



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.15
中心活動.....	P.20



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 10 月 1 日(星期五)	國慶日假期
2021 年 10 月 14 日(星期四)	重陽節假期
2021 年 12 月 25 日 (星期六)	聖誕節假期
2021 年 12 月 27 日(星期一)	聖誕節翌日假期

今期中心活動開始報名日期：2021 年 10 月 5 日(星期二)下午 2:00

中心通告

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。

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. 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 10 月 5 日(星期二)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 10 月 5 日(星期二)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 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 「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 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 「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10月5日(星期二)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。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 1 0	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。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 會員入會表 ➢ 會員退會表 ➢ 報名活動須知
標準 1 1	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)。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 1 2	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。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 中心通訊 ➢ 張貼中心通告 ➢ 中心告示版
標準 1 3	私人財產 ➢ 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 1 4	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。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 簽署個人資料收集同意書
標準 1 5	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。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 口頭向職員反映 ➢ 投入意見箱 ➢ 電話反映意見，
標準 1 6	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。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 10 月 5 日(星期二)下午 2:00

服務質素標準—通訊

港島傷健中心 中心職員架構

高級服務經理

曾志遠先生※

經理

蘇璽陽※

助理經理	項目工作員	項目工作員	項目工作助理	項目及文書助理
羅家鈴※	王小娟	伍灝賢	何國榮	江家慧

半職項目工作員	兼職項目工作員	司機	工友
蔡美蓮	楊靜怡	待聘	程子容

※註冊社工

今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00

服務質素標準一通訊

最新服務資料統計

津貼及服務協議 輸出指標	社署要求	21年4-6月 小計	21年7-9月 小計	21年10-12 月小計	22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)	149			
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	642			
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	483			
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12 次 (全年)	4			
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)	6			
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)	3			
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)	99			
中心開放節數	(每週 1 2 節)	142			

最新中心會員人數統計

2021-22 年度中心總會員人數 (截止 2021 年 3 月 31 日)	傷殘會員	481 名
	健全會員	223 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 10 月 5 日(星期二)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 10 月 5 日(星期二)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10月5日(星期二)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10月5日(星期二)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10月5日(星期二)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10月5日(星期二)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2021年2月起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11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。

參觀體驗活動 (HK21-P103c)

日期：2021年11月18日(星期四)

時間：上午10:30至下午12:30

地點：將軍澳明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

對象：「花心思」照顧者互助小組組員

費用：免費

名額：15名(其中輪椅位4名)

內容：參觀明愛賽馬會照顧者資源及支援中心，認識友善家居設計及產品，了解如何維持被照顧者的安全及自主性，減輕照顧者壓力。亦會參與藝術心靈治療體驗活動，探索及了解心靈的需要及運用不同藝術技巧用作日常舒壓之用。

備註：(1) 活動設會車接載

(2) 可與被照顧者一同參與

截止日期：2021年10月30日(星期六)

公佈日期：2021年11月3日(星期三)

負責職員：羅姑娘



「身、心、靈計劃」—伸展運動班會 (HK21-P098)

日期：2021年12月3日至12月24日(逢星期五)

時間：上午10:30至11:30

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：10名

內容：透過學習伸展運動，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11月13日(星期六)

公佈日期：2021年11月17日(星期三)

負責職員：羅姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00

照顧者學堂(二)—種植減壓工作坊 (HK21-P097)

日期：2021年10月16日、10月30日、11月13日、11月27日(逢星期六)

時間：下午2:30至4:00

地點：中心

對象：照顧者

費用：\$50

名額：10名(其中輪椅位4名)

內容：透過種植及園藝相關的活動，認識生命及體驗五感，並增加生活樂趣，既能陶冶性情，又能舒緩壓力。

備註：1. 活動設會車接載
2. 活動由資深園藝導師教授
3. 接受即時報名

截止日期：2021年10月9日(星期六)

公佈日期：2021年10月13日(星期三)

負責職員：羅姑娘



照顧者學堂(二)—抗疫減壓營養講座 (HK21-P097)

日期：2021年11月11日(星期四)

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(其中輪椅位4名)

內容：由營養師講解減壓與營養的關係、健康抗壓飲食推介、如何提升防疫能力及維持抗疫力的營養貼士。

備註：1. 活動設會車接載
2. 活動由註冊營養師主講

截止日期：2021年10月23日(星期六)

公佈日期：2021年10月27日(星期三)

負責職員：蘇 SIR



今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00

相聚秋分—瑜珈減壓活動 (HK21-P101)

日期：2021年10月6日、10月13日、10月20日，10月27日，
11月3日、11月10日(星期三)

時間：下午4:00-5:00

地點：中心

對象：照顧者

費用：\$50

名額：8名

內容：透過學習瑜珈的初步動作及呼吸，了解自己的身體情況，並嘗試調節個人節奏，以達至減壓效果。

備註：1. 活動不設會車接載
2. 活動由合資格瑜珈導師教授
3. 接受即時報名

截止日期：2021年10月2日(星期六)

公佈日期：2021年10月4日(星期一)

負責職員：蘇 SIR



照顧者學堂(二)—睇睇體質講座(HK21-P097)

日期：2021年11月9日(星期二)

時間：上午10:30-中午12:00

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位4名)

內容：由中醫師角度講解各類型體質，從而更了解自己的身體及適合的食材，並嘗試調整生活習慣，達至平衡且健康的生活。

備註：1. 活動設會車接載
2. 活動由註冊中醫師主講

截止日期：2021年10月30日(星期六)

公佈日期：2021年11月2日(星期二)

負責職員：蘇 SIR



今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00

簡易人生—斷捨離之旅(HK21-P106)

日期：2021年11月25日、12月2日、12月16日(星期四)

時間：上午11:00-12:00

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位4名)

內容：認識解簡約主義及斷捨離的概念，從而整理個人的【身】、【心】、【物】，以了解及反思自己的人生需要及追求。

備註：1. 活動設會車接載
2. 活動由註冊中醫師主講

截止日期：2021年11月15日(星期一)

公佈日期：2021年11月18日(星期四)

負責職員：蘇 SIR



《照顧者專線》網上工作坊 (Facebook 直播)

10月份主題：申請長者院舍服務你要知

日期：2021年10月25日(星期一)

時間：上午10:30至11:30

對象：所有人士

內容：教你認識如何申請長者院舍、院舍類別

負責職員：照顧者專線社工

11月份主題：在家好輕鬆—自我放鬆大法

日期：2021年11月15日(星期一)

時間：上午10:30至11:30

對象：所有人士

內容：自我放鬆方法、技巧

負責職員：照顧者專線社工

12月份主題：樂動生活—音樂減壓

日期：2021年12月20日(星期一)

時間：上午10:30至11:30

對象：所有人士

內容：體驗如何透過音樂放鬆身心

負責職員：照顧者專線社工

《耆妙共融星期三》

每個星期三，我們會為大家準備一個放鬆身、心、靈的直播活動，大家一定要留意呀！

時間：上午10:00至10:30

對象：所有照顧者及社區人士

**如有興趣，請自行上《照顧者專線》Facebook 觀看



照顧者專線QR CODE



今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00

Carers Café—秋日香薰護膚工作坊 (HK21-P100)

日期：2021年10月16日、10月30日、11月13日、11月27日
(逢星期六)

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：輕輕鬆鬆地製作不同的香薰產品，包括：洗臉乳、爽膚水、眼霜及滋潤護膚霜等，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10月9日(星期六)

公佈日期：2021年10月13日(星期三)

負責職員：羅姑娘



即日接受報名

和諧人生 (HK21-P109)

日期：2021年10月27日、11月24日、12月29日、1月19日、2月16日、3月23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(其中輪椅位4名)

內容：透過學習和諧粉彩，加深對自己的了解，並定立人生目標，邁向正向人生。

備註：活動設會車接載

截止日期：2021年10月16日(星期六)

公佈日期：2021年10月20日(星期三)

負責職員：羅姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00

「關愛身心·樂聚滿 FUN」—低碳生活體驗遊 (HK21-P094a)

日期：2021 年 12 月 4 日(星期六) (A 團)
2021 年 12 月 11 日(星期六) (B 團)

時間：上午 10:30 至下午 4:30

地點：大埔

對象：中心長者會員(60 歲或以上)及其護老者

費用：\$30

名額：每團 12 人 (其中輪椅位 4 名)

內容：遊覽大埔海濱公園、大埔超級城午膳、參觀綠匯學院及參加「香草·慢活」體驗坊

備註：1. 活動設復康巴接載

2. 此計劃由「社會福利署老有所為活動計劃資助」

3. 如需個別照顧的長者，請與護老者一起參與。

4. 費用已包括午膳及體驗坊費用。

截止日期：2021 年 11 月 6 日(星期六)

公佈日期：2021 年 11 月 10 日(星期三)

負責職員：羅姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

「關愛身心·樂聚滿 FUN」—舒痛主題日營 (HK21-P094b)

日期：2022 年 1 月 11 日(星期二)

時間：上午 10:30 至下午 4:00

地點：待定

對象：中心長者會員(60 歲或以上)

費用：免費(包午膳)

名額：30 人 (其中輪椅位 8 名)

內容：由適體能導師為每位參加者進行初步姿勢評估及教授舒痛伸展運動。

備註：1. 活動設復康巴接載

2. 此計劃由「社會福利署老有所為活動計劃資助」

截止日期：2021 年 12 月 11 日(星期六)

公佈日期：2021 年 12 月 15 日(星期三)

負責職員：羅姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

今期中心活動開始報名日期：2021 年 10 月 5 日(星期二)下午 2:00

講玩講食 - 維港燈飾亮起來 (HK21-P024)

日期：2021年12月22日(星期三)

時間：下午2:30至下午8:00

地點：太空館，K11 MUSEA，星光大道

對象：中心會員

費用：\$20

名額：24名(其中輪椅位6名)

內容：下午前往太空館參觀和觀賞天象廳影片，傍晚到尖沙咀海旁星光大道，觀賞維港兩岸聖誕燈飾亮起來，並於隔鄰的K11 MUSEA自由遊覽及自費享用晚餐。

截止日期：2021年12月6日(星期一)

公佈日期：2021年12月9日(星期四)

備註：活動設會車接載

負責職員：蔡姑娘



滿FUN滿LOVE過聖誕 (HK21-P064)

日期：2021年12月30日(星期四)

時間：下午5:00至7:00

地點：中心

對象：兒童及青少年會員

費用：\$30

名額：12名(其中輪椅位4名)

內容：讓中心的一群兒童及青少年會員聚首一堂，在遊戲及美食之中享受聖誕節及新年的歡愉。

備註：1. 活動設會車接載

2. 請每人準備一份價值不多於\$50的禮物作交換用途

截止日期：2021年12月10日(五)

公佈日期：2021年12月15日(三)

負責職員：伍 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00

關懷行動義工團 (HK21-P039)

日期：2021年11月6日(星期六)

時間：下午2:30至下午4:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：8名

內容：招募愛心義工參與日後的關懷長者服務，講解基本溝通技巧及訓練，讓有興趣當義工的會員掌握相關技巧和實踐關懷行動。

備註：活動不設會車接載

截止日期：2021年10月26日(星期二)

公佈日期：2021年10月28日(星期四)

負責職員：蔡姑娘



核心肌群訓練班 (HK21-P077)

日期：2021年10月12、19、26日(逢星期二)

時間：下午4:00至5:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$10

名額：8名

內容：了解核心肌群的重要性及其訓練方式，提升身體穩定性及活動能力。

備註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

3. 請自備瑜珈墊

截止日期：2021年10月6日(三)

公佈日期：2021年10月7日(四)

負責職員：伍 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00

躍動·鬆一 ZONE 運動計劃 - 預防痛症 (HK21-P066)

日期：2021 年 10 月 15、22、29 日、11 月 12、19、26 日 (逢星期五)

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：中心

對象：中心會員 (肢體傷殘會員及其照顧者能同時出席者優先)

費用：免費

名額：8 名

內容：與賽馬會傷健體適能中心合辦，由物理治療師專為肢體傷殘會員及其照顧者而設，了解各種照顧者技巧、痛症的來源及痛症預防運動。

備註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服



截止日期：2021 年 10 月 6 日(星期三)

公佈日期：2021 年 10 月 7 日(星期四)

負責職員：伍 Sir

按摩班 (HK21-P076)

日期：2021 年 11 月 2、9 日(逢星期二)

時間：下午 4:00 至 5:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$10

名額：10 名

內容：學習正確使用練力帶按摩球及按摩滾筒，了解不同按摩技巧，自行為身體各部位的肌肉進行放鬆。

備註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

3. 請自備瑜珈墊

截止日期：2021 年 10 月 23 日(星期六)

公佈日期：2021 年 10 月 26 日(星期二)

負責職員：伍 SIR



今期中心活動開始報名日期：2021 年 10 月 5 日(星期二)下午 2:00

平衡力訓練班 (HK21-P077)

日期：2021年11月16、23、30日(逢星期二)

時間：下午4:00至5:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$10

名額：8名

內容：了解平衡力的重要性及其訓練方式，提升身體穩定性及活動能力。

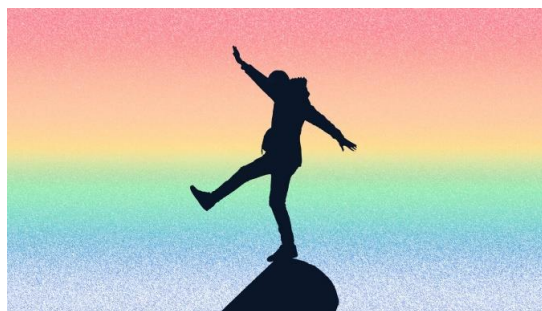
備註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

截止日期：2021年11月5日(星期五)

公佈日期：2021年11月9日(星期二)

負責職員：伍 Sir



PNF 拉筋班 (HK21-P077)

日期：2021年12月7、14、21、28日 (逢星期二)

時間：下午4:00至5:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：10名

內容：了解PNF拉筋法的好處，提升身體柔軟度和肌肉訓練。

備註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

3. 請自備瑜珈墊及浴巾一條

截止日期：2021年11月26日(五)

公佈日期：2021年12月1日(三)

負責職員：伍 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00

芬蘭木柱 (HK21-P065)

A 班

日期：2021 年 11 月 10、17 日 (逢星期三)

時間：上午 10:30 至 12:30

截止日期：2021 年 10 月 29 日(星期五)

公佈日期：2021 年 11 月 3 日(星期三)

B 班

日期：2021 年 12 月 1、8 日 (逢星期三)

時間：下午 3:00 至 5:00

截止日期：2021 年 11 月 19 日(星期五)

公佈日期：2021 年 11 月 24 日(星期三)

C 班

日期：2021 年 12 月 17、24 日 (逢星期五)

時間：下午 7:30 至 9:30

截止日期：2021 年 12 月 3 日(星期五)

公佈日期：2021 年 12 月 8 日(星期三)



地點：中心

對象：中心會員

費用：每班 \$20

名額：各 10 名

內容：學習其中一款新興運動 - 芬蘭木柱(Molkky)。集投擲技巧及數學於一身的新玩意！

備註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

負責職員：伍 Sir

柔力球訓練計劃 (HK21-P072)

日期：2021 年 10 月 6 日至 12 月 29 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：\$30

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 10 月 4 日(星期一)

公佈日期：2021 年 10 月 5 日(星期二)

負責職員：江姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021 年 10 月 5 日(星期二)下午 2:00

賣獎券-義工招募

日期：2021年10月至11月

時間：上午10:00至下午4:00

地點：社區

對象：中心會員

費用：免費

名額：4名

內容：於10月至11月期間進行慈善獎券義賣，現招募中心會員協助賣獎券。

備註：如有興趣協助，歡迎向中心職員登記。

負責職員：江姑娘



《自身獨特性認知》身體工作坊

日期：2021年10月17日、24日、31日及
2021年11月14日、21日、28日（逢星期日）

時間：下午2:30至4:00

地點：柴灣青年廣場舞蹈劇場

對象：中心會員

費用：免費

名額：6名

內容：語言擁有神奇的魔力，它是人與人之間溝通的橋樑。身體是我們最好的夥伴，它是我們生活上不可缺少的一位。工作坊能讓參與者重新認識自己身體，聆聽自己的內心，發掘自己身體更多的可能性，也從中發現當中的美。

備註：1. 現申請復康巴士中，如未成功申請，參加者需自行到達場地。
2. 肢體傷殘青少年優先。

截止日期：2021年10月9日(星期六)

公佈日期：2021年10月12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10月5日(星期二)下午2:00

我愛樂陶陶

美陶閣主辦

- 日期：2021年11月20日及12月4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：\$160
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



即日接受報名

負責職員：王姑娘

陽光愛心小天使(HK21-P054)

- 日期：2021年10月至12日期間
地點：本中心/ZOOM
對象：兒童及青年會員
費用：全免
名額：8名(其中輪椅位4名)
內容：1. 與新成員互相認識
2. 定期聚會活動
3. 組員生活分享

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2021年10月13日(星期三)

公佈日期：2021年10月16日(星期六)

負責職員：王姑娘

即日接受報名

防火講座 (HK21-P082)

- 日期：2021年10月13日(星期三)
時間：下午3:30至4:30
地點：中心
對象：中心會員
費用：免費
內容：加強防火須知、走火逃生知識及走火演習。
備註：活動設有會車接載

負責職員：蘇 SIR



即日接受報名

今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00

「藝·行」計劃

現正招生

為健全和傷殘人士提供不同的藝術訓練，發展藝術潛能及掌握表達自己的技巧；並透過組合參加者成為表演義工隊，參與義務表演活動，回饋社會之餘向公眾推廣「傷健共融」理念。

『藝·行』計劃為傷健人士提供 2 項不同的藝術培訓工作坊：

1. 表演藝術培訓工作坊

日期：2021 年 11 月至 2022 年 3 月

時間：待定

地點：港島傷健中心

費用：\$40

內容：透過不同的表演藝術，如非洲鼓、陶笛、魔術等培訓，能培養參加者合作精神。透過有系統的節奏及合奏訓練，能激發參加者創意和音樂感。



2. 手作藝術培訓工作坊

日期：2021 年 11 月至 2022 年 3 月

時間：待定

地點：港島傷健中心

費用：\$40

內容：透過不同的手作藝術，如陶瓷、皮革、繪畫等多元化藝術培訓，讓參加者能在一個輕鬆的環境中學習。

對象：中心會員

對名額：每工作坊 15 名 (其中輪椅位 3 個)



今期中心活動開始報名日期：2021 年 10 月 5 日(星期二)下午 2:00

「藝·行」計劃

現正招生

3. 『藝·行』— 團隊交流分享會

日期：2022 年 1 月

時間：上午 10：00 至下午 3：30

地點：中心

內容：交流會是一個藝術交流的平台，讓參加者接觸不同的藝術。讓社區內不同機構合作，提供一個難得的表演互動機會及表示作品的機會。

4. 『藝·行』— 藝術推廣大使

日期：2021 年 12 月至 2022 年 3 月

內容：每位完成工作坊的參加者，需分批籌劃共 6 次義務推廣表演或展覽活動。

5. 『藝·行』— 頒獎禮暨藝術市集

日期：2022 年 3 月

地點：小西灣圓形廣場(暫定)

內容：工作坊活動參加者畢業才藝表演、畢業作品展覽、『藝·行』活動成果發佈會、結業證書及各感謝獎項頒發暨藝術攤位。

備註：1. 如工作坊參加者超出名額，將以抽籤決定。

2. 凡參與 1 或 2 工作坊的參加者，必須出席 3-5 項的活動。

3. 成功參加者將獲中心職員個別通知。

4. 活動由余兆麒殘疾人士基金贊助。

截止日期：2021 年 10 月 23 日(星期六)

公佈日期：2021 年 10 月 30 日(星期六)

負責職員：王姑娘



藝·行計劃
傷健本平等 藝術展人生

今期中心活動開始報名日期：2021 年 10 月 5 日(星期二)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，你可以付出你的專長/個人興趣嗎？

類別	
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

今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午 2:00

「延展才能」系列--拉筋操 (HK21-P071)

A 班

日期：2021 年 10 月 11 日至 12 月 20 日 (逢星期一)

時間：上午 10：30 至 12：30

B 班

日期：2021 年 10 月 11 日至 12 月 20 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：\$30

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、羅彩定小姐、劉淑芳小姐

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. 接受即時報名

截止日期：2021 年 10 月 5 日(星期二)

公佈日期：2021 年 10 月 6 日(星期三)

負責職員：王姑娘



即日接受報名

「延展才能」系列-齊相聚

日期：2021 年 10 月 27 日，12 月 29 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：10 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 10 月 16 日(星期六)

公佈日期：2021 年 10 月 20 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 10 月 5 日(星期二)下午 2:00

「延展才能」系列—飲食廚房之胡椒鹹菜豬肚湯(HK21-P043)

日期：A 班—2021 年 10 月 20 日(星期三)

日期：B 班—2021 年 11 月 10 日(星期三)

時間：下午 2：00 至 4：00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：各 10 名(其中輪椅位 3 名)

內容：由義工教授潮州胡椒鹹菜豬肚湯的製作方法，暖笠笠湯水。

愛心義工：林文娟小姐

備註：1. 活動設會車接載

2. 因疫情關係，不設試食，請自備食物盒。

截止日期：2021 年 10 月 9 日(星期六)

公佈日期：2021 年 10 月 13 日(星期三)

負責職員：王姑娘



「延展才能」系列—飲食廚房之健康素菜(HK21-P043)

日期：2021 年 12 月 1 日(星期三)

時間：下午 1：30 至 3：30

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：由義工教授素菜製作，素菜也美味多變化。

愛心義工：游惠蘭小姐

備註：1. 活動設會車接載

2. 因疫情關係，不設試食，請自備食物盒裝餸及湯。

截止日期：2021 年 11 月 13 日(星期六)

公佈日期：2021 年 11 月 17 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 10 月 5 日(星期二)下午 2:00

「延展才能」系列一飲食廚房之雞包仔(HK21-P043)

日期：2021年11月24日(星期三)

時間：下午2:30至5:00

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三色豆糕的製作方法。

愛心義工：羅彩定小姐

備註：1. 活動設會車接載

2. 因疫情關係，不設試食，請自備食物盒。

截止日期：2021年11月6日(星期六)

公佈日期：2021年11月10日(星期三)

負責職員：王姑娘



「延展才能」系列一飲食廚房之牛油鮮奶蛋撻(HK21-P043)

日期：2021年10月26日(星期二)

時間：下午1:30至3:30

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：由義工教授製作經典小食，牛油撻底配上香滑蛋汁。

愛心義工：劉淑芳小姐

備註：1. 活動設會車接載

2. 因疫情關係，不設試食，請自備食物盒。

截止日期：2021年10月13日(星期三)

公佈日期：2021年10月16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10月5日(星期二)下午2:00

「延展才能」系列—飲食廚房之法式焦糖燉蛋(HK21-P043)

日期：2021年11月3日(星期三)

時間：下午2:00至3:30

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：由義工教授製作簡易甜品--法式焦糖燉蛋。

愛心義工：鄭麗菁小姐

備註：1. 活動設會車接載

2. 因疫情關係，不設試食，請自備食物盒。

截止日期：2021年10月23日(星期六)

公佈日期：2021年10月27日(星期三)

負責職員：王姑娘



傷健藝術館—左縫右縫自家製包包(HK21-P027)

雙面日式和風袋

日期：2021年10月22、29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：8名

內容：由義工教授製作袋子，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. 活動設會車接載

2. 需要基本縫紉技巧。

截止日期：2021年10月13日(星期三)

公佈日期：2021年10月16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10月5日(星期二)下午2:00

「延展才能」愛心計劃---絲帶玫瑰花花束
(HK21-P043)

日期：2021年11月16、23日(星期二)
時間：下午1:30至中午3:30
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：由義工教授以絲帶製作玫瑰花花束。
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10月30日(星期六)
公佈日期：2021年11月3日(星期三)
負責職員：王姑娘



「延展才能」愛心計劃—皮藝樂

日期：2021年12月7、14日(星期二)
時間：下午1:30至3:30
地點：中心
對象：中心會員
費用：\$80
名額：8名(其中輪椅位3名)
內容：由義工教授皮革製作，每人製作實用皮革手袋。
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11月20日(星期六)
公佈日期：2021年11月24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10月5日(星期二)下午2:00

「延展才能」愛心計劃---繩結飾物製作 (HK21-P043)

日期：2021年11月3日(星期三)

時間：上午10:30至中午12:30

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，以製作飾物(如耳環)。

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10月16日(星期六)

公佈日期：2021年10月20日(星期三)

負責職員：王姑娘



傷健藝術館—DIY 護膚品

護膚品：乳木果潤唇膏

日期：2021年11月6日(星期六)

截止日期：2021年10月23日(星期六)

公佈日期：2021年10月27日(星期三)

護膚品：維A防皺面霜

日期：2021年11月20日(星期六)

截止日期：2021年11月6日(星期六)

公佈日期：2021年11月10日(星期三)



護膚品：乳木果手霜

日期：2021年12月4日(星期六)

截止日期：2021年11月20日(星期六)

公佈日期：2021年11月24日(星期三)

時間：上午10:30至11:30

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10月5日(星期二)下午2:00

傷健共融表演--健康集體舞(HK21-P031)

日期：2020年10月21日至12月23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. 活動不設會車接載。

2. 需穿著輕便的服裝。

截止日期：2021年10月12日(星期二)

公佈日期：2021年10月13日(星期三)

負責職員：王姑娘



理髮服務

日期：2021年10月8日(星期五)

2021年11月12日(星期五)

2021年12月3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：成人\$10

名額：10名(其中輪椅位4名)

內容：單剪髮

備註：1. 活動設會車接載

2. 參加者請先行洗頭

3. 12歲以下會員必須家長陪同

負責職員：江姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00

藝樂坊--藝術分享(HK21-P036)

日期：2021年10月21日(星期四)
時間：上午10:30至中午12:30
地點：坪洲
對象：中心會員
費用：免費
名額：10名(其中輪椅位3名)
內容：與坪洲會員一同編織特色繩索籃子。
備註：1. 活動設會車接載
截止日期：2021年10月9日(星期六)
公佈日期：2021年10月13日(星期三)
負責職員：王姑娘



藝樂坊—聖誕樹香薰蠟燭(HK21-P037)

日期：2021年12月3日(星期五)
時間：下午2:00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4名)
內容：一同創作聖誕樹蠟燭，為好友製作聖誕節禮物。
備註：1. 活動設會車接載
截止日期：2021年11月17日(星期三)
公佈日期：2021年11月20日(星期六)
負責職員：王姑娘



藝樂坊—押花作品創作(HK21-P037)

日期：2021年12月3日(星期五)
時間：下午2:00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4名)
內容：以押花技巧創作特色作品，為好友製作聖誕節禮物。
備註：1. 活動設會車接載
截止日期：2021年11月17日(星期三)
公佈日期：2021年11月20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10月5日(星期二)下午2:00

創科應用傷健共融 - 學智學機 (HK21-P013)

A 班

日期：2021 年 10 月 21、28 日(星期四)

時間：下午 4:00 至 5:30

截止日期：2021 年 10 月 13 日(星期三)

公佈日期：2021 年 10 月 15 日(星期五)



B 班

日期：2021 年 12 月 3、10 日(星期五)

時間：晚上 8:00 至 9:30

截止日期：2021 年 11 月 23 日(星期二)

公佈日期：2021 年 11 月 25 日(星期四)



地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：8 名

內容：學習使用各類應用程式的方法。
解答使用手機遇到的疑問。

備註：1. **A 班活動不設會車接載**；**B 班活動設會車接載**。

2. 自備智能電話，報名時提供手機牌子以作教學內容調整。

負責職員：何 Sir

創科應用傷健共融 - 攝影初體驗 (HK21-P013)

日期：2021 年 11 月 5、12、19、26 日(星期五)

時間：下午 4:00 至 5:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：8 名

內容：教授使用手機攝影的操作和功能。
教授使用相片編輯程式。
外出實地拍攝。

備註：1. **活動不設會車接載**。

2. 自備智能電話，報名時提供手機牌子以作教學內容調整。

截止日期：2021 年 10 月 26 日(星期二)

公佈日期：2021 年 10 月 28 日(星期四)

負責職員：何 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021 年 10 月 5 日(星期二)下午 2:00

中文研習坊(三) (HK21-P091)

日期：2021年11月4日至12月30日(逢星期四)(共9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(HK21-P078)

日期：2021年10月13日(星期三)「即日接受報名」

講座主題：駕馭憤怒

日期：2021年11月17日(星期三)

講座主題：糖尿病患者飲食健康

日期：2021年12月8日(星期三)

講座主題：長者的口腔健康

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：10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。



健康大本營(HK21-P081)

日期：2021年10月13日(星期三)「即日接受報名」

2021年11月17日(星期三)

2021年12月8日(星期三)

時間：上午3:00至4:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位3名)

內容：量血壓

負責職員：江姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021年10月5日(星期二)下午2:00