

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 榮譽顧問 導向探訪日



特別會員  
大會  
P.6

職趣專題  
咖啡師  
P.12



中心活動  
聖誕篇  
P.16



# 榮譽顧問導向探訪日



為了讓各位榮譽顧問對傷青會及各項服務的運作有更清晰和深入的了解和認識，香港傷殘青年協會於2016年9月17日(星期六)早上舉行了「榮譽顧問導向及探訪日」，並邀得龐愛蘭女士，BBS, JP、陳肖齡女士、李永偉先生及方奕展先生出席。傷青會主席吳家榮醫生、義務司庫崔玉梅女士、義務秘書何雪梅女士、理事何肇全先生、行政總監劉家倫先生及就業服務中心經理陳秀芳女士在迎接到場的榮譽顧問，並向其簡介協會歷史、現有服務及未來發展的方向。

隨後，各位理事及同工帶領各位榮譽顧問參觀本會傷青花藝舍、賽馬會活動中心、創視設計及傷青動力學堂，並與服務單位及社企主管展開對話及交流。透過上述對話及交流，各榮譽顧問對於本會倡議復康政策、提供支援服務、推廣普及運動及拓展就業機會的工作加深了解。

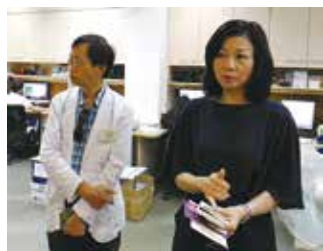


隨後，各位理事及同工帶領各位榮譽顧問參觀本會傷青花藝舍、賽馬會活動中心、創視設計及傷青動力學堂，並與服務單位及社企主管展開對話及交流。透過上述對話及交流，各榮譽顧問對於本會倡議復康政策、提供支援服務、推廣普及運動及拓展就業機會的工作加深了解。

於共晉午膳期間，各位榮譽顧問就協會的服務及未來的發展方向，與在座各位理事交流意見。就推動殘疾青年參與社會事務方面，榮譽顧問有以下建議：

- 1 香港傷殘青年協會的各項工作均不能脫離「青年議題」，而協會亦可善用社交媒體接觸各界人士；
- 2 政策倡導工作是本會其中一個特色，本會未來須更突出政策倡導工作；
- 3 本會可考慮鼓勵及培育更多殘疾青年積極參與復康諮詢委員會、區議會屬下各委員會等諮詢架構，令殘疾人士於地區及政府均有代表。

在座理事表示本會復康事務委員會現正籌備「青年組」，邀請具有大專學歷的殘疾青年就復康政策提出意見，並統籌相關活動。





就促進殘疾人士升學及就業機會方面，理事及榮譽顧問認同殘疾人士所面對的困境，主要是工作場地配套設施不足，以及公眾對於殘疾人士升學及就業的偏見。有見及此，榮譽顧問提出以下各項建議：

- 1 本會可投放更多資源發展社會企業；
- 2 由於本會社企創視設計的產品價廉物美，口碑良好，故此建議本會可多接各區議會秘書處的訂單，以促進殘疾人士就業機會；
- 3 本會傷青花藝舍的產品具有一定吸引力，故本會亦可考慮開設一家容納不同種類殘疾人士的社會企業，以增加各種殘疾人士接受相關培訓後公開就業的機會。
- 4 本會服務單位可考慮以「提早介入」原則，為離校的殘疾青年提供升學及就業支援服務。在座各位榮譽顧問亦建議本會為完成中學文憑考試，並預備升讀大專院校的殘疾青年提供書券等獎項。

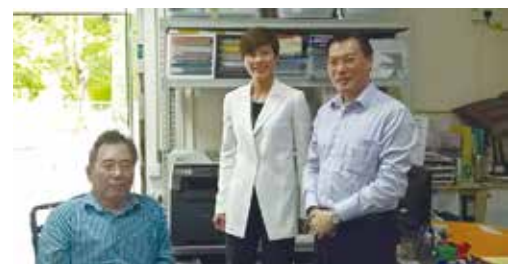


在提供肢體殘疾人士支援服務方面，榮譽顧問認為本會可採取「走出去」的策略，增設醫院外展隊伍，了解因意外引致肢體殘障者及家屬的需要，並提供合適的協助。



## 協會榮譽顧問倪文玲女士，JP 探訪傷青會

曾在亞洲划艇錦標賽銀牌、廣島亞運會等賽事代表香港勇奪殊榮，現任屈臣氏集團首席營運總監暨本會榮譽顧問倪文玲女士，JP 於 2016 年 8 月 12 日（星期五）上午到訪傷青會，並在協會理事溫兆雄先生、行政總監劉家倫先生及總辦事處職員的陪同下，探訪本會橫頭磡各服務單位。透過是次探訪，倪女士對於傷青動力學堂開展的歷奇活動，與本會在推廣普及運動方面的工作加深了解。



## 社聯「非政府機構董事會網絡」探訪傷青會



香港社會服務聯會（社聯）「非政府機構董事會網絡計劃」於2016年7月20日（星期三）晚上探訪本會，與各理事會成員分享有關業界關心的機構管治議題。在探訪中，社聯執行委員會義務司庫羅君美女士、業務總監馮一柱先生及項目總監何笑英女士向本會介紹了計劃內容，及各伙伴團體為各非政府機構提供的支援服務。香港會計師公會理事謝建朋先生向本會理事會成員「會計專業惠社群」計劃，能為機構在財務系統管理、內部控制，以及組織管治等範疇提供專業諮詢。另一方面，廉政公署高級防貪主任李敏瑜女士亦按機構的業務程序，就本會防貪制度及監控措施提供切合實際需要的建議，有助制定員工及董事之行為守則。



## 傷青會主席吳家榮醫生擔任六合彩監票嘉賓

應香港賽馬會邀請，理事會主席吳家榮醫生，於2016年8月30日（星期二）晚上到沙田馬場擔任六合彩攪珠電視直播節目的現場監票嘉賓。當晚監票嘉賓尚有馮孝忠先生太平紳士。作為獎券基金受惠機構之一，直播節目亦介紹了傷青會所提供的各項服務及大型籌款活動。



## 九龍東北扶輪社午宴

本會行政總監劉家倫先生於2016年9月4日（星期日）下午應邀出席了九龍東北扶輪社的午宴；在向各位扶輪社友介紹傷青會工作及發展方向的同時，劉先生亦就本會與九龍東北扶輪社於2017年6月合辦的『扶輪傷青齊敬老』粵劇敬老慈善活動，與九龍東北扶輪社創社社長施德威先生討論各項準備工作的跟進情況。

## 香港傷殘青年協會2016年長遠策略發展營

本會獲社會福利署批出社會福利發展基金第二階段撥款，於2013-14至2016-17年度開展員工專業發展及培訓、資訊科技及研究項目，當中包括2016年長遠策略發展營（長策營）。是次長策營於2016年9月11日（星期日）假香港傷健協會賽馬會傷健營舉行，由臻善培訓顧問的導師黃寶琦先生主講。在長策營期間，本會同工重新檢視本會的強項、弱項、機遇及危機，以及本會同工及理事於2016年度退修營期間所制訂的共同目標及發展策略，並將有關策略按協會現時情況稍作修訂。導師亦深入地介紹了何謂創意思維，以及創意思維在機構制訂服務戰略過程中的重要性。在導師的引領下，理事及同工在午間的工作坊中就機構服務電子化、提升機構知名度及籌募工作三個範疇的發展策略制訂方針計劃（Hoshin Plan），並在詳細記錄了相關的情況分析、目的、目標、策略、可量度指標後，進行小組報告。協會理事及同工在培訓完結前的環節分享了參與是次發展營的得著，各參加者的回應大致正面。



## 大連市無障礙建設協會 探訪傷青會

2016年8月18日(星期四)日早上，大連市無障礙建設協會副秘書長陸路先生在本會復康事務委員會主席陳錦元先生及總辦事處職員陪同下，參觀本會位於橫頭磡邨的服務單位，並且就大連、香港兩地的無障礙設備及復康政策進行了深入的介紹及討論。透過是次交流，本會進一步深化與遼寧當地復康團體聯繫及互動。



## 「輪椅上的美女主播」梁藝女士到訪傷青會



曾亮相安徽衛視《超級演說家》節目及出任中國宋慶齡基金會《生命彩虹基金》形象大使，人稱「輪椅上的美女主播」的梁藝女士於2016年8月8日(星期一)下午到訪香港傷殘青年協會，在本會副主席黃偉琮女士、輪椅籃球隊成員鍾寶全先生、楊國富先生及行政總監劉家倫先生的陪同下，參觀協會各服務及社企單位。透過是次探訪，梁藝女士對於香港殘疾人士自助組織在倡議復康政策及無障礙社會方面的努力加深了解。

## 武術籌款賽

2016年8月14日(星期日)晚上7時正，本會行政總監劉家倫先生與協會職員應主辦單位邀請，前往觀塘出席「武術籌款賽」，並擔任主禮嘉賓。主辦活動的Parbin Gurung先生是一位充滿熱誠，且醉心各種武術的青年人；在開幕儀式上，Parbin先生表示希望藉著展示來自不同地域、不同派別的武術宣揚「四海一家，社會共融」的訊息，並透過武術精神啟發大家，使自己與身邊的人感到驕傲。

是次「武術籌款賽」展示了來自亞洲各地的武術，包括日本居合道劍道、作為韓國國技的跆拳道，和發源於中國的詠春及雙節棍。參賽者在台上的精湛表現，使觀眾看得目不暇給。是次武術籌款賽一共為本會籌得港幣19,102元正，協會將運用有關款項推動肢體殘疾人士參與各種體育運動。



## 誠邀無障礙旅遊經歷分享

過去數期《傷青快訊》均有會員分享一些無障礙旅遊經驗；各位朋友如果有一些外遊經驗，並在外地發現一些先進而又新奇的無障礙設施，又或者想提供一些外地的無障礙旅遊政策資訊的話，請你立即與我們分享你的經歷並電郵到Bfintour@gmail.com

# 香港傷殘青年協會特別會員大會

本會現有會章《組織章程大綱及組織章程細則》於1997年12月訂立，當中有不少地方需要調整及更新，以配合時代及會務發展需要。本會於2015年5月成立修改《組織章程大綱及組織章程細則》的工作小組，並召開多次會議，研究並商討修改《組織章程大綱及組織章程細則》的各項內容，並同時徵詢執業律師的法律意見。本會於2016年5月21日就修章事宜舉行刊登諮詢大會，並於8月號《傷青快訊》刊登有關記錄及修章時間表。根據修章時間表，特別會員大會將於2016年11月12日(星期六)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。大會安排如下：

**日期** 2016年11月12日(星期六)

**交通** 自行前往 / 復康巴士

**費用** 免費

**時間** 13:00 - 16:00 (大會將預備精美茶點)

**人數** 不少於40名基本會員

**地點** 香港基督教青年會耀信發展學習中心九龍深水埗保安道373號(由順寧道入口進入)

**截止日期** 2016年10月31日

**查詢** 2338 5111 (朱先生)

## 特別會員大會報名表

姓名		性別		年齡		聯絡電話	
會員編號		不限基本會員					
輔助工具	<input type="radio"/> 可過位輪椅 <input type="radio"/> 不可過位輪椅 / 電動輪椅 <input type="radio"/> 手叉 / 手杖 / 腳架 <input type="radio"/> 不需要						
交通安排	<input type="radio"/> 自行前往目的地 <input type="radio"/> 復康巴士 (只適用於殘疾人士)【上車地點：_____】						
報名者簽署：_____		日期：_____					

## 溫馨提示 - 二零一六年度會員週年大會暨午宴時間安排

香港傷殘青年協會2016年度會員週年大會暨午宴將於2016年12月10日舉行；協會已於2016年9月中至下旬致電通知各位中籤的會員繳交費用安排。由於本年度大會及聚餐舉行的時間與以往有別，本會特意於本期快訊再次刊登活動資料。如有任何查詢請致電2338-5111與行政主任朱先生聯絡。

日期：2016年12月10日

地點：九龍聯合道一百九十號樂富廣場L206-211富臨皇宮

時間：13:00 - 13:30 (週年大會)    13:30 - 16:00 (週年午宴)

### 交通及收費安排

	只參與週年大會	參與大會暨午宴會員	
		會員	非會員
自行前往	免費	\$170	\$190
復康巴士	\$30 (如同時參加午宴則可以豁免)	\$190	\$220

**週年午宴  
早鳥優惠**  
中籤者於10月31日  
繳費，每名參加者  
可獲減免\$20。

## 生命因你 再現姿彩

現時，香港每天有超過二千名病者迫切需要器官或組織移植。當有些疾病是一般治療方法都再不能有效地發揮作用時，器官移植便是病者唯一的希望。

去年，19歲少女勞美蘭因嚴重肺血壓高須移植雙肺，公開求屍肺逾一周後，一個通知都沒有下離世。

今年6月，中大二年級學生，年僅20歲的馬倬朗(朗朗)，在其家人呼籲下，在6月19日獲心肺移植，但在8月30日因多器官衰竭離世。

上述兩個個案均告訴我們，生命是脆弱的，無人能預知未來。但有一件事是可以肯定的，就是我們的一個捐贈意願，可能有機會延續別人的性命。生命因你，再現姿彩。

我們是否應改變舊有的觀念？人死後火化，器官變成水份會煙消雲散，骨灰亦不會因此而減少。或許你會擔心將來因為自己的病而沒有合適的器官可作捐贈，其實你只需表達意願、通知家人便可。而且絕大部份的宗教都鼓勵人分享或布施，稱頌為造福眾生、功德無量之舉。

立即行動！請支持器官捐贈，並告訴家人你的意願。謝謝！



器官捐贈聯盟召集人龐愛蘭女士 BBS, JP

## 福利優次會議

社會福利優次會議在7月20日(星期三)在社聯舉行，社署派出多名高層出席聽取意見，多個機構亦派代表出席。會上代表表示不滿政府遲遲未對康復計劃方案作更新，而政府更打算先做長者計劃後才做復康計劃方案。由於上一份方案在2007年推出，如是這兩份復康計劃方案之間切差距定必超過十年，無法追上時代的發展，與會者催促政府盡快處理。而另一方面，本會代表亦追問社署為何取消本會原有的家居照顧服務，對本會會員造成不便，要求對方重設服務。

## 旅遊界立法會選舉論壇

在8月29日(星期一)在復康會舉行了一個立法會旅遊界的選舉論壇。會上各代表詢問了參選人對無障礙旅遊的看法，並提出殘疾人士外出經常碰到的困難。本會則詢問參選人如何評論廉航對殘疾人士的服務一般較傳統航空公司差，是否同意對殘疾人士的服務為基本需要，不應該是因為廉航就可以較差。參選人同意殘疾人士的出行為基本需要，不應該有分別。

## 平機會建議改動殘疾人士洗手間事宜

早前有報導指平機會建議康文署增設「中性廁所」，又指康文署打算在殘疾人士洗手間增加新的標誌。本會認為屋宇署的《設計手冊》中明文確立了「暢通易達」的標誌，如未來要將標誌改為中性廁所，實有違反手冊指引之嫌，加上如何辨別「中性」亦會帶來尷尬情況，希望可在不影響輪椅使用者之下和不減少殘疾人士洗手間的情況下，另外增設中性廁所。為此，本會已在9月23日(星期五)下午聯同數個復康團體與平機會主席陳章明會面，要求對方停止有關行動，並表達復康界的關注。

## 港鐵在藍田站推行免費易達車接駁服務

港鐵於9月9日(星期五)起於藍田站推行免費易達車接駁服務，協助輪椅乘客更便捷地前往鯉魚門道的C出口，以使用該處的無障礙通道進出藍田站。新服務推行後，輪椅乘客可於藍田站位於山上的其他出入口，包括啟田道A出口和茜發道D1出口，前往C出口；同樣地當輪椅乘客抵站後，亦可使用易達車由C出口前往A出口或D1出口。若輪椅乘客需使用服務，可在上午7時至晚上11時期間抵達車站時聯絡車站職員。易達車每次可接載最多2名使用手動輪椅的乘客或1名使用電動輪椅的乘客，而每名輪椅乘客可由1位人士陪同乘車。

試行期	2016年9月9日至2017年9月8日
服務時間	上午7時至下午11時
路線	1. C出口(鯉魚門道) ↔ A出口(啟田道) 2. C出口(鯉魚門道) ↔ D1出口(茜發道)

輪椅乘客如須使用服務，請於到達車站後致電2927 7350聯絡車站職員。不設預約服務

## 「無障礙去街Guide流動電話應用程式更新

有見程式已推出了3年，部分殘疾洗手間資料和位置現在已經改變。為了讓程式追上實際情況，本會早前啟動了程式資料的更新工作，經過數個月的努力，程式資料已經完成更新，各位可打開程式作資料更新。



## 傷青駕駛會

### 跟進領展出售停車場

駕駛會一直跟進領展出售停車場的問題，在7月10日(星期日)的鏗鏘集中，節目請律師研究了領展停車場的地契條款，發現條款當中存在問題，而這些問題並不是當局疏忽，反而明顯是故意加進去的，當局有失職之嫌。為此，駕駛會已發信要求運房局作解釋。若有需要，本會會向申訴專員投訴，要求對方介入跟進，務求逼使當局正視處理。

### 香港路旁傷殘車位搜尋網站

一名傷殘駕駛者製作了一個搜尋網站，用以尋找全港三百多個路旁傷殘泊車位位置，為無償分享，免費開放給公眾人士使用。除了「無障礙去街Guide app」外，各位現在可以有多一個渠道獲取車位位置的資訊。有關網址如下：<https://dparking.cu.cc>

### 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

### 電動輪椅充電器出讓

物品：電動輪椅充電器 (二擇其一) 價錢：面議  
品牌：Otto Bock 聯絡：Esther LAU (9781-8606)  
型號：B400(2013年)/ B500(2015年)



# 「樂」在無障挑戰日

## 體驗遊戲大挑戰及無障礙互動資訊展

### 活動花絮

為提升社會大眾對無障礙設施的關注，以及推動傷青會一直積極倡導的無障礙社區及共融社會概念，香港傷殘青年協會獲領展「愛·匯聚計劃」贊助，於2016年10月8日（星期六）在樂富廣場A區美食廣場合辦《『樂』在無障挑戰日》，活動包括「無障礙探索之旅」、「攀石及繩網終極大挑戰」，並邀得復康團體以及來自其他界別的團體及企業組隊參賽。

作為『樂』在無障挑戰日的前奏，傷青會在九月下旬至十月上旬，在領展旗下的屯門H.A.N.D.S商場（16-17/9）、沙田禾輦廣場（19-21/9）、筲箕灣愛東商場（25-27/9）、黃大仙中心北館（28-30/9）以及樂富廣場（3-7/10）巡迴設置「體驗遊戲大挑戰」及「無障礙互動資訊展」。展板及遊戲內容展示了各項居民經常接觸的無障礙設施，以及與各種殘疾相關的資訊。公眾透過互動及體驗式遊戲，一方面了解建設無障礙社區對長者、殘疾人士及其他有需要人士的重要性，另一方面亦可消除對殘疾人士的偏見及誤解，有助促進社會共融。

本會透過在2016年10月及12號的《傷青快訊》刊登『樂』在無障挑戰日的活動花絮，為大家分享活動各項精彩點滴。



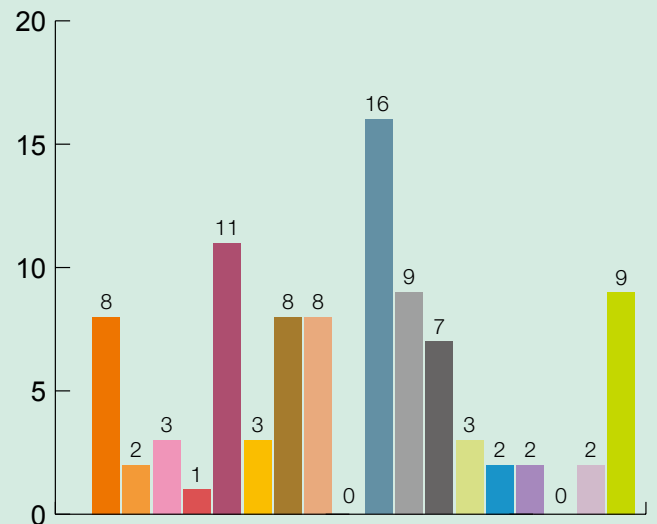


## 「僱員再培訓課程」意見問卷調查結果 (2015-16 年度)

就業服務中心早前於2016年2月至2016年6月期間的快訊內，進行了一項有關「僱員再培訓課程」意見問卷調查，多謝各位會員積極參與，並提供寶貴意見。本中心共收回 54 份。現問卷收集工作已完成，並分析結果如下：

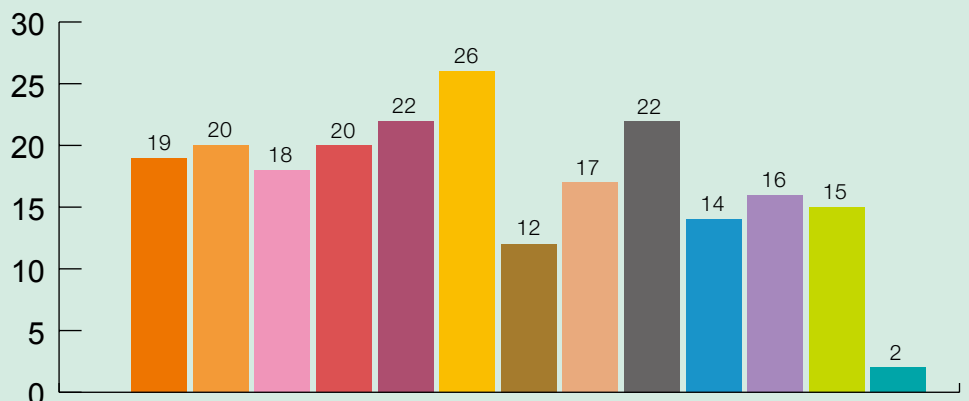
### 1. 您曾修讀本中心舉辦的「僱員再培訓課程」嗎？

課程	人數
實用文職訓練基礎證書	8
銷售實務基礎證書	2
電話推銷及問卷調查員基礎證書	3
零售概論基礎證書 (兼讀制)	1
網頁圖像及動畫製作技巧基礎證書 (兼讀制)	11
網上創業 (營運及市場推廣) 基礎證書 (兼讀制)	3
網頁製作技巧基礎證書 (兼讀制)	8
Flash 電腦動畫製作證書 (兼讀制)	8
Android 流動裝置應用程式開發證書 (兼讀制)	0
花藝設計及應用 I 基礎證書 (兼讀制)	16
花藝設計及應用 II 基礎證書 (兼讀制)	9
常用英語 II 基礎證書 (兼讀制)	7
常用英語 III 基礎證書 (兼讀制)	3
職業英語 (閱讀及寫作) I 基礎證書 (兼讀制)	2
職業普通話 I 基礎證書 (兼讀制)	2
求職技巧基礎證書 (兼讀制)	0
小本創業基礎證書 (兼讀制)	2
簿記基礎證書 LCC I Level 1 Book-keeping 備試證書 (兼讀制)	9



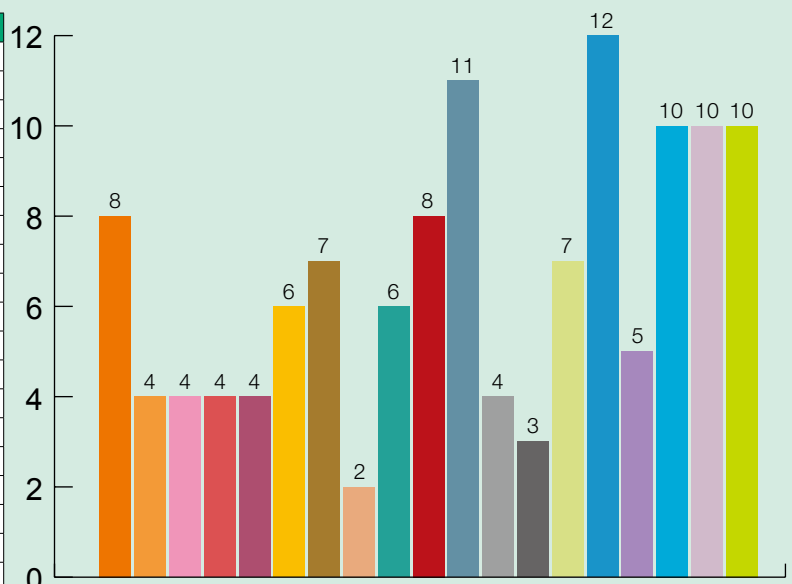
### 2. 修讀本中心舉辦的「僱員再培訓課程」的原因是：

原因	次數
資歷認可	19
有質素保證	20
課程內容實用	18
提供就業轉介服務	20
提升工作技能，增加就業機會	22
學費全免	26
有津貼	12
環境設施適合殘疾人士	17
導師質素佳	22
地區方便	14
時間合適	16
職員服務專業	15
其他 (家人介紹)	2



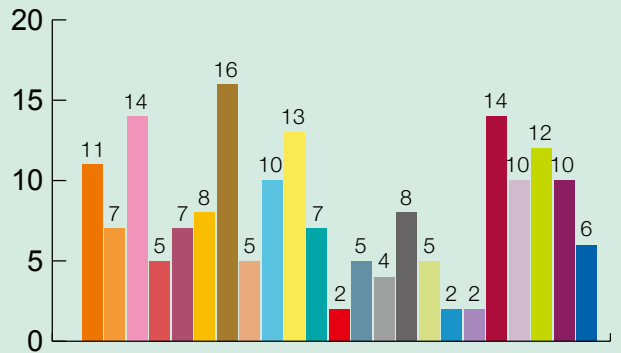
### 3. 最感興趣的「僱員再培訓課程」是 (每人可選三個)

課程	人次
實用文職訓練基礎證書	8
銷售實務基礎證書	4
電話推銷及問卷調查員基礎證書	4
零售概論基礎證書 (兼讀制)	4
網頁圖像及動畫製作技巧基礎證書 (兼讀制)	4
網上創業 (營運及市場推廣) 基礎證書 (兼讀制)	6
網頁製作技巧基礎證書 (兼讀制)	7
Flash 電腦動畫製作證書 (兼讀制)	2
簿記 LCCI Level 1 Book-keeping 備試證書 (兼讀制)	6
花藝設計及應用 I 基礎證書 (兼讀制)	8
花藝設計及應用 II 基礎證書 (兼讀制)	11
常用英語 II 基礎證書 (兼讀制)	4
常用英語 III 基礎證書 (兼讀制)	3
職業英語 (閱讀及寫作) I 基礎證書 (兼讀制)	7
職業普通話 I 基礎證書 (兼讀制)	12
求職技巧基礎證書 (兼讀制)	5
小本創業基礎證書 (兼讀制)	10
Android 流動裝置應用程式開發證書 (兼讀制)	10
其他 (花藝 III、LCCI II、電影及影片)	10



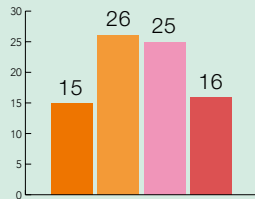
## 4. 期望中心開辦的課程

課程	人次	課程	人次
網頁設計	11	飲食業	5
排版印刷	7	金融	4
資訊科技應用	14	零售店務	8
物業管理及保安	5	創業營商	5
求職面試	7	電話訪問及推銷	2
繪圖設計	8	保險	2
花藝設計	16	普通話(聽講)	14
財務	5	普通話(讀寫)	10
美容	10	英語(聽講)	12
中醫保健	13	英語(讀寫)	10
顧客服務	7	其他(會計、文職、維修電腦)	6
地產代理	2		



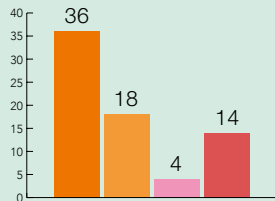
## 5. 你期望的上課模式是

模式	人次
早上(半日制)	15
下午(半日制)	26
晚間(半日制)	25
全日制	16



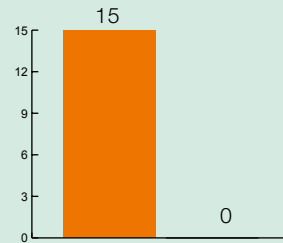
## 6. 若前往中心的交通方法

交通方法	人次
自行前往	36
復康巴士(免費)	18
復康巴士(半費)	4
復康巴士(全費)	14

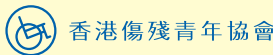


## 7. 期望復康巴士的接送模式

復康巴士模式	人次
點到點	15
只接送到集合地點	0



僱員再培訓局撥款開辦



## 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

- 鞏固拼音知識
- 鞏固語音知識
- 粵普詞彙比較
- 粵普語法比較
- 綜合拼音練習

聽力訓練

- 工作溝通對話
- 簡單報告
- 討論
- 綜合聽力訓練
- 語音知識總複習

會話練習

- 日常對話
- 工作場所應對
- 討論和提議
- 介紹工作
- 會話複習
- 報告工作過程
- 解決問題的方法
- 小組討論的技巧
- 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；或小學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：7:00pm - 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

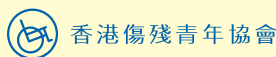
交通：自行前往，不設復康巴士安排

截止日期：2016年10月24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



## 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：
1. 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)
  2. 不同節日的花藝設計與鮮花禮品包裝技巧
  3. 特別場合花飾擺設－喪禮用花設計
    - 3.1. 中、西式靈堂佈局、敬輓聯內容規格
    - 3.2. 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：
1. 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
  2. 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發出的「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：10名

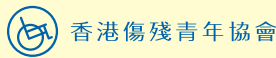
交通：自行前往，不設復康巴士安排

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

僱員再培訓局撥款開辦



## 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：
1. 網上保安的基本概念及進行網上商業活動的風險
    - 1.1. 網上保安的基本概念
    - 1.2. 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。
  2. 網上保安的方法
    - 2.1. 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。
    - 2.2. 制定員工使用電腦政策及權限
    - 2.3. 進行網上商貿活動的風險評估
    - 2.4. 善用各種系統保安、實體設備保安及安全網上付款方法
    - 2.5. 推行監察措施
    - 2.6. 規劃及準備：制定應變計劃及備用系統
  3. 網上保安事故的處理
    - 3.1. 網上保安事故應變及事後跟進
    - 3.2. 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：
1. 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
  2. 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發出的「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10月14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

## 職

## ● 趣多面睇



## 咖啡師

如果您有興趣投身於咖啡師這個行業，一般來說，都要從咖啡店的「樓面」做起，隨時間去獲取年資經驗。不過，現時大部份的咖啡店都有各自專門的培訓課程，去訓練公司內部有志投身於咖啡師行業的員工，當中訓練時間有長亦有短，視乎練習生的個人質素和咖啡店的需求而有所不同。在通過測試考核後，練習生便能正式成為獨當一面的咖啡師，因此，咖啡師這個行業可以說是經驗比學歷來得重要。

值得注意的是，隨著大大小小不同的咖啡店在本港出現，愈來愈多的年青人開始加入咖啡師這個行業，相關的培訓課程也相對變得愈見成熟和具架構化。若有興趣投身咖啡師行業的殘疾朋友，建議可先為自己評估其手部能力能否應付不同的咖啡沖製程序，同時，也必需有信心去操作咖啡機器。大家不妨嘗試為自己開拓另類的職業發展。

咖啡拉花體驗  
工作坊照片

## 咖啡「豆」知識

好多朋友都喜歡每日嘆一杯咖啡，而近年本港大型品牌咖啡店的數量亦不斷增加，想嘆咖啡的時候總會有一間在你附近，說明了大家對咖啡的需求愈來愈高。可是，你又是否知道不同咖啡種類背後的典故和歷史呢？

## 咖啡的六大種類：

## ① Espresso 濃縮咖啡

「Espresso」在意大利文中有「快速」的意思，因此經短時間兼高壓萃取得出來的咖啡便命為Espresso，Espresso的味道極為濃郁，是各種意式咖啡的基底，加上奶或泡，便可變化出不同種類的咖啡。

## ② Americano 美式咖啡

美軍在二次大戰歐洲行軍時，因喝不慣歐洲的Espresso，嫌它的味道太濃烈，遂加入熱水，Americano便應運而生。慣常的Americano做法是在Espresso內沖入熱水，咖啡味因而較淡。

## ③ Cappuccino 泡沫咖啡

Cappuccino源自阿拉伯地區，一般連咖啡渣和糖飲用，直至傳到歐洲時，方濟各會天主教的主教喝不慣這種又苦又帶渣的咖啡，於是加入了奶和蜜糖，咖啡從此變成像修士袍般的啡色，名字也以方濟各(Capuchin)而命名。

## ④ Piccolo Latte 迷你牛奶咖啡

「Latte在意大利文中有「牛奶」的意思，可想而知其主要成分便是牛奶。近年流行的Piccolo (意大利中有「小」的意思) Latte，牛奶比例只有Latte的一半。由於奶少，更能突出咖啡豆的原味，如果嫌Latte太多奶，但未能飲甘澀的Espresso，這是不錯之選擇。

## ⑤ Macchiato 瑪奇朵

「Macchiato意思是「烙印」，在Espresso上烙以兩滴奶，或少許奶泡，都可稱為Espresso Macchiato。而在美國，Macchiato多數是指Latte Macchiato，即一杯牛奶和一杯Espresso，上面綴以泡沫。

## ⑥ Affogato 雪糕咖啡

「Affogato在意大利文中解作淹浸，在熱燙的Espresso內加上一球冰凍的雲呢拿雪糕或意式雲呢拿雪糕Gelato，便是一杯正宗的Affogato。



(參考資料：香港咖啡文化促進會網頁)

# 魔力橋(Rummikub)

魔力橋(Rummikub) – 全球三大暢銷家庭遊戲之一，一款超越年齡和語言界限，簡單易學的數學遊戲。這款源自以色列的遊戲由於出牌組合方式與「麻雀」有點類似，故又有「以色列麻雀」之稱。魔力橋自1930年出現至今，瘋魔全球，每隔三年更會舉辦一場魔力橋的世界大賽，足見其趣味無窮。

魔力橋一共由104張數字牌及2張鬼牌（當任意一張牌用）所組成，數字牌有黑、紅、黃、藍四種顏色，而每種顏色又有由1至13的數字牌各二張（見右圖）。



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13



## 遊戲玩法：

(1) 開始階段	由2-4名玩家各抽14張牌，順時針輪流出牌
(2) 破冰階段	各玩家第一次出牌，必須要從自己的牌中打出數字總和30或以上的「牌組」，如沒有數字總和30或以上的牌組，玩家便需要從牌庫中抽一張牌
(3) 出牌階段	倘玩家已破冰，便可以用自己的牌，與桌面上已出的牌（不論是否該玩家所出）組成新的「牌組」，每次出牌的數目不限，但有時限限制，一般每回合約60秒。若該回合沒牌可出，則同樣需要從牌庫中抽一張牌
(4) 遊戲結束	最快把手上的牌出完的玩家為之勝利

## 牌組：

所有牌組必須要由3張或以上的牌所組成，並必須遵守「同字唔同色」或「同色順次序」的規則，例如：

• 同字唔同色： 1 1 1 1

• 同色順次序： 4 5 6 7 8

\* 玩家在出牌階段時可以把自己出的牌，如桌面上的牌隨意重新組合成一個或多個新的牌組，但在完結時桌面上的所有牌都必須符合上述牌組的規則。

## 計分：

當一局遊戲出現贏家後，其他玩家把手上的牌的數字總和（1張鬼牌為-30分）為該回合失分，累該最少失分的玩家為勝。

## 遊玩「魔力橋」：

魔力橋遊戲非常考驗玩家拆牌和重新組牌的能力，想體驗魔力橋這款刺激遊戲的樂趣？大家可以報名參與今期快訊的「玩樂桌遊之魔力橋」活動。除此以外，大家亦可登上魔力橋網站 [www.rummikub.com](http://www.rummikub.com)，進行魔力橋的網上對局（須使用Internet Explorer, Firefox 或 Opera 瀏覽器）。



「魔力橋」網站及網上遊玩版本

## 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 Fun 雜果班戟

西式煮意 Fun 今次教大家炮製雜果班戟，這款甜品所需的材料及工序十分簡單，不過在煎餅皮和打發忌廉時需要耐性。大家可以用自己喜愛的水果作餡料，製作獨一無二的班戟。你也不妨跟隨以下食譜試煮吧！



## 雜果班戟 (約八件)

### 班戟皮材料：

低筋麵粉	50g
糖	20g
牛奶	250ml
蛋	3隻
粟粉	30g
牛油(已溶好)	10g

### 餡料：

各款水果	適量
淡忌廉(鮮奶油)	120ml
糖	10g
朱古力醬	適量

### 做法：

1. 將雞蛋打發，低筋麵粉及粟粉過篩，加入糖、牛奶和牛油混合
2. 將麵糊過篩，使麵糊變得幼滑
3. 平底鑊塗上少許油，倒入一勺麵糊，然後將麵糊搖勻至整個平底鍋
4. 慢火煎至凝固成餅皮(約兩分鐘)，放入雪櫃備用
5. 用一碗冰塊座着，將淡忌廉加糖打發至企身(建議使用電動打蛋器)，將水果切成小片
6. 將打發好的忌廉和水果放在餅皮中間(可按個人口味加入朱古力醬)，然後包成長方形
7. 放入雪櫃冷藏半小時即可食用



## 活動中心FACEBOOK專頁

f 香港傷殘青年協會賽馬會活動中心

香港傷殘青年協會賽馬會活動中心  
9月19日 13:37

即 LIKE 活動中心FACEBOOK專頁，緊貼中心最新活動及復康資訊

(www.facebook.com/hkfhycac)

- # 最新活動消息
- # 實用復康資訊
- # 下載活動相片

f hkfhycac



讚好 回應 分享

8

熱門評論

發表回應.....

請按 Enter 鍵發表

## 方便 • 快捷 • 環保—— 網上活動/課程報名系統

使用網上活動/課程報名系統，可省卻郵寄報名表格/親身遞交的時間，方便、快捷又環保，請即登入協會網頁 [www.hkfhycac.org.hk](http://www.hkfhycac.org.hk)，進入網上報名系統，報名參加本期快訊的活動/課程。



## 又膠有售

為方便會員更換輔助工具的叉膠，中心現正出售兩款叉膠，如下：

- ① 內圓直徑 6分 (售價\$20)
- ② 內圓直徑 7分 (售價\$20)



如有需要，請於活動中心開放時間購買。購買前請先了解所需叉膠之內圓直徑尺寸，叉膠一經售出，恕不退換。

截止日期：2016年10月25日(星期二)  
 抽籤日期：2016年10月31日(星期一)  
 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



## 聖誕歡騰篇

### 敞篷巴士遊尖咀 編號：A1612073

日期：13/12/2016(星期二) 地點：中環及尖沙咀  
 時間：5:00pm - 8:00pm 交通：復康巴或自行前往  
 名額：15名(復康巴士)+20名(自行優先)(包括4名輪椅使用者)  
 費用：會員：\$60(自行前往)/\$70(復康巴)  
 非會員：\$90(自行前往)/\$100(復康巴)  
 內容：參加者將先於中環碼頭附近自由活動，然後乘搭晚上6時正的敞  
 篷巴士，夜遊九龍，沿途欣賞特色的地標和景點，而車上設有數  
 碼導覽系統，詳細講解九龍富有趣味性的歷史。此外，12月更  
 可預先於車上觀賞尖沙咀的聖誕燈飾。  
 備註：1. 巴士上層為開揚的景觀視野，參加者需因應個別身體狀況考  
 慮於巴士上層乘坐。  
 2. 由於巴士只有一個固定輪椅位，將此抽籤次序安排使用固定  
 輪椅位置，而其餘輪椅使用者必須作過椅安排。  
 3. 活動沒有膳食提供，如有需要，請參加者自行帶備食物和水。  
 查詢：阿浩(馬生)

### 創意氣球扭波樂@聖誕篇 編號：C1602057

日期：8/12 - 22/12/2016(逢星期四) 地點：賽馬會活動中心活動室  
 時間：7:15pm - 8:45pm 交通：自行前往  
 堂數：3課 名額：6名  
 費用：會員：\$70 / 非會員：\$100  
 內容：制作聖誕老人頭套、聖誕禮物、聖誕花、聖誕樹、士的糖及薑餅  
 人聖誕特色造型氣球。  
 備註：1. 參加者請自備氣泵(亦可借用中心提供的氣泵);  
 2. 請自備大袋攜帶製成品;  
 3. 曾參與本會舉辦之創意氣球扭波樂(入門篇)課程優先。  
 查詢：Donald(吳先生)



### 聖誕歡騰派對夜 編號：A1612070

日期：23/12/2016(星期五) 地點：活動中心  
 時間：6:30pm - 9:00pm 名額：16名  
 費用：會員：\$150(自行前往)/\$170(復康巴)  
 非會員：\$170(自行前往)/\$190(復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：「Jingle Bells! Jingle Bells!」聖誕節又怎少得在一個充滿聖誕  
 氣氛的環境下，一班好友相聚狂歡一番。12月23日晚，傷青會  
 約定你!  
 活動內容包括：1. 聖誕聚餐(聖誕蛋糕、火雞、薑餅人等特色應  
 節食品)(菜式如有更改，恕不另行通知)  
 2. 派對遊戲  
 3. 聖誕禮物/抽獎  
 查詢：Donald(吳先生)

### 聖誕好煮意 編號：A1612080

日期：19/12/2016(星期一) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：9名  
 費用：會員：\$40(自行前往)/\$50(復康巴)  
 非會員：\$60(自行前往)/\$70(復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：又到聖誕，今次教大家炮製薑餅人，  
 加上七彩繽紛的裝飾和包裝，為親朋摯愛送上聖誕祝福。  
 備註：請自備食物盒。  
 查詢：張姑娘

## SUN潮派活動(適合35歲或以下青年及其照顧者)

### 聖誕續fun樂 編號：A1612081

日期：20/12/2016(星期二) 地點：中心及尖沙咀  
 時間：6:00pm - 9:00pm 名額：10名  
 對象：35歲或以下殘疾青年及其照顧者  
 費用：會員：\$50(自行)/\$60(復康巴)  
 非會員：\$70(自行)/\$80(復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：聖誕節開Party睇燈飾係指定動作，我地將會在中心享用聖誕小食，  
 然後出發前往尖沙咀海傍欣賞耀目的聖誕燈飾，歡度晚上。  
 備註：1. 費用已包括小食;  
 2. 活動需要有一定步行時間，參加者須因應情況而報名;  
 3. 歡迎照顧者一同參與。  
 查詢：張姑娘





## 戶外活動篇 (適合任何年齡人士)

### 昔日城寨 編號：A1611072

日期：22/11/2016 (星期二) 地點：九龍寨城公園  
 時間：11:00am - 2:30pm 名額：16名  
 費用：會員：\$150 (自行前往) / \$160 (復康巴)  
 非會員：\$170 (自行前往) / \$180 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：深入民心的「城寨英雄」電視劇，牽動了不少香港人的回憶和熱血，但真正城寨昔日故事又是如何呢？上午將由導賞員帶領認識九龍寨城公園的遺蹟和歷史，讓參加者了解真實的城寨。中午將前往九龍城廣場內的「日滿屋」享用自助放題。  
 查詢：阿浩 (馬生)

### 參觀香港3D奇幻世界II 編號：A1612074

日期：9/12/2016 (星期五) 地點：尖沙咀  
 時間：10:30am - 2:30pm 名額：15名  
 費用：會員：\$90 (自行前往) / \$100 (復康巴)  
 非會員：\$110 (自行前往) / \$120 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：上午先前往香港3D奇幻世界(HK 3D Museum)欣賞以「迪士尼」為主題的奇幻館，雲集不同的迪士尼著名卡通人物，部份作品更加入特別聲效、光效及氣味等，作為全新的感官新體驗。其後下午前往紅磡置富都會廣場自費午餐。  
 備註：1. 香港3D奇幻世界是本港首個3D美術館，佔地面積13,000平方尺，展出60件3D畫作，參觀人士可以近距離接觸各展品，感受一場前所未有的視覺盛宴！  
 2. 請自帶相機參觀香港3D奇幻世界。  
 查詢：阿浩 (馬生)

### 韓燒生日大餐 編號：A1612075

日期：30/12/2016 (星期五) 地點：寶琳 (新都城中心二期)  
 時間：12:00nn - 3:00pm 名額：15名 (包括4名輪椅朋友)  
 費用：\$80 (生日會員) / \$90 (非生日會員) / \$110 (非會員)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：前往漢陽樓韓國料理用膳，品嚐2小時任食韓燒。  
 備註：於十一月、十二月生日之會員優先。  
 查詢：馬生 (阿浩)

### 科學園叭叭走 (\*本活動設有中途站接載自行之參加者) 編號：A1612077

日期：06/12/2016 (星期二) 地點：沙田科學園  
 時間：1:30pm - 4:30pm 交通：復康巴或自行前往  
 名額：20名 (8名自行前往優先抽籤)  
 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)  
 內容：由導賞員的帶領下，進入科學與科技探索的世界，包括認識環保建築設計 (綠環館及綠里程) 和光纖通訊 (「高錕教授：光纖通訊之父」展覽廳)。  
 備註：1. 復康巴將於東鐵大學站接載自行之參加者；  
 2. 活動需要有一定步行時間，參加者須因應情況而報名；  
 3. 活動將有麗豪酒店的義工們一同參與。  
 查詢：張姑娘

### 慈山寺禮佛行 (\*本活動設有中途站接載自行之參加者) 編號：A1612079

日期：29/12/2016 (星期四)  
 時間：2:00pm - 4:00pm  
 地點：大埔慈山寺  
 名額：15名 (5名自行前往優先抽籤)  
 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：導賞員將會帶領大家一同認識慈山寺，由大雄寶殿，穿過普門，到達觀音聖像。大家可了解更多關於慈山寺的建築理念以及佛教文化。  
 慈山寺為一所漢傳佛教寺院，由李嘉誠先生捐款，斥資15億元興建。寺內的戶外青銅合金觀音像高70米，為全球第二高之觀音像。  
 備註：1. 復康巴將於東鐵大埔墟站接載自行之參加者；  
 2. 參加者必須穿著莊重的服裝，例如有袖上衣、長褲、七分裙或七分褲；  
 3. 參加者必須跟隨導賞團參觀，不設自由活動時間；  
 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



## 戶外活動篇 (適合任何年齡人士)

### 瓜果盆栽黏土製作 編號：C1611046

日期：9/11 - 30/11/2016 (逢星期三) 地點：賽馬會活動中心活動室  
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：4課  
 導師：魏太 名額：10名  
 費用：會員：\$70 (自行前往) / \$90 (復康巴)  
 非會員：\$100 (自行前往) / \$120 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：利用樹脂黏土 / 油畫顏料製作瓜果盆栽。  
 備註：1. 請自備膠盒以盛載製成品；  
 2. 此活動收費已包括一個盛器；  
 查詢：阿浩 (馬生)

### 迷你非洲鬱金香琉璃珠花盆栽 (初階體驗班)

編號：C1612047

日期：7/12 - 21/12/2016 (逢星期三) 地點：賽馬會活動中心活動室  
 時間：2:30pm - 4:00pm 堂數：3課  
 導師：魏太 名額：10名  
 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：利用琉璃珠、銅線、鐵線及配件等製作琉璃珠花盆栽。  
 備註：1. 請自備膠盒以盛載製成品；  
 2. 此活動收費已包括一個盛器；  
 查詢：阿浩 (馬生)

### 藝緣俱樂部 III 之熱燙膠珠 編號：A1611078

日期：24/11/2016 (星期四)  
 時間：2:30pm - 4:30pm  
 地點：活動中心  
 名額：10名  
 費用：會員：\$40 (自行) / 非會員：\$60 (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。  
 俱樂部第三次聚會的主題是熱燙膠珠。想知道是什麼東東？就快d參加啦！  
 查詢：張姑娘



## 音樂篇

### 口琴合奏班 XI 編號：C1611048

日期：2/11/2016 - 7/12/2016 (逢星期三) 堂數：6課  
 時間：8:00pm - 9:00pm 導師：Kan Sir  
 地點：賽馬會活動中心活動室 名額：10名  
 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)

### 初階木結他班 編號：C1611051

日期：7/11/2016 - 19/12/2016 (逢星期一) 地點：活動中心  
 時間：7:30pm - 8:30pm 堂數：7課  
 名額：7名 導師：CT Kwok  
 費用：\$240 (會員) / \$275 (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

### 粵曲基礎班 2016 編號：C1611044

日期：4/11/2016 - 20/1/2017 (星期五) (23/12, 30/12 除外)  
 時間：2:30pm - 4:30pm 導師：招碧兒老師  
 地點：賽馬會活動中心活動室 堂數：10課  
 費用：\$250 (會員) / \$350 (非會員) 名額：16名 (殘疾會員優先)  
 交通：自行前往  
 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80%或以上可獲退還\$100學費；曾參與粵曲基礎班2016優先。  
 查詢：Philip (黃先生)

### 粵曲進階班 2016 編號：C1611045

日期：4/11/2016 - 20/1/2017 (星期五) (23/12, 30/12 除外)  
 時間：7:00pm - 9:00pm 導師：招碧兒老師  
 地點：賽馬會活動中心活動室 堂數：10課  
 費用：會員\$250 (自行) / \$300 (復康巴)  
 非會員\$350 (自行) / \$400 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往 名額：16名 (殘疾會員優先)  
 內容：教授粵曲的進階知識、運氣及曲目內容。  
 備註：參加者若出席達80%或以上可獲退還\$100學費；曾參與粵曲進階班2016優先。  
 查詢：Philip (黃先生)

## 社區共融篇

### 校院「團」聚系列 – 獅子山獅子會義工團

編號：A1611071 - 1

日期：19/11/2016 (星期六) 節數：1 節  
 時間：2:00pm - 5:00pm 名額：15 名  
 地點：科技大學 費用：全免  
 交通：復康巴或自行前往

內容：定向活動大家可能曾經參與，但在科技大學內進行定向遊戲就機會罕有，除了可以參觀大學學院及設施外，亦可與一眾科技大學學生合作，挑戰極限及合拍度，有興趣的朋友萬勿錯過！！

- 備註：1. 活動與獅子山獅子會義工團合作舉辦；  
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 活動包含定向環節，參加者必須衡量個人體能；  
 4. 每位未能出席者而未能有合理解釋或活動前6個工作天與職員交代，必須繳付\$50資助費，以作支持該次義工服務。

查詢：軒 sir

### 校院「團」聚系列 – 顏保鈴書院

編號：A1611071 - 2

日期：3/11/2016 (星期四) 及 1/12/2016 (星期四)  
 時間：2:30pm - 3:30pm 節數：2 節  
 地點：中心 名額：10 名  
 費用：全免 交通：復康巴或自行前往

內容：顏保鈴學生已經與中心合作有2年之多，今次學生們將會為參加者帶來全新既活動環節，如果你也想窺探她們的秘密，歡迎報名！

- 備註：1. 活動與顏保鈴書院合作舉辦；  
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 未曾參與過顏保鈴書院的會員優先考慮；  
 4. 活動為連續性計劃，參與之會員必須出席2次活動；  
 5. 每位未能出席者而未能有合理解釋或活動前6個工作天與職員交代，必須繳付每次\$50資助費，以作支持該次服務。

查詢：軒 sir

### 校院「團」聚系列 – 東華三院羅裕積小學

編號：A1611071 - 3

日期：16/12/2016 (星期五) 節數：1 節  
 時間：3:30pm - 5:00pm 名額：15 名  
 地點：中心 費用：全免  
 交通：復康巴或自行前往

內容：今次「團」聚活動將會有一群活潑可愛的小學生為大家帶來有趣及愉快既活動環節，希望為大家都會賞面報名啦！！

- 備註：1. 活動與東華三院羅裕積小學合作舉辦；  
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 每位未能出席者而未能有合理解釋或活動前6個工作天與職員交代，必須繳付\$50資助費，以作支持該次服務。

查詢：軒 sir

### 校院「團」聚系列 – 嘉諾撒聖瑪利書院

編號：A1611071 - 4

日期：17/12/2016 (星期六) 節數：1 節  
 時間：10:00am - 1:00pm 名額：15 名  
 地點：中心 費用：全免  
 交通：復康巴或自行前往

內容：臨近聖誕節，如果還未想節目的話，可以嘗試參與由一班女子中學學生舉辦的聖誕活動，既有遊戲，亦有表演，更重要是可以歡歡樂樂渡過一個上午，何樂而不為呢！？

- 備註：1. 活動與嘉諾撒聖瑪利書院合作舉辦；  
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 每位未能出席者而未能有合理解釋或活動前6個工作天與職員交代，必須繳付\$50資助費，以作支持該次義工服務。

查詢：軒 sir

### 校院「團」聚系列 – 香港科技大學學生會 - 社會服務團 編號：A1611071 - 5

日期：22/12/2016 (星期四) 地點：科技大學 節數：1 節  
 時間：12:00nn - 4:00pm 名額：15 名  
 費用：全免 交通：復康巴或自行前往

內容：大家有沒有試過參加聖誕聯歡會呢！？有沒有試過參與科技大學舉辦的聖誕聯歡會呢！？未有就報名啦！！機會難得，一試難忘！！

- 備註：1. 活動與香港科技大學學生會社會服務團舉辦；  
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 每位未能出席者而未能有合理解釋或活動前6個工作天與職員交代，必須繳付\$50資助費，以作支持該次義工服務。

查詢：軒 sir

## 2016年國際復康日

## 殘疾人士免費乘搭車船暨免費參觀博物館和使用暖水游泳池日

2016年11月13日(星期日)為「殘疾人士免費乘搭車船日」。當天，凡持有勞工及福利局的「殘疾人士登記證」(附有照片)的殘疾人士，均可與一名同行照顧者免費乘搭公共交通工具及免費參觀康樂及文化事務署的博物館和享用游泳池設施。詳情請密切留意中心Facebook及協會網頁內公佈。



## 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: C1611049

日期: 9/11/2016 - 21/12/2016 (逢星期三, 30/11 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。  
 查詢: 張姑娘

### 伸展瑜伽 (自修7) \*\* 編號: TMAP1611041

日期: 9/11/2016 - 30/11/2016 (逢星期三) 地點: 活動中心  
 時間: 5:30pm - 6:30pm 堂數: 4堂  
 費用: 免費 / \$20 (非會員) 名額: 15名  
 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)

### 詠春健體運動班 (深造班) 編號: C1611050

日期: 9/11/2016 - 21/12/2016 (逢星期三, 30/11 除外)  
 時間: 4:00pm - 5:00pm 名額: 10名  
 地點: 活動中心 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。  
 查詢: 張姑娘

### 伸展瑜伽 12月至2017年1月\*\*

#### 編號: TMAP1612042

日期: 1/12/2016 - 19/1/2017 (逢星期四) 地點: 活動中心  
 時間: 11:00am - 12:00nn 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) 11月\*\* 編號: TMAP1611043

日期: 29/11/2016 - 20/12/2016 (逢星期二) 地點: 活動中心  
 時間: 6:45pm - 7:45pm 堂數: 4堂  
 費用: \$100 名額: 15名 (只限傷殘會員)  
 導師: Annisa Tong 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)

## 中心活動篇

### 傷青開放日 編號：A1611076

日期：26/11/2016 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:30pm 交通：復康巴或自行前往  
 名額：25名 (10名自行前往優先抽籤)  
 費用：會員 / 非會員：免費  
 內容：開放日提供一個機會和平台，讓大家聚在一起，一同參與遊戲，製作手工小玩意，享用小食等。歡迎大家邀請家人朋友一同參與，認識傷青會。  
 查詢：張姑娘

### 剪髮活動 編號：A1604025-4

日期：29/11/2016 (星期二) 地點：活動中心  
 時間：10:00am - 12:00nn 名額：12名  
 交通：復康巴或自行前往  
 費用：只限會員：免費 (自行前往) / \$10 (復康巴)  
 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，協會有權取消參加者的剪髮機會；  
 6. 請參加者必需自備毛巾；  
 7. 上期末曾接受剪髮服務者優先。  
 查詢：Donald (吳先生)

### SUN潮派 (適合35歲或以下殘疾青年及其照顧者)

#### 職 · 趣多面睇 - 魔術體驗工作坊

編號：A1609065

日期：11/12/2016 (星期日) 地點：賽馬會活動中心  
 時間：11:00am - 1:00pm 名額：10名  
 對象：35歲或以下青年及其照顧者  
 費用：會員：\$70 (自行前往) / \$80 (復康巴)  
 非會員：\$90 (自行前往) / \$100 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：魔術的魅力，可以讓人與人之間的距離拉近，打開話題。  
 如果你對魔術充滿好奇的話，就要報名啦！！  
 查詢：阿浩 (馬生)

#### 職 · 趣多面睇 - 手作藝術體驗工作坊

編號：A1611082

日期：12/11/2016 (星期六) 地點：賽馬會活動中心  
 時間：2:30pm - 4:00pm 名額：10名  
 費用：會員：\$70 (自行前往) / \$80 (復康巴)  
 非會員：\$90 (自行前往) / \$100 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：手作藝術與各位青年人一起體驗製作瓶栽的樂趣，創作各青年人的藝術一片天！如果你對瓶栽手作充滿好奇的話，就要報名啦！！  
 查詢：阿浩 (馬生)

### 健康素食星期一 編號：C1612054

日期：5/12/2016 - 23/1/2017  
 (逢星期一，26/12/2016、2/1/2017除外)  
 時間：10:00am - 2:00pm 地點：活動中心  
 名額：25名 (10名自行前往優先抽籤) 堂數：6堂  
 名額：12名 交通：自行前往  
 費用：\$60 (會員) / \$80 (非會員)  
 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

### 樂玩桌遊7之決戰魔力橋 I

編號：A1611069-1

日期：19/11/2016 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：10:00am - 12:00nn 名額：6名  
 費用：\$10 交通：自行前往  
 內容：學習並參與「魔力橋 (Rummikub)」桌上遊戲  
 備註：1. 參加者需要有基本認知能力；  
 2. 活動完結後，參加者可繼續使用桌上遊戲用品至1:00pm；  
 3. 活動由青年義工小組負責；  
 4. 活動備有簡單小食及飲料；  
 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。  
 查詢：Donald (吳先生)

### 樂玩桌遊7之決戰魔力橋 II

編號：A1611069-2

日期：19/11/2016 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：2:00pm - 4:00pm 名額：6名  
 對象：35歲或以下青年及其照顧者 交通：自行前往  
 費用：\$10  
 內容：魔術的魅力，可以讓人與人之間的距離拉近，打開話題。  
 如果你對魔術充滿好奇的話，就要報名啦！！  
 內容：學習並參與「魔力橋 (Rummikub)」桌上遊戲  
 備註：1. 參加者需要有基本認知能力；  
 2. 活動完結後，參加者可繼續使用桌上遊戲用品至5:00pm；  
 3. 活動由青年義工小組負責；  
 4. 活動備有簡單小食及飲料；  
 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)



# 香港街馬 @ 中環 2016



香港傷殘青年協會作為今屆賽事的受惠機構之一，自上年12月開始便與主辦單位一起商討合作計劃及有關輪椅賽事的安排細節，並於8月14-20日(星期日至六)參與香港跑道節的攤位工作。至於8月21日(星期日)賽事當日，本會除有接近100位參加者參加的3公里孖呷輪椅賽事及5公里個人輪椅賽事外，亦策劃了富傷青會特色的攤位在嘉年華中讓廣大市民認識，而比賽期間的拉氣區、表演區及終點區亦有我們動歷義工隊及活動中心同行樂奏的蹤影。經過連月來的準備，終於到了8月21日的比賽日暨嘉年華這個大日子。

賽事當日，由深夜開始一直下著大雨，天文台更曾經發出黃色暴雨警告訊號，直至清晨，雷暴警告仍然生效，而賽會由早上四時多開始已經不斷開會及更新天氣情況，最終在困難與不捨的情況下，早上07:30起步的3公里孖呷輪椅賽事最終考慮以安全為最大前提下而取消，雖然一眾參加者必定依依不捨，但我們亦希望大家明白及諒解賽會一眾工作人員的努力。



雨...繼續的下，5公里個人輪椅賽事於早上08:30開始，雷暴警告於起步前最後一刻除下，我們傷青輪椅隊一眾隊員在雨中，與健全人士於同一賽道、同一起跑、同一上坡下斜、再同一衝過終點的賽事，經過長長的五公里路段，由中環海濱活動空間出發，沿龍和道跑，途經中環標誌性景點，包括維港海傍及摩天輪等，沿道有表演、流動佈景、打氣團隊，大家在挑戰著自己的決心之餘，仍不忘安全至上的目標，沿路均不敢鬆懈，正如我們傷青輪椅隊多年來的其中一個目標一樣，「軚得跑得 安全第一」！

在此我們亦祝賀今次五公里成績最好的前三位隊員，分別為：冠軍：李豪飛、亞軍：許志強(Philip)、季軍：朱潤明

未來傷青輪椅隊還會爭取和組織各種不同類型的賽事和長跑活動，希望殘疾人士都能夠享受當中的樂趣，和鍛煉好自己的體魄，與大家騎著輪椅走遍大江南北，讓殘疾人士的輪椅足跡遍布大地，讓輪椅人士的歡樂笑聲響遍人間！



## 社區共融·柔力球· 健康推廣計劃

由「領展·愛匯聚計劃」撥款資助，傷青動力學堂全力推行，於本年三月至八月舉行為期六個月的「社區共融·柔力球·健康推廣計劃」經已順利完結。是次計劃由「傷青動感柔力球隊」各成員一同將柔力球運動帶進社區，分別為區內兩間長者中心及區內兩所小學作全校性體驗課，隊員更為區內三間長者中心分別舉辦六節的柔力球入門班，與區內長者分享運動的好處，讓他們親身感受柔力球運動。



此外，計劃亦得到「領展·愛匯聚計劃」全力支持，於8月13日(星期六)免費借出鯉魚門廣場予動力學堂，舉辦大型柔力球推廣活動。當日活動由「傷青動感柔力球隊」及學堂之「動感柔力球入門班」班組成員一同協作，透過舞台展示及不同的攤位遊戲，讓社區上的不同人士有機會接觸柔力球運動。當日活動吸引大批社區人士一同參加體驗，場面十分熱鬧。



## 2016年澳門兩岸四地 柔力球邀請賽

傷青動力學堂於2016年7月5及6日(星期二及三)十分榮幸獲邀參加2016年澳門兩岸四地柔力球邀請賽，本會隊員於是次賽事中參加其中兩項項目，並分別獲取冠軍及最佳精神獎，一眾評判均表示非常欣賞殘疾人士的運動潛能，另一方面亦表揚殘疾人士透過柔力球運動彰顯傷健共融的精神，鼓勵殘疾人士將柔力球運動繼續對外推廣。席間隊員更有機會觀摩其他隊伍出色的球技，隊員均表示大開眼界，並表示經過澳門之行後，自身對柔力球更有所頓悟，日後更要進一步提昇球技。



截止日期：2016年10月25日(星期二)

抽籤日期：2016年10月31日(星期一)

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

**動感柔力球入門班 \*** 編號：TMAP1611045

日期：26/11/2016 - 14/1/2017 (逢星期六，10/12、17/12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：\$100

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. 柔力球運動由「動感柔力球」教練及助教教授；

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. 歡迎有興趣之會員，包括企立會員及輪椅使用會員；

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。

**動感柔力球訓練班 \*** 編號：TMAP1611044

日期：24/11/2016 - 12/1/2017 (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：\$240

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. 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。

**「動」起來 - 動歷競技運動會 \*\***

編號：TMAP1609046

日期：27/11/2016(星期日)

時間：2:00pm - 5:00pm

地點：摩士公園

名額：50名

費用：免費(凡經本會報名及當日出席之參加者，可於活動當日得到“預先登記紀念品”乙份)

交通：自行前往(樂富港鐵站步行約5分鐘)

內容：透過不同的運動競技、示範，讓殘疾人士與健全人士一同分享運動樂趣；讓健全人士認識及體會殘疾人士的能力。

備註：1. 活動由滙豐社區夥伴計劃贊助；

2. 每位參加者於當日可獲發“運動體驗券”，完成活動可再獲遊戲紀念品乙份，所有禮物及派發安排一切以當日安排為準；

3. 本活動歡迎所有殘疾與健全人士及其家屬參與。

**親子共融歷奇同樂日2016\***

編號：TMAP1612037

日期：11/12/2016(星期日)

時間：10:00am - 4:00pm

地點：薄扶林傷健營

名額：30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)

內容：互動歷奇遊戲、營地活動

備註：1. 活動由觀塘區議會贊助；

2. 歡迎會員及其家屬一起參與；

3. 費用已包括入營費及午膳BBQ。



**輪椅網球小組 10-11月\*\*** 編號：TMAP1611038

日期：22/10 - 26/11/2016 (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—第十期\*\*\***

編號：TMAP1611039

日期：7/11 - 28/11/2016(逢星期一)  
 時間：10:00am - 11:30am  
 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4)\*\*\***

編號：TMAP1611040  
 日期：8/11 - 29/11/2016(逢星期二)  
 時間：5:00pm - 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。

# 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](http://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。



999945000233851113

- \* 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。

- \* 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：\_\_\_\_\_

**細味傳統瑰寶 傳承廟宇文化**

合辦：民政事務局 Home Affairs Bureau 華人廟宇委員會 Chinese Temples Committee

**香港廟宇文化節**  
Hong Kong Temples Culture Festival

**銅鑼灣維多利亞公園**  
二零一六年十月二十八至三十日

**開幕禮**  
10月28日(星期五)  
晚上 8:00-9:30

展覽、專題講座、分享  
親子活動及工作坊  
10月29至30日(星期六至日)  
正午 12:00 至晚上 6:00

綜藝表演  
10月29至30日(星期六至日)  
晚上 8:00 至 9:30

**傳統科儀及祈福法會**

祈福科儀  
29.10.2016 上午10時至12時  
(由圓玄學院承壇)

祭典科儀  
29.10.2016 晚上6時至8時  
(由圓玄學院承壇)

祈福法會  
30.10.2016 上午10時至12時  
(香港佛教聯合會會長智慧長老主持)

精彩活動未能盡錄  
詳情請參閱委員會網頁

www.ctc.org.hk facebook  
查詢 ☎ 3718 6888

香港佛教聯合會 THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION 孔教學院 香港道教聯合會 東華院

EDGE 聖保羅學校 聖保羅女學校 CACH 蓮蓬仙館 無名堂

## 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

- 1 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；
- 2 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\*；
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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；
- 6 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。
- 7 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；
- 8 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：

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)。



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  
捐款專用帳戶  
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  
活動專用帳戶  
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.								

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：\_\_\_\_\_