

九龍東傷健中心



活動網上報名 QR CODE
所有活動即日接受網上報名

10月-12月 2025 活動通訊

抽籤結果通知日期

10月份活動：25年9月22日(一)

11月份活動：25年10月20日(一)

12月份活動：25年11月17日(一)

*個別指定活動除外

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 (肢體傷殘人士優先)

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。

中心最新消息

2025-2026年度 續會/新入會程序

☺ 2025-2026年度起，中心將採用電子入會/續會申請表格以方便各位會員登記有關資料。大家請掃描右方的二維碼。

☺ 網上登記表格後，**會員需要7個工作天內親身到中心繳交會員費用，以完成會籍手續**。新會員需另填寫入會表格。

續會 / 入會



25-26年度個人及家庭會員之年費如下：

傷殘 / 健全個人：HK \$21

	2人	3人	4人	5人或以上
家庭會員	HK \$36	HK \$ 50	HK \$ 67	HK \$ 79

繳交活動及續會費用方式

- 現金
- 電子支付：八達通 (需到中心繳付)
- 銀行入數：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！]

- ☺ 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

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(GOOGLE FORM)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、入數紙及支票繳交報名費用。如以支票形式寄回中心，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兩個工作天抽籤，再後兩個工作天內公佈結果，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組為後備名單，以此類推。為更進一步提高私隱，中心張貼的中籤結果只會顯示中籤者之中文姓氏，及電話號碼之尾碼兩個數字；會員亦可以致電中心查詢。
 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借用或自攜輪椅、義工照顧等，請於報名時提出，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活動開始前二小時由天文台發出之警告訊號為依歸，而於活動前二小時內取消上述警告訊號，該次活動將延期或取消。
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. 所有取消之活動將在許可的情況下作個別安排，如延期舉行、退款或進行替代活動。中心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。
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，請按職員指定之位置入座，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鎖扣及為乘客扣上安全帶。若乘客不遵從司機的安排，司機有權拒絕接載乘客。
 - 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」。

輪椅 / 復康用具借用服務

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，可親身到中心辦理續借手續1次。

2. 費用

- 借用輪椅人士，須收取按金（會員：\$500元正，公眾人士：\$1,000元正）。
- 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。
- 按金會在交還輪椅及檢查無損後，悉數退回。
- 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。

C. 查詢

- 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。

資訊分享

中心資訊 QR Code 連結

<https://linktr.ee/kephabcentre>



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。



Wheel Back

「復康用具再回家」 支援服務



本服務目的是將回收社會上閒置了而性能良好的復康用具(主要是手動輪椅、助行架及手杖)，轉贈予社區有需要人士，以減輕其經濟負擔。申請者需經社工評估，以確保有效的輪椅配對。

如有查詢，可聯絡本中心當值社工。

活動目錄

1. 人月團圓慶中秋 – 楊桃水信玄餅 製作	P. 12
2. 哇哇畫畫～針筆畫	P. 13
3. 哇哇畫畫～木顏色畫班-「最後的貓貓罐頭」	P. 13
4. 鉤織製作第三季	P. 13
5. 九東魔力橋第三季	P. 14
6. 作樂星期三	P. 14
7. 躍動鬆鬆肌 - 彈力棒健體班	P. 14
8. 環保藝術創作坊3-環保物料畫畫畫	P. 15
9. Board game 星期四	P. 15
10. 伸展運動痛症預防運動班	P. 15
11. 傷健粵曲班3	P. 16
12. 藝匠	P. 16
13. 哇哇畫畫～水彩畫班-「萬聖節開森鬼鬼」	P. 16
14. 頌鉢聲頻浴	P. 17
15. 寫意國畫班3	P. 17
16. 柔力球運動訓練班	P. 17
17. 數健球運動訓練工作坊 2	P. 18
18. 中秋開心環保兔	P. 18
19. Shall We Talk - 強化肌肉運動教育 (健康講座)	P. 18
20. 新興手作藝術之扭扭花	P. 19
21. 防止罪案科防騙講座	P. 19
22. 萬聖節之哈LO狼人	P. 19
23. 傷健交流新興運動 - 法式滾球滾出去	P. 20
24. 無械可擊 - 器械運動小組	P. 20
25. 踢館大比拼 - 法式滾球	P. 20
26. 都市休閒活動 消防及救護教育中心暨博物館	P. 21
27. 書法研習組之共學日	P. 21
28. 每季電影精選	P. 22
29. 踢館大比拼-布袋球	P. 22
30. 和諧粉彩體驗工作坊	P. 22

活動目錄

31.哇哇畫畫～木顏色素描體驗班	P. 23
32.康文署旅行 - 寶蓮禪寺	P. 23
33.戶外特色體驗系列- 沙頭角之旅	P. 23
34.年度防火講座	P. 24
35.身體健康check—check :中醫義診	P. 24
36.傷健魔力橋交流	P. 24
37.健康創意好煮意 - 低熱量巴斯克乳酪蛋糕	P. 25
38.新興手作藝術之手織座墊	P. 25
39.康文署運動系列：運動攀登同樂日	P. 25
40.戶外特色體驗系列- 東岸板道	P. 26
41.髮型齊齊轉系列2	P. 26
42. Shall We Talk 精神健康工作坊: 體驗靜觀	P. 26
43.北山瑰寶：香港中文大學文物館藏	P. 27
44.新興手作藝術之聖誕耳環製作	P. 27
45. 健康創意好煮意 - 無糖無油香蕉朱古力布朗尼	P. 27
46.康文署運動系列：箭藝同樂日	P. 28
47.都市休閒活動-香港醫學博物館導賞遊	P. 28
48.「聖在有您，開飯喇喂」會員週年大會	P. 28
49.無障礙自由行 - 香港繽紛冬日巡禮	P. 29
50.照顧者茶座-自我照顧 主題	P. 30
51.照顧者鉤織易互助組	P. 31
52.參觀屯門曾咀紀念花園	P. 31
53.花茶配方與製作	P. 31
54.與壓力同行小組	P. 32
55.照顧者戶外樂悠遊outing 5- 青衣公園家庭攝影遊	P. 32
56.扶抱技巧工作坊	P. 32
57. 參觀樂齡科技博覽	P. 33
58.接受與承諾治療小組	P. 33
59.認識情緒病	P. 33
花木蘭照顧者義工組第三季	P. 33
照顧者茶座義工招募及訓練	P. 34
關鍵一線義工招募及訓練	P. 34
Chill Chill健體班	P. 34
	P. 35



特別活動預告



傷健照顧者社區共融日2025

為提高社會對照顧者角色及其挑戰的認識，促進社區對照顧者的理解與支持。中心將舉行「傷健照顧者社區共融日」，鼓勵會員及社區上的照顧者/社區人士參加，認識照顧者的種類及壓力，同時介紹各類社區資源與服務，協助照顧者更有效地應對壓力。

精彩活動包括

- 🌸 照顧者放鬆茶座(製作養生茶包)
- 🌸 傷健活力攤位
- 🌸 藝術手作製作小組
- 🌸 照顧者資源分享
- 🌸 模擬照顧者生活體驗
- 🌸 照顧者痛症自救工作坊



10月18日(星期六)



上午11:00 - 下午3:00



黃大仙睦鄰街(足球場) / 本中心

*最新消息請留意本中心 Facebook

大型活動
KE25-P030

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位)
(肢體傷殘人士優先)



截止報名：9月15日(一)

負責職員：蘇沅沅

查詢電話：2351 1811





特別活動預告

抽籤活動

「家家連線~關懷之旅 2025」



招募家家連線關懷大使

名額：20名

內容：成為大使後，將會參加以下一系列活動，認識精神健康及與區內的關懷大使互相交流、分享和鼓勵。

1.家家啟動禮暨義工培訓日

日期：9月28日(日)(暫定)

時間：下午2:00-下午4:00

地點：黃大仙區(地點待定)

內容：家家連線啟動儀式，進行精神健康義工培訓以及互動遊戲。

2.探訪活動

日期：10月至11月其中2日(確實日期待定)

內容：探訪區內弱勢社群，將關愛鄰舍理念傳到社區。

3.社區教育日暨嘉許禮

日期：11月22日(六)(暫定)

地點：黃大仙區(地點待定)

內容：提供體驗式活動傳達主題訊息及表揚關懷大使，不同機構的關懷大使交流及分享心得，增加大使之間的互相連繫，互相打氣。

截止報名：9月15日(一)

負責職員：葉美華



特別活動預告

抽籤活動

KE25-P323

4H 健康大廚之營養料理井

健康大廚簡介日：10月8日(三)

料理井共嚐日期：10月22日(三)、11月20日(四)、12月4日(四)

時間：下午2:30-下午3:30

名額：10名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：參加者需要出席簡介日，以了解料理井挑戰的內容、形式及主題。是次料理井主要由會員發揮創意，自行製作健康料理。為了鼓勵會員均衡飲食習慣，材料費用將由中心資助。

會車服務：X活動不設會車服務X

截止報名：9月15日(一)

負責職員：伍雪蘭



煤氣愛心月餅顯關懷2025

日期：9月下旬至10月上旬

名額：100個

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：中秋將至，佳節團圓，誠蒙煤氣公司贊助月餅，個人會籍及家庭會籍會員均可登記抽籤，不能重複登記。如中籤者，個人會籍可獲月餅1個，每個家庭會籍最多可獲2個月餅。

登記方法：掃描右上方二維碼，填妥會員姓名及聯絡資料。

截止報名：9月15日(一)

抽籤結果及領取詳情將於9月22日公佈。

負責職員：葉美華



抽籤活動



中心活動

1.人月團圓慶中秋 – 楊桃水信玄餅製作

日期：10月2日(四)

時間：下午2:30 - 下午4:30

名額：8名

費用：\$30

地點：九龍東傷健中心

內容：適逢中秋節，今次就用楊桃代替櫻花，製作「星版水信玄餅」，應一應節吧!

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日(一)

負責職員：蘇沅沅



抽籤活動

KE25-P250



中心活動

抽籤活動

2. 哇哇畫畫～針筆畫

日期：A班: 10月2日 (四) KE25-P072

B班: 10月4日 (六) KE25-P068

時間：下午2:30 - 下午4:00

名額：每班8名

費用：\$20

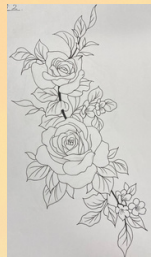
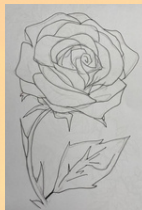
地點：九龍東傷健中心

內容：感覺自己從來不懂得畫畫，對住白色畫紙腦袋空空？其實畫畫不一定由空白開始，可以跟着參考圖開始，以針筆畫了解畫畫的結構和線條，只要有心，其實畫畫不會太難

會車服務：此活動提供會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日 (一)

負責職員：王嘉榮



3. 哇哇畫畫～木顏色畫班-「最後的貓貓罐頭」

日期：10月4日、11、25日(六)

11月1日(六)

時間：上午10:30-中午12:30

名額：9名

費用：\$30

地點：九龍東傷健中心

內容：哇哇畫畫～木顏色畫首個木顏色畫長期班登場～今次我們會和大家一起創作木顏色畫作，同時分享畫木顏色畫的技巧。

會車服務：此活動提供會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日 (一)

抽籤活動
KE25-P132



負責職員：王嘉榮

4. 鉤織製作第三季

日期：10月6日至12月29日 (逢一)

時間：上午10:30-中午12:30

名額：10名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：有興趣鉤織的朋友仔就不要錯過體驗鉤織的機會。

會車服務：X此活動不設會車服務X

鳴謝導師：王瑤珊女士

截止報名：9月15日 (一)

抽籤活動
KE25-P137



負責職員：王嘉榮

中心活動

5.九東魔力橋第三季

日期：10月6日至12月29日（逢一）

時間：下午3:00-下午4:30

名額：15名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：現時由經受訓練的桌上遊戲導師為有興趣學習魔力橋的愛好者教授相關技巧並持續地作出訓練。

會車服務：X此活動不設會車服務X

鳴謝導師：歐陽啟生先生

截止報名：9月15日（一）



抽籤活動
KE25-P141

負責職員：王嘉榮

6.作樂星期三-主題：失落時陪伴你的一首歌

日期：10月8、22日（三）

11月5、12日（三）

12月3、17日（三）

時間：下午3:00 至 下午5:00

名額：15位

費用：免費

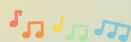
地點：九龍東傷健中心

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：10月份：9月15日 | 11月份：10月13日 | 12月份：11月10日



抽籤活動
KE25-P242

負責職員：蘇沅沅

7.躍動鬆鬆肌 - 彈力棒健體班

日期：10月班：10月8、22日（三）

11月班：11月19、26日（三）

12月班：12月10、17日（三）

時間：上午11:00 - 中午12:00

費用：免費

名額：8名 / 每班

地點：九龍東傷健中心

內容：彈力棒健體班是一種利用彈力棒進行健身訓練的課程。彈力棒是一種具有彈性的運動器材，可以提供不同程度的阻力，幫助鍛鍊全身肌肉，提升肌力、耐力和協調性。

會車服務：此活動設會車服務（4輪椅位）（肢體傷殘人士優先）

截止報名：10月份：9月15日 | 11月份：10月13日 | 12月份：11月10日



抽籤活動
KE25-P175

負責職員：王柏麟



中心活動

抽籤活動

KE25-P075

8.環保藝術創作坊3-環保物料畫畫畫

日期：10月9日 (四)

時間：下午2:30 - 下午4:00

名額：10名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：針筆畫是不是永遠都是白紙黑筆？其實日常中的一些不同紙質和筆都可以創作，兼顧環保的同時也能畫出漂亮的畫。

會車服務：此活動提供會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日 (一)

負責職員：王嘉榮



9.Board game 星期四

日期：10月9、23日 (四) 折足先登 KE25-P228

11月6、20日 (四) 貓與花毯 KE25-P229

12月4、18日 (四) 蒸蒸日上 KE25-P230

時間：下午3:00 - 下午5:00

名額：8位

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：體驗不同桌遊享受一個很chill (悠閒) 的星期四下午。

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：10月份：9月15日 | 11月份：10月13日 | 12月份：11月10日

負責職員：蘇沅沅



抽籤活動

10.伸展運動痛症預防運動班

日期：10月班：10月9、23日 (四)

11月班：11月6、20日 (四)

12月班：12月11、18日 (四)

時間：上午11:00 - 下午12:00

名額：8名 / 每班

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：為會員提供運動建議及指導，藉此希望透過指導後，可以持續實踐，以提升自我健康的關顧，亦希望將自我關顧訊息帶給大眾。

會車服務：此活動設會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：10月份：9月15日 | 11月份：10月13日 | 12月份：11月10日

負責職員：王柏麟



抽籤活動

KE25-P172



中心活動

抽籤活動

KE25-P048

11.傷健粵曲班3

日期：10月10、24日(五)
11月7、21日(五)
12月5、19日(五)

時間：下午2:30至下午5:30

名額：8位

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：宣揚源遠流長廣東話粵曲文化。此活動是以卡拉OK形式上堂。

會車服務：X此活動不設會車服務X

截止報名：10月份：9月15日 | 11月份：10月13日 | 12月份：11月10日

負責職員：郭淑梅



12.藝匠

日期：10月10、24日(五) 名額：長期招募
11月7、21日(五) 費用：免費
12月5、19日(五) 地點：九龍東傷健中心



抽籤活動

KE25-P125

時間：下午3:00 - 下午6:00

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給有需要之人，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

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：10月份：9月15日 | 11月份：10月13日 | 12月份：11月10日

負責職員：蘇沅沅

13.哇哇畫畫～水彩畫班-「萬聖節開森鬼鬼」

日期：10月10、17、24、31日(五)

時間：下午2:30 - 下午4:30

名額：9名

費用：\$30

地點：九龍東傷健中心

內容：哇哇畫畫～水彩畫首個水彩畫長期班登場～今次我們會和大家一起創作水彩畫作，同時分享畫水彩畫技巧。

會車服務：此活動提供會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日(一)

負責職員：王嘉榮



抽籤活動

KE25-P131



中心活動

抽籤活動

KE25-P204

14. 頌鉢聲頻浴

日期：A班：10月10日(五)

B班：10月17日(五)

時間：上午10:30-上午11:30

名額：6名 / 班

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

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。

會車服務：此活動提供會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日(一)



負責職員：王柏麟

15. 寫意國畫班3

日期：10月11日、25(六);

11月8日、22日(六);

12月6日、20日(六)

時間：下午3:00-下午4:30

名額：9名

費用：\$170

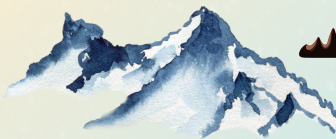
地點：九龍東傷健中心

內容：學習構思、構圖、用筆、用墨、設色、收拾等，同時運用筆墨技巧繪畫山水、蔬果、花卉等。

會車服務：此活動提供會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

負責導師：李月媚老師

截止報名：9月15日(一)



抽籤活動

KE25-P129



負責職員：王嘉榮

16. 柔力球運動訓練班

日期：10月13、20、27日(一)

11月10、17、24日(一)

12月8、15日(一)

堂數：8堂

時間：上午10:30 - 中午12:00

名額：15名

費用：\$150 (不包括柔力球套裝，需自行準備)

地點：九龍東傷健中心

內容：『柔力球』是集合了太極、羽毛球、網球等項目的精粹而創編及符合生理規律的球類運動。適合男女老幼練習，動作輕鬆自然，柔和緩慢，趣味性強。

會車服務：X 此活動不設會車服務 X

鳴謝導師：溫美美女士

截止報名：9月15日(一)



抽籤活動

KE25-P159

負責職員：王柏麟

中心活動

17. 數健球運動訓練工作坊 2

日期：10月14、28日 (二)
11月4、11日 (二)
12月2、9、16、23日 (二)

堂數：8堂

時間：下午3:00 - 下午4:00

名額：8名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

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！

會車服務：X 此活動不設會車服務 X

截止報名：9月15日 (一)

負責職員：王柏麟



抽籤活動
KE25-P179

18. 中秋開心環保兔

日期：10月14日(二)

時間：下午2:30-下午4:00

名額：10名

費用：\$10

地點：九龍東傷健中心

內容：平常不起眼的物料也能製作環保的兔子，齊來製造這隻開心環保兔吧。

會車服務：此活動提供會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日 (一)

負責職員：王嘉榮



抽籤活動
KE25-P248

19. Shall We Talk - 強化肌肉運動教育 (健康講座)

日期：10月15日 (三)

時間：上午10:30 - 下午12:00

名額：15名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：透過學習不同的運動肌肉強化訓練，減少痛症問題。

會車服務：此活動設會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日 (一)

負責職員：王柏麟



抽籤活動
KE25-P185



中心活動

抽籤活動
KE25-P061

20.新興手作藝術之扭扭花

日期：10月15日(三)

時間：下午2:30 - 下午4:30

名額：8名

費用：\$30

地點：九龍東傷健中心

內容：鮮花會枯萎，乾燥花容易褪色，永生花怕潮濕。而扭扭花就可以克服一切缺點。它不限於花本身的顏色，可以混搭任何顏色！

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日(一)

負責職員：蘇沅沅



21.防止罪案科防騙講座

日期：10月16日(四)

時間：下午3:00-下午4:00

名額：20位會員

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：由警隊派員到中心講解最新電話及網上騙案手法及介紹防騙視伏 APP。

會車服務：此活動提供會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日(一)

負責職員：葉美華



抽籤活動
KE25-P002



22.萬聖節之哈LO狼人

日期：10月21日(二)

時間：下午2:30-下午4:00

名額：10名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：在這個萬聖節的扮鬼扮馬派對中，一起走出隱藏在我們當中的狼人吧。

會車服務：此活動提供會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日(一)

負責職員：王嘉榮



抽籤活動
KE25-P251



中心活動

23.傷健交流新興運動 - 法式滾球滾出去

抽籤活動

KE25-P162

日期：10月21日 (二)

時間：下午 3:00 - 下午5:00

名額：4名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：法式滾球課程中，您將學習正確的投擲技巧、比賽規則和戰術應用，並通過法式滾球體驗班親身參與比賽，感受比賽中的緊張與樂趣。

會車服務：X 此活動不設會車服務 X

截止報名：9月15日 (一)

負責職員：王柏麟



24.無械可擊 - 器械運動小組

抽籤活動

KE25-P167

日期：10月班：10月23日 (四)

11月班：11月27日 (四)

12月班：12月18日 (四)

時間：下午3:30 - 下午4:30

名額：8名 / 每班

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：指導如何安全使用健身材，進行運動訓練及運動中需注意事項。

會車服務：此活動設會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：10月份：9月15日 | 11月份：10月13日 | 12月份：11月10日

負責職員：王柏麟



25.踢館大比拼 - 法式滾球

抽籤活動

KE25-P205

日期：10月27日 (一)

時間：下午 3:00 - 下午5:00

名額：10名

費用：免費

地點：九龍西傷健中心

內容：通過法式滾球體驗班親身參與比賽，感受比賽中的緊張與樂趣。與不同傷健中心的會員一同享受運動的樂趣。

會車服務：此活動設會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日 (一)

負責職員：王柏麟



抽籤活動
KE25-P239

26. 都市休閒活動 消防及救護教育中心暨博物館

日期：10月28日 (二)

時間：上午11:30 - 下午1:00

名額：14名

費用：\$20

地點：將軍澳百勝角路11號



內容：「消防及救護教育中心暨博物館」於 2016 年開幕，館內共有 4 層展示廳，設有一系列多媒體資訊設施以及互動體驗區、展示區，包含：消防歷史沿革區、消防及救護車輛展覽區、社區應急準備教育、消防服務展覽區、救護服務展覽區、調派及通訊展覽區、培訓工作區、走進社群區、加強聯繫區、重大事故區及英雄閣。

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)



截止報名：9月15日 (一)

負責職員：蘇沅沅

27. 書法研習組之共學日

抽籤活動
KE25-P090

日期：10月30日(四)

11月27日(四)

時間：下午7:00至下午9:30

名額：8位

費用：免費

地點：九龍東傷健中心



內容：中國書法歷史悠久，今次繼續招攬對書法有興趣會員，一起互相研習。

會車服務：X此活動不設會車服務X

截止報名：10月份：9月15日 | 11月份：10月13日

負責職員：郭淑梅

中心活動

28. 每季電影精選

日期：11月4日 (二)

時間：下午2:00 - 4:30

名額：15名

費用：\$10

地點：中心

內容：故事聚焦於女主角萊莉·安德森進入青春期後的成長變化，探討新舊情緒之間的相識、磨合與合作。

會車服務：X 此活動不設會車服務 X

截止報名：10月13日 (一)

負責職員：蘇沅沅



抽籤活動
KE25-P246

29. 踢館大比拼 - 布袋球

日期：11月5日 (一)

時間：下午 3:00 - 下午5:00

名額：10名

費用：免費

地點：新界傷健中心

內容：通過布袋球體驗班親身參與比賽，感受比賽中的緊張與樂趣。與不同傷健中心的會員一同享受運動的樂趣

會車服務：此活動設會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：10月13日 (一)

負責職員：王柏麟



抽籤活動
KE25-P203



30. 和諧粉彩體驗工作坊

日期：11月班：11月5日 (三)

12月班：12月10日 (三)

時間：上午 11:00 - 下午12:00

名額：6名 / 每班

費用：\$10

地點：九龍東傷健中心

內容：以學習更多不同技巧卻獨具原創感為主，運用手指頭或配以其他工具作畫。任何人都能夠輕鬆畫出屬於自己的作品。

會車服務：此活動設會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：11月份：10月13日 | 12月份：11月10日

義務導師：緣圓學院 - 和諧粉彩助理導師組

負責職員：王柏麟



抽籤活動
KE25-P053



中心活動

31. 哇哇畫畫～木顏色素描體驗班

日期：11月6日（四）

時間：下午2:30-下午4:00

名額：12名

費用：\$20

地點：九龍東傷健中心

內容：我們一起用木顏色素描來體驗畫萬聖南瓜

會車服務：此活動提供會車服務（4輪椅位）（肢體傷殘人士優先）

截止報名：10月13日（一）



抽籤活動

KE25-P209



負責職員：王嘉榮

32. 康文署旅行 - 寶蓮禪寺

日期：11月8日（六）

時間：上午9:00 - 下午4:00

名額：26名

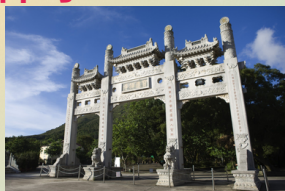
費用：免費

地點：寶蓮禪寺

內容：寺廟位於大嶼山，俯瞰著南海，並面向天壇大佛。寺內擁有韋馱殿、大雄寶殿和萬佛寶殿等建築。寶蓮禪寺是香港重要的佛教寺廟之一，歷史悠久，吸引了眾多信徒和遊客。

會車服務：此活動設會車服務（10輪椅位）（肢體傷殘人士優先）

截止報名：10月13日（一）



抽籤活動

KE25-P257



負責職員：蘇沅沅

33. 戶外特色體驗系列- 沙頭角之旅

日期：11月12日（三）

時間：上午11:00 - 下午4:00

名額：14名

費用：\$20

地點：沙頭角禁區

內容：沙頭角位於香港新界北區，與內地深圳市鹽田區接壤，於1951年被列為邊境禁區。隨着該區逐步開放，沙頭角現今搖身一變，成為本地一日遊的好去處，申請禁區證後就可前去探索一番。

會車服務：此活動設會車服務（4輪椅位）（肢體傷殘人士優先）

截止報名：10月13日（一）



抽籤活動

KE25-P257



負責職員：蘇沅沅

中心活動

抽籤活動
KE25-P031

34.年度防火講座

日期：12月 月18日 (星期四)

時間：下午 2:30 - 下午4:30

名額：15名

費用：免費

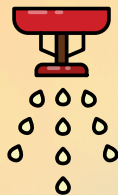
地點：九龍東傷健中心

內容：邀請香港消防處社區訓練組向會員講解基本防火知識。

會車服務: X此活動不設會車服務X

截止報名：11月10日 (一)

負責職員：郭淑梅



35. 身體健康check—check :中醫義診

日期：11月19日 (星期三)

時間：下午2:00 - 下午4:00

(每人約10-15分鐘診症)

名額：15名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：邀請逸昇堂註冊中醫師為會員來到中心提供免費診症，為會員把平安脈。

鳴謝：逸昇堂

會車服務：此活動提供會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：10月13日 (一)

負責職員：王柏麟



抽籤活動
KE25-P200

36.傷健魔力橋交流

日期：11月21日

時間：上午10:30-下午12:30

名額：4名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：傷健協會的協會魔力橋交流來了～歡迎大家踴躍報名。

會車服務：X此活動不設會車服務X

截止報名：10月13日 (一)

負責職員：王嘉榮



抽籤活動
KE25-P145

中心活動

抽籤活動
KE25-P197

37.健康創意好煮意 - 低熱量巴斯克乳酪蛋糕

日期：A班：11月22日(六) B班：11月29日(六)

時間：上午10:30 - 下午12:30

名額：8名/每班

費用：\$20

地點：九龍東傷健中心

內容：想食健康又美味的巴斯克蛋糕！教你簡單易學的方法。充滿現烤蛋糕香氣，輕鬆上桌美味滿分！

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：10月13日(一)

負責職員：王柏麟



38.新興手作藝術之手織座墊

日期：11月25日(二)

時間：下午2:30 - 下午4:30

名額：8名

費用：\$30

地點：九龍東傷健中心

內容：以往編織織品總要用到不同的織針，步驟亦較為複雜。相反，今次只需雙手就可以做得到了！絕對是對新手友好！！

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：10月13日(一)

負責職員：蘇沅沅



抽籤活動
KE25-P062



39.康文署運動系列：運動攀登同樂日

日期：11月26日(三)

時間：下午1:00 - 下午4:00

名額：14名

費用：免費

地點：東啟德體育館

內容：計劃旨在讓會員藉此接觸不同類型的運動項目及建立運動習慣。

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：10月13日(一)

負責職員：蘇沅沅



抽籤活動
KE25-P153



中心活動

40.戶外特色體驗系列- 東岸板道

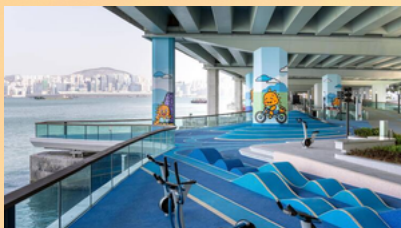
日期：11月29日 (六)

時間：下午2:00 - 4:00

名額：14名

費用：\$20

地點：北角東岸板道



內容：北角東區走廊下的東岸板道（西段）已於1月26日開放給公眾，西段全長1.1公里，當中700米是連接東岸公園主題區至北角海濱花園的板道，400米是經優化的北角海濱花園。東岸板道設有大量空間給市民步行、慢跑、騎單車等，而且更有可觀賞日落、維港景色的階梯式座位。

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)



截止報名：10月13日 (一)

負責職員：蘇沅沅

抽籤活動

KE25-P257

41.髮型齊齊轉系列2

日期：12月1日 (一)

時間：上午10:30 - 下午12:30

地點：九龍東傷健中心

名額：10位

費用：免費

內容：義工為肢體傷殘人士修剪髮型。

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)



截止報名：11月10日

負責職員：郭淑梅



抽籤活動

KE25-P268

42.Shall We Talk(健康講座) 精神健康工作坊: 體驗靜觀

日期：12月3日 (三)、12月9日 (二)

時間：上午10:30- 中午12:00

名額：15名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：介紹靜觀理念及放鬆技巧，帶領參加者進行靜觀及放鬆呼吸法。

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：11月10日 (一)

負責職員：王柏麟



抽籤活動

KE25-P189



中心活動

抽籤活動

KE25-P093

43.北山瑰寶：香港中文大學文物館藏 《國家珍貴古籍名錄》碑帖珍本

日期：12月6日(六)

時間：早上10:00 至下午12:30

費用：免費

名額：15名

地點：香港中文大學文物館

內容：展品包括20件由北山堂惠贈的國寶級宋拓碑帖，及超過12件元代至清代的書畫珍品。

會車服務：此活動設會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：11月10日 (一)

負責職員：郭淑梅



44.新興手作藝術之聖誕耳環製作

日期：12月10日 (三)

時間：下午2:30 - 下午4:30

名額：8名

費用：\$30

地點：九龍東傷健中心

內容：親手製作一款聖誕耳環在聖誕節戴吧！

會車服務：此活動設會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：11月10日 (一)

負責職員：蘇沅沅



抽籤活動

KE25-P062



45.健康創意好煮意 - 無糖無油香蕉 朱古力布朗尼

日期：A班：12月13日 (六)

B班：12月20日 (六)

時間：上午10:30 - 下午12:30

名額：8名/每班

費用：\$20

地點：九龍東傷健中心

內容：想食健康又美味的巴斯克蛋糕！教你簡單易學的方法。充滿現烤蛋糕香氣，輕鬆上桌美味滿分！

會車服務：此活動設會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：11月10日 (一)

負責職員：王柏麟



抽籤活動

KE25-P196



中心活動

46. 康文署運動系列：箭藝同樂日

日期：12月17日(三)

時間：下午1:30 - 3:00

名額：14名

費用：免費

地點：東啟德體育館

內容：計劃旨在讓會員藉此接觸不同類型的運動項目及建立運動習慣。

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：11月10日(一)

負責職員：蘇沅沅



抽籤活動
KE25-P154



47. 都市休閒活動-香港醫學博物館導賞遊

日期：12月18日(四)

時間：下午2:00 - 3:30

名額：14名

費用：\$40

地點：上環半山堅巷2號

內容：博物館的館址前身是病理檢驗所，這所法定古蹟是香港少數現存的二十世紀早期的建築。是次活動將安排導賞服務。

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：11月10日(一)

負責職員：蘇沅沅



抽籤活動
KE25-P298



48. 「聖在有您，開飯喇喂」會員週年大會

日期：12月19日(五)

時間：下午7:00-下午9:00

名額：25名會員

費用：\$50

地點：九龍東傷健中心

內容：又到聖誕，又到一年一度的會員週年大會，誠意邀請各位會員回來一齊食飯，一齊慶祝聖誕，一齊回顧過去一年的活動及聽聽會員們的意見。

會車服務：此活動設會車服務(4輪椅位)(肢體傷殘人士優先)

截止報名：11月10日(一)

負責職員：葉美華



抽籤活動
KE25-P023



中心活動

49.無障礙自由行 - 香港繽紛冬日巡禮

日期：12月23日 (二)

時間：下午7:00 - 下午8:30

名額：10名/每團

費用：\$10

地點：西九文化區

內容：西九文化區化身繽紛的聖誕小鎮，高聳入雲的巨型聖誕樹掛滿璀璨絢麗的裝飾，矗立於小鎮中央，照耀著每個角落。一齊感受聖誕氣氛。

會車服務：此活動設會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：11月10日 (一)

鳴謝：公交義工團義務導賞



負責職員：王柏麟

抽籤活動
KE25-P264



照顧者服務

溫馨提示:

2026年1月1日醫管局醫院
公眾服務實施新收費，詳情
請掃描以下二維碼：



醫院管理局
醫療服務援助經濟審查程式
如需申請醫療服務援助，詳
情請掃描以下二維碼：





照顧者服務

抽籤活動

KE25-P306

50.照顧者茶座-自我照顧 主題

日期	時間	活動
10月14日(星期二)	上午 10:30 -中午 12:30	筋膜治療 - 上肢痛症治療
10月21日(星期二)	上午 10:30 -中午 12:30	喚醒懶惰肌
11月11日(星期二)	上午 10:30 -中午 12:30	筋膜治療 - 下肢痛症治療
11月18日(星期二)	上午 10:30 -中午 12:30	喚醒懶惰肌
12月2日(星期二)	上午 10:30 -中午 12:30	筋膜治療 - 平衡力訓練
12月16日(星期二)	上午 10:30 -中午 12:30	喚醒懶惰肌

名額：8名照顧者/會員

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：與照顧者一同分享自我覺察及療癒的方法，一齊聊天並享用小茶點

會車服務：X此活動不設會車服務X

截止報名：10月份：9月15日 | 11月份：10月13日 | 12月份：11月10日

負責職員：王柏麟、蘇沅沅



照顧者服務

抽籤活動

KE25-P321

51.照顧者鉤織易互助組

日期：10月14日至12月30日（逢二）

時間：上午10:30-中午12:00

名額：9名（照顧者優先）

費用：\$90

地點：九龍東傷健中心

內容：透過鉤織不同作品，連繫一班照顧者相互交流，彼此鼓勵。

會車服務：X 此活動不設會車服務X

截止報名：9月15日（一）

負責職員：王嘉榮



52.參觀屯門曾咀紀念花園

抽籤活動

KE25-P277

日期：10月21日(二)

時間：下午2:00-下午5:00

名額：10位照顧者/會員

費用：免費

地點：屯門曾咀紀念花園

內容：透過參觀紀念花園，認識綠色殯葬。本活動設有導賞團。

會車服務：此活動提供會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：9月15日（一）

負責職員：葉美華



53.花茶配方與製作

抽籤活動

KE25-P291

日期：10月28日(二)

時間：下午2:30-下午3:30

名額：10位照顧者

費用：\$20

地點：九龍東傷健中心

內容：花茶香氣怡人，具備不同功能，既可幫助放鬆心情、緩解壓力，也可促進消化功能，改善睡眠質素。透過製作花茶，學會簡單養生方法，好好關顧身體，療癒情緒。

會車服務：X 此活動不設會車服務 X

截止報名：9月15日（一）

負責職員：葉美華





照顧者服務

54.與壓力同行小組

日期：11月4日-12月9日(逢二)(共6節)

時間：下午2:30-下午3:30

名額：8位照顧者

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：你有壓力!我有壓力! 讓會員認識壓力源頭及其影響，減壓方法、時間管理等，並且透過改變日常生活習慣及想法以減少壓力及焦慮，一同學習與壓力同行。

會車服務：此活動提供會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：10月13日 (一)

負責職員：葉美華



抽籤活動

KE25-P322



55.照顧者戶外樂悠遊outing 5- 青衣公園家庭攝影遊

日期：11月7日 (五)

時間：下午2:00-下午4:00

名額：13名

費用：\$20

地點：青衣公園

內容：外出的時候如何有趣影相？就以青衣公園為例子，和照顧者們分享外出有趣的影相方法吧。

會車服務：此活動提供會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：10月13日 (一)

負責職員：王嘉榮



抽籤活動

KE25-P300



56.扶抱技巧工作坊

日期：11月14日(五)

時間：下午2:30-下午3:30

名額：10位照顧者

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：讓照顧者認識不同扶抱及位置轉移技巧，減低照顧者勞損及受傷機會，活動由物理治療師或職業治療師主講及示範動作。

會車服務：X 此活動不設會車服務 X

截止報名：10月13日 (一)

負責職員：葉美華



抽籤活動

KE25-P282



照顧者服務

57. 參觀樂齡科技博覽

日期：11月20日 (四)

時間：下午1:30-下午4:30

名額：10位照顧者及被照顧者

費用：\$10

地點：灣仔會議展覽中心

集合地點：九龍東傷健中心

內容：透過參觀樂齡科技博覽，認識照顧長者或殘疾人士的最新科技資訊及產品。

會車服務：此活動提供會車服務 (4輪椅位) (肢體傷殘人士優先)

截止報名：10月13日 (一)

負責職員：葉美華



抽籤活動

KE25-P299



58. 接受與承諾治療小組

日期：11月26日至12月17日 (暫定)

時間：下午2:30-下午4:00

名額：8位肢體傷殘照顧者

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

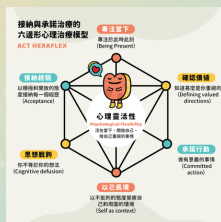
內容：透過接受與承諾治療法介入，從中學習接納不能改變的事情，坦然面對人生當中的負面想法和情緒，並能選擇如何過有意義的生活，找到真快樂！

會車服務：X 活動不設會車服務X

合作單位：照顧者同行專線及香港復康會

截止報名：10月13日 (一)

負責職員：伍雪蘭



抽籤活動

KE25-P287

59. 認識情緒病

日期：12月16日 (二)

時間：下午2:30-下午3:30

名額：10位照顧者

費用：免費

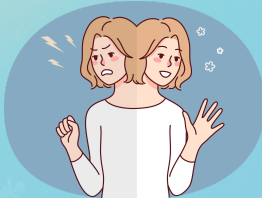
地點：九龍東傷健中心

內容：簡介常見情緒病的成因、症狀及治療，患者如何應對及與患者相處的方法。

會車服務：X 此活動不設會車服務 X

截止報名：11月10日 (一)

負責職員：葉美華



抽籤活動

KE25-P292



活動介紹 - 義工招募

花木蘭照顧者義工組第三季

日期：10月8日、11月5日、12月3日（每月第一個星期三）

時間：上午10:30- 下午12:30

名額：5名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：誠邀一眾喜歡織頸巾、織冷帽、織手套的「木蘭們」，來中心幫忙製作成品送給有需要人士，同時又可以與志同道合的朋友交流心得！

會車服務：X 此活動不設會車服務X

截止報名：9月15日（一）

負責職員：王嘉榮

抽籤活動
KE25-P105



照顧者茶座義工招募及訓練

日期：10月14(二)

時間：上午10:30 - 下午12:30

費用：免費

名額：6-8名

地點：九龍東傷健中心

內容：活動將教授製作小茶點，以配合中心照顧者茶座運作。

同時為茶座招募更多義工。

會車服務：X 此活動不設會車服務 X

截止報名：9月15日（一）

負責職員：蘇沅沅

抽籤活動
KE25-P111



關鍵一線義工招募及訓練

日期：11月15日及12月13日(六)

時間：上午10:00-下午1:00

名額：6名照顧者/會員

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：會員透過電話做義工，進行電話關懷慰問，把關顧之情傳揚開去。

歡迎會員報名成為關顧有心人！

會車服務：X 此活動不設會車服務 X

截止報名：10月13日（一）

負責職員：葉美華

抽籤活動
KE25-P102



4H Chill Chill 健體班

抽籤活動
KE25-P151



日期：10月14、25日和11月8、22日和12月13日

時間：上午11:00 - 中午12:00

名額：8名

費用：免費

地點：九龍東傷健中心

內容：透過 Inbody設備的評估，讓你可以全面了解身體狀況，
科學指導你的健康管理。職員會跟據評估結果，為你專門設計個人化的運動訓練課程。

會車服務：X此活動不設會車服務X

截止報名：9月15日（一）



「理療熱墊」駕到！！

Niagara理療熱墊黎到中心啊！



各位合資格使用運動室的會員，而家都可以使用理療熱墊。

理療熱墊可以有效舒緩關節痛、肌肉酸痛、小腿抽筋等。

各位會員有興趣使用理療熱墊，請向中心職員查詢。

照顧者加油站

正念飲食

照顧者壓力普遍很大，如何釋放日常的照顧壓力是照顧者的關注的問題？飲食是生活中不可或缺的一環，而「正念飲食」則有助進食者將注意力完全集中在感官體驗上，不帶有任何評判地觀察自己的身體感受、情緒和想法。它鼓勵我們慢下來，細細品味食物，專注於食物的質地、味道和香氣體驗之上，既感受食物，也在心理和情感層面上欣賞食物所提供的營養，從而建立更健康的飲食習慣。長遠而言，對腸胃健康、減少壓力和情緒飲食及體重管理也有莫大的幫助。

實踐「正念飲食」的方法：

1. 好好坐下。
2. 專注地進食，減少受電視、電話的干擾等。
3. 細心觀賞眼前的食物。留心食物的顏色、條紋、形狀等。
4. 用鼻去感受食物的氣味。形容當中有令你感到愉悅的香氣。
5. 細嚼慢嚥：將食物放入口中，但不要咀嚼，感受一下食物在口中的感覺。用舌頭感受食物質地、味道。慢慢地、一口一口咀嚼食物。留意食物的味道和質感的變化。感受食物如何進入你的食道。
6. 回味一下，食物停留在口腔的味道。
7. 把最愛食物留到最後慢慢品嚐，創造美好快樂的回憶。
8. 面對零食誘惑，可以先問問自己是真的餓了，還是想安慰一下自己，可以小心的吃一點，不用壓抑，以免日後吃得更多。

「正念飲食」可能一開始實行有點難度，只要增加實踐的機會，慢慢便可以成為習慣，讓你達到健康又享受營養豐富的食物。

資料來源：

基督教聯合那打素社康服務網頁：飲食「心」感受

Nutroone網頁：5大正念飲食技巧：改善消化、減少壓力，與食物建立健康關係

聯安診所網頁：10張圖 學會正念吃(上)、(下)



推動長者友善樓宇設計 打造安老宜居社區

隨着香港人口持續高齡化，社會對長者居住環境的關注日益增加。為配合「居家安老」政策，政府積極推動樓宇設計向長者友善方向發展。財政司副司長黃偉綸領導的「推動長者友善樓宇設計」工作組，經過多月研究及諮詢，已於2025年7月22日公布具體方案，並將於今年中起分階段落實，期望為長者提供更安全、便利及舒適的居住環境。

方案涵蓋四大範疇：首先是促進空間通達性，包括設置自動門、加建升降機塔、使用防滑物料等，以提升長者行動能力；其次是鼓勵住宅設計具靈活性，便於日後改裝，例如加闊走廊、設趟門洗手間及浴室扶手；第三是提升長者幸福感，如在休憩空間增設健身設施及遮蓋；最後是便利採用樂齡科技，如提供高速網絡、支援智慧卡及感應器安裝。

此方案適用於新建及現存的私人住宅、商住樓宇及長者常出入的商業處所，亦涵蓋公營房屋及政府建築物。設計元素分為鼓勵性與強制性，前者已由屋宇署以行政方式更新相關指引，後者則預計於2026年上半年透過修訂《建築物（規劃）規例》實施。

此外，政府亦推出自願性「長者友善樓宇」認證計劃，由發展局聯同香港綠色建築議會及建築環保評估協會推行。符合指定設計標準的樓宇可獲認證，並享有樓面面積寬免優惠。此計劃亦與銀髮經濟政策相輔相成，鼓勵業界積極參與，推動長者友善社區的全面發展。

隨着政策逐步落實，期望香港樓宇設計更切合長者需要，推動社區邁向安老宜居的目標。

如有興趣了解更多，讀者可以掃描以下二維碼了解由工作組制訂的建議方案。



10/2025

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1 國慶日	2 哇哇畫畫～針筆畫 人月團圓慶中秋－楊桃水信玄餅	3	4 哇哇畫畫～木顏色畫班 哇吐畫畫～針筆畫	5
6 鉤織製作第三季 九東魔力橋第三季	7 中秋節翌日	8 作樂星期三 躍動鬆鬆肌－彈力棒健體班 4H 健康大廚	9 Board game 環保藝術創作坊3 伸展運動痛症預防運動班	10 傷健粵曲班藝匠 哇哇畫畫～水彩畫班 頌鉢聲頻浴	11 木顏色畫班-「最後的貓貓罐頭」 寫意國畫班	12
13 鉤織製作第三季 九東魔力橋第三季 柔力球運動訓練班	14 中秋開心環保免數健球運動訓練工作坊 照顧者茶座 照顧者鉤織	15 新興手作藝術之扭扭花 Shall We Talk－強化肌肉運動教育	16 防止罪案科防騙講座	17 哇哇畫畫～水彩畫班 頌鉢聲頻浴	18 傷健照顧者社區共融日2025	19
20 鉤織製作第三季 九東魔力橋第三季 柔力球運動訓練班	21 參觀屯門曾咀傷健交流新興運動萬聖節之哈LO狼人 照顧者茶座 照顧者鉤織	22 作樂星期三 躍動鬆鬆肌－彈力棒健體班 4H 健康大廚	23 Board game 伸展運動痛症預防運動班 無械可擊－器械運動小組	24 傷健粵曲班藝匠 哇哇畫畫～水彩畫班	25 木顏色畫班-「最後的貓貓罐頭」 寫意國畫班	26
27 鉤織製作第三季 九東魔力橋第三季 柔力球運動訓練班 踢館大比拼－法式滾球	28 花茶配方與製作 消防及救護教育中心暨博物館 數健球運動訓練工作坊 照顧者鉤織	29 重陽節	30 書法研習組	31 哇哇畫畫～水彩畫班		

11/2025

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1 木顏色畫班- 「最後的貓貓罐頭」	2
3 鉤織製作第三季 九東魔力橋第三季	4 與壓力同行 數健球運動 訓練工作坊 每季電影精選 照顧者鉤織	5 作樂星期三 和諧粉彩體驗 踢館大比拼 - 布袋球 戶外特色體驗系列- 沙頭角之旅	6 Board game 伸展運動痛症 預防運動班 哇哇畫畫~木 顏色素描體驗 班	7 傷健粵曲班 藝匠 青衣公園家 庭攝影遊	8 寫意國畫班 康文署旅行 - 寶蓮禪寺	9
10 鉤織製作第三季 九東魔力橋第三季 柔力球運動訓練班	11 與壓力同行 數健球運動訓練 工作坊 照顧者茶座 照顧者鉤織	12 作樂星期三	13	14 扶抱技巧工作坊	15 關鍵一線	16
17 鉤織製作第三季 九東魔力橋第三季 柔力球運動訓練班	18 與壓力同行 照顧者茶座 照顧者鉤織	19 躍動鬆鬆肌 - 彈力棒健體班 身體健康 check— check :中醫義 診	20 參觀樂齡科技 博覽 Board game 伸展運動痛症 預防運動班 4H 健康大廚	21 藝匠 傷健粵曲班 傷健魔力橋交 流	22 寫意國畫班 健康創意好 煮意 - 低熱 量巴斯克乳 酪蛋糕	23
24 鉤織製作第三季 九東魔力橋第三季 柔力球運動訓練班	25 與壓力同行 新興手作藝 術之手織座 墊 照顧者鉤織	26 躍動鬆鬆肌 - 彈力棒健體班 康文署運動系 列：運動攀登 同樂日	27 書法研習組 無械可擊 - 器 械運動小組	28	29 戶外特色體驗 系列- 東岸板 道 健康創意好煮 意 - 低熱量巴 斯克乳酪蛋糕	30

12/2025

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 鈞織製作第三季 九東魔力橋第三季 髮型齊齊轉系列	2 與壓力同行 數健球運動 訓練工作坊 照顧者鈞織	3 作樂星期三 精神健康工 作坊: 體驗靜 觀	4 Board Game 4H 健康大廚	5 藝匠 傷健粵曲班	6 寫意國畫班 北山瑰寶	7
8 鈞織製作第三季 九東魔力橋第三季 柔力球運動訓練班	9 與壓力同行 數健球運動 訓練工作坊 精神健康工 作坊: 體驗靜觀 照顧者鈞織	10 和諧粉彩體驗 躍動鬆鬆肌 - 彈力棒健體班 新興手作藝術 之聖誕耳環製 作	11 伸展運動痛症 預防運動班	12	13 關鍵一線 健康創意好 煮意	14
15 鈞織製作第三季 九東魔力橋第三季 柔力球運動訓練班	16 認識情緒病 數健球運動 訓練工作坊 照顧者鈞織	17 作樂星期三 躍動鬆鬆肌 - 彈力棒健體班 康文署運動系 列: 箭藝同樂 日	18 Board Game 伸展運動痛症 預防運動班 無械可擊 都市休閒活動- 香港醫學博物 館導賞遊 防火講座	19 「聖在有您, 食 飯喇喂」會員週 年大會 藝匠 傷健粵曲班	20 寫意國畫班 健康創意好煮 意	21
22 鈞織製作第三季 九東魔力橋第三季	23 數健球運動訓 練工作坊 無障礙自由行 - 香港繽紛冬 日巡禮 照顧者鈞織	24	25 聖誕節	26 聖誕節翌日	27	28
29 鈞織製作第三季 九東魔力橋第三季	30 照顧者鈞織	31				

香港傷健協會 - 九龍東傷健中心

職員架構圖

總幹事：鄒穎詩 **

服務總監：梁煥球 **

高級服務經理：趙婉霞 **

經理：伍雪蘭 **

項目幹事	項目工作員	項目工作員	項目工作員	項目及文書 助理	司機	工友
葉美華**	王嘉榮	王柏麟	蘇沅沅	郭淑梅	李育民	馮婉琮

** 註冊社工

歡迎新工友馮婉琮加入九龍東傷健中心，負責
中心工作環境整潔，衛生方面的重要角色。



世上無煩事，只怕開心人。

生日幸福大輪轉

當月生日的壽星公可於生日月份
到中心轉動幸福大輪盤，
實現行運一條龍抽取生日獎品。



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」 ☐ 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 ☐ 服務單位實行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 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): 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。 1. 接獲申訴後7個曆日內, 服務主管作初步回覆。2. 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

優質服務

九龍東傷健中心服務資料統計

類別	社署要求	2025年			2026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 (全年)	490次	140	-	-	-
參與活動的傷殘人士數目 (全年)	3548人次	737	-	-	-
參與活動的健全人士數目	1183人次 (全年)	298	-	-	-
與外間合作的社交、康樂或發展性活動	12次 (全年)	2	-	-	-
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)	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)	2	-	-	-
治療性小組	24節 (全年)	13	-	-	-
家人/照顧者活動 (社區連結)	60節 (全年)	21	-	-	-
互助小組/義工小組	4個 (全年)	-			
外展/家訪工作	60次 (全年)	17	-	-	-
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)	21	-	-	-
中心開放節數	12節 (每週)	142	-	-	-
會員人數：339名 (傷殘 246 名，健全 93 名) 截至2025年6月30日止					

傷健你要知

**公眾假期
中心暫停服務**
🙏 敬希留意：



10月1日	國慶日
10月7日	中秋節翌日
10月29日	重陽節
12月25-26日	聖誕節假期

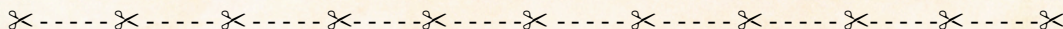
各位會員參加中心活動，
如有緊急事項，朝早又未到中心
開放時間，可以於活動 / 上車
半小時前打這個**中心手提電話**：

活動緊急聯絡電話



**5408 2351
6849 0657**

(不設whatsapp等即時聯絡)



意見收集

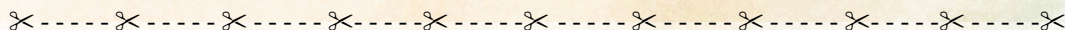


致九龍東傷健中心：

- ☐ 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

真實姓名： 聯絡電話： 日期： 年 月 日

對中心服務有意見？歡迎將你嘅寶貴意見或心聲寫低話比我們聽！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。



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： _____

郵票



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/王嘉榮/郭淑梅 印數: 600份 日期: 2025年8月20日