

2017

(五月份)
雙月刊 (免費取閱)

Power活動
Magazine



香港復康力量二十二周年慈善晚宴

22nd

Anniversary of
Charity Annual Dinner



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

會員活動

Scuba Dragon 潛龍計劃2017

日期：4月23日

地點：香港仔置富花園室內游泳池

為宣揚水肺潛水活動不再是健全人士的專利，正面鼓勵殘障人士參與水肺潛水活動，香港休閒及技術潛水協會特地舉辦了【潛龍計劃 2017】活動。

是次活動特別邀請本會的會員免費體驗潛水的樂趣，積極推廣平等參與及社區共融。是次參加的會員都是第一次潛水，由初時難免緊張，在反覆嘗試後，他們也可以慢慢適應，享受整個過程。

在此感謝香港休閒及技術潛水的支持及協助。





星群的士 與你生活同步

輪椅上落 請勿跟貼
Keep Clear For Wheelchair Boarding

無障礙交通 方便快捷



ANDROID APP ON
Google play

Available on the
App Store

預約熱線 **3700 6500** 或 下載SynCab電話應用程式

即刻讚好我們的 FACEBOOK FAN PAGE
<http://www.facebook.com/syncab>

f syncab Q



詳情可瀏覽我們的網站
<http://www.syncab.com.hk>



香港復康力量4.22九龍區賣旗日啟動禮

日期：4月8日

地點：鰂魚涌英皇道734號友邦香港大樓15樓

香港復康力量2017九龍區賣旗日啟動禮暨2017籌款計劃巡禮已於2017年4月8日圓滿舉行。

是次活動香港復康力量有幸得到國盛金業、AIA勝利家族創富區、Uber香港、啦啦快送LalaMove、意贈慈善基金、日興粵劇團、生記飯店及海天堂集團的代表到場致辭。

著名藝人及模特兒陳逸璇小姐、粵劇紅伶劉惠鳴小姐、藝人周沂小姐、歌手蘇慧恩小姐、歌手蔡婷婷小姐、歌手黃淑瑩小姐、歌手樂詠琳小姐及歌手陳詠珊小姐作宣傳大使出席啟動禮，並呼籲社會各界慷慨解囊，踴躍捐輸，支持香港復康力量。



香港復康力量4.22九龍區賣旗日

日期：4月22日

香港復康力量2017九龍區賣旗日已於4月22日圓滿舉行。是次活動本會一共招募到超過2,000個義工參與，當日所得善款共港幣\$689,691.70，打破去年的善款紀錄。感謝各活動籌委、支持機構、學校及義工的無私參與支持！

本年度金旗籌募已於5月21日截止，感謝各位善長支持！



隱形的翅膀電影分享會

日期：4月29日

地點：灣仔會議展覽中心演講廳1

香港復康力量【隱形的翅膀 - 電影欣賞會啟動禮】已於2017年4月29日，假灣仔港灣道1號香港會議展覽中心演講廳1圓滿舉行。活動場地由生記飯店四十周年友情贊助。

香港復康力量有幸得到立法會議員 暨 港區全國人大代表 田北辰 BBS JP、生記飯店集團董事長 黃立仁先生、香港潮屬社團總會主席 陳幼南博士、香港潮屬社團總會副主席 馬介欽博士、香港潮安同鄉會會長 藍國浩先生、潮安同鄉會副會長青委主任 黃詠霖先生、友邦保險區域執行總監 陳煥斌先生、香港經貿商會 副會長 陳慎芝先生、保良局董事會總理 朱文忠先生及保良局董事會總理 陳黎惠蓮女士到場出席典禮。

同時，著名演員林小湛、著名藝人及模特兒陳逸璇小姐、歌手蘇慧恩小姐、藝人張羽希小姐及文佩玲小姐等，亦親臨現場欣賞電影。次活動還邀請了林雪芬老師演唱電影主題曲「隱形的翅膀」，配合港復康力量手語歌組，以熟練的表演帶出傷健共融的信息。同時，也邀請有三位復康人士仇健明先生、鍾少琮小姐、伍強先生為現場觀眾講述自己的個人經歷，把賺人熱淚的辛勞歷程帶到每位參加者身上。





翁月華·中醫學士
英國Bach基金會國際註冊執業花精諮詢師
美國註冊自然醫學醫師·美國註冊同類療法醫師
香港復康力量·身心健康項目發展籌募委員會主席



五臟與生活起居、飲食習慣的關係

肝

肝的致命傷原因如下

- 1.晚睡晚起為最大致命傷。
- 2.早上不排便。
- 3.暴飲暴食。
- 4.不吃早餐→透支體力而不自知。
- 5.服用藥物過度。
- 6.防腐劑、添加物、色素、人工甘味（如：沙茶醬）。
- 7.不當的油脂（如：沙拉油為不穩定油），烹調盡量少用油。疲倦時不吃油炸物，若要吃趁精神好時吃。
- 8.不生食（完全熟食）亦不利肝。青菜生吃或煮三分或五分熟，炒過的青菜當天吃完，不要隔夜吃。
- 9.錯誤的價值觀，只追求卓越，欠缺和平、博愛。
- 10.急躁。

晚上 9-11 點	為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂。倘若此時作母親的仍處於焦慮狀態，如洗碗盤、盯孩子功課，對健康不利。
晚間 11-凌晨 1 點	肝的排毒，需在熟睡中進行。
凌晨 1-3 點	膽的排毒亦同。
凌晨 3-5 點	肺的排毒，此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈；因排毒動作已走到肺經，不應用止咳藥，以免抑制廢積物的排除。
凌晨 5-7 點	大腸的排毒，應上廁所排便。
早晨 7-9 點	小腸大量吸收營養的時段，應吃早餐。療病者最好早吃，在 6 點半前，養生者在 7 點半前，不吃早餐者應改變習慣，即使拖至 9、10 點吃都比不吃好。
晚睡晚起混亂整個排毒過程； 半夜至凌晨 4 點為脊椎造血時段，必須熟睡，不宜熬夜。	



翁月華·中醫學士

英國Bach基金會國際註冊執業花精諮詢師

美國註冊自然醫學醫師·美國註冊同類療法醫師

香港復康力量·身心健康項目發展籌募委員會主席



肝炎有4個現象

若有以下任何一個現象經常性的發作時要注意：

- 一、右上腹悶痛
- 二、右後腰酸痛
- 三、右肩感覺酸、麻、痛，甚至造成右手舉不起來
- 四、小腿晚上睡覺時，容易抽筋

肝臟像拳頭一樣，有正面，有背面。肝臟出現問題時，我們的身體會產生的現象會有：

「正面」如果硬化、腫大，會擠到我們的肋間神經，肋間神經就會脹痛；如果在「背後」，會造成右腰酸痛。

全身的筋，都由肝臟主管，晚上血液必須進到肝，若肝臟有問題，血液進到肝臟會比較困難，所以翻來覆去睡不著；血液好不容易進入肝臟，出去也相對的困難，全身的筋需要血來滋養，人在睡覺翻身的時後需要動，動就需要血液提供，血液不容易從肝臟出來，筋就會僵硬，僵硬過度就會抽筋。

肝臟不好，晚上睡眠品質會不好，翻來覆去不容易睡著；起床後口乾、口苦、口臭，刷牙時牙齦會流血。平常對食物沒有興趣，不吃不餓，吃一點點就有飽感；走路走個兩步小腿就會很酸，會感覺全身越來越疲勞，手腳也是越來越沒有力。

肝臟不好的人，腳會經常扭到，扭到了又好不了，不小心割傷了，傷口也不容易癒合。

喜歡喝酒的朋友，忽然酒量減少了。或是有久治不癒的皮膚病，週而復始好不了，都需要注意肝。



黃思俊師傅

心靈文章：心靈成長桌球篇

Snooker-桌球又俗稱檯波，讀者當然會想，桌球和心靈是無關係，題目會否太過離譜？今次心靈文章不會談技術或裝備上條件，是應講求心靈及心理上條件。

大多數朋友都誤會桌球是遊戲，視為消磨時間的一項活動。其實桌球有助於提升心理質素，有助於改變人生態度，對事處理方法。

中國人有句話「玩物喪志」，心靈學也有句話「入戲太深」。

先談論玩物喪志，如果凡事太緊張，太認真或太小心，出來效果就會失去自然，整個過程給自己太多壓力反而不會順利。認真不一定緊張，如果投入和享受，當成遊戲裡面一份子，過程就是不一樣，發揮得淋漓盡致。玩物不一定喪志，請繼續看下去。

再談入戲太深，入戲就是投入角色，享受當中的你也是當下的你。所謂太深，就是不能夠隨時隨地抽離角色。人好多時都會「認定」一件事，而不會想其他角度，就算自己身上也會發生。所以才覺察只要自己靜下來去想，就會找到答案，抽離就是用第三身份去認清自己。戲中角色是可以改變，觀點角度也可以改變。

玩物喪志及入戲太深，有異曲同工，也有不同解析，都是講求當下要懂得抽離和改變。

桌球，怎樣會改變心理質素、人生態度、處理方法？桌球這項運動需要頭腦冷靜、思緒清晰、穩定情緒及信任自己判斷等。當在桌球比賽逆勢時，不能情緒暴躁，需要冷靜期待；如順勢時，也不會被勝利沖昏頭腦，如何冷靜地處理餘下局數，更穩握勝券。

俗稱一盤波，好像人生，勢有順也有逆。桌上球也有好多種變化，不能一本天書看到老。人生遇見事件和人物都是緣份，也是不斷變化，處事才懂得隨機應變。

逆勢時破口大罵，也無濟於事，順勢時語無倫次，開口傷人，這些人生過程在電視劇都是不斷提醒我們。心靈學每時每刻都顯現在我們生活中，視乎有沒有覺察出來。

養生文章：向心靈養生吐納出發

踏入農曆 2017 丁酉年，天氣都好反常，氣溫飄忽不定，時凍時熱。春季時節都較為潮濕，滋養細菌，好多時流感病都會在這時候發生，現在香港也是流感高峰期。身邊好友都在傷風感冒，咳嗽及流鼻水。這時候門診醫生都忙於接待患流感客人。

多年之前，香港曾經有句口號「一日一蘋果，醫生遠離我」。現在民間也出了一句口號「現在不養生，日後養醫生」。不論是否針對醫生，還是要找醫生，總結就是我們要好好認知如何健康，加強身體免疫能力。至少讀者都會明白就是透過良好飲食習慣、適當運動、充足睡眠等等去保健。

家都會認識養生吐納，不會覺得陌生。在養生吐納功法裡面，有兩種在網上平台都會找到，先不提及門戶區別，讀者需要是以如何保健為前題。養生吐納站樁及顫抖功，都是站著來練習。日常抽出寶貴十五至三十分鐘來練習，已經對自身健康一定有得益。

現時流感，為何變成高峰期？西醫當然建議是打預防針，無時間打預防針朋友是否心中覺得，會患上流感機會很大？這個題目就與心靈有直接關係，當電視熱播、街上人帶口罩、身邊朋友發病、同事又病等，心中不安自然越多，恐懼感自然浮到心頭，患流感機會率大大提高。

真正預防，不是在物質上，是在心靈上，其次就是養生吐納練習。讀者們都會了解得到，心靈不會是一句起兩句止就會明白的思想哲學，大家請繼續閱讀本人散文，會帶給所有讀者身心靈健康和喜悅。



心靈導師：張慧敏

《尋回心靈治療的力量》- 牆內窗外

大多數人生所遭遇到的失落，都是堅持自己定要成為某某，或者只是能依靠著特定的某某才能得到幸福快樂。若我們無法調校這種牢固在腦袋裏的信念，那只會為自己在無形之中添上沉重的心債。這樣走下去的人生路，亦會越行越欠生命力。

「怨懟創造失去和自傷，轉念才能活得不一樣。」

心債不清，容易引發心浮氣躁和心緒不寧，造成身心都困於沒出口的宿命。唯有將心能放空，才能完夢。請緊記，內我不同的起心動念，是會創造出不同的人生處境和局面。

當然人生的不同經歷和階段，或多或少也會在心靈層面上，留下不同程度的印記，而這種種的歷練，就猶如四季的變化般，有孟春、盛夏、仲秋和嚴冬。看似無常，但別忘掉，靛藍色的長空是永遠能夠接納烏雲去創造自己想要的夢。

從今天起就重拾回生命的意義和價值吧！別再與自己的脆弱無力感為敵。試細想一下，人出生的時候，如果沒先通過陰影，又怎可能找到光明？光明與黑白，不就是同時存在的嗎？

生命的本質是自在的，在不完美的環境中創造理想，你絕對可以做到！其竅門就在於心念轉化。

最後，當你通透地了解自己的，看不清、捨不得、輸不起和放不下背後的真諦時，那一道又一道的心靈成長之門便在面前一一開啟。



香港復康力量

HONG KONG REHABILITATION POWER

Empowering The Disabled To Develop
激勵殘疾人士發展

復康用品訂購表格

訂購及查詢熱線 : 2533 6800
訂購傳真熱線 : 2164 8254

	產品編號	產品名稱	單位	HK\$	訂購數量
本期推薦	RPM5BCW1201SW	黃色香車12"(超輕巧多功能手/自輪椅) (原價\$1,800)	部	1,500.00	
	MHEA03PC0000	醫院用- (3)大四腳爪	隻	115.00	
	MHEA04PC0000	醫院用- (4)細四腳爪	隻	110.00	
	SPK0004	扶手靠背沐浴椅	個	600.00	
	SPK0006	坐廁加高器連扶手	個	800.00	
	SPK0007	靠背沐浴椅	個	600.00	
	MHEN40PC0000	URIMED 7天藥丸盒	個	10.00	
奶粉/奶水及保護食品	DABB09CA900M	怡保康糖尿病專用營養奶粉-雲呢拿味900G	罐	250.00	
	DABB12CA237M	NEPRO 腎病奶水237ML	罐	23.00	
	DABB05CA250M	雅培金裝加營養素奶水-雲呢拿味250ML	罐	22.50	
	DABB05CA400M	雅培金裝加營養素奶粉-雲呢拿味400G	罐	85.00	
	DABB05CA900M	雅培金裝加營養素奶粉-雲呢拿味900G	罐	185.00	
	DABB15CA237M	SUPLINA 洗腎前奶水237ML	罐	21.00	
	DDKS01CA237M	安體健奶水237ML	罐	13.00	
	DDKS02CA237M	愛素寶奶水-ISOCAL 237ML	罐	13.00	
	DDKS03CA227M	快凝寶奶粉227G	罐	75.00	
	DDKS04CA227M	蛋白寶奶粉227G	罐	85.00	
	DDKS05CA237M	ISOCAL HN奶水237ML	罐	13.00	
	DDKS05CA400M	佳膳成人升級配方400G	罐	72.00	
	DDKS06CA400M	佳膳糖尿病專用配方400G	罐	99.00	
	DDKS06CA900M	佳膳糖尿病專用配方800G	罐	204.00	
DDKS07CA400M	佳膳兒童配方400G	罐	105.00		
DDKS16PP074G	雀巢速癒素74G x 10	盒	385.00		
DDKS09CA900G	佳膳益生奶粉雲呢拿味800G	罐	150.00		
健康及醫療用品	E212	BLOOD PRESSURE MONITOR (血壓計)	個	380.00	
	E213	JPD-FR100 THERMOMETER (TOTAL) (智慧體溫計)	個	280.00	
	E214	JPD-500A PULSE OXIMETER (血氧計)	個	530.00	
	MBRE01PC0000	BD1170 快速電子探熱針	支	90.00	
	MBRE02PC0000	BD1130 電子探熱針	支	60.00	
	MGEH03PC0000	愛安德血壓機UA-767	個	560.00	
	MJUS01PC0012	美國全矽尿喉12"	條	70.00	
	MJUS01PC0014	美國全矽尿喉14"	條	70.00	
	MJUS01PC0016	美國全矽尿喉16"	條	70.00	
	MJUS36PC0014	德國 2-WAY 乳膠尿喉-14吋	條	13.00	
	MJUS36PC0016	德國 2-WAY 乳膠尿喉-16吋	條	13.00	
	MJUS37PC0010	德國吸痰喉-10吋	條	3.00	
	MJUS40PC0010	導尿喉-10號	個	2.00	
	MUIT01BO0315	胰島素針(31G X 5MM)	盒	155.00	
	MUIT01BO0318	胰島素針(31G X 8MM)	盒	155.00	
	MUIT01BO0324	胰島素針(32G X 4MM)	盒	165.00	
	MUIT01BO2912	胰島素針(29G X 1/2")	盒	155.00	
	MUIT01BO3051	胰島素針(30G X 5/16")	盒	145.00	
	MBRE05PC0000	BD7900 TENS止痛機	部	450.00	
700023	日本止痛機-杏林(ITO 120Z)	部	1,560.00		
80534	台灣止痛機-(PULSATOR 6000)	部	540.00		
MSOO02PC004p	(19)台灣止痛機貼(每4片)	盒	27.50		
MSUP02PC004p	(8A)止痛機貼(每4片)	盒	92.00		
MMHP02PC0000	足溫暖	部	500.00		
MMHP03PC0000	可水洗絨毛電暖毯	部	1,000.00		
成人尿片/褲	MWHM17PA10pl	護理寶金裝成人紙尿褲10片裝-大碼	包	62.00	
	MWHM17PA10pm	護理寶金裝成人紙尿褲10片裝-中碼	包	53.00	
	MPAU13PA14XL	保赫曼安加適超級日用金裝14片裝-加大碼	包	168.00	
	MPAU15A30PM	安加適 SOFT 夜用成人紙尿片30片裝-中碼	包	220.00	
	MPAU12PA30PM	安加適日用金裝輕柔紙尿片30包裝-中碼	包	175.00	
	MPAU12PA30PL	安加適日用金裝輕柔紙尿片30包裝-大碼	包	215.00	
	MCUL02PA18ML	日本一級幫內褲型成人紙尿褲(中碼)金裝(18片/包)	包	125.00	
	MCUL02PA16LL	日本一級幫內褲型成人紙尿褲(大碼)金裝(16片/包)	包	132.00	
	MCERTAIN0001	一定妥日用褲11片裝-中碼	包	60.00	
	MCERTAIN0002	一定妥日用褲11片裝-大碼	包	70.00	
	MDIS01PA10pm	德寶123成人紙尿褲10片裝-中碼	包	47.00	
	MDIS01PA10pl	德寶123成人紙尿褲10片裝-大碼	包	57.00	
	MDIS01PA10px	德寶123成人紙尿褲10片裝-加大碼	包	69.00	

復康用品訂購表格

訂購及查詢熱線 : 2533 6800

訂購傳真熱線 : 2164 8254

社會企業部

	產品編號	產品名稱	單位	HK\$	訂購數量
傷口及包裝用品	MFSP08PC00PL	FUTURO ANKLE SUPPORT 護踝-大,中,細碼	個	75.00	
	MFSP09PC00PL	FUTURO KNEE SUPPORT護膝蓋-加大,大,中,細碼	個	90.00	
	MFSP13PC0000	FUTURO SPORT ADJ TENNIS ELBOW	盒	120.00	
	MFSP14PC00PL	FUTURO 護腰 S-M, L=XL	個	410.00	
	MFSP15PC0000	FUTURO ADJ ANKLE SUPPORT 可調較護踝	個	100.00	
	MFSP16PC0000	FUTURO ADJ ELBOW SUPPORT 可調較護肘	個	110.00	
	MFSP17PC0000	FUTURO ADJ KNEE SUPPORT 可調較護膝	個	180.00	
	MJUS21PR001S	GLORIA預防性醫療力襪-淺啡色小腿-1碼	對	120.00	
	MJUS22PR001S	GLORIA預防性醫療力襪-淺啡色-1碼	對	180.00	
	MJUS23PR000L	GLORIA醫療力襪-淺啡色小腿露趾-大,中,細碼	對	290.00	
	MJUS24PR000L	GLORIA醫療力襪-淺啡色大腿露趾-大,中,細碼	對	330.00	
MMHP06PC0000	透明藍色切藥丸盒	個	45.00		
職業及物理治療用品	MGOL01PC0000	(11) 運動單車	架	277.00	
	MGOL03PC01lb	(15A) 人做皮沙包-1磅	個	65.00	
	MGOL08PC0000	(16)T型手紮	個	71.00	
	MHCA01PC0000	防滑墊 - 圓形(190MM) AA6812	件	130.00	
	MHCA02PC0000	防滑墊 - 方形(180MM) AA6814	件	180.00	
	MHCA04PC0000	加長手柄 AA8054	件	150.00	
	MHCC02PC0000	9"H x 9"B RELIVE HEEL PROTECTOR 護腳套	對	200.00	
	MHEA18PC002L	熱水袋-2000L	個	30.00	
	MJUS03PC0000	(13)肩膊運動器(掛門式)	部	110.00	
	MJUS05PC0000	(14)肩膊運動器(懸掛式)	部	130.00	
	MJUS06PC0000	(I 綠)治療泥膠(綠)3402	件	65.00	
	MJUS13PA100B	(I 綠)治療泥膠(藍)3403	件	65.00	
	MJUS39PC00PM	YASCO踝關節護套	個	50.00	
	MLOF01PC0000	(17)氣墊腳托(左)-L	個	308.00	
	MLOF02PC0000	(18)氣墊腳托(右)-L	個	308.00	
MMHP07PC28CM	通用型冷熱敷墊	件	90.00		
MMHP08PC0000	手腳肘通用型冷熱敷墊	件	150.00		
MMHP09PC0000	腰背肩膊冷熱敷墊	件	165.00		
MMSC01PC0000	紅外線手腕護套	件	70.00		
MMSC02PC0000	肘關節矽膠墊片護套(2060)	件	90.00		
MUIT07PC01PS	壓力襪褲-大碼	對	220.00		
輪椅/士的及助行架	MS0001	電動可站立式輪椅	部	18,000.00	
	MHEA05PC0000	醫院用- (5)士的(拐杖)	支	80.00	
	MHEA08PR0000	醫院用- (7)穿手拐杖H26"-38"(一對)	對	190.00	
	MSVP1080W	Aidapt摺疊式助行架(輔助輪)	架	550.00	
	MSVP1024	Aidapt海綿軟墊手柄鋁合金拐杖	支	130.00	
	MSVP2015	Aidapt摺疊式手杖(碎花)(波爾卡圓點)(孔雀)	支	220.00	
	MSVP1080	Aidapt摺疊式助行架	個	500.00	
	MHEA15PC0000	士的椅	件	175.00	
	UB009	WS933L穿手拐杖	支	200.00	
	MHEA02PC00sh	醫院用- (2)矮身摺合助行架(27"-31")	個	211.00	
	MGOL09PC0000	醫院用- (6A)有輪助行架3吋直向(矮)30"-34"	個	426.00	
	MGOL14PC0000	醫院用- (6C)有輪助行架3吋直向(高)34"-38"	個	426.00	
	UB008	WS913L摺合式助行架	個	200.00	

總金額 :

訂購表格

請填妥以下表格並以

傳真(傳真號碼: 2164-8254)

電郵(電郵地址: mankwokpan@hkrp.org)

或郵寄方式(地址: 九龍新蒲崗爵祿街33A-37A號百勝工廠大廈B座5樓B2室)交回本會。

客戶名稱: _____

送貨地址: _____

電話: _____

Aidapt



摺疊式助行架(輔助輪)



海綿軟墊手柄鋁合金拐杖



波爾卡圓點



碎花

備註:

*凡惠顧滿HK\$650或以上, 可享免費送貨服務(港島南區、東涌、新界、離島除外), 少於HK\$650須收取送貨費。

會員尊享購買尿片及紙類失禁用品滿\$1,000獲95折優惠, 滿\$1500獲9折優惠(特價品除外)。

*不論以任何形式訂購, 敬請提供準確的電話及送貨地址, 香港復康力量以電話聯絡閣下以確認訂購後交易方可作實。

*以上貨品倘有價格或包裝更改, 以電話覆單為準。

*貨品如有損壞或錯漏, 請於七天內與本會聯絡處理。貨品之退換必須連同原箱包裝。貨品一經使用, 恕不退換。

北大活力店

東涌松仁路8號北大嶼山醫院1樓

北大活力店 Power Retail Centre at North Lantau Hospital



網店: www.ipowerhk.hk

電話: 3488 8774 傳真: 3482 6111

地址: 東涌松仁路8號

北大嶼山醫院1樓 北大活力店

產品繁多, 未能盡錄, 如有需要, 請致電查詢。
凡購買滿\$500, 可享免費東涌區內送貨



奶水

雀巢 Nestle

安體健 奶水 Ultracal 237ml

\$14.5/盒



愛素寶 奶水 Isocal 237ml

\$14.5/盒



愛素寶 HN 奶水 Isocal HN 237ml

\$14.5/盒



力源素 關注血糖配方
Resource Diabetic 237ml

\$19.5/罐



健源素 ISOSOURCE 1.5 CAL 237ml

\$22.0/盒



天源素 Compleat 237ml (雞湯味)

\$19.5/盒



雅培 Abbott

金裝加營養奶水 雲呢拿味/朱古力 250ml
Ensure Liquid -vanilla/Chocolate 250ml

\$22.5/罐



怡保康 Glucerna 250ml

\$22.5/罐



怡腎康 Nepro HP Liquid 220ml

\$22.5/樽



費森尤斯 Fresenius

加力康癌症病營養品 Supportan Drink
(Trop Fruit / Cappuccino 水果味 / 咖啡味) 200ml

\$32.0/樽



倍力康 營養品 Fresubin
(Vanilla/Peach 雲呢拿味 / 杏桃味) 200ml

\$24.0/樽



果之保營養補充品 Fresubin juky
(Apple/Orange 蘋果味/橙味) 200ml

\$20.5/樽



胰島素針 Insulin Syringes

BD Micro-Fine BD 胰島素針

- 30G X 8MM \$145.0/盒
- 31G X 5MM \$155.0/盒
- 31G X 8MM \$155.0/盒
- 32G X 4MM \$165.0/盒



BD Insulin Syringes BD 胰島素注射器

- 1ML 30GX8MM (328818) \$160.0/盒
- 1 CC 29GX 1/2" \$170.0/盒
- 1/2ML 30GX8MM (328868) \$160.0/盒
- 1/2ML 31GX8MM (328821) \$160.0/盒
- 3/10 CC 31GX8MM (328440) \$160.0/盒
- 0.3ML 31GX6MM \$260.0/盒
- 0.3ml 30GX8MM \$180.0/盒



Novo Nordisk 諾和諾德

A. NOVO PEN 5 \$600.0/盒

NOVO FINE 胰島素針

B. • 30g X 8mm (100'S) \$165.0/盒

C. • 31g X 6mm (100'S) \$165.0/盒

D. • 32g X 4mm (100'S) \$180.0/盒



血糖監測系統

Bayer 拜耳

1. Contour TS Meter Set 拜安捷 血糖監測系統套裝 \$600.0/套

- Contour TS Meter Set 拜安捷 血糖監測系統
- 50's-Contour TS x 2boxes 拜安捷 血糖試紙(FAD)(50張x2盒)
- Microlet Lancets - CSA 100's 拜耳 血糖測針100粒針

2. 50's-Contour TS 拜安捷血糖試紙(FAD)(50張) \$220.0/盒

3. Contour Plus Meter Set 拜安捷 血糖監測系統 套裝 \$650.0/套

- Contour Plus Meter Set 拜安捷 血糖監測系統
- 50's-Contour Plus x 2boxes 拜安捷 血糖試紙(FAD)(50張x2盒)
- Microlet Lancets 100's 拜耳 測針100粒針

4. 50's-Contour Plus 拜安捷 血糖試紙(FAD)(50張) \$230.0/盒

5. Microlet Lancets - CSA 100's 拜耳 血糖採血針100支 \$75.0/盒

6. Microlet Lancets - CSA 200's 拜耳 血糖採血針200支 \$125.0/盒



Johnson & Johnson 強生

7. One Touch Meter Set 血糖監測系統套裝 \$600.0/套

- One Touch Meter Set 血糖監測系統
- One Touch ULTRA STRIP(50APC x 2) 血糖測試紙(50片裝x2盒)
- One Touch ULTRASOFT LANCETS 100'S 血糖測針100粒針

8. One Touch ULTRA STRIP 50 APC 血糖測試紙 50片裝 \$225.0/盒

9. One Touch ULTRASOFT LANCETS 100'S 血糖測針100粒針 \$70.0/盒

Abbott 雅培

10. FreeStyle Optium Neo Meter 輔理普越佳型至新血糖機套裝 \$600.0/套

- FreeStyle Optium Neo Meter 輔理普越佳型至新血糖機
- Optium Blood Glucose Strip(50pcs x 2) 輔理普越佳型血糖試紙(50張x2盒)
- Thin Lancets 輔理普越佳型測針100粒針

11. Optium Blood Glucose Strip 輔理普越佳型血糖試紙(50張) \$215.0/盒

12. Thin Lancets 輔理普越佳型測針(100粒針) \$85.0/盒

Roche 羅氏

13. AC Performa 11 Meter Set 卓越血糖機 \$600.0/套

- Accu-Chek Performa
- AC Performa 50'S (Hologram-Nodecode) 47511 x 2boxes
- Acc-Chek Softclix 200's

14. AC Performa 50'S (Hologram-Nodecode) 47511 \$230.0/盒

15. Acc-Chek Softclix 200's \$210.0/盒





香港復康力量



好消息

香港復康力量已取得FreeWheel中港澳台的代理權。

<https://www.gofreewheel.com>

如有興趣購買者，請與社企部門社企主任文小姐聯絡
(電話：25336800 或電郵：packeyman@hkrp.org)

義工登記表

會員編號(如適用)：_____

姓名：(中) _____ (英) _____

性別：_____ 身份證號碼：_____ () 出生日期：_____

中文地址：_____

電話：(住宅) _____ (公司) _____ (手提/傳呼) _____

電子郵箱：_____ 傳真：_____

輔助器材： 腳架 手叉 手杖 助聽器 輪椅(手動/電動) 其他：_____

可提供義務工作的時段(請刪除不適合時段)

星期 一 / 二 / 三 / 四 / 五 / 六 / 日 (日間 / 晚間 / 全日 / 彈性)

有興趣的服務

活動策劃 宣傳推廣 康樂活動 攝影 繪畫 其他：_____

義工經驗

少於一年 一年至三年 三年以上 無

申請人簽署：_____

日期：_____

恭喜！本會培訓及就業部楊漢貞成為本會首個「法定最低工資制度的殘疾僱員生產能力認可評估員」（勞工處處長正式認可）。日後，她可為殘疾僱員進行生產能力評估外，亦會將擔任評估員的酬勞全數撥捐本會，為殘疾人士踏上職場再出多一分力！

我們繼續帶着這團火，激勵殘疾人士發展。

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

本課程已獲資歷架構認可，成功入讀並達八成出席率**費用全免**

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

本課程已獲資歷架構認可，成功入讀並達八成出席率**費用全免**

以上網頁課程為「僱員再培訓」課程，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，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；
3. 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

本課程已獲資歷架構認可，成功入讀並達八成出席率**費用全免**

試算表 I 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

本課程已獲資歷架構認可，成功入讀並達八成出席率**費用全免**

以上「僱員再培訓」課程，學員必須：

1. 為年滿十五歲以上之殘疾人士；
2. 並通過基本電腦入學試

有意申請者，歡迎致電 3185-8200
楊姑娘報名或查詢。

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

本課程已獲資歷架構認可，成功入讀並達八成出席率**費用全免**

以上「僱員再培訓」課程，學員必須：

1. 為年滿十五歲以上之殘疾人士

零售概論基礎證書 (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

本課程已獲資歷架構認可，成功入讀並達八成出席率**費用全免**

以上「僱員再培訓」課程，學員必須：

1. 為年滿十五歲以上之殘疾人士

2. 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

有意申請者，歡迎致電 3185-8200 向楊姑娘查詢或報名。

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

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

上課地點：筲箕灣 耀東邨

時間：每天8小時

堂數：35天

完成課程後可從事平面設計工作

本課程已獲資歷架構認可，成功入讀並達八成出席率**可獲發培訓津貼**

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

入學要求：中五或以上程度並須通過面試及入學測試

上課地點：漾日居 / 筲箕灣耀東邨

時間：每天8小時

堂數：22天

完成課程後可從事行政助理工作

本課程已獲資歷架構認可，成功入讀並達八成出席率**可獲發培訓津貼**

以上課程為「僱員再培訓」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 楊姑娘報名或查詢。



ERB是撥款及監管機構，委託約100間
培訓機構開辦「人才發展計劃」課程

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四類殘疾人士(包括：肢體傷殘、長期病患者、精神病康復者及聽障人士)提供在職培訓或輔助就業服務。

「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！



台灣旅遊手記(五)

Photo & Text by Derek Lo

台灣六天五夜
自由行

9-14 May, 2016 早上天氣預報是午後會有陣雨，於是決定上陽明山闖一闖。

於台北車站買了些吃的東西後便往台北車站北門外的 260 公車站，大約一小時車程便到達陽明山公車總站，在總站還有較細型的公車 108 及 109 路遊陽明山的遊覽公車。但該兩路公車沒有低地板的，健全人士可乘搭，只要付一次費用，便可以在全線的各個陽明山景點自由上落，不用再付費。建議同學試搭，就讓我獨個兒闖吧！下午四時在總站相會便可，但同學最後選擇與我一起去闖。於是就在總站附近用過殘疾人士洗手間後，在小小的休憩處便往上山的路走。

不久見到有人車分道步道系統的牌子，心念路上一定是平整易行吧！果然一路上都是寬敞坡度不大的人行道，走了一段時間後，最後竟是很多的梯階，唯有轉頭尋找往車道上走的路了。

後到達陽明公園公廁，這裡亦設有無障礙洗手間，但周圍不像是公園，面前的只是一條車道。唯有循車道續向前行，後來又發現有較寬闊的人行道，乃走入人行道(路壁有紅黑兩色相間的，相片 MG_2633)上，怎知走到最後(相片右邊人行道的末端有三個石礮的地方)，本來往右拐就是花鐘所在的廣場花園了，但見到的卻是剛鋪上還是濕濕的三合土，硬著頭皮試試從石礮之間走回車道去，那是很凹凹凸凸的陡斜泥石坡，幸好間隙擦著輪胎勉強通過，下坡時我同學從旁協助才化險為夷。

在花鐘前及一帶拍了數張照片後，游目四望，另一邊很平坦的地方是封閉的(相片 2643)，在封路的籬笆上掛有改善工程正進行中，要到明年九月二十四日才完工。心念可能就是這裡可通陽明花園吧！

下山抑或繼續前行，猶豫一回與同學取得共識便續往山上行希望能找到另外的景點。離開花鐘後不久，見一小食店，牌上寫著山藥糕，就入內試試，我們要了一碟山藥(淮山)糕，一碟紅燒豆腐，山藥糕很快便來了，外形和香港的蘿蔔糕差不多，吃起來口感亦像，惟是山藥太少了，粉多了點，紅燒豆腐則差不多需時二十分鐘才吃到，賣相與味道不錯，豆腐口感很滑，好。

之後繼續在車道上行，幸好來往的車輛不多，沒有下雨，路的邊緣一邊是深深的水溝，另一邊則是崖坡，所以只得小心翼翼的駕著電動輪椅上山。愈走愈覺清靜，路上除偶有汽車經過外，就只有我和我同學兩人。來到一處(相片 2667)叫觀瀑的地方，看看資料，咦，可能是大屯瀑布吧！同學便走上台上試行觀瀑，不旋踵他走下來說，什麼也看不到，何來瀑布，周圍亦不見其他人，就唯有繼續往山上走去。

再行一段路程，覺得不對勁了，走了這麼久還是只得我們兩人，如是旅遊景點，路上怎會如此冷清呢？時間已是下午二時多，如再往山上去，日落後或突然下雨，路燈不足，落山是有很大危險的，心內正盤算著好不好回頭走之際，見到一位巡山的大嬸從一條小徑走出來，於是上前探問，據她說，再往上走兩公里是陽明書屋，但沒甚好看，這一帶屬於後山，前山才有公園，要到前山的公園要走向回頭路，回到花鐘後，再回到公車總站，然後往另一條路走不遠就是前山的公園了。那時我誤會了她所說的公園就是陽明公園，後來才知不是。

~ 待續 ~

香港復康力量中樂團



中樂團由中樂名師兼樂團音樂總監高秩群老師帶領，劉清湧先生指揮

復康力量中樂團剛成立不久，現有團友大約20人。我們希望中樂團能由一個業餘的樂團提升至正規更專業有水準的樂團，亦希望可將中樂推廣給更多傷健朋友，大家一同學習排練，傷健同樂，身心健康，活出豐盛快樂人生。現計劃招收中樂團團員及樂器班學員，每堂只象徵式收費。



招收中樂團團員/樂器班學員 《吹、彈、拉、打》

如會友對中樂感興趣，請填寫下列表格及寄回本會

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

或傳真：3471 7333

報名表

姓名：_____ 性別：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

是否會員： 是，會員編號：_____ 不是

希望學習那種中樂樂器？(例如：二胡、古箏、揚琴、琵琶、柳琴、笛子、簫、嗩吶、葫蘆絲、敲擊樂器等等) _____

有沒有曾經學習中樂樂器？如有，是什麼：_____

學習時間多久：_____

現在有沒有樂器？如有，是什麼：_____

什麼日期/時間方便上課：星期 _____ 時間：上午 _____ 下午 _____

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

樂團歡迎會友及親朋好友捐贈樂器(二手都歡迎)！

粵曲班

歡迎對粵曲有興趣的傷健朋友參加，從粵曲基本功到唱腔，由淺入深。
由資深粵曲老師陳麗榆，二胡師傅余富康及掌板師傅三人協力教導。

時間：每月四堂，晚上7：30至9：30（暫定星期四）

會員每堂：\$30（如當月有100%出席率，當月每堂可獲退回\$10）

非會員每堂\$50

只收15人，會員優先，報名從速，額滿即止

報名表

姓名：_____ 性別：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

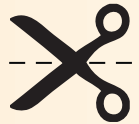
是否會員： 是，會員編號：_____

不是

填寫表格及寄回本會

地址：九龍尖沙咀柯士甸道西1號濛日居(社區設施)1樓102室

或傳真：3471 7333



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』)或直接存入本會恆生銀行之戶口 024-259-5-064912，並將存根，寄回九龍尖沙咀柯士甸道西1號濛日居1樓102室(社區設施)

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

本人/本機構樂意捐款支持香港復康力量的服務 i/Our organization would like to make a donation to support Hong Kong Rehabilitation Power's services

\$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 and will be used only for receipting and other communications with you.

For any enquiries, please contact us at 3471-7000.

To :

(總辦事處)

賽馬會漾日居中心

九龍尖沙咀柯士甸道西1號漾日居1樓102室

(九龍機鐵站C1出口或西鐵柯士甸站B5出口)

電話: 3471 7000

傳真: 3471 7333

耀東邨就業培訓中心

香港筲箕灣耀東邨耀華樓附翼地下

電話 : 3185 8200

傳真 : 2637 0133

新蒲崗活力復康用品中心 / 活力傳意(電話)中心

九龍新蒲崗爵祿街33A-37A號百勝工廠大廈5樓B2室

電話 : 2533 6800

傳真 : 2164 8254

廣華活力店

九龍窩打老道25號廣華醫院地下大堂

電話 : 2783 8982

傳真 : 2783 7885

沙田活力店

新界沙田亞公角街沙田醫院地下

電話 : 2649 3675

傳真 : 2648 0369

荔景活力店 (培訓及就業部復康夥伴中心)

九龍荔景荔崗街瑪嘉烈醫院荔景大樓地下

電話 : 2745 3716

傳真 : 2746 0716

北大嶼山活力店 / 活力咖啡店 Power Cafe

新界東涌松仁路8號北大嶼山醫院1樓

電話 : 3488 8774

傳真 : 3482 6111