香港傷健協會
Hong Kong
PHAB Association

九龍西傷健中心
Kowloon West PHAB Centre

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

2025年1-3月份中心通訊



即日接受報名

活動報名截止日期:2024年12月20日(星期五)

公佈抽籤結果日期:2024年12月28日(星期六)

九龍西傷健中心開放時間表

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
一站式服務平台
https://linktr.ee/kwpc



地址: 九龍深水埗麗閣邨麗蘿樓S102地下
電話: 2361-2323
傳真: 2958-1280
網址: https://kwpc.hkphab.org.hk
電郵: kwpc@hkphab.org.hk

附近公共交通工具:
地鐵: 長沙灣站A1出口
巴士: 2、2A、2X、6F、32、42、214、296C、117

督印: 梁震邦
編輯: 九龍西傷健中心全體職員
出版日期: 2024年11月25日
刊數: 600本

不欲接收刊物聲明

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: _____


香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association
全港賣旗日
Territory-wide Flag Day
2025.01.11
JIM
PHAB
Self-Care
宣傳大使：共融每一天 PHAB Everyday
捐款支持
Donation
香港上海匯豐銀行 HSBC
111-058004-002
查詢電話 Enquiries
2551 4161
地址 Address
香港北角百福道21號1402室
Unit 1402, 21 Pak Fuk Road, North Point, Hong Kong
hq@hkphab.org.hk
https://hkphab.org.hk
HKPHAB
賣旗義工招募
網上支持及詳情
公開籌款許可證編號
Public Subscription Permit No.:
FD/T021/2024


第3屆
探索共融村
挑戰賽
23/2/2025
快樂茶餐廳
酒家
髮型屋
PHAB everyday
共融每一天
香港
押
PHAB
1972
共樂琴行
香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association
第3屆
共融節
23/2

一年一度續會安排又嚟啦!

招募!!

2025-26年度九龍西傷健中心會員

親臨中心	親臨到中心填妥續會表格，並繳交下年度會費
以郵寄方式遞交續會表格	以郵寄方式遞交續會表格至本中心(地址刊登在通訊最後一頁)，並於一個月內透過銀行轉帳或親臨中心繳交下年度會費
填寫及遞交網上續會表格(掃瞄以下的QR CODE)	掃瞄以下的QR CODE，根據指示填寫資料及遞交，並於一個月內透過銀行轉帳或親臨中心繳交下年度會費

會籍收費表

會籍	人數	會員收費
個人會員	1人	$21
家庭會員	2人	$36
	3人	$50
	4人	$67
	5人或以上	$79

SCAN ME

繳費方法

1. 現金 (請務必自備輔幣)
2. 銀行入數: 會員如透過銀行入數繳交會員費，請用以下賬戶：
   匯豐銀行 111-058004-004
   (入數後，必須保留及交回相關入數紙正本 [請註明姓名]，本中心確定收妥方為有效。)
3. 支票 (抬頭請填寫「香港傷健協會」)
4. 電子支付：八達通、支付寶及轉數快

注意:
- 如未完成續會手續，原有會籍將於2025年3月31日到期。
- 本中心不設「自動續會」

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

- 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。
- 協助及鼓勵傷殘人士積極融入社區，服務社群。
- 透過公眾教育活動及社區活動，推動「傷健共融」的訊息。
- 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 (肢體傷殘會員優先)

服務範疇

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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。

公眾假期

本中心將在以下列日期暫停開放，不便之處，敬請見諒!

1月1日
元旦假期

1月29-31日
農曆新年假期

離職感言



實習社工
袁嘉玲

大家，我們不知不覺間已經相處了數月時間，說時遲那時快，雖然我們相識的時間並不長但都好感謝大家呢段時間的照顧，在你們身上我學習到很多的人生看法，是你們教識我要學懂珍惜當刻，所以我都好珍惜每日和你們相處的時間，這一站列車中不是終點而是開始，將你們教的東西帶到下一個地方。

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:_____

生日有禮

各位1-3月生日嘅壽星會員們，

可於今季內嚟中心抽生日小禮物一份

祝你生日快樂，身體健康，笑口常開!

中心WhatsApp -「社群公告群組」功能

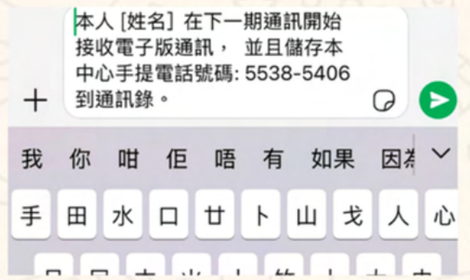
- WhatsApp「社群公告群組」功能向各位會員發放中心的最新活動資訊及緊急資訊，如：特別活動報名、最新服務資訊、緊急措施等等。
- 中心會以此渠道發放每季通訊；而所有統一發放的訊息不會再個別WhatsApp
- 中心已加入部分會員至「社群公告」名單，若會員欲退出，可隨時自行退出社群
- 會員必須向中心申請加入公告群，才能收到我們的「公告訊息」
- 請放心!「社群公告」並非一般群組，除中心外，別人不會知道「公告版」內的名單及他人電話。
- 中心「社群公告」電話: 5538-5406, 並且儲存本中心手提電話號碼: 5538-5406到通訊錄。
- 如欲申請加入社群公告，請向中心登記或用旁邊的 QR code登記：

社群

登記電子版通訊

本中心現時以WhatsApp「社群公告群組」發放每季通訊。同時為響應環保，減少印刷數量，本中心於下期通訊起，凡接收電子版通訊的會員，將不再郵寄紙本通訊。





只要在WhatsApp登記(在[ ]位置輸入自己姓名，例如: [陳大文])，然後發送到本中心手提電話，由下一期開始，就會收到電子版通訊。

溫馨提示: 記得儲存本中心手提電話號碼: 5538-5406到自己手機通訊錄。

訊號	中心開放	室內活動	戶外活動
雷暴警告	✓	✓	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	✓	✓	✗
紅色暴雨警告	✓	✗	✗
黑色暴雨警告	如未開放，則停止開放；如已開放，則照常開放。	✗	✗
一號風球	✓	✓	除水上活動外，一般情況下照常舉行
三號風球	✓	✗	✗
八號風球或以上	✗	✗	✗

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，如中心有需要時調整應變措施的執行，中心同工必定事先知會服務使用者，同時亦歡迎各服務使用者致電查詢。

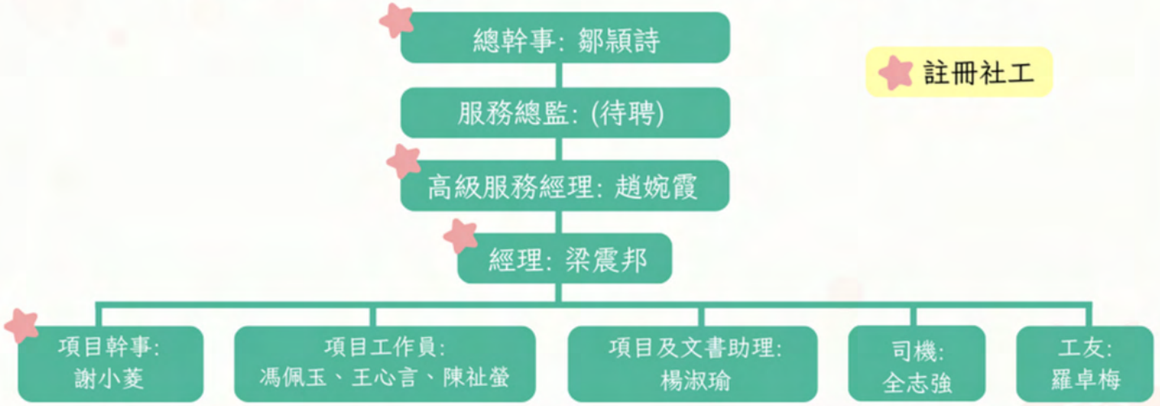
3. 所有取消之興趣班將順延一堂，而其他之戶內或戶外活動將在許可的情況下作個別性安排如延期舉行、退款或進行替代活動。因天氣而取消活動實非得已，而採取之相應措施亦是希望盡量減輕各方面之損失，敬希見諒及與中心衷誠合作。

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。

九龍西傷健中心 - 職員架構圖



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2024年11月20日)					
傷殘會員	465				
健全會員	229				
津貼及服務協議輸出指標	社署要求	24年4-6月小計	24年7-9月小計	24年10-12月小計	25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	183		
參與活動的傷殘人士數目	3550人次 (全年)	681	1234		
參與活動的健全人士數目	1180人次 (全年)	461	582		
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12次 (全年)	1	4		
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	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)	0	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X15%=73.5次)	74次 (全年)	59	54		
中心開放節數	(每週12節)	146	153		

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。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

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** 職員、服務使用者、家屬或與協會有關人士如對香港傷健協會提供的服務有任何不滿，可向服務單位反映而無需顧慮受到責難。 **處理時限(簡述):** 1. 職員接獲投訴，應即時了解情況及作出處理。職員需即日向服務主管/上級作口頭報告。 2. 接獲申訴後**7個曆日內**，服務主管作初步回覆。 3. 接獲申訴後**21個曆日內**作跟進結果回覆。	• 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

SQS 15內容已更新，詳情可閱覽中心「可供借閱之SQS文件」。

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，以協助有緊急需要人士解決因缺乏輪椅而在復康、醫療、就業、教育或社交方面遇到的困難。

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，必須出示身份證及住址証明，並填寫借用表格。
- 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蘿樓地下S102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。



房屋局和房委會推出「幸福設計」指引

房屋局和香港房屋委員會於2024年9月推出了「幸福設計」指引，將會作為日後新建公營房屋及現有屋邨翻新的參考和設計依據。

指引共有8個部份，涵蓋八大概念，包括:

- 「活力健康」
- 「綠色生活」
- 「樂齡安居」
- 「跨代共融」
- 「家社互聯」
- 「城市連結」
- 「增值上流」
- 「地方形象」

其中就有不少與長者友善設 計的相關指引，主要集中在第3部份「樂齡安居」。

指引中建議包括了大堂的設計，例如通道的闊度、扶手的高度及形狀、升降機大堂的等候區面積等等，亦有公共空間的設計，例如休憩座位融入通用設計概念，讓輪椅使用者也可以輕鬆停泊在座椅旁道，亦建議加入各種感官刺激的設施，如播放懷舊歌曲。指引亦建議屋邨內要有清晰鮮明的指示牌，以及明顯的間隔區分不同功能的區域，讓長者可以輕鬆在區內出行。

如果大家對「幸福設計指引」有興趣，大家可以掃瞄以下條碼查看詳情。

SCAN HERE

當局釐訂「幸福設計指引」時，參考了超過3000名屋邨居民意見，到訪17區合共26條屋邨，以及大型過渡性房屋項目，並透過2200人問卷調查、850個街頭訪問、300個深入訪談去擬定設計。

「幸福先行、預試計劃」挑選了五條樓齡40至45年的屋邨，包括啟業邨、富山邨、水邊圍邨、澤安邨和美林邨，按照「幸福設計指引」的概念推行較大規模的改善措施，預計2027年起陸續完成。

親愛的會員:
本中心「關社組」早前為大家身先士卒，深入探索如何進入"禁區"沙頭角，並設計了最佳路線和打卡景點，誠意獻上自家製的旅程，讓大家一起進入沙頭角，參觀這個神秘的絕世美景！
如有任何查詢，可於辦公時間致電2361 2323 與謝姑娘查詢。

勇闖沙頭角



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. 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
7. 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。
8. **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
9. 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。
10. 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」。
11. 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)。

為確保安全：

- 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。
- 請按司機指示使用車門及上落車。
- 上車後，請按司機指定之位置入座，並須扣上安全帶。
- 每部輪椅只能一人乘坐。
- 輪椅椅背必須豎直。
- 如非必要，行車時勿與司機談話，但若有急事可通知司機。
- 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
- 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。
- 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。
- 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。
- 電動輪椅乘客於車內必須將輪椅電源關掉。
- 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。
- 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。
- 切勿擅自操控升降台。
- 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。
- 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」。

報名方法	• 所有活動除特別註明外，本中心會員優先 (肢體傷殘會員優先) • 所有會員只限替自己及直系親屬報名。 • 親臨中心報名 • 透過本中心「一站式服務平台」辦理報名手續
抽籤結果	• 抽籤結果會在截止報名後的訂明日子內公佈，屆時職員會透過中心電子平台/電話通知中籤的會員。 • 中籤者須於結果公佈後七個工作天內以現金、支票等方式繳交費用。 • 抽籤結果作實後，除中心自行取消相關活動外，參加者將不獲退款。 • 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，或可發還所繳款項。
活動費用及繳費方法	• 活動費用大小同價。 • 如報名人數超出名額上限，則以抽籤決定，需依中心最後公佈資料為準。 繳費方法如下: • 現金 (請務必自備輔幣) • 銀行入數: 會員如透過銀行入數繳交活動費用，請用以下賬戶： 匯豐銀行 111-058004-004 (入數後，必須保留及交回相關入數紙正本 (請註明姓名、參加之活動名稱)，本中心確定收妥方為有效。) • 支票 (抬頭請填寫「香港傷健協會」) • 電子支付：八達通、支付寶及轉數快 • 請保留單據，以備查核或活動班組取消時退款
其他注意事項	• 如需要協助者，請自行邀請親友（會員）一同報名參加 • 六歲以下會員必須家長（會員）陪同 (適用於戶外活動) • 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，必須於報名時提出 (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。 • 如活動前兩個工作天尚未收到車線通知，請致電中心查詢。 • 如活動中的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。 • 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。 • 出席首堂興趣班及任何活動，請攜帶有關收據，以便稽查。 • 為免影響活動進行，參加者必須準時出席所有活動，負責職員有權拒絕遲到的參加者出席相關活動，而所繳的費用恕不發還。

(一) “無故缺席”的處理措施

為使資源得以善用，讓有需要的會員可享用到服務，中籤者如欲退出活動，必須在活動舉行日期前至少14日向本中心提出申請並經中心批核，否則將視作“無故缺席”，本中心有權暫停相關會員下一期報名活動。

(二) 戶外活動手提電話



電話號碼

5538 5406 / 5535 4538

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。以上只列出較常用的手機號碼，中心會因應情況而有所變動。參加者務必在活動前向本中心查詢，以確定有關手機號碼。敬請留意。

網上報名活動



SCAN ME

中心「一站式服務平台」除了會發佈最新資訊外，還可以報名活動，大家可以掃瞄QR Code 進入本中心「一站式服務平台」，Click入新一期的活動報名表，可以揀選你們心儀的活動。

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】

「登台」藝術培育計劃

政府福利計劃 Government welfare programme

動感雜耍訓練班



培訓活動詳情

日期：2025年2-9月（具體日子請參考後頁）
節數：共10堂
時間：每堂3小時（18：30-21：30）
地點：九龍西傷健中心
內容：由專業雜耍導師教導扯鈴、轉碟等的技巧，並有機會在協會內的舞台表演。
對象：傷殘會員
名額：10位
費用：免費
備注：1. 如報名人數超過活動名額，需進行抽籤
2. 活動設有會車接載往返中心

「登台」藝術培育計劃獲香港特別行政區政府「殘疾人士藝術發展基金」的資助
節目/活動內容並不反映香港特別行政區政府的意見

負責職員：馮姑娘

「登台」藝術培育計劃

政府福利計劃 Government welfare programme

動感雜耍訓練班

SCHEDULE

1	2025年2月20日 星期四 18:30-21:30
2	2025年3月6日 星期四 18:30-21:30
3	2025年3月20日 星期四 18:30-21:30
4	2025年4月10日 星期四 18:30-21:30
5	2025年4月24日 星期四 18:30-21:30
6	2025年5月8日 星期四 18:30-21:30
7	2025年5月22日 星期四 18:30-21:30
8	2025年6月12日 星期四 18:30-21:30
9	2025年7月17日 星期四 18:30-21:30
10	2025年7月31日 星期四 18:30-21:30

出席率達九成之參加者將會獲得神秘大禮一份

「登台」藝術培育計劃獲香港特別行政區政府「殘疾人士藝術發展基金」的資助
節目/活動內容並不反映香港特別行政區政府的意見

負責職員：馮姑娘

新年好

去舊迎新賀蛇年

新春春茗活動

日期：2025年2月7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：45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. 活動不設會車接載，參加者需自行到達及離開

負責職員：馮姑娘



KW茶座

入場時間~下午2:30
關閉時間~下午4:30

KW會員時段

A： 2025/1/7(星期二)
B： 2025/2/11(星期二)
C： 2025/3/4(星期二)
D： 2025/4/8(星期二)



入場時間~上午10:30 或 11:45
關閉時間~上午12:45

照顧者專屬時段

E： 2025/1/7(星期二)
F： 2025/2/11(星期二)
G： 2025/3/4(星期二)
H： 2025/4/8(星期二)

注意：每個時段需要獨立進行報名。
如想了解詳情，可致電2361 2323 與謝姑娘聯絡。

NEW!

"無故缺席"的處理措施

1. 為使資源得以善用，讓有需要的會員可享用服務，中籤者如欲退出活動必須在活動舉行日期前至少14日向本中心提出申請並經中心批核，否則將視作"無故缺席"，本中心有權暫停相關會員下一期報名活動。

2. 如非特別註明，所有活動均為抽籤活動。

法式滾球

日期：2025年1月6日、2月3、24日（星期一）共3節
時間：下午3:00 - 4:30
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：8名會員
內容：齊齊玩這項緊張又有趣的新興運動吧!
負責職員：王姑娘



不設會車接載

頌缽之旅

【A班】2025年1月8、15日 (星期三) 共 2 節
【B班】2025年3月18、25日 (星期二) 共2 節
時間: 上午10:30 – 11:30
地點: 九龍西傷健中心
費用: 免費
名額: 各6名會員
內容: 在這個快節奏的現代生活中，我們常常忽略了內心的聲音。本活動結合頌缽和正念冥想，幫助你放鬆心情，回歸當下，重新連結自己的內心，減輕壓力，提升睡眠質素。
負責職員: 陳姑娘



*部分日子設會車接送

南豐紗廠CHAT六廠導賞團及熱轉印膠膜布袋工作坊

日期：2025年1月9日 (星期四)
時間：上午11:15-下午1:30
預計上車時間：上午10:30
地點：南豐紗廠 (於中心集合)
名額：10名會員 (包括4名輪椅位)
費用：免費
內容：穿梭於南豐紗廠展覽，深入了解香港紡織工業的歷史及紡織文化遺產。另外，體驗親手製作熱轉印膠膜布袋，學習相關技術，發揮創意。
負責職員：陳姑娘



設會車接載

地壺球挑戰賽

日期: 2025年1月13日、2月24日、3月10日 (星期一) 共3節
時間: 上午10:30 - 中午12:00
地點: 九龍西傷健中心
名額: 6名會員
費用: 免費
內容: 一起享受地壺球的樂趣!
負責職員: 陳姑娘



設會車接載

毛筆揮春過新年

[A班]日期：2025年1月13日（星期一）
[B班]日期：2025年1月20日（星期一）
時間：下午1:30-3:30
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：8名會員
內容：體驗毛筆揮春，書寫新年祝福，迎接美好
佳節。共享傳統文化，增添節日氛圍。
義務導師：何先生
負責職員：謝姑娘





唱K樂

日期:
【A班】2025年1月13日；2月10月；3月10日 (星期一)
【B班】2025年1月7日；2月18日；3月11日 (星期二)
*可報多於一班
時間：下午2:30 - 4:00
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：各6名會員
內容：善用中心點歌機，讓參加者大開金口，以歌會友。
負責職員：陳姑娘





*部分日子設會車接送

午間桌遊研究所

日期：2025年1月14日 ; 2月4日;3月25日 (星期二) 共3節
時間：下午2:30 – 4:00
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：8名會員
內容： 可自由選擇想玩的桌遊，如Rummikub、
策略類遊戲等
負責職員：陳姑娘





*部分日子設會車接送

手沖咖啡體驗

日期：2025年1月14日 (星期二)
時間： 【A班】上午10:00 – 11:15
【B班】上午11:30 – 下午12:45
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：各6名會員
內容：體驗親手製作手沖咖啡，以五感去感受及品嚐咖啡，
讓參加者有一個美好的一天!
負責職員：陳姑娘





如心園：認識植物化石



日期：2025年1月14日（星期二）
活動時間：下午2:00 - 3:00
上車時間：下午1:15(中心集合上車)
地點：荃灣如心廣場
費用：免費
名額：10名會員
內容：導賞員會以互動形式，伴您遊走如心園，接觸來自上新世時期的木化石珍藏。
負責職員：馮姑娘





設會車接載

無限亮藝術節:《衫著一生》



日期：2025年2月21日（星期五）
活動時間：下午3:00 - 5:00
(可自行到達或2pm於中心集合一同前往)
地點：中環大館檢閱廣場
費用：免費
名額：10名會員
內容：第七屆「無限亮」以「認識不如感受」為題，而以視障朋友為創作主軸的大型社區節目《衫著一生》，透過服裝布藝、觸感與舞蹈，讓觀眾反思照顧者與被照顧者之間身份與關係的流動。舞蹈表演長約30分鐘，完結後會一同遊覽大館。
負責職員：王姑娘

不設會車接載

瑜伽舒壓班

1月瑜伽舒壓班：
日期：2025年1月14及21日 (星期二)
時間：早上10:30至11:45

2-3月瑜伽舒壓班：
日期：2025年2月18日及3月4日(星期二)
時間：早上10:30至11:45

***報名時，可選擇多於一項。
地點：九龍西傷健中心
內容：透過簡單的瑜伽姿勢和呼吸法促進「身心結合」，達致舒壓及放鬆的效果，提升身心靈的平衡。
對象：*照顧者優先 (其他會員均可報名)
名額：每班9人
費用：全免
備註： 1.參加者需自行評估身體狀況是否適合活動。
2.活動由認可瑜伽導師帶領。

負責職員：梁先生



不設會車接載

「芬蘭木棋」(Mölkky)訓練計劃



(1) 日期：2025年1月14日 (星期二)
時間：下午2:00至3:00
(2) 日期：2025年1月24日 (星期五)
時間：晚上7:30至8:30
(3) 日期：2025年2月21日 (星期五)
時間：晚上7:30至8:30
(4) 日期：2025年2月25日 (星期二)
時間：下午2:00至3:00
(*識玩小TIPS：緊接3:00有數健球運動，需另行報名)
(5) 日期：2025年3月19日 (星期三)
時間：下午2:00至3:00
(6) 日期：2025年3月28日 (星期五)
時間：晚上7:30至8:30

***報名時，可選擇多於一項。
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，過程不需要很大的力氣，故此共融性極強，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。
地點：九龍西傷健中心
對象：會員 / 照顧者
名額：每班6-9人
費用：全免
備註：活動由註冊芬蘭木棋教練帶領。
負責職員 : 梁先生

不設會車接載

國王棋交流



日期：2025年1月17日（星期五）
時間：下午3:00 - 5:00
地點：新界傷健中心
費用：免費
名額：5名會員
內容：是次國王棋活動將與另外三間傷健中心合辦，一齊識下新朋友啦!
負責職員：王姑娘

設會車接載

炮竹扭扭棒DIY



【A班】2025年1月17日(星期五)
時間：晚上7:00-9:00
【B班】2025年1月18日(星期六)
時間：下午2:00-4:00
地點：九龍西傷健中心
費用：$20
名額：6名會員
內容：一齊做扭扭棒炮竹過農曆新年
義務導師：馮蒨蘅
負責職員：謝姑娘

不設會車接載

盆滿缽滿盆菜宴

日期：2025年1月16日（星期四）
時間：晚上6:30-8:00
地點：九龍西傷健中心
費用：$50
名額：15名會員
內容：一起在中心聚會，食盆菜，
共享節日歡樂時光!

負責職員：謝姑娘



O-Park



日期：2025年1月20日（星期一）
預計上車時間：下午1:00 (中心集合)
(導賞時間：下午2:00 - 3:30)
地點：大嶼山小蠔灣(有機資源回收中心)
費用：免費
名額：14名會員 (包括4名輪椅位)
內容：O・PARK是香港首個有機資源回收中心，能處理200公噸廚餘，採用厭氧分解技術將廚餘轉化為生物氣發電，過程中產生的殘餘物亦可轉成副產品堆肥。
備註：屆時可自備容器領取 O・堆肥（約200克)

負責職員：王姑娘

設會車接載

與痛同行: 慢性痛症管理有法



日期：2025年1月21日（星期二）
時間：下午2:30 - 3:30
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：20名會員
內容：由邵氏基金會痛症管理流動中心主辦的痛症專題講座，將由臨床心理學家主講如何「與痛同行」。
負責職員：王姑娘

不設會車接載

傳統椰汁年糕製作班

日期：2025年1月21日（星期二）
時間：下午3:00 - 5:00
地點：九龍西傷健中心
費用：$20
名額：8名會員
內容：一起試下整傳統椰汁年糕啦！



負責職員：馮姑娘

不設會車接載

熱縮鑰匙扣

日期：2025年1月22日（星期三）
時間：下午2:30 - 4:30
地點：九龍西傷健中心
費用：$10
名額：8名會員
內容：一起親手試下整獨一無二的熱縮鑰匙扣啦！



負責職員：馮姑娘

不設會車接載

與飛鏢同樂

日期：2025年1月23日、2月27日、3月20日（星期四）
時間：晚上7:00 - 9:00
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：10名會員
內容：一起與其他會員切磋飛鏢！



負責職員：馮姑娘

不設會車接載

電玩激戰日

日期：2025年1月24日、2月21日、3月14日（星期五）
時間：晚上7:00 - 9:00
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：6名會員
內容：一起享受和對戰電競遊戲的樂趣！



負責職員：馮姑娘

不設會車接載

DIY可愛手提包



日期：2025年2月3日（星期一）
時間：下午3:00 - 5:00
地點：九龍西傷健中心
費用：$20
名額：8名會員
內容：親手織出可愛又實用的手提袋！

負責職員：馮姑娘

不設會車接載

布袋球體驗班



日期：【A班】2025年2月5、12日（星期三）
【B班】2025年3月12、19日（星期三）
可報多於一班
時間：下午3:00 - 4:30
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：每班8名會員
內容：布袋球CORNHOLE，又稱沙包洞，是美國流行新興運動，一起試下啦！

負責職員：馮姑娘

不設會車接載

新興光劍運動



日期：2025年2月10日（星期一）
時間：下午3:00 - 5:00
預計上車時間：下午2：00
地點：九龍東傷健中心（由本中心上車出發）
費用：免費
名額：5名會員
內容：一起與協會其他會員體驗新興光劍運動啦！
備註：因上期打風延期，上期中籤者可優先參加
負責職員：王姑娘

設會車接載

多肉水泥擺設



日期：2025年2月10、17日 (星期一)
*必須出席所有課堂
時間：上午10:00 – 11:30
地點：九龍西傷健中心
名額：6名會員
費用：$10
內容：運用水泥創作獨一無二的多肉植物擺設，讓參加者在家中創造出獨特的綠色角落。
負責職員：陳姑娘

設會車接載

新春行大運 – 慈山寺「啟迪心靈之旅」

日期：2025年2月11日 (星期二)
時間：下午2:00至3:45
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：中心會員 / 照顧者
名額：12名 (包括最多4名輪椅使用者)
費用：全免
備註：
1.如有照顧需要，敬請自行邀請親友(會員)一同報名及出席活動。
2.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。

負責職員：梁先生





設會車接載

手機應用升級班



日期：2025年2月13日 (星期四)
時間：下午2:30-5:00
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：10名
內容：學習手機功能與技巧，提升使用效率，讓你與手機更合拍。
備註：手機需使用Android系統。
義務導師：鄧英偉，謝浩江
負責職員：謝姑娘

不設會車接載

桌遊同樂夜



日期：2025年2月13日、3月13日（星期四）
時間：晚上7:00 - 9:00
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：6名會員
內容：一起研究和體驗時下流行的桌上遊戲吧！

負責職員：馮姑娘

不設會車接載

自製解壓甜品Squishy

日期：2025年2月17日（星期一）
時間：下午3:00 - 5:00
地點：九龍西傷健中心
費用：$20
名額：8名會員
內容：一起試下整睇得又玩得既解壓小玩具啦！



負責職員：馮姑娘

不設會車接載

港式蝦餃製作班

日期：2025年2月25日（星期二）
時間：下午3:00 - 5:00
地點：九龍西傷健中心
費用：$20
名額：8名會員
內容：一起試下整港式蝦餃啦！



負責職員：馮姑娘

不設會車接載

數健球體驗班

日期：2025年2月25日、3月4日（星期二）共2節
時間：下午3:00 - 4:30
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：8名會員
內容：數健球是由本會創立的新興運動，傷健皆可同場比拚，一齊來體驗下啦!



負責職員：王姑娘

不設會車接載

中醫講座-「春季養生·防治鼻敏感、哮喘及濕疹」

日期：2025年2月27日 (星期四)
時間：下午2:30-3:30
地點：九龍西傷健中心
對象：會員 / 照顧者
內容：春天萬物復甦，但同時又是敏感體質人士要特別注意的時期，容易引起鼻敏感、哮喘及濕疹復發。是次講座由中醫師分享如何從中醫角度作出防治，調理養生，減少以上病症發作。
名額：12人
費用：免費
負責職員 : 梁先生
備註：
鳴謝中醫師巢建輝先生義務協助推行講座。

不設會車接載

無障礙行山樂

之「國家級任務」

(愉快輕鬆級別)

日期：2025年2月25日 (星期二)
時間：早上10:30-12:00
地點：大潭郊野公園 (大潭篤水塘)
內容：由義工隊資深領隊悉心設計及帶領無障礙行山/郊遊路線，適合輪椅使用者、長者、照顧者等參與，過程輕鬆愉快，不分傷健一同接觸大自然，享受當中的樂趣。仲有一個任務！參加者與義工們會在沿路齊心協力執起被棄置的物品，共同保育大自然生態，十分有意義。
對象：中心會員 / 照顧者
名額：12名 (包括最多4名輪椅使用者)
費用：全免
負責職員：梁先生

設會車接載

備註：
1.如有照顧需要，敬請自行邀請親友(會員)一同報名及出席活動。
2.鳴謝「建·祝義工隊」義務協助推行活動。

"KUBB國皇棋"體驗



日期：[A班]2025年2月28日 (星期五)
時間：晚上7:30-9:00
日期：[B班]2025年3月5日 (星期三)
時間：下午2:30-4:00
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：12名
內容：探索源瑞典的興動KUBB，向投擲技巧、策略思維和團隊合作挑戰。
負責職員：謝姑娘

不設會車接載

皮革匙扣班



日期：(待定)2025年3月1日 (星期六)
時間：(待定)下午2:30-5:00
地點：九龍西傷健中心
費用：$20
名額：8名
內容：親手製作獨特匙扣，體驗手作樂趣，增添生活小物的個性。

不設會車接載

負責職員：謝姑娘

空氣草擺設



日期：2025年3月3日 (星期一)
時間：【A班】下午2:00 – 3:15
【B班】下午3:45 – 5:00
地點：九龍西傷健中心
費用：$10
名額：各6人
內容：製作獨一無二的空氣草擺設，讓參加者在家中創造出獨特的綠色角落。
負責職員：陳姑娘

設會車接載

椅子健體操



日期：2025年3月5、12、19、26日 (星期三)
時間：上午11:00-中午12:00
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：8名
內容：由專業“體適能教練”帶領的椅子健體操，可以鍛練肌肉耐力，是適合任何人的帶氧運動。

負責職員：謝姑娘

不設會車接載

流行音樂系列：「一人一首成名作」

日期：2025年3月7日 (星期五)
時間：晚上7:00至9:00
地點：九龍西傷健中心
對象：會員
內容：由著名填詞人喬星分享歷代歌手成名歌曲及當中的趣事。
名額：12名 (包括4名輪椅使用者)
費用：免費
備註：如有照顧需要，敬請自行邀請親友(會員)一同報名及出席活動。
負責職員：梁先生

設會車接載

自製菩提玉石戒指



日期：2025年3月10日（星期一）
時間：下午3:00 - 5:00
地點：九龍西傷健中心
費用：$30
名額：8名會員
內容：一起親手試下整獨一無二的菩提玉石戒指啦！

負責職員：馮姑娘

不設會車接載

會員大會



日期：2025年3月17日 (星期一)
時間：下午3:00 – 4:30
地點：九龍西傷健中心
名額：15名會員
費用：免費
內容：中心希望透過會員大會，讓中心與會員間互相了解，之後再一起共享美食。

設會車接載

負責職員：陳姑娘

滋潤有色唇膏製作班



日期：2025年3月18日（星期二）
時間：下午3:00-5:00
地點：九龍西傷健中心
費用：$20
名額：8名會員
內容：自製一支屬於自己顏色的唇膏啦！

負責職員：馮姑娘

不設會車接載

園藝體驗–艾草金魚



日期：2025年3月18日 (星期二)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：8名(照顧者優先)
內容：可愛的艾草金魚散發著獨特的香氣。傳統，艾草被認為具有驅蟲避邪的功效。我們利用彩色襪子，將棉花和艾草絨塞入其中，製作出一隻隻各具特色的艾草金魚。

負責職員：謝姑娘

不設會車接載

暢遊雷公田



日期：2025年4月9日 (星期三)
時間：上午10:00中心出發
地點：雷公田巴士站>清潭水塘
費用：免費
名額：10名(包括4名輪椅)
內容：走進大自然，感受自然界清新的空氣。
備 註：1.預計路程4小時，實際時間因步行速度而定。
2. 請穿著輕便運動服裝
3. 請自備輕便午餐、乾糧及足夠飲用水

負責職員：謝姑娘

設會車接載

電影同好會

日期：2025年1-3月 (星期五)
時間：晚上7:00開始
地點：九龍西傷健中心
費用：免費
名額：15名會員
內容：
1月 - “歐美電影”系列
2月 - “亞洲區電影”系列
3月 - “動漫”系列



備註：

- 中心職員會於每次活動前通知中籤參加者相關電影及日期。
- 如當日未能出席，請於活動2小時前通知中心職員，否則將視作“無故缺席”。



不設會車接載

負責職員：謝姑娘

JANUARY・1月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		元旦 1 Happy New Year	2	3 電影	4	5
6 法式滾球	7 茶座 唱K樂 B 活動繳費截止	8 頌缽 A	9 南豐紗廠	10 電影	11 協會賣旗日	12
13 地壺 毛筆揮春 唱K樂 A	14 咖啡 午間桌遊 芬蘭木棋 瑜伽	15 頌缽 A	16 盆菜	17 新年聚餐 電影 炮竹扭扭棒	18 炮竹扭扭棒	19
20 O-Park 毛筆揮春	21 與痛同行 椰汁年糕 瑜伽	22 熱縮扣	23 飛鏢同樂	24 電玩 電影 芬蘭木棋	25	26
27	28	29 年初一	30 年初二	31 年初三		

FEBRUARY・2月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3 法式滾球 手提包	4 午間桌遊	5 布袋球A	6	7 春茗	8	9
10 多肉水泥 唱K樂A 光劍	11 茶座 慈山寺	12 布袋球A	13 手機應用 桌遊夜	14 電影	15	16
17 Squishy 多肉水泥	18 唱K樂B 瑜伽舒壓班	19	20 雜耍	電玩21 電影 芬蘭木棋 無限亮	22	23 共融節
24 地壺 法式滾球	25 行山樂 數健球 蝦餃 芬蘭木棋	26	27 中醫講座 飛鏢同樂	28 電影 國皇棋		

MARCH・3月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1 皮革	2
3 空氣草	4 茶座 數健球 瑜伽	5 椅子操 國皇棋	6 雜耍	7 電影 一人一首	8	9
10 地壺球 唱K樂 A 玉石戒指	11 唱K樂 B	12 椅子操 布袋球B	13 桌遊夜	14 電玩 電影	15	16
17 會員大會	18 艾草金魚 唇膏 頌缽B	19 椅子操 布袋球B 芬蘭木棋	20 雜耍	21 電影	22	23
24	25 頌缽B 午間桌遊	26 椅子操	27 飛鏢同樂	28 電影 芬蘭木棋	29	30
31						