

抱負：凝聚傷青力量，發揚自助精神，透過倡導平等機會，拓展康復服務，營辦社會企業，達致協助殘疾人士全面融入、參與及回饋社會。

主題專訪

# 『健障行』 慈善步行樂 2016



「樂」在無障  
挑戰日花絮  
P.4



特別會員  
大會報告  
P.8



人機體育  
大賽2016  
P.14





# 『健障行』 慈善步行樂 2016 暨 『健障動歷』共融同樂日



• 主禮嘉賓開始起步儀式

傷青會於2016年10月15日早上10時於觀塘海濱花園舉行傷青會品牌大型慈善籌款活動『健障行』-慈善步行樂2016暨『健障動歷』共融同樂日籌款活動。是次活動邀請到食物及衛生局副局長陳肇始教授，JP、觀塘區議會主席陳振彬先生，GBS, JP、九龍城區議會主席潘國華先生及國際獅子總會中國港澳303區總監馮妙雲獅姐與國際獅子總會中國港澳303區第二副總監郭美華獅姐擔任主禮嘉賓，一同主持充滿動感和特色的起步儀式。

由香港傷殘青年協會主席吳家榮醫生陪同各位主禮嘉賓於起步點一同進行鳴笛起步後，由主要贊助商米蘭站及香港快活谷獅子會代表姚君偉先生、華懋集團、鑽飾鐘錶有限公司、和興白花油藥廠有限公司、CosMax Medical Aesthetic Centre及中信証券國際有限公司等代表一同騎著手動單車出發，逾50名輪椅馬拉松選手及約800名參加者一同前往出發



• 步行活動開始

步行路線由觀塘海濱花園至啟德郵輪碼頭至觀塘海濱花園，全程約6.5公里。是次慈善步行活動一如以往，設有500公尺體驗環節，數百名健全參加者一同戴上「膝部固定器」，感受肢體殘疾人士在活動上的困難和障礙，場面十分熱鬧。在中午12時於觀塘海濱花園舉行『健障動歷』共融同樂日，同樂日包括傷健歷奇體驗活動、知名演藝人麥長青先生音樂獻唱、香港傷殘青年協會口琴隊、傷青動感柔力球、傷青會吳家坐式太極表演及快活路德樂隊音樂獻唱。



• 傷青輪椅隊



• 步行花絮



• 傷青柔力球表演



• 傷青口琴隊進行表演



• 傷青輪椅隊合照



• 食物及衛生局副局長陳肇始教授，JP頒發感謝狀予米蘭站及香港快活合代表



• 食物及衛生局副局長陳肇始教授，JP頒發感謝狀予華懋集團代表



• 食物及衛生局副局長陳肇始教授，JP頒發感謝狀予阮莉莉小姐



• 觀塘區議會主席陳振彬先生，GBS,JP頒發感謝狀予和興白花油有限公司代表



• 觀塘區議會主席陳振彬先生，GBS,JP頒發感謝狀予CosMax Medical Aesthetic Centre代表



• 觀塘區議會主席陳振彬先生，GBS,JP頒發感謝狀予中信証券國際有限公司代表



• 支持團體合照

活動目標除了為傷青會籌募善款發掘及培訓更多有能力參與不同體藝項目的殘疾人士，包括：輪椅舞蹈、坐式太極、輪椅柔力球、輪椅美式桌球、輪椅粵劇等。傷青會亦希望藉本活動可以推動市民及殘疾人士對運動的意識，提倡健康及環保社區。最後透過體驗殘疾人士活動上的困難，並以傷健同行的方式互相合作，從而推動『傷健共融』的概念。

本會感謝是次活動的贊助商，排名不分先後：米蘭站、香港快活谷獅子會、華懋集團、鑽飾鐘錶有限公司、鎮安國際貿易(遠東)有限公司、和興白花油藥廠有限公司、CosMax Medical Aesthetic Centre、中信証券國際有限公司、稻香集團、香港賽馬會、永健醫療器材有限公司、青洲英坭(集團)有限公司、中國北方證券集團有限公司、美麗名媛國際有限公司、駿峰保險顧問有限公司、Pizza Bird、松坂庫、時天優質生活有限公司、友營堂有限公司、香港護眼、特藝印務有限公司及藍馬柯式印務有限公司。

是次活動得以成功舉行，實在有賴各位贊助商的贊助。本會更要多謝各義工團體，排名不分先後：佳能攝影義工隊、香港愛心魔法團、工業貿易署義工隊、公務員義工隊、聖約翰救傷隊、消防義工隊及佛青義工隊。各位參加者，得到你們的參與及支持，活動才可再次成功舉行。本會致以無限的感激！



• 吳家坐式太極表演



• 麥長青先生與表演團體合照



• 麥長青先生歌唱表演

• 學校團體合照



主禮嘉賓一同主持充滿特色的啟動儀式

# 『樂』在無障 挑戰日 2016

主辦：香港傷殘青年協會

贊助及合辦：領展 LINK

領展 愛·匯聚計劃 Link Together Initiatives

## 衝破障礙 連繫好生活

# 『樂』在無障 挑戰日 2016



『樂』在無障挑戰日 2016 當日場面熱鬧



鄭麗莎小姐與會員共同參與啟動儀式

香港傷殘青年協會於2016年10月8日中午十二時於樂富廣場成功舉行『樂』在無障挑戰日2016。是次活動邀請到勞工及福利局局長張建宗先生，GBS，JP、香港傷殘青年協會主席吳家榮醫生、領展行政總裁王國龍先生、平等機會委員會主席陳章明教授，SBS，JP、勞工及福利局康復諮詢委員會主席楊國琦先生，BBS，JP、黃大仙區議會副主席黎榮浩先生，MH、香港復康聯會主席張偉良先生，BBS、香港社會服務聯會項目總監何笑英女士、社會福利署總社會工作主任林冰進先生擔任主禮嘉賓，一同主持充滿動感及特色的啟動儀式。



傷青會主席吳家榮醫生陪同張建宗局長、領展行政總裁王國龍先生及平等機會委員會主席陳章明教授親身進行視障體驗



無障礙探索之旅比賽 現場氣氛熱鬧

在啟動儀式開始前，由香港女子攀登好手，有蜘蛛女之稱的鄭麗莎小姐 (Lisa) 與傷青會的殘疾會員鍾綺華女士以傷健同行的方式一齊挑戰攀石牆，在互相扶持下在攀石牆頂部位置，將『鑰匙』取下，交予殘疾朋友及領展同工，把鑰匙送至台前，交予各位主禮嘉賓，主禮嘉賓將『無障礙鑰匙』插入活動裝置中，寓意群策群力，傷健共行，成功推動無障礙的建設，享受美好生活，為今次活動正式展開序幕，場面氣氛熱烈。

啟動儀式完結後，本會邀請三位主禮嘉賓作出體驗項目示範。在一眾嘉賓及參加者的支持下，由吳家榮主席及盧覓雪小姐陪同張建宗局長、行政總裁王國龍先生及平等機會委員會主席陳章明教授，SBS，JP一同挑戰兩項體驗項目，並且順利完成。

是次活動中除了無障礙探索之旅及不同體驗活動外，亦設有不同歷奇運動項目，包括垂直繩網及高達18呎攀石牆。此次活動更開放予公眾參與，讓參加的健全人士感受殘疾人士進行歷奇運動項目及日常生活時所面對的重大困難和挑戰。當天更以展覽方式介紹及推廣無障礙設施以及與各種殘疾相關的資訊，透過公眾的互動、展覽及體驗式遊戲，了解建設無障礙社區的重要性，推動社會傷健共融的理念。



主禮嘉賓與無障礙探索之旅得獎者大合照



勞工及福利局局長張建宗先生、領展行政總裁王國龍先生及平等機會委員會主席陳章明教授親身進行輪椅體驗



參加者透過互動展覽了解無障礙設施

本會再次感謝是次活動的贊助及協辦單位領展房地產投資信託基金-領展愛匯聚計劃，以及各位參加者，得到你們的參與，是次活動得以成功舉行。本會致以無限的感激！

## 探訪傷青會 贊助人馬登夫人

傷青會成立四十多年來一直得到贊助人 - 馬登夫人 (Mrs. Anne Marden) 的關愛和支持，因此協會全體同仁每年均會到馬登夫人府上拜訪。2016年10月9日下午，協會現任及前任理事、委員會成員及協會同工，前往石澳探訪本會贊助人馬登夫人。在清幽而美麗景緻的烘托下，協會一眾同仁與馬登夫人言談甚歡，既回顧了傷青會由創會至今的工作，並展望了傷青會未來的發展。在此，感謝馬登夫人多年來本會的支持，並祝馬登夫人身心康泰，生活愉快。



## 僱員再培訓局高層到訪傷青會



2016年10月19日下午，僱員再培訓局副行政總監(培訓服務)馬芷博士、高級經理(課程發展)李深怡女士及高級經理(課程行政)黃懿珊女士在本會行政總監劉家倫先生、就業服務中心經理陳秀芳女士等同工陪同下，探訪本會位於橫頭磡邨各服務及社企單位，並與本會同工就培訓課程的開展進行交流，加深局方與傷青會之間了解。

## 傷健共融慈善行



2016年10月8日於沙田城門河舉辦的傷健共融慈善行已完滿結束，是次步行所籌得之款項\$10,100將全數捐贈予香港傷殘青年協會作為輪椅人士運動訓練之用。本會再次感謝吳穎怡小姐籌劃及組織是次慈善步行活動及參加者的捐款及支持。

## 有關醫院管理局轄下醫院之殘疾泊車位資料

駕駛會收到會員反映稱欠缺途徑知道各區醫院之殘疾人士泊車位的所在位置和相關政策。為此駕駛會早前向醫院管理局詢問有關泊車位的位置、數目和政策，詳情如下：

局方回應稱醫院內的殘疾人士泊車位除了可供到醫院求診的殘疾人士使用之外，根據運輸署的建議，醫管局也容許持「司機接載殘疾人士泊車證明書」的車輛在接載殘疾人士到醫院求診時停泊在殘疾人士泊車位。這些殘疾人士泊車位是不收費的，而停泊的時間是沒有時限的，但一般情況下車輛停泊至求診完後應該離開，以方便其他有需要人士。但當殘疾人士泊車位已泊滿，持有兩種泊車證（包括殘疾人士泊車證和接載證）的人士會被安排使用其他泊車位，並且可以半價使用。最近經各醫院檢討後，有關的收費亦會被豁免，即免費。而這些豁免收費的措施於11月15日後在各醫院管理局轄下醫院推行。以下為各醫院的殘疾泊車位資料：

### 醫管局轄下各醫院/醫療機構之殘疾人士泊車位數目附件 (截至二零一六年五月三十一日)

醫院/醫療機構	數目	醫院/醫療機構	數目
<b>港島東聯網</b>		<b>九龍西聯網</b>	
春磡角慈氏護養院	1	明愛醫院	2
東區尤德夫人那打素醫院	2	葵涌醫院	1
律敦治醫院	1	東九龍分科診療所	1
長洲醫院	0	廣華醫院	0
鄧肇堅醫院	1	聖母醫院	1
東華東院	2	瑪嘉烈醫院	5
黃竹坑醫院	1	瑪嘉烈醫院-荔景大樓	2
<b>港島西聯網</b>		東華三院黃大仙醫院	1
大口環根德公爵夫人兒童醫院	2	仁濟醫院	2
葛量洪醫院	2	北大嶼山醫院	6
麥理浩復康院	4	<b>九龍中聯網</b>	
瑪麗醫院	5	香港佛教醫院	2
東華三院馮堯敬醫院	2	香港紅十字會輸血服務中心	1
東華醫院	2	香港眼科醫院	2
贊育醫院	1	九龍醫院	6
戴麟趾康復中心	2	伊利沙伯醫院	5
<b>新界東聯網</b>		<b>九龍東聯網</b>	
雅麗氏何妙齡那打素醫院	3	靈實醫院	2
大埔醫院	4	將軍澳醫院	2
白普理寧養中心	1	基督教聯合醫院	3
北區醫院	4	<b>新界西聯網</b>	
威爾斯親王醫院	4	青山醫院/小欖醫院	6
沙田醫院	2	博愛醫院	2
沙田慈氏護養院	2	屯門醫院	6

## 跟進平機會建議改動殘疾人士洗手間事宜

有關康文署在殘疾人士洗手間增加新的標誌的事，本會已在9月23日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。會面重點如下：

- 1 平機會曾向民政事務局和食物及衛生局發信建議他們關注中性人士的需要（平機會稱當中沒有具體建議）。而對康文署和醫管局改動殘疾人士洗手間的標誌一事，平機會稱不知對方作了改標誌的事，亦沒有作出這些要求。
- 2 聯席要求平機會立即叫停康文署和醫管局改動殘疾人士洗手間標誌的行動，對方會向2個部門提出，而各復康團體也會各自去信康文署和醫管局要求糾正有關標誌。
- 3 聯席成員要求平機會加強公眾教育，並拍宣傳片以減少殘疾人士洗手間被濫用的情況。現階段平機會打算辦一個拍公眾教育片的比賽，以製作宣傳片。



## 無障礙古蹟遊新聞發布會及傳媒採訪

本會早前從古蹟名單和本地廟宇中挑選出30個地點作深入調查，以了解其出入口、通道、交通等是否適合殘疾人士參觀。我們整合所得資料後編寫成《無障礙廟宇古蹟遊》指南。讀者可得知各古蹟和廟宇適合哪類別殘疾人士，協助他們了解景點的無障礙水平和預早計劃行程。本會於2016年9月25日在本會賽馬會活動中心舉行發布會，向各界友好和傳媒界介紹計劃理念和指南的使用方法。殘疾調查員分享了過往在參觀古蹟時所面對的困難，表示指南不但可以協助他們預早規劃行程，亦有助推動古蹟和廟宇改善無障礙設施。華人廟宇委員會代表葉長清先生亦即場向各代表介紹了如何在轄下廟宇設立無障礙通道。本會衷心希望本港廟宇和古蹟的無障礙會越來越好，讓殘疾人士和長者都可以無障礙地探遊，共同了解中華文化和加深對傳統宗教的認識。



## 「設計手冊：暢通無阻的通道2008」修訂

勞福局和屋宇署現正檢討「設計手冊：暢通無阻的通道2008」的內容並準備作更新，以令「設計手冊」追上時代步伐和貼近殘疾人士的需要。為此當局在2016年11月3日於政府總部舉行交流會，以說明檢討的進展和收集意見。交流會有數十個復康團體出席，各機構提出了很多實用的建議，當局亦已紀錄在案作跟進。

## 政府處所無障礙改善工程

過去數年政府持續改善轄下處所的無障礙設施，並對3000多個處所進行了無障礙設施改善工程。現時絕大部份工程已經完成，為了檢視有關計劃的成效，政府邀請各位殘疾人士對新增的無障礙設施給予意見，如該設施是否合符標準和是否合符用家的需要等。若各位對這些處所的無障礙設施改善工程有任何意見，請致電2338 5111與梁先生聯絡。以下為其中一些常見的政府建築物。

渡輪碼頭	街市暨小販市場	圖書館
行人天橋及行人隧道	社區會堂 / 中心	博物館
公共運輸交匯處 / 巴士總站	市政大廈	泳灘及游泳池
政府診所	公廁及公共浴室	社會保障辦事處
郵局	警署	花園、康樂場地及公園
熟食小販市場	出入境管制站	度假營及康樂中心
展覽中心	就業中心	體育館及室內體育設施
街市及熟食中心	法院	運動場

# 香港傷殘青年協會 特別會員大會 會議記錄\*



**日期** 2016年11月12日(星期六) **時間** 14:30 - 16:00  
**地點** 香港基督教青年會耀信發展學習中心研討室104-106室(九龍深水埗保安道373號)  
**出席** 吳家榮醫生(主席)、鍾錦樹先生(副主席)、何雪梅女士(義務秘書)、  
 劉家倫先生(行政總監)出席基本會員41名,另接獲9份授權書

## 會議記錄

經在場職員點算人數後,行政總監劉家倫宣布在場共有41名基本會員親身出席,並接獲9名基本會員遞交的大會授權書;由於出席的基本會員人數達到會章第(24)條的法定人數,大會於2時30分宣布正式開始。

- 1 介紹修訂《組織章程大綱與細則》的背景的目的:協會義務秘書何雪梅女士向在席各位會員介紹是次修訂《組織章程大綱與細則》的背景及目的。
- 2 修訂《組織章程大綱與細則》工作小組的組成:協會行政總監劉家倫先生向在席各位會員介紹修訂《組織章程大綱與細則》工作小組成立的背景。
- 3 傷青就修訂《組織章程大綱與細則》而委託的律師資歷:協會義務秘書何雪梅女士向在席各位會員本會為《組織章程大綱與細則》而委託的律師資歷。
- 4 修訂《組織章程大綱與細則》時間表:協會行政總監劉家倫先生向在席各位會員介紹修訂《組織章程大綱與細則》的時間表,以及新會章生效的時間。
- 5 通過《組織章程大綱與細則》各項修訂:協會副主席鍾錦樹先生就《組織章程大綱與細則》提出各項修訂,並由協會主席吳家榮醫生付諸表決。各項修訂均獲過半票數通過:

《組織章程大綱》各項修訂		
議案	贊成	反對
1.1	44	0
1.2	44	0
1.3	44	0
《組織章程細則》各項修訂		
議案	贊成	反對
2.1	42	2
2.2	44	0
2.3	41	0
2.4	43	0
2.5	47	0
2.6	47	0
2.7	41	7
2.8	38	5
2.9	44	0
2.10	45	0
2.11	44	1
2.12	46	0

\* 附註:具體條文修訂內容,可見2016年4月號《傷青快訊》第23-24頁。以及本會網頁 [www.hkfhy.org.hk](http://www.hkfhy.org.hk)。



撰文：鍾兆漢



# 歐洲旅遊 錦囊



## A 訂購火車票須知

- 上RailEurope網站訂無障礙火車票時，無障礙位通常設於頭等，但只收取普通位價錢，而陪同者都是只收取普通位價錢。買EuroPass較方便，較易訂無障礙位。
- 殘疾乘客預先通知火車公司需要斜板無障礙設施服務。跨境須要2天，本地須要1-2小時通知。相關火車站或網頁有所需電話。

## B 預訂酒店須知

- 殘疾旅客預訂酒店無障礙房間時，需要提早預訂；各位朋友選擇酒店時，可用Google map的街景觀察酒店、餐廳或目的地入口有否提供無障礙設備。

## C 使用殘疾人士洗手間須知

- 即使沒有隨身帶備Eurokey，殘疾人士使用Eurokey適用國家的廁所時，廁所職員一般都會樂意提供協助，並且開啟門鎖。

## D 觀光須知

- 各位殘疾朋友在暢遊歐洲時，必須帶備殘疾證，以備交通工具職員查證。一般來說，在巴士上遇見職員查票的機會較火車為低。
- 在德國，本地殘疾人士可免費乘搭巴士；而英國的鐵路公司亦會為購買團體票的殘疾人士提供優惠。
- 由於各景點網站並沒有列明相關資訊，進出各地景點時，可出示殘疾證明或詢問職員，以取得票價優惠或免費入場。
- 各位殘疾朋友出發前，請更換內外輪椅車胎；帶備用內胎及輪椅維修工具。

## 歐洲各旅遊地點無障礙設備情況比較

地點	巴士	地鐵	無軌電車	火車	輕鐵	詳細無障礙資料
巴黎		N				地鐵不方便；聖母院有隱形升降梯級。
瑞士日內瓦	Y		Y		Y	巴士，無軌電車都方便。
瑞士Interlaken	Y			Y	Y	火車方便，上雪山火車免費。
蘇黎世	N	N	N	N	N	多斜坡，不宜傷殘人士觀光，適宜訓練馬拉松。
奧地利維也納	Y	Y			Y	許多地鐵車站均符合無障礙標準，而奧地利國鐵ÖBB則更屬上乘，車站均已附設升降台。
奧地利薩爾斯堡	Y		Y			
慕尼黑	Y				Y	
柏林	Y		Y			本地殘疾人士乘搭巴士可獲得免費優惠，但職員一般都不會查票。

# Eurokey：開啟歐遊方便之門

作為肢體傷殘人士，我們經常遇到一些濫用殘廁的情況，例如：一些健全人士為了方便或節省排隊時間利用了殘廁、有些商場或商廈為了節省儲存空間，利用殘廁作儲物倉等等……然而，殘廁內的設備是供一些沒法使用健全人士洗手間的傷殘人士及長者使用，在現時殘廁經常被濫用的情況下，殘疾人士使用洗手間的權利亦往往遭到剝奪。

本專欄收到一些會員在歐洲旅遊後提供的資料，得悉歐洲某些國家現時有一款專為傷殘人士開啟殘廁門而使用的專用鎖匙。該門匙只會提供給有需要的傷殘人士使用，並不會提供予照顧者，用意是確保殘廁的衛生及防止健全人士濫用。經過資料搜集及電郵查詢後，本專欄得出一些資訊以供參考：

這條鎖匙名為「Eurokey」，官方網站表示可以在德國、奧地利、瑞士以及捷克四國使用；除了開啟廁門以外，鎖匙更可以開啟其他的殘疾人士設施如升降台等等。由於歐洲當地有部份洗手間需要收費，殘疾人士在上述國家遊歷時，可以購買有關鎖匙使用殘廁等設施。

看到這裡，讀者或會問道：我人在香港，又如何購買Eurokey呢？各位身在香港的殘疾朋友可以用35瑞士法郎購買（連同運費），並將其寄到香港。如果各位朋友只打算短暫於歐洲停留，可以在購買3個月內把鎖匙寄回購買機構，並在扣除服務費後退回部份金額。以下是購買Eurokey的一些小貼士：

- 1 必須在網上購買以及上載殘疾證明，如不能提供證明是不可以購買鎖匙。
- 2 不可以讓照顧者購買，只能由使用者保管。
- 3 只能在訂購後以銀行匯款方式付款，所以需要先在網上訂購後，取得購買編號才付款，以便對方收到訂購者的款項。
- 4 由於付款及郵寄時間需時，所以必須在出發前較早時間預訂。

另外，Eurokey了提供一個類似本會的「無障礙去街Guide」的手機應用程式，但是只有德語、法語以及意大利語的版本。筆者曾嘗試以德文版本查詢德國大城市慕尼黑的德文(München)串法輸入程式內，可是由於手機沒有安裝德文輸入法，並沒有部份德文字母，所以未能成功查詢。

有關程式可透過以下連結下載：

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.proinfirmis.eurokey.android> (Android)

<https://itunes.apple.com/hk/app/eurokey-app/id640097694?l=zh&mt=8> (iPhone / iPad)



筆者認為以現時殘廁被濫用的情況，本港當局可考慮引進類似的鎖匙，並由食物及衛生局作統籌，向有需要並以取得醫生證明的人士發出有關鎖匙，亦可以經由指定復康機構協助申請。由於香港使用洗手間是免費的，所以建議為有關門匙收取按金，以免被濫用。而訪港旅客可以在入境口岸辦理申請鎖匙的手續，並在離境時退回按金。



## 「花旗集團 - 社聯大學生社責實踐計劃 2016」後記

本中心參加了「花旗集團 - 社聯大學生社責實踐計劃 2016」，此計劃由花旗集團主辦及贊助，香港社會服務聯會合辦，計劃旨在啟發本港大學的工商管理學生，於非牟利服務機構透過實習發揮所長，並加強他們對企業社會責任的意識，培育他們成為更關心社會的商業人才。本中心是次籌劃項目為網上銷售。此計劃經過面試和社聯協助配對後，獲得兩位分別來自香港大學及公開大學的學生；由7月起於就業服務中心進行實習及協助籌劃是次項目，為期兩個月（約160小時）。

在整個項目過程中，實習學生和中心同工，都付上了不少努力，且面對不少挫折，例如採購物料時因貨量少而被拒等。然而本中心最終能在是次計劃中，從40間參與機構中進入最後6強，並獲大會頒發「機構卓越大獎」。

在未來的日子，本中心同工會繼續努力，繼續籌劃和拓展網上銷售；務求有關業務可以為殘疾人士開拓更多就業機會，並讓公眾人士更瞭解殘疾人士的能力。



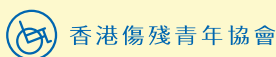
### 《熱烈表揚，持續進修》

2015至2016年度僱員再培訓局「簿記基礎證書 (LCCI Level 1 Book-keeping 備試課程) (兼讀制)」共有兩名學員於2016年6月份的Book-keeping (Legacy) 公開考試中，取得合格成績，分別是**李偉元**及**彭晶晶**，在此恭賀兩位學員考試成功，也盼望兩位學員繼續努力自我增值，從而提升個人技能及競爭力。

2016至2017年度的「網頁製作技巧基礎證書 (兼讀制)」課程正接受報名，詳情請參閱「就業服務中心·課程資料」或來電查詢。課程報名反應熱烈，名額有限，報名從速！



僱員再培訓局撥款開辦



## 網頁製作技巧基礎證書 (兼讀制)

課程編號：FY023HG-1

課程內容：(一) 網頁編寫的相關條例

1. 保護知識產權相關條例
2. 保護個人資料相關條例

(二) 網頁製作基礎

1. 認識網站的結構
2. 網頁編排的技巧
3. 網頁語言 HTML 簡介
4. 運用「無障礙網頁內容指引」製作網頁的技巧
5. 網頁保安指引
6. 網站規劃及建立網站之注意事項

(三) 製作網頁技巧

1. 網頁設計軟件的操作介面及功能簡介
2. 網頁製作流程
3. 基本文字編輯技巧及超連結之應用
4. 階層式樣表 CSS
5. 插入多媒體內容之步驟及處理方式
6. 表格及圖層的使用及製作
7. 框架的使用和製作
8. 背景設定及範本應用
9. 其他 Dreamweaver 應用功能

(四) 網站管理要項

1. 網頁發佈及檔案上載注意事項
2. 修改網頁內容及發佈新內容方法
3. 網頁檔案管理技巧及選擇網站伺服器

(五) 電腦美術製作

- 簡介 Illustrator 及 Photoshop 的功能  
簡介 Flash 及 Fireworks 的功能



基本入讀資格：年齡在 15 歲或以上，及學歷在副學位或以下的香港合資格僱員；  
報讀就業掛鈎課程申請人必須是失業、待業或失學人士

入學條件：1. 中五或同等學歷程度；或中三學歷程度及具兩年或以上工作經驗；及  
2. 持有僱員再培訓局頒發的「電腦操作系統基礎證書(兼讀制)」或同等學歷，  
或通過基本電腦知識入學測試。

日期：2017 年 2 月 10 日至 2017 年 3 月 22 日  
(逢星期一、三、五，共 18 堂，共 45 小時)

2 月份：10、13、15、17、20、22、24、27、

3 月份：1、3、6、8、10、13、15、17、20、22

上課時間：2:30pm - 5:15pm (每堂有 15 分鐘小休，不計在教學課時內)

畢業要求：1. 學員的總出席率須達課程之最低要求 (80%)；及  
2. 必須於課程評估考獲整體及格分數；及  
3. 必須於期末筆試考獲及格分數。

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

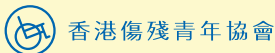
交通：自行前往，不設復康巴士安排

截止日期：2017 年 1 月 23 日 (星期一)

查詢及報名：請直接致電：3112 0351 - 培訓助理胡先生。不用傳真至活動中心！

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

職業訓練局 - 展亮技能發展中心合辦



## 創意禮品包裝

課程編號：VC16001

簡介：本課程重點讓學員認識及掌握創意禮品包裝之基礎知識及技巧，教授運用各式禮品包裝紙及工具、緞帶花結製作及創意禮品包裝技巧，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. 運用各式禮品包裝紙及工具

- 1.1. 包裝紙的特性
- 1.2. 包裝紙的配襯
- 1.3. 不同的包裝物料及工具的運用  
(如：熱熔膠槍、鋁綫、紙草繩/拉菲草、布料、絲花等。)

2. 緞帶花結製作

- 2.1. 認識各種緞帶的配襯
- 2.2. 製作緞帶花結：
  - 單重蝴蝶結 (變款)、波浪式蝴蝶結 (變款)、八字蝴蝶結 (變款)、絨球蝴蝶結 (變款)、法國結、星形結

3. 創意禮品包裝技巧

- 3.1. 裁剪禮品包裝材料
- 3.2. 禮物籃包裝兩款：節日禮物籃包裝及特色禮物籃包裝
- 3.3. 包裝各式的禮盒：
  - 正方柱形禮盒一兩款、長方形禮盒一兩款、圓形禮盒、圓柱形禮盒一兩款、酒瓶一三款

日期：20/02/2017 - 22/03/2017 (逢星期一、三)

時間：7:00pm - 10:00pm

地點：職業訓練局 - 展亮技能發展中心 (觀塘)

堂數：10 堂

入學條件：對創意禮品包裝有興趣者

名額：12 名 (只限本會十五歲或以上之殘疾會員)

費用：\$260 (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：03/02/2017 (星期五)，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。



# 盲人觀星 傷健營 2016

本年度的盲人觀星傷健營已於2016年11月5日至6日完滿舉行。活動由包括本會在內的70多個單位共同籌辦，讓超過2,200不同背景的參加者齊集西貢萬宜水庫，共同渡過2日1夜的露營活動。除了觀星傷營重頭戲的觀星活動外，活動還包括攤位遊戲、舞台表演、真人圖書館、航拍試玩、觀日出等項目，節目豐富，讓參加者留下一次難忘的寶貴回憶。

★ 活動中心的攤位遊戲



★ 玩到累係時候要抖一抖



★ 營地的晚上



★ 與其他參加者作伴同遊



★ 營地活動 - 手部貼紙彩印



★ 在香港這高度發展的城市  
難得一見的美麗星空



★ 大家坐定定一齊等睇日出



★ 在漆黑的晚上以電筒作樂，  
畫出不同圖案



★ 萬宜水庫的早晨



## 小知識 - 盲人如何觀星？

透過輔助觀星工具，包括凸點星圖、凹凸月面圖、經改裝的器材及特製望遠鏡等設備，配合專業人士的講解和描述，便可以讓視障人士靠身體的其他感官去體驗，用心去認識和感受美麗的星空。

★ 參加者體驗透過觸摸立體月球模型，憑觸覺去了解月球表面上的環形山、月海等特徵



# Cyathlon 2016

## 人機體育大賽 2016

### 殘疾人士參與的電子科技運動會



全球第一屆“人機體育大賽”(Cyathlon)已於2016年10月8日在瑞士舉行。有別於一般的運動比賽，Cyathlon鼓勵參賽團隊使用自行研發或設計的電子器械及技術來取得勝利。Cyathlon大賽一共有來自全球25個地區/國家，雲集了不同科研專家團隊，高水平的電子、機械人技術、傳感器等科技，可謂是人類及科技的「奧林匹克大賽」。這項比賽參與的「運動員」均為殘疾人士。藉此鼓勵更多輔助科技的開發，使更多的殘疾人士受惠！

傷青會得到香港科學園的邀請，協助物色適合的殘疾會員參與這場盛事。經過輪選後，最終為香港科技大學HKUSTwheels的團隊找來本會會員吳楚如(Carol)，一同參與Cyathlon的電動輪椅賽，最終成功力壓來自倫敦帝國學院、麻省理工學院及日本等高科技水平的隊伍，在電動輪椅賽中奪得一面銀牌，Carol更是賽事中唯一獲獎的女子運動員！

連同Carol參與的電動輪椅賽，Cyathlon2016一共有6項精彩賽事，現在就讓我們來認識一下這場雲集全球高科技的「人機體育大賽」。



#### 1 Powered Exoskeleton Race (動力服賽)

全癱的運動員需要穿上動力服來克服由日常生活難題所組成的賽道，包括上落樓梯及坐在椅上等任務，運動員需要引導動力服來正確執行相關動作。

#### 2 Brain-Computer Interface Race (BCI) (腦機介面賽)

運動員需要使用「腦機介面(BCI)」，利用腦部來傳送命令，控制為比賽而特別開發的電腦遊戲中的化身來完成賽事。



#### 3 Functional Electrical Stimulation (FES) Bike Race (功能性電刺激單車賽)

全癱的運動員透過適當的外來刺激，以觸動運動神經來控制肌肉收縮，比賽需要精準的刺激以確保踩踏板時的轉動力，同時亦要避免肌肉疲勞過早出現。

#### 4 Powered Arm Prosthesis Race (電子義臂賽)

截肢(手)的運動員需要利用電子義臂參與賽事，並控制電子義臂來完成一系列包括拾起及擺放物件、穿繞線環、切麵包、開罐頭等任務。



#### 5 Powered Leg Prosthesis Race (電子義足賽)

運動員控制電子義足來執行各種指定步驟和動作，包括坐下及站立、跨越障礙物、搬運物件上落樓梯等任務。

**6** Powered Wheelchair Race  
(電動輪椅賽)

運動員需要駕駛電動輪椅在賽道上比賽，賽道模擬了日常生活中典型的六種障礙，如上落斜道及樓梯、行過凹凸不平及傾側的路面、開關大門等項目，主要是挑戰運動員駕駛輪椅處理各種困難的能力。

**Cyathlon 2016**  
電動輪椅賽  
賽道介紹



恭喜本會會員吳楚如 (Carol)  
與科技大學團隊 (HKUSTwheels)  
參與 Cyathlon 2016 的電動輪椅賽，勇奪銀牌！



賽事精彩片段  
「Cyathlon 2016: Highlights」  
[www.youtube.com/watch?v=KAVcVfKoYwc](http://www.youtube.com/watch?v=KAVcVfKoYwc)



了解更多  
「Cyathlon 官方網頁」  
(只限英文及德文)  
[www.cyathlon.ethz.ch/en/](http://www.cyathlon.ethz.ch/en/)

# 西式煮意 Fun 酥皮咖喱角

西式煮意Fun V 今次教大家炮製酥皮咖喱角。平日吃的咖喱角多以春卷皮製作，以油炸方式烹調。其實用酥皮製作，烤焗出來的咖喱角別有一番風味。參加者對這款咖喱角的味道都大讚一流，你也可以跟隨以下食譜試煮。另一款口味—蘑菇粟米蛋酥的製作方法已上載於活動中心Facebook ([www.facebook.com/hkfhycac](http://www.facebook.com/hkfhycac))，大家快去查看啦！

## 酥皮咖喱角 (9件)

### 材料：

急凍酥皮	1塊
洋蔥(小)(切幼粒)	半個
馬鈴薯(小)(切幼粒)	1個
免治牛肉	150克
咖喱粉	3茶匙
雞蛋(打發成蛋汁)	1隻

### 牛肉醃料：

糖	半茶匙
生抽	2茶匙
胡椒粉	少許
生粉	半茶匙
水	1茶匙
油	1茶匙

### 做法：

1. 馬鈴薯粒用熱水焗5分鐘，盛起。牛肉用醃料醃15分鐘。
2. 炒香洋蔥，加入牛肉炒熟。咖喱粉加水攪拌，放入馬鈴薯粒炒勻，盛起放涼。
3. 急凍酥皮室溫放軟，切成9等份。放置適量餡料於酥皮中間，在酥皮邊塗上蛋汁，然後對角摺成三角形，封口。
4. 焗爐預熱後，焗盤鋪上牛油紙，將咖喱角放到焗盤上，然後在咖喱角表面掃上蛋汁，以180度焗20分鐘。



## 賽馬會活動中心 活動/課程資料

\*報名前請先閱讀封底內頁**新修定**之「報名須知」

截止日期：2016年12月23日(星期五)

抽籤日期：2016年12月29日(星期四)

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

## 新春大吉篇

### 傳愛心-新春吉祥盆菜宴 編號：A1702085

日期：18/2/2017(星期六) 地點：活動中心  
時間：12:00nn - 2:00pm 交通：復康巴或自行前往

名額：30名(\*15名自行優先抽籤名額)

費用：自行前往：\$80(會員)/\$100(非會員)

復康巴：\$100(會員)/\$120(非會員)

內容：新春佳節，藉此機會讓一眾會員聚首一堂享用家鄉盆菜宴，共賀新禧。

備註：1. 家鄉盆菜；

2. 幸運抽獎。

查詢：Donald(吳先生)

### 新春行花市2017 編號：A1701087

日期：23/1/2017(星期一) 地點：維多利亞公園  
時間：11:30am - 3:30pm 名額：15名

費用：會員：免費(自行前往)/\$10(復康巴)

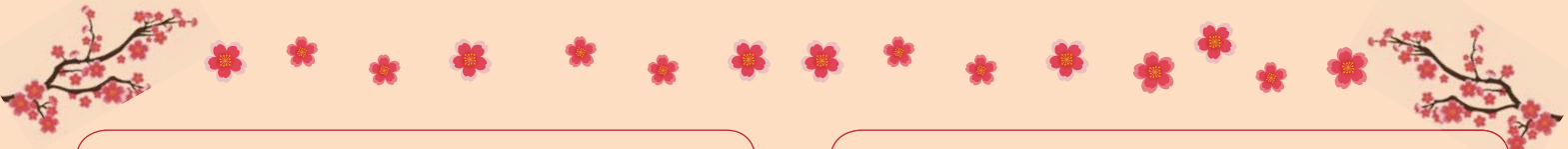
非會員：\$20(自行前往)/\$30(復康巴)

交通：復康巴或自行前往

內容：上午先前往筲箕灣愛東商場自行午膳，其後逛遊維多利亞公園年宵市場，感受新一年的年宵氣氛。

查詢：阿浩(馬生)





**新年好煮意之一口腰果酥** 編號：A1701091

日期：7/1/2017 (星期六) 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：新年快到，是時候準備賀年食品。今次教大家炮製一口腰果酥，既鬆化又可口，送禮自用皆宜。  
 備註：請自備食物盒。  
 查詢：張姑娘

**水仙花絲帶繡班 (初階體驗班)**

編號：C1701062  
 日期：11/1 - 25/1/2017 (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：\$45 (自行前往) / \$60 (復康巴)  
 非會員：\$65 (自行前往) / \$80 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：利用絲帶、綉帶、布料製作水仙花。  
 備註：請自備膠盒以盛載製成品；  
 查詢：阿浩 (馬生)

**創意氣球扭波樂@農曆新年篇**

編號：C1701072

日期：12/1 - 26/1/2017 (逢星期四) 堂數：3課  
 時間：7:15pm - 8:45pm 導師：Barry Wong  
 地點：賽馬會活動中心活動室 名額：6名  
 費用：會員：\$70 / 非會員：\$100 交通：自行前往  
 內容：農曆新年臨近，你可會想過用氣球扭出具有賀年氣氛的氣球呢？當中包括「新春報喜、大吉大利、花開富貴及雞年好運」，希望你喜歡啦！  
 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. 課程中需要參加者手部能夠靈活地扭動氣球造出各種造型，以及使用氣泵的手力，請自行因應情況報名。  
 查詢：Donald (吳先生)



**新春SUN潮派 (適合35歲或以下青年)**

**賀年紫薯金瓜餅製作班** 編號：A1701096

日期：21/1/2017 (星期六) 時間：2:30pm - 4:30pm 地點：活動中心 名額：10名 交通：復康巴或自行前往  
 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) 對象：適合35歲或以下殘疾青年  
 內容：今次教大家炮製特色的賀年紫薯金瓜餅，不但簡單易做，而且顏色漂亮，是十分應節的食品。有興趣就不要錯過啦！  
 備註：1. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；  
 2. 請自備食物盒；  
 3. 歡迎照顧者一同參與。  
 查詢：張姑娘

**照顧者系列**

**AIA 歐陸嘉年華 2016** 編號：A1702086

日期：5/2/2017 (星期日) 地點：中環海濱活動空間  
 時間：12:00nn - 3:00pm 名額：16名  
 費用：\$50 (自行前往) / \$60 (復康巴) 交通：復康巴或自行前往  
 內容：今年AIA歐陸嘉年華除了引入多款機動遊戲外，各大小攤位遊戲今年也帶來更多驚喜，包括迪士尼、芝麻街、Minions等等，定必讓各位參加者留連忘返；此外也會有不同娛樂表演，精彩節目琳瑯滿目，各位會員又怎能錯過呢？  
 備註：1. 請注意，此活動招募對象為殘疾人士及其照顧者；  
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 活動費用已包括每人7個代幣；  
 4. 活動不包午膳時段，參加者可自行準備或於該處自費膳；  
 5. 嘉年華內有各類機動遊戲，敬請各參加者注意個人身體情況，量力而為；  
 查詢：軒sir

**社區共融篇**

**校院「團」聚系列 - 順德聯誼總會梁潔華小學**  
 編號：A1611071 - 6

日期：4/1/2017 (星期三) 地點：中心  
 時間：2:00pm - 3:30pm 節數：1節  
 名額：15名 費用：全免  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：現誠邀各位參加由小學同學舉辦的娛樂節目，除了有表演，還有遊戲，以及會大派禮物，不要猶豫了！火速報名啦！！  
 備註：1. 活動與順德聯誼總會梁潔華小學合作舉辦；  
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 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

## 戶外活動篇

### 生日燒烤樂 (\*本活動設有中途站接載自行之參加者)

編號：A1701090

日期：20/1/2017 (星期五) 地點：屯門小欖燒烤樂園  
 時間：2:00pm - 5:00pm 名額：20名(8名自行前往優先)  
 費用：生日會員：\$85(自行前往)/\$95(復康巴)  
 非生日會員：\$100(自行前往)/\$110(復康巴)  
 非會員：\$115(自行前往)/\$125(復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：前往小欖燒烤樂園享受燒烤樂趣。  
 備註：1. 於一月、二月生日之會員優先；  
 2. 復康巴將於西鐵美孚站接載自行之參加者。  
 查詢：張姑娘

### 雲泉仙館素菜宴 (\*本活動設有中途站接載自行之參加者)

編號：A1702094

日期：28/2/2017 (星期二) 名額：20名(8名自行前往優先抽籤)  
 時間：11:30am - 2:00pm 交通：復康巴或自行前往  
 地點：粉嶺坪輦雲泉仙館  
 費用：會員：\$90(自行)/\$100(復康巴)  
 非會員：\$120(自行)/\$130(復康巴)  
 內容：前往雲泉仙館，品嚐素菜宴。然後自由參觀館內園景，以及逛遊售賣各類型乾貨的市集。  
 素菜宴菜單如下：  
 1. 鴻運乳豬件 5. 豉椒炒田螺 9. 椒鹽豆腐  
 2. 猴頭菇炖湯 6. 雲泉大拼盤 10. 香脆炸春卷  
 3. 髮菜網鮑甫 7. 五柳素石斑 11. 雲泉粟米粥  
 4. 竹筍扒四蔬 8. 椒鹽花椒片 12. 滑菰會米線  
 備註：1. 復康巴將於東鐵上水站接載自行之參加者；  
 2. 菜單如有任何更改，將不作另行通知。  
 查詢：張姑娘

### 西九文化區「自由約」 編號：A1702088

日期：12/2/2017 (星期日) 名額：15名 地點：西九文化區-苗圃公園(九龍站附近)  
 時間：2:00pm - 5:00pm 交通：復康巴或自行前往  
 費用：會員：\$10(自行前往)/\$20(復康巴) 非會員：\$30(自行前往)/\$40(復康巴)  
 內容：誠邀您一起在週日放下平日急速的步伐，從新的角度認識香港藝術文化，嘗試在草地上觀賞音樂演出、逛遊手作攤位、欣賞各式各樣的本地「自家製」產品、發掘更多新奇刺激的玩意。此外，喜歡休閒生活的朋友，亦可在西九度過一個寫意自在的下午。  
 備註：1. 「自由約」是由西九文化區舉行的免費戶外節目，廣受大眾歡迎，吸引超過50,000名觀眾來到西九，參與各項精彩、互動的藝術活動。新一季「自由約」將為觀眾帶來精彩活動，包括音樂、舞蹈、市集、工作坊等。  
 2. 活動不包括午膳時間。  
 3. 請自備防曬及防蚊用品。  
 4. 活動內容如有修改，將另行通知活動的中簽者。  
 查詢：阿浩(馬生)



### 參觀稻鄉飲食文化博物館II 編號：A1702089

日期：2/2/2017 (星期四) 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宴。  
 備註：1. 過往未曾參與本會舉辦之「參觀稻鄉飲食文化博物館」活動優先。  
 2. 中式午宴菜單如下(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. 江南五小點 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)

### 「九承九」牛棚藝術遊 編號：A1702098

日期：21/2/2017 (星期二) 地點：紅磡及土瓜灣  
 時間：12:00pm - 4:00pm 名額：18名  
 費用：會員：\$110(自行前往)/\$120(復康巴)  
 非會員：\$130(自行前往)/\$140(復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：中午先前往紅磡置富都會廣場「彩福皇宴」享用中式午宴，其後前往土瓜灣「牛棚」，由導賞員帶領參觀「九承九」藝術展覽，認識多方面的藝術作品，以及牛棚的歷史故事。  
 備註：1. 「九承九」由九位九十後藝術家策劃，展開一個工藝學習計劃。各自學師，由研習一種工藝技巧，到嘗試用藝術語言去敘述工藝與社區的連結。九人於不同的工藝領域研習技巧，當中有竹編織、蝕刻、活版印刷、造香、倒模、刺繡、紙糊獅子面具、玻璃工藝及釉上彩手繪陶瓷。藝術家以土瓜灣社區作引子，工藝為聚合契機，創作及分享學習成果。  
 2. 活動由香港展能藝術會安排導賞服務。  
 查詢：阿浩(馬生)

## 強身健體篇

### 開心打保齡 (\*本活動設有中途站接載自行之參加者) 編號：A1702095

日期：24/2/2017 (星期五) 地點：何文田保齡球體育館  
 時間：2:00 pm - 4:00pm  
 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)  
 名額：15名 (5名自行前往優先抽籤，只限4名輪椅使用者)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：由教練指導下，參加者學習打保齡球的基本技巧，享受箇中樂趣。  
 備註：1. 復康巴將於港鐵何文田站接載自行之參加者；  
 2. 活動其中一小時為教練指導，其餘時間為自由打球；  
 3. 請穿著輕便服飾；  
 4. **必須穿著襪**，以及換上場地提供之保齡球鞋；  
 5. 請自備水。  
 查詢：張姑娘

### 詠春健體運動班 (進階班) 編號：C1701066

日期：11/1 - 22/2/2017 (逢星期三, 01/02除外)  
 時間：2:30pm - 4:00pm 地點：活動中心  
 名額：20名 堂數：6課  
 導師：Henry Yu 交通：復康巴或自行前往  
 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)  
 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. 此活動由合資格之詠春導師教授；  
 2. 曾參加本會過往舉辦之「詠春健體運動班」優先。  
 查詢：張姑娘

### 詠春健體運動班 (深造班) 編號：C1701067

日期：11/1 - 22/2/2017 (逢星期三, 01/02除外)  
 時間：4:00pm - 5:00pm 地點：活動中心  
 名額：10名 堂數：6課  
 導師：Henry Yu 交通：自行前往  
 費用：會員：\$60 / 非會員：\$80  
 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. 此活動由合資格之詠春導師教授；  
 2. 曾參加本會過往舉辦之「詠春健體運動班」優先。  
 查詢：張姑娘

### 伸展瑜珈 2-3月份\*\* 編號：TMAP1702050

日期：9/2/2017 - 23/3/2017 (逢星期四, 23/2除外)  
 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) 交通：自行前往或復康巴  
 費用：\$150 (自行前往) / \$180 (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。伸展瑜珈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。

### 伸展瑜珈 (自修8)\*\* 編號：TMAP1701049

日期：4/1/2017 - 25/1/2017 (逢星期三) 地點：活動中心  
 時間：5:30pm - 6:30pm 堂數：4堂  
 名額：15名 交通：自行前往  
 費用：免費 / \$20 (非會員)  
 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。伸展瑜珈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珈學員方可報名，包括伸展瑜珈(日)或(晚)班；  
 2. 此活動沒有提供瑜珈導師，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。

## 藝術篇

### 迷你小鳥絲襪料製作 編號：C1702063

日期：8/2 - 22/2/2017 (逢星期三)  
 時間：2:30pm - 4:00pm  
 地點：賽馬會活動中心活動室  
 堂數：3課  
 名額：10名  
 導師：魏太  
 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：利用色彩鮮艷的絲襪料做成迷你小鳥的擺設以及小鳥的模型。  
 備註：請自備膠盒以盛載製成品；  
 查詢：阿浩(馬生)



圖片取自網上資料

## 中心活動篇

### 健康素食星期一 編號：C1702058

日期：20/2/2017 - 27/3/2017 (逢星期一) 地點：活動中心  
 時間：10:00am - 2:00pm 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

### 剪髮活動 編號：A1604025-5

日期：24/1/2017(星期二) 地點：活動中心  
 時間：10:00am-12:00nn 名額：12名  
 費用：只限會員：免費(自行前往)/\$10(復康巴) 內容：剪髮  
 交通：復康巴或自行前往  
 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. 上期未曾接受剪髮服務者優先。  
 查詢：Donald(吳先生)

### 音響按摩體驗工作坊 編號：A1702097

日期：9/2/2017(星期四) 地點：賽馬會活動中心活動室  
 時間：7:45pm - 9:15pm 名額：12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)  
 導師：Shakti Chan(靈性治療師)及 Dick Yu(身心靈導師) 交通：復康巴或自行前往  
 內容：西藏頌鉢是近年來相當熱門的聲音療法，起源於三千年前的銅器時代，沉靜悠揚的古老之聲，令身體回復能量平衡，她安穩的音頻，幫助腦波進入平穩安靜的波段，讓心靈恢復平和喜悅！是次活動將由導師帶領，讓參加者體驗別類的鬆弛按摩，讓聲音穿透身體，讓振(震)頻清洗身心靈，得以淨化休息加能！  
 備註：1. 音響按摩的好處在於有助提升睡眠質素，舒緩身體的長期痛症，以及鬆弛神經，舒緩緊張。  
 2. 是次活動沒有任何宗教形式，適合任何人仕參加！  
 查詢：阿浩(馬生)



## SUN潮派活動(適合35歲或以下青年)

### 樂玩桌遊 - 遊戲小組 編號：C1702061

日期：8/2/2017 - 8/3/2017(逢星期三) 地點：活動中心  
 時間：7:00pm - 9:00pm 堂數：共5堂  
 對象：35歲或以下殘疾青年 名額：6-8名  
 費用：會員：免費(自行)/\$25(復康巴)  
 非會員：\$10(自行)/\$35(復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：參與包括誰是「牛頭王」、「矮人金礦」和「妙語說書人」等不同種類的桌上遊戲，透過互動集體遊戲，認識新朋友，並享受桌遊的樂趣。  
 備註：1. 參加者需要有基本認知能力；  
 2. 不論是否認識上述桌上遊戲亦可參與；  
 3. 活動備有牌架方便手部不靈活的參加者使用。  
 查詢：Donald(吳先生)

### 中大校園遊 編號：A1701092

日期：14/1/2017(星期六) 地點：沙田中文大學  
 時間：10:30am - 12:30pm 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  
 對象：適合35歲或以下殘疾青年  
 內容：中文大學學生擔當導賞員，帶領青年朋友們認識中文大學，以及了解大學生的生活。  
 備註：1. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；  
 2. 自行前往之參加者將於東鐵大學站集合；  
 3. 請自備飲用水、防曬及防蚊用品；  
 4. 歡迎照顧者一同參與。  
 查詢：張姑娘

### 參觀香港杜莎夫人蠟像館 編號：A1702093

日期：11/2/2017(星期六) 地點：山頂 交通：復康巴或自行前往 對象：適合35歲或以下殘疾青年  
 時間：11:00am - 2:30pm 名額：10名  
 費用：會員：\$50(自行前往)/\$60(復康巴) 非會員：\$60(自行前往)/\$70(復康巴)  
 內容：上午先到蠟像館參觀，館內有超過100尊國際及本地名人的蠟像，以及不同的互動展區，讓你可以近距離接觸他們，與他們合照。然後下午於山頂廣場自費午餐。  
 備註：1. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；  
 2. 活動當日請攜帶殘疾人士登記證；  
 3. 歡迎照顧者一同參與。  
 查詢：張姑娘



**職・趣多面睇 - 漫畫繪畫體驗工作坊** 編號：A1701099

日期：22/1/2017 (星期日) 地點：賽馬會活動中心  
 時間：2:30pm - 4:30pm 名額：10名  
 費用：會員：\$30 (自行前往) / \$40 (復康巴) 非會員：\$50 (自行前往) / \$60 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往 對象：35歲或以下殘疾青年  
 導師：香港插畫家王小婉  
 內容：由現職的插畫家教導參加者如何創作和繪畫簡單的四格漫畫，嘗試將發生身邊有趣的事情以生動的漫畫方式畫下來，記錄生活中一點一滴。此外，亦會分享現時香港插畫行業的未來發展，以及入行的建議。  
 如果你對繪畫創作充滿興趣的話，就要報名啦！！  
 香港插畫家王小婉，現為實習社工兼從事插畫工作，小婉婉創建由2006年開始，並在Xanga及無名小站開始，現時活躍在Facebook及ig。  
 查詢：阿浩(馬生)



圖片取自「小婉婉X宅給本」Facebook專頁

**音樂篇**

**木結他進階班 I** 編號：C1701068

日期：9/1 - 27/2/2017 (逢星期一，30/01除外)  
 時間：7:30pm - 8:30pm 地點：活動中心  
 名額：7名 堂數：7課  
 導師：CT Kwok 交通：自行前往  
 費用：\$240 (會員) / \$275 (非會員)  
 內容：教授木結他進階之彈奏技巧，學習彈奏不同類型的歌曲。  
 備註：1. 此活動由具八級資歷導師教授；  
 2. 請自備木結他；  
 3. 參加者若出席達85% (6堂)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」或「木結他體驗班」優先。  
 查詢：張姑娘

**二胡延續 XXXXVIII** 編號：C1702064

日期：3/2、17/2、3/3、17/3、31/3、21/4、5/5、19/5/2017 (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  
 名額：8名 交通：復康巴或自行前往  
 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)  
 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)

**笛子基礎班 (第1期, 共3期)** 編號：C1702065

日期：10/2、24/2、10/3、24/3、7/4、28/4、12/5、26/5/2017 (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  
 名額：8名  
 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。  
 2. 課程導師可代為購買基礎的笛子樂器。  
 3. 參加者出席率達75%或以上可獲退還\$100學費。  
 查詢：Philip (黃生)

**口琴合奏班 XII** 編號：C1701069

日期：25/1/2017 - 8/3/2017 (逢星期三，除1/2外)  
 時間：8:00pm - 9:00pm 堂數：6課  
 地點：賽馬會活動中心活動室 導師：Kan Sir  
 名額：10名  
 費用：會員：\$120 (自行前往) / \$150 (復康巴)  
 非會員：\$140 (自行前往) / \$170 (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\$60學費。  
 查詢：阿浩(馬生)

**粵曲基礎班 2017** 編號：C1702070

日期：17/2 - 28/4/2017 (星期五) (14/4除外)  
 時間：2:30 - 4:30pm 堂數：10課  
 地點：賽馬會活動中心活動室 導師：招碧兒老師  
 名額：16名 (殘疾會員優先) 交通：自行前往  
 費用：\$250 (會員) / \$350 (非會員)  
 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 2017** 編號：C1702071

日期：24/2 - 10/5/2017 (星期五) (14/4除外)  
 時間：7:00 - 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  
 名額：16名 (殘疾會員優先)  
 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  
 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)



## 「動起來！」普及運動健康推廣

由「滙豐社區夥伴計劃」贊助，傷青動力學堂全力推行，於2016年9月開始，推行為期一年的運動健康推廣、社區共融教育之工作。透過運動作強身健體、廣闊社交圈子、延遲身體機能退化、預防各類疾病痛症的出現，培養各位會員對運動的興趣。

我們相信殘疾人士一樣能夠享受運動樂趣，促進身體健康（如心肺、肌肉與耐力），實現正向健康的生活態度（舒緩壓力、

調適不穩情緒）；而透過運動鍛煉，可以培養信心與毅力，向親友發放堅毅自強的人生；參與運動過後，亦可以向社會發放運動能量，人人平等的信念讓殘疾與健全人士都得到發展潛能的機會。

以下運動項目必定讓你對運動有飛一般的體驗



### 伸展運動班（第一期）\*\* 編號：TMAP1601054

日期：10/1/2017 - 7/2/2017（逢星期二，除31/1外）

時間：6:30pm - 7:30pm 地點：活動中心

堂數：4堂 名額：20名

費用：免費（原價 \$100（會員）/ \$120（非會員））

交通：自行前往

內容：1. 是次活動以基礎伸展運動理論及實踐進行，活動需要付出一定的體能，主要伸展手、腳、腰及背部訓練，從而舒緩肌肉繃緊。

2. 糾正學員日常錯誤的姿勢，使其身體達到健康體適能的水平。

- 備註：1. 此活動由專業伸展教練教授，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. 伸展有一定程度的體能要求，參加者須因應情況報名；  
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。

### 變靚D-體能提升計劃：第十一期\*\*\* 編號：TMAP1701052

日期：9/1/2017 - 6/3/2017（逢星期一，除30/1外）

時間：11:00am - 12:30pm 堂數：8堂

地點：活動中心 / 摩士公園（於活動中心集合）

名額：20名 交通：自行前往

費用：\$100（會員）/ \$120（非會員）  
（原價 \$200（會員）/ \$220（非會員））

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5）\*\* 編號：TMAP1601053

日期：10/1/2017 - 7/2/2017（逢星期二，除31/1外）

地點：活動中心

堂數：4堂

名額：10名

時間：5:00pm - 6:00pm

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。



## 龍舟齊划 • 傷健同行



香港傷殘青年協會榮幸成為中國龍舟總會的「香港龍舟年」慶祝系列《龍舟齊划 傷健同行》推廣計劃之受惠機構，為香港支援傷殘人士提供一個齊做運動的平台；於2016年9-10月期間進行了4次的訓練及於10月16日參與了「第七屆香港長途龍舟錦標賽」的傷健龍舟示範賽，整個計劃共有8位會員一同參與辛苦而開心的練習，並且挑戰了緊張而刺激的示範賽，最後我們亦完成了兩公里的賽程。



整個活動除了得到一眾的會員及其親友支持外，傷青會特別感謝與我們一起成為拍檔的龍舟隊--「大耳龍」及他們的一眾隊員；由每次練習直到賽事當日，他們不但在我們每一位會員身邊給予細心的指導及窩心的支援，更加的是讓我們感受到運動無分傷與健的理念，他們無私的付出讓我們感到被尊重及肯定我們的能力；縱使我們會員不是最出色的運動員、不是最快的龍舟選手，但我們與「大耳龍」的隊友一起時是最合作無間作有團結力的其中一隊龍舟隊。

傷青會與大耳龍一起時的團隊「活力龍」雖然已經完成了「第七屆香港長途龍舟錦標賽」的所有賽事，但我們「活力龍」仍會一起走下去的，如果你都有興趣一起嘗試及參與龍舟活動，歡迎與我們聯絡！期待見到你與妳的出現，為自己、為殘疾人士普及運動一起努力！

是次比賽所籌得之款項\$387,742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。本會再次感謝中國香港龍舟總會及參加者的捐款及支持。



## 山西柔力球之旅

山西擁有許多歷史悠久的古城，更是柔力球的發源地。柔力球的發明人白榕老師是山西晉中市的人，很自然晉中市很多人熱愛此球類活動，更有一所學校全年培訓柔力球人材，此次有幸參與，是莫大榮幸。

傷青柔力球隊中僅有雪梅和我遠赴山西，而我們亦是自費前往的。因為航班問題，我們的旅程延長至八日七夜。

在澳門比賽回港後，我追問范教練山西交流會可有回覆。范教練說對方回覆未能安排無障礙設備故不能邀請傷青隊觀摩，我和雪梅就計劃自己前往山西。如未能到會場觀摩，就當去山西旅行罷了。

及至出發前三星期，得知范教練已安排雪梅和我是運動員之一，和教練安排路德會聾健柔力球隊一同出賽（香港柔力球聯合會路德會肢傷、聾健柔力球隊），感到興奮。

在與會期間，我們特別受人注目，我們亦利用這個機會結交多國球隊，向她們展現了我們殘而不廢的精神；雪梅還廣邀她們來港或考慮邀請我們傷青柔力球隊參加他們未來的交流大會，包括明年十月在東京舉行的交流會。

其實早在今年三月出席范教練的生日宴中已得知今年九月山西晉中第三屆交流大會消息，而傷青柔力球隊很雀躍想參與其中，希望教練安排協商；及至澳門比賽歸來，球隊更是充滿信心，因涉及輪椅套路（王學軍老師）認定我們的球技進步許多，可更上一層樓。回港後加強球隊練習，教隊友們新的柔力球技巧及打法。隊友們亦很認真學習，希望傷青動感柔力球隊能茁壯成長，揚威海外。

在此，本人衷心希望更多傷青會員加入我們傷青柔力球隊，努力加油，好好裝備自己，向外推廣這項健康的運動。

傷青柔力球隊隊員 溫美美

## 服務質素標準簡介

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

### 標準 6 — 計劃、檢討、評估及收集意見

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

### 標準 7 — 財務管理

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

### 標準 8 — 法律責任

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

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

## 新年祝賀

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

服務單位	暫停開放
總辦事處	
賽馬會活動中心	2017年1月28日 (年初一)至
就業服務中心	1月31日(年初四)
傷青花藝舍	
傷青動力學堂	
創視設計	2017年1月27日 (年三十)至 2月5日(年初九)



截止日期：2016年12月23日(星期五)

抽籤日期：2016年12月29日(星期四)

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

#### 動感柔力球訓練班 \* 編號：TMAP1702056

日期：16/2/2017 - 6/4/2017(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. 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。

#### 動感柔力球入門班 \* 編號：TMAP1602057

日期：25/2/2017 - 1/4/2017(逢星期六)

時間：11:00am - 12:30pm

堂數：6堂

地點：賽馬會活動中心

名額：10人(只限傷殘會員)

費用：\$100參加者若出席率達85%(5堂)或以上可獲退還50%學費。

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。

#### 輪椅網球小組 1-2月 \*\* 編號：TMAP1701051

日期：14/1/2017 - 25/2/2017(逢星期六，28/1除外)

時間：11:00am - 12:00nn 或 12:00nn - 13:00pm  
(每次1小時，因應租用場地時間)

地點：石鼓壟道(近東頭邨)網球場(主要) / 其他網球場

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。

#### 汽車出讓

車款：1998年豐田Lucida八人車

牌費：至2017年1月

顏色：白色

設備：雙天窗、頭尾泊車感應、改裝右手油門，已花四萬元以上翻新；已換全新零件如下：全車灰色皮坐，全套冷氣系統，迫力總泵，迫力皮，電油泵，水箱，火咀，火咀線，直濕膠餅，全車翻噴，一見即合

車價：\$12000

聯絡：5585 5858 楊先生



#### 手推輪椅出讓

品牌：Quickie

類型：手推輪椅

闊度：16吋

高度：18吋

新舊：九成九新

聯絡：kian\_yh1919@hotmail.com (Kian Yeung)

聯絡電話：Kian Yeung  
6419 4309



\*本會只負責資料刊登，買賣及參與乃屬個別交易，請雙方自行負責。

# 《利是封慈善義賣》

為籌募善款以支持本會為殘疾人士所開展的服務及營運經費，本會繼續透過本期快訊刊登《利是封慈善義賣》訂購及捐款表格。是次義賣的利是封由紙藝軒負責設計及印刷，製作精美。如有意選購利是封，各位可填寫以下表格預先訂購，或親臨本會總辦事處選購。



## 香港傷殘青年協會《利是封慈善義賣》訂購及捐款表格

### 訂購利是封

數量 (每套利是封義賣價\$10)		小計 (港幣\$)	由機構填寫
20套	X \$10		
50套	X \$10		
100套	X \$10		
_____套	X \$10		

\* 購滿30套或以上利是封設郵遞服務，30套以下利是封的善長可於2016年12月31日或以後到香港傷殘青年協會取貨。

### 付款方法

**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)。

**支票** 支票抬頭請填寫「香港傷殘青年協會」。支票號碼：\_\_\_\_\_。  
請在支票背面註明“利是封慈善義賣”。

**以信用卡**

Visa       Master      信用咭號碼：|\_|\_|\_|\_|-|\_|\_|\_|\_|-|\_|\_|\_|\_|-|\_|\_|\_|\_|

有效日期：|\_|\_|\_|\_| (月/年)

簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

\* 香港傷殘青年協會將運用你的個人資料作發出收據、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。

### 聯絡人資料

中文姓名：

英文姓名：

電話：

電郵：

\* 如有興趣的話，可於**2017年1月23日(星期一，年廿六)**或以前填妥以下訂購表格，寄回九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號或傳真至2338-5112與本會**預早**訂購；**或**親臨香港傷殘青年協會購買。如有查詢，請致電2338-5111與鄭小姐聯絡。

## 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				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 捐款專用賬戶 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 活動專用賬戶 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：\_\_\_\_\_