



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7-9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: 7月7日(四) 下午 7-10時

先到先得: 7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

社會福利署（社署）發言人2022年5月12日表示，「因應疫情的最新發展，所有由社署資助的福利服務單位包括...殘疾人士.....及社區服務等，.....中心為本服務，均會由五月十六日起恢復正常服務。」

為了減低染疫風險，各項服務仍會以預約方式進行；小組活動亦可以網上形式或按當時生效的《預防及控制疾病（禁止聚集）規例》（第599G章）下有關禁止於公眾地方進行群組聚集的規定進行。

服務單位亦繼續參考衛生署衛生防護中心發出的相關指引安排預防傳染病措施，包括保持服務處所的衛生及清潔，要求服務使用者及工作人員佩戴口罩、使用酒精搓手液潔淨雙手，及加強體溫監察措施等。

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！



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

第二期「續會/入會大抽獎」於 2022 年 9 月 6 日(二)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

- ☺ 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

□ 敲擊樂訓練班

☺抽籤活動☺

即時接受報名!

日期：7月8、22日；8月12、26日；9月9、23日（星期五）

時間：下午 3:30-4:30 地點：九龍東傷健中心

費用：免費 名額：16 名（殘疾會員）

內容：讓參加者有機會接觸到不同類型的敲擊樂器，探索自己對敲擊樂的興趣，學習各樂器的基本敲擊技巧，不論任何年齡或身體特質的人士皆可參與，此活動為持續發展項目，參加者有機會於日後參與公開演出。



☺服務：此活動備有會車服務（4 輪椅位）

負責導師：篋敲擊樂團 負責職員：余明鳳

☺截止報名：7月4日（星期二）

□ 戲曲中心深度行

☺抽籤活動☺

即時接受報名!

日期：7月12日（星期二）

時間：上午 10:45 到達目的地，約 12:30 回程

地點：西九龍文化區

費用：免費 名額：15 名



內容：對粵曲同粵劇有興趣嘅人有福了，依家有機會同我地一齊深入了解下戲曲中心。

☺服務：此活動備有會車服務（4 輪椅位）

負責職員：余明鳳

☺截止報名：7月4日（星期二）



☐ 抗疫健康講座

【先到先得】

日期：7月13日（星期三）



時間：早上 11:30 - 12:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費 名額：10 名

內容：講解一般新冠康復後可能出現的狀況，物理治療如何幫助控制氣促、改善疲勞及肌肉力量等徵狀，運動示範。

🚗 服務：此活動備有會車服務（4 輪椅位）

講者：註冊物理治療師

負責職員：王柏麟

☐ 動動 Switch 全面體驗

🎮 抽籤活動 🎮

日期：8月5、19日；9月2、16日（逢星期五）

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：疫情成日留係屋企，少左啲動又成日忍唔住食零食。係時候離開梳化，做下運動啦！過嚟中心姑娘、呀 SIR 同你一齊玩住遊戲做運動！有興趣就報名啦！

🚗 服務：此活動備有會車服務（4 輪椅位）

負責職員：曾宇聞

🕒 截止報名：7月11日（星期一）

[報名時段請參閱本期封面](#)

舞動所能訓練班



抽籤活動

日期：7月23日；8月6、20日；9月3、17日（星期六）

時間：上午 10:00-12:00

地點：九龍東傷健中心或其他社區場地

費用：免費 名額：20 名(殘疾會員)

內容：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，此活動為持續發展項目，參加者有機會於日後參與公開演出。

服務：此活動備有會車服務（名額 16 名，含 4 輪椅位）

負責導師：「兩口米」即興舞蹈導師 負責職員：余明鳳

☺截止報名：7月11日（星期一）



電影欣賞會：《幻愛》

【先到先得】

日期：第一場：8月29日（星期一）

第二場：9月26日（星期一）

時間：下午 2:00-5:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：10 名

內容：透過觀看上述電影去了解思覺失調症患者。詳情請觀看電影。

服務：此活動備有會車服務（4 輪椅位）

負責職員：曾宇聞



□ 體重管理與痛症健康講座



日期：7月22日(星期五) 時間：早上10:30-12:00
地點：網絡(ZOOM) 費用：免費 名額：20名
內容：體重和痛症息息相關。這個講座將會講述體重與痛症的關係，以及控制體重的方法及運動。講座內容包括：

- 體重的標準及量度方法
- 過輕/過重/肥胖引致的健康問題
- 過輕/過重/肥胖與關節痛的關係
- 控制體重的方法
- 增重/減重運動



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於中心 FACEBOOK 公佈

講者：註冊物理治療師

負責職員：王柏麟

◎截止報名：7月14日(星期四)

□ 康文署系列 - 身心伸展訓練計劃

昌抽籤活動昌

日期：8月2、9、16、23日(星期二)

時間：上午9:00-11:00

費用：免費 名額：16名

地點：彩虹道體育館

內容：由專業教練教授，適合所有有興趣的朋友
伸展運動的認識及增強身體的靈活性。



🚗 服務：此活動備有會車服務(4輪椅位)

主辦：康樂及文化事務署

負責職員：余明鳳

◎截止報名：7月18日(星期二)

☐ 預防痛症運動工作坊

🕒 抽籤活動 🕒

日期：8月10、17、24、31日（星期三）

時間：早上10:30-12:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：6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！

🚗 服務：***此活動不設會車服務***

負責職員：王柏麟

☺ 截止報名：7月27日（星期三）



☐ 器械運動小組

🕒 抽籤活動 🕒

日期：**A班**：8月4日（星期四）

B班：8月18日（星期四）

時間：下午3:30-4:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：每班4名

內容：指導如何安全使用健下使用器材輔助，
進行訓練。

🚗 服務：此活動備有會車服務（4輪椅位）

負責職員：王柏麟

☺ 截止報名：7月21日（星期四）



和諾粉彩助理導師訓練班

昌抽籤活動昌

日期：8月8日；9月19日（星期一）

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：4 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！



服務：此活動備有會車服務（4輪椅位）

☺ 截止報名：7月18日（星期一）

負責職員：王柏麟

藝行者系列：驅蚊香磚/蚊膏製作班

昌抽籤活動昌

日期：8月16日（星期二） 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：盛夏將至，除出外要做足防曬及防中暑準備外，在家也一樣要防蚊。活動將製作驅蚊香磚、蚊膏，以便各位可以「居家抗蚊」！有興趣就儘早報名啦！！



服務：此活動備有會車服務（4輪椅位）

負責職員：蘇沅沅

☺ 截止報名：7月27日（星期三）



康文署系列-高爾夫球同樂日

昌抽籤活動昌

日期：8月21日（星期日）

時間：上午 10 時到達目的地，12 時回程

費用：免費 名額：24 名

地點：屯門康樂體育中心

內容：感受高爾夫球的趣味

服務：此活動備有復康巴/易達巴服務（8輪椅位）

主辦：康樂及文化事務署 負責職員：余明鳳

☺ 截止報名：8月9日（星期二）



[報名時段請參閱本期封面](#)

❑ 地區諮詢站

【先到先得】

日期：8月22日（星期一）

時間：早上 10:00-下午 6:00

地點：九龍東傷健中心



【身心健康講座】時間：下午 2:30-4:00

【身心健康講座】名額：14 名

費用：免費

內容：想更瞭解中心未來有甚麼新活動或者服務？

屆時就可以前來中心向職員查詢，當日會派發中心單張予市民以簡介中心服務及安排職員親身解答查詢；同日亦會有免費的健康站作血壓檢查及身心健康講座，到時見！！

🚗 服務：***此活動不設會車服務***

負責職員：蘇沅沅

❑ 藝行者系列：PadPad 鬆鬆手繪創作坊

🎲 抽籤活動 🎲

日期：9月17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。

🚗 服務：***此活動不設會車服務***

義務主持：皓峰 Alive 負責職員：曾宇聞

☺ 截止報名：8月20日（星期六）



康文署系列-水中健體同樂日

抽籤活動

日期：2022年9月3日(星期六)

時間：中午12時到達目的地，

下午2時回程

費用：免費 名額：11名

地點：九龍公園泳池

內容：由專業教練教授，認識水中健體運動的好處及享受水中健體樂趣。



服務：此活動備有復康巴/易達巴服務 (4輪椅位)

備註：1.請自備泳衣 2.如有需要，進入泳池時可外加一件白色T恤

主辦：康樂及文化事務署

負責職員：余明鳳

截止報名：8月22日(星期一)

789月生日會暨中心諮詢會



【先到先得】

日期：9月14日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：會車16名；自到不限



生日快樂！



恭祝你福壽與天齊，慶賀你生辰快樂
Happy birthday to you

服務：此活動備有會車服務 (名額16名，含4輪椅位)

內容：服務諮詢 暢所欲言

重有生日會：我哋齊賀你 大眾祝福你 你我添一歲……

科學館半日遊



抽籤活動



香港賽馬會呈獻系列：八大·華語記

日期：9月20日(星期二) {暫定}

時間：上午10:30-下午12:30

地點：科學館 費用：免費

名額：12名

內容：展覽利用獨特手法，融合科學研究、場景設計，揭露科學78新知，給參觀者身臨其境的體驗，讓他們欣賞生動的化石骨架。

服務：此活動備有會車服務 (4輪椅位) 負責職員：曾宇聞

截止報名：8月27日(星期一)

報名時段請參閱本期封面

☐ 藝行者系列：奇妙浮水畫

日期：9月21日

☐抽籤活動☐

時間：下午 3:00-4:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費 名額：6位

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。

🚗 服務：此活動備有會車服務 (4 輪椅位)

負責職員：余明鳳

☺截止報名：9月5日 (星期一)



「參觀慈山寺」系列

~ 輪候活動 ~



想去參觀慈山寺，中心為你巧安排；
打個電話來登記，安心輪候實有你！



為回應各位會員參觀慈山寺之需求，中心特舉辦「參觀慈山寺系列：輪候活動」。想去慈山寺參觀，只要打個電話來中心登記即可；中心將定期陸續舉辦參觀「慈山寺」活動，各位會員可安心輪候！

同時，為免大家乘搭會車站數太廣，飽受「遊車河」之苦，「參觀慈山寺系列」活動將以會車服務範圍分 AB 兩團，梅花間竹舉行。

A團 🚗 服務範圍：紅磡，何文田，土瓜灣，九龍城至黃大仙，九龍灣，佐敦谷

B團 🚗 服務範圍：牛頭角，順利，秀茂坪至觀塘，藍田，將軍澳

☺ 活動時間：約上午 14:00 到達目的地，16:00 回程

☺ 費用：免費

☺ 名額：每天 5 名 (輪椅位：4 名)

「慈山寺活動」已於 7 月 19 日 (星期二) 起恢復服務

飄零嘅



□ 飄零嘅系列-家鄉風情畫

{Facebook 直播}

日期：8月18日(星期一)

地點：九龍東傷健中心-無障礙行動網誌 (中心 Facebook 專頁)

內容：哩兩幾年邊度都去唔到，鄉下又翻唔到，思鄉情解唔到，唯有
整啲家鄉美食頂住先！

負責職員：余明鳳，曾宇聞



□ 飄零嘅中秋系列-阿 Bill 整餅

日期：9月1日(星期四) 時間：下午 3:00-5:00

地點：九龍東傷健中心 名額：6名

內容：中秋到，慶團圓，齊齊來跟阿 Bill 做冰皮月餅！

🚗 服務：***此活動不設會車服務***

負責職員：余明鳳、曾宇聞

備注：此活動期間將拍攝精華片段，有機會拍攝到參加者容貌。

[精華片段將於 9月8日上載於中心 Facebook 專頁]



「數健球」運動小組

【先到先得】

日期：A班：7月6、20、27日；8月3日(星期三)

B班：8月1、15、22、29日(星期一)

C班：7月8、15、29；8月5日(星期五)

D班：7月2、9日；8月6、13日(星期六)

運動體驗日：7月17日；8月14日(星期日)

時間：A班 B班 - 上午 10:30-11:30 C班 - 下午 7:00-9:00

D班 - 下午 3:00-4:00 運動體驗日 - 上午 11:00-下午 4:00

地點：A班 B班 C班 D班：九龍東傷健中心

運動體驗日：黃大仙下邨一區龍豐樓對出藍球場

費用：免費 名額：A班 B班 C班 D班：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

服務：A班 B班備有會車服務 (4 輪椅位)

C班 D班運動體驗日 ***不設會車服務***

負責職員：王柏麟



夏季旅行

抽籤活動



"碳集"同行



日期: 9月24日 (六)

到達時間: 09:30

活動地點: 中文大學

對象: 正領取「綜援」; 或

低收入*人士/家庭

*(按政府每季公佈的「全港家庭入息中位數」而定)

中籤者須出示相關證明

費用: 全免

名額: 24人

會車服務: 此活動備有會車服務
(8 個輪椅位)

截止日期: 9月6日(六)

(最多二人一籤)

行程內容

中文大學

賽馬會氣候變化博物館

瞭解氣候問題如何迫切影響人類及各種生命的棲息

中文大學

未圓湖

各位可以觀賞未圓湖美景

中文大學

素人 (新派素食餐廳)

享受一頓美味的素菜一樣可以減低碳排放，為環保出一分力。



低收入家庭入息參考資料 ~ 全港家庭入息中數

家庭人數	#家庭入息限額 (家庭收入中位入息數 75%或以下)
1 人	\$7,972 或以下
2 人	\$15,944 或以下
3 人	\$23,916 或以下
4 人	\$31,888 或以下
5 人	\$39,861 或以下
6 人	\$47,833 或以下

報名時段請參閱本期封面

傷健藝墟 嘉年華

慶祝香港傷健協會五十周年



日期：8月6日(星期六)

時間：下午 1:30-3:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

內容：簡單而隆重慶祝嘉年華、回顧協會的發展、精彩好玩的攤位遊戲，節目豐富不容錯過。

服務：***此活動不設會車服務***



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！



照顧者服務



照顧者專線專頁

家居運動線上工作坊

日期：7月19日(星期二)

8月23日(星期二)

9月27日(星期二)

時間：早上 10:30-12:00

地點：九龍東傷健中心

內容：簡易家居運動練習，留意 Facebook 資訊更新！

負責職員：王柏麟及照顧者專線社工

{Facebook 直播}



facebook



照顧者支援服務

昌抽籤活動昌

照顧者茶座 7 - 9 月 份 活 動

活動類型	日期	時間	地點
<u>C01運動訓練</u> 名額:16個 截止報名:16/7(星期六)	19/7, 23/8, 27/9 星期二	上午10:30- 下午12:30	本中心
<u>C02擴香石製作</u> 名額:16個 截止報名:2/7(星期六)	5/7 星期二	上午10:30- 下午12:30	本中心
<u>C03果凍蠟燭製作</u> 名額:16個 截止報名:6/8(星期六)	9/8 星期二	上午10:30- 下午12:30	本中心
<u>C04釘板畫</u> 名額:16個 截止報名:9/9(星期五)	13/9 星期二	上午10:30- 下午12:30	本中心

報名人士須為照顧者

活動同時安排有暫托服務,歡迎照顧者携同家人參與

會車服務:✖此活動不設會車服務

如有任何疑問,歡迎向蘇姑娘查詢

報名時段請參閱本期封面

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：

~ 7月1日 (五) 香港特別行政區成立紀念日

~ 9月12日 (一) 中秋節後第二日，

活動緊急聯絡電話

各位會員參加中心活動，如有緊急事項，朝早又未到中心開放時間，可以於活動/上車半小時前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

中心新增健康站服務!!!

中心新置全自動「電子穿臂式血壓計」，方便各位會員監測自己血壓情況，關注心血管健康。

歡迎會員前來中心向職員查詢使用。
祝各位身體健康！



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

【 𠵼 6 月 18 日 (星期六) 起恢復服務 𠵼 】

新職員留言



大家好！

我哋係實習社工曾寶婷同李穎琳，由6月1號開始至8月15號會喺中心服務大家，期間會幫手舉辦唔同嘅活動同小組，希望大家可以多多支持！~\^o^/~

好期待同你哋咁多位見面，歡迎大家落嚟中心同我哋傾偈啊！

曾寶婷：「我中意去郊外親親大自然同出街搵嘢食！食到好味嘅嘢，心情就會變得好好！如果你哋有咩推介可以隨時同我交流㗎！*\^U^/*」

李穎琳：「我平時中意整下甜品，做下手工！希望之後喺中心可以同大家一齊傾下偈，做下手作，慢慢交流：）期待見到大家呀～」



曾 Sir
感言



開心嘅時間過得
特別快，轉眼在協
會與各位相交 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！

（高級服務經理曾志遠先生於 2022 年 6 月 30 日後榮休）

女義工組

送別翠儀 (1976-2022)

女義工組創組成員翠儀小姐痛於 2022 年 4 月 30 日去世，享年 46 歲。譚翠儀小姐對女義工組之成長、中心之服務貢獻良多，惜天忌英才，芳齡遽促，中心同人謹致哀思。



我同翠儀識咗好一段時間，大家都係傷健中心會員，最開心係同佢一齊參加女義工小組，之後重一齊去廚尊返工添。我諗起翠儀就諗起大家係傷健中心嘅開心日子。

—— 黃敏貞

翠儀嘅笑容深深印係我哋腦入面，繼續溫暖我哋嘅心，多謝你。

—— 余明鳳

翠儀係一個認真、細心、愛關心別人嘅人，每次見面，都將開心歡樂帶給大家。掛念在傷健、女義工組內的一點一滴，和翠儀在一起，都是美好的回憶！

—— 阮詩尹

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 李月盈
--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	----------------	----------------

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	64
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	405	1646	2201	738
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	340	1444	1339	317
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12 次 (全年)	5	13	3	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	2
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	2
所舉辦的社交、康樂及體育活動數目中，具發展性活動:每年15% (490 次×15%=73.5 次)	74 次 (全年)	42	81	83	13
治療性小組	24 節 (全年)	5	17	7	0
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	20
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	5
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	0
中心開放節數	12 節 (每週)	142	154	146	146
會 員 人 數： 576 名 (傷殘 441 名，健全 135 名) 截至 2022 年 3 月 31 日止					



意見園地

對中心服務有意見？對傷健運動有新想法？歡迎將你嘅寶貴意見或心聲寫低話比我地聽！來稿請交中心(地址：九龍黃大仙下邨一區龍裕樓地下106-110 室)或傳真至 2351 0612。內容如不想公開發表，絕對保密。

致 九 龍 東 傷 健 中 心：

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：

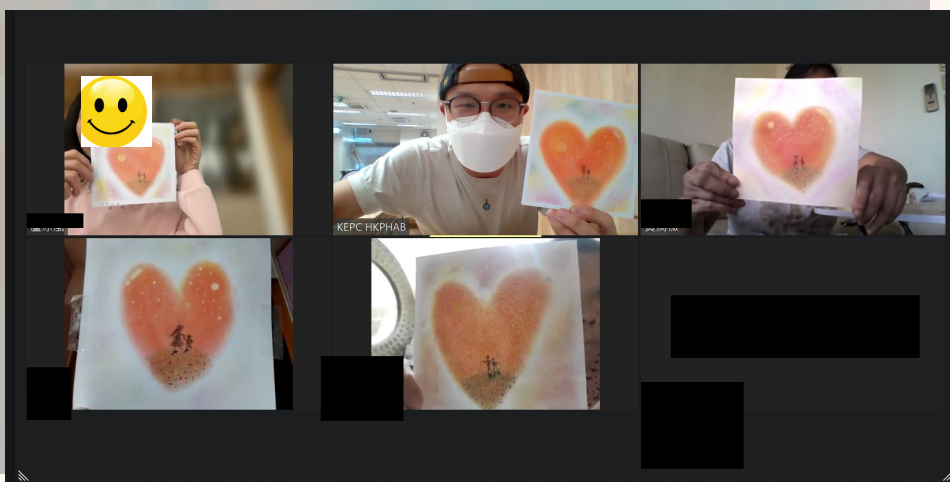
2022 年 7 月	6 日 (星期三)	上午 10:00-11:00
		下午 4:00-5:00
2022 年 8 月	10 日 (星期三)	上午 10:00-11:00
		下午 4:00-5:00
	24 日 (星期三)	上午 10:00-11:00
		下午 4:00-5:00
2022 年 9 月	7 日 (星期三)	上午 10:00-11:00
		下午 4:00-5:00
	14 日 (星期三)	上午 10:00-11:00
		下午 4:00-5:00

服務花絮

新興運動 - 數健球訓練班 (2022 年 5 月)



和諧粉彩助理導師訓練班 (2022 年 5 月 3 日)



成功申辦殘疾人士地區支援中心

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。

7-9 月通訊封面畫作介紹

畫作以黃昏為背景，顏色使用了暖色為主調，代表一天的結束，希望帶出日落的主題。

現代人生活繁忙，工作緊張，忘記了放慢自己生活節奏的重要，有感而發創作。我希望透過畫作，提醒大家一天的結束，可以把工作停下來，做自己喜歡的事情，好好休息一下。

—— 作畫人：黃皓峰 Alive



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)

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



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

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。



《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」都以為只針對硬件設施，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



UNITED NATIONS

郵票



服務時間：

星期	一	二	三	四	五	六
上午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						