



港島傷健中心

Hong Kong Island PHAB Centre

2022年4至6月 中心通訊

活動開始報名日期

2022年4月6日(星期三)

下午2:00開始接受報名

報名熱線：

2 5 5 7 1 6 3 1

● 「傷健共融」

● 「家庭共融」

● 「傷傷共融」

協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」。

協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，協會已積極招聘職員、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。

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



2022 New Year

新春大抽獎

各位親愛的港島傷健中心會員：

由於疫情影響，新春大抽獎將會改為 2022 年 5 月 18 日（星期三）進行。

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

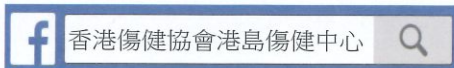
- 1 填妥中心續會表。
- 2 於 2022 年 4 月 30 日(星期六)，下午 6:00 前交回或寄回中心。
- 3 留意 2022 年 5 月 18 日(星期三)，下午 3:00 進行直播大抽獎。

💡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。



金虎送福



本中心將於2022年3月前在中心公共範圍安裝閉路電視，目的是阻嚇、偵測非法行為，以保障各服務使用者、職員、訪客及財產的安全。

中心將在閉路電視系統監察範圍的當眼處張貼告示，以讓任何進入閉路電視監察範圍內的人士知道現正或可能進行監察活動，而閉路電視將作錄影。

而存取攝錄影像、查閱及披露閉路電視系統影像守則等詳見一《服務質素標準十四》：閉路電視系統監察指引。

如有查詢，可與本單位了解。

AUTO



NEW

2022-2023 年度 續會/入會 及會員系統更新

- 協會考慮到今年疫情嚴重及經濟環境困難，決定豁免本年度的會員年費，如早前已繳交會費的會員，中心職員會稍候通知有關會費退回事宜。
- 中心2022-2023年度會籍由2022年1月份開始接受入會/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，郵寄、網上或蒞臨港島傷健中心續會。
- 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。

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4月5日(星期二)	清明節假期
2022年4月15,16,18日(星期五,六及一)	復活節假期
2022年5月2日(星期一)	勞動節假期
2022年5月9日(星期一)	佛誕假期
2022年6月3日(星期五)	端午節假期

2. 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：

- 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。
- 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。
- 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。
- 最後，請詳閱「報名活動須知」及「乘坐會車須知」。

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。

中心通告

4. 「新型冠狀病毒肺炎」—中心提升預防傳染病措施

本中心將在下列日期暫停開放，不便之處，祈為見諒。

- 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。

5. 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。

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。

各位親愛的會員及社區人士：

服務質素標準

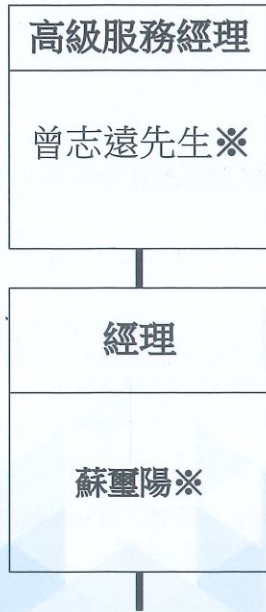
為有效推行服務質素標準，提高服務水平，本會已經成立「優質服務委員會」，定期召開會議，檢討及監察各條文之推行情況以作改善，中心亦會定時透過刊物向會員及社區人士介紹各條文之內容，並藉此搜集大眾之寶貴意見。大家如欲對有關條文有更清晰的了解，可與中心接洽處職員聯絡。

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」 > 中心安裝防火設施及消防灑水系統 > 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

中心職員架構

服務質素標準



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

服務質素標準

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	252	
參與活動的傷殘人士數目	3550人次 (全年)	642	1147	1330	
參與活動的健全人士數目	1180人次 (全年)	483	1479	1099	
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12次 (全年)	4	3	7	
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	10	
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	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 X 15% = 73.5次)	74次 (全年)	99	141	175	
中心開放節數	(每週12節)	142	154	146	

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	534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!

活動報名須知

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。

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

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。

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)。

會車乘客守則

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」。

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

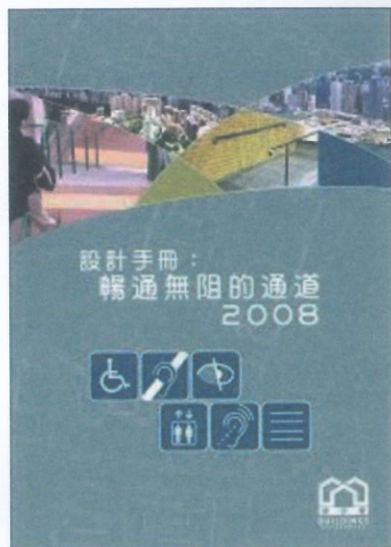
歡迎到本會單位索取「申請表格」及「申請須知」，或於網址下載，如有任何疑問請與本中心職員聯絡。



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。



照顧者地區支援服務專欄

正向心理學(十七)

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。而上期為大家介紹了「減壓十招」第一至五招，而今期介紹餘下第六招至第十招：

- 第六招：睡一個好覺
- 第七招：找一個合適傾談對象
- 第八招：建立時間管理
- 第九招：學習拒絕別人
- 第十招：聽輕音樂/香薰舒緩



第六招：睡一個好覺

睡眠對身體好重要，經過一日的辛勞，能夠睡一個好覺除了可以讓身體恢復體力，精神爽利，亦能讓我們頭腦靈活，以應付每日不同的挑戰。能夠睡一個好覺並非容易，可以嘗試建立一個穩定的睡覺時間(每天上床及起床時間相近)、睡前 4-6 小時避免喝含咖啡因或酒精的飲品，亦避免睡前用電腦或手機，保持室內溫暖、寧靜及關燈，都有助入睡。

第七招：找一個合適傾談對象

當你處於壓力時，找一個合適對象作為你的聆聽者，可以為你作出分析及提供意見，在處於憂慮無助的一刻能讓你重新再想出解決方法。而合適對象可以是家人、朋友或社工等。

第八招：建立時間管理

壓力或許與你經常覺得有很多事情或工作需要處理有關。因此，建立時間管理及適當地作出篩選有助你了解事情的需要及緩急，將需要處理的事情排序及訂立限期等方法，有助你應付工作，亦能給自己多點休息的時間。

第九招：學習拒絕別人

壓力有時是源於他人的要求及期望，當遇上不願意的事情時，如你有充份合理的理由，就需要學會拒絕。以客觀因素為理由，如：近期工作忙碌、時間不允許、現時身體狀況欠佳等，這樣拒絕既合理又不會讓雙方尷尬。

第十招：聽輕音樂/香薰舒緩

當你感到壓力時，聽聽一些古典/輕音樂或嗅一嗅香薰的味道，亦有助抒緩壓力，讓腦部感受到放鬆，心情亦變得平伏。大家不妨試試！

資料來源：

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

小組介紹—美陶閣

各位會友都應該留意到今期通訊已經開始轉用彩色印刷，內容上都想為大家加添色彩，所以由今期開始，將每期為大家介紹中心不同的組社、義工、會員及職員等有關的人和事，今期先為大家介紹中心一個有超過二十年承傳的小組。

美陶閣

成員包括傷健人士，陶藝研習為本位的小組，小組的理念是藉著陶瓷創作的共同興趣，促進交流，共並發揮各自身潛能。小組不時有各式各樣陶藝活動，透過跟參加者交流，增加公眾人士接觸傷殘人仕的機會及加強認識，提高「傷健共融」「和諧社會」的精神。同時藉此宣揚「關愛社區」訊息給社會人士，彼此鼓勵、互助扶持，期望為地區帶來一點積極和諧的氣氛。

此外，陶藝研習是一項可以鍛煉專注及耐力，並且有助放鬆心情的活動。塑造陶瓷作品需要學習不同造陶技巧，例如捏土、拉坯、手捏、燒制、釉繪等。在專注創作過程中，放鬆日常生活中的壓力。陶藝創作中，可將個人情感表達，把藝術創作融入生活當中，使生命獲得滿足及愉快的感覺，從而提高生活情操。

照顧者茶座

日期：2022年5月20日、6月17日 (星期五)

時間：上午10:00至12:00(A)

下午12:30至2:30(B)

地點：中心

對象：區內照顧者

費用：免費

名額：每節10名

內容：為區內的照顧者提供一個舒適休閒的地方，專業的社工與照顧者傾談減壓，照顧者亦可帶同被照顧者一同參與，被照顧者會被安排參與另一小組活動。

- 備註：
1. 活動不設會車接載
 2. 此活動由「精神健康項目資助計劃」贊助
 3. 此活動與照顧者專線合作
 4. 活動會視乎疫情而延期或取消。

負責職員：羅姑娘



「花心思」照顧者互助小組

「花心思」照顧者互助小組於2021年2月起成立，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。而本年度將會以4H (健康身體 Healthy Body、健康心靈 Healthy Soul、健康飲食 Healthy Diet、健康生活 Healthy Life) 為理念，每季舉行不同主題的聚會，互相學習及交流。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。

「Fit-Fit健康營養飲食

日期：2022年5月5日(星期四)
時間：上午10:30至下午12:00
地點：中心 / 網上ZOOM
對象：「花心思」照顧者互助小組組員
費用：免費
名額：10名

- 內容：**
1. 認識身體質量指數BMI
 2. 如何從食物中吸收足夠營養?
 3. 不需要捱餓而又能體重達標的秘訣
 4. 認識營養標籤及選擇合適的食物
 5. 如何選擇食物組合達至健康的目標?
 6. Fit -Fit行動計劃



- 備註：**
1. 活動設會車接載
 2. 小組活動前組員需要填寫一份問卷，以了解組員的身體狀況、飲食習慣及期望。
 3. 如疫情嚴重，會改以ZOOM形式進行。

截止日期：2022年4月19日(二)

公佈日期：2022年4月21日(四)

負責職員：羅姑娘

照顧者學堂(一)—春季香薰家居清潔用品DIY

日期：2022年4月23日、4月30日、5月7日(星期六)

時間：上午10:30至下午12:00

地點：中心 / 網上ZOOM

對象：照顧者

費用：免費

名額：10名

內容：以輕鬆簡單的方法，運用香薰及原材料製作家居清潔用品，例如：洗衣粉、起泡洗手液、泡泡浴球等。既能抒壓，又能將製成品帶回家中與家人分享。

- 備註：**
1. 活動不設會車接載
 2. 如疫情嚴重，會改以ZOOM形式進行，但參加者需要自行預備部份材料及工具。

截止日期：2022年4月9日(六)

公佈日期：2022年4月13日(三)

負責職員：羅姑娘



照顧者學堂(一)-希望系列之粉彩動物●彰顯生命力

日期：2022年6月16日、6月23日、6月30日(星期四)
時間：上午10:30至下午12:30
地點：中心 / 網上ZOOM
對象：照顧者
費用：免費
名額：10名



內容：不同的動物有着不同的特性及蘊藏生命力，透過運用乾粉彩繪畫不同動物，在過程中學習無窮的生命力。

備註：1. 活動不設會車接載
2. 如疫情嚴重，會改以ZOOM形式進行，但參加者需要自行預備部份材料及工具。

截止日期：2022年5月28日(六)

公佈日期：2022年6月1日(三)

負責職員：羅姑娘

正向心理大探索

日期：2022年4月13日、4月14日、4月27日、
4月28日、5月11日、5月12日(星期三及星期四)

時間：上午10:30至中午12:00

地點：中心/網上ZOOM

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名

內容：1. 認識正向心理學
2. 認識快樂七式
3. 學習如何正向面對疫情
4. 學習在日常生活中建立正向的態度

備註：1. 活動不設會車接載。
2. 如疫情嚴重，會改以ZOOM形式進行。

截止日期：2022年4月6日(三)

公佈日期：2022年4月9日(六)

負責職員：羅姑娘

即日接受
報名



ZOOM減壓體驗課

日期：2022年4月16、23日、5月7、14、21日
(星期六)，共五堂

時間：上午11:00-12:15

地點：中心

對象：照顧者

費用：\$60

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. 活動由合資格瑜珈導師教授
2. 整個活動以ZOOM形式進行
3. 可向中心借用瑜珈墊

截止日期：2022年4月8日(五)

公佈日期：2022年4月11日(一)

負責職員：蘇SIR



簡易人生—少即是多

日期：2022年5月19日、5月26日、6月12日
(星期四)，共三節

時間：上午10:00-11:00

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：認識囤積指標、解簡約主義及斷捨離等概念，從而整理人生，了解真實的需要及追求。

備註：1. 活動設會車接載
2. 如疫情嚴重，會改以ZOOM形式進行。
3. 參加者活動前需提供住處相片

截止日期：2022年5月5日

公佈日期：2022年5月12日

負責職員：蘇SIR

山水有相逢

日期：2022年5月18日(星期三)

時間：早上10:00至14:00

地點：西貢上窰(暫定)

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位2名)

內容：探索大自然，到郊外享受清新空氣。放下疫情的壓制，保持身心健康。

備註：1. 活動設會車接載
2. 需穿著輕便運動服及運動鞋
3. 請自備輕便午餐、乾糧及足夠飲用水

截止日期：2022年5月7日(六)

公佈日期：2022年5月11日(三)

負責職員：伍Sir

山水有相逢

日期：2022年6月6日(星期一)

時間：早上10:00至12:00

地點：赤柱春坎角(暫定)

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位2名)

內容：探索大自然，到郊外享受清新空氣。放下疫情的壓制，保持身心健康。

備註：1. 活動設會車接載
2. 需穿著輕便運動服及運動鞋
3. 請自備輕便乾糧及足夠飲用水

截止日期：2022年5月24日(二)

公佈日期：2022年5月31日(二)

負責職員：伍Sir

Circuit Training 循環式訓練

日期：2022年4月8日至6月24日(逢星期五)(十堂)

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. 需穿著輕便運動服及運動鞋

截止日期：2022年4月4日(一)

公佈日期：2022年4月6日(三)

負責職員：伍Sir



即日接受
報名

關節活化工作

日期：2022年4月13、20、27日(逢星期三)

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4月7日(四)

公佈日期：2022年4月9日(六)

負責職員：伍Sir

滾滾長江東逝水



即日接受
報名

躍動·鬆一ZONE – 久坐與痛症講座

日期：2022年4月29日(星期五)

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：15名

內容：是次講座由協會物理治療師主持，以視像通訊形式進行。講座將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。

**即日接受
報名**

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4月19日(二)

公佈日期：2022年4月22日(五)

負責職員：伍Sir



躍動·鬆一ZONE – 久坐與痛症運動班

日期：2022年5月4日(星期三)

時間：上午10:00至11:30

內容：運動班第一堂將會有協會物理治療師到場，與職員一同教授運動以及為大家解答因久坐而引致的問題。

日期：2022年5月11日至7月20日(逢星期三)

時間：下午4:30至5:30

內容：運動班以教授及練習舒緩久坐痛症的運動為主，以及為會員提供一個持久的運動平台，鼓勵大家恆久地運動。

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名

備註：1. 活動設會車接載
2. 需穿著輕便運動服及運動鞋
3. 5月18日活動暫停一天

截止日期：2022年4月21日(二)

公佈日期：2022年4月27日(五)

負責職員：伍Sir

呼吸伸展

日期：2022年4月14、21、28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 (其中輪椅位2名)

內容：一起放鬆身心，著眼於當下及呼吸，伸展身體。

備註：1. 活動設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

3. 請自備瑜珈墊及拉筋帶一條

截止日期：2022年4月9日(六)

負責職員：伍Sir

即日接受
報名



網上照顧者減壓健體班(一)

日期：2022年5月5、12、19、26日 (逢星期四)

時間：下午2:00至3:00

截止日期：2022年4月26日(二)

公佈日期：2022年4月28日(四)

網上照顧者減壓健體班(二)

日期：2022年6月7、14、21、28日 (逢星期二)

時間：上午10:30至11:30

截止日期：2022年5月28日(六)

公佈日期：2022年5月31日(二)

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：8名

內容：以Zoom直播形式進行，為照顧者而設的減壓健體班，融合身心放鬆及強健體魄的元素。希望為照顧者們充充電，以最佳狀態照顧家人。

備註：1. 活動設會車接載

2. 需穿著輕便運動服及運動鞋

3. 請自備瑜珈墊，如有需要可向中心借用

4. 木棍、練力帶及其他運動器材將由中心借出，並於活動完成後取回。

負責職員：蘇Sir、伍Sir



LCSD 射箭訓練計劃

日期：2022年6月9日至7月7日 (逢星期二)(五堂)

時間：上午11:00至12:30

地點：牛池灣公園射箭場

費用：免費

名額：12名 (其中輪椅位4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. 需穿著輕便運動服及運動鞋
3. 請自備輕便食糧及飲用水

截止日期：2022年5月19日(四)

公佈日期：2022年5月26日(四)

負責職員：伍Sir



LCSD 水中健體計劃

日期：2022年6月1日至7月20日 (逢星期三)(八堂)

時間：上午11:00至12:00

地點：小西灣游泳池

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名(其中輪椅位4名)

內容：利用水的浮力，減輕身體負荷，並進行平常未能夠做到的健體運動。從而增強活動能力及舒緩痛症。

備註：
1. 活動設會車接載
2. 請自備飲用水

截止日期：2022年5月16日(一)

公佈日期：2022年5月20日(五)

負責職員：伍Sir



「延展才能」系列--拉筋操

A班

日期：2022年4月25日至6月27日 (逢星期一)(八堂)
時間：上午10：30至12：30

B班

日期：2022年4月25日至6月27日 (逢星期一)(八堂)
時間：下午2：00至4：00

地點：中心
對象：中心會員
費用：\$30
名額：各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4月9日(星期六)

公佈日期：2022年4月13日(星期三)

負責職員：王姑娘

即日接受
報名

「延展才能」系列—飲食廚房之手工布拉腸

日期：2022年4月26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. 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：2022年4月13日(星期三)

公佈日期：2022年4月16日(星期六)

負責職員：王姑娘

「延展才能」系列—飲食廚房之臘腸鬆餅

日期：2022年5月17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. 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：2022年5月4日(星期三)

公佈日期：2022年5月7日(星期六)

負責職員：王姑娘

「延展才能」系列—飲食廚房之海綿蛋糕

日
時
地
對
費
名
內
愛
備

期：2022年6月28日(星期二)

間：下午2：00至4：00

點：中心

象：中心會員

用：\$20

額：10名(其中輪椅位3名)

容：由義工教授製作簡易海綿蛋糕。

心義

工：羅彩定小姐

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：2022年6月11日(星期六)

公佈日期：2022年6月15日(星期三)

負責職員：王姑娘



自癒·自愛 (網上限定)

日
時
地
對
費
名
內
備

期：2022年4月13日、4月27日(星期三)

間：下午2：00至4：00

點：zoom

象：中心會員

用：免費

額：10名

容：靜心坐下，透過藝術創作，放下煩憂，送自己一個屬於自己的時間，愛自己多一點。

註：1. 以zoom形式上堂。

2. 手作材料包會於上堂前派發，請到中心領取或以郵寄方式寄出。

3. 接受即時報名。

即日接受
報名

截止日期：2022年4月6日(星期三)

公佈日期：2022年4月7日(星期四)

負責職員：王姑娘



動手DIY護膚品

護膚品：精華

日期：2022年5月21日(星期六)

截止日期：2022年5月7日(星期六)

公佈日期：2022年5月11日(星期三)



護膚品：面膜

日期：2022年6月11日(星期六)

截止日期：2022年5月28日(星期六)

公佈日期：2022年6月1日(星期三)

護膚品：美白金箔皂

日期：2022年7月9日(星期六)

截止日期：2022年6月25日(星期六)

公佈日期：2022年6月29日(星期三)



時間：上午10：30至11：

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

「延展才能」愛心計劃---剪紙藝術

日期：2022年5月4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：免費
名額：10名(其中輪椅位4名)
內容：由義工教授傳統工藝剪紙技巧，製作特色作品。
愛心義工：黃穗揚小姐
備註：1. 活動設會車接載。
截止日期：2022年4月20日(星期三)
公佈日期：2022年4月23日(星期六)
負責職員：王姑娘

卷紙花藝術

日期：2022年4月12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：\$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。
2. 如疫情影響，活動將改為派發材料包或以zoom教學。
3. 接受即時報名。
截止日期：2022年4月7日(星期四)
公佈日期：2022年4月8日(星期五)
負責職員：王姑娘

即日接受
報名

左縫右縫-飯盒索繩手挽袋

日期：2022年6月17日、6月24日(星期五)

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3名)

內容：疫情下大家養成了帶飯盒的習慣，齊齊為自己製作精美飯盒袋。

愛心義工：巢柳銀小姐

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2022年6月1日(星期三)

公佈日期：2022年6月4日(星期六)

負責職員：王姑娘

甜甜蜜蜜母親節

日期：2022年5月7日(星期六)

時間：下午2：00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：由青年義工帶領一同製作康乃馨花束及一同遊戲

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2022年4月23日(星期六)

公佈日期：2022年4月27日(星期三)

負責職員：王姑娘

敲擊樂齊體驗

由殘疾人士藝術發展基金贊助

日期：2022年6月18日、6月25日(星期六)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名(其中輪椅位3名)

內容：由專業導師教授敲擊樂的技巧，參加者能學習不同的敲擊樂器，培養對敲擊樂的興趣，一同學習音樂奏技巧及與人合作的技巧。歡迎一家人一同參與。

備註：1. 活動不設會車接載

截止日期：2022年5月28日(星期六)

公佈日期：2022年6月4日(星期六)

負責職員：王姑娘

藝文青·好生活

日期：2022年5月至6月(共八堂)

時間：晚上8:30至9:45

地點：中心/zoom

對象：中心青年會員

費用：免費

名額：10名

內容：飯後娛樂，分享不同的藝術：音樂、舞蹈、設計...，學習享受好生活。

備註：1.以zoom形式聚會為主。

截止日期：2022年4月23日(星期六)

公佈日期：2022年4月27日(星期三)

負責職員：王姑娘

節日愛相聚-端午節 (HK22-P093)

日期：2022年6月2日 (星期四)

時間：下午2:30至4:00

地點：中心

對象：家庭會員及其照顧者 (最多4人 / 2-4人)

費用：每人\$30

名額：12名 (其中輪椅位4名)

內容：與大家一起玩遊戲，共渡一個歡樂的端午節日，並可帶佳節食品及禮品乙份回家

備註：1. 活動設會車接載
2. 如疫情嚴重，會改以ZOOM形式進行。

截止日期：2022年5月18日(星期三)

公佈日期：2022年5月20日(星期五)

負責職員：蔡姑娘

講玩講食-願望成真大埔遊 (HK22-P025)

日期：2022年6月18日 (星期六)
(港島東區至中西區會員優先)

日期：2022年6月25日 (星期六)
(港島南區會員優先)

時間：下午2:30至下午5:00

地點：林村許願樹，雲泉仙館

對象：中心會員

費用：\$20

名額：各12名 (其中輪椅位3-4名)

內容：下午前往香港著名的許願勝地--林村許願樹，再到雲泉仙館自由遊覽。

截止日期：2022年6月1日(星期三)

公佈日期：2022年6月2日(星期四)

備註：活動設會車接載

負責職員：蔡姑娘

柔力球訓練計劃

日期：2022年4月6日至6月29日(逢星期三)(十三堂)
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：\$50
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4月2日(星期六)

公佈日期：2022年4月4日(星期一)

負責職員：江姑娘



即日接受
報名

中文研習坊

日期：2022年6月9日至8月25日
(星期四) (共12堂)

費用：\$50

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

日期：2022年5月4日(星期三)

講座主題：膽固醇睇真D

日期：2022年6月1日(星期三)

講座主題：家務有妙法

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。

備註：1. 活動設會車接載



健康大本營

日期：2022年5月4日、6月1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

備註：1. 活動設會車接載

負責職員：江姑娘

創科應用傷健共融 – 學習學機 (HK22-P103)

日期：2022年5月5、12、19日 (星期四)

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：9名 (其中照顧者4名)

內容：學習新興實用的應用程式(APP)。
解答使用手機遇到的疑問。

備註：1. 不設會車接載。
2. 自備智能電話。
3. 如疫情嚴重，會改以ZOOM形式進行。

截止日期：2022年4月20日 (星期三)

公佈日期：2022年4月22日 (星期五)

負責職員：何Sir

創科應用傷健共融 – 科技體驗 (HK22-P104)

A班：日期：2022年5月13、20、27日 (星期五)

時間：下午4:00至5:30

截止日期：2022年4月27日 (星期三)

公佈日期：2022年4月29日 (星期五)

B班：日期：2022年6月9、16、23日 (星期四)

時間：下午4:00至5:30

截止日期：2022年5月25日 (星期三)

公佈日期：2022年5月27日 (星期五)

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：9名 (其中照顧者4名)

內容：學習新興拍攝工具的應用及功能。外出實驗教學。

備註：1. A班不設會車接載；B班設會車接載。
2. 如疫情嚴重，會改以ZOOM形式進行。

負責職員：何Sir

港島傷健中心

開放 時間	星期一、二、三、六	上午10時至下午6時
	星期四、五	下午2時至晚上10時

星期日及公眾假期：休息

地址 香港柴灣小西灣邨瑞益樓地下5至12室

電話 2557 1631

傳真 2965 9134

電郵 hkpc@hkphab.org.hk

網址 hkpc.hkphab.org.hk

中心位置圖及前往之交通工具



巴士：

82, 82X, 8H, 85, 8P, 8X, 19,
788, 789, 118及106

港鐵：柴灣站 47M 專線小巴

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： _____