港島傷健中心
Hong Kong Island PHAB Centre

香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association

2024年1-3月

中心通訊

請掃一掃QR-Code 報名

活動報名日期
2024 年 1 月 3 日(三)
下午 2:00 接受報名
25571631

督印人：蘇璽陽 編輯：江家慧 刊數：800 份 出版日期：2023 年 12 月 27 日

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

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。

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

1. <u>公眾假期</u>

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
2024 年 1 月 1 日	元旦假期
2024 年 2 月 10 - 13 日	農曆新年假期
2024 年 3 月 29 - 30 日	復活節假期

2. **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

2024-2025 年度 續會/入會

- 協會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 2024 年 1 月份開始辦理 2024-2025 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。

為方便大家申請 **2024** 至 **2025** 年度續會，本中心推出網上表格，提供多一個選擇。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。

2024-25 年度**個人**會員續會	
2024-25 年度**家庭**會員續會	
2023-2024 年度滿意服務問卷	

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簽**。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簽者，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，並於活動前抽簽及通知參加者，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

<u>颱風及暴雨警告措施</u>

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。

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「嗜喱狀電池」(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」。

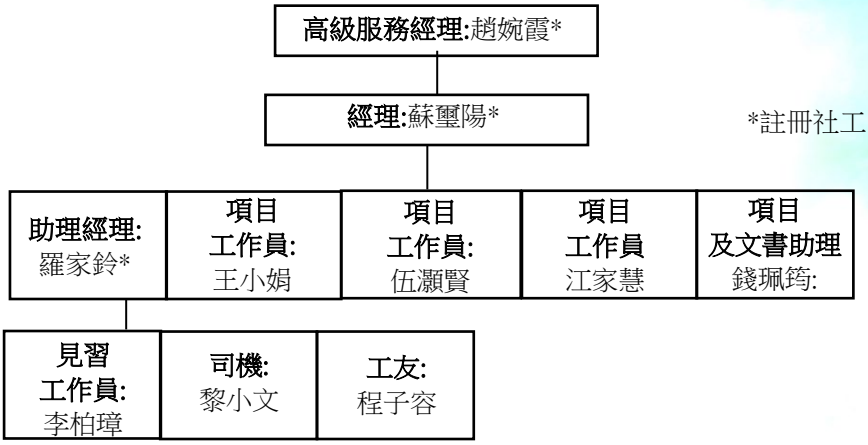
服務質素標準

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。	➢ 處理捐贈物品：「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。**(一般情況下，於接獲申訴後七個曆日內回覆)**	➢ 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 2023 年 9 月 30 日)*					
傷殘會員	293 名				
健全會員	202 名				
津貼及服務協議 輸出指標	**社署要求**	**23 年 4-6 月 小計**	**23 年 7-9 月 小計**	**23 年 10-12 月 小計**	**24 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)	138	167		
參與活動的傷殘人士數目	3550 人次 (全年)	687	844		
參與活動的健全人士數目	1180 人次 (全年)	566	696		
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12 次 (全年)	6	3		
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)	7	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 X15%=73.5 次)	74 次 (全年)	68	94		
中心開放節數	(每週 12 節)	142	146		

照顧者地區支援服務專欄

正向心理學 (二十四)—正向生活

我們日常生活中如何可以保持正向的態度呢?正向心理學之父馬丁•沙利文(Martin Seligman)探討如何運用正向心理學去幫助人過好的生活，而「快樂」就是當中的重要元素。因此培養正向生活有助我們過好的生活。以下是三個可以在日常生活中培養正向生活的方法：

1. 靜觀(Mindfulness)

每天抽少許時間做靜觀訓練，可以將我們的注意力放在當下的一刻，靜觀能令我們注意當下的細節，幫助我們投入日常生活中，例如：回味品嚐美味的佳餚，將香氣及味道，甚至做菜人的心思都能讓人回味這快樂的細節。靜觀亦能幫助我們不被負面思維掌控，因為它能幫助我們察覺自己負面的情緒，懂得適當的時候作出回應，令自己不會到達瀕臨的邊緣才發現事情一發不可收拾。每日花 10-20 分鐘做靜觀練習，既減壓之餘，亦能培養正向的生活態度。

2. 培養融洽的社交關係

培養融洽的社交關係，有值得支持的朋友，可以在困難時候得到支持及感到自己的價值及被重視，當得到別人的支持亦會感到快樂。因此，學習多聆聽別人說話及尊重對方是建立人際關係的第一步。

3. 嘗試不同的新事物

找到意義對人生來說是十分重要。當我們找到事情的意義，我們就會繼續持續作出探索，找出自己的興趣和熱誠。因此，勇於嘗試不同的事物才能發掘自己真正的喜好，當你發現自己對事物充滿熱誠，你自然會發現自己在群體中角色，從而建立正向回饋，使得自己感到快樂。

資料來源：
https://treehole.hk/positive-psychology.

照顧者學堂(二)—創意希望系列之和諧粉彩(四) (HK23-P106C)

日　期：2024 年 1 月 11 日至 1 月 18 日 (逢星期四，共兩節)
時　間：上午 10:30 至中午 12:00
地　點：中心
對　象：**照顧者**
費　用：免費
名　額：10 名
內　容：藉着農曆新年喜慶佳節，學習繪畫充滿新年的氣氛的畫作。
備　註：活動不設會車接戴
截止日期：2024 年 1 月 5 日(五)
公佈日期：2024 年 1 月 8 日(一)
負責職員：羅姑娘

即日接受報名

照顧者學堂(二)—抒心抒壓系列之冬日香薰護膚減壓 (HK23-P106D)

日　期：2024 年 2 月 21 日至 3 月 13 日(逢星期三，共四節)
時　間：上午 10:30 至中午 12:00
地　點：中心
對　象：**照顧者**
費　用：免費
名　額：10 名
內　容：輕輕鬆鬆地運用香薰及原材料，製作滋潤潤膚霜、護手霜、保濕精華液、眼霜等，將抒壓香薰融入生活中，既減壓又護膚。
備　註：活動不設會車接戴
截止日期：2024 年 2 月 7 日(三)
公佈日期：2024 年 2 月 14 日(三)
負責職員：羅姑娘

照顧者茶座 (HK23-P109)

日　　期：2024 年 1 月 5 日、1 月 19 日、2 月 2 日、2 月 16 日、3 月 1 日、3 月 15 日 (星期五)
時　　間：上午 10:00 至中午 12:00
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。

即日接受報名

14

1 月專題活動	5/1/2024	正向心意關懷卡(送給區內照顧者)
	19/1/2024	新年揮春製作(送給區內長者)
2 月專題活動	2/2/2024	新春飲食秘笈
	16/2/2024	食出強肌亮膚
3 月專題活動	1/3/2024	穴位減壓知多少
	15/3/2024	四季養生之道

備　　註：**1. 活動不設會車接戴**
2. 此活動由「精神健康項目資助計劃」贊助
負責職員：羅姑娘

自我認識-個人咨詢服務 (HK23-P102A)

日　期：2024 年 1 月至 3 月期間
時　間：一小時咨詢時段**(一對一或一對二)**
地　點：中心
對　象：中心會員
費　用：免費
名　額：6 名
內　容：透過圖卡方式的個別化的咨詢服務，讓參加者更了解其個人價值觀、人生態度及技能取向等，從而更認識及梳理生活狀況。

即日接受報名

備　註：活動不設會車接戴
截止及公佈日期：收到報名後，職員將致電預約
負責職員：大蘇 SIR

頌。心聲-小組(三)　(HK23-P114B)

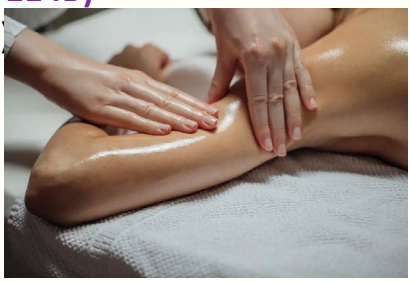
日　期：2024 年 1 月 16、23、30 日及 2 月 6、20、27 日(星期二)，共六節

時　間：上午 10:00-12:00
地　點：中心
對　象：照顧者(優先)/中心會員
費　用：免費
名　額：6 名
內　容：**上半節**-享受茗茶時光，讓照顧者了解內在自我、價值觀及分享人生不同階段的看法，從而整理自己，繼續前行。
下半節-透過靜觀及頌缽過程，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。
備　註：活動不設會車接載

即日接受報名

截止日期：2024 年 1 月 8 日(一)
公佈日期：2024 年 1 月 9 日(二)
負責職員：大蘇 SIR/伍 SIR

香薰精油調制 A -舒緩痛症　(HK23-P114B)



日　期：2024 年 3 月 16 日(星期六)
時　間：上午 10:30-12:00
地　點：中心
對　象：中心會員
費　用：$20
名　額：8 名
內　容：介紹不同精油的基本資料，教授入門按摩手法，一同調制有助舒緩痛症的香薰精油，並於活動中試用。
備　註：活動不設會車接載
截止日期：2024 年 3 月 2 日(六)
公佈日期：2024 年 3 月 5 日(二)
負責職員：大蘇 SIR

香薰精油調制 B-安神舒壓　(HK23-P114B)

日　期：2024 年 3 月 23 日(星期六)
時　間：上午 10:30-12:00
地　點：中心
對　象：中心會員
費　用：$20
名　額：8 名
內　容：介紹不同精油的基本資料，教授入門精油配搭，一同調制有助安神舒壓的香薰精油，並於家中試行以擴香法作應用。

(擴香法: 使精油與清水融合，經由日常器具及擴香石或木，使香薰擴散於空氣中，再經由呼吸達至香薰治療)

備　註：活動不設會車接載
截止日期：2024 年 3 月 9 日(五)
公佈日期：2024 年 3 月 12 日(一)
負責職員：大蘇 SIR

中心會員大會 (HK23-P101)

日　期：2024 年 3 月 9 日(六)
時　間：下午 2:30 至下午 4:00
地　點：小西灣/柴灣酒樓
對　象：中心會員
費　用：$60
名　額：50 名(其中輪椅位 6 名)
內　容：1. 回顧過去一年服務成效
2. 收集會員對中心服務意見
3. 分享及參與中心活動的經驗

備　註：活動設會車接載
截止日期：2024 年 2 月 17 日(六)
公佈日期：2024 年 2 月 21 日(三)
負責職員：羅姑娘

新春關懷長者大行動 —「循道衛理中心」離院長者綜合支援計劃合作

義工招募

日　　期：2024 年 1 月 12 日(星期五)
時　　間：上午 10:00-11:30
地　　點：中心
對　　象：有意成為中心探訪義工

即日接受報名

探訪離院長者

日　　期：2024 年 2 月 1 日(星期四)
時　　間：上午 10:00-12:00
地　　點：探訪離院南區長者

內　　容：由「**循道衛理中心**」蔡姑娘教授手指操及講解探訪技巧訓練。
備　　註：2 月 1 日活動設有會車接載。
負責職員：江姑娘

一點回味—軟餐整作

日　　期：2024 年 3 月 27 日(星期三) **待定**
時　　間：下午 2:30-4:00
地　　點：中心
對　　象：中心會員(有需要整作軟餐的會員優先)
費　　用：免費
名　　額：10 名(其中輪椅位 2 位)
內　　容：邀請**保良局「一點回味」**廚師到中心，以家中廚具教授整作軟餐過程。
備　　註：**活動不設會車**
截止日期：2024年3月6日(三)
公佈日期：2024年3月8日(五)
負責職員：江姑娘

中心物理治療諮詢服務

本物理治療支援服務由香港傷健協會的註冊物理治療師協助舉辦。將於 1 至 3 月內舉辦 3 節物理治療諮詢服務，每節服務為時 2 小時，每位中籤會員有 20 分鐘的個人諮詢時間。協會物理治療師會就個人情況提出適當建議，但不會提供任何治療服務。

諮詢期如下:

日期	時間
2024 年 1 月 22 日(星期一)	上午 10:00 至中午 12:00
2024 年 2 月 21 日(星期三)	下午 2:30 至 4:30
2024 年 3 月 20 日(星期三)	上午 10:00 至中午 12:00

名　　額：每節 6 名

備　　註：1. 活動不設會車接載

2. 中籤者需準時出席，遲到或缺席者將不獲補時或重新預約的權利

截止日期：2024 年 1 月 17 日(三)

公佈日期：2024 年 1 月 18 日(四)

負責職員：伍 Sir

即日接受報名

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：8 名

備　　註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服 (不接受拖鞋及涼鞋)

3. 中籤者會由負責職員電話預約時間，如需更改已預約的堂節，必須於最少 3 天前通知職員，否則當作廢論並不予以補堂。

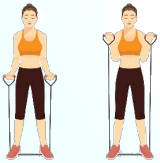
截止日期：2024 年 1 月 23 日(二)

公佈日期：2024 年 1 月 26 日(五)

負責職員：伍 Sir

運動自療師

日　　期：2024 年 2 月 16、23 日及 3 月 1、8、15 及 22 日(逢星期五)
時　　間：晚上 7:30 至 9:30
地　　點：中心
對　　象：中心會員
費　　用：每位$60
名　　額：8 名



內　　容：以理論教學及運動實踐參半的方式，深入淺出地引導參加者了解個人身體構造、運動基本原則及預防運動傷害的知識。令參加者可以成為小小的運動自療師，為自己舒緩常見的痛症及養成自主運動的習慣。

備　　註：1. 活動不設會車接載
2. 需穿著輕便運動服 (不接受拖鞋及涼鞋)
3. 請帶備文具及記事簿
4. 全期出席者將獲頒運動用品乙份

截止日期：2024 年 1 月 29 日(一)
公佈日期：2024 年 2 月 2 日(五)
負責職員：伍 Sir

健身室開放時間及預約安排

開放時間 ：上午時段：上午 10 時 30 分至中午 12 時(A 段時間)
下午時段：下午 2 時至 3 時 30 分(B 段時間)
下午時段：下午 4 時至 5 時 30 分(C 段時間)
晚上時段：晚上 7 時 30 分至 9 時(D 段時間)

合資格人士：必須已完成中心舉辦的「健身室安全事項及器材使用教學班」以及已填寫體適能問卷，評估身體狀況適合使用中心健身室指定器材。

報名方法 ：使用兩星期前致電中心登記，每日只可預約其中一節，每節 只限 5 位會員使用，先到先得，費用全免(直至另行通告止)，中心不設會車接載，如有查詢請致電中心聯絡。

備　　註：1. 凡使用健身室的會員，請先到接待處簽到。
2. 需穿著輕便運動服 (不接受拖鞋及涼鞋)

負責職員：伍 Sir

健身室安全事項及器材使用教學班

報名方式及詳細資訊

1) 每位會員只須參加本教學班一次
2) 可以即日起致電中心向職員報名
3) 報名形式為先到先得，所以會員可以報多於一班，以便職員安排。
4) 每班人數上限為 8 人，為時 1 小時
5) 1-3 月可報名日子請參照下表

日期	時間	備註
1 月 24 日(星期三)	上午 11:00 至中午 12:00	每位會員只須參加本教學班其中一節
2 月 8 日(星期四)	晚上 7:00 至 8:00	
3 月 2 日(星期六)	上午 11:00 至中午 12:00	

地　　點：中心健身室

對　　象：中心會員

費　　用：免費

名　　額：每班 8 名 (其中輪椅位 1 名)

內　　容：向參加者講解使用健身室器材的守則及安全注意事項，並填寫體適能問卷，以決定參加者是否可以自行在健身室中進行運動。

備　　註：1. 活動不設會車接載

2. 需穿著輕便運動服 (不接受拖鞋及涼鞋)

截止日期：額滿即止或每個教學班日期的 5 個工作天前

公佈日期：每個教學班日期的 3 個工作天前

負責職員：伍 Sir

柔力球訓練計劃 (HK23-P021D)

日　　期：2024年1月10, 17, 24,31日, 2月7,14,21,28日
　　2024年3月6,13, 20, 27日(逢星期三)共12堂
時　　間：中午 12：00至下午 2：00
地　　點：小西灣綜合大樓
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。
負責職員：江姑娘

即日接受報名

拉筋訓練班(HK23-P009D)

日　　期：2024 年 1 月 22 日至 3 月 25 日(逢星期一，共 9 節)
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
內　　容：由義工教授簡單的拉筋操，拉筋運動能夠促進血液循環，有助放鬆肌肉。
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. 自備瑜珈墊
　　3. 如出席率達 70%者優先，請自行評估。
　　4. 接受即時報名
截止日期：2024 年 1 月 10 日(三)
公佈日期：2024 年 1 月 13 日(六)
負責職員：王姑娘

牙齒寶保

日　　期：2024 年 3 月 22 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：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：活動設會車接載
截止日期：2024年3月6日(三)
公佈日期：2024年3月8日(五)
負責職員：江姑娘

剪下頭髮

日　　期：2024年1月23日 (星期二)
時　　間：下午12:30至4:30
地　　點：中心
對　　象：中心會員
費　　用：免費
名　　額：30名(其中輪椅位4名)
內　　容：由髮型師為你剪個靚髮。
愛心義工：Joanne髮型師
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：2024年1月10日(三)
公佈日期：2024年1月12日(五)
負責職員：江姑娘

即日接受報名

健康指南針

日　　期：2024 年 1 月 3 日(星期三) 「即時報名」

講座主題：健康長者操

日　　期：2024 年 2 月 7 日(星期三)

講座主題：癌症小百科

日　　期：2024 年 3 月 6 日(星期三)

講座主題：長者常見皮膚問題的護理

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：12 名(其中輪椅位 4 名)

內　　容：1. 邀請衞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

延愛天使—輪椅腳冚防水套

中心的延愛天使義工將會為有需要的會員製作輪椅腳冚防水套。

領取日子：2024 年 2 月 1 日至 2 月 29 日

對　　象：中心會員

費　　用：免費

名　　額：15 名

備　　註：1. 輪椅腳冚防水套尺寸會統一。

2. 會員需自行到中心領取防水套。

3. 輪椅腳冚防水 套如完成，職員會致電通知。

截止日期：2024 年 1 月 27 日(星期六)

公佈日期：2024 年 1 月 31 日(星期六)

負責職員：王姑娘

LCSD身心伸展訓練計劃 (與康文署合辦活動)

日 期：2024年2月9、16、23、23日 (逢星期五)
時 間：下午午2:00至4:00
地 點：港島東體育館
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：2024年1月11日(四)
公佈日期：2024年1月13日(六)
負責職員：江姑娘

肢體傷殘人士旅行(二) HK23-P080 康樂及文化事務署 主辦

日　　期：2024 年 2 月 18 日(星期日)
時　　間：上 10:00-下午 4:30
地　　點：元朗公園及流浮山
對　　象：中心會員 (肢體傷殘人士優先)
費　　用：免費
名　　額：64 名 (其中輪椅位 10 名)
內　　容：上午於元朗公園遊覽及於附近自費午膳，下午到流浮山大街購買海產食品。

備　　註：活動設會車接載

截止日期：2024 年 1 月 31 日(星期三)
公佈日期：2024 年 2 月 2 日(星期五)
負責職員：伍 SIR/江姑娘

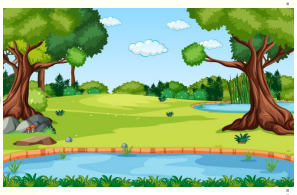
山水有相逢 – 香港仔水塘

日　　期：2024 年 1 月 31 日 (星期三)
時　　間：上午 10:30 至下午 1:30
地　　點：香港仔水塘至灣仔硤公園 (全程約 2 - 3 小時連休息)
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、認識香港的無障礙山徑。
備　　註：1. 活動設會車接載
2. 需穿著輕便運動服及運動鞋
3. 請自備輕便乾糧及足夠飲用水

截止日期：2024 年 1 月 20 日(六)
公佈日期：2024 年 1 月 23 日(二)
負責職員：伍 Sir

山水有相逢 – 城門水塘

日　　期：2024 年 2 月 28 日 (星期三)
時　　間：上午 10:30 至下午 2:30
地　　點：城門水塘 (全程約 3 - 4 小時連休息)



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、認識香港的無障礙山徑。
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：2024 年 2 月 16 日(五)
公佈日期：2024 年 2 月 19 日(一)
負責職員：伍 Sir

山水有相逢 - 大潭篤水塘

日　　期：2024 年 3 月 23 日 (星期六)
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、認識香港的無障礙山徑。
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
4. 是次活動為 2023 年 11 月 11 日的延期活動，原有的中籤會員將有優先權出席活動，其他會員均為後補中籤者。

截止日期：2024 年 3 月 8 日(五)
公佈日期：2024 年 3 月 12 日(二)　　負責職員：伍 Sir

上天下海日營

日　　期：2024 年 2 月 24 日 (星期六)
時　　間：上午 9:00 至下午 4:00
地　　點：薄扶林傷健營
對　　象：中心會員
費　　用：每位$40
名　　額：15 名 (其中輪椅位 4 名)
內　　容：放眼天與海、挑戰自我，由專業導師帶領，體驗高空歷奇及水上獨木舟活動。
備　　註：1. 活動設會車接載
2. 需穿著輕便運動服、運動鞋及帶備泳衣更換
3. 活動費用已包括當日午餐
4. 是次活動為 2023 年 10 月 7 日的延期活動，原有的中籤會員將有優先權出席活動，其他會員均為後補中籤者。

截止日期：2024 年 2 月 1 日(四)
公佈日期：2024 年 2 月 5 日(一)　　負責職員：伍 Sir

講玩講食(四)—新春旅行 (HK23-P084)

日　　期：2024 年 2 月 26 日 (星期一)
時　　間：上午 10:00 至下午 4:00
地　　點：綠匯學院及雲泉仙館
對　　象：中心會員
費　　用：$80(包午膳)
名　額：14 名 (其中輪椅位 4 名)
內　　容：上午參觀綠匯學苑（舊大埔警署），中午到雲泉仙館自由遊覽及享用齋菜。
截止日期：2024 年 1 月 31 日(星期三)
公佈日期：2024 年 2 月 2 日(星期五)
備　　註：活動設會車接載
負責職員：江姑娘

講玩講食(四)—花展旅行 (HK23-P085)

日　　期：2024 年 3 月 19 日 (星期二) 東區及灣仔區
日　　期：2024 年 3 月 21 日 (星期四) 南區及中西區
時　　間：上午 10:00 至下午 4:00
地　　點：赤柱及銅鑼灣
對　　象：中心會員
費　　用：$20
名　　額：14 名 (其中輪椅位 4 名)
內　　容：上午到赤柱遊逛及自費午膳，下午到維園欣賞花卉展覽。
截止日期：2024 年 2 月 28 日(星期三)
公佈日期：2024 年 3 月 1 日(星期五)
備　　註：**活動設會車接載**
負責職員：江姑娘

陶藝小展覽暨分享

日　　期：2024 年 3 月 16 日 (星期六)
時　　間：下午 2:00 至 4:00
地　　點：中心
對　　象：中心會員
費　　用：免費
名　　額：15 名(其中輪椅位 4 名)
內　　容：由美陶閣組員展出過往創作的作品及分享陶藝創作心得。當日設茶點招待及精美禮物。
備　　註：1. 活動設會車接載
截止日期：2024 年 3 月 2 日(六)
公佈日期：2024 年 3 月 6 日(三)
負責職員：王姑娘

節日愛相聚－元宵節 (HK23-P099)

日　　期：2024 年 2 月 23 日 (星期五)
時　　間：下午 3:00 至 4:30
地　　點：中心
對　　象：中心會員
費　　用：$30
名　　額：12 名 (其中輪椅位 4 名)
內　　容：與大家一起玩遊戲，共渡一個歡樂喜慶的新春。
備　　註：活動設會車接載
截止日期：2024 年 1 月 31 日(星期三)
公佈日期：2024 年 2 月 2 日(星期五)
負責職員：江姑娘

龍年特輯

龍氣芬芳

日期： 2024年1月19日 (星期五)
時間： 下午2:00至4:30
內容： 新春必學， 齊齊割水仙頭， 為家居添上新氣。
備註： 請自備環保袋及水仙盤。
截止日期： 2024年1月12日(五)
公佈日期： 2024年1月13日(六)

龍情蜜蜜

日期： 2024年1月25日 (星期四)
時間： 下午2:30至4:30
內容： 由義工教授製作黑白芝麻花生糖， 連精美包裝， 送禮佳品。
備註： 請自備食物盒， 以裝食物。
愛心義工： 羅彩定小姐
截止日期： 2024年1月13日(六)
公佈日期： 2024年1月17日(三)

登龍吉祥

日　期： 2024年1月30日 (星期二)
時　間： 下午2:30至4:30
內　容： 由義工教授利用利是封製作新春燈籠掛飾。
愛心義工： 劉淑芳小姐
截止日期： 2024年1月17日(三)
公佈日期： 2024年1月20日(六)

龍年特輯

龍指纖纖

日期：2024年2月2日（星期五）
時間：晚上7:30至9:30
內容：學習簡單的GEL甲方法，為自己整指甲，過個靚靚新年。
截止日期：2024年1月13日(六)
公佈日期：2024年1月17日(三)

龍禪福

日期：2024年2月5日（星期一）
時間：上午11:00至中午12:30
內容：透過禪繞技巧畫出特色利是封。
截止日期：2024年1月20日(六)
公佈日期：2024年1月24日(三)

以上龍年特輯活動

對象：中心會員
地點：中心
名額：每項12名
費用：免費
備註：活動設會車接載
負責職員：王姑娘

「延展才能」系列—飲食廚房之潮州菜(HK23-P029)

日　　期：2024 年 2 月 1 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：12 名(其中輪椅位 4 名)
內　　容：由義工教授製作潮式普寧豆醬雞翼。
愛心義工：林文娟小姐
備　　註：**1. 活動不設會車接載**
2. 請自備食物盒，以裝食物。
截止日期：2024 年 1 月 20 日(六)
公佈日期：2024 年 1 月 24 日(三)
負責職員：王姑娘

「延展才能」系列—飲食廚房之素菜新煮意(HK23-P029)

日　　期：2024 年 3 月 5 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 4 名)
內　　容：由義工教授烹調一餸一湯素菜，食得有營食得健康。
愛心義工：游惠蘭小姐
備　　註：**1. 活動不設會車接載**
2. 請自備食物盒，以裝食物。
截止日期：2024 年 2 月 21 日(三)
公佈日期：2024 年 2 月 24 日(六)
負責職員：王姑娘

「延展才能」系列—飲食廚房之家常小菜(HK23-P029)

日　　期：2024 年 2 月 27 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 4 名)
內　　容：由義工教授烹調簡易家常小菜。
愛心義工：吳妙紅小姐、莫漢輝先生
備　　註：**1. 活動設會車接載**
2. 請自備食物盒，以裝食物。
截止日期：2024 年 2 月 16 日(五)
公佈日期：2024 年 2 月 17 日(六)
負責職員：王姑娘

「延展才能」系列—飲食廚房之泰式冬陰功湯(HK23-P029)

日　　期：2024 年 3 月 12 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 4 名)
內　　容：由義工教授製作正宗泰式冬陰功湯。
愛心義工：蔡儂娜小姐
備　　註：1. 活動設會車接載
2. 請自備食物盒，以裝食物。
截止日期：2024 年 2 月 28 日(三)
公佈日期：2024 年 3 月 6 日(六)
負責職員：王姑娘

「延展才能」系列—有愛養生滋潤湯水

日　　期：2024 年 2 月 22 日 (星期四)
　　2024 年 3 月 22 日 (星期五)
時　　間：下午 2:30 至 4:00
地　　點：中心
對　　象：中心會員
費　　用：$10
名　　額：15 名
內　　容：由義工烹調時令養生湯水，歡迎來飲返碗。
備　　註：**1.活動不設會車接載**
　　2.請自備食物盒，以裝食物
　　3.每碗湯$10，可以在中心飲用或取走
截止日期：2024 年 2 月 16 日(五)
公佈日期：2024 年 2 月 17 日(六)
負責職員：王姑娘

「延展才能」愛心計劃—感恩會

日　　期：2024 年 3 月 9 日 (星期六)
時　　間：下午 2:30 至 4:00
地　　點：柴灣/小西灣酒樓
對　　象：中心會員
費　　用：免費
名　　額：40 名(其中輪椅位 4 名)
內　　容：1.頒發感謝狀予 2023-2024 年度的愛心義工
　　2.活動成果分享
　　3.美食分享
備　　註：**1.活動設會車接載**
　　2.同行家屬需付$60 作活動費
截止日期：2024 年 2 月 17 日(六)
公佈日期：2024 年 2 月 21 日(三)
負責職員：王姑娘

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：_____