



目 錄



中 心 通 告.....	P.02
服 務 質 素 標 準 通 訊.....	P.05
報 名 活 動 須 知	P.11
出 席 活 動 須 知	P.12
乘 坐 會 車 須 知	P.14
照 顧 者 地 區 支 援 服 務 專 欄.....	P.16
中 心 活 動.....	P.17



會員報名活動安排（溫馨提示）

中心會員報名活動時要特別留意的地方：

- 1) 每期通訊封面均會刊登活動報名日期，會員可於當天下午二時正開始報名。
- 2) 所有活動報名地點為港島傷健中心(請留意中心開放時間)；如有需要，亦可致電 2557 1631 查詢。
- 3) 如傷殘會員需要會車(復康巴士) 接載，請於報名時說明上落車地點，中心將會盡力安排，有需要時中心會要求特定地點接載，以縮短會員到達目的地的乘車時間。
- 4) 最後，請詳閱「報名活動須知」及「乘坐會車須知」。

中心通告

1. 中心假期

本中心將在下列日期暫停開放，不便之處，祈為見諒。

日期	公眾假期
2021 年 4 月 2 - 6 日(星期五至星期二)	復活節假期
2021 年 5 月 1 日(星期一)	勞動節假期
2021 年 5 月 19 日(星期三)	佛誕假期
2021 年 6 月 14 日(星期一)	端午節假期

2. 「新型冠狀病毒肺炎」—中心提升預防傳染病措施

- 為了減少人群聚集，偶到服務會暫停，中心只會維持有限度的服務，如借用輪椅或電費優惠申請等，其他只限已成功報名活動的會員入內，直至另行通知。
- 為保障健康，凡參加活動 / 進入中心 / 使用會車等，請各位務必須遵守以下指示：
 1. 必需正確配戴口罩，避除下
 2. 請遵從職員指示，
 - 2.1 登記姓名、聯絡電話、14 天內有沒有外遊、14 天內有沒有與確診者之密切接觸者 / 海外回港人士見面、14 天內居住的樓宇有沒有確診人士
 - 2.2 清潔雙手
 - 2.3 量度體溫，如果檢測後發現屬於高溫，即 37.5°C 或以上，可以稍作休息後再探測一次，如果探測後仍然屬於高溫，即 37.5°C 或以上，職員有權拒絕參與並請盡快求醫
- 中心會因應疫情的進展而更改或取消活動。

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

中 心 通 告

3.使用中心健身室計劃

中心因「新型冠狀病毒肺炎」而將健身室服務暫停，直至另行通知。

4.香港傷健協會各傷健中心開放時間(2020 年 4 月 1 日起)：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:00 – 18:00	✓	✓	✓	×	×	✓	×
14:00 – 22:00	×	×	×	✓	✓	×	×
星期日及公眾假期休息							

4. 情緒及心理輔導服務(服務介紹)

本會一直關心服務使用者及其家屬的身心需要，除日常活動外，近年先後成立的多項服務如：野甘菊計劃，照顧者專線及生命樹計劃等，專責為服務對象及其家人提供輔導服務。然而，就社區照顧為本的概念，確 需 要地區性的輔導服務，故本會本年度開始，於全港四間傷健中心開展 情 緒及心理輔導服務，由專業社工為社區上有需要的傷殘人士及其家庭 提 供專業輔導及支援服務，協助他們建立更正面的人生觀，提升抗逆 力，以處理生活及生命上遇到的問題和壓力。

服務目標：

- 協助肢體傷殘人士適應病癒後的生活。
- 協助傷殘人士及其家人建立更正面的人生觀，提升自信及自尊。
- 提升傷殘人士及其家人的抗逆力，減低照顧壓力。
- 加強傷殘人士家庭關係，凝聚力量，能更積極地一同面對生活。

服務對象：

- 主要為傷殘人士及其家庭。

申請辦法（港島傷健中心）：

- 機構轉介者透過社工或醫務人員填妥轉介表格並傳真至 2965 9134；
- 個人申請者可直接致電 2557 1631 與當值社工聯絡。

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

中心通告

輪椅 / 復康用具借用服務

A. 服務目的：

香港傷健協會成立於一九七二年，多年來一直推動傷健共融的工作。各傷健中心均有為會員及社區人士提供短期手動輪椅借用服務，以協助有急需人士解決在復康、醫療、就業、教育或社交方面遇到因缺乏輪椅而造成之問題。

B. 借用規則：

1. 借用期限

- 借用以兩星期為限，可電話續借 1 次。

2. 費用

- i. 借用輪椅人士，須收取按金（會員：\$500 元正，公眾人士：\$1,000 元正）。
- ii. 若逾期歸還，每逾期一天每日收取逾期金 \$50 元正（在按金中扣除），情況嚴重者，本會有權拒絕其日後之申請。
- iii. 按金會在交還輪椅及檢查無損後，悉數退回。
- iv. 在借用期內，輪椅如有遺失或損壞，借用者應盡早通知本會職員，並須繳付有關修理或重新購置的費用。

3. 借用方法

- 借用輪椅前先致電中心查詢。
- 如中心會員借用輪椅，只需填妥借用表格連同有效之中心會員証辦理借用手續。
- 會員如安排親友代借輪椅，除出示使用者之有效會員証外，亦需出示代領者之身份証以作記錄。
- 若公眾人士借用輪椅，必須提交住址證明及填寫借用表格。
- 請借用者檢查輪椅完整無缺後始使用及如期交還。
- 歸還輪椅前請致電中心預約。

4. 服務範圍

- 所有借用之輪椅必須於香港境內使用。

C. 查詢

- | | | |
|-----------|----------------------------|-----------|
| - 九龍東傷健中心 | 九龍黃大仙下村一區龍裕樓地下 106 至 110 室 | 2351 1811 |
| - 九龍西傷健中心 | 九龍深水埗麗閣村麗蘿樓地下 S102 室 | 2361 2323 |
| - 港島傷健中心 | 香港柴灣小西灣村瑞益樓地下 5 至 12 室 | 2557 1631 |
| - 新界傷健中心 | 新界大埔廣福邨廣平樓地下 110-115 室 | 2638 9011 |

* 以上借用規則如有任何修改，以即時公佈為準，恕不另行通知。

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

服務質素標準—通訊

各位親愛的會員及社區人士：

為有效推行服務質素標準，提高服務水平，本會已經成立「優質服務委員會」，定期召開會議，檢討及監察各條文之推行情況以作改善，中心亦會定時透過刊物向會員及社區人士介紹各條文之內容，並藉此搜集大眾之寶貴意見。大家如欲對有關條文有更清晰的了解，可與中心接待處職員聯絡。

標準編號	標準的扼要內容	例子
標準 1	服務資料 ➢ 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。	➢ 中心通訊 ➢ 中心服務單張 ➢ 網站 ➢ 年報
標準 2	檢討及修訂政策和程序 ➢ 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。	➢ 會員意見：中心意見箱、約見中心職員 ➢ 職員意見：在會議中反映 ➢ 在優質服務委員會作檢討
標準 3	運作及活動紀錄 ➢ 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。	➢ 填寫【每項活動出席統計資料】 ➢ 填寫【每月服務統計】
標準 4	職務及責任 ➢ 所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。	➢ 「服務質素標準 - 執行一覽」可供借閱 ➢ 中心架構圖張貼於中心內，方便參考
標準 5	人力資源 ➢ 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。	➢ 招聘程序：「發出內部通告／刊登招聘廣告申請表」 ➢ 新入職同工導向 ➢ 員工培訓紀錄
標準 6	計劃、評估及收集意見 ➢ 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。	➢ 「活動問卷」收集意見 ➢ 中心通訊意見欄及會員大會收集意見 ➢ 中心年度計劃及檢討

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

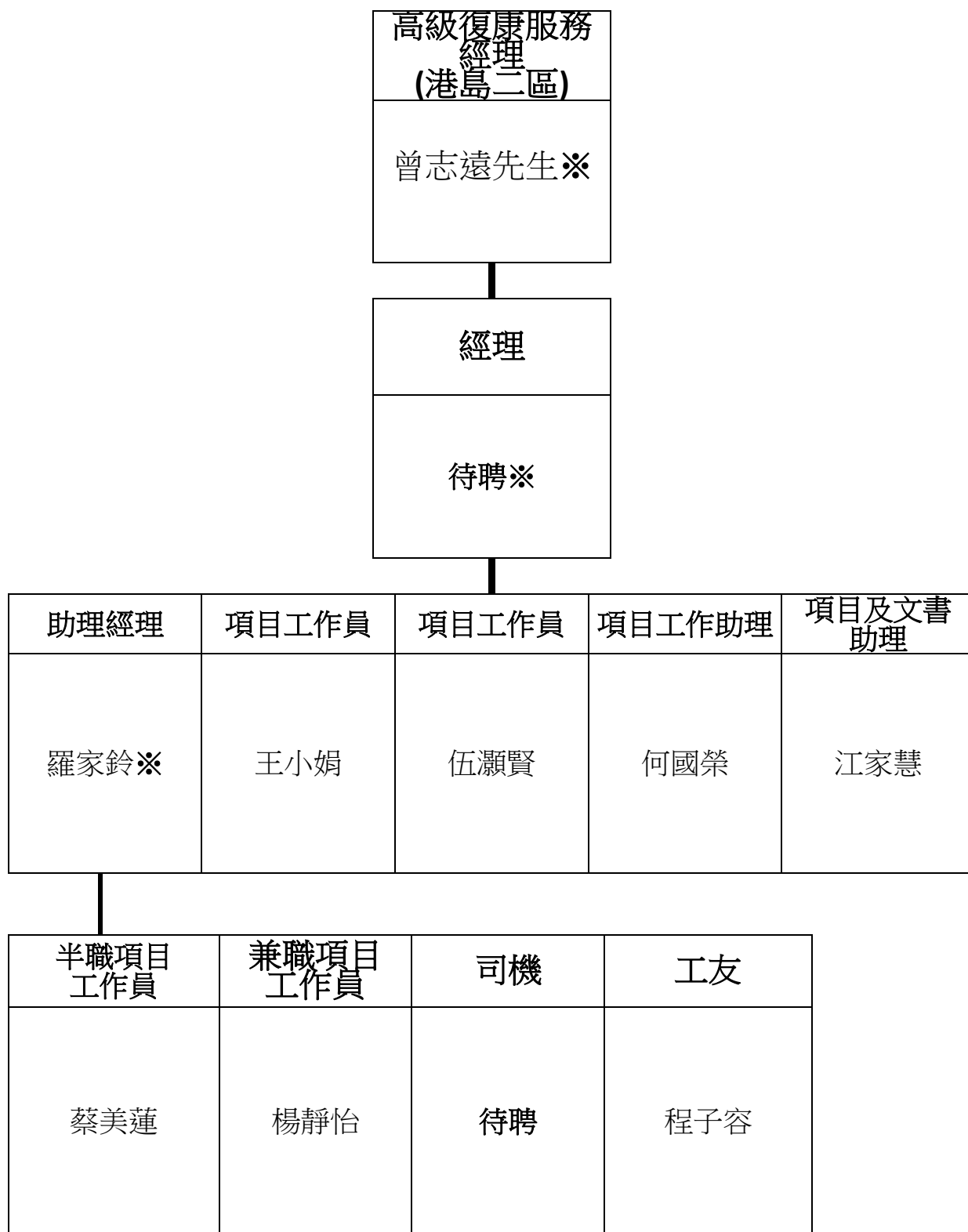
服務質素標準—通訊

標準編號	標準的扼要內容	例子
標準 7	財政管理 ➢ 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。	➢ 處理捐贈品：「捐贈物品收發確認表」 ➢ 採購程序及報價
標準 8	法律責任 ➢ 服務單位遵守一切有關的法律責任。	➢ 按法例推行中心運行，如電力條例、社工註冊
標準 9	安全的環境 ➢ 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。	➢ 每個房間張貼「走火指示圖」 ➢ 中心安裝防火設施及消防灑水系統 ➢ 中心有制定「會車乘客守則」
標準 10	申請和退出服務 ➢ 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。	➢ 會員入會表 ➢ 會員退會表 ➢ 報名活動須知
標準 11	評估服務使用者的需要 ➢ 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。	➢ 中心每年舉行退修會討論服務使用者的需要制定年度計劃
標準 12	知情的選擇 ➢ 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。	➢ 中心通訊 ➢ 張貼中心通告 ➢ 中心告示版
標準 13	私人財產 ➢ 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。	➢ 提示服務使用者請小心保管財物 ➢ 拾獲失物：登記失物資料
標準 14	私隱和保密 ➢ 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。	➢ 簽署個人資料收集同意書
標準 15	申訴 ➢ 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。	➢ 口頭向職員反映 ➢ 投入意見箱 ➢ 電話反映意見，
標準 16	免受侵犯 ➢ 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。	➢ 女性會員：中心會派女義工協助

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

服務質素標準—通訊

港島傷健中心 中心職員架構



※註冊社工

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

服務質素標準—通訊

最新服務資料統計

津貼及服務協議 輸出指標	社署要求	20年4-6月 小計	20年7-9月 小計	20年10-12 月小計	21年1-3月 小計
所舉辦的社交、康樂及體育活動數目	490 次 (全年)	49	109	202	
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	796	1028	1650	
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	405	245	816	
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12 次 (全年)	0	9	40	
能提昇社區人士認識殘疾人士及了解其需要的公眾教育活動	4 次 (全年)	0	3	4	
能強化殘疾人士照顧者或家庭成員的支援性活動	4 次 (全年)	1	6	4	
所舉辦的社交、康樂及體育活動數目中，具發展性活動:每年 15% (490 次 X15%=73.5 次)	74 次 (全年)	48	91	173	
中心開放節數	(每週 1 2 節)	142	155	146	

最新中心會員人數統計

2020-21 年度中心總會員人數 (截止 2021 年 12 月 31 日)	傷殘會員	638 名
	健全會員	164 名

會員意見欄

會員：_____ 日期：_____

請傳真 2965 9134 或郵寄回本中心，多謝您寶貴意見!

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

服務質素標準—通訊

2020-2021 年度中心服務成效調查結果

為搜集服務使用者的意見，本中心於 2021 年 1-3 月份，透過中心通訊收集會員對中心推行服務的意見，最後有 248 份有效問卷，就中心便利程度、中心服務成效程度、中心環境及設施、職員表現、及制度及程序五方面提供意見，大致上都維持滿意以上，調查結果如下：

性別	男	女					總數
	63	185					248
中心會員	是	否					總數
	248	0					248
年齡	6-14 歲	15-29 歲	30-49 歲	50-69 歲	70 歲以上		總數
	0	16	43	143	46		248
傷殘/健全	傷殘	傷殘(輪椅使用者)	健全		總數		
	128	42	78		248		
工作狀況(可選多項)	在職	在學	照顧者	主婦	退休	其他	
	7	42	23	62	97	28	
	滿意		一般		不滿意		總數
位置指示資料	82%		16%		2%		100%
中心的開放時間	81%		18%		1%		100%
容易獲取本中心的服務資訊	82%		17%		1%		100%
聯絡中心職員	92%		8%		0%		100%
(二) 中心服務成效程度							
服務質素	86%		14%		0%		100%
服務能對個人有幫助	81%		18%		1%		100%
→照顧者支援服務	71%		29%		1%		100%
→義工服務	75%		24%		1%		100%
→健康及運動	70%		29%		1%		100%
→傷殘青年活動	71%		28%		1%		100%
→整體服務	76%		24%		0%		100%
服務與期望相同	74%		26%		0%		100%

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

服務質素標準—通訊

	滿意	一般	不滿意	總數
(三) 中心環境及設施				
中心環境	87%	13%	0%	100%
中心整潔	91%	9%	0%	100%
中心設施	80%	20%	0%	100%
環境佈置	83%	17%	0%	100%
(四) 職員表現				
職員的服務態度	94%	6%	0%	100%
職員的技巧	83%	17%	0%	100%
職員的知識	84%	16%	0%	100%
職員盡力提供服務	91%	9%	0%	100%
(五) 制度及程序				
申請或退出服務程序	79%	20%	1%	100%
了解服務的進度或更改情況資料	79%	20%	1%	100%
推行優質服務標準措施	77%	23%	0%	100%
現有的渠道讓我們了解中心的服務計劃及給予意見	76%	23%	1%	100%
在尊重和保障個人私隱的措施	92%	8%	0%	100%
在保障免受侵犯的權利上的措施	88%	12%	0%	100%
在保障個人安全的措施	88%	12%	0%	100%
在保障私人財物安全的措施	86%	13%	1%	100%
在提出意見渠道的措施	80%	20%	0%	100%

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

報名活動須知

一、活動報名程序

1. 會員必須攜有效之會員証親臨本中心辦理報名手續，並須即時繳費作實。所有健全會員恕不設留服務。
2. 中心只接納行動不方便之傷殘人士以電話方式留位，但須提出有效之會員証號碼。經電話報名作實後，須於報名後七個工作天內將所需之費用以支票形式寄交中心(抬頭請填寫『香港傷健協會』)。
3. 中心只接受以現金或支票形式繳交報名費用，並請盡量自備零錢，以便找贖。
4. 活動一經報名，除中心自行取消外，參加者將不獲發回有關費用。
5. 報名後如私人理由未能出席活動，須經中心同意並將票據交回中心職員，以便安排後備參加者補上，如獲成功安排，方可發還所繳款項。
6. 傷殘人士參加活動如須復康巴士接載，請於報名時提出(並說明上落車地點等有關資料)，中心將會盡量安排。
7. 本中心之復康巴士以服務行動不便的會員為主，輪椅乘坐者優先。復康巴士行駛範圍主要為港島為主。如活動前一個工作天尚未收到車線通知，請致電中心查詢。
8. 通訊內所有活動，會員需按通訊封面上的開始報名日期進行報名；如活動註明「即日接受報名」，會員可收到通訊後致電中心報名。
9. 如活動報名人數超出該活動的指定名額，就於截止日期後的第二個工作天進行抽籤。傷殘會員如需要健全會員照顧者，二人視作一籤。活動負責職員會按公佈日期通知中籤者，會員亦可於公佈日期後一個工作天致電中心查詢結果。
10. 由於中心會車只有4個輪椅位，為公平原則，輪椅參加者只接受登記，並於活動前抽籤及通知參加者，不接獲通知則當作落選。
11. 所有活動以中心最後公佈資料為準。

今期中心活動開始報名日期：2021年4月8日(星期四)下午2:00

出席活動須知

二、 出席活動須知

1. 凡 18 歲以下之會員報名參與戶外活動時，必須於報名時填寫『家長同意書』，方能報名參與是項活動。
2. 出席首堂興趣班及任何活動，請攜帶有關收據，以便稽查。
3. 為免影響他人，參加者須準時出席所有活動，逾時不候，所有費用恕不發還。
4. 出席活動前，請留意天氣變化，詳情請參閱『颱風及暴雨警告措施』。

三、 天氣須知

颱風及暴雨警告措施

訊 號	中心開放時間	戶內活動	戶外活動
一號風球	照 常	照 常	除水上活動外，一般情況下照常舉行
雷暴警告	照 常	照 常	一般情況下戶外活動照常舉行，但亦會按所到之處之特別天氣狀況而決定。所有水上活動及游泳班取消
黃色暴雨警告	照 常	照 常	取 消
紅色暴雨警告 及 三號風球	照 常	取 消	取 消
黑色暴雨警告	如未開放， 則停止開放； 如已開放， 則照常開放。	取 消	取 消
八號風球或以上	停止開放	取 消	取 消

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00



出席活動須知

天氣須知(備註)

1. 以上中心之應變措施以班、組，活動開始前二小時由天文台發出之警告訊號為依歸，而於班、組，活動前二小時內取消上述警告訊號，該次班、組，活動將延期或取消。
2. 以上中心之應變措施，乃屬一般性指引。由於天氣變幻莫測，中心必以各服務使用者之安全及利益為首要大前題。因此，如中心有需要不按指引執行應變措施，中心同工必定要事先知會服務使用者。敬希諒解及與中心合作，同時亦歡迎各服務使用者致電查詢。
3. 所有取消之興趣班將順延一堂，而其他之戶內或戶外活動將在許可的情況下作個別性安排如延期舉行、退款或進行替代活動。因天氣而取消活動實非得已，而採取之相應措施亦是希望盡量減輕各方面之損失，敬希見諒及與中心衷誠合作。
4. 當紅色暴雨警告或三號風球懸掛，中心照常開放，但須勸諭服務使用者不應前往中心；若服務使用者已在中心內，則須在天氣、路面及交通情況許可下勸諭服務使用者返回家中。
5. 如天文台於中心開放前懸掛黑色暴雨警告及八號風球或以上，中心暫停開放。若於中心開放期間懸掛，所有活動應即時停止進行，但中心仍須繼續運作，在天氣、路面及交通情況許可下勸諭服務使用者返回家中，若情況不許可，則必須將服務使用者留在安全地方並通知其家人。
6. 參加戶外活動時，參加者/家長宜留意有關當局發出之酷熱警告、寒冷警告、紫外光強度及空氣污染指數，視乎個人體力及健康狀況，決定是否出席活動，惟退出與否，中心恕不退款。

SQS 9 9/2011

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

乘坐會車須知

會車乘客守則

按本會所訂，乘搭本會會車的乘客，必須遵守以下規定：

1. 保持車廂清潔，請勿在車廂內飲食，或攜帶可弄污車廂之物品上車（如滴水之物品）。
2. 為他人設想，車廂內嚴禁吸煙，不可滋擾車上其他乘客，不可攜帶動物、家禽及有濃烈氣味之物品上車（如榴槤、臭豆腐等）。
3. 注意衛生，請勿隨地吐痰及在車廂內棄置垃圾。
4. 除輪椅及行動輔助工具外，不可攜帶體積過大或會構成危險之物件上車。
5. 請按編定之時間到達上車位置，逾時不候。若會車未能依時前往接載服務使用者時，服務使用者請於等候會車時間超過十分鐘後，自行以電話聯絡單位職員查詢有關之事故及跟進安排。
6. 會車車線之編排，基本上是以地點遠近及路面交通情況等決定，由負責職員編寫車線表，個別會員如需特別安排，必須預先向負責職員查詢以便作出適當安排。
7. 所有活動行車路線依據職員編定之車線表行走，除非遇上特別情況，需要更改行車線（如會車遇意外、道路發生故障、乘客中途不適等），否則乘客不得要求司機更改路線。如有特別需要，舉例在回程時並非返回上車地點，或需要延遲已編定之回程時間，服務使用者必須於乘車前與活動負責職員商討。負責職員要視乎會車使用之情況，決定要求是否可行，職員有權拒絕使用者之要求。
8. 為乘客安全著想，輪椅乘客須使用符合 ISO7176-19 國際標準「乘車型輪椅」。若不是使用「乘車型輪椅」，乘客須確定輪椅是安全穩固。若乘客使用電動輪椅，輪椅須為使用「啫喱狀電池」(spill-proof gel batteries)。

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

乘坐會車須知

會車乘客守則(續)

9. 為確保安全：
 - 9.1 若車上人數或輪椅數目已達行車證內列明之最高載客量，司機有權拒絕接載超額之乘客。
 - 9.2 請按司機指示使用車門及上落車。
 - 9.3 上車後，請按司機指定之位置入座，並須扣上安全帶。
 - 9.4 每部輪椅只能一人乘坐。
 - 9.5 輪椅椅背必須豎直。
 - 9.6 如非必要，行車時勿與司機談話，但若有急事可通知司機。
 - 9.7 行車時，嚴禁站立及在車內走動，更不可將身體任何部份伸出車外。
 - 9.8 若輪椅使用者身體狀況許可及在其同意下，司機會安排輪椅使用者轉移至普通座位。
 - 9.9 輪椅乘客必須服從司機的指示，將輪椅移至指定位置，並由司機為輪椅扣上輪椅扣鎖及為乘客扣上安全帶。若乘客不遵從司機的安排，司機有權拒絕乘客登車。
 - 9.10 輪椅乘客須移去任何附加於輪椅的配件，如輪椅前的托盤；不可將載滿物品之背囊、購物袋等，掛於輪椅椅背或扶手。
 - 9.11 電動輪椅乘客於車內必須將輪椅電源關掉。
 - 9.12 在行車期間，乘客若發現座位、輪椅鎖扣或乘客安全帶有鬆脫現象，必須立即通知司機。
 - 9.13 車輛未停定，切勿離開座位，停定後輪椅乘客亦不應自行解開安全帶或輪椅帶／鎖。
 - 9.14 切勿擅自操控升降台。
10. 若乘客未有合理之解釋，而經司機或本會勸喻後仍不遵守以上之規定，本會有權不接載該乘客。
11. 如對會車服務或司機有任何意見，可致電與單位聯絡，或填寫放置於會車內之「司機工作評核表」。

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

精神健康工作的心理學家 Sharon Martin 則提出如何運用正向心理學於生活中的六個貼士。

- 貼士(一)：感恩
- 貼士(二)：幽默感
- 貼士(三)：經常保持笑容
- 貼士(四)：想像成功
- 貼士(五)：自我疼惜
- 貼士(六)：期待、品嚐、回憶



上期講了第三及第四個貼士，今期將會講第五及第六貼士。

個

~~~~~ 貼士(五)：自我疼惜 ~~~~~

大部份人都會批判，從不完美中找錯處，放大錯誤及缺陷，聚焦在負面上。這是打擊我們的自尊心和自信心，抑制我們的情緒去享受生活中正面經驗及事件。自我疼惜是自我批判的天然解毒劑，當我們對自己仁慈及感恩，我們更了解自己的不完美與掙扎，會更愛惜自己。

自我疼惜練習：

1. 愛的接觸，例如：給自己一個熊抱。
2. 富有同情心的自我對話。
3. 注意自己的需要，例如：我肚餓，所以我要者一頓合適的餐。

多做自我疼惜練習會減少抑鬱、失眠及身體的痛症。自我疼惜能改善心理狀況及增加人際關係的滿意度。

~~~~~ 貼士(六)：期待、品嚐、回憶 ~~~~~

「期待」、「品嚐」、「回憶」是增加歡樂的經驗的三個簡單的方法。

期待

對於將會發生的事情充滿期待，例如：對將來臨的節日的慶祝活動充滿期待。

品嚐

品嚐美好的時光能將快樂放大，活在當下，享受當刻的愉快。

回憶

回憶過往美好的時光，這可從欣賞舊照片、製作剪貼簿、舊日記等，讓美好回憶重現，重新經驗當中的樂趣。

資料來源：

<https://blogs.psychcentral.com/imperfect/2018/09/6-positive-psychology-tips-that-can-improve-your-everyday-life/>

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

招募「花心思」照顧者互助小組組員

「花心思」照顧者支援小組在這三年間亦舉辦過不少的小組活動，承蒙各位照顧者積極參與，而「花心思」在本年起將以另一個形式為大家服務。由 2020 年 2 月起會轉成照顧者互助小組，為一個長期的小組，定期舉行不同聚會及活動，更有培訓項目，希望藉此能更全面支援照顧者不同的需要。並透過朋輩的形式，加強照顧者的支援網絡。而 6 月將會有以下活動讓組員參與：

有興趣報名成為「花心思」照顧者互助小組組員，可聯絡羅姑娘。

分享感恩會

日期：2021 年 6 月 9 日(星期三)
時間：上午 10:30 至中午 12:00
地點：中心
對象：「花心思」照顧者互助小組組員
費用：免費
名額：10 名
內容：互相分享照顧心得、並透過製作立體畫，送給自己一份珍貴的禮物。
備註：活動不設會車接載
截止日期：2021 年 5 月 22 日(六)
公佈日期：2021 年 5 月 26 日(三)
負責職員：羅姑娘



正向心靈小組

日期：2021 年 4 月 21 日、5 月 5 日、6 月 2 日、7 月 7 日、8 月 11 日、9 月 1 日(逢星期三)
時間：上午 10:30 至中午 12:00
地點：中心
對象：照顧者
費用：免費
名額：10 名
內容：細聽金曲，學習當中的正能量，並透過和諧粉彩表達出來。
備註：活動不設會車接載。
截止日期：2021 年 4 月 9 日(六)
公佈日期：2021 年 4 月 14 日(三)
負責職員：羅姑娘

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

「身、心、靈計劃」—抒壓畫班

日期：2021 年 4 月 9 日至 4 月 30 日(逢星期五)

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：中心

對象：港島區肢體傷殘人士照顧者或智障人士照顧者

費用：免費

名額：10 名

內容：運用油粉彩及乾粉彩繪畫，在過程中能達到放鬆及專注的效果。

備註：1. 活動與照顧者專線合辦。

2. 活動不設會車接載。

3. 接受即時報名。

截止日期：2021 年 4 月 1 日(四)

公佈日期：2021 年 4 月 7 日(三)

負責職員：羅姑娘



「身、心、靈計劃」—健體椅子運動

日期：2021 年 5 月 7 日至 5 月 28 日(逢星期五)

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：中心

對象：港島區肢體傷殘人士照顧者或智障人士照顧者

費用：免費

名額：10 名

內容：透過學習健體椅子運動，加強肌肉的鍛練，健美之餘，亦有減壓作用。

備註：1. 活動與照顧者專線合辦。

2. 活動不設會車接載

截止日期：2021 年 4 月 24 日(六)

公佈日期：2021 年 4 月 28 日(三)

負責職員：羅姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

「身、心、靈計劃」—行為情緒管理工作坊

日期：2021 年 6 月 25 日(二)

時間：上午 10:30 至下午 12:00

地點：中心

對象：港島區肢體傷殘人士照顧者或智障人士照顧者

費用：免費

名額：12 名 (其中輪椅位 4 名)

內容：透過工作坊提升對情緒及行為成因的了解，學習處理子女的行為情緒問題，加強彼此溝通。

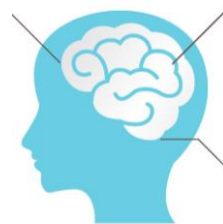
備註：1. 活動與照顧者專線合辦。

2. 活動設會車接載

截止日期：2021 年 6 月 5 日(六)

公佈日期：2021 年 6 月 9 日(三)

負責職員：羅姑娘



照顧者學堂—食得有營系列之養生花茶

日期：2021 年 4 月 29 日(星期四)

時間：上午 10:30 至下午 12:00

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：10 名

內容：認識不同花茶的功效、養生及舒壓花茶的作用，以及沖泡花茶的技巧等。

備註：活動不設會車接載

截止日期：2021 年 4 月 17 日(六)

公佈日期：2021 年 4 月 21 日(三)

負責職員：羅姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

照顧者學堂—減壓創作藝術系列之創意禪繞

日期：2021年5月6日、5月27日、6月10日(逢星期四)

時間：上午10:30至下午12:00

地點：中心

對象：照顧者

費用：\$20

名額：10名

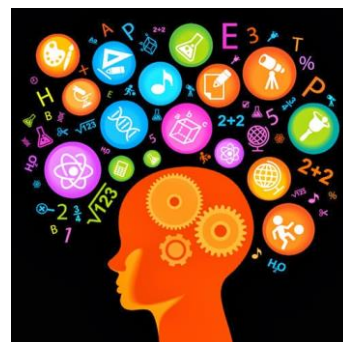
內容：在不同的物質上繪畫禪繞的圖案，既實用又能放鬆而專注地將一筆一畫建構獨一無二的作品。

備註：活動不設會車接載

截止日期：2021年4月30日(五)

公佈日期：2021年5月6日(三)

負責職員：羅姑娘



照顧者學堂—減壓藝術創作系列之書藝舒心減壓坊

日期：2021年6月24日、7月8日、7月22日(逢星期四)

時間：上午10:30至下午12:00

地點：中心

對象：照顧者

費用：\$20

名額：10名

內容：透過粉彩結合特色的書寫技巧，創作出獨一無二又充滿個人風格的作品。

備註：活動不設會車接載

截止日期：2021年6月5日(六)

公佈日期：2021年6月9日(三)

負責職員：羅姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021年4月8日(星期四)下午2:00

Carers Cafe—春夏香薰家居護膚體驗

日期：2021年4月17日、4月24日、5月15日、5月29日、
6月5日及6月26日(逢星期六)

時間：上午10:30至下午12:00

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：10名

內容：輕輕鬆鬆地製作不同的香薰產品，包括：蚊怕水、驅蚊蟲香磚、
紫雲膏、保濕眼霜及面膜等，既實用又有減壓作用。

備註：1. 活動不設會車接載
2. 照顧者可帶同被照顧者一同參與，被照顧者會安排參與另一組活動，以集體遊戲或手工藝為主。
3. 接受即時報名。

截止日期：2021年4月10日(六)

公佈日期：2021年4月14日(三)

負責職員：羅姑娘



正能量小組

日期：2021年4月28日、5月26日、6月30日、7月28日、8月25日、
9月29日(逢星期三)

時間：上午10:30至中午12:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名

內容：透過性格測驗提升自我認識及建立正面人際關係，並運用圖咭及
不同的黏土創作分享，學習感恩及加強幸福感。

備註：活動不設會車接載。

截止日期：2021年4月17日(六)

公佈日期：2021年4月21日(三)

負責職員：羅姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021年4月8日(星期四)下午2:00

活出精彩人生

日期：2021 年 7 月 10 日(星期六)
時間：上午 11:00 至下午 3:00
地點：中心
對象：29-39 歲中心會員
費用：免費(自費午膳)
名額：10 名
內容：認識無障礙設施及無障礙體驗。
備註：活動不設會車接載。
截止日期：2021 年 4 月 17 日(六)
公佈日期：2021 年 4 月 21 日(三)
負責職員：羅姑娘

講玩講食—西貢郊遊樂

日期：2021 年 6 月 23 日(星期三)
時間：上午 10:30 至中午 15:30
地點：西貢
對象：中心會員
費用：\$20 (午膳自費)
名額：12 名
內容：參觀西貢獅子會自然教育中心、西貢市中心自費午膳、西貢地質資訊中心
備註：活動設會車接載。
截止日期：2021 年 5 月 29 日(六)
公佈日期：2021 年 6 月 2 日(三)
負責職員：伍 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

LCSD 門球訓練計劃

康樂及文化事務署主辦

香港傷健協會協辦

日期：2021 年 6 月 1、8、15、22 日 (逢星期二)(共 4 節)

時間：下午 4：至 6：00

地點：小西灣綜合大樓

對象：中心會員

費用：免費

名額：13 名(其中輪椅位 3 名)

內容：掌握門球知識及技巧，運用眼、手、腳部的協調和腦部思考取勝，隊友在比賽中發揮相互照顧和團結精神。

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2021 年 5 月 18 日(星期二)

公佈日期：2021 年 5 月 22 日(星期六)

負責職員：伍 SIR



LCSD 高爾夫球同樂日

康樂及文化事務署主辦

香港傷健協會協辦

日期：2021年5月30日(星期日)

時間：下午 2：00 至 5：00

地點：屯門康樂體育中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：20 名(其中輪椅位 8 名)

內容：掌握高爾夫球知識及技巧，運用眼、手、腳部的協調，一同體驗高爾夫球的樂趣。

備註：1. 活動設會復康巴接載。

2. 參加者請自備食水。

截止日期：2020 年 4 月 9 日(星期四)

公佈日期：2020 年 4 月 15 日(星期三)

負責職員：伍 SIR



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

「開心智能學堂 2021」社區關懷計劃

日期：2021 年 7 月 20、23、27 及 30 日

2021 年 8 月 3、6、10 及 13 日

2021 年 8 月 27 日(重聚日 PARTY)

(逢星期二及五、共 9 次)

時間：上午 10：30 至下午 3：30

地點：小西灣嶺南衡怡紀念中學(暫定)/中心

人數：20 人

費用：\$400

對象：29 歲以下兒童及青少年

內容：功課輔導、小手工、小小奧運會、
歷奇遊戲、競技、電影欣賞及小食製作及結業禮等

備註：

① 部分參加者需接受面試約見；如超額需抽籤決定。

② 在學傷殘兒童優先。

③ 如受疫情影響，會改為小班活動或網上形式。

④ 費用已包括午膳、交通及活動費用。

⑤ 8 月 13 日為結業禮，請家長預留時間出席，詳情會有通告派發。

⑥ 8 月 27 日為重聚日 PARTY，請家長預留時間出席，詳情會有通告派發。

⑦ 經濟有困難家庭，可為申請基金資助。

⑧ 活動現正申請東區區議會「社區參與計劃」贊助中，待批核。

截止日期：2021 年 6 月 20 日(星期六)

公佈日期：2021 年 6 月 27 日(星期六)

負責職員：伍 SIR

愛心義工大招募

日期：2021 年 7 月 20、23、27 及 30 日

2021 年 8 月 3、6、10 及 13 日

2021 年 8 月 27 日(重聚日 PARTY)(逢星期二及五、共 9 次)

時間：上午 9：30 至下午 4：00

地點：小西灣嶺南衡怡紀念中學/中心

費用：全免(提供午膳)

內容：1.協助推行活動 2.照顧參加者

備註：1.可選擇部分日子出席。

2.設義工時數申請。

3.完成活動後，獲頒發義工證書。

負責職員：伍 SIR

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

「延展才能」愛心計劃

施比受更為有福！你有沒有真正感受過這句說話能帶給你的快樂！不管你是一個只會做飯的家庭主婦、還是是一個退休的理髮師，每個人總有一些可以跟人分享的生活點滴，或是一些埋藏多年的才能。

我們需要的是你願意付出一點時間，儘管是一煲愛心湯，其實已經可以讓人記上心頭、暖在心窩。我們尋覓的是一些願意為中心會員帶來歡樂與關懷的天使，你可以付出嗎？

類別	專長/個人興趣
藝術	串珠、剪紙、摺紙、編織、繪畫、羊毛氈公仔等
個人儀容	剪髮、美甲、裁剪衣服等
戶外活動	雀鳥或自然生態的認識、歷史古蹟介紹、行山路徑介紹等
烹飪	製作節日食品、湯水、甜品、小食、家常小菜等
運動	太極、柔力球、草地滾球等
資訊科技	相片後期編輯、人像拍攝、智能電話程式應用等
其他	只要你認為能為會員帶來歡樂與關懷的才能

負責職員：王姑娘

「延展才能」系列--拉筋操

A 班

日期：2021 年 4 月 12 日至 6 月 28 日 (逢星期二)
時間：上午 10:30 至 12:30

B 班

日期：2020 年 4 月 12 日至 6 月 28 日 (逢星期一)
時間：下午 2:00 至 4:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：8 名

內容：由義工教授簡單的拉根操，拉筋運動能夠促進血液循環，有助放鬆肌肉，如能針對痛楚位置，更可減輕不適。

愛心義工：林文娟小姐

備註：1. 活動不設會車接載。

2. 需穿著輕便的服裝

3. 自備瑜珈墊

4. 如出席率達 70% 者優先，請自行評估。

5. 如受疫情影響，會改為 ZOOM/視像上課。

截止日期：2021 年 4 月 7 日 (星期三)

公佈日期：2021 年 4 月 8 日 (星期四)

負責職員：王姑娘



「延展才能」系列-齊相聚

日期：2020 年 6 月 23、30 日 (逢星期三)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：12 名

內容：由義工教授毛巾操、健腦操及電影欣賞。

備註：1. 活動不設會車接載。

截止日期：2021 年 5 月 15 日 (星期六)

公佈日期：2021 年 5 月 18 日 (星期二)

負責職員：王姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日 (星期四) 下午 2:00

「延展才能」系列一飲食廚房之合桃腰果酥

日期：2021 年 5 月 7 日(星期五)

時間：下午 2：30 至 4：30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：10 名(其中輪椅位 3 名)

內容：由義工教授傳統小食合桃腰果酥製作，以簡單健康方法製作。

愛心義工：劉淑芳小姐

備註：1. 活動設會車接載。

2. 自備食物盒及餐具。

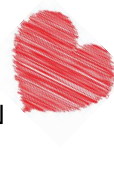
截止日期：2021 年 4 月 24 日(星期六)

公佈日期：2021 年 4 月 28 日(星期三)

負責職員：王姑娘



「延展才能」
系列



「延展才能」系列一飲食廚房之電飯煲香雞

日期：2021 年 5 月 26 日(星期三)

時間：下午 2：30 至 4：30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：12 名(其中輪椅位 3 名)

內容：由義工教授以家用電飯煲烹調香雞，簡單又原汁原味。

愛心義工：蔡家寶小姐

備註：1. 活動設會車接載。

2. 自備食物盒及餐具。

截止日期：2021 年 5 月 8 日(星期六)

公佈日期：2021 年 5 月 12 日(星期三)

負責職員：王姑娘



「延展才能」
系列



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

「延展才能」系列一飲食廚房之潮州粉果 (加開)

日期：2021 年 4 月 28 日(星期三)

時間：下午 2：30 至 4：30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：10 名(其中輪椅位 3 名)

內容：由義工教授傳統點心潮州粉果的製作方法。

愛心義工：羅彩定小姐

備註：1. 活動不設會車接載。

2. 自備食物盒及餐具。

截止日期：2021 年 4 月 14 日(星期三)

公佈日期：2021 年 4 月 17 日(星期六)

負責職員：王姑娘



「延展才能」
系列



「延展才能」系列一飲食廚房之千層糕(加開)

日期：2021 年 6 月 16 日(星期三)

時間：下午 2：30 至 4：30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：10 名(其中輪椅位 3 名)

內容：由義工教授特色甜點千層糕的製作方法。

愛心義工：羅彩定小姐

備註：1. 活動設會車接載。

2. 自備食物盒及餐具。

截止日期：2021 年 5 月 29 日(星期六)

公佈日期：2021 年 6 月 2 日(星期三)

負責職員：王姑娘



「延展才能」
系列



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

「延展才能」系列一飲食廚房之電飯煲香雞

日期：2021 年 5 月 26 日(星期三)

時間：下午 2：30 至 4：30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：12 名(其中輪椅位 3 名)

內容：由義工教授以家用電飯煲烹調香雞，簡單又原汁原味。

愛心義工：蔡家寶小姐

備註：1. 活動設會車接載。

2. 自備食物盒及餐具。

截止日期：2021 年 5 月 8 日(星期六)

公佈日期：2021 年 5 月 12 日(星期三)

負責職員：王姑娘



「延展才能」愛心計劃一自家製包包

日期：2021 年 4 月 30 日 (星期五)

時間：下午 2：00 至 5：00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$50

名額：6 名

內容：由義工教授縫紉製作手袋，親手完成自己的作品，獲得滿滿的成就感！

愛心義工：巢柳銀小姐

備註：1. 活動不設會車接載。

2. 需要基本縫紉技巧。

截止日期：2021 年 4 月 17 日(星期六)

公佈日期：2021 年 4 月 21 日(星期三)

負責職員：王姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

「延展才能」愛心計劃---絲帶花刺繡

日期：2021 年 6 月 4、11 日(星期五)

時間：下午 2：00 至中午 4：00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：12 名(其中輪椅位 4 名)

內容：由義工教授以絲帶刺繡出太陽花作品。

愛心義工：李觀蘭小姐

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2021 年 5 月 18 日(星期二)

公佈日期：2021 年 5 月 22 日(星期六)

負責職員：王姑娘



「延展才能」
系列



「延展才能」愛心計劃—皮藝樂

日期：2021 年 6 月 18、25 日 (星期五)

時間：下午 2：00 至 4：00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$50

名額：12 名(其中輪椅位 4 名)

內容：由義工教授皮革製作，每人製作實用皮革 DIY 產品。

愛心義工：李觀蘭小姐

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2021 年 6 月 2 日(星期三)

公佈日期：2021 年 6 月 5 日(星期六)

負責職員：王姑娘



「延展才能」
系列



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

「延展才能」愛心計劃---編織籃子

日期：2021 年 7 月 9、16 日 (星期五)

時間：下午 2：00 至 4：00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：10 名(其中輪椅位 4 名)

內容：由義工教授卷紙技巧，編織環保籃子。

愛心義工：蔡曉玲小姐

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2021 年 6 月 26 日(星期六)

公佈日期：2021 年 6 月 30 日(星期三)

負責職員：王姑娘



「延展才能」愛心計劃---繩結織一織

日期：2021 年 5 月 4 日 (星期二)

時間：下午 2：00 至 4：00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：10 名(其中輪椅位 4 名)

內容：由義工教授編織不同的繩結。

愛心義工：黃穗揚小姐

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2021 年 4 月 21 日(星期三)

公佈日期：2021 年 4 月 24 日(星期六)

負責職員：王姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

「延展才能」愛心計劃---學習 ZOOM 一 ZOOM

A 班

日期：2021 年 4 月 22 日(星期四)

B 班

日期：2021 年 6 月 3 日(星期四)

時間：下午 7：30 至 9：00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：12 名(其中輪椅位 4 名)

內容：教授 ZOOM 的操作和技巧。需自備智能手機或平板!!

備註：1. 活動不設會車接載

截止日期：A 班：2021 年 4 月 14 日(星期三)

B 班：2021 年 5 月 22 日(星期六)

公佈日期：A 班：2021 年 4 月 15 日(星期四)

B 班：2021 年 5 月 27 日(星期四)

負責職員：何 SIR



柔力球訓練計劃

日期：2021 年 4 月 14 日至 6 月 30 日(逢星期三)

時間：中午 12：00 至下午 2：00

地點：小西灣綜合大樓

對象：中心會員

費用：\$20

名額：12 名

內容：由義工教授打柔力球技巧，配合不同的音樂，打出不同的柔力球操。

愛心義工：巢柳銀小姐

備註：1. 活動不設會車接載。

2. 需穿著輕便的服裝。

截止日期：2021 年 4 月 9 日(星期五)

公佈日期：2021 年 4 月 10 日(星期六)

負責職員：江姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

傷健藝術館--左縫右縫縫紉班(第一期)

日期：2021 年 5 月 14、21、28 日 (逢星期五，共三堂)

時間：下午 2：00 至 4：00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$50

名額：6 名

內容：由義工教授縫紉製作衣服(主打：橡筋彈力褲)，從紙樣、剪布、車縫…親手完成自己的作品，可從中提升專注力及獲得滿滿的成就感！

愛心義工：巢柳銀小姐

備註：1. 活動設會車接載。

2. 需要基本縫紉技巧。

3. 部分材料需自備，或由中心代購，實報實銷。

截止日期：2021 年 4 月 24 日(星期六)

公佈日期：2021 年 4 月 30 日(星期五)

負責職員：王姑娘



傷健藝術館---卷紙花藝術

日期：2021 年 5 月 18、25 日(星期二)

時間：下午 2：00 至 4：00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$10

名額：12 名(其中輪椅位 3 名)

內容：由義工教授創作作品，用紙條卷出不同的形狀，拼成立體的作品。

愛心義工：郭桂清小姐

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2021 年 5 月 5 日(星期三)

公佈日期：2021 年 5 月 8 日(星期六)

負責職員：王姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

傷健藝術館—DIY 護膚品

護膚品：滋潤手霜

日期：2021 年 4 月 12 日(星期一)

時間：下午 4：15 至 5：30

截止日期：2021 年 4 月 7 日(星期三)

公佈日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)



護膚品：面膜(防口罩肌)

日期：2021 年 5 月 11 日(星期二)

時間：下午 2：30 至 4：00

截止日期：2021 年 4 月 28 日(星期三)

公佈日期：2021 年 4 月 30 日(星期五)



護膚品：精華液

日期：2021 年 6 月 8 日(星期二)

時間：下午 2：30 至 4：00

截止日期：2021 年 5 月 26 日(星期三)

公佈日期：2021 年 5 月 29 日(星期六)

護膚品：面霜

日期：2021 年 7 月 13 日(星期二)

時間：下午 2：30 至 4：00

截止日期：2021 年 6 月 30 日(星期三)

公佈日期：2021 年 7 月 3 日(星期六)



地點：中心

對象：中心會員

費用：每項\$40

名額：12 名 (其中輪椅 4 名)

內容：由義工教授 DIY 不同的護膚品，齊齊健康護膚。

愛心義工：王玉英小姐

備註：1.活動不設會車接載。

負責職員：王姑娘

今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

傷健共融表演--健康集體舞(HK20-P029)

日期：2020 年 6 月 10 日至 7 月 29 日 (逢星期四)

時間：晚上 7：30 至 9：00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10 名

內容：一同跳健康集體舞，放鬆身心。

愛心義工：游惠蘭小姐

備註：1. 活動設會車接載
2. 需穿著輕便的服裝

截止日期：2021 年 5 月 26 日(星期三)

公佈日期：2021 年 5 月 29 日(星期六)

負責職員：王姑娘



我愛樂陶陶

美陶閣主辦

日期：2021 年 6 月 5 日(星期六)

時間：下午 2：00 至下午 4：00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$60

內容：學習陶藝的基礎知識，製作個人特色的手捏陶瓷作品。

名額：10 名

備註：1. 請參加者自備圍裙
2. 活動不設會車接載
3. 滿額即止
4. 接受即時報名

負責職員：王姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

節日愛相聚—端午節

日期：2021年6月2日(三)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$30

名額：12 名 (其中輪椅位 4 名)

內容：與大家一起玩集體遊戲，共渡一個歡樂的端午節日，並可帶佳節食品及禮品乙份回家。

備註：活動設會車接載

截止日期：2021年5月15日(六)

公佈日期：2021年5月18日(二)

負責職員：伍 SIR



健康飲食基礎講座

日期：2021年5月5日(逢星期三)

時間：下午 2:30 至 3:45

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10 名

內容：了解健康飲食的重要性，如何配合運動達至健康及健美的作用。

備註：活動不設會車接載

截止日期：2021年4月16日(六)

公佈日期：2021年4月21日(三)

負責職員：伍 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021年4月8日(星期四)下午 2:00

伸展運動班

日期：2021 年 4 月 27、5 月 11 日、18 日及 25 日(逢星期二)

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：10 名

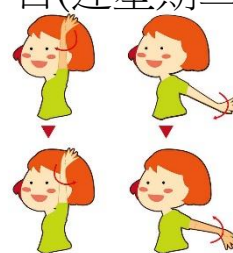
內容：透過伸展運動，增加身體柔軟度及增強肌肉的鍛練。

備註：活動不設會車接載

截止日期：2021 年 4 月 16 日(六)

公佈日期：2021 年 4 月 21 日(三)

負責職員：伍 Sir



痛症舒緩運動

日期：2021 年 6 月 8 至 6 月 29 日(逢星期二)

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：10 名

內容：透過一些簡單的運動，舒緩痛症。

備註：活動不設會車接載

截止日期：2021 年 5 月 21 日(六)

公佈日期：2021 年 5 月 26 日(三)

負責職員：伍 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

青・潮-電競師之 SWITCH

日期：2021 年 4 月 24 日 (星期六)

時間：下午 2：00 至 4：00

地點：中心

對象：兒童及青年會員

費用：免費

名額：12 名(其中輪椅位 4 名)

內容：「不怕神一般的對手，只怕豬一般的隊友」，齊來決戰高下。

備註：活動設會車接載。

截止日期：2021 年 4 月 14 日(星期三)

公佈日期：2021 年 4 月 17 日(星期六)

負責職員：伍 SIR



青・潮-母親節禮物製作

日期：2021 年 5 月 8 日 (星期六)

時間：下午 2：00 至 4：30

地點：中心

對象：兒童及青年會員

費用：\$20

名額：12 名(其中輪椅位 4 名)

內容：教授製作母親節禮物，為媽媽送上愛的心意。

備註：活動設會車接載。

截止日期：2021 年 4 月 24 日(星期六)

公佈日期：2021 年 4 月 28 日(星期三)

負責職員：王姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

青・潮-父親節禮物製作

日期：2021 年 6 月 19 日 (星期六)

時間：下午 2：00 至 4：30

地點：中心

對象：兒童及青年會員

費用：\$20

名額：12 名(其中輪椅位 4 名)

內容：教授製作父親節禮物，為爸爸送上愛的心意。

備註：活動設會車接載。

截止日期：2021 年 6 月 5 日(星期六)

公佈日期：2021 年 6 月 9 日(星期三)

負責職員：王姑娘



青・潮-3D 打印大師招募

日期：2021 年 5 月至 7 月 (待定)

時間：待定

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：8 名(其中輪椅位 3 名)

內容：由導師教授 3D Slicing & 3D 打印機操作、3D 模型設計及後期加工。

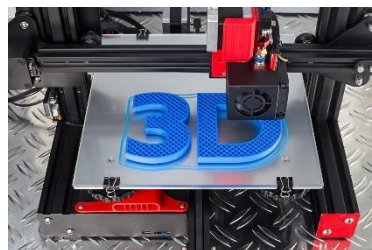
備註：1. 活動設會車接載。

2. 接受即時報名。

截止日期：2021 年 4 月 17 日(星期六)

公佈日期：2021 年 4 月 24 日(星期六)

負責職員：王姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00

中文研習坊

日期：2021 年 4 月 8 日至 5 月 27 日(逢星期四) (共 7 堂)
日期：2021 年 6 月 3 日至 7 月 29 日(逢星期四) (共 8 堂)
時間：下午 2:00 至 3:00
地點：中心
對象：中心會員
費用：\$40
名額：10 名
內容：教授中國現代語文中國古文及認識常用生字。
備註：1. 活動不設會車接載
2. 開班前一星期截止報名
負責職員：江姑娘

健康指南針

日期：2021 年 4 月 21 日(星期三)
講座主題：四季健康食譜
日期：2021 年 5 月 12 日(星期三)
講座主題：高血壓(二)高血壓藥物治療
日期：2021 年 6 月 9 日(星期三)
講座主題：家事有妙法

時間：下午 2:15 至 3:15
地點：中心
對象：中心會員
費用：免費

名額：20 名(其中輪椅位 4 名)

內容：邀請衛生署東區長者健康外展隊註冊護士陳姑娘主講及解答有關保健問題。

備註：活動設會車接載。

健康大本營

日期：2021 年 4 月 21 日(星期三)
2021 年 5 月 12 日(星期三)
2021 年 6 月 9 日(星期三)

時間：上午 3:15 至 4:30

地點：中心
對象：中心會員
費用：免費

名額：40 名(其中輪椅位 4 名)

內容：量血壓

備註：活動設會車接載

負責職員：江姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 4 月 8 日(星期四)下午 2:00