

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。

賣旗日  
義工招募  
P.4

健障行  
2017  
P.2-3



愛心大使  
黃金寶先生



請支持香港傷殘青年協會  
2018年3月24日(星期六)  
**全港賣旗日**

# 『健障行』**慈善步行樂** 2017



■ 一眾主禮嘉賓主持啟動儀式



■ 愛心大使進行傷健共融分享

傷青會於2017年10月22日早上10時於將軍澳海濱公園舉行傷青會品牌大型慈善籌款活動『健障行』- 慈善步行樂2017籌款活動。是次活動邀請到勞工及福利局副局長徐英偉先生、食物及衛生局副局長徐德義醫生、平等機會委員會主席陳章明教授、香港政策研究所副主席曾鈺成先生、黃大仙區議會副主席黎榮浩先生、社會服務及健康安全城市委員會副主席-鍾錦麟先生、大會顧問蘇麗珍女士、國際扶輪3450地區17-18年度總監馮興宏先生、西貢地政處地政專員蔡嫻珍女士、西貢民政事務助理專員朱志豪先生、立法會議員容海恩女士、立法會議員莫乃光先生、愛心大使黃金寶先生及蔡思貝小姐，一同主持充滿動感和特色的共融起步儀式。



■ 頒發感謝狀予華懋集團



■ 頒發感謝狀予和興白花油藥廠有限公司代表



■ 頒發感謝狀予拇趾外翻專科診療中心代表



■ 頒發感謝狀予Green Mobility Innovations Limited代表



■ 頒發感謝狀予CosMax Medical Aesthetic Centre代表

由香港傷殘青年協會主席吳家榮醫生陪同勞工及福利局副局長徐英偉先生、平等機會委員會主席陳章明教授、愛心大使黃金寶先生及蔡思貝小姐在起步點一同進行鳴笛起步後，由當天的主禮嘉賓50名輪椅馬拉松選手及約800名參加者一同前往出發步行路線由將軍澳海濱公園至將軍澳南海濱長廊至將軍澳海濱公園，全程約5公里。是次慈善步行活動加入日常生活障礙體驗特色的傷健共融體驗活動，分別為輪椅障礙體驗、膝部固定步行、單手挑戰，讓參加者感受殘疾人士在活動上的實際情況。活動透過殘疾人士與健全人士的共同參與，達致『傷健共融』的目標，沿途更設有傷健人士音樂表演及柔力球表演。



■ 參加者完成步行大合照



■ 傷健共融體驗攤位



■ 傷青輪椅隊率先領行



■ 傷青動感柔力球表演



■ 傷青口琴組進行表演

是次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：華懋集團、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、忠誠車行有限公司-星群的士、陳廷驊基金會、拇趾外翻專科診療中心、Green Mobility Innovations Limited、力訊科技有限公司、Banzai International

Ltd、世紀21宇田地產、美麗名媛國際有限公司、香港護眼有限公司、友營堂有限公司、The George and Chandra Harilela Foundation、華昇體育器材有限公司、Good Decision International Limited、I Love MAMA、心美農莊、Pizza Bird、西貢將軍澳青年會、5100西藏冰川礦泉水、駿峰保險顧問有限公司。

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、聖約翰救傷隊及香港佛教聯合會青少年中心義工隊。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！



■ 感謝各界人士踴躍參與



# 香港傷殘青年協會 2018年3月24日(星期六) 全港賣旗日

## 情況 告急

香港傷殘青年協會(傷青會)成立於一九七零年，是一所註冊非牟利慈善團體，以服務肢體殘疾人士為主的服務機構。傷青會通過提供多元化的服務，回應殘疾人士的生活需要，協助他們自力更生、全面融入及回饋社會。

傷青會每年需要自行籌募超過四份之三的服務營運經費，對傷青會服務造成沉重的負擔。事實上，傷青會對上一次全港賣旗日已經是2014年5月24日，距離今次全港賣旗日差不多四年時間。賣旗籌款實在是傷青會其中一個主要的經費來源。非常幸運，蒙社會福利署批准，傷青會將於2018年3月24日(星期六)上午7時至中午12時30分舉行全港賣旗活動【Public Subscription Permit No. FD/T008/2017】。

為此，本會呼籲各界熱心公益的社會團體及社區人士，積極鼓勵十四歲或以上人士擔任賣旗日的義工。我們亦鼓勵家長或監護人陪同十四歲或以下的朋友參加親子賣旗，作為教育子女的好機會，共同攜手為殘疾人士出一分力！本會將為每一位義工簽發精緻的嘉許證書，以茲證明與鼓勵。

現在距離全港賣旗日尚餘不足四個月的時間，惟參與賣旗活動的人數仍遠遜於預期，為了維持協會財務穩健，讓協會服務得以持續發展，協會在此呼籲各界好友參與協會賣旗日活動，並鼓勵身邊親友一同參與，共同攜手為殘疾人士出一分力！

是次賣旗活動對協會未來發展非常重要，懇請各方好友踴躍支持，共襄善舉。詳情請參閱下列參加表格或於瀏覽傷青會網頁([www.hkfhy.org.hk](http://www.hkfhy.org.hk))。如有任何垂詢，歡迎與總辦事處行政主任鄭小姐聯絡，電話2338 5111，電郵[admin@hkfhy.org.hk](mailto:admin@hkfhy.org.hk)。



香港傷殘青年協會 2018年3月24日至港賣旗日  
「賣旗義工」及「義載大使」大招募

賣旗義工登記表格

姓名：\_\_\_\_\_ 義工類別： 會員  非會員  機構  
會員編號/機構名稱(如適用)：\_\_\_\_\_

殘疾類別： 健全  殘疾 輔助工具：\_\_\_\_\_ 攜同義工人數(預計)：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ (敬希鼓勵親友一同參與，共襄善舉)

電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

交通安排： 自行前往(賣旗地點：\_\_\_\_\_)

復康巴接載(只適用於傷殘人士) 上車地點：\_\_\_\_\_

落車地點：\_\_\_\_\_

「義載大使」登記表格

姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號(如有)：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 手提電話：\_\_\_\_\_

傳真：\_\_\_\_\_ 電 郵：\_\_\_\_\_

車牌：\_\_\_\_\_ 汽車類型：\_\_\_\_\_

義工協助： 不需要  需由協會提供  親友陪同(姓名：\_\_\_\_\_)

義載方式： 賣旗當日運送及接收旗袋回本會或指定銀行(時間：上午10時至下午1時)

賣旗日前運送旗袋予學校、團體及機構等

(1) 可協助義載月份(可選多項)： 一月份  二月份  三月份

(2) 可協助義載星期(可選多項)： 星期一  星期二  星期三  星期四

星期五  星期六  星期日

(3) 可協助義載時間(可選多項)： 上午  下午  全日

(4) 可協助義載地區(可選多項)： 香港  九龍  新界

遞交方法：1. 郵寄：九龍橫頭磡邨宏基樓16-21號地下香港傷殘青年協會總辦事處 行政主任鄭小姐收  
2. 傳真：2338 5112  
3. 電郵：admin@hkfhy.org.hk  
4. 直接遞交至本會總事處

(如有需要，登記表格可於傷青網頁www.hkfhy.org.hk下載)

有冇諗過去旅遊，都可以幫助殘疾人士，為傷青會推動普及運動的發展出一分力？

透過傷青會專屬QR Code前往旅遊網站訂購你心水嘅機票同埋酒店房，無需額外登記，又可以保留到網站提供的所有優惠；旅遊網站就會捐款回饋傷青會，以發展殘疾人士普及運動。



請大家幫手將呢個訊息宣揚出去，呼籲你住響各地嘅親朋戚友用手機啱以下各個傷青會專屬嘅二維碼 (QR Code)，去以下網站訂購酒店和機票，同時捐款予傷青會推動殘疾人士普及運動！



《去旅遊，助傷青》計劃是由傷青會及iBonus to Community合作推動。

# 闖，便能改變 暨南京馬拉松有感

作者：劉秀娟，2017/11/14



南京，鐘山龍蟠，石頭虎踞，真乃帝王之宅也！她經歷無數戰火的洗禮，歷盡滄桑，這些都在當地博物館觀看抗日歷史時歷歷在目，鼓勵我們重新振作，逆境更自強。

自覺作為在香港成長的輪椅人士，到過大陸的地方並不多，在出發前總有諸多的憂慮，比如交通的不方便啦、無障礙設施不足以及文化上的差異等，哈哈，今次竟然令我完全改觀……

## 熟悉的人、情、味

當我們乘坐飛機到達南京祿口機場時受到機場人員們熱情招待，當然有賴傷青負責人事前與南京機場人員的溝通與安排的結果啦，機場人員一對一的為我們推輪椅、搬行李，備受尊重，令我們很輕鬆又開心。回程時他們還幫手將輪椅放入紙箱內裝好再送到飛機上，更安排我們到貴賓房休息，吃自助美食餐，殷勤的服務令我們賓至而歸，藉此機會再表衷心感謝！



馬拉松開始的時候下著毛毛細雨，中段時天氣才放晴，氣氛非常熱鬧，沿路有各機構職員身穿古代帝皇式服裝陪伴，增添活動古色古香的古城氛圍。

我們每到遊覽景點，都受到市民的友善對待，均笑著主動熱情的向我們打招呼及回應問好，還問我們要不要幫忙，令我們感受到被受歡迎和他們的熱情對待。

成玉芳（南京的殘友）整個行程都陪伴我們一起，她自己都已很累了，卻每天都為我們打點一切，整天忙裏忙外的，之前又找酒店，又悉心安排行程和陪伴遊覽聖地，她的情誼讓我們感動了。

義工們有年青的，也有年長的，有的仍然在學，他們陪我們一起聯誼，累到腰骨都酸軟了依然為我們安排愛心車隊送我們到機場才安心，他們也感受到我們是很有幹勁的，日間活動完後晚上還要唱K，佩服我們精力十足。

有一天晚上，大家商議要食臭豆腐，在街上突然聞到有臭豆腐的香味，大家都好驚喜喊出來：「哎呀，有臭豆腐食啦……！」行前看見有個牌子寫著「殘疾人免費吃」車仔攤檔，原來檔主是一位不良於行的人士，他很樂意與人分享，殘疾人士都能同享美味，解決溫飽的權利，竟然在這個地方有一不計私利默默付出的人，他自己也有家庭，還掂記有需要幫助的人，我覺得他的行為很有意義，很有人情味。



南京的地道小食可好吃了，臨回港前，我們到酒店附近的食市品嚐了當地的美食，老闆娘見到我們便換上漂亮的衣服，打扮到花枝招展與我們一起合照、交朋友，還給我們的鹵水鴨真空包裝，方便帶回香港。

現在的南京進步多了，道路平坦、乾淨，雖然無障礙設施還未很完善，但有專為傷殘人士而設的洗手間，人們見到有需要的人士很主動樂意幫忙，令我感受到很溫暖。



## 後記

能夠參加馬拉松實在一次也不易，事前有很多準備工作及很多人在背後默默在支持和付出幫手，才能完成，能夠有份參與已經很興奮了。雪梅為我們訂機票、阿Lam訂紙箱畫傷青標誌、阿柱照顧隊友的安全、David及丁丁負責影相，盡量拍下有意義的每一刻……

老總每天都睡得很短時間，勞心、勞力又出錢，用了很多心思顧及每一位的需要，如洗手間要不要用膠凳子才能洗澡、安排每天的行程、安排上落地鐵每節車箱兩駕輪椅，又在群組內發放行程和注意事項等，這些都讓我明白到幸福非必然，要珍惜同行的每一位。





## 2017 南京馬拉松後記

很期待這一天的到來，我們所說的就是2017南京馬拉松，日期為2017年10月15日（星期日），以南京奧體中心東門為起點，我們傷青輪椅隊一共13人參予了是次的「迷你健康跑」約5公里的賽事，「傷青輪椅隊」繼2015年參加了「長沙馬拉松」及2016年的「鄭州馬拉松」外，再下一城組織參賽隊伍，並集合了12部輪椅前赴南京參賽，而是次賽事得以順利完成，有賴各方向「南京馬拉松組委會」努力爭取的成果，使得我們能再次創下「輪椅隊」的輝煌歷史！

記起賽事當日天氣十分清涼，早上6時我們已穿上統一的螢光綠色戰衣、一致的鴨舌帽及保護手套於酒店大堂整裝待發，跟隨南京的輪椅好友成玉芳小姐，乘地鐵出發往集合地點—奧體東站，可惜天不做美，沿路都是斷斷續續地下著微雨，因當地實在有許多熱愛馬拉松的運動員們都參加了是次賽事，故此我們輪椅參賽者也和他們都塞滿在往比賽地點的地鐵車廂內，須然空間擠迫，但途中不乏看到他們都是懷著興奮心情、鬥志高昂地準備稍後的比賽，到達出發地點後，一望無際都是參賽的人海，場面實在叫人興奮及讚嘆！

國歌奏起，然後一聲笛響，7時30分正式掀起了比賽序幕，各健兒紛紛從寬闊的江東中路出發，由於全馬、半馬和迷你健康跑都是在差不多同一地點和時間起步，在我們前面已經聚集了很多參賽健兒，我們只得排在較後的位置出發，但氣氛卻不減少，沿路看到不少參賽者、當地民眾、義工以至維持秩序的警察人員，都均為我們打氣和鼓掌，而我們則豎起拇指及說聲「加油」以回報他們的鼓勵，氣氛相當融合。經過了寬闊的大道後，已完成了賽事的三分之一，接著的三分一路程都是被一條高架行車天橋覆蓋著的賽道，這時剛好可放下雨衣的帽子，感受一下風從髮邊吹過的清爽，卻是另一番感受，同時也不忘找沿路一些精心打扮成卡通人物的參賽者一同拍照和打氣… 轉眼間已到了賽事的末段，前面又是一條寬闊的直路直往終點，愈近終點，就愈來愈多人聚集，因大家都想在終點的門柱位置拍照留念，留下難忘一刻。總的來說，須然只是一個5公里的迷你馬拉松，但卻不乏挑戰自我、堅韌不拔、努力競賽及和諧共融的一個歡樂馬拉松。

是次遠赴南京，除了參予了馬拉松外，當然也不會錯過當地著名的旅遊1912酒吧美食景點，包括有南京總統府、莫愁湖、街、南京大屠殺紀念館、夫子廟、大報恩寺、六朝博物館及中華門等… 還有飽嚙了當地著名美食鹽水鴨和金陵十二釵等等，最後這次「南京馬拉松」得以成功及順利完成，非常感謝當地輪友成玉芳小姐及每天抽空來幫手的義工們和義載的士的朋友，以至在香港傷青會內的各職員通力合作和妥善的安排，才有今次完滿的一個愉快旅程和體驗，期望「傷青輪椅隊」往後的日子能再發光發亮，參予更多各類形的馬拉松賽事，達至「和諧共融齊參與、運動無分傷與健」的精神。





## 與安老事務委員會主席會面

復康事務委員會於10月18日(星期三)與安老事務委員會主席林正財醫生會面。復康事務委員會委員於會上與林醫生討論了殘疾人士安老的問題。林醫生呼籲本會好好把握《香港康復計劃方案》的公眾參與活動機會，以協助檢討及更新各項康復服務需要及其他相關議題。林醫生亦建議本會的提出意見要方向清晰、認真及實際、建基於共識；及現行服務的不足、附實際方法。

## 運輸署殘疾人士使用公共交通工具工作小組會議

復康事務委員會於10月31日(星期二)出席了運輸署殘疾人士使用公共交通工具工作小組會議。委員於會上反映了巴士站無障礙設施之不足，及建議地鐵公司適時發佈升降機停用之資訊。另外，運輸署表示低地台小巴已於七月到埗，但未獲小巴牌。低地台小巴有一輪椅座位，署方期望11月可舉行試坐。



## 灣仔無障礙巡查2017

灣仔無障礙巡查2017已接近完成，未來將會於灣仔舉行街展及新聞發報會。如果各位會員對灣仔區內的無障礙設施有意見，歡迎會員致電(2338-5111)、傳真(2338-5112)或電郵(pao2@hkfhy.org.hk)相關意見予本會政策倡導幹事嚴俊軒，本會在街展及新聞發報會中轉達灣仔區內無障礙設施的不足予公眾！



## 恒生一再生會 十大再生勇士選舉 歷屆再生勇士相片



## 本會會員鍾少琼女士、同工黃和洲先生 榮膺十大再生勇士

恒生一再生會十大再生勇士選舉頒獎禮(2016-17)經已在2017年11月5日(星期日)，在灣仔香港會議展覽中心新翼一樓N101順利完成。典禮由香港特別行政區政府食物及衛生局局長陳肇始教授、恒生銀行環球銀行業務總監徐振文先生、再生會榮譽會長高永文醫生、香港特別行政區政府行政會議非官守議員及香港交易及結算所有限公司主席周松崗爵士、香港願景計劃召集人曾鈺成先生、香港社會服務聯會行政總裁蔡海偉先生擔任主禮嘉賓。憑著堅毅不屈的鬥志，以及對輪椅舞蹈、展能藝術的熱誠，本會會員鍾少琼女士及活動中心同工黃和洲先生榮膺本年度的十大再生勇士。本會上下均對鍾少琼女士、黃和洲先生兩人獲獎感到鼓舞，並祝願兩人在推動傷健共融的路上再創新里程。



## 南韓殘疾人士探訪傷青會

2017年9月21日(星期三)中午,來自南韓的Kim Dongsoo先生陪同3名肢體殘疾朋友探訪香港傷殘青年協會橫頭磡邨各單位,並在協會總辦事處職員的陪同下參觀本會的社企賽馬會活動中心及傷青動力學堂,以了解本地復康機構在推廣無障礙設施及推動社會共融方面的努力。



## 本會主席吳家榮醫生 當選香港復康聯會副主席



香港復康聯會(聯會)於一九六四年成立,成立以來一直與香港社會服務聯會(社聯)維持伙伴的協作關係。香港復康聯會是本港非政府復康服務機構及殘疾人士團體所組成的聯會組織,旨在推動殘疾人士服務和設施的協調及改善、參與政策的檢討和制定、推展公眾教育以及發展新的復康項目,並在本港及國際復康界均扮演著重要的角色。香港復康聯會本年度的週年大會已經在2017年11月1日(星期三)在香港會議展覽中心舉行,而本會主席吳家榮醫生亦當選2017-18年度的香港復康聯會執行委員會副主席。本會上下均對吳醫生當選香港復康聯會副主席感到鼓舞,並謹此獻上熱烈祝賀。



## 香港關愛會 第二屆《愛的呼喚》慈善活動

為推動社會和諧、及弘揚孝道,香港關愛會在2017年10月8日(星期日)在尖沙咀街坊福利會會堂舉辦了第二屆《愛的呼喚Call for Love》大型慈善活動,並由前香港大學副校長李焯芬教授、尖沙咀街坊福利會蘇仲平理事、義務工作發展局總幹事鍾媛梵女士、香港唐氏綜合症協會總幹事楊冰梅女士、再生會主席周榮富博士、前立法會主席,現任香港政策研究所副主席曾鈺成先生等人擔任主禮嘉賓,共同進行開幕及啟動禮。香港傷殘青年協會會員吳凱琪女士以及行政總監劉家倫先生亦有到場出席,共同分享傷健共融的價值。



## 讓傷殘站起來

為了讓學生認識殘疾人士在就業及生活方面遇到的困難,香港浸會大學學生事務處在2017年9月26日(星期二)在浸會大學AAB208演講廳舉行了《讓傷殘站起來》的聯通課程講座,並邀請到香港傷殘青年協會就業服務中心經理陳秀芳及其團隊為學生進行分享。透過殘疾人士體驗活動和有趣的短片,同學們更加認識殘疾人士現時面對的困難。講座亦邀請到殘疾學員陳瑞燕女士作分享,讓同學從真實經歷及對話當中,了解社企如何幫助殘疾人士自力更生。本會特此感謝浸會大學學生事務處以及迪德施顧問服務有限公司董事曾惠珍女士悉對殘疾人士就業、以及就業服務中心《第一熊》社企業務鼎力支持以及悉心安排。





## 花旗集團-社聯大學生社責實踐 2017 嘉許禮

「花旗集團－社聯大學生社責實踐計劃 2017」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。在進行實習前，實習生將接受共 20 小時的培訓課程，內容包括本港社會服務的發展、貧富懸殊問題、人口老化、環保以及社會企業，讓學生在實習展開前充分裝備。每名實習生於暑假期間完成合共 160 小時的實習工作及提交實習報告後，可獲得有關津貼。計劃嘉許禮已在 2017 年 11 月 3 日（星期五）舉行，並由勞工及福利局局長羅致光博士、花旗集團港澳區行長暨行政總裁盧韋柏先生及香港社會服務聯會行政總裁蔡海偉先生擔任主禮嘉賓。曾於本會就業服務中心及賽馬會活動中心實習的曹嘉怡小姐、葉浩庭先生、黃浩鵬先生及丁嘉文先生亦有出息嘉許禮。衷心感謝四位同學在實習期間為本會服務單位作出貢獻，並祝願四位同學在學業及事業上屢創佳績。



## 《無障礙 freestyle 定向體驗賽》



「友善香港好餐廳」專力為特殊人士（包括輪椅族、拐杖族、孕婦、銀髮族、聽力及視力不好之人士）提供無障礙的出行用膳的資訊，打破界限；此外冀望提升公眾對弱勢社群的關注，推動香港的無障礙設施發展。計劃期望能將友善好餐廳的理念擴展到世界不同的地方，為全球社會帶來改變。由美心集團主辦，友善香港作為顧問，香港傷殘青年協會等團體鼎力支持的《無障礙 freestyle 定向體驗賽》經已在 2017 年 10 月 21 日（星期六）完滿完成，參加者隊伍分為嬰兒車組，長者體驗組，以及輪椅組，前往各大美心友善餐廳，大玩不同類型遊戲，過程新奇刺激。



僱員再培訓局撥款開辦



香港傷殘青年協會

## 360° 影片製作技巧基礎證書 (兼讀制)

課程編號：FY025EG-1

課程內容：(一) 市場情況

- 360° 影片在社會及不同行業的應用 (如教育行業、醫護行業等)

(二) 職業道德及操守

- 知識產權及個人私隱的重要性
- 相關條例簡介 (包括：個人私隱條例、知識產權條例等)

(三) 360° 影片製作的基本認識

- 360° 影片的種類
- 360° 影片的用途 (如 VR 虛擬實境遊戲開發、房屋示範單位、復康治療示範等)
- 拍攝前的準備工作及注意事項，包括：
  - 選擇場景和時間
  - 設定影片質素、解析度及長寬比
  - 準備拍攝器材 (如 360° 攝影機、360° 播放 Cardboard 眼鏡)
  - 常用的軟件 (包括 360° Video Metadata)

(四) 360° 影片製作技巧

- 360° 影片拍攝器材的應用
- 360° 影片拍攝實務技巧
- 360° 影片製作軟件的應用：360° Video Metadata app
- 影片後期製作技巧 (如剪輯、修改、音效、轉換檔案格式等)
- 視頻網絡及多媒體社交平台對 360° 影片的格式要求
- 上傳至視頻網站及多媒體社交平台的應用技巧

(五) 課程評核

- 期末筆試

殘疾及工傷康復人士晚間制僱員再培訓課程 (非就業掛鈎)



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. 持有由僱員再培訓局頒發的「電腦操作系統基礎證書 (兼讀制)」或  
3. 同等資歷；或通過基本電腦知識入學測試

上課日期：2018年3月至2018年5月  
2018年3月份：15、20、22、27  
2018年4月份：10、12、17、19、24、26  
2018年5月份：3、8、10、15、17、24、29、31  
(逢星期二、四，共18堂，45小時)

上課時間：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. 必須於課程評估各部份 (即持續評估及期末考試) 考獲及格分數；及  
3. 必須於期末考試考獲及格分數。  
4. 如達到以上全部要求，學員可獲得僱員再培訓局簽發的「畢業證書」乙份。

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

費用：全免

津貼：沒有

名額：12名

交通：自行前往，不設復康巴士安排

截止日期：2018年2月28日 (星期三)

查詢及報名：3112 0351 (黃姑娘/胡先生)

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

僱員再培訓局合辦



香港傷殘青年協會

## 實用文職訓練基礎證書

課程編號：FY004DR-10

課程內容：1. 個人素養及求職技巧

- 行業簡介及入職條件
- 文職人員的責任及專業操守
- 文儀器材的種類簡介和保養知識
- 接聽電話及處理投訴的基本技巧
- 辦公室電腦軟件應用 (一) 倉頡輸入法
- 辦公室電腦軟件應用 (二) MS Word 運用與操作
- 辦公室電腦軟件應用 (三) MS Excel 運用 - 資料庫處理
- 辦公室電腦軟件應用 (四) MS Excel 運用 - 會計應用
- 辦公室基本英語詞彙
- 辦公室基本普通話詞彙
- 個人素養與求職技巧評核及電腦應用與文書處理評核

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. 中三程度以上至高級文憑/副學士程度以下；或小六程度及具 2 年或以上工作經驗；  
2. 如未達小六程度，則需作彈性申請安排及待培訓局批核；  
3. 現正待業，並具就業意欲；  
4. 對文職工作有興趣；  
5. 須通過入學測試及面試甄選，以及獲再培訓局批核，才可安排入讀。

上課日期：2018年01月23日至03月22日 (共18堂，共126小時)  
學習電腦軟件時，因分組上課，故每週上課編排會有所不同，上課日期如下：

殘疾及工傷康復人士全日制僱員再培訓課程 (就業掛鈎)

全體上課日期	分組上課日期 (分組安排按申請時的能力評估; 於開課後通知):	
	A 組	B 組
1月: 23, 25, 30		
2月: 1, 6, 8, 13, 23, 26, 28	3月: 2, 6, 8, 12, 14, 16, 20	3月: 5, 7, 9, 13, 15, 19, 21
3月: 22		

上課時間：10:00am - 6:00pm (1pm - 2pm 午膳時間)

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：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 80%，才可獲得培訓津貼。不足 80% 出席率，將不獲培訓津貼。  
2. 每一節津貼按照僱員再培訓局所訂定，由培訓局於課程完結後，直接轉帳予報讀者。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	

名額：10名

交通：自行前往，不設復康巴士安排

備註：1. 畢業要求：出席率達 80%；及課程評估考獲整體合格分數；期末筆試考獲合格分數，可獲僱員再培訓局頒發「畢業證書」。

2. 課程完結後，學員將獲為期 6 個月的就業跟進服務

截止日期：2018年1月8日 (星期一)

查詢及報名：請直接致電：2759 6311 - 就業服務主任劉姑娘。不用傳真至活動中心！

凡報讀 ERB「僱員再培訓局」課程，請致電 2759 6311 與劉姑娘登記。

## 活動中心實習社工 介紹



馮迦琪 (Yuki)

大家好，我係新黎嘅實習社工馮迦琪，相信有啲會員都見過我，同我傾過計！如果唔認識我，歡迎大家黎中心嘅時候同我傾下計！我黎緊會係中心搞兩個活動，一個係同大家同探索我地平時諗野嘅方法點樣影響情緒！仲有一個就係會一齊製作一啲天然護膚品，交流下心得~希望到時可以見到你啦！請多多指教~



羅玉萍 (小玉)

大家好，相信有部分會員都已經見過我，我係理工專上學院的實習社工羅玉萍姑娘，亦都可以叫我做小玉。好開心來到這個大家庭實習，希望各位會員可以落黎中心搵我傾下計。更想大家想同我一齊整曲奇餅，過一個特別的聖誕，請快些報名支持我啦，而1月會有一個尋找自己之旅，想知道自己有乜獨特之處，唔使猶豫，即刻報名吧。

# 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.hkfyh.org.hk](http://www.hkfyh.org.hk)，進入網上報名系統，報名參加本期快訊的活動 / 課程。



## 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.hkfyh.org.hk/zh/form/main/1/>





觀塘區國際復康日工作會議



觀塘民政事務處



觀塘區議會



香港傷殘青年協會 合辦



社會福利署 協辦



勞工及福利局 贊助

# 慶祝香港回歸祖國二十周年 觀塘區國際復康日嘉年華2017

日期：2018年1月7日 (星期日)

時間：下午2時至5時

地點：牛頭角上邨天幕廣場

內容：有獎攤位遊戲、綜合表演、  
2017關愛顧主頒獎禮、  
友善處所頒獎典禮

備註：攤位遊戲券於會場派發，獎品數量有限，換完即止

費用全免 歡迎參加



查詢電話：2337 9311

活動內容如有任何修改，或因天氣惡劣而取消，恕不另行通知。

截止日期：2017年12月28日(星期四)【A1712092, A1712093除外】  
 抽籤日期：2018年1月3日(星期三)  
 報名方法：請填妥活動報名表格後，傳真至2338 0752，或寄回九龍橫頭  
 磡邨宏基樓地下1-13號 賽馬會活動中心(需復康巴接送者請註  
 明，輪椅使用者請列明可否過椅)

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



**林村傷青遊 (設有中途站接載自行參加者)**

編號：A1803087

日期：23/2/2018 (星期五)

時間：11:30am - 3:30pm

地點：大埔林村

名額：20名

費用：會員：\$100(中心上車/中途站/自行前往)/\$110(復康巴)  
 非會員：\$120(中心上車/中途站/自行前往)/\$130(復康巴)

交通：復康巴或自行前往

內容：新年有咩好去處？林村許願樹會係一個唔錯嘅選擇。活動將會帶你遊歷林村，拋吓燈，許個願，仲會有圍餐食。想參與咁有特色嘅文化傳統活動？仲諗咩，快D報名啦！

備註：1. 活動費用包括午餐；(如有更改，恕不另行通知)

鴻運潮粵大拼盆、嘉年華蝦餃皇、蟹籽燒賣皇、薑汁雞包仔、客家眉豆果、特色金薯咕嚕肉、蒜子上湯浸菜苗、金牌沙薑雞、瑤柱蛋白炒飯、鮑汁伊麵、賀歲蟠桃；

2. 如需購買寶牒，請自行付款；

3. 活動設有中途站(大埔墟火車站)接載參加者；  
 於中途站上車之參加者，費用以自行前往計算。

查詢：阿豪(Dave)



**黏土賀年糖果盒X桔仔盆栽**

編號：C1802075

日期：31/1, 7/2, 14/2/2018 (逢星期三)

時間：2:30pm - 4:00pm

地點：賽馬會活動中心

堂數：3堂

名額：10名

費用：會員：\$80(自行前往)/\$95(復康巴)  
 非會員：\$100(自行前往)/\$115(復康巴)

交通：復康巴或自行前往

內容：運用黏土製作出應節中式全盒和桔仔盆栽擺設。

備註：圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：阿豪(Dave)



**新春好煮意 編號：A1802091**

日期：10/2/2018 (星期六)

地點：賽馬會活動中心

時間：10:30am - 12:30pm

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

內容：話咁快又到2018年，傷青先恭祝大家新年快樂，前程錦繡，年年有魚。活動將會同大家一齊製作錦鯉年糕，可以食之餘，又可以放上社交平台呢下Like，有興趣就唔好執輸，快D報名啦！

備註：請帶備食物盒盛載年糕

查詢：阿豪(Dave)



**創意氣球扭扭樂@ 財神到 編號：C1802081**

推介

日期：25/1, 1/2, 8/2/2018 (逢星期四)

時間：7:15pm - 8:45pm

名額：8名

堂數：3堂

地點：活動中心

導師：黃sir

費用：會員：\$70 / 非會員：\$100

交通：自行前往

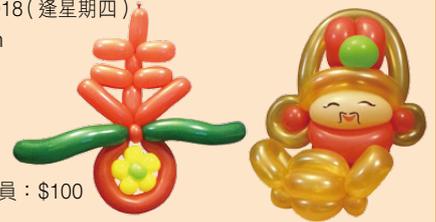
內容：農曆新年就到，你喜歡用氣球扭出俱有賀年氣氛的扭波來嗎？大家來學吓扭一個財神爺出來，一齊嚟迎接財神到喇！

備註：1) 參加者請自備氣泵(亦可借用中心提供的氣泵)；

2) 需自備大袋攜帶製成品；

3) 曾參與本會舉辦之創意氣球扭扭樂(入門篇)課程優先。

查詢：Donald(吳先生)



**SUN潮派活動(適合35歲或以下殘疾青年)**

優惠

**傳愛心新春吉祥盆菜宴 編號：A1803095**

日期：10/3/2018(星期六)

地點：活動中心

時間：12:30pm - 2:30pm

名額：30名(\*15名自行前往優先抽籤名額)

費用：自行前往：\$70(會員)/\$100(非會員)

復康巴：\$100(會員)/\$130(非會員)

交通：復康巴或自行前往

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)

**SUN潮派—新春燒烤樂 編號：A1801083**

日期：27/1/2018(星期六)

地點：屯門富泰燒烤樂園

時間：2:00pm - 4:00pm

名額：16名(8名自行前往/中心上車優先抽籤名額)

對象：35歲或以下肢體殘疾青年及其陪同者

費用：\$60(自行前往/中心上車)/\$90(復康巴)

<\*活動設有1+1同行優惠>

交通：復康巴或自行前往

內容：前往位於屯門的富泰燒烤樂園，一同聚會，一同燒烤。

備註：自行前往者可於兆康站A出口轉乘往富泰方向巴士前往富泰邨總站

查詢：阿天

戶外活動篇

**彼思動畫30年 (設有中途站接載自行參加者)**

編號: A1801088

日期: 15/1/2018 (星期一) 地點: 沙田文化博物館

時間: 2:00pm - 3:30pm 名額: 15名

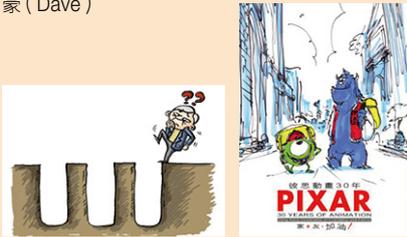
費用: 會員: \$10 (自行前往/中途站/中心上車) / \$20 (復康巴)  
非會員: \$30 (自行前往/中途站/中心上車) / \$40 (復康巴)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 大家還記得反斗奇兵、怪獸公司、海底奇兵這些深入人心的卡通電影嗎? 陪伴過大家成長, 亦見證住動畫的發展。活動會帶大家前往《彼思動畫30年: 家+友+加油!》, 展覽將會展出各種精選作品, 包括素描草圖、彩繪、分鏡圖及雕塑。想回顧一下童年或是彼思的動畫迷請快D報名!

備註: 1. 活動不設膳食  
2. 活動設有中途站 (大圍火車站) 接載參加者;  
於中途站上車之參加者, 費用以自行前往計算。

查詢: 阿豪 (Dave)



**傷青日營樂悠悠 (設有中途站接載自行參加者)**

編號: A1802089

日期: 5/2/2018 (星期一) 地點: 樟木頭老人度假中心

時間: 11:00am - 4:00pm 交通: 復康巴或自行前往

名額: 24名 (\*10名自行前往/中途站/中心上車優先抽籤名額)

費用: 會員: \$50 (自行前往/中途站/中心上車) / \$60 (復康巴)  
非會員: \$70 (自行前往/中途站/中心上車) / \$80 (復康巴)

內容: 去日營得幾個人邊度好玩架! 當然係一班人一齊玩先夠盡興! 我哋已經諗好晒一連串嘅團體活動畀大家玩, 活動又包埋燒烤同紙箱焗雞, 務求令到大家盡興。心動不如行動, 仲唔拎起支筆報名!

備註: 1. 活動已經包括午膳 (燒烤) 費用。  
2. 活動設有中途站 (大圍火車站) 接載參加者;  
於中途站上車之參加者, 費用以自行前往計算。

查詢: 阿豪 (Dave)



**警犬巴打 編號: C1801073**

日期: 10/1/2018 (星期三) 地點: 上水沙嶺

時間: 10:00am - 12:00nn 名額: 20名

費用: 會員: \$10 (自行前往/中心上車) / \$30 (復康巴) 非會員: \$20 (自行前往/中心上車) / \$40 (復康巴)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 活動將參觀警犬隊學校, 了解警犬隊的日常運作及認識犬隻訓練的程序。由二零零三年年底, 警犬隊遷入位於新界北區沙嶺的新警犬總部。新總部除設有辦公大樓外, 更有專為警犬而設的醫療手術室及模擬訓練場地等, 為所有領犬員及警犬提供最全面及最先進的訓練。警犬隊由成立初期只有四頭警犬, 到現在服役犬隻數目過百, 發展已趨成熟。

備註: 參加者必須遵守場地守則。

查詢: 阿豪 (Dave)



手工藝篇

**袖珍美食車系列一章魚燒 編號: C1801075**

日期: 21/2, 28/2, 7/3/2018 (逢星期三) 地點: 賽馬會活動中心

時間: 2:30pm - 4:00pm 堂數: 3堂

名額: 10名

費用: 會員: \$80 (自行前往) / \$95 (復康巴)  
非會員: \$100 (自行前往) / \$115 (復康巴)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 運用黏土製作美味日式章魚燒檔口, 逼真程度幾可亂真, 望到D食物已經垂涎三尺。

備註: 圖片只供參考, 以導師於課堂教授為準。

查詢: 阿豪 (Dave)



照顧者系列 (適合殘疾人士及其照顧者)

**鯉「賞」空間 - 鯉魚門社區導賞**

編號: A1802085

日期: 3/2/2018 (星期六)

時間: 1:00pm - 3:00pm

地點: 鯉魚門

名額: 22人

費用: \$90 (自行前往/中心上車) / \$120 (復康巴)  
(\*10名自行前往/中心上車優先抽籤名額)

交通: 復康巴或自行前往

內容: 活動分成兩部份, 首先會到鯉魚門一家海鮮酒家進餐, 其後會由基督教家庭服務中心一位導賞員帶我們遊走鯉魚門!

備註: 1. 請註意, 此活動招募對象為殘疾人士及其照顧者;

2. 如個人報名者不獲抽籤之例;

3. 餐單如下: (如有更改, 不作另行通知);

- 白灼海中生蝦
- 金銀蒜蓉元貝
- 粟米石斑塊
- 紅燒滑豆腐
- 快樂一品雞
- 鳳梨咕嚕肉
- 海鮮豆腐木瓜湯
- 郊外靚時蔬
- 配: 楊州炒飯 + 錦繡伊麵

查詢: 阿天



優惠

## 音樂篇

### 二胡延續 LI 編號：C1802079

日期：23/2, 9/3, 23/3, 13/4, 27/4, 11/5, 25/5, 8/6/2018 (逢星期五)  
 時間：7:30pm - 9:00pm 導師：謝先生  
 地點：賽馬會活動中心活動室 堂數：8課  
 名額：6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：阿天

### 無伴奏合唱團 編號：C1801071

日期：8/1 - 26/2/2018 (逢星期一, 15/01&19/2除外)  
 時間：7:30pm - 8:30pm 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：15名 堂數：6堂  
 費用：會員：\$150(自行前往) 導師：Thomas  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：無伴奏合唱：意大利語：a cappella；而中文音譯：阿卡貝拉，屬於純人聲合唱，參加者無須使用任何工具或樂器，除了主音外的都是由人聲唱出，如低音、和音、人聲敲擊等。  
 備註：1. 參加者若出席率達80%或以上可獲退還\$50學費；  
 2. 曾參與過往舉辦的無伴奏合唱團優先。  
 查詢：阿天

### 笛子延續 編號：C1803080

日期：2/3, 16/3, 6/4, 20/4, 4/5, 18/5, 1/6, 15/6/2018 (逢星期五)  
 時間：7:30pm - 9:00pm 導師：謝先生  
 地點：賽馬會活動中心活動室 堂數：8課  
 名額：8名 交通：復康巴或自行前往  
 費用：會員\$100(自行)/\$140(復康巴)  
 非會員\$120(自行)/\$160(復康巴)  
 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. 曾參加本會過往舉辦之笛子基礎班優先。  
 查詢：Philip(黃先生)

### 口琴合奏班 編號：C1801070

日期：17/1 - 28/2/2018 (逢星期三, 24/01除外)  
 時間：8:00pm - 9:00pm 地點：賽馬會活動中心活動室  
 名額：10名 堂數：6堂  
 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)

## 中心活動篇

實用

### 「人人學急救 救人又自救」 編號：P1802012

日期：27/2/2018 (星期二) 地點：活動中心  
 時間：2:30pm - 4:30pm  
 名額：20名  
 費用：會員：免費(自行前往)/\$20(復康巴)  
 非會員：免費(自行前往)/\$30(復康巴)  
 交通：復康巴或自行前往  
 內容：由香港紅十字會提供急救講座，內容包括急救原則、施救程序、傷口及出血處理、肌肉抽筋、關節扭傷、人事不省等。每名參加者將可獲贈急救包一個。  
 查詢：Donald(吳先生)

### VR 極限挑戰 編號：A1802094

日期：10/2/2018 (星期六)  
 時間：10:30am - 12:30pm  
 地點：活動中心  
 名額：8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：自行前往  
 內容：透過VR虛擬實境裝置，讓大家挑戰一個又一個的極限場景，喜歡刺激的你，千萬不要錯過！  
 查詢：Donald(吳先生)



### 剪髮活動 編號：A1705006-5

日期：30/1/2018 (星期二) 名額：12名  
 時間：10:30am - 12:00nn 內容：剪髮  
 費用：免費(自行前往)/\$10(復康巴) 交通：復康巴或自行前往  
 地點：活動中心  
 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：吳先生(Donald)

## ▶▶ 叉膠有售

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。

## 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: C1801067

日期: 17/1 - 28/2/2018 (逢星期三, 24/1 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」優先。  
查詢: 阿豪 (Dave)

### 詠春健體運動班 (深造班) 編號: C1801068

日期: 17/1 - 28/2/2018 (逢星期三, 24/1 除外) 地點: 活動中心  
時間: 4:00pm - 5:00pm 名額: 10名  
堂數: 6課 導師: Henry Yu  
費用: 會員: \$60/非會員: \$80 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. 曾參加本會過往舉辦之「詠春健體運動班」優先。  
查詢: 阿豪 (Dave)

### 詠春研習班 編號: C1801069

日期: 10/1 - 28/2/2018 (逢星期三, 24/1 除外)  
時間: 7:35pm - 9:00pm 堂數: 6課  
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)  
地點: 活動中心 導師: 何佩琪師傅  
名額: 20名 交通: 復康巴或自行前往  
內容: 是次詠春班專門為新手及對詠春有基本認識的朋友特設。教授內容為小念頭第二節, 日字衝拳及散手六式。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. 未曾參加本會過往舉辦之「詠春健體運動班」之參加者優先。  
查詢: Donald (吳先生)



### 伸展瑜珈 1-2月份\*\* 編號: TMAP1801045

日期: 11/1 - 15/2/2018 (逢星期四) 地點: 活動中心  
時間: 11:00am - 12:00nn 堂數: 6堂  
名額: 15名 (只限傷殘會員) 導師: Shirley Tse  
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。



## 輪椅出讓 / 汽車出讓



### 助行架

年份: 2016年 (約購買半年)  
價格: \$150  
聯絡: 9086 8896 (徐小姐)

### 讀者廣告: 招請的士司機

招請市區的士早夜間及替工司機一名 (右手油門)  
有意請下午6時後電: 5477 0024 (楊先生)

### 汽車出讓

牌子: TOYOTA  
型號: Coroller  
年份: 2005  
顏色: Beige-Var  
汽缸容量: (PETROL)1497cc  
行車里數: 47596  
新舊程度: 原裝油漆, 無碰撞, 新淨企理, 泊室內蓋停車場, 少用  
行車證日期: 18-4-2018  
其他資料: 加大倒後鏡, 車轉窗已加水擋  
售價: \$30,000. (一口價)  
聯絡: 譚國泉 9081 5055 (會員號碼: B00464)



\* 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。

## SUN潮派系列 (適合35歲或以下殘疾人士)

### 跳出陷阱 編號：C1801078

日期：6/1/2018 - 10/2/2018 (逢星期六) 堂數：6堂  
 時間：2:30pm - 4:15pm 地點：活動中心  
 對象：35歲或以下肢體殘疾青年及其陪同者 名額：8名  
 費用：\$10 < \*活動設有1+1同行優惠 >

交通：自行前往

內容：每個人都會經歷喜怒哀樂，但大家知唔知道乜嘢最影響我地嘅情緒呢？想唔想知道咩叫思想陷阱，認識下點樣令自己變得開心正面啲？係呢個小組入面，大家會一齊整下野食同手工、睇戲同埋玩遊戲，一齊探索同扭轉我地諗嘢嘅陷阱，令自己笑多啲！事不宜遲，快啲報名啦！

備註：活動內容有可能修改，以課堂所教授為準。

查詢：Yuki (馮姑娘) (實習社工)



### 聖誕齊溫暖 編號：A1712092

日期及時間：20/12/2017 (星期三) 4:30pm - 7:30pm  
 22/12/2017 (星期五) 12:30pm - 3:30pm

地點：活動中心

交通：自行前往

對象：35歲或以下肢體殘疾青年及其陪同者  
 名額：8名

費用：\$10 < \*活動設有1+1同行優惠 >

內容：聖誕是一個普天同慶的日子，大家藉著互相贈送禮物以表達自己的心意。會員可以親手製作曲奇餅送給樂善居民，過一個與別不同的聖誕，我們亦會設計一張大型的聖誕卡讓大眾和會員共同寫下聖誕願望。想過一個暖笠笠不一樣的聖誕，就迅速報名吧！

備註：1. 活動需要手部有一定的活動能力

2. 需同時出席兩節活動

3. 請參加者自行準備圍裙

查詢：小玉 (羅姑娘) (實習社工)

報名截止日期：18/12/2017 (星期一)



### 百份百自尊 編號：C1801077

日期：10/1/2018 - 14/2/2018 (逢星期三) 堂數：6堂  
 時間：7:00pm - 8:45pm 名額：8名  
 對象：30歲或以下肢體殘疾青年 地點：活動中心  
 費用：\$30 < \*活動設有1+1同行優惠 > 交通：自行前往

內容：透過不同的活動發掘及增強自己的「自尊五感」，讓大家都知道我們每個人都不一樣的。我們會一同製作一些小手工，例如：護手霜和熱壓膠珠等等，透過小手工的製作從而鼓勵會員發揮自己的才能，從而發掘組員的能力感和獨特感。想知道何謂「自尊五感」，又想發揮自己的創意就報名參加啦。

備註：1. 活動需要手部有一定活動能力

2. 圖片只供參考，以導師於課堂教授為準

查詢：小玉 (羅姑娘) (實習社工)



### 乙太能量塔 編號：A1801090

日期：20/1/2018 (星期六) 地點：賽馬會活動中心  
 時間：11:00am - 12:30pm 名額：10名  
 對象：35歲或以下肢體殘疾青年及其陪同者  
 費用：\$30 (自行前往) < \*活動設有1+1同行優惠 >

交通：復康巴或自行前往

內容：乙太能量塔 (Orgonite) 聽聞係一種能夠淨化負能量嘅金字塔。雖然屬真屬假無從得知，但望到咁靚嘅作品確實令人心曠神怡。活動將會教你製作乙太能量塔，作為擺設放係好或者送畀朋友亦可。

備註：圖片只供參考，以導師於課堂教授為準。

查詢：阿豪 (Dave)



### 天然護膚DIY 編號：A1712093

日期：28/12/2017 - 11/1/2018 (逢星期四) 堂數：3堂 地點：活動中心  
 時間：7:00pm - 9:00pm 名額：8名 費用：\$20 < \*活動設有1+1同行優惠 >  
 對象：35歲或以下肢體殘疾青年 交通：自行前往

內容：天氣越黎越乾燥，皮膚好容易爆拆，點樣先可以唔洗用幾百蚊就有護膚品？想知道點DIY天然護膚品就一定要參加呢個活動啦！係呢個活動，大家會一齊製作天然面膜等護膚品！齊齊變靚啲~有興趣就唔好猶豫，記得報名啦！

備註：1. 參加者需要手部有一定的活動能力；

2. 參加者需要自備毛巾；

3. 圖片只供參考，以導師於課堂所教授為準。

查詢：Yuki (馮姑娘) (實習社工)

報名截止日期：22/12/2017 (星期五)



## 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12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」。只要你符合參與「SUN潮派」活動的資格，與另一位親友 (包括殘疾青年或照顧者) 一同報名參與「SUN潮派」活動，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；
- 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 (而又未能提供假紙)，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。



動  
歷  
焦  
點

由「滙豐社區夥伴計劃」贊助，傷青動力學堂全力推行，於2017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。

多做伸展運動，能有效改善關節活動度、減輕肌肉及關節壓力、減低受傷機會、增加血液循環、促進新陳代謝、加強肌肉彈性改善身體姿勢，以下伸展運動一定預埋你！



**伸一伸、展露好身手\*\*** 編號：TMAP1801044

日期：10/1 - 14/2/2018 (逢星期三)

地點：活動中心

名額：15名

時間：6:15pm - 7:15pm

堂數：6堂

交通：自行前往

費用：免費\* (原價 \$150(會員) / \$170(非會員))\* 出席率需達80%(5堂)或以上，否則學堂將收取\$50行政費用。

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—第十七期\*\***

編號：TMAP1801043

日期：8/1 - 12/2/2018 (逢星期一)

時間：10:30am - 12:00nn

地點：活動中心 / 摩士公園 (於活動中心集合)

堂數：6堂

名額：20名

費用：免費\* (原價 \$150(會員) / \$170(非會員))

\* 出席率需達80%(5堂)或以上，否則學堂將收取\$50行政費用。

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11)\*\*\***

編號：TMAP1801042

日期：9/1 - 13/2/2018 (逢星期二, 30/1 除外)

時間：10:30am - 12:00nn

地點：活動中心

堂數：5堂

名額：10名

費用：免費

\* 出席率需達80%(5堂)或以上，否則學堂將收取\$50行政費用。

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. 此自修班由會員互相分享經驗，不設教練指導。

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。

截止日期：2017年12月28日(星期四)【TMAP 1712040除外】

抽籤日期：2018年1月3日(星期三)

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：TMAP1801041

日期：25/1 - 29/3/2018 (逢星期四, 15/2、22/2/2018除外)  
時間：7:00pm - 8:30pm 地點：賽馬會活動中心  
堂數：8堂 名額：10人  
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。

**親子共融歷奇同樂日2017\***

編號：TMAP1712040  
日期：17/12/2017(星期日)  
時間：10:00am - 4:00pm  
地點：粉嶺浸會園  
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。  
4. **報名截止日期：14/12/2017(星期四)下午五時前。**

**輕排球體驗計劃**

由香港浸會大學體育學系教授及研究員設計及帶領，目的讓一眾殘疾人士有機會參與競技運動的樂趣、提昇功能性體適能及改善身心健康。輕排球比一般排球輕巧，所需使用的場地較小，速度慢，動作不如排球激烈，因此較適合殘疾人士參與；研究發現，輕排球有效地提升上肢肌肉力量及耐力、敏捷性和有氧耐力。

**健康易學輕排球** 編號：TMAP1801046

日期：2018年2月至4月 地點：香港浸會大學偉衡體育中心 名額：20名  
堂數：10堂 費用：免費  
時間：19:00-20:30(逢星期四)及逢星期六或日下午(1.5小時) 交通：自行前往或中心上車  
內容：由大學研究員為你度身進行身體體適能測試，評估你的身體數據健康情況；由輕排球教練指導會員參與輕排球技巧及比賽；整個計劃完結後再測試你的身心狀態的改善。  
備註：活動與香港浸會大學體育學系合辦

輪椅出讓 / 汽車出讓

**電動輪椅出售**

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)  
摩托：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)



**手推輪椅**

年份：2014  
保用：10年  
價格：\$1,000  
規格：座位深16.5吋，後輪直徑16吋  
聯絡：9086 8896(徐小姐)



**電動輪椅出售**

牌子：MIKI  
型號：ST43JL16  
尺寸：全高88cm、座寬46cm；座背高38cm、全寬57cm、座深40cm後輪直徑：40cm  
價格：面議(如有經濟困難，價格可進一步調整)  
聯絡：關先生(5988 1707)



**電動輪椅出售**

牌子：Karma (Made in Germany)  
型號：KP-45.5  
年份：2016  
配備：- 大容量電池(50Ah x 2)  
- 載重約200磅  
- 附後方 Brake 燈  
- 爬坡角度：10度  
- 時速：10km/h  
- 座寬：50cm



**輪椅頭枕出讓**

聯絡人：Esther Lau  
電話：9781 8606



\* 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。



# 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。
- 在未得中心同意下，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  
捐款專用賬戶  
滙豐銀行：080-2-065078

**賽馬會活動中心**

地址：九龍橫頭磡邨宏基樓  
地下1-13號  
電話：2337 9311  
傳真：2338 0752  
電郵：wthcic@hkfhy.org.hk  
活動專用賬戶  
滙豐銀行：080-2-065078

**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：\_\_\_\_\_