香港復康會
The Hong Kong Society for Rehabilitation

會訊

2013 年 6 月

九龍藍田復康徑 7 號
香港復康會藍田綜合中心 1 樓
(852) 2855 9360
(852) 2855 1947
hksr@rehabsociety.org.hk
www.rehabsociety.org.hk

人物透視鏡

專訪周一嶽醫生

並肩同創復康路

訪問當天，周一嶽醫生仍是擔任香港復康會副會長；然而出版之時，他因擔任平等機會委員會主席，已辭去香港復康會的職務。他的辭任肯定是復康會和殘疾人士的損失。周一嶽醫生在擔任食物及衞生局局長之前，也曾是復康會的執行委員會成員超過十年。實際上，他一直跟復康會及復康工作密不可分。

周醫生對復康工作有濃厚的興趣，身為骨科醫生，他更加看重病人在治療後的情況。他表示，骨科病人在日常生活上、功能上、社會參與上會遇到很多障礙。「就算醫好了病人，但病人出院後無法正常生活的話，對我來說，都是一種失敗。」透過醫院與復康機構合作，周醫生亦漸漸投入當中的義務工作。

「香港復康會是我最早參與義工的機構之一，會內有幾位具感染力的人物令我持續參與，包括創辦人方心讓教授、李文彬先生、方心淑博士、前總裁周敏姬女士等等，以及我認識很久的方津生醫生及張偉良先生。我覺得復康會一直扮演著領導角色，為香港復康服務的發展開創先河。現任主席張偉良先生，加上總裁伍杏修先生及其團隊，藉著他們的熱誠及經驗，帶領復康會做得更好，我有幸參與其中，是一種幸福和榮譽。」

周醫生與「復康之父」方心讓教授亦頗有淵源。「當時方心讓教授是香港大學的骨科學系高級講師，我聽了他一節課，令人印象深刻。他是一個富有感染力、有魅力的人，說話很有說服力。」1981 年，周醫生在方教授任會長的香港傷殘人士體育協會當隨隊醫生；翌年，更一同籌劃在香港舉行的遠東南亞太平洋殘疾人運動會，至此與方教授有更深入的接觸。「除了感受到方教授對復康工作的委身外，更可以親眼看到他如何與政府官員及其他國際機構建立關係，獲得各界的支持，為香港在復康工作上帶來新的境象。整個過程都很富啟發性，深深影響我對復康工作的想法。他是一個影響我相當多的一位前輩。」周醫生說道。

1992 年始，周醫生任復康會委員長達 12 年，為社區復康網絡、無障礙交通及長者服務等提供意見，而推動成立社區復康網絡更與他在出任伊利沙伯醫院（伊院）發展創新意念是息息相關的。他表示，還記得倡導病人組織的聲音進入醫療體系的概念源自 80 年代末，由一群較活躍的病人自助組織先拉開戰幔，及後他擔任伊院的行政總監，認為這概念可以將病人和醫生的關係拉近，有正面的互動。

「我在醫院層面上，發展當時較創新的病人資源中心，以醫院為基地，病人代表為主要動員力，邀請醫護人員為病人舉行活動和培訓，讓醫生、護士更了解病人的需要；另外在復康會層面，成立社區復康網絡，使各區病人都有聚腳點，亦可讓病人接觸社區不同機構，讓他們從醫院帶去社區。」周醫生表示很開心能夠在這兩個方面都參與其中，直至他成為食衞局局長時，更進一步投放資源成就了不少以社區為本的復康服務發展，他預期隨著人口高齡化和長期病患者人口急增，香港將更需要朝社區復康這方向發展。

現在，由於擔任平機會工作，避免有利益衝突，不能擔任其他會務，周醫生已辭去副會長的職務，但他表示「個名唔喺到，但喺個人喺到」，他仍會盡量協助復康會找新的資源。他期望看到復康會繼續發展下去，他又指出會內幾個範疇的服務都稱得上是「獨市」，在沒有競爭之下，便要經常查找不足，以自己為競爭對象，不斷提升自己服務，以滿足社會需要。

香港復康會同寅祝願周醫生在平機會工作順利，繼續在平等機會和反歧視的領域上為他熱愛的復康工作作出貢獻。正如他在訪問中提到，做事只要抱持著那份狂熱，激發新思維、新想法，為服務使用者提供更適切的服務。

「要復康，不要停步」

一向健康的周醫生，原來去年年末，因為一個噴嚏而使他左眼短暫失明，體驗了一段視障的生活。「突然在五分鐘內失去左眼視力，心裡很恐懼，但我仍撐了一整晚，其他人亦沒有察覺。到第二天才去看醫生。我當刻最關注的是生活是否需要重新適應，特別是駕車。當向眼科醫生問清楚單眼駕車是合法之後，我便專心來學單眼駕車。」周醫生謂不可讓自己停下來，否則會漸漸失去信心，之後更不會嘗試去駕車了，所以唯有更小心，努力學習單眼駕車。要適應身體的殘缺，保持正常生活，正是他一直以來對復康的概念。

攝影：義工黃俊霖

周一嶽醫生訪問當日再次踏足橫頭磡中心，猶如返回大家庭，頓時整個中心變得熱鬧起來。

認知行為治療
處理長期病患者情緒的應用

「認知行為治療」早於 60-70 年代在美國開始發展。香港不少社工、心理學家及輔導人員都有應用相關的技巧。普及利用認知行為治療方法有存在的潛力，尤其在處理長期病患者的情緒管理上，認知行為治療亦初見成效，幫助患者擺脫情緒困擾。

認知行為治療的功效

人的思想會產生不同的情緒，而生活中的思想陷阱及思想規條往往令人容易受到情緒困擾，甚至導致焦慮、抑鬱等情緒病。思想陷阱是指一些思想上的偏差，例如將事情災難化、誇大事情的嚴重性等；思想規條是指從生活經歷中自我制定一套價值觀，規範解難能力。針對上述情況，認知行為治療幫助我們了解自己的想法，察覺其存在的思想陷阱和思想規條，繼而用辦法停止跌入思想陷阱及放寬思想規條，令他可以用正面的思想面對事情。

香港城市大學應用社會科學系教授、認知治療學會主席黃富強教授表示，認知行為治療可以多方面幫助長期病患者及照顧者。第一，不少研究已指出認知行為治療對處理抑鬱、焦慮症狀相當有效，當精神健康得以改善，便能集中處理病情及復康；第二，治療能間接地改善長期病患與其家人之間的相處。

實際應用於治療小組

香港復康會社區復康網絡橫頭磡中心副中心經理李儉汶（Idy）指出，很多時長期病患者會過份擔心自己的病情，低估自己的解難能力，或因生活角色轉變而產生無力感，不接受其他人的幫助和關心，因而缺乏紓緩的渠道，從而產生一連串的灰心、沮喪、緊張、煩躁、不安、擔心和焦慮等情緒，繼而影響身體健康，譬如出現疲累、肌肉緊張、難以專注和難以放鬆、失眠等等的生理狀況。故此，機構過往都有舉辦不同的治療小組、工作坊及講座，以幫助長期病患者及家屬面對情緒壓力。

於治療小組中，社工會邀請患者分享自己容易產生焦慮的生活例子，與組員一起探討構成焦慮情緒背後的成因，一方面幫助他們了解自己的思想、行為習慣與焦慮情緒間的關係，另一方面透過客觀的分析和評估，尋找一些「一定」、「必須」、「當然」以外的其他可能性，從而拓闊思想，減少不必要的緊張和焦慮。小組前後向參加者進行問卷調查，發現他們的精神健康有明顯的改善。

Idy(左上)透過治療小組，幫助組員一起探討焦慮情緒問題及解決方法。

未來認知治療的發展

Idy認為，認知治療容易掌握，適合自學，尤其適合華人社會，更有大量本地及外國的驗證，治療成果對長期病患者及其家屬尤其顯著。但對於認知受損的患者，卻需要較長時間進行認知分析。此外，認知治療著重透過認知過程，令服務使用者有所啟發及轉變，但未必所有人也適合用這套治療方法，故此有賴工作人員敏銳的觸覺，為服務使用者提供最適切的服務。

黃教授補充，認知行為治療在香港的發展約有 15 年，但現時使用認知行為治療的專業人士接受的訓練較短，一般的運用只是涵蓋部分的技巧，而未必掌握整套認知行為治療的方法。他相信如培訓人員要全面應用整個系統，需要約 1-2 年的時間作培訓。要將外國的方式引入本土使用，現時尚在起步的階段，仍有進一步發展的空間。

記者：義工黃奕龍

CEO訪談

女青年會總幹事 分享社企之道

訪問當天，踏進麥當奴道一號的香港基督教女青年會（女青年會）總部，有點熟識，但又感到很陌生，不過，回娘家的感覺是有的，畢竟在女青年會渡過了畢業後首個黃金十年。沒有女青年會的栽培，可能沒有今天的我，飲水思源是中國人的美德。

在會談室迎來了訪問的主角女青年會總幹事楊建霞女士（Yvonne），令我驚喜的是我前上司黎秀玲女士也陪同一起來看看前下屬。大家互相問好，都是依舊那種「無大無細」、無拘無束地無所不談。發覺原來時間走得那麼快，一別女青年會已經是22年前的往事。

接過Yvonne的名片，發現她學的是工商管理和心理學，難怪她對管理之道和營運社企那麼「有料」。未接任女青年會總幹事前，Yvonne是香港心理衛生會附屬社企「明途聯繫有限公司」的總經理。這個履歷和練歷，足証她的份量來執掌女青年會。不過，女青年會以社會服務為主，員工亦以社工為多，她的「空降」，能被接受嗎？Yvonne坦言，最嚴峻的時刻已經走過了。她沒有甚麼秘訣，只謙虛的表示聆聽和溝通是取得員工信任的不二法門。

目前，大部份的社企都是由非政府機構（NGOs）策劃和營運，Yvonne指出這可能是NGOs的使命與社企的核心價值所起的化學作用，要以自給自足的方式為弱勢社群創造就業、消除歧視、提倡公平貿易等等。而現時不少由NGOs營辦的社企，多是「一套班子，掛上兩個牌子」，有時出現了人力資源成本發水或縮水現象，最終的盈虧數字可能帶有水分。不過，Yvonne認為目前社企所帶出的成效，不能單純看業務的盈虧數字，一些非直接的效益，例如有多少人因社企提供了就業機會而脫離綜援網、精神健康得以改善而減少覆診次數等等，都應算入社企的「賬」上。

談及社企需要怎樣的專才，Yvonne認同營辦社企是要有不同的核心知識和技能，不能簡單說無師自通便可。但說白了，這些知識和技能也不外乎是法律、財務、人力資源管理、營銷策略分折、宣傳推廣、社會政策分析等等。她補充，社企人除了需要擁有這些硬知識外，同樣重要的是要具備有強烈的使命感、創新、善於與人溝通和領導才能，因為面對各種社會誘因，時刻影響著商業取向，要堅持社企的價值，背後的價值理念才能起著重要支撐作用。

60分鐘的訪問，Yvonne給我的印象是她對社企或是社會業務有著一份執著和豪情，願意分享她所學和經驗，為業界群策群力。

難得重遇我前上司黎秀玲女士（右），大為驚喜。

國際及中國部

國際及中國部分別在1月和3月在頤康院為兩個項目進行了評估會及工作坊，共有112人參與。贊助人嘉道理慈善基金、何善衡慈善基金及匯豐銀行慈善基金的代表以及李文彬先生均親臨支持兩個評估會。隨後共有75人來港參觀康復機構。

在周大福慈善基金的資助下，為期12個月的「腦癱兒童矯治手術及康復培訓項目」現已展開，項目地點包括寧夏、西安及山西呂梁。第一次培訓已於2月開始，主題為「溝通與吞嚥」，共有30位學員參與。

此外，世界衛生組織復康協作中心西太平洋區會議於3月7至9日舉行，20位來自南韓、日本、菲律賓、中國等地的代表出席。當中舉辦的「世界殘疾報告對政府、專業人員及殘疾人的啟示」研討會暨第三屆方心讓康復講壇亦於3月8日圓滿進行，並有超過100人參加。

研究及倡議中心

為進一步分享及關注殘疾議題，研究及倡議中心將會定期出版通訊《研倡點滴》，內容主要包括倡議事項、研究計劃及成果、中心近況等。通訊的創刊號及第二期已分別於2月及4月出版。

《研倡點滴》的命名是希望以較輕鬆的方式，與大家分享在研究及倡議方面的點點滴滴，希望這些研倡的歷程能夠喚起大家對不同殘疾相關議題的認識和關注。

歡迎瀏覽：
https://sites.google.com/a/rehabsociety.org.hk/cra/

6月22日 港島區賣旗日

支持香港復康會發展認知障礙症及中風復康服務

活動回顧

「歷·情」生命蛻變教育計劃嘉許禮

由瑞銀集團贊助的「歷·情」生命蛻變教育計劃，已於3月16日順利舉行了嘉許禮暨展覽，共有超過二百人出席。當天得獎者的真情分享加上表演項目，都傳遞著「熱愛生命、無懼困難」的訊息。

部分得獎者的故事短片及動畫，可於本會Youtube網址重溫：
http://www.youtube.com/1959hksr。

特此鳴謝香港理工大學設計學院的學生義務參與動畫創作，令計劃更具意義。此外，計劃亦特別將12位得獎者的人生座右銘製作成貼紙，現尚餘少量供大眾免費索取。查詢請致電社區復康網絡橫頭磡中心饒詠姍小姐 (2794-3010)。

網站獲獎

香港復康會慢性疾病自學平台 (cde.hk) 的網站獲得由政府資訊科技總監辦公室及平等機會委員會合辦的「無障礙網頁嘉許計劃2013」的銀獎。另外，香港復康會與ESRI中國 (香港) 有限公司合作的「香港無障礙旅遊指南網站—地圖版」亦獲頒予「2013香港資訊及通訊科技獎：最佳數碼共融 (產品/應用) 獎」的優異證書。

認知障礙症患者調查

由社區復康網絡大興中心和屯門區議會社會服務委員會轄下醫療及復康服務工作小組合辦的「屯門區認知障礙症患者的服務需要及情況調查」已順利完成。調查成功訪問了屯門區內100名認知障礙症患者家屬，並透過焦點小組訪問了專業人士及各持份者，收集了患者使用醫療及社區支援服務的現況和需求，為區內的服務提供了寶貴的建議及作為服務發展的參考。

復康巴士連續六年獲頒發「香港名牌」

復康巴士一直本著「以客為本」和「善用資源」的宗旨，為行動不便人士提供安全、可靠、舒適的無障礙巴士接載服務。今年獲通過「香港名牌標識計劃」的評審，榮獲香港品牌發展局及香港中華廠商聯合會頒發「香港服務名牌」，自2007年開始，復康巴士已連續第6年成為「香港服務名牌」，我們力求進步，上下一心繼續為香港的無障礙交通出一分力。

他與它的不解之緣

想不到從復康巴士走出來的車長陳嘉朗（Leslie）只有三十出頭，為何他會選擇當車長呢？而他亦只是一位普通車長這麼簡單嗎？原來一切都由畢業後的第一份工作及巴士迷的身份說起。

Leslie絕對是一個巴士的粉絲，手中是他特意改裝的復康巴士模型。

結情緣

Leslie從小學六年級便開始加入巴士迷會，大專亦選修運輸學，直至畢業後的第一份工作也是在香港復康會當易達巴士的副運輸組長，他絕對是一名不拆不扣的巴士迷。初出茅廬的Leslie不但嘗試了行政經驗，更跳出辦公室帶領易達巴士的車隊參加交通同樂日及巴士展覽會，令更多人認識不同類型的巴士。作為一個巴士迷，除了喜歡研究巴士外，更喜歡「揸巴士」。他坦言離開了香港復康會後，曾到醫管局及一所廢物管理公司管理不同車隊服務，但也未能滿足「揸巴士」的快感，所以在2011年回來復康會做兼職車長，希望幫助社會有需要的人士及滿足「揸巴士」的手癮。十年間，Leslie兜兜轉轉後，返回復康會工作，除了可以與巴士工作外，更大的原因是他覺得這裡有大家庭的感覺。他形容：「這裡的管理文化是積極創新，很關心和尊重員工的需要和意見，有家的歸屬感。而且能夠有意義地貢獻社會」，才令他仍願意抽空來兼職工作。

Leslie曾在很多巴士展覽會及不同的巴士迷聚會場合，協助推廣復康會的車隊，讓更多人認識。

身體力行

其實，Leslie並不是一個普通的車長，他更是香港運輸物流學會運輸政策研究小組委員及「交通文化」網站的創辦人。由於他對無障礙交通有很大興趣，所以他會到訪不同地方參觀及和研究外地成功推對無障礙交通的例子，然後在政策小組發表意見，希望改善香港對此活動的發展。

不言休的精神

Leslie自嘲自己是一個反傳統的「紅褲子」，他不是由車長出身然後晉升至辦公室的行政工作，反而相反的程序令他覺得管理理論運用於實戰情況，再由實戰經驗得出改善管理方法更為實務。主意多多的Leslie更做了復康巴士facebook專頁，分享會內資料及照片與顧客有更互動的交流，希望藉此提供一個新平台讓更多人認識復康會。從興趣到工作，Leslie對巴士的熱誠絕對是有增無減。他除了說「我要打好呢份工」外，更提醒大眾要得到好的服務同樣要尊重提供服務者，因為社會需要包容和平等，他亦希望社會更加共融和諧。

記者：義工邱清攸

畢業後的第一份工作－易達巴士。

愛心物語

感謝支持3月9日港島區賣旗日

本會已於3月9日早上順利舉行2012-13年度賣旗日，當日超過2,100名來自社會不同團體界別的義工，在港島各區進行賣旗活動。

亦有公司及團體認購金旗，以捐款響應。是次賣旗日共籌得約港幣89萬元，感謝義工及捐款者的熱心參與及捐助，有您們的支持，本會的復康服務能持續發展，為更多經濟有困難的中風及認知障礙症的患者提供適切的服務。

特此感謝以下參與機構及團體
(排名不分先後)

周一嶽醫生
嚴以敬先生
中國銀行（香港）有限公司
中華基金中學
西區少年警訊
宏智國際調查顧問有限公司
明愛莊月明中學
東涌天主教學校
欣苗幼稚園
玫瑰崗學校
金文泰中學
保良局劉陳小寶家庭及兒童綜合服務中心
皇仁書院
美國國際學校
香港中國婦女會中學
香港仔浸信會呂明才書院
香港浸會大學持續教育學院毅進文憑課程
海怡半島管理有限公司
培僑小學
張祝珊英文中學
救世軍柴灣少年綜合服務
富臨集團
愛秩序灣官立小學
新創建集團有限公司
聖保祿天主教小學
聖嘉勒女書院
路向四肢傷殘人士協會
嘉諾撒培德書院
嘉諾撒聖心書院
嘉諾撒聖方濟各書院
瑪利曼中學
德貞女子中學
德雅中學
慧進會
衛理中學
寶血女子中學
灣仔區少年警訊
衞生署義工隊

支持機構

東亞銀行
社會福利署義工運動
香港房屋委員會
香港郵政
匯豐銀行

新創建交通服務有限公司
義務工作發展局
領匯管理有限公司
(由於版面有限，恕未能盡錄)
及所有善長及義工

6月22日來港島區買支旗啦！

我們獲社會福利署批准，在 2013 年 6 月 22 日 (星期六) 早上在港島區進行 2013-14 年度賣旗日，籌款目標為港幣 80 萬元。由於本會兩個年度的賣旗日子相當接近，在招募義工的工作上面對極大挑戰。希望您可以以行動支持義工，於當日港島區向義工投入善款！

查詢電話 : 2855-9360

火熱速遞

職訓中心新一年度課程推介

職業復康及再培訓中心於新一年度將會繼續為有意從事接待員及文職、電話推廣、網頁設計、電腦桌面排版、數碼攝影、禮品包裝及零售行業的肢體傷殘及長期病患人士，提供相關的僱員再培訓課程。如有興趣報讀，可致電2816-6112（藍田）或2816-6113（屯門）向中心職員查詢。

華康禮品花舍

西式和日式花藝課程（初班）即將開班

花藝不但能陶冶性情，亦能提高學員生活品味，培養美感，以花藝擺設美化家居同時，亦能為生活添上一分色彩。

華康禮品花舍將於7月中開設花藝課程初班，導師會教授西式和日式的花藝設計，適合對花藝有興趣人士或初學者參與。

講師背景：草月流三級師範、技能提升花藝導師

課　　程　：全期6課，每課2小時，共12小時

上課日期　：2013年7月中旬

上課時間　：逢星期四下午3:00pm-5:00pm
　　或晚上7:00pm-9:00pm

上課地點　：九龍藍田復康徑7號藍田綜合中心

查詢電話　：2816-2662

四川雅安地震籌款

雅安地震後，香港復康會積極與成都的省級醫院聯繫了解需要。中腦受損、骨折及脊椎受傷的嚴重傷者，已被送往四川大學華西醫院、四川省人民醫院及成都市第二人民醫院進行搶救及治療，而復康會亦派出復康工作團隊，包括香港及內地的物理治療師、職業治療師及義肢矯形師，與當地醫療工作人員攜手評估傷員的復康需要及議定復康計劃。此外，因需求急劇增加，復康會亦提供了低溫板材、彈性棉套及練力帶等復康物料。在推行有關工作時，極需長期經濟支持，懇請捐款支持復康會於四川地震後的復康工作，為災民提供專業及持續的復康治療及服務。

公民黨早前已於4月28日至5月16日在香港各區舉行籌款活動，為四川雅安地震賑災籌款，為災民提供人道救援及專業支援的工作，香港復康會為其中一間受惠機構，款項用作為災民提供專業康復指導培訓及支援等服務、以及培育當地復康人員。

請即透過網上捐款支持

或

- 直接存款至匯豐銀行戶口: 110-8-036334
- 支票抬頭:「香港復康會」
- 7-11便利店捐款

7-11(HSBC)
3519 9000 0000 0012 4

請將支票/入數紙/捐款交易紀錄連同捐款人姓名，電話，地址郵寄至:
九龍藍田復康徑7號藍田綜合中心1樓（註明:四川地震）
查詢:2855-9360

「種豐」復康計劃
非長者中風人士黃金復康服務

鄭德炎日間復康護理中心獲香港公益金贊助，推行維期兩年的「種豐」復康計劃，一項為非長者中風人士提供的復康服務。計劃以專業團隊協作方式，為 65 歲或以下、處於中風後一年內復康黃金期的中風人士提供綜合的社區復康服務，以日間提施模式，包括物理治療和職業治療，提升他們的活動和自我照顧能力；減輕照顧者壓力；以及增強其支援網絡。

長者社區照顧服務券計劃

另外，鄭德炎日間復康護理中心成功獲社會福利署列入為「長者社區照顧服務」試驗計劃第一階段」的「認可服務提供者」，並全數批出種子基金添置一部車輛及儀器。計劃對象為經「安老服務統一評估機制」評估為身體機能中度缺損，而正輪候「資助長期護理服務」的長者，讓他們在輪候期間可得到適切的社區照顧，內容包括日間護理及家居護理。選擇本中心的持券長者可按個人需要選擇不同的服務組合，包括復康治療和護理組合。

查詢電話：2816-0899

易達轎車周末好去處

現時，易達轎車可以在周末直通大嶼山 * 及馬灣的禁區景點，讓行動不便的乘客及其家人可以暢通無阻地參觀，享受天倫之樂。

(1) 大嶼山線

景點包括：

天壇大佛、寶蓮禪寺、昂坪市集、大澳、迪欣湖等

特色：

直達大佛地基參觀，免因 268 級梯級止步；食齋及行特色市集

包車 8 小時 = HK$1,920

以後每小時 $300

所有橋路、隧道、停車場費用以實報實銷形式計算

* 需申請禁區紙（$75），並需於 2 星期前預約。

(2) 馬灣線

景點包括：

馬灣公園、挪亞方舟酒店及博覽館、觀賞青馬大橋等

特色：

馬灣屬環保城市，需要特別許可證之車輛才可進入，環境優美，毗鄰青馬大橋

包車 3 小時 = HK900

以後每小時 $300

所有橋路、隧道、停車場費用以實報實銷形式計算

預約熱線：8106-6616

火熱速遞

無障礙城市定向2013

為了讓市民體驗輪椅人士及長期病患者在生活上所遇到的困難及障礙，第七屆「無障礙城市定向」已於1月20日舉行。當日共有90支隊伍分佈於天水圍、大角咀、九龍塘及中環四個起步點出發，透過不同的任務及24個病人自助組織負責的中途站活動，進行社區無障礙的體驗。

當日更邀得多位立法會議員及政府官員出席，包括立法會主席曾鈺成先生、社會福利署康復及醫務社會服務助理社會工作主任鄧浩偉先生及平機會代表黃嘉玲女士等，得到他們到場支持，令活動生色不少。另外，在此特別鳴謝平等機會委員會、新世界發展有限公司及九龍金域扶輪社贊助支持活動，讓活動得以順利完成。

是次活動報名非常踴躍，有見及此，我們決定再接再厲，於今年11月3日再次舉行「無障礙城市定向2013—城市遊．我．創」。是次活動希望招募100隊隊伍參與，百隊同創「無障礙城市」！有關資料可瀏覽網頁及facebook專頁。查詢電話：2794-3010。

無障礙城市定向網頁：

復康爸手記

齊響應

誠邀你加入
復康會之友計劃

現時每8名港人便有1名患有不同程度之長期病患或傷殘。他們需要復康服務克服身心障礙，積極投入社會生活。請成為「復康會之友」，以行動作為殘疾人士火鳳凰再生的動力。有您的支持，火鳳凰重生再不是傳說！

捐助 HK $200 可資助 2 位有經濟困難的長期病患者參與社區復康課程

捐助 HK $500 可資助 3 位行動不便的殘疾人士參與社區復康課程及支持復康巴士提供無障礙交通服務

捐助 HK $1,000 可資助 6 位行動不便的殘疾人士接受職業再培訓及支持復康巴士提供無障礙交通服務

捐款港幣100元或以上可憑收據申請減扣稅項

多謝您的支持！

個人資料

姓名：_____（先生 / 女士 / 太太）

地址：_____

聯絡電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

你是否有興趣參與義務工作？ ☐ 是 ☐ 否

捐款回條（請在合適 ☐ 內加上 ✓）

☐ 我願意每月以自動轉賬方式定期捐款：（請選擇捐款金額） ☐ HK$1,000 ☐ HK$500 ☐ HK$200 ☐ 其他金額：HK$ _____

☐ 我願意一次過捐款 HK$ _____

捐款方法

你是否有興趣參與義務工作？ ☐ 是 ☐ 否

☐ ★自動櫃員機 / 銀行直接存款 匯豐銀行戶口號碼 004-110-838281-838

☐ ★支票號碼：_____（支票抬頭：香港復康會）

☐ ★信用咭： ☐ VISA ☐ MasterCard 信用咭號碼：|_|_|_|_|–|_|_|_|_|–|_|_|_|_|–|_|_|_|_|

持咭人姓名：|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

信用咭有效日期：___ 月 / ___ 年 授權號碼及日期：_____（由本會填寫）

持咭人簽署：_____ 簽署日期：_____

☐ 銀行賬戶（只適用於定期捐款，授權書將於稍後寄上）

★ 請將存款收據正本 / 支票連同此捐款表格寄回本會 ★ 以信用咭捐款者，可將此捐款表格傳真至（852）2855 1947

本會所收集的個人資料將保密處理，目的是寄發收據及與你通訊的用途。本會或將會使用你的個人資料，進行研究 / 分析 / 統計、籌款、推廣活動 / 訓練課程 / 與本會相關之項目事宜，與及發出相關邀請 / 宣傳刊物。如你同意上述有關本會使用個人資料的安排，請於下方簽署。

如你反對上述有關本會使用個人資料的安排，請於後方空格加「✓」，然後簽署。☐我不同意上述有關使用個人資料的安排。如你不在空格加「✓」，但在申請表上簽署表示接納上述安排，即表示不反對 (即同意) 上述有關本會使用個人資料的安排。

簽署：_____ 日期：_____

健康揸Fit人

營養標籤知多少？

營養是人體生長和維持健康的重要元素，但營養過多或不足都對健康有不良的影響。為推廣均衡飲食，食物環境衞署於2010年7月1日引進營養標籤制度，規定除了豁免項目外，所有預先包裝的食物必須以統一的方式加上營養標籤，讓消費者，特別是慢性病患者，了解個別食品的營養資料，以作出適合自己需要的選擇。

營養資料 “1+7”

在營養標籤上，我們可找到“1+7”營養資料，包括能量及七種核心營養素：蛋白質、碳水化合物、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、糖和鈉（鹽）。能量以千卡或千焦為單位，而營養素則以克、毫克或微克為單位。標籤上顯示每100克/毫升或每一食用份量所含的能量和營養素。標籤可使用英文、中文或中英文兼用。

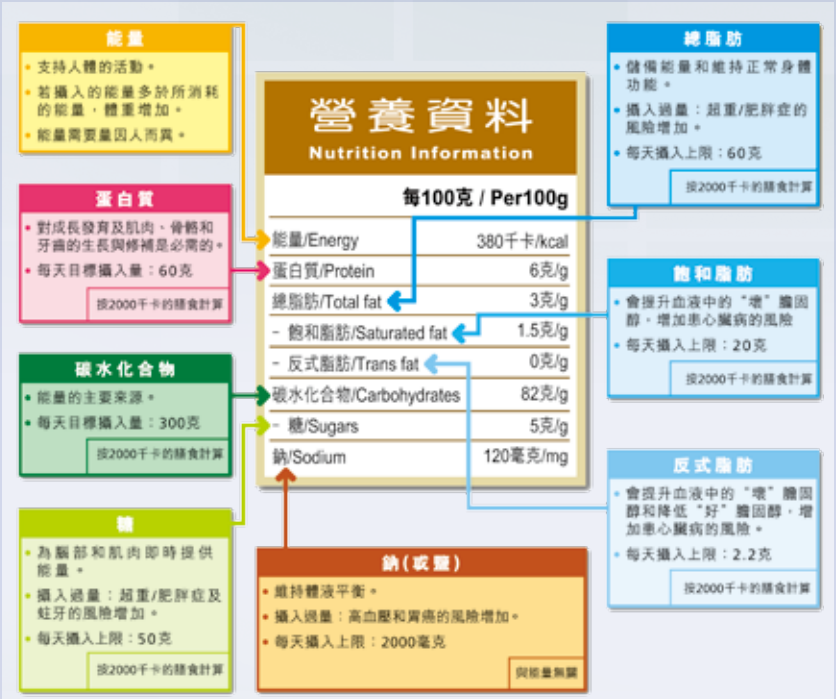
營養資料小百科

讓我們先看看這“1+7”與健康的關係。右方圖表清楚說明能量和七種營養素的作用、過量攝入的害處及每天目標攝入量或攝入量上限。

揸用標籤，健康多一些

飲食失衡可引致各種慢性疾病如心臟病、高血壓、糖尿病等，有了對營養資料的基本認識，我們便可利用營養標籤，選擇較低脂肪、低糖和低鈉的「三低」食物。甚麼才算是高或低呢？食物安全中心提供了下列指標可供參考：

	高（少選）	低（多選）	
	按每 100 克計（超過）	按每 100 克計（不超過）	按每 100 毫升計（不超過）
總脂肪	20 克	3 克	1.5 克
糖	15 克	5 克	
鈉	600 毫克	120 毫克	



能量需要量因個人的年齡、性別、體重和活動量而定。以一般成年人計，體重50至60公斤(110至132磅)，低活動量的女性售貨員，每天約需1800至2000千卡能量，而體重60至65公斤(132至143磅)，低至中度活動量的男性清潔工人每天約需2400至2800千卡能量。你亦可向你的家庭醫生或營養師查詢更具體資料。

圖片來源：食物安全中心

對於需要針對性地控制飲食的慢性病患者，了解食品的營養含量尤其重要，例如糖尿病患人士須嚴格限制糖份的攝入量，他們便可根據標籤上的資料，決定進食的次數、份量、甚或選擇其他含糖量較低的同類食品，以免超出攝取上限。

如果你平時選購預先包裝食物通常只考慮價錢、味道、包裝或烹調方便等，試從現在開始，多加留意標籤上的營養資料，有助你吃得健康。

營養標籤小貼士

當使用營養標籤選擇食品時亦要「心水清」，必須仔細閱讀每項資料。

以下提供一些小貼士：

1. 不要單被食品標榜的某些營養價值高或益處所吸引，因這些營養聲稱語句容易成為陷阱，使我們忽略了其他營養資料。例如有些食品以「高鈣低脂」為賣點，但它所包含的糖量可能比其他牌子的同類食品為高。另外，某些稱為「低升糖指數」的食品，因其升糖的速度慢，吸引糖尿病患者食用，可是細看其含糖量並不低，若糖尿病患者經常進食便會攝入過多的糖份。
2. 在標籤上列為0克，不一定代表完全沒有那種營養素，只是含量極低而已。
3. 食品標榜不含膽固醇，並不代表不含反式脂肪，過量攝取反式脂肪亦會令壞膽固醇增加。
4. 除了指定的“1+7”營養資料，有些食品會列出很多其他營養素如膳食纖維、各種維他命等以吸引消費者，如何選擇較為健康的食品？我們可利用營養聲稱作快速篩選，以「三低」---低脂、低糖及低鹽為首要選擇。

預先包裝的食物只佔整體膳食的一部份
要吃得健康，應依從均衡，三低一高的飲食原則

資料來源：香港復康會適健中心註冊護士何慧嫦
食物安全中心

記者：義工陳康怡

鳴謝

香港復康會特此鳴謝以下善長及善心機構於 2013 年 1 月 1 日至 2013 年 4 月 30 日期間慷慨捐款，大力支持本會服務。

以下排名不分先後，只按英文名稱譯音順序。

個人（捐款港幣 3,000 元或以上）

IP Wai-hung
Lok Kam Yee Portia
Pun Sau Lan
Sham Shun Tong
Tseng Hon Kwong William
Woo Lan Fan
Yue Wai Kwan
Yuen Wai Man

團體（捐款港幣 10,000 元或以上）

Abbvie Limited
GlaxoSmithKline Limited
Roche Hong Kong Limited
Rotary Club of Kowloon Golden Mile
The Fung Yuet Ngor Charitable Foundation
UBS AG

齊齊出「碼」 讓火鳳凰重生

香港復康會於 1959 年成立，是政府認可的非牟利慈善團體，轄下的服務單位有 17 個，在全港不同地區服務殘疾人士、長期病患者和長者，服務範圍包括：無障礙交通及旅遊、復康和持續照顧。成績廣獲世界衛生組織、本地醫學及社會服務界肯定。點滴心意編織新機，請齊出「碼」重燃他們的生命之火。

7-11(HSBC)
3519 9000 0000 0012 4

請攜帶本頁到全港 7-Eleven 以現金捐款支持香港復康會的服務（每次捐款最少為港幣一百元）。

完成捐款後請保留捐款收據，連同下表郵寄、傳真或電郵本會以便索取正式收據。

索取正式收據（捐款）

致：香港復康會

郵寄：九龍藍田復康徑 7 號
香港復康會藍田綜合中心 1 樓

傳真：2855 1947

電郵：hksr@rehabsociety.org.hk

捐款者資料

姓名：_____（先生 / 小姐 / 女士）

郵寄地址：_____

電話：_____ 電郵：_____

香港復康會
The Hong Kong Society for Rehabilitation

助殘疾 鳳凰展翅 豐盛人生

更改資料通知

如欲更改郵寄地址、拒收會訊或選擇以電郵方式收取會訊，請電郵 hksr@rehabsociety.org.hk ，註明「索取更改會訊通知表格」。