



香港傷健協會

Hong Kong PHAB Association

社區友善 同步向前



九龍西傷健中心

Kowloon West PHAB Centre

2023年1-3月中心通訊 即日接受報名

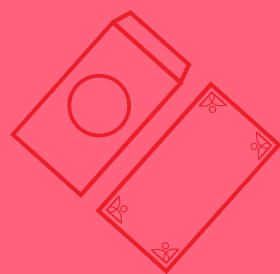
活動截止報名日期:12月31日(星期六)
公佈結果將於2023年1月6日(星期五)
下午3:00公佈

督印人:梁震邦 編輯:楊淑瑜 刊數:800份 出版日期:2022年12月2日



2023

HAPPY NEWYEAR





九龍西傷健中心
祝大家
兔年事事順境
身體健康
快樂滿足





痛症治療流動中心

PHAB Mobile Pain Centre

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

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**

可處理的痛症

- 頸痛
- 肩周炎
- 坐骨神經痛
- 椎間盤突出
- 膝關節退化
- 腳跟痛等

治療車停泊位置

星期一	牛頭角	牛頭角下邨	貴新樓
星期二	深水埗	元州邨	元慧樓
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



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

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。



電話：6300 9704 傳真：3460 5876 網址：mpc.hkphab.org.hk
通訊地址：新界大埔廣福邨廣平樓地下107及109室

「同區互助點心紙計劃」

疫情持續反覆，為了減輕會員的生活負擔，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，推行「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，並在疫情中提供便利，一站式購買到所需物品。



詳情：

- (1) 在每月之指定日期，已向中心報名的會員可透過whatsapp/親臨收到中心最新一期用作訂購貨品的「點心紙」。「點心紙」會列出該月可選購的貨品清單。會員必須透過中心指定電話號碼的whatsapp/親臨中心交回已填妥的「點心紙」。經審核後，如成功協助落訂貨品，中心會個別通知會員。一經確認，不能取消。如領取日前一天仍未收到中心任何通知，敬請致電中心李先生/梁先生查詢。落單日期、截止日期、領取日期、貨品供應等等或因應大會官方公佈而作出改變。敬請留意中心最新通知。
- (2) 會員必須於大會指定之領取日親臨中心/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

有興趣參與計劃的會員，請親臨/致電中心報名。如欲查詢更多資料，請致電23612323與中心李先生/梁先生聯絡。

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，角色只協助宣傳、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。

「網上申請續會程序」教學指引



一年一度會員續會又嚟喇!所有會員都必須續會，如果唔想錯過我哋嘅資訊，就把握時間嚟中心或網上登記續會喇!

1. 先用手機掃描QR Code



請掃描QR Code

完成後會自動登入此畫面

九龍西傷健中心
Kowloon West PHAB Centre
香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

2023-24年度九龍西傷健中心會員網上續會表

2023-24年度九龍西傷健中心會員網上續會表

1. 九龍西傷健中心現正招募2023-24年度會員，由即日開始，2022-2023年度會員辦理續會手續;
2. 如不續會，舊有會籍將於2023年3月31日到期。
3. 只限九龍西傷健中心會員辦理續會手續;
4. 如果有查詢，歡迎致電本中心熱線: 2361-2323與當值職員聯絡。

kwphabcentre@gmail.com (未分享) 切換帳戶

*必填

閣下是否願意辦理2023-24年度續會? *

☐ 本人願意辦理2023-24年度續會

☐ 本人並不願意辦理2023-24年度續會

繼續

請勿利用 Google 表單送出密碼。
Google 並未認可或建立這項內容。 繪畫應用程式 - 服務條款 - 隱私政策

會籍類別

如閣下是家庭會籍，其家庭成員必須為九龍西傷健中心會員。

會籍類別 *

☒ 個人會籍

☐ 家庭會籍

返回 繼續 清除表單

2023-24年度九龍西傷健中心會員網上續會表

kwphabcentre@gmail.com (未分享) 切換帳戶

按一下「提交」以完成表單回應。

返回 提交 清除表單

注意：(有*的欄位必填)

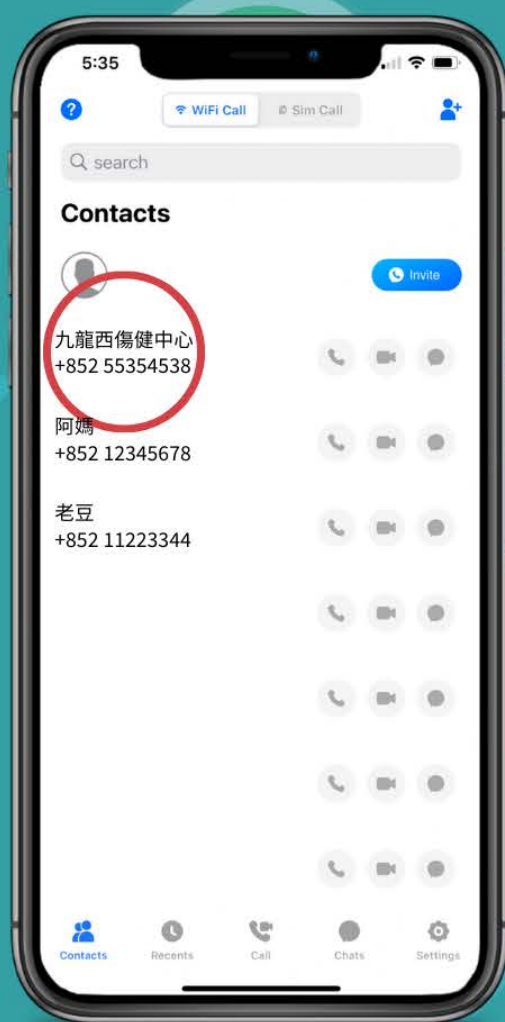
2. 依照指示填寫個人資料

3. 並需按**繼續**，完成下一部份的填寫

4. 完成填寫後按**提交**就完成。

Whatsapp「群發訊息」功能（“廣播訊息”）

55354538



***現誠邀會員將本中心手機號碼(55354538)儲存在各位的手提電話("聯絡人/通訊錄")內，以便收到本中心緊急/特別資訊。

Whatsapp「群發訊息」功能（“廣播訊息”）



本中心由2023年1月1日開始試行以Whatsapp「群發訊息」（“廣播訊息”）功能，向各位會員發放中心的緊急/特別資訊，例如臨時捐贈物資派發、特別活動報名、最新服務資訊、緊急措施等等，以便中心能迅速將相關資訊連結到各位會員，回應會員的需要及善用社區緊急資源。基於Whatsapp功能的限制，會員必須在自己手機儲存本中心的手機號碼，才能收到我們的「群發訊息」。故此，如欲收到我們的特別資訊，敬請各位會員立即行動，盡快儲存本中心的手機號碼(55354538)。若會員需要技術支援，歡迎聯絡本中心職員。

熱烈祝賀

中心「一站式會員服務平台」

正式全面啟用



QR Code連結



平台頁面



熱烈祝賀



中心「一站式會員服務平台」

正式全面啟用

為了便利會員使用中心各項服務，過去一段日子，本中心推出多個電子/網上平台，讓會員享受更優質的服務體驗。很多會員亦已熟識電子/網上形式的服務流程，例如利用手機掃描我們提供的二維碼(QR Code)報名參加中心活動。由於本中心的電子/網上平台日漸增多，故我們現創建「一站式會員服務平台」，集合了中心與會員有關的服務資訊/工作流程。以後，只需一個二維碼(QR Code)，便能進入中心多個電子/網上平台，例如活動報名、登記續會、突發社區資源、中心Facebook、中心緊急資訊等等，再無需各自分開不同的二維碼(QR Code)，以增加便利度及效率。使用方法簡單，只需掃描本中心的「一站式會員服務平台」二維碼(QR Code)，進入平台後，選擇所需服務並按下相應按鈕，便能享用服務。如有查詢或需技術支援，歡迎聯絡本中心職員。

「樓梯機服務系列」 隆重登場



唐樓樓梯機計劃

Stair Climber in Tenement Houses

服務對象

居住唐樓行動不便的輪椅人士。

服務費用

全免

社工或家人協助報名



報名前小貼士：
For English, please visit



服務內容：

協助使用者安全輕鬆上落唐樓，讓使用者可以逛逛街，買吓嘢或親友飲茶聚會達致行動無障礙，重返社區。

第一站：九龍城區

服務日期：

2023年1月及2月的
星期六、日及公眾假期
(除了年三十至年初四)
(每位受惠者可免費使用一次)

服務時間：

上午9:00至 下午6:00

每位受惠者需配合按街道分區進行，所以「日期及時間」由義工收到申請後編排。
(即：受惠者要遵從我們編排的時間)

截止報名日期：2022年12月15日

結果公布日期：2022年12月25日

註：視乎需求情況，隨時會更改。

各區服務時間表：

九龍城：1月至2月
黃大仙：3月上旬
觀塘：3月下旬至4月
長沙灣、葵青：5月上旬
深水埗：5月下旬至7月上旬
旺角：7月下旬至8月
油麻地：9月
沙田、西貢：10月上旬
屯門、元朗：10月下旬
上水、大埔：11月
港島：12月

註：行動前兩個月開始社工或家人報名。

備註：

- 當收到申請後，申請的社工或家人必須拍攝由地下至單位全層的樓梯環境，以便我們進行環境評估，評估後才確認日子提供服務。
- 受惠者及其家人需自行輪椅過位到樓梯機座位。
- 非常抱歉，我們義務工作資源有限，我們只可以按「每日一小區」提供義務服務，所以受惠者需要遷就我們，只可按我們最後編排的「服務日期」去享用免費樓梯機服務，落落街、逛逛街。「服務日期」會公布結果日告知協助申請的社工或家人。
- 服務受惠者需要借出地方擺放樓梯機（一張寬的位置）及讓主樓梯機充電。

九龍城區合作夥伴：

- 香港聖公會聖三一堂座堂
- 土瓜灣基督教信託中心
- 紅磡浸信會

主辦機構：



協辦機構：



SOCIAL CAREER 社職



合作夥伴：



鳴謝：



本中心榮幸成為「建·祝義工隊」主辦之「唐樓樓梯機計劃」其中一個合作夥伴。計劃旨在促進居住於唐樓的傷殘人士接觸社區，提升身心健康及社交發展。同時間，本中心另一合作夥伴「信義會」亦在區內推展新的樓梯機服務。如對上述兩項計劃有任何查詢，歡迎致電236 12323與我們聯絡。本中心將根據需要協助轉介服務。

主辦機構：



基督教香港信義會屯門長者綜合服務
ELCHK, Tuen Mun Integrated Elderly Service

資助機構：



凱瑟克基金
The Keswick Foundation

「人本自立·拉闊耆蹟」計劃

Ageing Well in Place with Autonomy Project

樓梯機服務

服務申請表



費用
全免

服務
對象

居於唐樓、
行動不便或
上落樓梯有
困難人士

服務
範圍

深水埗區
油尖旺區

服務
時間

星期一至五
上午9時
至
下午6時

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。

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
2023年1月1-2日 2023年1月23-25日	元旦假期 農曆新年假期

「疫苗通行證」

「疫苗通行證」計劃早前已正式實施，進入特定處所需符合相關規定。故此，本中心謹提醒各位會員留意是否符合要求，尤其是參與中心舉辦的外出活動，報名及出發時需加倍注意，以免被拒絕進入活動場地。如有查詢，歡迎致電23612323向本中心職員查詢。

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進入中心嘅「一站式服務平台」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. 會員可親臨或透過本中心「一站式服務平台」辦理報名手續，部份活動或需即時繳費作實。
2. 報名一經作實，須於公佈後七個工作天內將所需費用以現金或支票形式遞交中心（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，以便找續。
4. 報名作實後，除中心自行取消相關活動外，參加者將不獲退款。
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），中心會視乎實際情況盡量作出安排。
 - 本中心之復康巴士以服務肢體傷殘/行動不便的會員為主，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1：5535 4538

電話號碼2：5538 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
雷暴警告  雷暴 Thunderstorm			除水上活動外，一般情況下照常舉行
黃色暴雨警告  黃 Amber			
紅色暴雨警告  紅 Red			
黑色暴雨警告  黑 Black	如未開放，則停止開放； 如已開放，則照常開放。		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
一號風球  1			
三號風球  3			
八號風球或以上  8 NW 西北			

 照常

 取消/ 停止開放

- 備註：
- 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 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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

- **抽籤活動：**活動截止報名後將進行抽籤，各會員可留意中心的公佈或致電中心查詢結果；家庭會員、傷殘會員與其健全會員照顧者或直系親屬，或會根據活動安排而視為一籤報名。
- **先到先得活動：**於「活動指定日期及時間」方開始接受報名。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，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「啞喱狀電池」(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

- 借用輪椅人士，須收取按金（會員：\$500元正，公眾人士：\$1,000元正）。
- 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。
- 按金會在交還輪椅及檢查無損後，悉數退回。
- 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，必須提交住址証明及填寫借用表格。
- 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

中心	中心地址	中心電話
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羅樓地下5102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—通訊
九龍西傷健中心 - 職員架構圖

高級服務經理: 趙婉霞*

經理: 梁震邦*

項目幹事:
謝小菱*

項目
工作員:
馮佩玉

項目
工作員:
待聘

項目
工作員:
李政

項目及文書
助理:
楊淑瑜

項目工作員
助理:
李國靖

司機:
全志強

工友:
羅卓梅

*註冊社工

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11月30日)

傷殘會員	582名				
健全會員	110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)	205	204		
參與活動的傷殘人士數目	3550人次(全年)	2861	1701		
參與活動的健全人士數目	1180人次(全年)	1972	952		
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12次(全年)	5	6		
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)	3	9		
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)	0	4		
所舉辦的社交、康樂及體育活動數目 中，具發展性活動: 每年15% (490次 X 15% = 73.5次)	74次(全年)	124	126		
中心開放節數	(每週12節)	142	152		

服務質素標準

為有效推行服務質素標準，提高服務水平，本會已經成立「優質服務委員會」，定期召開會議，檢討及監察各條文之推行情況以作改善，中心亦會定時透過刊物向會員及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

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。

- 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

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。

- 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

服務質素標準

標準編號

標準的扼要內容

例子

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

職員入職感言

麥先生(Micky) 實習社工

大家好!我是來自中大的實習社工麥先生(Micky)，我由2022年9月至2023年3月會在九龍西傷健中心服務大家。我叫Micky是因為我最喜歡米奇老鼠，而Zero顧定軒是我的偶像。我平日喜歡聽MIRROR的歌曲，亦喜歡坐巴士探索社區歷史文化。期望能與大家多多交流!

Cherry蔡姑娘 實習社工

大家好，我係來自香港中文大學實習社工Cherry蔡姑娘。相信有啲朋友應該已經認識我。好開心有機會喺九龍西傷健中心實習，同埋認識到咁有活力嘅大家！希望大家可以繼續多多指教。新一年祝大家事事順心！

聰sir 實習社工

大家好，相信大家都不時見到我嘅身影，我係城大實習社工聰sir，我會喺中心實習到3月，會不時同大家傾下計，玩下活動，我地中心見啦！

婷姑娘 實習社工

大家好!我係城大實習社工婷姑娘，我會喺中心實習到3月，歡迎大家搵我傾計、玩Boardgame~

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。如果你係生活上有一些事情想搵人傾訴、想搵我哋Chill吓，又或者想係人生中有一啲突破，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：

多謝您寶貴意見！

會員姓名：_____

聯絡電話：_____ 日期：_____

在此報名



咖啡室 照顧者 日

深水埗



香港傷健協會 九龍西傷健中心/
「融.愛.傳.承」照顧者精神健康支援計劃
每月第一個及第三個 星期四
上午10:30-中午12:30 及 下午2:30-4:30
深水埗麗閣邨麗蘿樓地下S102室
2361 2323 / 2426 8338

倫敦大酒樓
龍門大酒樓
得如酒樓



博愛醫院 - 照顧者花園休閒茶聚
每月最後一個星期六
下午2:30-4:30
九龍美孚新邨天橋底(荔灣街市側)
9171 9593



香港婦女中心協會
每月第二個及第四個 星期二
上午10:00-中午12:00
社會福利署 大坑東綜合家庭服務中心:
石硤尾棠蔭街17號大坑東社區中心3樓
社會福利署 長沙灣綜合家庭服務中心:
長沙灣發祥街55號長沙灣社區中心四字樓
2388 3711

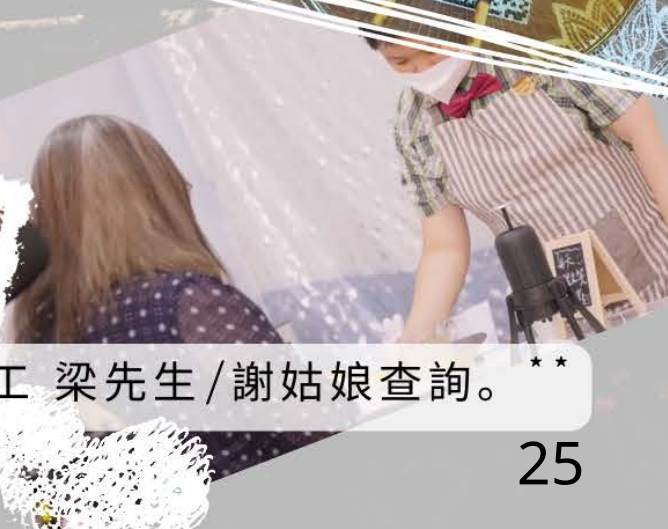
好評 推介!!

照顧者咖啡室 / 茶座

作為照顧者的你，會唔會想享受
自己的時間？又想唔想認識其他
照顧者，互相扶持及傾計？

.....

想的話，就快啲同我們預約啦



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

輕輕鬆鬆學唱歌

輕輕鬆鬆學唱歌是由資深歌唱導師ALAN TSANG教授樂理知識、運用國粵語懷舊金曲教授歌唱技巧。讓參加者在歌唱上得以進步，及在音樂方面得以發展。

輕輕鬆鬆學唱歌體驗日

日期：2023年1月10日(星期二)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：九龍西傷健中心

費用：全免

名額：會員 15名

(曾經參加懷舊金曲訓練班的會員優先)

內容：教授國粵語懷舊金曲及學習基本樂理

特別報名日期: 2023年1月4日(星期三) 截止報名

輕輕鬆鬆學唱歌

日期：2023年2月14、21、28日；

2023年3月7、14、21、28日(逢星期二)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：九龍西傷健中心

費用：全期共 7 堂，共\$420

名額：會員 15名

(曾經參加懷舊金曲訓練班的會員、體驗日參加者可以優先報名)

內容：學習看簡譜視唱、國粵語懷舊金曲歌唱技巧

特別報名日期: 2023年1月12日(四) 截止報名



備註：

- 如需要協助者，請自行邀請親友(會員)同行
- 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同
- 凡是之前參加懷舊金曲訓練班的會員均可優先報名
- 完成體驗日後，如果學員有興趣報名「輕輕鬆鬆學唱歌」，可於2023年1月12日或之前向負責職員報名及查詢。
- 如果報名人數超過活動名額，需要進行抽籤。
- 此活動不設會車接載，參加者需自行到達及離開。

導師: Ms. Alan Tsang

負責職員: 楊淑瑜姑娘





九龍西傷健中心
Kowloon West PHAB Centre

截止日期:2022 年 12 月 31 日(星期六)
結果公佈日期: 2023 年 1 月 6 日(星期五)

活動報名表

*請剔選想報名的活動

主報名人	報名人 (1)	報名人 (2)	報名人 (3)	報名人 (4)
姓名: _____ 性別: <u>M/F*</u> 會籍類別: <u>殘疾會員/健全會員*</u> 需要輔助工具(如:輪椅): _____ 聯絡電話: _____	姓名: _____ 性別: <u>M/F*</u> 會籍類別: <u>殘疾會員/健全會員*</u> 需要輔助工具(如:輪椅): _____ 聯絡電話: _____	姓名: _____ 性別: <u>M/F*</u> 會籍類別: <u>殘疾會員/健全會員*</u> 需要輔助工具(如:輪椅): _____ 聯絡電話: _____	姓名: _____ 性別: <u>M/F*</u> 會籍類別: <u>殘疾會員/健全會員*</u> 需要輔助工具(如:輪椅): _____ 聯絡電話: _____	姓名: _____ 性別: <u>M/F*</u> 會籍類別: <u>殘疾會員/健全會員*</u> 需要輔助工具(如:輪椅): _____ 聯絡電話: _____
☐ 輕輕鬆鬆學唱歌體驗日		☐ 照顧者茶藝放鬆聚會 (可選擇其中一日或全部兩日) ☐ 日子 1 ☐ 日子 2		☐ 線上新春團拜
☐ 輕輕鬆鬆學唱歌		☐ 韓式紫菜飯捲		☐ 家居痛症講座系列(Zoom 網上工作坊)
☐ 冬天茶藝班		☐ 健康飲食行動改善小組		☐ 家居痛症講座系列(實體運動班)
☐ 參觀瀕臨物種資源中心		☐ 新春行大運 - 慈山寺「啟迪心靈之旅」		 九龍西傷健中心 Kowloon West PHAB Centre 一站式服務平台 一站式服務平台 本中心開設一站式服務平台,可以掃瞄「一站式服務平台 QR Code」,之後點選活動報名表以辦理活動報名手續。
☐ 桌游同樂日		☐ 情人節活動(繩結杯墊)		
「數健球」新興運動體驗小組 ☐ A 班 ☐ B 班		「前深水埗配水庫」古蹟導賞團(深水埗主教山配水庫) ☐ 上午時段 ☐ 下午時段		
☐ 乾花滴膠小夜燈		☐ 歡樂日營		
☐ 飛鏢交流日		☐ 美味核桃酥		
☐ 流行音樂系列: 一人一首成名作(3)		「芬蘭木棋」(Mölkky)訓練計劃 ☐ 日間訓練班 ☐ 晚上訓練班		
☐ 數字悠油畫		☐ 益力多工場參觀		
☐ DIY 新春掛飾		☐ 環保電話座		
戶外新興運動小組 ☐ A 班 ☐ B 班		☐ 中醫保健工作坊 - 「體質與自我管理(食療)」		
☐ 雲泉仙館及大埔富善街		☐ 九龍西傷健中心-會員大會		
☐ 懷舊椰絲蛋糕仔		☐ 唱 K 樂		
☐ 新春土耳其小夜燈		☐ 春暖花開遠足遊		
☐ 香港仔水塘郊遊樂		☐ 捕夢網掛飾		
☐ 飲飲食食小廚神		☐ 去舊迎新賀兔年-新春春茗活動		

簽署: _____

日期: _____

職員專用

職員姓名: _____

收表日期: _____

登記日期: _____



九龍西傷健中心
Kowloon West PHAB Centre

香港傷健協會
Hong Kong
PHAB Association

截止日期:2023 年 2 月 22 日(星期三)

抽籤日期:2023 年 2 月 23 日(星期四)

公佈日期:2023 年 2 月 23 日(星期五)



一站式服務平台

本中心開設一站式服務平台，可以掃描「一站式服務平台 QR Code」，之後點選二手物品登記表以辦理二手物品登記手續。

活動報名表

主登記人	登記人 (1)	登記人 (2)	登記人 (3)	登記人 (4)
姓名: _____ 聯絡電話: _____	姓名: _____ 聯絡電話: _____	姓名: _____ 聯絡電話: _____	姓名: _____ 聯絡電話: _____	姓名: _____ 聯絡電話: _____

*請圈出想登記的二手物品

1.卡通精美口罩套 1 個	11.煲墊 1 個
2.綠色收納袋 1 個	12.女裝休閒褲(加大碼)1 條
3.精美鎖匙扣 1 個	13.杯墊 1 個
4.精美環保購物袋 1 個	14.精美可摺疊水杯 1 個
5.黑色卡片套 1 個	15.精美收納袋 1 個
6.黑色短襪 1 對	16.杏色收納袋 1 個
7.粉紅色手挽袋 1 個	17.黑色散子包 1 個
8.透明收納盒 1 個	18.精美卡通手挽袋
9.精美玩具車 1 個	19.玩具巴士 1 個
10.紅黑雙色 CAP 帽 1 頂	20.精選童話集 CD 1 盒

簽署: _____

日期: _____

職員專用

職員姓名: _____ 收表日期: _____ 登記日期: _____

中心活動

冬天茶藝班

日期：2023年1月3、10、17、31日
(逢星期二) (共四節)

時間：下午3:30至4:30

地點：九龍灣滄洛茶室/九龍西傷健中心

費用：\$100

名額：4名會員

內容：品嚐專業茶藝師沖泡的冬天氣息茶，包括不同的黑茶、普洱茶、陳皮茶、潮州功夫茶等等，給你一個放鬆享受的好體驗

備注：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

負責職員：馮佩玉姑娘



優先報名活動

參觀瀕臨物種資源中心

日期：2023年1月4日(星期三)

時間：下午3:00至4:00

地點：長沙灣政府合署

費用：免費

名額：15名

內容：大家知道一些動植物因國際貿易而瀕臨滅絕嗎？我們又可以怎樣保護這些種植物呢？歡迎報名參加瞭解更多。

備注：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.如需要協助者，請自行邀請親友(會員)參加
4.十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

負責職員：馮佩玉姑娘



優先報名活動

中心活動

「數健球」新興運動體驗小組

A班

日期：2023年1月10日、31日(星期二)

時間：下午3:00至4:00

B班

日期：2023年1月20日、2月3日(星期五)

時間：晚上 7:00至8:00

地點：九龍西傷健中心/戶外

費用：免費

名額：12人

內容：「數健球」為香港傷健協會原創新興運動，讓不同年齡和能力人仕都能在有限空間下保持運動的習慣，維持身心靈健康。

備註：1. 此活動將*****不提供交通接載**往返舉行地點。

2. 參加者在活動過程必須戴口罩。

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。

負責職員：政SIR



抽籤活動

乾花滴膠小夜燈

日期：2023年1月12日(星期四)

時間：晚上7:00至8:30

形式：九龍西傷健中心

費用：\$80

名額：12名(包括4名輪椅使用者)

對象：中心會員(青少年會員優先)

備註：1. 此活動*****不設會車接載**

2. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤

3. 如需要協助者，請自行邀請親友(會員)同行

4. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

負責職員：政SIR



抽籤活動

中心活動

飛鏢交流日

日期：2023年1月12日、2月16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：一起交流飛鏢心得，享受切磋掙鏢技巧的樂趣

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：馮佩玉姑娘



抽籤活動

流行音樂系列：一人一首成名作(3)

日期：2023年1月13日（星期五）

時間：晚上7:00至9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

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：政SIR



抽籤活動

中心活動

數字悠油畫

日期：2023年1月20日、27日
(星期五) 共兩節

時間：晚上7:00至9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$60

名額：會員6名

內容：近十年流行的數字油畫，唔識油畫技巧，都可以繪製出美麗的油畫。

備註：1. 活動**不設會車接載**，參加者需自行到達及離開

2. 如需要協助者，請自行邀請親友(會員)同行

3. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

負責職員：馮佩玉姑娘



抽籤活動

DIY 新春掛飾

日期：2023年1月14日 (星期六)

時間：下午3:00至4:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$15

名額：6名會員

內容：以紙條搭配不同的工具，拼湊獨一無二的新年掛飾。

備註：1. 活動*****不設會車接載**

2. 如需要協助者，請自行邀請親友(會員)參加

3. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

負責職員：政SIR



抽籤活動

中心活動

戶外新興運動小組

日期：[A]2023年1月17日(星期二)

[B]2023年2月7日(星期二)

時間：下午2:00至4:00

地點：佐敦谷公園

費用：免費

名額：10人(包括4名輪椅使用者)

對象：中心會員

內容：由體適能教練帶領到戶外體驗新興運動。

備註：1. 此活動將**提供交通接載**往返舉行地點。

2. 參加者在活動過程必須戴口罩。

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**大埔傷健中心**合辦

負責職員：政SIR



抽籤活動

雲泉仙館及大埔富善街

日期：2023年1月18日(星期三)

時間：上午11:00 至下午4:00

地點：雲泉仙館及大埔富善街

費用：\$50(包括午膳)

對象：中心會員

名額：10人(包括4名輪椅使用者)

內容：同大家一同享用雲泉仙館素食，及到大埔富善街辦年貨

備註：1. 此活動將**提供會車交通接載**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。

負責職員：政SIR



抽籤活動

中心活動

懷舊椰絲蛋糕仔

日期：2023年1月18日（星期三）

時間：下午2:00至4:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$15

對象：所有會員

名額：會員4名

內容：一起製作香港的懷舊糕點---椰絲蛋糕仔。

備注：1. 此活動**不提供會車接載**

2. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤

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

新春土耳其小夜燈

日期：2023年1月19日(星期四)

時間：晚上7:00至9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$50

名額：會員6名

內容：民族風仿古土耳其彩繪玻璃小夜燈，結合新年的色彩，營造獨特氣氛。

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

中心活動

桌游同樂日

日期：2023年1月26日、2月23日
、3月16日(星期四)(共三節)

時間：晚上7:00至9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

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！！

備注：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.如需要協助者，請自行邀請親友(會員)參加
4.十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

負責職員：馮佩玉姑娘



抽籤活動

香港仔水塘郊遊樂

日期：2023年2月1日(星期三)

時間：上午11:00至下午4:00

地點：香港仔水塘道

對象：中心會員

名額：10人(包括4名輪椅使用者)

費用：免費

內容：到香港仔水塘遠足野餐(自攜食物)及郊遊，到戶外地區走走，遠離城市煩囂。

備註：1. 此活動將**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。

負責職員：政SIR



抽籤活動

中心活動

飲飲食食小廚神

日期：2023年2月4, 18日及3月4, 18日（星期六）

時間：晚上2:30至4:30

地點：九龍西傷健中心

費用：\$40

名額：會員6名

內容：大家一起到附近採購食材，一起煮野食，發揮你們潛能~

備注：1. 此活動*****不設會車接載**，參加者需自行到達及離開

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 中心器具有限，參加者需輪流使用

4. 請參加者自備餐盒方便帶走食品

5. 如需要協助者，請自行邀請親友(會員)同行

負責職員：謝小菱姑娘

廚神



抽籤活動

照顧者茶藝放鬆聚會

(1)日期：2023年2月6日（星期一）

時間：下午3:00至4:15

(2)日期：2023年3月15日（星期三）

時間：下午3:00至4:15

***參加者可選擇其中一日或全部兩日。

對象：**只限照顧者**（**本中心傷殘會員之家人/照顧者** 或 **擔當照顧者的會員**）

地點：九龍灣潼洛茶軒（視乎防疫措施）

費用：全免

名額：每次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. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

3. 由認可茶藝師及評茶師帶領

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。

負責職員：梁震邦先生

抽籤活動

韓式紫菜飯捲

日期：2023年2月7日（星期二）

時間：下午3:00至5:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$30

名額：4名會員

內容：韓式紫菜包飯是韓國的國名小吃，一齊黎學下點整啦，好味又好玩！

備注：1. 此活動*****不提供會車接載**

2. **請自備食物盒**

3. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤

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

中心活動

健康飲食行動改善小組

日期：2023年2月7日至3月28日（逢星期二）共8堂

時間：上午10:30至12:00

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

名額：會員5名

內容：

- 由註冊護士、職業治療師、社工組成的健康管理小組
- 現代人的飲食習慣、生活模式
- 改善日常生活錯誤動作及姿勢
- 製定行動改善計劃

備注：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

3.參加者在活動過程必須戴口罩。

4.活動與【賽馬會「動·絡」新傷殘人士支援計劃】合辦

負責職員：政SIR



抽籤活動

新春行大運 - 慈山寺「啟迪心靈之旅」

日期：2023年2月8日（星期三）

時間：上午10:00至12:00

地點：大埔慈山寺

內容：參觀慈山寺各項宏偉建築，置身美景中，感受內庭園之寧靜，啟迪心靈，在新一年為自己注入力量。

對象：傷殘會員 / 健全會員 / 照顧者

名額：10名（視乎防疫措施）（包括最多4名輪椅使用者）

費用：全免

備註：1. **設復康巴接載**往返舉行地點（預計在本中心集合及出發）。

2. 如有照顧需要，請自行邀請親友一同報名及參與。

3. 報名人數超過活動名額，需進行抽籤。

4. 於過往「慈山寺之旅」未能中籤的會員將獲安排優先參加，敬請再次報名。

5. 「疫苗通行證」已正式實施，進入特定處所需符合相關規定。此活動場地或會要求參加者出示有關證明。

6. **奉寺方指示，務必穿著莊重的服裝，例如有袖上衣、長褲、七分裙等等。**

*如報名情況踴躍，本中心將另擇日子再次舉辦。

負責職員：梁震邦先生



抽籤活動

中心活動

情人節活動(繩結杯墊)

日期：2023年2月9日(星期四)

時間：下午3:00至4:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$15

名額：6名會員

備注：1.此活動*****不設會車接載**

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：政SIR



抽籤活動

「前深水埗配水庫」古蹟導賞團(深水埗主教山配水庫)

日期：2023年2月15日(星期三)

時間：***報名時請選擇(1)上午時段 或 (2)下午時段(具體時間待定)

地點：前深水埗配水庫

名額：(待定)

內容：「前深水埗配水庫」早前獲古物諮詢委員會確認為一級歷史建築。是次活動以導賞團形式進行，一方面讓參加者認識「前深水埗配水庫」的歷史背景及欣賞其內部結構，提升保育意識，另一方面讓照顧者們獲得個人喘息空間，舒展身心及放鬆情緒。

對象：*****只限照顧者(本中心傷殘會員之家人/照顧者 或 擔當照顧者的會員)**

- 備註：1. 導賞團起點與前深水埗配水庫之間**需步行約15分鐘**，路程主要為**狹窄山路及梯級，需要一定的體力**，參加者在報名前宜衡量實際身體狀況，考慮是否適合參加及有否需要邀請親友陪同照顧。
2. **設復康巴接載**往返舉行地點(**預計在本中心集合及出發**)。
3. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤。
4. 「疫苗通行證」已正式實施，進入特定處所需符合相關規定。此活動場地或會要求參加者出示有關證明。
5. 是次活動仍有待申請，稍後將通知結果。

負責職員：梁震邦先生



抽籤活動

中心活動

歡樂日營

日期：2023年2月19日（星期日）

時間：上午10:00至下午4:00

地點：曹公潭戶外康樂中心

費用：\$20（午膳費用）

名額：會員20名

內容：營地設施齊全以及具備無障礙設施，一起享用午膳，享受悠閑歡樂時光！

備注：1. **此活動提供復康巴士接載，中心集合上車和解散**

2. **必須*符合疫苗通行證***

3. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤

4. 十二歲以下會員必須家長（會員）陪同

5. 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

美味核桃酥

日期：2023年2月21日（星期二）

時間：下午2:00至4:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$30

名額：4名

內容：幾個步驟教大家輕易整到傳統中式核桃酥！

備注：1. **此活動不提供會車接載**

2. **請自備食物盒**

3. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤

4. 十二歲以下會員必須家長（會員）陪同

5. 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

中心活動

「芬蘭木棋」(Mölky)訓練計劃

(1)日間訓練班:

日期：2023年2月17日(星期五)
及3月22日(星期三)

時間：下午3:00至4:15

(2)晚上訓練班:

日期：2023年2月9日及3月9日(星期四)

時間：晚上8:00至9:15



*****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。

對象：傷殘會員 / 健全會員 / 照顧者

名額：每班6人(視乎防疫措施及規定)

地點：九龍西傷健中心

費用：全免

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，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

中心活動

環保電話座

日期：2023年2月24日(星期五)

時間：晚上7:00至8:30

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

名額：會員6名

內容：讓我們利用紙巾筒芯製作電話座，並裝飾成只屬於自己的電話座

備註：1. 此活動**不設會車接載**，參加者需自行到達及離開

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

3. 如需要協助者，請自行邀請親友(會員)同行

負責職員：謝小菱姑娘



抽籤活動

中醫保健工作坊 - 「體質與自我管理(食療)」

日期：2023年2月27日(星期一)

時間：下午2:30至3:30

地點：九龍西傷健中心(視乎疫情變化及防疫規定)

內容：從中醫角度，人的「體質」共有9個類型。

「體質」受先天和後天影響，是呈現的一個生存狀態，綜合了形體結構、生理功能和心理狀態等方面的特質。「體質」決定生活行為，對致病因素的易感性，以及疾病發展過程。故此，根據「體質」差異來進行分析和決策是中醫防病治病的特色，也是中醫養生的重要依據。是次工作坊由中醫師講解各種「體質」的特性，以及如何配合食療以達致養生和健康的自我管理。

對象：傷殘會員 / 健全會員 / 照顧者

名額：8人(視乎防疫措施及規定)

費用：免費

備註：1. 此活動**不設復康巴**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. 鳴謝中醫師巢建輝先生義務協助推行工作坊。

負責職員：梁震邦先生



抽籤活動

中心活動

九龍西傷健中心-會員大會

日期：2023年3月3日（星期五）

時間：晚上7:00至8:30

地點：九龍西傷健中心

現場名額：15名

內容：中心希望透過會員大會及問卷，讓中心與會員互相了解。我們誠摯邀請各位會員發表你們意見及參與。

****如未能現場參與，大家也可透過FACEBOOK參與及發表意見****



九龍西傷健中心意見問卷(網上版)

*****希望大家積極填寫問卷*****

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. **活動設會車載**，輪椅參加者及其照顧者優先使用，其餘參加者需自行到達

負責職員：謝小菱姑娘

抽籤活動

唱K樂

日期：2023年3月10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

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. 活動*****不設會車接載*****

2. 如需要協助者，請自行邀請親友（會員）參加

3. 十二歲以下會員必須家長（會員）陪同

負責職員：馮佩玉姑娘



抽籤活動

中心活動

春暖花開遠足遊

日期：2023年3月12日（星期日）

時間：上午10:00至下午3:00

地點：南涌

費用：免費（需自付午膳）

名額：10名

內容：南涌是香港新界北區的一個地方，位於鹿頸以西，與沙頭角海西南岸為鄰，為香港著名的垂釣地點，另一方面，南涌也是衛奕信徑的終點及南涌郊遊徑的起點。

備注：1. 此活動**提供會車接載，中心集合上車和解散**

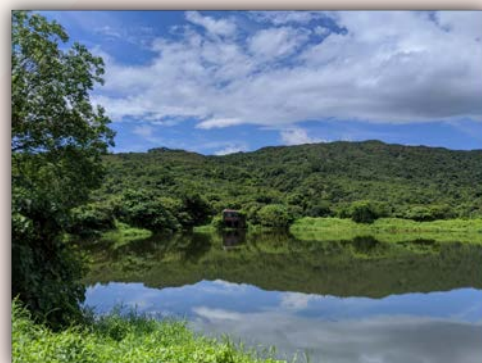
2. ****必須符合疫苗通行證****

3. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤

4. 十二歲以下會員必須家長（會員）陪同

5. 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

捕夢網掛飾

日期：2023年3月17日（星期五）

時間：晚上7:00至9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$15

名額：會員6名

內容：捕夢網有祈求平安並帶來好運之意義，讓你捕獲美麗的每一天

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

HAPPY
NEW YEAR
2023

新年好

2023



去舊迎新賀兔年

新春春茗活動

日期：2023年2月10日(星期五)

時間：晚上6點-9點

地點：麗閣商場 海麗閣海鮮酒家

名額：60位

費用：每位\$200

除了豐盛美味的佳餚，仲有豐富禮品的**抽獎環節！！**

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

****參加者必須符合疫苗通行證資格****



網上活動

(如報名人數超出所限名額，致未能領取材料包，報名者將仍可收到Youtube片段Link，自備材料學習。)

線上新春團拜

日期：2023年1月1日起接受影片提交，1月18日截止接收

費用：免費

對象：中心會員

名額：不限

內容：疫情下可能大家都減少外出，祝福大家新一年的到來，會員可以個人/家庭為單位為拍攝新春祝賀影片，將影片傳送到Whatsapps，中心會剪輯影片上傳於中心社交平台發佈，為大家發放祝福。

備註：1. 如需要拍攝協助者，可邀請中心職員幫忙
2. 報名參與之會員均示為同意照片/錄像發放於此活動中。

負責職員：政SIR



家居痛症講座系列

Zoom網上工作坊

日期：2023年1月27日(星期五)

時間：上午10:30至12:00

形式：ZOOM網上工作坊

費用：免費

名額：不限

實體運動班

日期：2023年2月3日(星期五)

時間：上午10:30至12:00

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

名額：12人(抽籤活動)

內容：

- 何謂勞損、勞損風險因素
- 容易引致勞損的家務及常見病症
- 舒緩及預防勞損的運動
- 改善日常生活習慣及姿勢

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，Whatsapp給參加者。

3. 實體運動班將*****不提供交通接載**往返舉行地點。

4. 實體運動班的參加者在活動過程必須戴口罩。

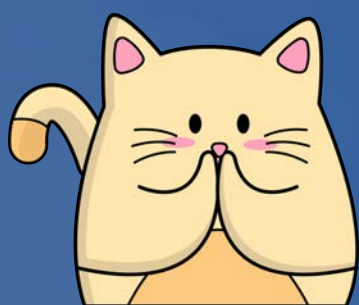
負責職員：政SIR



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：

本中心暫停接收二手物品



有鑑於近期本港的疫情的關係，因此本中心暫停接收外間捐贈的二手物品，直至另行通知，不便之處，敬請原諒，

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：2023年2月22日(星期三)
 - 抽籤日期：2023年2月23日(星期四)
 - 公佈日期：2023年2月24日(星期五)
 - 得獎者請於2023年3月31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！

幅圖太細睇唔到？ 啲字太模糊睇得唔清楚 ？

大家可以掃描QR Code進入中心既一站式服務平台
度慢慢睇，慢慢揀！

不過要留意返截止報名日期呀!!

綠「惜」生活廣場



1. 卡通精美口罩套
1個



2. 綠色收納袋
1個



3. 精美鎖匙扣
1個



4. 精美環保購物袋
1個



5. 黑色卡片套1個



6. 黑色短襪1對



7. 粉紅色手挽袋1個



8. 透明收納盒1個



9. 精美玩具車1個



10. 紅黑雙色CAP帽
1頂



11. 煲墊1個



12. 女裝休閒褲(加大碼)
1條



13. 杯墊1個



14. 精美可摺疊水杯
1個



15. 精美收納袋1個



16. 杏色收納袋1個



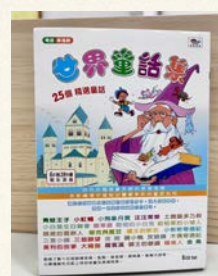
17. 黑色散子包1個



18. 精美卡通手挽袋



19. 玩具巴士1個



20. 精選童話集CD
1盒

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。

在此
貼上
郵票

九龍西傷健中心

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						



九龍西傷健中心



kwpc.hkphab.org.hk



地址:九龍深水埗麗閣邨麗羅樓5102地下
電話: 2361 - 2323
傳真: 2958 - 1280
電郵: kwpc@hkphab.org.hk

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

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: _____