

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。

扶輪傷青  
齊敬老2017  
P.8



賽馬會活動中心  
義工春茗  
P.15

傷青輪椅隊x  
街跑少年  
P.22



# 2017 香港渣打馬拉松 三公里輪椅賽

主題專訪



Standard Chartered  
渣打銀行



Standard Chartered  
Hong Kong Marathon  
渣打香港馬拉松  
2017



## 起 START 點





# MoBiLET CARE 電動輪椅試玩日

日期：13/5/2017

時間：2:30 - 4:30pm

地點：中心

費用：全免



介紹及體驗最新電動輪椅

- ✧ 香港科技園培育公司設計及研發
- ✧ 比傳統電動輪椅輕巧靈活
- ✧ 更適合在香港狹小空間使用
- ✧ 嶄新設計令操作更簡單
- ✧ 輕便茶會



Standard Chartered  
渣打銀行



Standard Chartered  
Hong Kong Marathon  
渣打香港馬拉松  
2017



# 起 START 點

# 2017 香港渣打馬拉松 三公里輪椅賽



本年度傷青輪椅隊共有9位運動員參與2017年2月19日(星期日)之三公里輪椅賽，比賽於早上六時十五分起步，傷青一眾運動員已於五時齊集灣仔運動場，作賽前的最後準備：手套、頭盔、坐墊、側板、輪軸、運動員號碼布、運動衫褲鞋、泵軸、輪椅檢查等。在所有準備就緒及作最後檢查後，我們一齊作賽前熱身及比賽提醒；同時，大會安排了過百名啦啦隊，在他們的吶喊助威之下，我們一眾運動員在起跑線上士氣大增。



鳴槍一響，比賽正式開始。比賽與往年一樣，先由灣仔運動場起步，並在場內環繞兩圈，轉出運動場後先後走過杜老誌道、會議道及鴻興道，並到達賽事最具挑戰的路段--馬師道天橋，一眾運動員需要攀爬一條大斜坡至橋頂(最少兩架雙層巴士高度)，落橋後立即轉入駱克道，這亦表示已經完成了一半的比賽路段，走過駱克道(東行)後，便轉入波斯富街到軒尼詩道(東行)，再轉到怡和街(東行)及糖街，最後，運動員進入維多利亞公園後，最後200米的路段，見到運動員互不相讓、不甘後人、拚命地衝過終點。

比賽完結後，傷青代表的最佳成績分別是勇奪頭3位的許志強(Philip)、陳國昇及朱潤明，而統計我們9位運動員均全部能夠於30分鐘的限時之內完成賽事。在此，再次恭喜所有運動員發揮辛苦訓練的成果，再次鼓勵每一位相信運動不分傷與健的朋友，下年「等埋你」一起參與更多的普及運動！



## 👉 特首參選人及界別選委交流會

為了令殘疾人士及長期病患者對2017年特首參選人的復康及醫療政策有深入認識，本會及本地其他殘疾人士自助組織以協辦單位身份，於2017年1月22日（星期日）到香港醫學會灣仔會址參與由持份發聲及香港復康聯盟主辦的「長期病患者和殘疾人士與2017特首候選人暨醫學、衛生服務及社福等界別選委交流會」。交流會除了邀得特首參選人暨立法會議員葉劉淑儀女士，GBS，JP到場介紹其復康及醫療政綱外，亦邀請到醫學、衛生服務及社福等界別的選舉委員到場交流對醫委會改革、醫療人手資源及《香港康復計劃方案》等議題的看法。本會理事何肇全先生、崔玉梅女士及康復政策委員會主席陳錦元先生，MH均有出席交流會。



## 👉 投訴航空公司拒載殘疾乘客

本會於2016年12至2017年1月接獲兩宗投訴，內容皆與本地航空公司拒絕接載獨自出行的內地殘疾乘客有關，兩宗拒載事件的當事人分別計劃乘坐航機由（1）寧波返回香港及（2）香港前往北京。事件（1）的航空公司援引民航處CAD800指引5.2.2條款為由，拒絕接載殘疾乘客由寧波前往香港；而事件（2）的航空公司回覆投訴時，指出當事人在購買前往北京的機票時，曾申請「無自理能力的輪椅服務」，故須按照公司規定由1名18歲以上的健全人士同行，並在出示有效的醫學證明方可登機。

上述事件的當事人可以單獨乘機赴港，卻受航空公司條款所限無法登機返回內地，被逼滯留香港，耽誤行程。由於此等「有入無出」的情況必定為訪港的殘疾旅客構成困擾，本會於1月下旬去信民航處要求釐清有關指引適用範圍，並獲得當局回覆。投訴函及民航處回覆的全文可見<http://www.hkfly.org.hk/zh/service/main/4-4/>。

## 👉 「阿公岩區無障礙設施調查」報告



協會於2016年曾邀請各區區議員合作進行無障礙設施調查，其後與東區阿公岩區議員林其東達成合作協議，進行阿公岩區無障礙設施調查。有見筲箕灣區一如其他發展多年的社區，普遍存在無障礙設施不足的情況，而區內出現人口老化，需要使用輪椅、手杖等輔助工具或需要照顧者料理日常生活的人數增加。協會安排了由視障、聽障和肢體殘障人士組成的小組，調查了區內25個地點的無障礙設施狀況，並根據調查所得數據製作報告及提供改善建議。希望透過調查報告能引起更多社區人士、政府部門、商戶及業主等對於無障礙設備的關注，進一步探討增設無障礙設施的可行性，攜手締造一個對傷殘人士及長者友善的社區。

現在「阿公岩區無障礙調查」報告已完成，並會出版1000份調查報告，交由林其東區議員辦事處發放給該區居民及公眾查閱。報告亦已上載至本會網頁：<http://www.hkfly.org.hk>。

## 👉 發信邀請立法會議員改善無障礙環境工作

協會正準備在2017年3月發出邀請信予全港立法會議員及區議員，除了向他們介紹本會無障礙工作，亦同時邀請合作進行「社區無障礙調查」計劃，了解各區的無障礙情況，為改善相關設施向場地管理者提出建議，推動社區無障礙化。



## 商界展關懷社區伙伴合作展

應香港社會服務聯會「商界展關懷」計劃邀請，香港傷殘青年會參與了於2017年3月10日(星期五)假香港會議展覽中心1AB展覽廳舉行的「商界展關懷」社區伙伴合作展，並透過展板向各友好團體及商界人士介紹本會各項服務及社企業務。本會期望在未來的日子，能加強與一眾企業的聯繫，攜手促進「傷健共融」的願景。



## 共融環境嘉許計劃

香港社會服務聯會和香港復康聯會於2016年10月開展「共融環境嘉許計劃」，以表揚社區中的無障礙建築物。此計劃得到勞工及福利局撥款贊助，以及屋宇署、建築署、房屋署、香港建築師學會、香港工程師學會、香港建築師學會、香港測量師學會及國際復康總會的支持，冀鼓勵發展商、建築界、物業管理公司及物業持有人，攜手建立一個共融的都市。計劃於2017年2月9日(星期四)假香港會議展覽中心舉行「共融環境嘉許計劃頒獎典禮暨無障礙建築研討會」，並將頒發「共融環境獎」及「全面共融大獎」予獲獎單位，香港復康聯會主席暨本會副主席張偉良先生，BBS、本會理事溫兆雄先生及行政總監劉家倫先生均有到場出席。



## 黃大仙區議會春節酒會暨 銘謝狀及卓越貢獻獎頒贈典禮

為了表彰區內人士或團體對地方事務的傑出貢獻，黃大仙區議會聯同黃大仙民政事務處於2017年2月10日(星期五)假黃大仙東頭社區會堂舉行了「2016-17年度黃大仙區議會春節酒會暨銘謝狀及卓越貢獻獎頒贈典禮」，並邀得區議員、政府部門、地區人士及包括傷青會在內的非政府機構的代表到場出席，在喜慶歡欣的氣氛下，共慶新春。

## 慶祝香港回歸祖國20週年 - 觀塘區國際復康日嘉年華2016

香港傷殘青年協會賽馬會活動中心一直以來均積極參與觀塘區的國際復康日活動。由香港傷殘青年協會及觀塘區國際復康日工作會議主辦、社會福利署及觀塘民政事務處協辦、觀塘區議會及勞工及福利局贊助的觀塘區國際復康日嘉年華2016，於2017年1月21日(星期六)早上假秀茂坪邨商場外露天廣場完滿舉行。



是次嘉年華邀得勞工及福利局局長蕭偉強先生，JP為主禮嘉賓，觀塘區福利專員葉小明女士、觀塘區議會主席陳振彬議員，BBS，JP、觀塘區國際復康日工作會議召集人蘇麗珍議員、本會主席吳家榮醫生、康復政策委員會主席陳錦元先生，MH、香港復康聯會主席張偉良先生，BBS等人亦有到場致送紀念品予各觀塘區內關愛僱主、表演團體及協助機構。藉著嘉年華的攤位遊戲及舞台表演，傷健共融的概念得以在觀塘區中廣為傳播。



## 健、和諧「太極匯粹2017」

本會於2017年2月12日下午(星期日)應邀出席由灣仔區議會屬下文化及康體事務委員會及香港宋慶齡鑰匙培訓基金會合辦的『健、和諧「太極匯粹2017」』，並到場設置遊戲攤位。活動當日，共有400人雲集灣仔公園籃球場，在導師的帶領下向各位灣仔街坊與各界友好展示及推廣24式太極拳，而本會行政總監劉家倫先生亦到場接受主辦單位的感謝狀。

## 共創夢想家園



作為沙田區議會健康城市及國際復康日工作小組成員之一，香港傷殘青年協會行政總監劉家倫先生於2017年1月14日(星期六)出席在沙田培英中學舉行的「共創夢想家園」活動。活動主辦單位沙田區議會衛生及環境委員會健康城市及國際復康日工作小組邀得食物及衛生局局長陳肇始教授，JP、沙田區議員龐愛蘭女士，BBS，JP等人擔任主禮嘉賓。受主辦單位邀請，本會總辦事處職員於當天早上向在場數十位來自區內各學校的師生介紹與殘疾人士相處及溝通的要訣。過百名殘疾及健全活動參加者運用各種素材，憑創意建造出理想城市，彰顯了「傷健共融」的主題。



本會於2017年1月15日下午(星期日)應邀出席由灣仔區議會屬下發展、規劃及交通委員會及香港宋慶齡鑰匙培訓基金會合辦的「2017年度灣仔區發展、規劃及道路交通安全嘉年華」，並到場設置遊戲攤位。活動邀得灣仔民政事務專員陳天柱太平紳士、灣仔區議會主席吳錦津BBS，MH太平紳士及中央駐港聯絡辦公室港島工作部副處長鄭斌先生蒞臨主禮，同時頒發感謝狀予超過30個參與表演及設置攤位的團體；本會總辦事處職員上台接受主辦單位的感謝狀。透過攤位遊戲，一眾參與的灣仔街坊能對無障礙設施加深了解。

## 2017 年度灣仔區發展、規劃及道路交通安全嘉年華



## 浸會大學廣播新聞網訪問



浸會大學廣播新聞網兩名記者於2017年1月21日(星期六)到訪本會總辦事處，並就「使用室內停車場殘疾人士泊位的經驗」訪問了駕駛會副主席許志強先生及黃健雄先生。許、黃二人在談及殘疾人士泊車位供應不足及規格未盡完善的同時，亦同時示範了殘疾人士駕駛車輛的情況。訪問的短篇將上載至浸大廣播新聞網(<http://bnn.journalism.hkbu.edu.hk/>)。



## 華懋行 2017

香港傷殘青年協會於2017年2月25日(星期六)參與在赤柱舉行一年一度的盛大步行活動 — 華懋行2017。當天活動秋高氣爽，除了員工之外，更有不少機構及團體踴躍參與，令步行活動更加熱鬧愉快。是次步行不但滿載香港歷史，更能欣賞多樣的自然景觀及生態環境，深入了解赤柱，細賞香港獨特而美麗的一角。本會再次感謝華懋集團的邀請。



## 員工大會暨春茗 2017

協會於3月4日(星期六)下午假活動中心舉行2017年員工大會暨春茗，以感謝員工在過去一年來為協會作出的努力。協會副主席黃偉琮女士報告協會整筆撥款儲備及公積金儲備的最新的運用情況。在特色佳餚和抽獎環節以外，是次春茗讓各單位同工藉此機會聚首一堂，暫時放下工作間的忙碌，觥籌交錯，談笑盡歡。

## 總辦事處新同工介紹



### 梁韻婷 (政策倡導幹事)

大家好！我是傷青會總辦事處的新同事 Linnette，很高興可以認識大家，我主要負責協會的政策倡導工作，請大家日後多多指教！



### 鍾寶民 (兼職項目助理)

大家好！我是鍾寶民，傷青會總辦事處的兼職項目助理，主要協助處理總辦事處的籌募及行政工作，請大家多多指教！



香港傷殘青年協會

## 殘疾人士照顧者支援服務研究訪談個案招募表格

本會將於2017年2至11月期間，進行一項與殘疾人士照顧者支援服務有關的研究計劃，旨在了解肢體殘疾人士照顧者在支援服務的需要，以便本會檢討現有照顧者支援服務，並為未來的服務發展提供參考；除了透過問卷調查收集數據外，本會現正物色肢體殘疾人士及照顧者的個案於2017年3至7月期間進行面談。

如有興趣分享照顧肢體殘疾人士的經驗，或就本會現有的照顧者支援服務表達意見，本會現誠邀各會員填寫以下回條，並以下列任何一種方式，連同問卷交回本會：

- 1 郵寄至 九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號  
香港傷殘青年協會總辦事處行政主任收；
- 2 傳真至 2338-5112；
- 3 電郵至 po@hkfy.org.hk。

表格送交本會後，我們將有專人聯絡閣下進行個案訪問。如就以上事宜有任何疑問，歡迎致電2338-5111向本會行政主任朱先生查詢。

姓名	年齡	性別	會員編號	聯絡電話
感興趣的話題				

# 「扶輪傷青齊敬老2017」

協會將於2017年6月11日(星期日)與九龍東北扶輪社合作舉行一個名為的「扶輪傷青齊敬老2017」活動，是次活動的目的希望透過粵曲表演，以宏揚中國文化藝術並帶出傷健共融的概念。

香港傷殘青年協會與九龍東北扶輪社為了鼓勵更多參加者可以欣賞到精彩的粵曲演出，故將會資助所有參與的人士在北角富臨皇宮享用午膳並獲免費派發福袋一個，內有日用品及紀念品予每一位參與的人士。詳情如下：

**目的：**透過粵曲表演，以宏揚中國文化藝術、推廣殘疾人士普及運動和藝術活動籌募運作經費。

**日期：**2017年6月11日(星期日)

**時間：**用膳時間：10:00-12:00 北角英皇道438號地下富臨皇宮

表演時間：12:30-17:00 北角新光戲院

**地點：**北角英皇道438號地下富臨皇宮  
新光戲院大劇院(北角英皇道423號)

**名額：**48人

**費用：**每位港幣\$20

**對象：**會員、家屬、陪同者

**交通：**自行到達，自行離開



**報名：**填妥下列表格，郵寄至九龍橫頭磡邨宏基樓地下16-21號總辦事處 或 傳真至2338 5112

由於座位有限，編排及名額以先到先得方式進行。

**截止日期：**2017年4月29日

**查詢：**朱先生 / 梁小姐 (2338-5111)

## 「扶輪傷青齊敬老2017」報名表格

### A. 參加者資料

姓名：	會員證編號：	<input type="checkbox"/> 殘疾 <input type="checkbox"/> 健全
性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：	會否有陪同者？ <input type="checkbox"/> 會(陪同者人數不多於1名) <input type="checkbox"/> 否
*輔助工具： <input type="checkbox"/> 助行架 <input type="checkbox"/> 手杖 <input type="checkbox"/> 腳架 <input type="checkbox"/> 義肢 <input type="checkbox"/> 不需要輔助工具 <input type="checkbox"/> 其他_____		
電話號碼：	地址：	

### B. 陪同者資料(陪同者人數不多於1名)

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡：
電話號碼：	殘疾情況： <input type="checkbox"/> 殘疾 <input type="checkbox"/> 健全	
*輔助工具： <input type="checkbox"/> 助行架 <input type="checkbox"/> 手杖 <input type="checkbox"/> 腳架 <input type="checkbox"/> 義肢 <input type="checkbox"/> 不需要輔助工具 <input type="checkbox"/> 其他_____		
報名者 / 監護人簽名(18歲以下人士需取得監護人同意)：		
緊急事故聯絡姓名：	電話：	

**溫馨提示：**由於場地限制，新光戲院大劇院內並不設有斜道、斜板及輪椅使用者專用位置，不便之處，敬請原諒。



職業訓練局 - 展亮技能中心合辦



香港傷殘青年協會

## 節日飾物工藝

編號：VC16002

簡介：本課程重點讓學員認識及掌握節日飾物工藝之基礎知識及技巧，教授運用各式工具、材料製作適合節日的飾物，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. 年春花開(絲襪花製作)用絲襪及鐵絲等工具製作出花朵的裝飾品
  2. 新春大吉(揮春製作)用不同的紙品，製作立體的新年揮春
  3. 恩恩愛愛(情人節或結 紀念日禮物製作)用不同的物料，製作出立體的情人節或結 紀念日禮物
  4. 花好月圓(中秋燈籠製作)用不同的物料，製作出閃閃發光的燈籠
  5. 復活出奇蛋(復活蛋製作)用不同的物料，製作及繪畫出復活蛋
  6. 普世歡騰(聖誕卡製作)用不同的紙品，製作出立體的聖誕卡
  7. 小小聖誕樹(聖誕樹製作)用不同的物料，製作出立體的小聖誕樹
  8. 真的愛您(母親節卡)用不同的紙品，製作出立體的母親節卡
  9. 百無禁忌(萬聖節面具製作)

日期：22/05/2017 - 21/06/2017 (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：對節日飾物工藝有興趣者

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：05/05/2017(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。

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)

殘疾及工傷康復人士晚間制僱員再培訓課程(非就業掛鈎)

課程編號：FY022ES-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

日期：2017年6月12日至2017年7月10日  
2017年6月份：12、15、19、22、26、29、  
2017年7月份：3、6、10  
(逢星期一、四，共9堂，18小時)

上課時間：07:00pm - 09:15pm(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

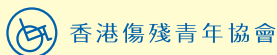
交通：自行前往，不設復康巴士安排

截止日期：2017年05月15日(星期一)

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



## 職業英語 (聽力及會話) I 基礎證書 (兼讀制) 殘疾及工傷康復人士晚間制僱員再培訓課程 (非就業掛鉤)

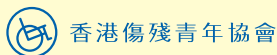
課程編號: FY024EG-1

- 課程內容:
1. Understanding and Initiating Social Talks
    - 1.1. Introduction and Greetings
    - 1.2. Asking Questions
    - 1.3. Job Routines
    - 1.4. Simple Social Talks
  2. Describing People and Things
    - 2.1. Short Telephone Conversations
    - 2.2. Describing People
    - 2.3. Listening Skills I: Inference Skills and Describing Places
    - 2.4. Listening Skills II: Listening for Details and Describing products
    - 2.5. Comparing
    - 2.6. Making Simple Presentations
  3. Listening and Speaking Skills for Workplace Situations
    - 3.1. Common Pronunciation Mistakes
    - 3.2. Asking for information and directions
    - 3.3. Suggesting, proposing and advising
    - 3.4. Offering, accepting and refusing
    - 3.5. Requesting and replying
    - 3.6. Complaining, apologizing and forgiving
  4. Course Assessment
    - 4.1. Final Written Examination
    - 4.2. Final Oral Examination

- 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; 報讀就業掛鉤課程申請人必須是失業、待業或失學人士。
- 入學條件:
1. 中三學歷程度及通過入學測試; 及
  2. 持有「常用英語III基礎證書(兼讀制)」或同等學歷
  3. 申請報讀時必須經面試甄選, 及獲得僱員再培訓局批核, 才可安排入讀。
- 上課日期: 2017年7月11日至2017年9月29日
- 2017年7月份: 11、14、18、21、25、28、
- 2017年8月份: 1、4、8、11、15、18、22、25、29、
- 2017年9月份: 1、5、8、12、15、19、22、26、29
- (逢星期二、五, 共24堂, 60小時)
- 另須於10月3、10日進行期末口試
- 上課日期: 07:00pm - 09:45pm (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: 2017年06月06日(星期二)
- 查詢及報名: 2759 6412(馬姑娘)或2137 0520(黃姑娘)

凡報讀ERB「僱員再培訓局」課程, 請直接致電2759 6412 / 2137 0520與馬姑娘 / 黃姑娘登記

僱員再培訓局撥款開辦



## 電話推銷及問卷調查基礎證書 殘疾及工傷康復人士晚間制僱員再培訓課程 (非就業掛鉤)

課程編號: FY003DR-5

- 課程內容:
1. 個人素養及求職技巧
  2. 有關行業的市場需求情況、工作文化及職位要求等
  3. 電話調查的基本認識
  4. 問卷結構及問題類型
  5. 電話推銷的基本認識
  6. 致電前的準備工作和步驟及心理素質的預備
  7. 電話客戶服務的基本認識
  8. 基本電話推銷、邀請訪問及客戶服務的應對技巧
  9. 如何處理及克服反對意見的技巧
  10. 成功要訣及應付壓力的技巧
  11. 課程評核試及實習
- 基本入讀資格:
1. 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;
  2. 報讀就業掛鉤課程申請人必須是失業、待業或失學人士。
- 入讀條件:
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; 或
  2. 未達小六程度者, 按面試表現決定取錄與否; 及
  3. 具就業意欲; 及
  4. 對電話推銷及問卷調查工作有興趣; 及
  5. 須通過面試
- 日期及時間: 暫定2017年7月31日至8月30日, 全日及半日制  
逢星期一、三及五, 每週上課2天半, 全日7小時, 半日3.5小時

- 地點: 1. 個人素養及理論課程: 九龍灣啟業郵政裕樓地下8-11號. 實習部份: 待定
- 費用: 全免
- 名額: 10名
- 津貼:
1. 按照僱員再培訓局2017年發放津貼指引, 學員必須出席率達到8成, 才可以獲得培訓津貼。不足8成出席率, 將不獲培訓津貼。
  2. 每1節津貼按照僱員再培訓局所訂定, 由培訓局直接轉賬予報讀者。上午及下午合共2節。僱員再培訓局的津貼發放安排如下:
- |                       |            |
|-----------------------|------------|
| 30歲或以上及學歷具中三程度或以下     | 每節\$76.90  |
| 30歲以下                 | 每節為\$35.00 |
| 30歲或以上, 學歷具中四至副學位程度以下 |            |
- 交通: 沒有復康巴士安排, 需自行前往上課地點及實習地點
- 備註:
1. 畢業要求: 出席率達80%, 課程評估考獲整體合格, 及期末筆試及實務試分別考獲合格分數, 可獲畢業證書乙張
  2. 出席率達80% (不論考核成績), 課程完結後, 將獲為期6個月的就業跟進服務
  3. 學員期末考核是否合格, 並不影響培訓津貼的發放。
- 截止日期: 7/7/2017 (星期五)
- 查詢及報名: 請直接致電2759 6408與就業服務主任岑姑娘



凡報讀ERB「僱員再培訓局」課程, 請致電2759 6408與岑姑娘登記。



# 香港傷殘青年協會 就業服務中心

## 「僱員再培訓課程」意見問卷 (2017-2018 年度)

為提升培訓課程質素及增強學習成效，現誠意邀請閣下填寫意見問卷，填妥後以下列方式交予就業服務中心。  
意見只供本中心開辦課程時參考之用，本中心將保留對資料之用途的最終決定權。

問卷遞交方法：

傳真：2756 0310

電郵：supemp@hkfhy.org.hk

郵寄：九龍灣啟業邨啟裕樓地下8-11號

查詢：2759 6412 馬姑娘/黃姑娘

### 1. 您曾否修讀下列由本中心舉辦的「僱員再培訓課程」嗎？

如沒有→(請轉至第2題)       如有，是哪個課程？(請在  內加✓號，可選多個)

課程名稱

- 實用文職訓練基礎證書
- 銷售實務基礎證書
- 求職技巧基礎證書(兼讀制)
- 電話推銷及問卷調查員基礎證書
- 零售概論基礎證書(兼讀制)
- 網頁圖像及動畫製作技巧基礎證書(兼讀制)
- 網上創業(營運及市場推廣)基礎證書(兼讀制)
- 網頁製作技巧基礎證書(兼讀制)
- Flash 電腦動畫製作證書(兼讀制)
- Android 流動裝置應用程式開發證書(兼讀制)
- 網上商業保安的認識基礎證書(兼讀制)

課程名稱

- 花藝設計及應用 I 基礎證書(兼讀制)
- 花藝設計及應用 II 基礎證書(兼讀制)
- 節日及禮儀花藝設計基礎證書(兼讀制)
- 常用英語 II 基礎證書(兼讀制)
- 常用英語 III 基礎證書(兼讀制)
- 職業英語(閱讀及寫作) I 基礎證書(兼讀制)
- 職業普通話 I 基礎證書(兼讀制)
- 職業普通話 II 基礎證書(兼讀制)
- 小本創業基礎證書(兼讀制)
- 簿記基礎證書 LCC I Level 1 Book-keeping 備試證書(兼讀制)

### 2. 如修讀本中心舉辦「僱員再培訓課程」考慮的原因是：(請在 內加✓號，可選多個)

- 資歷認可
- 提供就業轉介服務
- 有津貼
- 地區方便
- 有質素保證
- 提升工作技能，增加就業機會
- 環境設施適合殘疾人士
- 時間合適
- 課程內容實用
- 學費全免
- 導師質素佳
- 職員服務專業

### 3. 請選出您最想修讀的「僱員再培訓課程」：(請在 內加✓號，可選多個)

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

### 4. 如本中心開辦新進修課程，您最想開辦下列哪類型的課程？(請在 內加✓號，可選多個)

- 網頁設計
- 繪圖設計
- 顧客服務
- 零售店務
- 普通話(聽講)
- 排版印刷
- 花藝設計
- 地產代理
- 創業營商
- 普通話(讀寫)
- 資訊科技應用
- 財務
- 飲食業
- 電話訪問及推銷
- 英語(聽講)
- 物業管理及保安
- 美容
- 金融
- 保險
- 英語(讀寫)
- 求職面試
- 中醫保健
- 其他(請註明：\_\_\_\_\_)

### 5. 如修讀「僱員再培訓課程」，你期望的上課模式是：(請在 內加✓號，可選多個)

- 早上(半日制)
- 下午(半日制)
- 晚間(半日制)
- 全日制

### 6. 若前往本中心上課，你願意選取哪些方法呢？(請在 內加✓號，可選多個)

- 自行前往
- 復康巴士(免費)
- 復康巴士(半費)
- 復康巴士(全費)

如乘坐復康巴，請選擇接送模式： 點到點       只接送到集合地點

謝謝您的寶貴意見！

就業服務中心



葉漢昌 (實習社工)

大家好！我是來自香港城市大學的實習社工阿昌，我會在就業服務中心實習至五月尾！我平日喜歡看電影和四處找尋美食，更喜歡與朋友談天說地，所以我很期待認識大家！



蔡寶順 (實習社工)

我是城市大學實習社工 Jason，我最喜歡的是創作不同的點子，平時會做一些平面設計和小手作，今次會於就業服務中心協助籌劃小組和中心工作，希望帶給各位會員新的體驗和活動。

輪椅 / 汽車出讓

**(1)** 年份：2015  
 價格：\$8,500  
 牌子：Advanced 9030  
 尺寸：24”(高)x 39”(長)x 39”(闊)  
 17.5”(背高)  
 18”(座闊)x 16”(座深)x 22”(座椅離地高)  
 重量：重量 27kg (可承重 113kg)  
 控制器：紐西蘭 Dynamic Shark  
 充電器：1.5A Off-board, 110V-220V  
 (6-8小時充滿，可行走 20km)  
 摩打：DC24V, 200W  
 輪子：8”  
 速度：6.4km/h (剎車距離：<1m)  
 底座離地：5”  
 聯絡：香港傷殘青年協會  
 (行政主任朱先生)  
 (2338-5111 / hkfhy@hkfhy.org.hk)



**(2)** 年份：2016 (全新)  
 價格：\$15,000  
 牌子：OttoBock B400  
 尺寸：58cm (闊)x 106cm (連腳踏長度)  
 重量：95kg (可承重 140kg)  
 充電時間：10小時，可行走 25km  
 速度：10km/h (極速)  
 聯絡：香港傷殘青年協會 (行政主任朱先生)  
 (2338-5111 / hkfhy@hkfhy.org.hk)



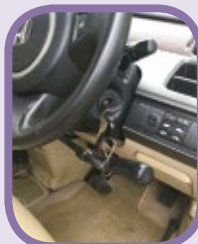
**\* (3)** 牌子：德國 Quickie 輪椅  
 型號：Helium 7 系鋁合金硬架  
 年份：2015  
 顏色：白色  
 新舊程度：85 %  
 其他資料：世界最輕 (約 9Kg)，  
 割愛因換了新輪椅  
 售價：\$4,000 (原價 2 萬多)  
 聯絡電話：9208 9426 (李生)



**\* (4)** 牌子：Invacare Nutron R51  
 年份：2016 年尾  
 使用次數：落地至今不多於 10 次  
 價格：(面議)  
 聯絡：5243 6101 (偉)



**\* (5)** 牌子：本田 Honda Stepwagon 售價：\$50,000  
 年份：2007 年 聯絡：9127 2679 (吳先生)  
 規格：改裝手控油門



**\* (6)** 牌子：豐田 Corolla 1.5 GLi  
 年份：2007 年 11 月  
 規格：全車頂配、天窗、音響齊備、  
 咪數少、左腳油門  
 售價：\$65,000 (仍有原廠保養)  
 聯絡：9783 2570 (麥先生)



\* 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。



## 適用於小西灣及柴灣居民

### 小西灣、柴灣 - 東區醫院

因應往返東區醫院覆診之行動不便人士之無障礙交通需要，復康巴士於2017年2月13日起開辦東區醫院穿梭線服務。

詳細的服務時間可見復康巴士網頁 (<http://www.rehabsociety.org.hk/transport/rehabus/zh-hant/>)。東區醫院（星期一至五）線以循環線形式由小西灣往返東區醫院，途經以下地點：

- 柴灣普通科門診診所
- 港鐵柴灣站 A 出口（柴灣道青年廣場對出）
- 環翠道興華一邨消防開口前
- 漁灣邨（柴灣道郵局外）
- 小西灣道綜合大樓（富怡道停車場側）

上述沿途各站均設有方便輪椅使用者的斜道。當中用戶可於「港鐵柴灣站 A 出口（柴灣道青年廣場對出）」轉乘港鐵前往其他目的地。如對服務有任何疑問，可致電復康巴士服務熱線 2817 8154 向客戶服務員查詢。

## 適用於中九龍區域居民

### 伊利沙伯、廣華、聖德肋撒醫院至慈雲山、樂富、九龍城、土瓜灣、何文田

因應往返油尖旺、九龍城及黃大仙各區議員覆診之行動不便人士之無障礙交通需要，復康巴士於2017年2月27日起開辦東穿梭線服務，往來伊利沙伯、廣華、聖德肋撒醫院至慈雲山、樂富、九龍城、土瓜灣，途經以下地點：

上程	下程
• 慈雲山毓華里 55 號（小巴士尾）	• 伊利沙伯醫院 M 座旁邊
• 樂富巴士總站對面	• 廣華醫院
• 橫頭磡賽馬會普通科門診診所	• 愛民邨頌民樓對開
• 香港佛教醫院	• 何文田站 A3 出口
• 九龍城聯合道 12 號新泰樓	• 土瓜灣靠背壟道 153 號對面
• 聖德肋撒醫院	• 聖德肋撒醫院
• 土瓜灣靠背壟道 151 號	• 九龍城聯合道 12 號新泰樓對面
• 何文田港鐵站 B2 出口	• 香港佛教醫院
• 愛民巴士總站對面	• 橫頭磡賽馬會普通科門診診所
• 廣華醫院	• 樂富巴士總站對面
• 伊利沙伯醫院 M 座旁邊	• 慈雲山毓華里 55 號（小巴士尾）

詳細的服務時間可見復康巴士網頁 (<http://www.rehabsociety.org.hk/transport/rehabus/zh-hant/>)。

車資：乘客可將現金車資（不設找贖）放入錢箱，或使用八達通卡

- 全程收費（慈雲山、樂富、九龍城、土瓜灣 - 伊利沙伯醫院）：每人港幣 6 元
- 分段收費（何文田 - 伊利沙伯醫院）：每人港幣 4 元

上述沿途各站均設有方便輪椅使用者的斜道。當中用戶可於「何文田港鐵站 A3/B2 出口」轉乘港鐵前往其他目的地。如對服務有任何疑問，可致電復康巴士服務熱線 2817 8154 向客戶服務員查詢。

## 服務質素標準 文件經已上載本會網頁

為了加強問責，社會福利署由1999年開始推行《服務表現監察制度》，在各受資助社會服務單位實施十六項「服務質素標準」(Service Quality Standards，即是大家經常聽到的SQS)，以釐定及評估服務表現。「服務質素標準」乃依據以下四項原則釐定，而這些原則列出了福利服務的核心價值：

- 明確界定服務的宗旨和目標，運作形式應予公開；
- 鑑定並滿足服務使用者的特定需要；
- 有效管理資源，管理方法應靈活變通、不斷創新及持續改善服務質素；
- 尊重服務使用者的權利。

協會歡迎服務使用者、職員及其他關注人士就以下十六項「服務質素標準」提出查詢及給予意見。本會亦已經把各項服務質素標準內容（2016年3月修訂版本）上載至本會網頁（表格下載 > 服務質素標準）：

<http://www.hkfh.org.hk/zh/form/main/1/>

**無障礙旅遊網頁 — 誠邀分享**

你有到過外地旅行嗎？到訪過哪些古蹟名勝？可以分享一下籌備過程，和當中的注意事項嗎？當地的無障礙設施情況如何？香港傷殘青年協會現正籌備無障礙旅遊資訊網頁，現誠邀各位會員分享到香港以外地方旅行的經歷，不妨將你暢遊各地的經歷，連同相關圖片、影片傳送至 [bfintour@gmail.com](mailto:bfintour@gmail.com)。



# 賽馬會活動中心 義工春茗2017



中心每年都會舉辦義工春茗活動以答謝中心各義工組朋友對我們的支持。今年，超過50位活動中心義工和同工們於3月11日（星期六）在屯門小欖的燒烤場一同參與今年度的盛會，場面非常熱鬧高興。特別鳴謝理事黃偉琮女士、崔玉梅女士、何肇全先生和鍾兆漢先生額外贊助活動的抽獎禮物，讓活動更錦上添花。現在為大家奉上當日活動的精彩片段，讓大家一齊感受當日活動的熱鬧氣氛。





## 中心義工組簡介

### 傳愛心義工組

成立至今逾廿載的傳愛心義工組，過去一直積極推動傷殘人士多參與協會及社會上的義務工作。傳愛心義工組的工作以探訪社會上有需要的人為主，亦會舉辦不同的活動及與外間機構合作，宣揚及體現傷健平等和共融之精神。



### 青年義工組

由中心一班新力軍所組成的青年義工組，致力發揮義工組內年青成員的能力，以策劃不同類別的活動和服務予中心一些有需要的肢體殘疾青年，讓彼此得以一起成長。



### 校訪義工組

校訪義工組經常會到訪不同的大、中、小學為學生們進行講座及體驗活動，讓他們了解殘疾人士的需要，並致力打破外界對殘疾人士的固有刻板印象，從而推動共融平等的友善社會。



### 「同路人」電話輔導熱線義工組

由經過訓練的肢體殘疾會員所組成的「同路人」電話輔導熱線義工組，以自身的經歷和「同路人」的身份，為有需要的肢體殘疾人士提供服務。義工組亦會不定期為中心新會員舉辦迎新活動，以了解他們的需要。



### 同行樂奏/口琴組

成員由中心班組--「同行樂奏」及「口琴組」所組成，經常獲邀請到不同的地方作演出，以彰顯殘疾人士的才能。



更多活動相片



活動中心Facebook專頁  
www.facebook.com/  
hkfhycac

中心除了不同的義工組外，亦有很多個別的義工朋友一直支持中心的服務。雖然我們無法逐一致謝，但衷心感謝每一位義工對我們中心的支持，謹此表達感激之意，多謝各位支持！

# 素食好煮意

有否曾經試過在星期一中午行入活動中心，發現香噴噴的味道充斥整個廚房，是否每次都想知道我們是在製作甚麼菜色？現在「健康素食星期一」班組誠意為大家推介簡單健康的素食食譜，大家不妨試試看。



## 紅腰豆蓮藕素湯

蓮藕是冬天時令食材，紅腰豆含有營養豐富的維他命E，紅蘿蔔味道清甜，是一款不錯的素湯。



### 材料：

蓮藕	300 克
紅蘿蔔	1 個
紅腰豆	100 克
陳皮	1 片
蜜棗	1 粒
水	2000 毫升

### 做法：

1. 紅腰豆用水浸 15 分鐘 (忌用熱水)
2. 蓮藕及紅蘿蔔去皮、洗淨後切塊
3. 果皮浸軟去囊，與蜜棗一同凍水落
4. 待水滾後放入其餘食材
5. 待水再滾起，可轉小火煲兩小時便成 (各人火爐不同，可酌量加減水量)

## 粟米黃金餅

除了紅腰豆蓮藕素湯外，健康素食班的同學仔亦誠意向大家推介另一款美味素食--粟米黃金餅，有關食譜已上載至中心的Facebook專頁，歡迎各位登入閱覽。



## 香港傷殘青年協會 活動中心FACEBOOK專頁

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 · 9

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



hkfhycac

讚好 回應 分享

8

熱門評論

發表回應.....

請按 Enter 鍵發表



截止日期：2017年4月25日(星期二)  
 抽籤日期：2017年5月2日(星期二)  
 報名方法：請填妥活動報名表格後，傳真至2338 0752，或寄回九龍橫頭磡邨宏基樓地下1-13號 賽馬會活動中心(需復康巴接送者請註明，輪椅使用者請列明可否過椅)

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

\*報名前請先閱讀封底內頁之「報名須知」

## 戶外活動篇 (適合任何年齡人士)

### 參觀「香港懲教博物館」 編號：A1706008

日期：9/6/2017(星期五) 地點：赤柱  
 時間：12:00nn - 3:30pm 名額：15名  
 費用：會員：\$10(自行前往)/\$20(復康巴)  
 非會員：\$30(自行前往)/\$40(復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：上午前往香港懲教博物館，由導賞員帶領參觀博物館內的展覽內容，認識多達六百餘件的收藏品，而館內共設十間展覽室，其中一座為模擬絞刑台和兩間模擬囚室。其後下午前往赤柱廣場自行逛遊或自費午膳，欣賞醉人風景。  
 備註：1. 香港的懲教制度有超過170年歷史。這段時期中本港的經濟、政治、司法和社會狀況在不同階段皆有變遷，懲教制度亦隨之出現多番改革才發展至今天的面貌。這個演變過程實為香港歷史重要的一環。  
 2. 活動將有「富豪酒店義工團」一同參與。  
 查詢：軒sir

### 再遊雲泉仙館素菜宴 編號：A1705007 (\*本活動設有中途站接載自行之參加者)

日期：12/5/2017(星期五) 地點：粉嶺坪輦雲泉仙館  
 時間：11:30am - 2:00pm 名額：16名  
 費用：會員：\$90(自行)/\$100(復康巴)  
 非會員：\$120(自行)/\$130(復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 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。  
 備註：1. 中途站將設在以下兩個地點接載自行的參加者：  
 A. 活動中心(首站)  
 B. 東鐵上水站C出口  
 2. 8名自行前往優先抽籤；  
 3. 未曾參與過2月份的雲泉仙館素菜宴的會員優先抽籤。  
 查詢：軒sir

### 遊走元創方 編號：A1706011

日期：20/6/2017(星期二) 地點：中環(PMQ元創方)  
 時間：2:00pm - 5:00pm 名額：15名(包括4名輪椅使用者)  
 費用：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：由導賞員帶領下，遊走元創方七個歷史焦點，享受獨特的導覽體驗。  
 其後亦可自由逛遊場地中的創意工作室及期間限定店，欣賞甚具藝術氣味的作品。  
 備註：1. 「PMQ元創方」原址前身先後用作中央書院(皇仁書院)校舍及前荷李活道已婚警察宿舍，現活化為香港的創新高地標。當中雲集了100多位本地新進創作企業家，創意工作室及期間限定店；  
 2. 此活動不包括午膳時間。  
 3. 此活動將有「麗豪酒店義工團」一同參與。  
 查詢：阿浩(馬生)



### 藝術導賞之旅 羅浮宮的創想 X 普里菲羅的夢 編號：A1705015

日期：19/05/2017(星期五) 名額：15名  
 時間：10:00am - 1:00pm 交通：復康巴或自行前往  
 地點：沙田文化博物館(第一站)·香港大會堂(第二站)  
 費用：會員：\$10(自行前往)/\$20(復康巴)  
 非會員：\$120(自行)/\$130(復康巴)  
 內容：藝術導賞之旅，顧名思義，將會帶領大家細閱及穿梭不同國家的藝術角落，本次打頭陣的是由文化博物館舉辦「羅浮宮的創想——從皇宮到博物館的800年」，透過展出多項精選珍品，述說羅浮宮由宮殿蛻變成博物館的故事；之後再帶大家前往香港大會堂，參觀一場啟蒙之旅，參觀者將進入一個又一個的展覽房，感受一種仿如活在寓言之夢的感覺。  
 備註：1. 活動會橫越兩個博物館，因而需要乘搭多次復康巴士；  
 2. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 3. 兩項活動均設有導賞員服務；  
 4. 活動不包午膳；  
 5. 活動由香港展能藝術會藝術通達計劃提供。  
 查詢：軒sir



## 照顧者系列

### 深井·黃金逍遙遊 編號：A1706009

日期：24/6/2017(星期六) 地點：屯門深井及黃金海岸 名額：16名  
 時間：11:00am - 2:00pm 費用：\$130(自行前往)/\$140(復康巴) 交通：復康巴或自行前往  
 內容：活動分為兩部分，首先大家會前往深井陳記燒鵝酒家進餐，之後再到黃金海岸感受一下歐陸情懷，歡迎照顧者及其家人一同參與。  
 備註：1. 請注意，此活動招募對象為殘疾人士及其照顧者；  
 2. 餐單如下：(如有更改，不作另行通知)  
 ·馳名陳記燒鵝壹隻 ·菠蘿咕嚕肉 ·清炒郊外油菜  
 ·雞茸粟米羹 ·羅漢扒上素 ·檸檬蒸烏頭壹條  
 ·紅燒滑豆腐 ·豉椒味菜牛柳絲 ·絲苗白飯  
 3. 如個人報名者將不獲抽籤之列。  
 查詢：軒sir

## 中心活動篇

### 音響按摩體驗工作坊II 編號：A1705010

日期：13/6/2017 (星期二) 名額：12名  
 時間：7:30pm - 9:15pm 地點：賽馬會活動中心活動室  
 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，適合任何人參加！  
 3. 過往未曾參與本會舉辦相同活動者優先。

查詢：軒sir

### 桌遊俱樂部 編號：C1705007

日期：17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6 (逢星期三)  
 時間：7:00pm - 9:00pm 地點：活動中心  
 堂數：共5堂 名額：6名  
 費用：\$20 (自行前往) / \$45 (復康巴) 交通：自行前往 / 復康巴

內容：認識及學習不同種類的桌上遊戲，透過互動的桌上遊戲，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)

### 健康素食星期一 編號：C1705012

日期：29/5/2017 - 26/6/2017 (逢星期一) 地點：活動中心  
 時間：10:00am-2:00pm 堂數：5堂  
 名額：12名 交通：自行前往  
 費用：\$50 (會員) / \$70 (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



### 傳愛心-初夏泰式風味宴 編號：A1706014

日期：3/6/2017 (星期六) 地點：活動中心  
 時間：1:00pm - 3:00pm 名額：20名  
 費用：\$100 (自行前往) / \$130 (復康巴)

內容：夏天將至，享用泰式美食就最好不過。由傳愛心義工組負責，為大家揀選時令泰國特色美食。泰菜的酸、甜、辣味總是令人食指大動，大家快些來報名參與。

- 備註：1. 活動由傳愛心義工組負責。  
 2. 5名自行前往者優先抽籤名額

查詢：Donald (吳先生)

## 藝術篇

### 創意氣球扭波樂@花花世界篇 編號：C1705020

日期：18/5 - 1/6/2017 (逢星期四) 地點：賽馬會活動中心活動室  
 時間：7:15pm - 8:45pm 堂數：3課  
 導師：Barry Wong 名額：6名  
 費用：會員：\$70 / 非會員：\$100 交通：自行前往

內容：春回大地，百花盛開，你可會想過用氣球扭出別具心意的花花氣球呢？當中包括有送給至愛的玫瑰花和給母親的康乃馨，仲唔快d報名！

- 備註：1. 參加者請自備氣泵 (亦可借用中心提供的氣泵或經中心代購)；  
 2. 請自備大袋攜帶成品；  
 3. 課程中需要參加者手部能夠靈活地扭擺氣球，以及使用氣泵的力氣，請自行因應情況報名。

查詢：Donald (吳先生)



## 其他篇

### 剪髮活動 編號：A1705006-1

日期：23/5/2017 (星期二) 地點：活動中心  
 時間：10:30pm - 12:00nn 名額：10名  
 費用：只限會員：免費 (自行前往) / \$10 (復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往 內容：剪髮

查詢：Donald (吳先生)

- 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，協會將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，協會將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。



## 音樂篇

### 口琴合奏班 IV 編號：C1705015

日期：10/5/2017 - 14/6/2017 (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)/\$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：Donald (吳先生)

### 木結他初探班 6-7月(第1期,共2期) 編號：C1706008

日期：12/6 - 17/7/2017 (逢星期一) 地點：活動中心  
時間：7:30pm - 8:30pm 名額：6名  
堂數：6課 導師：CT Kwok  
費用：\$190(會員)/\$220(非會員)(另需要收\$100按金)  
交通：自行前往  
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，與四條琴弦的烏克蘭麗麗(Ukulele)有很大的分別，因此彈奏木結他比烏克蘭麗麗更為複雜，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. 參加者若出席達85%(5堂)或以上可獲退還\$100按金；  
4. 供參加過本會木結他班的會員優先。  
查詢：軒sir

### 二胡延續XXXXIX 編號：C1706016

日期：2/6、16/6、30/6、14/7、28/7、11/8、25/8、8/9/2017 (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)  
交通：復康巴或自行前往 名額：8名  
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2期,共3期) 編號：C1706017

日期：9/6、23/6、7/7、21/7、4/8、18/8、1/9、15/9/2017 (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。  
2. 課程導師可代為購買基礎的笛子樂器。  
查詢：Philip(黃生)

### 粵曲基礎班2017 編號：C1706018

日期：2/6 - 4/8/2017 (星期五) 導師：招碧兒老師  
時間：2:30pm - 4:30pm 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：\$250(會員)/\$350(非會員) 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2017優先。  
查詢：Philip(黃先生)

### 粵曲進階班2017 編號：C1706019

日期：2/6 - 4/8/2017 (星期五) 導師：招碧兒老師  
時間：7:00pm - 9:00pm 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2017優先。  
查詢：Philip(黃先生)

### 粵曲會知音2017

日期：30/5/2017 (星期二)(端午節公眾假期)  
地點：油塘社區會堂  
費用：免費  
交通：自行前往  
內容：由粵曲班的學員合力呈獻多首經典粵曲，精彩非常，萬勿錯過，詳情敬請留意5月份協會網頁及中心宣傳海報公佈。



## 社區共融篇

### 校院「團」聚系列 – Sing 夢兒童合唱團

編號：A1704001 - 4

日期：6/5/2017 (星期六) 地點：中心  
 時間：2:30pm - 3:30pm 名額：15名  
 費用：全免 交通：復康巴或自行前往  
 內容：今次「團」聚組合與以往不同，會員獲得Sing 夢兒童合唱團邀請成為活動的嘉賓，Sing 夢兒童合唱團是一班小一至小四的學生，希望藉著唱歌為身邊的人帶來歡樂，他/她們今次預備了遊戲、歌曲、禮物等環節與大家渡過一個愉快下午，報名請早啦！！  
 備註：活動與灣仔綜合兒童及青少年服務中心舉辦；  
 1. 請穿著輕便衣著及帶備飲料；  
 2. 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 – 寶血小學

編號：A1704001 - 5

日期：20/5/2017 (星期六) 地點：中心  
 時間：2:30pm - 3:30pm 名額：15名  
 費用：全免 交通：復康巴或自行前往  
 內容：現誠邀各位參加由華富邨寶血小學12位小五至六的小義工到訪舉辦的娛樂節目，不但有小手工，還會有遊戲環節，各位不要猶豫了！火速報名啦！！  
 備註：1. 活動與香港青年協會-青苗計劃及寶血小學舉辦；  
 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

## 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：C1705013

日期：10/5 - 21/6/2017 (逢星期三，07/06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  
 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」  
 3. 優先。  
 查詢：Donald (吳先生)

### 詠春健體運動班 (深造班) 編號：C1705014

日期：10/5 - 21/6/2017 (逢星期三，07/06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. 曾參與「詠春健體運動班」  
 3. 之參加者，將優先參與。  
 查詢：Donald (吳先生)

### 伸展瑜珈 5-6月份\*\* 編號：TMAP1705006

日期：1/6/2017 - 6/7/2017 (逢星期四) 地點：活動中心 堂數：6堂  
 時間：11:00am - 12:00nn 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：透過不同瑜珈式子加強肌肉伸展，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. 此活動由專業瑜珈導師教授，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. 本會提供瑜珈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。



## 賽馬會活動中心新實習社工介紹

### 劉浩天 (阿天)

各位會員，你地好，我係中心的實習社工，之前趕唔上上期嘅快訊，遲左同大家打聲招呼！大家好！我叫阿天，仲未認識我嘅你、你、同你，歡迎大家嚟到中心嘅時候同我傾偈，請多多指教！



## SUN潮派活動(適合35歲或以下殘疾青年)

### 青年廚房 編號：C1705011

日期：27/5/2017 - 24/6/2017 (逢星期六, 3/6除外)

時間：2:30pm - 4:30pm 地點：活動中心

堂數：4堂 名額：10名

費用：\$60(會員)/\$80(非會員) 交通：自行前往

內容：獨有青年廚房，製作簡單美食：芝士麵包波波、朱古力瑞士卷、粟米熱狗及朱古力慕絲杯。青年也要動起來，齊齊來發揮你的烹飪才能！

備註：1. 請自備食物盒；  
2. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；  
3. 歡迎照顧者一同參與。

查詢：Dora(黃姑娘)電話：2338 5133



### 職·趣多面睇 — 影片剪輯體驗工作坊

編號：A1706013

日期：18/6/2017(星期日) 地點：活動中心

時間：2:30pm - 4:30pm 名額：10人

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：利用自己的Android手機app，創作出獨一無二，屬於自己的一段影片，讓你親身感受當剪輯師的樂趣。

備註：1. 此活動只招收Android手機使用者；  
2. 如報名者年齡超過要求，其報名將不會計算在內；  
3. 歡迎照顧者一同參與。

查詢：Dora(黃姑娘)電話：2338 5133



### VR 虛擬實境遊戲體驗 編號：A1705012

日期：28/5/2017(星期日) 地點：葵涌

時間：2:30pm - 4:30pm 名額：5人

費用：會員：\$30(自行前往)/\$40(復康巴)/非會員：\$50(自行前往)/\$60(復康巴)

交通：復康巴或自行前往

內容：VR 虛擬實境，是利用電腦模擬產生的虛擬世界，提供使用者關於視覺等感官的模擬，讓使用者感覺彷彿身歷其境。

青年人應緊貼潮流，以第一身去感受最新VR 虛擬實境既最高境界。

備註：1. 參加者若有近視，必須配帶隱形眼鏡參加；  
2. 參加者必須年滿16歲；  
3. 孕婦及心臟病患者，不宜參與；  
4. 請穿著輕便服飾及自備飲用水；  
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：Dora(黃姑娘)電話：2338 5133



## SUN潮派 – 青年活動1 + 1同行優惠計劃(2人同行, 1人免費)

為鼓勵更多殘疾青年參與社區活動，凡報名並抽中參與2017年2月號傷青快訊內「SUN潮派」活動的朋友，將可享有「1 + 1同行優惠」。只要你符合資格，報名並成功中籤，即可享有2人同行1人免費的優惠。

使用條款：

- 必須使用同一張報名表格報名(請於報名表格內「與其他人士一同報名」欄內填寫的第二位報名人士的資料)；
- 報名者在中籤後方可享有優惠；
- 「一人收費」以二人報名者費用較高的一位為準；
- 詳情可向中心職員聯絡
- 倘中籤後，其中一位報名者在少於活動前六個工作天通知取消活動(而又未能提供醫生紙)，參加者則不再享有優惠，並須繳交/補回二人全額活動費用；
- 中心有權保留優惠變更及調整之權利。

## 由其他機構提供的活動

### 電動輪椅試玩日 編號：S1705016

日期：13/5/2017(星期六)

地點：活動中心

費用：免費

時間：2:30pm - 4:30pm

交通：復康巴或自行前往

內容：介紹及體驗由香港科技園培育公司設計及研發，比傳統電動輪椅輕巧靈活的最新電動輪椅。該輪椅嶄新的設計令其操作更簡單，更適合在香港狹小空間使用。

備註：1. 活動由「天行動力科技有限公司」策劃及舉辦；  
2. 活動所介紹的電動輪椅資料由上述公司提供；  
3. 「天行動力科技有限公司」與本會並無從屬關係；  
4. 活動提供輕便茶會。





# 傷青輪椅隊 x 街跑少年



於3月4日的星期六，將軍澳海濱長廊出現了一大批輪椅人士跑來跑去，他們就是「傷青輪椅隊x街跑少年」的街跑活動+殘疾人士運動體驗及分享；當日我們一行人接近50人，浩浩蕩蕩於將軍澳海濱長廊跑了約5公里，過程中讓中學生與義工認識輪椅跑步運動，一起跑步亦讓我們在路程中得到互相支持與鼓勵，及後大家能夠坐下來互相交流，除了殘疾人士參與運動挑戰與困難外、亦分享到傷殘人士生活情況、共融社區的關顧等，也讓學生和義工體驗輪椅運動的感受，活動完結時天都開始黑了，大家懷著依依不捨的心情道別。

當天，特別欣喜見到新加入參與輪椅運動的傷青會員，在經過幾個月的練習，每星期得到教練付遠威的指導，見到大家無論在體能上與及操控輪椅的技巧上都大有進步，當中有多位會員更是過往從未接觸及或使用輪椅的，但我們都一一完成了5公里的路程，實在要比100個「讚」。

輪椅跑步運動能帶來身體健康，也認識到及宣揚到更多的正面能量，讓我們「走得更遠、看得更多」！





# 「傷青輪椅籃球隊」 第六屆全港運動會——「輪椅籃球挑戰賽」



「傷青輪椅籃球隊」於2016年7月正式成立，成員包括現役及退役香港輪椅籃球代表隊成員外，更多的是由一班充滿熱血、希望參與運動改善身心的會員組成，再加上幾位出心出力協助推動輪椅籃球的健全朋友，組成了現在有三十多位成員的傷青輪椅籃球隊，並一分為二隊參賽，以港島西（傷青A）及九龍西（傷青B）作為參賽單位。

第六屆全港運動會--輪椅籃球挑戰賽於2月26日假將軍澳體育館正式展開，並於3月18日舉行了第二場賽事，六支隊伍包括港島東、港島西、九龍東、九龍西、新界東及新界西已於首次輪上場，初賽採取單循環制，累積得分最高的四隊將可進入四強賽。

傷青A隊及B隊均順利於首場打響頭炮。A隊在陳超源個人取得12分下，以36比13勝港島東；B隊則以26比3勝新界西；到第二場比賽，面對實力更進一級的對手，A隊與對手全場多次互有領先，而B隊一開始的時候均處於下風，兩隊於奮戰下最後不敵擁有多名現役及前港隊成員的新界東及九龍東兩支球隊，首嘗敗仗。

賽事不停有，我們誠邀各位到場支持傷青輪椅籃球隊，為我們的隊員加油打氣、吶喊助威，有你們的支持，我們必定可以繼續全力以赴、突破重重難關、勇闖佳績。



### 對賽表

賽事	日期	時間	場地	賽果 (主 vs 客)
單循環賽	26/2 (日)	10:30am-2:00pm	將軍澳體育館	港島東 vs 港島西 (13比36) 新界西 vs 九龍西 (3比26)
	18/3 (六)	12:30pm-3:30pm	調景嶺體育館	九龍西 vs 新界東 (6比42) 九龍東 vs 港島西 (32比29)
	2/4 (日)	9:00am-12:00nn		/
	9/4 (日)	9:00am-12:00nn	/	
	23/4 (日)	10:00am-1:00pm	將軍澳體育館	/
四強賽	14/5 (日)	10:30am-12:00nn	中山紀念公園體育館	/
季軍賽	21/5 (日)	10:30am-12:00nn		/
冠軍賽	28/5 (日)	5:00pm-6:30pm		/

\* 港島西 代表 傷青A隊、九龍西 代表 傷青B隊



## 新隊員招募

「傷青輪椅隊」成立的宗旨，是希望透過輪椅競速運動的鍛煉，去推動肢體殘疾人士多做帶氧的運動，繼而鍛煉一身強健的體魄和操控輪椅的能力，透過輪椅的輔助，也能參與相關的運動和比賽，希望能藉此回饋社會，多參與慈善跑的活動，把殘疾人潛在的能力發揮出來。

「傷青會」會繼續積極推動殘疾人士輪椅運動，傷青輪椅隊於未來的日子讓有興趣參與輪椅跑步的會員籌辦不同類型的輪椅賽事和活動，更會透過輪椅運動來參與更多慈善活動，鼓勵會員多做帶氧運動，增強身體機能，突破自己的框框。

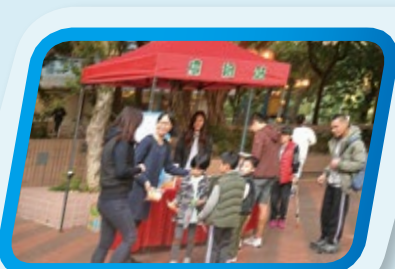
### 傷青輪椅隊 隊員招募 \*\* 編號：TMAP1704012

- 日期：逢星期五或六練習（主要） 時間：7:00pm - 9:30pm  
地點：將軍澳運動場及附近單車徑（主要） 交通：自行前往  
費用：隊費--\$200（一次性）  
活動--按每次活動/賽事/練習收取基本費用，例如賽事報名費、輪椅維修基金、借用輪椅等  
內容：每年將籌辦及參與不同類型的輪椅賽事/練習/活動，包括但不限於於每期約4個月的訓練、本地、國內外之馬拉松賽事、慈善步行/跑步活動、交流分享活動、輪椅自駕遊活動等，亦需要協助定期為協會的輪椅進行維修、保養等工作  
備註：1. 凡對操控手動輪椅有基本的技巧及體能，對參與輪椅運動有興趣者、認同我們的宗旨及為「傷青會」的會員都歡迎加入成為我們的隊員  
2. 我們於5月份安排面見，讓有興趣之會員深入了解輪椅隊練習及活動情況；  
3. 如雙方都認為合適，填妥報名表及入隊手續即可；  
4. 由於輪椅數目、尺寸及人手有限，擁有適合運動之輪椅及或能夠自行運送協會輪椅之會員將獲優先考慮。

## 「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。

## 「動歷競技運動日」



計劃將於2017年4月8日（星期六）舉行第二次的「動歷競技運動日」，內容包括：由專業教練帶領的運動示範及體驗（如體適能、伸展運動、運動輪椅等），另外亦有關於不同運動的攤位活動等候你的挑戰，讓大家與健全人士一同分享運動樂趣，亦讓社區人士認識及體會殘疾人士的能力；同時亦有不同運動競賽龍虎榜，有機會贏得冠軍禮品。

時間：下午2時30分開始-4時30分完結

地點：橫頭磡邨4期廣場（即橫頭磡邨宏光樓、連接樂富廣場A區天橋間之活動空間--樂富港鐵站步行約5分鐘）







## 「運動分享講座」

讓會員認識及了解殘疾人士參與運動的過程，如何突破自己的障礙，有能力有信心的進行運動鍛煉，讓殘疾人士都能享受非一般的生命經「歷」，另外亦會講解做運動的好處；講座由運動伸展導師及資深殘疾學員分享（健康體適能、健身運動及伸展瑜珈）



### 「運動分享講座」 編號：TMAP1707011

日期：16/5/2017（星期二） 時間：7:00pm - 7:45pm 地點：活動中心  
費用：免費 交通：自行前往 名額：30名（只限會員及或其家人/照顧者）  
備註：1. 參加者可於講座後**免費**體驗伸展瑜珈或變靚D—體能提升計劃一堂，於講座後進行登記及上體驗課前電話預約；  
2. 凡出席講座之參加者均可獲小禮物一份以鼓勵參與運動。

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。

還有以下運動項目由滙豐社區夥伴計劃贊助，**必定讓你對運動有非一般的體驗。**

### 伸展運動班（第三期）\*\* 編號：TMAP1706008

日期：7/6/2017 - 28/7/2017（逢星期三）  
時間：5:45pm - 6:45pm 地點：活動中心  
堂數：8堂 名額：20名  
費用：免費（會員）/ \$20（非會員）  
（原價 \$200（會員）/ \$220（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. 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—第十三期\*\*\*

編號：TMAP1706009

日期：12/6/2017 - 31/7/2017（逢星期一）  
時間：10:30am - 12:00nn 地點：活動中心 / 摩士公園  
堂數：8堂 （於活動中心集合）  
名額：20名 交通：自行前往  
費用：免費（會員）/ \$20（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7）\*\*\* 編號：TMAP1706010

日期：13/6/2017 - 1/8/2017（逢星期二） 地點：活動中心 堂數：8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。

截止日期：2017年4月25日(星期二)

抽籤日期：2017年5月2日(星期二)

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

\*報名前請先閱讀封底內頁之「報名須知」

### 輪椅網球小組 5-7月 \*\* 編號：TMAP1705007

日期：20/5-15/7/2017 (逢星期六)

堂數：6堂

費用：\$30

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

名額：10人(只限傷殘會員)

地點：石鼓壟道(近東頭邨)網球場(主要)/其他網球場

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。

### 動感柔力球訓練班 \* 編號：TMAP1706003

日期：22/6/2017 - 10/8/2017 (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(傷殘會員優先)

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：學習柔力球的進階技巧，深化柔力球技術，促進全身運動機能，提供舒展筋骨的機會。

- 備註：1. 此班只適合曾參加「動感柔力球入門班」及「動感柔力球訓練班」之學員參與；  
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。

### 動感柔力球入門班 \* 編號：TMAP1706004

日期：17/6/2017 - 5/8/2017 (逢星期六，1/7、22/7除外)

時間：11:00am - 12:30pm

堂數：6堂

地點：賽馬會活動中心

名額：10人(傷殘會員優先)

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：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」教練及或助教教授；  
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。

### 「義」能行動日 \* 編號：TMAP1701068

日期：25/6/2017 (星期日)

地點：賽馬會活動中心

時間：2:30pm - 4:30pm

名額：8人

費用：免費

交通：自行前往

內容：由香港耀能協會羅怡基紀念學校的義工設計活動，帶領傷青會會員進行一系列活動，讓大家一同分享做義工的樂趣。

- 備註：1. 活動與香港耀能協會羅怡基紀念學校合作舉辦；  
2. 請穿著輕便衣服及自備水。



## 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

**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：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：\_\_\_\_\_