



香港傷健協會

Hong Kong PHAB Association

社區友善 同步向前



九龍東傷健中心 2022年4-6月通訊



活動報名時段

抽籤活動: 即日接受報名

優先報名時段: 4月7日(四) 下午 7-10時

先到先得: 4月8日(五)下午7時起

請參閱第7頁活動報名小貼士

獅子山下

據社會福利署一月二十四日公告，「社署資助的中心為本服務.....殘疾人士社交及康樂中心.....為避免服務使用者因人群聚集而增加相互感染的風險，中心只維持有限度服務.....中心的小組活動可以網上形式進行，而大型活動及偶到服務則不在此階段提供」；九龍東傷健中心即日起，暫停室內外活動及偶到服務（例如各中心設施使用暫停），直至另行通告。

不便之處，敬請見諒！

齊心抗疫 · 多謝合作

中心因應疫情，將以會員的安全為大前提提供服務及活動，有關的最新消息敬請留意中心網頁 kepc.hkphab.org.hk 或中心 Facebook (<https://www.facebook.com/kephab/>)，或於服務時間致電中心 2351 1811 查詢。不便之處，敬請見諒！



facebook

九龍東傷健中心-無障礙行動網誌

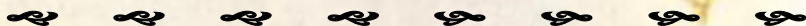


2022-2023 年度 續會/入會程序 及 會員系統更新

- ☺中心 2022-2023 年度會籍 2022 年 1 月起接受入會/續會
- ☺為配合傷健中心資料系統更新，煩請各位傷殘會員，以及健全會員，可填妥並簽署續會表格交回中心，或
致電 2351 1811 中心查詢續會事宜
- ☺疫情關係，2022-2023 年度將
豁免所有傷殘會員及健全會員之年費！
- ☺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！



續會/入會大抽獎 2022

因應疫情，「續會/入會大抽獎」將延至 2022 年 5 月 3 日舉行，所有經已續會/入會嘅會員均自動參加：

頭獎：超市禮券 HK\$500

- ☺ 慶祝香港傷健協會 50 週年，
特設神秘大獎超過 50 份

☺ 快 d 續會/入會呀！

☺ 鳴謝 itv 義工捐贈禮券



活動須知

(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歲以下必須由家長/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；活動如有ABC分組，A組中籤者B組二輪抽籤，以此類推。

◎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」。

(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。

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況等定，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」。

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；或致電2351 1811留位(只限行動不便肢體傷殘會員；電話留言不計)，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(見通訊封面)；名額有限，所有活動額滿即止
- ✓ **抽籤活動**：即日起接受報名；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/直系親屬會員，二人視作一籤為更進一步提高私穩，中心張貼的中籤結果只會顯示中籤者之英文姓氏字頭，及電話號碼之隨機兩個數字；會員一如以往可以致電中心查詢

☺ 中心只限上述方式報名，其他報名方式恕不接受，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：

- a. 每名會員可於「優先報名時段」優先報參加一項活動；
- b. 只適用於【先到先得】活動；
- c. 「優先報名時段」示於通訊封面；
- d. 名額有限，所有活動額滿即止。

有好想報嘅活動？
優先報名可以幫到你

香港傷健協會 九龍東傷健中心 服務時間

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

報名時段請參閱本期封面

活動推介

☐ 膝關節痛知多D健康講座

昌抽籤活動昌

日期：4月12日（星期二）

時間：早上 10:30-12:00

形式：ZOOM 網上工作坊

費用：免費

名額：10 名

內容：膝關節痛是其中一種最常見的關節痛症。

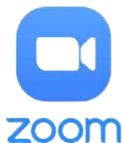
若不及早正視膝關節問題，痛症可能會影響身心健康，對生活造成阻礙。物理治療師將為大家講解膝關節痛的成因，以及舒緩和預防的方法。有興趣就啲報名啦！

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：王柏麟

☺ 截止報名：4月9日（星期六）



齊齊網上桌遊樂



【先到先得】

日期：4月22、29日；5月6、20日（逢星期五）

zoom

時間：下午 3:30-5:30 費用：免費

形式：ZOOM 網上工作坊

名額：6名 義務主持：Bill

內容：透過在網上玩不同的桌上



遊戲，認識朋友之餘，又可以鬆一鬆！有興趣就啲報名啦！

備註：1. 參加者需自備有 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。

3. 需要到 <https://boardgamearena.com/gamelist> 註冊帳戶。

負責職員：曾宇聞

藝行者系列：毛巾手藝工作坊

抽籤活動

日期：4月23日 及 5月28日（星期六）

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：疫情成日留係屋企，知道大家好悶。我同你一齊整治癒既毛巾手作！

會車服務：*此活動不設會車服務*

備註：因應疫情，活動可能改為 ZOOM 網上工作坊。

(Zoom 的連結會於活動前一日，whatsapp 給參加者。

參加者請自備有 Zoom App 及上網功能的手機/電腦。)

負責職員：曾宇聞 ☺ 截止報名：4月9日（星期六）

❑ 久坐與痛症健康講座

【先到先得】

日期：4月29日（星期五）

時間：早上 10:30-12:00



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。這次講座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：王柏麟

❑ 和諧粉彩助理導師訓練班

昌抽籤活動昌

日期：5月4日 及 6月8日（星期三）

時間：上午 10:30-下午 1:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費 名額：8 名



內容：運用手指頭或配其他工具作畫。任何人都能夠輕鬆畫出屬於自己的作品。有興趣就啲報名啦！

會車服務：***此活動不設會車服務***

備 註：因應疫情，活動可能改為 ZOOM 網上工作坊。

(Zoom 的連結會於活動前一日，whatsapp 給參加者。

參加者請自備有 Zoom App 及上網功能的手機/電腦。)

負責職員：王柏麟

☺ 截止報名：4月23日（星期三）



□ 器械運動小組及園療治療小組

【先到先得】

日期：A班：2022 年 5 月 5、12、19、26 日 (星期四)

B班：2022 年 6 月 2、9、16、23、30 日 (星期四)

時間：下午2:30-4:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：每班 8 名

內容：在職業治療師指導下使用器材輔助，進行訓練，並透過不同的園藝活動讓參加者體驗園藝治療。



會車服務：此活動備有會車服務 (4 輪椅位)

備 註：1. 因應疫情，活動日期可能作出臨時改動。

負責職員：賽馬會「動・絡」新傷殘人士服務計劃同工
歐陽先生(職業治療師) 及 歐姑娘(註冊社工)



「數健球」運動小組

【先到先得】

日期：A 班：5 月 6、20 日 (星期五)

B 班：6 月 10、24 日 (星期五)

時間：晚上 7:00-9:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：每班 8 名

內容：數健球是一項結合運動元素及認知訓練的本地創新運動，鼓勵不同年齡和能力人士都能保持運動的習慣，保持身心靈的健康

會車服務：此活動備有會車服務 (4 輪椅位)

備 註：因應疫情，活動日期可能作出臨時改動。

負責職員：王柏麟



□ 舞動所能初階班-共融舞蹈齊齊跳

昌抽籤活動昌

日期：A 班：4 月 30 日(星期六)

B 班：5 月 7 日(星期六)

C 班：5 月 21 日(星期六)



時間：上午 10:00-12:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：每班殘疾人士 15 名

內容：不同的人可以創造出自己的動作，運用自己獨特的身體節奏來舞動。



透過即興舞蹈，我們不單跟自己的身體聯繫，還可以透過肢體的溝通，促進和探索人與人之間的藝術表達，不論任何年齡或身體特質的人士皆可參與。

會車服務：***此活動不設會車服務***

備 註：因應疫情，活動可能改為 ZOOM 網上工作坊。

(Zoom 的連結會於活動前一日，whatsapp 給參加者。

參加者請自備有 Zoom App 及上網功能的手機/電腦。)

負責導師：「兩口米」即興舞蹈導師

負責職員：余明鳳

◎ 截止報名：4 月 23 日 (星期一)



報名時段請參閱本期封面

☐ 家居預防痛症運動小組

☐抽籤活動☐

日期：5月11、18、25日及6月1日（星期三）

時間：早上10:30-12:00

形式：ZOOM 網上工作坊

費用：免費 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：王柏麟

☺ 截止報名：4月27日（星期三）



☐ 支付平台用法分享

【先到先得】

日期：：A班：5月10日（星期二）、

B班：6月29日（星期三）

時間：下午3:30-5:00

形式：ZOOM 網上工作坊

費用：免費

名額：6名

內容：財爺又宣佈全民獲派一萬元消費券。

期望會員通過是次工作坊對電子支付平台能有更深了解。

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：曾宇聞



□ 藝行者系列：香薰擴香石 DIY

日期：5月13日（星期五）

【先到先得】

時間：下午 3:30-5:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費 名額：6名

內容：香味是一種品味；香味是一種個性

；香味是一種記憶；香味是嗅覺中

的美，透過 DIY 活動調製出專屬自己美、記憶及品味，並把香氣分子完美的保存且呈現。有興趣就報名啦！

會車服務：此活動備有會車服務（4輪椅位）

備註：因應疫情，活動日期可能作出臨時改動。

負責職員：蘇沅沅



□ 藝行者系列：浮水畫體驗班

昌抽籤活動昌

日期：5月25日（星期三） 時間：下午 3:00-4:30

形式：ZOOM 網上工作坊

費用：免費

名額：10名

內容：浮水畫（Marbling Art）是一種在水

上作畫的藝術利用特殊的顏料與水

來做畫，即使你隨意地用竹籤撥動

顏料也可輕易畫成一幅美麗的作品，非常療癒，而且獨一無二不能夠被複製。這在土耳其是一項古老的藝術文化，甚至被列為聯合國世界非物質文化遺產的藝術項目。

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。

3. 中籤者需自行前來中心領取浮水畫材料包。

負責職員：余明鳳

☺截止報名：5月11日（星期三）



藝行者系列：浮游花筆 DIY

【先到先得】

日期：5月27日（星期五）

時間：下午 3:30-5:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：6名

內容：近年來能夠帶給心靈療癒感的「水晶」已經成為網絡上熱搜關鍵字。讓我們跟上潮流，動手製作專屬自己的開運小物--添加了水晶的浮游花筆，分別有粉水晶、藍金砂及紫水晶，願幸福常伴各位。有興趣就報名啦！

會車服務：此活動備有會車服務（4輪椅位）

備註：因應疫情，活動日期可能作出臨時改動。

負責職員：蘇沅沅



2022 深度行@去埋你個份

【先到先得】

日期：5月27日、6月24日（逢星期五）

時間：下午 3:00-4:00

形式：facebook 直播

行程一：大埔龍尾泳灘（5月27日）

行程二：啟德遊樂場、麗宮戲院（6月24日）

內容：透過在網上直播既形式為在家抗疫不能出門既你探索香港不同既區！

負責職員：曾宇聞



☐ 手機繪畫樂

日期：A 班：6 月 4 日(星期六)

B 班：6 月 18 日(星期六)

時間：下午 3:00-4:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：每班 6 名

內容：中心為長期在家抗疫既大家帶來

手機繪畫工作坊將自己所想畫出來。

會車服務：***此活動不設會車服務***

備 註：因應疫情，活動可能改為 ZOOM 網上工作坊。

(Zoom 的連結會於活動前一日，whatsapp 給參加者。

參加者請自備有 Zoom App 及上網功能的手機/電腦。)

義務主持：皓峰 Alive 負責職員：曾宇聞

☐ 藝行者系列：【俄羅斯刺繡】體驗班

日期：6 月 1 日 (星期三)

【先到先得】

時間：下午 3:00-5:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：6 名

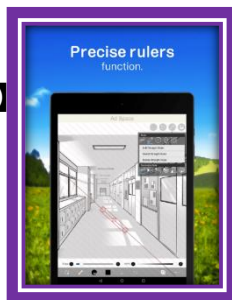
內容：俄羅斯刺繡，又稱 Punch needle，是一種極為抒壓的刺繡方式，跟中國古代的墩繡有相當的淵源，後來在俄羅斯當地廣為流傳而有名。使用筆型工具，在布上戳戳戳、不打結就可以完成刺繡作品！有興趣就報名啦！

會車服務：此活動備有會車服務 (4 輪椅位)

備 註：因應疫情，活動日期可能作出臨時改動。

負責職員：蘇沅沅

【先到先得】



藝行者系列：舊T恤大改造

抽籤活動

日期：6月8、15日（星期三）

時間：下午 3:00-4:30

形式：ZOOM 網上工作坊

費用：免費 名額：10 名

內容：一件著到好舊就嚟要掉嘅 T 恤，
其實動動腦筋就可以有無限可能性，
嚟個大變身，成為另一樣實用嘅東西！



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。

3. 參加者需預備 3-4 件舊 T 恤及一把剪刀。

負責職員：余明鳳 © 截止報名：5月25日（星期三）

藝行者系列：乾燥花圈精油手工皂製作

日期：6月22日（星期三）

時間：下午 2:00-4:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：6 名



【先到先得】

內容：假如你是喜歡與眾不同的居家品，那你絕對會喜歡這款獨特的甜甜圈造型手工皂！結合花圈的特色融入在手工皂，環狀排列能讓作品呈現圓滿又豐富的感覺。有興趣就啲報名啦！

會車服務：此活動備有會車服務（4 輪椅位）

備註：1. 因應疫情，活動可能改為 ZOOM 網上工作坊。

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：蘇沅沅

□ 現代舞同樂日

🎟抽籤活動🎟

日期：5月14日(星期六)

時間：上午10:00-12:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：15名



內容：現代舞是一種追求自然、美與創造性的舞蹈，是一種應用人體的動作來探索內在心靈與情感表達的表演藝術，依家有機會比大家體驗下啦！此班由專業教練教授。

會車服務：此活動備有會車服務(4輪椅位)

備註：因應疫情，活動日期可能作出臨時改動。

主辦：康樂及文化事務署

負責職員：余明鳳

☺ 截止報名：5月4日(星期二)

□ 徒手健體訓練計劃

🎟抽籤活動🎟

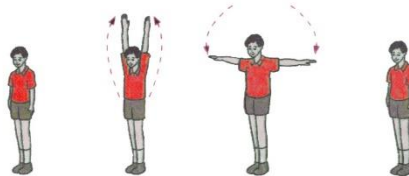
日期：6月7, 14, 21, 28日(逢星期二)

時間：上午10:30-12:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：16名



內容：由專業教練教授，適合所有有興趣的朋友，過程輕鬆，培養對徒手健體的興趣及增強身體的靈活性。

會車服務：此活動備有會車服務(4輪椅位)

備註：因應疫情，活動日期可能作出臨時改動。

主辦：康樂及文化事務署

負責職員：余明鳳

☺ 截止報名：5月24日(星期二)

報名時段請參閱本期封面

驕零嘅



由 2022 年 4 月開始，九龍東傷健中心將舉辦一系列《驕零嘅》的 Facebook 直播活動。

我地會用幽默有趣的方式去帶大家去細心留意身邊的事物。從中為大家帶來悅快的氣氛及正能量。《驕零嘅》的兩大主持人會由中心的兩位俊男美女：曾 Sir(驕哥) 和 余姑娘(零姐) 來擔任。佢地將會定時緊貼潮流為大家介紹新奇有趣的事物。如果未 follow 中心 Facebook 的話，就快啲 scan 下面的 QR Code 來 like 啦。

大家千奇唔好錯過啊！



facebook



飄零嘅 節目時間表

□ 飄零嘅節日系列 - 花果系大菜糕復活蛋

日期：4月11日(星期一).

時間：下午 3:00-5:30

內容：就嚟復活節啦！你會諗起啲咩呢？

兔仔？希望？定復活蛋呀 ☺



□ 飄零嘅節日系列 - 糰是陪著你

日期：5月18日(星期三)

時間：下午 3:00-5:30

內容：端午節啦！係時候要包糰啦！

包完仲可以將哩個咁溫暖嘅心意送比家人朋友。



備註：5月12日(星期四)我們將於中心 Facebook 專頁上載採購短片，清單及準備事項，大家如果想係5月18日直播當日跟住曾 SIR 同余姑娘一齊包糰，就記得跟住我地嘅短片，買定材料啦!!

□ 飄零嘅到處飛 - 慢遊香港仔

日期：6月23日(星期四) 時間：下午 2:30 上載

內容：第一站香港仔，千其唔好錯過，跟住我地一齊去探索啦！





幸運大輪轉



日期：2022年

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！

開懷舊書店

——李鳳蓮小姐題字

專營文史哲小說漫畫繪本社福懷舊二手書



歡迎參觀選購
歡迎捐書

#環保 #閱讀 #無障礙

※ 所有收益撥歸傷健中心服務之用 ※

like 咗我哋



未



特設「漂書區」：精選書籍免費送贈

地址：九龍黃大仙下邨一區龍裕樓地下 106-110 室九龍東傷健中心內
營業時間：逢星期六 10:00am-6:00pm/公眾假期休息 電話：2351 1811

【 疫情關懷 ♪ 暫停服務 ♪ 恢復時間 ♪ 敬請留意 】

報名時段請參閱本期封面



照顧者專線 Facebook 直播網上工作坊

記得上
Facebook
捧場呀！



照顧者支援服務

照顧者茶座

招募義工及 精神健康服務大使

內容

照顧者茶座為照顧者支援服務下之新項目，目的為使更多照顧者在社區中接觸到照顧資訊、喘息活動與照顧者支援服務，為照顧者提供休息空間，逐步建立支援網絡。

茶座現正招募義工及精神健康服務大使以協助日常運作，歡迎有興趣之照顧者及會員報名參與。

招募人數

義工 X 6名

精神健康服務大使 X 6名

備註:如報名擔任精神健康大使之人士需參與為期三次的「精神健康急救訓練」，完成訓練後可獲發訓練證書一張。

時間

四至六月份期間 (詳情將另行通知)

地點

待定

備註:因應疫情，舉行日期可能作出臨時改動。
如有任何疑問，歡迎向蘇姑娘查詢

中心開放時間

星期一至三 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：

~ 4月5日 (二) 清明節，4月15-18日 (五至日) 復活節假期
~ 5月2日 (一) 勞動節翌日，5月9日 (一) 佛誕翌日
~ 6月3日 (五) 端午節

外出活動緊急聯絡電話

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 等即時聯絡)



✂ - - - - ✂ - - - - ✂ - - - - ✂

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： _____



多謝大家諒解及支持



因應疫情，九龍東傷健中心之活動安排及開放提供，皆可能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。

有關中心之最新消息，敬請留意中心 Facebook 或致電 2351 1811 查詢。



Facebook QRcode

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 111-058004-001；

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！

中心回郵地址

各位會員，以後寄嘢返中心，剪貼右面的地址標貼就得啦.....

寄：九龍

黃大仙下邨一區

龍裕樓地下 106-110 室

九龍東傷健中心收

中心活動通訊新面貌！！！！

★ 嚟黎到 2022 年 4-6 月的通訊，為了更加容易睇到活動報名日期，我地係封面大大隻字印出來，方便大家。

★ 畫意：疫情下，希望大家都可以結伴同行。

微笑地面對種種難關。不同顏色花瓣代表唔同的情緒，其中黑色花瓣代表比較負面的情緒。負面情緒都係你的情緒，要接受同表達你的感受。





新職員 留言

各位會員大家好，

我是九龍東傷健中心新入職的同事，大家可以叫我蘇姑娘。在中心的職位是一位項目工作人員，主要籌備活動予會員參與，另外也會負責中心的照顧者茶座項目。

我一直也喜歡流行影視文化，電影、劇集、動漫、綜藝也會留意，大家有興趣也可以跟我多多交流，亦希望未來的時間能夠籌辦相關的活動予大家，能夠把自己的興趣和工作結合起來，對我而言非常有成就感，所以也很期待跟各位會員見面。



社組情報

開心粵曲組

—— 歐陽雪珍

開心粵曲組於中心成立多年，由一班熱愛粵曲人士成立。粵曲組社不但積極宣揚傳統粵曲文化，更熱心服務區內熱愛粵曲的人士。

開心粵曲組每年於中心至少舉行三次粵曲演出，以卡拉OK形式進行，每場演出更場場爆滿，深受社區人士歡迎。



優質服務

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*	項目工作員 余明鳳	項目工作員 王柏麟	項目工作員 蘇沅沅	中心助理 黃嫻馨	項目工作員助理 曾宇聞	項目及文書助理 待聘*
--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	----------------	----------------

司機
李育民

工友
楊美美

*註冊社工



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

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

九龍東傷健中心服務資料統計

類 別	社署要求	2021 年			2022 年 1-3 月
		4-6 月	7-9 月	10-12 月	
所舉辦的社交、康樂及體育活動數目	490 次 (全年)	139	208	197	-
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	405	1646	2201	-
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	340	1444	1339	-
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12 次 (全年)	5	13	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)	10	2	1	-
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)	5	3	1	-
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×15%=73.5 次)	74 次 (全年)	42	81	83	-
治療性小組	24 節 (全年)	5	17	7	-
家人/照顧者活動 (支援性/發展性/教育性/社區連結)	60 節 (全年)	19	18	19	-
互助小組/義工小組	4 個 (全年)	4			
外展/家訪工作	60 次 (全年)	51	47	19	-
招募新入會/重新入會/重新使用中心服務的會員數目	40 人 (全年)	39	23	7	-
中心開放節數	12 節 (每週)	142	154	148	-
會 員 人 數： 576 名 (傷殘 441 名，健全 135 名) 截至 2021 年 12 月 31 日止					



致九龍東傷健中心：

A white paper airplane is shown in flight, angled upwards and to the right. A dashed line indicates its trajectory, starting from the left and curving around the plane. The background is a light blue sky with soft, white clouds. The entire image is overlaid on a series of horizontal white lines, suggesting it is a page from a notebook.

姓名： 日期： 年 月 日

真實姓名： 聯絡電話：

地址：

☐ 上述意見 可以 公開發表 (可用筆名發表)

☐ 上述意見 不可以 公開發表



心靈信箱

歡迎來信！

心靈信箱：個人諮詢時段

生活上總會遇到大大小小的煩惱，有時都會想找個人聆聽自己的心底話。中心「心靈信箱」設立實時個人諮詢時段，讓您盡情細訴心中話！

因配合防疫，個人諮詢時段會改為電話形式進行。
歡迎會員致電中心預約以下時段：

2022 年 4 月	13 日 (星期三)	下午 3:00-4:00
		下午 4:00-5:00
	20 日 (星期三)	下午 3:00-4:00
		下午 4:00-5:00
2022 年 5 月	11 日 (星期三)	下午 3:00-4:00
		下午 4:00-5:00
	18 日 (星期三)	下午 3:00-4:00
		下午 4:00-5:00
2022 年 6 月	8 日 (星期三)	下午 3:00-4:00
		下午 4:00-5:00
	22 日 (星期三)	下午 3:00-4:00
		下午 4:00-5:00

服務花絮

消防演習 (2021 年 12 月 24 日)



無限亮舞蹈工作坊 (2021 年 12 月 22 日)



社組大會 (2021 年 12 月 17 日)



Phab as one 音樂黃昏營 (2021 年 12 月 19 日)





痛症治療流動中心 PHAB Mobile Pain Centre

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

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

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

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。



電話：6300 9704 傳真：3460 5876 網址：mpc.hkphab.org.hk
通訊地址：新界大埔廣福邨廣平樓地下107及109室

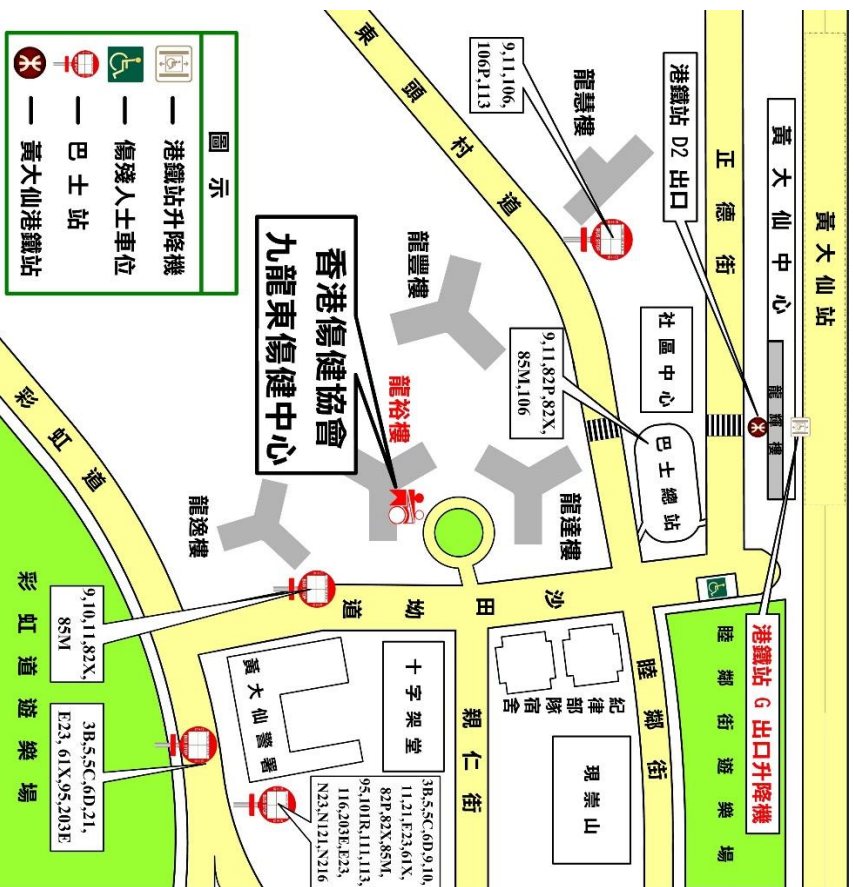
97 前建築物唔使無障礙同回歸有關？非也！

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》規的。





費 用

服務時間：

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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						

九龍
康樂中心

地址:黃大仙下邨龍浴樓地下 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: kerc@kchab.org