

2017

(十一月份)  
雙月刊 (免費取閱)

Power活動  
Magazine

尋找生命樂韻  
編寫人生樂章



# 「音樂拯救了我！」

尋找生命樂韻 編寫人生樂章



陳利鋒先生（阿鋒）因為一次交通意外而傷及頸椎神經，導致四肢癱瘓及胸口以下功能喪失。問及阿鋒當時如何面對這些劇變，他直言：「當然有想過自殺，幸好最後沒有勇氣去做。」後來，憑着家人和朋友的關心及愛護，他終於打開心扉、走出陰霾，並了解到自己並不是孤軍作戰。同時，仗着對音樂的熱誠和堅持，他重新找到了生活方向和目標。於人生低潮時，他以不同的音樂及歌曲作為精神食糧，幫助自身渡過難關，所以他才笑言「音樂拯救了我！」。

在訪問途中，阿鋒曾談及某些樂隊別樹一幟的造型和風格。他表示：「毋需理會他人的看法，自己喜歡就可以了。」短短的一句話，背後蘊含了個人的堅持和對別人的包容，同時也表達出自身面對批評和目光的勇氣。飽歷風霜後，阿鋒仍能貫徹原則和堅守自我，確是值得效尤。

數年前，阿鋒與幾位傷建朋友一起組成了一隊平板電腦樂隊，用幾部平板電腦來演奏不同的樂韻和節拍，一同享受新穎樂隊演出的樂趣。他和隊員亦有受邀於不同舞台上演出，以展示其潛能並影響其他生命。不僅是工餘時間，阿鋒在工作上亦能發揮音樂才能。他為其他組織如消防局等創作勵志歌曲，藉此宣揚正面訊息。除此之外，阿鋒在工作上同樣表現出色，他會到不同機構或學校演講，分享自己的故事或經歷予各界人士。因此，他不但被推薦參加二零一六年的在職達人選舉，更成功獲獎，實在令人鼓舞！



而在日常生活中，阿鋒指出香港的傷健人士設施和服務正不斷提升和改進。他談及一些為傷健人士而設的手機應用程式。透過這些應用程式，我們可得知不同食肆或地鐵站設有哪種傷健設施，例如升降機、輪椅升降台、傷健人士廁所等。阿鋒表示這些應用程式的確有所幫助，而且開發者也投放了大量的心機和時間以改善傷健人士的生活。可是，他認為如果應用程式能夠普及，而大眾也願意出一分力去提供最新資料並協助更新的話，便可使資訊更為可靠和準確。他指出社會上的共同合作，需要大家無私的心及付出才能達成，並且對此抱有期望。

再者，即使阿鋒沒有主動提出訴求，社區環境亦變得更為便利。由阿鋒家中到地鐵站最快捷的路必須途經兩級樓梯，對於健全人士來說，這算不上是什麼難題。可是，這對阿鋒來說也許是不可能的任務。「我已經『怒睥』了這兩級樓梯兩年了！最近，當我再次經過那條路，突然發現它竟然變了輪椅專用斜板！」阿鋒說起這件事時眉飛色舞，感到非常高興。他足足忍受了兩年的不便，所以當設施有所變化時，自然更喜出望外。而且，阿鋒也從這些窩心的細微變化中，感受到社會對傷健人士的關注和尊重。所謂星星之火可以燎原，涓涓滴水可以穿石。我們做的事也許似是微不足道，但原來能為人帶來絲絲溫暖，並使某人為此感動。如此說來，這些事不就已經被賦予意義與價值了嗎？



其實，不只阿鋒能夠尋找妙不可言的生命樂韻，我們任何人都可以活出人生的意義和價值，並且堅持到底！一起為自己編寫一篇多姿多彩的人生樂章吧！



訪問及撰寫：Fion Chan

# 復康力量傷健共融日

## Rehab Power Day 2017



### THE PLANK RECORDS 平板支撐創世紀

實創5小時參與人數最多耐力平板支撐紀錄







# 政府津助安老院 選用品牌之一\*



## 「德寶123超特級」 成人紙尿片



中碼—大碼  
(長效夜用)

## 「德寶123」 成人紙尿片



細碼—加大碼

強效吸濕  
乾爽每一天

## 「一定要+護」 成人紙尿片



中碼—大碼

## 「一定要」 成人日用褲



中碼—加大碼  
(泰國製造)

- ✓ 多款專業護理產品
- ✓ 全面照顧不同體型人士
- ✓ 適合任何失禁及長期臥床人士

索取試用裝熱線：3527 6814

\*根據瑞德衛生紙品有限公司2016年數據結果



ISO9001管理體系認證



瑞德衛生紙品有限公司  
Disposable Soft Goods Ltd.

2017年11月-12月 現金到付優惠

2箱減\$100,  
再送Bellus  
濕巾一包

### 訂購表格

姓名 :	電話 :
電郵 :	訂購日期 :
送貨地址 :	

## 成人紙尿片

品牌名稱	精選貨品	尺碼	臀圍	包裝	每箱售格	吸濕量	訂購數量
	成人紙尿片	S	最大至29"	10片x10包	\$380	1550ml	箱
	成人紙尿片	M	最大至46"	10片x10包	\$400	1500-1800ml	箱
德寶	成人紙尿片	L	最大至61"	10片x10包	\$500	1800-2200ml	箱
123	成人紙尿片	XL	最大至64"	10片x10包	\$600	2000-2600ml	箱
	超特級成人紙尿片(長效夜用)	M	最大至46"	10片x10包	\$540	2500-3000ml	箱
	超特級成人紙尿片(長效夜用)	L	最大至61"	10片x10包	\$610	3100-3850ml	箱
	成人紙尿片	M	最大至46"	10片x10包	\$345	1300-1500ml	箱
	成人紙尿片	L	最大至61"	10片x10包	\$440	1500-1800ml	箱
一定妥	成人棉柔護理墊	-	60x90cm		\$19		包
	成人日用褲(泰國製造)	M	最大至36"	11片x8包	\$402	600-850ml	箱
	成人日用褲(泰國製造)	L	最大至42"	11片x8包	\$446	650-950ml	箱
	成人日用褲(泰國製造)	XL	最大至50"	8片x8包	\$370	800-1000ml	箱
	片芯	SS	9.84"x19.69"	20片x12包	\$386	-	箱
康保	片芯	M	9.84"x23.62"	20片x12包	\$410	-	箱
	片芯	L	9.84"x27.56"	30片x8包	\$442	-	箱
	特大成人濕紙巾	-	20x33cm	40片	\$16	-	包
Bellus	Bellus濕紙巾(香港製造)	-	20x15cm	80片	\$13	-	包

備註:

1. HKD \$300 免費送貨, 未滿\$300需額外收取\$50運費。
2. 無電梯到達樓宇, 地下取貨免費, 二樓以上單一收費\$50元, 五樓或以上另議。
3. 送貨地區不包括離島, 東涌及馬灣。



訂購表格

滿HKD\$300  
免費送貨

姓名 :	電話 :
電郵 :	訂購日期 :
送貨地址 :	

會員優惠, 電話/傳真落單時說優惠代碼IPOWER5, 即可享有\$5 折扣優惠(尿片產品除外)。  
有效日期至: 2017-11-30 \*每張訂單只可使用一次優惠代碼

營養補充品

產品編號	商品	貨品規格	售價 HK\$	訂購數量	金額
DABBOTT0001	雅培金裝加營養營養粉(雲呢拿味)	400克	85	罐	
DABBOTT0002	雅培怡保康(粉裝)	400克	113	罐	
DABBOTT0005	雅培健營養即飲裝	237ml	300	罐 (一箱24罐)	
DABBOTT0006	雅培Pulmocare肺病專用品	8oz	528	罐 (一箱24罐)	
DABBOTT0008	雅培保營養即飲裝	237ml	252	罐 (一箱24罐)	
DABBOTT0009	雅培金裝加營養即飲裝(雲呢拿味)	250ml	540	罐 (一箱24罐)	
DABBOTT0010	雅培怡保康(管飼專用配方)	8oz	540	罐 (一箱24罐)	
DABBOTT0014	雅培怡腎康瓶裝220ml (24瓶)	220ml	540	罐 (一箱24罐)	
DABBOTT0015	雅培保康速(雲呢拿味)	380克x2罐	350	罐 (一盒2罐)	
DABBOTT0016	雅培保康速(橙味)	380克x2罐	350	罐 (一盒2罐)	
DABBOTT0017	雅培快癒素	24克X30包	998	盒	
DFRESE0001	加力康癌症專用營養品(水果味)	200毫升	768	箱 (一箱24支)	
DFRESE0002	加力康癌症專用營養品(意大利咖啡味)	200毫升	768	箱 (一箱24支)	
DFRESE0004	倍力康(雲呢拿味)	200毫升	576	箱 (一箱24支)	
DFRESE0005	倍力康(杏桃味)	200毫升	576	箱 (一箱24支)	
DFRESE0006	倍速定關注血糖營養奶	200毫升	540	箱 (一箱24支)	
DFRESU0003	倍健纖高能量纖維營養品(雲呢拿味)	200毫升	480	箱 (一箱24支)	
DABBOTT0011	雀巢天源素	237毫升	468	箱 (一箱24包)	
DNESTLE0044	雀巢佳膳®適糖(800克裝)	800克	210	罐	
DNESTLE0045	雀巢佳膳®適糖(400克裝)	400克	105	罐	
DNESTLE0047	雀巢益源素	237ml	450	箱 (一箱24包)	



DNESTLE0053	雀巢Meritene活力營養湯(蔬菜味)	250g	110	盒 (一盒5包)
DNESTLE0054	雀巢Meritene活力營養湯(雞味)	250g	110	盒 (一盒5包)
MNESTLE0001	雀巢Oral Impact速癒素營養粉	74g	390	盒 (一盒10包)
MNESTLE0002	雀巢安體健	237ml	312	箱 (一箱24包)
MNESTLE0003	雀巢愛素寶HN	237ml	312	箱 (一箱24包)
MNESTLE0004	雀巢力源素2.0	237ml	672	箱 (一箱24包)
MNESTLE0011	雀巢力源素關注血糖配方(雲呢拿味)	237ml	480	箱 (一箱24包)
MNESTLE0012	雀巢健源素1.5Cal	237ml	552	箱 (一箱24包)
MNESTLE0013	雀巢愛素寶	237ml	300	箱 (一箱24包)
MOTS0001	肝美靈	50g	1488	盒 (一盒21包)

## 診斷及驗測用品

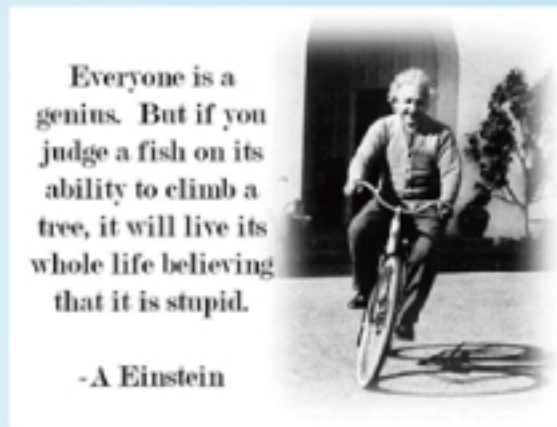
產品編號	商品	貨品規格	售價 HK\$	訂購數量	金額
MABBOTT0002	雅培Thin Lancets採血針28G	100支	85		
MABBOTT0003	雅培輔理善血糖試紙50pcs	50片	230		
MCONTOUR0001	Bayer Contour TS 血糖機套裝	1部血糖機 100片試紙 100支針	600		
MCONTOUR0002	Bayer Contour Plus 血糖機套裝	1部血糖機 50片試紙 100支針	650		
MCONTOUR0003	Contour TS 血糖試紙50片裝	50片	225		
MCONTOUR0004	拜安進血糖試紙50片裝	50片	235		
MCONTOUR0006	Ascensia Microlet 採血針(200'S)	200支	136		
MAANDD0003	指式血氧測量儀	-	540		
MAANDD0004	愛安德日本製全自動手臂式血壓計UA767JP	-	680		
MNOVO0001	諾和針針咀(NovoFine)31Gx6mm	100粒	158		
MNOVO0002	諾和針針咀(NovoFine)30Gx8mm	100粒	158		
MNOVO0004	諾和筆5 胰島素注射筆(銀色)	1枝	638		
MNOVO0005	諾和針Plus 32G 4mm	100粒	165		

1. 以上價目只限直銷訂購，價錢或產品有更改，會以電話覆單為準。
2. 如少於HK\$300，須收取\$50的送貨費用。
3. 送貨地區不包括離島、東濠及南灣。
4. 貨品如果包裝損壞，請於7天內與本公司客戶服務聯絡，所有送貨貨品必須連同完箱包裝。
5. 如已預約之送貨時間無人收貨，需要收取\$50行政費用。
6. 付款方式：請把款項存入我司東亞銀行戶口：248-10-400765-2連同此表格 / 入數紙透過WHATAPPS / 傳真回客戶服務部。

大量貨品，不能盡錄，請致電客戶服務查詢。



John Wang 皮紋分析師



愛迪生曾經講過: 每個人都是天才, 但如果您要一條魚爬樹的話, 那條魚便變成了蠢才了

## 「天生我材必有用」

「天生我材必有用」這句聲調高亢的名詩源於李白所作的〈將進酒〉：意指上天生下我，一定有需要用到我的地方，需要我去完成。但是綜觀如今日新月異的時代，有多少人真正相信這七個字。當今之世，無衣食之憂的人是極少數，大多數人都被生活的重擔壓得抬不起頭來，一生都在這紅塵濁世中努力養家糊口。早就忘卻孩童時代的純真和理想。後天各種觀念的植入，生活的歷練都教識我們只會追求社會上一般人都認為好的工作和教育環境，同時也在各方面對自己和孩子的未來充滿了各種擔憂，恐怕被淘汰被貶低，因此但凡有點條件的父母都是拼了命的為孩子報讀各種不同的興趣班，技能班。儘管孩子只有兩歲，為的就是讓孩子將來踏出社會能贏在他們認為的起跑線上。也正因為如此，現在的社會才會出現千篇一律的通才而很少出現天才。

我們忘了「天生我才必有用」，我們更不知道「我是誰」，「我」究竟是你我他定義的「我」？還是父母、老師、上司定義的「我」？全世界只有不超過30%的人真正用到上天賜予我們的才能。真正了解自己才能並且加以深入培養而最終實踐在自己的生活和事業上的又有幾人？沒有人能為你定義你是誰？這個「誰」根本不存在。因為這是個誤解，才會產生了很多錯配。譬如美國出名多綜藝節目American Got Talent發掘了許多天才歌手，當中有掃地工人，有消防員，有驗屍官……

如果不想虛渡光陰，繼續錯配。可以通過科學的FPS(Finger Print Secret)來檢測。這是一種通過錄入每個人十個手指指紋，從而聯繫人的腦部十個區域而產生的詳盡的人體智能和個性的整體分析報告。讓你更早知道自己真正的才能所在，更早了解屬於自己的優太劣勢。

### 個案1

陳跡（化名），一名高級電腦工程師。月入六位數字，持有公司限制型股票分紅，健全醫療及退休儲蓄計劃……名副其實香港人口中的「打工皇帝」。任誰也不會想放棄這種優越安穩的工作。畢竟大多數人都在為柴米油鹽而奔波。然而46歲的陳跡每次面對親朋好友投來的羨慕眼光都不知所措。日復一日，年復一年，每天打開電腦，一堆枯燥無味的數據，一條又一條機械式的方程式，有種說不出的鬱悶。但每當他想到這樣的高薪厚祿，是全家人生活的保障，是多少人夢寐以求的「金飯碗」。他只能催眠自己繼續堅持下去。即使他漸漸變得寡言少語，悶悶不樂。

機緣巧合，我很幸運與他相遇在他的人生交岔口，由於他是信奉科學理論的專業人士，因此，他毫不猶豫地請求我運用FPS技術幫他做一份詳細的指紋分析報告。經過八個小時後，一份長達78頁有關他腦部八種智能的數據分析，清晰顯示陳跡個人優異的智能應該運用在心理學、心理輔導、心靈啟蒙方面。11個月後我接到陳跡來電，除了萬般感激之情，最開心是聽說他一邊在家持續寫沉悶的方程式，一邊報讀了心理醫師的課程，並且常常參與各項社區心理輔導的活動。他說他活了這些年，終於知道什麼是手到擒來的感覺……

其實我們常常在生活中都會發現自己在這個或者那個領域的認知和別人不一樣。譬如有些人是音癡，有些人音準特別強，聽一遍就能哼唱。又譬如：有的人每天念三十次乘數表都記不下來卻在寫作上面有異稟的天賦，半小時就能寫一篇長達一千字的文章……

相信很多人都會在生活和學習途中遇到手到拿來的感覺，例如在某些話題或學科上，你會發覺比身邊人較易明白其中的來龍去脈。甚至在大學時不用太勤力溫習，也能拿到優越的成績。這就是你在那方面天賦才能。只要找到「天生我才能怎用」這就是「天生我才必有用」了。

# 香港復康力量新任行政總監



各位，大家好！我是Simon郭錦輝，香港復康力量新任行政總監。相信很多會員和復康力量的朋友仲未認識我，希望在這裡跟大家打個招呼，同時介紹自己，他日在街上見到我，也可以主動熱情地和我相認。

雖然我外表斯文，其實我好貪玩，喜歡四圍去，見識多些新事物。因為這種性格，我去過很多國家，處理過很多具挑戰性的工作。

我由最初在復康機構做社工、在醫院工作、創過業、做過扶貧項目、返國內發展教育工作，隨後做動物保護工作時，制作過電影，爭取立法。前一份工作，是協助解決非洲水源及食水污染問題的環保工作，這些經驗令我不斷的進化和演變。

差不多去完大半個地球，真實的知道這個世界有很多「可能」，人生可以不受限制地活得很精彩。回來為香港工作，我希望將自己見識的一切，與大家一起分享，一起探索更多未知的「可能」！

我的人生其實不單止在工作方面精彩，我也有很多愛好，曾經學大提琴，參加樂團演出、做義工，去國內探望山區兒童，關注動物及環境等、學過法文、開船、潛水，甚至學駕駛飛機，一飛衝天。記得在天空中，童年的夢想浮現在腦海裡，自己也偷偷在笑。

一個甜蜜而溫馨的家庭，溫柔的太太，三個乖巧子女和一個活潑的小孫女，是我的人生支柱，支撐住我實現每一個理想，陪伴我走每一段路。

在香港復康力量，我勇於面對新的挑戰。我在一班董事身上，看到天天生活的艱難是可以克服的。只要有信念，每天都可以積極、樂觀向前行。

我要團結會員、董事、職員、社會各界，以致國際間的力量，用寬闊和深遠的視野，踏實穩妥的擴闊和推高我們的領域，掌握更多的「可能」！

呼籲大家：

**做自己生命的主角，而不是別人生命中的觀眾。**  
**Be the actor of your own life, not a spectator of others' lives.**

我渴望得到大家的支持，加入香港復康力量的團隊，共同建立更美好的未來。不久的將來，我們會在機構網頁分享新計劃，請大家關注。多謝大家！





**香港復康力量**  
HONG KONG REHABILITATION POWER  
Empowering The Disabled To Develop  
激勵殘疾人士發展



**國際品牌 優質之選**  
香港最有價值企業優秀企業獎  
2013年度服務大獎  
最可靠嬰兒產品生產商



# ELDERLY CARE 成人護理用品

## 安心寶 NICE CARE 成人紙尿片



### “升級至尊裝”

川字導流層引槽，加倍瞬吸乾爽，親膚棉柔不織布表層，貼身舒適，設尿濕顯示功能，橡筋位防水份於腓位滲出，防菌除臭

NCAD-MSE 中碼腰圍: 28" - 50"



### “加護裝”

特強吸水力，柔軟不織布表層，貼身舒適，設尿濕顯示功能，防漏邊 防水份於腓位滲出，防菌除臭

NCAD-LSE 大碼腰圍: 32" - 58"



### “標準裝”

特強吸水力，柔軟不織布表層，貼身舒適，設尿濕顯示功能，橡筋位防水份於腓位滲出，防菌除臭

NCAD-XLSE 加大碼腰圍: 36" - 63"

## 安心寶 NICE CARE 輕度失禁墊



男仕用



女仕用

男仕用: NCMG-302EG  
女仕用: 小碼NCCP-201EGR  
中碼NCCP-302E  
吸水量: 300ml-400ml

適合活動型男女使用  
社交活動、遠足及海外旅行

## 安心寶 NICE CARE 濕紙巾



蘆薈精華，溫和呵護肌膚，  
不含酒精成份，不含香料

## 安心寶 NICE CARE 一次性口罩



備有50片/盒，  
50片獨立包裝

## 安心寶 NICE CARE 網褲



中碼 / 加大碼

自由碼

透適物料，彈性腰圍設計，  
配合輕度失禁墊一併使用，男女適用

## 潔身刷



雙面刷頭，海綿及  
柔軟刷頭 長40cm

## 安心寶 NICE CARE 成人尿墊



特強鎖水設計，吸收量顯著提升  
\*須配合成人尿片使用\*

9cm x 29cm 吸水量: 500ml

## 安心寶 NICE CARE 床墊 / 護理墊



柔軟不織布表層，能保持  
表面乾爽，PE防漏底層  
適合長期  
臥床、失禁病人、嬰兒、  
產婦及手術前後病人使用

NCUP-4060 40X60cm  
NCUP-6090 60X90cm

## 安心寶 NICE CARE 成人拉拉紙尿褲



橡根褲頭設計，貼身舒適。  
防漏邊防滲功能，防菌除臭

NCPU-L10 大碼 腰圍:  
35" - 55"  
80-140cm

NCPU-M10 中碼 腰圍:  
23.5" - 49"  
60-90cm

## 安心寶 NICE CARE 片芯



替換式直條形及弧形片芯，配以網褲或  
內褲使用 (輕量吸收) 吸水量: 600ml-900ml

NCIP-503H 500 x 280mm  
NCIP-504H 530 x 280mm  
NCIP-606H 660 x 310mm

NCCP-504E 500 x 260mm  
NCCP-606E 600 x 280mm

## Only One Pant 日本褲 Pull Up



AB PULL-UPS 小碼 腰圍  
19.5" - 27.5" 50-70cm

AB PULL-UPM 中碼 腰圍  
23.5" - 35.5" 60-90cm

AB PULL-UPL 大碼 腰圍  
31.5" - 55" 80-140cm

橡根褲頭設計，貼身舒適。防漏邊防滲功能，  
防菌除臭 (原裝日本進口)

# 安心寶

## 輕便護墊 · 真正的保護

- 柔軟無紡布透氣底層 - 皮膚也可呼吸
- 藍色導流層和吸濕高份子 - 尿液迅速被吸收，保持乾爽，皮膚舒適
- 兩邊附有防漏橡根，立體緊貼，雙重保護



# NICE CARE

適合活動型男女使用，社交活動及海外旅行  
 吸水量：300ml~400ml



NICE CARE  
輕便護墊  
INCONTINENCE PAD

16 片裝  
包  
裝

NICE CARE  
輕便護墊  
INCONTINENCE PAD

14 片裝  
包  
裝



NICE CARE  
輕便護墊  
INCONTINENCE PAD

14 片裝  
包  
裝

女仕用



NICE CARE  
Male Guard  
輕便護墊  
INCONTINENCE PAD

男仕用



**CARMELTON CO. LTD.**  
加美敦有限公司

銷售熱線：(852) 2417-3236 傳真：(852) 2914-4298

[www.carmelton.com](http://www.carmelton.com)



黃思俊師傅

## 善用對立思維 4

是與非，中國人文字的確好有趣味性。(是)解釋代表“係”和“對”等等，(非)解釋代表“不是”和“錯”等等。當然大家好明白這兩個字，讀者們是否覺得被欺騙呢，請繼續閱讀下去。

是與非，本來就是對立但加起來就是“是非”在百度解說 <是非，指事理的對與錯；泛稱口舌的爭論。> 字面解說 <是非意味著混淆>，不太清楚事情或人物是或非過程，妄下斷論就會變成更多問題出現。

就算現今通訊發達，科技先進，都在所難免，不輕易在是非中找出真實答案。因為人會扭曲，將是變成非，非也可以變成是。

本人曾經在識生活中【識專題】我心明澄如鏡，主編 Evelyn 幫忙下，將心靈對話文章呈現在輕雜誌。心靈題目：面對亂象

當中話題，也相近今次題目“是與非”，扭曲心態是可以更正，是乎當時人覺察得到改變還是繼續扭曲下去。因每一個人角度不同，視野、感觀、思維等等都是不同，所以我們需要體諒對方。

是非，也離不開因果效應，是一定有原因，但同時人會借助是非來建立及穩固友誼，因為人喜歡聽取是非。是非可以是催眠，時間長，就會相信是真的。所以先要條件就是心要靜，才能明辨是非。

需要學習同情扭曲心態朋友，但不代表認同他們行為。利用是非朋友大多數內心世界都缺乏安全感，他們想得到認同，得到支持，得到關心等等，所以才扭曲了心態。

心靈是思想上哲學，多用鼓勵語句讓他人慢慢接受而改變，心靈學不能硬性輸入給你，所以讀者可以慢慢消化這套哲學好處。

## 愛健康 4

健康資料從：維基百科

<健康是指生物的功能性和代謝效率的水平。對人類而言，健康是指個人或群體面臨生理、心理或社會的挑戰時，適應及自我管理的能力。世界衛生組織於1946年定義健康廣義來說是：「健康不僅為疾病或虛弱之消除，而是體格、精神與社會之完全健康狀態。」>

心理健康資料從：維基百科

<心理疾病定義為「在認知、情感或是行為上的特點影響其社交及情緒上的健康幸福，也影響其生活及生產力。」心理疾病可能造成個人心智功能暫時或永久的嚴重損害，其他詞語包括「心理健康問題」、「功能失調」或「功能障礙」。>

現在網上提供很多渠道讓大家尋求到想要的，但讀者們發現了問題嗎？

健康定位應該是怎樣？是否每次找醫生來定自己健康狀態？又或者醫生就是來每天判斷我們的健康？聽起來，醫生真的很忙，我們會幫醫生來定他的健康呢？？當然這個題目是沒有定案。但讀者們可以想一想，我們真的需要懷疑自己健康，每天都是擁抱懷疑。

從養生氣功、帶氧運動、飲食平衡、良好作息等，這是一種對自己健康維持。但未能維持心理上健康，電視上有宣傳片關於負面情緒，關於防止自殺。情緒是我們必須關照和覺察。讀者看見情緒二字，好容易聯想了負面角度，開心與哭泣都是我們的情緒表達。所以不要標籤情緒二字，我們要好好善用情緒表達，壓抑負面情緒會引來很多問題，例如：憂鬱症、狂躁症、情緒病等等。

善用，不代表亂來波幅情緒，更不是壓制情緒。引用道家一句話：道法自然。我們要活得自然，不是假裝，凡事由心而發。心靈有句話：感覺基調 Feeling-tone，練習方法就是靜坐，放鬆自己感覺自己，享受內在感覺。

(回答：讀者們發現了問題嗎？)

心靈常用覺察，你會找到負面情緒原因，讀者們更可以每天給自己一個簡單的快樂原因。

健康就是活得開心，每天擁有健康心靈和健康體魄，大家真的需要不斷尋找資料去懷疑自己健康。

## 「僱員再培訓」課程

報讀本會的「僱員再培訓」課程，必須為：

- 1) 為年滿十五歲以上之殘疾人士；
- 2) 學歷為副學士或以下；

有意申請者，歡迎致電3185-8200向楊姑娘查詢。



# 半日制通用技能課程

### 網頁製作技巧 I 基礎證書 (RE020HR)

課程內容：認識網頁製作及網站管理技巧

上課地點：筲箕灣 耀東邨

時間：每堂3小時

堂數：15堂

成功入讀並達八成出席率**費用全免**

入學要求：

1. 修畢中五或同等程度，或中三程度但有兩年或以上工作經驗；
2. 並通過基本電腦入學試

### 網頁圖像及動畫製作技巧基礎證書(RE021HG)

課程內容：認識及使用圖像處理及動畫製作軟件並應用於網頁製作

上課地點：筲箕灣 耀東邨

時間：每堂3小時

堂數：19堂

成功入讀並達八成出席率**費用全免**

入學要求：

1. 修畢中五或同等程度，或中三程度但有兩年或以上工作經驗；
2. 並通過基本電腦入學試



### 倉頡輸入法基礎證書 (RE008HR)

課程內容：教授中文輸入法，掌握倉頡輸入法原理及通則

上課地點：漾日居 / 筲箕灣 耀東邨

時間：每堂3小時

堂數：10堂

成功入讀並達八成出席率**費用全免**

入學要求：

1. 通過基本電腦入學試



僱員再培訓局

ERB是撥款及監管機構，委託約90間  
培訓機構開辦「人才發展計劃」課程



# 半日制通用技能課程

## 試算表 | 基礎證書 (RE010HR)

課程內容：教授試算表軟件 MS Excel 的基本功能及掌握 MS Excel 的應用技巧

上課地點：漾日居 / 筲箕灣 耀東邨

時間：每堂3小時

堂數：10堂

成功入讀並達八成出席率**費用全免**



入學要求:

1. 通過基本電腦入學試

## 求職技巧基礎證書(RE023HG)

課程內容：認識求職面試技巧、相關勞工條例簡介、職業安全及健康

上課地點：筲箕灣 耀東邨

時間：每堂3小時

堂數：4堂

成功入讀並達八成出席率**費用全免**



## 零售概論基礎證書(RE024HS) (全新課程)

課程內容：了解零售業的基本要求，掌握零售業服務的重要性及懂得如何接待客人

上課地點：筲箕灣 耀東邨

時間：每堂3小時

堂數：7堂

成功入讀並達八成出席率**費用全免**



入學要求:

1. 現職零售業從業員；或
  - 中三學歷程度，以及具服務行業工作經驗；或
  - 小六學歷程度，以及具兩年或以上服務行業工作經驗



以下「僱員再培訓」課程為全日制就業掛鈎課程，設有協助就業服務，當中包括市場探索、求職方法及技巧、面試訓練、工作轉介及就業跟進。學員必須：

- 1) 為年滿十五歲以上之殘疾人士；
- 2) 學歷為副學士或以下；
- 3) 必須是失業、待業或失學人士

有意申請者，歡迎致電3185-8200向楊姑娘查詢。



## 全日制就業掛鈎課程

### TTA創意工業(平面設計)基礎證書(RE013DS)

課程內容：教授平面設計技巧，掌握設計行業的知識，如平面設計、廣告、展覽、書刊及雜誌

上課地點：筲箕灣 耀東邨

課時：280小時

完成課程後可從事平面設計工作

成功入讀並達八成出席率，**可獲發培訓津貼**

入學要求：

中五或以上程度並須通過面試及基本電腦入學測試

### 行政助理基礎證書 (RE015DS)

課程內容：教授基本會計、電腦應用技巧、文書往來撰寫技巧、文儀器材應用、溝通及人際關係技巧等

上課地點：漾日居 / 筲箕灣耀東邨

課時：176小時

完成課程後可從事行政助理工作

成功入讀並達八成出席率，**可獲發培訓津貼**

入學要求：

中五或以上程度並須通過面試及入學測試



# 就業服務

## 在職培訓計劃/輔助就業服務

### 想找工作嗎？發展就業能力嗎？

香港復康力量培訓及就業部為五類殘疾人士(包括：肢體傷殘、長期病患者、精神病康復者、聽障人士及輕度智障)提供在職培訓或輔助就業服務。

若你或你的家人、朋友，有意找工作，請致電3185-8200，與楊先生或楊姑娘聯絡。

### 「培訓及就業部」查詢表格

本人\_\_\_\_\_

想報讀 \_\_\_\_\_ 課程

想找工作

個人資料: 傷殘類別: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_

請致電或填妥上面的表格傳真或郵寄給我們

電話: 3185 8200 傳真: 2637 0133

電郵: oa@hkrp.org

地址: 香港筲箕灣耀東邨耀華樓附翼地下「培訓及就業部」

## 如果您...

- 是一名有愛心、能包容的僱主
- 想拓展公司業務
- 願意給殘疾人士一個就業機會

別再猶豫，請馬上致電3185-8200，聯絡高級培訓及就業主任楊先生。  
讓殘疾人士踏展職場，由你開始！

## 培訓及就業部支持無障礙通道對殘疾人士的重要

有鑑於耀東邨商場其中一主要通道的電梯出入口有一道重重的木門，令輪椅人士出入尤其不方便，適逢現任耀東邨區議員(東區區議會副主席)趙資強先生亦收到有關居民意見，並主動聯絡我們。

培訓及就業部認為香港復康力量作為服務殘疾人士的機構，對保障殘疾人士的福祉是責無旁貸的。本部遂聯同趙議員，主動向領展反映意見，表達無障礙通道對殘疾人士的重要，獲領展主管通知，將會暫把門打開，方便傷健及有需要人士通過，問題暫時解決。



# 香港復康力量中樂團

香港復康力量中樂團  
Hong Kong Rehabilitation Power Chinese Orchestra

《梁祝》  
The Butterfly Lovers

中樂及舞蹈  
Chinese Music and Dance



香港復康力量中樂團前身為復康力量樂幅胡琴組，於2016年初組建，經過逐步發展，2017年正式成立為中樂團。樂團在音樂總監高秩群老師的帶領下，以發展成為專業、高水準的中樂團為目標，並致力將中樂推廣給更多殘疾人士，希望透過音樂使他們更加自信地融入社會，活出快樂積極正面的人生。

Hong Kong Rehabilitation Power Chinese Orchestra is formerly named Hong Kong Rehabilitation Power Erhu Group, first started in 2016 and became an official Chinese Orchestra in 2017 after gradual developments. Under the leadership of Mr. Ko Tikwan, Leo, the Music Director, the Orchestra aims to develop into a professional and high quality Chinese Orchestra and is always committed to promote Chinese music to persons with disabilities. It is hoped that music will bring them more confidence to integrate into society and help them live a joyful and positive life.

入團表演者及隊伍 Group and Individual Finalists

香港復康力量中樂團今年年初才正式成立(都是全賴有高秩群老師)，第一次參加香港展能藝術會主辦的藝無疆比賽，我們於10月7日大滙演合奏梁祝配上雙人輪椅舞，好高興獲得優異獎及最具演藝潛質獎。這兩個獎對我們來說很有意義很鼓舞，表示我們樂團最具潛質，如繼續努力加油進步，前面有很大的發展空間，我們將必成大器！



希望我們成立中樂團的目的可以逐步實現，就是將中樂推廣給更多殘疾人士，透過音樂使他們更加有自信地融入社會，活出快樂積極正面的人生。

中樂團於傷健共融日在維園的演出



**歡迎對中樂有興趣的傷健朋友  
參加中樂團舉辦的樂器班或與團友齊齊練習/演奏樂曲！**

請填寫下列表格

香港復康力量中樂團12月開辦廣東音樂研習班 逢星期五晚7:30-9:30  
歡迎對古箏, 揚琴, 阮, 高/中/椰胡, 柳琴, 笛子等有認識或對廣東音樂有興趣的會員或傷健朋友參加。每堂只象徵式收費\$40。

姓名: \_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 電郵: \_\_\_\_\_

是否會員:  是, 會員編號: \_\_\_\_\_  不是 有興趣玩的樂器 \_\_\_\_\_

其他資料:

身體有沒有傷殘?  有, 請列明: \_\_\_\_\_  沒有

需要用輪椅嗎?  需要, 請列明: \_\_\_\_\_  不需要



香港復康力量  
中樂團擊樂班  
第一期畢業  
(2017年11月17日)

對中樂有認識的會友如想參加中樂團的活動, 請將資料 email 到 dev@hkrp.org 或傳真到3471 7333(譚小姐)

2017年10月21日

# 香港復康力量乒乓球隊成立

以推廣乒乓球運動給予殘疾人士為目的。我們邀請了五屆殘奧乒乓球冠軍張小玲及前香港乒乓球港青隊代表許麗盈兩位乒乓球高手為球隊名譽顧問。黎文基為乒乓球隊隊長。歡迎對乒乓球有興趣的傷健朋友加入乒乓球隊並參與我們定期安排的乒乓球活動。



## 香港復康力量是FreeWheel中港澳台的代理

FreeWheel 的官方網址：  
<https://www.gofreewheel.com>

有了FreeWheel，輪椅行草地或崎嶇不平的小路就容易多了。去旅行一定要帶住它啊



如有興趣購買者，請與社企部門社企主任郭小姐聯絡

電話：+852 2533 6800

電郵：tiffanykwok@hkrp.org

網址：<http://www.hkrp.org>



## 會員入會申請表

**個人資料：**

姓名：(中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_

出生日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 身份證號碼：\_\_\_\_\_ (英文及頭四位數字)

居住地址：(中) \_\_\_\_\_

電話：(住宅) \_\_\_\_\_ (公司)：\_\_\_\_\_ 手提 \_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_ 婚姻狀況： 單身  已婚

**教育程度：**

自學  小學 (\_\_\_\_年級)  中學 (\_\_\_\_年級)  大專 (IVE/ VTC/ 副學士)

大學 (學士/ 碩士/ 博士)  培訓中心 其他：(請註明) \_\_\_\_\_

**職業狀況：**

學生  家庭主婦  自僱/兼職  文職  體力勞動  技術人員  庇護工場 / 綜合就業復康中心

實習生  待業  退休  公務員 (請註明) \_\_\_\_\_  專業人士：(請註明) \_\_\_\_\_

領取綜援人士： 是  否 領取綜援檔案編號：\_\_\_\_\_

領取傷殘津貼： 低額  高額  否 收取會訊方式： 郵寄  電郵  不需要

本人為  肢體傷殘  精神病康復  長期病患  健全人士

請填妥下列表格，並提交殘疾人士登記證或覆診紙證明文件副本 (如有)

肢體傷殘	精神病康復	長期病患	輔助工具
<input type="checkbox"/> 左手 <input type="checkbox"/> 右手 <input type="checkbox"/> 左腳 <input type="checkbox"/> 右腳 <input type="checkbox"/> 半身癱瘓(左/右) <input type="checkbox"/> 四肢癱瘓 <input type="checkbox"/> 痙攣 <input type="checkbox"/> 肌肉萎縮症 其他：(請註明) _____ _____	<input type="checkbox"/> 抑鬱症 <input type="checkbox"/> 狂躁症 <input type="checkbox"/> 焦慮症 <input type="checkbox"/> 思覺失調 <input type="checkbox"/> 精神分裂 <input type="checkbox"/> 自閉症 其他：(請註明) _____ _____	<input type="checkbox"/> 癲癇症 <input type="checkbox"/> 腦麻痺 <input type="checkbox"/> 類風濕關節 <input type="checkbox"/> 強直性脊椎炎 <input type="checkbox"/> 系統性紅斑狼瘡 <input type="checkbox"/> 腎病 其他：(請註明) _____ _____	<input type="checkbox"/> 輪椅(手動 / 電動) <input type="checkbox"/> 腳架 <input type="checkbox"/> 手叉 <input type="checkbox"/> 拐杖 <input type="checkbox"/> 助聽器 <input type="checkbox"/> 不需要 其他：(請註明) _____ _____

申請人簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

**入會須知：**

加入本會不須繳付年費，會員個人資料只供本會作查閱及統計之用途，資料絕對保密。

填妥會員登記表後，可親身遞交、郵寄或傳真至本會。

處理入會申請一般需時三星期，成功入會人士將於一個月內收到會員通知書及會員證。

申請補領會員證須出示身份證明文件及繳交 \$10 手續費。

如會員作出有損本會聲譽的行為，本會有權取消其會員資格。

會員除可定期收到本會通訊外，更可憑會員證到本會轄下之社會企業店舖購物而享有折扣優惠 (指定貨品除外)

**查詢：**

總辦事處地址：九龍尖沙咀柯士甸道西 1 號漾日居(社區設施) 1 樓 102 室

電話：(852) 3471 7000 圖文傳真：(852) 3471 7333 電子郵件：dev@hkrp.org 網址：http://www.hkrp.org



**香港復康力量**  
HONG KONG REHABILITATION POWER  
Empowering The Disabled To Develop  
激勵殘疾人士發展

## 捐款表格 Donation Form

(請用正楷書寫 Please fill in with Block Letters)

請將填妥之表格連同劃線支票(支票抬頭請寫「香港復康力量」), 直接存入本會恆生銀行之戶口 **024-259-5-064912** 或本會繳費靈之戶口**6242**, 並將存根, 寄回九龍尖沙咀柯士甸道西1號漾日居(社區設施)1樓102室

Please make a crossed cheque payable to the "Hong Kong Rehabilitation Power", make a direct deposit into our Hang Seng Bank account: . 024-259-5-064912 or IEPS Merchant Number is 6242 and send the original bank receipt together with this donation form to Unit 102, 1/F., The Waterfront (Community Facilities), 1 Austin Road West, Tsim Sha Tsui, Kowloon.

\$1,000    \$500    \$300    \$100    其他 others \_\_\_\_\_

### 捐款者資料 Donor's Information

捐款者姓名/機構名稱 Name of Donor : \_\_\_\_\_

通訊地址 Correspondence Address : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

聯絡電話 Tel : \_\_\_\_\_ 傳真 Fax : \_\_\_\_\_

電郵 Email : \_\_\_\_\_

請寄回收據(捐款港幣\$100以上可申請扣稅)  
Please send me a receipt (Donation of HK\$100 or above is tax deductible)

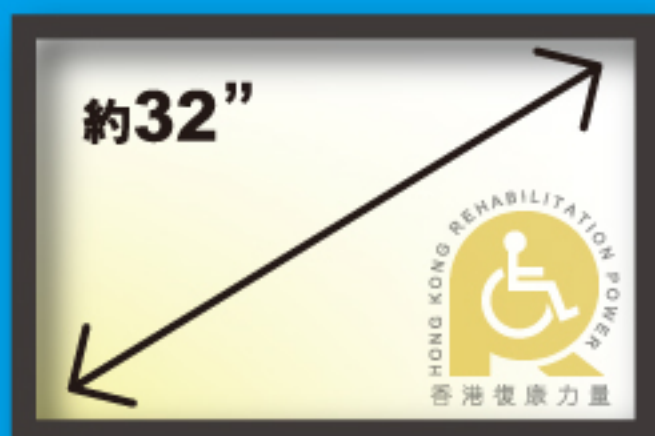
不需要收據  
I do not need a receipt

請在適當的空格加上   
Please put a tick in appropriate boxes

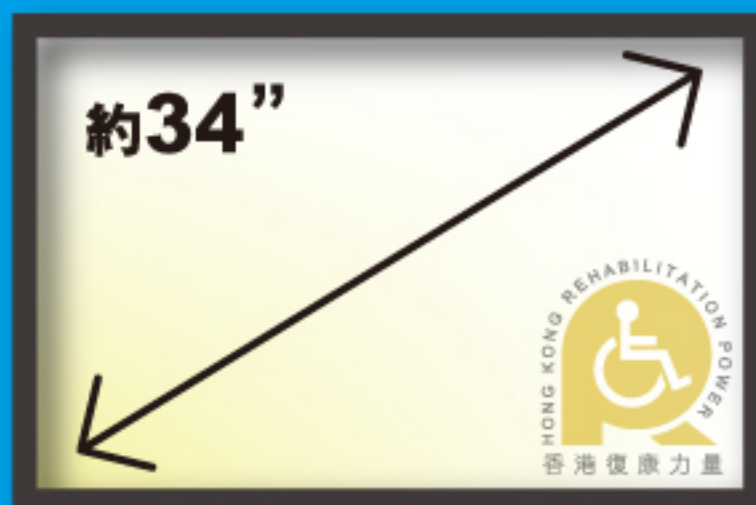
所收集的個人資料將保密處理, 作為寄發收據及通訊之用。如有疑問, 請致電3471-7000與本會聯絡。

The personal data collected will be treated as strictly confidential. It will be used only for issuing receipt and other communications with you. For any enquiries, please contact us at 3471-7000.

# 香港復康力量現轉贈螢幕(共三部) 先到先得!



1部



2部

請先致電查詢, 電話: 3471 7333 (譚小姐)

To :

**(總辦事處)**

賽馬會漾日居中心

電話: 3471 7000

九龍尖沙咀柯士甸道西1號漾日居1樓102室

傳真: 3471 7333

(九龍機鐵站C1出口或西鐵柯士甸站B5出口)

耀東邨就業培訓中心

電話 : 3185 8200

香港筲箕灣耀東邨耀華樓附翼地下

傳真 : 2637 0133

新蒲崗活力復康用品中心 / 活力傳意(電話)中心

電話 : 2533 6800

九龍新蒲崗爵祿街33A-37A號百勝工廠大廈5樓B2室

傳真 : 2164 8254

廣華活力店

電話 : 2783 8982

九龍窩打老道25號廣華醫院地下大堂

傳真 : 2783 7885

沙田活力店

電話 : 2649 3675

新界沙田亞公角街沙田醫院地下

傳真 : 2648 0369

荔景活力店(培訓及就業部復康夥伴中心)

電話 : 2745 3716

九龍荔景荔崗街瑪嘉烈醫院荔景大樓地下

傳真 : 2746 0716

北大嶼山活力店 / 活力咖啡店 Power Cafe

電話 : 3488 8774

新界東涌松仁路8號北大嶼山醫院1樓

傳真 : 3482 6111