香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

九龍東傷健中心
Kowloon East PHAB Centre

1-3月活動通訊

2024

所有活動即日接受網上報名

網上報名QR CODE

中心最新消息

2024-2025年度 續會/新入會程序

☺中心2024-2025年度會籍2024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入會表格，或**致電2351 1811中心查詢入會事宜**

☺2024-2025年度將**轄免所有傷殘會員及健全會員之年費**

☺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
皆會獲得一份入會禮物，同時會自動參加
1/2025舉行的「2024續會/入會大抽獎」，
獎品豐富包括超市禮券！
會員們快啲黎續會啦！！多 謝 支 持 ！



報名、活動須知

(一)報名程序

1. 會員可親臨或透過本中心網上表格平台辦理報名手續，部份活動或需即時繳費作實。

2. 抽籤結果一經作實，須於公佈後七個工作天內將所需之費用以現金、八達通、支付寶、轉數快及支票繳交報名費用。如以支票形式寄交中心，抬頭請填寫「香港傷健協會」。如以現金形式繳交報名費用，請盡量自備輔幣，以便找贖。

3. 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。

4. 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。

5.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。

6. 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；同類型活動如分區/分日子ABC組進行者，A組中籤者B組二輪抽籤，以此類推。 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

7.所有會員只限替自己及直系親屬報名。

8.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。

9.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」。

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。

會車須知

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、藥油等）。
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2351 1811與單位聯絡，或填寫放置於會車內之「司機 工作評核表」。

資訊分享

中心資訊QR Code連結

前往中心影片

中心 Instagram

中心 Facebook

中心通訊

網上活動報名

傷健學院(PI)

照顧者專線 (CC)

活動目錄

2023-24 九龍東傷健中心春茗 P. 9
妙韻歌聲賀新禧粵曲大匯演 P. 10
1. 作樂星期三 P. 11
2. 爆game星期四 P. 11
3. 觸感扭計骰體驗工作坊 P. 12
4. 活動報名、入會及實用APPs教學場 P. 12
5. 健康多一點-健樂・起動 P. 13
6. 1 - 3月份生日自助遊 P. 13
7. 每月港產片精選 P. 14
8. 咖啡蠟燭 DIY P. 14
9. 和諧粉彩體驗工作坊 P. 15
10. 新興運動 - 數健球玩多 D P. 15
11. 動動SWITCH全面體驗 P. 16
12. 手工新春餃子製作 P. 16
13. 無械可擊 - 器械運動小組 P. 17
14. 1/2/3月生日大會繽紛樂 P. 17
15. Shall We Talk - 足部平安（健康講座） P. 18
16. 痛症預防運動工作坊 P. 18
17. 手機疑難咨詢室 P. 19
18. 無障礙自由行 - 花市行大運 P. 19
19. MOCKTAIL沖調班 P. 20
20. T-Park 放鬆日 P. 20

活動目錄

21. 新興運動 - 芬蘭木柱玩多 D P. 21
22. 環保零食袋 P. 21
23. 手語歌初體驗 P. 22
24. Shall We Talk - 退化性膝關節炎：日常生活篇（健康講座） P. 22
25. 暖暖鉤織手工進階班 P. 23
26. 400次咖啡 P. 23
27. 玻璃沙漏DIY P. 24
28. 特色旅遊見聞分享會 P. 24
29. 「按」你所需 P. 25
30. <<線上工作坊 >> -「家居運動工作坊」 P. 26
31. 照顧者活動 - 減壓體藝一番工作坊 P. 26
32. 照顧者支援之新春蘿蔔糕製作 P. 26
33. 照顧者茶座系列-日本柔漓樹脂藝術工作坊 P. 27
34. 照顧者茶座系列-星空畫體驗外展工作坊 P. 27
35. 照顧者茶座系列-健康小食製作 P. 27
36. 照顧者茶座系列-運動健體班 P. 28
37. 照顧者活動 - 花開富貴迎新歲 P. 28
38. 照顧者活動之無限亮-《回憶的溫度》李昇鋼琴獨奏會 P. 28

織織復織織-義工召集 P. 30
藝匠義工組 P. 31
傷健賣旗日 P. 32
新春關懷送暖行動 P. 32

2023-2024

九龍東傷健中心春茗

抽籤活動

日　　期：3月7日(星期四)
時　　間：下午2:00至下午4:00
費　　用：$60
名　　額：16名
地　　點：中心/酒樓
內　　容：財神巡演、春茗遊戲及大抽獎、
形　　式：中心到會/酒樓茶點
會車服務：此活動備有會車服務 (4輪椅位)

☺ 截止報名：1月9日 (星期二)

歡迎各位踴躍參與!



九龍東傷健中心開心粵曲組 呈獻

妙韻歌聲賀新禧
粵曲大匯演



日期：3月9日(星期六)暫訂
時間：下午1:00-5:30
地點：黃大仙下邨龍裕樓地下
九龍東傷健中心
費用：免費

Enjoy Every Moment

門票派發日期：
中心會員-2月19日(星期一)上午10：00起，數量40張。
公開派發-2月20日(星期二)上午10：00起，數量40張。
門票派發地點：九龍東傷健中心





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。
3.觀眾憑入場券入場，持入場券者可獲紀念品一份。

如有疑問，可致電負責職員余姑娘 23511811。

中心活動

1.作樂星期三

抽籤活動



日期：1月3、10、24日
2月7、21日
3月6、20日
時間：下午3:00至5:00
費用：免費
名額：10位
地點：中心
內容：前來中心高歌一首屬於你的歌，從而結交好朋友吧。
會車服務：X此活動不設會車服務X
備註：是次活動亦招募能定期出席之義工，如有興趣可致電蘇姑娘報名。
☺ 截止報名：12月27日 (星期三)　　負責職員：蘇沅沅

2. 爆game星期四

抽籤活動



日期：1月4、18日
2月1、22日
3月7、21日
時間：下午3:00至5:00
費用：免費
名額：10位
地點：中心
內容：香氣爆谷+桌遊 = 一個很chill（悠閒）的星期四下午，中心屆時將會提供爆谷及不同類型的桌遊予會員遊玩。
會車服務：X此活動不設會車服務X
備註：是次活動亦招募能定期出席之義工，如有興趣可致電蘇姑娘報名。
☺ 截止報名：12月27日 (星期三)　　負責職員：蘇沅沅

3. 觸感扭計骰體驗工作坊

抽籤活動



日期：1月5、12、19、26日
(逢星期五，合共4堂)
時間：下午3:00至5:00
費用：免費
名額：6名
地點：中心
內容：活動繼續邀請視障人士錦華講授玩扭計骰的技巧，錦華亦有自家設計視障人士使用的扭計骰，可以讓會員接觸如此獨特的活動。
會車服務：X此活動不提供會車服務X
☺ 截止報名：12月27日 (星期三)　　負責職員：蘇沅沅

4. 活動報名、入會及實用APPs 教學場

抽籤活動

日期：A班:1月6、13日(星期六)
B班:1月20日(星期六)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：九龍東傷健中心
費用：免費
名額：各班名額8名
內容：吾識點樣報中心活動同學下實用APPS (IG、智方便等)，快來參加報名APPs 教學場。
備註：參加者需自備足夠容量及已充電的智能手提電話
會車服務：X此活動不設會車服務X
截止報名：12月27日 (星期三)　　負責職員：何卓輝

中心活動

5. 健康多一點-健樂・起動

日期：1月8、15、22、29日 及2月5日 (逢星期一，合共5堂)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

費用：免費

名額：10名照顧者/傷殘人士



抽籤活動

內容：是次活動會學習毛巾操及伸展運動，讓照顧者及殘疾人士鍛鍊不同身體部位增強健康體格，鼓勵會員培養運動習慣。

會車服務：X此活動不設會車服務X

出席率達九成者，將獲得一份運動用品/紀念品

☺ 截止報名：1月3 日 (星期三)　　負責職員：伍雪蘭

6. 1 - 3月份生日自助遊

抽籤活動





日期： 1月12日 (星期五)

時間：上午10:30到達目的地，下午2:30回程

地點：佐敦龍堡國際餐廳自助午餐

香港藝術館

費用：$180

名額：12名

內容：當季壽星公聚首一堂，以自助餐形式慶生以及同遊香港藝術館。

備註：當季生日會員優先抽籤。

會車服務：此活動備有會車服務 (4輪椅位)

☺截止報名：1月9日 (星期二)　　負責職員：蘇沅沅/余明鳳/王柏麟

中心活動

7. 每月港產片精選

抽籤活動



日期：1月13日(六) 下午2:00-4:30

2月24日(六) 下午2:00-4:30

3月1日 (五) 晚上7:00-9:00



費用：免費

名額：8名

地點：中心

內容：每月精選一套港產片與會員共賞，在光影中感受正面能量。

會車服務：X此活動不設會車服務X

☺ 截止報名：1月9日 (星期二)　　負責職員：蘇沅沅

8. 咖啡蠟燭 DIY

抽籤活動



日期：1月16 日(星期二)

時間：下午3:00至5:00

費用：免費

名額：8名

地點：中心

內容：製作造型蠟燭。

會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺ 截止報名：1月9日 (星期二)　　負責職員：蘇沅沅

中心活動

9. 和諧粉彩體驗工作坊

抽籤活動



日　　期：A班：1月16日 (星期二)
　　B班：2月7日 (星期三)
　　C班：2月23日(星期五)
時　　間：上午 10:30-上午 11:30
費　　用：免費
地　　點：九龍東傷健中心
名　　額：6 名
內　　容：以學習更多不同技巧卻獨具原創感為主， 運用手指頭或配其他工具作畫。 任何人都能夠輕鬆畫出屬於自己的作品。
會車服務：此活動備有會車服務 (4輪椅位)
☺截止報名：A , B班：1月9日 (星期二)
　　C班：2月6日 (星期二)

義務導師：緣圓學院-和諧粉彩助理導師組　　負責職員：王柏麟

10. 新興運動 - 數健球玩多 D

抽籤活動



日　　期： 1月17日（星期三）
時　　間：下午 2:00 - 4:00
費　　用：免費
地　　點：九龍東傷健中心
名　　額：5 名
內　　容：數健球是一項結合運動元素及認知訓練的香港傷健協會創新運動，鼓勵不同年齡和能力人士都能保持運動的習慣，保持身心靈的健康！大家一齊碌！健康活力LOOK！
會車服務：此活動備有會車服務 (4輪椅位)
☺截止報名：1月9日 (星期三)

負責職員：王柏麟

中心活動

11. 動動SWITCH全面體驗

抽籤活動

日期：1月 19，2月2，16日，3月1，15日(星期五)

時間：下午5:00-7:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費 FREE! 免費

名額：6名



內容：係時候離開梳化，做下運動啦！過嚟圍威喂一齊玩住遊戲做運動！ 有好多款遊戲等住大家！

會車服務：X此活動不設會車服務 X

特別鳴謝義工導師：余伯韜

☺ 截止報名：1月9日 (星期二)

負責職員：余明鳳

12. 手工新春餃子製作

抽籤活動

日期：1月24日 (星期三)

時間：上午10:30 - 下午12:00

地點：九龍東傷健中心

費用：$10

名額：8名



內容：由義工教授不同口味的餃子，齊賀新禧!!

備註：參加者需自備餐具

會車服務：此活動備有會車服務 (4輪椅位)

☺ 截止報名：11月6日 (星期一)

鳴謝義工:吳惠珠女士

負責職員：伍雪蘭

中心活動

13. 無械可擊 - 器械運動小組

抽籤活動

日期：A班：1月25日 (星期四)
B班：2月22日 (星期四)
C班：3月21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。

會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺截止報名：A班：1月9日 (星期二)
B班：2月6日 (星期二)
C班：3月5日 (星期二)

負責職員：王柏麟

14. 1/2/3月生日大會繽紛樂

抽籤活動

日期： 1月份：1月29日 (星期一)
2月份：2月19日（星期一）
3月份：2月21日（星期三）



時間：下午3:00 - 下午5：00

地點：中心　　費用：$30

名額：10名

內容：當月壽星公聚首一堂，以到會形式慶生以及製作自己的生日禮物。

會車服務：此活動提供會車服務 (4輪椅位)

☺截止報名： 1月份：1月9日 (星期二)
2月份：2月6日 (星期二)
3月份：2月6日（星期二）

負責職員：蘇沅沅/余明鳳/王柏麟

中心活動

15. Shall We Talk - 足部平安（健康講座）

抽籤活動



日期：1月30日 (星期二)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：九龍東傷健中心
費用：免費
名額：20名
內容：講解了解各種常見的足部問題，以及物色外出輔助工具時需注意的地方。
會車服務：此活動備有會車服務(4輪椅位)
截止報名：1月9日 (星期二)
講者：衛生署外展隊　　負責職員：王柏麟

16. 痛症預防運動工作坊

抽籤活動



日　　期：A班：1月31日（星期三）
B班：2月28日（星期三）
C班：3月27日（星期三）
時　　間：上午 10:30 - 12:00
費　　用：免費
地　　點：九龍東傷健中心
名　　額：每班 6 名
內　　容：邀請本會的物理治療師教授中心會員一些簡單的預防痛症的家居運動。
會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒
☺截止報名：A班：1月9日 (星期二)
B班：2月6日 (星期二)
C班：3月5日（星期二）　　負責職員：王柏麟

17. 手機疑難咨詢室

抽籤活動

日期：2月3日 (星期六)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費



名額：10名

內容：透過個別諮詢時間，

讓參加者加深了解智能電話使用；

體驗智能電話的多種使用技巧。



服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺截止報名：1月9日 (星期二)

鳴謝義務主持：宇仲深祥@義工數碼坊

負責職員：王柏麟

18. 無障礙自由行 - 花市行大運

抽籤活動

日 期： A團：2月5日 (星期一)

B團：2月6日（星期二）

時 間：上午11:00到達目的地，下午1:00回程

地 點： 港島年宵 - 銅鑼灣維多利亞公園



費 用：$10

名 額：8名

內 容：年宵花市終於回歸啦！有種種乾貨區、濕貨、食物攤位！有興趣的會員請向中心報名！

會車服務：此活動備有會車服務 (4輪椅位)

☺截止報名：1月9日 (星期二)

鳴 謝：公交義工團 義務導賞

負責職員：王柏麟/蘇沅沅

中心活動

19.MOCKTAIL沖調班

抽籤活動

日期：2月6日 (星期二)

時間：下午2:00 - 下午4:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：8名

內容：沖調特色飲品。



服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺截止報名：1月9日 (星期二)

負責職員：蘇沅沅

20. T-Park 放鬆日

抽籤活動

日期：2月16日 (星期五)

時間：下午2:30到達目的地，下午3:45回程

費用：免費

名額：13名

地點：屯門曾咀稔灣路 25 號



內容：到訪屯門T-PARK享受免費水療(spa)。

會車服務：此活動提供會車服務(4輪椅位)

☺ 截止報名：2月6日 (星期二)

負責職員：蘇沅沅

中心活動

21. 新興運動 - 芬蘭木柱玩多 D

抽籤活動

日　　期：2月20日（星期二）
時　　間：下午 2:00 - 4:00
費　　用：免費
地　　點：新界傷健中心
名　　額：5 名
內　　容：芬蘭木柱/木棋(Mölkky) 是一項使用類似飛鏢的計分方法投擲目標的新興運動。由於芬蘭木柱的玩法簡單，非常容易上手，所以適合成人、小朋友、甚至是長者。大家一齊碌！健康活力LOOK！



會車服務：此活動備有會車服務 (4輪椅位)
☺截止報名：1月9日 (星期三)

負責職員：王柏麟

22. 環保零食袋

抽籤活動

日期：2月20日 (星期二)

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：給予零食袋二次生命，製作袋子繼續重用。

服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺截止報名：2月6日 (星期二)

負責職員：蘇沅沅

23. 手語歌初體驗

抽籤活動

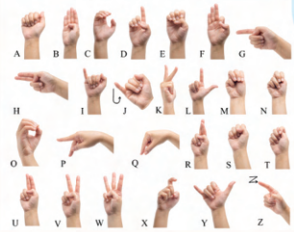
日期：2月22，29日，3月7，14日(星期四)

時間：下午4:00-6:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：8名



內容：終於等到你開地開班啦!!手話歌小組於本中心扎根多年，有多次公開演出經驗，用型態優美的手語去演繹歌曲，以眼睛都可欣賞到美妙樂韻。

會車服務：X此活動不設會車服務X

特別鳴謝義工導師：珠姐

☺ 截止報名：2月6日 (星期二)

負責職員：余明鳳

24. Shall We Talk - 退化性膝關節炎：日常生活篇（健康講座）

抽籤活動



日期： 2月26日(星期一)

時間：上午10:30-中午12:00

地點：中心

費用：免費

名額：20名

內容： 講解膝部退化性關節炎的成因及處理方法。

會車服務：此活動備有會車服務 (4輪椅位)

☺ 截止報名：2月6日 (星期二)

講者：衛生署外展隊

負責職員：王柏麟

中心活動

25. 暖暖鉤織手工進階班

抽籤活動

日期：2月26日，3月4，11，18日(星期一)

時間：上午10:30-12:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：5名(有參與過體驗班或有鉤織經驗優先)





內容：透過鉤針將冷線編織成織物，再將織物製作成各式各樣生活用品與裝飾品的手藝，義工導師阿SA期待與你分享鉤織心得，讓溫暖和愉快的心散播開去。

備註: 因進階班關係，義工導師阿SA將依照各參加者不同需要教授有關鉤織技巧，參加者需自備工具，及在課堂前先訂立想於課堂上學習的作品，如帽子、披肩或手機孭袋等等，每人可自選一樣作品。

會車服務：X此活動不設會車服務 X

負責義工導師：王瑤珊

☺ 截止報名：2月6日 (星期二)

負責職員：余明鳳

26. 400次咖啡

抽籤活動

日期：2月27日 (星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：8名



內容：韓國紅到本港的大熱「400次咖啡」，最先在澳門出現。大家一於一齊試整，簡單混合水、糖和咖啡粉即可！

服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺截止報名：2月6日 (星期二)

負責職員：蘇沅沅

中心活動

27. 玻璃沙漏DIY

抽籤活動

日期：3月1日 (星期五)

時間：下午3:00-4:30

地點：九龍東傷健中心

費用：免費

名額：8名

內容：製作精美沙漏。



會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺ 截止報名：2月6日 (星期二)　　負責職員：蘇沅沅

28. 特色旅遊見聞分享會

抽籤活動

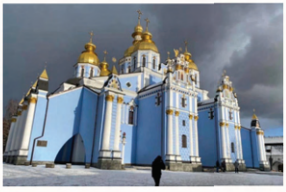
日期：3月4日 (星期一)

時間：下午4:00 - 5:30

地點：中心

費用：免費

名額：15名





內容：日本、泰國、韓國大家都很常去，中亞地方又有否接觸過?今次邀請到旅遊達人EDWARD分享由東俄海參崴乘搭西伯利亞鐵路，到蒙古、中亞、莫斯科的旅遊經歷。

會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺ 截止報名：2月6日 (星期二)　　負責職員：蘇沅沅

中心活動

29.「按」你所需





抽籤活動

日期：3月6、13、20、27日
(逢星期三，合共4堂)
時間：上午11:00至中午12:30
費用：免費
名額：8名
地點：中心
內容：邀請義工導師秋霞教授自我按摩的技巧，適合所有有興趣的朋友達至自我關顧目的。
每節將有一個主題
1.） 處理失眠，降壓，舒緩情緒（ 頭部按摩 ）
2.） 肩痛， 落枕，手痺痛（ 上肢按摩 ）
3.） 膝痛，關節痛（ 下肢按摩 ）
4.）便祕，坐骨神經痛（ 腹部及臀部按摩。）
會車服務：此活動提供會車服務(4輪椅位)
☺ 截止報名：2月6日 (星期二)　　負責職員：蘇沅沅



照顧者服務

30. <<線上工作坊 >> -「家居運動工作坊」

網上活動

日期：1月16日（星期二）3月12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

31. 照顧者活動 - 減壓體藝一番工作坊

抽籤活動

日期：2月8 , 15 , 22 , 29日 （星期四）
時間：上午10:30 –中午12:00
地點：九龍東傷健中心
費用：免費
名額：5名
對象：照顧者



內容：希望照顧者可以透過藝術及運動的途徑給予自己休息放鬆的時刻。
會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒
☺截止報名：2月6日 (星期二)　　負責職員：王柏麟 / 照顧者專線同工

32. 照顧者支援之新春蘿蔔糕製作

抽籤活動

日期：1月31日 (星期三)
時間：上午10:30 -12:30
地點：九龍東傷健中心
費用：$10　名額：8名
對象：照顧者及殘疾人士
內容：製作健康美味的蘿蔔糕。



會車服務：此活動備有會車服務(4輪椅位)
☺ 截止報名：1月9日 (星期二)　　負責職員：伍雪蘭

照顧者服務

33. 照顧者茶座系列-日本柔漓樹脂藝術工作坊

抽籤活動

日期：1月2日（星期二）

時間：上午10:30 –上午12:30



地點：九龍東傷健中心　　費用：免費　　名額：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：柔漓樹脂是近年日本及歐美流行的創作素材，樹脂的形態多變，因此被廣泛使用在家具、飾品、藝術畫作上。

會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺截止報名：12月27日 (星期三)　　負責職員：蘇沅沅

34. 照顧者茶座系列-星空畫體驗外展工作坊

抽籤活動

日期：2月6日（星期二）

時間：上午10:30 –上午12:30



地點：九龍東傷健中心　　費用：免費　　名額：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：星空浪漫又美麗，是它長期受歡迎的原因，用塑膠彩畫星空其實一點也不難！

會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺截止報名：1月9日 (星期二)　　負責職員：蘇沅沅

35. 照顧者茶座系列-健康小食製作

抽籤活動

日期：3月5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：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：製作健康小食。

會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺截止報名：2月6日 (星期二)　　負責職員：蘇沅沅

照顧者服務

36. 照顧者茶座系列-運動健體班

抽籤活動



日期：A班 ：1月23日（星期二）
B班：2月27日（星期二）
C班：3月26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
對象：照顧者 (活動同時安排有暫托服務，歡迎照顧者攜同家人參與)
內容：教授預防痛症運動
會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒
☺截止報名：A班：1月9日 (星期二)
B班：2月6日 (星期二)
C班：3月5日 (星期二)
負責職員：王柏麟

37. 照顧者活動 - 花開富貴迎新歲

抽籤活動



日期：2月7日（星期三）
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：6名
對象：照顧者
內容：運用不用的年花的配搭，裝飾家居，增添新年的氣氛。
會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒
☺截止報名：1月9日 (星期二)
負責職員：伍雪蘭

38.照顧者活動之無限亮--《回憶的溫度》李昇鋼琴獨奏會

抽籤活動



日期：2月24日（星期六）
時間：下午15:30 –18:30
地點：香港大會堂音樂廳
費用：免費　　名額：12名
對象：照顧者及殘疾人士
內容：由視障人士李昇演奏以貝多芬寫於出現耳疾症狀後的《悲愴》奏鳴曲
會車服務：此活動設有會車服務
☺截止報名：1月9日 (星期二)
負責職員：伍雪蘭

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舒解精神壓力。

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
23/1、27/2、26/3	上午10:30- 中午12:30	運動健體班
2/1	上午10:30- 中午12:30	日本柔漓樹脂藝術 工作坊
6/2	上午10:30- 中午12:30	星空畫體驗外展 工作坊
5/3	上午10:30- 中午12:30	健康小食製作

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

活動介紹-義工招募

織織復織織-義工召集

日期：1-3月逢星期三開織!!

有朋友話：我唔係個個星期都過到嚟喎!!

余姑娘：唔緊要!!義工們邊個夾到時間，就過嚟織下野傾下計啦!

時間：上午10:30 - 中午12:30

名額：8名　　費用：免費

地點：九龍東傷健中心



內容：織織復織織，木蘭當戶織！

誠邀一眾喜歡織頸巾織冷帽嘅「木蘭們」，來中心幫手製作成品送俾有需要嘅人，例如獨居長者，露宿者等等，又可以同志同道合嘅人交流織野心得，大家快啲嚟中心幫手織啦！我地會提供曬所工具同材料。

會車服務：此活動不設會車服務

負責職員：余明鳳

活動介紹-義工招募



藝匠義工組



每次上完蘇姑娘的手作班總覺得意猶未盡？
想嘗試更多唔同類型的手工藝？
機會來了飛雲！！！可以瘋狂整手作啦

日期：1月5、19日
2月2、23日
3月15、22日



時間：下午3：00 - 6：00

名額：8名



費用：免費

地點：中心

內容：喜歡製作手作的你萬勿錯過！

誠邀一眾喜歡製作不同手工的會員們化身成為一名「藝匠」，來中心幫忙製作不同類型的作品送俾有需要嘅人，例如獨居長者，露宿者等；以及參與不同的市集義賣作品，一同為機構籌款。製作成品獲得滿足感的同時又可以做善事，一舉兩得！

會車服務：X此活動不設會車服務 X

☺ 截止報名：12月27日 (星期三)　　負責職員：蘇沅沅



義工活動

傷健賣旗日

公開活動

日　　期：1月27日（星期六)
時　　間：上午 08:00 - 11:30
集合地點：九龍東傷健中心
賣旗地點: 樂富、黃大仙、鑽石山
名　　額：20名
內　　容：於社區內進行賣旗活動，一同共襄善舉。



會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒

☺截止報名：1月9日 (星期二)

負責職員：伍雪蘭

新春關懷送暖行動

公開活動



日期：2月3日 (星期六)
時間：10:00-11:00(集合及簡介)
　　11:00-13:00(探訪)
地點：九龍東傷健中心及黃大仙區
費用：免費



名額：10名
內容：義工先參與活動簡介，攜帶有關新春物資，到黃大仙區內進行探訪。
會車服務：☒此活動不設會車服務 ☒
☺截止報名：1月9日 (星期二)

負責職員：伍雪蘭

九龍東傷健中心
Kowloon East PHAB Centre
香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

2023-2024 年度
運動室預約最新安排

大家期待已久的運動室將於2023年7月1日開始，逢星期四、五的下午3:00至下午4:00，晚上7:00至8:00 供*會員借用，每節名額合共4名（包括2個輪椅位）。

*會員現在可以致電 / 親臨中心預約當月的運動室，恕不接受whatsapp預約。

註: 1. 預約日期和借用日期相隔不可少於三個工作天。
2. 如想取消預約，需於借用日期前一個工作天前通知中心。
3. 如會員無故缺席，將喪失3個月預約運動室的資格。
* 4. 會員必需已完成由本中心舉辦的器械運動小組才可借用運動室。
5. 此活動不提供 ×會車服務×

運動室的借用名額有限，先到先得！

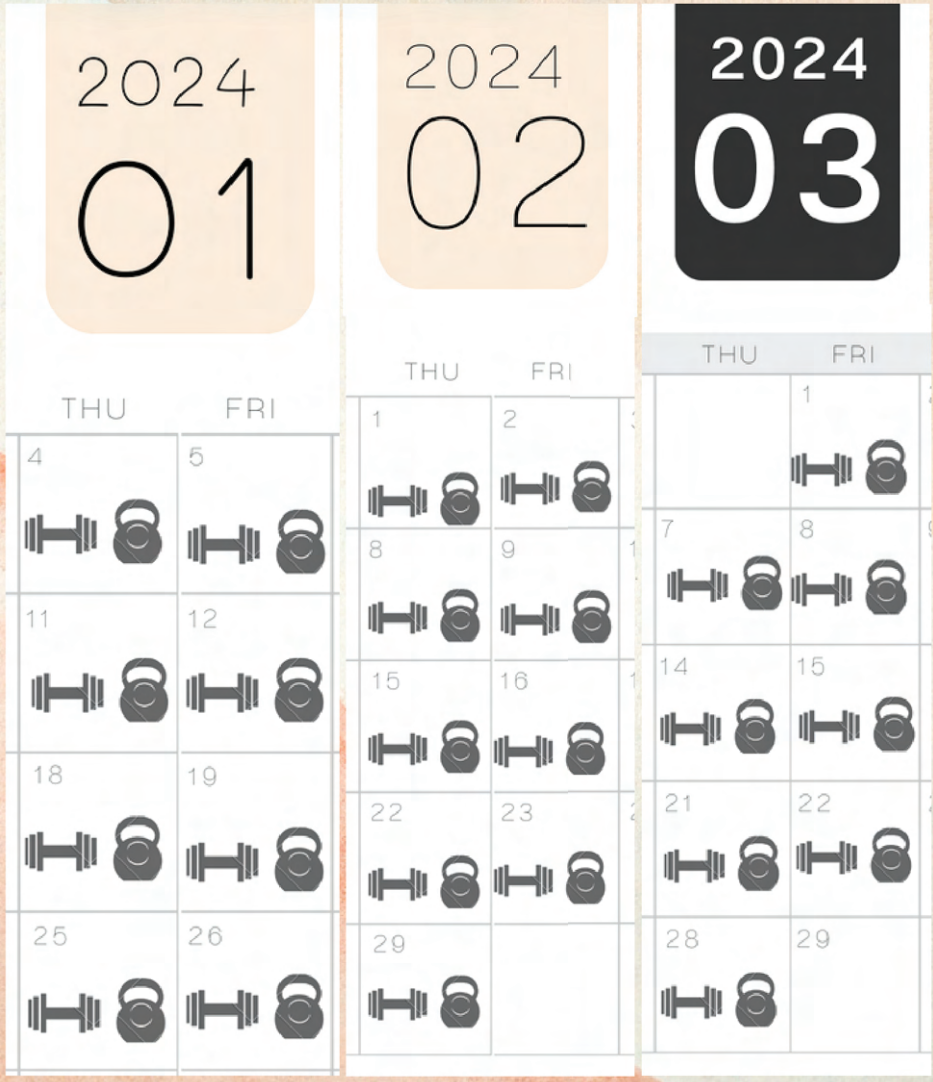
大家一齊黎養成運動健康的好習慣啦！~

如想了解有關詳情，可致電中心電話23511811查詢。



運動室
可借用的日子

- 下午 3:00- 4:00
- 晚上 7:00- 8:00



如有任何疑問，可與本中心職員查詢。

傷健快訊

中心開放時間

星 期 一 二 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1日	元旦				
2月10日	農曆年初一	2月12日	農曆年初三	2月13日	農曆年初四
3月29日	耶穌受難節	3月30日	耶穌受難節翌日		

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：_____

傷健快訊

🙏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

登記以whatsapp 接收中心資訊

中心的抽籤活動可以用 Google Form報名啦！如果大家都想日後以Whatsapp 接收中心資訊的話，大家只要 Scan 旁邊的 QR code， 除左報名中心的抽籤活動外，記得揚番**願意**以Whatsapp 接收中心資訊!!歡迎會員前來中心向職員查詢有關事宜!

職員留言

入職同工

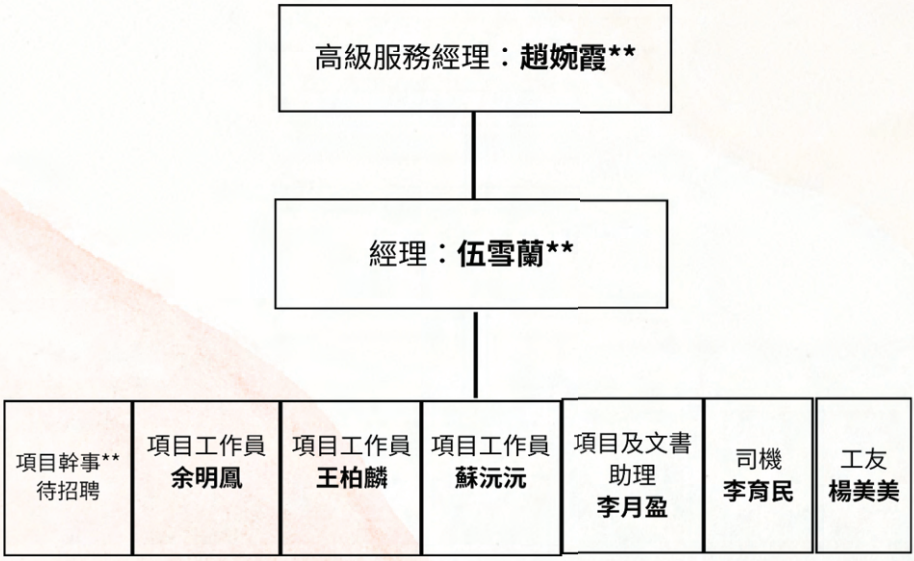
大家好!👋我係新入職嘅項目工作員輝Sir，會喺星期五六兼職返工，平時鐘意跳舞同演戲，希望之後可以同大家見面。😄

離職同工

大家好！我係魏sir，好多謝大家過往半年參與中心舉辦過活動，留下好多開心和美好回憶，感欣可以認識到大家，多謝各位同事這段期間照顧和包容。

天下不散之筵席，日後有機會到中心做義工，再可以與大家見面。
祝大家聖誕快樂，身體健康💪

香港傷健協會
九龍東傷健中心
職員架構圖



**註冊社工



優 質 服 務

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

優 質 服 務

標準編號	標準的扼要內容	例子
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 每年最少一次於會員通訊、小組會議及會員大會聽取及蒐集服務使用者對中心表現的意見 ☒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

優質服務

標準編號	標準的扼要內容	例子
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

九龍東傷健中心服務資料統計

類　別	社署要求	2023 年			2024 年
		4-6 月	7-9 月	10-12 月	1-3 月
所舉辦的社交、康樂及體育活動數目	490 次 (全年)	100	128		
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	1239	913		
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	712	643		
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12 次 (全年)	5	0		
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	0		
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	0		
所舉辦的社交、康樂及體育活動數目中，具發展性活動:每年 15% (490 次×15%=73.5 次)	74 次 (全年)	47	48		
治療性小組	24 節 (全年)	9	4		
家人/照顧者活動 (支援性/發展性/教育性/社區連結)	60 節 (全年)	7	23		
互助小組/義工小組	4 個 (全年)	4			
外展/家訪工作	60 次 (全年)	7	9		
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)	30	21		
中心開放節數	12 節 (每週)	142	144		
會員人數：646 名 (傷殘 482 名，健全 164 名) 截至 2023 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

活動花絮





共融節



和諧粉彩體驗班



2023/24年度傷健慈善義賣券售賣





快樂人生運動室

家家連線-關愛大使嘉許禮



萬聖節之黑暗中的熒光派對



活動花絮



健康多一點
眼睛檢查



觸感扭計骰
體驗工作坊



暖暖鉤織手
工進階班





第47屆
週年大會





澳門一樣有無障礙環境準則

疫情退卻一切復常後，許多人都會選擇出門旅行，而鄰近地區通常是不少人的心頭好，當中就包括澳門。有會員朋友問，澳門的無障礙情況如何？澳門有沒有類似香港的《設計手冊：暢通無阻的通道2008》，對無障礙設施有相關規定呢？

旅遊業是澳門主要的經濟支柱，因此無障礙環境十分重要。澳門政府希望將澳門建設成健康城市及世界旅遊休閒中心，亦要落實《澳門特別行政區2016至2025年康復服務十年規劃》，因此需要推出有關無障礙環境的規定。鑑於當地法律《建築障礙的消除》已沿用超過三十年，內容已經不能滿足現代需要，因此澳門政府集合13個部門代表組成工作小組，同時亦邀請當地傷殘人士、照顧者及社福機構代表參與，亦有到香港進行交流考察。至2018年，《澳門特區無障礙通用設計建築指引》終於推出。

雖然《澳門特區無障礙通用設計建築指引》比起香港的《設計手冊：暢通無阻的通道2008》，面世時間晚了10年，但亦因為如此，《指引》的內容比《手冊》更貼近現在的環境，一些要求亦比《手冊》更嚴格。不過，《指引》並無法律效力，而且只針對公共部門及場所，對私人處所則只屬參考性質，這點就與《手冊》不同。

如果大家對《指引》有興趣，可以掃瞄以下條碼上網下載看看。

痛症治療流動中心
PHAB Mobile Pain Centre

香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

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

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	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	深水埗	麗閣邨	麗蘭樓 新

歡迎到本會單位索取「申請表格」及「申請須知」，或於網址下載，如有任何疑問請與本中心職員聯絡。

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

郵票



前往中心影片

服務時間：(星期日及公眾假期休息)

時間 / 星期	一	二	三	四	五	六
10:00-14:00	✓	✓	✓			✓
14:00-18:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18:00-22:00				✓	✓	

地址:黃大仙下邨龍裕樓地下106-110室(黃大仙港鐵站D2出口,警署斜對面)
電話：2351 1811　傳真：2351 0612　電郵：:kepc@hkphab.org.hk

督印:伍雪蘭 編輯小組: 王柏麟/蘇沅沅 印數:800份 日期:2023年12月5日