



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. 38  
2013年10月

秋



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

# 環保社區回收中心

(何文田、北土瓜灣及九龍城區家居廢料回收計劃)

回收中心開張至今已2個多月，中心現有10位環保大使，回收量亦由8月份500多公斤，升至9月份1.5噸。雖然離目標仍有一段距離，但欣慰的是有見回收量出現良性增長。10月份開始，回收中心將主動「走入」社區，更進一步將「源頭減廢、分類回收」這一信息，帶給更多市民，如各位在街上看到我們的回收大使進行宣傳，大家不妨給他們打打氣吧！

在此呼籲各會員及您們身邊的親友，將清潔好的膠品送交我們的環保回收中心，不但可以換取米、廁紙及即食麵等日用品，更可以為「環保香港」出一分力！



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膠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

## 季節限定 圓玄學院菊花展 齋宴一天遊

出發日期：12月21日（星期六）  
 集合時間：上午 9:00  
 集合地點：麗閣6F巴士總站  
 （長沙灣地鐵站A1出口）



行程：青衣東北公園 → 午餐（圓玄學院齋宴）→  
 一年一度菊花展（圓玄學院）→ 機場核心計劃展覽中心  
 → 回程（約16:30）

費用：會員\$88 非會員\$108  
 售票地點：麗閣地區服務中心  
 查詢電話：2194 8080

勞聯智康協會  
 UNITED LABOUR (HK) HONG ASSOCIATION LIMITED

季節限定 圓玄學院菊花展 齋宴一天遊

出發日期：12月21日（星期六）  
 集合時間：上午 9:00  
 集合地點：麗閣6F巴士總站  
 （長沙灣地鐵站A1出口）

行程：青衣東北公園 → 午餐（圓玄學院齋宴）→  
 一年一度菊花展（圓玄學院）→ 機場核心計劃展覽中心  
 → 回程（約16:30）

售票地點：麗閣地區服務中心 查詢電話：2194 8080

會員\$88 非會員\$108

備註：1. 團費已包括導遊小費、交通費、膳食、十萬元正平安保險（適用於1-75歲之參加者）或五萬元正平安保險（適用於76-85歲之參加者）。  
 2. 團友如因個人理由而不能出席活動，則當作自動放棄論，將不可獲團費退回。  
 3. 行程以當天安排為準。

代理旅行社：東興旅遊社 牌照號碼：350121

圓玄學院（齋宴）  
 （每席十二人）

- 八寶豆腐羹
- 羅漢上素
- 西芹雙柳條
- 時菜北菇
- 翠綠素珍菘
- 香脆鮮竹件
- 菠蘿茄汁生根
- 明火白粥
- 絲苗白飯

備註：1. 團費已包括導遊小費、交通費、膳食、十萬元正平安保險（適用於1-75歲之參加者）或五萬元正平安保險（適用於76-85歲之參加者）。  
 2. 團友如因個人理由而不能出席活動，則當作自動放棄論，將不可獲團費退回。  
 3. 行程以當天安排為準。

代理旅行社：東興旅遊社 牌照號碼：350121



# 歡聯饗蛇慶會



日期：2013年12月30日(星期一)

時間：晚上7時30分

地點：深水埗大埔道6-8號，  
福耀大廈2樓(勞聯會所)

門券即日起於麗閣中心發售

會員價：\$190/位

每位會員限購4張，售完即止

包酒水(只限堂上任飲)	臘味糯米飯	蛇汁浸時蔬	枝竹羊腩煲	椒鹽焗中蝦	淮杞烏雞響螺炖三蛇湯	陳皮豉汁蒸河鮮	紅棗香栗扣全鴨	鮮竹五蛇卷	大史五蛇羹
									三窩

蛇饗菜譜

## 2013-2014年度「老有所為活動計劃」



# 傳承耆跡心連深 屬於我的耆跡

### 拍攝耆跡工作坊

- 日期：10月28日(星期一)
- 時間：上午10時至11時
- 地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F
- 內容：教授用數碼相機拍攝街景的技巧

### 學以致用實踐篇—深水埗耆跡再現

- 日期：11月4日(星期一)
- 時間：上午10時至12時
- 地點：深水埗區內
- 內容：實踐所學到的街景攝影技巧，並重回「屬於我的耆跡」所收集到的相片的拍攝場地，將該處現今的發展面貌拍攝下來，從而一同見證深水埗區的今昔發展。

名額有限  
額滿即止

報名及查詢熱線：2776 7232 (劉小姐)

# 每月睇真D



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

## 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：10月5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

## 11月—預防腎病知多D

內容：腎病初期病徵往往不易為人所察覺，為健康著想，及早認識及預防腎病方為上策！  
日期：11月2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 主講者：周少玲小姐(腎病科專業護士)

## 社區創意藝術廊L216—展覽

2012-2014年度的「我們的石硤尾創意藝術中心」社區實踐計劃由深水埗區議會贊助，而勞聯智康協會有幸能參與此計劃，並以「褪與染的深水埗」為主題開辦了輕黏土及塑膠彩畫為大眾體驗藝術的平台。

本會更將於2013年11月4日至16日期間，在賽馬會創意藝術中心(九龍石硤尾白田街30號)展出兩個課程的全數作品，在此歡迎各界人士前來參觀。

一同來參與藝術·細味深水埗！



## 民生資訊

### 高齡津貼廣東計劃

移居廣東省之長者亦可同樣受惠於高齡津貼，社署在廣東計劃推出首年(即2013年10月1日至2014年9月30日)更設立一次性特別安排。讓已移居廣東並符合所有其他申請資格，但未能符合申請前連續居港一年規定的長者，無須先回港居住亦能受惠於廣東計劃；唯申請人須在緊接申請日期前已連續在廣東居住最少一年(於該年不得離開廣東超過56天)

### 10月1日起本地及其他郵費調整如下 (部份)

- 重量30克或以下的本地信件的郵費將由1元4角增至1元7角。
- 空郵信件方面，重量20克或以下寄往如中國內地及新加坡等地的郵件，郵費將由2元4角增至2元9角。
- 平郵信件方面，重量20克或以下寄往中國內地的郵件郵費將由1元8角增至2元2角。
- 如欲知更多郵費調整資訊，請瀏覽【香港郵政】網頁。

11月1日起強積金最低入息下限將由  
原來6,500提升至7,100, 上限提高至30,000

本會職員樂意為  
您解答任何查詢

## 【老有所為計劃—《傳承耆跡心連深·線面工作坊》】

隨著時間流逝，「線面」此門手藝在香港已漸漸失傳，是次線面工作坊正是為了讓更多人認識及學會此門手藝。工作坊的參加者在細心觀看導師的示範後，馬上拉動手上棉線積極地嘗試，人人手起線落，似模似樣。(活動由社會福利署「老有所為計劃」贊助)



• 導師即場示範線面

## 【每月睇真D—消費者權益知多D】

座談會向街坊介紹《2012年商品說明(不良營商手法)(修訂)條例》，不少參加者都踴躍發問，並表示此講座能讓他們提醒警覺以預防跌入日常的消費陷阱。



• 各街坊用心聆聽講解

## 【「愛心月餅」贈送活動】

由中華煤氣有限公司贊助、立法會潘兆平議員主辦、本會協辦的愛心月餅贈長者活動於9月17日在麗閣地區服務中心進行，謹此向老友記們表達節日的祝福。



• 潘兆平議員親臨本會派發愛心月餅給街坊

## 【褪與染的深水埗—輕黏土X相架體驗課程】

由「深水埗區議會」贊助的創意藝術工作坊，本中心以褪與染的深水埗為主題，舉辦了《輕黏土X相架的體驗課程》，教授參加者以輕黏土製作具有深水埗特色的相架。



• 認真製作中的同學



• 具有深水埗特色的相架作品

## 【老有所為計劃—《傳承耆跡心連深·懷舊食品製作工作坊》】

工作坊教授了香煎蕃薯餅、咸雞籠及馬拉糕的製法，讓一眾同學不但能懷緬小時候的味道，而且更能學會製作這些懷舊食品的方法，傳承給年青一代，可謂一舉兩得！(活動由社會福利署「老有所為計劃」贊助)



• 開餐前先來一張大合照



• 參加者正努力地包、包、包！

# 節目預告

# 粵曲演唱會預告



演唱日期	演唱地點	派票日期
10月25日 下午1時	麗閣社區會堂 (粵曲演唱會)	10月16日 上午9:45
11月17日 下午1時	麗閣社區會堂 (粵曲演唱會)	11月6日 上午9:45

### 派票地點

- 麗閣地區服務中心
- 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

門票有限  
會員優先  
派完即止

\* 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：10月5日、11月2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	10月9日下午2:30 (額滿即止) 11月13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
	10月26日上午10:00 (額滿即止) 11月30日上午10:00 (額滿即止)	- 麗閣地區服務中心



## 與趣班推介

	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
慢三基礎班社交舞 (8堂)	星期一上午 11:35-1:05	會員\$120 非會員\$150	接受報名	黃健儒	
易經健身班 (8堂)	逢星期一、三 上午9:00-10:00	會員\$200 非會員\$250	接受報名	黎日聲	
玄學通識班 (特惠體驗課程-4堂)	10月份逢一、三 晚上7:30-9:00	會員\$80 非會員\$120	接受報名	鄧國樑 (濟濟居士)	
太極拳 (8堂)	星期二晚上 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	
夏威夷小吉他班 (12堂)	星期二上午 11:30-1:00	會員\$460 非會員\$570	接受報名	陳德璋	
初級日文班 (8堂)	星期二下午 4:00-5:30	會員\$160 非會員\$200	接受報名	楊潔	
初級二胡班 (4堂)	星期二晚上 7:30-9:30	會員\$480 非會員\$600	接受報名	蔡永康	
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	
開口講英語班(8堂)	星期六下午 2:00-3:30	會員\$200 非會員\$220	接受報名	冼曉昕 中文大學 碩士畢業生	



# 雙桔祝福



內容：學習雙桔的串珠製作方法

上課日期：10月16日(星期三)

上課時間：上午10:00 - 12:00

上課地點：麗閣地區服務中心

對象：初學和對串珠略有認識或有興趣成為義工之人士

費用：\$100 (凡出席率達100%及交回指定數量之製成品，費用可全額退回)

## 會員福利

# 送贈2014年福字掛曆及日誌簿

每位會員只須完成《年度會員資料核對程序》，即可索取福字曆及口袋裝日誌簿各一本



派發日期：11月11日起 (星期一)

派發時間：上午10時起

派發地點：麗閣地區服務中心

查詢電話：2194 8080



特別鳴謝：港九勞工社團聯會贊助2014年掛曆

數量有限  
送完即止



# 免費注射流感/ 肺炎球菌疫苗



A、流感疫苗對象：1、年齡介乎6個月至6歲以下的兒童  
2、或就讀於本港幼兒園的兒童  
3、年齡65歲或以上的長者

B、肺炎球菌疫苗對象：年滿65歲或以上的長者

注射日期：第一場：2013年10月19日 (星期六)  
第二場：2013年11月16日 (星期六)

注射時間：下午2:30-4:00

注射/登記地點：麗閣地區服務中心

※6-64歲的市民，亦可按個人需要參與疫苗計劃，但需另行收費。

→注射流感針 \$50/針

→肺炎鏈球菌疫苗 \$150/針

※溫馨提示：

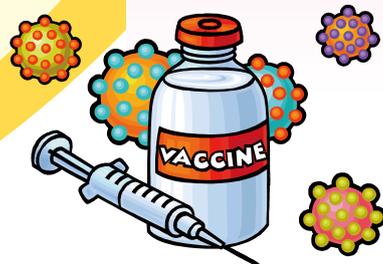
6歲以下首次注射流感疫苗的小朋友需注射疫苗兩次

即日起，帶同身份證明文件到麗閣地區服務中心登記

查詢電話：2194 8080 黎小姐

提供疫苗及注射機構：頤生康健有限公司

\* 如遇黑色暴雨/8號或以上颱風信號，活動將取消，恕不另行通知。



## 20<sup>th</sup> Anniversary 會員再培訓局 「人才發展計劃」 就業掛鈎課程

課程名稱	開課日期	訓練時數
包餅製作員證書課程	FL049DR 2013/10/16	22全日+14天半日
陪月員證書課程	FL021DR 2013/10/17	14全日+10天半日
保健員文憑課程	FL040DS 2013/10/22	29全日+20天半日
茶餐廳廚吧助理證書課程	FL054DS 2013/11/06	17全日+11天半日
婚禮及宴會籌劃證書課程	FL044DS 2013/11/18	17全日+11天半日
專業美甲師證書課程	FL045DS 2013/11/21	11全日+08天半日
初級美容師證書課程	FL039DS 2013/11/27	17全日+11天半日



## 新技能提升課程

課程名稱	堂數	日期
保安培訓課程認可計劃 - QAS(FL035HS/FL023ES)	4節/6節	2013/10/21
初級花藝設計及應用 (FL047HS/ FL049ES)	6節/9節	2013/10/21
中級花藝設計及應用 (FL045HS/ FL039ES)	6節/8節	2013/10/28
初級婚禮花飾與宴會佈置 (FL048HS/ FL050ES)	6節/8節	2013/11/04
中級婚禮花飾與宴會佈置 (FL046HS/ FL040ES)	6節/8節	2013/11/12

### 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
潮玩甜品屋(2) (YC41042)	共2堂	29/10/2013-05/11/2013
國際美食巡禮(一) (YC47081)	共4堂	23/10/2013-13/11/2013
坐月食療製作證書課程(初階)(YC46101)	共4堂	04/11/2013-25/11/2013

### 特色點心1

開課日期：12 /11/2013  
 時間：晚上7:15-9:45  
 堂數：共四堂 (逢星期二)  
 內容：1 紅油抄手  
 2 水煎飽  
 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

### 惹味醬汁製作課程

開課日期：25/10/2013  
 時間：晚上7:30-9:30  
 堂數：共四堂 (逢星期五)  
 內容：1 地魚豬骨湯  
 2 鮮蝦雲吞  
 3 鳳城水餃  
 4 沙嗲膽製作  
 5 沙嗲牛肉麵  
 6 咖喱膽製作  
 7 咖喱豬皮、魚蛋  
 8 佛山柱候醬製作  
 9 柱候牛筋腩  
 10 鹵水雞中翼、雞翼尖  
 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

