



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



港島傷健中心

2026年10-12月中心通訊

2026年9月3日(四)
下午 2:00 接受報名
電話 2557 1631



活動報名截止及公佈日期如下:

10月 截止: 9月9日(三), 公佈: 9月16日(三)

11月 截止: 10月7日(三), 公佈: 10月14日(三)

12月 截止: 11月4日(三), 公佈: 11月11日(三)



目 錄

中心通告	P.03
中心簡介	P.06
報名及出席活動須知	P.07
颱風及暴雨警告措施	P.08
乘坐會車須知	P.09
服務質素標準	P.11
共融資訊站	P.15
社區復康資訊	P.17
照顧者地區支援服務專欄	P.19
中心活動	P.20



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:

I. 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，須收取押金（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（在押金中扣除），情況嚴重者，本會有權拒絕其日後之申請。
- III. 押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 ~ 九龍黃大仙下邨一區龍裕樓地下I06至I10室	235I I8II
九龍西傷健中心 ~ 九龍深水埗麗閣邨麗蘿樓地下SI02室	236I 2323
港島傷健中心 ~ 香港柴灣小西灣邨瑞益樓地下5至I2室	2557 I63I
新界傷健中心 ~ 新界大埔廣福邨廣平樓地下I10-I15室	2638 90II

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

日期

2026年10月1日(四)
2026年10月19日(一)
2026年12月25日(五)
2026年12月26日(六)

公眾假期

國慶日假期
重陽節翌日假期
聖誕節假期
聖誕節後第一個周日假期

新入職同工

大家好，
我是新加入中心的社工王SIR，很開心加入這個大家庭。我主要負責照顧者活動。如果在中心相遇，隨時歡迎大家打聲招呼、傾吓偈！
期待與大家一起創造美好回憶！

王SIR

HELLO

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，就社區照顧為本的觀念，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心理輔導服務，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



會員招募!!



2026-2027年度港島傷健中心會員

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

會籍收費

會籍	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. 電子支付(八達通、支付寶、微信支付等等)
3. 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 III-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。)

4. 支票(抬頭請填寫[香港傷健協會])

注意

- 如未完成續會手續，原有會籍將於2026年3月31日到期
- 本中心不設「自動續會」
- 2026-2027 年度傷殘及健全會員都需要交予會籍費用

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。

報名及出席活動須知

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个工作天進行抽籤。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籤者，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，並於活動前抽籤及通知參加者，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。

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』。



颱風及暴雨警告措施

✓ 表示照常 ✗ 表示取消/延期/終止活動

訊號	中心開放時間	戶內活動	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 	✗	✗	✗
颱風及暴雨後之「極端情況」	✗	✗	✗

備註：

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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「啫喱狀電池」（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 1-8

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紀錄。	- 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

服務質素標準 9-16

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 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): - 職員接獲投訴，應即時了解情況及作出處理 - 接獲申訴後7個曆日內，服務主管作初步回覆 - 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

港島傷健中心 - 職員架構圖

總幹事：

鄒穎詩



註冊社工

服務總監：

梁煥球



高級服務經理：

蘇璽陽



經理：

羅家鈴



項目幹事：

王通



項目工作員：

王小娟

項目工作員：

江家慧

項目工作員：

待招聘

項目及
文書助理：
蘇文葆

司機：

黎小文

工友：

程子容

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2026年6月30日)					
傷殘會員	309名				
健全會員	221名				
津貼及服務協議輸出指標	社署要求	26年 4-6月小計	26年 7-9月小計	26年 10-12月小計	27年 1-3月小計
所有舉辦的社交、 康樂及體育活動數目	490次(全年)	163			
參與活動的傷殘人士數目	3548人次(全年)	895			
參與活動的健全人士數目	1182人次(全年)	704			
與外間合作的社交、 康樂或發展性活動	12次(全年)	7			
能提升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			
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			
中心開放節數	(每週12節)	142			



科技惠民：智能義肢落地香港

國家近年積極推動科技創新服務民生，在「十五五」規劃中提出全面實施「人工智能+」行動，希望運用人工智能改善人民生活質素。香港亦積極配合相關發展方向，推動創新科技成果落地應用，實踐「科技惠民」理念。

今年5月，香港理工大學與內地腦機接口企業強腦科技啟動「強腦科技—香港理工大學惠民科技計劃」，透過創新及科技基金資助，引入智能仿生手及智能仿生腿技術，為本港合資格截肢人士提供免費配置及復康支援服務。計劃首階段為期兩年，預計60名截肢人士受惠。

是次計劃源自《2025年施政報告》提出的惠民科研政策。特區政府利用創新及科技基金支持新科研技術義肢落地，並由創新科技及工業局擔任指導機構，期望透過科技改善傷殘人士生活，促進社會共融。

在技術方面，智能義肢採用非侵入式腦機接口技術，用家毋須進行植入手術，只需透過感測器讀取肌肉發出的神經電訊號，便可控制義肢活動。智能仿生手可協助使用者重新掌握抓握及精細動作能力，經過訓練後甚至能夠書寫或演奏樂器；智能仿生腿則利用多種感測器及智能液壓系統，自動適應步行狀態，協助上落樓梯及不同速度行走，同時具備防跌保護功能。



理工大學表示，未來將繼續與強腦科技深化合作，推動腦機接口及康復科技研究發展，讓更多創新成果惠及有需要人士。這項計劃不但展示國家、特區政府、科研界與企業攜手推動創新科技的成果，更讓我們看到科技如何提升截肢人士的自主生活能力與社會參與機會，實踐科技向善、共融社會的願景。隨着輔助科技持續發展，傷殘人士將有更多機會突破身體限制，實現更自主、更具尊嚴的生活，體現《殘疾人權利公約》倡導的平等參與精神。

「社區復康資訊」 輪椅出行交通指南

本港有多種為行動不便人士專用的交通工具，由不同單位、企業經營，所供的服務時間或價錢各有不同，有需要人士可按自己需要、預算等作出選擇，詳情可到各個不同網站查詢。

社福機構	服務	收費	電話	網站
復康巴士 (香港復康會)	- 固定路線 - 電召服務 - 聯載服務	詳細請掃描 QR code 	2824 6500	詳細請掃描QR code 
易達轎車 (香港復康會)	- 協助往返醫院、學校、工作地點、旅遊景點以及香港任何地點 - 需先登記成為會員(費用全免)，申請資格為持有效香港身份證的輪椅使用者	詳細請掃描 QR code 	8106 6616	詳細請掃描QR code 
易達巴士 (香港復康會)	接載60歲以上行動不便之長者往返公立醫院或診所	詳細請掃描 QR code 	2348 0608	詳細請掃描QR code 
南區復康專線 (香港復康會)	接載行動不便的南區居民往返司內公立醫院及醫療機構	免費	3993 1456	詳細請掃描QR code 
愛心小巴 (聖雅各福群會)	- 領取綜援或經濟有困難的長者/傷殘人士 - 覆診服務(往返醫管局/衛生署屬下之醫院/診所) - 週六日及特別節日服務(如家庭聚會、掃墓及參與社區活動)	- 單程收費 - 服務使用者:港幣\$10 - 陪診者:港幣\$10 - 豁免收費之長者/傷殘人士須由社工填寫轉介表	2818 7400	詳細請掃描QR code 

企業	服務	收費	電話	網站
冠忠無障礙 (冠忠巴士)	固定穿梭巴士路線及週末旅遊線	 按路線收費 詳細請掃描QR code	2979 8777	詳細請掃描QR code 
星群的士	點到點服務	- 咪錶收費，按照當時香港政府所訂立之車資收費標準收費 - 另收預約費用	3700 6500	詳細請掃描QR code 
鑽的	點到點服務	- 鑽的單程由港幣\$165元起 - 輕盈鑽的單程由港幣\$145元起 - 電召台當值主任會為客戶提供報價	2760 8771	詳細請掃描QR code 

公共交通工具

地鐵



九巴



城巴



渡輪



低地台小巴



「社區復康資訊」



暫顧服務指南

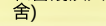
殘疾人士暫顧服務

社區上設有不同類別的殘疾人士暫顧服務(包括日間及住宿暫顧)，為殘疾人士提供短暫的社區支援，服務旨在讓其家人或照顧者可以稍作歇息和減壓調息，從而鼓勵及協助殘疾人士盡量繼續在社區生活。

日間暫顧服務

資助服務單位類別	服務對象	費用	日間暫顧服務單位名單	申請手續
1. 展能中心	6歲或以上殘疾人士	服務收費按小時計算，現時 每小時收費\$5.1		可向相關單位查詢及直接申請，亦可經由各醫務社會服務部、綜合家庭服務中心、特殊學校或康復服務的社工轉介。
2. 殘疾人士地區支援中心	(個別服務單位只收納15歲或以上的殘疾人士)	部分服務單位如獲社署批准，或會因應提供服務的情況而收取較高服務費用)		
3. 嚴重殘疾人士護理院				

住宿暫顧服務

資助服務單位類別	服務對象	費用 (每日)	日間暫顧 服務單位名單	申請手續	
1. 中度弱智人士宿舍	6 歲或以上殘疾人士 15歲或以上的殘疾人士	\$52		可向相關單位查詢及直接申請，亦可經由各醫務社中心、特殊學校或康復服務的社工轉介。	
2. 參與買位計劃的私營殘疾人士院舍(中度照顧)					
3. 嚴重弱智人士宿舍		\$62		(申請人需於入住前由註冊醫生使用「殘疾人士院舍住客體格檢驗報告書」進行健康檢查。)	
4. 嚴重肢體傷殘人士宿舍					
5. 嚴重肢體傷殘兼弱智人士宿舍(個別服務單位只收納)					
6. 嚴重殘疾人士護理院					
7. 參與買位計劃的私營殘疾人士院舍(高度照顧)		\$33			
8. 輔助宿舍					

查詢日間暫顧 / 住宿暫顧服務空置名額，
可瀏覽社會福利署暫託服務/緊急住宿空置名額查詢系統：



照顧者地區支援服務專欄

照顧路上，看見閃光的自己

我們經常聽見照顧者訴說：「我真的好累」、「我是不是做得還不夠好？」照顧是一場沒有終點的馬拉松，照顧者往往將所有的心力給了所愛的人，卻常常把最疲憊的自己放在角落。

今天，邀請各位從正向心理學 (Positive Psychology) 的視角，暫時放下擔子，重新看見在風雨中默默前行的自己。

一、你的內在資源：比想像中更堅韌

正向心理學之父馬丁·賽里格曼 (Seligman 2011) 指出，每個人內心都蘊藏著獨特的品格優勢。在照顧歲月中，這些優勢每天都在支撐著你：

- 堅毅：面對日復一日的照護挑戰，你依然選擇咬緊牙關前行。
- 慈悲與愛：因為深愛，你用溫柔與耐心包容所有的需求與無奈。
- 彈性：為了照顧好家人，你摸索出專屬的應對節奏。

看見自己的優勢，不是為了給自己更多壓力，而是肯定：「我已經做得很好，我擁有面對困難的韌性。」

二、照顧者的三個小練習

正向心理學並非要求盲目樂觀，而是學習在艱難中為自己創造喘息空間：

- 捕捉三件好事：睡前花三分鐘，寫下或想三件今天發生的「小確幸」（如：午餐很好吃、家人露出了笑容），重新訓練大腦看見生活微光。
- 自我關愛：當自責湧現時，把手放在心口上告訴自己：「這真的很不容易，我已經盡力了。」接納自己的不完美，允許自己有情緒。
- 微型休息：每天為自己爭取10分鐘的絕對空白，靜靜喝茶或深呼吸，這不是自私，是走更長遠的路。

三、尋找你的支點

照顧是一場消耗戰，請記得：「助人者，人助之」。中心的職員、同路人的互助小組、社區上不同資源，都是你可以借力的支點。

各位親愛的照顧者，照顧這條路你走得很勇敢。願你在疲憊時輕輕對自己說：「謝謝你，辛苦了。今天，也請好好照顧自己。」

參考資料：

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. p.19
Free Press

(A)健康HEALTH: 行動=食+訓+郁

照顧者表達藝術治療小組

日期: 2026年11月11、12、18、19日

(星期三及星期四)

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: 結合表達藝術及心理學, 透過不同的藝術媒介, 例如: 視覺藝術、舞動及音樂等, 提供一個「喘息空間」, 讓照顧者釋放平日照顧的壓力, 透過創作探索自身、情感及思想, 轉變成內在資源, 達到自我關顧及身心靈健康。

- 備註:
1. 活動不設會車接載
 2. 能夠出席全期四節(100%)會優先考慮
 3. 小西灣坊眾會合辦

負責職員: 羅姑娘



「護脊」工作坊

日期：2026年10月7日(星期三)

時間：上午10:00至11:30

地點：中心 對象：中心會員

費用：免費 名額：18名

內容：是次活動由賽馬會傷健體適能中心提供的脊椎檢查儀器協助參加者進行「脊椎檢查」、「講解檢查結果」及「教授護脊運動」。



備註：活動設會車接載

負責職員：江姑娘

HEALTHY

「體質解碼·健康啟航」—中醫AI健康日

日期：2026年10月27日(星期二)

時間：下午2:00至5:00

地點：中心 對象：中心會員

費用：免費 名額：30名(其中輪椅位4個)

內容：透過AI智慧檢測，為您分析經絡指標、氣血狀態、體質類型、臟腑辨證，並提供疾病風險提示。僅需1分鐘即可取得個人體質評估報告，現場並安排專業中醫師為您詳細解讀，協助您掌握自身健康狀況。

備註：1. 活動設會車接載

2. 小西灣坊眾會合辦

負責職員：江姑娘



健康HEALTH

健康指南針

getting
HEALTHIER
everyday

日期: 2026年10月14日(星期三)

講座主題: 護老者的精神壓力

日期: 2026年11月18日(星期三)

講座主題: 聽覺保健知多少

日期: 2026年12月16日(星期三)

講座主題: 識飲識食識購物

時間: 下午2:15至3:15 對象: 中心會員

地點: 中心 費用: 免費

名額: 12名(其中輪椅位4名)

內容: 1. 邀請衛生署東區長者健康外展隊註冊護士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

日期: 2026年10月30日(星期五)

2026年11月27日(星期五)

2026年12月18日(星期五)

時間: 晚上7:00至9:30

地點: 中環聖約翰牙科總部

對象: 肢體傷殘會員

費用: \$20

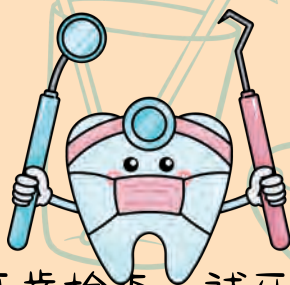
名額: 6名

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

負責職員: 江姑娘

牙齒寶保



香薰抒壓療癒體驗坊(五)-保濕面膜及保濕乳系列

日期: 2026年10月13日(星期二)

時間: 上午10:30至中午12:00

地點: 中心

對象: 照顧者

費用: \$20

名額: 10名

內容: 認識夏轉秋的保濕攻略。並配合保濕原材料, 製作保濕面膜及保濕乳, 將香薰融入生活中, 既減壓又可與家人一起使用。

備註: 1.活動不設會車接載

2.參加者請自備兩個30ML以上的盒盛載製成品。

負責職員: 羅姑娘



SKINCARE
TIME

香薰抒壓療癒體驗坊(六)-卸妝油及眼霜系列

日期: 2026年11月4日(星期三)

時間: 上午10:30至中午12:00

地點: 中心

對象: 照顧者

費用: \$20

名額: 10名

內容: 認識卸妝步驟及不同功能眼霜的原材料, 並加入香薰, 製作卸妝油及眼霜, 既實用又減壓, 也可帶回家中與家人一起使用。

備註: 1.活動不設會車接載

2.參加者請自備一個樽及一個盒子(各30ML或以上), 盛載製成品。

負責職員: 羅姑娘



剪下頭髮

健康HEALTH

日期：2026年11月17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：20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。

負責職員：江姑娘



居家護理小百科

日期：2026年12月2日(星期三)

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：12名(其中輪椅位3名)

內容：提升對家居常見傷口的護理知識，掌握受傷後的即時處理技巧，減少感染風險及延誤就醫。

愛心義工：李姑娘(護士)

備註：活動設會車接載

負責職員：王姑娘



FITNESS

健康HEALTH

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)

(B) 興趣 HOBBIES: 認真生活, 培養興趣

「傷健同心賀國慶」之數健球邀請賽

日期: 2026年10月2日(星期五)

時間: 下午1:00至4:00

地點: 赤柱社區會堂 對象: 中心會員

費用: 免費 名額: 6名

內容: 透過這項有益身心而富挑戰性的體育活動, 以「傷健共融」為本, 促進社區共融, 鼓勵不同傷殘人士與健全人士互相交流、切磋與體驗, 共同慶祝中華人民共和國成立77週年, 凝聚社區向心力。

備註: 1) 與赤柱長者鄰舍中心合作活動

2) 現正申請復康巴中

負責職員: 江姑娘

「舞動無障礙」ZUMBAGOLD

日期: 2026年10月8、15日、22日、
11月5日、12日、12月3日及17日
(星期四)(共7堂)

時間: 晚上7:30至9:00

地點: 中心 對象: 中心會員

費用: 免費 名額: 8名

內容: ZUMBAGOLD舞蹈是一種為活動能力有障礙的人士設計, 它有效提高身體柔韌性, 改善平衡力, 適合任何人士參與, 中心義工會教授此舞蹈, 有興趣歡迎大家報名。

備註: 活動不設會車接載

負責職員: 江姑娘



動腦樂 - 魔力橋

興趣 HOBBIES

日期: 2026年11月3、10、24日, 12月1、8、22日
(星期二) (共6堂)

時間: 下午2:00 - 4:00

地點: 中心

名額: 14名

對象: 中心會員

費用: 免費

內容: 魔力橋是鍛鍊邏輯思維的數字遊戲, 既刺激又好玩, 現招募各位會員一齊動動腦筋, 隨時玩出癮來!

備註: 活動不設會車接載

負責職員: 江姑娘



智趣魔力·坪洲悠遊日

日期: 2026年11月6日(星期五)

時間: 上午10:00至下午4:00

地點: 坪洲長者暨青少年中心

名額: 8名(其中輪椅位2個)

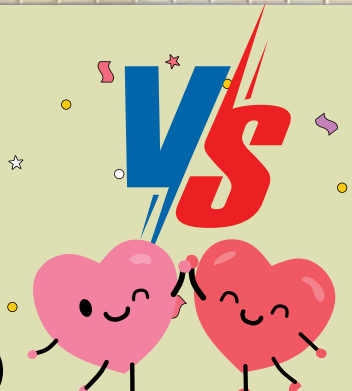
對象: 中心會員

費用: 免費(午膳及乘船需要自費)

內容: 讓中心會員透過魔力橋遊戲切磋交流, 從中訓練腦筋、增強記憶力及手眼協調能力, 同時促進會員之間的社交互動, 讓大家享受一個愉快而充實的一天, 交流後會安排午膳及遊覽坪洲。

備註: 活動設會車接載

負責職員: 江姑娘



LCSD門球訓練計劃

日期: 2026年10月8、15、22、29日(星期四)

時間: 下午2:00至4:00

地點: 柴灣體育館

對象: 中心會員

費用: 免費

名額: 12名(其中輪椅位3名)

內容: 認識門球場地、球槌、球門等器材; 學習正確的握桿姿勢、瞄準方法及擊球力度控制; 練習過門、撞擊他球和閃擊等基本動作。教練會講解門球比賽的基本規則及注意安全等; 另會進行分組練習賽, 從中享受門球樂趣。

備註: 活動不設會車接載

負責職員: 江姑娘



LCSD太極拳訓練計劃

日期: 2026年10月9、16、23、30日(星期五)

時間: 晚上7:30至9:00

地點: 小西灣綜合大樓

對象: 中心會員 費用: 免費

名額: 16名(其中輪椅位3名)

內容: 教導參加者正確的熱身動作、基本手型(如拳、掌、勾)、步法及呼吸配合技巧, 然後逐步教授一套簡單的太極拳套路, 達到強身健體的效果。

備註: 活動不設會車接載

負責職員: 江姑娘



LCSD室內草地滾球訓練計劃

A班日期: 2026年11月6、13、20、27日(星期五)

時間: 下午1:00至3:00

B班日期: 2027年1月8、15、22、29日(星期五)

時間: 中午12:00至下午2:00

地點: 港島東體育館

對象: 中心會員

費用: 免費

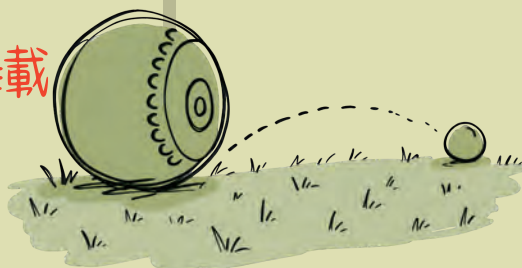
名額: 12名(其中輪椅位2名)

內容: 教導參加者認識草地滾球的器材、學習正確的握球姿勢、擺臂動作、放球技巧同瞄準方法, 並會講解場地基本規則。確保參加者安全環境下練習, 讓會員感受草滾的樂趣。

備註: 1.A班活動設會車接載

2.B班活動不設會車接載

負責職員: 江姑娘



(C)和諧HARMONY: 於團體中傳翻和諧氣氛

「延展才能」 愛心計劃

只要你願意付出一點時間，儘
管是一煲愛心湯，其實已經可以
讓人記上心頭、暖在窩中。我們
尋覓的是與關懷的天使，你可以
讓尋覓出來嗎？

愛心義工大招募

烹飪 藝術
有愛
分享 快樂

如有興趣成為愛心義工，可向王姑娘了解!!!

「延展才能」系列-齊相聚

日期: 2026年10月21、28日、11月4、11日
12月9、23日(星期三) 共6堂

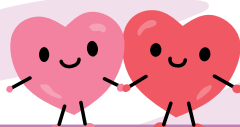
時間: 下午2:30至4:00

地點: 中心

對象: 中心會員

費用: 免費
內容: 與義工一齊練習手指操，另邀請義工教授簡單Zumba Gold舞蹈，令長者學習專注平衡和協調性。

備註: 活動不設會車接載
負責職員: 江姑娘



「延展才能」系列-DIY滋潤舒緩護手霜

日期: 2026年11月30日(星期一)

時間: 上午10:30至中午12:30

地點: 中心 對象: 中心會員

費用: \$50/位

名額: 12名(其中輪椅位3名)

內容: 護手霜含乳木果脂+金盞花油，深層修護乾燥敏弱肌，為雙手送上貼心呵護!

愛心義工: 陳嘉玲小姐

備註: 1. 活動設會車接載 2. 自備約100g的樽

負責職員: 王姑娘



「延展才能」系列-潮式清心丸綠豆爽

日期: 2026年10月6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: \$30/位

名額: 12名(其中輪椅位3名)

內容: 潮汕地區的經典夏日甜品。由薯粉搓成, 口感Q彈煙韌; 常搭配綠豆爽、馬蹄或椰奶, 消暑佳品。

愛心義工: 林文娟小姐

備註: 1. 活動設會車接載

2. 請自備食物盒及餐具, 以裝食物

負責職員: 王姑娘



「延展才能」系列-夫婦檔之家常小菜

日期: 2026年10月27日(星期二)

時間: 上午10:30至中午12:30

地點: 中心

對象: 中心會員

費用: \$30/位

名額: 12名(其中輪椅位3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. 請自備食物盒及餐具, 以裝食物

負責職員: 王姑娘



「延展才能」系列-鮮忌廉百香果椰汁糕

日期: 2026年10月30日(星期五)

時間: 下午2:30至4:30

地點: 中心

對象: 中心會員

費用: \$30/位

名額: 12名(其中輪椅位3名)

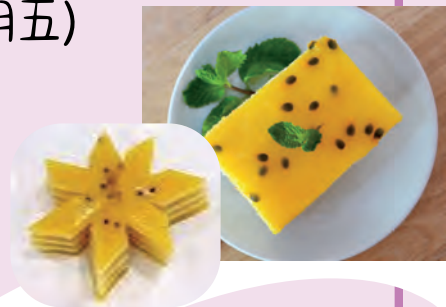
內容: 由義工教授製作百香果甜品, 健康又美味。

愛心義工: 羅彩定小姐

備註: 1. 活動設會車接載

2. 請自備食物盒及餐具, 以裝食物

負責職員: 王姑娘



「延展才能」系列-飲食廚房之潮州菜

日期: 2026年12月3日(星期四)

時間: 下午2:00至4:00

地點: 中心

對象: 中心會員

費用: \$30/位

名額: 12名(其中輪椅位3名)

內容: 由義工教授烹調簡易潮州小菜。

愛心義工: 林文娟小姐

備註: 1. 活動設會車接載

2. 請自備食物盒及餐具。

負責職員: 王姑娘



「延展才能」系列-捲紙藝術DIY(聖誕節)

日期: 2026年12月7日及14日(星期一)

時間: 上午10:00至12:00

地點: 中心

對象: 中心會員

費用: \$30/位

名額: 12名(其中輪椅位3名)

內容: 捲紙藝術是一種將細長的紙條捲起、塑形並黏貼在一起, 組合成完整圖案的傳統手工藝。

愛心義工: 郭桂清小姐

備註: 1. 活動設會車接載

負責職員: 王姑娘



「延展才能」系列-絲襪花DIY(牡丹花)

日期: 2026年12月29日及 (逢星期二)
2027年1月5、12、19日

時間: 下午2:00至4:00

地點: 中心

對象: 中心會員

費用: \$30/位

名額: 12名(其中輪椅位3名)

內容: 絲襪花是利用鐵絲與工藝絲襪, 經過扭製、包裹、組裝而成。做出來的花朵不僅色彩鮮艷, 還帶有一種半透明的若隱若現美感。

愛心義工: 郭桂清小姐

備註: 1. 活動設會車接載

負責職員: 王姑娘



布袋球體驗班

日期: 2026年11月5、12、19、26日(星期四)

時間: 下午2:30-4:00

地點: 中心

對象: 中心會員

費用: \$20

名額: 8名(其中輪椅位2名)

內容: 教授會員指導如何投擲布袋, 例如握袋手法、擺盪動作及瞄準技巧, 幫助參加者提升手眼協調和投擲準確度教導參加者

備註: 活動設會車接載

負責職員: 江姑娘



市區探索玩轉日

日期: 2026年12月19日(星期六)

時間: 上午10:00至下午4:00

地點: 港九新界

對象: 中心青少年會員

費用: \$100

名額: 8名(其中輪椅位3名)

內容: 坪洲與中心青少年結伴出遊, 齊齊玩轉市區景點, 互相認識、共融同樂, 開心一日遊!

備註: 活動設會車接載

負責職員: 王姑娘



大館及立法會傷健同行參觀日

日期：2026年10月9日(星期五)

時間：中午12:30至下午5:00

地點：灣仔及中環

對象：中心會員

費用：\$60/位(午膳費)

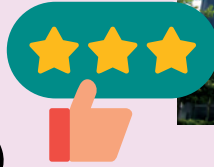
名額：32名(其中輪椅位6名)

內容：中午到灣仔海港薈享用點心下午茶，隨後前往中環大館參加已預約的導賞團，再往立法會綜合大樓參觀導賞以了解其運作，讓會員了解中環歷史與立法運作。

備註：1. 活動設會車接載

2. 小西灣坊眾會合辦

負責職員：江姑娘



圍村風味 x 邊境探索親子團

日期：2026年10月25日(星期日)

時間：上午10:00至下午4:00

地點：元朗、沙頭角

對象：中心會員

費用：\$100

名額：24名(其中輪椅位6名)

內容：親子家庭旅行出發！先到元朗大榮華酒家品嚐傳統圍村九大簋，體驗地道風味；下午深入沙頭角禁區，遊覽中英街、碼頭等獨特邊境景點，了解香港歷史與邊境文化。

備註：活動設會車接載

負責職員：王姑娘



康樂及文化事務署 主辦 香港傷健協會 協辦 肢體傷殘人士旅行(一)

日期: 2026年11月22日(星期日)

時間: 上午10:00 至下午3:00

地點: 大美督及大埔超級城

對象: 中心會員

費用: 免費(自費午膳)

名額: 32名(其中輪椅位9名)

內容: 上午到大美督水霸, 參加者可在主壩上散步、欣賞風景、拍照打卡或放風箏, 下午到大埔超級城自費午膳, 於商場內自由購物或享受休閒時光。

備註: 活動設復康巴接載

負責職員: 江姑娘



無障「耆」遇—聖誕燒烤樂悠遊

日期: 2026年12月10日(星期四)

時間: 上午10:00 至下午4:00

地點: 富來休閒農莊

對象: 中心會員

費用: \$160

名額: 26名(其中輪椅位6名)

內容: 富來休閒農莊是一個集休閒娛樂、教育和康樂於一體的綜合性農莊, 提供多種遊樂設施和活動, 適合一家大小前往。園內有大型燒烤場、種植農莊、釣魚塘等。

備註: 活動設會車接載

負責職員: 江姑娘



「長洲文化手作坊x傷健共融日」

日期：2026年11月25日(星期三)
 時間：上午10:30 至下午4:00
 地點：長洲
 對象：中心會員
 費用：免費(午膳及乘船需要自費)
 名額：26名(其中輪椅位3名)
 內容：活動將在「叁三非遺館」體驗具長洲特色的非物質文化遺產手作工作坊，遊覽長洲品嚐地道美食。



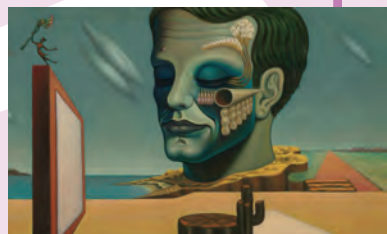
備註：1) 如需會車接載需繳付\$20交通費
 2) 手作工作坊現正申請中
 3) 小西灣坊眾會合辦

負責職員：江姑娘



走走看看-藝廊M+

日期：2026年11月28日(星期六)
 時間：上午10:00至下午1:00
 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：導賞中，參加者將置身「神話與怪獸：亞洲的奇幻異境」展覽，與教學人員一同遊走於不同文化中的神話和傳說，從中發現創作者們如何透過天馬行空的角色、情節、形象和世界觀，反思現實、投射個人經歷並寄託對未來的期許。



備註：活動設會車接載

負責職員：王姑娘

青·出於藍

日期: 2026年10月24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: 12名(其中輪椅位4名)
 內容: 青年獅子會到場教授傳統藍染工藝, 親手製作獨一無二嘅藍染作品, 感受非遺文化魅力。
 備註: 活動設會車接載 負責職員: 王姑娘



與你啟動平衡生活2.0

日期: 2026年12月12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: 12名(其中輪椅位4名)
 內容: 由義工帶領4H互動體驗站活動。讓會員在輕鬆的氛圍中親身感受到4H理念的美好。
 備註: 活動設會車接載
 負責職員: 王姑娘

健康 HEALTH

興趣 HOBBIES

和諧 HARMONY

習慣 HABBIT



藝術無界限-療愈與共融

聖誕「罐」滿愛手作坊

日期: 2026年12月21日(星期一)
 時間: 上午10:00至中午12:00
 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: 親手裝飾屬於自己嘅節日瓶, 發揮創意, 自由配搭裝飾, 創造專屬節日回憶。
 備註: 1. 活動設會車接載 2. 小西灣坊眾會合辦
 負責職員: 江姑娘



照顧者茶座

日期：2026年10月2及16日、11月6日及20日、
12月4日及18日(星期五)

時間：上午10:30至中午12:00

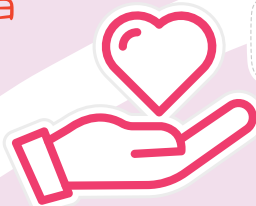
地點：中心 對象：照顧者

費用：免費 名額：12名

備註：活動不設會車接載

負責職員：王SIR

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，照顧者可帶同被照顧者一同參與，被照顧者會安排參與另一小組活動。



10月專題活動	2/10/2026	無酒精特調飲品
	16/10/2026	自由畫
11月專題活動	6/11/2026	潤唇膏製作
	20/11/2026	養生湯水
12月專題活動	4/12/2026	聖誕咭製作
	18/12/2026	聖誕裝飾

心靈綠洲(二)

日期: 2026年10月28日(星期三)
時間: 上午10:30至下午2:30
地點: 迪欣湖、東涌東薈城
對象: 照顧者
費用: 免費
名額: 10名
內容: 放下平日照顧壓力, 到迪欣湖進行五感靜觀, 享受當下城市綠洲帶給大家的寧靜空間, 感受平靜的內在能量。之後到東涌東薈城自費午膳。
備註: 1. 活動設會車接載
2. 午膳自費
負責職員: 羅姑娘

心靈綠洲(三)

日期: 2026年12月9日(星期三)
時間: 上午10:30至中午12:30
地點: 青衣公園
對象: 照顧者
費用: 免費
名額: 10名
內容: 放下平日照顧壓力, 到青衣公園觀賞公園內的紅葉, 慢步湖畔木棧道, 享受當下城市綠洲及感受秋天意境帶給大家當下的寧靜, 體驗平靜的內在能量。
備註: 活動設會車接載
負責職員: 羅姑娘

照顧者學堂-人工智能GEMINI基本運用工作坊

日期：2026年12月3日、10日、17日(星期四)
共三節

時間：上午10:30至中午12:00

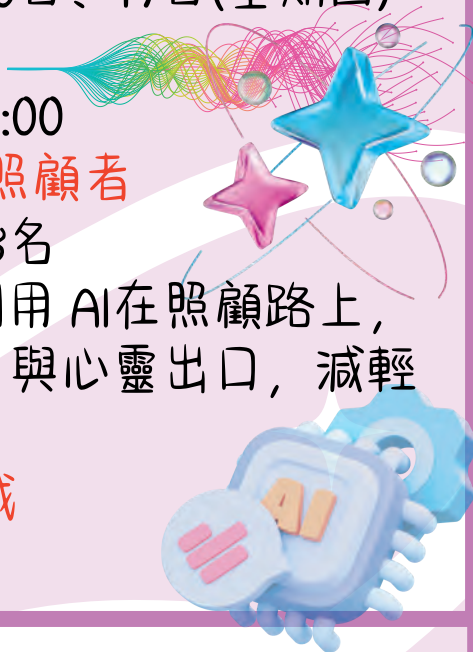
地點：中心 對象：**照顧者**

費用：免費 名額：8名

內容：認識並學習如何利用 AI在照顧路上，
讓AI成為生活祕書與心靈出口，減輕
照顧壓力。

備註：**活動不設會車接載**

負責職員：王SIR



節日愛相聚-聖誕節

日期：2026年12月18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：\$40

名額：14 名(其中輪椅位 4 名)

內容：與大家一起玩遊戲，共渡一個歡樂聖誕節。

備註：**活動設會車接載**

負責職員：江姑娘



✧「義創耆蹟薈社區」✧

「義創耆蹟薈社區」 - 共融攝影班

和諧 HARMONY



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

日期：2026年10月8、15、22、29日
及11月5日(逢星期四)

(共五堂)

時間：上午10:30至中午12:00

地點：中心

對象：中心會員

費用：\$20 名額：12名

內容：由專業攝影導師教授三堂拍攝家庭照及捕捉溫馨情境技巧，並會在室內及戶外進行練習，另有兩堂會學習AI相片處理技巧，並會以攝影義工身份獲邀請出席12月6日「感恩有您」家庭活動(收費每人\$30)，與傷殘人士/長者家庭一同到戶外旅遊及拍攝家庭照片。

備註：活動不設會車接載

負責職員：王SIR



Photography

「義創耆蹟薈社區」

和諧 HARMONY



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

「義創耆蹟薈社區」 - 「感恩有您」家庭活動

日期: 2026年12月6日(星期日)

時間: 上午10:30至下午4:30

地點: 中心

對象: 長者及其家庭或傷殘人士及其家庭

費用: \$30 /位

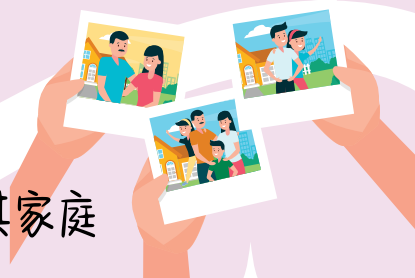
名額: 28名(其中輪椅位 12名)

內容: 義工與傷殘人士/長者家庭一同參觀大棠有機生態園活動及拍照, 並會於雲泉素食家午膳, 拍攝具有中華文化特色建築環境的家庭照片。

備註: 1)邀請12位「義創耆蹟薈社區」攝影班義工參與及為參加的家庭進行拍攝。

2)活動設有復康巴接載

負責職員: 王SR



(D)習慣HABBIT: 養成好習性

柔力球訓練計劃

日期: 2026年10月7、14、21、28日, 11月4、11、18、25日,
2026年12月2、9、16、23、30日(星期三)(共13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: 20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



拉筋訓練班

日期: 2026年10月5日至12月28日(逢星期一, 共12堂)

時間: 下午1:30至3:30

地點: 中心

對象: 中心會員

費用: \$50

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。

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

負責職員: 王姑娘

愛心義工:
林文娟小姐、
羅彩定小姐、
劉淑芳小姐



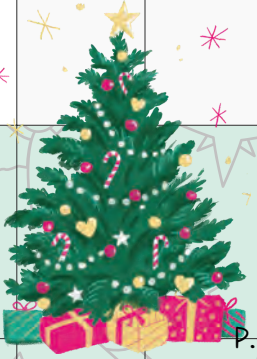
10月2026年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1 國慶日	2 「傷健同心賀國慶」之數健球邀請賽 P.26 照顧者茶座 P.39	3	4
5 拉筋訓練班 P.44	6 延-潮式清心丸綠豆爽 P.31	7 「護脊」工作坊 P.21 柔力球 P.44	8 舞動無障礙 P.26 LCSD門球訓練計劃 P.28 共融攝影班 P.42	9 LCSD太極拳訓練計劃 P.28 大館及立法會傷健同行參觀日 P.35	10	11
12 拉筋訓練班 P.44	13 香薰抒壓療癒體驗坊(五) P.23	14 健康指南針 P.22 柔力球 P.44	15 舞動無障礙 P.26 LCSD門球訓練計劃 P.28 共融攝影班 P.42	16 LCSD太極拳訓練計劃 P.28 照顧者茶座 P.39	17	18 重陽節
19 重陽節翌日	20	21 齊相聚 P.30 柔力球 P.44	22 舞動無障礙 P.26 LCSD門球訓練計劃 P.28 共融攝影班 P.42	23 LCSD太極拳訓練計劃 P.28	24 青·出於藍 P.38	25 圍村風味x邊境探索親子團 P.35
26 拉筋訓練班 P.44 	27 中醫AI健康日 P.21 延-夫婦檔之家常小菜 P.31	28 齊相聚 P.30 心靈綠洲(二) P.40 柔力球 P.44	29 LCSD門球訓練計劃 P.28 共融攝影班 P.42	30 牙齒寶保 P.22 LCSD太極拳訓練計劃 P.28 延-鮮忌廉百香果椰汁糕 P.32	31	 P.45

11月2026年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2 拉筋訓練班 P.44	3 魔力橋 P.27	4 香薰抒壓療癒 體驗坊(六) P.23 齊相聚 P.30 柔力球 P.44	5 舞動無障礙 P.26 布袋球體驗班 P.34 共融攝影班 P.42	6 智趣魔力·坪洲 悠遊日 P.27 LCSD室內草地 滾球訓練計劃 (A) P.29 照顧者茶座 P.39	7	8
9 拉筋訓練班 P.44	10 魔力橋 P.27	11 照顧者表達藝 術治療小組 P.20 齊相聚 P.30 柔力球 P.44	12 照顧者表達藝術 治療小組 P.20 舞動無障礙 P.26 布袋球體驗班 P.34	13 LCSD室內草地 滾球訓練計劃 (A)P.29	14	15
16 拉筋訓練班 P.44	17 剪下頭髮 P.24	18 照顧者表達藝 術治療小組 P.20 健康指南針 P.22 柔力球 P.44	19 照顧者表達藝術 治療小組 P.20 布袋球體驗班 P.34	20 LCSD室內草地 滾球訓練計劃 (A) P.29 照顧者茶座 P.39	21	22 肢體傷殘人 士旅行(一) P.36
23 拉筋訓練班 P.44	24 魔力橋 P.27	25 長洲文化手作 坊 x 傷健共融 日 P.37 柔力球 P.44	26 布袋球體驗班 P.34	27 牙齒寶保 P.22 LCSD室內草地 滾球訓練計劃 (A)P.29	28 走走看看- 藝廊M+ P.37	29
30 延-DIY滋潤 舒緩護手霜 P.30 拉筋訓練班 P.44						P.46

12月2026年

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1 魔力橋 P.27	2 居家護理小百科 P.24 柔力球 P.44	3 舞動無障礙 P.26 延-飲食廚房之潮州菜 P.32 照顧者學堂 P.41	4 照顧者茶座 P.39	5	6 「感恩有您」家庭活動 P.43
	7 延-捲紙藝術DIY P.33 拉筋訓練班 P.44	8 魔力橋 P.27	9 齊相聚 P.30 心靈綠洲 (三) P.40 柔力球 P.44	10 聖誕燒烤樂悠遊 P.36 照顧者學堂 P.41	11	12 與你啟動平衡生活 2.0 P.38
14 延-捲紙藝術DIY P.33 拉筋訓練班 P.44	15	16 健康指南針 P.22 柔力球 P.44	17 舞動無障礙 P.26 照顧者學堂 P.41	18 牙齒寶保 P.22 照顧者茶座 P.39 節日愛相聚 P.41	19 市區探索玩轉日 P.34	20
21 療愈與共融聖誕「罐」滿愛手作坊 P.38 拉筋訓練班 P.44	22 魔力橋 P.27	23 齊相聚 P.30 柔力球 P.44	24	25 聖誕節	26 聖誕節後第一個周日	27
28 拉筋訓練班 P.44	29 延-絲襪花DIY P.33	30 柔力球 P.44	31			

****星期日 及 公眾假期 休息****

時間	星期	一	二	三	四	五	六
早上10:00 - 下午6:00		✓	✓	✓			✓
下午02:00 - 晚上10:00					✓	✓	



 香港柴灣小西灣邨瑞益樓地下5至12室

 2557 1631

 2965 9134

 HKPC.HKPHAB.ORG.HK

 HKPC@HKPHAB.ORG.HK

 82, 82X, 8H, 85, 8P, 8X, 788, 789,
118 及 106 巴士

 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」，請填妥下列資料，
交回本中心

會員姓名：_____

會員編號：_____

會員簽名：_____

日期：_____