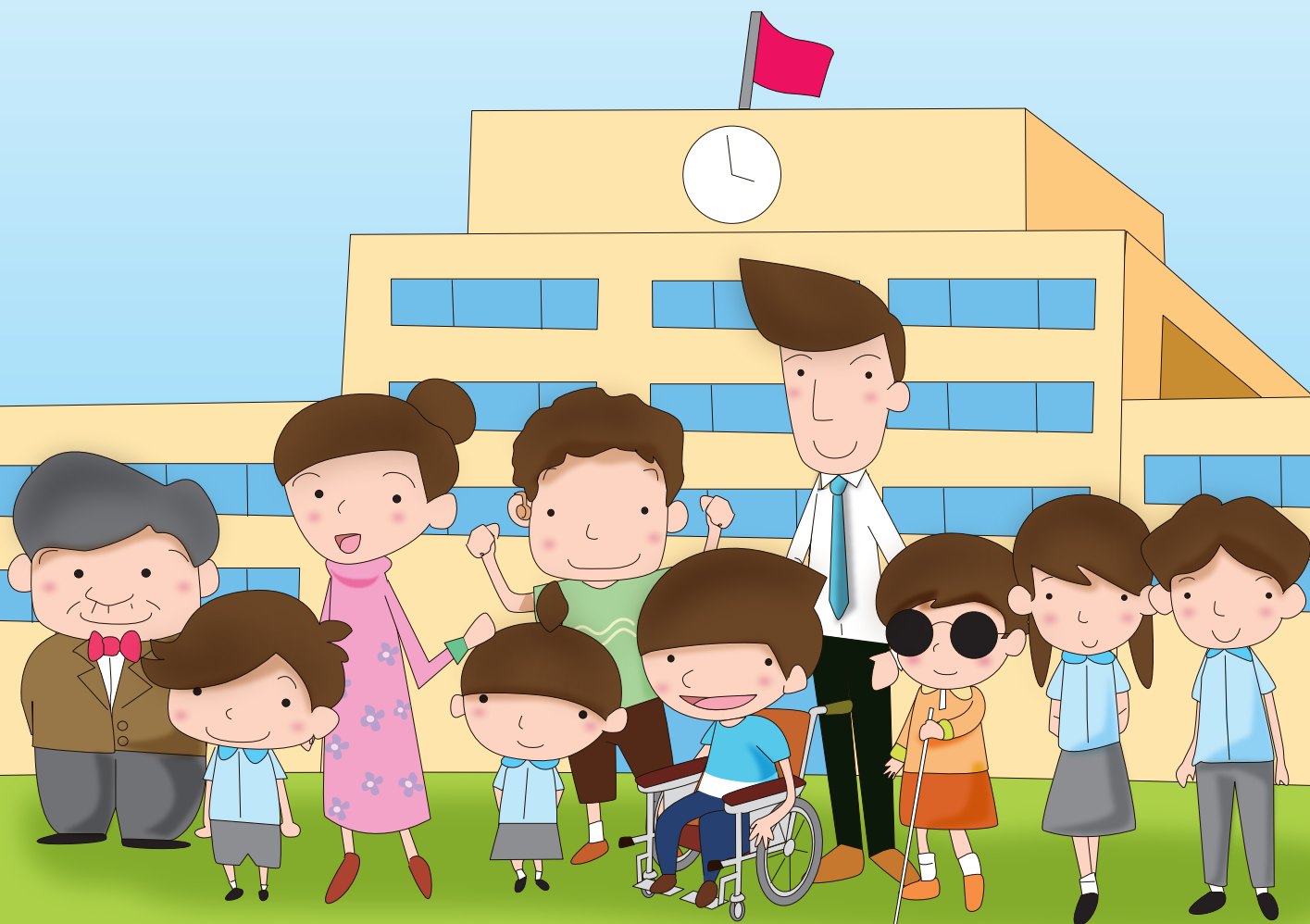


抱負：凝聚傷青力量，發揚自助精神，透過倡導平等機會，拓展康復服務，營辦社會企業，達致協助殘疾人士全面融入、參與及回饋社會。

《無障礙共融Guide》 推廣傷健共融 電子教育資料庫

扶輪傷青
齊敬老
P.3





《無障礙共融Guide》 推廣傷健共融電子教育資料庫

網站內容

- * 認識肢體殘疾、視障和聽障人士
- * 了解社區無障礙設施
- * 學習與殘疾人士相處之道
- * 傷健共融影片
- * 互動遊戲



歡迎
社區人士
瀏覽

2023/24年度，香港傷殘青年協會獲勞工及福利局撥款開展一項先導計劃，以建立推廣傷健共融電子教材資料庫——《無障礙共融Guide》為目標，冀望透過生動有趣的方式，包括文字、影像、圖片及互動遊戲等，深入淺出地介紹殘疾人士的才能和需要。計劃首階段以小學生為對象，主要介紹肢體殘疾、視障和聽障的殘疾類別的傷健共融資訊。本電子教材資料庫亦特別收錄傷健共融活動體驗教案及講義，方便學校老師在課堂中帶領學生體驗和認識殘疾人士的需要。

在先導計劃完成後，本資料庫將會根據實際情況和需要，分階段深化資料庫內容並加入其他殘疾類別的資訊，從而讓更公眾人士受益，進而共同推動社區傷健和諧共融。計劃網站將於6月上旬正式啟動，網址 www.inclusiveguide.hk。

查詢：
香港傷殘青年協會
九龍樂富橫頭磡邨宏基樓地下16-21號
電話：2338 5111 電郵：hkfhy@hkfhy.org.hk



扶輪傷青齊敬老

二零二四

協會將於 2024 年 6 月 1 日 (星期六) 與九龍東北扶輪社合作舉行一個名為「扶輪傷青齊敬老 2024」的活動。是次活動的目的希望透過粵曲表演，以宏揚中國文化藝術並帶出傷健共融的概念。香港傷殘青年協會與九龍東北扶輪社為了鼓勵更多參加者可以欣賞到精彩的粵曲演出，故將會資助所有參與的人士獲免費派發福袋一個，內有日用品及紀念品予每一位參與的人士，當中包括 **\$20 大衆樂現金券一張**。詳情如下：

- 目的** 透過粵曲表演，以宏揚中國文化藝術、推廣殘疾人士普及運動和藝術活動籌募運作經費。
 - 日期** 2024 年 6 月 1 日 (星期六)
 - 時間** 下午 12:30 - 5:00
 - 地點** 新光戲院大劇院 (北角英皇道 423 號)
 - 名額** 60 人
 - 費用** 每位港幣 \$20
 - 對象** 會員、家屬、陪同者
 - 交通** 自行到達、自行離開
 - 報名** 填妥下列表格，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
- 由於座位有限，編排及名額以抽籤方式進行。
 - 溫馨提示：由於場地的限制，新光戲院大劇院內不設有斜道及斜板，不便之處，敬請原諒！
- 截止日期** 2024 年 4 月 22 日 (星期一)
 - 查詢** 鄭先生 (2338 5111)



「扶輪傷青齊敬老 2024」報名表格

A. 參加者資料		
姓名：	會員證編號：	<input type="checkbox"/> 殘疾 <input type="checkbox"/> 健全
性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：	會否有陪同者？ <input type="checkbox"/> 會 (陪同者人數不多於 1 名) <input type="checkbox"/> 否
* 輔助工具： <input type="checkbox"/> 助行架 <input type="checkbox"/> 手杖 <input type="checkbox"/> 腳架 <input type="checkbox"/> 義肢 <input type="checkbox"/> 不需要輔助工具 <input type="checkbox"/> 其他 _____		
電話號碼：	地址：	
B. 陪同者資料 (陪同者人數不多於 1 名)		
姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：
電話號碼：	殘疾情況： <input type="checkbox"/> 殘疾 <input type="checkbox"/> 健全	
* 輔助工具： <input type="checkbox"/> 助行架 <input type="checkbox"/> 手杖 <input type="checkbox"/> 腳架 <input type="checkbox"/> 義肢 <input type="checkbox"/> 不需要輔助工具 <input type="checkbox"/> 其他 _____		
報名者/監護人簽名 (18 歲以下人士需取得監護人同意)：		
緊急事故聯絡姓名：	電話：	

溫馨提示：由於場地的限制，新光戲院大劇院內不設有斜道及斜板，不便之處，敬請原諒！

何雪梅女士的簡介
香港傷殘青年協會
介紹



Arrow Asia Pac Ltd.- 本會副主席何雪梅女士個人分享

感謝 Arrow Asia Pac Ltd. (艾睿電子亞太有限公司) 於3月11日邀請協會副主席何雪梅女士出席慶祝國際婦女節系列Inspire Inclusion Diversity 主題的演講，分享作為女性領導人的一些心路歷程及個人經歷，以及投身傷青會務的點滴，同時亦向

Arrow Asia Pac Ltd.員工介紹傷青會服務，本會衷心感謝 Arrow Asia Pac Ltd.的邀請，以及對本會推廣傷健共融工作的支持。



懲教署體育會 第六十八屆秋季賣物會 支票致贈典禮

於2024年3月14日下午，本會副主席何雪梅女士在總辦事處職員的陪同下到香港中央圖書館演講廳，出席懲教署體育會第六十八屆秋季賣物會支票致贈典禮並代表傷青會接受主禮嘉賓頒贈捐款支票。本會對懲教署體育會一直以來對本會的支持表示感激。



傷青曲藝團大佛大澳遊

傷青曲藝團於2024年3月23日(星期六)舉辦了大佛大澳遊。

當天清早，我們共21人，分別從九龍塘及東涌出發，乘坐穿梭復康巴去大澳大佛遊覽，早上九點多，我們已到達了大佛，喜見天氣不錯，較大霧卻沒有下雨，間中有陽光，我們下車後，在大佛一帶遊玩，影了很多靚相，也品嚐了美味的齋，約於十一時半，我們便乘車去大澳。

到達大澳後，我們心急要到「海韻素食館」享用午餐，當天訂了八寶鴨和腰果露，到菜館，我們也叫了很多小菜，吃得很開懷，所有菜式都美味，尤其腰果露真是甜品之中的極品。

午餐後，經堤壩進入大澳，海景怡人，心情也歡快，在大澳各人四處遊覽，享受小島風情，嚐了馳名的「沙翁」，也買了一些海味，約於下午四時半，大家便踏上歸途，盡興而返。

撰文：郭瑞蘭

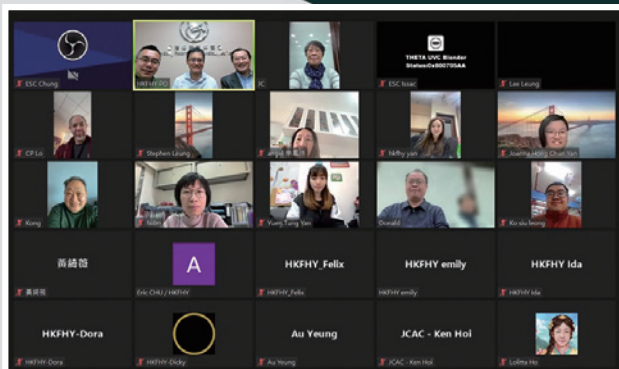


香港傷殘青年協會 線上服務座談會

香港傷殘青年協會線上服務座談會於2024年2月24日早上11時正舉行，一共有38名本會會員、理事及職員出席。座談會開始時，理事會主席吳家榮醫生向各位參加者致歡迎辭，並介紹協會舉辦是次座談會的目的。理事會主席吳家榮醫生向各位參加者報告協會整筆撥款及公積金儲備的狀況，有關報告內容已經刊登於2023年10月《傷青快訊》第10頁。行政總監劉家倫於線上座談會上介紹社署就津助服務、津助相關及非津助服務所給予的定義，並講述三類服務的具體分別。賽馬會活動中心經理吳浩揚向各位參加者介紹中心所提供的津助服務內容：(1) 肢體殘疾人士社交及康樂中心、(2) 殘疾人士社交及康樂中心補充協議下的照顧者支援及輔導服務。就業服務中心經理陳秀芳向各位參加者介紹中心所提供的津助服務 – 輔助就業服務。

行政總監劉家倫向各位參加者介紹本會「服務質素標準」的內容。本會現時共有16項「服務質素標準」，當中每項均有一套「準則」及「評估指標」說明。這些「準則」及「評估指標」均為一般性的基本要求，服務營辦者可根據各要求，以合適的方法應用於個別服務類別或服務單位中，以符合「服務質素標準」的要求。活動中心及就業服務中心已備有相關「服務質素標準」文件，可供服務使用者查閱。

於會員提問及回應環節中，會員就兩個津助服務單位的運作提出有建設性的建議。香港傷殘青年協會線上服務座談會於2024年2月24日中午1時正式完結。



復康事務委員會

香港大會堂擴建和翻新 工程前期籌劃工作諮詢會議

本會副主席暨復康事務委員會主席呂慧翔醫生於2023年12月6日出席香港大會堂擴建和翻新工程前期籌劃工作諮詢會議。據悉，香港大會堂將會增建一座新的劇場，並翻新原有的劇院及音樂廳，工程將於四年後開展，康樂及文化事務署正諮詢各殘疾人士自助組織有關無障礙設施的建議。出席的殘疾人士自助組織分別從觀賞者及演出者的角度提供意見。各項意見包括：(1) 增加自動門的數量、(2) 增加升降機內部空間、(3) 設置電動輪椅充電站、(4) 增設可按需要拆除的座椅，以便騰出更多輪椅位置。由於現時劇院的輪椅位大多設置於最前排，輪椅使用者須抬頭方可觀賞節目，容易導致疲勞，故此本會建議輪椅位置設置於劇場內較後的位置，使輪椅使用者能以水平視線觀賞台上節目。

關注高鐵殘疾人士 座位票的售賣安排

根據港鐵現時規定，殘疾人士如欲購買高鐵輪椅位車票，須親身或安排他人前往香港西九龍站購票，唯復康事務委員會得悉各位會員於過去半年購票乘坐高鐵的經驗各有不同：

- 有會員指出本會人員購買由西九龍前往南昌西的車票時，指明需要輪椅位，但最終獲派普通座位；會員後來得悉往來南昌西班牙次的輪椅座位位於8卡15D及15F座位，親身購票時倘若指明位置，即可獲派輪椅位。
- 有會員購買由西九龍前往廣州東的車票時，指明需要輪椅位，但最終獲派普通座位；車上雖然設有輪椅乘客使用位置，但卻不公开发售。
- 亦有會員曾乘坐西九龍前往廣州東的高鐵，並訂購輪椅位，最終亦獲派輪椅位。

有感高鐵殘疾人士座位票的售賣方式令人無所適從，故此本會曾於2024年3月初去信港鐵提出以下意見：(1) 售票處人員不清楚各類車型（例如：動感號、和諧號、復興號）的輪椅座位，建議港鐵或有關部門向前線員工發放不同車型的輪椅座位指南，有關指南亦應在網上發放；(2) 改善下肢行動不便人士購買高鐵車票的流程；(3) 對於一些輪椅乘客可以使用，但卻不公开发售的座位，應釐清有關入座安排；(4) 釐清車廂內可供輪椅停泊位置遭行李佔用時的處理方法。

出讓私家車

牌子	日本 Suzuki
型號	Solio CVT
年份	2015年
顏色	銀色
引擎容積	1242c.c
里數	已行27001KM
設備	改裝手制和配備吠的
售價	HK\$57,000.
聯絡	97805933 (林先生)



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。

上海飛鏢 交流活動後感



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」一行十人於2024年3月11日至18日前往上海市參與「第八屆中國殘疾人冰雪運動季」飛鏢項目推廣活動。本會將於今期及下期快訊刊登各位隊員的參賽後感。

撰文：郭家輝
(傷青飛鏢隊主席)

2024年3月11日至3月17日，傷青飛鏢隊應邀參加了以「追夢賢城，飛越自我」為主題的第八屆中國殘疾人冰雪運動季飛鏢計畫推廣活動，該活動在上海舉辦並持續了一周的時間。來自上海、浙江、江蘇、安徽、江西、山東、湖北、湖南、香港等地的400餘名運動員、教練、工作人員和義工參加了這項活動。比賽採用了軟式飛鏢，分為輪椅組、企立組和聽覺組等不同項目。

主辦單位安排了一天半的軟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，他還解釋了軟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。透過這次理論研討會，我們深刻地意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。他們也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。

比賽結果如下：

女子坐姿組：馮瑞珍 (季軍)、梁少眉 (第6名)

男子坐姿組：郭家輝 (第5名)

女子站立組：謝玉英 (季軍)

除了比賽，我們還有機會參觀言子書院景點，奉賢新城南上海中央公園中出現了一座充滿詩意的白色庭院。這座包含社教、研發、展覽、學術交流等複合功能的文化建築，就是奉賢新城重要的文化新地標——言子書院。奉先賢之禮，塑文雅之堂。言子書院的由來與先賢言偃南下講學的傳說有關。南方夫子，崇文尚和，禮樂教化，千載思賢。相傳，孔子唯一的江南弟子言偃晚年時遵循孔子遺訓南返傳道，將儒學思想、禮樂典章教化江南，為後世稱頌。據清代乾隆志記載，雍正四年奉賢設縣時，以此傳說，起名奉賢，言子的禮序哲思也成為了奉賢「見賢思齊」的根骨。

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。這次經驗對我們的隊員來說是一次重要的成長和發展機會，它擴大了我們的視野，提升了技能水準。未來，我們將繼續努力訓練，參與更多的比賽和活動，為推廣殘障人士的健身運動做出更大的貢獻。我們相信，透過運動的力量，每個人都能充分展現自己的潛力，實現夢想。

謝謝！



撰文：鍾錦樹（傷青飛鏢隊領隊）

今次巧遇能安排時間帶領「傷青飛鏢隊」前往上海參加第八屆中國殘疾人冰雪運動季飛鏢推廣活動，是次「飛鏢隊」是依照大家每月舉行一次的「飛鏢龍虎榜」成績，安排了八位的飛鏢選手出席參賽。

今次的推廣活動共有七省一區的殘疾飛鏢選手參賽，規模盛大，經過六個項目的激烈角逐，我們的代表分別取得兩個季軍、一個第五名、一個第六名的成績；除了成績以外，可以讓香港的飛鏢選手能夠親身體驗飛鏢大賽的氣氛和比賽規則，透過兩日的特訓課程，對飛鏢這項運動更深入了解和認識；也讓大家與不同省市的飛鏢愛好者互相交流、分享彼此對飛鏢的經驗和知識，是一次難得的機會！

而今次的活動也很感謝參加的各位隊員，大家都能夠彰顯團隊精神，盡情地享受飛鏢比賽的樂趣和當地的美食，在這七天的活動中，互相鼓勵、談談笑笑、飲飲食食……愉快地完成整個賽事！

最後希望對飛鏢運動有興趣的會員，多爭取參加我們「傷青飛鏢隊」的練習、龍虎榜、飛鏢活動等等，期待有機會再次代表香港參與不同地方的飛鏢活動和賽事。「傷青飛鏢隊」現正開始招募隊員，有興趣的會員歡迎加入成為「飛鏢隊」的一員，未來一起參與不同的飛鏢活動，等著你的參與和加入！

撰文：陳偉傑（傷青飛鏢隊員）

在2024年3月11日，中午時分在香港國際機場集合，由領隊鍾錦樹先生及工作人員郭家輝先生帶領我們傷青飛鏢隊隊員乘坐飛機前往上海參加第八屆中國殘疾人冰雪運動季飛鏢項目推廣活動，經過大約三小時的飛機飛行，終於降落上海虹橋機場，心情既興奮又緊張，在機場得到特別安排，很快安檢完成，然後到機場大堂等候，大會已經安排好幾位志願者接待我們和提供協助，送我們回到酒店晚飯及休息。此比賽場地及住宿酒店在同一地方，是上海市奉賢區上海悅華大酒店，主辦單位亦安排了二天半的軟式飛鏢理論和競賽規則解讀研討會，好讓我們更加認識飛鏢的歷史背景與及有關飛鏢的訓練形式等，令我們對飛鏢的動向再進一步了解。

到了比賽當天，來自全國各地選手參加了這次比賽，包括香港特別行政區、上海、江蘇、浙江、安徽、山東、河南、湖南、湖北及相關省（區、市）殘聯代表隊。

了解到原來內地與香港在飛鏢比賽組別中完全不同，首先分開有肢體站姿組、肢體坐姿組、聽力殘疾組三大類別，然後又分為男及女組。而男運動員比女運動員人數多得很，而我是首次報站立組，而在比賽過程中認識到不少殘疾朋友，及他們在飛鏢比賽中，見到大部份飛鏢手擲鏢手法同我們差不多，更發覺他們發鏢動作很特別（除了「穩、準、快、狠」外），而另一點與我們不同，他們專門取高分區，幾乎百發百中，這次經歷對我們的隊員說是一次難得的體會及可擴闊視野機會，而在將來可以在訓練中吸取經驗。在比賽過程中，各運動員都使盡渾身解數，並在多次淘汰賽中，雙方分數都十分接近，但比賽項目採用501減分賽制(25/50、OI/DO)，我們在香港未試過這項比賽，沒有絲毫經驗，到結鏢時，顯得相當困難，只靠過去2星期在家練習結鏢動作。到了5至6輪時，對方已經開始結鏢，四圍左右圍滿殘疾鏢手觀摩及拍手，心情到了緊張時刻，比賽時有點手震，場面相當激烈，相信是一同參與，製造了激勵之成果，更彰顯了殘疾人士的飛鏢潛能及其自強不息的精神。在比賽中亦要感謝賽事主辦機構及所有志願者的幫忙，使得賽事順利完成。

賽後主辦單位還安排了我們參賽者在上海市半天遊覽孔子學院。

晚上我們一行十人外出用膳，在火鍋店內高談闊論，分享擲鏢心得及享受美食。

這次飛鏢活動，所學到的飛鏢知識，更上一層樓，於日後在香港推廣飛鏢運動很實用，冀望日後有更多飛鏢比賽，也可參與其中。

特在此多謝主辦單位及酒店職員帶來無限協助，更多謝香港傷殘青年協會，能夠有機會我參與今次上海飛鏢交流活動，感激不盡。



撰文：謝玉英（傷青飛鏢隊員）

很榮幸獲邀參與「第八屆中國殘疾人冰雪運動季」之飛鏢項目推廣活動，心情既興奮又緊張，充滿盼望；提升飛鏢技巧，與內地運動員坦誠交流，體驗實質培訓及擴闊視野。

是次屬個人首次參加「肢體殘疾站姿女子個人賽」，之前只是坐姿賽事，不免懷著戰戰兢兢的心情。

經過一番龍爭虎鬥，由首日進入十六強淘汰賽，次日再進八強，及至最後季軍之爭。過程充滿挑戰及艱辛，但讓我領略到除了技術動作外，原來飛鏢亦包含戰術、智力、體力和心理等方面的因素。

比賽期間，各省市選手奮力競賽，不屈不撓，盡顯體育精神！令人享受大賽氣氛，真是不枉此行，獲益良多。

此外，最令人難忘是團隊精神，隊員出發前並無深切了解及認識，但是行程中彼此互相照顧關懷，例如：幫手推輪椅上斜坡，提點比賽時間及淘汰賽名單，注意身體保暖，深情的鼓勵和支持，比賽未結束也不去用膳……總之，無論上課或比賽，無分你我，齊上齊落，深獲其他省市運動員讚賞。

還有，我在首日及次日比賽中，內地選手也為我打氣加油，不斷叫喊我的名字，更要求跟她們拍照留念，彼此真誠坦率分享飛鏢技巧及作賽經驗，凡此種種深受感動！

最後，除了多謝內地相關工作人員協助外，也衷心感謝香港領隊及工作人員；貼心策劃每日行程及提醒相關注意事項，同時，兼顧隊員身理和心理健康，盡心盡力；例如：妥善安排用餐，時刻提醒隊員「最緊要開開心，學到嘢，放鬆點，平常心」！又經常開玩笑以減輕隊友心理壓力。

今次活動完滿結束，全賴各方通力合作，同心同德，悉心安排，期待有機會再次參與。

撰文：梁國威（傷青飛鏢隊員）

首先，多謝鍾Sir領隊睇過去七日裏面嘅貼身帶領，每事提點，令我們可以更舒適與內地飛鏢朋友作出深入的交流，亦令我們增加唔少飛鏢比賽嘅知識；亦可以提升我哋嘅飛鏢技術。

整個活動期間，令我們知道比賽輸贏唔係最重要，正確係作為一個飛鏢選手嘅應有態度和心態，從中學習如何發揮應有水準。以致我們可以調整當時嘅比賽心態及如何抗衡比賽壓力。以上皆令我們獲益良多。

最令我感動一幕係第二天比賽中，因我們還有隊友需要進行比賽，全Team隊員皆留待現場打氣，並沒有因為午飯時段將要過去而離開。最後多謝全隊隊友均發揮團隊精神，大家瞻前顧後，互相提點，互補不足。

傷青飛鏢隊，加油！



撰文：黃玉薇（傷青飛鏢隊員）

首先，多謝領隊鍾錦樹和工作人員郭家輝先生，因為由一開始知道參加這次飛鏢交流活動，就得到兩位很有耐心，又有程序嘅安排，使各式各樣的事項，一步一步完成，才能順利踏上旅程。

2024年3月11日，一行十人終於出發啦，約下午五時左右到達上海虹橋機場，再轉乘旅遊巴去酒店，途中發生一些小風波，就是旅遊巴發出警號，經車長細心檢查後，發覺沒有太大嘅問題，所以再次出發往酒店，到達酒店已是晚上七時多了，當時各隊員都又疲倦又餓，大家都知道酒店晚飯時間已結束，當我哋踏入大堂時，酒店的工作人員通知我們先到餐廳吃晚飯，原來他們已經為我們準備了一個精美的晚餐盒，即時有種溫馨和被關懷嘅感覺，所以要讚揚他們的細心安排。

第二天是上理論培訓堂，當中學會好多飛鏢上嘅知識和技能，第三天是上賽前規則和實踐，在這裡，我得知比賽時，應該注意的重要事項及心得。第四天就是開幕典禮，第八屆中國殘疾冰雪運動季（飛鏢項目推廣活動）正式開始，大會安排了精彩的表演，開幕禮後，連續兩天飛鏢交流賽就正式開始啦，在比賽過程中，我覺得我們的團隊精神，互相關心及鼓勵，都發揮得很好。

頒獎典禮後就結束這個活動。

撰文：陳日輝（傷青飛鏢隊員）

3月11日，我們傷青飛鏢隊出發參加為期一週，在上海市南部的奉賢區舉行的「第八屆中國殘疾人冰雪運動季」飛鏢項目推廣活動。活動涵蓋九省市四百多人參與。

奉賢區東鄰浦東、南瀕杭州灣，市容整潔綠化；號稱「中國化妝品產業之都」。我們住宿在的悅華大酒店，活動及比賽場地都在這裏，免卻舟車勞頓。

志願者們管接管送，非常熱情、認真，為每個環節做好準備和提供適時協助。講師們是國家級具有多項飛鏢項目認證的導師/教練，嚴格而不失幽默，使大家都能專注學習。導師提到：飛鏢運動能提升個人的自信心和專注力；飛鏢禮儀則包括平等、尊重和真誠；並清楚講解了飛鏢技術的「穩、準、快、狠」要求。不過，知易行難，必須經過長期刻苦鍛鍊，方能達致。

今次賽制定為「501減分」、「雙紅心 25/50、雙倍分數結鏢。如雙方在15回合都未能結鏢，則擲紅心分勝負。比賽組：女子坐姿、女子站姿、男子坐姿、男子站姿及聽障。我參加了男子站姿項目，慣常以坐姿練習的我，面對高手如雲、幾乎例不虛發的對手，躋身八強，與有榮焉。無論勝敗都會互相碰拳稱頌，體現了飛鏢運動禮儀和友誼第一的體育精神。隊友在比賽期間，我們團隊會在背後打氣支持，為勝利而歡呼，為落敗作勉勵，發揮上下一心團結精神。今次實在眼界大開，獲益良多。

最後，多謝鍾Sir和郭Sir悉心安排和關顧，以及各隊友互相配合，令整個行程完美無瑕。更要感激羅強無私地全程為我們拍攝很多靚靚照片，以及在最後一天協助帶領我們平安回港。總結四字：不枉此行。

順祝各位飛鏢隊友身體健康、生活愉快、百發百中！



無障礙 去街占ide

2022

景點介紹

為讀者介紹全港各區的旅遊景點資訊，如景點風光、歷史掌故、收費及開放時間等，方便不同用家使用。

無障礙資訊

詳述各景點的無障礙路線及設施，景點優劣一目了然。讀者可以預先做好準備，減少旅途上的不便。

提高外出動機

重點加強景點介紹部份，冀望藉此吸引更多有需要人士多走進社區，提高他們與家人和朋友外出旅遊的動機，並安心享受無障礙旅遊的樂趣。



香港傷殘青年協會

主辦



勞工及福利局



無障礙社會
由平等開始

贊助

無障礙旅遊小冊子

對象：▶長者、殘疾人士及其親友

▶有需要人士、社會大眾

▶海外健全及殘疾旅客

(小冊子可向本會索取，數量有限，派完即止)

網上版



www.hkfy.org.hk

香港傷殘青年協會
總辦事處



香港九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號



2338-5111



2338-5112



po@hkfy.org.hk



www.e-cgo.org.hk/travel/zh-hant/

香港傷殘青年協會 就業服務中心

「僱員再培訓課程」意見問卷 (2024- 2025 年度)

為提升培訓課程質素及增強學習成效，現誠意邀請閣下填寫意見問卷，填妥後請於2023年6月30日或之前以下列方式交予就業服務中心。意見只供本中心開辦課程時參考之用，本中心將保留對資料之用途的最終決定權。

問卷遞交方法：

傳真 2756 0310

電郵 supemp@hkfhy.org.hk

郵寄 九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號

查詢 2759 6412 馬姑娘/黃姑娘

也可透過
Google Form 提交：



1. 您曾否修讀下列由本中心舉辦的「僱員再培訓課程」

如沒有 (請轉至第2題) 如有，是哪個課程？(請在 內加✓號，可選多個)

就業掛鈎課程〔基礎證書〕

實用文職訓練 銷售實務 電話推銷及問卷調查員 行政助理 店務及客戶服務

非就業掛鈎課程〔基礎證書(兼讀制)〕

360° 影片製作技巧 常用英語詞彙應用 零售概論 花藝設計及應用
 Flash 電腦動畫製作 職業英語(閱讀及寫作) 倉頡輸入 節日及禮儀花藝設計
 網頁製作技巧 職業英語(聽力及會話) 網上創業/小本創業 婚禮花飾設計及應用
 網頁圖像及動畫製作 常用英語語法 中藥保健食療 簿記基礎證書
 Android 流動裝置應用程式開發 職業普通話 中醫學理論 美容護理

2. 如修讀本中心舉辦「僱員再培訓課程」，您考慮的原因是：(請在 內加✓號，可選多個)

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

3. 本中心開辦新進修課程，您最想開辦下列哪類型的課程？(請在 內加✓號，可選多個)

物業管理及保安 (會所及康樂、設施管理) 保險 (人壽保險中介人、保險行政助理) 地產代理 (地產代理、地產營業員)
 零售 (店務、推廣、寵物美容及店務助理) 飲食 (餐飲及宴會、廚務、調酒員) 鐘錶及珠寶 (鐘錶/珠寶銷售員、鐘錶維修服務助理)
 環境服務 (花店及花藝設計、園藝助理) 服裝製品及紡織 (針織布概論、紙樣設計及立體量裁) 中醫保健 (中成藥零售、保健按摩、中醫診所助理)
 文書處理 (倉頡輸入法、文書處理、試算表) 印刷及出版 (印刷版面設計、印刷電腦排版) 設計 (平面設計、室內設計)
 商業 (會計、辦公室助理、行政助理、創業營商、電話推銷及訪問) 資訊及通訊科技 (網頁設計、動畫製作、網路工程技術、繪圖、流動裝置應用程式開發) 旅遊 (旅遊顧問、導遊、項目及宴會管理、展覽項目)
 職業語文 (職業普通話、職業英語、日文、韓文) 美容 (營養顧問、美容師、美甲師、髮型助理) 其他(請註明)

4. 您期望的上課模式是：(請在 內加✓號，可選多個)

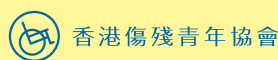
早上(半日制) 下午(半日制) 晚間(半日制) 全日制

5. 您期望每星期的上課日數為：

每星期1天 下午每星期2天 每星期3天 每星期4天

謝謝您的寶貴意見！

僱員再培訓局撥款開辦



就業服務中心 培訓課程

2024-2025 年度，本中心向僱員再培訓局申辦多項技能培訓課程，讓殘疾人士自我增值，提升技能，加強競爭力。如有興趣報讀，請致電：2759 6412 / 2137 0520 查詢及登記！！

2024-2025 年課程：

	課程名稱	總時數(小時)	課程類別	上課地點	費用
1	行政助理基礎證書	176	就業掛鈎 (有津貼、 就業跟進)	九龍灣啟業邨	免費
2	電話客戶服務及問卷調查員基礎證書	84			
3	花藝設計及應用 II 基礎證書(兼讀制)	24	非 就 業 掛 鈎		
4	職業普通話 II 基礎證書(兼讀制)	60			
5	常用英語詞彙應用 II 基礎證書(兼讀制)	60			
6	試算表 I 基礎證書(兼讀制)	30			
7	文書處理 I 基礎證書(兼讀制)	30			
8	香薰美容 I 基礎證書(兼讀制)	31			
9	美容護理 I 基礎證書(兼讀制)	60			
10	網上創業(營運及市場推廣)基礎證書(兼讀制)	36			

備註：

- 基本入讀資格：年齡在 15 歲或以上，及學歷在副學位或以下的香港合資格僱員；報讀就業掛鈎課程申請人必須是失業、待業或失學人士。
- 每個課程除了基本入讀資格外，不同的課程的入學要求不同，詳情請向職員查詢。
- 上述內容僅供參考，本中心保留所有更改課程日期、時間等細節的權利。
- 不設交通接送，需自行往返。

《資訊速遞 • 求職陷阱》

「請按連結支付郵費...」



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

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

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

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

圖片及資料來源：香港01

殘疾人士藝術發展基金

基礎藝術訓練班 (視覺藝術)

編號：P2405070

目的： 由專業導師教授不同創作及繪畫技巧，包括線條及色彩運用理論和技巧，並探索不同的創作物料。

日期： 9/5/2024 - 7/5/2025 (逢星期四)

地點： 活動中心

時間： 2:05pm - 3:35pm

堂數： 48 堂

費用： \$480 (活動費用) + \$500 (按金)

名額： 8 名

***【出席率高於 95% 者可獲取還按金】**

交通： 自行前往



報名連結

對象： 對藝術創作有興趣和追求的肢體殘疾人士

備註： 1. 本活動由殘疾人士藝術發展基金贊助。

2. 活動名額珍貴，除疾病以外原因 (須出示醫生紙證明) 缺席超過 3 堂者，中心有權將其活動名額撥予他人，且不退還任何已繳交的活動費用及按金。

3. 課堂作品有機會被揀選作公開展出用途。

單元	主題	主要內容
一	鉛筆素描 (靜物)	線條 / 光暗 / 一點透視
二	木顏色 (動物)	線條 / 光暗 / 結構
三	水彩 (建築)	色彩運用 / 調色
四	塑膠彩 (風景)	色彩運用 / 調色 / 空間運用
五	黏土 (立體結構)	立體結構
六	抽象畫	利用色彩表達感受
七	炭筆素描	比例 / 立體 / 陰影
八	人體素描	人體結構
九	Mixed media 繪畫創作	不同物料與顏料的配合 / 運用
十	Mixed media 黏土創作	了解不同黏土特性與結合

報名表格

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：
會員編號：	聯絡電話：	
殘疾類別： <input type="checkbox"/> 肢體殘疾 <input type="checkbox"/> 其他殘疾 <input type="checkbox"/> 健全		
參加目的 (選填)：		
藝術創作經驗 (選填)：		
* 參加者亦可選擇提交其藝術作品【副本】(如適合)		

截止日期：2024年4月24日(星期三)

抽籤結果：2024年5月3日(星期五)

報名方法：請填妥活動報名表格後，傳真至2338 0752，或寄回九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號 賽馬會活動中心(需復康巴接送者請註明，輪椅使用者請列明可否過椅)

【報名前請先閱覽封底內頁的“活動報名須知”】

活動查詢：2337 9311

星期一、三、四及五
上午9:30至晚上9:30

星期二、六
上午9:30至下午5:30



戶外活動篇

參觀香港政府大球場 編號：A2406062

日期：13/6/2024 (星期四) 地點：香港政府大球場 名額：8名

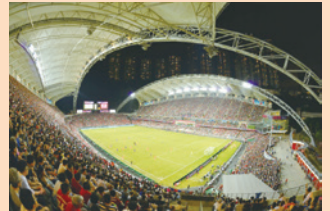
時間：10:00am - 12:00nn 交通：自行 / 只設中途站

費用：會員：\$10 / 非會員：\$30

內容：近年香港足球代表隊於國際賽場上屢創佳績，分別於亞運會奪得第四名及晉身亞洲盃決賽週。活動將會帶參加者參觀令香港隊屢創佳績的香港政府大球場，感受足球帶給香港人之熱情及了解香港政府大球場之歷史。

備註：1. 本活動設有導賞服務。
2. 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) 香港站市區預辦登機層(近D出口)

查詢：Dicky (譚先生)



參觀賽馬博物館 編號：A2405061

日期：28/5/2024 (星期二) 地點：跑馬地馬場

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：香港賽馬會已歷150年歷史，對香港各項發展皆影響深遠，是次活動將透過導賞介紹了解香港賽馬會的發展歷史及了解香港賽馬會對香港之各項影響。

備註：1. 本活動設有導賞服務。
2. 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) 香港站市區預辦登機層(近D出口)

查詢：Dicky (譚先生)



港式風味-大排檔 編號：A2406063

日期：15/6/2024 (星期六) 地點：啟業大排檔

時間：5:30pm - 7:30pm 名額：8名

費用：會員：\$70 / 非會員：\$90

交通：自行 / 只設中途站

內容：港式大排檔既歷史悠來已久，連牛津大辭典都有「Dai Pai Dong」一詞，可見大排檔的威力。是次活動一於帶大家品賞香港馳名大排檔晚餐啦！

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) 活動中心 (b) 油塘站B2出口

查詢：Dicky (譚先生)



饒宗頤文化館遊 編號：A2405044

日期：21/5/2024 (星期二) 地點：饒宗頤文化館

時間：2:30pm - 5:00pm 名額：8名

費用：會員：\$35 / 非會員：\$55

交通：自行 / 只設中途站

內容：「饒宗頤文化館」導賞員帶領您遊覽饒宗頤文化館，深入解折展覽內容、歷史建築和文化景點，讓您全面認識饒宗頤教授的學術貢獻，感受香港文化的魅力。

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

查詢：Ida (方姑娘)



創意藝術中心遊 編號：A2406047

日期：7/6/2024 (星期五) 地點：賽馬會創意藝術中心

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：導賞員透過介紹展覽、工作坊和表演，探索當代藝術的無限可能，激發您的藝術靈感！

備註：1. 本活動設有導賞活動。
2. 本活動只設中途站(請於報名時註明)：

(a) 活動中心

查詢：Ida (方姑娘)



SQS 服務質素標準 1 - 服務資料

服務資料將會按協會及單位的派發指引，寄發致有關服務機構及單位，亦會存放在各單位之當眼處供公眾人士隨時索閱。

協會已製作中心服務單張、「傷青快訊雙月刊」及每年出版一次的年報。有關資料可在中心內索取或閱覽，公眾人士亦可於協會網頁查閱。

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



中心活動篇

傷青研遊【恆常聚會】(五月至六月)

編號：C2405066

日期：10/5, 17/5, 7/6, 14/6 (星期五)

時間：7:15pm - 9:15pm

名額：15名

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)



地點：活動中心

堂數：4堂

交通：自行

傷青研遊族主題活動 - 傷青大戰拉斯維加斯

編號：A2405067

日期：21/5/2024 (星期五)

時間：7:15pm - 9:15pm

費用：會員：\$10 / 非會員：\$20

內容：拉斯維加斯為一款結合策略及運氣的桌上遊戲，玩家會將會置身於仿如拉斯維加斯的賭場世界中，為自身爭逐最高金額的獎金，看看誰會成為拉斯維加斯賭場最富有的主人!!

查詢：Dicky (譚先生)



地點：活動中心

名額：8名

交通：自行

傷青研遊族主題活動 - 泡泡龍一起泡泡戰

編號：A2406068

日期：21/6/2024 (星期五)

時間：7:15pm - 9:15pm

費用：會員：\$10 / 非會員：\$20

內容：泡泡龍是一款陪著大家成長的遊戲，今次同大家玩最新泡泡龍作品-「泡泡龍一起泡泡戰」，鐘意玩消圖遊戲、鐘意泡泡龍既你請勿錯過。

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：A2405065

日期：18/5, 8/6 (星期六)

時間：10:30am - 12:30pm

費用：會員：\$10 / 非會員：\$20

交通：自行

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

堂數：2堂

名額：8名

朱古力麻糬波波班 編號：A2406046

日期：3/6/2024 (星期一)

時間：2:30pm - 5:00pm

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

內容：朱古力麻糬波波口感煙韌，外脆內軟，十分美味！大家一同享受製作的樂趣，品味朱古力與麻糬的絕妙結合！

- 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。
3. 請自備食物盒。

查詢：Ida (方姑娘)



地點：活動中心

名額：8名

交通：自行

多肉仙人掌園藝班 編號：A2406057

日期：17/6, 24/6/2024 (星期一)

時間：7:00pm - 8:30pm

名額：8名

費用：會員：\$30 / 非會員：\$50

內容：夏天是種植仙人掌的好時機！課程介紹多肉植物種類、選購要點，並教授栽種技巧、水分和陽光管理。適合初學者和有經驗者，一起享受種植仙人掌的樂趣！

- 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：Ida (方姑娘)



地點：活動中心

堂數：2堂

交通：自行

傷健共融篇

連青網絡樂滿Fun 2024 編號：P2405076

日期：17/5/2024 (五)

時間：3:00pm - 4:00pm

費用：會員：免費 (自行前往)

內容：連青網絡的學生義工準備了一連串的遊戲及表演予中心會員參與及欣賞。

- 備註：1. 活動與香港神託會連青網絡青少年綜合服務中心合作協辦；
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. 中籤者必須出席，如無故缺席或未有合理解釋的情況下，將收取港幣\$50，以作支持該次義工服務。

查詢：Ken (許先生)

地點：活動中心

名額：10名

交通：自行前往

創意工房：玻璃彩繪杯墊 編號：P2405073

日期：19/5 - 30/5/2024 (逢星期四)

時間：11:00am - 12:30pm

名額：6名

費用：會員：\$40 (自行) / \$60 (復康巴)
非會員：\$70 (自行) / \$90 (復康巴)

內容：利用黑色勾線筆在玻璃杯墊上設計並繪畫出不同特色之圖案，再利用玻璃彩繪填上顏色，制作獨一無二的玻璃彩繪杯墊。

- 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。
3. 本活動由「殘疾人士藝術發展基金」贊助。

查詢：Dicky (譚先生)

地點：活動中心

堂數：4堂

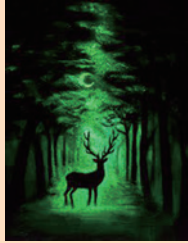
交通：自行 / 復康巴



藝術篇

創意工房：夜光森林 編號：P2405074

日期：6/6 - 27/6/2024 (逢星期四) 地點：活動中心
 時間：11:00am - 12:30pm 堂數：4堂
 名額：6名 交通：自行 / 中途站
 費用：會員：\$40 (自行) / \$60 (復康巴)
 非會員：\$70 (自行) / \$90 (復康巴)
 內容：課堂將會教授利用「夜光顏料」來繪畫森林作品，在漆黑中會發出神秘又美麗的光芒。
 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。
 3. 本活動由「殘疾人士藝術發展基金」贊助。
 查詢：Dicky (譚先生)



3D 立體押花飾品工作坊 編號：A2405064

日期：20/5/2024 (星期一) 地點：活動中心
 時間：2:30 - 4:30pm 名額：10名
 費用：會員：\$110 (自行) / \$120 (復康巴)
 非會員：\$130 (自行) / \$140 (復康巴) 交通：自行 / 復康巴
 內容：中心特意邀請導師到中心教大家製作3D立體押花作品。參加者可以從吊墜，戒指，耳環，髮夾，鎖匙扣中自選一件製作。喜歡做手工的你請勿錯過。
 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)



馬賽克玻璃燭臺 編號：A2405045

日期：27/5/2024 (星期一) 地點：活動中心
 時間：11:00am - 1:00pm 名額：8名
 費用：會員：\$30 / 非會員：\$50 交通：自行
 內容：參加者利用彩色玻璃碎片和特殊的黏合劑等材料，可結合創意和技術，一起創造出獨特而美麗的馬賽克燭臺。親身體驗藝術創作的樂趣！
 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)



植物敲拓染DIY手提包 編號：A2405053

日期：17/5/2024 (星期五) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：8名
 費用：會員：\$20 / 非會員：\$40 交通：自行
 內容：把自己喜歡的植物，以敲拓染方法印在手提袋上，將大自然的美麗顏色、植物紋理完美呈現，將你的手提袋變成大自然的藝術品。
 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)



強身健體篇

坐式團體有氧運動 編號：P2405055

日期：31/5/2024 (星期五) 地點：活動中心
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：12名
 對象：只限肢體殘疾會員 交通：自行 / 復康巴
 費用：會員：免費 (自行) / \$10 (復康巴)
 內容：課堂主要以坐式為主的伸展有氧訓練，促進心血管健康、新陳代謝及身心健康，並以團體互動，營造愉悅的運動氣氛，提升參加者對運動訓練的動力。
 備註：本活動由康樂及文化事務署 (康文署) 主辦，康文署並不收取活動任何費用。
 查詢：Dora (黃姑娘)

動感柔力球班 2024-25 編號：C2406058

日期：22/6 - 27/6/2024 (逢星期六) 地點：活動中心
 時間：9:45am - 11:15am 堂數：6堂
 名額：8名 導師：溫美美教練
 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：C24006059

日期：20/6 - 25/7/2024 (逢星期四) 地點：活動中心
 時間：11:00am - 12:00pm 堂數：6堂
 名額：8名 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。
 6. 曾參加本會過往舉辦之「伸展瑜伽」優先。
 查詢：Dora (黃姑娘)

詠春健體運動班 編號：C2405048

日期：22/5 - 3/7/2024 (逢星期三, 5/6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：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。
 查詢：Ida (方姑娘)

強身健體篇

詠春健體運動班 (深造班) 編號: C2405049

日期: 22/5 - 3/7/2024 (逢星期三, 5/6 除外) 地點: 活動中心 名額: 8 名
 時間: 4:00pm - 5:00pm 堂數: 6 堂 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, 以改善在日常生活中的自理能力。
 備註: 本活動由合資格之詠春導師教授。
 查詢: Ida (方姑娘)

音樂篇

傷青曲藝團: 粵曲基礎訓練班 編號: P24060072

日期: 24/7/2024 - 12/3/2025 (逢星期三) (公眾假期除外)
 時間: 6:45pm - 8:45pm 堂數: 30 堂
 地點: 活動中心 名額: 16 名
 費用: 會員 \$300 / 非會員 \$400 交通: 自行
 內容: 由資深導師教授粵曲唱腔、工尺譜、曲式拍子、名曲演繹、感情表達。課堂上以真人音樂伴奏, 提高課堂氣氛及學習水平。
 備註: 1. 參加者須繳付 \$500 按金, 出席超過 90% 課堂可在課程結束後退回全數按金
 2. 曾參與藝術發展基金第一期「傷青曲藝團」課程及粵曲唱腔研習班的肢體殘疾人士可優先取錄。
 3. 本活動由「殘疾人士藝術發展基金」贊助。
 查詢: Dicky (譚先生)

傷青曲藝團: 粵曲鑼鼓拍和班 編號: P24060071

日期: 19/6/2024-5/2/2025 (逢星期三) (公眾假期除外)
 時間: 2:30pm - 4:30pm 地點: 活動中心
 堂數: 30 堂 名額: 16 名
 費用: 會員 \$300 / 非會員 \$400 交通: 自行
 內容: 由資深導師教授學員掌握粵曲唱腔、鑼 知識及拍和技巧。
 備註: 1. 懂中樂演奏者優先參與
 2. 參加者須繳付 \$500 按金, 出席超過 90% 課堂可在課程結束後退回全數按金
 3. 曾參與藝術發展基金第一期「傷青曲藝團」課程及粵曲唱腔鑼鼓拍和班的肢體殘疾人士可優先取錄。
 4. 本活動由「殘疾人士藝術發展基金」贊助。
 查詢: Dicky (譚先生)

無伴奏合唱團 2024-25 (B) 編號: C2406037

日期: 7/6 - 19/7/2024 (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)

口琴合奏班 編號: C2405050

日期: 22/5 - 26/6/2024 (逢星期三) 地點: 活動中心
 時間: 8:00pm - 9:00pm 堂數: 6 堂
 名額: 8 名 交通: 自行
 費用: 會員: \$60 / 非會員: \$80
 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。
 查詢: Ida (方姑娘)



Ukulele 夏威夷小結他班 編號: C2405051

日期: 31/5 - 5/7/2024 (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。
 查詢: Ida (方姑娘)



空靈鼓班 編號: C2405052

日期: 17/5 - 21/6/2024 (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
 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。
 查詢: Ida (方姑娘)



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。

插畫文創展 編號: A2405043

日期: 4/5/2024 (星期六) 地點: 灣仔會展
 時間: 2:00pm - 5:00pm 名額: 6 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: 「香港插畫及文創展」是全港首個在會展舉行的插畫文創盛會。場內有多名本地插畫師和創意設計師參展, 提供豐富的創作攤位供遊人參觀及購買文創精品。
 查詢: Ida (方姑娘)



椰奶水果凍 編號: A2405054

日期: 25/5/2024 (星期六) 地點: 活動中心
 時間: 2:30pm - 5:00pm 名額: 8 名
 費用: 會員: \$25 (自行) / \$35 (復康巴) 交通: 自行 / 復康巴
 非會員: \$45 (自行) / \$55 (復康巴)
 內容: 濃郁的椰奶, 配上水果的鮮甜, 色彩繽紛, 口感豐富, 為你帶來一種令人愉悅的視覺及味覺享受。
 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)



和諧粉彩體驗日 編號: A2406038

日期: 8/6/2024 (六) 地點: 活動中心
 時間: 2:30pm - 4:30pm 名額: 8 名
 費用: 會員: \$20 / 非會員: \$40 (* 活動設有 1+1 同行優惠)
 交通: 自行前往
 內容: 「和諧粉彩」是以乾粉彩柔和材質的特徵, 將其製成粉末狀, 並以手指頭及簡單的工具, 將乾粉彩的粉末在畫紙上慢慢上色, 最後製成一幅美麗動人的作品。
 是次創作會以香港景色為主題。
 備註: 1. 如報名者年齡超過要求, 其報名將不會計算在內。
 2. 活動需要一定手部活動能力, 報名時請自行判斷。
 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)



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>



照顧者天地 (5 月) 編號: CC2404001-2

日期: 11/5/2024 (星期六) 地點: 活動中心
 時間: 11:00am - 12:15pm 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!
 5 月 11 日: 簡易洗面奶
 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 (6 月) 編號: CC2404001-2.1

日期: 1/6/2024 (星期六) 地點: 活動中心
 時間: 11:00am - 12:15pm 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!
 6 月 1 日: 金盞花舒緩乳液
 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】

簡易運動班 編號：CC2404003-1

日期：14/5/2024 (星期二) 地點：活動中心
時間：2:15pm - 3:30pm 名額：8名
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)

手縫皮革收納袋 編號：CC2406040

日期：6/6 - 27/6/2024 (逢星期四) 地點：賽馬會活動中心
時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：4堂
名額：6名 交通：自行前往
費用：會員：\$60 / 非會員：\$80
內容：本次課堂會以皮革運用不同技巧人手縫製收納袋，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收納袋作品。
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)



暖敷體驗活動 編號：CC2404002-2

日期：1/6/2024 (星期六) 地點：活動中心
時間：2:15pm - 3:15pm 名額：8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)



歷山自助餐 編號：CA2406041

日期：22/6/2024 (星期六) 地點：歷山酒店/東岸公園
時間：12:00nn - 4:00pm 名額：8名
費用：會員：\$200 (自行/中途站) / \$210 (復康巴)
非會員：\$220 (自行/中途站) / \$230 (復康巴)
交通：自行/中途站/復康巴
內容：活動帶大家走入以維多利亞宮廷式風格設計的歷山酒店內享用名饌佳釀之旅自助午餐，品嚐多款冰鎮海鮮，再到「東岸公園主題區」首個公眾開放防波堤欣賞維多利亞港，園內更設有大型藝術裝置。
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) 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。
3. 此活動最多可與2名陪同者一同報名。
查詢：Felix (羅先生)



流沙畫工作坊 編號：CA2407042

日期：6/7/2024 (星期六) 地點：活動中心
時間：14:30pm - 16:30pm 名額：8名
費用：會員：\$60 (自行) / \$70 (復康巴) 交通：自行/復康巴
非會員：\$80 (自行) / \$90 (復康巴)
內容：流沙畫，由鏡框、透明玻璃腔體、彩沙和透明混合液組成的動態裝飾畫。彩色沙按不同速度下沉到底部，形成層次分明，跌例有序的畫面。每次倒轉都會流出一樣的作品。
備註：1. 圖片只供參考，一切以導師於課堂教授為準。
2. 活動需要一定手部活動能力，報名時請自行判斷；
查詢：Felix (羅先生)



椰奶水果凍 編號：CA2406056

日期：18/6/2024 (星期二) 地點：活動中心
時間：2:30pm - 5:00pm 交通：自行/復康巴
名額：8名
費用：會員：\$25 (自行) / \$35 (復康巴)
非會員：\$45 (自行) / \$55 (復康巴)
內容：濃郁的椰奶，配上水果的鮮甜，色彩繽紛，口感豐富，為你帶來一種令人愉悅的視覺及味覺享受。
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)



西貢天后寶誕廟會 編號：CA2405039

日期：25/5/2024 (星期六) 地點：西貢 交通：自行/中途站/復康巴
時間：12:00nn - 4:15pm 名額：27名
費用：會員：\$160 (自行/中途站) / \$200 (復康巴) 非會員：\$210 (自行/中途站) / \$250 (復康巴)
內容：為響應政府提出的「日夜都繽紛」，西貢將舉辦「天后寶誕廟會」，活動包括廟會美食及文化市集，並匯聚各式攤檔，歡迎區內外居民一同參與。是次活動會先到西貢淺灣海鮮團體團餐，然後遊覽天后寶誕廟會。
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 (d) 東鐵綫大學站B出口
(b) 長沙灣站 A 出口元謙樓對出 (e) 香港站市區預辦登機層 (近D出口)
(c) 荃灣西站 D 出口
2. 如需要協助者，請自行邀請照顧者同行。
3. 活動費用已包括午膳費用。
4. 此活動最多可與2名陪同者一同報名。
查詢：Ken (許先生)



WHATSAPP 接收協會 最新資訊服務

6623 5617

(本號碼只供中心發放資訊用途，不設回覆)



登記步驟

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

2. 登記後必須把

WHATSAPP號碼 6623 5617

儲存於閣下的手機內方可接收消息



發放中心重要及最新資訊

- 免費『傷青快訊』PDF版
- 物資派發及登記資訊
- 最新活動消息



如有需要 請向中心職員查詢

傷青YouTube小組成員招募

小組成員主要重點參與YouTube 頻道影片製作，參加者將會參與一連串影片的幕前或者幕後製作，無論你是擅長拍攝、剪輯、演出、設計或創作，只要對拍片有興趣的你，都歡迎加入。



所要求：

1. 基本拍片/剪片知識 (如開機、拍片……)
- *如有基本剪接技巧優先
2. 可穩定出席聚會
3. 主動表達，並願意與人合作
4. 可自行前往拍攝地方

報名方法：網上報名(掃描QRcode)

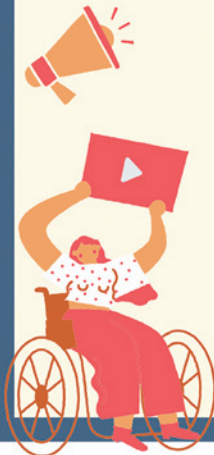
報名網址：

<https://forms.gle/snLKNvkXC1Sj6nxc6>

*參加者需進行簡單面試。

*報名需提交1分鐘自我介紹影片。

查詢：Dora (黃姑娘)、Ida(方姑娘)



恆常聚會日期：4/7/2024開始 (隔星期四)
恆常聚會時間：7:30pm - 9:00pm
恆常聚會地點：活動中心
費用：免費

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。

【傷青飛鏢隊報名表格】

大家好！「傷青飛鏢隊」將於2024年5月1號正式成立！目前正在招募新成員加入隊伍。如果你對飛鏢有興趣，並希望參加一個充滿活力和友誼的團隊，這將是一個絕佳的機會。加入我們的隊伍，你將有機會與其他成員一起訓練，提升自己在比賽中的技術水平。

此外，你還有機會代表傷青會參加各種比賽，包括在香港和其他地方的交流和公開比賽。如果你有興趣加入，請掃描以下二維碼，並透過Google Form填寫相關資料。

加入飛鏢隊的隊費為一次性港幣200元，用於「傷青飛鏢隊」的恆常開支。

請注意，隊費一經繳交後，無論任何情況，均不可退還。成功入隊後，每位隊員將獲得一件「傷青飛鏢隊」隊服作為禮品。

期待與你一同建立一支強大的飛鏢隊伍！

報名連結：<https://forms.gle/Ai1guqhTyASuwC3q6>



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 (6-7月)

編號：TMAP2309005-1.67

日期：21/6/2024 - 26/7/2024 (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 (6-8月)

編號：TMAP2309005-1.58

日期：24/6/2024 - 5/8/2024 (逢星期一，1/7/2024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 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 (5-6月) 編號：TMAP2309005-1.57

日期：20/5 - 17/6/2024 (逢星期一，10/6/2024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 (5-7月)**

編號：TMAP2309005-1.62

日期：29/5 - 3/7/2024 (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 (5-7月) 編號：TMAP2309005-1.63

日期：29/5 - 3/7/2024 (逢星期三) 堂數：6堂 地點：賽馬會活動中心
 時間：12:00nn - 1:00pm 名額：8名 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 (5-6月) 編號：TMAP2309005-1.64

日期：16/5 - 6/6/2024 (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术，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 (5-6月) 編號：TMAP2309005-1.65

日期：16/5 - 6/6/2024 (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 (5-7月) (初階班)

編號：TMAP2309005-1.60

日期：21/5 - 2/7/2024 (逢星期二，28/5/2024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 (5-7月) (進階班)

編號：TMAP2309005-1.61

日期：21/5 - 2/7/2024 (逢星期二，28/5/2024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
 3. 曾參與「齊起鏢--飛鏢運動體驗」活動者優先

齊起鏢--飛鏢運動體驗 (5-6月) (夜晚班)

編號：TMAP2309005-1.68

日期：22/5 - 26/6/2024 (逢星期三) 堂數：6堂
 時間：7:00pm - 8:30pm 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 (5-7月)

編號：TMAP2309005-1.59

日期：21/5 - 2/7/2024 (逢星期二，11/6/2024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



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 (5月)(北河街體育館)

編號：TMAP2309005-1.69

日期：3/5 - 31/5/2024 (逢星期五)

堂數：5堂

交通：自行前往

時間：11:10am - 12:10pm

名額：8名

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

費用：免費【請留意報名事項第8點：需達到70%出席率(4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：22/4/2024 (一)

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氣的運動
 - 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：逢星期五

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。



透過 Payme 捐款或付款予傷青會的步驟

<p>A</p> 	<p>B</p> 	<p>C</p> 	<p>D</p> 
<p>請先從 Google Play / Apple App Store 下載並安裝 PayMe 應用程式；第一次使用時，請確定 PayMe 的戶口有錢或與銀行戶口 / 信用卡掛勾。</p>	<p>掃描「香港傷殘青年協會」的捐款 / 付款 QR Code</p>	<p>輸入捐款或付款金額後，按「下一步」，再輸入你的捐款訊息。為方便本會核對捐款者 / 付款人身份及發出收據（適用於 \$100 或以上的捐款），請在付款訊息內提供閣下的姓名、電話和地址。</p>	<p>輸入交易密碼後，系統會顯示成功付款的訊息。</p>

透過支付寶香港 AlipayHK 捐款傷青會

<p>A</p> <p>開啟支付寶香港應用程式，並掃描「香港傷殘青年協會」的捐款 QR Code</p> 	<p>B</p> <p>選擇或輸入金額（下限港幣 \$5，上限港幣 \$5,000）及確認付款</p> 
<p>C</p> <p>輸入密碼後完成捐款</p> 	<p>D</p> <p>如需收據（捐款港幣 \$100 或以上）作扣稅之用，請按申請辦法 1 或 2 之做法，以等待本會開發收據。</p> 

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)。



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：_____