

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

2014 CAT 第五屆國際無障礙旅遊會議



週年晚宴
相片集
P.6



環保
共融日
P.11



廣州
馬拉松
P.21



2014 ICAT 第五屆 國際無障礙旅遊會議

2014年12月4至7日
吉隆坡，馬來西亞

簡介

由美門殘障關懷基金會與馬來西亞八打靈市政廳 (MBPJ) 與雪蘭莪州旅遊發展局聯手策劃的第5屆國際無障礙旅遊會議 (International Conference of Accessible Tourism) (簡稱 ICAT 2014) 於4-7/12/14 在馬來西亞吉隆坡舉行，共有26國際城市參與此盛會。會議舉行的目的是提供一個無障礙旅遊的共同商議平台，以促成各方對相關課題的重要策略獲達成目標，並促進連結亞太各國共同致力無障礙住、行、育、樂等相關議題，使亞太地區殘障者實現“邁向世界、走出邊緣”的願景。傷青會理事會向來關注殘疾人士對海外旅遊的需要，也經常為會員舉辦海外旅遊團。為着了解其他國家在此議題的最新發展，傷青會的國際復康事務委員會特意邀請兩名極富旅遊經驗的傷青駕駛會成員江昌平先生及許志強先生，陪同本會理事會成員何雪梅女士及崔玉梅女士，出席今屆的會議。是次會議各位講者的講詞，以及解決方案已上載到以下網站，各位會友可以慢慢細讀：

<http://www.icat2014.beautifulgate.org.my>



開幕典禮

四名會議參加者在2014年12月3日乘下午航機到馬來西亞，抵埗後由主辦單位安排到位於Pataling Jaya的明珠酒店 (Pearl Hotel) 下榻，為翌日的會議作好準備。翌晨，大會安排復康巴士接載參加者到極負盛名的「皇家雪蘭莪當代錫臘館」(KL Selangor Pewter) 參觀，該展覽館內全部設置無障礙通道，並僱用許多聽障人士工作，產品行銷世界各地。當日歡迎晚宴的內容有：文化表演、無障礙旅遊的攝影和錄影片之頒獎禮、太極表演等。開幕典禮於晚上七時開始，繼馬來西亞國旗之升旗典禮後，八打靈市長致歡迎詞，該市的外長致開幕詞，其後盲人歌手 Mr. Yap Son Lee 及 Mr. Eee Jia Jian 為與會者獻唱，壓軸是一齣有輪椅人士參與的跳舞劇。

會議花絮 - 2014年12月4至5日

第一天的會議於8:30正式開始，當天共有三個議題及四個城市的無障礙旅遊報告，議題包括「無障礙旅遊在國際上的主流發展方向」、「無障礙旅遊可成真嗎？」及「推廣無障礙旅遊」。當日發言的團體除了來自大馬、印度、泰國、歐美、日本的社福機構代表，以及台灣的學者以外，亦包括來自香港的著名無障礙建築師「技術及無障礙通道國際復康議會」主席關國樂先生及來自日本的輪椅人士 Hideto Kijima。Kijima君是一位年輕的旅遊達人，他單獨到過超過100個國家遊歷，對「無障礙旅遊」的改進甚有見地。四個城市報告是由摩洛哥、菲律賓、尼泊爾及埃塞俄比亞四個地區提供，報導者皆為來自當地非政府組織的肢體殘障人士。

在第二天的會議開始前，大會為各參加者安排了兩條「無障礙旅遊」路線做巡查，各人被分成兩組，A組到吉隆坡市中心作古舊建築物巡查 (Heritage Walk)，B組到一個公園作消閒遊 (Leisure Tour)，香港的代表被分派到不同的

組別作體驗。由於兩個活動地點的無障礙設施尚未完善，活動的目的是收集各人在巡查時遇到的所有障礙，並於當日下午時段，經眾組員一同商討和整理後，再向會議其他成員發表他們的觀感及作出改善建議。巡查前，活動主持先按星加坡 Levelfield Consultants 編訂的「無障礙巡查的核對清單」，先向各組員講



解巡查時該注意的事項。在兩個小時的巡查過程中，組員需要拍下相片，待返回會議場地後作資料分析及討論。每組在巡查過程中，都發現了許多障礙物，妨礙着不同的殘疾人士享用社區的設施，期望將巡查所得及改善建議交給當地政府作改進。另外，在每組作滙報之前，來自台灣、韓國、和埃及的代表分別講述其所屬地區的城市報告。有關無障礙環境的資訊，可瀏覽 www.levelfield.com.sg。第二天的會議，尚包括討論及議訂「第5屆的國際無障礙旅遊會議」(ICAT 2014) 對無障礙旅遊的解決方案，及介紹「亞太區無障礙旅遊網絡」(APNAT) 及「菲律賓無障礙旅遊網絡」(PINATI) 給各參加者認識，期望各地加強聯繫，開拓無障礙旅遊的界限。



開幕禮 – 6/12/2014

早上，各地參加者再次雲集八達靈市政廳，用半小時參加徒步巡遊，希望喚起市民對殘疾人士的關注。巡遊路線約長5千米，許多當地的殘疾人士、義工、學生和政府官員一同參加，以傷健共融的方式一路同行，也有一隊「哈利」電單車沿途護送。閉幕禮在巡遊後迅即開始，繼八達靈的市長和政要發言後，會議籌委會主席謝秀貞牧師宣布是屆「無障礙旅遊」的解決方案(Resolution Statement)已經備妥，待加簽確立後再發放給各地有關機構跟進。行程的最後半天是分組考察無障礙景點，並加以評核、分析、報告給有關當局。香港代表4人獲得馬來西亞兩位華籍輪椅義工開車接載。翌日，香港代表4人於中午前赴吉隆坡機場，乘坐下午航班回港。



總結

上述會議共有26個國家參加，當中包括有政府官員、非政府機構代表、專業人士、學術機構和殘疾人士機構之持份者，經過4天的會議商討和體驗後，作出以下的政策建議，期望各參加者返回自己國家或地區後，推動「無障礙旅遊」的理念，締造「旅遊共融」(Tourism For All) 的環境和氣氛。經過參與是次的會議，與會人士得知國際間已經有不少團體在推動「無障礙旅遊」，期望「傷青會」也加入其行列，今後致力改善香港的無障礙旅遊景點，及為會員開拓更多的無障礙旅遊路線。



會議建議摘錄

經過各國與會代表彼此之間的交流，ICAT 2014 會議產生了一系列的建議，現將其內容 (ICAT 2014 Resolution Statement On Accessible Tourism) 摘錄如下：

(一) 要求各地政府跟進的事項：

- 落實執行聯合國 "殘疾人權利公約" (UNCRPD) 的第9及30章，確保殘疾人士的權利，包括旅遊之權利，不被歧視；
- 採用最新的國際認可「無障礙建築物設計」標準，及提供各類「無障礙」交通工具；
- 審視現有的旅遊設施、政策和措施，以確保國際性的「無障礙」環境之設計和標準，是合乎統一的規格；
- 向旅遊業界提供有關「無障礙旅遊」的資訊及實務指引，並改造旅遊地點作示範用途；
- 鼓勵非官方的旅遊地點、食肆、酒店等擁有人，將下轄設備及服務提升至無障礙之環境設計，並每年檢修；
- 鼓勵旅遊業專上課程加進「無障礙旅遊」的學習，並吸納殘疾學生就讀或訓練；
- 採納國際性的旅運技術和指引，為各類殘疾人士和長者提供方便易用的設施；
- 辨識各個旅遊地點的無障礙設施，確保有關的建設合乎國際標準，並經常維持暢順運作
- 用 "3E" 的管理思維，去改善所有行人通道的暢通度：
 - Engineering (工程性規劃) - 必須符合國際無障礙建築條例
 - Education (教育) - 提升公眾人士正確使用無障礙設施的態度
 - Enforcement (執行) - 禁止通道被阻塞、非法泊車、不經批准的掘路、非法在行人路擺買...等行為和活動；

(二) 向旅遊業界的持份者宣揚和跟進：

- 為旅遊業增加其暢達度 (more accessible)，將會為旅業界帶來更好的商機，包涵了無障礙的旅遊業國際標準、旅客服務和商品，不單止讓殘疾人士受惠，更是人人可享用；
- 直接與不同的殘疾人士、長者及特別需要者接觸，探討服務不足之處，並改善服務；
- 為業界員工提供無障礙旅遊的國際理念、設計，及實務的訓練；
- 為殘疾人士在旅遊界製造工作機會，為無障礙旅遊業界加添改革靈感。

(三) 會議參加者該扮演的角色：

- 推動所屬地方的政府加入「亞太區無障礙旅遊網絡」；
- 監察無障礙旅遊業政策、酒店接待、和交通等服務在當地的發展，並與持份者溝通，使無障礙旅遊設計、業務和產品與時並進，並得國際認證。

無障礙旅遊會議 體驗後感：



我曾經加過不少由內地、外國殘障單位辦的旅遊及自駕遊活動，從未感受到像今次那麼

方便舒服的感覺，以往年青時跟團去旅行還可以用拐杖行路，但上落車會拖慢行程令團友不快；後來，坐輪椅跟國內的全殘障團時，由志願者背上車，內心又不好受；自駕遊成本高，又要自己抬輪椅上車，但今次是我第一次踏足馬來西亞，就給我不一樣的感覺，例如有斜坡直達酒店、餐廳、商場以至房間的浴室，而浴室備有沖涼的膠櫈，最令我驚訝的發現，是有條膠花灑連接洗手盤的水龍頭上，方便行動不便者坐著沐浴用，這真是大會貼心的安排啊！可以說在會議期間，從起床坐落輪椅到坐車回酒店，都不需要離開輪椅，這才是真正的無障礙旅遊了！

馬來西亞的無障礙設施，雖不及香港，但都有75分，起碼全馬拉得一架的私營無障礙旅遊巴是香港還未有的；至於大會有位日本輪椅演講者道出他曾遊歷138個國家，他的堅毅令我佩服，印象深刻，希望日後有機會搜羅更多無障礙旅遊的資訊與大家分享。

許志強 (Sunny)



感謝傷青會給我參與 ICAT 2014，討論無障礙旅遊這一個議題，是次大會有多達26個國家的殘疾人仕一起討論有關如何實現和支持殘疾人仕在世界各地的旅遊。希望藉是次會議的結果與各人不斷的努力，我相信，殘障人仕去全世界旅遊是絕對能越走越遠的。

江昌平

無障礙廟宇古蹟遊計劃

委員會早前曾進行「無障礙去街Guide」計劃和「無障礙飲食Guide」計劃，外界反應熱烈，評價亦十分正面。作為「無障礙系列」的延續，委員會得到「華人慈善基金」撥款贊助進行一個名為「無障礙廟宇古蹟遊」的計劃。本港的古蹟和廟宇林立，可是由於這些建築建成已久，其無障礙情況並不理想，令行動不便者難以進入參觀。不少殘疾人士都希望參得到更多與古蹟和廟宇有關的資訊，本計劃就正回應他們的需要。

計劃目的

1. 讓殘疾人士了解各廟宇和古蹟的無障礙情況；
2. 出版小冊子以推廣本地遊和無障礙旅遊；
3. 向廟宇和古蹟管理人提供無障礙改善建議，讓更多殘疾人士能進內參觀；
4. 帶領殘疾人士到各廟宇和古蹟參觀，讓他們了解本港的歷史和文化。

會員的參與和意見是計劃成功推行不可或缺的部分。為此，康復政策委員會希望招募一批會員協助調查工作進行，並從用家角度提供意見。調查工作預計在2015年3月至5月進行，有興趣加入調查工作的會員可致電2338-5111與政策倡導主任梁先生聯絡。



康復政策委員會工作報告

西港島線無障礙出入口

隨著西港島線通車，殘疾人士出入港島西區比之前容易，對輪椅使用者而言，車站出入口的無障礙尤其重要，以下為新車站無障礙出入口的分佈資訊。

香港大學站

升降機：A1, A2, B2 和 C1 出口

斜道：A1, B2 和 C1 出口



堅尼地城站

升降機：A 和 B 出口

斜道：A 和 B 出口



一眾嘉賓、理事會、委員、
愛心客戶及義工組成員合照



會員週年大會



義務秘書何雪梅女士(左)、主席張偉良先生、
義務司庫黃偉琮女士與本會行政總監劉家倫先生(右)



主席張偉良先生匯報協會概況



2014年週年大會情況



主禮嘉賓社會福利署助理署長
方啟良先生致辭

香港傷殘青年協會 二零一四年度會員週年大會暨 週年晚宴

一年一度的傷青會會員週年大會暨晚宴已經於2014年12月13日假樂富廣場富臨皇宮舉行，協會很榮幸邀請到社會福利署助理署長（康復及醫務社會服務）方啟良先生出席是次週年大會，並擔任主禮嘉賓。會上，協會於在席沒有基本會員反對的情況下，通過啟動2014年會員大會程序，並由傷青會主席張偉良先生宣讀工作報告。

傷青會的成功實有賴會內外各界的支持。為此，協會邀請到社署助理署長方啟良先生及傷青會主席張偉良先生分別於會員大會上致送紀念品予一直守護著我們的義工小組及愛心客戶，以感謝他們過去的努力和支持。

晚宴上，除了佳餚美饌外，協會更得到展能勵志歌手何錦堂先生、宏科廣告策劃董事總經理卜康迅先生和香港魔術同業協會創會會長歐宏亮先生，分別為我們獻唱多首精選歌曲及進行魔術表演，為是次活晚宴填添不少歡樂。

晚宴當然少不了深受會員愛戴的抽獎環節，除了一眾理事及友好機構贈送的抽獎禮物外，協會更特意為參與晚宴的朋友準備了三份壓軸大獎，掀起了活動的高潮，而在座各位嘉賓和會員亦皆盡興而歸。

最後，傷青會全人謹藉此機會恭祝各位會員及各界好友在新的一年里身心康泰、心想事成！

龐愛蘭太平紳士 獲委任為本會榮譽會員



表演團體



香港魔術同業協會表演



展能勵志歌手何錦堂先生

❖ 愛心客戶 ❖



URS Hong Kong Limited



香港青年工業家協會



香港魔術同業協會



康年餐廳



緯創香港有限公司

❖ 義工組 ❖



生命鬥士義工組



多才多藝義工組



吳家坐式太極義工組



毅青社義工組



動感柔力球義工組



校訪義工組



傳愛心義工組



熱線輔導義工組



傷青輪椅隊

❖ 晚宴歡聚時光 ❖



❖ 鳴謝週年晚宴表演嘉賓 ❖

本會於2014年12月13日週年會員大會暨晚宴，很榮幸地邀請了勵志展能歌手何錦堂先生、宏科廣告策劃董事總經理卜康迅先生及香港魔術同業協會會長歐宏亮先生聯同其協會成員，擔任當晚的義演嘉賓；除為當晚協會會員及蒞臨的嘉賓帶來了精彩萬分的表演外，亦為晚宴增添了無窮的歡樂。

特此透過本期的會員通訊，向各位表演嘉賓致以衷心的感謝，並敬祝身體健康，新年進步！

無障礙運輸

現時除了一般的交通工具外，輪椅使用者、行動不便人士、長者或有需要人士可以選擇的無障礙交通工具，包括有易達轎車、鑽的、復康巴士及易達巴士等服務。今期先為大家介紹其中兩項：

1. 易達轎車 (服務熱線：8106 6616) (www.rehabsociety.org.hk)

易達轎車是香港復康會屬下之服務單位，並獲香港賽馬會慈善信托基金資助，專為輪椅人士而設，提供個人化服務，使用者可全程安坐輪椅，不用過椅，上落車時更舒適方便。使用者致電預約可獲即時報價及安排服務。每車可容納「1名輪椅使用者 + 5名陪同者」或「2名輪椅使用者 + 2名陪同者」。

| 收費 (以車程計算) | |
|--|---------------|
| a. 最低收費 | \$160起 |
| b. 每公里 | \$10 |
| c. 服務時間 | 上午7時至晚上11時 |
| d. 繁忙時間附加費 (以上車時間計算，逢星期一至六，早上9:00至下午5:00) | \$35 |
| e. 過海隧道收費： • 每單程過海，除了隧道費實際支出外，須另繳付多1程回程紅隧費用 • 即日來回過海，除了2程隧道費實際支出外，須另繳付多2程紅隧回程費用 | \$20 \$40 |
| f. 夜車附加費： • 以上車時間計算，晚上8:00後或早上7:00前用車 | \$150 |
| g. 分區附加費： • 其中起點或終點至復康會停車場 (藍田/薄扶林) 之行車距離超過 21 公里 • 起點及終點至 復康停車場 (藍田/薄扶林) 之行車距離 同時超過 21 公里 | \$75 \$200 |

| 收費 (以時間計算) | | |
|--------------|------------|----------------|
| 基本租用 (3 小時計) | 港幣 900 元 | 以後每小時加港幣 300 元 |
| 全日租用 (8 小時計) | 港幣 1,920 元 | 以後每小時加港幣 300 元 |
| 隧道、橋路費用 | 實報實銷 | |



「八達通復康交通資助計劃」(計劃預約專線：8106 8098) (www.rehabsociety.org.hk/octopus)

此計劃由「八達通慈善撥款」資助，為期三年 (2014年4月 - 2017年)，以資助經濟有困難之輪椅使用者享用由香港復康會提供的「易達轎車」服務，方便他們日常往返醫院覆診及參與社交活動，藉此鼓勵他們融入社區，建立一個關愛共融的社會。

資助對象

領取「綜合社會保障援助」(綜援)之輪椅使用者

資助形式

每程車資的最高資助額，為「易達轎車」服務現時收取之最低車資

- 繁忙時間：港幣 195 元 (最多為 16 公里路程)
- 非繁忙時間：港幣 165 元 (最多為 16 公里路程)

如車資超過上述的資助額，乘客須繳付有關差額。

服務條款

- 申請者需先登記成為「易達轎車」會員。遞交申請表時，需同時提交由社會福利署發出之有效綜援證明文件及香港身份證副本。
- 本計劃只接受3個月內之預約用車申請。資助名額有限，先到先得，額滿即止。
- 為了讓更多有需要人士受惠，合資格會員每月最多只可享用2次來回程 (合共4程) 之接載服務。如使用者於上月已成功獲資助用車或成功預約用車服務，其下月之資助預約將被暫定為「候補」。有關「候補」預約之安排結果，將於用車前約1星期，由「八達通復康交通資助計劃」專員通知申請預約的會員。

2. 鑽的 (二十四小時報價及預約「鑽的」熱線：2760 8771) www.diamondcab.com.hk

「鑽的」是可方便輪椅直接上落的無障礙的士，為輪椅使用者 (可接載兩部手推輪椅，如電動輪椅，便要視乎該輪椅之重量及高度；電動斜板承重最高二百公斤，車廂有1.32米高度限制。) 及照顧者帶來合法而安全的點到點交通接載服務。鑽的會員可享有一個月前預約服務 (有需要人上可到鑽的網頁免費登記成為會員)，輪椅使用者會員將得到最優先處理。而非鑽的會員只可提早兩星期前預約。



(以上資料僅供參考，所有資料最終以服務供應商提供為準。)

| 收費 | |
|-------|-----------------------------|
| 點到點收費 | 單程由\$115元起；電召台將為顧客報價，或包括跨區費 |
| 時租收費 | 每小時最少\$300元，最少租用一小時 |
| 機場接機 | 最少\$550 (不包括泊車費及行李費) |

無障礙的士 揭幕儀式

因應無障礙交通工具需求的不斷提升，本地汽車代理合誠汽車從日本引進了新一代多用途的士 - 日產 NV200。

新的士揭幕儀式於2014年12月11日舉行，並由香港傷殘青年協會康復政策委員會主席陳錦元、香港路向四肢傷殘人士協會主席李遠大、日產代理合誠汽車董事總經理崔慶銓及日產汽車高級經理永井志朗主持。

上述的士設備完善，除了採用汽油和LPG混合燃料動力系統外，亦配備方便傷健人士的無障礙上落平台，同時切合環保及無障礙原則。據星島日報透露，首批50部新的士將於明年初投入服務。



聘志發展基金「國際復康日-黑夜定向歷奇之旅2014」



香港傷殘青年協會於2014年12月6日以支持機構身份出席及參加由聘志發展基金所舉辦一年一度的「國際復康日-黑夜定向歷奇之旅」。當天陣容鼎盛，有不少團體參加者及私人機構擔當義工隊一齊組隊參加定向活動，場面融洽。是次黑夜定向歷奇之旅由義工隊陪同復康人士以運動挑戰極限，衝出運動的傳統；體驗歷奇樂趣及發掘復康人士的潛能，從黑暗而繁華的香港迪士尼樂園中追尋目標。透過結伴參加歷奇活動，參加者更可以認識及了解不同背景的朋友，進一步建立友誼及推動『社會共融』這信息。活動完結後，會員十分享受與義工隊一起做任務的過程，認同共融同樂的概念，令外界人士及大眾對復康人士有更深入的了解，知道他們的需要。



香港紅十字會甘迺迪中心校友會2013-2014會員大會

行政總監劉家倫先生於2014年11月30日出席了香港紅十字會甘迺迪中心校友會2013-2014會員大會。香港傷殘青年協會一直希望與不同的特殊學校校友會建立合作夥伴關係，共同為殘疾人士的福祉努力。而甘迺迪中心校友會在過往一年，既舉辦不同類型的校友活動，又進行政策倡導工作，更安排教導殘疾人士求職的技巧，在人力及資源的限制下，仍有此豐盛的成果，值得讚許。

何金容基金管理及審批委員會會議及何金容基金受惠者分享會

一年一度的何金容基金管理及審批委員會會議在2015年1月12日下午在傷青會總辦事處召開。委員會主席張偉良先生、康復政策委員會主席陳錦元先生、基金贊助人何厚鏞先生、何厚鏞先生、何敬銀先生、社會福利署助理署長方啟良先生及資深復康工作者陳肖齡女士均認為基金的功能宏大，可以幫助到真正有需要的人士。三位何先生對個案的情況亦很認同並確定會繼續支持基金的運作，並於2015年度再度撥款港幣50萬。與會者均認為基金秘書處的效能及效率很高，並且靈活運用社區資源，作出合適的轉介，同時在是次會議中為基金引入受惠者再申請的審批考慮情況，令基金更臻完善。委員亦對於秘書處劉家倫先生的工作表示讚賞。

此外，當天下午亦舉行了何金容基金受惠者分享會，讓一眾受惠者可以與基金捐款人作深入的交流，並分享基金為他們帶來的幫助。受惠者李先生表示自己因中風而影響行動及說話能力，而購置電動輪椅後，可更自由地外出活動，人亦因而變得開朗及正面；受惠者梁小姐表示新添置的電動輪椅不但使自己變得更獨立而自主，亦令自己的社交圈子得以拓寬。在座的受惠者身體上雖然受不同程度、不同類型的殘疾影響，卻不約而同地表示透過基金購買的輪椅及復康器材為生活帶來種種正面而令人鼓舞的改變，並對何金容基金管理及審批委員會的幫助非常感謝。



傷青會康復政策委員會主席陳錦元先生獲選亞洲電視十大感動人物

早前，亞洲電視舉行了「ATV2014感動香港年度人物評選」。經公眾及大會評委投票後，本年度的十大感動人物最終順利誕生，並於2014年11月30日假亞視大埔總台舉行了《ATV 2014感動香港年度人物頒獎禮》。在本年度的評選當中，生命勇士暨本會康復政策委員會主席陳錦元先生不但成為二十五名候選人之一，更與玻璃骨生命勇士鄧家玲女士一同躋身十大感動人物之列。

本會熱切祝賀陳錦元先生當選十大感動人物，並寄望陳先生來年於倡導無障礙社會及康復政策方面更上層樓，進一步將傷健共融的訊息推廣開去。





萬瑞庭先生探訪傷青會

協會榮譽會員 – 萬瑞庭先生 (左一) 於 2014 年 11 月 20 日下午探訪傷青會，萬先生每年均會造訪協會，了解協會的近況和發展，並就協會不同的項目及計劃是否需要贊助一事，給予意見及建議。萬先生特別留意曾經撥款進行裝修的傷青動力學堂訓練中心的使用情況，萬先生得知學堂一直維持高使用率，表示高興。萬先生更表示協會現任理事的年齡以六十歲為上限，應考慮修改。萬先生認為六十歲的年齡正正是人生的黃金時間，可以將人生的經驗、智慧、閱歷和人脈網絡投入義務工作內，為社會作出貢獻！

瓷娃娃罕見病關愛中心率團探訪本會

2014 年 11 月 13 日下午，北京市瓷娃娃罕見病關愛中心項目主管周爽小姐 (左三) 陪同項目助理郭曉宇先生 (右二)，一行四人探訪傷殘青年協會，並在總辦事處職員的帶領下，參觀本會各服務單位及社會企業。參觀期間，雙方就香港、北京兩地的無障礙交通政策及措施情況，開展交流和討論。



生命之歌公益網鄒昉先生探訪傷青會

2014 年 12 月 1 日早上，人稱「輪椅上的徐霞客」，中國殘聯成員暨生命之歌公益論壇主管鄒昉先生 (右二) 到訪傷殘青年協會，並在總辦事處職員及傷青駕駛會成員江昌平先生及許志強先生的陪同下，參觀活動中心、動力學堂、傷青花藝舍和創視設計，增進了對無障礙設備及工作間的認識。藉著探訪傷青會的機會，鄒昉先生亦分享了自己在輪椅上遊盡大江南北的經歷。

黃廷方慈善基金捐款贊助

香港傷殘青年協會四十多年來的努力得到社會的認同，早前更獲得香港青年協會總幹事王葛鳴博士提名，成為全港 50 個獲黃廷方慈善基金捐款的受惠機構之一。傷青會衷心感謝黃廷方慈善基金慷慨捐款港幣 \$100,000，亦會視此為傷青會繼續前進的推動力，不懈地為本港的殘疾人士爭取權益及提供適切的服務。



Hong Kong & Far East Masonic Benevolence Fund Corporation 慈善捐款

香港傷殘青年協會很榮幸得到 Hong Kong & Far East Masonic Benevolence Fund Corporation 的撥款港幣 \$80,000，以資助協會添置運動輪椅、購買相關器材及為現有的運動輪椅維修保養。協會衷心感謝基金的支持，並由協會義務司庫 – 黃偉琮女士於 2014 年 12 月 13 日下午出席了支票捐贈儀式。協會承諾必定會將全數撥款用於提升輪椅隊的硬件器材，建立一隊高水平的運動輪椅隊。



傷青駕駛會

殘疾駕駛者組織成立三十周年紀念活動



為慶祝殘疾駕駛者組織成立 30 周年，駕駛會於 11 月 29 日在西貢創興水上活動中心舉行了一個自駕遊活動。

當天，一眾殘疾駕駛者先到北潭涌集合，之後分批出發到中心。會員在中心一起燒烤和進行其他活動，並分享駕駛經驗。此外，駕駛會亦向會員介紹了從國內訂購的一套車輛改裝配件。整個活動參加人數為 40 人，通過是次活動，會員間的關係和對駕駛會的歸屬感都有所提升。

在室內殘疾泊車位加上藍底白字標誌

早前駕駛會發現，根據「設計手冊：暢通無阻的通道 2008」的規定，室內的殘疾泊車位地上應該有藍底白字的標誌 (如右圖)。然而，現時大部分政府和私人停車場的泊車位的標誌都並非藍底白字。駕駛會曾向編寫「設計手冊」的屋宇署作查詢，對方確定根據「設計手冊」的規定，殘疾車位上的標誌是要加上藍底白字。駕駛會稍後會與運輸署商討如何作出跟進。



再生·重生 黃大仙社區環保共融日

香港傷殘青年協會較早前獲得黃大仙下邨(二區)管理諮詢委員會的撥款，於2014年12月21日下午，在黃大仙龍趣園何鴻燊公園舉行了「再生·重生：黃大仙社區環保共融」嘉年華。

本會有幸邀請到黃大仙民政事務處聯絡主任主管林美施女士、黃金池議員辦事處總幹事李東江先生、宜居物業管理有限公司副總經理胡邦富先生、龍和樓互委會黃志材先生、龍福樓互委會主席周勵昌先生、龍樂樓互委會主席陳永華先生擔任是次活動的嘉賓。本會理事兼是次活動主禮嘉賓溫兆雄先生在開幕詞中表示，希望透過這一次有意義的活動，不僅在社區內推廣環保、綠色生活的訊息外，亦希望將傷健共融的概念在社區廣為宣揚。

是次活動不但邀請到本會傳愛心義工組、香港中華遊樂會、香港耀能協會白普理黃大仙宿舍及義務工作發展局到場設立攤位外，亦邀請到本會動力學堂吳家坐式太極及傷青動感柔力球隊向黃大仙街坊進行示範及展現。同時，香港小童群益會賽馬會南葵涌青少年綜合服務中心及香港聾人協進會亦派出青少年及兒童義工為我們獻上舞蹈、雜技、歌唱及手語歌匯演。表演團體的賣力演出，以及多姿多彩的攤位遊戲，令一眾黃大仙街坊度過了一個充滿歡樂氣氛的冬至前夕。

本會希望日後能繼續緊密與邨內不同的互委會、學校、團體合作，在邨內推廣正面的訊息。

- 1 主禮嘉賓及嘉賓合照
- 2 本會理事溫兆雄先生擔任主禮嘉賓並致歡迎辭
- 3 吳家坐式太極示範
- 4 傷青動力學堂柔力球展現進行中
- 5 黃大仙民政處聯絡主任主管林美施女士頒發感謝狀
- 6 嘉賓李東江先生致辭
- 7 香港小童群益會演出者表演雜技
- 8 嘉賓周勵昌先生與得獎者合照
- 9 攤位遊戲進行中
- 10 聾協兒童手語歌表演



2015年中國國際康復設備暨福祉輔具展覽會

由廣東省殘疾人聯合會、中國國際經濟技術交流中心聯合主辦的第五屆中國國際康復設備暨福祉輔具展覽會將於3月27至29日(星期五、六、日)在廣州市海珠區保利世貿博覽館舉行，場地毗鄰廣州地鐵8號線新港東站。屆時眾參展商將展示各類康復工程及理療設備、義肢及矯形器、無障礙設備等產品。有興趣的會員可自行在2015年3月25日前在展覽會網站預先登記，並憑展覽會組委會提供的確認函，於現場領取免費入場證。

展覽會網站及預先登記表格：

<http://www.cantonrehabcare.com/index.php?g=home&m=page&a=index&id=57>

查詢電郵：info@cantonrehabcare.com



「再培訓 工作坊」

為了提升外判學員的工作質素，本中心於2014-2015年度將會舉行三次「再培訓工作坊」。地點於賽馬會活動中心。工作坊的目的是希望透過每次不同的主題、遊戲和分享，從而讓參加者反思其工作情況、提升面對逆境的能力等。同時，亦可透過工作坊，讓參與者建立同路人互助的氣氛和精神。我們亦慶幸邀請到一位資深歷奇活動社工Eric Wong先生，協助設計及帶領活動的進行。

首次工作坊於2014年8月16日舉行，主題是「增強溝通互信，促進團隊合作精神及提升學員與人相處技巧」，合共有6位學員參與。

第二次工作坊，則剛於2014年12月20日舉行，主題是「重訪個人工作態度、重尋工作質素的重要及重訂工作的正向目標」，合共有8位學員參與。兩次工作坊的過程都非常順利，參與的學員亦十分投入於每一項遊戲和分享環節。第三次的「再培訓工作坊」將會於3月底舉行，期望屆時更多外判學員踴躍參與。

由於Eric Wong先生於兩次工作坊均義務協助我們，在此特別向這位義工朋友致上衷心的謝意！



好消息

港鐵已於觀塘站D2出口增建升降機，連接觀塘道路面與車站大堂，殘疾人士日後前往觀塘展亮技能發展中心上課更方便快捷啦!!

九龍灣
Kowloon Bay

牛頭角
Ngau Tau Kok

觀塘
Kwun Tong

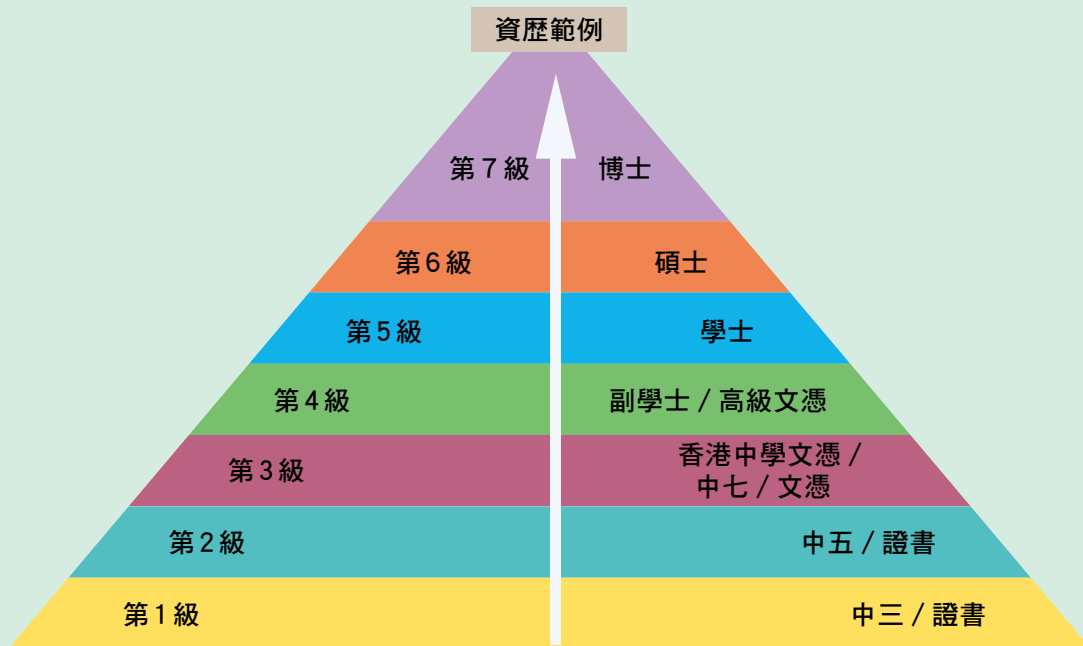
藍田
Lam Tin





香港資歷架構

- ▶ 香港資歷架構由香港特別行政區政府設立，旨在建立一個推動終身學習的平台，以提升本港勞動人口的整體競爭力。
- ▶ 資歷架構是一個七級的資歷級別制度，涵蓋學術、職業培訓及持續進修等界別的資歷。
- ▶ 資歷架構認可的課程及資歷都通過嚴格評審，有質素保證。
- ▶ 香港新高中學制下，香港中學文憑資歷架構下相當於第三級資歷的水平。



有關詳情，請瀏覽資歷架構網址：www.hkqf.gov.hk

| 級別 1 | 資歷級別通用指標 |
|------------------|--|
| 知識及智力技能 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 能夠牢記所學，並能藉著其他人的構思顯示出對少數範疇的初步理解 ▶ 能夠運用基本技能 ▶ 能夠接收及傳遞資料 ▶ 在督導或推動之下，能夠運用基本工具及材料 ▶ 能夠將學習得來的回應應用於解決問題上 ▶ 在熟悉的私人及/或日常環境下工作 ▶ 在推動之下，須顧及部分可確定的工作後果 |
| 過程 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 主要在嚴謹界定及高度有規律的情況之下工作 ▶ 執行重複及可預計的工序 ▶ 執行清楚界定的工作 ▶ 履行有相當局限的職責範圍 |
| 應用能力、自主性及問責性 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 在清楚指導下，能夠執行常規性及性質重複的工作 ▶ 在嚴謹監督下執行受指導的工作 ▶ 完全需要依賴外界人士監督其工作成果及質素 |
| 溝通能力、運用資訊科技及運算能力 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ 需要在協助下運用極簡單的技能，例如： ▶ 就簡單直接的主題，參與部分討論 ▶ 能夠閱讀主題簡單的文件，並能指出重點及意思所在 ▶ 在熟悉/慣常的情況下，能夠就有限的少數範疇進行簡單的書面及口頭溝通，並能對這些交流作出回應 ▶ 執行有限範疇的簡單工作，從而處理數據及取得資料 ▶ 能夠運用範圍有限的、十分簡單而熟悉的數字性及圖像性數據 ▶ 利用整數及簡單小數來進行運算，並能達到一定水平的準確性 |

職業訓練局 - 展亮技能發展中心合辦



電子書設計及製作

編號：VC14004

簡介：本課程除了讓學生了解Adobe電子書製作工具InDesign外，亦會利用現今最流行而且簡單易用的電子書製作工具－iBook Author作為媒介，詳細及深入指導學生完成一部屬於個人之電子書籍，並能在iPad上展示及閱覽。

- 課程內容：
1. 何謂電子書 - 種類及用途
 2. 了解InDesign CS6之各種新功能
 3. 電子書籍之排版技巧
 4. 輸出PDF、EPub、DSP不同類型之專案
 5. iBook 是什麼？
 6. iBook 之內容與設計
 7. iBooks Author
 8. 預覽和發表您的iBook
 9. 如何分享您的iBook

日期：11/5/2015 - 15/6/2015 (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：報讀者須對電腦及視窗或Mac OS X操作系統有基本認識。iBook Author為英文版本軟件，學生須能理解基本英語操作介面環境。

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：20/4/2015(星期一)，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。

輪椅出讓

今期共兩位讀者有意出讓家中的輪椅，會員如有興趣可聯絡以下賣家。

| | |
|------|-------------------------------------|
| 牌子 | 美國 Quickie 輪椅 + 氣墊式坐墊(Cushion) |
| 型號 | Helium (不摺合超輕輪椅:淨重6 Kg) |
| 年份 | 2014 |
| 顏色 | 白 |
| 新舊程度 | 99% |
| 其他資料 | 坐圍大小：17吋X17吋。 半價出讓，因落錯尺寸訂回來後不適用。 |
| 售價 | \$13,000 (原價:\$26,000) |
| 聯絡人 | 李生 |
| 聯絡電話 | 9208 9426 |



| | |
|------|-----------|
| 牌子 | Ottobock |
| 型號 | E48 電動輪椅 |
| 年份 | 2012 |
| 新舊程度 | 80% 新 |
| 聯絡人 | 李太 |
| 聯絡電話 | 9718 9632 |



* 本會只負責資料刊登，買賣及參與乃屬個別交易，請雙方自行負責。

叉膠代售

為方便會員更換輔助工具的叉膠，協會現正出售兩款叉膠，如下：

1. 圓直徑6分，售價\$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。



傳愛心義工組



「真誠、凝聚」(三) 全賴有您晚會 會員分享

王偉玲

在我眼中的偉玲，是一個多才多藝的人。她更花盡心思，創作不同的手工藝品，送贈給她身邊的朋友，鼓勵他們積極面對人生。閒時更抽空作義工，盡她的能力為傷青會服務，我們特借此機會多謝她對傷青會的無私奉獻。



偉玲出生於內地，自一歲半開始患上小兒麻痺症。她於內地認識丈夫，並於86年結婚，三年後兒子出生，為家庭帶來無限歡欣。丈夫和偉玲分別在香港和內地工作，兒子便交由家人照顧，每到周末，丈夫必返回國內爭取時間與妻兒共享家庭樂。當兒子半歲正當歡樂之際，偉玲發現患上子宮瘤，經化驗後證實為惡性病瘤。突如其來的消息令家庭帶來沉重的壓力，除了需

把腫瘤切除外，還需要經歷兩年的化療。在這段艱辛的日子裏，偉玲慶幸有母親協助照顧年紀幼小的兒子，丈夫更中港兩邊奔波，為的是希望多抽時間照顧妻子。她最深刻的記憶就是丈夫曾她說的一番話，其中提到就算花盡一切金錢，要賣屋賣樓，也要醫好她的病。這話不但鼓勵了偉玲，更令她深信丈夫對她付出的愛，她決定要以積極面對來報答家人為她付出的一切。

經過多年，偉玲終於戰勝病魔，並於98年與兒子來港與丈夫團聚。偉玲身體較弱，需要輪椅代步；但偉玲沒有放棄，更積極參與社區義工服務，以生命影響生命，鼓勵其他患病朋友。可惜好景不常，偉玲於前年發現患上鼻咽癌，經過化療及切除手術後，病情雖有好轉，但她的身體比前更顯柔弱。



偉玲經歷兩次大考驗，發覺人生中無論順境或逆境，只要家人互相支持，互相鼓勵，一句窩心的說話，已變成自己的動力來源。藉此機會，偉玲感謝至親家人及朋友對她的支持和鼓勵；更深深感激丈夫對她不離棄，無微的照顧令她產生一股濃烈『被愛』的感覺！

偉玲在此對丈夫表白：「我深深感受到你對我的『真』和『愛』，我會繼續積極面對以後未來的日子，因為我很愛我的家人，我更愛你！」



訪問及執筆
黃偉瑋

傳愛心義工組 活動回顧及預告

為了與一眾會員分享佳節的喜悅，傳愛心義工組於2014年12月20日(星期六)下午特意為一眾會員準備了「傳愛心慶聖誕」活動，當日會員、義工、連同職員一共50多人到九龍城一間日式料理餐廳享用放題，活動更設有抽獎環節，場面熱鬧非常。農曆新年將至，傳愛心義工組將會繼續為大家籌備節慶活動，與各位一同歡度新春。我們將於2015年3月21日(星期六)舉行「傳愛心-家鄉盆菜春茗(A1503083)」活動，詳情請閱覽今期快訊中心活動資料。最後，謹代表傳愛心義工組預祝各會員新年快樂！身體健康！



活動乘坐會車/復康巴士新安排

為方便會員參與協會的活動，過去協會不少活動均有提供免費的復康巴士服務，惟有關服務一直供不應求。事實上，無障礙交通的發展及殘疾人士\$2乘車優惠的推行，已方便了不少有需要人士乘坐公共交通工具，加上近年活動成本不斷上升，為彌補活動開支，並推動更多朋友選擇乘坐公共交通工具，以讓復康巴士資源給予更需要的人，經協會服務發展委員會討論及建議，理事會通過後，由今期快訊開始，所有提供會車/復康巴士接載服務的活動中心及動力學堂的一般活動(義工服務除外)，「自行前往」及「乘坐復康巴士」將分別設有不同收費，參加者可按需要選擇「自行前往」或「乘坐復康巴士」的方式參與活動。所有活動及乘坐復康巴士的收費將於快訊活動資料內詳細刊登，敬希注意！

備註：乘坐復康巴士的費用以整項活動計算，即使參加者只乘坐去程/回程或只於某項活動的一節活動上乘坐復康巴士，均需繳付整項活動乘坐復康巴士的全部費用。

驗眼服務

傷青會一向關注會員們的健康需要，因此舉行了各式各樣與會員們健康相關的活動，如推廣飲食健康的「素食DIY」、強身健體的「詠春班」和「瑜珈班」等活動。協會了解到不少會員(特別是使用輪椅的會員)因為場地設施所限，難以到一般的眼科診所進行眼科檢查，因此特意與香港理工大學眼科視光學院合作，於2015年3月14日在協會賽馬會活動中心舉行「眼睛檢查服務」。冀望透過是次活動，讓協會會員及其同行者得到一次難得的驗眼機會，以找出可能潛在的眼睛問題、保障各位的眼睛健康及促進大家眼睛保健的意識。當日活動的詳情如下：



| | | | |
|------|---|-----|---|
| 活動編號 | : A1503089 | 內 容 | : 視力檢查、初步的屈光度數、瞳孔反應、眼球肌肉能力、視野範圍、眼壓、眼睛健康評估。檢查完畢後，會為參加者提供一份驗眼的總結報告及建議。 |
| 日期 | : 2015年3月14日 | 查詢 | : Donald (吳先生)(電話: 2337-9311) |
| 時間 | : 上午10:00至下午5:00 (檢查時間約1小時，請於報名表格內揀選可接受檢查的時段) | 報名 | : 填妥下列表格，(1)郵寄、(2)親身遞交至九龍橫頭磡郵宏基樓地下1-13號香港傷殘青年協會賽馬會活動中心、(3)傳真至2338-0752或(4)電郵至wthcic@hkfhy.org.hk。 |
| 地點 | : 傷青會賽馬會活動中心 | 名額 | : 100名 |
| 費用 | : 會員免費(自行前往)/\$10(復康巴) 非會員\$20(自行前往)/\$30(復康巴) | 交通 | : 復康巴或自行前往 |

驗眼服務報名表

| | | | |
|---|-----|-----|-------|
| 姓名： | 年齡： | 性別： | 聯絡電話： |
| 地址： | | | |
| <input type="checkbox"/> 會員(會員編號：_____) <input type="checkbox"/> 非會員 | | | |
| 殘疾類別： <input type="checkbox"/> 肢體殘疾 <input type="checkbox"/> 其他(請註明)：_____ <input type="checkbox"/> 健全 | | | |
| 輔助工具： <input type="checkbox"/> 電動輪椅 <input type="checkbox"/> 手動輪椅 <input type="checkbox"/> 手杖 <input type="checkbox"/> 助行架 <input type="checkbox"/> 腳架 <input type="checkbox"/> 不需要輔助工具 <input type="checkbox"/> 其他(請註明)：_____ | | | |
| 可行的檢查時間： (可選多項，協會稍後會通知閣下確實的檢查時間) | | | |
| <input type="checkbox"/> 10:00-11:00 <input type="checkbox"/> 11:00-12:00 <input type="checkbox"/> 12:00-13:00 <input type="checkbox"/> 14:00-15:00 <input type="checkbox"/> 15:00-16:00 <input type="checkbox"/> 16:00-17:00 | | | |
| 交通： <input type="checkbox"/> 自行前往 <input type="checkbox"/> 復康巴士(<input type="checkbox"/> 如復康巴士滿額，自行前往亦可)【上落車地點：_____】 | | | |

截止日期：2015年2月23日(星期一)

抽籤日期：2015年2月26日(星期四)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，請先細閱封底內頁的報名須知

戶外活動篇(適合任何年齡人士)

零碳新體驗 編號：A1504001

日期：21/4/2015(星期二) 地點：九龍灣零碳天地
時間：12:00nn - 3:30pm 名額：15名
費用：會員：\$20(自行前往)/\$30(復康巴)
非會員：\$40(自行前往)/\$50(復康巴)
交通：復康巴或自行前往
內容：中午先到Mega Box午餐，下午由導賞員帶領參觀由香港建造業議會設計的零碳天地。零碳天地屬於香港第一座零碳建築物，透過導賞介紹來認識最新的綠色建築技術，了解低碳生活的重要性。
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. 此活動需自費午餐。
查詢：張姑娘

香港花卉展覽2015 編號：A1503091

日期：待定：20/3/2015(星期五) 地點：維多利亞公園
或27/3/2015(星期五) 名額：20名
時間：12:00nn - 4:30pm
費用：會員：\$20(自行前往)/\$30(復康巴)
非會員：\$40(自行前往)/\$50(復康巴)
交通：復康巴或自行前往
內容：中午先前往愛東商場自行午餐，其後逛遊花卉展覽，欣賞今年主題花「跳舞蘭」及各地的花卉，更可以觀賞海外園藝機構展出的盆栽。
備註：1. 此活動由康樂及文化事務署贊助；
2. 如活動未能成功向康樂及文化事務署申請，活動將會取消。
查詢：阿浩(馬先生)

懷舊生日餐 編號：A1504003

日期：14/4/2015(星期二) 地點：寶琳新都城中心2期
時間：2:00pm - 5:00pm 名額：15名(包括4名輪椅使用者)
費用：生日會員：\$60(自行前往)/\$70(復康巴)
非生日會員：\$75(自行前往)/\$85(復康巴)
非會員：\$90(自行前往)/\$95(復康巴)
交通：復康巴或自行前往
內容：前往羅麥記食用著名的磚頭焗豬扒飯和紅豆冰粒粒奶茶，其後自行逛遊新都城中心。
備註：1. 於三月、四月生日之會員優先
2. 菜單若有更改，將不作另行通知。
3. 費用只包括上述兩項食物；
4. 如要額外點餐，需自行支付食品價錢；
5. 羅麥記餐廳內由滿各種富有七十年代象徵性的物件為佈置，例如舊報紙、黑白電視和黑膠碟機等等，牆上亦貼有當時的廣告招牌，有些產品甚至已經停產了！一分鐘前還身在大型的摩登商場，轉眼間就踏足了七十年代的餐廳，濃濃的懷舊冰室氛圍。
查詢：阿浩(馬先生)

牛棚 x 盆景工作坊 編號：A1504002

日期：10/4/2015(星期五) 地點：土瓜灣牛棚藝術村
時間：2:00pm - 5:30pm 名額：15名
費用：會員：\$30(自行前往)/\$40(復康巴)
非會員：\$50(自行前往)/\$60(復康巴)
交通：復康巴或自行前往
內容：參加者會在牛棚藝術村學習盆景製作，認識簡單的盆景知識和製作方法，把植物修剪成盆景，可帶回家繼續種植。稍後時間會自行參觀牛棚藝術村，欣賞其建築特色和其他藝術作品。同時喜歡攝影的人士不容錯過。
備註：1. 活動不包括午餐時間；
2. 牛棚藝術村是前馬頭角牲畜檢疫站，是本港現存唯一的戰前牛隻屠宰場。直至2001年才改裝作文化藝術用途，它是一座由紅磚建成的單層平房，租賃給從事藝術工作的人士作工作室之用，現已被列為香港二級歷史建築。
3. 請自備紙盒或膠袋盛載盆景回家。
查詢：阿浩(馬先生)

結伴遊長洲 編號：A1504004

日期：28/4/2015(星期二) 時間：11:00am - 4:00pm 地點：長洲 名額：20名
費用：會員：\$10(自行前往)/\$20(復康巴) 非會員：\$30(自行前往)/\$40(復康巴)
內容：1. 乘搭11時15分渡輪由中環前往長洲
2. 與義工們同遊長洲及自費午餐
3. 3時正於長洲碼頭集合，並乘搭3時15分渡輪由長洲返回中環。
備註：1. 請自行支付乘船費用。
2. 活動當日請帶備殘疾人士登記證。
查詢：阿浩(馬先生)

藝術篇(適合任何年齡人士)

共融藝術計劃2014-2015年度—「藝術筆友」(第二期) 編號：C1504001

日期：17/4 - 22/5/2015(逢星期五, 1/5及8/5除外) 名額：15名 堂數：4課
時間：2:30pm - 4:30pm 地點：香港展能藝術會 賽馬會共融藝術工房石硤尾白田邨30號賽馬會創意藝術中心L3-04室
費用：會員：\$70(自行前往)/\$90(復康巴) 非會員：\$90(自行前往)/\$110(復康巴)
交通：復康巴或自行前往
內容：這是一個國際性的藝術交流活動。每堂均圍繞不同主題反思及認識本地文化，進行不同形式的藝術創作，並將完成之藝術作品及紀錄與其他國家郵寄交換，以及在最後的課堂裡欣賞由其他國家寄來的作品。
備註：1. 此活動與香港展能藝術會合辦
2. 活動完成後，參加者之藝術作品將有機會被安排於2016年香港賽馬會社區資助計劃—共融藝術計劃之周年展覽裡展示；
3. 香港展能藝術會將於活動期間進行拍攝，以作紀錄及與其他國家作交流之用；
4. 參加者若出席達75%或以上可獲退還\$50學費。
查詢：張姑娘

藝術篇 (適合任何年齡人士)

復活節朱古力製作 編號: A1503092

日期: 31/3/2015 (星期二) 堂數: 1 課
 時間: 2:30pm - 4:30pm 導師: 陳小姐 (綠人工作室)
 地點: 賽馬會活動中心活動室 名額: 10 名
 費用: 會員: \$65 (自行前往) / \$75 (復康巴)
 非會員: \$85 (自行前往) / \$95 (復康巴) (包括所需材料及用具費用)
 交通: 復康巴或自行前往
 內容: 復活節將到, 學習親手製作復活節朱古力, 將心意送給家人或朋友。
 備註: 1. 請自備膠盒。
 2. 參加者請穿著輕便、不怕弄髒的衣服鞋襪。
 查詢: 阿浩 (馬先生)

時尚手鍊製作 編號: C1503089

日期: 11/3 - 25/3/2015 (逢星期三) 堂數: 3 課
 時間: 2:30pm - 4:00pm 導師: 魏太
 地點: 賽馬會活動中心活動室 名額: 10 名
 費用: 會員: \$50 (自行前往) / \$65 (復康巴)
 非會員: \$90 (自行前往) / \$105 (復康巴)
 交通: 復康巴或自行前往
 內容: 利用彩珠、仿水晶、魚絲製作時尚手鍊
 備註: 請自備膠盒一個
 查詢: 阿浩 (馬先生)

襪子娃娃製作 編號: C1504006

日期: 8/4 - 29/4/2015 (逢星期三) 堂數: 4 課
 時間: 2:30pm - 4:00pm 導師: 魏太
 地點: 賽馬會活動中心活動室 名額: 10 名
 費用: 會員: \$50 (自行前往) / \$70 (復康巴)
 非會員: \$90 (自行前往) / \$110 (復康巴)
 交通: 復康巴或自行前往
 內容: 利用襪子或絲帶或針線等配件製作襪子娃娃
 備註: 請自備存氣膠盒一個
 查詢: 阿浩 (馬先生)

初階木結他班 編號: C1503082

日期: 2/3 - 27/4/2015 (逢星期一, 6/4 除外) 地點: 活動中心
 時間: 7:30pm 至 8:30pm 名額: 6 名
 費用: \$240 (會員) / \$320 (非會員) 堂數: 8 課
 交通: 自行前往
 內容: 課程從基本功著手, 深入淺出地教授學員掌握基礎知識及彈奏技巧。
 備註: 1. 學員須自行前往;
 2. 學員須自備木結他;
 3. 參加者若出席達 75% 或以上可獲退還 50% 學費;
 4. 曾參加本會過往舉辦之初階木結他班者優先。
 查詢: 張姑娘

粵曲下午茶

編號: C1504002

粵曲晚班

編號: C1504003

日期: 17/04 - 26/06/2015 (逢星期五, 01/05 除外)
 時間: 2:30pm - 4:30pm | 時間: 7:00pm - 9:00pm
 地點: 活動中心 名額: 18 名
 堂數: 10 課
 費用: 會員: \$200 (自行前往) / \$250 (復康巴)
 非會員: \$220 (自行前往) / \$270 (復康巴)
 交通: 自行前往或復康巴 (只適用於 C1504003 課程, 並提供不多於 5 名會員乘搭復康巴士, 請填寫清楚。)
 內容: 教授粵曲的基本知識、運氣及曲目內容。
 備註: 參加者若出席達 75% 或以上可獲退還 \$100 (會員) / \$110 (非會員) 學費。
 查詢: Philip (黃先生)

二胡延續 XXIX 編號: C1503083

日期: 06/03 - 08/05/2015 地點: 活動中心
 (逢星期五, 03/04、01/05 除外) 名額: 8 名
 時間: 7:00pm - 9:00pm 堂數: 8 課
 費用: 會員: \$200 (自行前往) / \$250 (復康巴)
 非會員: \$240 (自行前往) / \$290 (復康巴)
 導師: 謝先生 交通: 自行前往或復康巴
 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. 參加者若出席達 75% 或以上可獲退還 \$100 (會員) / \$120 (非會員) 學費。
 查詢: Philip (黃先生)

綠色環保篇 (適合任何年齡人士)

素食 DIY@團拜素盆菜宴 編號: A1503090

日期: 5/3/2015 (星期四) 地點: 活動中心
 時間: 1:00pm - 3:00pm 名額: 20 名
 費用: \$80 (會員) / \$100 (非會員) 交通: 自行前往
 內容: 新春佳節, 一同享受素盆菜, 繼續健康團拜賀新年。
 備註: 1. 素盆菜宴包括: 清湯蘿蔔、山水支竹、紅炆靚北菇、一級素魚蛋、佛祖麵根、素火腿、鹵水素雞、煎素鴨、炸素魚、正湯燻發菜、桂花素翅、原隻素鮑魚
 2. 是次團拜活動, 參加者不需自行烹調
 3. 曾參與本會過往舉辦之「素食 DIY」者優先
 4. 菜單若有更改, 將不作另行通知。
 查詢: Dora (黃姑娘)

綠色生活小組 編號: C1503080

日期: 02/03 - 20/04/2015 地點: 活動中心/戶外
 (逢星期一, 06/04 除外) 名額: 10 名
 時間: 11:00am - 12:30pm 堂數: 7 課
 費用: 會員: \$210 (自行前往) / \$245 (復康巴)
 非會員: \$280 (自行前往) / \$315 (復康巴)
 (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: 張姑娘

素食 DIY@三月 編號: C1503084

日期: 12/3 - 26/3/2015 (逢星期四) 地點: 活動中心
 時間: 11:30am - 2:30pm 堂數: 3 堂
 費用: \$30 (會員) / \$50 (非會員) 名額: 12 名
 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 (黃姑娘)

素食 DIY@四月 編號: C1504004

日期: 9/4 - 30/4/2015 (逢星期四) 地點: 活動中心
 時間: 11:30am - 2:30pm 堂數: 4 堂
 費用: \$40 (會員) / \$60 (非會員) 名額: 12 名
 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 (黃姑娘)

SUN 潮派 (適合25歲或以下殘疾青年)

探索電影歷史 編號：P1407006-23

日期：22/03/2015 (星期日) 地點：西灣河香港電影資料館
 時間：2:00pm - 4:00pm 名額：15名
 費用：會員：\$15 (自行前往) / \$25 (復康巴)
 非會員：\$30 (自行前往) / \$40 (復康巴)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：香港電影歷史你知多少？今次帶大家一齊到香港電影資料館探索，其中展覽廳正展示邵逸夫爵士開拓邵氏電影王國的珍貴歷史文物。對電影歷史認識不多的你，又豈能錯過此機會呢！
 備註：1. 這活動適合輪椅使用者參與；
 2. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；
 3. 這活動需要有陪同者協助才能協助。
 查詢：張姑娘

奇趣復活蛋製作班 編號：P1407006-24

日期：29/03/2015 (星期日) 地點：活動中心
 時間：2:00pm - 3:30pm 名額：10名
 費用：會員：\$10 (自行前往) / \$20 (復康巴)
 非會員：\$20 (自行前往) / \$30 (復康巴)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：復活節快到，除了吃復活蛋，還可以創作色彩繽紛的復活蛋來應節，利用各式各樣顏料及配件來拼貼出獨一無二的復活蛋，裝飾家居，並將復活節的喜悅分享給身邊的朋友。
 備註：1. 這活動適合輪椅使用者參與；
 2. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；
 3. 這活動需要有陪同者協助才能協助；
 4. 須自備容器來安置製成品。
 查詢：張姑娘

馬賽克首飾盒製作班 編號：P1407006-26

日期：19/04/2015 (星期日) 時間：2:00pm - 3:30pm 地點：賽馬會活動中心 名額：10名
 費用：會員：\$15 (自行前往) / \$25 (復康巴) 非會員：\$35 (自行前往) / \$45 (復康巴)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：首飾盒除了可以到商店購買外，還可以自己親手製作。今次活動將會教大家利用七彩馬賽克方塊拼貼首飾盒，製成品將永遠屬於你一人擁有，請萬勿錯過！
 備註：1. 這活動適合輪椅使用者參與；
 2. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；
 3. 這活動需要有陪同者協助才能協助。
 查詢：張姑娘

社區共融活動 (適合任何年齡人士)

校訪計劃系列 – 樂在恩主·暖在心

編號：A1404006 - 12

日期：24/03/2015 (星期二) 地點：大埔區 - 恩主教書院
 時間：3:30pm - 5:00pm 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恩主教書院合辦第二次的約會，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. 活動與恩主教書院合作舉辦；
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；
 查詢：軒 sir

校訪計劃系列 – 信望幼兒與你開心小聚

編號：A1504005 - 1

日期：23/03/2015 (星期一) 地點：中心
 時間：3:00pm - 4:00pm 名額：10名
 費用：全免 交通：復康巴或自行前往
 內容：本中心現在誠邀各位參與由中心與信望幼兒學校合辦的聚會，不但可以玩遊戲，還可以一睹一眾可愛小孩為大家準備的表演；為大家在下半時增添樂趣，不要想太久，請火速報名吧！！
 備註：1. 活動與信望幼兒學校合作舉辦；
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；
 查詢：軒 sir

展才設計2015嘉獎禮 編號：A1503093

日期：28/3/2015 (星期六) 地點：理工大學陳瑞球林滿珍伉儷廣場
 時間：1:30pm - 3:30pm 名額：20名
 費用：會員：免費 (自行前往) / \$10 (復康巴)
 非會員：\$20 (自行前往) / \$30 (復康巴)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：「展才設計2015」嘉許禮是一個時裝表演節目，一同見證由長者及殘疾人士作為設計師，通過與社區人士的共同合作，製作出充滿愛意和理念的服飾。
 備註：此活動不設午膳。
 查詢：張姑娘

中大社會服務工作隊 義工服務合作計劃

編號：P1503031

日期：21/3、28/3、11/4、18/4、25/4及2/5 (逢星期六，4/4除外)
 時間：請見下表 費用：免費 地點：活動中心及戶外
 名額：10名 堂數：6節 交通：自行前往
 內容：與中大社會服務工作隊合作，並組成服務團隊，進行一系列社會服務工作，過程中除了能協助弱勢社群外，同時亦可得到策劃和實行服務計劃的寶貴經驗：

| 日期 | 時間 | 內容 |
|-------|------------|-------------|
| 3月21日 | 9:30-11:30 | 工作坊 |
| 3月28日 | 9:30-11:30 | 服務策劃(老人院探訪) |
| 4月11日 | 9:30-12:30 | 老人院探訪 |
| 4月18日 | 9:30-12:00 | 服務策劃(義賣活動) |
| 4月25日 | 9:30-17:00 | 義賣 |
| 5月2日 | 9:30-11:30 | 活動總結 |

備註：曾參與殘疾青年義工計劃優先。
 查詢：Donald (吳先生)

強身健體篇 (適合任何年齡人士)

詠春健體運動班 編號：C1503081

日期：11/03 - 29/04/2015 (逢星期三, 08/04 除外) 地點：活動中心 堂數：7 課
 時間：2:30pm - 4:00pm / 2:30pm - 5:00pm 名額：15名 導師：Henry Yu
 費用：會員：1.5小時 \$105 (自行前往) / \$140 (復康巴) 2.5小時 \$140 (自行前往) 交通：復康巴或自行前往
 非會員：1.5小時 \$140 (自行前往) / \$175 (復康巴) 2.5小時 \$175 (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@日課 編號：C1503087

日期：26/03 - 21/05/2015 (逢星期四, 02/04 除外) 地點：活動中心
 時間：11:00am - 12:00nn 堂數：8 堂
 導師：Shirley Tse 名額：15名 (只限傷殘會員)
 費用：\$260 (自行前往) / \$300 (復康巴)
 (出席率達75% (6堂)或以上可獲退還學\$130費用)
 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或參加者自行帶備；
 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。
 查詢：Adon (羅先生)

伸展瑜伽@晚課 編號：C1503088

日期：26/03 - 21/05/2015 (逢星期四, 02/04 除外) 地點：活動中心
 時間：7:00pm - 8:00pm 堂數：8 堂
 導師：Anissa Tong 名額：15名 (只限傷殘會員)
 費用：\$260 (出席率達75% (6堂)或以上可獲退還學\$130費用)
 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或參加者自行帶備；
 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。
 查詢：Adon (羅先生)

其他篇 (適合任何年齡人士)

傳愛心 - 家鄉盆菜春茗 編號：A1503083

日期：21/03/2015 (星期六) 地點：活動中心
 時間：6:00pm - 8:00pm 名額：30名
 費用：會員：\$100 (自行前往) / \$110 (復康巴)
 非會員：\$120 (自行前往) / \$130 (復康巴)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：新春佳節，藉此機會讓一眾會員聚首一堂享用家鄉盆菜宴，共賀新禧。
 盆菜菜式 (菜式如有更改，恕不另行通知)：
 1. 椒鹽大蝦 / 2. 原隻豉油雞 / 3. 明爐燒鴨 / 4. 秘製炆腩肉 /
 5. 蠔油靚花菇 / 6. 發財金蛋 / 7. 山水豆卜 / 8. 五香土魷 /
 9. 枝竹海上鮮 / 10. 南乳豬皮 / 11. 清甜羅白 / 12. 金香荔芋
 備註：此活動由傳愛心義工組成員負責。
 查詢：Donald (吳先生)

認識愛笑瑜伽前哨站 編號：A1503095

日期：4/3/2015 (星期三) 地點：賽馬會活動中心活動室
 時間：2:30pm - 3:30pm 堂數：1 課
 導師：余狄夫 Dick (笑出健康協會) 名額：20名
 費用：會員：免費 (自行前往) / \$5 (復康巴)
 非會員：免費 (自行前往) / \$5 (復康巴)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：每年充滿笑聲、歡樂和正面的世界愛笑日在五月的第一個星期日舉行，是次活動為「世界愛笑日」活動前哨站，讓有興趣認識愛笑瑜伽的人士參與，同時，亦為「世界愛笑日」舉行前作為一個熱身，感受活動的吸引力。
 備註：5月3日 (星期日) 為世界愛笑日，歡迎會員踴躍參加，活動詳情及報名將在下期快訊公佈。
 查詢：阿浩 (馬先生)

剪髮活動 編號：A1503086

日期：17/03/2015 (星期二) 地點：活動中心
 時間：10:30am - 12:30pm 名額：12名
 費用：只限會員：免費 (自行前往) / \$10 (復康巴)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：剪髮
 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，協會有權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：Donald (吳先生)

女性癌症知多點 編號：A1503085

日期：13/3/2015 (星期五) 地點：活動中心活動室
 時間：11:00am - 12:30pm 名額：20名
 費用：會員：免費 (自行前往) / \$10 (復康巴)
 非會員：\$20 (自行前往) / \$30 (復康巴)
 交通：復康巴或自行前往
 內容：香港癌症協會安排護士到場講解女性常見的癌症如乳癌、子宮頸癌、卵巢癌和胰臟癌等的成因和預防方法。請各位珍惜此機會，踴躍發問，藉此提高對癌症的認識和警覺性。
 備註：1. 此活動內容由香港癌症協會準備；
 2. 其中一小時為護士講解，半小時為問答環節。
 查詢：張姑娘

玩樂無窮 編號：P1503031

日期：9/3 - 30/3/2015 (逢星期一) 地點：活動中心 堂數：4 節
 時間：7:00pm - 9:00pm 名額：10名 交通：復康巴或自行前往
 費用：會員：免費 (自行前往) / \$20 (復康巴) 非會員：\$20 (自行前往) / \$40 (復康巴)
 內容：由協會殘疾青年義工帶領一系列不同刺激、有趣的遊戲，讓大家聚首一堂，歡度一整晚。
 查詢：Donald (吳先生) 備註：此活動由協會殘疾青年義工負責。

傷青輪椅隊

廣州馬拉松遊記

2014年11月22日週六早上，我穿上「傷青輪椅隊」的指定行裝、背著簡便行李和頭盔、戴上保護手套後，便騎著 Quickie 運動輪椅，出發往羅湖火車站匯合其他輪椅隊友，為的是參加在11月23日舉行的「廣州馬拉松」5公里賽事。是次活動是輪椅隊自2011年成立以來第一次參加在內地舉辦的馬拉松賽事，意義重大。



早於2012年，「傷青輪椅隊」已積極向「廣州馬拉松」組委會爭取讓輪椅朋友參與「廣州馬拉松」賽事，藉此彰顯運動無分傷與健，亦能突顯這項國際盛事的多元性和共融性！

今年，我們很高興得到「廣州馬拉松」組委會的答允，讓「傷青輪椅隊」十位隊員以「試驗性」方式，參與「迷你馬拉松」項目。正如「廣州馬拉松」賽事以“名城、和諧、健康”為主題，融競技魅力與全民健身於一體，提倡殘疾人以運動去改善體魄，弘揚亞運精神，宣導健康生活等正面訊息；「傷青輪椅隊」同樣本著“能力、安全、歡樂”的三大原則，期盼能與健全運動健兒同在廣州的賽道上自由奔馳，盡情享受「和諧共融」的氛圍。

週六早上天清氣朗，不冷不熱，天公造美。「傷青輪椅隊」連同教練、陪同者一行12人，浩浩蕩蕩的由深圳乘動車往廣州出發。中午時分，輪椅隊抵達廣州天河體育館，這裡是領取選手包的地點，也是廣馬5公里「迷你馬拉松」的終點站。寬闊的會場上佈置了不同種類的舞臺：有供參賽人士拍照留念的主題舞臺、有供助興人士發揮的表演舞臺、有各贊助商派發宣傳商品的、也有售賣紀念品的攤位，教人目不暇給。我們騎著輪椅，穿梭於多姿多彩



的舞臺、攤位之間，在如箭在弦的馬拉松賽事前夕，輕輕鬆鬆的體驗了一次嘉年華會式的馬拉松博覽會。

週六下午，我們從酒店出發去探路，尋找「迷你馬拉松」賽事集結點和起點，從而估計往返酒店路程的長短、所需時間及難度，為明早出發造好準備，順道坐輪椅看廣州。我們沿著臨江的行人道往東行，行人道靠馬路一邊綠樹成蔭，另一邊是水平如鏡的珠江。時近黃昏，剛巧看到日落餘暉，淺緋紅色的晚霞倒影在江水上，美極了！臨江大道東、西行線早已滿佈藍色的水馬，路旁也設置了「迷你馬拉松」集結區的指示標語。靠近馬拉松起點的海心沙

廣場上，早已搭建許多藍色、紅色的主題帳篷，路旁亦已停泊了不少電視臺直播車輛。看來，「廣州馬拉松」這項國際盛事已經準備就緒了！





夜幕低垂，華燈初上。這些天剛巧是廣州的燈光節，珠江新城遊人如鯽。我們一行12人，穿梭於擁擠的人群之間，走馬看花地欣賞花城廣場上的幻彩燈光。矗立在廣場旁邊的IFC、ICC雙塔像穿上華麗晚裝似的，向參觀者展示了廣州市現代先進的一面。混合石磚、玻璃、鋼鐵於一身的廣州圖書館外形獨特，裡面燈火通明、充滿了劃時代的設計，儼如一所太空基地。傲視同群的廣州電視塔則化身成變色龍，與周邊的建築物爭妍鬥豔一番，以魅力十足的小蠻腰示人！“廣州，你真是了不起！”我不禁讚歎道。

11月23日早上7時，我們穿上螢光綠的戰衣、戴著頭盔和保護手套，大夥兒精神奕奕地從酒店大堂往「迷你馬拉松」集結點出發。幾個主要人物還戴上無線通話器，以便比賽途中互通消息，確保能安全、順利地發揮「五上五落」的比賽策略。此策略是將10名隊員按速度及能力分成兩組，每組5人。在整過比

賽過程中，每組必須排成一直線的隊型，互相照顧，共同進退，並通過無線對講機向另一組互通消息，希望以“能力、安全、歡樂”的三大原則順利完成賽事。

從酒店走大概十來分鐘的路程，是輪椅隊熱身的好機會。到達集結點時，那裡已是人山人海。有戴著假髮、打扮奇特的卡通人物、有穿著大會提供藍色運動衣的運動員、也有穿著自選服飾的參加者，好不熱鬧！除「傷青輪椅隊」外，也有來自廣州市的十多名輪友。他們有坐著改裝Racer輪椅的、也有坐著籃球輪椅的來參賽。大家懷著開心愉快的心情，互相問好、互相拍照，沒有一點緊張的神色！

8時30分，在我們前面的健兒開始慢慢移動，向起點進發。8時45分左右，我們經過起點，然後兵分兩路，踏上5公里長征！由於臨江大道東、西行線較狹窄，前後左右人群較多，在起初的一公里裡，輪椅隊只能以較慢速度安全地靠右前進。當健兒們轉入廣州大道中的六線行車道後，人群漸漸分散，前進的空間多了，我們就逐漸加速起來。A隊先行，B隊隨後。全程五公里的賽程中，我們穿過隧道、攀過天橋、下過斜坡、轉過急彎。不管怎樣，我們仍能保持著「五上五落」的隊型，與健全運動健兒同在廣州的賽道上和諧共融地自由奔馳。沿途有不少群眾和參賽者為我們鼓勁打氣。聽到不絕於耳的加油之聲，我們也回報一聲：“大家加油”！





比賽期間，隊員互通消息。當發現路面有空隙或異樣時，A隊最前方的隊員就會高聲通知隨後的隊員，A隊最後的隊員隨即以對講機通知B隊。當靠近其他運動健兒時，前方的隊員亦會預先揚聲通知前面的運動健兒小心或讓開。經過大約四十多分鐘的時間，A、B兩隊安全地抵達天河體育館終點。



能參與廣州5公里「迷你馬拉松」賽事，是我們的榮幸，也是畢生難忘的經驗！通過積極參與是次活動，除了達致健體強身之效外，亦能培養團隊精神、開拓視野、提升自信。更重要的是，向「廣州馬拉松」主辦當局以及廣州市民，展示了和諧共融齊參與、運動無分傷與健的精神。我們深信，「傷青輪椅隊」是次能成功爭取及安全地完成廣州5公里「迷你馬拉松」賽事，影響極其深遠，對我們日後申請參與國內其他城市、甚或海外馬拉松項目起著示範作用！

「沒有最好，只有更好」！總結是次參賽經驗，我們將會向「廣州馬拉松」主辦當局提出以下建議，期盼可以將這個多元和共融的國際盛事辦得更安全、更順暢：

1. 在起點、終點加設無障礙流動廁所，方便輪椅跑手使用；
2. 規定輪椅參加者必須戴上頭盔、安全帶，以策安全；
3. 規範參賽輪椅的型號，例如禁止採用高速的三輪Racer輪椅，以免對其他參賽者構成危險；
4. 以潮水式管制人流。先讓輪椅參賽者出發，讓後來居上的健全跑手有足夠時間及心理準備避開前方輪椅參賽者，以免發生碰撞；
5. 呼籲參賽人士儘量避免在途中突然停下拍照。就算要拍，要在兼顧後來居上人士的情況下靠邊站拍攝；
6. 甚或分設輪椅人士專用跑道，以免與其他跑手發生碰撞。

文：傷青輪椅隊隊員--朱潤明

最後，也是最重要的，我們能順利參與是次國際盛事，有賴深圳動車站、廣州東站以及廣州地鐵各站的上下員工全心全意的幫忙。沒有他們的帶路、開路、協助我們進出車站、上落列車，我們絕不能夠準時地、安全地抵達各目的地。還有，是次輪椅朋友參與「迷你馬拉松」能引起廣州市民的關注，亦有賴於各傳播媒體廣泛的報導。在此，謹向他們表達我們最誠心的謝意。





觀塘區國際復康日嘉年華

一如以往，香港傷殘青年協會積極參與觀塘區的國際復康日活動。由香港傷殘青年協會及觀塘區國際復康日工作會議主辦、觀塘民政事務處協辦、觀塘區議會及勞工及福利局贊助的觀塘區國際復康日嘉年華2014，於2015年1月3日早上假牛頭角上邨天幕廣場完滿舉行。是次嘉年華邀得勞工及福利局副局長蕭偉強先生為主禮嘉賓，並由復康日工作會議召集人蘇麗珍議員、副召集人葉興國議員、本會主席張偉良先生、康復政策委員會主席陳錦元亦有到場致送紀念品予各觀塘區內關愛僱主、表演團體及協助機構。藉著嘉年華的攤位遊戲及舞台表演，傷健共融的概念得以在觀塘區中廣為傳播。



親子共融歷奇同樂日 2014

由觀塘區國際復康日工作會議及香港傷殘青年協會主辦，觀塘民政事務處及傷青動力學堂協辦，由觀塘區議會及勞工及福利局贊助的「親子共融歷奇同樂日」日營，在15/11及20/12於保良局北潭涌渡假營舉行，當中以互相合作體驗的活動為主，希望提供社區殘疾及復康人士之家庭有和諧共處的機會，能促進殘疾及復康人士與家人溫馨相處的技巧。



活動日邀請到社會福利署觀塘區助理福利專員馮淑文女士蒞臨為活動揭開序幕，而觀塘區國際復康日工作會議召集人蘇麗珍議員，本會理事鍾兆漢先生及行政總監劉家倫先生亦親自到場與參加者一同參與活動，藉以鼓勵更多不同的社區人士積極面向社區、參與社區事務。



截止日期：2015年2月23日(星期一)

抽籤日期：2015年2月26日(星期四)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，請先細閱封底內頁的報名須知

動感柔力球7**

編號：TMAP1503057

日期：5/3 - 9/4/2015(逢星期四) 堂數：6堂

時間：7:30pm - 9:00pm

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85%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。

輪椅鬥不停**

編號：TMAP1503058

日期：20/3/2015(星期五) 名額：8名

時間：10:30am - 1:00pm 地點：傷青動力學堂及摩士公園

費用：\$20(會員及其家屬-每名)/\$40(非會員)

交通：自行前往

內容：透過進行輪椅操作作競賽性的比賽，設冠、亞及季軍獎；歡迎企立會員及使用輪椅會員參與。

- 備註：1. 自備手動輪椅(如沒有輪椅的參加者可活動前向學堂申請借用)；
2. 費用已包括獎品；
3. 輪椅競賽活動有一定程度的體能要求，參加者須因應情況報名；
4. 請自備水、毛巾及食物；
5. 大會保留修改比賽內容及以上資料的權利。

三項挑戰(攀石、緣繩下降及緣繩上升)**

編號：TMAP1503062

日期：14/3/2015(星期六) 名額：5名

時間：2:30pm - 5:30pm 交通：自行前往

地點：傷青動力學堂(室內活動)

費用：免費(會員及其家屬-每名)/\$20(非會員)

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、導師、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)。

輪椅網球小組**

編號：TMAP1502063

日期：28/2 - 11/4/2015(逢星期六, 4/4除外)

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

費用：\$30 堂數：6堂

交通：自行前往 名額：10名(只限傷殘會員)

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. 確實之日期、時間、地點等資訊將於每次相約。

動感柔力球入門班5**

編號：TMAP1504001

日期：11/4 - 23/5/2015(逢星期六, 16/5除外)

時間：12:00nn - 1:30pm 堂數：6堂

地點：賽馬會活動中心 名額：10名(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。

健康輪椅體驗班**

編號：TMAP1504002

日期：28/3 - 25/4/2015(逢星期六, 4/4除外)

時間：10:30am - 12:00nn 堂數：4堂

地點：活動中心/摩士公園 名額：10名

費用：\$80(會員)/\$100(非會員) 交通：自行前往
(參加者出席率達80%或以上可獲退還50%學費)

內容：一嘗運動輪椅的樂趣，掌握基本輪椅操控技術，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。

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：_____

服務質素標準簡介

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

標準 6 — 計劃、檢討、評估及收集意見

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

標準 7 — 財務管理

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

標準 8 — 法律責任

協會嚴格遵守與服務單位運作及服務提供有關的法例。有關法例資料將在有需要時進行更新及向法律人士徵詢專業意見。

協會歡迎服務使用者、職員及其他關注人士就十六項「服務質素標準」提出查詢及給予意見。

新年祝賀

本會上下同寅謹向各位會員、友好、支持團體及相關部門提早拜年，祝各位羊年身體健康、萬事如意！協會在農曆年期間，暫停開放的時間如下，敬希垂注：

| 服務單位 | 暫停開放 |
|---------|------------------------------------|
| 總辦處 | |
| 賽馬會活動中心 | 2015年2月19日 (年初一)至 |
| 就業服務中心 | 2月22日(年初四) |
| 傷青花藝舍 | |
| 傷青動力學堂 | |
| 創視設計 | 2015年2月18日 (年三十)至 2月22日(年初四) |

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 | ▲8 |
|--------|---|---|---|----|---------|----|
| 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 5615 (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