



香港傷殘青年協會

# 傷青快訊

www.hkfh.org.hk

雙月刊

2014年

06月

榮獲政府資訊科技總監辦公室頒發

「無障礙網頁嘉許計劃」銀獎 及

「數碼共融流動應用程式資助計劃」銅獎



活動中心經理代表協會領取獎項



政策倡導主任向財政司司長介紹《無障礙去街Guide》

政府資訊科技總監辦公室於去年推出「數碼共融流動應用程式資助計劃」，並在眾多計劃書中挑選了七個機構開發有助不同社群需要的流動應用程式，本會的流動版《無障礙去街GUIDE》計劃有幸成為其中之一，並獲得是次計劃的數碼共融流動應用程式銅獎。

頒獎禮於4月19日假數碼港舉行，獎項由協會中心經理及政策倡導主任代表領取。頒獎禮後，協會代表更聯同其他參與計劃的機構代表一連兩日在數碼港的展覽攤位上向公眾展示有關流動應用程式。流動版《無障礙去街GUIDE》推出了Android及iOS兩個版本，費用全免，有興趣的朋友可到Google Store及Apple Store下載。

#### 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：九龍橫頭磡邨宏基樓 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：九龍橫頭磡邨宏基樓 地下16號

電話：2338 5133

傳真：2338 5122

電郵：mao@hkfh.org.hk

# 「健障行」- 慈善步行樂 2014

一年一度嘅「健障行」又嚟啦！為傷青會籌募善款推動殘疾人士普及運動，又可以同親友、同事相聚一起，在風和日麗的天氣下，享受步行樂趣，真是一舉兩得，希望各位會員大力支持。

- 性質** 慈善步行募捐活動 (體驗活動)
- 日期** 2014年10月18日 (星期六)
- 時間** 上午9:00 至中午2:00
- 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

## 「健障行」- 慈善步行樂 2014 參加表格 (個人)

### 參加者資料：

姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ (請用正楷填寫) 性別：男 女

身份證號碼：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_ 傳真(如適用)：\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_

### 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	2.	是/否需要收據
3.	是/否需要收據	4.	是/否需要收據
5.	是/否需要收據	6.	是/否需要收據
7.	是/否需要收據	8.	是/否需要收據
9.	是/否需要收據	10.	是/否需要收據
11.	是/否需要收據	12.	是/否需要收據
13.	是/否需要收據	14.	是/否需要收據
15.	是/否需要收據	16.	是/否需要收據
17.	是/否需要收據	18.	是/否需要收據
19.	是/否需要收據	20.	是/否需要收據

(如有需要，請自行覆印)

- 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。
- 請將報名表格、捐款表格連同所籌得款項(支票或銀行入數收據)，於2014年9月26日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：080-9-073067)



# 扶輪傷青齊牽手 粵韻絃歌顯共融

香港傷殘青年協會及九龍東北扶輪社將首度攜手合作於本年6月15日(星期日)，假新光戲院大劇場舉辦《扶輪傷青齊牽手，粵韻絃歌顯共融》的粵曲表演。以公開形式發售門票，所有收益將會撥贈傷青會發展普及運動及九龍東北扶輪社繼續發展公益事務。九龍東北扶輪社及香港傷殘青年協會更希望透過是次粵劇晚會以宏揚中國文化藝術並帶出『傷健共融』的概念。



## 扶輪傷青共融日



由香港傷殘青年協會及國際扶輪3450地區第八地域扶輪社(九龍西區扶輪社、九龍東區扶輪社、觀塘扶輪社、九龍西北扶輪社、九龍東北扶輪社、3450區網上扶輪社、香港金融中心扶輪社、九龍塘扶輪社。)合作舉辦的『扶輪傷青共融日』已於4月6日完滿舉行，當日共有300位健全人士及傷青會員出席，當日的步行活動請得食物及衛生局局長高永文BBS JP及國際扶輪3450地區總監方奕展先生擔任主禮嘉賓，香港小童群益會賽馬會屯門青少年綜合服務中心的一班小朋友亦有到場表演助興，一眾嘉賓更即場學習非洲鼓，為參加者打氣，場面熱鬧。



是次活動共為傷青會籌得善款20多萬元，主要為傷青會拓展殘疾人士創新服務，讓有需要的殘疾人士參與社區生活，協助他們融入社群。八區扶輪社的社友及傷青會的會員以「傷健共融」的方式，攜手前進，共同完成由夏力道至盧吉道全程3.54公里的山頂環山繞徑，冀望透過殘疾人士與健全人士的共同參與，從而推動『傷健共融』的概念。

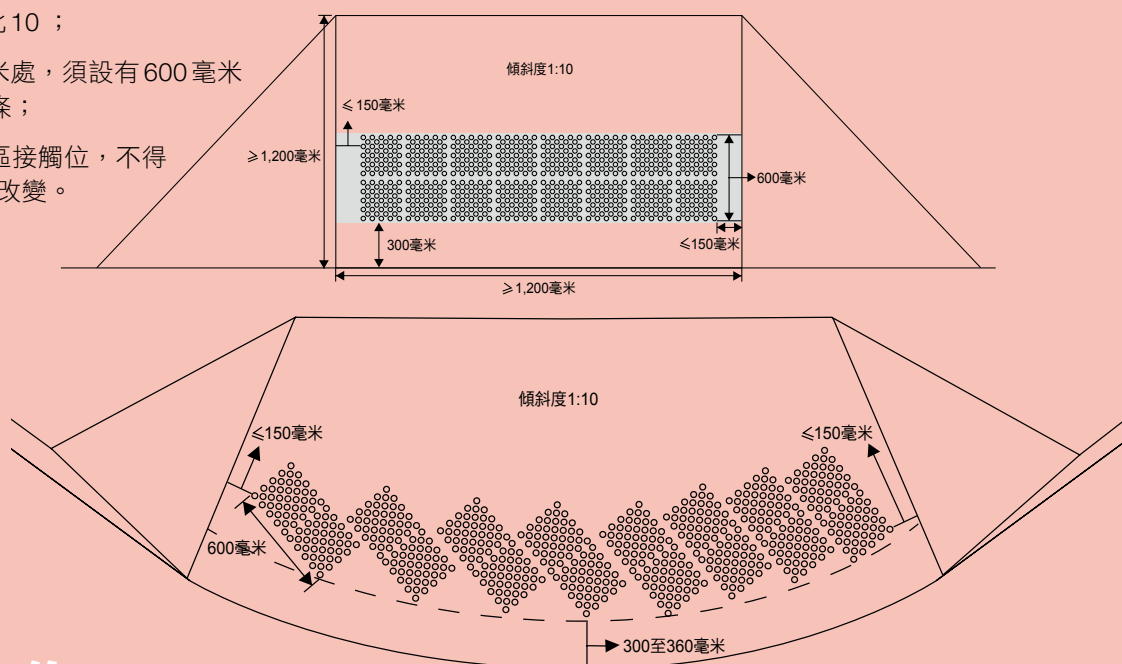


# 復康政策委員會

## 無障礙設施介紹

- 應會員的建議，在往後數期快訊中將會介紹各種常見的無障礙設施的設計標準(根據屋宇署設計手冊2008)，以下為斜路邊石的外觀和標準。

1. 傾斜度不得超過1比10；
2. 於離開馬路300毫米處，須設有600毫米深具對比色的警告條；
3. 下斜路道石與行車區接觸位，不得多於15毫米的水平改變。



## 近期重點工作

- 將會由2014年5月至10月進行「友善灣仔計劃」，以推廣食肆友善共融概念。

## 復康資訊

- 合資格12歲以下合資格殘疾兒童已納入到2元交通優惠計劃，以及現正研究擴闊優惠至較低程度的傷殘人士；
- 政府預計2元交通優惠計劃會在明年首季在綠色小巴分階段實行；
- 社會福利署已把「嚴重殘疾人士家居照顧服務」常規化，有需要人士可到各個提供服務的機構了解服務內容。

區域	服務範圍	負責營辦機構	聯絡電話
香港	中西南區及離島、東區及灣仔	東華三院	2803 2103
九龍 (1)	九龍城及油尖旺區、深水埗、將軍澳	循道衛理楊震社會服務處	2337 9966
九龍 (2)	觀塘、黃大仙	基督教家庭服務中心	3996 8515
新界 (1)	沙田、大埔及北區、西貢	香港耀能協會	2602 8900
新界 (2)	荃灣、元朗、天水圍	保良局	2486 3888
新界 (3)	屯門、葵涌及青衣	鄰舍輔導會	2618 0411





傷青駕駛會

# 收集路邊殘疾人士 專用泊車位被佔用訊息

有鑑於路邊殘疾人士專用泊車位被非合資格人士佔用的問題日趨嚴重，令殘疾駕駛者經常找不到車位，而政府方面一直沒有正視有關問題，令情況惡化，故駕駛會著手處理有關問題。為此，本會在此呼籲各位會員若在街頭發現有殘疾人士專用泊車位被佔，可透過Whatsapp號碼 5644 6230 或電郵 hkfhy\_ddc@yahoo.com.hk 通知本會。

郵件中需包括的資料有：

1. 車位地點
2. 事發時間
3. 佔用車輛的車牌 (建議提供照片)
4. 車頭玻璃上沒有殘疾駕駛證明 (建議提供照片)

本會將會收集有關訊息，加以整理後交給運輸署，讓對方了解問題的嚴重性，從而促使政府正視。

由香港浸會大學學生會創行學會及台灣國立大學聯手合辦的「友善香港好餐廳」身障人士手機程式現已登陸香港！程式提供「友善好餐廳」的無障礙資訊，由身障的「愛的特派員」調查所得的餐廳服務質素及設施介紹，還有更多更多功能等你發掘！



這個 APP 由熱血的香港和台灣大學生組成團隊，還有香港的身障朋友們擔任「愛的特派員」親身去餐廳體驗後，整理出包括：餐廳出入口、動線環境、點字菜單、用餐服務、電梯、廁所、停車位，以及無線網路和免費充電等友善資訊（含現場照片）讓大家從此帶出門吃飯，再也不用煩惱！請幫忙分享這個 APP，有善的人，友善的城，我們一起讓：香港，台北，零距離！

**推薦功能**

· 好店快搜索 ·

· 依友善類型 ·

· 依餐廳類型 ·

· 鼓勵與建議 ·

立即下載:

友善香港好餐廳

# 唯有您聲音 回應

## 會員意見

## 回應

傷青會一直相信會員的意見能使我們不斷進步，因此協會於2014年3月8日舉辦了每兩年一度的「唯有您聲音」服務與表座談會，現就會上所收集的意見作出回應如下：

## 總辦事處

應修改會章，讓60歲或以上的會員享有投票權

在本年度的理事會已成立了「修改會章委員會」討論修改會章內容事宜，而有關議題亦將會作出討論。

週年大會的選址應便利交通，而收費亦應調低，乘坐復康巴士者亦不應另外收費

2013年週年大會選址於樂富富臨皇宮，該酒樓位於樂富廣場，鄰近樂富港鐵站及巴士站，交通十分方便。由於食材成本不斷上漲，因此週年大會的收費無可避免要調高。事實上，現時週年大會每名參加者的收費仍低於其個人酒席平均成本，協會對每名週年大會參加者進行補貼。

至於復康巴士收費方面，自協會成功爭取殘疾人士交通優惠以來，協會一直積極鼓勵各會員多乘坐公共交通工具，故選擇「自行前往」的收費較「乘坐復康巴士」的收費便宜。

有會員表示對總辦事處的工作及職員的認識不多

由於總會同工的工作主要以行政及支援為主，故會員對總辦事處同工的認識自然較在前線工作的活動中心或就業服務中心同工的認識為少。為此，協會在每期傷青快訊中都會有新同工介紹的專欄，讓會員認識不同單位的新同工。除行政支援外，總會同工參與的工作還包括政策倡導、研究、籌募、傷青快訊出版、會員入會申請及網頁管理等工作。如果大家想認識總會的職員和工作，可以多參與我們的權益爭取、無障礙設施推廣、賣旗日等活動。

傷青快訊的字體較小，部份會員難以閱讀。快訊亦宜附上回郵信封，方便會員寄回資料

把快訊的字體放大除了涉及排版的工作外，更會大幅增加印刷及郵寄成本，不過我們仍會在照顧會員及控制成本上取得平衡，把快訊的字體盡量放大，希望可以方便到大家。至於回郵信封方面，除了會影響印刷及郵寄成本，更加重了郵件處理的工作，故現階段暫未能提供。

於新界區/不同地點開設中心/分處，方便不同地方的會員參與協會活動

協會過去一直物色合適的地方開設新中心，未來亦將會計劃在新界西開設新中心，請各位會員留意協會的最新消息。

## 政策倡導

《無障礙去街Guide》確實有助傷殘人士，故應進一步作更全面發展，如提供包括醫療、飲食等社區資訊

協會一向重視為會員提供各範疇的無障礙資訊，日後若資源許可，本會會再開發其他會員關注的資訊平台，讓會員更方便接收到各類無障礙資訊。

爭取殘疾人士2元乘車優惠擴展至小巴，並把受惠對象擴闊至(1)所有領有殘疾人士登記證人士及(2)18歲以下的殘疾人士

行政長官在早前發表的施政報告中表示會在明年首季把2元乘車優惠擴展至小巴，以擴大計劃的適用範圍。財政司司長在預算案宣佈12歲以下合資格殘疾兒童將會納入優惠計劃，令計劃進一步優化。而現時2元乘車優惠計劃和傷殘津貼掛勾，本會會繼續爭取政府檢討傷殘的定義，優化整個制度，令更多殘疾人士受惠。

倡導社區改善無障礙設施，包括(1)關注餐廳無障礙情況、(2)殘疾人士洗手間被濫用的情況、及(3)爭取巴士增設雙輪椅位

(1)本會一直關注餐廳的無障礙情況，我們於本年度和灣仔區議會合作進行「友善灣仔」計劃。計劃會到在灣仔區內的食肆進行調查，以了解食肆的硬件和軟件對殘疾人士的友善程度，並會出版刊物，以便讓有需要人士知悉有關食肆。

(2)本會明白殘疾人士洗手間被濫用的問題嚴重。若有此情況出現，會員可向本會報告，本會會跟進並向場地方面反映。若有關的是政府場地，會員更可即時向場地的無障礙主任反映要求改善。

(3)本會一直有和各交通營辦商進行溝通，本會定當會如實向對方反映殘疾人士的需要和訴求。

於快訊中加入《無障礙小知識》的專欄

感謝會員的意見，由本期快訊開始會介紹各種設施的無障礙標準。

## 活動中心

### 行政

中心於辦公時間內偶爾會出現沒有當值職員接聽電話的情況，惟留言信箱卻表示已滿，無法接收新留言

活動中心同工除了在中心舉辦活動、班組外，並須兼顧外出活動、校訪及外間會議等工作。因此，活動中心偶爾會出現一至兩名同事在中心當值，若遇上同一時間有兩名或以上會員致電活動中心，當值職員便有可能出現未能即時接聽電話的情況。

中心的洗手間外應增設顯示牌，讓有需要人士知悉洗手間內是否有人

活動中心洗手間外現時設有顯示燈，讓會員知悉是否有使用者正在使用。我們稍後將在當眼處增貼告示，讓指示更清晰。

### 活動報名

增加活動報名方法，包括電話、Whatsapp及Facebook報名

因應公平原則，活動中心不會採用先到先得的報名方法。會員可在報名期內，以電郵、傳真及郵寄方式報名。活動中心因應會員的能力而提供適當的協助。

部份活動難以中籤，應增加活動名額，及改進活動報名方法(如：[1]讓上次抽不中籤的會員優先抽籤、[2]沒收報名後沒出席活動的會員按金，且下一期活動不可再報名)

1. 活動中心服務的區域乃是全港的傷殘人士，而現時會車只能提供20個座位(8名輪椅使用者及12名乘客)，故一般外出活動均最多提供20個名額予會員參與。有見及此，活動中心於過去，均會定期舉辦一些大型活動，並會預約復康巴士或易達巴士以解決會員前往目的地之交通問題，從而增加活動名額。2. 我們歡迎各會員出席抽籤儀式，以監察及了解有關運作；3. 至於較受歡迎的活動，我們會嘗試預約復康巴士，並於半年至九個月內再次舉辦，以滿足參加者的要求。事實上，活動中心一向都有進行協調工作，如每年海洋公園同樂日等這些受歡迎活動，會優先給予未曾受惠之會員參與。4. 活動中心已於2013年12月在《傷青快訊》中通知各參與活動之會員，凡連續兩期被沒收按金者，活動中心有權暫停他們報讀新一期之課程，以便給予其他輪候之會員參與。

快訊內的活動報名資料應加入圖片說明，而班組活動亦應註明陪同者可否一同參與，並建議增設下期活動預告

2013年6月的《傷青快訊》，開始增設活動中心的報告，讓大家知悉活動中心的工作及與外間機構的聯繫、活動等。我們亦已於2014年4月的《傷青快訊》作版面上更改，並且在適當的位置加設照片，讓會員知悉有關課程。此外，為了方便大家報名，我們會於2014年6月《傷青快訊》更改現有的報名表格及網上報名系統。

公開活動資訊，所有活動應公開報名

除了一些委員會交流活動及義工服務外，現時活動中心的活動均會以公開報名，並且會透過每期快訊或協會網頁讓會員知悉。

## 活動形式

增加不同種類的活動(如：射擊、自助午餐、環保興趣班、國畫班、口才訓練、手語班、司儀培訓、插花班、非輪椅舞蹈班、參觀手作市集、參觀電視台、參觀電台及參觀航空公司)，並於日間時段多開設班組

1. 活動中心過去致力提供多元化的班組及活動，我們會參考大家意見，會繼續推出新服務或活動，敬請留意日後的安排；2. 至於班組方面，現時活動中心的班組規劃如下：星期一：(早上)「綠色生活小組」、(晚上)「舞獅班」及「口琴初班」；星期二：(日間)外出活動或不定期班組、(晚上)木結他班；星期三：(日間)手工藝班及詠春班、(晚上)口琴合奏班及伸展瑜珈班；星期四：(日間)伸展瑜珈班及素食DIY；星期五：(日間)粵曲班、(晚上)粵曲班及二胡班；星期六：(日間)柔力球班。為了讓更多會員參與活動中心的課程，我們現正計劃會開辦一些自行前往的課程。

活動安排建議包括：(1)部份班組/興趣班由初級班升級至進階班後便沒有初級班，未曾接觸該活動的朋友難以體驗有關活動；(2)希望可安排曾參與興趣班的會員，再教授其他的會員；(3)海洋公園同樂日除家庭名額外，亦應加入個人名額；(4)烹飪班應提供手套和口罩，確保衛生；(5)生日會活動抽籤應讓當月生日者優先，形式亦可較多元化。

1 & 2. 活動中心於2014 / 2015年度的主題為「蛻變·傳承·回饋」，其中我們會安排一些以往在班組內有一定掌握能力的會員，以薪火相傳的方式，教授初班，從而加強互助精神；3. 每年的海洋公園同樂日，雖然以家庭單位優先，然而，我們亦會預留部分名額予個人報名，並會按照他們的自我照顧能力而決定安排義工協助他們；4. 協會會因應不同會員的需要，提供相關的物資；5. 現時生日會的活動抽籤方式經已讓當月生日者優先，至於生日會的模式，我們曾作出不同的形式改變，我們會參考意見，以使形式更多元化；

增加境內、外遊活動數目，惟應調低海外旅行收費

我們於過去維持每年一次境外外遊活動，而外遊活動的名額已不斷增加，以滿足需要。於2014/2015年度，我們會計劃一次兩日一夜的短線境外旅遊及一次四至五日的中線境外旅遊的活動，希望可以讓不同經濟能力的朋友參與。

## 會車

設乘坐復康巴士/會車指引，如：(1)逾時不候，確保復康巴士/會車可以準時接載會員；及(2)無理取消乘坐復康巴士者，應取消其下一期活動報名/乘坐會車的資格，以善用協會資源

我們一向已關注這問題，故此，我們於年前已在《傷青快訊》內刊登逾時不候的規則。在此，我們亦再次呼籲各參與活動/班組之參加者，準時等候會車或復康巴士，以免影響他人。

提供會車司機的電話號碼，讓會員在非辦公時間內的活動時可聯絡司機

為了確保司機能專心駕駛，會員如有需要，可致電活動中心以通知當值同事以便轉告司機。如遇外出活動，可致電活動中心外出電話：6623 5618，或動力學堂外出電話：6623 5614。

縮短復康巴士接載會員的時間，且希望日後安排活動時，會車可以安排同一組/圍席的會員乘坐同一會車

由於活動中心服務的區域乃全港性，在現行只有兩部會車的情況下，我們已盡力編配車線及預約復康巴士，務求各會員參與活動時，首站上車的會員基本上能於兩小時內到達目的地。除此之外，本會一直致力爭取交通優惠及無障礙運輸政策及設施，也希望有自我照顧能力高的會員，自行使用公共交通運輸工具前往活動中心。

租用復康巴士供會員看醫生

活動中心現時只有兩部會車，而活動中心於每天均有活動、班組，故無法將現行會車的服務伸延至協助會員覆診服務。

## 「同路人」社區及家居照顧服務

減低非綜援服務使用者的收費

現時「同路人社區及家居照顧服務」的收費，乃根據社會福利署的標準指引而訂立，並且與坊間的同類服務收費一致。



申請服務的時間太長

我們會盡力縮減各申請者的申請時間。

服務應讓 60 歲或以上及 / 或非獨居的殘疾人士使用

根據社會福利署的規定，本服務只為 60 歲或以下的會員提供服務。

增設送飯服務、家居維修及搬運服務

由於活動中心並沒有提供「飯堂」服務，所以在這服務只限制於家居清潔、護送、代購物品及伸展運動等的服務。因此，我們不能提供送飯服務。至於家居維修及搬運服務並非這服務的範疇內，而有需要的使用者，我們會轉介予適合的機構作跟進及協助。

## 就業服務中心

現時 ERB 課程只適合副學士或以下學歷人士就讀，中心應開辦一些適合大專或以上學歷的殘疾人士的課程，如與外間機構合作，開辦程度較高的課程

如本會自行或與外間機構合作，開辦大專以上級別課程，必須通過香港學術及職業資歷評審局(法定機構)在資歷屬級別第 4 級(QF Level 4)，方可營辦。在過往數年，本中心為配合申請僱員再培訓局課程要求，於 2012 年 8 月已添置 15 部全新電腦及 23.6 吋 LCD 顯示屏，並引進 Team Viewer 學習模式工具及更新軟件至微軟 2010 版，藉此增辦多元化職業技能提升課程，以增加殘疾人士就業機會，提升教學質素。

就業服務中心除向僱員再培訓局申請延續開辦以往課程外，並已申辦過其它與上述軟件相關的新課程。於 2011-2013 年度，本中心與僱員再培訓局合辦屬資歷級別 1 - 2 級課程，更於 2013-2014 年度申辦屬資歷級別 3 級課程，例如：Android 流動裝置應用程式開發單元證書課程，而且費用全免。

中心的課程要與時並進，開辦適時/新穎的課程，如舉辦自願人士/創業課程，並提供殘疾人士創業支援服務

就業服務中心除繼續申辦以往課程外，在 2014-2015 年度已向僱員再培訓局申辦新的課程，包括：小本創業基礎證書(兼讀制)課程及簿記基礎證書-備試課程(兼讀制)。讓學員認識小本創業須具備的條件、會計知識及各項準備工作，並能擬定簡單的小本經營計劃書，學費全免。

本中心會積極開辦各類新技能提升培訓課程，加強殘疾人士的求職信心及增加他們的就業機會。

## 動力學堂

提供更多不同類型的活動，讓不同殘疾程度的會員亦可參與其中

學堂於 2013-14 年度，曾舉辦及安排以下不同項目，包括：1. 適合輪椅及企立會員 --- 健康輪椅訓練班、3 公里輪椅訓練球(渣打馬拉松)、柔力球訓練班、輪椅網球體驗班、羽毛球體驗班、乒乓球體驗班、保齡球體驗班、手動單車活動、生態導賞活動；2. 適合上、下各有一肢靈活活動之會員 --- 運動攀登體驗、康樂緣繩下降體驗；3. 校訪活動及小組訓練 --- 共融愛生命、創出成長路。來年，學堂會繼續舉辦不同類型的活動，讓更多會員可以參與不同的普及運動項目及歷奇體驗與挑戰。

## 社會企業

會員對協會兩所社企 - 創視設計及傷青花藝舍的認識不多，希望可以在快訊中介紹協會兩所社企

協會將會在未來傷青快訊中加入協會不同單位的介紹專欄。

傷青花藝舍現時有否招聘計劃，如有，入職條件是甚麼？

傷健人士均可，中三或以上程度，懂簡單中文書寫。

## 傷青駕駛會

駕駛會可組織自駛遊活動(包括內地自駕遊)，接載沒有車的會員一同參與

駕駛會現階段正派人親自前往內地嘗試進行自駕遊活動，以了解國內相關規定。下一步駕駛會會探討進行各類型自駕遊活動的可行性。

## 九龍富豪酒店 慷慨捐款

富豪國際酒店集團轄下不同的酒店均與香港傷殘青年協會有義務工作的合作計劃，計劃內容豐富而且很有意義，例如：協會為酒店員工提供“無障礙大使訓練”，讓酒店員工認識和了解不同殘疾人士所面對的困難和需要、而酒店員工亦會籌劃和執行一些傷健共融的戶外活動。而九龍富豪酒店更為協會籌募善款，發展和推廣共融活動。而協會行政總監劉家倫先生於在2014年3月6日(星期四)代表協會在九龍富豪酒店總經理 – Mr. Christo Diamandopoulos 手上接過善款支票。對於協會為殘疾人士提供創新的服務，九龍富豪酒店表示十分支持。



## 上善鵬城 圓夢之旅

5月11日「傷青輪椅隊」一行十人的隊員，冒著風雨前赴深圳，參加由深圳市橄欖樹殘友互助中心，假深圳園博園舉辦的助殘日聯誼活動。當日深圳雖然下著暴雨，但憑著「輪椅隊」隊員昔日的刻苦訓練，他們在不懼風雨下，披著雨衣，駕著輪椅在暴雨下飛馳，這確是一次難忘的經驗。

「輪椅隊」當日除參加了大會的聯誼活動，並表演了兩首由口琴伴奏的樂曲，也參觀了深圳的恐龍博物館。期望「傷青輪椅隊」日後更多機會衝出香港，參與不同類型的活動！





## 有誰共鳴

傷青會主席張偉良先生及協會賣旗日籌委會主席國際扶輪3450地區總監方奕展先生出席5月16日商業電台叱咤903節目--「有誰共鳴」，以宣傳協會及5月24日的全港賣旗日活動。當日聽眾只要在收聽有關節目後，發出一個空白短訊到指定號碼，便可捐出\$5給協會。在此，感謝商業電台及各位善心人士對我們的支持，謝謝！



## 圓方社工服務中心探訪

來自內地鄭州市的圓方社工服務中心(圓方)的執行主任劉小勤女士於2014年4月30日(星期三)上午探訪傷青會，由行政總監劉家倫先生接待。圓方是一個服務殘障人士的機構，宗旨為『關愛殘障人、圓夢見真情』。劉女士對協會的無障礙服務中心及中心舉辦的多元化活動表示驚訝，亦是她們學習的榜樣。對於中心籌辦外遊活動予殘疾人士，劉女士表示鄭州的殘疾人無障礙設施及旅遊方面比較落後，很多殘疾人士的活動範圍都很局限，就是鄭州內很多地方，居住在鄭州的殘疾人士亦未去過。最後，劉女士對於協會的社會企業，可以讓殘疾人士可以自力更生，表示是十分欣賞。



## 無懼身體障礙

### 鐵人父子攜手勇敢挑戰·成就生命壯舉

身體傷殘，一樣可以逆風飛翔——只要有愛同行，一切都是有可能！

17歲的祖利安(法比安艾荷 飾)患有先天性麻痺，要倚賴電動輪椅活動。雖然自小就得到媽媽嘉莉(雅麗珊夏娜美 飾)無微不至的照料和疼錫，卻跟時常出差工作的爸爸保羅(碩克甘布林 飾)十分疏離。一次，祖利安發現原來這陌生的爸爸，年少時曾奪得過多個鐵人賽錦標；加上一則關於父親跟傷健兒子活躍於鐵人賽的新聞，激發起他的鬥志。幾經波折，祖利安終於打動了保羅，參加法國最盛大的鐵人盛事。拉著行動不便的祖利安游泳、踏單車和跑步，保羅以半百之驅挑戰體能極限，卻也感受到兒子自由奔馳的興奮；父子二人終於再無隔膜，一起跨越140英里，完成這非凡的生命壯舉！

宣傳片：<http://youtu.be/9FWW8VvAUh8>



## 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。

Sundream Motion Pictures  
驕陽電影  
《The Finishers》  
今年夏天 衝破極限





# 白普理泳屋

赤柱正灘 187 號泳屋

## 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27日或以前，致電2337 9311與活動中心經理陳嘉賢先生聯絡。

<b>職位一</b>	工作日期：7月12日至8月30日 (星期六，共8日)
<b>職位二</b>	工作日期：7月13日至8月31日 (星期日，共8日)
<b>當值時間</b>	上午10時至晚上6時
<b>職責</b>	負責協助會員使用泳屋設施、有關泳屋之清潔工作
<b>薪酬</b>	\$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，或未有任何正職而能力可以應付職位者，將獲優先考慮。

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。開放時間如下：

**星期一至五 上午 10:00 至下午 6:00**

**星期六、日及公眾假期 上午 10:00 至下午 6:00**

(於7月12日至8月31日期間，逢星期六、日將有泳屋管理員當值以協助會員)

泳屋管理員當值之時間內，會員可毋須預約使用泳屋。於其他時段，則須填妥活動報名表，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。

# 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
<b>中心開放安排</b>		✗	✓	✓	*	✓	✓
<b>就業服務中心、活動中心及動力學堂</b>	戶內活動	✗	✓**	✓	✗	✗	✓**
	戶外活動	✗	✗	✓	✗	✗	✗
	上水活動	✗	✗	✓	✗	✗	✗
<b>赤柱泳屋</b>		✗	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. 傷青動力學堂 2338 5133 / 6623 5615(外出活動電話)；
3. 賽馬會活動中心 2337 9311 / 6623 5618(外出活動電話)。

# 新版 網上報名系統

為了提升網上報名系統，以及更便利地讓會員朋友報名，協會已更新網上報名專頁。有見及此，不如我們一同先睹為快，看看日後如何報名！！

網上報名步驟如下：

**步驟一：**首先閱讀免責聲明內的細則；完成閱讀後可選擇按「同意」或「不同意」，同意後，報名系統將會繼續運作。



\*按下「同意」者，必須遵守聲明內各細則，如有疑問可致電詢問後再報名。

**步驟二：**按同意後，將會自動瀏覽此部分，請報名者仔細閱讀活動說明(上部分)各細項，包括截止日期、抽籤日期等…，並根據活動說明要求來進行報名。



**步驟三：**完成閱讀活動說明後，即可往下看，選擇合適或感興趣參與的活動。報名者可根據各不同篇章來選擇，如戶外活動篇、義工服務篇、綠色環保篇、社區共融篇等…；以上篇章分類，可在左上角位置看到。

活動編號	活動名稱	日期	時間	地點	活動詳情
1	...	...	...	...	...
2	...	...	...	...	...
3	...	...	...	...	...
4	...	...	...	...	...
5	...	...	...	...	...
6	...	...	...	...	...
7	...	...	...	...	...
8	...	...	...	...	...
9	...	...	...	...	...
10	...	...	...	...	...

**步驟四：**如想了解更多有關某一活動的詳情，報名者可點擊該活動的標題；點擊後，網頁將自動載入這頁面，該活動內容將會詳盡地展開；



如認為不適合，可點擊「返回活動列表」返回步驟三；如需要報名的話，請直接按「加入報名」。

**步驟五：**按「加入報名」後，網頁將會轉到這頁面；此時報名者需注意是否選擇了自己心水活動，如不是的話，可按「刪除」；如沒有其他活動參加時，可直接按「提交報名活動」即可，但如需要再參與另一活動的話，可按「繼續加入其他活動」。



**步驟六：**按「繼續加入其他活動」時，頁面將會轉到步驟三，繼續讓報名者觀看其他活動，同樣跟隨步驟四即可，報名後將出現類似圖片；同樣看看有否選擇錯誤，而你可觀看右上角是否同樣顯示你所報活動的總數，如1個=1、2個=2等；此時你可按「提交」或「提交報名活動」也可。



**步驟七：**按下「提交報名」後，將出現這頁面讓報名者填妥各項資料，報名者只需填上資料後，建議報名者仔細閱讀活動編號一欄，看看有否選擇錯誤，只要點著該編號，即會出現2圖，告知報名者活動的內容，請報名者小心填寫，包括：自行揀選活動意願，交通安排

姓名：

性別：男 女

會員編號：

擔任職位：基本會員 普通會員 榮譽會員

聯絡工具：熱線 電郵 傳呼機 手提 郵寄 不詳

電郵：

電話：

編號	活動編號	交通安排	詳細交通安排
1	A1407008	自行前往目的	
1	A1400073	自行前往目的	

「交通安排」  
「自行前往目的」 2. 自行乘車前往目的地，XXX 5. 乘巴士上車地點：XX

有否其他同行人士：有(請填寫了誰份人) 沒有(當你沒有同行者)

活動編號	姓名	性別	非會員	會員號碼	關係	聯絡工具	上車地點

提交

及有否其他同行人士等…，只需跟隨指示填寫即可，之後即可按「提交報名信息」提交報名表。

**步驟八：**按下「提交報名信息」便會提交活動報名表，同時網頁也會顯示這圖示告知報名者已完成報名。



# 活動中心報告

## 「同路人」肢體傷殘人士電話輔導熱線

由6月26日起同路人電話輔導熱線正式開通，你可以透過這熱線……

- 抒發因生活轉變而所帶來的壓力；
- 提供即時性的情緒支援服務；
- 了解有關復康資源及相關政策；及
- 了解復康及醫療程序等。

服務對象：新受傷的肢體傷殘人士及其家屬

熱線開放時間：

	星期四	星期六
下午 2:00 ~ 4:30	✓	✓
晚上 7:00 ~ 9:00	✓	✗
** 公眾假期休息		

熱線電話：2601 5928 / 2641 9203

## 世界愛笑日 2014 World Laughter Day 2014

今年，已是傷青會第3年參加一年一度的世界愛笑日！看見每年都聚集了數百名參加者一起發笑，一起發放正能量，一起笑出新生活，實在令人鼓舞！

今年世界愛笑日於5月4日在尖沙咀東海濱平台舉行。活動當天，大會亦安排了2位知名人士擔任「愛笑大使」：糖妹和黃淑玲小姐。她們在活動分享平日保持開朗健康、積極樂觀生活的小貼士。活動當日雖然下著毛毛細雨，但無礙參加者興奮的心情。最後，活動亦在笑與和平中順利地完成。

每年5月的第一個星期日是「世界愛笑日」。在這裡想分享給大家的是來自愛笑瑜珈創始人 麻丹·卡塔利亞 醫師(Dr. Madan Kataria) 今年帶給大家訊息(其中一部份)：



人們為什麼不快樂？這是因為他們從外在世

界尋找幸福。愛笑瑜珈教導我們，要快樂的最簡單方法是從內心尋求喜樂。所以愛笑俱樂部的座右銘是：

**“我們不是因為快樂而笑，而是因為笑了而快樂。”**

Why are people not happy? It is because they look for happiness in the outer world. Laughter Yoga has taught us that the easiest way to be happy is to find happiness within. The motto of all Laughter Clubs is – **“We don't laugh because we are happy, we are happy because we laugh.”**



## 粵曲會知音

活動中心粵曲班共三十多名會員，於3月30日在油塘社區會堂舉辦「粵曲會知音」，於五個小時的活動中，共獻唱九首不同朝代背景的曲目，為區內二百名老友記送上一個歡樂的下午。

活動中心粵曲班分為下午班及晚上班，共有近四十名同學，並由招碧兒老師教授，招老師除了教授粵曲班會員不同曲目的歷史背景外，並透過教授唱功從而讓會員學習如何運氣，這亦有助他們身體健康。





## 傷健「演」義 - 成長活動計劃2013 - 2014

本會於2013-2014年度獲公民教育委員會及華人永遠墳場管理委員會資助，推展「傷健「演」義 - 成長活動計劃2013 - 2014」(下稱本計劃)，以宣揚傷健共融之概念，達致平等機會理念。本計劃於2014年4月底已順利完成，是次參與計劃人數合共4,505人，至於參與計劃的學校則合共12所中、小學，而外間合作機構共有13間。為此，鳴謝各學校及機構支持及參與，本報告於最後部分將刊登各校及團體名字，以示答謝。

本計劃旨在提供一處平台讓傷殘人士一展所長，確立自我價值，同時讓外界學生透過與義工的接觸過程，消除學生對傷殘人士的謬誤，從而互相關愛、互相欣賞；根據校方老師、同學及義工意見及感受，反映計劃已達到預期目的；過程中義工成功以皮影戲、雜耍、魔術及手語歌(下稱技藝)作為媒介聯絡彼此，亦透過所學教授同學，由同學的分享及掌聲確立自我價值；義工除了分享其積極正面的人生故事外，也利用教授技藝時段，展示其健談、細心及正面的態度，其間同學也虛心聆聽，若遇到不懂的難題也主動詢問，言談間看不出有任何隔閡，幸而出現這種合作關係才能引發同學得到全新的

參與這計劃的12間中、小學如下：

### 小學

- 粉嶺公立學校
- 天主教明德學校
- 順德聯誼總會何日東小學
- 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
- 香港仔聖伯多祿天主教小學



### 中學

- 龍翔官立中學
- 新界喇沙中學
- 嘉諾撒聖瑪利書院
- 九龍塘學校
- 香港中國婦女會中學
- 佛教善德英文中學
- 宣道會鄭榮之中學



體會。另外，藉著同學的分享，發覺部分同學素來覺得肢體傷殘人士也是較負面，既沒有朝氣，亦難以相處，還會常常留在家中自怨自艾，而這次機會正扭轉了他/她們的固有想法，他/她們其後表示：「原來他/她們是十分積極及正面地面對生活！」、「其實他/她們與正常人無異的，也會攀石、會四處走走！」這些句子也是同學與義工相處所獲得的收穫，亦是消除固有謬誤的成果。

總括而言，本計劃不論是義工伙伴或是學生也有得著，並期望著他/她們能將關愛、尊重他人的心態擴展至所認識的人身上，真正做到「傷健共融」。



13間外間機構如下：

- 松柏活動中心
- 基督教家庭服務中心-真光苑長者地區中心
- 基督教新生會何文田堂老人中心
- 恩典浸信會-耆康中心
- 曾許玉環樂齡中心
- 胡其廉長者鄰舍中心
- 慈鳳長者鄰舍中心
- 仁濟醫院楊溫先生夫人長者鄰舍中心
- 祥華老人服務中心
- 路德會富欣花園長者中心
- 路德會友安長者中心
- 禮賢會萬隸甫夫人長者鄰舍中心
- 明愛東頭長者中心

## 傷愛 · 無限

活動中心早前獲國際獅子會中國港澳303區青年獅子會區會的邀請，合作舉辦「傷愛 · 無限」的活動。這活動於去年11月在獅子會中學作啟動，並於1月初，會員與青獅義工一同籌辦年宵攤位，並藉著年宵攤位向公眾宣揚「傷健一家」的訊息。

5月1日，共40多名會員一同參與這活動中的「無障礙城市定向」活動。會員須與青獅義工、學生等前往將軍澳多個地方，從而令傷、健共同合作。



## 綠色生活專欄

### 小梳打應用

碳酸氫鈉-俗稱小梳打、蘇打粉、梳打粉，原來小梳打用途廣泛，除用作煮食用途外，大概沒想過它能夠成為清潔用品吧，今期教大家少許技巧就可以利用食用小梳打(Baking Soda)將屋企清潔得乾乾淨淨。



#### 清洗杯碗碟盤

使用食用小蘇打加水調成糊狀，清潔時以布沾取使用，洗後就像新的一樣

#### 清除茶積

長時間使用的茶杯，總是累積不少茶積。以濕了水的海綿沾取小蘇打粉，刷洗沾有茶垢的部份，再以清水沖洗。如果難去除，請加以熱水浸泡一下子再洗即可。輕鬆去除茶垢，而且不會刮傷杯子。

去除鞋臭味-穿久了的鞋只要用小蘇打撒入鞋內，就能達到除臭的效果。

如果大家有興趣想利用小梳打清潔家居，活動中心設有小梳打寄賣點每包\$10，下一期再分享更多的用途。

## 素食DIY

### 雜菇飯

材料：秀珍菇、茶樹菇、雞朧菇、鮮冬菇、燕米、米

- 煮法：1. 將所有菇類浸洗；  
2. 然後將所有菇類切碎；  
3. 再將所有菇類放入熱鍋中炒；  
4. 然後將米放入熱鍋中一同炒；  
5. 將米炒香後，可將所有材料加水放入電飯煲內煮。

### 雙黃燜時蔬

材料：黃豆、黃耳、茄子、蘆筍、粟米仔

- 煮法：1. 將黃豆及黃耳浸洗；  
2. 茄子、蘆筍及粟米仔洗淨及切條；  
3. 放油於熱鍋，然後先將黃豆、黃耳、粟米仔放入熱鍋一同炒，再將蘆筍及茄子放入，用中2炒熱；  
4. 最後，加上素蠔油燜至氣味便可。

### 栗子合桃素湯

材料：栗子、合桃、青蘿蔔、紅腰豆、粉葛

- 煮法：1. 栗子去殼，放入沸水煮熟分鐘，撈起去外衣；  
2. 合桃去殼取肉；  
3. 將粉葛切成數份，並洗淨；  
4. 將紅腰豆浸洗；  
5. 煲中放入適量清水煮沸，再放入上述材料以中火煲半小時，再用慢火煲二小時，以鹽調味即可飲用。

### 素漢堡

材料：豆腐、燕麥、紅腰豆、鷹咀豆、西芹(適量)、甘筍(適量)、黃芥末、芝士粉、麵包糠、香草

- 煮法：1. 先將西芹、甘筍等材料洗淨及切粒；  
2. 將紅腰豆、鷹咀豆浸洗後切碎；  
3. 將紅腰豆、鷹咀豆、西芹、甘筍等先放入攪拌機，打碎；  
4. 再放入豆腐、黃芥末、芝士粉、香草等，一同攪碎；  
5. 將所有材料打碎後，可放入器冊，並放入雪櫃約半小時；  
6. 待凝固後從雪櫃取出，共將油放入熱鍋，然後煎豆腐漢堡。

### 待用物品區

「Suspended」中譯「待用」，從意大利流傳開來的「待用咖啡」理念，讓有心人預早支付咖啡作行善，為有需要人士提供免費咖啡的一種行動與文化，近年傳到來香港，從待用咖啡發展到待用麵包、餐湯、飯麵等。

如果大家有留意到活動中心大堂的層架，會發現多了一個名為「待用物品區」的小角落，在現今充斥著消費文化的社會，我們希望透過設立這個小角落鼓勵大家將身邊或家裡放著不用的東西、一時買錯的零碎物件重新賦予價值分享給別人，既環保之餘，又可以幫助到真正需要的「主人」，何樂而不為？希望大家多多支持~~



## 全賴有您晚宴「真誠·凝聚」

傳愛心一年一度的「全賴有您」晚會於8月2日(星期六)舉行，今年以「真誠·凝聚」為主題，藉此主題讓會員分享他們身旁默默支持他們的家人、夫婦、朋友或僱主，向他們作致敬。

現邀請大家一同參與「真誠·凝聚」，分享你身旁的人物。報名如下：

如欲報名分享為你默默支持的人，煩請大家於6月30日或以前，將上述表格郵寄至九龍橫頭磡邨宏基樓1-13號地下賽馬會活動中心收，或傳真至2338 0752。

活動中心於收集大家的報名後，將會聯絡大家並作簡單了解。如有任何查詢，煩請致電2337 9311與Edmond聯絡。

### 「真誠·凝聚」報名表

姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 分享的人物及關係：\_\_\_\_\_



# 賽馬會活動中心活動資料

## 青年篇 (適合25歲或以下青年參與)

### 親子下廚樂 - 素食篇

編號: P1407006-3 日期: 05/07/2014 (星期六)  
 時間: 2:30pm - 4:00pm 地點: 活動中心  
 名額: 16名 費用: 免費(會員) / \$20(非會員)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 近年來社會上也不斷推行健康飲食, 多菜低碳的目標; 因此希望透過本活動讓年青人及其家人既能享受共同下廚的樂趣, 並由專業導師教授及講解, 讓大家了解素食對身體的益處, 一舉兩得。

備註: 1. 這活動由愛心聖誕大行動贊助;  
 2. 這次活動適合輪椅使用者參與;  
 3. 煮食過程有機會弄污衣服, 建議自備額外一套作替換;  
 4. 如需要可自備食物盒;  
 5. 如報名者年齡超過要求, 其報名將不會計算在內;  
 6. 這活動需要有陪伴者協助才能參與。

查詢: Gary / 軒 Sir

### 製作皮革錢包

編號: P1407006-4 日期: 26/07/2014 (星期六)  
 時間: 2:00pm - 5:00pm 地點: 活動中心  
 名額: 16名 費用: 免費(會員) / \$20(非會員)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 皮革品一直以來也是潮流人士摯愛的藝術品, 而製作過程不但能夠提高製作者的藝術思維, 也藉此完成一件屬於自己的皮革品, 這種機會可遇不可求, 火速報名吧!

備註: 1. 這活動由愛心聖誕大行動贊助;  
 2. 這活動適合輪椅使用者參與;  
 3. 由專業導師教授及指導;  
 4. 注意製作過程需要花較大的氣力, 請量力而報;  
 5. 費用已包含工具及皮料;  
 6. 如報名者年齡超過要求, 其報名將不會計算在內;  
 7. 這活動需要有陪伴者協助才能參與。

查詢: Gary / 軒 Sir

### 暢遊南丫島

編號: P1407006-2 日期: 23/08/2014 (星期六)  
 時間: 12:00pm - 5:00pm 地點: 南丫島  
 名額: 16名

費用: 免費(會員) / \$20(非會員) (已包括船票及午膳安排)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 由中心義工組協助前往南丫島, 暢遊南丫島的風光

備註: 1. 這活動由愛心聖誕大行動贊助;  
 2. 這次活動適合輪椅使用者參與;  
 3. 如使用電動輪椅之參加者, 需於前一天儲備足夠電力;  
 4. 如報名者年齡超過要求, 其報名將不會計算在內;  
 5. 這活動需要有陪伴者協助才能參與。

查詢: Edmond

### 太空館遊踪

編號: P1407006-6 日期: 24/08/2014 (星期日)  
 時間: 1:00pm - 3:00pm 地點: 香港太空館  
 名額: 16名 費用: 免費(會員) / \$20(非會員)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 香港太空館於1980年10月啟用, 是用以推廣天文及太空科學知識的天文博物館, 當天不但能一睹地球以外的神秘領域, 同時也能觀看全地域電影 - 極地王者紀錄篇, 名額有限請盡快報名。

截止日期: 2014年6月25日(星期三)

抽籤日期: 2014年6月30日(星期一)  
 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, 為避免影響其他等候之會員、活動流程, 司機將不會再作任何等候**。當復康巴士離開後, 在一般情況下, 司機不會折返接送有關會員參與該項活動, 唯有關會員仍須繳交該項活動費用;
6. 在未得中心同意下, 如會員自行聯絡司機提出更改車線或是否需要接送而涉及任何罰款的話, 有關會員必須自行負責有關罰款;
7. 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。

### 合家歡樂 - 樂農宴

編號: P1407006-5 日期: 16/08/2014 (星期六)  
 時間: 12:00nn - 2:00pm 地點: 灣仔-樂農 Happy Veggies  
 名額: 16名

費用: 免費(會員) / \$20(非會員) (已包括膳食安排)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 樂農是一所專門聘請殘疾人士擔任職員的餐廳, 如你也渴望了解更多有關社會企業的資料, 同時也想支持餐廳內的職員的話, 不妨考慮這次特別且有意義的活動。

備註: 1. 這活動由愛心聖誕大行動贊助;  
 2. 這次活動適合輪椅使用者參與;  
 3. 合家歡樂宴菜單如下:  
 雪耳粟米羹、百合蜜豆炒什菌、南乳粗齋煲、有咖哩無雞、攪頭攪鬚、菠蘿咕嚕竹、白靈菇扒時蔬、阿茂整餅、健康炒飯、干燒伊麵、生磨合桃露;  
 4. 如報名者年齡超過要求, 其報名將不會計算在內;  
 5. 這活動需要有陪伴者協助才能參與。

查詢: Gary / 軒 Sir

備註: 1. 這活動由愛心聖誕大行動贊助;  
 2. 這次活動適合輪椅使用者參與;  
 3. 如使用電動輪椅之參加者, 需於前一天儲備足夠電力;  
 4. 活動不設午膳時間, 參加者需要自備飲用水及乾糧;  
 5. 如報名者年齡超過要求, 其報名將不會計算在內;  
 6. 此活動需要有陪伴者協助才能參與。

查詢: Gary / 軒 Sir



# 賽馬會活動中心活動資料

## 自家製作

編號：P1407006-9  
 日期：15/07/2014 (星期二)  
 時間：11:00am – 1:00pm  
 地點：活動中心  
 名額：10名 (會員或非會員)  
 交通：復康巴士或自行前往  
 費用：全免  
 內容：由青年學生教你親自製作小食。  
 備註：1. 這活動由愛心聖誕大行動贊助；  
 2. 這次活動適合輪椅使用者參與；  
 3. 煮食過程有機會弄污衣服，建議自備額外一套作替換；  
 4. 如需要可自備食物盒。

## 義工服務篇 (適合30歲或下青年參與)

### 策劃活動義工工作小組

編號：A1407031  
 日期：7/2014 – 1/2015  
 時間：待定  
 地點：活動中心  
 名額：8名  
 費用：免費  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：你是否介乎30歲以下的殘疾青年？你有否想過策劃活動給一班殘疾青年？如有，誠邀你參與這工作小組：  
 1. 教授策劃活動技巧；  
 2. 與中心毅青社一同設計一個適切的大型活動給殘疾青年；  
 查詢：Edmond

## 戶外活動篇 (適合任何年齡人士參與)

### 書展2014

編號：A1407024  
 日期：18/7/2014 (星期五)  
 時間：2:00pm – 5:00pm  
 地點：灣仔會議展覽中心  
 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：與青年義工逛遊書展，發掘書中樂趣。  
 備註：1. 這活動與循道愛華村服務中心社會福利部-愛華青少年綜合服務隊合辦；  
 2. 活動當日請攜帶殘疾人士登記證；  
 3. 活動不包括午膳時間。  
 查詢：馬先生

### 伴著遊展城館

編號：A1407029  
 日期：27/7/2014 (星期日)  
 時間：1:30pm – 4:30pm  
 地點：中環  
 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：由青年義工伴著會員，以及導賞員帶領下參觀展城館，認識香港主要的規劃建議和基建項目，同時一起感受香港朝氣蓬勃、活力充沛及豐富多姿的風貌和景觀。  
 備註：1. 這活動與義工網絡合辦；  
 2. 活動不包括午膳時間。  
 查詢：馬先生

### 遊走元創方

編號：A1408026  
 日期：01/08/2014 (星期五)  
 時間：2:00pm – 4:00pm  
 地點：上環  
 名額：10名  
 費用：\$20(會員) / \$40(非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：元創方原址前身先後用作中央書院(皇仁書院)校舍及前荷李活道已婚警察宿舍，現活化為香港的創意新地標。  
 備註：1. 協會已向元創方申請歷史導賞團，如不獲接納，活動將會取消；  
 2. 地下展示廊及五樓展覽廳內請勿使用閃光燈或腳架拍照或錄影；  
 3. 本活動並沒有午膳時間，故請參加者於當日上車前必須自行午膳；  
 4. 建議參加者穿著輕便服裝及運動鞋。  
 查詢：Gary

### 全賴有您晚宴「真誠·凝聚」

編號：A1408030  
 日期：02/08/2014 (星期六)  
 時間：5:30pm – 9:30pm  
 地點：沙田白石角科學園  
 內容：1. 邀請協助發展傷殘人士體育項目的嘉賓作感人分享；  
 2. 遊戲；  
 3. 菜單：錦繡乳豬大拼盆、翡翠炒蚌片蝦仁、牆山野菌炒帶子、果盞龍皇卷、雞茸竹笙燴燕窩、清蒸花尾龍躉、粒粒帶菜苗、極品吊燒雞、瑤柱蛋白炒飯、干燒伊麵、宮廷桂花糕、萬蟠桃、環球鮮果盆  
 名額：80名  
 費用：\$120(會員) / \$140(非會員) 交通：復康巴或自行前往  
 備註：1. 「全賴有您」晚會由傳愛心義工組策劃；  
 2. 如素食者，請於報名表格內列明。  
 查詢：Edmond

### 參觀香港電影資料館

編號：A1408027  
 日期：08/08/2014 (星期五)  
 時間：11:30am – 1:30pm  
 地點：西灣河  
 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：香港電影資料館是享譽國際的電影資料館，致力保存香港電影歷史文化、促進研究，以及將電影藝術帶進社區，8月展覽主題為「攝影器材」。  
 備註：1. 協會已成功向香港電影資料館申請展覽導賞服務，時間為11:30-12:45，請各會員務必準時上車；  
 2. 本活動不設午膳時間。  
 查詢：Gary

### 西貢海鮮宴

編號：A1408023  
 日期：19/8/2014 (星期二)  
 時間：12:00nn – 2:30pm  
 地點：西貢  
 名額：20名  
 費用：\$110(生日會員) / \$120(非生日會員) / \$140(非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：前往西貢世興海鮮菜館享用海鮮宴，午飯後自行參觀西貢。  
 備註：1. 海鮮宴包括：白灼海生蝦、蒜蓉粉絲蒸元貝、清蒸海石斑、椒鹽鮮魷、菠蘿咕嚕肉、上湯龍蝦伊麵、金牌鹽焗雞、清炒時蔬、西湖牛肉羹、菜粒蛋白炒飯、合時生果  
 2. 於七月、八月生日之會員優先  
 3. 菜單若有更改，將不作另行通知。  
 查詢：馬先生

**綠色生活小組**

編號：C1407030  
 日期：07/7 - 25/08/2014 (逢星期一，14/7 除外)  
 時間：11:00am - 12:30pm 地點：活動中心 / 戶外  
 名額：10名 堂數：7課  
 費用：\$210 (會員) / \$280 (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

**自製健康麵**

編號：A1408028 日期：29/8/2014(星期五)  
 時間：14:30pm - 16:30pm 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：利用天然食材如甘筍、菠菜、南瓜製作出不用色彩的麵條，製作過程中不含添加劑和防腐劑，令你食得更安全、更健康和更美味！  
 備註：參加者請自備食物盒，本會將不提供。  
 查詢：Gary

**社區共融篇 (適合任何年齡人士參與)****校訪計劃系列 - 樂在大埔 · 暖在心**

編號：A1404006 - 2 日期：02/07/2014 (星期三)  
 時間：9:30am - 11:00am 地點：新界大埔汀角路10號  
 名額：10名 費用：全免 (只限會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：活動由一群高中同學舉辦，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. 活動與新界鄉議局大埔區中學合作舉辦；  
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 校訪義工優先。  
 查詢：軒Sir

**校訪計劃系列 - 樂在培道 · 暖在心**

編號：A1404006 - 4 日期：25/07/2014 (星期五)  
 時間：11:00am - 12:30pm 地點：九龍城延文禮士道2號  
 名額：10名 費用：全免 (只限會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：活動由一群高中同學舉辦，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，歡渡一節上晝。  
 備註：1. 活動與香港培道中學合作舉辦；  
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 校訪義工優先。  
 查詢：軒Sir

**快樂與藝術體驗坊**

編號：A1408025 日期：16/08/2014(星期六)  
 時間：2:00pm - 5:00pm 地點：潔心林炳炎中學禮堂  
 名額：15名 費用：免費  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：透過舞動形體及藝術創作，結合快樂七式的元素，讓參加者學習情緒抒發，體會生活中的快樂。  
 備註：此活動由黃大仙及西貢區快樂人生社區健康推廣計劃籌備委員會主辦。  
 查詢：蘇姑娘

**綠色環保篇 (適合任何年齡人士參與)****素食DIY@七月相聚**

編號：C1407032  
 日期：10 - 31/07/2014 (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@八月相聚**

編號：C1408033  
 日期：05 - 19/08/2014 (逢星期二) 時間：12:00nn - 2:30pm  
 地點：活動中心 名額：10  
 堂數：3課 費用：\$20 (會員) / \$40 (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

**校訪計劃系列 - 樂在博愛 · 暖在心**

編號：A1404006 - 3 日期：18/07/2014 (星期五)  
 時間：10:00am - 11:30am 地點：將軍澳唐賢里2號  
 名額：10名 費用：全免 (只限會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：活動由一群中學同學舉辦，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. 活動與博愛醫院八十週年鄧英喜中學合作舉辦；  
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 校訪義工優先。  
 查詢：軒Sir

**剪髮活動 (三)**

編號：A1403089-3 日期：05/08/2014 (星期二)  
 時間：10:30am - 12:30pm 地點：活動中心  
 名額：12名 費用：免費 (只限會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 備註：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

**與九龍青年獅子會全接觸**

編號：A1408022 日期：31/08/2014 (星期日)  
 時間：1:00pm-5:00pm 地點：活動中心  
 名額：15名 費用：免費  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：此活動與九龍青年獅子會之義工合辦，內容會與義工們一起作遊戲互動，亦會與義工們作交流活動。  
 備註：這活動由九龍青年獅子會之義工策劃。  
 查詢：蘇姑娘

**校訪計劃系列 - 樂在嘉諾撒 · 暖在心**

編號：A1404006 - 5 日期：12/07/2014 (星期六)  
 時間：9:30am - 11:00am 地點：鯉魚涌海澤街10號  
 名額：10名 費用：全免 (只限會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：活動由一群高中同學舉辦，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. 活動與嘉諾撒書院合作舉辦；2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 校訪義工優先。 查詢：軒Sir

# 賽馬會活動中心課程資料

## 藝術篇 (適合任何年齡人士參與)

### 迷你福袋飾物班

編號：C1407023  
 日期：09/07 – 23/07/2014 (逢星期三)  
 時間：2:30pm – 4:00pm 地點：活動中心活動室  
 堂數：3課 導師：魏太  
 名額：10名  
 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：利用彩珠、魚絲及配件等做迷你福袋。  
 備註：請自備膠盒一個。  
 查詢：馬先生

### 粵曲下午茶 (2)

編號：C1407034  
 日期：25/07 – 26/09/2014 (逢星期五)  
 時間：2:30pm – 4:30pm  
 地點：活動中心活動室  
 堂數：10課  
 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：1. 參加者若出席達75%或以上可獲退還50%學費；  
 2. 如報讀C1404005的課程，只可提供不多於5名會員乘搭復康巴士，並須要填寫清楚。  
 查詢：Edmond

### 粵曲晚課 (2)

編號：C1407035  
 日期：25/07 – 26/09/2014 (逢星期五)  
 時間：7:00pm – 9:00pm  
 地點：活動中心活動室  
 名額：18名

### 認識口琴樂

編號：C1408028  
 日期：04/08 – 01/09/2014 (逢星期一)  
 時間：8:00pm – 9:00pm 地點：活動中心活動室  
 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

### 傷青舞獅班 III

編號：C1408027  
 日期：11/08 – 06/10/2014 (逢星期一)  
 時間：7:30pm – 9:00pm 地點：活動中心活動室  
 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試日，資料如下：  
 日期：2014年8月4日 (星期一)  
 時間：7:00pm – 9:00pm  
 地點：本中心  
 查詢：馬先生

### 延續藝術多面睇

編號：C1407026  
 日期：16/07 – 03/09/2014 (逢星期三)  
 時間：7:00pm – 9:00pm  
 地點：活動中心活動室 堂數：8課  
 名額：12名 費用：\$200 (只限會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 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. 此活動與香港展能藝術會合辦。  
 2. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還50%學費。  
 3. 課程當中將有一堂為外出活動，前往參觀香港展能藝術會賽馬會共融藝術工房。  
 4. 曾參加本會過往舉辦之藝術多面睇參加者優先。  
 查詢：馬先生

### 初階木結他班

編號：C1407031  
 日期：08/07 – 26/08/2014 (逢星期二)  
 時間：7:30pm – 8:30pm 地點：活動中心活動室  
 名額：6名 堂數：8課  
 費用：\$240(會員)/\$320 (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. 參加者若出席率達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

### 二胡延續 XXXVI

編號：C1408025  
 日期：15/08 – 03/10/2014 (逢星期五)  
 時間：7:30pm – 9:00pm 地點：活動中心活動室  
 堂數：8課 導師：謝先生  
 名額：8名  
 費用：\$200(會員) / \$240 (非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 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

### 絲帶綉初學班

編號：C1408024  
 日期：13/08 – 27/08/2014 (逢星期三)  
 時間：2:30pm – 4:00pm  
 地點：活動中心活動室  
 堂數：3課  
 導師：魏太  
 名額：10名  
 費用：\$45(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：用絲帶、綉帶、布料製成花、葉圖案系列。  
 備註：請自備膠盒一個。  
 查詢：馬先生



## 強身健體篇 (適合任何年齡人士參與)

### 詠春健體運動班

編號：C1407029  
 日期：9/7 - 27/8/2014 (逢星期三)  
 時間：2:30pm - 4:00pm 及 2:30pm - 5:00pm  
 地點：活動中心 名額：15名  
 堂數：8課  
 費用：2:30 - 4:00pm : \$120(會員)/\$160(非會員)  
 2:30 - 5:00pm : \$160(會員)/\$200(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

### 舞動奇跡十巧操

編號：C1407021  
 日期：11/07、18/07、01/08/2014 (星期五)  
 時間：11/07、18/07/2014 : 2:00pm - 4:00pm  
 01/08/2014 : 10:00am - 11:00am  
 地點：活動中心活動室  
 堂數：3課 名額：10名  
 費用：免費 (只限會員) 交通：自行前往  
 內容：此活動和基督教家庭服務中心合辦，由長者分享他們的十巧操，在印度歌曲的伴奏下，跳出一首輕鬆又健康的舞步。  
 備註：1. 十巧操是通過簡單的手部運動，刺激手部穴位，達到按摩全身、令血液循環暢通，並促進新陳代謝；  
 2. 完成後即會成為傷健旅程計劃義務工作員，協助教授外間團體學習十巧操工作；  
 3. 歡迎任何有興趣的會員朋友 (不論舊學員或新學員)。  
 查詢：軒 Sir

### 伸展瑜伽 (晚班)

編號：C1407022  
 日期：17/7/2014 - 11/9/2014 (逢星期四，31/7、7/8、14/8除外)  
 時間：7:00pm - 8:00pm 地點：賽馬會活動中心  
 堂數：6堂 導師：Shirley Tse  
 名額：15名 (只限傷殘會員) 費用：\$180 (會員)  
 交通：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. 本會提供瑜珈蓆於上課時使用；  
 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



## 長者篇 (建議年齡為55歲或以上)

### 有「老」一家人

編號：P1407005 日期：07/2014 - 01/2016  
 地點：活動中心 活動室 名額：20名 (只限殘疾會員)  
 費用：\$240 (此費用為計劃第一階段，共10節課程)  
 交通：復康巴或自行前往  
 備註：1. 這項目由「老有所為活動計劃」資助；  
 2. 年齡介乎55-65歲之殘疾會員優先。  
 3. 有「老」一家人為兩年「老有所為活動計劃」，參加者必須出席兩年內所有活動；  
 4. 有\*\*標示的活動項目需邀請家人 / 照顧者 / 陪同者一同出席；  
 5. 會員可因應個別有興趣之活動項目報名，但以55-65歲或參與整個兩年計劃之會員優先；[個別活動報名可留意活動編號 P1407005-(英文字母)]

- 6. 有關自選時段上堂的活動將在稍後聯絡中籤者；
- 7. 有「老」一家人活動內容如有更改，將作另行通知。

計劃目的：希望透過此活動(有「老」一家人) 能為殘疾會員提供合適的支援服務，讓參加者擁有一個平台健康成長，繼續踏出社區，豐盛晚年。

計劃理念：1. 「要行動關心家人，先要懂得照顧自己。」要維持個人身體健康和抱有良好生活習慣的決心是非常重要的，從而避免家人的擔心；  
 2. 與家人良好溝通正是所有人需要學習的地方，藉此加強溝通，拉近彼此關係，與家人和諧生活；  
 3. 殘疾人士們豐富有趣的人生經驗亦是一個值得所有人欣賞和聆聽的故事。

	日期	時間	主題	個別活動報名
長者疾病的認識 (健康講座)	29/07/2014(星期二)	2:30pm - 3:30pm	高血壓知多少	編號：P1407005-A 費用：\$100
	15/08/2014(星期五)		認識糖尿病	
	22/08/2014(星期五)		退化性膝關節炎	
	04/09/2014(星期四)		手部退化性關節炎及手部關節護理	
良好習慣的認識(小組形式) 參加者可選擇健康飲食小組A或B時段上堂	22/09/2014(星期一)	2:30pm - 3:30pm	睡眠健康(健康講座)	編號：P1407005-B 費用：\$100
	30/7、6/8、13/8及3/9/2014 (星期三，共4節)		健康飲食小組A**	
	16/9、23/9、30/9及14/10/2014 (星期二，共4節)		健康飲食小組B**	
物理治療工作坊 參加者可選擇物理治療工作坊A或B時段上堂； 此活動需邀請家人 / 照顧者 / 陪同者一同出席	4/10/2014(星期六)	2:30pm - 4:00pm	物理治療工作坊A**	編號：P1407005-C 費用：每堂\$20
	11/10/2014(星期六)		物理治療工作坊B**	

第二階段 (1/2015 - 1/2016) 詳情稍後公佈  
 1. 家庭溝通技巧工作坊  
 2. 創作愛的個人故事  
 3. 分享·傳承愛探訪  
 4. 身心健康活動 - 出走大自然

查詢：馬先生

### 健身毛巾操

編號：A1407032 日期：04/07/2014 (星期五) 費用：免費 (會員) / \$20(非會員) 交通：復康巴或自行前往  
 時間：11:00am - 12:30pm 地點：活動中心活動室 內容：配合音樂，學習毛巾操  
 名額：15名 查詢：Edmond

# 【結伴攜手 進發未來】計劃

## 殘疾青年領袖培訓課程



協會一直致力關顧不同年齡組群的需要，因此，協會早前獲得「愛心聖誕大行動」的慷慨贊助，推出為期兩年的項目，以支援新一代的殘疾青年。

「凝聚傷青力量，發揚自助精神」，是協會創立的抱負，也亦是這項目的理念。因此，現誠邀大家參與這計

劃，成為新一代的殘疾青年領袖，詳情如下：

項目年期：2年(2014年6月至2016年4月)

項目對象：25-50歲的殘疾會員

項目內容：分三個階段進行

階段	日期	內容
第一階段	2014年7月至 2014年12月 *訓練期以晚上或 星期六下午為主	<b>訓練期：</b> 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。 <b>訓練內容包括：</b> 本會的歷史及復康政策的認識、自我認識、標竿人生、團隊建立、溝通技巧、人際關係、指導技巧、聆聽與傾談技巧、活動策劃、「亦師亦友」守則等
第二階段	2014年11月至 2015年5月	<b>實習期：</b> 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	2015年4月至 2016年3月	<b>結伴期：</b> 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。

### 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

**查詢：**2337 9311 陳先生 (Edmond)

**備註：**所有報名者，須出席7月上旬的面試，如未能面試者將不會取錄。

姓名：(中文)	(英文)	會員編號：	相片
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"> <li>• 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。</li> <li>• 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。</li> </ul>			
簽 署：_____		日期：_____	

# 就業服務中心課程資料

## 職業訓練局——展亮技能發展中心合辦

### 影片剪輯軟件 - Adobe Premiere Pro CS6



編號：VC14001

簡介：本課程重點傳授業界最常用之攝錄剪接技巧，讓學員一次過深入了解整過視訊制作過程。透過不同練習結合於日常工作及生活上之使用為題，讓學員輕鬆、切身地製作出不同的自家專業作品，例如家庭生活特輯、音樂視迅短片、宣傳短片等。本課程由淺入深教授各學員製作過程的重點及技巧，讓學員於短時間內學會。

- 課程內容：
1. Premiere各常用介面
  2. Premiere各項目視窗
  3. 制作動態標題
  4. 過場制作
  5. 時間軸編輯
  6. 使用特效
  7. 利用三路色彩校正
  8. 使用擴展多鏡頭編輯

日期：22/9/2014 – 27/10/2014 (逢星期一、三)  
(1/10/2014除外)

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

入學條件：報讀者須對電腦操作有一定認識，並能理解基本英語操作介面環境，具備中三程度或以上。

- 學員需具備可供拍攝影片之器材，如手機等
- 如待業人士須經展亮技能發展中心評估\*

名額：12名(只限本會十五歲或以上之會員)

費用：待定  
(出席率達80%或以上者可獲退還80%學費)

- 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：29/8/2014(星期五)，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：
1. 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；
  2. 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。

## 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

- 課程內容：
- 1) 營商機會
  - 2) 創業籌劃
  - 3) 選舖技巧
  - 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

- 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

- 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

上課日期：2014年7月8日至9月11日(逢星期二、四)  
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 (9/9/2014除外)

時間：8/7/2014 - 4/9/2014 : 7:00pm-9:45pm (18堂) 及  
11/9/2014 : 7:00pm-10:00pm (1堂)

\*\*\*每堂有15分鐘小休，不計在教學課時內(11/9/2014除外)

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



## 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晚間制僱員再培訓課程 (非就業掛鈎)

課程編號：FY009HG

課程名稱：常用英語II基礎證書(兼讀制)

\*\*基礎英語II單元證書(2014年4月1日前名稱)

課程內容：

Module 主題	Content 內容
1. Talking about myself	Names / Greetings / Address (Private / Company)
2. Talking about numbers	Telephone numbers / Prices & Quantity / Code numbers / Fees
3. Talking about time	Year / Month / Days of the week / Age
4. Talking about food	Types of food / Basic ingredients / Simple cooking methods
5. Talking about family members	Family members / Relationships / Marital status
6. Talking about employment	Job titles / Employment status / Working hours / Qualifications / Experience
7. Filing in personal information	Writing down personal information
8. Course Assessment	Final Examination

- 入學條件：1. 持有僱員再培訓局頒發的「常用英語I基礎證書(兼讀制)」，或同等資歷，或  
2. 通過基本入學測試，及  
3. 獲得僱員再培訓局批核

日期：2014年9月10日至11月5日

(逢星期一、三、五，共24堂)

(當中13/10 - 17/10不用上課，而29/10、31/10及3/11改為全日上課)

半日上課	全日上課
9月：10、12、15、17、19、22、24、26、29	10月：29、31 11月：3
10月：3、6、8、10、20、22、24、27	
11月：5	

- 畢業要求：1. 課堂出席率達80%或以上  
2. 課堂評核及習作合格  
3. 期末筆試及口試合格  
4. 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。

時間：10:30am - 12:45pm (每堂2.5小時，當中15分鐘為小休不計算在教授時間)

地點：九龍灣啟業郵政樓地下8-11號 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

截止日期：15/7/2013 (星期二)

查詢及報名：請致電2759-6408與就業服務主任岑姑娘聯絡。

## 僱員再培訓局課程名稱修訂

- 為配合教育局推行的「資歷名銜計劃」，僱員再培訓局的課程名稱已於2014年4月1日起(以開課日期計)作出以下修訂：
- 因應課程名稱的修改，2014年4月1日起再培訓局的津貼安排如下：

## i. 全日制就業掛鈎課程

- 「證書」課程修訂為「基礎證書」課程
- 「文憑」課程因應其學習量<sup>1</sup>，修訂為「證書」課程或毋須作出修訂

## ii. 半日或晚間制非就業掛鈎課程

- 「單元證書」課程，因應其資歷水平<sup>2</sup>，修訂為「基礎證書(兼讀制)」或「證書(兼讀制)課程」

課程類別	學員類別	每日的津貼額
「青年培育計劃」課程	所有合資格申領津貼學員	\$30
一般就業掛鈎「證書」或「文憑」課程	所有合資格申領津貼學員	\$70
一般就業掛鈎「基礎證書」課程	原有服務對象(即30歲或以上；及具中三學歷程度或以下的合資格申領津貼學員)	\$153.8
	其他合資格申領津貼學員	\$70

1 如課程的學習量少於60個資歷學分，其課程名稱會由「文憑」修訂為「證書」，否則仍保持原有「文憑」的課程名稱。僱員再培訓局現有課程的學習量均於60個資歷學分以下。

2 資歷水平較低(建議資歷級別為第一及二級)的課程名稱由「單元證書」修訂為「基礎證書(兼讀制)」，其他課程的名稱則修訂為「證書(兼讀制)」。

## 花旗集團－社聯大學生社責實踐2014

本會就業服務中心，參與「花旗集團－社聯大學生社責實踐2014」計劃，本會於今年的7月-8月提供兩個實習崗位。兩位實習大學生將會為就業服務中心拍製短片，宣傳本會之就業服務內容，加強僱主對聘用殘疾學

員的信心，以增加殘疾人士的就業率，體現以能者聘之的精神。

同時，實習學生可與殘疾人士建立關係，實踐傷健共融的理念。

# 動力學堂活動焦點

## 動·歷

活動：康樂緣繩下降體驗 日期：2014-3-28 (星期五)

時間：10:00am-5:00pm 地點：石澳

挑戰者：龐娣(阿娣)、林艷紅(阿紅)及鍾寶全(Freddie)



**娣**：由我決定參與傷青動力學堂石澳行山+緣繩下降這次活動，我真的很擔心是否可以有體力完成，因為對一位傷殘人士的我是非常有挑戰性，當我到了石澳看到長長的石級，心中想如何走上去呢？已經習慣坐輪椅的我，兩年內都很少行路，感覺很難做到，再由大石緣繩下降的動作，我很努力克服我心中困難，我感謝在場導師鼓勵我才可以很辛苦完成，我體會到場氣氛很激昂，每個人都很努力，到最後完成很滿足，我真的很開心，我都可以做得到，相信你都可以，歡迎其他傷殘朋友體驗一下。



**Freddie Chung**：跟著動力學堂一起來石澳海角郊遊區，經過藍色的石橋就到大頭洲了。途中看見石灘奇特有趣的岩石，大概步行三十分鐘左右到了大頭洲山頂。面向著無敵大海景，風景非常優美，海風迎面而來卻令我感覺有寒意。

首次緣繩下降，由三十尺高的大頭洲山腰開始緩緩下降時感覺非常緊張，心裡戰戰兢兢，當再下降時右腳波鞋也鬆掉了。得到導師們的指導，慢慢一步一步下降，才能夠到達懸崖底。

這項活動對健全人士已是很高的挑戰性，然而對於傷殘人士來說，不但要克服自己肢體上的限制，更要對自己有信心，才能完成這種高難度運動。

整個活動過程裡，全靠一班導師的鼓勵和支持，令我更肯定自己的能力和自信。



**紅**：參加傷青動力學堂主辦的歷奇活動--緣繩下降，地方在石澳海灘附近。這處沿途也要付出體力攀上，皆因地點在懸崖峭壁上，需要攀上高高岩石上。

到達後，穿好安全帶，緣繩下降至山下，過程之中有驚險和刺激，在一切未準備好之下，內心掙扎著自己是否能夠克服箇中困難，幸好有在場教練和同伴互相鼓勵，才能克服困難。

緣繩下降活動，傷殘人士看來不輕易能夠參加，但凡事讓自己勇於嘗試，接受挑戰，認為沒可能的事也可變作可能的事！

有圖有真相…



運動前熱身……



大家記住運動前要做足熱身呀……



呢個動作係瑜伽老師教的，想做到嗎？記住來參加瑜伽班啦……



大家估呀……呢個係咩熱身動作？



準備下降啦……



來張型照先……阿維SIR，你搞掂未呀！



Wow… so easy!



阿維Sir，唔好傾計啦！我已經準備好，得未呀？



你睇你睇，放手擺Post都唔驚，So easy…



唔使緊張……就到地面啦！



轉個正面俾你影相啦！



好易啫，難唔到我(心情好緊張)……



維Sir，呢D架生係咪真係保我安全架(等我檢查吓先！)



蜘蛛女落來保護你地……唔使驚，蜘蛛女係大廳！



搞吓氣氛先……



轉個正面俾你影相啦！

**康樂緣繩下降 \*\*\***

編號：TMAP1407016                      日期：17/7/2014 (星期四)  
 時間：10:00am-4:00pm  
 地點：馬鞍山-戶外下降場地(暫定)  
 名額：5名  
 費用：\$80(會員及其家屬--每名) / \$100(非會員)  
 交通：復康巴或自行前往                      內容：體驗緣繩下降樂趣  
 備註：1. 費用已包括教練及活動所需裝備；  
 2. 體驗緣繩下降有一定程度的體能要求，參加者須因應情況報名；  
 3. 請自備午餐、水及毛巾；  
 4. 歡迎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)。

**三項挑戰(攀石、緣繩下降及緣繩上升) \*\*\***

編號：TMAP1407017                      日期：24/7/2014 (星期四)  
 時間：2:30pm-5:30pm                      地點：傷青動力學堂(室內活動)  
 名額：5名  
 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、體驗緣繩下降及體驗緣繩上升的樂趣  
 備註：1. 費用已包括場地、教練、裝備；  
 2. 運動攀登、緣繩下降及緣繩上升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、緣繩下降及緣繩上升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)。



# 傷青動力學堂課程資料

## 創出成長路活動預告

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」計劃已進行至第三階段，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學生已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。完成課程及已取得合格的學員們進行16小時工作實習，給予學員們一個實習及回饋社會的機會。



### 乒乓球體驗班2\*\*

編號：TMAP1407021  
日期：11/7- 8/8/2014 (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。

### 動感柔力球入門班\*\*

編號：TMAP1407018  
日期：12/7-30/8/2014  
(逢星期六，2/8，9/8除外)  
時間：12:00nn-1:30pm  
堂數：6堂  
地點：賽馬會活動中心  
名額：10人  
費用：\$80(只限傷殘會員)  
交通：自行前往



內容：體驗柔力球運動，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」助教教授；  
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85%或以上可獲退還學費\$50。

截止日期：2014年6月25日(星期三)  
抽籤日期：2014年6月30日(星期一)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

- 備註：1. 如活動的報名人數多於實際參與名額，學堂將以抽籤形式進行；  
2. 學堂於完成抽籤程序，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，學堂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)，通知學堂職員作跟進；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，為避免影響其他等候之會員、活動流程，司機將不會再作任何等候。當復康巴士離開後，在一般情況下，司機不會折返接送有關會員參與該項活動，唯有有關會員仍須繳交該項活動費用；  
6. 在未得中心/學堂負責職員同意下，如會員自行聯絡司機提出更改車線或是否需要接送而涉及任何罰款的話，有關會員必須自行負責有關罰款。

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

### 健康輪椅體驗班\*\*

編號：TMAP1407019  
日期：10/7- 7/8/2014 (逢星期四)  
時間：7:30pm-9:00pm 堂數：5堂  
地點：摩士公園 名額：10名  
費用：\$100(會員)/\$120(非會員) 交通：自行前往  
內容：一嘗運動輪椅的樂趣，掌握操控輪椅技術，提昇體能及心肺功能。  
備註：1. 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；  
2. 上課用輪椅由本學堂借出或參加者自備；  
3. 請自備水及毛巾；  
4. 參加者出席率達80%或以上可獲退還50%學費。

### 羽毛球體驗班2\*\*

編號：TMAP1407020  
日期：11/7- 8/8/2014 (逢星期五)  
時間：10:00am-12:00nn 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。

### 輪椅網球初探\*\*

編號：TMAP1406022  
日期：12/7- 9/8/2014 (逢星期六) 堂數：4課  
時間：12:00nn - 1:00pm 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  
交通：自行前往  
內容：第一節：教授輪椅網球的簡單理論  
第二節：教授正手握拍及開球 第三節：教授反手握拍  
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；  
5. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還50%學費。

**傳真號碼：2338 0752 (活動中心) / 2338 5122 (動力學堂)**

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：1. 自行前往目的地集合 2. 復康巴士：上車地點：\_\_\_\_\_

	活動編號	意願優先	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
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								

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



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

