

2017 (九月份)
雙月刊 (免費取閱)

Power 活動
Magazine

缺陷並不是人生句號，
而是人生的起步！

黃國華





堅毅不屈 自強不息的精神

黃國華先生於小時候因一場高燒，導致患上小兒麻痺症。雖然行動變得很不方便，國華卻對人生十分積極，充滿希望。他現時於香港一所非牟利自助組織「路向四肢傷殘人士協會」任職業務助理，負責社會企業的資料輸入、文件處理、到銀行入數、提款，和物流事務等工作。

早前因得到上司Gloria小姐的賞識，獲推薦提名參加「百本復康力量在職達人2016」，成為其中一位2016年度的在職達人！黃國華為自己能夠參與這個具勵志意義的選舉感到很開心，並表示這給予他很大的鼓勵和肯定！他很高興能透過這活動，給各界人士分享他從中得到的體會和感受，並希望藉此鼓勵其他傷健人士積極生活。

在這選舉中我們從黃國華身上看到堅毅不屈、自強不息的精神，實在是十分難得。

本會的同事梁穎 Elf 便跟黃國華先生做了一個簡短的訪問。

阿穎 = 梁穎 Elf 國華 = 黃國華



阿穎：你認為是次的「在職達人」活動，帶給你什麼意義？

國華：我覺得這真是一個不錯的活動，我真的很開心能參與成為達人的一分子！很高興自己通過了專業的評審，能在這個選舉中獲獎。

現在我有四處向身邊的朋友呼籲，鼓勵他們努力尋找工作。如果他們受到激勵，能在2017年參與這個比賽就更好！可以肯定自己，又有機會獲獎，的確是十分值得一試！

阿穎：我覺得你真的是一位十分積極樂觀的人呢！你的朋友也會這樣認為嗎？

國華：我的朋友常常形容我是性格風趣、愛說笑的人，也說我願意義不容辭去幫助別人。可能因為平時經常參與義務工作，也曾幫助不同機構賣旗籌款、探訪長者，朋友們都很支持我。

阿穎：聽說你十分喜歡唱歌，你的家人支持你的興趣嗎？

國華：我真的很喜歡唱歌，自己高興同時又能帶給別人歡樂。我較多出外表演，而參加唱歌比賽我就只試過一次，並且勝出了，我感到也許是僥倖吧！我的家人也支持我唱歌這個興趣，平日在家裏洗澡、吃飯，我有時也會興致勃勃地唱起歌呢！家人雖有些「無奈」，但也願意「容忍」我的歌聲，哈哈！

阿穎：哈哈！那你必定是唱得不錯，家人才能「忍受」的！你會呼籲其他朋友也多發掘興趣嗎？

國華：會！也不一定是要唱歌，多些出外活動、做義工、不要讓自己無所事事。我覺得我們雖然身為殘疾人士，身體有缺憾和行動不便，但不緊要！我們仍然擁有腦袋，有智慧和思維能力，也有僅餘的手部能力和有說話表達能力！若我們只管封閉自己，社會上的人便沒有機會認識真正的我們了！

如果我們願意多點「行出來」、發聲表達自己，重投社會工作，這樣，我們自己感到開心之餘，身邊的家人也會為我們仍有能力去工作，能回饋社會而感到很高興！



多年前從事「無線電」電子零件修理的工作的黃國華，發現社會的改變，決定與時並進轉行當上文職及電腦文書的工作。而他於2014年亦開始成為「無障礙義工」，協助巡查有障礙的地方，將情況反映給有關政府部門。他認為面臨時代轉變的態度，就如傷疾人士在生活上處處碰壁的情形一樣 - 只是身體有殘缺，絕對不是人生的終結。不單是有殘障缺憾的人，每個人在生活裏都難免要面對不少難關和挑戰。現在社會發達，傷健人士可以坐電動輪椅、輔助工具，配合社會設有的「無障礙設施」，復健人士可重新融入社會，繼續工作和參與活動，積極地面對自己的人生！



油尖旺區各界活力·愛慶回歸嘉年華

日期：2017年7月1日

時間：13:00-17:00

地點：旺角麥花臣遊樂場



《TVB周刊》20周年慶誌-福袋義賣及慈善拍賣活動

日期：2017年7月8日

時間：中午12時

地點：鑽石山荷里活廣場



中華天師道友會聯歡晚宴

日期：2017年7月16日

時間：六時入席

地點：大埔船灣岐山三宮廟



參觀港交所

日期：2017年7月24日

時間：11:00-14:00

地點：香港交易所



敬老揚孝千歲素宴(第二屆)

日期：2017年7月29日

時間：14:00-16:00

地點：西九龍中心7樓龍庭華宴



香港復康力量與關愛之友協會之傷健共融音樂會

日期：2017年7月30日

時間：13:30-17:30

地點：沙田廣源邨廣源社區會堂





《 平凡人生中的小確幸 》

香港心靈氣功學會之心靈藝術導師：張慧敏

在速食文化為主流的時代，大部分的人都追趕成功和講求成果，很多時都非常注重物質生活，而忽略了身心靈的平衡。

人生的幸福究竟是甚麼？

「幸福就是一種當下的心情，
常充滿是可能性和可塑性。」

身處已發展國家生活的現代人，基本上是不受資源短缺問題所困擾的，本來應該對生命抱著幻想、希望、期待和創造力的。但何解人心時刻也感到匱乏，經常得不到一份微小，但又很確切的幸福感呢？

其實在社會上很多人的內心，在成長過程中，或多或少都會被磨蝕殆盡。成長困難背後的深因是，我們大眾都追求穩定的潛規則，可是卻會被很多的枷鎖和觀念去顛覆。在生活節拍急促的都市裏，又有多少人願意慢活靜思自己心底裏的慾望、困惑和盲點呢？根本無法去覺察，更惶恐是覺醒，加上心靈扭曲，接著而來的深層感覺就是，失落、無奈與無力感。而當一個人經常處於失去自我價值、信心、被重視、又找不到出口時，自然地是無法感受到生命存在的意義。

活出自己的獨特性與利他性

英國博學家達爾文曾於1859年發表了《物種起源》之理論，他依據自然選擇或在生存競爭中適者存活討論物種起源，相信物競天擇，優勝劣敗，適者生存，不適者被淘汰。在此我們先不評論此論述及論調對現代人心志之好壞。

2017年的今天，我們何不嘗試用新時代的觀點來反思或探索一下，當下的實相究竟是如何呢？請閉上眼睛，靜心地驀然回首……自然界不就是充滿恩典、甘美和豐盛？其實每個人的生命歷程都總有好幾種可能性。

只要你以堅定的心念、意向和努力去尋找自己理想的道路，那麼以愛為本質所建構的宇宙，是必定會為我們開啟通往優遊自在的大門。這的確是不能理解的大宇宙吸引力法則。

若你能慢活細想一下，自己的心念不就是能量的發動者嗎？

實上活著並非只求生存或競爭。從當下起，請回到自己的初心。在千絲萬縷的人際關係中，你的存有以為這個世界帶來開創性和樂觀的未來了！

請緊記，不管成與敗，都是內在無比的成就。老是從謀略、鬥爭和計算來證明自己的存在價值。最終你定必會嘗到「以為」不痛的「痛」。

別忘好好地信任自己，是絕對可以把今天的理想，化為明天的現實。因為生命能夠負擔多少的痛苦，也就能承載多少的歡笑。



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

本期推薦

產品編號	產品名稱	單位	HK\$	訂購數量
RPMSBCW1201SW	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	110.00	
MHEA04PC0000	醫院用- (4)細四腳爪	隻	100.00	
SPK0003	腋窩拐杖	對	200.00	
SPK0004	扶手靠背沐浴椅	個	600.00	
SPK0006	坐廁加高器連扶手	個	900.00	
SPK0007	靠背沐浴椅	個	400.00	
SPK0008	手杖掛袋	個	10.00	
SPK0009	步行架/輪椅置物袋	個	20.00	
SPK0010	骨傷安全吊帶	個	50.00	
SPK0011	輪椅坐墊	個	100.00	
MHEN40PC0000	URIMED7天藥丸盒	個	10.00	

奶粉/奶水及保健食品

產品編號	產品名稱	單位	HK\$	訂購數量
DABB09CA900M	怡保康糖尿病專用營養奶粉(雲呢拿味)-900G	罐	250.00	
DABB11CA002C	雅培保康速營養粉-橙味-2罐X380G	盒	340.00	
DABB12CA237M	NEPRO 腎病奶水237ML	罐	22.50	
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	80.00	
DABB05CA900M	雅培金裝加營養素奶粉-雲呢拿味900G	罐	180.00	
DABB15CA237M	SUPLINA 洗腎前奶水237ML	罐	21.00	
DDKS01CA237M	安體健奶水237ML	罐	14.50	
DDKS02CA237M	愛素寶奶水-Isocal 237ML	罐	14.50	
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237M	罐	14.50	
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	205.00	
DDKS07CA400M	佳膳兒童配方400G	罐	105.00	
DDKS16PP074G	雀巢速癒素74G x 10	盒	385.00	
DDKS09CA900G	佳膳成人升級配方800G	罐	195.00	

健康及醫療用品

產品編號	產品名稱	單位	HK\$	訂購數量
E211	AngelSounds fetal heart sound gel (胎響機啫喱)	個	100.00	
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	SUPLINA 洗腎前奶水237ML	個	550.00	
MJUS01PC0012	美國全矽尿管12"	條	70.00	
MJUS01PC0014	美國全矽尿管14"	條	70.00	
MJUS01PC0016	美國全矽尿管16"	條	70.00	

健康及醫療用品

產品編號	產品名稱	單位	HK\$	訂購數量
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	160.00	
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(TO 120Z)	部	1,334.00	
80534	台灣止痛機-(Pulsator 6000)	部	460.00	
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

產品編號	產品名稱	單位	HK\$	訂購數量
D17	護理寶金裝成人紙尿褲10片 裝-大碼	包	63.00	
D18	護理寶金裝成人紙尿褲10片 裝-中碼	包	53.00	
D24	保赫曼安加適超級日用金裝14片 裝-加大碼	包	160.00	
D25	安加適 SOFT 夜用成人紙尿片30片 裝-中碼	包	250.00	
D26	安加適日用金裝輕柔紙尿片30包裝-中碼	包	167.00	
D27	安加適日用金裝輕柔紙尿片30包裝-大碼	包	212.00	
CH002	日本一級幫內褲型成人紙尿褲(中碼)金裝(18片/包)F	包	125.00	
CH003	日本一級幫內褲型成人紙尿褲(大碼)金裝(16片/包)	包	125.00	
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	
MNICE0008	安心寶 成人成人拉拉褲10片裝-中碼	包	72.00	
MNICE0009	安心寶 成人成人拉拉褲10片裝-大碼	包	80.00	
MNICE0010	安心寶 成人紙尿褲至尊裝10片裝-中碼	包	49.00	
MNICE0011	安心寶 成人紙尿褲至尊裝10片裝-大碼	包	63.00	
MNICE0012	安心寶 成人紙尿褲至尊裝10片裝-加大碼	包	76.00	

傷口及包紮用品

產品編號	產品名稱	單位	HK\$	訂購數量
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	50.00	

職業及物理治療用品

產品編號	產品名稱	單位	HK\$	訂購數量
MGOL01PC0000	(11) 運動單車	架	277.00	
MGOL03PC011b	(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	
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	Ø 綠)治療泥膠(綠)3402	件	65.00	
MJUS13PA100B	Ø 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

產品編號	產品名稱	單位	HK\$	訂購數量
MS0001	電動可站立式輪椅	部	18,000.00	
CH014	日本河村標準型輪椅16吋細轆(助推式, 固定扶手, 腳踏) (CH-KA402SB/6)	部	2,600.00	
CH015	日本河村標準型輪椅16吋大轆(助推式, 固定扶手, 腳踏) (CH-KA102SB/M)	部	2,500.00	
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	
MHEA15PC0000	士的椅	件	175.00	
UB006	WS920伸縮拐杖支	支	75.00	
UB007	WS920L伸縮四腳拐杖	支	110.00	
UB009	WS933L穿手拐杖	支	200.00	
MJUS46PC0000	有輪助行車, 紅色, 5寸半轆, 31.5"x36"	部	850.00	
MHEA02PC00sh	醫院用- (2)矮身摺合助行架(27"-31")	個	211.00	
MGOL09PC0000	醫院用- (6A)有轆助行架3吋直向轆(矮)30"-34"	個	426.00	
MGOL14PC0000	醫院用- (6C)有轆助行架3吋直向轆(高)34"-38"	個	426.00	
CH011	7374C- Folding Frame Standard- 助行架	個	450.00	
UB008	WS913L摺合式助行架	個	180.00	

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: biz@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)寄回本會。

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\$500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\$500須收取HK\$50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, 香港復康力豐以電話聯絡圖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, 以電話圖單為準。
 *貨品如有損壞或錯漏, 請於七天內與本會聯絡處理, 貨品之運送必須連同原箱包裝, 貨品一經使用, 恕不退換。

FREE GUIDER 致力於構建一個無障礙世界，調查香港各個地方的無障礙資訊，並讓行動不便人士可以互相分享親身的經歷，共同享受外遊樂趣！



矇眼100大挑戰

同建傷健共融

- 全方位「傷」「健」網上交流平台
- 讓社會了解傷殘人士世界
- 發揚「傷健共融」精神
- 合力創造無障礙社會



敢於走出世界

- 提供各大旅遊景點無障礙指數及點評
- 預先計劃外出行程如餐廳、大小商場、各大專院校等



活力咖啡開幕誌慶

最詳盡復康資訊

- 一站式復康資訊
- 速遞世界無障礙消息
- 深入專訪復康機構
- 蒐集香港更多元化的復康支援
- 傷殘人士生活百科
- 展能及傷健活動情報
- 殘疾運動比賽消息
- 進修資訊



家+共融 - 親子遊樂節

無障礙你都做得到

- 撰寫生活博客及分享相片
- 以第一身作地點設施評價及分享體驗
- 把不一樣的旅遊小日記，分享予有需要的他和她



「什麼是輔導員？ 輔導員=社工？」

自從就讀輔導及心理學開始，親友們總會問相同的問題：「你日後會成為社工嗎？」不少人都認為心理輔導員就是社工，你知道當中的同與不同嗎？

社工與輔導員同是以助人為本的工作，兩者目標相同但著墨於不同範疇。社工以處理生活需求或問題為主，大部分與社會資源有關，例如：協助有需要人士申請各種援助或津貼等；而輔導員主要處理的是心靈和情緒支援，主要提供不同形式的心理輔導服務。輔導主題可涵蓋至生活各層面，例如：個人成長、職業/事業輔導、情緒管理、人際關係等。

比如，面對有抑鬱或焦慮等傾向的服務對象，社工及輔導員會從不同途徑給予協助。社工熟知香港各類支援中心及機構，可為服務對象尋找合適服務並加以轉介；或幫助服務對象申請相關政府援助，以改善生活環境。輔導員則可提供心理輔導服務，了解服務對象的背景、個性及面對的問題等；如有需要亦可轉介至臨床心理學家或精神科醫生。

上述兩種支援均同樣重要，而且可互相補足。雙管齊下，同時協助人們解決生活需求問題和提供心靈支援，因此有些資深的同工會擁有兩方面的培訓和學歷。



大家好！本人是香港樹仁大學的實習輔導員。將於2017年9月至2018年4月逢星期二和星期四，為各位提供個人或小組心理輔導服務。如各位需要找人傾訴或分享，歡迎查詢。



實習輔導員 - 陳碧瑤



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

NICE CARE
輕便護墊
INCONTINENCE PAD

14 片裝
包
裝

NICE CARE
輕便護墊
INCONTINENCE PAD

女仕用



NICE CARE
輕便護墊
INCONTINENCE PAD

ONE SIZE FITS ALL

Male Guard

28 片裝
包
裝

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



黃思俊師傅

向心靈養生吐納出發 2

中醫對濕，先看網上資料：為什麼中醫總說你「濕重」？

很多女人去看中醫，都會被告知「濕重」，她們不理解，濕是從何而來的。

濕的存在有三個因素：一是因為吃了過多的油膩物，消化不了，堆積成濕；二是雖然沒多吃，但本身消化能力不足，吃一點兒就膩住了，也會成濕；還有就是環境、季節因素的影響，比如四川多濕，那裡的人不吃辣椒就會不舒服。比如夏天，很多人體內都會有濕，身體會變得很重、很懶。這三種症狀歸根結底都和脾氣有關係，「濕重」是標，「脾氣虛」是本。

肥胖的人很容易被中醫辨證為濕重，而且他們中有很多人看似壯實，實為虛寒。特別是肚子上脂肪越來越多、游泳圈越來越大的人，更不能忽略他們體質的寒性。你如果去摸這種胖人，他們的皮膚一般都是涼涼的。為什麼會這樣？因為他們的身體自己知道缺少陽氣，本能地增多脂肪，以起到保溫的作用，把火力隔離在體內，避免體內已經不多的火力再散發出去。就像過去沒有冰箱的時候，夏天賣冰棍的人，都會用一條棉被包住冰棍，棉被是防止散熱的。胖人身上的脂肪起的也是這個作用，所以也就有「胖人多陽虛，而瘦人多陰虛」的理論，往往是越胖越虛，越虛越胖，形成惡性循環。而胖人的正確減肥方式應該是溫化寒濕，「溫」是增加代謝脂肪的能力，「寒濕」就是指那些不該積存在體內的脂肪。

以上資料讓讀者可以明白更多中醫理論，對「濕重」開始了解。

由吐納開始，練習養生吐納，是平衡陰陽，體內積物也排出體外。『養生站樁及顫抖功』，有助上述體質和有效去濕。當然我們需要注重飲食和作息，配合練習養生吐納，功效自然更顯著。

學員曾經問道：肥胖和瘦削體形與心靈學術有關？是有關情緒和心態，核心心態有股能量，讓你想進食和不想進食，有些朋友傷心時會暴喝暴食，另外有些無心進食。核心深層問題，就與心靈學有關。瘦削朋友，不代表他們吃得少或少食量，其實也可以好驚人。那麼他們吃那麼多，也不長肉不會胖，能量去了哪裡？長期緊張，長期進入作戰狀態朋友，一般都好吃得，食量不少，能量供應在緊張情緒。

心靈養生吐納，是全面性讓讀者們了解身心靈健康生活，透過心靈學資料同時練習養生吐納，身為讀者的你是值得繼續關注我們動向。

善用對立思維 3

放鬆與緊張，在繁忙又壓力大社會生活底下，活得緊張屬於正常生活一部份。

讀者們是否有覺察到緊張帶給自己波幅情緒？還是只會在在意恆生指數波幅呢？

活著緊張，每早趕上班，下班又趕著回家。乘搭地鐵時、巴士或電車等等，都是人夾人，好像漢堡包一樣，這是現今社會氣氛讓大家添加了壓力和緊張是我們生活一部份。

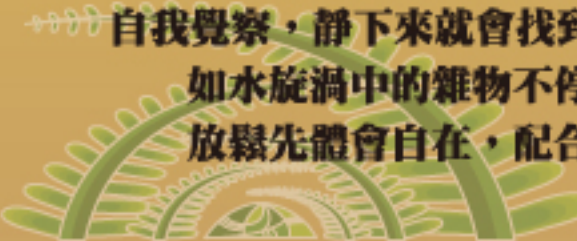
同時大家都了解長期生活在緊張底下，我們健康會受到傷害，例如：心臟病、大腸癌、肝癌和長期病患等等害怕病症出現。的確好多病患與我們累積負面情緒是有密切關係。所以更加要好好放鬆自己，讓負面情緒轉化成正能量。

放鬆二字，曾經與本人學生談失眠？長期活著緊張朋友，睡眠質素較為差，關於創作朋友，都會遇上失眠問題。因為離不開日常緊張，身心每時每刻都是作戰狀態，又怎會平復下來。所以學習放鬆真的是一門學問，透過養生吐納練習，容易掌握放鬆身心，善用呼吸，將集中力放回自己軀體上，就會體驗到放鬆自在感覺。

平時累積下來負面情緒或負面能量，透過放鬆練習一一可以消除。大多數學員放鬆後，都感覺到軀體輕巧起來，放鬆時間好短暫，但感覺好似很長很久。因緊張會讓我們體內肌肉不自覺地拉緊，當放鬆全身後感覺會好大改變這就是最大原因。

在心靈學常用語：先處理好自己，就是多關注自己，多愛自己，覺察自己等。放鬆就是其中一門，好好自我覺察，靜下來就會找到答案。常處於緊張狀態，身心疲累，情緒波幅。所以更加需要學靜，長期緊張猶如水旋渦中的雜物不停地旋轉，放鬆就是將水旋渦停下來，雜物才會沉澱這時候先能清理。

放鬆先體會自在，配合笑容，才帶出更多正能量，同時吸引更多正面能量。



「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

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**



以上課程入學要求：

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

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**



入學要求：

1. 通過基本電腦入學試



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

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**

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

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**



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

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**

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



以上課程為「僱員再培訓」課程，設有協助就業服務，當中括市場探索、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

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

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

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

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@hkrcp.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！

SQS 服務質素標準指引

培訓及就業部轄下的就業服務乃受社會福利署資助，根據社署指引，有以下 16 項 SQS 服務質素標準指引，從而提升服務水平和質素。

原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

- 標準 1 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。
- 標準 2 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
- 標準 3 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

- 標準 4 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。
- 標準 5 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。
- 標準 6 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。
- 標準 7 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
- 標準 8 服務單位遵守一切有關的法律責任。
- 標準 9 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。

原則三：對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

- 標準 10 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。
- 標準 11 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)。

原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。

- 標準 12 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。
- 標準 13 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
- 標準 14 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
- 標準 15 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
- 標準 16 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

查詢有關 SQS 服務質素標準指引，請致電 3185-8200

香港復康力量中樂團

二胡班已於5月開班
現逢星期二晚在復康力量總部上課
導師：高秩群老師(中樂團音樂總監)
義務助教：黎文基(中樂團胡琴首席)



9月開辦吹管班(逢星期三晚)及擊樂班(逢星期五晚)



中樂團7月至8月的活動



7月1日 中樂團參與油尖旺區各界活力·愛慶回歸嘉年華在麥花臣球場舉行之活動。音樂總監高秩群老師嗩吶演出及帶領中樂團合奏"中國人"配以太極扇演出。高老師亦帶領中樂團合奏"勇敢中國人"。



7月30日 中樂團小組在沙田廣源邨社區會堂參與"傷健共融音樂會"的演出。



愛歌之友音樂協會 主辦
Association of Song Lover
關愛之友協會 協辦
Love and Care Association

表演團體：
香港復康力量 & 關愛之友協會
傷健共融音樂會

日期：2017年7月30日(星期日)
時間：中午1時30分 - 5時30分
地點：沙田廣源邨 廣源社區會堂

● 免費門票 ● 電話：93499966 ● 區偉棠 經理 ●

鳴謝：香港復康力量 關愛之友協會
關愛之友協會 傷健之友歌坊

● 嘉賓樂隊(大樂隊) ● 嘉賓樂隊(高)
● 嘉賓樂隊(低樂隊) ● 嘉賓樂隊(低)

8月10日 中樂團參與"融障傳愛慈善音樂會"在麥花臣場館的演出。節目開始由高老師帶領中樂團大合奏"中國人"。中段高老師的嗩吶演奏精彩出色。接著由復康力量手語歌組演出"獅子山下",由中樂團小組連同大會樂隊伴奏及歌手合唱。



8月28日 2017金紫荊國際音樂舞蹈大賽

香港復康力量中樂團(由高秩群老師帶領)
聯同輪椅舞小組(由鄧文輝老師編舞及指導排練)
參賽演出
"中國人"
獲得音樂組銀獎及最受歡迎獎



B8

責任編輯：王紀科 副編輯：黃海倫 總編輯：譚志賢

文化

Culture
光影傳情

2017年8月30日 星期三 大叻報

香港高齡教育工作者聯誼會合編樂譜
大公報記者謝敏儀攝



主辦單位為是次比賽剪綵
大公報記者王慧玲攝

音樂舞蹈賽有聲有色

【大公報訊】記者王慧玲、謝敏儀報導：為慶祝香港特區成立二十周年，由中國舞蹈家協會、香港校董學會聯合主辦的「2017金紫荊國際音樂舞蹈大賽」本月二十八日晚於光廟劇院演藝廳拉開帷幕。是次比賽匯集流行樂、爵士舞、古典舞、合唱等多種表演形式，參賽選手涵蓋各年齡層，年僅七歲的舞者梁梓恩成為金獎獲得者之一。

促進藝術交流共融

比賽正式開始前，主禮嘉賓包括伊例總領事 Mehdi Fakhri、安哥拉領事館代表 Marco Antonio da Costa Gorgel、光廟區文藝促進會永遠名譽會長文富權、香港校董學會主席高家裕等，聯同該比賽籌委主席黎天虹、評委包括 India Art Circle 主席 Razi Singh、中國舞蹈家協會總編陳秋、香港新民樂促進會藝術總監李翠、英倫藝術學校校長陳美霞為當晚比賽揭幕。

黎天虹致辭時表示，是次比賽不僅為慶祝特區成立二十周年，亦為推動和分享各地舞蹈：「兩千多年前，貿易活動就已貫通歐亞，東西方國家相互交流合作，創建絲綢之路，秉承「和平合作、開放包容、互學互鑒、互利共贏」的精神，促進國際繁榮，推進

文明、創造共有的歷史文化遺產。」她亦指出音樂舞蹈源自生活，結合當時、當地文化，藝術不僅促進國際文化交流，也豐富了不同民族的生活。

高家裕則說，今次活動是光廟區近年來最具意義的盛事之一，為社區帶來活躍的文化藝術氣氛。除了政治、經濟方面的競爭以外，培養下一代的文化氣質和品格亦是至關重要。這有賴於文學、舞蹈、音樂等藝術追求。世界各地競爭不斷，藝術卻是無國界，希望透過此次比賽更關注發揮自身的文化優勢，促進交流和共融。

七歲舞者爵士舞摘金

是次比賽異彩紛呈，年僅七歲的舞者梁梓恩舞姿靈動，憑爵士舞《THE SHOW》獲得舞蹈組金獎，據悉她已有四年舞齡，曾多次於香港的重要舞蹈比賽中獲得冠軍成績。印度女孩 Skira Baboly 亦憑富有創意的舞蹈《INDIAN BOLLYWOOD MEX DANCE》摘得舞蹈組銀獎及「最具特色」表演獎。香港樂韻舞蹈協會同獲舞蹈組銀獎。

來自香港復康力量的歌者表演《復康樂舞慶回歸》以輪椅舞蹈，中樂伴奏展示藝術不限年齡、無分彼此、互相鼓勵、齊心共融

的包容性。該演出獲得音樂組銀獎及最受觀眾歡迎獎。

香港高齡教育工作者聯誼會合唱團憑合唱《我愛你中國》及《鼓浪嶼之歌》獲音樂組金獎。六十一歲的參與者呂叔榮對記者說，該合唱團成員平均年齡在六十到八十歲，每周都會聚在一起練歌，常練曲目如《中國夢》、《我的祖國》等。比賽開始前的奏唱國歌，記者注意到這群老人歌聲極為高亢嘹亮。呂叔榮表示，他是土生土長的香港人，年輕的時候就會唱國歌。

賽後的表演同樣精彩。適逢七夕之夜，李翠獻唱《月亮代表我的心》，配合二胡的音色，百轉千迴，訴盡衷情。



▲香港復康力量獲音樂組銀獎和最受觀眾歡迎獎
大公報記者王慧玲攝

年僅七歲的舞者梁梓恩獲金獎
大公報記者謝敏儀攝



▶中國舞蹈家協會總編陳秋(中)為舞蹈組銀獎得主香港樂韻舞蹈協會代表頒獎
大公報記者謝敏儀攝



2017 慶祝香港特區成立20周年
金紫荊國際音樂舞蹈大賽
Golden Bauhinia International Music And Dance Competition 2017
for Celebrating the 20th Anniversary of the Establishment of the HKSAR



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



招收輪椅棒球隊成員

如會友對輪椅棒球運動感興趣，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 或致電9677 7428 (伍先生)

報名表

姓名：_____ 性別：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

是否會員： 是，會員編號：_____

其他資料：

身體有沒有傷殘？	<input type="checkbox"/> 有，請列明：_____	<input type="checkbox"/> 沒有
需要用輪椅嗎？	<input type="checkbox"/> 需要，請列明：_____	<input type="checkbox"/> 不需要
有否心血管疾病？	<input type="checkbox"/> 有 有否醫生證明可作劇烈運動	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有
	<input type="checkbox"/> 沒有	



普通話班

初級班

提高班

每班不超過10人

時間暫定，逢

星期2 11:00 ~ 1:00 或

星期3 11:00 ~ 1:00 或

星期5 11:00 ~ 1:00

為期3個月，共12堂

學費 \$240 (會員)
\$600 (非會員)

上堂地點：漾日居



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