

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。

人物專訪

傷青會榮譽顧問

# 陳肖齡女士

- 自駕遨遊  
探索澳洲  
P.4
- 2016  
會員週年大會  
P.10
- 健障動歷  
共融同樂  
P.9
- 西式煮意  
食譜  
P.17



# 助人不倦、 貫徹始終



## 陳肖齡女士, BBS

資深復康工作者、前社會福利署助理署長、何金容基金管理  
及審批委員會成員香港傷殘青年協會榮譽顧問

陳肖齡女士, BBS, 資深復康工作者, 曾任社會福利署助理署長及康復諮詢委員會成員, 亦是何金容基金管理及審批委員會成員, 並於2016年獲香港傷殘青年協會邀請為榮譽顧問。四十多年以來, 陳肖齡女士一直在不同崗位上傾力為殘疾人士推動復康服務, 促進殘疾人士福祉; 陳女士對於復康服務一以貫之的堅持, 廣受復康界別中人認同, 並因而被冠以了「契媽」的暱稱, 同時更在2004年獲特區政府頒授銅紫荊星章。

在2016年7月4日下午, 本會副主席張偉良先生, BBS, MBE, QGM 在行政總監劉家倫先生及總辦事處職員的陪同下, 前往金鐘添馬公園內的I-Bakery餐廳, 與資深復康工作者兼本會榮譽顧問陳肖齡女士, BBS 進行人物專訪。



陳肖齡女士由1969年起從事復康工作, 至今已四十七年的光景。回想起當初在觀塘雞寮徙置區第十座的社署聾童庇護工場工作的日子(即現翠屏道一帶), 陳女士表示自己是懷著一股使命感而投身復康界別工作的。其後, 陳女士被署方調派至黃大仙兒童中心及區內的家庭服務中心, 開始接觸社區內的肢體殘疾人士, 並於1974年到英國進行深造。深造完成回港後, 陳女士獲署方安排至社署香港仔啟智兒童中心跟進區內的復康事務, 並從毗鄰的香港仔傷殘重建院的社工口中認識香港傷殘青年協會的服務。

陳肖齡女士亦是香港傷殘青年協會何金容基金管理及審批委員會成員。已故何金容女士及基金委託人本著對殘障社群的關懷及愛護, 於2005年10月成立了「何金容基金」, 並委託傷青會負責執行管理, 以惠澤社會上因身體殘障或突發事故而影響生活的殘疾人士。基金的資助包括為殘疾人士支付與復康相關費用、購買所需康復用品和儀器, 以及維持生活的短期經濟援助, 協助他們紓憂解困。現時基金每年的撥款經費達港幣五十萬元, 而基金管理及審批委員會因應申請的情況, 將會彈性增加每年的撥款金額。

在基金成立的過程中, 時任社署助理署長的陳肖齡女士扮演了關鍵角色, 協會副主席張偉良先生感謝陳女士自基金成立以來的付出及貢獻。陳女士除了與基金委託人何厚鏞先生及何厚鏞先生商討如何選擇並委託基金的管理機構外, 亦向署方呈交了數份建議書, 陳述各項選擇的利弊, 並確立了基金的各項運作細節。

談到殘疾人士自助組織的發展, 陳肖齡女士根據多年來的觀察, 指出自助組織的其中一個特色是政策倡導, 為組織的會員爭取各項福利及社會資源, 較少組織像香港傷殘青年協會般一併提供受社署津助的直接服務。陳肖齡女士及本會副主席張偉良先生均認為本會可於未來開展更多政策倡導的議題, 並發掘及培訓更多有潛質的會員進入康復諮詢委員會等政府諮詢架構。



陳肖齡女士建議本會未來在現有的服務基礎上, 可開展更多富動感而有趣的活動, 如各類適合殘疾人士的體育活動, 或參與開發各種便利殘疾人士的創新科技應用, 以吸引青年人加入傷青會, 凝聚一群年青有為的殘疾人士的力量。陳女士以本地一家特殊學校運用優質教育基金開發的手語視像網站為例, 說明資訊科技有助聽障人士克服不同手語派別(例如: 文法手語、自然手語)所帶來的溝通障礙。

在提供肢體殘疾人士支援服務方面, 陳肖齡女士認為本會可考慮採取「走出去」的策略, 增設外展隊伍, 到各地區的醫院接觸因工業或交通意外而引致傷殘的個案, 了解其服務需要, 並與病人資源中心保持緊密合作, 為上述的個案提供適切援助。

除此以外, 陳肖齡女士鼓勵傷青會可多嘗試申請外間機構撥款; 機構管理層在申請撥款的過程中除可積累寶貴的經驗, 強化對外宣傳的推廣的技巧, 有助塑造機構的公眾形象。總括而言, 陳肖齡女士認為本會未來發展的關鍵, 在於協會能否保持服務的獨特性, 並能從會員的需要出發, 倡導切合需要的復康政策, 促進殘疾人士的福祉。

### 後記

透過是次人物專訪, 我們都感受到陳肖齡女士四十多年以來對於復康事務的專注、投入與堅持, 以及對促進殘疾人士福祉的熱忱。這種不屈不撓的精神, 實在教人肅然起敬。本會在此祝願陳肖齡女士工作順利, 生活愉快!



## 本會副主席張偉良先生 榮譽顧問龐愛蘭女士獲授銅紫荊星章



根據香港特別行政區政府刊登於2016年7月1日憲報的二零一六年授勳名單，本年度一共有310人獲行政長官頒授勳銜及作出嘉獎，當中本會副主席張偉良先生及沙田區議員、本會榮譽顧問兼榮譽會員龐愛蘭女士獲授銅紫荊星章，以表彰二人在推動社區服務、促進社會共融方面的傑出貢獻。本會全人謹向張偉良先生，BBS, MBE, QGM及龐愛蘭女士，BBS, JP致以熱烈祝賀，並祝願二人於推動傷健共融及無障礙社會方面的成就更上層樓。



## 理事探訪協會服務單位

2016年5月21日(星期六)上午，本會理事會主席吳家榮醫生、義務司庫崔玉梅女士及理事何肇全先生在協會職員的陪同下探訪本會三個服務單位 – 就業服務中心、賽馬會活動中心及傷青動力學堂，與單位主管及職員進行交流，並了解單位日常運作的情況及開展服務過程中所遇到的難題。透過是次探訪，協會理事對於津助服務單位的運作，以及協會在普及運動方面的工作有更深入的認識。

## 萬瑞庭先生探訪傷青會

本會榮譽會員 – 萬瑞庭先生(Mr. R Peter van Zuiden)於2016年5月25日(星期三)早上探訪傷青會，並由本會義務司庫崔玉梅女士、理事許志強先生、何肇全先生、復康事務委員會主席陳錦元先生及行政總監劉家倫接待。萬瑞庭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。萬先生尤其關心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，感到鼓舞。



## 中國香港龍舟總會 第七屆香港長途龍舟錦標賽籌款注意事項簡介會

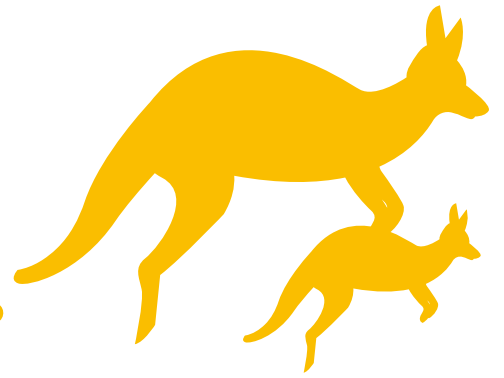
2016年5月31日(星期二)中國香港龍舟總會派出代表鍾志樂先生、鄧劉達先生在本會進行中國香港龍舟總會第七屆香港長途龍舟錦標賽籌款注意事項簡介會，再次感謝中國香港龍舟總會把10月16日(星期日)首次以12.5公里慈善籌款賽所籌得之款項將全數捐贈香港傷殘青年協會，作協助殘疾人士重建自信，建立社群網絡，提昇工作技能及就業機會之用。



## 工黨成員探訪香港傷殘青年協會

2016年6月13日(星期一)下午三時，來自工黨的王芷欣女士率領工黨成員探訪香港傷殘青年協會，並在協會義務司庫崔玉梅女士、理事溫兆雄先生及總辦事處行政主任的陪同下，參觀協會橫頭磡各服務單位及社企。藉著是次探訪，兩名工黨成員對於本會為殘疾人士提供的就業職員、社區服務及政策倡導工作均加深了認識。





## 自駕遨遊，探索澳洲 -

# 艾爾斯岩及愛麗斯泉遊記

文：何肇全

許多朋友都聽過十多年前的一套日本電影《在世界中心呼喚愛》，故事敘述女主角在病床內最想去的地方就是位於澳洲中部的艾爾斯岩，可惜她只到了機場便離開了人世。艾爾斯岩是澳洲原住民認為的世界中心，對於他們來說，是神聖的一個地方。

從香港出發的旅客，須乘搭九個多小時的飛機前往雪梨或墨爾本，再轉乘近三小時的內陸機，方才可以到達艾爾斯岩。另外，旅客亦可以從其他澳洲城市飛往澳洲中部城鎮愛麗斯泉，再駕駛六小時或乘坐45分鐘

的飛機到達。筆者選擇從南澳省首府阿德萊德出發，搭乘兩個小時飛機到愛麗斯泉觀光，並選擇參加當地前赴艾爾斯岩的旅行團。

就筆者所見，殘疾朋友在許多時候都會因為旅行團的無障礙設施及其他旅客的步速而避免參加旅行團，故多數以自駕遊的方式到外地旅遊。由於澳洲幅員遼闊，各地區的無障礙設施發展不一，故此殘疾朋友在計劃行程之前，必須對目的地的無障礙設施進行充足的資料搜集。



選擇從愛麗斯泉駕車到艾爾斯岩的殘疾朋友必須注意以下事項：

- 愛麗斯泉市區的租車公司多於下午休息，故此請盡量安排於機場取車；
- 以筆者經驗，手機訊號在車程途中大部份時間均顯示未能接收，訊號在接近渡假村的位置才稍為增強。
- 愛麗斯泉機場的對外交通非常不便，只有士和旅遊巴士接駁市區的酒店；旅遊巴士收費高昂，每名乘客收費為十多澳元，如較多人乘搭會較為便宜。

- 由於往來兩地公路交通有較多旅遊巴士以高速行駛，為避免因長程駕駛造成疲勞及交通意外，旅客須避免即日來回愛麗斯泉及艾爾斯岩。

## 艾爾斯岩景點介紹

每位進入艾爾斯岩國家公園需要購買一張25澳元的入場證，有效期為三天。每張入場證必須寫上自己的名字才有效。



## 瑪拉步道遊

瑪拉步道是艾爾斯岩外圍的步行景點，當中包括從前原住民生活的地點。景點雖然夾雜平地及泥地，但當地導遊向筆者表示他曾經推輪椅參觀這個景點。就筆者所見，景點內有傷殘泊車位，對自行駕駛前來的傷殘朋友來說是非常方便，唯須注意瑪拉步道出入口位置不同，自行駕駛前來的傷殘朋友需要返回下車的地點取車。



## Mutitjulu Waterhole

這裏和瑪拉步道遊一樣，都是平面的泥地進入，也有獨立停車場，沿途除了參觀原住民的棲息地之外，還有艾爾斯岩的水源。

## 艾爾斯岩的黃昏

艾爾斯岩最著名的景觀是它會隨著日照轉變其顏色，而最方便觀賞這個奇景的時刻就是日落。每天都有幾百至數千名來自世界各地的遊客來觀賞這個奇景，所以必須早些到達特定觀賞點觀賞。如你能夠付出多些金錢也可以在當地一邊享受晚餐，一邊欣賞夕陽餘輝，但當下雨時便會取消有關晚宴。由於有關晚宴由旅行社舉辦，筆者建議先向他們查詢無障礙交通情況。

艾爾斯岩渡假村有不同類型、不同語言的導覽團例如騎駱駝或直升機等供旅客選擇；旅客不妨到渡假村市中心內的旅遊服務中心，向各營辦商索取詳情。雖然部分營辦商有向旅客提供中文旅行團，唯章程及內容均以簡體中文為主。在現場所見，有不少需要使用步行架的長者興致洋溢地參加不同類型的導覽團，可見澳洲當地的傷健共融意識甚高。

如殘疾朋友有意參加當地的旅行團，在報名時又有何地方需要注意？以在艾爾斯岩渡假村內的最大旅行社為例，他們的旅行團是接受輪椅使用者參加的，但是必須有健全人士陪同，並只可使用手動輪椅；殘疾朋友在出發前宜聯絡旅行社，告知自己在行程中的需要，讓他們有充足時間預備可以接載輪椅的旅遊巴士。



## 艾爾斯岩渡假村的無障礙設備

艾爾斯岩渡假村是遊客必到之地，裡面衣食住行一應俱全，且景點內無障礙設施十分完善。筆者與同行友人有一整天的時間享用當中的設施，裡面除了旅客服務中心外，還有超級市場、紀念品商店、劇場、餐廳、銀行、郵局、油站等設施，而且大部份設施都是無障礙的，非常方便輪椅人士使用。



無障礙的住宿的選擇，對於殘疾或健全人士，均同等重要。各位旅客可選擇入住酒店、旅舍或是露營營地。酒店雖備有無障礙設施，但渡假村內的免費穿梭巴士均是使用高地台的旅遊巴士，並非低地台的穿梭巴士，與旅行社官方網站上的資料不符。故此，筆者建議選擇位於市中心附近的酒店，可以減少使用穿梭巴士。另外所有渡假村的旅客都可以乘搭免費機場巴士前往艾爾斯岩機場，但是與渡假村免費穿梭巴士一樣，都是以高地台的旅遊巴士行駛，建議在預訂旅程時先與酒店聯絡安排能上落輪椅的旅遊巴士。

## 乘坐航空往來艾爾斯岩

艾爾斯岩機場是最接近艾爾斯岩及渡假村的機場。機場只有一層，沒有樓梯也沒有登機橋，所有輪椅乘客需要使用升降台登機；艾爾斯岩機場內的傷殘廁所位於健全廁所內。



## 澳洲機場的無障礙設施介紹

艾爾斯岩機場及愛麗斯泉機場均沒有提供登機橋，亦沒有向旅客接駁巴士，大部份乘客都是步行到飛機後再行上樓梯登機。航空公司安排行動不便的乘客用哥爾夫球車送到飛機前，再用升降台運送乘客上機，升降台內設有輪椅可供有需要的旅客乘坐。



(圖片攝於愛麗斯泉機場)



(攝於墨爾本國際機場2號客運大樓(國際線)澳洲航空櫃檯附近)

另外在墨爾本國際機場及阿德萊德機場內，澳洲航空都設有電動輪椅供乘客使用，但是必須由地勤人員操作，如果你有陪同者同行，他們只會讓你使用手動輪椅。筆者曾在阿德萊德機場使用，的確可以減輕地勤人員的工作量，也可以提高機場效率，值得各地的機場並引入。



(筆者為香港傷殘青年協會理事：何肇全)

如各位朋友有外遊經歷，或者在外地發現一些新穎的無障礙設施，請立即電郵到 [Bfintour@gmail.com](mailto:Bfintour@gmail.com) 與我們分享。

## 粵、港殘疾人士駕駛出租車經驗座談會

2016年6月28日(星期六)上午,廣州市殘疾人聯合會副理事長傅蝶女士率領來自廣州市公安局交警支隊及廣州市交通委員會的8名代表團成員,前往灣仔入境大樓41樓運輸署總部出席本會與運輸署合作舉辦的「粵、港殘疾人士駕駛出租車經驗座談會」,就殘疾人士駕駛的士的相關法例和政策、申請牌照的程序和條件,營運的士業務的相關政策和途徑,以及殘疾人士的士改裝的法例要求展開了深入的討論及交流。

座談會完結後,香港傷殘青年協會代表接載廣州市殘聯代表團成員,前往本會的賽馬會活動中心,與傷青駕駛會委員及星群的士代表鄭敏怡女士等人會面,並進行實地視察,了解適合殘疾司機駕駛的士的改裝情況,及本地業界為殘疾乘客提供的無障礙的士服務。本會副主席鍾錦樹先生、義務司庫崔玉梅女士、

理事溫兆雄先生及許志強先生、駕駛會委員江昌平先生、會員黃潤添先生及陳偉文先生等人均有出席。

透過是次座談會,本會與內地殘疾人團體的聯繫能得以進一步深化,而本港在經營殘疾人士的士業務方面的經驗,亦可成為其他內地城市的參考。



## 啟德體育園無障礙設施諮詢會

啟德體育園《啟德發展計劃》中的體育場館區,位於九龍前啟德機場北停機坪西部,西面連接馬頭角,預計於2016年動工。啟德體育園包括一座設有50,000座席的主場館、一座設有5,000座席的輔助運動場、一座室內體育館。為了完善體育場館區的設計,政府在6月15日(星期三)邀請了一眾復康機構參與諮詢會,並對無障礙設施給予意見。本會提出的意見如下:

- 1) 輪椅座位應有不同位置,不同票價
- 2) 設輪椅單車/輪椅車道
- 3) 設運動輪椅貯存室
- 4) 更衣室和廁格必須讓運動輪椅進入
- 5) 運動園的酒店設6間無障礙房間,建議每個房間之房門及浴室門可擴闊至輪椅人客能夠進入,輪椅客人租用時,只需加上手控花灑和活動浴椅在浴缸,也可解決部份輪椅客人的需要
- 6) 停車場的普通車位可靈活地改成殘疾人士泊車位

## 試坐新巴電動巴士

新巴早前引入了數部電動巴士作測試。為了了解電動巴士的設計是否符合殘疾人士的需要,運輸署在6月1日(星期三)安排了復康團體到杏花邨巴士總站親身試坐電動巴士。電動巴士比一般巴士寧靜,但巴士駕駛座旁的通道較窄,輪椅通過比較困難。本會已把意見交給運輸署跟進。



電動巴士外觀



通道較窄

## 復康事務委員會 - 青年組招募成員!

對現時復康政策好有意見?想參加政策倡導工作?想改善香港的復康政策?

只要你35歲以下、擁有大專學歷以上,就歡迎你參加香港傷殘青年協會新組成的“復康事務委員會-青年組”。經過甄選後你將會有機會代表傷青會參加一些政策制訂的會議或到海外參與一些國際性的會議。

- 備註:
- ① 參加者甄選成功後,可參與「復康事務委員會-青年組」
  - ② 如報名者年齡超過要求,其報名將不會計算在內
  - ③ 如報名者學歷未達要求,其報名將不會計算在內

查詢:2338 5111 聯絡總辦事處政策倡導主任梁先生

報名:把表格傳真到2338 5112或電郵到pao2@hkfhy.org.hk

表格:

姓名:	會員編號:	年齡:	性別:	
最高學歷及學科名稱:				
殘疾類別:	輔助工具:	聯絡電話:		
語言能力:請以“✓”號表示	語言及程度	高	中	低
	廣東話			
	英文			
	普通話			
	其他(請註明)			



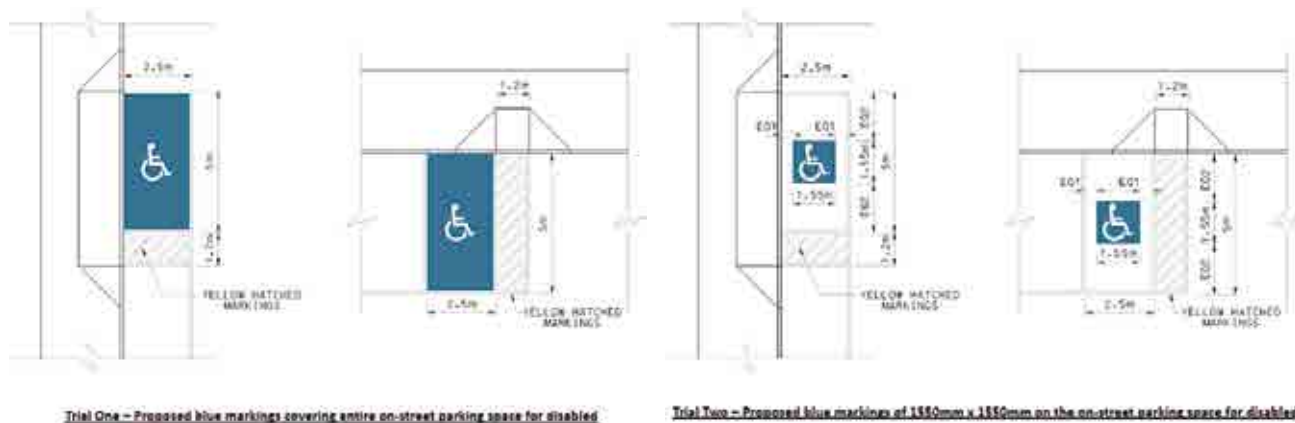
# 傷青駕駛會

## 運輸署將會在路邊殘疾車位試行藍色底色試驗計劃

為了減少路邊殘疾泊車位被非合資格車輛佔用的情況，本會早前多番要求運輸署把路邊殘疾泊車位改為藍底白字，以令車位更加突出。經過一段時間的爭取，運輸署通知本會署方決定推行試驗計劃，在4個由本會提供的違泊黑點（包括：葵芳高芳街、觀塘嘉樂街、灣仔謝斐道517號、元朗金祥坊）試行藍底白字計劃。本次測試將有2種設計：

1. 全個車位使用藍底色，中央為白字輪椅標誌。
2. 1.55米 X 1.55米方形藍色底色

計劃預期在本年年尾展開並試行一段時間以觀察成效，本會將密切留意有關計劃的進展。



## 跟進領展出售停車場所造成的影響

駕駛會代表於6月22日（星期三）與社聯行政總裁會面，商討如何跟進「領展出售車場」對殘疾司機的影響，會後達成以下的決議：

- 1 要求「領展」日後新賣出的停車場，必須附帶「房委會」的三項契諾入賣合約內，以延續「房委會」與「領展」的契諾。
- 2 迫令「領展」承諾延續津助已售出停車場受影響的殘疾車主，享有其優惠政策。
- 3 約見「房委會」質詢根據什麼條款，有個別停車場可以分拆出售？需要公開受影響的停車場名單。
- 4 去信「平機會」就有關個案，檢視有否涉及殘疾歧視條例。
- 5 透過社聯約見政務司司長以表達殘疾人因出售停車場所受到的影響，並要求政府向「領展」加大壓力。

## 東區海底隧道將納入殘疾駕駛者隧道券適用範圍

東區海底隧道的專營權將在2016年8月7日（星期日）完結，隧道會交還給政府管理。運輸署日前通知本會在2016年8月7日（星期日）起，殘疾駕駛者隧道券將可在東隧使用。本會已要求運輸署確保隧道交接過程順暢，並知會隧道管理公司有關隧道券的安排。

## 【新界追月自駕遊】

- 日期** 17-9-2016（星期六）
- 時間** 2:00 pm - 9:00 pm
- 行程** 分區從九龍駕車到錦上路跳蚤市場遊覽，黃昏時分車隊從錦上路開車往科學園，晚宴設在科學園內酒樓。
- 費用** 歡迎大家攜同親友一起參加，預計每人約 \$200-300 左右（大小同價，不佔座位免費）
- 報名手續** 活動以車輛為單位（上限30輛），報名時需提供車牌號碼、人數、選擇集合地點
- 截止報名** 1-9-2016  
致電23385111與梁先生聯絡
- 集合地點**（請選擇一個）
  - 【A】1:15pm 荃灣路德圍「殘疾車位」附近
  - 【B】1:00pm 九龍塘金城道「殘疾車位」附近
  - 【C】1:00pm 觀塘月華街和樂邨「殘疾車位」附近
  - 【D】2:00pm 西鐵錦上路站停車場

## 增設殘疾人士專用車位地點建議

駕駛會現呼籲會員提供建議增設殘疾人士專用車位的地點，請把下列訊息電郵到 pao2@hkfhy.org.hk 處理，本會收到有關建議後會再作實地考察，整理清單後交予運輸署跟進。

- A 建議設殘位數目
- B 建議增設的地點
- C 地理位置圖
- D 建議地點及周邊照片





# 『健障行』 慈善步行樂 2016·10·15

協會即將籌辦一個名為『健障行』- 慈善步行樂2016暨『健障動歷』共融同樂日的步行籌款活動，旨在為傷青會籌募善款以幫助殘疾人士發展普及運動和藝術活動。以下為『健障行』的資料：



## 名稱：『健障行』- 慈善步行樂

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

嘉賓：食物及衛生局局長高永文醫生  
觀塘區議會主席 - 陳振彬太平紳士，GBS  
九龍城區議會主席 - 潘國華先生  
2016-2017年度國際獅子總會中國港澳303區總監馮妙雲女士

對象：會員、家屬、親子、好友及全港市民

## 『健障行』詳細內容

日期：2016年10月15日(星期六)

時間：上午10:00 - 中午12:00

路線：觀塘海濱花園 至 啟德郵輪碼頭 至 觀塘海濱花園 (全長6.5公里)

## 『健障動歷』共融同樂日詳細內容

日期：2016年10月15日(星期六)

時間：中午12:00 - 下午15:00

地點：觀塘海濱花園

內容：傷健歷奇體驗活動、歌唱、口琴及坐式太極表演

\*參加者當日能獲得精美豐富禮品

## 香港傷殘青年協會『健障行』- 慈善步行樂2016 暨『健障動歷』共融同樂日 參加表格(個人)

(編號：\_\_\_\_\_由機構填寫)

參加者資料：(請用正楷填寫)

姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文) 性別：男 女

年齡：\_\_\_\_\_ 身份證號碼：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_ 地址：\_\_\_\_\_

監護人簽名：\_\_\_\_\_ (十八歲以下人士須獲得監護人同意)

緊急事故聯絡人：姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

## 香港傷殘青年協會『健障行』- 慈善步行樂2016 捐款表格

(如有需要，請自行覆印)

捐款人姓名	捐款金額	捐款人姓名	捐款金額
1.	是/否需要收據	6.	是/否需要收據
2.	是/否需要收據	7.	是/否需要收據
3.	是/否需要收據	8.	是/否需要收據
4.	是/否需要收據	9.	是/否需要收據
5.	是/否需要收據	10.	是/否需要收據

(如有需要，請自行覆印)

捐款\$100或以上人士可獲收據，本會將會於活動後3個月內寄回予參加者代為發回捐款人。

請將報名表格、捐款表格連同所籌得款項(支票或銀行入數收據)，於2016年10月8日寄回或親身交回香港傷殘青年協會-總辦事處。(支票抬頭請寫「香港傷殘青年協會」或以現金直接存入匯豐銀行——賬戶：080-2-065078)

# 2016年會員週年大會暨午宴

**協**會年度盛事會員週年大會暨午宴，將於12月10日(星期六)假樂富廣場富臨皇宮隆重舉行。屆時，理事會成員將會向會員總結及匯報協會過去一年的工作成果，當晚更預備豐富佳餚及抽獎環節以答謝各會員及賓客對本會的支持。歡迎各位會員踴躍參與！有興趣的會員，於8月30日或以前填妥報名表格，並交回本會，共同參與這項盛事。

	2016年會員週年大會 (A1612066)	2016年會員週年午宴 (A1612067)
<b>日期</b>	10/12/2016 (星期六)	
<b>時間</b>	1:00pm - 1:30pm	1:30pm - 4:00pm
<b>地點</b>	樂富聯合道198號樂富廣場L206-211(樂富地鐵站B出口)	
<b>交通</b>	自行前往 / 復康巴(復康巴士名額不多於60名) 【由於復康巴資源有限，而會員週年大會需要合乎資格的基本會員(年齡為18至60歲)通過議程，故上述基本會員將獲優先處理。】	
<b>名額</b>	不限	190名
	*於會員週年大會需要合乎資格的基本會員(年齡為18至60歲)通過議程，若午宴參加人數多於190名，午宴優先處理次序為： 1. 參加會員週年大會及週年午宴的基本會員，以個人身份單獨參與上述兩項活動即時獲得參與活動的資格； 2. 參加會員週年大會及週年午宴的基本會員，若攜同普通會員時，該名合乎資格的基本會員即時獲得參與活動的資格，而其攜同的普通會員則列作抽籤處理； 3. 參加會員週年大會及週年午宴的基本會員，若攜同非會員(包括家屬、照顧者、小童等)，該名基本會員即時獲得參與活動的資格，而其攜同的非會員，則列作抽籤處理；及 4. 只參加週年午宴的基本會員及普通會員。 (上述2至4項陪同基本會員的參與者(即普通會員及非會員)將採取一併抽籤處理，抽籤以報名組別形式進行，有餘額才給予只參加週年午宴的非會員。)	
<b>備註</b>	1. 會員週年大會為本會盛事，敬希各中籤會員依時出席會員週年大會； 2. 會員可自行前往參與週年大會，但必須填妥有關報名表後，於截止限期前交回本會，以便遵守室內場館消防條例及向大會場地方面確定會議人數； 3. 會議詳情將於10月至11月致各會員邀請函內詳列；及 4. 大會未能提供訪客車位。	1. 每位會員只可攜同最多兩位參與者； 2. 基本會員可選擇與所攜同參加者一併列作抽籤處理；惟須放棄即時參與活動的資格； 3. 5歲或以下不佔座位者費用全免；5歲以上者須按照非會員費用收費或可於活動舉行前申請成為普通會員，以會員費用支付；惟需注意會員審批程序約為一個月。
<b>費用</b>	全免(自行前往) \$30(復康巴)(如同時參加午宴則可豁免)	會員：\$160(自行前往) \$190(復康巴) 非會員：\$190(自行前往) \$220(復康巴)
<b>內容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>通過2015年度週年會員大會會議紀錄</li> <li>2015/2016年度工作報告</li> <li>通過2015/2016年度財務報告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>精美粵菜： 金裝燒味拼盤、碧綠珊瑚蚌片、玉環柱甫、金磚鳳尾蝦、紅燒竹笙燉燕窩、清蒸金花尾、蠔皇海鮑扣玉掌、脆皮炸子雞、生炒糯米飯、鮮菇炆伊麵、杞子桂花糕、合時鮮果</li> <li>抽獎環節</li> </ul> <p>*(如抽獎環節有任何問題及爭論，傷青會擁有最終決定權。)</p>
<b>報名</b>	填妥活動報名表格後傳真至2338 5112或寄回九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號香港傷殘青年協會總辦事處	
<b>截止</b>	30/8/2016(星期二)【9月6日(星期二)下午2:00-2:45於活動中心進行抽籤】	
<b>查詢</b>	總辦事處 朱先生(電話：2338 5111)	

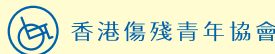
**週年午宴  
早鳥優惠**  
中籤者於10月31日  
或之前繳交費用，  
每名參加者即可獲  
減免\$20

## 2016年會員週年大會暨午宴 報名表

請於空格內劃上“✓”號

姓名：	性別：	年齡：	聯絡電話：					
會員編號：	<input type="checkbox"/> 基本會員 <input type="checkbox"/> 普通會員							
參加意願	<input type="checkbox"/> 同時參加會議及午宴 <input type="checkbox"/> 只參加會議 <input type="checkbox"/> 只參加午宴							
輔助工具	<input type="checkbox"/> 可過位輪椅 <input type="checkbox"/> 不可過位輪椅 / 電動輪椅 <input type="checkbox"/> 手叉 / 手杖 / 腳架 <input type="checkbox"/> 不需要							
交通安排	<input type="checkbox"/> 自行前往目的地 <input type="checkbox"/> 復康巴士 ( 只適用於殘疾人士 )【上車地點：               】							
如欲攜同親友參加，請填妥下表：								
姓名	性別	年齡	關係	傷 / 健人士	非 / 會員	會員編號	輔助工具	上落車地點
只適用於合乎資格的基本會員填寫： <input type="checkbox"/> 本人願意獨立參與會議及午宴，上述親友另作抽籤 /								
<input type="checkbox"/> 本人選擇與上述親友一併抽籤。								
報名者簽署：						日期：		

## 就業服務中心 課程資料



### Excel 2013 數據支援 (Data Support)

編號：待定

日期：22/9/2016 - 20/10/2016

簡介：本課程重點讓學員能夠有效地和自信地使用 Excel 2010 軟體功能和功能級別。使用者熟悉先進的公式、函數和資料分析工具。亦可以運算元據分析、演示文稿以及協作。此外，更可以操作 Excel 選項可用來定制他們的環境，以滿足不同的需求和提高他們的生產力。

時間：7:15pm - 9:45pm ( 22/9 及 26/9 )

7:30pm - 9:30pm ( 29/9、3/10、6/10、13/10、17/10、20/10 )

入學條件：年齡 18-25 歲及需為殘疾人士 ( 待業人士優先 ) 及曾修讀中學文憑試資訊及通訊科技 ( ICT ) 課程；或曾修讀再培訓局資訊及通訊科技業全日制或兼讀制課程；或修畢任何資訊科技相關培訓課程；或具有電腦系統硬件及軟件操作經驗

課程內容：1. 共用和維護活頁簿

- 1.1. 將活頁簿設置、屬性和資料選項應用
- 1.2. 將保護和共用屬性應用於活頁簿和工作表
- 1.3. 保持共用活頁簿

畢業要求：出席率達 6 成或以上可獲發證書一張

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 )

堂數：共 8 堂

名額：10 名

費用：全免

交通：自行前往，不設復康巴士接送

截止：29/08/2016 ( 星期一 )，翌日進行抽籤。

查詢：馬姑娘 ( 電話：2759 6412 )

備註：本會對課程的所有安排及執行，保留一切最終決定權

2. 應用公式與函數

- 2.1. 審核公式
- 2.2. 操縱公式選項
- 2.3. 執行資料摘要任務
- 2.4. 應用公式中的函數

3. 以可視方式呈現資料

- 3.1. 應用先進的圖表功能
- 3.2. 資料分析的應用
- 3.3. 應用和操作樞紐分析表
- 3.4. 應用和操作樞紐分析圖
- 3.5. 演示如何使用切片器

4. 利用巨集與表單進行工作

- 4.1. 創建和操作的宏
- 4.2. 插入和操作表單控制項

凡報讀課程及查詢，請直接致電  
2759 6412 與馬姑娘登記

職業訓練局 - 展亮技能發展中心合辦



香港傷殘青年協會



## 氣球造型

編號：VC15003

簡介：本課程重點讓學員認識及掌握氣球造型之基礎知識及技巧，教授如何利用長條形氣球扭成各款可愛、有趣、簡單、快捷的氣球造型，簡單易學，趣味十足，以幫助他們將來就業之用或發展閒暇生活興趣。

- 課程內容：
1. 製作「扭扭西洋劍」
  2. 製作「可愛小狗」
  3. 製作「趣緻金魚」
  4. 製作「小熊棒棒」
  5. 製作「迷你小蝴蝶」
  6. 製作「可愛企鵝」
  7. 製作「活潑小馬」
  8. 製作「可愛小獅子」
  9. 製作「花花世界」
  10. 製作「公仔」

日期：21/9/2016 - 26/10/2016 (10/10/2016 除外) (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)

費用：10 堂

入學條件：對氣球造型有興趣者

名額：12 名 (只限本會十五歲或以上之殘疾會員)

費用：\$260 (暫定)  
(出席率達 80% 或以上者可獲退還 80% 學費)

- 交通：
- 1) 自行往返目的地
  - 2) 需安排復康巴接送

報名方法：填妥活動報名表格後，傳真至 2338-0752，或寄回九龍橫頭磡邨宏基樓 1-13 號地下 賽馬會活動中心 (需復康巴接送者請註明，輪椅使用者請列明可否過椅。)

截止：29/08/2016 (星期一)，翌日進行抽籤。

查詢：胡先生 (電話：3112 0351)

備註：1. 依職業訓練局 - 展亮技能發展中心的入學要求：

- 凡報讀以上課程的人士，如是待業階段，必須經展亮技能發展中心評估，方可入讀，如未經評估，會被取消報讀申請；
- 凡現正於展亮技能發展中心報讀日間或夜間任何課程人士，恕未能接受其報讀申請。



僱員再培訓局撥款開辦



香港傷殘青年協會

## 職業普通話 II 基礎證書 (兼讀制)

編號：FY020EG-1

- | 課程內容：語音訓練 | 聽力訓練       | 會話練習       |
|-----------|------------|------------|
| 1. 鞏固拼音知識 | 1. 工作溝通對話  | 1. 日常對話    |
| 2. 鞏固語音知識 | 2. 簡單報告    | 2. 工作場所應對  |
| 3. 粵普詞彙比較 | 3. 討論      | 3. 討論和提議   |
| 4. 粵普語法比較 | 4. 綜合聽力訓練  | 4. 介紹工作    |
| 5. 綜合拼音練習 | 5. 語音知識總複習 | 5. 會話複習    |
|           |            | 6. 報告工作過程  |
|           |            | 7. 解決問題的方法 |
|           |            | 8. 小組討論的技巧 |
|           |            | 9. 綜合會話練習  |

基本入讀資格：年齡在 15 歲或以上，及學歷在副學位或以下的香港合資格僱員；

報讀就業掛鈎課程申請人必須是失業、待業或失學人士。

- 入學條件：
1. 中三學歷程度；或小六學歷程度及具兩年或以上工作經驗；及
  2. 持有由僱員再培訓局頒發的「職業普通話 I 基礎證書 (兼讀制)」；或具初級普通話程度 (完成不少於 60 小時普通話課程)；或通過評核測試。

### 殘疾及工傷康復人士晚間制僱員再培訓課程 (非就業掛鈎)

上課日期：2016 年 11 月 14 日至 2017 年 01 月 18 日

- 2016 年 11 月份：14、16、18、21、23、25、28、30、  
2016 年 12 月份：2、5、7、9、12、14、16、19、23、  
2017 年 01 月份：4、6、9、11、13、16、18

另須於 01 月 20 日進行期末口試

(逢星期一、三、五，共 24 堂，60 小時)

時間：07:00pm - 9:45pm (每堂有 15 分鐘小休不計算在課時內)

- 畢業要求：
1. 學員的總出席率須達課程的最低要求 (80%)；及
  2. 必須於課程評估考獲整體及格分數；及
  3. 必須分別於期末考試各部分 (包括筆試及口試) 考獲及格分數。如達到以上全部要求，學員可獲得僱員再培訓局簽發的「畢業證書」乙份。

地點：九龍灣啟業邨啟裕樓地下 8-11 號 (香港傷殘青年協會 - 就業服務中心)

費用：全免

津貼：沒有

名額：12 名

交通：自行前往，不設復康巴士安排

截止日期：2016 年 09 月 12 日 (星期一)

查詢及報名：2759 6408 (岑姑娘)

凡報讀 ERB「僱員再培訓局」課程，請直接致電 2759 6408 與岑姑娘登記

僱員再培訓局撥款開辦  香港傷殘青年協會

## 網上商業保安的認識基礎證書 (兼讀制)

課程編號：FY022HS-1

- 課程內容：
- 網上保安的基本概念及進行網上商業活動的風險
    - 網上保安的基本概念
    - 於網上進行商業活動的風險及其影響包括：電腦病毒、詐騙、資料外洩、侵權。
  - 網上保安的方法
    - 商業機構內不同人員於網上保安工作範疇中擔任的角色及職責包括：管理層、前線員工、電腦系統管理員。
    - 制定員工使用電腦政策及權限
    - 進行網上商貿活動的風險評估
    - 善用各種系統保安、實體設備保安及安全網上付款方式
    - 推行監察措施
    - 規劃及準備：制定應變計劃及備用系統
  - 網上保安事故的處理
    - 網上保安事故應變及事後跟進
    - 個案討論

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：
- 中五學歷程度，或中三學歷程度及具兩年或以上工作經驗；及
  - 具有電腦基本操作知識

殘疾及工傷康復人士晚間制僱員再培訓課程（非就業掛鈎）



上課日期：2016年10月25日至2016年11月10日

2016年10月份：25、27、

2016年11月份：1、3、8、10

（逢星期二、四，共6堂，18小時）

上課時間：02:15pm - 05:30pm（每堂有15分鐘小休不計算在課時內）

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. 必須於期末考試考獲及格分數。

4. 如達到以上全部要求，學員可獲得僱員再培訓局簽發的「畢業證書」乙份。

地點：九龍灣啟業郵政裕樓地下8-11號（香港傷殘青年協會 - 就業服務中心）

費用：全免

津貼：沒有

名額：12名

交通：自行前往，不設復康巴士安排

截止日期：2016年10月07日（星期五）

查詢及報名：3112 0351（胡先生）

凡報讀 ERB「僱員再培訓局」課程，請直接致電 3112 0351 與胡先生登記

僱員再培訓局撥款開辦  香港傷殘青年協會

## 節日及禮儀花藝設計基礎證書 (兼讀制)

課程編號：FY021HS-1

- 課程內容：
- 節日來源、紀念日及慶典花飾介紹  
(例如：情人節、母親節、中秋節、聖誕節及農曆新年、畢業禮等)
  - 不同節日的花藝設計與鮮花禮品包裝技巧
  - 特別場合花飾擺設－喪禮用花設計
    - 中、西式靈堂佈局、敬輓聯內容規格
    - 各款花環設計、靈柩花飾、殯儀十字架

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：
- 現職園藝或花藝業從業員及具有花藝設計相關經驗；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
  - 持有相關課程證書（如「花店實務及花藝設計助理基礎證書」、「花藝設計及應用I基礎證書（兼讀制）」、「園藝保養（施肥、病蟲害的防治）基礎證書（兼讀制）」、「園藝保養（修剪、淋水）基礎證書（兼讀制）」、「園藝業之職業安全及健康基礎證書（兼讀制）」、「簡易植物學基礎證書（兼讀制）」等）

殘疾及工傷康復人士晚間制僱員再培訓課程（非就業掛鈎）



上課日期：2016年11月05日至2016年11月26日

2016年11月份：05、12、19、26

（逢星期六，共8節（每天2節），24小時）

上課時間：10:00am - 5:15pm（1:00pm - 2:15pm 午膳時間）

畢業要求：1. 課堂實習評核、筆試選擇題及實務考核總分不少於70分為及格（以100分為滿分計）；及

2. 學員出席率達80%或以上。

3. 如達到以上全部要求，學員可獲得僱員再培訓局簽發的「畢業證書」乙份。

地點：九龍灣啟業郵政裕樓地下8-11號（香港傷殘青年協會 - 就業服務中心）

費用：全免

津貼：沒有

名額：10名

交通：自行前往，不設復康巴士安排

截止日期：2016年10月12日（星期三）

查詢及報名：2759 6412（馬姑娘）

凡報讀 ERB「僱員再培訓局」課程，請直接致電 2759 6412 與馬姑娘登記

# 乘風啟航



炎炎夏日，有甚麼好得過玩水活動來消暑？活動中心於6月與乘風航訓練團隊及IVE學院共同合作舉辦「乘風航2016」活動，中心會員與一眾學生在活動中以結伴同行的方式，一同挑戰海上歷奇活動，透過互勉、互勵共同體現「傷健共融」的精神。

參加者於活動當日以勇敢和信心來克服肢體上的限制來迎接挑戰，完成空中跳水、坐太空椅、乘坐快艇等這些肢體殘疾人士看似無法參與的高難度活動，絕對可以說是發揮了乘風航希望參加者所具備的四大原素：「智慧·仁義·勇氣·體力」。

對於活動參加者而言，他們得到的除了是可以接觸到他們未曾嘗試過的海上歷奇經歷外，更重要的是藉今次海上訓練項目來衝破自己的固有界限，重新了解及審視自己遺忘了的能力，重新出發，乘風啟航。

每人看待事情的方式也有所不同，日常生活少不免會遇到一些我們需要去克服的困難，你會視之為障礙？還是一個可以讓自己成長的機會呢？世上很多東西或許真的存有限制，但若然你過早放棄，斷定自己不可能，又怎能有機會享受到這麼美麗的陽光與大海呢！

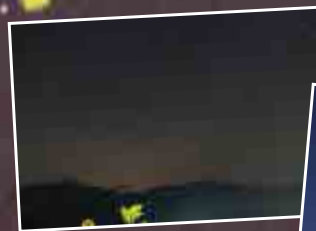


## 活動推介：

精彩活動不停奉上！

## 盲人觀星傷健營2016

燈火璀璨的大都會香港，光害問題以致要觀星絕不容易，更惶論殘疾人士觀星。由社會各界共同合力舉辦的「盲人觀星傷健營」已舉辦多年，活動將有專人和觀星工具，帶大家用眼和用心去感受，一同窺探星空的奧妙，實踐「星月齊賞 傷健同行」的精神！活動詳細資料，請參閱活動 / 課程資料 P.19。



(宣傳圖片，非活動照片)





## 白普理泳屋 (赤柱正灘 187 號泳屋)

為讓更多會員能享受到沙灘暢泳的樂趣，泳屋全年免費開放給會員借用。開放時間如下：

星期一至五 上午 10:00 至下午 6:00

星期六、日及公眾假期 上午 10:00 至下午 6:00

(於 7 月 9 日至 8 月 28 日期間，逢星期六、日將有泳屋管理員當值以協助會員)

泳屋管理員當值之時間內，會員可毋須預約使用泳屋。於其他時段，則須填妥活動報名表，並傳真或郵寄到中心，會員須於使用前 1 個工作天到中心領取鎖匙，並於使用日後 1 個工作天內將鎖匙交回中心。



### 實習社工介紹



王耀雄 (阿雄)

各位好！我是新來的實習社工阿雄，本人是貪玩份子，音樂、運動、打機等等。我已經很期待同各位見面，一齊渡過五個月的快樂時光。

大家好！我係港專實習社工學生曾姑娘，我平時最鍾意整嘢食，同朋友四周圍搵好嘢食！今次我會負責帶領東南亞美食遊---烹飪小組，同大家煮吓嘢食、傾吓計，一齊開開心心地渡過炎炎夏日！



曾麗華 (June) (圖左)

# 招募樂行特能童軍

你熱愛群體生活？你敢接受挑戰？你願意承擔責任？你願意為社會服務嗎？樂行特能童軍將會是你最佳的選擇！

樂行特能童軍與一般童軍無異，卻適合任何殘疾青年參與，從遞進式訓練的童軍活動中發揮潛能，使身、心、精神上有均衡的發展，從而貫徹童軍運動的目的——促進青少年身心精神之陶冶與啟發，以成為良好公民，有助建設社會。

樂行特能童軍透過一系列的團隊合作遊戲及紀律訓練，除了能感受歡愉的團體氣氛外，更可培養個人能力及發揮領袖才能。你有志成為下一位特能童軍嗎？

集會日期：每月的第二及第四個星期六

集會時間：3:00pm - 4:30pm

集會地點：活動中心及戶外

對象：18-25歲殘疾青年

費用：團費每季\$50，制服費用約\$350

交通：自行前往

\* 戶外活動將於全年內不定期舉行，費用則另外收取

\* 首年團費及制服（不包括皮鞋及襪）費用全免，參加者需先繳交\$500按金，若全年集會出席率達80%或以上可獲全數退還。

備註：有關童軍團計劃正向童軍總會申請中，有興趣的殘疾青年可先填寫下列報名表遞交參與意向，中心會於成功申辦童軍團後通知有興趣的朋友活動詳情及安排。（活動需有待童軍總會完成批核程序，並達致旅團的基本人數規定後方正式舉行。）

查詢：張姑娘（電話：2337 9311）/ 黃姑娘（電話：2338 5133）

報名方法：填妥下列表格，（1）郵寄、（2）親身遞交至九龍橫頭磡邨宏基樓地下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



**優先  
報名優惠**

\*首年團費及制服費用全免\*

## 樂行特能童軍報名表

姓名：	年齡：	性別：	聯絡電話：
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）：_____			
身體狀況（例：抽筋、血壓高……）：_____			
過往有否參與其他童軍團之活動？ <input type="checkbox"/> 是（請註明團名）：_____ <input type="checkbox"/> 否			
緊急聯絡人：	電話：	關係：	



# 西式煮意「芝士煙肉焗薯皮」食譜

6月27日「西式煮意Fun III」教參加者炮製鴛鴦焗薯皮，分別是芝士煙肉餡和吞拿魚粟米餡。這道菜式不但容易烹煮，味道亦十分可口，參加者對此讚口不絕。大家不妨跟隨以下食譜試煮「芝士煙肉焗薯皮」。至於「吞拿魚粟米焗薯皮」的做法已上載於活動中心Facebook([www.facebook.com/hkfhyjac](http://www.facebook.com/hkfhyjac))，大家快去查看啦！



## 芝士煙肉焗薯皮 (4件)

### 材料：

美國焗薯 (細)	2個	茄汁	約3湯匙
煙肉	3條	黑胡椒碎	適量
洋蔥 (細)	半個	蕃茜碎	適量
紅椒 (細)	半個	鹽	適量
芝士碎	適量		

### 做法：

1. 洗淨焗薯外皮，把焗薯放進加了1茶匙鹽和半湯匙油的滾水中以中火焗25-30分鐘(視乎薯的大小，如可用竹籤插入即已熟)，取出待涼
2. 用廚房紙抹乾薯身，切開一半，用金屬湯匙挖空裏面的薯肉(小心挖太深會弄穿薯皮)，取出薯肉壓成茸。加入牛油、鹽、黑胡椒碎調味拌勻，備用
3. 煙肉切成幼絲，洋蔥和紅椒切碎粒
4. 燒熱鑊將煙肉炒至焦黃(不用加油)，盛起。接着炒熟洋蔥和紅椒，加入黑胡椒碎和鹽調味，加入煙肉炒勻，盛起
5. 把炒熟的餡料與薯蓉拌勻，於薯皮內塗抹適量的茄汁，然後把餡料釀入薯皮，灑上芝士碎
6. 預熱焗爐，把薯皮放置於中層以230度焗15-20分鐘至金黃，完成



## 活動回顧： 牙科檢查服務

香港大學牙科服務外展隊已於7月6日(星期三)、8日(星期五)和13日(星期六)前來賽馬會活動中心，為我們超過100位會員提供牙齒檢查服務。在此，感謝香港大學牙科服務外展隊的牙醫和護士的付出和協助。

### 護齒小錦囊

要擁有健康的牙齒，大家要注意以下幾點：

#### 1. 正確清潔牙齒

- 選擇軟毛牙刷，避免過度用力刷牙，以打圈的方式洗刷牙齒與牙肉邊緣
- 早晚用含氟化物牙膏刷牙
- 以牙線或牙縫刷清潔牙齒之間的縫隙
- 進食後半小時不要刷牙，應以清水漱口，否則會破壞牙齒表面的琺瑯質

#### 2. 培養良好的飲食習慣

- 減少進食較硬和需要用力咀嚼的食物，如花生、雞軟骨、魷魚絲
- 減少進食和飲用酸性較高的食物和飲品，如橙、檸檬水
- 早、午、晚三餐要定時，避免在正餐以外的時間進食

#### 3. 每年定期檢查口腔

- 定期(每九個月至一年)到牙科診所進行洗牙和檢查口腔

(資料來源：香港大學牙科服務外展隊)



截止日期：2016年8月25日(星期四)  
 抽籤日期：2016年8月31日(星期三)  
 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

## 戶外活動篇(適合任何年齡人士)

### 迪士尼開心之旅I 編號：A1609049

日期：18/9/2016(星期日) 名額：30名(15名自行前往優先抽籤)  
 時間：12:00pm - 6:00pm 地點：香港迪士尼樂園  
 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：於迪士尼樂園自由暢玩，享受愉快周日。  
 備註：1. 此活動由香港迪士尼樂園贊助。  
 2. 此活動需自費午餐。  
 3. 不可攜帶食物、飲品進入樂園(水除外)。  
 4. 活動當日請攜帶殘疾人士登記證。  
 查詢：張姑娘

### 參觀香港電台 編號：A1609053

日期：20/9/2016(星期二) 地點：九龍塘  
 時間：2:00pm - 5:00pm 名額：15名(包括3名輪椅使用者)  
 費用：會員：\$80(自行前往)/\$90(復康巴)  
 非會員：\$100(自行前往)/\$110(復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：中午前往香港城中菜廳享用中式午餐，其後前往參觀香港電  
 台，藉此機會認識電台廣播及製作的一般程序，了解服務多年的  
 香港電台。  
 備註：中式午餐菜單如下(菜單若有更改，將不作另行通知)：  
 1. 點心拼盆 4. 上湯浸娃娃菜 7. 揚州炒飯  
 2. 菠蘿咕嚕肉 5. 粟米脆魚球 8. 干燒伊麵  
 3. 竹笙麒麟豆腐 6. 頭抽豉油雞 9. 杞子桂花糕  
 查詢：阿浩(馬生)

### 參觀稻鄉飲食文化博物館 編號：A1609054

日期：9/9/2016(星期五) 地點：火炭  
 時間：11:00am - 2:00pm 名額：18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：上午前往參觀稻鄉飲食文化博物館，欣賞古今中外之煮食用具、  
 容器、香料及茶具等展品，並透過導賞介紹，讓參觀者了解不同  
 展品的特色及各地飲食文化的有趣歷史。然後下午於稻香訓練酒  
 樓享用中式午餐。  
 備註：中式午餐菜單如下(菜單若有更改，將不作另行通知)：  
 1. 三式美點 5. 醬皇脆燒雞  
 2. 金粟海皇羹 6. 濃湯鮮菌泡菜苗  
 3. 江南五小品 7. 五穀炒飯  
 4. 千島菠蘿咕嚕肉 8. 班蘭千層糕  
 查詢：阿浩(馬生)

### 國際復康日2016 - 海洋公園同樂日

#### 編號：P1611017

日期：27/11/2016(星期日) 名額：30名  
 時間：10:00am - 4:00pm 地點：海洋公園  
 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：響應每年國際復康日的活動，款待殘疾人士其照顧者、家人或朋  
 友暢遊海洋公園。  
 備註：1. 過往未曾參與本會舉辦之「海洋公園同樂日」活動優先。  
 2. 活動將有午餐提供；  
 3. 參加者不可攜帶食物、飲品進入樂園(水除外)；  
 4. 活動當日請攜帶殘疾人士登記證；  
 查詢：阿浩(馬生)

### 生日素菜宴 編號：A1610051

日期：14/10/2016(星期五) 內容：前往常悅素食餐廳，品嚐素菜宴。  
 時間：11:30am - 1:00pm 菜單如下：  
 地點：旺角登打士街常悅素食 1. 點心拼盤 4. 咕嚕素球 7. 上湯杞子浸時蔬 10. 雪菜三絲炆米  
 名額：15名(包括6名輪椅使用者) 2. 雀巢海中寶 5. 紅燒鮮野菌豆腐 8. 酥炸雙拼 11. 甜甜蜜蜜  
 費用：生日會員：\$110(自行前往)/\$120(復康巴) 3. 竹筍銀湖海皇羹 6. 福壽綿綿 9. 福建燴飯  
 非生日會員：\$135(自行前往)/\$145(復康巴) 備註：1. 於九月、十月生日之會員優先。  
 非會員：\$160(自行前往)/\$170(復康巴) 2. 菜單如有任何更改，將不作另行通知。  
 交通：復康巴或自行前往 查詢：張姑娘

### 探索T•PARK源•區 編號：A1610048

日期：7/10/2016(星期五) 時間：3:00pm - 6:00pm  
 地點：屯門曾咀稔灣路  
 名額：20名(8名自行前往優先抽籤)  
 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：T•PARK為香港首個自給自足的環保園區，以「轉廢為能」為理念  
 去處理污泥及污水。園區鄰近下白泥，可以一覽后海灣之景。園區  
 的設計有五個不同元素的園林花園、天台花園和雀鳥保護區。活動  
 將由導賞員帶領參觀綠色建築和體驗不同類型的教育及休閒設施。  
 備註：1. 自行之參加者於屯門港鐵站V City  
 乘坐本會安排之復康巴(上車時間稍後通知)  
 2. 參加者需自備飲用水及食物。  
 查詢：張姑娘

### 活化後的「石屋家園」 編號：A1610052

日期：21/10/2016(星期五) 地點：九龍城  
 時間：12:00pm - 2:00pm 名額：10名(包括4名輪椅使用者)  
 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：由導賞員帶領認識當時上世紀四、五十年代寮屋區的建築特色，  
 以及當時香港基層居民的生活狀況。然後，將會於石屋咖啡冰室  
 自費午餐，感受配以昔日傢俱和用品的餐廳環境，體會昔日石屋  
 的生活。  
 備註：「石屋家園」的歷史：  
 十九世紀末，石屋的位置上建有兩排屋宇，由何氏家族擁有，住  
 有三數戶人家。日治期間，日軍為擴建啟德機場而拆卸了多條九  
 龍城的村落。而戰後石屋一帶成為寮屋區，安置無家可歸的村  
 民。隨著香港工業日漸發展，在六七十年代，石屋一帶出現了不  
 少山藥廠及工場。其中一間石屋亦保留著當時「藍恩記山墳基礎  
 工程公司(藍恩記)」的招牌。現時，為了配合九龍城的市區發展  
 計劃，寮屋區在2001年全面清拆，僅遺下現存的石屋。  
 查詢：阿浩(馬生)

**盲人觀星傷健營 2016** 編號: A1611058

日期: 營前會(自行): 18-10-2016(星期二) 時間: 7:30pm-9:00pm  
 入營: 5-11-2016(星期六) 時間: 入營: 12:30pm  
 出營: 6-11-2016(星期日) 出營: 9:30am  
 名額: 15名  
 地點: 活動中心/西貢萬宜水庫西壩創興水上活動中心 外面的大草地  
 費用: \$50(自行前往/中心往返)/\$70(復康巴)  
 交通: 復康巴或自行前往(中心往返)  
 內容: 觀星、觀日出、攤位遊戲、天文公園導賞、航拍及自拍等  
 備註: 1. 由本港多家非牟利團體、工商機構及多個政府部門的義工隊成立的籌委會聯手舉辦的「盲人觀星傷健營」旨在透過觀星活動令參加者克服感官障礙、放下文化隔膜,在傷健共融的氣氛下享受觀星樂趣;  
 2. 自行前往者可於活動中心集合,並乘坐復康巴往返活動場地。  
 查詢: Donald(吳先生)

**WE 嘩鬼叫萬聖節 2016** 編號: A1610055

日期: 30/10/2016(星期日) 時間: 5:00pm - 9:00pm  
 地點: 中心及尖沙咀 人數: 10名  
 費用: 會員: \$50(自行前往)/\$60(復康巴)  
 非會員: \$70(自行前往)/\$80(復康巴)  
 交通: 復康巴或自行前往  
 內容: 感受一年一度的萬聖節活動,一齊扮鬼扮馬,然後前往尖沙咀齊齊WE嘩鬼叫,玩轉萬聖節。  
 備註: 1. 活動將有「義工網絡」的義工一同參與。  
 2. 活動會為參加者化上萬聖節妝扮和衣著。  
 3. 活動有小食提供,參加者亦可自備食物和飲品。  
 4. 活動需要有一定步行時間,參加者須因情況而報名。  
 查詢: 阿浩(馬生)

**樂水 SUN 體驗** 編號: A1610061

日期: 29/10/2016(星期六) 名額: 10名  
 時間: 11:00am - 2:00pm 地點: 赤柱正灘 白普理泳屋  
 費用: 會員: \$80(自行前往)/\$90(復康巴)  
 非會員: \$100(自行前往)/\$110(復康巴)  
 交通: 復康巴或自行前往  
 內容: 在工作人員的協助下,參加者可以到沙灘親身體驗海上的樂趣,活動並會安排參加者到白普理泳屋享用簡單午膳。  
 備註: 1. 活動會為參加者購買意外保險;  
 2. 參加者需要在活動前簽署免責聲明,表示同意自行承擔活動所引致(包括但不限於因個人不當行為、健康或意外而引起的事故)的意外或傷亡事故等任何責任;  
 3. 活動會安排工作人員協助參加者進行水上體驗活動;  
 4. 請帶備替換的衣物及沖洗用品;  
 5. 歡迎輪椅使用者及照顧者一同參與。  
 查詢: Donald(吳先生)

**傳愛心午餐暨「樂」無障挑戰日**

編號: A1610057  
 日期: 8/10/2016(星期六) 名額: 40名  
 時間: 11:30am - 2:00pm(傳愛心午餐) 地點: 樂富廣場(富臨皇宮)  
 2:00pm - 4:30pm(共融體驗日)  
 費用: 會員: \$100(自行前往)/\$120(復康巴)  
 非會員: \$120(自行前往)/\$140(復康巴)  
 交通: 復康巴或自行前往  
 內容: 由傳愛心義工組義工策劃,參加者先在樂富廣場富臨皇宮享用午餐,再參與由協會舉辦的「樂」在無障挑戰日(嘉年華)。  
 備註: 活動由傳愛心義工組策劃。  
 查詢: Donald(吳先生)

中心活動篇

**WE 嘩鬼叫學化妝(初階班)** 編號: C1610040

日期: 5/10 - 26/10/2016(逢星期三) 地點: 賽馬會活動中心活動室  
 時間: 7:45pm - 8:45pm 堂數: 4課  
 導師: 黃偉琼女士 名額: 6名  
 費用: 會員: \$30(自行前往)/\$50(復康巴)  
 非會員: \$60(自行前往)/\$80(復康巴)  
 交通: 復康巴或自行前往  
 內容: 萬聖節將到,與參加者一起學習萬聖節的專屬妝扮,並參與10月30日的「WE 嘩鬼叫萬聖節2016」活動,協助當日的參加者和義工上妝,於晚上前往尖沙咀慶祝萬聖節活動。  
 備註: 1. 參加者必須協助10月30日「WE 嘩鬼叫萬聖節2016活動」的化妝工作,詳情請參閱該活動編(A1610055);  
 2. 如有興趣報名人士容易出現皮膚過敏情況,請自行因應情況而報名;  
 查詢: 阿浩(馬生)

**樂玩桌遊 5之 機密代號** 編號: P1609018

日期: 21/9/2016(星期三) 名額: 8名  
 時間: 7:15pm - 9:15pm 地點: 賽馬會活動中心  
 費用: 免費 交通: 自行前往  
 內容: 學習並參與「機密代號Codenames」桌上遊戲。「機密代號(Codenames)」是一款富趣味的「文字聯想遊戲,玩家直接分為兩隊直接對抗,透過「間諜領袖」給出的提示試圖更快比敵隊找出所有隱藏的線人。  
 備註: 1. 參加者需要有基本認知能力;  
 2. 教授「機密代號(Codenames)」桌上遊戲時間為7:20pm,請準時出席;  
 3. 活動完結後,參加者可繼續使用桌上遊戲用品至9:20pm;  
 4. 活動由青年義工小組負責;  
 5. 活動由Terre Plurielle Bouygues Construction Corporate Foundation贊助;  
 6. 桌遊的玩法千變萬化,規則以活動工作人員當日介紹為準;  
 7. 歡迎照顧者一同參與。  
 查詢: Donald(吳先生)

**健康素食星期三** 編號: C1610036

日期: 5/10 - 9/11/2016(逢星期三) 地點: 活動中心  
 時間: 10:00am - 2:00pm 堂數: 6堂  
 費用: \$60(會員)/\$80(非會員) 名額: 12名  
 交通: 自行前往  
 內容: 由參加者合作一起商討,以「低糖、低鹽、低脂」的方式,為每一節製作出不同的素食佳餚。  
 備註: 1. 所有參加者必須分工合作,一同烹調食材及於午膳後作收拾工作;  
 2. 於下午12:30一同享用健康午餐。  
 查詢: Dora(黃姑娘)電話: 2338 5133

**西式煮意 Fun IV** 編號: A1610047

日期: 24/10/2016(星期一) 地點: 活動中心  
 時間: 2:30pm - 4:30pm 名額: 9名  
 費用: 會員: \$45(自行前往)/\$55(復康巴)  
 非會員: \$65(自行前往)/\$75(復康巴)  
 交通: 復康巴或自行前往  
 內容: 今次將會一同用酥皮炮製兩款美味又易做的小食一蘑菇粟米蛋酥和酥皮咖哩角,既可享受烹調樂,又可享受自製的菜式。  
 備註: 請自備食物盒。  
 查詢: 張姑娘

藝術篇

**創意氣球扭扭樂(入門班)** 編號: C1607026

日期: 13/9 - 27/09/2016(逢星期二) 費用: 會員: \$60 非會員: \$80 堂數: 3課 導師: Barry Wong  
 時間: 7:15pm - 8:45pm 地點: 活動中心 名額: 6名 交通: 自行前往  
 內容: 一條簡單的氣球原來已經可以扭出不同的造型,只要跟著導師拿起氣球把它扭幾扭就能創造出千變萬化的形狀,完全發揮你無限的創意。仲等咩!一齊黎學啦!課程內容包括:  
 • 氣球種類介紹 • 基本扭波技巧 • 泵氣打結手法 • 顏色配搭運用 • 簡易有趣造型  
 備註: 1. 活動需要手部有較佳的活動能力; 2. 請自備大袋帶走成品; 3. 未曾參與「創意氣球扭扭樂」(入門班)優先。  
 查詢: Donald(吳先生)



**藝緣俱樂部 I 之拓印畫** 編號：A1609059

日期：28/9/2016 (星期三) 地點：活動中心  
 時間：7:00pm - 9:00pm 名額：10名  
 費用：會員：\$25 (自行) 非會員：\$45 (自行)  
 交通：自行前往  
 內容：藝緣俱樂部是一個讓大家發揮創意的藝術空間，與藝術結緣。每次會教大家用易學的技巧去創造不同的藝術作品。  
 俱樂部第一次聚會的主題是拓印畫。想知道是什麼東東？就快d參加啦！  
 查詢：張姑娘

**皮革匙扣初班** 編號：C1610042

日期：12/10 - 2/11/2016 地點：賽馬會活動中心活動室  
 (逢星期三, 26/10除外) 堂數：3課  
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：10名  
 導師：魏太  
 費用：會員：\$60 (自行前往) / \$75 (復康巴)  
 非會員：\$80 (自行前往) / \$95 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：利用皮革材料，製作小巧匙扣、掛飾等。  
 備註：1. 請自備膠盒以盛載製成品；  
 2. 圖片只供參考，實際款式會有所不同，以導師在課堂教授內容為主；  
 查詢：阿浩(馬生)



**藝緣俱樂部 II 之果凍蠟** 編號：A1610060

日期：17/10/2016 (星期一) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：10名  
 費用：會員：\$50 (自行前往) / \$60 (復康巴)  
 非會員：\$70 (自行前往) / \$80 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：藝緣俱樂部是一個讓大家發揮創意的藝術空間，與藝術結緣。每次會教大家用易學的技巧去創造不同的藝術作品。  
 俱樂部第二次聚會的主題是果凍蠟。想知道是什麼東東？就快d參加啦！  
 查詢：張姑娘



**創意機關賀卡製作** 編號：C1609043

日期：7 - 28/9/2016 (逢星期三, 14/9除外)  
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：3課  
 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：\$70 (自行前往) / \$85 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：利用咭紙，美圖花紙等做出潮流賀卡，相簿。  
 備註：1. 請自備膠盒以盛載製成品；  
 2. 圖片只供參考，實際款式會有所不同，以導師在課堂教授內容為主；  
 查詢：阿浩(馬生)



其他篇

**傳愛心月餅顯關懷** 編號：A1609062

日期：9/2016  
 地點：活動中心  
 交通：自行前往  
 內容：一年一度中秋節將至，活動中心已向外間機構申請了月餅，為有需要之會員帶來節日氣氛。  
 備註：1. 活動由傳愛心義工組策劃；  
 2. 中心正向外間機構申請捐贈月餅，如未能成功申請，活動將會取消；  
 3. 中心將會另行致電通知中籤者有關領取月餅的安排；  
 4. 倘申請者未能親身領取，可簽署授權書安排他人領取。  
 查詢：Donald (吳先生)

**展才設計 2017 工作坊** 編號：A1609063

日期：23/9/2016 (星期五) 時間：1:30pm - 3:30pm  
 地點：理工大學方樹泉堂 名額：20名  
 費用：會員 / 非會員：免費 (自行前往) 交通：自行前往  
 內容：展才設計2017秉承過往傳統，鼓勵殘疾人士及長者透過設計時裝展示才華之外，更可向家人朋友表達謝意和關懷。  
 23/09/2016：設計工作坊將會有設計系學生指導如何設計服飾  
 05/10/2016：截止報名  
 15/10/2016：遴選結果公佈  
 11/2016-01/2017：同學與入圍者見面及度身等以生產作品  
 08/04/2017 (暫定)：於理工維港會酒店舉行嘉獎禮頒發獎項  
 查詢：張姑娘

**剪髮活動** 編號：A1604025-3

日期：27/9/2016 (星期二) 備註：1. 這活動與名髮廊義工之合作活動；  
 地點：活動中心 2. 參加者須預先洗頭才到中心剪髮 (如頭髮衛生情況差，協會會取消參加者的剪髮機會)；  
 時間：10:30am - 12:00nn 3. 此服務只提供剪髮，髮型以簡單為主，並不包括吹髮；  
 名額：10名 4. 剪髮之先後次序由抽籤決定；  
 費用：只限會員： 5. 請參加者預早前往活動中心，如參加者遲於指定時間到達活動中心，協會會取消參加者的剪髮機會  
 免費 (自行前往) / \$10 (復康巴) 6. 請參加者必需自備毛巾。  
 交通：復康巴或自行前往 查詢：Donald (吳先生)  
 內容：剪髮

音樂篇

**中國笛子體驗班** 編號：C1609037

日期：23/9、07/10、21/10、04/11、18/11、2/12、16/12/2016及  
 13/01/2017 (星期五)  
 時間：7:30pm - 9:00pm 堂數：8課  
 地點：賽馬會活動中心活動室 導師：謝先生  
 費用：會員：\$100 (自行前往) / \$140 (復康巴) 名額：8名  
 非會員：\$120 (自行前往) / \$160 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：教授吹奏中國笛子的基本技巧，學習基本樂理和簡單曲目。  
 備註：1. 請自備笛子 (G調)。  
 2. 課程導師可代為購買基礎的笛子樂器，價錢約\$150。  
 查詢：Philip (黃生)

**初階木結他班** 編號：C1609032

日期：12/9 - 31/10/2016 (逢星期一, 10/10除外)  
 時間：7:30pm - 8:30pm 地點：活動中心  
 名額：7名 堂數：7課  
 費用：\$240 (會員) / \$275 (非會員) 導師：CT Kwok  
 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. 學員須自備木結他；  
 3. 參加者若出席達75%或以上可獲退還\$100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

**二胡延續 XXXXVII** 編號：C1610038

日期：9/9、30/9、14/10、28/10、11/11、25/11、9/12/2016及6/1/2017 (星期五)  
 時間：7:30pm - 9:00pm 地點：賽馬會活動中心活動室  
 堂數：8課 導師：謝先生  
 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)  
 名額：8名 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)

**口琴合奏班X** 編號：C1609039

日期：21/9/2016 - 26/10/2016 (逢星期三) 名額：10名  
 時間：8:00pm - 9:00pm 導師：Kan Sir  
 地點：賽馬會活動中心活動室 堂數：6課  
 費用：會員：\$120 (自行前往) / \$180 (復康巴)  
 非會員：\$140 (自行前往) / \$200 (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%或以上可獲退還一半學費。  
 查詢：阿浩 (馬生)

**木結他體驗班 (第2期, 共2期)** 編號：C1609034

日期：22/9 - 3/11/2016 (逢星期四, 13/10除外) 地點：活動中心 堂數：6課 交通：自行前往  
 時間：7:30pm - 8:30pm 名額：7名 導師：CT Kwok 費用：\$190 (會員) / \$220 (非會員)  
 內容：木結他看似十分容易彈奏，但要彈奏出一首動聽的歌曲是需要不同的技巧以及不斷的練習。為了讓從未接觸過木結他的朋友體驗彈奏的滋味，導師將會教授木結他的基礎知識及彈奏技巧。  
 木結他是一種以彈撥六條琴弦發出聲音的樂器，與四條琴弦的烏克麗麗(Ukulele)有很大的分別，因此彈奏木結他比烏克麗麗更為複雜，可以更多不同的技巧彈奏。  
 備註：1. 此活動由具八級資歷導師教授；  
 2. 學員須自備木結他，惟導師會於第一節上課時講解如何選購木結他；  
 3. 參加者若出席率達75%或以上可獲退還\$100學費；  
 4. 從未參加本會過往舉辦之初階木結他班者優先。  
 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 (進階班)** 編號：C1609033

日期：14/9 - 26/10/2016 (逢星期三, 05/10除外)  
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：20名  
 地點：活動中心 堂數：6課  
 導師：Henry Yu  
 費用：會員：\$90 (自行前往) / \$120 (復康巴)  
 非會員：\$120 (自行前往) / \$150 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：詠春是一項專門的技擊武學，亦可作強身健體之運動。透過詠春之心法、手法、基本拳腿、自衛技術及套路融入健體訓練中，以改善在日常生活中的自理能力。  
 備註：1. 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。  
 查詢：張姑娘

**伸展瑜伽 (自修6)\*\*\*** 編號：TMAP1609032

日期：7/09 - 28/9/2016 (逢星期三) 時間：5:30pm - 6:30pm  
 地點：活動中心 堂數：4堂  
 名額：15名 費用：免費 / \$20 (非會員)  
 交通：自行前往  
 內容：透過不同瑜伽式子加強肌肉伸展，有助改善關節活動能力。伸展瑜伽可舒緩因姿勢不正確或肌肉長期受壓導致勞損而產生的各種痛症。  
 備註：1. 參加者必須已參加過往由本會舉辦的伸展瑜伽學員方可報名，包括伸展瑜伽(日)或(晚)班；  
 2. 此活動沒有提供瑜伽導師，學員需自行練習動作；  
 3. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員；  
 4. 本會提供瑜伽蓆於上課時使用或參加者自備；  
 5. 請參加者自備毛巾和水；  
 6. 參加者於活動當日穿著舒適衣服便可；  
 7. 參加者必須出席最少三堂，否則需支付\$60場地及行政費用。  
 查詢：Adon (2338 5133)

**伸展瑜伽 9-11月\*\*** 編號：TMAP1609031

日期：29/09 - 3/11/2016 (逢星期四) 時間：11:00am - 12:00nn  
 地點：活動中心 堂數：6堂  
 導師：Shirley Tse 名額：15名 (只限傷殘會員)  
 費用：\$150 (自行前往) / \$180 (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，指導正確訓練動作；  
 2. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員；  
 3. 本會提供瑜伽蓆於上課時使用或參加者自備；  
 4. 請參加者自備毛巾和水；  
 5. 參加者於活動當日穿著舒適衣服便可。  
 查詢：Adon (2338 5133)

**伸展瑜伽 (晚) 9-10月\*\*** 編號：TMAP1609030

日期：13/09 - 4/10/2016 (逢星期二) 時間：6:45pm - 7:45pm  
 地點：活動中心 堂數：4堂  
 導師：Annisa Tong 名額：15名 (只限傷殘會員)  
 費用：\$100 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，指導正確訓練動作；  
 2. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員；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。  
 查詢：Adon (2338 5133)

**詠春健體運動班 (深造班)** 編號：C1609035

日期：14/9 - 26/10/2016 (逢星期三, 05/10除外) 時間：4:00pm - 5:00pm 地點：活動中心 名額：10名 堂數：6課  
 費用：會員：\$60 / 非會員：\$80 導師：Henry Yu 交通：自行前往  
 內容：詠春是一項專門的技擊武學，亦可作強身健體之運動。透過詠春之心法、手法、基本拳腿、自衛技術及套路融入健體訓練中，以改善在日常生活中的自理能力。  
 備註：1. 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。  
 查詢：張姑娘

## SUN潮派活動 (適合35歲或以下殘疾青年)

### 無限挑戰 Summer Camp 編號: P1609016

日期: 24/9 - 25/9/2016 (星期六及日) 名額: 15名  
 時間: (24/9) 2:30pm - (25/9) 1:00pm  
 地點: 荃灣曹公潭戶外康樂中心 交通: 復康巴或自行前往  
 費用: 會員: \$100 (自行前往) / \$120 (復康巴)  
 非會員: \$110 (自行前往) / \$130 (復康巴)  
 內容: 兩日一夜宿營活動, 一系列簡單又有趣的遊戲及活動, 等住你來無限挑戰!  
 備註: 1. 活動由 Terre Plurielle Bouygues Construction Corporate Foundation 贊助;  
 2. 這次活動適合輪椅使用者參與;  
 3. 參加者需有一定自我照顧能力;  
 4. 請進食午餐後才前往 / 上車。  
 5. 歡迎照顧者一同參與。  
 查詢: Dora (黃姑娘) 電話: 2338 5133

### 國際復康日 2016 — 海洋公園同樂日

編號: P1611017-1

日期: 27/11/2016 (星期日) 地點: 海洋公園  
 時間: 10:00am - 4:00pm 名額: 20名  
 對象: 35歲或以下殘疾青年及其照顧者  
 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: 響應每年國際復康日的活動, 款待殘疾人士其照顧者、家人或朋友暢遊海洋公園。  
 備註: 1. 過往未曾參與本會舉辦之「海洋公園同樂日」活動優先。  
 3. 活動將有午餐提供;  
 4. 參加者不可攜帶食物、飲品進入樂園 (水除外);  
 5. 活動當日請攜帶殘疾人士登記證;  
 6. 歡迎照顧者一同參與。  
 查詢: 阿浩 (馬生)

### 樂玩桌遊 6 之 再戰牛頭王 編號: A1610056

日期: 22/10/2016 (星期六) 名額: 8名  
 時間: 2:30pm - 4:30pm 對象: 35歲或以下殘疾青年  
 地點: 賽馬會活動中心 費用: 免費  
 交通: 自行前往  
 內容: 學習並參與「誰是牛頭王 (Take 6!)」桌上遊戲  
 備註: 1. 參加者需要有基本認知能力;  
 2. 教授「誰是牛頭王 (Take 6!)」桌上遊戲時間為 2:30am, 請準時出席;  
 3. 活動完結後, 參加者可繼續使用桌上遊戲用品至 5:00pm;  
 4. 活動由青年義工小組負責;  
 5. 桌遊的玩法千變萬化, 規則以活動工作人員當日介紹為準;  
 6. 歡迎照顧者一同參與。  
 查詢: Donald (吳先生)



### 迪士尼開心之旅 II 編號: A1610050

日期: 23/10/2016 (星期日) 地點: 香港迪士尼樂園  
 時間: 12:00pm - 6:00pm 名額: 30 (15名自行前往優先抽籤)  
 對象: 35歲或以下殘疾青年及其照顧者  
 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: 於迪士尼樂園自由暢玩, 享受愉快周日。  
 備註: 1. 此活動由香港迪士尼樂園贊助。  
 2. 此活動需自費午餐。  
 3. 不可攜帶食物、飲品進入樂園 (水除外)。  
 4. 活動當日請攜帶殘疾人士登記證。  
 5. 如報名者年齡超過要求, 其報名將不會計算在內。  
 6. 歡迎照顧者一同參與。  
 查詢: 張姑娘

### 職趣多面睇系列: 花藝設計體驗工作坊

編號: A1609065

日期: 17/9/2016 (星期六) 地點: 賽馬會活動中心  
 時間: 2:00pm - 4:00pm 名額: 10名  
 費用: 會員: 60 (自行前往) / \$70 (復康巴)  
 非會員: \$80 (自行前往) / \$90 (復康巴)  
 交通: 自行前往  
 內容: 充滿創意的發揮和審美的視野角度, 這正是花藝設計的精華之處, 是次工作坊由現職花店的陳老師教授大家對花藝設計上的基礎知識, 以及會與各參加者學習製作一個「心意花籃」, 可以送給朋友, 充滿滿滿的心意。  
 如果你對花藝設計充滿好奇的話, 就要報名啦!!  
 查詢: 阿浩 (馬生)

### 文青起動 — Fotomo X ukulele

編號: P1609019

日期: 5/9 - 24/10/2016 (逢星期一, 10/10除外)  
 地點: 活動中心 時間: 7:00pm - 8:30pm  
 名額: 8名 堂數: 7節  
 對象: 35歲或以下殘疾青年 費用: 免費  
 交通: 自行前往  
 內容: 文青一詞近年大行其道, 泛指對文學藝術有興趣的年青人。Fotomo是將拍攝作品製作成立體模型, 突破傳統照片的平面。Ukulele音色獨特, 方便攜帶, 是新興的樂器。小組將會學習攝影技巧、Ukulele彈奏技巧, 透過不同的藝術元素, 發揮潛能、發展及認識自我。  
 備註: 1. 組員無需對攝影或音樂有認識;  
 2. 組員需自備有攝影功能的智能電話;  
 3. 活動所需樂器將由中心提供。  
 查詢: 實習社工阿雄

### 東南亞美食遊 (烹飪小組) 編號: P1609020

日期: 13/9 - 18/10/2016 (逢星期二) 地點: 活動中心  
 時間: 7:00pm - 9:00pm 名額: 8名  
 對象: 35歲或以下殘疾青年 堂數: 6節  
 費用: \$40 交通: 自行前往  
 內容: 東南亞美食烹飪小組將會教授泰式、越式美食, 例如青木瓜沙律、青咖喱雞翼、越式米紙春卷、芒果糯米飯等, 讓組員嘗試烹調美味的菜式, 享受烹飪的樂趣。  
 備註: 1. 組員必須參與收拾及清潔的工作 2. 請自備食物盒  
 查詢: 實習社工黃姑娘

## 照顧者篇

### 伴您遊長洲 編號: A1610068

日期: 16/10/2016 (星期日) 地點: 長洲 交通: 復康巴或自行前往  
 時間: 10:00am - 3:30pm 名額: 16名 費用: \$80 (自行前往) / \$90 (復康巴)  
 內容: 乘搭10時30分渡輪由中環前往長洲, 其後與參加者遊長洲, 並於大街享用海鮮午餐, 輕輕鬆鬆渡過一天, 最後乘搭2時30分渡輪由長洲返回中環。  
 備註: 1. 此活動對象為殘疾人士照顧者。  
 2. 照顧者可與殘疾人士一同參與。  
 查詢: 阿浩 (馬生)



# 動。

## 運動攻略

(運動講座)

學員分享環節  
做到日常不能做到的動作？  
自信心提升咗？  
身型高咗？  
大力咗？  
精神咗？  
大隻咗？

編號：TMAP1609033  
日期：14/9/2016 (星期三)  
時間：7:00-8:15pm  
地點：活動中心  
名額：30名  
費用：\$20  
交通：自行前往

內容：1. 教你如何有動力做運動  
2. 教你如何預防創傷  
3. 透過運動改善身體不正確的姿勢  
4. 學員分享環節 (健身及伸展瑜珈)

備註：參加者可於講座後免費體驗伸展瑜珈及變靚D - 體能提升計劃各一堂

講者：阮世興先生  
BSc (Honours) Sport  
Business Management  
二級健身教練  
香港運動攀登 集訓隊成員



截止日期：2016年8月25日(星期四)

抽籤日期：2016年8月31日(星期三)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，請先細閱封底內頁的報名須知

### 動感柔力球入門班 \* 編號：TMAP1609034

日期：17/9/2016 - 12/11/2016 (逢星期六，1/10、15/10、29/10除外)

時間：11:30am - 1:00pm

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%(5堂)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. 此活動由領展「愛·匯聚計劃」資助；  
2. 柔力球運動由「動感柔力球」教練及助教教授；  
3. 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；  
4. 歡迎有興趣之會員，包括企立會員及輪椅使用會員；  
5. 上課用柔力球及球拍，由本學堂借出，或參加者自備；  
6. 請自備水及毛巾。

### 動感柔力球訓練班 \*\* 編號：TMAP1609035

日期：22/9/2016 - 10/11/2016 (逢星期四)

時間：7:00pm - 8:30pm

堂數：8堂

地點：賽馬會活動中心

名額：10人(只限傷殘會員)

費用：\$160

參加者若出席率達85%(7堂)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. 此活動由領展「愛·匯聚計劃」資助；  
2. 柔力球運動由「動感柔力球」教練教授；  
3. 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；  
4. 上課用柔力球及球拍，由本學堂借出，或參加者自備；  
5. 請自備水及毛巾。

### 輪椅網球小組9-10月 \*\* 編號：TMAP1609027

日期：3/09 - 15/10/2016 (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. 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，由經驗會員協助分享輪椅網球心得；  
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。

### 變靚D—體能提升計劃—第九期 \*\*\* 編號：TMAP1609028

日期：5/9 - 26/09/2016 (逢星期一)

時間：10:30am - 12:00noon

地點：活動中心/摩士公園(於活動中心集合)

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. 此活動由專業健身教練教授，指導正確訓練動作；  
2. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員；  
3. 本會提供啞鈴及瑜伽橡筋帶於上課時使用或參加者自備；  
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. 請參加者自備毛巾和水；  
6. 參加者於活動當日穿著舒適衣服便可。

### 變靚D—體能提升計劃—(自修3) \*\*\* 編號：TMAP1609029

日期：13/9 - 4/10/2016 (逢星期二)

時間：5:00 - 6:00pm

地點：活動中心

堂數：4堂

名額：10名

費用：免費(會員)/\$20(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. 此自修班只適合曾修讀「變靚D--體能提升計劃」的學員參與；  
2. 活動適合男、女會員參與，包括企立會員及輪椅使用會員；  
3. 本會提供啞鈴及瑜伽橡筋帶於上課時使用或參加者自備；  
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. 請參加者自備毛巾和水；  
6. 參加者於活動當日穿著舒適衣服便可；  
7. 此自修班不設教練指導。



## 動歷義工隊 2015-2016

「動歷義工隊」已成立接近兩年，主要目的是透過殘疾人士自身的經歷，向成長階段中的青少年灌輸正面訊息，讓青少年有模仿的對象可跟從，達至正面成長。

過往兩年，我們為動歷義工隊隊員舉行了不同的培訓課節，包括：義工角色及服務要素、與青少年相處、演講技巧等；亦到不同學校實踐我們的理念及進行服務交流，包括：生命教育講座、共融歷奇體驗活動、跑出平等計劃等；而我們亦舉辦了聖誕



派對自我狂歡一番呢！各隊員於培訓課節表現認真及投入，而每次服務表現出專業及出色的義工質素，與我們合作的學校老師及社工亦高度讚賞我們義工隊隊員的付出，從同學回饋當中看到真正的傷健共融及成長。

動歷義工隊2016-2017現正招募義工，如果你對我哋的義工服務有興趣、對青少年成長有抱負、願意付出時間及投入參與，咁就要快D報名啦！



### 動歷義工隊2016-2017(面試)\*\*

編號：TMAP1608026

日期：2016年9月至2017年8月(於面試成功後再通知第一次會議時間)

名額：10人

費用：全免

交通：自行前往

內容：整年培訓及服務出席率達80%可申請動歷義工隊證書，以表揚出色的服務精神。

1. 出席定期的義工會議及培訓；
2. 協助策劃及帶領入校活動及其他學堂活動；
3. 代表傷青動力學堂參與各類活動及服務；
4. 義工福利，包括：交通費、膳食(最少服務4小時)、參與培訓及服務津貼；
5. 至力推廣及實踐學堂宗旨，包括：
  - 人人平等--無論殘疾與健全人士都應該得到相同的發展潛能機會；
  - 運動健體--享受運動樂趣，促進身體健康，實現正向的生活態度；
  - 激勵生命--通過運動及歷奇鍛煉，培養信心和毅力，發放堅毅自強的人生。

備註：1. 參加者面試

日期：2016年9月8日(星期四)

時間：3:00pm - 4:00pm

地點：傷青動力學堂(九龍橫頭磡邨宏德樓地下16號)

2. 動歷義工隊之會議、培訓、內容、要求等，待面試完後會再作公佈，介時可再決定是否正式參與及報名。

## 2016廣東省肢殘人 龍舟邀請賽

香港傷殘青年協會應廣東省的邀請，於6月17-19日到江門參加「2016廣東省肢殘人龍舟邀請賽」。是次活動傷青會共派出5位會員參與，隊員們即場學習如何坐穩和搖槳，當掌握了簡單動作要領後便正式開始體驗。

河道上的龍舟有來自數個地方的隊伍，隨著鼓聲響起，雖然大家落槳時不太齊整，也都隨著鼓聲節奏一二二地划槳，濺起來的水花也令我半身濕透，而聚在河邊為我們打氣的觀眾為我們不斷加油，伴隨著我們順利到了終點，我們都不約而同地認為「這是很好的一次體驗，大家都玩得很開心。」

我自己從沒有接觸過龍舟運動，平時以參與輪椅馬拉松、輪椅籃球、輪椅網球、輪椅羽毛球等為主。今天是我第一次參加“體驗爬龍舟”，整個旅程讓我對龍舟運動有更深刻的認識。

Freddie Chung



今次到江門參與「龍舟體驗」之旅，時間雖是短暫，但過程使人對此項體育活動更添興趣。抵埗之前，江門一直下著滂沱大雨，但天氣竟在團員轉車前往哥登堡酒店時轉晴。團員抵達酒店之時，廣東各省市的健兒亦相繼抵達，眾人的熱情洋溢使現場氣氛提升。在比賽過程中，健兒們一槳一槳地隨著鼓手節奏明快的敲擊抓水、划水，令龍舟極速向前進發，使觀眾充分感受到賽事的刺激與明快，以及龍舟運動那種誰也擋不住的魅力！

潘麗華

## 香港傷殘青年協會

# 修改《組織章程大綱及組織章程細則》諮詢大會記錄

日期：2016年5月21日（星期六）

時間：14:15 - 15:15

地點：賽馬會活動中心A、B房

主持：鍾錦樹（修章工作小組主席）、劉家倫、朱濠暉（記錄）

出席：吳家榮、黃偉琮、崔玉梅、溫兆雄、何肇全、余慧玲、吳惠珠、伍巧玲、李偉良

### 會議內容

傷青會副主席暨修章工作小組主席鍾錦樹及行政總監劉家倫向與會各位基本及普通會員簡介了修章諮詢大會流程，並講述是次修章的目的、修章工作小組的組成、修章各項程序的時間表、傷青會就修章事宜而委託的律師的資歷，同時逐項介紹會章修訂的內容。大會的答問環節一共有7名會員就《組織章程大綱及組織章程細則》的修訂內容提出質詢，修章小組成員的答覆如下：

- 1 本會增設委任理事的目的、人數及投票權：**本會主席吳家榮指出本會自成立以來均由肢體殘疾人士進行管理，在決策上不僅需要體察殘疾人士的需要，亦需廣泛吸納社會各界人士的觀點及專業意見，故於是次修章加入委任理事的條文，一方面可鼓勵外間的知名人士為殘疾人士作出貢獻，另一方面亦可提升監察作用，提升機構管治質素。本會副主席鍾錦樹指出委任理事任期兩年，人數不多於五人，在理事會中並無投票權；委任理事的實際人數由當屆選任理事決定，獲超過三分之二當屆選任理事同意者，方可獲委任。
- 2 本會理事會委任子公司董事局成員的安排：**本會副主席鍾錦樹表示，修章後理事會需為子公司、分會或屬會委任應屆理事、曾任理事或其他人士進入該等子公司、分會或屬會「董事局」（即其管治組織），擔任董事職位，而人數需佔其董事人數不少於60%。以上安排是確保本會擁有各子公司董事局的控制權，所提供的服務亦緊貼本會宗旨。
- 3 撤銷選任理事年齡限制：**本會副主席鍾錦樹表示修改會章後，本會所有18歲以上的基本會員均享有參選理事會的權利；雖然本會理事並無連任次數的限制，但本會理事會每兩年改選一半成員，意味著任何年齡的選任理事均須接受選舉洗禮。就基本會員年齡分佈對會員投票取向及修改章程逼切性的影響，本會副主席鍾錦樹表示有關年齡分佈的資料可參見年報。
- 4 社會企業的法律定位及責任：**本會副主席鍾錦樹表示由於舊有的組織章程沒有授權本會成立社會企業，故此若本會按現有章程成立的社會企業（如：安老院等）倒閉，本會將需承擔有關欠債及法律責任；修訂後的組織章程將子公司、分會或屬會納入大綱中，社會企業將被視為子公司處理，若社企倒閉，其欠債及法律責任將以子公司身份獨立承擔，限制法律風險。
- 5 榮譽會長的人數及職能：**本會副主席鍾錦樹表示新設的榮譽會長人數不限，僅屬象徵性質，乃表揚對本會有傑出貢獻人士的頭銜，並不享有選舉、被選舉、表決或罷免權；透過委任榮譽會長，本會可於社會各界提升知名度及影響力，籌募資金的渠道可望進一步拓寬。
- 6 基本會員資格：**本會主席吳家榮指出本會資源有限，不足以服務所有類別的殘疾人士，而本港亦有許多照顧特定類別殘疾人士需要的團體，故修章將基本會員資格收窄至肢體殘疾的香港居民，以使本會在決策、資源運用及服務方面體貼肢體殘疾人士需要。
- 7 修章時間表：**行政總監劉家倫表示是次修章諮詢大會的結果將透過2016年8月號傷青快訊向所有基本會員公布；並在7月份的理事會會議上決定特別會員大會的日期。特別會員大會預計於2016年9月至11月期間進行，本會於大會進行前21天將以書面通知所有基本會員；是次修章的條文內容將按法定人數，於特別會員大會上由至少40名基本會員進行表決；特別會員大會結果及新會章的生效日期將於2016年12月10日週年會員大會暨午宴上公布。新會章將預計於2017首季正式生效，屆時協會將安排付印新版會章並郵寄予各基本會員。



## 活動中心活動 / 動力學堂課程 報名須知 (修訂)

為了方便會員報名參與活動，協會過往一直採取先報名，後抽籤，活動時交費的方式，使會員免卻親臨協會報名及/或交費的麻煩。然而，有部份參加者在中籤後經常無故缺席，亦未有在指定時間(活動前6個工作天)內通知職員，甚至有出現拖欠活動費用的情況，造成資源浪費，同時亦影響了其他有意參與協會活動的會員之機會。有見及此，為堵塞有關情況，協會活動/課程之報名須知將作出以下修訂：

### 活動中心活動/動力學堂課程 報名須知

- 如活動的報名人數多於實際參與名額，協會將會為活動進行抽籤，待完成抽籤程序，並需整合資料後，職員才會通知各中籤者結果；
- 凡中籤而未能出席活動者，須於活動舉行前最少6個工作天通知職員(活動當日不作計算)，否則參加者仍須繳交活動費用或\$20行政費用(以較高者為準)及因取消車線而更改復康巴士之行政費用\*；
- 凡參加者於一年內缺席2次或以上協會之非恆常班組活動\*(即少於6個工作天通知職員取消活動)，協會將有權暫停其報名新一期之活動，以便給予其他輪候之會員參與。
- 凡參與班組之會員，若連續兩期出席率未能達標\*，協會將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。
- 請各參加者於活動當日準時上車，司機並不會再作任何等候。當復康巴士離開後，司機並不會折返接送參加者參與該項活動，參加者將作缺席論，並須繳回相關費用；
- 活動費用一般於活動當天繳交，倘報名者欠交活動費用，協會將有權暫停其往後之活動報名，直至其繳清所有應繳費用為止。
- 在未經中心同意下，如會員自行聯絡司機提出更改車線或是否需要接送而涉及任何罰款的話，有關會員必須自行負責有關罰款；
- 需復康巴接送者請註明，輪椅使用者請列明可否過椅。

\*(若身體不適者，能提供有效的醫生證明文件可申請豁免)

#### 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：

- 總辦事處      2338 5111；      3. 傷青動力學堂      2338 5133 / 6623 5615 (外出活動電話)；
- 就業服務中心      2759 6412；      4. 賽馬會活動中心      2337 9311 / 6623 5618 (外出活動電話)。



E	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	Permit No.3874
---	--	-------------------



印刷品

<b>總辦事處</b> 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 捐款專用帳戶 滙豐銀行：080-2-065078	<b>賽馬會活動中心</b> 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 活動專用帳戶 滙豐銀行：080-2-065078	<b>「同路人」 電話輔導熱線</b> 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	<b>就業服務中心</b> 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	<b>創視設計</b> 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	<b>傷青花藝舍</b> 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	<b>傷青動力學堂</b> 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.								

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

\* 本人已閱讀並同意「報名須知」條款。報名者簽名：\_\_\_\_\_