



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

22年7-9月 青少年活動通訊



香港傷健協會
Hong Kong PHAB Association
社區友善 同步向前



歲月留情
(舊物收集及展覽)

50周年3"Free"D
生活動設計比賽



9/7/22(六)

開始暑期活動報名!



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

中心由 16/5/2022 起恢復正常服務

因應本地疫情最新發展，按社會福利署指示，本中心由 16/5/2022(一)起恢復正常服務，但是為了減低染疫風險，活動仍然主要會以預約方式進行。

同時，本中心會加強中心環境清潔；而進入中心的服務使用者亦必須遵守以下【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
- 遵守中心每間房間的所定立的活動人數上限

各位服務使用者，若有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡 (電話：29839000)。

活動報名須知

開始報名日期：9/7/ 2022(星期六)

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：即日開始

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。



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 (星期五) 香港特別行政區成立紀念日

9 月 12 日 (星期一) 中秋節後第二日

☺ 中心提供 Wi-Fi.HK 無線上網服務，歡迎大家前來中心使用！



中心開放時間

星期	一	二	三	四	五	六
時間						
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

* 為了回應會員對中心服務要求，於以下日期加開上午 10:00 – 下午 1:00 : 6/8(六)、12/8(五)、13/8(六)、19/8(五)、20/8(六)、26/8(五)、27/8(六)

暑期活動報名程序

- ☺ **開始報名日期：9/7/22 (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 8/7(五)或之前先辦理續會或入會手續，當日**只接受 22-23 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 9/7(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。**
- ☺ 若未能於首日報名的會員下一個工作天**親臨中心/由親友代辦。**
- ☺ 於 **15/7(五)前，會員最多限報 7 個收費活動及 5 個免費活動。**
- ☺ 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(詳情請參閱第二頁)。



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。
- ☺ 12 歲以上的活動參加者，若在參與活動的過程中進入或身處餐飲處所或表列處所，須符合疫苗通行證要求。



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



自修陪你溫(01)

活動性質：教育及發展

活動編號：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。

青少年健體班(02)

活動性質：教育及發展

活動編號：P039

職員：南哥哥

活動目標：提升全身肌力、心肺功能及身體協調能力。

養成長期運動習慣。

活動內容：進行體適能健體運動及體育問答遊戲。

活動日期：13/8/22(六)

活動時間：下午 5:00-6:00

地點：活動室

對象：兒童及青少年會員

收費：免費

名額：8人

備註：☺ 須穿運動服及著運動鞋。

☺ 須自備飲用水。



星期六成長活動(02)~

活動性質：社教化

活動編號：P063

職員：Meir 姐姐

考考你齊升 Level

活動目標：1) 透過活動增強專注力。

2) 訓練身體協調能力。

活動內容：一邊玩遊戲，一邊考下你！快 d 參加！睇下你有幾叻~

活動日期：2/7/22、16/7/22、30/7/22、10/9/22、24/9/22(逢星期六)

活動時間：下午 4:00-5:00

地點：活動室

對象：兒童及青少年會員

收費：免費

名額：8人

開心 SHARE 行動~

推金幣遊戲

活動性質：社交康樂

活動編號：P075

職員：Chloe 姐姐



活動內容：中心開放時間內，歡迎你來玩一個既訓練思考和判斷能力的推金幣遊戲，換取小禮物。

活動日期：15/7/22-30/8/22 及 9/9/22-30/9/22

活動時間：下午 2:00 – 5:00 (星期一至六)及
晚上 7:00 – 8:45(星期五、六)

地點：中心大堂

收費：全免

名額：不限

備註：☺ 禮物及遊戲玩法會不定期轉換。

☺ 遊戲詳情可到中心參看海報



桌遊樂融融(01)

活動性質：社交康樂

活動編號：P070

職員：Apple 姐姐

活動目標：1) 分享桌遊的喜與樂。
2) 建立朋輩支援網絡。

活動內容：交流玩桌遊的心得，挑戰成為桌遊達人。

活動日期 9/7/22、23/7/22(六)(下午 3:00-4:00)

及時間：6/8/22、20/8/22(六) (下午 4:30-5:30)
17/9/22(六) (下午 4:00-5:00)

地點：活動室

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：不限

【舞】林學堂

活動性質：興趣及技能學習

活動編號：P089

職員：Apple 姐姐

- 活動目標：
- 1) 促進參加者朋輩間的社交互動。
 - 2) 參加者能學習跳舞的技巧以及培養個人興趣。
 - 3) 加強參加者的專注力和紀律性。

活動內容：參加者學習跳舞的技巧，並從中促進朋輩間的社交互動。

活動日期：學習小組：

15/7/22、22/7/22、29/7/22(逢星期五)

5/8/22、12/8/22、19/8/22、26/8/22(逢星期五)

表演活動：27/8/22(星期六)

活動時間：學習小組:晚上 6:30-9:00 表演活動:上午 10:00-12:00

地點：體育館

對象：6-24 歲本中心會員

收費：\$80

名額：8 人

備註：☺ 如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署



家政學習班(1)雞絲碗仔翅

活動性質：教育及發展

活動編號：P004

職員：Jackie 姐姐

活動目標：提升自理能力 及 學習感恩

活動內容：製作碗仔翅，享受烹飪過程又可以與家人分享美食。

活動日期：22/7/22(五)

活動時間：下午 4:00-5:00

地點：中心

對象：兒童及青少年會員

收費：\$20

名額：6 人

備註：☺ 自備食物盒。

樂融融手工藝~穿珠仔班

活動性質：興趣及技能學習

活動編號：P083

職員：Chloe 姐姐

活動目標：培養參加者對手工藝製作的興趣。

活動內容：親手製作屬於自己的手飾。

活動日期：23/7/22(六)戒指、6/8/22(六)手鏈 (共兩節)

活動時間：23/7/22(下午 4:00-5:00) 6/8/22(晚上 7:00-8:00)

對象：兒童及青少年會員

地點：活動室

收費：\$10

名額：6 人



青年藝術天地(01)

活動性質：教育及發展

活動編號：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，並鼓勵與他人分享成果

活動內容：與你一同藝術創作，享受人生。

活動日期：	D 組	30/7/2022(六) (分兩組進行，每組 4 人)	玩轉 3D 筆	共一節
	E 組	24/8/2022(三)	和諧粉彩齊齊掙	共一節
	F 組	10/9/2022(六)	特色燈籠	共一節

活動時間：下午 2:00 - 3:15/下午 3:30 - 4:45 (30/7/2022)

下午 4:00 - 5:30 (24/8/2022)

晚上 7:00 - 8:30 (10/9/2022)

地點：活動室

對象：兒童及青少年會員

收費：每組\$10

名額：8 人

開心童聚

活動性質：教育及發展

活動編號：P126

職員：Irene 姐姐

- 活動目標：1) 讓參加者對坪洲有更入的認識，提升對社區歸屬感。
2) 讓參加者享受食用自助餐的樂趣。

活動內容：下午在港鐵義工帶領下於坪洲進行戶外活動，讓參加者對坪洲有更深入的认识；晚上由義工及職員帶領，一同乘坐公共交通工具到香港會議展覽中心享用自助餐。

活動日期：23/7/22(六)

活動時間：下午 3:00 – 晚上 10:45

集合時間及下午 3:00 本中心

地點：(完成戶外活動，乘坐下午 4:55 坪洲往中環渡輪)

解散時間及晚上 10:45 坪洲碼頭解散

地點：(乘坐晚上 10:00 中環往坪洲渡輪)

地點：坪洲區及香港會議展覽中心

對象：兒童及青少年會員 (12 歲或以上須符合疫苗通行證要求)

收費：全免(自備交通費)

名額：24 人

備註：☺ 參加者須預備有足夠餘額的八達通。

☺ 參加者必需出席下午 3:00-4:45 之戶外活動

☺ 請穿著輕便合適運動的服飾及運動鞋。

☺ 自備小量食水。

☺ 截止報名日期: 2022 年 7 月 16 日(六)晚上 9:00，如參加人數多於 24 人，將會進行抽籤，並於 7 月 18 日公報名單。

鳴謝：香港鐵路有限公司鐵路人鐵路心贊助自助餐



中心關愛小義工(1)

活動性質：社會服務

活動編號：P040

職員：Jackie 姐姐

活動目標：培養義工精神，參與社區服務關愛他人。

活動內容：與長者一起玩遊戲及製作手工送給長者。

活動日期：30/7/22(籌備日)(六) 及 13/8/22(服務日)(六)

活動時間：下午 1:00-2:30

地點：中心

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：6 人



快樂大電影(04)

活動性質：社交康樂

活動編號：P046

負責職員：茵穎姐姐



活動日期	時間	地點	內容
30/7/22(六)	晚上 7:00-8:45	小組室	闔家歡電影 (片名待定)
13/8/22(六)			
24/9/22(六)			

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

對象：中心會員

名額：10 名

費用：全免

大自然攝影活動

活動性質：興趣及技能學習

活動編號：P090

職員：希哥哥

活動目標：1) 學習攝影理論及技巧，提升對攝影的興趣。

2) 透過攝影分享交流，讓青少年多表達自己及提升自信心

活動內容：與導師一起到戶外輕鬆地活學活用攝影技巧；並且嘗試在坪洲教導長者攝影技巧，促進長幼共融。

活動日期及攝影訓練理論班-6/8/22 (六) (上午 10:30 - 12:30)

時間：大自然攝影班實戰-19/8/22 (五) (上午 9:30 - 3:40)

(戶外)

坪洲長者攝影班-30/8/22(二) (上午 10:30 - 12:30)

集合及解散 19/8/22(五) 9:30 坪洲碼頭外集合

時間:

地點：6/8/22 及 30/8/22(中心)

19/8/22 (梅窩)

對象：9 -18 歲兒童及青少年會員

收費：\$30

名額：6 人

備註：☺ 參加者須預備足夠餘額的八達通，交通費以現金簽收方式退回。

☺ 請穿著輕便合適的長運動褲、帽及運動鞋。

☺ 自備少量零食及食水。

☺ 如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署

聚在皮革中

活動性質：教育及發展

活動編號：P116

職員：William 哥哥

- 活動目標：
- 1) 提升學習技能的興趣、解難能力和獨立處事技巧。
 - 2) 訓練專注力及耐性，並從而讓參加者抒發情緒。
 - 3) 鼓勵將所學應用於生活上，提升生活質素。
 - 4) 促進參加者朋輩間的社交互動。

活動內容：導師與參加者一同**製作皮革**，介紹工具使用方法、基本製作皮革技巧及安全守則，皮革在本地發展資訊等。

活動日期及 6 及 13/8/22 下午 2:30-4:30

時間： 27/8/22 晚上 7:00-9:00 (逢星期六,共三堂)

地點：活動室

對象：10 歲以上兒童及青少年會員

收費：\$50

名額：8 人

備註：☺ 如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署



中心關愛小義工(2)

活動性質：社會服務

活動編號：P040

職員：Jackie 姐姐

活動目標：培養義工精神，參與社區服務他人。

活動內容：協助把整理新圖書及包上書膠。

活動日期：9/8/22(二)

活動時間：下午 4:00-5:00

地點：中心

對象：兒童及青少年會員

收費：免費

名額：6 人

卡通人物塗色公仔擺設

活動性質：興趣及技能學習

活動編號：P006

職員：Chloe 姐姐

活動目標：培養參加者對手工藝製作的興趣。

活動內容：一齊來 DIY 塗色公仔擺設。

活動日期：9/8/22(二)、10/8/22(三) 共兩節

活動時間：下午 3:00-4:00

地點：活動室

對象：兒童及青少年會員

收費：\$10

名額：6 人



挑戰自我--沿繩下降體驗

活動性質：興趣及技能學習

活動編號：P091

職員：Jackie 姐姐

活動目標：1) 建立積極態度、自信及解難能力，
2) 學習團隊溝通，改善人際關係。

活動內容：活動由專業繩索及山藝教練帶領活動，以循序漸進訓練方式，掌握基本技巧後進行沿繩下降，挑戰自我。

活動日期：11/8/22(四)

活動時間：上午 7:30 -下午 4:45

集合及解散 上午 7:30 坪洲碼頭集合

時間：下午 4:10 中環乘渡輪回程

地點：北角寶馬山

對象：8 歲以上兒童及青少年會員

收費：\$20(包括交通、午膳)

名額：8 人

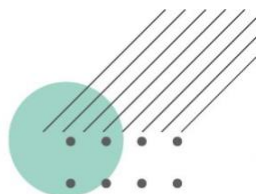
備註：☺ 參加者須預備有足夠餘額的八達通，交通費以現金簽收方式退回。

☺ 請穿著輕便合適的長運動褲、帽及運動鞋。

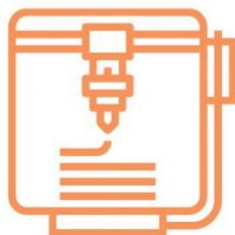
☺ 自備小量零食及食水。

☺ 如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署



50周年3“Free”D 生活設計比賽



本會將於2022年5月至8月期間舉辦名為「3“FREE”D生活設計比賽」，誠邀中、小學生為傷殘人士及長者以3D設計為題，讓學生發揮創意，設計3D小家品/輔助工具，以助他們解決日常生活的困難(如:截肢人士難以開門、扭門鎖;或不便彎腰取物等)，提昇他們的生活素質。



勝出者作品有機會製作成實物，
並派發予有需要人士。



掃描QR碼，按影片內提供的例子，
設計理想的三維打印輔助工具。

計分準則：

創意表達 50%
設計實用性 20%
整體美觀性 20%
三維打印技術應用 10%

截止報名日期：

2022年8月12日
中午12點前

獎項：

冠軍獎品 : 書券(\$1000)
亞軍獎品 : 書券(\$500)
季軍獎品 : 書券(\$300)
最具創意獎 : 書券(\$100)
最貼心設計大獎 : 書券(\$100)

詳情請參閱比賽報名表格，或致電：2557 1631與蘇先生聯絡。

青少年暑期收費活動報名表(2022 年 7-9 月)

為了讓會員能夠平均參與，15/7/22(五)前，會員最多可報 7 個收費活動，之後若仍有餘額，會員可於 16/7/22(六)再次報名。

請會員請以 1、2、3 排序你有興趣參與的項目 (可排列多於 7 個活動)。

會員姓名：_____ 年齡：_____ 聯絡電話：_____

活動編號	活動名稱	收費	請填寫次序
P089	1) 「舞」林學堂	\$80	
P004	2) 家政學習班(1)雞絲碗仔翅	\$20	
P083	3) 樂融融手工藝~穿珠仔班	\$10	
P036	4) 青年藝術天地(01)	\$10	
P116	5) 聚在皮革中	\$50	
P090	6) #大自然攝影活動	\$30	
P006	7) 卡通人物塗色公仔擺設	\$10	
P091	8) #挑戰自我--沿繩下降體驗	\$20	
P109	9) #戰區 90	\$30	
P005	10) 風景手工皂製作	\$20	
P112	11) 惜食。識食	\$10	
P107	12) #IPSC 氣槍射擊 共融體驗營	\$20	
P088	13) 花藝傳情	\$10	
P066	14) 日本傳統手藝~藍染	\$20	
P106	15) # “公主” “ 王子” 拜拜營	\$90	
P114	16) #六色·山藝	\$30	
P053,54	17) 瓷藝傳情	\$10	
P115	18) 晴空心靈音樂班	\$100	

小計：_____

#參加者需符合「疫苗通行證」要求。



青少年暑期免費活動報名表(2022 年 7-9 月)

為了讓會員能夠平均參與，15/7/22(五)前，會員**最多限報 5 個免費活動**，之後若仍有餘額，會員可於 16/7/22(六)再次報名。

請會員請以 1、2、3 排序你有興趣參與的項目(可排列多於 5 個活動)。

會員姓名：_____ 年齡：_____ 聯絡電話：_____

活動編號	活動名稱	收費	請填寫次序
P039	1) 青少年健體班(02)	免費	
P063	2) 星期六成長活動(02)~考考你齊升 Level	免費	
P070	3) 桌遊樂融融(01)	免費	
P126	4) 開心童聚	免費	
P040	5) 中心關愛小義工(1)	免費	
P046	6) 快樂大電影(04)	免費	
P040	7) 中心關愛小義工(2)	免費	
P030	8) 耆義旅程義工訓練及服務日	免費	
P122	9) 快樂抗疫運動班	免費	
P121	10)「多肉植物」種植班	免費	
P078	11)義工歡樂節日佈置大行動~中秋節	免費	
P050	12)快樂共融節慶活動~中秋節	免費	
P060	13)星期五成長活動(03)	免費	
P095	14)快樂共融青少年數碼活動	免費	



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



長者服務 25 周年紀念活動

歲月留情

(舊物收集及展覽)

大家是否收藏著很多珍愛的物品？
其實大家珍而重之的除了是物品外，
更是當中的那份「情」！

活動目的： 2022 年是本會長者服務 25 周年，中心希望收集大家於這 25 年來與中心一起經歷過的印記（有紀念價值的物品），並一同分享物品背後的經歷及【情】。

內 容： 若果大家收藏著與中心有關的舊物品，例如舊會員證、特別的活動相片 或 特色的紀念品及手工藝等，歡迎大家借出物品予中心作展覽，中心同時聽取大家描述舊物品背後的難忘經歷加以記錄，與物品一同展示，讓參觀人士一同走進「歲月留情」之中。

收集時間： 15/7/2022 — 31/10/2022

展覽時間： 1/11/2022 — 30/11/2022 (中心開放時間)

展覽地點： 本中心

備 註： 若有任何查詢，歡迎與王姑娘聯絡(電話：29839000)

戰區 90

活動性質：教育及發展

活動編號：P109

職員：Apple 姐姐

活動目標：1) 鼓勵參加者建立人道視野。
2) 培育人道關懷及採取人道行動，實踐「保護生命、關懷傷困、維護尊嚴」的人道使命。

活動內容：參觀香港紅十字會總部 7 樓的「人道教育中心」，是亞洲首個以戰爭為主題的探索館，體驗真實的經歷與故事。

活動日期：12/8/22 (五)

活動時間：上午 11:00 (坪洲渡輪碼頭)
(於坪洲乘搭上午 11:30 快船渡輪前往中環)

解散時間及下午 6:30 (坪洲渡輪碼頭)

地點：(於中環乘搭下午 6:00 慢船渡輪回坪洲)

地點：西九龍海庭道 19 號香港紅十字會總部 7 樓

對象：10 歲或以上兒童及青少年會員

收費：\$30

名額：14 人

備註：☺ 如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

☺ 參加者須預備有足夠餘額的八達通，交通費以現金簽收方式退回。

☺ 請穿著輕便合適運動的服飾及運動鞋。

☺ 自備小量零食及食水。

鳴謝：民政事務總署

耆義旅程義工訓練及服務日

活動性質：教育及發展
活動編號：P030 & P031
職員：欣姐姐

活動目標：增進參加者了解認知障礙症，並為長者提供認知訓練活動
活動內容：讓參加者透過遊戲體會認知障礙症患者日常遇到的困難；
並由參加者協助設計及推行腦部鍛鍊活動給長者參與。

活動日期：15/8/22(一)、20/8/22(六)及 27/8/22(六)

活動時間：上午 10:00 至下午 12:00

地點：活動室

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：8 人

鳴謝：民政事務總署



風景手工皂製作

活動性質：興趣及技能學習
活動編號：P005
職員：Jackie 姐姐

活動目標：1) 培養不同的興趣，增加生活技能。
2) 培養關愛他人的品格。

活動內容：☺ 由專業導師教導製作**天然手工皂**，手工皂主要成份是橄欖油，可作沐浴用途。(約兩星期後可取回約 6 塊。)
☺ 鼓勵參加者分享 1 塊手工皂給有獨居或有需要的長者。

活動日期：16/8/22(二)

活動時間：下午 12:00-5:00

集合地點：坪洲碼頭

集合及解散時間：下午 12:00 坪洲碼頭集合

(乘搭下午 4:45 渡輪由中環回程)

地點：南區黃竹坑

對象：9 歲以上兒童及青少年會員

收費：\$20(自費來回交通費)

名額：8 人

備註：☺ 參加者須預先在家午膳及預備有足夠的餘額八達通。

☺ 請於參加活動時戴上口罩及作健康申報。



惜食。識食

活動性質：教育及發展

活動編號：P112

職員：William 哥哥

- 活動目標：1) 推廣健康有營飲食及鼓勵珍惜食物及資源。
2) 擴闊視野，讓參加者善用剩食發揮創意空間。
3) 學習「社會創新」概念，促進參加者解難能力。

活動內容：剩了好多水果不知怎辦？導師教導將水果大改造，製作非一般的水果餐。

活動日期：17/8/22(三)

活動時間：下午 2:30-4:30

地點：活動室

對象：8 歲以上兒童及青少年會員

收費：\$10

名額：10 人

備註：☺請參加者自備食物盒，將製成品帶回家與家人分享。
☺若外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署



快樂抗疫運動班

活動性質：教育及發展

活動編號：P122

職員：Leon 哥哥、南哥哥

活動目標：培養主動關懷及幫助長者的態度。

活動內容：參加者與長者於電子遊戲機平台一起做模擬運動，例：排球、羽毛球、足球、水上摩托車、滑板...

活動日期：17/8/22(三)、24/8/22(三)、27/8/22(六)

活動時間：下午 1:00-2:00

地點：活動室

對象：兒童及青少年會員(參加者需出席 3 天活動)

收費：全免

名額：4 人

備註：☺ 此活動仍待審批，屆時或可能會修訂內容。



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

IPSC 氣槍射擊 共融體驗營

活動性質：教育及發展

活動編號：P107

職員：Jackie 姐姐

活動目標：讓傷殘及健全青少年，接納彼此的不同，互相尊重；從而培養團隊精神及促進傷健共融。

活動內容：分組參與 IPSC 射擊體驗及享用營地設施。

活動日期：18/8/22(四)

活動時間：上午 8:00 – 下午 5:30

集合及解散 上午 8:00 坪洲碼頭集合

時間：下午 4:45 中環乘渡輪回程

地點：香港傷健協會賽馬會傷健營 (薄扶林區)

對象：6 歲以上兒童及青少年會員

收費：\$20(包括交通、午膳及營費)

名額：10 人

備註：☺ 須預備有足夠餘額的八達通，交通費以現金簽收方式退回

☺ 請穿著輕便合適運動的服飾及運動鞋。

☺ 自備小量零食及食水。

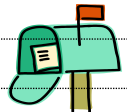
☺ 如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署



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！



「多肉植物」種植班

活動性質：教育及發展

活動編號：P121

職員：希哥哥

活動目標：1) 培養青少年對「多肉植物」的種植知識和培養方法
2) 關愛坪洲區內長者及促進長幼共融

活動內容：☺ 與長者共同學習【多肉植物】種植知識及栽培方法。
☺ 並於學成後，一起挑選自己喜歡的【多肉植物】，於中秋節送贈給體弱及獨居的坪洲長者以表達佳節祝福。

活動日期：20/8/22(六)、26/8/22(五)、31/8/22(三)

活動時間：下午 2:00-4:00

地點：活動室

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：4 人

備註：☺ 此活動仍待審批，屆時或可能會修訂內容。



花藝傳情

活動性質：教育及發展

活動編號：P088

職員：Leon 哥哥

活動目標：培養藝術才能及發揮創意；服務區內長者及促進長幼共融

活動內容：學習製作花藝裝飾品，並送贈製成品予區內長者。

活動日期：22/8/22(一)、25/8/22(四)

活動時間：下午 2:00-4:00

地點：活動室

對象：兒童及青少年會員

收費：\$10

名額：6 人

備註：☺ 如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署

日本傳統手藝~藍染

活動性質：教育及發展

活動編號：P066

職員：Chloe 姐姐

活動目標：1) 鼓勵個人創意及想像力

2) 提升自尊及自信心

3) 製作有個人獨特風格的手工藝

活動內容：☺ 學習藍染過程及怎樣去藍染布料。於白色布袋上，運用不同的紮法及顏色營造不同的花樣和紋理，然後再進行染色及烘乾，創作出有個人獨特風格的布袋。

活動日期：23/8/22 (二)

活動時間：下午 12:00 - 5:30

集合地點：坪洲碼頭

集合及解散 下午 12:00 坪洲碼頭集合

時間： 乘搭下午 5:30 渡輪由中環回程

地點：PMQ 元創坊商場

對象：8 歲或以上兒童及青少年會員

收費：\$20

名額：10 人

備註：☺ 參加者每人可以取回一個藍染 A3 布袋。

☺ 參加者須預先在家午膳及預備有足夠的餘額八達通，交通費以現金簽收方式退回。

☺ 請於參加活動時戴上口罩及作健康申報。

☺ 如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署

“公主” “王子” 拜拜營

活動性質：教育及發展

活動編號：P106

職員：Irene 姐姐

- 活動目標：
- 1) 提升自我照顧能力及解難能力。
 - 2) 學習與他人合作、相處及溝通的技巧。
 - 3) 提升自信心及與團隊合作精神。

活動內容：精心設計的 3 日 2 夜自理訓練營，內容包括學習生活技能、情境訓練、夜行活動及歷奇遊戲。

活動日期：24/8/22-26/8/22 (星期三至星期五)

活動時間：24/8/22 下午 12:45 –26/8/22 下午 5:00

集合時間及 24/8/22(三)下午 12:45 坪洲碼頭集合

地點：乘坐下午 1:00 坪洲往中環渡輪

解散時間及 26/8/22(五)下午 5:00 坪洲碼頭解散

地點：乘坐下午 4:10 中環往坪洲渡輪

地點：香港傷健協會賽馬會傷健營 (薄扶林區)

對象：小一至中二會員 (12 歲或以上參加者必須符合疫苗通行證要求)

收費：\$90(包括交通、午膳及宿營費用)

名額：18 人

備註：☺參加者須預備有足夠餘額的八達通，交通費以現金簽收方式退回。

☺請穿著輕便合適運動的服飾及運動鞋。

☺自備少量零食及食水。

☺參加者家長請盡量出席 19/8 晚上 8:00 舉辦的簡介會

☺如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署

六色·山藝

活動性質：教育及發展

活動編號：P114

職員：子健哥哥

活動目標：1) 教導基本山藝小知識，灌輸青少年登山安全意識。
2) 利用六色積木，促進參加者認識自我。

活動內容：活動由資深歷奇導師帶領及教導參加者在野外安全的知識，培養青少年正確的登山態度。

活動日期：29/8/22(一)

集合時間及上午 9:30 (坪洲渡輪碼頭)

地點：(於坪洲乘搭上午 10:00 快船渡輪前往中環)

解散時間及下午 6:30 (坪洲渡輪碼頭)

地點：(於中環乘搭下午 6:00 慢船渡輪回坪洲)

地點：龍虎山(暫定)

對象：兒童及青少年會員

收費：\$30

名額：14 人

備註：☺ 如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

☺ 須預備有足夠餘額的八達通，交通費以現金簽收方式退回

☺ 請穿著輕便合適運動的服飾及運動鞋。

☺ 自備小量零食及食水。

鳴謝：民政事務總署



義工歡樂節日佈置大行動~

活動性質：社會服務

活動編號：P078

職員：Jackie 姐姐

中秋節

活動目標：增加節日氣氛

活動內容：招募義工協助中心進行中秋節節日佈置。

活動日期：2/9/22(五)

活動時間：下午 4:00-5:00

對象：兒童及青少年會員

地點：中心

收費：全免

名額：6 人

快樂共融節慶活動~中秋節

活動性質：社會服務

活動編號：P050

職員：Jackie 姐姐

活動目標：1) 促進社交溝通能力。

2) 感受節日氣氛，歡度中秋節。

活動內容：參加者一起賞月、玩遊戲同慶中秋

活動日期：2/9/22(五)

活動時間：下午 7:30-8:30

地點：中心/戶外

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：10 人



星期五成長活動(03)

活動性質：社教化

活動編號：P060

職員：Irene 姐姐

活動目標：學習課外知識 及 培養正面思考方式。

活動內容：社會福利署中區及離島綜合家庭服務中心社工 Ann 姐姐
與參加者一同 製作小手工，期間亦會 分享讀書減壓小貼士。

活動日期：9/9/22-16/9/22 (逢星期五)

活動時間：晚上 6:00 - 8:00

地點：活動室

對象：小一至小六會員

收費：全免

名額：小一至小三: 5 人 小四至小六: 5 人

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。

快樂共融青少年數碼活動

活動性質：教育及發展

活動編號：P095

職員：希哥哥

活動目標：1) 提升對數碼科技的興趣。

2) 加強運用手機軟件技巧及對使用資訊科技的信心。

活動內容：☺ 運用手機教導攝影時須要注意的事項及基本攝影技巧如三分法、中心構圖等。

☺ 鼓勵協助推廣或介紹中心活動及設施。

活動日期：10/9/22、17/9/22(逢星期六)

活動時間：早上 11:30-12:30

地點：活動室

對象：10 歲或以上兒童及青少年會員

收費：全免

名額：4 人



瓷藝傳情

活動性質：教育及發展

活動編號：P053,54

職員：Derek 哥哥

活動目標：1) 培養藝術才能及發揮創意

2) 服務區內長者及促進長幼共融

活動內容：學習 製作手繪瓷器，並將製成品送給區內長者

活動日期：17/9/22、24/9/22、8/10/22(逢星期六)

活動時間：下午 2:00-4:00

地點：活動室

對象：兒童及青少年會員

收費：\$10

名額：8 人

備註：☺ 如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署

晴空心靈音樂班

活動性質：教育及發展
活動編號：P115
職員：欣姐姐

活動目標：學習敲出讓人放鬆的樂曲。
活動內容：學習新興樂器「空靈鼓」的演奏技巧。
活動日期：23/9/22 至 11/11/22(逢星期五) (暫定)
活動時間：晚上 7:15 - 8:45
地點：活動室
對象：6-13 歲會員
收費：\$80 (暫定)
名額：8 人
備註：☺ 若外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署



電視遊戲歡樂天地

活動性質：社交康樂
活動編號：P081
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 7 月-9 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：☺ 每次借用以 15 分鐘為限，每次每天最多只可借用兩次。

歡樂玩具小天地之 玩玩新玩具

活動性質：社交康樂
活動編號：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：中心已採購新玩具，歡迎小朋友來借用。

活動日期：2022年7月-9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。

督印人：關兆基

編輯：黎家寶

印刷日期：22年6月30日

印刷數量：220份



十六項服務質素標準 (SQS)

簡述

原則一 資料提供 (4)		
標準1	服務資料	確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱 例子：單張
標準2	檢討及修訂政策和程序	備有機制以檢討及修訂其有關服務提供方面的政策和程序。同時，亦備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中，適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。
標準3	(服務)運作及活動記錄	存備其服務運作和活動的最新準確記錄 例子：活動紀錄、會議紀錄
標準4	職務及責任	所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定 例子：架構圖

原則二 服務管理 (5)		
標準5	人力資源	實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則 例子：人力資源手冊
標準6	計劃、評估及收集意見	定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。 例子：活動檢討、意見諮詢、年度計劃撰寫
標準7	財務管理	實施政策及程序以確保有效的財政管理 例子：會計程序
標準8	法律責任	遵守一切有關的法律責任 例子：義務法律顧問委任書
標準9	安全的環境	採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境 例子：走火圖

原則三 對使用者之服務 (2)		
標準10	申請及退出服務	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務 例子：入會申請
標準11	評估服務使用者需要	運用有計劃之法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)

原則四 尊重服務使用者之權利 (5)		
標準12	知情的權利	盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利 例子：通知活動更改
標準13	私人財產	尊重服務使用者的私人財產權利 例子：財物保管
標準14	私隱和保密	尊重服務使用者保護私隱和保密的權利 例子：私隱資料處理
標準15	申訴	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理 例子：意見表
標準16	免受侵犯	採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

©本中心致力推行 16 項 SQS,如有查詢,歡迎查閱「服務質素標準- 執行一覽(會員索閱)」及聯絡中心職員

印刷品



變
遷

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