



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. 37
2013年8月

中秋

中秋節慶團圓 智康與你共聚

祝願會員佳節多好運，
月圓人圓事事圓！



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



以愛為本 · 用心行事 · 服務社群

— 地區幹事 陳麗紅 (阿紅)

歲月如梭，轉眼間參與地區工作已歷七個寒暑。回憶剛投入社區工作之初，由於毫無工作經驗，靦腆加上不善人際溝通，而遇上不少挫折，更曾經因此自暴自棄。感謝家人及同事一直以來的包容及鼓勵，這些年，所累積的不單止是處理工作的技巧，還遵從前輩的教誨，懂得了學習謙虛、謹慎、戒驕、戒燥和接受批評的做人道理。

這份工作為我帶來不少歡樂與正能量。由組織設計直到完成一個活動項目，看到當中受惠人士的誠心道謝；各位義工的汗水和歡笑；社會熱心人士的無私奉獻；以及同事間的團隊合作精神，這些都反映出我們所居住的社區都滿載著愛！

投入地區服務期間，我曾參與過家居維修、家居清潔、清潔三無大廈、探訪活動以及多次大型的綜藝文娛活動，其中，我接觸到很多來自基層的義工朋友，並得以了解他們的生活以及家庭背景，他們生活雖然過得艱苦，但他們仍然堅持參與一些能助人的活動，反覆細想，當我們遇到挫折的時候，儘管只是情緒上的不屑，仍感到好像天要塌下來一樣，相比之下，我們是否也能夠打開心門，嘗試去接納及包容這些需要社會關懷的基層人士呢？

我們的生活不應只是滿足溫飽，同時也需要讓精神富裕，活在當下，捉緊流水般的光陰，及時提升知識和技能，緊密聯系富經驗的地區人士，以擴闊自身的視野，加強建立與坊眾間的感情和聯誼，認真地檢視我們地區服務處各項工作的成效，以務實的作風服務坊眾，這才不會辜負團體對我們的期望。

衷心地祝願與期望，生活在這裡的人們，同心協力地建立一個和諧共融未來社區！



狂熱 化妝舞會

CHA CHA CHA

費用：\$70/人

9月3日公開售票，售完即止

日期：9月28日 (星期六)

時間：晚上 6:30-9:30

地點：石硤尾社區會堂 (石硤尾多彩酒樓側)

內容：跳舞、集體遊戲、茶點分享及設有

最佳造型選舉環節

參加資格：任何有興趣人士

服飾要求：以懷舊打扮為主

售票地點：長沙灣麗閣邨麗薇樓平臺305室

※義工可以1分義工“智”多FUN當\$1使用，最多可用10分。

※參加者將獲贈精美面具一個，數量有限，先到先得，送完即止



屬於我的耆跡—徵相/故事大行動

活動內容：將徵集得到的有關深水埗區的舊相片及故事，製作成一本記載著長者們光輝過去的相冊，藉此向他們致敬。

收集日期：即日起至10月

- 收集地點：
- 1.麗閣邨麗薇樓平臺305室 (麗閣地區服務中心)
 - 2.九龍土瓜灣天光道17號 (英才職業技能培訓中心)
 - 3.九龍旺角上海街446-448號富達商業大廈1字樓 (旺角聯絡處)
 - 4.九龍長沙灣道1-5號長勝大廈五字樓 D-E 座 (長勝辦事處)

• 提交相片或故事者可獲精美禮品乙份 (送完即止)



傳承參與工作坊—懷舊食品製作

烹飪內容：教授製作馬拉糕、鹹雞籠及香煎蕃薯餅，並一同享用製成品

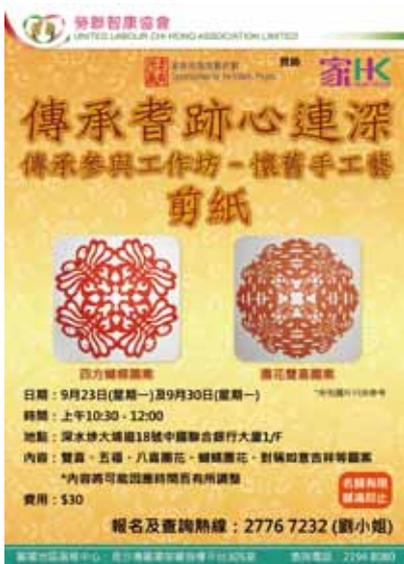
日期：8月24日(星期六)

時間：上午10:00 - 13:00

地點：深水埗大埔道6-8號福耀大廈2/F

費用：\$25

名額有限
額滿即止



傳承參與工作坊—剪紙

日期：9月23日(星期一)及9月30日(星期一)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

內容：製作雙喜、五福、及對稱如意吉祥等圖案剪紙

*內容將可能因應課堂進度而有所調整

費用：\$30

名額有限
額滿即止

每月睇真D



8月—消費者權益知多D

內容：以座談會形式講解新《商品說明條例》，讓消費者得以保護個人利益，避免誤墮不良營商手法的陷阱。
日期：8月3日 時間：下午2:00 - 3:00
費用：免費 名額：15名(名額有限，報名從速)
地點：麗閣地區服務中心 負責同事：阿良

9月—正確姿勢你要知

內容：以講座形式教授正確的姿勢，包括站姿、坐姿、睡姿等。
日期：9月7日(星期六) 時間：下午2:00 - 3:00
費用：免費 名額：12名(名額有限，報名從速)
地點：麗閣地區服務中心 負責同事：阿玉

報名及查詢熱線：2194 8080 (阿良) /
27767232 (阿玉)

JCCAC我們的石硤尾創意藝術中心社區實踐方案(關注貧窮問題及少數族裔事務工作小組合辦 深水埗區議會贊助)

褪與染的深水埗

8月份輕黏土×相架體驗課程：

將教授基本攝影及製作輕黏土的技巧，並製作一個富有深水埗區特色及與扶貧主題相關的特色相架。

上課日期：8月17、19、26日、9月2日

8月17日之上課時間：11:00-12:30 (需外出攝影)

其他上課時間：2:00-4:00 (室內上課)

9月 塑膠彩畫體驗課程：

將教授塑膠彩基本繪畫技巧，並透過靜物寫生，學習掌握塑膠彩的特性與用法。並將製作一幅富有深水埗特色的作品，優異者將獲邀協助製作一幅與深水埗及扶貧相關聯的大型作品作公開展覽用。

上課日期：9月14、21及28日(星期六)

上課時間：2:00-5:00 (9月28日之上課時間為2:00-4:00)

上課地點：麗閣地區服務中心

費用：全免，惟每個課程各需繳付按金\$100元 (出席率達100%及完成作品將全數退還)

對象：居於深水埗之人士

最新消息



鼓勵就業交通津貼計劃

個人申請表格現已接受申請

以個人為單位的申請乃以「1人住戶」的每月入息及資產限額為標準。
個人為基礎的申請最快可於2013年7月提交，以申請2013年1月至6月的津貼。

申請資格：

1. 可在香港合法受僱及自僱人士
2. 往返工作地點需要支付交通費用
3. 符合住戶每月入息及資產限額
4. 每月工作不少於72小時(如申領每月600元的全額津貼)
或每月工作雖不足72小時但不少於36小時(如申領每月300元的半額津貼)。

申請2013年1月起的津貼

住戶人數	新的入息限額	新的實際入息水平@	新的資產限額*
1人#	7,700元	8,105元	75,000元

@在此計劃下，「入息」並不包括僱員須支付的強制性僱員強積金供款(即僱員薪酬的5%)。

「實際入息水平」是指扣減強制性僱員強積金供款前的入息。

* 每名年滿60歲的申請人或住戶成員可獲增加35,000元的額外資產限額。

智康麗閣中心有專人為你填寫申請表

【送贈『健康粽子』活動】

本會合共送贈逾700隻健康糰子予長者，與他們共賀端午佳節。(此活動由「港九勞工社團聯會」及中華煤氣有限公司贊助)



• 拿到健康糰的長者喜上眉梢

【『書展自有黃中屋2013』活動】

本會聯同深水埗區12間非牟利機構，帶領合共128名區內基層學童於7月19日參與書展。藉此讓他們增廣見聞及培養閱讀興趣。(計劃與關注貧窮問題及少數族裔工作小組合辦，中華電力有限公司及深水埗區議會贊助)



【好水好電家居簡易維修計劃】

(機電聯社會服務中心主辦、港九勞工社團聯會贊助)

計劃包括一節家居水電維修講座及上門家居簡易維修服務。是次本會共為超過10個基層家庭解決水龍頭漏水及電掣插座破損等問題。計劃已圓滿結束，感謝各專業技師協助担任義工！

• 專業技師向到場街坊講解家居水電裝置要點



• 義工師傅正更換電掣插座

【6月份《義工基礎攝影工作坊》】

首先教授義工認識相機的基本運用及攝影技巧，之後再到本會所舉辦的活動進行攝影實習。義工們最終都能掌握取景、整理和儲存相片等技巧！日後各街坊若在本會的活動上見到這些攝影義工們，請多多支持和鼓勵！



• 導師龍哥正用心講解



• 義工們拿起相機盡顯功

【7月份『織福100』義工工作坊】

共有17名義工參與，他們學懂簡易穿孔圍巾的製作方法後，將於聖誕節期間編織100條圍巾送給區內基層長者。



• 三人行必有吾師

粵曲演唱會預告

演唱日期	演唱地點	派票日期
8月17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)	8月6日 上午9:45
9月14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)	9月4日 上午9:45

派票地點
- 麗閣邨麗薇樓平台305室
- 旺角上海街446-448號富達商業大廈1字樓
- 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。



\$5快速血糖測試

(包括免費量血壓·磅重服務)

檢測日期：8月3日、9月7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。

- 血糖測試過程由專業護士或護理人員操作

請先購票
會員優先
額滿即止

免費剪髮服務

項目	服務日期/時間	服務地點
剪髮服務	8月21日下午2:30 (額滿即止)	- 旺角上海街446-448號富達商業大廈1字樓
	9月11日下午2:30 (額滿即止)	
	8月31日上午10:00 (額滿即止)	- 麗閣地區服務中心
	9月28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 10:00-11:30	會員\$160 非會員\$200	接受報名	鄺美顏	- 麗閣地區服務中心
柔揚樂韻顯歌聲(8堂) 新	星期二上午 10:00-11:00	會員\$160 非會員\$200	接受報名	程曜芳	
夏威夷小吉他班(12堂) 新	星期二上午 11:30-1:00	會員\$460 非會員\$570	接受報名	陳德璋	
初級二胡班(4堂) 新	星期二晚上 7:30-9:30	會員\$480 非會員\$600	接受報名	蔡永康	
心靈瑜伽B班(4堂)	星期三下午 4:30-5:30	會員\$180 非會員\$230	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\$230	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	

自我增值篇

對孤弱及貧困的長者而言，能擁有一部相機是談何容易，更惶論可攝得一張值得紀念的相片……



『百味人生』相中情

內容：與獨居/二老戶基層長者談天並為其拍攝人像相，最後親手製作一個相架連同相片送贈予他們

活動日期：8月24日(與長者聚會及拍攝)及8月31日(製作相架)

活動時間：下午2:00-4:00

對象：1.有興趣成為義工之人士
2.懂得基本攝影技巧及持有相機之人士

費用：\$100 (費用已包括堂上製作相架所需之材料及為長者準備之茶點)

備註：(1) 出席率達100%及為最少一名長者拍攝及交回最少一個相架，即可退回\$80(餘下之\$20為於拍攝日當天用作購買茶點予長者享用)。
(2) 此活動可獲贈**義工“智”多FUN** 10分獎賞。

如果您有妙法能夠將麵包皮、水果皮、湯渣等廚餘烹煮成美味佳餚的話就不要埋沒您的手藝及對環保的熱誠，馬上參加我們廚餘大翻新—綠色食譜創作比賽啦！得獎者最多可獲價值\$800的獎品。



綠色食譜創作比賽-廚餘大翻新

比賽細則：

- ◆ 菜餚形式不限，但菜餚的其中一樣主材料必須為可避免或可避免廚餘。
 - 可避免廚餘：例如麵包皮、薯仔皮、瓜果皮等。
 - 可避免廚餘：例如隔夜飯、冷飯、湯渣等。
- ◆ 比賽評分準則：視乎菜餚的味道、創意及能否有效地將廚餘「循環再食」。
- ◆ 10位入圍參加者將進行烹飪比賽，入圍作品將被印製成食譜派發予公眾。

參加方法：請即撰寫創意食譜，連同菜餚成品相片一張及聯絡方法，投交至 admin@chihong.org.hk或長沙灣麗閣邨麗薇樓平台305至303室。

查詢電話：2194 8080

截止日期：2013年10月2日



環保回收中心投入服務

香港垃圾堆填區正面臨飽和問題，處理廢物減量及推廣環保訊息實在是刻不容緩，有見及此，葵聯智康協會亦為環保出一分力，轄下環保回收中心於8月正式投入服務，希望透過地區廣泛宣傳及教育，讓市民大眾了解環保回收的重要性，從而改變日常的生活習慣，做到源頭減廢、廢物分類及循環再造，共建社區「綠色力量」。

中心地點：九龍深水埗福榮街49號地下

服務時間：星期一至五，上午九時至下午六時

服務範疇：市民攜帶指定數量塑膠廢料往中心可以換取米、廁紙或即食麵等日用品。另外，玻璃樽、小型的廢電器及電子產品亦歡迎送往本中心。

聯絡方法：電話:2670 1010 傳真：2670 7022



「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	2013/08/08	14全日+10天半日
家務助理證書課程	FL005DR	2013/08/13	12全日+08天半日
酒店房務員證書課程	FL025DR	2013/08/15	12全日+07天半日
保健員文憑課程	FL040DS	2013/08/20	29全日+20天半日
保健按摩證書課程	FL027DR	2013/08/28	21全日+14天半日
化妝助理證書課程	FL046DS	2013/09/04	10全日+08天半日
茶餐廳廚吧助理課程	FL054DS	2013/09/17	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	2013/08/05
中級花藝設計及應用	(FL045HS/ FL039ES)	6節/8節	2013/08/09
高級花藝設計及應用	(FL049HS/ FL061ES)	9節/12節	2013/08/14
初級婚禮花飾與宴會佈置	(FL048HS/ FL050ES)	6節/8節	2013/08/20
中級婚禮花飾與宴會佈置	(FL046HS/ FL040ES)	6節/8節	2013/08/29

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
中華地方菜2 (YC47072)	共4堂	30/08/2013-27/09/2013
客家名菜 (YC47021)	共3堂	07/08/2013-21/08/2013
潮玩甜品屋2 (YC41042)	共2堂	29/08/2013-05/09/2013

DIY月餅班

開課日期：
(第一班): 15/08/2013
(逢星期四)
時間：晚上7:00-10:00
(第二班): 20/08/2013
(逢星期二)
時間：下午2:00-5:00
堂數：共2堂
內容：1酥皮奶皇月餅
2港式月餅
3潮式月餅
4豬籠餅
學費：會員 \$340
非會員 \$400

家常小菜

開課日期：16/08/2013
時間：上午9:30-12:30
堂數：共2堂(逢星期五)
內容：1香辣排骨
2咖哩雞
3白菌芥末汁煎豬柳薄片
4香酥紫菜卷配甜酸醬
學費：會員 \$260
非會員\$310

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

