


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。

主題專訪

同路人 電話輔導熱線

 肢體
殘疾人士

☎ 2601 5928/
2641 9203



星期四
14:30-16:30
19:00-21:00
星期六
14:30-16:30

P.2-3



健障行
2014
P.8



殘疾
青年計劃
P.16

辦公室不是
「鬥慘」的地方
P.10

同路人熱線輔導員 Rebecca

「2004年，我重創後仍未復原到最好狀態，因為有善良的僱主和同事，我靠着一雙拐杖上班了。其後回想，這是關鍵性的一步。某個星期六，時值深秋，我放工等車回家，午間的天氣是你能想像最好的那種，秋高氣爽，陽光燦爛，有風，氣溫恰恰好，有一種要去吹吹風看看海的衝動，但是受傷後的自怨自憐自卑令我最後還是打道回府了事。

人生總有遇到死胡同的時候，挫敗也難免，很老土但不得不認同，對於新受傷人士來說，最難接受的莫過於成了傷殘、事事需要人照顧的事實，身體的痛楚，心理的悲苦，這些折磨人的利器不但把人引進死胡同，甚至產生放棄自己的念頭。我們可能會鑽牛角尖、封閉自己、進而自困愁城，隨之而來的是對外界產生恐懼、怯於面對正常社交、拒絕出席親友聚會……，可能你會問：『如何走出這個困局？我要多少時間才能康復？有沒有和我類似情況的人告訴我更多？別人怎樣看我呢？我是不是很失敗？以後的日子怎樣過呢？頓失賴以維生的工作，沒有經濟來源怎麼辦？』實質的生活問題在社會保障下可以解決，心理方面的問題則沒有標準答案，答案就在你。願不願意重新認識自己接受新的『我』，是否可以用積極的心態引領自己走出陰影？能否有充分的心理準備面對未知的路？一旦你內心有了肯定的答案，一切問題自會迎刃而解。在這個過程中，或許你需要親朋好友，或者是素未謀面的陌生人給予精神上的支援。

傷青會同路人輔導熱線從籌備到開通經年，作為熱線義工，我們當然不會天真地以為一通電話能解決你所有問題，我們却願意用心聆聽你的所思所感，提供適當的資訊，讓你在困惑時有所舒緩。我們也希望你能花點時間靜下來細味自己內心深處的聲音，或許我們的經歷能更深切地理解你當下的感受，並嘗試充當你走出幽暗的陪伴者，鼓勵者。請相信我們的真誠與背後強力支持我們的社工團隊，能改變現狀的人就是你自己，請拿起電話，記住有人願意在你徬徨或艱難的時刻傾聽。

十年過去了，對於受傷後是得到多還是失去多這個命題，答案毋庸置疑，誰會願意拿自己的健全去換取有所得着？但我深切體會到：『上天關

上一道門，必會為你開另一扇窗』。我傷殘人士的身份沒能有奇跡改變，但是我確信自己已能重新上路，且相信傷心失意的日子已過，現在的我有良好的心理狀態，並能去看雲看海吹吹風。你呢？開心要分享時、困惑欲訴說時、實際生活難題需尋求意見時，請致電我們：2601 5928。你並不孤獨，就如這世上沒有孤獨的島嶼，所有的人都在龐大的海底相連。」

不完美是自然的，因為在這之中都是活著的人。

同路人熱線輔導員 James

阿韜，又名James，是香港傷殘青年協會賽馬會活動中心第一批「同路人電話熱線輔導員」。James屬於後天受傷而成為肢體傷殘人士，事沿於1993年發生的一次交通意外，導致頸骨折斷，嚴重影響James頸部或以下的活動能力。在這段期間，他還記得自己經歷過社會上很多不平等、不被接納的待遇。

去年，他在閱讀《傷青快訊》中，無意中看到這個培訓熱線輔導員的計劃，覺得這個計劃理念很好，而且他亦回想到自己之前受傷後不知所措的情況，不論是資料或情緒上也需要支援；而這計劃正能夠提供平台及機會給予有需要的朋友打來，所以James認為這是個有意思的計劃。他認為有4項原因使他決定參與這項計劃：「1. 這條熱線輔導計劃有別於外面的查詢電話，因為傾談過程中除了提供資訊外，還會為求助者提供情感上的支援，為他/她們帶來舒緩壓力或不安之用；2. 計劃能透過自己的經歷去鼓勵他人，輔導期間亦能身同感受地回應他人，協助有需要人士；3. 透過計劃來發掘自己，在幫助他人的過程，也能夠認識自己；4. 回饋社會，一舉數得。」James表示希望幫助一些渴望重投社會而仍在面對困難的人，並向他/她們傳遞不要灰心的信息，協助他/她們跨過障礙。

事實上，這條電話熱線已於6月下旬正式開始服務，他還記得第一次有求助者致電時，他的心情也頗為緊張，因為擔心傾談過程給予對方的支援不足，例如資料不詳細等…；除了緊張的心情外，另一種心態是希望能盡力一一為求助者解答問題及回應他的需要。James表示現在已不會太緊張了，並相信只要準備功夫做妥就不會出現太大問題，而且後期亦可為求助者再次補充相關資料，那就不用害怕未能協助他/她們了。



後記

在此，我們多謝 James 和 Rebecca 抽空接受訪問，同時亦多謝 James 和 Rebecca，以及一眾同路人熱線輔導員，為新受傷肢體傷殘人士的心機，希望各輔導員能於日後協助更多有需要的朋友，協助他/她們跨越難關。



同路人電話輔導熱線

2601 5928 / 2641 9203

星期四 下午 2:30 - 4:30 ; 晚上 7:00 - 9:00

星期六 下午 2:30 - 4:30

長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠

(長者及殘疾人士2元乘車優惠)

受惠對象

- 65歲或以上長者
- 65歲以下殘疾程度達100%的綜合社會保障援助(綜援)計劃受助人；以及65歲以下的傷殘津貼受惠人



優惠計劃涵蓋的公共交通工具及服務

交通工具	服務			
港鐵	港鐵本地服務，包括港島線、荃灣線、觀塘線、將軍澳線、東涌線、迪士尼線、西鐵線、東鐵線、馬鞍山線、輕鐵服務及港鐵巴士(新界西北)路線(不包括機場快線、往返羅湖、落馬洲及馬場站的東鐵線服務、東鐵線頭等服務)			
專營巴士	九巴、新巴、城巴、龍運巴士及新大嶼山巴士的專營巴士路線(不包括機場巴士「A」線、馬場路線及以預約及團體租用形式提供的特別服務)			
渡輪	新世界第一渡輪 中環－長洲 (不包括豪華位服務)	港九小輪 中環－坪洲 (包括特別航班來往坪洲及喜靈洲)	翠華船務 香港仔－北角村－榕樹灣	愉景灣航運 中環－愉景灣
	中環－梅窩 (不包括豪華位服務)	Islands Ferry 中環－榕樹灣	全記渡 香港仔－模達－索罟灣	坪洲街渡 愉景灣－梅窩
	坪洲－梅窩－芝麻灣－長洲	城永 中環－索罟灣	富裕小輪 北角－觀塘 屯門－東涌－沙螺灣－大澳	天星小輪 中環－尖沙咀 灣仔－尖沙咀
	北角－紅磡 北角－九龍城	珊瑚海船務 西灣河－觀塘 西灣河－三家村	珀麗灣客運 馬灣－中環 馬灣－荃灣	

申請方法

1 長者

- 使用長者八達通或個人八達通。
- 要獲取長者八達通：請到港鐵客務中心、輕鐵客務中心、新渡輪顧客及八達通服務站，或九巴落馬洲票務處辦理。
- 要獲取個人八達通：請到指定的港鐵客務中心辦理。

3 兒童免費乘搭車船安排

- 現時個別公共交通營辦商會讓指定年齡組別的兒童免費享用其交通服務。在優惠計劃下，相關年齡組別的合資格殘疾兒童，只要不在八達通閱卡機上拍卡，便可繼續享用此安排。若不慎拍卡，部分營辦商可能會從該兒童的個人八達通中扣除每程2元。

查詢

勞工及福利局 - 2810 2300

2 合資格殘疾人士(包括12歲以下合資格殘疾兒童)

- 使用印有照片的「殘疾人士身分」個人八達通。
 - 未持有「殘疾人士身分」個人八達通的合資格殘疾人士，須向港鐵公司申請此個人八達通或在現已印有照片的個人八達通加註「殘疾人士身分」。提供上述個人八達通申請表的途徑如下：
 - 新申領綜援或傷殘津貼的合資格殘疾人士(包括12歲以下合資格殘疾兒童)：社會福利署在批核有關的綜援或傷殘津貼申請後，會郵寄確認申請人資格的八達通申請表予申請人、其家長或監護人；以及
 - 現正領取綜援或傷殘津貼的合資格殘疾人士(包括12歲以下合資格殘疾兒童)：請到港鐵客務中心*索取表格。
 - 在填寫申請表時，請參看其背頁的程序及申請人須知。填妥的申請表，可直接交回港鐵客務中心*，同時繳交八達通按金50元。
 - 由確認收到妥善填好的申請表計起，處理新的個人八達通的申請一般需時4至6星期。
- * 不包括機場快線、羅湖站、落馬洲站、馬場站、迪士尼站及欣澳站的客務中心

港鐵智能電話應用程式加入無障礙資訊



港鐵智能電話應用的程式已經升級，加入了有關無障礙設施的特別通知，讓殘疾人士能輕易查閱無障礙設施資訊，包括升降機維修，讓大家預先計劃行程，順暢地出行。



近期重點工作

1. 友善灣仔計劃

友善灣仔計劃的目的是調查灣仔區內食肆對有需要人士的環境設施和服務水平。有關計劃包括食肆調查、刊物出版和嘉許禮。食肆調查的工作已基本完成，

並會於2014年10月25日(星期六)在銅鑼灣摩頓台臨時遊樂場(香港中央圖書館旁)舉行嘉許禮，時間是下午2至5時，屆時現場會有遊戲券和換領券派發。嘉許禮內容豐富，包括舞台表演、攤位遊戲和免費禮品派發，請各位會員踴躍參加，如有任何查詢，歡迎致電23385111與協會政策倡導主任聯絡。嘉許禮舉行地點見上圖：



2. 香港電台介紹《無障礙去街 Guide》

感謝政府資訊科技總監辦公室的安排，協會副主席鍾錦樹先生和政策倡導主任於



2014年9月7日接受了香港電台第一台由郭立椿和邱焱主持的「非常人物生活雜誌」訪問，並介紹了《無障礙去街 Guide 流動應用程式》的開發過程和使用方法，大家可以到香港電台網站 www.rthk.hk 重溫有關節目。

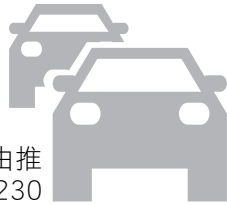


傷青駕駛會

殘疾人士專用泊車位被佔用訊息

駕駛會在最近的通訊呼籲中會員提供路邊殘疾人士專用泊車位被非合資格人士佔用的訊息，由推出到9月中收到近30個報告。各位可繼續透過 hkfhy_ddc@yahoo.com.hk 或 Whatsapp 5644-6230 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)



殘疾駕駛者組織30周年活動

為慶祝殘疾駕駛者組織成立30周年，駕駛會正在籌備一個大型活動，一眾殘疾駕駛者會駕駛自己的車輛到創興水上活動中心共度愉快的一天，並分享駕駛經驗。

日期：2014年11月29日(星期六)
地點：西貢萬宜水庫旁的創興水上活動中心
性質：日營
時間：約為上午9時至下午4時

資格：殘疾駕駛者(歡迎和家人一同參與)
活動內容：包括但並不限於，燒烤、專題講座、風箏和射箭
收費：成人\$70 小童(12歲以下)\$35
(費用包括燒烤包、營費和活動費，於活動當日收取)

由於創興水上活動中心屬禁區，須禁區紙才能進入，而協會可以申請的禁區紙數量有限。駕駛會現正處理有關事宜，並爭取讓更多的車輛參與。會員現階段可先報名，駕駛會稍後會聯絡已報名的會員確實交通安排。

殘疾駕駛者組織30周年活動

姓名：(填上殘疾駕駛者的名字作代表)		性別：
會員編號	車牌：	年齡：
人數(包括自己)：傷_____ 健_____ 成人_____ 小童_____		
殘疾情況 (<input type="checkbox"/> 輪椅 <input type="checkbox"/> 電動輪椅 <input type="checkbox"/> 可過椅) (<input type="checkbox"/> 手叉 <input type="checkbox"/> 手杖 <input type="checkbox"/> 腳架 <input type="checkbox"/> 不需要助行器)		
聯絡電話(住宅)：		聯絡電話(手提)：
電郵地址：		
申請者簽署：		日期：

報名方法：1. 電郵至 pao2@hkfhy.org.hk ; 或
2. 傳真至 2338-5112 ; 或
3. 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收。
查詢：2338-5111(梁先生)

江門市政府探訪傷青會員

江門市政府官員於2014年7月17日(星期四)下午由行政總監劉家倫先生陪同下探訪傷青會員鄭建慧小姐。江門市政府是次實地探訪殘疾人士的家居生活情況，旨在了解殘疾人士在社區生活上需要的實際配套政策，措施及生活環境上的配合。江門市政府官員就會員鄭小姐日常生活問了一系列的問題，而就香港現有復康政策也向劉先生作出了詢問。整個探訪歷時一小時，江門市政府表示對香港的殘疾人士生活實況及相關的政策、措施和服務都有較深入了解。



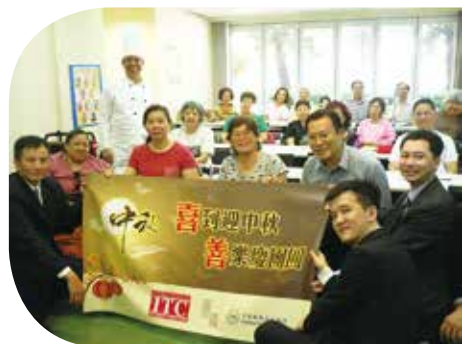
恭賀本會理事丁向群先生獲國家民政部任命為「中國社會工作協會貧困家庭病殘兒童救助基金管理委員會 副秘書長」

中國社會工作協會貧困家庭病殘兒童救助基金管理委員會由多位全國人大副委員長及全國政協副主席擔任名譽會長，並由原中共中央辦公廳副主任、民政部副部長，中國社會工作協會會長徐瑞新先生任基金管理委員會理事長；中國社會工作協會副會長兼秘書長趙蓬奇先生任基金管理委員會副理事長；馬向陽先生任基金管理委員會秘書長。中國著名女高音青年歌唱家、中央國家機關青聯常委劉媛媛小姐擔任中國社工協會貧困家庭病殘兒童救助基金的“慈善大使”，而本港著名歌影視紅星容祖兒小姐亦擔任基金的“愛心大使”。祝願丁向群先生在基金管理委員會工作順利，讓更多有需要的貧困家庭病殘兒童得到幫助。



喜到迎中秋 善樂慶團圓

為了與一眾會員分享中秋佳節的喜悅，美家餐飲服務有限公司(IT Catering & Services Ltd.)轄下喜善中菜廳特意於8月29日到本會活動中心捐贈200盒奶皇月餅予有需要的殘疾人士。在此，再次感謝美家餐飲服務有限公司轄下喜善中菜廳對協會及殘疾人士的支持。



會員周麗英女士慷慨捐贈汽車予本會

香港傷殘青年協會資深會員周麗英女士，亦是傷青會的前任監理會成員，周女士對傷青會愛護有加，時刻關心傷青會的發展，最近將其簇新的私家車捐贈予傷青會，讓傷青會自行決定用途，包括但並限於變賣以補貼協會的日常運作、成立基金以支持殘疾人士普及運動。周女士無私的奉獻，對傷青會的支持和深厚的情感，令傷青會感受尤深，對於周女士的善行，傷青會予以最崇高的敬意與感謝，並祝願周女士及家人身體健康，生活愉快。



能者舞台仲夏日

暨 2013 - 14 年 <有能者·聘之約章> 及共融機構嘉許禮計劃頒獎典禮



香港傷殘青年協會是<有能者·聘之約章>的支持和參與機構，對於聘用殘疾人士及支持殘疾人士公開就業方面一直不遺餘力。協會的工作獲得社會上各界人士的肯定，並且獲勞工及福利局頒發『至尊共融機構獎』，以表揚協會在支持聘請殘疾人士就業方面的成果。

協會行政總監劉家倫先生及助理文員呂文林先生於2014年9月6日(星期六)下午出席在九龍灣國際展貿中心匯星表演場館舉行的“能者舞台仲夏日暨2013-14年<有能者·聘之約章>及共融機構嘉許禮計劃頒獎典禮”，並在康復諮詢委員會主席-許宗盛先生，SBS，JP 手上接過『至尊共融機構獎』。協會承諾將會繼續努力，推動更多殘疾人士公開就業，彰顯殘疾人士的潛能和工作能力。

江門市肢體殘疾人士協會

『環境無障礙，方便你我他』座談會

江門市肢殘人士協會邀請協會的康復政策委員會主席陳錦元先生出席該會於2014年8月10日(星期日)在江門市舉辦的座談會，座談會主題為『環境無障礙，方便你我他』，陳先生闡述香港的無障礙通道及設施發展情況，與會者表示欣賞香港在無障礙通道及設施工作的努力和成果。而協會副主席樊國柱先生伉儷太，義務司庫黃偉琼女士及康復政策委員會委員黃建雄先生亦有出席此座談會，並與場內來自不同省市的殘疾人士代表作出交流，加深了協會對內地無障礙通道及設施的認識。



新 同 工

助理行政主任(項目及籌募)
尹樂桐 Joey



大家好！我係新黎既助理行政主任(項目及籌募)尹樂桐，大家可以叫我JOEY，我主要都係負責搞籌募活動，等多啲機構認識到我地，同埋增加我地既收入，咁就可以改善我地既資源啦！請大家多多指教！

實習社工 鮑海玲 Eunice



大家好！！我是新來的實習社工鮑姑娘，很高興可以來到就業服務中心與大家見面呀！我未來的工作是進行個案輔導及舉行有關服務質素標準的活動，希望可以收集大家對本中心的意見，提昇服務質素，請大家多多支持本人稍後舉辦的活動啊！

實習社工 林俊秋 Derek



大家好！我係阿秋呀，大家亦可叫我Derek，新加入活動中心這個大家庭，各位老友記返中心活動時可以找我，一齊傾下計啦，將來會推行小組和活動，大家請多多支持，希望會留下一個開心愉快的回憶。



『健障行』 慈善步行樂 2014•10•18

協會將會籌辦一個名為『健障行』- 慈善步行樂2014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2014

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

性質：慈善步行募捐及體驗活動

日期：2014年10月18日(星期六)

時間：上午9:00至中午1:00

路線：由沙田白石角海濱長廊 海洋劇場 步行至大埔海濱公園 露天劇場(全程5.5公里)

嘉賓：曾鈺成主席、高永文局長

對象：會員、家屬、親子、好友及全港市民

香港傷殘青年協會『健障行』- 慈善步行樂2014 參加表格(個人)

(編號：_____由機構填寫)

參加者資料：(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：_____

地址：_____

電郵：_____ 傳真：_____

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：_____

香港傷殘青年協會『健障行』- 慈善步行樂2014 捐款表格

(個人最低籌款額：\$300)

捐款人姓名	捐款金額 (請刪去不適用者)	捐款人姓名	捐款金額 (請刪去不適用者)
1.	是/否需要收據	6.	是/否需要收據
2.	是/否需要收據	7.	是/否需要收據
3.	是/否需要收據	8.	是/否需要收據
4.	是/否需要收據	9.	是/否需要收據
5.	是/否需要收據	10.	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10月11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：080-2-065078)



名稱 『華懋行 2014』— 共融綠色大合奏
(由華懋集團舉辦)

地點 大潭郊野公園大潭中水塘
(大潭篤水塘燒烤區4號場)

日期 2014年11月9日(星期日)

目的 邀請肢體殘障人士夥拍西貢合唱團以音樂傳遞：愛自然、愛分享、愛共融的信息。

表演時間 第一節上午11時半至12時，
第二節下午1時半至2時

表演形式 第一節由西貢合唱團領唱三首曲，由肢體殘障義工(大概10名)負責用環保樂器伴奏及邀請在場人士一同參與。

對象 會員、家屬、陪同者

練習安排 預計練習於10月尾至11月頭的星期六在九龍區舉行，約一至兩節。如確實地點後，同事將稍後聯絡參加者。

人數 音樂合奏10位、支持者30位

交通 復康巴接送或自行到達

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

查詢 尹小姐 (2338-5111)



『華懋行 2014』參加表格

姓名：(中文) _____ (英文) _____

會員證編號： _____ 殘疾 健全 輔助工具： 輪椅 非輪椅 不需要輔助工具

交通安排： 復康巴士 自行前往

性別： 男 女 出生日期： ____ / ____ / ____ (日/月/年) 身份證號碼： _____

聯絡電話： _____ 電郵： _____

地址： _____

緊急事故聯絡人：

姓名： _____ 電話： _____

辦公室不是「鬥慘」的地方 傷健共融 幸福無得比

撰文、攝影：（曾凱鈴 - CT Good Jobs）



香港傷殘青年協會2014-15
籌募委員會主席黃偉琮（左），
及籌募委員會副主席樊國柱（右）

打工仔日日呻年年怨：「我好慘……」被壓在辦公室食物鍊最低層，晨早被鬧鐘吵醒；跑9秒99追車趕返工；被老細揸、受客戶氣、看同事面色；收工沙甸魚式「等多x班車」，回家已經沒了半條人命……可知道，能夠被吵醒、去追車、返工、看人面色，其實應該感恩——絕非「盲正向」，而是太明白態度就是王道。

黃偉琮：「如何看待自己？」

香港傷殘青年協會（下稱協會）本年度（2014-15）籌募委員會主席黃偉琮（Evina），自小患小兒麻痺，導致行動不便，不過並沒有因而自憐。她認為，做人最緊要是調整自我心態：「我們自己到底如何看待自己？」傷殘人士如此，健全人士亦然。

Evina先後任職公務員、議員辦事處助理。她大方分享見工面試心得，無論是健全還是傷殘人士，見工面試的秘訣都是信心。「自己先要有自信，僱主才會對我們有信心；當然，敬業樂業的態度和責任心亦不可或缺；亦不要抱著傷殘人士見工會有『優惠』的心態。」

樊國柱：「我們沒法改變現實，只有接受自己生理上與別人不一樣，然後克服過去。」

同樣因患小兒麻痺以致行動不便的樊國柱，任職運輸機構主管達34年，剛退下火線；退休卻永不言休，致力從事公益事務，更擔任本年度籌募委員會副主席，推動傷健共融不遺餘力。

樊國柱曾因傷患一度陷入「點解係我」的糾結情緒。他憶述：「小時候會問為甚麼有病的是自己；甚至跟兄弟姊妹比較，為甚麼他們輕易做到的動作，我卻做不到。」現在回想，倒慶幸是磨練使人堅強。他積極融入社會及工作：「無可否認，我的確有些工夫做不來，例如擔擔抬抬自問無能為力；不過我有的是智力和工作能力，能力範圍以內的事會加倍努力用心，彌補某些缺憾。」

不過他提醒，做不來一定要開聲，否則就是失職。

每人行一步 共建100%無障礙社會

傷殘人士一般被標籤為「需要幫助的人」，甚至對社會構成負擔，而樊國柱和Evina的例子，正好說明事實並非如此。協會就業服務中心經理陳秀芳解釋，「傷殘」包括視障、聽障、長期病患等，當中固然有部分人士基於身體狀況，未能投身職場，但有心有力貢獻社會的亦為數不少。陳姑娘感慨：「殘疾人士學歷水平日益提高，競爭力相繼提升，但搵工反而愈見困難，尤其是政府推出最低工資後。」

為了裝備殘疾人士投身社會及職場，協會積極提供專業培訓、心理輔導、見工面試「雞精班」及個案跟進等，提升學員的軟硬技能及心理質素；另一方面，亦物色有心僱主，轉介具潛質的學員工作。陳姑娘不忘強調：「殘疾人士要成功融入職場，除了要自強之外，同時有賴社會各界，包括政府、商界僱主及大眾等互相接納配合。」

1) 政府：改善規劃

本港政府已制訂一系列守則，提倡「無障礙」概念。然而，以旺角和灣仔等舊區為例，相應的交通設施和道路規劃明顯不足，有待改善。

2) 商界、僱主、管理人：知人善任

建議僱主除了心態上接納之外，更要積極行動，如為殘疾同事加設相應的辦公室設備及桌椅；將工作流程分拆「斬件」為較易處理的工序；並知人善任（如洗衣工場聘用聽障人士）。人盡其才，締造雙贏。

3) 同事：平等對待

「殘障人士工作起來相當專注，效率不比一般人遜色，甚至有過之而無不及。唯一要多花心思的，也許是午飯時間要細心挑選方便他們出入的餐廳。」協會行政總監劉家倫David大方分享與殘疾同事共事點滴。

4) 大眾：不定型標籤

「面對殘疾人士，以平常心就可以——毋須去特別照顧他們，亦不必特別不去照顧。」David總結。

後記

世上每事每物每個人，都總有些不圓滿——有些看得見，有些看不見；有些人視為缺口，亦有些人認為是窗口。既沒有誰虧欠了誰，亦沒有誰要誰可憐同情。況且，是誰幫誰的忙，一切還是言之尚早。

香港資歷名冊



資歷名冊是一個中央網上資料庫，載列得到質素保證的資歷和有關的營辦者以及「過往資歷認可」的評估機構的資料。名冊內的資歷皆通過質素保證，獲資歷架構認可。在《學術及職業資歷評審條例》下，香港學術及職業資歷評審局被指定為管理資歷名冊當局。資歷名冊已於二零零八年五月五日正式啟用，網址為 www.hkqr.gov.hk。

- 資歷名冊免費供市民查閱。
- 資歷名冊提供資歷架構認可的資歷、其相應之課程及營辦者資料，協助進修人士選擇適合的課程，或策劃個人進修的藍圖。
- 資歷名冊內的課程都已通過嚴格評審，具有質素保證。



搜尋

搜尋

就業服務中心 課程資料

僱員再培訓局合辦 僱員再培訓局

殘疾及工傷康復人士晚間制僱員再培訓課程

新技能 新計劃

網頁製作技巧基礎證書 (兼讀制)

課程編號：FY006ER-3

課程內容：(一) 網頁編寫的相關條例

1. 保護知識產權相關條例
2. 保護個人資料相關條例

(二) 網頁製作基礎

1. 認識網站的結構
2. 網頁編排的技巧
3. 網頁語言HTML簡介
4. 運用「無障礙網頁內容指引」製作網頁的技巧
5. 網頁保安指引
6. 網站規劃及建立網站之注意事項

(三) 製作網頁技巧

1. 網頁設計軟件的操作介面及功能簡介
2. 網頁製作流程
3. 基本文字編輯技巧及超連結之應用
4. 階層式樣表CSS
5. 插入多媒體內容之步驟及處理方式
6. 表格及圖層的使用及製作
7. 框架的使用和製作
8. 背景設定及範本應用
9. 其他Dreamweaver應用功能

(四) 網站管理要項

1. 網頁發佈及檔案上載注意事項
2. 修改網頁內容及發佈新內容方法
3. 網頁檔案管理技巧及選擇網站伺服器

(五) 電腦美術製作

- 簡介Illustrator及Photoshop的功能
- 簡介Flash及Fireworks的功能

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
入學條件：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)」或同等學歷，或通過基本電腦知識入學測試。

上課日期：2015年1月6日至2015年3月17日

(逢星期二、四，共18堂，共45小時)

1月份：6、8、13、15、20、22、27、29

2月份：3、5、10、12、26

3月份：3、5、10、12、17

上課時間：7:00pm-9:45pm (每堂有15分鐘小休，不計在教學課時內)

畢業要求：1. 學員的總出席率須達課程之最低要求(80%)；及

2. 必須於課程評估考獲整體及格分數；及

3. 必須於期末筆試考獲及格分數。

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)

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：2014年12月1日(星期一)

查詢及報名：請直接致電：3112 0351 - 培訓助理胡先生。不用傳真至活動中心。

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全日制僱員再培訓課程 (就業掛鈎)

實用文職訓練基礎證書

編號：FY004DR-7

- 課程內容：
1. 個人素養及求職技巧
 2. 辦公室行政工作特性及文職工作概述
 3. 辦公室行政操作概述及文儀器材操作
 4. 辦公室電話接聽及處理投訴的技巧
 5. 辦公室電腦軟件應用(一)倉頡中文輸入法
 6. 辦公室電腦軟件應用(二)2010版 MS Word 運用與操作
 7. 辦公室電腦軟件應用(三)2010 版 MS Excel 運用與操作 - 資料庫處理
 8. 辦公室電腦軟件應用(四)2010 版 MS Excel 運用與操作 - 會計應用
 9. 常用辦公室普通話應對
 10. 常用辦公室英語應對及書寫
 11. 個人素養及求職技巧評核及電腦應用與文書處理評核

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

- 入學條件：
1. 中三程度以上至高級文憑/副學士程度以下；或小六程度及具2年或以上工作經驗；
 2. 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，並具就業意欲
 4. 對文職工作有興趣
 5. 略懂基本電腦操作及電腦軟件操作，例如 Word 及 Excel
 6. 須經面試甄選及入學測試；以及獲再培訓局批核，才可安排入讀

上課日期：2014年11月7日至12月19日(每週3堂，共18堂，共126小時)
學習電腦軟件時，因分組上課，故每週上課編排會有所不同，上課日期如下：

全體上課日期 (逢星期一、三、五)	11月 ：7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28 12月 ：19
分組上課日期 (分組安排按申請時的能力評估；於開課首天通知)	A組 12月 ：1, 3, 5, 9, 11, 15, 17 B組 12月 ：2, 4, 8, 10, 12, 16, 18

上課時間：9:30am - 5:30pm (1pm - 2pm 午膳時間)

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

費用：全免

津貼：每1節津貼按僱員再培訓局所擬訂發放，分為上午及下午共2節。津貼由僱員再培訓局直接轉賬，當日缺席的節數，則不會獲發津貼。僱員再培訓局的津貼訂定如下：

- 年齡30歲以上及學歷具中三程度或以下，每節津貼為 \$76.90
- 年齡30歲以下，每節津貼為 \$35.00
- 年齡30歲以上，但學歷具中四至副學位程度以下，每節津貼為 \$35.00

名額：10名

交通：自行前往，不設復康巴士安排

備註：1. 學員出席率達80%及持續評估和期末考試獲合格分數，可獲再培訓局頒「畢業證書」

2. 課程完結後，學員將獲為期6個月的就業跟進服務

截止日期：2014年10月24日(星期五)

查詢及報名：請直接致電：2759 6311 - 就業服務主任劉姑娘。
不用傳真至活動中心！

凡報讀 ERB「僱員再培訓局」課程，請直接致電 2759 6311 與劉姑娘登記

職業訓練局 - 展亮技能發展中心合辦



咖啡製作及拉花

編號：VC14003

簡介：本課程除教授會員咖啡調製及拉花的知識與技巧，理論與實習並重，讓會員從中獲得實際製作能力，以幫助將來就業之用。

- 課程內容：
1. 咖啡基礎知識及歷史文化
 2. 咖啡貯存之正確方法
 3. 不同研磨及烘焙對沖煮咖啡的影響
 4. 咖啡機及其用具之使用及保養
 5. 奶泡製作技巧
 6. 調配多種咖啡：Espresso, Macchiato, Cappuccino, Café Latte, Flat White Mocha, Vienna Coffee, Americano
 7. 咖啡拉花圖形製作：四葉草，心形，熊仔，葉片
 8. 不同咖啡沖煮方式
 - 法式壓濾壺
 - 虹吸壺 (塞風壺)
 - 摩卡壺

日期：12/1/2015-11/2/2015 (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

入學條件：對咖啡調製及拉花有興趣者

名額：12名(只限本會十五歲或以上之殘疾會員)

費用：\$240(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：23/12/2014 (星期二)，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：

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。

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 (2014-2015 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

郵寄：九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號

電郵：supemp@hkfhy.org.hk

查詢：2759 6412 馬姑娘/黃姑娘

1. 您曾修讀下列舉辦的「僱員再培訓課程」嗎？（請在 加 號）

如有，是哪個課程？（請在 加 號，可選多個）

課程名稱	於本中心修讀 (如適用)	課程名稱	於本中心修讀 (如適用)
<input type="checkbox"/> 實用文職訓練基礎證書 (舊名稱：實用文職訓練證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 花藝設計及應用 I 基礎證書 (兼讀制) (舊名稱：初級花藝設計及應用單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<input type="checkbox"/> 銷售實務基礎證書 (舊名稱：銷售實務證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 花藝設計及應用 II 基礎證書 (兼讀制) (舊名稱：中級花藝設計及應用單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<input type="checkbox"/> 電話推銷及問卷調查員基礎證書 (舊名稱：電話推銷及問卷調查單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 常用英語 II 基礎證書 (兼讀制) (舊名稱：基礎英語 II 單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<input type="checkbox"/> 小本創業基礎證書 (兼讀制) (舊名稱：小本創業單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 職業英語 (閱讀及寫作) I 基礎證書 (兼讀制) (舊名稱：職業英語 (閱讀及寫作) I 單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<input type="checkbox"/> 網上創業 (營運及市場推廣) 基礎證書 (兼讀制) (舊名稱：網上創業 (營運及市場推廣) 單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 職業普通話 I 基礎證書 (兼讀制) (舊名稱：職業普通話 I 單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<input type="checkbox"/> 網頁製作技巧基礎證書 (兼讀制) (舊名稱：基礎網頁製作技巧單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 網頁圖像及動畫製作技巧基礎證書 (兼讀制) (舊名稱：網頁圖像及動畫製作技巧單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
<input type="checkbox"/> Flash 電腦動畫製作證書 (兼讀制) (舊名稱：Flash 電腦動畫製作單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> Android 流動裝置應用程式開發證書 (兼讀制) (舊名稱：Android 流動裝置應用程式開發單元證書)	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

2. 您修讀本中心舉辦的「僱員再培訓課程」的原因是：（請在 加 號，可選多個）

- 資歷認可 提供就業轉介服務 有津貼
 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
 課程內容實用 學費全免 其他 (請註明：_____)

3. 請選出您最感興趣的「僱員再培訓課程」(請在 加 號，可選多個)

- 實用文職訓練基礎證書 花藝設計及應用 I 基礎證書 (兼讀制)
 銷售實務基礎證書 花藝設計及應用 II 基礎證書 (兼讀制)
 電話推銷及問卷調查員基礎證書 常用英語 II 基礎證書 (兼讀制)
 零售概論基礎證書 (兼讀制) 常用英語 III 基礎證書 (兼讀制)
 網頁圖像及動畫製作技巧基礎證書 (兼讀制) 職業英語 (閱讀及寫作) I 基礎證書 (兼讀制)
 網上創業 (營運及市場推廣) 基礎證書 (兼讀制) 職業普通話 I 基礎證書 (兼讀制)
 網頁製作技巧基礎證書 (兼讀制) 求職技巧基礎證書 (兼讀制)
 Flash 電腦動畫製作證書 (兼讀制) 小本創業基礎證書 (兼讀制)
 Android 流動裝置應用程式開發證書 (兼讀制) 其他 (請註明：_____)
 簿記基礎證書 LCC I Level 1 Book-keeping 備試證書 (兼讀制)

4. 您認為「僱員再培訓課程」提供就業選配的機會，會否更增加您的報讀意欲？

會 不會

5. 若本中心開辦新進修課程，您最想開辦下列哪五項課程？（請在 加 號，可選多個）

- 網頁設計 繪圖設計 顧客服務 零售店務 求職面試
 排版印刷 花藝設計 地產代理 創業營商 電話訪問
 資訊科技應用 語文 (聽講) 飲食業 電話推銷 財務
 物業管理及保安 語文 (讀寫) 金融 保險 美容
 若不在上列課程，(請註明：_____)

6. 若前往本中心上課，你願意選取哪一個方法呢？（請在 加 號）

- 自行前往 交通費津貼 復康巴士 (免費) 復康巴士 (半免)
 其他 (請註：_____)

謝謝您的寶貴意見！

全賴有您晚會 「真誠·凝聚」

活動中心傳愛心義工組每年均會舉辦「全賴有您晚會」，透過傷殘人士的分享，從而表揚他們的家人、照顧者無私的付出。今年晚會的主題為「真誠·凝聚」，並於8月2日在大埔科學園舉行。

當晚，我們邀請了三名會員及家屬一同作分享嘉賓，分別為林淑賢女士及其丈夫、徐潔瑩女士及其女兒、王偉玲女士及其丈夫。由這一期開始，我們會分三期刊載他們的分享。今期，我們率先轉載林淑賢與黃偉成先生 互相扶持的分享。



愛·相隨



初次與淑賢見面，已是兩年前的中秋節。記得當天送月餅順作家訪時，室內開著空調，十分涼快。家訪過程傾談中，得悉淑賢所患疾病學名為『天疱瘡』，皮膚會起泡、流膿出血、全身痛楚，因此長期要開著空調，保持乾爽，身體才感覺舒服點。

今年適逢每年一度『全賴有您』晚會，淑賢為我們分享她患病期間家人對她的支持，希望藉此機會，感謝丈夫黃先生為她付出的『愛』！

林淑賢，婚後每天帶同子女在丈夫經營的檔攤幫忙，收工後兩夫妻仍要處理家務，生活勞累。

淑賢於2002年開始發病，全身皮膚表面出現水疱，感覺痕癢痛楚。發病期間，無論買燸煮飯、清潔打掃，家中一切事務均由丈夫黃先生放工後一手包辦，淑賢心中頓起無限歉意。

由於早期未能確診，病情不斷惡化，全身腫脹，終於必須入院治理。淑賢整整住院兩三年才出院，最後確診為『天疱瘡』，主因是個人免疫能力降低所致。雖然淑賢病情暫時受控制，但全身及面部皮膚仍有出現破損情況。因為需要長期服用類固醇藥物，淑賢出現骨枯等症狀，需要用輪椅代步，每次外出或覆診時均由丈夫陪同，但淑賢感覺丈夫均有意無意地避開她，深怕他人用奇異的眼光看待，淑賢心感難過。雖然如此，黃先生仍堅持每天放工後打理家務，照顧妻子一切起居生活。

自從淑賢成為傷青會的會員，與丈夫多參加傷青會活動後，淑賢與丈夫感受到殘疾者與家人互相支持的重要，終於一同走出陰霾，積極面對未來。

黃先生三年前決定退休，全力照顧淑賢。淑賢希望借此機會，感謝丈夫為她付出的一切！丈夫對她的『真誠』，她一定會珍而重之。

訪問及執筆人 黃偉琼



大昌行與你迎月

大昌行於9月6日在九龍灣Mega Box舉行「大昌行與你迎月」的活動，這次活動報名人數超過200人，而最終只得70人能成功參與。當日，大昌行共派出40名職員擔任義工，並透過不同的活動環節，包括猜燈謎、遊戲等，豐富大抽獎，為參與會員帶來中秋節日氣氛。



中秋柚皮用途多多

【無毒生活：柚皮水妙用無窮】

到了吃柚子的季節，吃完的柚子皮別亂扔啊！柚子皮可有多種加工用途；能內服或外用，天然環保又健康。就算什麼都不作，把剝下來的柚皮放在冰箱的角落，柚皮的清香可以有效地消除冰箱中的異味呢。

步驟	功效
1. 將取下的柚子皮，切小片置於鍋中，加水淹過果皮，中小火加蓋煮沸；	頭皮護理 柚皮水裝在有噴頭的小罐子。如常程序洗淨頭髮後，用柚皮水分區噴在頭皮，再用指腹按摩8～10分鐘。內含精油成分具抗菌、紓壓功效，加上柚皮清香，舒緩神經、放鬆效果極佳。未用盡的柚皮水可置冰箱存放約一周。
2. 水沸騰後，稍微攪拌果皮再煮3-5分鐘 (此為一顆柚子皮的時間，若一次煮多顆柚子果皮，時間延長。)	美體美容 入浴泡澡或泡腳，加入柚皮水，有助於舒緩神經、消除疲勞及改善肩頸酸痛。
3. 用濾網過濾果皮，並將果皮多餘的水分擠出；	清洗排水孔 將煮好的柚皮水，倒入排水孔，用刷子輕鬆去除周圍髒污。
4. 柚皮水放涼後即可使用。	家具抗菌防霉清潔劑 柚皮水塗抹於木製家具，不但可使表面金亮光滑，還會散發淡淡柚香。塗擦於涼蓆上則有抗菌防霉、安定神經及舒眠功效。
	去腥味 切完魚後，可用柚子皮擦拭，去除菜刀與菜板上的魚腥味。
	食療 直接飲用柚皮水，有開胃及通氣功效。將柚皮水與紅茶一起泡煮，酌量加糖飲用，淡淡柚香及茶香，除增添風味外，具有防治感冒的療效。

(文/蔡珍容 取自9月號鄉間小路)

綠色生活
專欄



有「老」一家人

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

由社署「老有所為活動計劃」資助的有「老」一家人活動已經開始了差不多三個月時間，回望這三個月的時間裡，在衛生署專業姑娘講解下，參加者加深了對不同長期疾病和身體機能退化毛病的認識。在現實生活中，有很多疾病我們是知道的，但卻並不了解當中疾病的成因和有效的預防方法。至於飲食方面，我們亦不懂得正確進食比例，從而造成營養不足。因此，有「老」一家人活動正是這些有用資訊帶給參加者們，透過講座、小組形式由淺入深培養或改善各參加者的生活習慣。

在此亦歡迎各位會員如對有「老」一家人活動有任何活動提議，都可致電2337 9311活動中心職員馬先生聯絡。



殘疾青年計劃

自去年11月起，活動中心透過SUN 朝派的活動，為25歲以下之殘疾青年及家長舉辦一系列的活動，讓他們在課餘外可參與其他活動。

於今年4月，活動中心更獲得「愛心聖誕大行動」的贊助，於2014年6月至2016年3月推行「殘疾青年計劃」。在第一部分中，我們已在炎炎夏日舉辦了多項的殘疾青年活動，包括一些DIY系列、戶外活動及與其他機構合辦之活動。我們期望，透過這些活動能加強殘疾青年參與社會，從而擴闊他們的生活圈子。



殘疾青年天才表演 大募集

如果你有一技之長，例如唱歌、跳舞、音樂、雜耍、魔術、演奏樂器等等，又可以表演，我地誠意邀請你參加「天才表演大募集」，如果籌委會覺得你合適，你會係2015年1月3日「Teen 才Fun Fun Show」表演。

唔好考慮咁多，快D填妥下列表格先：

姓名		類別	
電話		技能	
年齡		表演時間	分鐘

然後郵寄至九龍橫頭磡邨宏基樓1-13號 賽馬會活動中心；或傳真至2338 0752。

截止日期：2014年10月25日(星期六)
 抽籤日期：2014年10月31日(星期五)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
 報名須知：報名活動前，請先細閱第27頁報名須知

戶外活動篇 (適合任何年齡人士)

重遊美荷樓II 編號：A1411069

日期：11/11/2014(星期二) 地點：深水埗
 時間：10:30am - 3:00pm 名額：15名(包括6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：早上由舊日住在美荷樓的居民作導賞員，帶領參觀昔日的公共房
 屋，體驗道地的草根生活，下午前往西九龍中心午膳。
 備註：1. 此活動向香港青年旅舍協會申請。
 2. 活動需要有一定步行時間，參加者須因應情況而報名。
 3. 此活動需自費午膳。
 查詢：馬先生

海洋公園同樂日 1 編號：A1411064

日期：22/11/2014(星期六) 地點：海洋公園
 時間：10:00am - 3:30pm 名額：40名
 費用：免費(會員)/\$20(非會員) 交通：復康巴或自行前往
 (大會提供飯票)
 內容：一年一度國際復康日海洋公園同樂日
 備註：1. 參加者不可攜帶食物、飲品進入樂園(除水外)；
 2. 活動當日請攜帶殘疾人士登記證；
 3. 九龍及香港區優先。
 查詢：馬先生

海洋公園同樂日 2 編號：A1411065

日期：29/11/2014(星期六) 地點：海洋公園
 時間：10:00am - 3:30pm 名額：40名
 費用：免費(會員)/\$20(非會員) 交通：復康巴或自行前往
 (大會提供飯票) (自行前往者可優先參與活動)
 內容：一年一度國際復康日海洋公園同樂日
 備註：1. 參加者不可攜帶食物、飲品進入樂園(除水外)；
 2. 活動當日請攜帶殘疾人士登記證；
 3. 新界區殘疾會員優先。
 查詢：馬先生

展能划艇體驗日 編號：A1412067

日期：27/12/2014(星期六) 地點：沙田
 時間：2:30pm - 4:30pm 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：你嘗試過陸上划艇的滋味？這次體驗日，有專人教授你的基本技
 巧，讓你體驗當中樂趣。
 備註：請穿著運動服裝。

悠閒自助餐 編號：A1411068

日期：25/11/2014(星期二) 地點：九龍灣國際展貿中心
 時間：12:00pm - 3:00pm 名額：20名
 費用：\$90(會員)/\$110(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。
 查詢：馬先生

傳愛心慶聖誕 編號：A1412066

日期：20/12/2014(星期六) 地點：九龍城廣場
 時間：1:00pm - 4:30pm 名額：50名
 費用：\$100(會員)/\$120(健全家屬/非會員)
 (殘疾會員須出示殘疾人士登記證)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：先前往九龍城廣場享用日本放題，然後逛遊九龍城廣場。
 備註：這活動由傳愛心義工組策劃
 查詢：馬先生

工展會2014 編號：A1412070

日期：23/12/2014(星期二) 地點：銅鑼灣維多利亞公園
 時間：12:00nn - 3:00pm 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：自行逛遊工展會。
 備註：1. 活動當日請出示殘疾人士登記證；
 2. 活動不包括午膳時間。
 查詢：馬先生

冬季生日會 編號：A1412075

日期：12/12/2014(星期五) 地點：屯門虎地
 時間：2:00pm - 5:00pm 名額：20名
 費用：\$80(生日會員)/\$90(非生日會員)/\$110(非會員)
 內容：前往燒烤樂園任食，每位包水及汽水各一瓶。
 食物包括：
 招牌金沙滑 香蒜豬扒 蜜汁叉燒粒 黑椒牛扒
 咖喱雞全翼 蒜香雞中翼 黑椒雞中翼 香辣雞扒
 照燒雞腎 咖喱魷魚 德國煙肉片 鹽焗多春魚
 脆皮芝士腸 蜜糖腸仔 上海大紅腸 爽口魚蛋
 彈牙牛筋丸 爽口墨魚丸 魚肉燒賣 日式獅子狗
 爽脆脆玉瓜 炭燒茄子 香甜粟米 香脆豆腐卜
 方包 和味烘蕃薯
 備註：活動內容如有更改，將作另行通知。
 查詢：馬先生

綠色環保篇 (適合任何年齡人士)

素食DIY@十一月相聚

編號：C1411057

日期：06 - 27/11/2014(逢星期四) 09 - 30/12/2014(逢星期二)
 時間：11:30am - 2:30pm 名額：10
 地點：活動中心
 堂數：4課
 費用：\$30(會員)/\$50(非會員)
 交通：自行前往
 內容：1. 商討每一節的素食食譜；
 2. 分工合作下，一同將素食材料烹調；
 3. 於下午1:00享用素宴。
 查詢：Dora

素食DIY@十二月相聚

編號：A1410049

綠色生活小組 編號：C1411063

日期：10/11 - 22/12/2014 地點：活動中心 / 戶外
 (逢星期一) 名額：10名
 時間：11:00am - 12:30pm 導師：陳小姐(阿貞)
 費用：\$210(會員)/\$280(非會員) 堂數：7課
 (包括所需材料及用具費用) 交通：復康巴或自行前往
 內容：包括有機耕種、綠色飲食、環保手作，每期內容都是圍繞綠色
 生活。
 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

社區共融篇 (適合任何年齡人士)

維護公屋資源及減廢嘉年華 編號：A1411063

日期：16/11/2014 (星期日) 地點：慈民邨
 時間：3:00pm - 5:00pm 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：嘉年華將設有不同遊戲攤位、表演環節及送上豐富禮物。
 備註：1. 這項活動現正申請慈康邨屋邨管理諮詢委員會贊助；
 2. 活動不包括午膳時間。
 查詢：Dora

剪髮活動(五) 編號：A1403089-5

日期：02/12/2014 (星期二) 名額：12名
 時間：10:30am - 12:30pm 費用：免費(只限會員)
 地點：活動中心 交通：復康巴或自行前往
 備註：1. 這活動與名髮廊義工之合作活動；
 2. 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)；
 3. 此服務只提供剪髮，髮型以簡單為主，並不包括吹髮
 4. 剪髮之先後次序由抽籤決定；
 5. 請參加者必需自備毛巾。
 查詢：蘇姑娘

校訪計劃系列 – 樂在龍翔·暖在心

編號：P1409010 – 1

日期：18/12/2014 (星期四) 名額：10名
 時間：2:30pm - 4:00pm 費用：全免
 地點：龍翔官立中學(九龍) 交通：復康巴或自行前往
 內容：臨近聖誕佳節，不如與年青一輩暢玩一番吧！！是次活動與龍翔官立中學初中同學合作，他/她們將會為大家準備豐富遊戲及表演，還有機會有神秘環節出現，機不可失呀！！
 備註：1. 活動與龍翔官立中學合作舉辦；
 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 – 樂在思主·暖在心

編號：A1404006 – 6

日期：11/12/2014 (星期四) 名額：10名
 時間：3:30pm - 5:00pm 費用：全免
 地點：活動中心 交通：復康巴或自行前往
 內容：活動由一群中四義工組舉辦，並藉著邀請會員到一同參與遊戲、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. 活動與恩主教書院合作舉辦；
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；
 3. 校訪義工優先。
 查詢：軒Sir

校訪計劃系列 – 樂在顏寶鈴·暖在心

編號：A1404006 – 8

日期：19/12/2014 (星期五) 名額：10名
 時間：2:30pm - 3:30pm 費用：全免
 地點：保良局顏寶鈴書院(九龍) 交通：復康巴或自行前往
 內容：約會從不區分地區，時間或年紀的限制；有見及此，本中心現在誠邀各位一同參與由中心與保良局顏寶鈴書院合辦本次約會，透過學生為會員精心準備及策略的表演·集體遊戲·禮物環節來為大家增添樂趣，請各位一同應約吧！！
 備註：1. 活動與保良局顏寶鈴書院合作舉辦；
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；
 3. 校訪義工優先。
 查詢：軒Sir

校訪計劃系列 – 樂在聖瑪利·自由遊2014

編號：A1404006 - 9

日期：22/11/2014 (六) 名額：10名
 時間：1:00pm - 4:00pm 費用：全免
 地點：西九海濱長廊 交通：復康巴或自行前往
 內容：是次戶外藝術節「自由野」活動，本會將會與嘉諾撒聖瑪利書院學生義工一同參與，讓藝術家與觀眾自由互動，發掘公共空間的可能性。在西九自由空間，你會感受這個場地的無限潛能。今年「自由野」將會更盛大，為觀眾帶來強勁的演出；節目將涵蓋音樂、舞蹈、文學、媒體藝術、跑酷、工作坊、公開招募的藝術項目及更多好玩元素，萬勿錯過。
 備註：1. 活動與嘉諾撒聖瑪利書院合作舉辦；
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；
 3. 請自備防曬物品；
 4. 校訪義工優先。
 查詢：軒Sir

藝術篇 (適合任何年齡人士)

皮革工藝小銀包 編號：A1412073

日期：21/12/2014 (星期日) 名額：10名
 時間：2:30pm - 4:00pm 費用：\$60(會員)/\$80(非會員)
 地點：活動中心 (包括所需材料及用具費用)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：由導師Kyan教授利用皮革及其工具，製作出簡單的三角小銀包。
 備註：這活動有一定的手力要求，參加者須因應情況而報名。
 查詢：馬生

琉璃珠報春花盆栽 編號：C1411059

日期：12/11 - 3/12/2014 堂數：4課
 (逢星期三) 名額：10名
 時間：2:30pm - 4:00pm 導師：魏太
 地點：活動中心 交通：復康巴或自行前往
 費用：\$60(會員)/\$80(非會員)(包括所需材料及用具費用)
 內容：利用琉璃珠、彩珠、鐵線及配件製作迷你出報春花盆栽
 備註：請自備膠盒一個
 查詢：馬生

初階木結他班 編號：C1411064

日期：11/11 - 23/12/2014 堂數：7課
 (逢星期二) 名額：6名
 時間：7:30pm - 8:30pm 交通：自行前往
 費用：\$210(會員)/\$280(非會員)
 地點：活動中心
 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

暖意童鞋擺設編鈎班 編號：C1412060

日期：10/12 - 24/12/2014 堂數：3課
 (逢星期三) 導師：魏太
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：10名
 地點：活動中心 交通：復康巴或自行前往
 費用：\$60(會員)/\$80(非會員)(包括所需材料及用具費用)
 內容：利用冷線編織出童鞋作裝飾或擺設之用
 備註：1. 請自備膠盒一個
 2. 課程使用工具只供借用。
 查詢：馬生

藝術篇 (適合任何年齡人士)

二胡延續 XXXVIII 編號：C1412062

日期：05/12/2014 - 06/02/2015 (逢星期五)
 時間：7:30pm - 9:00pm
 地點：活動中心
 費用：\$200 (會員 - 自行) / \$250 (會員 - 復康巴) / \$240 (非會員)
 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

粵曲下午班(4)

編號：C1501066

日期：09/01 - 27/03/2015 (逢星期五，13, 20/02/2015除外)
 時間：2:30pm - 4:30pm
 地點：活動中心
 名額：18名
 費用：\$200 (自行會員) / \$250 (會員 - 復康巴) / \$270 (非會員)
 內容：教授粵曲的基本知識、運氣及曲目內容。

粵曲晚課(4)

編號：C1501067

時間：7:00pm - 9:00pm
 地點：活動中心
 名額：10名
 費用：\$200 (自行會員) / \$250 (會員 - 復康巴) / \$270 (非會員)
 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C1501067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：黃先生

口琴合奏班II 編號：C1411061

日期：19/11/2014 - 04/02/2015 (逢星期三除24/12,31/12外)
 時間：8:00pm - 9:00pm
 地點：活動中心
 堂數：10課
 導師：Kan 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

強身健體篇 (適合任何年齡人士)

詠春健體運動班 編號：C1411065

日期：12/11 - 24/12/2014 (逢星期三)
 時間：2:30pm - 4:00pm / 2:30pm - 5:00pm
 地點：活動中心
 堂數：7課
 費用：1.5小時\$105 (會員) / \$140 (非會員)
 2.5小時\$140 (會員) / \$175 (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的進階時段，惟須請注意需要自行離開。
 查詢：Gary

伸展瑜伽@晚上課 編號：C1411054

日期：13/11 - 18/12/2014 (逢星期四)
 時間：7:00pm - 8:00pm
 地點：活動中心
 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. 這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%或以上可獲退還學費\$90。

伸展瑜伽@日班 編號：C1411055

日期：27/11/2014 - 15/1/2015 (逢星期四，25/12/2014、1/1/2015除外)
 時間：11:00am - 12:00pm
 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 (自行前往) / \$210 (復康巴)
 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。

青年篇 (35歲或以下殘疾青年)

Teen 才 Fun Fun Show 編號：P1407006-20

日期：03/01/2015 (星期六)
 時間：6:00pm - 9:30pm
 地點：香港浸會大學 / 香港城市大學
 費用：免費 (會員) / \$20 (非會員)
 內容：找地一班青年籌委會成員，為大家策劃一個屬於年青人既晚會，只要你係35歲以下，就可以參加。當晚，你可以玩得高興D，除了屋企人外，更加可以邀請你朋友一齊參加。
 備註：1. 這活動由愛心聖誕大行動贊助；
 2. 這活動由殘疾青年活動籌委會策劃；
 3. 這活動適合35歲以下青年、朋友一同參與。
 查詢：Derek

天才表演大募集 編號：P1407006-21

日期：03/01/2015 (星期六)
 時間：6:00pm - 9:30pm
 地點：香港浸會大學 / 香港城市大學
 費用：免費 (會員) / \$20 (非會員)
 內容：如果你有一技之長，例如唱歌、跳舞、音樂、雜耍、魔術、演奏樂器等，形式不限，又可以表演，我地誠意邀請你參加。
 備註：1. 表演時間：3-10分鐘；
 2. 工作人員或會就表演內容與表演者會面，了解細節；
 3. 表演人數不限；
 4. 如成功入圍，你會係2015年1月3日「Teen 才 Fun Fun Show」表演。
 備註：這活動由殘疾青年活動籌委會策劃。
 查詢：Derek

青年篇 (25歲或以下殘疾青年)

親子共融歷奇同樂日* 編號：TMAP1411040

日期：15/11/2014 (星期六) 名額：30名
時間：10:00am - 4:00pm
地點：西貢保良局北潭涌渡假營 交通：復康巴或自行前往
費用：免費(會員)/\$20(非會員)(包括午餐)
內容：互動歷奇遊戲、營地活動
備註：1. 這活動由觀塘區議會贊助；
2. 歡迎會員及其家屬參與。

Hea爆元創坊 (PMQ) 編號：P1407006-18

日期：30/11/2014 (星期日) 名額：10名
時間：2:00pm - 5:00pm 費用：免費(會員)/\$20(非會員)
地點：圓創坊 交通：復康巴或自行前往
內容：PMQ是一處雲集藝術好手及愛好者的集中地，前身為中央書院校舍及前荷李活道已婚警察宿舍，此處適合一家大小歡度輕鬆休閒下午的好去處。
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. 落車後進入圓創坊門口位置更為陡峭，需視乎能力；
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。

愛護動物由此起 編號：P1407006-19

日期：20/12/2014 (星期六) 名額：10名
時間：11:30am - 12:30pm 費用：免費(會員)/\$20(非會員)
地點：愛護動物協會 交通：復康巴或自行前往
內容：愛護動物人人有責，但怎樣做才不會傷害小生命呢？這次本會與愛護動物協會合作，利用講座及親身接觸小動物來導出寶貴生命的課題，若你也希望為小動物出力的話，火速報名。
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. 這活動需接觸小動物，如有敏感或驚恐，請衡量自己或家人情況；
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：軒Sir

遊藝青自由野2014 編號：P1407006-17

日期：23/11/2014 (星期日) 名額：10名
時間：2:30pm - 6:30pm 交通：復康巴或自行前往
地點：西九海濱長廊
費用：免費(會員)/\$20(非會員)
內容：為期兩天的免費戶外藝術節「自由野」，讓藝術家與觀眾自由互動，發掘公共空間的可能性。在西九自由空間，你會感受這個場地的無限潛能。今年「自由野」將會更盛大，為觀眾帶來強勁的演出；節目將涵蓋音樂、舞蹈、文學、媒體藝術、跑酷、工作坊、公開招募的藝術項目及更多好玩元素，萬勿錯過。
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. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；
4. 建議進食午餐後才前往/上車；
5. 這活動需要有陪伴者協助才能參與。
查詢：軒Sir

樂事劇場 編號：C1411068

日期：5/11 - 17/12/2014 (星期三) 名額：10名
時間：7:00pm - 8:15pm 交通：復康巴或自行前往
地點：活動中心 課堂：7課
費用：\$20(會員)(只限會員) 交通：復康巴或自行前往
內容：1. 透過「樂事劇場」，嘗試從另一個角度環顧故事，了解日常生活取向和價值觀，一起發現生命的豐富。
2. 利用戲劇角色及故事創作，表現生活中的大小和內外問題，促進積極人生觀。
備註：1. 活動報名人數過多會以抽籤形式決定出席名單。
2. 活動對象以青年會員優先，亦歡迎所有會員報名。
查詢：實習社工林俊秋

長者篇 (建議年齡為55歲或以上)

有「老」一家人 (第二階段) 編號：P1407005

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：01/2015 - 01/2016 名額：20名 交通：復康巴或自行前往
地點：賽馬會活動中心活動室 費用：\$120(此費用為計劃第二階段)
內容：第二階段 (07/2014 - 10/2015)

1. 家庭溝通技巧工作坊

日期：10/01/2015 - 31/01/2015 (逢星期六)
時間：10:30am - 12:00nn
內容：溝通技巧、情緒控制和吵架調停技巧等
堂數：4堂
備註：1. 此活動由「老有所為活動計劃」資助。

2. 創作愛的個人故事

日期：07/03/2015 - 18/04/2015 (逢星期六，除28/3、4/4外)
時間：2:30pm - 4:00pm
內容：以個人人生經驗為題材，創作個人故事，以生動有趣生動形式分享給家人和公眾。
堂數：5堂

備註：2. 曾參加有「老」一家人(第一階段)過往舉辦之活動者優先。
3. 活動完成後將有4次探訪工作，參加者必須參與。
4. 有「老」一家人活動內容如有更改，將作另行通知。

查詢：馬生

動歷回顧

傷青動力學堂於5月中，一行十人（包括會員、義工及職員）出席了「野人體驗營」的活動，當中有行動不便的會員、有使用腳架的會員、亦有輪椅使用者；我們經歷了一次難忘的露營，縱使有辛苦的時候，但大家的體驗都十分正面，更玩至樂而忘返；我們約定了要再舉辦露營活動，你是否錯過了上次的機會？唔緊要，我們今次會預埋你，記得報名啦！



1 去露營先來落雨，不過我們也樂融融，繼續享受大自然生活……。



2 等我睇睇你哋紮成點先……。



3 第一次紮營，都算係咁啦……。



4 好唔容易地紮起營幕，來張合照先！



5

來到大自然，紮營、清洗食物材料及煮飯仔都係我一手一腳制作㗎，請俾個Like我！



6 咪睇我平時粗粗魯魯，我整嘢食有一手㗎！



7

終於整完D餸啦，係時候品嚐吓美味既野外風味餸……好味呀！



8

話咁快就完結咗兩日一夜既露營啦，真係好唔捨得……。

來張大合照先，byebye la!





喜愛夜跑2014



傷青輪椅隊於2014年8月23日參加由香港全能運動學會主辦的「喜愛夜跑2014」5公里輪椅比賽，當日一眾選手及支持者氣氛高漲，在熾熱的陽光下，我們盡情享受了一個愉快的賽事。

喜愛夜跑(Run Light Stand) 是一個慈善夜跑活動，主辦單位將強勁音樂和幻彩燈光，融入黑夜與跑步，讓愛跑人士，一同享受前所未有的夜跑體驗。

傷青輪椅隊今次共有21位運動員參與該賽事，比賽日連同隊員家屬及支持者共30人浩浩蕩蕩到達大埔大尾篤船灣淡水湖主壩直升機坪，經過一輪熱身後，大家都整裝待發，在起跑線上如箭在弦的準備出發。

雖然賽事以體驗「夜跑」作宣傳口號，但由於參賽人數眾多（健全跑手超過2,000人）及安全理由，輪椅賽事被安排於第一場舉行；於下午5時正鳴槍一響，輪椅賽事正式開始，比賽路線以船灣淡水湖主壩來回一次作賽程，整個路段以平路為主，由於路面空間有限，大會以分組形式每5名選手、每30秒作一小組出發，不消10分鐘，在起跑路段上已全部不見參賽選手的車尾燈了。

比賽完結後，傷青會代表的最佳成績是勇奪男子組季軍的李豪飛及女子組冠軍的陳錦甜。在此，恭喜所有參加者的投入及享受比賽的時光，亦感謝各位到來支持的家屬、朋友，大會工作人員及義工的細心安排及照顧，給予我們一次難能可貴參與比賽的機會，我們鼓勵每一位相信運動不分傷與健的朋友，下一次預埋「你」一起參與更多的普及運動！



李豪飛



陳錦甜

截止日期：2014年10月25日(星期六)

抽籤日期：2014年10月31日(星期五)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 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

報名須知：報名活動前，請先細閱第27頁報名須知

輪椅網球興趣小組**

編號：TMAP1411035

日期：11-12 / 2014

時間：10:00am-12:00nn(每次1小時，因應租用場地時間)

地點：1. 九龍城 石鼓壟遊樂場；
2. 沙田 源禾路

名額：只限傷殘會員

費用：按每次練習收費(租用場地)

交通：自行前往

內容：1. 分享輪椅網球簡單理論；
2. 教授正手握拍及開球；
3. 教授反手握拍；
4. 體驗簡單對打。

備註：1. 這是體驗小組，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. 日期、時間、地點等資訊將每次相約。

動感柔力球入門班3**

編號：TMAP1411036

日期：22/11/2014 - 24/1/2015

(逢星期六，29/11、13/12、20/12、27/12除外)

時間：12:00pm - 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。

動力健體新一代**

編號：TMAP1410042

日期：25/10 - 15/11/2014(逢星期六)

時間：10:30am - 12:00nn

堂數：4堂

地點：傷青動力學堂及/或附近公園

名額：10人

費用：\$80(只限傷殘會員)

內容：(i) 健康體適能(介紹健康體適能原素、簡單健康測試)
(ii) 關節與伸展(伸展原則、簡單伸展應用)
(iii) 上半身肌肉(認識肌力與肌耐力、簡單肌肉訓練)
(iv) 心肺耐力(了解心肺能力、簡單心肺耐力練習)

備註：1. 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；
2. 請自備水及毛巾；
3. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還學費\$40；
4. 活動與香港浸會大學CIE健康生活發展中心合辦。
5. 此活動之截止報名日期為2014年10月21日(二)

野人體驗營2-秋季篇***

TMAP1411041

活動日期：1/11/2014 - 2/11/2014(星期六及日)

活動時間：1:00pm - 翌日5:00pm

活動地點：西貢灣仔營地

簡介會日期：27/10/2014(星期一)

簡介會時間：7:00pm - 9:00pm

簡介會地點：學堂

名額：8名

費用：\$100(會員)/\$120(非會員)

交通：會車及乘搭渡船(自備費用\$33)

內容：體驗原野烹飪、戶外露營、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(27/10)方可出席1-2/11之活動
6. 此活動之截止報名日期為2014年10月21日(二)

U-Action 伙伴計劃 - 破冰同樂日*

編號：TMAP1410043

日期：10/11/2014(星期一)

時間：10:00am - 17:30pm

地點：賽馬會活動中心及獅子山郊野公園

名額：10人

費用：\$20(只限傷殘會員)

交通：自行前往(活動中心集合及解散)

內容：1. 團隊合作活動
2. 與中學生認識交流及分享
3. 協助籌備及安排燒烤食物
4. 燒烤樂(午膳、復康巴往返中心至獅子山郊野公園)

備註：1. 活動與長洲官立中學合辦；
2. 請自備飲用水。

親子共融歷奇同樂日*

編號：TMAP1411040

日期：15/11/2014(星期六)

時間：10:00am - 4:00pm

地點：西貢保良局北潭涌渡假營

名額：30名

費用：免費(會員)/\$20(非會員)(包括午膳)

交通：復康巴或自行前往

內容：互動歷奇遊戲、營地活動

備註：1. 這活動由觀塘區議會贊助；
2. 歡迎會員及其家屬參與。

服務質素標準簡介

為了加強問責，社會福利署由1999年開始推行《服務表現監察制度》，在各受資助社會服務單位實施十六項「服務質素標準」(Service Quality Standards, 即是大家經常聽到的SQS)，以釐定及評估服務表現。

「服務質素標準」乃依據以下四項原則釐定，而這些原則列出了福利服務的核心價值；

- 明確界定服務的宗旨和目標，運作形式應予公開；
- 有效管理資源，管理方法應靈活變通、不斷創新及持續改善服務質素；
- 鑑定並滿足服務使用者的特定需要；
- 尊重服務使用者的權利。

以下便是現有十六項「服務質素標準」的要求：

標準	內容	標準	內容
1	服務資料隨時讓公眾索閱	9	安全環境
2	檢討及修訂服務的政策及程序	10	獲得申請及退出服務的資料
3	運作及活動的最新及準確紀錄	11	評估服務使用者需要
4	清楚界定所有職位的職責	12	尊重服務使用者知情的選擇
5	人力資源管理	13	尊重服務使用者私人財產權利
6	計劃、檢討、評估及收集意見	14	尊重服務使用者保護私隱及保密的權利
7	財務管理	15	申訴的權利
8	法律責任	16	確保服務使用者免受侵犯

香港傷殘青年協會屬下之賽馬會活動中心、家居照顧服務及輔助就業服務獲社會福利署不同模式的津助。因此，這三個單位均會實施十六項「服務質素標準」，以下就三個單位實施「服務質素標準」1及2的情況，向各位會員作出介紹：

標準 1 — 服務資料隨時讓公眾索閱

三個單位已製備單位的服務單張，清楚陳述服務單位的宗旨、目標和提供服務的形式。而協會亦製備協會簡介、「傷青快訊雙月刊」及每年出版一次的年報。這些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。

標準 2 — 檢討及修訂服務的政策及程序

三個單位已制訂「檢討及修訂服務的政策及程序」及相關文件，並按既定時間及在有需要時，透過意見調查、意見小組、不同職級會議、活動檢討等渠道檢討及修訂有關政策及程序，以確保單位有效運作。單位歡迎服務使用者及職員就十六項「服務質素標準」提出意見。

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。

殯葬小知識 (資料由福澤殯儀館 -- 社會服務部提供)

今期我們繼續為讀者提供各類殯葬上的資訊。而籌備一個喪禮，首先需要決定的便是以什麼方式進行，而喪禮的形式大致上可分為以下三類：

1. 院出

- 簡介：於醫院領取遺體並進行簡單儀式後，遺體便送往火化場火化或下葬
- 適合家庭人數較少、沒有宗教信仰或經濟能力有限的人士
- 而部份醫院設有「告別室」，可供親友進行短暫送別
- 場地大小、儀式內容及時間均有限制

2. 過境

- 簡介：於下午時段(一般為下午12:00-3:00)於殯儀館設靈，遺體於儀式完結後便送往火化場火化或下葬
- 適合家庭人數較少、簡單的宗教儀式或經濟能力有限的人士

3. 守夜

- 簡介：首天下午開始於殯儀館設靈，翌日進行大殮儀式後將遺體送往火化場火化或下葬
- 屬傳統的喪禮形式
- 適合家庭人數及朋友較多的家庭，亦適合各類宗教儀式

查詢及支援熱線：6512-8108 (郭先生)

福澤殯儀館 -- 社會服務部

電郵：jason.kwok@gpeace.com.hk

地址：香港紅磡暢行街6號



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



香港傷殘青年協會捐款表格
Hong Kong Federation of Handicapped Youth Donation Form

請用正楷 Please use block letters

本人/公司樂意支持傷青會：I / Our Company would like to support your Federation：

- 每月定期捐助 donate on a monthly basis：或
 一次過作個別捐款，捐贈以下款項 make a one-off donation of the following amount：
港元 HK\$100 HK\$250 HK\$500 HK\$1,000
 其他金額 Other: HK\$ _____

捐款方法 DONATION METHOD

- 支票 Cheque
銀行 Bank：_____
- 支票號碼 Cheque No.：_____
- 劃線及抬頭請寫「香港傷殘青年協會」Crossed & payable to “Hong Kong Federation of Handicapped Youth”

- 直接存入戶口 Deposit to Bank
並請直接存入「香港傷殘青年協會」之匯豐銀行戶口（賬戶：080-2-065078）。
Please directly deposit into HKFHY's HSBC Account (A/C No.:080-2-065078).

- 以信用卡捐助 By Credit Card:
(如要信用卡捐款，可傳真至 2338 5112 Credit card donation form can be faxed to 2338 5112)

Visa Master 萬事達

信用卡號碼 Card No: _____ - _____ - _____ - _____

有效日期

Expiry Date: (月/年 MM/YY) _____

簽署：_____ 日期：_____

- 「繳費靈」用戶可致電 18033 或瀏覽 www.ppskh.com 捐款，請輸入香港傷殘青年協會的商戶號碼：6059。
PPS registered account holders can dial 18031 or visit www.ppskh.com to make donations to HKFHY. Please enter HKFHY's merchant code: 6059.

- 憑印有本會條碼印刷品到任何一間 OK 便利店及華潤萬家轄下的生活超市(CRVanguard Superstore)、便利超市(CRVanguard Shops)、Vango 便利店(Vango Convenience Store)，給予店舖掃描核對，便可以直接捐款予傷青會。捐款完成後，有關店舖會發出收據予捐款者。Bring our barcode to any Circle K, CRVanguard Superstore, CRVanguard Shops and Vango Convenience Store and make donation to HKFHY. After you make donation, the cashier will issue the receipt accordingly.

*請將支票或銀行入數紙，連同本表格一併寄回香港傷殘青年協會，捐款港幣 100 元或以上將獲發減稅收據，多謝支持。 *Please send the cheque or deposit slip with this donation form to HKFHY. Tax-deductible receipt will be issued to donations of HK\$100 or above. Thank you.



*香港傷殘青年協會將運用你的個人資料作發出捐款收據、通訊、籌募本會經費之用途，若有任何疑問，請致電 2338 5111 與本會職員聯絡。 *We shall use your personal data for issuing receipts, fostering communications, raising funds for Hong Kong Federation of Handicapped Youth. If you have any questions, please contact 2338 5111.

姓名 Name：_____ 先生/太太/小姐(Mr/Mrs/Ms)

公司 Company：_____

電話 Tel：_____ 傳真 Fax：_____

電郵 E-mail：_____

地址 Address：_____

活動中心活動/動力學堂課程 報名須知

- 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及整合資料後，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 在未得協會同意下，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。
- 8 如因天氣影響而更改上課日期，本會會按大部分人均能出席補堂的情況下，於兩個月內作出補堂安排。

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	A8
協會各單位	✓	✓	*	✓	✓	✗
赤柱泳屋	沒有當值員當值			✓	沒有當值員當值	
室內活動	✓**	✗	✗	✓	✓**	✗
戶外活動	✗	✗	✗	✓	✗	✗
水上活動	✗	✗	✗	✓	✗	✗
ERB 課程	✓**	✗	✗	✓	✓**	✗
VTC 課程	✓**	✗	✗	✓	✗	✗

備註：

✓：照常 ✗：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。

如遇天氣惡劣需要查詢安排，請致電相關服務單位：

1. 總辦事處 2338 5111；
2. 就業服務中心 2759 6412；
3. 傷青動力學堂 2338 5133 / 6623 5618 (外出活動電話)；
4. 賽馬會活動中心 2337 9311 / 6623 5618 (外出活動電話)。



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：hkfy@hkfy.org.hk
捐款專用賬戶
滙豐銀行：080-2-065078

賽馬會活動中心

地址：九龍橫頭磡邨宏基樓
地下1-13號
電話：2337 9311
傳真：2338 0752
電郵：wthcic@hkfy.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@hkfy.org.hk

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@hkfy.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@hkfy.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@hkfy.org.hk

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@hkfy.org.hk

香港傷殘青年協會活動報名表

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：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