



2022年10-12月 中心通訊

活動開始報名日期

2022年9月30日(星期五)

下午 2:00 開始接受報名



目 錄

中心通告.....	P.03
中心簡介P.06
報名活動須知.....	.P.07
出席活動須知.....	.P.08
乘坐會車須知.....	.P.10
服務質素標準通訊.....	.P.12
照顧者地區支援服務專欄.....	P.14
中心活動.....	..P.15



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 10 月 1 日至 31 日	1952 年
2022 年 11 月 1 日至 30 日	1951 年
2022 年 12 月 1 日至 31 日	1950 年
2022 年 1 月 1 日至 2 月 28 日	1948,1949

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

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

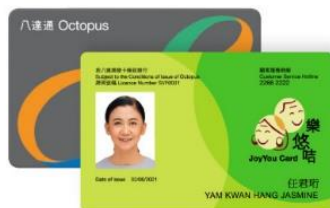
星期一至五，上午 9 時至下午 9 時

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 10 月 1 日	國慶日
2022 年 10 月 4 日	重陽節
2022 年 12 月 26-27 日	聖誕節假期
2022 年 1 月 2 日	元旦翌日假期

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；

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。

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

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. 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」。

服務質素標準

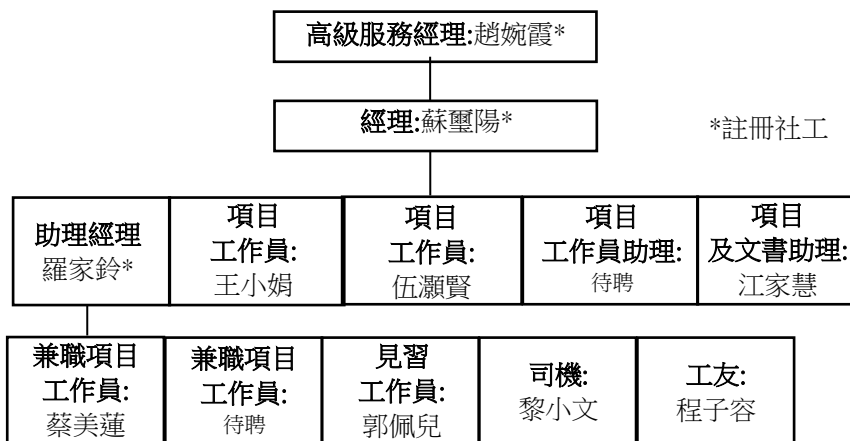
各位親愛的會員及公眾人士：

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 6 月 30 日)					
傷殘會員	400 名				
健全會員	202 名				
津貼及服務協議 輸出指標	社署要求	22 年 4-6 月 小計	22 年 7-9 月 小計	22 年 10-12 月 小計	23 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)	91			
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	851			
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	670			
與外間合作的社交、康樂或發展 性活動	12 次 (全年)	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)	1			
能強化殘疾人士照顧者或家庭成 員的支援性活動	4 次 (全年)	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 X15%=73.5 次)	74 次 (全年)	66			
中心開放節數	(每週 12 節)	142			

《2022 年全球幸福指數報告》中，香港在 146 個國家中，幸福指數跌至 81 位。在疫情下，不少人面對經濟、工作及生活等各種壓力。而對於不少為傷殘人士的照顧者，他們更每天需要全天候照顧傷殘人士的家人，壓力之大可想而知。究竟我們可以如何在生活中尋找快樂的元素呢？



跟據正向心理學(Positive Psychology)之父馬丁·沙利文博士 (Martin E.P. Seligman) 在其著作《真正的快樂》一書中指出，快樂的元素是由天生的快樂幅度 (50%)、環境際遇 (10%)、及自主能力 (40%)組成，因此我們可以有能力去掌握快樂。以下的快樂小錦囊，希望對大家有幫助!



◆ **學習感恩與多謝**：每天記下三件要感恩的事情，定期檢視並以行動向身邊的人表達謝意。

◆ **樂觀面對**：對於已發生的事情，以正面的態度去面對及詮釋；而對於未發生的事情，則抱有正面的期望。多閱讀及記下勵志格言或座右銘，有助培養樂觀及正面的思想，讓自己能接受及適應

人生的逆境，積極尋求解決方法，勇於面對困難和挑戰。

◆ **培養良好品格和優點**：培養良好品格和優點亦會增加自己快樂的指數，例如：保持對新事物的好奇心、在逆境下有勇氣面對、肯定及欣賞自己、學會寬恕、建立良好的人際網絡及健康的生活模式等，都有助我們提升快樂，而下一期亦將會就此部份再作詳細講解。

資料來源：

Martin, E.P. Seligman (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

馬燕盈著(2020),《心之甘霖》，環球天道傳基協會，香港。

「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。

心靈放鬆·五感靜觀體驗之旅 (HK22-P116B)

日期：2022 年 11 月 16 日(星期三)

時間：上午 10:30 至下午 4:00

地點：元朗公園、黃金海岸

對象：「花心思」照顧者互助小組組員

費用：免費

名額：10 名(其中輪椅位 4 名)

內容：元朗公園及黃金海岸進行五感靜觀體驗及活動、元朗形點自費午膳

備註：活動設會車接載

截止日期：2022 年 11 月 2 日(三)

公佈日期：2022 年 11 月 5 日(六)

負責職員：羅姑娘



「健康身、心、靈」計劃-慢遊九龍 (HK22-P109)

日期：2022 年 12 月 12 日(星期一)

時間：上午 10:30 至下午 15:30

地點：志蓮淨苑、南蓮園池及九龍城

對象：傷殘人士及其家庭

費用：免費

名額：8 名(其中輪椅位 4 名)

內容：到訪志蓮淨苑、南蓮園池及九龍城，在繁市中尋找平靜，自費午膳。

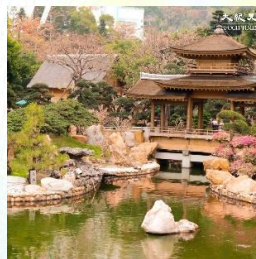
備註：1. 活動設會車接載

2. 此活動與照顧者專線合辦

截止日期：2022 年 11 月 26 日(六)

公佈日期：2022 年 11 月 30 日(三)

負責職員：羅姑娘



照顧者茶座 (HK22-P112)

日期：2022年10月21日、11月18日、12月16日、
2023年1月13日(星期五)

時間：上午9:30至11:30(A)、上午11:30至下午1:30(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，專業的社工及義工與照顧者傾談減壓，而每月的茶座亦設有專題活動，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。



10月專題活動	飲食營養秘笈(一)
11月專題活動	飲食營養秘笈(二)
12月專題活動	舒痛運動
1月專題活動	減壓藝術

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10月8日(六)

公佈日期：2022年10月12日(三)

負責職員：羅姑娘

即日接受報名

照顧者學堂(二)—秋日香薰護膚DIY (HK22-P108B)

日期：2022年11月3日、11月10日、11月17日、12月1日
(星期四) 共四堂

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：以輕鬆簡單的方法，運用香薰及原材料製作護膚用品，例如：乳木果潤唇膏、潔面啫喱、精華液、萬用膏及潤膚霜等。既能抒壓，又能將製成品帶回家中與家人分享。



備註：活動不設會車接載

截止日期：2022年10月22日(六)

公佈日期：2022年10月26日(三)

負責職員：羅姑娘

照顧者學堂(二)——靜觀放鬆 (HK22-P108A)

日期：2022年10月20日、10月27日(星期四)
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：8名



內容：靜觀是指有意識地以一個不加批判的心，把注意力帶回到此時的當下自己，覺察自己的思想、情緒和身體反應，以一顆潛在的慈心和實地接納自己「當下」的所有經驗，透過一系列的靜觀練習及運用五感(視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺)，讓參加者提升自我覺察的能力，有助放鬆及調節情緒。

備註：活動不設會車接載

截止日期：2022年10月8日(六)

公佈日期：2022年10月12日(三)

負責職員：羅姑娘

即日接受報名

照顧者學堂(二)——希望系列之和諧粉彩·照耀人生 (HK22-P108C)

日期：2022年12月8日、12月15日、2023年1月12日、2023年1月19日(星期四)

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：以聲音導航的形式，配合和諧粉彩，繪畫出一幅幅意想不到的畫作，為人生添上色彩。



備註：活動不設會車接載

截止日期：2022年11月19日(六)

公佈日期：2022年11月23日(三)

負責職員：羅姑娘

傷健環保生態遊 2022-傷健生態無障礙旅遊(有機農莊) (HK22-P110A)

日期：2022年11月19日(星期六)
時間：上午10:00至中午16:00
地點：有機農莊(包午膳)
對象：傷殘人士及其照顧者
費用：免費(包午膳)
名額：24名(傷殘人士及其照顧者必需一同參與)
其中輪椅位8名
內容：有機農莊參觀及導賞、認識情緒遊戲。
備註：1. 活動設復康巴接載。



2. 此活動由「攜手扶弱基金」資助

截止日期：2022年10月15日(六)
公佈日期：2022年10月19日(三)
負責職員：羅姑娘

傷健環保生態遊 2022-博物館生態行 (HK22-P110B)

日期：2022年12月10日(星期六)
時間：上午10:30至中午15:30
地點：賽馬會氣候變化博物館
對象：傷殘人士及其照顧者
費用：免費(包午膳)
名額：24名(傷殘人士及其照顧者必需一同參與)
其中輪椅位8名
內容：參觀賽馬會氣候變化博物館、科學園及認識情緒遊戲。
備註：1. 活動設復康巴接載。



2. 此活動由「攜手扶弱基金」資助

截止日期：2022年11月5日(六)
公佈日期：2022年11月9日(三)
負責職員：羅姑娘

生命教育治療小組 (HK22-P119)

日期：2022年10月19日、11月23日、12月14日、
2023年1月11日、2月15日、3月8日(星期三)

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：10名(其中輪椅位4名)

內容：認識「死亡」和哀傷的五個階段，如何處理哀傷的階段。如何從「死亡」看生命的價值及尋找生命的意義。

備註：活動設會車接載

截止日期：2022年10月8日(六)

公佈日期：2022年10月12日(三)

負責職員：羅姑娘

即日接受報名

「傳承滿愛 燃亮社區」- 心意傳遞愛@行動 (HK22-P110A)

日期：2022年10月28日、11月4日、11月11日及
11月25日(星期五)

時間：下午2:00至3:30

地點：中心

對象：中心長者會員(60歲以上)

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位4名)

內容：透過學習禪繞及和諧粉彩，將所學的成果製作心意咭，以義工形式將心意咭送給安老院/日間護理中心的長者，讓他們感受到愛與關懷。

備註：(1) 活動設會車接載

(2) 此活動由「社會福利署老有所為活動計劃資助」

截止日期：2022年10月15日(六)

公佈日期：2022年10月19日(三)

負責職員：羅姑娘



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

「傳承滿愛 燃亮社區」- 薰香傳承顯關懷 (HK22-P110B)

日期：2022年12月2日、12月9日、12月23日及
12月30日(星期五)

時間：上午10:30至中午12:00

地點：中心

對象：中心長者會員(60歲以上)

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位4名)

內容：透過學習香草種植，學成後以義工形式種植香草盆栽、製作香草茶包及芳香按摩棒，送給區內有需要的長者，讓他們在疫情下感受到關懷，並享受慢活的生活。

備註：(1) 活動設會車接載

(2) 此活動由「社會福利署老有所為活動計劃資助」

截止日期：2022年11月12日(六)

公佈日期：2022年11月16日(三)



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



防火講座 (HK22-P091)

日期：2022年10月5日(星期三)

時間：下午3:30至4:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

內容：加強防火須知、走火逃生知識及走火演習。

備註：活動設有會車接載

負責職員：蘇 SIR



即日接受報名

簡易人生—香薰治療 II (按摩手法)

日期：2022年11月5日、11月12日、11月19日、
11月26日(星期六)共四堂

時間：上午10:00至11:30

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：8名

內容：了解香薰治療的基本原理及天然精油之功能，
體驗及嘗試基本按摩手法。

備註：1. 活動不設會車接載。

2. 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10月22日

公佈日期：2022年10月26日

負責職員：蘇 SIR



愛融義(一)

日期：2022年11月29日(星期二)

時間：下午2:30至4:00

地點：中心

對象：中心會員(其中輪椅位4名)

費用：免費

名額：10名

內容：由『生命勇士』小組一班組員同大家玩遊戲，歡歡
樂樂渡過一個愉快的下午。

備註：活動設會車接載

截止日期：2022年11月12日(六)

公佈日期：2022年11月16日(三)

負責職員：羅姑娘



<<線上小組活動 >> - 「秋天養生廚房」

日期：2022年11月3日 - 11月24日(逢星期四)

時間：下午2時30分至下午3時30分

內容：介紹不同適合秋天時份享用的糖水及飲品，讓大家於乾燥的秋天滋潤自己、滋養心田。

名額：不限

對象：肢體傷殘、弱能人士之照顧者

負責職員：照顧者專線社工



(第一站：港島區)

日期：2022年10月17日(星期一)

時間：下午2時至下午3時30分

內容：服務介紹、即場諮詢

對象：社區人士

名額：不限

地點：小西灣邨

負責職員：照顧者專線社工



照顧者專線
Care for the Carers

備註：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！

電話查詢：2426 8338

銷售慈善獎券 義工招募

日期：2022年11-12月(日期待定)

時間：上午10:00至下午5:00

地點：待定

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名

內容：銷售慈善獎券。

備註：1. 活動設會車接載。

2. 中心將會為參與全日服務的會員，提供午膳津貼。

負責職員：江姑娘



通行無阻去街 GUIDE II

日期：2022年11月24日(星期四)、11月25日(星期五)

時間：上午10:30至11:30

地點：中心活動



日期：2022年12月5日(星期一)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：戶外考察(地點待定)



堂數：全期三堂

對象：中心會員

費用：免費

名額：10名(其中輪椅位3名)

內容：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內容，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11月12日

公佈日期：2022年11月15日

負責職員：蘇 SIR

海洋公園同樂日

東區民政事務主辦

日期：2022年11月18日(星期五)

2022年11月19日(星期六)

2022年11月20日(星期日)

(請選擇以上其中一天)

時間：上午9:30至下午5:00

地點：香港海洋公園

對象：傷殘會員及其一名照顧者

費用：免費

名額：100名

內容：暢遊海洋公園，欣賞海洋劇場。

備註：1. 活動不設會車接載。

2. 殘疾人士報名時需**提供殘疾人士登記証號碼**。

3. 如需個別照傷殘會員，請自行邀請親友陪同。

4. 參加者可於**指定星期內其中一天**入園。

5. 參加者可於活動前兩天到中心領取入場券及午餐券。

6. 每名參加者可獲一張午餐券，在指定日期及地點換領指定餐盒。

7. 參加者進入樂園**須符合疫苗通行證接種要求及使用「安人出行」**

截止日期：2022年10月22日(星期六)

公佈日期：2022年10月29日(星期六)

負責職員：王姑娘

同遊「香港迪士尼樂園」

東區民政事務主辦

日期：2022 年 12 月至 2023 年 3 月

時間：上午 9：30 至下午 5：00

地點：香港迪士尼樂園

對象：傷殘會員及其一名照顧者

費用：免費

名額：100 名

內容：與家人朋友一同暢遊迪士尼，感受樂園氣氛。

備註：1. 活動不設會車接載。

2. 殘疾人士報名時需提供殘疾人士登記証號碼。

3. 如需個別照傷殘會員，請自行邀請親友陪同。

4. 參加者可於指定時期其中一天入園。

5. 中心會於收到入場券後通知參加者到中心領取。

6. 參加者進入樂園須符合疫苗通行證接種要求及使用「安人出行」

7. 參加者須提前 90 日憑有效入場券於網上預約到訪日期(暫定)

8. 入場券現正申請中。

截止日期：2022 年 11 月 12 日(星期六)

公佈日期：2022 年 11 月 19 日(星期六)

負責職員：王姑娘

講玩講食 (三) - 下白泥賞日落之旅 (HK22-P027)

日期：2022 年 11 月 9 日 (星期三)
(港島南區及中西區會員優先)

日期：2022 年 11 月 12 日 (星期六)
(港島東區至灣仔區會員優先)

時間：下午 2:30 至 晚上 5:45

地點：濕地公園，下白泥

對象：中心會員

費用：\$20

名額：各 12 名 (其中輪椅位 4 名)

內容：下午前往濕地公園遊覽，後往下白泥遊覽至傍晚觀賞白泥的黃昏日落美景。

截止日期：2022 年 10 月 19 日(星期三)

公佈日期：2022 年 10 月 21 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

講玩講食 (四) - 上山下海聖誕夜 (HK22-P028)

日期：2022 年 12 月 15 日 (星期四)
(港島南區及中西區會員優先)

日期：2022 年 12 月 16 日 (星期五)
(港島東區至灣仔區會員優先)

時間：下午 3:30 至 晚上 8:00

地點：山頂及中環海濱公園

對象：中心會員

費用：\$20

名額：各 12 名 (其中輪椅位 4 名)

內容：下午前往中環海濱遊覽和乘坐摩天輪，再上山頂自費晚膳及於太平山頂欣賞香港冬日璀璨夜景。

截止日期：2022 年 11 月 23 日(星期三)

公佈日期：2022 年 11 月 25 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

山水有相逢 - 西貢上窰 (HK22-P081)

日期：2022年11月23日(星期三)

時間：上午9:00至下午2:00

地點：西貢上窰

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11月1日(二)

公佈日期：2022年11月2日(三)

負責職員：伍 Sir



山水有相逢 - 城門水塘(HK22-P081)

日期：2022年12月6日(星期二)

時間：上午9:00至下午2:00

地點：城門水塘

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11月22日(二)

公佈日期：2022年11月23日(三)

負責職員：伍 Sir

山水有相逢 - 清潭水塘(HK22-P081)

日期：2022年12月28日(星期三)

時間：上午9:00至下午2:00

地點：清潭水塘

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12月13日(二)

公佈日期：2022年12月14日(三)

負責職員：伍 Sir

節日愛相聚 - 聖誕節 (HK22-P095)

日期：2022年12月21日(星期三)

時間：下午3:00至4:30

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，共渡一個開心的聖誕節，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12月7日(星期三)

公佈日期：2022年12月9日(星期五)

負責職員：蔡姑娘

聖誕共融活動日

DAY1

日期：2022年12月17日(星期六)

時間：下午2:30至下午4:00

DAY2

日期：2022年12月23日(星期五)

時間：下午2:30至下午4:30

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：與循道中心一班小朋友一同遊戲，做手工，認識傷殘人士，一同過開心的聖誕節。

備註：1. 活動設會車接載。

2. 需同時參加兩天活動。

截止日期：2022年11月30日(星期三)

公佈日期：2022年12月3日(星期六)

負責職員：王姑娘



滿FUN滿LOVE過聖誕 (HK22-P072)

日期：2022年12月24日(星期六)

時間：下午4:00至5:30

地點：中心

對象：29歲以下兒童及青少年

費用：\$30

名額：12名(其中輪椅位4名)

內容：讓中心的一群兒童及青少年會員聚首一堂，在遊戲及美食之中享受聖誕節及新年的歡愉。

備註：1. 活動設會車接載

2. 請每人準備一份價值不多於\$50的禮物作交換用途

截止日期：2022年12月9日(五)

公佈日期：2022年12月10日(六)

負責職員：伍 Sir



LCSD 身心伸展訓練計劃 (HK22-P076)

日期：2022年11月1日至11月29日 (逢星期二 共5堂)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：柴灣體育館

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名 (其中輪椅位2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10月18日(二)

公佈日期：2022年10月19日(三)

負責職員：伍 Sir

由康文署主辦 香港傷健協會協辦



LCSD 箭藝訓練計劃

日期：2022年12月1日至12月29日 (逢星期四 共5堂)

時間：上午11:00至中午12:30

地點：小西灣運動場(暫定)

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名 (其中輪椅位4名)

內容：由專業的箭藝導師帶領，一起學習射箭運動，培養靜心專注的習慣。

備註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

截止日期：2022年11月3日(四)

公佈日期：2022年11月24日(四)

負責職員：伍 Sir

由康文署主辦 香港傷健協會協辦



LCSD 門球訓練計劃 (HK22-P074)

日期：2022年12月2日至12月30日 (逢星期五 共五堂)

時間：下午 2:00 至 4:00

地點：柴灣體育館

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名 (輪椅位 2名)

內容：一起跟隨專業門球教練的指導，體驗當中樂趣！

備註：1. 活動不設會車接載

2. 請自備飲用水

截止日期：2022年11月4日(五)

公佈日期：2022年11月25日(五)

負責職員：伍 Sir

由康文署主辦 香港傷健協會協辦



芬蘭木柱訓練 A 班 (HK22-P077) (即日接受報名)

日期：2022年10月12日至10月26日(逢星期三)

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：10名

內容：學習其中一款新興運動 - 芬蘭木柱(Molkkyl)。集投擲技巧及數學於一身的新玩意！

備註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

截止日期：2022年10月10日(一)

公佈日期：2022年10月11日(二)

負責職員：伍 Sir



芬蘭木柱訓練 B 班 (HK22-P077)

日期：2022 年 10 月 14 日至 10 月 28 日(逢星期五)

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：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(Molkky)。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 10 月 10 日(一)

公佈日期：2022 年 10 月 11 日(二)

負責職員：伍 Sir

即日接受報名



輪椅帶氧及中風康復後保健 (HK22-P082)

特別為輪椅人士及中風康復人士而設的保健運動服務，期望可以專注地改善他們的身體機能及生活質素。以一對一或一對幾形式，針對性地為參加者制定復健運動，並持續性地跟進他們的情況。

預計將會為每一位參加者制定一個四至六節的復健運動計劃。

截止日期：2022 年 10 月 24 日(一)

公佈日期：2022 年 10 月 29 日(六)

負責職員：伍 Sir



即日接受報名

躍動·鬆一 ZONE - 「日常家居活動與勞損」講座(HK22-P084)

日期：2022年10月21日(星期五)

時間：上午10:30至中午12:00

地點：網上 ZOOM

對象：中心會員

費用：免費

名額：15名(其中輪椅位3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。講座將會講解因日常家居活動而引起的勞損及其相關的痛症、如何妥善管理及預防因而引起的痛症問題。

備註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

截止日期：2022年10月17日(一)

公佈日期：2022年10月18日(二)

負責職員：伍 Sir

即日接受報名

躍動·鬆一 ZONE - 日常家居活動與勞損運動班(HK22-P084)

日期：2022年11月2、9、16、30日(星期三)及
12月2日(星期五)

時間：上午10:00至11:30

內容：運動班以教授及練習預防因日常家居活動而引起的勞損及其相關痛症的運動為主，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。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問題。

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)

備註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

截止日期：2022年10月25日(二)

公佈日期：2022年10月26日(三)

負責職員：伍 Sir



瑜珈班 (HK22-P083)

日期：2022年11月3、10、17、24日(逢星期四)

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：8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. 請自備瑜珈墊及無彈性拉筋帶一條

截止日期：2022年10月26日(三)

公佈日期：2022年10月27日(四)

負責職員：伍 Sir



柔力球訓練計劃 (HK22-P079B)

日期：2022年12月7日至2023年2月22日(逢星期三)
(共十一堂)

時間：中午12:00至下午2:00

地點：待定

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11月17日(星期四)

公佈日期：2022年11月25日(星期四)

負責職員：江姑娘



健康管理---拉筋訓練班

A 班

日期：2022 年 12 月 5 日至 2023 年 3 月 27 日(逢星期一)
(共十四堂)

時間：上午 10：30 至 12：30

B 班

日期：2022 年 12 月 5 日至 2023 年 3 月 27 日(逢星期一)
(共十四堂)

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 11 月 19 日(星期六)

公佈日期：2022 年 11 月 23 日(星期三)

負責職員：王姑娘

健康指南針(HK22-P087)

日期：2022年11月2日(星期三)

講座主題：中風(四)中風患者-生活重整

截止日期：2022年10月21日(星期五)

公佈日期：2022年10月25日(星期二)

日期：2022年12月7日(星期三)

講座主題：四季健康食譜

截止日期：2022年11月25日(星期五)

公佈日期：2022年11月29日(星期二)

日期：2023年1月4日(星期三)

講座主題：低脂肪飲食及烹調方法

截止日期：2022年12月23日(星期五)

公佈日期：2022年12月28日(星期三)

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：1. 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。

2. 活動設會車接載

負責職員：江姑娘



健康大本營(HK22-P090A)

日期：2022年11月2日(星期三)
2022年12月7日(星期三)
2023年1月4日(星期三)

時間：下午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：1. 量血壓、磅重
2. 公佈日期與健康指南針一併公佈。
3. 同時參加健康指南針才可安排會車接載。

負責職員：江姑娘



「延展才能」系列-齊相聚(HK22-P092A)

日期：2022年10月12、19、26日(星期三) 共三堂
2022年11月9、16、23日(星期三) 共三堂

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10月7日(星期五)

公佈日期：2022年10月8日(星期六)

負責職員：江姑娘

即日接受報名



「延展才能」系列一飲食廚房之黑白芝麻薄脆(HK22-P051)

日期：2022年10月25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：由義工教授製作黑白芝麻薄脆。

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10月12日(星期三)

公佈日期：2022年10月15日(星期六)

負責職員：王姑娘

即日接受報名

「延展才能」系列一飲食廚房之胡椒鹹菜豬肚湯(HK22-P051)

日期：2022年11月18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：\$20

名額：10名(其中輪椅位3名)

內容：由義工教授潮州胡椒鹹菜豬肚湯的製作方法，暖笠笠湯水。

愛心義工：林文娟小姐

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11月2日(星期三)

公佈日期：2022年11月5日(星期六)

負責職員：王姑娘

「延展才能」系列一飲食廚房之糖醋排骨(HK22-P051)

日期：2022年12月13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：由義工教授製作糖醋排骨，撈飯一流的家常小菜。

愛心義工：蔡曉玲小姐

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11月30日(星期三)

公佈日期：2022年12月3日(星期六)

負責職員：王姑娘

「延展才能」系列一笑蝦蝦(HK22-P051)

日期：2023年1月4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12月17日(星期六)

公佈日期：2022年12月21日(星期三)

負責職員：王姑娘



左縫右縫-可愛口金包(HK22-P030)

日期：2022年12月9日(星期五)

時間：下午2:00至5:00

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：齊齊為自己製作精美的口金包，又實用又方便又靚。

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11月23日(星期三)

公佈日期：2022年11月26日(星期六)

負責職員：王姑娘



左縫右縫-皮藝樂(HK22-P030)

日期：2022年11月30日(星期三)

時間：下午2:00至5:00

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11月16日(星期三)

公佈日期：2022年11月19日(星期六)

負責職員：王姑娘

「延展才能」系列一飲食廚房之自家製燒賣(HK22-P051)

日期：2022年11月22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：由義工教授以自家製燒賣，又簡單又美味，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11月9日(星期三)

公佈日期：2022年11月12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12月21日(星期三)
時間：上午10:30至12:30
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12月3日(星期六)

公佈日期：2022年12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10月26日(星期三)

時間：上午10:30至12:00

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10月12日(星期三)

公佈日期：2022年10月15日(星期六)

負責職員：王姑娘

即日接受報名

隨心畫畫之禪繞之旅

日期：2022年10月20、27日及11月3、10日(星期四)
(共4堂)

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：10名

內容：靜心坐下，由淺入深一步步繪畫，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10月12日(星期三)

公佈日期：2022年10月13日(星期四)

負責職員：王姑娘

即日接受報名

我都愛靚之美甲(聖誕篇)

日期：2022年12月16日(星期五)

時間：晚上7:30至9:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：10名

內容：學習簡單的GEL甲方法，為自己整靚靚指甲。

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2022年11月30日(星期三)

公佈日期：2022年12月3日(星期六)

負責職員：王姑娘



剪下頭髮

日期：2022年11月2日(星期三)

時間：中午12:00至4:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：30名

內容：由髮型師為你剪個靚髮。

備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2022年10月19日(星期三)

公佈日期：2022年10月22日(星期六)

負責職員：王姑娘



延愛天使—輪椅腳𠵼防水套(HK22-P038)

中心的延愛天使義工將會為有需要的會員製作輪椅腳𠵼防水套。

對象：中心會員

費用：免費

名額：40名

備註：1. 輪椅腳𠵼防水套尺寸會統一。
2. 會員需自行到中心領取防水套。
3. 輪椅腳𠵼防水套如完成，職員會致電通知領取日期 (11月至12月)。

截止日期：2022年10月29日(星期六)

公佈日期：2022年11月5日(星期六)



藝行計劃- Ukulele 小結他

日期：2022年10月14日至11月11日(星期五)

時間：晚上7:30至9:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$40

名額：12名(其中輪椅位3名)

內容：由專業導師教授 Ukulele 的技巧，參加者能學習不同的樂器，培養對 Ukulele 的興趣，一同學習音樂演奏技巧及與人合作的技巧。歡迎一家人一同參與。

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2022年10月7日(星期五)

公佈日期：2022年10月8日(星期六)


負責職員：王姑娘



即日接受報名

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： _____