

九龍西傷健中心

2025年7-9月份中心通訊

即日接受報名

活動報名截止日期:2025年6月20日(星期五)

公佈抽籤結果日期:2025年6月27日(星期五)

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

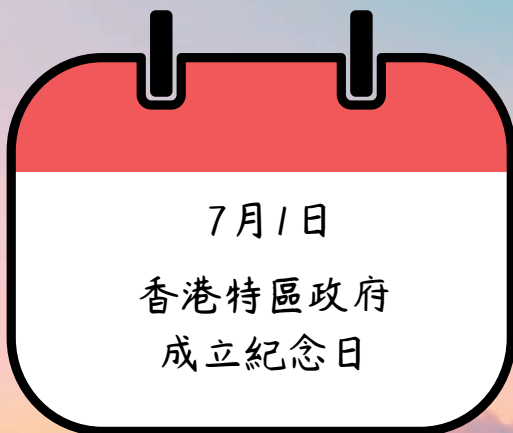
透過嘉年華會、學校講座、工作坊等活動，喚起社會人士對傷殘人士的關注，倡導平等機會。

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！



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：_____

Welcome TO DREAM TEAM

大家好啊！我係香港中文大學的實習社工繆念農，大家可以叫我Ada，如果之後係中心見到一個掛住🐱裝飾嘅人好大機會就系我啦！好期待未來認識大家更多，我平日鍾意整手工DIY同影靚相，有興趣嘅朋友歡迎同我交流心得啊😊

實習社工
繆念農 (Ada)

Hello 大家好我係六月到八月會喺中心實習嘅社工學生阿Hei 呀！我平時鍾意睇電影！希望到時可以喺中心或者活動入面見到大家！

實習社工
蔡卓希

大家好，我是即將加入中心的咩咩，來自中文大學社工系學生。🐱或許大家會好奇這個稱謂的由來，它不僅反映了我隨和又帶點好動鬼馬的性格，亦充滿了我的個人特色和經歷，期待充滿好奇心，同樣貪玩的朋友來「開箱」／發掘我！📺📺我喜歡桌遊，小動物，結識新朋友，分享彼此生活點滴，尋找細味生活的小確幸。😊未來希望能與大家互助互勉，共同創造開心的經歷！歡迎日後見面，大家都可以跟我打招呼，聊聊天啦！～👋👋

實習社工
伍君揚

Hello，大家好！我係香港中文大學嘅實習社工，大家可以叫我寶明。我平時好鍾意親親大自然🌿，最愛行山同影相，有時仲會去旅行探索唔同文化，增添生活靈感。亦都好享受同人傾計，聽下大家嘅故事。希望實習期間可以多啲同大家相處，互相學習，一齊開心成長！如果見到我，不妨主動打個招呼呀～😊

實習社工
徐寶明

實習社工 林倩怡

在中心實習的兩個半月，我感到非常充實和快樂，能夠與大家一同相處、玩桌遊、參與小組活動，是我非常珍貴的回憶！感謝大家給我的信任與支持，讓我在學習的路上成長了很多，也收穫了滿滿的溫暖和歡笑。

祝福大家健健康康、開開心心！期待未來有機會再見面！

我哋有啲嘢想
同大家講...

就係我哋完成
實習喇!

實習社工 施嘉俊

我是實習社工kalvin。在傷健的實習期間，能夠認識大家、參與各項服務工作，我感到非常榮幸，也學習了很多寶貴的經驗。

感謝大家一直以來對我的支持與包容，讓我能夠在傷健成長與學習。我在這裡收穫滿滿，得到很多能夠反思自己不足的機會。希望未來大家依然可以勇敢面對生活的各種挑戰。整個實習裡面我領悟到一期一會的道理，時間無論如何都無辦法重來，這段會面中都需要顯盡自己的誠意。謝謝各位。



成為九龍西傷健中心會員的注意事項:

- 親臨到中心填妥入會申請表格連簽署
(凡18歲或以下會員須由家長/監護人同意並簽署作實，方可成為中心會員);
- 傷殘人士需要持有由勞工及福利局發出之「殘疾人士登記証」
(查詢電話: 2864 2939)或由醫生發出之殘疾證明書;
- 出示有效身份證明文件;
- 出示有效的住址證明;
- 繳交相片乙張，或親臨中心拍照;
- 所有殘疾人士及健全人士都需要收取會員費;
- 本中心不設「自動續會」。

會籍類別及收費表

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

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



生日有禮

各位7-9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：

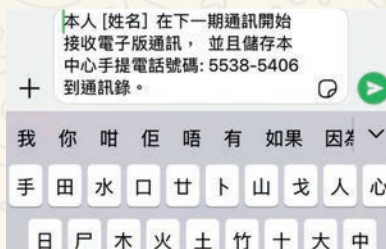


社群



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[]位置更改及輸入自己姓名，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。

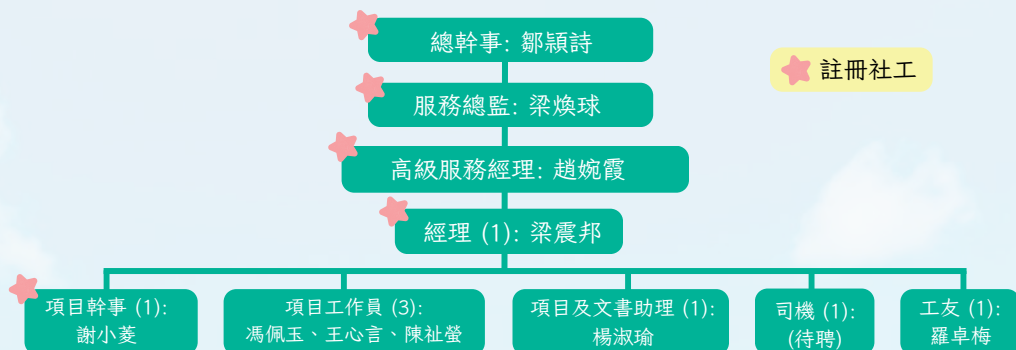
溫馨提示：記得儲存本中心手提電話號碼：5538-5406到自己手機通訊錄。

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。	✗	✗
T1 一號風球	✓	✓	除水上活動外， 一般情況下照常舉行
3 三號風球	✓	✗	✗
8 八號風球或以上 NW 西北	✗	✗	✗

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2025年5月16日)					
傷殘會員	478				
健全會員	237				
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	161	161
參與活動的傷殘人士數目	3550人次 (全年)	681	1234	1218	1007
參與活動的健全人士數目	1180人次 (全年)	461	582	766	531
與外間合作的社交、康樂 或發展性活動	12次 (全年)	1	4	7	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)	1	0	1	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)	0	0	2	2
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	63	32
中心開放節數	(每週12節)	146	153	150	146

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。大家如欲對有關係文有更清晰的了解，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<u>7個曆日內</u>，服務主管作初步回覆。 3. 接獲申訴後<u>21個曆日內</u>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），按金須為現金。

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，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證明，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。



邵氏基金會
痛症管理流動中心
The Shaw Foundation
Mobile Pain Management Centre

資助機構

The Shaw Foundation
邵氏基金會



關愛社區 緩減痛症



西醫服務



物理治療服務



痛症預防教育

服務對象：

受痛症影響之經濟條件有限人士
(申請時需提供入息證明以作審批)

查詢：

有關服務停泊地點詳情及申請查詢

請致電：6151 1059



牛頭角下邨

長沙灣
•麗閣邨
•元州邨

黃大仙下邨

大埔寶雅苑



歐盟無障礙法案EAA即將實施

2025年6月28日，歐盟正式實施《歐盟無障礙法案》(EAA)，這項法規旨在通過統一標準，確保傷殘人士可以平等使用日常數碼產品和服務，涵蓋智能手機、電腦、電子書、網上購物、公共交通服務等廣泛領域。

誰需要遵守？

- 除員工少於10人、年收入低於200萬歐元的微型企業外，所有在歐盟銷售或提供服務的企業均須遵循。無論是本地公司還是海外企業，只要客戶在歐盟境內，就必須調整產品設計，例如提供語音控制、高對比介面、鍵盤操作支援等無障礙功能。



具體要求與改變

- 法案強調「設計即包容」，例如：智慧設備須相容輔助技術（如屏幕閱讀器），且生物識別不能作為唯一驗證方式；網站與應用程式須符合國際無障礙標準（WCAG 2.1），確保文字清晰、導航簡便，並優化Cookie彈窗等交互設計；公共服務如銀行、交通票務系統須提供無障礙操作選項，例如語音購票或簡化付費流程。



企業如何應對？

- 企業須於2025年6月前完成合規改造，舊產品可過渡至2030年。



為何重要？

- EAA不僅是法律要求，更是社會責任的體現。通過消除數碼障礙，企業可觸達歐盟約1億傷殘人群，同時提升品牌形象與用戶體驗。未合規者可能面臨最高100萬歐元罰款或禁售風險。

由此可見，隨著網絡世界對人們生活日益重要，網絡無障礙亦成為各地政府關心的課題，而企業提供便利的網上服務，非但為了遵守法律及維護社會形象，更是有直接的利益。

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，**除本中心決定取消相關活動外，參加者已繳之費用，本中心將不作退款。**

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

NEW!

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



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，大家可以掃描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】

4H 生活模式

香港傷健協會近年致力推廣「4H生活模式」。
「4H」包括「和諧」(Harmony)、「健康」(Health)、「習慣」(Habit)、「興趣」(Hobby)。
本中心推行的活動也涵蓋以上4個元素，冀能提升每一位會員的生活質素。





香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

為照顧者提供一站式資訊平台及喘息空間

CARER EPS MEMBER

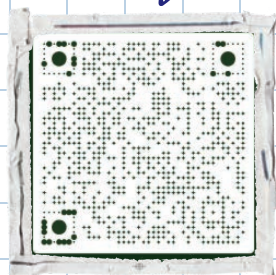
照顧者

易達卡

立即登記

照顧者易達咭為照顧者提供以下功能：

- 推動社會肯定照顧者的身份和付出
- 提供以照顧者為本的資訊、社區優惠和服務
- 以便捷方法獲取相關資訊
- 介紹為照顧者而設的最新服務



愛心商戶優惠



照顧者資源分享



電影同好會

日期：2025年7-9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：

7月 - “歐美電影”系列

8月 - “亞洲區電影”系列

9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3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

本年重頭戲



適合輪椅の 紅樹林考察活動

進入泥灘

近距離接觸蠔礁生態

店長
おすすめ!

日期：2025年7月21日（星期一）

時間：下午2:00-5:00

地點：后海灣白泥





BEACH WHEELCHAIR

內容：后海灣一帶曾被貝類礁覆蓋，但近數世紀人類活動和城市發展令這個重要的海洋棲息地大受影響。是次實地考察活動，參加者將一同進入后海灣海岸線泥灘，近距離親身接觸紅樹林、蠔礁等生態，認識大自然多樣性，並齊心合力收集及清理海洋垃圾，以保育瀕危的馬蹄蟹及其他物種的棲息地。

對象：中心會員及照顧者（適合輪椅使用者參與）

名額：14名（其中4個為輪椅座位）

費用：\$20

注意事項：

1. 輪椅使用者屆時必須轉移至特製的沙灘輪椅（詳見上圖）
2. 活動在戶外進行，參加者需自行評估身體狀況是否適合參加

負責職員：梁先生



鳴謝：大自然保護協會及「Wheel Power Challenge」



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: 2025/8/12 (星期二)

B: 2025/9/9 (星期二)

C: 2025/10/14 (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

D: 2025/8/12 (星期二)

E: 2025/9/9 (星期二)

F: 2025/10/14 (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。

初嘗花藝自由創

日期：2025年8月12日 (星期二)

時間：上午11:45 - 下午1:30

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

名額：每班10名會員

(茶座參加者及照顧者優先)

內容：

學習插花技巧，讓照顧者在繁忙生活中找到寧靜，創造美麗的花藝作品，提升心靈的愉悅感。

義務導師：聶惠鈴

負責職員：謝姑娘



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。

天下一統 – 陝西秦漢文明展

日期：2025年7月4日（星期五）

時間：下午3:00 - 4:30

地點：香港歷史博物館（自行前往）

費用：免費

名額：12名會員

內容：探索秦漢時期的輝煌，超過百件珍貴文物展現中國歷史的轉折與繁榮！讓我們一起深入了解這一重要歷史時期的政治、文化與科技發展。

負責職員：陳姑娘



不設會車接載

頌鉢之旅

日期：[A班]: 2025年7月7日（星期一）

[B班]: 2025年7月14日（星期一）

[C班]: 2025年9月17日（星期三）

[D班]: 2025年9月24日（星期三）

時間：上午10:30-11:30

可報多於一班

地點：九龍西傷健中心

名額：8名會員

費用：免費

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。本活動結合頌鉢和正念冥想，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



不設會車接載

午間桌遊



日期：2025年7月7日、28日、8月4日、18日、
9月8日及29日（逢星期一）共6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：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



聖士提反學校交流



日期：2025年7月8日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:15

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

名額：10名會員

內容：由聖士提反中學生帶領小遊戲和手作
，一起實踐傷健共融！



負責職員：王姑娘



法式滾球

【A班】2025年7月9、30日；8月20日；9月22日

時間：上午11:00 - 下午12:30（星期三/一）共4節

【B班】2025年7月9、30日；8月20日；9月10日

時間：下午3:00 - 4:30（星期三）共4節

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

名額：各8名會員

內容：齊齊參與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

康文署羽毛球訓練計劃

日期：2025年7月9、16、23、30日（星期三）

時間：下午3:00 - 5:00

地點：北河街體育館六樓（自行抵達）

費用：免費

名額：12名會員

內容：羽毛球樂趣多，一起報名鍛煉啦！

負責職員：馮姑娘



不設會車接載

晚間唱K樂

日期：2025年7月10日、24日及8月21日（逢星期四）

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

名額：6名會員

內容：透過中心點歌機，參加者能大展歌喉，
以歌會友。

負責職員：陳姑娘



感官怪奇：走進ASMR的世界

日期：2025年7月11日（星期五）

時間：下午4:30-5:30

預計上車時間：下午3:30

地點：Airside（於中心集合）

名額：12名會員（包括4名輪椅位）

費用：\$20

內容：ASMR是以特定聲音而觸發、一種能令人感到莫名放鬆的感官體驗，為觀眾帶來耳目一新的沉浸式感官體驗。

負責職員：王姑娘





流沙屏

【A班】2025年7月12日（星期六）

時間：下午3:00 - 4:30

【B班】2025年7月25日（星期五）

時間：下午7:30 - 9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$20

名額：各5名會員（照顧者優先）

內容：體驗流沙屏的神奇魅力，透過流動的沙粒創造獨特的藝術作品！



負責職員：陳姑娘



地壺

【A班】2025年7月14日、8月11日、9月15日（星期一）共3節

時間：上午10:30 - 中午12:00

【B班】2025年7月7日、7月28日、9月15日（星期一）共3節

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：九龍西傷健中心

名額：各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

傷健中心飛鏢交流

日期：2025年7月15日（星期二）

時間：下午3:00 - 5:00

地點：港島傷健中心

費用：免費

名額：5名會員

內容：是次飛鏢活動將與另外三間傷健中心合辦，一齊認識下新朋友啦！

負責職員：王姑娘



皮革紙巾套

日期：2025年7月17 及 24日 (星期四)

時間：晚上7:00-9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$20

名額：8名會員

內容：提升生活品味，讓家居更具個性！

備注：作品製作需時，需兩節才能完成。

義務導師：聶惠鈴

負責職員：謝姑娘



「芬蘭木棋」 (Mölky) 訓練計劃

下午場次-時間：下午2:00 - 3:00

(1) 日期：2025年7月22日 (星期五)

*識玩小TIPS：

緊接3:00布袋球，需另行報名

(2) 日期：2025年8月20日 (星期三)

*識玩小TIPS：

緊接3:00法式滾球，需另行報名

(3) 日期：2025年9月24日 (星期三)

晚上場次-時間：晚上7:00 - 8:00

(4) 日期：2025年7月18日 (星期五)

(5) 日期：2025年8月22日 (星期五)

(6) 日期：2025年9月19日 (星期五)

可報多於一班

內容：源於芬蘭的「芬蘭木棋」，可以強身健體及鍛鍊思考能力，並講求策略性和團隊合作，是適合不同年齡及身體狀況的人士參與。

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



「爆旋陀螺」 競技賽

日期：2025年7月19日 (星期六)

時間：下午 1:00 - 2:15 練習

下午 2:15 - 3:30 比賽

下午 3:30 - 4:00 典禮

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

名額：8名會員

內容：再一起來參加熱血的爆旋陀螺競技，贏得小禮品。

負責職員：謝姑娘



瑜伽舒壓班



7月瑜伽舒壓班：

日期：2025年7月22及29日（星期二）

時間：早上10:30 - 11:45

8月瑜伽舒壓班：

日期：2025年8月13及27日（星期三）

時間：早上10:30 - 11:45

9月瑜伽舒壓班：

日期：2025年9月16及30日（星期二）

時間：早上10:30 - 11:45

可報多於一班

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10人

費用：***象徵式 \$10

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

胖胖線坐墊



日期：2025年7月24、31日（星期四）共兩節

時間：下午3:00 - 4:30

地點：九龍西傷健中心

費用：\$10

名額：6-8名會員

內容：親手為自己織一張軟綿綿坐墊過夏日啦！

負責職員：王姑娘



不設會車接載

午間唱 K 樂

日期: 2025年7月21日; 8月11日; 9月22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: 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



不設會車接載

布袋球體驗班

日期: 【A班】 2025年7月22、29日 (星期二)

【B班】 2025年8月12、19日 (星期二)

【C班】 2025年9月16、23日 (星期二)

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



可報多於一班



不設會車接載

"KUBB國皇棋" 體驗

【A班】 日期: 2025年7月23日 (星期三)

時間: 下午2:30 - 4:00

【B班】 日期: 2025年8月15日 (星期五)

時間: 晚上7:00 - 8:30

地點: 九龍西傷健中心

費用: 免費

名額: 每班10名會員

內容: 探索源於瑞典的新興運動KUBB, 向投擲技巧、策略和團隊挑戰。

負責職員: 謝姑娘



可報多於一班



不設會車接載

康文署手機應用程式教學：康體通Smart Play

Hobby
興趣

日期：2025年7月23日（星期三）

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：12名會員

內容：康體通是由康文署開發的全新智能康體服務預訂資訊系統，提供更有效率、便利及貼心易用的系統，以切合公眾期望，從而鼓勵市民勤做運動，建立健康的生活模式。一起報名學習如何使用啦！

負責職員：馮姑娘



熱縮鑰匙扣

Hobby
興趣

日期：【A班】2025年7月25日（星期五）

【B班】2025年8月18日（星期一）

時間：下午3:00 - 5:00

地點：九龍西傷健中心

可報多於一班

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



馬賽克名畫

日期：2025年7月26日、8月2日、8月9日（逢星期六）共3節

時間：下午3:00 - 5:00

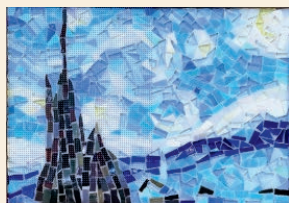
地點：九龍西傷健中心

費用：\$30

名額：8名會員

內容：一起製作馬賽克世界名畫！

負責職員：陳姑娘



香港房屋委員會探知館「家點」

日期：2025年8月1日（星期一）

時間：下午4:00 - 5:00

預計上車時間：下午3:30

地點：油塘大本型（於中心集合）

費用：免費

名額：12名會員

內容：「家點」是一個有趣的體驗中心，透過多媒體裝置及互動體驗，探索香港公營房屋的歷史，以及房委會的多方面工作和最新發展。

負責職員：陳姑娘



螺鈿飾品

日期：2025年8月4日（星期一）

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$20

名額：10名會員

內容：一齊整下飾品比自己或身邊人啦！

負責職員：陳姑娘



- 我的夏日花園系列 -

慢悠悠享受夏的氣息，創造一片屬於你的夏日花園...



苔蘚杯墊

負責職員：王姑娘

【A班】2025年8月5日（星期二）

時間：上午11:00 - 下午12:30

【B班】2025年8月7日（星期四）

時間：下午2:30 - 4:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$10

名額：各6名會員



鉤織滿天星花束



日期：2025年9月3、10、17日（星期三）

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：新界傷健中心（大埔）

費用：\$10

名額：6名會員

備註：由大埔情融坊家長義工教授，
不要錯過跨單位的交流！



【A班】2025年9月2日（星期二）

時間：上午11:00 - 下午12:30

【B班】2025年9月3日（星期三）

時間：下午3:00 - 4:30

地點：九龍西傷健中心

費用：\$10

名額：各6名會員



絨絨綠葉盆栽



「數健球」 對玩

【A班】日期：2025年8月6日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

【B班】日期：2025年9月12日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

名額：8名會員

內容：參加新興運動，體驗「數健球」的樂趣！



義務導師：鄧英偉

負責職員：謝姑娘



不設會車接載

桌遊同樂夜

日期：2025年8月7日、9月11日 (星期四)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$10

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

流行音樂系列：「一人一首成名作」

日期：2025年8月8日 (星期五)

時間：晚上7:00 - 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：15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



A家樂齡科技教育工作坊

日期：2025年8月11日 (星期一)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：沙田小瀝源

費用：免費

名額：15名會員 (包括4名輪椅位) (照顧者優先)

內容：為會員介紹中心內有關「食、住、玩」的樂齡科技。

負責職員：馮姑娘



簡易健康低糖巴斯克蛋糕

日期：2025年8月13日 (星期三)

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：巴斯克蛋糕，是1990年發明的一種乳酪蛋糕，以發明的地點西班牙巴斯克地區命名，一起試試整健康版啦！

負責職員：馮姑娘



生死教育及生前規劃系列



1. 「殯葬方式和選擇」講座

日期：2025年8月14日 (星期四)

時間：下午2：30 - 4：00

地點：九龍西傷健中心

內容：由晚期服務計劃專業團隊分享生前規劃的事項，以及殯葬方式和選擇。

名額：15(中心會員 / 照顧者)

費用：免費

備註：

1. 活動或涉及敏感內容，如有需要，可邀請親友陪同報名及參與。

2. 活動與協會「賽馬會安寧頌：融和篇」服務計劃合作推行。

負責職員：梁先生



不設會車接載

2. 「預設照顧計劃」講座

日期：2025年8月19日 (星期二)

時間：上午10：30 - 中午12：00

地點：九龍西傷健中心

內容：《維持生命治療的預作決定條例》早前已立法及刊憲，提升了社會對「預設照顧計劃」的關注。「預設照顧計劃」是指患有嚴重疾病的病人和家屬與醫護人員透過溝通，各方考慮疾病的預後、治療的利與弊、病人的價值觀和意願等因素，商討日後病危時的醫療及個人照顧計劃，當中亦包括拒絕接受維生治療的「預設醫療指示」。

名額：15(中心會員 / 照顧者)

費用：免費

備註：

1. 活動或涉及敏感內容，如有需要，可邀請親友陪同報名及參與。

2. 活動與協會「賽馬會安寧頌：融和篇」服務計劃合作推行。

負責職員：梁先生



不設會車接載

唐樓體驗館

Harmony
和諧

日期：2025年8月14日（星期四）

時間：下午2:00 - 3:00

預計上車時間：下午1:00

地點：中環士丹頓街

費用：免費

名額：10名會員

內容：深入了解香港的歷史變遷，從中體驗舊生活的獨特魅力。

負責職員：謝姑娘



設會車接載



蠟筆小新《玩轉！時空大冒險》互動展覽

Hobby
興趣

日期：2025年8月15日（星期五）（暫定）

時間：下午3:00 - 4:30

預計上車時間：下午2:30

地點：啟德零售館2

費用：\$50

名額：9名會員

內容：集豐富多感官互動遊戲、一比一角色重現、
沉浸式宇宙劇場於一身，必定能帶你重新
回味與蠟筆小新一起渡過的珍貴時光。

負責職員：陳姑娘



設會車接載



頌鉢聲頻浴

【A班】

日期:2025年8月16日 (星期六)

時間: 下午3:00 – 4:00

【B班】

日期:2025年9月9日 (星期二)

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 (照顧者優先)

內容: 頌鉢聲頻浴是一種結合音療與冥想的活動，以頌鉢發出的聲音為媒介，幫助參加者放鬆身心、減輕壓力。

負責職員: 陳姑娘



可報多於一班



不設會車接載

眾人的「釣魚」慢活

日期: 2025年8月22日 (星期五)

時間: 下午4:00 - 晚上7:00

預計上車時間: 下午3:00

地點: 東岸板道

費用: \$40 (提供釣魚工具及小食)

名額: 6名會員

內容: 釣魚是一項放鬆心情的活動，讓您在靜謐的水邊享受釣魚的樂趣，體驗生活的慢活精髓。

負責職員: 謝姑娘



設會車接載

一手好瓷：空氣陶泥小物

日期：2025年8月25、27日（星期一/三）共兩節

時間：下午3:00 - 4:15

地點：九龍西傷健中心

費用：\$10

名額：6-8名會員

內容：一起試整不用窯燒的陶泥吧！

第一堂 - 搓泥/塑形

第二堂 - 上色/亮釉

負責職員：王姑娘



不設會車接載

一手好琴：25鍵迷你小鋼琴

日期：2025年8月25、9月1、8、15日（星期一）共4節

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：九龍西傷健中心

費用：\$100 (包25鍵小鋼琴一部)

\$40 (上期會員)

名額：6-8名會員

內容：學習小鋼琴能訓練手眼協調及記憶認知，此班會教授基本琴鍵、簡譜及簡單指法，即使沒有任何音樂基礎、即使只用單手，也能學到"一手"好琴。

備註：1. 適合完全初學者；能出席全部堂數者優先。

2. 上期參加者優先

負責職員：王姑娘



不設會車接載

專職醫療講座 - 「家居安全及扶抱技巧」



日期：2025年8月26日 (星期二)

時間：上午10：30 - 中午12：00

地點：九龍西傷健中心

內容：由註冊物理治療師講解執行照顧時的家居安全及扶抱技巧，以加強參加者的照顧效能，並減輕照顧壓力。

對象：肢體傷殘人士的照顧者

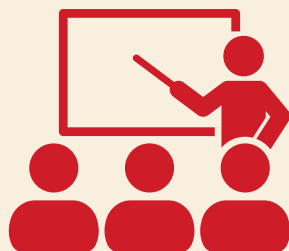
名額：20

費用：免費

備註：

活動與協會「賽馬會安寧頌：融和篇」服務計劃合作推行。

負責職員：梁先生



不設會車接載

創意玫瑰花造型餃子

日期：2025年8月27日 (星期三)

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：一起試下整造型美麗又好味的餃子啦！

負責職員：馮姑娘



不設會車接載

與飛鏢同樂

日期：2025年8月28日、9月25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



投委會理財教育體驗館

日期：2025年8月29日（星期五）

導賞時間：下午3:15 - 4:30

預計上車時間：下午2:30

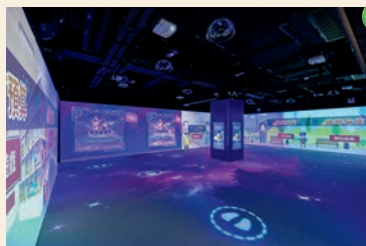
地點：南豐紗廠(於中心集合)

名額：14名會員 (包括4名輪椅位)

費用：免費

內容：投資理財也可以邊玩邊學，透過參與各種互動遊戲，
邊玩邊學投資理財知識！

負責職員：王姑娘



康文署高爾夫球訓練計劃

日期：2025年9月8、15日（星期一）

時間：下午3:00 - 5:00

地點：待定

費用：免費

名額：9名會員

內容：高爾夫球樂趣多，一起報名鍛煉啦！

負責職員：馮姑娘



手沖咖啡體驗

日期：2025年9月16日（星期二）

時間：上午10:30 - 11:45

地點：九龍西傷健中心

費用：\$10

名額：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



魔力橋迷你賽

日期：2025年9月17日（星期三）

時間：下午2:30 - 3:45

地點：九龍西傷健中心

費用：免費

名額：8名會員

內容：參加魔力橋（Rummikub）大賽，感受策略遊戲的樂趣！與其他參加者一起挑戰，贏取獎品，展現你的智慧和策略！

負責職員：陳姑娘



康文署園藝訓練計劃

日期：2025年9月18、25日、10月2、9日（星期四）（共四節）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：九龍公園

費用：免費

名額：12名會員

內容：教授植物種植、修剪、施肥、病蟲害防治等使用技巧

負責職員：馮姑娘



中醫講座 - 「認識天灸:改善哮喘、鼻敏感??」

日期：2025年9月18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：天灸是中醫的傳統療法之一，在特定日子接受天灸治療，以一些溫熱的藥物製成藥貼，敷於特定穴位上，通過藥物功效的刺激及穴位吸收作用，以增加人體陽氣達到陰陽平衡，祛寒治病及增強正氣，從而達致抵抗病邪的目的。天灸療法適用於虛寒性質疾病及冬季易發病者。是次講座將由中醫師為大家分享天灸的知識及注意事項。

名額：15人

費用：免費

備註：鳴謝中醫師巢建輝先生義務協助推行講座。

負責職員：梁先生



玉兔掛飾DIY

日期：2025年9月20日 (星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：九龍西傷健中心

費用：\$5

名額：8名會員

內容：一起做玉兔掛飾。

義務導師：馮蒨蘅

負責職員：謝姑娘



稻香文化博物館

日期：2025年9月30日（星期二）

導賞時間：上午11:00 - 中午12:15

預計上車時間：下午10:00

地點：火炭稻香文化博物館（於中心集合）

費用：免費

名額：14名會員（包括4名輪椅位）

內容：透過模擬場景、文字說明，以及不同時代、不同地區所用的煮食用具、容器、餐具及香料食材等展品，讓大家親身領略各國獨有的飲食文化和特色。



負責職員：王姑娘



康文署日營曹公潭戶外康樂中心

日期：2025年10月18日（星期一）

時間：上午10:30 - 下午3:30

地點：曹公潭戶外康樂中心

費用：\$20午膳費用（可選擇自備食物）

名額：25名會員（包括8名輪椅位）

內容：一同前往曹公潭戶外康樂中心享用各類娛樂康樂設施，渡過愉快有趣輕鬆的一天！



負責職員：馮姑娘



JUL · 7月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1 香港特別行政區 成立紀念日	2	3	4 天下一統 電影	5 收費截止日 \$	6
7 午間桌遊 頌鉢之旅	8 茶座 學校交流	9 羽毛球 法式滾球A 法式滾球B	10 晚間唱K	11 感官怪奇 電影	12 流沙屏	13
14 頌鉢之旅 地壺B	15 飛鏢交流	16 羽毛球	17 紙巾套	18 電影 芬蘭木棋	19 爆旋陀螺	20
21 紅樹林考察 午間唱K	22 瑜伽舒壓 芬蘭木棋 布袋球	23 國皇棋 羽毛球	24 紙巾套 晚間唱K 胖胖線坐墊	25 流沙屏 熱縮扣 電影	26 馬賽克	27
28 地壺A 午間桌遊	29 瑜伽舒壓 布袋球	30 羽毛球 法式滾球A 法式滾球B	31 胖胖線坐墊			

AUG · 8月

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

1

家點
電影

2

馬賽克

3

4

螺鈿飾品
午間桌遊

5

苔蘚杯墊A

6

數健球

7

桌遊夜
苔蘚杯墊B

8

電影
一人一首
成名作

9

馬賽克

10

11

地壺A
A+工作坊
午間唱K

12

布袋球
茶座

13

瑜伽舒壓
巴斯克蛋糕

14

唐樓體驗
殯葬講座

15

蠟筆小新展
國皇棋
電影

16

頌鉢聲浴

17

18

熱縮扣
午間桌遊

19

預設照顧
講座
布袋球

20

芬蘭木棋
法式滾球A
法式滾球B

21

晚間唱K

22

釣魚
電影
芬蘭木棋

23

24

25

地壺B
空氣陶泥
一手好琴

26

專職醫療講座
- 「家居安全
及扶抱技巧」

27

瑜伽舒壓
玫瑰花餃子
空氣陶泥

28

飛鏢同樂夜

29

電影
理財體驗館

30

31

SEP · 9月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 一手好琴	2 絨絨盆栽A	3 鉤織花束 絨絨盆栽B	4	5 電影	6	7
8 午間桌遊 高爾夫球 一手好琴	9 頌鉢聲浴 茶座	10 鉤織花束 法式滾球B	11 桌遊夜	12 數健球 電影	13	14
15 地壺A B 高爾夫球 一手好琴	16 手沖咖啡 瑜伽舒壓 布袋球	17 魔力橋大賽 頌鉢之旅 鉤織花束	18 園藝訓練 中醫講座	19 電影 芬蘭木棋	20 玉兔掛飾	21
22 午間唱K 法式滾球A	23 布袋球	24 頌鉢之旅 芬蘭木棋	25 園藝訓練 飛鏢同樂夜	26 電影	27	28
29 午間桌遊	30 瑜伽舒壓 稻香博物館					

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: 2025年5月27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: _____