

## 傷青會1976-78年主席 黃錦滿先生專稿

『健障行』  
精華片段  
P.4-5

傷青  
虎年送大禮  
P.16

賽馬會  
「動·融」  
運動計劃  
P.29



《傷青會的前世今生》



傷青會藍田服務單位一景  
(黃錦滿先生：前排左二)

# 傷青會的前世今生

■ 撰文：黃錦滿先生（傷青會1976-78年執行委員會主席）

繼二至十月「傷青快訊」訪問創會主席羅慶元先生、副主席龐繼民先生及委員黃宏基先生、趙友信先生及林東驥先生後，本期「傷青快訊」刊登1976-78年執行委員會主席所撰寫的《傷青會的前世今生》。

## 甲：交代幾句

我在一九六五年七月到台灣唸書，認識了反對國民黨的「自由中國」雜誌主筆－殷海光老師。我在寒假、暑假回港時，替他帶稿（「中國文化的展望一書的手稿」交給「友聯出版社」；也將一些禁書（如魯迅的書、共產黨和文革的報刊、書籍等帶回給殷老師）。這引起台灣的「警備司令部」的注意，在一九六九年寒假返台時，搜出「明報月刊」、「人物」雜誌、「共產黨宣言」等禁書，被沒收了。我在校內編的「台大僑生」畢業刊中的文章，被禁刊出。「警總」更通知我，六月要到警總接受查詢！我沒背景、沒人脈，這對我是晴天霹靂，只好坐飛機逃回港，沒參加畢業禮，沒成績單，沒證書！

## 乙：「傷青」結緣

返港後，得到「友聯出版社」的幫忙，介紹到李金暉的「中報周刊」做記者和編輯，同時也在岑逸飛的「工人周報」，做工人（觀塘區）暑期班的老師（早上八時到十時），解決了生活問題。麥秋更介紹我見力理得神父，邀我做「明愛樂協會」的發展主任，負責該會在灣仔石水渠街的活動中心成立和開辦，時間是十一月。擔驚受怕的心才安定下來，也對自己日後發展，有了較正面的考量！

大約在七月底，麥秋來電，告知梁愛詩律師聯絡他，收到幾位傷殘人士投訴，「香港仔傷殘重建院」出現對學員欺壓、歧視、剋扣伙食等問題，她希望可找到一、兩名傷殘新聞工作者，和她一起去看看。麥秋想起我，便叫我们一起採訪，寫一些報導。

是一個星期三的中午十二時正午餐時候，麥秋，梁律師，陳子鈞市政局議員（希望沒記錯），星島日報、華僑日報、大公報記者和我，直接走入飯堂，我們用相機拍攝。飯桌是八人一枱，有三菜一湯，包括了淡黃色水蛋，一碟兩條細紅衫魚，一碟青菜上面有幾塊肉片，湯是一大碗上浮著幾片冬瓜。「重建院」的工作人員走來阻止，陳議員說是應院友和學員投訴，走來看看。他們不敢阻止，慌忙去告知院長。院長出來時，各報記者和我，已拍好照片，訪問了幾位學員和院友。這是我第一次見到這麼多傷殘人士。大約記得我認識了陳德仁、胡玉庭、趙友信幾個。我還得回「中報周刊」上班，便早走了，讓其他記者和梁律

師、陳議員和院長周旋。事後我寫了篇特稿，登在周報，星日、華僑、大公都出了專訪。院方答應改善伙食，也優化學習環境和課程。以為事件告一段落，誰知在一九七零年初，麥秋告知我，「重建院」以學員學成畢業，年滿十八歲，要離開重建院，不能延遲或轉讀其他學科。這是變相秋後算賬，令院友人心惶惶，人人自危！

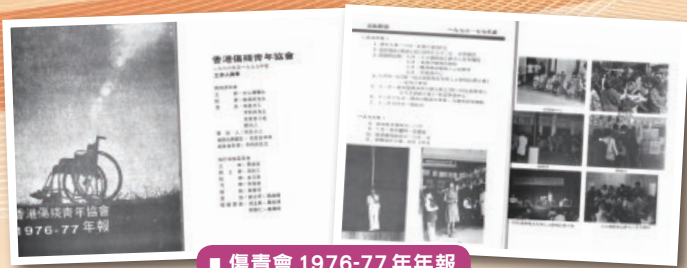
最後有一班傷殘院友和學員，找梁律師、麥秋一起商討，提出組織「自助團體」，長期協助傷殘人士，爭取權益。（我一直沒參與任何他們的會面和討論，所以不知究竟有那些人。）為了建立這個自助團體，他們希望可以籌募開辦費，便議定在大會堂辦一個籌款晚會。麥秋負責台前幕後的工作，更找了贊助人；售票等，也邀請了一大班義工。我只負責場刊的編寫，並沒有深入的接觸各傷殘演出者和工作人員。（演出當天我沒去觀看，因為我參加「珠海書院事件」的抗議靜坐！）

其後，籌款很成功。據說籌得近兩萬元港幣，麥秋知道我有組織社團經驗，協助不少青年團體註冊做出版社，便請我和仍在「香港仔傷殘重建院」住宿的一班傷殘朋友，商討成立自助團體的事宜。我告知麥秋，我加入了一個政治團體，因此我只會協助傷殘朋友成立組織，在事前工作和章程上盡力幫助，但不會加入成為會員，更不會參與會務！避免牽連傷殘朋友，也防止不必要的誤會。

我將政治團體的章程、選舉法、成立宗旨等改頭換面，變動字眼，作為新「自助團體」的宗旨、章程。因避嫌，約了他們的部份負責人，在黃竹坑的明渠旁大排檔開會，討論細節，大約有五次。我們戲稱那大排檔為「龍門客棧」，也在那時間認識了一羅慶元、龐繼民、黃宏基、胡玉庭、趙友信、陳德仁等「傷青會」的骨幹份子。

「傷青會」的定名、註冊、成立，我是全然沒有幫手，他們第一屆選舉，正式成立典禮，改選，出現的活動，我也沒有參與。由七零年到七四年，我忙於出版「中學生周刊」，參與「保衛釣魚台」運動，盲人事件，反殖運動。我知悉的「傷青會情況」，大多是透過「藍馬印刷」的傷殘朋友告知。有關活動、問題、財政、人事變化，不甚了了。

一九七三年三月，因一張反殖海報出了問題，我所屬團體的主席、義工、友會的主席，合共八人，被政治部派



傷青會 1976-77 年年報

人，在天光道的「中學生周刊」社內捕獲。我和兩個編輯，去了灣仔的大同印刷廠校對報刊，未有被捕。這事不單止影響了團體的發展，也引發了我對自己前途的反思。

由七零年到七三年中，為了逃避警方的騷擾，我差不多三個月轉換一份工作，做過「音樂與音響」、「汽車」、「經濟導報」、「明晚」的專欄作者、「香港戒毒會(石鼓洲)」的青年工作員；七二年九月到了「心光盲人院暨學校」，做宿舍工作員。我發現自己不是做政治的材料，識見不夠，魄力不足，志大才疏。搞運動並不浪漫，是時候退出，過自己安穩的生活吧！

### 丙：再續「傷青」緣

一九七四年初到了「香港傷健協會」，做發展主任，暑期搞了「第五屆傷健營」融合了大學的義工團、基督少年軍、特殊學校的學生、大口環醫院的傷殘院友，加上「香港傷健社」的成員，搞得很成功。不少傷殘參加者，日後成了「傷青會」的主席、執委；而義工和傷殘朋友到今天仍有聯繫，感情不錯哩！這已是四十七年往事了！

在一九七六年初，「香港傷健社」的一位傷殘朋友找我，問我的意見。他說「傷青會」出現財政困難，主席因事辭職；有人遊說他接手辦「傷青」。我告知他，我和「傷青」結緣的過去，說可以一起合作，搞一個傷殘人士自己發展的團體，但我先要了解箇中原委。

其實我在二月中便遞了辭職信，四月底離開「傷健協會」。本來準備柴灣開辦的「傷健活動中心」，由我做主任，但有執委發現我過去曾參加過社會運動，不適宜再做職員！

當時我計劃和兩個朋友，準備開設一間編印公司，代編印和發行刊物。工作時間較有彈性，辦「傷青」也可發展自己的非政治才能；參加過「盲人事件」，感到傷殘人士，在社會被欺壓、歧視，要聯合一起，爭取權益；也沒法放下和好多傷殘朋友的多年情，於是決定接手辦「傷青會」和代主席了解「傷青」的情況，財政只得七十六元；在堅道只有書枱一張、櫃一個、社團註冊證一張、硬皮簿(會員名冊)一本；可以說是一無所有。於是我不經選舉，自任主席，也找了在明愛宿舍，一直守著「傷青」財產的洗欲仁做副主席；也用堅道的電話，對外聯絡。計劃是先籌款，再組織工作隊伍，辦活動，向社署申請辦事處和活動中心，開展其他服務。

在梁律師協助下，免費得到「婚姻生活」作籌款，「京華戲院」也只象徵式收五百元作放映費，結果籌得四千多元，解了燃眉之急。由七六年三月到八零年九月，四年多裡，「傷青會」加入



《婚姻生活》慈善放映會場刊

黃錦滿先生與洗欲仁先生攝於北京故宮



傷青《會訊》創刊號

「社聯」成為會員；在藍田邨廿一座地下開設「活動中心」及「總辦事處」，在藍田邨十七座開設「自助工場」，在黃大仙房協德明樓成立「安居宿舍」；更獲社署資助三處的租金、職員薪金。期內辦了「澳門遊」、免費電影欣賞、開設「中文打字訓練班」，出版「傷青通訊」。在會務及財務上穩定後，成立了「諮詢委員會」，申請了「一元慈善獎券籌款」，「賣旗籌款」；可以說「傷青會」踏上了穩定發展的路！但在個人來說，我一直擔心自己過去的政治取態，會影響會務和發展。因此，我在這幾年工作中，一直尋求各路人才，能夠帶領「傷青會」的未來。

再續「傷青」緣是開心而苦惱的，在最初的兩年，我被評為「獨裁」、「專橫」，往往做了才說。其後幾年，是走得太快，好大喜功，做了既成事實，逼「執委會」承認、推行！但我無法向執委、監委解說我的苦衷吧！因為在我心深處，我一直擔心政府的秋後算賬，結束我和傷青的緣份！

### 丁：結語

「時勢造英雄」，一九七四年後，香港比較重視傷殘人士的權益，「傷殘津貼」在七三年通過實行，「小兒麻痺症」也在七二年服食疫苗根治。「傷青會」的重上軌道是時勢所趨，及後「失明人協進會」、「聾人福利促進會」都先後出現，是因勢利導而已！

一九八零年，我到了「理工學院」唸「社工系」，是「傷青會」給我的禮物，也是讓我有下台階哩！其後「傷青會」的曲折、變幻，只能說一句：

「夢如人生，  
試問誰能料，  
石頭他朝成翡翠…」



一眾傷青會前執委會成員與黃錦滿先生祝賀七十大壽

# 華懋「健障行」共融同樂日



本會主席吳家榮醫生致辭



頒發感謝狀予首席贊助華懋集團代表



主禮嘉賓合照



嘉賓大合照



頒發機構團體組別最高籌款金獎予  
Ensec Solutions Hong Kong Limited



輪椅隊隊員準備出發



同工向徐英偉局長  
介紹輪椅飛鏢



徐英偉局長及朱敏健主席  
一同進行輪椅飛鏢體驗



輪椅飛鏢體驗



徐英偉局長及朱敏健主席一同參與  
碰地壺球體驗



傷青輪椅隊隊員努力參與步行活動

傷青會於2021年10月17日舉行華懋「健障行」共融同樂日線上步行活動，是次活動邀請到民政事務局局長徐英偉先生，JP、平等機會委員會主席朱敏健先生，IDS、香港傷殘青年協會主席吳家榮醫生、華懋「健障行」共融同樂日籌委會主席溫兆雄先生及華懋「健障行」共融同樂日顧問周家煒先生擔任活動主禮嘉賓。當天早上10時，香港傷殘青年協會於賽馬會活動中心舉行線上同步直播活動典禮。是次活動有別於過往參與模式，參加者將可以無地域限制參與是次慈善步行，活動參加者只要在過程中使用在 Apps Store / Play Store 下載的步行計算器，透過步行計算器精確簡易自動追蹤參加者的步行數目。

本會相信運動是需要互相影響，透過共同的參與，親身了解及體會，才能為身心帶來最大裨益。是次活動，本會透過網上及社交平台分享「愛身體·愛生活·愛共融」的訊息，積極鼓勵市民參與傷健共融步行活動，在展現「運動無界限」的同時，亦親身參與了全方位身心靈及成長共融體驗。

活動除了為傷青會發掘及培訓更多有能力參與不同體藝項目（包括：輪椅舞蹈及輪椅籃球等）的殘疾人士外，亦旨在提升市民及殘疾人士參與運動的意識，體驗和感受殘疾人士活動上的困難和限制，同時學習欣賞殘疾人士的能力，達到「運動無分傷與健，傷健同心可共融」的目標，從而構建一個健康和融洽和諧的美好社會。

## 本會感謝是次活動的贊助商及支持機構，排名不分先後：

首席贊助 - 華懋集團

愛心贊助 - CosMax 醫學美容中心

專業傷青輪椅隊贊助 - 稻香集團、Certis Centurion Facility Company Limited  
世紀服務有限公司、星光大道扶青社

愛心輪椅會員贊助 - 徐美琪中港台一心慈善基金有限公司、善緣發展有限公司、  
美麗名媛國際有限公司

禮品贊助 - 香港迪士尼樂園、友營堂、伸手助人協會

飲品贊助 - 碗屋日本料理、PizzaBird 芝味鳥、Summi(HK)Asia Limited

支持團體 - ENSEC SOLUTIONS HONG KONG LIMITED、富豪國際酒店集團、  
香港愛心魔法團、香港浸會大學公司管治及董事學學會、世紀21 宇田  
地產、香港聾人協進會

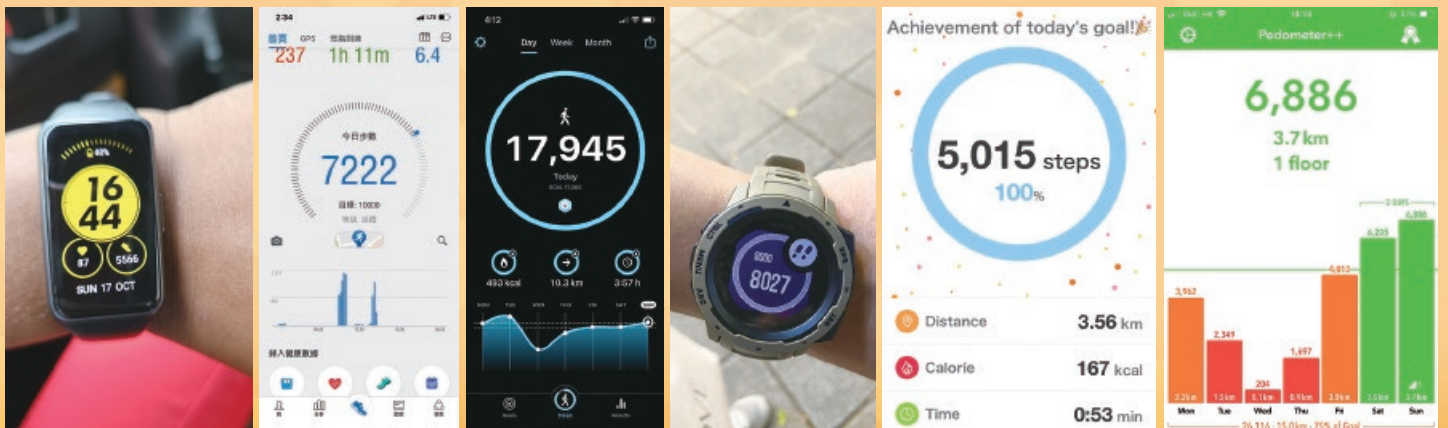
義工團體 - 佳能攝影義工隊、香港愛心魔法團

各位參加者，得到你們的參與及支持，活動才可再次成功舉行。本會致以無限的感激！



華懋「健障行」共融同樂日活動精華片段 - 觀看次數：10,366 次  
<https://www.youtube.com/watch?v=-cFyL4Xo8UE>

參加者步數計算器的截圖





香港傷殘青年協會 主辦



# 傷青曲奇 Gift for Love

## 全港慈善義賣行動 2021



### 籌款目的

籌得款項扣除製作成本後，將會全數用作於推動復康政策工作、支持殘疾人士就業，推動社會企業及自負盈虧服務單位持續發展。



HK\$ 30

慈善禮盒內容：  
奇華餅家迷你合桃酥六件裝

『傷青曲奇 • Gift for Love』訂購及查詢熱線  
香港傷殘青年協會

香港九龍橫頭磡邨宏基樓地下 16-21 號

電話：2338 5111 傳真：2338 5112

電郵：admin@hkfy.org.hk 網頁：www.hkfy.org.hk

**訂購「傷青曲奇」** (請以正楷填寫下列表格)

個人 / 公司名稱： \_\_\_\_\_

個人 / 公司地址： \_\_\_\_\_

聯絡人： \_\_\_\_\_ 職位： \_\_\_\_\_ 個人/公司電話： \_\_\_\_\_

電郵： \_\_\_\_\_

產品	慈善愛心價	訂購數量	總額
傷青曲奇	HK\$30/盒	盒	HK\$

\*訂購傷青曲奇收據不能作扣稅之用 (訂購 HK\$1,500 或以上可享免費送貨服務到指定地點 (離島除外))

**送貨詳情**

於辦公時間自行到協會領取

協會地址：香港九龍橫頭磡邨宏基樓地下 16-21 號 (鄰近樂富港鐵站 A 出口)

辦公時間：星期一至五 (早上 9:30 - 下午 1:00 ; 下午 2:00 - 下午 5:30) / 星期六 (早上 9:30 - 下午 1:30)

上門送貨服務 (免費送貨服務只適用於訂購滿 \$1,500 或以上)

其他：安排速遞公司到付服務 (本會將會在辦公時間兩個工作天前以電話通知有關送貨之安排)

送貨地址： \_\_\_\_\_

收貨人姓名： \_\_\_\_\_ 先生 / 太太 / 小姐 聯絡電話： \_\_\_\_\_

電郵： \_\_\_\_\_

**捐款支持本會**

本人 / 本機構樂意支持香港傷殘青年協會，並願意另外捐助港幣

\$5,000  \$2,000  \$1,000  \$500  其他 \_\_\_\_\_

**付款方法**

\*劃線支票 (抬頭請寫「香港傷殘青年協會」) (支票號碼： \_\_\_\_\_)

\*直接存款存入「香港傷殘青年協會」之匯豐銀行戶口 (賬戶：080-2-065078)

以信用卡捐助 (可直接傳真至 2338 5112)

Visa  萬事達 Master Card

信用卡號碼： [ ] [ ] [ ] [ ] - [ ] [ ] [ ] [ ] - [ ] [ ] [ ] [ ] - [ ] [ ] [ ] [ ] 有效日期至 (月/年)： [ ] [ ] / [ ] [ ]

持卡人姓名： \_\_\_\_\_ 簽名： \_\_\_\_\_

「繳費靈」用戶可致電 18033 或瀏覽 [www.ppskh.com](http://www.ppskh.com) 捐款，請輸入香港傷殘青年協會的商戶號碼：6059。

\*請將支票或銀行入數紙，連同本表格一併寄回香港傷殘青年協會。

香港傷殘青年協會將運用你的個人資料作發出捐款收據、通訊、宣傳本會大型籌款活動之用途。

請以“✓”號表示：本人  同意 /  不同意香港傷殘青年協會向我提供上述資料。

(如閣下未有表明是否同意，本會將假定閣下接受本會向閣下發出上述資訊，直至另行通知。)

如有任何查詢：歡迎致電 2338 5111 或電郵 [admin@hkfhy.org.hk](mailto:admin@hkfhy.org.hk) 與香港傷殘青年協會總辦事處籌募部鄭小姐聯絡



貴公司/閣下可透過愛心轉贈的方法把傷青曲奇直接轉贈予有需要人士。傷青會將從中協調不同提供弱勢社群服務的機構，以「心」及「行動」發出**傳承愛•共融**信息，連繫善心人士與受惠者，支持社會上弱勢社群，同時向社會發放「**傷健共融**」正面信息。

本人/本機構樂意支持『傷青曲奇•Gift for Love』傳愛心計劃：(請於適當方格填上✓)

<input type="checkbox"/> 暖心贊助	<input type="checkbox"/> 窩心贊助
<p><b>捐款金額 \$9,000 (300 盒) 可選擇 3 個受惠團體</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 將會在傷青會官方社交網絡平台上發放 貴公司 / 閣下活動<b>暖心貼文一則</b>，傷青會保留最後編輯決定權。</li><li>✓ <b>美麗回憶紀錄</b>，傷青會將會盡力為<b>其中一個受惠團體拍攝接收及派發受惠者的過程</b>作 貴公司/閣下活動<b>存檔之用</b>。</li><li>✓ 轉贈過程中輔以<b>贊助 Foam Board 向受惠機構送達以展示</b> 貴公司 / 閣下對社會有需要人士關懷。</li><li>✓ 貴公司代表/閣下將會<b>獲邀出席</b>本會的週年大會，並在週年大會中由協會理事會代表及主禮嘉賓頒贈<b>愛心獎狀</b>，以示謝意。</li><li>✓ 協會發出<b>感謝信</b>以鳴謝 貴公司 / 閣下的支持，積極履行企業社會責任及彰顯愛心。</li><li>✓ 貴公司 / 標誌 / 閣下的名字<b>將會印刷在下年度的印刷物品 (年報) 及宣傳刊物 (傷青快訊)</b>，以感謝貴機構代表 / 閣下對本會的熱心支持。</li></ul>	<p><b>捐款金額 \$6,000 (200 盒) 可選擇 2 個受惠團體</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 貴公司代表 / 閣下將會<b>獲邀出席</b>本會的週年大會，並在週年大會中由協會理事會代表及主禮嘉賓頒贈<b>愛心獎狀</b>，以示謝意。</li><li>✓ 協會發出<b>感謝信</b>以鳴謝 貴公司 / 閣下的支持，積極履行企業社會責任及彰顯愛心。</li><li>✓ 貴公司 / 標誌 / 閣下的名字<b>將會印刷在下年度的印刷物品 (年報) 及宣傳刊物 (傷青快訊)</b>，以感謝貴機構代表 / 閣下對本會的熱心支持。</li></ul>
	<input type="checkbox"/> 貼心贊助
	<p><b>捐款金額 \$3,000 (100 盒) 可選擇 1 個受惠團體</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 協會發出<b>感謝信</b>以鳴謝 貴公司 / 閣下的支持，積極履行企業社會責任及彰顯愛心。</li><li>✓ 貴公司 / 標誌 / 閣下的名字<b>將會印刷在下年度的印刷物品 (年報) 及宣傳刊物 (傷青快訊)</b>，以感謝貴機構代表 / 閣下對本會的熱心支持。</li></ul>

\*傷青會將以捐款形式發出收據，貴公司/閣下可藉此申請扣稅之用\*

受惠團體類別 (請於適當方格填上✓)

<input type="checkbox"/> 復康團體	<input type="checkbox"/> 獨居長者	<input type="checkbox"/> 經濟困難家庭	<input type="checkbox"/> 露宿者
<input type="checkbox"/> 兒童及青少年	<input type="checkbox"/> 新來港人士	<input type="checkbox"/> 食物銀行	

## 捐款支持本會

本人 / 本機構樂意支持香港傷殘青年協會，並願意另外捐助港幣

\$5,000  \$2,000  \$1,000  \$500  其他 \_\_\_\_\_

## 付款方法

劃線支票 (抬頭請寫「香港傷殘青年協會」)  
支票號碼：\_\_\_\_\_

直接存款存入「香港傷殘青年協會」之匯豐銀行戶口  
(賬戶：080-2-065078)

以信用卡捐助 (可直接傳真至 2338 5112)  
 Visa  萬事達 Master Card

信用卡號碼：|\_|\_|\_| - |\_|\_|\_| - |\_|\_|\_| - |\_|\_|\_|

有效日期至 (月/年)：|\_|\_| / |\_|\_|

持卡人姓名：\_\_\_\_\_ 簽名：\_\_\_\_\_

「繳費靈」用戶可致電 18033 或瀏覽 [www.ppskh.com](http://www.ppskh.com) 捐款，請輸入香港傷殘青年協會的商戶號碼：6059。

\*請將支票或銀行入數紙，連同本表格一併寄回香港傷殘青年協會。

## 贊助人/機構資料

個人/公司名稱：\_\_\_\_\_

個人/公司地址：\_\_\_\_\_

聯絡人：\_\_\_\_\_ 職位：\_\_\_\_\_

個人/公司電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

日期 (dd/mm/yyyy)

公司蓋印及負責人簽署

香港傷殘青年協會將運用你的個人資料作發出捐款收據、通訊、宣傳本會大型籌款活動之用途。請以“✓”號表示：

本人  同意 /  不同意香港傷殘青年協會向我提供上述資料。

(如閣下未有表明是否同意，本會將假定閣下接受本會向閣下發出上述資訊，直至另行通知。)

如有任何查詢：歡迎致電 2338 5111 或電郵 [admin@hkfhy.org.hk](mailto:admin@hkfhy.org.hk) 與香港傷殘青年協會總辦事處籌募部鄭小姐聯絡



# 香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校探訪本會



2021年8月17日，香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校校長秦志偉先生與該校師生探訪本會，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、賽馬會活動中心經理吳浩揚先生及傷青動力學堂歷奇訓練主任吳崇維先生見面，探討雙方合作事宜。

## 傷青曲奇 Gift for Love 全港慈善義賣行動

### 鳴謝

衷心感謝各界善心人士支持『傷青曲奇。Gift for Love』全港慈善義賣行動，用『心』『行動』，透過不同形式以正面健康心態參與慈善活動，連繫善心人士與受患者，直接把愛心及真善美分享至身邊所有人，使他們在身、心、靈上得滿足和健康，以下為各善長名單（排名不分先後）：

- 中國聯通（香港）運營有限公司



- 倪文玲女士，JP



- MA Bessie Diana
- Ma Beekman Dorothy
- Amira Woo

- Betha Woo
- Chester Woo



## 本會副主席溫兆雄先生擔任六合彩監票嘉賓

應香港賽馬會邀請，香港傷殘青年協會副主席溫兆雄先生，於2021年10月28日晚上到沙田馬場擔任六合彩攬珠電視直播節目的現場監票嘉賓。當晚監票嘉賓尚有杜國鑾先生，BBS, JP。本會作為獎券基金受惠機構，直播節目亦介紹了本會獲香港賽馬會慈善信託基金贊助，開展為期3年的「動·融」殘疾人士普及運動計劃。



## 香港運動員凱旋回歸 香港迪士尼慶典祝賀

本會感謝香港迪士尼樂園於2021年11月6日邀請傷青會會員參與香港運動員凱旋回歸慶典祝賀活動。迪士尼致力鼓勵夢想成真，香港迪士尼樂園度假區的「奇妙夢想城堡」在社區中象徵了希望及勇氣。慶祝典禮不單是嘉許各擁有不同背景和才能的運動員及團隊的努力及成果，更藉此向家庭及兒童宣揚鼓勵堅毅不屈的體育精神。香港迪士尼作為香港的地標景點，與社區關係密切，傷青會十分榮幸參與這項盛事。

## 真·音樂歌唱大賽2021決賽

由高文國際集團及真·音樂主辦的「真·音樂歌唱大賽2021」決賽，已於2021年10月23日晚上在九龍灣E-max Music Zone舉行。為表示對傷健共融及殘疾人士自助組織的支持，主辦單位將決賽當晚的門券收益部份撥捐香港傷殘青年協會，而受惠團體代表 - 香港傷殘青年協會義務秘書何雪梅女士及行政總監劉家倫先生亦向主辦單位頒發感謝旗。本會對高文國際集團及真·音樂的鼎力支持，表示衷心感謝！



# 曲藝團

# 傷青

好 息  
消 息

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 - 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 (朱先生)

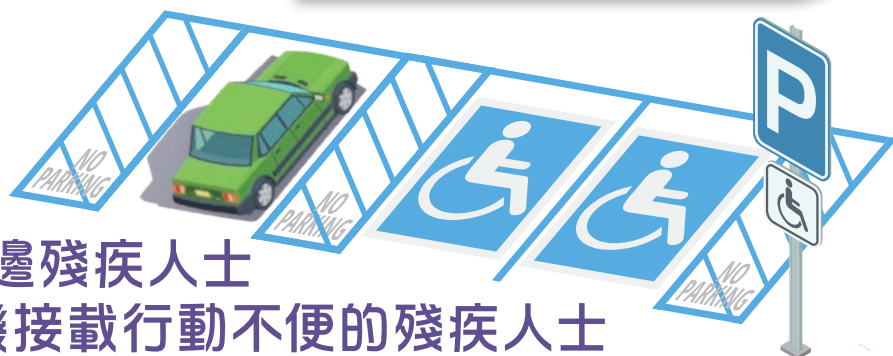
「有關使用個人資料的重要通知」，請閱封底內頁。

## 紅色小巴業者探訪本會

在本會社會企業發展委員會委員盧熾培博士的安排下，經營紅色小巴業務，來自捷成車行的魏沛揚先生以及合發小巴有限公司的謝卓余先生於2021年9月30日晚上到本會總辦事處與盧博士、復康事務委員會主席陳錦元先生，MH、本會副主席溫兆雄先生、義務司庫崔玉梅女士及理事江昌平先生會面，初步探討以包車及網上預約方式，為殘疾人士及行動不便者提供交通服務的可行性。透過是次會面，魏先生及謝先生對於殘疾人士日常出行的需要進一步的了解。



## 傷青駕駛會



## 傷青駕駛會就運輸署路邊殘疾人士泊車位開放予出示「司機接載行動不便的殘疾人士泊車證明書」(灰證)持有人一事的最新進展

自2021年1月開始，「傷青駕駛會」由2021年1月初至今接獲大量殘疾駕駛者投訴，表示全港各地的路邊殘疾人士泊車位正陸續換上可供「傷殘人士泊車許可證(簡稱藍證)及「司機接載行動不便的殘疾人士泊車證明書」(簡稱灰證)使用的標誌。在路邊殘疾人士泊車位供應不足，而持份者亦未獲充分諮詢的情況下，運輸署宣佈由1月29日起將路邊殘疾人士泊車位開放予出示「司機接載行動不便的殘疾人士泊車證明書」(灰證)的車輛停泊。由於上述措施對殘疾人士駕車出行有重大影響，傷青駕駛會自1月下旬開始密切跟進有關事宜：

### 1月21-23日

去信運輸署、運輸及房屋局、立法會交通事務委員會、申訴專員公署等政府部門，就運輸署在未有諮詢殘疾駕駛者情況下，便開放殘疾人士泊車位予「灰證」持有人提出強烈反對。

### 1月下旬至今

進行「網上聯署行動」呼籲全港有駕照的殘疾人士參與，同時收集「灰證」泊「殘位」的數據。

「網上聯署行動」連結

<https://forms.gle/ns9u3aHYrJUUrVxj8>



灰證泊殘疾人士泊車位數據收集網上表格

<https://forms.gle/hfTm65gEmDb1mV6L9>



### 1月28日

「傷青駕駛會」向傳媒發放新聞稿及立場書，駕駛會主席黃健雄先生及香港復康聯會副主席嚴楚碧女士在1月28日在協會召開「視像記者招待會」。

### 2月上旬

「傷青駕駛會」委員分別接受HK01、文匯報、香港商報、東方日報、有線電視及無線電視專訪。

### 2月8日

與立法會議員劉國勳先生，MH會面。委員集中解釋「藍證」及「灰證」的分別、申請過程等，並要求劉議員將議題帶入立法會的交通事務委員會內討論。

### 2月10日

在立法會議員劉國勳先生，MH安排下，「傷青駕駛會」主席及委員與運輸署助理處長黃志光先生、總運輸主任黃依凡女士及兩位高級運輸主任進行會議。

會議席上，「傷青駕駛會」各位委員明確而強烈地反對運輸署開放路邊殘疾人士泊車位予持有「灰證」的健全司機停泊車輛，並對署方在推出措施前未有充份諮詢最重要的持份者－殘疾駕駛者的意見，表示極度遺憾。「傷青駕駛會」亦要求署方明確交代開放路邊殘疾人士泊車位予持有「灰證」的司機的理據，唯署方並未能在會議期間，就上述事宜作出任何具體而清晰的回應。

最後，「傷青駕駛會」要求運輸署會議進行一系列跟進工作(包括但並不限於：與持份者透過工作小組商討並解決問題、暫停開放「灰證」泊殘疾車位措施、澄清「灰證」持有人停泊殘疾車位是否必須被接載者在場等)。

### 3月11日

運輸署書面暫覆本會，指出申訴專員已將投訴交由運輸署方處理及回覆。

3月26日

運輸署就本會於2021年1月下旬的投訴給予書面回覆。

4月15日

傷青駕駛會主席黃健雄先生及委員嚴楚碧女士接受無線電視《東張西望》訪問，有關訪問片段已於2021年5月1日播出，可透過以下連結收看：

<https://www.youtube.com/watch?v=YzA8skrWXFQ>



4月19日

「傷青駕駛會」不滿運輸署在3月26日給予的書面回覆，並在給予申訴專員的覆函當中指出運輸署在開放路邊殘疾人士泊車位予出示「灰證」的車輛過程中各種行政失誤（包括但並不限於：未有充分而妥善地諮詢殘疾駕駛者意見、「灰證」審批准則過份寬鬆等）

6月起

根據運輸署運輸署殘疾人士使用公共交通工具工作小組會議截至5月10日的中期報告，運輸署已檢視現有「灰證」審批准則，並擬於本年6月1日起加強現有要求：

1. 申請人必須提交由註冊醫生或註冊物理治療師簽發的文件，以證明申請所接載的人士為下肢肢體傷殘行動不便的殘疾人士。
2. 註冊醫生或註冊物理治療師所簽發的證明必須清楚列明被接載者經評估後的殘疾情況及需使用「泊車證明書」的時期運輸署將按相關專業評估而考慮審批「泊車證明書」的期限及
3. 「泊車證明書」持有人在路旁殘疾人士專用泊位時，車上必須載有批准信內所列下肢肢體傷殘行動不便的殘疾人士。

7月29日

運輸署就本會於3月26日的覆函給予書面回覆。

9月23日

申訴專員趙慧賢宣布，就有關路旁殘疾人士專用泊車位的措施及使用情況展開主動調查。

9月24日

駕駛會主席黃健雄先生接受香港電台節目《千禧年代》訪問。

10月19日

申訴專員完成本會於1月投訴運輸署事宜的調查工作。

10月22日

本會就申訴專員主動調查路旁殘疾人士專用泊車位使用情況一事，向申訴專員公署遞交書面回覆。

11月18日

本會就「1月投訴運輸署」事宜的調查報告回覆申訴專員公署。

上述內容有關的書信資料請見本會網頁 > 服務 > 政策倡導計劃 > 意見反映：<http://www.hkfhy.org.hk/zh/service/main/4-4/>。

### 舉報違法佔用路邊殘疾車位的行為

「傷青駕駛會」WhatsApp專線5711-1600接收所有關於「違例佔用停泊殘疾人士專用車位」的轉介，請大家把違泊的照片，透過此專線發給我們，我們會在整理後，定期把相關資料呈交警方、區議會及相關的部門，以促請有關的部門關注違泊的情況！所以請大家透過這條專線，把違泊的個案通知我們，好讓我們把實際的數據向當局反映！（資料請注明日期、時間、地點、車牌號碼）。

各位亦可透過以下網上表格舉報違例泊車情況：

<https://forms.gle/s7hznz4y9LPVFCv96>



### 「傷青駕駛會」【會員招募】

「傷青駕駛會」為加強和團結殘疾駕駛者的凝聚力，現歡迎持有香港駕駛執照的殘疾人士加入成為會員。

有意加入成為「傷青駕駛會」會員的朋友，只需填妥以下連結便可，費用全免，審批後會發出電子會員證給合資格的會員。

<https://forms.gle/Xt75Y2VsDbTrKv8u9>



## 暢通易達遊香港 - 無障礙社區體驗日

本會獲香港特別行政區勞工及福利局撥款舉行「暢通易達遊香港2021/22計劃」(下稱「本計劃」)，旨在透過公眾教育活動，讓廣大市民對無障礙旅遊概念，以及殘疾人士的需要加深了解，同時推動市民實踐平等共融。本會將會於2022年1月舉辦《無障礙社區》體驗日，活動詳情如下：

日期：2022年1月9日(星期日)

時間：下午 1:30 - 5:30 (4小時)

地點：傷青會賽馬會活動中心(九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號)

活動：表演項目、攤位遊戲、抽獎環節及殘疾人士體驗活動

費用：免費

如對上述活動有任何查詢，歡迎致電2338-5111與總辦事處行政主任(行政及政策倡導)朱先生聯絡。

\* 凡完成所有  
體驗活動，將可  
獲贈口罩10個。





# 「雙」愛互傳·迎聖誕

## 佳節慈善義賣2021



優惠價 HK\$100/兩份 (單價:\$68/份)  
1+1 暖心聖誕熊套裝



### 義賣目的

由香港傷殘青年協會轄下社會企業第一熊負責開發及製作的暖心聖誕熊套裝，現以優惠價進行慈善義賣，我們會在聖誕期間把套裝送至服務弱勢社群的機構，直接為社會上的基層兒童及有需要人士給予關愛與支持，與受惠人共同歡度一個溫暖的聖誕，並為殘疾人士創造就業機會，同時發放社會正面信息。

創造就業



分享關愛



關懷支持



捐款港幣100元或以上將獲發減稅收據，多謝支持



僱員再培訓局合辦



香港傷殘青年協會

殘疾及工傷康復人士僱員再培訓課程  
(就業掛鈎)

## 店務及客戶服務基礎證書

課程編號: FY034HS-1

課程內容:

1. 個人素養及求職技巧
2. 行業簡介
3. 顧客購買行為
4. 銷售技巧
5. 顧客服務技巧
6. 包裝技巧
7. 貨品管理
8. 店務管理
9. 危機及突發事件處理
10. 基本收銀程序及電腦知識
11. 應用語文
12. 店舖保安及有關條例

- 入學條件:
1. 中三程度以上至高級文憑/副學士程度以下; 或小六程度及具兩年或以上工作經驗;
  2. 如未達小六程度, 則按面試表現決定取錄與否; 及
  3. 具就業意欲; 及
  4. 對店務及客戶服務工作有興趣; 及
  5. 須通過面試。

日期: 2022年02月14日至2022年03月30日(共144小時)

2022年02月	2022年03月
14,15,17,21,22,24,28	1, 3, 4, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30

時間: 上午10時正至5時正(1:00pm - 2:00pm 午膳時間)

地點: 個人素養及理論: 九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號·香港傷殘青年協會就業服務中心

戶外實習: 地點待定

- 津貼:
1. 按照僱員再培訓局2021年發放津貼指引, 學員必須出席率達到6成, 才可以獲得培訓津貼。不足6成出席率, 將不獲培訓津貼。
  2. 每1節津貼按照僱員再培訓局所訂定, 由培訓局於課程完結後, 直接轉賬給予報讀者。
  3. 半天是1節、全天是2節。僱員再培訓局的津貼發放安排如下:

30歲或以上及學歷具中三程度或以下	每節為\$111.50
30歲以下	每節為\$51.00
30歲或以上, 學歷具中四至副學位程度以下	

費用: 全免

名額: 10名

交通: 自行前往, 不設復康巴士安排

畢業要求:

1. 出席率達80%; 及於課程評估考獲整體及格分數; 及分別於期末考試各部分(包括筆試及實務試)考獲及格分數, 可獲僱員再培訓局頒發「畢業證書」。
2. 課程完結後, 學員將獲為期6個月的就業跟進服務

截止日期: 2022年01月21日(星期五)

凡報讀「僱員再培訓局」課程, 請致電 2759 0178 陳先生登記。

## 賽馬會活動中心

### 租用輪椅/輔助工具

活動中心備有少量輪椅及輔助工具供會員、公眾及有需要人士借用, 有關服務由2021年12月1日開始, 收費及服務條款更新如下:

類別	可借用輪椅/輔助工具
輪椅	16吋(坐寬)手動輪椅【大輪/細輪】
其他輔助工具	串手式手杖、助行架、枒杖、四腳叉

租用期	費用	
	按金	租金
首20天(包括租借當天)	\$1000(輪椅)/	5元/每天
21天或以上	\$500(其他輔助工具)	100元/每月

- 租用輪椅/輔助工具21天或以上者, 租金按月計算; 由租用日計算至翌月的前一日為一個月, 不足一個月亦作整月計算。  
【如 15/1(借)-14/2(還)或 1/2(借)-28/2(還)為一個月; 15/1(借)-15/2(還)或 1/2(借)-1/3(還)為兩個月】
- 請以支票方式繳交按金, 按金支票將於歸還輪椅/輔助工具, 並支付租金後退回給租用人。倘以現金方式繳交按金者, 協會將於租用人歸還輪椅/輔助工具後21天內, 把按金扣除應付租金, 以支票方式郵寄至租用人的登記地址。
- 租用期最長為期6個月。如有需要, 請於租借期限前1個月內, 到本中心繳付6個月的租金, 並辦理續租手續。逾期交還者中心有權沒收按金, 租用人仍須交還輪椅/輔助工具, 並支付應付租金。
- 如借用之輪椅/輔助工具有任何損毀、損壞、遺失或無法交還輪椅/輔助工具, 租用人須支付所須之維修費用 或 每輪椅\$3500 / 輔助工具\$1000 作購買新輪椅/輔助工具之用途。



# 傷青會51週年

## 虎年新春送大禮

## 有獎問答遊戲



新一年將至，為了與各位會員一齊共賀新禧，以及慶祝傷青會51週年的大喜日子，協會特別舉行了「傷青會51週年 虎年新春送大禮 有獎問答遊戲」，共送出51份豐富禮物。只要已經成為傷青會會員，並答中一條簡單問題，即可參加抽獎，希望大家踴躍參加。

**截止日期** 2022年1月12日(星期三)

**抽獎日期** 暫定2022年1月19日(星期三)


**報名資格** 只限傷青會會員

**報名方法** 透過填寫 Google Form 或以下參加表格，並正確回答一條簡單問題，即可參加抽獎，有機會得到以下禮物。



<https://forms.gle/7CPy2CfBHUYBFBW9>

### 獎品

頭獎	迪士尼樂園門票 X 4 張	大獎 (2份)	迪士尼樂園門票 X 2 張		
		特獎 (15份)	百佳 \$100 元現金禮券 及 OREGION 時尚背囊		
					
19-21 獎	白蘭氏冰糖燕窩	28-30 獎	Merci 朱古力禮盒	37-39 獎	安記 特級臘腸皇
22-24 獎	極品坊 花菇	31-33 獎	Twinings Lady Grey 香橙女伯爵原片紅茶	40-44 獎	BREW & DRIP 100% 阿拉比卡滴漏咖啡
25-27 獎	TIVOLINA AKAI BOHSHI 紅帽子禮盒曲奇	34-36 獎	壽桃牌 鮑魚麵禮盒	45-51 獎	BREW & DRIP 有機哥倫比亞滴漏咖啡

## 傷青會51週年 虎年新春送大禮 有獎問答遊戲

### 參加表格

姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

2022年(壬寅年)是屬於甚麼生肖呢？ A  虎年 B  龍年

\*填妥後請交回本會賽馬會活動中心(地址：九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號；傳真：2338 0752)

\*中獎名單將於本會網頁內公佈，得獎者將會有專人通知領獎安排，並需要前往本會賽馬會活動中心領取獎品。





# 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



[www.facebook.com/hkfhycac](http://www.facebook.com/hkfhycac)

即讚好活動中心facebook專頁  
緊貼中心最新活動及康復資訊



# Whatsapp廣播 及接收最新資訊服務



6623 5617 (需預先於Google form內登記)

-本Whatsapp號碼只供中心發放訊息用，不設回覆。

-必須先把手機內whatsapp number 6623 5617

儲存於閣下接收訊息的手機內，方可接收有關訊息。



登記：<http://bit.ly/whatsappinfoform>

發放中心重要及最新資訊包括  
突發活動，物資派發及登記等重要消息



# 活動中心 全新 傷青Youtube頻道



傷青YouTube頻道



<https://www.youtube.com/c/HKFHYJCAC>

各類班組/活動教學、娛樂及  
資訊影片不日上載

# 哈一機會黎喇!!!!

# 傷青會

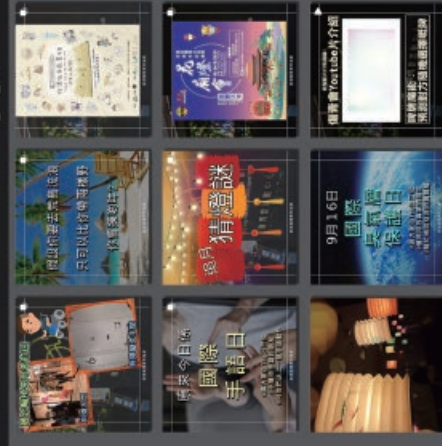
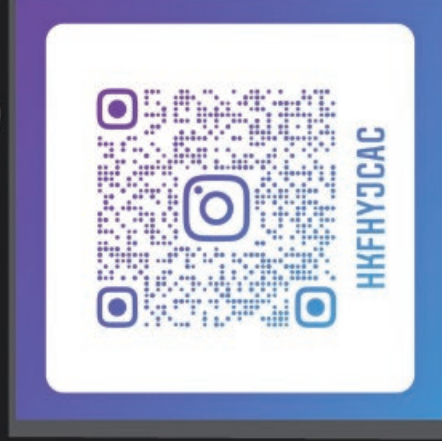
# IC喇!

信我！Follow我地有驚喜！

唔止有活動花絮，仲有...?

#無障礙 #吃喝玩樂 #新奇好玩 #熱門話題  
#更多歡樂 #更多正能量

[www.instagram.com/hkfhycac](http://www.instagram.com/hkfhycac)



# 1-2月份口罩登記 「只限殘疾會員」(肢體殘疾會員優先)



## 【登記詳情】

### (I) 截止登記時間

2022年1月8日(星期六) 5:30pm 截止登記

(II) 口罩: 口罩50個【暫定名額: 500份】

### (III) 領取方式:

中籤者需要前往本會位於樂富的賽馬會活動中心領取口罩

### (IV) 抽籤須知:

鑑於物資數量有限, 倘登記人數超過實際名額, 本會將按下列優次抽籤處理: (1) 肢體殘疾及長期病患會員; (2) 其他類別殘疾會員; (3) 健全會員; (4) 其他。

(V) 抽籤結果: 抽籤結果將於本會網頁內公佈。

### (VI) 備注:

1. 口罩及防疫產品為有心人士捐贈, 本會盡力確保口罩及防疫產品的品質, 但本會不會對該等口罩及防疫產品所引致的問題承擔任何責任。
2. 部份口罩及防疫產品仍在寄運中, 最終派發名額及/或每人可獲得的口罩及防疫產品數目或會因協會實際獲得的口罩數目而有所增減。

(VII) 鳴謝: ROXY (XYRO) LIMITED

**\*\*\* 每名人士只限登記一次, 請勿重覆登記, 否則將可能取消有關登記資格 \*\*\***

香港傷殘青年協會 「1-2月份口罩」登記表格	
【登記方法】 1. 網上登記(建議)- <a href="https://forms.gle/E5FQd8erjQhmfy2c7">https://forms.gle/E5FQd8erjQhmfy2c7</a> 2. 填妥以下登記表格, 以 (a) 郵寄【九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號】、 (b) 傳真【2338-0752】或(c) 電郵【 <a href="mailto:wthpo@hkfhy.org.hk">wthpo@hkfhy.org.hk</a> 】 方式交回本會。	
中文姓名:	殘疾類別: <input type="checkbox"/> 肢體殘疾 <input type="checkbox"/> 其他殘疾
會員編號:	
聯絡電話:	



## 香港傷殘青年協會賽馬會活動中心 社工面談及輔導服務

### 服務對象:

肢體殘疾人士  
肢體殘疾人士家人/照顧者

提供個人情緒及心理輔導服務,  
引導服務對象處理不同的問題,  
當中包括但並不限於  
個人成長, 康復問題, 情緒困擾,  
人際關係問題, 生活及照顧壓力等



查詢及預約:

(電話) 2337 9311

(電郵) [wthpo1@hkfhy.org.hk](mailto:wthpo1@hkfhy.org.hk)

(地址) 香港九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號

# 「快樂」和「健康」

如果要說「快樂」和「健康」的關係，相信有不少人會認為有「健康」先可以有「快樂」。不過，有心理學家曾「健康」與「快樂的關係」作出研究，卻有以下有趣的發現：

- ▶ 身體健康固然可令人快樂，但快樂也可以使人的身體變得健康。
- ▶ 快樂的人較不快樂的人更能夠保持健康和獨立自理能力。
- ▶ 快樂的人對身體痛楚的承受力較高。即使面對病痛纏擾，他們感受痛楚的程度會比不快樂的人輕。
- ▶ 正如壓力會讓人體免疫力下降，愉快的情緒則可增強免疫力，抵抗疾病。

## 照顧者 資訊



## 尋找生活中的快樂

幸福快樂雖然人人嚮往，但不少人卻認為難以實現。事實上，幸福不是從天而降的禮物，而是靠自己逐步努力得來的結果。如果常得到幸福快樂的人生，我們可以從日常生活中著手，每天尋找生活中快樂和愉悅的感覺。

正面的情感其實有很多種，要從日常生活尋找快樂並不困難。例如：

- ▶ 你會因學懂烹調新菜式而有成就感
- ▶ 你會因家人彼此關心而感到溫馨
- ▶ 你會因路人幫你開門而心存感激
- ▶ 你會因期待下一次與朋友的聚會而感到興奮
- ▶ 你會因知道「一切安好」而感到安心
- ▶ 你會在安靜的時刻感到平靜
- ▶ 你會在看到新事物時感到好奇
- ▶ 你會因曾克服過逆境而感到自豪
- ▶ 你會從學習中得到啟發

大家不妨每天將這些生活點滴記錄下來，培養對生命中所遇見的人和事常存感恩之心，活在當下，安然地享受人生旅途。

資料來源：衛生署 衛生防護中心

照顧者天地	對象	肢體殘疾人士 同住家人 及/或 直系親屬
	內容	<ul style="list-style-type: none"><li>• 提供照顧者資訊/服務，如情緒支援、照顧技巧、溝通技巧、減壓及社區資源。</li><li>• 照顧者天地成員可優先抽籤及參與由本會賽馬會活動中心舉辦之照顧者系列活動。</li><li>• 提供社工輔導及/小組服務（如適用）</li></ul>
	查詢	2337 9311（鍾姑娘）
	參加方法	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 親臨本會活動中心，索取、填妥並交回「申請表格」；或</li><li>2. Google 表格（<a href="https://forms.gle/6Gs4jwMfMXUHmxru9">https://forms.gle/6Gs4jwMfMXUHmxru9</a>）</li></ol>



截止日期：2021年12月24日(星期五)

抽籤結果：2022年1月8日(星期六)

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)

【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

## 特別通告

中心會因應新型冠狀病毒疫情最新發展而決定本期活動是否繼續舉行，詳情請留意傷青會網頁 [www.hkfhycac.org.hk](http://www.hkfhycac.org.hk) 及中心社交網站 [www.facebook.com/hkfhycac](https://www.facebook.com/hkfhycac) 內公佈。

倘活動繼續舉行，中心亦會因應情況或有機會要求參加者 **戴上D罩** 及 **進行體溫檢測**。若有參加者拒絕或出現發燒等情況，中心將會暫停參加者繼續參與是次活動，敬請見諒。

## 活動推介

### 賀年剪紙裝飾 編號：A2201261

日期：15/1/2022 (星期六)

地點：活動中心

時間：2:30pm - 4:00pm

名額：8名

費用：會員：\$50 / 非會員：\$60

交通：自行前往

內容：新年快到，係時候佈置下屋企！

最輕便又有趣嘅裝飾品就一定係賀年剪紙，容易上手，材料簡單，呢個課程我哋會學習製作三至四款賀年剪紙裝飾，陶冶性情。

備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：Michael (米高)



### 賀年微型黏土 編號：A2201286

日期：18/1/2022 (星期二)

地點：活動中心

時間：10:30am - 12:00pm

名額：8名

費用：會員：\$50 / 非會員：\$60

交通：自行前往

內容：有見過一啲指尖咁細食物模型嗎？

今次教大家製作超級像真又迷你又有新年氣息的黏土迷你擺設！

細細件擺屋企好得意呀！

備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：Wendy (蔡姑娘)



## 戶外活動篇

### 樂遊虎豹別墅 編號：A2201288

日期：25/1/2022 (星期二)

地點：大坑

時間：2:00pm - 4:30pm

名額：8名

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)

交通：自行前往 / 復康巴

內容：一同前往參觀虎豹別墅——前身為「萬金油大王」的胡文虎所建造的私家別墅。現時經活化保留1930年代的風貌，成為現今的虎豹樂園，更能認識當中的歷史。

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)



### 新春行大運 編號：A2202279

日期：10/2/2022 (星期四)

地點：大嶼山

時間：11:30am - 4:00pm

名額：8名

費用：會員：\$10 / 非會員：\$20

交通：復康巴

內容：新年出門行大運是中國傳統習俗。所以新春期間我地不如一齊行下昂坪市集，一同走訪寓意連連的祝福鼓，遊覽菩提許願亭及菩提樹，拜訪大佛及寶蓮禪寺。

備註：1. 活動並不包括午膳，參加者需自費 / 自備午膳；  
2. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行；  
3. 歡迎照顧者一同參與；  
4. 請穿著輕便服飾及自備飲用水；  
5. 復康巴只設下列中途站接駁參加者：(請於報名時列名)

(a) 活動中心

(b) 東涌港鐵站A出口

查詢：Ken (許先生)



### 遺蹟與藝術 編號：A2202289

日期：11/2/2022 (星期五)

地點：金鐘

名額：8名

時間：2:00pm - 4:30pm

交通：自行前往 / 復康巴

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)

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)



## 戶外活動篇

### 我的合味道穀物工作坊 編號：A2202259

日期：26/2/2022 (星期六) 地點：尖沙咀中港城  
 時間：2:30pm - 3:30pm 名額：8名  
 費用：會員：\$30 (自行前往) / \$40 (復康巴) 交通：自行前往 / 復康巴  
 非會員：\$50 (自行前往) / \$60 (復康巴)

內容：合味道紀念館為香港打造一個互動及新奇的杯麵製造體驗旅程，全球獨家限定的合味道「穀物麥片工作坊」，讓參加者從中了解此新產品誕生的緣由及製作過程。

備註：1. 活動費用已包括入場門票；  
 2. 請穿著輕便服飾及自備飲用水。

查詢：Michael (米高)



### 歡聚迪士尼 2022 編號：A2203303

日期：5/3/2022 (星期六) 地點：迪士尼樂園  
 時間：10:30am - 4:00pm 名額：18名  
 費用：會員：\$免費 (自行前往) / \$20 (復康巴) 交通：自行前往 / 復康巴  
 非會員：\$30 (自行前往) / \$40 (復康巴)

內容：傷青帶你同屋企人齊齊遊覽迪士尼樂園，萬勿錯過嘞！

備註：1. 由於是次活動名額珍貴，如中籤者取消活動，須於通知中籤後3個工作天內提出，否則本中心將收取每位\$100行政費用；

2. 活動已包括迪士尼樂園門票；
3. 參加者需自費用膳；
4. 參加者可於活動結束後選擇繼續於迪士尼樂園遊玩；
5. 請穿著輕便衣著及帶備飲用水。

查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

## 中心活動篇

### 我們的快樂日記 編號：C2202284

日期：中心課堂：26/2、12/3、19/3、26/3/2022 (星期六)  
 戶外攝影日：6/3、13/3/2022 (星期日)

時間：中心課堂：11:30am - 1:00pm 堂數：6堂  
 戶外攝影日：1:00pm - 4:00pm 名額：8名

地點：中心課堂：活動中心  
 戶外攝影日：(地點 待定)

費用：\$20

交通：中心課堂：自行前往  
 戶外攝影日：復康巴

內容：透過攝影的基礎教學，嘗試從另一個角度看世界；  
 透過相片分享，學習留意生活中的美好；  
 透過戶外拍攝，記下平凡生活中的快樂。

- 備註：1. 此為非抽籤活動，由社工按參加者的情況進行甄選；  
 2. 家庭參加者優先；  
 3. 此活動非以教授攝影技巧為主，只教授基礎構圖技巧及如何使用手機拍攝相片；  
 4. 戶外攝影日地點會於課堂內與組員商討；  
 5. 歡迎照顧者一同參與；  
 6. 活動需要一定手部活動能力及表達能力，報名時請自行判斷。

查詢：Ken (許先生)



### 傷青八點鐘 香港都市傳說 (Zoom 網上課程)

編號：A2201264

日期：28/1/2022 (星期五) 名額：8名

時間：8:00pm - 9:00pm

地點：Zoom (需預先自行安裝此應用程式)

費用：會員：免費 / 非會員：免費

內容：抗疫期間大家喺屋企好難同朋友交流？唔洗擔心！傷青八點鐘網台幫到你！傷青電台以線上形式舉行，每一期網台將會有唔同嘅主題，參加者可以於網台上網分享下對主題嘅想法，同其他會員傾下偈，一齊分享日常趣事，輕輕鬆鬆一個鐘，門口都唔洗出！

本期主題係香港都市傳說：

都市傳說是指以現代日常生活為背景，以新奇、怪誕或嚇人情節為主要特色的短篇民間故事、傳說或謠言。知唔知香港其實都有唔少都市傳說呢？

中文大學辮子姑娘，藍田邨飛龍圖案，香港陸沉傳說，華富邨UFO等等。本期傷青八點鐘將會同大家分享 討論一下香港種種都市傳說。

備註：參加者須預先在手機/電腦自行安裝 Zoom 應用程式，並確保上課期間該手機/電腦可連接良好網絡以作網課之用。

查詢：Michael (米高)



### 傷青八點鐘 人氣電玩 (Zoom 網上課程)

編號：A2202265

日期：25/2/2022 (星期五) 名額：8名

時間：8:00pm - 9:00pm

地點：Zoom (需預先自行安裝此應用程式)

費用：會員：免費 / 非會員：免費

內容：抗疫期間大家喺屋企好難同朋友交流？唔洗擔心！傷青八點鐘網台幫到你！傷青電台以線上形式舉行，每一期網台將會有唔同嘅主題，參加者可以於網台上網分享下對主題嘅想法，同其他會員傾下偈一齊分享日常趣事，輕輕鬆鬆一個鐘，門口都唔洗出！

本期主題係人氣電玩：

電玩係今時今日最普遍嘅娛樂之一，遊戲種類亦非常繁多，有射擊，有冒險，有解謎，不過大家又知唔知道世上十大最暢銷嘅遊戲係邊十種呢？邊一款遊戲系統最熱門呢？今次網台會圍繞打機，同大家討論一下有咩遊戲既樂趣。

備註：參加者須預先在手機/電腦自行安裝 Zoom 應用程式，並確保上課期間該手機/電腦可連接良好網絡以作網課之用。

查詢：Michael



### 配音進階 I 編號：C2201295

日期：10/1, 17/1, 24/1, 31/1/2022 (星期一) 地點：活動中心

時間：2:30pm - 4:30pm 堂數：4堂

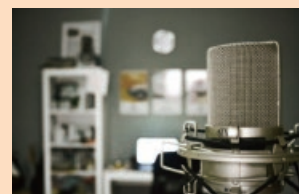
費用：會員：\$200 / 非會員：\$220 名額：8名

交通：自行前往

內容：繼續傷青配音組，今次邀請到現職配音員教大家以聲音演戲——為動畫/電影/劇集等配音、學習閱稿技巧、製作配音作品。

- 備註：1. 此配音組適合曾參加過配音入門班或體驗班之人士；  
 2. 報名時請註明前往方式；  
 3. 參加者需能讀寫中文並以廣東話為常用溝通語言；  
 4. 參加者須參與所有課堂。

查詢：Wendy (蔡姑娘)



## 中心活動篇

### 相機攝影坊 · 入門 IV 編號：C2201297

日期：14/1 - 18/2/2022 (逢星期五) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：6堂  
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$40 名額：6名  
 交通：自行前往  
 內容：以深入淺出方法，教授大家基本攝影技巧及知識，學習如何在光圈快門感光度三者取得平衡，達致不同效果的曝光，打好攝影基本功。  
 備註：1. 參加者無需攝影經驗；  
 2. 本中心將提供攝影器材於課堂上使用；  
 3. 如有需要，建議自備相機器材。  
 查詢：Fei / Michael

### 賀年芋頭糕製作 編號：A2201297

日期：15/1/2022 (星期六) 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) / \$50 (復康巴) 交通：自行前往 / 復康巴  
 非會員：\$60 (自行前往) / \$70 (復康巴)  
 內容：新春將到，又要準備賀年食品，自己動手做芋頭糕，用來招呼朋友，更加添一份心意，而且用料更可隨自己的喜歡加減，絕對是農曆新年的必吃小食。  
 備註：歡迎照顧者一同參與。  
 查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

### 電腦 Premiere Pro 剪接班 Two 編號：C2201298

日期：13/1, 27/1, 10/2, 24/2, 10/3, 24/3/2022 (星期四)  
 時間：7:00pm - 9:00pm 地點：活動中心  
 名額：6名 交通：自行前往  
 費用：會員：\$20 (自行前往) / 非會員：\$30 (自行前往)  
 內容：學習利用 Premiere Pro 電腦軟件，剪接以及製作視頻，教學內容包括：基本剪接，影片效果，添加字幕、過場以及背景音樂等等。  
 備註：1. 適合對影片製作或剪接有興趣人士參加；  
 2. 參加者需懂電腦基本操作，能閱讀簡單英文；  
 3. 參加者須參與所有課堂。  
 查詢：Michael

### 桌遊研習社 編號：A2202314

日期：12/2/2022 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：10:30am - 12:00nn 名額：6名  
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$20 交通：自行前往  
 內容：參加者一同進行不同款式的桌上遊戲，一同享受桌遊的樂趣。  
 查詢：Donald (吳先生)

## 藝術篇

### 紙作書籤 (Zoom 網上課程) 編號：A2201287

日期：13/1 - 27/1/2022 (逢星期四) 堂數：3堂  
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：8名  
 地點：Zoom (需預先自行安裝此應用程式)  
 費用：會員：免費 / 非會員：免費  
 內容：今次同大家用幾張紙製作出三款書籤，自己揀用咁圖案的紙張都可以架，隨手就可以整到。  
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；  
 2. 參加者須預先在手機 / 電腦自行安裝 Zoom 應用程式，並確保上課期間該手機 / 電腦可連接良好網絡以作網課之用。  
 查詢：Wendy (蔡姑娘)



### 歐美旅遊風景水彩 編號：C2201299

日期：5/1 - 26/1/2022 (逢星期三) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：4堂  
 名額：8名 交通：自行前往 / 復康巴  
 費用：會員：\$100 (自行前往) / \$120 (復康巴)  
 非會員：\$110 (自行前往) / \$140 (復康巴)  
 內容：即使沒有接觸過水彩也能輕易學會最基本的水彩運用，由淺入深，學會怎樣混色及控制水量。由簡單的構圖學起，利用層次畫法加深效果，令作品變得更加立體。  
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；  
 2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。  
 查詢：Michael



### 酒精墨流體創作體驗課 編號：C2202315

日期：11, 18/2/2022 (星期五) 地點：活動中心  
 時間：7:30pm - 9:00pm 名額：6名  
 費用：會員：\$120 / 非會員：\$240 ~~原價：\$490~~  
 交通：自行前往  
 內容：無須繪畫經驗，無須高超的繪畫技巧，由專業導師指導，以輕鬆簡單的方式創作屬於自己的酒精墨作品之餘，並讓你投入及享受一場流體藝術治愈之旅。  
 備註：1. 活動需要需一定的手部活動能力，報名時請考慮清楚；  
 2. 圖片只作參考，以課堂上教授為準。  
 查詢：Donald (吳先生)



### 立體塑水彩研習 IV 編號：C2201294

日期：10/1, 17/1, 24/1, 31/1/2022 (星期一) 地點：活動中心  
 時間：10:30am - 12:00nn 堂數：4堂  
 名額：8名 交通：自行前往  
 費用：會員：\$100 / 非會員：\$120  
 內容：學習運用塑膠彩、水彩及黏土技巧，製作立體畫作。  
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；  
 2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準；  
 3. 曾參加立體塑水彩研習 III 之學員優先。  
 查詢：Wendy (蔡姑娘)



## 藝術篇

### 宮崎駿風手繪插畫 (Zoom 網上課程)

編號：A2202263

日期：10/2 - 24/2/2022 (逢星期四) 堂數：3堂  
時間：2:45pm - 4:30pm 名額：8名

地點：Zoom (需預先自行安裝此應用程式)

費用：會員：\$100 / 非會員：\$110

內容：科技發達，安在家中都可以上堂學習。宮崎駿是日本動畫師、動畫導演、及漫畫家，其執導過11部長篇動畫電影，千與千尋 天空之城是其代表作，宮崎駿動畫所用之畫風亦非常有代表性，今期畫畫班會以Zoom形式授繪同學繪畫宮崎駿插畫，一嘗大師畫風。



- 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；  
2. 參加者須預先在手機/電腦自行安裝Zoom應用程式，並確保上課期間該手機/電腦可連接良好網絡以作網課之用；  
3. 參加者需要上課前到中心繳交費用以及領取材料包；  
4. 參加者必須準時出席活動；  
5. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：Michael (米高)

### 木染筆筒 編號：A2202260

日期：8/2/2022 (星期二) 地點：活動中心  
時間：2:30pm - 5:30pm 名額：8名  
費用：會員：\$100 (自行前往) / \$110 (復康巴) 交通：自行前往 / 復康巴  
非會員：\$120 (自行前往) / \$130 (復康巴)

內容：木工製作班！基本工序包括設計、切割木料、打磨、染色、上油一手製作木製筆筒。

備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：Michael (米高)



### 黏土立體畫 編號：C2202300

日期：9/2 - 2/3/2022 (逢星期三) 地點：活動中心  
時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：4堂  
名額：8名

費用：會員：\$100 (自行前往) / \$120 (復康巴)  
非會員：\$110 (自行前往) / \$140 (復康巴)

交通：自行前往 / 復康巴

內容：在畫板上利用紙黏土做立體效果，學習前後景深，明白大小遠近的原理增強立體效果。運用塑膠彩為黏土上色，從中也會加入深淺效果來強調主體和背景位置。

備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：Michael



### 海玻璃創作畫 編號：A2201313

日期：27/1/2022 (星期四) 地點：活動中心  
時間：7:00pm - 9:00pm 名額：8名

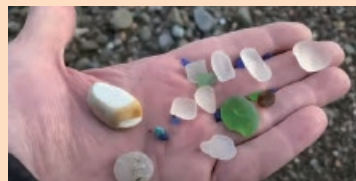
費用：會員：\$50 / 非會員：\$80 交通：自行前往

內容：一種既環保、又獨特的材料---海玻璃。即使你從未接觸過它，亦可藉哩個課堂，好好感受吓由它帶來的喜悅，同時你又會因它變成藝術家了！

備註：1. 活動需要需一定的手部活動能力，報名時請考慮清楚；

2. 圖片只作參考，以課堂上教授為準。

查詢：Donald (吳先生)



## 音樂篇

### 無伴奏合唱團 (第23期) 編號：C2201282

日期：3 - 24/1/2022, 21-28/2/2022 (逢星期一) 地點：活動中心  
時間：7:30pm - 9:00pm 堂數：6堂  
交通：自行前往 名額：8名

費用：會員：\$150 / 非會員：\$160

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(第21期)優先；  
3. 適合未曾接觸無伴奏的會員參與；  
4. 活動如有修改，將另行通知活動中簽者。  
5. 活動或有機會以視像形式進行，參加者需自行安裝ZOOM應用軟體；

查詢：Ken (許先生)

### 口琴合奏班 (A) (Google Duo 網上課程)

編號：C2201292

日期：12/1, 19/1, 26/1/2022 (逢星期三) 地點：視像上課  
時間：8:00pm - 9:00pm 堂數：3堂  
費用：會員：\$60 / 非會員：\$70 名額：8名

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\$30學費。  
4. 參加者須預先在手機自行安裝Google Duo應用程式，如使用電腦者則須申請及登入Google帳戶，並請確保上課期間該手機/電腦可連接良好網絡以作網課之用。

查詢：Wendy (蔡姑娘)

## 音樂篇

### 口琴合奏班 (B)【實體課】 編號：C2202293

日期：9/2, 16/2, 23/2/2022 (星期三) 地點：活動中心  
 時間：8:00pm - 9:00pm 堂數：3堂  
 名額：8名 交通：自行前往 / 復康巴  
 費用：會員：\$60 (自行前往) / \$75 (復康巴)  
 非會員：\$70 (自行前往) / \$85 (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\$30學費。  
 查詢：Wendy (蔡姑娘)

### Ukulele 夏威夷小結他班 編號：C2201300

日期：14/1 - 25/2/2022 (逢星期五, 4/2/2022除外) 地點：活動中心  
 時間：9:45am - 11:15am 名額：8名  
 堂數：6堂 交通：自行前往  
 費用：自備樂器：會員：\$90 / 非會員：\$110  
 借用樂器：會員：\$150 / 非會員：\$170  
 內容：如果一個人想一輩子學一種樂器，Ukulele (夏威夷小結他) 一定是不可錯過的選擇，因為它是全世界最簡單的彈唱樂器，只有四條弦，不會太複雜，是個很易上手的樂器。  
 備註：1. 此活動由專業導師教授，適合未曾接觸的參加者報名；  
 2. 活動需要一定手部活動能力，參加者須因應情況報名；  
 3. 本會將提供借用Ukulele (夏威夷小結他) 於上課時使用或參加者自備。  
 查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

## 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

### 動感柔力球入門班 \* 編號：C2202302

日期：26/2 - 9/4/2022 (逢星期六, 5/3/2022除外) 地點：活動中心 名額：8名  
 時間：10:00am - 11:30am 堂數：6堂 交通：自行前往  
 費用：\$120 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，包括企立會員及使用輪椅會員；  
 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。  
 查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

### 詠春健體運動班 (進階班) (A) 編號：C2201290

日期：12/1 - 23/2/2022 (逢星期三, 2/2除外) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 3:45pm 堂數：6堂  
 名額：8名 導師：Peggy Ho  
 費用：會員：\$75 (自行前往) / \$100 (復康巴)  
 非會員：\$100 (自行前往) / \$125 (復康巴)  
 交通：自行前往 / 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：Wendy (蔡姑娘)

### 詠春健體運動班 (進階班) (B) 編號：C2201291

日期：12/1 - 23/2/2022 (逢星期三, 2/2除外) 地點：活動中心  
 時間：3:45pm - 5:00pm 堂數：6堂  
 名額：8名 導師：Peggy Ho  
 費用：會員：\$75 / 非會員：\$100 交通：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：Wendy (蔡姑娘)

### 伸展瑜珈 (2-3月) 編號：C2202269

日期：17/2 - 24/3/2022 (逢星期四) 地點：活動中心  
 時間：11:00am - 12:00nn 堂數：6堂  
 名額：8名 (只限傷殘會員) 交通：自行前往或復康巴  
 費用：會員：\$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蓆，本會提供瑜珈蓆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。  
 查詢：阿倫 (Alan) 電話：2338 5133

### 碰碰壺 -- 地壺球訓練班 (2-3月) 編號：C2202267

日期：15/2 - 15/3/2022 (逢星期二, 1/3除外) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：4堂  
 名額：8名 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，包括企立會員及使用輪椅會員。  
 2. 上課用之地壺球器材，由本學堂提供。  
 查詢：阿倫 (Alan) 電話：2338 5133



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

伸一伸、展露好身手(2-3月)\*\* 編號：C2202270

日期：17/2- 24/3/2022 (逢星期四) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 3:30pm 堂數：6堂  
 名額：8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伽蓆，本會提供瑜伽蓆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。  
 查詢：阿倫 (Alan) 電話：2338 5133

變FIT啲--體適能提升計劃(2-3月)\*\* 編號：C2202268

日期：16/2 - 23/3/2022 (逢星期三) 地點：活動中心  
 時間：10:30am - 12:00nn 堂數：6堂  
 名額：8名 交通：自行前往  
 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伽橡筋帶作訓練，主要強化手、胸、腹及背部的肌肉訓練，從而強化日常生活中所需要的體能。  
 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. 本會提供啞鈴及瑜伽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，包括企立會員及使用輪椅會員。  
 查詢：阿倫 (Alan) 電話：2338 5133

SUN潮派 (適合35歲或以下殘疾人士及其照顧者)


\* SUN潮派—青年活動「1+1同行優惠」計劃(2人同行，1人免費)  
 為鼓勵更多殘疾朋友參與社區活動，凡報名並抽中參與本期傷青快訊內「SUN潮派系列」指定活動的朋友，將可享有「1+1同行優惠」。只要你符合參與活動的資格，與另一位親友一同報名參與「SUN潮派系列」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。

SUN潮派 (適合35歲或以下殘疾人士及其照顧者)

蝴蝶酥製作 編號：A2202281

日期：12/2/2022 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名  
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$50 < \*活動設有1+1同行優惠>  
 交通：自行前往  
 內容：情人節在即，唸好左送咩俾你的摯愛未呢？心形的蝴蝶酥，滿載著製作者的心意，最適合用於答謝摯愛於一路上的陪伴。  
 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；  
 3. 如有食物敏感者，請自行斟酌；  
 4. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷。  
  
 查詢：Ken (許先生)

流體畫工作坊 編號：A2201309

日期：24/1/2022 (星期一) 地點：活動中心  
 時間：7:00pm - 8:30pm 名額：8名  
 費用：會員：\$70【原價：\$250】/ 非會員：\$120  
 交通：自行前往  
 內容：流動畫是近年外國流行的藝術創作方式。利用顏料的流動的線條，形成獨一無二的畫作。無關美醜及對錯，只要簡單步驟，人人都可以是藝術家，亦能從中體驗療癒感。  
  
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；  
 2. 每位參加者將會繪畫20cm x 20cm正方形畫一幅；  
 3. 歡迎照顧者一同參與。  
 4. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。  
 查詢：阿飛

賀年芋頭糕製作 編號：A2201299

日期：29/1/2022 (星期六) 地點：賽馬會活動中  
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名  
 費用：會員：\$60 (自行前往) / \$70 (復康巴) 交通：自行前往 / 復康巴  
 非會員：\$80 (自行前往) / \$90 (復康巴)  
 < \*活動設有1+1同行優惠>  
 內容：新春將到，又要準備賀年食品，自己動手做芋頭糕，用來招呼朋友，更加添一份心意，而且用料更可隨自己的喜歡加減，絕對是農曆新年的必吃小食。  
 備註：歡迎照顧者一同參與。  
 查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

線上遊戲王 (Zoom網上課程) 編號：C2202301

日期：7/2 - 28/2/2022 (逢星期一) 地點：Zoom  
 時間：7:30pm - 8:30pm 堂數：4堂  
 費用：會員：免費 / 非會員：免費 名額：8名  
 內容：最鍾意玩遊戲嘅你，今次可以安在家中，利用Zoom同我哋一齊喺線上玩不同類型嘅遊戲，睇下邊個可以成為我哋終極遊戲王。  
 備註：參加者須預先在手機/電腦自行安裝Zoom應用程式，並確保上課期間該手機/電腦可連接良好網絡以作網課之用。  
 查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

## SUN潮派 (適合35歲或以下殘疾人士及其照顧者)

### 手機【回顧影片】製作班 編號：A2202262

日期：5/2/2022 (星期六) 地點：活動中心 名額：8名  
時間：11:00am - 12:30pm 費用：會員：\$20 / 非會員：\$30 < \*活動設有1+1同行優惠 > 交通：自行前往  
內容：平日用手提電話係咪影咗好多相呢？影完入手機又好似冇乜點擺出嚟睇過？  
用手机apps製作相片幻燈短片，為手機上大量相片串成一條回顧影片，回憶美好時光。  
參加者只需要有智能電話，就可以製作一條又一條屬於自己嘅精選相片合集。  
備註：1. 參加者請自備有上網功能智能電話；  
2. 參加者須於課程前預先準備手機相片，以便製作短片之用。  
查詢：Michael (米高)

## 肢體殘疾人士及照顧者系列

適合肢體殘疾人士及其照顧者參與，活動抽籤優次如下：

- 【1】照顧者天地成員、
- 【2】肢體殘疾人士及 / 或其照顧者、
- 【3】其他人士。

### 【登記成為照顧者天地成員】 (只限肢體殘疾人士及其照顧者登記)：

1. 親臨本中心登記
2. 網上登記 <https://forms.gle/ZBGvRa1ZPywAG8R68>



### 照顧者天地 (本月主題：手沖咖啡)

編號：C2104025-5

日期：8/1/2022、12/2/2022 (星期六) 地點：活動中心  
時間：11:00am - 12:30pm 堂數：2堂  
名額：6名 交通：自行前往  
費用：會員：免費 / 非會員：免費  
內容：本月主題：讓參加者體驗手沖咖啡的沖調方法和技巧，並讓大家可以有個舒適的空間，飲杯咖啡，吃件蛋糕，轉換心情！(不適宜飲用咖啡者，活動將提供朱古力飲料作替代。)  
恆常主題：由工作人員帶領參加者討論和參與各種減壓活動，並為各參加者提供平台互相認識、分享煩惱和壓力。  
備註：1. 已登記【照顧者天地】者為優先。  
2. 對象：肢體傷殘人士及其照顧者  
3. 圖片只供參考。  
查詢：Emily (鍾姑娘)



### 草球暖敷體驗 編號：A2201296

日期：8/1/2022 (星期六) 地點：活動中心  
時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名  
費用：會員：免費 (自行前往) / \$20 (復康巴) 交通：自行前往 / 復康巴  
非會員：免費 (自行前往) / \$20 (復康巴)  
內容：透過暖敷草球，並與參加者傾談日常，讓照顧者可血氣暢順，減少疼痛不適及感受到關愛。  
備註：1. 已登記【照顧者天地】者為優先。  
2. 活動如有修改，將另行通知活動中簽者。  
3. 活動內容只供參考，此活動與善園合辦，以善園評估需要為準。  
查詢：Emily (鍾姑娘)



### 社區視覺篩查服務 編號：A2202266

日期：19/2/2022 (星期六) 名額：60名  
時間：10:00am - 5:00pm (此活動將會分時段進行，個別通知中簽者)  
地點：活動中心 交通：自行前往  
費用：會員：免費 / 非會員：免費  
內容：視覺篩查服務：  
• 視力評估及初步屈光檢查 (例如：近視、遠視、散光、弱視等)  
• 視覺功能評估 (例如：色盲、色弱、斜視，立體視覺等)  
• 眼睛內外健康檢查 (例如：眼壓及瞳孔反應等)  
• 眼睛健康資訊教育  
備註：1. 對象：肢體傷殘人士及其照顧者  
2. 已登記【照顧者天地】者為優先。  
3. 此次活動與香港理工大學合辦，以香港理工大學眼科光學院評估需要為準。  
查詢：Emily (鍾姑娘)

### 新春行大運 (照顧者天地) 編號：A2202280

日期：10/2/2022 (星期四) 地點：大嶼山  
時間：11:30am - 4:00pm 名額：8名  
費用：會員：\$10 / 非會員：\$20 交通：復康巴  
內容：新年出門行大運是中國傳統習俗。所以新春期間我地不如一齊行下昂坪市集，一同走訪寓意連連的祝福鼓，遊覽菩提許願亭及菩提樹，拜訪大佛及寶蓮禪寺。  
備註：1. 已登記「照顧者天地」成員優先  
2. 活動並不包括午膳，參加者需自費 / 自備午膳  
3. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行  
4. 歡迎照顧者一同參與  
5. 請穿著輕便服飾及自備飲用水  
6. 復康巴只設下列中途站接駁參加者：(請於報名時列名)  
(a) 活動中心  
(b) 東涌港鐵站A出口  
查詢：Ken (許先生)



## 肢體殘疾人士及照顧者系列

### 攝影模型照 Fotomo 編號：A2202285

日期：5/2/2022 (星期六)

時間：2:30pm - 4:30pm

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

交通：自行前往復康巴

內容：攝影模型 Fotomo 是利用一層層照片製作出具立體模型感的照片，比起平面照片多一分趣味。

備註：1. 參加者需預備至少一張人像照片 (實體照或電子版均可)；  
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，以導師於課堂教授為準。

查詢：Wendy (蔡姑娘)

地點：活動中心

名額：8名



### 皮革手作進階II 編號：C2201308

日期：13/1 - 24/2/2022 (逢星期四)

時間：11:00am - 12:30pm

名額：6名

費用：會員：\$150 / 非會員：\$300

內容：皮革一向是給人的感覺是耐用和貴重。市面上也有不少皮革產品，但其實自己動手製作皮革更具樂趣。本次課堂會教學員以打斬、穿針、縫線等技巧製作不同皮革作品。

備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；  
2. 歡迎照顧者一同參與。  
3. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：阿飛

地點：活動中心

堂數：6堂

交通：自行前往



### IPSC 氣槍射擊 編號：A2202310

日期：12/2/2022 (星期六)

時間：2:00pm - 4:00pm

費用：會員：\$50 (自行前往) / \$60 (復康巴)  
非會員：\$70 (自行前往) / \$80 (復康巴)

內容：IPSC 是一種射擊運動，所使用的槍款與一般競技槍不同，裝上了瞄準鏡，玩法更多變有趣，加上專業人士親自指導，保證能夠令你在安全情況下有一番與別不同的射擊體驗！

備註：1. 請穿著輕便服裝及自備飲用水。  
2. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名；  
3. 本活動設有中心站及荔景站為中途站接載參加者。

查詢：Wendy (蔡姑娘)

地點：青衣長青邨

名額：8名

交通：自行前往 / 復康巴

### 我的合味道穀物工作坊 編號：A2202311

日期：26/2/2022 (星期六)

時間：11:30am - 12:45pm

費用：會員：\$30 (自行前往) / \$40 (復康巴)  
非會員：\$50 (自行前往) / \$60 (復康巴)

交通：自行前往 / 復康巴

內容：合味道紀念館為香港打造一個互動及新奇的合味道製造體驗旅程，全球獨家限定的「穀物麥片工作坊」，讓參加者從中了解此新產品誕生的緣由及製作過程。

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. 費用不包括午餐；  
4. 活動設自由活動時間。

查詢：阿飛

地點：尖沙咀中港城

名額：8名



### 賀年芋頭糕製作 編號：A2201298

日期：22/1/2022 (星期六)

時間：2:30pm - 4:30pm

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：自行前往 / 復康巴

內容：新春將到，又要準備賀年食品，自己動手做芋頭糕，用來招呼朋友，更加添一份心意，而且用料更可隨自己的喜歡加減，絕對是農曆新年的必吃小食。

備註：歡迎照顧者一同參與。

查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

地點：活動中心

名額：8名

### 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。



照顧者天地	對象	肢體殘疾人士 同住家人 及 / 或 直系親屬
	內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>提供照顧者資訊 / 服務，如情緒支援、照顧技巧、溝通技巧、減壓及社區資源。</li> <li>照顧者天地成員可優先抽籤及參與由本會賽馬會活動中心舉辦之照顧者系列活動。</li> <li>提供社工輔導及 / 小組服務 (如適用)</li> </ul>
	查詢	2337 9311 (鍾姑娘)
	參加方法	1. 親臨本會活動中心，索取、填妥並交回「申請表格」；或 2. Google表格 ( <a href="https://forms.gle/6Gs4jwMfMXUHmxru9">https://forms.gle/6Gs4jwMfMXUHmxru9</a> )



# 2020-21 年度 「傷健共融，各展所長」青少年計劃順利完成

由勞工及福利局和香港傷殘青年協會合辦的2020-21年度「傷健共融，各展所長」青少年計劃，已於2021年8月29日(星期日)完滿結束。計劃在去年10月至今年7月期間為超過50間小學、中學及大專院校舉辦公眾教育活動，讓青少年認識聯合國《殘疾人權利公約》的精神和核心價值，及提升他們對殘疾人士的權利、需要和潛能的認識和了解。已舉辦的活動包括-

(1) 工作坊	已完成超過200場工作坊及活動日，超過5 000人次的青少年參與
(2) 青年活動日	
(3) 巡迴展覽	在逾10間小學、中學及大專院校舉辦多場巡迴展覽
(4) 青年大使培訓	50位青年大使各接受了100小時的培訓及提供25小時的義工服務
(5) 嘉許禮	在2021年8月29日舉行嘉許禮，向參與計劃的青年大使作出勉勵和嘉許，並向社區人士推廣傷健共融的信息



2020-21年度「傷健共融，各展所長」青少年計劃雖已告一段落，但我們相信曾經參與有關計劃的年輕人將會繼續實踐所學，為建設一個關愛共融的社會而努力。有欲了解計劃的更多詳情，可瀏覽[www.hkfh-yec.com](http://www.hkfh-yec.com)。



## 招募研究對象

### 研究主題：香港輪椅人士的體適能水平

編號：TMAP2104007

負責研究大學：香港教育大學 健康與體育學系

主辦：香港傷殘青年協會

贊助：香港迪士尼樂園

由香港教育大學健康與體育學系助理教授梁家文博士帶領，此研究目的是調查香港輪椅人士的功能性體能規範，完成後可以讓參與者了解自身的體能情況；日後亦有助於日常生活上為自己的體能作參考及尋找合適的運動建議。

日期：2021年12月期間(其中1日) 地點：賽馬會活動中心(暫訂)

時間：整個研究過程大約1小時 交通：自行前往

- 對象：1. 經常/有時自行使用手推輪椅人士  
 2. 沒有因為心血管問題、視力及聆聽問題或醫生判斷不適合參加這項研究  
 3. 沒有診斷出認知障礙 4. 持有效殘疾人士登記證或其他相關殘疾證明文件

內容：由大學研究員為你進行體能測試，包括：

1. 肌肉耐力 2. 肌肉強度 3. 柔韌度 4. 心肺耐力 5. 身體結構 6. 簡短問卷

- 備註：1. 報名後有工作人員跟你聯絡作初步了解背景情況  
 2. 參與前會有研究人員講解研究內容及需要填寫「研究同意書」

你的參與對建立殘疾人士體能資料數據十分重要。你所進行及填答的內容只供研究之用，個人資料將會保密，一切資料只有研究人員得悉，請你安心進行。

你的參與純屬自願性質，你有充分的權利在研究過程中提出問題，並在任何時候決定退出研究，更不會因此而對研究工作產生的影響負有任何責任。

查詢：阿維(電話：2338 5133)




在完成本次研究後  
會得到 \$200  
超級市場現金券。

## 特別通告

學堂會因應新型冠狀病毒疫情最新發展而決定本期活動是否繼續舉行，詳情請留意傷青會網頁 [www.hkfh.org.hk](http://www.hkfh.org.hk) 及學堂社交網站 [www.facebook.com/HKFHYMomentumAcademy](https://www.facebook.com/HKFHYMomentumAcademy) 內公佈。

倘活動繼續舉行，學堂會因應情況而有機會更改活動形式、參加者人數、內容程序等，敬請留意。學堂亦會因應情況或有機會要求參加者**戴上D罩**及進行**體溫檢測**。若有參加者拒絕或出現發燒等情況，學堂將會暫停參加者繼續參與是次活動，敬請見諒。

所有運動班詳情，除了透過快訊刊登外，部份亦會透過、動力學堂Facebook專頁 [f HKFHY Momentum Academy](https://www.facebook.com/HKFHYMomentumAcademy)、  
「傷青會  Whatsapp 接收協會最新資訊服務」及【傷青會網頁】等發放資訊，記得密切留意最新消息呀！

## 香港傷殘青年協會賽馬會「動·融」運動計劃

由香港傷殘青年協會-傷青動力學堂主辦，香港賽馬會慈善信托基金贊助，於2021年9月開始，為期3年，舉行賽馬會「動·融」運動計劃；是次計劃目的是為殘疾人士建立「一生一運動」，透過運動體現「傷健共融」。

我們相信無論殘疾與健全人士都應該得到相同的發展潛能機會；在計劃中，殘疾人士能體驗運動樂趣，促進身體健康，建立正向的生活態度；通過運動鍛煉，培養信心和毅力，發放堅毅自強的人生；通過社區交流及社交網絡，發掘、接觸及實踐傷健共融、促進社區連繫。

### 第一階段：開辦不同種類免費運動班

#### 伸展瑜珈 (1-3月) 編號：TMAP210916-1.8

日期：19/1 - 2/3/2022 (逢星期三, 2/2除外) 名額：8名  
時間：2:15pm - 3:15pm 堂數：6堂  
地點：創視設計-創意共融天地 (九龍橫頭磡邨宏禮樓地下16號)

交通：自行前往  
費用：免費\*\* 出席率需達80% (5堂或以上)，否則學堂將收取行政費用\$100。

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蓆，本會提供瑜珈蓆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。



#### 趣味體適能 (1月) 編號：TMAP210916-1.9

日期：5、17、24、26、31/1/2022 (星期一、三) 堂數：5堂  
時間：1:45pm - 3:15pm 名額：8名  
地點：香港復康會社區復康網絡橫頭磡中心 (九龍橫頭磡邨宏禮樓地下)  
費用：免費\*\* 出席率需達80% (4堂或以上)，否則學堂將收取行政費用\$100。

交通：自行前往

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；同時亦透過瑜珈橡筋帶及健身彈力棒等進行有氧運動、力量訓練及深層肌肉訓練，從而強化手、胸、腹及背部的肌肉訓練及日常生活中所需要的體能。

- 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. 本會提供健身彈力棒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，包括企立會員及使用輪椅會員。



#### 吳家坐式太極 編號：TMAP210916-1.10

日期：5、17、24、26、31/1/2022 (星期一、三) 堂數：5堂  
時間：3:30pm - 5:00pm 名額：8名  
地點：香港復康會社區復康網絡橫頭磡中心 (九龍橫頭磡邨宏禮樓地下)  
費用：免費\*\* 出席率需達80% (4堂或以上)，否則學堂將收取行政費用\$100。  
交通：自行前往

內容：吳家坐式太極是專為肢體殘疾人士研發的一套獨特太極拳套路。透過教授吳家坐式太極健體操，讓肢體殘疾人士、行動不便人士，同樣有機會習耍太極，有利他們養生保健，促進健康。

備註：參加者之手部需有基本活動能力



## 第一階段：開辦不同種類免費運動班

### 芬蘭木棋體驗班 編號：TMAP210916-1.11

日期：17/1 - 31/1/2022 (逢星期一) 堂數：3堂  
 時間：2:00pm - 3:00pm 名額：8名  
 地點：香港復康會社區復康網絡橫頭磡中心(九龍橫頭磡邨宏禮樓地下)  
 費用：免費\*\* 參加者須出席以上日期之課堂，如無合理情況下缺席，學堂將收取活動及行政費用\$100。

交通：自行前往

內容：1. 芬蘭木棋是一款休閒的新興運動，講求角度及力度掌握的技巧，不需要大量體力，適合不同人士訓練手部機能。這是一項團體運動，可男女同場，訓練參加者的團體合作及耐力。  
 2. 比賽由每隊1-4人組成進行對抗，互相投擲至少兩局以上。選手需手持木棒擲向芬蘭木柱，使其倒下便可獲得相應分數，若倒支數量超過兩支則以支數為分數，每局先取50分之隊伍為勝。



備註：1. 此活動由專業芬蘭木棋導師教授；  
 2. 上課用之芬蘭木棋器材，由本學堂提供。  
 3. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員。

### 法式滾球體驗班 編號：TMAP210916-1.12

日期：17/1 - 31/1/2022 (逢星期一) 堂數：3堂  
 時間：3:30pm - 4:30pm 名額：8名  
 地點：香港復康會社區復康網絡橫頭磡中心(九龍橫頭磡邨宏禮樓地下)  
 費用：免費\*\* 參加者須出席以上日期之課堂，如無合理情況下缺席，學堂將收取活動及行政費用\$100。

交通：自行前往

內容：法式滾球是滾球運動的其中一種，適合不同人士練習手部機能。球員會使用金屬鋼球及一顆小木球進行比賽。小木球稱為目標色，放置於目標圓圈區中央，球員擲出屬於自己的金屬鋼球，最接近目標色的球員便可得到分數，先達到13分的隊伍獲勝。



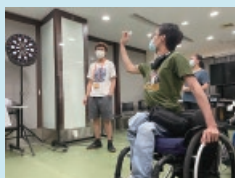
備註：1. 此活動由專業法式滾球導師教授；  
 2. 上課用之法式滾球器材，由本學堂提供。  
 3. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員。

### 齊起鏢--飛鏢運動體驗 編號：TMAP2109016-1.13

日期：18/1 - 1/3/2022 (逢星期二, 1/2除外) 堂數：6堂  
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：8名  
 地點：創視設計 - 創意共融天地(九龍橫頭磡邨宏禮樓地下16號)  
 費用：免費\*\* 出席率需達80%(5堂或以上)，否則學堂將收取行政費用\$100。

交通：自行前往

內容：飛鏢近年愈來愈興盛，除了是一種靜態運動外，飛鏢亦是一種能夠鍛鍊眼力，講求心平氣和的一種運動；其中特別講求姿勢、專注、出鏢技巧方法等，是男女老少都適合的體育運動。



為鼓勵更多不同人士參與飛鏢運動，世界殘疾人飛鏢協會(WDDA)得到世界飛鏢聯合會(WDF)認可，將飛鏢運動帶進殘疾人士當中，並設立兩種分組安排；第一種為站立式飛鏢運動，靶高173cm，是一般飛鏢比賽設定；另一種為坐姿式飛鏢運動，會用較低飛鏢靶，靶高137cm，讓不同類別的殘疾人士都能夠參與其中。

備註：1. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及使用輪椅會員；  
 2. 上課用之飛鏢器材，由本會提供。

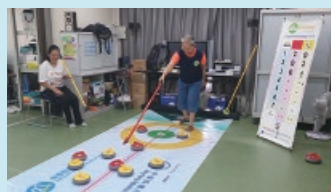
### 地壺球訓練班 編號：TMAP2109016-1.15

日期：11、18、25/2/2022 (逢星期五) 名額：8名  
 時間：11:00am - 12:00nn 堂數：3堂  
 地點：北河街體育館(深水埗基隆街333號北河街市政大廈5樓活動室)  
 費用：免費\*\* 參加者須出席以上日期之課堂，如無合理情況下缺席，學堂將收取活動及行政費用\$100。

交通：自行前往

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，包括企立會員及使用輪椅會員。  
 2. 上課用之地壺球器材，由本學堂提供。



## 新同事介紹



鋒 sir

大家好，我係新加入嘅社工，鋒 sir！嚟緊會嚟傷青動力學堂工作，希望有機會可以認識到大家，得閒都可以過嚟動力學堂搵我傾下計，祝大家聖誕快樂，新年進步。



Alan

大家好！我係新入職助理計劃主任，我叫Alan。好開心可以加入傷青大家庭，我好中意運動，尤其嚟打排球，但都會玩好多其他唔同運動。如果有咩關於運動嘅問題都可以一齊交流下。希望之後慢慢再認識大家啦！黎緊我會多數係學堂工作。請大家多多指教！

# 活動中心活動/動力學堂課程報名須知

本會為肢體殘疾人士服務機構，除另有說明的活動/課程外，所有活動/課程抽籤均為肢體殘疾人士優先。(最終結果須視乎復康巴及場地實際情況作安排。)

- 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。

## 收集個人資料(私隱)政策聲明

香港傷殘青年協會(「本會」)會按照《個人資料(私隱)條例》的規定處理及儲存您的個人資料，絕不會向第三方出售及/或提供您的個人資料。

未經您的同意，本會不會將您的個人資料(姓名、地址、電話、電郵及傳真等)用於日後聯絡、籌款、宣傳活動/訓練課程或收集意見等推廣用途。

如您不同意您的個人資料作上述推廣用途，或查詢、更改或要求停止使用你的個人資料，請於辦公時間內致電本會總辦事處行政部主任(行政及政策倡導)，電話2338-5111。

有關香港傷殘青年協會收集個人資料(私隱)政策聲明，請瀏覽本會網頁右下角的「免責聲明」部份，網址www.hkfhy.org.hk。





## 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

備註：因應新型冠狀病毒肺炎情況，各單位開放時間因此而有所變更，最新開放時間詳情請參考本會網頁：<http://www.hkfhy.org.hk>。

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



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：hkfy@hkfy.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：wthc@hkfy.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@hkfy.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@hkfy.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@hkfy.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@hkfy.org.hk

**香港傷殘青年協會活動報名表**

「有關使用個人資料的重要通知」，請閱封底內頁。

**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： 自行前往目的地集合  中心上車  復康巴士 / 中途上車 (上車地點：\_\_\_\_\_)

意願 優先	活動編號	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
首選							
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：\_\_\_\_\_