



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10-12月 青少年活動通訊

21-22年
度入會優
惠！

4/10/21

開始活動報
名！



製作
毛巾蛋糕

青少年求學及
就業加油站！



臉書

中心開放時間：星期一至四：上午 9:00 - 下午 6:00

星期五及六：上午 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：29839000

電郵：pc@hkphab.org.hk

傳真：29839222

網址：http://pcy.hkphab.org.hk

Facebook：坪洲長者暨青少年鄰舍中心

島外活動須知

- ☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。
- ☺ 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

豁免 21-22 年度會費

會員資格：6-24 歲兒童及青少年

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。

- 10 月 1 日 (星期五) 國慶日
- 10 月 14 日 (星期四) 重陽節
- 12 月 25-27 日 (星期六至一) 聖誕節假期

☺ 中心提供 Wi-Fi.HK 無線上網服務，歡迎大家前來中心使用！



中心開放時間

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

*星期日及公眾假期休息

中心 祝 10-12 月份生日會員 生日快樂、學業進步!

袁健鏞	陳嘉恩	辜紫盈	李淳欣	李英傑	袁健泓
黃穎儀	劉俊旭	莫可琳	樊國安	羅子然	羅心攸
黎曉澄	何承軒	李思雅	陳樂怡	唐可欣	劉家成
徐卓晞	劉思慧	張卓敏	黃穎詩	麥梓淳	周芷蔚
溫天兒	周羽				

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 10-12 月期間前往中心，向櫃面當值職員領取禮物一份。

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)
 項目工作人員：薛懿賢 (Jackie 姐姐)
 程序及文書助理：黎家寶(Chloe 姐姐)

.....

人生的旅途:行走攝影教室

(B)坪洲兒童攝影班

活動性質：教育及發展性
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：
- ☺ 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”。

鳴謝：民政事務總署

小手工製作~毛巾蛋糕

活動性質：社會服務
活動編號：P112
負責職員：媚姐

- 活動日期：2/10/21(星期六)
- 活動時間：上午10:00-11:00
- 活動地點：活動室
- 活動內容：探訪長者小手工製作，用毛巾捲成蛋糕形狀送給長者。
- 參加資格：中心會員
- 名 額：5 名
- 費 用：全免
- 備 註：
- ☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。
 - ☺ 即日接受報名。

運動培訓系列: 青少年籃球班(02)

活動性質：興趣及技能學習
活動編號：P072
負責職員：南哥哥

- 活動日期：2/10/21 – 23/10/21 (逢星期六) 共 4 節
活動時間：下午2:00 – 3:00
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：8 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。

桌遊樂融融(02)

活動性質：社交康樂
活動編號：P047
負責職員：Apple 姐姐

- 活動日期：2/10/21、16/10/21、30/10/21、13/11/21 及
27/11/21(星期六)
活動時間：下午 2:30 – 3:30
活動地點：活動室
活動內容：不論男女長幼，透過玩益智桌遊互相交流切磋，一
決高下！活動將同大家試玩中心各個新款的桌遊
如：爆炸貓、機密代碼、哈鈴果鈴、火柴會說話、
獨家暗語...
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。

開心 share 行動(3)

中五數學科義教

活動性質：社交康樂
活動編號：P061
負責職員：Jackie 姐姐

活動日期：7/10-30/12/2021(星期四)
活動時間：下午 4:00-5:30
活動地點：中心
活動內容：由前高中數學科老師擔心任導師，教導會員數學答題技巧，參加者必須自律及保持課堂秩序。
參加資格：中五會員
名 額：4 名
費 用：全免
備 註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

傷健慈善獎券義工服務

活動性質：義工服務
活動編號：P113
負責職員：Jackie 姐姐

活動日期：9/10/21(六) | 17/11-21(日)
活動時間：預計上午 9:00-下午 7:00
活動地點：元朗 | 銅鑼灣
活動內容：招募義工於戶外協助銷售傷健慈善獎券。
集合時間：報名後負責當日活動的同事會個別通知。
集合時間預計上午 9:00 坪洲碼頭。
參加資格：歡迎個人/親子義工
名 額：每次 4 人
費 用：全免
備 註：☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。
☺ 有交通及膳食提供。
☺ 須遵守“島外活動須知”。

星期五成長活動(02)~ 五感探索

活動性質：社教化
活動編號：P037
負責職員：Apple 姐姐

- 活動日期：8/10/21、22/10/21、5/11/21、19/11/21 及
17/12/21(星期五)
- 活動時間：下午 5:00 – 6:00
- 活動地點：活動室 1A 及 2
- 活動內容：五感包括什麼？眼睛碌碌看得清楚？耳朵能聽到八方？就讓我們一起探索。
- 參加資格：中心會員
- 名 額：8 人
- 費 用：\$10
- 備 註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

愛家人小心意製作

活動性質：教育及發展性
活動編號：P090
負責職員：Chloe 姐姐

活動日期	時間	地點	內容
9/10/21(六)	4:00-5:00	活動室	製作角落生物鎖匙扣 吊飾一個
16/10/21(六)	4:30-5:30		
6/11/21(六)	2:00-3:00		

- 活動內容：促進參加者表達對家人的關懷及學習對家人有感恩的態度。
- 參加資格：中心會員
- 名 額：6 人
- 費 用：\$30
- 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: 青少年乒乓球班(01)

活動性質：興趣及技能學習

活動編號：P069

負責職員：南哥哥

活動日期：15/10/21(五)、4/12/21(六) 11/12/21(六)
29/10/21(五)、
12/11/21(五)、
26/11/21(五)

活動時間：下午 5:00 下午 2:00 晚上 7:00

活動地點：活動室

活動內容：透過乒乓球活動與朋友仔互相切磋球技。

參加資格：中心會員

名 額：5 人

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。

星期六成長活動(03)~ 返老還童懷舊遊戲

活動性質：社教化

活動編號：P042

負責職員：William 哥哥

活動日期、時間及活動內容：物質豐富的年代，可能你每日只會記得遊戲機、電腦、手機.....，或者你認為這個世界上只有這三種玩意。有沒有想過回到過去，體驗長輩們兒時小玩意

23/10/21	星期六	下午 4:45-5:45	跳棋
30/10/21		下午 4:45-5:45	竹籤
20/11/21		下午 4:45-5:45	公仔紙及跳飛機
4/12/21		晚上 7:30-8:30	紙飛機
18/12/21		下午 4:45-5:45	抓子

活動地點：活動室 1A 及 2

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。

桌遊遊戲比賽

活動性質：社交康樂

活動編號：P074

負責職員：Chloe 姐姐



活動日期	時間	地點	內容
23/10/21(六)	晚上 7:00-8:00	活動室	四連環比賽
13/11/21(六)	晚上 7:00-8:00		竹籤比賽
10/12/21(五)	下午 5:00-6:00		UNO 比賽

活動內容：舉辦桌遊遊戲比賽，並送出小小禮物給勝出者！

活動地點：中心

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。

開心 Share 行動(3)

活動性質：社交康樂

活動編號：P061

豆豆鎖扣製作

負責職員：Jackie 姐姐



活動日期：23/10(六) 或 20/11(五) (選擇一天)

活動時間：下午 4:00-5:00

活動地點：中心

活動內容：利用塑膠豆豆粒創作鎖扣。

參加資格：中心會員

名額：6名

費用：全免

備註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

自修室研習

活動性質：教育及發展性
活動編號：P011
負責職員：子健哥哥

- 活動日期：23/10/21 – 9/1/21(逢星期五及六)
活動時間：下午 4:00 – 晚上 8:30
活動地點：中心活動室 1B
活動內容：提供寧靜舒適的環境，讓在學會會員可以專心地溫習及自修。
參加資格：就讀小學、中學、大專之會員(須先登記成中心會員)
費用：全免
備註：☺參加者需要遵守自修室規則，例如：不准飲食、睡覺、嬉戲、騷擾他人或擅自搬移桌椅等。
☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

快樂大電影(03)

活動性質：社交康樂
活動編號：P015
負責職員：茵穎姐姐

活動日期	時間	地點	電影內容
23/10/21 (星期六)	晚上 7:00-8:45	小組室	闔家歡電影 (片名待定)
20/11/21 (星期六)			
18/12/21 (星期六)			

- 活動內容：雖然無電影院咁寬闊及靚座位，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。

生活技能學習系列

家居小擺設製作

活動性質：社教化
活動編號：P009
負責職員：Jackie 姐姐

- 
- 1) 提升參加者的生活技能學習，增加解決難題的能力，學習獨立處事。
 - 2) 透過學習生活技能的過程，訓練參加者的專注力及耐力。
 - 3) 鼓勵參加者將學習到的知識和技能，應用在日常生活上。

活動日期： 6-13/11/2021 (逢星期六)(共 2 堂)

活動時間： 下午4:00 – 6:00

活動地點： 活動室

活動內容： 1. 由導師講解工具用途、使用方法及安全守則。
2. 參加者製作第兩件工藝用品(儲物層架及木板掛飾)

參加資格： 8 歲以上會員

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。
☺製作過程需使用不同的工具，如參加者少於 10 歲建議由家長陪同參加。

鳴謝：民政事務總署

樂融融教育系列~

趣味科學實驗

活動性質：教育及發展性
活動編號：P084
負責職員：Leon 哥哥



活動日期： 6/11/21、13/11/21、20/11/21、27/11/21(星期六)

活動時間： 上午 10:00-11:00

活動地點： 小組室

活動內容： 透過趣味科學實驗，提升對科學的認識。

參加資格： 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。

有獎問卷調查！

快樂共融會員意見問卷調查(1)

活動編號：PCY21-P020

請於以下 2021 年 4-9 月本中心所舉辦之活動中，選出你最喜歡之三個活動，“1”是最喜歡；“2”是第二喜歡；“3”是第三喜歡，並且填上喜歡原因及對中心服務之意見後，於 5/11/2021 或前交回中心職員。

鼓勵大家參與起見，中心會於大家所遞交的問卷調查(須妥善填寫所有內容)中，抽出幸運兒三人，送上心意禮品，請大家踴躍參與！選出你們最喜歡的三個活動，“1”是最喜歡；“2”是第二喜歡；“3”是第三喜歡，並且填上喜歡原因

活動名稱	選最喜歡的三個活動後排次序(1/ 2/ 3)	喜歡原因
小農夫園藝		
中心服務推廣站		
中心關愛小義工		
幻險森林奇航電影		
母親節心意禮物派發		
生活技能學習系列~霓虹燈設計		
老有所為活動計劃：		
科健樂頤年系列~布袋球爭奪戰		

活動名稱	選最喜歡的 三個活動後 排次序(1/ 2/ 3)	喜歡 原因
老有所為活動計劃： 科健樂頤年系列~長幼非洲鼓		
老有所為活動計劃： 科健樂頤年系列~長幼非洲鼓表演日		
老有所為活動計劃： 展藝樂頤年系列~長幼繩結編織小組		
免費影學生相		
快樂大電影		
快樂共融青少年數碼活動		
快樂共融會員意見聚焦小組		
快樂共融節慶活動~中秋燈謎		
長幼智樂腦朋友體驗活動		
青少年求學及就業加油站		
青少年義藝術天地-玩轉 3D 筆		
青年藝術天地-夏日足跡齊齊粹		
星期五成長活動-未來之星		
星期五成長活動-好玩小手工		
星期六成長小組-童看世界		
星期四成長活動- 認識社會上不同傷殘人士的需要		
家政學習班~ 無毒洗手泡泡液製作		
桌遊樂融融		
健康大使培訓		

活動名稱	選最喜歡的 三個活動後 排次序(1/ 2/ 3)	喜歡 原因
復活奇兵獵蛋之旅		
智樂腦朋友培訓		
暑期活動~一飛衝天		
暑期活動~大富翁夢想世界		
暑期活動~沒有光的世界		
暑期活動~兒童及青少年數碼攝影課程暨長幼共融社區網上相集-培訓篇		
暑期活動~兒童及青少年數碼攝影課程暨長幼共融社區網上相集義工服務篇		
暑期活動~青少年自主義工服務-人生旅途：行走攝影教室		
暑期活動~勇者無懼歷奇訓練日營活動		
暑期活動~森林療癒		
開心 SHARE-任務挑戰		
開心 SHARE 系列-扭蛋樂		
開心 SHARE 系列-夏日水戰		
開心 SHARE 系列-數學義教		
想點畫就點畫		
愛玩樂共融體驗		
愛家人小食烹飪班		
愛家人系列~關心家人		
愛媽媽系列~滴膠金屬鏡盒		
新興運動系列-圓網球		

活動名稱	選最喜歡的 三個活動後 排次序(1/ 2/ 3)	喜歡 原因
義工歡樂節日佈置大行動~中秋節		
跨代共融芬蘭木柱		
運動培訓系列~青少年籃球班		
電子遊戲比賽		
電視遊戲歡樂天地		
樂融融手工藝		
樂融融手機攝影入門		
樂融融教育系列-中英文拼音班		
樂融融關懷探訪		
謝謝好爸爸-父親節禮物製作		
謝謝好媽媽~母親節禮物製作		
歡樂玩具小天地		

參加者姓名：_____

現時就讀年級：_____

參加中心年資：_____年(約數)

你最期望中心舉辦的活動：_____

你希望參與的義工活動：_____

你對中心的其他意見：_____

謝謝大家參與，請將填妥的問卷調查交回中心職員收！

平面排版入門

活動性質：興趣及技能學習

活動編號：P001

負責職員：Leon 哥哥

活動日期：6/11/21、13/11/21、20/11/21(星期六)

活動時間：上午 10:00-11:00

活動地點：小組室

活動內容：學習基礎的排版知識

參加資格：懂得簡單 Word 應用的中心會員

名 額：4 人

費 用：全免

備 註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

共融手作坊~聖誕蠟燭

活動性質：教育及發展性

活動編號：P130

負責職員：Jackie 姐姐

活動日期：13/11/2021 (星期六)

活動時間：上午 10:30-中午 12:30

活動地點：中心

活動內容：與一班傷健朋友學習用蜜蠟及顏料製作聖誕樹蠟燭

參加資格：中心會員

名 額：6 名

費 用：\$15

備 註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

☺自備環保袋把作品帶回家中。

敬愛家中長輩~ 長者日禮物製作

活動性質：教育及發展性

活動編號：P098

負責職員：Chloe 姐姐



活動日期：20/11/21 (星期六)

活動時間：晚上7:00-8:00

活動地點：中心

活動內容：用紙藝製作一束花，藉長者日製作心意禮物送給家中的長輩以表示謝意。

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。

愛家人系列(02)~懂得感恩

活動性質：社教化

活動編號：P096

負責職員：Meir 姐姐



活動日期：3/12/21(星期五)

活動時間：下午 4:00 – 5:00

活動地點：活動室 1A 及 2

活動內容：透過遊戲學習感恩，以欣賞及感謝的心待人處事。製作小禮物，向家人表達謝意。

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。

中心防火講座及演習

活動性質：教育及發展性

活動編號：P028

負責職員：Meir 姐姐

活動日期：3/12/21(星期五)

活動時間：下午 5:00 – 6:00

活動地點：活動室 1A 及 2

活動內容：學習防火知識；並參與火警演習，練習如何於火警時逃生！

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。

生活技能學習系列甜品製作

活動性質：社教化

活動編號：P010

負責職員：Jackie 姐姐

1) 透過教導製作甜品的技巧，提升參加者對學習生活技能的興趣，增加解決難題的能力。

2) 透過學習製作甜品的過程，訓練參加者的專注力及耐性。

3) 鼓勵參加者將學習到的知識和技能，應用在日常生活上。

活動日期：4-11/12/2021(逢星期六)(共 2 堂)

活動時間：下午4:00 – 下午6:00

活動地點：活動室

活動內容：學員分組製作甜品(藍莓巴斯克芝士蛋糕、意大利奶凍、朱古力曲奇及蛋糕棒棒糖)

參加資格：中心會員

名 額：8 名

費 用：\$20

備 註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

☺自備食物盒。

鳴謝：民政事務總署

開心 share 行動(3)

歡樂幸運輪

活動性質：社交康樂

活動編號：P061

負責職員：Jackie 姐姐

活動日期：4、11、18(六)、28、29、30/12/2021(二至五)

活動時間：下午 2:00–5:00

活動地點：中心

活動內容：開心過聖誕，今次獎品有小食、玩具及文具.....，歡迎大家一齊來迎接聖誕及新年！

參加資格：中心會員(每日可參加一次)

名 額：20 人

費 用：全免

備 註：☺即場報名

☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

節日佈置—聖誕節

活動性質：義工服務

活動編號：P064

負責職員：Jackie 姐姐

活動日期：10/12/2021 (星期五)

活動時間：下午 4:30–5:30

活動地點：中心

活動內容：協助中心佈置聖誕裝飾，增加節日氣氛。

參加資格：中心會員

名 額：6 名

費 用：全免

備 註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

樂融融非洲鼓探訪表演 1

活動性質：教育及發展性

活動編號：P118

負責職員：欣姐姐



活動日期：11/12/21 (星期六)

活動時間：早上 8:10-3:40

集合時間及地點：上午 8:10 (坪洲碼頭)
(乘搭上午 8:20 慢船前往中環)

解散時間及地點：下午 3:40 (坪洲碼頭)
(乘搭下午 3:15 快船回程坪洲)

活動地點：赤柱石澳長者鄰舍中心(赤柱)

活動內容：☺ 向長者表演打非洲鼓，亦會與長者玩遊戲。

☺ 上午進行表演後會安排參加者享用午膳。

☺ 午膳之後由參加者探訪 6-8 位長者，送上禮物包。

費用：全免

參加資格：童樂非洲鼓班成員

名額：8 人

備註：☺ 須遵守“島外活動須知”。

☺ 請自備八達通，活動後會退回交通費予參加者。

☺ 活動費用已包括參加者午膳費用。

☺ 歡迎家長陪同參加者出席，但所有費用則屬自費。

鳴謝：民政事務總署

聖誕派對

活動性質：社交康樂

活動編號：P026

負責職員：Jackie 姐姐



活動日期：17/12/2021 (星期五)

活動時間：晚上 7:00-8:15

活動地點：中心

活動內容：大家一起開心過聖誕節，一齊玩遊戲！

參加資格：中心會員

名額：10 名

費用：\$20

備註：☺每人一份聖誕禮物。

☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

島外歡樂遊~長幼行山

活動性質：教育及發展性

活動編號：P111

負責職員：Joe 姐姐

- 
- 活動日期： 18/12/21(六)
活動時間： 上午 9:30 - 下午 6:00
活動地點： 長洲五行石
集合時間及地點： 上午 9:30 坪洲碼頭集合
地點： (於坪洲碼頭乘搭上午 9:45 橫水渡前往長洲)
解散時間及地點： 下午 5:50 坪洲碼頭解散
地點： (於長洲碼頭乘搭下午 4:50 橫水渡前往坪洲)
活動內容： 香港其實好靚，約埋一齊去郊外行下山，親親大自然，身心都會舒暢點！
費用： \$10 (不包交通費用)
參加資格： 中心會員
名額： 6 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”。

電視遊戲歡樂天地

活動性質：社交康樂

活動編號：P076

負責職員：茵穎姐姐

- 
- 活動日期： 10-12 月
活動時間： 星期一至四 下午 2:00 -5:45
星期五至六 晚上 6:00-8:45
活動地點： 中心
活動內容： 中心有 Switch 電子遊戲，歡迎小朋友借用玩樂。
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。
☺每次借用以 15 分鐘為限。
☺每次每天最多可借用兩次。

歡樂玩具小天地

活動性質：社交康樂

活動編號：P086

負責職員：茵穎姐姐

- 
- 活動日期： 2021 年 10-12 月
活動時間： 星期一至四 下午 2:00 -5:45
 星期五至六 晚上 6:00-8:45
活動地點： 中心
活動內容： 中心增添新玩具，歡迎小朋友來借用
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。
 ☺每次借用時間最少 10 分鐘。
 ☺中心關門前 15 分鐘需歸還。

中心關愛小義工計劃(3) 聖誕小天使

活動性質：社會服務

活動編號：P007

負責職員：Jackie 姐姐

- 
- 活動日期： 17/12 及 18/12(五及六)
活動時間： 下午 4:00 - 5:00
活動地點： 中心
活動內容： 預備聖誕小禮物送給中心的地區的長者
參加資格： 中心會員
名 額： 6 名
費 用： 全免
備 註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

樂融融非洲鼓表演 2

活動性質：教育及發展性

活動編號：P119

負責職員：欣姐姐

活動日期：18/12/21 (六)

活動時間：中午 12:05-下午 5:10

集合時間及地點：中午 12:05 (坪洲碼頭)

(乘搭中午 12:15 慢船前往中環)

解散時間及地點：下午 5:10 (坪洲碼頭)

(乘搭下午 4:45 快船前往坪洲)

活動地點：港島傷健中心 (小西灣)

活動內容：向傷殘人士表演打非洲鼓，亦會與參加者玩遊戲。
參加者進行表演後會獲安排下午茶。

費用：全免

參加資格：童樂非洲鼓班成員

名額：8 人

備註：☺須遵守“島外活動須知”。

☺請自備八達通，活動後會退回交通費予參加者。

☺活動費用已包括參加者午膳費用。

☺歡迎家長陪同參加者出席，但所有費用則屬自費。

鳴謝：民政事務總署

樂融融非洲鼓表演 3

活動性質：教育及發展性

活動編號：P120

負責職員：欣姐姐

活動日期：22/12/21 (星期三)

活動時間：下午 3:00-4:00

活動地點：本中心活動室

活動內容：向長者表演打非洲鼓，亦會與長者玩遊戲迎聖誕節。

費用：全免

參加資格：童樂非洲鼓班成員

名額：8 人

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

愛家人系列(03)~為家人付出

活動性質： 社教化
活動編號： P097
負責職員： Meir 姐姐

- 活動日期： 22/12/21(星期二)
活動時間： 下午 4:00 – 5:00
活動地點： 活動室 1A 及 2
活動內容： 透過遊戲，學習與家人和諧相處和溝通的方式。
製作聖誕小食，向家人表達謝意。
- 參加資格： 中心會員
名 額： 8 人
費 用： \$10
備 註： ☉須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

科健樂頤年之齊解華容道(青少年篇)

活動性質： 教育及發展性
活動編號： P134
負責職員： Leon 哥哥

- 活動日期： 23/12/21、29/12/21(星期三和星期四)
活動時間： 下午 13:00-14:00
活動地點： 活動室 1A 及 2
活動內容： 長幼一起破解華容道及其他益智遊戲，促進長幼共融，並可獲贈一份精美禮物及華容道玩具。
- 參加資格： 就讀小三或以上會員
名 額： 4 人
費 用： 全免
備 註： ☉須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。
☉華容道是一種滑塊類遊戲，在一個方形盤中只滑動方塊的情況下，將最大的一塊移到出口，被國外智力專家視為最千變萬化，而且百玩不厭的中國傳統智力遊戲，可以鍛鍊人的思考能力，讓人的思維更活躍。



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

聖誕共聚陪我講

活動性質：教育及發展性

活動編號：P023

負責職員：欣姐姐

活動日期：24/12/21 (星期四)

活動時間：下午 4:30

活動地點：活動室

活動內容：大家這一年在中心參與活動的日子感受如何？之前曾經舉辦「同學會」和大家“傾下計”，今次欣姐姐與大家在平安夜的日子舉辦「陪我講」，一邊玩遊戲一邊讓大家分享感受。

參加資格：中心會員

費用：全免

名額：8人

備註：☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

打保齡球兼睇戲

活動性質：興趣/技能學習

活動編號：P035

負責職員：Joe 姐姐

活動日期：28/12/21(二)

活動時間：上午 9:15 – 下午 5:00

活動地點：黃埔雷霆保齡球場及 UA 黃埔戲院(待定)

集合時間及地點：上午 9:00 坪洲碼頭集合

地點：(於坪洲碼頭乘搭上午 9:15 港九小輪慢船前往中環)

解散時間及地點：下午 4:50 坪洲碼頭解散

地點：(於中環碼頭乘搭下午 4:10 或 5:30 港九小輪前往坪洲)

活動內容：大家一展球技之餘，又可聯誼相交，樂也融融。

費用：\$50 (費用不包戲票、交通費及午膳費用)

參加資格：中心會員

名額：8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”。

悠悠單車遊

活動性質：社交康樂

活動編號：P049

負責職員：Joe 姐姐



- 活動日期： 30/12/21(四)
活動時間： 上午 9:15 – 下午 5:00
活動地點： 石門、馬鞍山
集合時間及地點： 上午 9:00 坪洲碼頭集合
(於坪洲碼頭乘搭上午 9:15 港九小輪慢船前往中環)
解散時間及地點： 下午 4:50 坪洲碼頭解散
(於中環碼頭乘搭下午 4:10 或 5:30 港九小輪前往坪洲)
活動內容： 一邊享受運動的樂趣，一邊欣賞沿途的景色。
費用： \$35 (費用不包括交通及午膳費用)
參加資格： 中心會員
名額： 8 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”。

長幼飛鏢比賽

活動性質：社交康樂

活動編號：P135

負責職員：Jackie 姐姐



- 活動日期： 29/12/21(三)
活動時間： 上午 10:00 – 11:30
活動地點： 中心
活動內容： 由教練教導擲飛鏢技巧，並與長者組成隊伍一起參賽
費用： 免費
參加資格： 中心會員
名額： 4 人
備註： ☺須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

督印人：關兆基

編輯：黎家寶

印刷日期：21 年 9 月 29 日

印刷數量：220 份

快樂共融會員意見心聲茶聚 (01)

活動性質: 教育及發展性

活動編號: P018

負責職員: 關 Sir



活動日期： 16/10/21 (星期六)

活動時間： 下午 3:30 - 4:30

活動地點： 活動室

活動內容： 以輕鬆遊戲形式向大家介紹中心服務，並收集大家對服務意見。

參加資格： 中心會員

費用： 全免

名額： 12 人

備註： ☺ 須自備口罩，參與活動期間須要戴上口罩。

郵 票

印刷品