



九龍西傷健中心
Kowloon West PHAB Centre

2022 年 7-9 月中心通訊

即日接受報名

活動截止報名日期:7 月 20 日(星期三)

公佈結果將於 7 月 22 日(星期五)

下午 3:00 公佈

活動抽籤日期:7 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 6 月 30 日



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



服務收費

物理治療：每次港幣\$40
西醫（只限一次）：免費

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。



「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：

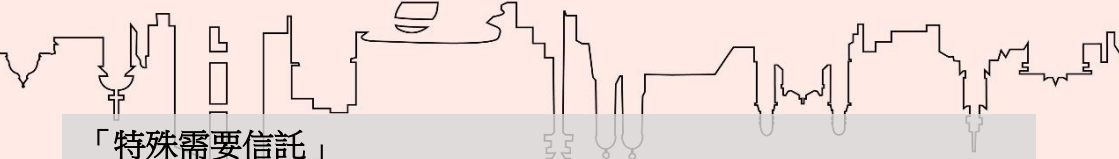
- (1) 已向中心報名的會員每月月頭(確實日期由主辦團體決定)可透 whatsapp/親臨領取貨品的「點心紙」。「點心紙」會列出該月可選購的貨品清單。會員填妥後可透過 whatsapp/親臨中心交回。中心審核後，會協助向義工團體訂購會員所選貨品。(每月截止訂購日期由主辦團體決定)
- (2) 中心收到申請後，將個別致電會員確認。
- (3) 一經確認，不能取消。
- (4) 會員必須於領取日親臨中心/其他已揀選的取貨點領取貨品及即場繳交費用予相關義工團體。(請自備足夠輔幣或八達通)

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。



「特殊需要信託」

由社會福利署成立的「特殊需要信託」，目的是讓有特殊需要人士的家長/親屬（委託人）為其缺乏自我照顧能力的子女/親人（受益人），透過由社會福利署署長法團擔任受託人，以信託形式管理其財產，讓他們在世時為其子女/親人擬備的長遠照顧計劃，得以在其離世後由其指定的個人或機構照顧者負責執行。

申請資格

誰是「特殊需要信託」的受益人？

1. 智障（包括唐氏綜合症）、精神紊亂或自閉症人士；
2. 符合申請社會福利署（社署）資助康復服務資格或教育局的特殊學校收生資格；及
3. 香港永久性居民和通常居住於香港。

誰可申請成為「特殊需要信託」的委託人？

1. 有特殊需要人士的家長或親屬；
2. 18 歲或以上；
3. 於簽訂信託契約時並非未解除破產的人士；及
4. 香港永久性居民。

參與「特殊需要信託」的家長/親屬（委託人）須於在世時與社署簽訂信託契約，並附上意向書及受益人的照顧計劃，及訂明日後擔任受益人的個人或機構照顧者。此外，家長/親屬須訂立遺囑，指明於離世後將資金轉移至「特殊需要信託」。

誰可成為「特殊需要信託」的照顧者？

1. 由委託人在意向書內指定的個人或機構負責執行照顧計劃；及
2. 委託人在委任照顧者時，應確保照顧者願意及有能力擔任有關角色，並會促進受益人的利益。

有興趣了解「特殊需要信託」的人士，歡迎聯絡本中心社工或社會福利署特殊需要信託辦事處(電話：2116 5308)。

中心通告

因應疫情的最新發展，以及配合社會福利署於 2022 年 5 月 12 日發出的指引，由 5 月 16 日起，本中心恢復正常服務，但仍須採取以下防疫措施：

1. 中心個案面談/個別訓練仍會以預約方式進行。
2. 中心小組及活動須按《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。
3. 中心範圍內嚴禁飲食(中心指明活動除外)。
4. 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 7 月 1 日	香港特區回歸紀念假期
2022 年 9 月 12 日	中秋節翌日假期

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 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，搭乘本會會車的乘客，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：

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

服務質素標準

標準編號	標準的扼要內容	例子
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

九龍西傷健中心 - 職員架構圖



服務質素標準 最新服務統計數字

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 6 月 1 日)					
傷殘會員	562 名				
健全會員	88 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)	186	287	328	176
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	818	1733	2122	1318
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	120	1106	1108	486
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12 次 (全年)	5	3	12	4
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)	5	9	29	7
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	1	0	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)	91	130	83	68
中心開放節數	(每週 12 節)	142	154	146	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。



會員意見欄

如果你們對中心服務有任何意見或想法，歡迎你們發表意見。填妥以下表格後，請傳真到 2958-1280 或郵寄回本中心，讓中心服務得以持續改進。

致九龍西傷健中心:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

多謝您寶貴意見!

會員姓名：_____

聯絡電話: _____

日期：_____

職員入職感言

馮佩玉（馮姑娘/Flossie）項目工作人員

Hello，大家好！我係新入職既馮姑娘。好高興加入傷健大家庭，希望日後係中心同大家一齊進行活動，認識大家，得閒搵我傾下計都得架！期待與大家見面！

羅卓梅（梅姐）工友

大家好，我係新來嘅梅姐、以後你哋來中心活動都會見到我的嘅，希望我能幫到你哋啦！

職員入職感言

林嘉俊 實習社工 (港專)

各位會員好呀👋我係香港專業進修學校實習社工，大家叫我呀 **Roy** 或者林先生都可以，平時都鍾意做下運動同畫下畫，由而家去到 **10** 月初，逢星期一、四、五都喺中心架，期間會舉辦一啲活動同小組，歡迎大家參加，同埋見到面都可以同我傾吓計交流吓㗎。



陳倩婷 實習社工 (港專)

大家好，我係新黎嘅實習社工倩姑娘，亦都可以叫我 **City**，黎緊實習期間都會有好多機會同大家見面，如果見到我都歡迎大家嚟搵我吹下水，比我認識下你哋～期待同大家一齊相處嘅時刻^^



職員離職感言

曾志遠（曾 SIR）高級服務經理

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！

李鳳文（李姑娘/Manda）項目工作員

時光飛逝，不經不覺在中心工作了三年多，感激在這三年多遇上你們每一位。

這兩年受疫情影響，跟各位的互動或有減少，但你們每一位的笑容對我而言也十分深刻，在活動中的笑聲仍縈繞心頭。

在此祝大家身體健康，生活美滿愉快。未來有緣再見！

傷健學院 – 「無障礙社區」資訊分享

《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入平等的基礎上，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



關社組

我們曾到西九龍中心及 M+ 博物館巡察，並發現須改善的地方，現在有新進展了。

西九龍中心

關社組在 11 月份收到消息，西九龍中心 8 樓美食廣場未有空間方便輪椅人士在內進食，巡查結果如下：



走廊通道狹窄，輪椅人士在這裏用餐時，會阻礙通道。

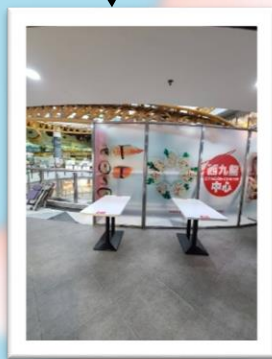


美食廣場內並沒有安排輪椅優先座，輪椅人士在較少餐枱的選擇下，更加難找尋座位。



1月-5月通訊內容

現在



8 樓美食廣場已設置輪椅專用位。

M+ 博物館



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。

4月-7月通訊內容

現在



暫時有保安看管，避免意外發生。



七月開始
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/茶室附屬暫托空間，並會安排活動讓被照顧的他參與。

讓你暫時放下照顧工作，在咖啡廳內，飲杯咖啡！嘆杯靚茶！鬆一鬆！

有番屬於自己嘅時間及空間。



日期：2022年7月7、21日、8月4、18日、9月1、15日

時間：上午10時00分 至 下午2時30分

地點：九龍西傷健中心/九龍深水埗麗閣邨麗蘿樓S102地下

** 詳情可致電 2361 2323 與本中心社工 梁先生/謝姑娘查詢。 **



FACE BOOK專頁

九龍西傷健中心專頁誕生啦
為進一步加強推廣傷健共融及無障礙資訊
往後會以專頁形式管理
大家記得讚好、追蹤、分享
同俾你身邊朋友仔



SHARE



<https://www.facebook.com/KWPHAB>



You Tube



新一集

【輪住周圍走】已上線!

掃描QR code可直接到達

<https://youtu.be/wKniImc7a2A>



KWPHAB Channel



請繼續支持、追蹤及訂閱
我們Youtub頻道

11A ▶

12



KOL招募

我哋需要你

I WANT U

11A ▶

12

如果你有一個動人故事想分享 或

如果你喜愛當主持 或

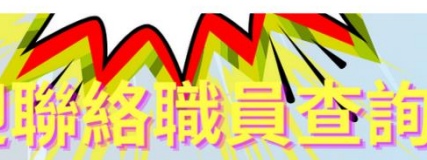
如果你有一手好廚藝 或

如果你係一個手作達人 或

如果你喜歡參與幕後工作



誠邀參加KOL達人



歡迎聯絡職員查詢



本中心榮幸獲【樂齡及康復創科應用基金】

資助增添康復訓練器材如下：

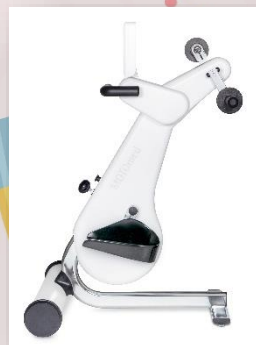
MOTomed Loop 系列 (腿部/手臂訓練機)

MOTomed loop 系列是創新的運動療法產品。

MOTomed 功能眾多，包括提供詳盡的身體機能評估(biofeedback)、智能調控的運動程式、和鼓勵用家運動的遊戲程式等。另外，全彩色的觸控式螢幕讓用家能更容易上手操作。

功能和優點：

- 個人化的運動療法
- 即時的身體機能評估有助鼓勵用家運動
- 多種的配件可供選擇
- 附合歐盟規格的醫療儀器



TANO 多元化互動運動及復康訓練系統

功能：

- TANO 多元化運動及復康訓練系統，旨在透過有趣及定向的遊戲及訓練程式，鼓勵使用者實現運動及復康訓練。
- TANO 系統除可快速測量體姿，讓使用者及時了解體姿狀況及透過訓練改善體姿外，更內置 70 多個程式，可以對視覺、色覺、身體平衡力、肺活量、肢體、腦神經等進行訓練。
- 同時更內置八段錦，實景步行等同步訓練功能。



2022年7-9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://forms.gle/eEPxvFn8Jk2fpgiHA>

家人/照顧者支援系列

痛症舒緩運動工作坊

日期：2022 年 7 月 7 日 (星期四)

時間：上午 10:30 至 12:00

地點：九龍西傷健中心 (視乎疫情變化)

費用：免費

對象：照顧者優先 (其他會員均可報名)

名額：4 人

內容：物理治療師指導及示範各種伸展運動和痛症舒緩方法

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. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

4. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意我們最新的公佈。

5. 此活動與協會的「照顧者專線」及賽馬會「動.絡」新傷殘人士服務計劃合作舉行。

負責職員：梁震邦先生

*****特別報名日期：2022 年 7 月 6 日或之前**

優先報名活動



「寧靜的時光」- 情緒舒緩小組

日期：2022 年 8 月 4、11、18 及 25 日 (逢星期四)

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：九龍西傷健中心 (視乎疫情變化)

費用：免費

對象：照顧者優先 (其他會員均可報名)

名額：4 人

內容：茶藝師帶領泡茶及品茗，並由社工分享靜觀練習，達到舒壓之效。

備註：1. 此活動將不提供交通接載往返舉行地點。

2. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

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. 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



家人/照顧者支援系列

照顧者茶藝放鬆聚會 (8 月)

日期：2022 年 8 月 30 日 (星期二)

時間：下午 3:00 至 4:30

地點：九龍灣潼洛茶軒 (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



<<線上活動>> 在家肌力小鍛鍊

日期：2022 年 7 月 4 日、8 月 8 日、9 月 5 日(星期一)

時間：上午 11:00 至 11:30

地點：中心 Facebook 或其他網上平台

費用：全免

對象：傷殘會員

名額：不限

內容：教授肌力訓練動作，增進肌力、與肌耐力，減少肌肉組織的流失

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！

負責職員：政 SIR



新興運動小組

日期：[A 班] 2022 年 7 月 5、12、19、26 日(星期二)

[B 班] 2022 年 8 月 9、16、23、30 日(星期二)

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)

費用：全免

對象：傷殘會員/照顧者

名額：6 名

內容：由職業治療師及體適能教練帶領體驗多種新興運動。

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，其中有部分內容由職業治療師協助帶領。

負責職員：政 SIR

優先報名活動



飛鏢交流日

日期：2022 年 7 月 7 日、8 月 4 日 (星期四)

時間：[A 時段] 晚上 7:00 至 8:00

[B 時段] 晚上 8:00 至 9:00

(報名時請註明欲參加時段，如無註明或時段人數超額，將由中心再作安排)

地點：九龍西傷健中心

費用：全免

名額：會員 8 名(每時段 4 人)

內容：一起交流飛鏢心得，享受切搓掙鏢技巧的樂趣

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. 此活動不設會車接載，參加者需自行到達及離開

負責職員：馮佩玉姑娘

優先報名活動



茶療養生（夏天篇）

日期：2022 年 7 月 8、15、22、29 日 (星期五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：旺角茶室

費用：\$100

名額：4 人

內容：享用不同款式冷泡茶，於夏天解暑、調理身體。享用茶款有白茶（白毫銀針、白牡丹、壽眉）、綠茶（龍井、碧螺春、嶗山綠茶）、紅茶（滇紅、單叢紅茶、水蜜桃野茶）及烏龍茶（高樅水仙、特級黃金桂、金獎大紅袍）。

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：馮佩玉姑娘

優先報名活動



<GET。FIT 體適能>肌肉力量訓練班

日期：[A 班] 2022 年 7 月 11、18、25 日(星期一)

[B 班] 2022 年 8 月 8、15、22 日(星期一)

時間：上午 11:00 至中午 12:00

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：12 (視乎防疫措施)

內容：教授肌力訓練動作，增進肌力、與肌耐力，減少肌肉組織的流失

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

優先報名活動



「親友逝世-如何處理？」生死教育網上講座 (ZOOM)

日期：2022 年 7 月 12 日 (星期二)

時間：下午 1:30 至 3:00

地點：ZOOM 網上平台

費用：免費

對象：會員或照顧者

名額：12 人

內容：由東華三院人員介紹生前規劃「善壽服務」及環保殯葬等最新資訊。

備註：1. 如報名人數超過活動名額，或需進行抽籤。

2. 此講座與東華三院合作舉行。

負責職員：梁震邦先生

優先報名活動



＜GET・FIT 體適能＞功能性訓練班

日期：2022 年 7 月 18、25 日，8 月 15、22 日(星期一)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：九龍西傷健中心 (視乎防疫措施)

費用：免費

對象：傷殘會員/照顧者

名額：會員 12 名(視乎防疫措施)

內容：教授不同功能性訓練動作，增強機能，強化活動能力

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。

負責職員：政 SIR



優先報名活動

家居運動 - 線上工作坊

日期：2022 年 7 月 19 日、8 月 23 日、9 月 27 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：會員或照顧者

費用：免費

內容：分享及示範簡易家居運動練習

備註：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



擴增實境(AR)運動體驗日

日期：[A]2022 年 7 月 20 日 (星期三)

[B]2022 年 8 月 24 日 (星期三)

時間：下午 2:30 至 5:30

地點：九龍西傷健中心

費用：全免

名額：18 人(每小時 6 人)

內容：使用 TANO 多元化運動及復康訓練系統，旨在透過有趣及定向的遊戲及訓練程式，鼓勵使用者實現運動及復康訓練。

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



優先報名活動

「骨骼健康」講座

日期：2022年7月21日(星期四)

時間：下午3:00至5:00

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

對象：會員或照顧者

名額：6人(視乎防疫措施及規定)

內容：深水埗「地區康健中心」人員分享預防骨質疏鬆、預防肌肉流失及預防跌倒的方法。

(**為鼓勵各位關注自己或家人的健康，參與講座的會員(經由本中心報名)將獲贈高鈣營養奶粉一罐。牌子略有不同，屆時隨機派發)

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，或需進行抽籤。

5. 此講座與自強協會合作舉行，並邀請深水埗「地區康健中心」人員講解。

負責職員：梁震邦先生

抽籤活動



桌遊同樂日

日期：2022年7月21日、8月18日、9月1、15、29日(星期四)
(共五節)

時間：晚上7:00至9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：全免

對象：所有會員

名額：會員6名

內容：一起享受桌上遊戲的樂趣！！

備註：1. 此活動將不提供交通接載。

2. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

負責職員：馮佩玉姑娘

抽籤活動



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 12:00

形式：ZOOM 網上工作坊

費用：全免

名額：不限

內容：包括體重標準及量度方法、控制體重方法、肥胖引致的健康問題，有興趣就快啲報名啦！

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：政 SIR



體重管理與痛症運動小組

日期：[網上] 2022 年 7 月 22 日 (星期五)

[實體] 2022 年 7 月 29 日，8 月 5、12、19 日 (星期五)

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：ZOOM 網上工作坊及實體

費用：免費

名額：12 人

內容：小組式訓練，內容重溫體重標準及量度方法、減體/增重運動。

備註：1. 此活動實體課堂將不提供交通接載往返舉行地點。

2. 小組第 1 堂包括物理治療師的網上講座，及後有 4 堂的實體中心課堂。

3. 參加者請自備有 Zoom App 及上網功能的手機/電腦。

4. Zoom 的連結會於活動前一日，whatsapp 給參加者。

負責職員：政 SIR

抽籤活動



快樂奧秘，正向心理學小講座！

日期：2022 年 7 月 22 日(星期五)

時間：晚上 7:30 至 9:00

形式：ZOOM 網上工作坊

費用：全免

對象：所有會員

名額：會員 10 名

內容：正向心理學與傳統心理學大有不同，其意義在於讓人活動更幸福快樂，是一門探討美好以及豐盛人生的科學，一齊黎認識一下啦！

備註：1. 參加者請自備能使用 ZOOM APP 上網的手機/電腦/電子儀器

2. ZOOM 的連結會在活動前一日，WhatsApp 給參加者
負責職員：馮佩玉姑娘 抽籤活動



「深水埗特色文化景點」導賞團

日期：2022 年 7 月 25 日 (星期一)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：李鄭屋漢墓博物館、美荷樓、南昌押、深水埗天后廟、新亞書院舊址、深水埗公園 (需視乎情況作最後決定)

費用：全免

對象：會員或照顧者

名額：待定 (視乎防疫措施及規定)

內容：由導賞員帶領遊覽「深水埗特色文化景點」，並實地講解當中的歷史故事。

備註：1. 提供復康巴接載。

2. 參加者在活動期間必須佩戴口罩及遵守防疫規定。

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，或需進行抽籤。

負責職員：梁震邦先生

抽籤活動



異國特色小食

第一站:日本⇨白雪雪紅豆大福

第二站:新加坡⇨咖央多士

第三站:越南⇨越南春卷

第四站:墨西哥⇨Taco(捲餅)



日期：2022 年 7 月 26 日, 8 月 9、16、23 日(星期二) (共四節)

時間：下午 2:00 至 4:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$100(包括四節材料費用)

對象：所有會員

名額：會員 6 名

內容：唔可以出國旅行，都可以品嚐異國風味小食，仲要自己親手整！

備註：1. 此活動不提供會車接載

2. 如報名人數超過活動名額，將進行抽籤

3. 因疫情關係,恕不能當場品嚐食物,請自備食物盒帶走成品

負責職員：馮佩玉姑娘

抽籤活動

「地壺球」訓練計劃

日期：2022 年 7 月 26 日、8 月 16、30 日(星期二)

時間：下午 2:30 至 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：每班 6 人 (視乎防疫措施及規定)

內容：地壺球是由冬季奧運冰壺運動演變而來，在不足一年的時間，地壺球已能自立門戶發展為獨立的一項體育運動。地壺球可以在任何 **9.7 x 1.6 米** 的平坦且光滑的地面上進行。

備註：1. 活動設會車接載

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



探索南豐紗廠

日期：2022 年 7 月 28 日（星期四）

時間：下午 2:00 至 4:00

地點：南豐紗廠

費用：全免

對象：所有會員

名額：會員 10 名（包括 4 位輪椅使用者）

內容：遊覽南豐紗廠，瞭解香港紡織業以及探索其中的香港故事。

備注：1. 活動將設有會車接載

2. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤

3. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

4. 如需要協助者，請自行邀請親友(會員)同行

負責職員：馮佩玉姑娘

抽籤活動



鮮果雪芭(無糖版)

日期：2022 年 7 月 30 日(星期六)

時間：下午 3:30 至 5:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$40

名額：會員 6 名

內容：夏日炎炎，我們來一個酸酸甜甜又健康的甜點吧

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



綠色生態行

日期：2022 年 8 月 2 日（星期二）

集合時間：上午 10：45

集合地點：九龍西傷健中心

活動時間：上午 12：00 至下午 4：00（包括午膳時間）

活動地點：賽馬會氣候變化博物館、未圓湖（香港中文大學）

費用：免費（包括午膳）

對象：傷殘會員/與其照顧者

名額：會員 24 名（包括 8 位輪椅使用者）

內容：透過博物館導賞的活動以及品嘗素食，
認識綠色生活的知識、放鬆身心。

- 備註：
1. 此活動提供會車/易達巴接送
 2. 此活動集合和解散地點均在中心門口，逾時不候
 3. 必須持有*疫苗通行證*
 4. 會先進行午膳(素食)，再進行遊覽活動
 5. 此活動由攜手扶弱基金贊助
 6. 十二歲以下會員必須家長（會員）陪同
 7. 如有照顧需要，請自行邀請親友(會員)同行。
 8. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

負責職員：馮佩玉姑娘

抽籤活動



賽馬會氣候變化博物館

JOCKEY CLUB MUSEUM OF CLIMATE CHANGE



惹味鹹爆谷

日期：2022 年 8 月 5 日(星期五)

時間：晚上 7:00 至 9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$30

名額：會員 6 名

內容：製作簡單的鹹爆谷，休息時可以有美味小食品嚐了~

- 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. 此活動不設會車接載，參加者需自行到達及離開

負責職員：謝小菱姑娘

抽籤活動



Android 手機 BB 班

A 班

日期：2022 年 8 月 10 日(星期三)

時間：下午 4:30 至 5:30

B 班

日期：2022 年 9 月 8 日(星期四)

時間：下午 4:30 至 5:30



android

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：用緊 Android 手機既你唔係好識點用? 例如唔識連 WiFi? 裝 App? 唔緊要! 大家一齊嚟參加了解下!

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

水中健體同樂日

日期：2022 年 8 月 13 日(星期六)

時間：上午 11:00 至下午 4:00

地點：九龍公園游泳池

費用：免費

名額：會員 11 名(包括 4 位輪椅使用者)

內容：於水中進行簡單拉筋健體動作，放鬆身心

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. 活動設會車接載

主辦：康樂及文化事務署

負責職員：馮佩玉姑娘



抽籤活動

理髮基礎課程

日期：2022 年 8 月 19、26 日，9 月 2 日(星期五)

時間：晚上 7:00 至 8:30

地點：九龍西傷健中心

費用：\$100

對象：傷殘會員/照顧者

名額：會員 6 名

內容：唔想因為防疫政策無得剪髮，
一技傍身好緊要，可以幫到身邊朋友或家人。

備註：1. 因應疫情變化，活動可能受影響，敬請留意
我們最新的公佈。

2. 此活動不設會車接載

導師：由英國城市專業學會合格導師

負責職員：政 SIR



抽籤活動

唱 K 樂

日期：2022 年 8 月 25 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：馮佩玉姑娘



抽籤活動

抗疫健康講座

日期：2022 年 8 月 26 日(星期五)

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

對象：新冠康復者或有興趣之人士

名額：14 人

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

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。

講者：註冊物理治療師

負責職員：政 SIR

抽籤活動



iPhone 手機 BB 班

A 班

日期：2022 年 8 月 26 日(星期五)

時間：下午 4:30 至 5:30

B 班

日期：2022 年 9 月 29 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：用緊 iPhone 手機既你唔係好識點用？例如唔識連 WiFi？裝 App？唔緊要！大家一齊嚟參加了解下！

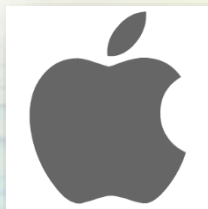
備註：1. 如需要協助者，請自行邀請親友(會員)同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 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



iOS

「奶油」相架試過未？

日期：2022 年 9 月 1 日(星期四)

時間：晚上 7:00 至 9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$30

對象：所有會員

名額：會員 6 名

內容：教授仿真奶油/奶油膠的使用技巧/方式，再以裝飾和設計第一無二的相架。

備註：1. 此活動不設會車接載

2. 如報名人數超過活動名額，將進行抽籤

3. 請自備收納袋帶走作品

負責職員：馮佩玉姑娘

抽籤活動



中秋節食品與解膩茶配搭

日期：2022 年 9 月 3、10、17、24 日（星期六）

時間：下午 3:00 至 4:00

地點：九龍灣潼洛茶軒/九龍西傷健中心

費用：\$100

名額：會員 4 名

內容：享用不同中秋小食（月餅、湯圓、柚子及栗子），配以由茶藝師挑選的解膩茶，讓大家享受美食時同時關顧身體健康。

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. 外出往九龍灣潼洛茶軒的節數設會車接載

負責職員：馮佩玉姑娘

抽籤活動



「芬蘭木棋」(Mölkky)訓練計劃

(1)日間訓練班:

日期: 2022 年 9 月 7 日 (星期三)

時間: 下午 3:00 至 4:00

(2)晚上訓練班:

日期: 2022 年 9 月 23 日 (星期五)

時間: 晚上 8:00 至 9:00

地點: 九龍西傷健中心

費用: 免費

對象: 傷殘會員/照顧者

名額: 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



流行音樂系列: 一人一首成名作

日期: 2022 年 9 月 9 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

對象: 中心會員 (青少年會員優先)

名額: 12 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)

備注: 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: 政 SIR

抽籤活動



自家製杏仁醬

日期：2022 年 9 月 17 日 (星期六)

時間：下午 14:30 至 16:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$40

名額：會員 6 名

內容：杏仁含維他命 E 和優質油脂，抗氧、潤肺！如果覺得就咁食過於單調，我們可以做個自家杏仁醬，美味健康又百搭！

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：謝小菱姑娘

抽籤活動



香港動植物公園半天遊

日期：2022 年 9 月(具體日子稍後通知)

時間：下午 2:00 至 3:15

地點：香港動植物公園(動物園)

費用：全免

對象：所有會員

名額：會員 20 名(包括 8 名輪椅使用者)

內容：參觀香港動植物公園(動物園)，從而瞭解有什麼動物生活在香港，可以適應到香港的天氣環境。

備註：1. 此活動提供會車接載

2. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤

3. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

4. 如需要協助者，請自行邀請親友(會員)同行

5. 此活動由康樂及文化事務署主辦

****活動詳細情況需根據疫情變化以及園方具體安排****

負責職員：馮佩玉姑娘

抽籤活動



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	X 不可捐贈的物品
✓ 全新或 9 成或以上新淨的物品 ✓ 新淨衣服 ✓ 手袋 ✓ 家居用品 ✓ 擺設 ✓ 玩具 ✓ 文具	- X 盜版，意識不良的物品 - X 傢私 - X 電器，電子產品 - X 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。

報名方法：

1. 綠惜生活廣場分為每季一次有二手物品抽籤活動
2. 二手物品抽籤活動設有報名期限，詳情請瀏覽截止報名日期

- ★ 截止日期：**2022 年 8 月 24 日 (星期三)**
- ★ 抽籤日期：**2022 年 8 月 25 日 (星期四)**
- ★ 公佈日期：**2022 年 8 月 26 日 (星期五)**
- ★ 得獎者請於 **2022 年 9 月 30 日 (星期五)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！

綠惜生活廣場 QR Code

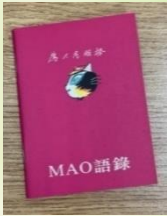


幅圖太細睇唔到？啲字太模糊睇得唔清楚？🙄

綠惜生活廣場由今期開始新加入左 QR Code 喇！

掃瞄左 QR Code 之後入去慢慢睇，慢慢揀！

不過要留意返截止報名日期呀！！

				
1..大型手挽袋 1 個	2.黑色行李隱套 1 個(Size: 20"x26")	3.蒸饅架 1 個 (Size: 約 24.5cm)	4.卡通漿糊筆 1 枝	5.迷你玩具車 1 個
				
6.行李帶 1 條 (Size: 約 165cm)	7.卡通公仔 1 個	8.淨色帆布 斜揸袋 1 個	9.黑色收納罐 1 個	10.碎花小物袋 1 個
				
11.橙色小物袋 1 個	12.休閒褲 1 條 (Size: 加大碼)	13.卡其色帆布斜揸 袋 1 個	14.黑色橡筋圈 1 包	15.黑色卡通錢包 1 個
				
16.MEMO 紙 1 本	17.桃紅色記事本 1 本	18.黑色錢包 1 個	19.Pop-it 減壓玩具 1 個	20.黑色短襪 1 對

- 1.如上面的物品圖片及文字描述不清楚，可以掃描上頁的 QR code 查看網上登記版本。
- 2.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: 2、2A、2X、6F、32、42
、79X、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: _____