



香港傷殘青年協會

抱負：凝聚傷青力量，發揚自助精神，透過倡導平等機會，拓展康復服務，營辦社會企業，達致協助殘疾人士全面融入、參與及回饋社會。

# 傷青快訊

雙月刊

02.2022

[www.hkfhy.org.hk](http://www.hkfhy.org.hk)

無障礙  
旅遊小冊子  
P.2-3

2022年  
度理事會  
選舉結果  
P.8

活動中心  
網上服務  
介紹  
P.17

# 無障礙 去街 Guide

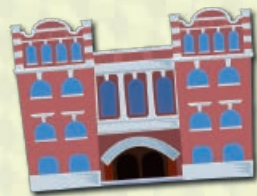
2022





# 無障礙去街Guide

## 無障礙旅遊書刊及網站正式推出



香港傷殘青年協會於2008年開始先後獲勞工及福利局及平等機會委員會贊助，派出由殘疾人士與健全人士共同組成的義工隊走訪全港各區進行實地測試，並把收集的資料編纂《無障礙去街Guide》旅遊小冊子，除了為有需要人士提供所

需的無障礙旅遊資訊外，同時亦旨在倡導社會大眾關心殘疾人士外出旅遊時的需要和困難，並喚起各社會團體和機構認同「無障礙旅遊」的理念。

社會各界對《無障礙去街Guide》的反應非常理想，因此小冊子推出至今曾多次更新加印，並曾製作網頁版及手機應用程式版本，我們冀望藉《無障礙去街Guide》能引起社會大眾對「無障礙旅遊」更多的關注。「無障礙旅遊」是指任何人士，包括殘疾人士、長者和孕婦等，都能輕鬆自如地到達各旅遊景點遊覽，並使用景點內的所有設施。我們相信人生而平等，每一個人不論殘疾與否，都應該享有公平參與社區活動，擁有無障礙出行的基本權利。

為了更進一步推動本港無障礙發展，本會於2021年再次向勞工及福利局申請撥款推出「暢通易達遊香港2021/22」，再度招募傷、健全人士組成義工隊，繼續走訪全港各區，為有需要人士提供最新最適切的無障礙資訊。

《無障礙去街Guide》重點將每一條設計路線，以多個欄目為讀者介紹景點、行程和無障礙資訊，內容實用與趣味兼備，定能協助讀者提高旅遊的興致和動機。此書內容主要關顧行動不便及肢體殘疾人士外出旅遊的需要，從

### 新增景點

#### 九龍城石屋家園



中環街市



長洲投注站外壁畫



宋皇臺港鐵站

而提供重要而實用的資訊，減少旅遊行程的不便。本會希望此新一版的《無障礙去街Guide》可讓公眾、公共交通營辦商和相關政府部門，能充分了解無障礙旅遊的理念及其重要性，從而促使有關場所在無障礙設施上作出改善。與此同時，有需要人士透過閱讀此書，可獲得無障礙旅遊的實用資訊。這次新一版的《無障礙去街Guide》除了一如以往提供無障礙資訊外，書中特別介紹各景點附近的殘疾人士泊車位資料，冀望藉此吸引更多殘疾人士願意走出來探索社區，提高他們與家人和朋友外出旅遊的動機，進而安心地享受無障礙旅遊的樂趣。



當越來越多殘疾人士走出社區，社會對無障礙設施的關注便自然會有所提高，最終方能更進一步的推動本港無障礙發展。香港是世界知名的旅遊城市，而旅遊業亦是本港重要經濟產業之一。我們期望通過本計劃及其成果，能促使社會各界多關注和改善各種社區無障礙設施，令香港成為真正的「無障礙都市」，以吸引世界各地有不同需要的遊客紛紛來香港旅遊。



《無障礙去街Guide》網頁版現已更新，各位可到 <http://e-cgo.org.hk/travel/zh-hant/> 瀏覽有關資訊。另外，最新版本《無障礙去街Guide》已經上載至本會網頁，各位可到以下網址下載書刊，或親自向本會總辦事處（九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號）索取。如有任何查詢，請致電2338-5111與本會行政主任（行政及政策倡導）朱先生聯絡。



本會在2022年1月25日舉行新聞發佈會，副主席何雪梅女士、理事崔玉梅女士及會員伍巧玲女士分享自身巡查經歷，有關新聞獲得HK01報道。



**景點介紹**

為讀者介紹全港各區的旅遊景點資訊，如景點風光、歷史掌故、收費及開放時間等，方便不同用家使用。

**無障礙資訊**

詳述各景點的無障礙路線及設施，景點優劣一目了然。讀者可以預先做好準備，減少旅途上的不便。

**提高外出動機**

重點加強景點介紹部份，冀望藉此吸引更多有需要人士多走進社區，提高他們與家人和朋友外出旅遊的動機，並安心享受無障礙旅遊的樂趣。

**無障礙旅遊小冊子**

對象：
 

- ▶ 長者、殘疾人士及其親友
- ▶ 有需要人士、社會大眾
- ▶ 海外健全及殘疾旅客

 (小冊子可向本會索取，數量有限，派完即止)

**網上版**



# 二零二一年度會員週年大會及特別會員大會

根據《公司條例》(香港法例第622章)及本會《組織章程細則》，傷青會須於每個財政年度舉行會員週年大會。傷青會「二零二一年度會員週年大會」已於2021年12月5日(星期日)早上11時假九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號賽馬會活動中心順利舉行。

根據本會《組織章程細則》第40條款，基本會員可透過授權票方式授權出席會員週年大會的理事會主席或理事代行其投票權。如果以授權票方式代行投票，基本會員可毋須親身出席週年大會。大會舉行當日，一共有6名基本會員親身出席，亦有42名基本會員以授權方式代行投票，合共有法定人數48位。

在李湯陳會計師事務所義務核數師陳楚明先生見證之下，是次週年大會通過以下議程：

- (1) 通過2020年度會員大會會議紀錄
- (2) 主席2020-21年度服務報告
- (3) 通過2020-21年度財政報告
- (4) 委任2021-22年度義務核數師
- (5) 宣布2022年理事會選舉結果

完成上述議程後，傷青會「二零二一年會員週年大會」已於早上11時30正式完結。本會謹祝願各位會員新年進步、萬事如意。

此外，為通過稅務局就本會《組織章程細則》的完善建議，本會亦於同日上午11時30分於本會賽馬會活動中心召開「特別會員大會」。稅務局就本會《組織章程細則》提出的完善建議已於2021年10月號《傷青快訊》中刊登。



# 香港傷殘青年協會 「唯有你聲音 2022」服務方向問卷調查

協會一直樂於聆聽會員意見，重視相互溝通。為蒐集廣大會員對於協會所提供服務意見，本會過去曾舉辦七屆「唯有你聲音」服務方向座談會，一直深受會員的愛戴；協會於座談會上收集到來自各會員的寶貴意見，並就具可行性的重點作出跟進，成為協會不斷完善服務及業務的依據。為了解各殘疾及健全會員的服務需要，傷青會現舉辦「唯有你聲音」服務方向問卷調查，現邀請各會員填寫本問卷。

請於 **2022年2月28日(星期一)** 前，將已完成的問卷用以下其中一種方式交回本會：

(1) 郵寄或親身交往橫頭磡邨宏基樓地下16-21號傷青會總辦事處；

(2) 電郵至 [po@hkfhy.org.hk](mailto:po@hkfhy.org.hk)； (3) 傳真至 2338 5112。

各位所提供的資料均會嚴加保密，並只會作為本研究工作之用；有關個別人士的資料，本會保證不會向任何人士透露，請各位放心！**如果您不想填寫問卷，只願意接受電話調查，您亦可致電 2338 5111 與本會行政主任朱先生聯絡。**

## 甲部：服務使用經驗

1. 你有多同意以下描述協會服務的句子？ • 1分最低(非常不同意) • 5分最高(非常同意)	非常不同意	不同意	一般	同意	非常同意	無意見 / 不適用
	1	2	3	4	5	
A. 透過殘疾人士於管理、服務提供及互動參與，以切身關懷的態度，實踐自助助人的理念。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. 推動康復政策發展及公眾教育，達致平等機會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. 建基可持續概念，為殘疾人士提供適切、創新、優質服務。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. 拓展自負盈虧服務，直接為殘疾人士提供就業機會，使其自力更生。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. 鼓勵殘疾人士參與義務工作，作出貢獻，促進和諧、共融的社會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 你在選擇本會服務或參與活動時，會考慮哪些因素？(可作出多於一個選擇)						
A. 機構性質	<input type="checkbox"/>	F. 地點安排	<input type="checkbox"/>	K. 工作人員素質	<input type="checkbox"/>	
B. 機構形象	<input type="checkbox"/>	G. 宣傳渠道	<input type="checkbox"/>	L. 活動 / 服務形式	<input type="checkbox"/>	
C. 活動收費	<input type="checkbox"/>	H. 報名及抽籤	<input type="checkbox"/>	M. 其他：_____	<input type="checkbox"/>	
D. 時間安排	<input type="checkbox"/>	I. 活動 / 服務內容	<input type="checkbox"/>	N. 不適用	<input type="checkbox"/>	
E. 會車接送	<input type="checkbox"/>	J. 配合個人需要	<input type="checkbox"/>			

## 乙部：滿意度評分

3. 你對本會所提供服務及活動滿意程度如何？ • 1分最低(非常不滿意) • 5分最高(非常滿意) 於過去兩年內未曾使用該單位服務 / 參與活動者可填「不適用」。	非常不滿意	不滿意	一般	滿意	非常滿意	無意見 / 不適用
	1	2	3	4	5	
<b>3.1 總辦事處</b>						
A. 會籍申請	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. 傷青快訊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. 傷青會網頁(網址： <a href="http://www.hkfhy.org.hk">www.hkfhy.org.hk</a> )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. 傷青會Facebook(網址： <a href="https://facebook.com/HKFBHY">facebook.com/HKFBHY</a> )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. 籌募活動(例如：慈善義賣、健障行、健障動歷等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. 政策倡導工作(例如：無障礙巡查、古蹟遊等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. 傷青駕駛會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H. 週年大會及晚宴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I. 查詢及資訊發放渠道	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J. 投訴渠道	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
對總辦事處的整體評價	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 乙部：滿意度評分（續）

3. 你對本會所提供服務及活動滿意程度如何？ • 1分最低（非常不滿意） • 5分最高（非常滿意） 於過去兩年內未曾使用該單位服務 / 參與活動者可填「不適用」。	非常 不滿意 1	不滿意 2	一般 3	滿意 4	非常 滿意 5	無意見 / 不適用
<b>3.2 賽馬會活動中心</b>						
A. 興趣班 / 組（例如：二胡、粵曲、烹飪、手工藝等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. 義工服務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. 健康檢查及講座（例如：驗眼、保健知識、心理諮詢等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. 復康用品租借及代售（例如：代售叉膠、輪椅租借等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. 旅遊活動（本港）（例如：參觀濕地公園、騎術學校等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. WhatsApp 接收最新資訊服務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G. 照顧者支援服務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H. 輔導服務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
對賽馬會活動中心的整體評價	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3.3 就業服務中心</b>						
A. 輔助就業服務（例如：能力評估、就業選配服務等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. 與職訓局合辦的培訓課程（例如：剪片、餐飲服務等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. 與再培訓局合辦的培訓課程（例如：簿記、普通話等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. 工作訓練（例如：攤位銷售、生產線工作等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. 工作隊服務（例如：打字隊及傳單隊等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F. WhatsApp 接收最新資訊服務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
對就業服務中心的整體評價	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3.4 傷青動力學堂</b>						
A. 興趣班 / 組（例如：地壺球、瑜伽、發展計劃、體適能柔力球、伸展等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. 傷健共融體驗活動（例如：共融歷奇同樂日等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. 傷青輪椅隊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. 傷青輪椅籃球隊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E. 輪椅網球	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
對傷青動力學堂的整體評價	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3.5 創視設計</b>						
A. 宣傳工作（例如：在快訊中進行介紹、建立創視設計網頁 <a href="http://www.firstsensedesign.hk">www.firstsensedesign.hk</a> ）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. 產品種類（例如：書刊設計、印刷服務等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. 產品質素	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. 產品價格	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
對創視設計的整體評價	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3.6 傷青花藝舍</b>						
A. 宣傳工作（例如：在快訊中進行介紹、建立傷青花藝舍網頁 <a href="http://www.flowerworkshop2002.hk">www.flowerworkshop2002.hk</a> ）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. 產品種類（例如：花籃、盆栽、絲花、婚禮佈置等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. 產品質素	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. 產品價格	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
對傷青花藝舍的整體評價	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 乙部：滿意度評分（續）

3. 你對本會所提供服務及活動滿意程度如何？ • 1分最低（非常不滿意） • 5分最高（非常滿意） 於過去兩年內未曾使用該單位服務 / 參與活動者可填「不適用」。	非常 不滿意 1	不滿意 2	一般 3	滿意 4	非常 滿意 5	無意見 / 不適用
<b>3.7 第一熊 - 畢業公仔 / 禮品服務</b>						
A. 宣傳工作（例如：在快訊中進行介紹、建立Facebook平台）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B. 產品種類（例如：畢業熊公仔）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C. 產品質素	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D. 產品價格	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
對第一熊的整體評價	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 丙部：改善建議

4. 對於協會的服務，你認為哪些地方需要改善？（可作出多於一個選擇）		
A. 時間安排 <input type="checkbox"/>	E. 報名及抽籤 <input type="checkbox"/>	I. 活動 / 服務形式 <input type="checkbox"/>
B. 會車接送 <input type="checkbox"/>	F. 活動 / 服務內容 <input type="checkbox"/>	J. 收費安排 <input type="checkbox"/>
C. 地點安排 <input type="checkbox"/>	G. 配合服務對象需要 <input type="checkbox"/>	K. 其他：_____ <input type="checkbox"/>
D. 宣傳渠道 <input type="checkbox"/>	H. 工作人員素質 <input type="checkbox"/>	L. 不適用 <input type="checkbox"/>
5. 你會否推介本會服務予其他有需要人士？（可選擇填寫原因）		
A. 會 <input type="checkbox"/>	B. 不會 <input type="checkbox"/>	C. 不適用 <input type="checkbox"/>
（原因：_____）		
6. 你會否繼續使用協會服務？（可選擇填寫原因）		
A. 會 <input type="checkbox"/>	B. 不會 <input type="checkbox"/>	C. 不適用 <input type="checkbox"/>
（原因：_____）		
7. 其他建議		

## 聯絡資料

姓名：	年齡：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	會員編號：
殘疾類別(可選擇多於一個類別)	A. <input type="checkbox"/> 肢體傷殘(上肢傷殘/行動不便)    B. <input type="checkbox"/> 肢體傷殘(下肢傷殘/行動不便) C. <input type="checkbox"/> 視障    D. <input type="checkbox"/> 聽障    E. <input type="checkbox"/> 精神病    F. <input type="checkbox"/> 長期病患    G. <input type="checkbox"/> 弱能 H. <input type="checkbox"/> 其他(請註明：_____ )		
聯絡電話：			

「有關使用個人資料的重要通知」，請閱封底內頁。



# 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2022年1月17日(星期一)下午在傷青會總辦事處以視像會議形式召開。本會主席吳家榮醫生、基金贊助人何厚鏘先生、何厚鏘先生、社會福利署高級社會工作主任周惠敏女士、資深骨科醫生黃文遜醫生、資深復康工作者陳肖齡女士，BBS、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2022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。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為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 二零二二年度理事會選舉結果

根據「組織章程細則」第52條的規定，2020年度理事會現任10位的理事，需有半數即5位理事於來年卸任；而另外半數，即是5位留任的理事中有1位理事已經辭任，故2022年度理事會選舉的議席共有6個。

直至2021年9月17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9份選舉提名表格，合共9名候選人被提名。經本會覆核後，9位被提名的候選人均為合資格候選人，分別是：1.鍾錦樹、2.何滿華、3.何雪梅、4.許嬋鳳、5.林國漢、6.盧熾培、7.呂慧翔、8.溫兆雄、9.黃健雄。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。

2022年理事會選舉已經在2021年11月20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李鳳儀女士及本會諮詢委員會成員郭鍵勳教授，BBS, JP。經過選舉委員會三位成員及行政總監劉家倫先生確認下，投票結果如下：

有效選票	186張
無效選票	2張
總投票數目	188張

經點算後，最高票數的6位候選人將於2022年1月1日開始出任理事，而6位候任理事為：鍾錦樹先生、何雪梅女士、呂慧翔醫生、林國漢先生、許嬋鳳女士、盧熾培博士；連同不用卸任的4位理事：即是吳家榮醫生、黃偉琮女士、崔玉梅女士、江昌平先生，合共10位理事，將會繼續為傷青會努力。

候選人	得票
1. 鍾錦樹	104
2. 何滿華	52
3. 何雪梅	126
4. 許嬋鳳	128
5. 林國漢	119
6. 盧熾培	95
7. 呂慧翔	140
8. 溫兆雄	92
9. 黃健雄	59

### 2022-23年度理事會成員及 委員會正副主席名單

新一屆理事會在2022年1月18日舉行第一次會議，互選各職位的結果如下：

主 席：吳家榮醫生  
副 主 席：何雪梅女士 鍾錦樹先生  
呂慧翔醫生  
義務司庫：江昌平先生  
義務秘書：盧熾培博士  
理 事：崔玉梅女士 林國漢先生  
黃偉琮女士 許嬋鳳女士

#### 服務發展委員會

主 席：鍾錦樹先生  
副 主 席：盧熾培博士

#### 復康事務委員會

主 席：陳錦元先生，MH  
副 主 席：崔玉梅女士 何雪梅女士

#### 籌募委員會

主 席：溫兆雄先生  
副 主 席：何雪梅女士

#### 社會企業發展委員會

主 席：張偉良先生，BBS  
副 主 席：盧熾培博士

#### 財務委員會

主 席：江昌平先生  
副 主 席：崔玉梅女士

#### 傷青駕駛會

召 集 人：鍾錦樹先生  
副召集人：林國漢先生



# 奇妙無分界巡遊 傷健共融舞出新境界



本會感謝香港迪士尼樂園於2021年12月5日邀請傷青會出席「奇妙無分界巡遊 傷健共融舞出新境界」，為慶祝「國際復康日」29周年，香港迪士尼舉行「奇妙無分界慶典」是次活動更是首次在樂園舉行「奇妙無分界巡遊」及傷健共融舞蹈表演，展示出多元共融帶來的無限可能。

## 傷青曲奇 Gift for Love 全港慈善義賣行動

鳴謝

本會衷心感謝 Leighton Contractors (Asia) Limited 支持『傷青曲奇 Gift for Love』全港慈善義賣行動2021，透過愛心認購傷青曲奇1,000盒，支持社會上弱勢社群，彰顯優質的企業社會責任，同時亦能幫助到有需要的殘疾人士，共同為香港的殘疾人士作出貢獻。



## 感謝捐贈 防疫物資

感謝各界善心人士捐贈口罩予本會有需要的殘疾會員，以下為各善長名單（排名不分先後）：



Ensec Solutions  
Hong Kong Limited



Victoria (Hong Kong) 3D Medical  
Technology Company Limited

## 房屋署及香港生產力局 探訪傷青會

2021年12月29日，來自房屋署的高級屋宇保養測量師霍偉華先生，以及香港生產力局的高級顧問陳偉倫博士帶同團隊成員，到香港傷殘青年協會與副主席鍾錦樹先生、理事江昌平先生及總辦事處職員會面，介紹正在研發及試驗當中的流動斜板。本會理事及同工即席試用流動斜板後，對於斜板的實用程度、可攜帶性等方面表達了正面而實在的意見。



## 殘疾人士使用公共交通工具工作小組會議

委員崔玉梅女士於2021年11月26日出席運輸署殘疾人士使用公共交通工具工作小組會議，會上運輸署代表交代港鐵將會於三年內為屯馬線列車增加輪椅泊位，唯於海底隧道收費廣場往南區巴士站增設指引輪椅乘客前往專用候車位置告示牌一事則未有任何進展。崔玉梅女士在會議上亦要求港鐵改善何文田站內升降機（往來觀塘線月台及售票大堂）空間狹小的問題。就運輸署計劃運用科技監察殘疾人士專用泊車位的使用情況，傷青會已於會議後向運輸署發出信函表達關注。

## 「智能輪椅」觀後感！

撰文：鍾錦樹

2022年1月5日（星期三）下午我們應 RV Automation Technology Company Limited 公司的邀請，出席觀試該公司在香港生產的一台「智能輪椅」，當日我們理事和委員一行4人，抵達該公司在香港科學園5W機械人技術促進中心（RCC）內的試驗室，觀看他們對「智能輪椅」的介紹，並親身試行操作使用。

該部「智能輪椅」最大的賣點是可以全自動遙距操控，使用者是可以完全不需要操控輪椅，也可以去到特定的空間，非常適合一些智障及行動不便的殘疾人士院舍，或護理安老院舍使用，可以減輕院舍的人手負擔。

聽聞該公司亦會推廣這部輪椅予機場使用，以取代目前有需要輪椅安排前往登機口的乘客使用。如果成功的話，大大有助行動不便而需要安排輪椅往返登機口的殘疾朋友，既可以節省人手，也可以讓有需要的使用者省卻等候專人安排輪椅的時間，相信是非常實用和受歡迎的。

至於這部「智能輪椅」仍有部份設計和裝置不太理想，例如在戶外場地不能使用遙距操控、售價偏高、由於是前輪帶動，在操控上不太穩定、在設計上需要考慮殘疾人士的上落安排……等等，我們都期望該公司能完善這部「智能輪椅」，以帶給有需要的殘疾朋友一部更理想、更方便、更經濟的真正智能輪椅！







## 關注運用科技加強監管 殘疾人士路旁專用泊車位事宜

於2021年11月26日召開的「殘疾人士使用公共交通工具工作小組會議」上，運輸署介紹了加強規管使用「殘疾人士路旁專用泊車位（專用泊位）」的初步建議。由於殘疾人士專用路旁泊車位數量不足，濫泊／違例泊車情況日趨嚴重，本會對運輸署研究運用科技規管專用泊位使用的初步建議表示關注，並提出下列查詢及意見。

- (1) 運輸署如何防止沒有電子泊車證的一般駕駛者擅自停泊專用泊位？
- (2) 運輸署如何監管持「泊車證明書」車輛的駕駛者，自行使用殘疾乘客的電子泊車證？
- (3) 運輸署如何監控持「泊車證明書」的車輛泊在專用泊位時，並非在接載已登記的指定殘疾人士？
- (4) 專用泊位的燈號顯示車輛已經逾時停泊，誰來執法？
- (5) 運輸署如何監管持「許可證」或「泊車證明書」司機將車輛停泊在專用泊位超過24小時後，使用別人的電子泊車證再續泊？
- (6) 本會認為殘位的最長泊車時間必須維持24小時，與香港所有的咪錶最長泊車時間一致，以示公允；
- (7) 本會認為運輸署必須效法外國的政策，加重懲罰非法佔用殘位的車輛，才能減少非法佔用。

運輸署已於2022年1月3日就上述事宜給予書面回覆，有關信函可參閱本會網頁→服務→政策倡導計劃→意見反映欄目，網址是 <https://www.hkfh.org.hk/zh/service/main/4-4/>。

### 就要求增設殘疾人士 泊車位事宜回覆運輸署

傷青駕駛會曾於2021年5月去信運輸署，要求於全港各地增設殘疾人士泊車位。傷青駕駛會於2021年6月收到運輸署的詳細回覆後，對於部份未有計劃加設殘疾人士泊車位的地點，傷青駕駛會各委員進行研究後，已補充進一步理由，詳列該地點需要增加傷殘人士泊車位的必要性。有關覆函已於2022年1月7日寄出，詳細內容可參閱本會網頁→服務→政策倡導計劃→意見反映欄目，網址是 <https://www.hkfh.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>



# 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 - 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。



# 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 (2022- 2023 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2022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

**電郵** supemp@hkfhy.org.hk

**郵寄** 九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號

**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 (基礎證書)

- 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  行政助理基礎證書  
 店務及客戶服務基礎證書

#### 非就業掛鈎課程 (基礎證書 (兼讀制))

- 360° 影片製作技巧  花藝設計及應用 I  常用英語詞彙應用 II  職業普通話 I  
 Flash 電腦動畫製作  花藝設計及應用 II  常用英語詞彙應用 III  職業普通話 II  
 網頁製作技巧  花藝設計及應用 III  職業英語 (閱讀及寫作) I  零售概論  
 網頁圖像及動畫製作技巧  節日及禮儀花藝設計  職業英語 (聽力及會話) I  小本創業  
 網上商業保安的認識  婚禮花飾與宴會佈置 I  常用英語語法 I 或 II  倉頡輸入  
 網上創業 (營運及市場推廣)  婚禮花飾與宴會佈置 I (花卉首飾)  中藥保健食療知識  中醫藥保健概念  
 網上商業 (社交網絡營銷)  簿記基礎證書 LCC I Level 1  Android 流動裝置應用程式開發  
 Book-keeping 備試

### 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)

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

### 3. 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)

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





# 「雙」愛互傳·迎聖誕

## 送暖共融大行動

### 暖心贊助機構



信義集團(玻璃)有限公司



香港寶嘉建築有限公司



恆益物業管理有限公司



新豐集團有限公司



ARA Asset Management Limited

承蒙各間機構及善心人愛心認購，第一熊舉辦的「暖心聖誕熊套裝」反應熱烈，我們已把暖心聖誕熊送到各間受惠機構手中。

這次活動的目的，是希望透過善長們認購的暖心熊，讓受惠人士感受到節目歡樂，同時也為學員提供工作機會，一舉三得。是次送暖行動得以成功，全賴各間機構及善心人的支持。

特別感謝以下機構的支持(排名以筆劃順序)：

- ARA Asset Management Limited
- 九龍巴士有限公司
- 力信會計稅務有限公司
- 信義集團(玻璃)有限公司
- 恆益物業管理有限公司
- 香港中華廠商聯合會婦女委員會
- 香港化粧品同業協會
- 香港寶嘉建築有限公司
- 專業職業教育培訓顧問有限公司
- 新豐集團有限公司

還要感謝第一熊義務導師陳夏萍小姐，陳小姐平時除了打理自己的花店 L.A. Fresh florist 之外，工餘時間也熱心公益，經常協助指導第一熊的學員，還會為第一熊帶來最新的市場消息及花藝設計，有助第一熊的發展。

在此謹祝各位新年進步！事事順境！



# 受惠機構



香港唐氏綜合症協會



仁濟醫院地區支援中心(大埔)



香港社區組織協會



賽馬會紅磡青年空間



元朗大會堂少數族裔人士支援服務中心



香港單親協會



亞洲婦女協進會



東華三院展翔日間活動中心暨宿舍



鄰舍輔導會

# 同度溫暖聖誕



# 衷心感謝各位善心人士及機構支持 (名稱以字母及筆劃順序排列)

Agatha Lam  
Amy  
Ann Wong  
Au Ka Yee Irene  
Canie Chan  
Carol Tang  
Chan Kam Ping  
Chan Kei Wah Fanny  
Chan Sze Nga  
Chan Yuen Tung  
Chau Wing Yan  
Cheng Tsz Man  
Cheung Kin Wah  
Cheung Wing Yee Magdalen  
Chiu Yu Justina  
Chow Ka Yin  
Chow Lai Chun  
Chung, Meng Him Vicho  
Elaine Lee  
Erica Lee  
Gigi Morale  
Hai Mung Ki  
Ho Ada  
Ho Pui Kin Kyle  
Hung Fan Chiu  
Hung Yuen Chun

Ip Chun Hung  
Ip Hoe Yan  
Jenny  
Karyn Lee  
Kerry Wong  
Kitty Lau  
Ko Pui Wai Pearly  
KWONG Cheuk Hei Kenny  
Lam Chun Ho Louis  
Lee Kwan Shun  
Leung Suet Wai  
Li Yuen Ping  
Ling Kit Ying  
Lui Hoi Lam  
Mak Ching Yee  
Mak Hoi Yiu  
May  
May  
May Mak  
Miss Chan  
Nancy  
Ng Chi Wah  
Ng Man Fai Vito  
Ng Shek Nam  
Ng Yuk Ting

Pamela Lau  
Peter Lau  
Pinky Fong  
Shei, Oi Tung Amy  
Shirley Wong  
Sin Chun  
Siu Kit Fu  
So Ho Suet  
Sylvia Yu  
Tai Sheung Shing Victor  
Tam Chi Hang  
Tam Kok Hang  
Tsang Hin Keung  
TSANG, Wai Chun Marianna  
Tse Suk Ching  
Tsui Chi Wang Calvin  
Tsui Wai Chuen  
Vienna Lau  
Wong Chui Hang  
Wong Chung Yi  
Wong Hoi Shan Zoe  
Wong Lai Hung  
Wong Mei Ki  
Wong Siu Hei  
Yim Yun Hung  
Yu Kau

卜妙兒  
毛志祥  
左婉儀  
楊婉嫻  
葉春苗  
李亮銘  
李麗容  
杜小姐  
林小姐  
林玉妹  
侯紫嫻  
恩  
梁倩瑜  
梁翠珊  
許李詠雪  
許吳庭  
許倩庭  
陳月好  
陳偉富  
陳詩宇  
麥淑儀  
黃玉花

黃偉賢  
黃穎雯  
葉淑君  
熊淑嫻  
鄭慧施  
盧太  
羅維基  
ARA Asset Management Ltd.  
九龍巴士有限公司  
力信會計稅務有限公司  
信義集團(玻璃)有限公司  
恒益物業管理有限公司  
香港中華廠商聯合會婦女委員會  
香港化粧品同業協會  
香港寶嘉建築有限公司  
專業職業教育培訓顧問有限公司  
新濠集團有限公司



# 【第一熊創意卡通 漫畫比賽頒獎禮】

已在12月18日(六)完滿結束，  
恭喜所有得獎者！好高興我們邀請到  
香港傷殘青年協會行政總監劉家倫先生擔任  
頒獎嘉賓，本次是我們首次舉辦的比賽活動，  
寄望藉著是次比賽讓各位參加者發揮創意，  
盡顯才華，連繫大眾及殘疾人士，促進社會共融。

在完成頒獎後，公開組和殘疾人士組的得獎者  
亦互相交流心得，分享不同的創作軟件，而各得獎者  
也熱衷講解自己作品的創作意念，樂也融融。

我們再次恭賀各位得獎者，  
希望未來繼續在藝術方面發展。



大合照

公開組  
冠軍：謝可珊



公開組  
亞軍：李卓琦



公開組  
季軍：謝沁妍(代領)



殘疾人士組  
冠軍作品



殘疾人士組  
冠軍：彭聰(代領)



殘疾人士組  
亞軍：張龍



殘疾人士組  
季軍：黃栢駒



公開組  
冠軍作品

## 陶出新天地初班(第五班)：

- 課程內容：
1. 學習陶藝製作的基本理論：包括：陶泥的基本認知、陶器成形的基本概念、裝飾方法、窯燒方法及相關知識等。
  2. 成形：手捏法、雕塑成形法、泥條盤築法及泥板併合法。
  3. 裝飾：涉獵設色及表面肌理兩方面的學習。

4. 設色：釉下彩的運用、傳統施釉方法
5. 表面肌理：貼花、刻花、壓花

- 入學條件：
- 對陶瓷製作或陶藝有興趣的殘疾人士。
  - 製作時需操作特定工具，報讀者需進行面試評估。

初班(第5班)	
上課日期 (暫定)	2022年2月：16、18、23、25 2022年3月：2、4、9、11、16、18
上課時間	逢星期三、五(2:15pm-4:45pm)(暫定) 每節2.5小時，全期10節
地點	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)
學費	免費
名額	10人
交通	自行前往，不設復康巴士安排
查詢及報名	2137 0520(黃姑娘/馬姑娘/Yan姑娘)



備註：「陶出新天地」獲香港特別行政區政府「殘疾人士藝術發展基金」的資助，節目/活動內容並不反映香港特別行政區政府的意見。香港特別行政區政府僅為「陶出新天地」提供撥款資助，並無參與其中。在刊物/活動內表達的任何意見、研究成果、結論或建議，純屬「陶出新天地」的推行機構的觀點，並不代表香港特別行政區政府的觀點。



# 活動中心

## 網上服務介紹

近年中心積極發展網上服務，讓各位會員不受地域限制或疫情影響，仍然可以與中心保持聯繫，並使用中心服務及參與活動，現在讓我們簡單為大家介紹一下中心不同的網上服務。

### 傷青 YouTube 頻道



#### 內容

- 各類教學及課程影片
- 娛樂及資訊影片

#### 使用方法

登入以下連結，並按「訂閱」後，再按下「鐘型」圖示，即可優先接收頻道最新下載影片通知。

[www.youtube.com/c/hkfhyjac](http://www.youtube.com/c/hkfhyjac)



### 傷青中心 Instagram



#### 內容

- 活動照片花絮
- 休閒娛樂貼文

#### 使用方法

登入以下連結，並按「追蹤」

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



### 協會網頁 / 活動報名



#### 使用方法

- 協會及中心資訊
- [www.hkfhy.org.hk](http://www.hkfhy.org.hk)



- 活動資訊及網上報名
- [www.hkfhy.org.hk/zh/enrolment/main/](http://www.hkfhy.org.hk/zh/enrolment/main/)



### Whatsapp 廣播服務



#### 內容

- 即時接收協會及中心重要資訊
- 接收網上版「傷青快訊」

#### 使用方法

登入以下連結，並登記簡單會員資料後，把中心的Whatsapp 號碼 6623 5617 儲存在閣下的手機內。

<https://forms.gle/H3tZGXBanAcHvi3D8>

(本Whatsapp 號碼只供中心發放訊息用，不設查詢及回覆)



### 活動中心 Facebook



#### 內容

- 活動照片閱覽及下載
- 中心活動及復康資訊

#### 使用方法

登入以下連結，並按「Like」[www.facebook.com/hkfhyjac](http://www.facebook.com/hkfhyjac)







### 網上課堂

- 內容**
- 導師網上實時授課
  - 方便互動及提問

**使用方法** 報名參加相關網上課堂並中籤後，將有職員提供網上課堂資料。  
(視乎課堂安排，參加者須備有 Zoom / Google Duo 等(免費)軟件)

	傷青 YouTube 頻道	活動中心 Facebook	活動中心 Instagram	Whatsapp 廣播服務	協會網頁	網上課堂
協會資訊				✓	👑	
中心消息		👑		✓	✓	
活動/服務資訊	✓	✓		✓	✓	
傷青快訊		✓		✓	✓	
活動報名					👑	
活動花絮	✓	👑	✓			
視像課堂	👑 *錄影					👑 **實時
休閒娛樂	✓		👑			
快捷性				👑		

**傷青 YouTube 頻道** [www.youtube.com/c/hkfhycac](http://www.youtube.com/c/hkfhycac)

## 居家抗疫精選

又要停活動!? 唔怕!《傷青 YouTube 頻道》準備咗一系列影片俾大家，就算足不出戶，都可以網上收看我們的教學、娛樂、活動、資訊影片，仲有一款適合你。

### 精選系列及影片

#### 自「煮」教室

少咗機會出街食，不如自己煮餐好。  
簡單食譜，簡單食材，煮出自己鍾意嘅一餐。



#### 適合肢體殘疾人士 / 輪椅使用者運動

如果去唔到體育館/運動場，可以考慮下睇片跟住導師做坐式運動，保持健康體魄。



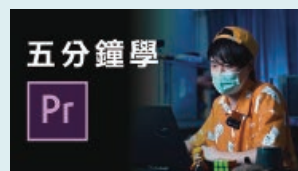
#### 傷青快樂人

由會員義工們去構思、策劃和製作的影片，把歡樂和正能量傳播開去。



#### Premiere Pro 剪片教學入門

以上影片都唔啱!? 不如考慮吓自己拍片剪片。導師以簡單方法 Premiere Pro 剪片軟件，就算新手都一樣輕鬆上手。



截止日期：2022年2月23日(星期三)

抽籤結果：2022年3月7日(星期一)

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發展及最新防疫指引，而決定本期活動是否繼續舉行，及/或更改為網上活動。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](http://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。

因應現行政府部份活動防疫政策規定，於本年2月24日開始，獲豁免者除外，市民在進出部份場所(如餐廳、體育館及文康設施等)，需至少接種一劑新冠疫苗。中心職員在有需要時，會預先向參加者查詢注射疫苗的情況。參加者亦應留意相關規定，並在有需要時出示相關證明。倘參加者因上述原因被拒絕進入有關場所，中心恕不負責及退還活動費用。

## 戶外活動篇

### 生蠔海鮮自助餐 · 遊大館 編號：A2203339

日期：21/3/2022 (星期一) 地點：香港諾富特世紀酒店、中環大館

時間：12:00nn - 4:30pm 名額：8名

費用：會員：\$100 (自行前往/中心上車) / \$120 (復康巴)  
非會員：\$150 (自行前往/中心上車) / \$170 (復康巴)

交通：自行前往/復康巴

內容：先享用四星級酒店生蠔海鮮自助午餐，再到活化古蹟一大館參觀，欣賞一系列藝術活動。

備註：1. 由於是次活動名額珍貴，**參加者必須參與整個活動行程**，否則本中心將**額外收取**每位 \$100 行政費用；

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。

查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133



### IPSC 氣槍射擊 編號：A2204002

日期：30/4/2022 (星期三)

地點：青衣長青邨

時間：2:00pm - 4:00pm

名額：8名

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

交通：自行前往/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，裝上了描準鏡，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. 圖片只供參考。

2. 請穿著輕便服裝及自備飲用水；
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. 本活動設有荔景站及活動中心為中途站接載參加者；

查詢：Michael / Felix

### 傷青海洋公園 1+1 (活動仍在申請中)

編號：A2204009

日期：23/4/2022 (星期六) 地點：海洋公園

時間：10:00am - 4:00pm 名額：60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海洋公園，仲包埋你哋啲海洋公園入面食飯，會員及陪同者萬勿錯過嘞！

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. 活動已包括海洋公園門票及飯票；
3. 每位會員最多可帶同兩位陪同者參與；
4. 活動當日請攜帶殘疾人士登記證；
5. 請穿著輕便衣著及帶備飲用水。

查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133



### 參觀可持續資源館 S Gallery 編號：A2203327

日期：18/3/2022 (星期五)

地點：香港浸會大學

時間：2:00pm - 3:30pm

名額：8名

費用：會員：免費 (自行前往) / \$10 (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：一同前往參觀可持續資源館 S Gallery——利用 4D、AR 等多媒體技術，帶大家認識有機農業、生物資源及可持續消費。

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. 費用不包括午餐；
5. 活動不設午餐時間。

查詢：Wendy (蔡姑娘)



### 縮時日落攝影 編號：A2204003

日期：22/4/2022 (星期五)

地點：秀茂坪

交通：自行前往/復康巴

時間：6:30pm - 7:30pm 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)

內容：認識縮時攝影製作之後，不妨去去秀茂坪，拍攝日落。

備註：1. 活動有機會因當日天氣取消，改期或改時間

2. 請自備相機或智能手機
3. 曾參與縮時攝影班者優先

查詢：Michael





### 長洲之旅 編號：A2205019

日期：6/5/2022 (星期五) 地點：長洲 交通：自行前往 (中環5號碼頭集合) / 中心上車 / 復康巴  
 時間：10:00am - 4:30pm 名額：8名  
 費用：會員：\$10 (自行前往 / 中心上車) / \$20 (復康巴) 非會員：\$20 (自行前往 / 中心上車) / \$30 (復康巴) (活動收費不包括乘船費用)  
 內容：長洲是香港的離島之一，目前依舊保持著淳樸的小漁村特色，而佛旦前夕 (佛旦為5月8日)，島上居民及商戶均會為太平清醮而作出佈置及預備，故是一個理想的觀光地。  
 備註：1. 活動將乘搭10:15渡輪由中環碼頭出發到長洲，並乘3:15渡輪由長洲返回中環碼頭；  
 2. 活動費用不包括乘渡輪費用，請自備有關船資；  
 3. 請帶備殘疾人士登記証，以便乘船；  
 4. 請穿輕便衣著及帶備飲料；  
 5. 活動如有修改，將另行通知中籤者。  
 查詢：Ken (許先生)



## 中心活動

### 相機攝影坊·進階 編號：C2203338

日期：11/3 - 22/4/2022 (星期五) 堂數：6堂  
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：6名  
 地點：活動中心 (有需要時或改為網上課堂) \* 交通：自行前往  
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$40  
 內容：攝影的分類五花八門，有風景攝影、人像攝影、靜物攝影，不同種類的攝影使用着不同的技巧和風格，但都離不開相機的基本技巧。本課程會以項目形式從不同風格攝影中完成個人作品。  
 備註：1. 曾參與入門攝影班者優先；  
 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。  
 4. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為網上課堂。  
 查詢：Fei / Michael



### 抹茶甜品DIY 編號：C2203347

日期：21/3, 28/3, 4/4, 11/4/2022 (星期一) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:30pm 堂數：4堂  
 費用：會員：\$60 / 非會員：\$80 (原價：\$160) 名額：8名  
 交通：自行前往  
 內容：抹茶控注意~抹茶唔係淨係用黎飲/沖Latte，整甜品一樣得，一連四週一齊整四款抹茶口味的甜品。  
 1. 抹茶一口雪花酥  
 2. 抹茶毛巾卷  
 3. 抹茶台式古早味蛋糕  
 4. 抹茶格仔曲奇  
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；  
 2. 請自備食物盒盛載成品；  
 3. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。  
 查詢：Wendy (蔡姑娘)



### 便攜香水膏DIY 編號：A2203328

日期：24/3/2022 (星期五) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：8名  
 費用：會員：\$60 / 非會員：\$70 交通：自行前往  
 內容：想帶香水出街用又怕唔小心倒瀉香水係手袋度？今次試試製作方便攜帶的香水膏吧！  
 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)



### 桌遊研習社 編號：A2204026

日期：2/4/2022 (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：參加者一同進行桌上遊戲，享受桌遊的樂趣。  
 查詢：Donald (吳先生)

## 藝術篇

### 學魔術 識朋友 編號：A2203324

日期：20/3, 27/3/2022 (星期日) 地點：活動中心  
 時間：11:00am - 12:30pm 堂數：2堂  
 名額：8名 交通：自行前往  
 費用：會員：\$60 非會員：\$70  
 內容：學魔術其實係可以用黎自我介紹，認識新朋友！本課程所教授嘅魔術可以應用於每日同朋友之間嘅閒聊，亦可以應用嘅社交場合，用有趣又新鮮既方法，為新朋友留下深刻印象！  
 備註：1. 活動會因應疫情最新發展及防疫政策規定以決定活動是否繼續舉行或轉為影片教學；  
 2. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷。  
 查詢：Michael

### 日系UV乾花田園風飾物 編號：A2204021

日期：8/4/2022 (星期五) 地點：活動中心  
 時間：7:00pm - 8:30pm 名額：8名  
 費用：會員：\$100 非會員：\$120 (原價：\$200) 交通：自行前往  
 內容：飾物講求精緻感，花材及配件如何運用都相當影響成品效果，是次課堂將會學習如何以不同花材及日本UV膠製作田園風飾物！  
 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)



## 藝術篇

### 手作小物體驗 I 編號：C2204329

日期：14/3, 21/3, 28/3, 4/4/2022 (星期一) 地點：活動中心  
 時間：10:30am - 12:00nn 堂數：4堂  
 費用：會員：\$80 / 非會員：\$100 名額：8名  
 交通：自行前往  
 內容：學習運用各樣技巧，製作小手作：  
 1. 石頭繪  
 2. 金銀卡刮畫  
 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. 適合初階學員參加。  
 查詢：Wendy (蔡姑娘)

### 復活節元素彩繪 編號：A2203326

日期：16/3 - 20/4/2022 (星期三) 堂數：6堂  
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：8名  
 地點：活動中心 (有需要時或改為網上課堂)\* 交通：自行前往/復康巴  
 費用：會員：\$120 (自行前往) / \$140 (復康巴)  
 非會員：\$140 (自行前往) \$160 (復康巴)  
 內容：作品會以復活節做主題，內容會有白兔和復活蛋；  
 運用水溶性木顏色來繪畫及填上色彩，最後再用水  
 彩做點綴和增強立體感。  
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；  
 2. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫  
 政策規定而改為網上課堂。  
 查詢：Michael



### 水彩風花畫 編號：A2204004

日期：27/4, 4/5/2022 (星期三) 堂數：2堂  
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：8名  
 地點：活動中心 (有需要時或改為網上課堂)\* 交通：自行前往/復康巴  
 費用：會員：\$60 (自行前往) / \$80 (復康巴)  
 非會員：\$80 (自行前往) / \$100 (復康巴)  
 內容：這次的水彩畫會運用描繪的方式來勾勒花朵盛放的形態；會學習水彩基本的混色方法和層次畫法來完成作品。  
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；  
 2. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為網上課堂。  
 查詢：Michael



## 音樂篇

### Ukulele 夏威夷小結他班 編號：C2203040

日期：25/3 - 6/5/2022 (逢星期五, 15/4/2022 除外) 堂數：6堂 地點：活動中心 (有需要時或改為網上課堂)\*  
 時間：9:45am - 11:15am 名額：8名 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；  
 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。  
 3. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為網上課堂。  
 查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

### 二胡初階 VII 編號：C2204023

日期：22/04/2022 - 12/8/2022 (隔星期五) 堂數：8堂  
 時間：7:00pm - 8:30pm 交通：自行前往  
 地點：活動中心 (有需要時或改為網上課堂)\* 名額：8名  
 費用：會員：\$100 / 非會員：\$120 交通：自行前往  
 內容：教授拉奏二胡初階技巧，導師將按參加者能力選取合適曲目。  
 備註：1. 請自備相關樂器；  
 2. 活動課程內容以導師教授為準；  
 3. 活動需要一定手部活動能力，報名前請自行判斷。  
 4. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為  
 網上課堂。  
 查詢：少川

### 笛子初階 VII 編號：C2204024

日期：29/04/2022 - 19/08/2022 (隔星期五) 堂數：8堂  
 時間：7:00pm - 8:30pm 交通：自行前往  
 地點：活動中心 (有需要時或改為網上課堂)\* 名額：8名  
 費用：會員：\$100 / 非會員：\$120 交通：自行前往  
 內容：教授吹奏中國笛子技巧，學習基本樂理及簡單曲目。  
 備註：1. 請自備相關樂器；  
 2. 活動課程內容以導師教授為準；  
 3. 活動需要一定手部活動能力，報名前請自行判斷。  
 4. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為  
 網上課堂。  
 查詢：少川



## 音樂篇

### 口琴合奏班 編號：C2203332

日期：16/3 - 20/4/2022 (逢星期三) 堂數：6堂  
 時間：8:00pm - 9:00pm 名額：8名  
 地點：活動中心 (有需要時或改為 網上課堂) \* 交通：自行前往  
 費用：會員：\$120 非會員：\$140  
 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。  
 4. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為網上課堂。  
 查詢：Wendy (蔡姑娘)

### 粵曲唱腔研習班(III) 編號：C2204017

日期：20/4/2022 - 22/6/2022 (逢星期三) 堂數：10堂  
 時間：7:00pm - 9:00pm 名額：12名  
 地點：活動中心 (有需要時或改為 網上課堂) \* 交通：自行前往  
 費用：會員：\$300 / 非會員：\$420  
 內容：以小組形式教授粵曲唱腔、工尺譜、曲式拍子、名曲演繹、感情表達。(堂上音樂伴奏)  
 備註：1. 上期 / 過往曾參加「粵曲唱腔研習班」優先；  
 2. 參加者若出席達75%或以上可獲退還\$100學費；  
 3. 活動如有修改，將另行通知活動中簽者；  
 4. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為網上課堂。  
 查詢：Ken (許先生)

### 無伴奏合唱團(第24期) 編號：C2203349

日期：14/3 - 11/4, 25/4/2022 (逢星期一) 堂數：6堂  
 時間：7:30pm - 9:00pm 名額：8名  
 地點：活動中心 (有需要時或改為 網上課堂) \* 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(第23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. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為網上課堂。  
 查詢：Ken (許先生)

### 傷青曲藝團課程 - 拍和班 編號：P2104021-5

日期：20/4/2022 - 14/9/2022 (逢星期三) 堂數：20堂  
 時間：3:15pm - 5:15pm 名額：15名  
 費用：\$200 交通：自行前往  
 地點：活動中心 (有需要時或改為 網上課堂) \*  
 內容：培養學員掌握粵曲拍和(合奏)的技巧，並粵曲唱口一同練習粵曲曲目。  
 備註：1. 曾參加「傷青曲藝團課程」者優先；  
 2. 本課程非抽籤活動，如有需要，中心會安排報名者進行面試；  
 3. 只限肢體殘疾人士參與；  
 4. 參加者需繳付\$500按金，出席率達80%者可獲退還按金；  
 5. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為網上課堂。  
 查詢：Ken (許先生)

## 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

### 動感柔力球入門班 \* (實體 / Zoom) \*\* 編號：C2204010

日期：30/4 - 4/6/2022 (逢星期六) 地點：賽馬會活動中心 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：C2203330

日期：16/3 - 27/4/2022 (逢星期三, 6/4/2022除外) 堂數：6堂  
 時間：2:30pm - 3:45pm 名額：8名  
 地點：活動中心 (有需要時或改為 網上課堂) \* 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。  
 3. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為網上課堂。  
 查詢：Wendy (蔡姑娘)

### 詠春健體運動班(進階班)(B) 編號：C2203331

日期：16/3 - 27/4/2022 (逢星期三, 6/4/2022除外) 堂數：6堂  
 時間：3:45pm - 5:00pm 名額：8名  
 地點：活動中心 (有需要時或改為 網上課堂) \* 導師：Peggy Ho  
 費用：會員：\$75 (自行前往) / 非會員：\$100 (自行前往)  
 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。  
 3. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為網上課堂。  
 查詢：Wendy (蔡姑娘)

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

**碰碰壺--地壺球訓練班(4-5月)** 編號：C2204011

日期：19/4 - 17/5/2022 (逢星期二, 3/5除外) 地點：賽馬會活動中心  
 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

**伸一伸、展露好身手(實體 / Zoom)(4-5月)\*\***

編號：C2204014

日期：21/4 - 26/5/2022 (逢星期四) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 3:30pm 堂數：6堂  
 費用：會員：\$150 / 非會員：\$170 名額：8名

交通：自行前往

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(實體 / Zoom)(4-5月)\*\***

編號：C2204012

日期：20/4 - 25/5/2022 (逢星期三) 地點：活動中心  
 時間：10:30am - 12:00nn 堂數：6堂  
 費用：會員：\$150 / 非會員：\$170 交通：自行前往

名額：8名

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

**伸展瑜珈(實體 / Zoom)(4-5月)** 編號：C2204013

日期：21/4 - 26/5/2022 (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)

費用：會員：\$150 (自行前往) / \$180 (復康巴)

交通：自行前往或復康巴

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

實習社工介紹



黃美怡 (MAY)

大家好！我係新嚟實習社工黃美怡，大家可以叫我做黃姑娘或者呀MAY！黎緊我會係活動中心實習幾個月，希望可以同大家一齊參加唔同嘅活動，可以有機會同大家見下面認識下啦！我平時好中意嘗試好多唔同嘅事物同埋睇戲，如果大家諗到啲咩興趣或者活動想試下，都好歡迎黎嚟我傾偈！係嚟緊嘅日子我會搞唔同嘅活動！希望到時可以見到你哋，同你哋接觸多啲，多多指教！



陳紫霖 (Grace)

大家好，我係中大專業進修學院嘅實習社工陳紫霖，平時叫我 Grace 或者陳姑娘都得嘍。係一月到四月，我都係活動中心同大家見面，我平時中意玩唔同嘅桌上遊戲 (Board game)，影相，整手工等等，歡迎大家隨時嚟搵我傾計吹水玩遊戲呀！係嚟緊日子我都準備幾個開心嘅活動，歡迎大家踴躍報名參加！一齊渡過限制重重嘅疫情期間！請大家多多指教。



## 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。

### 韓式料理輕鬆煮 編號: C2203341

日期: 26/3 - 9/4/2022 (星期六) 地點: 活動中心  
時間: 2:30pm - 4:30pm 堂數: 3堂  
費用: 會員: \$100 / 非會員: \$120 <\*活動設有1+1同行優惠>  
交通: 自行前往 名額: 8名

內容: 睇完韓劇啱唔啱好想你Oppa食一樣嘅食物呢? 今次我哋一齊做, 除咗可以咗屋企都可以輕輕鬆鬆享受韓式美食外, 更可以吃得更加安心健康!

- (a) 韓式泡菜煎餅、韓式海鮮煎餅
- (b) 韓式炒粉絲
- (c) 韓式紙菜包飯



- 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。

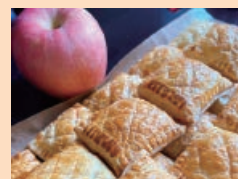
查詢: Dora (黃姑娘) 電話: 2338 5133

### 蘋果批製作 編號: A2205018

日期: 30/4/2022 (星期六) 地點: 活動中心  
時間: 10:30am - 12:30pm 名額: 8名  
費用: 會員: \$20 / 非會員: \$40 <\*活動設有1+1同行優惠>  
交通: 自行前往

內容: Always on your side ~ Always in your life ~  
唔是教唱歌, 是教你如何製作充滿意義的甜品——蘋果批。

蘋果批是一種起源於歐洲的水果餡餅, 有著各式各樣的形狀、大小和口味, 而配上雪糕後更成為療癒系的甜食。



- 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;  
5. 圖片只供參考, 以導師教授為準。

查詢: Ken (許先生)

### 乾燥花透感蠟燭 編號: A2204022

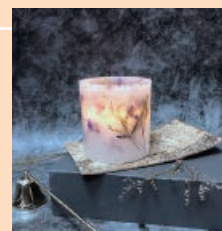
日期: 21/4/2022 (星期四) 地點: 活動中心 交通: 自行前往  
時間: 7:00pm - 8:30pm 名額: 8名

費用: 會員: \$70 非會員: \$80 <\*活動設有1+1同行優惠>

內容: 春天到就會想起百花盛放的畫面, 以花材加上蠟燭, 就好似將春日氣息帶入家居咁。

- 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)



## 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>



### 長洲之旅 (照顧者天地) 編號: A2204020

日期: 29/4/2022 (星期五) 地點: 長洲  
時間: 10:00am - 4:30pm 名額: 8名  
費用: 會員: \$10 (自行前往 / 中心上車) / \$20 (復康巴) 非會員: \$20 (自行前往 / 中心上車) / \$30 (復康巴) (活動收費不包括乘船費用)  
交通: 自行前往 (中環5號碼頭集合) / 中心上車 / 復康巴

內容: 長洲是香港的離島之一, 目前依舊保持著淳樸的小漁村特色, 而長洲的大魚蛋及芒果糯米糍等亦遠近馳名, 且長洲的愛情鎖牆更是不少情侶必到的打卡熱點, 故十分適合與摯愛攜手前往。

- 備註: 1. 活動將乘搭10:15渡輪由中環碼頭出發到長洲, 並乘3:15渡輪由長洲返回中環碼頭;  
2. 活動費用不包括乘渡輪費用, 請自備有關船資;  
3. 請帶備殘疾人士登記証, 以便乘船;  
4. 請穿輕便衣著及帶備飲料;  
5. 活動如有修改, 將另行通知中籤者。

查詢: Ken (許先生)



## 肢體殘疾人士及照顧者系列

### 皮革手作 III 編號：C2203347

日期：17/3 - 21/4/2021 (逢星期四) 地點：活動中心  
 時間：11:00am - 12:30pm 堂數：6堂  
 名額：6名 交通：自行前往/復康巴

費用：會員：\$120 (自行前往) / \$130 (復康巴)  
 非會員：\$140 (自行前往) / \$150 (復康巴)

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擦染、裁皮、打斬、穿針、縫線、打磨、保養等不同技巧製作皮革物品。每位學員都能創作自己獨一無二的作品。課堂材料以高品質的植鞣牛皮革為主。

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，每期課堂內容以導師於課堂教授為準；  
 4. 參加者無需經驗，歡迎任何人報名。

查詢：Felix

### 乾隆的茶話：穿梭時空戲劇之旅 編號：A2203348

日期：19/3/2022 (星期六) 地點：茶具文物館  
 時間：1:00pm - 3:30pm 名額：8名  
 費用：會員：免費 (自行前往) / \$10 (復康巴) 交通：自行前往/復康巴  
 非會員：\$20 (自行前往) / \$30 (復康巴)

內容：清朝乾隆皇帝六度下江南，除了體察民情，還嘗盡江南香茗，寫下不少詠茶詩句。乾隆誤墮時光隧道，穿越時空來到2022年的香港茶具文物館，與導賞團觀眾相遇，親自介紹清朝茶具，以及分享自己品茶的有趣軼事。期間更邂逅茶藝師阿花，經歷一段茶煙裊裊的情緣……



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. 參觀設導賞服務；  
 4. 費用不包括午膳；  
 5. 活動設自由活動時間；  
 6. 圖片只供參考。  
 7. 因應疫情及場地安排，活動可能有修改。

查詢：Felix

### 輪椅飛標同樂日 編號：A2204016

日期：11/4/2022 (星期一) 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/中途站上車) / \$10 (復康巴)  
 非會員：\$20 (自行前往/中途站上車) / \$30 (復康巴)

交通：自行前往/復康巴

內容：飛鏢無需強大的體能或肌肉力量，取而代之的是高度的專注和準確度，是男女老幼都適合的體育運動。本次活動希望參加者從輕鬆的飛鏢遊戲中體驗運動的樂趣。



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. 圖片只供參考。

查詢：Felix

### 花草紙燈 編號：A2203325

日期：30/3/2022 (星期三) 名額：8名  
 時間：10:30am - 12:00nn 交通：自行前往  
 地點：活動中心 (有需要時或改為網上課堂) \*

費用：會員：\$50 / 非會員：\$60 (原價 \$130) \*

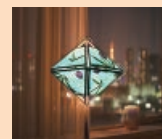
內容：花草紙燈用天然花草鑲嵌宣紙製作，傳統古風設計，隱約間透出花朵慶祝節日裝飾家居一流！

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. 本活動為實體課堂，惟有機會因疫情發展或防疫政策規定而改為網上課堂。

查詢：Michael



### 戲曲中心導賞遊 編號：A2204015

日期：29/4/2022 (星期五) 地點：活動中心  
 時間：10:45am - 2:30pm 名額：6名  
 費用：會員：免費 (自行前往/中心上車) / \$10 (復康巴)  
 非會員：\$20 (自行前往/中心上車) / \$30 (復康巴)

交通：自行前往/復康巴

內容：導賞員將帶希望淺嘗戲曲及中國文化的你，遊走戲曲中心主要設施，了解每個空間設計如何配合戲曲獨特的藝術需要。運用多媒體素材，沿途講解戲曲及中國文化的有趣小知識，從演員的唱唸做打、四大行當、化妝服飾，到舞台上的一桌兩椅。

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. 活動設自由活動時間；

6. 本活動設有活動中心站為中途站接載參加者；

7. 因應場地情況，活動如有任何更改將個別通知參加。

查詢：Felix



### 照顧者-森林療愈體驗日 編號：A2204007

日期：2/4/2022 (星期六) 地點：香港仔郊野公園  
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：6名  
 費用：會員：\$80 (自行前往) / \$100 (復康巴) 原價：\$300  
 非會員：\$120 (自行前往) / \$140 (復康巴)

交通：自行前往/復康巴

內容：由美國自然及森林治療嚮導及計劃協會認證的森林療愈陪伴員，前往香港仔郊野公園，並為參加者創造自在空間，分享森林治療，幫助參加者與大自然、彼此和自己內心的平靜與智慧重新連結。藉著提升個人身心健康，達致療愈效果。



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。

查詢：Emily (鍾姑娘)



## 肢體殘疾人士及照顧者系列

### 照顧者天地 編號：C2204006-1

日期：9/4/2022 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：11:00am - 12:30pm 名額：6名  
 費用：會員：免費 交通：自行前往  
 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. 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. 圖片只供參考。  
 查詢：Emily (鍾姑娘)



### 照顧者-草球暖敷體驗日 編號：C2204005-1

日期：09/04/2022 (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)  
 非會員：免費 (自行前往) / \$20 (復康巴)  
 交通：自行前往/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，此活動與善團合辦，以善團評估需要為準。  
 查詢：Emily (鍾姑娘)



### 那些年之懷舊金曲之旅 編號：A2204008

日期：7/4/2022 (星期四) 名額：8名  
 時間：3:30pm - 5:00pm 交通：自行前往/復康巴  
 地點：活動中心 (有需要時或改為網上課堂) \*  
 費用：會員：\$20 (自行前往) / \$40 (復康巴)  
 非會員：\$50 (自行前往) / \$70 (復康巴)  
 內容：本活動與參加者分享懷舊小食及參加者互相分享故事，邀請了專業駐場歌手作客到場，即場表演經典懷舊金曲。參加者還有機會可即場點唱心儀歌曲。  
 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。  
 查詢：Emily (鍾姑娘)

### 同悠方舟之旅 編號：A2203333

日期：12/03/2022 (星期六) 地點：賽馬會活動中心  
 時間：11:00am - 4:00pm 名額：8名  
 費用：會員：\$80 (自行前往) / \$100 (復康巴) ~~原價：\$220~~  
 非會員：\$120 (自行前往) / \$140 (復康巴)  
 交通：自行前往/復康巴  
 內容：參觀挪亞方舟展覽館，挪亞方舟內午膳。  
 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. 參加者須使用「安心出行」應用程式掃描二維碼進入各個景點和餐飲地方。  
 4. 參加者不可攜帶外來食物進入挪亞方舟。  
 查詢：Emily (鍾姑娘)



### 生蠔海鮮自助餐·遊大館 編號：A2203351

日期：21/3/2022 (星期一) 地點：香港諾富特世紀酒店、中環大館  
 時間：12:00nn - 4:30pm 名額：8名  
 費用：會員：\$100 (自行前往/中心上車) / \$120 (復康巴)  
 非會員：\$150 (自行前往/中心上車) / \$170 (復康巴)  
 交通：自行前往/復康巴  
 內容：先享用四星級酒店生蠔海鮮自助午餐，再到活化古蹟一大館參觀，欣賞一系列藝術活動。  
 備註：1. 由於是次活動名額珍貴，參加者必須參與整個活動行程，否則本中心將額外收取每位\$100行政費用；  
 2. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行；歡迎照顧者一同參與。  
 查詢：3. Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

### 攝影模型照 Fotomo 編號：A2203025

日期：19/3/2022 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名  
 費用：會員：\$80 / 非會員：\$90 交通：自行前往  
 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)



## 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> )



# 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.hkfhy.org.hk](http://www.hkfhy.org.hk) 及學堂社交網站 [www.facebook.com/HKPHYMomentumAcademy](https://www.facebook.com/HKPHYMomentumAcademy) 內公佈，倘活動繼續舉行，學堂亦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。學堂將會暫停參加者繼續參與是次活動，敬請見諒。

## 活動防疫安排

如活動能如期舉辦，為了讓大家更安全地進行，我們會作出相應的防疫安排，請大家合作和配合！

-  進入活動地方前，需進行探熱和消毒雙手
  -  在活動期間，所有人都需要正確配帶口罩
  -  活動座位安排會盡量做到一定距離
  -  嚴禁在活動室內進食
  -  若出現發燒或其他病徵，需立即停止活動
- 若有參加者拒絕最新安排或出現發燒/呼吸道感染病徵等情況，學堂將會暫停參加者繼續參與是次活動，敬請見諒！

## 以下亦提醒「你」，由「你」開始做好防疫工作，人人安心：

-  自己要盡量與他人保持適當的社交距離
-  經常保持雙手清潔，避免觸摸眼睛、口和鼻
-  若出現發燒或呼吸道感染病徵，應立即求診

### 「傷健共融-網上歡呼玩」 編號：TMAP2110015

日期：25/2/2022 (星期五) 形式：網上活動 名額：10名 (截止報名：2月18日) 費用：免費  
 時間：3:30pm-5:00pm 內容：由聖母書院的學生設計及帶領，延續農曆新年的歡樂，與一眾會員大玩網上遊戲。  
 備註：1. 活動與「香港青年協會賽馬會橫頭磡青年空間」合作  
 2. 此活動截止報名日期為2月18日或之前  
 3. 活動前兩日，會經WhatsApp 發放「網上活動連結及密碼」給中籤的參加者，敬請留意！

## 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

報名時，請留意以下注意事項：

- 參加對象為肢體傷殘人士；
- 所有運動班組皆由專業導師教授，以指導正確的訓練動作；
- 所有運動項目有不同程度的體能要求，參加者可了解有關運動要求及或自身情況而報名；
- 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及使用輪椅之會員；
- 請參加者自備水和毛巾(如需要)，於活動當日穿著舒適衣服便可；
- 所有運動器材由學堂提供於上課時使用或參加者自備。

### 伸展瑜珈 (3-4月) (實體/Zoom)

編號：TMAP210916-1.16

日期：18/3 - 29/4/2022 (逢星期五，15/4除外) 堂數：6堂  
 時間：7:30pm - 8:30pm 名額：8名  
 地點：創視設計-創意共融天地 (九龍橫頭磡邨宏德樓地下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：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：參加者需自行上落瑜珈蓆





### 趣味體適能 (3-4月) (實體/Zoom)

編號：TMAP210916-1.17

日期：14/3 - 25/4/2022 (逢星期一，18/4除外) 堂數：6堂  
 時間：7:30pm - 9:00pm 名額：8名  
 地點：創視設計-創意共融天地 (九龍橫頭磡邨宏德樓地下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：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；同時時間亦透過瑜伽橡筋帶及啞鈴等進行有氧運動、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：綜合性運動練習，任何人士都需要的體適能運動



### 吳家坐式太極 (3-4月) (實體/Zoom)

編號：TMAP210916-1.18

日期：14/3 - 25/4/2022 (逢星期一，18/4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 (九龍橫頭磡邨宏德樓地下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：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：1. 參加者之手部需有基本活動能力  
 2. 坐於輪椅或椅子上進行的運動



### 芬蘭木棋體驗班 (3月)

編號：TMAP210916-1.19

日期：8/3 - 29/3/2022 (逢星期二) 堂數：4堂  
 時間：3:00pm - 4:00pm 名額：8名  
 地點：荃灣體育館 (新界荃灣永順街53號，鄰近荃灣西鐵站)

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術，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性。  
 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. 投擲類運動、參加者之手部需有基本活動能力  
 2. 訓練你的上肢能力、手眼協調、鬥智鬥力



### 法式滾球體驗班 (3月)

TMAP210916-1.20

日期：8/3 - 29/3/2022 (逢星期二) 堂數：4堂  
 時間：2:00pm - 3:00pm 名額：8名  
 地點：荃灣體育館 (新界荃灣永順街53號，鄰近荃灣西鐵站)

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。小木球稱為目標球，放置於目標圓圈中央，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. 投擲類運動、參加者之手部需有基本活動能力  
 2. 訓練你的上肢能力、手眼協調、鬥智鬥力



### 齊起鏢--飛鏢運動體驗 (3-4月)

編號：TMAP2109016-1.21

日期：15/3 - 26/4/2022 (逢星期二，5/4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 (九龍橫頭磡邨宏德樓地下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，是男女老幼都適合的體育運動。

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. 參加者之手部需有基本活動能力  
 2. 訓練你的上肢能力、手眼協調、鬥智鬥力



### 地壺球訓練班 (3月) TMAP2109016-1.22

日期：4/3 - 25/3/2022 (逢星期五) 堂數：4堂  
 時間：10:30am - 11:30am 名額：8名  
 地點：大窩口體育館 (新界葵涌大窩口大康街39號，鄰近大窩口地鐵站)

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

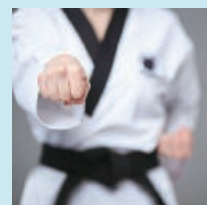
內容：1. 地壺球是由冬季奧運會--冰壺運動演變而來，在不足一年的時間，地壺球已能自立門戶發展為獨立的一項體育運動；  
 2. 冬季殘疾人奧運會亦有輪椅冰壺賽事，而中國隊亦於2018年冬殘奧勇奪金牌；  
 3. 比賽分成兩隊，每隊有3名選手，即“一壘”，“二壘”和“隊長”，各司其職。每隊員投擲兩個壺。每隊交替擲壺。每場6局。完成6局後，勝出的是6局總和的分數；  
 4. 地壺球是一項紳士團體運動，與對手的球員沒有身體碰撞。這是一個要求精準，策略，專注力，溝通，團隊合作，禮儀和逆境智能的運動。

備註：可企立或坐於輪椅/椅子/地上進行的運動



**跆拳道體驗班 (3月)(實體/Zoom) TMAP210916-1.23**

日期: 4/3 - 25/3/2022 (逢星期五) 堂數: 4堂 名額: 8名  
 時間: 11:30am - 12:30pm 地點: 北河街體育館-舞蹈室 (深水埗基隆街333號北河街市政大廈)  
 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: 將美國健腦操元素之動作融入傳統的跆拳道訓練, 藉此提升參加者的協調性、增加自信心及達到自我保護及防身的目的。  
 是次課程可學習跆拳道基本動作、進行套拳練習, 並從中學習尊師重道武術精神、培養正確的運動習慣。  
 備註: 參加者之手部需有基本活動能力;



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」、「傷青會Whatsapp接收協會最新資訊服務」【傷青會網頁】等發放資訊, 記得密切留意最新消息呀!

**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

主辦: 香港傷殘青年協會  
 負責研究大學: 香港教育大學 健康與體育學系  
 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: 2022年2-4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. 肢體傷殘人士  
 2. 經常/有時自行使用手推輪椅人士  
 3. 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  
 4. 沒有診斷出認知障礙  
 5. 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 4. 心肺耐力  
 2. 肌肉強度 5. 身體結構  
 3. 柔韌度 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)

**招募研究對象**  
 研究主題: **香港輪椅人士的體適能水平**  
 日期: 2021年12月期間 (其中1日)  
 時間: 整個研究過程大約1小時  
 地點: 各中心或學校

由香港傷殘青年協會主辦及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。

**報名方法:**  
<https://forms.gle/vfpuj2x9pshzic558>  
 或掃描QR碼

**對象:**  
 1. 6-12歲使用手推輪椅人士; 或  
 13-18歲使用手推輪椅人士; 及  
 18歲以上使用手推輪椅人士; 或  
 2. 持有有效殘疾人士登記證人士; 或  
 由香港註冊的醫生、專業醫療人員或相關機構的主管簽署的殘疾證明; 及  
 3. 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; 及  
 4. 沒有診斷出認知障礙(研究團隊會為參加者進行簡短智識測驗)

在完成本次研究後會得到 **\$200** 超級市場現金券。

體能測試內容包括:  
 肌肉耐力, 肌肉強度, 柔韌度, 心肺耐力, 身體結構, 及其他簡短問卷。  
 備註: 1. 報名後將有工作人員跟你聯絡。  
 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」。

**在完成本次研究後  
 會得到 \$200  
 超級市場現金券。**

**「曾報名之人士,  
 不需要再次報名!」**



# 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： TMAP2104003

日期： 練習--逢星期五晚

時間： 7:00pm - 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。

## 傷青輪椅籃球隊

輪椅籃球是一項具挑戰性、刺激性、團隊性的運動，你有勇氣接受此挑戰嗎？任何人士，不論你是男或女、健全或殘疾，都歡迎你加入我們的「籃球隊」，一起嘗試輪椅籃球的挑戰、一起享受輪椅籃球的樂趣！

活動名稱： 傷青輪椅籃球隊

編號： TMAP2104004

日期： 逢星期三

時間： 8:00pm - 10:30pm

地點： 將軍澳體育館 / 或其他場地

費用： 全免



交通： 自行前往

內容： 由富有經驗之輪椅籃球員及輪椅籃球教練帶領，讓大家體驗運球、傳接球、投籃、戰術走位等技巧，享受輪椅籃球的樂趣；有興趣者，更可進一步參與香港輪椅籃球聯賽，一展身手。

- 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，如不熟習輪椅操作，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。

## 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！

活動名稱： 輪椅網球體驗日 / 訓練班

編號： TMAP2104005

日期： 逢星期六

時間： 5:00 - 7:00pm

地點： 沙田源禾路網球場

費用： 全免

逢星期日

12:30 - 2:30pm

香港鄉村俱樂部

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，如不熟習輪椅操作，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。

# 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。

## 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行政主任(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：hkhy@hkhy.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@hkhy.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@hkhy.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@hkhy.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@hkhy.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：mso@hkhy.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
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：\_\_\_\_\_