



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

深水埗服務中心:

深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

電話: 2784 5300 傳真: 2784 0212

電郵: admin@chihong.org.hk

麗閣服務中心:

長沙灣麗閣邨麗薇樓平臺303&305室

電話: 2194-8080 傳真: 2194-9191

電郵: laik@chihong.org.hk

 支持環保, 傳閱更開心。

 勞聯智康協會

深水埗福榮街49號地舖

電話: 2670-1010

傳真: 2670-7022

電郵: recycling@chihong.org.hk



耆英樂聚迎聖誕2019

活動編號：751A00105

鳴謝：遊戲獎品由智康會員陳女士贊助

活動內容：攤位遊戲讓各位大顯身手，與眾同樂賀聖誕。

日期：2019年12月21日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

登記遊戲券日期：2019年12月16日(星期一)起

費用：全免

對象：65歲智康會員

活動地點：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303室

報名及查詢：21948080



小學功課輔導班

目的：支援區內未能在課餘照顧孩子的家庭：如雙職父母，單親家庭

對象：為小一至小六學童

時間：逢星期一至五，

下午4:30-6:30

地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1樓

費用：每月\$800

登記熱線：2784 5300

班別	上課時間	費用	班組情況
體美瑜珈班 (4堂)	星期一14:00-15:00	會員\$180/非會員\$230	接受報名
新 健康拉筋班 (4堂)	星期一15:15-16:15	會員\$180/非會員\$230	接受報名
太極拳班 (8堂)	星期一19:00-21:00	會員\$320/非會員\$400	接受報名
合氣道班 (8堂)	星期二19:00-21:00	會員\$560/非會員\$700	接受報名
英文唱歌C班 (8堂)	星期三9:45-11:15	會員\$140/非會員\$190.	報名須輪候
婦女心靈瑜珈進階班 (4堂)	星期四16:30-18:00	會員\$490/非會員\$610	須有一年 瑜珈經驗
英文唱歌A班 (8堂)	星期四9:45-11:15	會員\$140/非會員\$190.	報名須輪候
甜蜜蜜唱歌A班 (懷舊金曲) (8堂)	星期五11:45-13:15	會員\$160/非會員\$200.	報名須輪候
日文班 (4堂)	星期五14:00-15:00	會員\$70非會員\$90	接受報名
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.	接受報名
幼兒跆拳道班 (8堂)	星期六17:30-19:00	會員\$380/非會員\$480.	接受報名

興趣班組推介 報名及查詢：21948080

Let's Barter 以物易物愛心分享行動

大家是否發現家裡總有些放了很久，但又用不著的東西，又不知如何處理呢？歡迎你一齊參與以物易物愛心分享行動，一齊推動環保，愛地球，愛分享啦！

活動詳情：

日期：每逢星期四（節假日暫停）

時間：上午10時至下午4時

地點：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台305室

- ✚ 當日帶同捐贈物品或乾淨塑膠，即可換取場內物品乙件；
- ✚ 捐贈物品需有八成新或以上，完整可重用及清洗乾淨；
- ✚ 捐贈物品以文具、玩具、家居小擺設、日常用品為主，職員有權拒收不合適物品。

✚ 詳情請查詢：21948080

立體紙藝聖誕飾物工作坊 活動編號：751A00106

內容：

學習運用手工壓花裁剪機，使用不同形狀模具和壓花工具配上不同質地的紙品及其他素材加以配搭組合，重疊、拼貼、擦上顏色，製作獨特的聖誕賀卡或相架擺設裝飾物。

日期：2019年12月9日、12月10日（兩堂）

時間：上午10:00-12:30

費用：本會義工：\$60/位

非義工/智康會員：\$120/位

對象：本會登記義工及有興趣之人士

備註：費用已包堂上材料

報名及查詢：21948080（麗閣）



主題DIY飾品製作義工招募

活動編號：751A00104



2019-2020《香港人·香港心》義工大使行動又嚟啦！期待各位義工的參與，製作心意飾物，用以送贈社區上有需要的人士，以表關懷及祝福。

製作日期：2019年10月至11月期間

製作飾品名稱：包括【開心糖】、【毛巾兔】、【抱抱熊】，備註：款式或有所變更，敬請留意。

對象：本會登記義工

製作地點：麗閣中心

費用：全免 報名及查詢：21948080

後續服務：

完成飾品後，義工可參與本會舉辦之探訪活動，服務弱勢社群。



2019年流感疫苗注射 及肺炎球菌疫苗注射活動

日期: 2019年11月12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

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:\$100/針

- 3價流感疫苗:\$80/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:\$200/針

- 13價肺炎球菌疫苗:\$1000/針

1. 一切資料以衛生署活動當日為準，如衛生署有任何資料更改，會另行通知；
2. 年齡以活動當日為準；
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。

如何處理焦慮

- 過分焦慮的表現和不良後果
- 學習怎樣處理自己的焦慮
- 如何協助過分焦慮的長者

日期時間

10月25日 (星期五)

早上10:00-11:00

糖尿病患者的健康飲食

- 糖尿病患者的基本飲食原則
- 糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法
- 如何設計一份糖尿病患者的餐單

日期時間：11月29日 (星期五)

早上10:00-11:00

報名及查詢：21948080

長者常見皮膚問題的護理

長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法

日期時間：12月27日 (星期五) 早上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：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303室

演講者：衛生署深水埗區長者健康外展隊伍導師

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：

2019年11月30日 (星期六)

上午10:00

2019年12月28日 (星期六)

上午10:00

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

活動如有更改，恕不另行通知。

快速血糖測試

(包括量血壓及磅重服務)

檢測日期：

2019年11月2日、12月7日

(星期六)

檢測時間：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

費用：智康會員\$6/次

查詢詳情：21948080

活動如有更改，恕不另行通知。

DIY金盞花止痕膏班

活動編號：751C00096

日期：2019年10月19日(A班) / 2019年11月2日(B班)

地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

時間：上午10：00-12：00

收費：免費

人數：20人

- 備註：
- 1) 活動設有回收環節，請參加者帶備膠樽回收。
 - 2) 班組舉行前會以短訊通知確認參加資格。
 - 3) 首次報名是次活動將獲優先處理。

環境及自然保育基金贊助活動

DIY左手香膏班

活動編號：751C00097

日期：2019年10月26日(A班) / 2019年11月9日(B班)

地點：深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1/F

時間：上午10：00-12：00

收費：免費

人數：20人

- 備註：
- 1) 活動設有回收環節，請參加者帶備膠樽回收。
 - 2) 班組舉行前會以短訊通知確認參加資格。
 - 3) 首次報名是次活動將獲優先處理。

環境及自然保育基金贊助活動



就業掛鈎課程

課程名稱	上課日數	上課中心	開課日期
茶餐廳廚吧助理基礎證書	17天全日及11天半日	YC	11月04日
甜品製作員基礎證書	12天全日及7天半日	YC	12月02日
包餅製作員基礎證書	22天全日及14天半日	YC	11月22日
點心製作員基礎證書	20天全日及14天半日	YC	11月04日
護理員基礎證書	14天全日及10天半日	YC	11月11日
保健按摩基礎證書	21天全日及14天半日	YC	11月30日



「新技能提升計劃」課程

課程名稱	上課時數	上課中心	開課日期
麵包製作(健康包類)基礎證書	共30小時	YC	10月14日
常用英語詞匯I基礎證書	共32小時	YC	10月21日
保安QAS課程基礎證書(兼讀制)	共18小時	YC	10月21日
花藝設計及應用I 基礎證書(兼讀制)	共25小時	YC	10月12日
花藝設計及應用II 基礎證書(兼讀制)	共24小時	YC	11月02日
婚禮花飾與宴會佈置 I 基礎證書(兼讀制)	共26小時	YC	11月23日
婚禮花飾與宴會佈置II 基礎證書(兼讀制)	共24小時	YC	11月30日
法式甜品製作基礎證書(兼讀制)	共30小時	YC	10月22日
咖啡拉花藝術基礎證書(兼讀制)	共16小時	YC	11月05日
西餅製作(蛋糕類)基礎證書	共21小時	YC	10月08日

各區僱員進修中心

中心	聯絡資料
太子 PE	電話: 2787 9967 地址: 九龍太子彌敦道771-775號 栢宜中心5字樓
觀塘 HM	電話: 2793 9887 地址: 九龍觀塘巧明街111-113號 富利廣場706室
土瓜灣 YC	電話: 2714 3123 地址: 九龍土瓜灣英才徑4號
大埔 KF	電話: 2638 0896 地址: 大埔廣福道 152-172號 大埔商業中心4/F, A-B座
屯門 TM	電話: 2441 1110 地址: 屯門屯喜路2號 栢麗廣場18/F, 1806室
葵芳 SF	電話: 2610 2633 地址: 葵芳盛芳街7號 葵芳商業中心1601室
旺角 CC	電話: 2781 0983 地址: 九龍旺角上海街446-448號 富達商業大廈1字樓

業餘進修課程

課程	堂數	時間	日期
家居水電維修保養	共3堂	下午2:30-5:45	2019/10/12 (逢星期六)
學費: \$600 (會員) / \$700 (非會員)			
綜合瑜伽課程	共8堂	下午3:00-4:30	2019/10/03 (逢星期四)
學費: \$640 (會員) / \$740 (非會員)			

特殊體操多元智能課程
開課日期: 2019-10-03(逢星期四)
時間: 下午18:00-19:00
堂數: 共8堂
學費: \$1600(會員) / \$2600 (非會員)

文王易卦
開課日期: 2019-11-26 (逢星期二)
時間: 夜晚19:00-20:30
堂數: 共8堂
學費: \$560 (會員) / \$660 (非會員)

車仔麵食-創業計劃
開課日期: 2019/11/04 (逢星期一)
時間: 夜晚19:00-21:30 (共4堂)
學費: 會員630/非會員730

急救證書課程(AFA)
開課日期: 2019年11月09日(逢星期六)
全日: 09:00-5:30 (共4堂/30小時)
學費: 會員\$550/非會員\$650
年齡: 15歲或以上人士

催乳師(入門)
開課日期: 2019-11-09
時間: 早上09:30-17:30
堂數: 共1堂
學費: \$550 (會員) / \$650 (非會員)



馬頭圍道遊樂場



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)