

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。

2024-25年  
理事會名單  
P.7

香港  
義工獎 2023  
P.8

台灣寵物  
身心照護  
P.11



## 二零二三年度 會員週年大會暨晚宴





主禮嘉賓中華人民共和國香港特別行政區行政長官夫人暨傷青會名譽贊助人李林麗嬋女士與理事及行政總監於會員週年大會上合照



主席吳家榮醫生、義務司庫江昌平先生、義務秘書盧熾培博士、行政總監劉家倫先生主持會員週年大會

## 香港傷殘青年協會 二零二三年度會員週年大會暨晚宴



主禮嘉賓勞工及福利局局長孫玉菡先生，JP致辭

【2023年12月10日】香港傷殘青年協會（傷青會）已於12月10日（星期日）假九龍灣百樂金宴國際宴會廳舉行二零二三年度會員週年大會暨晚宴，傷青會很榮幸邀請到中華人民共和國香港特別行政區行政長官夫人暨協會名譽贊助人李林麗嬋女士、勞工及福利局局長孫玉菡先生，JP及房屋局副局長暨協會名譽成員戴尚誠先生，JP擔任二零二三年度會員週年大會的主禮嘉賓。

是次會員週年大會暨晚宴，是傷青會疫情後首次舉辦的實體週年大會暨晚宴活動，於九龍灣百樂金宴國際宴會廳筵開33席，超過280名嘉賓、會員及同工聚首一堂。出席嘉賓除了行政長官夫人李林麗嬋女士、孫玉菡局長及戴尚誠副局長外，還包括香港復康聯會主席暨傷青會前主席張偉良先生，BBS、傷青會名譽顧問暨名譽會員龐愛蘭女士，BBS，JP、傷青會名譽顧問方奕展先生、傷青會名譽顧問李永偉先生，與協會多位前任及現任理事、各方友好企業及機構代表濟濟一堂。



會員週年大會舉行情況

## 愛心客戶

- 本會主席吳家榮醫生陪同主禮嘉賓中華人民共和國香港特別行政區行政長官夫人李林麗嬋女士頒贈感謝狀予以下愛心客戶，表達其對本會一直以來的鼓勵及支持：



▪ 華懋集團



▪ ENSEC Solutions Hong Kong Limited



▪ Deckers Brands

本會理事會主席吳家榮醫生在超過60位基本會員法定人數下宣佈召開週年大會，扼要概述本會於過去一年在社區活動、就業服務、歷奇活動、社會企業及康復政策倡議工作上的成果及發展，並公佈2024年理事會選舉結果。

傷青會得以茁壯成長，實在有賴社會各界的慷慨捐贈、義工的傾力付出。為此，協會邀請主禮嘉賓中華人民共和國香港特別行政區行政長官夫人暨協會名譽贊助人李林麗嬋女士、勞工及福利局局長孫玉菡先生，JP、房屋局副局長戴尚誠先生，JP及傷青會主席吳家榮醫生於會員大會上致送感謝狀予愛心客戶及愛心義工團體，以感謝他們過去的支持。愛心客戶包括（排名不分先後）：華懋集團、Deckers Brands、Ensec Solutions Hong Kong Limited、香港迪士尼樂園、鎮安國際貿易（遠東）有限公司、嘉里建設有限公司、Miricor Group、稻香集團、EC Healthcare、ARROW ASIA PAC LIMITED、Classic Beauté、和森財務發展公司、顯豐工程有限公司、ICGL Technical Works (HK) Ltd、Certis Centurion Facility Company Limited、世紀21宇田地產、香港小輪（集團）有限公司、興勝創建控股有限公司、聚大行國際有限公司、和興白花油藥廠有限公司、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、善緣發展有限公司、徐美琪中港台一心慈善基金有限公司、周家煒先生、善心、善果、美麗名媛國際有限公司、Allan International Holdings Ltd、Ace Mold Company Limited、Sino Administration Services Limited、大昌微線集團有限公司、新世界百貨中國有限公司、經濟一週 / SUNDAY KISS、城巴有限公司、宏遠專業顧問有限公司、新生建築有限公司、可可阿樂有限公司、大同企業發展有限公司。愛心義工團體則有龍耳、佳能攝影義工隊、香港愛心魔法團、傷青曲藝團、屋宇署義工隊。

同時，大會亦舉行了「第三屆傷青大使」宣誓儀式，由中華人民共和國香港特別行政區行政長官夫人暨傷青會名譽贊助人李林麗嬋女士及傷青會主席吳家榮醫生為九位傷青大使－李奇業先生、鄭良亨先生、歐陽啟生先生、李啟亮先生、鍾少琼女士、黃佩華女士、徐詠詩女士、林家萱女士、康俊欣女士進行監誓，並頒發委任狀。傷青大使

將於未來一年負責擔任傷青親善大使的職責，發揮「助人自助、勇於承擔、自強不息、樂於創新」的傷青精神，並為香港殘疾人士締造一個「積極、堅毅、友誼和能力」的形象。

週年晚宴方面，本會邀請了第三屆傷青大使李奇業先生及鄭良亨先生擔任司儀。晚宴開始之時，傷青會主席吳家榮醫生頒發委任狀予義務法律顧問葉建民律師；房屋局副局長戴尚誠先生，JP及傷青會主席吳家榮醫生亦頒發了感謝狀予各個晚宴表演團體。

晚宴上，除了佳餚美饌外，傷青會亦安排了賽馬會活動中心各個興趣班組，為各位來賓及會員獻上精彩的表演節目，分別是傷青口琴組、傷青動感柔力球、Accapella人聲無伴奏合唱團、傷青空靈鼓班、傷青粵曲班。精彩而豐富表演項目令是次晚宴增添不少歡樂，更令在場一眾嘉賓及會員擊節讚賞。

是次晚宴當然少不了深受會員愛戴的抽獎環節，除了一眾理事、前主席、委員、贊助商及友好機構贈送的抽獎禮物外，協會更特意為參與晚宴的朋友準備了三份壓軸大獎，掀起了活動的高潮，而在座各位嘉賓和會員亦皆盡興而歸。

全賴各位嘉賓、愛心客戶、友好團體、表演單位、義工團體、會員及同工的支持與參與，為是次傷青會2023年度週年會員大會暨晚宴活動劃上完滿的句號。

## 委任義務法律顧問



- 本會主席吳家榮醫生頒發委任狀予義務法律顧問葉建民律師

## 傷青大使宣誓儀式



傷青大使李奇業先生帶領一眾傷青大使宣誓，並由本會主席吳家榮醫生與主禮嘉賓中華人民共和國香港特別行政區行政長官夫人李林麗嬋女士進行監督

## 晚宴表演項目



傷青粵曲班



傷青動感柔力球



傷青空靈鼓班



傷青口琴組



Acappella人聲無伴奏合唱團

頒發感謝狀予表演團體



▪ 本會主席吳家榮醫生陪同主禮嘉賓房屋局局長戴尚誠先生，JP 頒發感謝狀予各位晚宴表演嘉賓

晚宴歡聚時光



▪ 主席吳家榮醫生頒發壓軸大獎予會員



# 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2024年1月15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梁綺莉女士、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2024年度再度撥款港幣50萬。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。

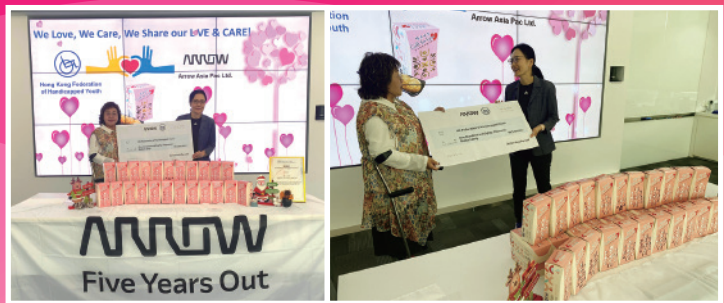
受惠者表示何金容基金能體貼殘疾人士需要，在所有申請資料齊備以後，個案亦能及時得到基金資助，購買復康用具。在座的受惠者身體上雖然受不同程度、不同種類的殘疾影響，卻不約而同地表示透過基金購買的輪椅及復康器材為生活帶來種種正面而令人鼓舞的改變，切實地體現了「社會有情，人間有愛」。各受惠者及其家屬對何金容基金管理及審批委員會的幫助深表感謝。

為了讓更多人認識何金容基金，並感謝基金捐款人一直以來對肢體殘疾人士的支持、關懷與愛護，本會將會於2024年度製作何金容基金個案分享集及肢體傷殘人士照顧者手冊，分享集及手冊製作完成後，將會透過各大復康機構及單位發放。



## 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。



ARROW ASIA PAC LIMITED



雅各臣科研製藥有限公司



耀高控股有限公司



Success Universe Group

# 2024-25 年度理事會成員及委員會正副主席名單

新一屆理事會在 2024 年 1 月 16 日舉行第一次會議，互選各職位及委員會主席的結果如下：

**主 席：**吳家榮醫生  
**副 主 席：**鍾錦樹先生  
何雪梅女士  
呂慧翔醫生  
**義務司庫：**江昌平先生  
**義務秘書：**盧熾培博士  
**理 事：**林國漢先生  
許嬋鳳女士  
郭家輝先生  
鄭建慧女士

## 2024-25 年各委員會的主席如下

**人力資源委員會主席：**吳家榮醫生  
**財務委員會主席：**江昌平先生  
**復康事務委員會主席：**呂慧翔醫生  
**服務發展委員會主席：**林國漢先生  
**社會企業發展委員會主席：**張偉良先生，BBS  
**籌募委員會主席：**何雪梅女士  
**傷青駕駛會主席：**鍾錦樹先生  
**新服務單位發展督導委員會主席：**吳家榮醫生



## 傷青駕駛會

### 理事會副主席鍾錦樹先生接受《星島日報》訪問

就有公司或個人於網上聲稱可以收費代辦「灰證」一事，《星島日報》記者於 2023 年 11 月 28 日聯絡本會副主席鍾錦樹先生進行了電話訪問，向記者介紹「灰證」使用「殘疾車位」政策的現況、漏洞及各種亂象。本會於 2023 年 12 月 4 日去信運輸署，要求運輸署就上述事宜作出跟進及交代。

### 殘疾人士使用公共交通工具工作小組會議跟進會議

傷青會義務司庫暨駕駛會主席江昌平先生、傷青會副主席呂慧翔醫生、副主席何雪梅女士、理事林國漢先生及理事郭家輝先生於 2023 年 12 月 27 日出席運輸署殘疾人士使用公共交通工具工作小組會議跟進會議，討論運輸署就司機接載行動不便的殘疾人士證明書的檢討結果及建議修訂。傷青駕駛會於會上重申傷殘車位原意是方便殘疾駕駛者出行，運輸署應考慮其他方案協助殘疾乘客。

## 本會義務司庫江昌平先生擔任六合彩監票嘉賓

應香港賽馬會邀請，香港傷殘青年協會義務司庫江昌平先生，於 2023 年 12 月 14 日晚上到沙田馬場擔任六合彩攪珠電視直播節目的現場監票嘉賓。當晚監票嘉賓尚有陳郁傑教授，MH，JP。作為獎券基金受惠機構之一，直播節目亦介紹了傷青動力學堂獲香港賽馬會慈善信託基金贊助的賽馬會「動·融」運動計劃。



# 傷青輪椅隊勇奪

## 「香港義工獎2023」傑出義工團隊獎項

「香港義工獎2023」頒獎典禮於2024年1月3日假香港伊利沙伯體育館舉行，香港傷殘青年協會「傷青輪椅隊」獲大會頒贈傑出義工團隊獎項，以表揚他們在社區服務中的卓越貢獻。這項殊榮肯定了「傷青輪椅隊」多年來致力於幫助殘障人士，推動共融社會的努力。

「傷青輪椅隊」於2013年成立，是香港傷殘青年協會一個由肢體殘疾人士自務形式管理和運作的義工團隊，十年來不斷舉辦「輪椅訓練班」、組織肢體殘疾輪椅朋友參與各項的馬拉松賽事及義務工作，向社會各界推動傷健共融的理念。「傷青輪椅隊」深信持續而恆常的體育運動可使殘疾人士變得更健康、更堅強、更獨立，在突破障礙的同時，亦融入及貢獻社會，發揚「助人自助」的精神。

自「傷青輪椅隊」成立開始，富操作運動輪椅經驗的義務導師，一直都在工餘時間定期提供有關輪椅操作技巧的訓練班，並借用運動輪椅予肢體傷殘人士，讓他們學習操控輪椅作日常代步之用。義務導師教導新受傷的肢體殘疾人士掌握輪椅的基本操作技巧，並分享參與體育運動經驗，有助肢體殘疾人士安全而方便地外出活動，融入社區生活。對於有一定操作輪椅經驗的肢體殘疾朋友而言，輪椅隊提供的恆常訓練亦增強其體能及毅力，有助減緩身體機能退化，並鼓勵他們探索自身潛能。十年以來，「傷青輪椅隊」的義務導師一共向肢體殘疾人士提供420節，共630小時的輪椅訓練班及操練，服務人次超過4,200。

在恆常操練以外，「傷青輪椅隊」成員亦積極透過運用及分享自身經驗，透過各種義務工作，向公眾推廣「傷健共融」及「普及運動」的訊息。傷青會獲勞工及福利局撥款，開展面向公營機構及青少年的公眾教育活動，透過「傷青輪椅隊」成員在工作坊上的個人分享，公眾能更深入了解無障礙環境及設施的重要性。「傷青輪椅隊」成員亦積極參與傷青會的無障礙設施巡查工作，以第一身角度為社區內各項無障礙設施提供意見。「傷青輪椅隊」成員亦擔任賽馬會「動·融」運動計劃的運動領袖，培訓青少年人成為計劃共融運動大使，進一步向外推廣殘疾人士普及運動的重要性。

傷青輪椅隊的努力和貢獻在社區中獲得了廣泛的讚譽。他們的義工活動不僅幫助到了許多殘障人士，也啟發了其他人關注和關心殘疾人士的需求。他們的工作不僅鼓勵了社會的共融，也為香港建立了一個更加包容和平等的環境。

在香港義工獎2023的頒獎典禮上，傷青輪椅隊的成員們感謝了所有支持和鼓勵他們的機構及個人。他們表示，這個獎項將激勵他們繼續努力，為殘疾人士提供更多的支持及鼓勵，並繼續推動共融社會的發展。



## 「復康事務委員會



## 「關愛共融 友善社區」

## 無障礙體驗日

本會獲得勞工及福利局贊助，分別於2023年12月30日及2024年1月13日下午

二時正到五時三十分在樂富廣場A區及觀塘海濱道86號發現號03舉辦一個名為「關愛共融，友善社區」無障礙體驗日，內容包括：傷健人士表演、互動體驗、攤位遊戲等。透過有關活動，參加者明白殘疾人士在日常生活中面對的困難及無障礙設施的重要性。藉著參與無障礙社區體驗日，公眾人士將可提高對無障礙旅遊及無障礙社區概念的認識。本會邀得不同復康團體，為兩次社區體驗日設置遊戲及體驗攤位，並安排表演隊伍於舞臺上進行表演。香港傷殘青年協會的自務樂團「傷青曲藝團」亦有為是次無障礙社區體驗日獻各類小曲。本會希望日後能繼續緊密與不同的學校、團體合作，在社區推廣正面的訊息。





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江西·南昌  
2023年9月18日-24日

# 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。本會於今期《傷青快訊》繼續刊登各位隊員的參賽後感。



### 隊員：鄭保廉

本人鄭保廉今次有幸，能夠參加由傷青飛鏢隊帶領下，前往江西南昌參加飛鏢推廣活動，本人十分感激高興。在郭家輝領隊的帶領下，我們五位學員乘坐高鐵經過5小時的旅程終於到達南昌的酒店。這間酒店非常豪華，服務員對我們非常友善且主動幫助，讓我們感受到賓至如歸的待遇。

第二天參加了熱鬧而隆重的開幕典禮，有17支隊伍參與，來自各地，其中包括坐輪椅的選手、義肢使用者和聾啞人士。在這裡，我結識了許多新朋友。大會也安排了理論學習，講師在課堂上講解了許多理論，並通過圖片分析飛鏢技巧。場地上的工作人員還使用手語，使聾啞人士也能理解，實現了傷健共融。講師還帶來了腕力球，給我們進行示範，讓我們學到了很多知識。

比賽當天，我們享用了豐盛的自助早餐，然後分批乘坐四輛巴士，經過二十分鐘的路程到達比賽場地。這個比賽場地非常大，有十幾個鏢靶並排，非常壯觀。我們按照報到的順序進行了分組比賽。

這次比賽使用了硬鏢板，對我來說是一種全新的比賽方式，而且我之前一直是坐著比賽的，但這次我需要改坐輪椅進行比賽，因為有太多的第一次，再加上我無法發揮出正常水準，所以最終落敗了。最後，在閉幕時刻，現場氣氛非常熱鬧。我們傷青隊的隊員蔡少飛在輪椅女子組獲得了第三名，大家都為她感到高興。下午，大會安排我們參觀了南昌新四軍軍部舊址，這次參觀使我們的視野得到了拓寬。

通過這次經驗，我意識到自己需要更加努力，借鑒他人的技巧和動作來改善自己的不足，希望能獲得更好的成績，繼續為貴會做出貢獻。最後，我要感謝並表達對貴會給予我這次江西省南昌之行的感激之情。

### 隊員：羅國華

首先要多謝傷青給我這個機會去江西南昌參加殘疾人飛鏢交流活動，在香港坐式飛鏢也是剛起步不久，傷青也是去年才剛開始，這次有機會去參加這活動，對我來說是獲益良多的，在這活動當中有專業老師講解殘疾人飛鏢在中國的發展。在內地的飛鏢比賽中，大會按照殘疾種類將參賽者分為聽障組、肢體殘疾的站立組和坐姿組。坐姿組是指坐輪椅進行的比賽，在香港也有坐在椅子上進行比賽的選項。另外，我也發現內地和香港在比賽規則上有些不同，還有其他地區的殘疾人比賽選手真的非常優秀。這次活動讓我學到了一些教練技巧和組織知識，真的是開了我的眼界。

另外南昌那邊酒店及司機都很好，招呼周到，還很落力幫忙，大學場館那裏的大學生志願者更是熱情及落力，值得一讚，大會安排比賽項目及交通安排都很好，也值得香港好好學習。又因為大會安排的開幕及閉幕禮，比賽及學習都很緊密，還未有時間去看看南昌的風景呢，只有晚上有空才到酒店附近的南昌之星摩天輪那邊看看夜景及吹吹風呢。

這次活動雖然緊密，但所學習到有關飛鏢的知識真的很有用，於日後在香港推廣飛鏢運動很實用的。

如果日後有其它的類似活動，也希望可以參與。在此再多謝江西南昌那邊的所有工作人員，酒店的員工及運動場館內的大學生志願者，還要再次多謝傷青給我這次機會，感激。

# 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。

# 傷青曲藝團探訪 伸手助人協會 竹園北邨老人之家



2023年12月28日下午，傷青曲藝團一行10名義工在傷青會副主席暨曲藝團主席何雪梅帶領之下，探訪伸手助人協會竹園北邨老人之家。曲藝團義工除了為長者獻唱經典粵曲之外，並向長者派發小禮物，與他們進行交流，送上溫暖的祝福。在此謹向伸手助人協會竹園北邨老人之家致以衷心感謝。

## 台灣寵物身心照護 - 寵物按摩舒緩課程



本會理事郭家輝先生、就業服務中心經理陳秀芳女士、就業服務主任岑慧敏女士及馮嘉傑先生、中心學員古君禮女士、余鳳玲女士、戴曉綽女士、戴曉鋒先生、何文俊先生及區永添先生於2024年1月20日及21日到佐敦盛樂中心出席了由靖奇科技有限公司主辦的台灣寵物身心照護 - 寵物按摩舒緩課程。課程開始時，靖奇科技有限公司代表郭百禮先生、來自台灣的寵物照護權威中華獸醫師聯盟協會理事長王聲文院長及香港傷健桌球協會會長歐陽子健先生向在座各位致開幕詞。致詞完畢後，資深寵物按摩教授張維志先生隨即開始為期兩天的課程，為各位理事及學員教授寵物按摩的技巧。兩天的課程完結時，王聲文院長為各位學員頒發畢業證書。

此外，王聲文院長、張維志先生及歐陽子健主席一行六人亦於2024年1月19日到本會橫頭磡各單位參觀，本會副主席何雪梅女士、理事郭家輝先生及行政總監劉家倫先生為各個服務單位及社企業務進行了深入的介紹。

本會衷心感謝靖奇科技有限公司及香港傷健桌球協會的邀請及悉心安排。





香港傷殘青年協會  
就業服務中心



whatsapp:5539 7407

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。



免費  
入學

### 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是撥款及監管機構，委託約80間培訓機構開辦培訓課程

## 花旗銀行 Disability Network 展銷活動



承蒙Citibank花旗銀行邀請本會轄下兩間自負盈虧的社會企業 — 傷青花藝舍及第一熊，於2023年12月5日(星期二)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。



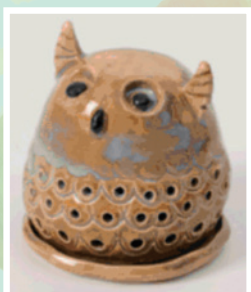
當日分別展出多款產品，包括：永生花、手作花束、聖誕熊仔套裝及日式布藝系列等。我們更邀請殘疾學員進行即場製作示範，銷售反應熱烈，期望未來可與花旗銀行繼續合作，為締造傷健共融的環境努力。

# 創意藝術無限分

由勞工及福利局、社會福利署、「殘疾人士藝術發展基金」和一新美術館合辦的「創意藝術無限分」展覽於二零二四年一月十一日舉行開幕禮，並由勞福局局長孫玉菡先生，JP主持開幕禮。

本會三位參展殘疾人士完成本中心舉辦的「陶出新天地」課程（由殘疾人士藝術發展基金資助），獲邀展出四件作品，分別是鄭培詩的「貓頭鷹香座」，廖慶玲的「一跳而躍看世界」及「停頓璀璨時刻」，關鼎協的「豬皇」，並於當日出席開幕禮，向各位嘉賓介紹他們創作的藝術品，藉以提升市民對殘疾人士藝術潛質的認識及肯定，並以藝術作為橋樑，達致傷健共融。

展覽除了展出本中心殘疾人士的陶瓷作品，也有其他類別的展品，例如水墨畫、油畫、紮染、馬賽克及布藝製品等約200件由殘疾人士製作的作品，歡迎各位前往欣賞。



貓頭鷹香座



一跳而躍看世界



停頓璀璨時刻



豬皇



勞福局局長孫玉菡先生（右二）、仁濟醫院董事局主席暨孫少文基金會創會董事孫蔡吐媚女士（右三）與本會參展者（關鼎協（左一）、廖慶玲（左二）、鄭培詩（右一））合照。

## 《創意藝術無限分》資訊

**展覽地址** 九龍觀塘海濱道 165 號 SML 大廈四樓一新美術館

**開放日期** 12/1/2024 - 16/3/2024

**開放時間** 星期二至星期六上午 10 時至下午 6 時  
(星期日、星期一及公眾假期休館)

**費用** 免費



## 新同事介紹

Hello 大家好呀，我係新入職的就業服務主任馮嘉傑 Isaac，大家可以叫我 Isaac 或者馮生都可以呀。我平時興趣係飲咖啡同埋四圍去，大家不妨嚟就業服務中心個陣，除咗了解就業資訊，一齊交流下邊度有好玩同好食嘅嘢啦！

60歲或以上香港居民  
(包括合資格殘疾人士)  
2024年8月25日起  
必須使用**樂悠咭**享用**\$2**乘車優惠



## 何謂「樂悠咭」？我適合申請「樂悠咭」嗎？

「樂悠咭」是專為二元乘車優惠計劃而設的八達通咭，適用於60歲或以上香港居民(包括合資格殘疾人士)。

## 為何要申請「樂悠咭」？

由2024年8月25日起，不記名「長者八達通」及一般「個人八達通」將不再適用於二元乘車優惠。屆時，合資格受惠人士必須使用「樂悠咭」(適用於60歲或以上香港居民)或已加註「殘疾人士身分的個人八達通」(適用於60歲以下合資格殘疾人士)才可享用二元乘車優惠計劃。

## 我作為一個合資格殘疾人士，需要另外申請「樂悠咭」嗎？

年滿60歲的合資格殘疾人士應轉用樂悠咭，以繼續享用二元乘車優惠。合資格殘疾人士的個人八達通內所加註的「殘疾人士身分」設有到期日，60歲或以上合資格殘疾人士轉用樂悠咭後毋須再申請延長「殘疾人士身分」到期日。

未滿60歲的合資格殘疾人士可繼續使用印有照片及已加註「殘疾人士身分」的個人八達通享用二元乘車優惠，毋須換咭。

## 「樂悠咭」申請方法？

- (1) 郵寄表格遞交申請
- (2) 八達通手機應用程式

## 那裡可以索取附有免郵費回郵信封的「樂悠咭」申請表？

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 港鐵客務中心非付費區(土瓜灣、宋皇臺、顯徑、啟德、海怡半島、利東、黃竹坑及馬場站除外)及輕鐵客務中心(元朗、天逸、良景及屯門碼頭站)</li> <li>• 運輸署牌照事務處</li> <li>• 民政事務處民政諮詢中心</li> <li>• 政府資助的長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心</li> <li>• 政府資助的殘疾人士社區支援服務單位 (*包括香港傷殘青年協會 賽馬會活動中心)</li> <li>• 社會福利署社會保障辦事處</li> <li>• 香港房屋委員會轄下屋邨辦事處</li> <li>• 香港房屋協會(出租屋邨、樂頤居、彩頤居及雋悅辦事處)</li> </ul>	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p>活動中心將於4月15日(一) 舉行「樂悠咭」簡易申請日詳 程請見 p.16</p> </div>
--	---	--

**樂悠咭申請表**  
JoyYou Card Application Form

香港永久性居民身份證  
HONG KONG PERMANENT IDENTITY CARD

任君斯  
YAM, Kwan Hang

2621 2535 5174

出生日期 Date of Birth: 01-01-1958

性別 Gender: 女 F

簽發日期 Date of Issue: 05-09-18

C668668(E)

填寫此申請表前，必須小心細閱及明白第1頁的申請須知。申請人姓名及香港身份證號碼必須與香港身份證上的資料相符。  
Before completing this application form, please read carefully the Notes for Application on page 1 of this application form. The names and HKID No. in this application form must be the same as shown on the Hong Kong Identity Card.  
\*必須填寫Mandatory fields / 請用黑色或藍色原子筆以正楷填寫Please complete in BLOCK LETTERS using black or blue pen.

中文姓名 姓 名  
Chinese Name Family Name Given Name

如欲了解更多，可透過以下方式

樂悠卡網頁：<https://www.octopus.com.hk/joyyou>



熱線電話：3147 1388

截止日期：2024年2月24日(星期六)

抽籤結果：2024年3月6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(需復康巴士送者請註明，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



## 外出活動篇

### 參觀精神健康體驗館 編號：A2403288

日期：25/3/2024 (星期一) 地點：青山醫院精神健康館  
時間：10:00am - 12:00nn 名額：8名  
費用：會員：\$10 / 非會員：\$30 交通：自行/只設中途站

內容：青山醫院成立了本地首間創新的「精神健康體驗館」，冀望透過普及公眾教育，消除大眾的誤解與歧視，令市民更關注精神健康。

備註：1. 本次活動設有朋輩工作員解說環節。  
2. 本活動只設以下中途站(請於報名時註明)：  
[\(a\)活動中心](#) [\(b\)兆康站E出口](#)

查詢：Dicky (譚先生)



### 輕鬆快活營 編號：A2403303

日期：22/3/2024 (星期五) 地點：西貢戶外康樂中心  
時間：10:30am - 3:30pm 名額：10名  
費用：會員：\$50 / 非會員：\$70 交通：自行/只設中途站

內容：透過各種有趣的營地遊戲和活動，為大家帶來輕鬆、快樂的體驗，同時亦可享受大自然和社交互動的樂趣。

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](#) [\(b\)將軍澳地鐵站B1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)



### 參觀航空教育徑 編號：A2404006

日期：9/4/2024 (星期二) 地點：香港國際機場東輝路一號  
時間：2:00pm - 4:30pm 名額：8名  
費用：會員：\$10 / 非會員：\$30 交通：自行/只設中途站

內容：為了讓大眾更深入了解香港航空業發展，民航處設立航空教育徑讓市民大眾對航空業加深了解。參加者可以透過由教育徑提供的導賞服務嘗試到模擬駕駛倉，航空交通管理系統等等。

備註：1. 本活動設有導賞服務。  
2. 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](#)

查詢：Dicky (譚先生)



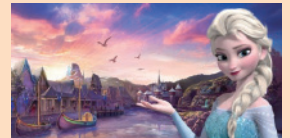
### 迪士尼冰雪探秘 編號：C2404010

日期：20/4/2024 (星期六) 地點：迪士尼  
時間：11:00am - 5:00pm 名額：60名  
費用：免費(自行) / \$10(復康巴) 交通：自行/復康巴

內容：全球首個及最大型《魔雪奇緣》主題園區 — 魔雪奇緣世界大門已開。讓我們踏入魔雪奇緣世界，進入阿德爾森森林展開前往愛莎冰雪皇宮的旅程。

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. 活動費用不包括午膳，參加者需自行安排用膳。  
3. 此活動最多可有3名陪同者一同報名。

查詢：Dora (黃姑娘)



### 參觀故宮文化博物館 編號：A2404004

日期：8/4/2024 (星期一) 地點：故宮文化博物館  
時間：2:00pm - 5:00pm 名額：8名  
費用：會員：\$45 / 非會員：\$65 交通：自行/只設中途站

內容：故宮文化博物館合館藏豐富，俱備中西文化藝術品。參加者可在這了解多元的大師級作品！

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](#) [\(b\)九龍站B出口](#)

查詢：Ida (方姑娘)



### 大館新旅 編號：A2403289

日期：11/3/2024 (星期一) 地點：中環大館  
時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名  
費用：會員：\$10 / 非會員：\$30 交通：自行/只設中途站

內容：中環大館活化項目曾在2019年榮獲「聯合國教科文組織亞太區文化遺產保護獎」最高級別的卓越獎項。活動會透過導賞帶領參加者認識這座歷史建築，了解其背後深厚的歷史故事。

備註：1. 本活動設有導賞服務。  
2. 本活動只設以下中途站(請於報名時註明)：  
[\(a\)活動中心](#) [\(b\)香港站市區預辦登機層\(近D出口\)](#)

查詢：Dicky (譚先生)



### 雲泉仙館素食團 編號：A2404013

日期：12/4/2024 (星期五) 地點：雲泉仙館  
時間：12:00nn - 3:00pm 名額：8名  
費用：會員：\$70 / 非會員：\$90 交通：自行/只設中途站

內容：雲泉仙館除了荷花有名之外，素食館亦非常有名氣，不少遊客都慕名前來品嚐，今次就等我哋組隊，齊齊享用美味佳餚。

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](#) [\(b\)粉嶺站C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

**傷青研遊族【恆常聚會】(三月至四月)**

編號：A2403292

日期：8/3, 15/3, 5/4, 12/4 /2024 (星期五) 地點：活動中心  
 時間：7:15pm - 9:15pm 堂數：4堂  
 名額：12名 交通：自行  
 費用：會員：\$50 / 非會員：\$60  
 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)



**傷青研遊族主題活動-TRPG 初體驗**

編號：A2403293

日期：22/3/2024 (星期五) 地點：活動中心  
 時間：7:15pm - 9:15pm 名額：8名  
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$20 交通：自行  
 內容：近年TRPG 在香港越黎越多人玩，今次會為大家介紹一隻名叫「瘋狂詭宅Mansion of Madness」的TRPG 遊戲。想跟上TRPG 熱潮既你，請勿錯過！  
 查詢：Dicky (譚先生)



**傷青研遊族主題活動-熱門歐洲國家盃!! (PS4)**

編號：A2404014

日期：19/4/2024 (星期五) 地點：活動中心  
 時間：7:15pm - 9:15pm 名額：12名  
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$20 交通：自行  
 內容：2024年又係足球既大賽年份，今年夏天2024年歐洲國家盃就會係德國舉行，令一班球迷期待。今次將以PS4 平台遊戲「EA FC 24」舉辦熱門歐洲國家盃比賽，讓一眾球迷使用國家隊大展身手。  
 查詢：Dicky (譚先生)



**桌遊研究所 編號：A2403294**

日期：16/3, 13/4/2024 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：10:30am - 12:30pm 名額：8名  
 堂數：2堂 交通：自行  
 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)



**唱K夜繽紛 編號：A2404008**

日期：29/4/2024 (星期一) 地點：活動中心  
 時間：7:00pm - 9:00pm 名額：6名  
 費用：會員：\$10 / 非會員：\$30 交通：自行  
 內容：一起唱卡拉OK 共渡美好K歌夜。到時中心更有小食及飲品提供，大家一同來狂歡吧！  
 查詢：Ida (方姑娘)



**中式廚房：魚肉蛋卷 編號：A2403297**

日期：20/3/2024 (星期三) 地點：活動中心  
 時間：3:00pm - 5:00pm 名額：8名  
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$50 交通：自行  
 內容：魚肉蛋卷是結合了魚肉和蛋液，口感豐富，簡單易做的料理，可以作為主菜或小吃，營養豐富，而且可根據個人喜好添加不同醬料。  
 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)



**「樂悠咭」簡易申請日 (只限未持有「樂悠咭」的60歲或以上殘疾人士)**

編號：P2404031

日期：15/4/2024 (星期一) 地點：活動中心  
 時間：3:00pm - 5:00pm 名額：20名  
 費用：免費 交通：自行 / 復康巴  
 內容：● 即場拍攝符合申請「樂悠咭」的證件相  
 ● 免費影印身份證以作申請「樂悠咭」  
 ● 即場協助填寫「樂悠咭」的申請表  
 ● 協助郵寄「樂悠咭」申請表  
 ● 解答有關「樂悠咭」申請的查詢  
 備註：1. 證件相拍攝服務由基督教懷智服務處提供；  
 2. 證件相規格以能申請「樂悠咭」為標準 (即1.5吋 x 2吋的白色背景證件相片)，不能更改成其他規格的證件相；  
 3. 7張證件相將於拍攝後3星期後可領取或郵寄至指定地點，另外1張證件相將會使用作「樂悠咭」申請。  
 查詢：Ken (許先生)

**證件相齊齊拍 編號：P2404030**

日期：15/4/2024 (星期一) 地點：活動中心  
 時間：1:00pm - 3:00pm 名額：20名  
 費用：免費 交通：自行  
 內容：即場拍攝1.5吋 x 2吋的白色背景證件相片 (共8張)  
 備註：1. 證件相拍攝服務由基督教懷智服務處提供；  
 2. 證件相規格不能更改；  
 3. 證件相將於拍攝後3星期後可領取或郵寄至指定地點。  
 查詢：Ken (許先生)



藝術篇

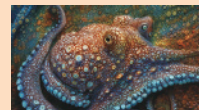
**復活節扭氣球班** 編號：A2403307

日期：28/3/2024 (星期四) 地點：活動中心  
 時間：7:00pm - 8:30pm 名額：8名  
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$50 交通：自行  
 內容：復活節快到了！中心準備了可愛的「復活節兔仔與蛋」扭氣球班，一起製作復活節氣球擺設。慶祝快樂的節日！  
 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：Ida (方姑娘)



**八爪魚彩繪** 編號：C2403291

日期：7/3, 14/3, 21/3, 28/3/2024 (星期四) 地點：活動中心  
 時間：2:05pm - 3:35pm 堂數：4堂  
 名額：10名 交通：自行  
 費用：會員：\$50 / 非會員：\$70  
 內容：觀察八爪魚的形態，用塑膠彩繪畫，學習混色技巧及層次畫法。  
 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：Dicky (譚先生)



**水彩畫-大象抽象畫** 編號：C2403290

日期：7/3, 14/3, 21/3, 28/3/2024 (星期四) 地點：活動中心  
 時間：11:00am - 12:30pm 堂數：4堂  
 名額：10名 交通：自行/復康巴  
 費用：會員：\$50 (自行) / \$70 (復康巴)  
 非會員：\$70 (自行) / \$90 (復康巴)  
 內容：了解抽象畫的元素，學習怎樣調教顏色的深淺及水彩的混色技巧。  
 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. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。  
 查詢：Dicky (譚先生)



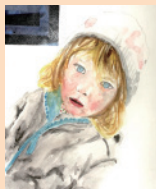
**混合媒介創作體驗** 編號：C2404011

日期：11/4, 18/4, 25/4, 2/5/2024 (星期四) 地點：活動中心  
 時間：11:00am - 12:30pm 堂數：4堂  
 名額：10名 交通：自行/復康巴  
 費用：會員：\$50 (自行) / \$70 (復康巴)  
 非會員：\$70 (自行) / \$90 (復康巴)  
 內容：運用不同的顏料及設計物料令畫作更有層次畫面更豐富。  
 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：Dicky (譚先生)



**人像水彩畫** 編號：C2404012

日期：11/4, 18/4, 25/4, 2/5/2024 (星期四) 地點：活動中心  
 時間：2:05pm - 3:35pm 堂數：4堂  
 交通：自行 名額：10名  
 費用：會員：\$50 / 非會員：\$70  
 內容：了解人類面孔的五官結構，學習光暗原理和調色等的基本技巧。  
 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：Dicky (譚先生)



**復活節小雞輕黏土班** 編號：A2403312

日期：25/3/2024 (星期一) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：10名  
 費用：會員：\$20 / 非會員：\$40 交通：自行  
 內容：提到復活節，少不了有復活節小雞！今次我們一同學習用輕黏土製作小雞黏土擺件，增加節日氣氛！  
 備註：活動需要一定手部活動能力，參加者請因應情況報名。  
 查詢：Ida (方姑娘)

新同事介紹



助理活動幹事 - 方潔琳 (Ida)  
 大家好，  
 我係新同事 Ida (方姑娘)。  
 平時喜歡繪畫，唱歌和看書。  
 認識到大家好開心！歡迎大家來中心跟我聊天，互相認識！

新實習社工



朱恩豪 (阿豪)  
 Hello! 我係朱恩豪，可以叫我阿豪。我係來自香港伍倫貢學院嘅社工學生，嚟緊會嚟度實習到四月尾，平時鐘意打吓機做吓運動。如果見到我，歡迎搵我傾偈。



黃稀語 (Heidi)  
 大家好，我係伍倫貢學院嘅實習社工學生，可以叫我 Heidi 或者稀語，我嘅興趣嚟行街 (真係搵街行而唔係購物)、行山同搵食。嚟緊會嚟傷青會實習到4月28號架，希望呢段時間能夠同大家交流吓唔同嘅興趣。呢三個月我會開幾節小組同活動，如果對活動有意見都可以同我講架，最後希望能夠嚟活動見到大家。

## 傷健共融篇

### 聖愛德華天主教小學樂滿Fun (A)

編號：P2402317

日期：26/2/2024 (星期一) 地點：活動中心  
時間：1:00pm - 2:00pm 名額：10名  
費用：會員：免費 交通：自行前往  
內容：聖愛德華天主教小學的學生聯同傷青會舉行一連串的遊戲及活動予中心會員參與。  
備註：1. 活動與聖愛德華天主教小學合作協辦；  
2. 參加者於活動後可得小禮物乙份；  
3. 活動如有修改，將另行通知中籤者；  
4. 中籤者如缺席活動，須支付 \$50 行政費，以作支持該次義工服務。  
5. 此活動提早至 **19/2 (一) 截止報名**  
查詢：Ken (許先生)

### 聖愛德華天主教小學樂滿Fun (B)

編號：P2402318

日期：25/3/2024 (星期一) 地點：活動中心  
時間：1:00pm - 2:00pm 名額：10名  
費用：會員：免費 交通：自行前往  
內容：聖愛德華天主教小學的學生聯同傷青會舉行一連串的遊戲及活動予中心會員參與。  
備註：1. 活動與聖愛德華天主教小學合作協辦；  
2. 參加者於活動後可得小禮物乙份；  
3. 活動如有修改，將另行通知中籤者；  
4. 中籤者如缺席活動，須支付 \$50 行政費，以作支持該次義工服務。  
查詢：Ken (許先生)

### 女青伴你蝶古巴特 編號：P2404019

日期：13/4/2024 (星期六) 地點：活動中心 交通：自行前往  
時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名 費用：會員：\$20 / 非會員：\$40  
內容：蝶古巴特是一門歷史悠久的紙藝拼貼，利用各式不同的紙張圖案重新組合，成為獨一無二的新創作。  
是次活動將會由香港基督教女青年會賽馬會樂齡活學中心的義工，教授蝶古巴特的技巧予中心會員，一同製作獨一無二的蝶古巴特手挽袋。  
備註：1. 活動與女青年會合作協辦。  
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)



## 強身健體篇

### 詠春健體運動班 編號：C2403298

日期：6/3 - 24/4/2024 (逢星期三，13/3、20/3 除外) 地點：活動中心  
時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：6堂  
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：Ida (方姑娘)

### 詠春健體運動班 (深造班) 編號：C2403299

日期：6/3 - 24/4/2024 (逢星期三，13/3、20/3 除外) 地點：活動中心  
時間：4:00pm - 5:00pm 堂數：6堂  
名額：8名 交通：自行  
費用：會員：\$60 / 非會員：\$90  
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：Ida (方姑娘)

### 柔力球班 編號：C2404016

日期：25/4 - 30/5/2024 (逢星期四) 地點：活動中心  
時間：6:30pm - 8:00pm 堂數：6堂  
名額：8名 交通：自行  
費用：會員：\$60 / 非會員：\$80 導師：萬玉鳳教練  
內容：學習柔力球運動，增強協調力，強化身體靈活性，促進身心健康。  
備註：1. 柔力球運動由專業柔力球教練教授。  
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。  
查詢：Dora (黃姑娘)

### 動感柔力球班 2024-25 編號：C2405017

日期：27/4 - 1/6/2024 (逢星期六) 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：會員：\$60 / 非會員：\$80 導師：溫美美教練  
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。  
查詢：Dora (黃姑娘)

## 強身健體篇

### 伸展瑜伽 編號：C2404015

日期：25/4 - 30/5/2024 (逢星期四) 地點：活動中心 名額：8名  
 時間：11:00am - 12:00nn 堂數：6堂 對象：只限肢體殘疾會員  
 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。

## 音樂篇

### 無伴奏合唱團 2024-25 編號：C2404018

日期：12/4 - 24/5/2024 (逢星期五) 地點：活動中心  
 時間：11:30am - 1:00pm 堂數：7堂  
 名額：8名 交通：自行前往  
 費用：會員：\$140 / 非會員：\$150  
 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：未曾接觸無伴奏的會員亦可參與。  
 查詢：Ken (許先生)

### Ukulele 夏威夷小結他班 編號：C2403301

日期：15/3 - 26/4/2024 (逢星期五，29/3除外) 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：Ida (方姑娘)



### 空靈鼓班 編號：C2403302

日期：15/3 - 26/4/2024 (逢星期五，29/3除外) 地點：活動中心  
 時間：11:30am - 1:00pm 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：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：Ida (方姑娘)



### 粵曲唱腔鑼鼓拍和班 2024-25 編號：C2404029

日期：10/4 - 12/6/2024 (逢星期三，15/5除外) 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、鑼鑿知識、拍和技巧  
 備註：懂中樂演奏者優先參與。  
 查詢：Dicky (譚先生)

### 口琴合奏班 編號：C2403300

日期：13/3 - 24/4/2024 (逢星期三，3/4除外) 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：Ida (方姑娘)



### 粵曲唱腔研習班 2024-25 編號：C2405026

日期：8/5 - 17/7/2024 (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)  
 查詢：Dicky (譚先生)

## 音樂篇

### 笛子班 2024-25 編號：C2405027

日期：10/5 - 16/8/2024 (隔星期五) 地點：活動中心  
時間：7:00pm - 8:30pm 堂數：8堂  
名額：8名 交通：自行  
費用：會員：\$100 / 非會員：\$120  
內容：教授吹奏中國笛子技巧，學習樂理及簡單曲目。  
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，參加者須因應情況報名。  
查詢：Dicky (譚先生)

### 二胡班 2024-25 編號：C2404028

日期：5/4 - 12/7/2024 (隔星期五) 地點：活動中心  
時間：7:00pm - 8:30pm 堂數：8堂  
名額：8名 交通：自行  
費用：會員：\$100 / 非會員：\$120  
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，參加者須因應情況報名。  
查詢：Dicky (譚先生)

## 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

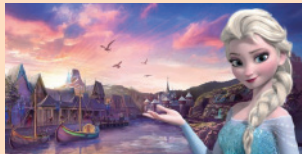
\* SUN 潮派 — 青年活動「1 + 1 同行優惠」計劃 (2 人同行，1 人免費) 為鼓勵更多殘疾朋友參與社區活動，凡報名並抽中參與本期傷青快訊內「SUN 潮派系列」指定活動的朋友，將可享有「1 + 1 同行優惠」。只要你符合參與活動的資格，與另一位親友一同報名參與「SUN 潮派系列」指定活動，並成功中籤，即可享有 2 人同行 1 人免費的優惠。

### 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。

### 迪士尼冰雪探秘 (Sun 潮派) 編號：C2404009

日期：20/4/2024 (星期六) 地點：迪士尼  
時間：11:00am - 5:00pm 名額：30名  
費用：免費 (自行) / \$10 (復康巴) 交通：自行 / 復康巴  
內容：全球首個及最大型《魔雪奇緣》主題園區 — 魔雪奇緣世界大門已開。讓我們踏入魔雪奇緣世界，進入阿德爾森林展開前往愛莎冰雪皇宮的旅程。  
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. 活動費用不包括午膳，參加者需自行安排用膳。  
查詢：Dora (黃姑娘)



### 巴斯克芝士蛋糕 編號：A2403304

日期：16/3/2024 (星期六) 地點：活動中心  
時間：2:30am - 5:30pm 名額：8名  
費用：會員：\$40 / 非會員：\$60 (\* 活動設有 1+1 同行優惠)  
交通：自行前往  
內容：巴斯克芝士蛋糕的製作材料簡單，只需忌廉芝士、糖、雞蛋、忌廉及低筋麵粉就可輕易做到，就算無入廚經驗，都可以簡單學識，快D同親友一同報名啦！  
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，報名時請自行判斷。  
4. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行。  
5. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。  
查詢：Ken (許先生)



### 擴香石花藝工作坊 編號：A2403295

日期：23/3/2024 (星期六) 地點：活動中心  
時間：3:00pm - 5:00pm 名額：10名  
費用：會員：\$50 (自行) / \$60 (復康巴) / 非會員：\$70 (自行) / \$80 (復康巴)  
內容：由專業導師教授參加者製作擴香石花藝吊飾，分享擴香石吊牌的花藝設計技巧，喜歡製作飾品的你，請勿錯過。  
備註：1. 活動需要一定手部活動能力，參加者須因應情況報名。  
2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。  
查詢：Dicky (譚先生)



**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，活動抽籤優先如下：

- 【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/ZBGvRa1ZPwAG8R68>



**照顧者天地 編號：CC2404001-7**

日期：9/3/2024 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：11:00am - 12:00nn 名額：6名  
 對象：肢體傷殘人士及其照顧者 交通：自行/復康巴  
 費用：免費  
 內容：透過製作日用品，分享照顧者資訊，關注身心健康！  
 3月9日：物理防曬  
 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)

**照顧者天地 編號：CC2404001-1**

日期：6/4/2024 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：11:00am - 12:00nn 名額：6名  
 對象：肢體傷殘人士及其照顧者 交通：自行/復康巴  
 費用：免費  
 內容：透過製作日用品，分享照顧者資訊，關注身心健康！  
 4月6日：沙棘修護霜  
 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)

**暖敷體驗活動 - 義工培訓 編號：CC2404002-1.1**

日期：6/4 - 13/4/2024 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：2:15pm - 4:15pm 堂數：2堂  
 費用：免費 名額：6名  
 交通：自行  
 內容：由善園義務導師教授義工有關暖敷的知識和技巧，讓他們能為其他會員服務，舒緩疼痛，並達致助人自助。  
 4月6日(六)草球暖敷義工培訓(現場直播)  
 4月13日(六)暖敷草球製作班及暖敷草球實習日(實體進行)  
 備註：1. 義工需手指靈活，能接受耐熱及艾香草藥味。  
 2. 此活動為非抽籤活動，由負責同工按參加者情況進行甄選。  
 查詢：Emily (鍾姑娘)



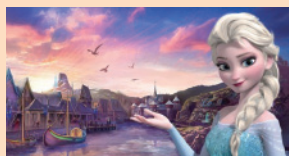
**暖敷體驗活動 編號：CC2404002-1**

日期：13/4/2024 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：3:15pm - 4:15pm 名額：8名  
 對象：肢體傷殘人士及其照顧者 費用：免費  
 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. 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)



**迪士尼冰雪探秘(照顧者系列) 編號：CA2404022**

日期：20/4/2024 (星期六) 地點：迪士尼  
 時間：11:00am - 5:00pm 名額：50名  
 費用：\$免費(自行/中途站) / \$10(復康巴)  
 交通：自行/復康巴  
 內容：全球首個及最大型《魔雪奇緣》主題園區——魔雪奇緣世界大門已開。讓我們踏入魔雪奇緣世界，進入阿德爾森林展開前往愛莎冰雪皇宮的旅程。  
 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. 活動費用不包括午餐，參加者需自行安排用膳。  
 3. 此活動最多可與3名陪同者一同報名  
 查詢：Felix (羅先生)



**手縫皮革手提袋 編號：CC2404021**

日期：11/4 - 16/5/2024 (星期四) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：6堂  
 名額：6名 交通：自行  
 費用：會員：\$100 / 非會員：\$120  
 內容：本次課堂會以牛皮革人手製作手提袋，學員可按自己喜好製作袋款。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手提袋作品。  
 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。  
 查詢：Felix (羅先生)



**簡易運動班 編號：CC2404003**

日期：12/3/2024 (星期二) 地點：活動中心 名額：8名  
 時間：2:15pm - 3:30pm 費用：免費 交通：自行/復康巴  
 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)

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】

挪亞方舟探索之旅 編號：CA2405023

日期：4/5/2024 (星期六) 地點：挪亞方舟  
時間：11:00pm - 4:00pm 名額：8名

費用：會員：\$100 (自行/中途站) / \$110 (復康巴)  
非會員：\$120 (自行/中途站) / \$130 (復康巴)

交通：自行 / 中途站 / 復康巴

內容：香港馬灣挪亞方舟全球首個根據遠古記載，以1:1建成的挪亞方舟主題公園。園內有方舟花園、方舟博覽館、珍愛地球館、方舟生命教育館，還有栩栩如生的動物雕塑可供遊覽。



備註：1. 本活動設有以下中途站 (請於報名時註明)：

(a) 活動中心 (b) 青衣站C出口

2. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行。
3. 活動費用已包括於園內享用午餐餐盒。
4. 此活動最多可與2名陪同者一同報名。

查詢：Felix (羅先生)

參觀香港花卉展覽2024 編號：A2403305

日期：19/3/2024 (星期二) 地點：維園  
時間：11:00am - 3:30pm 名額：12名

費用：會員：\$70 (只限中途站)  
非會員：\$90 (只限中途站)

交通：復康巴

內容：今屆香港花卉展覽以花色繽紛的香彩雀為主題花。香彩雀擁有清新的香氣，迎風搖曳時更宛若萬千彩雀躍動，觀賞後能讓人充滿活力，喜悅無限。導賞時段將會有更詳盡的各式花卉講解。導賞完結後設有自由時間，可自行遊覽或自費選購心水盆栽。行畢花卉展後將會到鄰近的酒樓享用點心下午茶。

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) 荃灣西站D出口  
(c) 香港站市區預辦登機層 (近D出口)

2. 活動費已包括花卉展入場費及膳食費用。
3. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行。

查詢：Ken (許先生)



米埔自然之旅 編號：CA2404007

日期：27/4/2024 (星期六) 地點：米埔自然保護區  
時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30 交通：自行 / 只設中途站

內容：米埔濕地每年有超過60,000隻的候鳥過冬，候鳥主要在春季及秋季出現。活動會大家遊覽米埔觀鳥親親大自然。



備註：本活動只設以下中途站接載參加 (請於報名時註明)：

(a) 活動中心 (b) 元朗站G出口

查詢：Dicky (譚先生)

天然驅蚊香水膏製作 編號：CA2405024

日期：18/5/2024 (星期六) 地點：活動中心  
時間：2:30pm - 4:30pm 名額：8名

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

交通：自行前往 / 復康巴

內容：利用天然精油氣味驅走小強及蚊蟲，不但保護環境，還加入精油香氣，在驅蚊同時還可以當作香水使用。

備註：1. 圖片只供參考，一切以導師於課堂教授為準。

2. 歡迎照顧者一同參與。

查詢：Felix (羅先生)



# 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「香港賽馬會慈善信託基金」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 坐式飛鏢排位賽】

由「香港賽馬會慈善信託基金」捐助，香港傷殘青年協會 賽馬會「動・融」運動計劃 坐式飛鏢龍虎榜於每月最後一個星期六進行「挑戰排位賽」，成績較高的參加者將會登上龍虎榜。

龍虎榜活動於2023年1月開始進行，至今已舉辦了一年，感謝各位飛鏢健兒十分支持本活動。而凡曾參與坐式飛鏢運動班之參加者均可報名參與排位賽，鼓勵各飛鏢健兒發揮所學，與各參加者互相交流飛鏢技術，共同推動殘疾人運動。

# 芬蘭木棋運動交流賽

由香港傷殘青年協會-傷青動力學堂，香港迪士尼樂園度假區全力支持的「芬蘭木棋交流賽」，以芬蘭木棋聯繫不同界別的人士，推廣殘疾人士運動，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，並藉著比賽推廣芬蘭木棋運動。

日期：23/3/2024(六)		獎項及獎品： 冠軍、亞軍、季軍、殿軍：各獲得獎杯、獎牌	
時間：11:00am - 5:30pm (按賽程編排再通知實際比賽時間)		報名方法： 1. 填妥快訊「活動報名表」，傳真、郵寄、親身交回傷青會(詳見封底表格內容)； 2. 傷青會網頁-「活動/課程報名」； 3. 掃描右方QR Code	
地點：樂富廣場 Zone A, 1/F Podium Food Square		查詢：阿棟 或 Alan (阿倫) (電話：2338 5133)	
對象：公眾人士	交通：自行前往		
費用：免費	名額：40人	備註：1. 如報名參與隊際賽，請掃描上方QR Code，並以Google Form報名； 2. 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。	
玩法：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。			
<b>賽制</b>			
隊制賽：(掃描右方QR Code報名) 以淘汰賽形式進行，每局先達50分為勝，每隊最多3人，1人後備。	個人賽： 以淘汰賽形式進行，每局先達50分為勝。		



## 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 (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 (4-5月)

編號：TMAP2309005-1.50

日期：26/4/2024 - 31/5/2024 (逢星期五) 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 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：透過不同瑜伽式子加強肌肉伸展，有助改善關節活動能力。伸展瑜伽可舒緩因姿勢不正確或肌肉長期受壓導致勞損而產生的各種痛症。

備註：參加者需自行上落瑜伽席



#### 吳家坐式太極 (4-5月)

編號：TMAP2309005-1.40

日期：22/4/2024 - 27/5/2024 (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 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：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



#### 輪椅桌球班 (3-4月) 編號：TMAP2309005-1.48

日期：18/3 - 15/4/2024 (逢星期一, 1/4/2024除外) 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

#### 變FIT啲--體適能提升計劃 (3-5月)\*\*

編號：TMAP2309005-1.41

日期：27/3 - 8/5/2024 (逢星期三, 1/5/2024除外) 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 (3-5月) 編號：TMAP2309005-1.42

日期：27/3 - 8/5/2024 (逢星期三, 1/5/2024除外) 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(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 (3-4月) 編號：TMAP2309005-1.43

日期：21/3 - 18/4/2024 (逢星期四, 4/4/2024 除外) 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) 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. 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



### 布袋球班 (3-4月) 編號：TMAP2309005-1.44

日期：21/3 - 18/4/2024 (逢星期四, 4/4/2024 除外) 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 (3-4月) (初階班)

編號：TMAP2309005-1.45

日期：26/3 - 30/4/2024 (逢星期二) 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 (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：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 (3-4月) (進階班)

編號：TMAP2309005-1.46

日期：26/3 - 30/4/2024 (逢星期二) 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 (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：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  
 3. 曾參與「齊起鏢--飛鏢運動體驗」活動者優先

### 動動腦-健腦操 (3-5月)

編號：TMAP2309005-1.47

日期：26/3 - 7/5/2024 (逢星期二, 30/4/2024 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 (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：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. 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。

### 地壺球自習班 (3月) (北河街體育館)

編號：TMAP2309005-1.49

日期：1/3 - 22/3/2024 (逢星期五) 堂數：4堂  
 時間：11:00am - 1:00pm 名額：8名  
 地點：北河街體育館-大活動室 (深水埗基隆街333號北河街市政大廈5樓) 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：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. 曾參與「碰碰壺--地壺球訓練班」或「地壺球體驗班」之參加者優先  
 3. 截止報名日期：23/2/2024 (五)

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！

## 【新隊員招募】

### 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 費用：隊費--\$200 (一次性)  
 地點：將軍澳運動場 及 附近單車徑 (主要)

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。



### 傷青輪椅籃球隊 編號：TMAP2408007

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

內容：輪椅籃球是一項具挑戰性、刺激性、團隊性的運動，你有勇氣接受此挑戰嗎？

由富有經驗之輪椅籃球員及輪椅籃球教練帶領，讓大家體驗運球、傳接球、投籃、戰術走位等技巧，享受輪椅籃球的樂趣；有興趣者，更可進一步參與香港輪椅籃球聯賽，一展身手。  
 一起嘗試輪椅籃球的挑戰、一起享受輪椅籃球的樂趣！

- 備註：1. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員，如不熟悉輪椅操作，亦會有專人教授要點；
2. 所有器材及輪椅可自備或由大會提供；
3. 活動之正式開展日期、時間及內容，將於報名後再有通知詳情及安排。



### 輪椅網球培訓計劃 - 輪椅網球體驗日 / 訓練班 編號：TMAP2404004

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。



## 電動輪椅出售



### 品牌及型號：日本WHILL 電動輪椅 Model Ci

- 可行駛距離：16公里
- 最高時速：8公里/小時
- 全長：98.5厘米
- 全寬：55.0厘米
- 全高：74-94厘米
- 充電時間：5小時
- 前輪：專利認證全向輪
- 後輪：防爆輪胎
- 負載重量：115公斤
- 電池：鋰離子電池 (25.2V 10.0Ah)
- 重量：52公斤
- 購買日期：2021年5月

售價：\$15,000

聯絡：總辦事處 朱先生 (2338-5111)

# 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.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

**寶馬會活動中心**

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：\_\_\_\_\_