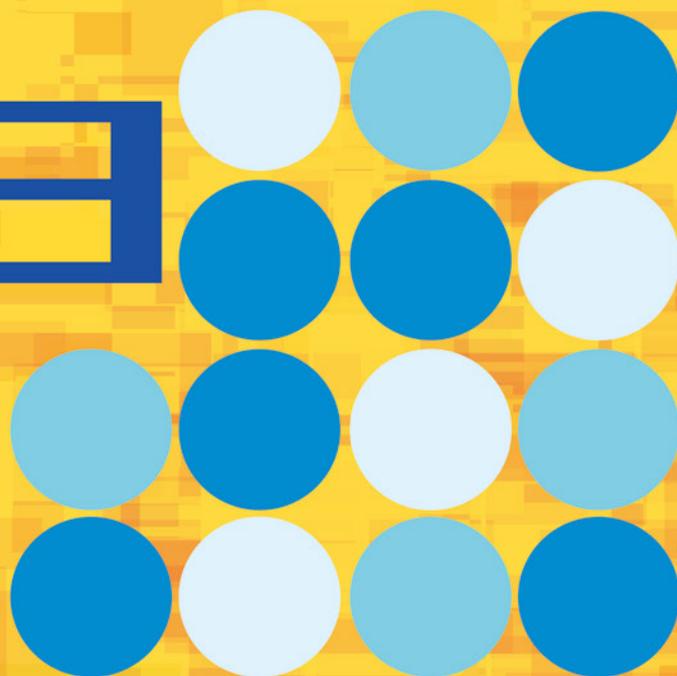


# 3.24 義賣旗日

## 啟動禮



# 3.24 全港賣旗日 啟動禮



傷青會等待了接近四年的籌款盛事 - 『2018年3月24日(星期六)的全港賣旗日』 - 於3月10日(星期六)上午10:30 於協會賽馬會活動中心對出的休憩公園舉行了一個簡單而隆重的啟動禮，以感謝所有贊助、支持和參與的團體和個人，傷青會亦藉此機會同時在社交網絡平台上作出宣傳和推廣，令到更加多市民可以知道傷青會將會在兩個星期後舉行全港賣旗日，屆時需要大家的支持和幫助。

啟動禮由傷青會副主席 - 溫兆雄先生及324全港賣旗日籌委會主席 - 姚君偉先生分別致詞，之後便是由兩位頒發委任狀予宣傳大使 - 健身界一代宗師 - 胡力威師傅及愛心大使 - 人氣創作歌手 - 戴晉揚先生。之後再由兩位主禮嘉賓頒發『感謝狀』於所有贊助機構及團體(排名不分先後)，包括：資本策略地產有限公司、世紀21宇田地產、力威健身學院、米蘭站、松坂庫、陳楊福和基金有限公司、Ensec Solutions Hong Kong Limited、精英製模有限公司、WxY Shop、Aaron Shum Jewelry Ltd.、RICH beauty、金孚汽車、風華高球會有限公司、A.Plus Financial Press Limited、Audrey Limited、HEYCOINS、時天優質生活有限公司、Twinkle Baker Décor、友營堂有限公司、公共小型巴士總商會、恭和堂、舊墟茶居、龍閣極上火鍋料理、順德經典、經典廚房、金都海鮮酒家。

而接著便是由兩位主禮嘉賓與籌委會顧問 - 汪俊池先生一同致送『感謝狀』予支持的公司、機構、團體和個人(排名不分先後)，包括：香港愛心魔法團、公務員義工隊、工業貿易處義工隊、香港金章會、香港多媒體設計協會、GOODSHOW、飛翔義工團、以禮助人協會、傑出生命計劃、GIVERSLife 生活·「義」、藝恆愛心行動、深水埗區青少年發展協會、Jam Cast Management (HK) Ltd、深水埗區家長教師會聯會有限公司、石硤尾美賢樓互助委員會、觀塘翠屏鄭強峰議員辦事處、富昌邨居民協會梁文廣議員辦事處、高壹分愛心工程、愛分享發展有限公司、香港聾人協進會、陳浩棠先生、陳嘉賢先生。

之後便是一個非常有特色的啟動儀式 - 主禮嘉賓、宣傳大使、愛心大使、贊助商、支持機構團體和個人一同手持製作精美，而且面值不同的道具泡膠銀紙，一同放入三個特製的大型旗袋內，喻意全港市民於全港賣旗日中慷慨解囊，大力捐款給傷青會。而最後，由司儀帶領下，全體主禮嘉賓、贊助商、支持團體和個人、傷青會同事及會友一同大聲宣讀出今次全港賣旗日的口號 - 『一旗袋、一愛心、助傷青、入社群』，在鎂光燈的閃動和無數的手機自拍下，為啟動禮畫上一個完美的句號。



有冇諗過去旅遊，都可以幫助殘疾人士，為傷青會推動普及運動的發展出一分力？

透過傷青會專屬 QR Code 前往旅遊網站訂購你心水嘅機票同埋酒店房，無需額外登記，又可以保留到網站提供的所有優惠；旅遊網站就會捐款回饋傷青會，以發展殘疾人士普及運動。



請大家幫手將呢個訊息宣揚出去，呼籲你住嚟各地嘅親朋戚友用手機啱以下各個傷青會專屬嘅二維碼 (QR Code)，去以下網站訂購酒店和機票，同時捐款予傷青會推動殘疾人士普及運動！



《去旅遊，助傷青》計劃是由傷青會及 iBonus to Community 合作推動。



# 灣仔 無障礙巡查2017



灣仔區議會屬下社區建設及房屋事務委員會，與香港傷殘青年協會（傷青會），在2017年6月至9月期間，與約20位殘疾人士，實地調查了區內73個公私營設施，共1592個巡查項目，主要巡查街道、進出口、詢問處、升降機、殘疾人士洗手間及文化古蹟。調查結果顯示，有1231個項目被定為「滿意」，佔總數77.3%。傷青會於2月5日在灣仔區議會，舉行了灣仔無障礙巡查2017新聞發佈會，而復康事務委員會主席陳錦元先生、義務司庫崔玉梅女士、委員朱潤明先生及行政總監劉家倫先生亦到場向傳媒分享巡查結果，在場傳媒亦積極向我們查詢。發佈會反應良好，有多間傳媒報道巡查結果。

## 《香港康復計劃方案》將進行更新修訂

《香港康復計劃方案》制定完成至今已有十多年，為確保康復服務與時並進，政府現表示2018年初開展第一階段公眾參與活動，計劃2019年底向政府提交報告。受政府委託的康復諮詢委員會會在制訂範疇及制訂建議階段時舉辦公眾論壇、聚焦小組及訪問等收集意見。協會將參與更新方案的討論，並為肢體殘疾人士發聲，以完善《香港康復計劃方案》。

如會員對《香港康復計劃方案》有意見，可致電2338-5111與本會政策倡導幹事嚴俊軒先生反映。

## 元朗區無障礙巡查義工大招募!

協會現與元朗區議會合作，進行「元朗區社區無障礙調查」計劃。就此，協會希望能招募住在元朗區的視障、聽障、肢體殘疾會員成為無障礙巡查義工，協助調查各區的無障礙設施。如果你希望為自己元朗區無障礙設施調查出一分力，歡迎報名成為我們的巡查義工。

姓名：	年齡：	會員編號：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話：	地址/居住地區：		
殘疾類別： <input type="checkbox"/> 視障 <input type="checkbox"/> 聽障 <input type="checkbox"/> 肢體殘疾 <input type="checkbox"/> 其他：_____		輔助工具： <input type="checkbox"/> 輪椅 <input type="checkbox"/> 手杖 <input type="checkbox"/> 助行架 <input type="checkbox"/> 不需要 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
簽署：_____		日期：_____	

有興趣之會員可選擇以郵寄（九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號）、電郵（pao2@hkfhy.org.hk）或傳真（2338-5112）方式將本表格遞交予本會總辦事處政策倡導幹事。如有任何查詢，請致電2338-5111與本會政策倡導幹事嚴俊軒先生聯絡。

# 「扶輪傷青齊敬老2018」

協會將於2018年5月27日(星期日)與九龍東北扶輪社合作舉行一個名為的「扶輪傷青齊敬老2018」活動，是次活動的目的希望透過粵曲表演，以宏揚中國文化藝術並帶出傷健共融的概念。香港傷殘青年協會與九龍東北扶輪社為了鼓勵更多參加者欣賞精彩的粵曲演出，故將資助所有參與的人士在北角富臨皇宮享用午膳，並獲免費派發福袋一個(內有日用品及紀念品)詳情如下：



**目的：**透過粵曲表演，以宏揚中國文化藝術、推廣殘疾人士普及運動和藝術活動籌募運作經費。

**日期：**2018年5月27日(星期日)

**時間：**用膳時間：10:00-12:00 北角富臨皇宮  
表演時間：12:30-17:00 北角新光戲院大劇場

**地點：**富臨皇宮(北角英皇道438號地下)  
新光戲院大劇場(北角英皇道423號)

**名額：**48人

**費用：**每位港幣\$40

**對象：**會員、家屬、陪同者

**交通：**自行到達，自行離開

**報名：**填妥下列表格，郵寄至九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號總辦事處 或 傳真至 2338 5112  
由於座位有限，編排及名額以抽籤方式進行。

**截止日期：**2018年4月30日

**查詢：**朱先生 / 鄭小姐 (2338-5111)

## 「扶輪傷青齊敬老2018」報名表格

### A. 參加者資料

姓名：	會員證編號：	<input type="checkbox"/> 殘疾 <input type="checkbox"/> 健全
性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：	會否有陪同者？ <input type="checkbox"/> 會(陪同者人數不多於1名) <input type="checkbox"/> 否
*輔助工具： <input type="checkbox"/> 助行架 <input type="checkbox"/> 手杖 <input type="checkbox"/> 腳架 <input type="checkbox"/> 義肢 <input type="checkbox"/> 不需要輔助工具 <input type="checkbox"/> 其他_____		
電話號碼：	地址：	

### B. 陪同者資料(陪同者人數不多於1名)

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：
電話號碼：	殘疾情況： <input type="checkbox"/> 殘疾 <input type="checkbox"/> 健全	
*輔助工具： <input type="checkbox"/> 助行架 <input type="checkbox"/> 手杖 <input type="checkbox"/> 腳架 <input type="checkbox"/> 義肢 <input type="checkbox"/> 不需要輔助工具 <input type="checkbox"/> 其他_____		
報名者 / 監護人簽名(18歲以下人士需取得監護人同意)：		
緊急事故聯絡姓名：	電話：	

**溫馨提示：**由於場地限制，新光戲院大劇院內並不設有斜道、斜板及輪椅使用者專用位置，不便之處，敬請原諒！

# 何金容基金管理及審批委員會會議及何金容基金受惠者分享會



一年一度的何金容基金管理及審批委員會會議在2018年1月29日(星期一)下午在傷青會總辦事處召開。

委員會主席吳家榮醫生、基金贊助人何厚鏞先生、何厚鏘先生及何維珊小姐、社會福利署助理署長方啟良先生、骨科專科醫生黃文遜醫生、協會副主席張偉良先生及康復政策委員會主席陳錦元先生均認為基金的功能宏大，可以幫助到真正有需要的人士。

兩位何先生及何小姐均對個案的情況亦很認同並確定會繼續支持基金的運作，並於2018年度再度撥款港幣50萬。

此外，當天下午亦舉行了何金容基金受惠者分享會，讓一眾受惠者可以與基金捐款人作深入的交流，並分享基金為他們帶來的幫助。

在座的受惠者身體上雖然受不同程度、不同種類的殘疾影響，卻不約而同地表示透過基金購買的輪椅及復康器材為生活帶來種種正面而令人鼓舞的改變，並對何金容基金管理及審批委員會的幫助非常感謝。

## 和森財務發展公司週年誌慶

應和森財務發展公司邀請，香港傷殘青年協會行政總監劉家倫先生與總辦事處職員在2018年1月20日(星期六)晚上到尖沙咀出席其週年誌慶活動，並藉此機會宣傳協會社企業務《第一熊》，以及協會2018年3月24日全港賣旗日。在此，本會衷心感謝和森財務發展有限公司的慷慨捐贈。



## 香港傷殘青年協會退修營、員工大會暨春茗2018

2016年，香港傷殘青年協會獲社會福利署批出社會福利發展基金第三階段撥款，開展員工專業發展及培訓、資訊科技及研究項目，當中包括2018年度協會退修營：領袖訓練工作坊。

是次退修營於2018年3月4日(星期日)上午九時至下午六時假香港傷健協會薄扶林傷健營舉行，主題為《領袖訓練工作坊》。工作坊的目的是令香港傷殘青年協會職員掌握領導才能的基本概念，及各種領導風格的特質，以及認識反思個人領導風格對團隊溝通、協作、督導及決策過程的影響，並將學習所得應用至日常事工當中。

透過活動的經驗和同儕的欣賞及認同，工作坊有效促進機構各單位之間的凝聚力、溝通及協作。活動中的解說環節，使參加者從經驗中整合所體會的過程，讓參加者對機構、單位及同儕均對自身的領導風格作出反思。

此外，協會於3月4日(星期日)晚上假香港傷健協會薄扶林傷健營舉行2018年員工大會暨春茗，以感謝員工在過去一年來為協會作出的努力。協會主席吳家榮醫生報告協會整筆撥款儲備及公積金儲備的最新的運用情況。在特色佳餚和抽獎環節以外，是次春茗讓各單位同工藉此機會聚首一堂，暫時放下工作間的忙碌，觥籌交錯，談笑盡歡。



## 情人節慈善大募捐2018

一年一度的情人節慈善大募捐活動已於2月14日(星期三)順利完成。是次活動分別在全港多個地方順利舉行，本會在此衷心感謝參與是次活動的義工團體香港愛心魔法團、各位參與義工服務的會員，以及場地提供的中環廣場致以衷心的感谢。對這次情人節慈善大募捐活動的熱心及鼎力支持，情人節慈善大募捐2018經已圓滿結束，請大家繼續支持傷青會的籌募活動。



# 第二十一屆「ACCA 公益關愛日」

ACCA香港分會1月28日於中環遮打道行人專用區舉辦第二十一屆「ACCA公益關愛日」。此項與眾同樂的籌款盛事，吸引數百名來自會計師事務所、跨國企業、商業機構、院校以及不同團體的參賽者聚首一堂，參與一項別具意義的人力車比賽。「ACCA公益關愛日」除了以人力車的形象，宣揚本港地道文化特色之外，亦透過商界和社會一同參與共襄善舉，加強財務會計界及社區組織之間的聯繫。活動籌募所得的善款將用於資助本地三個慈善機構旗下針對弱勢社群的項目，受惠機構包括香港仁人家園、香港認知障礙症協會、及香港傷殘青年協會。本會行政總監劉家倫先生當日亦以受惠機構代表出席開幕儀式。



## 香港化妝品同業協會到訪傷青會

2018年2月2日(星期六)，本會社企發展委員會委員暨香港化妝品同業協會會長何紹忠先生及副會長羅小華女士到訪傷青會就業服務中心，並與本會行政總監劉家倫先生、就業服務中心經理陳秀芳女士及中心同工交流社企業務營運心得，以及如何克服面對社企發展路上的種種挑戰，並且介紹了就業服務中心發展蓬勃的《第一熊》社企業務。



## 本會前主席張偉良先生出席國際殘疾人士權益論壇

應主辦單位邀請，本會前主席張偉良先生於2018年3月前往南韓，並於3月9日(星期三)出席2018平昌冬季殘奧會國際會議籌委會主辦的殘疾人士權益論壇。張偉良先生於論壇上向來自世界各地的殘疾人士團體代表介紹香港傷殘青年協會的成立背景、發展歷程，以及在推廣普及運動方面的所作出的努力及貢獻，包括透過協會服務單位 - 傷青動力學堂開展了各項普及運動項目，包括但並不限於：輪椅馬拉松、傷青動感柔力球、吳家坐式太極、運動攀登、山藝、獨木舟、瑜伽、網球及詠春拳等。透過出席世界各地舉辦的論壇，本會可望將香港殘疾人士自助組織推廣普及運動的經驗對外傳揚。



## 傷青輪椅隊「台北無障礙之旅」



為更深入地了解台灣殘疾人士參與體育運動訓練的情況，傷青輪椅隊於2018年1月13日至18日組團前往台北進行考察。輪椅隊員在台北主要透過捷運線路，前往各大團體、機構及景點，並拜訪了台北市行無礙資源推廣協會。是次台北無障礙之旅，使傷青輪椅隊一眾成員對台灣當地的無障礙設施、殘疾人士參與普及運動及相關法例配套加深了解，亦使「台港一心，傷健共融」的願景得到加以實現。

備註：所有交流/互訪活動，參加者(包括本會理事、委員、會員)均屬自費參與；本會就任何交流/互訪活動所提供的協助，主要在文書聯絡工作，而資助亦只限於當地無障礙交通安排上。

# 灣仔區發展、規劃及道路交通安全嘉年華



本會於2018年1月14日下午(星期日)應邀出席由灣仔區議會屬下發展、規劃及交通委員會及香港宋慶齡鑰匙培訓基金會合辦的「2018年度灣仔區發展、規劃及道路交通安全嘉年華」，並到場設置遊戲攤位。

活動邀得灣仔民政事務專員陳天柱太平紳士、灣仔區議會主席吳錦津BBS, MH等嘉賓蒞臨主禮，同時頒發感謝狀予超過30個參與表演及設置攤位的團體；本會總辦事處職員上台接受主辦單位的感謝狀。透過攤位遊戲，一眾參與的灣仔街坊能對交通安全以及傷健共融的訊息加深了解。

## 懲教署體育會第65屆秋季賣物會支票致贈典禮



於2018年3月15日(星期四)下午，本會副主席暨籌募委員會主席溫兆雄先生應邀出席懲教署體育會第65屆秋季賣物會支票致贈典禮，並接受捐款支票。本會對懲教署體育會一直以來的支持表示感激。

## 輪椅出讓

### 電動輪椅出售

年份：2015  
價格：\$8,500  
牌子：Advanced 9030  
尺寸：24”(高) x 39”(長) x 39”(闊) x 17.5”(背高) x 18”(座闊) x 16”(座深) x 22”(座椅離地高)  
重量：重量27kg (可承重113kg)  
控制器：紐西蘭 Dynamic Shark  
充電器：1.5A Off-board, 110V-220V (6-8小時充滿，可行走20km)  
摩打：DC24V, 200W  
輪子：8”  
速度：6.4km/h (剎車距離：<1m)  
底座離地：5”  
聯絡：香港傷殘青年協會(行政主任朱先生)  
(2338-5111 / hkfhy@hkfhy.org.hk)



### 二手輪椅出售

牌子：MIKI  
型號：ST43JL16  
尺寸：全高 88 cm、座寬46cm；  
座背高38cm、全寬57cm、  
座深40cm後輪直徑：40cm  
價格：面議(如有經濟困難，  
價格可進一步調整)  
聯絡：關先生(5988 1707)



品牌：Quickie輪椅  
狀況：車架新淨結實，  
特別舒適，  
實叻非常耐用，  
適合香港環境使用

原價：\$12,000  
試用：可在沙田、大圍地區試用  
聯絡：溫國深先生(6882 6060)



### 手推輪椅

年份：2014  
保用：10年  
價格：\$1,000  
規格：座位深16.5吋，  
後輪直徑16吋  
聯絡：9086 8896(徐小姐)



### 輪椅頭枕出讓

聯絡人：Esther Lau  
電話：9781 8606



### 助行架

年份：2016年(約購買半年)  
價格：\$150  
聯絡：9086 8896(徐小姐)

### 讀者廣告： 招請的士司機

招請市區的士早夜間及替工司機一名(右手油門)  
有意請下午6時後電：5477 0024(楊先生)

# 就業服務中心培訓課程

過去一年，本會就業服務中心（九龍灣啟業邨）與僱員再培訓課程及展亮技能發展中心合辦了多項技能培訓課程，例如文職訓練、語言課程、資訊科技課程等。

2018-2019年度，本中心亦成功向僱員再培訓局申辦以下課程，讓學員自我增值，提升技能，加強競爭力，如有興趣報讀請致電2759 6412 / 2137 0520查詢及登記！！

2018-2019年度開辦課程包括：

就業掛鈎課程（全日制）	非就業掛鈎課程（半日/晚間制）
行政助理基礎證書	360° 影片製作技巧基礎證書（兼讀制）
電話推銷及問卷調查員基礎證書	常用英語語法 I 基礎證書（兼讀制）
	花藝設計及應用 III 基礎證書（兼讀制）
	節日及禮儀花藝設計基礎證書（兼讀制）



職業訓練局 - 展亮技能發展中心合辦



香港傷殘青年協會

## 平面繪圖軟件 Adobe Illustrator CS6

課程編號：VC17001

**簡介：**本課程重點讓學員認識及掌握平面繪圖軟件 Adobe Illustrator CS6 之知識與技巧，Adobe Illustrator CS6 是一款電腦繪圖的軟件，可完成不同類型的平面繪圖作品，同時亦能處理平面設計的工作，例如文字排版、海報設計等。課程深入淺出，導師會按學員能力調整教學方法，循序漸進，教導學員如何以 AI 去製作繪圖和平面設計作品。

- 課程內容：**
1. AI 軟件的操作界面認識及設定（快速鍵應用，基本向量圖介紹及製作）
  2. AI 繪圖功能的操作 A（路徑管理員工具，描圖功能，繪畫標誌）
  3. AI 繪圖功能的操作 B（鋼筆工具，繪畫寫真人像 / 卡通）
  4. AI 繪圖的上色技巧（線條設定，漸層上色，多重圖層上色）
  5. 特定主題插圖應用（綜合所學技巧，完成一系列有主題故事的插圖）
  6. 基本平面設計原則（AI 設計功能的應用，置入圖片功能，用色原理）
  7. 文字工具（字體介紹，設計獨特美工字體）
  8. 設計應用 - 海報（建立出血位，連結圖概念，綜合所學技巧完成設計項目）
  9. 設計應用 - 賀卡（加摺線方法，綜合所學技巧完成設計項目）
  10. 以 AI 製作連續多頁的 PDF 作品集

日期及時間：23/05/2018 - 27/06/2018（逢星期一、三）  
（18/06/2018 除外）



時間：7:00pm - 10:00pm

地點：職業訓練局 - 展亮技能發展中心（觀塘）

堂數：10 堂（每週 2 節，每節 3 小時）

入學條件：對 Adobe Illustrator CS6 軟件有興趣者及對電腦操作有基本知識

名額：12 名（只限本會十五歲或以上之殘疾會員）

費用：\$270（出席率達 80% 或以上者可獲退還 80% 學費）

交通：1) 自行往返目的地  
2) 需安排復康巴接送

報名方法：填妥活動報名表格後，傳真至 2338-0752，或寄回九龍橫頭磡邨宏基樓 1-13 號地下 賽馬會活動中心（需復康巴接送者請註明，輪椅使用者請列明可否過椅。）

截止：23/4/2017（星期一），翌日進行抽籤。

查詢：胡先生（電話：3112 0351）

備註：1. 依職業訓練局 - 展亮技能發展中心的入學要求：

- 凡報讀以上課程的人士，如是待業階段，必須經展亮技能發展中心評估，方可入讀，如未經評估，會被取消報讀申請；
- 凡現正於展亮技能發展中心報讀日間或夜間任何課程人士，恕未能接受其報讀申請。

# 香港傷殘青年協會 就業服務中心

## 「僱員再培訓課程」意見問卷 (2018- 2019 年度)

為提升培訓課程質素及增強學習成效，現誠意邀請閣下填寫意見問卷，填妥後請於2018年6月30日或之前以下列方式交予就業服務中心。意見只供本中心開辦課程時參考之用，本中心將保留對資料之用途的最終決定權。

問卷遞交方法：

**傳真** 2756 0310

**郵寄** 九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號

**電郵** supemp@hkfhy.org.hk

**查詢** 2759 6412 馬姑娘 / 黃姑娘

### 1. 您曾否修讀下列由本中心舉辦的「僱員再培訓課程」？

如沒有（請轉至第2題）  如有，是哪個課程？（請在  內加✓號，可選多個）

#### 就業掛鈎課程

實用文職訓練基礎證書  銷售實務基礎證書  電話推銷及問卷調查員基礎證書

#### 非就業掛鈎課程（基礎證書（兼讀制））

- |  |                                  |  |                                     |
|--|----------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> 360° 影片製作技巧                            | <input type="radio"/> 職業普通話 I    | <input type="radio"/> 常用英語 II              | <input type="radio"/> 零售概論          |
| <input type="radio"/> Flash 電腦動畫製作                           | <input type="radio"/> 職業普通話 II   | <input type="radio"/> 常用英語 III             | <input type="radio"/> 小本創業          |
| <input type="radio"/> 網頁製作技巧                                 | <input type="radio"/> 花藝設計及應用 I  | <input type="radio"/> 職業英語（閱讀及寫作）I         | <input type="radio"/> 網上創業（營運及市場推廣） |
| <input type="radio"/> 網頁圖像及動畫製作技巧                            | <input type="radio"/> 花藝設計及應用 II | <input type="radio"/> 職業英語（聽力及會話）I         | <input type="radio"/> 網上商業保安的認識     |
| <input type="radio"/> 節日及禮儀花藝設計                              | <input type="radio"/> 求職技巧       | <input type="radio"/> Android 流動裝置應用程式開發證書 |                                     |
| <input type="radio"/> 簿記基礎證書 LCC I Level 1 Book-keeping 備試證書 |                                  |  |                                     |

### 2. 如修讀本中心舉辦「僱員再培訓課程」，您考慮的原因是：（請在 內加✓號，可選多個）

- |                              |                                     |                                  |                              |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> 資歷認可   | <input type="radio"/> 提供就業轉介服務      | <input type="radio"/> 有津貼        | <input type="radio"/> 地區方便   |
| <input type="radio"/> 有質素保證  | <input type="radio"/> 提升工作技能，增加就業機會 | <input type="radio"/> 環境設施適合殘疾人士 | <input type="radio"/> 時間合適   |
| <input type="radio"/> 課程內容實用 | <input type="radio"/> 學費全免          | <input type="radio"/> 導師質素佳      | <input type="radio"/> 職員服務專業 |

### 3. 如本中心開辦新進修課程，您最想開辦下列哪類型的課程？（請在 內加✓號，可選多個）

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="radio"/> 物業管理及保安<br>(會所及康樂、設施管理)            | <input type="radio"/> 保險<br>(人壽保險中介人、保險行政助理)                      | <input type="radio"/> 地產代理<br>(地產代理、地產營業員)         |
| <input type="radio"/> 零售<br>(店務、推廣、寵物美容及店務助理)            | <input type="radio"/> 飲食<br>(餐飲及宴會、廚務、調酒員)                        | <input type="radio"/> 鐘錶及珠寶<br>(鐘錶/珠寶銷售員、鐘錶維修服務助理) |
| <input type="radio"/> 環境服務<br>(花店及花藝設計、園藝助理)             | <input type="radio"/> 服裝製品及紡織<br>(針織布概論、紙樣設計及立體量裁)                | <input type="radio"/> 中醫保健<br>(中成藥零售、保健按摩、中醫診所助理)  |
| <input type="radio"/> 文書處理<br>(倉頡輸入法、文書處理、試算表)           | <input type="radio"/> 印刷及出版<br>(印刷版面設計、印刷電腦排版)                    | <input type="radio"/> 設計<br>(平面設計、室內設計)            |
| <input type="radio"/> 商業<br>(會計、辦公室助理、行政助理、創業營商、電話推銷及訪問) | <input type="radio"/> 資訊及通訊科技<br>(網頁設計、動畫製作、網路工程技術、繪圖、流動裝置應用程式開發) | <input type="radio"/> 旅遊<br>(旅遊顧問、導遊、項目及宴會管理、展覽項目) |
| <input type="radio"/> 職業語文<br>(職業普通話、職業英語、日文、韓文)         | <input type="radio"/> 美容<br>(營養顧問、美容師、美甲師、髮型助理)                   | <input type="radio"/> 其他(請註明)                      |

### 4. 您期望的上課模式是：（請在 內加✓號，可選多個）

早上（半日制）  下午（半日制）  晚間（半日制）  全日制

謝謝您的寶貴意見！

# 赤柱白普理泳屋

為讓更多會員能享受到沙灘暢泳的樂趣，泳屋**全年免費**開放給會員借用，歡迎致電2337-9311或親臨活動中心辦理預約使用泳屋手續。會員須於使用泳屋前1個工作天到中心領取鎖匙，並於使用日後1個工作天內將鎖匙交回中心。泳屋**可供借用**的時段如下：

星期一至五：上午10:00至下午6:00

星期六、日及公眾假期：上午10:00至下午6:00



## 聘請泳屋管理員

本會將於7、8月份聘用2名泳屋管理員，以協助運作泳屋借用之服務。如有興趣應徵者，請於5月18日或以前，致電2337 9311與活動中心社工天Sir聯絡，預約面試。

### 職位一

工作日期：7月7日至8月25日（逢星期六，共8日）

### 職位二

工作日期：7月8日至8月26日（逢星期日，共8日）

當值時間：逢星期六或日，上午10時至晚上6時

職責：負責協助會員使用泳屋設施、有關泳屋之清潔工作

薪酬：\$280/日

備註：本職位旨在增加殘疾人士的工作機會，故應徵者若未曾擔任上述職位，或未有任何正職而能力可以應付上述職責者，將獲優先考慮。



## 方便 • 快捷 • 環保 — 網上活動/課程報名系統

使用網上活動/課程報名系統，可省卻郵寄報名表格/親身遞交的時間，方便、快捷又環保，請即登入協會網頁 [www.hkfhj.org.hk](http://www.hkfhj.org.hk)，進入網上報名系統，報名參加本期快訊的活動/課程。



截止日期：2018年4月30日(星期一)  
抽籤日期：2018年5月3日(星期四)  
報名方法：請填妥活動報名表格後，傳真至2338 0752，或寄回九龍橫頭  
磡邨宏基樓地下1-13號 賽馬會活動中心(需復康巴接送者請註  
明，輪椅使用者請列明可否過椅)

活動查詢：2337 9311  
星期一、三、四及五 上午9:30至晚上9:30  
星期二、六 上午9:30至下午5:30

## 今期熱選

### 瓶中森林 - 瓶景製作技巧工作坊

編號：C1805009

日期：19/5/2018 (星期六)

時間：2:30pm - 4:30pm

地點：賽馬會活動中心

名額：20名

導師：嶺南盆景藝術學會

費用：會員：\$40 (自行) / \$50 (復康巴)

非會員：\$60 (自行) / \$70 (復康巴)

交通：復康巴或自行前往

內容：有想過可以擁有屬於自己的私家森林嗎？由嶺南盆景藝術學會的導師義工，教大家在玻璃瓶內，打造屬於你一人的玻璃瓶景。機會難得，萬勿錯過！

備註：圖片只供參考，實際款式以堂上教授為準。

查詢：Donald (吳先生)



推介

### 光療美甲及修甲護理課程

編號：C1806010

免費

日期：4/6 (一)、6/6 (三)、  
13/6/2018 (三)

時間：2:30pm - 4:30pm

地點：賽馬會活動中心

名額：16名

節數：3節

導師：香港化粧品同業協會

費用：免費 (自行前往) / \$30 (復康巴)

交通：復康巴或自行前往

內容：由香港化粧品同業協會贊助，並由該會的專業人員教授，讓參加者可以進行簡單美甲。課程內容包括：認識指甲結構和指甲病學、修甲及塗甲油練習、光療甲製作、指甲及光療甲油畫花和補甲處理方式。

查詢：Donald (吳先生)



### 日本陶瓷彩繪一茶壺

編號：A1805009

優惠

日期：15/5、5/6/2018 (星期二)

地點：賽馬會活動中心

時間：7:00pm - 9:00pm

名額：10名

費用：會員：\$200 (自行前往) / \$220 (復康巴) [(原價 \$580)]

非會員：\$250 (自行前往) / \$270 (復康巴)

交通：復康巴或自行前往

堂數：2節

內容：號外！號外！日本陶瓷彩繪 (Porcelarts) 將會喺今期引入本會手工藝班！日本陶瓷彩繪係從日本引進的技術，係純白色的瓷器上，用陶瓷專用轉印紙拼貼圖案，做出獨一無二的作品，高溫800度燒焗後便永久上色，其後便可直接作餐具使用。

備註：1. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

2. 第1節為製作彩繪茶壺，第2節領取茶壺及茶聚時間 (參加者必須出席第1節活動)

查詢：阿豪 (Dave)



### SUN潮派活動 (適合35歲或以下殘疾人士及其照顧者)

全新

### SUN潮派一爆機週末

編號：A1806014

日期：24/6/2018 (星期日)

地點：賽馬會活動中心

交通：復康巴或自行前往

時間：2:00pm - 5:00pm

名額：6名

費用：會員：免費 (自行前往) / \$20 (復康巴) / 非會員：\$30 (自行前往) / \$40 (復康巴) <\*活動設有1+1同行優惠>

內容：星期日無野做？不如返嚟傷青一齊打機！

傷青六月特備！爆機週末！

各位傷青嘅青年朋友，返嚟傷青一齊打機，屆時將會一同挑戰PS4大熱派對遊戲Overcooked及VR實體體驗遊戲THE PLAYROOM VR，活動將會提供飲品一包及零食一同分享。一邊打機一邊識新朋友，何樂而不為！

備註：1. 活動由「何東爵士基金」贊助；

2. 活動不包括午膳，如有需要請自備乾糧或飲品。

查詢：天Sir



戶外活動篇

推介

**大嶼山賞佛行 (\*本活動設有中途站接載參加者)**

編號: A1805010

日期: 16/5/2018 (星期三) 地點: 大嶼山天壇大佛  
 時間: 11:00am - 4:00pm  
 名額: 16名 (設5名自行前往/中途站/中心上車優先抽籤名額)  
 費用: 會員: \$100 (自行前往/中途站/中心上車)/\$110 (復康巴)  
 非會員: \$130 (自行前往/中途站/中心上車)/\$140 (復康巴)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 參加者當日將一同乘坐會車,直達天壇大佛,近距離參觀全球最高的戶外青銅坐佛,順道於寶蓮禪寺齋堂吃頓齋菜。聽落咪好吸引呢?仲唔快啲報名,開啟你的洗滌心靈之旅。



- 備註: 1. 活動費用已包括午膳齋菜;  
 2. 本活動將於港鐵東涌站設有中途站接載參加者。  
 3. 報名時,請列明前往方式(自行前往/中心上車/中途站);  
 4. 請穿著輕便服飾及自備飲用水。

查詢: 阿豪 (Dave)

**參觀香港賽馬博物館 編號: A1806013**

日期: 15/6/2018 (星期五) 地點: 跑馬地  
 時間: 2:30pm - 4:00pm  
 名額: 16名 (設5名自行前往/中心上車優先抽籤名額)  
 費用: 會員: \$10 (自行前往/中心上車)/\$20 (復康巴)  
 非會員: \$30 (自行前往/中心上車)/\$40 (復康巴)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 香港賽馬博物館設有8個展覽廳,主題包括香港賽馬歷史、快活谷及沙田馬場發展史,以及幾匹一代名駒,如三屆馬王祿怡的骨架與翠河的標本,有興趣了解香港賽馬史的會員就立即報名啦!



備註: 請穿著輕便服飾及自備飲用水。

查詢: 阿豪 (Dave)

**參觀香港海防博物館 編號: A1806019**

日期: 26/6/2018 (星期二) 地點: 筲箕灣  
 時間: 2:00pm - 5:00pm 名額: 15名 (包括4名輪椅使用者)  
 費用: 會員: \$10 (自行前往/中心上車)/\$20 (復康巴)  
 非會員: \$30 (自行前往/中心上車)/\$40 (復康巴)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 由香港海防博物館導賞員帶領參觀館內常設展覽廳及戶外古蹟徑,了解香港自明清兩代、英治時期、抗日戰爭以至回歸以後的海防歷史。

- 備註: 1. 活動將不設午膳時間;  
 2. 此活動將有「富豪酒店義工團」一同參與;  
 3. 請穿著輕便服飾及自備乾糧、飲用水。

查詢: Dora (黃姑娘) 電話: 2338 5133

加推

**詠藜園四川宴2 編號: A1806012**

日期: 19/6/2018 (星期二) 地點: 黃埔美食坊  
 時間: 11:00am - 2:00pm 名額: 18名 (包括6名輪椅使用者)  
 費用: 會員: \$80 (自行前往/中心上車)/\$90 (復康巴)  
 非會員: \$100 (自行前往/中心上車)/\$110 (復康巴)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 前往詠藜園享用四川午宴,品嚐四川美食。

備註: 活動費用已包括午宴,菜單如下(菜單若有更改,將不作另行通知)

金獎雲白肉	雞油毛菜	一口鍋貼
紅燒豆腐	招牌擔擔麵	宮廷黃金餅
怪味雞 (酸辣)	楊家小湯包	



查詢: Noel (蘇姑娘)

**坪洲一日遊 編號: A1806017**

日期: 11/6/2018 (星期一) 地點: 坪洲  
 時間: 9:30am - 4:00pm 交通: 復康巴或自行前往  
 名額: 15名 (包括4名輪椅使用者;另設5名自行前往/中心上車優先抽籤名額。)

費用: 會員: 免費 (自行前往/中心上車)/\$20 (復康巴)  
 非會員: \$30 (自行前往/中心上車)/\$40 (復康巴)

<所有收費不包括乘船費用>

內容: 坪洲不是熱門的旅遊點,少了遊人的喧鬧,是一個平靜的小島,在坪洲島上走一圈,會發現當日坪洲逝去工業的遺址,亦可以在街上閒逛特色小店,盡情細味這個小島的歷史及風情。

備註: 1. 活動將乘搭10am渡輪由中環前往坪洲;於2:45pm在坪洲碼頭集合,並乘搭3:15pm渡輪由坪洲返回中環。

2. 活動費用並不包括午膳及乘船費用,請自行預備費用;  
 3. 請攜帶殘疾人士登記證,以便乘船;  
 4. 此活動將有「麗豪酒店義工團」一同參與;  
 5. 請穿著輕便服飾及自備飲用水。

查詢: Dora (黃姑娘) 電話: 2338 5133

**出走國泰城 (\*本活動設有中途站接載參加者)**

編號: A1806020

日期: 8/6/2018 (星期五) 地點: 機場及國泰城  
 時間: 12:00nn - 4:00pm  
 名額: 15名 (設5名自行前往/中途站/中心上車優先抽籤名額)  
 費用: 會員: \$10 (自行前往/中途站/中心上車)/\$20 (復康巴)  
 非會員: \$30 (自行前往/中途站/中心上車)/\$40 (復康巴)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 機師空姐電視或者去旅行就見得多,有冇諗過可近距離親身去接觸佢地呢?而家就有機會啦!參觀國泰城可以俾你體驗Captain Tong 同Cool魔嘅日常工作,亦可以了解航空業嘅發展!



備註: 1. 活動會先安排參加者到機場自由參觀或自費午膳,再一同前往國泰城參觀。

2. 本活動將於港鐵東涌站設中途站接載參加者。  
 3. 報名時,請列明前往方式(自行前往/中心上車/中途站);  
 4. 請自備飲用水。

5. 請自備3.5mm耳機(收聽導賞介紹用)  
 6. 參加者需穿著整齊服飾。請勿穿著短褲、迷你裙、低領口服飾、拖鞋或涼鞋。違規者有可能會被要求立即離開。



查詢: Noel (蘇姑娘)

## 戶外活動篇

### 文化傳承：饒宗頤文化館 編號：A1806021

日期：12/6/2018(星期二) 地點：美孚饒宗頤文化館 交通：復康巴或自行前往

時間：12:30pm - 3:00pm 名額：15名

費用：會員：\$80(自行前往/中心上車)/\$90(復康巴)  
非會員：\$100(自行前往/中心上車)/\$110(復康巴)

內容：饒宗頤文化館是香港特區政府發展局「活化歷史建築伙伴計劃」的首批活化項目，由香港中華文化促進中心以「香港文化傳承」為主題，展開保育、重新規劃及活化的工作，肩負起傳承中華文化、促進文化交流、貢獻社會的使命。

備註：1. 活動費用已包括午餐，餐單如下：(如有更改，將不另行通知)

自助頭盤沙律吧及湯  
菠蘿咕嚕肉配絲苗白飯一碗  
配咖啡或茶(熱飲)

2. 請穿著輕便服飾及自備飲用水。

查詢：Noel(蘇姑娘)



## 音樂篇

### 粵曲基礎班2018 編號：C1805007

日期：11/5 - 13/7/2018(逢星期五) 導師：招碧兒老師  
時間：2:30pm - 4:30pm 地點：賽馬會活動中心活動室  
堂數：10課 名額：16名(殘疾會員優先)

費用：\$250(會員)/\$350(非會員)

交通：自行前往

內容：教授粵曲的基本知識、運氣及曲目內容。

備註：參加者若出席達80%或以上可獲退還\$100學費；  
曾參與粵曲基礎班優先。

查詢：Philip(黃先生)

### 無伴奏合唱團III 編號：C1805011

日期：28/5/2018 - 9/7/2018 逢星期一(18/6暫停一節)

時間：7:30pm - 9:00pm 堂數：6堂

地點：賽馬會活動中心 名額：15名

費用：會員：\$150(自行前往)/非會員：\$160(自行前往)

交通：自行前往

內容：無伴奏合唱：意大利語：a cappella；而中文音譯：阿卡貝拉，屬於純人聲合唱，參加者無須使用任何工具或樂器，除了主音外的都是由人聲唱出，如低音、和音、人聲敲擊等；本會將破天荒舉辦合唱隊，期望日後能到各處表演，請大家多多支持啦！！

備註：1. 參加者若出席達80%或以上可獲退還\$50學費；

2. 曾參與無伴奏合唱團II優先。

查詢：天Sir

### 口琴合奏班 編號：C1805019

日期：2/5 - 6/6/2018(逢星期三) 地點：賽馬會活動中心  
時間：8:00pm - 9:00pm 堂數：6堂  
名額：10名 交通：復康巴或自行前往

費用：會員：\$120(自行前往)/\$150(復康巴)  
非會員：\$140(自行前往)/\$170(復康巴)

內容：由口琴導師教授基本的口琴合奏技巧，歌曲以懷舊中、英文金曲為主，歡迎複音口琴和半音階口琴朋友參加。

備註：1. 請自備口琴。

2. 曾參加本會過往舉辦之口琴合奏班的學員優先。

3. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還\$60學費。

查詢：Noel(蘇姑娘)

### 粵曲進階班2018 編號：C1805008

日期：11/5 - 13/7/2018(逢星期五) 導師：招碧兒老師  
時間：7:00pm - 9:00pm 地點：賽馬會活動中心活動室  
堂數：10課 名額：16名(殘疾會員優先)

費用：會員\$250(自行)/\$300(復康巴)  
非會員\$350(自行)/\$400(復康巴)

交通：復康巴或自行前往

內容：教授粵曲的進階知識、運氣及曲目內容。

備註：參加者若出席達80%或以上可獲退還\$100學費；  
曾參與粵曲進階班優先。

查詢：Philip(黃先生)

## 照顧者系列(適合殘疾人士及其照顧者)

### 照顧者系列—遊覽動漫基地 編號：A1806023

日期：2018年6月23日(星期六) 地點：動漫基地—香港灣仔茂蘿街7號 交通：自行前往/復康巴

時間：1:45pm - 3:30pm (2pm - 2:45pm為導賞時間) 堂數：1

費用：會員：\$10(自行前往)/\$20(復康巴)非會員：\$30(自行前往)/\$40(復康巴) 名額：14人

內容：動漫基地，前身為綠屋，現已列為香港二級歷史建築，並成立「動漫基地」用作藝術活動及展覽用途。是次活動將安排導賞員帶大家參觀這個極具歷史價值的本土動畫及文化基地。

備註：1. 請注意，此活動招募對象為殘疾人士及其照顧者，如個人報名者不獲抽籤之例；

2. 活動不包括午餐，參加者請於活動前用膳；

3. 導賞時間長度為30 - 45分鐘，導賞後為自由參觀時間；

4. 活動場地設有餐館，參加者如有需要可自費用餐。

查詢：天Sir



## 中心活動篇

### PlayStation VR 體驗日

編號：P1806004

日期：2/6/2018 (星期六) 地點：賽馬會活動中心

時間：2:30pm - 4:30pm 名額：6名

費用：會員：免費(自行前往)/\$10(復康巴)

非會員：免費(自行前往)/\$20(復康巴)

交通：復康巴或自行前往

內容：最新款的PlayStation VR裝置，讓玩家使用時更為舒適，透過VR裝置，帶您進入非同凡響的新世界，360度全方位的無縫畫面跟3D音效技術，讓您融入這個逼真的虛擬世界之中。

備註：VR體驗裝置及項目由「何東爵士基金」贊助。

查詢：Donald (吳先生)



全新

### 剪髮活動 編號：P1804003

日期：29/5/2018 (星期二)

地點：賽馬會活動中心

時間：10:30am - 12:30pm

交通：復康巴或自行前往

名額：12名

內容：剪髮

費用：只限會員：免費(自行前往)/\$10(復康巴)

備註：1. 這活動與名髮廊義工之合作活動；

2. 參加者須預先洗頭才到中心剪髮(如頭髮衛生情況差，協會有權取消參加者的剪髮機會)；

3. 此服務只提供剪髮，髮型以簡單為主，並不包括吹髮；

4. 剪髮之先後次序由抽籤決定；

5. 請參加者預早前往活動中心，如參加者遲於指定時間到達活動中心，協會有權取消參加者的剪髮機會；

6. 請參加者必需自備毛巾；

7. 上期未曾接受剪髮服務者優先。

查詢：Donald (吳先生)

### 蛋糕層層疊 編號：A1805008

日期：14/5/2018 (星期一) 地點：賽馬會活動中心

時間：2:00pm - 5:00pm 名額：8名

費用：會員：\$40(自行前往)/\$50(復康巴)

非會員：\$60(自行前往)/\$70(復康巴)

交通：復康巴或自行前往

內容：層層疊大家一定玩過，但用蛋糕層層疊又試過未呢？現時潮流大熱的千層蛋糕外面動輒都賣數百元一個，但其實千層蛋糕材料簡單，做法亦不複雜，自家製無難度！喜歡甜食的你不可以錯過！

備註：1. 請自備食物盒盛載製成品。(蛋糕尺寸直徑約12cm)

2. 活動以二人一組形式進行，參加者需於活動後一同收拾場地。

查詢：Noel (蘇姑娘)



推介

### 有「營」飯局 編號：C1806014

日期：13/6 - 4/7/2018 (逢星期三)

地點：賽馬會活動中心

時間：10:00am - 2:00pm

堂數：4堂

名額：12名

交通：自行前往

費用：\$80(會員)/\$100(非會員)

內容：吃喝是身體和心靈滿足的最大生活享受，吃得飽之餘也要保持健康。只要識得揀，無論肉食或素食一樣都可以食得有「營」。

活動將由參加者一起商討及分享，合作為每一節製作出不同的有「營」佳餚。

備註：1. 所有參加者必須分工合作，一同烹調食材及於午膳後作收拾工作；

2. 於下午12:30一同享用健康午餐。

查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

### 牙科檢查服務

編號：A1806015 (上午) A1806022 (下午)

日期：30/6/2018 (星期六)

時間：9:30am - 12:30pm (A1806015)

2:00pm - 5:00pm (A1806022)

費用：會員：免費(自行前往)/\$10(復康巴)

非會員：\$20(自行前往)/\$30(復康巴)

名額：50名

地點：賽馬會活動中心

交通：復康巴或自行前往

內容：香港大學牙醫學院學生會為參加者進行口腔檢查、簡單口腔護理及氟素治療。

備註：1. 參加者進行氟素治療，半小時內不可進食；

2. 牙醫不會為參加者進行洗牙、補牙等服務；

3. 檢查時間約15分鐘，將有專人通知中籤者確實檢查時間。

查詢：天Sir



### 樂玩桌遊 - 遊戲小組 編號：C1805012

日期：17/5/2018 - 31/5/2018 (星期四)

時間：2:30pm - 4:00pm

名額：6 - 8名

費用：會員：\$10(自行前往)/

非會員：\$20(自行前往)

地點：賽馬會活動中心

堂數：3堂

交通：自行前往

內容：參與不同種類的桌上遊戲，透過互動集體遊戲，認識新朋友，並享受桌遊的樂趣，共同度過一個不一樣的下午。

備註：參加者需要有基本認知能力

查詢：天Sir



## 強身健體篇 (適合任何年齡人士)

### 詠春健體運動班 (進階班) 編號: C1805016

日期: 9/5 - 4/7/2018 (逢星期三, 16/5, 6/6及13/6/2018除外)  
 時間: 2:30pm - 4:00pm 地點: 賽馬會活動中心  
 堂數: 6堂 名額: 20名  
 費用: 會員: \$90 (自行前往) / \$120 (復康巴)  
 非會員: \$120 (自行前往) / \$150 (復康巴)  
 導師: Henry Yu 交通: 復康巴或自行前往  
 內容: 詠春是一項專門的技術武學, 亦可作強身健體之運動。透過詠春之心法、手法、基本拳退、自衛技術及套路融入健體訓練中, 以改善在日常生活中的自理能力。  
 備註: 1. 此活動由合資格之詠春導師教授;  
 2. 曾參加本會過往舉辦之「詠春健體運動班」優先。  
 查詢: Noel (蘇姑娘)

### 詠春研習班 編號: C1805018

日期: 23/5 - 27/6/2018 (逢星期三, 16/5除外)  
 時間: 7:35pm - 9:00pm 堂數: 6堂  
 名額: 20名 交通: 復康巴或自行前往  
 地點: 活動中心 導師: 何佩琪師傅  
 費用: 會員: \$90 (自行前往) / \$120 (復康巴)  
 非會員: \$120 (自行前往) / \$150 (復康巴)  
 內容: 1. 是次詠春班專門為新手及對詠春有基本認識的朋友特設。  
 2. 教授內容為小念頭第二節, 日字衝拳及散手六式。  
 3. 詠春是一項專門的技術武學, 亦可作強身健體之運動。透過詠春之心法、手法、基本拳退、自衛技術及套路融入健體訓練中, 以改善在日常生活中的自理能力。  
 備註: 1. 此活動由合資格之詠春導師教授;  
 2. 曾參加本會過往舉辦之「詠春健體運動班」優先。  
 查詢: Noel (蘇姑娘)

### 詠春健體運動班 (深造班) 編號: C1805017

日期: 9/5 - 4/7/2018 (逢星期三, 16/5, 6/6及13/6/2018除外)  
 時間: 4:00pm - 5:00pm 地點: 賽馬會活動中心  
 堂數: 6堂 名額: 10名  
 費用: 會員: \$60 / 非會員: \$80 交通: 自行前往  
 導師: Henry Yu  
 內容: 詠春是一項專門的技術武學, 亦可作強身健體之運動。透過詠春之心法、手法、基本拳退、自衛技術及套路融入健體訓練中, 以改善在日常生活中的自理能力。  
 備註: 1. 此活動由合資格之詠春導師教授;  
 2. 曾參加本會過往舉辦之「詠春健體運動班」優先。  
 查詢: Noel (蘇姑娘)

### 羽毛球訓練班 編號: P1806002

日期: 2/6 - 23/6/2018 (逢星期六)  
 時間: 10:00am - 12:00nn  
 名額: 10名  
 費用: 免費 (會員) / \$40 (非會員)  
 地點: 摩士公園體育館  
 堂數: 4堂 交通: 自行前往  
 內容: 學習羽毛球之基本握拍法、基本技術 (如開球及迎球) 與對打戰術, 達致訓練手部肌肉, 舒展全身筋骨及訓練反應與思維之效用, 並感受運動之樂。  
 備註: 1. 活動由康樂及文化事務署 (康文署) 主辦, 康文署並不收取活動任何費用;  
 2. 參加者出席率若低於50% (2堂), 本會將會收取\$50行政費;  
 3. 此活動對體能有一定程度之要求, 參加者須因應情況報名;  
 4. 歡迎參加者自備球拍;  
 5. 請穿著輕便服飾及自備飲用水。  
 查詢: Dora (黃姑娘) 電話: 2338 5133



### 伸展瑜珈 (5-6月)\*\* 編號: TMAP1805006

日期: 24/5 - 28/6/2018 (逢星期四) 地點: 活動中心  
 時間: 11:00am - 12:00nn 堂數: 6堂  
 費用: \$150 (自行前往) / \$180 (復康巴) 交通: 自行前往或復康巴  
 導師: Shirley Tse  
 名額: 15名 (只限傷殘會員)  
 內容: 透過不同瑜珈式子加強肌肉伸展, 有助改善關節活動能力。伸展瑜珈可舒緩因姿勢不正確或肌肉長期受壓導致勞損而產生的各種痛症。  
 備註: 1. 此活動由專業瑜珈導師教授, 指導正確訓練動作;  
 2. 活動適合男、女會員參與, 包括企立會員及輪椅使用會員;  
 3. 本會提供瑜珈蓆於上課時使用或參加者自備;  
 4. 請參加者自備毛巾和水;  
 5. 參加者於活動當日穿著舒適衣服便可。

## 手工藝篇

### 簾簾樂—旅行青蛙篇 編號: A1805011

日期: 23/5、30/5/2018 (星期三) 地點: 賽馬會活動中心  
 時間: 2:30pm - 4:00pm 名額: 10名  
 費用: 會員: \$40 (自行前往) / \$50 (復康巴)  
 非會員: \$60 (自行前往) / \$70 (復康巴)  
 交通: 復康巴或自行前往  
 內容: 有冇諗過一堆羊毛加一支針就可以整到自己心儀嘅公仔? 過程中唔需要任何縫製, 只需要你篤同不斷篤, 就咁咁簡單。今次將教授大家篤旅行青蛙, 安排攝影燈箱給予大家拍照, 並製作獨一無二的名信片。有興趣朋友就立即參加啦!  
 備註: 1. 圖片只供參考, 以導師於課堂教授為準。  
 2. 此課程需要參加者進行大量手部活動, 請自行因應情況報名。  
 查詢: 阿豪 (Dave)



熱門

### 創意氣球扭波樂 @ 花束與花籃 編號: C1805015

日期: 28/5/2018 - 11/6/2018 (逢星期一) 地點: 賽馬會活動中心  
 時間: 7:00pm - 9:00pm (2小時) 名額: 6名  
 節數: 3節 交通: 自行前往  
 導師: Barry Wong (黃Sir)  
 費用: 會員: \$90 非會員: \$120 (包上堂用氣球材料)  
 內容: 每當有朋友生日或畢業時, 都想送他/她一份既特別、又有心思的禮物; 今期教大家做些很別緻的花束與花籃 (各一款), 相信你朋友收到時, 一定十分開心的!  
 備註: (1) 圖片只供參考, 以導師於課堂教授為準。  
 (2) 建議對扭氣球有基本認識者為佳;  
 (3) 學員須自備氣泵;  
 (4) 需自備大袋以帶走成品。  
 查詢: Donald (吳先生)



## SUN 潮派系列 (適合 35 歲或以下殘疾人士及其照顧者)

### 母親節櫻桃玫瑰蛋糕 編號：A1805016

日期：12/5/2018 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：10名  
 費用：會員：\$20 (自行前往) / \$30 (復康巴)  
 非會員：\$40 (自行前往) / \$50 (復康巴)  
 < \*活動設有 1+1 同行優惠 >  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：這款蛋糕帶著濃濃的奶蛋香，裡面的櫻桃果香也豐富了味蕾，這款美麗又精緻的小蛋糕，非常適合作為母親節的禮物，以答謝媽媽的辛勞。  
 備註：1. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；  
 2. 歡迎照顧者一同參與。  
 查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133



### IPSC 氣槍射擊體驗日 編號：A1805018

推介

日期：27/5/2018 (星期日) 地點：青衣長青邨  
 時間：2:00pm - 5:00pm 名額：10名  
 費用：會員：\$50 (自行前往/中心上車) / \$60 (復康巴)  
 非會員：\$70 (自行前往/中心上車) / \$80 (復康巴)  
 < \*活動設有 1+1 同行優惠 >  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：IPSC 是一種射擊運動，它所使用的競技槍，槍款很特別，又裝上了瞄準鏡，玩法多變有趣，現已發展成為一種競技運動。無論你是男或女，只要你對「槍」有興趣，就應該搵埋三五知己齊齊玩，我地會有專業人士親自教授，安全又好玩。  
 備註：1. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名；  
 2. 請穿著輕便服飾及自備飲用水；  
 3. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；  
 4. 歡迎照顧者一同參與。  
 查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133



## SUN 潮派 – 青年活動 1 + 1 同行優惠計劃 (2 人同行，1 人免費)

為鼓勵更多殘疾青年參與社區活動，凡報名並抽中參與傷青快訊內「SUN 潮派」活動的朋友，將可享有「1 + 1 同行優惠」。只要你符合參與「SUN 潮派」活動的資格，與另一位親友 (包括殘疾青年或照顧者) 一同報名參與「SUN 潮派」活動，並成功中籤，即可享有 2 人同行 1 人免費的優惠。

### 使用條款：

- 必須使用同一張報名表格報名 (請於報名表格內「與其他人士一同報名」欄內填寫的第二位報名人士的資料)；
- 報名者在中籤後方可享有優惠；
- 「一人收費」以二人報名者費用較高的一位為準；
- 倘中籤後，其中一位報名者在少於活動前六個工作天通知取消活動 (而又未能提供假紙)，參加者則不再享有優惠，並須繳交/補回二人全額活動費用；
- 中心有權保留優惠變更及調整之權利。

## ▶▶ 叉膠有售

為方便會員更換輔助工具的叉膠，中心現正出售兩款叉膠，如下：

- ① 內圓直徑 6 分 (售價 \$20)      ② 內圓直徑 7 分 (售價 \$20)

如有需要，請於活動中心開放時間購買。購買前請先了解所需叉膠之內圓直徑尺寸，叉膠一經售出，恕不退換。





本年度傷青輪椅隊共有 19 位運動員參與 2018 年 1 月 21 日之 3 公里輪椅賽及 1 位運動員參與 10 公里輪椅賽，比賽分別於早上六時十五分（3 公里）及五時二十分（10 公里）起步

人才濟濟的 3 公里比賽，傷青一眾運動員已於五時齊集灣仔運動場，作賽前的最後準備：手套、頭盔、坐墊、側板、輪軸、運動員號碼布、運動衫褲鞋、探針、輪椅檢查等，所有準備就緒及已作最後檢查，我們一齊作賽前熱身及比賽提醒；同時間，大會安排了過百名啦啦隊，在他們的喊助威之下，我們一眾運動員在起跑線上士氣大增。

鳴槍一響代表比賽正式開始，比賽與往年一樣，先由灣仔運動場起步，並在場內環繞兩圈，轉出運動場後先後走過杜老誌道、會議道及鴻興道，並到達賽事最具挑戰的路段——馬師道天橋，一眾運動員需要攀爬一條大斜坡至橋頂（最少兩架雙層巴士高度），落橋後立即轉入駱克道，這亦表示已經完成了一半的比賽路段，走過駱克道（東行）後，便轉入波斯富街到軒尼詩道（東行），再轉到怡和街（東行）及糖街，最後，運動員進入維多利亞公園後，最後 200 米的路段，見到運動員互不相讓、爭先恐後、拼命衝過終點。

比賽完結後，傷青代表的最佳成績分別是勇奪第 2 名的許志強 (Philip) 及第 3 名的陳國昇，而統計我們 19 位運動員均全部能夠於 30 分鐘的限時之內完成賽事。

另一賽事，10 公里輪椅賽於東區走廊（近炮台山）起步，沿東區走廊一直跑到筲箕灣折返，直到百德新街衝過最後一個折回點後，餘下大約最後 1 公里的路段，運動員進入維多利亞公園拼命衝過終點；比賽完結後，傷青代表李豪飛勇奪第 1 名。

在此，再次恭喜所有運動員發揮辛苦訓練的成果，再次鼓勵每一位相信運動不分傷與健的朋友，下年等埋你一起參與更多的普及運動！



## 新隊員招募



「傷青輪椅隊」成立的宗旨，是希望透過輪椅競速運動的鍛煉，去推動肢體殘疾人士多做帶氧的運動，繼而鍛煉一身強健的體魄和操控輪椅的能力，透過輪椅的輔助，也能參與相關的運動和比賽，希望能藉此回饋社會，多參與慈善跑的活動，把殘疾人潛在的能力發揮出來。

「傷青會」會繼續積極推動殘疾人士輪椅運動，傷青輪椅隊於未來的日子讓有興趣參與輪椅跑步的會員籌辦不同類型的輪椅賽事和活動，更會透過輪椅運動來參與更多慈善活動，鼓勵會員多做帶氧運動，增強身體機能，突破自己的框框。

# 「傷青輪椅隊」成立五周年

## 《感謝有您》分享會



於2月3日(星期六),傷青輪椅隊假醫管局大樓舉行成立五周年《感謝有您》分享會。當日除了40多位隊員聚首一堂之外,我們更特別邀請到多年來與我們並肩同行的夥伴一起分享輪椅隊的喜悅,出席的包括:曾捐贈輪椅讓隊員有充足器材進行鍛練的鑽飾鐘錶有限公司——阮莉莉小姐、香港義工聯盟常務副主席——林龍安先生;另外亦有籌辦賽事的團體讓隊員有機會一展所長的全城街馬聯合創辦人及行政總裁——梁百行先生、義務工作發展局籌募及推廣經理——梁紫珊女士、香港童軍總會北葵涌區助理區總監——蔡志輝先生;當然少不了的還有每星期給予特訓安排的一眾魔鬼教練讓隊員死去活來的洪光宗先生、潘正亮先生、黃啟泰先生及PLAY.SPORT 創辦人及行政總裁——潘永成先生;而安健醫療設備有限公司代表陳振玲女士及不同機構代表嘉賓亦有到場與眾同樂。

正式開始時,由香港傷殘青年協會主席吳家榮醫生致歡迎辭及感謝各位嘉賓的出席及多年來的看顧;而席間由不同隊員分享了多年來的點滴及輪椅隊的發展,輪椅練習的苦與樂、比賽的激情與挑戰、體能訓練的突破、歡樂共聚的時光停不了;多年來一起跑步讓各位隊員在輪椅隊的成長路上得到互相支持與鼓勵。

傷青輪椅隊會繼續與大家同行,除了一起面對殘疾人士參與運動時的挑戰與困難外,我們亦會繼續推動共融社區關顧,讓學生和社區人士體驗及明白輪椅運動的感受,分享傷殘人士的能力,輪椅跑步運動能帶來的身體健康,也認識到及宣揚到更多的正面能量,讓各位傷殘人士「走得更遠、看得更多」!



### \*傷青輪椅隊 隊員招募\*\*

編號: TMAP1804007

地點: 將軍澳運動場及附近單車徑(主要)

費用: 隊費--\$200(一次性)活動--按每次活動/賽事/練習收取基本費用,例如賽事報名費、輪椅維修基金、借用輪椅等

交通: 自行前往

內容: 每年將籌辦及參與不同類型的輪椅賽事/練習/活動,包括但不限於每期約4個月的訓練、本地、國內外之馬拉松賽事、慈善步行/跑步活動、交流分享活動、輪椅自駕遊活動等,亦需要協助定期為協會的輪椅進行維修、保養等工作

- 備註:
1. 凡對操控手動輪椅有基本的技巧及體能,對參與輪椅運動有興趣者、認同我們的宗旨及為「傷青會」的會員都歡迎加入成為我們的隊員
  2. 我們於5月份安排面見,讓有興趣之會員深入了解輪椅隊練習及活動情況;
  3. 如雙方都認為合適,填妥報名表及入隊手續即可;
  4. 由於輪椅數目、尺寸及人手有限,擁有適合運動之輪椅及或能夠自行運送協會輪椅之會員將獲優先考慮。



# 「傷青輪椅籃球隊」 「香港輪椅籃球聯賽2018」

「傷青輪椅籃球隊」於2016年7月正式成立，成員包括現役及退役香港輪椅籃球代表隊成員外，更多的是由一班充滿熱血、希望參與運動改善身心的傷殘人士組成，再加上幾位出心出力協助推動輪椅籃球的健全朋友，組成了現在有三十多位成員的傷青輪椅籃球隊，並一分为二隊參賽，以飛龍及藍鯨之名作為2017-2018年的參賽單位。



「香港輪椅籃球聯賽2018」於1月至6月期間，假調景嶺體育館、將軍澳體育館及青衣西南體育館舉行。六支隊伍包括J.BOYZ、非苦、飛龍、藍鯨、恆力及恆青已於首次及第三輪賽事上場。初賽採取單循環制，累積得分最高的四隊可進入四強賽事，力爭冠軍寶座。

賽事不停有，我們誠邀各位到場支持傷青輪椅籃球隊，為我們的隊員加油打氣、吶喊助威，有你們的支持，我們必定可以繼續全力以赴、突破重重難關、勇闖佳績。



對賽表 (只列出飛龍藍鯨的賽事)

賽事	日期	時間	場地	賽果 (主 vs 客)
單循環賽	14/1 (日)	3:00pm-4:30pm	調景嶺體育館	飛龍 vs 藍鯨 (10比38)
	11/2 (日)	5:00pm-6:30pm	將軍澳體育館	非苦 vs 飛龍 (55比6)
	25/2 (日)	3:00pm-4:30pm		藍鯨 vs 恆青 (39比33)
	18/3 (日)	3:00pm-4:30pm	東啟德體育館	飛龍 vs 恆青 (22比49)
	25/3 (日)	3:00pm-4:30pm	調景嶺體育館	藍鯨 vs 恆力 (32比55)
		5:00pm-6:30pm		飛龍 vs J.BOYZ (37比11)
	1/4 (日)	5:00pm-6:30pm	將軍澳體育館	非苦 vs 藍鯨
	13/5 (日)	3:00pm-4:30pm	調景嶺體育館	恆力 vs 飛龍
5:00pm-6:30pm		藍鯨 vs J.BOYZ		
四強賽	9/6 (六)	2:00pm-17:30pm	青衣西南體育館	/
季軍賽	16/6 (六)	14:00pm-15:30pm		/
冠軍賽		4:00pm-5:30pm		/

如有興趣與我們一起體驗輪椅籃球運動，甚或至一起挑戰不同賽事，均歡迎加入我們的練習，一嘗輪椅籃球的樂趣。

## 傷健共融青年教育計劃2018

由勞工及福利局主辦、香港傷殘青年協會、傷青動力學堂籌辦，於2017年9月至2018年2月期間舉行的「傷健共融青年教育計劃」已經順利完成。目標是向青少年們推廣「聯合國殘疾人權利公約」的精神和核心價值，以提升青少年人對殘疾人士的權利、需要和潛能的認識和了解。5個教育活動內容如下：



(1) 工作坊	完成了超過200場工作坊，超過5,000人次的青少年人參與
(2) 青年活動日	舉行了15次青年活動日及超過5,000人次的青少年人參與
(3) 巡回展覽	在全港不同地區及大專院校舉辦了10場巡回展覽
(4) 青年大使培訓	50位青年大使經過100小時培訓，並完成了25小時的義工服務
(5) 嘉許禮	於2018年2月11日舉行嘉許禮，向參與計劃的青年大使作出勉勵和嘉許

「傷健共融青年教育計劃」推行雖然只有短短半年時間，但成績有目共睹，實在是得來不易；計劃雖然完結，但並不表示推動傷健共融的工作告一段落，所有曾經參與本計劃的年青人，將會繼續發揮所學，貢獻社會。傷青會熱切期望計劃的精神得以延續，繼續為推動聯合國「殘疾人權利公約」而努力。



## 動歷焦點

由「滙豐社區夥伴計劃」贊助，傷青動力學堂全力推行，於2017年9月開始，推行為期一年的運動健康推廣、社區共融教育之工作。透過運動作強身健體、廣闊社交圈子、延遲身體機能退化、預防各類疾病痛症的出現，培養各位會員對運動的興趣。



### 「動歷競技嘉年華」

計劃將於2018年4月15日舉行「動歷競技嘉年華」，內容包括：由專業教練帶領的運動示範及體驗--(如體適能、伸展運動、運動輪椅等)，另外亦有關於不同運動的攤位活動等候你的挑戰，讓大家與健全人士一同分享運動樂趣，亦讓社區人士認識及體會殘疾人士的能力；同時亦有不同運動競賽龍虎榜，有機會贏得冠軍禮品。

#### 「動」起來 - 動歷競技嘉年華 \*\*

編號：TMAP1709031

日期：15/4/2018(星期日)

時間：下午2時00分開始-5時正完結(歡迎此段時間內隨時加入攤位活動)

地點：橫頭磡邨4期廣場(即橫頭磡邨宏光樓、連接樂富廣場A區天橋間之活動空間--樂富港鐵站步行約5分鐘)

費用：免費 交通：自行前往

備註：1. 凡經本會報名及當日出席之參加者，並於活動開始前一星期內致電學堂(電話：2338-5133)登記，可於活動當日得到“預先登記紀念品”乙份；

2. 每位參加者於當日可獲發運動體驗券，完成活動後可獲活動紀念品；

3. 本活動歡迎所有殘疾與健全人士及其家屬參與；

4. 所有運動體驗、禮物及派發安排一切以當日安排為準。

### 「伸展及強化」

多做伸展及強化肌力的運動，能有效改善關節活動度、減輕肌肉及關節壓力、減低受傷機會、增加血液循環、促進新陳代謝、加強肌肉彈性改善身體姿勢，以下運動一定預埋你！

#### 伸一伸、展露好身手(5-6月)\*\*

編號：TMAP1805004

TMAP1805004-1

日期：16/5 - 20/6/2018(逢星期三)

時間：5:10pm - 6:10pm

6:20pm - 7:20pm

地點：活動中心

堂數：6堂

名額：15名

費用：免費\*(原價\$150(會員)/\$170(非會員))

\*出席率需達80%(5堂)或以上，否則學堂將收取\$50行政費用。

內容：1. 是次活動以基礎伸展運動理論及實踐進行，活動需要付出一定的體能，主要伸展手、腳、腰及背部訓練，從而舒緩肌肉繃緊。

2. 糾正學員日常錯誤的姿勢，使其身體達到健康體適能的水平。

備註：1. 此活動由專業導師教授，指導正確訓練動作；

2. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員；

3. 伸展有一定程度的體能要求，參加者須因應情況報名；

4. 請參加者自備毛巾和水；

5. 參加者於活動當日穿著舒適衣服便可。



### 變靚 D-- 體能提升計劃 (5-6月) \*\*

編號: TMAP1805005

日期: 14/5 - 25/6/2018 (逢星期一, 18/6 除外)

時間: 10:30am - 12:00nn

地點: 活動中心/ 摩士公園 (於活動中心集合)

堂數: 6堂 交通: 自行前往

名額: 20名

費用: 免費\* (原價 \$150 (會員) / \$170 (非會員))

\* 出席率需達 80% (5堂) 或以上, 否則學堂將收取 \$50 行政費用。

內容: 是次活動以基礎運動理論及實踐進行, 活動需要付出一定的體能, 主要強化手、腳、腰及背部訓練

- 備註:
1. 此活動由專業教練教授, 指導正確訓練動作;
  2. 活動適合男、女會員參與, 包括企立會員及輪椅使用會員;
  3. 本會提供啞鈴及瑜伽橡筋帶於上課時使用或參加者自備;
  4. 體能提升計劃有一定程度的體能要求, 參加者須因應情況報名;
  5. 請參加者自備毛巾和水;
  6. 參加者於活動當日穿著舒適衣服便可。

### 變靚 D-- 體能提升計劃 - (自修 13) \*\*\*

編號: TMAP1805002

日期: 16/5 - 27/6/2018 (逢星期三, 6/6 除外)

時間: 10:30am - 12:00nn

地點: 賽馬會活動中心

堂數: 6堂

名額: 10名

費用: 免費 (會員) / \$20 (非會員) 交通: 自行前往

內容: 是次活動以基礎運動理論及實踐進行, 活動需要付出一定的體能, 主要強化手、腳、腰及背部訓練

- 備註:
1. 此自修班只適合曾修讀「變靚 D-- 體能提升計劃」的學員參與。
  2. 活動適合男、女會員參與, 包括企立會員及輪椅使用會員;
  3. 本會提供啞鈴及瑜伽橡筋帶於上課時使用或參加者自備;
  4. 體能提升計劃有一定程度的體能要求, 參加者須因應情況報名;
  5. 請參加者自備毛巾和水;
  6. 參加者於活動當日穿著舒適衣服便可;
  7. 此自修班由會員互相分享經驗, 不設教練指導。

我們相信殘疾人士一樣能夠享受運動樂趣, 促進身體健康 (如心肺、肌肉與耐力), 實現正向健康的生活態度 (舒緩壓力、調適不穩情緒); 而透過運動鍛煉, 可以培養信心與毅力, 向親友發放堅毅自強的人生; 參與運動過後, 亦可以向社會發放運動能量, 人人平等的信念讓殘疾與健全人士都得到發展潛能的機會。

## 傷青動力學堂 活動資料

\* 報名前請先閱讀封底內頁新修定之「報名須知」

截止日期: 2018年4月30日 (星期一)

抽籤日期: 2018年5月3日 (星期四)

報名方法: 請填妥活動報名表格後, 傳真至 2338 5122, 或寄回九龍橫頭磡邨宏德樓地下 16號 傷青動力學堂 (需復康巴接送者請註明, 輪椅使用者請列明可否過椅)

活動查詢: 2338 5133

星期一至五 上午 9:30 至下午 5:30

星期六 上午 9:30 至下午 1:30

### 星級簡介

- \* 活動容易掌握
- \*\* 活動需要有基本體能
- \*\*\* 活動有一定困難
- \*\*\*\* 活動有挑戰性

### 動感柔力球入門班 \* 編號: TMAP1806003

日期: 9/6 - 28/7/2018 (逢星期六, 30/6、7/7 除外)

堂數: 6堂

名額: 10人

時間: 11:00am - 12:30pm

地點: 賽馬會活動中心

交通: 自行前往

費用: \$100 參加者若出席率達 85% (5堂) 或以上可獲退還 50% 學費。

內容: 學習柔力球的基本握拍法、基本技術 (如柔力球的迎球、納球、弧形引化), 促進全身運動機能, 提供舒展筋骨的機會。

- 備註:
1. 柔力球運動由「動感柔力球」教練及助教教授;
  2. 這課程有一定程度的體能及技術要求, 參加者須因應情況而報名;
  3. 歡迎有興趣之會員, 包括企立會員及輪椅使用會員;
  4. 上課用柔力球及球拍, 由本學堂借出, 或參加者自備;
  5. 請自備水及毛巾。

# 活動中心活動/動力學堂課程 報名須知

- 如活動的報名人數多於實際參與名額，協會將會為活動進行抽籤，待完成抽籤程序，並需整合資料後，職員才會通知各中籤者結果；
- 凡中籤而未能出席活動者，須於活動舉行前最少6個工作天通知職員（活動當日不作計算），否則參加者仍須繳交活動費用或\$20行政費用（以較高者為準）及因取消車線而更改復康巴士之行政費用\*；
- 凡參加者於一年內缺席2次或以上協會之非恆常班組活動\*（即少於6個工作天通知職員取消活動），協會將有權暫停其報名新一期之活動，以便給予其他輪候之會員參與。
- 凡參與班組之會員，若連續兩期出席率未能達標\*，協會有權暫停報讀新一期之課程，以便給予其他輪候之會員參與。
- 請各參加者於活動當日準時上車，司機並不會再作任何等候。當復康巴士離開後，司機並不會折返接送參加者參與該項活動，參加者將作缺席論，並須繳回相關費用；
- 活動費用一般於活動當天繳交，倘報名者欠交活動費用，協會有權暫停其往後之活動報名，直至其繳清所有應繳費用為止。
- 在未得中心同意下，如會員自行聯絡司機提出更改車線或是否需要接送而涉及任何罰款的話，有關會員必須自行負責有關罰款；
- 需復康巴接送者請註明，輪椅使用者請列明可否過椅。

\*（若身體不適者，能提供有效的醫生證明文件可申請豁免）

## 各單位開放時間

	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六			星期日 / 公眾假期
	早	午	晚	早	午	晚	早	午	晚	早	午	晚	早	午	晚	早	午	晚	
總辦事處	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		休息
活動中心	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
動力學堂	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		
創視設計	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		
傷青花藝舍	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		
就業服務中心	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓		

開放時間：早上 9:30 – 下午 1:00；下午 2:00 – 5:30；晚上 6:30 – 9:30

## 惡劣天氣安排

天氣情況	 黃	 紅	 黑	T1	L3	△8
協會各單位	✓	✓	*	✓	✓	×
赤柱泳屋	沒有當值員當值			✓	沒有當值員當值	
室內活動	✓**	×	×	✓	✓**	×
戶外活動	×	×	×	✓	×	×
水上活動	×	×	×	✓	×	×
ERB 課程	✓**	×	×	✓	✓**	×
VTC 課程	✓**	×	×	✓	×	×

備註：

✓：照常    ×：取消或暫停

\* 中心如未開放則會暫停開放；如中心已開放及舉行班組，將安排到訪人士於中心安全地方暫留，直至紅雨/黑色暴雨警告除下為止。

\*\* 中心亦會因應當時情況決定是否取消活動及班組，如決定取消，將即時通知參加會員。

\*\*\* 活動及班組照常舉行或取消與否，以活動及班組開始時間四小時前，天文台所發出的訊號為標準。

\*\*\*\* 如三號風球或以上之颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨警告訊號於中午十二時或以前除下，在正常情況下泳屋當值員將於訊號除下後兩小時內返回泳屋當值。

如遇天氣惡劣需要查詢安排，請致電相關服務單位：

- 總辦事處      2338 5111；      3. 傷青動力學堂      2338 5133 / 6623 5615（外出活動電話）；
- 就業服務中心      2759 6412；      4. 賽馬會活動中心      2337 9311 / 6623 5618（外出活動電話）。



E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	Permit No.3874
---	--	-------------------



印刷品

**總辦事處**

地址：九龍橫頭磡邨宏基樓  
地下16-21號  
電話：2338 5111  
傳真：2338 5112  
電郵：hkfhy@hkfhy.org.hk  
捐款專用賬戶  
滙豐銀行：080-2-065078

**賽馬會活動中心**

地址：九龍橫頭磡邨宏基樓  
地下1-13號  
電話：2337 9311  
傳真：2338 0752  
電郵：wthcic@hkfhy.org.hk  
活動專用賬戶  
滙豐銀行：080-2-065078

**就業服務中心**

地址：九龍啟業邨啟裕樓  
地下8-11號  
電話：2759 6412  
傳真：2756 0310  
電郵：supemp@hkfhy.org.hk

**創視設計**

地址：九龍橫頭磡邨宏德樓  
地下17號  
電話：2338 6736  
傳真：2794 3341  
電郵：firstsense@hkfhy.org.hk

**傷青花藝舍**

地址：九龍橫頭磡邨宏基樓  
地下14-15號  
電話：2508 1301  
傳真：2508 1257  
電郵：flower@hkfhy.org.hk

**傷青動力學堂**

地址：九龍橫頭磡邨宏德樓  
地下16號  
電話：2338 5133  
傳真：2338 5122  
電郵：mao@hkfhy.org.hk

**香港傷殘青年協會活動報名表**

傳真號碼：2338 0752(活動中心) / 2338 5122(動力學堂) / 2756 0310(就業服務)

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_  殘疾會員  健全會員

電話：\_\_\_\_\_ (住宅) \_\_\_\_\_ (手提)  非會員

輔助工具： 手推輪椅  電動輪椅  助行架  手杖  腳架  其他：\_\_\_\_\_

不需要使用任何輔助工具

交通安排：1. 自行前往目的地集合 2. 復康巴士：上車地點：\_\_\_\_\_

	活動編號	意願優先	交通安排	與其他人士一同報名				
				姓名	性別	傷/健	非/會員	上車地點
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

如名額30人以內，只可與1名人士一同報名；名額30-59人，則可與2名人士一同報名；名額60人或以上則可以與3名人士報名

\* 本人已閱讀並同意「報名須知」條款。報名者簽名：\_\_\_\_\_