

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。



會員
周年大會
P.9

傷青領袖
訓練計劃
P.16

『傷健共融，各展所長』 青/少/年/計/劃 嘉許禮



2021-22年度 傷健共融 各展所長 青少年計劃順利完成

由勞工及福利局主辦，香港傷殘青年協會籌辦的2021-22年度「傷健共融 各展所長」青少年計劃已經順利完成。計劃於2021年10月至2022年8月期間為超過60間小學、中學及大專院校舉辦公眾教育活動，讓參加者透過體驗殘疾人士的日常生活及與殘疾人士交流等認識聯合國《殘疾人權利公約》的精神和核心價值，提升他們對殘疾人士的權利、需要和潛能的認識和了解。已舉行的活動包括 —

(1) 工作坊	已完成超過300場工作坊及活動日，
(2) 青年活動日	超過9,000人次的青少年參與
(3) 巡迴展覽	在小學、中學及大專院校舉辦逾60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	勉勵和嘉許參與計劃的青年大使，並向社區人士推廣傷健共融的信息

計劃嘉許禮於2022年8月28日(星期日)假香港傷殘青年協會賽馬會活動中心舉行。典禮儀式由康復諮詢委員會康復服務公眾教育小組委員會主席謝憶珠女士、勞工及福利局康復專員陳詠雯女士及香港傷殘青年協會主席吳家榮醫生共同主持。除了頒發感謝狀予一眾支持計劃的機構和殘疾人士外，典禮亦頒發嘉許狀予各青年大使，以及即場公布5位「傑出青年大使」，以肯定和表揚他們的出色表現。

嘉許禮為2021-22年度「傷健共融 各展所長」青少年計劃畫上完滿句號，我們相信所有參與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。

如欲了解計劃的更多詳情，可瀏覽 www.hkfhy-yec.com。





熱烈歡迎行政長官夫人擔任協會榮譽贊助人

中華人民共和國香港特別行政區行政長官夫人李林麗嬋女士於2022年9月下旬接受本會邀請，擔任本會榮譽贊助人。本會全人表示熱烈歡迎，並感謝行政長官夫人李林麗嬋女士對本會的勉勵和支持。



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，連繫善心人士與受惠者，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）：



Ace Mold Company Limited



Allan International Holdings Limited



西布倫團契



梁愛詩，大紫荊勳賢，JP



Ensec Solutions Hong Kong Limited



信和集團



感謝捐贈 抗疫物資

感謝各界善心人士捐贈不同抗疫物資及食品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）：



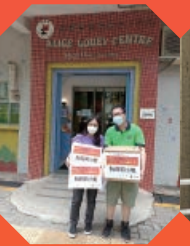
倪文玲女士，JP



同昌環保顧問有限公司



香港化粧品同業協會



鑽飾鐘錶有限公司

「畫無界·融無限」無障古蹟畫賽頒獎典禮

古物古蹟辦事處（古蹟辦）於9月15日舉行「畫無界·融無限」無障古蹟畫賽頒獎典禮。比賽旨在鼓勵殘疾朋友發揮創意，以畫作帶出欣賞歷史建築的新角度，同時提升市民對歷史建築的認識和興趣，並促進社會共融。頒獎典禮邀請到發展局局長甯漢豪女士，JP擔任主禮嘉賓，而本會行政總監劉家倫先生亦以支持機構身份出席典禮。得獎名單及作品已上載至比賽網頁（amo-artinclusion.etnet.com.hk/2022/zh/index.php）。得獎作品及入圍作品將於9月16日至11月6日在香港文物探知館展出。



「香港有情。疫愛及時」 表彰大會

疫情下，人們需要的不只是抗疫物資方面的援助，精神上的關懷亦同樣重要。有見及此，香港化粧品同業協會發起「香港有情。疫愛及時」行動，希望連結社會不同背景的團體，為疫情下的弱勢社群、傷健人士送上溫暖，透過物資和精神上的關懷，讓他們感受到「疫境無情，人間有愛」。

「香港有情。疫愛及時」不僅是一項單向捐贈物資的活動，活動同時亦召集了各界人士，齊齊於線上線下獻出愛心。活動除了在2022年4至6月向三家受惠機構 - 香港傷殘青年協會、香港失明人互聯會及路向四肢傷殘人士協會的服務受眾送上由各界人士捐贈的防疫物資外，亦送上專人親筆撰寫的「愛心卡」。活動亦推出線上平台，免費提供過百張電子卡市民使用，令社會人士多認識傷青會及其他受惠機構。

「香港有情。疫愛及時」的表彰大會於8月11日假香港會議展覽中心舉行，民政及青年事務局局長麥美娟女士SBS, JP 香港復康聯會主席張偉良先生BBS，擔任主禮嘉賓。作為受惠機構代表，本會副主席何雪梅女士獲主辦單位頒發感謝狀，亦在大會上發表感言。何女士表示，天災無情，人間有愛，面對變幻莫測的疫情，大家除了要積極保護自己之外，亦要為身邊的人送上更多的鼓勵同祝福，以眾人的關愛，戰勝疫情。



在此，本會向「香港有情。疫愛及時」主辦單位香港化粧品同業協會、合作伙伴浩洋青年商會、禮品工房及國際專業調解聯會送上衷心感謝。

「簷下同夢 新家園樂也融融」活動

為喚起社會對新移民弱勢社群和少數族裔家庭的關注和支持，Legacy 里程125聯同新家園協會及南傳文化慈善協會舉辦的「簷下同夢 新家園樂也融融」活動，邀請了社會各界人士捐贈福袋、日用品物資及善款，贈予生活於基層的少數族裔及獨居長者，受惠團體包括圓玄學院及香港傷殘青年協會。活動於2022年9月12日下午在佐敦油尖旺多元文化活動中心舉行典禮，典禮邀請到民政及青年事務局副局長梁宏正先生擔任主禮嘉賓。本會行政總監劉家倫先生以受惠機構代表身份出席典禮，在接受主禮嘉賓頒發感謝狀的同時亦為典禮剪綵。活動主辦單位對各位殘疾會員的關愛及鼓勵，令他們有更大力量、更好裝備應對疫情，本會在此致以由衷感謝。



「綠色復康巴士先導計劃」啟動禮



滙豐銀行慈善基金聯同長春社推出全港首個「綠色復康巴士先導計劃」，支持本港社福機構轉用電動車，推動香港邁向淨零碳排放。計劃為「滙豐氣候解決方案夥伴計劃」的其中一部分，銳意推動及實踐創新的氣候解決方案。

先導計劃為期三年，七家獲選參與的社福機構將獲分配一輛名為「綠康巴」的無障礙電動巴士。計劃亦將為參與機構在充電設施和優化行走路線方面提供支援，邁向低碳轉型。作為全港首個綠色復康巴士項目，計劃預計合共服務逾80,000名使用者。計劃還包括製作一份詳細的指南，涵蓋轉用電動巴士的流程及細節，融資安排及建議等，供有意轉用「綠康巴」的社福機構參考。

香港傷殘青年協會是計劃的支持機構之一，行政總監劉家倫先生於2022年9月7日到九龍灣建造業零碳天地出席啟動禮。



「與未來對話-領袖傳承」之 領袖演講培訓計劃 2022 順利完成



由半島青年商會主辦，香港傷殘青年協會協辦的「與未來對話-領袖傳承」之領袖演講培訓計劃 2022 已經順利完成。計劃於2022年5月至8月期間進行，共有16位殘疾人士接受培訓。已舉辦的活動包括 –

第一階段：(5月)	招募殘疾人士參加者並為其提供一系列公開演說及職涯培訓工作坊
第二階段：(6月)	安排公開演說技巧教練以小組形式為參加者進行個人化演講技巧培訓 安排職涯規劃導師為參加者進行一對一職涯培訓
第二階段：(7月)	安排參加者於不同公開平台，為商業機構、學生及公眾進行公開演說，分享個人勵志教事，向社會發放正能量
閉幕禮	日期：2022年7月24日 地點：D·PARK 愉景新城 L1 中庭 主禮嘉賓：勞工及福利局副局長 何啟明先生 本會副主席鍾錦樹先生代表傷青會上台致辭，勉勵和嘉許參與計劃的殘疾人士，而行政總監劉家倫先生亦與其他嘉賓及社會各界共同見證計劃成果。

復康事務委員會

港鐵消防演習

應香港社會服務聯會邀請，本會理事許嬋鳳女士於2022年8月26日午夜至8月27日凌晨參與港鐵安排的消防演習。是次演習由港鐵、消防處及警方合辦。許女士指有關當局在救援輪椅程序上仍有許多改善空間，本會將會以書面向港鐵及有關的政府部門反映有關情況，要求檢視港鐵在疏散及救援輪椅使用者方面的安排。



《共融樂出行》 宣傳短片拍攝工作

應勞工及福利局邀請，本會參與勞工及福利局與無線電視合作的《共融樂出行》宣傳短片拍攝工作，以喚醒市民關注殘疾人士使用公共交通工具時的需要。本會邀請了肢體殘疾會員鍾綺華女士及莊淑琴女士分別於2022年9月4及12日到政府總部及九龍灣巴士車廠參與拍攝工作。短片製作完成後，將會在無線電視播放。本會向參與拍攝的會員致以衷心感謝。



電動輪椅放售

- 有可以拆除的靠背
- 輪椅可以摺疊放上的士
- 適合長者使用
- 售價：\$2,500
- 有興趣者可聯絡丁太 (9653 7678)



電動輪椅

- 型號：電動輪椅
- 價錢：\$3,500 (面議)
- 聯絡：易先生 (6097 8037)

輪椅出讓

本會只負責資料刊登，買賣及參與乃屬個別交易，請雙方自行負責。



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 2022



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。

『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@hkfhy.org.hk 網頁：www.hkfhy.org.hk



HK\$ 30

慈善禮盒內容：
奇華餅家迷你合桃酥六件裝

合作伙伴

奇華餅家
kee wah bakery



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))

個人化愛心認購服務

訂購滿 1,000 盒或以上均可尊享個人化禮遇，於傷青曲奇包裝盒上印上由 貴公司提供標誌以顯示 貴公司對慈善活動的支持。

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.ppskhk.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 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>捐款金額 \$9,000 (300 盒) 可選擇 3 個受惠團體</p> <p>✓ 將會在傷青會官方社交網絡平台上發放 貴公司 / 閣下活動暖心貼文一則，傷青會保留最後編輯決定權。</p> <p>✓ 美麗回憶紀錄，傷青會將會盡力為其中一個受惠團體拍攝接收及派發受惠者的過程作 貴公司/閣下活動存檔之用。</p> <p>✓ 轉贈過程中輔以贊助 Foam Board 向受惠機構送達以展示 貴公司 / 閣下對社會有需要人士關懷。</p> <p>✓ 貴公司代表/閣下將會獲邀出席本會的週年大會，並在週年大會中由協會理事會代表及主禮嘉賓頒贈愛心獎狀，以示謝意。</p> <p>✓ 協會發出感謝信以鳴謝 貴公司 / 閣下的支持，積極履行企業社會責任及彰顯愛心。</p> <p>✓ 貴公司 / 標誌 / 閣下的名字將會印刷在下年度的印刷物品(年報)及宣傳刊物(傷青快訊)，以感謝貴機構代表 / 閣下對本會的熱心支持。</p>	<p>捐款金額 \$6,000 (200 盒) 可選擇 2 個受惠團體</p> <p>✓ 貴公司代表 / 閣下將會獲邀出席本會的週年大會，並在週年大會中由協會理事會代表及主禮嘉賓頒贈愛心獎狀，以示謝意。</p> <p>✓ 協會發出感謝信以鳴謝 貴公司 / 閣下的支持，積極履行企業社會責任及彰顯愛心。</p> <p>✓ 貴公司 / 標誌 / 閣下的名字將會印刷在下年度的印刷物品(年報)及宣傳刊物(傷青快訊)，以感謝貴機構代表 / 閣下對本會的熱心支持。</p>
	<input type="checkbox"/> 貼心贊助
	<p>捐款金額 \$3,000 (100 盒) 可選擇 1 個受惠團體</p> <p>✓ 協會發出感謝信以鳴謝 貴公司 / 閣下的支持，積極履行企業社會責任及彰顯愛心。</p> <p>✓ 貴公司 / 標誌 / 閣下的名字將會印刷在下年度的印刷物品(年報)及宣傳刊物(傷青快訊)，以感謝貴機構代表 / 閣下對本會的熱心支持。</p>

*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 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 與香港傷殘青年協會總辦事處籌募部鄭小姐聯絡

二零二二年會員周年大會

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周年大會。因應本地新型冠狀病毒(COVID-19)疫情發展，本會將不會在2022年度舉辦周年會員聚餐。

「二零二二年會員周年大會」是本會每年一度的重要會議，已訂於2022年12月4日(星期日)舉行，會議詳情如下：

- 日期：** 4/12/2022 (星期日)
時間： 上午11:00 - 中午12:00
地點： 香港傷殘青年協會賽馬會活動中心 (九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號)
費用： 全免
交通： 自行前往
對象： 40名基本會員
內容： 「二零二二年會員周年大會」
1. 通過2021年度會員週年大會會議記錄
2. 2021 / 22年度工作報告
3. 通過2021 / 22年度財務報告
4. 委任2022 / 23年度義務核數師
5. 通過《組織章程大綱與細則》修訂
- 備註：** 因為防疫原因，是次周年大會將不會提供飲品及食物
查詢： 行政主任朱先生 (2338 5111)

上述會議，只有預先報名的基本會員方可親身出席，而基本會員亦須遵守本會為是次活動制訂的防疫安排方可進場。如各位基本會員有意親身出席「2022年會員周年大會」，請填妥本頁的報名表，並於19/11/2022(星期六)或以前透過(i)傳真(2338 5112)、(ii)電郵(po@hkfhy.org.hk)、或(iii)郵寄方式交回本會總辦事處(九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號)。

另外，根據本會《組織章程細則》第40條款，基本會員亦可透過授權票方式授權出席會員周年大會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，基本會員毋須親身出席周年大會。有關的授權表格將會連同大會通知書，於2022年11月中郵寄予各位基本會員。

香港傷殘青年協會二零二二年會員周年大會 報名表

姓名：	性別：	年齡：	聯絡電話：
會員編號：	基本會員： <input type="checkbox"/>	輔助工具： <input type="checkbox"/> 可過位輪椅 <input type="checkbox"/> 不可過位輪椅 / 電動輪椅	
緊急聯絡人姓名及電話：		<input type="checkbox"/> 手叉 / 手杖 / 腳架 / 腳托 <input type="checkbox"/> 不需要	

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。

香港傷殘青年協會 整筆撥款儲備 及 公積金儲備資訊 2020-21 年度

- 1 協會 2020-21 年度的整筆撥款儲備為港幣 \$1,977,416。
- 2 協會 2020-21 年度的員工公積金儲備為港幣 \$495,085。
- 3 協會理事會一致認為在管理及運用整筆撥款儲備上必須依據社署所訂定的用途，以公平、合理、妥善及有效的原則運用整筆撥款儲備。理事會亦認為在 2021-22 年度，所有整筆撥款儲備必須使用在津助服務單位內，包括但並不限於員工的薪酬以建立優質的工作團隊、改善現有的服務、新服務的開展的支出等。
- 4 理事會一致認為在管理及運用公積金儲備上必須將有關儲備使用在津助服務單位的員工上。理事會亦認為在 2021-22 年度無需要考慮調整公積金供款比率。
- 5 由於協會在 2021-22 年度已決定不改變現有強積金供款金額，全部同工維持強積金供款百分之五。
- 6 根據社會福利署《最佳執行指引》規定，公積金儲備只可以使用於津助同工的公積金上，因此，協會按津助同工服務年期，發放一次性僱主自願性供款。協會為表示答謝員工多年來的辛勞，定出機制，凡工作滿三年起，可得一次性供款 \$3,000 (30%)；滿四年則得供款 \$4,000 (40%)；如此類推，滿十年或以上，得供款 \$10,000 (100%)，以示鼓勵，藉此增加員工歸屬感和士氣。有關供款會在津助同工的薪酬糧單中顯示。
- 7 整筆撥款津助同工將會在社會福利署發放了薪酬調整的額外資源予協會後的一個月，在員工薪酬的糧單中得知社會福利署在該年度因薪酬調整向本會發放額外資源的金額及本會在該年度作出的薪酬調整安排。

香港傷殘青年協會 整筆撥款儲備 及 公積金儲備資訊 2021-22 年度

- 1 協會 2021-22 年度的整筆撥款儲備為港幣 \$1,333,998。
- 2 協會 2021-22 年度的員工公積金儲備為港幣 \$542,186。
- 3 協會理事會一致認為在管理及運用整筆撥款儲備上必須依據社署所訂定的用途，以公平、合理、妥善及有效的原則運用整筆撥款儲備。理事會亦認為在 2022-23 年度，所有整筆撥款儲備必須使用在津助服務單位內，包括但並不限於員工的薪酬以建立優質的工作團隊、改善現有的服務、新服務的開展的支出等。
- 4 理事會一致認為在管理及運用公積金儲備上必須將有關儲備使用在津助服務單位的員工上。理事會亦認為在 2022-23 年度無需要考慮調整公積金供款比率。
- 5 由於協會在 2022-23 年度已決定不改變現有強積金供款金額，全部同工維持強積金供款百分之五。
- 6 根據社會福利署《最佳執行指引》規定，公積金儲備只可以使用於津助同工的公積金上，因此，協會按津助同工服務年期，發放一次性僱主自願性供款。協會為表示答謝員工多年來的辛勞，定出機制，凡工作滿三年起，可得一次性供款 \$3,000 (30%)；滿四年則得供款 \$4,000 (40%)；如此類推，滿十年或以上，得供款 \$10,000 (100%)，以示鼓勵，藉此增加員工歸屬感和士氣。有關供款會在津助同工的薪酬糧單中顯示。
- 7 整筆撥款津助同工將會在社會福利署發放了薪酬調整的額外資源予協會後的一個月，在員工薪酬的糧單中得知社會福利署在該年度因薪酬調整向本會發放額外資源的金額及本會在該年度作出的薪酬調整安排。

展亮技能發展中心（觀塘） - 暫遷至牛津道校舍

展亮技能發展中心（觀塘）於1968年成立，為有特殊教育需要的人士提供各項職業訓練課程、就業支援及輔導服務，亦多年與本會的就業服務中心合辦不同職業導向的課程。

展亮技能發展中心於本年夏季，為配合觀塘「政府、機構或社區」用地綜合發展項目，暫遷至牛津道校舍（九龍牛津道1D號），並在觀塘用地綜合發展項目工程完成後，再於觀塘原區重置。



《資訊速遞·求職陷阱》

「請按連結支付郵費...」



近日有騙徒偽冒速遞公司或香港郵政，訛稱因資料或郵費不足而無法將包裹送遞，或聲稱有包裹正在等待派遞，要求收件人點擊內附的連結至偽冒網站，以確認或提供正確收件地址。甚至要求你提供信用卡資料及輸入一次性密碼。

香港郵政於2020年12月31日公告中提醒市民，發現偽冒該署發出的訊息或彈出式視窗，引導受害者點擊欺詐網站的連結，市民慎防受騙。該等網站會要求市民提供個人及 / 或信用卡資料以獲取禮品或繳交款項以便安排郵件派遞。

香港郵政澄清，與該等偽冒訊息及欺詐網站並無任何關連，提醒市民切勿點擊任何該等可疑的連結或彈出式視窗，或向其提供任何個人及 / 或信用卡資料，或繳交任何款項。

各位收到可疑信息切記小心！記得同身邊親友或朋友商量下先！亦可以致電「防騙易熱線」18222 查詢。

圖片及資料來源：香港01



僱員再培訓局撥款開辦

殘疾及工傷康復人士半日 / 晚間僱員再培訓課程（非就業掛鉤）

美容護理 | 基礎證書（兼讀制）

課程編號：FY037HG-1

- 課程內容：1. 美容服務種類及其功效
- 2. 處理美容服務相關查詢
- 3. 基本皮膚類型及美容護理
- 4. 應用基本美容護理知識
- 5. 美容產品種類、成份及功效
- 6. 正確選擇及推介美容產品



- 入學條件：1. 具美容業工作經驗；或
- 2. 有意轉職美容業工作、中三學歷程度及具工作經驗的人士；或
- 3. 有意轉職美容業工作、小六學歷程度及具兩年或以上工作經驗的人士
- 4. 在職或待業的殘疾人士均可申請。
- 5. 申請需獲得僱員再培訓局批核，才可安排入讀。

上課日期：2022年12月1日至2023年1月30日（每星期二節）

上課時間：9:30am - 1:30pm，每節4小時

畢業要求：學員必須達到下列畢業要求，方獲頒畢業證書：

- (i) 學員的總出席率須達課程的最低要求（80%）；及
- (ii) 必須於課程評估考獲整體及格分數；及
- (iii) 必須於期末筆試考獲及格分數。

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）

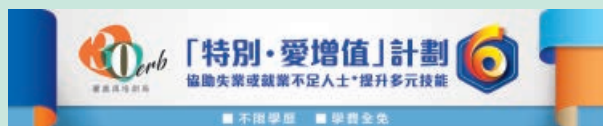
學費：全免

名額：12名

交通：自行前往，不設復康巴士安排

凡報讀ERB「僱員再培訓局」課程，請直接致電 2137 0520 與黃姑娘 / 馬姑娘登記

* 參加者無指定行業或學歷限制，惟必須為香港合資格僱員，以及在2019年6月1日或之後失業、開工不足或被僱主要求放取無薪假期，並須符合個別課程的入讀資格。



僱員再培訓局撥款開辦

殘疾及工傷康復人士半日 / 晚間僱員再培訓課程 (非就業掛鈎)

婚禮花飾與宴會佈置 I (花卉首飾) 基礎證書 (兼讀制)

課程編號: FY036HS-2

課程內容: (一) 婚禮花卉首飾的基本知識

1. 婚禮花卉首飾的主要種類
2. 選取合適的花卉首飾, 以配合新娘的造型 (如新娘的髮型、禮服的顏色及風格等)

(二) 婚禮花卉首飾的製作技巧

1. 胸花 3. 頭花 5. 腰花
2. 肩花 4. 手腕花 6. 頸花

(三) 課程評核 (筆試、實務考核)



基本入讀資格: 年齡在15歲或以上, 及學歷在副學位或以下的香港合資格僱員;

報讀就業掛鈎課程申請人必須是失業、待業或失學人士

- 入學條件:
1. 現職園藝或花藝業從業員; 或有意轉職環境服務業及通過中文入學筆試的人士 (如申請者達小六學歷程度, 可豁免筆試); 及
 2. 持有相關課程證書 (如「花店實務及花藝設計助理基礎證書」、「花藝設計及應用I基礎證書 (兼讀制)」等)
 3. 申請報讀時必須經面試甄選, 及獲得僱員再培訓局批核, 才可安排入讀。

上課日期: 2022年11月15日至2022年12月7日 (逢星期二、三)

11月份: 15、16、22、23、29

12月份: 7

上課時間: 1:00pm-5:00pm, 合共6節, 24小時

- 畢業要求:
1. 必須於課程評估考獲整體及格分數; 及
 2. 必須於期末考試各部份 (包括筆試及實務試) 考獲及格分數。
 3. 學員出席率達80%或以上。

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: 全免

名額: 11名

交通: 自行前往, 不設復康巴士安排

凡報讀 ERB「僱員再培訓局」課程, 請直接致電 2759 6412 與馬姑娘 / 黃姑娘登記

* 參加者無指定行業或學歷限制, 惟必須為香港合資格僱員, 以及在2019年6月1日或之後失業、開工不足或被僱主要求放取無薪假期, 並須符合個別課程的入讀資格。

僱員再培訓局撥款開辦



香港傷殘青年協會

殘疾及工傷康復人士半日 / 晚間僱員再培訓課程 (非就業掛鈎)

常用英語詞彙應用 II 基礎證書 (兼讀制)

課程編號: FY009HG-3

課程內容: **1. TALKING ABOUT MYSELF**

- 1.1 Names
- 1.2 Greetings
- 1.3 Address (Private / Company)

2. TALKING ABOUT NUMBERS

- 2.1 Telephone numbers
- 2.2 Code numbers
- 2.3 Quantity

3. TALKING ABOUT TIME

- 3.1 Days, Months, Years
- 3.2 Dates,
- 3.3 Age
- 3.4 Telling time

4. TALKING ABOUT FOOD

- 4.1 Types of food
- 4.2 Basic ingredients
- 4.3 Simple cooking methods
- 4.4 Eating out

5. TALKING ABOUT FAMILY

- 5.1 Family members
- 5.2 Relationships
- 5.3 Marital status

6. TALKING ABOUT EMPLOYMENT

- 6.1 Job titles
- 6.2 Employment status
- 6.3 Working hours
- 6.4 Qualifications
- 6.5 Experience

7. FILING IN PERSONAL INFORMATION

- 7.1 Writing down personal information

8. COURSE ASSESSMENT

- 8.1 Written Examination
- 8.2 Oral Examination

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

- 入學條件:
1. 持有「常用英語詞彙應用I基礎證書 (兼讀制)」或通過入學測試;
 2. 申請報讀時必須經面試甄選, 及獲得僱員再培訓局批核, 才可安排入讀。

上課日期: 2022年11月11日至2023年2月28日, 逢星期二及五, 共24堂。

2022年11月: 11、18、22、25、29

2022年12月: 2、9、13、16、20、23、30

2023年01月: 3、6、10、13、17、31

2023年02月: 3、7、10、14、17、24 (筆試)、28 (口試)

備註: 口試並不包括在課程節數

上課時間: 晚上7時至9時30分

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

地點: 九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號 (香港傷殘青年協會 - 就業服務中心)

費用: 全免

名額: 12名

交通: 自行前往, 不設復康巴士安排

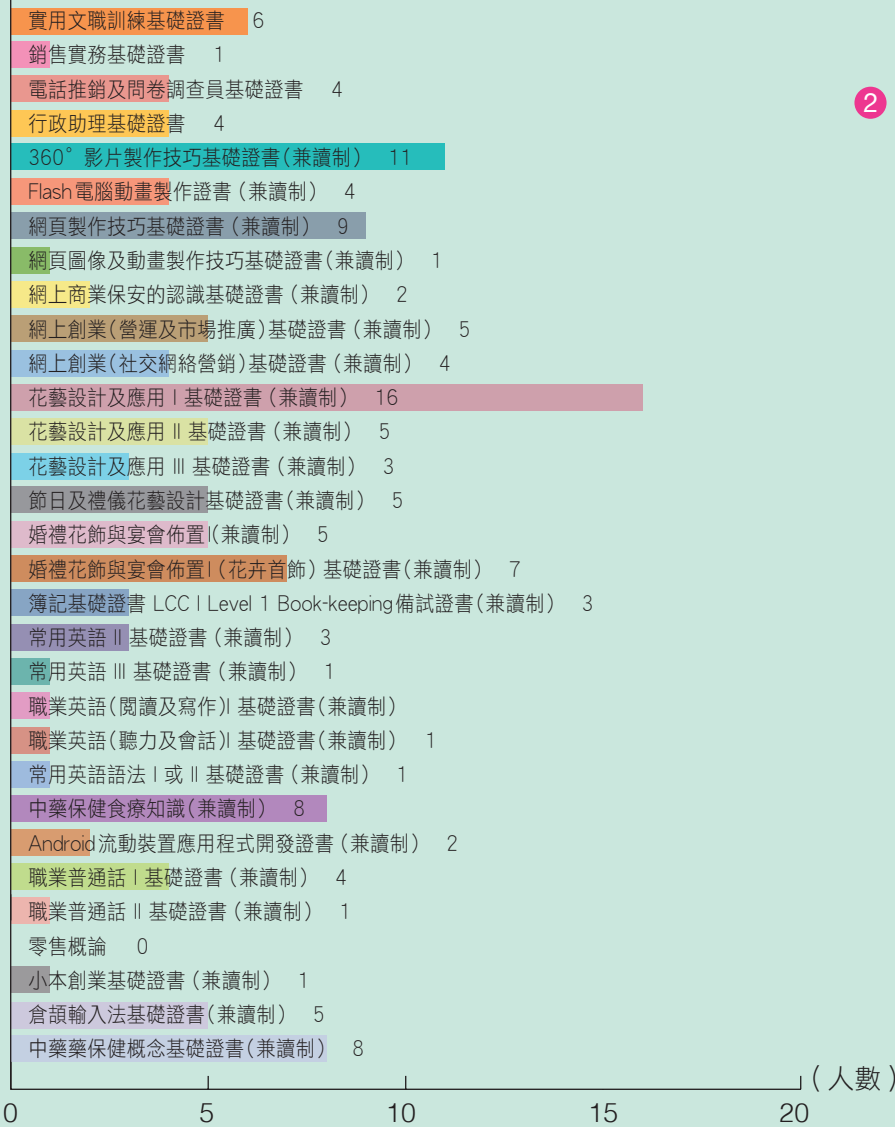


凡報讀「僱員再培訓局」課程, 請直接致電 27596408 (岑姑娘) 或 27590178 (陳先生) 查詢或報名登記。

「僱員再培訓課程」意見問卷調查結果 (2022-2023 年度)

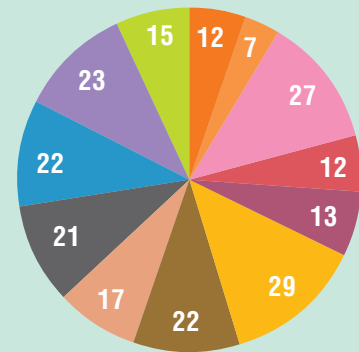
就業服務中心早前於 2022 年 2 月至 2022 年 6 月期間的快訊內，進行了一項有關「僱員再培訓課程」意見問卷調查，多謝各位會員積極參與，並提供寶貴意見。本中心共收回 44 份。現問卷收集工作已完成，並分析結果如下：

1 您曾否修讀下列由本中心舉辦的「僱員再培訓課程」？

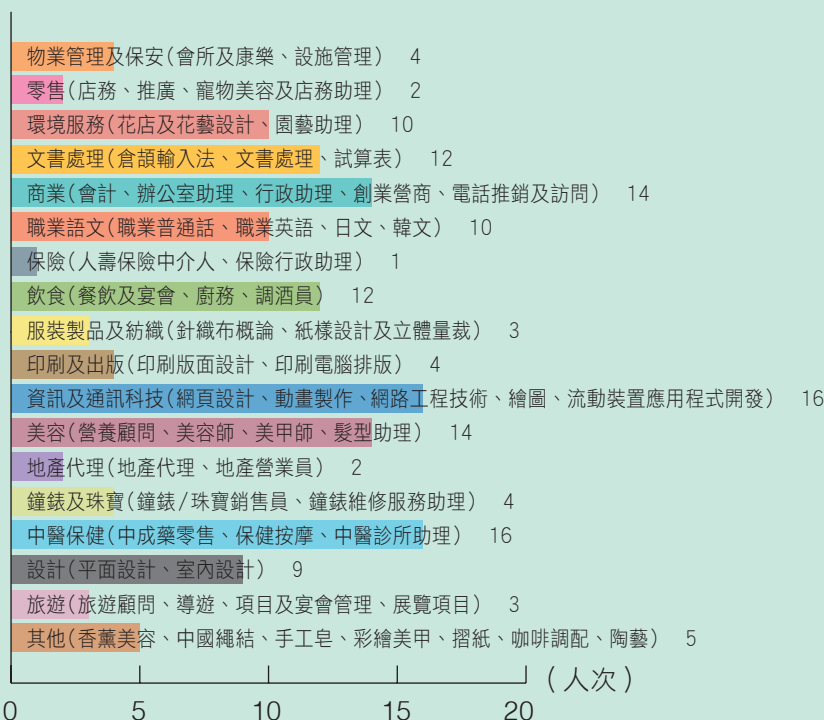


2 如修讀本中心舉辦「僱員再培訓課程」，您考慮的原因是：

原因	人次
資歷認可	12
有質素保證	7
課程內容實用	27
提供就業轉介服務	12
提升工作技能，增加就業機會	13
學費全免	29
有津貼	22
環境設施適合殘疾人士	17
導師質素佳	21
地區方便	22
時間合適	23
職員服務專業	15

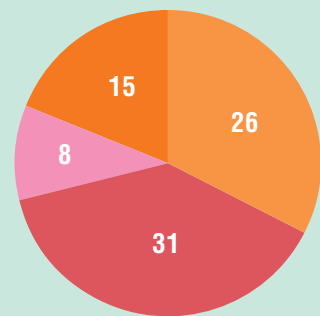


3 如本中心開辦新進修課程，您最想開辦下列哪類型的課程？



4 你期望的上課模式是

模式	人次
早上(半日制)	26
下午(半日制)	31
晚間(半日制)	8
全日制	15





「11-12月份口罩/防疫物資」登記(肢體殘疾會員優先)(須抽籤及自取)

(I) 截止登記日期: 2022年11月6日(星期日)

(II) 名額: 300份

【各類口罩及物資的款式和數量不盡相同，最終每人所獲得的口罩及物資款式和數量或會有所差異，一切以中心最終派發為準】

(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/防疫/其他物資。

(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)肢體殘疾會員；(2)其他類別殘疾會員；(3)健全會員；及(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。

(VI) 登記方式

1. 網上登記

<https://forms.gle/qWQ7YmVFkF846xHS8>

或

2. 遞交申請表格



「11-12月份口罩/防疫物資」登記表格

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【wthpo@hkfhy.org.hk】方式交回本會。

中文姓名：

殘疾類別：

會員編號：

肢體殘疾

健全

聯絡電話：

其他殘疾

「\$50萬寧現金券」登記(只限會員/肢體殘疾會員優先)(須抽籤及自取)

(I) 截止登記時間

2022年10月30日(星期日)

(II) 內容及名額: \$50萬寧現金券(200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

(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)肢體殘疾會員；(2)其他類別殘疾會員；(3)健全會員；及(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. 本會派發的物資為有心人士捐贈，本會會盡力確保有關物資的品質，但本會不會對使用該等物資所引致的問題承擔任何責任。
2. 最終派發名額及/或每人可獲得的物資數目或會因協會實際獲得捐贈數目而有所增減。

(VI) 登記方式

1. 網上登記

<https://forms.gle/jdsbMFqpes6wXFe9>

或

2. 遞交申請表格



「\$50萬寧現金券」登記表格

請填妥本表格，連同肢體殘疾證明文件【如殘疾人士登記證(正及背面)或相關證明文件】

(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【wthpo@hkfhy.org.hk】方式交回本會。

中文姓名：

會員編號：

聯絡電話：

請提供相關殘疾證明文件：

殘疾人士登記證(正及背面)

醫生信

其他(請註明: _____)

殘疾類別： 肢體殘疾

其他殘疾

健全

聲明

- 本人謹此聲明，盡本人所知，以上提供的一切資料均為正確無訛。
- 本人明白此表格內所提供的個人資料將會保密及謹供內部使用。
- 本人同意接受香港傷殘青年協會就是次活動的一切安排。

登記人簽署：_____

傷青領袖訓練計劃

(第一階段：『領袖訓練基礎課程』— 學員招募)

如果你希望可以突破自我，激發潛能，並希望與朋輩一起結伴同行，發揮助人自助的精神，服務他人，回饋社會，歡迎你參加『傷青領袖訓練計劃』。透過計劃內不同主題的領袖訓練活動，提升參加者的個人潛能和團隊合作精神，進而加入傷青團隊，貢獻社群。

(A) 對象：18歲或以上肢體殘疾人士；希望突破自我和提升個人潛能；及有志加入傷青團隊，服務他人，貢獻社群。

(B) 計劃流程及內容：

2022年 10月	2022年 11月21日	2022年12月至 2023年1月	2023年2月	2023年3月	2023年4月至 2024年3月
活動報名	面見評審	領袖訓練 基礎課程	領袖訓練營	完成基礎訓練	實習及 延伸培訓

第一階段：『領袖訓練基礎課程』(12/2022-1/2023)

日期	5/12/2022-16/1/2023 (逢星期一)(26/12/2022除外)		節數	6節	
地點	活動中心	時間	7:00pm-8:30pm	費用	免費
內容	自我認識、正向思維、溝通技巧、團隊精神、活動帶領及策劃				

第二階段：『領袖訓練營』(2-3/2023)

參加者完成第一階段的『領袖訓練基礎課程』後，將獲安排參與一次『領袖訓練營』(日期及時間待定)，以進一步鞏固學習成果和建立團隊。

參加者完成第一及第二階段的基礎課程後，需要提交「學習及反思」報告。合適的參加者將會獲安排參與第三階段的『實習及延伸培訓』活動。

第三階段：『實習及延伸培訓』(4/2023-3/2023)

參加者在第三階段會在資深會員(包括現任或前任協會理事會及各委員會成員)的指導下，進行為期一年的『實習及延伸培訓』活動，內容包括：

- 到傷青會不同委員會(如復康事務委員會、籌募委員會、社會企業發展委員會、傷青駕駛會等)旁聽及提供意見；
- 參與傷青會內的不同活動(如協會周年大會及晚宴、「健障行」步行籌款活動、無障礙設施巡查工作等)，擔任組織、策劃及義務工作；
- 代表協會參與外部會議及接待外賓工作；
- 組織及策辦會員活動；
- 專業導師培訓課程。

(C) 活動費用、津貼及獎勵

- 活動費用全免；
- 第一及第二階段課程出席率達100%者將獲發港幣\$100禮券津貼；
- 完成三階段課程後，參加者需要提交「總結報告」，評審會根據參加者於計劃期間的表現及「總結報告」內容，頒發以下獎勵：

第一名	港幣 \$600 禮券
第二名	港幣 \$400 禮券
第三名	港幣 \$200 禮券

(D) 報名方法

- 填妥報名表格(i)寄回「九龍橫頭磡邨宏基樓1-13號活動中心收；(ii)傳真至2338 0752；(iii)電郵至wthcic@hkfhy.org.hk；或(iv)登入以下連結，進行網上報名
<https://forms.gle/ERqF4vrjNqhFRaD36>



網上報名

*參加者報名時需同時提交一份約150-200字的「自我簡介及參與本計劃原因」(參加者亦可以一段1分鐘的短片或錄音代替)，合適的參加者將會獲邀請於11月參加面試。

(E) 報名截止日期：2022年10月30日(星期日)

報名表格			
姓名：(中文) (英文)	性別：男 / 女		
會員編號：	出生日期：	年 月	
電話：	教育程度：		
殘疾情況	<input type="checkbox"/> 小兒麻痺 <input type="checkbox"/> 痙攣 <input type="checkbox"/> 截肢 <input type="checkbox"/> 癱瘓 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 多發性硬化病 <input type="checkbox"/> 肌肉萎縮症 <input type="checkbox"/> 小腦萎縮症 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
殘疾部份	<input type="checkbox"/> 左手 <input type="checkbox"/> 右手 <input type="checkbox"/> 左腳 <input type="checkbox"/> 右腳 <input type="checkbox"/> 大腦 <input type="checkbox"/> 身軀 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
輔助工具	<input type="checkbox"/> 手動輪椅 <input type="checkbox"/> 電動輪椅 <input type="checkbox"/> 手杖 <input type="checkbox"/> 手叉 <input type="checkbox"/> 腳架 <input type="checkbox"/> 義肢 <input type="checkbox"/> 助行架 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 不需要		

自我簡介及參與本計劃原因(約150-200字/1分鐘錄音或短片)：

(請另頁書寫或提交記憶卡/CD)

同意書

- 本人明白並同意協會有關對報名者之資格作出釐定。
- 本人明白並同意協會對於上述活動的各項安排。
- 本人明白及同意本人的個人資料，將只供是次活動和聯絡之用，本人明白如本人欲查閱或更改個人資料，可向協會提出。
- 本人同意上述內容及安排

簽署：_____ 日期：_____

截止日期：2022年10月24日(星期一)

抽籤結果：2022年11月3日(星期四)

報名方法：請填妥活動報名表格後，傳真至2338 0752，或寄回九龍橫頭嶼邨宏基樓地下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 及中心社交網站 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，市民在進出部份場所(如餐廳、體育館及文康設施等)時，須符合「疫苗通行證」之規定。參加者應留意相關規定，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

山頂纜車·蠟像館遊學團 編號：A2211217

日期：26/11/2022 (星期六) 地點：山頂中環纜車站集合

時間：11:00am - 4:00pm

費用：會員：\$90 / 非會員：\$110

名額：20名

交通：自行前往/復康巴(只設中途站)

內容：山頂第六代新纜車投入服務，活動將帶大家乘坐新型纜車通過玻璃天窗觀賞車外風景。隨後參加杜莎夫人蠟像館互動遊學團，模擬量身及植髮技術深入了解神秘的蠟像製作過程。最後登上凌霄閣天台428，讓您站於香港最高360度觀景台海拔428米欣賞維港醉人景緻。



- 備註：1. 本活動只設活動中心及香港站接載參加者；
2. 活動包括纜車來回套票，凌霄閣天台428門票及參加杜莎夫人蠟像館「互動遊學團」；
3. 活動費用不包括午餐，參加者可於自由活動時間自行用膳；
4. 視乎當天天氣，活動可能會因天氣惡劣而有所更改。

查詢：Felix (羅先生)

秋日同樂遊日營 編號：A2211194

日期：19/11/2022 (星期六) 地點：曹公潭戶外康樂中心

時間：10:30am - 4:00pm

名額：26名

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

交通：自行前往/復康巴(只設中途站)

內容：香港有不少好玩的宿營場地，營地提供不同的康樂設施，可以自由享用營地獨有活動，齊齊參與我哋為大家度身訂做的團體遊戲，繼續為今個秋天帶來歡樂的回憶。

備註：1. 復康巴只設下列中途站接載參加者：(請於報名時列明)

(a) 活動中心

(b) 荃灣西鐵站D出口

2. 是次活動費用已包括午餐；
3. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行；

查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

故宮文化博物館遊 編號：A2211222

日期：21/11/2022 (星期一) 地點：故宮文化博物館

時間：2:00pm - 4:30pm

名額：6名

費用：會員：\$10 (自行前往 / 中心上車) / \$20 (復康巴)

非會員：\$30 (自行前往 / 中心上車) / \$40 (復康巴)

交通：自行前往/復康巴

內容：香港故宮文化博物館展示九百多件來自故宮博物院的珍貴文物，不少都是首次於香港公開展出。當中部分藏品更是從未對外公開展出。博物館亦定期舉辦有關中國文化藝術的特別展覽，以及來自世界各地的藝術珍品。

備註：1. 本活動設有活動中心為中途站接載參加者；

2. 是次參觀不設導賞服務。

查詢：Michael (米高)

海洋公園同樂日(A) 編號：P2211227

日期：27/11/2022 (星期日) 地點：海洋公園

時間：10:30am - 4:00pm

名額：16名

費用：會員：免費(自行前往) / \$10(復康巴)

內容：響應每年國際復康日活動，款待殘疾人士及其照顧者或朋友暢遊海洋公園。

- 備註：1. 過往3年未曾參與本會舉辦之「海洋公園同樂日」活動優先；
2. 持有效殘疾人士登記證的殘疾人士參加者，最多可與2名陪同者/家人一同報名(活動當日需攜同有效殘疾人士登記證換票進場)；
3. 未持有有效殘疾人士登記證的殘疾人士參加者，請於報名時註明，並最多可與1名陪同者/家人報名；
4. 本活動設有午餐。

查詢：Dora (黃姑娘) 電話：2338 5133

傷青曲藝團 - 弦歌粵韻會知音 編號：A2211202

日期：1/12/2022 (星期四)

地點：麗閣社區會堂(長沙灣)

時間：2:00pm - 5:00pm

費用：免費

交通：自行前往

內容：1. 主要由肢體殘疾人士組成的傷青曲藝團，苦練年多，今初試蹄聲，以中樂及粵曲表演會友，現誠邀各方好友一同欣賞。

2. 參加者於活動後可得紀念品乙份。

查詢：Dicky (譚先生)

紅葉之旅2022 編號：A2212207

日期：23/12/2022 (星期五) 地點：元朗大棠及元朗大馬路
時間：10:30am - 2:30pm 名額：8名
費用：會員：\$10 / 非會員：\$20 交通：復康巴
內容：又到左欣賞紅葉的季節啦，今年再度舉辦紅葉之旅，與大家一同前往元朗大棠欣賞紅葉，然後再到元朗大馬路尋找特色小店自費午餐
備註：1. 活動不提供膳食，參加者需自費/自備膳食；
2. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行。
查詢：Ken (許先生)



冬日釣蝦樂 編號：A2212228

日期：5/12/2022 (星期一) 地點：石門
時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名
費用：會員：\$80 (自行前往) / \$90 (復康巴)
非會員：\$100 (自行前往) / \$110 (復康巴)
交通：自行前往/復康巴
內容：釣蝦除了需要技巧，耐性也不可少！一齊去室內釣蝦場，接受挑戰吧！
備註：釣蝦時間為1小時，釣到的蝦可選擇白灼或鹽焗。
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

詠春健體運動班(進階班)* 編號：C2211232

日期：16/11 - 28/12/2022 (逢星期三, 7/12除外) 堂數：6堂
時間：2:30pm - 4:00pm 名額：8名
費用：會員：\$90 (自行前往) / \$120 (復康巴)
非會員：\$120 (自行前往) / \$150 (復康巴) 導師：Peggy Ho
地點：活動中心/視像上課
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、基本拳腿、自衛技術及套路融入健體訓練中，以改善在日常生活自理能力。
備註：1. 此活動由合資格之詠春導師教授；
2. 曾參加本會過往舉辦之「詠春健體運動班」優先。
查詢：Wendy (蔡姑娘)

詠春健體運動班(深造班)** 編號：C2211233

日期：16/11 - 28/12/2022 (逢星期三, 7/12除外) 堂數：6堂
時間：4:00pm - 5:00pm 名額：8名
地點：活動中心/視像上課 導師：Peggy Ho
費用：會員：\$60 / 非會員：\$90 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、基本拳腿、自衛技術及套路融入健體訓練中，以改善在日常生活自理能力。
備註：1. 此活動由合資格之詠春導師教授；
2. 曾參加本會過往舉辦之「詠春健體運動班」優先。
查詢：Wendy (蔡姑娘)

伸展瑜伽(12-1月) 編號：C2212200

日期：16/12 - 19/1/2022 (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)
非會員：\$170 (自行前往) / \$200 (復康巴)
交通：自行前往或復康巴
內容：透過不同瑜伽式子加強肌肉伸展，有助改善關節活動能力。伸展瑜伽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. 此活動由專業瑜伽導師教授，指導正確訓練動作；
2. 參加者需自行上落瑜伽蓆，本會提供瑜伽蓆於上課時使用或參加者自備；
3. 瑜伽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

伸一伸、展露好身手(12-1月)** 編號：C2212201

日期：16/12 - 19/1/2022 (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

動感柔力球入門班* 編號：C2212198

日期：24/12/2022 - 25/2/2023 (逢星期六, 31/12/2022、21/1、28/1、4/2/2023除外) 地點：活動中心
時間：9:45am - 11:15am 堂數：6堂 名額：8名
費用：\$120 參加者若出席率達85% (5堂)或以上可獲退還50%學費。 交通：自行前往
內容：學習柔力球的基本握拍法、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

藝術篇

微縮西式早餐便條座 Memo Stand

編號：A2211230

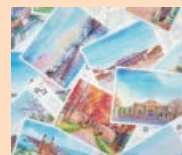
日期：28/11/2022 (星期一) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：8名
 費用：會員：\$60 / 非會員：\$70 交通：自行前往
 內容：早晨一個美好開始莫過於係嘆返個靚早餐，今次唔係食早餐，而係整一個超像真既微縮西式早餐。雖然唔食得，但小心睇到肚餓呀！
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；
 2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。
 查詢：Wendy (蔡姑娘)



手作小物體驗 III (A) - 明信片水彩畫

編號：C2211235(A)

日期：30/11, 7/12/2022 (星期三) 地點：活動中心
 時間：11:00am - 12:30pm 堂數：2堂
 費用：會員：\$50 / 非會員：\$60 名額：8名
 交通：自行前往
 內容：學習運用各樣技巧，製作明信片水彩畫：在明信片上繪畫，運用水彩塑造寫意畫風；描繪香港旅遊名勝景點。
 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)



夜景煙花畫 編號：C2212225

日期：28/12, 4/1/2023 (星期三) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：2堂
 名額：8名 交通：自行前往 / 復康巴
 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：運用不同種類的顏料繪畫香港夜景和倒數的煙花，主要學習繪畫圖樣的比例和立體技巧，以及前後景深等等。
 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線上教學；
 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：Michael (米高)



手作小物體驗 III (B) - 樹脂黏土小船

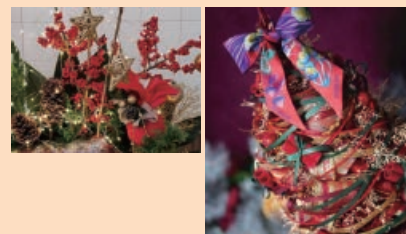
編號：C2211235(B)

日期：14/12, 28/11/2022 (星期三) 地點：活動中心
 時間：11:00am - 12:30pm 堂數：2堂
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$40 名額：8名
 交通：自行前往
 內容：學習運用各樣技巧，製作樹脂黏土小船：在白樹枝黏土加入不同顏色的塑膠彩來上色，再製作成不同款式的小船。
 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)



聖誕組合裝飾製作 編號：C2211224

日期：23/11 - 21/12/2022 (星期三) 地點：活動中心 交通：自行前往 / 復康巴
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：5堂 名額：8名
 費用：會員：\$125 (自行前往) / \$135 (復康巴)
 非會員：\$145 (自行前往) / \$155 (復康巴)
 內容：聖誕節快到了，一起來設計聖誕裝飾吧！課程會利用不同裝飾用品進行2次創作，透過設計繪制及組合做出不同的款式效果，並營造出更具氣氛的聖誕組合裝飾。參加者除了學習繪畫和手工藝；並會學習到佈置和設計技巧。
 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線上教學；
 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：Michael (米高)



線上活動

Zoom 手機修圖班 編號：A2212223

日期：10/12/2022 (星期六) 地點：線上 (Zoom)
 時間：2:30pm - 3:30pm 名額：8名
 費用：會員：免費 / 非會員：免費
 內容：科技發達，今時今日大家已經可以運用手機修圖，今次活動將會教授大家利用手機 Apps 為自己相片作基本修圖！
 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 校園趣事 編號：A2211231

日期：25/11/2022 (星期五) 地點：線上 (Zoom)
 時間：8:00pm - 9:00pm 名額：8名
 費用：會員：免費 / 非會員：免費
 內容：以前返學果時除咗上堂之外，課餘時間總係會發生一啲搞笑嘢，好笑到無論隔幾耐都要擺返出黎笑，一於約定你講笑料、聽笑料啦！
 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：Wendy (蔡姑娘)

音樂篇

Ukulele 夏威夷小結他班 編號：C2211197

日期：25/11 - 30/12/2022 (逢星期五) 地點：活動中心
時間：9:45am - 11:15am 堂數：6堂
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；
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；
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：Dora(黃姑娘)電話：2338 5133

口琴合奏班 編號：C2211234

日期：16/11 - 21/12/2022 (逢星期三) 地點：活動中心/視像上課
時間：8:00pm - 9:00pm 名額：8名
費用：會員：\$120(自行前往)/\$150(復康巴)
非會員：\$140(自行前往)/\$170(復康巴)
交通：自行前往/復康巴 堂數：6堂
內容：由口琴導師教授基本的口琴合奏技巧，歌曲以懷舊中、英文金曲為主，歡迎複音口琴和半音階口琴朋友參加。
備註：1. 請自備口琴。
2. 曾參加本會過往舉辦之口琴合奏班的學員優先。
3. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還\$60學費。
查詢：Wendy(蔡姑娘)

無伴奏合唱團(第28期) 編號：C2211206

日期：28/11 - 19/12/2022, 9/1 - 16/1/2023 (逢星期一) 地點：活動中心
時間：7:30pm - 9:00pm 堂數：6堂
名額：8名 交通：自行前往
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. 上期/過往曾參加本中心舉辦之「無伴奏合唱團」優先；
2. 未曾接觸無伴奏的會員亦可參與；
3. 參加者若出席達80%或以上可獲退還\$50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：Ken(許先生)

空靈鼓體驗工作坊 編號：A2211252

日期：25/11/2022 (星期五) 地點：活動中心
時間：11:30am - 1:00pm 名額：8名
費用：會員：\$50 / 非會員：\$70 交通：自行前往
內容：空靈鼓又名忘憂鼓，是一種碟形鋼舌振動時發聲的新型打擊類樂器，是中國的民族樂器之一，音色空遠，渾厚，靈動，亦可敲奏出令人放鬆的音色，適合零音樂基礎的同學。
是次體驗工作坊內容如下：
1. 由專業導師分享由空靈鼓敲奏出的流行曲
2. 參加者可親身體驗，演奏簡單的流行曲
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體驗；
2. 活動需要一定手部活動能力，參加者須因應情況報名；
3. 活動費用已包括借用空靈鼓於體驗時使用。
查詢：Dora(黃姑娘)電話：2338 5133



中心活動

手機攝影初階班 編號：C2211226

日期：18/11 - 2/12/2022 (星期五) 地點：活動中心
時間：2:30pm - 4:00pm 名額：6名
費用：會員：\$30 / 非會員：\$40 堂數：3堂
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。另外亦會教授如何用手機構圖拍照以及基本修圖。
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：Michae(米高)

桌遊研究所 編號：A2211202

日期：12/11/2022, 3/12/2022 (星期六) 地點：活動中心
時間：2:00pm - 3:30pm 堂數：2堂
名額：8名 交通：自行前往
費用：會員：\$10 / 非會員：\$20
內容：桌上遊戲近年在香港大行其道，桌遊研究所所長 Dicky Sir 會介紹及教授不同桌上遊戲予參加者，希望參加者可以在遊戲過程中增加對桌上遊戲之興趣。
查詢：Dicky(譚先生)

聖誕蘋果玫瑰酥 編號：C2212196

日期：13/12/2022 (逢星期二) 地點：活動中心
時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名
費用：會員：\$15 / 非會員：\$30
交通：自行前往
內容：聖誕節就到喇！如果次次開Party都係叫外賣，覺得毫無新意，不如試吓親手整吓小食，俾朋友一個驚喜！
備註：請自備食物盒。
查詢：Dora(黃姑娘)電話：2338 5133



1+1 同行優惠

* 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。

心太軟 編號: A2212208

日期: 16/12/2022 (星期五) 地點: 活動中心
時間: 7:00pm - 9:00pm 名額: 8 名

費用: 會員: \$30 / 非會員: \$40 < * 活動設有 1+1 同行優惠 >

交通: 自行前往

內容: 假如鐘意食朱古力的話, 心太軟一定是你最鍾意食的甜品之一。外層香脆的朱古力蛋糕, 配以流心的朱古力漿, 濃厚的朱古力味, 讓人一吃傾心。聖誕前夕, 快 D 學多一門手藝, 以便製作聖誕大餐啦!



- 備註: 1. 如有食物敏感者, 請自行斟酌;
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, 以導師教授為準。

查詢: Ken (許先生)

馬賽克裝飾燭台 編號: C2211195

日期: 24/11, 1/12, 8/12/2022 (逢星期四) 地點: 活動中心
時間: 7:30pm - 9:00pm 名額: 8 名

費用: 會員: \$50 / 非會員: \$70

堂數: 3 堂

< * 活動設有 1+1 同行優惠 >

交通: 自行前往

內容: 參加者可親手利用多種手工切割琉璃片及琉璃珠, 體驗製作馬賽克手工燭台, 不僅可以為家居添加美感, 更能有效療癒心靈, 緩解疲勞與壓力。



- 備註: 1. 如報名者年齡超過要求, 其報名將不會計算在內;
2. 活動需要一定手部活動能力, 報名時請自行判斷;

查詢: Dora (黃姑娘) 電話: 2338 5133

擦染皮革鎖匙扣 編號: A2212218

日期: 14/12/2022 (星期三) 地點: 活動中心 名額: 8 名
時間: 7:00pm - 8:30pm 交通: 自行前往

費用: 會員: \$30 / 非會員: \$40 < * 活動設有 1+1 同行優惠 >

內容: 本次課堂會特別以體驗擦染造出獨特的皮具色彩, 及學員可按自己喜好選擇顏色及打印英文字於鎖匙扣上。每位學員都能創作自己獨一無二的作品。課堂材料以真植鞣皮革為主。

- 備註: 1. 活動需要一定手部活動能力, 報名時請自行判斷;
2. 參加者無需經驗, 歡迎任何人報名;
3. 學員可按自己喜好選擇顏色及打印英文字;
4. 圖片只供參考, 一切以導師於課堂教授為準。

查詢: Felix (羅先生)



社工小組篇

聖誕卡齊齊畫 (自信心提升小組) 編號: P2211255

日期: 7/11 - 12/12/2022 (逢星期一) 地點: 活動中心 名額: 6 位
時間: 11:00am - 12:30pm 對象: 40-65 歲肢體殘疾人士 節數: 6 堂
費用: 會員: \$20 / 非會員: \$30 交通: 自行前往

內容: 小組成員將透過學習使用平板電腦繪圖軟件, 共同創作一系列的「2022 年傷青會活動中心專屬聖誕卡」。在小組過程中, 參加者將會互相分享自己的設計概念和感受, 從而提升自我價值。小組完結後, 參加者可帶走印刷版本的實體聖誕卡送贈好友, 而電子版本的聖誕卡有機會在聖誕節期間刊登在中心的社交媒體上, 藉此向各會友送上祝福。

- 備註: 1. 活動需要一定手部活動能力, 報名時請自行判斷。
2. 此為非抽籤活動, 由實習社工按參加者的情況進行甄選。
3. 圖片為作品樣式, 只供參考。

查詢: Zita (實習社工 盧姑娘)



新實習 社工介紹



譚佩琪 (Kiros)

HELLO! 大家好!
我係城大實習社工譚佩琪姑娘, 嚟近呢半年 (直至 3 月) 我都係中心到服務。
好期待之後同各位相遇、相識。



盧曉楠 (Zita)

大家好! 我係來自城市大學嘅實習社工盧曉楠姑娘, 嚟緊會係中心實習到 1 月份。歡迎大家係中心見到我時一齊傾訴, 請大家多多指教!

肢體殘疾人士及照顧者系列 (適合肢體殘疾人士及 / 或其照顧者 / 家人參與)

【* 除活動另有註明外，本系列活動歡迎肢體殘疾人士及 / 或其照顧者 / 家人 一同 / 獨立報名】

本系列活動抽籤優次如下：

- 【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>



肢體殘疾人士及照顧者系列

親子紅葉之旅 編號：CA2212203

日期：30/12/2022 (星期五) 地點：元朗大棠及元朗大馬路
 時間：10:30am - 2:30pm 名額：8名
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$20 交通：復康巴
 內容：前往元朗大棠欣賞紅葉，然後到元朗大馬路尋找特色小店午膳。
 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。
 查詢：Emily (鍾姑娘)



普天同慶聖誕夜 編號：A2212209

日期：20/12/2022 (星期二) 名額：8名
 時間：6:00pm - 8:30pm 交通：復康巴
 地點：待定 (待香港旅遊發展局公佈香港繽紛冬日巡禮地點)
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$20
 內容：往年的香港繽紛冬日巡禮，於西九文化區舉行，當年以法國童話小鎮為主題，設置6層樓高的巨型聖誕樹及8間妝點精緻的聖誕小屋，成為熱門的打卡地點。
 而今年的香港繽紛冬日巡禮，繼續由香港旅遊發展局舉辦，地點雖然尚待公佈，但仍然值得期待。
 是次活動會與大家走遍香港繽紛冬日巡禮內的各個熱門打卡地點，並由本中心攝影班的學員擔任義務攝影，為大家一齊紀錄燈光璀璨的聖誕夜。
 備註：1. 活動不提供膳食，參加者需自費 / 自備膳食；
 2. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行。
 查詢：Ken (許先生)



照顧者天地 - 冬日燒烤樂 編號：CA2212205

日期：17/12/2022 (星期六) 地點：屯門
 時間：12:00nn - 4:00pm 交通：自行前往 / 復康巴
 費用：會員：\$20 (自行) / \$50 (復康巴) 名額：40名
 非會員：\$40 (自行) / \$70 (復康巴)
 內容：秋高氣爽，與家人一起相聚，為大家安排任食燒烤，參加者可以親手燒出美食食品。
 備註：1. 本活動最多可與2名陪同者一同報名，如使用復康巴接送者必須於同一地點上落車；
 2. 活動費用已包括任食午餐燒烤。
 查詢：Emily (鍾姑娘)

草球暖敷體驗 編號：CC2204005-5

日期：12/11, 3/12/2022 (星期六) 地點：活動中心
 *報名即代表參加2次活動 堂數：2堂
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：8名
 費用：會員：免費 / 非會員：免費 交通：自行前往
 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：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)



照顧者天地 編號：CC2204006-5

日期：12/11, 3/12/2022 (星期六) 地點：活動中心
 *報名即代表參加2次活動 堂數：2節
 時間：11:00am - 12:00nn 名額：6名
 費用：會員：免費 / 非會員：免費 交通：自行前往
 內容：透過製作環保日用品，分享信息，關注健康！
 12/11: 製作環保護膚霜，蘆薈膠滋潤皮膚。
 3/12: 製作菊花散洗髮水，能滋養修護頭髮。
 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)

和諧粉彩入門班 編號：CA2211216

日期：24/11 - 29/12/2022 (逢星期四) 地點：活動中心
 時間：11:00am - 12:30pm 堂數：6堂
 名額：8名 交通：自行前往 / 復康巴
 費用：會員：\$90 (自行前往) / \$100 (復康巴)
 非會員：\$110 (自行前往) / \$120 (復康巴)
 內容：和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 是日本新興藝術，作畫者只需運用指頭推開粉末以及簡單的工具便能做出美麗的畫作，其色調柔和，讓作畫者心靈達至平靜，具有良好的療愈效果。
 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. 參加者無需經驗，適合沒有繪畫經驗人士參與；
 4. 圖片只供參考，一切以導師於課堂教授為準。
 查詢：Felix (羅先生)



樂齡科技博覽遊 編號：CA2211256

日期：04/11/2022 (星期五) 地點：香港會議展覽中心
 時間：2:15pm - 5:00pm 交通：自行前往 / 復康巴
 名額：8名
 費用：會員：免費 (自行前往 / 中心上車) / 復康巴 (\$10)
 非會員：免費 (自行前往 / 中心上車) / 復康巴 (\$10)
 內容：樂齡科技博覽暨高峰會為全港最大型的樂齡科技公共教育活動，有不同特色展區：包括居家支援、出行輔助、科技抗疫、藝術科技、照護食等，讓參加者認識生活需要及樂齡科技產品，以及增加照顧者的資訊和知識。
 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)

森林療癒體驗之旅 編號：CA2212213

日期：10/12/2022 (星期六) 地點：香港仔郊野公園
 時間：2:00pm - 4:00pm 名額：8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癒陪伴員，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。藉着提升個人身心健康，達致療癒效果。



查詢：Emily (鍾姑娘)

簡易運動體驗班 編號：CC2207100-3

日期：15/11, 29/11/2022 (星期二) 地點：活動中心
 時間：2:15pm - 3:45pm 堂數：2堂
 費用：會員：免費 (自行前往/復康巴) 名額：6名
 非會員：免費 (自行前往/復康巴)
 交通：自行前往/復康巴
 內容：此運動是由義工為體弱或起居方面需要照顧的人士而設計，而照顧者亦可在學習這套運動後，指導做合適的運動，使他們從中享受到運動的益處和樂趣。透過持久地進行運動，有助保持體弱者的活動及自我照顧能力。歡迎肢體殘疾人士及照顧者參與。
 備註：1. 坐於輪椅或椅子上進行的運動；
 2. 適合嚴重殘疾程度的肢體殘疾人士及其照顧者。
 查詢：Emily (鍾姑娘)

海洋公園同樂日(B) 編號：CA2211204

日期：6/11/2022 (星期日) 地點：海洋公園 名額：16名 (包括8名自行前往優先抽籤名額)
 時間：11:00am - 3:30pm 交通：自行前往/復康巴
 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)
 內容：響應每年國際復康日活動，款待殘疾人士及其照顧者或朋友暢遊海洋公園，殘疾人士及其同行家人或照顧者可免費入場參與。
 備註：1. 過往3年未曾參與本會舉辦之「海洋公園同樂日」活動優先；
 2. 持有效殘疾人士登記證的殘疾人士參加者，最多可與2名陪同者/家人一同報名 (活動當日需攜同有效殘疾人士登記證換票進場)；
 3. 未持有有效殘疾人士登記證的殘疾人士參加者，請於報名時註明，並最多可與1名陪同者/家人報名；
 4. 如使用復康巴接送者必須選擇於同一地點上落車；
 5. 本活動設有午膳。



查詢：Felix (羅先生)

香港傷殘青年協會
 Hong Kong Federation of Handicapped Youth

**照顧者支援服務
 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：· 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。
- 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。
- 提供社工輔導及/小組服務(如適用)

聯絡方法：

電話：2337 9311
 傳真：2338 0752
 電郵：wthpo1@hkfhy.org.hk

參加方法：

1. 填妥「照顧者天地」登記表格，交回本會賽馬會活動中心，即可申請成為「照顧者天地」成員。或
2. 網上登記：

<https://forms.gle/6Gs4jwMfMXUHmxru9>



Scan Me



香港傷殘青年協會
Hong Kong Federation of Handicapped Youth



WHATSAPP 接收協會 最新資訊服務

6623 5617

(本號碼只供中心發放資訊用途，不設回覆)

登記步驟

1. 於GOOGLE FORM內登記
(<http://bit.ly/whatsappinfoform>)

2. 登記後必須把

WHATAPP號碼 6623 5617

儲存於閣下的手機內方可接收消息



發放中心重要及最新資訊

- 免費『傷青快訊』PDF版
- 物資派發及登記資訊
- 最新活動消息



如有需要 請向中心職員查詢

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

(地址) 香港九龍橫頭磡郵宏基樓地下 1-13 號



《傷青地壺球資訊群組》及 《傷青坐式飛鏢資訊群組》正式上線



傷青動力學堂(學堂)致力發展不同類型的普及運動，近年特別於「地壺球」及「坐式飛鏢」兩項運動得到大家的喜愛；有見及此，學堂正式組織兩個 Whatsapp 群組，主要是發放及分享有關傷青會及社區上兩個運動項目的資訊，例如開班情況、比賽消息等！

感謝大家支持殘疾人士運動，期望能夠鼓勵及感染更多殘疾人士一齊參與普及運動；歡迎大家加入我們的群組，如有興趣加入的會員，請發送 WHATSAPP 訊息至 5986-9265 (學堂 WHATSAPP 聯絡號碼)，表示有興趣加入，稍後將有職員與你聯絡確認。

《傷青地壺球》近期資訊：

■【賽馬會「動·融」運動計劃】

由「香港賽馬會慈善信托基金捐助」，香港傷殘青年協會 賽馬會「動·融」運動計劃繼續推行，當中繼續有不同地壺球訓練班及活動，請繼續留意及報名參加啦！

■【全城躍動地壺同樂日】

由市區重建局主辦，香港地壺總會協辦的「全城躍動地壺同樂日」已於2022年7月16-17日(星期六、日)舉辦地壺球比賽，是次活動能讓各參加者結識來自不同階層的朋友，互相交流及切磋地壺球技術，推動傷健共融；是次賽事本會組織了4隊共14位會員參賽，其中會員林曉紅、黃雄達及職員代表勇奪7月16日賽事的冠軍，在此恭喜獲獎的健兒及感謝每一位出席的會員，「勝負其次、運動第一，鼓勵大家繼續身體力行鼓勵更多殘疾人士一同參與普及運動。



■【2022北京冬奧會嘉年華】

感謝香港地壺球協會邀請，傷青會成為「2022北京冬奧會嘉年華」的支持機構，活動原訂於22年初舉行，唯當時疫情愈趨嚴峻，大會將相關的實體活動及賽事改為線上形式進行或需要取消；雖然疫情未完全完結，但無阻推廣殘疾人士普及運動的決心，期待更多的傷健共融及普及運動的推行。

《傷青坐式飛鏢》近期資訊：

■【賽馬會「動·融」運動計劃】

由「香港賽馬會慈善信托基金捐助」，香港傷殘青年協會 賽馬會「動·融」運動計劃繼續推行，當中繼續有不同坐式飛鏢訓練班及活動，請繼續留意及報名參加啦！

■【第16屆ADA國際飛鏢錦標賽】

由亞洲飛鏢協會主辦「輪椅飛鏢單人賽」及「輪椅飛鏢隊際邀請賽」，香港傷殘青年協會全力支持，詳細資料如下：



比賽日期 2022年10月29日(星期六)

比賽時間 單人賽-上午、隊際邀請賽-下午

比賽地點 九龍灣國際展貿中心6樓展貿廳3

參賽選手 男女不限、須為殘疾人士

個人賽報名費用 經傷青會或友會報名 - HK\$100/人、
直接向大會報名 - HK\$200/人



歡迎大家親身到會場觀賽及為各位參加者加油打氣；而賽事報名期已於9月底完結，如仍有興趣了解比賽報名情況及或後補名額，歡迎與我們聯絡！

香港傷殘青年協會

傷青動力學堂FACEBOOK專頁

即Like(👍)動力學堂FACEBOOK專頁，緊貼最新學堂消息及活動資訊、了解實用復康及下載活動照片。



義人同心 - 「日本花」頭飾製作 TMAP2209015

日期：17/12/2022 (星期六)
 時間：10:30am - 12:30pm
 費用：會員：免費 / 非會員：免費
 地點：賽馬會活動中心
 名額：10名
 交通：自行前往

* 如中籤者缺席活動，學堂將收取行政費 \$50 (若身體不適，能提供有效醫生證明文件除外)
 內容：由德貞女子中學義工隊籌備一系列小遊戲與會員一同參與，並一起製作小手工藝品。
 備註：活動與德貞女子中學義工隊合辦



傷青輪椅隊隊員招募 ** TMAP2204002

日期：練習 -- 逢星期五晚
 交通：自行前往
 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
 內容：

- 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
- 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
- 鍛煉一身強健的體魄和操控輪椅的能力外，也能藉此回饋社會
- 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。



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 及學堂社交網站 www.facebook.com/HKFHYMomentumAcademy 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。

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！

- 1 進入活動地方前，需進行探熱和消毒雙手
- 2 在活動期間，所有人都需要正確配戴口罩
- 3 活動座位安排會盡量做到一定距離
- 4 嚴禁在活動室內進食
- 5 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

25週年紀念 ANNIVERSARY
 香港殘奧日 HONG KONG PARALYMPIC DAY
 歡迎公眾人士參與 免費入場 FREE ADMISSION
 10月30日 (星期日) 1PM-6PM
 調景嶺體育館 Tiu Keng Leng Sports Centre
 開幕典禮 Opening Ceremony | 運動項目示範 Sports Demonstration | 運動试玩 Sports Trial
 展覽 Exhibition | 運動員分享 Athletes Sharing
 現已接受報名

傷青輪椅籃球隊 編號：TMAP2208011

日期：逢星期三 地點：將軍澳體育館 / 或其他場地
 時間：8:00pm - 10:30pm 交通：自行前往
 費用：全免

內容：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？

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。



一起嘗試輪椅籃球的挑戰、一起享受輪椅籃球的樂趣！

- 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，如不熟悉輪椅操作，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 - 輪椅網球體驗日 / 訓練班

編號：TMAP2204003

日期：逢星期六 逢星期日
 時間：5:00pm - 7:00pm 12:30pm - 2:30pm

地點：沙田源禾路網球場

費用：全免

交通：自行前往

內容：與「香港網球總會」合作籌辦，由網總教練及/或富有經驗之輪椅網球員帶領，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，如不熟悉輪椅操作，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，會因應參加者人數、能力、程度而進行編配，所有活動詳情將於報名後再有通知及安排。

香港傷殘青年協會 賽馬會「動·融」運動計劃

運動共融同樂日 編號：TMAP2209010-8.2

日期：20/11/2022 (星期日) 地點：賽馬會活動中心 (九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號)
 時間：11:00am-17:00pm (暫定) 交通：自行前往
 對象：本活動歡迎所有殘疾與健全人士及其家屬參與 費用：免費
 內容：由專業教練帶領的運動示範及體驗，例如：飛鏢、體適能及芬蘭木棋等運動讓大家接受挑戰，亦讓殘疾人士與健全人士一同分享運動樂趣，社區人士可以認識及體會殘疾人士的能力；同時亦設有運動競賽龍虎榜，成功挑戰者將獲得豐富的禮物。

- 報名方法：1. 填妥快訊「活動報名表」(封底)，傳真、郵寄、親身交回傷青會 (詳見表格內容)
 2. 傷青會網頁-「活動 / 課程報名」
 3. 掃描右方 QR Code
 4. 致電學堂 (電話：2338 5133) 報名

查詢：阿棟或 Alan (阿倫) (電話：2338 5133)

- 備註：1. 凡經本會報名及當日出席之參加者，可於活動當日得到「預先登記紀念品」乙份；
 2. 所有運動體驗、禮物及派發安排一切以當日安排為準。



網上報名



殘疾人士領袖培訓 編號：TMAP2209010-9

目的：課程內容以深入淺出介紹有關運動教練、教練管理及運動科學的基礎理論知識及學習運動實用技能，加強其殘疾運動專業。透過計劃裝備殘疾人士成為知識及實務技巧兼備的領導人才，以殘疾人士的才能回饋殘疾人士。

日期：	2022年12月至2023年3月	2023年1-4月
時間：	上午/下午 (逢星期日, 120分鐘/每節, 共8節)	25小時
地點：	賽馬會活動中心 (九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號)	傷青會/外間機構
內容：	邀請不同的體育總會、團體、大學講師、社工等擔任講者、導師，以殘疾人士運動培訓及活動帶領作基礎，為參加者設計合適的課程內容，內容如下 (暫定)： 1. 運動訓練原理 2. 運動技能學習 3. 運動創傷預防及處理 4. 體適能測試與評核 5. 項目策劃與管理 6. 教練/領袖帶領技巧 7. 活動設計原則 8. 青少年/殘疾人士特性	完成25小時有關殘疾人運動的實體或網上義工服務；計劃會提供實習津貼。

對象：肢體傷殘人士

費用：全免

交通：自行前往

查詢：阿棟或 Alan (阿倫) (電話：2338 5133)

截止報名日期：21/11/2022 (一) 中午12時正

備註：如就上述活動條款及細則有任何爭議，主辦機構將保留最終決定權。

報名：1. 填妥快訊「活動報名表」(封底)，傳真、郵寄、親身交回傷青會 (詳見表格內容)

2. 傷青會網頁-「活動 / 課程報名」

3. 掃描右方 QR Code



網上報名

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，香港賽馬會慈善信託基金捐助，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。

除了傷青會網頁及填寫實體報名表外，現在更可以掃描二維條碼進行報名！



網上報名

報名時，請留意以下注意事項：

1. 參加對象為肢體傷殘人士；
2. 所有運動班組皆由專業導師教授，以指導正確的訓練動作；
3. 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；
4. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及使用輪椅之會員；
5. 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；
6. 所有運動器材由學堂提供於上課時使用或參加者自備。
7. 參加者需達到70%出席率(部份活動需達100%)，若於三期活動內累積2次或以上的活動班組出席率不達標，學堂有權暫停其新一期之活動報名。

第一階段：開辦不同種類免費運動班

伸展瑜伽(12-1月)(實體/zoom)

編號：TMAP2209010-1.30

日期：2/12/2022-13/1/2023(逢星期五，30/12/2022除外) 堂數：6堂
時間：3:00pm - 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-傷青動力學堂正門旁進入)

費用：免費** 請留意報名事項第7點：需達到70%出席率(5堂或以上)

交通：自行前往

內容：透過不同瑜伽式子加強肌肉伸展，有助改善關節活動能力。伸展瑜伽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伽席



趣味體適能(11-12月)(實體/zoom)

編號：TMAP2209010-1.17

日期：14/11-19/12/2022(逢星期一) 堂數：6堂
時間：10:30am - 12:00nn 交通：自行前往

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-傷青動力學堂正門旁進入)

名額：8名

費用：免費** 請留意報名事項第7點：需達到70%出席率(5堂或以上)

內容：是次活動透過有趣的方法，如使用反應燈、橡筋或啞鈴等，以遊戲方式進行有氧運動、力量訓練等，提升參加者的投入度，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(11-12月)(實體/zoom)

編號：TMAP2209010-1.18

日期：14/11-19/12/2022(逢星期一) 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-傷青動力學堂正門旁進入)

費用：免費*

* 請留意報名事項第7點：需達到70%出席率(5堂或以上)

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



變FIT啲--體適能提升計劃(12-1月)**

TMAP2209010-1.20

日期：14/12/22 - 18/1/2023(逢星期三) 地點：賽馬會活動中心
時間：10:15am - 11:45am 堂數：6堂

名額：8名 交通：自行前往

費用：免費*

* 請留意報名事項第7點：需達到70%出席率(5堂或以上)

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. 綜合性運動練習，任何人士都需要的體適能運動
2. 曾參與「趣味體適能」活動者優先

碰碰壺--地壺球訓練班(11-12月)

編號: TMAP2209010-1.21

日期: 30/11 - 21/12/2022 (逢星期三) 地點: 賽馬會活動中心
 時間: 12:00pm - 1:00pm 堂數: 4堂
 名額: 8名 交通: 自行前往
 費用: 免費*

* 請留意報名事項第7點: 需達到 70% 出席率 (3堂或以上)

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: 參加者之手部需有基本活動能力

芬蘭木棋體驗班(11-12月) 編號: TMAP2209010-1.22

日期: 17/11-8/12/2022 (逢星期四) 堂數: 4堂
 時間: 10:15am - 11:15am 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-傷青動力學堂正門旁進入)

費用: 免費*

* 請留意報名事項第7點: 需達到 70% 出席率 (3堂或以上)

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. 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(11-12月)

編號: TMAP2209010-1.23

日期: 17/11-8/12/2022 (逢星期四) 堂數: 4堂
 時間: 11:30am - 12:30pm 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-傷青動力學堂正門旁進入)
 費用: 免費* 交通: 自行前往

* 請留意報名事項第7點: 需達到 70% 出席率 (3堂或以上)

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, 最接近目標球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(11-12月)

編號: TMAP2209010-1.19

日期: 15/11-20/12/2022 (逢星期二) 堂數: 6堂
 時間: 2:30pm - 4:00pm 名額: 12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-傷青動力學堂正門旁進入)

費用: 免費*

交通: 自行前往

* 請留意報名事項第7點: 需達到 70% 出席率 (5堂或以上)

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. 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

八段錦(11-12月)(實體/zoom)

編號: TMAP2209010-1.24

日期: 18/11-9/12/2022 (逢星期五) 堂數: 4堂
 時間: 10:00am - 11:00am 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-傷青動力學堂正門旁進入)
 費用: 免費* 交通: 自行前往

* 請留意報名事項第7點: 需達到 70% 出席率 (3堂或以上)

內容: 「八段錦」是中國傳統的保健養生運動, 以中醫理論為基礎, 強調五臟六腑的調理, 動作結合伸展肌肉活動和呼吸協調, 是低衝擊性運動, 不損筋骨, 適合任何年齡人士練習。

練習「八段錦」要保持脊柱中正, 呼吸暢順, 動作柔和, 輕鬆自然, 以微微出汗為標準, 重覆練習有助身心健康。

備註: 1. 參加者之手部需有基本活動能力
 2. 以站式八段錦為主, 輪椅人士亦可以訓練上肢力量

跆拳道體驗班(11-12月)(實體/zoom)

編號: TMAP2209010-1.25

日期: 18/11-9/12/2022 (逢星期五) 堂數: 4堂
 時間: 11:30am - 12:30pm 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-傷青動力學堂正門旁進入)

費用: 免費*

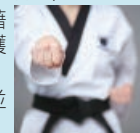
交通: 自行前往

* 請留意報名事項第7點: 需達到 70% 出席率 (3堂或以上)

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: 1. 參加者之手部需有基本活動能力
 2. 此活動可於輪椅或座椅上進行上肢跆拳道訓練



身心伸展體驗班(11-12月)(實體/zoom) 編號: TMAP2209010-1.31

日期: 15/11-6/12/2022 (逢星期二) 堂數: 4堂 交通: 自行前往
 時間: 11:00am - 12:00pm 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-傷青動力學堂正門旁進入)
 費用: 免費* * 請留意報名事項第7點: 需達到 70% 出席率 (3堂或以上)

內容: 導師會根據參加者身體結構與功能設計課程, 讓學員了解自己的關節空間及活動度, 逐步提升關節柔軟度和肌肉狀況。

內容包括上肢、下肢、軀幹伸展和肌肉訓練, 有助改善體態、促進生活功能及維持核心肌肉穩定性。

備註: 參加者需自行上落瑜伽席

One Class 運動體驗班

為讓參加者可認識不同的運動班，學堂將於每期挑選不同的運動舉行 One Class 運動體驗班，你可於一節課堂中初步了解所參與的運動是否適合自己，從而安排最適合你的運動規劃。

欽一球體驗堂

編號： TMAP2209010-1.27 (A) | TMAP2209010-1.27 (B)

日期： 18/11/2022 (星期五) | 25/11/2022 (星期五)

時間： 1:30pm - 2:30pm

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-傷青動力學堂正門旁進入)

費用： 免費* * 請留意報名事項第7點：需達 100%出席率

交通： 自行前往

內容： 當雙手在轉動欽一球時，球內的150粒小鋼珠會產生螺旋動力，這種動力能震動全身肌肉，消耗大量身體能量來燃燒脂肪，更能改善痛症、刺激經絡及疏通氣血。

備註： 參加者之手部需有基本活動能力



棒式足球體驗堂

編號： TMAP2209010-1.28 (A) | TMAP2209010-1.28 (B)

日期： 2/12/2022 (星期五)

9/12/2022 (星期五)

時間： 1:30pm - 2:30pm

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-傷青動力學堂正門旁進入)

費用： 免費* * 請留意報名事項第7點：需達 100%出席率

交通： 自行前往

內容： 棒式足球運動，相當於大型人版足球機，運動以對戰形式分成兩隊進行，參加者需坐於機上利用 Fun Noodles (軟式棉棒) 將足球打進龍門獲得勝利。

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



布袋球體驗堂

編號： TMAP2209010-1.29 (A) | TMAP2209010-1.29 (B)

日期： 16/12/2022 (星期五)

23/12/2022 (星期五)

時間： 1:30pm - 2:30pm

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-傷青動力學堂正門旁進入)

費用： 免費* * 請留意報名事項第7點：需達 100%出席率

交通： 自行前往

內容： 布袋球運動會以對戰形式進行，兩隊各持有一種顏色的布袋球，輪流投擲於斜板上，每4球為一局，將布袋球投擲於斜板洞中可得3分，停留於斜板上則有1分。

每局以抵消制計分，領先較多分的組別將所得之分數扣除另一組的分數，才是領先組別當局之分數，另一組分數被扣除後則當局為0分。比賽局數不限，先拿下21分的組別為勝。

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



以下活動需進入康文署之室內體育館，報名前請留意以下事項：

1. 進入康文署室內場地人士均符合「疫苗通行證」實施的相關要求；
2. 必需使用「安心出行」流動應用程式掃描場所二維碼（獲豁免人士除外）；
3. 請攜帶殘疾證明文件，如殘疾人士登記證等以供使用場地之用。

地壺球體驗班 (11月) TMAP2209010-1.26

日期： 4/11-25/11/2022 (逢星期五)

堂數： 4堂

交通： 自行前往

時間： 11:10am - 12:10pm

名額： 8名

地點： 北河街體育館 - 大活動室 (深水埗基隆街333號北河街市政大廈5樓)

費用： 免費*

* 請留意報名事項第7點：需達到 70%出席率 (3堂或以上)

內容： 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；

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；

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；

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. 參加者之手部需有基本活動能力

2. 活動截止日期為10月21日中午12時



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 Whatsapp 群組」及【傷青會網頁】等發放資訊，記得密切留意最新消息呀！

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)。



E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 No.3874
---	--	-------------------------------

協會網頁



活動 / 課程報名



印刷品

總辦事處

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

賽馬會活動中心

地址：九龍橫頭磡邨宏基樓
地下1-13號
電話：2337 9311
外出活動電話：6623 5618
傳真：2338 0752
電郵：wthc@hkfhy.org.hk
活動專用賬戶
滙豐銀行：080-2-065078

就業服務中心

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

創視設計

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

傷青花藝舍

地址：九龍橫頭磡邨宏基樓
地下14-15號
電話：2508 1301
傳真：2508 1257
電郵：flower@hkfhy.org.hk
訂花熱線：6512 9798
(WhatsApp)

傷青動力學堂

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

香港傷殘青年協會活動報名表

「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：_____