



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

23 年 4-6 月 青少年活動通訊

美味爆
谷製作

報名日期：
1/4/23(六)

4H工
作坊

相約
迪士尼

復活節
尋蛋之
旅

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



臉書



會員入會及續會安排

日期：6/2/2023 開始接受 23-24 年度續會/入會申請

會員資格：6-24 歲兒童及青少年

收費：免費 (23-24 年度豁免收取會費)

入會及 請填妥入會表格，14 歲以下申請人須由家長簽署。新申請者

續會須知：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，均可獲發香港傷健協會 50 周年保溫瓶 1 個及 \$50 超市現金券 1 張，數量有限，送完即止！



活動報名須知

- ☺ 活動報名日期及時間：1/4/2023(星期六) 下午 2:00
- ☺ 到中心辦理活動報名手續前，請先完成 23-24 年度的續會/入會申請，同時填好「活動報名表」(中間跨頁)，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。
- ☺ 若活動日期早於報名日舉行，可即日接受登記。



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。



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	(星期三)	清明節
4 月 7 日	(星期五)	耶穌受難節
4 月 8 日	(星期六)	耶穌受難節翌日
4 月 10 日	(星期一)	復活節星期一
5 月 1 日	(星期一)	勞動節
5 月 26 日	(星期五)	佛誕
6 月 22 日	(星期四)	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

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)
項目工作員：	薛懿賢 (Jackie 姐姐)
項目及文書助理：	黎家寶(Chloe 姐姐)

4H 知多一點點

於疫情漸漸退卻下，兒童及青少年均需要回復或重新建立良好的生活模式，包括建立良好的興趣、習慣、及培養身心健康。此外於社會復常後，兒童及青少年會與他人增加互動及相連，因此怎樣促進他們與身邊的人融洽相處、互相幫助、和睦協調便格外重要，因此中心亦會著力推動兒童及青少年能夠不論在外在及內在都可以達到和諧共融。而以下是本中心 23-24 年度的工作焦點：

- ☺ 培養良好興趣 (Hobby)
- ☺ 建立良好習慣 (Habit)
- ☺ 促進身心健康 (Health)
- ☺ 推動和諧共融 (Harmony)



服務推廣

青少年服務推廣站(1)

活動性質： 服務推廣

活動編號： PCY23-P110

職員： Jackie 姐姐

活動目標： 1)讓社區人士認識中心的服務內容及中心活動。
2)促進長幼和諧的共融社區。

活動內容： 宣傳 4-6 月青少年活動。

活動日期： 11/5/23 (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

青少年求學及就業加油站

活動性質： 教育和發展性

活動編號： PCY23-P037

職員： Derek 哥哥

活動目標： 協助解決升學及就業上的疑難。

活動內容： 1) 商談升學及求職方向
2) 教導升學及求職面試技巧。

活動日期： 6/1/23 – 31/8/23

活動時間： 中心辦公時間 (請事前先致電與 Derek 哥哥預約時間)

對象： 兒童及青少年會員

收費： 全免 (包括免費影印所有與學習及求職有關的文件)

名額： 不限

地點： 中心



青年藝術天地(01)

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P015

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： 每個月與你一同藝術創作，享受人生。

	A 組：幸福摩天輪	B 組：環保蜜蠟布	C 組：手工泡泡球
活動日期：	22/4/23 (六)	20/5/23 (六)	17/6/23 (六)

活動時間： 下午 5:00 – 6:00

對象： 兒童及青少年會員

收費： 每組\$20

名額： 6 人

地點： 中心

親親家人~母親節獻心意

活動性質：教育及發展性

活動編號：PCY23-P105

職員：Chloe 姐姐

活動目標：讓參加者向母親表達愛意。

活動內容：用手工材料製作花束及心意卡送給母親。

活動日期：12/5/23(六)

活動時間：下午 3:30 – 4:30

對象：兒童及青少年會員

收費：\$25

名額：6 人

地點：中心



4H 工作坊 ~

活動性質：教育和發展性

活動編號：PCY23-P047

職員：Derek 哥哥

室內籃球機大挑戰

活動目標：介紹定期運動的習慣(Habit)與健康(Health)的關係，籃球活動這項興趣(Hobby)如何促進同輩之間的和諧(Harmony)關係)。

活動內容：☺ 在中心藉著玩籃球機，以達到 4H 果效。

☺ 不同的分數，可以獲得不同的獎品

活動日期：27/5/23(六)

活動時間：下午 4:00 – 6:00

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：10 人

地點：中心



親親家人—父親節獻心意

活動性質：教育及發展性
活動編號：PCY23-P104
職員：Chloe 姐姐

活動目標： 1)讓參加者向父親表達謝意，促進家庭關係。
2)學習對身邊的事情感恩。

活動內容：DIY 手工和心意卡送給父親。

活動日期：16/6/23(五)

活動時間：晚上 7:00 – 8:00

對象：兒童及青少年會員

收費：\$25

名額：6 人

地點：中心



長幼共融 IPSC 大戰(1)

活動性質：教育及發展性
活動編號：PCY23-P075
職員：Jackie 姐姐

活動目標：促進長幼參加者互相交流的機會。

活動內容：進行 IPSC 射擊活動及享用營地設施。

活動日期：24/6/23(六)

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：下午 4:45 中環乘渡輪回程

地點：賽馬會薄扶林傷健營

對象：兒童及青少年會員

收費：\$30(費用包午膳及營費)

名額：6 人

備註：☺當日交通費自付，請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。



開心 SHARE(1)

活動性質： 社交康樂
活動編號： PCY23-P113
職員： Jackie 姐姐

活動目標： 鼓勵兒童及青少年前往中心使用服務。

活動內容： 一齊來中心玩「快閃遊戲」，輕輕鬆鬆擺禮物。內容不定期更換，

活動日期： 1/4/23 – 30/6/23

活動時間： 下午 2:00 – 5:45(星期一至六)及
晚上 6:00 – 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 2 次。



復活節尋蛋之旅

活動性質： 社交康樂
活動編號： PCY23-P089
職員： Jackie 姐姐

活動目標： 1)感受節日氣氛帶來的歡樂。

2)學習與人相處，加強社交能力。

活動內容： 一起參與郵日遊戲，開心歡渡假期。

活動日期： 14/4/23(五)

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：12 人
地點：中心



快樂大電影(01)

活動性質： 社交康樂
活動編號： PCY23-P009
職 員： 茵穎姐姐

活動目標： 1)透過電影欣賞學習正面訊息。
2)能夠與其他會員歡聚。

活動內容： 於中心播放主題健康的電影。

活動日期： 28/4/23(五)、6/5/23(六)、3/6/23(六)

活動時間： 晚上 7:00 – 8:45

對 象：兒童及青少年會員

收 費：全免

名 額：10 人

地 點：中心



桌遊樂融融

活動性質： 社交康樂
活動編號： PCY23-P018
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： 29/4/23(星期六)

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：不限

地 點：中心



快樂共融會員意見問卷調查(2)

中心於早前舉辦問卷調查，詢問會員對本中心於 2022 年 4 月至 2023 年 3 月所舉辦活動之意見。而問卷調查已經順利完成。對於曾提交問卷之 20 位會員，本中心致以衷心謝意：

鼓勵大家參與起見，中心已經由 20 位參加者中抽出以下幸運兒三人，每人會獲贈一份紀念品。

梁以蕎

曾子恩

羅礎瑩

對於以下未被抽中之其他參加者，中心亦會送出每人一份小禮品以示感謝

方嘉敏	何泓政	何靈鏗	李釗諾	李彬	李嘉琪
林堽堯	洪力琳	徐詠淇	秦鳳怡	袁欣茗	梁苡心
陳穎虹	黃蔚臻	黃穎儀	溫天兒	黎奕希	

(共 17 人)

請以上曾參加問卷調查之會員，及中獎之幸運兒，於 30/4/23 或前向中心職員領取禮品。而以下是問卷調查中，2022 年 4 月 — 2023 年 3 月獲得最多青少年會員喜愛之頭九大活動：

名次	活動名稱
1)	跳彈床兼睇戲
2)	IPSC 氣槍射擊共融體驗
3)	公主王子拜拜營
4)	島外歡樂遊
5)	挑戰自我—沿繩下降體驗
6)	家政學習班(1)雞絲碗仔翅
7)	六色·山藝
8)	舞林學堂
9)	大自然攝影活動

相約迪士尼 2023

活動性質：社交康樂

活動編號：PCY23-P070

職員：Jackie 姐姐、Chloe 姐姐

活動目標：認識坪洲以外不同的新事物，擴闊眼界，發展社交生活

活動內容：暢遊迪士尼玩樂園，與朋友一起參與緊張刺激機動遊戲。

活動日期：暫定日期 13/5/23(六)

活動時間：上午 9:30 — 下午 5:30

集合時間：上午 9:30 坪洲街渡碼頭集合

解散時間：下午 5:00 於迪士尼乘包船返回坪洲

地點：香港迪士尼樂園

對象：兒童及青少年會員及家長 (每個家庭只接受一位家長報名)

收費：\$30 (包括入場券及船費)

名額：30 人

備註：☺請自備適量飲水及午膳費用

☺請參加者穿著輕便的衣服及運動鞋。

☺參加者不能擅自離隊，如需提早離開必須由定家長事前填妥離隊聲明同意書。



中心歡樂天地(01)

活動性質：社交康樂

活動編號：PCY23-P001

職員：茵穎姐姐

活動目標：1)讓參加者享受玩玩具及電子遊戲機的樂趣。

2)學習與人一起玩耍的社交技巧。

活動內容：提供玩具及電子遊戲機借用，與友好一起玩樂。

活動日期：4 月 - 6 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：全免

名額：不限

地點：中心

備註：☺每次借用玩具時間最少 10 分鐘，每次借用次數不限

☺每次借用遊戲機以 15 分鐘為限，每天最多只可借用兩次。

☺中心關門前 15 分鐘需歸還。



社會服務

中心關愛小義工(1)

活動性質： 社會服務

活動編號： PCY23-P084

職員： Jackie 姐姐

活動目標： 培養義工精神，參與社區事務，服務他人。

活動內容： 製作母親節及父親節小禮物，派發給地區長者。

活動日期： 6/5/23、17/6/23(逢星期六)

活動時間： 上午 11:00 – 12:00

對象： 兒童及青少年會員

收費： 全免

名額： 6 人

地點： 中心



興趣及技能學習

自理學習—美味爆谷製作

活動性質： 興趣及技能學習

活動編號： **NB PCY23-P121**

職員： Irene 姐姐

活動目標： 藉著教授參加者製作食物，學習自理。

活動內容： 與小朋友一同製作美味的焦糖/朱古力爆谷。

活動日期： 15/4/23(六)

活動時間： 下午 2:30 – 4:30 (分以下 4 個時段)

1) 2:30 - 3:00 2) 3:00 - 3:30

3) 3:30 - 4:00 4) 4:00 - 4:30

對象： 兒童及青少年會員

收費： \$20

名額： 12 人(每時段 3 人)

地點： 中心

備註： ☺參加者需自備食物盒或密實袋。

運動培訓系列一

青少年健體班

活動性質： 興趣及技能學習

活動編號： PCY23-P041

職員： 南哥哥

活動目標： 養成長期運動習慣；結識更多運動夥伴；放鬆心情舒緩壓力

活動內容： 透過新興運動、體適能遊戲及競技運動培養出良好體格、身體活動能力及團隊合作精神。

活動日期： 22/4/23、17/6/23(逢星期六)

活動時間： 晚上 7:30 — 8:30

對象： 兒童及青少年會員

收費： 全免

名額： 8 人

地點： 中心/坪洲體育館



天才小廚師(01)

活動性質： 興趣及技能學習

活動編號： PCY23-P005

職員： 茵穎姐姐

活動目標： 發展參加者烹飪興趣及學習自理。

活動內容： 教導製作創意小食。

活動日期： 20/5/23、17/6/23(逢星期六)

活動時間： 下午 3:00 — 4:30

對象： 兒童及青少年會員

收費： \$20

名額： 8 人

地點： 中心

備註： ☺請自備食物盒。



社教化

共「童」成長(01)

活動性質： 社教化
活動編號： PCY23-P033
職員： Apple 姐姐

活動目標： 1) 促進參加者學習解決生活上面對困難的能力
2) 參加者能於活動中學習自我照顧技巧，並於家中運用。

活動內容： 大個仔大個女，識唔識自己收拾做家務？
透過不同的遊戲讓參加者嘗試自己想出解決問題的方法。

活動日期： 15/4/23(六)

活動時間： 下午 5:00 — 6:00

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：8 人

地點：中心



星期六 4H 成長活動 2~ 環保就係話咁易

活動性質： 社教化
活動編號： PCY23-P051
職員： Apple 姐姐

活動目標： 1) 促進參加者學習課外知識，發掘新的個人興趣。
2) 透過活動，培養參加者環保意識和重用再升級的樂趣。

活動內容： 透過具創意和富趣味性的環保手工製作，經清潔後的廢物，將它們變成實用的家品，從而學會珍惜及善用資源，杜絕浪費。

活動日期： 15/4、29/4、13/5、27/5、10/6、17/6/23 (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：每次 8 人

地點：中心

黏土訴心情

活動性質： 社教化
活動編號： PCY23-P050
職員： Irene 姐姐

活動內容：由「社會福利署中區及離島綜合家庭服務中心」社工 Penny 姐姐及 Irene 姐姐分別教導參加者藉著運用輕黏土製作小手
工認識情緒，提升控制情緒及表達情緒的能力，同時讓參加者發揮想像力和創造力。此外亦會教導參加者運用家中的日用品，製作好玩的小玩意。

活動時間： 晚上 7:00 – 8:30

對象：兒童及青少年會員

收費：\$20

名 額：8 人

地點：中心



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！

[illegible]

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



郵
票



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



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

青少年活動報名表(2023 年 4-6 月)

會員姓名：_____ 年齡：_____ 聯絡電話：_____

編號	活動名稱	費用	請填寫次序
P047	1) 4H 工作坊-室內籃球機大挑戰	免費	
P089	2) 復活節尋蛋之旅	免費	
P009	3) 快樂大電影(01)	免費	
P018	4) 桌遊樂融融	免費	
P084	5) 中心關愛小義工(1)	免費	
P041	6) 運動培訓系列:青少年健體班	免費	
P033	7) 共「童」成長(01)	免費	
P051	8) 星期六 4H 成長活動 2~環保就係話咁易	免費	

編號	活動名稱	費用	請填寫次序
P0015	i) 青年藝術天地(01) A 組	\$20	
	ii) 青年藝術天地(01) B 組	\$20	
	iii) 青年藝術天地(01) C 組	\$20	
P105	iv) 親親家人—母親節獻心意	\$25	
P104	v) 親親家人—父親節獻心意	\$25	
P075	vi) 長幼共融創作 IPSC 大戰(1)	\$30	
P070	vii) 相約迪士尼 2023	\$30	
P121	viii) 美味爆谷製作	\$20	
P005	ix) 天才小廚師(01)	\$20	
P050	x) 星期五 4H 成長活動-黏土訴心情	\$20	

小計：_____