

2022 New Year

新春大抽獎

各位親愛的港島傷健中心會員：

新一年，新開始!

祝大家虎年行大運，人人身體健康!!

中心決定同大家打打氣👊為大家送上大抽獎活動，並以 Facebook 直播抽獎的方式進行，大家可以不受地理與時間限制一起同歡，一起發放多點正能量。

只要準時交回續會表就有機會中獎💖!

參加方法

- 1 填妥中心續會表。
- 2 於 2022 年 3 月 12 日(星期六)，下午 6:00 前交回或寄回中心。
- 3 留意 2022 年 3 月 18 日(星期五)，下午 3:00 進行直播大抽獎。

💡只限續會的會員參與，每位續會的會員不論是傷殘會員或健全會員都有一次抽獎機會。

💡抽獎當天會進行線上直播，大家可於香港傷健協會港島傷健中心的 Facebook 觀看直播抽獎過程及結果。

💡活動結束後，中心職員會致電通知中獎的會員領取獎品。

如有查詢可致電 2557 1631 聯絡王姑娘。

Like



香港傷健協會港島傷健中心



金虎送福



目 錄



中心通告.....	P.03
服務質素標準通訊.....	P.06
報名活動須知.....	P.12
出席活動須知.....	P.13
乘坐會車須知.....	P.15
照顧者地區支援服務專欄.....	P.16
中心活動.....	P.21



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」。

今期中心活動開始報名日期：2021 年 12 月 30 日(星期四)下午 2:00

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
2022年1月1日(星期六)	元旦假期
2022年2月1-3日(星期二至四)	新年假期

2. 香港傷健協會 2021/22 年度傷健慈善獎券抽獎結果

頭獎	百貨公司購物禮券價值港幣 10,000 元	:	08322
貳獎	全屋消毒殺菌服務一次及消毒產品一套價值港幣 8,000 元	:	04942
叁獎	沙朗大師 10”煎鍋價值港幣 5,770 元	:	00361
肆獎	Green Common 購物禮券價值港幣 5,000 元	:	05112
伍獎	海洋公園入場券 4 張價值港幣 1,992 元	:	13102

安慰獎（二十名）：

00966	00987	01552	04380	06120
06485	07629	08308	08309	10610
15685	16251	16694	16990	17242
17411	18127	20786	22291	23282

得獎者須於辦公時間內致電 25514161 登記，並於 2022 年 1 月 10 日或之前於辦公時間內到香港北角百福道 21 號 1402 室香港傷健協會總辦事處領獎，逾期獎券無效。

今期中心活動開始報名日期：2021 年 12 月 30 日(星期四)下午 2:00

中心通告

3. 「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
- 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，確實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 12 月 30 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 12 月 30 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 <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12月30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。	<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 12 月 30 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

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	黎小文	程子容

※註冊社工

今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)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	210		
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	642	1147		
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	483	1479		
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12 次 (全年)	4	3		
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	3		
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	2		
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	141		
中心開放節數	(每週 1 2 節)	142	154		

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	525 名
	健全會員	245 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 12 月 30 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12月30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 12 月 30 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12月30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12月30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12月30日(星期四)下午 2:00

照顧者地區支援服務專欄

正向心理學 (十六)

香港人生活節奏緊張，每日都面對不同的壓力，而作為照顧者，長年累月的照顧確實亦增加不少的壓力，而大量的壓力亦令身心感到疲倦及透不過氣來。所以如果能適當的舒緩壓力，即使未能擺脫壓力，亦能學習與壓力共存，生活會輕鬆點。大家不妨參考「減壓十招」，而今期先介紹第一招至第五招：

- 第一招：運動
- 第二招：深呼吸
- 第三招：享受美食
- 第四招：培養興趣
- 第五招：開懷大笑



第一招：運動

運動能產生多巴胺，多巴胺能有效改善情緒，讓人愉快及增加幸福感，有效減壓。而對於壓力太大而導致失眠的人來說，運動後的疲倦能加快睡意，讓身體好好休息一頓。

第二招：深呼吸

壓力非一朝一夕的事，是經過長時間累積而成，當大家感到壓力讓自己喘不過氣來時，先來過深呼吸，大啖吸氣及默數五秒，再慢慢呼氣，這樣可讓思維清晰一點及心跳定一定下來，再面對突如其來的壓力事。

第三招：享受美食

享受美食能讓人有滿足感，亦能舒緩壓力，所謂「化悲憤為食量」，特別與一班好友邊享受美食，邊吐苦水時更見成效。但切忌飲食過量而致肥呀！

第四招：培養興趣

過於專注在同一事情時會容易產生壓力，培養自己的興趣能有效分散注意力，當面對自己有興趣的活動時，會暫時忘記壓力來源，能感覺到活在當下，放鬆心情。

第五招：開懷大笑

跟據研究，大笑能分泌多巴胺，降低壓力荷爾蒙，有效釋放壓力。與朋友好好玩一頓、看一部笑片或學習大笑瑜伽都能讓大家邊笑邊釋放壓力。

今期先介紹五招減壓方法，下次再為大家介紹另外五招吧！

資料來源：

<https://www.cosmopolitan.com.hk/love/stress-relief>

<https://my-doc.com/mental-stress/how-to-release-stress/>

今期中心活動開始報名日期：2021年12月30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。

生態盆景慢活工作坊 (HK21-P103d)

日期：2022年3月10日(星期四)
時間：上午10:30至下午12:00
地點：港島傷健中心
對象：「花心思」照顧者互助小組組員
費用：\$30
名額：10名
內容：大自然力量如此奇妙，家庭的力量亦不能忽視，運用不同的材料，包括苔、石、泥、小植物等，建構大自然環境，如同建構家庭一樣。在繁忙的生活中給自己一點空間，創造一個大自然生態盆景吧！



備註：活動設會車接載

截止日期：2022年2月19日(六)

公佈日期：2022年2月23日(三)

負責職員：羅姑娘

照顧者學堂(二)—賀年荊水仙球工作坊 (HK21-P097)

日期：2022年1月6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：支付水仙球成本費用
名額：10名
內容：由照顧者教授荊水仙技巧，並將水仙球帶會家中，讓新年加添賀年氣氛，滿室芬芳。



備註：1. 活動不設會車接載
2. 接受即時報名

截止日期：2022年12月31日(五)

公佈日期：2022年1月4日(三)

負責職員：羅姑娘

今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

Carers Café(二)—幻彩星空 (HK21-P100)

日期：2022年1月15日、1月22日、2月19日、3月5日(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：人生變幻莫測如同星空，透過繪畫幻彩星空，讓自己輕輕鬆鬆地感受活在當下。

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：2022年1月6日(四)

公佈日期：2022年1月8日(六)

負責職員：羅姑娘



即日接受
報名

中心會員大會 (HK21-P012)

日期：2022年2月26日(六)

時間：下午2:30至下午4:00

地點：港島傷健中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：14名(其中輪椅位4名)(現場)

50名(網上ZOOM直播)

內容：1. 回顧過去一年服務成效
2. 收集會員對中心服務意見
3. 分享及參與中心活動的經驗

備註：1. 活動設會車接載

2. 凡當天現場或網上參與的會員，可獲禮物包一份。

截止日期：2022年2月12日(六)

公佈日期：2022年2月16日(三)

負責職員：羅姑娘



即日接受報名

今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

「社區共融」計劃—共融服務日之輪椅清洗及消毒服務
(HK21-P119)

日期：2022年1月12日(星期三)

時間：下午2:30至4:00

地點：中心

對象：輪椅會員

費用：免費

名額：16名

內容：由勞聯智康協會的義工為輪椅使用者清潔輪椅及噴消毒塗層。

備註：1. 活動設會車接載(只有四個輪椅位)

2. 接受即時報名

截止日期：2022年1月5日(三)

公佈日期：2022年1月7日(五)

負責職員：羅姑娘



「社區共融」計劃—共融服務日之開開心心玩樂日
(HK21-P119)

日期：2022年2月19日(星期六)

時間：下午2:00至3:30(A) 或
下午4:00至5:30(B)

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：8名

內容：由杏花青年空間一班中學學生負責帶領參加者玩遊戲、製作小手工及表演，讓參加者有一個愉快的下午。

備註：活動A設會車接載(只有四個輪椅位)

活動B不設會車接載

截止日期：2022年2月5日(六)

公佈日期：2022年2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12月30日(星期四)下午2:00

照顧者 Online 支援系列

「放鬆身心星期五」



(2022 年 1 至 3 月)

	Online 工作坊/內容	日期/時間	負責單位
4.	<p>「健康在你手」工作坊(二) 伸展運動與減壓</p> <p>內容：透過簡單及輕鬆的伸展、帶氧運動，舒緩個人身心和緊張的肌肉</p> <p>負責人： 查詢：26562138</p>	<p>日期：2022 年 1 月 7 日 時間：上午 10 時 30 分至 11 時正</p> 	<p>活動當日直接登入以下 Facebook 觀看 PRC (QR CODE)</p>
5.	<p>「一個人的藝術」系列(三) 卷紙公仔磁石貼</p> <p>內容：學習用卷紙製作卡通公仔磁石貼，為身心帶來喜樂及舒緩壓力。</p> <p>負責人：何姑娘 (項目公作員) 查詢：26389011</p>	<p>日期：2022 年 2 月 11 日 時間：上午 10 時 30 分至 11 時正</p>	<p>活動當日直接登入以下 Facebook 觀看 NT (QR CODE)</p> 
6.	<p>「健康在你手」工作坊(三) 伸展運動與減壓</p> <p>內容：透過簡單及輕鬆的伸展、帶氧運動，舒緩個人身心和緊張的肌肉</p> <p>負責人：廖 SIR (社工) 查詢：24268338</p>	<p>日期：2022 年 3 月 11 日 時間：上午 10 時 30 分至 11 時正</p> 	<p>活動當日直接登入以下 Facebook 觀看 照顧者專線 QR CODE</p> 

今期中心活動開始報名日期：2021 年 12 月 30 日(星期四)下午 2:00

瑜珈減壓體驗課 (HK21-P010)

日期：2022年2月16日、2月23日、3月2日、3月9日、
3月16日、3月23日(星期三)

時間：下午 4:00-5:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$80

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

截止日期：2022年1月31日

公佈日期：2022年2月7日

負責職員：蘇 SIR

簡易人生—斷捨離之旅 II (HK21-P109B)

日期：2022年2月17日、2月24日、3月3日(星期四)

時間：上午 10:30-11:30

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：8名(其中輪椅位3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

截止日期：2022年2月5日

公佈日期：2022年2月8日

負責職員：蘇 SIR

今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午 2:00

品味人生—談生論死(HK21-P109C)

日期：2022年3月17日(星期四)

時間：上午 10:30-12:00

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位3名)

內容：透過活動促使參加者認識生死教育內容，了解死亡並不令人害怕，而是完滿人生的句號，從而可心懷感恩的面對每一天。

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2022年3月3日

公佈日期：2022年3月10日

負責職員：蘇 SIR

去街 GUIDE (HK21-P018)

日期：2022年3月8日、3月15日、3月22日(星期二)

時間：1) 8/3 上午 10:30-12:00 中心活動

2) 15/3 上午 11:00-13:00 參觀 M+博物館(待確定)

3) 22/3 上午 09:00-12:00 輕遠足活動

地點：中心/戶外

對象：中心會員

費用：免費

名額：8名(其中輪椅位3名)

內容：初步認識聯合國《殘疾人權利公約》、了解無障礙設施及通用設計等內容，另外透過輕遠足、參觀 M+等文康設施等了解本地實踐情況。

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2022年2月26日

公佈日期：2022年3月1日

負責職員：蘇 SIR

今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午 2:00

冬日賞紅葉摘草莓 (HK21-P019)

日期：2022年1月22日(星期六)

時間：上午11:00至下午4:00

地點：青衣公園，錦田鄉村俱樂部

對象：中心會員

費用：\$20

名額：14名(其中輪椅位4名)

內容：早上前往青衣公園欣賞冬日紅葉--落羽松，並於公園內自費享用午餐，餐後前往錦田鄉村俱樂部，可盡情享受大自然美景生趣，更可自摘及購買有機士多啤梨。

截止日期：2022年1月11日(星期二)

公佈日期：2022年1月13日(星期四)

備註：活動設會車接載

負責職員：蔡姑娘



願望成真大埔遊 (HK21-P020)

日期：2022年2月27日(星期日)

時間：上午10:30至下午4:00

地點：林村許願樹，雲泉仙館

對象：中心會員

費用：\$20

名額：14名(其中輪椅位4名)

內容：早上前往香港著名的許願勝地--林村許願樹，農曆新年期間祈福許願特別熱鬧，中午到雲泉仙館自費享用齋菜午餐及自由遊覽。

截止日期：2022年2月15日(星期二)

公佈日期：2022年2月17日(星期四)

備註：活動設會車接載

負責職員：蔡姑娘

今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

賞日落之旅 - 濕地 .下白泥 .食玩拍 (HK21-P060)

日期：2022年3月11日(星期五)

時間：中午12:30至下午7:00

地點：濕地公園，下白泥

對象：中心會員

費用：\$50

名額：14名(其中輪椅位4名)

內容：中午前往濕地公園遊覽及自費於園內享用午餐，餐後往下白泥參觀水耕農場及生態導賞，免費享用悠閒下午茶及觀賞白泥的黃昏日落美景。

截止日期：2022年2月23日(星期三)

公佈日期：2022年2月25日(星期五)

備註：活動設會車接載

負責職員：蔡姑娘

節日愛相聚 - 元宵節 (HK21-P087)

日期：2022年2月16日(星期三)

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：與大家一起玩遊戲，共渡一個歡樂喜慶的新春，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：2022年2月5日(星期六)

公佈日期：2022年2月8日(星期二)

負責職員：蔡姑娘

今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

「菁」新體驗 - 禪繞畫 (HK21-P051)

日期：2022年1月15日(星期六)

時間：下午3:00至4:30

地點：中心

對象：兒童及青少年

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位3名)

內容：用一支筆和一張紙就能成為畫家。以一筆一劃提升專注力，放下家庭、學業、工作的煩憂。

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2022年1月11日(二)

公佈日期：2022年1月13日(四)

負責職員：伍 Sir



「菁」新體驗 - 流體藝術 (HK21-P051)

日期：2022年3月12日(星期六)

時間：下午3:00至4:30

地點：中心

對象：兒童及青少年

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位2名)

內容：學習流體藝術，體驗一種全新的畫作技巧。給自己一種視覺和觸覺的新體驗。

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2022年3月1日(二)

公佈日期：2022年3月5日(六)

負責職員：伍 Sir



「菁」新體驗 - 芬蘭木柱 (HK21-P051)

日期：2022年2月12日(星期六)

時間：上午11:00至12:30

地點：中心

對象：兒童及青少年

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位2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. 活動設會車接載

截止日期：2022年2月1日(二)

公佈日期：2022年2月5日(六)

負責職員：伍 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

芬蘭木柱體驗日 (HK21-P065)

日期：2022年2月5日(星期六) 或 2022年2月19日(星期六)

時間：下午3:00至5:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名 (其中輪椅位2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. 活動設會車接載
2. 需穿著輕便運動服

截止日期：2022年1月24日(一)

公佈日期：2022年1月28日(五)

負責職員：伍 Sir



第一屆芬蘭木柱聯賽 (HK21-P065)

日期：2022年3月26日(星期六)

時間：上午11:00至下午5:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：12隊 (共24名，其中輪椅位4名)

內容：二人為一隊，參加芬蘭木柱(Molkky)小聯賽。與其他會員切磋切磋！當日上午設有1小時芬蘭木柱速成班，歡迎任何新手參賽！

備註：1. 活動設會車接載
2. 需穿著輕便運動服
3. 請以2人組隊，並在報名時提供小隊名稱
4. 成功參賽的小隊可以向伍 sir 借用芬蘭木柱練習

截止日期：2022年2月26日(六)

公佈日期：2022年3月5日(六)

負責職員：伍 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

LCSD 箭藝同樂日 (HK21-P069)

康樂及文化事務署主辦 香港傷健協會協辦

日期：2022年1月23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：16名(其中輪椅位3名)

內容：掌握箭藝知識和技巧，運用手和眼部的協調及穩定性，一同體驗箭藝的樂趣。

備註：1. 活動設復康巴接載。
2. 參加者請自備食物及食水。

截止日期：2022年1月12日(三)

公佈日期：2022年1月14日(五)

負責職員：伍 SIR



柔力球訓練計劃 (HK21-P072)

日期：2021年1月12日至3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：\$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：2022年1月5日(星期三)

公佈日期：2022年1月7日(星期五)

負責職員：江姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

呼吸伸展 (HK21-P077)

日期：2022年2月17、24，3月3日(逢星期四)

時間：晚上8:00至9:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名

內容：一起放鬆身心，著眼於當下及呼吸，伸展身體。

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：2022年2月5日(六)

公佈日期：2022年2月9日(三)

負責職員：伍 Sir



關節活化工作坊 (HK21-P077)

日期：2022年3月1、8、15、22、29日(逢星期二)

時間：下午4:30至5:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名

內容：專為關節活動未如理想或有慢性關節痛症的會員而舉辦，重新開啟身體的本能。

備註：1. 活動設會車接載

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：2022年2月18日(五)

公佈日期：2022年2月22日(二)

負責職員：伍 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

Circuit Training 循環式訓練 (HK21-P077)

日期：2022年1月14日至3月25日(逢星期五)

時間：晚上8:00至9:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位2名)

內容：以輕度至中度的肌肉強化及帶氧運動作循環式的訓練，適合平日活動量較少或有意提升體能的你。

備註：1. 活動設會車接載
2. 需穿著輕便運動服

截止日期：2022年1月10日(一)

公佈日期：2022年1月12日(三)

負責職員：伍 Sir



平衡力訓練班 (HK21-P077)

日期：2022年1月11、18、25日(逢星期二)

時間：下午4:30至5:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10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
3. 請自備瑜珈墊及浴巾一條

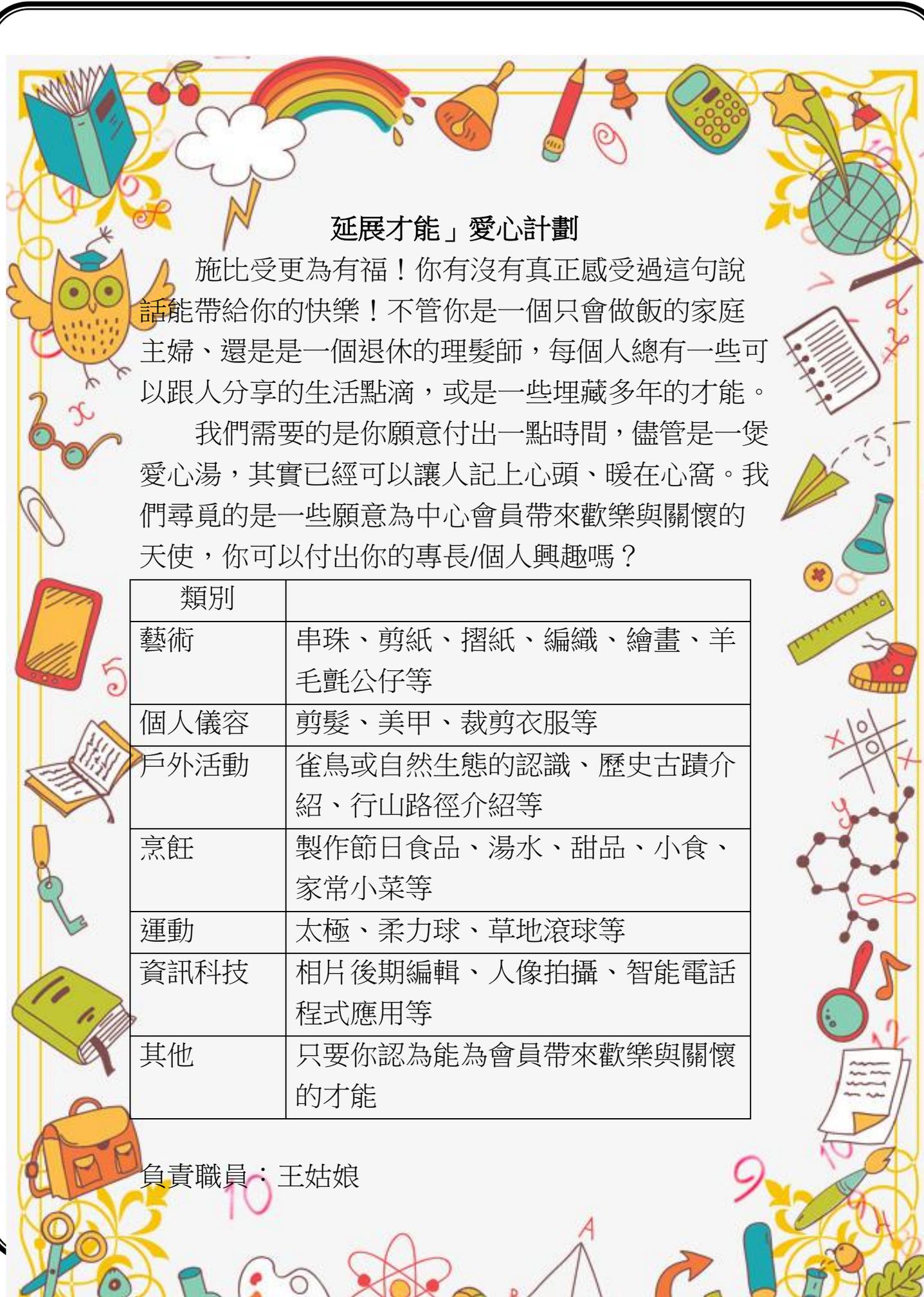
截止日期：2022年1月6日(四)

公佈日期：2022年1月8日(六)

負責職員：伍 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021年12月30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

「延展才能」系列--拉筋操 (HK21-P071)

A 班

日期：2022 年 1 月 10 日至 3 月 28 日 (逢星期一)

時間：上午 10：30 至 12：30

B 班

日期：2022 年 1 月 10 日至 3 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：\$30

名額：10 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：2022 年 1 月 4 日(星期二)

公佈日期：2022 年 1 月 5 日(星期三)

負責職員：王姑娘



即日接受報名

「延展才能」系列一飲食廚房之臘腸鬆餅(HK21-P044)

日期：2022 年 2 月 22 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 3 名)

內容：由義工教授製作臘腸鬆餅，中西合璧小食。

愛心義工：劉淑芳小姐

備註：1. 因疫情關係，不設試食，請自備食物盒。

截止日期：2022 年 2 月 9 日(星期三)

日

今期中心活動開始報名日期：2021 年 12 月 30 日(星期四)下午 2:00

「延展才能」系列—飲食廚房之簡易蘿蔔糕製作(HK21-P044)

日期：2022年1月14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3名)

內容：由義工教授蘿蔔糕的製作方法。

愛心義工：蔡家寶小姐

備註：1. 因疫情關係，不設試食，請自備食物盒。

截止日期：2021年1月7日(星期五)

公佈日期：2021年1月8日(星期六)

負責職員：王姑娘



「延展才能」系列—飲食廚房之手工布拉腸(HK21-P044)

日期：2022年1月18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3名)

內容：由義工教授手工腸粉製作方法，變化出不同口味，如春風得意腸、叉燒腸。

愛心義工：羅彩定小姐

備註：1. 因疫情關係，不設試食，請自備食物盒。

截止日期：2022年1月8日(星期六)

公佈日期：2022年1月12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12月30日(星期四)下午2:00

「延展才能」系列—飲食廚房之香橙疏乎厘(HK21-P044)

日期：2021年3月23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：10名(其中輪椅位3名)

內容：由義工教授製作簡易甜品--香橙疏乎厘。

愛心義工：鄭麗菁小姐

備註：1. 因疫情關係，不設試食，請自備食物盒。

截止日期：2022年3月5日(星期六)

公佈日期：2022年3月9日(星期三)

負責職員：王姑娘



「延展才能」愛心計劃—皮藝樂

日期：2022年3月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：\$80

名額：8名(其中輪椅位3名)

內容：由義工教授皮革製作，每人製作實用皮革包。

愛心義工：李觀蘭小姐

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2022年3月5日(星期六)

公佈日期：2022年3月9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12月30日(星期四)下午2:00

「**延展才能**」**愛心計劃**---**利是封掛飾**(HK21-P044)

日期：2022年1月25日(星期二)
時間：下午2:30至4:30
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：由義工教授善用利是封作不同的掛飾，為新年增添色彩。
愛心義工：劉淑芳小姐
備註：1. 活動設會車接載。
2. 歡迎自備特色利是封。
截止日期：2022年1月12日(星期三)
公佈日期：2022年1月15日(星期六)
負責職員：王姑娘

「**延展才能**」**愛心計劃**---**新春剪紙**(HK2-P044)

日期：2022年1月12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：免費
名額：10名(其中輪椅位4名)
內容：由義工教授新春剪紙技巧，為新年增添色彩。
愛心義工：黃穗揚小姐
備註：1. 活動設會車接載。
2. 即時報名
截止日期：2022年1月6日(星期四)
公佈日期：2022年1月7日(星期五)
負責職員：王姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

「延展才能」系列-齊相聚

日期：2022年1月26日、2月9日、3月30日(逢星期三)

時間：下午15:30至16:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名

內容：1.由義工教授毛巾操、健腦操
2.電影欣賞

備註：1. 活動不設會車接載。

截止日期：2022年1月22日(星期六)

公佈日期：2022年1月26日(星期二)

負責職員：王姑娘



心靈加油站 -- 「家」遊樂 (HK21-P057)

日期：2022年2月20日(星期日)

時間：上午11:00至下午4:00

地點：屯門

對象：兒童及青年會員及其照顧者

費用：\$20

名額：40名(其中輪椅位8名)

內容：新春後，三五知己一起遊覽香港特色景點。

備註：1. 活動設會車接載

2. 自費午膳。

截止日期：2022年1月29日(星期六)

公佈日期：2021年2月5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12月30日(星期四)下午2:00

傷健藝術館—DIY 護膚品

護膚品：精華

日期：2022年2月26日(星期六)

截止日期：2022年2月12日(星期六)

公佈日期：2022年2月16日(星期三)

護膚品：面膜

日期：2022年3月12日(星期六)

截止日期：2022年2月26日(星期六)

公佈日期：2022年3月2日(星期三)

護膚品：美白金箔皂

日期：2022年3月19日(星期六)

截止日期：2022年3月5日(星期六)

公佈日期：2022年3月9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. 活動不設會車接載。

負責職員：王姑娘



傷健藝術館---卷紙花藝術(HK21-P028)

日期：2022年3月16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：\$10

名額：12名(其中輪椅位3名)

內容：以復活節為主題，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：2022年2月26日(星期六)

公佈日期：2022年3月3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12月30日(星期四)下午2:00

傷健藝術館---卷紙花藝術(HK21-P028)

日期：2022年1月19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：\$10

名額：12名(其中輪椅位3名)

內容：以新年為主題，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：2022年1月11日(星期二)

公佈日期：2022年1月12日(星期三)

負責職員：王姑娘

傷健共融表演--健康集體舞(HK21-P031)

日期：2022年1月13日至3月24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。

備註：1. 活動不設會車接載。

2. 需穿著輕便的服裝。

3. 即時報名

截止日期：2022年1月7日(星期五)

公佈日期：2022年1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12月30日(星期四)下午2:00

藝樂坊--藝術分享(HK21-P036)

日期：2022年2月19日(星期六)

時間：下午1:00至2:30

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：與香港青年協會的會員一同製作手工浮游花燈和參與遊戲。

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2022年2月5日(星期六)

公佈日期：2022年2月9日(星期三)

負責職員：王姑娘

TEEN 晴-甜甜蜜蜜情人節(HK21-P054)

日期：2022年2月12日(星期六)

地點：中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名(其中輪椅位3名)

內容：由青少年義工教授製作心太軟和參與遊戲。

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2022年1月26日(星期三)

公佈日期：2022年1月29日(星期六)

負責職員：王姑娘

展新姿服務日-新春笑「蝦」「蝦」(HK21-C008)

日期：2022年2月8日(星期二)

時間：下午2:30至4:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名

內容：由姿彩軒義工帶領，教授中心會員用飲管織蝦，歡度春節，一起開心笑哈哈。

備註：活動不設會車接載

截止日期：2022年1月15日(六)

公佈日期：2022年1月19日(三)

負責職員：羅姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

理髮服務

日期：2022年1月19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：\$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



新春共融活動—「生命勇士」小組主辦(HK21-C013)

日期：2022年2月15日(星期六)
時間：上午10:30至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個)
內容：由於「生命勇士」義工帶領，與中心會員玩遊戲及一起學習手語歌，歡度新春。
備註：活動設會車接載
截止日期：2022年2月5日(六)
公佈日期：2022年2月9日(三)
負責職員：羅姑娘



我愛樂陶陶—美陶閣小組主辦 (HK21-P003)

日期：2022年3月5日及3月19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
負責職員：王姑娘



今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

創科應用傷健共融 - 攝影再體驗 (HK21-P013)

日期：2022年1月20、27日及2月10、24日及3月3日
(逢星期四)

時間：下午5:00至6:30

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。

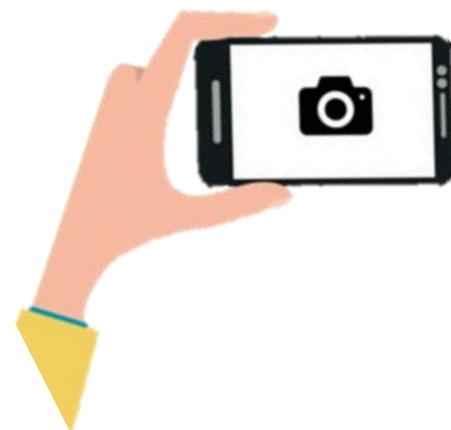
備註：1.活動設會車接載。

2.自備智能電話。

截止日期：2022年1月10日(星期一)

公佈日期：2022年1月12日(星期三)

負責職員：何 Sir



創科應用傷健共融 - 小科技大智識 (HK21-P013)

日期：2022年2月14、28日及3月14日(星期一)

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：學習現今科技應用最新發展。
認識VR & AR科技。
解答使用手機遇到的疑問。

備註：1.活動不設會車接載。

2.自備智能電話。

截止日期：2022年1月26日(星期三)

公佈日期：2022年1月28日(星期五)

負責職員：何 Sir



今期中心活動開始報名日期：2021年12月30日(星期四)下午2:00

中文研習坊(四) (HK21-P092,P093)

日期：2021年1月6日至2月24日(逢星期四)(共7堂)

費用：\$40

日期：2021年3月3日至3月31日(逢星期四)(共5堂)

費用：\$20

時間：下午2:00至3:00

地點：中心

對象：中心會員

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：2022年1月26日(星期三)

講座主題：壓理處理(四)-壓力與健康生活模式

日期：2022年2月9日(星期三)

講座主題：認識消化不良

日期：2022年3月9日(星期三)

講座主題：肥胖的疑惑

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：2022年1月26日、2月9日、3月9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12月30日(星期四)下午2:00