



香港傷健協會

Hong Kong PHAB Association

# 九龍東傷健中心 2021年4-6月通訊



## 中心恢復於黃大仙下邨為大家服務

裝修過後，我們九龍東傷健中心經已開始恢復於黃大仙下邨為大家服務。

不過，現時疫病依然，為了減少人群聚集，中心服務只會局部恢復，偶到服務暫停，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，避免除下
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
3. 請按職員指示到指定坐位坐下/到指定區域活動

多謝大家合作，祝 身體健康！

九龍東傷健中心 謹啟

- 2 **①抽籤活動:** 即日接受報名 **②優先報名時段:** 4月7日(三) 下午3-6時  
**③先到先得:** 4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) **④請參閱活動報名小貼士**

# 2021-2022 年度 續會/入會程序 及 會員系統更新

- ☺中心 2021-2022 年度會籍由即日開始接受入會/續會
- ☺為配合四間傷健中心資料系統更新，煩請各位傷殘會員，以及健全會員，**務必填妥並簽署續會表格**，蒞臨九龍東傷健中心續會
- ☺是年度將繼續豁免傷殘會員年費！健全家庭會員（同住之直系親屬，如父母、子女）可以優惠年費入會/續會：

傷殘個人會員	免費		健全個人會員		HK\$21
健全	1 人	2 人	3 人	4 人	5 人或以上
家庭會員	HK\$21	HK\$36	HK\$50	HK\$67	HK\$79

- ☺郵寄續會如須繳費，請將填妥並簽署之表格連同支票（抬頭：香港傷健協會），郵寄九龍東傷健中心（九龍黃大仙下邨龍裕樓地下 106-110 室）；如到銀行入數（入數戶口香港滙豐銀行編號 111-058004-004），請謹記將入數紙正本回中心；並在支票/銀行入數紙背後寫上申請人姓名
- ☺新入會的會員，只可選擇一間傷健中心登記入會（港島、九龍東、九龍西或新界），以便優先使用該中心服務

多謝支持！



- ①抽籤活動: 即日接受報名
- ②優先報名時段: 4月7日(三) 下午 3-6 時
- ③先到先得: 4月8日(四)晚上 7 時起報名(特別註明除外)
- ④請參閱活動報名小貼士

## (一) 報名程序

1. 會員必須攜有效之會員證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位服務。
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證號碼。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. 中心只接受現金或支票形式繳交報名費用，並請盡量自備輔幣，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。
  - ⊙ 所有活動除特別註明外，均只限本中心會員參加，大小同價，先到先得，額滿即止，12以下會員必須由家長/監護人(會員)陪同參加，並依中心最後公佈資料為準。
  - ⊙ 先到先得活動：除特別註明外，均須於指定時間方開始接受報名；傷殘會員只限親臨中心報名或以電話留位(其他報名方式恕不接受)；健全會員只限親臨中心報名；其他報名方式恕不接受，敬希垂注。
  - ⊙ 抽籤活動：即時起接受報名；並於截止報名日期後一個工作天下午3時抽籤，再後一個工作天下午3時公佈結果，會員可到中心或致電查詢；傷殘會員如需健全會員照顧二人視作一籤；直系親屬二人視作一籤。
  - ⊙ 優先報名時段：每名會員可於「優先報名時段」內，優先報名參加一項【先到先得】活動；名額有限，所有活動額滿即止。
  - ⊙ 所有會員只限替自己及直系親屬報名。
  - ⊙ 傷殘會員參加活動如須復康巴士接載、借用或自攜輪椅、義工照顧等，請於報名時提出(並請說明上落車地點等有關資料)，中心將盡量安排。
  - ⊙ 本中心之傷健會巴服務對象為肢體傷殘行動不便會員，輪椅使用者優先，行駛範圍只限獅子山以南/鐵路以東之九龍地區(紅磡、九龍城、黃大仙、觀塘、油塘)，以及將軍澳；如活動前一個工作天尚未收到車線通知，請致電中心查詢。
  - ⊙ 請保留單據，以備查核，或活動班組取消時退款。

## (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，所繳費用恕不發還。
  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」。
- 4 **①抽籤活動**: 即日接受報名 **②優先報名時段**: 4月7日(三) 下午3-6時  
**③先到先得**: 4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) **④請參閱活動報名小貼士**



### (三) 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

#### 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提。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，但須勸喻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喻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或以上風球，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喻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。

- ①抽籤活動:** 即日接受報名    **②優先報名時段:** 4月7日(三) 下午 3-6 時    5  
**③先到先得:** 4月8日(四)晚上 7 時起報名(特別註明除外)    **④請參閱活動報名小貼士**

## 香港傷健協會 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二十分鐘後，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况等定，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)。
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. 如非必須，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. 如在行車期間，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 2351 1811 與單位聯絡，或填寫放置於會車內之「司機工作評核表」。

- 6 **①抽籤活動:** 即日接受報名 **②優先報名時段:** 4月7日(三) 下午3-6時  
**③先到先得:** 4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) **④請參閱活動報名小貼士**

# 活動報名小貼士

詳情可參閱前頁之「活動須知」

- ✓ **健全會員**：只限親臨中心報名，即其他報名方式恕不接受
- ✓ **傷殘會員**：親臨中心報名；或以電話留位(只限行動不便肢體傷殘會員)，但須提出有效會員證號碼。報名作實後，須於七個工作天內將所需費用以支票形式寄交中心(抬頭「香港傷健協會」)
- ✓ **【先到先得】活動**：除特別註明外，所有活動均於指定時間方開始報名(見通訊頁底)；名額有限，所有活動額滿即止
- ✓ **抽籤活動**：即日起接受報名；並於截止報名日後一個工作天下午3時抽籤，再後一個工作天公佈結果，會員可到中心或致電查詢；傷殘會員與其健全會員照顧者或直系親屬會員，二人視作一籤為進一步提高私穩，中心張貼的中籤結果只會顯示會員該期的**抽籤報名編號**，該編號於每期報名時輪序編配，由中心職員告之；若忘記報名編號亦無須擔心，會員一如以往可以自己名字查詢

☺ 電話錄音報名，恕不接受，敬希垂注

☺ 請保留單據，以備查核，或活動班組取消時退款

## ✓ 優先報名時段：

- 每名會員可於「優先報名時段」優先報參加**一項**活動；
- 只適用於**【先到先得】**活動；
- 「優先報名時段」示於通訊頁底； *有好想報嘅活動?? 優先報名可以幫到你*
- 名額有限，所有活動額滿即止。

## 香港傷健協會 九龍東傷健中心 開放時間

時間 \ 星期	一	二	三	四	五	六
早上10:00 至 下午2:00	✓	✓	✓			✓
下午2:00 至 下午6:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午6:00 至 晚上10:00				✓	✓	
星期日及公眾假期休息						

電話：2351 1811

- ① **抽籤活動**：即日接受報名 ② **優先報名時段**：4月7日(三) 下午3-6時  
③ **先到先得**：4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) ④ 請參閱**活動報名小貼士**

【由於疫情反覆，中心以會員的安全為大前提，活動或會延期/取消，有關各項服務的最新消息敬請留意中心網頁

kepc.hkphab.org.hk，或隨時致電中心 2351 1811 查詢。  
不便之處，敬請見諒！】



## ☐ 預防中風小貼士工作坊

【先到先得】

日期：4月12日(星期一)

時間：上午 10:30-11:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：10名

內容：講解辨別及預防中風資訊，  
講解運動的重要性及基本注意事宜。  
有興趣就啲報名啦！

備注：1. 此活動不設會車服務

2. 十二歲以下會員必須家長（會員）陪同

負責職員：香港傷健協會-賽馬會「逆風伴航」中風者支援計劃

胡仲昆先生（註冊護士）及 李政先生（體適能教練）主講





## □ 視像會議 Zoom 教學

【先到先得】

日期：A 班：4 月 13 日 (二)

B 班：5 月 4 日 (二)

C 班：6 月 7 日 (一)

時間：上午 10:30-11:30 地點：本中心

費用：免費 名額：每班 12 名

內容：唔知點樣下載 Zoom？唔知點樣開咪？

唔知點解聽唔到聲？唔知點解對方聽

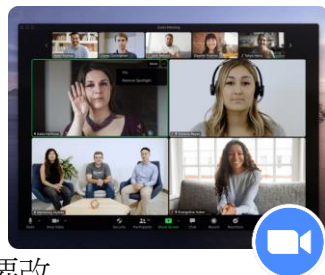
唔到自己講野？疫情期間好多活動都需要改

為網上進行，可能你都有遇過以上嘅問題，參加教學班，我地一次過解答大家嘅問題！

備注：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 此活動備有會車服務



負責職員：何緻穎/王柏麟

## □ 和你 Switch 住 Keep Fit

☀抽籤活動☀

日期：4 月 16、23、30 日，5 月 7、14 日 (逢星期五)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：本中心

費用：免費

名額：每天 4 名

內容：疫情成日留係屋企，少左啲動又成

日忍唔住食零食。係時候離開梳化，做下運動啦！過嚟中心姑娘、呀 SIR 同你一齊玩住遊戲做運動！

備注：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 此活動不設會車服務



☺ 截止報名：活動當日前一個星期

負責職員：何緻穎

①抽籤活動: 即日接受報名 ②優先報名時段: 4 月 7 日(三) 下午 3-6 時

③先到先得: 4 月 8 日(四)晚上 7 時起報名(特別註明除外) ④請參閱活動報名小貼士

# □ 參觀綠在新蒲崗

☺ 抽籤活動 ☺

日期：4月20日(星期二)

時間：約上午 11:00 到達目的地，  
中午 12:00 回程

地點：綠在新蒲崗

費用：免費

名額：4名 (4名輪椅使用者)

內容：大家執屋斷捨離嘅時候，有無諗過佢地可唔可以回收呢？一齊參觀綠在觀塘，了解下除左三色回收以外，仲有啲咩回收出路呢！

- 備注：
1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行
  2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同
  3. 此活動備有會車服務



☺ 截止報名：4月12日(星期一)

負責職員：何緻穎

<b>飲品膠樽</b> 	<b>個人護理用品膠樽</b> 	<b>膠袋 膠膜</b> 	<b>膠盒 餐具</b> 	<b>家品 文具</b> 
<b>光碟 亞加力</b> 	<b>發泡膠</b> 	<b>廢紙</b> 	<b>飲品盒</b> 	<b>玻璃樽</b> 
<b>金屬</b> 	<b>碳粉盒 油墨盒</b> 	<b>光管 怪電膽</b> 	<b>小家電</b> 	<b>充電池</b> 

支持機構：環境保護署 Environmental Protection Department

營運機構：東九龍區各界青年會

# 綠在新蒲崗

- 10
- ① 抽籤活動：即日接受報名
  - ② 優先報名時段：4月7日(三) 下午 3-6 時
  - ③ 先到先得：4月8日(四)晚上 7 時起報名(特別註明除外)
  - ④ 請參閱活動報名小貼士

## 西貢深度遊

抽籤活動

日期：4月26日(星期一)

時間：約下午3:00到達目的地，下午5:00回程

費用：免費

名額：6名(4名輪椅使用者)

地點：西貢市中心及西貢碼頭

內容：香港的後花園 - 西貢你去過未？參加呢個活動

體驗下香港後花園另一風貌之外，仲可以獲得精美禮物一份！

備注：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 此活動備有會車服務

4. 因疫情反覆關係，以會員安全為大前提，活動將延期或取消

◎截止報名：4月9日(星期五)

負責職員：王柏麟



## 迎新諮詢日

【先到先得】

日期：(A) 4月14日(星期三)

(B) 5月10日(星期一)

(C) 5月31日(星期一)



時間：上午10:30 - 12:00 地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：每天8名(4名輪椅使用者)

內容：聽到好多會員都未續會又唔參觀過裝修後的中心，所以我地安排左會車接會員黎中心續會，可以傾下中心來年的服務安排啦！

備注：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 此活動備有會車服務



負責職員：黃嫻馨

①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：4月7日(三)下午3-6時

③先到先得：4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) ④請參閱活動報名小貼士

## 扭扭汽球班

【先到先得】

日期：5月3日(星期一)

時間：上午 10:30-11:30

地點：本中心

費用：免費

名額：4名(4名輪椅使用者)

內容：母親節送咩好？一齊學扭汽球花送比媽媽啦！

備注：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 此活動備有會車服務



負責職員：何緻穎

## 小動物和你親一親工作坊

【先到先得】

日期：5月4日(星期二)

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：10名

內容：SAA 職員會帶同一班受過訓練的小動物，黎到中心，和會員進行近距離接觸。更會講解遇上被遺棄動物時的處理！有興趣就啲報名啦！

備注：1. 此活動不設會車服務

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 活動中會近距離接觸動物(例如：狗、貓)

負責職員：「SAA 保護遺棄動物協會」職員





# 動一動橡筋操運動班

【先到先得】

日期：Ⓐ 5月5、12、26日（逢星期三）

Ⓑ 6月2、9、16日（逢星期三）

時間：上午 10:30-11:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：每班 6 名

內容：教導簡單的伸展運動及橡筋操，讓參加者能夠輕鬆做運動，以及享受做運動的過程。有興趣就啲報名啦！



備注：1. A 班不設會車服務

2. B 班備有會車服務

3. 十二歲以下會員必須家長（會員）陪同

負責職員：王柏麟



- ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：4月7日(三) 下午3-6時 ③先到先得：4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) ④請參閱活動報名小貼士

## □ 現代舞同樂日

昌抽籤活動昌

日期：5月8日(星期日)

時間：上午 10:00-中午 12:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：6名(4名輪椅使用者)

內容：由專業教練教授現代舞

備註：1. 如需要協助者，請自行邀請親友(會員)同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 此活動備有會車服務

主辦：康樂及文化事務署

截止報名：4月26日(星期一)

負責職員：何緻穎



## □ 中風與運動的關係工作坊

【先到先得】

日期：5月11日(星期二)

時間：上午 10:30-11:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費 名額：10名

內容：講解如何建立適量的運動習慣，

教授參加者進行帶氧運動操。

有興趣就啲報名啦！

備註：1. 此活動不設會車服務

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

負責職員：香港傷健協會-賽馬會「逆風伴航」中風者支援計劃

胡仲昆先生(註冊護士)及李政先生(體適能教練)主講



14 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：4月7日(三)下午3-6時  
③先到先得：4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) ④請參閱活動報名小貼士

## □ 桌上遊戲鬆一鬆

【先到先得】

日期：5月13、20、27、6月3月(逢星期四)

時間：下午 3:00-5:00

地點：本中心

費用：免費 名額：6名 主持：Bill

內容：透過玩不同的桌上遊戲，認識朋友之餘，又可以鬆一鬆！

備注：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 此活動不設會車服務

負責職員：何緻穎



## □ 電影欣賞會-《淪落人》

【先到先得】

日期：5月17日(星期一)

時間：下午 2:00-5:00

地點：本中心 費用：免費

名額：12名 (4名輪椅使用者)

故事簡介：這是兩個淪落人的故事。中年漢梁昌榮

(黃秋生飾)因一宗工業意外受傷癱瘓後妻

離子散，認為人生再沒有值得期望的東西，

自己亦不值得擁有任何東西。年輕的菲律賓

籍女子 Evelyn (姬素·孔尚治飾)離鄉別井，來到香港當女傭，

放棄了成為攝影師的夢想。那一個夏天，兩個陌生人相遇相識，

感情在他們的主僕關係中發芽，然而盛放的，卻是希望和愛。起

經歷的春夏秋冬，令他們學習到底要怎樣面對人生的四季。

備注：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 此活動備有會車服務

負責職員：何緻穎



# 參觀林邊生物多樣性自然教育中心

抽籤活動



日期：5月18日(星期二)

時間：約下午 2:30 到達目的地，約下午 04:00 回程

地點：鰂魚涌柏架山道

費用：免費 名額：4名 (4名輪椅使用者)

內容：中心設有三個主題展覽廊、多功能會議室、資源室、活動室和自然園區，以介紹香港珍貴的自然資源和生物多樣性。

會員可了解多樣性的價值及重要性是一個老少咸宜的郊遊好地方。

備注：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 活動現正申請參觀，若未能成功申請，活動將會取消

4. 此活動備有會車服務

◎ 截止報名：2021年5月5日(三)

負責職員：黃嫻馨



16 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：4月7日(三)下午3-6時  
③先到先得：4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) ④請參閱活動報名小貼士



# □ 靜觀瑜伽(網上工作坊)

【先到先得】

日期：5月27日(星期四)

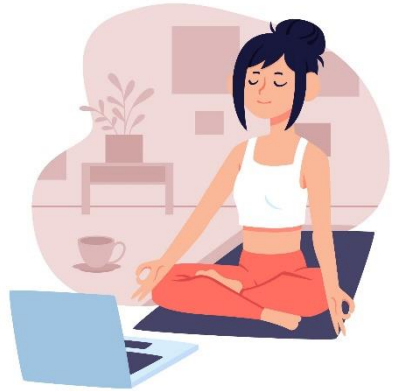
時間：上午 10:30-11:30

地點：本活動會以 Zoom 網上視像形式進行

費用：免費

名額：25名 (歡迎照顧者一同參加！)

內容：疫情期間我們都面對不少壓力和挑戰，透過靜觀練習配合伸展動作，俾個空間自己放鬆一下，照顧一下我們的身體及心靈吧。



講者：說書人 Clare Chan

-靜觀教養導師

-陰陽流暢瑜伽導師

-音樂教育及創作工作者

有抑鬱症八年，期間服藥五年，後來選擇停止藥物治療，並以修習靜觀的方式去重新認識自己，學習和情緒相處。感恩在自己的經歷中，找到合適自己的療癒方式，成就今天的自己。希望分享自己的故事，能讓社會大眾加深對情緒病的認識。

備注：1. 需穿著舒適及方便伸展的衣物

2. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

3. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

4. 此活動不設會車服務

負責職員：何緻穎

## ☐ 參觀秀茂坪交通安全城

☑ 抽籤活動 ☑

日期：6月1日(星期一)

時間：上午 10:00-12:00

地點：秀茂坪交通安全城

費用：免費 名額:4名(4名輪椅使用者)

內容：到秀茂坪交通安全城參觀，  
使大家對日常交通安全進一步加深認識。

備注：1. 如需協助者，可自行邀請其他會員同行

2：十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3：此活動備有會車

☺ 截止報名：2021年5月18日(二)

負責職員：王柏麟



## ☐ 徒手健體訓練計劃(一)

☑ 抽籤活動 ☑

活動編號：

日期：6月8、15、22及29日(逢星期二)

時間：上午 10:30-中午 12:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：12名(4名輪椅使用者)

內容：由專業教練教授徒手健體

備注：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

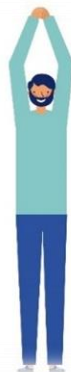
2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 此活動備有會車服務

主辦：康樂及文化事務署

☺ 截止報名：5月25日(星期二)

負責職員：何緻穎



## ☐ 咖啡渣再生水彩畫(網上教學)

【先到先得】

日期：6月10日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

地點：本活動會以 Zoom 網上視像形式進行

費用：免費

名額：6名

內容：用咖啡渣畫畫你聽過未呢？今年父親節，送一份特別嘅禮物俾爸爸啦！

備注：1. 參加者需於活動日前到中心領取材料包

2. 請自備咖啡渣(濕)、杯

3. 此活動不設會車服務

負責職員：何緻穎



## ☐ 參觀 SAA 保護遺棄動物協會

☑ 抽籤活動 ☑

日期：6月22日(星期二)

時間：約下午2:00到達目的地，約下午3:30回程

地點：元朗白沙村 - 保護遺棄動物會

費用：免費

名額：6名(3名輪椅使用者)

內容：去到 SAA 保護遺棄動物會的總部，  
近距離接觸小動物，有興趣就啲報名啦！

備注：1. 此活動設會車服務

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 活動中會近距離接觸動物(例如：狗)



◎ 截止報名：2021年6月15日(二)

負責職員：王柏麟

① 抽籤活動：即日接受報名 ② 優先報名時段：4月7日(三)下午3-6時

③ 先到先得：4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) ④ 請參閱活動報名小貼士

## □ 環保蜂蠟保鮮布

【先到先得】

日期：6月23日(星期三)

時間：下午 2:00-5:00

地點：本中心

費用：\$20 名額：4名(2名輪椅使用者)

內容：即棄的保鮮布、保鮮袋都是大家很常用的東西，大家有沒有想過可以用一塊布取替它們，而且可以循環再用呢？這次我們就一起製作一塊天然又防水的保鮮蠟布！減少製造垃圾，一起為地球行多步！

- 備注：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行  
2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同  
3. 可自攜自己喜歡的布 \*必須是全棉/棉麻布  
4. 此活動備有會車服務



負責職員：何緻穎

## □ 暢遊慈山寺

☺抽籤活動☺

日期：6月29日(星期二)

時間：約上午 10:30 到達目的地，約中午 12:00 回程

地點：慈山寺

費用：免費

名額：5名(4名輪椅使用者)

內容：聽到好多會員都未去過，所以我地再去多次啦！

- 備注：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行  
2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同  
3. 活動現正申請參觀，若未能成功申請，活動將會取消  
4. 此活動備有會車服務



☺ 截止報名：2021年6月15日(二)

負責職員：黃嫻馨

- 20 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：4月7日(三)下午 3-6時  
③先到先得：4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) ④請參閱活動報名小貼士



全新頻道 同你分享環保小TIPS!

留意我地  
FACEBOOK  
專頁啦!

f 九龍東傷健中心  
-無障礙行動網誌



SCAN ME



COMING SOON

大家仲想睇咩類型嘅片? 話俾何姑娘聽啦!



仲緊要係 記得LIKE我地專頁呀!





# 幸運大輪轉



日期：2021-2022年度  
時間：中心開放時間  
地點：九龍東傷健中心

**HAPPY BIRTHDAY!**  
生日快樂!

會員只要係生日月份  
親臨中心幸運大輪轉，  
即可獲得生日禮物一份!

全年活動，永不落空!  
幸運大輪轉禮物豐富，  
快啲叫埋同月生日嘅朋友仔參加啦!

## 痛症治療流動中心

以「走進社區」的服務模式，為行動不便或罹患痛症的人士提供一站式西醫及物理治療服務。

➤服務對象：長者、傷殘人士或其照顧者；及因有痛症而需接受醫生及物理治療服務人士

➤可處理的痛症：頸痛、肩周炎、坐骨神經痛、椎間盤突出、膝關節退化、腳跟痛等

➤物理治療收費：每次港幣\$80  
西醫收費：每次港幣\$80(只限一次)



➤申請資格：\*受惠於政府資助計劃，如綜合社會保障援助計劃、長者生活津貼，及經濟條件有限人士

➤申請方法：

填妥申請表格，連同身分證副本及入息證明文件副本，寄回/交回本會中心或痛症治療流動中心

治療車停泊位置如下：

星期一	深水埗	幸福邨	福日樓
星期二	彩虹	彩虹邨	金華樓
星期三	黃大仙	黃大仙上邨	啟善樓
星期四	大埔	寶雅苑	逸和閣
星期五	東涌	逸東(一)邨	雍逸樓



歡迎到本會單位索取「申請表格」，或於網址下載表格，詳情請參閱「申請須知」。如有任何疑問請與本中心職員聯絡。

\*本服務需要入息審查及預約

查詢電話：6300 9704

傳真：3460 5876

網址：[mpc.hkphab.org.hk](http://mpc.hkphab.org.hk)

通訊地址：新界大埔廣福邨廣平樓地下107及109室



# 照顧者 服務

新裝修 新面貌 新資源

## 全新服務





# ❀❀❀ 照顧者服務 ❀❀❀

## << 運動減壓工作坊 >>

【先到先得】

日期：2021年4月20日及4月27日(星期二)

時間：上午10時30分至11時30分

內容：伸展運動、帶氧運動

對象：肢體傷殘、智障人士或特殊學童之照顧者

名額：4人

地點：各區傷健中心(待定)

費用：免費

負責職員：照顧者專線社工

備註：1. 小組進行時，參加者必須戴口罩；

2. 此小組將不提供交通接載往返小組舉行地點。



## << 健康與食療工作坊 >>

【先到先得】

日期：2021年5月5日(星期三)

時間：下午3時至4時正

內容：講解食療與身體保健的關係

對象：肢體傷殘、智障人士或特殊學童之照顧者

名額：5人 費用：免費

地點：九龍區傷健中心(待定)

負責職員：照顧者專線社工

備註：

1. 小組進行時，參加者必須戴口罩；

2. 此小組將不提供交通接載往返小組舉行地點。



# ❀❀❀ 照顧者服務 ❀❀❀

## << 『情緒面面觀』藝術治療小組 >>

日期：5月21, 28日及6月4, 11日 (逢星期五)

🎯抽籤活動🎯

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：4名

內容：透過藝術創作，表達內在的思想及感受，從而增加我認知、發掘內在潛能，以立正向人生。

有興趣就啲報名啦！

備注：**1. 此活動不設會車服務**

**2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同**

負責職員：王柏麟 / 何緻穎 / 藝術治療師 Carol



## << 情緒減壓小組 >>

日期：2021年6月8日至6月29日(逢星期二)

時間：上午10時30分至12時正(暫定)

內容：透過舒緩運動、聞香、禪修等方法達致減壓及放鬆果效

對象：肢體傷殘、智障人士或特殊學童之照顧者

名額：5人

地點：九龍區傷健中心(待定)

費用：免費

負責職員：照顧者專線社工

備註：

**1. 小組進行時，參加者必須戴口罩；**

**2. 此小組將不提供交通接載往返小組舉行地點**



26 **①抽籤活動**: 即日接受報名 **②優先報名時段**: 4月7日(三) 下午3-6時  
**③先到先得**: 4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) **④請參閱活動報名小貼士**

## 中心開放時間

星期 一 二 三	上午十時 至 下午六時
星期 四 五	下午二時 至 晚上十時
星期 六	上午十時 至 下午六時
星期日及公眾假期	休息



公眾假期中心暫停服務敬希留意：

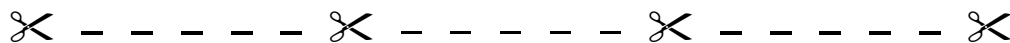
- ~ 2021 年 4 月 2 至 6 日 (星期五至二) 復活節、清明節 等
- ~ 2021 年 5 月 1 日 (星期六) 勞動節
- ~ 2021 年 5 月 19 日 (星期三) 佛誕
- ~ 2021 年 6 月 14 日 (星期一) 端午節

## 外出活動聯絡電話

各位會員參加戶外活動時，如有緊急事項，而又不是中心開放時間，可以打這個中心手提電話：

# 5408 2351

(不設 whatsapp 聯絡)



### 停止接收九龍東傷健中心活動通訊聲明

[ 如 台端不欲繼續收到「活動通訊」，請填下列表格交回中心。 ]

本人 \_\_\_\_\_ (姓名)，會員証號碼： \_\_\_\_\_ ，

即日起停止接收九龍東傷健中心「活動通訊」。

簽名： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_

- ①抽籤活動: 即日接受報名 ②優先報名時段: 4月7日(三) 下午3-6時 27  
③先到先得: 4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) ④請參閱活動報名小貼士



## 多謝大家諒解及支持



因應近日疫情關係，九龍東傷健中心之開放時間及活動安排，皆受影響而作出臨時之更動；不便之處，多謝大家的體諒，以及一貫的支持。

有關開放時間及活動安排之最新消息，敬請留意中心網頁 <http://kepc.hkphab.org.hk/>，或致電 2351 1811 查詢。

## 繳交活動費用銀行賬戶

各會員在銀行入數繳交活動費/會費，請用以下賬戶 (HK PHAB ASSN)：

**匯豐銀行 111-058004-004；**

入數後，請記緊保留入數紙正本，交回中心 (請註明姓名、參加之活動名稱)，方為有效，多謝合作！

Thank You



- 28
- ①抽籤活動: 即日接受報名
  - ②優先報名時段: 4月7日(三)下午3-6時
  - ③先到先得: 4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外)
  - ④請參閱活動報名小貼士

## 攝影學會

負責職員：何緻穎

「攝影學會」1974年成立，已超過40年歷史。透過攝影，讓傷殘人士發揮潛能，進而肯定自己，建立自信，融入社會，在傷健一家的理想道路中邁進。



- ☺ 歡迎對攝影有興趣及認識的會員加入

## 開心粵曲組

負責職員：何緻穎

- ☺ 粵曲組服務多年，每年至少舉行三次粵曲的演出。粵曲組社不但宣揚傳統粵曲文化，更積極服務區內熱愛粵曲的人士。
- ☺ 召集人：黃錦至

## 義青 Go

負責職員：王柏麟

我們是一班熱愛做義工的青少年，以往曾為兒童、長者及殘疾人士作出義工服務。未來亦會繼續身體力行，服務更多社會上有需要的人士。歡迎愛做義工的朋友一齊加入。

召集人：歐陽啟生、鄧英偉、蔡兆桓





## 女義工組

負責職員：何緻穎



- ☺ 女義工組為中心和社區作義工服務。
- ☺ 學習不同的甜品小食、手工製作等，增進個人的技能。

## 輪 飆 社

負責職員：王柏麟

- ☺ 本社成立於2005年4月1日，由一班對推動「傷健運動」有承擔的傷、健會員組成，宗旨是「以舞會友，傷健共融」
- ☺ 主 席：麥玉霞  
副主席：司徒笑霞  
康 樂：周勇敢、王曉玲、梁靜儀、吳炎棠  
總 務：梁令佳、梁德沛、盧麗娟、吳應華



## 傷健手語歌小組

負責職員：何緻穎



- ☺ 「傷健手語歌小組」由一班熱愛手語歌的組員組成。除了練習不同手語歌的歌曲，還會到社區進行表演，讓更多社區人士認識手語歌。

# 關社組

負責職員：王偉文

我們是一群中心的傷健會員，結集關社組的目的，是關注社會上「身」、「心」兩個層面的無障礙狀況。

- ☺ 名譽召集人：譚焜坤
- ☺ 召集人：陳添娣



# 書法組

負責職員：王柏麟

- ☺ 我們會逢星期四晚上 8:00 至晚上 9:30 研習書法，歡迎對書法有興趣之傷健會員參加，請致電中心聯絡。

# 傷健義工組

負責職員：王偉文

- ☺ 執委會：  
主席：蔡文杰  
副主席：林銘仲 林靈智  
執委：李鳳蓮 曾啟



# 同路有你照顧者小組

負責職員：王偉文

- ☺ 一群傷健青少年的家長，積極參與社區活動和服務，身體力行，支持「傷健運動」。  
傷健同心前路闊！
- ☺ 召集人：何麗婉、羅麗珍

## 香港傷健協會 九龍東傷健中心 職員架構圖

高級服務經理：  
曾志遠\*

經理：  
伍雪蘭\*

助理經理： 王偉文*	項目工作人員： 何緻穎	項目工作人員： 王柏麟	中心助理： 黃嫻馨	項目工作人員助理： 曾宇聞	項目及文書助理： 岑炎希
---------------	----------------	----------------	--------------	------------------	-----------------

司機：  
李育民

工友：  
楊美美

\*註冊社工



# 入職感言:

## 伍雪蘭（中心經理）

各位會員，大家好！我係新到職社工伍姑娘，在1月份開始加入九龍東傷健中心。中心在新一年除了迎來新裝修，亦增設了全新的個案輔導及小組服務，為社區上有需要的人士提供情緒支援或者個案輔導。如果遇上任何情緒問題/生活上的困擾，歡迎致電中心 2351 1811 與中心社工聯絡。



- 
- ①抽籤活動: 即日接受報名 ②優先報名時段: 4月7日(三) 下午3-6時 ③先到先得: 4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) ④請參閱活動報名小貼士



# 服務質素標準

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	<b>服務資料</b> ➢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	<b>檢討及修訂政策和程序</b> ➢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	<b>運作及活動紀錄</b> ➢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	<b>職務及責任</b> ➢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	<b>人力資源</b> ➢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	<b>計劃、評估及收集意見</b> ➢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

標準編號	標準的扼要內容	例子
標準 7	<b>財政管理</b> ➢服務單位實行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	<b>法律責任</b> ➢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	<b>安全的環境</b> ➢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 ➢中心有制定「會車乘客守則」
標準 10	<b>申請和退出服務</b> ➢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	<b>評估服務使用者的需要</b> ➢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	<b>知情的選擇</b> ➢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	<b>私人財產</b> ➢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	<b>私隱和保密</b> ➢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	<b>申訴</b> ➢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	<b>免受侵犯</b> ➢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

- ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：4月7日(三)下午3-6時 ③先到先得：4月8日(四)晚上7時起報名(特別註明除外) ④請參閱活動報名小貼士

# 九龍東傷健中心

## 中心最新服務資料統計

類別	社署要求	2020年 4-6月	2020年 7-9月	2020年 10-12月	2021年 1-3月
所舉辦的社交、康樂及體育活動數目	490次 (全年)	127	118	207	—
參與活動的傷殘人士數目	3550人次 (全年)	641	1104	2595	—
參與活動的健全人士數目	1180人次 (全年)	598	1243	1100	—
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12次 (全年)	2	2	10	—
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	2	7	—
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)	12	11	14	—
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 X 15%=73.5次)	74次 (全年)	30	49	77	—
中心開放節數	12節 (每週)	142	156	146	—
<b>會員人數：761名 (傷殘 704名，健全 57名)</b> 截至 2020 年 12 月 31 日止					

36 **①抽籤活動:** 即日接受報名 **②優先報名時段:** 4月7日(三) 下午 3-6 時  
**③先到先得:** 4月8日(四)晚上 7 時起報名(特別註明除外) **④請參閱活動報名小貼士**





## 照顧者小組



## 興趣班



## 巴士義工 (2 / 3 / 2021)



## 外出參觀 (25 / 2 / 2021)



斷斷

# 九龍東傷健中心

中心開放時間：  
星期一二三六 10:00am-6:00pm  
星期四五 2:00pm-10:00pm  
星期日及公眾假期 休息

星期	一	二	三	四	五	六
早上10:00至下午2:00	✓	✓	✓			✓
下午2:00至下午6:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午6:00至晚上10:00				✓	✓	
星期日及公眾假期休息						



地址：黃大仙下邨一區龍裕樓地下 106-110 室(黃大仙港鐵站 D2 出口、警署斜對面)  
電話：2351 1811 傳真：2351 0612 電郵：kepc@hkphab.org.hk



督印: 曾志遠/伍雪蘭 編輯: 何緻穎/岑炎希/王柏麟 印數: 850 份 日期: 21/3/2021

- 40
- ① 抽籤活動: 即日接受報名
  - ② 優先報名時段: 4月7日(三) 下午 3-6 時
  - ③ 先到先得: 4月8日(四)晚上 7 時起報名(特別註明除外)
  - ④ 請參閱活動報名小貼士