



勞聯智康協會

以愛為本 · 用心行事 · 服務社群

UNITED LABOUR CHI HONG ASSOCIATION LIMITED

通訊

Vol. 35
2013年4月

養育親情重 · 感恩心意濃
送上祝福予每一位母親



支持環保，傳閱更開心。 此刊物為非賣品



Find us on Facebook 勞聯智康協會



會址：深水埗大埔道6-8號福耀大廈2字樓 地區服務中心：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303&305室

電話：2194 8080 傳真：2194 9191 電郵：admin@chihong.org.hk 網頁：http://www.chihong.org.hk

探訪獨居長者後有感

— 陳麗紅

活在貧窮線下的獨居及兩老戶長者，他們是社會上孤立無援的一群……

孤寂，缺乏傾訴對象，更勿論是正常的社交圈子，獨居令他們不善於與外界接觸，漸漸地成為隱蔽長者。也許他們的人生經歷曾經是那麼的多采多姿，感受過甜酸苦辣的滋味，但活在當今的社會環境下，他們的內心世界究竟是怎麼樣？目前，許多有志於服務這類社群的地區服務團體，都制定了多類型的關愛計劃，對這類社群進行探訪瞭解。

最近，勞聯智康麗閣地區服務中心聯同深水埗其他團體，進行了一次探訪活動。智康負責探訪麗閣及麗安邨100戶獨居及兩老長者。由於這類活動極有意義，為此，得到了許多區內婦女義工參與探訪工作。在整個活動的探訪過程中，義工們都有感而發，紛紛表示獨居長者的要求其實很簡單，他們認為，對物質上的支援幫助，只是解決外在的暫時性需要。反而內在的支援（內心世界的交流），卻不是物質支援所能比擬的，他們只需要一顆發自真誠的愛心。哪怕只會是簡單的慰問，他們都會銘記心頭。

勞聯智康麗閣地區服務中心創辦的【甜心計劃】，由2009年至今，已歷四個年頭，其中心內容就是透過這類活動，煥發社區有心人士，對有需要幫助人士的關愛之情，在每年新春過後，智康向社區人士呼籲，捐獻家中過剩的賀年食品，以未開封為合適（如：餅乾、麵食）。在減少浪費的同時，亦可以幫助到有需要的人士。所謂：施比受更有福！計劃亦接受捐款，善款亦會用作購買健康食品作探訪之用。組織社區上有心人士參與探訪。多年來感謝善心人士的捐助及支持！得以讓計劃延續及取得預期成果。

活動推介

酒店自助餐及山頂玩樂一天遊

行程：參觀志蓮淨苑/南蓮園池→午膳【灣景酒店(灣景廳)自助餐】→

山頂廣場及凌霄閣 (*可自費參觀觀景台及香港杜莎夫人臘像館)→回程

→行程以當日安排為準。

→費用已包來回交通及十萬元正旅遊平安保險 (適用於1-75歲之參加者)或五萬元正旅遊平安保險 (適用於76-85歲之參加者)

出發日期：5月25日(星期六)

上車時間/地點：(逾時不候，敬請準時)

(1) 上午9時，太子港鐵站A出口

(2) 上午9：30，麗閣6F巴士總站對開空地

會員\$188

非會員\$196

非牟利活動 *大小同價

報名及售票熱線：2194 8080

售票地點：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台305室



名額有限
額滿即止

勞聯智康協會
UNITED LABOUR CHI HONG ASSOCIATION LIMITED

\$5 血糖測試

-免費量血壓，磅重-

* 想知道血糖濃度不正常
會有什麼危害嗎?
* 想知道自己的血壓值正常嗎?

每個月頭之星期六
定期舉辦檢測活動

名額有限，請預先登記

檢測日期/時間：2013年4月6日及5月4日(星期六)上午9:45

檢測/報名地點：長沙灣麗閣邨麗閣樓平台305室

檢測費用：血糖測試\$5 / 其他檢測免費

查詢登記：21948080

會員優先

* 測血糖者注意：為了血糖測試準確，測試前3小時盡量不要進食。

* 血糖測試過程由“專業護士或護理人員”操作。

* 活動如有任何變更，恕不另行通知。

麗閣地區服務中心：長沙灣麗閣邨麗閣樓平台305室 查詢電話：2194 8080

\$5 快速血糖測試

(包括量血壓及磅重服務)

日期：4月6日(星期六)及5月4日(星期六)

時間：上午9:45 - 10:45

查詢報名：2194 8080 (麗閣地區服務中心)

名額有限
報名從速

*(會員優先)

注意：

- 參加者請儘量於測試前3小時不要進食。
- 血糖測試過程由“專業護士或護理人員”操作。

長者簡易保健操



由於1月份為期兩堂的「長者簡易保健操」反應熱烈，本中心決定加開一場為期兩個月的短期課程，名額有限，報名從速！

活動詳情：

- 內容：教授強化肌肉及筋骨的簡易運動
- 日期：2013年4月5日 - 5月31日 (逢星期五，共八堂)
- 時間：A班：上午11時-中午12時
B班：中午12時-下午1時
- 對象：55歲或以上人士
- 費用：\$50 (會員) \$60 (非會員)
- 地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F
- 導師：專業健身教練

報名及查詢熱線：2776 7232 (劉小姐)

招募義工

☆義賣樂施米活動☆



日期：2013年5月4日(星期六)

時間：下午2時至6時(或選擇參與部份時段)

地點：深水埗港鐵站A2出口

溫馨提示：參與義賣活動之義工須年滿14歲以上，
14歲以下者須由成年家人陪同參與。



【甜心計劃2013】

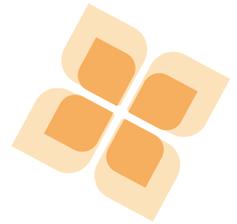
由本會麗閣地區服務中心所發起的【甜心計劃】已連續舉辦第4年，今年的甜心計劃再下一城，除了前往安老院舍探訪外，更為區內基層的獨居/二老戶長者進行上門探訪。義工們於2月25日至3月15日期間帶同所收集到的賀年餅乾及麵食、由熱心義工們所製作的精美利是封掛飾、以及以較早前所收集到的活動捐款所購買的福袋(包括5公斤白米及食油1支)，分別到區內3間安老院舍/老人中心及50戶長者家中進行探訪，為二百三十多名長者送上慰問及祝福，並藉此機會了解各長者的真正需要，務求為他們舉辦更合適的服務及活動。



-熱心義工製作利是封掛飾



-義工們前往獨居/二老戶長者家中進行探訪



麗閣苑



兆善安老院

-到深水埗區內安老院探訪



-上門探訪福袋

【親子農莊一天遊】

於3月3日舉行的親子農莊一天遊已圓滿結束，在乘搭旅遊巴前往農莊之前，更由專業輔導員向各參加者講解孩子管教技巧。而於遠離煩囂的農莊內，參加者進行了煨蕃薯、心意朱古力及田園麵包製作、野外烹飪等精彩活動。參加者透過是次活動得以在清幽雅靜的農莊內，享受天倫之樂和增進家人之間的感情！



-從麵包的造型可見參加者的無限創意呢!



-「我搓的麵團可以吧!」



-親子野外烹飪活動



-參加者開心大合照



【春茗聯歡】

一眾會員及執委會成員在3月15日歡度了一個愉快的晚上。除了有美酒佳餚外，更有《旗開得勝》及《BINGO》等集體遊戲與眾同樂；同時，當晚亦設有幸福大抽獎，不少會員朋友及街坊都能滿載而歸。在此，首先感謝各會員朋友、街坊的鼎力支持；亦恭祝各智康會員及街坊身體健康！萬事如意！



-延開19席，智康會員濟濟一堂



-“旗開得勝”遊戲戰況激烈

共慶新春



-特設BINGO遊戲，中獎者
超過10人



-當晚幸運大抽獎的17份獎品已
全部送出，恭喜各幸運兒！

篇幅所限，未能盡錄。如需瀏覽更多
精彩花絮，請上智康網頁。謝謝！

【長者簡易保健操】

有見運動對身體功能和健康狀況會有顯著的改善，也有助防止或減低長者患病的機會，本會特意於2013年1月25及26日舉辦了一連兩天的長者簡易保健操，由專業健身教練教授長者參加者強化肌肉及筋骨的簡易運動，參加者認為工作坊讓他們獲益良多，更紛紛報讀於4月-5月份舉行的短期保健操課程呢! (詳情請見P.3的活動推介)



-齊來做簡易長者操吧!



-教練親身示範



-細心的教練

粵曲演唱會預告

演唱日期	演唱地點	派票日期
4月13日 下午1時	深水埗大埔道6-8號福耀大廈2樓 (粵曲演唱會)	4月2日 上午10時
4月20日 下午1時	麗閣社區會堂 (粵曲演唱會)	4月10日 上午10時
5月11日 下午1時	深水埗大埔道6-8號福耀大廈2樓 (粵曲演唱會)	5月2日 上午10時
5月18日 下午1時	麗閣社區會堂 (粵曲演唱會)	5月8日 上午10時

派票地點

- 麗閣地區服務中心
- 旺角登打士街23號嘉興商業中心5樓
- 深水埗大埔道6-8號福耀大廈2字樓
- 太子白楊街11號榮發大廈2樓A室

* 活動內容如有更改恕不另行通知。

好片推介

粵曲影碟欣賞會

日期：4月6日

時間：下午2:00-4:00

派票日期：4月1日上午10時

派票 / 欣賞地點：麗閣地區服務中心

免費剪髮服務

項目	服務日期/時間	服務地點
剪髮服務	4月10日下午2:30 (額滿即止)	- 旺角登打士街23號嘉興商業中心5樓
	4月27日上午10:00 (額滿即止)	- 麗閣地區服務中心
	5月25日上午10:00 (額滿即止)	

興趣班推介

班別	上課時間	費用	班組現況	導師	上課地點
書法班 (4堂)	星期一上午 10:00-11:00	會員\$160 非會員\$200	接受報名	鄺美顏	- 麗閣地區服務中心
太極拳班(NEW) (8堂)	星期一晚上 7:00-8:30	會員\$160 非會員\$200	接受報名	鄧沛源	
柔揚樂韻顯歌聲 (8堂)	星期二上午 10:00-11:00	會員\$160 非會員\$200	接受報名	程老師	
心靈瑜伽A班 (4堂)	星期二晚上 7:00-8:00	會員\$180 非會員\$220	接受報名	劉惠蓮	
心靈瑜伽B班 (4堂)	星期三下午 4:30-5:30	會員\$160 非會員\$200	接受報名	劉惠蓮	
英文唱歌A班 (8堂)	星期四上午 9:45-11:15	會員\$90 非會員\$120	接受報名	黃淑儀	
甜蜜蜜唱歌A班 (8堂)	星期五上午 10:00-11:30	會員\$160 非會員\$200	接受報名	李玉卿	
甜蜜蜜唱歌B班 (8堂)	星期五上午 11:45-1:15	會員\$160 非會員\$200	接受報名	李玉卿	
書畫班 (8堂)	星期五下午 2:00-3:30	會員\$180 非會員\$230	報名需輪候	陳健民	
中醫保健養生班 (8堂)	星期五下午 3:30-5:00	會員\$160 非會員\$200	接受報名	陳健民	

自我增值篇

—Decoupage源自於法文動詞，意思是把美麗的圖案剪下，拼貼裝飾於玻璃瓶、布袋或木桌等不同材質的家品上。齊來利用創意將平凡的物品改造成獨一無二的藝術品。

DIY Decoupage意式拼貼束口袋

內容：束口袋製作、教授於袋上製作意式拼貼

開課日期：4月22、29日(星期一)

開課時間：下午2時至4時

地點：麗閣地區服務中心

對象：已於本會登記或有興趣成為義工之人士

費用：1) \$100

2) \$90 (累積有5分或以上**義工“智”多FUN**者)

註：1. 凡出席率達100%及完成本會指定的義工服務¹，可退回\$20。

2. 費用已包括堂上材料費，每位參加者可得製成品一個。

名額有限
額滿即止

指定的義工服務¹
完成課程後每位義工需縫製約3個束口袋送給基層長者。

只要各位發揮無限創意，利用塑性極高的輕黏土亦能令一個平平無奇的首飾盒，搖身一變成為一個極富個人風格的首飾盒。若果你亦想以輕黏土裝飾一個獨一無二的首飾盒，又怎能錯過機會呢？

輕黏土造型首飾盒

開課日期：5月6、13、27日(星期一)

開課時間：下午2時至3時

地點：麗閣社區服務中心

對象：已於本會登記或有興趣成為義工之人士

費用：1) \$100

2) \$80 (累積有10分或以上**義工“智”多FUN**者)

註：1. 凡出席率達100%及完成本會指定之義工服務²，可獲回贈\$30。

2. 費用已包括堂上材料費，參加者可得製成品一個。

名額有限
額滿即止

指定的義工服務²
將稍後由機構分派，其中可能包括協助教授基層兒童製作輕黏土飾品。

2013年隆重推出

【義工“智”多FUN】積分獎賞計劃

所有已登記成為本會的義工，凡參與本會指定活動，每服務滿一小時即可累積一個【“智”多FUN】，儲滿指定“FUN”數即可以優惠價，甚至免費參與指定義工活動（包括：茶會、興趣課程及旅遊活動等）

*查詢請電2194 8080

義工 “智”多FUN



「人才發展計劃」就業掛鈎課程

課程名稱	開課日期	訓練時數
陪月員證書課程	FL021DR 2013/04/15	14全日+10天半日
保健員文憑課程	FL040DS 2013/04/23	29全日+20天半日
護理員證書課程	FL051DS 2013/04/29	14全日+10天半日
酒店房務員證書課程	FL025DR 2013/05/02	12全日+07天半日
標準保安及物業管理證書課程	FL007DR 2013/05/08	12全日+08天半日
家務助理證書課程	FL005DR 2013/05/06	12全日+08天半日
包餅製作員證書課程	FL049DR 2013/04/26	22全日+14天半日



新技能提升課程

課程名稱	堂數	日期
基礎英語I (FL033HG/FL078EG)	8節/10節	2013/04/25
初級花藝設計及應用 (FL047HS/ FL049ES)	6節/9節	2013/04/29
中級花藝設計及應用 (FL045HS/ FL039ES)	6節/8節	2013/05/04
高級婚禮花飾與宴會佈置 (FL050HS / FL062ES)	6節/8節	2013/04/30
節日及禮儀花藝設計 (FL051HS/ FL070ES)	6節/8節	2013/05/09

英才 職業技能培訓中心 業餘進修課程

楊式簡化太極拳 (YC71041)	共8堂	歡迎隨時加入
意國風情 (YC47061)	共2堂	11/05/2013-18/05/2013
美點盛薈 (YC43161)	共4堂	23/05/2013-13/06/2013
夏季養生食療 (YC46071)	共3堂	24/05/2013-07/06/2013

特色點心 1

開課日期：18/04/2013
 時間：晚上7:15-9:45
 堂數：共四堂（逢星期四）
 內容：1紅油抄手
 2水煎包
 3鮮百合素粉菓
 4潮州粉菓
 5蘿蔔糕
 6砵仔糕
 7五香咸水角
 8蜂巢芋角
 學費：會員\$400
 非會員\$490

街頭小食創業計劃

開課日期：06/05/2013
 時間：晚上7:15-9:45
 堂數：共四堂（逢星期一）
 內容：1上海燻飯
 2煎釀三寶
 3九菜豬紅
 4雜果涼粉
 5港式蛋撻
 6英才雞蛋仔
 7美味碗仔翅
 8紅豆砵仔糕
 9地道豬腸粉
 10特色茶葉蛋
 11秘制糯米糍
 12懷舊龍酥糖
 學費：會員\$450
 非會員\$530

英才職業技能培訓中心

地址：九龍土瓜灣天光道17號
 電話：2714 3123
 傳真：2714 9099
 電郵：info@yctc.org.hk

