



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. 36
2013年6月

端午節
五月初五



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及305室

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



每天也是父 / 母親節

— 陳麗紅

母親節剛過去不久，父親節也快將到來，無論是母親還是父親，養育之恩點滴在心頭。在這個國際同慶的節日，兒女們都準備了各式各樣的慶祝方法，例如：送雙親禮物、帶雙親到食店吃好的、請雙親到外地旅行……等等。各位孝順的兒女都趕在這個節日裡送上最好的給雙親。

感謝她懷胎十月，忍受十級痛楚，由手抱孩兒開始直至長大成人，頓頓可口的熱飯，件件溫暖的冬衣，聲聲耐心的教導，次次慈愛的微笑。總是不厭其煩，也要堅持她作為一個母親的責任。

感謝他年年月月為我們安定的生活而奔走勞碌，情願自己吃苦頭也要把最好的留給兒女。父親就好像家中的一顆大樹，他用龐大的枝葉為我們遮風擋雨，哪怕受歲月的風化亦不欲子女被沾濕絲毫。

反思，作為兒女的又對父母作出了什麼承諾？那年邁雙親身體各種機能逐漸衰退，走路沒有以前快，聽力也沒有以前強，眼睛也沒有以前好，但你有否像他們當初一樣，像接納孩子一樣接納父母？耐心地與他們說話？縱使他們不明白也好，父母親只想多聽聽關於你的事情，與你共享一頓家常便飯，這樣對他們來說可能遠勝過一些物質的安慰。

我們無須執著於特定的日子才對父母親送上關愛，其實只要每天多點關心與溝通，那麼在他們的心裡日日也是母/父親節。

最新消息



第三階段長者生活津貼 現已開始接受申請

為補助本港65歲或以上有經濟需要長者的生活開支，政府增設「長者生活津貼」，向每位合資格長者提供每月\$2,200港元津貼。

「長者生活津貼」入息及資產限額

	單身人士	夫婦
每月總入息	\$6,880	\$10,940
資產限額	\$193,000	\$292,000

申請資格：

- 年滿65以上
- 現時並無領取「高齡津貼」或「普通傷殘津貼」但有需要申請「長者生活津貼」
- 符合「長者生活津貼」的申請資格，包括居港規定及入息及資產規定的長者

「新申請」的長者需要提供（以下文件副本）

1. 香港身份證及旅行證件
2. 申請人銀行存摺第一頁
(須清楚顯示申請人之姓名及戶口號碼。計劃只接受個人戶口作為領款用途，聯名戶口並不適用)
3. 申請人配偶身份證明文件（只適用於已婚的申請人）

如有需要可親臨麗閣中心，由專人為你填寫申請表。

勞聯智康協會
UNITED LABOUR CHI HONG ASSOCIATION LIMITED

好水好電樂安居 家居簡易維修講座

拖板及電制開關老化鬆脫好危險？
隨時漏電好危險，想搵人檢查？
洗面盆去水慢？
成日有臭湧上？
水龍頭成日漏水好麻煩？

立即報名，參加家居簡易維修講座：

- 專家講解以上家居常見水電問題
- 現場示範及展示簡易維修竅門
- 講解「勞聯2013年家居水電檢查維修支援計劃」
- 符合服務條件的居民可當日填交上門維修申請表

名額有限
登記從速

查詢請電
2194 8080

日期：6月8日（星期六）
時間：下午2時
地點：麗閣邨麗薇樓平臺303及305室

須知：基於涉及樓宇結構及整體電力安全問題，「勞聯2013年家居水電檢查維修支援計劃」只能提供個別項目的基本檢查及維修，有興趣街坊朋友可於講座當日查詢。

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

好水好電樂安居 家居簡易維修講座

立即報名，參加家居簡易維修講座：

- 專家講解家居常見簡單水電問題
- 現場示範及展示簡易維修竅門
- 講解「勞聯2013年家居水電檢查維修支援計劃」
- 符合服務條件的居民可當日填交上門維修申請表

日期：6月8日（星期六）

時間：下午2時

地點：麗閣邨麗薇樓平臺303及305室

查詢請電
2194 8080

名額有限
登記從速



港九勞工社團聯會 贊助



煤氣
Towngas

中華煤氣有限公司 贊助

65歲或以上長者（只限會員） 可獲免費健康粽壹份

先取票，後換粽

派票日期：6月4日（星期二）
上午9時45分

換粽日期：6月8日（星期六）*
上午9時45分至下午5時00分

● 取票時必須出示會員証、身份証或長者咭

取票/領粽地點：麗閣地區服務中心

*憑票於指定時間內換領，逾時未被領取之粽子將由本中心自行處理。



數量有限
先到先得
派完即止

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？**

每連月頭之星期六定期舉辦檢測活動 **名額有限，請預先登記**

會員優先

● 檢測日期：6月1日及7月6日
● 檢測時間：上午9:45 - 10:45
● 查詢報名：2194 8080 (麗閣地區服務中心)
● 測試血糖者注意：測試前3小時儘量不要進食。

※ 測血糖者注意：為了血糖測試準確，測試前3小時儘量不要進食。
※ 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：長沙灣麗閣邨聯興樓平台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)

- 檢測日期：6月1日及7月6日
- 檢測時間：上午9:45 - 10:45
- 查詢報名：2194 8080 (麗閣地區服務中心)

請先購票
會員優先
額滿即止

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。

勞聯智康協會
UNITED LABOUR CHI HONG ASSOCIATION LIMITED

啗飲。啗食講座

蕃茄不能生吃？哮喘要吃洋蔥？魚油可以幫助預防頭痛？到底是真是假，你對食物的認識又有多少？快來參加「啗飲。啗食」講座，與大家分享日常生活中的小知識！

活動詳情：
- 日期：6月24日(星期一)
- 時間：下午3時 - 5時
- 費用：免費
- 名額：25人(名額有限。報名從速)
- 地點：深水埗大埔道6-8號福耀大廈2/F
- 內容：健康飲食的原則、常用食物功效、男女老幼飲食宜忌等等

報名及查詢熱線：2776 7232 (劉小姐)

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

啗飲。啗食講座

- 日期：6月24日(星期一)
- 時間：下午3時 - 5時
- 費用：免費
- 名額：25人(名額有限。報名從速)
- 地點：深水埗大埔道6-8號福耀大廈2/F
- 內容：健康飲食的原則、常用食物功效、男女老幼飲食宜忌等等

報名及查詢熱線：2776 7232 (劉小姐)

勞聯智康協會
UNITED LABOUR CHI HONG ASSOCIATION LIMITED

社會福利署 贊助

2013-2014年度「老有所為活動計劃」

傳承耆跡心連深

傳承參與工作坊 - 線面

所謂「線面」，是中國一種古式脫毛法，原理是用兩條線交疊，以口及雙手，分別在面上進行拉扯動作，當兩條線交疊時就會將細毛夾在兩線中間，被快速拉出。透過使用這種十分簡單的工具，來幫助去除不雅或幼小的面部毛髮，讓面部在短期內保持平滑和潔淨。

活動詳情：
- 日期：7月27日(星期六)
- 時間：下午3時 - 5時
- 名額：15人(名額有限。報名從速)
- 地點：深水埗大埔道6-8號福耀大廈2/F

費用\$20

報名及查詢熱線：2776 7232 (劉小姐)

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

社會福利署 贊助 2013-2014年度「老有所為活動計劃」

傳承耆跡心連深 傳承參與工作坊 - 線面

- 日期：7月27日(星期六)
- 時間：下午3時 - 5時
- 名額：15人(名額有限。報名從速)
- 地點：深水埗大埔道6-8號福耀大廈2/F
- 內容：教授基本線面技巧

費用\$20

報名及查詢熱線：2776 7232 (劉小姐)

【樂施會義賣米活動】

於5月4日，本會在深水埗港鐵站A2出口舉行『樂施米』義賣籌款。

幸好當天公作美，並未出現雨花紛飛的場面。在義工們眾志成城的幫忙下，令當日的義賣活動得以順利完成。除此之外，亦需感謝各街坊及市民的慷慨解囊！



• 義工及工作人員合照



• 慷慨解囊的街坊

【健康檢測：血糖/血壓/體重】

中心分別於4月6日及5月4日舉行了健康檢測，提供包括測血糖、量血壓及磅重服務，深受坊眾歡迎。在此感謝義工細心地為參與的街坊進行測試及講解。



• 義工為街坊量度血壓



• 義工耐心地講解血糖檢測的結果

【長者保健操(第二季)】

載譽歸來的長者保健操又開班啦！本會希望藉此活動令長者們釋除對運動存有的誤解，令他們能夠學習做運動的正確技巧，保持身心安康。



• 齊來做簡易長者操吧！



• 一邊指導一邊示範的教練

【義工工作坊—DIY Decoupage意式拼貼束口袋】

由細珊與小玉主理的DIY Decoupage意式拼貼束口袋工作坊已圓滿結束。在第一課中，義工先學習以針線縫紉束口袋。而第二課則由導師教授如何將圖案拼貼於束口袋之上，令平平無奇的束口袋搖身一變成為藝術品；猶如義工們將靈魂付予每一個束口袋呀！



• 一針入魂！



• 導師講解要點



• 與成品合照的義工們

備註：因版面所限，活動未能一一盡錄。如想知道更多活動資訊，請瀏覽智康網頁。

粵曲演唱會預告

好片推介

粵曲影碟欣賞會

日期：6月1日

時間：下午2:00-4:00

派票日期：5月27日 上午9:45

派票 / 欣賞地點：麗閣地區服務中心

日期：7月6日

時間：下午2:00-4:00

派票日期：7月2日 上午9:45

派票 / 欣賞地點：麗閣地區服務中心

演唱日期	演唱地點	派票日期
6月15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)	6月4日 上午9:45
6月22日 下午1時	麗閣社區會堂 (粵曲演唱會)	6月11日 上午9:45
7月20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)	7月10日 上午9:45

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 (只限領取6月份門票，7月份之旺角區取票地址，則請致電：2781 0983查詢)
- 深水埗大埔道6-8號福耀大廈2字樓

* 活動內容如有更改恕不另行通知。



免費剪髮服務

項目	服務日期/時間	服務地點
剪髮服務	6月19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
	6月29日 上午10:00 (額滿即止) 7月27日 上午10:00 (額滿即止)	- 麗閣地區服務中心



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 10:00-11:30	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 (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	程曜芳	
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	
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	接受報名	陳健民	
中醫保健養生班 (8堂)	星期五下午 3:45-5:15	會員\$160 非會員\$200	接受報名	陳健民	

成人教育課程 (由勞工及福利局贊助)

婦女普通話入門班

長者互聯網應用訓練課程
日期：2013年6月25日至7月18日(共8堂)
時間：下午2:30-4:30 (逢星期二、四)
地點：九龍彌敦道771-775號栢宜中心5字樓
費用：\$40

日期：2013年7月2日至7月24日(共8堂)
時間：星期二 上午11:00-1:00
星期三 上午10:00-12:00
地點：麗閣邨麗薇樓平台303室
費用：\$40

自我增值篇

凝聚一班對攝影感興趣的人士/義工，透過工作坊培訓及實習，讓義工對基本的攝影有初步認識，既可充分發揮愛好之餘，亦可於活動中擔當攝影義務工作，將愛好變成義務工作的元素，何樂而不為呢？

義工基礎攝影工作坊



內容：講解及分享數碼相機的功能和概念，例如如何拍攝取景，以及最後儲存相片等。

開課日期：6月15、22、29日（逢星期六）

開課時間：下午2：30-4:00

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10分或以上義工“智”多FUN者）

註：凡出席率達100%及完成本會指定之義工服務¹者，可獲回贈\$30

¹指定義工服務：於7-12月期間協助本會為每月演唱會、聚會、安老院舍探訪、殘疾人士中心表演等活動進行簡單攝影工作。每位義工須參與2次，每次不少於3小時。

常言道：「老吾老，以及人之老！」本着此道理，本會決定織作100條圍巾，於聖誕佳節期間，以探訪的形式送贈予區內基層長者。憑藉你們的指間，編織的一針一線將成為奉獻愛心的橋樑，請即加入這個愛心行動，為他人送上溫情！

「織福100」- 愛心送暖圍巾工作坊



內容：學習簡易穿孔圍巾的製作方法

上課日期：7月15、22日（星期一）

上課時間：下午2:30 - 4:00

上課地點：麗閣地區服務中心

對象：初學和對棒針編織略有認識或有興趣成為義工之人士

費用：\$100

注：1、參加者須自備4-5mm棒針一套，毛線則由本中心提供

2、凡出席率達100%及交回指定數量之製成品者，可獲全額退回學費，並

可累積10分義工“智”多FUN獎賞。

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 2013/06/10	14全日+10天半日
嬰幼兒照顧員證書課程	FL023DR 2013/06/13	14全日+10天半日
酒店房務員證書課程	FL025DR 2013/06/17	12全日+07天半日
包餅製作員證書課程	FL049DR 2013/06/19	22全日+14天半日
婚禮及宴會籌劃證書課程	FL044DS 2013/06/21	17全日+11天半日
專業摩登大妗員證書課程	FL048DS 2013/06/25	13全日+08天半日
初級美容師證書課程	FL039DS 2013/06/28	17全日+11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	2013/06/13
中級花藝設計及應用 (FL045HS/ FL039ES)	6節/8節	2013/06/10
高級花藝設計及應用 (FL049HS/ FL061ES)	9節/12節	2013/06/17
初級婚禮花飾與宴會佈置 (FL048HS/ FL050ES)	6節/8節	2013/06/11
中級婚禮花飾與宴會佈置 (FL046HS/ FL040ES)	6節/8節	2013/06/24

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
夏日新煮意1 (YC43191)	共2堂	10/06/2013-17/06/2013
客家名菜 (YC47021)	共3堂	19/06/2013-03/07/2013
特色點心1 (YC43101)	共4堂	02/07/2013-23/07/2013

上海風味點心

開課日期：27/06/2013
 時間：晚上7:15-9:45
 堂數：共四堂 (逢星期四)
 內容：1 蟹粉小籠包
 2 棗泥菊花酥
 3 上海千層糕
 4 蘿蔔絲酥餅
 5 大白菜春卷
 6 高力豆沙
 7 牛肉餡餅
 8 眉毛酥
 學費：會員\$480
 非會員\$560

惹味醬汁製作課程

開課日期：04/06/2013
 時間：晚上7:30-9:30
 堂數：共四堂 (逢星期二)
 內容：1 瑤柱XO醬製作
 2 豉油皇製作
 3 XO醬炒腸粉
 4 四川椒麻醬製作
 5 四川紅油口水雞
 6 蒜蓉豆豉醬製作
 7 豉汁排骨蒸飯
 8 蒜香金勾辣椒油製作
 9 娥姐素粉果
 學費：會員\$560
 非會員\$660

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

