



勞聯智康協會

United Labour Chi Hong Association

以愛為本 • 用心行事 • 服務社群

# MERRY Christmas

通訊

2018年10月~12月

VOL.63

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

葵芳服務中心:

葵芳盛芳街7號葵芳商業中心1601室  
電話: 2885 6288 傳真: 2885 5353  
電郵: [kwaif@chihong.org.hk](mailto:kwaif@chihong.org.hk)

麗閣服務中心:

長沙灣麗閣邨麗微樓平臺303&305室  
電話: 2194 8080 傳真: 2194 9191  
電郵: [laik@chihong.org.hk](mailto:laik@chihong.org.hk)

深水埗福榮街49號地舖

電話: 2670 1010  
傳真: 2670 7022  
電郵: [recycling@chihong.org.hk](mailto:recycling@chihong.org.hk)

支持環保 · 傳閱更開心 ·

 勞聯智康協會



# 有機耕種體驗日

活動編號：751A00030

鳴謝：老友記慈善農莊提供場地

內容：親親大自然、農莊導賞、有機耕種體驗及天然艾草防蚊膏工作坊。

日期：2018年10月23日(星期二)

時間：上午9:30-12:00

集合/解散地點：元朗八鄉水盞田巴士站亭內

費用：\$25 /位 (包堂上材料)

名額：20人

對象：智康會員/義工

報名及查詢：21948080 黎姑娘

備註：1、請各位做足戶外防護措施，包括穿著合適戶外服飾，自備水樽、防蚊及防曬用品，以及愛護環境，自己垃圾自己帶走；

2、不可在農莊及村範圍內喧嘩嬉戲，以免影響當地村民。

3、如集合時間前2小時天文台懸掛三號或以上風球，黃色或以上暴雨警告，當日行程會取消；

4、人身意外保險只適用於農莊範圍，敬請留意。



活動編號：751A00033

鳴謝：智康會員陳女士贊助遊戲獎品

內容：攤位遊戲讓各位大顯身手，現場更設即影即有攝影環節，務求與眾同樂賀聖誕。

日期：2018年12月15日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303室

費用：全免

對象：65歲智康會員

報名及查詢：21948080

## 免費剪髮服務 (敬請預約登記，額滿即止)

### 麗閣地區服務中心

日期：10月27日(星期六)上午10:00

11月24日(星期六)上午10:00

12月29日(星期六)上午10:00

### 深水埗地區服務中心

日期：11月10日(星期六)上午11:00

12月8日(星期六)上午11:00

### 勞聯旺角辦事處

日期：11月14日(星期三)下午2:30

12月12日(星期三)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。

報名及查詢：21948080 (麗閣) 27845300 (深水埗)

27810983 (旺角)

## 粵曲演唱會

日期及時間	地點	派票日期
11月19日下午1:00	石硤尾社區會堂	10月30日上午9:30
金曲演唱會 12月12日下午1:00	石硤尾社區會堂	11月20日上午9:30

派票地點：1.長沙灣麗閣邨麗薇樓平台305室 2.深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1樓  
(費用全免，節目如有更改恕不另行通知。)

# 流感疫苗注射及肺炎球菌疫苗注射活動

日期:2018年11月20日(星期二)

時間:下午4:30- 6:30

地點:長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303&305室

報名及查詢: 2194 8080

活動編號:FLU-18A009

## 流感疫苗:

免費注射4價疫苗人士

- 50歲或以上
- 6個月至未滿12歲(現正就讀小學)

不符合疫苗資助計劃的人士

- 4價流感疫苗:\$120/針
- 3價流感疫苗:\$60/針

## 肺炎球菌疫苗:

免費注射23價/新型13價人士

- 65歲或以上長者
- 有高風險情況並從未接種肺炎球菌疫苗的長者，可獲資助接種一劑13價肺炎球菌結合疫苗

不符合疫苗資助計劃的人士

- 23價肺炎球菌疫苗:\$160/針
- 13價肺炎球菌疫苗:\$960/針



1. 一切資料以衛生署活動當日作準，如衛生署有任何資料更改，會另行通知；
2. 年齡以活動當日作準；
3. 疫苗資助表格、健康表格、免費聲明及費用會於活動當日填寫及繳費；
4. 參加者須在活動當日帶備針卡、身份證明文件及小學學生證明文件(如小學學生證)；
5. 參加者須在活動當日如實匯報身體狀況(如發燒)及相關藥物或食物敏感，以保障個人健康；
6. 如參加者未滿18歲或無行為能力人士，則由其指定監護人或父母在活動當日陪同及代簽署文件；
7. 本機構只負責安排第三方醫療機構提供流感疫苗注射、肺炎球菌疫苗注射服務，如參加者在注射過程中及在注射後身體出現任何狀況，本機構並不會承擔任何責任(包括法律責任)及作出任何賠償，各參加者應自行評估和衡量個人身體狀況是否適合注射流感疫苗或肺炎球菌疫苗。

## 風水玄學·個人命理

日期：2018年11月10,17,24日及12月1日(逢星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

費用：\$200(全期4堂)

報名及查詢:2784 5300



## 風水玄學·家運篇(進階班)

活動編號：704C00002

單元一- 宅內不同方位與你們的健康關係

單元二- 宅外環境(巒頭法)怎樣影響你的運程?

單元三- 家庭和睦的關鍵——找出家宅和合位

單元四- 運用通勝計算流年煞星與你之影響

日期：2018年11月10日至12月1日(逢星期六)

時間：上午11時30分至下午1時

地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

費用：\$200(全期4堂)

報名及查詢：2784 5300



## 免費快速血糖測試 (包括量血壓及磅重服務)

鳴謝 瑞華行贊助

檢測日期：11月3日、12月1日 (星期六)

檢測時間：上午10:00-11:00

- 備註：
1. 測試前2小時儘量不要進食
  2. 血糖測試過程由專業護士或護理人員操作
  3. 快速測試數值只供參考，如有需要請向專業醫生查詢

\*參加者必須當日到麗閣中心領取籌號，名額45位，先到先得，額滿即止，會員優先，如未能領取籌號之人士，可付\$5/次之費用參與血糖測試，不便之處，敬請諒解！

查詢詳情：2194 8080



## 每月健康專題

活動編號: 751-C00007

### 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、活動及輔助用具

日期時間：10月19日 (星期五) 上午10:00-11:00

### 11月 認識白內障

- 白內障之成因、徵狀、治療及處理方法
- 視障人士生活上須注意之事項

日期時間：11月16日 (星期五) 上午10:00-11:00

### 12月 認識大腸癌

- 大腸癌的徵狀及治療方法
- 及早發現和治療的重要性
- 預防及控制大腸癌之道

日期時間：12月7日 (星期五) 上午10:00-11:00

**對象：任何有興趣的人士**  
**費用全免，名額有限，額滿即止！**

地點：長沙灣麗閣邨麗微樓平台303室  
演講者：衛生署深水埗區長者健康外展隊伍導師  
報名及查詢：2194 8080



# 興趣班組



班別	上課時間	費用
體美瑜珈班(4堂)	星期一14:00-15:00	會員\$180/非會員\$230
<b>新</b> 健康拉筋班(4堂)	星期一15:15-16:15	會員\$180/非會員\$230
太極拳(8堂)	星期一19:00-21:00	會員\$240/非會員\$300
日文班(4堂)	星期五14:00-15:00	會員\$70/非會員\$90
甜蜜蜜唱歌B班 (懷舊金曲)(8堂)	星期五15:15-16:45	會員\$160/非會員\$200
幼兒跆拳道A班(8堂)	星期六17:30-19:00	會員\$380/非會員\$480
青少年跆拳道B班(8堂)	星期六19:00-20:30	會員\$380/非會員\$480

## 科技體驗坊 (模擬實境體驗)

**第一場** 活動編號: 751A00018  
日期: 2018年10月23日(二)  
時間: 下午2:00-4:00  
地點: 深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

**第二場** 活動編號: 751A00017  
日期: 2018年11月6日(二)  
時間: 上午10:00-12:00  
地點: 長沙灣麗閣邨麗薇樓平台305室

**第三場** 活動編號: 751A00019  
日期: 2018年11月13日(二)  
時間: 下午2:00-4:00  
地點: 深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

**第四場** 活動編號: 751A00020  
日期: 2018年12月11日(二)  
時間: 下午2:00-4:00  
地點: 深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

費用全免 完成體驗坊後,可獲贈小禮品乙份  
報名及查詢: 2784 5300 (深水埗) / 2194 8080 (麗閣)



## 成人教育資助課程

鳴謝: 勞工及福利局資助

長者智能電話初階課程 活動編號: 751C00037  
日期: 2018年12月3,5,10,12,17,19日  
時間: 下午2:30-4:30  
地點: 深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F  
費用: \$30

長者智能電話進階課程 活動編號: 751C00042  
日期: 2019年1月7,9,14,16,21,23日  
時間: 下午2:30-4:30  
地點: 深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F  
費用: \$40

查詢及報名: 2784 5300

活動編號：751A00031

## 10月 義工工作坊 健康拉筋體驗班

內容：學習利用橡筋帶進行運動，運用相應的伸展和拉筋方法，促進血液循環，預防一些肩頸腰背痛，令你關節靈活，強化肌肉力量，身體更輕鬆健康。適合久站久坐一族、患有各種退行性病變和勞損一族及長者等。

日期：2018年10月29日（星期一）  
時間：下午3:15-4:15  
對象：本會登記義工或有興趣加入義工之人士  
費用：本會義工：\$20/位，非義工/智康會員：\$45/位  
名額：12人



## 11月 義工工作坊 攝影基礎入門班

內容：課程針對初學者，由淺入深教授光圈、快門、ISO和白平衡的使用，構圖方法，分享認識攝影技術，例如「淺景深」的拍攝手法，單點對焦、不同的測光運用等，分享攝影樂趣。

日期：2018年11月、20、27日（逢星期二）  
時間：上午10:30-12:00  
對象：本會登記義工及對攝影有興趣之人士  
費用：本會義工：\$50/位，非義工/智康會員：\$100/位  
名額：10位  
備註：請學員自備攝影器材

後續服務：學有所成者可以於今後本會舉辦之活動中擔任攝影義工。



活動編號：751A00035

## 12月 義工工作坊 新年宮燈製作班

內容：學習運用利是封製作精美的宮燈飾物。

日期：2018年12月4日（星期二）  
時間：上午10:00-下午1:00  
對象：本會登記義工或有興趣加入義工之人士  
費用：本會義工：\$20/位，非義工/智康會員：\$40/位（費用已包括堂上材料）  
名額：20人



## 環保社區回收中心

### 「四電一腦」徵費知多點

#### 問1: 「四電一腦」包括哪些產品?

答1: 空調機(冷暖氣機)、雪櫃、洗衣機、電視機、電腦、打印機、掃描器和顯示器。

#### 問2: 計劃何時生效?

答2: 計劃於2018年8月1日起生效。

#### 問3: 對一般市民有何影響?

答3: 以後大家買新的「四電一腦」時, 銷售商要為顧客安排免費上門移走屬相同類別的舊電器。同時要在收據上載明循環再造徵費的字句, 和提供循環再造標籤。

#### 問4: 循環再造徵費多少錢? 誰支付?

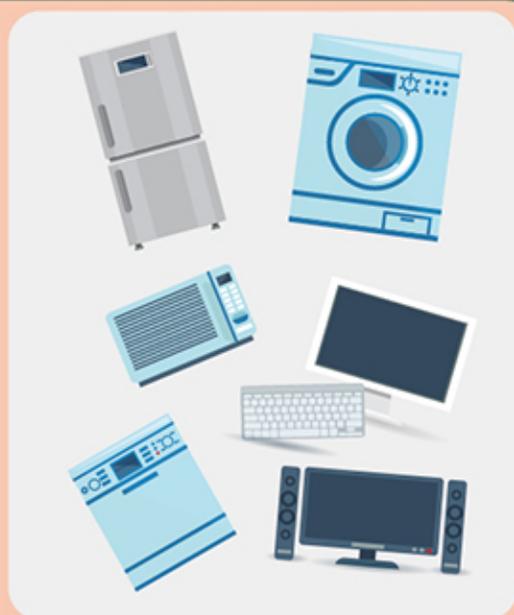
答4: 循環再造徵費水平為: 電腦、打印機、掃描器 每件15元; 顯示器每件45元; 空調機、洗衣機 每件125元; 雪櫃、電視機每件165元。循環再造徵費由「四電一腦」供應商直接向環境保護署支付。不過, 供應商可能會沿着供應鏈分擔有關支出, 這是供應商和銷售商的商業決定。

#### 問5: 安排同日送新貨和收走舊件是否要額外付費?

答5: 市民可要求銷售商在同日安排運送新件和移走舊件, 而不須向銷售商額外付費。

計劃查詢專線: 2310 0223

\*資料來源: 環境保護署



### 秋冬潤膚肥皂工作坊

活動編號: 753C00003

日期: 2018年11月20日(星期二)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1樓

費用: \$30(會員)、\$50(非會員)

名額: 15人

報名及查詢: 2784 5300

\*費用已包所有材料



### 家居防蟲滅蟲免費講座

活動編號: 751A00032

由滅蟲專家介紹家居常見害蟲、講解防蟲及滅蟲方法、現場諮詢等。

日期: 2018年10月30日(星期二)

時間: 上午10:00-12:00

費用: 全免

名額: 40人(完場可獲精美紀念品乙份)

對象: 有家居蟲蚤困擾及有興趣之人士

地點: 長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303室

報名及查詢: 2194 8080





**erb 就業掛鈎課程**

課程名稱	課程編號	開課日期	訓練日數
點心製作員基礎證書	FL052DS	2018/11/30	20天全日+14天半日
茶餐廳廚吧助理基礎證書	FL054DS	2018/11/19	17天全日+11天半日
包餅製作員基礎證書	FL049DR	2018/12/03	22天全日+14天半日
甜品製作員基礎證書	FL066DS	2018/12/06	12天全日+7天半日
花店實務及花藝設計助理基礎證書	FL041DR	2018/11/26	15天全日+10天半日

**「新技能提升計劃」課程**

課程名稱	課程編號	開課日期	堂數
婚禮花飾與宴會佈置 I 證書 (兼讀制)	FL048HS	2018/10/22	6節
花藝設計及應用 II 基礎證書 (兼讀制)	FL045HS	2018/10/18	6節
節日及禮儀花藝設計基礎證書 (兼讀制)	FL051HS	2018/11/05	6節
婚禮花飾與宴會佈置 II 證書 (兼讀制)	FL046HS	2018/10/26	6節
西餅製作 (蛋糕類) 基礎證書 (兼讀制)	FL123HS	2018/11/08	8節
面部、肩頸按摩技巧基礎證書 (兼讀制)	FL116HS	2018/10/22	8節



**SUS Plus 新技能提升計劃 業餘進修課程**

課程	編號	堂數	時間	日期
家居水電維修保養 學費：\$600 (會員) / \$650 (非會員)	EPE-18C21010	共3堂	下午2:15-5:35	2018/10/20 (逢星期六)
惹味醬汁製作課程 學費：\$600 (會員) / \$680 (非會員)	EPE-18C43121	共4堂	晚上19:00- 21:30	2018/10/23 (逢星期二)

**精選推介**

**家常廚藝研習課程**

開課日期：2018-10-18 (逢星期四)  
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  
(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)

**兒童及青少年暑期工夫興趣班**

上開日期：2018年11月03日(逢星期六)  
兒童班(8-12歲) 上午：10:00-11:30  
少年班(12歲以上) 下午：2:00-3:30  
學費：會員\$400/非會員\$480 (共8堂)

**成人太極武術班 - 粵宗(勁式)**

A班：2018/11/09 (逢星期五)  
B班：2018/11/13 (逢星期二)  
上課時間：晚上7:00-8:30 (共8堂)  
學費：會員400/非會員480



**英才賽馬會教育中心**

電話：2714 3123  
傳真：2714 9099

電郵：info@ycjc.hk

地址：九龍土瓜灣天光道17號 (鄧鏡波學校對面)