

# 勵

2025年1-3月

# 智會員通訊

勵智協進會



I D E A L

各位會員、家長、同事、及同工，

今天踏入2025年新年度，在此謹祝各位新年快樂、身體健康、生活如意！

感謝各位在過去一年的支持，讓勵智協進會順利完成既定的工作及任務。去年我們完成了幾個大型的籌款及慶祝活動：星光慈善籌款晚宴、35週年紀念聚餐、聖誕慶祝會等，邀請嘉賓與會員及家屬、義工們共聚，大家同歡場面熱鬧，各位可以在這季刊的相片中重溫當時盛況。

新的一季我們也策劃了許多不同活動：1月份有宿營活動，2月有春茗，3月有暢遊迪士尼；此外我們還有恆常的訓練班組，並加入了新的學習元素，讓會員及家長們各適其適，希望大家踴躍參加。

我們期望來年能多與康文署合作，提供更多體驗及訓練活動給會員，包括：武術、門球、羽毛球、八段錦訓練班等，請大家留意通告並預留時間出席。

祝願大家在2025年有一個新的開始，大家多出來活動，互助互勉向前行，再創高峰！

主席

李宋小萍（李建基媽媽）

2024年12月24日

# 目錄



主席的話

01



經理感言

03



職員分享

04



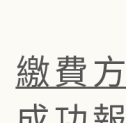
精彩回顧

05



活動預告

10



復康權益

24



腦力挑戰

25



中心告示

26

## 報名需知

- 截止報名日期：**3/1/2025**
- 活動開辦人數為最少**5人**。
- 若超出報名名額，本會以抽籤形式而定，**不抽中者將個別通知**。
- 領取綜緩之家庭出示有效證明文件，報名費可獲半價。



### 繳費方法

成功報名後需於**三天**內完成付款，否則當放棄名額。報名一經落實，所繳費用不設退款，除中心取消活動外。

- 親臨繳交現金 (請勿郵寄現金)
  - 轉數快 (電話號碼: 5703 2646)
  - 劃線支票: 支票抬頭「勵智協進會有限公司」，支票背後寫上會員姓名及電話
  - 直接存入本會之恆生銀行戶口 (戶口號碼: 219-6-151662)
- 將收據截圖WhatsApp至9787 2426



2025

## 經理感言



中心經理 莎莎姑娘

一元復始，萬象更新。先祝大家來年身體健康、事事順利！

大家總結過去一年，過得如何呢？回顧機構剛過去的35週年，中心也作出了不同的嘗試，包括完成各項大型籌款活動、重啟關顧組、向馬會及HKU等申請機構培訓及資助項目、完成了35週年特刊，同時亦在新一年終於完成了網頁更新！全賴同事們在過去的辛勤努力與創意，讓我們能夠提供更好的資訊與服務，希望大家能利用這個新平台，獲得最新消息與資訊，繼續見證勵智協進會成長。

在未來數月，大家將會發現少了我的蹤跡，新年伊始萬象新，我亦將要迎接新生命的到來。生命的誕生讓我們重新思考家庭、生命、愛與責任的真諦。希望各位在新的一年裡，珍惜與家人共度的每一刻，也照顧好自己身、心、靈的需要，在人生不同的關卡上能有勇氣前行。

最後祝福大家新年快樂，吉祥如意！期待在新的一年裡，與各位一起見證更多的美好，創造更多有意義的回憶。

HAPPY  
new year

新年快樂！近排上烘焙班學左個曲奇食譜同大家分享。

#### 牛油曲奇

- 無鹽牛油 150克 - 糖霜 80克
- 吉士粉 20克 - 雞蛋 1 隻
- 低筋麵粉 280克

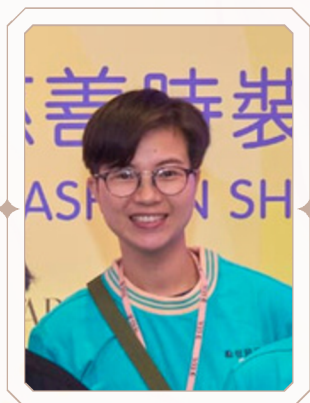
- 1 預先把焗爐用200°C溫度預熱
- 2 先把牛油加入糖粉及吉士粉拌勻
- 3 分2次加入蛋液拌勻
- 4 低筋麵粉過篩後，逐漸加入拌勻
- 5 把曲奇餡料壓平，用模具做出想要的形狀後放在焗盤上
- 6 放入焗爐用170°C焗約12-15分鐘，焗至金黃即可

## 職員分享



福利工作員 周SIR

## 吾知曉唔曉



社工 林姑娘

## 無奇不有！閃電霹靂辦公椅競速大賽

辦公椅競速大賽始於2010年，因為當時日本經濟低迷，為了重振商店街，就出現辦公椅競速的宣傳活動。

當時在京田邊市商店街舉辦第一屆比賽後，就在網路上掀起話題，之後其他縣市的商店街陸續跟著舉辦，延續至今已成為每年的話題賽事。



「勝負並不重要，最重要的是——  
無論在何種惡劣情況之下，都絕不輕言放棄的精神。」  
這是比賽的精神要旨

## 卡文小教室

新年快樂！勵智協進會的家長、會員及義工們：

在這個充滿希望和喜悅的節日裡，我們向每一位家長、會員及義工們致以最誠摯的祝福。感謝大家在過去一年的無私奉獻，讓勵智協進會這個大家庭充滿歡欣和愛。

新的一年，我們將共同邁向更加美好的未來。願您和您的家人新年幸福、安康、快樂！

### 社工 何姑娘





# 精彩回顧

親子平靜之音



警務處宣傳片拍攝



酒精墨水擴香石聖誕飾物工作坊



M+特別展覽



友愛關顧聚一聚

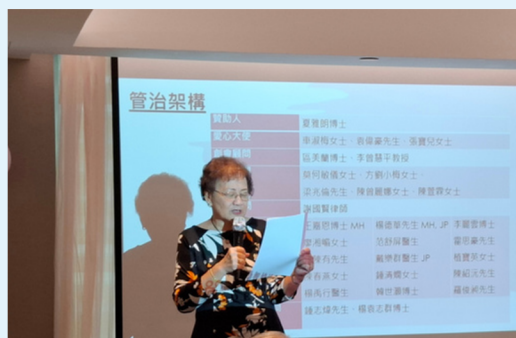


家長減壓聚腳點-識碳館





# 三十五周年誌慶午宴



## 「畫出彩虹」作品 T-SHIRT 義賣



## 白沙灣慈善義賣



# BSOMES周年晚宴舞蹈表演

22.10.2024



## 體康班



## 返勵聚聚



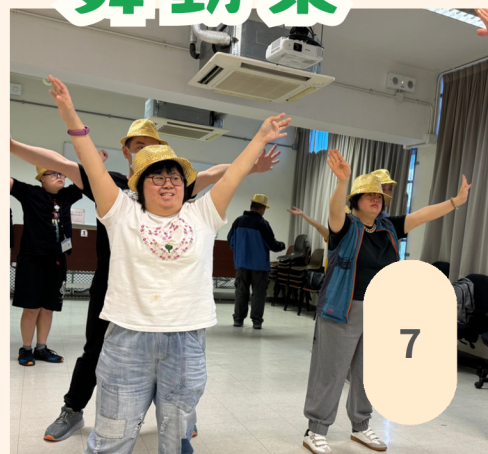
## 生日會



## 勵智大當家



## 舞動樂







# 聖誕聯歡會暨 義工嘉許禮





### 家長減壓聚腳點

內容：每次在不同區域舉辦輕鬆主題家長聚會，主動關心家長近況，紓解情緒。並發掘潛在需要，及早作出支援。

費用：\$30(單堂)

領隊：何姑娘或葉太

名額：12位



### 「留住腦朋友」 健康探索團



日期：1月17日(五)

時間：上午10:15-下午12:15

地點：房協長者安居資源中心  
九龍油麻地眾坊街3號  
駿發花園地下 A-C

名額：15位 (60歲以上)  
4人 (60歲以下)

### 得閒去碌齡

日期：21/2 (五)

時間：10:45-12:30

地點：荃灣迪高保齡

收費：\$30

(打保齡球自費)

內容：打保齡球 茶聚



### 一齊踏單車/健步行

日期：7/3 (五)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：將藍跨灣大橋

集合地點：調景嶺地鐵站





### 伸展拉筋班

內容：拉筋能讓身體的活動和運動能力得以提升，增進血液循環。

日期：1月8日-3月26日(逢週三)

時間：上午9:35-10:35(A班)

上午10:45-11:45(B班)

地點：中心

費用：\$330(11堂)

導師：葉寒女士

(中國香港體適能總會健身教練導師)

名額：每班7位

\*請自備軟墊



just relax

### 瑜珈教室

內容：透過伸展動作了解身體狀況，導師以針對性手法幫助紓緩部位不適，恢復健康。

日期：1月7日-3月25日(逢週二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心

費用：\$360(12堂)

導師：王錦美女士(認證瑜珈導師)

名額：7位

\*請自備瑜珈蓆\*





### 勵智行山隊

內容：每次在不同郊外行山遠足，漫步憩息，享受山水之間所散發出來之香氣，滋養身心，重拾自在寧靜。讓照顧者紓解情緒。

費用：\$30(單堂)

領隊：何姑娘或葉太

名額：12位



#### 龍門郊遊徑



日期：13/2 (四)

時間：9:45 - 1:30

集合地點：荃灣地鐵站



#### 青衣自然徑



日期：24/1 (五)

時間：9:45 - 12:30

集合地點：青衣地鐵站

#### 南涌→鹿頸



日期：20/3 (四)

時間：9:45 - 1:30

集合地點：粉嶺地鐵站



# 活動預告

## 返勵聚聚



內容：會員與義工週末相聚，進行多元化活動，例如畫畫、製作手工藝等，增進友誼與交流。

日期：1月4,11,18,25日/  
2月8,15日/  
3月1,8,15,29日  
(逢週六)

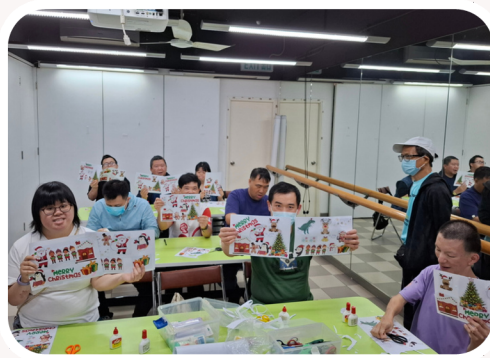
時間：下午3:15 - 4:15

地點：中心

費用：\$150(10堂)及材料費\$50

導師：周先生

名額：12位



會員

## 勵智音樂家



內容：透過有系統和趣味性的音樂訓練，提升會員音樂節奏感，發掘音樂潛能。

日期：1月4,11,18,25日  
2月8,15日  
3月1,8,15,29日  
(逢週六)

時間：下午2:15-3:15

地點：中心

費用：\$150(10堂)

導師：Grace 資深音樂導師

名額：12位





# 活動預告

## 會員

內容：訓練會員肌肉、改善身體協調及平衡力，減低受傷風險，增強自我保護能力。

日期：1月4,11,18,25日/2月8,15日/  
3月1,8,15,29日 (逢週六)

時間：中午12:00-1:00(A班)  
下午2:15-3:15(B班)

地點：中心/肺積塵活動室

費用：\$150 (10堂)

導師：浸會大學運動及康樂  
領袖學系導師

名額：每班10位



### 體康活力班 (A, B班)



內容：學習Jazz Funk / Hip Pop / Slim Funk，提升會員節拍律動感，訓練專注力和肢體協調。

日期：1月4,11,18,25日  
2月8,15日  
3月1,8,15,29日  
(逢週六)

### 舞動樂 (A, B班)

時間：下午3:20-4:20(A班)  
下午4:30-5:30(B班)

地點：中心/肺積塵活動室

費用：\$150 (10堂)

導師："B Soul影舞者"波仔老師

名額：每班12位



# 活動預告

會員

## 勵智大當家



內容：學習日常生活技能，如簡單食物製作、金錢運用、餐飲技能訓練及衛生清潔知識。

日期：1月4,11,18,25日

2月8,15日

3月1,8,15,29日 (逢週六)

時間：下午4:30 - 5:30

地點：中心

費用：\$150(10堂)

導師：周先生

名額：8位



## 歡樂生日會

內容：為當季生日的會員壽星慶祝！

日期：3月29日(六)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心

費用：\$15

名額：15位

\*1-3月生日會員優先



## 徒手健體訓練計劃

內容：多元化體育活動，增強參加者體能

日期：2月15日-3月8日 (逢週六)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：深水埗體育館

費用：免費 (4堂)

名額：10位



\*特別鳴謝康樂及文化事務處



「友支援・愛分享」之  
關愛同行成長路

## 為子女制訂適切的長期照顧計劃

### 智障人士生命之旅記錄簿 (Life Book)

在撰寫LifeBook的過程中，社工協助智障孩子及家屬一同記下孩子的成長過程、生活習慣、性格情緒、醫療記錄與家人的生活點滴等等，並鼓勵家人積極面對照顧子女的挑戰。

這些資料可以使照顧有較好的銜接，被照顧者盡可能保持原有的生活質素。另一方面，由家長暫時擔當個案經理，以Life Book的資料為基礎，配合社工的協助，與子女一起規劃未來。



如需撰寫「Life Book」，可與社工查詢。

## 智友天使 - 勵智關顧小組

大家近來是否收到勵智關顧員們的電話或WhatsApp訊息？無錯！關顧員在過去幾個月，透過電話或WhatsApp訊息關懷會員及照顧者。希望透過關懷行動與大家有更多連繫，了解會員及照顧者的近況，以發揮互助互愛精神。

未來，關顧員會繼續溫馨關懷，大家要好好交流喔！

勵智就是一個大家庭，靠住家長們的互助互勵又互勉。

延續這份精神，傳達大愛！請加入關懷行動！

誠邀大家成為  
勵智關顧員

# 活動預告

「友支援・愛分享」之  
關愛同行成長路

## 恬・憩空間

日期：星期二、三、六

時間：上午10:30 - 下午12:30

下午2:30 - 5:00

地點：本中心

對象：會員/照顧者

義賣價：10元 (包一杯飲品 + 小茶點)

#收益扣除成本，剩餘用作舉辦活動



留給自己休息的時間  
返勵聚一聚，嘆杯咖啡或熱茶

傾下計，Chill下先

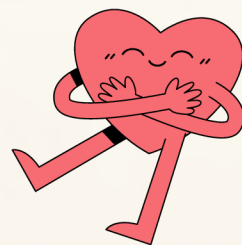
## 「恬・憩空間」心靈藝術工作坊

內容：通過藝術來舒發壓抑的情緒，從而達到心理和情感上的治癒。

導師：社工Hilda / 關顧員

費用：30元 / 堂 (包全套材料包)

名額：10位



### 燒箔畫

藝術 X 放鬆療癒  
傳統非遺文化

日期：1月22日 (三)

時間：下午2:30-4:00



### 肌理畫

藝術 X 放鬆療癒

日期：3月12日 (三)

時間：下午2:30-4:00





# 活動預告

## 減壓靜心茶道課程

在一方小茶席中為自己創造一處恬靜空間，暫停急速步調，放下煩囂心鎖，養成每週泡茶習慣，透過泡茶梳理情感思緒，以面對日常或無常，在家中也享受Me Time。

內容：

- 認識中國茶文化精神及其演變
- 教授沖泡七式
- 學習泡茶呼吸法，體驗專注放鬆
- 學習活在此時此刻

日期：25/2, 4/3, 11/3, 18/3(二)

時間：10:30-12:00

費用：\$120

對象：照顧者

名額：12位



一葉師傅

- 一葉茶舍創辦人
- 國家二級評茶師
- 國家高級茶藝師
- 茶療治身心養生導師



- 此課程不可逐堂報
- 可借用茶具於課堂上使用

## 《親子平靜之音》靜觀．頌鉢．靜心



內容：頌鉢其獨特的頻率，平穩綿長，讓人瞬間安定下來，是最簡單直接的靜心途徑。能放鬆身心，減輕焦慮，並提升集中力和穩定情緒等。

日期：2月15日、3月15日 (六)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心

費用：\$45/堂

對象：會員及照顧者

名額：4對



導師：Anita Li  
資深身心靈導師

- 輔導學碩士
- 心理治療師
- 聲頻療癒師

## 親子



### 智友同航 - 共遊藝術館

#### 在博物館也能進行靜觀？

靜觀 (Mindfulness) 對精神健康大有裨益，透過專注於當下，有助我們減壓、緩解焦慮、改善記憶力和認知能力等。同樣地，藝術亦可影響心情，讓我們與自身的情感和思想連結起來。希望大家在欣賞藝術的當下可以放慢思緒，專注於當下

#### 特別展覽：

#### 法國橘園美術館及奧賽博物館珍藏展 X 導賞

日期：2月8日(六)

時間：上午09:45-12:00

地點：尖沙咀香港藝術館

費用：免費

名額：24位(會員+照顧者)



部分展覽作品涉及裸露內容，敬請家長指引。

## 家家歡樂迪士尼



日期：3月22日(星期六)

時間：10:30am

地點：迪士尼遊樂場

費用：免費

對象：會員/照顧者

名額：180人(1位會員可攜2位家長)

#參加者需自行前往於大門集合取票





# 活動預告

## CAMPING

### 一起去露營玩樂

日期：2025年1月4-5日(六,日)

地點：麥理浩夫人渡假村

名額：40人(20個家庭)

費用：每位\$80

(包括基本膳食：早、午、晚三餐)



## 友愛賀新春 勵智協進會春茗



📅 2月22日(六)

🕒 上午09:30-下午4:00

📍 集合地點：九龍塘

💰 \$待定



# 復康權益



過去一季，我們出席和參與以下與復康權益相關的會議。

- 15家長組織座談會
- 自助組織康復服務座談會
- 社聯機構主管會議
- 殘疾人權益及事務委員會聯席會議

## 照顧者資源 護齒同行

服務年期：2024年7月16日至2027年3月31日

合資格智障人士及/自閉症譜系障礙患者：

18歲或以上；及 持有以下其中一項證明文件，顯示殘疾類別為「智障」、「弱智」或「自閉症譜系障礙」：

- 由勞工及福利局發出的有效殘疾人士登記證；或
- 由香港註冊醫生簽發的證明書；或
- 由指定康復服務類別的康復服務單位負責人簽發的證明書。

申請方法：致電以下其中一間牙科診所登記並預約首次診期：

| 牙科診所名稱                    | 電話號碼                                                                                   |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 基督教家庭服務中心土瓜灣牙科診所(土瓜灣)     | Tel : 3590 9449                                                                        |
| 社區長者及特殊牙科服務有限公司(觀塘)       | Tel : 2321 8299    WhatsApp : 6616 3554                                                |
| 微笑．開齒有限公司(旺角/佐敦)          | 1) Tel : 3853 9672    WhatsApp: 5931 3940<br>2) Tel : 3707 1148    WhatsApp: 9333 3241 |
| 香港防癆會勞士施羅孚口腔衛生服務有限公司 (灣仔) | 3553 3535                                                                              |
| 盈愛無障牙科中心(葵涌祖堯邨)           | Tel: 2370 2669    WhatsApp: 5406 3928                                                  |
| 香港神託會平安牙科診所(牛頭角)          | 2345 5251                                                                              |
| 德信牙科診所(九龍城)               | 2573 7533                                                                              |
| 東華三院何玉清社區牙科診所(上環)         | 2581 0221                                                                              |





## 中心告示

### 勵智協進會

#### 牙齒護理津助基金

津助每名會員每年(財政年度: 4月至3月)牙齒護理, 上限 \$2,000(實報實銷)

申請資格:

- 必須成為本會會員;
- 申請基金前6個月內積極參加本會舉辦的活動(會員/家長出席率達8成;

#所提出之申請, 需經執委會批核。

#需遞交由註冊牙醫發出的收據。

### 恆常義工招募

在日常會務或活動上都需要人手協助推行, 您願意貢獻一分力量嗎? 如有興趣, 記得來報名啦!



### WHATSAPP 廣播

中心設立一個新的電話號碼作 WhatsApp 廣播之用, 主要是資訊發放及活動宣傳。

請各位先儲存 **9529 1302** 到手機通訊錄內, 方能接收訊息。

請放心, 此非群組, 其他訊息接收者不會知悉你的電話號碼。

### 員工培訓



優質轉銜策略研究  
發佈會暨交流論壇



# 勵智的新網頁現已上架



## 大家睇咗未呀？

重新設計,好靚架! 仲有好多資訊添  
未睇就快啲上去睇啦~

### 網頁版



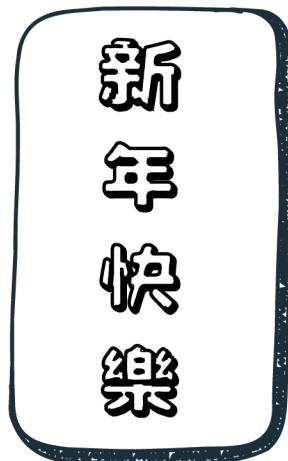
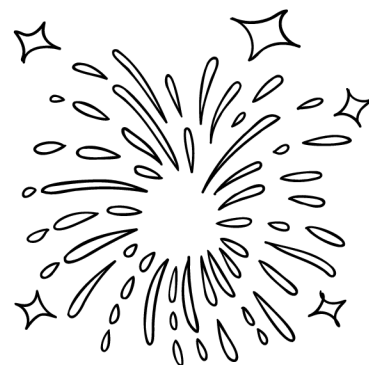
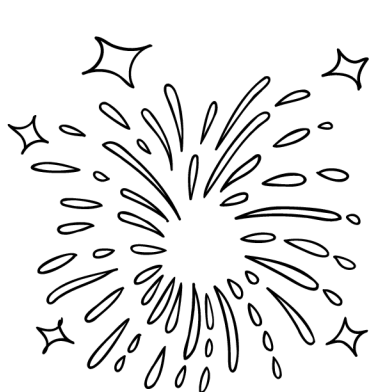
### 手機版



### 方法

1. 掃QR Code
2.
3.

## 填色吧





# 中心告示

## 惡劣天氣下 活動安排指引

- 如早上7時懸掛八號風球或黑雨，中心上午將不會開放。
- 如八號風球或黑雨於中午12時前除下，中心將於2小時後開放。
- 如八號或以上風球或黑雨於中午12時仍然懸掛，中心將全日關閉。

| 風暴信號              | 中心開放 | 室內活動               | 室外活動 |
|-------------------|------|--------------------|------|
| 八號風球 或 以上<br>黑色暴雨 | ✗    | ✗                  | ✗    |
| 三號風球 或<br>紅雨      | ✓    | 註1 會員 ✗<br>家長/親子 ✓ | ✗    |
| 雷暴警告              | ✓    | 註2 ✓               | ✗    |
| 黃色暴雨              | ✓    | ✓                  | ✓    |
| 水浸 或<br>山泥傾瀉      | ✓    | 註3 ✗               | 註4 ✗ |

註 1 活動進行期間懸掛三號風球或紅雨，活動將立刻停止，會員需由家長及照顧者陪同盡快離開中心。

註 2 戶外露天活動正在進行期間發出雷暴警告，活動將立刻停止，並安排參加者到安全地方暫避。

註 3 室內活動如常舉行，家長可觀察所住地區所受影響程度，自行決定是否送子女返中心參加活動。

註 4 若戶外活動舉辦的場地不影響，則照常舉行。

CLOSE

中心關閉

1月1日(三)  
 1月29日(三)  
 1月30日(四)  
 1月31日(五)  
 2月22日(六)  
 3月22日(六)



## 參加活動聲明 (適用於中心舉辦的所有活動)

- 本人明白中心只能提供單日外遊的意外保險給參與者。故此參與其他活動時，本人有責任要負起照顧本人及敝子女 / 受監護人的安全及購買個人意外保險。本人不會向協會追究責任。
- 本人明白由於現行市面上保險的受保人年齡限制是2至75歲，故此，本人明白如有需要，會自行購買個人意外保險。
- 如因意外或未有遵從職員 / 導師指示而造成之任何損傷，一切後果將由本人 或 / 及 敝子女 / 受監護人自行承擔，並且放棄追究和要求賠償的權利，中心及負責職員 / 導師概不負責。
- 本人或 / 及 敝子女 / 受監護人會遵從職員 / 導師提出之安全守則，如有所違反，職員 / 導師有權停止所有活動，而費用亦不作退還。
- 本人提供的資料，除中心及此活動有關之團體有權使用外，一切資料保密。
- 本人 \*同意 / 不同意 將 \*本人或 / 及 敝子女 / 受監護人參與活動時拍攝的相片、影片刊登於「勵智協進會」之宣傳刊物 / 宣傳品 / 網頁 / 中心或其他媒體平台，用作「勵智協進會」推廣及宣傳之用。

本人已清楚明白自己 或 / 及 敝子女 / 受監護人之身體狀況、情緒及能力均適合應付活動中環節：(如有特別病患、情緒，請列明以便作出特別看顧：\_\_\_\_\_)

本人明白上述聲明並願意遵守。

家長 / 監護人 \* 姓名：\_\_\_\_\_

家長 / 監護人 \* 簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

勵智協進會 IDEAL

ideal.org.hk



2728 8377 / 2386 2607



9529 1302 (廣播及服務查詢之用)



ideal@ideal.org.hk



九龍深水埗南昌邨昌賢樓地下1-3號

中心開放時間：

星期二至六 9:30-13:00 / 14:00-18:00

(星期日、一及公眾假期 休息)

機構會員：