



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. 60
 2018年1月-3月

賀新禧

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



2018新春聯歡暨 智康十五週年晚宴



日期：3月16日（星期五），正月廿九
 時間：五時三十分恭候，七時三十分入席
 地點：龍庭華宴（深水埗欽州街37號西九龍中心7樓701）
 費用：每位 \$250（會員），\$270（非會員）
 購票地點：麗閣地區服務中心（長沙灣麗閣邨麗薇樓平台305室）
 查詢電話：21948080



春茗聯歡菜單

- 燒味大拼盆
- 翡翠花姿蚌片
- 酥炸帝王蝦
- 翠玉炒鳳片
- 紅燒竹笙燴鳳絲
- 蟹肉田園蔬
- 清蒸海石斑
- 玫瑰雲英雞
- 生炒糯米飯
- 乾燒伊麵
- 原籠馬拉糕
- 幸福甜品

設麻雀耍樂、幸運大抽獎、精彩表演環節

備註：

1. 麻雀耍樂時光由下午5:30至7:00
2. 活動以當日安排為準，如有更改恕不另行通知。

勞聯智康協助上下同仁祝各位會員身心康泰，龍馬精神！
各地區服務中心於農曆新年期間的開放時間

	年三十 (2月15日)	年初一至初四 (2月16日至19日)	初五至初九(2月20日至2月24日)
麗閣中心	上午9:30至下午1:30	休息	上午9:30至下午5:30
葵芳中心	上午9:00至下午1:00		上午9:00至下午5:00
回收中心	上午9:00至下午1:00		休息

興趣班組則見以下安排：
 麗閣中心：2018年2月12日（年廿七）至2月25日（初十）所有班組暫停。
 葵芳中心：2018年2月10日（年廿五）至2月25日（初十）所有班組暫停。
 三間中心均於2018年2月26日（年初十一）起正常辦公。

新春通告

活動編號：CHA-18A002

新春行大運一天遊



行程簡介：

 美味棧專門店（上環店）  上環文武廟及摩囉街  午膳（譽港酒家）
 淺水灣海灘風景區（望海觀音及月老像等等）  赤柱廣場及美利樓（天后古廟及市集）
 回程

出發日期：2018年3月10日（星期六）
集合時間：上午9:15（逾時不候，敬請準時）
集合地點：麗閣6F巴士總站對入空地
費用：會員：\$128/位
非會員：\$148/位（大小同價，1歲以下幼童免費）
報名/查詢：2194 8080

備註：1. 費用已包括午餐、交通、每位參加者1-75歲贈送十萬元平安保險，75-85歲參加者贈送五萬元平安保險。
2. 行程以當天安排為準，乘坐旅遊巴士請對號入座
3. 確認付款以後，因私人理由不能出席，費用一概不可發還
4. 如集合時間前2小時，天文台仍然懸掛三號或以上風球、紅色或以上暴雨警告訊號，本會可改期出發或取消。

粵曲演唱會

粵曲演唱日期	粵曲演唱地點	派票日期
3月24日下午1:00	梁顯利社區會堂	2月26日上午9:30

派票地點：
地址：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台305室
旺角上海街446-448號富達大廈1字樓



費用全免

（節目如有更改恕不另行通知）

剪髮服務

免費剪髮服務

（敬請預約登記，額滿即止）

智康麗閣地區服務中心

1月27日（星期六）時間：上午10:00
3月24日（星期六）時間：上午10:00

勞聯旺角辦事處

1月24日（星期三）時間：下午2:30
3月24日（星期六）時間：下午2:30

備註：1. 剪髮服務由智康資深義工主理
2. 剪髮服務對象為基層長者及有需要人士
3. 剪髮服務只作簡單修剪，不作髮型設計

查詢/預約：2194 8080（麗閣）、2781 0983（旺角）

免費快速血糖測試（包括量血壓及磅重服務）

活動編號：CHA-18A004



檢測日期：2018年3月3日（星期六）

檢測時間：上午10:00-11:00

-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，如有需要請向專業醫生查詢
參加者需當天到麗閣中心輪候登記，先到先得，額滿即止，會員優先。

每月健康專題

活動編號：CHA-18A011

1月-膽固醇睇真D

- 膽固醇和健康關係

- 如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平
日期時間：1月26日（星期五）上午10:00-11:00

2月-認識消化不良

- 身體老化對消化系統的影響
- 長者常見腸胃不適的原因及處理方法
- 一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺
日期時間：2月2日（星期五） 上午10:00-11:00

3月-皮膚病 認識真菌

- 常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬
- 預防及處理真菌感染的方法
- 正確使用皮膚病外用藥物的方法

日期時間：3月16日（星期五） 上午10:00-11:00
講 師：衛生署深水埗區長者健康外展隊伍導師
地 點：麗閣地區服務中心303室

歡迎任何人士參與
費用全免
名額有限，額滿即止！

麗閣服務中心
查詢/報名熱線：2194 8080



興趣班



班別	上課時間	費用	班組情況
體美瑜珈班(4堂)	星期一下午2:00-3:00	會員\$180/非會員\$230	接受報名
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
悠揚樂韻顯歌聲(8堂) (國語金曲)	星期二上午10:00-11:00	會員\$160/非會員\$200	接受報名
英文唱歌C班	星期三上午9:45-11:15	會員\$140/非會員\$190	接受報名
日文班(4堂)	星期五下午2:00-3:00	會員\$70/非會員\$80	接受報名
幼兒卡通畫班(8堂)	星期六下午2:00-3:15	會員\$480/非會員\$580	接受報名
兒童卡通畫班(8堂)	星期六下午3:15-4:30	會員\$480/非會員\$580	接受報名
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	接受報名
青少年跆拳道B班(8堂)	星期六晚上7:00-8:30	會員\$320/非會員\$400	接受報名
婦女心靈瑜珈班(4堂)	星期四下午4:30-5:30	會員\$250/非會員\$290	報名須輪候
英文唱歌A班	星期四上午9:45-11:15	會員\$140/非會員\$190	報名須輪候
甜蜜蜜唱歌班(8堂) (粵語金曲)	星期五上午11:45-1:15	會員\$160/非會員\$200	報名須輪候



報名電話：2194 8080 上課地點：麗閣地區服務中心（長沙灣麗閣邨麗薇樓平台305室）



「玩」「玩」書法工作坊(1堂)

活動編號: CHA-18A005

上課日期	上課時間	費用
2018年2月5日	上午10:30- 12:30	\$20



報名熱線：2784 5300 胡先生 上課地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1樓



兒童心理發展入門課程

課程編號：CHA-17C039

認識兒童心理學；成長的要素；家庭、學校及科技對兒童的影響；智力、思維、語言等能力發展；孩子情緒發展等；家長與兒童之間建立良好關係要素等…

上課日期：2018年3月5, 6, 12, 13, 19, 20日
(逢星期一、二，共6堂)

上課時間：上午10時 至 下午12時30分

導師：張啟賢博士

對象：家長/有興趣人士

費用：\$50/人



長者智能電話基礎課程

課程編號：CHA-17C048

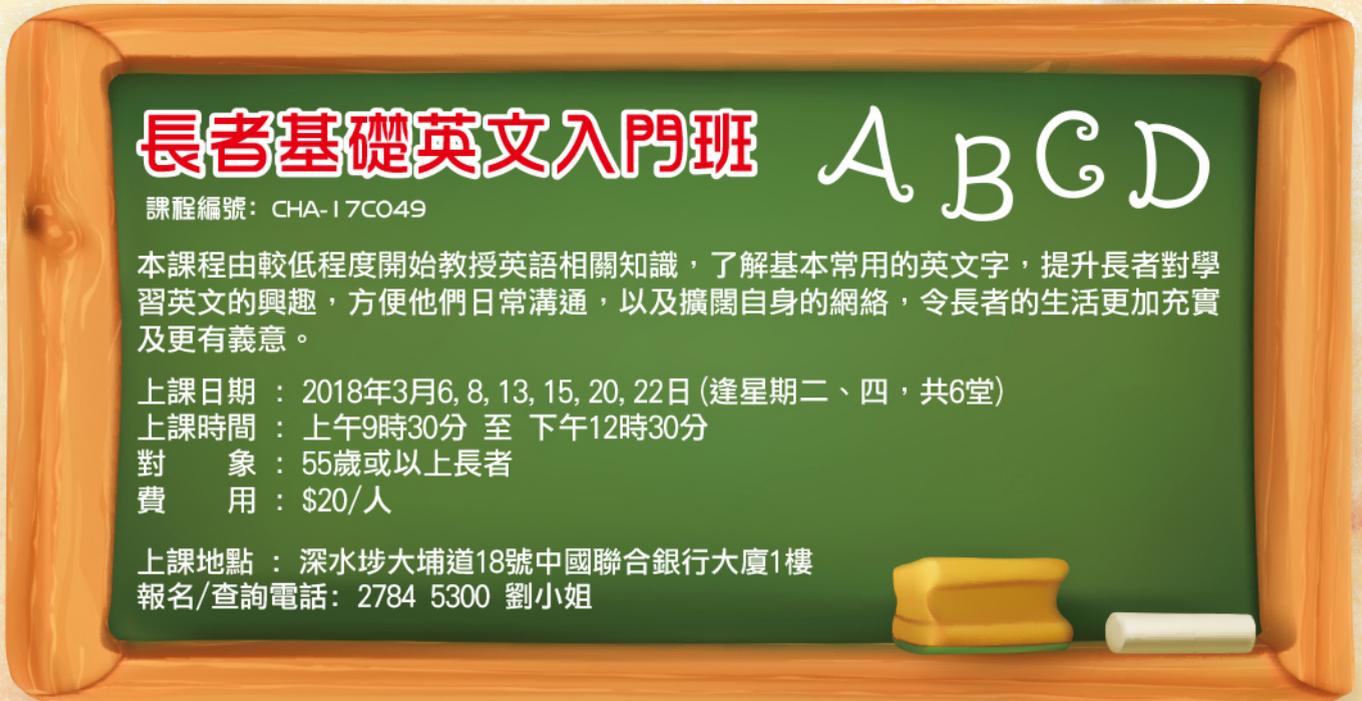
智能電話擁有多元化的娛樂功能，如果懂得使用智能電話，有助拉近人與人之間的關係。課程可使長者緊貼潮流，追上手機科技進步的步伐，加強長者適應社會資訊科技的能力。

上課日期：2018年3月1, 6, 8, 13, 15, 20日
(逢星期二、四，共6堂)

上課時間：下午2時30分 至 下午4時30分

對象：55歲或以上長者

費用：\$20/人



長者基礎英文入門班

課程編號：CHA-17C049

A B C D

本課程由較低程度開始教授英語相關知識，了解基本常用的英文字，提升長者對學習英文的興趣，方便他們日常溝通，以及擴闊自身的網絡，令長者的生活更加充實及更有義意。

上課日期：2018年3月6, 8, 13, 15, 20, 22日 (逢星期二、四，共6堂)

上課時間：上午9時30分 至 下午12時30分

對象：55歲或以上長者

費用：\$20/人

上課地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1樓

報名/查詢電話：2784 5300 劉小姐

2018回收新標準-「三紙兩膠」

因應2018年內地收緊回收物料的進口要求，政府加強教育公眾回收「三紙兩膠」，其餘膠類及廢紙則不應放置於回收箱內。當中「三紙」是指紙皮、報紙和辦公室用紙，而「兩膠」則是盛載飲品和個人護理用品的廢膠樽，如洗頭水、沐浴露等廢膠樽。

「三紙」的正確回收

廢紙必須確保是三無狀態，即無浸水、無膠紙/過膠、無雜質，如廢紙不含任何釘書釘、萬字夾等，而雜誌要先撕去有膠面的封面及內頁才可回收。



紙皮



報紙



辦公室用紙

「兩膠」的正確回收

廢膠樽必須確保樽內沒有任何液體，並先作清洗後才放進回收箱內



飲品膠樽



個人護理用品膠樽

為鼓勵更多居民進行廢膠樽乾淨回收，本中心已更新會員獎勵計劃，詳情如下：

會員獎勵計劃

回收內容（乾淨回收）	蓋印數量	印花數目	物品
盛載飲品的透明膠樽， 如：礦泉水樽、汽水樽 (扭開樽蓋一同回收)	每 1 公斤 = 1 個蓋印	90個印換	泰國香米 (8公斤)
		30個印換	粟米油 (900毫升)
個人護理用品的膠樽 (如：沐浴露樽、洗頭水樽)	每 2 公斤 = 1 個蓋印	4個印換	即食麵 (1包)
		3個印換	衛生紙 (1卷)

利是封新春掛飾工作坊

活動編號：RECY-18A022

日期：2018年2月12日(星期一)

時間：上午10:00- 12:00

地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1樓

費用：會員\$20/ 非會員\$40

報名/查詢電話：2784 5300 朱小姐



erb 就業掛鈎課程
僱員再培訓局

課程名稱	開課日期	訓練日數
茶餐廳廚吧助理基礎證書	FL054DS 2018/02/23	17天全日+11天半日
包餅製作員基礎證書	FL049DR 2018/02/26	22天全日+14天半日
花店實務及花藝設計助理基礎證書	FL041DR 2018/02/27	15天全日+10天半日
點心製作員基礎證書	FL052DS 2018/03/19	20天全日+14天半日



「新技能提升計劃」課程

課程名稱	堂數	開課日期
婚禮花飾與宴會佈置 III 證書(兼讀制)	FL050HS 6節	2018/01/29
面部、肩頸按摩技巧基礎證書(兼讀制)	FL116HS 8節	2018/01/29
花藝設計及應用III 證書(兼讀制)	FL049HS 9節	2018/02/05
麵包製作(咸包及酥包類)基礎證書(兼讀制)	FL137HS 8節	2018/03/03
花藝設計及應用II 基礎證書(兼讀制)	FL045HS 6節	2018/03/05
節日及禮儀花藝設計(兼讀制)	FL051HS 6節	2018/03/26

業餘進修課程

課程	編號	堂數	時間	日期
家居水電維修保養	EPE-18C21010	共3堂	下午2:15-5:35	2018/01/27-2018/02/10
吳家(鄭式)太極	EPE-18C71220	共8堂	上午10:30-中午12:00	2018/01/27-2018/03/24

精選推介

車仔麵食創業計劃

開課日期：2018-01-31
 時間：晚上7:00-9:30
 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、滷水雞翼等食品之技巧
 學費：\$600 (會員) / \$680 (非會員)

家常廚藝研修課程

開課日期：2018-02-22
 時間：晚上7:00-9:30
 堂數：共4堂
 內容：(部份) 製作香蒜蒸石斑腩、咖哩牛坑腩、
 泰式燒烏魚等菜式之技巧
 (本班為進階課程，學員需具備基礎烹調技巧)
 學費：\$600 (會員) / \$640 (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)

