

郵 票

印刷品
PRINTED MATTER



2011年10-11月通訊



傷健快訊



傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心

中心開放時段通告

◎下列公眾假期中心暫停開放，不便之處，敬請原諒：

2011年10月1日(星期六) 國慶日

2011年10月5日(星期三) 重陽節

◎中心開放時間：

星期一、二 上午10時至下午6時

星期三至六 下午2時至晚上10時

星期日及公眾假期休息

◎「冬至」中心開放時間安排如下，不便之處，敬請見諒：

2011年12月22日(星期三) 冬至 上午9時至下午5時

目錄

- 傷健快訊 \2
- 關懷行動 \5
- 無障礙行動網誌 \8
- 社組情報 \10
- 活動須知 \12
- 活動推介 \14
- 優質服務 \27

香港傷健協會賣旗日

日期：2012年1月14日(六)

招募義工，共襄善舉！

請即致電中心登記！！

多謝大家支持！！！！

香港傷健協會 九龍東傷健中心

中心地址：九龍黃大仙下邨一區龍裕樓地下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 開放時間：星期一、二 10:00am - 6:00pm

網址：kepc.hkphab.org.hk 星期三至六 2:00pm - 10:00pm

電郵：kepc@hkphab.org.hk 星期日及公眾假期休息

督印：陳菲比 編輯：蔡小思、蔡翠芳 印數：800份 出版日期：2011年9月21日(逢單月下旬)

展現才能 · 關愛社區 · 發揮專業 · 實踐共融

中心2011-2012年度會籍開始接受續會/入會

◎中心2011-2012年度會籍由即日開始接受入會/續會，是年度將繼續豁免傷殘會員年費！

◎健全會員年費 HK\$21

◎健全家庭會員(同住之直系親屬，如父母、子女)可以優惠年費入會：

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

◎如須繳費，請連同支票，郵寄九龍黃大仙下邨一區龍裕樓地下106-110室本中心(支票抬頭「香港傷健協會」，並請在背後寫上姓名)

◎快d黎入會/續會啦；多謝大家支持！！！！！！！！！！

1 ①抽籤活動:即日接受報名 ②優先報名時段:9月29日(四)晚7-10時

③先到先得:9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13活動報名小貼士

2 ①抽籤活動:即日接受報名 ②優先報名時段:9月29日(四)晚7-10時

③先到先得:9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13活動報名小貼士

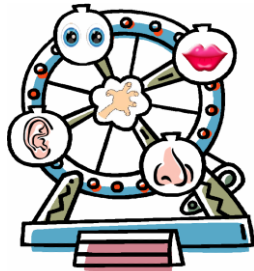
「五感全接觸」嘉年華

日期：10月30日(星期日)

時間：下午2:00-4:30

地點：黃大仙下邨九龍壁廣場

內容：攤位遊戲！豐富禮物！
傷健朋友！文娛表演！



五感全接觸

有咁豐富嘅節目，記得嚟玩啦！



鳴謝

李衍述女士(何太) 捐出 書籍一批
黃世明 先生 捐出 書籍、VCD 一批

繳交活動費用銀行賬戶

即日起，各會員在銀行入數繳交活動費/會費，請用以下賬戶：

匯豐銀行 111-058004-004；

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！

中心復康巴士服務範圍

香港傷健協會新界傷健中心現已投入服務(地址：大埔廣福邨廣平樓地下110-115室，電話：2638 9011)，由2010年4月開始，有關之中心復康巴士/會車接載範圍如下，敬請留意：

- 獅子山隧道以北，沙田、大埔等地區，由新界傷健中心負責；
- 獅子山隧道以南、鐵路沿線以東等九龍地區，由九龍東傷健中心負責。

【九龍塘理想酒店站，已更改為：九龍塘鐵路站D出口避車處。】

中心流動電話啓用

中心活動電話正式啓用，各位會員參加戶外活動時，如有緊急事項，而又不在中心開放時間的話，就可以打這個電話：**9449 3511**



職員 IO

- ◎ 香港專業進修學校人文及社會科學系同學 盧家輝先生、呂書豪先生 2011年8月12日(星期五)起中心實習。
- ◎ 活動助理 何淑儀小姐 於2011年8月22日(星期一)到職。
- ◎ 程序工作助理(九龍區) 李逸庭先生 於2011年8月25日(星期四)到職。

呂書豪：

大家好！我係新嚟既實習社工，大家可以叫我呀豪！我同另一位實習社工盧家輝都會嚟九龍東傷健中心實習到明年1月，我地重會開唔同嘅小組同活動呀，大家一定要多多支持呀！隨時歡迎你打嚟提議下我地搞咩活動好。^^

—— 2011年8月12日

盧家輝：

大家好！我叫盧家輝，是香港專業進修學校的實習社工，到明年一月中我也會在中心與大家見面。在這段期間，我會負責不同的特色小組及消閒活動，希望能夠與你見面啦！

—— 2011年8月12日

何淑儀：

Hi！大家好，我係剛八月入職的活動助理，大家可以叫我 Zoie，很開心可以加入這個大家庭，請多多指教！

—— 2011年8月22日

李逸庭：

大家好，我係新嚟的程序工作助理 - 李逸庭 Dexter，好開心未來一段日子有機會係中心工作。希望在參與不同的活動一齊玩之餘，亦可以同大家傾多D計、認識大家多D啦，請多多指教~

—— 2011年8月25日

3
①抽籤活動:即日接受報名 ②優先報名時段:9月29日(四)晚7-10時
③先到先得:9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13 活動報名小貼士

4
①抽籤活動:即日接受報名 ②優先報名時段:9月29日(四)晚7-10時
③先到先得:9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13 活動報名小貼士

關懷系列：迷暎行動 二手物品轉贈廣場

本中心繼續送出多項二手物品，完全免費！歡迎各會員踴躍參與，上次未抽中的會員亦可繼續報名參加：

V C D	1. 男人四十 / 張學友、梅艷芳	2. 生日快樂 / 古天樂、劉若英
	3. 專釣大鱷 / 劉德華、吳君如	4. 金玉滿堂 / 張國榮、袁詠儀
	5. 藍煙火 / 許志安、梁詠琪	6. 浮雲 / 高峰秀子、森雅之
	7. 囍之女 / 田中絹代、久我美子	8. 禮儀師 / 本木雅弘、廣末涼子
	9. 救董刑警 / 狄龍、吳鎮宇	10. 追女仔 / 曾志偉、張天愛
	11. 情迷大話王 / 黎明、張柏芝	12. 鍾無艷 / 梅艷芳、鄭秀文
	13. 狼牙/吳京 / 鄭中基	14. 綽頭狀元 / 許冠傑、苗可秀
	15. 暗花/盧海鵬 / 邵美琪	16. 流氓師表
	17. 生化特警喪屍任務 / 李燦森	18. 青春火花 / 岡田可愛、中山麻理
	19. 黃飛鴻之無頭將軍/上下集	20. 暑假最後一天
	21. BB 也瘋狂	22. 給我一個爸
	23. 亂雲	24. 水銀蒸發令
	25. 聖鬪士星矢之艾莉斯的再生	
CD	26. 請將手放開 / BEYOND	27. 一千零一晚 / 彭羚
書籍	28. 假如我有壹億圓(I) / 赤小次郎	29. 假如我有壹億圓(II) / 赤小次郎
	30. 流星的眼淚在飛 / 嚴沁	31. 非武裝地帶 / 赤小次郎
	32. 今生若比永恆長 / 嚴沁	33. 眉批詳註老殘遊記 / 呂自揚
	34. 李娃 / 高陽	35. 管家條款 / 楚月
	36. 貝勒就愛美人圖 / 于嬪	37. 將軍今天不看書 / 季潔
	38. 色彩完全解讀手冊 / 河童	39. 教你讀心術 / 林奕伶
	40. 伊索寓言 / 伊索	

- ※ 有興趣之會員請於 2011 年 11 月 1 日（星期二）前致電中心登記
- ※ 如多人選取同一物品，將會抽籤（為公平及更多人受惠起見，抽第二件物品時，第一件物品中籤者將失去抽籤資格，如此類推）
- ※ 中籤者請 2011 年 11 月 30 日（星期三）前自行到中心領取，逾期作放棄論。
- ※ 有關物品之性能及保養事宜，中心恕不負責，敬請見諒！



小師妹手記

✍ 好緊張呀！「五感全接觸，活力顯關懷」嘉年華會，將於 2011 年 10 月 30 日（星期日）舉行，屆時有得玩、有表演、又有禮物！有咁豐富嘅節目，仲有中心全職員出動添！記得嚟探吓我哋支持吓喇！

下期再會！！



2011 國際復康日

- ① 殘疾人士免費車船日
『殘疾人士免費車船日』已定於 11 月 13 日（星期日）舉行。當天，殘疾人士及其陪同者並可免費參觀康文署轄下的博物館、使用暖水游泳池。
- ② 海洋公園暢遊日
今年國際復康日『海洋公園暢遊日』定於 11 月 26 日（星期六）舉行，中心可得名額尚未確定，有意參加者請先致電中心報名（按大會要求，須同時登記「殘疾人士登記證」編號）~
參加資格：中心傷殘會員
費用：全免（資源所限，未能安排會車接載）
截止日期：10 月 31 日（星期一）

【暫定：中籤的傷殘會員可得入場券一張及飯票兩張；海洋公園傷殘人士入場免費，入場券供照顧者用】

香港傷健協會『李鈞洪教育基金』現正接受申請

基金旨在協助體能上殘障之學生(肢體傷殘優先)，俾能在各程度之教育機構內與健全學生一同學習。凡本港全日制學校、專上學院或大學內就讀之體能殘障全職學生，若需資助學業，均可申請。表格可到中心索取，或到協會網頁 www.hkphab.org.hk 下載；填妥後請於 10 月 14 日前寄交香港青年協會大廈 1402 室香港傷健協會收。查詢電話：25514161



關懷系列：送暖行動

口罩大送贈

近來乍暖還寒，流感猖狂，中心有見及此，隨通訊為各位會員送上口罩一包，有備無患。祝大家身體健康！



中心回郵地址

各位會員，以後寄嘢返中心，可以剪貼右面的地址標貼，免卻抄寫之勞。

寄：九龍
黃大仙下邨一區
龍裕樓地下 106-110 室
九龍東傷健中心收

無障礙行動網誌



傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心

全新企劃，優雅浮游，一眾無障礙領航員與大家一起，在無障礙海洋遨遊。



五感全接觸獎勵計劃 之 「開心學日文」

日期：7 月 6 日至 7 月 13 日

導師：陳嘉雯

お元気ですか？
こんにちは
大好き

上面 d 好似外星文嘅文字係唔係好特別呢？……其實我哋日常生活都會無意中接觸到日文，如打遊戲時、遇到日本遊客時、電器說明書、睇卡通片時等，聽到佢哋講，又會覺得佢哋發音好特別……



五感全接觸獎勵計劃 之 「口琴樂滿曲」

日期：5 月 20 日至 6 月 24 日

導師：梁 SIR

負責人：陳嘉雯

口琴班係中心全新舉辦嘅小組，所以對於好多會員嚟講，學口琴係好有新鮮感。今次我哋好榮幸邀請到梁 SIR 係百忙之中抽時間嚟教大家……



請到「無障礙行動網誌」瀏覽全文——

http://hk.myblog.yahoo.com/bf_jellyfish

7
①抽籤活動:即日接受報名 ②優先報名時段:9月29日(四)晚7-10時
③先到先得:9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13 活動報名小貼士

8
①抽籤活動:即日接受報名 ②優先報名時段:9月29日(四)晚7-10時
③先到先得:9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13 活動報名小貼士

五感全接觸 獎勵計劃

今年中心定期舉行以五感為主題的活動，透過①視覺(「眼睛」想旅行)、②聽覺(「聽」我心情)、③觸覺(智「觸」常樂)、④味覺(感動「味」蕾)和⑤嗅覺(探索「聞」化)等等不同範疇的活動，讓會員經歷五感，體驗當中的快樂訊息。

凡參加上述活動之會員，均自動成為「五感全接觸獎勵計劃」之參加者。

每位參加者均可獲派發「五感全接觸獎勵計劃卡」一張；每完成一次五感活動後，均獲贈貼紙一枚。

每名會員參加滿①-⑤不同類型的五感系列活動，均可獲贈精美禮品一份。

五感系列	內容介紹
①「眼睛」想旅行	看看周圍好玩有趣的地方，擴闊視野。
②「聽」我心情	用耳朵感受周圍，舒展心靈。
③智「觸」常樂	接觸大自然，懂得天地之樂。
④感動「味」蕾	品嚐不同國家美食及了解當地飲食文化。
⑤探索「聞」化	感受都市中的文化氣息，提升個人素質。

①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：9月29日(四)晚7-10時 ③先到先得：9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13 活動報名小貼士

社組情報

九龍東

傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心

輪 飆 社

負責職員：陳菲比

- ◎ 本社成立於2005年4月1日，由一班對推動「傷健運動」有承擔的傷、健會員組成，宗旨是「以舞會友，傷健共融」
- ◎ 集會：每月週五或週六(待安排)晚上7:00至晚上9:30
- ◎ 聯絡人：梁靜儀 李鳳蓮 財政：麥玉霞
文書：盧麗娟 總務：梁德沛、王玉香

義 友 社

負責職員：蔡小思

「義友社」宗旨是致力推廣傷健融合的概念，每年均定期舉辦義工服務及聯誼活動，促進各會員之間的溝通。

日營：日期：11月19日(星期六) 費用：\$100
時間：上午11:00至下午4:00 地點：樟木頭渡假村

電 腦 學 會

負責職員：王偉文

- ◎ 電腦研習：9月24日(星期六)晚上7:00至晚上9:00
【電腦研習歡迎各中心會員旁聽，報名查詢請致電中心2351 1811 王偉文(資源所限，旁聽不設會車服務，敬希見諒!)】

關 社 組

負責職員：王偉文

我們是一群九龍東傷健中心的傷健會員，結集關社組的目的，是關注社會上「身」、「心」兩個層面的無障礙狀況。

- ◎ 名譽召集人：譚煜坤
- ◎ 召集人：陳添娣

10 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：9月29日(四)晚7-10時 ③先到先得：9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13 活動報名小貼士

開心粵曲組

負責職員：李逸庭

- ☺ 中心聚會：逢星期四下午 2:00 至下午 5:30
- ☺ 召集人：劉秀瑩

攝影學會

負責職員：蔡小思

「攝影學會」1974 年成立，已有 30 多年歷史。透過攝影，讓傷殘人士發揮潛能，進而肯定自己，建立自信，融入社會，在傷健一家的理想道路中邁進。

定時活動：每月的第二個星期日「外影」；以及逢單月的星期五「評相」。歡迎對攝影有興趣及認識的會員加入；可先試行參與每月的「外影」活動。

書法組 招募組員

負責職員：何淑儀

- ☺ 我們會逢星期四晚上 8:00 至晚上 9:30 研習書法，年費約\$100 (包括紙張、墨、筆)，歡迎對書法有興趣之傷健會員參加，請致電中心聯絡。
- ☺ 有需要者每月一次會車接送集會 (資源所限，敬希見諒！)
- ☺ 召集人：黃才光

同路有你 家長小組

負責職員：王偉文

一群傷健兒童/青少年的家長，積極參與社區活動和服務，身體力行，支持「傷健運動」。
傷健同心前路闊！

咪「Chel」出手 手語歌組

負責職員：陳菲比

- ☺ 集會時間：逢星期四晚上 7:45 至晚上 9:30
- ☺ 有需要者每月一次會車接送集會 (資源所限，敬希見諒！)
- ☺ 月費：\$30 (每位) ☺ 召集人：劉巧儀

活動須知



傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心

(一) 報名程序

1. 會員必須攜有效之會員證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位服務。
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證號碼。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. 中心只接受現金或支票形式繳交報名費用，並請盡量自備輔幣，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。
 - ☺ 所有活動除特別註明外，均只限本中心會員參加，大小同價，先到先得，額滿即止，並依中心最後公佈資料為準。
 - ☺ 先到先得活動：除特別註明外，均須於指定時間方開始接受報名；傷殘會員只限親臨中心報名或以電話留位，健全會員只限親臨中心報名，其他報名方式恕不接受。
 - ☺ 抽籤活動：即時起接受報名；並於截止報名日期後一個工作天下午3時抽籤，再後一個工作天下午3時公佈結果，請按時致電中心查詢，或到中心網頁瀏覽；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。
 - ☺ 優先報名時段：每名會員可於「優先報名時段」內，優先報名參加一項【先到先得】活動；名額有限，所有活動額滿即止。
 - ☺ 所有會員只限替自己及直系親屬報名。
 - ☺ 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，請於報名時提出 (並請說明上落車地點等有關資料)，中心將盡量安排。
 - ☺ 本中心之復康巴士以服務行動不便會員為主，輪椅使用者優先，行駛範圍只限東九龍(紅磡、九龍城、黃大仙、觀塘、油塘)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」。

11
①抽籤活動:即日接受報名 ②優先報名時段:9月29日(四)晚7-10時
③先到先得:9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13 活動報名小貼士

12
①抽籤活動:即日接受報名 ②優先報名時段:9月29日(四)晚7-10時
③先到先得:9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13 活動報名小貼士

(三) 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班、組，活動開始前二小時由天文台發出之警告訊號為依歸，而於班、組，活動前二小時內取消上述警告訊號，該次班、組，活動將延期或取消。
2. 以上中心之應變措施，乃屬一般性指引。由於天氣變幻莫測，中心必以各服務使用者之安全及利益為首要大前題。因此，如中心有需要不按指引執行應變措施，中心同工必定要事先知會服務使用者。敬希諒解及與中心合作，同時亦歡迎各服務使用者致電查詢。
3. 所有取消之興趣班將順延一堂，而其他之戶內或戶外活動將在許可的情況下作個別性安排如延期舉行、退款或進行替代活動。因天氣而取消活動實非得已，而採取之相應措施亦是希望盡量減輕各方面之損失，敬希見諒及與中心衷誠合作。
4. 當紅色暴雨警告或三號風球懸掛，中心照常開放，但須勸諭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諭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諭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。

活動推介

九龍東

傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心 傷健中心

活動報名小貼士~

詳情可參閱前頁之「活動須知」

- ✓ **健全會員**：只限親臨中心報名，即其他報名方式恕不接受
- ✓ **傷殘會員**：親臨中心報名；或以電話留位(只限行動不便者)，但須提出有效會員證號碼。報名作實後，須於七個工作天內將所需費用以支票形式寄交中心(抬頭「香港傷健協會」)
- ✓ **抽籤活動**：即日起接受報名；並於截止報名日後一個工作天下午3時抽籤，再後一個工作天公佈結果，會員可致電中心查詢或瀏覽中心網頁；傷殘會員與其健全會員照顧者或直系親屬，二人視作一籤
- ✓ **【先到先得】活動**：除特別註明外，所有活動均於指定時間方開始報名(見通訊頁底)；名額有限，所有活動額滿即止

✓ 優先報名時段：

- a. 每名會員可於「優先報名時段」優先報參加一項活動；
- b. 只適用於【先到先得】活動；
- c. 「優先報名時段」示於通訊頁底；
- d. 名額有限，所有活動額滿即止。

復好想報嘅活動?
優先報名可能幫到你

輪椅武術 2011

東

以跆拳道為基礎，適合任何人士參與的健體運動。通過有系統的武術訓練，培養參加者堅毅不屈的意志、自信刻苦的精神，有助他們成長及專注學業。

日期：10 至 11 月(逢星期二) 時間：晚上 7:00 至晚上 9:00

對象：中心會員 交通費：\$240 (須交通接載者)

地點：旺角社區會堂(近朗豪坊地鐵站 C 出口)或 九龍東傷健中心

內容：1) 伸展運動、單招式及複合招式練習；2) 套拳搏擊

- 備註：
- 1) 傷健會員須手部靈活
 - 2) 手持輔助工具及使用電動輪椅之會員亦可參與
 - 3) 如須協助請自行邀請其他會員同行
 - 4) 參加者須經面試(此面試由教練安排)
 - 5) 如面試成功，將獲一個月之試堂安排
 - 6) 其面試安排會由負責職員通知
 - 7) 由於車位緊張，歡迎參加者自到(不需繳納交通費)

負責職員：李逸庭

活動編號：KE11-P038

此活動可即時報名



13 ①抽籤活動:即日接受報名 ②優先報名時段:9月29日(四)晚7-10時

③先到先得:9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13 活動報名小貼士

14 ①抽籤活動:即日接受報名 ②優先報名時段:9月29日(四)晚7-10時

③先到先得:9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13 活動報名小貼士

與「快樂」同行

東

「聽」我心情

【先到先得】

開心快樂個個都想，又有幾多人會做得到，今次小組以不同的角色扮演、運動同遊戲，互相分享及聆聽大家的心聲，與「快樂」同行!!!

日期：10月8日至11月19日(逢星期六)(共7堂)

時間：下午3:00至下午4:30 名額：10名

費用：\$20(包茶點) 地點：九龍東傷健中心

內容：學習將快樂七式融合生活當中，認識快樂的真意

第一節：何謂快樂？快樂七式第一式「感謝與讚美」

第二節：快樂七式第二式「健康樂悠悠」

第三節：快樂七式第三式「敬業樂業」

第四節：快樂七式第四式「嘉言善意」

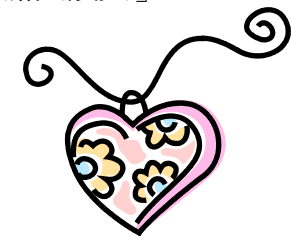
第五節：快樂七式第五式「為善最樂」

第六節：快樂七式第六式「常懷寬厚」

第七節：快樂七式第七式「天倫情話」

備註：是次活動未能提供交通服務

負責職員：呂書豪



活動編號：KE11-P133

相約在「長洲」

東

日期：10月11日(星期二)

【先到先得】

時間：上午10:15中環開船，約下午4:15中環回程

費用：\$10(不包午膳，船票自費)

名額：12人(3名輪椅使用者+1名過橋)

地點：長洲

內容：是次活動由「長洲人」帶領，同遊當地名勝北帝廟，漫步東灣及觀音灣，自遊大街小巷購物及午膳(歡迎參加者與職員及長洲人共聚午餐，尋找美食)

備註：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下參加者必須家長(會員)陪同

3. 船票自費，成人\$12.6，小童、持有殘疾人士登記證/長者卡\$6.3

負責職員：盧家輝

活動編號：KE11-P144



乒乓球同樂日

東

日期：10月13日(星期四)

【先到先得】

時間：晚上7:30至晚上9:30

費用：免費

名額：12名(3名輪椅使用者+1名過橋)

地點：本中心



無論打過、未打乒乓球，歡迎健全及傷殘會員參加

備註：1. 參加者須穿著簡便舒適之服飾，如T恤、運動褲及波鞋

2. 請自備足夠食水及個人用品

3. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

負責職員：李逸庭

活動編號：KE11-P166

開心「女」程

東

日期：10月14日至11月18日(逢周五，共6節)

抽籤活動

時間：下午2:30至下午4:00 費用：\$20(包括簡單茶點)

地點：本中心 名額：10人

內容：「開」- 開始、開心；「心」- 心情、心聲；「程」- 起程、過程。讓我們展開心情之旅，一起：

1. 關心你的心情
2. 拆解人際溝通的秘密
3. 發掘打敗「問題」的方法
4. 探索現今女性在社會的角色
5. 走出逆境的雲霧，從新角度出發



備註：1. 只限女性會員參加；2. 是次活動未能安排交通服務

◎截止報名：10月7日(星期五)

負責職員：盧家輝

活動編號：KE11-P132

15 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：9月29日(四)晚7-10時

③先到先得：9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13活動報名小貼士

16 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：9月29日(四)晚7-10時

③先到先得：9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13活動報名小貼士

漫遊昂坪大澳

東

大家搭過 360 纜車未呢？乘搭纜車由東涌往昂坪遊覽，寶蓮寺享用素宴，飯後到大佛觀光，下午到大澳自費品嚐石磨豆腐花，香脆瀨尿蝦乾又試過未？未就要快 d 參加喇！~^.^ 大澳會車回程。

日期：10 月 15 日 (星期六)

抽籤活動

時間：上午 10:30 到達東涌，約下午 4:00 回程

地點：昂坪、寶蓮寺、大澳

費用：\$80(包素宴午膳、360 纜車費)

名額：20 名 (7 名輪椅使用者)

備註：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下參加者必須家長(會員)陪同

3. 過去未曾參加過中心同類型活動者優先



◎截止報名日期：9 月 30 日 (星期五)

負責職員：蔡小思

活動編號：KE11-P103

鳴謝：「傷健義工數碼坊」贊助

髮型齊齊轉(三)

東

日期：10 月 16 日 (星期日)

【先到先得】

時間：上午 10:00 至下午 2:00

費用：\$20

名額：12 名 (4 男、8 女)(4 至 6 輪椅位)

地點：本中心

內容：讓不便往理髮店剪髮的肢體傷殘會員到中心剪髮

備註：1. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

2. 不能指定理髮師傅

3. 請於當日活動前自行洗頭

4. 只限 輪椅會員 或 嚴重肢體傷殘會員 或 綜援肢體傷殘會員 (極不方便前往髮型屋、領取綜援)

負責職員：蔡小思

活動編號：KE11-P065

義務髮型師：朱元鶴先生、司徒麗萍小姐



青衣環島遊

東

「眼睛」想旅行之

抽籤活動

青衣島大家可能去得多，但其歷史大家又知唔知呢？今次活動務求令你愛上青衣！

日期：10 月 20 日 (星期四) 費用：\$20 (不包午膳)

時間：上午 11:00 到達目的地，約下午 3:00 回程

名額：12 名 (3 名輪椅使用者 + 1 名過攬)

內容：上午途經貨櫃碼頭到達青馬觀景台眺望青馬大橋，自費午膳後到青衣東北公園及海濱長廊欣賞風景並玩定向遊戲

備註：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下參加者必須家長(會員)陪同

◎截止報名：10 月 4 日 (星期一)

負責職員：李逸庭

活動編號：KE11-P104



認識中草藥

東

探索「聞」化之

抽籤活動

日期：10 月 22 日 (星期六)

費用：\$20 (不包午膳)

時間：中午 12:00 到達中環 6 號碼頭，約下午 5:30 於梅窩乘船回程

名額：12 名 (3 名輪椅使用者)

內容：本活動由博愛醫院陳士修紀念社會服務中心一班義工帶領暢遊梅窩，沿途介紹中草藥。

備註：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下參加者必須家長(會員)陪同

◎截止報名：10 月 4 日 (星期一)

負責職員：蔡小思

活動編號：KE11-P098

合辦：博愛醫院陳士修紀念社會服務中心

17 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：9 月 29 日(四)晚 7-10 時

③先到先得：9 月 30 日(五)晚 7 時起報名(特別註明除外) ④請參閱 p13 活動報名小貼士

18 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：9 月 29 日(四)晚 7-10 時

③先到先得：9 月 30 日(五)晚 7 時起報名(特別註明除外) ④請參閱 p13 活動報名小貼士

7-10月生日會

當燒鵝遇上黃金海岸時

東

日期：10月23日(星期日)

【先到先得】

時間：中午12:00到達目的地，約下午5:00回程

費用：\$85(包午膳)

名額：10名(3名輪椅使用者+1過攙)

地點：深井、屯門黃金海岸

內容：中午往深井能記品嚐美味午膳，再到屯門黃金海岸欣賞美麗景色

備註：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下參加者必須家長(會員)陪同

3. 七至十月份生日會員9月29日(四)晚上7:00-10:00優先報名

(報此七至十月生日會之會員，可同時報多一項【先到先得】活動)

4. 其他月份生日會員9月30日(四)晚上7:00起接受報名



靚飯一碗

西蘭花炒牛柳粒

蒜蓉粉絲蒸吊桶

菠蘿咕嚕斑塊

枝竹片扒上素

椒鹽游水中蝦

正宗燒鵝皇全隻



負責職員：王嘉倫

活動編號：KE11-P042

相架製作

東

日期：10月25日(星期二)

【先到先得】

時間：下午2:30到達中心，約下午4:30回程

費用：\$25(包材料)

名額：12名(3名輪椅使用者，其中1名過攙)

地點：本中心

內容：利用不同物料製作相架

備註：如需要協助者，可自行邀請其他會員同行



負責職員：蔡小思

活動編號：KE11-P123

花花世界花小姐

東

智「觸」常樂之

【先到先得】

我「花小姐」今次開班授徒，顧名思義就係教大家摺唔同種類嘅花，大家種花就種得多喇，咁自己摺一盆花又試過未呢？係唔係好吸引呢？唔好諗喇，快d報名參加啦！

日期：11月10、17日，12月1日(逢星期四，共3堂)

時間：晚上7:00至晚上8:30

費用：\$50 地點：本中心

名額：6名(3名輪椅使用者+1名過攙)

內容：教授大家摺不同種類嘅花，如鬱金香、向日葵、菖蒲等

備註：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 此活動包含較細緻摺花工序



負責職員：陳嘉雯

活動編號：KE11-P122

19 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：9月29日(四)晚7-10時

③先到先得：9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13活動報名小貼士

20 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：9月29日(四)晚7-10時

③先到先得：9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13活動報名小貼士

「電腦達人」入門班 - 基本認識

無論你是個對電腦全無認識的人，或是經常接觸電腦的人，電腦都離不開我們左右——利用電腦上網、打字、聊天等，全都已經融入大家日常生活當中。有鑑於此，本中心得到「傷健義工數碼坊」一班義工的幫忙及贊助，推行「電腦達人計劃」，目的是為了讓大家由基本學起，分階段進修電腦知識，成為全面掌握電腦軟硬件應用、保養維修的「電腦達人」。

日期：11月11、18日；12月2至23日；2012年1月6日

(逢週五，共7堂)

時間：晚上7:00至晚上9:00

地點：本中心

名額：10名

對象：從未接觸/初次接觸電腦，有志學習電腦之傷殘人士或健全人士

- 內容：
- ✧ 硬件及軟件介紹
 - ✧ 電腦類型、運作原理
 - ✧ 說明及協助
 - ✧ 電腦周邊設備簡介
 - ✧ 認識電腦各組件
 - ✧ 鍵盤、滑鼠的使用
 - ✧ 電腦的開關、首次接觸 Windows
 - ✧ 良好的電腦使用習慣



備註：1. 申請活動者請先致電中心登記，並需經面試甄選

面試日期：11月4日(週五) 晚上7:00

2. 「電腦達人計劃」共分為五個階段：

達人入門 (基本認識)	初階達人 (基本應用)	進階達人 (進階應用)	高階達人 (檢查保養)	數碼坊達人 (維修/服務)
----------------	----------------	----------------	----------------	------------------

完成每一階段課程，並在考核中取得合格成績者，將獲發該階段課程之證書。

負責職員：王偉文

沙田遊記

日期：11月13日(星期日)

抽籤活動

時間：上午11:00到達目的地，約下午3:00回程

費用：免費

名額：會員24名(包括8名輪椅使用者)

地點：沙田新城市廣場及科學園

內容：上午到沙田新城市廣場午膳及遊覽，
下午到科學園及白石角海濱長廊觀光

備註：1. 如需要協助者，請自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同



◎截止報名：10月25日(星期二)

負責職員：蔡翠芳

活動編號：KE11-P017

主辦：康樂及文化事務署

合辦：九龍西傷健中心

「碌碌」保齡球

運動樂悠悠

日期：11月15日(星期二)

抽籤活動

時間：上午10:00到達目的地，約下午2:30回程

費用：\$150(包保齡球費用、午膳)

名額：12名(3名輪椅使用者，其中1名過檔)

地點：九龍灣展貿中心 E-MAX

內容：早上前往九龍灣展貿中心香港保齡球城打保齡，
中午於豐膳享用自助午餐

備註：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下參加者必須家長(會員)陪同



◎截止報名：10月25日(星期二)

負責職員：蔡小思

活動編號：KE11-P078

21 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：9月29日(四)晚7-10時

③先到先得：9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13活動報名小貼士

22 ①抽籤活動：即日接受報名 ②優先報名時段：9月29日(四)晚7-10時

③先到先得：9月30日(五)晚7時起報名(特別註明除外) ④請參閱p13活動報名小貼士

環保之旅

東

「眼睛」想旅行

抽籤活動

「環境保護人人有責」，成日都會聽得到，大家又可以點做先做到保護環境，今次等我同大家一齊去新落成嘅「屯門環保園」了解環保的真正意思。

日期：11月21日(星期一)

時間/行程：約上午 11:00 到達屯門環保園參觀

中午 到屯門碼頭海趣坊午膳(稻香大酒樓)及閒逛

約下午 3:00 回程

費用：\$80(包午膳) 地點：屯門環保園

名額：12名(3名輪椅使用者 + 1名過橋)

備註：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下參加者必須家長(會員)陪同



◎截止報名：11月4日(星期五)

負責職員：實習社工呂書豪

活動編號：KE11-P145

「影」我心情

東

11月觸動人心呈獻 --- 「海洋天堂」

抽籤活動

日期：11月26日(星期六)

時間：下午 3:00 至下午 5:00

費用：全免

名額：不限(不設會車接送，請自行到中心觀賞)

地點：本中心

內容：《海洋天堂》由李連杰主演，描述絕症爸爸與自閉症兒子的感人故事，讓大家體會如何用愛去包容身邊有病患的親人

◎特設有獎問題遊戲

負責職員：陳嘉雯

活動編號：KE11-P124



傷健天文觀星日營

東

日期：12月3日(星期六)

時間：下午 5:00 至晚上 9:30

地點：薄扶林傷健營

對象：對天文觀星有興趣之傷健會員

費用：\$57(包括營費、膳食及交通)

名額：9名(3名輪椅使用者 + 1名過橋)

節目：天文望遠鏡觀測星體、天文觀星指導、分享基本天文知識

欲瞭解觀星活動，可參考天文學會網址：

<http://www.hkas.org.hk/>



【先到先得】



負責職員：蔡小思

活動編號：KE11-P005

合辦：薄扶林傷健營與傷健中心

週末消閒營

東

日期：12月3、4日(星期六、日)

時間：下午 2:00 至翌日下午 1:00

地點：西貢戶外康樂中心

費用：\$64(中心代訂膳食費用~晚早午三餐)

名額：會員 24名(包括 8名輪椅使用者)

內容：享受營內設施，集體遊戲晚會

備註：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行

2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同

◎截止報名：11月10日(星期四)

負責職員：蔡小思

活動編號：KE11-P021A-B

主辦：康樂及文化事務署

合辦：九龍西傷健中心



1. 抽籤活動：即日接受報名 2. 優先報名時段：9月29日(四)晚 7-10時 23

3. 先到先得：9月30日(五)晚 7時起報名(特別註明除外) 4. 請參閱 p13 活動報名小貼士

24 1. 抽籤活動：即日接受報名 2. 優先報名時段：9月29日(四)晚 7-10時

3. 先到先得：9月30日(五)晚 7時起報名(特別註明除外) 4. 請參閱 p13 活動報名小貼士

「五感」特別抽籤系列



據中心服務諮詢會決議，爲了讓更多會員受惠，謹安排如下：
參加過 2011 年 4 月份起之「五感」特別抽籤系列活動者，於下面之同系列活動二輪抽籤，以此類推。

悠悠釣魚樂

智「觸」常樂之



抽籤活動

五感活動今期帶大家嘗嘗釣魚之樂，未嘗過、不懂得，不用擔心。我們帶到一個安全而且環境優美的魚場，並有專用魚池，包大家釣過痛快....

日期：10 月 28 日 (星期五)
時間：上午 11:00 到達目的地，約下午 3:00 回程
費用：\$50 (包租用釣魚用具 1 小時)
名額：12 名 (3 名輪椅使用者 + 1 名過攙)
地點：大尾督魚場、大埔市政大樓
內容：上午到大尾督魚場嘗嘗湖畔釣魚之樂

下午到大埔市政大樓自費午餐

備註：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行
2. 十二歲以下會員必須家長(會員)陪同
3. 自費午餐

◎截止報名：10 月 7 日 (星期五)

負責職員：蔡小思

合辦：九龍西傷健中心



活動編號：KE11-P029

自製 意式薄餅 燒烤遊



智「觸」常樂之

抽籤活動

想試下野外合作炮製意式薄餅？仲想遊覽完城門水塘美景，再玩集體遊戲同燒烤？要一次滿咁多個願望，就快 D 嚟報名啦！

日期：11 月 3 日 (星期四)
時間：下午 3:30 到達目的地，約晚上 8:30 回程
費用：\$70 (包食材及燒烤用品)
名額：11 名 (3 名輪椅使用者 + 1 名過攙)
地點：城門水塘
內容：先遊覽城門水塘風景，約下午 5 時前往燒烤區玩集體遊戲、燒烤及製作意式薄餅

備註：1. 如需要協助者，可自行邀請其他會員同行
2. 十二歲以下參加者必須家長(會員)陪同
3. 爲支持環保，是次燒烤不提供紙碟及膠叉，請自備餐具及紙巾
4. 如活動當天下雨，會改於中心煮食，並安排室內遊戲活動

燒烤包材料

蒜蓉豬扒 1 件、黑椒牛扒 1 件、蒜蓉雞中翼 4 隻、雞肉腸 2 條、牛丸 2 粒、魚丸 2 粒、獅子狗卷 2 條、芝士腸 2 條、大炸魚蛋 2 粒、蕃薯 1 個、水 1 支、飲品一包

◎截止報名：10 月 18 日 (星期二)

負責職員：李逸庭

活動編號：KE11-P088

