



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

2023年1-3月通訊

吉祥



活動報名時段

抽籤活動: 即日接受報名

優先報名時段: 1月6日(五) 下午 2-6時

先到先得: 1月6日(五) 晚上 7時起

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。

進出中心無需掃描安心出行。

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

2023-2024 年度 續會/入會程序 及 會員系統更新

☺中心 2023-2024 年度會籍 2023 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，可到中心填妥並簽署續會表格，或致電 2351 1811 中心查詢續會事宜



☺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。

**凡成功續會/入會者，
皆自動參加 4-6 月的
「2023 續會大地獎」，
獎品豐富包括超市禮券！
快啲黎續會啦！！**

多謝支持！



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



重點推介



□ 家家連線-社區教育日及關愛大使嘉許〔先到先得〕

日期：1月5日（星期四）

時間：下午 2:00-4:00

地點：黃大仙社區會堂（正德街 104 號）

費用：免費 名額：自到不限

內容：家家連線將舉辦「社區教育日」，宣揚鄰里關愛之訊息，以提升社區人士社區之凝聚力，共建友善社區；同日進行義工嘉許活動，讓關愛大使回顧計劃內容，互相交流及分享得著；當日亦將有不同類型的精彩表演、攤位遊戲及抽獎活動，歡迎大家踴躍參與。



 服務：此活動備有會車服務（10 坐位+4 輪椅位）

負責職員：蘇沅沅

□ 五十週年特備節目 - 傷健共融節〔先到先得〕

日期：2月5日（星期日）

地點：薄扶林香港傷健營

時間：待定

費用：免費

名額：自到不限

內容：競技、攤位、手作、表演！
有興趣的會員請向中心報名！



 服務：此活動備有會車服務
（10 坐位+4 輪椅位）



社區深度遊

☐ 1/2/3 月份生日吃喝文化行 抽籤活動

日期：1 月份：1 月 19 日 (星期四)

2 月份：2 月 9 日 (星期四)

3 月份：3 月 9 日 (星期四)

時間：上午 11:00 到達目的地，下午 3:30 回程

地點：沙田石門京瑞廣場一期 2 樓 - 漢和韓國料理，沙田文化博物館

費用：\$80

名額：10 名

內容：同你過生日，依家中心每月都會舉辦生日會。

備註：當月生日會員優先抽籤。

🚌 服務：此活動備有會車服務 (4 輪椅位)

◎截止報名：1 月份：1 月 10 日 (星期二)

2 月份：1 月 26 日 (星期四)

3 月份：2 月 23 日 (星期四)

負責職員：蘇沅沅/王柏麟/余明鳳



☐ 迪士尼一日游

☺ 抽籤活動 ☺

日期： **A 團**：2 月 11 日 (星期六)

B 團：2 月 18 日 (星期六)

時間：上午10:30到達目的地，下午3:30回程

地點：迪士尼

費用：免費 (午餐自費)

名額：每團 14 名 (4 輪椅位)

內容：大家好耐無去迪士尼，快啲大家一齊去玩番轉啦！

🚌 服務：此活動備有會車服務 (4 輪椅位)

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

☺ 截止報名：1 月 28 日 (星期六)

負責職員：王柏麟/余明鳳

☐ 參觀益力多工廠

☺ 抽籤活動 ☺

日期：2 月 24 日 (星期五)

時間：下午 1:45 到達目的地

約下午 2:45 回程

地點：大埔益力多工場

名額：10 名

費用：免費

內容：參觀益力多工場，了解益力多製作過程。

🚌 服務：此活動備有會車服務 (4 輪椅位)

☺ 截止報名：2 月 10 日 (星期五)

負責職員：王柏麟



生活體驗

團圓「圓圓」過新年

〔先到先得〕

日期：1月12日(星期四)

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：湯圓象徵平安幸福，團團圓圓，過嚟同我地一齊整湯圓啦
預備過個甜入心嘅新年。



服務：此活動備有會車服務 (4輪椅位)

義工導師：珠姐

負責職員：余明鳳

大吉大利-衍紙工藝體驗

抽籤活動

日期：1月14日(星期六)

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：衍紙，是一門以專用工具將細長紙條捲成特定形狀，用捏、折、皺、彎、搓、捻、挑，等方法做出造型，再搭配組成圖案的紙藝，是次將製作與新春相關的作品，讓大家將福氣帶回家！



服務：***此活動不設會車服務**

☺截止報名：1月10日(星期二)

負責職員：蘇沅沅

▣步步「糕」升

▣抽籤活動▣

日期：1月18日(星期三)

時間：下午2:30-5:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費 名額：6名

內容：年，又過年，預祝大家新年進步，
笑口常開，步步高升！新年應節又
點少得食賀年糕點！同我地齊齊整
糕賀新春啦！



🚗服務：✖此活動不設會車服務✖

截止報名：1月12日(星期四)

負責職員：余明鳳

▣滴膠飾物工作坊

▣抽籤活動▣

日期：2月4日(星期六)

時間：下午3:00-5:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：8名

內容：透過使用不同的滴膠模具，製作屬於自己獨一無二的飾物。



🚗服務：此活動備有會車服務(4輪椅位)

☺ 截止報名：1月28日(六)

負責職員：蘇沅沅

□ 社區教育-防止電話及釣魚平台詐騙講座

曠抽籤活動曠

日期：2月8日(星期三)

時間：上午 11:00 - 中午 12:00

地點：本中心

費用：免費

名額：20 名

內容：騙徒手法層出不窮，



過往有「祈福黨」以祈福手法行騙。現今隨着科技日新月異，相信會員不時收到有「假冒公職人員」、「獎賞騙案」不明來歷電話或短訊，到底騙徒是如何得悉資料以及如何防止跌入騙網？今次中心就邀請了警方為我地作出詳細講解。

☺出席者將獲精美紀念品一份!☺報名從速!!萬勿錯過!!

服務：此活動備有會車服務(4 輪椅位)

講者：東九龍總部防止罪案科辦公室

☺截止報名：2023 年 2 月 6 日

負責職員：伍雪蘭

□ 開心粵曲基本步

曠抽籤活動曠

日期：2月10, 17, 24 日及 3月3 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：粵曲是廣東源遠流長的藝術文化，本班以卡拉 OK 形式上堂，學習叮板及唱粵曲的基本技巧，讓大家認識粵曲的音樂結構及如何唱好粵曲



服務：✖此活動不設會車服務✖

鳴謝：開心粵曲組

☺截止報名：1 月 19 日(星期四)

負責職員：余明鳳

☐ 奇妙浮水畫

☺抽籤活動☺

日期：2月21日(星期二)

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：✖此活動不設會車服務✖

截止報名：2月9日(星期四)

負責職員：余明鳳

☐ 藍曬顯影工作坊

☺抽籤活動☺

日期：2月28日(星期二)

時間：下午 3:00-4:30

費用：免費

名額：6名

地點：九龍東傷健中心

內容：藍曬，又名日光顯影，顧名思義就是透過陽光使影像顯影，可以將底片上的影像翻印到紙張，布料等等平面上。



🚗服務：✖此活動不設會車服務✖

截止報名：2月9日(星期四)

負責職員：余明鳳

立體油畫體驗工作坊

抽籤活動

日期：3月4日(星期六)

時間：下午 3:00-5:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費 名額：8 名

內容：工作坊將體驗使用石英砂作畫，
讓沒有繪畫基礎的人也可以過一把創作癮。



服務：此活動備有會車服務 (4 輪椅位)

☺ 截止報名：2月25日(星期六)

負責職員：蘇沅沅

繽紛朱古力復活蛋

抽籤活動

日期：3月14日(星期二)

時間：A班：上午 11:00-12:30

B班：下午 3:00-4:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：6 名

內容：復活節係普天同慶嘅節日，有假放固然係開心事，有朱古力食嘅話就更開心，自己親手整埋就超級開心！

服務：A班：✖此活動不設會車服務✖

B班：此活動備有會車服務(4 輪椅位)

截止報名：3月1日(星期三)



負責職員：余明鳳

兔年行運一條龍

昌抽籤活動昌

暨 中心諮詢會

日期：3月17日(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：自到不限

內容：新春報喜，兔年好運；

幸運抽獎，服務諮詢。

🚗服務：此活動備有會車服務(12 坐位+4 輪椅位)

截止報名：3月10日(星期五)

負責職員：王偉文



身心健康

器械運動小組

抽籤活動

日期：A班：1月19日(星期四)

B班：2月16日(星期四)



C班：3月16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身器材，進行運動訓練。



服務：✖此活動不設會車服務✖

☺ 截止報名：1月12日(星期四)

負責職員：王柏麟

肩頸腰背痛症預防運動班

抽籤活動

日期：3月1、8、15、22日(逢星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

費用：免費 名額：6名

內容：教導參加者簡單的家居運動，例如伸展運動。



服務：✖此活動不設會車服務✖

☺ 截止報名：2月15日(星期三)

負責職員：王柏麟

ZOOM 網上活動

☐ 睡眠與肩頸腰痛症健康講座

網上活動

日期：1 月 27 日 (星期四)

時間：上午 10:30- 上午 12:00

費用：免費

名額：不限



內容：痛楚會影響睡眠質素，睡得差又影響身體的回復，形成惡性循環。早上起床時，腰或頸痛不適增加屢見不鮮。

這個講座將會講述睡眠與腰頸痛症的關係，以及改善睡眠質素的建議及運動。

- 睡眠對人體的重要性 睡眠與腰頸痛症的關係
- 如何選擇合適的床褥、枕頭 改善睡眠質素的建議及運動

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

☺截止報名：1 月 13 日 (星期四)

負責職員：王柏麟





照顧者服務



☐ 照顧者茶座系列-馬賽克手工

〔先到先得〕

日期：1月3日（星期二）

時間：A班：上午 10:30 – 上午 11:30

B班：上午 11:30 – 中午 12:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：每班 8 名

對象：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）

內容：讓參加者親手使用馬賽克磚拼成各款五彩斑斕的作品

🚗 服務：此活動備有會車服務（4輪椅位）。

（會車到達中心：上午10:30，會車離開中心：12:30）負責職員：蘇沅沅

☐ <<線上工作坊>> - 「家居運動工作坊2.0」 *網上活動*

日期：1月10日、2月14日、3月14日（星期二）

時間：上午 10:30 – 上午 11:30

地點：中心 Facebook

費用：免費

名額：不限

對象：照顧者

內容：進行簡易家居運動練習



負責職員：王柏麟 / 照顧者專線同工





□ 「新春喜氣洋洋工作坊」

〔先到先得〕

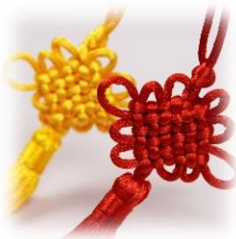
日期：1月12日（星期二）

時間：上午 10:30 – 上午 11:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費 名額：4 名

對象：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）

內容：製作新春掛飾 – 吉祥結與揮春及新春畫作，共賀新年

 服務：*此活動不設會車服務*

負責職員：王柏麟 / 照顧者專線同工

□ 照顧者茶座系列-自製幸「福」DIY

日期：1月17日（星期二）

☺抽籤活動☺

時間：A 班：上午 10:30 – 上午 11:30

B 班：上午 11:30 – 中午 12:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費 名額：每班 8 名

對象：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）

內容：以俄羅斯刺繡製作「福」字擺設，自製幸「福」

 服務：*此活動不設會車服務*

☺ 截止報名：1月10日（二）

負責職員：蘇沅沅





親子親親迪士尼

抽籤活動

日期：1月28日（星期六）

時間：上午10:30到達目的地，下午3:30回程

地點：迪士尼

費用：免費（午餐自費）

名額：14名（4輪椅位）

內容：大家好耐無去迪士尼，

快啲大家一齊去玩番轉啦！

 服務：此活動備有會車服務（4輪椅位）

◎ 截止報名：1月14日（星期六）

負責職員：蘇沅沅



照顧者茶座系列 - 靜觀體驗

〔先到先得〕

日期：2月7日（星期二）

時間：A班：上午10:30 – 上午11:30

B班：上午11:30 – 中午12:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：每班8名

對象：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）

內容：在透過伸展和靜觀活動下，達至放鬆心靈的功效。

 服務：此活動備有會車服務（4輪椅位）

（會車到達中心：上午10:30，會車離開中心：12:30）負責職員：蘇沅沅



☐ 照顧者茶座系列 - 「包」你鐘意

☐ 抽籤活動 ☐

日期：2月21日（星期二）

時間：A班：上午 10:30 - 上午 11:30

B班：上午 11:30 - 中午 12:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費 名額：每班 8 名

對象：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)

內容：試問何人能夠抵擋包包的魅力？更何況是自己製作獨一無二的包包？



🚌 服務：*此活動不設會車服務*

☺ 截止報名：2月14日（二）

負責職員：蘇沅沅

☐ 照顧者茶座系列 - 花束感謝卡

〔先到先得〕

日期：3月7日（星期二）

時間：A班：上午 10:30 - 上午 11:30

B班：上午 11:30 - 中午 12:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：每班 8 名

對象：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)

內容：祝福花卡是用永生花和乾燥花製成，將它們排成花束並組裝到卡片上。簡單又美觀。



🚌 服務：此活動備有會車服務（4輪椅位）

（會車到達中心：上午 10:30，會車離開中心：12:30）負責職員：蘇沅沅





☐ 照顧者茶座系列-花藝玻璃罩 DIY ☐抽籤活動☐

日期：3月21日(星期二)

時間：A班:上午 10:30 –上午 11:30

B班:上午 11:30 –中午 12:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：每班 8 名

對象：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)

內容：玻璃罩盅裡的玫瑰來至於「美女與野獸」的故事中所想要傳遞的那份愛，不論是父母對子女的疼愛、情侶間炙熱的愛戀或是朋友間真摯的關愛，都在訴說著愛與被愛的故事。一起來用花道出屬於你的故事吧

🚗 服務：*此動不設會車服務 *

☺ 截止報名：3月14日(二)

負責職員：蘇沅沅



照顧者茶座

服務簡介

照顧者茶座以休閒站的形式運作，為社區上的照顧者提供一個減壓、休息的地方，舒緩他們在日常照顧中會出現的精神壓力。

茶座中除了為參加者提供茶點以作休息外，亦會有「照顧者精神健康大使」與他們面談或由職員指導參加者進行手工藝創作以紓解精神壓力。

歡迎在下列茶座開放時間到訪
屆時將有茶點作招待

日期	時間	活動
3/1/2023	上午10:30-中午12:30	馬賽克手工
17/1/2023	上午10:30-中午12:30	自製幸「福」DIY
7/2/2023	上午10:30-中午12:30	靜觀體驗
21/2/2023	上午10:30-中午12:30	「包」你鐘意
7/3/2023	上午10:30-中午12:30	花束感謝卡
21/3/2023	上午10:30-中午12:30	花藝玻璃罩DIY

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:以上部分活動設有會車服務
如有任何疑問,歡迎向蘇姑娘查詢

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：

~1月2日(一) 1月1日翌日，1月23日(一) 農曆年初二
1月24日(二) 農曆年初三，1月25日(一) 農曆年初四

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： _____



電子版本的通訊正式推出啦！！！！



為響應支持環保，九龍東傷健中心都推出電子版本啦！大家只要 Scan 旁邊的 QR code，就可以睇到中心的最新一期的通訊啦！大家都來支持環保，愛護地球。有關中心之最新消息，敬請留意中心 Facebook 或致電 2351 1811 查詢。



香港傷健協會 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「電子輪椅磅」，方便各位會員監測自己體重情況，關注身體的健康。

歡迎會員前來中心向職員查詢使用。
祝各位身體健康！





幸運大輪轉



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！

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



like 啱我啲

facebook

未



#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 ※



《齊戢輯》藝文號外
經已出版，歡迎索閱！

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

離職感言



大家好! 我係細曾生。不知不覺, 細曾生在九龍東傷健中心服務近兩年的時間。

本人有幸協助中心舉辦形形色色不同的活動, 非常感謝中心提供這些機會給本人。另一方面, 感恩有機會認識不同會員。還有感激中心同事的包容和關顧。

終於來到別離一刻, 但細曾生相信天下無不散之筵席, 總有一天我們會有緣再會。

細曾生在此預祝大家新年快樂, 身體健康及生活愉快。

社 組 情 報

粵曲大匯演之興唱興開心

日期：2月12日(星期日)

時間：下午 1:00-5:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：暫定 80 位

內容：至疫情以來，中心粵曲表演一直暫停。今日大家期待已久的開心粵曲組返嚟啦！資深嘅成員們都等唔切好想見到大家，各位鄉親父老叔伯兄弟快啲嚟埋位聽好曲啦！



門票派發日期：

中心會員-1月16日(星期一)上午 10:00 起，數量 40 張。

公開派發-1月18日(星期三)上午 10:00 起，數量 40 張。

門票派發地點：九龍東傷健中心

 服務：*此活動不設會車服務*

備注：1. 歌曲以卡啦 OK 形式表演。

2. 每人只限取入場券一張，不設電話留票，派完即止。

3. 觀眾憑入場券入場，持入場券者可獲紀念品一份。

鳴謝：開心粵曲組

負責職員：余明鳳

香港傷健協會 九龍東傷健中心 職員架構圖

高級服務經理：趙婉霞*

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 余伯韜	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、國安法
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	2022 年			2023 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)	135	190	-	-
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	1394	1787	-	-
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	1402	1372	-	-
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12 次 (全年)	0	1	-	-
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)	2	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)	1	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×15%=73.5 次)	74 次 (全年)	37	92	-	-
治療性小組	24 節 (全年)	1	11	-	-
家人/照顧者活動 (支援性/發展性/教育性/社區連結)	60 節 (全年)	12	10	-	-
互助小組/義工小組	4 個 (全年)	4			
外展/家訪工作	60 次 (全年)	20	31	-	-
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)	32	33	-	-
中心開放節數	12 節 (每週)	144	152	-	-
會 員 人 數： 638 名 (傷殘 497 名，健全 141 名) 截至 2022 年 9 月 30 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

服務花絮

徒手健體訓練計劃 (2022 年 10 月 5 日)



鑊零嚟米紙卷 (2022 年 10 月 20 日)



海洋公園一日遊 (2022年11月12・19日)



灣仔海濱營火音樂會 (2022年11月5日)



驟零嘅薑餅人 (2022年12月8日)



10 - 12月生日文化行 (2022年10-12月)





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

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**

治療車停泊位置

星期一	深水埗	元州邨	元慧樓
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

異 郷



時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
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

督印:伍雪蘭 編輯:余明鳳/王柏麟 / 蘇沅沅 印數:1000 份 日期:2022 年 12 月 16 日