



香港傷殘青年協會

傷青快訊

www.hkfhhy.org.hk

雙月刊

2014年

04月

2014 傷青賣旗日



緊急呼籲

「賣旗義工」最後召集

香港傷殘青年協會作為香港歷史最悠久主要服務肢體殘障社群的自助組織，除了部份社署津助服務項目外，協會每年需要自行籌募超過三分之二以上的服務營運經費，當中包括但並不限於為殘疾人士提供培訓及就業服務的就業服務中心、推動殘疾人士普及運動的傷青動力學堂和白普理泳屋及促進傷健共融社會的康復政策倡導計劃等服務。因此，每次賣旗籌款的機會均對協會服務帶來舉足輕重的影響。

協會有幸於2014年5月24日(星期六)得到全港賣旗日的機會，現距離賣旗日尚餘不足兩個月的時間，惟參與賣旗活動的人數遠遜於預期。由於是次賣旗日在5月份舉行，臨近學校考試，使參與賣旗活動的學校及學生義工數目較往年大幅減少，**現尚欠賣旗義工人數至少3,000人。**根據社署規

定，舉行全港賣旗日的機構，其賣旗淨收入不得少於九十四萬元。義工人數多寡直接影響賣旗收入，如賣旗收入少於社署規定，將會影響協會日後申請舉辦賣旗日活動的機會，嚴重影響協會收入及未來發展。為此，協會在此呼籲各界好友參與及支持協會賣旗日活動，並鼓勵身邊親友一同參與，共同攜手為殘疾人士出一分力！

是次賣旗活動對協會未來發展非常重要，懇請各方好友踴躍支持，共襄善舉。詳情請參閱下列參加表格或瀏覽傷青會網頁(www.hkfhhy.org.hk)。如有任何垂詢，請與總辦事處行政主任吳浩揚先生聯絡，電話2338 5111，電郵pao@hkfhhy.org.hk。



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：hkfhhy@hkfhhy.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：wthcio@hkfhhy.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：wthcio@hkfhhy.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@hkfhhy.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：九龍橫頭磡邨宏基樓 地下17號

電話：2338 6736

傳真：2794 3341

電郵：firstsense@hkfhhy.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@hkfhhy.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：九龍橫頭磡邨宏基樓 地下16號

電話：2338 5133

傳真：2338 5122

電郵：mao@hkfhhy.org.hk



Zero Project 2014 無障礙環境項目 工作報告會議

今年二月二十七至二十八日，我應歐洲一機構 World Future Council 的邀請出席維也納聯合國舉行的 Zero Project 2014 無障礙環境項目工作報告會議。在是次會議，我陳述了香港政府最近為推動各政府部門合力提升政府 3,500 個處所的無障礙通道和設施，而引入「無障礙統籌經理」和「無障礙主任」制度，也告訴他們香港因為有復康機構的倡導、政府的推動和社區人士的參與，現時無障礙環境和設施確實比前改善不少。

是次會議最令人振奮和留下深刻印象的，是來自世界各地 1,000 多名專家在會上就著無障礙環境項目作出精闢的工作報告，以及遵循聯合國《殘疾人權利公約》，而提出的 243 個「創新實踐 2014」項目和 68 條「創新政策 2014」方案 - 這絕對是一項紀錄！

除此以外，今年 Zero Project 2014 工作報告內容還包括來自 130 個國家的「實踐殘疾人權利公約成果問卷調查報告」；其中在無障礙暢通易達範疇中，選出了一共 54 項「創新無障礙實踐工作」及 15 條「創新無障礙政策和通用設計」，而香港政府改善處所的政策亦榜上有名。

大會希望這份 Zero Project 2014 工作報告，可以引起世界各地的決策者和意見領袖的關意，使世界環境變得無障礙的理想成為現實。

我以往都認為無障礙環境，並非單一惠及傷殘人士，在這次維也納之行，更可肯定我這信念。因為我看見不少當地父母推著嬰兒車，利用空間闊大的垂直升降機出入地鐵站，這時我發覺一個完善無障礙設施環境原來可增進家庭倫理之樂和鼓勵出生率。

最後，借此機會我多謝有關主辦單位對我這次出席會議提供機票和食宿費用。



陳錦元 康復政策委員會主席

短訊查詢巴士班次服務

由 2014 年 2 月 24 日起，新巴和城巴推出電話短訊查詢服務，以方便查詢巴士班次資料。

新 巴：95261111 城 巴： 97518282

服務時間：上午 8 時至晚上 8 時



香港人口老化問題日趨嚴重，社區中對無障礙設施的需求上升。加上近年政府加大了力度去改善無障礙設施並推出新政策，例如「人人暢道通行」和3,700多個政府場地的無障礙設施改善工程。為了全面了解觀塘區內無障礙設施的狀況，觀塘區議會屬下「觀塘區國際復康日工作小組」和「香港傷殘青年協會」合作出版了「觀塘區無障礙設施調查報告書」，以考察觀塘區的社區設施的無障礙水平，並通過提出合理且可行的建議，以改善區內的設施，從而建構一個傷健共融的環境。

本調查的巡查小隊由肢體傷殘人士、視障人士和青年義工組成，並到觀塘區內各場所進行實地調查。巡查小隊於2013年8月至2014年1月期間出勤50次，每次約4小時，共到142個地點和設施進行實地調查。調查的設施包括大門、大堂、升降機、梯級、殘疾人士洗手間、斜道、自動扶手電梯等設施進行仔細量度，以收集資料並撰寫報告書。



報告書的發佈會在3月4日舉行，出席的嘉賓包括觀塘區議會副主席蘇麗珍議員、觀塘區議會社會服務委員會主席鄧詠駿先生、觀塘區國際復康日工作小組副召集人葉興國議員、香港傷殘青年協會康復政策委

觀塘區無障礙設施調查報告書 發佈會

員會主席陳錦元先生等。工作小組在發佈會上展示了「觀塘區無障礙設施調查報告書」，並簡介了調查結果。會上亦有殘疾人士親身分享他們在社區內生活的經驗。



本會在2006年亦曾在觀塘區進行過無障礙設施調查，對比是次進行的調查，本會發現整體無障礙設施的水平有所改善。例如合符標準的大門比率由54%上升到80%，斜道扶手由16%上升到67%，梯級的警告條和對比色由19%上升到52%，殘疾人士洗手間門內外側扶手由3%上升到58%（更多的資料比較見附件）。雖然如此，但觀塘區始終是較早發展的地區，當年的設計並未有考慮殘疾人士的需要。例如港鐵藍田站A和D進出口只設有自動行人電梯而沒有無障礙通道或升降機，對有需要人士，尤其輪椅使用者造成不便。我們期待政府各部門和各私人機構繼續努力，持續改善屬下場地的無障礙設施，以減低有需要人士外出時所面對的障礙。

觀塘區無障礙設施調查2006和2013年比較

設施	標準	2006 (合標準比率)	2013 (合標準比率)
大門	闊度	54%	80%
	玻璃門上的標誌	60%	70%
斜道	傾斜度	62%	88%
	扶手	16%	67%
梯級	扶手	10%	43%
	警告條、對比色	19%	52%
大堂和詢問處	桌面高度	20%	76%
	引路徑通往	26%	74%
自動扶手電梯	警告條	25%	59%
	對比色	79%	91%
升降機	引路徑通往	29%	59%
	報層系統	51%	69%
殘疾人士洗手間	門內外側扶手	3%	58%
	緊急叫喚鐘	51%	87%

復康政策委員會工作報告

運輸署會議

本會和其他復康團體在2月10日和運輸署舉行了會議。席間，本會向港鐵公司要求對方在車站加建升降機前要先考慮地面的行人配套，以免殘疾人士在地面步出升降機後需繞道而行的麻煩。此外，鑒於不少殘疾人士會使用港鐵出行，而車站內升降機的可靠度對他們至為重要。過往經常有輪椅使用者在到達車站後才知道站內的升降機正在維修，因而造成不便。為此，本會向港鐵公司建議在其電話應用程式內加入升降機資訊，並在升降機未能正常運作時作出通知，讓殘疾人士早作準備。

屋邨無障礙經驗分享講座

屋邨無障礙經驗分享講座於2月25日在房屋署總部舉行，主要目的是推動屋邨職員為殘疾人士提供更佳的服務。為此，本會聯同聽障和視障團體向參與講座的各屋邨的無障礙主任講述殘疾人士在屋邨生活時的各種困難，並提出改善建議。除了無障礙設施外，講座亦有包含與殘疾人士接觸時的注意事項和應有的態度。本會期望屋邨能在硬件和軟件兩方面配合殘疾人士的需要。

刊物免費索取

有興趣的會員可到總辦事處或活動中心免費索取以下刊物：

1 「殘疾人士公共交通指南2014」

指南由運輸署出版，提供各種殘疾人士使用公共交通工具的資訊。



2 「觀塘區無障礙設施調查報告書」

本報告書由本會和觀塘區議會合作編寫，書中對觀塘區142個處所進行了實地考察和對無障礙設施進行量度，會員可借此了解區內各處的無障礙情況。

友善灣仔計劃

本會稍後會和灣仔區議會合作進行「友善灣仔」計劃。計劃會到灣仔區內的食肆進行實地調查，以考察食肆的環境和服務有否顧及殘疾人士的需要。有興趣參與調查工作的會員可填妥以下表格，並參照表格中的「報名方法」交回本會。

姓名：_____ 會員編號：_____ 年齡_____ 性別：_____

殘疾會員： 輪椅 電動輪椅 手叉 手杖 腳架 不需要助行器 健全會員

交通安排： 自行 復康巴士

聯絡電話(住宅)：_____ 聯絡電話(手提)：_____

電郵地址：_____

請說明相關經驗及抱負：

申請者簽署：_____ 日期：_____

報名方法：1. 郵寄到九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號香港傷殘青年協會政策倡導主任梁偉健先生收；

2. 傳真至2338-5112；或

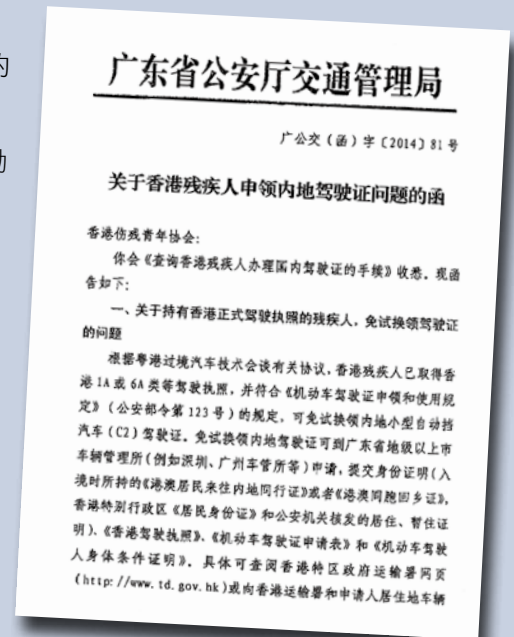
3. 電郵至pao2@hkfhy.org.hk。



傷青駕駛會

本會早前向廣東省交通管理局查詢香港殘疾駕駛者領取內地的C2和C5駕駛證之事宜，得到回覆如下：

1. 已擁有香港1A或6A類駕駛執照，並符合《機動車駕駛證申領和使用規定》的殘疾駕駛者，可免試換領內地小型自動檔汽車(C2)的駕駛執照。
2. 免試換領內地駕駛執照可到廣東省地級以上城市(如深圳、廣州)的車輛管理所申請。需要的證件包括《港澳居民來往內地通行證》、《香港身份證》、《香港駕駛執照》、《機動車駕駛證申請表》、《機動車駕駛人身體條件證明》和《公安機關核發的居住、暫住證明》。
3. 殘疾人士專用小型自動檔載客汽車(C5)不在免試換領範圍。若要申請C5執照，應符合《機動車駕駛證和使用規定》，到地級以上城市(如深圳、廣州)的車輛管理所申請。並提交身份證明，包括《港澳居民來往內地通行證》、《香港身份證》、《機動車駕駛證申請表》、《機動車駕駛人身體條件證明》和《公安機關核發的居住、暫住證明》以查詢報考事宜。
4. 如有會員希望索取廣東省交通管理局的回覆函件以作為向當地車輛管理所諮詢之用，可致電協會總辦事處聯絡政策倡導主任索取。



青年殘疾人士 服務研究 - 個案調查

協會將於未來一年進行一項青年殘疾人士服務研究，有關研究結果將會用作協會推展青年殘疾人士服務之用，對協會未來發展非常重要。研究對象包括：(1)19-30歲；及(2)31-40歲的殘疾人士。希望各位符合上述條件的朋友，能填妥下列表格，並送交本會。表格送交本會後，我們便會有專人聯絡閣下進行個案訪問工作。



致 行政主任：

(傳真：2338 5112)

青年殘疾人士服務研究 - 個案招募表格

姓名：_____ 會員編號(如適用)：_____ 聯絡電話：_____ 性別：_____

年齡： 19-30歲 31-40歲 殘疾類別： 肢體殘疾 其他(請註明)_____

輔助工具： 輪椅 電動輪椅 手杖 助行架 不需要輔助工具 其他(請註明)_____

遞交方法：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

2. 傳真：2338 5112

3. 電郵：pao@hkfyd.org.hk

4. 直接遞交至本會總辦事處

(表格亦可於傷青會網頁下載)



請支持「傷青會 524 全港賣旗日」FACEBOOK 專頁 如何給我們的專頁讚好？



「唯有您聲音」

傷青會一直相信會員的意見能使我們不斷進步，所以協會每兩年會舉辦一次「唯有您聲音」服務與表現座談會，讓會員暢所欲言，以收集思廣益之效，而最近一次的「唯有您聲音」活動便於2014年3月8日舉行，參與的會員分別就協會的服務內容及方向提出很多具可行性的意見，由於收集到的意見眾多，協會會在詳細研究及討論後，於6月號的傷青快訊內一併就收集到的意見作出回應。



員工春茗

協會於3月1日下午假富臨皇宮舉行員工春茗，以感謝員工在過去一年來為協會作出的努力。除了美酒佳餚和抽獎環節外，更重要的是讓各單位同工藉此機會聚首一堂，暫時放下工作間的忙碌，杯觥交錯，談笑盡歡。最後，祝各同工在新一年身體健康，工作順利。



感謝支持 2月14日 情人節玫瑰花大募捐

傷青會於2014年2月14日舉行了“情人節玫瑰花大募捐”，當日本會於屯門市廣場大埔、銅鑼灣、灣仔及樂富均有募捐點。本會謹向當日協助的義工及同工致以衷心的謝意。本會更要多謝鄧燕妹女士及丁向群先生為本會找來一班義工幫忙重新包裝公仔花，請大家繼續支持傷青會嘅活動。



活動中心報告

2014/ 2015 年度方向

主題：「蛻變 · 傳承 · 回饋」

在2014 - 2015年度，活動中心會秉承過去的工作，令會員在不同的範疇有所裨益。

個人方面：透過有質素及深度的活動、課程及小組，讓參與者突破自己及提昇自信；

對內方面：以薪火相傳的模式，加強互助精神；

對外方面：透過義工服務、綠色推廣及電話熱線輔導工作，讓社會認識中心服務之餘，亦能回饋社會。

慈康邨綠化同樂日

Hi 大家好！2月16日到慈雲山做服務，當日天氣尚好不太凍，綠色生活小組與慈康邨邨合辦嘉年華活動——「慈康邨綠化同樂日」，我們一早到場地做好準備，各有各忙且很有合作精神，為了做得更好，導師連午餐都沒有吃到。導師講解的植物當中，有很有意思和為植物添上好意頭的名字，例如灑金，這個名堂多好聽呢。

在儀式開始後，由各位工作人員協助，帶領眾嘉賓進行植樹體驗，為該區進行綠化環境，還有工作坊：共有三個攤位，分別有香草種植、香草鹽製作及吸濕除臭包製作，街坊都很踴躍參加，場面熱鬧。街坊參與製作後更可帶回家自用，大家做成的戰利品都感到好喜歡及鍾意，還很有成功及滿足感！令到我們都感受到喜悅，非常高興開心，可參與這次舉辦的嘉年華，因為勁喜愛植物，尤其可以學習更多知識，令生活更添姿彩！

順祝 綠色生活發揚光大 開枝散葉

組員 陳新珠



生命導演



本中心於2013年6月獲勞工及福利局贊助舉辦生命「導」「演」計劃2013 - 2014 (下稱計劃)；轉眼間，計劃在本年1月順利完成，當中透過與香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校合作，招募一群肢體傷殘青少年擔任「小導師」的角色，利用受訓成果進行教授及分享，包括扭波、雜耍及魔術(下稱技藝)。

計劃除教授社會大眾技藝外，也向社會大眾分享「小導師」的個人成長經歷，從而宣揚積極堅強的生活態度，消除社會大眾對肢體傷殘人士的負面感覺，為參加者注入正能量及希望。

過程中，「小導師」曾協助青少年、婦女及長者參與計劃，成績有目共睹，本中心同工亦希望「小導師」即使已完成這計劃，其得著也能讓他/她們一生受用；本中心期望日後能再為年青的肢體傷殘人士提供各項發展性活動，給予他/她們一個既能娛樂也能學習的平台，發展自我，肯定自我。



本會特別鳴謝香港紅十字會瑪嘉烈戴麟趾學校、博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心、九龍城浸信會長者鄰舍中心、基督教家庭服務處-真光苑長者地區中心及安徒生會包威信中心參與這計劃。

外間合作活動

活動中心於2013年12月至2014年3月期間，與不同的機構、團體作合作活動，如下：

1 新春行大運

本會於2月9日與富豪九龍酒店合作「新春行大運」的活動，富豪九龍酒店於當日派出20名義工協助參與的會員暢遊太平山頂，雖然當日天氣未如理想，但在眾義工的協助下，活動最終也順利完成，展現了「傷健共融」的精神。



2 同一天空下

本會於2014年3月1日應IN義工團的邀請，派出20名會員在「同一天空下」擔當小老師，並與IN義工團的義工在尖沙咀、佐敦及中環等地方，一同體驗傷殘人士的情況。



3 與無國界義工同行

無國界義工團於3月2日為本會活動中心舉辦義工活動，從而促進他們與傷殘人士相處的機會。在活動期間，活動中心更安排表演，令無國界義工認識傷殘人士展能藝術及運動的方面。



4 傷愛·無界限

本會與青年獅子會合作「傷愛·無界限」，並於2014年1月在花墟球場進行年宵攤位。因此，本會義工與1月19日與青年獅子會義工合力「生產」年宵產品，並在獨一無二的產品中寫上新年賀語。我們寄望在年宵攤位中，讓社區人士加強對傷殘人士的認識。

5 校訪活動

將軍澳迦密主恩中學及順德聯誼總會梁潔華學校分別在1月及2月在活動中心舉行義工服務，透過互動遊戲、話劇、手工藝等，令會員渡過一個快樂的下午。

6 與成長希望基金會合作

活動中心連續第三年與希望成長基金會合作活動，目的讓基金的童航員透過策劃服務及活動，從而認識傷殘人士的需要。

7 新地「愛·融和」傷健同遊計劃 啟動禮

活動中心於1月28日應邀出席由新鴻基地產舉辦的「愛·融和」活動，當日大會安排了肢體傷殘人士及聽障人士參與這啟動禮，並且由青年導賞員為各復康人士導賞天際100。



素食DIY

活動中心於早前開辦了第一期的「素食DIY」，而參與的會員會商討素食菜譜。由今期開始，我們會為大家刊登有關菜譜，大家不妨參照一下：

	祛濕湯	合桃腰果生筋	梅菜蒸茄子
材料	鮮入地老鼠100克、鮮土茯苓100克、鮮牛大力100克、陳皮5克、蜜棗2枚。	合桃、腰果、白果、生筋、素蠔油	茄子、梅菜、指天椒
製作	<ol style="list-style-type: none"> 將入地老鼠、土茯苓、牛大力削皮、洗淨後切片備用； 陳皮用冷水浸半小時後用刀把白色內囊刮洗乾淨後備用； 把切好的入地老鼠、土茯苓、牛大力和陳皮、蜜棗一起入砂鍋，加入適量清水後武火煮沸，改文火煲約2-2.5小時，加入適量食鹽即成。 	<ol style="list-style-type: none"> 將合桃、腰果汆水，加入少少梳打； 將合桃、腰果印乾； 用溫水將生筋出油； 炒合桃； 用少許蠔油爆香； 然後落生抽、老抽； 放入銀杏； 放入腰果，然後加少連麻油。 	<ol style="list-style-type: none"> 將梅菜洗淨及浸水，然後切粒； 將指天椒切粒； 將茄子洗淨切粗條，並放上梅菜粒，煮5分鐘左右； 最後，將指天椒灑在茄子上。
食材功效	<p>牛大力是常用的山草藥，又名山蓮藕，味甘性寒，主要成份為蛋白質，澱粉質及生物鹼。牛大力功能清熱潤肺，止咳，強筋活絡，主治肺結核，支氣管炎，慢性肝炎，咳嗽等症。</p> <p>土茯苓為百合科多年生常綠藤植物「光葉菝」Smilax Glabra Roxb的塊莖有解毒、利尿等作用。</p> <p>入地老鼠，即紫茉莉根，性味甘、苦，平；入腎，膀胱經；具有利尿，瀉熱，活血散瘀的功效。</p> <p>陳皮，尤以廣東新會產之正宗，性味溫，苦、辛；入脾、肺經；具有理氣健脾、燥濕化痰、解膩留香、降逆止嘔的功效。</p>	<p>合桃的藥用價值很高，性溫、味甘、無毒，有健胃、補血、潤肺、養神等功效。</p> <p>腰果性味甘、平，有降壓、益顏、延年益壽、利尿降溫之功效。</p>	<p>茄子具有清熱止血，消腫止痛的功效。</p>



(所有食材份量須按人數多寡而增減)

舞獅班

第一期的傷青舞獅班在今年一月已經開始上課，由夏國璋龍獅團的資深導師教授，當中參與這課程的會員有著不同的殘疾程度，包括輪椅使用者、行動不便、輕度智障等等。事實上，這課程主要目的是希望讓學員參與舞獅運動中的不同崗位，例如獅頭、獅尾、打鼓和打鈸等，由學員擔任以上不同的角色，從而發揮團隊精神。同時，透過此課程能培養學員對傳統運動的興趣，實踐多元化學習。第二期傷青舞獅班亦開始招生，有興趣的朋友可留意今期快訊，歡迎你們加入。



綠色生活專欄

首次參加這個班，使我在生活上學識了不少環保的知識，其中一項是種植盆栽是不需要用泥而改用水苔；它給我的感覺是較清潔，不含任何金屬。在最後的那堂，還請來多位護士為我們講解食物包裝上的標籤，那些是我們應注意的，她們還煮了健康粥請我們吃呢！

Cat 羅麗娟



自然脈絡售賣點

活動中心一向積極與外間環保機構合作，宣傳及實踐綠色生活的理念。近日與自然脈絡商討合作，將健康及有機的產品設立售賣點在中心寄賣，希望可以讓會員多一個地方購買到天然健康產品，為自己的身心健康提供多一個選擇。



易達轎車 – 綜援優惠

八達通卡有限公司宣布從「八達通慈善撥款」中捐出港幣500萬元予香港復康會，推出為期三年的「八達通復康交通資助計劃」，以資助本港低收入輪椅使用者享用點對點的無障礙交通服務。透過此嶄新的資助計劃，輪椅使用者將可使用由香港復康會提供的「易達轎車」服務，往返醫院覆診和參與閒暇活動，享受更充實的社交生活。



目前「易達轎車」在非繁忙時間的最低收費為港幣155元，繁忙時間為港幣185元。今後，在八達通每程提供最低車資的資助下，受惠人士如每程車資超過最低收費，只須在到達目的地後繳付有關車資的差額，便可享用這項服務。

有關「八達通復康交通資助計劃」的進一步詳情，請瀏覽計劃專頁 www.rehabsociety.org.hk/octopus 或致電熱線8106 8098。



「展能工藝網」

社區文化發展中心與甘迺迪中心及漢華中學同學合作，向信興集團的「啲著60個夢想」申請資助，建立了一個「展能工藝網」。工藝網主要為傷殘手工藝家，推廣和銷售手工藝製品，讓社會各界和海外人士能認識及購買手工藝品。體現傷殘人士的能力，同時協助他們經濟自立，獨立自主謀生！

如各位朋友有意將手工藝品透過網上宣傳及銷售，可以加入「展能工藝網」，手續費用全免，如有查詢有關詳情及參加方法，請致電2891 8488 或電郵 cccd@cccd.hk 與「展能工藝網」林小姐聯絡。



新同工介紹



鄭欣欣

大家好！我是總辦事處的新同事鄭欣欣(Yan)，主要工作為支援行政及籌募工作，好開心加入傷青大家庭，日後有很多機會和大家見面，請各位多多指教。

大家好！我是總辦事處的新同事鄭欣欣(Yan)，主要工作為支援行政及籌募工作，好開心加入傷青大家庭，日後有很多機會和大家見面，請各位多多指教。

實習社工介紹



譚淑瑜

Hello, 大家好！我係新黎既實習社工譚姑娘，大家可以稱呼我做阿魚！由3月份開始至8月份我都會經常係中心出沒，我的興趣有好多架！包括整甜品，整手工、戲劇、影相、去旅行、行山、唱歌、扮靚等等……而我過往既工作方面呢，就曾經接觸過青少年、長者、復康工作，我係一個好鍾意講笑既人黎架，如果大家有時候係中心見到我，歡迎你隨時搵我傾計架！



王灝安

Hi！大家好，我係嚟自香港專業學校嘅社工系三年級學生(Alanie)。由3月份至8月中，我會一星期兩天在賽馬活動中心做實習，大家見到我個名可能會覺得好難讀，不過我有個好簡易的方法，想知道的話就嚟中心搵我啦！期待與大家見面！

Hi！大家好，我係嚟自香港專業學校嘅社工系三年級學生(Alanie)。由3月份至8月中，我會一星期兩天在賽馬活動中心做實習，大家見到我個名可能會覺得好難讀，不過我有個好簡易的方法，想知道的話就嚟中心搵我啦！期待與大家見面！

動力學堂報告

傷青輪椅隊



2014 香港渣打馬拉松 三公里輪椅賽

傷青輪椅隊於2013年9月開始進行渣打馬拉松三公里輪賽練習，並於10月正式報名參加「2014香港渣打馬拉松 三公里輪椅賽」，經過為期半年、每星期一課的慢慢長路練習後，終於來到比賽日的挑戰。

本年度傷青輪椅隊共有25位運動員參與2014年2月16日之三公里輪椅賽，比賽當日氣溫為13-15度、濕度為84-92%、有微雨，天氣情況尚算適合進行3公里輪椅比賽。

比賽於早上六時開始，傷青一眾運動員已於五時前齊集灣仔運動場，作賽前的最後準備：手套、頭盔、坐墊、側板、輪軸、運動員號碼布、運動衫褲鞋、掙軸、輪椅檢查等，所有準備就緒及已作最後檢查，我們在教練的帶領下一齊作賽前熱身及比賽提醒；同時間，十多位會員、運動員家屬在理事何雪梅女士帶領下，化身成為傷青運動員的啦啦隊，在他們的吶喊助威之下，我們一眾運動員在起跑線上士氣大增。

鳴槍一響代表比賽正式開始，比賽與往年一樣，先由灣仔運動場起步，並在運動場內環繞兩圈，轉出運動場後先後走過杜老誌道、會議道及鴻興道，並到達賽事最具挑戰的路段——馬師道天橋，一眾運動員需要攀爬一條大斜坡至橋頂（最少兩架雙層巴士高度），落橋後立即轉入駱克道，這亦表示已經完成了一半的比賽路段，隨著展轉走過東角道、紀利佐治街、告士打道後，運動員即將進入維多利亞公園，最後200米的路段，見到運動員互不相讓、爭先恐後、拼命衝過終點。

比賽完結後，傷青代表的最佳成績是勇奪亞軍的許志強(Philip)，而統計我們25位運動員均全部能夠於30分鐘的限時之內完成賽事。

在此，再次恭喜所有運動員發揮半年來的訓練成果，再次多謝各位傷青啦啦隊員萬眾齊心的支持與鼓勵，再次鼓勵每一位相信運動不分傷與健的朋友，下年等埋你一起參與更多的普及運動啦！



創出成長路

由「領匯——愛·匯聚計劃」撥款資助，傷青動力學堂全力推行，為期一年的「創出成長路」計劃已進行至中期。香港紅十字會雅麗珊郡主學校生命鬥士學員於2014年2月23日完成生命分享日營，當日學員及健全學生相當投入活動過程，反應踴躍，另外，寶血女子中學代表再次邀請生命鬥士到校分享，這次能夠獲得外界認同，給學員們打下強心針，同時亦提升一眾學員的自信心。



MA Hkfhv

佛教黃鳳翎中學、培僑中學、彩虹邨天主教英文中學、香港教師會李興貴中學參與的學生現正開展及考取專業技能證書課程，包括：運動攀登課程、生態導賞課程、低結構挑戰網陣課程。完成課程及取得合格後學員們將安排16小時工作實習，給予學員們一個實習及回饋社會的機會。

www.facebook.com/hkfhv.ma

傷青動力學堂—— 面書誕生了

2014年3月1日係一個大日子，學堂終於開啟面書(Facebook)啦，歡迎大家係呢個平台發放活動相片、活動後感、生活趣事等等.....不要諗太多，盡情分享你的點滴吧！

快啲加入傷青動力學堂的面書大家庭：

1. 只要係Facebook搜尋「MA Hkfhv」
2. 按下「加為朋友」，我哋就會成為朋友架啦！



322 再生馬拉松

協會是「322再生馬拉松」活動的協辦機構，於3月22日亦派出10多名會員參與有關活動，更囊括傷健組3公里馬拉松的冠、亞、季軍的獎項。在此，再次祝賀各得獎健兒獲得佳績。





景點介紹

為用家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。程式並設有評分功能，用家可點評各景點的無障礙指數，景點優劣一目了然。

洗手間、泊車位搜尋

收錄全港主要洗手間、泊車位資訊，透過網上地圖及定位功能，用家可隨時搜索附近的傷、健洗手間及殘疾人士泊車位位置。

無障礙 去街 Guide

手機流動 應用程式

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



ANDROID APP ON
Google play



Available on the
App Store



www.hkfy.org.hk



【結伴攜手 進發未來】計劃

『良師益友』招募活動

本會於2014年5月至2016年4月期間舉行【結伴攜手進發未來】計劃，目的是讓新一代的殘疾青年與已接受相關培訓的傷青會員（良師益友）結伴同行、建立關係，並透過良師益友的協助、帶領他們參加義工服務等活動，讓這群殘疾青年深化和實踐所學的知識和技巧、增強自信心和正面思維、提升溝通合作能力和面對挑戰的勇氣，建立助人自助的精神，從而擴大社交網絡，融入社會。

計劃內容

整個計劃為期兩年，主要分三個階段進行。

第一階段

訓練期（2014年5月至2014年10月）

參加者需參與約共16節的培訓活動及工作坊，包括一個兩日一夜的訓練營。

訓練內容包括：

本會的歷史及復康政策的認識、自我認識、生涯規劃、人際關係、說話和溝通技巧、活動籌劃、小組帶領、聆聽與傾談技巧、團隊建立、「良師益友」守則……等

第二階段

實習期（2014年11月至2015年5月）

參加者需出席每月一次的小組會議，以小組形式籌劃活動。藉著參與活動，與新一代殘疾青年增加彼此認識及了解。

第三階段

結伴期（2015年4月至2016年3月）

參加者需與一至兩名殘疾青年進行結伴活動，藉此鞏固雙方的互信，發揮助人自助的精神，從而擴大社交網絡，融入社會。

參加資格

- 1) 參加者必須是年滿十八歲之本會會員（40歲以下之會員或曾任傷青大使可獲優先考慮）；
- 2) 所有參加者需進行甄選面試（面試將於五月下旬進行），如未能面試者將不會取錄。

報名辦法

- 1) 請填妥報名表格寄回九龍橫頭磡邨宏基樓1-13號活動中心收；或
- 2) 傳真至2338 0752；或
- 3) 電郵至wthcic@hkfhy.org.hk

截止報名日期 2014年4月30日

查詢 2337 9311 陳先生

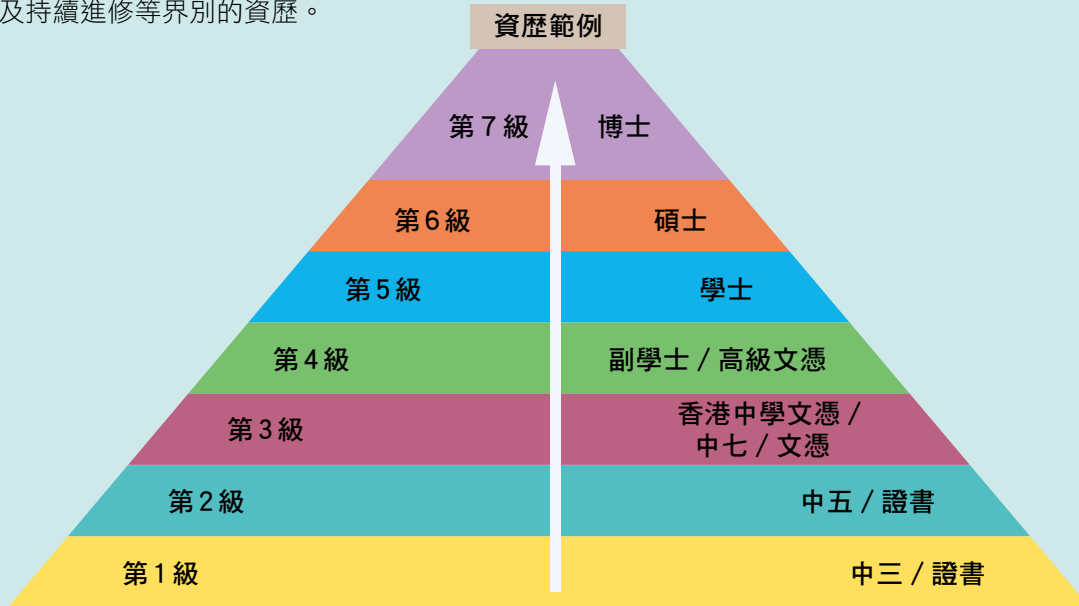
香港傷殘青年協會
「結伴攜手 進發未來」計劃——報名表
『良師益友』招募活動

姓名：(中文)	(英文)	會員編號：	貼上照片
出生日期： 年 月	性別：*男/女 年齡：	教育程度：	
電話：(住宅)	(手提)	職業：	
電郵地址：			
住 址：			
能操語言： <input type="checkbox"/> 普通話 <input type="checkbox"/> 英語 <input type="checkbox"/> 其他方言_____			
個人專長/技能： <input type="checkbox"/> 唱歌 <input type="checkbox"/> 戲劇 <input type="checkbox"/> 輪椅舞 <input type="checkbox"/> 攝影 <input type="checkbox"/> 手語 <input type="checkbox"/> 電腦 <input type="checkbox"/> 急救 <input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 其他_____			
義務工作經驗：			
自我簡介(不多於200字)：			
對這計劃的期望：			
<ul style="list-style-type: none"> • 本人清楚明白並同意協會有關對報名者資格之釐定及願意出席是次活動各項安排。 • 本人明白及同意本人的個人資料，將只供是次活動和聯絡之用，本人明白如本人欲查閱或更改個人資料，可向協會提出。 			
簽 署：_____		日期：_____	



- 香港資歷架構由香港特別行政區政府設立，旨在建立一個推動終身學習的平台，以提升本港勞動人口的整體競爭力。
- 資歷架構是一個七級的資歷級別制度，涵蓋學術、職業培訓及持續進修等界別的資歷。

- 資歷架構認可的課程及資歷都通過嚴格評審，有質素保證。
- 香港新高中學制下，香港中學文憑資歷架構下相當於第三級資歷的水平。



有關詳情，請瀏覽資歷架構網址：www.hkqf.gov.hk



僱員再培訓局

就業服務中心 課程資料

僱員再培訓局合辦

殘疾及工傷康復人士全日制僱員再培訓課程 (就業掛鈎) /
 殘疾及工傷康復人士半日 / 晚間制僱員再培訓課程 (非就業掛鈎)

2014 - 2015年將會開辦課程

課程名稱	入讀資格	費用
常用英語 II 基礎證書 (兼讀制)	1. Holder of "Foundation Certificate in Basic English I (Part-time)" of ERB, or equivalent; or 2. Pass the entry test.	學費全免
花藝設計及應用 I 基礎證書 (兼讀制)	1. 現職園藝或花藝業從業員; 或 2. 有意轉職環境服務業及具基本中文閱讀及理解能力的人士 (申請者須通過入學筆試; 如申請者達小六學歷程度, 可豁免筆試)	學費全免
職業普通話 I 基礎證書 (兼讀制)	1. 中三學歷程度; 或 2. 小六學歷程度及具兩年或以上工作經驗	學費全免
網頁製作技巧基礎證書 (兼讀制)	1. 中五或同等學歷程度; 或中三學歷程度及具兩年或以上工作經驗; 及 2. 持有僱員再培訓局頒發的「電腦操作系統基礎證書 (兼讀制)」或同等資歷, 或通過基本電腦知識入學測試。	學費全免
花藝設計及應用 II 基礎證書 (兼讀制)	1. 現職之園藝或花藝業從業員; 或有意轉職環境服務業及具基本中文閱讀及理解能力的人士 (申請者須通過入學筆試; 如申請者達小六學歷程度, 可豁免筆試); 及 2. 持有「花藝設計及應用 I 基礎證書 (兼讀制)」或「花店實務及花藝設計助理基礎證書」。	學費全免
實用文職訓練基礎證書	1. 中三程度或以上至高級文憑 / 副學士程度以下 或 2. 小六程度及 2 年或以上工作經驗 (如未達小六程度, 則需作彈性申請安排及待培訓局批核) 3. 現正待業, 有意公開就業, 並具良好工作動機。 4. 有興趣從事辦公室助理工作或其他文職工作 5. 略懂得基本電腦操作及電腦軟件操作, 例如 Word 及 Excel	學費全免 及 有津貼

注意：上述每個課程必須經面試 / 甄選合格及獲得再培訓局批核，才可安排入讀。

** 如對上述課程有興趣，請致電：2137 0520 / 2759 6412 向助理課程發展主任黃姑娘或馬姑娘查詢，謝謝！

僱員再培訓局合辦

殘疾及工傷康復人士半日 / 晚間僱員再培訓課程 (非就業掛鈎)

小本創業基礎證書 (兼讀制) *

**小本創業單元證書 (2014年4月1日前名稱)

編號：(待定)	時間：晚間時間待定7:00pm-9:45pm (18堂) 及 7:00pm-10:15pm (1堂)
課程內容：1. 營商機會 2. 創業籌劃 3. 選鋪技巧 4. 創業實務 5. 貨品供應 6. 收款方法 7. 資源運用 8. 相關法例簡介 9. 課程評核	***每堂有15分鐘小休，不計在教學課時內
入學條件：1. 年滿18歲 2. 有意自僱或創業人士 3. 須通過面試	地點：九龍灣啟業邨啟裕樓8-11號地下 香港傷殘青年協會就業服務中心
畢業要求：1. 學員的總出席率須達課程之(80%) 2. 必須於課程評估考獲整體合格分數	費用：全免 津貼：沒有 名額：20名 交通：自行前往，不設復康巴士安排
日期：2014年7月8日至9月11(待定) 7月份：8、10、15、17、22、24、29、31 8月份：5、7、12、14、19、21、26、28 9月份：2、4、11	備註：申請報讀時，必須經面試甄選；與及獲得再培訓局批核，才可安排入讀。 *以上課程有待僱員再培訓局批核，香港傷殘青年協會保留最終決定權
	截止：2014年6月20日
	查詢及報名：有意報名者，請直接致電培訓助理胡先生登記，不用傳真至活動中心。
	聯絡電話：3112 0351

凡報讀ERB「僱員再培訓局」課程，請直接致電3112 0351與胡先生登記

僱員再培訓局合辦

殘疾及工傷康復人士半日制僱員再培訓課程 (非就業掛鈎)

花藝設計及應用 I 基礎證書 (兼讀制)

**初級花藝設計及應用單元證書 (2014年4月1日前名稱)

編號：FY006HS	上課日期：2014年5月31日至2014年6月28日(逢星期六) 5月份：31 6月份：7、14、21、28
課程內容：1. 處理鮮花基本步驟及花束設計 2. 花藝設計的基柱技巧及鮮花籃設計 3. 花材形態認識及鮮花禮品籃設計 4. 顏色配襯技巧及藝術絲花、乾花設計原理和技巧 5. 運用線條與空間設計的效果 6. 花藝業的職業安全及健康知識(例如重力提舉、高空工作、利器安全使用、一般意外處理及安全使用化學品等)	上課時間：10:00am - 4:15pm (12:30pm - 1:45pm 午膳時間)， 合共5日，25小時
入學條件：1. 現職園藝或花藝業從業員；或 2. 有意轉職環境服務業人士，及具基本中文閱讀及理解能力 (申請者須通過入學筆試；如申請者達小六學歷程度，可豁免筆試)。 3. 在職或待業的殘疾人士均可申請。 4. 申請報讀時必須經面試甄選，及獲得僱員再培訓局批核，才可安排入讀。	上課地點：九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號 香港傷殘青年協會就業服務中心
畢業要求：1. 課堂實習評核、筆試選擇題及實務考核分不少於70分為合格(以100分為滿分計)，及 2. 學員出席率若低於80%，即使筆試選擇題及實務考核合格，亦不獲發證書。	學費：全免 津貼：沒有 名額：10名 交通：自行前往，不設復康巴士安排
	截止日期：2014年5月16日(星期五)
	查詢及報名：有意報名者，請直接致電助理課程發展主任黃姑娘登記，不用傳真至活動中心。
	聯絡電話：2137 0520

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

殘疾及工傷康復人士半日 / 晚間僱員再培訓課程 (非就業掛鈎)

職業普通話 I 基礎證書 (兼讀制)

**職業普通話 I 單元證書 (2014年4月1日前名稱)

編號: FY011EG

上課日期: 2014年5月9日至2014年7月30日 (逢星期三、五)

課程內容: 語音訓練

1. 聲母
2. 韻母
3. 聲調
4. 變調、輕聲
5. 兒化、多音
6. 拼音練習
7. 粵普詞彙對照
8. 粵普語法比較

會話練習

9. 稱呼與問好
10. 數量和時間
11. 季節與天氣
12. 交通工具
13. 香港地名
14. 辦公室用語
15. 零售業用語
16. 服務業用語
17. 旅遊業用語
18. 應徵及面試
19. 課程評核

5月份: 9、14、16、21、23、28、30

6月份: 4、6、11、13、18、20、25、27

7月份: 2、4、9、11、16、18、23、25、30

時間: 7:00pm-9:45pm

***每堂有15分鐘小休, 不計在教學課時內

地點: 九龍灣啟業邨啟裕樓8-11號地下
香港傷殘青年協會就業服務中心

費用: 全免

津貼: 沒有

名額: 12名

交通: 自行前往, 不設復康巴士安排

備註: 申請報讀時, 必須經面試甄選; 與及獲得再培訓局批核, 才可安排入讀。

截止: 2014年4月30日

查詢及報名: 有意報名者, 請直接致電就業服務主任岑姑娘登記, 不用傳真至活動中心。

聯絡電話: 2759 6408

入學條件: 1. 小六學歷程度以及兩年工作經驗及通過入學測試 或
2. 中三學歷程度畢業要求: 1. 學員的總出席率須達課程之 (80%)
2. 必須於課程評估考獲整體及格分數
3. 必須分別於期末考試各部份 (包括筆試及口試) 考獲及格分數

凡報讀 ERB「僱員再培訓局」課程, 請直接
致電 2759 6408 與岑姑娘登記

職業訓練局——展亮技能發展中心合辦

基本英語商業書信



編號: VC13005

入學條件: 英文程度達中三或以上, 如待業人士須經展亮技能發展中心評估*

簡介: 課程旨在使會員能掌握一些商業書信的格式與寫作技巧, 以幫助他們運用於工作中或將來就業之用。

名額: 12名 (只限本會十五歲或以上之殘疾會員)

費用: \$230 (出席率達80%或以上者可獲退還80%學費)

課程內容: 1. Business letters formats 商用書信格式

2. Writing skills 寫作技巧

3. Write an email 商務電子郵件

4. Write a sales letter 成功的行銷信

5. Write an enquiry letter 詢問信

6. Write a collection letter 英文催款信

7. Write a claim/complaint letter 投訴/抱怨信

8. Write an agenda and a minute 會議議程及會議記錄

9. Write a Resume and application letter 個人履歷及求職信

10. Write a resign letter 辭職信

交通: 1. 自行往返目的地
2. 需安排復康巴接送

報名方法: 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1-13號地下 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。)

截止: 22/5/2014 (星期四), 翌日進行抽籤。

查詢: 馬姑娘 (電話: 2759 6412)

備註: 依職業訓練局 - 展亮技能發展中心的入學要求:

日期: 16/6/2014 - 16/7/2014 (逢星期一、三)

時間: 7:00pm - 10:00pm

地點: 職業訓練局 - 展亮技能發展中心 (觀塘)

堂數: 10 堂

- 凡報讀以上課程的人士, 如是待業階段, 必須經展亮技能發展中心評估, 方可入讀, 如未經評估, 會被取消報讀申請;

- 凡現正於展亮技能發展中心報讀日間或夜間任何課程人士, 恕未能接受其報讀申請。

賽馬會活動中心 活動資料

戶外活動篇

世界愛笑日 2014

編號：A1405012 日期：4/5/2014 (星期日)
 時間：2:00pm - 5:00pm 地點：尖沙咀
 名額：50名 費用：免費
 交通：復康巴或自行前往
 內容：「世界愛笑日 2014」是一個社區推廣活動，今年主題是「笑出新生活」，任何人都能夠以「正面」和「積極」的信念，將「歡笑」融入彼此生活當中，用「愛」與「笑」傳承別人，將「笑出健康」的訊息有效地傳達給你身邊的朋友。
 我們在當日一齊 Ho Ho Ha Ha Ha !
 備註：1. 活動於戶外地方進行，請參加者自備食物及飲用水；
 2. 活動需要有一定步行時間，參加者須因應情況而報名。
 查詢：馬先生

暢遊濕地公園

編號：A1405009 日期：30/5/2014 (星期五)
 時間：1:45pm - 4:30pm 地點：天水圍
 名額：20名 費用：\$10 (會員) / \$20 (非會員)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：導賞行程：訪客中心→貝貝之家→溪畔漫遊徑→生態探索區→演替之路→河畔觀鳥屋 (全程約 1.5 小時)
 備註：1. 已成功向濕地公園申請「濕地探索」導覽團，時間為 2:00-3:30pm，請各會員務必準時上車；
 2. 本活動並沒有午膳時間，故請參加者於當日在上車前必須自行午膳。
 查詢：Gary

大排檔美食行

編號：A1406014 日期：6/6/2014 (星期五)
 時間：6:30pm - 8:00pm 地點：沙田禾輦
 名額：20名 費用：\$80 (會員) / \$100 (非會員)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：前往沙田禾輦陳根記用膳，感受大排檔的用膳風味：
 1. 頭抽雞半隻； 2. 蒜蓉蒸蝦； 3. 川耳白芷蒸魚雲；
 4. 雙蛋莧菜； 5. 冬陰公浸沙蜆； 6. 椒鹽鮮魷；
 7. 白飯一碗及汽水一罐
 備註：菜單若有更改，將不作另行通知。
 查詢：馬先生

參觀《武·藝·人生—李小龍》展覽

編號：A1406011 日期：12/6/2014 (星期四)
 時間：10:30am - 2:30pm 地點：香港文化博物館
 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：由導賞員帶領認識李小龍傳奇人生，當中超過六百多件珍貴的李小龍文物，讓觀眾了解他的成就和貢獻。另外，亦由資深藝術家引領參加者進行漫畫創作活動。其後下午會到沙田禾輦廣場自費午膳。
 查詢：馬先生

截止日期：2014年4月26日 (星期六)
 抽籤日期：2014年4月29日 (星期二) 下午3:30
 (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。**
 6. 凡參與班組之會員，若連續兩期出席率未能達標而被沒收按金，活動中心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。

垂釣樂趣

編號：A1406016 日期：27/6/2014 (星期五)
 時間：11:30am - 3:30pm 地點：大埔
 名額：20名 費用：\$70 (會員) / \$90 (非會員)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：下午先到大埔超級城自費午膳，其後到大美督魚場享受釣魚之樂 (約 2 小時)
 備註：1. 將有導師指導簡單的垂釣技巧；
 2. 每人最多只可帶走二磅魚獲，請自帶膠袋；
 3. 請自備飲用水及小食；
 4. 請穿著輕便服飾。
 查詢：馬先生

暢遊大嶼山

編號：A1407008 日期：1/7/2014 (星期二)
 時間：12:00nn - 3:00pm 地點：大嶼山
 名額：40名 費用：\$60 (會員) / \$80 (非會員)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：前往大嶼山寶蓮寺享用齋宴，其後自行前往昂坪市集及參觀寶蓮寺
 備註：這活動富豪九龍酒店派出義工協助。
 查詢：馬先生 / Edmond

賽馬會活動中心 活動資料

義工服務篇

河上鄉半日遊

編號：A1406013 日期：13/6/2014 (星期五)
 時間：2:00pm - 4:30pm 地點：上水河上鄉
 名額：15名 導師：自然脈絡
 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：前往上水河上鄉飽覽農田鄉村風景，再到鴻陶士多品嚐新鮮豆製品。
 備註：1. 活動過程中需要一定程度步行，參加者需自行考慮身體情況報名；
 2. 參加者須留意如到鴻陶士多消費需自費；
 3. 沿途並沒有傷殘人士洗手間，敬請留意。
 4. 參加者於當日在上車前必須自行午膳。
 查詢：Gary

家家友凝 - 家社融和計劃 2014

編號：P1405002 日期：5/2014 - 1/2015
 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：5月4日：橫樂分區@世界愛笑日
 6-7月：橫樂分區大型義工培訓
 6-7月：家家友凝2014啟動禮暨聯合培訓日
 7-10月：小組培訓工作坊
 (包括綠色、正向心理學、社區導賞工作坊等)
 9-11月：社區探訪
 11-12月：橫樂分區之社區教育日
 備註：年度主題為『開心家庭、關心社區』，透過分區不同活動帶出珍惜自己；關愛家人，促進家庭和諧；推己及人，推動關愛文化的訊息。
 查詢：蘇姑娘

綠色環保篇

素食DIY@星期四

編號：C1405014 日期：8 - 29/5/2014 (逢星期四)
 時間：12:00nn - 2:30pm 地點：活動中心
 名額：10 堂數：4課
 費用：\$25(會員)/\$45(非會員)
 交通：自行前往
 內容：1. 商討每一節的素食食譜；
 2. 一同前往街市購買食材及烹調。
 查詢：Edmond

素食DIY@星期二

編號：C1406015 日期：3 - 24/6/2014 (逢星期二)
 時間：12:00nn - 2:30pm 地點：活動中心
 名額：10 堂數：4課
 費用：\$25(會員)/\$45(非會員)
 交通：自行前往
 內容：1. 商討每一節的素食食譜；
 2. 一同前往街市購買食材及烹調。
 查詢：Edmond

綠色生活小組

編號：C1405018 日期：19/5 - 23/6/2014
 時間：11:00am - 12:30pm (逢星期一，2/6除外)
 地點：賽馬會活動中心/戶外 名額：10名
 堂數：5課
 費用：\$150(會員)/\$190(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。
 查詢：Gary

生日素食宴

編號：A1406015 日期：24/6/2014 (星期二)
 時間：12:30nn - 3:30pm 地點：粉嶺
 名額：20名 費用：\$45(會員)/\$65(非會員)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：前往雲泉仙館享用齋菜，午飯後參觀仙館的園內景色。
 備註：齋菜宴包括：
 1. 七彩素拼盆； 2. 炸脆皮春卷； 3. 雲泉羅漢齋；
 4. 五柳素石斑； 5. 金錢喜滿地； 6. 西檸軟素鴨；
 7. 鮑菇素雞球； 8. 郊外靚油菜。(包明火白粥、絲苗白飯)
 備註：1. 於五月、六月生日之會員優先；
 2. 菜單若有更改，將不作另行通知。
 查詢：馬先生

迷你瓶栽植物

編號：A1406010 日期：20/6/2014 (星期五) 時間：2:30pm - 4:30pm
 地點：活動中心 名額：10名 導師：陳小姐(阿貞)
 費用：\$50(會員)/\$70(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：今次阿貞教你製作室內迷你瓶栽植物，不但能為家居增添自然氣息，還可以美化生活環境，一舉數得。
 查詢：Gary

賽馬會活動中心 活動資料

社區共融篇

校訪計劃系列 – 樂在崇德·暖在心

編號：A1404006 - 1 日期：31/5/2014 (星期六)
 時間：1:00pm - 2:30pm 名額：10名
 地點：天主教崇德英文書院(元朗洪水橋)
 費用：全免(只限會員) 交通：復康巴或自行前往
 內容：活動由一群初中同學舉辦，並藉著邀請會員到他/她們學校參與遊戲、欣賞表演以及大派禮物，務求讓參加者對他/她們留下一個深刻愉快的印象，歡渡一節下晝。
 備註：1. 活動與天主教崇德英文書院合作舉辦；
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；
 3. 校訪義工優先。
 查詢：軒Sir

扶輪與你「遊」走科學地帶

編號：P1404001 - 1 日期：8/6/2014 (星期日)
 時間：1:00pm - 4:00pm 名額：10名
 地點：香港科學館 費用：全免(只限會員)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：香港科學館自1991年4月啟用，是社會大眾探求科學知識的領域，今次活動除了滿足會員朋友對科學的求知慾外，更能與一眾扶輪青年服務團義工探索科學所帶來的趣味，渡過一個新奇特別且輕鬆愉快的一日，敬請萬勿錯過。
 備註：1. 活動與(九龍西區)扶輪青年服務團合作舉辦；
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料。
 查詢：軒Sir

剪髮活動(二)

編號：A1403089 日期：3/6/2014 (星期二) 時間：10:30am - 12:30pm 名額：12名
 地點：賽馬會活動中心 費用：免費(只限會員) 交通：復康巴或自行前往
 內容：由名髮廊義工合作活動，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。
 查詢：蘇姑娘

賽馬會活動中心 課程資料

藝術篇

認識口琴樂

編號：C1405013 日期：12/5 - 16/6/2014
 時間：8:00pm - 9:00pm (逢星期一，2/6除外)
 地點：活動中心 堂數：5課
 導師：現有口琴班成員 名額：5名
 費用：\$25(會員-自行前往)/\$50(會員-復康巴)/\$70(非會員)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：由現有口琴班成員介紹簡單樂理，複音口琴認識和簡單吹奏技巧。
 備註：1. 請自備複音口琴；
 2. 未曾參加口琴班會員優先。
 查詢：馬先生

口琴合奏班 I

編號：C1406012
 日期：4/6 - 6/8/2014(逢星期三)
 時間：8:00pm - 9:00pm 地點：活動中心
 堂數：10課 導師：Sunny Sir
 名額：10名 費用：\$200(會員)/\$220(非會員)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：由口琴導師教授基本的口琴合奏技巧，歌曲以懷舊中、英文金曲為主，歡迎複音口琴和半音階口琴朋友參加。
 備註：1. 請自備口琴；
 2. 曾參加本會過往舉辦之口琴合奏班的學員優先；
 3. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還50%學費。
 查詢：馬先生

初階木結他班

編號：C1405019 日期：20/5 - 24/6/2014(逢星期二)
 時間：7:30pm - 8:30pm 地點：活動中心
 名額：6名 堂數：6課
 費用：\$150(會員)/\$190(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. 學員須自備木結他；
 3. 參加者若出席達75%或以上可獲退還50%學費；
 4. 曾參加本會過往舉辦之初階木結他班者優先。
 查詢：Gary

迷你葡萄風信子黏土製作

編號：C1406016 日期：4/6 - 25/6/2014(逢星期三)
 時間：2:30pm - 4:00pm 地點：活動中心
 堂數：4課 導師：魏太
 名額：10名
 費用：\$80(會員)/\$100(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：利用樹脂黏土、油畫顏料及配件做出迷你葡萄風信子。
 備註：請自備存氣膠盒一個。
 查詢：馬先生

賽馬會活動中心 課程資料

藝術篇

傷青舞獅班

編號：C1405011

日期：26/5 - 28/7/2014 (逢星期一，2/6、7/7 除外)

時間：7:30pm - 9:00pm 地點：活動中心/戶外

堂數：8課 名額：15名

費用：\$200(會員)/\$220(非會員)

交通：復康巴或自行前往

內容：此課程由夏國璋龍獅團導師教授舞獅技巧、鼓樂等。希望讓參加者參與在舞獅團隊中的不同角色，培養大家的團體精神。

- 備註：1. 此活動與夏國璋龍獅團合辦；
2. 曾參加本會過往舉辦之傷青舞獅班的學員優先；
3. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還HK\$50學費。
4. 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及需出席舞獅班測驗日，資料如下：

時間：2014年5月19日(星期一)

地點：7:30-9:00pm

地點：本中心

查詢：馬先生

二胡延續 XXXV

編號：C1406017

日期：20/6 - 8/8/2014 (逢星期五)

時間：7:30pm - 9:00pm 地點：活動中心

堂數：8課 導師：謝先生

名額：8名 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。

查詢：黃先生

強身健體篇

伸展瑜伽

編號：C1405008

日期：15/5 - 26/6/2014 (逢星期四，12/6 除外)

時間：11:00am - 12:00nn 地點：活動中心

堂數：6課 導師：Shirley Tse

名額：15名(只限傷殘會員) 費用：\$180(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。

- 備註：1. 此活動由專業瑜伽導師教授；
2. 本會提供瑜伽蓆於上課時使用；
3. 請參加者自備毛巾和水；
4. 參加者於活動當日穿著舒適衣服便可；
5. 出席率達85%或以上者可退回一半學費。

查詢：Dora



詠春健體運動班

編號：C1405010

日期：21/5 - 25/6/2014 (逢星期三，28/5 除外)

時間：2:30pm - 4:00pm 地點：活動中心

堂數：5課 名額：15名

費用：\$75(會員)/\$105(非會員)

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. 曾參與「詠春健體運動班」之參加者，將優先參與；
3. 參加者可自行決定是否參加4:00-5:00的進階班，但請注意需要自行離開。

查詢：Gary

長者篇

活出精彩晚年

編號：C1406007

日期：3/6 - 24/6/2014 (逢星期二)

時間：2:30pm - 4:00pm

名額：15名(只限傷殘會員)

地點：活動中心

堂數：4課

費用：免費(會員)

交通：復康巴或自行前往

內容：這課程為生死教育工作坊：

- 第一節：晚年生活的挑戰； 第三節：人生畢業禮；
第二節：探索生死； 第四節：生命的「囑」福

備註：這活動由香港聾人協進會之心澤坊提供。

查詢：Edmond



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\$20；
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。

傷青動力學堂課程資料

動感柔力球4**

編號：TMAP1405004

日期：3/5 - 19/7/2014 (逢星期六，10/5、24/5、31/5、5/7 除外)

時間：4:30pm - 6:00pm

堂數：8堂

地點：屯門社區中心

名額：15名 (只限傷殘會員)

費用：\$160 (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。



運動攀登同樂日***

編號：TMAP1405007

日期：11/5/2014 (星期日)

時間：10:00am - 1:00pm

名額：10名

地點：彩虹勵行會運動攀登場 (暫定)

費用：\$50 (會員及其家屬——每名) / \$70 (非會員)

交通：自行前往

內容：認識運動攀登安全、學習基本攀爬技術、體驗運動攀登樂趣

- 備註：1. 費用已包括場地、教練、裝備；
2. 運動攀登有一定程度的體能要求，參加者須因應情況報名；
3. 請自備水及毛巾；
4. 歡迎從未嘗試運動攀登的會員及其家屬一起報名；
5. 建議至少上及下各有一肢或雙手可靈活活動 (包括企立會員及使用輪椅會員)。



野人體驗營***

編號：TMAP1405006

日期：13/5 - 14/5/2014 (星期二及三) 時間：1:00pm - 翌日5:00pm

地點：西貢灣仔營地

簡介會時間：7:30pm - 9:00pm

簡介會日期：8/5/2014 (四)

簡介會地點：學堂

名額：10名

費用：\$100 (會員) / \$120 (非會員)

交通：會車及乘搭渡船 (自備費用)

內容：體驗原野烹飪、戶外露營、歷奇遊戲等。

- 備註：1. 費用已包括：導師、裝備、食物
2. 活動有一定程度的體能要求，包括上落船及起營等，參加者須因應情況報名；
3. 請自備水、毛巾及兩日一夜的個人用品；
4. 建議至少上及下各有一肢或雙手可靈活活動 (包括企立會員及使用輪椅會員)；
5. 參加者必須出席簡介會(8/5)方可出席13-14/5之活動



截止日期：2014年4月26日 (星期六)

抽籤日期：2014年4月30日 (星期三) 下午3:00
(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
** 活動需要有一定體能
*** 活動有一定困難
**** 活動有挑戰性

羽毛球體驗班1**

編號：TMAP1405008

日期：6/6 - 27/6/2014 (逢星期五)

時間：10:00am - 12:00pm

堂數：4堂

地點：摩士公園體育館 (暫定)

名額：12名

費用：\$80 (會員) / \$120 (非會員) 交通：自行前往

內容：學習羽毛球基本技術、體驗羽毛球樂趣

- 備註：1. 羽毛球有一定程度的體能要求，參加者須因應情況報名；
2. 請自備水及毛巾；
3. 歡迎從未嘗試羽毛球的會員報名，包括企立會員及使用輪椅會員；
4. 出席率達75%或以上者可退還50%活動費用。



乒乓球體驗班1**

TMAP1405009

日期：6/6 - 27/6/2014 (逢星期五)

時間：2:00pm - 4:00pm

堂數：4堂

地點：摩士公園體育館 (暫定)

名額：12名

費用：\$100 (會員) / \$120 (非會員) 交通：自行前往

內容：學習乒乓球基本技術、體驗乒乓球樂趣

- 備註：1. 乒乓球有一定程度的體能要求，參加者須因應情況報名；
2. 請自備水及毛巾；
3. 歡迎從未嘗試乒乓球的會員報名，包括企立會員及使用輪椅會員；
4. 出席率達75%或以上者可退還50%活動費用。



輪椅網球初探**

編號：TMAP1406010

日期：5/6 - 26/6/2014 (逢星期四)

時間：7:00pm - 9:00pm

堂數：4課

地點：活動中心 / 摩士公園 網球場

名額：10名 (只限傷殘會員)

費用：\$40 (參加者若出席率達75%或以上可獲退還50%學費)

交通：自行前往

內容：第一節：教授輪椅網球的簡單理論 第三節：教授反手握拍
第二節：教授正手握拍及開球 第四節：簡單對打

- 備註：1. 這課程是體驗課程，由會員協助分享輪椅網球；
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. 上課用網球及球拍，由本學堂借出，或參加者自備；
4. 請自備水及毛巾。

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：_____ 會員證號碼：_____

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



印刷品