



樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service

喜樂社區服務中心
Joy Community Service Centre

2022年9-12月

中心活動通訊

登記日期：8月16日(星期二)上午9:30 至

8月18日(星期四)下午6:00

(8月16日上午9:30至下午6:00會優先處理「樂群之友」咭持有人之登記)

通知結果及預約繳費：8月24日(星期三)至8月31日(星期二)

兒童及成人活動登記方法：
請掃描QR Code填寫Google Form



長者活動登記方法：電話登記（中心電話：2295 3111）

報名方法詳情請參閱第11及12頁

~ 目 錄 ~

機構及中心簡介	P.3-P.4
愛心捐助	P.5
中心防疫健康指引及假期	P.6
「劏房」租務管制資訊平台	P.7
Facebook 專頁及WhatsApp 廣播列表	P.8
「樂群之友」咭、好友起動—「樂群之友」推薦有禮大行動	P.9-P.10
報名方法及報名須知	P.11-P.13
「樂住·Fun 享」過渡性房屋計劃	P.14
社區飯堂、到戶送飯(緊急/非緊急)及假期飯券服務/義工招募	P.15-P.17
「家居易·樂安居」計劃	P.18
社區資源地圖	P.19
哥爾夫樂「童」行計劃	P.20
「你友你想 2022」兒童發展基金第九期計劃	P.21
喜樂改衣站	P.22
成人就業支援	P.23
★就業招聘轉介服務	
成人多元抗壓及興趣發展活動	P.23-P.29
★唱歌/節日活動/手作工作坊	
「自在人生自學計劃」課程	P.30
兒童、家長及 SEN 支援服務	P.31-P.34
★恆常功課輔導班/學童遊戲輔導及語言訓練/學童及家長支援活動	
平日及星期六—幼兒及兒童恆常學術及興趣課程	P.35-P.39
★課程時間表	
★學術支援(中、英文及數學)/棋藝/視藝/SEN 課程	
長者活動	P.40-P.43
★願望成真/線上就醫學習工作坊/長者班組及活動	

機構簡介

樂群社會服務處於 2000 年成立，是稅務局認可的公眾慈善機構。本服務處的徽號用色鮮豔，散發活力和熱情，代表我們全心全力服務香港市民的精神。當中的「人」字突顯我們貫徹以人為本、「助人自助 敬業樂群」的服務宗旨，關懷基層服務對象的需要，幫助他們突破局限，盡展所長。

本服務處一直與各界齊心協力，致力為弱勢社群、基層家庭兒童、青少年、長者、新來港人士等提供就業服務、社會企業、兒童及青少年發展和扶貧發展等多元化的服務，凝聚眾心，體現社區互助互惠的精神。

願景

建立互相尊重、互助互惠、促進成長、和諧幸福的社會，每個服務對象都能自強自信、充分發揮優勢，全面發展潛能。

使命

藉一班委身、友愛、熱誠、積極的同工團隊，與各界齊心協力，為服務對象提供有效率及人性化的專業服務。

價值觀

關愛、尊重、友善、參與、團結。



www.lok-kwan.org.hk



lkssfb
樂群社會服務處



中心簡介

喜樂社區服務中心

於 2013 年 10 月正式投入服務，主要為港島東區居民提供全面的綜合社區服務。藉著攜手扶弱基金計劃、婦女事務委員會資助婦女發展計劃及老有所為活動計劃等，連繫社會及地區資源，回應社區人士的需要和填補服務的空隙；同時透過建立互動關愛的平台，連結地區不同持份者及資源，共建喜樂安居的社區。

就業服務

- ❖ 婦女就業支援服務



社區工作

- ❖ 社區飯堂
- ❖ 食物銀行
- ❖ 地區資源轉介
- ❖ 成人知識教授及興趣發展活動
- ❖ 親職教育活動
- ❖ 新來港人士服務
- ❖ 自在人生自學計劃
- ❖ 義工訓練及社區服務



兒童及青少年發展

- ❖ 幼兒及兒童多元成長活動
- ❖ 兒童學習支援服務
- ❖ 特殊學習需要支援服務
- ❖ 親子活動及服務
- ❖ 入校服務





樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service

愛心♥捐助

本服務處沒有政府恆常的撥款資助，經費主要倚靠向撥款機構及其他贊助團體申請資助推行計劃，和向商企及公眾人士籌募。您的捐助，可以幫助我們持續運作，並為更多有需要的人士開拓切身的服務。

捐款方法

1. 掃描右邊二維碼，於「捐款易」網上平台直接捐款。

(支援：WeChat、支付寶、轉數快、雲閃付、BoC Pay、Visa、Master、JCB 及銀聯捐款。)



2. 親身到銀行、透過網上理財或銀通自動櫃員機將捐款存入本服務處中國銀行戶口 012-354-1-009801-1，並於銀行入數紙、網上理財之確認捐款網頁截圖上或自動櫃員機存根背面，請註明「收據抬頭姓名、聯絡電話和收取收據的郵寄地址」。

3. 劃線支票抬頭「樂群社會服務處」或 LOK KWAN SOCIAL SERVICE，背面請註明「收據抬頭姓名、聯絡電話和收取收據的郵寄地址」寄回本服務處。



分享源於關懷
點滴都是恩情

繳付紀錄截圖可透過以下途徑交回本服務處

☎ 5592 0199

✉ info@lok-kwan.org.hk

☎ 2815 2283

📍 香港皇后大道中99號中環中心地下4室

捐款可憑本服務處的正式收據申請稅務減免。

如有任何查詢，請隨時致電2169 0199或電郵至info@lok-kwan.org.hk

致各樂群之友、服務使用者、家長及照顧者：

為減低感染和傳播傳染病的風險，中心需要與各位互相配合，以保障各人的健康。請各位前往中心前，細閱並同意遵守以下的**健康指引及預防措施**：

1. 除參加活動或課程，其餘進入中心人士需先預約時間。
2. 於進入中心前，所有人士均須正確佩戴外科口罩及以酒精搓手液清潔雙手，並使用「安心出行」應用程式及量度體溫。體溫高於 37.5 度者未能進入中心。
3. 為防止交叉感染，中心暫停供應飲用水。
4. 在中心範圍內，應保持適當的社交距離，不得在中心內飲食(自備清水除外)，任何時候都需要正確佩戴外科口罩。
5. 如有需要更換口罩，請向中心職員提出，並於更換口罩後，將卸除的口罩妥善棄置於指定的垃圾桶內，然後立即以梘液或酒精搓手液潔淨雙手。
6. 建議參加者減少於活動前後在中心的逗留時間。
7. 如不幸感染傳染病或出現身體不適，建議立即求醫及請假。
8. 若於到訪中心或參加活動前 14 天曾接觸確診人士或出入確診個案居住大廈等，須盡早主動告知中心職員。
9. 中心會按實際情況，隨時調整以上的防疫指引及安排。

謝謝大家的留意和配合！祝大家身體健康！

樂群社會服務處 喜樂社區服務中心

中心於下列日子暫停開放，敬請留意：

- 9 月份： 9 月 10 日 (中秋節，中心開放至下午 4:00) 及
9 月 12 日 (中秋節後第二日)
- 10 月份： 10 月 1 日 (國慶) 及 10 月 4 日 (重陽節)、
- 12 月份： 12 月 22 日 (冬至，中心開放至下午 4:00)、
12 月 26 日至 27 日 (聖誕節後第一及第二個周日) 及
12 月 31 日 (除夕，中心開放至下午 4:00)



樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service

「劏房」租務管制 資訊平台

www.sdu-info.org.hk



啟用

已正式啟用

「劏房」租務管制資訊平台由樂群社會服務處設立及管理，為公眾提供《業主與租客（綜合）條例》（第7章）第IVA部相關資訊、條例內容、整合發放6支區域服務隊的近期活動和活動花絮等及「劏房」相關消息和資訊。

中心與您新聯繫

中心 Facebook 專頁：「樂群社會服務處-喜樂社區服務中心」

為了讓更多人士認識中心，中心新設 Facebook 專頁，中心會適時發放活動最新資訊，希望大家有時間多多瀏覽。

專頁名稱：

樂群社會服務處—喜樂社區服務中心



中心專頁 QR-Code



中心 WhatsApp 廣播列表：5570 2272

為加強中心與服務使用者聯繫之效率，中心現統一用 WhatsApp 廣播列表方式發放最新中心消息，並作宣傳活動用途。

加入 WhatsApp 廣播列表方法：

- 1 登記成為「樂群之友」，並於「中心活動班組報名表」選擇以 WhatsApp 廣播列表接收本服務處的資訊，並提供電話號碼。
- 2 把中心手提號碼 5570 2272 儲存至自己手提電話通訊錄。
- 3 成功接收中心最新信息。



WhatsApp 廣播列表守則及聲明：

- 1 廣播列表只作發放中心資訊用途。
- 2 服務使用者加入廣播列表後，若不希望再收到任何資訊，請發送 WhatsApp 訊息「不希望再接收喜樂社區服務中心發放之中心活動資訊」至 5570 2272，職員會將相關電話號碼於廣播列表中刪除。
- 3 中心職員收到各樂群之友的訊息後，會於辦公時間內回覆，請大家耐心等待。
- 4 如有查詢，歡迎致電 2295 3111 與中心職員聯絡。

免責聲明：

廣播列表所有成員皆屬自願加入，當中有任何可能引致爭議、侵權行為、直接或間接損失之訊息(及暗示訊息)，本中心皆不會負上任何形式的責任。

如有發現違反守則者，經勸喻後仍情況依舊，中心將保留刪除該廣播列表之成員資格之最終權利。

「樂群之友」咭

各位親愛的服務使用者：

為優化及提供更便捷的服務，本中心已經更新電腦報名系統及推出「樂群之友」咭，每位使用者須先辦理申請手續，領取「樂群之友」咭後才可繼續享有中心的報名及相關服務。

申請須知：

1. 每位申請人只須填寫一份申請表，重覆申請者將不獲受理。
2. 申請人提供之個人資料必須真實、準確、有效及完整。
3. 申請人親身遞交表格時必須為香港居民並出示印有姓名、出生日期、性別的身份證明文件正本或副本，以供核實。
4. 「樂群之友」咭有效期為 3 年，費用全免。
5. 遺失咭或被竊，持咭人須盡快通知本中心（電話：2295 3111），並親臨中心辦理補領手續，補領費用為港幣 10 元正。
6. 本中心將會使用你的個人資料向你發送中心通訊及服務資訊。
7. 「樂群之友」咭不得轉借及轉讓。如需更改個人資料，請與中心聯絡，以作更新。

注意事項：

成功換領或申請「樂群之友」咭後，請妥為保管，報名參與活動必須出示。

1. 持咭人如有需要申請退出「樂群之友」，請親臨本中心辦理退咭手續。
2. 若持咭人提供任何非真實、不準確、失效或不完整之資料，或本中心持有合理理由的情況下，懷疑其登記資料之準確性，則本中心有權暫停或取消「樂群之友」的身份。

閣下提供的個人資料只用於辦理「樂群之友」咭

歡迎於以下時間辦理「樂群之友」咭：
逢星期一至六（敬請致電預約辦理時間）
上午 9:30-下午 12:45 及下午 2:00-5:45



「好友起動」—— 樂群之友推薦有禮大行動
歡迎成為「樂群之友」，
一同參與中心的服務和活動，
讓生活更多姿多彩。

首次申請成為「樂群之友」，
將獲得迎新小禮物一份，
數量有限，送完即止。

成功介紹新朋友

成為「樂群之友」者，
介紹人將獲得小禮物一份，
數量有限，送完即止。
詳情請向中心職員查詢。

期間限定

數量有限，送完即止



《2022 年 9-12 月活動登記最新安排》

兒童及成人登記安排

- 1 **登記日期：**8 月 16 日(星期二)上午 9:30 至 8 月 18 日(星期四)下午 6:00。
 - ❖ 8 月 16 日(星期二)上午 9:30 至下午 6:00 會優先處理「樂群之友」咭持有人的網上登記報名表格
 - ❖ 登記表格：<https://forms.gle/hVwsJAevNndLSx1E7>

看到以下畫面代表已完成登記

登記表格 QR

喜樂社區服務中心2022年9-12月班組活動
網上登記表格(兒童及成人活動)

我們已經收到您回覆的表單。

[提交其他回應](#)



- 2 **登記人士填寫登記表格預留名額：**
 - ❖ 名額以先到先得形式分配(註明特別報名方法及對象的活動除外)。
 - ❖ 每次最多可登記 3 個活動或課程(以活動編號計算)，每人最多可提交 2 次表格，超額的登記會作廢。
 - ❖ 恕不接受以電話、WhatsApp 或其他方式登記兒童及成人活動，敬請留意。
- 3 **通知結果及預約繳費安排：**8 月 24 日(星期三)至 8 月 31 日(星期三)
 - ❖ 中心會個別通知確認登記結果及預約繳費時間，中心將不會個別通知未能成功報名的人士。
 - ❖ 已預約繳費時間人士須按時帶同「樂群之友」咭及相關經濟證明文件(如適用)到中心，填寫報名表格及繳費以完成整個報名程序，否則當作自動放棄論。

- ❖ 只接受持有有效「樂群之友」咭人士報名，如需辦理「樂群之友」咭，歡迎提早致電中心預約時間辦理。
- ❖ 中心接受現金、八達通、支票、轉數快及銀行存款。如欲親身到中心繳費，請先預約。
- ❖ 鼓勵大家以每活動一張的支票繳費，一旦活動需要取消，中心能更靈活處理退款安排。支票抬頭：「樂群社會服務處」或「Lok Kwan Social Service」。
- ❖ 18歲以下參加者，須由家長或監護人簽署報名表格。
- ❖ 其餘報名須知請參閱通訊P.13。
- ❖ 中心會視乎需要而調整報名安排，敬請留意中心的最新消息。

《2022 年 9-12 月活動登記安排》

60 歲或以上長者登記安排

1. 登記日期：

8 月 16 日(星期二)上午 9:30 至

8 月 18 日(星期四)下午 6:00



2. 登記方式：

- ❖ 於辦公時間內致電中心(2295 3111)登記，每次來電只限登記 3 個活動。
- ❖ 8 月 16 日(星期二)會優先處理「樂群之友」咭持有人之登記。
- ❖ 恕不接受以 WhatsApp 方式或其他方法登記，敬請留意。
- ❖ 名額以先到先得形式分配(註明特別報對象的活動除外)。

3. 通知結果及預約繳費安排：

- ❖ 8 月 24 日(星期三)至 8 月 31 日(星期三)中心會個別通知確認報名結果及預約繳費時間。
- ❖ 中心將不會個別通知未能成功報名的人士。
- ❖ 已預約繳費人士須按時帶同「樂群之友」咭及相關經濟證明文件（如適用）到中心，填寫報名表格及繳費以完成整個報名程序，否則當作自動放棄論。



報名須知

1. 報名參加本中心服務必須親身前往本中心，填寫指定的報名表格，繳交有關費用及取回正式收據為有效（18 歲以下可由家長代報）。
2. 報名者請自行留意本中心的最新通訊以及公開報名日期，活動及課程名額有限，先到先得，不設留位及電話報名。（需面試活動及特別註明活動除外）
3. 報名者需持有有效香港身份證明文件及出示「樂群之友咭」。
4. 報名者可用現金、八達通或支票支付費用，支票抬頭為：「樂群社會服務處」或「Lok Kwan Social Service」，所有費用均以港幣計算。
5. 報名時，請自行留意課程/活動之日期及時間，如遇撞期，本中心概不負責，亦不會辦理任何更改或退款手續。
6. 完成報名及繳費手續後，如報名者因個人理由須缺席或退出課程/活動，本中心恕不退款。
7. 所有課程/活動若報名人數不足，本中心有權延期或取消課程/活動，而參加者可於兩個星期內憑收據正本申請退回款項。無法出示收據將不能獲得退款。
8. 如參加者在課程/活動期間，對他人造成滋擾性或其他不適當的行為，本中心有權取消其參加資格，所繳交之費用將不獲退還。
9. 有關需繳交按金之課程/活動，必須在完成所有課程/活動後，出示收據正本方可退回按金。
10. 請留意已報名之課程/活動所列的日期及時間，按時出席，除特殊原因外，中心將不另作個別通知。
11. 出席活動或班組，請帶備有關收據，以便核查。
12. 因颱風／暴雨而影響的課程/活動，本中心一般會順延課程/活動，但本中心不會安排退回活動費用，若遇特別情況將另行通知。
13. 本中心在課程/活動進行中會拍攝相片或錄影作為製作花絮或宣傳之用，如閣下不同意此安排，請於課程/活動開始前通知負責職員。
14. 本中心保留修訂及更改以上守則之權利，恕不另行通知。

有關惡劣天氣下之活動安排:

	黃色 暴雨	紅色 暴雨	黑色 暴雨	1 號 風球	3 號 風球	8 號或 以上
	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑	 T1	 L3	 ▲8
中心開放	✓	✓	★	✓	✓	✗
中心內活動	✓	○	△	✓	✓	△
戶外活動	○	○	△	○	○	△

- ✓照常 ✗停止
- ★如未開放，則停止開放；
如已開放，則照常開放。
- 活動照常，但會視乎天氣
轉變決定是否延期/取消/
終止活動。
- △延期/取消/終止活動。

「樂住·FUN享」過渡性房屋計劃



中環卑利街72號

10個單位接受出租申請



(預計入伙日期：22年11月)

計劃旨在為正輪候公屋的基層家庭，透過出租過渡性房屋，改善目前的居住環境，紓緩家庭經濟壓力。

申請資格：

- > 輪候公屋3年或以上的4-5人低收入家庭
(所有申請家庭成員資料須與房委會公屋申請書的資料相符)
- > 現居於惡劣環境或有特殊住屋需要的家庭及劏房戶家庭
(申請必須經入息審查、居住環境評估和家訪)

租金：

- > 根據社會福利署“綜合社會保障援助計劃”該月當時最新的租金津貼的最高金額。
- > 另須繳交其他費用(包括電費、水費及管理費)

單位及位置簡介：

單位：4-5人單位(2房1廳、獨立廚廁)

位於卑利街72號，樓高五層，鄰近中環堅道。位置便利，交通方便。

從中環可乘坐半山自動扶手電梯到達。

附近有多間大型超級市場、嘉咸街街市、光漢台公園(又稱鴨巴甸遊樂場)、

堅道公園、孫中山紀念館及元創方購物中心。

區內有各式小店食肆及便利店等，能應付日常生活所需。小學屬中西區11校網，

如嘉諾撒聖心學校、中西區聖安多尼學校、李陞小學等。中學校網則為中西區。



開始申請日期：2022年8月8日(星期一)

截止申請日期：2022年9月9日(星期五)



有興趣家庭如欲查詢申請詳情及安排，即日起可致電2855 1611 與負責職員聯絡。

負責職員：戴先生/鍾姑娘

查詢電話：2855 1611 WhatsApp：9733 3157

地址：香港堅尼地城石山街12號堅尼地城社區綜合大樓13樓B室

辦公時間：星期一至五：上午9:30至下午1:00；下午2:00至6:00 星期六：上午9:30至中午12:30 (星期日及公眾假期休息)

樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service

黃光漢社區服務中心
Wong Kong Hon Community Service Centre

樂住·FUN享

耆膳樂韻展身心

服務包括：

社區午間飯堂
到戶送飯服務
假日社區飯券

計劃目的：提供優惠的營養膳食或假日飯券，舒緩弱勢社群的經濟壓力，支援體弱或遇突發困難人士／家庭的膳食需要，鼓勵投入社區，建立社區網絡。

服務對象：低收入或領取長者生活津貼、書簿津貼、在職家庭津貼或綜緩等人士／家庭。

未能自行安排膳食或有緊急需要的人士／家庭。

緊急到戶送飯服務參考範圍：
英皇道939號（麗池花園）至
1128號（康山花園）一帶

申請方法：申請人／家庭需填寫申請表格，並提供身份證明及家庭入息等證明文件（歡迎個別申請或機構轉介）。

費用：每餐\$10

查詢電話：2295 3111

中心地址：鰂魚涌基利路1號鰂魚涌社區綜合大樓地下

計劃贊助：

攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED

贊助：



耆膳樂韻展身心

社區飯堂、到戶送飯(緊急/非緊急)及 假期飯券服務

❖ 計劃目的：

透過提供廉價、有營養的午膳，舒緩弱勢社群經濟壓力

❖ 類別：

☺ 社區飯堂

☺ 到戶送飯(緊急/非緊急)

☺ 假期飯券

❖ 申請方法：(緊急到戶送飯服務全年接受申請)



填妥申請表及附交證明文件

(身份證明、住址證明及經濟證明等副本)



面談及評估



通知結果(成功申請者)



提供服務(三個月後再作檢討、評估及修訂)

堂食/
外帶服務



到戶送飯



假期飯券



如有任何查詢，歡迎致電 2295 3111與李姑娘聯絡。

「耆義愛心遍社區」送飯/飯堂義工招募



理念

助人自助顯關顧，睦鄰關愛遍社區。

內容

招募長者及社區人士作飯堂/送飯義工，

把熱哄哄的飯盒送到有需要或行動不便的社區人士/長者

送飯範圍：英皇道 939 號（麗池花園）至 1128 號（康山花園第 10 座）一帶，（包括南豐新邨、康怡花園、康山花園、新威園、海山/海景樓、福昌/益昌等）

時間

星期一至五（任何一天）於上午 11:00 至下午 1:00（任何時段）

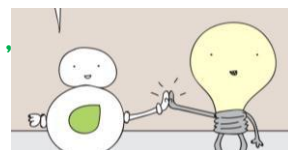
期望

♥對人有愛心和尊重，認同「生而平等」的觀念

得著

☺無價的意義、☺無盡的滿足、☺無數的笑臉

✧喜樂社區服務中心誠徵義工「飯」團，
（食得又做得，無左你唔得）



貢獻所長，幫助有需要的基層人士/長者，
助人自助，攜手共建關愛社區。

歡迎「有興趣人士」親臨本中心登記或致電 2295 3111 查詢。

一同付出，為社區帶來萬分暖意，不要遲疑，快來登記報名！





「家居易·樂安居」計劃

贊助：中原慈善基金
CENTALINE CHARITY FUND



計劃簡介

《計劃旨在扶助社會上一班有經濟困難人士，提供優質和人性化的搬遷服務。合資格人士可獲中原慈善基金贊助最高八成搬遷費津貼，以解他們經濟上的燃眉之急。》

計劃內容

《計劃由樂群社會服務處轄下營運之社會企業「家居易」提供搬遷服務。由接受申請至審批，上門視察、報價及進行搬遷工作，皆由本服務處專業同工全程負責及跟進，以確保服務質素。》

計劃對象

《資產及入息沒有超過公屋申請的規定的人士、領取高額長者生活津貼人士、獨居長者、殘疾人士、低收入家庭、綜援家庭及單親家庭等。申請人必須提供相關證明文件以便審批。如本身已有其他搬遷津貼的申請人，計劃會視乎情況而酌情發放津貼金額。》

申請程序

第一步

經由本服務處中心社工轉介

第二步

提交申請文件及資料

第三步

進行評估及審批

* 交齊文件後14個工作天內完成。

家居易

服務熱線：8102 1212

電郵：tkw@lok-kwan.org.hk

網址：www.lok-kwan.org.hk/homeeasy_info

查詢：請與本中心職員聯絡 ☎ 2295 3111

主辦：



樂 群 社 會 服 務 處
Lok Kwan Social Service

合辦及贊助：



香港哥爾夫球會
HONG KONG
GOLF CLUB

哥爾夫 樂「童」行計劃



計劃目標

1. 促進親子關係，長遠建立健康的家庭關係；
2. 讓學童獲得均衡發展的機會；
3. 減輕家庭在子女學習上的經濟負擔；
4. 促進學童身心靈健康；
5. 讓更多學童藉接觸哥爾夫球運動，培養規律運動的習慣；
6. 協助學童擴闊眼界，訂立清晰及正面人生方向。

計劃內容

1. 家庭關係支援

及早識別有家庭相處困難的人士，由社工協助處理親子關係，提供親子教育和親子活動等以紓緩及促進彼此關係，長遠建立健康的家庭支援系統。

2. 現金津貼支援

向基層學童提供為期12個月的現金津貼，以資助其參與課外支援課程、校外活動或特殊教育學習需要培訓課程，為確保學童獲得均衡學習及發展的機會。

3. 身心靈支援

於香港哥爾夫球會進行親子及哥爾夫球體驗活動，透過定向、攀樹、古蹟或生態導賞等項目，讓親子們暫時拋開日常生活的煩惱和壓力，與子女共同投入活動中，加強彼此的溝通和默契，促進親子關係。

4. 學童培訓

安排學童接受有系統的持續性哥爾夫球培訓，藉以提升體能、專注力及自信心、策略制訂、心理質素調整等，全方位提升學童的身心健康，並發掘對哥爾夫球運動的興趣和潛能。



樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service



你友你想 2022

「你友你想2022」是為期3年的師友儲蓄計劃，
旨在提升兒童及青少年管理資源及規劃未來的能力。參加者會獲配對一位友師，
友師藉著分享自己的經驗及心得，以生命影響生命，協助參加者建立清晰及正面的人生方向、發展目標。

計劃的主要元素

儲蓄夢成真

- 本計劃之服務對象為10至16歲（或現就讀小四至中四）
- 參加者儲蓄：參加者在計劃首兩年持續完成每月港幣200元正的目標儲蓄額，兩年合共儲蓄港幣4,800元正
- 配對款項：本中心已覓得商業機構為參加者提供 1:1 的配對款項（最多港幣4,800元正）
- 政府特別財政獎勵：如參加者每月儲蓄港幣200元正，按時提交存款證明，在完成兩年儲蓄計劃後，他們再會獲得由政府所提供的 1:1 特別財政獎勵（即港幣4,800元正）。倘若參加者所訂下的儲蓄目標少於每月港幣125元正（即24個月的總儲蓄少於港幣3,000元正），政府亦會為完成儲蓄的參加者提供定額港幣3,000元正的特別財政獎勵
- 於第三年，由友師引導參加者利用儲蓄及配對款項，以「實報實銷」形式實踐個人發展目標

精彩內容

- 境外交流學習團
- 多元興趣培養課程
- 歷奇活動
- 人生規劃活動

師友同行

- 由已完成培訓的友師提供持續指導及協助訂立發展目標
- 計劃年期：**共3年**
（由2022年5月開始至2025年4月為止）

現正招募友師

成為友師的資格

- 年滿18歲或以上
- 成熟、有責任感，喜歡與兒童及青少年相處及溝通
- 願意參與本機構提供的培訓及活動

友師的基本責任

- 引導參加者建立正面及正確的價值觀
- 引導參加者訂立短期及長期目標，並向其目標前進
- 每月最少與參加者聯絡一次，以面見為佳，以了解及關心其近況

報名方法：填妥及遞交報名表格到本中心後，將獲安排面試。

額滿
即止

樂群社會服務處 李坤社區服務中心
九龍慈雲山雲華街45號慈雲山(南)社區中心5樓

☎ 2322 2775 ☎ 6239 3958 ☎ 2322 2477
f Lok Kwan Tws @ lokkwan_tws ✉ cdf@lok-kwan.org.hk

樂群社會服務處 喜樂社區服務中心
香港鰂魚涌基利路1號鰂魚涌社區綜合大樓地下

☎ 2295 3111 ☎ 5570 2272 ☎ 2295 3233
✉ quarrybay@lok-kwan.org.hk

www.lok-kwan.org.hk



樂群社會服務處
Lok Kwan Social Service
喜樂社區服務中心
Joy Community Service Centre



喜樂改衣站

內容：由裁藝義工學以致用，協助區內人士改衣服、裙、褲長短



改衣日期：

9月6日、13日、20日、27日（逢星期二）

時間：上午10:30-下午12:30



名額：每節改衣3件，每人每節限改一件



收費：\$10（每項改動（配件另計或自行提供）改衣項目：長、短、闊、窄

（與義工商討並由義工決定是否可作改動）

方法：請於一星期前登記，先到先得並改衣當天把衣服交到中心



備註：

1. 衣物必須清洗乾淨，否則退回。
2. 改衣時，請清楚告知改衣義工修改內容並作記錄及繳交款項。
3. 如有任何因技術、機件或不能預計的因素所引致的損失，本中心恕不負責。
4. 改衣完成後，中心會通知前來領取。
5. 使用服務前，請先閱讀本備註。改衣服務開始當刻會視為服務使用者已明白及同意本備註的內容。

查詢：2295 3111 (李姑娘)



就業支援服務

就業招聘轉介服務

✂ 免費僱主招聘服務：

免費在各中心刊登招聘廣告

✂ 工作實習及轉介：

免費求職轉介服務



成人多元減壓及興趣發展活動

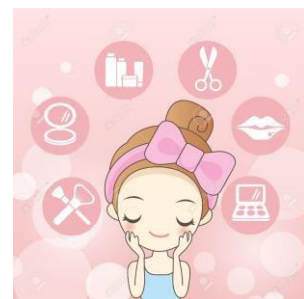
贊助：



婦女護膚班 (活動編號：QB-2029-AD-001)

課程教授正確的護膚步驟，教您如何配搭護膚品，防曬秘訣，學習淡斑防斑。化妝導師教您選擇適合自己的妝容，以及不同場合的儀容配搭。一齊學習！一齊去實習！重現您的亮麗美！

日期：9月1日至9月22日(逢星期四)
時間：上午10:00 - 中午12:00
堂數：4堂
對象：婦女
費用：\$320
優惠價：\$160 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)
名額：10位
備註：費用已包課程物資。



成人多元減壓及興趣發展活動

贊助：

機智手機應用程式課程 (活動編號：QB-2209-AD-002)



智能手機功能便利，課程會教授操作手機常用社交及電子支付應用程式（WhatsApp、Wechat、微信支付、支付寶）等，與科技與時並進。

日期：9月19日至10月24日（逢星期一）
時間：上午10:00-11:30
堂數：6堂
對象：成人及長者（60歲以下人士優先）
費用：\$90
優惠價：\$30（歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜）
名額：10位



（圖片只供參考）

唱唱歌、抒抒心 (活動編號：QB-2209-AD-003)

透過學習唱歌技巧、音準、拍子，讓參加者在歌唱中一同享受音樂帶來的樂趣、舒解身心！喜愛唱歌的你們，怎能錯過呢？

日期：10月7日至11月18日
（逢星期五，11月11日暫停）
時間：上午10:00-11:30
堂數：6堂
對象：成人及長者（60歲以下人士優先）
費用：\$90
優惠價：\$30（歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜）
名額：10位



（圖片只供參考）



成人多元減壓及興趣發展活動

贊助：



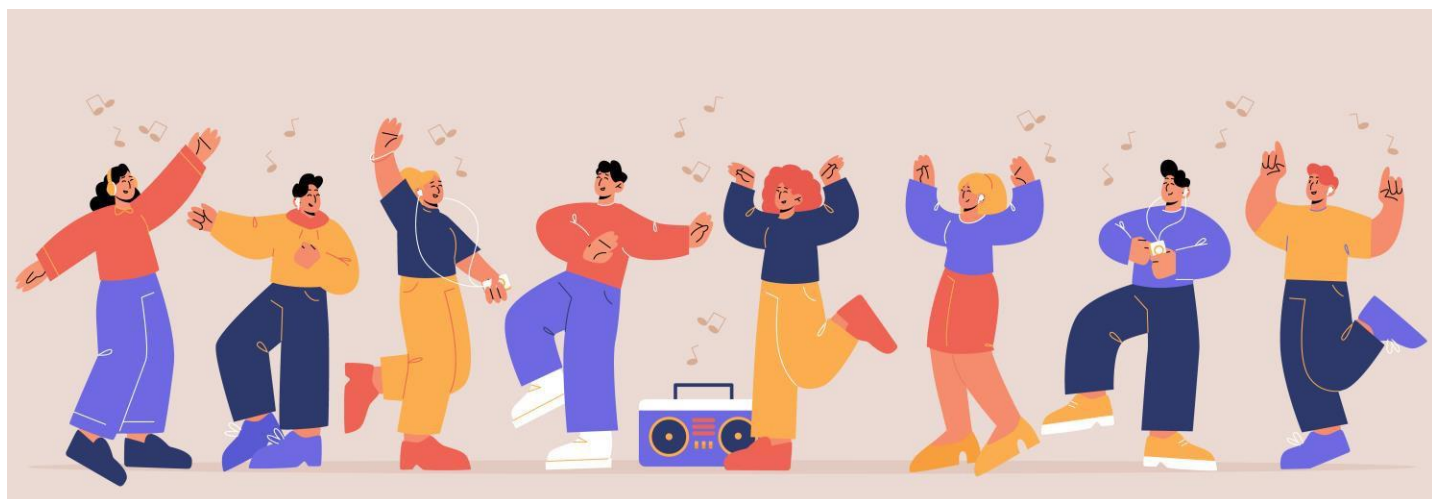
音樂治療系列—悠揚樂韻展身心 (活動編號：QB-2209-AD-004)

音樂治療指有計劃地用音樂、音樂元素（聲音、節奏、旋律及和聲）或兩者結合來提升參加者的心理和生理健康，為參加者提供多感官接觸的機會和刺激，為他們提供一個非言語的途徑來表達自己，愉快地提高自信心和自我認同感。誠邀大家參與這個奇妙之旅。

日期：10月6日至11月10日（逢星期四）
時間：上午10:00-11:30
堂數：6堂
對象：成人或家長
費用：\$90
優惠價：\$30（綜援或低收入家庭查詢優惠事宜）
名額：10位
備註：1. 活動由註冊音樂治療師主理。
2. 服務並非以先到先得形式安排，為更有效提供支援，報名者需填寫問卷（網上或實體），以作評估需要之用。本中心保留最後權利以確認閣下之申請是否被接納，獲取錄的參加者將收到通知收費安排。



（圖片只供參考）



成人多元減壓及興趣發展活動

贊助：



西洋書法「慢活」工作坊 (活動編號 QB-2209-AD-005)

本課程為一些對西洋書法有興趣的人士而設，優雅流暢的線條，讓人感到治癒減壓。課程教授西洋書法的工具知識、正確握筆方式及大小楷書寫，以及學習設計別具特色的藝術字型，讓學員能在一筆一畫中放鬆心靈。

日期：10月11日至11月29日(逢星期二)
時間：上午10:15-11:30
堂數：8堂
對象：成人或長者
費用：\$360
優惠價：\$180(歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)
名額：8位
備註：中心提供材料和工具供學員在中心使用。



(圖片只供參考)

中醫與你：安枕無憂 (活動編號：QB-2009-AD-006)

根據中大一個有關失眠的調查，每10名市民就有6.8位有失眠的問題，而女性、長者和容易焦慮的人士的失眠風險一般較高。失眠可嚴重影響身心健康，因此絕對不容忽視！透過講座，讓參加者了解失眠的成因、徵狀、食療等，讓大家安枕無憂，精神飽滿。

日期：10月12日(星期三)
時間：上午10:00-11:30
對象：成人及長者
費用：全免
名額：20位
備註：講座由仁德之光註冊中醫師主講。



(圖片只供參考)



成人多元減壓及興趣發展活動

贊助：



剪髮班 (活動編號：QB-2209-AD-007)

課程教授髮型設計，包括剪髮工具使用技巧、長髮直腳髮型、前蔭留海、全頭層次偷薄、長髮碎尾層次、女裝短髮、男裝露耳短髮及男裝刮青。

日期：11月1日至12月20日(逢星期二)
時間：下午2:00 - 3:30
堂數：8堂
對象：18歲或以上有興趣人士
費用：\$320
優惠價：\$160 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)
名額：10位
備註：費用已包課程物資。



(圖片只供參考)

中醫與你:肥胖的疑惑 (活動編號：QB-2209-AD-008)

香港肥胖學會的調查發現，相較疫情前，36%人體重增加。超重和肥胖增加心血管疾病的風險。患上骨骼和關節疾病或睡眠窒息症的風險亦較高。因此我們要防患於未然，了解肥胖對身心健康的影響及預防方法。

日期：11月9日(星期三)
時間：上午10:00-11:30
對象：成人及長者
費用：全免
名額：20位
備註：講座由仁德之光註冊中醫師主講。



(圖片只供參考)



成人多元減壓及興趣發展活動

贊助：



生命系列：出「死」入「生」 (活動編號：QB-2209-AD-009)

「在那天同遊大地 預約好重遊舊地 但你不辭而別留下命裡缺憾 仍想起 一人遊舊地舊記 憶陪同生死 換了風景依然盼望 能共你看夕陽多麼美」----- 逾越生死《C ALL STAR》

生死每天都在發生，透過講座，讓我們從不同文化及宗教角度切入，反思「生死」議題，了解非傳統紀念方式及後事安排，如何幫助家屬渡過哀傷之路，照顧者及喪親者哀傷處理的新角度，讓我們「從死看生，出死入生」。

日期：11月30日(星期四)
時間：上午10:00-11:30
對象：成人及長者
費用：全免
名額：20位



(圖片只供參考)

備註：活動由「一切從簡」創辦人伍桂麟先生主講。
伍桂麟先生簡介：



MBIE 英國註冊遺體防腐師；資深遺體修復師；
禮儀師及生死教育工作者
香港生死學協會創會會長；
「香港撒馬利亞會防止自殺會」顧問；
「生死教育 X 伍桂麟」及「陪着你嘔」面書版主；
前香港中文大學醫學院解剖室經理；
「無言老師」遺體捐贈計劃發起人；
2019 年「香港十大傑出青年」；
2020 年「香港人道年獎」得主；
2021 年入圍香港精神獎

成人多元減壓及興趣發展活動

贊助：



耆情系列：回心·安靜瓶 (活動編號：QB-2209-AD-010)

「安靜瓶」又稱為 Time out bottle 或是 Mind Jar，搖晃瓶子時，迷幻又美麗的金蔥會隨之起舞，接著慢慢開始沉澱。透過觀察瓶中的變化，轉移注意力，沉澱你的情緒！

日期：12月1日(星期四)

時間：上午 10:30-11:30

對象：成人及長者

費用：全免

名額：15 位

備註：活動與聖雅各福群會「精靈寶庫」合辦。



(圖片只供參考)



中醫與你：亞健康知多 D (活動編號：QB-2209-AD-011)

亞健康是指人處於健康和疾病之間的一種臨界狀態，人的心理或身體處於混亂，但並沒有明顯的病理特徵。香港9成以上人士有亞健康的徵狀，讓我們一起揭開「亞健康」的面紗，重拾健康的生活。

日期：12月7日(星期三)

時間：上午 10:00-11:30

對象：成人及長者

費用：全免

名額：20 位

備註：講座由仁德之光註冊中醫師主講。



(圖片只供參考)

「自在人生自學計劃」課程

主辦：



協辦：



特別報名安排，詳見本頁內容

中醫傳統康復療法

概述中醫康復療法的概念，以及人體解剖學和經絡穴位的概念 說明中醫康復療法的技巧，包括針灸治療、耳穴療法、腳底、手掌按摩應用原理及治療宜忌；簡述拔罐、刮痧、牽引的使用原理，治療用具及注意事項及指出氣功及藥膳療法的概念及功用。

日期：11 月 28 日至 2023 年 2 月 20 日
(逢星期一，12 月 26 日，1 月 2 日 及 1 月 23 日 暫停)

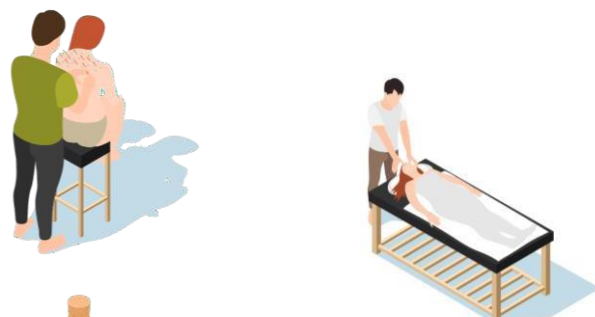
時間：上午 10:00 – 下午 12:30

堂數：10 堂

對象：18 歲或以上有興趣人士

費用：\$350

名額：15 位



「自在人生自學計劃」課程 報名須知

1. 預計 9 月下旬開始接受報名，詳情以「自在人生自學計劃」的公布及安排為準。
- 2 「自在人生自學計劃」課程為綜援人士/低收入家庭設有助學金，詳情可向其查詢熱線查詢（電話 2915 2380）。
- 3 首次報讀「自在人生自學計劃」課程的新生須於報名時呈交身份證副本及彩色證件相（1 吋 X1.5 吋）各 1 張（以供香港都會大學李嘉誠專業進修學院印製學生證）。

兒童遊戲輔導計劃

遊戲輔導是以遊戲作為媒介，為兒童提供心理輔導，讓他們表達內心的情緒、想法、希望和需要，從而自我調節情緒及行為。

服務對象：3-14 歲有需要兒童（如情緒困擾、學習適應問題及社交困難等兒童）

服務形式：1.一對一個別輔導 2.家長面談

服務收費：優惠價每節 600 元正（一小時）
（歡迎綜緩或低收入家庭查詢優惠事宜）
正價每節 1000 元正（一小時）

* 參加者需至少參與 6 節服務

導師：多姑娘

- 註冊社工（具豐富訓練特殊學習需要學童及其家長經驗）
- 國家認可兒童遊戲治療師（中級）
- 註冊積木治療導師
- 國際認可樂高六色積木及遊戲箱引導師
- 持有支援特殊教育需要藝術治療證書



服務並非以先到先得形式安排，為更有效提供支援服務，社工將按情況需要安排學童及家長面談，本中心保留最後決定權利以確認參加者之申請是否被接納。獲取錄的人士將收到電話通知繳費安排。

針對式兒童讀寫訓練服務

以活動和遊戲形式引導，為兒童度身訂造合適的學習內容，讓兒童透過以治療為本的教學，訓練大腦掌握認讀識字、理解詞彙、作句書寫及閱讀，提升學習興趣及能力。

服務對象：6-12 歲懷疑或確診讀寫障礙兒童

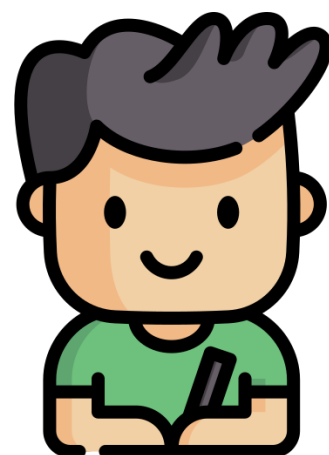
服務形式：一對一個別輔導

服務收費：優惠價每節 600 元正（一小時）
（歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜）
正價每節 1000 元正（一小時）

* 參加者需至少參與 6 節服務

導師：多姑娘

- 註冊社工（具豐富訓練特殊學習需要學童及其家長經驗）
- 國家認可兒童遊戲治療師（中級）
- 註冊積木治療導師
- 國際認可樂高六色積木及遊戲箱引導師
- 持有支援特殊教育需要藝術治療證書



服務並非以先到先得形式安排，為更有效提供支援服務，社工將按情況需要安排學童及家長面談，本中心保留最後決定權利以確認參加者之申請是否被接納。獲取錄的人士將收到電話通知繳費安排。

恆常功課輔導班

中心提供小組形式的功課輔導服務，導師主要教導學生完成功課，溫習默書及測驗考試，並配合獎勵計劃提升學生的學習動機。

日期：逢星期一至五（公眾假期除外）

時間：下午 4 時至 6 時

對象：小二至小六學童

如有興趣，歡迎致電中心查詢名額及收費。



(圖片只供參考)



(圖片只供參考)



(圖片只供參考)

兒童、家長及 SEN 支援服務

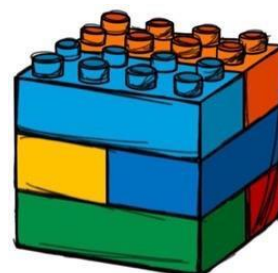
特別報名安排，詳見本頁內容

贊助： 中出慈善基金有限公司
The Hong Kong Chinese Incontinent and Expenditure Association
Charity Foundation Limited

「六色積木拼砌」- SEN 學童訓練小組

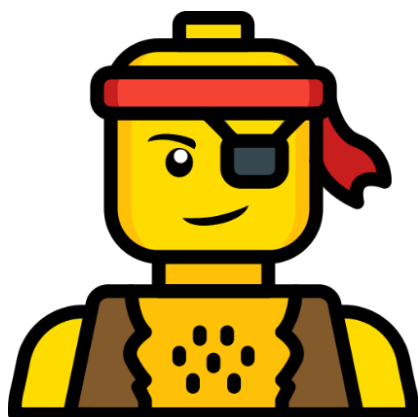
(活動編號：QB-2209-CY-001)

透過各種不同的積木活動和遊戲，讓學童在小組輕鬆氣氛中增強與朋輩間的社交溝通能力。

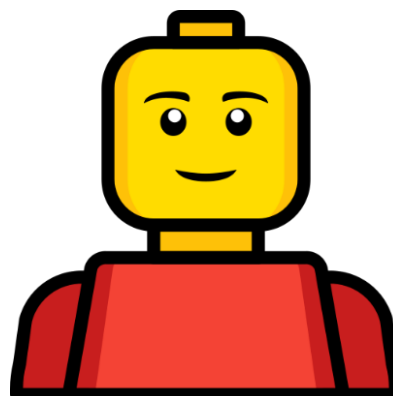


(圖片只供參考)

- 日期：10月7日至11月11日(逢星期五)
- 時間：下午4:45 - 5:45
- 堂數：6堂
- 對象：懷疑或已確診為特殊教育需要的小二至小六學童
(需提供相關評估報告)
- 費用：\$360
- 優惠價：\$180 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)
- 名額：6位
- 備註：
 1. 參加者須為懷疑或已確診為特殊學習需要的小二至小六學童，並於登記時出示相關評估報告，未能符合之參加者可登記作後備。
 2. 服務並非以先到先得形式安排，為更有效提供支援服務，社工將按情況需要安排學童及家長面談，本中心保留最後決定權利以確認參加者之申請是否被接納。獲取錄的人士將收到電話通知繳費安排。



(圖片只供參考)



(圖片只供參考)

平日及星期六恆常兒童支援服務

(歡迎查詢課程餘額及報名方法)

星期四	下午 4:00-5:00	幼兒英語趣味故事 (K.2-K.3)
	下午 5:00-6:00	幼兒Jolly Phonics (K.2-K.3)

星期六

	A 室	B 室	C 室	D 室
上午 9:30-10:30	個案訓練	個案訓練	中文閱讀及 寫作班 (P.5-P.6)	數學專科班 (P.4)
10:40-11:40	個案訓練	多元創作畫班 (P.2-P.4)	中文閱讀及 寫作班 (P.3-P.4)	數學專科班 (P.5)
11:50-12:50	個案訓練	多元創作畫班 (K.3-P.1)	中文閱讀及 寫作班 (P.4-P.5)	數學專科班 (P.6)
下午 1:00-2:00	午膳時間			
2:00-3:00	象棋初階 (P.1 起)	個案訓練	英文專科班 (P.5-P.6)	英文專科班 (P.2-P.3)
3:00-4:00	象棋進階 (P.1 起)	個案訓練	英文專科班 (P.3-P.4)	英文專科班 (P.1-P.2)
4:00-5:00	圍棋初階 (P.1 起)	個案訓練	英文專科班 (F.1-F.2)	兒童英語拼音班 K.3-P.2 (A 班)
5:00-6:00	圍棋進階 (P.1 起)	個案訓練	英文專科班 (P.4-P.5)	兒童英語拼音班 K.3-P.2 (B 班)

平日及星期六恆常兒童支援服務

幼兒英語趣味故事 (K.2-K.3)

透過英語故事分享、唱遊和活動教學，讓幼兒學習不同的英文生字，豐富他們的詞彙及刺激想像力，並培養閱讀的良好習慣。

日期：逢星期四（實體或網上授課）

時間：下午 4:00-5:00

堂數：持續課程（按月收費）

對象：K.2-K.3 學童

費用：\$120/堂

優惠價：\$30/堂（歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜）

備註：1. 上課時須帶備鉛筆、漿糊筆、12 色木顏色及文件夾（存放工作紙）。
2. 學童須穿著襪子上課。



幼兒 Jolly Phonics (K.2-K.3)

☺ 透過故事、唱歌、遊戲等教學方式，協助幼兒建立語音記憶

☺ 提升幼兒拼音及英語詞彙會話能力

日期：逢星期四（實體或網上授課）

時間：下午 5:00-6:00

堂數：持續課程（按月收費）

對象：K.2-K.3 學童

費用：\$120/堂

優惠價：\$30/堂（歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜）

備註：1. 上課時需帶備鉛筆、漿糊筆、一盒 12 色木顏色及一個文件夾（存放畫紙）。
2. 學童須穿著襪子上課。



平日及星期六恆常兒童支援服務

象棋、圍棋班（初班、進階班）（P.1 起）

⌘ 下棋能訓練專注力、謹慎且全面的思考能力，能開發小朋友邏輯思維，有益身心

⌘ 學童不僅在棋藝上有無盡的思考能力，在心智及個人修養上也會有更好的成長空間

	象棋	圍棋
日期：	逢星期六（實體或網上授課）	
時間：	初階：下午 2:00-3:00 進階：下午 3:00-4:00	初階：下午 4:00-5:00 進階：下午 5:00-6:00
堂數：	每期 8 堂	
對象：	P.1 起	
費用：	每期：\$880 優惠價：每期\$240（歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜）	



中文閱讀及寫作班（P.3-P.6）

對象：	P.3-P.4	P.4-P.5	P.5-P.6
內容：	✎ 了解文章結構及增長詞庫 ✎ 培養閱讀理解答題技巧 ✎ 掌握不同文體的寫作方式 ✎ 培養對閱讀及寫作的興趣 ✎ 按不同班別進度調節課程內容		
日期：	逢星期六		
時間：	上午 10:40-11:40	上午 11:50-下午 12:50	上午 9:30-10:30
堂數：	持續課程		
費用：	（按月收費）\$135/堂 優惠價 \$35/堂（歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜）		



平日及星期六恆常兒童支援服務

英文專科班 (P.1-F.2)

對象：	P.1- P.2	P.2- P.3	P.3- P.4	P.5- P.6	P.4- P.5	F.1- F.2
內容：	 教授閱讀理解及文章分析技巧  發展英文文章寫作能力  培養對英文閱讀及寫作的興趣  按不同班別進度調節課程內容					
日期：	逢星期六 (實體或網上授課)					
時間：	下午 3:00-4:00	下午 2:00-3:00	下午 3:00-4:00	下午 2:00-3:00	下午 5:00-6:00	下午 4:00-5:00
堂數：	持續課程					
費用：	(按月收費) \$135/堂 優惠價 \$35/堂 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)					

數學專科及呈分試班 (P.4-P.6)

對象：	P.4	P.5	P.6
內容：	 針對高小數學科概念理解及應用題分析  呈分試班重點針對考核範圍，並提升運算速度及準確度  按不同班別進度調節課程筆記		
日期：	逢星期六 (實體或網上授課)		
時間：	上午 9:30-10:30	上午 10:40-11:40	上午 11:50-下午 12:50
堂數：	持續課程		
費用：	(按月收費) \$135/堂 優惠價 \$35/堂 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)		

平日及星期六恆常兒童支援服務

Jolly Phonics 英文拼音班 (K.3-P.2)



(歡迎查詢課程餘額及報名方法)

✍ 學習 Jolly Phonics 拼音法

✍ 整個課程約需時一年

	A 班	B 班
日期：	逢星期六 (實體或網上授課)	
時間：	下午 4:00-5:00	下午 5:00-6:00
堂數：	持續課程	
對象：	K.3-P.2 學童	
費用：	(按月收費) \$135/堂 優惠價 \$35/堂 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)	



多元創作畫班 (K.3-P.4)

✍ 運用不同顏料及素材繪畫出不同的圖畫

✍ 發揮創意、享受創作的樂趣

對象：	A 班 (P.2-P.4)	B 班 (K.3-P.1)
日期：	逢星期六	
時間：	上午 10:40-11:40	上午 11:50-下午 12:50
堂數：	每期 8 堂	
費用：	每期 : \$840 優惠價：每期\$280 (歡迎綜援或低收入家庭查詢優惠事宜)	
備註：	學員需要自備油粉彩、圍裙及袖套。	

耆膳樂韻展身心



願望成真計劃-遊覽篇

對象： 癌症病患者康復者+其親友
名額： 8個家庭

請於9月1日起於辦公時間內致電中心2295 3111提出申請

中心社工會按需要約見報名及跟進。

成功申請後

內容：參加者自行選擇持牌旅行社舉辦的香港境內的旅行團並報名(請附章程作申請之用)，讓參加者與親友們擁有美好的相聚時光。

每個申請上限：\$1000

願望達成



交還活動

開支單據及相片

長者班組及活動

頁次



中醫與你：無牆醫館—線上就醫學習工作坊

(活動編號：QB-2209-ED-001)

疫情影響長者覆診或就醫，他們怕在醫院久候，或不敢出門看醫生。長者不懂數碼轉型，他們若能採用線上就醫，輕症者在家就獲得診治，無須再前往醫院。「無牆醫館」計劃是透過新服務模式，改善長者就醫便利性，減少對醫院服務的需求，讓長者線上就醫再無障礙。

日期：9月7日(星期三)

時間：上午10:00-12:00

對象：65歲或以上長者

費用：全免

名額：12位

備註：講座與「仁德之光」中醫診所合辦



無牆醫館—線上就醫學習工作坊

內容：

工作坊(上半場)：長者學習應用 Whatsapp 進行線上就醫的操作；

工作坊(下半場)：每名參加長者與中醫師進行線上健康諮詢；

主題：失眠



「高血壓」人士互助小組 (活動編號：QB-2209-ED-002)

高血壓被稱為「無聲殺手」是因為一般並沒有任何症狀。當血壓太高又不適當處理，有機會引致中風，冠心病等，因此我們一起學習，減少對自身的影響！

日期：9月16日、9月23日、9月30日（逢星期五）及
10月31日（星期一）

時間：上午 10:00-11:30

堂數：4 節

內容：1.運動與高血壓
2.飲食與高血壓
3.藥物與高血壓
4.生活與高血壓

對象：高血壓患者

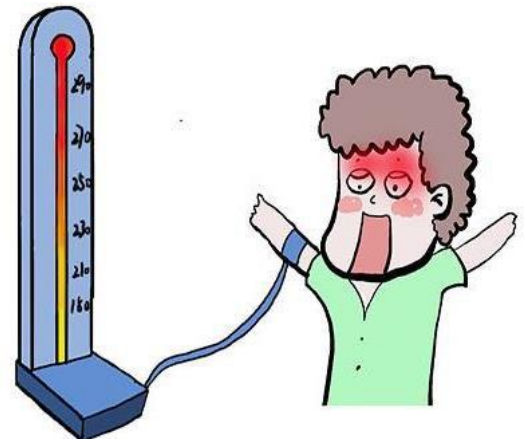
費用：\$40（按金）

名額：10 位

備註：1. 參加者必須參與所有工作坊。

2. 出席所有工作坊者可憑收據正本，於活動完結後一個月內
退回按金。

3. 活動與衛生署長者健康外展隊合作



長者班組及活動

贊助：



人生之旅-參觀生命教育館 (活動編號：QB-2209-ED-003)

透過旅遊，讓大家舒展身心，整理人生，分享生命，回首苦樂，珍愛一生。在這次旅程中，一起鞏固快樂因子，知足感恩。

- 日期：11月23日(星期三)
時間：上午9:30-下午5:30(逾時不候)
集合地點：本中心
地點：馬灣公園、馬灣東灣泳灘及方舟生命教育館
內容：參觀馬灣公園，馬灣東灣泳灘或挪亞方舟生命教育館進行體驗式活動
對象：護老者及長者
(未曾參與2021年9月29日參觀生命教育活動者優先)
費用：\$25
名額：30位
備註：1. 活動費用已包括旅遊車費用、體驗式活動及簡便午餐。
2. 若遇特殊情況，行程或會有所變動，最終行程由中心與場館商討後決定。



(圖片只供參考)

聯絡資料：

地 址：香港鰂魚涌基利路1號鰂魚涌社區綜合大樓地下

查詢電話：2295 3111

Whatsapp: 5570 2272

中心傳真：2295 3233

電郵地址：quarrybay@lok-kwan.org.hk

網 址：www.lok-kwan.org.hk

開放時間：

星期一至五：上午9:30-下午1:00及下午2:00-6:00

星期六：上午9:00-下午1:00及下午2:00-6:00

(星期日及公眾假期休息)

