

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。

無障礙
社區體驗日
P.8

傷青會
52周年
有獎問答遊戲
P.12

獅子會 「健障行」 共融、周年 慈善步行樂



獅子會 『健障行』 共融十周年 慈善步行樂



■ 活動大合照



■ 主席吳家榮醫生致辭

傷青會於2022年10月16日(星期日)早上10時在VESSEL發現號01九龍觀塘海濱道126號舉行「獅子會『健障行』。共融十周年。慈善步行樂」典禮儀式及起步禮。是次活動主禮嘉賓包括行政會議非官守議員林正財醫生, SBS, BBS, JP、行政會議非官守議員高永文醫生, GBS, JP、民政及青年事務局副秘書長(青年事務)劉家麒先生, JP、平等機會委員會主席朱敏健先生, I.D.S.、立法會議員鄧家彪議員, BBS, JP、國際獅子總會中國港澳303區2022-2023年度總監冼健岷先生、香港復康聯會主席張偉良先生, BBS、九龍婦女聯會主席蘇麗珍女士, MH, JP。是次活動亦邀請得黃金寶先生, SBS, BBS, MH及十大傑青黎志偉先生出席並擔任「愛心大使」, 與各位主禮嘉賓一同主持充滿活力有意義的啟動禮儀式。

行政會議非官守議員林正財醫生, SBS, BBS, JP及行政會議非官守議員高永文醫生, GBS, JP在吳家榮醫生、張萬添主席以及各愛心大使、嘉賓陪同下, 在起步點進行簡



■ 星級大會司儀 - 車淑梅女士, MH 及盧傑銘獅兄



■ 頒發感謝狀予國際獅子總會中國港澳303區代表



■ 頒發感謝狀予華懋集團



■ 頒發感謝狀予Cosmax醫學美容中心代表



■ 頒發感謝狀予稻香集團代表



■ 傷青輪椅隊率先領行

單而隆重的鳴笛起步儀式，起步禮鳴笛過後，本會傷青輪椅隊成員於起步禮帶頭出發，寓意「傷健同行」攜手前進，活動中除有實體典禮儀式外，亦加入殘疾運動體驗攤位活動，使普羅大眾可以親身感受殘疾人士在運動上的困難和限制，並令大眾認識殘疾人面對難關及逆境的毅力，宣揚「正向生命」的訊息，彰顯「運動無分傷與健，傷健同心可共融」的訊息。

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



■ 頒發感謝狀予機構團體組最高籌款獎金獎得主 - Ensec Solution Hong Kong Limited



■ 頒發感謝狀予表演團體 - 匠智屯門晨曦學校



■ 頒發感謝狀予表演團體 - 傷青曲藝團



■ 「輪椅籃球」- 殘疾運動體驗



■ 「輪椅飛鏢挑戰」- 殘疾運動體驗



■ 「碰碰地壺球」- 殘疾運動體驗



■ 迪士尼義工隊合照



■參加者參與步行情況



■義工團體合照

大會為了讓參加者可以在更安全、更自在和更彈性地參與是次步行活動，大會讓所有參加者自行選擇合適步行地點和步行時間。而大會的步數目標是每一位參加者在10月16日(星期日)的17小時內(0時0分至17時0分)完成5,000步或以輪椅完成4公里路程。大會接受參加者在 Apps Store / Play Store 下載的步行 / 距離計算器，並以10月16日(星期日)17:00以步行 / 距離計算器紀錄的步行數目 / 距離為準，參加者以截圖的方法連同進行步行時自拍照片乙張在當日 WhatsApp 至大會的指定電話號碼 6645 0098 作核實。

是次活動得到不少熱心公益的中、小、特殊學校，友好團體及企業機構支持及組隊參與，活動總參與人數超過1,400人。是次活動所籌得款項全數撥捐香港傷殘青年協會，用作推廣殘疾人士普及運動及社區傷健共融活動。



■傷青輪椅隊隊員合照

本會感謝是次活動的贊助商，排名不分先後

獨家呈獻

國際獅子總會港澳三〇三區

協辦

獅子會香港社區服務基金

愛心贊助

華懋集團

鎮安國際貿易(遠東)有限公司

CosMax 醫學美容中心

專業傷青輪椅隊贊助

稻香集團

Certis Centurion Facility Company Limited

世紀服務有限公司

愛心輪椅會員贊助

和興白花油藥廠有限公司

何德心先生

美麗名媛國際有限公司

徐美琪中港台一心慈善基金有限公司

善緣發展有限公司

青洲英坭有限公司

助人自助體驗贊助

梁黃金連女士

支持機構

觀塘區議會、Ensec Solutions Hong Kong Limited、

富豪國際酒店集團、香港浸會大學公司管治學會、

世紀21宇田地產、龍耳

義工團體

香港迪士尼樂園義工隊、國際獅子總會中國港澳303區

義工隊、香港愛心魔法團、傷青攝影義工隊、

工業貿易署義工隊、黃鳳翎義工隊、黃鳳翎長者學苑、

佳能攝影義工隊、聖約翰救傷隊

表演團體

匡智屯門晨曦學校、傷青曲藝團

機構/團體組最高籌款獎金獎得主

Ensec Solution Hong Kong Limited

機構/團體最高籌款銀獎得主

Deckers Brands

機構/團體最高籌款銅獎及最積極機構參與獎得主

EC Healthcare

學校最高籌款金獎

匡智屯門晨曦學校

最積極學校參與獎

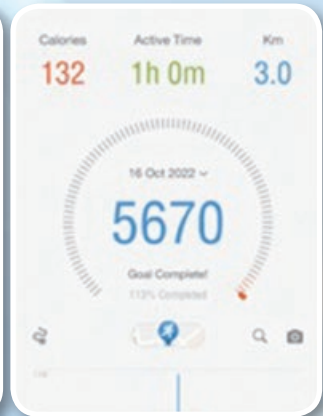
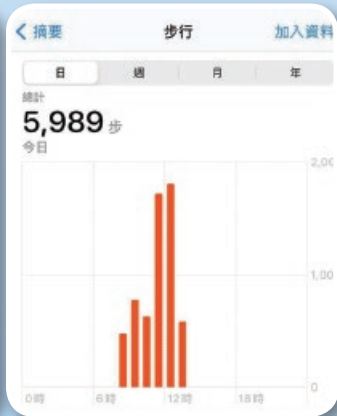
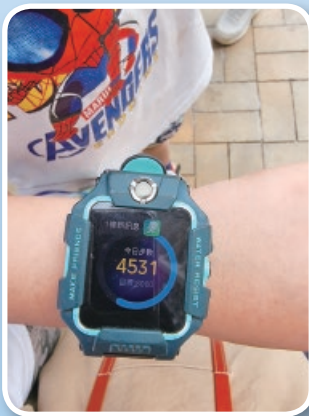
福建中學

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

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



部份參加者步數計算器的截圖



曲藝團

傷青

好
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。

港鐵聯絡會議

2022年10月6日下午，本會義務司庫江昌平先生及理事許嬋鳳女士前往港鐵青衣站會議室出席港鐵聯絡會議。本會代表就以下議題發表意見：

- (1) 在每個地鐵站設置樓梯機，讓輪椅乘客在升降機不能使用時，可以有一條離開車站的方法；同時亦須改善車站無障礙設施故障時的應變方法。
- (2) 建議在每個地鐵車站出車地面位置貼上升降機指示標貼，方便傷殘人士容易找到升降機位置。
- (3) 地鐵提供專用電話或車箱求救鐘給輪椅人士，特別是需要職員協助用板入車箱的電輪人士，當使用者到站時職員忘記到站放板，他們可以即時致電求助
- (4) 改善救援傷殘輪椅程序。
- (5) 港鐵站須提供臨時庇護處予殘疾人士。

參觀新型號無障礙的士

應運輸署邀請，本會義務司庫江昌平先生及會員黃潤添先生於2022年10月12日，與其他參與「殘疾人士使用公共交通工具工作小組」的團體代表前往西九龍政府合署大樓出席參觀新型號無障礙的士活動。在活動上亮相的新型號無障礙的士為日產Serena e-Power，由忠誠車行旗下的星群的士引入香港，以取代現存已停產的日產NV200。星群的士代表表示，新車設有五個座位，中排有兩個獨立座位，後排兩個座位可按需要摺起，變成輪椅泊位。各團體代表均在運輸署及星群的士人員的安排下，試用無障礙的士的各種設備，並從用戶角度提供意見。



銀行公會與肢體傷殘人士服務網絡會面

為鼓勵本地銀行提供無障礙的銀行服務，香港銀行公會（銀行公會）每年定期與殘疾團體會面，就實施無障礙銀行服務的進展作交流。銀行公會於今年10月透過不同時段與不同障別的代表會面，並在10月14日下午召開肢體傷殘界別的會議，會議透過ZOOM音訊會議方式進行。會議一共有二十多名來自香港銀行公會、業界以及復康界別的代表出席，本會復康事務委員會成員關國樂博士，MH及李啟亮先生當天均有出席會議。銀行公會代表於會議上報告了「無障礙銀行服務實務指引」的執行進度（2018年3月至2021年9月），當中提及93%的銀行出入通道屬於無障礙設計，而本港2008個提供自動櫃員機的地點中，有1257部降低機身高度以方便輪椅使用者操作。本會代表在會上就本港各家銀行的無障礙設施情況，以及人員的服務質素表達意見。

殘疾人士使用公共交通工具工作小組會議

本會義務司庫江昌平先生、理事林國漢先生於2022年11月7日下午到運輸署總部出席殘疾人士使用公共交通工具工作小組會議。本會代表曾表達關注的議題包括：港鐵在沿線各車站設置後備無障礙設施的進度、港鐵調校屯馬線各站升降機關門時間的進度、輪椅使用者於海底隧道收費廣場登上往南區路線巴士的困難。署方代表在會上亦匯報監管路邊殘疾人士泊車位使用情況的智慧裝置設計和製作進度，有關裝置現正進行初步測試，稍後會邀請各機構代表參與實地測試。

第六代山頂纜車視察



獲社聯及山頂纜車公司邀請，本會義務司庫江昌平先生於2022年11月9日與其他復康團體代表一同出席第六代山頂纜車的視察，除親身試乘纜車外，亦檢視了中環花園道總站及山頂纜車總站最新的無障礙設施。第六代山頂纜車於今年8月投入服務，新車載客量大增75%至210人，包括新設的22個下山時向前的座位。纜車亦增加了無障礙設施，車廂內有8個配備安全帶的多用途輪椅或嬰兒車車位，而車站由入口至車廂地台全路段不設梯級，中環及山頂總站更設有垂直升降平台，方便不同需要人士。





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



勞工及福利局
Labour and Welfare Bureau 贊助

通達共融 · 樂悠香港

2022-23

無障礙社區體驗日

日期：(A) 2022年12月17日(星期六)
(B) 2023年1月14日(星期六)

時間：下午2:00-5:30

地點：發現號3.1
(九龍觀塘海濱道86號)

內容：共融攤位遊戲、互動體驗及表演

凡參與體驗日者
均可獲贈禮物乙份

活動查詢
香港傷殘青年協會
總辦事處
電話：2338 5111



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/s7hhnz4y9LPVFCv96>



「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>



輪椅出讓



型號：電動輪椅

價錢：\$3,500 (面議)

聯絡：易先生 (6097 8037)

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。



「香港殘奧日2022」

由香港殘疾人奧委會主辦本年度最大型香港殘疾運動體驗日—「香港殘奧日2022」於2022年10月30日假將軍澳調景嶺體育館

圓滿舉行，運動體驗日吸引逾2500人參與，當中包括17項殘疾運動試玩、殘奧運展覽及運動員分享座談會。透過多元化的運動項目，鼓勵大眾一同體驗運動樂趣，體現傷健共融精神。本會的傷青動力學堂亦有在會場內設置攤位，向廣大市民推廣傷健共融及普及運動的重要性。



就業服務中心



香港傷殘青年協會 就業服務中心



觀塘民政事務處撥款贊助

2022/23 年度觀塘民政事務處「社會服務、教育及婦女發展活動計劃」 觀塘區「健障同行」體驗日計劃

計劃編號：SV220109

活動內容

1 健障歷奇體驗式活動

透過互動的歷奇活動，讓參加者體驗不同殘疾人士日常活動所面對的限制。

2 共融花藝工藝坊

由傷健人士共同籌劃，參加者可以從互動過程，讓彼此有更深的了解。

完成工作坊後，每位參加者亦可攜同自己的花藝製成品回家。

3 殘疾人士就業服務推廣

向大眾推廣殘疾人士的工作能力及現有的就業服務，提升僱主對殘疾人士及現有就業服務的了解，增加聘用殘疾僱員的信心，讓社區有更多殘疾職位供應。

活動日期 2023年2月5日(星期日)

時間 下午1點至下午5點

地點 觀塘海濱花園VESSEL發現號藝廊及活動空間 2.1

費用 全免

對象 公眾

歡迎公眾參與，
 歷奇活動及工作坊
 無須預約，
 費用全免



香港傷殘青年協會
就業服務中心



ERB「人才發展計劃」殘疾及工傷康復人士課程

電話客戶服務及問卷調查員基礎證書

課程內容：

- 👉 行業簡介·電話推銷及問卷調查訓練·事前準備·致電步驟及心理素質的預備·電話客戶服務的基本認識·基本電話推銷·邀請訪問及客戶服務的應對技巧·處理及支服反對/異議的技巧·成功要訣及應付壓力的技巧·個人素養及求職技巧。

入學條件：

- 👉 必須為失業及待業人士·中三學歷程度·或小六學歷程度及具2年或以上工作經驗·或未達小六程度者·按面試表現決定取錄與否；及具就業意欲；及對電話推銷及問卷調查工作有興趣；及須通過面試。



名額有限·報名從速

上課日期及時間：

- 👉 2023年2月份至3月份·可先行報名(名額有限)
全日或半日制·共84小時

免學費·有津貼·幫您搵工

*需達80%出席率

查詢及報名：

2759 6408

九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號



www.hkfhy.org.hk



香港傷殘青年協會



ERB「人才發展計劃」殘疾及工傷康復人士課程

中藥保健食療知識基礎證書(兼讀制)

課程內容：

- ✔ 中醫學基礎理論
- ✔ 中診基礎知識
- ✔ 中藥保健食療基礎知識 (總論)
- ✔ 食物的性能與應用 (含保健食物與中藥)
- ✔ 一般徵狀的食療與飲食禁忌



費用全免

上課日期及時數：

- ✔ 2023年2月份至3月份
- ✔ 名額有限，可先行報名
- ✔ 共 30小時，共 12堂

入學條件：

- ✔ 醫療護理/中醫保健從業員，或
- ✔ 中藥店/中醫診所的助理人員；或
- ✔ 中五學歷程度的人士；或有意轉職相關行業工作、
- ✔ 中三學歷程度及具兩年或以上工作經驗的人士；
- ✔ 及具工作經驗

查詢及報名：

2759 6800

上課地點 (自行前往)：
九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號

基本入讀資格：15歲或以上。
副學位程度或以下的香港合資格僱員。



傷青會 52週年 有獎問答遊戲

新一年將至，為了與各位會員一齊共賀新禧，以及慶祝傷青會52週年的大喜日子，傷青會特別舉行「傷青會52週年 有獎問答遊戲」，送出52份豐富禮物。只要你是本會殘疾會員，報名並答中一條簡單問題，即可參加抽獎，希望大家踴躍參加。

截止日期 2022年12月28日(星期三)

報名資格 本會殘疾會員

報名方法

- (1) 填寫 Google Form
(網址: <https://forms.gle/3qRSvw2wDM9wBhpX6>)
或
- (2) 填妥報名表格
並正確回答一條簡單問題，即可參加抽獎。



禮物清單

頭獎(1份)	大獎(2份)	特獎(1份)
迪士尼樂園門票(4張) 	Future Lab 藍氧洗牙機 	Darlie 電動牙刷 連 兩支刷頭 
5-7獎 (3份)	官燕棧 極品冰糖官燕(6支裝)	
8-9獎 (2份)	白蘭氏 蟲草雞精 16 CS4 新配方	
10-14獎 (5份)	安記 居酒鮑套裝	
15-27獎 (13份)	百佳 \$100現金禮券 及 OREGION 時尚背囊	
28-37獎 (10份)	萬寧 \$50現金禮券 及 安記 溏心鮑滋補湯花膠佛跳牆套裝	
38-42獎 (5份)	摩洛哥薄荷綠茶茶葉 及 NIKKO 不鏽鋼樽	
43-47獎 (5份)	瑞士蓮 牛奶軟心朱古力(18粒裝) 及 NIKKO 不鏽鋼樽	
48-52獎 (5份)	密思 什錦朱古力禮盒 及 NIKKO 不鏽鋼樽	

傷青會 52週年 有獎問答遊戲 報名表格

姓名：_____ 會員編號：_____ 聯絡電話：_____

2023年(癸卯年)是屬於甚麼生肖呢? A. 兔 B. 蛇

填妥報名表格後請交回本會賽馬會活動中心

(地址：九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號；傳真：2338 0752)

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

Let's Party 傷青研遊族

只須報名
費用全免

提供電子遊戲，桌上遊戲及休閒場地與會員聚會、玩樂及認識新朋友的「傷青研遊族」正式推出！每逢星期五晚會有職員跟會員一起玩樂，更會不定期設有主題活動供大家參與，歡迎大家透過以下連結報名參加。此活動為肢體殘疾人士優先參加，如報名超過名額將進行抽籤。

報名連結: <https://forms.gle/RVp3KPLekFh2sobD8>

報名QR Code:



日期	主題活動
23/12/2022	FIFA 世界盃比賽-FIFA 23 (PS 4)
20/1/2023	身份桌遊-忍者之夜

活動資料:

日期: 逢星期五晚上**7pm - 9pm**

地點: 香港傷殘青年協會賽馬會活動中心

名額: **8名**



如有查詢，請致電中心電話2337 9311**聯絡譚**SIR(Dicky Sir)****

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:

- 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

- 網上登記:

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

地址: 香港九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號



Scan Me



「1-2 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: 2023年1月7日(星期六)

(II) 內容及名額: 口罩一盒(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/5icmVSRr65Q5RpJa6>

或

2. 遞交申請表格



「1-2 月份口罩 / 防疫物資」登記表格

填妥以下登記表格,以

(a) 郵寄【九龍橫頭壩邨宏基樓地下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:	<input type="checkbox"/> 肢體殘疾
聯絡電話:	<input type="checkbox"/> 健全
	<input type="checkbox"/> 其他殘疾

「\$100 大快活現金券」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12月25日(星期日)

(II) 內容及名額: \$100大快活現金券(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/xiDUXsebWDTWFA5w7>

或

2. 遞交申請表格



「\$100 大快活現金券」登記表格

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

(a) 郵寄【九龍橫頭壩邨宏基樓地下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:	
<input type="checkbox"/> 殘疾人士登記證(正及背面)	<input type="checkbox"/> 醫生信
<input type="checkbox"/> 其他(請註明: _____)	
殘疾類別:	<input type="checkbox"/> 肢體殘疾 <input type="checkbox"/> 其他殘疾 <input type="checkbox"/> 健全
聲明	
<ul style="list-style-type: none"> • 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: _____	

截止日期：2022年12月22日(星期四)

抽籤結果：2023年1月6日(星期五)

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 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**、**進行體溫檢測**及/或**COVID-19快速測試**。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

新春同遊迪士尼 編號：A2301308

日期：20/1/2023(星期五) 地點：香港迪士尼樂園
時間：10:30am - 4:00pm 名額：18名

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

交通：自行前往/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迪士尼樂園，殘疾人士及其同行家人或照顧者可免費入場參與。

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

2. 活動已包括迪士尼樂園門票；

3. 參加者需自備用膳；

4. 參加者可於活動結束後選擇繼續於迪士尼樂園遊玩。

查詢：Dora(黃姑娘)

ARTE M 沉浸式數碼美術展館 編號：A2301277

日期：16/1/2023(星期一) 地點：K11 HACC
時間：2:00pm - 3:30pm 名額：6名

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

交通：自行前往/復康巴

內容：ARTE MUSEUM將不同的自然元素與空間通過媒體藝術的形式進行重新詮釋。令人歎為觀止的視覺效果、震撼的聲效和優雅的香味相互交織，營造出壯闊的沉浸式觀展體驗，適合喜歡打卡影相的會員參加。



備註：1. 沉浸式美術展館以視覺效果及聲效為展覽主題，適合喜歡影相打卡會員參加；

2. 本活動設有活動中心站為中途站接載參加者

查詢：Michael(米高)

日式火鍋放題 編號：A2302282

日期：6/2/2023(星期一) 地點：新蒲崗
時間：12:30pm - 2:00pm 名額：8名

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

交通：自行前往/復康巴

內容：今次將會前往日牛涮鍋專門店一同享受一人一鍋放題，一齊報名一齊聚下啦！

備註：1. 費用已包括午膳；

2. 本活動設有活動中心站為中途站接載參加者；

3. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行。

查詢：Wendy(蔡姑娘)



新春行大運2023 編號：A2302292

日期：4/2/2023(星期六) 名額：20名
時間：11:30am - 3:30pm 交通：復康巴

費用：會員：\$30(中心/中途站上車)/\$60(復康巴)
非會員：\$50(中心/中途站上車)/\$80(復康巴)

內容：新年出門行大運是中國的傳統習俗。而2023年，是美好的新的一年，所以新春期間我地不如一齊行下昂坪市集，一同走訪寓意連連的祝福鼓，遊覽菩提許願亭及菩提樹，拜訪大佛及寶蓮禪寺。

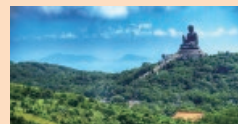
備註：1. 本活動設以下中途站接載參加者；(請於報名時註明)

- (a) 活動中心
- (b) 東涌站
- (c) 金鐘站

2. 活動費用已包括寶蓮禪寺的貴賓齋午膳；

3. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行。

查詢：Ken(許先生)



傷青曲藝團-弘歌粵韻會知音 編號：A2302312

日期：10/2/2023(星期五) 地點：牛池灣社區會堂(牛池灣) 交通：自行前往
時間：1:30pm - 5:30pm 費用：免費

內容：1. 主要由肢體殘疾人士組成的傷青曲藝團，苦練多年，今初試啼聲，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)

傷健共融篇

女青樂齡樂滿Fun 編號：A2301297

日期：活動中心：17/1, 7/2, 7/3/2023 (星期二) 節數：5節 地點：活動中心 / 戶外 (待定)
 戶外活動：17/2, 24/2/2023 (星期五) 名額：15名 交通：自行前往 / 復康巴

時間：活動中心：2:30pm - 4:00pm
 戶外活動：2:00pm - 5:00pm

費用：會員：免費 (自行前往) / \$25 (復康巴) 非會員：\$20 (自行前往) / \$45 (復康巴)

內容：香港基督教女青年會賽馬會樂齡活學中心義工同傷青會舉行一連串活動給予會員參與，內容包括手工藝製作、集體遊戲、戶外參觀等。

備註：1. 活動與女青年會合作協辦；
 2. 自行前往的參加者於活動外出當日可選擇於中心上車；
 3. 中籤者必須出席上述所有節數，缺席者須繳付港幣\$50，以支持該次義工服務。

查詢：Ken (許先生)

中心活動

平板繪圖體驗班 編號：A2202274

日期：18/2, 25/2/2023 (星期六) 地點：活動中心
 時間：3:00pm - 4:30pm 節數：2節
 名額：8名 交通：自行前往

費用：會員：\$30 / 非會員：\$40

內容：體驗運用平板電腦繪圖，學習使用不同工具、不同畫筆，認識圖層功能，了解並繪畫基本圖案。

備註：1. 中心會提供平板電腦，會員不需自備；
 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)



相機拍·電腦剪 短影製作入門班

編號：A2301279

日期：26/1, 9/2, 23/2, 9/3, 23/3, 6/4/2023 (隔星期四)
 時間：7:00pm - 9:00pm 地點：活動中心
 節數：6節 名額：6名
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$40 交通：自行前往

內容：有冇諗過自己製作一套短片呢？自己揸機拍攝，自己用電腦剪片，完整地完成真正屬於自己既影片作品。
 本課程將會教授基本相機拍片技巧，並配合Premiere Pro電腦剪接軟件，由淺入深一步一步把作品完成。

備註：1. 適合對影片製作或剪接有興趣人士參加；
 2. 參加者需懂電腦基本操作，能閱讀簡單英文，為此中籤者須通過面試，以確保符合課程的參加要求才可參與活動，面試結果以中心評估為準；
 3. 如有需要，參加者可自備相機或裝有Premiere Pro軟件的手提電腦上課。

查詢：Michael (米高)

捕花捉影·花卉拍攝基礎班 編號：A2301278

日期：20/1 - 3/2, 17/2/2023 (星期五) 地點：活動中心 / 荔枝角公園
 時間：2:30pm - 4:00pm 節數：4節
 名額：6名 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。
 本課程將會教授參加者運用相機或手機拍攝花朵，教授構圖技巧以及後期調色，為自己作品錦上添花。

備註：1. 本課程將會教授相機及手機拍攝技巧，中心將提供相機給學員於課堂上使用，參加者則需自備智能手機上課；
 2. 如有需要，參加者亦可自備相機上課。

查詢：Michael (米高)

桌遊研究所 編號：A2301279

日期：14/1, 25/2/2023 (星期六) 地點：活動中心
 時間：10:30am - 12:30pm 名額：8名
 交通：自行前往 節數：2節
 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)

線上活動

線上遊戲王5-問答比賽篇 編號：A2302275

日期：1/2/2023 (星期三) 名額：8名
 時間：7:30pm - 8:30pm
 地點：線上 ZOOM (需預先自行安裝此應用程式)
 費用：會員：免費 / 非會員：免費
 內容：問答比賽今時今日已經可以喺線上舉行喇！
 今次線上遊戲王將會同大家分組玩冷知識問答比賽，睇睇邊組係最後可以獲得最高分數，成為線上冷知識之王！！
 備註：參加者須預先在手機/電腦自行安裝 Zoom 應用程式，並確保上課期間該手機/電腦可連接良好網絡以作網課之用。
 查詢：Michael (米高)

新年哈哈笑吉仔擺設 編號：A2301307

日期：18/1/2023 (星期三) 名額：8名
 時間：7:30pm - 9:00pm
 地點：線上 ZOOM (需預先自行安裝此應用程式)
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$30
 內容：新年又到喇！齊齊動手製作「哈哈笑吉仔擺設」，放在家中可給人開心歡樂感覺，更可增添新年節日氣氛。
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，參加者須因應情況報名；
 2. 活動費用已包括材料費；
 3. 參加者需於活動舉行前，先到中心取材料包；
 4. 參加者須預先在手機/電腦自行安裝 Zoom 應用程式，並確保上課期間該手機/電腦可連接良好網絡以作網課之用。
 查詢：Dora (黃姑娘)



藝術篇

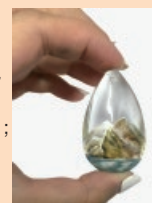
山水畫-岩石 編號：C2301280

日期：18/1, 1/2 - 15/2/2023 (星期三) 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 / 復康巴
 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)
 內容：由淺入深了解水墨畫，學習繪畫不同形狀的石塊，如何運用水和墨塑造光暗效果
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；
 2. 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 IV(A) - 玻璃畫首飾製作 編號：C2302289

日期：1/2, 8/2/2023 (星期三) 地點：活動中心
 時間：11:00am - 12:30pm 節數：2節
 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，製作小手作：運用玻璃彩繪在透明玻璃吊墜上繪畫，再加上皮繩便可掛在頸上。
 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 IV(B) - 拇指琴木質繪 編號：C2303290

日期：15/2, 22/2/2023 (星期三) 地點：活動中心
 時間：11:00am - 12:30pm 節數：2節
 名額：8名 交通：自行前往
 費用：會員：\$40 / 非會員：\$50
 內容：學習運用各樣技巧，製作小手作：進行簡單的拇指琴組裝製作，設計及繪畫琴面，做出一個精美及獨一無二的拇指琴。
 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)



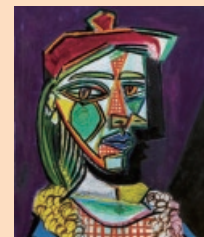
鈎織口金包 編號：A2302284

日期：20/2, 27/2/2023 (星期一) 地點：活動中心
 時間：2:00pm - 4:00pm 節數：2節
 名額：8名 交通：自行前往
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$40
 內容：用一支鈎針就可將織出不同飾品，而技法亦十分多樣，今次就和大家體驗一下鈎織口金包的樂趣啦！
 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)



畢加索風格抽象自畫像 編號：C2302281

日期：22/2 - 8/3/2023 (星期三) 地點：活動中心 名額：8名
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：3節 交通：自行前往 / 復康巴
 費用：會員：\$60 (自行前往) / \$70 (復康巴) 非會員：\$80 (自行前往) / \$90 (復康巴)
 內容：畢加索是抽象派畫家，今次活動導師會介紹畢加索的背景和畫畫風格，學員會運用鮮艷的顏色和分明的線條來繪畫抽象風格的自畫像。
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；
 2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。
 查詢：Michael (米高)



音樂篇

空靈鼓班 編號：C2301301

日期：20/1 - 3/2, 17/2 - 3/3/2023 (星期五) 地點：活動中心
時間：11:20am - 12:50pm 節數：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：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。



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. 本會將提供借用空靈鼓於上課時使用或參加者自備。

查詢：Michael (米高)

無伴奏合唱團 (第29期) 編號：C2302295

日期：3/2/2023 - 10/3/2023 (逢星期五) 地點：活動中心
時間：11:30am - 1:00pm 節數：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。而課程入面，會包含開聲練習、咬字訓練、丹田運用、呼吸方法、發聲技巧及感情表達等，就算你無音樂底子，都可以參加，由基礎學起。

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)

粵曲唱腔研習班 (V) 編號：C2209181

日期：18/1/2023 - 22/3/2023 (逢星期三) 地點：活動中心
時間：7:00pm - 9:00pm 節數：10堂
名額：16名 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 IV」優先；
2. 參加者若出席達 75% 或以上可獲退還 \$100 學費。

查詢：Dicky (譚先生)

粵曲鑼鏢班 編號：C2302300

日期：15/2 - 12/4/2023 (逢星期三) 地點：活動中心
時間：3:15pm - 5:15pm 節數：8堂
名額：16名 交通：自行前往

費用：會員：\$160 / 非會員：\$200

內容：培養學員掌握粵曲鑼鏢的技巧。

備註：1. 曾參加「傷青曲藝團課程」、本中心中樂課程者優先；
2. 懂中樂演奏者優先參與。

查詢：Dicky (譚先生)

二胡初階 X 編號：C2302298

日期：10/2/2023 - 19/5/2023 (隔星期五) 地點：活動中心
時間：7:00pm - 8:30pm 節數：8堂
費用：會員：\$100 / 非會員：\$120 名額：8名

交通：自行前往

內容：教授拉奏二胡進階技巧，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。

查詢：譚 Sir

笛子初階 X 編號：C2302299

日期：3/2 - 12/5/2023 (隔星期五) 地點：活動中心
時間：7:00pm - 8:30pm 節數：8堂
名額：8名 交通：自行前往

費用：會員：\$100 非會員：\$120

內容：教授吹奏中國笛子技巧，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。

查詢：譚 Sir

Ukulele 夏威夷小結他班 編號：C2301302

日期：20/1 - 3/2, 17/2 - 3/3/2023 (星期五) 地點：活動中心
時間：9:45am - 11:15am 節數：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：Michael (米高)

口琴合奏班 編號：C2301287

日期：18/1 - 1/3/2023 (逢星期三，25/1除外) 名額：8名
時間：8:00pm - 9:00pm 節數：6堂
地點：活動中心 / 視像上課

交通：自行前往 / 復康巴

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

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

備註：1. 請自備口琴；
2. 曾參加本會過往舉辦之口琴合奏班的學員優先；
3. 參加者若出席率達 75% 或以上可獲退還 \$60 學費。

查詢：Wendy (蔡姑娘)

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: C2301285

日期: 18/1 - 1/3/2023 (逢星期三, 25/1 除外) 節數: 6 節
 時間: 2:30pm - 4:00pm 名額: 8 名
 地點: 活動中心/視像上課 導師: Peggy Ho
 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)
 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: C2301286

日期: 18/1 - 1/3/2023 (逢星期三, 25/1 除外) 節數: 6 節
 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、基本拳退、自衛技術及套路融入健體訓練中, 以改善在日常生活自理能力。
 備註: 1. 此活動由合資格之詠春導師教授;
 2. 曾參加本會過往舉辦之「詠春健體運動班」優先。
 查詢: Wendy (蔡姑娘)

伸展瑜伽(2-3月) 編號: C2302288

日期: 16/2 - 23/3/2023 (逢星期四) 地點: 活動中心 節數: 6 節
 時間: 11:00am - 12:00nn 名額: 8 名 (只限肢體殘疾會員) 交通: 自行前往/復康巴
 費用: \$150 (自行前往) / \$180 (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: Wendy (蔡姑娘)

SUN 潮派 (適合 35 歲或以下殘疾人士及其照顧者)

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。

新春同遊迪士尼 (Sun 潮派) 編號: A2302309

日期: 11/2/2023 (星期六) 地點: 香港迪士尼樂園
 時間: 10:30am - 4:00pm 名額: 18 名
 費用: 會員: \$ 免費 (自行前往) / \$20 (復康巴)
 非會員: \$30 (自行前往) / \$40 (復康巴)
 交通: 自行前往 / 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迪士尼樂園, 殘疾人士及其同行家人或照顧者可免費入場參與。
 備註: 1. 由於是次活動名額珍貴, 如中籤者取消活動, 須於通知中籤後 3 個工作天內提出, 否則本中心將收取每位 \$100 行政費用;
 2. 活動已包括迪士尼樂園門票;
 3. 參加者需自備午餐;
 4. 參加者可於活動結束後選擇繼續於迪士尼樂園遊玩。
 查詢: Dora (黃姑娘)

唱 K 樂悠悠 編號: A2302296

日期: 18/2/2023 (星期六) 地點: 尖東 Neway
 時間: 10:30am - 2:00pm 名額: 8 名
 費用: 會員: \$50 非會員: \$70 < * 活動設有 1+1 同行優惠 >
 交通: 復康巴
 內容: 「So I say I love you 只有愛恆久不枯」
 等左咁耐, 終於有機會一齊外出去唱 K 啦!
 快 D 約埋好友一齊參加啦!
 備註: 是次活動已包括午餐。
 查詢: Ken (許先生)

長洲為食遊 編號：A2303310

日期：4/3/2023 (星期六) 地點：長洲
時間：9:30am - 4:30pm 名額：8名
費用：會員：\$20 (自行前往) / \$30 (復康巴) < *活動設有 1+1 同行優惠 >
非會員：\$40 (自行前往) / \$50 (復康巴)
交通：自行前往 / 復康巴
內容：長洲具有香港漁港特色，吃喝玩樂多不勝數。今次齊齊漫遊長洲，食盡長洲美食。
備註：1. 活動將乘搭10:15am渡輪由中環碼頭前往長洲；於3:00pm在長洲碼頭集合，並乘搭3:15pm渡輪由長洲返回中環。
2. 活動費用不包括乘船費用，請自行預備費用；
3. 請攜帶殘疾人士登記證，以便乘船；
4. 費用已包括長洲當地小食一份。
查詢：Dora (黃姑娘)

易煮料理 編號：A2301283

日期：28/1/2023 (星期六) 地點：活動中心
時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名
費用：會員：\$20 / 非會員：\$30 < *活動設有 1+1 同行優惠 >
交通：自行前往
內容：煮野食唔一定要好繁複既工序，簡簡單單都可以成為美味！今次會製作以下菜式：
1. 日式炒麵
2. 月亮蝦餅
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；
3. 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 / 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

素遊雲泉仙館 編號：CA2301305

日期：31/1/2023 (星期二) 地點：雲泉仙館
時間：12:00pm - 3:30pm 名額：8名
費用：會員：\$30 (自行前往 / 中心上車) / \$50 (復康巴)
非會員：\$70 (自行前往 / 中心上車) / \$90 (復康巴)
交通：自行前往 / 復康巴
內容：雲泉仙館以夏季荷花及冬季的菊展，以及素食中心提供的白粥而聞名。活動將帶大家到雲泉仙館半日遊並到雲泉素食中心享用當地有名素菜。
備註：1. 請穿著輕便服裝及自備飲用水；
2. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名；
3. 本活動設有活動中心為中途站接載參加者；
4. 活動包括一同享用午膳，參加者需合乎疫苗通行證要求。
5. 視乎當天天氣，活動可能會因天氣惡劣而有所更改。
6. 圖片只供參考。
查詢：Felix (羅先生)



照顧者天地 編號：CC2204006-6

日期：7/1, 11/2, 4/3/2023 (星期六) * 報名即代表參加3次活動
時間：11:00am - 12:00pm 地點：活動中心
節數：3節 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，讓各位照顧者認識其他同路人，互相交流！
7/1: 製作簡易洗面液
11/2: 製作環保洗潔精
4/3: 製作祛痘面霜
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)

簡易運動體驗班 編號：CC2207100-4

日期：10/1/2023 (星期二) 地點：活動中心
時間：2:15pm - 3:30pm 名額：6名
費用：會員：免費 (自行前往 / 復康巴) 交通：自行前往 / 復康巴
非會員：免費 (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；
3. 請自備水及毛巾。
查詢：Emily (鍾姑娘)

草球暖敷體驗 編號：CC2204005-6

日期：7/1, 11/2, 4/3/2023 (星期六) 地點：活動中心
*報名即代表參加3次活動 節數：3節
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：1. 已登記【照顧者天地】者為優先。
2. 活動如有修改，將另行通知活動中簽者。
3. 活動內容只供參考，此活動與善園合辦，以善園評估需要為準。
查詢：Emily (鍾姑娘)



和諧粉彩入門班II 編號：CC2301303

日期：20/1 - 24/2/2023 (逢星期五) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 節數：6節
 費用：會員：\$90 (自行前往) 名額：8名
 非會員：\$110 (自行前往)

交通：自行前往

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有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)

皮革斜揸手機袋 編號：CC2302304

日期：2/2 - 23/2/2023 (星期四) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 節數：4節
 名額：6名 交通：自行前往
 費用：會員：\$80 / 非會員：\$90

內容：本次課堂會以牛皮革人手製作斜揸袋，學員可按自己喜好選擇皮革顏色及打印英文字於袋上。每位學員都能創作自己獨一無二的作品。課堂材料以植鞣牛皮革為主。

備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；
 2. 參加者無需經驗，歡迎任何人報名；
 3. 今期課堂將教授完成一件斜揸袋作品；
 4. 學員可按自己喜好選擇顏色及打印英文字；
 5. 圖片只供參考，一切以導師於課堂教授為準。



查詢：Felix (羅先生)

新春行大運2023 (照顧者天地) 編號：CA2302293

日期：4/2/2023 (星期六) 地點：大嶼山
 時間：11:30am - 3:30pm 名額：20名
 費用：會員：\$30 (中心上車/中途站上車) / \$60 (復康巴)
 非會員：\$50 (中心上車/中途站上車) \$80 (復康巴)

交通：復康巴

內容：新年出門行大運是中國的傳統習俗。而2023年，是美好的新一年，所以新春期間我地不如一齊行下昂坪市集，一同走訪寓意連連的祝福鼓，遊覽菩提許願亭及菩提樹，拜訪大佛及寶蓮禪寺。



備註：1. 本活動設以下中途站接載參加者；(請於報名時註明)
 (a) 活動中心
 (b) 東涌站
 (c) 金鐘站
 2. 活動費用已包括寶蓮禪寺的貴賓齋午膳；
 3. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行。

查詢：Ken (許先生)

樂遊迪士尼 編號：CA2302306

日期：25/2/2023 (星期六) 地點：香港迪士尼樂園
 時間：10:30am - 4:00pm 名額：18名
 費用：會員：免費 (自行前往/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：為響應每年國際復康日活動，款待殘疾人士及其照顧者或家人暢遊迪士尼樂園，殘疾人士及其同行家人或照顧者可免費入場參與。

備註：1. 由於是次活動名額珍貴，如中籤者取消活動，須於通知中籤後3個工作天內提出，否則本中心將收取每位\$100行政費用；
 2. 活動只接受2人一組形式報名，當中必須包括殘疾人士及其家人/照顧者，如非以上類別人士，請選擇報名其他迪士尼活動；
 3. 活動已包括迪士尼樂園門票；
 4. 參加者需自費用膳；
 5. 參加者可於活動結束後選擇繼續於迪士尼樂園遊玩。



查詢：Felix (羅先生)

迎春接福蝴蝶酥 (照顧者天地) 編號：CA2301294

日期：11/1/2023 (星期三) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名
 費用：會員：\$20 (自行前往) / \$30 (復康巴)
 非會員：\$30 (自行前往) / \$40 (復康巴)

交通：自行前往/復康巴

內容：蝴蝶酥是經典的法式甜品，亦是香港近年新春送禮的熱門禮品之一。但原來製作方法簡單易學，歡迎照顧者家庭一同參與，讓新年時可以為送禮做好準備。



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. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行。

查詢：Ken (許先生)

馬卡龍造型肥皂DIY 編號：CA2302276

日期：14/2/2023 (星期二) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：8名
 費用：會員：\$30 (自行前往) / \$40 (復康巴)
 非會員：\$50 (自行前往) / \$60 (復康巴)

交通：自行前往/復康巴

內容：手工皂近年在韓國、歐洲、日本、台灣和香港等地愈來愈流行，除了可以在市面上購買手工皂之外，其實亦可以自己DIY製作。



是次活動參加者將會製作馬卡龍造型肥皂，體驗DIY肥皂的樂趣。

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

查詢：Michael (米高)

《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》及《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,當中繼續有不同地壺球及坐式飛鏢訓練班及活動,請繼續留意及報名參加啦!

■【香港傷殘青年協會 賽馬會「動·融」運動計劃 齊起鏢-坐式飛鏢比賽】

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 齊起鏢-坐式飛鏢比賽已於2022年10月23日完滿結束,是次活動提供公平競爭的平台,讓各參加者能互相交流切磋飛鏢技術。在此恭喜獲獎的健兒及感謝每一位出席的會員,期待未來與大家繼續參與不同的飛鏢比賽,共同推動殘疾人運動。



香港傷殘青年協會 賽馬會「動·融」運動計劃 木棋比賽暨運動同樂日

主辦：香港傷殘青年協會-傷青動力學堂

捐助單位：香港賽馬會慈善信托基金

透過舉辦芬蘭木棋比賽,提供一個讓喜愛芬蘭木棋的朋友們互相公平競爭的平台,與選手互相交流切磋投擲木棋技術。大家可於比賽中發揮所學爭取勝利,並藉著比賽推廣殘疾人運動。

日期 15/1/2023(日)

對象 肢體傷殘人士

時間 10:00am - 5:00pm(按賽程編排再通知實際比賽時間)

交通 自行前往

地點 賽馬會活動中心(九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號)

名額 30人

費用 免費(若參加者在沒有合理情況下缺席,學堂有權暫停其後之活動及/或比賽。)

器材 以十二支小木棋及一支相對較大的投擲木棋(稱為大木棋)於人造草地上進行比賽

玩法 以隊際模式進行比賽,每場比賽均由2隊,每隊2人進行比試,以一局分出勝負。每個隊伍依次進行比賽,從投擲區投擲大木棋,以擊倒有編號的小木棋。第一個先達到50分正的隊伍為勝。

獎項及獎品

冠、亞、季軍：各獲得獎牌及精美禮品

- 報名方法**
1. 填妥快訊「活動報名表格」,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

查詢：阿棟 或 Alan(阿倫)(電話：2338 5133)

截止報名日期：6/1/2023(五)中午12時正

備註：實際賽事時間表及其他賽程規則,於落實報名名單後,再通知各位參加者。



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。



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帶口罩
- 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

共融行山- 香港仔水塘 TMAP2209015

日期：14/1/2023 (星期六) 地點：香港仔水塘
 時間：10:00am - 2:00pm 名額：8名
 費用：會員：免費 / 非會員：免費 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：由香港華都青年獅子會的青少年計劃行山行程與會員一同參與，一起暢遊香港仔水塘
 備註：1. 活動與香港華都青年獅子會合辦；
 2. 行山運動有一定程度的體能要求，參加者須因應情況報名。

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。



手工藝製作活動

TMAP2209013 (A)	TMAP2209013 (B)
日期：10/2/2023 (星期五)	11/2/2023 (星期六)
時間：2:00pm - 3:30pm	10:00am - 11:30am
地點：活動中心	
費用：會員：免費 / 非會員：免費	
* 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)	
交通：自行前往	名額：10名
內容：由嘉諾撒聖瑪利書院義工隊籌備一系列小遊戲與會員一同參與，並一起製作手工藝品。	
備註：1. 活動與嘉諾撒聖瑪利書院中學義工隊合辦； 2. 參加者只可選其中一日。	

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	香港鄉村俱樂部
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，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。	



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。



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 (2-3月) (實體/zoom)

編號：TMAP2209010-1.46

日期：3/2 - 17/3/2023 (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蓆



趣味體適能 (1-2月) (實體/zoom)

編號：TMAP2209010-1.32

日期：30/1 - 6/3/2023 (逢星期一) 堂數：6堂
 時間：10:30am - 12:00nn 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)

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 (1-2月) (實體/zoom)

編號：TMAP2209010-1.33

日期：30/1 - 6/3/2023 (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(2-3月)**

TMAP2209010-1.37

日期：8/2 - 15/3/2023 (逢星期三) 堂數：6堂
 時間：10:15am - 11:45am 名額：8名
 地點：賽馬會活動中心 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(2-3月)

編號：TMAP2209010-1.38

日期：8/2 - 15/3/2023 (逢星期三) 堂數：6堂
 時間：12:00nn - 1:00pm 名額：8名
 地點：賽馬會活動中心 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(2月) 編號：TMAP2209010-1.39

日期：2/2 - 23/2/2023 (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



布袋球體驗班(2月)

編號：TMAP2209010-1.41

日期：2/2 - 23/2/2023 (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) 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：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

鈦一球體驗班(2月)

編號：TMAP2209010-1.45

日期：3/2 - 24/2/2023 (逢星期五) 堂數：4堂
 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) 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：當雙手在轉動鈦一球時，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



跆拳道體驗班(2月) TMAP2209010-1.43

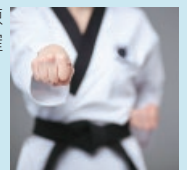
日期：3/2 - 24/2/2023 (逢星期五) 堂數：4堂
 時間：11:30am - 12:30pm 名額：8名
 地點：創視設計-創意共融天地(九龍橫頭磡邨宏德樓地下16號-傷青動力學堂正門旁進入) 交通：自行前往

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：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



齊起鏢--飛鏢運動體驗(1-3月)

編號：TMAP2209010-1.34

日期：31/1 - 7/3/2023 (逢星期二) 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) 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：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

身心伸展體驗班(1-2月)

編號：TMAP2209010-1.35

日期：31/1 - 21/2/2023 (逢星期二) 堂數：4堂
時間：11:00am - 12:00nn 名額：8名
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)
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蓆

新運動體驗班

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新運動體驗班，你可於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。

健腦操體驗班(1-2月)

編號：TMAP2209010-1.36

日期：31/1 - 21/2/2023 (逢星期二) 堂數：4堂
時間：11:45am - 12:45pm 名額：8名
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)
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：健腦操是透過身體與大腦互相配合的運動以刺激大腦各項功能，從而有系統地刺激大腦各部位之神經的連結及整合，並加強腦內神經網絡的發展，以維持大腦的高效能運作，提升個人學習及工作能力。加強左、右腦的聯繫，達至全腦發展，提升專注力，記憶力，思考能力，表達能力。
備註：1. 參加者之手部需有基本活動能力
2. 訓練協調能力

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！

八段錦體驗班(2月)

編號：TMAP2209010-1.42

日期：3/2 - 24/2/2023 (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) 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：「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

法式滾球體驗班(2月) 編號：TMAP2209010-1.40

日期：30/1 - 20/2/2023 (逢星期一) 堂數：4堂
時間：12:15pm - 1:15pm 名額：8名
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)
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：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

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(1月) 編號：TMAP2209010-1.44

日期：6/1 - 27/1/2022 (逢星期五) 堂數：4堂
時間：11:10am - 12:10pm 名額：8名
交通：自行前往
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. 活動報名截止日期：12月23日中午12時

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

創視設計

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

傷青花藝舍

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

傷青動力學堂

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

香港傷殘青年協會活動報名表

「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：_____