



坪洲長者暨
青少年鄰舍中心
Peng Chau Neighbourhood Elderly
cum Children/Youth Centre

21年7-9月 青少年活動通訊

放假？



會員免費影
學生相！

多元化青少年
成長發展活動
助大家充實過
暑假！

3/7/20(六)

開始報名暑
期活動！

玩轉夏日 開心放暑假！



開放時間：星期一至四： 上午 9:00 – 6:00
 星期五及六： 下午 9:00 – 晚上 9:00

中心地址：坪洲寶坪街 2 號坪洲街市 1 樓

電話：29832200 / 29839000 電郵：pc@hkphab.org.hk

傳真：29839222 網址：http://pcy.hkphab.org.hk

疫情下中心服務特別安排

- ☺ 每位因有需要而進入中心之人士，必須**遵守以下防疫措施**：
- 戴上外科口罩
 - 使用酒精搓手液消毒雙手
 - 登記姓名（若非會員須同時填寫聯絡電話）
 - 量度及紀錄體溫（若有發燒情況須回家休息）
 - 申報沒有發燒或呼吸道感染病徵
 - 申報未曾於過往十四天內前往外地
 - 申報不是與正接受檢疫人士同住
 - 人與人保持適當社交距離
 - 中心內不能進食
 - 使用完洗手間後須蓋上廁所板沖廁



暑期活動報名程序

- ☺ **開始報名日期：3/7/21 (六)**
報名時間及地點：**下午 2:00 開始報名** (下午 1:45 派籌)
- ☺ 每年暑期活動報名情況踴躍，因此請大家 2/7(五)或前先辦理續會或入會手續，當日**只接受 21-22 年度的會員報名**！
- ☺ 會員辦理暑期活動報名手續前，請**先填好「暑期活動報名表」**，以便加快辦理報名手續，表格於今期通訊刊登，亦可於中心索取。
- ☺ 公平起見，報名**首日**即 3/7(六)下午 2:00，**會員/家長只能為其直系親屬(兄弟姊妹)辦理報名手續，當日不接受電話報名**。
- ☺ 若未能於首日報名，會員**可於 5/7 之後親臨中心或請親友代辦**。
- ☺ 於**8/7 (四) 前，每人最多只限報 4 個免費活動**。收費活動不限。
- ☺ 請**自備報名活動所須之款項，中心不設找續**。
- ☺ 凡進入中心人士需佩戴口罩，及遵照中心之防疫措施(詳情請參閱本頁之上一段)。

島外活動須知

- ☺ 請參加者自備八達通及準備足夠之餘額，以便乘搭公共交通工具，交通費用將於活動完結後全數發還。
- ☺ 請參加者穿著輕便的衣服及運動鞋
- ☺ 參加者不能擅自離隊。

2021 年度會員入會及續會安排 活動編號：P115 負責職員：Jackie 姐姐



為慶祝本中心搬遷到新地址，中心豁免 21-22 年度入會及續會收費。並且凡成功續會或申請入會的朋友，均可獲發禮物乙份，送完即止！

活動日期：已經開始

會員資格：6-24 歲兒童及青少年

豁免 21-22 年度會費

入會須知：請帶備「填妥的申請表格」及「有效身份證明文件」親臨本中心辦理



中心廣播站

- ☺ 中心將於下列之公眾假期暫停開放，敬請大家留意。
7 月 1 日 (星期四) 香港特別行政區成立紀念日
- ☺ 中心提供 Wi-Fi.HK 無線上網服務，歡迎大家前來中心使用！

中心 祝 7-9 月份生日會員 生日快樂、學業進步!

李彬	安聲燁	何泓政	何倩瑩	吳馭風
李俊穎	李珮瑜	周柏諭	韋迪迅	徐卓朗
張樂瑤	陳穎虹	彭振博	曾元熹	鄒焯勤
鄒諾勤	劉慧婷	蔡柏恩	黎奕希	盧溢希
聶漢希	羅一綿	羅礎瑩	龔浚熹	山田頌揚

備註：中心特意準備了一份生日小禮物給每月生日之會員。生日會員不要忘記於 7-9 月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。

中心服務時間

時間 \ 星期	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 – 下午 1:00				√☺		
下午 2:00 – 下午 6:00	√	√	√	√	√	√
下午 6:00 – 晚上 9:00					√	√

☆ 星期日及公眾假期休息

☺ **於 21 年 7 月 15 日 → 8 月 26 日 · 加開：星期四上午 9:00 → 12:00 · 以回應會員於暑假期間 · 對使用中心設施及服務之需要！**

颱風及暴雨警告訊號下中心應變程序

訊 號	中心開放	戶內活動	戶外活動
一號風球	照常	照常	除水上活動外，一般情況下照常舉行
雷暴警告	照常	照常	一般情況下戶外活動照常舉行，但亦會按所到之處之特別天氣狀況而決定。所有水上活動及游泳班取消。
黃色暴雨警告	照常	照常	取消
紅色暴雨警告	照常	取消	取消
三號風球	照常	取消	取消
黑色暴雨警告	未開放，則停止開放，已開放，則照常開放。	取消	取消
八號風球或以上	停止開放	取消	取消



中心青少年服務職員架構

中心主管： 關兆基 (關 sir)
 項目工作員： 薛懿賢 (Jackie 姐姐)
 程序及文書助理： 黎家寶(Chloe 姐姐)

坪洲青少年升學及就業常識 有獎問答比賽 2021

活動性質：教育發發展

活動編號：P089

負責職員：Derek 哥哥

活動日期：2/6/21 – 15/7/21

活動時間：全日

活動地點：網上平台

活動內容：請用手機或平板電腦掃描右面二維碼，
前往網上表格回答青少年升學及就業相
關的問題



參賽組別 青少年組：居住於坪洲，14 – 24 歲青少年

及資格： 家長組： 居住於坪洲，6 – 17 歲兒童及青少年的家
長

評分標準： 1) 比賽分四部份，共 24 條選擇題及 1 條自由作答問題
(自由作答問題是加分題，可以選擇作答或不作答)
2) 選擇題每題 1 分，加分題最多可加 5 分，回答問題
後，需要填寫姓名及聯絡方法，才能成功參賽。

獎 項： 青少年組 及 家長組 均設有以下獎項：

冠軍：	\$1,000 惠康購物禮券及獎狀 1 張
第 2-5 名：	\$200 惠康現金禮券及獎狀 1 張
其餘參加者：	精美文具套裝 1 份及獎狀 1 張。

名 額： 20 人 (額滿即止)

費 用： 全免

鳴謝：93m.style 公司 贊助以上獎項

免費影學生相

活動性質：義工服務
活動編號：P006
負責職員：Leon 哥哥

- 
- 活動日期：4/8/21(三)
活動時間：晚上 6:00–8:30(三)
活動地點：活動室
活動內容：免費影學生相 (12 張)
參加資格：中心會員
名 額：30 名
費 用：全免
備 註：☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。
☺ **拍照期間可暫時除下口罩。**

鳴謝：93m.style 公司 提供義務拍攝

開心 Share 系列~ 夏日水戰

活動性質：社交康樂
活動編號：P060
負責職員：Jackie 姐姐

- 
- 活動日期：9/7/21(星期五)
活動時間：下午 4:30–5:30
活動地點：中心及 坪洲戶外
活動內容：分組進行水槍大戰、水蛋傳球.....，夏日炎炎，大家可以盡情地一齊玩水啦！
參加資格：中心會員
名 額：6 名
費 用：全免
備 註：☺ 自備口罩，參與活動期間需要戴上口罩。
☺ 中心會提供一個口罩以作替換，建議參加者自備防水衣或者衣服更換。

運動培訓系列~

青少年健體班

活動性質：興趣及技能學習

活動編號：P068

負責職員：南哥哥

- 活動日期： 9/7/21(五)、23/7/21(五) | 17/7/21(六)
- 活動時間： 晚上 7:30 | 下午 5:00
- 活動地點： 活動室
- 活動內容： 透過體適能遊戲提升心肺功能、肌力及身體協調性。
- 參加資格： 中心會員
- 名 額： 10 名
- 費 用： 全免
- 備 註： ☺ 須穿著運動服及運動鞋。
☺ 須自備飲用水。
☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

開心 Share 系列~

扭蛋樂

活動性質：社交康樂

活動編號：P060

負責職員：Jackie 姐姐

- 活動日期： 12/7-31/8/2021 (星期一至六)
- 活動時間： 星期一至六 下午 2:00-5:30
星期四 上午 10:00-12:00
星期五及六 晚上 7:00-8:30
- 活動地點： 中心大堂
- 活動內容： 獎品有小食、玩具及文具.....，歡迎大家一齊來中心玩扭蛋機！
- 參加資格： 中心會員
每人每節最多參加 2 次 (下午及晚上各計算一節)
- 費 用： 全免
- 備 註： ☺ 自備口罩，參與活動期間需要戴上口罩。

電子遊戲比賽

活動性質： 社交康樂
活動編號： P073
負責職員： Chloe 姐姐



活動日期： 13/7/21(星期二)
活動時間： 下午5:00 – 6:00
活動地點： 活動室
活動內容： 玩電子遊戲比賽，互相切磋電子遊戲技巧，紓緩學習壓力
參加資格： 中心會員
名 額： 8 人
費 用： 全免
備 註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

運動培訓系列~ 青少年籃球班

活動性質： 興趣及技能學習
活動編號： P071&P072
負責職員： 南哥哥



活動日期： 14/7(三) · 15/7(四) · 22/7(四)
5/8(四) · 12/8(四) · 18/8(三) · 25/8(三)
4/9(六) · 11/9(六) · 18/9(六) · 25/9(六)
活動時間： 下午 2:00(六)或早上 10:15(三、四) (活動前 15 分鐘到中心集合)
活動地點： 坪洲海濱公園籃球場
活動內容： 透過籃球訓練及分隊比賽，與朋友仔互相切磋球技。
參加資格： 中心會員
名 額： 10 人
費 用： 全免
備 註： ☺須穿著運動服及運動鞋。
☺須自備飲用水。
☺活動期間可自行決定戴上口罩
☺須自備口罩活動完結後更換。

青年藝術天地(01)

活動性質： 教育及發展

活動編號： P032

負責職員： William 哥哥

玩轉 3D 筆



活動日期： 14/7/2021 – 21/7/2021(逢星期三)

活動時間： 下午 4:00 – 5:00

活動地點： 活動室

活動內容： 有冇試過幫自己整家居物件？今次同各位大朋友及小朋友用 3D 筆整自己成日用到的物件：筆筒及相架，可以放係屋企裝飾，又可以同人分享。

參加資格： 8 歲以上中心會員

名 額： 4 人

費 用： \$10

備 註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

☺活動期間，不准飲食

科健樂頤年系列~

活動性質： 教育及發展

活動編號： P102

負責職員： 南哥哥

布袋球爭奪戰



活動日期： 14/7，21/7，18/8，25/8 (星期三)

活動時間： 下午 3:00

活動地點： 活動室

活動內容： 讓青少年與長者一起參與新興運動~布袋球，促進跨代共融，並鞏固傳統敬老、愛老及護老優良文化。

參加資格： 中心會員

名 額： 4 名

費 用： 全免

備 註： ☺須穿著運動服運動鞋及自備飲用水。

☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

星期四成長活動~

活動性質：社教化活動

活動編號：P041

認識社會上不同傷殘人士的需要

負責職員：Meir 姐姐

活動日期： 15/7/2021 – 26/8/2021(逢星期四) **29/7 · 19/8 除外**

活動時間： 下午 4:00 – 5:00

活動地點： 活動室

活動內容： 玩遊戲及觀賞影片以認識社會上不同傷殘人士的需要！

參加資格： 中心會員

名 額： 8 人

費 用： 全免

備 註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

長幼桌遊樂融融(01)~

活動性質：社交康樂

活動編號：PCE21-P257

第一屆腦友記健競大賽

負責職員：Apple 姐姐

活動日期： 16/7/21 (星期五)

活動時間： 下午 3:00 – 4:30

活動地點： 活動室 1A 及 2

活動內容： 不論男女長幼，透過玩數字棋互相交流切磋，一決高下！

參加資格： 中心會員

名 額： 6 人

費 用： 全免

備 註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

展藝樂頤年系列~ 長幼繩結編織小組

活動性質：教育及發展
活動編號：P077
負責職員：Jackie 姐姐

- 活動日期：17、24 及 31/7/21 (星期六)(共 3 節)
活動時間：下午 2:00–3:30
活動地點：活動室
活動內容：與長者一起學習利用綿繩編織一些實用的手作，例如匙扣、植物小掛袋等等
- 參加資格：9 歲以上中心會員
名額：5 名
費用：全免
備註：☺參加者必須出席 3 次活動
☺作品會於 9 月份展覽後才會歸還給參加
☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。



樂融融手工藝

活動性質：興趣及技能學習
活動編號：P078
負責職員：Chloe 姐姐

活動日期	時間	地點	內容
17/7/21(星期六)	3:30–4:30	活動室	蝶古巴特木盒
24/7/21(星期六)	3:30–4:30		蝶古巴特筆袋
31/7/21(星期六)	3:30–4:30		樹皮樺木板

- 活動內容：促進參加者表達對家人的關懷，及學習對家人感恩。
參加資格：中心會員
費用：\$30(3 堂)
名額：6 人
備註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

快樂大電影(02)

活動性質： 社交康樂

活動編號： P014

負責職員： 茵穎姐姐



活動日期	時間	地點	電影內容
17/7/21 (星期六)	晚上 7:00 – 8:45	小組室	闔家歡電影 (片名待定)
14/8/21 (星期六)			
25/9/21 (星期六)			

活動內容： 雖然無電影院咁寬敞及靚座位，但是有一班朋友仔一齊睇電影，一齊開心笑餐飽！

費用： 全免

對象： 中心會員

名額： 10人

備註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

愛家人小食烹飪班

活動性質： 教育及發展

活動編號： P092

負責職員： Chloe 姐姐



活動日期： 19/7/21(星期一)、20/7/21(星期二)

活動時間： 下午 2:00–3:00

活動地點： 中心

活動內容： 製作幻彩玻璃啫喱

參加資格： 中心會員

名額： 6人

費用： \$10

備註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

坪洲中心(青少年服務)
暑期活動報名表(2021年7-9月)

報名表
第1版

會員姓名：_____ 年齡：_____ 聯絡電話：_____

活動編號	活動名稱	收費	請排 次序
P032	青年藝術天地(01)玩轉 3D 筆	\$10	
P078	樂融融手工藝	\$30	
P092	愛家人小食烹飪班	\$10	
P008	生活技能學習系列霓虹燈設計工作坊	\$20	
P085	愛玩樂共融體驗	\$30	
P033	青年藝術天地(02) 夏日足跡齊齊掙	\$10	
P128	與地區團合辦青少年成長活動樂融融關懷探訪	\$10	
P038	星期五成長活動(03)未來之星	\$10	
P054	沒有光的世界	\$10	
P050	大富翁夢想世界	\$30	
P056	森林療癒	\$60	
P095	愛家人系列(01)關心家人	\$5	
P055	勇者無懼歷奇訓練日營(06)	\$50	
P008	家政學習班(1)無毒洗手泡泡液製作	\$20	
P117	非洲鼓樂融融	\$150	
P044	幻險森林奇航電影	待定	

小計：_____

備註：於 8/7/21(四)前，每人最多只限報 4 個免費活動。請把有興趣報名第 2 版的活動以 1,2,3...如此類推地排序。9/7/21 (五)開始可再報尚有參加名額的活動！

活動編號	活動名稱	收費	請排 次序
P006	免費影學生相	免費	
P060	開心 Share 系列之夏日水戰	免費	
P060	開心 Share 系列之扭蛋樂	免費	
P068	運動培訓系列:青少年健體班	免費	
P073	電子遊戲比賽	免費	
P071&P072	運動培訓系列青少年籃球班	免費	
P041	星期四成長活動認識社會上不同殘疾需要的人士	免費	
P257	長幼桌遊樂融融(01)第一屆腦友記健競大賽	免費	
P077	長幼繩結編織小組 (上)	免費	
P125	長幼智樂腦朋友體驗活動	免費	
P014	快樂大電影(02)	免費	
P004&P051	兒童及青少年數碼攝影課程暨長幼共融社區網上相集	免費	
P056	新興運動系列圓網球	免費	
P124	智樂腦朋友培訓	免費	
P052	想點畫就點畫	免費	
P125	長幼智樂腦朋友體驗活動	免費	
P058	愛媽媽系列~滴膠金屬鏡盒	免費	
P022	快樂共融會員意見聚焦小組	免費	
P063	義工歡樂節日佈置大行動中秋節	免費	
P102	科健樂頤年系列~布袋球爭奪戰	免費	
P091	科健樂頤年系列~長幼非洲鼓	免費	
P099	科健樂頤年系列~長幼非洲鼓表演日		
P128	與地區團體合辦青少年成長活動~樂融融關懷探訪	免費	
P133	健康大使培訓	免費	
P081	樂融融教育系列~中英文拼音班	免費	
P030	人生的旅途:行走攝影教室(A) 青少年生涯規劃及攝影訓練	免費	
P031	人生的旅途:行走攝影教室(B)坪洲兒童攝影班	免費	

一飛衝天

活動性質：教育及發展

活動編號：P053

負責職員：Irene 姐姐

活動日期：23/07/2021-06/08/2021(逢星期五)

活動時間：下午 3:30-6:30

活動地點：本中心及坪洲圍仔公園對出空地

活動內容：教導大家水火箭的推動原理，及運用廢物製作屬於自己的水火箭。並會進行比賽，看誰的水火箭可一飛衝天！

參加資格：中心會員

名額：12 人

費用：\$30

備註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

鳴謝：民政事務總署

愛玩樂共融體驗

活動性質：教育及發展

活動編號：P057

負責職員：Jackie 姐姐

活動日期：	29/7/21(星期四)	4/8/21(星期三)
活動時間：	上午 9:00 - 下午 5:00	上午 10:30 - 下午 3:30
活動地點：	紅磡 Running Games 體驗館、科學館	坪洲體育館及中心
集合時間及地點：	上午 9:00 (坪洲渡輪碼頭外集合) 於坪洲乘搭上午 9:15 慢船渡輪往中環	上午 10:30 (中心)
解散時間及地點：	下午 5:00 (坪洲渡輪碼頭外解散) 於中環乘搭下午 4:10 慢船渡輪回坪洲	下午 3:30 (中心)

費用：\$30 (包括交通及 2 次活動午膳費用)

參加資格：中心會員

名額：中心會員 8 人 及 傷殘青少年 6 人

備註：☺參加者須出席 2 次活動

☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

☺須遵守“島外活動須知”(本期通訊第 3 頁)

鳴謝：民政事務總署

兒童及青少年數碼攝影課程暨 長幼共融社區網上相集

活動性質：教育及發展

活動編號：P004、P051

負責職員：Derek 哥哥

- 活動日期：31/7/21 | 21/8/21、28/8/21
活動時間：上午 9:30 – 11:30 | 上午 10:00 – 12:00
活動地點：活動室
活動內容：由導師講解數碼攝影基礎理論及技巧，然後由職員帶領參加者到戶外，運用已學習的知識為長者製作網上相集。
參加資格：8–18 歲中心會員
名 額：10 人
費 用：全免
備 註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

鳴謝：民政事務總署

新興運動系列~ 圓網球

活動性質：興趣及技能學習

活動編號：P066

負責職員：子健哥哥

- 活動日期：31/7/21 – 7/8/21(六)
活動時間：晚上 7:00 – 8:30
活動地點：坪洲體育館(暫定)
活動內容：圓網球(Roundnet) 發明於美國，以排球運動作參考修改而成。它講求隊友之間的默契、靈活度及應變能力，只要有四位參加者就可以進行激烈既攻防比賽！有興趣既朋友仔快 D 報名參加啦！
費 用：全免
參加資格：9 至 29 歲中心會員
名 額：6 人
備 註：☺自備口罩，參與活動期間需要戴上口罩。
☺請參加者穿著輕便的衣服及運動鞋
☺參加者不能擅自離隊。

青年藝術天地(02)

夏日足跡齊齊掙

活動性質：教育及發展

活動編號：P033

負責職員：William 哥哥

活動日期：2/8/2021, 16/8/2021 及 30/8/2021 (星期一)

活動時間：下午 3:00 – 4:30

活動地點：小組室

活動內容：夏日炎炎，休養生息，一齊繪畫，和諧粉彩
享受夏日，輕鬆自愉，一同繪畫，創意無限

參加資格：8 歲以上中心會員

名 額：6 人

費 用：\$10

備 註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

☺活動期間，不准飲食

☺活動過程中，有機會弄污衣服，建議穿著深色衣服

科健樂頤年系列~

長幼非洲鼓

活動性質：教育及發展

活動編號：P091

負責職員：黎明哥哥

活動日期：3/8/21 – 31/8/21 (暫定逢星期二)

活動時間：下午 2:00 – 4:00

活動地點：活動室 2 和 1A 室

活動內容：☺聘請有經驗的非洲鼓導師任教，讓參加者及長者可以
一起愉快地學習打非洲鼓技巧。

☺完成 5 堂課堂後，會安排參與 1 次表演活動。

參加資格：就讀小學、中學、大專之會員

費 用：全免

備 註：1) 須自備口罩，參與活動期間需要戴上口罩。

2) 參加者請務必出席 5 堂課堂及 1 次表演活動。



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

科健樂頤年系列~ 長幼非洲鼓表演日

活動性質： 教育及發展
活動編號： P099
負責職員： 黎明哥哥

- 活動日期： 4/9/2021 (暫定星期六)
活動時間： 上午 10:00
活動地點： 活動室 2 和 1A 室
活動內容： 觀賞「長幼非洲鼓」學員之非洲鼓表演。
參加資格： 中心會員
費用： 全免
備註： ☺ 參加者須要預先電話登記報名
☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。



與地區團合辦青少年成長活動 樂融融關懷探訪

活動性質： 社教化活動
活動編號： P128
負責職員： Irene 姐姐

- 活動日期： 5/8/2021(逢星期四)
活動時間： 上午 10:30 – 下午 12:30
活動地點： 坪洲區內
活動內容： 招募會員做義工，與「香港青少年培育會白普理宿舍」之青少年，携手探訪坪洲有需要的長者，送上關懷及祝福。
參加資格： 中心會員
名額： 5 人
費用： 全免
備註： ☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

星期五成長活動(03)~ 未來之星

活動性質：社教化
活動編號：P038
負責職員：Irene 姐姐

- 
- 活動日期： 6/8/2021-27/8/2021(逢星期五)
活動時間： 晚上7:00 – 8:00
活動地點： 活動室
活動內容： 中心聯同社會福利署中區及離島綜合家庭服務中心社工 Flora 姐姐，透過短講、遊戲及分組活動，提升參加者的自理能力及合作性
參加資格： 小四至中一中心會員
名 額： 10 人
費 用： \$10
備 註： ☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

智樂腦朋友培訓

活動性質：教育及發展
活動編號：P124
負責職員：欣姐姐

- 
- 活動日期： 13/8/21 (星期五)
活動時間： 下午4:00
活動地點： 活動室 2
活動內容： 有沒有聽過「認知障礙症」？
我們應該如何與認知障礙症患者相處及溝通？
你想成為認知友善的「腦朋友」嗎？
一同參加本活動讓你更了解「認知障礙症」！
參加資格： 中心會員
費 用： 全免
備 註： ☺ 參加培訓後中心會安排體驗活動予「腦朋友」。
☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

沒有光的世界

活動性質：教育及發展

活動編號：P054

負責職員：MEIR 姐姐



活動日期：4/8/21(三)

活動時間：上午 10:00 – 下午 6:00

活動地點：黑暗中對話賽馬會對話體驗館

集合時間及地點：上午 10:00 中心集合

地點：(於坪洲乘搭上午 11:30 快船渡輪前往中環)

解散時間及地點：下午 6:00 坪洲渡輪碼頭外解散

地點：(於中環乘搭下午 5:30 慢船渡輪回坪洲)

- 活動內容：
- ☺ 你對傷殘人士有什麼認識呢？
 - ☺ 傷殘人士的定義是什麼呢？
 - ☺ 傷殘人士與健全人士的日常生活會有什麼分別呢？
 - ☺ 今次會同大家玩遊戲認識傷殘人士的類別，並認識不同人士的需要。
 - ☺ 並前往體驗館親身體驗視障人士的生活！

費用：\$10 (包括交通及午膳費用)

參加資格：8 – 18 歲中心會員

名額：14 人

備註：☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

☺ 須遵守“島外活動須知”(本期通訊第 3 頁)

鳴謝：民政事務總署

勇者無懼歷奇訓練日營

活動性質：教育及發展

活動編號：P055

負責職員：Apple 姐姐



- 活動日期： 10/8/21 (星期二)
活動時間： 上午10:00 – 下午4:00
活動地點： 長洲明暉營
集合時間及地點： 上午 8:00 坪洲渡輪碼頭外解散
(於坪洲乘搭上午 8:20 慢船渡輪前往中環再搭船前往長洲)
解散時間及地點： 下午 6:00 坪洲渡輪碼頭外解散
(由長洲搭船前往中環，再由中環乘搭下午 5:30 快船回坪洲)
活動內容： 藉著歷奇活動及具挑戰性的訓練，培養團隊合作精神；
並透過用自己的能力及方法完成任務，以提升自信及加深對自己的認識。
參加資格： 6–29 歲中心會員
名 額： 22 人
費 用： \$50(包括交通及午膳費用)
備 註： ☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。
☺ 須遵守“島外活動須知”(本期通訊第 3 頁)

鳴謝：民政事務總署

幻險森林奇航電影

活動編號：P044

負責職員：Chloe 姐姐



- 活動日期： 11/8/21(星期三) (暫定)
活動時間： 下午(待定)
活動地點： 港島區戲院
活動內容： (迪士尼) 幻險森林奇航電影
參加資格： 中心會員
名 額： 8 人
費 用： 參加者自費交通費及戲票費用
備 註： ☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。
☺ 須遵守“島外活動須知”(本期通訊第 3 頁)

想點畫就點畫

活動性質： 社交康樂

活動編號： P052

負責職員： William 哥哥



活動日期： 17/8/2021(二)

活動時間： 下午 2:00 – 5:00

活動地點： 活動室

內容： 義務導師帶領參加者體驗 Draw All You Can，並由參加者一同合作繪畫大型作品

參加資格： 中心會員

名 額： 6 人

費 用： 免費

備 註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

☺活動期間，不准飲食

☺活動過程中，有機會弄污衣服，建議穿著深色衣服

長幼智樂腦

活動性質： 教育及發展

朋友體驗活動

活動編號： P125

負責職員： 欣姐姐



活動日期： 20/8/21 (星期五)

活動時間： 下午2:00

活動地點： 活動室 1A 及 2

活動內容： 誠邀成為「腦朋友」的你與長者一同玩有助刺激腦部思考的遊戲，體驗在遊戲中如何與長者一同鬥智鬥力。

參加資格： 中心會員(曾參與「智樂腦朋友培訓」(第 19 頁)成員優先)

費 用： 全免

備 註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

大富翁夢想世界

活動性質：教育及發展

活動編號：P050

負責職員：Joe 姐姐



- 活動日期： 19/8/21(四)
活動時間： 上午 8:00 – 下午 5:00
活動地點： 山頂大富翁主題館 及 凌霄閣摩天台
集合時間及地點： 上午 8:00 坪洲渡輪碼頭外集合
地點： (於坪洲乘搭上午 8:20 慢船渡輪前往中環)
解散時間及地點： 下午 5:00 坪洲渡輪碼頭外解散
地點： (於中環乘搭下午 4:10 慢船渡輪回坪洲)
活動內容： 山頂大富翁夢想世界是全球第一個大富翁主題館，有不同打卡位同娛樂設施。去完大富翁夢想世界主題館，再到凌霄閣遊覽，觀賞維港景色，更坐埋山頂纜車，體驗一下歷史悠久嘅香港交通工具，認識香港文化同歷史背景。
- 費用： \$30 (包括交通及午膳費用)
參加資格： 中心會員
名額： 14 人
備註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。
☺須遵守“島外活動須知”(本期通訊第 3 頁)

鳴謝：民政事務總署

愛媽媽系列~

滴膠金屬鏡盒

活動性質：教育及發展

活動編號：P058

負責職員：Chloe 姐姐



- 活動日期： 24/8/21 (星期二)
活動時間： 下午3:00-4:00
活動地點： 中心
活動內容： 用滴膠裝飾鏡面，送給媽媽以表達心意。
參加資格： 中心會員 名額：6 人
費用： 全免
備註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

森林療癒

活動性質：教育及發展

活動編號：P056

負責職員：子健哥哥



活動日期： 27/8/21(五)

活動時間： 上午 9:30 – 下午 18:00

活動地點： 香港仔水塘

集合時間及 上午 9:40 坪洲碼頭集合

地點： (於坪洲乘搭上午 10:00 慢船渡輪前往中環)

解散時間及 晚上 7:10 坪洲碼頭解散

地點： (於中環乘搭下午 6:30 慢船渡輪回坪洲)

活動內容： 由資深自然體驗導師帶領，幫助參加者在體驗大自然的同時，學習及練習減壓技巧。透過輕鬆愉快的大自然遊戲及感官探索活動，讓參加者玩樂的同時學習「慢、靜、欣賞」處事心態及減壓技巧，從而幫助參加者減低來自學業的壓力，一起放慢步伐，體驗大自然的美妙。

**多份研究指出，短短 20 分鐘的自然體驗足以降低唾液中的壓力荷爾蒙。*

費用： \$60 (包括交通及午膳費用)

參加資格： 6 至 14 歲中心會員

名額： 14 人

備註： ☺請自備口罩，參與活動期間需要戴上口罩。

☺須遵守“島外活動須知”(本期通訊第 3 頁)

鳴謝：民政事務總署

快樂共融會員意見聚焦小組

活動性質：教育及發展

活動編號：P022

負責職員：欣姐姐



活動日期：28/8/21 (星期六)

活動時間：下午4:30

活動地點：小組室

活動內容：大家對中心的設施或對舉辦的活動有什麼意見想提出？歡迎大家參加本小組，一同分享彼此想法。

參加資格：中心會員

費用：全免

備註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

愛家人系列(01)~

活動性質：社教化活動

活動編號：P095

負責職員：MEIR 姐姐

關心家人



活動日期：28/08/21(星期六)

活動時間：晚上7:00-8:00

活動地點：活動室

活動內容：☺透過遊戲學習關心家人，並以欣賞及感恩的心與家人相處。

☺製作天然按摩油，向家人表達謝意。

參加資格：本中心會員 名額：8人

費用：\$5

備註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

義工歡樂節日佈置大行動~ 中秋節

活動性質： 義工服務
活動編號： P063
負責職員： Jackie 姐姐



活動日期： 3/9/21 (星期五)
活動時間： 下午 4:00-5:00
活動地點： 中心
活動內容： 協助中心進行中秋節的節日佈置
參加資格： 中心會員
名 額： 5 名
費 用： 全免
備 註： ☺ 自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

生活技能學習系列~ 霓虹燈設計工作坊

活動性質： 社教化活動
活動編號： P008
負責職員： Jackie 姐姐



活動日期： 11/9/21 及 18/9/21 (星期三)
活動時間： 下午 4:00-6:00
活動地點： 活動室
活動內容： ☺ 講解一般家居電器故障成因、保養方法等
☺ 講解使用家居電器的安全意識及示範維修電器
☺ 自製安全發電小燈泡
☺ 親自設計潮流玩意~「霓虹文字燈」
參加資格： 8 歲或以上中心會員
名 額： 8 名
費 用： \$20
備 註： ☺ 參加者需出席 2 次的活動
☺ 自備口罩，參與活動期間需要戴上口罩。
☺ 中心會提供一個

鳴謝：民政事務總署

家政學習班(1)~ 無毒洗手泡泡液製作

活動性質：社教化活動

活動編號：P087

負責職員：Jackie 姐姐

活動日期：25/9/2021 (星期六)

活動時間：上午 11:00-12:00

活動地點：活動室

活動內容：學習家居清潔小知識，參加者可製作一支具殺菌功能又香噴噴的無毒洗手泡泡液。

參加資格：中心會員

名額：6名

費用：\$20

備註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

非洲鼓樂融融

活動性質：教育及發展

活動編號：P117

負責職員：欣姐姐

活動日期：8/10/21- 10/12/21 (暫定逢星期五)

活動時間：晚上 7:00-8:50 (暫定)

活動地點：活動室

活動內容：☺本活動聘請有經驗的非洲鼓導師任教，讓參加者可以輕鬆地學習打非洲鼓技巧。

☺活動中亦會安排集體遊戲，讓參加者學習社交技巧。

☺完成 10 堂課堂後，會安排參與 3 次(12月)探訪及表演。

費用：\$150 (10 堂+3 次表演)

參加資格：6 - 12 歲中心會員

名額：8 人

備註：3) 須自備口罩，參與活動期間需要戴上口罩。

4) 參加者請務必出席 10 堂課堂及 3 次表演活動。

鳴謝：民政事務總署

督印人：關兆基

編輯：黎家寶

印刷日期：21 年 6 月 29 日

印刷數量：150 份

全賴有您獎勵計劃

目標：鼓勵會員多到中心參與活動及參與做義工

類別	參與形式	獎勵制度	特別獎勵	獎勵準則
Counter 小義工	每次當值最少 45 分鐘	獲 1 粒星 星星 以每節計算(每 節最多 2 粒星 星)	星期五、六當 值，星星以雙 倍計算	月尾計算，30 粒 或以上星星會有 獎勵
其他義工	每參加 1 個義工 活動/服務	獲 2 粒星星	協助中心推行 活動及事務， 星星以雙倍計 算	集齊 10 粒星星會 有獎勵
參與活動	每參加 1 個活動	獲 1 粒星	星期五、六參 加活動，星星 以雙倍計算	月尾計算，30 粒 或以上星星會有 獎勵
使用中心 服務	到中心借用玩 具、電腦、 WIFI(每次最少 15 分鐘	獲 1 粒星，星星 以每節計算(每 項服務每節最多 2 粒星星)	星期五、六到 中心使用服 務，星星以雙 倍計算	月尾計算，30 粒 或以上星星會有 獎勵

請向譚姑娘報名及查詢詳情

郵
票

印刷品

傷健乃傷殘及健全人士之意思 香港傷健協會致力推動兩者的融合



香港傷健協會
Hong Kong
PHAB Association

坪洲長者暨
青少年鄰舍中心
Peng Chau Neighbourhood Elderly
cum Children/Youth Centre

21年7-9月 青少年活動通訊

加碼活動：

- ☺ 中英文拼音班
- ☺ 健康大使培訓
- ☺ 青少年生涯規劃及攝影訓練
- ☺ 坪洲兒童攝影班



號外

人生的旅途：行走攝影教室，由**專業攝影導師**教導，機會難逢！

玩轉夏日 開心放暑假



出版日期：5/7/2021

健康大使培訓

活動性質： 義工服務
活動編號： P133
負責職員： Apple 姐姐 x Irene 姐姐

- 活動日期： 10/7/21 (星期六)
活動時間： 下午 3:30 - 4:15
活動地點： 活動室 1A
活動內容： 學習溝通技巧及怎樣操作健康檢查設備，擔任「健康大使」，於中心協助長者妥善使用設備檢查身體，促進長者健康！
參加資格： 中心會員
名 額： 10 人
費 用： 全免
備 註： ☺ 參加者須要預先電話登記報名
☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

樂融融教育系列~ 中英文拼音班

活動性質： 教育及發展
活動編號： P081
負責職員： Derek 哥哥

- 活動日期： 16/7, 30/7, 6/8, 13/8, 20/8, 21/8, 27/8
活動時間： 下午7:00 – 晚上8:15
活動地點： 活動室
活動內容： 學習中英文拼音的知識及技巧
參加資格： 就讀小一至小六之中心會員
名 額： 10 人
費 用： 全免
備 註： ☺ 參加者須要預先電話登記報名
☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

人生的旅途:行走攝影教室(A)

青少年生涯規劃及攝影訓練

活動性質：教育及發展
活動編號：P030
負責職員：Derek 哥哥

- 活動目標：
- 1) 透過攝影導師的勵志經歷分享，讓青少年學習生涯規劃。
 - 2) 培養青少年克苦精神及解難能力。
 - 3) 讓青少年學習及實踐攝影理論及技巧。

日期	時間	活動內容
12/9/21 (星期日)	上午 9:00 - 晚上 7:00	試行坪洲至上水路段，能完成全段路程者，才能參與 10 月 1 日-3 日之活動。
25/9/21 (星期六)	上午 9:30 - 12:00	專業攝影導師教導基礎攝影技巧、講解攝影行業前景及分享勵志經歷。(地點：中心活動室)
1/10/21 (星期五)	上午 9:00 - 晚上 7:00	由坪洲出發，乘船到中環再轉船到尖沙咀。由尖沙咀一直步行到長沙灣，經金山、徑口路到達大圍，再由大圍步行到上水鐵路站，在上水港鐵站解散。
2/10/21 (星期六)	上午 9:00 - 晚上 7:00	在上水港鐵站集合，再由上水一直步行前往元朗，再由元朗步行至到屯門碼頭，在屯門碼頭解散。
3/10/21 (星期日)	上午 9:00 - 晚上 7:00	屯門碼頭集合，由屯門碼頭乘船到東涌新發展碼頭後步行到梅窩，再由梅窩碼頭坐船至坪洲碼頭。回到坪洲後，參加者會於中心進行小測驗，以考核參加者在活動中學習到的理論及技巧。 此外，每位參加者須遞交 3 張相片給導師審閱。測驗及相片水平合格後可獲得嘉許狀一張。

☺ **攝影導師會於戶外活動的不同的景點，教導攝影及捕捉景物的理論及技巧；亦會聯同職員於克苦之行程中分享解難心得。而參加者須承諾於「坪洲兒童攝影班」擔任義工教導 6-13 歲會員攝影。**

參加資格：18-29 歲中心會員

(有興趣報名之會員先登記，中心須進行甄選)

名 額：5 人

費 用：全免

備 註：☺ 須遵守“島外活動須知”

☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

鳴謝：民政事務總署

人生的旅途:行走攝影教室(B)

坪洲兒童攝影班

活動性質： 教育及發展
活動編號： P031
負責職員： Derek 哥哥

活動目標： 1) 參加者學習攝影技巧
2) 培養參加者之自信

活動日期： 9/10/21(六) 及 16/10/21(六)

活動時間： 上午 9:30 – 11:30

活動地點： 坪洲戶外 及 中心活動室

活動內容： ☺ 完成「人生的旅途 – 青少年生涯規劃及攝影訓練」之青少年擔任義工，帶領本活動之參加者在坪洲進行拍攝，並教導攝影技巧。
☺ 參加者於完成攝影後將相片交給攝影導師過目，並由導師挑選比較優秀的攝影作品。

參加資格： 6 – 13 歲中心會員

名 額： 9 人

費 用： 全免

備 註： ☺ 參加者須要預先電話登記報名
☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

鳴謝：民政事務總署

島外活動須知

- ☺ 請參加者自備八達通及準備足夠之餘額，以便乘搭公共交通工具，交通費用將於活動完結後全數發還。
- ☺ 請參加者穿著輕便的衣服及運動鞋
- ☺ 參加者不能擅自離隊。