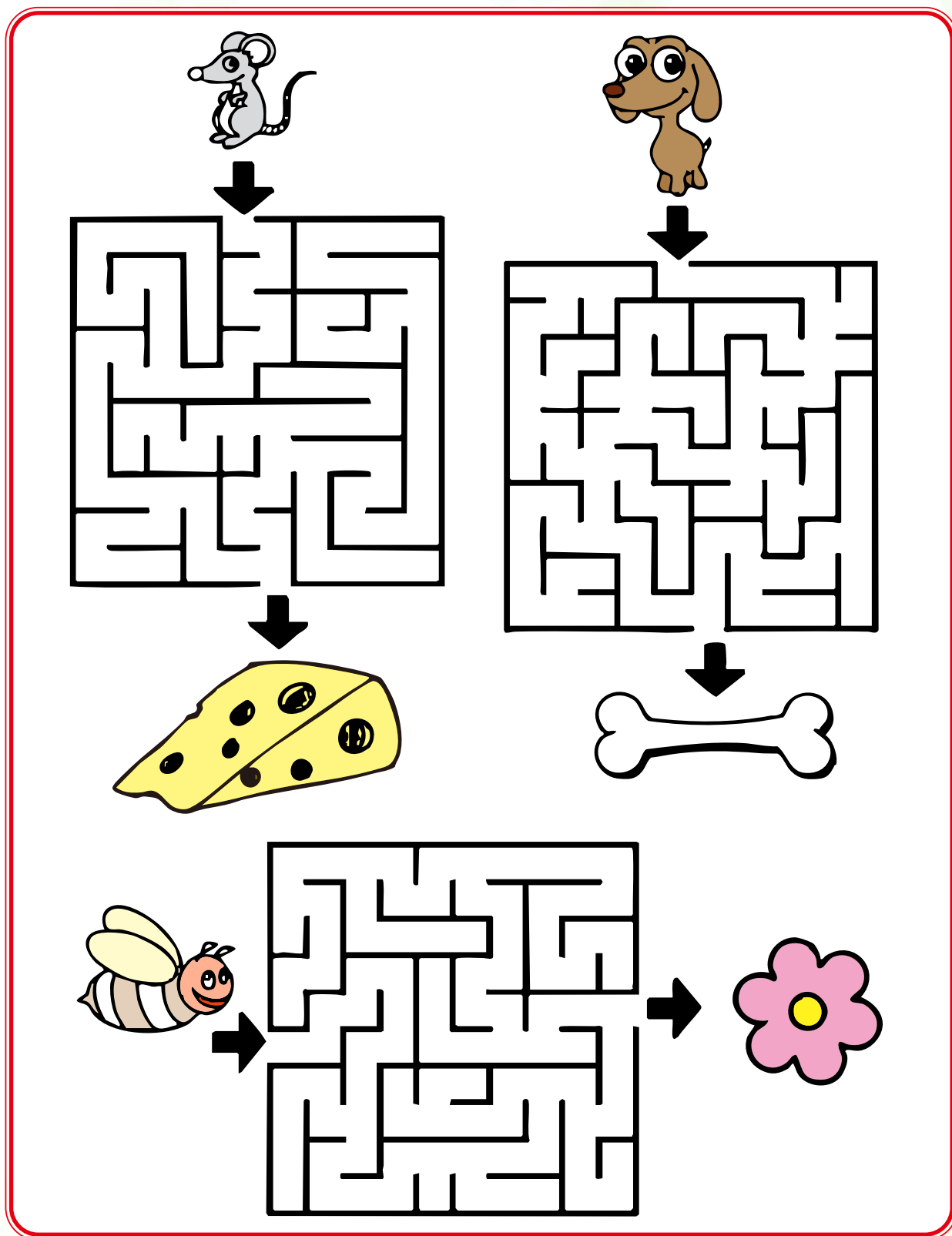


提示：共有10隻復活蛋
圖片來源：bovary.gr

會員姓名：_____



請你幫助以下的小動物找到各自需要的物品。完成3個迷宮才算成功。



圖片來源：pinterest

會員姓名：_____

***完成 3 個遊樂天地項目可獲禮物一份。

我要成為運動員

撰文：馮 鑫
受訪會員：陳嘉賢

大家好，我是樂智協會藍田服務處的會員陳嘉賢。我希望以後可以成為一名運動員，因為我深信運動能夠帶來許多益處，不僅能夠為我帶來好心情，還能幫助我維持健康的身体。未來，我會繼續堅持做運動，保持體魄強健。

我對運動充滿熱情，喜歡的運動項目有很多，包括跑步、康樂棋、跆拳道等等。我曾經在香港賽馬會特殊馬拉松中

獲得第一名的佳績，這讓我感到非常自豪和鼓舞。每次參加不同的運動小組或比賽時，我都會全力以赴，盡力做到最好，享受運動帶給我的快樂與挑戰。運動讓我變得更強壯，更有活力，也令我更開心。

未來，我會繼續參與不同的運動項目，不斷提升自己的運動水平，維持健康的體魄。希望大家都能夠積極參與運動，體驗運動帶來的樂趣和益處，一起向健康和快樂而邁進！



海玻璃拼貼畫工作坊

透過藝術這個非語言媒介，在平靜舒適的氣氛中，家屬能製作獨一無二的海玻璃明信片，呈現內心強大的力量，鼓勵彼此繼續前行。



外展牙醫講座

與外間機構合作，為照顧者提供口腔健康講座，教導照顧者如何為子女提供牙齒護理，提供諮詢或後續牙齒治療預約及跟進服務，為照顧者提供服務以應對會員的需要。



森林浴

2025年1月19日星期日上午，十對親子共20人一起在森林浴嚮導的帶領下，在九龍公園享受了一場洗滌身心靈的體驗。參加者與大自然互動，與五感連結、進行靜觀漫步，並舉行了一個小型茶會，大家都能在繁忙的生活中得到喘息的機會，感到身心舒暢。



禪畫班

在寧靜的氛圍中，導師指導家屬們在白色卡紙上一筆一劃描繪出內心的感受，透過簡單的線條表達自我。這個活動沒有對錯之分，讓家長們能夠自在揮灑創意，享受藝術帶來的放鬆與療癒感覺。



慢性疾病 共同治理

先導計劃

醫務衛生局已推出全新的「慢性疾病共同治理先導計劃」（「慢病共治計劃」）。各地區康健中心有提供慢性疾病篩查（高血壓、糖尿病）服務，若經康健中心網絡醫生確診高血壓或糖尿病，則可參加中心的高血壓慢性疾病管理計劃及糖尿病慢性疾病管理計劃。



計劃目的：

- 提供糖尿病及高血壓篩查服務
- 為計劃參加者度身訂造健康管理方案，控制慢性疾病風險因素
- 及早預防慢性疾病及減少相關併發症
- 實踐「一人一家庭醫生」理念

計劃內容：

- 提供糖尿病及高血壓篩查服務
- 為計劃參加者度身訂造健康管理方案，控制慢性疾病風險因素
- 及早預防慢性疾病及減少相關併發症

服務對象：

45歲或以上，而尚未察覺自己已患上高血壓、糖尿病或有相關症狀的市民

參加方法：

可透過地區康健中心/站，或已參加計劃並有提供參加者登記服務的家庭醫生診所

致電熱線：

2157 0500

詳情可參考和瀏覽網頁：

醫務衛生局：<https://www.primaryhealthcare.gov.hk/cdcc/tc/gp/introduction.html>

葵青地區康健中心：https://www.kwtdhc.org.hk/zh-HK/service_intro/service_charge

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： 2025年3月25日(星期二) 晚上6時
活動抽籤日期： 2025年3月27日(星期四)
通知報名日期： 2025年3月27日(星期四)下午
付款日期： 2025年3月29日(星期六) 起

有興趣報名的會員及家屬請於2025年3月25日(星期二)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**4月13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，逾期末付款者作棄權處理，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2025年4-6月 活動報名表

三區聯合活動			截止提交報名表日期：2025 年 3 月 25 日（星期二）		
☐ 藍田	☐ 大窩口	☐ 北區	小島正念生活體驗	會員 ☐ \$100	家屬 ☐ \$100
☐ 藍田	☐ 大窩口	☐ 北區	樂智康樂棋大賽 2025	會員 ☐ 全免	家屬 ☐ 全免
☐ 藍田	☐ 大窩口	☐ 北區	回歸樂遊悠	會員 ☐ \$210	家屬 ☐ \$210
☐ 藍田	☐ 大窩口		會員大會	會員 ☐ 全免	家屬 ☐ 全免

樂智藍田青年中心			截止提交報名表日期：2025 年 3 月 25 日（星期二）		
友情相聚	☐ \$50	樂智康樂棋大賽 2025（選拔賽）	☐ 全免	康樂棋訓練班	☐ \$20
生日Party (4-6月)	☐ \$100	變臉撈麵秀	☐ 全免	書法班	☐ 全免
水泥盆畫藝班 *	☐ \$110	義剪	☐ 全免	桌上遊戲站	☐ 全免
創意繪畫班 *	☐ \$120	母親節創意手作	☐ \$30	唱歌訓練班 *	☐ \$160
歡樂時光	☐ 全免	智友端陽小派對2025	☐ \$20	樂智合唱團 *	☐ \$160
小型乒乓球大賽 2025	☐ \$20	週六樂智晨操	☐ 全免	乒乓球練習班A	☐ 全免
觀塘好去處	☐ 全免	義力量	☐ 全免	乒乓球練習班B	☐ 全免
復活聚一聚	☐ \$20	相聚一刻	☐ 全免	康體普拉提班 (A 班) *	家屬 ☐ \$200
布袋球挑戰賽2025	☐ \$20	趣智大冒險	☐ 全免	康體普拉提班 (B 班) *	家屬 ☐ \$200
智友復活小派對2025	☐ \$20	伸展運動班 *	☐ \$150	香薰減壓班 *	家屬 ☐ \$180
探索塱原自然生態公園	☐ \$50	一起啲一啲	☐ 全免	樂敘家庭	家屬 ☐ 全免
親子音樂治療小組 *	親子 ☐ \$80				

樂智大窩口青年中心			截止提交報名表日期：2025 年 3 月 25 日（星期二）		
成人教育課程 - 生命教育課程 *	☐ \$20	與佛同行	☐ \$20	肌不可失	☐ 全免
Happy Together	☐ \$50	櫻在您心 - 為龍舟健兒打氣	☐ \$20	Six Bricks 盡展我潛能	☐ \$20
畫出笑融 *	☐ \$140	跆拳道班 *	☐ \$120	伸展瑜伽班 *	家屬 ☐ \$480
復活團團聚	☐ \$50	非洲鼓班 *	☐ \$320	痛症舒緩瑜伽班 *	家屬 ☐ \$480
大窩口生日會 (4-6 月)	☐ \$100	美食工房	☐ \$30	周二友 Café	家屬 ☐ \$15
陶藝手工藝課程 A *	☐ \$220	魔術學堂 *	☐ \$120	因材施教的藝術 + 靜心舒壓伸展運動	親子 ☐ \$20
陶藝手工藝課程 B *	☐ \$240	專注力訓練	☐ \$20	血糖和血脂管理講座	家屬 ☐ \$20
iPad 遊學園	☐ 全免	童軍 *	☐ \$120	痛症管理工作坊	家屬 ☐ \$20
「提升睡眠質素」中醫講座	會員 ☐ 全免 家屬 ☐ 全免	乒乓球訓練班 *	☐ \$220	大窩口家屬生日 Party	家屬 ☐ \$130
我的偶像	☐ \$20	乒乓球訓練班 (進階) *	☐ \$220	蝶古巴特拼貼班	家屬 ☐ \$40
我是賓尼兔	☐ \$20	繪畫及藝術創作班 *	☐ \$200	親子音樂治療小組	親子 ☐ \$80
勞動最快樂	☐ \$20	舞蹈新天地 *	☐ \$60	樂敘家庭	家屬 ☐ 全免
		樂智醒獅隊 *	☐ \$120		

樂智北區青年中心			截止提交報名表日期：2025 年 3 月 25 日（星期二）		
彩蛋派對	☐ \$20	親親我社區	☐ 全免	靜靜觀	☐ 全免
甜蜜蜜	☐ \$20	聽歌鬆鬆樂	☐ 全免	知識笑學堂	☐ \$10
情有獨粽	☐ \$20	玩物鬥智棋藝坊	☐ 全免	電影欣賞	☐ 全免
北區生日會 (4-6 月)	會員 ☐ \$110 家屬 ☐ \$110	藝術創意班 *	☐ \$180	遊戲時光	☐ 全免
		和諧粉彩班 *	☐ \$80	樂敘家庭	家屬 ☐ 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 ☐ 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 勾剔適合適的方格

乙部：申請人資料使用授權書 (勾剔適合適的方格)

- ☐ 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》中所列載的規定，確保儲存的個人資料私隱及個人資料處理得到充份保護，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：2025年3月25日（星期二）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. 2025年3月26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（2025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			費用
大型活動／三區聯合活動						
小島正念生活體驗 上午9:30 - 下午3:00	29/4 (星期二)		內容：在大自然中，感受以聲頻放鬆，由外到內滋養身心靈，讓參加者體驗正念慢活、銅鑼頌鉢聲頻浴、了解自己、感受自己。 負責職員：陳梓榆先生 / 李善樂姑娘 / 范志華姑娘 導師：Zero Chan			坪洲 大窩口14人 / 藍田13人 家屬 100元
樂智康樂棋大賽2025 上午10:00 - 下午4:00	18/5 (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			大窩口社區中心 地下禮堂 名額35人 會員或家屬 全免
回歸樂遊悠	29/6 (星期日)		內容：參觀盟原自然生態中心、流浮山海味街、近觀后海灣濕地及紅樹林及到元朗校長燒肉享用90分鐘韓式自助燒烤火鍋。 負責職員：李善樂姑娘			大窩口22人 藍田22人 北區10人 會員或家屬 210元
會員大會 大窩口：下午3:00 - 4:00 藍田：下午3:00 - 4:00	大窩口：21/6 (星期六) 藍田：21/6 (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：陳梓榆先生 / 李善樂姑娘			大窩口服務處、 藍田服務處 名額不限 會員或家屬 全免

藍田服務處（2025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（由殘疾人士藝術發展基金資助）				
友情相聚 （40+） 下午3:00 - 4:00	12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 21/6, 28/6 （逢星期六，共12節）	內容：透過與義工接觸及相處，學習與人溝通的技巧，融入社群。活動多元化，包括魔力橋等遊戲、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
生日Party（4 - 6月） 中午12:00 - 下午2:00	15/6 （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：廖文暉先生	待定 名額20人	會員 100元

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
創・藝・樂 （由殘疾人士藝術發展基金資助）				
水泥盆畫藝班 下午4:00 - 晚上7:00	10/4, 17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6, 26/6 （星期四，共11節）	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 110元
創意繪畫班 上午10:00 - 下午1:00	5/4, 12/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 21/6, 28/6 （星期六，共12節）	內容：教授創意藝術，發揮會員潛能及訓練專注力。 （*只限上一季已報名的會員）（*參與的會員須持續參加共18個月） 負責職員：馮鑫先生 導師：王美琪女士 / 趙曉彤女士	藍田服務處 名額10人	會員 120元
服務處活動				
歡樂時光（40+） 下午5:15 - 晚上7:00	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				
小型乒乓球大賽2025	4/4 （星期五）	內容：伸展運動、小型乒乓球大賽及茶點。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額16人	會員 20元
觀塘好去處 下午4:00 - 6:00	13/4 （星期日）	內容：探索社區，對社區設施有更多認識，歡度閑暇。（*參加者需自備車資） 負責職員：馮鑫先生	藍田服務處 名額10人	會員 全免
復活聚一聚 上午11:00 - 12:30	18/4 （星期五）	內容：一起玩集體遊戲，問答大賽等，歡度假日。 負責職員：馮鑫先生	藍田服務處 名額16人	會員 20元
布袋球挑戰賽2025 下午3:00 - 4:00	18/4 （星期五）	內容：伸展運動、布袋球挑戰賽及茶點。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額16人	會員 20元
智友復活小派對2025 下午2:00 - 3:30	20/4 （星期日）	內容：集體遊戲、小食分享。 負責職員：杜麗娟姑娘	藍田服務處 名額16人	會員 20元
探索塋原自然生態公園 上午10:30 - 4:00	23/4 （星期三）	內容：野餐、探索塋原自然生態公園、觀察候鳥、農作物等。 （特殊學校學生優先參與） 備註：已包午餐及旅遊車接送。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額12人	會員 50元
親子音樂治療小組 下午5:00 - 7:00	29/4, 6/5, 13/5, 20/5 （星期二）	內容：透過唱歌、律動、音樂遊戲、樂器演奏等活動，鼓勵親子合作，建立親子關係。 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3對	親子 每對80元
樂智康樂棋大賽2025（選拔賽） 下午2:00 - 4:00	1/5 （星期四）	內容：會員需先進行選拔賽，入圍者才可代表中心參加「樂智康樂棋大賽2025」。 負責職員：廖文暉先生	藍田服務處 名額20人	會員 全免
變臉撈麵秀 下午2:00 - 3:00	3/5 （星期六）	內容：觀賞變臉和撈麵表演，學習簡單的變臉和撈麵表演技巧。 負責職員：馮鑫先生	藍田服務處 名額20人	會員 全免
義剪 下午2:00 - 4:00	10/5 （星期六）	內容：由義務髮型師免費幫會員剪頭髮。 負責職員：馮鑫先生	藍田服務處 名額12人	會員 全免
母親節創意手作 下午4:00 - 5:30	11/5 （星期日）	內容：透過製作手工來表達對母親的愛意。 負責職員：馮鑫先生 導師：許貴英女士	藍田服務處 名額10人	會員 30元
智友端陽小派對2025 下午2:00-3:30	31/5 （星期六）	內容：集體遊戲、端午小食分享。 負責職員：杜麗娟姑娘	藍田服務處 名額16人	會員 20元
週六恆常小組				
週六樂智晨操（40+） 上午9:00 - 9:30	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

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
義力量 上午9:30 - 10:30	26/4, 24/5, 21/6 (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 (40+) 下午2:00 - 3:00	12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 21/6, 28/6 (逢星期六，共12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：馮鑫先生	藍田服務處 名額20人	會員 全免
趣智大冒險 下午4:00 - 5:00	5/4, 12/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 7/6, 14/6 (逢星期六，共9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	12/4, 26/4, 10/5, 24/5, 7/6, 21/6 (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：馮鑫先生 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
一起啲一啲 下午5:00 - 6:00	3/5, 17/5, 14/6, 28/6 (星期六，共4節)	內容：透過跑步，做健康操，Switch運動遊戲等，享受運動帶來的益處和樂趣。 負責職員：馮鑫先生	藍田服務處 名額10人	會員 全免
週日恆常小組				
康樂棋訓練班 上午9:00 - 10:00	6/4, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6 (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	6/4, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6 (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：杜麗娟姑娘	藍田服務處 名額10人	會員 全免
桌上遊戲站 上午12:00 - 13:00	6/4, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6 (星期日，共12節)	內容：透過玩不同的桌上遊戲，讓會員歡度閒暇。 負責職員：馮鑫先生	藍田服務處 名額10人	會員 全免
唱歌訓練班 下午 2:00 - 3:00 (AYP 技能科)	27/4, 4/5, 11/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (星期日，共8節)	內容：由音樂導師教授基本唱歌技巧。 負責職員：馮鑫先生 導師：許貴英女士	藍田服務處 名額8人	會員 160元
樂智合唱團 下午3:00 - 4:00 (AYP 技能科)	27/4, 4/5, 11/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (星期日，共8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：馮鑫先生 導師：許貴英女士	藍田服務處 名額8人	會員 160元
乒乓球練習班A 下午4:00 - 5:00	6/4, 20/4, 27/4, 4/5, 25/5, 8/6, 15/6, 22/6 (星期日，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 下午5:00 - 6:00	6/4, 20/4, 27/4, 4/5, 25/5, 8/6, 15/6, 22/6 (星期日，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
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	17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6 (星期四，共8節)	內容：由專業導師教授普拉提。透過深層伸展肌肉的動作，改善腰背痛和不良姿勢以及身體線條。 負責職員：廖文暉先生 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	17/4, 24/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6 (星期四，共8節)	內容：由專業導師教授普拉提。透過深層伸展肌肉的動作，改善腰背痛和不良姿勢以及身體線條。 負責職員：廖文暉先生 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	10/5, 17/5, 24/5, 7/6, 14/6, 21/6 (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

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
樂敘家庭 下午4:00 - 5:00	21/6 (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（2025年4-6月）

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
成人教育課程（由勞工及福利局資助）				
成人教育課程 - 生命教育課程 上午10:00 - 12:00 / 下午2:00 - 4:00	18/5, 22/6, 6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8 (星期日，共10節)	內容：透過互動的小組遊戲、教育短片及角色扮演等，讓學員能夠學習到生命教育的基本概念。 (*18/5和22/6 活動時間為下午2:00 - 4:00) 負責職員：陳梓榆先生 導師：待定	大窩口服務處 名額10人	會員 20元
健樂會（殘疾人士及其家人社區支援計劃）				
Happy Together 下午2:00 - 4:00 (*如有外出活動，時間則改為下午1:00 - 5:30)	5/4, 12/4, 26/4, 3/5, 10/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 28/6 (星期六，共10節)	內容：與義工一同參與多元化的活動，包括遊戲、美食製作、手工藝製作、外下午茶或外出參觀等。 (*活動只包括部份交通費用) 負責職員：袁心亭姑娘	大窩口服務處 名額18人	會員 50元
畫出笑融 下午4:00 - 5:30	12/4, 26/4, 10/5, 24/5, 31/5, 14/6, 21/6 (星期六，共7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 140元
復活團圓聚 上午11:30 - 下午5:00	19/4 (星期六)	內容：與會員品嘗美食，找尋復活蛋遊戲。 負責職員：袁心亭姑娘	大窩口服務處 名額12人	會員 50元
大窩口生日會（4-6月） 中午12:00 - 下午3:00	21/6 (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：袁心亭姑娘	大窩口服務處 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）				
陶藝手工藝課程A 下午4:30 - 6:30	3/4, 10/4, 17/4, 24/4, 8/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6, 26/6 (星期四，共11節)	內容：專業導師帶領會員創作陶藝作品。 (*只限上一季已報名的會員) 負責職員：駱彩茵姑娘 導師：丘藝藍女士	大窩口服務處 名額8人	會員 220元
陶藝手工藝課程B 上午9:45 - 11:45	5/4, 12/4, 19/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 21/6, 28/6 (星期六，共12節)	內容：專業導師帶領會員創作陶藝作品。 (*只限上一季已報名的會員) 負責職員：駱彩茵姑娘 導師：丘藝藍女士	大窩口服務處 名額8人	會員 240元
服務處活動				
iPad 遊學園 上午9:30 - 下午5:30	逢星期六、日	內容：教導會員使用iPad。 負責職員：李倪好姑娘	大窩口服務處 名額不限	會員 全免
特別活動				
「提升睡眠質素」中醫講座 下午2:30 - 4:00	27/4 星期日	內容：從中醫角度講解如何提升睡眠質素。 負責職員：何結慧姑娘 講者：林婉珪註冊中醫師	大窩口服務處 名額20人	家屬/會員 全免

活動名稱／時間	日期	活動內容	地點／名額	費用
我的偶像 下午2:30 - 4:00	4/4 (星期五)	內容：與會員一同製作獨一無二的相框和寫下鼓勵的字句，從而提升會員的正能量。 負責職員：黃學琳姑娘	大窩口服務處 名額12位	會員 20元
我是實尼兔 下午2:30 - 4:00	18/4 (星期五)	內容：與會員一同製作實尼兔頭飾，發揮其無限的想像力並共慶復活節。 負責職員：黃學琳姑娘	大窩口服務處 名額12位	會員 20元
勞動最快樂 下午2:30 - 4:00	1/5 (星期四)	內容：與會員一同製作繪馬，共同表揚身邊勤勤勉勉的照顧者。 負責職員：黃學琳姑娘	大窩口服務處 名額12位	會員 20元
與佛同行 下午2:30 - 4:00	4/5 (星期日)	內容：與會員一同玩集體遊戲，例如：音樂傳球、估領袖、接龍等並普及有關佛誕的知識。 負責職員：黃學琳姑娘	大窩口服務處 名額12位	會員 20元
糉在您心 - 為龍舟健兒打氣 中午12:00 - 13:00	31/5 (星期六)	內容：與會員會一同為所提供的紙本龍舟及糉設計及填色，並在旁為龍舟健兒填上打氣說話，活動上更會提供小食與會員同樂。 負責職員：黃學琳姑娘	大窩口服務處 名額12位	會員 20元
恆常小組				
跆拳道班 下午5:00 - 6:00 (AYP康樂體育科)	2/4, 9/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6, 18/6, 25/6. (星期三，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
科學實驗逐個捉 下午4:00 - 5:00	18/4, 2/5, 16/5, 6/6, 27/6 (星期五，共5節)	內容：進行小實驗，探究科學原理。 負責職員：袁心亭姑娘	大窩口服務處 名額8人	會員 全免
非洲鼓班 下午5:00 - 6:00 (AYP 技能科)	11/4, 25/4, 9/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6 (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：袁心亭姑娘 導師：袁嫻媛女士	大窩口服務處 名額10人	會員 320元
美食工房 上午10:00 - 11:30	26/4, 17/5, 14/6 (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：袁心亭姑娘	大窩口服務處 名額6人	會員 30元
魔術學堂 中午12:00 - 下午1:00	12/4, 26/4, 10/5, 24/5, 14/6, 28/6 (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：袁心亭姑娘 導師：鄭奕泉先生	大窩口服務處 名額8人	會員 120元
專注力訓練 中午12:00 - 下午1:00	5/4, 12/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 7/6, 14/6, 21/6, 28/6 (星期六，共11節)	內容：創作簡單有趣並獨特的畫作或勞作。 負責職員：黃學琳姑娘	大窩口服務處 名額8人	會員 20元
童軍 下午4:00 - 5:30 (AYP技能科)	5/4, 3/5, 17/5, 7/6, 28/6 (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) (*28/6活動時間改為下午2:00-下午5:00) 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 120元
乒乓球訓練班 上午10:00 - 11:00 (AYP康樂體育科)	6/4, 13/4, 20/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (星期日，共11節)	內容：由專業教練指導會員打乒乓球的技巧。 負責職員：黃學琳姑娘 導師：朱德初教練及助教	大窩口服務處 名額12人	會員 220元
乒乓球訓練班 (進階) 上午11:00 - 中午12:00 (AYP康樂體育科)	6/4, 13/4, 20/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (星期日，共11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：黃學琳姑娘 導師：朱德初教練及助教	大窩口服務處 名額10人	會員 220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)	13/4, 20/4, 27/4, 11/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6 (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：張藝靜姑娘	大窩口服務處 名額8人	會員 200元
舞蹈新天地 下午4:00 - 5:30	6/4, 20/4, 4/5, 18/5, 8/6, 22/6 (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	13/4, 27/4, 11/5, 25/5, 1/6, 15/6 (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：黃學琳姑娘 導師：蘇定謙教練	大窩口服務處 名額10人	會員 120元
肌不可失 上午9:00 - 9:30	6/4, 13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6 (逢星期日, 共12節)	內容：與會員一同進行簡單有趣的拉筋動作，訓練身體協調能力。 負責職員：黃學琳姑娘	大窩口服務處 名額10人	會員 全免
Six Bricks盡展我潛能 中午12:00 - 下午12:45	6/4, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6 (逢星期日, 共12節)	內容：透過拼砌Six Bricks活動，訓練會員的創造力及提高社交技巧。 (*初次參加者須由職員遴選) 負責職員：黃學琳姑娘	大窩口服務處 名額8人	會員 20元
支援性活動 (只供家屬或親子參與)				
伸展瑜伽班 上午11:30 - 下午12:30	逢星期二 (29/4 除外)	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：范志華姑娘 導師：Mayan Chan	大窩口服務處 名額8人	家屬 480元
痛症舒緩瑜伽班 下午12:30 - 1:30	逢星期二 (29/4 除外)	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：范志華姑娘 導師：Mayan Chan	大窩口服務處 名額8人	家屬 480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：范志華姑娘	大窩口服務處 名額8人	家屬 15元
因材施教的藝術 + 靜心舒壓伸展運動 上午 10:00 - 11:30	10/4 (星期四)	內容：簡介 DISC 理論，透過DISC 發掘子女的個性特質，最後會45分鐘的舒壓椅上伸展班。 負責職員：范志華姑娘 導師：Ms Dora Mo & Mr Roy Ng	大窩口服務處 名額20人	家屬 20元
血糖和血脂管理講座 上午 10:00 - 11:30	23/4 (星期三)	內容：註冊護士分享血糖和血脂管理，並分享調節高血壓，高血脂及高血糖的方法，亦會有檢測血糖和血脂數值。 (*可享受「中醫四診儀檢測」服務) 負責職員：范志華姑娘 講者：待定	大埔流金會中心 名額20人	家屬 20元
痛症管理工作坊 上午 11:00 - 12:00	21/5 (星期三)	內容：由復康及治療運動教練主理，帶領參加者進行有助舒緩痛症的運動。 負責職員：范志華姑娘 講者：待定	大窩口社區中心 名額20人	家屬 20元
大窩口家屬生日Party 上午11:30 - 下午1:15	7/5 (星期三)	內容：外出聚餐，為4至6月生日的家屬慶祝日，互相交流。 負責職員：范志華姑娘	餐廳待定 名額10人	家屬 130元
蝶古巴特拼貼班 上午10:30 - 中午12:00	7/5, 14/5, 21/5, 28/5 星期三	內容：利用蝶古巴特拼貼技巧製作具個人風格的作品。 負責職員：何結慧姑娘	大窩口服務處 名額6人	家屬 40元
親子音樂治療小組 下午5:00 - 7:00	1/4, 8/4, 15/4, 22/4 星期二	內容：透過唱歌、律動、音樂遊戲、樂器演奏等活動，鼓勵親子合作，建立親子關係。 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3對	親子 每對80元
樂敘家庭 中午12:00 - 下午1:00	28/6 (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：陳梓榆先生	大窩口服務處 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
特別活動						
彩蛋派對 下午2:00 - 3:30	20/4 (星期日)	內容：與會員慶祝復活節。 負責職員：袁心亭姑娘	北區服務處 名額12人	會員 20元		
甜蜜蜜 下午3:45 - 5:15	18/5 (星期日)	內容：為世界蜜蜂日活動，運用蜂蜜製作手工藝。 負責職員：袁心亭姑娘	北區服務處 名額12人	會員 20元		
情有獨粽 下午3:00 - 4:30	25/5 (星期日)	內容：與會員一同包粽子，迎接端午節。 負責職員：袁心亭姑娘	北區服務處 名額12人	會員 20元		
北區生日會（4-6月） 上午10:30 - 下午3:30	15/6 (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：袁心亭姑娘	待定 名額15人	會員或家屬 110元		
周日恆常小組						
親親我社區 上午9:15 - 11:00	6/4, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6 (共13節)	內容：與會員一起於中心附近進行各種活動，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：陳梓榆先生	北區服務處 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 (共13節)	內容：與會員一同欣賞經典及流行金曲。 負責職員：李倪好姑娘	北區服務處 名額8人	會員 全免		
玩物鬥智棋藝坊 上午11:00 - 下午5:30	逢星期日 (共13節)	內容：與會員一同遊玩各類桌上遊戲。 負責職員：李倪好姑娘	北區服務處 名額8人	會員 全免		
藝術創意班 上午11:15 - 下午12:45	6/4, 13/4, 25/5, 1/6, 8/6, 22/6 (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	北區服務處 名額6人	180元		
和諧粉彩班 上午11:30 - 下午1:00	27/4, 11/5, 18/5, 29/6 (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：袁心亭姑娘 導師：陳智穎女士	北區服務處 名額6人	會員 80元		
靜靜觀 下午2:15 - 2:45	13/4, 27/4, 11/5, 1/6, 22/6 (共5節)	內容：練習靜觀，保持覺察力。 負責職員：袁心亭姑娘	北區服務處 名額10人	會員 全免		
知識笑學堂 下午2:45 - 3:30	13/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 8/6, 29/6 (共7節)	內容：用不同的形式向大家普及生活中有趣的小知識。 負責職員：袁心亭姑娘	北區服務處 名額10人	會員 10元		
電影欣賞 下午3:30 - 5:30	11/5 (星期日)	內容：一同觀看電影，並討論觀後感。 負責職員：袁心亭姑娘	北區服務處 名額12人	會員 全免		
遊戲時光 下午3:45 - 4:30	4/5, 1/6, 15/6, 22/6, 29/6 (共5節)	內容：一同遊玩集體遊戲。 負責職員：袁心亭姑娘	北區服務處 名額8人	會員 全免		
支援性活動（只供家屬或親子參與）						
樂敘家庭 下午4:30 - 5:30	29/6 (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：陳梓榆先生	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 send 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
督印人
編輯小組
地址
樂智協會有限公司
關佩英女士
籌款及傳訊委員會
葵涌大窩口道15號大窩口社區中心地下

出版月份：2025年3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

