



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

22年4-6月 青少年活動通訊

1/4/21(五)
開始活動報
名!

父母親節
手作活動

22-23年
度入會推
薦!



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

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

疫情下中心服務特別安排

因應本地疫情最新發展，按社會福利署指示，為避免因人群聚集而增加相互感染的風險，本中心由 25/1/2022 開始只維持有限度服務－【線上活動】及【個別支援服務】仍然維持，但是中心會暫停舉辦【實體活動】及提供【偶到服務】。

因此本期通訊內所刊登的【實體活動】只是暫定，一切皆視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦或改以線上形式舉行！

若大家有任何查詢或需要尋求協助，歡迎致電 29839000 與職員聯絡。

防疫措施

☺ 每位進入中心之人士，必須遵守以下措施：

- 戴上口罩
- 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

活動報名須知

開始報名日期：1/4/2022(星期五)

報名時間：下午 2:00 開始

報名方法：致電中心報名

備註：若會員報名收費活動後而未有出席參加，中心會保留退款之權利。

2022 年度會員入會及續會安排

活動編號：P025

負責職員：Jackie 姐姐

凡成功續會或申請入會的朋友，均可獲發文具禮品乙份，送完即止！

活動日期：20/4/2022(三)開始

會員資格：6-24 歲兒童及青少年

收 費：免費 (由於 2022 年是本中心成立 25 周年，因此特別豁免收取 2022-2023 年的會費)

入會須知：會員續會，請填妥通訊內的申請表格，14 歲以下申請人需由家長簽署。新申請者另須帶備「有效身份證明文件」親臨本中心辦理。

備 註：因疫情關係，若交回申請表格，請先致電中心預約。



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。

4 月 5 日	(星期二)	清明節
4 月 15 日	(星期五)	耶穌受難節
4 月 16 日	(星期六)	耶穌受難節翌日
4 月 18 日	(星期一)	復活節星期一
5 月 2 日	(星期一)	勞動節翌日
5 月 9 日	(星期一)	佛誕翌日
6 月 3 日	(星期五)	端午節

☺ 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

時間	星期	一	二	三	四	五	六
	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

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)

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



【虎年進步青少年會員線上直播大抽獎】

中獎名單

蔡雪瑩	張樂瑤	何靈鏗	周晞晴
周柏諭	秦鳳怡	袁健宏	張順達
龔浚熹	韋康娜	黎綺蕎	陳思浩
何泓政	周羽	林埜堯	黎子瑩
黃穎儀	鄒焯勤	陳汝蔚	吳馭風

*請於 4 月 30 日前聯絡中心職員有關領獎安排，逾期作自動放棄。

自修陪你溫(01)

活動性質：教育及發展
活動編號：PCY22-P092
職員：Apple 姐姐

活動目標：提供寧靜舒適的環境，讓參加者可以專心地溫習。

活動內容：自己一個人溫書，遇到唔明的問題點算？現招募各位會員加入溫習小組，群組內會有哥哥姐姐為大家解答疑難雜症。

活動日期：1/4/2022 - 31/3/2023

對象：小四至中六的中心會員

收費：免費

名額：15人

地點：活動室

報名辦法：致電中心電話向職員登記或 WhatsApp 報名。

備註：參加者需提供本人的手提號碼以加入 WhatsApp 群組。

活動是暫定舉辦，一切皆視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦。

星期六成長活動(01) ~

活動性質：社教化
活動編號：PCY22-P062
職員：子健哥哥

線上冷知識

活動目標：促進青少年會員認識生活的小知識，加強及啟發他們的求知慾及思維。

活動內容：提供新奇百趣既冷知識，如果喺屋企覺得悶，快 d 參加啦！

活動日期：2/4/22、30/4/22、14/5/22、28/5/22、11/6/22、25/6/22(逢星期六)

活動時間：下午 5:00 - 6:00

對象：兒童及青少年會員

收費：免費

名額：5人

地點：線上 / 活動室

報名辦法：致電中心電話向職員登記。

備註：◎ 因應當時疫情採用彈性混合模式推行活動，包括面授、Facebook、WhatsApp、視像軟件、及預先拍攝影片等

小學生暑期閱讀獎勵計劃

活動性質：教育及發展
活動編號：PCY22-P108
職員：Leon 哥哥

活動目標：鼓勵小學生在暑期時進行閱讀。

活動內容：每名參加者免費獲贈 4 本中文書籍，參加者在家中閱讀後，需要以 Zoom 的形式向青少年義工匯報書籍內容，成功完成目標的參加者可以獲贈禮物一份，匯報表現最好的頭三名參加者可獲得豐富大獎。

活動日期：8/4/2022 - 29/4/2022(逢星期四)

活動時間：個別安排

對象：小一至小六學生

收費：免費

名額：不限

地點：線上

報名辦法：參加者先登入其 Zoom 帳戶，即場線上參與。

備註：帳戶名稱須要是一個可辨別身份的名稱。

星期五成長活動(01)

活動性質：社教化
活動編號：PCY22-P058
職員：Irene 姐姐

活動目標：☺ 促進參加者學習課外知識 及 培養正面思考方式。

活動內容：在線形式教大家製作唔同嘅小手工之餘(例如毛巾鴨仔、串珠電話繩等)，並分享如何提昇自己的抗逆能力！

活動日期：8/4/2022、22/4/2022、6/5/2022、20/5/2022 及 17/6/2022(逢星期五)

活動時間：晚上 7:15 - 8:15

對象：兒童及青少年會員

收費：免費

名額：10 人

地點：線上 / 活動室

報名辦法：致電中心電話向職員登記。

備註：☺ 因應當時疫情採用彈性混合模式推行活動，包括面授、Facebook、WhatsApp、視像軟件、及預先拍攝影片等
☺ 材料包會於活動前個別通知參加者到中心領取。

活動性質： 社交康樂
活動編號： PCY22-P074
職 員： Jackie 姐姐

開心 SHARE(1)之 BINGO

活動目標： 開開心心齊抗疫，輕輕鬆鬆來減壓
活動內容： 參與不同形式的 BINGO 遊戲
活動日期： 13/4、11/5、8/6/2022(三)
對 象： 中心會員
收 費： 免費
名 額： 15 人
地 點： 線上
報名辦法： 活動前把遊戲紙 WhatsApp 給參加者，當日以 Zoom 形式抽出數字，禮物稍後發放。

活動性質： 教育及發展
活動編號： PCY22-P119
職 員： Derek 哥哥

抗疫常識問答比賽

活動目標： 加強青少年的抗疫知識。
活動內容： 青少年可以上網回答與防疫知識相關的問題，如果在 10 條選擇題中能答中 7 條，則可以獲得精美紀念品一份。
活動日期： 8/4/2022 - 29/4/2022(五)
對 象： 9 至 18 歲青少年
收 費： 免費
名 額： 不限
地 點： 線上
報名辦法： 進入 Google 連結並回答問題。



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：PCY22-038,039
職員：南哥哥

活動目標：培養出良好體格及加深對體育運動的知識。

活動內容：進行體適能健體運動及體育問答遊戲。

活動日期：9/4/2022、7/5/2022、4/6/2022(逢星期六)

活動時間：下午 5:00

對象：兒童及青少年會員

收費：免費

名額：不限

地點：線上

報名辦法：致電中心電話向職員登記。

備註：☺ 活動以網上或傳送短片形式進行。

☺ 完成問答遊戲並獲得指定分數可獲贈禮品 1 份。

KAHOOT!

活動性質：教育及發展
活動編號：PCY22-P111
職員：Joe 姐姐

時事 x IQ 題 x 常識問答大賽

活動目標：藉問答比賽的輕快節奏，以及 KAHOOT! 一如既往的緊張氣氛，平衡因提前暑假而帶來的鬱悶，以網上形式，保持會員的身心健康。

活動內容：以 KAHOOT! 舉行問答大賽。

活動日期：9/4/2022(六)

活動時間：下午 3:00 - 4:00

對象：小一至小三會員

收費：免費

名額：6 人

地點：線上

報名辦法：致電中心電話向職員登記。

備註：建議以電腦/手提電腦進行活動。



復活節童遊香港~ 玩轉 Google Map

活動性質： 社交康樂
活動編號： PCY22-P049
職員： Jackie 姐姐
William 哥哥

活動目標： 促進參加者的社交溝通能力，讓參加者感受節日氣氛，一起歡度節日。

活動內容： 復活節去邊度好？留嚟屋企？不如同大家學用 Google Map 再鬥快用 Google Map 在香港不同大街小巷尋找遊戲答案。

活動日期： 13/4/2022(三)

活動時間： 下午 4:00 - 5:00

對象： 兒童及青少年會員

收費： 免費

名額： 12 人

地點： 線上

報名辦法： 致電中心電話向職員登記。

備註： 建議以電腦/手提電腦進行活動。

快樂大電影(01)

活動性質： 社交康樂
活動編號： PCY22-P045
職員： 茵穎姐姐

活動目標： 於課餘時舒展身心及放鬆心情。

活動內容： 雖然無電影院甘寬闊及有靚座位，但是有一班朋友仔一齊睇電影，一齊開心笑餐飽！

活動日期： 23/4/2022、21/5/2022、18/6/2022(逢星期六)

活動時間： 晚上 7:00 - 8:45

對象： 兒童及青少年會員

收費： 免費

名額： 不限

地點： 活動室

報名辦法： 致電中心電話向職員登記。

備註： ☺ 須自備口罩，參與活動期間需要戴上口罩。

☺ 活動是暫定舉辦，一切皆視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦。

家政學習班(1)

雞絲碗仔翅

活動性質：教育及發展
活動編號：PCY22-P004
職員：Jackie 姐姐

活動目標：提升參加者的自理能力，全面發展。

活動內容：疫情之下大家習慣在家用膳，有冇諗過一齊做小食，享受下烹飪嘅過程又可以與家人分享美食。

活動日期：21/4/2022 (四)

活動時間：下午 3:00 - 4:00

對象：兒童及青少年會員

收費：\$20

名額：6 人

地點：線上

報名辦法：致電中心電話向職員登記。

備註：◎ 活動以 Zoom 形式進行，需要有人從旁協助。

◎ 活動會預備材料，讓參加者有帶回家，參加者需要把材料撕成細條及在家進行烹調即可。

◎ 參加者於活動當日早上帶備 2 個食物盒到中心領取材料

父親節表心意~鐳射雕刻杯

活動性質：教育及發展
活動編號：PCY22-P001
職員：Jackie 姐姐

活動目標：學習成為一個懂得感恩的孩子，藉父親感謝爸爸。

活動內容：父親節心意禮物製作，參加者只需將一個圖案設計圖交回中心，中心再利用鐳射雕刻技術，把圖案刻在水杯上。(圖案需以粗筆線條設計，可附加文字)

活動日期：作品製作示範日：19/5/2022(四)，下午 1:30 以 Zoom 形式進行。(可自由決定是否參加)

參加者須於 5 月 28 日(六)前把圖案交回中心

中心於 11/6 前把製成品送回參加者作後期包裝工作。

對象：兒童及青少年會員

收費：\$20

名額：8 人

地點：線上 (Zoom)

報名辦法：致電中心電話向職員登記。

母親節心意禮物

活動性質：教育及發展
活動編號：PCY22-P002
職員：Chloe 姐姐

活動目標：讓參加者向母親表達愛意。

活動內容：一年一度又就到母親節啦~快 D 一齊嚟製作心意禮物給比媽媽啦!

活動日期：6/5/2022 (五)

對象：兒童及青少年會員

收費：\$15

名額：6 人

報名辦法：致電中心電話向職員登記。

備註：活動以派發材料包教學進行。



DIY 環保風鈴

活動性質：興趣及技能學習
活動編號：PCY22-P085
職員：Chloe 姐姐

活動目標：增加青少年對廢物利用和環保意識。

活動內容：利用環保材製作風鈴。

活動日期：13/5/2022(五) -14/5/2022(六)共兩節

對象：兒童及青少年會員

收費：\$5

名額：6 人

報名辦法：致電中心電話向職員登記。

備註：活動以派發材料包及教學圖片，自己在家中完成。



青年藝術天地(01)

活動性質： 教育及發展
活動編號： PCY22-P036
職員： William 哥哥

- 活動目標： 1. 透過創新元素讓參加者發揮創意及獲得放鬆機會。
2. 促進參加者尊重不同能力人士，鼓勵參加者與他人分享成果。

活動內容： 與你一同藝術創作，享受人生。

活動日期：	A 組	7/4/2022(四)及 11/4/2022(一)	復活節飾物製作	共兩節
	B 組	21/5/2022(六)	浮在水中的畫	共一節
	C 組	18/6/2022(六)	漫步禪繞畫	共一節

活動時間： 下午 1:30 - 2:30(7/4/2022 及 11/4/2022)
下午 4:00 - 5:00(21/5/2022 及 18/6/2022)

對象： 兒童及青少年會員

收費： 每組\$10

名額： 6 人

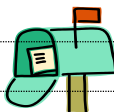
地點： 線上 / 活動室

報名辦法： 致電中心電話向職員登記。

- 備註： ☺ 因應當時疫情採用彈性混合模式推行活動，包括面授、Facebook、WhatsApp、視像軟件、及預先拍攝影片等，屆時將聯絡參加者預先到中心領取材料包，以 Zoom 形式進行。
☺ 出席面授活動時須自備口罩，活動期間須要戴上口罩。

會員意見收集

* 中心一切的事情都希望有你的參與，因此若有任何建議或意見，都歡迎你寫下並把本頁撕下交予本中心職員，多謝支持！


--

考考你 專注力遊戲

活動性質： 社交康樂
活動編號： PCY22-P068
職員： Chloe 姐姐

活動目標： 紓緩學習壓力。
活動內容： 進行找不同、找錯字遊戲及問答比賽，有獎小遊戲。
活動日期： 28/5/2022、25/6/2022、9/7/2022(逢星期六)
共三節
對象： 兒童及青少年會員
收費： 免費
名額： 6人
地點： 線上
報名辦法： 致電中心電話向職員登記。
備註： 活動以派發材料包進行，完成後影相上 Whatsapp 給 Chloe 姐姐，然後再拎小禮物。

手機攝影。坪洲足印

活動性質： 教育及發展
活動編號： PCY22-P029
職員： Jackie 姐姐

活動目標： ☺ 增加參加者對手機攝影的認識。
☺ 鼓勵與不同能力的人相處，促進傷健共融。
活動內容： 帶領一班行動不便的青少年暢遊坪洲，活動以學習手機捕捉坪洲的風貌為主題。
活動日期： 4/6/2022(六).
活動時間： 下午 2:00 - 4:00
對象： 兒童及青少年會員
收費： \$10
名額： 6人
地點： 坪洲戶外
報名辦法： 致電中心電話向職員登記。
備註： ☺ 參加者需要自備一部具拍攝功能的手提電話。
☺ 活動是暫定舉辦，一切皆視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦。

電視遊戲歡樂天地

活動性質：社交康樂
活動編號：PCY22-081
職員：茵穎姐姐

活動目標：於課餘時舒展身心及放鬆心情。

活動內容：中心有 Switch 電子遊戲，歡迎小朋友借用玩耍。

活動日期：2022 年 4 月-6 月

活動時間：星期一至六 下午 2:00 - 5:45
星期五至六 晚上 6:00 - 8:45

對象：兒童及青少年會員

收費：免費

名額：不限

地點：活動室

備註：☺ 須自備口罩，參與活動期間需要戴上口罩。

- ☺ 每次借用以 15 分鐘為限，每次每天最多只可借用兩次
- ☺ 活動是暫定舉辦，一切皆視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦。

歡樂玩具小天地

活動性質：社交康樂
活動編號：PCY22-P086
職員：茵穎姐姐

活動目標：於課餘時舒展身心及放鬆心情。

活動內容：中心增添新玩具，歡迎小朋友來借用。

活動日期：2022 年 4 月-6 月

活動時間：星期一至六 下午 2:00 - 5:45
星期五至六 晚上 6:00 - 8:45

對象：兒童及青少年會員

收費：免費

名額：不限

地點：活動室

備註：☺ 須自備口罩，參與活動期間需要戴上口罩。

- ☺ 每次借用時間最少 10 分鐘。中心關門前 15 分鐘需歸還
- ☺ 活動是暫定舉辦，一切皆視乎屆時的疫情而決定是否如常舉辦。

坪洲中心(青少年服務)

活動報名表(2022 年 4-6 月)

會員姓名：_____ 年齡：_____ 聯絡電話：_____

活動編號	活動名稱	收費	√
P001	父親節-鐳謝雕刻水杯	\$20	
P002	製作母親節心意禮物	\$15	
P085	DIY 環保風鈴	\$5	
P036	青年藝術天地(01)	\$10	
P029	手機攝影·坪洲足印	\$10	
P092	自修陪你溫(01)	免費	
P062	星期六成長活動(01)~ 線上冷知識	免費	
P108	暑期一般活動-小學生暑期閱讀獎勵計劃	免費	
P058	星期五成長活動 (01)	免費	
P074	開心 SHARE(1)之 BINGO	免費	
P119	抗疫常識問答比賽	免費	
P038,039	運動培訓系列:青少年健體班	免費	
P111	KAHOOT! 時事 X IQ 題 X 常識問答大賽	免費	
P049	復活節童遊香港~玩轉 Google Map	免費	
P004	家政學習班---雞絲碗仔翅	免費	
P045	快樂大電影(01)	免費	
P068	考考你~專注力遊戲	免費	

小計：_____

督印人：關兆基

編輯：黎家寶

印刷日期：22 年 3 月 18 日

印刷數量：220 份

印刷品



雙
週

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