



勞聯智康協會 以愛為本·用心行事·服務社群
United Labour Chi Hong Association

通訊

Vol. 55
2016年10月

秋

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> 電郵：admin@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：21948080 傳真：21949191
電郵：laik@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

 支持環保，傳閱更開心。

 勞聯智康協會 

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



2016 會員蛇宴聯歡



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

會員蛇宴聯歡

舉行日期：2016年11月20日(星期日)

舉行時間：晚上7時正開席

售票日期及時間：10月20日上午10時00分開始發售

售票地點：麗閣邨地區服務中心

會員

\$220/位

每位會員限購4張

週年誌慶暨蛇宴聯歡

舉行日期：2017年1月4日(星期三)

舉行時間：晚上7時45分開席

售票日期及時間：10月20日上午10時00分開始發售

售票地點：麗閣邨地區服務中心

會員

\$230/位

每位會員限購4張

*

*設人人有份幸運大抽獎(只限1月4日舉行之週年會慶蛇宴)

蛇宴地點：大埔道6-8號福耀大廈2字樓(勞聯會所)



查詢：2194 8080



名額有限，售完即止



活動花絮

特別鳴謝陳標慈善基金贊助舉辦之中秋敬老齋宴暨粵曲欣賞會，活動當日延開70席，藉此感謝眾位義工熱誠付出與貢獻，包括勞聯義工委員會及粵曲班同學支援和配合，令本次餐會錦上添花。席間眾多老友記均表示感恩能參與是次盛大活動，看著他們笑顏綻放，仿似給我們注滿能量。常言道：老吾老以及人之老，尊老愛幼是傳統美德，讓我們將這精神繼續傳承下去。



節錄花絮如下，如想瀏覽更多，請瀏覽本會facebook

地區活動



港九勞工社團聯會 主辦



勞聯智康協會 協辦



深水埗區議會 贊助

為推動深水埗區居民開展文化藝術的生活習慣，本會與勞聯合作開辦各項藝術工作坊，邀請區內街坊積極參與。

(參加資格：深水埗區居民)

123! 藝力 全深展

課程名稱	課程內容	日期及時間	地點	費用	備註
攝影班 (FFLU-16A019)	教授基本攝影技巧 (如：使用光圈、快門、設定ISO、構圖比例等)。	22/11、24/11及 29/11 下午2-5時	大埔道18號中國聯合銀行大廈 1/F	\$20	須自備數碼相機一部
穿珠飾品製作 (1) 珠仔花瓶班 (2) 珠仔靴班 (FFLU-16A020A/B)	教授製作珠仔花瓶 或珠仔靴	珠仔花瓶班： 26/11及3/12 珠仔靴班： 10/12及17/12 兩班均為上午10時 至下午1時			每人只可參加其中一班
環保飾品製作 A班及B班 (FFLU-16A016)	教授以環保材料(例 如膠樽)製作精美飾 物(如手鐲)	A班：21/10 B班：28/10 (兩班均為上午10時 至下午1時)			每人只可參加其中一班
中國書法入門班 (FFLU-16A022A/B)	教授基本的毛筆書 法技巧	A班：3/1、6/1、 10/1及13/1 B班：17/1、 20/1、24/1及27/1 兩班均為下午2時半 至4時半			每人只可參加其中一班
中國舞入門班 (FFLU-16A023A/B)	教授基本中國舞入 門技巧	A班：3/1、4/1、 6/1及10/1 B班：11/1、 13/1、17/1及18/1 兩班均為下午2時半 至4時半			每人只可參加其中一班

每班名額非常有限，留位報名後必須三天內到指定中心交費，否則資格將被取消
留位及查詢：2776 7232 (江先生 / 胡先生)

關愛社群·社區演唱會

費用全免

粵曲演唱日期	粵曲演唱地點	派票日期
10月22日下午1:00	南昌社區會堂	10月11日上午9:30
11月19日下午1:00	南昌社區會堂	11月8日上午9:30
12月17日下午1:00	南昌社區會堂	12月5日上午9:30

★派票地點

- 智康麗閣地區服務中心
- 勞聯旺角辦事處
- 勞聯會所

(節目如有更改恕不另行通知)

- ★ - 勞聯旺角辦事處 地址：旺角上海街446-448號富達大廈1字樓
- 勞聯會所/勞聯深水埗辦事處 地址：深水埗大埔道6-8號福耀大廈2字樓

免費剪髮服務

智康麗閣地區服務中心 活動編號：CHA-16A003

日期/時間：10月29日(星期六) 時間：上午10:00

日期/時間：11月26日(星期六) 時間：上午10:00

日期/時間：12月31日(星期六) 時間：上午10:00

剪髮地點：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303室

勞聯深水埗辦事處 活動編號：CHA-16A044

日期/時間：11月16日(星期三) 時間：下午2:30-4:30

剪髮地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

額滿即止



查詢/預約：2194 8080 (麗閣)、2776 7232 (深水埗)

- 備註：
- (1) 剪髮服務由智康資深剪髮義工主理
 - (2) 剪髮服務對象為基層長者及有需要人士
 - (3) 剪髮服務只包括基本修剪，不設指定髮型設計

【本次活動與CHA-16A051同時進行】

粵曲推介

歌聲之旅-粵曲欣賞會

演唱日期：12月10(星期六)

演唱地點：南昌社區會堂

派票日期：11月21日(星期一)

派票地點：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台305室

深水埗區議會 贊助



每位參加者可獲贈禮品壹份



查詢：2194 8080

鳴謝 瑞華行 贊助

免費快速血糖測試 (包括量血壓及磅重服務)

活動編號: CHA-16A040

檢測日期: 11月5日、12月3日 (星期六)

檢測時間: 上午10-11時

檢測地點: 長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303室

-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

備註: 快速測試數值只供參考, 請按個人需要向專業醫生查詢

參加者需當天輪候登記, 每場名額分別有45位, 先到先得, 會員優先, 額滿即止。

如超過免費籌號之參加者, 需收取\$5/次之費用, 不便之處, 敬請諒解!

10-11月會員活動

10月改善記憶-日常生活應用篇

- 遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法
- 一些增強記憶的技巧、活動及輔助工具

日期/時間: 10月14日 (星期五) 早上10:00-11:00

11月認識婦女小便失禁

- 小便失禁的成因、影響、預防及改善的方法
- 訓練盤骨底肌肉以改善失禁情況方法

日期/時間: 11月11日 (星期五) 早上10:00-11:00

講者: 衛生署深水埗區長者健康外展隊伍導師

對象: 任何有興趣的人士

活動地點: 麗閣地區服務中心303室

費用全免, 名額有限, 額滿即止!

2016耆英開心迎聖誕茶聚

活動日期: 12月19日 (星期一)

活動時間: 下午2至4時

活動地點: 麗閣地區服務中心303室

對象: 65歲以上的長者 (只限會員)

名額: 25位

費用: 每位\$20 (12月7日起公開售票, 名額有限, 售完即止)

※每位參加者可獲贈精美紀念品一份!

內容包括:
茶點·歌曲表演·遊戲
及抽獎活動

興趣班組推介

班別	上課時間	費用	導師
書法班	星期一上午9:45-11:15	會員\$160/非會員\$200	鄺美顏
體美瑜伽班 (4堂)	星期一下午2:00-3:00	會員\$180/非會員\$230	趙珮瓊
太極拳 (8堂)	星期一晚上7:00-9:00	會員\$240/非會員\$300	鄧沛源
悠揚樂韻顯歌聲 (8堂)	星期二上午10:00-11:00	會員\$160/非會員\$200	程耀芳
英文唱歌C班	星期三上午9:45-11:15	會員\$120/非會員\$150	黃淑儀
甜蜜蜜唱歌班粵語金曲 (8堂)	星期五上午11:45-1:15	會員\$160/非會員\$200	李玉卿
日文入門班 (4堂)	星期五下午2:00-3:00	會員\$60/非會員\$80	譚淑賢
日文進階班 (4堂)	星期五下午3:00-4:00	會員\$60/非會員\$80	譚淑賢
彩色素描畫入門班 (8堂)	星期六下午1:30-3:00	會員\$120/非會員\$180	鍾偉良
彩色素描畫進階班 (8堂)	星期六下午1:30-3:00	會員\$160/非會員\$200	鍾偉良
青少年跆拳道A班 (8堂)	星期六下午5:30-7:00	會員\$320/非會員\$400	朱志明

如欲瀏覽更多智康麗閣服務中心的資訊就請@我哋啦!

電話: 56124000



麗閣服務中心

查詢/報名: 2194 8080

恆常幼兒活動/班組/興趣班

活動/班組/興趣班	對象：3-6歲幼兒 / 6-9歲幼童	時間	費用
兒童跆拳道		週六上午9:00-11:00 / 週六晚上6:00-8:00	會員\$200 非會員\$220(4堂)
K1-K3齊來畫畫圖		逢週六上午9:30-10:30	會員\$140 非會員\$170(4堂)
K1-K3故事唱遊		逢週六上午10:45-11:45	會員\$140 非會員\$170(4堂)
K1-K3手工藝班		逢週六上午10:45-11:45	會員\$140 非會員\$170(4堂)
K1-K3輕鬆英文		逢週六上午11:00-12:00	會員\$140 非會員\$170(4堂)
初小趣味英文班		逢週六上午12:00-13:00	會員\$140 非會員\$170(4堂)
幼兒探索班		逢週六下午2:15-3:15	會員\$160 非會員\$190(4堂)
初小塑膠彩油畫班		逢週六下午2:15-3:15	會員\$160 非會員\$190(4堂)
幼兒手工藝班		逢週六下午3:30-4:30	會員\$160 非會員\$190(4堂)
初小廣告彩/水彩畫班		逢週六下午3:30-4:30	會員\$160 非會員\$190(4堂)

疫苗注射

流感疫苗

日期：2016年11月5日(六)
 時間：下午2:30
 對象：會員
 費用：6個月至12歲小童免費
 65歲以上長者免費
 *需預早登記

肺炎鏈球菌疫苗

日期：2016年11月5日(六)
 時間：下午2:30
 對象：會員
 費用：65歲以上長者免費
 *需預早登記

老友記活動

長者太極班

日期：逢星期五 (一期七堂)
 時間：晚上7:30-8:30
 內容：學習顧家太極，由淺入深，旨在輕鬆地掌握太極拳的技巧。
 費用：\$100

免費量血壓服務

日期：逢週四
 時間：上午9:00-11:00
 對象：葵青區街坊
 地點：葵芳邨葵正樓互助委員會
 費用：全免

智能手機支援計劃

日期：逢週一至週五
 時間：上午10:00-12:00
 下午3:00-5:00
 對象：會員
 費用：全免 (敬請致電預約)



葵芳服務中心

查詢/報名：2885 6288

★ 註：所有活動內容按服務處內張貼之修訂資料為準，活動內容如有更改，恕不另行通知。
 (如有家庭經濟困難可向社工申請評估減費)



環境及自然保育基金

(是次活動由環境及自然保育基金贊助車費及保險費用)

活動編號: RECY-16A017

親子環保生態遊

T · PARK [源 · 區]

2015年落成，是全球最大的污泥處理廠，這所建築是自給自足，透過焚化污泥將熱能轉化為電力，及通過海水化淡提供飲用水和設施用水，非常環保！



有機生態農莊

農莊推廣環保新概念，採用水耕種植法，即無土種植，特色是潔淨、無農藥、無泥味、零蟲害的健康食材，而品質是不會受泥土、天氣和雨水多少所影響，產量更穩定。



活動日期：2017年1月7日(星期六)
集合時間：上午9:15
集合地點：太子地鐵站A出口(運動場道)
豐富行程：1) T · PARK [源 · 區]
2) 流浮山午膳
3) 流浮山海味街
4) 有機生態農莊

會員：\$100
非會員：\$120
(全包，大小同價)

報名：2776 7232 朱小姐

鮑魚海鮮餐

果皮蒸鮑魚
金粟龍脷柳
白灼生海蝦
古法金禾烤鴨(半隻)
香橙焗肉排
翡翠鴛鴦片
蒜茸蒸茄子
郊外油菜
絲苗白飯
合時水果

注意事項：1. 以上膳食及行程次序只作參考，以當日安排為準。
2. 團費已包括當日交通費、膳食及十萬元正旅遊平安保險。
3. 出發當日團友因個人理由或遲到集合，而不能出席活動，本機構不作任何退款。

● 招募環保大使

● 負責工作?

到區內推行環保街站、講座、工作坊等教育工作，將環保訊息傳播開去。

● 誰能參與?

不限年齡、性別、職業、學識
熱心支持環保
有興趣了解更多環保知識

更正啓示：

上期提到廢膠磚的重量應為120公斤而非20公斤



查詢電話：27767232 江先生 / 朱小姐

erb 就業掛鈎課程
僱員再培訓局

課程名稱	編號	開課日期	訓練日數
點心製作員基礎證書	FL052DS	2016/10/28	20天全日+14天半日
花店實務及花藝設計助理基礎證書	FL041DR	2016/11/02	15天全日+10天半日
包餅製作員基礎證書	FL049DR	2016/12/05	22天全日+14天半日
茶餐廳廚吧助理基礎證書	FL054DS	2016/12/07	17天全日+11天半日



「新技能提升計劃」課程

課程名稱	編號	堂數	開課日期
花藝設計及應用 I 基礎證書(兼讀制)	FL047HS	6節	2016/10/17
婚禮花飾與宴會佈置 II 證書(兼讀制)	FL046HS	6節	2016/10/17
婚禮花飾與宴會佈置 I 基礎證書(兼讀制)	FL048HS	6節	2016/10/24
婚禮花飾與宴會佈置 III 證書(兼讀制)	FL050HS	6節	2016/10/26
花藝設計及應用II 基礎證書(兼讀制)	FL045HS	6節	2016/10/27
花藝設計及應用III 證書(兼讀制)	FL049HS	9節	2016/10/31
節日及禮儀花藝設計基礎證書(兼讀制)	FL051HS	6節	2016/11/14

業餘進修課程

課程	編號	堂數	時間	日期
吳家(鄭式)太極	EPE-16C71220	共8堂	下午10:30-12:00	2016/10/29-2016/12/17
家居水電維修保養	EPE-16C21010	共5堂	下午2:30-4:30	2016/11/05-2016/12/03

精選推介

車仔麵食創業計劃

開課日期：2016-11-26
時間：下午2:15-4:45
堂數：共4堂
內容：(部份) 製作鮮蝦雲吞、水餃、咖哩胆、咖哩魚蛋、沙嗲牛肉、柱侯醬、滷水雞翼等
學費：\$600 (會員) / \$680 (非會員)

秋冬滋補食療製作

開課日期：2016-11-09
時間：晚上7:00-9:30
堂數：共4堂
內容：(部份) 製作淮山田七木耳焗雞、黑豆川芎天麻煲魚尾湯、花旗參排骨瓦礫焗飯、當歸羊肉鍋等
學費：\$800 (會員) / \$840 (非會員)



英才賽馬會教育中心

電話：27143123 電郵：info@ycjc.hk
傳真：27149099 地址：九龍土瓜灣天光道17號(鄧鏡波學校對面)

