



突破障礙·貢獻社會
香港傷殘青年協會
HONG KONG FEDERATION OF HANDICAPPED YOUTH

傷青快訊

雙月刊
02.2020
www.hkfhy.org.hk

全港賣旗日
義工大招募
P.2-3

50周年金禧
復康研討會
P.9

2019年度
會員周年大會
暨午餐
P.12-13

星期六

請支持
香港傷殘青年協會五十周年金禧
全港賣旗日



2020
7/25
星期六



全港賣旗日 義工大招募

傷青會每年需要自行籌募超過四份之三的服務營運經費，對傷青會服務造成沉重的負擔。事實上，傷青會對上一次全港賣旗日已經是2018年3月24日，距離今次全港賣旗日超過兩年時間。賣旗籌款實在是傷青會其中一個主要的經費來源。非常幸運，蒙社會福利署批准，傷青會將於2020年7月25日(星期六)上午7時至中午12時30分舉行全港賣旗活動【Public Subscription Permit No. FD/T022/2020】。是次賣旗所籌得的善款將用作傷青會推動殘疾人士普及運動發展，以建構一個身心靈健康和傷健共融的社會。

為此，本會鄭重呼籲熱心公益的社會團體及社區人士，積極鼓勵十四歲或以上人士擔任賣旗

日的義工。我們亦鼓勵家長或監護人陪同十四歲或以下的朋友參加親子賣旗，作為教育子女的好機會，共同攜手為殘疾人士出一分力！本會將為每一位義工簽發精緻的嘉許證書，以茲證明與鼓勵。

是次賣旗活動對協會未來發展非常重要，懇請各方好友踴躍支持，共襄善舉。詳情請參閱下列參加表格或於瀏覽傷青會網頁(www.hkfhy.org.hk)。如有任何垂詢，歡迎與總辦事處行政主任鄭小姐聯絡，電話2338 5111，電郵admin@hkfhy.org.hk。



香港傷殘青年協會 全港賣旗日 / Flag Day

義工登記表格 / Volunteer Registration Form

日期 Date : 2020年7月25日(星期六 Saturday) 時間 Time : 0700-1230

參加者/機構名稱

Name of Organization/ Individual : _____

地址

Address : _____

聯絡人(只適用於機構)

電話

Contact Person (for organization only) : _____ Phone No. _____

手提電話

電郵

參加人數

Mobile No : _____ E Mail : _____ No. of Participants : _____

傷殘人士 Disability : 是 Yes / 否 No

會員 Member of HKFHY : 是 Yes / 否 No

* 需復康巴士安排 Do you need Rehabus Service? : 是 Yes 否 No 上落地點 Pick Up : _____

能否過椅 Are you using Seat Transferable wheelchair? : 是 Yes 否 No

* 請傳真此表格至 2338 5112 / 電郵至 admin@hkfhy.org.hk / 郵寄至「九龍橫頭磡邨宏基樓地下 16-21 號」香港傷殘青年協會 總辦事處
我們將與您聯絡並作安排。查詢電話：2338 5111

* Please reply by Fax (2338 5112) / Email (admin@hkfhy.org.hk) / Post (Hong Kong Federation of Handicapped Youth, No.16-21, Wang Kei House, Wang Tau Hom Estate, Kowloon).

We will contact you for further arrangement. Enquiries : 2338 5111

地區 DISTRICTS (請“✓”上選擇賣旗地區 / Please “✓” the district you prefer)

<input type="checkbox"/> 香港區 (HK)			
<input type="checkbox"/> HK01 堅尼地城 Kennedy Town	<input type="checkbox"/> HK02 香港大學 HKU	<input type="checkbox"/> HK03 西營盤 Sai Ying Pun	<input type="checkbox"/> HK04 上環 Sheung Wan
<input type="checkbox"/> HK05 中環 Central	<input type="checkbox"/> HK06 金鐘 Admiralty	<input type="checkbox"/> HK07 灣仔 Wan Chai	<input type="checkbox"/> HK08 銅鑼灣 Causeway Bay
<input type="checkbox"/> HK09 天后 Tin Hau	<input type="checkbox"/> HK10 炮台山 Fortress Hill	<input type="checkbox"/> HK11 北角 North Point	<input type="checkbox"/> HK12 鰂魚涌 Quarry Bay
<input type="checkbox"/> HK13 太古 Tai Koo	<input type="checkbox"/> HK14 西灣河 Sai Wan Ho	<input type="checkbox"/> HK15 筲箕灣 Shau Kei Wan	<input type="checkbox"/> HK16 杏花邨 Heng Fa Chuen
<input type="checkbox"/> HK17 柴灣 Chai Wan	<input type="checkbox"/> HK18 跑馬地 Happy Valley	<input type="checkbox"/> HK19 赤柱 Stanley	<input type="checkbox"/> HK20 黃竹坑 Wong Chuk Hang
<input type="checkbox"/> HK21 利東 Lei Tung	<input type="checkbox"/> HK22 海怡半島 South Horizons	<input type="checkbox"/> HK23 其他 Other	
<input type="checkbox"/> 九龍區 (KLN)			
<input type="checkbox"/> KL01 美孚 Mei Foo	<input type="checkbox"/> KL02 荔枝角 Lai Chi Kok	<input type="checkbox"/> KL03 長沙灣 Cheung Sha Wan	<input type="checkbox"/> KL04 深水埗 Sham Shui Po
<input type="checkbox"/> KL05 太子 Prince Edward	<input type="checkbox"/> KL06 旺角 Mong Kok	<input type="checkbox"/> KL07 大角咀 Tai Kok Tsui	<input type="checkbox"/> KL08 油麻地 Yau Ma Tei
<input type="checkbox"/> KL09 佐敦 Jordan	<input type="checkbox"/> KL10 尖沙咀 Tsim Sha Tsui	<input type="checkbox"/> KL11 紅磡 Hung Hom	<input type="checkbox"/> KL12 土瓜灣 To Ka Wan
<input type="checkbox"/> KL13 何文田 Ho Man Tin	<input type="checkbox"/> KL14 黃埔 Whampoa	<input type="checkbox"/> KL15 石硤尾 Shek Kip Mei	<input type="checkbox"/> KL16 九龍塘 Kowloon Tong
<input type="checkbox"/> KL17 樂富 Lok Fu	<input type="checkbox"/> KL18 黃大仙 Wong Tai Sin	<input type="checkbox"/> KL19 鑽石山 Diamond Hill	<input type="checkbox"/> KL20 彩虹 Choi Hung
<input type="checkbox"/> KL21 九龍灣 Kowloon Bay	<input type="checkbox"/> KL22 牛頭角 Ngau Tau Kok	<input type="checkbox"/> KL23 觀塘 Kwun Tong	<input type="checkbox"/> KL24 藍田 Lam Tin
<input type="checkbox"/> KL25 油塘 Yau Tong	<input type="checkbox"/> KL26 其他 Other		
<input type="checkbox"/> 新界區 (N.T.)			
<input type="checkbox"/> NT01 荃灣 Tsuen Wan	<input type="checkbox"/> NT02 大窩口 Tai Wo Hau	<input type="checkbox"/> NT03 葵興 Kwai Hing	<input type="checkbox"/> NT04 葵芳 Kwai Fong
<input type="checkbox"/> NT05 荔景 Lai King	<input type="checkbox"/> NT06 青衣 Tsing Yi	<input type="checkbox"/> NT07 屯門 Tuen Mun	<input type="checkbox"/> NT08 元朗 Yuen Long
<input type="checkbox"/> NT09 天水圍 Tin Shui Wai	<input type="checkbox"/> NT10 沙田 Shatin	<input type="checkbox"/> NT11 大圍 Tai Wai	<input type="checkbox"/> NT12 馬鞍山 Ma On Shan
<input type="checkbox"/> NT13 太和 Tai Wo	<input type="checkbox"/> NT14 大埔 Taipo	<input type="checkbox"/> NT15 粉嶺 Fanling	<input type="checkbox"/> NT16 上水 Sheung Shui
<input type="checkbox"/> NT17 西貢 Sai Kung	<input type="checkbox"/> NT18 將軍澳 Tseung Kwan O	<input type="checkbox"/> NT19 其他 Other	
<input type="checkbox"/> 離島區 (I.D.)			
<input type="checkbox"/> I.D.01 東涌 Tung Chung	<input type="checkbox"/> I.D.02 長洲 Cheung Chau	<input type="checkbox"/> I.D.03 其他 Other	

50周年標誌設計概念



突破障礙·貢獻社會

香港傷殘青年協會

HONG KONG FEDERATION OF HANDICAPPED YOUTH

香港傷殘青年協會成立於一九七零年，一直以來備受社會各界、不同機構的認同與支持。協會在多年的發展下，已不再單單是一個受惠機構，既取之於社會，亦用之於社會。香港傷殘青年協會五十周年會慶，希望以身作則，「突破障礙，貢獻社會」，於未來一年，協會將舉行一系列工作計劃，喚起社會人士關注，傷健人士也可以服務社群，為社福界出一分力！

這個五十周年商標設計，沿用協會標誌的藍色為主色，並以五十周年的金禧顏色作點綴。阿拉伯數目字「50」藏有手拖手圖案及協會標誌，寓意協會踏入50年的里程碑後，在以後的將來繼續集合傷青及社會各界，一起攜手作出貢獻。設計的最底下是一條S形道路，表示向前的路途上或有波折，但憑藉廣大力量，仍可突破障礙，前面看到的必會是璀璨星光。



中山國際馬拉松 42公里全馬後感

輪椅隊隊員許志強 (Philip Hui)



自成立以來，香港傷殘青年協會的殘疾會員，一直都積極參與社會上各種體育運動。為彰顯殘疾人士堅毅不拔的體育精神，香港傷殘青年協會早前應中山國際馬拉松組委會邀請，派出輪椅隊成員參與2019年12月15日(星期日)的「中山國際馬拉松」賽事。

賽事其中一個焦點是42公里的全馬拉松。是次42公里全馬共有2003名跑手參加，首次參與全馬的本會輪椅隊成員許志強先生(Philip)以3小時45分的成績完成賽事，排名第226。

談及自己的參賽經歷時，Philip表示自己本來預計在五小時內跑完整條賽道，但中山街坊熱情打氣及中山殘友互相的鼓勵使他狀態十足，於3小時45分鐘內完成42公里的馬拉松賽事。對於健全跑手來說，這是一個很好的成績，故此在衝線一刻，獲過百觀賽人士報以獎聲。

恆常運動，是增強活動能力及強化肌肉的關鍵。Philip表示自己最近學會了一種來自日本的運動理論，每天不用太劇烈的配速訓練方法來增加爆發力及耐力的，由於該方法不太劇烈的，所以也適用長者練習，但要堅持每日都要有恆心地跑，目的是改變身體對運動氧氣的轉化系統，所以推薦大家試試，該方法是他在東歐流浪時遇上匈牙利教練指導的。

Philip亦為大家分享了他每周練習課表，每個月合計訓練距離約在150-200公里：

- 星期一 休息
- 星期二 慢跑40分鐘(配速每公里6分30秒)
- 星期三 10公里漸速跑(從6分速最後拉到5分速)
- 星期四 慢跑40分鐘(配速每公里6分30秒)
- 星期五 慢跑40分鐘(配速每公里6分30秒)
- 星期六 慢跑40分鐘(配速每公里6分30秒)
- 星期日 15公里漸速跑(從5分30秒最後拉到5分速)

此外，運動前要有足夠的熱身及拉筋，Philip表示自己會用15分鐘以上，運動後更要用更長的時間舒緩及拉筋。他驚訝本以為全馬過後，肌腱位置會出現嚴重酸痛的，豈知與平時運動完後一樣，感覺都沒有異樣，換句話說沒有拉傷及勞損，足以證明平時的熱身拉筋非常重要。

Philip感謝傷青會提供輪椅設施及落力推廣用輪椅做運動的好處，有此平台才能有機會讓大家彼此認識，目標只有一個，就是互相鼓勵及堅持地做，實踐做運動的益處，透過比賽過程，展現殘障人士的堅毅精神，並有機會讓同跑者施以認同。

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。

2019黃大仙區 國際復康日嘉年華會

由東九龍居民委員會主辦，勞工及福利局及黃大仙區議會贊助，並由香港傷殘青年協會等復康團體協辦的2019黃大仙區國際復康日嘉年華會已在2019年12月15日(星期日)下午2時至5時假黃大仙文化公園舉行。各團體除了到場內設置精彩的遊戲攤位及精美的主題展板外，本會安排傷青口琴組參與當天的表演項目，使一眾主禮嘉賓及黃大仙街坊度過了一個多姿多采，傷健共融的週末。



樂滿坊樂滿聖誕嘉年華會

東九龍居民委員會有限公司於2017年7月起透過「黃大仙地區主導行動計劃」設立社區資源中心「樂滿坊」，以「實踐社區資源共享，豐富居民身心健康」宗旨，提供一系列社區資源供黃大仙區居民及各界使用。



為迎接聖誕佳節，並推動社區和諧，樂滿坊在2019年12月15日(星期日)在牛池灣彩雲二邨有蓋籃球場舉辦了《樂滿聖誕嘉年華會》，並邀得本會《傷青曲藝團》成員擔任表演嘉賓，向各位彩雲邨街坊獻上精彩的粵曲匯演，而本會義務秘書何雪梅女士代表本會接受感謝狀。本會衷心感謝樂滿坊的邀請。

曲藝團

傷青

好
息
消

傷青曲藝團誕生了，如果你對粵曲有興趣，請快快填寫申請入團表格參加，我們將會舉辦培訓、表演、比賽、觀摩和交流等活動，你萬萬不能錯過啊！

組織

《傷青曲藝團》是傷青會的一個自務樂團，其事務由傷青曲藝團管理委員會自行負責和執行。

宗旨

- (1) 弘揚及推廣粵曲的藝術
- (2) 增強對粵曲藝術演繹的認識
- (3) 推動及聯繫粵曲愛好者
- (4) 強化團員對粵曲及樂器的造詣

傷青曲藝團試音日



傷青曲藝團於2019年12月28日(星期六)，在傷青會賽馬會活動中心，舉行了第二期入團試音日，場面熱鬧，報名人數超過30人，大部份參加者都準時出席。各位參加者非常認真，事前亦有充分預備，唱曲水準甚高。傷青粵曲班老師兼傷青曲藝團顧問招碧兒老師為是

次試音各位參加者評分，經管理委員會「評核小組」通過後，會於稍後通知他們。傷青曲藝團預祝大家2020年，新年快樂！身體健康！

傷青曲藝團 - 申請入團表格

姓名：_____ (中文) _____ (英文)

性別：_____ 年齡：_____ 身份證號碼(英文字母加首3位數字)：_____

手提電話：_____ 住宅電話：_____ 電子郵箱：_____

身體情況： 肢體傷殘 健全人士

輔助工具： 手推輪椅 電動輪椅 助行架 手杖 腳架 不需要

其他(請註明) _____

唱粵曲經驗：_____年 表演經驗： 有 無

對那些中樂樂器有學習及認識(可多項，請列出)：_____

對那些樂器有專長(可多項，請列出)：_____

申請人簽署：_____ 日期：_____

備註：1. 報名後需經傷青曲藝團核實，才可正式成為團員，團員將會自動加入傷青曲藝團群組；若退出曲藝團則會被剔出群組。
2. 已交報名表者，不用再遞交，稍後會通知面試準備事項，請填寫正確資料。

傷青曲藝團專用

此申請表格已被 接納 拒絕

核實人簽署：_____ 日期：_____

備註：_____

*填妥報名表格可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

*查詢電話：2338 5111

「低地台可供輪椅上落的公共小巴試驗計劃 — 與顧問團隊會面」

運輸署現正進行低地台可供輪椅上落的公共小巴試驗計劃的檢討工作，並委託「弘達交通顧問有限公司」於2019年12月30日（星期一）下午到本會進行會面。復康事務委員會主席陳錦元先生及委員朱潤明先生在會上表達了對行走瑪麗醫院及威爾斯親王醫院路線的低地台小巴服務的意見。兩人在會面期間建議運輸署及營辦商加強低地台小巴服務的宣傳、設立時間表，並由建議由往來醫院路線開始，逐步將專線小巴服務低地台化。



社會福利署殘疾人士地區支援中心

服務目的

殘疾人士地區支援中心採取以地區為本的策略，為居住在社區中的殘疾人士、其家人和照顧者提供一站式服務和支援。中心透過提供一系列的支援服務，強化居住在社區中的殘疾人士的家居及社區生活技能，協助他們融入社區。中心並為殘疾人士的家人/照顧者提供訓練及支援，提昇他們照顧殘疾人士的能力，紓緩他們的壓力。

服務對象

- 1 在社區中生活的殘疾人士；
- 2 殘疾人士的家人/照顧者；及
- 3 公眾人士。

服務內容

地區支援中心會因應區內殘疾人士的需要，提供一系列的服務和活動，包括：

- 1 為殘疾人士提供個人/小組訓練及支援服務，強化他們的家居及社區生活技能；
- 2 殘疾人士提供康樂、社交及個人發展服務；

- 3 為殘疾人士的家人/照顧者提供訓練活動/教育課程/講座/工作坊等，加強他們的照顧能力；
- 4 提供支援服務予殘疾人士的家人/照顧者，紓緩他們照顧殘疾家人的壓力；
- 5 社區教育；
- 6 偶到服務；及
- 7 社區資源及轉介適切的福利服務。
- 8 為殘疾人士及其家人提供個案管理服務，包括進行需要評估、制訂個案計劃和提供輔導服務，協助他們接觸各類社區資源。

轉介途徑

殘疾人士及其家人/照顧者可自行向中心申請服務，有關申請不會收取任何費用。

網址

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_supportcom/id_dsc/

《當代香港詩人系列》新書發佈會

紙藝軒出版有限公司於2019年12月8日（星期日）上午在商務印書局尖沙咀圖書中心舉辦了《當代香港詩人系列》新書發佈會，並由本地詩人羈魂擔任主持。《當代詩人系列》由著名設計師又一山人精心策劃，收錄十位本地詩人的著作，包括路雅（本會前主席龐繼民先生）、胡燕青、秀實等。本會前主席龐繼民先生與系列詩人在新書發佈會上分享香港數十年的社會變遷，如何影響詩壇發展。



District Support Centre for Persons with Disabilities

殘疾人士地區支援中心

Service District 服務區域	Agency Name 機構名稱	Centre Name 中心名稱	Centre Address 中心地址	Tel. No. 電話號碼	Fax. No. 傳真號碼
Central Western & Southern Districts 中西南區及離島	Tung Wah Group of Hospitals 東華三院	Lok Kwan District Support Centre 樂群地區支援中心	G/F, Full Moon Building, 398-400 Queen's Road West, Hong Kong 香港皇后大道西398-400號 富滿大樓地下	2546 3739	2546 0343
Eastern & Wanchai 東區及灣仔	St James' Settlement 聖雅各福群會	WE NET Club District Support Centre 雅聚天地 - 地區支援中心	LG/F, New Wanchai Market, 258 Queen's Road East, Wanchai, Hong Kong 香港灣仔皇后大道東258號 街市大樓地下低層	2564 3338	2892 1511
Kwun Tong East 觀塘東	Christian Family Service Centre 基督教家庭服務中心	Cheerful Place - District Support Centre (Kwun Tong East) 欣悅坊 - 地區支援中心(觀塘東)	Room 704-705, 7/F, 3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon 九龍觀塘翠屏道3號7樓 704至705室	2191 3138	2304 4029
Kwun Tong West 觀塘西	Hong Chi Association 匡智會	Hong Chi District Support Centre (Kwun Tong West) 匡智地區支援中心(觀塘西)	Shop 116-123, Lee Foo House, Shun Lee Estate, Kwun Tong, Kowloon 九龍觀塘順利邨利富樓 116-123室	2344 9724	2357 5478
Wong Tai Sin 黃大仙	The Neighbourhood Advice-Action Council Wong Tai Sin Wellness Support Centre 鄰舍輔導會	The Neighbourhood Advice-Action Council Wong Tai Sin Wellness Support Centre 黃大仙康盛支援中心	Wing A, G/F, Chu Fung House, Fung Tak Estate, Tsz Wan Shan, Kowloon 九龍慈雲山鳳德邨鳳樓 地下(A翼)	2320 7834	2321 9096
Tseung Kwan O & Sai Kung 將軍澳及西貢	Haven of Hope Christian Service 基督教靈實協會	Haven of Hope Tseung Kwan O and Sai Kung District Support Centre 靈實將軍澳及西貢地區支援中心	Wing B & C, Sheung Yan House, Sheung Tak Estate, Tseung Kwan O, Kowloon 九龍將軍澳尚德邨尚仁樓 地下B及C翼	2702 6002	2702 6262
Kowloon City & Yau Tsim Mong 九龍城及油尖旺	Hong Kong Lutheran Social Service, LCHKs 香港路德會社會服務處	Homantin Lutheran Yung Lok Centre 路德會何文田融樂中心	4-5/F, 51 Sheung Shing Street, Homantin, Kowloon 九龍何文田常盛街51號4至5樓	2871 2200	2871 2822
Sham Shui Po 深水埗	Yang Memorial Methodist Social Service 循道衛理楊震社會服務處	Sham Shui Po District Support Centre 深水埗區晉晴支援服務中心	Unit 201, 2/F, Ancillary Facilities Block, Cheung Shan Wan Estate, Kowloon 九龍深水埗長沙灣邨 服務設施大樓二樓201室	2710 8070	2788 3817
Shatin 沙田	Po Leung Kuk 保良局	Po Leung Kuk District Support Centre (Shatin) 保良局地區支援中心(沙田)	Units 17-25, G/F, Wing C, Heung Hoi House, Heng On Estate, Ma On Shan, N.T. 新界沙田馬鞍山恆安邨恆海樓 地下C翼17-24號	3749 9311	3741 2603
Tai Po 大埔	Yan Chai Hospital 仁濟醫院	Yan Chai Hospital District Support Centre (Tai Po) 仁濟醫院地區支援中心(大埔)	Units 101, 108 and 117-124, G/F, Fook Wo House, Tai Wo Estate, Tai Po, N.T. 新界大埔太和邨福和樓 地下101, 108及117-124室	2657 3331	2657 3299
North District 北區	Hong Chi Association 匡智會	Hong Chi District Support Centre - N.T (North District) 匡智地區支援中心(新界北區)	2/F, Ancillary Facilities Block, Cheung Lung Wai Estate, N.T. 新界上水祥龍圍祥龍圍邨 服務設施大樓2樓	2676 0669	2676 9997
Tsuen Wan & Tsing Yi 荃灣及青衣	Caritas - Hong Kong 香港明愛	Caritas Joyous Link 明愛樂善耆地區支援中心	1/F, Caritas Jockey Club Tsuen Wan Social Service Building, 9 Shing Mun Road, Tsuen Wan, N.T. 新界荃灣城門道9號 明愛賽馬會荃灣服務樓一樓	3106 0288	2436 0700
Kwai Chung 葵涌	Evangelical Lutheran Church Social Service - Hong Kong 基督教香港信義會社會服務部	ELCHK, Kwai Chung District Support Centre 基督教香港信義會葵涌地區支援中心	1/F, Luen Yuet House, Kwai Luen Estate, 323 Kwai Shing Circuit, Kwai Chung, N.T. 新界葵涌葵盛圍323號 葵聯邨聯悅樓1樓	3586 9466	2790 4311
Tuen Mun 屯門	Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council 香港聖公會	Tuen Mun District Support Centre - The Gathering 屯門地區支援中心	G/F, Leung Yin House, Leung King Estate, Tuen Mun, N.T. 新界屯門良景邨良賢樓地下	3549 6897	2793 9180
Yuen Long 元朗	Wai Ji Christian Service 基督教懷智服務處	Yuen Long District Support Centre 元朗地區支援中心	G/F, Sau Ping House, Long Ping Estate, Yuen Long, N.T. 新界元朗朗屏邨繡屏樓地下	2442 3225	2442 3227
Tin Shui Wai 天水圍	Fu Hong Society 扶康會	Tin Shui Wai District Support Centre 天水圍地區支援中心	Units 501-502, 5/F, Ancillary Block, Tin Chak Estate, Tin Shui Wai, N.T. 新界天水圍天澤邨服務設施大樓 5樓501至502室	2486 3030	2744 1812

香港傷殘青年協會 五十周年金禧復康研討會

「肢體傷殘人士自助組織發展的回顧與前瞻」

日期 2020年5月9日(星期六)

時間 09:30 - 13:30

地點 香港社會服務聯會 - 香港灣仔軒尼詩道 15 號溫莎公爵社會服務大廈 1 樓禮堂

語言 廣東話

交通 自行前往

費用 免費

報名 填妥本表格後，請在 2020 年 4 月 25 日 (星期六) 或以前 (1) 傳真至 2338-5112 或 (2) 電郵至 pao2@hkfhy.org.hk

查詢 2338-5111 (朱先生)

時間	內容
09:30 - 09:45	登記迎接主禮嘉賓、講者及機構代表
09:45 - 10:10	開幕及歡迎儀式 1. 主禮嘉賓致歡迎辭 2. 頒贈紀念品予主禮嘉賓
10:10 - 10:50	主題演講 ：肢體傷殘人士自助組織發展回顧
10:50 - 11:00	小休
11:00 - 12:00	專題論壇 1 自助組織面對殘疾人士老齡化的策略 問答環節
12:00 - 12:10	小休
12:10 - 13:10	專題論壇 2 互聯網及科技為肢體殘疾人士自助組織帶來的挑戰及機遇 問答環節
13:10 - 13:25	閉幕辭
13:25	大合照
13:30	活動結束

報名表格

姓名：_____ (中文) _____ (English)

會員證編號：_____ 殘疾 健全

輔助工具： 輪椅 非輪椅 不需要輔助工具 其他 _____

會否有陪同者？ 會，人數：_____ 否 電郵：_____

性別： 男 女 身份證號碼：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____

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2020年1月13日(星期一)下午在傷青會總辦事處召開。

本會主席吳家榮醫生、基金贊助人何厚鏞先生、何厚鏘先生、何維珊小姐、社會福利署高級社會工作主任梁寶玲女士、本會前主席張偉良先生，BBS及本會前主席陳錦元先生，MH均認為基金的功能宏大，可以幫助到真正有需要的人士。

基金贊助人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2020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，讓一眾受惠者以及家屬可以與基金贊助人作深入的交流，並分享基金為他們帶來的幫助。受惠者表示何金容基金能體貼殘疾人士需要，在所有申請資料齊備以後，個案亦能及時得到基金資助，購買復康用具。分享會進行期間，有受惠者向基金贊助人何厚鏞先生、何厚鏘先生及何維珊小姐送上心意禮物，與在座各位同享喜悅。

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，切實地體現了「社會有情，人間有愛」。各受惠者及其家屬對何金容基金管理及審批委員會的幫助深表感謝。



香港傷殘青年協會 二零二零年度理事會選舉結果

根據香港傷殘青年協會「組織章程細則」第52條的規定，2018年度理事會現任10位的理事，需有半數，即是5位於來年卸任，故2020年度理事會選舉的議席共有5個。選任理事卸任而出現的5個空缺，按照「組織章程細則」第45(A)至45(L)條的規定籌辦選舉填補有關空缺。

協會按「組織章程細則」的規定在2019年8月3日寄出『二零二零年度理事會選舉通知信』、『二零二零年度理事會選舉須知』、『二零二零年度理事會選舉時間表』及『二零二零年度理事會選舉提名表格』予所有基本會員。

直至2019年9月27日下午5時30分理事會選舉提名截止日期為止，本會共收到6份選舉提名表格，合共6名候選人被提名。經行政部覆核後，6位被提名的候選人均為合資格候選人，分別為：鄭建慧女士、何肇全先生、江昌平先生、吳家榮醫生、崔玉梅女士、黃偉琮女士。根據「組織章程細則」第45(E)(b)，由於候選人數目超過空缺席位數目，協會按「組織章程細則」第45(F)至45(K)條的規定進行投票。

2020年理事會選舉已經在2019年11月30日(星期六)下午3:00在賽馬會活動中心進行點票。負責監督是次點票過程的選舉委員會成員包括三位在社會服務界別具公信力的人士：社會服務發展研究中心總幹

事李永偉先生、香港社會服務聯會復康部總主任郭俊泉先生及本會前主席陳錦元先生，MH。經過選舉委員會三位成員及行政總監劉家倫先生確認下，得出以下的投票結果：

有效選票	104張
無效選票	1張
總投票數目	105張

候選人	得票	候選人	得票
(1)鄭建慧女士	43	(4)吳家榮醫生	96
(2)何肇全先生	66	(5)崔玉梅女士	63
(3)江昌平先生	57	(6)黃偉琮女士	65

經點算後，最高票數的五位候選人將於2020年1月1日開始出任理事，而五位候任理事為：吳家榮醫生、何肇全先生、黃偉琮女士、崔玉梅女士及江昌平先生。

連同原有的五位理事：鍾錦樹先生、溫兆雄先生、何雪梅女士、黃健雄先生及呂慧翔醫生，合共十位理事，繼續領導傷青會，邁向傷青會50周年金禧的大日子。



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。

香港傷殘青年協會 2019年度會員週年大會暨午宴

傷青會一年一度的會員週年大會暨午宴經已於2019年12月14日(星期六)假黃大仙中心北館百樂金宴舉行，協會很榮幸邀請到社會福利署總社會工作主任梁世昌先生出席是次週年大會，並擔任主禮嘉賓。

在沒有基本會員反對的情況下，本會通過啟動2019年會員大會程序、宣佈2020年理事會選舉結果，並由傷青會主席吳家榮醫生宣讀工作報告。

傷青會的成功實有賴會內外各界的支持。為此，協會邀請主禮嘉賓社會福利署總社會工作主任梁世昌先生及傷青會主席吳家榮醫生於會員大會上致送紀念品予愛心客戶，以感謝他們過去的支持。傷青會主席吳家榮醫生亦在午宴期間致送感謝狀予贊助是次週年大會禮品的杰文實業有限公司及科研資訊系統有限公司、健障行·共融·運動同樂日愛心大使盧俊賢先生及傷青曲奇 Gift For Love 傳愛心計劃贊助商 - 盛世中華協會。

是次午宴當然少不了深受會員愛戴的抽獎環節，除了一眾理事、委員、贊助商及友好機構贈送的抽獎禮物外，協會更特為參與午宴的朋友準備了五份壓軸大獎，掀起了活動的高潮，而在座各位嘉賓和會員亦皆盡興而歸。

最後，傷青會全體謹藉此機會恭祝各位會員及各界好友在新的一年身心康泰、心想事成！

週年會員大會進行情況



2019週年大會概況



協會現任及候任理事聚首一堂



主禮嘉賓社會福利署總社會工作主任梁世昌先生致辭



本會理事、諮委、委員、主禮嘉賓、嘉賓及愛心客戶合照

衷心鳴謝

本會特別鳴謝週年大會暨午宴的禮物贊助商 - 杰文實業有限公司，為本會抽獎環節預備了款式時尚、設計精美的背包；亦特別鳴謝科研資訊系統有限公司贊助本會福袋禮物 - Bit Defender Total Security 2020 防毒軟件。本會特此透過本期快訊，獻上衷心感謝！

頒發感謝狀



傷青會主席吳家榮醫生
頒發感謝狀予大會禮品贊助
科研資訊系統有限公司



傷青會主席吳家榮醫生
頒發感謝狀予健障行·共融·
運動同樂日愛心大使盧俊賢先生

愛心客戶



BDO Limited



Haushold Int'l Limited



盛世中華協會



Otis Elevator Co.
(Hong Kong) Limited



Project Dignity PTE Limited
(Dignity Kitchen)

歡聚時光



傷青會主席吳家榮醫生、諮詢委員會成員郭鍵勳教授，BBS，
JP及協會行政總監劉家倫先生與頭獎得獎者合照

360° 影片製作技巧基礎證書 (兼讀制)

課程編號: FY025HG-2

課程內容: (一) 市場情況

1. 360° 影片在社會及不同行業的應用 (如教育行業、醫護行業等)

(二) 職業道德及操守

1. 知識產權及個人私隱的重要性
2. 相關條例簡介 (包括: 個人私隱條例、知識產權條例等)

(三) 360° 影片製作的基本認識

1. 360° 影片的種類
2. 360° 影片的用途 (如 VR 虛擬實境遊戲開發、房屋示範單位、復康治療示範等)
3. 拍攝前的準備工作及注意事項, 包括:
 - (a) 選擇場景和時間
 - (b) 設定影片質素、解析度及長寬比
 - (c) 準備拍攝器材 (如 360° 攝影機、360° 播放 Cardboard 眼鏡)
 - (d) 常用的軟件 (包括 360° Video Metadata)

(四) 360° 影片製作技巧

1. 360° 影片拍攝器材的應用
2. 360° 影片拍攝實務技巧
3. 360° 影片製作軟件的應用: 360° Video Metadata app
4. 影片後期製作技巧 (如剪輯、修改、音效、轉換檔案格式等)
5. 視頻網絡及多媒體社交平台對 360° 影片的格式要求
6. 上傳至視頻網站及多媒體社交平台的應用技巧

(五) 課程評核

1. 期末筆試

基本入讀資格: 年齡在 15 歲或以上, 及學歷在副學位或以下的香港合資格僱員; 報讀就業掛鈎課程申請人必須是失業、待業或失學人士。

入學條件: 1. 中五學歷程度; 或中三學歷程度及具兩年或以上工作經驗; 及
2. 持有由僱員再培訓局頒發的「電腦操作系統基礎證書 (兼讀制)」或同等資歷; 或通過基本電腦知識入學測試

上課日期: 2020 年 3 月至 2020 年 4 月

2020 年 3 月份: 4、6、9、11、13、16、18、20、23、25、27、30

2020 年 4 月份: 1、3、6、8、15、17

(逢星期一、三、五, 共 18 堂, 45 小時)

上課時間: 2:15pm - 5:00pm (每堂有 15 分鐘小休, 不計算在課時內)

畢業要求: 1. 學員的總出席率須達課程的最低要求 (80%); 及
2. 必須於課程評估各部份 (即持續評估及期末考試 (考獲及格分數; 及
3. 必須於期末考試考獲及格分數。
4. 如達到以上全部要求, 學員可獲得僱員再培訓局簽發的「畢業證書」乙份。

地點: 九龍灣啟業郵政樓地下 8-11 號
(香港傷殘青年協會 - 就業服務中心)

費用: 全免

津貼: 沒有

名額: 12 名

交通: 自行前往, 不設復康巴士安排

截止日期: 2020 年 2 月 21 日 (星期五)

查詢及報名: 3112 0351 (胡先生/黃姑娘)



凡報讀 ERB「僱員再培訓局」課程,
請直接致電 3112 0351 與胡先生/黃姑娘登記

就業服務中心新同工



社工 Alice
鄧姑娘

大家好! 我是新入職傷青會的社工 Alice 鄧姑娘, 主要在就業服務中心工作。期望在日後的相處中能更多發掘各位的強項和長處, 讓我們一起走過求職、就業、個人成長的道路! 多多指教!



實習社工
陳琪琦

大家好, 我係 Kiky, 花名皮皮, 我係中大實習社工陳琪琦, 我本人貪食又貪玩, 所以識得整嘢食同玩運動。歡迎來搵我分享和聊天, 希望嚟緊的日子裏可以陪伴你們一起同行, 經歷不同的活動, 與大家擁有難忘的經歷。



實習社工
陳穎灃

Hello 大家好, 我係中大實習社工陳穎灃, 大家可以叫我做 Thomas, 嚟緊呢幾個月大家都可以係中心見到我呀, 歡迎過嚟搵我傾訴㗎。希望可以係以後嘅日子同大家有更多嘅交流同分享。我未來主要係就業服務中心幫手, 同大家一齊探索自己嘅路向, 請大家多多指教!

截止日期：2020年2月27日(星期四)
 抽籤結果：2020年3月10日(星期二)
 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(需復康巴送者請註明，輪椅使用者請列明可否過椅)
 【報名前請先閱覽封底內頁的“活動報名須知”】

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



hkfhycac

活動中心FACEBOOK 專頁

精選推介

天然精油香水工作坊 編號：A2003221

優惠

日期：28/3/2020 (星期六) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：14名
 費用：會員：\$150 (自行前往) / \$170 (復康巴)
 非會員：\$200 (自行前往) / \$210 (復康巴)【原價：\$300】

交通：自行前往/復康巴

內容：出面買香水隨時有不少化學添加劑，不妨自己製作調配屬於自己的香水，突顯個人獨特的氣質吧。

是次使用之精油由天然植物提煉而成，而且無酒精，減少對人體刺激，加上用料一目了然，用得安心。參加者可以自選前調、中調、後調三種香氣增添層次變化，最後刻上一個自選英文字母再加上精緻包裝，送禮自用兩相宜。

備註：1. 報名時請註明前往方式；

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：Wendy (蔡姑娘)



冷製蠶絲蛋白渲染拉花皂 編號：A2003230

熱門

日期：16/3, 23/3/2020 (星期一) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 3:30pm 堂數：2堂
 名額：10名 交通：自行前往
 費用：會員：\$75 (自行前往)
 非會員：\$95 (自行前往)

內容：課堂將由導師講解漸層皂的製作方法，由第一步簡介工具、色染類別、自選顏色配搭，以至於體驗打皂、脫模、蓋章及包裝，一步步製作屬於自己的漸層皂。

蠶絲蛋白：蠶絲與人體皮膚所含的胺基酸相差無幾，故有「第二皮膚」的美稱。蠶絲美容在中國已有悠久的歷史，據《本草綱目》記載能消除皮膚黑斑，治療化膿性皮炎。現代醫學更進一步證實，蠶絲蛋白質含量大大高於珍珠，而胺基酸含量高10倍以上，可謂護膚良品。

備註：1. 每位參加者可取回自製手工皂約180g (約2件)；

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授的款式為準。

查詢：阿豪 (Dave)



海玻璃飾物DIY 編號：C2004013

全新

日期：16/4/2020 (星期四) 地點：活動中心 交通：自行前往
 時間：7:00pm - 8:30pm 名額：10名

費用：會員：\$60 (自行前往) / 非會員：\$90 (自行前往)

內容：海玻璃是一種常見於海岸的一些半透明，呈繽紛顏色的顆粒，它源自玻璃樽碎片和各樣玻璃製品，海浪將這些東西沖擦，分解，帶磨沙質感的玻璃碎片又沖回岸上時，玻璃碎片表面變得平滑，最後形成海玻璃。它形似寶石，外表美觀，所以有很高的升級再造價值。利用海玻璃製作飾物，不單可減輕海灘生態的壓力，亦能夠親手製造一份環保禮物，真是別具意義。

備註：1. 每位參加者會製作2件海玻璃DIY飾物；

2. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；

3. 圖片只供參考，以導師於課堂教授的款式為準。

查詢：吳先生 (Donald)



中心活動篇

甜蜜下午茶 編號：A2004006

日期：20/4/2020 (星期一) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名
 費用：會員：\$40 (自行前往) / 非會員：\$50 (自行前往)

交通：自行前往

內容：是次將會與大家一同製作烏結糖(又名牛軋糖)，口味由你選擇配搭，例如有堅果、巧克力等等，完成後更可一同呷一口茶，享用成品，度過一個甜蜜悠閒的下午。

備註：1. 如有食物敏感者，請自行斟酌；

2. 請自備食物盒；

3. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；

4. 歡迎照顧者一同參與。

5. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：Wendy (蔡姑娘)



天然驅蚊香磚工作坊 編號：A2004003

日期：6/4/2020 (星期一) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 3:30pm 名額：10名
 費用：會員：\$50 (自行前往) / 非會員：\$70 (自行前往)

交通：自行前往

內容：春天到，天氣潮濕，家居容易滋生昆蟲，擔心手手腳腳被蚊咬到又痕又腫？不如試純天然的驅蚊香磚，運用精油天然氣味驅走小強及蚊蟲，仲可以保護環境及避免化學物對身體構成傷害。

備註：1. 每位參加者可取回自製驅蚊香磚約40g (約2件)；

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授的款式為準。

查詢：阿豪 (Dave)



外出活動篇

戲曲中心面面觀 編號：A2003228

日期：27/3/2020 (星期五) 地點：尖沙咀
 時間：2:30pm - 4:30pm 交通：自行前往/復康巴
 名額：18名 (設9名自行前往/中心上車優先抽籤)
 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)

內容：導賞員將帶領參加者遊走戲曲中心各個設施，了解每個空間設計如何配合戲曲獨特且帶有韻味的藝術需要，透過沿途講解戲曲的有趣小知識，由演員的唱唸做打、四大行當、化妝服飾、到舞台上的一桌兩椅，探究粵曲這塊瑰寶。



備註：1. 活動不設午膳；
 2. 報名時，請列明前往方式 (自行/中心上車/復康巴)。
 查詢：阿豪 (Dave)

參觀屯門公眾騎術學校 編號：A2003229

日期：17/3/2020 (星期二) 地點：屯門
 時間：2:30pm - 4:00pm 交通：自行前往/復康巴
 名額：18名 (設9名自行前往/中心上車優先抽籤)
 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)

內容：一同前往屯門公眾騎術學校，並由導賞員帶領參加者了解馬匹的日常生活及馬房運作，當中包括：觀賞馬術運動影帶、參觀學校環境設施、介紹不同馬匹飼料、講解馬匹生活習慣、示範更換馬匹蹄鐵 (視騎術學校當日安排)，以及親身接觸迷你小馬。活動流程非常豐富，有興趣與馬匹有近距離接觸的朋友們不妨報名！



備註：1. 活動不設午膳；
 2. 報名時，請列明前往方式 (自行/中心上車/復康巴)。
 查詢：阿豪 (Dave)

元創方焦點遊 編號：A2003223

日期：5/3/2020 (星期四) 地點：中環
 時間：2:00pm - 4:30pm 名額：12名
 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：自行前往/復康巴
 內容：前身為已婚警察宿舍，活化成今天的「元創方」，當中隱含著昔日的歷史外，現在更是本地潮人潮店的集中地，今次就可以透過導賞感受歷史氣息之餘，又可以一覽現今的潮流喇！

備註：1. 報名時請註明前往方式；
 2. 請穿著輕便服飾及自備飲用水；
 3. 參觀設有導賞服務；
 4. 費用不包括午膳；
 5. 活動不設午膳時間。

查詢：Wendy (蔡姑娘)



消防救護多面睇 編號：A2004005

設
午膳

日期：27/4/2020 (星期一) 地點：將軍澳
 時間：12:30pm - 4:00pm 名額：18名
 費用：會員：\$100 (自行前往/中心上車)/\$110 (復康巴)
 非會員：\$120 (自行前往/中心上車)/\$140 (復康巴)

交通：自行前往/復康巴
 內容：是次將會先到海港酒家享用中式午宴，然後到消防及救護教育中心暨博物館參觀，認識香港消防處的工作、歷史文化及發展，更可學習基本消防安全及急救知識。

備註：1. 報名時請註明前往方式；
 2. 請穿著輕便服飾及自備飲用水；
 3. 參觀設有導賞服務；
 4. 費用已包括午膳。

查詢：Wendy (蔡姑娘)



遺跡與藝術 編號：A2004007

日期：17/4/2020 (星期五) 地點：金鐘
 時間：2:00pm - 4:30pm 名額：12名
 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：自行前往/復康巴
 內容：是次將會前往前身為軍火庫建築群的亞洲協會香港中心，當中能夠認識到昔日的歷史古蹟，了解當時用以製造及儲存炸藥的場所的過去歷史痕跡。除此之外亦會遊覽現時經活化而成的交流中心的文化藝術活動。

備註：1. 報名時請註明前往方式；
 2. 請穿著輕便服飾及自備飲用水；
 3. 參觀設有導賞服務；
 4. 費用不包括午膳；
 5. 活動不設午膳時間。

查詢：Wendy (蔡姑娘)



展才設計2020 嘉獎禮 編號：A2004008

設
午膳

日期：3/4/2020 (星期五)
 時間：10:30am - 2:00pm
 地點：科學園-會所1號
 名額：16名

費用：待定 (包午膳)*

交通：自行前往或復康巴士

內容：「展才設計2020」嘉獎禮是一個時裝表演節目，一同見證由長者及殘疾人士作為設計師，通過與學生共同合作，製作出充滿愛意和理念的服飾。

備註：*須待主辦單位公佈詳情。

查詢：Philip (黃先生)



強身健體篇

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

詠春健體運動班 (進階班) 編號: C2003217

日期: 18/3 - 29/4/2020 (逢星期三, 1/4 除外)
 時間: 2:30pm - 4:00pm 地點: 活動中心
 堂數: 6堂 名額: 20名
 導師: Henry Yu 交通: 自行前往/復康巴
 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: 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: Wendy (蔡姑娘)

詠春健體運動班 (深造班) 編號: C2003218

日期: 18/3 - 29/4/2020 (逢星期三, 1/4 除外)
 時間: 4:00pm - 5:00pm 地點: 活動中心
 堂數: 6堂 名額: 10名
 導師: Henry Yu 交通: 自行前往
 費用: 會員: \$60 (自行前往) / 非會員: \$90 (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: Wendy (蔡姑娘)

詠春研習班 編號: C2003219

日期: 18/3 - 29/4/2020 (逢星期三, 1/4 除外)
 時間: 7:30pm - 9:00pm 名額: 20名
 堂數: 6堂
 地點: 活動中心
 導師: Peggy Ho 交通: 自行前往/復康巴
 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: 透過基礎體適能及運動元素, 深入淺出的介紹詠春拳的基礎知識。教授內容為詠春拳基礎套路: 小念頭及散手招式, 以詠春拳作為強身健體的運動訓練。特別為新手及對詠春拳有基本認識的朋友而設。
 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: Wendy (蔡姑娘)

伸展瑜珈 (3-4月) 編號: C2003234

日期: 19/3 - 7/5/2020 (逢星期四, 9/4、30/4 除外)
 時間: 11:00am - 12:00nn 地點: 活動中心
 堂數: 6堂 導師: Shirley Tse
 名額: 15名 (只限傷殘會員) 交通: 自行前往或復康巴
 費用: \$150 (自行前往) / \$180 (復康巴)
 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. 參加者需自行上落瑜珈席, 本會提供瑜珈席於上課時使用或參加者自備;
 3. 瑜珈運動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;
 6. 活動適合男、女會員參與, 包括企立會員及輪椅使用會員。

伸一伸、展露好身手 (3-4)** 編號: C2003235

日期: 19/3 - 7/5/2020 (逢星期四, 9/4、30/4 除外)
 時間: 2:30pm - 3:30pm 地點: 活動中心
 堂數: 6堂 導師: Andy Lam
 名額: 10名 交通: 自行前往
 費用: 會員: \$150 / 非會員: \$170
 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. 參加者需自行上落地上的瑜珈席, 本會提供瑜珈席於上課時使用或參加者自備;
 3. 伸展運動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;
 6. 活動適合男、女會員參與, 包括企立會員及輪椅使用會員。

變FIT啲--體適能提升計劃 (3-4月)**
 編號: C2003233

日期: 18/3 - 22/4/2020 (逢星期三) 堂數: 6堂
 時間: 10:30am - 12:00nn 名額: 10名
 地點: 活動中心 交通: 自行前往
 導師: Michelle
 費用: 會員: \$150 / 非會員: \$170
 內容: 是次活動以基礎運動理論及實踐進行, 透過簡單健身操, 強化心肺功能; 同時間亦透過啞鈴及瑜珈橡筋帶作訓練, 主要強化手、胸、腹及背部的肌肉訓練, 從而強化日常生活所需要的體能。
 備註: 1. 此活動由專業導師教授, 指導正確訓練動作;
 2. 體能運動有一定程度的體能要求, 參加者須因應情況報名;
 3. 本會提供啞鈴及瑜珈橡筋帶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;
 6. 活動適合男、女會員參與, 包括企立會員及輪椅使用會員。

動感柔力球訓練班* 編號：C2003226

日期：19/3 - 21/5/2020 (逢星期四, 9/4、30/4除外)
 時間：6:00pm - 7:30pm
 地點：活動中心
 堂數：8堂
 名額：10人 (只限傷殘會員)
 費用：\$240 參加者若出席率達85% (7堂) 或以上可獲退還50%學費。
 交通：自行前往
 內容：學習柔力球的進階技巧，深化柔力球技術，促進全身運動機能，提供舒展筋骨的機會。
 備註：1. 此班只適合曾參加「動感柔力球訓練班」之學員及「動感柔力球入門班」，並經導師認為已經合適之學員參與；
 2. 柔力球運動由「動感柔力球」教練教授；
 3. 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；
 4. 上課用柔力球及球拍，由動力學堂借出，或參加者自備；
 5. 請自備水及毛巾。

碰碰壺--地壺球訓練班(3-4月)

編號：C2003232

日期：17/3 - 7/4/2020 (星期二) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：10名
 堂數：4堂 交通：自行前往
 費用：會員：\$100 / 非會員：\$120
 內容：1. 地壺球是由冬季奧運會--冰壺運動演變而來，在不足一年的時間，地壺球已能自立門戶發展為獨立的一項體育運動；
 2. 冬季殘疾人奧運會亦有輪椅冰壺賽事，而中國隊亦於2018年冬殘奧勇奪金牌；
 3. 比賽分成兩隊，每隊有3名選手，即“一壘”，“二壘”和“隊長”，各司其職。每隊員投擲兩個壺。每隊交替擲壺。每場6局。完成6局後，勝出的是6局總和的分數；
 4. 地壺球是一項紳士團體運動，與對手的球員沒有身體碰撞。這是一個要求精準，策略，專注力，溝通，團隊合作，禮儀和逆境智能的運動。
 備註：1. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員。
 2. 上課用之地壺球器材，由動力學堂提供。

藝術篇

色鉛水彩畫II 編號：C2003231



日期：24/3、31/3/2020 (星期二) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 3:30pm 名額：10名
 堂數：2堂 交通：自行前往
 費用：會員：\$70 (自行前往)
 非會員：\$90 (自行前往)
 內容：木顏色，相信每位都一定用過，但利用木顏色繪製出水彩畫的效果你又有沒有試過？課堂將教授參加者運用簡單容易入手的木顏色，繪製出水彩畫的效果。
 備註：1. 參加者毋須繪畫經驗；
 2. 圖片只供參考，以導師教授為準。
 查詢：阿豪 (Dave)



禪繞畫手帳 編號：C2004004

日期：15/4, 22/4, 29/4/2020 (逢星期三) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 3:30pm 名額：10名
 堂數：3堂 交通：自行前往
 費用：會員：\$100 (自行前往) / 非會員：\$120 (自行前往)
 內容：禪繞畫是一種隨時、隨地都能繪製的藝術。一支黑筆、一支鉛筆、一張紙，毋須橡皮、毋須繪畫基礎，你就可以用盤曲纏繞的線條表現眼中所見，心中所想！從而達至生活專注，促進放鬆的技巧。課堂不僅有步驟示例可供學習，還會教授手帳的創作設計技巧。
 備註：1. 參加者可自備6-8張生活照片，用以製作紀念手帳；
 2. 參加者毋須繪畫經驗；
 3. 圖片只供參考，以導師教授為準。
 查詢：阿豪 (Dave)



照顧者系列 (適合殘疾人士及其照顧者)

饒宗頤文化館 編號：A2003224



日期：22/3/2020 (星期日) 地點：美孚
 時間：11:00am - 1:00pm (包括午膳時間) 名額：12名
 交通：自行前往/復康巴
 費用：會員：\$90 (自行前往) / \$100 (復康巴) / 非會員：\$110 (自行前往) / \$120 (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：活動設有中心站 (請於報名時列明)；
 1. 請注意，此活動招募對象為殘疾人士及其照顧者；
 2. 如個人報名者將不獲抽籤之列；
 3. 活動費用包括午膳 (請於收到中籤通知後決定)；
 3.1 辣肉腸長通粉配番茄汁 或
 3.2 香煎龍眼魚配炒菠菜配蜆肉忌廉汁或
 3.3 焗燒加拿大豬扒配燒烤汁；
 4. 如活動缺席者需繳回活動費用共港幣\$155；
 5. 活動如有修改，將另行通知中籤者。
 查詢：天Sir



輪椅出讓



- 品牌：Karma
- 款式：躺臥式輪椅
- 年份：2019 (100% 全新)
- 原價：\$11,490
- 聯絡：有意者請致電 2338-5111 (總辦事處行政主任朱先生)

本會只負責資料刊登，買賣及參與乃屬個別交易，請雙方自行負責。

音樂篇

無伴奏合唱團 XIV 編號：C2003227

日期：2/3 - 6/4/2020 (逢星期一) 地點：活動中心
 時間：7:30pm - 9:00pm 名額：10名
 堂數：6堂 交通：自行前往
 費用：會員：\$150 (自行前往)
 非會員：\$160 (自行前往)
 內容：無伴奏合唱：意大利語：acappella；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。
 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XIII優先。
 查詢：天Sir

口琴合奏班 編號：C2003220

日期：18/3 - 22/4/2020 (逢星期三) 地點：活動中心
 時間：8:00pm - 9:00pm 名額：10名
 堂數：6堂 交通：自行前往/復康巴
 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：Wendy (蔡姑娘)

粵曲基礎班2020 編號：C2004009

日期：24/4 - 3/7/2020 (逢星期五) 1/5 除外
 時間：2:30pm - 4:30pm 地點：活動室
 導師：招碧兒老師 名額：16名 (殘疾會員優先)
 堂數：10課 交通：自行前往
 費用：會員：\$250 / 非會員：\$350
 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70%或以上可獲退還\$100學費；
 曾參與粵曲基礎班2019優先。
 查詢：Philip (黃先生)

粵曲進階班2020 編號：C2004010

日期：24/4 - 3/7/2020 (逢星期五) 1/5 除外
 時間：7:00pm - 9:00pm 地點：活動室
 導師：招碧兒老師 名額：16名 (殘疾會員優先)
 堂數：10課 交通：自行前往
 費用：會員：\$250 / 非會員：\$350
 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70%或以上可獲退還\$100學費；
 曾參與粵曲進階班2019優先。
 查詢：Philip (黃先生)

二胡初階IV 編號：C2005011

日期：8/5, 22/5, 5/6, 19/6, 3/7, 17/7, 31/7, 14/8/2020 (隔星期五)
 時間：7:30pm - 9:00pm 地點：活動中心
 導師：謝先生 名額：8名
 堂數：8課 交通：自行前往
 費用：會員：\$100 / 非會員：\$120
 內容：教授拉奏二胡進階技巧，導師將按參加者之能力選取合適曲目。
 備註：1. 請自備二胡。
 2. 未曾參加本會過往舉辦之二胡班者優先。
 查詢：Philip (黃先生)

笛子初階IV 編號：C2005012

日期：15/5, 29/5, 12/6, 26/6, 10/7, 24/7, 7/8, 21/8/2020 (隔星期五)
 時間：7:30pm - 9:00pm 地點：活動中心
 導師：謝先生 名額：8名
 堂數：8課 交通：自行前往
 費用：會員：\$100 / 非會員：\$120
 內容：教授吹奏中國笛子的基本技巧，學習基本樂理和簡單曲目。
 備註：1. 請自備笛子。
 2. 未曾參加本會過往舉辦之笛子班優先。
 查詢：Philip (黃先生)

賽馬會活動中心新同工



實習社工
梁浩銘 (阿銘)

大家好，我係中大專業進修學院嘅實習社工梁浩銘，大家叫我阿銘或者梁sir都得嫁。嚟緊幾個月都會係活動中心同大家見面，希望可以同大家互相認識，互相幫助，一齊參加唔同嘅活動，一齊有個難忘嘅經歷。大家有咩想搵人傾訴都可以嚟搵我嫁，多多指教。



實習社工
馮杰駿 (Vincent)

Hello，我係實習社工馮杰駿，可以叫我做Vincent，雖然好多人都會叫我做高佬，因為我真係好高。嚟緊我會係活動中心到服務大家，歡迎嚟同我傾下計吹下水，我都好想認識大家架。希望係呢短短三個幾月裏面，可以同大家一齊開心心咁相處啦。晏啲見啦！

SUN 潮派系列 (適合 35 歲或以下殘疾人士及其陪同者)

巧克力的夢幻世界 < *本活動只設中途站接載參加者 >
編號：A2003222

最新

日期：15/3/2020 (星期日)

時間：11:30am - 3:00pm

地點：昂坪市集

名額：10 名

費用：會員：\$120 / 非會員：\$140

(*活動設有 1+1 同行優惠)

交通：復康巴 (只設中途站) 或自行前往

內容：於假日遊覽昂坪市集，飽覽大嶼山自然風景，繼而享用午膳，再參觀昂坪最新景點：香港巧克力藝術坊。

「巧克力藝術坊」除了可欣賞獨一無二的朱古力藝術展外，還可享有試食 8 款比利時朱古力，並可盡情發揮自己的想像，製作屬於自己的朱古力藝術品。

- 備註：1. 活動只設中心站或東涌港鐵站 (請於報名時列明)；
2. 活動費用已包括午膳及「香港巧克力藝術坊」工作坊；
3. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；
4. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行；
5. 歡迎照顧者一同參與。

查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133



雪莓娘 DIY 編號：A2003225

日期：30/3/2020 (星期一)

時間：7:00pm - 9:00pm

地點：活動中心

名額：8 名

費用：會員：\$40 / 非會員：\$60

(*活動設有 1+1 同行優惠)

交通：自行前往

內容：「雪莓娘」是一種很有名的日式點心，看起來白白像雪，外皮軟綿綿，裡面包著草莓和蛋糕，是日本流行文化的青少年族群的最愛，今次就由我地親手製作，品嚐一下日本的味道。

- 備註：1. 請自備食物盒。
2. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；
3. 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，凡報名並抽中參與本期傷青快訊內「SUN 潮派」指定活動的朋友，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」指定活動，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，其中一位報名缺席活動，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。

韓燒自助餐 編號：A2004002

日期：18/4/2020 (星期六)

地點：觀塘 (亞太中心)

時間：12:30pm - 3:30pm

名額：12 名

交通：自行前往 / 復康巴

費用：會員：\$90 (自行前往) / \$100 (復康巴)

非會員：\$110 (自行前往) / \$120 (復康巴)

(*活動設有 1+1 同行優惠)

內容：週末無野做? 不如齊去韓燒啦!!

備註：1. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；

2. 活動如有修改，將另行通知活動中籤者。

查詢：天 Sir



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。

香港傷殘青年協會
活動中心FACEBOOK專頁

香港傷殘青年協會賽馬會活動中心

賽馬會活動中心
Jockey Club Activity Center

凝聚傷青力量 發揚自助精神

香港傷殘青年協會賽馬會活動中心
9月19日 13:37

即 LIKE 活動中心FACEBOOK專頁，緊貼中心最新活動及復康資訊
(www.facebook.com/hkfhycac)

最新活動消息
實用復康資訊
下載活動相片

hkfhycac

8 熱門評論

發表回應.....

請按 Enter 鍵發送

親子共融歷奇同樂日2019

由香港傷殘青年協會主辦，社會福利署、觀塘民政事務處、傷青動力學堂協辦，勞工及福利局、觀塘區議會贊助，已於12月8及15日(星期日)分別在保良局北潭涌渡假營及香港浸會園順利舉行。當中以互相合作體驗的活動為主，希望提供社區殘疾及復康人士之家庭有和諧共處的機會，能促進殘疾及復康人士與家人溫馨相處的技巧。

活動日邀請到社會福利署觀塘區助理福利專員--張淑芬女士蒞臨為活動揭開序幕，而觀塘區國際復康日工作會議召集人--蘇麗珍太平紳士, MH、本會理事黃健雄先生亦到場與參加者一同參與活動，藉以鼓勵更多不同的社區人士積極面向社區、參與社區事務。



輪椅網球培訓計劃

「傷青動力學堂」與「香港網球總會」合作籌辦【輪椅網球體驗日】，亦正開辦持續性的【輪椅網球訓練班】，希望推動輪椅網球的持續性發展，有興趣認識輪椅網球及或一展所長，歡迎報名或與我們聯絡！



輪椅網球體驗日 / 訓練班

編號： TMAP1909009

日期： 逢星期日

時間： 12:00nn - 2:00pm

地點： 香港體育學院--有蓋網球場

費用： 全免

交通： 自行前往(鄰近火炭港鐵站)

內容： 由富有經驗之輪椅網球員及網總教練帶領，讓大家體驗握拍、擊球、輪椅走位等技巧，享受輪網的樂趣。

- 備註：
1. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員，如熟習輪椅操作，亦會有專人教授要點；
 2. 所有器材及輪椅可自備或由大會提供；
 3. 活動之正式開展日期、時間及內容，將於報名後再有通知詳情及安排。

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。

傷青輪椅隊隊員招募**

編號： TMAP1904004

日期： 練習--逢星期五晚

時間： 7:00-9:00pm

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. 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；
 3. 活動之正式開展日期、時間及內容，將於報名後再有通知詳情及安排。



乘「峯」破「輪」Get Set Go (鑪峯青獅義工計劃)

編號： TMAP2001021

日期： 29/3、26/4、31/5(星期日)

時間： 10:00am - 12:30pm

費用： 免費(參加者須出席所有堂數，否則需要繳交活動費用\$300)。

交通： 自行前往/復康巴

內容： 以運動為主題，讓殘疾人士有機會體驗不同運動項目；過程中與小學生一同參與，由教練及導師帶領，互相學習運動項目及分享日常生活中的挑戰。

每堂將體驗一種運動項目：暫定包括合球*、閃避球^、乒乓球

* 合球(Korfball)是一種球類團隊運動，有些類似籃球，比賽場地分為兩個半區。兩邊球場各有一個3.5公尺高的籃框，將球投入對方籃框即為得分。合球的理念是男女平等，團體配合，減少個人間的身材體型對抗，屬於有限度身體接觸的球類團隊運動。

^ 閃避球/躲避球(dodgeball)是一種非身體接觸、由兩隊參與的球類運動；比賽的目的是擲球攻擊對方內場球員，若擊中身體而未被該名球員或其內場隊友用手接住，該名球員即告出局而需移至外場，限時內以最多人數留於內場為勝。

- 備註：
1. 活動與香港鑪峯青年獅子會合辦；
 2. 此活動由專業導師教授，指導正確的運動技巧；
 3. 運動有一定程度的體能要求，部份過程需要坐上輪椅行動及參與，參加者須因應情況報名；
 4. 運動用之輪椅及器材，可自備或由學堂提供；
 5. 參加者自備毛巾和水；
 6. 參加者於活動當日穿著舒適衣服及方便參與運動之服裝；
 7. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及使用輪椅會員。

活動中心活動/動力學堂課程報名須知

- 倘活動報名人數多於實際參與名額，協會將會為活動安排抽籤，待完成抽籤程序及整合資料後，職員方會通知各中籤者結果；
 - 凡中籤而未能出席活動者，請於通知日期後3個工作天內通知職員，否則參加者仍須繳交活動費用/\$20或以上行政費用(以較高者為準)。
 - 未能出席活動者有責任盡早通知職員取消活動，以便安排輪候中的參加者參與活動，倘參加者1年內有2次缺席活動，且並未有於活動日期前6個工作天通知職員取消活動*，協會將有權暫停其新一期之活動報名，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70%出席率*，協會將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。
 - 須乘坐復康巴之參加者，請於活動報名時註明上落車地點，協會將有權因應整體行車情況，合理更改上落車地點，懇請各參加者配合。
 - 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，參加者倘因此而缺席活動，參加者亦須繳回相關費用；
 - 活動費用一般於活動當天繳交，倘報名者有欠交費用紀錄，協會將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；
 - 參加者於活動進行期間請互相尊重，並請遵從各工作人員指示，協會將有權拒絕不遵從工作人員指示的參加者日後參與協會各活動的權利。
- * 若身體不適者，能提供有效的醫生證明文件(指經由醫生判斷後發出的「病假紙」註明病人可獲病假休息，「到診紙」並不適用)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	✓	✓	*	✓	✓	X
室內活動	✓**	X	X	✓	✓**	X
戶外活動	X	X	X	✓	X	X
水上活動	X	X	X	✓	X	X
ERB 課程	✓**	X	X	✓	✓**	X
VTC 課程	✓**	X	X	✓	X	X

備註：

✓：照常 X：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 CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 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
外出活動電話：6623 5618
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
訂花熱線：6512 9798
(WhatsApp)

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：_____