



通訊

2020年1月-3月

恭賀新春

新年快樂

恭賀新年

Happy New Year

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



新春行大運一天遊

活動編號：751A00137

行程簡介：

1. 前往大澳欣賞漁村風貌
2. 大嶼山寶蓮寺馳名齋宴
3. 遊覽天壇大佛及昂坪市集
4. 回程

出發日期：2020年2月15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：\$200/位

非會員：\$220/位（大小同價）

報名/查詢：2194 8080

菜 式 以 當 天 為 準	絲紫五香寶欖冬碧脆古	（ 齋 宴 菜 單 ）
	苗蘿柳煎蓮菜菇綠皮法	
	靚素香鮮羅蒸扒腐炸老	
	白脆芋腐漢豆時球春火	
	飯球蓉竹齋腐蔬片卷湯	

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。

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
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	額滿開班
合氣道班 (8堂)	星期二19:00-21:00	會員\$560/非會員\$700	額滿開班
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
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
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
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
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)	星期六14:00-15:30	會員\$380/非會員\$480.	額滿開班
書畫研習班 (8堂)	星期一10:00-12:00	會員\$240/非會員\$300	額滿開班

興趣班組推介 報名及查詢：21948080

上課地點：長沙灣麗閣邨麗薇樓303室

戲曲中心導賞團

活動編號：751A00122

內容：沿途參觀戲曲中心設施，講解中國文化及戲曲的有趣小知識，了解每個空間設計如何配合戲曲獨特的藝術需要。

導賞日期：2020年2月28日 (星期五)

導賞時間：上午11:00-中午12:00

集合時間及地點：

上午10:45戲曲中心接待處

費用：免費 對象：智康會員

名額：18位 額滿即止

報名及查詢：21948080

《關愛社群，粵曲欣賞會》

活動編號	演唱日期	演唱地點	派票日期
751A00133	3月7日 下午1:00	麗閣社區 會堂	2月24日上午 9:30
751A00134	3月14日 下午1:00	麗閣社區 會堂	3月2日上午 9:30

派票地點：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台305室

#費用全免，節目如有更改恕不另行通知，門票數量有限，先到先得，派完即止。

《健康專題講座》

演講者：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

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

活動編號	日期時間	健康專題講座	內容
751A00130	1月17日 (星期五) 早上 10:00-11:00	輕鬆準備一至 二人餐 (長者篇)	如何準備既健康又簡單的一至二人餐，由購物至烹調，逐步實踐健康飲食的模式。
751A00131	2月28日 (星期五) 早上 10:00-11:00	認識大腸癌	大腸癌的症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
751A00132	3月17日 (星期二) 早上 10:00-11:00	長者常見眼疾 及護眼之道 (第二部分)	長者常見眼疾，例如：老年性白內障、青光眼、老年性黃斑點退化、糖尿病視網膜病變、視網膜脫落和處理方法 正確使用眼藥的方法 眼藥及護理須知

麗閣中心新春辦公時間安排

1月24日上午9:30-下午1:30

1月25日-1月28日放假

1月29日-2月1日辦公時間為9:30-17:30

麗閣中心興趣班放假安排

1月20日至2月1日，2月3日復課

《視力篩查服務》

鳴謝：眼睛健康基金



通過儀器，為參加者即場進行近視、遠視、散光及眼壓等的視力篩查及初步評估。

日期：2020年3月21日（星期六）

時間：上午10:30-下午1:30

地點：長沙灣麗閣邨麗薇樓平台303室

報名及查詢：21948080

費用全免

免費剪髮服務

（敬請預約登記，額滿即止）

麗閣地區服務中心

1月18日（星期六）上午10:00

2月29日（星期六）上午10:00

3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）

2020年1月4日、3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。

《贈寫揮春及立體紙藝揮春親子工作坊》

活動內容：即場贈寫和立體紙藝揮春親子工作坊，向會員街坊送上新春祝賀。

日期：2020年1月16日（星期四）

時間：下午2:45-4:45

地點：深水埗麗安邨噴水池側有蓋位置

費用全免

查詢電話：21948080

《2020義工新春聯歡》

鳴謝：陳標先生贊助

活動編號：751A00136

迎春接福賀新歲，喜氣洋洋過鼠年！新年伊始，義工們又再重新出發，服務社區。

今天，期待與你一同相聚，分享義務工作的喜與樂。

日期：2020年2月29日（星期六）

時間：下午1:30-4:00

地點：麗閣地區服務中心303室

對象：智康登記義工（曾參與2019義工服務的優先）

名額：40 **報名及查詢：**21948080

備註：1、歡迎義工準備美食於聯歡會上與人分享，請提前與職員聯絡。

2、支持環保，請自備食物盒。

膠樽換好禮

活動編號：751A00092、751A00093

凡會員每攜帶5個膠樽*到指定中心進行回收，便可獲得一個蓋印，而集齊指定數量的蓋印便可換領以下禮品。

印數	禮品
5個蓋印	餐具套裝 (筷子及匙)
8個蓋印	飲管套裝 (連清潔刷)
12個蓋印	摺疊餐盒 (500ML)
15個蓋印	竹纖維毛巾 (35X75CM)

膠樽要求

1)只接收樽底標示 、 及 。

2)膠樽必須清潔乾淨，才能用作換領禮物之用。

回收地點：

1. 深水埗聯絡處 (深水埗大埔道18號中國聯合銀行大廈1樓)
2. 麗閣服務中心 (長沙灣麗閣邨麗薇樓平臺305室)

查詢：2784 5300/2194 8080

活動細則：

- 1) 禮物數量有限，換完即止，恕不另行通知。
- 2) 職員有權拒絕計算或接收沒有清潔乾淨的膠樽。
- 3) 會員換領禮物後，恕不退換。
- 4) 回收時如不足5個膠樽，不可作一個蓋印計算、累積統計或用在下次統計之用。
- 5) 如有任何爭議，勞聯智康協會擁有最終決定權。



就業掛鈎課程

就業掛鈎課程	上課日數	開課日期
茶餐廳廚吧助理基礎證書	17天全日及11天半日	02月24日
甜品製作員基礎證書	12天全日及7天半日	03月09日
包餅製作員基礎證書	22天全日及14天半日	02月24日
點心製作員基礎證書	20天全日及14天半日	02月24日
陪月員基礎證書	14天全日及10天半日	02月28日
英語訓練初階基礎證書	21天全日及14天半日	01月07日



「新技能提升計劃」課程

	上課時數	開課日期
美容護理I基礎證書	共60小時	01月06日
常用英語詞匯II基礎證書	共32小時	01月06日
保安QAS課程基礎證書(兼讀制)	共18小時	01月13日
花藝設計II(節日花飾)基礎證書	共24小時	01月04日
花藝設計及應用II基礎證書(兼讀制)	共24小時	01月04日
婚禮花飾與宴會佈置II基礎證書(兼讀制)	共26小時	01月04日
西餅製作(撻及批類)基礎證書(兼讀制)	共30小時	02月17日
素菜的認識與製作基礎證書(兼讀制)	共21小時	01月04日
咖啡拉花藝術基礎證書(兼讀制)	共16小時	02月24日
護理治療護理技巧基礎證書	共29小時	02月29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	學費
家居水電維修保養	共3堂	下午2:30-5:45	2020/01/04 (逢星期六)	\$600 (會員) / \$700 (非會員)
綜合瑜伽課程	共8堂	下午3:00-4:30	2020/01/30 (逢星期四)	\$640 (會員) / \$740 (非會員)

車仔麵食-創業計劃 開課日期: 2020/01/19 (逢星期二四) 時間: 夜晚19:15-21:45 (共4堂) 學費: 會員630/非會員730	特殊體操多元智能課程 開課日期: 2020-01-09(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)
--	--

急救證書課程(AFA) 開課日期: 2020年03月07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: 2019-02-15 時間: 早上10:00-17:00 堂數: 共1堂 學費: \$550 (會員) / \$650 (非會員)
---	---

文王易卦
開課日期: 2020-02-18 (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)



馬頭圍道遊樂場

鄧鏡波學校

天光道



天光道

馬頭圍道

英才賽馬會教育中心

電話: 2714 3123

電郵: info@ycjc.hk

傳真: 2714 9099

地址: 九龍土瓜灣天光道17號(鄧鏡波學校對面)