

勵

2025年7-9月

智會員通訊

勵智協進會



I D E A L

各位會員及家長：

2025年轉眼已過了一半，七月踏入暑假時份，天氣漸熱，我們會員的活力也熾熱起來！

六月份我們在沙田舉行了雙親節步行籌款活動，是日我們請來影視明星舉行開步禮，並有我們會員及幪面超人表演，不少會員家庭及公眾人士參與，場面熱鬧，也籌得可觀善款，感謝各位的支持！另外，我們九月份會有中秋月餅義賣籌款，請大家留意通告並大力支持！

7月至9月我們也策劃了不少活動，除了恆常訓練外，我們還有特備的親子及家長活動如下：羽毛球訓練班、保齡球訓練班、桌球體驗日、人像攝影體驗、營養師小食班、聲頻香薰治療體驗、包場電影觀賞等等。

此外，我們也會舉辦不同的支援照顧者活動，如香薰減壓、參觀、茶聚等，並有關顧小組定時致電各會員家長問候，希望能夠達到互相支持，彼此鼓勵，令生活更美好！

祝願各位生活如意，身心健康！

主席

李宋小萍（李建基家長）

2025年7月1日

目錄



主席的話

01



職員分享

03



精彩回顧

04



活動預告

09

復康權益

20

中心告示

23

報名需知

- 截止報名日期：**28 / 6 / 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。



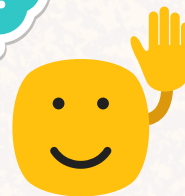
繳費方法

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

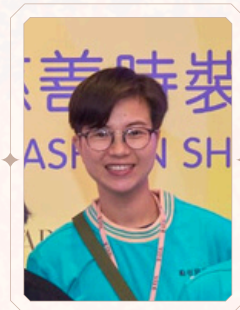


職員分享



當我們一起走過~

在勵智工作也接近2年了，感謝大家過往的指導和支持，讓我在工作中不斷成長，也讓我更有信心面對未來的挑戰。在勵智的日子充滿了溫暖、合作與歡樂，這些美好回憶將永遠留在我的心中。雖然即將踏上新的旅程，但我會永遠珍惜在勵智的經歷。未來有緣再聚。祝願大家身心安泰！



社工 林姑娘



社工 陶姑娘

新同工介紹



大家好，我是新到任的社工陶姑娘，英文名Laura。感恩我能夠加入勵智協進會這個大家庭，期望用心陪伴各位會員及家長成長，發揮彼此無限的潛能，用愛創造奇蹟！期待下次在中心或活動時見到大家，同時也歡迎找我傾下計！

感恩遇到各位會員家長

各位會員家長大家好！由於我要進修碩士學位，所以要短暫離開勵智協進會呢個大家庭！雖然我將會9月離職，但我之後會以義工身份繼續同大家見面！感謝各位同事會員及家長，未來有緣再會！祝各位身心健康，萬事如意！



福利工作員 周先生



精彩回顧

唐氏綜合症協會賣旗日



勵智行山隊-城門水塘



勵智行山隊-鶴咀



銀杏館母親節愛心蛋糕



拳擊體驗班



好玩盡在迪士尼



畢加索-與亞洲對話 導賞及工作坊



參觀東區水警基地



「耆望睇清D」健康探索團



照顧者減壓茶道課程



投入花花世界



勵智協進會慈善步行籌款2025





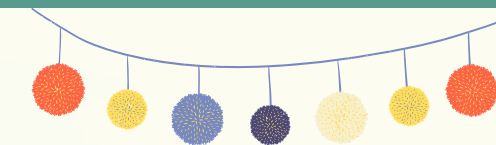
家長減壓聚腳點

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(單次)

領隊：何姑娘或葉太

名額：12位



WEEE • PARK

(廢電器電子產品處理及回收設施)

四電一腦、厨餘回收，你有沒有想過這些東西回收以後會如何處置？香港原來有多座綠色工業設施，是次參觀活動，讓大家了解廢電器電子產品的回收和處理過程，以及認識到將「轉廢為材」的重要性。

日期: 7月24日(星期四)

時間: 上午11:00-12:00

地點: 新界屯門38區龍門路133號

環保園P2-P4地段

收費: \$30

名額: 15名



備註：參觀完畢後，會前往附近酒樓午膳

參觀精神健康體驗館

青山醫院的「精神健康體驗館 (Mind Space)」，希望通過新開放的體驗館，讓大眾更深入地了解精神健康。館內利用「虛擬實境 (VR)」技術，讓參觀者能夠親身體驗幻聽和幻覺等病徵，從而增加對這些精神健康問題的認識和理解。消除大眾對精神病的誤解與歧視，令市民更關注精神健康。

日期: 8月28日(星期四)

時間: 上午9:00-12:00

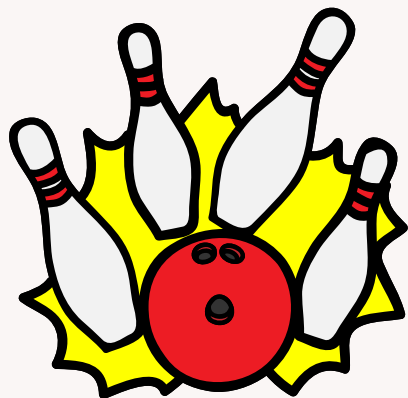
地點: 屯門青松觀路15號學院樓(S座)2樓

名額: 16名



備註：參觀完畢後，會前往附近酒樓午膳

保齡球達人



內容：輕鬆打保齡球，增進家長間友誼。

日期：7月11日（星期五）

時間：上午11:00-下午1:00

地點：荃灣迪高保齡球館

對象：會員+家長（男家長優先）

名額：12位

費用：\$30



驅蚊噴霧DIY

內容：教授參加者有關香薰的知識，並一同製作驅蚊噴霧。

日期：7月18日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心

對象：家長

名額：8位

費用：\$30



香港傷健桌球協會 親子桌球體驗日

內容：香港傷健桌球協會代表在課堂分享傷健運動員的勵志故事，及教導各會員桌球基本規則和技巧。

日期：7月25日（星期五）

時間：上午10:30-下午12:30

地點：中心

名額：10位（會員+男家長優先）

費用：免費

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：7月9日-9月24日(逢星期三)

時間：上午9:35-10:35(A班)

上午10:45-11:45(B班)

地點：中心

費用：\$360(12堂)

導師：葉寒女士

(中國香港體適能總會健身教練導師)

名額：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舒緩部位不適，恢復健康。

日期：7月8日-9月23日(逢星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心

費用：\$360(12堂)

導師：林夏而女士(認證瑜珈導師)

名額：7位

請自備瑜珈蓆



活動預告

返勵聚聚



會員

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，增進溝通能力與情緒管理。

日期：7月5，12，19，26日/
8月2，9，16，23，30日/
9月6，13，20，27日
(逢星期六)(13堂)

時間：下午3:15-4:15

地點：中心

費用：\$195及材料費\$50

導師：周先生及實習社工

名額：12位



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：7月5，12，19，26日/
8月2，9，16，23，30日/
9月6，13，20，27日
(逢星期六)(13堂)

時間：下午2:15-3:15

地點：中心/壁球室

費用：\$195

導師：Grace 資深音樂導師

名額：15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：7月5，12，19，26日/ 8月2，9，16，23，30日/ 9月6，13，20，27日(逢星期六)
(13堂)

時間：中午12:00-1:00(A班)

下午2:15-3:15(B班)

地點：中心/南昌社區中心4樓

費用：\$195

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：7月5，12，19，26日/
8月2，9，16，23，30日/
9月6，13，20，27日
(逢星期六)(13堂)

時間：下午3:20-4:20(A班)

下午4:30-5:30(B班)

地點：南昌社區中心 4/F

費用：\$195

導師："B Soul影舞者"波仔老師

名額：每班12位

舞動樂 (A，B班)



活動預告

勵智大贏家

START

會員

內容：以輕鬆遊戲方式，提升會員認知反應能力、
情緒管理與及生活自理技能。

日期：7月5，12，19，26日/

8月2，9，16，23，30日/

9月6，13，20，27日(逢星期六)(13堂)

時間：下午4:30-5:30

地點：中心

費用：\$195

導師：周先生及實習社工

名額：8位



HAPPY BIRTHDAY



歡樂生日會

內容：為當季生日的會員壽星慶祝！

日期：9月13日(星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：中心

費用：\$15

名額：15位

*7-9月生日會員優先



有無諗過

Life Book的重要性

每個智障孩子都是獨一無二，主要照顧者是最了解他們的喜好、需要和特性。當有天不能照顧他們了，有誰可接手照顧？他們了解智障孩子的需要和特性嗎？

當智障孩子入工場和宿舍時，如何讓職員快速了解？

LifeBook 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。



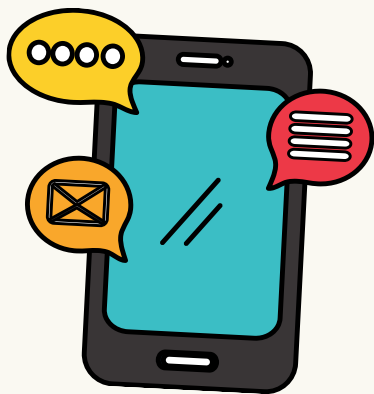
撰寫後，照顧者擁有一份屬於其智障孩子的Lifebook。當照顧者變換時，此Lifebook可幫助減輕照顧工作在銜接上出現的困難。

*如需協助撰寫「Life Book」，請與社工陶姑娘聯絡。

活動預告

「友支援・愛分享」之
關愛同行成長路

手機修圖基礎班



內容：介紹手機修圖軟件B612及應用方法

日期：7月8日(星期二)

時間：上午11:30-12:30

地點：中心

費用：免費

對象：家長

名額：10位

手機電影班

內容：使用手機 Apps製作生活小短片

日期：8月5日(星期二)

時間：上午11:30-12:30

地點：中心

費用：免費

對象：家長

名額：10位



聲頻香薰減壓工作坊

內容：讓參加者體驗以音頻及香薰治療，舒緩照顧壓力。

日期：9月18日（星期四）

時間：下午2：30 - 4：30

費用：\$30

地址：中心

對象：家長

名額：8位



活動預告

中國香港智障人士體育協會

運動基礎訓練班



中國香港智障人士體育協會
HONG KONG, CHINA SPORTS ASSOCIATION
FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

地板/軟式曲棍球訓練班

日期：7月19，26日；8月2，9，16日
(逢星期六)(5堂)

時間：上午10:00-12:00

地點：深水埗體育館

費用：免費

名額：16人



保齡球訓練班

日期：9月6，13，20，27日；
10月4日(逢星期六)(5堂)

時間：下午2:00-4:00

地點：沙田富豪保齡球場

費用：免費

名額：16人



滾球訓練班

日期：9月27日；10月4，11，
18，25日(逢星期六)(5堂)

時間：上午10:00-12:00

地點：沙田圓洲角體育館

費用：免費

名額：16人



食得有營

內容：教授參加者有關營養的知識，
並一同製作健康小食。

日期：7月31日；8月7，14，21日(星期四)(4堂)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心

費用：\$120 (4堂)

導師：羅素薇女士(營養師)

對象：家長

名額：8位



人像攝影計劃



內容：為每個家庭拍攝個人相片及家庭合照，
並提供簡單的圖片修輯服務。

日期：7月19日(星期六)

時間：上午10:30-下午 1:30

地點：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下

香港復康會社區復康網絡賽馬會橫頭磡中心

費用：免費

對象：會員家庭

名額：10 個家庭

康文署羽毛球訓練計劃

日期：9月2，9，16，23日(星期二)(4堂)

時間：下午3:00-5:00

地點：北河街體育館

費用：免費

對象：會員

名額：10人(6歲或以上)



活動預告

德信牙科診所外展牙科檢查

內容：每日上限24人(每節12人)。每位會員牙齒狀況均會記錄，如有需要將會使用氟素治療及再預約作進一步跟進。

日期：7月5日(星期六) 時段(一)上午9:50-11:00
時段(二)上午10:50-12:00

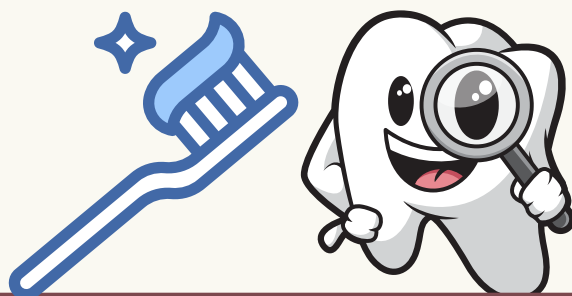
7月12日(星期六) 時段(一)上午9:50-11:00
時段(二)上午10:50-12:00

地點：中心

費用：免費

名額：48 位(會員)

外展醫生：馮浩德牙科醫生



炎炎夏日睇好戲

電影：多啦A夢：大雄之繪畫世界物語

日期：8月23日(星期六)

時間：上午11:30-下午1:15

影院：MCL長沙灣戲院

費用：\$30/位

名額：90 位(會員及家長)





權益及資訊



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
- 醫療收費改革論壇
- 心連心 施政報告分享會



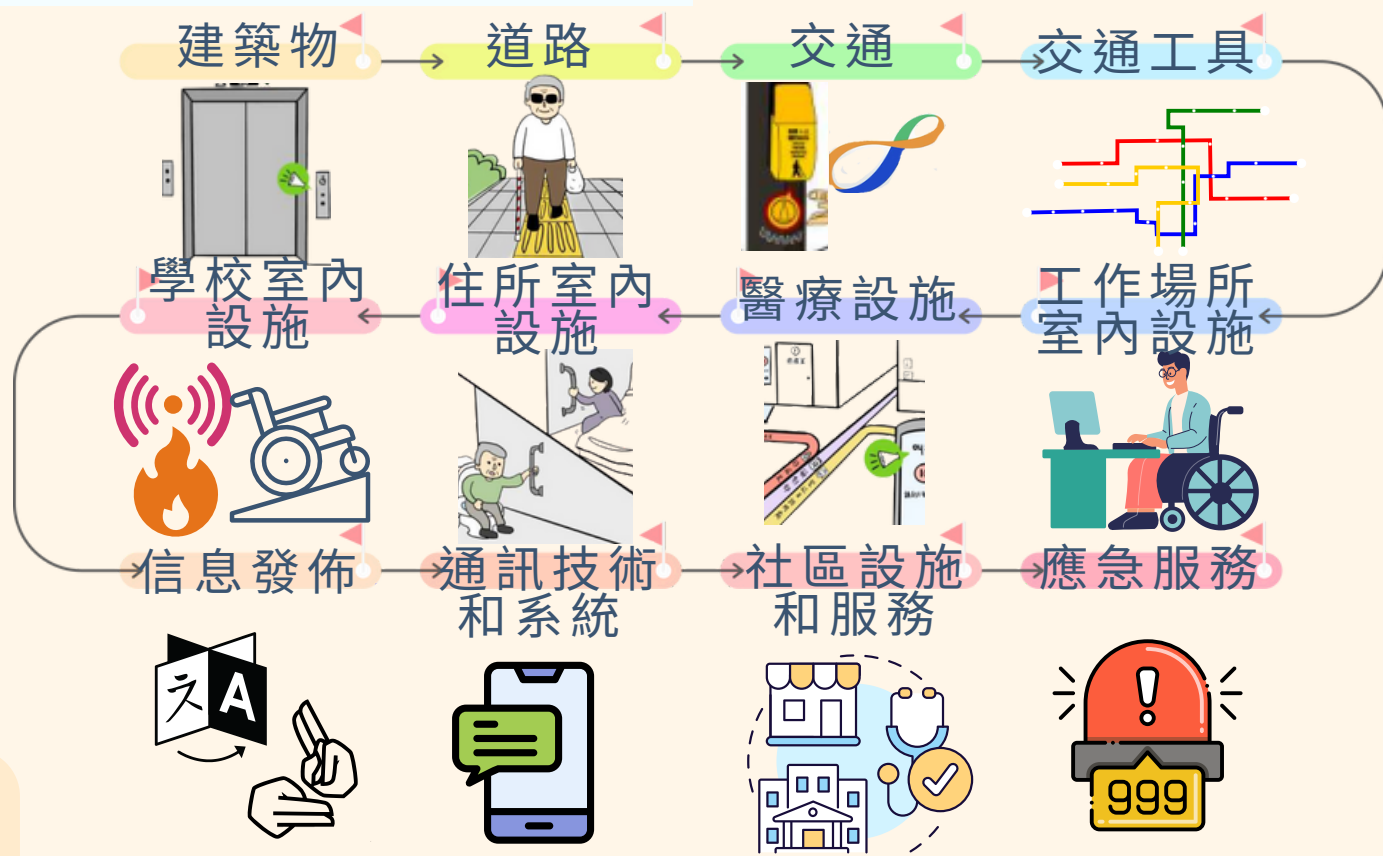
聯合國《殘疾人權利公約》（下稱《公約》）自2008年起在香港正式生效。《公約》共有50項條文，1-9是公約宗旨、詞語和原則的定義，第10至30條列舉了專項權利及如何促進殘疾人士全面享有人權，涵蓋的範圍可分為**公民及政治權利**，以及**經濟、社會及文化權利**兩大類別。



《公約》第9條 – 「無障礙」原則：

1. 無障礙是殘疾人士能獨立生活和充份參與社會的重要因素

2. 無障礙環境包括：





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。

關顧小組 義工招募

在日常會務、活動上、電話關顧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!

齊來發揮「有所取亦有所給」的精神



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。

為獲聘於有薪工作的高額傷殘津貼領取者提供津貼以聘請照顧者計劃

社會福利署於2023年10月推出「為獲聘於有薪工作的高額傷殘津貼領取者提供津貼以聘請照顧者計劃」, 為領取高額傷殘津貼並獲聘於有薪工作的殘疾人士提供津貼, 讓他們聘請照顧者, 以協助其往返辦公地點(不包括以其家居作為工作地點)及/或在該處的活動(包括日常生活照顧), 從而鼓勵他們持續就業。

如有任何查詢, 可致電3468 5635, 與社署照顧者津貼組聯絡。

勵智實習社工

(6-9月)

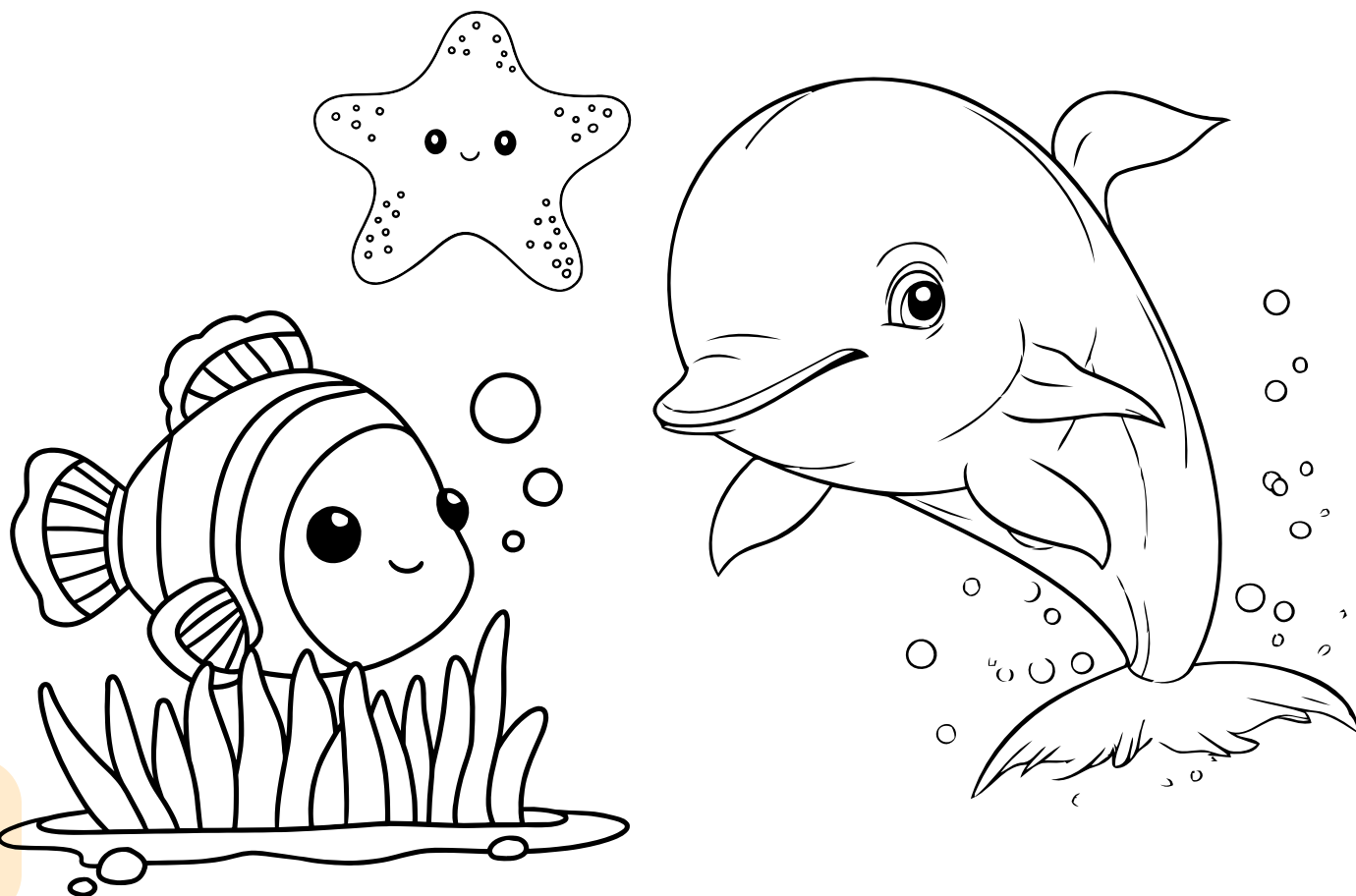
大家好，我係實習社工多多，我黎緊6月至9月會係勵智協進會陪住大家，大家可以隨時搵我傾計架！



大家好！我是來自港專的實習學生韋SIR，很高興來到勵智協進會實習。希望這兩個多月可以與大家多D傾計。



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 黑色暴雨	✗	✗	✗
三號風球 或 紅雨	✓	註1 會員 ✗ 家長/親子 ✓	✗
雷暴警告	✓	註2 ✓	✗
黃色暴雨	✓	✓	✓
水浸 或 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

7月1日(二)

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@idea.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：