



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

2.2023

www.hkfhy.org.hk

香港輪椅人士的體適能水平研究新聞發佈會





全港首個香港輪椅人士的體適能水平研究新聞發佈會

香港傷殘青年協會（傷青會）成立於一九七零年，是一所註冊非牟利慈善團體，以服務肢體殘疾人士為主的服務機構。傷青會通過多元化的服務，回應殘疾人士的生活需要，協助他們致力更生、全面融入及回饋社會。

全港首個香港輪椅人士的體適能水平研究新聞發佈會已於2023年1月14日早上11時在香港傷殘青年協會賽馬會活動中心舉行；是次新聞發佈會由香港傷殘青年協會主席吳家榮醫生、香港迪士尼樂園度假區傳訊及公共事務總監黃婉筠及香港教育大學健康與體育學系助理教授梁家文博士團隊現場作出分享及講解，同時亦安排了參與研究的輪椅使用者即場分享在參與體育運動上面對的問題。

傷青會積極提倡普及運動，希望全民都能夠享受體育活動所帶來的樂趣，並達致身心健康。運動對身心健康的重要性是毋庸置疑的，可是部份殘疾人士因身體上限制，在參與體育運動上困難重重。事實上，香港一直以來沒有任何對肢體傷殘人士的體適能水平的研究及統計數字，肢體殘疾人士參與運動時的狀況，往往沒有任何數據資料，更遑論可以改善及提升。因此，傷青會得到香港迪士尼樂園度假區贊助，委託香港教育大學健康與體育學系的研究團隊設計及帶領；於2022年6月開始，展開為期1年的全港首個以香港輪椅人士的體適能水平研究。研究目的是調查香港輪椅人士的體適能水平，完成後可以讓參與者了解自身的體能情況；為日後肢體殘疾人士群體的體適能狀況提供參考數據及選擇合適的運動作出建議，同時讓政府及相關機構了解在推動肢體殘疾人士體育運動上的方向。

香港教育大學健康與體育學系在2022年6月至2022年12月期間，共邀請超過200名年齡18歲以上的香港輪椅使用者參與是次研究計劃，參與研究的人士必須是手動輪椅使用者並持有有效殘疾人士登記證人士，研究過程中他們分別需要參與身體組合、柔軟度、肌肉力量、肌力耐力及心肺耐力等體適能能力測試，並且需要回答三份問卷調查，分別是：日常生活能力問卷（ADL）、世衛組織生活質量調查問卷（WHOQoL-BREF）及身體殘疾個人體力活動量表（PASIPD）。



■ 會員葉潤蓮女士（Lisa）及馮瑞珍女士分享做運動時的點滴及遇到嘅困難



■ 收集研究數據花絮



傷青輪椅隊訓練



輪椅網球訓練

研究結果

- 1 是次研究是首個香港輪椅人士體適能水平的研究，有標誌性的作用，為以後不同種類的肢體殘疾人士的研究及比較作出參考，為施政者在訂立殘疾人士體育及運動政策及方向上給予實證數據的支持。
- 2 是次研究亦發現擁有自置物業，教育水平較高，經濟能力較好的參加者的體適能及運動量較高。
- 3 是次研究的對象全部是自願主動參與研究，因此研究的結果亦局限於自願主動的一群輪椅人士的數據，而未有參與是次研究的輪椅人士的實際情況仍然有待考證，而當中“隱蔽”的輪椅人士參與體育運動的情況更是值得探討。

建議

- 1 本研究的體適能測試需要推廣至“隱蔽”肢體殘疾人士。
- 2 對香港本地各類肢體殘疾人士開展全面的體育運動水平和體適能水平測試，以增加樣本代表性。
- 3 隨著肢體殘疾人士人口數目的日益增長，相關部門需要投入更多資源以提升他們的身心健康。
- 4 相關部門需要對香港肢體殘疾人士的殘疾種類作更細緻的統計。



新聞發佈會現場情況

香港傷殘青年協會主席吳家榮醫生認同隨著肢體殘疾人士人口數目的日益增長，相關部門需要投入更多資源以提升他們的身心健康而香港眾多的良心企業，亦可以與提供殘疾人士體育運動項目及活動的機構緊密合作，以協助更多殘疾人士參與體育運動，當中特別是社會及經濟位置較低的肢體殘疾人士，以達致傷健共融的目標。

香港迪士尼樂園度假區傳訊及公共事務總監黃婉筠亦表示：「透過支持今次的研究，希望讓公眾更了解殘疾人士需要，正如香港迪士尼一直致力推動多元、平等、共融的信念，鼓勵所有人不論背景、能力，都可以與眾同樂，享受各種體驗。」



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2023年1月9日(星期一)下午在傷青會總辦事處召開。本會主席吳家榮醫生、基金贊助人何厚鏞先生、何厚鏘先生、何維珊女士、社會福利署助理署長葉巧瑜女士、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2023年度再度撥款港幣50萬。基金贊助人於2005至2023年合共捐出\$10,000,000，為有需要的肢體傷殘人士帶來宏大的幫助。此外，當天下午本會亦在賽馬會活動中心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。



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。傷青會「二零二二年會員周年大會」已於2022年12月4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周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11名基本會員親身出席，亦有39名基本會員以授權方式代行投票，合共有法定人數50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，是次周年大會通過以下議程：

- (1) 通過2021年度會員大會會議紀錄
- (2) 主席2021-22年度服務報告
- (3) 通過2021-22年度財政報告
- (4) 委任2022-23年度義務核數師
- (5) 通過《組織章程細則》修訂

完成上述議程後，傷青會「二零二二年會員周年大會」已於早上11時30分正式完結。



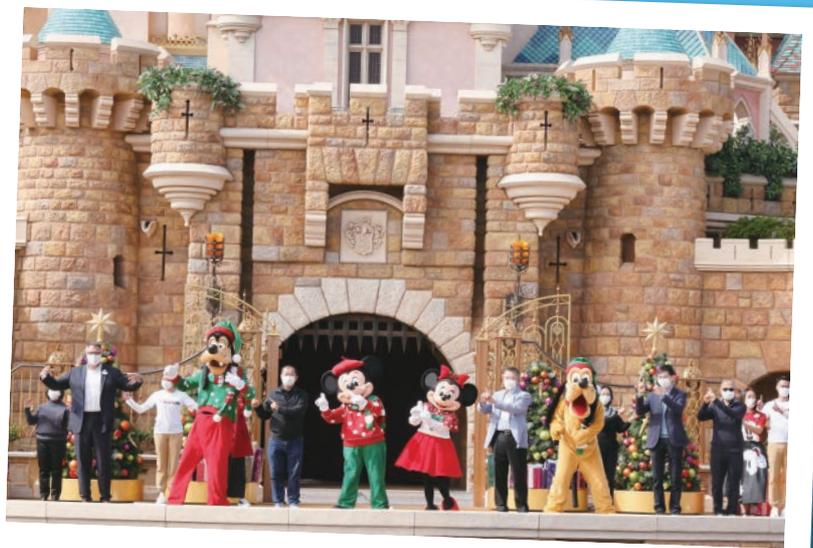
傷青曲藝團 - Hong Kong Disneyland Community's Got Talent 2022

【傷青曲藝團】是一隊從彈奏音樂到歌唱者都是由殘疾朋友組成的組織，感謝香港迪士尼樂園度假區邀請傷青曲藝團參與 Community's Got Talent 2022，傷青曲藝團已於2022年11月26日於香港迪士尼樂園內以中樂樂器表演彈唱以聖誕為主題的樂曲，透過音樂同賓客分享歡樂同傳遞共融理念，將多元共融的訊息帶到社區不同角落。



國際復康日三十週年 同心同行 互助共融

本會感謝香港復康聯會及香港社會服務聯會邀請香港傷殘青年協會傷青輪椅隊及輪椅籃球隊隊員出席及參與2022年12月3日國際復康日30週年典禮。當日，超過40名傷青輪椅隊員，在迪士尼樂園內以輪椅方陣花式表演形式，合力砌出30的字體，以祝賀國際復康日30週年慶典。此外，輪椅籃球隊隊員同時亦參與奇妙無分界巡遊演出，隊員全情投入演出，展示出多元共融所帶來的無限可能。



「Sun Life 永明 130 週年呈獻： Minions Run Hong Kong 2022」

本會感謝永明金融邀請香港傷殘青年協會成為2022年12月27日「Sun Life 永明 130週年呈獻：Minions Run Hong Kong 2022」的受惠機構之一。傷青輪椅隊當日派出十位輪椅隊成員參與是次活動。活動中設有跑手捐款選項，報名時可選擇捐款予香港傷殘青年協會，而Sun Life 永明亦將以配對形式捐出同等金額，是次所籌得的善款\$61,750將全數撥捐至傷青動力學堂，為不同年齡的傷、健人士提供服務。此外，傷青會於活動當天設立共融之旅的活動攤位，藉以讓參加者認識香港無障礙設施資訊，攜手提高大眾對殘疾人士的關注，宣揚傷健共融的正面價值。



花旗銀行 Disability Network x 第一熊展銷活動

承蒙Citibank花旗銀行邀請本會自負盈虧的社會企業 - 第一熊 已於2022年12月5日(星期一)在牛頭角花旗大廈舉行聖誕展銷活動。是次展銷讓花旗銀行的員工認識到殘疾學員可製作不同類型的手工藝品。本會衷心感謝花旗銀行在活動前的推廣安排，並在當日派出多位義工協助活動，更鼓勵其他花旗銀行員工日後積極參與傷健共融活動。

當日第一熊展出多款手作產品，包括：聖誕熊仔套裝、迷你日式御守、御守型手機袋、口金包及蝶古巴袋仔等。我們更邀請殘疾學員進行即場製作示範，銷售反應熱烈，期望未來可與花旗銀行繼續合作，為締造傷健共融的環境努力。



獅子會 2023 愛心慈善跑暨港澳獅子服務日



本會感謝國際獅子總會中國港澳303區邀請香港傷殘青年協會傷青輪椅隊，於2023年1月2日出席及參與在海洋公園舉行的「獅子會2023愛心慈善跑暨港澳獅子服務日」活動。當天早上29名「傷青輪椅隊」隊員，穿著整齊的大會T恤，精神抖擻地在海洋公園山下輕鬆地完成大會1.5公里的定向活動。疫情期間，獅子會鼓勵大眾關注自己及身邊人的身心健康，盼望藉跑步及步行活動，鼓勵我們與家人、長者及傷健人士一同運動，讓一家大小投入海洋公園的大自然空間，也讓傷健人士共同感受運動的樂趣。



傷青曲奇 Gift for Love 全港慈善義賣行動 2022

活動以「心」及「行動」出發，透過不同形式切實的參與，連繫善心人士與受惠者關係，支持社會上弱勢社群同時發放社會「傷健共融」正面信息。傷青會旗下社企單位創視設計負責設計包裝禮盒及所有宣傳品。故此，善心人士每訂購一盒傷青曲奇，直接為社會上有需要人士給予關懷與支持。是次慈善行動當中善心人士或企業更可以參與『傷青曲奇。Gift for Love』傳愛心計劃，把傷青曲奇愛心傳達至弱勢社群服務的機構，傷青會從中協調不同機構把傷青曲奇直接把愛心傳達到有需要人士手中。



感謝華大基因健康科技(香港)有限公司 BGI HEALTH (HK) COMPANY LIMITED 支持及贊助 100 盒傷青曲奇予受惠團體北河同行



感謝華昇診斷中心有限公司 Sunrise Diagnostic Centre Limited 支持及贊助 100 盒傷青曲奇予受惠團體香港傷殘青年協會



「無障行者 2022」- 傷青曲藝團演出



為推廣「無障礙社會」的訊息，香港復康會於2022年12月11日在中環遮打道行人專用區舉行以殘疾人士生活挑戰為主題的「無障行者2022」大型公眾教育活動。本年度的活動分為上午的隊際比賽，以及下午的嘉年華環節。嘉年華環節除了有攤位活動以外，亦邀得來自不同障別的復康團體及自助組織獻上精彩演出。香港傷殘青年協會的自務樂團「傷青曲藝團」接受大會邀請，擔任當日的表演嘉賓。透過二十位團員同心協力演奏，傷健共融的訊息伴隨悠揚粵韻，在公眾之間傳播開去。



傷青輪椅隊 - 公益金百萬行



公益金百萬行連續兩年因新冠疫情移師線上舉行，2022/23年度新界區百萬行已於2022年11月20日(星期日)在將軍澳跨灣連接路舉行，是公益金自疫情爆發以來首度恢復舉辦實體步行籌款，傷青輪椅隊一行三十多名成員當日亦有組隊參與。在陽光普照的天氣下，大家浩浩蕩蕩跑上將軍澳跨灣大橋，欣賞大橋一帶的美麗景緻。



傷青駕駛會

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>





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，處理及克服反對/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。

上課日期及時間：

- 👉 2023年2月24日至4月18日，名額有限
全日或半日制，共84小時



名額有限，報名從速

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

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



僱員再培訓局

ERB是撥款及監管機構，委託約80間
培訓機構開辦培訓課程



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

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(含保健食品與中藥)
- ✔ 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25日至5月6日
- ✔ 逢星期六, 共 30小時
- ✔ 名額：12位
- ✔ 時間：上午 10:00至下午 1:30



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



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。

查詢及報名：

2759 6300

上課地點(自行前往)：
九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號



ERB是撥款及監管機構，委託約80間
培訓機構開辦培訓課程

截止日期：2023年2月22日(星期三)

抽籤結果：2023年3月8日(星期三)

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。

戶外活動篇

中環街市 x 中西區海濱長廊 一日遊

編號：A2304011

日期：17/4/2023 (星期一)

名額：16名

時間：11:00am - 4:00pm

地點：中環街市及中西區海濱長廊

費用：會員：\$90 (自行前往/中途站) / \$100 (復康巴)

非會員：\$110 (自行前往/中途站) / \$120 (復康巴)

交通：自行前往/復康巴

內容：中西區海濱長廊全長約4.5公里，是一個分別以藝文、休憩和露天為主題的公共空間，同時亦是維港兩旁最長的海濱長廊；中環街市是一幢有80年歷史的三級歷史建築物，關閉18年並經活化後，現有一系列文創小店與餐飲空間，是一座既保留集體回憶，同時為社區帶來嶄新的體驗的活力社區熱點；



是次活動參加者將會先於海濱長廊漫步，其後於信德中心一同午餐，最後會到訪中環街市並參觀其導賞團，了解中環街市的歷史。

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)上環站

2. 活動費用已包括午餐；

3. 本次參觀設有導賞服務。

查詢：Michael (米高)

出前一丁手製工作坊 編號：A2303346

日期：20/3/2023 (星期一)

地點：合味道紀念館(尖沙咀)

時間：1:30pm - 3:00pm

名額：8名

費用：會員：\$70 (自行前往) / \$80 (復康巴)

非會員：\$90 (自行前往) / \$100 (復康巴)

交通：自行前往/復康巴

內容：究竟出前一丁麵是如何誕生的?何謂瞬間油熱乾燥法?是次可以親自嘗試製作啦!由揉麵團、壓麵布、設計包裝等等工序都可以一一體驗，試整出專屬自己獨一無二的出前一丁啦!

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. 活動不設膳食時間；
4. 歡迎與照顧者一同報名。



查詢：Dora (黃姑娘)

東壩之旅 編號：A2304015

日期：6/4/2023 (星期四)

地點：西貢及東壩

時間：11:30am - 4:00pm

名額：20名

費用：會員：\$10 / 非會員：\$20

交通：復康巴

內容：東壩為萬宜水庫兩大主壩之一。東壩一帶現已列入為香港世界地質公園範圍。東壩除了可欣賞龐大的六角柱石群，更有斷層、S形石柱等壯麗的天然地質現象及像巨大積木一樣的防波堤。喜歡大自然與旅遊的你，記住報名，一齊去擴闊視野啦!



備註：1. 活動會先到西貢自費午餐，然後才出發前往東壩；

2. 本活動只設活動中心/荃灣西站/大學站及上環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：Ken (許先生)

樂在濕地 編號：A2303357

日期：27/3/2023 (星期一)

地點：濕地公園(天水圍)

時間：2:00pm - 4:30pm

名額：16名

費用：會員：\$10 (自行前往/中途站)

非會員：\$30 (自行前往/中途站)

交通：自行前往/復康巴(只設中途站)

內容：香港濕地公園擁有佔地1萬平方米的室內訪客中心和60公頃的濕地保護區。訪客中心設有主題展覽廊、放映室、禮品店、餐廳及室內遊戲區。



活動將帶大家參觀濕地公園，透過導賞團更加深入了解香港生態環境。

備註：1. 本活動只設活動中心/元朗西鐵站為中途站接載參加者；

2. 本次參觀設有導賞服務；

3. 活動不設膳食時間；

4. 因應場地情況，活動如有任何更改將個別通知參加者。

查詢：Michael (米高)

戶外活動篇

M+ 藏品通達遊 編號：A2303240

日期：22/3/2023 (星期三) 地點：M+ (西九文化區)
 時間：10:00am - 12:00pm 名額：16名
 費用：會員：免費 / 非會員：\$20 交通：自行前往 / 復康巴 (只設港鐵九龍站)

內容：參加者將於M+博物館體驗一趟「家居設計」之旅，了解視覺文化如何與日常生活息息相關。我們將一起欣賞日常用品、探討甚麼才是「好」設計，並看看設計師運用了甚麼有趣的點子。參加者亦會在工作坊運用平常生活中隨手可得的物料，將「視覺文化」元素融入自己的創作當中，為自己設計一件獨一無二的夢想家具。

備註：1. 本活動只於港鐵九龍站提供復康巴士接駁服務；
 2. 本次參觀設有導賞服務；
 3. 活動不設膳食時間；
 4. 因應場地情況，活動如有任何更改將個別通知參加者。

查詢：Michael (米高)



音樂篇

無伴奏合唱團 (第30期) 編號：C2302295

日期：14/4/2023 - 19/5/2023 (逢星期五) 地點：活動中心
 時間：11:30am - 1:00pm 堂數：6堂
 名額：8名 交通：自行前往

費用：會員：\$100 / 非會員：\$110

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. 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)

口琴合奏班 編號：C2303350

日期：15/3 - 26/4/2023 (逢星期三，5/4除外) 地點：活動中心
 時間：8:00pm - 9:00pm 堂數：6堂
 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

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：Dora (黃姑娘)

Ukulele 夏威夷小結他班 編號：C2303337

日期：24/3, 31/3, 14/4 - 5/5/2023 (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：Michael (米高)



空靈鼓班 編號：C2303336

日期：24/3, 31/3, 14/4 - 5/5/2023 (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)



粵曲唱腔鑼鼓拍和班 II 編號：C2304004

日期：19/4/2023 - 7/6/2023 (逢星期三) 地點：活動中心
 時間：3:15pm - 5:15pm 堂數：8堂
 名額：16名 交通：自行前往

費用：會員：\$160 / 非會員：\$200

內容：培養學員掌握粵曲唱腔、鑼鑢知識、拍和技巧。

備註：1. 曾參加「傷青曲藝團課程 - 拍和班」者優先；
 2. 懂中樂演奏者優先參與。

查詢：Dicky (譚先生)

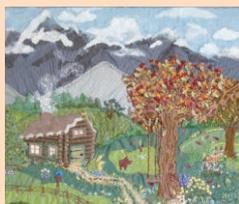
藝術篇

新手入門 街頭攝影班 編號：A2303338

日期：24/3、31/3、14/4、21/4/2023 (星期五) 堂數：4堂
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：6名
 地點：活動中心/深水埗 交通：自行前往
 費用：會員：\$20 / 非會員：\$30
 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。本課程將會教授參加者運用相機或手機街頭攝影，教授構圖技巧以及後期調色。
 備註：1. 參加者無需攝影經驗；
 2. 參加者可自備相機器材，如有需要中心亦會提供攝影器材於課堂上使用；
 3. 課程有一堂會到深水埗進行實地街拍。
 查詢：Michael (米高)

布畫藝術 編號：C2304012

日期：19/4 - 10/5/2023 (星期三) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：4堂
 費用：會員：\$80 (自行前往) / \$90 (復康巴) 名額：8名
 非會員：\$100 (自行前往) / \$110 (復康巴)
 交通：自行前往 / 復康巴
 內容：用不同顏色和花紋的布料拼湊出精美的畫作，學習顏色的運用，理解顏色冷暖對比的理論。
 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)



水彩畫技巧研習班 編號：C2303335

日期：22/3、29/3、12/4/2023 (星期三) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：3堂
 費用：會員：\$60 (自行前往) / \$70 (復康巴) 名額：8名
 非會員：\$80 (自行前往) / \$90 (復康巴)
 交通：自行前往 / 復康巴
 內容：學習水彩繪畫技巧，包括混色、漸變技巧及層次畫法等，令水彩畫作更加豐富。
 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)

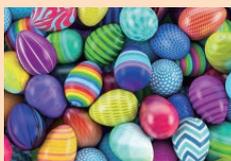
像素畫製作 編號：A2304009

日期：11/4/2023 (星期二) 地點：活動中心
 時間：3:00pm - 5:00pm 名額：10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：像素畫是一種以「像素」(Pixel)為基本單位來製作的電腦繪圖表現形式，是次活動會體驗運用平板電腦繪圖，學習使用不同工具、不同畫筆，繪畫像素畫。
 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)



手作小物體驗V - 輕黏土復活兔 編號：C2304021

日期：26/4, 3/5/2023 (星期三) 地點：活動中心
 時間：11:00am - 12:30pm 名額：8名
 堂數：2堂 交通：自行前往
 費用：會員：\$50 非會員：\$60
 內容：學習運用各樣技巧，製作小手作。課堂上將會用彩色的輕黏土製作復活兔，學習用輕黏土作混色，製作不同的花紋。
 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：Dora (黃姑娘)



手作小物體驗V - 迷你拼貼風景畫

編號：C2304020

日期：12/4, 19/4/2023 (星期三) 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：\$50 / 非會員：\$60
 內容：學習運用各樣技巧，製作小手作。先繪畫想要的元素後，再運用前後景深把剪出來的圖案拼砌出精美的作品。
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；
 2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。
 查詢：Dora (黃姑娘)





■【中心全新藝術作品展出】

不知大家有否留意，中心內新繪畫了一幅新畫作。畫作以藍色的大海作主題，命名為「藍海」，希望透過海洋的藍色給予觀賞者治癒的感覺，並以色彩豐富的海洋生物多樣性來表達和諧共融的願景。畫作全長3.5米，高1.8米，由傷青會眾會員、同工及導師共同創作而成。畫作中的其中一條海豚面朝前方，仿如與觀眾互動，希望藉此與觀賞者作結連，冀望每一位都訪中心的人都能透過畫作感受作品的能量及生命的力量。



■畫作位於中心活動室P



作者 (不分先後) : 會員 伍鳳玲、李鳳蓮、林宏綺、張龍、黃綺薇、歐陽美娟、關葉齊、張婉芸

職員 吳浩揚、陳兆衡、蔡穎深、黃熙民
導師 劉蔓鈞



作品繪畫過程及會員分享

■ 畫作眾創作者於畫作前合照

■ 畫作創作者於揭幕禮上分享感受

會員感想

歐陽美娟

最初答應來畫壁畫是因為覺得畫壁畫好玩，好多年前我都有畫過壁畫，但沒有這幅壁畫那麼仔細。這幅壁畫在我而言，最大的難度在於我們坐輪椅的畫不到高處，而且我右手不太靈活畫不到細緻的地方，全靠大家互相配合遷就去完成。我負責塗魚、珊瑚和石山的底色，幼細線條就交給其他同學去幫手。單我自己都畫了二十多小時，希望大家欣賞這幅畫作的時候都會感受到我們的心思和合作精神。

伍鳳玲

我是第一次畫壁畫，因此很多時最困難的地方是我不知道怎麼去開始畫第一筆。不過幸好這幅壁畫是和大家一同合作去完成，所以我可以參考和問其他同學和導師怎樣去畫，然後從中慢慢去嘗試，畫下畫下便畫到出來。希望其他人來到中心，看到我們的壁畫後都會對畫壁畫感到興趣，並願意嘗試去畫，去挑戰畫出比這幅壁畫更靚的作品。

林宏綺

我自小便很鍾意畫畫和做手工，我很榮幸和感恩可以參與這幅畫作。我花最多時間在這幅壁畫是畫魚，因為有些魚很細條或有很多細緻位，這些都要畫得好精準，當中最怕就是畫魚的眼睛部份，因為這是整條魚的靈魂。我們不是專業的畫家，但都可以畫到一幅這麼靚和立體的壁畫。整幅畫我都很喜歡，希望大家在中心上課時看到這幅壁畫都可以增添愉快的感覺。

張龍

在未參與傷青活動前，我本身對畫畫認識不是太深，是近年開始參與中心的藝術班組後便勾起了我對畫畫的感趣。在導師的指導下，我在這壁畫主要負責調色、上色、背景和兩條帝王神仙魚。整個過程最難忘的是可以和其他傷青會員、職員和導師有講有笑，談笑用兵間便可以繪畫出這幅滿意的作品。若果再有機會一齊畫壁畫，我都希望可以盡心盡力去畫和挑戰其他不同的主題。

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
10/3/2023	狼人殺
21/4/2023	Mobile Suit Gundam Maxi Boost On(PS4)

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) 香港九龍橫頭磡邨宏基樓地下 1-13 號



中心活動

桌遊研究所-傷青狼人殺 編號：A2303332

日期：25/3, 15/4/2023 (星期六) 地點：活動中心
 時間：10:30am - 12:30pm 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 是次會以近年瘋魔港澳台之陣營身份類遊戲-狼人殺為主題，由淺入深介紹遊戲規則及遊戲玩法與大家，期望大家可以了解此遊戲之熱潮所在。

查詢：Dicky (譚先生)



潮式煎糖醋麵 編號：A2303341

日期：17/3/2023 (星期五) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：10名
 費用：會員：\$15 / 非會員：\$35 交通：自行前往

內容：想來煮一款美味又新穎的菜式，一齊參與學煮這道輕盈的糖醋麵。

備註：1. 請自備食物盒；
 2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：Dora (黃姑娘)



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：C2303348

日期：15/3 - 3/5/2023 (逢星期三, 22/3, 5/4 除外) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：6堂
 名額：8名 導師：Henry Yu

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：Dora (黃姑娘)

詠春健體運動班(深造班) 編號：C2303349

日期：15/3 - 3/5/2023 (逢星期三, 22/3, 5/4 除外) 地點：活動中心
 時間：4:00pm - 5:00pm 堂數：6堂
 名額：8名 導師：Henry Yu

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：Dora (黃姑娘)

伸展瑜伽 編號：C2304019

日期：13/4 - 1/6/2023 (逢星期四, 18/5 除外) 地點：活動中心 名額：8名 (只限傷殘會員)
 時間：11:00am - 12:00nn 堂數：6堂 交通：自行前往 / 復康巴

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)

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席，本會提供瑜伽席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：Dora (黃姑娘)

動感柔力球入門班 編號：C2303353

日期：18/3 - 13/5/2023 (逢星期六, 8/4, 15/4, 22/4 除外) 地點：活動中心
 時間：9:45am - 11:15am 堂數：6堂
 費用：\$60 名額：8名

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」教授教授；
 2. 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，由本中心借出或參加者自備；
 5. 請自備水及毛巾。

查詢：Dora (黃姑娘)

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。

綠綠共融手作坊 – 竹輪按摩香薰蠟燭

編號: A2303343

日期: 25/3/2023 (星期六)

地點: 活動中心

時間: 2:30pm - 4:30pm

名額: 15 名

費用: 會員: 免費 (自行前往) / \$20 (復康巴)

交通: 自行前往 / 復康巴

內容: 由國際認證的芳香療法師, 分享基礎芳香療法知識, 參加者更可親身利用竹輪來製作香薰蠟燭。



- 備註:
1. 活動由 2023 港鐵義工用以「締造共融社區 載向綠色未來」主題舉辦的其中一個社區項目。
 2. 活動需要一定手部活動能力, 報名時請自行判斷;
 3. 製作過程需要使用香薰精油, 如有精油敏感者, 請自行判斷;
 4. 圖片只供參考, 以導師於課堂教授為準。

查詢: Dora (黃姑娘)

慕斯杯製作 編號: A2302296

日期: 15/4/2023 (星期六)

地點: 活動中心

時間: 2:30pm - 4:30pm

名額: 8 名

費用: 會員: \$40 非會員: \$50 <*此活動設有 1+1 同行優惠>

交通: 復康巴

內容: 慕斯蛋糕起源於法國, 是一種不需烘烤, 只需有雪櫃冷藏就可以製作的甜品。一般會有朱古力口味或不同的水果口味。好吃的慕斯蛋糕吃下去時口感輕盈但味道濃郁, 而製作慕斯杯則透過裝飾令人一看就垂涎三尺。



- 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;
 4. 圖片只供參考, 以導師於課堂教授為準。

查詢: Ken (許先生)

LED 燈招牌工作坊 編號: A2304010

日期: 1/4/2023 (星期六)

地點: 活動中心

交通: 自行前往

時間: 3:00pm - 5:00pm

名額: 10 名

費用: 會員: \$50 / 非會員: \$60 <*此活動設有 1+1 同行優惠>

內容: 活動將教授會員製作獨特的迷你霓虹燈招牌, 嘗試製作不一樣且富有個性的家居裝飾品吧!

- 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, 以導師課堂教授為準。

查詢: Michael (米高)

線上活動

線上遊戲王 6 編號: C2304013

日期: 6/4 - 27/4/2023 (逢星期四)

地點: Zoom

時間: 7:30pm - 8:30pm

堂數: 4 堂

費用: 會員: 免費 / 非會員: 免費

名額: 8 名

內容: 最鍾意玩遊戲嘅你, 今次可以安在家中, 利用 Zoom 同我哋一齊睇線上玩不同類型嘅遊戲, 睇下邊個可以成為我哋終極遊戲王。

備註: 活動使用手機軟件 Zoom, 請參加者先行下載。

查詢: Dora (黃姑娘)

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>



肢體殘疾人士及照顧者系列

綠綠共融手作坊 - 廚餘珠寶升級再造

編號：CA2303339

日期：25/3/2023 (星期六)

地點：活動中心

時間：2:00pm - 5:00pm

名額：10名

費用：免費 (自行前往) / \$20 (復康巴)

交通：自行前往 / 復康巴

內容：活動與港鐵義工團隊合作，邀請了社會企業 Ways Out到場教授以廚餘升級再造為珠寶首飾，由打磨、混合到組裝，將廚餘變成耳環、手鐲及項鍊。

備註：1. 活動由2023港鐵義工用以「締造共融社區 載向綠色未來」主題舉辦的其中一個社區項目。

2. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；
3. 參加者無需經驗，歡迎任何人報名；
4. 每位參與者可以製作1對耳環+1條手鐲/項鍊；
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)



東壩之旅 (照顧者天地) 編號：A2304014

日期：1/4/2023 (星期六)

地點：西貢及東壩

時間：11:30am - 4:00pm

名額：20名

費用：會員：\$10 / 非會員：\$20

交通：復康巴

內容：東壩為萬宜水庫兩大主壩之一。東壩一帶現已列入為香港世界地質公園範圍。東壩除了可欣賞龐大的六角柱石群，更有斷層、S形石柱等壯麗的天然地質現象及像巨大積木一樣的防波堤。喜歡大自然與旅遊的你，記住報名，一齊去擴闊視野啦！



備註：1. 活動會先到西貢自費午餐，然後才出發前往東壩。

2. 本活動只設活動中心 / 荃灣西站 / 大學站及上環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：Ken (許先生)

大潭秘景春季遊 編號：CA2304007

日期：25/4/2023 (星期二)

地點：活動中心

時間：11:30am - 4:00pm

名額：8名

費用：會員：免費 (自行前往 / 中途站) / \$10 (復康巴)

非會員：\$20 (自行前往 / 中途站) / \$30 (復康巴)

交通：自行前往 / 復康巴

內容：是次活動帶大家到大潭水塘郊遊，由大潭走入水塘，觀賞百年石橋壯麗美景。

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及筲箕灣站為中途站接載參加者；
4. 活動不包括午餐，有安排自由時間於筲箕灣自行用膳；
5. 視乎當天天氣，活動可能會因天氣惡劣而有所更改。

查詢：Felix (阿飛)



照顧者天地 編號：CC2304001-1

日期：15/4, 6/5/2023 (星期六) * 報名即代表參加2次活動

時間：11:00am - 12:00nn

堂數：2堂

地點：活動中心

名額：6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：體驗手沖咖啡 - 飲杯咖啡，轉換心情！為照顧者提供平台互相認識、分享煩惱和壓力，參與各種討論和減壓活動，讓照顧者有休息空間。



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)



草球暖敷體驗 編號：CC2304002-1

日期：15/4/2023 (星期六)

地點：活動中心

時間：2:30pm - 3:30pm

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，將另行通知活動中籤者；
3. 暖敷草球的主要成份是艾草；
4. 提示參加者報名前要先考慮自己的身體狀況。

查詢：Emily (鍾姑娘)



肢體殘疾人士及照顧者系列

簡易運動體驗班 編號：CC2304003-1

日期：18/4/2023 (星期二) 地點：活動中心
 時間：2:15pm - 3:30pm 名額：8名
 費用：會員：免費 (自行前往/復康巴)
 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；
 3. 請自備水及毛巾。
 查詢：Emily (鍾姑娘)

靛藍扎染布藝體驗 編號：CA2304006

日期：29/4/2023 (星期六) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名
 費用：會員：\$100 / 非會員：\$120 ~~【原價：300】~~ 交通：自行前往
 內容：藍染是天然染的一種，以植物或礦物天然染料把織物染成藍色的一種印染工藝，只要配合不同扎染手法便能做出特別圖案。每位參加者都可以體驗以傳統藍染方法染出屬於自己的獨特作品。
 備註：1. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；
 2. 參加者無需經驗，歡迎任何人報名。
 3. 每位參與者可以製作一條方巾及一件自選染物，包括手提布袋、圍巾、漁夫帽或斜頂布袋；
 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)



皮革斜頂手機袋 II 編號：CC2304005

日期：13/4 - 4/5/2023 (星期四) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：4堂
 費用：會員：\$90 / 非會員：\$100 名額：6名
 交通：自行前往
 內容：本次課堂會以牛皮革人手製作斜頂袋，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頂袋作品；
 4. 圖片只供參考，實物款式及顏色未必相同，一切以導師於課堂教授為準；
 5. 未中籤上期活動者優先抽籤；
 6. 課堂可能會按製作進度加減堂，完成作品課堂將完結。
 查詢：Felix (羅先生)



流心芝士撻 編號：CA2303342

日期：18/3/2023 (星期六) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：10名
 費用：會員：\$20 / 非會員：\$40 交通：自行前往
 內容：流心芝士撻曾經風靡全亞洲，雖然看似很難做，但其實十分簡單，大家一齊嚟試下啦！
 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)



新實習社工介紹



甘宇浩 Howard

大家好，我係新黎既實習社工Howard (甘先生)，實習期會去到4月尾。平時鍾意聽歌同睇電影，大家嚟到中心歡迎嚟搵我傾計，比我認識下你。

輪椅出讓



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



型號：放售電動輪椅
 價格：\$5000
 現況：95%新，只用過數次
 聯絡：Macy CHAN (9773 5344)

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。

《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,當中繼續有不同程度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

編號：TMAP2209010 - 8.4

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

透過舉辦飛鏢運動比賽,提供一個讓喜愛飛鏢的「發燒友」可以公平競爭的平台,與其他鏢手互相交流切磋飛鏢技術。大家可於比賽中盡情起鏢、鏢鏢中紅心爭取勝利,並藉著比賽推廣殘疾人運動。

日期 23/4/2023 (日)

對象 肢體傷殘人士

時間 10:00 - 15:00 (按賽程編排再通知實際比賽時間)

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入口)

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 賽事採用「坐式軟飛鏢」規格,即鏢靶的紅心至地面的高度為 1.37 米,參加者需要以坐式姿勢投鏢

玩法 比賽以 Count-Up 模式進行,每場比賽由 4 位參加者進行比試,以一局出勝負。參加者需於每局由零開始累積分數,每個回合可輪流各投 3 支鏢,於第 8 回合後結束,由較高分者勝出該局。若參加者所累積的分數相同,則比 CORK 決定勝負,即打中位置最接近紅心中央的選手獲勝。

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 11/4/2023 (二) 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 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. 第1次參加 賽馬會「動・融」運動計劃 將優先取錄；
3. 所有運動班組皆由專業導師教授，以指導正確的訓練動作；
4. 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；
5. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及使用輪椅之會員；
6. 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；
7. 所有運動器材由學堂提供於上課時使用或參加者自備。
8. 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(4月)(實體/zoom)

編號：TMAP2209010-1.63

日期：14/4 - 28/4/2023 (逢星期五)

堂數：3堂

交通：自行前往

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8點：需達到70%出席率(2堂或以上)】

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(3-4月)(實體/zoom)

編號：TMAP2209010-1.51

日期：27/3 - 15/5/2023 (逢星期一，10/4、1/5/2023除外)

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8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(3-4月)(實體/zoom)

編號：TMAP2209010-1.52

日期：27/3 - 15/5/2023 (逢星期一，10/4、1/5/2023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-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8點：需達到70%出席率(5堂或以上)】

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身操，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(4-5月)**

TMAP2209010-1.56

日期: 12/4 - 17/5/2023 (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8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(4-5月)

編號: TMAP2209010-1.57

日期: 12/4 - 17/5/2023 (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8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



布袋球體驗班(3-4月)

編號: TMAP2209010-1.59

日期: 16/3 - 6/4/2023 (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 交通: 自行前往
 (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8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



芬蘭木棋體驗班(3-4月) 編號: TMAP2209010-1.58

日期: 16/3 - 6/4/2023 (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8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



齊起鏢--飛鏢運動體驗(3-5月)

編號: TMAP2209010-1.53

日期: 28/3 - 2/5/2023 (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 交通: 自行前往
 (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8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



八段錦體驗班(3-4月)

編號: TMAP2209010-1.60

日期: 17/3 - 14/4/2023 (逢星期五, 7/4/2023除外) 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 交通: 自行前往
 (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8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 (3-4月) TMAP2209010-1.61

日期：17/3 - 14/4/2023 (逢星期五, 7/4/2023 除外) 堂數：4堂 交通：自行前往
 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【請留意報名事項第8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 (3-4月)

編號：TMAP2209010-1.54

日期：14/3 - 4/4/2023 (逢星期二) 堂數：4堂
 時間：10:30am - 11:30am 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8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

健腦操體驗班 (3-4月)

編號：TMAP2209010-1.55

日期：14/3 - 4/4/2023 (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8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

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 (3月) 編號：TMAP2209010-1.62

日期：3/3 - 31/3/2022 (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8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：2月20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！

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。



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

- 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

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

時間：5:00pm - 7:00pm

地點：沙田源禾路網球場

費用：全免

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。

逢星期日

時間：12:30pm - 2:30pm

地點：香港鄉村俱樂部

交通：自行前往



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。



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	Amber 黃	Red 紅	Black 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)。

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：wthcic@hkfhy.org.hk
 活動專用賬戶
 滙豐銀行：080-2-065078

就業服務中心

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

創視設計

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

傷青花藝舍

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

傷青動力學堂

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

香港傷殘青年協會活動報名表

「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：_____