

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

「健障行」 慈善步行樂 2014



大連
交流團
P.5



新會車
P.15



『健障行』 慈善步行樂 2014



立法會主席曾鈺成太平紳士與
馬登夫人合照

傷青會於今日(2014年10月18日)早上10時30分再次舉行『健障行』-慈善步行樂2014籌款活動。是次活動邀請到香港特別行政區立法會主席曾鈺成先生及食物及衛生局局長高永文醫生擔任主禮嘉賓，主持充滿動感和特色的起步儀式。

曾鈺成主席於起步點-沙田白石角海濱長廊鳴笛起步後，由高永文醫生與傷青會主席張偉良先生一齊騎著手動單車，連同龐愛蘭太平紳士、理事會副主席樊國柱先生及籌募委員會主席黃偉瓊女士尾隨出發，帶領逾50名輪椅馬拉松選手及約800名參加者一同前往終點站-大埔海濱公園，全程約5.5公里。是次慈善步行活動與去年一樣，設有500公尺體驗環節，安排數百名健全參加者戴上「膝部固定器」，讓他們感受肢體殘疾人士在活動上的困難和障礙，場面十分熱鬧。

活動目標是為傷青會籌募善款以發掘及培訓更多有能力參與不同體藝項目的殘疾人士，包括：輪椅舞蹈、坐式太極、輪椅柔力球、輪椅美式桌球、輪椅粵

劇等。傷青會亦希望藉本活動可以推動市民及殘疾人士對運動的意識，提倡健康及環保社區。最後透過體驗殘疾人士活動上的困難，並以傷健同行的方式互相合作，從而推動『傷健共融』的概念。

本會感謝是次活動的贊助商，排名不分先後：李逢樂先生、和興白花油藥廠有限公司、馬登夫人、華懋集團、香港賽馬會、如意洗衣(香港)有限公司、稻香集團、荷花集團、CosMax Laser & Medical Skin Care Centre、世紀21宇田地產、圓玄學院、永健醫療器材有限公司、康域物理治療、康年餐廳、米蘭站、特藝印務有限公司、富士山天然水有限公司、鴻福堂集團、香港杜莎夫人蠟像館、Lux、Clear淨、駿峯保險顧問有限公司、PIZZA Bird、湯紹聰醫館。是次活動得以成功舉行，實在有賴各位贊助商的贊助。本會更要多謝各位參加者，得到你們的參與，活動才可再次成功舉行。本會致以無限的感激！

輪椅隊到達終點後與表演團體大合照





1



2



3 港傷殘青年協會



4 香港傷殘青年協會



5



6



7



8

- 1 「健障行2014」籌備委員會成員合照
- 2 立法會主席曾鈺成太平紳士與興白油代表合照
- 3 高永文醫生與芝麻烏彭炳標先生合照
- 4 高永文醫生與富士山天然水有限公司代表林彩雲女士合照
- 5 健障行2014 籌備委員會主席龐愛蘭太平紳士與立法會主席曾鈺成太平紳士合照
- 6 高永文醫生與駿峰保險彭錫文先生合照
- 7 華懋集團代表與立法會主席曾鈺成太平紳士合照
- 8 九龍東北扶輪社與傷青會主席張偉良先生及健障行2014 籌備委員會主席龐愛蘭太平紳士合照

復康資源速遞

傷殘津貼

申請資格

1. 申請人須符合下列居港規定：
 - (i) 是香港居民；
 - (ii) 取得香港居民身份不少於一年；及
 - (iii) 在取得香港居民身份後，在香港總共居住滿一年（即由取得香港居民身份至申請日前）。居港一年的日數無須連續或緊接在申請日前。在申請日前如離港不超過56天（不論連續或間斷）亦視為符合居港一年的規定。
2. 於領款期間，繼續在香港居留；
3. 沒有領取本計劃下的其他津貼或綜合社會保障援助；
4. 並非受合法羈留或在懲教院所服刑；
5. 符合下列個別津貼的條件：
 - (i) 普通傷殘津貼（每月港幣1,510元）*
 - 經由衛生署署長或醫院管理局行政總裁（或在極為特殊情況下由私家醫院的註冊醫生）證明為嚴重殘疾；
 - 其嚴重殘疾情況將持續不少於六個月。
 - (ii) 高額傷殘津貼（每月港幣3,020元）*
 - 除要符合上述普通傷殘津貼的資格外，還須經由衛

生署署長或醫院管理局行政總裁（或在極為特殊情況下由私家醫院的註冊醫生）證實在日常生活中需要他人不斷照顧；

- 並沒有在受政府資助的院舍（包括津助／合約院舍及參與不同質位計劃院舍的資助宿位）或醫院管理局轄下所有的公立醫院及機構接受住院照顧，或在教育局轄下的特殊學校寄宿。

註：年齡介乎 12 至 64 歲並符合資格領取傷殘津貼的申請人，每月可獲發交通補助金港幣 245 元。

申請手續

申請人可親自或由親友代其前往區內的社會保障辦事處，或用電話、傳真、電郵或郵遞方式提出申請，或由政府部門或其他非政府機構轉介。申請人亦可在社會福利署網頁（網址：<http://www.swd.gov.hk>）下載「公共福利金計劃申請表」，填妥後連同有關的證明文件副本寄回或親自交回社會保障辦事處。

查詢

- 社會福利署部門熱線電話：2343-2255
- 社會福利署網頁：www.swd.gov.hk

食肆嘉許禮 友善灣仔計劃



友善灣仔計劃在2014年7至8月期間，派出了由各類別有需要人士組成的調查小隊到灣仔區內的食肆進行實地調查，以了解各食肆對有需要人士的服務水平。入圍的食肆會分別得到入圍獎、銅獎、銀獎和金獎。

為表揚該等食肆在提供友善共融環境方面的努力，計劃在2014年10月25日下午2時在銅鑼灣摩頓臺臨時遊樂場舉行了嘉許禮，邀請各得獎食肆領取「友善共融食肆獎項」。

是次嘉許禮亦邀請到食物及衛生局局長高永文醫生蒞臨主禮。此外，嘉許禮上亦有各式攤位、表演和抽獎，並吸引不少市民攜老扶幼參加，場面熱鬧。

灣仔區友善食肆指南

本會根據友善灣仔食肆調查計劃所得的資料出版了〈灣仔區友善食肆〉指南，內容包括區內食肆介紹、地址、電話、菜式、服務、設施等，讓有需要人士能得悉各食肆的無障礙情況。指南現在已經出版，會員可到本會總辦事處索取，數量有限，送完即止。

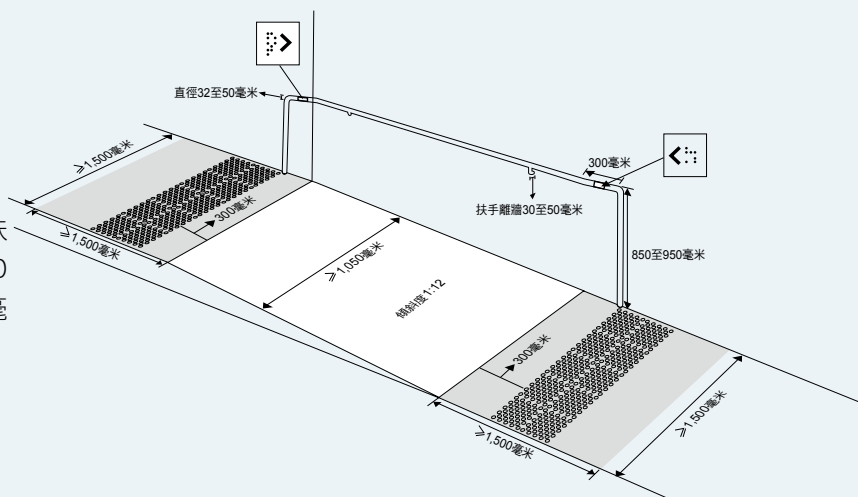


無障礙設施介紹

應會員的建議，本會會在快訊中分階段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），今次會介紹斜道的外觀和標準。

斜道

1. 斜道闊度不得少於 1,050 毫米，且傾斜度不得超過 1 比 12，其頂部及底部設有 1,500 乘 1,500 毫米緩衝區；
2. 斜道兩旁須設有 2 條直徑 32 至 50 毫米的扶手，離地 850 至 950 毫米高，且離牆 30 至 50 毫米，其末端須作地平線式伸展至少於 300 毫米，並設有凸起的方向指示標誌；
3. 斜道的地板及牆身設有對比色；
4. 斜道的頂部及底部須設有對比色警告條。



社區無障礙設施

近年政府在社區中加設了不少無障礙設施，便利了殘疾人士出行。如大家對政府場地的無障礙有任何意見，可直接聯絡個別政府場地的無障礙統籌經理和無障礙主任。此外亦可致電 1823 政府熱線，反映有關情況。

以下為聯絡 1823 中心的方法

- ① 致電 1823
- ② 填寫 1823 Online 網上表格
<http://www.1823.gov.hk/big5/based/eform.aspx>
- ③ 電郵到 tellme@1823.gov.hk
- ④ 手機應用程式 Tell me@1823
- ⑤ 傳真至 2760 1823
- ⑥ 發送文字短訊 (SMS) 至 6163 1823
- ⑦ 去信荃灣郵局郵箱 1823 號。

大連交流團 參觀香港傷殘青年協會

2014年10月16日，大連市殘疾青年協會率領一行共十名代表，到港開展五日四夜的交流活動，並由本會義務秘書何雪梅女士負責接待。代表團於10月17日早上參觀香港傷殘青年協會各個服務單位。翌日，代表團成員更到沙田白石角參與「健障行」一慈善步行樂籌款活動。



大連市殘疾青年協會成員參觀天壇大佛



團員在探訪本港復康機構，了解本港復康政策的同時，亦藉着是次交流活動，走訪星光大道及天壇大佛等景點，親身體驗本港各項無障礙設施。

代表團成員，大連市肢殘人協會主席楊明及遼寧師範大學文學院教授曹陽對於香港的復康政策及無障礙表示印象深刻，並各自撰寫了一篇文章，記載自身在港的所見所聞。



傷青會行政總監與大連代表團在總辦事處外合照



10月17日-大連市殘疾青年協會率領十多名團員到港考察

香港之行的感受

大連市肢殘人協會主席大連職業技術學院教授 楊明

一. 香港傷青會運作機制值得讚揚

香港傷青會實屬一個有序的非政府機構，從辦公場所到人員職責，一切工作有內容、有方法、有組織、有成效。他們起到了與政府溝通與廣大殘障人士聯絡的“橋樑”和“紐帶”作用。他們組織的大型活動，得到了政府官員的參與，得到了廣大殘障人士的支持，為香港殘障人士某扶持。特別是大型活動得到了許多社會和企業的參與，並舉辦了規模很大的科普學習活動，對殘障人士的教育很有意義。

二. 香港無障礙運輸值得學習

香港無障礙環境建設水準高、普及率高，社會認識水準高、建設水準高。特別是無障礙運輸的機制完善，

有數量充足的無障礙車輛，有完善的管理機制，有社會慈善事業的支助。

三. 香港傷青會接待周密熱情

這次接待工作值得讚揚，整個時間安排和線路設計很周密。在有限的時間內參觀了最好的場所，使大連的朋友學習到了好多有東西。整個吃、住、行三個方面安排的非常好。香港傷青會的朋友們利用自己的休息時間，駕駛自己的私家車，自己的油費、停車費和過路費，這種無私奉獻的精神值得稱讚。



傷青會主席張偉良先生致送紀念品及錦旗予大連市肢協主席楊明先生

香港遊記

遼寧師範大學文學院 曹陽

嚮往香港許久了，趁著這次“香港傷殘青年協會”之邀。我的願望得以實現。現把在港這幾天的感受、所見所聞分享給大家。

香港之印象（一）

香港公共場所最佳位置的停車位是留給殘障人士的，違反者鎖車，開鎖費：320元，相比內地，雖然個別地方也有殘疾人停車位，比如“宜家”，但健全人可以隨意停放，所以內地的停車位基本形同虛設。這裡還要說說香港的復康巴士：這主要是接送行動不便的人士，包括輪椅使用者。現今在港穿梭的這種巴士已有上百輛了。有固定線路服務、穿梭服務、電話預約服務、聯載服務、申請復康巴士服務。

香港之印象（二）

說說香港的交通：香港馬路沒有大陸的寬，車比大陸要多出許多，紅綠燈也沒有大陸的多，但車速可比大陸要快很多了，所以看到的堵車現象比較大陸要好很多。這主要歸功於港人講究公共秩序（當然香港的道路規劃合理性也是一方面）。能夠各行其道，不爭不搶，文明禮讓。故在香港少有見到超車變道之現象。我注意觀察了一下，凡遇到環島，進島車輛必等島內車輛駛出之後，方才駛進，出道口的車輛亦沒有搶行之現象，都是等右邊來車遇紅燈後（香港是左側通行），方才駛出。

香港之印象（三）

香港的早茶其實是一豐盛的早餐，我們臨近中午來到茶樓，裡面已經人頭攢動，多是中老年人，大家三五一群，或者舉家，點一壺香片，要幾碟小吃，邊飲茶邊聊天，這時若坐在他們中間，會覺得這才是生活，吃的什麼不重要，重要的是享受這個過程。當然對於我這些來自北方的人，眼前琳琅滿目，做工精細的各種小吃還是很有吸引力的。這就是香港清晨的一道亮麗的風景線——早茶。



傷青會主席張偉良先生致送紀念品及錦旗予大連市殘疾青年協會主席吳喆先生



傷青會主席張偉良先生致送紀念品及錦旗予大連保稅區肢協主席汪明女士



傷青會理事黃偉琮女士與中肢協青工委秘書處燕衛女士合照



傷青會主席張偉良先生致送紀念品及錦旗予大連無障礙促進會秘書長董志武先生



傷青會主席及理事會成員與大連市殘疾青年協會合照

香港之印象（四）

嚴禁公共場所吸煙。香港有很嚴格的禁煙令，扔一個煙頭罰1500元港幣，公共場所吸煙要罰5000元港幣。所以在香港的公共場所是看不到吸煙的人的，這對於我們這些從大陸來的老煙民來講是很“殘酷”的。

香港之印象（五）

“公筷”衛生，值得提倡。在香港吃飯桌子上要放上很多雙“公筷”，去盤子裡夾菜要用“公筷”，然後再放到自己的小盤子裡，開始我們很不習慣，一不小心就把自己的筷子伸到桌子上了，但漸漸的也就適應了。

香港之印象（六）守時守信，交流無限。

守時是一種美德，尊重別人，同樣是為了獲得別人的尊重，讓我們從守時開始。也許守時的習慣不是短期內能夠養成的，但是沒有開始就永遠不會獲得成功，讓我們從現在開始，成為一個守時的人。

此番HK之行，我兩度落淚，第一次是聽Egina唱《中國人》，第二次是分別時看到雪梅姐姐哭，我也沒有忍住。再見了香港、再見了雪梅姐姐、再見了麥可、再見了Egina、再見了阿鐘、再見了“香港傷青協會”的朋友。我們相約大連見！



10月19日，大連市殘疾青年協會在離港前，於歡送會獻上一曲

2014年10月22日於大連



韓國釜山市區議會成員到訪傷青會

2014年11月3日下午，南韓釜山廣域市沙下區議會主席Noh Seong-jung先生率領一眾議員到訪傷青會活動中心及傷青花藝舍。經本會職員向議員講解活動中心各項無障礙設施及社會企業的概念後，各議員對於香港的復康及傷健共融政策有更深的了解。

華懋行 2014



龔仁心先生與音樂合奏成員合照

香港傷殘青年協會於2014年11月9日以表演嘉賓的身份參加華懋集團一年一度的盛大綠色步行活動——華懋行2014。當天活動秋高氣爽，除了員工之外，更有不少機構及團體勇躍參與，令步行活動更加熱鬧愉快。是次共融綠色大合奏由西貢合唱團帶領本會的5位會員一同合唱『愛的真締』及『友共情』，連同沙鍾一同伴奏，場面融洽。是次表演的目的是盼望透過音樂教育及會員自強不息的力量去感染大眾，以音樂傳遞：愛自然、愛分享、愛共融的信息。表演完結後，會員表示十分認同這次共融同樂的概念，並且能夠令他們沿途欣賞怡人的大自然景色，感到十分愉快。透過這次活動，令大眾更能認識香港傷殘青年協會及繼續推動『傷健共融』的概念。



會員與龔中心女士(左四)的合照

寶嘉樂繽紛 2014

香港傷殘青年協會於2014年11月1日帶同23名會員到香港海洋公園參加由香港寶嘉建築有限公司主辦的寶嘉繽紛日2014。是次活動多達1000人參與，場面熱鬧。除了玩樂之外，香港寶嘉建築有限公司更不忘推動社會企業責任，熱心公益，關顧及援助社區發展。因此，香港寶嘉建築有限公司於當天早上10時正於海洋劇場舉行典禮，包括介紹公司的理念來推動可持續發展計劃、捐款予不同的非牟利機構。而香港傷殘青年協會是受惠的非牟利機構的其中之一，所以香港寶嘉建築有限公司贊助港幣5萬元正支持香港傷殘青年協會的發展及宣揚協會的服務，繼續推廣『傷健共融』的概念。



香港寶嘉建築有限公司董事總經理博希爾先生與本會行政總監劉家倫先生合照

新同工介紹



朱濠暉

大家好，我係新嚟嘅行政主任（行政及研究）朱濠暉，大家可以叫我做Eric，主要負責總辦事處嘅行政，同埋透過各類研究，了解服務對象嘅服務需要，以及服務嘅發展空間。往後嘅日子，就請大家多多指教！



Moon

大家好！我叫阿Moon，是新加入的助理活動幹事。我將會負責跟進綠色生活小組和詠春班等小組，亦會籌辦其他戶外活動。如果各位會員有任何意見和問題，歡迎向我提出！請多多指教！



傷青駕駛會

殘疾人士車輛改裝

駕駛會不時收到會員查詢有關車輛改裝的問題，例如在何處改裝和運輸署的相關規定。據悉現時本港主要只得一名師傅有專利技術去進行殘疾人士車輛改裝，亦能通過運輸署的檢查。然而，本港的殘疾駕駛者數量正在上升，以至輪候改裝服務的時間越來越長，而且只有一名師傅掌握有關技術也有存續上的問題。有見及此，駕駛會正探討引入其他地方的改裝技術以方便會員。本會早前在內地訂購了一套改裝配件（見附圖），稍後會在車輛上進行測試和安排到運輸署進行規格檢查，以了解該配件能否合乎本地的規定。駕駛會期望此舉可推動殘疾人士車輛改裝的標準化和國際化，以便利廣大的殘疾駕駛者。



非法佔用殘疾人士泊車位

在早前的幾期快訊中，駕駛會呼籲會員提供殘疾人士泊車位被佔用的訊息。本會已收到數十個個案，更有些非殘疾人士車輛是長期佔用有關車位。本會已進行了初步整理，稍後交給運輸署和警方，要求正視有關問題。

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



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

讀者放售未用他推輪椅事宜

讀者李先生有意以港幣 \$800，放售未開封的全新 ALPHA 牌他推輪椅一部；有關輪椅乃李先生於數月前為家中長者訂購；長者辭世後，未曾使用的輪椅一直閒置於家中。以下為這部輪椅的詳細資料：

坐椅 ≈ 16 吋 X 16 吋

底長 (前轆至後轆) ≈ 36.5 吋

總闊度 (坐椅連手柄) ≈ 20 吋

質地物料：坐位：皮、車身：鋁合金

狀態：全新連柄位密封著的泡泡紙亦未拆開。



各位會員如有需要購置該輪椅，請自行致電 / WhatsApp 9369-4380 或電郵聯絡李先生以洽購之。唯會員必須注意，以上輪椅之一切轉讓事宜，均與香港傷殘青年協會無關。

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：_____)

「真誠·凝聚」 全賴有您晚會

會員分享



「媽媽對每一個人來說都很重要，在我意外受傷前，媽媽在我心中是一個很煩和唔愛錫我的。以前媽媽罵我，我會一走了之。但自從2004年發生意外後，先才能看到媽媽是最疼愛我的。為甚麼我會有這種感覺呢？當時我在醫院，媽媽還要上班，但她每天仍不辭勞苦由觀塘坐車到威爾斯醫院來探我。我意外受傷後昏迷了三天，當媽媽看到我清醒時，她終於時笑了！她走了後，護士卻告訴我媽媽在病房門外哭。不久，我便感受到媽媽的切膚之痛。

一天早上，醫生跟我的媽媽說：「妳女兒的手指沒法指保留，今天必須要做切除手指的手術。」媽媽於是跟醫生說：「妳不要切除我女兒的手指，要切除便切除我的手指好了。」

試問天下有誰的父母願意看到自己的孩子受傷呢？聽到媽媽這樣說，我頓時明白到媽媽的心很痛，很痛！那時候，我開始覺得自己與媽媽的心相通了。

住院的時間過得很快，我只待了3月便出院，媽媽終於不用這麼辛苦每天都醫院來探我。為了讓媽媽不再擔心我，我開始學做家务，但媽媽對我的擔心卻沒有因此停止。

半年多後，我發現自己懷有了孩子。媽媽很擔心我，甚至問我「如何處置這個孩子。」我當時回答說：「我很想感受一下你生我時那種痛。」媽媽聽完之後便沒有問我會否要這個孩子。



我的女兒在我懷孕7個半月時便出世了！女兒出世後第3天我才有機會看到她，女兒當時在燈箱裡，我哭崩了！因為這個嬰孩全身插滿了喉管，這刻我才真真正正明白到當年我要指除手指時媽媽的感受，切膚之痛真的是十分難受。

自此以後，我與媽媽的感情好像朋友一樣，現在我有甚麼事情都會與媽媽傾訴。雖然今天我媽媽沒有來都會場，但我也希望藉今次機會多謝我媽媽。

媽媽，I Love You！

徐潔盈

二零一四年八月二日

「珍惜公屋資源及齊來減廢嘉年華」



活動中心應慈民邨屋邨管理諮詢委員會邀請，於2014年11月16日(星期日)下午於慈民邨舉辦「珍惜公屋資源及齊來減廢嘉年華」。當日活動邀請到本會副主席鍾錦樹先生到場擔任主禮嘉賓，為活動致詞及頒發紀念狀予一眾來賓。



居民透過在嘉年華的台上節目及攤位遊戲，加深認識珍惜公屋資源及環保的重要性。其中更有傷青柔力球隊派出八名隊員為居民作出表演，亦讓居民親自體驗柔力球的樂趣，場面非常熱鬧。

外遊活動 2014



本年度外遊活動-2日1夜「深圳東部華僑城之旅」於9月24至25日順利完成。活動能夠順利舉行有賴內地旅行社、參加者及中心義工與同工們的投入及互助包容。旅途期間天氣雖然時好時壞，但並無阻礙參加者到處遊覽的決心，他/她們只是穿上雨衣，或是舉起傘子，便繼續四處闖蕩拍照、參觀。

為了讓大家能分享是次活動的喜悅，現附上一些較為特別的相片，以及向大家簡述相片內的喜與樂。

第一天，我們一團人熱熱鬧鬧地到達茶溪谷著名景點：茵特拉根，內裡不但烏雨花香，還有觀光車接載客人遊覽，來到當然一定要拍照留念。



遊覽過程，不時下著微微細雨，但有趣的是可看到暗處中有一道光線照在地面，這景象在香港的確罕見。



第二天，我們去到歡樂海洋館欣賞海底生物，右圖色彩繽紛的柱體正是飼養著大小不一的水母，配以不同顏色的效果，讓整個畫面豐富起來，加上柔和音樂，真是置身於海岸當中，這真是一個「水母間」。

詠春健體 運動班

學員感想

不經不覺我學習詠春拳差不多1年多，記得最初參加詠春班的目的不過是希望可以借此機會活動筋骨，但我在不斷學習的過程中發現，詠春不但可以舒展筋骨，還可以得到很多樂趣，例如是學懂如何以弱勝強，以柔制剛，甚至是學習怎樣自衛？另外，老師是一位很有耐心的人，他很多時都會根據我們學員不同的殘障程度，設計不同適合我們的動作。你有興趣來學嗎？

周玉英 詠春健體運動班學員



截止日期：2014年12月27日(星期六)

抽籤日期：2015年1月2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19頁報名須知

戶外活動篇(適合任何年齡人士)

認識饒宗頤 編號：A1501078

日期：16/01/2015(星期五) 地點：饒宗頤文化館
時間：12:00nn - 3:30pm 名額：20名
費用：\$50(會員)/\$70(非會員) 交通：復康巴或自行前往
內容：中午先到文化館內的銀杏館餐廳享用午膳，下午由導賞員帶領參觀文化館，認識香港文化傳承的重要性。
備註：1. 活動需要有一定步行時間，參加者須因應情況而報名。
2. 此活動費用已包括午膳。
查詢：張姑娘

油街2「生活現場」 編號：A1501082

日期：09/01/2015(星期五) 地點：油街藝術村
時間：3:00pm - 5:00pm 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：逛逛油街藝術村，進入油街特設的「生活現場」展覽。
備註：活動不包括午膳時間
查詢：馬先生

新春行花市2015 編號：A1502080

日期：17/02/2015(星期二) 地點：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：逛逛維多利亞公園年宵市場
備註：活動不包括午膳時間
查詢：馬先生

展能划艇體驗日 編號：A1501084

日期：31/01/2015(星期六) 地點：沙田石門
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嗎？今次同樂日會有專人教授你的基本技巧，讓你體驗當中的樂趣。
備註：請穿著運動服裝
查詢：Donald(吳先生)

強身健體篇(適合任何年齡人士)

伸展瑜伽@日班 編號：C1501071

日期：29/01 - 19/3/2015(逢星期四，05/02、12/02、19/02除外)
時間：11:00am - 12:00pm
地點：活動中心 名額：15名(只限傷殘會員)
堂數：6堂 導師：Shirley Tse
費用：\$180(自行前往)/\$210(復康巴)
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。
查詢：Dora

詠春健體運動班 編號：C1501069

日期：14/01 - 25/02/2015(逢星期三，18/02除外)
時間：2:30pm - 4:00pm / 2:30pm - 5:00pm
地點：活動中心 名額：15名
堂數：6堂 導師：Henry Yu
費用：1.5小時\$90(會員)/\$120(非會員)
2.5小時\$120(會員)/\$150(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、基本拳退、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. 此活動由合資格詠春導師教授；
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：張姑娘

伸展瑜伽@晚上課 編號：C1501072

日期：08/01 - 12/02/2015(逢星期四)
時間：7:00pm - 8:00pm
地點：活動中心 名額：15名(只限傷殘會員)
堂數：6堂 導師：Shirley Tse
費用：\$180 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

傷青舞獅班V 編號：C1501078

日期：05/01 - 23/02/2015(逢星期一)
時間：7:30pm - 9:00pm 名額：15名
地點：賽馬會活動中心活動室 堂數：8課
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。自理能力。
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12月29日(星期一)
時間：7:00pm - 9:00pm
地點：本中心
查詢：馬先生

綠色環保篇 (適合任何年齡人士)

綠色生活小組 編號: C1501074

日期: 05/01 - 16/02/2015 (逢星期一)
 時間: 11:00am 至 12:30pm 名額: 10名
 地點: 賽馬會活動中心/戶外
 費用: 7堂 \$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: 軒 sir

素食DIY 編號: C1501073

日期: 08/01 - 29/01/2015 (逢星期四)
 時間: 11:30am - 12:30pm 名額: 10名
 地點: 活動中心 堂數: 4堂
 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; 曾參加本會過往舉辦之綠色生活小組者優先;
 3. 於下午1:00享用素宴。
 查詢: Dora

藝術篇 (適合任何年齡人士)

士多啤梨盆栽黏土製作 編號: C1501076

日期: 07/01 - 28/01/2015 (逢星期三) 堂數: 4課
 時間: 2:30pm - 4:00pm 名額: 10名
 地點: 賽馬會活動中心活動室 導師: 魏太
 交通: 復康巴或自行前往
 費用: \$70(會員)/\$90(非會員)(包括所需材料及用具費用)
 內容: 利用樹脂黏土、油畫顏料及配件做出迷你士多啤梨盆栽
 備註: 請自備存氣膠盒一個
 查詢: 馬先生

時款手繩製作 編號: C1502077

日期: 04/02 - 25/02/2015 (逢星期三) 堂數: 3課
 時間: 2:30pm - 4:00pm 名額: 10名
 地點: 賽馬會活動中心活動室 導師: 魏太
 交通: 復康巴或自行前往
 費用: \$50(會員)/\$70(非會員)(包括所需材料及用具費用)
 內容: 用不同物料製成時款手鍊、飾物等工藝
 備註: 請自備膠盒一個
 查詢: 馬先生

水仙花浸割班 編號: A1501079

日期: 20/01/2015 (星期二) 堂數: 1課
 時間: 2:30pm - 4:30pm 名額: 10名
 地點: 賽馬會活動中心活動室 導師: 陳小姐(綠人工作室)
 交通: 復康巴或自行前往
 費用: \$80(會員)/\$100(非會員)(包括所需材料及用具費用)
 內容: 新年將到, 教授和實習企頭水仙、蟹爪水仙的雕刻, 認識怎樣控制開花時間, 為新年增添色彩。
 查詢: 馬先生

情人節Cup Cake班 編號: A1502081

日期: 13/02/2015 (星期五) 堂數: 1課
 時間: 11:00am - 1:00pm 名額: 10名
 地點: 賽馬會活動中心活動室 / Cake Aholic(觀塘)
 導師: Kinson(Cake Aholic)
 交通: 復康巴或自行前往
 費用: \$100(會員)/\$120(非會員)(包括所需材料及用具費用)
 內容: 在情人節前夕為你所喜歡的人送上自己製作的Cup Cake蛋糕。
 備註: 每人的Cup Cake製成品約2-3個。
 查詢: 馬先生

口琴合奏班IV 編號: C1502075

日期: 11/02/2015 - 22/04/2015 堂數: 10課
 (逢星期三, 18/2除外)
 時間: 8:00pm - 9:00pm 名額: 10名
 地點: 賽馬會活動中心活動室 導師: Kan Sir
 交通: 復康巴或自行前往
 費用: \$200(會員)/\$220(非會員)
 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: C1501079

日期: 08/01/2015 ~ 26/02/2015 (每逢星期四)
 時間: 7:30pm - 8:30pm 名額: 6名 名額: 7堂
 地點: 活動中心 交通: 自行 導師: 郭Sir
 費用: \$210(會員)/\$280(非會員)
 內容: 課程從基本功著手, 深入淺出地教授會員掌握基礎知識及彈奏技巧。
 備註: 1. 會員須自行前往;
 2. 會員須自備木結他;
 3. 參加者若出席達75%或以上可退還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: 蘇姑娘

社區共融篇 (適合任何年齡人士)

「灣仔一家V - 社區愛·樂融融」大匯演暨閉幕禮 編號: P1502029

日期: 07/02/2015 (星期六) 地點: 禮頓山會堂
 時間: 1:30pm - 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: 此活動目的是提供機會讓非華語人士和本地傷健人士發揮潛能, 參加者將他們的精彩表演。
 備註: 1. 此活動與浸信會愛羣社服務處合辦;
 2. 活動不包括午膳時間;
 查詢: Donald(吳先生)

校訪計劃系列 - 樂在陳式宏·暖在心 編號: P1409010 - 2

日期: 13/01/2015 (星期二)
 地點: 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校(北區)
 時間: 10:00am - 11:30am 名額: 10名
 費用: 全免 交通: 復康巴或自行前往
 內容: 活動由小五義工組學生舉辦; 並藉著邀請會員一同參與遊戲、欣賞神秘表演以及大派禮物, 務求讓參加者對他/她們留下一個深刻愉快的印象, 歡度一節上畫。
 備註: 1. 活動與香海正覺蓮社佛教陳式宏學校合作舉辦;
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料;
 3. 校訪義工優先。
 查詢: 軒 sir

社區共融篇 (適合任何年齡人士)

校訪計劃系列 – 樂在循道·暖在心

編號：P1405003 - 1

日期：24/01/2015 (六) 地點：中心
時間：2:30pm - 4:00pm 名額：15名
費用：全免 交通：復康巴或自行前往
內容：活動由中學義工組學生舉辦；並藉著邀請會員一同參與遊戲、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，歡度一節下晝。
備註：1. 活動與天水圍循道衛理中學合作舉辦；
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 – 樂在梁潔華·暖在心

編號：A1404006 - 10

日期：05/02/2015 (四) 地點：中心
時間：2:30pm - 3:30pm 名額：10名
費用：全免 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順德聯誼總會梁潔華小學合辦本次約會，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. 活動與順德聯誼總會梁潔華小學合作舉辦；
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 – 樂在福建·暖在心

編號：P1405003 - 2

日期：07/02/2015 (六) 地點：福建中學 (九龍)
時間：10:30am - 11:30am 名額：10名
費用：全免 交通：復康巴或自行前往
內容：活動由福建中學一群義工組學生舉辦，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，歡度一節下晝。
備註：1. 福建中學合作舉辦；
2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；
3. 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 - 11

日期：10/02/2015 (二) 地點：中心
時間：2:30pm - 4:00pm 名額：10名
費用：全免 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

SUN潮派 (適合25歲或以下殘疾青年)

滾動保齡球 編號：P1407006-19

日期：11/01/2015 (日) 地點：何文田保齡球場
時間：2:00pm - 4:00pm 名額：15名
費用：免費 (會員) / \$20 (非會員) 交通：復康巴或自行前往
內容：保齡球活動素來都不是年青人和朋輩之間聯誼的專利，其實這項活動也十分適合家庭參與；如還未試過的話，不妨報名一試，或許會終身愛上。
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

赤柱四圍踪 編號：P1407006-20

日期：18/01/2015 (日) 地點：赤柱
時間：12:00nn - 3:00pm 名額：15名
費用：免費 (會員) / \$20 (非會員) 交通：復康巴或自行前往
內容：香港是一處華洋集處的地方，而赤柱也是其中一處具代表性的景點，歐陸與中國風格集於一身，同時也深受各國旅客慕名而來，這次活動將帶領參加者遊走赤柱，留下足跡。
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. 這活動需要有陪伴者協助才能參與。
查詢：軒 Sir

賀年手工製作班 編號：P1407006-21

日期：01/02/2015 (日) 地點：中心
時間：2:00pm - 3:30pm 名額：10名
費用：免費 (會員) / \$20 (非會員) 交通：復康巴或自行前往
內容：新年將至，大掃除及佈置家居的環節必不可少，今年有否想過特別一點呢？佈置家居不一定要花費大量金錢去購買物資，這是活動是教授參加者利用便宜、簡單的物品製作出獨一無二的裝飾，為家中增添氣息。
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. 這活動需要有陪伴者協助才能參與。
查詢：軒 Sir

甜蜜甜點製作班 編號：P1407006-22

日期：14/02/2015 (六) 地點：中心
時間：2:30pm - 4:00pm 名額：10名
費用：免費 (會員) / \$20 (非會員) 交通：復康巴或自行前往
內容：情人節送朱古力是一項習俗，更是一份心意；送贈對象從不局限於情人，而可透過送贈過程向親愛的表示情意；如未試過自製朱古力的話，就萬勿錯過！
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. 這活動需要有陪伴者協助才能參與。
查詢：軒 Sir

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)

查詢: 馬先生

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 - 12:00pm

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. 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。

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

新會車 投入服務

鑑於協會其中一輛會車已使用多年,協會於是向「愛心聖誕大行動」基金申請撥款更換會車,以為會員提供更舒適安全的接載服務。新會車已於本年10月投入服務,其設備質素亦有所提升,現在就給大家介紹一下:



新式輪椅安全鎖
(使接載輪椅使用者
更為安全)

更舒適的座椅



電動輪椅升降枱
(承重量有所提升)

新中心經理到職



吳浩揚

大家好!我叫Donald(吳浩揚),係新任既活動中心經理。有部份朋友可能已經認識我,因為我之前係總會分別擔任過政策倡導、研究同行政既工作。剛剛接手新既工作崗位,仍然有好多地方需要摸索同學習,希望大家可以多多指教!最後,預祝各位聖誕快樂!

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。

動感柔力球

動感柔力球入門班

動感柔力球



動感柔力球 3



柔力球是融合傳統太極與現代球類競技的運動，集健身性、娛樂性、趣味性、競技性、表演性和活動方式多樣性於一身，是具有發展前途的新興優秀體育項目。

柔力球運動是一項適合不同類別的傷殘人士的帶氧運動，它的動作輕鬆自然，柔和緩慢，趣味性強，長時間持續會出汗而不喘氣。

進行柔力球運動時，需要全身運動配合，大肌肉群和各部分的小肌肉群也會一同參與，使肌肉及關節得到合理的刺激和鍛鍊，從而增加了肌肉的力量，也增加對關節的保護性，也減緩了肌肉的萎縮及關節的退化，亦能對頸椎、腰椎、肩周炎和其他關節疾病都有助舒緩痛楚及達至改善效果。

傷青動力學堂自2009年開始與香港動感柔力球有限公司范麗娟總教練合作開辦適合傷殘人士進行的柔力球運動，現時動力學堂舉辦了「動感柔力球」及「動感柔力球入門班」，由范教練及傷青柔力球隊助教分別教授，讓掌握不同柔力球程度的會員參加，學習其箇中的技巧，從而達至運動的效果。



於葵芳羅馬廣場進行柔力球表演

衛生健康活力城—— 太極滙粹2014

傷青動力學堂於2014年11月16日(日)應邀出席「衛生健康活力城——太極滙粹2014」之表演及攤位項目，當日除了學堂的吳家坐式太極拳導師作表演外，更有本會行政總監--劉家倫先生到場支持及接受大會紀念狀，一眾學堂導師及義工在陽光普照下演出非常成功，攤位活動能夠展示出協會的多元化活動及服務，冀盼日後有更多機會讓本會不同服務得以推廣及傳承。



動感柔力球 4



截止日期：2014年12月27日(星期六)

抽籤日期：2015年1月2日(星期五)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19頁報名須知

移動廚房*

編號：TMAP1412046

日期：13/01/2015(星期二) 地點：獅子山郊野公園

時間：10:00am - 4:00pm

名額：8位(只限傷殘會員及其家屬)

費用：\$20(會員及其家屬--每名)/\$40(非會員)

交通：自行前往到學堂，復康巴只限來回中心至獅子山郊野公園

內容：1. 小組設計餐單及購買食物

2. 體驗野外烹飪

3. 學習使用戶外爐具

備註：1. 這是戶外體驗活動，由參加者一手一腳完成整個野外烹飪流程，包括購買食物、清洗食物及用具及烹飪；

2. 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；

3. 請自備怕水、合適禦寒衣物、水及毛巾；

三項挑戰(攀石、緣繩下降及緣繩上升)**

編號：TMAP1501047

日期：09/01/2015(星期五) 地點：傷青動力學堂(室內活動)

時間：2:30pm - 5:30pm 名額：5名

費用：\$10(會員及其家屬--每名)/\$30(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)。

動感柔力球入門班4**

編號：TMAP1501049

日期：31/01 - 28/03/2015(逢星期六, 21/2、28/2、14/3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(只限傷殘會員)

費用：\$80(參加者若出席率達85%或以上可獲退還學費\$50)

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。

輪椅網球小組**

編號：TMAP1501048

日期：10/01 - 14/02/2015(逢星期六)

時間：11:00am - 12:00nn 或 12:00nn - 13:00pm

(每次1小時，因應租用場地時間)

地點：石鼓壟道(近東頭邨)網球場(主要)/其他網球場

堂數：6堂 名額：10名(只限傷殘會員)

費用：\$30 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、球拍、輪椅，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6**

編號：TMAP1501054

日期：08/01 - 12/02/2015(逢星期四)

時間：7:30pm - 9:00pm

堂數：6堂

地點：青協橫頭磡青年空間-(橫頭磡邨宏興樓地下)

名額：8名(只限傷殘會員)

費用：\$120(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：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。

香港傷殘青年協會捐款表格 (請用正楷)

本人/公司樂意支持傷青會：

- 每月定期捐助 或 一次過作個別捐款，捐贈以下款項：
港元 HK\$100 HK\$250 HK\$500 HK\$1,000 其他金額：HK\$ _____

捐款方法

- 支票：銀行：_____ 支票號碼：_____

劃線及抬頭請寫「香港傷殘青年協會」

- 直接存入戶口：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）。

- 以信用卡捐助：(如要信用卡捐款，可傳真至 2338 5112)

- Visa 萬事達

信用卡號碼：|_|_|_|_| - |_|_|_|_| - |_|_|_|_| - |_|_|_|_| 有效日期：(月/年) |_|_|_|_|

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。
- 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。

* 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。



999945000233851113

* 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。

姓名：_____ 先生/太太/小姐 公司：_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

地址：_____

ISO 服務質素標準簡介

繼上一期會訊介紹了「服務質素標準」1及2後，今期會繼續介紹3個服務質素標準，讓各位會員認識，它們就是：

標準 3 — 運作及活動的最新及準確紀錄

協會的賽馬會活動中心、家居暫顧服務及輔助就業服務分別保存了該單位的服務運作及活動的準確及最新紀錄，三個單位並會定期向社會福利署匯報運作及活動的統計報告。而有關統計資料及報告亦歡迎服務使用者和其他關注人士閱覽。

標準 4 — 清楚界定所有職位的職責

協會備有理事會及各附屬委員會的成員名單，職務及功能陳述。而各單位均有清晰的組織架構圖以顯示問責關係及每一個職位的職責綱要，供所有職員，服務使用者及其他關注人士閱覽。

標準 5 — 人力資源管理

協會備有員工招聘、簽訂合約、導向、發展、訓練、審核及評估、調派及紀律處分的政策及程序文件，可供職員閱覽。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。

「同路人」 社區及家居照顧支援 計劃服務完結

「同路人」社區及家居照顧服務不經不覺快將運作了三年，由於社會福利署進行服務重整，上述服務也將於2014年12月31日正式完結，在此感謝各位服務使用者及同工多年的支持及配合，令有關的服務得以順利推展，並獲得多方的讚賞及好評。

如各位有任何需要，可致電社會福利署服務熱線 2343-2255。

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」
電話輔導熱線**

地址：九龍橫頭磡邨宏基樓
地下1-13號
電話：2601 5828 / 2641 9203
(逢星期四：14:30-16:30/
19:00-21:00
逢星期六：14:30-16:30)
傳真：2338 0752
電郵：wthpo1@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