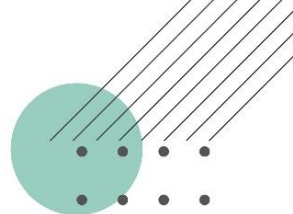
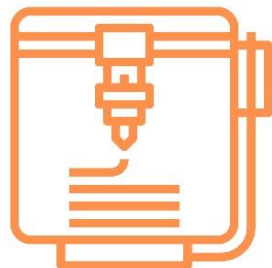


活動開始報名日期
2022年7月7日(星期四)
下午 2:00 開始接受報名



50周年3“Free”D 生活設計比賽



本會將於2022年5月至8月期間舉辦名為「3“FREE”D生活設計比賽」，誠邀中、小學生為傷殘人士及長者以3D設計為題，讓學生發揮創意，設計3D小家品/輔助工具，以助他們解決日常生活的困難(如: 截肢人士難以開門、扭門鎖; 或不便彎腰取物等)，提昇他們的生活素質。



勝出者作品有機會製作成實物，
並派發予有需要人士。



掃描QR碼，按影片內描述的例子，
設計理想的三維打印輔助工具。

計分準則：

創意表達	50%
設計實用性	20%
整體美觀性	20%
三維打印技術應用	10%

截止報名日期：

2022年8月12日
中午12點前

獎項：

冠軍獎品	：書券(\$1000)
亞軍獎品	：書券(\$500)
季軍獎品	：書券(\$300)
最具創意獎	：書券(\$100)
最貼心設計大獎	：書券(\$100)

樂悠咭申請須知

樂悠咭是專為 60 歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通卡。樂悠咭持有人可由 2022 年 2 月 27 日起享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（二元優惠計劃）。持咭人可以每程 2 元的優惠票價，使用指定公共交通工具及服務。

合資格申請人須介乎 60-64 歲或在申請日起計的未來 3 個月內年滿 60 歲，

申請日期	出生年份
2022 年 7 月 1 日至 31 日	1955 年
2022 年 8 月 1 日至 31 日	1954 年
2022 年 9 月 1 日至 30 日	1953 年
2022 年 10 月 1 日至 31 日	1952 年

申請方法

1. 透過八達通 App 申請

請觀看短片，了解如何透過八達通 App 內的電子申請表申請樂悠咭。再按以下簡單步驟遞交申請。

<https://www.youtube.com/watch?v=z7Lt-ubAYik>



2. 索取申請表格以郵遞方式申請

請觀看短片，了解如何以郵遞方式申請樂悠咭。再按以下簡單步驟遞交申請。

<https://www.youtube.com/watch?v=En30any4Qo8>



八達通顧客服務熱線

查詢熱線：2266 2222

專人接聽服務時間

星期一至五，上午 9 時至下午 9 時

星期六，上午 9 時至下午 6 時

星期日及公眾假期休息

電郵

info.joyyou@octopus.com.hk



中心通告

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。

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

C. 查詢

- * 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。

中心通告

因應疫情緩和，以及考慮服務使用者的需要，本中心以社會福利署早前發出的通知作為基礎。惟本中心仍需遵循《預防及控制疾病（禁止羣組聚集）規例》（第 599 章，附屬法例 G）規定，提供安全的服務環境。本中心於 2022 年 5 月 16 日根據實際情況更新相關防疫措施：

1. 中心按場地面積及保持社交距離的需要，為每一個服務場地訂立人數上限。中心將安排職員疏導人流，以確保服務使用者在符合防疫措施下使用服務。
2. 中心範圍內嚴禁飲食(中心指明的活動/服務進行期間除外，但需另作特別安排)。
3. 所有進入中心的服務使用者及公眾人士必須配戴口罩、使用酒精搓手液潔淨雙手、接受體溫檢測、登記個人資料(使用「安心出行」或填寫登記表)及保持社交距離。
4. 本中心將按疫情變化及社會福利署指引，不定時更新服務安排。不便之處，敬請見諒。如有查詢，歡迎致電 2557-1631 與我們聯絡。

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 7 月 1 日	香港特別行政區成立紀念日
2022 年 9 月 12 日	中秋節翌日假期
2022 年 10 月 1 日	國慶日

2. 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。

3. 疫情下更改活動事宜

由於疫情反覆，如活動受疫情影響，活動會因應情況將會延期或取消，或者改為以 zoom 形式進行。

中心通告

4. 情緒及心理輔導服務(服務介紹)

本會一直關心服務使用者及其家屬的身心需要，除日常活動外，近年先後成立的多項服務如：野甘菊計劃，照顧者專線及生命樹計劃等，專責為服務對象及其家人提供輔導服務。然而，就社區照顧為本的概念，確需要地區性的輔導服務，故本會本年度開始，於全港四間傷健中心開展情緒及心理輔導服務，由專業社工為社區上有需要的傷殘人士及其家庭提供專業輔導及支援服務，協助他們建立更正面的人生觀，提升抗逆力，以處理生活及生命上遇到的問題和壓力。

服務目標：

- 協助肢體傷殘人士適應病癒後的生活。
- 協助傷殘人士及其家人建立更正面的人生觀，提升自信及自尊。
- 提升傷殘人士及其家人的抗逆力，減低照顧壓力。
- 加強傷殘人士家庭關係，凝聚力量，能更積極地一同面對生活。

服務對象：

- 主要為傷殘人士及其家庭。

申請辦法（港島傷健中心）：

- 機構轉介者透過社工或醫務人員填妥轉介表格並傳真至 2965 9134；

5. 離職感言

開心嘅時間過得特別快，
轉眼在協會與各位共事 28 年
(同時亦圓滿了 34 年社工生涯)，
經歷工作的高山低谷，也為我帶來既充
實及有意義的人生，係時候同各位講
拜拜，開展我的人生下半場，順祝各
位生活愉快，有緣再見！



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。

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签者，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

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。

。

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)。

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。

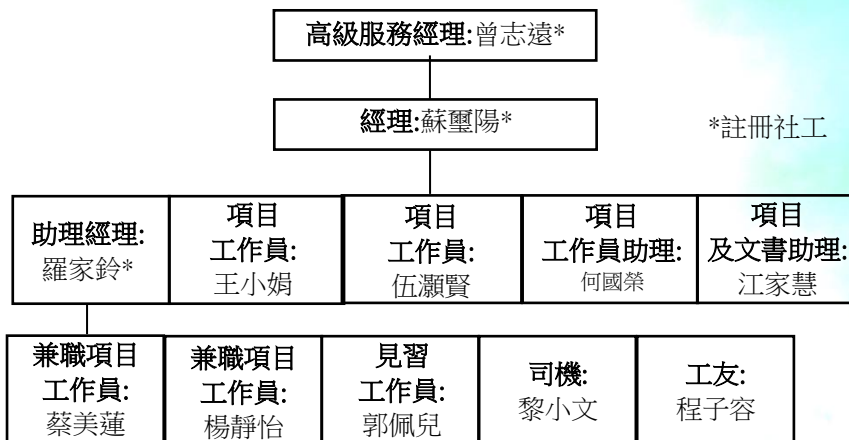
服務質素標準

各位親愛的會員及公眾人士：

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公眾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。	➢ 處理捐贈品：「捐贈物品收發確表」 ➢ 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

服務質素標準—通訊 港島傷健中心 - 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 (截至 2022 年 3 月 31 日)					
傷殘會員	534 名				
健全會員	252 名				
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	89
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	642	1147	1327	935
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	557	1479	1099	533
與外間合作的社交、康樂或發展 性活動	12 次 (全年)	4	3	7	2
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	4
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	0
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	139	175	73
中心開放節數	(每週 12 節)	142	154	146	146

《殘疾人權利公約》有無提及「無障礙」？當然有！

各位中心會員大家好，上期專欄跟大家談過《設計手冊：暢通無阻的通道 2008》，其實說到「無障礙」，還有另一本不得不提的《殘疾人權利公約》。《殘疾人權利公約》在 2008 年開始正式生效，目前有超過 160 個國家簽署，當中包括中國，因此特區政府亦有責任履行《公約》。「無障礙」是《公約》的八大原則之一，在序言中就已經提及無障礙環境和資訊對傷殘人士「能夠充分享有一切人權和基本自由至關重要」。《公約》認為所謂殘疾，其實只是社會環境和心態所帶來的障礙，如果環境和心態改善，傷殘人士也一樣可以跟所有人一樣投入社會。《公約》第九條對「無障礙」有更詳細的解釋：「為了使殘疾人能夠獨立生活和充分參與生活的各個方面，締約國應當採取適當措施，確保殘疾人在與其他人平等的基礎上，無障礙地進出物質環境，使用交通工具，利用信息和通信，包括信息和通信技術和系統，以及享用在城市和農村地區向公眾開放或提供的其他設施和服務。」這裡要注意的是，一般人理解「無障礙」，其實信息和通信亦需要「無障礙」，最貼身的例子就是新冠疫情期間，各地政府都需要保障傷殘人士可以「無障礙」接收疫情相關信息。

Convention on
the Rights of Persons
with Disabilities and
Optional Protocol



「照顧者專線」定期會為肢體傷殘及智障人士的照顧者舉辦支援小組、工作坊及社交康樂活動。如有興趣了解更多，可到以下網址參閱他們的通訊：

https://hkphab.org.hk/archives/news_category/newsletter-ch?post=1336&term=948

全新照顧者支援服務 - <<「融·愛·傳·承」照顧者精神健康支援計劃>> 已於 2022 年 4 月 1 日正式投入服務啦!此計劃的重點除了是向社區人士推廣關注照顧者的精神健康及栽培「社區精神健康大使」外，更附設不同的相關服務，當中必有一項能回應你的需要。



如欲報名參加活動或了解更多活動詳情，可致電 2426 8338 與「照顧者專線」職員聯絡。

家庭凝聚活動：暢遊中環

日期：2022 年 7 月 18 日 (星期一)

時間：上午 10 時正 至 下午 3 時正

內容：暢遊位於中環的大館及中環街市等

對象：肢體傷殘、弱能人士及其照顧者

名額：8 人 (包括 4 個輪椅位)

地點：中環

費用：免費

負責職員：照顧者專線社工



備註：

1. 自費午膳參考費用 (\$80 - \$100 / 每位)
2. 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！
3. 活動名額有限需進行抽籤。
4. 電話查詢：2426 8338

照顧者地區支援服務專欄

正向心理學 (十八)

相信大家都想知道如何正向面對疫情。面對疫情，我們需要更多正能量，轉危為機，充實過每一天。以下是一些小貼士：

◆ **資訊接收**：限制自己獲得資訊的渠道，我們需要知道疫情最新情況，但避免不停收聽新聞，以免令不安的情緒升溫。疫情期間會收到不同的訊息，認清訊息的真確，遠離不安及不實的訊息。

◆ **學會接受**：我們要清楚明白有些事情是可以控制，有些則不能控制，別拼命想不能控制的事情吧！這只會令自己更不安，倒不如學習接受這個「新常態」！



◆ **訂下小目標行動**：有些事情我們一直沒有時間去做，趁這段時間，訂下目標，由小目標做起，讓自己享受達成目標的成功感吧！

◆ **照顧自己身心靈健康**：留意自己的情緒，在需要時找親友或專業人士幫助，好好照顧自己身心靈健康，保持健康的生活習慣，這才能走更遠的路。

◆ **學習解難**：要知道困難總有解決的方法，有時可以用過往的經驗去解決問題，有時亦可以想一想新的做法，將不可能變成可能，轉危為機。例如：沒有口罩，可自製口罩。

◆ **連繫親友**：現今科技發達，可以透視像、短訊等保持連繫。我們可以趁這段時間，關心一些以前未有關心的人，重新建立連繫。

◆ **活在當下**：專注現在，不要想太多未來憂慮的事情吧！要相信困難是暫時性，把握時機學習新事物自我增值及關心親友，一同發放正能量吧！

「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 Spirit*、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。

心靈探索 (HK22-P116)

日期：2022 年 9 月 22 日(暫定)

時間：上午 10:30 至下午 12:00

地點：中心

對象：「花心思」照顧者互助小組組員

費用：免費

名額：8 名

內容：透過不同的藝術作為媒介，讓自己更了解心靈的需要。

備註：1. 活動不設會車接載

2. 是次活動會邀請表達藝術治療師為大家進行活動

截止日期：2022 年 9 月 3 日(六)

公佈日期：2022 年 9 月 7 日(三)

負責職員：羅姑娘



照顧者茶座 (HK22-P112)

日期：2022 年 8 月 19 日、9 月 16 日、10 月 21 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：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

截止日期：2022 年 8 月 5 日(六)

公佈日期：2022 年 8 月 10 日(三)

負責職員：羅姑娘



照顧者學堂(一)—增長知識系列(一)

KEEP FIT 低卡低 gi 飲食奧秘(HK22-P107)

日期：2022年9月1日、9月8日、9月15日(星期四)

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：8 名

內容：保持健康的身體，在照顧路上才能走更遠的路。
健康飲食是保持健康身體的第一步，透過製作低 GI 低卡健康美食，親身感受食得健康的重要。



備註：1. 活動不設會車接戴
2. 如疫情嚴重，會改以 ZOOM 形式進行，但只能作示範。

截止日期：2022年8月20日(六)

公佈日期：2022年8月24日(三)

負責職員：羅姑娘

照顧者學堂(一)—希望系列之和諧粉彩·花語人生(HK22-P107)

日期：2022年8月11日、8月18日、8月25日(星期四)

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：植物有着無限的生命力，透過和諧粉彩繪畫不同的花，體驗當中的生命力。



備註：1. 活動不設會車接戴
2. 如疫情嚴重，會改以 ZOOM 形式進行。

截止日期：2022年7月30日(六)

公佈日期：2022年8月3日(三)

負責職員：羅姑娘

親親互動 (HK22-P111)

日期：2022年8月20日、8月27日、9月17日、
10月22日(星期六)

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：中心

對象：照顧者及被照顧者

費用：免費

名額：5 對 (照顧者及被照顧者必需一同參與)

內容：照顧者及被照顧者共同參與，過程中一同合作完成任務。

1. 親子流體畫互動 (20/8、27/8/2022)

2. 親子健康美食 DIY (17/9/2022、22/10/2022)

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2022年7月30日(星期六)

公佈日期：2022年8月3日(星期三)

負責職員：羅姑娘



生命教育園藝 (HK22-P115)

日期：2022年8月3日、8月10日、8月31日、
9月7日(星期三)

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：透過植物將人與植物連繫，探索人生及當中的生命力。

備註：1. 活動不設會車接載

截止日期：2022年7月20日(星期三)

公佈日期：2022年7月23日(星期六)

負責職員：羅姑娘



簡易人生—香薰治療體驗 (HK22-P117)

日期：2022年7月23日、7月30日、8月6日(星期六)

時間：上午 10:00-11:30

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：8名(其中輪椅位2名)

內容：了解香薰治療的基本原理、認識不同天然精油之功能及初步掌握按摩手法。



備註：1. 活動設會車接載

2. 如疫情嚴重，將改以 ZOOM 形式進行。

3. 參加者需自備毛巾及更換衣服(具體將活動前通知參加者)。

截止日期：2022年7月9日(星期六)

公佈日期：2022年7月12日(星期二)

負責職員：大蘇 SIR

簡易人生—理下您財

日期：2022年8月5日、8月12日(星期五)，共兩節

時間：上午 10:00-11:30

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：12名(其中輪椅位3名)

內容：透過了解不同類型的理財工具及日常安排，讓參加者於輕鬆易明的情

況下提升自我的理財意識。

備註：1. 活動設會車接載

2. 如疫情嚴重，將改以 ZOOM 形式進行。

截止日期：2022年7月23日(星期六)

公佈日期：2022年7月26日(星期二)

負責職員：大蘇 SIR



簡易人生—家居保養

日期：2022年9月23日、9月30日(星期五)，共兩節

時間：上午10:00-11:30

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：12名(其中輪椅位3名)

內容：了解日常家居可能遇到的維修問題，認識家居環境及物品的保養方法及基本維修技巧。

備註：1. 活動設會車接載

2. 如疫情嚴重，將改以 ZOOM 形式進行。

截止日期：2022年9月10日(星期六)

公佈日期：2022年9月13日(星期二)

負責職員：大蘇 SIR



通行無阻去街 GUIDE

日期：2022年9月22日、9月29日

時間：下午3:30-4:30

地點：中心

日期：2022年10月6日(星期四)

時間：下午2:00-5:00

地點：戶外(待定)

對象：中心會員

費用：免費

名額：8名(其中輪椅位3名)

內容：1) 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

2) 另外參觀文康設施等了解本地實踐情況。

備註：1. 活動設會車接載

2. 如疫情嚴重，會改以 ZOOM 形式進行第一、二堂之講解，而外出地點有可能因其開放政策而改動。

截止日期：2022年9月10日(星期六)

公佈日期：2022年9月13日(星期二)

負責職員：大蘇 SIR

關懷行動義工團 (HK21-P039)

日期：2022年8月5日(星期五)

時間：下午2:30至下午4:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名

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

備註：活動不設會車接載

截止日期：2022年7月21日(星期四)

公佈日期：2022年7月22日(星期五)

負責職員：蔡姑娘

即時接受報名

「喜慶 FUN FUN 團」義工招募及培訓日 (HK22-P049)

日期：2022年8月11日(星期四)

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：招募會員參與日後節日性活動的義工服務，並提供培訓，讓有興趣當義工的會員掌握相關的技巧。

備註：活動不設會車接載

截止日期：2022年7月28日(星期四)

公佈日期：2022年7月29日(星期五)

負責職員：蔡姑娘

即時接受報名

講玩講食 (二) -- 「味道探知」體驗日 (HK22-P026)

日期：2022年8月20日(星期六)
(港島東區至灣仔區會員優先)

日期：2022年8月27日(星期六)
(港島南區及中西區會員優先)

時間：上午 11:00 至下午 15:30

地點：合味道紀念館，文化探知館

對象：中心會員

費用：\$50

名額：各 12 名 (其中輪椅位 4 名)

內容：早上前往「合味道紀念館」一個新奇及互動的食物製造體驗工作坊，引發大家的好奇心及創意，中午在尖沙咀自費享用午餐，再到文化探知館參觀。

截止日期：2022年8月3日(星期三)

公佈日期：2022年8月5日(星期五)

備註：1. 活動設會車接載
2. 活動有機會因應疫情情況而更改。

負責職員：蔡姑娘

節日愛相聚-中秋節 (HK22-P094)

日期：2022年9月6日(星期二)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：中心

對象：家庭會員及照顧者

費用：\$30

名額：12 名 (其中輪椅位 4 名)

內容：與大家一起玩遊戲，共渡一個歡樂的中秋節日，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8月24日(星期三)

公佈日期：2022年8月26日(星期五)

負責職員：蔡姑娘

淺嗜「戲曲.文化」 (HK22-P066)

日期：2022年9月26日(星期一)

時間：上午10:30至下午4:30

地點：戲曲中心，香港文化博物館

對象：中心會員

費用：\$20

名額：12名(其中輪椅位4名)

內容：早上與大家一起探索戲曲文化歷史，中午前往新城市廣場自費享用午餐，下午到沙田香港文化博物館。

備註：**1. 活動設會車接載**
2. 活動有機會因應疫情情況而更改。

截止日期：2022年9月7日(星期三)

公佈日期：2022年9月9日(星期五)

負責職員：蔡姑娘

Circuit Training 循環式訓練 (HK22-P083)

日期：2022年7月15日至9月30日(逢星期五)
(共十二堂)

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7月11日(星期一)

公佈日期：2022年7月12日(星期二)

負責職員：伍 Sir



即時接受報名

LCSD 身心伸展訓練計劃 (HK22-P073)

日期：2022年9月7日至9月28日(逢星期三)共四堂

時間：上午10:00至中午12:00

地點：小西灣綜合大樓

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名(其中輪椅位4名)

內容：由專業的身心伸展導師帶領，一起感受並放鬆身體，減緩身體及心靈上的壓力及情緒。

備註：1. 活動不設會車接載
2. 需穿著輕便運動服
3. 輪椅人士需要有能力自行(或在簡單協助下)轉移到地上進行活動。

截止日期：2022年8月24日(星期三)

公佈日期：2022年8月31日(星期三)

負責職員：伍 Sir 由康文署主辦 香港傷健協會協辦



LCSD 水中健體訓練計劃 (HK22-P075)

日期：2022年9月1日至9月29日(逢星期四)共五堂

時間：下午6:00至8:00

地點：小西灣游泳池

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名(輪椅位2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. 活動不設會車接載
2. 請自備飲用水

截止日期：2022年8月18日(星期四)

公佈日期：2022年8月25日(星期四)

負責職員：伍 Sir 由康文署主辦 香港傷健協會協辦



美式桌球同樂日(HK22-P021)

日期：2022年8月14日(星期日)

時間：下午2:00至5:00

地點：順利邨體育館

對象：傷殘會員

費用：全免

名額：9名(其中輪椅位3名)

內容：由康文署專業教練教授美式桌球，了解及體驗美式桌球的玩法。

備註：1. 活動不設會車接載
2. 請穿著合適輕便服裝

截止日期：2022年7月20日(星期三)

公佈日期：2022年7月23日(星期六)

負責職員：蔡姑娘

由康文署主辦 香港傷健協會協辦

柔力球訓練計劃 (HK22-P079)

日期：2022年9月7日至11月30日(逢星期三)共十三堂

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：\$60

名額：16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8月29日(星期一)

公佈日期：2022年8月31日(星期三)

負責職員：江姑娘



芬蘭木柱訓練班 (HK22-P077)

日期：2022年7月13日至7月27日(逢星期三) 共三堂

時間：上午10:00至11:30

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(Molkkky)。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7月9日(星期六)

公佈日期：2022年7月11日(星期一)

負責職員：伍 Sir

即時接受報名



輕瑜珈 (HK22-P083)

日期：2022年8月4、11、18、25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. 請自備瑜珈墊及拉筋帶一條

截止日期：2022年7月25日(星期一)

公佈日期：2022年7月28日(星期四)

負責職員：伍 Sir

躍動·鬆一 ZONE (HK22-P084)

體重管理與痛症講座

日期：2022年7月22日(星期五)

時間：上午10:30至中午12:00

名額：15名(其中輪椅位3名)

費用：免費

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。講座將會講解體重及其相關的痛症、如何妥善管理體重以及預防因體重而引起的痛症問題。

截止日期：2022年7月12日(星期二)

公佈日期：2022年7月15日(星期五)

即時接受報名

體重管理與痛症運動班

日期：2022年8月2日至9月27日(逢星期二) 共九堂

時間：下午4:30至5:30

內容：運動班以教授及練習體重控制的運動為主，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。

日期：2022年8月26日(星期五)

時間：早上10:00至11:30

內容：運動班其中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體重而引致的問題。

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

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7月23日(星期六)

公佈日期：2022年7月26日(星期二)

負責職員：伍 Sir



健康管理---拉筋訓練班

A 班

日期：2022 年 9 月 5 日至 11 月 28 日(逢星期一)共十二堂
時間：上午 10：30 至 12：30

B 班

日期：2022 年 9 月 5 日至 11 月 28 日(逢星期一)共十二堂
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。

截止日期：2022 年 8 月 20 日(星期六)

公佈日期：2022 年 8 月 24 日(星期三)

負責職員：王姑娘

健康指南針(HK22-P087)

日期：2022年7月6日(星期三)「即時接受報名」

講座主題：退化性關節炎-日常生活篇

日期：2022年8月3日(星期三)

講座主題：精明使用長者醫療券

日期：2022年9月7日(星期三)

講座主題：預防肌肉流失

日期：2022年10月5日(星期三)

講座主題：壓力處理(三)告別·哀傷



時間：下午 2:15 至 3:15

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鄧姑娘主講及解答有關保健問題。

負責職員：江姑娘

健康大本營(HK22-P090)

日期：2022年7月6日(星期三)「即時接受報名」

2022年8月3日(星期三)

2022年9月7日(星期三)

2022年10月5日(星期三)

時間：上午 3:15 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



左縫右縫—皮藝樂(HK22-P030)

日期：2022年7月27日(星期三)

時間：下午1:30至4:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$50

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7月13日(星期三)

公佈日期：2022年7月16日(星期六)

負責職員：王姑娘



即時接受報名

左縫右縫—牛角衫(HK22-P030)

日期：2022年9月23、30日(星期五)(共二堂)

時間：下午2:00至4:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$50

名額：10名(其中輪椅位3名)

內容：齊齊為自己製作美麗的衫，

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8月24日(星期三)

公佈日期：2022年8月27日(星期六)

負責職員：王姑娘



左縫右縫—不織布紙巾套(HK22-P030)

日期：2022年7月14、21、28日(星期四)(共三堂)

時間：晚上7:30至9:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：12名(其中輪椅位4名)

內容：由義工教授以不織布製作成實用的蛋糕紙巾套。

愛心義工：麥翠盈小姐及呂佩儀小姐

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2022年7月8日(星期五)

公佈日期：2022年7月9日(星期六)

負責職員：王姑娘

即時接受報名



「延展才能」系列—飲食廚房之水晶西米羹(HK22-P051)

日期：2022年7月19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：由義工教授製作水晶西米羹甜品，以簡單健康方法製作。

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7月11日(星期一)

公佈日期：2022年7月12日(星期二)

負責職員：王姑娘

即時接受報名

「**延展才能**」系列一飲食廚房之蒸水蛋分享(HK22-P051)

日期：2022年7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：由五位會員分享五款蒸水蛋方法，輕鬆蒸出又香又滑的水蛋。
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。

即時接受報名

截止日期：2022年7月13日(星期三)

公佈日期：2022年7月16日(星期六)

負責職員：王姑娘

「**延展才能**」系列一飲食廚房之南瓜饅頭(HK22-P051)

日期：2022年8月9日(星期二)
時間：下午1:00至3:30
地點：中心
對象：中心會員
費用：\$20
名額：10名(其中輪椅位3名)
內容：由義工教授以南瓜材料製作饅頭，又簡單又健康，大人小孩都啱食。

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7月27日(星期三)

公佈日期：2022年7月30日(星期六)

負責職員：王姑娘

「延展才能」系列一飲食廚房之夏日涼伴菜(HK22-P051)

日期：2022年8月30日(星期二)
時間：下午1:30至3:30
地點：中心
對象：中心會員
費用：\$20
名額：10名(其中輪椅位3名)
內容：由義工分享南瓜沙津及涼伴青瓜雲耳製作。
愛心義工：殷婉儀小姐
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8月17日(星期三)
公佈日期：2022年8月20日(星期六)
負責職員：王姑娘

「延展才能」系列--花與蝶(HK22-P051)

日期：2022年8月12、26日(星期五)(共兩堂)
時間：下午2:30至4:30
地點：中心
對象：中心會員
費用：\$40
名額：12名(其中輪椅位4名)
內容：由義工教授以絲襪花製作花與蝶作品，為家居增添色彩。
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7月23日(星期六)
公佈日期：2022年7月27日(星期三)
負責職員：王姑娘



「延展才能」系列一笑蝦蝦(HK22-P051)

日期：2022年8月17日(星期三)

時間：上午11:00至中午12:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：12名(其中輪椅位4名)

內容：由義工教授以飲管製作成栩栩如生的蝦仔。

愛心義工：蔡曉玲小姐

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2022年7月23日(星期六)

公佈日期：2022年7月27日(星期三)

負責職員：王姑娘



理髮服務(HK22-P088)

日期：2022年8月3日(星期三)

時間：下午3:30 - 5:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：12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

截止日期：2022年7月23日(星期六)

公佈日期：2022年7月27日(星期三)

負責職員：江姑娘



「延展才能」系列-齊相聚(HK22-P092)

日期：2022年7月13、20日(星期三)
2022年9月7、14日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

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
3.小食分享



備註：1. 活動不設會車接載

截止日期：2022年7月8日(星期五)

公佈日期：2022年7月9日(星期六)

負責職員：江姑娘

即時接受報名

TEEN 晴--冰皮月餅 HK22-P051)

日期：2022年9月9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：藉中秋佳節，一同製作特色冰皮月餅，與家人朋友分享。

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2022年8月24日(星期三)

公佈日期：2022年8月27日(星期六)

負責職員：王姑娘

傷健藝術館---卷紙花藝術(HK22-P031)

日期：2022年9月21、28日(星期三)(共兩堂)
時間：下午2:00至4:00
地點：中心
對象：中心會員
費用：\$10
名額：10名(其中輪椅位3名)
內容：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9月3日(星期六)

公佈日期：2022年9月7日(星期三)

負責職員：王姑娘



傷健藝術館---紙趣藝術(HK22-P031)

日期：2022年9月16日(星期五)
時間：下午3:00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3名)
內容：由義工教授傳統工藝剪紙及摺紙技巧，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8月31日(星期三)

公佈日期：2022年9月3日(星期六)

負責職員：王姑娘

延愛天使—電動輪椅控制器防水套(HK22-P038)

中心的延愛天使義工將會為有需要的會員製作電動輪椅控制器防水套。

對象：中心會員

費用：免費

名額：20名

備註：1. 如抽中的會員需提供電動輪椅型號及尺寸。
2. 防水套製作需時，領取日期會個別通知，並需自行到中心領取。

截止日期：2022年7月30日(星期六)

公佈日期：2022年8月6日(星期六)

負責職員：王姑娘



動手DIY護膚品(HK22-P051)

護膚品：紫雲膏

日期：2022年8月23日(星期二)

時間：下午2:30至4:00

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2022年8月6日(星期六)

公佈日期：2022年8月10日(星期三)



護膚品：面霜

日期：2022年10月15日(星期六)

時間：上午10:30至11:30

備註：1. 活動不設會車接載。

截止日期：2022年9月24日(星期六)

公佈日期：2022年9月28日(星期三)

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

負責職員：王姑娘



隨心畫畫之粉彩曼陀羅(HK22-P040)

日期：2022年8月16日(星期二)

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

內容：靜心坐下，透過感受如何利用指頭的觸摸和力度，配合色彩混和，創作獨一無二的曼陀羅。

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2022年8月3日(星期三)

公佈日期：2022年8月6日(星期六)

負責職員：王姑娘



隨心畫畫之禪繞畫初體驗(HK22-P040)

日期：2022年8月23日(星期二)

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

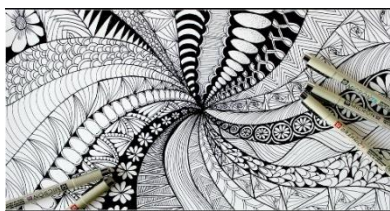
內容：靜心坐下，透過一筆一畫構成圖樣的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2022年8月10日(星期三)

公佈日期：2022年8月13日(星期六)

負責職員：王姑娘



「藝·行」計劃

現正招生

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

『藝·行』計劃為中心會員提供 2 項不同的藝術培訓工作坊：

1. 表演藝術培訓工作坊

日期：2022 年 9 月至 2023 年 3 月

時間：待定

地點：中心

費用：\$40

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



2. 手作藝術培訓工作坊

日期：2022 年 9 月至 2023 年 3 月

時間：待定

地點：中心

費用：\$40

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



對象：中心會員

名額：每工作坊 15 名 (其中輪椅位 3 個)

負責職員：王姑娘

3. 『藝·行』－ 團隊交流分享會

日期：2023 年 1 月

時間：上午 10：00 至下午 3：30

地點：中心

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

4. 『藝·行』－藝術推廣大使

日期：2022 年 11 月至 2023 年 3 月

內容：每位完成工作坊的參加者，需分批籌劃共 6 次義務推廣表演或展覽活動。

5. 『藝·行』－ 頒獎禮暨藝術市集

日期：2023 年 3 月

地點：小西灣圓形廣場

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

備註：1. 如工作坊參加者超出名額，將以抽籤決定。

2. 凡參與 1 或 2 工作坊的參加者，必須出席 3-5 項的活動。

3. 成功參加者將獲中心職員個別通知。

4. 活動由余兆麒殘疾人士基金贊助。

截止日期：2022 年 8 月 27 日(星期六)

公佈日期：2022 年 9 月 3 日(星期六)



藝·行計劃
傷健本平等 藝術展人生

非洲鼓訓練班

非洲鼓充滿活力及節拍感，希望藉舉辦非洲鼓訓練，鼓勵傷殘人士積極參與音樂訓練及藝術表演，同時擴闊其眼光，提昇他們的音樂知識和發展他們的藝術潛能。是次初階課程旨在讓從未有機會接觸或對非洲鼓有興趣的人士，對非洲鼓有初步的認識，並學習基本的敲擊技巧。課程同時會鞏固有經驗者的基本技巧，並為所有參加者作評估。由初階非洲鼓訓練班中挑選具備潛質的學員，參與為期 10 個月的進階課程，讓他們進深學習非洲鼓的演奏技巧。

初階課程

日期：2022 年 7 至 8 月(共 6 節)

名額：20 名

內容：由專業音樂導師教授不同的非洲鼓音樂的基本技巧，基本的樂理知識，以及進行手部靈活及耐力訓練，在增加他們對音樂理解的同時，亦建立良好的音樂基礎。

即時接受報名

進階課程

日期：2022 年 9 月至 2023 年 6 月(共三十六節)

名額：12 名

內容：由專業導師將會進一步教授不同的非洲鼓演奏技巧，節拍組合，並會透過不同類型的歌曲，讓參加者分組進行不同的獨奏，合奏訓練及即興演奏訓練。課程亦會讓學員學習敲擊的編排方法，並以不同歌曲作嘗試。

時間：待定

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

註：1. 獲殘疾人士藝術發展基金贊助。
2. 參加者出席率需達 80%。

截止日期：2022 年 7 月 13 日(星期三)

公佈日期：2022 年 7 月 20 日(星期三)

負責職員：王姑娘



「菁」新體驗 - 水苔球制作 (HK22-P071)

日期：2022年8月6日(星期六)

時間：下午4:00至5:30

地點：中心

對象：兒童及青少年

費用：\$30(材料費)

名額：10名(其中輪椅位3名)

內容：認識以及親手制作近年新興起的植物種植方式 - 水苔球。歡迎家長陪同參加者出席。

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2022年7月25日(星期一)

公佈日期：2022年7月29日(星期五)

負責職員：伍 Sir



愛玩樂共融活動

日期：2022年8月18日(星期四)

時間：上午10:00至下午4:00

地點：賽馬會傷健營

對象：兒童及青年會員

費用：\$50

名額：12名(其中輪椅位4名)

內容：與坪洲青少年透過活動，互相認識，挑戰共融任務。

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2022年7月27日(星期三)

公佈日期：2022年7月30日(星期六)

負責職員：王姑娘

心靈加油站 -- 「家」遊樂 (HK22-P063)

- 日期：2022年9月25日(星期日)
時間：上午11:00至下午4:00
地點：農莊及大澳
對象：兒童、青少年會員及其照顧者
費用：\$20
名額：40名(其中輪椅位8名)
內容：凝聚傷殘家庭，擴闊生活圈子，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. 復康巴士進出大澳需要禁區紙，如未能成功申請將會更改地點。
3. 活動獲社會福利署「友愛共融」2022服務贊助計劃贊助。

截止日期：2022年9月3日(星期六)

公佈日期：2022年9月7日(星期三)

負責職員：王姑娘

開心樂園 (HK22-P067)

- 日期：2022年8月10日至8月31日(逢星期三) 共四堂
時間：下午2:00至5:00
地點：中心
對象：29歲以下兒童及青少年
費用：\$40
名額：8名
內容：功課輔導、小手工、小組遊戲、電影欣賞、競技等
- 備註：**1. 活動設會車接載**



截止日期：2022年7月25日(星期一)

公佈日期：2022年8月1日(星期一)

負責職員：伍 Sir

創科應用傷健共融 - 學智學機 (HK22-P103)

日期：2022年7月21、28日、8月4日(星期四)

時間：16:00至17:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名

內容：學習使用 Instagram。
講解手機攝影技巧及後製。

備註：1.活動不設會車接載。

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7月11日(星期一)

公佈日期：2022年7月13日(星期三)

負責職員：何 Sir



Instagram

即時接受報名

創科應用傷健共融 - 科技體驗 (HK22-P104)

日期：2022年8月25日、9月1、8、15日(星期四)

時間：16:00至17:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：9名

內容：學習拍攝工具 Insta360 GO2 & GoPro 10 的操作
和功能；講解拍影片技巧及後製。

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8月8日(星期一)

公佈日期：2022年8月10日(星期三)

負責職員：何 Sir

「平安三寶」法律講座

- 日期：2022年7月23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：15名(其中輪椅位3名)
講員：李翠薇律師, 勞慧璇律師
內容：生、老、病、死是生命的旅程。本講座介紹如何趁自己精神健全時，透過「平安三寶」-「遺囑」、「持久授權書」和「預設醫療指示」，及早對自己將來的財產分配及老來或病重時的生活及醫療照顧作出安排，防患於未然。
- 講員：李翠薇律師, 勞慧璇律師
備註：1. 活動設會車接載
2. 鳴謝余劍鋒·孫波·丘志強·麥言之律師行提供講座。
- 截止日期：2022年7月11日(星期一)
公佈日期：2022年7月13日(星期三)
負責職員：王姑娘

2022-2023 年度 續會/入會

- 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，如早已繳交會費的會員，可到中心領回有關續會之費用。
- 由2022年1月份開始辦理2022-2023年度入會及續會會藉。
- 為配合四間傷健中心資料系統更新，煩請各位傷殘會員及健全會員，務必填妥並簽署續會表格，以郵寄、網上或蒞臨港島傷健中心辦理。
- 新入會員的會員，只可選擇一間傷健中心登記入會(港島、九龍東、九龍西及新界)，以便優先使用該中心服務。

港島傷健中心

開放時間	星期一、二、三、六 星期四、五	上午 10 時至下午 6 時 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 / 2551 4199	
傳真	2965 9134	
電郵	hkpc@hkphab.org.hk	
網址	hkpc.hkphab.org.hk	



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：_____