

## 2022 年 4-6 月中心通訊

即日接受報名

活動截止報名日期:4 月 20 日(星期三)

公佈結果將於 4 月 22 日(星期五)

下午 3:00 公佈

活動抽籤日期:4 月 21 日(星期四)

督印人:梁震邦 編輯:楊淑瑜 刊數:800 份 出版日期:2022 年 4 月 4 日



# HAPPY EASTER

好消息！好消息！好消息！

因應疫情及為了增加對照顧者的支援，來年(2022-2023 會籍)健全人士新入會或續會，費用均獲豁免。即係話，宜家無論係傷殘或健全人士嘅新入會/續會，都係免費呀！

咁仲唔快啲叫埋身邊家人及朋友一齊入會/續會！！已繳交來年入會/續會費的會員請放心，我哋會盡快按照程序進行退款，稍後將陸續聯絡各位。如有查詢，歡迎致電 23612323 與我們聯絡。



好似仲有網上續會㗎，點用架？

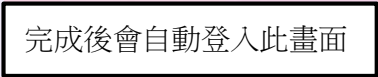


我地有 2 個 QR Code，分別係個人會員同家庭會員，只要手機去掃描 QR Code 就得喇^^

想知點做網上續會嘅話就留意下一頁嘅「網上申請續會程序」指引啦^^



## 1.先用手機掃描 QR Code

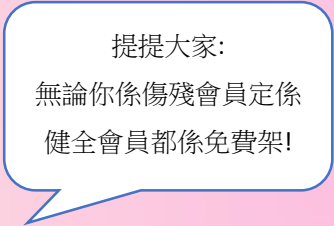


個人會籍請按此:

家庭會籍請按此：

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfw7rRXVlx7MNcT-mjePkO9K3DTY3Mt9oBy-f5kLbaE68WMpg/viewform>

2. 依照指示填寫個人資料後，最後按「提交」便完成。  
(有\*的欄位必填)



## 2022-23 年度 續會及入會程序

中心 2022-2023 年度會藉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**，並交回九龍西傷健中心完成整個續會程序。如會員更改個人資料或不欲續證，歡迎與本中心聯絡。有關 2022-23 年度傷殘人士及健全人士入會或續會安排的注意事項如下：

### 1. 繼續豁免傷殘人士入會費用

- ✚ 協會為促進傷殘人士參與傷健中心的活動，已通過繼續豁免傷殘人士入會及續證的費用

### 2. 傷殘人士新入會手續;

- ✚ 持有由勞工及福利局發出之「殘疾人士登記証」(查詢電話: 2864 2939)或由醫生發出之殘疾證明書;
- ✚ 出示有效身份證明文件
- ✚ 填妥入會申請表格連簽署(凡 18 歲或以下會員須由家長/監護人同意並簽署作實，方可成為中心會員);
- ✚ 繳交相片乙張，或親臨中心拍照。

### 3. 健全會員入會費用

- ✚ 因為疫情關係及加強照顧者支援，2022-23 年度之健全會員將會**豁免收費**

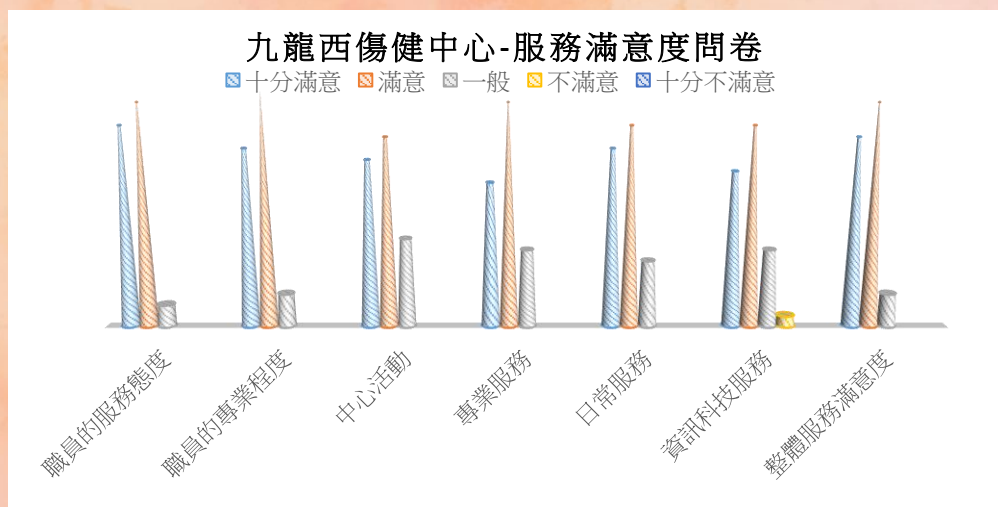
|           |    |
|-----------|----|
| 傷殘/健全個人會員 | 免費 |
| 傷殘/健全家庭會員 |    |

### 4. 全新彩色會員證

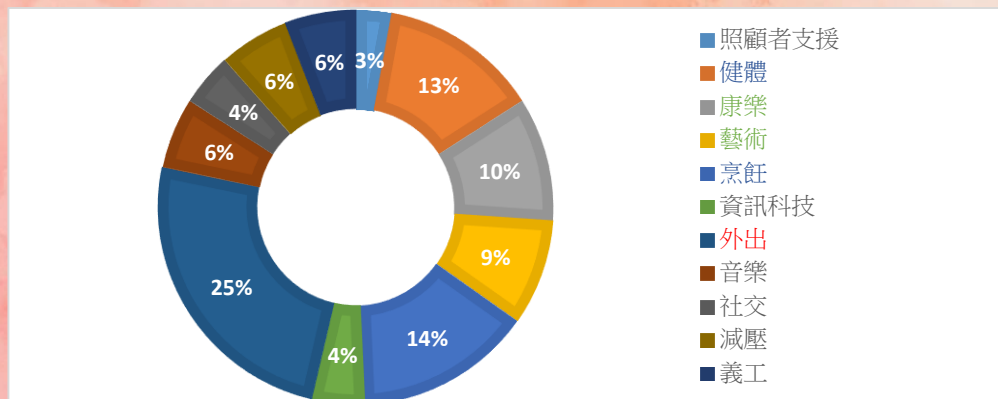
- ✚ 此會員證為彩色膠咭，並印有會員的相片以便識別身份及防止盜用；
- ✚ 會員咭可持續使用
- ✚ 如會員遺失會員咭，補領費用為\$10，並須繳交近照乙張。
- ✚ 新入會的會員，只可選擇一間傷健中心登記入會 (港島、九龍東、九龍西或新界)，以便優先使用該中心服務
- ✚ 如郵寄續會表，請填妥續會表後郵寄至九龍西傷健中心 (九龍深水埗麗閣邨麗蘿樓地下 S102 室)

# 服務滿意度調查結果

九龍西傷健中心在 1 月至 2 月進行了服務滿意度調查，收到的會員意見如下：



收集到的意見中，大多滿意我們中心服務，當中資訊科技服務則最低分。有會員表示我們可以舉行不同的電腦課程，例如文書處理。



大部分會員也想中心舉辦更多外出的活動，其次是烹飪及健體活動，而康樂及藝術也有很多會員希望我們加強。

透過是次調查，就着收集到的意見，我們會盡力提升中心不同方面的服務質素。

## 本會成功申辦「殘疾人士地區支援中心」

本會欣喜成功申辦由社會福利署津助的「殘疾人士地區支援中心」，並命名為香港傷健協會「融·點」地區支援中心（南區）(HKPHAB i-Point District Support Centre (Southern))。中心專為 6 歲或以上居住於港島南區的殘疾人士，包括智障人士、肢體傷殘人士、自閉症患者、聽覺受損人士和視覺受損人士及家屬 / 照顧者提供服務。中心強調以殘疾人士需要、個人權利及能力表現為服務的起點，透過接觸不同形式的活動，發掘其潛能和提升生活技能的表現，並連結資源及建立網絡，達致個人成長、自我充權及自我管理目標。中心作為殘疾人士、照顧者與社區的橋樑，重視公眾教育及與社區不同持份者之緊密合作，為殘疾人士製造有利環境，推動「傷健共融」、「家庭共融」及「傷傷共融」。

本會已委派具經驗職員組成籌備小組，現正與社會福利署洽商選址及進行裝修等事宜。此外，本會已積極招聘職員、預備物資及設施，盼疫情早日回穩，能如期展開會員迎新活動，並於 2022/2023 年度第一季順利投入服務。

再次感謝本會會員及全工的支持，讓本會服務獲得認同，為社群作貢獻，以達「社區共融」之果效。



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



## 收費

物理治療：每次港幣\$80

西醫：每次港幣\$80（只限一次）

## 申請資格

經濟條件有限人士（須入息審查）或受惠於特定政府資助計劃：

- 綜合社會保障援助計劃或
- 長者生活津貼等

**\* 詳情請參閱申請須知**

## 申請方法

填妥申請表格，  
連同所需文件，  
寄回/交回本會中心  
或痛症治療流動中心

## 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



## 治療車停泊位置

|     |     |       |     |
|-----|-----|-------|-----|
| 星期一 | 深水埗 | 元州邨   | 元慧樓 |
| 星期二 | 彩虹  | 彩虹邨   | 金華樓 |
| 星期三 | 黃大仙 | 黃大仙下邨 | 龍華樓 |
| 星期四 | 大埔  | 寶雅苑   | 逸和閣 |
| 星期五 | 柴灣  | 翠灣邨   | 翠寧樓 |

新

新

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



# 「疫苗易」家居接種計劃

謹通知各位會員，本中心已參加由社聯及香港醫學組織聯會合辦的「疫苗易」家居接種計劃。主辦單位會派出外展醫療及支援團隊上門，為留在家居的長者、殘疾人士或其他有需要人士注射新冠肺炎疫苗(科興)。

日期：2022 年 3 月 21 日至 4 月 30 日 (第一針，再按政府指引完成第二及第三針)

服務對象：

留在家居/行動不便的會員 (如長者、殘疾人士或其他有需要人士)及其家人/照顧者。必須 12 歲以上。如有需要，可協助安排照顧者/外傭同時接種疫苗。

費用：全免

備註：是否適合注射，由社聯及醫學組織聯會派出的醫療團隊包括醫生，負責評估及作出最終決定。如適合，屆時由團隊護士或打針員負責注射疫苗。

參加辦法及流程：

1. 致電或親臨本中心報名。
2. 中心職員個別回覆及溝通 (必須獲得參加者口頭同意，參與疫苗注射)。
3. 中心協助參加者向主辦單位預約日期、時間及地點。
4. 中心職員事前透過電話，協助為每名參加者填寫一份健康問卷 (由社聯/醫學組織聯會提供)，問卷將交醫生參閱，作初步評估。
5. 如參與者為精神上無行為能力人士 (MIP)，必須預先取得法定監護人或家屬書面同意 (由社聯/醫學組織聯會提供)。
6. 注射疫苗當天，本中心會派出職員陪同上門。
7. 完成注射當日會即時更新參加者疫苗注射紀錄，在情況許可下會同日列印書面証明。

如有查詢，歡迎致電 23612323 與本中心社工梁先生/謝姑娘聯絡。

## 「同區互助點心紙計劃」

香港疫情稍為緩和，經濟前景仍未明朗。為了減輕會員生活的負擔，九龍西傷健中心與「建・祝義工隊」、「足印」及「社職」等區內義工團體合作，開展「同區互助點心紙計劃」，義務聯繫本港愛心供應商，讓會員及社區人士以「慈善價」購買生活用品。中心希望透過計劃，舒緩會員的經濟壓力，還在疫情中提供便利，一站式購買到所需物品。



詳情：

- (1) 已向中心報名的會員每月月頭(確實日期由主辦團體決定)可透 whatsapp/親臨領取貨品的「點心紙」。「點心紙」會列出該月可選購的貨品清單。會員填妥後可透過 whatsapp/親臨中心交回。中心審核後，會協助向義工團體訂購會員所選貨品。(每月截止訂購日期由主辦團體決定)
- (2) 中心收到申請後，將個別致電會員確認。
- (3) 一經確認，不能取消。
- (4) 會員必須於領取日親臨中心/其他已揀選的取貨點領取貨品及即場繳交費用予相關義工團體。(請自備足夠輔幣或八達通)

對象：

- (1) 傷殘會員
- (2) 有經濟困難的會員

備註：

- (1) 本中心在「同區互助點心紙計劃」中不涉及任何金錢利益，角色為協助宣傳、聯絡會員、審批申請及借出場地供會員領取貨品。關於此計劃，會員切勿將金錢直接繳交予本中心職員。
- (2) 貨品採購/運輸/價格由相關義工團體負責，本中心未能保證貨品之質素/水平。本中心建議會員購買前必須作出慎重考慮及自行格價。

# 中心通告

近數月以來，社區出現變異病毒並進一步擴散，疫情變得嚴峻。為配合社會福利署於 2022 年 1 月 24 日發出的指引，由 1 月 25 日起，本中心將採取以下防疫措施：

1. 中心只維持有限度服務，**大型活動及偶到服務暫停**。
2. 中心範圍內嚴禁飲食。
3. 所有進入中心的服務使用者及公眾人士必須時刻配戴口罩、使用酒精搓手液潔淨雙手、接受體溫檢測、保持社交距離及登記個人資料**(即使到訪者使用「安心出行」，亦需登記個人資料)**。

本中心將繼續按最新疫情變化，檢視及更新服務安排。不便之處，敬請見諒。

祝各位身體健康、生活愉快！

## 1. 公眾假期

本中心將在下列日期暫停開放，不便之處，敬請見諒。

| 日期                    | 公眾假期    |
|-----------------------|---------|
| 2022 年 4 月 5 日        | 清明節假期   |
| 2022 年 4 月 15-16、18 日 | 復活節假期   |
| 2022 年 5 月 2 日        | 勞動節翌日假期 |
| 2022 年 5 月 9 日        | 佛誕翌日假期  |
| 2022 年 6 月 3 日        | 端午節假期   |

## 2. WhatsApp 收通訊

除左網上睇通訊外，而家連 WhatsApp 都可以收到我地嘅通訊喇，只需要透過 QR Code 登記返，或者直向我地嘅職員去登記，下一期通訊開始就會直接係 WhatsApp 收到通訊架喇！



## 牙齒檢查服務 新症暫停事宜

因為疫情關係，聖約翰牙科服務已經暫停處理新症，直至另行通知，如有任何查詢，請向本中心職員聯絡。



# 中心簡介

## 服務宗旨

本會致力推動「傷健融合」概念，使傷殘及健全人士能不分彼此，在無障礙環境下並肩參與各項文娛、康樂、發展性等活動及專業訓練課程，藉以增進互相合作和了解，從而讓傷殘人士能在平等機會下，全面融入社群。

## 服務目標

1. 透過不同的支援服務及社交康樂活動，協助傷殘人士發展潛能及建立積極的個人價值觀。
2. 協助及鼓勵傷殘人士積極融入社區，服務社群。
3. 透過公眾教育活動及社區活動，推動「傷健共融」的訊息。
4. 為傷殘人士的家人/照顧者提供訓練及支援，提升他們照顧傷殘人士的能力，舒緩他們的壓力。

## 服務對象

傷殘人士及健全人士

## 服務範疇

1. 個案輔導服務  
為傷殘人士及家人/照顧者提供心理輔導、情緒支援、轉介服務、資源/資訊提供等服務。
2. 治療小組及支援活動  
為傷殘人士及家人/照顧者提供治療小組及支援活動。
3. 社交康樂活動  
組織戶內／戶外活動包括生日會、旅行、宿營、參觀、燒烤及外地旅行等，令會員有更多發展身心的機會。
4. 興趣班及技能訓練課程  
開辦各類課程，內容能配合會員之需要，以培養個人的興趣及發展其多方面技能為目的。
5. 培育及成長小組活動  
推行多項義工訓練計劃及成長小組，增強自我認識和發揮個人潛能。
6. 公眾教育活動及傷健工作坊  
透過嘉年華會、學校講座、工作坊等活動，喚起社會人士對傷殘人士的關注，倡導平等機會。
7. 外展服務  
透過外展工作，接觸年長、體弱或低動機的傷殘人士、家人/照顧者及社區內的潛在服務使用者，讓他們獲得所需的支援。

## (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，並即時繳費作實。
  2. 中心只接納行動不方便之傷殘人士以電話方式報名。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」）或現金繳交費用。
  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，以便找續。
  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，如報名超出限額則以抽籤決定，需依中心最後公佈資料為準。
- ◎ 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。
- ◎ 本中心之復康巴士以服務肢體傷殘行動不便會員為主，輪椅使用者優先，行駛範圍為：新界北以九龍塘東鐵站為接送點、東涌區以荔景地鐵站為接送點以及新界西以荃灣西西鐵站為接送點；如活動前兩個工作天尚未收到車線通知，請致電中心查詢。如活動中輪椅使用者名額已滿，可以過椅之會員亦需視乎復康巴士能否安排。

## (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，必須於報名時提交「家長同意書」，方能參與是項活動。
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。

### 繳交活動費用 銀行賬戶

各會員如透過銀行入數繳交活動費用/會員費，請用以下賬戶：

**匯豐銀行 111-058004-004**  
**(注意:暫不接受網上銀行轉賬)**

入數後，必須保留入數紙正本，並親自交回本中心(請註明姓名、參加之活動名稱)，方為有效，多謝合作！

### 戶外活動手提電話

中心部份戶外活動將視乎實際需要，或會配備專用手提電話，作緊急聯絡之用。

**電話號碼：5535 4538 / 5538 5406**

**\*\*\*各會員務必在活動前先向本中心查詢，確定有關活動會否配備以上專用手提電話。敬請留意。**

**請保留單據，以備查核或活動班組取消時退款**

### (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<br>及<br>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；<br>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，活動開始前兩小時由天文台發出之警告訊號為依歸，而於班、組，活動前兩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。

#### (四) 活動報名須知

- ✓ **健全會員**：限親臨中心報名。
- ✓ **傷殘會員**：所有活動均可親臨中心報名或以電話報名。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」）。
- ✓ **抽籤活動**：活動截止報名日後第 1 個工作天下午 3 時抽籤，截止報名後第 2 個工作天下午 3 時公佈結果抽籤活動，各會員可致電中心查詢結果；家庭會員、傷殘會員與其健全會員照顧者或直系親屬，2 人視作一籤報名。
- ✓ **先到先得活動**：於「活動指定日期及時間」方開始接受報名。傷殘會員可選擇親臨中心報名，或以電話報名；健全會員只限親臨中心報名，名額有限，所有活動額滿即止。
- ✓ **優先報名活動**：因應個別活動/班組/連續性訓練的設計，前一期組員/指明服務對象(舉例：照顧者)可有優先報名安排。
- ✓ **特別報名日期及時間**：請留意部分活動設有特別報名日期及時間，額滿即止。

**請保留單據，以備查核或活動班組取消時退款**

#### 贊助基金的申請

- 基金主要協助經濟上有困難的殘疾人士在香港、國內或海外舉行之傷健活動
- 協助經濟上有困難的殘疾人士照顧者可以短暫舒緩其照顧工作

#### 申請資格及申請方法:

個人申請者須符合以下各項資格：

- 香港居民
- 加入協會不少於一年的會員；
- 殘疾人士；與殘疾人士一起參與傷健活動之健全人士；或由協會同工轉介使用日間照顧/暫託服務的殘疾人士的照顧者；
- 經濟上有困難之人士。
- 申請表可於協會總辦事處/中心索取，或協會網頁下載。
- 申請表格必須填寫妥當，並由單位負責職員推薦。
- 申請表格須連同申請人及其家庭成員之財政狀況證明文件。
- 如申請活動或服務費用資助，請於活動開始日期五星期前，呈交申請表格予本中心負責職員。

**【如有任何查詢可向中心職員聯絡】**

## 乘坐會車須知

## 會車乘客守則

按本會所訂，乘坐本會會車的乘客，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）。
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」。

## 輪椅借用服務

### 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 | 九龍黃大仙下邨一區龍裕樓地下 106 至 110 室 | 2351 1811 |
| 九龍西傷健中心 | 九龍深水埗麗閣邨麗蘿樓地下 S102 室       | 2361 2323 |
| 港島傷健中心  | 香港柴灣小西灣邨瑞益樓地下 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。

# 服務質素標準

各位親愛的會員及公眾人士：

| 標準編號 | 標準的扼要內容                                                                           | 例子                                                      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 標準1  | <b>服務資料</b><br>➢ 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<br>➢ 中心服務單張<br>➢ 網站<br>➢ 年報                      |
| 標準2  | <b>檢討及修訂政策和程序</b><br>➢ 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<br>➢ 職員意見：在會議中反映<br>➢ 在優質服務委員會作檢討   |
| 標準3  | <b>運作及活動紀錄</b><br>➢ 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】<br>➢ 填寫【每月服務統計】                        |
| 標準4  | <b>職務及責任</b><br>➢ 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<br>➢ 中心架構圖張貼於中心內，方便參考             |
| 標準5  | <b>人力資源</b><br>➢ 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」<br>➢ 新入職同工導向<br>➢ 員工培訓紀錄      |
| 標準6  | <b>計劃、評估及收集意見</b><br>➢ 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<br>➢ 中心通訊意見欄及會員大會收集意見<br>➢ 中心年度計劃及檢討       |
| 標準7  | <b>財政管理</b><br>➢ 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：「捐贈物品收發確表」<br>➢ 採購程序及報價                         |
| 標準8  | <b>法律責任</b><br>➢ 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><br>➢ 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」<br>➢ 中心安裝防火設施及消防灑水系統<br>➢ 中心有制定「會車乘客守則」 |
| 標準10 | <b>申請和退出服務</b><br>➢ 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<br>➢ 會員退會表<br>➢ 報名活動須知                          |
| 標準11 | <b>評估服務使用者的需要</b><br>➢ 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><br>➢ 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<br>➢ 張貼中心通告<br>➢ 中心告示版                           |
| 標準13 | <b>私人財產</b><br>➢ 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<br>➢ 拾獲失物：登記失物資料                       |
| 標準14 | <b>私隱和保密</b><br>➢ 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><br>➢ 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<br>➢ 投入意見箱<br>➢ 電話反映意見，                       |
| 標準16 | <b>免受侵犯</b><br>➢ 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                                        |

# 服務質素標準—通訊

## 九龍西傷健中心 - 職員架構圖



為進一步加強與會員及公眾人士的溝通，中心通訊設有「服務質素標準」SQS 快訊一欄，內容包括有最新服務的統計數字及意見欄，盼望您能提供寶貴意見，讓中心服務得以持續改進。

| 最新中心會員人數統計<br>(截至 2022 年 3 月 28 日)                         |                 |                     |                     |                       |                     |
|------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| 傷殘會員                                                       | 472 名           |                     |                     |                       |                     |
| 健全會員                                                       | 92 名            |                     |                     |                       |                     |
| 津貼及服務協議<br>輸出指標                                            | 社署要求            | 21 年<br>4-6 月<br>小計 | 21 年<br>7-9 月<br>小計 | 21 年<br>10-12 月<br>小計 | 22 年<br>1-3 月<br>小計 |
| 所舉辦的社交、康樂及體育活動<br>數目                                       | 490 次<br>(全年)   | 186                 | 287                 | 328                   |                     |
| 參與活動的傷殘人士數目                                                | 3550 人次<br>(全年) | 818                 | 1733                | 2122                  |                     |
| 參與活動的健全人士數目                                                | 1180 人次<br>(全年) | 120                 | 1106                | 1108                  |                     |
| 與外間合作的社交、康樂或發展<br>性活動                                      | 12 次<br>(全年)    | 5                   | 3                   | 12                    |                     |
| 能提昇社區人士認識殘疾人士及<br>了解其需要的公眾教育活動                             | 4 次<br>(全年)     | 5                   | 9                   | 29                    |                     |
| 能強化殘疾人士照顧者或家庭成<br>員的支援性活動                                  | 4 次<br>(全年)     | 5                   | 1                   | 0                     |                     |
| 所舉辦的社交、康樂及體育活動<br>數目中，具發展性活動:每年<br>15% (490 次 X15%=73.5 次) | 74 次<br>(全年)    | 91                  | 130                 | 83                    |                     |
| 中心開放節數                                                     | (每週 12<br>節)    | 142                 | 154                 | 146                   |                     |

## 個案輔導服務

九龍西傷健中心自2020年11月開始獲社署正式撥款，開展個案輔導工作。中心專業社工將個別跟進會員的需要，為傷殘會員及家人/照顧者提供支援，提升整體生活質素。

我們強調並不是「有問題」才要接受輔導。如果你喺生活上有一些事情想搵人傾訴、想搵我哋Chill吓，又或者想喺人生有一啲突破，歡迎聯絡中心社工查詢服務。我們願意與你分擔和陪伴。



## 新入職同工感言

政 Sir 項目工作人員

大家好！我係政 Sir，係新入職既項目工作人員兼體適能教練，鐘意玩、鐘意運動嘅你，記得搵我交流下。

## 職員離職感言

郭敏慧 項目工作人員

原來話咁快，郭姑娘我嚟咗九龍西傷健中心都已經 3 年喇！呢 3 年嚟～同大家一齊玩一齊笑，喺開心嘅氣氛下度過，所以時間唔覺唔覺眨下眼就過！嚟緊因為我自己都有新發展，所以就會喺 4 月離職喇～雖然唔捨得大家，但係唔緊要，有緣日後必定再見到面！大家都要保重，最緊要身體健康，笑住咁過每一日～愛大家㗎～～！！

# 傷健學院 – 「無障礙社區」資訊分享

## 1997 前建築物唔使無障礙同回歸有關？非也！

各位中心會員大家好，由今期開始傷健學院會在中心通訊中開一個小專欄，跟大家分享一下無障礙的小知識或者有趣資訊。第一次見面，既然要講無障礙，一定要提及《設計手冊：暢通無阻的通道 2008》。這本手冊由屋宇署出版，列明了有關公共建築物的無障礙規定，是業界最常用作參考的手冊。

不過要記住，《設計手冊：暢通無阻的通道 2008》的前身是《設計手冊：暢通無阻的通道 1997》，當年是根據《建築物條例》(香港法例第 123 章)發出的，而《建築物條例》並不適用於政府和歸屬香港房屋委員會土地的建築物。

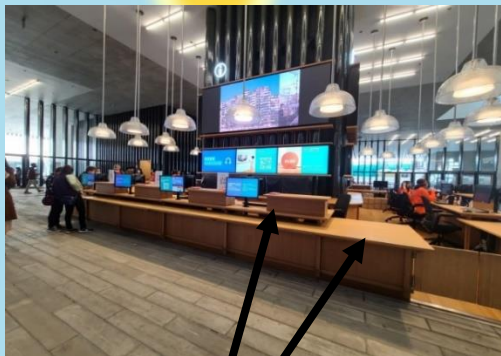


換言之手冊的規定亦不適用於政府和房委會的建築物，而且，《建築物條例》不具追溯力，所以為什麼說 1997 年前落成的建築物不受手冊所限，就是這個原因，跟 97 回歸並沒有關係。不過，如果 1997 年後落成的建築物有重大改建，則仍然要受《建築物條例》規管的。

# 關社組-巡查

## M+博物館

關社組在 2022 年 1 月份於西九文化區---M+博物館巡查，  
巡查結果如下：



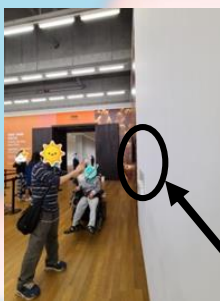
### M+博物館接待處

~接待處低櫃檯高度符合輪椅人士的高度。

~接待處低櫃檯桌面是使用波浪設計，不方便書寫，因而設立了高櫃檯讓旅客書寫，但高度只適合可以站立的人士使用。



升降機按鈕比較實，不方便手部不靈活使用者。

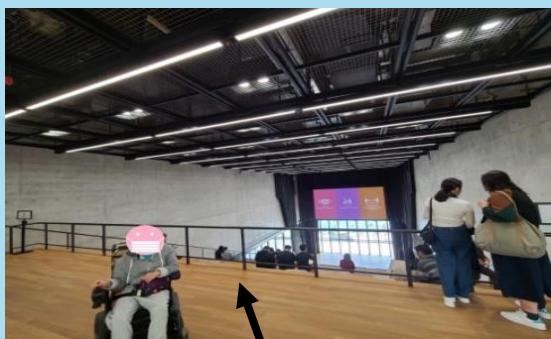


博物館設有小冊子擺放架，可是架較為凸出，而且牆壁與架的顏色相近，容易撞傷，應設置警示帶。



觸感地圖設有語音提示，但多種語言同時廣播，讓人難以清晰聽到廣播內容。

## 關社組-巡查



欄杆間距較大，小孩容易穿過，容易發生意外。應加設密度較高的欄杆，以免墮下危險。

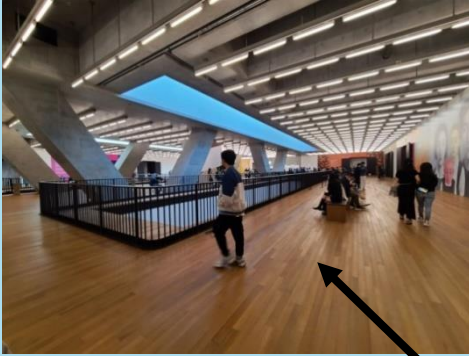


部分暢通易達洗手間的門口較為狹窄，輪椅使用者較難進入。



暢通易達洗手間的聲音指示和門口開關的時間並不同步，建議改善。

## 關社組-巡查



M+博物館的通道寬闊，空間廣闊。



這裏雖然設有引路徑，但地板和引路的對比色不符合國際標準，使用對比色較大的黃色，更為適合。

鳴謝：朝傑、麥 SIR、Andy 哥、蓓蓓、詠琳、威威、俊杰 共同編制

# 2022年4-6月份活動網上報名

為了方便會員報名參加中心活動，本中心推出網上活動報名表，只須用手機掃一掃以下的QR Code或輸入網址，便可以登記報名活動。



或使用電腦登入以下的網址：

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfaunSmzOWJyhRY4uYegGL1jeijs06O39zO8HubPPSyepCJnw/viewform>

## 網上活動系列

以下網上活動日期將不定時更新，欲參加之會員，煩請按一貫活動報名程序報名，將可在活動片段預備好時，優先獲得YouTube 連結以觀看相關影片，並可領取相關材料包(如活動為煮食/手工)

### 變變變廚神 - 叮叮布甸

內容：製作簡單快捷的布甸，飯後來一客甜品

材料包名額：10 名

### 變變變廚神 - 綠豆沙

內容：製作簡單的綠豆沙，凍食熟食都好食~~~

材料包名額：10 名

### 遊比你睇 - 輪住周圍走 - 港島篇

內容：以網上形式為會員介紹港島特色，於短片中為會員導覽港島特色古蹟。

### 遊比你睇 - 輪住周圍走 - 新界篇

內容：以網上形式為會員介紹新界特色，於短片中為會員導覽新界特色古蹟。

### << 線上小組活動 >> 「30 分鐘的夢」~ 藝術舒緩

日期：2022 年 4 月 7、14、21 及 28 日 (星期四)

時間：上午 10:30 至 11:00

地點：中心 Facebook 或其他網上平台

對象：傷殘會員/照顧者

內容：線上教導及分享 4 種不同的藝術創作方法，有助於疏解個人壓力與情緒。

備註：1. 如受疫情影響，活動會作延期或取消處理，敬請留意我們的最新公佈！

2. 此活動與協會的「照顧者專線」服務計劃合作舉行。

負責職員：梁震邦先生

抽籤活動

### 找 ZOOM 仔傾下計

日期：2022 年 4 月 14 日 (星期四)

時間：下午 3:30 至 5:00

費用：全免

內容：疫情下，壓力大，無人傾訴。我們不如約買傾下計，交換資訊，做下放鬆練習。

備註：參加者需要自備所需的上網器材，如 WIFI/手機/電腦，並確保鏡頭及音訊運作正常。

負責職員：謝小菱姑娘

抽籤活動



# 網上活動系列

## << 線上小組活動 >> 「自肥行動派 - 伸展運動工作坊」

日期：2022 年 5 月 10 日 (星期二)

時間：上午 10:30 至 11:00

地點：中心 Facebook 或其他網上平台

對象：傷殘會員/照顧者

內容：伸展及帶氧運動練習

備註：1. 如受疫情影響，活動會作延期或取消處理，敬請留意我們的最新公佈！

2. 此活動與協會的「照顧者專線」服務計劃合作舉行。

負責職員：梁震邦先生

## 網上密室解謎系列 (網上平台/Zoom)

日期：2022 年 5 月 11、18、25 日、6 月 1、8 日(星期五)

時間：下午 2:00 至 3:30

地點：(網上平台/Zoom)

費用：全免

對象：傷殘會員/照顧者 (需自行準備電腦/智能電話)

名額：6 (視乎防疫措施)

內容：使用網上平台/Zoom 通過對遊戲中出現的信息或情節進行分析和處理，發掘線索解決各種謎題，鍾意解謎遊戲的你唔好錯過。

備註：1. 需自行準備電腦/智能電話

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。

3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

負責職員：政 SIR

抽籤活動

## ZOOM 住玩遊戲

A 班

日期：2022 年 5 月 13 日(星期五)

時間：晚上 7:30 至 8:30

B 班

日期：2022 年 5 月 28 日(星期六)

時間：下午 3:00 至 4:00

C 班

日期：2022 年 6 月 10 日(星期五)

時間：晚上 7:30 至 8:30

D 班

日期：2022 年 6 月 25 日(星期六)

時間：下午 3:00 至 4:00

費用：全免

名額：每班 6 名

內容：成日係屋企，又有野做，咁悶，可以點？不如大家在網上玩下遊戲，消下閒啦~

備註：參加者需要自備所需的上網器材，如 WIFI/手機/電腦，並確保鏡頭及音訊運作正常。

負責職員：謝小菱姑娘

抽籤活動



## 網上活動系列

### 輕鬆隨手 畫・畫・畫

日期：2022 年 6 月 1、8、15、22 日（星期三）

時間：下午 3:30 至 5:00

費用：全免

名額：會員 6 名

內容：專心畫畫時，心靈可獲得平靜，  
舒緩壓力。就讓我們用隨處可見  
的紅・黑・藍原子筆畫畫畫。

備註：參加者需要自備紅・黑・藍原子筆、紙及所需的  
上網器材，如 WIFI/手機/電腦，並確保鏡頭  
及音訊運作正常。

負責職員：謝小菱姑娘

抽籤活動

### << 線上小組活動 >> 「生活甜點」~ 網上小食工作坊

日期：2022 年 6 月 2、9、16 及 23 日（星期四）

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：中心 Facebook 或其他網上平台

對象：傷殘會員/照顧者

內容：線上教導及分享 4 種簡易特色甜品製作

備註：1. 如受疫情影響，活動會作延期或取消處理，  
敬請留意我們的最新公佈！

2. 此活動與協會的「照顧者專線」服務計劃  
合作舉行。

負責職員：梁震邦先生



預定  
六月試業

# 照顧者

WOW!  
費用全免!

# 咖啡/茶室

本中心將開設專為「照顧者」而設的空間

咖啡/茶室設有附屬的暫顧服務，等你暫時放低照顧工作。

飲杯咖啡！飲杯靚茶！鬆一鬆！

有番屬於自己嘅時間。

詳細營運時間及細則，  
請密切留意中心最新消息；  
或與本中心社工  
梁先生/謝姑娘查詢。



# **SWITCH ONLINE** 圍爐聚會

疫情持續，大家少咗機會同朋友仔見面。我哋唯有善用現有工具同大家喺**ONLINE**保持聯繫。今次我哋中心想用**SWITCH**遊戲機透過**ONLINE**同各位定期圍爐取暖。如果各位咁啱都有**SWITCH**，又想一齊邊打機邊吹水嘅話，機會嚟啦！中心召喚有**SWITCH**嘅會員，我哋會為參加者提供**SWITCH ONLINE**服務，等我哋可以**ONLINE**聚會。由於這個計劃屬試驗性質，第一輪暫時擬提供**5**個**SWITCH ONLINE**服務。誠邀各位會員報名參與。當然，如果你本身已有**SWITCH ONLINE**，梗係歡迎你報名一齊嚟玩啦！

日期及時間：（報名後共同協調）

地點：**SWITCH ONLINE**

費用：全免

名額：**5**個（第一輪試驗）

備註：

- 1.參加者必須自備**SWITCH** 遊戲機
- 2.屆時共同協調所玩遊戲
- 3.如報名人數超過名額，將進行抽籤



## 家人/照顧者支援系列

### 照顧者茶藝放鬆聚會 (5 月)

日期：2022 年 5 月 12 日 (星期四)

時間：下午 3:00 至 4:30

地點：九龍灣滄洛茶軒 (視乎防疫措施)

費用：免費

對象：照顧者

名額：6 名 (視乎防疫措施)

內容：茶藝師及評茶師以不同主題，分享泡茶及品茶過程，讓參加者體驗茶藝帶來的「放慢」、「放空」和「放鬆」的狀態，促進照顧者自我關顧，並獲得個人喘息空間，舒緩壓力及情緒。

備註：1. 設復康巴接載往返舉行地點。  
2. 由認可茶藝師及評茶師帶領。  
3. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

負責職員：梁震邦先生



抽籤活動

### 照顧者茶藝放鬆聚會 (6 月)

日期：2022 年 6 月 15 日 (星期三)

時間：下午 3:00 至 4:30

地點：九龍灣滄洛茶軒 (視乎防疫措施)

費用：免費

對象：照顧者

名額：6 名 (視乎防疫措施)

內容：茶藝師及評茶師以不同主題，分享泡茶及品茶過程，讓參加者體驗茶藝帶來的「放慢」、「放空」和「放鬆」的狀態，促進照顧者自我關顧，並獲得個人喘息空間，舒緩壓力及情緒。

備註：1. 設復康巴接載往返舉行地點。  
2. 由認可茶藝師及評茶師帶領。  
3. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

負責職員：梁震邦先生



抽籤活動

### 照顧者「版畫舒壓工作坊」

日期：2022 年 6 月 21 及 28 日 (星期二)

時間：上午 10:00 至 12:00

地點：九龍西傷健中心 (須視乎疫情變化)

費用：免費

對象：照顧者

名額：6 人

內容：透過創作版畫藝術品，讓照顧者獲得個人喘息空間，表達感受及舒緩積累的壓力。

備註：1. 此活動將 不提供交通接載  
2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。  
3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。  
4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。  
5. 鳴謝「香港版畫工作室」共同合作推行活動，並由版畫藝術家協助帶領。

負責職員：梁震邦先生



抽籤活動

## 健康飲食 - 血糖關注組

日期：2022 年 4 月 7, 14, 21, 28 日 (星期四)

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：九龍西傷健中心

**(視乎疫情變化或改為網上形式進行)**

費用：免費

對象：傷殘會員/照顧者

名額：4 人

內容：註冊護士同大家分享有關血糖的知識，學習如何管理血糖健康。

備註：1. 此活動將 **不提供** 交通接載。

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。

3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

5. 此活動與協會的賽馬會「動·絡」新傷殘人士服務計劃合作舉行，並由註冊護士胡先生協助帶領。

負責職員：梁震邦先生

**特別報名日期：2022 年 4 月 12 日或之前**



## 早晨全身伸展操

日期：2022 年 4 月 26 日、5 月 3、10、17、24、31 日(星期二)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：九龍西傷健中心(視乎防疫措施)

費用：全免

對象：傷殘會員/照顧者

名額：8 (視乎防疫措施)

內容：教授伸展肌肉動作，增加肢體活動的幅度，改善血液循環，充分準備迎接每一天。

備註：1. 此活動將 **不提供** 交通接載。

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。

3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

負責職員：政 SIR

抽籤活動

## 九龍東小旅遊

日期：2022 年 4 月 27 日(星期三)

時間：上午 10:00 至下午 3:00

地點：志蓮淨園及九龍城

費用：免費(午膳自費)

名額：會員 10 名(包括 4 名輪椅使用者)

內容：到訪志蓮淨園及九龍城，體驗香港特色文化。

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. 活動設會車接載

負責職員：李鳳文姑娘

抽籤活動



## 桌遊系列

日期：2022 年 4 月 28 日、5 月 12、19、26 日(星期四)

時間：下午 2:00 至 3:30

地點：九龍西傷健中心(視乎防疫措施)

費用：全免

對象：傷殘會員/照顧者 (需自行準備電腦/智能電話)

名額：6 (視乎防疫措施)

內容：玩 Board game!

備註：1. 此活動將不提供交通接載。

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。

3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

負責職員：政 SIR

抽籤活動

## 久坐與痛症健康講座

日期：2022 年 4 月 29 日(星期五)

時間：上午 10:00 至 11:30

形式：ZOOM 網上工作坊

費用：免費

名額：10 名

內容：都市人普遍缺乏運動，工作和長期習慣坐著，加上不良的坐姿，久而久之造成腰背的痛症。最近兩年，疫情影響，很多人減少外出，增加留在家中坐著的時間。這次講會講解不良姿態引發的腰背痛症，以及如何改善和預防久坐引致的問題。有興趣就啲報名啦！

備註：1. 參加者請自備有 Zoom App 及上網功能的手機/電腦。

2. Zoom 的連結會於活動前一日，whatsapp 給參加者。

負責職員：梁震邦先生

抽籤活動

## 藝術治療小組

日期：2022 年 5 月 3，10，17，24 日(星期二)

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

對象：傷殘會員/照顧者

名額：5 人

內容：透過不同的藝術創作作為媒介，提升自我瞭解及調和情緒

備註：1. 此活動將**不提供**交通接載。

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。

3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

5. 此活動與協會的賽馬會「動·絡」新傷殘人士服務計劃合作舉行。

負責職員：梁震邦先生

抽籤活動



## 交通工具軟件大拆解

A 班

日期：2022 年 5 月 4 日(星期三)

時間：下午 4:30 至 5:30

B 班

日期：2022 年 5 月 26 日(星期四)

時間：下午 4:30 至 5:30



地點：九龍西傷健中心(視乎疫情變化或改為網上形式進行)

費用：全免

名額：每班各 6 名

內容：大家有時去街係咪都會座巴士同地鐵?有時唔知點搵巴士同地鐵既路線、車站同埋價錢以及最新資訊?咁就要一齊嚟「研究研究」了!

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. 活動不設會車接載，參加者需自行到達及離開

負責職員：李國靖先生

抽籤活動

## 熱香餅 BRUNCH~~~

日期：2022 年 5 月 7 日 (星期六)

時間：上午 11:00-下午 1:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$30(已包材料費用)

名額：會員 4 位

內容：製作有熱香餅的 BRUNCH(早吃的午餐)~~~

備註：1. 如需要協助者，請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. 中心器具有限，參加者需輪流使用

4. 請參加者自備餐盒方便帶走食品

5. 此活動不設會車接載，參加者需自行到達及離開

負責職員：李鳳文姑娘

抽籤活動



## 「芬蘭木棋」(Mölkky)訓練計劃

### (1)日間訓練班：

日期：2022年5月10日及6月7日(星期二)

時間：下午 2:00-3:30

### (2)晚上訓練班：

日期：2022年5月27日及6月24日(星期五)

時間：晚上 7:30 至 8:30

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

對象：傷殘會員/照顧者

名額：每班 6 人 (視乎防疫措施及規定)

**\*\*\*參加者可選擇日間或晚上訓練班其中一項，亦可選擇同時報名。**

內容：「芬蘭木棋」(又稱芬蘭木柱)是新興運動之一，是一項結合保齡球及飛鏢規則的運動，源自歐洲芬蘭。由於玩法簡單，過程不需要很大的力氣，故此共融性極強，適合不同年齡及身體狀況的人士參與。「芬蘭木棋」不但能強身健體，還能鍛鍊頭腦思考能力，並講求策略性和團隊合作。

備注：1. 提供復康巴接載服務予行動不便的會員。

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。

3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

5. 由「芬蘭木棋」教練負責帶領。

負責職員：梁震邦先生



抽籤活動

## 家居預防痛症運動小組

日期：2022年5月11、18、25日及6月1日(星期三)

時間：上午 10:30 至中午 12:00

形式：ZOOM 網上工作坊

費用：全免

名額：10 名

內容：小組中教導參加者有關預防痛症運動，學習後讓參加者可在家中應用。有興趣就啲報名啦！

備註：1. 已參加「久坐與痛症健康講座」的參加者優先抽籤。

2. Zoom 的連結會於活動前一日，whatsapp 給參加者。

3. 參加者請自備有 Zoom App 及上網功能的手機/電腦。

負責職員：梁震邦先生

抽籤活動

## 服務推廣在社區

日期：2022 年 5 月 16 日 (星期一)

時間：下午 2:00 至 3:30

地點：深水埗區內 (地點待定)

費用：免費

對象：社區人士/新入會會員

名額：不限

內容：服務介紹、即場諮詢

備注：1. 如受疫情影響，活動會作延期或取消處理，敬請留意我們的最新公佈！

2. 此活動與協會的「照顧者專線」服務計劃合作舉行。

負責職員：梁震邦先生

## 早上坐式伸展操

日期：2022 年 5 月 16、23、30 日、6 月 6、13、20 日(星期一)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：九龍西傷健中心(視乎防疫措施)

費用：全免

對象：傷殘會員

名額：8 名(視乎防疫措施)

內容：教授伸展肌肉動作，增加肢體活動的幅度，改善血液循環，充分準備迎接每一天。

備注：1. 此活動將**不提供**交通接載。

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。

3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

負責職員：政 SIR

抽籤活動

## 慈山寺「啟迪心靈之旅」

日期：2022 年 5 月 19 日 (星期四)

時間：下午 2:00 至 4:00

地點：慈山寺

費用：免費

對象：傷殘會員/照顧者

名額：10 名 (視乎防疫措施) (包括最多 4 名輪椅使用者)

內容：參觀慈山寺各項宏偉建築，置身美景中，感受內庭園之寧靜，啟迪心靈，為自己注入力量。

備注：1. 設復康巴接載往返舉行地點。

2. 如有照顧需要，請自行邀請親友(會員)同行。

3. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

4. 奉寺方指示，務必穿著莊重的服裝，例如有袖上衣、長褲、七分裙等等。

\*\*\* 2 月時因疫情取消此項活動，故今次將優先安排上次的中籤者參加。

\*\*\* 如報名情況踴躍，本中心將另擇日子再次舉辦。

負責職員：梁震邦先生

抽籤活動



### Macramé繩結系列活動一：紙巾掛架

日期：2022 年 5 月 28 日（星期六）

時間：下午 2:00 至 3:15

地點：九龍西傷健中心

費用：20 元

名額：會員 6 名

內容：學習 Macramé 基礎繩結，編製紙巾掛架

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. 此活動不設會車接載

導師：May Tam

負責職員：李鳳文姑娘



抽籤活動

### 藥物管理小組

日期：2022 年 5 月 30 日及 6 月 6 日(星期一)

時間：上午 10:30 至 12:00

地點：九龍西傷健中心

(視乎疫情變化或改為網上形式進行)

費用：免費

對象：傷殘會員/照顧者

名額：4 人

內容：由註冊護士講解藥物知識，學習如何管理藥物。

備註：1. 此活動將 不提供 交通接載往返舉行地點。

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。

3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

5. 此活動與協會的賽馬會「動·絡」新傷殘人士服務計劃合作舉行，並由註冊護士進行講解。

負責職員：梁震邦先生



抽籤活動

## Macramé繩結系列活動二：盆栽掛飾

日期：2022 年 6 月 4、11 日（星期六，共 2 堂）

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：九龍西傷健中心

費用：30 元

名額：會員 6 名

內容：學習 Macramé 基礎繩結，編製盆栽掛飾

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. 此活動不設會車接載

導師：May Tam

負責職員：李鳳文姑娘



抽籤活動

## 平板 VS 手機大比拼

A 班

日期：2022 年 6 月 9 日(星期四)

時間：下午 4:30 至 5:30

B 班

日期：2022 年 6 月 29 日(星期三)

時間：下午 4:30 至 5:30



地點：九龍西傷健中心(視乎疫情變化或改為網上形式進行)

名額：每班各 6 名

內容：手機同平板大家都可能用過，咁大家又知唔知兩者既分別?想知就唔好錯過呢個班，一齊嚟學下!

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. 此活動不設會車接載，參加者需自行到達及離開

負責職員：李國靖先生

抽籤活動

## 唱 K 樂

日期：2022 年 6 月 9 日(星期四)

時間：晚上 7:00 至 9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：全免

名額：會員 8 名

內容：善用中心設備，讓參加者大開金口，以歌會友。

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. 活動不設會車接載

負責職員：李鳳文姑娘

抽籤活動



## 流行音樂系列：一人一首成名作

日期：2022 年 6 月 10 日(星期五)

時間：晚上 7:00 至 9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：全免

名額：10 名(包括 4 名輪椅使用者)

內容：細數歷代歌手成名歌曲(本期歌手待定)

講者：填詞人喬星(曾為張學友、林憶蓮、謝霆鋒、Twins、吳雨霏、陳柏宇等歌手填詞)

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. 活動設會車接載

負責職員：梁震邦先生

抽籤活動



## 敲擊樂無窮

日期：2022年6月11、25日(星期六)

時間：下午3:00至5:00

地點：九龍西傷健中心

費用：全免

名額：會員20名

內容：由專業導師教授以簡單樂器作敲擊樂合奏

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. **活動將設有會車復康巴接載**

4. 活動完結後，有機會獲安排參加第二階段敲擊樂訓練

\*\*活動由「殘疾人士藝術發展基金」資助\*\*

負責職員：李鳳文姑娘



抽籤活動

## 伸展運動小組

日期：2022年6月13、20、27日(星期一)

時間：上午10:30至12:00

地點：九龍西傷健中心 (視乎疫情變化或改為網上形式進行)

費用：免費

對象：傷殘會員/照顧者

名額：5人

內容：由物理治療師教導伸展運動，讓參加者學習後能在家中持續應用。

備註：1. 此活動將**不提供**交通接載往返舉行地點。

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。

3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

5. 此活動與協會的賽馬會「動·絡」新傷殘人士服務計劃合作舉行，並由物理治療師協助帶領。

負責職員：梁震邦先生

抽籤活動

## Macramé繩結系列活動三：流蘇掛飾

日期：2022年6月18、25日(星期六，共2堂)

時間：下午2:00至3:00

地點：九龍西傷健中心

費用：30元

名額：會員6名

內容：學習 Macramé 基礎繩結，編製掛牆流蘇裝飾

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. **此活動不設會車接載**

導師：May Tam

負責職員：李鳳文姑娘



抽籤活動

## 朱古力蛋糕(無牛油版)

日期：2022年6月18日(星期六)

時間：下午 3:30 至 5:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$30

名額：會員 4 名

內容：甜品唔健康?試下唔用牛油來做，健康一點點

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. 活動不設會車接載，參加者需自行到達及離開

負責職員：謝小菱姑娘



抽籤活動

## 前菜兩味

日期：2022年6月18日(星期六)

時間：上午 11:00 至下午 1:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$15(已包材料費用)

名額：會員 4 名

內容：製作中西式前菜 - 酸椰菜沙律及尖椒皮蛋

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. 請參加者自備餐盒方便帶走食品

4. 活動設會車接載

負責職員：李鳳文姑娘



抽籤活動

## 大嶼山一天遊

日期：2022年6月19日(星期日)

時間：上午 10:00 至下午 4:00

地點：迪欣湖及昂坪

費用：免費(午膳自費)

名額：會員 36 名(包括 10 位輪椅使用者)

內容：暢遊迪欣湖及昂坪，趁假日舒展身心

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. 活動設易達巴接載

主辦：康樂及文化事務署

負責職員：李鳳文姑娘



抽籤活動

## 中醫「痛症防治工作坊」

日期：2022 年 6 月 22 日 (星期三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

對象：傷殘會員/照顧者

名額：8 人 (視乎防疫措施及規定)

內容：由中醫師講解痛症的預防及治理方法，  
包括穴位按壓、食療等。



備註：1. 提供復康巴接載服務予行動不便的會員。

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。

3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

5. 鳴謝中醫師巢建輝先生義務協助推行工作坊。

負責職員：梁震邦先生

抽籤活動

## 個別體適能訓練指引

日期：(個別安排預約)

時間：(個別安排預約)

地點：九龍西傷健中心(視乎防疫措施)

費用：全免

對象：傷殘會員/照顧者

名額：6 (視乎防疫措施)

內容：個人培養有系統的運動習慣、提升心肺功能、肌力、身體平衡、肌能訓練。

備註：1. 此活動將不提供交通接載。

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩。

3. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

4. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

負責職員：政 SIR

抽籤活動

# KW 暢遊片段 & VR 360 體驗

疫情期間為了讓大家能繼續安坐家中體驗外出情況，中心職員不時會外出實地取景拍攝及製作相關短片。

**大**家現在可到我們的 Youtube 頻道

「KWPHAB Channel」內收看相關片段了！

[https://www.youtube.com/watch?v=-TMuH9\\_NjWg](https://www.youtube.com/watch?v=-TMuH9_NjWg)



最新外遊短片 – 一齊遊西貢

<https://www.youtube.com/watch?v=jq1deuYIBpQ&t=2s>



**而** VR 360 相片，也可透過以下網址或 QR code 觀賞：

～ 上水・雙魚河 ～

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=350120353541010&id=100056291449858](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=350120353541010&id=100056291449858)



# 綠「惜」生活廣場

為響應環保，讓我們齊齊加入綠「惜」生活！為了減少社區上資源浪費，本中心歡迎會員捐贈物品，捐贈物品，原則如下：

| ✓ 可捐贈的物品                                                                                                                                                    | ✗ 不可捐贈的物品                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 全新或 9 成或以上新淨的物品</li> <li>✓ 新淨衣服</li> <li>✓ 手袋</li> <li>✓ 家居用品</li> <li>✓ 擺設</li> <li>✓ 玩具</li> <li>✓ 文具</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 盜版，意識不良的物品</li> <li>✗ 傢私</li> <li>✗ 電器，電子產品</li> <li>✗ 容易引起衛生及健康問題的物品，如：食物，藥物，二手內衣褲及貼身衣物，二手毛巾，二手鞋類等。</li> </ul> |

## 4 月份

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1. 綠色收納包 1 個        | 6. 藍色精美斜頂袋 1 個 |
| 2. 黑色精美收納罐 1 個      | 7. 碎花錢包 1 個    |
| 3. 粉刷河馬玩具 1 個       | 8. 迷你玩具車 1 部   |
| 4. 精美可摺疊水杯 1 個      | 9. 精美音樂盒 1 個   |
| 5. 粉紅色家居服 1 套 (加大碼) | 10. 卡通短襪 1 對   |

### 報名方法:

1. 綠惜生活廣場分為每個月一次有二手物品抽籤活動
2. 會員可在報名時一次過報 3 個月的二手物品活動
3. 每個月二手物品抽籤活動均有報名期限，詳情請瀏覽每個月的截止報名日期

- ★ 截止日期：2022 年 4 月 20 日 (星期三)
- ★ 抽籤日期：2022 年 4 月 21 日 (星期四)
- ★ 公佈日期：2022 年 4 月 22 日 (星期五)
- ★ 得獎者請於 **2022 年 6 月 30 日(星期四)或之前**親身到中心領取有關物品，逾期作放棄論！
- ★ 有關物品之性能及保養事宜，本中心恕不負責，敬請注意！

為公平起見，每人只可選擇**最多二件物品**，如選取同一物品人數過多  
將會抽籤。

# 綠「惜」生活廣場

## 5 月份

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 1.  | 精美手袋 1 個          |
| 2.  | 藍色筆記簿 1 本         |
| 3.  | 藍色女裝休閒褲 1 條 (加大碼) |
| 4.  | 卡通短襪 1 對          |
| 5.  | 卡通藍色環保袋 1 個       |
| 6.  | 粉紅色精美索繩袋 1 個      |
| 7.  | 深藍色錢包 1 個         |
| 8.  | 家居電話 1 個          |
| 9.  | 米白色精美帆布袋 1 個      |
| 10. | 藍色精美食物盒 1 個       |

### 報名方法:

1. 綠惜生活廣場分為每個月一次有二手物品抽籤活動
2. 會員可在報名時一次過報 3 個月的二手物品活動
3. 每個月二手物品抽籤活動均有報名期限，詳情請瀏覽每個月的截止報名日期

★ 截止日期：2022 年 5 月 18 日 (星期三)

★ 抽籤日期：2022 年 5 月 19 日 (星期四)

★ 公佈日期：2022 年 5 月 20 日 (星期五)

★ 得獎者請於 **2022 年 6 月 30 日(星期四)或之前**親身到中心領取有關物品，逾期作放棄論！

★ 有關物品之性能及保養事宜，本中心恕不負責，敬請注意！

為公平起見，每人只可選擇**最多二件物品**，如選取同一物品人數過多將會抽籤。

|     |             |
|-----|-------------|
| 1.  | 驚奇啄木鳥 1 盒   |
| 2.  | 精美手提袋 1 個   |
| 3.  | 簡約手提風扇 1 個  |
| 4.  | 迪士尼玩具車 1 部  |
| 5.  | 迷你玩具車 1 部   |
| 6.  | 玩具戒指 1 個    |
| 7.  | 粉紅色精美錢包 1 個 |
| 8.  | 精美環保袋 1 個   |
| 9.  | 藍色精美背包 1 個  |
| 10. | 紅色卡通圍裙 1 條  |

## 報名方法:

1. 綠惜生活廣場分為每個月一次有二手物品抽籤活動
2. 會員可在報名時一次過報 3 個月的二手物品活動
3. 每個月二手物品抽籤活動均有報名期限，詳情請瀏覽每個月的截止報名日期

- ★ 截止日期：2022 年 6 月 15 日 (星期三)
- ★ 抽籤日期：2022 年 6 月 16 日 (星期四)
- ★ 公佈日期：2022 年 6 月 17 日 (星期五)
- ★ 得獎者請於 **2022 年 6 月 30 日(星期四)或之前**親身到中心領取有關物品，逾期作放棄論！
- ★ 有關物品之性能及保養事宜，本中心恕不負責，敬請注意！

為公平起見，每人只可選擇**最多二件**物品，如選取同一物品人數過多將會抽籤。

郵票

## 九龍西傷健中心

附近公共交通工具

巴士: 2A、2X、6F、32、42、

117、214、296C

港鐵: 長沙灣站 A1 出口



地址: 九龍深水埗麗閣邨麗蘿樓 S102 地下

電話: 2361 – 2323 傳真: 2958 – 1280

電郵: kwpc@hkphab.org.hk

網址: kwpc.hkphab.org.hk



我地有 Facebook  
喇! 快啲 Like 我地  
嘅 Facebook ,  
就可以收到我地  
最新嘅資訊!

| 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         |    |   |   |   |   |   |   |

### 不欲接受刊物聲明

如 台端不欲收到「本中心通訊」，請填妥有關資料，寄回本中心。

會員編號: \_\_\_\_\_

會員姓名: \_\_\_\_\_ 聯絡電話: \_\_\_\_\_