香港傷殘青年協會

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。

傷青快訊

www.hkfhy.org.hk

雙月刊

04月 2015年 號

主題專訪

第五屆全港運動會賽馬會全城躍動活力跑

第五屆全港運動會 P.2

義工招募大行動 P.3

渣打馬拉松 P.17

第五屆全港運動會
賽馬會全城躍動活力跑

傷青輪椅隊於2015年3月8日參加由體育委員會主辦的「賽馬會全城躍動活力跑」3公里賽事，與各界市民及親友一同分享輪椅運動及跑步的樂趣。當日一眾隊員及支持者氣氛高漲，在和暖的陽光下，我們盡情享受了一個愉快的賽事。

全城躍動活力跑是今屆新增全民參與的活動，主辦單位開設3800個名額，讓愛跑人仕，一同享受前所未有的歡樂體驗。

傷青輪椅隊今次共有18位隊員參與該賽事，比賽日連同隊員家屬及支持者浩浩蕩蕩到達沙田運動場，經過一輪熱身後，大家都整裝待發，在起跑線上和一眾健全跑手一起準備出發。

雖然賽事以體驗、歡樂及支持全港運動會作宣傳口號，但由於參賽人數眾多及安全理由，輪椅朋友被安排於起跑區最後位置等待；於上午八時四十五分，鳴槍一響，三公里活動正式開始，賽事路線以沙田運動場為起點，途經源禾路、沙田鄉事會路、大涌橋路、火炭路，最後返回沙田運動場作終點，整個路段以平路為主，由於輪椅朋友被安排最後出發，我們於起跑線上頓成壓軸嘉賓一樣受注目及歡迎。

在此，恭喜所有隊員的投入及享受賽事的時光，由於是次賽事不設名次及計時，讓我們每一位都能真正感受到運動的樂趣，亦感謝各位到來支持的家屬、朋友，大會工作人員的細心安排及照顧，給予我們一次難能可貴與健全人士於同一賽道上參與跑步的機會，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！

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

義工招募

背　景

自1970年成立以來，香港傷殘青年協會一直致力開拓各項切合殘疾人士需要的創新服務及業務。作為一個服務肢體殘障人士的自助組織，義工團隊的角色至關重要，得以令本會長足發展。為體現傷青會「凝聚傷青力量，發揚自助精神」的創會宗旨，並配合總辦事處往後於籌募、政策倡導、服務研究及行政上的需要，總辦事處現正組建一支義工團隊，現誠邀各位有興趣、充滿愛心及熱誠的會員報名參與。義工工作包括：

- 行政及研究支援（文書處理、資料輸入、聯絡、電話訪問、郵件處理等）
- 籌募支援（如義載大使、協助友好機構賣旗、街頭義賣等）
- 政策倡導（如無障礙巡查等）

要　求

閣下填妥報名表後，可透過以下途徑遞交：

1. 郵寄至「九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號香港傷殘青年協會」；
2. 電郵至 hkfhy@hkfhy.org.hk ；
3. 傳真至 2338-5112

收到報名後，總辦事處將於六星期內聯絡閣下，以了解各義工的專長、技能及期望。
如有任何查詢可致電總辦事處朱先生或尹小姐，電話2338-5111。

香港傷殘青年協會 - 義工招募報名表

姓　　名		性　　別	☐ 男　☐ 女
會員身份	☐ 會員（編號：＿＿＿＿＿＿） ☐ 非會員	身體狀況	☐ 健全　☐ 殘疾
學　　歷	☐ 小學　☐ 中學　☐ 大專/大學　其他：＿＿＿＿＿＿	職　　業	
聯絡電話		電郵/Whatsapp/LINE	
住　　址			
個人興趣及專長			

欲參與之義務工作類別（可多選）

行政及研究支援	籌募支援	政策倡導	其他
☐ 文書處理	☐ 街頭義賣活動義工	☐ 無障礙巡查	☐ 其他
☐ 資料輸入	☐ 手工藝製作		
☐ 電話訪問	☐ 協助其他友好機構賣旗		
☐ 郵件處理	☐ 義載大使		

能服務之時間（可以多選）

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
☐ 早上	☐ 早上	☐ 早上	☐ 早上	☐ 早上	☐ 早上	☐ 早上
☐ 午間	☐ 午間	☐ 午間	☐ 午間	☐ 午間	☐ 午間	☐ 午間
☐ 晚上	☐ 晚上	☐ 晚上	☐ 晚上	☐ 晚上	☐ 晚上	☐ 晚上

申請人簽署		日期	

「一心一束」情人節慈善大募捐

一年一度的情人節慈善大募捐活動已於2月13日至14日(星期五及六)順利完成。是次活動分別在十個地方舉行：中環廣場、奧海城2期、新港城中心、新都城3期、銅鑼灣廣場1期對出波斯富街行人路、沙田港鐵站B出口對出行人路、元朗谷亭街與大棠路交界，鄰近大棠路站(輕鐵)、屯門河傍街興屯門鄉事會路交界(康利中心對出)、上水廣場及樂富地鐵站。最特別的地方是有義工在樂富地鐵站內，即場製作手工花予一眾顧客，意義深遠。

協會在此衷心感謝各商場管理處、義工、同工及顧客們對這次情人節慈善大募捐活動的熱心及鼎力支持，並感謝傷青花藝舍提供新鮮美國空運優質玫瑰花作慈善義賣。除此之外，本會更要多謝一班熱心義工幫忙重新包裝公仔花。今次情人節慈善大募捐經已圓滿結束，請大家繼續支持傷青會的籌募活動。

扶輪嘉年華

扶輪香港超級馬拉松於2015年3月1日在中環順利舉行。當日除了馬拉松參賽者之外，更有不少到場參加的家庭來參加攤位遊戲，場面熱鬧。而香港傷殘青年協會與九龍東北扶輪社合辦一個類似『掟彩虹』形式的遊戲攤位，並豎立了展板介紹本會與九龍東北扶輪社的伙伴合作關係，令不少市民大眾了解協會對殘疾人士的服務。此外，大會邀請本會的柔力球及坐式太極為嘉年華進行表演，認識及了解不同背景的朋友，進一步推動『傷健共融』這信息。

傷健群鷹慈善籃球嘉年華

香港傷殘青年協會於2015年1月17日前赴灣仔修頓室內體育館，以受惠機構身份出席由飛鷹籃球會及香港籃球總會合辦的『傷健群鷹籃球嘉年華』。是次活動舉辦的目的，是為了提升大眾對殘疾運動員的關注及支持，並推廣及宣傳青少年籃球活動之發展。

群星與殘奧籃球代表隊合照

殘奧籃球代表隊表演賽

當日有不少明星與幾位殘奧代表一同表演及參與混合賽，提倡『傷健共融』，可見各界均身體力行，支持這個富有意義的慈善籌款活動。明星陣容鼎盛，包括江若琳、Jessica C.、楊思琦、雨僑、伍允龍、陳偉成……等年輕偶像。

除此之外，當然少不了殘奧代表隊員，為觀眾進行了一場緊湊精彩的表演賽，藉此為一眾努力付出的傷殘運動員籌募經費，提倡傷健共融，肯定並繼續支持他們為香港運動界的付出。

大支票頒贈儀式

社會福利署官員探訪傷青會

在2015年3月5日，社會福利署助理署長(津貼)郭志良先生和津貼部同事探訪本會，與本會主席張偉良先生、理事溫兆雄先生及崔玉梅女士、行政總監劉家倫先生、單位及部門主管會面，深入了解本會的運作。是次會面氣氛坦率而友好，內容主要圍繞津助單位的發展、社會福利發展基金第二階段及最佳執行指引的實施進度。

康文署及香港殘奧委「肢體殘疾人士輪椅籃球訓練計劃」現正接受申請

由康樂及文化事務署及香港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會攜手合辦的「肢體殘疾人士輪椅籃球訓練計劃」現公開接受申請，有興趣詳情如下*：

	元朗區		西貢區	
活動編號	40385504	待定	40386546	待定
年齡	10歲或以上			
名額	12人一班			
日期	2015年4月8日(三)至2015年6月24日(三)	2015年7月8日(三)至2015年9月30日(三)【7月29日除外】	2015年4月8日(三)至2015年6月24日(三)	2015年7月8日(三)至2015年9月30日(三)【7月29日除外】
時間	晚上七時正至九時正			
地點	天水圍體育館		將軍澳體育館	
報名日期	2015年2月6日	2015年5月6日	2015年2月6日	2015年5月6日
費用	免費			
報名方式	將填妥的報名表格連同身份證明文件及殘疾人士登記證正本或副本(只供核對用)遞交或郵寄至以下主辦分區的康樂事務辦事處：			
	元朗區康樂事務辦事處 元朗橋樂坊2號 元朗政府合署2樓		西貢區康樂事務辦事處 將軍澳培成路38號 西貢將軍澳政府綜合大樓9樓	
查詢	2478 4342		2791 3100	

- 場地設有收費停車位，以先到先得形式分配；訓練計劃所需的一切用具均由本署提供。
- 申請表格可循以下連結下載：http://www.lcsd.gov.hk/MonthlyProg/Ls/pdf/wheelchair_basketball_application_form.pdf

懲教署體育會第62屆秋季賣物會支票致贈典禮

於2015年2月2日(星期一)下午，本會應邀出席懲教署體育會第62屆秋季賣物會支票致贈典禮，理事會副主席樊國柱先生代表傷青會接受一張一萬四千四百港元的善款支票，並對懲教署體育會一直以來對本會的支持表示感激。

北京瓷娃娃罕見病關愛中心再訪傷青會

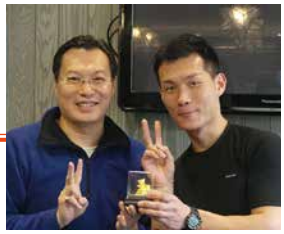
2015年2月10日下午，北京市瓷娃娃罕見病關愛中心兩位成員，在香港傷殘青年協會副主席鍾錦樹先生陪同下，探訪傷青會各個服務單位。瓷娃娃中心代表對於本會社會企業 - 創視設計及傷青花藝舍的運作甚感興趣，並欣賞傷青會在協助殘疾人士自力更生方面的努力。本會透過與中國內地復康團體的交流和聯繫，對各省市殘疾人士的情況加深認識，並得到不少借鏡的經驗。

社會福利發展基金員工訓練

2014年，香港傷殘青年會獲社會福利署批出社會福利發展基金第二階段撥款，開展員工專業發展及培訓、資訊科技及研究項目。於2015年3月21日(星期六)，傷青會透過臻善培訓顧問公司邀請資深企業培訓人員Mr. Catus Lee為各單位及部門主管、同工及理事會成員準備了一項名為「全面質量管理：五常法」的訓練營，地點為薄扶林傷健營。透過案例分析及小組討論，各單位同工不但掌握了五常法「常組織、常整頓、常清潔、常規範、常自律」的精神，亦對如何提升工作效率有更深認識。

2015年員工大會暨春茗

協會於3月7日下午假九龍城廣場日滿屋舉行2015年員工大會暨春茗，以感謝員工在過去一年來為協會作出的努力。理事亦藉此機會與員工交流及了解服務運作和發展。除了特色佳餚和抽獎環節外，更重要的是讓各單位同工藉此機會聚首一堂，暫時放下工作間的忙碌，觥籌交錯，談笑盡歡。



種植儀式

長春社代表鄧先生向
橫頭磡居民講解樹木保育

攤位

綠色共融橫頭磡嘉年華

本會獲得橫頭磡邨屋邨管理諮詢委員會的撥款，於2015年3月8日下午在橫頭磡邨宏德樓對開的廣場舉辦「綠色共融橫頭磡」嘉年華。本會理事兼是次活動主禮嘉賓何雪梅女士在開幕詞中表示，希望透過這一次有意義的活動向社區宣揚環保及傷健共融的訊息。

是次活動邀請到嘉怡物業管理公司代表彭業銘經理和各座互委會代表蒞臨觀禮，大家更一同見證了一個種植儀式。此外，大會更邀請了環保團體長春社到場舉行了一節樹木保育講座，鄧先生的演講吸引大批居民參加，使大家一同在婦女節當天渡過了一個愉快的下午。

南亞裔小童戴上由
氣球扭成的羊頭

殯儀小知識

上期提及三類香港最常見之喪禮形式，包括院出、過境及守夜，家屬應由親人的遺願、出席人數、經濟能力及宗教儀式等來決定適合之喪禮形式。而今期開始，將會分開三期介紹喪禮上常見之宗教法事及儀式。

香港常見的喪禮儀式包括那些？

包括有佛教、道教、基督教及天主教等儀式，亦有個別的喪禮習俗，例如：潮州、福建或水上人等，會按個別鄉例進行不同的習俗儀式，有別於一般廣東人的喪禮。

喪禮是否必需以一種宗教儀式進行？

不是，部份先人及後人並沒有宗教信仰，因此會選擇以簡單的方式設靈供親友悼念以盡最後的孝道，或部份後人會選擇以傳統而簡單的開路運財、擔幡買水儀式進行。

家屬應如何決定使用那種宗教儀式？

由於喪禮的“主角”是離世的先人，因此，不論辦理喪事的家人或親友都應尊重離世者的個人意願。特別是當先人與後人信仰不同時，往往會建議家屬應以離世者的宗教信仰進行喪禮儀式。然而，事實上亦會發生守夜當晚以道教形式進行，出殯當日改由基督教儀式出殯的情況，或喪禮的儀式以基督教進行，火化後部份親友再到道堂打齋等情況，但我們仍建議家屬應尊重先人的個人意願。

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：香港紅磡暢行道6號

傷青駕駛會

駕駛事項查詢 Whatsapp 專線

駕駛會不時收到會員有關駕駛事宜的查詢，為此駕駛會決定設立一個Whatsapp詢問途徑，讓有需要的會員更加容易獲得協助，號碼是5425-7865。為方便紀錄和處理，請盡量以文字形式發問。另外，為了整合服務令形式更統一，**今次推出的Whatsapp查詢專線會和舉報違法佔用車位的號碼合併**，兩個服務今後會統一使用5425-7865，請各位注意。

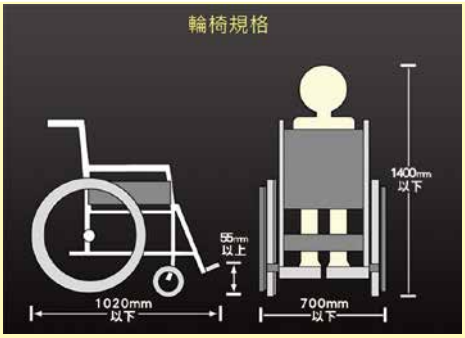
違泊紀錄

駕駛會早前設立Whatsapp專線讓會員舉報佔用殘疾人士泊車位的行為。經過數個月時間，累積個案超過100個。駕駛會在2月26日的運輸署會議上已正式向對方提出有關問題，並提供違泊紀錄要求正視有關問題。請會員繼續向駕駛會提供相關資訊，以持續向政府施壓。

康復政策委員會

星群的士

香港的殘疾人士交通工具一直求過於供，其中最缺乏的是點到點的交通工具。為此，忠誠車行近月推出了一部名為星群的士的新款的士，車的內部寬敞，更備有免費上網和信用卡付款，十分方便。在預約方面，提供了電話(8191 1219)和應用程式(現時已推出Android版本，可在Play store尋找「SynCab」)兩個選擇，程式界面易用，可預訂最多一星期後的車。而收費則十分清晰，就是預約會在正常的士錶之上加60元，若在街上截車則按一般的士收費。



上圖：星群的士輪椅規格

《無障礙廟宇古蹟遊》計劃

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，以為會員提供更多與古蹟和廟宇有關的資訊。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。

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。

無障礙廟宇古蹟遊巡查小組參加表格

姓名：	性別：	會員編號：	年齡：
☐ 殘疾會員 (☐ 輪椅 ☐ 電動輪椅 ☐ 可過椅 ☐ 手叉 ☐ 手杖 ☐ 腳架 ☐ 不需要助行器) ☐ 健全會員 交通安排：☐ 自行前往 ☐ 復康巴士			
聯絡電話(住宅)：		聯絡電話(手提)：	
電郵地址：			
請說明相關經驗及抱負：			
參加者簽署：		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。			

《最低工資增至32.5元 五月一日實施》

最低工資是不少國家的勞工政策，目的是保障工人能以勞力換取足以生活的維生工資。根據香港現時《最低工資條例》，規定法定最低工資水平須每兩年至少檢討一次。

行政長官會同行政會議已接納最低工資委員會的建議，將法定最低工資水平由現行的每小時30.0元提高至每小時32.5元，增幅為8.3%，惠及低薪僱員，並有助吸引更多人投入勞工市場。

《二零一五年最低工資條例公告》已於二零一五年一月十六日在憲報刊登，並於一月二十一日提交立法會。經立法會通過後，修訂的法定最低工資水平將於二零一五年五月一日（即本年的勞動節）實施。

如欲瞭解個人所賺取的工資是否符合最低工資的要求，可參考勞工處「最低工資參考計算機」：http://www.labour.gov.hk/tc/erb/smw_cal/smw_cal.html

鳴謝

惠及不同型號的輪椅使用者在學習的需要，並作出支援協助個別學生解決學習環境上的障礙，故中心特此邀請環保藝術家王天仁先生製作三張可調較高度及摺合式書桌，優化學習配套，幫助發揮學習能力，促進平等參與機會。

就業服務中心謹啟

環保藝術家簡介：

王天仁

2000年畢業於香港中文大學藝術系，其後一直積極從事雕塑創作，擅長將檢拾得來的廢棄木材，或以傳統榫卯，或如D.I.Y.傢具以螺絲組裝，拼砌出一系列卡通動物造型的木雕作品。

http://www.wongtinyan.com/
tinyantinyan@yahoo.com.hk

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，香港中學文憑在資歷架構下相當於第三級資歷的水平。

資歷級別	各級別可選用的資歷名銜							
7	Doctor 博士							
6	Master 碩士	Postgraduate Diploma 深造文憑 Postgraduate Certificate 深造證書	Professional Diploma 專業文憑 Professional Certificate 專業證書	Advanced Diploma 高等文憑 Advanced Certificate 高等證書	Diploma 文憑	Certificate 證書		
5	Bachelor 學士							
4	Associate 副學士	Higher Diploma 高級文憑 Higher Certificate 高級證書					Foundation Certificate 基礎證書	
3								
2								
1								

有關詳情，請瀏覽資歷架構網址：www.hkqf.gov.hk

級別2	資歷級別通用指標
知識及智力技能	➢ 能夠根據對所選領域的基本理解，應用有關的知識 ➢ 能夠對一些評估作出比較，並詮釋現有資料 ➢ 運用基本工具及材料，透過練習程序來解決問題 ➢ 在熟悉的私人及/或日常環境下工作 ➢ 須顧及可確定的工作後果
過程	➢ 能夠從多個情況下選擇不同的工作程序加以執行，當中可能涉及非常規的情況 ➢ 需要與其他人協調以達成共同目標
應用能力、自主性及問責性	➢ 能夠在可預計及有規律的情況下執行一系列不同工作 ➢ 在具有某程度的自主性下，按指導進行工作 ➢ 需要在一定時限內達到某些工作成果 ➢ 對本身的工作成果的量和質負有清楚界定的責任，須受外界人士核查其工作質素
溝通能力、運用資訊科技及運算能力	➢ 需要在一些協助下運用技能，例如： ➢ 就確定的主題，主動參與討論 ➢ 能夠從文件中指出有關重點及意思，並能把有關重點及意思在其他情況下複述出來 ➢ 在熟悉/慣常的情況下，能夠就指定範疇進行書面及口頭溝通，並能對這些交流作出回應 ➢ 執行清楚界定範疇的工作，從而處理數據及取得資料 ➢ 在慣常的情況下，能夠運用範圍有限而熟悉的數字性及圖像性數據 ➢ 利用百分比及圖像數據來進行運算，並能達到一定水平的準確性

僱員再培訓局合辦

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

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

2015 - 2016年開辦課程

課程名稱	入讀資格	預計開辦月份	費用
實用文職訓練基礎證書	1. 中三程度或以上至高級文憑/副學士程度以下；或 2. 小六程度及2年或以上工作經驗（如未達小六程度，則需作彈性申請安排及待培訓局批核） 3. 現正待業，有意公開就業，並具良好工作動機。 4. 有興趣從事辦公室助理工作或其他文職工作 5. 略懂得基本電腦操作及電腦軟件操作，例如Word及Excel	2015年6月 （全日制）	學費全免 、 有津貼 、 就業跟進
常用英語 II 基礎證書 （兼讀制）	1. Holder of "Foundation Certificate in Basic English I (Part-time)" of ERB, or equivalent; or 2. Pass the entry test.	2015年8月 （晚間制）	學費全免
花藝設計及應用 I 基礎證書 （兼讀制）	1. 現職園藝或花藝業從業員；或 2. 有意轉職環境服務業及具基本中文閱讀及理解能力的人士（申請者須通過入學筆試；如申請者達小六學歷程度，可豁免筆試）	2015年7月 （半日制）	
花藝設計及應用 II 基礎證書 （兼讀制）	1. 現職之園藝或花藝業從業員；或有意轉職環境服務業及具基本中文閱讀及理解能力的人士（申請者須通過入學筆試；如申請者達小六學歷程度，可豁免筆試）；及 2. 持有「花藝設計及應用 I 基礎證書（兼讀制）」或「花店實務及花藝設計助理基礎證書」。	2015年11月 （半日制）	
職業普通話 I 基礎證書 （兼讀制）	1. 中三學歷程度；或 2. 小六學歷程度及具兩年或以上工作經驗	2015年11月 （晚間制）	
網頁圖像及動畫製作技巧基礎證書（兼讀制）	1. 中五學歷程度；或中三學歷程度及具2年或以上工作經驗；及 2. 持有由僱員再培訓局頒發的「電腦操作系統基礎證書（兼讀制）」或同等資歷；或通過基本電腦操作知識入學測試	2015年9月 （半日制）	
簿記基礎證書LCCI Level 1 Book-Keeping備試課程 （兼讀制）	1. 中三學歷程度及具工作經驗；及 2. 須通過英文及數學入學試	2016年1月 （晚間制）	
電話推銷及問卷調查員基礎證書	1. 中三學歷程度，或小六學歷程度及具2年或以上工作經驗，或未達小六程度者，按面試表現決定取錄與否；及 2. 具就業意欲；及 3. 對電話推銷及問卷調查工作有興趣；及 4. 須通過面試	2015年9月 （全日制）	學費全免 、 有津貼 、 就業跟進

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。

注意：1. 上述每個課程必須經面試/甄選合格及獲得再培訓局批核，才可安排入讀。
2. 最終開辦日期由本中心決定。

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

無障礙運輸（續）

繼上一期介紹了易達橋車和鑽的的資料後，今期我們為大家帶來復康巴士和易達巴士兩種常見的無障礙交通資訊：

1. 復康巴士（服務熱線：2817 8154）(www.rehabsociety.org.hk)

由香港復康會提供的「復康巴士」服務，現時分別提供固定路線、電召服務、聯載服務及穿梭巴士四個範疇，使用者可因應自己的需要選用適合的服務。

a. 固定路線

服務形式與公司巴士 / 學童巴士服務相似，是專為需要乘車上班、上學及前往接受訓練之行動不便人士提供由星期一至六，每日早午各一程之定時定點接載服務。每星期乘搭最少五次方才接受申請。

收費		
半月票	$92（本區線）/ $132（過海線）	此票只供每星期乘搭五次或六次之乘客使用。車票不能轉讓或退回。
月票	$184（本區線）/ $264（過海線）	此票供乘搭上午程及下午程多於六次之乘客使用。車票不能轉讓或退回。

b. 電召服務

為已事先預約租車的行動不便人士提供點到點的交通接載服務。復康巴士需按照法例規定，在合法的道路行駛並讓有需要的用戶在運輸署許可的禁區上落，或停泊在最近目的地的地點。

收費（本港居民）【按時數和里數計算，另加每次服務費港幣5元、泊車費及隧道費】			
乘客數目	1-4位	5-12位	13-30位
時數收費（每小時）	$24	$38	$58
首1小時後（每3分鐘收費）	$1.2	$1.9	$2.9
里數收費（每公里）	$1.2	$1.9	$2.9

c. 聯載服務

為行動不便之人士而設，但使用者每星期須有固定的用車時 間及上落車地點，而且能配合現有的路線和時間。

月費：$160

d. 穿梭巴士

此項服務專為傷殘人士、長者、行動不便人士及其陪同者而設。穿梭巴士的服務方式與專線小巴相近，以循環形式行走，乘客可於巴士途經的任何地點上落。

路線	九龍城線	沙田線	香港南區線
每人每程車資	$4	$4	$3.5

2. 易達巴士（服務熱線：2348 0608）(www.rehabsociety.org.hk)

由香港復康會提供的「易達巴士」，其『長者接載服務』是一項由醫院管理局委託承辦的試驗服務計劃，於2001年9月1日正式投入服務，負責接載有行動困難的60歲或以上年長病友及其陪同照顧者，往返公立醫院及診所覆診。

服務申請

a. 會員資格

i. 年滿60歲或以上；及
ii. 有行動困難，但使用服務時能自行或有陪同照顧者協助往返目的地至上落車之路旁。

b. 申請方法

合資格人士可填妥申請表格後，傳真或郵寄至易達旅運有限公司。若申請成功，申請者將於兩星期內收到「易達巴士」會員證（附有會員編號）及使用「易達巴士」服務之資料。若申請不成功，亦會收到另函通知。成功申請成為「易達巴士」會員後，會員可致電易達巴士，以會員編號預約未來60天內的覆診行程，名額先到先得。

c. 服務收費

按上、下車處所屬聯網（地區），收費由$15 - $70不等（單程）。

3. 其他

附上述服務外，香港亦有一些機構為有需要人士提供接載服務，詳情可瀏覽以下網頁：

- 愛德循環運動（電話：2777 2223）www.volunteer-ccm.org
- 香港復康諮詢協會 – 紅綿巴（電話：2388 9915）www.hkrehabright.org/v2/facility

（註：以上資料僅供參考，所有服務收費及條款均以有關服務提供單位為準）

活動回顧

驗眼服務

香港理工大學視光學院的教授和同學，及一眾理工大學的學生義工們，於3月14日前來賽馬會活動中心，為我們超過100位的會員朋友們提供多項眼睛檢查服務。在此，感謝香港理工大學視光學院及一眾理工大學同學們的努力。

事實上，大家除了進行定期驗眼來預防包括青光眼、黃斑點病變及視網膜脫落等眼疾外，平日我們亦可以透過一些良好習慣外，來保護我們的眼睛。以下是一些簡單而有很重要的護眼貼士：

十大護眼貼士

1. 充足睡眠8-10小時；
2. 均衡的飲食習慣，多吃含豐富維他命A、C、E、胡蘿蔔素及含抗氧化成份的食物；
3. 定期的戶外活動；
4. 20/20/20口訣：每近距離工作如閱讀20分鐘，遠望20呎（6米），休息20秒；
5. 保持適當視距，閱讀距離最少40厘米，用電腦最少60厘米，看電視最少2.5米；
6. 閱讀時保持光線充足柔和，均勻穩定；
7. 保持良好坐姿；
8. 勿趴在桌上或躺著閱讀、書寫或打遊戲機；
9. 勤洗手、勿搓眼；及
10. 外出時載帽、太陽眼鏡或撐防紫外線的傘。

【資料來源：香港理工大學視光學院】

2015年度傷青會賽馬會活動中心義工春茗

2015年度傷青會賽馬會活動中心義工春茗於2月28日假樂富廣場一酒家舉行，當日出席的中心義工組包括有傳愛心義工、校訪義工、同路人電話輔導熱線義工、綠色生活小組義工、多才多藝義工、口琴班義工等。事實上，過去曾為中心付出精神和時間的會員/朋友不在此數，為數之多不能盡錄，恕未能一一邀請，但無論如何亦感謝各義工和朋友們對中心的支持，希望各位來年亦能繼續支持我們。

最後，謹藉此機會祝各位義工、會員及朋友們在新一年，身體健康！生活愉快！

實習同學介紹

謝詠欣

大家好！我是香港專業進修學校的實習社工謝詠欣，大家可以稱呼我為Lala，我的實習期會由現在直至八月初。很開心能夠在這裏與你們一起認識及相處，我是一個開朗活潑及十分愛笑的人，喜歡參與不同的戶外活動，盼望在不同的活動中能夠與你們一起分享愛、分享快樂。

黃智健

大家好！我是未來五個月在「傷青會」實習的港專社工同學，黃智健，大家可以叫我英文名 – Anthony。過往有許多認識我的朋友說我性格溫文有禮，但我也是很好動的人，甚麼運動也會嘗試接觸和學習，盼望在這裏能夠與大家互相認識和學習更多，看大家會否認為我真是一名「文武雙全」的社工！

截止日期： 2015年4月22日(星期三)
抽籤日期： 2015年4月27日(星期一)下午3:30(歡迎會員出席監票)
報名方法： 請填妥活動報名表格後，傳真至2338 0752，或寄回九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號 賽馬會活動中心(需復康巴接送者請註明，輪椅使用者請列明可否過椅)

活動查詢： 2337 9311
星期一、三、四及五 上午9:30 至晚上9:30
星期二、六 上午9:30 至下午5:30
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)

生日自助餐 編號：A1505014

日期： 29/05/2015(星期五) 地點：旺角仕德福酒店
時間： 12:00nn - 3:00pm 名額：15名(包括4名輪椅使用者)
費用： 生日會員：$90(自行前往)/$100(復康巴)
非生日會員：$105(自行前往)/$115(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： 前往酒店內的德福閣享用自助午餐。
備註： 於五月、六月生日之會員優先。
查詢： 張姑娘

遨遊 Sky100 編號：A1506008

日期： 09/06/2015(星期二) 地點：柯士甸環球貿易廣場
時間： 10:30am - 2:30pm 名額：20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： 上午先到位於全港最高建築物一環球貿易廣場的100樓觀景台Sky100遊覽，360度欣賞全香港四方八面不同景觀；然後中午到奧海城午膳。
備註： 1. 此活動需自費午膳；
2. 活動需要有一定步行時間，參加者須因應情況而報名。
查詢： 張姑娘

衝上雲霄之參觀民航處教育徑 編號：A1506009

日期： 16/06/2015(星期二) 地點：大嶼山民航處總部
時間： 12:00nn - 4:00pm 名額：20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： 中午先到東涌富東商場午膳，下午由導賞員帶領參觀位於民航處總部的航空教育徑，認識香港航空發展歷程，飛機構造和發動機運作，以及緊急逃生設備等。參加者更有機會一睹將於明年首季啟用的新航空交通管制中心，機會難得，萬勿錯過。
備註： 1. 此活動需自費午膳；
2. 活動需要有一定步行時間，參加者須因應情況而報名。
查詢： 張姑娘

參觀聖士提反書院文物徑 編號：P1505002

日期： 2/5/2015(星期六) 地點：赤柱
時間： 10:30am - 2:30pm 名額：15名(包括4名輪椅使用者)
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： 上午先前往聖士提反書院，由學生作為導賞員，遊覽其校園內的文物徑，認識香港少數擁有悠久歷史的中學，甚至校內的法定古蹟。下午自行逛遊赤柱，欣賞風景和自行午膳。
備註： 1. 聖士提反書院於1903年建校，是香港少數擁有悠久歷史的中學。校園內分佈著經由古物古蹟辦事處評級的歷史建築，甚至法定古蹟。當中建築如書院大樓、馬田宿舍、舊實驗室及獨立平房等，現仍被用作學生或教職員宿舍。這些充滿著殖民地時期建築風格的建築群，已是現時香港少見。
2. 此活動由聖士提反書院贊助。
3. 此活動將有小量飲品及小食供參加者享用。
4. 活動需要有一定步行時間，參加者須因應情況而報名。
查詢： 阿浩(馬生)

嘉道理生態之旅 編號：A1506010

日期： 26/06/2015(星期五) 地點：大埔嘉道理農場暨植物園
時間： 2:00pm - 5:00pm 名額：15名(包括4名輪椅使用者)
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： 由導賞員帶領遊覽園內下山區，包括農場博物館、豬舍、生機園、蘭花溫室等，認識香港和華南生物的多樣性及其困境，了解自然保育的重要性。
備註： 1. 參加者請自備飲用水；
2. 參加者需自備防曬及防蚊用品；
3. 此活動不包括午膳時間；
4. 活動需要有一定步行時間，參加者須因應情況而報名。
查詢： 張姑娘

野餐玩樂遊 編號：A1506016

日期： 27/6/2015(星期六) 地點：馬鞍山公園
時間： 12:00nn - 3:30pm 名額：15名(包括4名輪椅使用者)
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： 由義工網絡的青年義工帶領參加者逛遊馬鞍山公園，介紹馬鞍山的特色和歷史。然後，一起於公園內野餐，享受在大自然環境中的一點輕鬆感覺，最後青年義工亦會與參加者一起玩集體遊戲，以歡笑聲渡過星期天。
備註： 1. 此活動與義工網絡合辦。
2. 歡迎參加者帶備野餐食物於當天與其他人一起分享。
3. 請穿著輕便服飾。
查詢： 阿浩(馬生)

結伴同行迪士尼I 編號：A1506018
結伴同行迪士尼II 編號：A1506019

日期： 12/6/2015(星期五) 日期：23/6/2014(星期二)
時間： 12:00nn - 6:00pm 時間：12:00nn - 6:00pm
地點： 香港迪士尼樂園
名額： 40名(20名復康巴士 + 20名自行前往)
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： 逛遊香港迪士尼樂園，感受奇妙愉快之旅。
備註： 1. 此活動由香港迪士尼樂園贊助。
2. 此活動需自費午膳。
3. 不可攜帶食物、飲品進入樂園(除水外)。
4. 活動當日請攜帶殘疾人士登記證。
查詢： 阿浩(馬生)

黃大仙東頭愛笑俱樂部 編號：A1506015

日期： 2/6/2015(星期二) 地點：東頭社區會堂
時間： 9:00am - 11:00am 名額：10名
費用： 免費 交通：復康巴或自行前往
內容： 承接愛笑瑜伽的渲染力，一起於早上參與愛笑運動，感受一日之計在於晨的魅力，其後前往黃大仙大排檔自費早餐。
備註： 1. 請穿著輕便服飾
2. 請自備飲用水及小食
查詢： 阿浩(馬生)

綠色環保篇(適合任何年齡人士)

素食DIY@五、六月　編號:C1505010

日期: 14/5 - 11/6/2015(逢星期四)　地點:活動中心
時間: 11:30am - 2:30pm　堂數:5堂
費用: $50(會員)/$70(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

綠色生活小組　編號:C1505009

日期: 11/05 - 22/06/2015(逢星期一,25/05除外)　地點:賽馬會活動中心/戶外
名額:10名
時間: 11:00am - 12:30pm　堂數:6課
費用: 會員:$180(自行前往)/$210(復康巴)
非會員:$240(自行前往)/$270(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: 教授環保的清潔家居方法和示範製作天然清潔劑,包括肥皂、橙皮清潔劑、小梳打等,參加者可取回自己的製成品。
查詢: 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

SUN潮派(適合25歲或以下殘疾青年)

自家蛋撻製作班　編號:A1505011

日期: 24/5/2015(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:$30(自行前往)/$40(復康巴)
交通: 復康巴或自行前往
內容: 親身學習製作蛋撻,將香港地道小食帶回家。
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參與。
查詢: 張姑娘

萬宜水庫東壩地質之旅　編號:A1506012

日期: 6/6/2015(星期六)　地點:萬宜水庫
時間: 2:00pm - 4:30pm　名額:10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)
交通: 復康巴或自行前往
內容: 慢步萬宜水庫東壩,欣賞東壩獨有的地質特色。
備註: 1. 這活動適合輪椅使用者參與;
2. 參加者請自備飲用水;
3. 參加者需自備防曬及防蚊用品;
4. 如報名者年齡超過要求,其報名將不會計算在內;
5. 這活動需要有陪同者協助才能參與。
6. 如活動未能成功向漁農自然護理署申請,活動將會取消。
查詢: 張姑娘

強身健體篇(適合任何年齡人士)

詠春健體運動班　編號:C1505007

日期: 13/05 - 24/06/2015(逢星期三, 03/06除外)　地點:賽馬會活動中心　堂數:6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 $90(自行前往)/$120(復康巴) 2.5小時 $120(自行前往)　交通:復康巴或自行前往
非會員:1.5小時 $120(自行前往)/$150(復康巴) 2.5小時 $150(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,惟請注意需要自行離開。
查詢: 張姑娘

藝術篇（適合任何年齡人士）

初階木結他班　編號：C1505008

日期： 11/05 - 29/06/2015（逢星期一，25/05除外）　名額：7名
堂數：7課
時間： 7:30pm - 8:30pm　導師：CT Kwok
地點： 賽馬會活動中心
費用： $210（會員）/ $280（非會員）
交通： 自行前往
內容： 課程從基本功著手，深入淺出地教授學員掌握基礎知識及彈奏技巧。
備註： 1. 此活動由具八級資歷導師教授；
2. 學員須自行前往；
3. 學員須自備木結他；
4. 參加者若出席達75%或以上可獲退還50%學費；
5. 曾參加本會過往舉辦之初階木結他班者優先。
查詢： 張姑娘

口琴合奏班V　編號：C1505014

日期： 06/05/2015 - 15/07/2015（逢星期三，1/7除外）　堂數：10課
導師：Kan Sir
時間： 8:00pm - 9:00pm　名額：10名
地點： 賽馬會活動中心活動室
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： 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$100學費。
查詢： 阿浩（馬生）

二胡延續 XXXX　編號：C1505015

日期： 15/05/2015 - 03/07/2015（逢星期五）　堂數：8課
導師：謝先生
時間： 7:30pm - 9:00pm　名額：8名
地點： 賽馬會活動中心活動室
費用： 會員: $200（自行前往）/ $240（復康巴）
非會員: $220（自行前往）/ $260（復康巴）
交通： 復康巴或自行前往
內容： 教授拉奏二胡進階技巧，導師將按參加者之能力選取合適曲目。
備註： 1. 請自備二胡。
2. 曾參加本會過往舉辦之二胡班者優先。
3. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還$100學費。
查詢： Philip(黃生)

琉璃珠迷你翠蓮盆栽　編號：C1505012

日期： 13/5 - 27/5/2015（逢星期三）　堂數：3課
時間： 2:30pm - 4:00pm　導師：魏太
名額： 10名
地點： 賽馬會活動中心活動室
費用： 會員：$50（自行前往）/ $65（復康巴）
非會員：$75（自行前往）/ $95（復康巴）
交通： 復康巴或自行前往
內容： 利用琉璃珠、銅線、鐵線製作迷你翠蓮盆栽
備註： 請自備膠盒一個
查詢： 阿浩（馬生）

迷你特色絲襪花擺設　編號：C1506013

日期： 3/6 - 24/6/2015（逢星期三）　地點：賽馬會活動中心活動室　堂數：4課
時間： 2:30pm - 4:00pm　名額：10名　導師：魏太
費用： 會員：$50（自行前往）/ $65（復康巴）　交通：復康巴或自行前往
非會員: $75（自行前往）/ $95（復康巴）
內容： 利用色彩鮮艷的絲襪料做成特色絲襪花擺設
備註： 請自備膠盒一個
查詢： 阿浩（馬生）

其他篇（適合任何年齡人士）

剪髮活動　編號：A1503086-2

日期： 26/5/2015（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）

認識認知障礙症講座　編號：A1505017

日期： 16/5/2015（星期六）　地點：賽馬會活動中心活動室
時間： 11:15am - 12:45pm　堂數：1課
導師： 講師（香港認知障礙症協會）　名額：15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： 由香港認知障礙症協會(前稱香港老年痴呆症協會)安排講師為參加者**介紹認知障礙症（前稱老年痴呆症）**的最新資訊，分享社區上對此症狀的可用資源和參觀該機構的總部及智康中心，讓大家對認知障礙症有初步認識。
備註： 在香港，每10名70歲以上的長者，有1名患上認知障礙症，至於85歲以上的長者，每3名便有1名患上此症。隨著人口持續老化，本港的認知障礙症患者的數量將不斷飆升。2009年全港有103,433名患者，將倍增至2039年的332,688名。（資料來源：香港認知障礙症協會網頁）
查詢： 阿浩(馬生)

社區共融活動(適合任何年齡人士)

校訪計劃系列 – 樂在顏保玲・暖在心
編號:A1504005 - 3

日期: 19/05/2015(星期二) 地點:活動中心
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;
查詢: 軒sir

校訪計劃系列 – 樂在循道・暖在心
編號:A1504005 - 5

日期: 23/05/2015(六) 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天水圍循道衛理中學合辦第三次的約會,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;
查詢: 軒sir

校訪計劃系列 – 九龍塘中學與你開心小聚
編號:A1504005 - 4

日期: 23/05/2015(六) 地點:中心
時間: 9:30am - 11:30am 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九龍塘中學合辦的聚會,不但可以玩遊戲,還可以一睹一眾青少年為大家準備的表演;為大家在下午時段增添樂趣,不要想太久,請火速報名吧!!
備註: 1. 活動與九龍塘學校合作舉辦;
2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料;
查詢: 軒sir

相聚一刻
編號:A1505007

日期: 30/5/2015(星期六) 地點:活動中心
時間: 2:30pm - 5:30pm 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: 由Faith Charity Foundation義工們舉行的聚會,除了一起玩遊戲外,更準備了一些小食和禮物給參加者,大家一齊來參加啦!
備註: 活動由Faith Charity Foundation提供
查詢: Donald(吳先生)

世界愛笑日2015
編號:P1505003

日期: 3/5/2015(星期日) 人數:50名 費用:免費
時間: 1:00pm - 5:00pm 地點:尖沙咀區(星光大道 及 尖東尖沙咀東海濱平台花園)
交通: 復康巴或自行前往
內容: 「世界愛笑日2015」是每年一度的「愛笑瑜伽」運動的盛事,今年主題是「笑出健康・新生活」,旨在用「歡笑」引發社區人士參與,一同發放「愛」與「笑」的能量,將「笑出健康」的訊息有效地傳達給全港市民。活動當天我們將會一同齊與愛笑巡遊,百人愛笑跳舞以及百人愛笑瑜伽。活動內容還包括充滿「笑聲」的攤位遊戲和表演。
「愛笑瑜珈」(Laughter Yoga)已被多個國家公認為有效促進身、心、靈健康及家庭和諧的運動。笑同時能讓人的心情放鬆,療癒他人,帶出正面的效果。
備註: 1.「橙色」為大會主題顏色,歡迎參加者穿上橙色衣服或其他配襯飾物參加。
2. 歡迎會員與家人或好友一同參與活動。
3. 活動於戶外地方進行,請參加者自備食物及飲用水。
4. 活動需要有一定步行時間,參加者須因應情況而報名。
5. 此活動由「老有所為活動計劃」資助。
6. 曾參加有「老」一家人過往舉辦之活動者優先。
查詢: 阿浩(馬生)

簡介 服務質素標準

不經不覺在傷青快訊已經介紹了8個「服務質素標準」,今期將會介紹3個「服務質素標準」,讓各位會員認識,它們就是標準9至11:

標準9 — 安全環境
協會採取一切合理的步驟及措施,以確保職員和服務使用者處身於安全的環境,包括:(1)制訂安全環境的政策、緊急事故處理指引、戶外活動指引、颱風及暴雨訊號單位開放指引、火警演習指引、防火指引等,(2)提供及有效地保養必須的消防及其他安全設施,(3)定期查察單位內外及鄰近環境,有需要時作出改善或各有關部門反映及(4)定期進行火警演習。

標準10 — 獲得申請及退出服務的資料
協會制訂了申請入會及退會須知,讓所有申請入會人士均可以了解入會及退會的程序及安排。而協會的賽馬會活動中心、家居暫顧服務及就業服務中心均制訂了申請及退出服務須知,有清楚的步驟及時限讓服務使用者掌握參與或退出服務安排。如有需要,以上三個單位亦會按服務使用者的情況及單位同工的評估,作出合適的轉介服務。

標準11 — 評估服務使用者需要
協會的賽馬會活動中心、家居暫顧服務及就業服務中心運用有計劃的方法來評估及滿足服務使用者的需要,協會已制訂「評估和滿足服務使用者的需要政策和程序」的文件,作為同工有計劃地執行評估工作的指引。
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。

傷青輪椅隊

2015香港渣打馬拉松 三公里輪椅賽

傷青輪椅隊於2014年10月開始進行渣打馬拉松三公里輪賽練習，並於9月已正式報名參加「2015香港渣打馬拉松三公里輪椅賽」，經過為期數月並每星期一課的慢慢長路練習後，終於來到比賽日的挑戰。

本年度傷青輪椅隊共有28位運動員參與2015年1月25日之三公里輪椅賽，比賽當日氣溫為16至20度、濕度約為85%、比賽前曾下微雨，天氣情況尚算適合進行3公里輪椅比賽。

比賽於早上六時正開始，傷青一眾運動員已於五時前齊集灣仔運動場，作賽前的最後準備：手套、頭盔、坐墊、側板、輪軚、運動員號碼布、運動衫褲鞋、掠軚、輪椅檢查等，所有準備就緒及已作最後檢查，我們在教練的帶領下一齊作賽前熱身及比賽提醒；同時間，大會安排了過百名啦啦隊，在在他們的吶喊助威之下，我們一眾運動員在起跑線上士氣大增。

鳴槍一響代表比賽正式開始，比賽與往年一樣，先由灣仔運動場起步，並在場內環繞兩圈，轉出運動場後先後走過杜老誌道、會議道及鴻興道，並到達賽事最具挑戰的路段--馬師道天橋，一眾運動員需要攀爬一條大斜坡至橋頂(最少兩架雙層巴士高度)，落橋後立即轉入駱克道，這亦表示已經完成了一半的比賽路段，而今年大會首次不行走東角道、紀利佐治街、告士打道，而是走過駱克道(東行)後，便轉入新改路段，由波斯富街到軒尼詩道(東行)，再轉到怡和街(東行)及糖街，最後，運動員進入維多利亞公園後，最後200米的路段，見到運動員互不相讓、爭先恐後、併命衝過終點。

比賽完結後，傷青代表的最佳成績是勇奪亞軍的李豪飛及季軍的許志強(Philip)，而統計我們28位運動員均全部能夠於30分鐘的限時之內完成賽事。在此，再次恭喜所有運動員發揮數月來的訓練成果，再次多謝阿南教練義務指導及帶領，再次鼓勵每一位相信運動不分傷與健的朋友，下年等埋你一起參與更多的普及運動！

動感柔力球隊

2015年傷青柔力球隊四出宣揚柔力球活動，透過台上展現，讓社會人士了解柔力球運動。由於柔力球是適合男女老幼的運動，亦不受場地影響，球隊更能藉著每次機會，讓不同人士親身體驗柔力球的樂趣。

愛心送暖嘉年華2015

傷健旅程分享會

扶輪嘉年華

截止日期： 2015年4月22日（星期三）
抽籤日期： 2015年4月27日（星期一）下午3:30（歡迎會員出席監票）
報名方法： 請填妥活動報名表格後，傳真至2338 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

編號：TMAP1505003

日期： 21/5 - 16/7/2015（逢星期四，25/6除外）
時間： 8:00pm - 9:30pm
堂數： 8堂
地點： 活動中心
名額： 15名（只限傷殘會員）
費用： $160（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。

輪椅網球小組**

編號：TMAP1504007

日期： 2/5 - 6/6/2015（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，由資深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. 練習用網球、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。

變靚D-- 體能提升計劃***

編號：TMAP1504004

日期： 5/5 - 26/5/2015（逢星期二）
時間： 11:00am - 12:30pm
地點： 傷青動力學堂/活動中心 堂數：4堂
名額： 10名
費用： $100（會員）/ $120（非會員）
交通： 自行前往
內容： 是次活動以基礎運動理論及實踐進行，活動需要付出一定的體能，主要強化手、腳、腰及背部訓練
備註：
1. 活動適合男及女會員
2. 是次活動已聘用健身教練教學，指導正確訓練動作
3. 費用已包括導師及器材(包括啞鈴及瑜伽橡筋帶)；
4. 體能提升計劃有一定程度的體能要求，參加者須因應情況報名；
5. 請自備水、毛巾及食物。

伸展瑜伽（日）

編號：TMAP1505005

日期： 28/5 - 16/7/2015（逢星期四）
時間： 11:00am - 12:00nn
地點： 活動中心
堂數： 8堂
導師： Shirley Tse
名額： 15名（只限傷殘會員）
費用： $180（自行前往）/ $220（復康巴）
交通： 自行前往或復康巴
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。伸展瑜伽可紓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。

伸展瑜伽（晚）

編號：TMAP1505006

日期： 28/5 - 16/7/2015（逢星期四）
時間： 6:30pm - 7:30pm
地點： 活動中心
堂數： 8堂
導師： Annisa Tong
名額： 15名（只限傷殘會員）
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。伸展瑜伽可紓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。

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。

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，能提供有效的醫生証明文件可申請豁免）
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	Amber 黃	Red 紅	Black 黑	T1	3	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）。

香港傷殘青年協會

E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	Permit No.3874

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：hkfhy@hkfhy.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@hkfhy.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@hkfhy.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@hkfhy.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@hkfhy.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@hkfhy.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@hkfhy.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