



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10-12月 青少年活動通訊

歲月留情  
(舊物收集及展覽)

中心 25 周年  
獻禮~  
全港青少年  
攝影比賽

報名日期：  
7/10/22(五)

29/11(二)  
中心 25 周年  
開放日

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



臉書

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

# 中心防疫措施

為保障大家健康，每位進入中心之人士，**必須遵守以下措施**：

- 👉 戴上口罩
- 👉 申報不是與正接受檢疫人士同住
- 👉 使用酒精搓手液消毒雙手
- 👉 人與人保持適當社交距離
- 👉 登記姓名(非會員須同時填寫聯絡電話)
- 👉 中心內不能進食
- 👉 量度及記錄體溫(若發燒須回家休息)
- 👉 使用完洗手間後須蓋上廁所板沖廁
- 👉 申報沒有發燒或呼吸道感染病徵
- 👉 遵守每間房間的所定立的活動人數
- 👉 申報未曾於過往十四天內前往外地
- 👉 上限

**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

- ☺ 開始報名日期及時間：**7/10/ 2022(星期五) 下午 2:00**
- ☺ 到中心辦理活動報名手續前，請先填好「活動報名表」(P27,28)，以便加快報名程序，表格刊登於本期通訊內，亦可於中心內索取。
- ☺ 為公平起見每名會員最多只可代另一名會員報名活動。
- ☺ 請自備所需活動之輔幣。
- ☺ 若會員報名收費活動後，而未有出席參加，中心保留不退款的權利。

## 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。
- ☺ 請參加者穿著輕便的衣服及運動鞋
- ☺ 參加者不能擅自離隊，如提前離隊必須填寫家長同意書。
- ☺ 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**。

# 會員入會及續會安排

會員資格：6–24 歲兒童及青少年

收 費：免費 (本年度中心 25 周年紀念，因此特別豁免收取會費)

入會/續會 請填妥入會表格，14 歲以下申請人須由家長簽署。新申請

須知： 者另須帶備「有效身份證明文件」親臨本中心辦理。

入會禮遇：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！



## 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	(星期六)	國慶日
10 月 4 日	(星期二)	重陽節
12 月 26 日	(星期一)	聖誕節後第一個周日
12 月 27 日	(星期二)	聖誕節後第二個周日

☺ 中心提供 Wi-Fi.HK 無線上網服務，歡迎大家前來中心使用！

☺ 29/11/2022 (二)早上 9:30 – 晚上 8:30 舉行「中心 25 周年開放日」，歡迎各位會員及街坊前來參加，屆時有展覽、攤位遊戲及健康推廣活動等。



## 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

## 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)

項目及文書助理：黎家寶(Chloe 姐姐)

## 服務推廣

### 中心服務推廣日

活動性質： 推廣活動

活動編號： P013

職員： Jackie 姐姐

活動目標： ◎ 讓社區人士認識中心的服務內容及中心活動。  
◎ 促進長幼和諧的共融社區。

活動內容： 宣傳 10-12 月青少年活動。

活動日期： 6/10/22(四)

活動時間： 下午 1:00

對象： 社區人士

收費： 全免

地點： 坪洲



## 教育及發展性

### 自修陪你溫(02)

活動性質： 教育及發展性

活動編號： P093A

職員： Apple 姐姐

活動目標： 提供溫習場地及平台，讓參加者可以有效地溫習

活動內容： 一個人自己溫書時候遇到唔明的問題點算？ 依家有辦法了。

現招募各位會員加入【自修陪你溫】溫習群組，群組內會有大哥哥大姐姐為大家解答疑難雜症。

活動日期： 3/10/22 - 31/12/22

對象： 中心會員

收費： 免費

名額： 15 人

地點： 中心

備註： ◎參加者需提供本人手提號碼以加入 WhatsApp 群組。



# 會員意見陪我講(01)

活動性質：教育及發展性

活動編號：P101

職員：欣姐姐

活動目標：讓會員表達對中心的意見。

活動內容：在聚會中讓會員暢談對中心的意見。

活動日期：8/10/22(六)

活動時間：下午 4:00 – 5:00

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：8 人

地點：本中心活動室



## 「穿雲箭」體驗班

活動性質：教育及發展性

活動編號：P123

職員：南哥哥、Leon 哥哥

活動目標：讓長幼共同面對困難，培養友誼，促進跨代共融。

活動內容：穿雲箭是一項長幼皆宜的射擊運動，可以訓練平衡力，核心肌肉及手眼協調能力。長者及青少年須要共同組隊商討遊戲策略。

活動日期：15/10/22、29/10/22(逢星期六)

活動時間：下午 2:00 – 3:00

對象：兒童、青少年會員和長者

收費：全免

名額：4 人

地點：體育館

備註：☺未參加過老有所為活動的參加者優先。



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

# 青年藝術天地

活動性質： 教育及發展性

活動編號： P037

職員： William 哥哥

活動目標： 讓參加者發揮創意及鼓勵與他人分享成果；促進參加者尊重不同能力人士

活動內容： 共同創作不同藝術作品。

活動日期及 A 組： 萬聖節飾物

C 組： 閃閃聖誕裝飾

時間： 22/10/22 (六)  
下午 4:00 – 5:00

21/12/22 (三)  
下午 4:00 – 5:00

B 組： 流體畫  
12/11/22 (六)  
下午 2:00 – 3:00



對象： 兒童及青少年會員  
收費： 每組 10 元  
名額： 6 人  
地點： 中心



# 跨代共融芬蘭木柱

活動性質： 教育及發展性

活動編號： P027

職員： Meir 姐姐

活動目標： 學習團隊合作精神及與長者相處，推動長幼共融

活動內容： 與長者一齊玩芬蘭木柱，體驗好玩又刺激遊戲。

活動日期： 22/10/22 及 5/11/22(逢星期六)

活動時間： 下午 4:00 – 5:00

對象： 兒童及青少年會員

收費： 全免

名額： 6 人

地點： 本中心活動室

備註： ☺參加者須要穿著波鞋



# 長幼同遊 一

## 香港故宮文化博物館

活動性質：教育及發展性

活動編號：P018

職員：Jackie 姐姐

活動目標：促進長幼共融 及 認識中國文化及歷史。

活動內容：在中環碼頭乘搭旅遊巴前往西九文化區的香港故宮文化博物館參觀。(會員若有家長陪同出席，可選擇自由參觀)

活動日期：21/10/22(五)

活動時間：下午 1:35 – 6:30

集合時間：下午 1:35 坪洲碼頭集合

解散時間：下午 6:00 中環乘渡輪回程

地點：故宮博物館

對象：中心會員及家長

收費：免費(自費船費)

名額：10 人

備註：☺參加者可由一位家長陪同一起報名(以家庭單位計)。

☺參加者每人一份簡單餐盒。

☺參加者須預備有足夠餘額的八達通。

☺自備小量食水。



鳴謝：離島民政署贊助



## 快樂共融會員意見心聲

### 茶聚(1)

活動性質：教育及發展性

活動編號：P097

職員：關 sir

活動目標：讓服務使用者直接達意見，藉以促進中心服務之改善

活動內容：以輕鬆問答及遊戲形式舉行，聆聽會員意見及心聲。

活動日期：29/10/22(六)

活動時間：下午 3:00 – 4:00

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：12 人

地點：本中心活動室



## 跨代共融愛心繪畫班

活動性質：教育及發展性

活動編號：P124

職員：Chloe 姐姐

活動目標：長者及青少年一起設計及繪畫愛心畫作，促進長幼共融。

活動內容：☺ 教導長者及青少年一起設計及繪畫畫作。

☺ 聖誕節期間，會將畫作送給區內體弱及獨居長者，以送上關懷及佳節祝福。

活動日期：5/11/22、12/11/22、10/12/22、24/12/22(逢星期六)

活動時間：上午 10:00 – 11:30

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：3 人

地點：活動室

備註：☺每人會完成一至兩張畫作。

☺必須最少出席 3 堂。



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



## 中心 25 周年獻禮 —

活動性質：教育及發展性

活動編號：P008

職員：欣姐姐

## 扭氣球工作坊

活動目標：加強會員對中心的歸屬感。

活動內容：學習扭氣球的技巧，協助佈置於 29/11/22(二)舉辦的「中心 25 周年開放日」。

活動日期：5/11/22(六)、26/11/22(六)

活動時間：下午 2:00 – 3:00

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：5 人

地點：本中心活動室

備註：參加者須承諾參與開放日前或當日的中心佈置。



# 健康小食花束

活動性質：教育及發展性

活動編號：P003

職員：Jackie 姐姐

活動目標：促進參加者對長者的關懷及學習對長者有感恩的心。

活動內容：每年 11 月第三個星期日為「長者日」，今年「長者日」定於 11 月 21 日。教大家用健康小食製作小花束，送給家中長輩的一份小小心意。

活動日期：18/11/22(五)

活動時間：下午 4:45 – 6:00

對象：兒童及青少年會員

收費：\$30

名額：8 人

地點：中心



# 中心防火講座及演習

活動性質：教育及發展性

活動編號：P103、P104

職員：Meir 姐姐

活動目標：學習防火安全知識及技巧

活動內容：參與防火講座及火警演習，練習如何於火警時逃生！

活動日期：25/11/22(五)

活動時間：晚上 6:30 – 7:00

對象：兒童及青少年會員

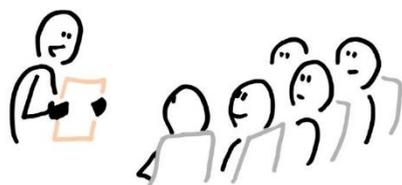
收費：全免

名額：6 人

地點：本中心活動室

備註：凡同時出席此中心防火講座及演習，及 25/11/22 開始舉辦的

「齊玩輕黏土」之參加者可獲「神秘禮物一份」。



# 走出教室

活動性質： 教育及發展性

活動編號： P110

職員： Meir 姐姐

活動目標： ☺ 增加對大自然生態的認識

☺ 提升環保意識，並學習珍惜地球生態環境

☺ 透過感受大自然，學習放鬆心情，減輕壓力

☺ 促進關注自己的精神健康

活動內容： 1) 大自然探索認識鹿頸的生態環境及了解「無痕山林」七大準則。

2) 由專業的導師帶領一同體驗大自然的美妙，同時學習行山的禮儀。

3) 學習及練習減壓技巧。減輕來自學業及疫情的壓力，一起放鬆心情，促進個人的精神健康。

活動日期： 19/11/22(六)

活動時間： 上午 9:30 – 下午 6:10

集合時間： 上午 9:30 中心集合

解散時間： 下午 5:30 中環乘渡輪回程

地點： 鹿頸

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： \$30(包括交通、午膳)

名額： 14 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。

☺ 必須輕便合適的長運動褲、帽及運動鞋。

☺ 自備小量食水。

☺ 自備防蚊防曬用品。

鳴謝： 離島民政署贊助



# 長幼共融創作(A)

活動性質：教育及發展性

活動編號：P022a

職員：Jackie 姐姐

## 皮革工藝

活動目標：發揮個人的創作潛能，促進長幼共融。

活動內容：長者及青少年一起製作皮革小包。

活動日期：3/12/22 及 17/12/22(逢星期六)

活動時間：上午 10:00 – 11:30

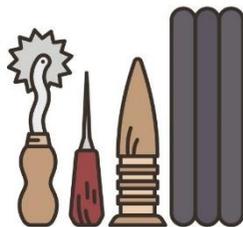
對象：兒童及青少年會員

收費：免費

名額：3 人

地點：中心

備註：☺參加者只可選擇長幼共融創作(A)或(B)其中一組參加。



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



# 長幼共融創作(B)

活動性質：教育及發展性

活動編號：P125b

職員：Jackie 姐姐

## 花藝創作

活動目標：發揮個人的創作潛能，促進長幼共融。

活動內容：長者及青少年一起用乾花製作小擺設

活動日期：30/12/22(五)及 31/12/22(六)

活動時間：上午 3:30 – 5:00

對象：兒童及青少年會員

收費：免費

名額：3 人

地點：中心

備註：☺參加者只可選擇長幼共融創作(A)或(B)其中一組參加。



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

# 創意無限 Fun

活動性質：教育及發展性

活動編號：P127

職員：Irene 姐姐

活動目標：發揮想像力及創意，並透過溝通合作，學習正確的社交技巧、建立正面的人際關係。

活動內容：社會福利署中區及離島綜合家庭服務中心 Roxanna 姐姐教導製作具個人特色的小手工，並帶領小組遊戲，例如：簡單歷奇遊戲。

活動日期：06/01/23 及 13/01/23(逢星期五)

活動時間：晚上 6:00 – 8:00

對象：小一至小三會員

收費：全免

名額：8 人

地點：本中心活動室



## 社交康樂

# 開心 SHARE(3)

活動性質：社交康樂

活動編號：P076

職員：Jackie 姐姐

活動目標：課餘時候到中心輕鬆參與有獎活動。

活動內容：開心輪盤轉轉轉，輕輕鬆鬆換禮物。

活動日期：10/10/22-31/12/22

活動時間：下午 2:00 – 5:00(星期一至六)及  
晚上 7:00 – 8:45(星期五至六)

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：不限

地點：中心

備註：☺每人每節最多可參與兩次。



# 快樂共融會員意見問卷調查(1)

活動編號：PCY22-P099

請於以下 2022 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
DIY 環保風鈴		
IPSC 氣槍射擊共融體驗		
KAHOOT 時事 x IQ 題 x 常識問答大賽		
大自然攝影活動		
小學生暑期閱讀獎勵計劃		
中心關愛小義工		
六色。山藝		
手機攝影。坪洲足印		
日本傳統手藝 — 藍染		
父親節表心意 — 鐳射雕刻杯		
卡通人物塗色公仔擺設		
母親節心意活動		
多肉植物種植班		
考考你專注力遊戲		

活動名稱	選最喜歡的三個活動後排次序(1/ 2/ 3)	喜歡原因
自修室和你溫		
快樂大電影		
快樂共融青少年數碼活動		
快樂共融節慶活動 – 中秋節		
快樂抗疫運動班		
抗疫常識問答比賽		
花藝傳情		
瓷藝傳情		
青少年服務推廣站		
青少年藝術天地		
挑戰自我—沿繩下降體驗		
星期五成長活動(01)		
星期五成長活動(02)環保就係話咁易		
星期五成長活動(03)		
星期六成長活動(01) – 線上冷知識		
星期六成長活動(02) – 考考你齊升Level		
風景工皂製作		
家政學習班(1)雞絲碗仔翅		
桌遊樂融融(01)		
耆義旅程義工訓練及服務日		
惜食。識食		
復活節童遊香港 – 玩轉GoogleMap		

活動名稱	選最喜歡的 三個活動後 排次序(1/ 2/ 3)	喜歡原因
晴空心靈音樂班		
開心 SHARE 行動 – BINGO		
開心 SHARE 行動 – 推金幣遊戲		
開心童聚		
義工歡樂節日佈置大行動 – 中秋節		
運動培訓系列 – 青少年健體班		
電視遊戲歡樂天地		
聚在皮革中		
舞林學堂		
樂融融手工班 – 穿珠仔班		
戰區 90		
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！**

# 中心 25 周年獻禮 – 全港青少年攝影比賽

活動性質： 教育及發展性

活動編號： P009

職員： Derek 哥哥

活動目標： 讓青少年學習攝影技巧及促進長幼共融

活動內容： 提供攝影教學及舉辦攝影比賽

活動日期： 11 月 9 日(三)下午 3 時：在本中心 Facebook 專頁直播  
攝影師 Elso 教導攝影技巧。

11 月 10 日 – 12 月 20 日：報名參加攝影比賽

12 月 30 日：公佈比賽結果。

參賽方法： ☺ 以「樂享耆年」或「長幼共融」為題拍攝一張照片，  
並附上不多於 100 字的照片解說。

☺ 然後請將作品、作品解說、姓名、年齡、參賽組別、  
所代表的學校電郵至 [mli@hkphab.org.hk](mailto:mli@hkphab.org.hk)

☺ 參加者也可以個人身份參賽。。

分組形式： 分兒童組(6 至 12 歲) 及 青少年組(12 至 24 歲)

比賽獎勵： 每組冠軍：3,000 元書券、獎座及獎狀。

每組亞軍：1,500 元書券、獎座及獎狀。

每組季軍：500 元書券、獎座及獎狀。

傑出作品獎(每組 10 個)：100 元書券、獎狀。

優異獎(不限名額，優異作品均可獲獎)：獎狀

鳴謝：93m.style 贊助以上獎勵

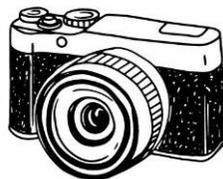
評分準則 配合主題：40% 拍攝技巧及創意：60%

對象：6-24 歲兒童及青少年

收費：全免

名額：不限

備註：所拍攝的相片會用來公開展覽。



# 桌遊樂融融(02)

活動性質： 社交康樂

活動編號： P071

職員： Apple 姐姐

活動目標： 分享桌遊的喜與樂 及 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： 15/10/22、29/10/22

12/11/22、26/11/22

10/12/22、24/12/22(逢星期六)

活動時間： 下午 4:00 — 5:00

對象： 中心會員

收費： 免費

名額： 不限

地點： 中心



# 快樂大電影(03)

活動性質： 社交康樂

活動編號： P047

職員： 茵穎姐姐

活動目標： 從電影學習正面訊息 及 與其他會員歡聚

活動內容： 中心播放主題健康的電影

活動日期： 22/10/22、19/11/22、17/12/22(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： 10 人

地點： 中心



# 熱門抖音遊戲比賽

活動性質：社交康樂

活動編號：P069

職員：Chloe 姐姐

活動目標：挑戰個人速度、專注力，強化手眼協調。

活動內容：進行熱門抖音遊戲比賽，與不同年齡層切磋遊戲技巧。

活動日期：26/11/22、7/1/23、21/1/23(逢星期六)

活動時間：晚上 7:00 – 8:00

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：6 人

地點：活動室



# 單車遊體驗活動

活動性質：社交康樂

活動編號：P073

職員：Joe 姐姐、Leon 哥哥

活動目標：擴闊視野，提升課本以外知識，並促進參加者互相學習。

活動內容：1.與參加者一同踏單車，認識新界，沿途欣賞優美風景。

路線如下：沙田城門河>科學園>三門仔>慈山寺>龍尾沙灘>大尾督大水壩

活動日期：17/12/22(星期六)

活動時間：上午 8:30 – 下午 5:30

對象：兒童及青少年會員

收費：\$30

名額：14 人

地點：沙田及大埔大尾督



鳴謝：離島民政署贊助

# 聖誕派對

活動性質： 社交康樂  
活動編號： P051  
職員： Jackie 姐姐

活動目標： 感受聖誕的節日氣氛 及 學習社交技巧。

活動內容： 一起玩遊戲，參加者每人一份聖誕禮物。

活動日期： 9/12/22(五)

活動時間： 下午 5:00 — 6:00

對象： 兒童及青少年會員

收費： \$20

名額： 8 人

地點： 中心



# 島外歡樂遊

活動性質： 社交康樂  
活動編號： P066  
職員： Chloe 姐姐、茵穎姐姐

活動目標： 一起認識市區的新事物，藉此擴闊眼界，並促進參加者互相溝通。

活動內容： 安排參加者先吃午膳，再到港島區看聖誕燈飾，再乘搭交通工具回中環到 AIA 坐摩天輪欣賞香港景觀。

活動日期： 21/12/22(三)

活動時間： 上午 10:30 — 下午 5:30

集合時間： 上午 10:30 坪洲碼頭集合

解散時間： 下午 5:30 中環乘渡輪回程

地點： 港島

對象： 兒童及青少年會員

收費： \$30(包午膳)

名額： 8 人

備註： ☺請自備有足夠餘額的八達通，以便乘搭公共交通工具。

☺請穿著輕便的衣服及運動鞋並自備小量食水

☺參加者不能擅自離隊。



# 跳彈床兼睇戲

活動性質： 社交康樂

活動編號： P057

職員： Joe 姐姐、Meir 姐姐

活動目標： 舒展筋骨，提升平衡力以及肌肉耐力；並且增加參加者接觸社區機會，擴闊眼界，促進社交生活。

活動內容： ☺ 學習跳彈床的技巧以及運用肌肉力量知識，亦可變成忍者瘋狂地彈跳翻騰，鍛鍊平衡力。

☺ 到電影院觀看益智電影(待定)

活動日期： 23/12/22(五)

活動時間： 上午 9:00 – 下午 5:30

集合時間： 上午 9:00 坪洲碼頭集合

解散時間： 待定

地點： 北角及太古城

對象： 兒童及青少年會員

收費： \$30(包括交通、午膳)

名額： 14 人

備註： ☺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。

☺請參加者穿著輕便的衣服及運動鞋。

☺參加者不能擅自離隊。

☺自備小量食水。



鳴謝：離島民政署贊助

## 歡樂玩具小天地(02)

活動性質： 社交康樂

活動編號： P087

職員： 茵穎姐姐

活動目標： 享受玩玩具的樂趣、學習社交技巧。

活動內容： 提供玩具借用，與友好一起玩團體合作遊戲。

活動日期： 10月-12月

活動時間： 下午 2:00 — 晚上 8:45

對象： 兒童及青少年會員

收費： 免費

名額： 不限

地點： 中心

備註： ☺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。



## 電視遊戲歡樂天地(02)

活動性質： 社交康樂

活動編號： P082

職員： 茵穎姐姐

活動目標： 互相切磋電子遊戲技巧 及 促進參加者掌握時間觀念。

活動內容： 提供電子遊戲借用，與他人一起玩電子團體合作遊戲。

活動日期： 10月-12月

活動時間： 下午 2:00 — 晚上 8:45

對象： 兒童及青少年會員

收費： 免費

名額： 不限

地點： 中心

備註： ☺每次借用以 15 分鐘為限，每次每天最多只可借用兩次。



## 社會服務

### 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： 協助中心整理新圖書及書架。

活動日期： 8/10/22(六)

活動時間： 上午 10:30 – 11:30

對象： 兒童及青少年會員

收費： 全免

名額： 8 人

地點： 中心



### 探訪長者小手工製作~ 幸運繩結手環

活動性質： 社會服務

活動編號： P023

職員： 媚姐

活動目標： 培養參加者對手工藝製作的興趣 及 讓參加者於社區服務社群。

活動內容： 運用繩中顏色配搭來編織手環，作品完成後，將心意送給長者。

活動日期： 29/10/22(六)

活動時間： 上午 10:00 – 11:30

對象： 8 歲以上會員

收費： 全免

名額： 5 人

地點： 本中心活動室



## 傷健慈善獎券義工服務

活動性質： 社會服務

活動編號： P024

職員： Chloe 姐姐

活動目標： 促進參加者擔任義務工作，服務社群

活動內容： 招募青少年及家長義工戶外銷售香港傷健協會慈善獎券。

活動日期： 11 月 – 12 月(日期待定)

活動時間： 待定

對象： 兒童及青少年會員

收費： 全免

名額： 4 人

地點： 島外 (待定)



## 聖誕節日佈置

活動性質： 社會服務

活動編號： P079

職員： Jackie 姐姐

活動目標： 同心協力增加中心聖誕節的節日氣氛

活動內容： 招募義工協助中心進行聖誕節的節日佈置。

活動日期： 1/12/22(四)

活動時間： 下午 4:00 – 5:00

對象： 兒童及青少年會員

收費： 全免

名額： 8 人

地點： 中心



## e 健樂健康大使培訓

活動性質： 社會服務

活動編號： P035

職員： Apple 姐姐

活動目標： 學習溝通技巧及怎樣操作健康檢查設備，促進長者健康。

活動內容： 擔任「健康大使」，於中心協助長者妥善使用設備檢查身體。

活動日期： 24/12/22(六)

活動時間： 下午 2:00 – 3:00

對象： 中心會員

收費： 免費

名額： 5 人

地點： 中心



### 興趣及技能學習

## 樂融融手工藝~

### 製作彈珠機

活動性質： 興趣及技能學習

活動編號： P084

職員： 媚姐

活動目標： 培養參加者對手工藝製作的興趣及耐性。

活動內容： 運用環保材料來製作一個可以玩的彈珠機。

活動日期： 26/11/22(六)

活動時間： 上午 10:00 – 11:30

對象： 8 歲以上會員

收費： 全免

名額： 5 人

地點： 本中心活動室



# 齊玩輕黏土

活動性質： 興趣及技能學習

活動編號： P128

職員： Irene 姐姐

活動目標：訓練小手力度、觸感及手眼協調，有助小手肌發展，同時亦提升參加者的創作能力。

活動內容：由社會福利署中區及離島綜合家庭服務中心 Penny 姐姐透過教導輕黏土製作，讓小朋友搓出指定形狀的製成品。

活動日期：25/11/22、02/12/22、09/12/22 及 16/12/22(逢星期五)

活動時間：晚上 7:00 – 8:00

對象：小一至小六會員

收費：免費

名額：8 人

地點：中心

備註：凡同時出席 25/11/2022 之「中心防火講座演習」及「齊玩輕黏土」之參加者可獲「神秘禮物一份」。



## 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





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)

## 青少年免費活動報名表(2022 年 10-12 月)

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
P101	1) 會員意見陪我講(01)	免費	
P123	2) 「穿雲箭」體驗班	免費	
P018	3) 長幼同遊—香港故宮文化博物館★	免費	
P027	4) 跨代共融芬蘭木柱	免費	
P124	5) 跨代共融愛心繪畫班	免費	
P008	6) 中心 25 周年獻禮之扭氣球工作坊	免費	
P009	7) 中心 25 週年獻禮 –全港青少年攝影比賽	免費	
P103,104	8) 中心防火講座及演習	免費	
P022	9) 長幼共融(A)--皮革工藝	免費	
P125	10) 長幼共融(B)--花藝創作	免費	
P127	11) 創意無限 Fun	免費	
P071	12) 桌遊樂融融(02)	免費	
P047	13) 快樂大電影(03)	免費	
P069	14) 熱門抖音遊戲比賽	免費	
P040	15) 中心關愛小義工(2)	免費	
P023	16) 探訪長者小手工製作~幸運繩結手環	免費	
P097	17) 快樂共融會員意見心聲茶聚(1)	免費	
P024	18) 傷健慈善獎券義工服務 ★	免費	
P079	19) 聖誕節日佈置	免費	
P035	20) e 健樂健康大使培訓	免費	
P084	21) 樂融融手工藝~製作彈珠機	免費	
P128	22) 齊玩輕黏土	免費	

★ 參加者需符合「疫苗通行證」要求。

# 青少年收費活動報名表(2022 年 10-12 月)

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
P037	1) 青年藝術天地	\$10	
P003	2) 健康小食花束	\$30	
P110	3) 走出教室 ★	\$30	
P073	4) 單車遊體驗活動 ★	\$30	
P051	5) 聖誕派對	\$20	
P066	6) 島外歡樂遊 ★	\$30	
P057	7) 跳彈床兼睇戲 ★	\$30	

小計：\_\_\_\_\_

★ 參加者需符合「疫苗通行證」要求。

郵  
票

印刷品

## 中心 25 周年開放日

29/11/2022 (二)早上 9:30 – 晚上 8:30 舉行「中心 25 周年開放日」，歡迎各位會員及街坊前來參加，屆時有展覽、攤位有獎遊戲及健康推廣活動等。

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