

2023年4-6月 中心通訊

活動開始報名日期

2023年3月31日（星期五）

下午2：00開始接受報名

電話：2557 1631

Happy easter



督印人：蘇璧陽 編輯：羅家鈴/江家慧 刊數：800份 出版日期：2023年3月24日

目錄

中心通告	P.05
中心簡介	P.08
報名活動須知	P.09
出席活動須知	P.10
乘坐會車須知	P.12
服務質素標準通訊	P.14
照顧者地區支援服務	P.16
中心活動	P.19

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	5 出生年份
2023 年 3 月 1 日至 4 月 30 日	1946, 1947
2023 年 5 月 1 日至 6 月 30 日	1943, 1944, 1945

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

請觀看短片，了解如何以郵遞方式申請樂悠咭。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



P.3



流動輪椅支援站 服務全港各區市民

香港輪椅輔助隊獲香港公益金撥款資助，推行「流動輪椅支援站」，由貨車改裝成流動輪椅支援站，車內配以充足維修設備，定期停泊全港各區，為有需要市民提供輪椅免費檢查服務，及即時處理各樣維修問題，同時提供輪椅檢查保養正確訊息，提升輪椅使用者的輪椅安全度及耐用度。



如果你的輪椅從未檢查過



如果你的輪椅有部件鬆脫



如果你的輪椅胎開始損耗

輪椅安全勿忽視，定期檢查你要知



為市民提供免費輪椅檢查服務 (更換零件需自費) 停泊地點如下，敬請預約！

港島區	日期
小西灣邨瑞益樓側 (圓形廣場對出)	2023年4月6日(星期四), 2023年5月4日(星期四)
筲箕灣愛東邨東旭樓側 / 大坑勵德邨邨榮樓開口平台車場(停車場御貨區)	2023年4月18日(星期二), 2023年5月16日(星期二)
鴨脷洲邨利寧樓與國際學校(中間空地)	2023年4月28日(星期五), 2023年5月19日(星期五)
堅尼地城觀龍樓(停車場御貨區) / 堅尼地城 科士街港鐵C出口、樹牆位置	2023年4月12日(星期三), 2023年5月10日(星期三)

※ 如服務時間及地點有任何更改，恕不另行通知。※

歡迎致電 21949666 預約查詢 網址：www.hkwheelchair.org.hk

停泊時間：上午 10:30—1:00 / 下午 2:30—5:00

停泊地點及時間有可能臨時修改，恕不另行通知。歡迎致電預約查詢



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest



P.4

中心通告

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 4 月 5 日 (星期三)	清明節假期
2023 年 4 月 7, 8, 10 日 (星期五、六、一)	復活節假期
2023 年 5 月 1 日 (星期一)	勞動節假期
2023 年 5 月 26 日 (星期五)	佛誕假期
2023 年 6 月 22 日 (星期四)	端午節假期

2. 中心健身室計劃

最近政府已解除大部分防疫措施，中心現正為健身室作重開事宜準備。健身室因疫情下過去兩至三年暫停開放，職員檢查後部份器材需更換及維修，故此中心職員為添置新的器材中，以確保使用者在安全的環境下使用。健身室預計重開將於 2023 年 7 月底前重新開放，屆時將會於活動通訊向各位公佈，感謝各位耐心等待。

3. 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，亦為服務對象及其家人提供輔導服務，並以社區照顧為本的概念，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；

中心通告

2023-2024 年度 續會/入會

各位會員：

- 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。
- 由 2023 年 1 月份開始辦理 2023-2024 年度入會及續會會籍。
- 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。

為方便大家申請 **2023 至 2024 年度續會、報名參加中心活動及填寫 2022 至 2023 年度服務滿意問卷**，本中心推出網上表格，提供多個選擇。大家只須用手機掃一掃以下的 QR Code，就可以在家舒適地完成續會、活動報名及填寫問卷。

2023-24 年度個人會員 續會



2023-24 年度家庭會員 續會



2023 年 4-6 月中活動 報名



2022-23 年度服務 滿意問卷



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：

- I. 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羅樓地下 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。

P.7

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。

P.8

報名活動須知

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

一、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』。

二、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. 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。

P.11

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)。

P.12

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」。

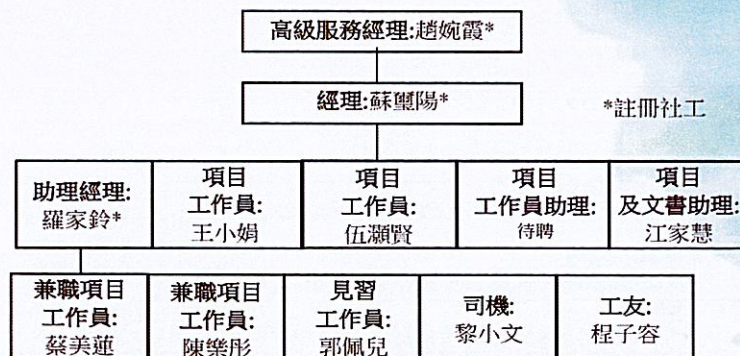
服務質素標準

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」 ➢ 新人職同工導向 ➢ 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。	➢ 處理掛牌品：「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。	➢ 按法例推行中心運作，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 9 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	238	243	
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	851	1192	1837	
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	670	1978	809	
與外間合作的社交、康樂或發展 性活動	12 次 (全年)	2	5	5	
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	3	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)	1	1	31	
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)	66	117	154	
中心開放節數	(每週 12 節)	142	152	149	

P.15

照顧者地區支援服務專欄

正向心理學 (二十一) — 幸福五元素

正向心理學其中一個元素是「幸福」，一聽到「幸福」這個字，很多人都很想擁有，究竟如何可以得到「幸福」呢？「幸福」包括五個測量元素 (PERMA) (Seligman, 2011)，包括：

P=正向情緒 Positive Emotion

E=全情投入 Engagement

R=正向關係 Relationships

M=意義 Meaning

A=成就感 Achievement



★正向情緒：正向情緒是幸福理論的基石，它就是指可以讓我們產生愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的感覺。有心理學研究顯示，專注正向情緒能讓人從負面情緒的影響中釋放出來，從而增強個人的抗逆力 (resilience)。通過找尋生活中的「小確幸」，能讓你培養不同的正面情緒，並盡可能減少負面情緒對日常生活的影響，抗逆力強的人能以正向情緒幫助適應生活中的改變，讓人能從逆境中仍能找到人生的積極意義。

★全情投入：當我們能將個人精神完全投注在某種活動或事情上，我們就能體驗全情投入所帶來的正向情緒及體驗「神馳」(FLOW)的感覺。全情投入能充分鍛煉每個人的獨特能力，從而改善我們在不同活動中的表現。

★正向關係：正向關係包括定期接觸溝通及進行活動、互相關心及幫助，和互相欣賞及表達謝意。正向關係使個人得到聆聽、安慰、鼓勵和提醒，這些支持能令自己有足夠的能力面對困難和逆境。

★意義：意義是個人的歸屬感，這個東西給個人帶來超越它本身的價值。若果人要感到幸福快樂，就必須感到生活有意義和有價值，這亦讓人更有力量專注目前及在艱難時期度過難關。

★成就感：成就感是一個人完成一件事情或者做一件事情時，為自己所做的事情感到愉快或成功的感覺。

資料來源：

馬丁·沙利文博士著、洪蘭譯 (2012)。《邁向圓滿》。台北：遠流出版事業股份有限公司。

http://www.cityu.edu.hk/ss_poscd/content.aspx?lang=zh&title=13

<https://www.healthymatters.com.hk/zh/perma-positive-psychology-happiness/>

P.16

「照顧者專線」網上活動



「愛自己」藝術舒緩小組

- 日期：2023年5月10、17、24、31日（逢星期三）
 時間：上午11:00至中午12:00
 對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
 費用：免費
 名額：不限
 內容：以不同藝術媒介創作具個人特色的藝術作品，讓照顧者表達心中所想，在創作過程中抒發情緒。
 備註：1. 活動均於照顧者專線 Facebook 專頁進行。如有興趣參與，請於活動時間掃描此 QR code 到訪本專頁。
 2. 活動由「照顧者專線」提供，如有查詢，請電 2426 8338



♥♥「融·愛·傳·承」照顧者精神健康支援計劃♥♥

「照顧者心靈支援照顧平台」

網上專線，由2022年6月起，Facebook專頁及YouTube頻道已投入服務。

「無限潛能廚房」

以「每家一道家常菜」為概念，照顧者及其傷殘家人在網上分享菜式背後的家庭故事，藉以推廣家庭共融，同時讓同路人在照顧路上獲得更多正面力量。

備註：招募現正進行!!! 如有一道菜式對你及家人別具意義，歡迎你在我們的網上平台分享，分享家庭情懷。

查詢電話：2426 8338 照顧者專線



「融·愛·傳·承」照顧者精神健康支援計劃
Facebook 專頁 QR code



香港傷健協會 - 輔導服務部
YouTube 頻道 QR code



P.17

「健身健心」運動工作坊

- 日期：2023年5月9日（逢單數月第二個星期二）
 時間：上午10:30至11:00
 對象：肢體傷殘、智障人士及其照顧者
 費用：免費
 名額：不限
 內容：由體適能教練帶領利用家中常見物件進行簡單運動，讓照顧者即使在家亦能依時動動身體，關顧個人健康。
 備註：1. 活動均於照顧者專線 Facebook 專頁進行。如有興趣參與，請於活動時間掃描此 QR code 到訪本專頁。
 2. 活動由「照顧者專線」提供，如有查詢，請電 2426 8338



即日接受
報名

照顧者茶座

- 日期：2023年4月14日、4月28日、5月5日、5月19日、6月9日、6月23日（星期五）
 時間：上午10:00至12:00
 地點：中心
 對象：照顧者
 費用：免費
 名額：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。

4月專題活動	14/4/2023	識飲識食小秘笈
	28/4/2023	有「營」小食製作
5月專題活動	5/5/2023	和諧粉彩
	19/5/2023	卡路里遊戲
6月專題活動	9/6/2023	抒壓香薰蠟片
	23/6/2023	識飲識食小秘笈

- 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：2023年4月10日（一）
 公佈日期：2023年4月11日（二）
 負責職員：羅姑娘



P.18

照顧者學堂(一)—創意希望系列之和諧粉彩

日期：2023年4月20日、5月4日、5月11日、5月18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

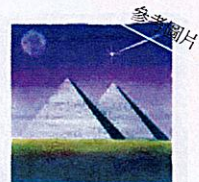
內容：學習運用不同的方法將內心所想，轉化為一幅又一幅獨一無二的和諧粉彩畫作。

備註：活動不設會車接載

截止日期：2023年4月12日(三)

公佈日期：2023年4月14日(五)

負責職員：羅姑娘



照顧者學堂(一)—抒心抒壓系列之香薰護膚 DIY

日期：2023年5月16日、5月23日、6月13日(星期二)

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：潔面乳、沐浴露、舒緩膏、潤膚膏等。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：2023年4月29日(六)

公佈日期：2023年5月3日(三)

負責職員：羅姑娘



頌·心聲-小組

日期：2023年5月25日、6月1日、6月8日、6月15日
(星期四)，共四節

時間：上午 10:00-12:00

地點：中心

對象：照顧者

費用：免費

名額：8 名

內容：上半節-透過靜觀及頌鉢過程，協助照顧者感受身體、呼吸，放空日常理壓力，放鬆心情，回復身心和諧。
下半節-享受茗茶時光，讓照顧者分享人生不同部份、階段看法，從而整理自己，繼續前行。

備註：1. 活動不設會車接載

截止日期：2023年5月13日

公佈日期：2023年5月16日

負責職員：大蘇 SIR/伍 SIR



原木小板凳制作驗體

日期：2023年5月20日、5月27日(星期六)，共兩節

時間：上午 10:00-12:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$50

名額：4 名

內容：透過活動讓參加者體驗一塊木板經歷由自己付出後，慢慢變為一張個性化的小木板凳的過程。

備註：1. 活動不設會車接載

截止日期：2023年5月6日

公佈日期：2023年5月9日

負責職員：大蘇 SIR

康樂及文化事務署 主辦

香港傷健協會 協辦

肢體傷殘人士日營

日期：2023年5月21日(星期日)

時間：上午9:30至下午5:30

地點：西貢戶外康樂中心

對象：中心肢體傷殘會員

費用：每位\$40

名額：40名(其中輪椅位12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. 活動設復康巴接載
2. 需穿著輕便運動服及運動鞋
3. 活動費用已包括午餐

截止日期：2023年4月29日(六)

公佈日期：2023年5月6日(六)

負責職員：伍SIR

講玩講食 (一) - 五月天訪慈山雲泉

日期：2023年5月6日(星期六)
(港島東區至灣仔區會員優先)

日期：2023年5月13日(星期六)
(港島南區及中西區會員優先)

時間：上午10:30至下午4:30

地點：雲泉仙館，慈山寺

對象：中心會員

費用：\$20

名額：各14名(其中輪椅位4名)

內容：早上往雲泉仙館遊覽及自費享用齋宴午餐，後往慈山寺一睹高達七十米的素白觀音像及參加具啟發性的導賞參觀。

截止日期：2023年4月20日(星期四)

公佈日期：2023年4月21日(星期五)

備註：1. 活動設會車接載

負責職員：蔡姑娘

即日接受
報名

慈山寺

P.21

山水有相逢 - 大潭篤水塘

日期：2023年5月23日(星期二)

時間：上午10:00至下午3:00

地點：大潭水壩、大潭篤水塘石橋

對象：中心會員

費用：每位\$10

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：2023年5月2日(二)

公佈日期：2023年5月9日(二)

負責職員：伍 Sir



山水有相逢 - 清潭水塘

日期：2023年6月24日(星期六)

時間：上午10:30至下午3:30

地點：大欖郊野公園 - 清潭水塘

對象：中心會員

費用：每位\$10

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：2023年6月8日(四)

公佈日期：2023年6月15日(四)

負責職員：伍 Sir

P.22

輪椅帶氧及中風康復後保健

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節的復健運動計劃。

名 額：10 名

截止日期：2023 年 4 月 18 日(二)

公佈日期：2023 年 4 月 25 日(二)

負責職員：伍 Sir



數健球

日 期：2023 年 5 月 3、10、24 及 31 日(星期三)(A 班)

截止日期：2023 年 4 月 19 日(三)

公佈日期：2023 年 4 月 26 日(三)

日 期：2023 年 6 月 7 日至 6 月 28 日(逢星期三)(B 班)

截止日期：2023 年 5 月 24 日(三)

公佈日期：2023 年 5 月 31 日(三)

時 間：中午 12:00 至 :00 2

地 點：士美非路體育館

對 象：中心會員

費 用：每位\$10

名 額：10 名 (其中輪椅位 2 名)

內 容：介紹數健球玩法及教授技巧，並進行分組比賽。

備 註：1. 活動設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

負責職員：伍 Sir

即日接受
報名

硬地滾球訓練班

日 期：2023 年 4 月 12 日至 4 月 26 日(逢星期三)

時 間：中午 12:00 至下午 2:00

地 點：士美非路體育館

對 象：中心會員

費 用：每位\$10

名 額：9 名 (其中輪椅位 2 名)

內 容：學習及體驗硬地滾球，鍛鍊眼手協調及力度控制。

備 註：1. 活動設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

截止日期：2023 年 4 月 6 日(四)

公佈日期：2023 年 4 月 11 日(二)

負責職員：伍 Sir

即日接受
報名

柔力球訓練計劃

日 期：2023 年 4 月 12 日至 2023 年 6 月 28 日(逢星期三)
(共十二堂)

時 間：中午 12:00 至下午 2:00

地 點：小西灣體育館

對 象：中心會員

費 用：\$30

名 額：14 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：2023 年 4 月 4 日(星期二)

公佈日期：2023 年 4 月 6 日(星期四)

負責職員：江姑娘

即日接受
報名

運動體驗 - 飛鏢初體驗

日期：5月27日(A班) / 6月10日(B班) (星期六)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：8名 (其中輪椅位 4名)

內容：由愛心義工葉桂榮先生教授擲飛鏢，有冇諗過飛鏢運動可以改善：眼睛與身體小肌肉協調、專注力、社交圈子等等，快啲齊來親身體驗吓啦！

愛心義工：葉桂榮教練 (“飛鏢一族”飛鏢隊教練)
鍾寶全教練(啡哥) (2019 香港國際飛鏢節冠軍)

截止日期：2023年5月10日(星期三)

公佈日期：2023年5月12日(星期五)

備註：1. 活動設會車接載

2. 參加者需能自我端正坐在椅子或輪椅上作投擲動作

3. 活動需手部能靈活自行控制力度搖擺作投擲動作

負責職員：蔡姑娘



頤鉢痛症伸展瑜珈班

日期：2023年6月9日至6月30日 (逢星期五) (共四堂)

時間：晚上 8:00 至 9:00

地點：中心

對象：肢體傷殘會員及長者會員

費用：每位\$10

名額：6名

內容：適合肢體傷殘及長者會員的瑜珈班，一起放鬆身心，著眼於當下及呼吸，伸展身體。

備註：1. 活動設會車接載

2. 需穿著輕便運動服

3. 請自備瑜珈墊

4. 活動需要在地上進行，如有照顧者可以留低協助，導師亦會協助參加者轉移位置。

截止日期：2023年5月26日(五)

公佈日期：2023年6月2日(五)

負責職員：伍 Sir



瑜珈班

日期：2023年6月6日至6月27日 (逢星期二)(共四堂)

時間：下午 4:30 至 5:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$10

名額：8名

內容：一起放鬆身心，著眼於當下及呼吸，全心全意地與身體連結。

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：2023年5月23日(二)

公佈日期：2023年5月30日(二)

負責職員：伍 Sir



保健系列 - 長者八段錦體驗班

日期：2023年5月11日(A班)、5月25日(B班) (星期四)

時間：下午 4:00 至 5:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：8名 (其中輪椅位 2名)

內容：由愛心義工彭月卿教授長者八段錦，「八段錦」是悠久歷史的傳統保健氣功，能暢通氣血；有助舒緩筋骨、減輕肌肉痠痛症候群，並能提升自身免疫力，是一個居家運動的好選擇。

愛心義工：彭月卿小姐

截止日期：2023年4月26日(星期三)

公佈日期：2023年4月28日(星期五)

備註：1. 活動不設會車接載

2. 60歲以上參加者優先

3. 需穿著鬆身衣服/輕便運動服及穿著平底鞋

負責職員：蔡姑娘



「延展才能」系列--拉筋操

日期：2023年4月17日至6月26日（逢星期一）（共十一堂）
時間：下午2:00至4:00
地點：中心
對象：中心會員
費用：\$30
名額：12名

即日接受
報名

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。

5. 接受即時報名

截止日期：2023年4月7日(星期五)

公佈日期：2023年4月8日(星期六)

負責職員：王姑娘

健康指南針

日期：2023年4月12日(星期三)

講座主題：郁得健康

日期：2023年5月3日(星期三)

講座主題：高血壓(二)之藥物治療

日期：2023年6月7日(星期三)

講座主題：認識中暑

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、解答有關保健問題及量血壓。

2. 活動不設會車接載

公佈日期：活動舉行日期前一星期通知

負責職員：江姑娘

即日接受
報名

P.27

牙齒寶保

日期：2023年4月14日(星期五)
(港島東區至灣仔區會員優先)

時間：晚上7:30至9:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20

名額：6名

內容：透過與聖約翰救傷隊提供牙齒檢查、補牙及脫牙服務，讓傷殘人士都可以享用到牙齒檢查的過程和認識到牙齒的重要性。

備註：1. 活動設會車接載

2. 聖約翰牙科總部有機會將日子改期，會員可登記留名。

負責職員：江姑娘

即日接受
報名

剪下頭髮

日期：2023年4月26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

2. 剪髮前，請在家先自行洗淨頭髮。

截止日期：2023年4月15日(星期六)

公佈日期：2023年4月19日(星期三)

負責職員：王姑娘



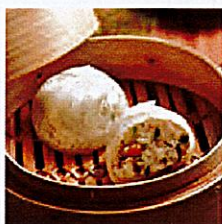
P.28

「延展才能」系列一飲食廚房之潮州粉果

日期：2023年4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：12名(其中輪椅位3名)
內容：由義工教授手工潮州粉果製作方法，自製粉皮及餡料，口感豐富又健康。

愛心義工：羅彩定小姐
備註：1. 活動設會車接載
2. 請自備食物盒

截止日期：2023年4月14日(星期五)
公佈日期：2023年4月15日(星期六)
負責職員：王姑娘



「延展才能」系列一飲食廚房之素食新煮法

日期：2023年5月18日(星期四)
時間：下午2:30至4:30
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：由義工教授烹調素菜，

愛心義工：殷婉儀小姐
備註：1. 活動設會車接載
2. 請自備食物盒

截止日期：2023年5月3日(星期三)
公佈日期：2023年5月6日(星期六)
負責職員：王姑娘



「延展才能」系列一飲食廚房之反沙芋頭

日期：2023年5月30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：12名(其中輪椅位3名)
內容：由義工教授製作反沙芋頭，潮汕傳統小食。

愛心義工：林文娟小姐
備註：1. 活動設會車接載
2. 請自備食物盒

截止日期：2022年5月17日(星期三)
公佈日期：2022年5月20日(星期六)
負責職員：王姑娘



「延展才能」系列一飲食廚房之香脆花生酥

日期：2023年6月13日(星期二)
時間：下午1:00至3:00
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：由義工教授製作香脆花生酥小食，簡單又美味。

愛心義工：鍾木蘭小姐
備註：1. 活動設會車接載
2. 請自備食物盒

截止日期：2023年5月31日(星期三)
公佈日期：2023年6月3日(星期六)
負責職員：王姑娘



「延展才能」系列—飲食廚房之正宗山東魚餃

日期：2023年6月20日(星期二)

時間：下午1:30至3:30

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：由義工教授製作山東美食—魚肉餃，由整皮到包餃的技巧一一分享。

愛心義工：淑敏媽

備註：1. 活動設會車接載

2. 請自備食物盒

截止日期：2023年6月7日(星期三)

公佈日期：2023年6月10日(星期六)

負責職員：王姑娘



「延展才能」系列—齊相聚

日期：2023年4月19、26日、5月24、31日(星期三)

2023年6月21、28日(星期三)

時間：下午2:00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、健腦操及電影欣賞

2. 小食分享

備註：1. 活動不設會車接載

截止日期：2023年4月14日(星期五)

公佈日期：2023年4月15日(星期六)

負責職員：王姑娘



「延展才能」系列—母親節卡製作

日期：2023年5月2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：由義工教授製作特色母親節卡，滿滿的愛。

愛心義工：郭桂清小姐

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2023年4月19日(星期三)

公佈日期：2023年4月22日(星期六)

負責職員：王姑娘



我都愛靚之美甲(母親節篇)

日期：2023年5月4日(星期四)

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。

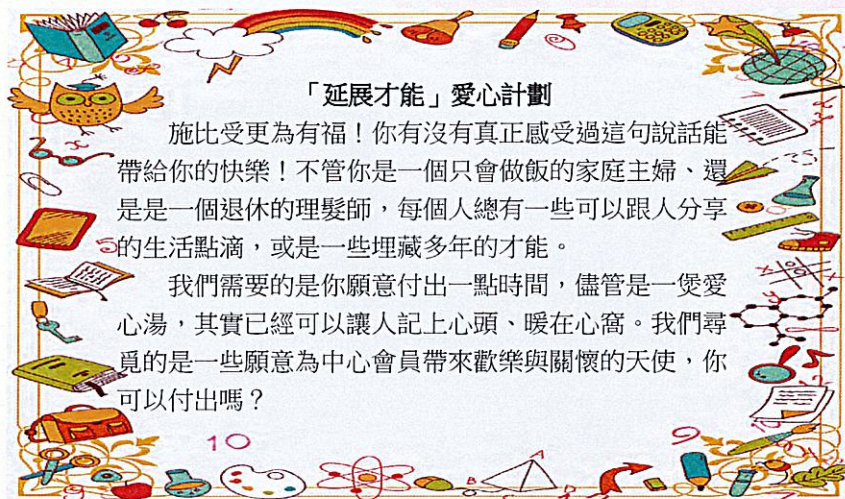
備註：1. 活動設會車接載。

截止日期：2023年4月22日(星期六)

公佈日期：2023年4月26日(星期三)

負責職員：王姑娘





「延展才能」愛心計劃

施比受更為有福！你有沒有真正感受過這句說話能帶給你的快樂！不管你是一個只會做飯的家庭主婦、還是一個退休的理髮師，每個人總有一些可以跟人分享的生活點滴，或是一些埋藏多年的才能。

我們需要的是你願意付出一點時間，儘管是一煲愛心湯，其實已經可以讓人記上心頭、暖在心窩。我們尋覓的是一些願意為中心會員帶來歡樂與關懷的天使，你可以付出嗎？

「延愛藝術」天使大招募

日期：2023 年 4 月 22 日(星期六)
時間：上午 11:00 至下午 1:00
地點：中心
對象：有興趣成為延愛義工的會員
費用：全免
內容：「延愛藝術」主要是一個手作藝術小組，目的是結合中心一班熱愛手作的會員，定期聚會，互相分享手作，並為日後手作活動作準備，以及成為延愛天使為中心會員分享不同的手作，令活動更多元化。



備註：1.活動設會車接載
截止日期：2023 年 4 月 14 日(星期五)
公佈日期：2023 年 4 月 15 日(星期六)
負責職員：王姑娘

「延愛藝術」系列—口罩花製作

日期：2023 年 5 月 24 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：免費
名額：10 名(其中輪椅位 3 名)
內容：由延愛義工教授利用過期的口罩製作成一朵朵盛放小花。
備註：1. 活動設會車接載
截止日期：2023 年 5 月 10 日(星期三)
公佈日期：2023 年 5 月 13 日(星期六)
負責職員：王姑娘



環保系列 – 環保創意小手工

日期：2023 年 6 月 3 日 (A班) (星期六)
主題：廁紙筒彈彈兔
日期：2023 年 6 月 17 日 (B班) (星期六)
主題：雞蛋盒蜜蜂掛飾
時間：上午 11:00 至中午 12:30
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：由愛心義工廖端華教授小手工，有無諗過廢物利用，將家中廢棄物件，用創意變成可愛有趣嘅小玩意呢？
愛心義工：廖端華小姐
截止日期：2023 年 5 月 23 日(星期二)
公佈日期：2023 年 5 月 25 日(星期四)
備註：1. 活動設會車接載
2. A 班參加者需自備 2 個廁紙筒；
B 班參加者需自備 1 對木筷子
負責職員：蔡姑娘



綠色生活—環保電影夜

日期：2023年4月20日（星期四）

時間：晚上 7:00 - 9:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：20名（其中輪椅位4名）

內容：欣賞廣受好評的動作冒險電影《玉子》，共渡環保電影夜，以輕鬆的方式了解糧食危機和動物權益議題。



電影介紹：

電影講述超級豬「玉子」和從小一起的女孩「美子」結下真摯友誼，並展開奇異征程的故事。玉子本來是一間基因改造食物公司培養的超級豬，交給了美子的家人飼養。在限期前，食物公司的人帶走了玉子回去準備屠宰，美子為了救牠，展開了一段冒險犯難的旅程。

備註：活動設會車接載

截止日期：2023年4月6日(四)

公佈日期：2023年4月11日(二)

負責職員：陳姑娘

即日接受
報名

綠色生活—漫遊大埔海濱公園及綠匯學苑古蹟遊

日期：2023年5月4日（星期四）

時間：上午 11:00 - 下午 4:00

地點：大埔海濱公園、綠匯學苑

對象：中心會員

費用：免費

名額：12名（其中輪椅位3名）

內容：上午自由遊覽大埔海濱公園，享受吐露港景色。中午至大埔市中心自費午餐，下午參觀由舊大埔警署歷史建築群活化而成的綠匯學苑，認識永續生活。



備註：活動設會車接載

截止日期：2023年4月22日(六)

公佈日期：2023年4月24日(一)

負責職員：陳姑娘

P.35

綠色生活—慈濟環保願行館

日期：2023年6月1日（星期四）

時間：下午 2:00 - 5:00

地點：大圍

對象：中心會員

費用：免費

名額：14名（其中輪椅位3名）

內容：參觀由佛教慈濟基金會香港分會在 2021 年新成立的慈濟環保願行館，更深刻地瞭解環保的重要性，及如何在日常生活中身體力行。活動包括中心導賞、展覽參觀、素菜煮食示範及品嚐等。



備註：1. 活動設會車接載

2. 參加者需要自備餐盒及餐具

截止日期：2023年5月13日(六)

公佈日期：2023年5月15日(一)

負責職員：陳姑娘

綠色生活—剩食回收體驗

日期：2023年6月15日（星期四）

時間：晚上 6:00 - 9:00

地點：荃灣梨木樹邨—長春社「糧善關愛坊」

對象：中心會員

費用：免費

名額：8名（其中輪椅位1名）

內容：體驗剩食回收，到街市回收剩餘蔬果及分揀派發予基層街坊。在過程中，認識廚餘浪費情況及惜食減廢資訊。



備註：1. 活動設會車接載

2. 參加者需要到街市收集及協助分揀派發蔬菜

截止日期：2023年6月3日(六)

公佈日期：2023年6月5日(一)

負責職員：陳姑娘

P.36

左縫右縫-刺繡香包

日期：2023年5月5日(星期五)
時間：下午2:00 - 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：由義工教授繡出特色香包。
愛心義工：麥姚淑嫻小姐
備註：1. 活動設會車接載
截止日期：2023年4月19日(星期三)
公佈日期：2023年4月22日(星期六)
負責職員：王姑娘



左縫右縫-皮革樂

日期：2023年5月19日及6月2日(星期五)(兩堂)
時間：下午2:00至4:00
地點：中心
對象：中心會員
費用：\$50
名額：10名(其中輪椅位3名)
內容：由義工教授製作特色皮革小品。
愛心義工：李觀蘭小姐
備註：1. 活動設會車接載
截止日期：2023年5月3日(星期三)
公佈日期：2023年5月6日(星期六)
負責職員：王姑娘



P.37

左縫右縫-背囊手挽袋

日期：2023年6月23日及30日(星期五)
時間：下午2:00 - 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：為自己製作實用的兩用袋，可仔作背囊亦可以手挽，又實用又靚。
愛心義工：巢柳銀小姐
備註：1. 活動設會車接載
2. 需要懂得基本車衣技巧
截止日期：2023年6月7日(星期三)
公佈日期：2023年6月10日(星期六)
負責職員：王姑娘



隨心畫畫之禪繞之旅

日期：2023年6月5、12、19日(星期一)(共3堂)
時間：上午11:00至12:30
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，透過一筆一畫繪畫在不同物品上，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：2023年5月20日(星期六)
公佈日期：2023年5月24日(星期三)
負責職員：王姑娘



P.38

簡易家居維修體驗

日期：2023年4月21日、4月28日、5月5日
(星期五)(共3堂)

時間：晚上7:30 - 9:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$30

名額：8名(其中輪椅位4名)

內容：由導師教授簡單家居維修包括櫃門門鉸修理、層板安裝、門鎖安裝及更換、廁所水箱波曲修理等，學習基本技巧及體驗工具操作。



備註：1. 活動設會車接載

2. 活動內容與1至3月維修班內容大致相同，
上次未有中籤者優先

截止日期：2023年4月10日(一)

公佈日期：2023年4月11日(二)

負責職員：陳姑娘

陽光天使大步走招募

日期：2023年5月20日(星期六)

時間：下午2:30至4:30

地點：本中心

對象：青少年會員

費用：全免

名額：10名

內容：1. 與新成員互相認識及遊戲
2. 討論來年計劃
3. 組員分享



備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2023年5月6日(星期六)

公佈日期：2023年5月10日(星期三)

負責職員：王姑娘

P.39

輕鬆遊戲日—魔力橋

日期：A) 2023年4月13日(四)、
B) 5月12日(五)、C) 6月8日(四)

時間：下午3時半至5時

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：每次8名(其中輪椅位3名)

內容：來中心一起玩魔力橋，學習經典遊戲「以色列麻將」的玩法，邊遊戲邊輕鬆鍛鍊腦筋。



備註：1. 4月13日及6月8日設會車接載，5月12日則不設

2. 活動適合不認識魔力橋玩法的會員

3. 活動無需連續出席，可以個別報名

截止日期：

A) 4月10日(一) B) 5月4日(四) C) 5月27日(六)

公佈日期：

A) 4月11日(二) B) 5月5日(五) C) 5月29日(一)

負責職員：陳姑娘

即日接受
報名

爆機自由玩

日期：A) 2023年4月13日(四)、
B) 5月12日(五)、C) 6月8日(四)

時間：下午7時半至9時

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：每次6名(其中輪椅位3名)

內容：來中心一齊玩 switch，輕鬆歡聚

備註：1. 4月13日及6月8日設會車接載，5月12日則不設

2. 活動無需連續出席，可以個別報名

截止日期：

A) 4月10日(一) B) 5月4日(四) C) 5月27日(六)

公佈日期：

A) 4月11日(二) B) 5月5日(五) C) 5月29日(一)

負責職員：陳姑娘



P.40

藝術共融活動日

與筲箕灣青年空間合作

日期：2023年5月25日(星期四)

時間：晚上7:30至下午9:00

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：與青年空間一班朋友一同繪畫禪繞袋。

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2023年5月10日(星期三)

公佈日期：2023年5月13日(星期六)

負責職員：王姑娘



節日愛相聚 – 端午節

日期：2023年6月17日(星期六)

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，共渡一個開心的端午節日，並可帶佳節食品及禮品乙份回家。

備註：1. 活動設會車接載

截止日期：2023年5月31日(星期三)

公佈日期：2023年6月2日(星期五)

負責職員：蔡姑娘



P.41

每月手機諮詢日

日期：2023年4月17日(星期一)

時間：上午2:00 - 4:00

日期：2023年5月15日(星期一)

時間：下午2:00 - 4:00

日期：2023年6月2日(星期五)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：每次約4至6人

內容：每月1次，即場解答會員的手機疑難。

備註：1. 活動不設會車接載

2. 活動先到先得無需報名，每人最多半小時諮詢時間

負責職員：陳姑娘



初階手機班

日期：2023年4月21日、4月28日(星期五)(共2堂)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：8名(其中輪椅位3名)

內容：介紹智能手機的基本裝置操作例如一般設定、wifi 連接、qr code 使用、日曆使用、基本程式，適合對智能手機不熟悉的會員

備註：活動設會車接載

截止日期：2023年4月10日(一)

公佈日期：2023年4月11日(二)

負責職員：陳姑娘



P.42

關懷行動義工團

日期：2023 年 4 月 27 日 (星期四)

時間：下午 3:00 至下午 4:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：8 名

內容：招募愛心義工參與日後的關懷長者服務，講解基本溝通技巧及訓練，讓有興趣當義工的會員掌握相關技巧和實踐愛心關懷行動。

備註：1. 活動不設會車接載

截止日期：2023 年 4 月 20 日(星期四)

公佈日期：2023 年 4 月 21 日(星期五)

負責職員：蔡姑娘

即日接受
報名

「喜慶 FUN FUN 團」義工招募及培訓日

日期：2023 年 5 月 25 日 (星期四)

時間：下午 2:00 至 3:30

地點：中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：8 名

內容：招募會員參與日後節日性活動的義工服務，並提供培訓，讓有興趣參與義工服務的會員掌握相關的技巧。

備註：1. 活動不設會車接載

截止日期：2023 年 5 月 10 日(星期三)

公佈日期：2023 年 5 月 11 日(星期四)

負責職員：蔡姑娘

P.43

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：_____