



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. 40  
2014年3月

用心服務社區

葵芳中心開幕



會址：深水埗大埔道6-8號福耀大廈2字樓

網頁：<http://www.chihong.org.hk>

麗閣服務中心：

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](mailto:admin@chihong.org.hk)

葵芳服務中心：

新界葵芳盛芳街7號葵芳商業中心1601室

電話：28856288 傳真：28855353

電郵：[kwaif@chihong.org.hk](mailto:kwaif@chihong.org.hk)

環保回收中心：

九龍深水埗福榮街49號地舖

電話：26701010 傳真：26707022

電郵：[recycling@chihong.org.hk](mailto:recycling@chihong.org.hk)



支持環保，傳閱更開心。此刊物為非賣品

f 勞聯智康協會



# 春日一天遊 (非牟利活動)

行程簡介：指定地點集合 > 啟德郵輪碼頭公園 >

午餐品嚐【流浮山海鮮餐】 > 綠田園、觀賞白玉觀音 >

美味棧頭抽專門店 > 豆美味豆品廠 (包任飲任食豆花豆漿) > 回程送返集合點

● 出發日期：2014年4月13日 (星期日)

集合時間：早上9:00 (逾時不候)

集合地點：→ 麗閣6F巴士總站

→ 太子運動場道 (太子地鐵站A出口)

會員\$130/位

非會員\$150/位

大小同價 (1歲以上須購票)

合時生果  
絲苗白飯  
郊外油菜  
蒸釀豆腐  
生炒排骨  
酥炸生蠔  
荷葉蒸滑雞  
清蒸鮮鮑魚  
清蒸海上鮮  
白灼生蝦  
(鮑魚海鮮餐)

- 遊覽郵輪碼頭天台花園及綠田園、觀賞白玉觀音
- 品嚐流浮山海鮮餐
- 任飲任食豆花豆漿



行程以當天安排為準，活動如有更改恕不另行通知

註：費用已包括門票、午餐、小費及旅遊平安保險(1-75歲十萬元保額、75-85歲五萬元保額)

## 交通津貼「計劃放寬」 2014年2月開始實施

● 歡迎到本會索取申請表格，本會提供計劃諮詢及協助填寫表格服務

住戶人數	申請2014年2月起的津貼		
	每月入息限額	實際入息水平@	每月資產限額*
1人 或個人申請	7,900元	8,315元	79,500元
2人	14,700元	15,473元	108,000元
3人	16,900元	17,789元	162,000元
4人	18,700元	19,684元	216,000元
5人	19,600元	20,631元	216,000元
6人或以上	21,400元	22,526元	216,000元

### 申請資格：

- 僱員及自願人士
- 返工需支付交通費
- 符合入息及資產限額
- 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)

@ 「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。

**成人基礎英語課程**

日期：3月17日至4月3日 逢星期一、四  
 時間：上午9:30-12:30  
 費用：\$80 (6堂)  
 地點：英才職業技能培訓中心(九龍土瓜灣天光道17號)  
 查詢：2714 3123

**成人普通話入門班**

日期：3月28日至4月29日 逢星期二、五  
 時間：下午2:15-4:15  
 費用：\$80 (共9堂)  
 地點：九龍旺角上海街446-448 號富達商業大廈1 字樓  
 查詢：2781 0983

**新來港人士適應課程**

日期：4月1日至4月24日逢星期二、四  
 時間：下午2:30-5:30  
 費用：\$40 (8堂)  
 地點：九龍彌敦道771-775號柏宜中心5字樓  
 查詢：2787 9967

※以上課程名額有限，報名從速

● 地區活動

● 家庭經濟學講座

內容：如何有效管理家庭的收支  
 日期：3月25日  
 時間：下午2:30-4:30  
 地點：大埔道6-8號福耀大廈2字樓  
 費用：免費 講者：祁兵

● 復活節曲奇班

日期：4月17日  
 時間：下午2:30-4:30  
 地點：待定  
 費用：待定

● 基礎書法班

日期：4月3日至5月29日(共8堂)  
 時間：上午10:00-11:30 (逢星期四)  
 地點：大埔道18號中國聯合銀行大廈1樓  
 費用：\$200 (包括\$50材料費) \*出席6堂或以上可退回\$50  
 導師：黃梓莘

● 母親節活動：紙玫瑰工作坊

日期：5月3日  
 時間：下午2:30-4:30  
 地點：大埔道18號中國聯合銀行大廈1樓  
 費用：\$15 (已包材料費)



以上活動智康會員優先  
 查詢及報名請致電：2776 7232 (小玉) 或 6495 2650(江先生)

● 活動預告

“羽”眾同樂 - (羽毛球同樂日)



● 日期：5月21日 (星期三)

時間：上午11時至下午6時  
 地點：南昌社區中心(深水埗南昌邨昌新里1號)  
 截止報名日期：4月25日(星期五)

● 日期：5月23日 (星期五)

時間：上午11時至下午7時  
 地點：長沙灣社區中心(長沙灣發祥街55號)  
 截止報名日期：4月29日(星期二)



參加資格：報名以組合為單位，每個組合最少6人，並須自備活動所需用品 (如羽毛球及球拍)，最少用場時間為一小時。  
 費用：全免，惟須繳交每小時\$50之保證按金 (必須於活動前 2星期繳付)。出席時間及人數滿100%，可全數退回。  
 如缺席或早退的參加者所繳付之按金將不獲退還 (並將全數撥捐本會作慈善用途)  
 備註：(1) 本會將不會為是次【羽毛球同樂日】活動及有關參加者購買任何保險，參加者須自行承擔風險  
 (2) 退還按金日期為2014年5月26-31日。

如遇報名人數不足及天文台發出黑色暴雨或8號颱風信號，活動將取消，恕不另行通告。

報名請親臨麗閣地區服務中心，如需查詢請致電2194 8080

## ● 義工活動

● 開班日期：4月25日

● 開班日期：4月7、14及28日

### 安老院剪髮體驗課程

教授簡介：到安老院現場教授實況剪髮技巧  
導師：盧先生（職業髮型師）  
開班時間：下午2時30分 - 4時30分  
開班地點：救世軍海泰長者之家  
對象：已於本會登記並已掌握基礎剪髮之義工。  
費用：\$100（費用包括堂上使用剪髮工具）  
備註：1）完成3次剪髮服務後，可獲退回按金\$50元  
2）完成服務後將獲2小時義工時數（可選擇《智多FUN計劃》或《迪士尼賞義工計劃》）  
3）退回按金日期：28/4/2014-5/5/2014

### 創意立體咭體驗課程

教授簡介：教授如何製作簡單而又精美的3D立體卡。  
開班時間：下午2時30分 - 4時30分  
開班地點：麗閣地區服務中心  
對象：已於本會登記之義工及有意成為義工之人士。  
費用：\$50（包括課堂材料）（最多可使用5個智多FUN，每1 FUN可扣減\$1）  
備註：1）即出席率達100%者（即參與全部3節工作坊），可獲退回\$20按金。  
2）每位參加者可取回3張自行製作之立體卡。  
3）退回按金日期：課程結束後一星期內（由中心職員安排）



## ● 滙豐銀行贊助

# 「家」多愛，「埗」里情—愛家樂融「❤️」計劃

鳴謝滙豐銀行贊助

#### 關愛大使攝影訓練班 (B班)

日期：2014年3月1、8日  
時間：下午4:00-5:30  
對象：青少年/成人  
費用：免費  
內容：-教授基本攝影技巧  
-完成課程後須參與長者探訪，並為長者影相

#### 關愛大使化妝訓練班 (B班)

日期：2014年3月6、13、20日  
時間：上午11:00-12:00  
對象：18歲以上人士  
費用：免費  
內容：-教授簡單化妝技巧  
-完成課程之後須參與長者探訪，並為有需要長者化妝

#### 愛家行動·夫婦甜蜜蜜工作坊 (A班)

日期：2014年3月23日  
時間：下午2:00-4:30  
對象：夫婦  
費用：\$20/對  
內容：-教授製作精美婚姻紀念冊  
-教授促進夫婦溝通理解之道

課程查詢請致電：2194 8080（麗閣地區服務中心）

## ● 每月睇真D

#### 3月—《護「胃」湯水知多D》

內容：節日過後，腸胃容易因食滯而不適，本會請來註冊中醫師陳健民先生以座談會形式介紹一些有助調理腸胃，紓緩消化不良的湯水給大家。  
日期：3月1日 時間：下午2:00 - 3:15  
費用：免費 名額：20名(名額有限，報名從速)  
地點：麗閣地區服務中心

#### 4月—《「惜」飲「惜」食講座》

內容：以講座形式講解如何減少製做廚餘及有關政府徵收垃圾費用事宜  
日期：4月12日(星期六) 時間：下午2:00 - 3:00  
費用：免費 名額：20名(名額有限，報名從速)  
地點：麗閣地區服務中心

### 精賞咭

※本會合格會員由2014年3月1日起，均可到麗閣地區服務中心登記領取“精賞咭”一張，凡參加本會舉辦「每月睇真D」及其它有🌸標誌的活動即可獲得蓋印壹個。儲齊五個蓋印即可獲贈精美禮品一份。  
※有關“精賞咭”更多活動詳情請親臨/致電麗閣地區中心查詢（數量有限，換完即止）

## ● 圖書館

### 圖書館設備及服務：

#### 開放時間：

星期一至星期四：上午10:00 - 1:00 / 下午2:00 - 5:00  
星期五：上午10:00 - 1:00 / 下午休息  
星期六：上午10:00 - 1:00 / 下午2:00 - 5:00  
※星期日及公眾假期休息  
※開放時間如有更改，恕不另行通知。

- \* 2000餘本多元化圖書供館內閱讀及外借
- \* 內設電腦供讀者網上查閱資料
- \* 每日指定中文報紙供館內閱讀

### 新增讀報服務

於星期一至星期六上午10:30-11:30  
為有需要人士提供1小時的讀報服務  
\*由職員朗讀新聞及財經等指定報導  
\*如人數少於3人則停止服務  
歡迎預約!



## 圖玄學院菊花展一天遊

於12月21日舉行的圖玄學院菊花展一天遊，首站前往青衣東北公園參觀。隨後便至圖玄學院觀賞一年一度的菊花展，並於圖玄學院內享用齋宴，既能洗滌身心，又可響應本地的綠色文化，最後一站便是參觀機場核心計劃展覽中心。本次的一天遊望能使各參加者過得充實和愉快！



• 集合!義工剪髮隊



• 全體大合照

## 每月睇真口—開心耆英迎聖誕茶聚

是次茶聚於12月23日舉行，當天除了有茶點供應外，義工獻唱其手本名曲，更親手製作小禮物送給在場的老友記。並與他們一起遊戲玩樂，開心迎接聖誕。



• 義工四重唱!



• 笑容滿佈的茶聚大合照

## 2013-2014年度「老有所為活動計劃」傳承耆跡心連深成果分享會

由社會福利署贊助的《老有所為》計劃一系列活動已全部完成，並於1月17日在麗閣中心舉辦了成果分享會。當天更設有作品展覽區域，讓一眾街坊觀賞剪紙藝術及書法的作品；除邀書法工作坊的導師即席揮毫外，更請來懷舊食品工作坊的長者導師為我們製作寫有「老有所為」四個大字的鬆糕供在場人士分享，讓各位能品嚐懷舊的味道！



• 主席及副主席與各嘉賓一同切鬆糕



• 活動當天設有剪紙及書法工作坊，向在場人士傳揚中國傳統文化

## 新春敬老齋宴

由陳標先生贊助的新春敬老齋宴，於2月21日在龍庭酒家延開50席。感謝各位義工朋友鼎力支持，宴會上除義工獻唱各自的首本名曲助興外；同時，當日亦設有幸運抽獎環節，讓在場的老友記能歡渡一個既豐盛又健康的中午。



• 智康及全體義工向各街坊祝酒



• 各位老友記都吃得津津有味!

## 粵曲演唱會預告

演唱日期	演唱地點	派票日期
3月26日下午1時	長沙灣社區中心 (粵曲演唱會)	3月17日上午9:30
4月17日下午1時	長沙灣社區中心 (粵曲演唱會)	4月8日上午9:30
4月26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14日上午9:30

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  
 - 太子白楊街11號榮發大廈2樓A室



## \$5快速血糖測試

(包括免費量血壓及磅重服務)

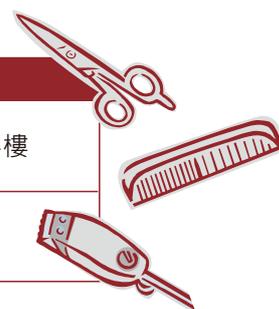
● 檢測日期：3月1日、4月12日 時間：上午9:45-10:45

- 測試血糖者注意：測試前2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

查詢報名：  
2190 8080

## 免費剪髮服務

項目	服務日期/時間	服務地點
剪髮 服務	3月12日 下午2:30 (額滿即止) 4月9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
	3月29日上午10:00 (額滿即止) 4月26日上午10:00 (額滿即止)	- 麗閣邨麗薇樓平台305室



## 興趣班推介

	上課時間	費用	班組現況	導師
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
易筋經健身班 (8堂) <b>新</b>	星期一、三 上午9:00-10:00	會員\$200 / 非會員\$250	接受報名	黎日聲
太極拳 (8堂)	星期一 晚上7:00-9:00	會員\$240 / 非會員\$300	接受報名	鄧沛源
柔揚樂韻顯歌聲 (8堂) <b>新</b>	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) <b>新</b>	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) <b>新</b>	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

上課地點：麗閣地區服務中心

地址：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303及305室

## 葵芳服務中心

勞聯智康協會葵芳服務中心於2014年1月正式投入服務，服務範圍覆蓋整個葵青區，聚焦葵涌地區，共同關注區內各項社會事務。葵芳服務中心紮根基層，致力服務區內街坊；同時我們更希望提供不同類型活動和諮詢服務，促成區內不同社群溝通和社區參與，凝聚社區資本以達致社區融和。葵芳服務中心將會在未來日子，定期舉辦不同類型的活動，期待下一次見到您和您的家人！

地址：葵涌葵芳商業中心16樓01室(恒景商場對面、葵芳社區會堂斜面)

電話：2885-6288 傳真：2885-5353

### 活動回顧：樂聚葵芳喜迎元宵嘉年華(2014-2-12)

為加強區內街坊對我國重要節慶及西方文化節日的了解，勞聯智康協會聯同葵芳互委會聯會，於葵芳邨合辦「樂聚葵芳喜迎元宵嘉年華」，與邨內街坊共慶中西情人節，並藉此促成邨內不同社群溝通和社區參與，凝聚社區資本以達致社區融和。

### 重點推介活動

**香港社區探究一天遊：**葵芳服務中心將透過與街坊共同社區探索，加強對香港社區及社會的瞭解，從而對不同群組的包容和接納，從而提昇對社區的歸屬感。歡迎有興趣街坊留意我們街站宣傳！

**家長講座：**葵芳服務中心紮根社區，結合勞工及社會工作專業服務，定期舉辦就學、就業、家庭及親子關係講座。

**智康劇團：**劇團以藝術形式，例如話劇等匯演集合區內各社區人士，策劃觸動心靈的生活情景故事劇場，演繹出社區人士共同投入社區，開拓新生活的生命力。歡迎各位有志或興趣人士加入。



## 環保回收中心

### 新春除舊迎新也環保

在新年前夕，每家每戶也會進行大掃除，寓意除舊迎新，經過垃圾站，便見大堆的家具用品給丟棄，其實這些物件可以回收再用或轉贈予慈善機構，這樣可以減少浪費之餘，亦可幫助有需要的人。同時本中心設有獎勵計劃，交回塑膠可獲印花，而憑指定數量的印花可換領日常用品，希望藉此鼓勵居民養成分類回收的習慣。舉手之勞便可以令環境變得更美好，何樂而不為？

中心謹祝各位「惜物積福」，共渡每一個更有意義的節日！

### 新春環保小貼士

年桔只需簡單處理便可醃浸成鹹柑桔，健康又環保！

材料：

柑桔/四季桔數粒 密封瓶一個 粗鹽適量

醃制方法：

1. 把柑桔放入已消毒及風乾的玻璃瓶排成一層，"椗"向上
  2. 柑桔上鋪上一層粗鹽，重覆放置一層粗鹽一層柑桔入瓶，最後一層加鹽入瓶至滿
  3. 封密瓶蓋並加上日期標籤，放置於陰涼位置，儲存半年以上至鹽全化為水
- \*如水蓋不過桔而冒頂，即要加鹽，任何時間桔都不能外露於鹽水外，否則很易發霉。

另外，剩餘的中式糖蓮子、糖冬瓜、糖蓮藕亦可煲成糖水，簡單快捷又美味！



中心回收到的鬧鐘、收納箱、食物盒、杯、椅等等，大部份均十分新簇，有的甚至未拆開包裝。

勞聯智康環保回收中心

環保資訊熱線：2670 1010

地址：香港九龍深水埗福榮街49號地舖



## 20<sup>th</sup> Anniversary 「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 2014/03/11	22全日+14天半日
茶餐廳廚吧助理證書課程	FL054DS 2014/03/17	17全日+11天半日
保健員文憑課程	FL040DS 2014/03/19	29全日+20天半日
專業摩登大妗員證書課程	FL048DS 2014/03/26	13全日+08天半日
嬰幼兒照顧員證書課程	FL023DR 2014/04/07	14全日+10天半日
家務助理證書課程	FL005DR 2014/04/24	12全日+08天半日
陪月員證書課程	FL021DR 2014/04/29	14全日+10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	2014/04/14
初級花藝設計及應用 (FL047HS/ FL049ES)	6節/9節	2014/03/17
中級花藝設計及應用 (FL045HS/ FL039ES)	6節/8節	2014/04/28
初級婚禮花飾與宴會佈置 (FL048HS/ FL050ES)	6節/8節	2014/03/24
中級婚禮花飾與宴會佈置 (FL046HS/ FL040ES)	6節/8節	2014/04/29

### 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
潮玩甜品屋(2) (YC41042)	共2堂	17/04/2014-24/04/2014
國際美食巡禮(一) (YC47081)	共4堂	09/04/2014-30/04/2014
街頭小食創業計劃 (YC45061)	共5堂	29/04/2014-03/06/2014

### 客家名菜

開課日期：07/04/2014  
時間：晚上7:30-9:30  
堂數：共三堂(逢星期一)  
內容：1 鹽燒草魚  
2 雁塔題名  
3 梅菜扣肉  
4 手打三色丸  
5 古法鹽燒雞  
6 客家筍燒肉

學費：會員 \$390  
非會員 \$460

### 惹味醬汁製作課程

開課日期：12/03/2014  
時間：晚上7:30-9:30  
堂數：共四堂(逢星期三)  
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

