



香港傷殘青年協會

# 傷青快訊

www.hkfh.org.hk

雙月刊

2013年

06月

## 『健障行』 慈善步行樂

協會將會籌辦一個名為『健障行』- 慈善步行樂的步行籌款活動，旨在為傷青會籌募善款以發展殘疾人士的普及運動和藝術活動。下為『健障行』的資料：

**名稱：**『健障行』- 慈善步行樂

**目的：**推廣及彰顯殘疾人士的能力及傷健共融的理念；為推廣殘疾人士普及運動和藝術活動籌募運作經費。

**性質：**慈善步行募捐活動（神秘體驗活動）  
個人籌款額\$300

**日期：**2013年11月16日（星期六）

**時間：**上午9:00 至中午12:00

**路線：**由白石角海濱長廊海洋劇場步行至大埔海濱公園露天劇場  
全程5.5公里

**對象：**會員、家屬、好友、親子及全港市民



\* 完成全程可獲贈證書及精美禮品乙份

### 香港傷殘青年協會『健障行』- 慈善步行樂 參加表格（個人）

（編號：\_\_\_\_\_由機構填寫）

請用正楷填寫：

姓名：\_\_\_\_\_（中文）\_\_\_\_\_（英文） 性別：男 女

年齡：\_\_\_\_\_ 身份證號碼：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

監護人簽名：\_\_\_\_\_（十八歲以下人士須獲得監護人同意）

緊急事故聯絡人：姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

請將參加表格、捐款表格（背頁）連同所籌得款項（支票或銀行入數收據），於2013年10月19日（星期六）前寄回或親身交回香港傷殘青年協會 - 總辦事處。（支票抬頭請寫「香港傷殘青年協會」或以現金直接存入匯豐銀行——賬戶：080-2-065078）

#### 總辦事處

負責中央行政管理、籌募、康復政策諮詢、研究及倡導工作。

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：hkfh@hkfh.org.hk

捐款專用賬戶  
滙豐銀行：080-2-065078

#### 賽馬會活動中心

社交康樂活動及班組、社區教育、義工服務、熱線支援等服務。

地址：九龍橫頭磡邨宏基樓 地下1-13號

電話：2337 9311  
傳真：2338 0752  
電郵：wthcic@hkfh.org.hk

活動專用賬戶  
滙豐銀行：080-2-065078

#### 「同路人」

##### 社區及家居支援計劃

為六至五十九歲的肢體傷殘人士及於特別情況下有服務需要的人士提供到戶形式的家居清潔、護送及代購等服務。

地址：九龍橫頭磡邨宏基樓 地下1-13號

電話：2337 9311  
傳真：2338 0752  
電郵：wthcic@hkfh.org.hk

#### 就業服務中心

提供職業評估、訓練課程、工作選配及在職支援服務。

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@hkfh.org.hk

#### 創視設計

提供專業設計、排版及印刷服務，為殘疾人士提供就業機會。

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@hkfh.org.hk

#### 傷青花藝舍

經營各類花藝製品零售服務，為殘疾人士提供花藝訓練及就業機會。

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@hkfh.org.hk

#### 傷青動力學堂

透過戶外活動及精心設計的挑戰項目，讓參加者從活動中認識自我、增強自信心，並學會團隊精神、與隊友互相合作、了解處境、克服困難、完成任務。

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@hkfh.org.hk

# 康復政策委員會工作報告

## 建築署會議

是次會議主要討論在建築物加設無障礙設施時的困難。第一個問題是有些建築物因結構限制而難以改動。第二個問題是該建築物為古蹟，大規模改動需要向古蹟辦申請，而且亦未必獲批。各團體向建築署提供了實際可行的建議，以使在保護古蹟和無障礙之間取得平衡。

## 殘疾人士就業配額會議

社聯早前就最低工資會否影響殘疾人士就業的問題展開研究，並在席上公佈結果。研究顯示最低工資推行後殘疾人士的工資水平有所提升，而且沒有嚴重影響到他們的就業機會，期望會有越來越多的僱主願意聘用殘疾人士，協助他們融入社會。

## 無障礙大使訓練

為提升旗下員工對殘疾人士需要的認識，恆益物業管理公司邀請本會在3月18日舉行「無障礙大使訓練」，內容包括不同殘疾人士的需要，並講解和他們相處時要注意的地方。此外，員工也親身嘗試坐上輪椅活動，體驗了解殘疾人士外出時面對的困難。



## 香港傷殘青年協會「健障行」- 慈善步行樂捐款表格

捐款人姓名	捐款金額	捐款人姓名	捐款金額
1.	是/否需要收據	11.	是/否需要收據
2.	是/否需要收據	12.	是/否需要收據
3.	是/否需要收據	13.	是/否需要收據
4.	是/否需要收據	14.	是/否需要收據
5.	是/否需要收據	15.	是/否需要收據
6.	是/否需要收據	16.	是/否需要收據
7.	是/否需要收據	17.	是/否需要收據
8.	是/否需要收據	18.	是/否需要收據
9.	是/否需要收據	19.	是/否需要收據
10.	是/否需要收據	20.	是/否需要收據

捐款\$100或以上人士可獲收據，本會將會於活動後3個月內寄回予參加者代為發回捐款人。

(如有需要，請自行覆印)

## 港鐵會議

港鐵代表在席間表示因應沙中線的建設，鑽石山站將會進行擴建工程，新站有升降機和殘疾洗手間等的無障礙設施。此外，港鐵表示他們注意到香港有電動購物車 (scooter) 的出現，因而有需要作出規限以免影響其他乘客。為此，港鐵訂出了7項規定以管理 scooter 在鐵路系統內的使用。

## 領滙會議

會上領滙介紹了他們的神秘顧客計劃，該計劃派出了神秘顧客走訪各商場並作出評分，結果發現在推行無障礙訓課程後員工的得分普遍有所提升。另一方面領滙亦報告了各商場無障礙設施改善工程的進展。

## 立法會長期護理政策會議

立法會在4月23日舉行了探討家居照顧和社區支援的問題會議。委員會副主席崔玉梅女士在會內指出，政府為殘疾程度較低和自理能力較高的殘疾人士提供適切的家居照顧是一項良好的政策，但政府不能以此取代宿舍服務，而且應制訂適切的政策增加宿位供應。此外，本會同時要求政府為照顧服務製定長遠規劃，以提升殘疾人士的生活質素。

## 肢體殘疾人士

## 社區參與研究個案招募

為促進肢體殘疾人士融入社區生活，推動社會達致傷健共融，協會現正進行一項有關肢體殘疾人士社區參與研究的工作。為豐富研究成果，本會現正物色肢體殘疾人士的個案進行面談，以了解肢體殘疾人士的社區參與情況及意見。有興趣參與的肢體殘疾人士，請填妥右列表格，並以：

- (1) 郵寄[九龍橫頭磡邨宏基樓16-21號地下香港傷殘青年協會總辦事處 研究主任收]或；
- (2) 傳真[2338-5112]或；
- (3) 電郵[pao@hkfhy.org.hk]的方式遞交本會。

如就上述事宜有任何疑問，歡迎致電2338-5111向本會研究主任查詢。

### 肢體殘疾人士社區參與研究個案招募

姓名：	年齡：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話(住宅)：	電郵：	
殘疾類別：		
<input type="checkbox"/> 上肢/手部活動有困難	<input type="checkbox"/> 下肢/腳部活動有困難	<input type="checkbox"/> 痙攣
<input type="checkbox"/> 四肢麻痺/無力	<input type="checkbox"/> 缺失上/下肢	<input type="checkbox"/> 缺失手/腳掌/趾
<input type="checkbox"/> 半身癱瘓	<input type="checkbox"/> 全身癱瘓	
<input type="checkbox"/> 其他(請註明：_____)		
輔助工具：		
<input type="checkbox"/> 手動輪椅	<input type="checkbox"/> 電動輪椅	<input type="checkbox"/> 手叉 <input type="checkbox"/> 腳架 <input type="checkbox"/> 手杖
<input type="checkbox"/> 義肢	<input type="checkbox"/> 無需使用 <input type="checkbox"/> 其他(請註明：_____)	
生活狀況： <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 在職人士 <input type="checkbox"/> 待業 <input type="checkbox"/> 退休人士 <input type="checkbox"/> 家庭主婦		
<input type="checkbox"/> 其他(請註明：_____)		
你是否經常參與社區活動？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
(閣下所提供的個人資料只會作為本研究工作之用，所有個人資料嚴加保密，本會並不會向任何人士透露。)		

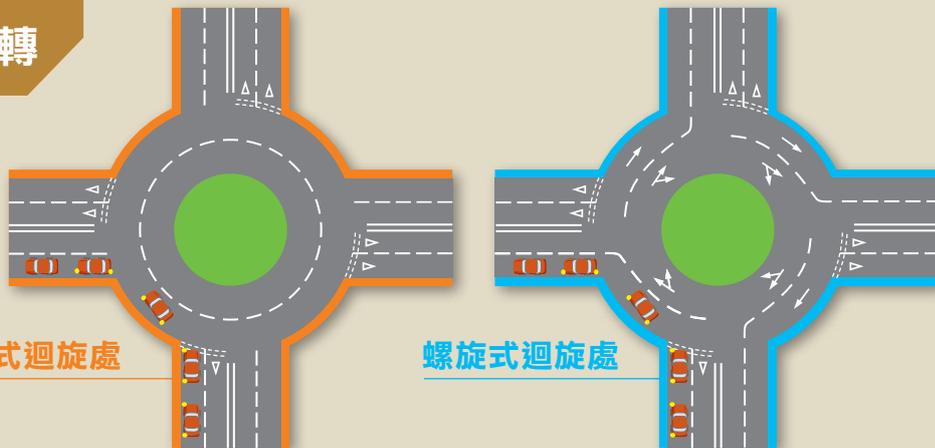


# 「傷青駕駛會」

## 駕駛會通訊

使用迴旋處時的正確行車路線及車輛燈號：

### 左轉

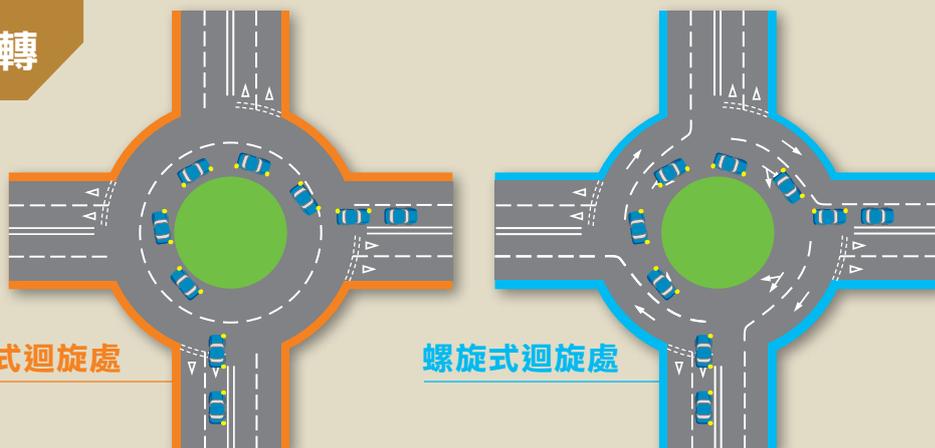


傳統式迴旋處

螺旋式迴旋處

- 使用左邊行車綫駛進迴旋處及發出左轉燈號
- 沿迴旋處外綫行駛並繼續發出左轉燈號直至離開為止

### 右轉

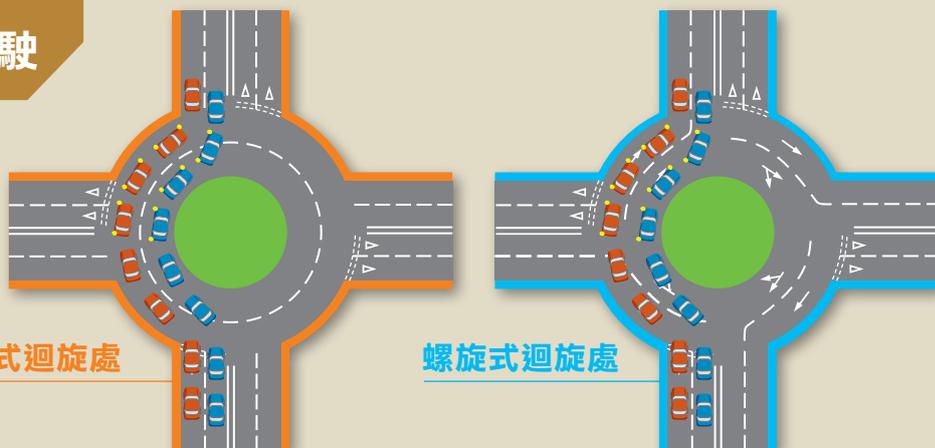


傳統式迴旋處

螺旋式迴旋處

- 使用右邊行車綫駛進迴旋處及發出右轉燈號
- 沿迴旋處內綫行駛
- 繼續發出右轉燈號，經過選定出口之前的所有出口之後，才發出左轉燈號直至離開為止
- 駛出迴旋處時，留意在你面前越過的車輛

### 直駛



傳統式迴旋處

螺旋式迴旋處

- 使用右邊行車綫或左邊行車綫駛進迴旋處
- 不要發出燈號
- 經過選定出口之前的所有出口之後，發出左轉燈號直至離開為止
- 駛出迴旋處時，留意在你前面越過的車輛

### 溫馨提示

當駛近迴旋處時

- 減慢車速
- 儘早選定出口
- 使用正確行車綫
- 讓路給迴旋處內行駛中的車輛

當駛離迴旋處時

- 傳統式迴旋處 - 沿內綫行駛的車輛，在離開迴旋處時，須先讓外綫行駛的車輛
- 螺旋式迴旋處 - 沿外綫行駛的車輛，須先讓從內綫離開迴旋處的車輛
- 若錯過了選定的出口，應繼續圍繞迴旋處行駛，直至再次駛近該出口，然後離開

## 感謝支持母親節康乃馨募捐行動

傷青會母親節康乃馨募捐大行動已於5月11日至12日分別在大埔墟、沙田、屯門市廣場、鑽石山鐵路站及旺角政府合署順利舉行。在此，本會謹向當日抽空出席幫忙募捐的義工致以衷心的謝意。



## 黃廷方慈善基金捐款贊助

香港傷青年協會四十多年來的努力得到社會的認同，早前更獲王葛鳴博士提名，成為全港50個獲黃廷方慈善基金捐款的受益機構之一。傷青除感激基金的慷慨支持外，亦會視此為前進的推動力，不懈地為本港的殘疾人士爭取權益。



## 傷健共融慈善行 2013

於2013年4月6日(星期日)上午，傷青動力學堂應“傷健共融慈善行2013”主辦單位IN67邀請，參加在山頂舉行的步行籌款活動，當日有超過100位熱心市民參與，而學堂作為受惠單位之一，共派出13位會員參加。

活動當日有微雨及吹強風，但冇礙大家參與善事的熱誠；大會先在山頂廣場頂樓露天廣場進行起步儀式，而本會理事會副主席鍾錦樹先生亦被邀請上台介紹傷青會；及後，我們與其他參加者一起走到慈善行的起點一盧吉道，鳴笛一聲，健全與殘疾健兒齊齊起步，在3公里的路程中我們大約45分鐘便行畢全程。

IN67本著傷健共融的理念籌辦是次慈善行，整個活動共籌得\$153,671，預計扣除成本及其他單位撥捐後，本會將接收約七萬元的善款，本會在此謹向IN67及所有出錢又出力的善心市民致以衷心的謝意。



## 順德區委政府探訪傷青會



順德區委政府人員由香港小輪(集團)有限公司的陪同下，於4月24日(星期三)下午探訪傷青會，由主席陳錦元先生、理事丁向群先生、理事崔玉梅女士等人向探訪者簡介傷青會的宗旨及服務等。

順德區委政府人員由主席陳錦元先生、理事丁向群先生、理事崔玉梅女士陪同下到本會的各單位參觀。首先，順德區委政府人員參觀賽馬會活動中心了解無障礙設施，如觸摸地圖及無障礙洗手間等，由會員黃開珍女士從旁介紹。隨後到創視設計參觀，了解社會企業的營運模式，更與創視設計的經理郭婉晶小姐交流營運心得。區委人員接著到傷青動力學堂參觀，由會員林健華先生示範手動單車。最後到傷青花藝舍參觀，了解傷青花藝舍的運作模式，更由本會行政總監劉家倫先生作詳細解釋。本會主席陳錦元先生最後向順德區委政府人員代表歐陽承裕先生致送錦旗以表謝意。

## 傷青員工退修營

傷青會員工退修營已於4月20-21日於伸手助人協會－樟木頭老人度假中心舉行。是次退修營有約20位員工出席，同工於營內檢討服務及改善之處。本會主席陳錦元先生、副主席張偉良先生及理事崔玉梅女士於4月21日到營內與同工們分享意見及作出勉勵，討論成果令人滿意。



## 萬瑞庭先生探訪傷青會

協會名譽會員－萬瑞庭先生於2013年5月21日(星期二)下午探訪傷青會，萬先生每年均會造訪協會，了解協會的近況和發展，並就協會不同的項目及計劃是否需要贊助一事，給予意見及建議。萬先生特別留意曾經撥款進行裝修的傷青動力學堂訓練中心的使用情況，萬先生得知學堂的室內及戶外活動使用率在一年半以來持續上升，而總計在年半內有接近9,000服務人次，表示高度讚賞。



## 復康用品出讓



牌子  
項目

OSIM  
「滑動推拿」  
足部按摩器

年份  
顏色  
新舊程度  
售價  
聯絡人  
聯絡電話

2011  
見圖片  
99%新，只用了數月  
可議  
黃小姐  
2338 5111

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。

## 叉膠代售



為方便會員更換輔助工具的叉膠，協會現正出售兩款叉膠，如下：

1. 圓直徑6分，售價\$12
2. 圓直徑7分，售價\$20

如有需要的會員，請在活動中心開放時間購買。

# 服務質素標準簡介

繼上一期會訊介紹了「服務質素標準」3至5後，今期會繼續介紹3個服務質素標準，讓各位會員認識，它們就是：

## 標準 6 — 計劃、檢討、評估及收集意見

協會的賽馬會活動中心、家居暫顧服務及輔助就業服務會定期計劃、檢討及評估服務本身的表現，歡迎服務使用者、職員及其他關注人士透過不同渠道提出意見及建議，方式包括但並不限於：(1) 口頭向職員提出、(2) 書面提出交給職員、(3) 郵寄到協會、(4) 電郵到本會的電郵地址、(5) 傷青快訊的問卷調查。協會會盡快就有關意見作出研究及跟進。

## 標準 7 — 財務管理

協會備有制訂及確認財政預算的程序，管理財政資源及監察財政表現的政策及程序，並切實執行。協會亦制訂了清楚的授權安排、避免利益衝突的指引及處理外界團體提供資源、捐款或禮物的程序。

## 標準 8 — 法律責任

協會嚴格遵守與服務單位運作及服務提供有關的法例。有關法例資料將在有需要時進行更新及向法律人士徵詢專業意見。協會歡迎服務使用者、職員及其他關注人士就十六項「服務質素標準」提出查詢及給予意見。

# 如何為自己安排身後事 殯儀小貼士

談論死亡對傳統中國人來說是忌諱，可是“死”卻是每一個人都需要面對的問題，不聽、不說、不看的態度，往往令人於真正面對死亡時感到更加無助和恐懼。在過往工作的體驗中，我們常會碰到一些由於老人家沒有交代個人的意願而導致家人在處理身後事時各持己見，子女在喪禮的安排、金錢、以至宗教儀式方面達不到共識，結果引起兄弟間爭拗。這... 是否你的心意呢？

福澤社會服務部在過去一年多以來在不同的機構舉辦生死教育講座，主要目的就是鼓勵各位與家人分享自己的意願，包括喪禮的儀式，安葬的地方，禮堂的佈置，甚至為自己選好壽衣的顏色，選好自己最滿意的相片，減卻家人在面對至親的離世同時，又要為安排喪禮而煩惱。我們最近更推出了“人生畢業禮”的個人後事意願計劃，切實執行為自己安排身後事，此項服務費用全免，各位會員如有興趣，歡迎致電2365 1555與社工黃姑娘聯絡。

## 其他資訊

由2013年4月1日起，所有綜援人士若不幸離世，家屬可向社會福利署的社會保障部申請一筆過的殮葬津貼，而津貼金額由過去的\$12,120，調整至\$12,560。

資料由福澤社會服務部提供  
福澤社會服務部熱線電話：2365 1555  
<http://www.facebook.com/GPeaceSSD>

# 坐站式電動輪椅



- 電動站立輪椅
- 電動操控站立、前進、後退
- 配有大燈和警示燈
- 配有頭靠
- 液烤鐵製台身
- 後掀扶手
- 最大前進速度：9.15公里/小時
- 前輪：2.80/2.50-4氣胎(9")
- 後輪：3.00-8氣胎(14")

- 可選座寬：

L型	A型	D型	S型
51公分	46公分	42公分	38公分

- 最大承重：

L型	A型	D/S型
160公斤	135公斤	120公斤

- 淨重(不含電池)：62.7公斤

### 認證

- \* Certificate of Conformity(TUV Rheinland)
- \* EMC Testing Certificate

查詢：義大亞洲有限公司 電話：2412 5116

# 活動中心 工作報告

由這一期開始，「傷青快訊」會加入活動中心工作報告，讓各會員朋友可更了解活動中心的工作、方向、最新服務的消息及各義工小組的介紹。

## 聯合義工培訓

活動中心於5月11日晚上舉行義工聯合培訓活動，這次培訓活動旨在提昇義工間的溝通，並邀請了義務工作發展局的兩名資深導師主講。這次培訓活動，有中心不同的義工小組組員出席，包括：傳愛心義工組、毅青社、校訪義工隊、關愛協傷、多才多藝及友凝大使等近三十名義工參與。

於2012-2013年度，本會義工獲得社署頒發的義工金章，服務社會大眾約1,000多小時。本中心為了繼續提昇各義工組的服務質素，將會在未來日子舉辦多次的培訓活動。本會的義工組如下：

義工組	性質	負責同工
毅青社	由傷、健義工組成的義工組，主要策劃大型活動予中心會員，以及協助本會大型事工。	陳先生
關愛協傷	由傷、健義工組成的義工組，主要策劃活動予外間團體，如探訪長者中心、展能中心等。	蘇姑娘、馬先生
校訪義工隊	由肢體傷殘人士組成的義工組，前往不同學校進行講座、工作坊等工作。	葉先生
多才多藝	由傷殘人士組成的義工組，主要協助策劃社區嘉年華活動，在社區內宣揚「傷健共融」的訊息。	陳先生、馬先生
友凝大使	參與由黃大仙區三十多間機構組成的「家家友凝」項目，在區內宣揚關愛家庭的訊息。	蘇姑娘、陳先生
傳愛心義工組	由傷殘人士組成的義工組，主要策劃。一年一度的「全賴有您晚會」，以及探訪本會有需要的會員。	陳先生



## 世界愛笑日 2013

### 「Ho Ho Ha Ha Ha」、「Very Good! Very Good! Yeah!」

活動中心於3月應「笑出健康協會」的邀請，成為「世界愛笑日2013」的協辦單位。雖然這次活動由籌備至「世界愛笑日」只有兩個月的時間，然而，籌委會在大家的努力下，設計了許多環節，讓參與者能開開心心地慶祝這一天。

每年5月的第一個星期日為「世界愛笑日」，旨在鼓勵全世界的朋友，在其身處的地標以笑容作禮物，打破不同的文化、宗教、政治及種族隔膜。

「世界愛笑日2013」在尖沙咀西九龍文化長廊舉行，大會於下午1:30設有多個特式攤位，如「愛笑面譜」、「愛笑快拍」等，而下午2:30正式開始儀式，並且邀請了著名藝人徐淑敏小姐擔任這年度的「愛笑大使」，以宣揚愛笑能量。於簡單儀式過後，大會安排了多項的表演節目，如由長者中心展示「十巧操」及本中心的口琴組奏出多首耳熟能詳的歌曲。

大會今年更特別設計了一套「無界限 - 愛笑十式」，透過一些伸展運動以配合笑，從而促進大家的健康。

如大家想學習「無界限 - 愛笑十式」，請大家密切留意8月的「傷青快訊」。



## 「傷健」演「義」－ 成長活動計劃 2013-2014

校訪計劃開始至今，曾參與校訪之義工會員遠超預期，入校數目更高達半百以上，成績有目共睹；為持續校訪服務帶來正面成果及彰顯義務工作的精神。

本中心成功獲得公民教育委員會及華人永遠墳場委員會資助，以推展「傷健」演「義」－成長活動計劃2013-2014，透過入校教授五大元素技藝，包括皮影戲、手語歌、魔術、扭氣球及雜耍，增加學生對傷殘人士的認識外，更藉此以多元化接觸推廣「傷健共融」概念。

如會員對校訪服務深感興趣，請向社工葉先生聯絡，成為「傷青校訪義工隊」不可或缺的新成員。

## 家家友凝 家社融和計劃 2013



活動中心自2009年開始便參與由黃大仙近三十多個社會服務機構及團體合辦的「家家友凝－家社融和計劃」。這計劃於今年踏入十周年，本年年主題為「開心家庭、關心社區」。

在這計劃裡，黃大仙共分為五個分區，而本會中心與區內的香港青年協會賽馬會青年空間、九龍城浸信會長者鄰里中心、安徒生會包威信中心及心晴行動同屬橫頭磡及樂富分區。我們四間機構在過去一年在社區內舉行不同類型的活動，宣揚關愛家庭的意念。本計劃當中有五大「家凝素」：

### 元素1：『迎』有歡迎；迎接等較為社交性的意味

為區內一些缺乏支援體系的潛藏受眾開拓支援網絡，使他們即時面對家庭困惑時也能獲及時的補給及緩衝；

### 元素2：『盈』笑盈盈的意思

面對社會各方壓力及要求下，培養良好心理質素、學習有效管理情緒的方法，有助加強受眾面對困難的抗逆力；

義工組	2013年							
工作內容	4	5	6	7	8	9	10	
聯絡伙伴學校								
皮影戲培訓								
手語歌培訓								
雜耍培訓								
扭波培訓								
魔術培訓								



### 元素3：『營』營養，注重飲食健康

個人良好素質是維繫健康家庭組合的基本單元。強健體魄及健康飲食皆能發揮關顧個人及鄰舍的重要角色；

### 元素4：『仍』有延續及維繫關係的含意

持續鞏固及發展現存支援網絡，有助支援得以持久發揮功能；

### 元素5：『型』跟上時代，創造模範的含意

建立正面榜樣、發掘及表揚優質家庭典範，向大眾倡議健康正面的和諧家庭訊息，建構良好正面的家庭形象及文化，以供大眾模仿及參考學習，抗衡家暴等不良的社會現象。

雖然2012-2013年度的家家友凝隨著嘉許禮而結束，但我們五間機構亦在3月至5月期間進行新春聯誼活動及聯合培訓活動，為未來一年的「家家友凝」作準備。

如果你都想成為「友凝大使」，煩請你留意活動資料一欄。

## 綠色生活小組 分享專欄

綠色生活小組首次在傷青快訊與大家見面，請多多指教！

本會開辦了「綠色生活小組」接近一年了，過程中讓組員感受到耕種的樂趣。因傷青在竹園邨附近之隔一條馬路租用了一個由磚頭組成的耕地，使我們在這個地方，學習更多耕種的知識。

逢星期一早上，每次上課前，組員先回到活動中心跟導師阿貞學習環保生活的知識，及如何從食物中食得更健康，然後就前往竹園邨耕地學習怎樣種植香草及播種。

這塊田共分成幾份播種，首先由阿貞示範扒鬆泥土再種植，我們的作物有很多種，例如有生菜、四季豆、珍珠菜、甘筍等，看到四季豆開花的時候，我們感到非常感到高興。當有收成時，更會即場把生菜及甘筍洗乾淨，分給組員及附近街坊一同分享，一邊吃一邊和農友分享種植心得，每次上堂時間都過得很快！

下期分享綠色生活的知識及小百科，下次再談。

李鳳蓮

# 白普理泳屋

赤柱正灘 187 號泳屋

為讓更多會員能享受到沙灘暢泳的樂趣，泳屋全年免費開放給會員借用。在炎熱夏季享受上水活動，泳屋於2013年7月6日至8月25日，逢星期六、日更會有泳屋當值員當值，方便會員在赤柱正灘暢泳。有關詳情如下：

**星期一至五** 上午10:00至下午6:00

**手續：**

須填妥活動報名表，並傳真或郵寄到中心，會員須於使用前1個工作天到中心領取鎖匙，並於使用日後1個工作天內將鎖匙交回中心。

**星期六、日及公眾假期** 上午10:00至下午6:00

**手續：**

會員可毋須預約使用泳屋，但須到達泳屋後即場登記，以證明會員身份。

## 白普理泳屋 聘請泳屋當值員

協會位於赤柱的「白普理泳屋」將於今個泳季再度開放予會員借用，我們將於7、8月份聘用2名泳屋當值員，以協助運作泳屋借用之服務。如有興趣應徵者，請於6月20日或以前，致電2337 9311登記。

**職位一** 工作日期：7月6日至8月24日  
(星期六，共8日)

**職位二** 工作日期：7月7日至8月25日  
(星期日，共8日)

**當值時間** 上午10時至晚上6時

**職責** 負責協助會員使用泳屋設施(包括登記、使用更衣室及沖身服務)及泳屋清潔工作

**薪酬** \$240/日(包括1小時午膳時間)

*備註：本職位旨在增加殘疾人士的工作機會，故應徵者若未曾擔任上述職位，或未有任何正職而能力可以應付職位，將獲優先考慮。*

# 颱風暴雨下服務安排

現已踏入颱風暴雨的季節，天文台所發出的訊號時有更改，若活動舉行期間遇有雷暴警告、颱風訊號或暴雨警告訊號懸掛的話，賽馬會活動中心、傷青動力學堂、就業服務中心及赤柱泳屋舉行之各項活動安排如下：

## 就業服務中心、賽馬會活動中心、傷青動力學堂及赤柱泳屋

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，安排如下：

	八號風球以上	三號風球	一號風球	黑色暴雨	紅色暴雨	黃色暴雨
中心開放安排	✗	✓	✓	*	✓	✓
就業服務中心、活動中心及動力學堂	戶內活動	✓**	✓	✗	✗	✓**
	戶外活動	✗	✗	✓	✗	✗
	上水活動	✗	✗	✓	✗	✗
赤柱泳屋	✗	中午十二時或以前沒有當值員	✓	中午十二時或以前沒有當值員	中午十二時或以前沒有當值員	中午十二時或以前沒有當值員

\* 中心如未開放，會暫停開放；如中心已開放及舉行班組活動，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；

\*\* 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。

備註：如三號風球或以上之颱風訊號、黃色、紅色或黑色暴雨警告訊號於中午十二時或以前除下，在正常情況下泳屋當值員將於訊號除下後兩小時內返回泳屋當值。

若天氣惡劣，需要查詢有關活動之安排，歡迎致電相關服務單位：

1. 就業服務中心 2759 6412；
2. 賽馬會活動中心 2337 9311 / 6623 5618(外出活動電話)；
3. 傷青動力學堂 2338 5133 / 6623 5615(外出活動電話)。



僱員再培訓局合辦

 殘疾及工傷康復人士晚間制僱員再培訓課程  
(非就業掛鈎)

## 網頁圖像及動畫製作技巧單元證書課程

課程編號：FY016EG - 1

課程內容：

1. 網頁編寫的相關條例
2. 網頁製作基礎
3. 基本圖像處理概念
4. Adobe Photoshop 軟件的操作及運用
5. 基本動畫製作概念
6. Flash 軟件的操作及運用
7. 圖像及動畫網頁製作

入學條件：

1. 中五學歷程度，或中三學歷程度及具兩年或以上工作經驗；及
2. 持有由僱員再培訓局頒發的「電腦操作系統單元證書」或同等資歷，或通過基本電腦操作知識入學測試
3. 獲得僱員再培訓局批核

畢業要求：

1. 總出席率須達課程之最低要求 (80%)；及
2. 必須於課程持續評估考獲整體及格分數；及
3. 必須分別於期末考試各部份 (包括筆試及實務試) 考獲及格分數如達到以上三項要求，學員可獲得僱員再培訓局簽發的「畢業證書」乙份。

上課日期：2013年7月4日至9月19日 (逢星期二、四，共23堂，共57小時)

7月份：4、9、11、16、18、23、25、30

8月份：1、6、8、13、15、20、22、27、29

9月份：3、5、10、12、17、19

 上課時間：4/7 - 10/9 (7:00pm - 9:30pm) 及  
12/9 - 17/9 (7:00pm - 9:00pm) 及  
19/9 (7:00pm - 10:00pm)

 上課地點：九龍啟業邨啟裕樓地下8-11號  
(香港傷殘青年協會就業服務中心)

學費：全免

津貼：沒有

名額：12名

交通：自行前往，不設復康巴士安排

截止日期：14/06/2013 (星期五)

 查詢及報名：請直接致電就業培訓助理登記，不用傳真至活動中心。  
聯絡電話：2137 0520 - 黃姑娘

 凡報讀 ERB「僱員再培訓局」課程，  
請直接致電 2137 0520 與黃姑娘登記

## 賽馬會活動中心活動資料

## 家家友凝 - 家社融和計劃 2013

編號：P1304001

日期：6/2013 - 1/2014

時間：待定

地點：黃大仙區

名額：15名

費用：免費

交通：復康巴或自行前往

 內容：6/2013：橫樂區義工培訓活動；  
7/2013：「家家友凝」啟動禮暨聯合探訪、街展；  
8/2013：橫樂分區@街展  
9/2013：橫樂分區@探訪活動  
10/2013：橫樂分區@重聚日營  
「家家友凝」@社區學堂  
11/2013：橫樂分區@社區認識  
12/2013：「家家友凝」@嘉許禮

備註：這活動乃黃大仙區其中一個大型的重點活動。

截止日期：2013年6月24日 (星期一)

抽籤日期：2013年6月26日 (星期三) 晚上 7:00 (歡迎會員出席監票)

 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)

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

- 備註：
1. 如活動的報名人數多於實際參與名額，本中心將以抽籤形式進行；
  2. 活動中心於完成抽籤程序，並需整合資料後，才通知各中籤會員之結果。如中籤者於通知期間放棄參與，中心職員才會通知候補名單；
  3. 凡中籤而未能出席活動者，須於活動舉行前最少6個工作天 (活動當日不作計算)，通知活動中心職員作跟進；否則，會員仍須繳交活動費用及因取消車線而更改復康巴士之行政費用；(若身體不適者，能提供有效的醫生證明文件可申請豁免)
  4. 參與者在報名時所填寫的上落車地點與活動時不同，須於最少6個工作天前提出申請，否則不獲處理；
  5. 請各會員於活動當日準時上車，為避免影響活動流程，司機將不會再作任何等候。

## 射擊體驗日 II

編號：A1306020

日期：30/6/2013 (星期日)

時間：2:00pm - 6:00pm

地點：賽馬會活動中心活動室

名額：12名

費用：\$50 (只限殘疾會員)

交通：復康巴或自行前往

內容：體驗日為基本氣槍 IPSC 射擊運動認識，包括射擊練習及 IPSC 賽程體驗。

- 備註：
1. 這活動由香港基督教女青年會主辦；
  2. 未曾參與過這活動的會員優先；
  3. 這活動有一定程度的體能及技術要求，參加者須因應情況而報名。

# 賽馬會活動中心 活動資料

## 校訪合作計劃 - 傷健歷奇日

編號：A1307019  
 日期：8/7/2013 (星期一)  
 時間：9:30am - 12:30pm  
 地點：香港教師會李興貴中學  
 名額：10名  
 費用：免費 (只限肢體傷殘會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：與年青一輩分組進行歷奇活動，試煉膽量及合作性，萬勿錯過。  
 備注：1. 如閣下自認擁有超卓自信、高度團隊合作精神及解難能力，請勿錯過，藉此機會與年輕一輩一教高下；  
 2. 參與者須穿著輕便衣物，方便參與遊戲。

## 逛遊新都會廣場

編號：A1307026  
 日期：9/7/2013 (星期二)  
 時間：12:00nn - 3:00pm  
 地點：葵芳  
 名額：20名  
 費用：\$20 (會員) / \$40 (非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：由一班青年義工與會員逛遊新都會廣場，於廣場內自費午膳。

## 消暑懷舊美食

編號：A1307025  
 日期：12/7/2013 (星期五)  
 時間：2:30pm - 4:00pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：10名  
 導師：陳姑娘  
 費用：\$70 (會員) / \$90 (非會員) (包括所需材料及用具費用)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：1. 利用新鮮水果做出健康、口感幼滑的雪糕；  
 2. 八十年代傳統廣東小吃 - 砵仔糕。  
 備注：參加者留意須自備食物盒，中心不作提供。

## 全賴有您晚會 - 薪火相傳

編號：A1307029  
 日期：13/7/2013 (星期六)  
 時間：6:30pm - 9:30pm  
 地點：黃大仙現崇山商場彩晶軒  
 名額：60名  
 費用：\$100 (會員) / \$120 (非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：外界傷殘義工分享，從而了解他們當上義工路的歷程。  
 當晚菜單如下：  
 鴻運燒味拼盤、碧綠彩鳳片玉帶、杏香鳳尾蝦、龍蝦湯燴海皇、金蒜豆腐蒸海斑片、涼瓜腩炆頭腩、太極鴛鴦蔬、一品燒雞、荷葉飯、珍菌炆伊麵。  
 備注：這活動由中心傳愛心義工組策劃。

## 青年義工剪髮服務

編號：A1307022  
 日期：15/7/2013 (星期一)  
 時間：11:00am - 12:30pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：10名  
 費用：免費 (只限殘疾會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：一班由香港基督教青年會社會服務部的青年義工剛完成了剪髮培訓課程，為會員提供剪髮服務。  
 備注：1. 參加者須預先洗頭才到中心剪髮，此服務只提供剪髮，髮型以簡單為主，並不包括吹髮；  
 2. 剪髮之先後次序由抽籤決定；  
 3. 請參加者自備毛巾。

## 公共房屋發展六十週年晚會

編號：A1307028  
 日期：28/7/2013 (星期日)  
 時間：6:00pm - 9:30pm  
 地點：黃大仙下邨 (二區) 龍趣園  
 名額：20名  
 費用：免費 (會員) / \$20 (非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：晚會將有不同攤位、表演及攝影比賽分享會等，回憶公共房屋發展六十週年。  
 備注：1. 這活動由中心義工組「多才多藝」策劃；  
 2. 這活動現正申請黃大仙下邨 (二區) 屋邨管理諮詢委員會的贊助。

## 輕鬆遊長洲

編號：A1307027  
 日期：30/7/2013 (星期二)  
 時間：10:45am - 4:00pm  
 地點：長洲  
 名額：20名  
 費用：\$20 (會員) / \$40 (非會員)  
 交通：復康巴或自行前往中環碼頭  
 內容：1. 乘搭11時15分渡輪由中環前往長洲；  
 2. 與義工們同遊長洲及自費午膳；  
 3. 下午3時正於長洲碼頭集合，並乘搭3:15分渡輪由長洲返回中環。  
 備注：1. 請自行支付乘船費用；  
 2. 活動當日請帶備殘疾人士登記證。

## 剪髮活動 (三)

編號：A1303103-2  
 日期：6/8/2013 (星期二)  
 時間：10:30am - 12:30pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：12名  
 費用：免費 (只限殘疾會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 備注：參加者須預先洗頭才到中心剪髮 (如頭髮衛生情況差，介時可能會被取消參加者的剪髮機會)，此服務只提供剪髮，髮型以簡單為主，並不包括吹髮。剪髮之先後次序由抽籤決定。請參加者自備毛巾。

## 踢走失眠工作坊

編號：A1308024  
 日期：13/8/2013 (星期二)  
 時間：2:30pm - 4:00pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：10名  
 費用：\$30 (會員) / \$50 (非會員) (包括所需材料及用具費用)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：失眠是現代都市人常出現的一種問題，但患者往往忽略其嚴重性，不加理會。長久下來，精神不足影響生活，帶動負面情緒，損害健康。這活動讓你認識：  
 備注：1. 睡眠的重要；  
 2. 失眠的成因；  
 3. 預防失眠的方法 (如食療、運動、按摩)。

## 生日自助餐

編號：A1308023  
 日期：16/8/2013 (星期五)  
 時間：12:00nn - 2:30pm  
 地點：九龍灣國際展貿中心  
 名額：20名  
 費用：\$80 (生日會員) / \$90 (非生日會員) / \$100 (非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：前往豐膳享用自助餐美食。  
 備注：七、八月生日之會員優先。

# 賽馬會活動中心課程資料

## 無障礙文化遊

編號：A1308021  
 日期：25/8/2013 (星期日)  
 時間：2:00pm - 5:00pm  
 地點：香港海事博物館  
 名額：10名 (包括4名輪椅名額)  
 費用：\$20 (會員) / \$40 (非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：2013年年初，香港海事博物館正式在中環八號碼頭開放給公眾人士參觀，帶出維港歷史及海事文化。這次活動會由一班香港基督教青年會義工陪同大家一起參觀，認識當中歷史與文化。  
 備註：1. 這活動由香港基督教青年會社會服務部策劃；  
 2. 活動不包括午膳時間，請參與者於活動前須自行午膳；  
 3. 活動於戶外地方進行，請參加者自備食物及飲用水。  
 4. 活動需要有一定步行時間，參加者須因應情況而報名。

## 氣槍 IPSC 訓練課程

編號：C1307023  
 日期：4/7 - 1/8/2013 (逢星期四)  
 時間：3:30pm - 6:00pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：10名  
 堂數：5課  
 費用：\$150 (只限殘疾會員)  
 交通：自行前往  
 內容：主要教授基本氣槍IPSC實用射擊技巧，安全守則及IPSC賽程體驗。參與者最後會安排一個公開比賽體驗，與其他IPSC選手互相切磋，分享心得。  
 備註：1. 課程由香港基督教女青年會開辦；  
 2. 曾參加本會過往舉辦之IPSC射擊體驗日的會員優先；  
 3. 這活動有一定程度的體能及技術要求，參加者須因應情況而報名；  
 4. 凡出席率達100%，可退回\$50參加費用；  
 5. 比賽體驗活動資料如下：  
 日期：2013年8月4日 (星期日)  
 時間：9:00am - 6:00pm  
 地點：香港基督教女青年會青衣綜合社會服務處 (課程學員必須出席比賽體驗活動)

## 粵曲深造 (10)

編號：C1307029  
 日期：12/7 - 13/9/2013 (逢星期五)  
 時間：2:30pm - 4:30pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 堂數：10課  
 名額：16名  
 費用：\$200 (會員) / \$220 (非會員)  
 交通：自行前往  
 內容：教授粵曲的基本知識、運氣及曲目內容。  
 備註：參加者若出席達75%或以上可獲退還50%學費。

## 粵曲進階 (9)

編號：C1307030  
 日期：12/7 - 13/9/2013 (逢星期五)  
 時間：7:00pm - 9:00pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室

## 迷你天鵝絲襪花製作

編號：C1307019  
 日期：17/7 - 31/7/2013 (逢星期三)  
 時間：2:30pm - 4:00pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：10名  
 堂數：3課  
 導師：魏太  
 費用：\$45 (會員) / \$65 (非會員) (包括所需材料及用具費用)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：用絲襪料、配件等做成賞心悅目的迷你天鵝作擺設。  
 備註：請自備7" x 8" 膠盒一個以盛載製成品。

## 詠春健體運動班

編號：C1307025  
 日期：10/7 - 4/9/2013 (逢星期三，7/8、14/8除外)  
 時間：2:30pm - 4:00pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：15名  
 堂數：7課  
 費用：\$70 (綜援) / \$140 (非綜援)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：詠春是一項專門的技擊武學，亦可作強身健體之運動。透過詠春之心法、手法、基本拳腿、自衛技術及套路融入健體訓練中，以改善在日常生活中的自理能力。  
 備註：1. 這活動由中國香港體適能總會教練教授 (合資格詠春教練)；  
 2. 參與這次活動的參加者須為『同路人』社區及家居支援服務計劃的使用者 (如非上列計劃的使用者，則需申請加入本計劃的「伸展部份」，或直接向蘇姑娘垂詢。);  
 3. 曾參與「體適能小組」之參加者，將優先參與。

## 綠色生活小組

編號：C1307026  
 日期：15/7 - 26/8/2013 (逢星期一)  
 時間：11:00am - 12:30pm  
 地點：賽馬會活動中心 / 戶外  
 名額：12名  
 堂數：7課  
 費用：\$350 (會員) / \$385 (非會員) (包括所需材料及用具費用)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：教授有機種植的方法及相關植物的用途、特性，對身體的益處，示範製作方法，參加者可取回自己的製成品。  
 備註：1. 歡迎有興趣接觸綠色生活的會員加入；  
 2. 曾參加本會過往舉辦之綠色生活小組者優先；  
 3. 這小組會不定期與友好團體作雙向交流，從而分享綠色生活心得。

## 藝術多面睇

編號：C1307024  
 日期：16/7 - 29/10/2013 (逢星期二)  
 時間：10:30am - 12:30pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：10名  
 堂數：15課  
 費用：\$300 (只限殘疾會員)  
 交通：自行前往  
 內容：以視覺藝術繪畫為主，為殘疾人士提供全面個人藝術發展的支援計劃，讓殘疾人士發展藝術潛質及在藝術創作過程中尋找自信，分享各自獨特的能力。  
 備註：1. 這活動與香港展能藝術會合辦；  
 2. 參加者若出席率達75%或以上可獲全額資助；  
 3. 暫定3/9 (二) 為3小時外出活動，前往參觀香港展能藝術會賽馬會共融藝術工房。

## 初階木結他班

編號：C1307027  
 日期：9/7 - 27/8/2013 (逢星期二)  
 時間：7:30pm - 8:30pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：6名  
 堂數：8課  
 費用：\$200 (會員) / \$220 (非會員)  
 交通：自行前往  
 內容：課程從基本功著手，深入淺出地教授學員掌握基礎知識及彈奏技巧。  
 備註：1. 學員須自行前往；  
 2. 報名者須出席2/7/2013晚上7:00 - 8:00課前面談；  
 3. 學員須自備木結他，中心可協助代購 (\$500)；  
 4. 參加者若出席達75%或以上可獲退還50%學費。

**藍調口琴班 I**

編號：C1307022  
 日期：31/7 - 2/10/2013 (逢星期三)  
 時間：7:30pm - 9:00pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：10名  
 堂數：10課  
 導師：Sunny Sir  
 費用：\$200 (會員) / \$220 (非會員)  
 交通：會車或自行前往  
 內容：由口琴導師教授基本的藍調口琴技巧，導師亦將按參加者之能力選取合適曲目。  
 備註：1. 請自備藍調口琴；  
 2. 曾參加本會過往舉辦之口琴研習社的學員優先；  
 3. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還50%學費。

**舒展瑜伽**

編號：C1308028  
 日期：1/8 - 5/9/2013 (逢星期四)  
 時間：11:00am - 12:00nn  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：12名  
 堂數：6課  
 導師：Hazel Tsui  
 費用：\$180 (會員) / \$200 (非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：透過不同瑜伽式子加強肌肉伸展，有助改善關節活動能力。伸展瑜伽可舒緩因姿勢不正確或肌肉長期受壓導致勞損而產生的各種痛症。  
 查詢：胡姑娘 電話：2338 5133  
 備註：1. 這活動由專業瑜伽導師教授；  
 2. 本會於上課時提供瑜伽蓆；  
 3. 請參加者自備毛巾和水；  
 4. 參加者若出席率達85%或以上可獲退還50%學費。

**二胡延續 XXX**

編號：C1308021  
 日期：2/8 - 27/9/2013 (逢星期五，20/9除外)  
 時間：7:30pm - 9:00pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：8名  
 堂數：8課  
 導師：謝先生  
 費用：\$200 (會員) / \$240 (非會員)  
 交通：會車或自行前往  
 內容：教授拉奏二胡進階技巧，導師將按參加者之能力選取合適曲目。  
 備註：1. 請自備二胡；  
 2. 曾參加本會過往舉辦之二胡班者優先；  
 3. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還50%學費。

**琉璃珠花卉盆栽**

編號：C1308020  
 日期：7/8 - 28/8/2013 (逢星期三)  
 時間：2:30pm - 4:00pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：10名  
 堂數：4課  
 導師：魏太  
 費用：\$55 (會員) / \$75 (非會員) (包括所需材料及用具費用)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：利用琉璃珠、彩珠/銅線、鐵線及配件等製作出可愛盆栽。  
 備註：請自備7" x 8" 膠盒一個以盛載製成品。

**傷青動力學堂活動資料**

截止日期：2013年6月28日 (星期五)  
 抽籤日期：2013年7月2日 (星期二)  
 晚上7:00 (歡迎會員出席監票)  
 報名方法：請填妥活動報名表格後，傳真至2338 5122，或寄回九龍橫頭磡邨宏德樓地下16號傷青動力學堂 (需復康巴接送者請註明，輪椅使用者請列明可否過椅)

活動查詢：2338 5133  
 星期一至五 上午9:30至下午5:30  
 星期六 上午9:30至下午1:30

星級簡介 \* 活動容易掌握  
 \*\* 活動需要有基本體能  
 \*\*\* 活動有一定困難  
 \*\*\*\* 活動有挑戰性

**動感柔力球 \***

編號：TMAP1307010  
 日期：20/7 - 7/9/2013 (逢星期六)  
 時間：4:30pm - 6:30pm  
 地點：屯門市中心政府合署門口 (露天廣場) 或體育館  
 名額：15名  
 堂數：8課  
 費用：\$160 (會員) / \$200 (非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 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. 這課程有一定程度的體能及技術要求，參加者須因應情況而報名；  
 3. 上課用柔力球及球拍，由本學堂借出，或參加者自備；  
 4. 請自備水及毛巾；  
 5. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還50%學費。

**生態遊蹤3 \***

編號：TMAP1307011  
 日期：21/7/2013 (星期日)  
 時間：10:00am - 2:00pm  
 地點：西貢  
 名額：15名  
 費用：\$20 (會員) / \$40 (非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：由導賞員介紹西貢的自然生態環境。  
 備註：1. 是次活動適合輪椅使用者參與；  
 2. 參加者需自備食物及飲用水。



# 香港傷殘青年協會活動報名表

活動傳真熱線：2338 0752

活動查詢熱線：2337 9311

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 會員証號碼：\_\_\_\_\_

電話(住宅)：\_\_\_\_\_ (辦事處)：\_\_\_\_\_ (手提)：\_\_\_\_\_

殘疾會員  健全會員  輪椅  電動輪椅  可過椅  手叉  手杖  腳架  不需助行器

活動編號 意願優次 交通安排 選擇之交通安排

\_\_\_\_\_ 1) 自行前往目的地集合

\_\_\_\_\_ 2) 自行駕車前往 車牌：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 3) 復康巴士：上車地點：\_\_\_\_\_  
(輪椅使用及行動不便者優先)

欲與其他報名者同一票抽籤，請填妥下表(不包括報名者)：【如名額30人以內，只可填1名；名額31人或以上，可填2名；名額100人或以上，可填3名】協會保留最終決定權

活動編號	姓名	性別	年齡	關係	傷/健	非/會員	輔助工具	上車地點

報名者簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_



香港傷殘青年協會  
HONG KONG FEDERATION OF HANDICAPPED YOUTH



九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號(總辦事處)

電話：2338 5111 傳真：2338 5112

電郵：hkfhy@hkfhy.org.hk 網址：www.hkfhy.org.hk

編委會：陳錦元、吳家榮、劉家倫 出版日期及數量：6/6/2013 3,600份 設計及承印：香港傷殘青年協會 創視設計



印刷品