

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。



關愛共融 『健障行』 慈善步行樂2023



主禮嘉賓大合照



主席吳家榮醫生致辭



嘉賓們合照



大會司儀呂慧翔醫生及鄭良亨先生合照



頒發感謝狀予華懋集團代表



頒發感謝狀予Decker Brand代表



頒發感謝狀予嘉里建設有限公司代表

香港傷殘青年協會一年一度的大型傷健共融活動-關愛共融「健障行」慈善步行樂2023已於2023年10月15日(星期日)早上10時在青衣海濱公園舉行；是次活動主禮嘉賓陣容鼎盛，包括：行政會議非官守議員 - 高永文醫生，GBS，JP、行政會議非官守議員 - 林正財醫生，SBS，JP、中央人民政府駐香港特別行政區聯絡辦公室社會工作部 - 周和副部長、平等機會委員會主席 - 朱敏健先生，I.D.S.、香港復康聯會主席 - 張偉良先生，BBS，是次活動亦邀請得黃金寶先生，SBS，MH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啟動禮儀式。

行政會議非官守議員林正財醫生，SBS，JP及行政會議非官守議員高永文醫生，GBS，JP在吳家榮醫生以及愛心大使、嘉賓陪同下，在起步點進行簡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。活動亦旨在提升市民及殘疾人士參與運動的意識，體驗和感受殘疾人士活動上的困難和限制，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。



主禮嘉賓及愛心大使進行起步鳴笛儀式



傷健共融表演

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15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15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1,200人。是次活動所籌得款項全數至香港傷殘青年協會，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



頒發感謝狀予倪文玲女士，太平紳士代表



頒發感謝狀予顯豐工程有限公司代表



頒發感謝狀予稻香集團代表



頒發感謝狀予Classic Beauté 純美纖體美容中心代表



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



頒發感謝狀予機構團體組最高籌款獎銀獎得主- 艾睿電子亞太有限公司代表



頒發感謝狀予機構團體組最高籌款獎銅獎得主- Lotus Horizon Holdings Limited代表



頒發感謝狀予表演團體
匡智屯門晨曦學校



頒發感謝狀予學校最高籌款金獎得主－
匡智屯門晨曦學校



頒發感謝狀予最積極學校參與獎得主
匡智屯門晨曦學校



參加者合照



參加者合照



香港教育大學同學義工隊合照



傷健共融體驗攤位 - 伴我同行

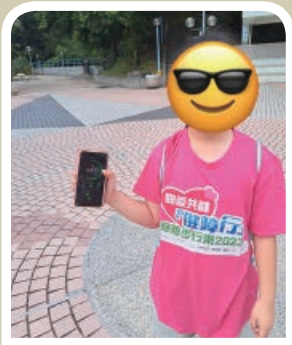


傷健共融體驗攤位 - 用心聆聽



傷健共融體驗攤位 - 芬蘭木棋

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



愛心贊助

華懋集團

Deckers Brands

鎮安國際貿易(遠東)有限公司

嘉里建設有限公司

Miricor Group

助人自助體驗贊助

倪文玲女士，太平紳士

顯豐工程有限公司

興勝創建控股有限公司

鴻仔兒孫塞

專業傷青輪椅隊贊助

稻香集團

中國管業集團有限公司/彬記(國際)有限公司

世紀服務有限公司

Certis Centurion Facility Company Limited

Classic Beauté 純美纖體美容中心

均業工程有限公司

愛心輪椅會員贊助

青洲英坭有限公司

何德心先生, MH

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

禮品贊助

香港迪士尼樂園、聚大行國際有限公司、

和興白花油藥廠有限公司、友營堂有限公司、

中國創新投資有限公司、中國趨勢控股有限公司、

中國科技教育基金會、文化村、香港尚禮坊

飲品贊助

碗屋日本料理

媒體贊助

經濟一週

SUNDAY KISS

印刷贊助

PAPER HOUSE / 禮品工房

支持機構

葵青區議會、平等機會委員會、

Ensec Solutions Hong Kong Limited、

世紀21宇田地產、香港浸會大學管治學會、

富榮牡丹曲藝社、圓壹太極學會、龍耳、

香港愛心魔法團

義工團體

香港迪士尼樂園義工隊、工業貿易處義工隊、

香港愛心魔法團、香港教育大學同學義工隊、

聖約翰救傷隊、佳能攝影義工隊

表演團體

匡智屯門晨曦學校

機構/團體組最高籌款獎金獎得主

Ensec Solutions Hong Kong Limited

機構/團體組最高籌款獎銀獎得主

艾睿電子亞太有限公司

機構/團體組最高籌款獎銅獎得主

Lotus Horizon Holdings Limited

最積極機構參與獎得主

Miricor Group

學校最高籌款金獎及 最積極學校參與獎得主

匡智屯門晨曦學校

個人最高籌款金獎得主

Mr. Peter Lau

親子最高籌款金獎得主

顏亞玲小姐

親子最高籌款銀獎得主

梁錫大先生

親子最高籌款銅獎得主

丁天佑先生

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！

傷青曲奇 Gift for Love

全港慈善義賣行動

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。



K. Wah Management Services Limited



Chow Yan Yan



Dr. Yat Ngok York Chow



Allan International Holdings Limited



Ace Mold Company Limited



Sino Administration Services Limited



大昌微線集團有限公司



Ensec Solutions Hong Kong Limited



善心



善果



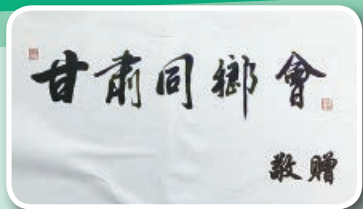
西布倫團契



源青一堂有限公司

感謝捐贈

感謝香港貨運航空有限公司捐贈蘋果子協會會員。



主辦  香港傷殘青年協會

傷青曲奇

Gift for Love

全港慈善義賣行動

2023



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

圖片只供參考



慈善禮盒內容：
HK\$ 30
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))

客製化愛心認購服務

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 Logo 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.ppshk.com 捐款，請輸入香港傷殘青年協會的商戶號碼：6059。

*請將支票或銀行入數紙，連同本表格一併寄回香港傷殘青年協會。

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

請以“✓”號表示：本人 同意 / 不同意香港傷殘青年協會向我提供上述資料。

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

如有任何查詢：歡迎致電 2338 5111 或電郵 admin@hkfhy.org.hk 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> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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。 ✓ 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。 ✓ 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。 ✓ 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。 ✓ 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。 ✓ 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>捐款金額 \$6,000 (200 盒) 可選擇 2 個受惠團體</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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。 ✓ 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。 ✓ 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。
	<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> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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。 ✓ 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。

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.ppshk.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

「復康事務委員會

亞洲醫學生聯合會 香港分會殘疾人士體驗日

應亞洲醫學生聯合會香港分會 (AMSAHK) 邀請，本會副主席呂慧翔醫生出席了該會在2023年11月19日早上於香港大學李嘉誠醫學院學術樓舉行的「殘疾人士體驗日」，並以英語向在場來自香港大學及香港中文大學的醫科學生，分享自己投身杏林，成為香港第一位使用輪椅的醫生的心路歷程，以及投身傷青會務的點滴。呂醫生的分享，讓在座各位醫科學生對殘疾人士及復康相關的概念加深了解。本會衷心感謝亞洲醫學生聯盟香港分會的邀請，以及對本會推廣無障礙社區工作的支持。



殘疾人士使用 公共交通工具工作小組會議

本會副主席何雪梅女士、義務司庫江昌平先生、理事林國漢先生於2023年11月17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：

列車與月台的高低差距：部份車站月台與車廂的高低差距較大，輪椅使用者必須事先通知港鐵職員於月台設置流動斜板方可上下車，未能完全自主地使用港鐵服務。本會建議港鐵公司可透過其手機應用程式發放與列車車門高低差較大的車站月台（首卡或尾卡位置）的資訊。

禮讓輪椅使用者上落車的指示：因應輪椅使用者的乘車習慣，建議港鐵在月台首卡車及最後一卡車位置的地上設置標貼，提示乘客禮讓輪椅乘客上落車，或透過車站廣播，提示乘客讓有需要人士優先上落車。

港鐵車站無障礙設施故障時的應變措施：港鐵方面在車站無障礙設施發生故障時，應提供應變措施。建議港鐵除透過應用程式發放有關資訊外，亦應在車站入口顯示資訊，同時亦應備有一定數量的輪椅輔助車以備不時之需。

此外，本會義務司庫江昌平先生亦在11月15日上午出席港鐵聯絡會議，就港鐵無障礙設施的配套作出討論。

香港電台第一台 「非常人物生活雜誌」



應香港電台第一台節目「非常人物生活雜誌」邀請，本會行政主任（行政及政策倡導）朱濠暉先生已於10月29日下午1時至2時到香港電台接受節目主持嚴楚碧女士、梁雪怡女士訪問，為各位聽眾介紹「無障礙消閒Guide 2023」的內容。同工於節目上分享了巡查員在巡查景點時所面對的困難，並表示書刊及網站能有助殘疾人士及其照顧者規劃旅遊路線。本會衷心感謝香港電台第一台邀請「非常人物生活雜誌」節目團隊的邀請。各位會員可登入 <https://www.rthk.hk/radio/radio1/programme/CareForDisabled> 重溫節目。



「傷青輪椅隊」 成立十年了



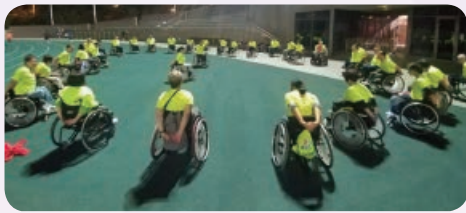
十年前一句不順耳的說話！一段無道理的報導！造就了「傷青輪椅隊」的誕生！



人生有幾多個十年？「傷青輪椅隊」能有今日的成就，確實難能可貴！回望「輪椅隊」最值得讚頌的賣點，就是借出輪椅給沒有輪椅的殘疾朋友，讓他們可說是零成本下，暫時擁有一部輪椅，去感受使用輪椅的感覺、去學習使用輪椅的技巧，從而領悟輪椅對其自我的影響和改變，進而讓其尋找另一種改善自我活動空間的途徑，讓自己看得更遠、跑得更快！



經過「輪椅隊」在這十年來的推動，深深改變了過往用輪椅是一件悲觀、無助的事情的看法，我們積極創造「輪椅上不一樣的精彩」，透過組織輪椅訓練班、爭取參加各地的馬拉松賽事、舉辦無障礙旅遊活動、輪椅維修訓練班、輪椅花式匯演、參與本地各項的慈善活動……等等，把我們一群的輪椅族朋友團結起來、組織起來！對殘疾人和社會大眾對使用輪椅的觀念來個大衝擊，我們要透過使用輪椅讓殘疾人「更健康！更堅強！更獨立！」



「傷青輪椅隊」在這十年來，亦創造過不少的奇蹟，亦改變了無數殘疾人的活動空間，亦影響了內地殘疾朋友對使用輪椅的重視和態度，我們把輪椅參與馬拉松比賽的種子，散播全國各地，鼓勵內地的殘疾朋友也可以借助輪椅去參與社會上的各項的馬拉松賽事、各項輪椅運動，進而推動傷健共融的精神，促進無障礙建設的發展！

今年十月中，我們「輪椅隊」舉辦了一個隆重而熱鬧的「十周年聯歡晚宴」，當晚延開8席，除邀請一直以來支持和協助「輪椅隊」成長的嘉賓、機構代表外，亦邀請了來自東莞和中山的輪椅跑團代表來出席盛會。因為東莞和中山以往曾多次協助我們「輪椅隊」參與兩地的馬拉松賽事，所以在「輪椅隊十周年晚宴」，特意邀請兩地來港，一起見證歷史性的時刻！



當晚除設有「麻雀王大賽」和「啤酒王大賽」外，還頒發紀念座予出席的嘉賓、委員，以作為紀念！當晚還播放了一輯精彩而珍貴的「傷青輪椅隊十周年紀念回顧紀錄片」，與大家分享「輪椅隊」十年來的足蹟，非常感動！



晚宴隨著熱鬧和歡笑聲下圓滿結束，為「輪椅隊」十周年劃上句號，並為「輪椅隊」踏進十一年開展第一步；未來仍需要各界社會人士、會員、隊員、委員的積極參與和支持，才能把「輪椅隊」的工作再創高峰、再創奇蹟！

鍾錦樹

歡迎想學習手動輪椅操控的會員，加入我們的行列，一起享受不一樣「輪椅上的精彩」！

（請與「傷青動力學堂」2338 5133 聯絡加入手續）

第13屆殘疾人健身周“紅色精神”(江西)主場活動 暨全國殘疾人飛鏢項目推廣活動

主辦單位：
中國殘疾人聯合會

支持單位：
中國飛鏢協會

承辦單位：
江西省殘疾人聯合會
江西科技師範大學

協辦單位：
江西省殘疾人文化體育中心
江西科技師範大學體育與健康學院



傷青飛鏢隊江西之旅

第13屆殘疾人健身周暨 全國殘疾人飛鏢項目推廣

應中國殘疾人聯合會及香港殘疾人奧委會邀請，本會「傷青飛鏢隊」一行六人於2023年9月18日至24日前往江西省南昌市參與「第13屆殘疾人健身周暨全國殘疾人飛鏢項目推廣」活動。本會將於本期及下期《傷青快訊》刊登各位隊員的參賽後感。

領隊：郭家輝

在2023年9月18日，傷青飛鏢隊應邀參加了為期一星期的第13屆殘疾人健身周主場活動，地點位於中國江西省南昌市。南昌市是江西省的省會城市，也是該省的政治、經濟、文化和交通中心，被譽為「英雄城」和「紅色之都」。

來自全國各地的選手參加了這次活動，包括香港特別行政區、江西省、雲南省、海南省、湖南省、安徽省、江蘇省、吉林省、內蒙古自治區、河北省、遼寧省、上海市、浙江省、湖北省、廣東省、四川省等。比賽項目分為輪椅組、企立組和聽覺組。

主辦方安排了一天半的硬式飛鏢理論和技術研討會，由上海飛鏢教練陳海龍先生主講。他介紹了不同類型的飛鏢、飛鏢材質的選擇以及飛鏢重量和平衡對表現的影響等相關知識，並教授了抓握姿勢、身體平衡和投擲動作等技術要點。此外，他還解釋了硬式飛鏢比賽的規則和裁判職責，以確保比賽的公正和順利進行。通過這次理論研討會，我們深刻認識到飛鏢運動的技巧和細節，並且明白要成為優秀的選手需要付出很大的努力。

在分組比賽中，我們的隊員全力以赴，努力爭取好成績，儘管在硬鏢方面經驗相對較少。他們還觀摩了其他省市選手的比賽，從中學習到了許多技巧和經驗。最終，我們的隊員蔡少飛在女子輪椅組別中獲得了第三名，而羅國華在男子輪椅組別中獲得了第五名。

除了比賽，我們還有機會參觀南昌市的著名景點，如八一起義紀念館和南昌起義紀念館。八一起義紀念館紀念了1927年的八一南昌起義，這是中國共產黨歷史上的一个重要里程碑事件。南昌起義紀念館則展示了南昌起義的歷史和紅色文化。

我們的參與不僅展現了傷青飛鏢隊的實力，也與其他選手建立了友誼和合作的關係。這次經歷對我們的隊員來說是一次重要的成長和發展機會，不單擴大了我們的視野，更提升了技能水平。未來，我們將繼續努力訓練，參加更多的比賽和活動，為推廣傷殘人士的健身運動做出更大的貢獻。我們相信，通過運動的力量，每個人都能充分展示自己的潛力，實現夢想。

謝謝！

隊員：樊國柱

2023年9月18日，傷青飛鏢隊於出發前往江西省南昌市，應邀出席當地舉辦的殘疾人士飛鏢推廣及比賽活動，但因傷青飛鏢活動處於剛起步階段，各成員飛鏢技術亦尚未嫻熟，因此大家都抱著學習及觀摩心態參加是次活動。

活動在一所大學的體育館內進行，但令我驚訝的是原來除香港隊外，還有來自其他省市隊伍共有17隊之多，規模相當於一個大型體育會，由其他大學體育系學生擔當義務工作，協助支援各運動員出入等，學生們亦會擔任比賽的裁判，及於比賽期間協助每位運動員取回飛鏢，令整個比賽流程可以暢順地進行；除比賽外，大會亦安排飛鏢基礎理論，運動員應有態度，裁判員的工作，場地設計及安排，各項比賽的規例等等。

總結今次行程，有幸獲當地邀請，得以加深對飛鏢活動的認識，無論飛鏢技術，以至飛鏢的各方面知識都得到多些了解，同時亦透過是次活動，令我體會到於比賽期間大家的鼓勵與支持，除自己港隊的支持外，國內其他隊員亦作出支持及指導，因他們知港隊是初起步，有很多地方需要改進，他們亦耐心講解，真正感受到友誼第一的精神，而他們亦希望下次再有同類比賽，港隊能有更好發揮，同時亦希望香港可以舉辦同樣的比賽活動以作交流。

飛鏢知識、技術、設備、器材及友誼，都在今次旅程中得著不少，在此更要多謝主辦單位及各義工無私的付出，希望日後能再有機會參與類似活動。



隊員：潘麗華

眨眼間彷彿昨日發生的事，回憶剛收到有機會前往江西作飛鏢交流之行，心裡既興奮又期待，腦子內盤繞著學習、交流，戰戰兢兢踏上江西之途。二零二三年九月十八日，郭家輝先生帶領我們隊員五人乘高鐵經四小時後終抵達江西南昌市，它是國家歷史文化名城、也是生態環境優美的江南水鄉，而且多次榮獲中華人民共和國的「全國文明城市」美譽。

全程我們下榻於近「南昌之星」摩天輪附近的酒店。首日晚膳後，我們便急不及待出外散步，夜景怡人，遠望著當地「南昌之星」的燈光下籠罩在夢幻中，沿著岸邊對面的橋樑亮著絢麗燈光點亮著「全國文明城市」美譽夜色。

翌日隨著早餐即展開第13屆殘疾人健身周「紅色精神」(江西)主場活動暨全國殘疾人飛鏢項目推廣活動，在此次活動中有來自國內省縣如內蒙古、遼寧、吉林、上海、江蘇、浙江、香港……等等。

每隊代表隊排列於場內，環顧四周輪椅隊員不多，我們也算大陣容，反之企立隊員眾多，在聲勢不相上下氣氛中，啟動儀式正式開始。大會安排日半時間作飛鏢學習理論、技術後便進行分組比賽，分為輪椅組、企立組、聽力組。

講師由國家級社會體育指導、中國飛鏢協會國家級裁判、中國飛鏢協會教練員培訓班授課導師陳海龍先生向我們教授有關飛鏢上的知識和比賽理念。他說：「飛鏢運動表面過於簡單，但它還是國家體育總局認可的95項正式體育運動項目競技，除了技術動作，還應該有戰術、智力、體力和心理方面因素。飛鏢還屬於高等級的高級動作技能，需要有非常強的精細動作的控制能力。」聽了後才恍然大悟飛鏢原來是一項內涵不簡單的運動。

陳海龍先生：「初學者開始持鏢時都傾向關注飛鏢落點，而忽略動作的準確性；這種做法有些急功近利。他們見過動作很差，也打得很爛的鏢手，也見過動作不好，但打得好的選手，但沒有見過動作很好，但打得很差的選手(如果有，也是暫時性的)。」若動作好，又打得好的選手，甚至乎打到隨手可中目標，可以說就是由基本功開始了！

有關是飛鏢手比賽應有的禮儀，陳海龍先生：「尊重對手、尊重裁判、勝不驕，敗不餒。當作賽時盡量不要發出聲音及不要影響對方，而是在合適時間為選手(隊友)打氣。」這真是我們應該學習的基本禮儀。

授課後當日下午便開始作賽，入到會場，來自中華各省的隊伍展開對壘，賽程緊張不在話下，各人渾身解數，追趕結鏢(因賽制都是以雙倍結鏢，往時我們練習沒有限制倍數結鏢，故此來得困難點，實很容易把鏢投擲於靶界外。)觀看他們在賽程中計算及安排怎樣結鏢，各選手都鬥得如火如荼，很多都要去到15局都未能決勝負，唯以擲近紅心來決勝負。觀賽者甚覺精彩！當置身在其中初嘗企立作賽的我，開始時不其然持鏢的左手抖震起來，還好想到顏教練曾教導遇著緊張時深呼吸，及垂下手作自我調整一下緊張情緒稍作舒緩。過程中雖感到緊張，但也享受到箇中樂趣。

我們賽後乘地下鐵向「萬壽宮」進發，附近有條食街及購物街，嘗試了地道小食及遊覽。不經不覺整個為期一星期交流結束，除了學習有關飛鏢的知識外，也很高興認識一班志趣相投的同胞們，分享擲鏢心得，相談間獲益良多，真不枉此行！就此擱筆。祝大家生活愉快！

香港傷殘青年協會 津助服務線上座談會 2024

十力 會一直樂於聆聽會員意見，重視相互溝通。為蒐集廣大會員對於協會屬下兩個津助服務單位 - 賽馬會活動中心及就業服務中心服務的寶貴意見，本會將於2024年2月下旬透過線上會議方式舉行「津助服務線上座談會2024」，活動程序請見下表：

日期：2024年2月24日（星期六）

時間：上午11:00 - 下午1:00

形式：線上會議（透過Zoom形式進行）

時間	程序
11:00 - 11:05	理事會主席簡介座談會目的及程序
11:05 - 11:10	理事會主席報告整筆撥款儲備及公積金儲備的狀況
11:10 - 11:25	行政總監簡介津助服務、津助相關服務及非津助服務的定義及分別
11:25 - 11:45	賽馬會活動中心服務簡介社交及康樂活動中心及殘疾人士照顧者服務
11:45 - 11:55	就業服務中心服務簡介輔助就業服務
11:55 - 12:50	傷青會會員提問環節
12:50 - 13:00	總結

如閣下有意報名參與「津助服務線上座談會2024」，請於2024年1月31日（星期三）前，將已完成的報名表格用以下其中一種方式交回本會：

- (1) 郵寄或親身交往橫頭磡邨宏基樓地下16-21號傷青會總辦事處；
- (2) 電郵至 po@hkfhy.org.hk；

本會將會在座談會舉行一個星期前，將Zoom網上座談會的連結，透過電郵或WhatsApp的方式傳送予閣下。如有任何查詢或需要任何協助，歡迎致電2338-5111與總辦事處行政主任（行政及政策倡導）朱濠暉聯絡。



報名表

聯絡資料

姓名	會員編號
電郵地址	
聯絡電話	(是否可接收WhatsApp: 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>)
對協會津助服務的意見	



ERB殘疾及工傷康復人士課程

香薰美容 | 基礎證書(兼讀制)

課程內容：

- 提供基本香薰美容知識，認識多種香薰油及媒介油的特性、療效、調配及應用方法，以及精華油的調配，使學員能於有限度範圍之內的學習或工作領域中，運用相關知識及技巧從事有限度的常規及重覆的工作。



費用
全免

上課日期及時數：

- 2024年3月6日至4月15日(逢星期一及三)
(3月11日及4月1日除外)
- 上午10:00 – 下午1:00
- 名額：11位
- 共 31小時

入學條件：

- 具一年或以上美容業的工作經驗；或
- 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
- 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



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：馬姑娘

2187 0520

上課地點(自行前往)：
九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號



ERB殘疾及工傷康復人士課程

實用文職訓練基礎證書



課程內容：

- 行業簡介，文儀器材的種類簡介和保養知識，接聽電話及處理投訴的基本技巧，辦公室電腦軟件應用，辦公室基本英語及普通話詞彙，個人素養及求職技巧

上課日期及時數：

- 2024年1月3日至2月26日 (2月7,9,12,14日除外)
- 逢星期一、三及五，共126小時(39堂)
- 名額：10位
- 時間：上午10:00至下午5:00或
上午10:00至下午5:30



就業掛鈎

出席率達80%

獲發培訓津貼

入學條件：

- 中三學歷程度；或小六學歷程度及具兩年或以上工作經驗；或未達小六學歷程度者，按面試表現決定取錄與否；
- 及持有由僱員再培訓局頒發的「電腦概念和鍵盤操作基礎證書(兼讀制)」或同等資歷；或通過基本電腦知識入學測試；
- 及具就業意欲；
- 及對文職工作有興趣；
- 及須通過面試



費用全免

查詢及報名：岑姑娘

2759 6408

申請人必須是失業、待業或失學人士

基本入讀資格：15歲或以上，及學歷在副學位程度或以下的香港合資格僱員

上課地點 (自行前往)：

九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號

截止日期：2023年12月21日(星期四)

抽籤結果：2024年1月5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



活動推介

輪椅舞蹈共融工作坊 編號：P2402277

日期：27/2 - 29/2/2024 (星期二至四) *參加者必須出席所有課堂
 時間：(27/2) 7:00pm - 10:00pm 地點：柴灣青年廣場
 (28/2) 7:00pm - 10:00pm 堂數：3堂
 (29/2) 7:00pm - 10:00pm 名額：15名
 對象：只限肢體殘疾會員 交通：自行
 費用：免費
 內容：導師將引導參加者利用身體動作，創造即興舞，並透過舞蹈技巧和無障礙舞蹈的新教學方法，促使個人與藝術進行突破。
 備註：1. 本活動由無限亮提供。
 2. 本活動由專業導師教授，適合有舞蹈經驗人士及殘障人士的參加者報名。
 查詢：Dora (黃姑娘)

林村新春盆菜宴 編號：A2401236

日期：6/1/2024 (星期六) 地點：大埔林村
 時間：12:00nn - 3:00pm 名額：40名
 費用：會員：\$140 (自行/中途站) / \$150 (復康巴)
 非會員：\$160 (自行/中途站) / \$170 (復康巴)
 交通：自行/中途站/復康巴
 內容：又到新年，新年當然要食個熱辣辣的圍村盆菜! 活動帶大家到林村品嚐特色盆菜。參加者可自行參觀林村許願樹。
 備註：1. 本活動設以下中途站 (請於報名時註明):
 (a) 活動中心 (b) 大埔站A2出口
 2. 盆菜款式以當日為準。
 3. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行協助。
 查詢：Emily (鍾姑娘)

外出活動篇

參觀滅絕·新生恐龍文物展 編號：A2401264

日期：22/1/2024 (星期一) 地點：香港科學館
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：16名
 費用：會員：\$10 (自行/中途站) / \$20 (復康巴)
 非會員：\$30 (自行/中途站) / \$40 (復康巴)
 交通：自行/中途站/復康巴
 內容：香港科學館新增常設展覽以「滅絕·新生」為主題之常設展覽，介紹6億3,500萬年前埃迪卡拉紀以來，地球生命經歷過的各種挑戰及生命的演化。
 備註：1. 本活動設有導賞服務。
 2. 本活動設以下中途站 (請於報名時註明):
 (a) 中心上車 (b) 長沙灣站
 查詢：Dicky (譚先生)



遊走新聞博覽館 編號：A2402245

日期：7/2/2024 (星期三) 地點：中環
 時間：11:00am - 1:00pm 名額：16名
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$30
 交通：自行前往 / 只設中途站
 內容：新聞博覽館前身是必列啫士街街市，經活化後，現已發展為亞洲首間以互動形式介紹香港新聞行業發展過程的展館。
 備註：1. 本活動只設以下中途站 (請於報名時註明):
 (a) 活動中心 (b) 香港站D出口
 2. 本活動設有導賞服務。
 查詢：Dora (黃姑娘)



大嶼山貝澳野外烹飪之旅 編號：A2401246

日期：29/1/2024 (星期一) 地點：大嶼山貝澳
 時間：11:00am - 4:00pm 名額：8名
 費用：會員：\$50 / 非會員：\$70
 交通：自行前往 / 只設中途站
 內容：貝澳風景優美，是大嶼山熱門的郊遊地點。這次我們將在這地方一同感受大自然，並在貝澳享受野外烹飪的樂趣。
 備註：1. 本活動只設以下中途站 (請於報名時註明):
 (a) 活動中心 (b) 東涌站A出口
 2. 如需協助者，請自行邀請照顧者同行協助。
 查詢：Dora (黃姑娘)



外出活動篇

參觀油街·實現 編號：A2402265

日期：8/2/2024 (星期四) 地點：炮台山油街
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：16名
 費用：會員：\$10 (自行/中途站) / \$20 (復康巴)
 非會員：\$30 (自行/中途站) / \$40 (復康巴)
 交通：自行/中途站/復康巴
 內容：位於北角的油街實現是所擁有紅磚瓦頂的2級歷史建築，活動會帶領參加者遊覽此2級歷史建築，了解歷史。
 備註：1. 本活動設有導賞服務。
 2. 本活動設以下中途站
 (請於報名時註明):
 (a) 中心上車 (b) 香港站D出口
 查詢：Dicky (譚先生)



東涌賞櫻之旅 編號：A2402252

日期：20/2/2024 (星期二) 地點：東涌
 時間：12:00pm - 4:30pm 名額：16名
 費用：會員：\$180 (只限中途站) 交通：復康巴
 非會員：\$200 (只限中途站)
 內容：春天是賞櫻的最佳季節。而除了千里迢迢前往日本旅遊賞櫻外，留在香港原來也可以觀賞到櫻花美景。
 是次活動會帶大家前往東涌諾富特東薈城酒店享用自助午餐，然後再到東涌昂坪纜車下欣賞盛放的櫻花。



備註：1. 本活動只設以下中途站接載參加者 (請於報名時註明):
 (a) 活動中心 (b) 長沙灣站A出口元謙樓對出
 (c) 荃灣西站D出口 (d) 東涌站G出口的士站旁
 (e) 香港站市區預辦登機層 (近D出口)
 2. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行協助。
 查詢：Ken (許先生)

日式放題 編號：A2402266

日期：26/2/2024 (星期一) 地點：大喜屋日本料理 (沙田廣場1樓)
 時間：12:00pm - 3:00pm 名額：16名
 費用：會員：\$80 / 非會員：\$100
 交通：自行/只設中途站
 內容：有一段時間都沒有跟會員食放題啦，是次活動將帶大家到沙田享用日式放題，大家一起食食食!
 備註：1. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行協助。
 2. 本活動只設以下中途站接載參加者 (請於報名時註明):
 (a) 中心上車 (b) 長沙灣站
 查詢：Dicky (譚先生)



新春大澳遊 編號：A2402274

日期：23/2/2024 (星期五) 地點：大澳
 時間：11:00am - 4:00pm 名額：16名
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$30 交通：自行 / 只設中途站
 內容：復康巴直抵大澳，遊覽大澳漁村風貌。
 備註：1. 本活動只設以下中途站 (請於報名時註明):
 (a) 活動中心 (b) 東涌站A出口
 2. 如需協助者，請自行邀請照顧者同行協助。
 查詢：Dora (黃姑娘)

中心活動篇

中式廚房：蟠龍茄子 編號：A2403247

日期：1/3/2024 (星期五) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 5:00pm 名額：8名
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$50 交通：自行
 內容：一種賣相得體、看似複雜、美味而且營養價值極高的菜色，學成後再請客回家食飯，大展一下身手吧!
 備註：1. 本活動需要一定手部活動能力，參加者請因應情況報名。
 2. 請自備較大的食物盒。
 3. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。
 查詢：Dora (黃姑娘)



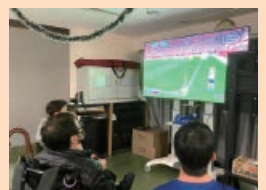
傷青研遊族-矮人掘金大賽 編號：A2401261

日期：19/1/2024 (星期五) 地點：活動中心
 時間：7:00pm - 9:15pm 名額：10名
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$30 交通：自行
 內容：「矮人掘金」遊戲玩家們分別飾演兩種矮人-一種是把隧道挖得更深，向山裡進發，尋找寶藏的掘金矮人；另一種則是嘗試阻撓掘金矮人的破壞者。兩種角色，各有目標，一個大受歡迎的桌上遊戲，大家請勿錯過。
 查詢：Dicky (譚先生)



傷青研遊族【恆常聚會】(一月至二月) 編號：C2401260

日期：5/1, 12/1, 26/1, 2/2/2024 (星期五) 地點：活動中心
 時間：7:00pm - 9:15pm 堂數：4堂
 名額：8名 交通：自行
 費用：會員：\$50 / 非會員：\$70
 內容：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! 歡迎大家踴躍報名參加!!!
 查詢：Dicky (譚先生)



中心活動篇

傷青研遊族-Mario Party 小遊戲大作戰

編號：A2402262

日期：23/2/2024 (星期五)

時間：7:00pm - 9:15pm

費用：會員：\$10 / 非會員：\$20

內容：新年流流最適合一齊玩玩 Party Game，所以傷青研遊族特別為大家準備 Mario Party 小遊戲大作戰，好讓大家享受派對遊戲的樂趣。

查詢：Dicky (譚先生)

地點：活動中心

名額：8名

交通：自行



桌遊研究所 編號：A2401263

日期：13/1, 17/2/2024 (星期六)

時間：10:30am - 12:30pm

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)

地點：活動中心

名額：8名

交通：自行



藝術篇

水墨畫班(綜合) 編號：C2401269

日期：4/1 - 29/2/2024 (逢星期四)

時間：2:05pm - 3:35pm

名額：10名

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

內容：由淺入深了解水墨畫，運用之前課堂學過繪畫的物件及技巧擺位佈局並學習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，參加者請因應情況報名。

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

3. 曾參加本會過往舉辦之「水墨畫班」系列課程優先。

查詢：Dicky (譚先生)

地點：活動中心

堂數：9堂

交通：自行



絲襪花製作 編號：C2401270

日期：4/1 - 25/1/2024 (星期四)

時間：11:00am - 12:30pm

名額：10名

費用：會員：\$50 (自行) / \$70 (復康巴)

非會員：\$70 (自行) / \$90 (復康巴)

交通：自行/復康巴

內容：學習運用鐵線、線、彩色絲襪等等不同的材料和工具製作精美的花朵。

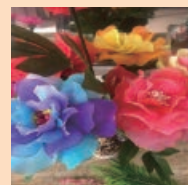
備註：1. 活動需要一定手部活動能力，參加者請因應情況報名。

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：Dicky (譚先生)

地點：活動中心

堂數：4堂



立體畫製作 編號：C2402271

日期：1/2 - 29/2/2024 (逢星期四)

時間：11:00am - 12:30pm

名額：10名

費用：會員：\$50 (自行) / \$75 (復康巴)

非會員：\$70 (自行) / \$95 (復康巴)

交通：自行/復康巴

內容：運用不同種類的顏料繪畫不同圖案，再剪出及拼貼成不同意境的立體畫。

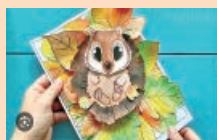
備註：1. 活動需要一定手部活動能力，參加者請因應情況報名。

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：Dicky (譚先生)

地點：活動中心

堂數：5堂



和風布花飾品工作坊 編號：A2401249

日期：19/1/2024 (星期五)

時間：2:30pm - 4:30pm

費用：會員：\$50 / 非會員：\$70

內容：是次活動，由專業導師教授參加者製作日式和風的布藝花飾品，例如鎖匙扣，髮夾等等，方便參加者可用於日常配襯。喜歡日式飾品的你，請勿錯過。

備註：1. 活動需要一定手部活動能力，參加者請因應情況報名。

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：Dicky (譚先生)

地點：活動中心

名額：10名

交通：自行



強身健體篇

詠春健體運動班 編號：C2401241

日期：10/1 - 21/2/2024 (逢星期三, 7/2除外)

時間：2:30pm - 4:00pm

名額：8名

交通：自行/復康巴

費用：會員：\$90 (自行) / \$120 (復康巴)

非會員：\$120 (自行) / \$150 (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. 本活動由合資格之詠春導師教授，適合未曾接觸的參加者報名。

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)

地點：活動中心

堂數：6堂

詠春健體運動班(深造班) 編號：C2401242

日期：10/1 - 21/2/2024 (逢星期三, 7/2除外)

時間：4:00pm - 5:00pm

費用：會員：\$60 / 非會員：\$90

交通：自行

內容：透過鑽研詠春之心法、手法、拳退、自衛技術及套路，加強健體訓練，以改善在日常生活自理能力。

備註：1. 本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(深造班)」優先。

查詢：Dora (黃姑娘)

地點：活動中心

堂數：6堂

名額：8名

交通：自行

費用：會員：\$60 / 非會員：\$90

交通：自行

內容：透過鑽研詠春之心法、手法、拳退、自衛技術及套路，加強健體訓練，以改善在日常生活自理能力。

備註：1. 本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(深造班)」優先。

查詢：Dora (黃姑娘)

強身健體篇

動感柔力球班 編號：C2402276

日期：24/2 - 27/4/2024 (逢星期六, 16/3、23/3、30/3、20/4除外)
時間：9:45am - 11:15am 地點：活動中心
堂數：6堂 名額：8名
費用：會員：\$60 / 非會員：\$80 交通：自行
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」教練教授。
2. 本活動有一定程度的體能及技術要求，參加者請因應情況而報名。
3. 本會將提供借用柔力球及球拍於上課時使用或參加者自備。
4. 曾參加本會過往舉辦之「動感柔力球班」優先。
查詢：Dora (黃姑娘)

伸展瑜伽 編號：C2402275

日期：22/2 - 11/4/2024 (逢星期四, 29/2、4/4除外) 地點：活動中心
時間：11:00am - 12:00pm 堂數：6堂
對象：只限肢體殘疾會員 名額：8名
費用：會員：\$150(自行) / \$180(復康巴)
交通：自行 / 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. 本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。
3. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員。
4. 本活動有一定程度的體能要求，參加者請因應情況而報名。
5. 本會將提供借用瑜伽蓆於上課時使用或參加者自備。
6. 曾參加本會過往舉辦之「伸展瑜伽班」優先。
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。

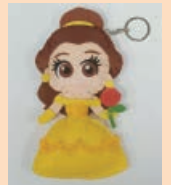
Sun 潮派系列 - 杏仁條製作 編號：A2401254

日期：27/1/2024 (星期六) 地點：活動中心
時間：10:30am - 1:00pm 名額：8名
費用：會員：\$30 / 非會員：\$50 <*活動設有 1+1 同行優惠>
交通：自行
內容：烤得金黃色的杏仁條，香脆可口，能令大人及小孩也一條接一條的吃不停，絕對是新年前自製來伴茶或送禮的好選擇。
備註：1. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內。
2. 如有食物敏感者，請自行斟酌。
3. 活動需要一定手部活動能力，參加者請因應情況報名。
4. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行協助。
5. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。
查詢：Ken (許先生)



手縫迪士尼玩偶 編號：C2401244

日期：20/1 - 3/2/2024 (逢星期六) 地點：活動中心
時間：2:30pm - 5:00pm 名額：8名
費用：會員：\$60 堂數：3堂
非會員：\$80 <*活動設有 1+1 同行優惠>
交通：自行
內容：選擇喜愛的迪士尼角色，親手縫製獨一無二的玩偶，收藏與送禮兩相宜。
備註：1. 本活動需要一定手部活動能力，參加者請因應情況報名。
2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。
查詢：Dora (黃姑娘)



牛涮鍋放題 編號：A2402278

日期：4/2/2024 (星期日) 地點：樂富廣場
時間：12:30pm - 2:30pm 名額：8名
費用：會員：\$100 / 非會員：\$120 交通：自行
內容：今次會帶大家到牛涮鍋專門店 Mou Mou Motto 享用日式涮涮鍋 (Shabu-Shabu) 放題，任食多款肉類及新鮮野菜。
備註：1. 活動需要一定手部活動能力，參加者請因應情況報名。
2. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行協助。
3. 圖片只供參考。
查詢：Felix (羅先生)



音樂篇

空靈鼓班 編號：C2401238

日期：19/1 - 23/2/2024 (逢星期五) 地點：活動中心
 時間：11:20am - 12:50pm 名額：8名
 堂數：6堂 交通：自行
 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，可敲奏出令人放鬆的音色，適合零音樂基礎的同學。
 備註：1. 本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，參加者請因應情況報名。
 3. 本會將提供借用空靈鼓於上課時使用或參加者自備。
 4. 曾參加本會過往舉辦之「空靈鼓班」優先。
 查詢：Dora (黃姑娘)



Ukulele 夏威夷小結他班 編號：C2401240

日期：26/1 - 1/3/2024 (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
 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：Ukulele (夏威夷小結他) 是全世界最簡單的彈唱樂器之一，只有四條弦，不會太複雜，是一種很容易上手的樂器。
 備註：1. 本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，參加者請因應情況報名。
 3. 本會將提供借用夏威夷小結他於上課時使用或參加者自備。
 4. 曾參加本會過往舉辦之「Ukulele 夏威夷小結他班」優先。
 查詢：Dora (黃姑娘)



口琴合奏班 編號：C2401239

日期：17/1 - 21/2/2024 (逢星期三) 地點：活動中心
 時間：8:00pm - 9:00pm 堂數：6堂
 費用：會員：\$60 / 非會員：\$80 名額：8名
 交通：自行
 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. 活動需要一定手部活動能力，參加者請因應情況報名。
 3. 曾參加本會過往舉辦之「口琴合奏班」優先。
 查詢：Dora (黃姑娘)



粵曲唱腔研習班 IX 編號：C2401268

日期：24/1 - 27/3/2024 (逢星期三) 地點：活動中心
 時間：7:00pm - 9:00pm 堂數：10堂
 名額：18名 交通：自行
 費用：會員：\$200 / 非會員：\$320
 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：曾參加本會過往舉辦之「粵曲唱腔研習班」優先。
 查詢：Dicky (譚先生)

曲唱腔鑼鼓拍和班 VI 編號：C2401267

日期：24/1 - 13/3/2024 (逢星期三) 地點：活動中心
 時間：3:15pm - 5:15pm 堂數：8堂
 名額：18名 交通：自行
 費用：會員 \$160 / 非會員 \$200
 內容：培養學員掌握粵曲唱腔、鑼鑼知識、拍和技巧
 備註：1. 曾參加本會過往舉辦之「曲唱腔鑼鼓拍和班」者優先。
 2. 懂中樂演奏者優先參與。
 查詢：Dicky (譚先生)

無伴奏合唱團 (第35期) 編號：C2402251

日期：2/2 - 22/3/2024 (逢星期五, 9/2 除外) 堂數：7堂
 時間：11:30am - 1:00pm 名額：8名
 地點：活動中心 交通：自行
 費用：會員：\$140 / 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。
 查詢：Ken (許先生)

照顧者系列 (適合肢體殘疾人士及 / 或其照顧者)【照顧者天地成員優先報名】

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>



【釋放自我，擁抱當下】

表達藝術療愈小組 (照顧者小組)

編號：CC2401259

日期：16/1 - 30/1/2024 及 20/2 - 27/2/2024 (逢星期二) 地點：活動中心
時間：11:00am - 13:00pm 堂數：5堂
對象：殘疾人士照顧者 名額：6名
費用：免費 交通：自行

內容：在照顧家人的同時，你有否記得好好照顧自己？如果可以的話，不妨參加這個專為照顧者而設的表達藝術療愈小組，讓你可以暫時放下重擔，透過不同的藝術形式來探索自我，釋放壓力。在這個只屬於自己的時光裡，治療師將引導你運用創作來抒發心中的喜怒哀樂，從中找到支持與動力。你也可以與其他照顧者分享經驗，相互共勉。



- 備註：1. 照顧者天地成員優先。
2. 參加者無須任何藝術經驗及技巧。
3. 此小組由香港大學表達藝術治療碩士課程實習學生提供。

查詢：Emily (鍾姑娘)

照顧者天地 編號：CC2304001-6

日期：20/1、3/2/2024 (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：11:00am - 12:00nn 名額：6名
對象：肢體傷殘人士及其照顧者 費用：免費

交通：自行 / 復康巴
內容：透過製作日用品，分享照顧者資訊，關注身心健康！
1月20日：金盞花金銀花沖涼液
2月3日：環保潤膚霜

備註：溫馨提示：活動涉及制作清潔及護膚用品，報名前請考慮閣下的身體狀況是否適合。

查詢：Emily (鍾姑娘)

草球暖敷體驗 編號：CC2304002-6

日期：3/2/2024 (星期六) 地點：活動中心
時間：2:15pm - 3:30pm 名額：8名
費用：免費

交通：自行
對象：肢體傷殘人士及其照顧者
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. 暖敷草球的主要成份是艾草。
2. 溫馨提示：活動期間會使用艾草，請於報名前考慮閣下身體狀況是否適合。

查詢：Emily (鍾姑娘)

擦染皮革證件套 編號：CC2401255

日期：18/1 - 8/2/2024 (星期四) 地點：活動中心
時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：4堂
費用：會員：\$50 / 非會員：\$70 名額：6名
交通：自行

內容：本次課堂會以牛皮革人手製作實用證件套，學員可按自己喜好製作擦染不同色彩。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，參加者請因應情況報名。
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掛頸證件套作品。
4. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。



查詢：Felix (羅先生)

照顧者開年飯 編號：CA2402257

日期：2/3/2024 (星期六) 地點：科學園
時間：12:00nn - 3:30pm 名額：16名
費用：會員：\$120 (自行 / 中途站) / \$130 (復康巴)
非會員：\$140 (自行 / 中途站) / \$150 (復康巴)

交通：自行 / 復康巴 / 中途站
內容：踏入新一年，是次活動將帶參加者聚首一堂享用中式圍餐，祝願大家新一年有個好開始。

- 備註：1. 本活動設有以下中途站 (請於報名時註明)：
(a) 中心上車 (b) 大學站
2. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行協助。
3. 此活動最多可與兩位陪同者一同報名。



查詢：Felix (羅先生)

簡易運動體驗班 編號：CC2304003-6

日期：30/1/2024 (星期二) 地點：活動中心
時間：2:15pm - 3:30pm 名額：10名
費用：免費 交通：自行

內容：由義工為起居有需要照顧的人士而設計，照顧者可在學習這套運動後，指導做合適的運動。透過持續運動，有助保持體弱者的活動及自我照顧能力。

- 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)

賀年食品 - 蘿蔔糕 編號：CA2402243

日期：5/2/2024 (星期一) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 5:00pm 名額：8名
 費用：會員：\$30 (自行) / \$40 (復康巴) 交通：自行 / 復康巴
 非會員：\$50 (自行) / \$60 (復康巴)
 內容：農曆新年將至，糕點是這個重要節日的必備美食。這次我們一同製作蘿蔔糕，讓大家品嚐這道傳統美食的獨特魅力。
 備註：1. 本活動需要一定手部活動能力，參加者請因應情況報名。
 2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。
 查詢：Dora (黃姑娘)



牛棚藝術村遊蹤 編號：CA2403258

日期：17/2/2024 (星期六) 地點：牛棚藝術村
 時間：1:30pm - 4:00pm 名額：16名
 費用：會員：\$免費 (自行/中途站) / \$10 (復康巴)
 非會員：\$20 (自行/中途站) / \$30 (復康巴)
 交通：自行 / 復康巴 / 中途站
 內容：牛棚藝術村是一個富殖民時代色彩維多利亞風格的紅磚建築群，前身是馬頭角牲畜檢疫站，現被評為香港二級歷史建築。牛棚藝術村有多個知名本地藝術家及藝術團體進駐，包括「蛙王」郭孟浩等，經常在此處舉辦各種展覽。
 備註：1. 本活動於土瓜灣設自由活動時間，參加者可自行安排用膳。
 2. 本活動設有以下中途站 (請於報名時註明)：
 (a) 中心上車
 查詢：Felix (羅先生)



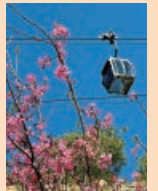
土耳其浮水畫工作坊 編號：CA2401256

日期：20/1/2024 (星期六) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名
 費用：會員：\$40 (自行) / \$50 (復康巴) 交通：自行 / 復康巴
 非會員：\$60 (自行) / \$70 (復康巴)
 內容：浮水畫是土耳其傳統藝術，在特殊畫液上承載顏料，再畫出不同的圖案托染在紙上風乾，同時包含流體畫特性亦可在水上塑形作畫，挑戰性十足。
 備註：1. 本活動需要一定手部活動能力，參加者請因應情況報名。
 2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。
 查詢：Felix (羅先生)



照顧者系列 - 東涌賞櫻之旅 編號：CA2402253

日期：19/2/2024 (星期一) 地點：東涌
 時間：12:00pm - 4:30pm 名額：16名
 費用：會員：\$180 (只限中途站) 交通：復康巴
 非會員：\$200 (只限中途站)
 內容：春天是賞櫻的最佳季節。而除了千里迢迢前往日本旅遊賞櫻外，留在香港原來也可以觀賞到櫻花美景。
 是次活動會帶大家前往東涌諾富特東薈城酒店享用自助午餐，然後再到東涌昂坪纜車下欣賞盛放的櫻花。
 備註：1. 本活動只設以下中途站接載參加者 (請於報名時註明)：
 (a) 活動中心 (b) 長沙灣站A出口元謙樓對出
 (c) 荃灣西站D出口 (d) 東涌站G出口的士站旁
 (e) 香港站市區預辦登機層 (近D出口)
 2. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行協助。
 查詢：Ken (許先生)



表達藝術心理輔導服務

【本服務由香港大學表達藝術治療碩士課程實習學生提供】

表達藝術治療 (Expressive Arts Therapy) 是一種整合多種藝術媒介 (包括但不限於繪畫、音樂、肢體律動、戲劇等) 的心理治療方法，它通過不同形式的藝術創作和表達，幫助個人探索和處理內心的情感和想法。我們深信每個人都有能力作出改變，在一對一的個人輔導中，你可以按個人需要與表達藝術治療師討論關於自己的議題。接受服務者無須任何藝術技巧，治療師會以不同的藝術方式與你一起探索自己，從而促進自我覺察和個人成長、並檢視自己的內在資源、尋找蘊藏於心底的答案。

- 只限 肢體殘疾會員 及/或 其照顧者登記
- 登記者須經評估後才能決定是否適合本服務。

登記連結：

<https://forms.gle/VuzDuZrtNZVGF2hW6>



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(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9871-7084(學堂WHATSAPP聯絡號碼)，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：

■【香港傷殘青年協會 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！

■【第17屆ADA國際飛鏢錦標賽】

由亞洲飛鏢協會主辦的第17屆ADA國際飛鏢錦標賽於2023年11月3日至5日已完滿結束。是次比賽參加者來自世界不同的地方，不僅有健全人士參與，還特別設立了輪椅組別，打破了地域及身體限制，讓不同人士均可透過飛鏢運動互相交流及切磋，同時進一步推廣傷健共融的理念。

本會應亞洲飛鏢協會的邀請參與輪椅坐式隊際邀請賽。為了出戰是次比賽，本會在經過多次飛鏢龍虎榜比賽後，從中挑選了8位會員代表本會出賽，另外還有24位會員透過本會報名參加輪椅坐式單人賽。在比賽期間，我們的會員們全力以赴，與其他地區的輪椅飛鏢好手一同競技，發揮所學，在輪椅隊際邀請賽中更勇奪了季軍的好成績。

這次比賽不僅實現了傷健共融的理念，更彰顯了殘疾人士的運動潛能和不屈不撓的精神。本會在此感謝亞洲飛鏢協會舉辦這次比賽，並恭喜所有獲獎的參賽者。期待下一屆比賽能夠吸引更多的殘疾人士參與，讓更多人見證殘疾人士的能力。



香港傷殘青年協會 賽馬會「動·融」運動計劃

由香港傷殘青年協會-傷青動力學堂主辦，香港賽馬會慈善信托基金捐助，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 (QR Code) 進行報名！

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。



網上報名

第一階段：開辦不同種類免費運動班

伸展瑜伽 (2-3月)

編號：TMAP2309010-1.25

日期：23/2/2024 - 5/4/2024 (逢星期五, 29/3/2024 除外)
 時間：3:00pm - 4:00pm
 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(5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



吳家坐式太極 (2-3月)

編號：TMAP2309010-1.27

日期：19/2/2024 - 25/3/2024 (逢星期一)
 時間：2:30pm - 4:00pm
 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(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



趣味體適能 (2-3月) 編號：TMAP2309010-1.26

日期：19/2/2024 - 25/3/2024 (逢星期一)
 時間：10:30am - 12:00nn
 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(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



變FIT啲--體適能提升計劃 (1-3月)*

編號：TMAP2309010-1.28

日期：24/1 - 6/3/2024 (逢星期三, 14/2/2024 除外)
 時間：10:15am - 11:45am
 地點：賽馬會活動中心
 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 (1-2月) 編號：TMAP2309010-1.29

日期：24/1 - 6/3/2024 (逢星期三, 14/2/2024 除外)
 時間：12:00nn - 1:00pm
 地點：活動中心
 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：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



芬蘭木棋班 (1-2月) 編號：TMAP2309010-1.30

日期：18/1 - 8/2/2024 (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 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：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



布袋球班 (1-2月) 編號：TMAP2309010-1.31

日期：18/1 - 8/2/2024 (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



齊起鏢--飛鏢運動體驗 (1-3月) (初階班)

編號：TMAP2309010-1.32

日期：16/1 - 5/3/2024 (逢星期二, 13/2、27/2/2024 除外) 堂數：6堂
 時間：3:00pm - 4:30pm 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(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

齊起鏢--飛鏢運動班 (1-3月) (進階班)

編號：TMAP2309010-1.33

日期：16/1 - 5/3/2024 (逢星期二, 13/2、27/2/2024 除外) 堂數：6堂
 時間：1:00pm - 2:30pm 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(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

動動腦-健腦操 (1-3月)

編號：TMAP2309010-1.34

日期：16/1 - 5/3/2024 (逢星期二, 30/1、13/2/2024 除外) 堂數：6堂
 時間：11:00am-12:00nn 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：健腦操是透過身體與大腦互相配合的運動，刺激大腦各項功能，從而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



地壺球體驗班 (1月) 編號：TMAP2309010-1.36

日期：5/1 - 26/1/2024 (逢星期五) 堂數：4堂
 時間：11:10am - 12:10pm 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：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. 截止報名日期：22/12/2023 中午12時

輪椅桌球班 (1-2月) 編號：TMAP2309010-1.35

日期：12/1 - 2/2/2024 (逢星期五) 堂數：4堂
 時間：10:30am - 12:00nn 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：輪椅桌球運動著重於策略、準確度和專注力，不需要劇烈的移動，大大降低運動造成的傷害風險。課程內容由專業導師設計，提供專業的指導和支援，讓參加者可學習正確的技巧和策略，並確保參加者可在安全的環境中進行活動，從而加深對輪椅桌球的了解和興趣。

備註：參加者之手部需有基本活動能力

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. 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。

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！

活動中心活動/動力學堂課程報名須知

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

- 倘活動報名人數多於實際參與名額，協會將會為活動安排抽籤，待完成抽籤程序及整合資料後，職員方會通知各中籤者結果；
- 凡中籤而未能出席活動者，請於通知日期後3個工作天內通知職員，否則參加者仍須繳交活動費用/\$20或以上行政費用(以較高者為準)。
- 未能出席活動者有責任盡早通知職員取消活動，以便安排輪候中的參加者參與活動，倘參加者1年內有2次缺席活動，且並未有於活動日期前6個工作天通知職員取消活動*，協會將有權暫停其新一期之活動報名，以便給予其他輪候之會員參與。
- 凡參與班組之會員，若連續兩期出席率未能達70%出席率*，協會將有權暫停報讀新一期之課程，以便給予其他輪候之會員參與。
- 須乘坐復康巴之參加者，請於活動報名時註明上落車地點，協會將有權因應整體行車情況，合理更改上落車地點，懇請各參加者配合。
- 請各參加者於活動當日準時上車，司機並不會再作任何等候，參加者倘因此而缺席活動，參加者亦須繳回相關費用；
- 活動費用一般於活動當天繳交，倘報名者有欠交費用紀錄，協會將有權暫停其往後之活動報名，直至其繳清所有應繳費用為止；
- 參加者於活動進行期間請互相尊重，並請遵從各工作人員指示，協會將有權拒絕不遵從工作人員指示的參加者日後參與協會各活動的權利。
*若身體不適者，能提供有效的醫生證明文件(指經由醫生判斷後發出的「病假紙」註明病人可獲病假休息，「到診紙」並不適用)可申請豁免。

收集個人資料(私隱)政策聲明

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

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

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

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

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：_____