



23 年 7-9 月 青少年活動通訊

報名日期：
8/7/23(六)

戶外活動

興趣學習

暑期加開上
午時間



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

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：8/7/2023(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》，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。
- ☺ 公平起見，報名首日即 8/7/2023(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。
- ☺ 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，可即日接受報名登記。

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。
- ☺ 請參加者穿著運動鞋，輕便的服飾及褲子。
- ☺ 自備小量零食及食水。
- ☺ 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。

7 月 1 日 (星期六) 香港特別行政區成立紀念日

9 月 30 日 (星期六) 中秋節翌日

☺ 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 – 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：

2/8(三)、9/8(三)、16/8(三)、23/8(三)、30/8(三)

中心青少年服務職員架構

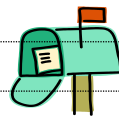
中心主管：關兆基 (關 sir)

項目工作員：薛懿賢 (Jackie 姐姐)

項目及文書助理：黎家寶(Chloe 姐姐)

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！



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



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

青少年服務推廣日

活動性質： 服務推廣

活動編號： PCY23-P110

職員： Jackie 姐姐

活動內容： 於戶外推廣中心青少年服務 及 介紹暑期活動。

活動日期： 6/7/23(四)

活動時間： 下午 1:00

地點： 坪洲街渡碼頭

對象： 社區人士

名額： 不限

收費： 全免



教育及發展性

舞導館

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P038

職員： Apple 姐姐

活動目標： 促進朋輩間的社交互動；學習跳舞的技巧以及培養個人興趣；加強參加者的專注力及紀律性。

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： 7、14、21、28/7/23(逢星期五)
4、11、18、25/8/23(逢星期五)

表演活動： 26/8/23(六)

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

地點： 中心、體育館

對象： 6-24 歲會員

收費： \$80 (暫定)

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：民政事務總署贊助



夏日水中歷奇(A)

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P030

職員： Jackie 姐姐

活動目標： 培養團隊精神，學習與人合作；增加抗疫能力，自我挑戰。

活動內容： 在營地進行水上歷奇活動學習團隊精神，挑戰自我。下午自由參與營地設施，例如乒乓球桌球游水等等。

活動日期： 20/7/23(四)

活動時間： 上午 8:25 – 下午 4:50

集合及 上午 8:25 坪洲碼頭集合

回程時間： 下午 4:10 中環乘渡輪回程

地點： 薄扶林賽馬會傷健營

對象： 11 歲以上的會員

收費： \$20

名額： 10 人

備註： ☺需帶備游水衣及用具、防曬用品。
☺費用包括營費及膳食，交通費自付。
☺詳情請參考 P.2 島外活動須知。



樂融融手工藝~

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P024

職員： Chloe 姐姐

玻璃顏料小匙扣

活動目標： 透過手作體驗擁有屬於自己的獨特性作品，鼓勵兒童個人創意和想像力及能提高他們的自尊和自信心。

活動內容： 用玻璃顏料填色卡通小匙扣。

活動日期： 22/7/23(六)

活動時間： 下午 2:00 - 3:00

地點： 中心

對象： 兒童及青少年會員

收費： \$20

名額： 6 人



夏日水中歷奇(B)

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P030

職員： Jackie 姐姐

活動內容：在營地進行水上技競活動，學習團隊精神，挑戰自我。下午自由參與營地設施，例如乒乓球、桌球及籃球等等。

活動日期：25/7/23(二)

活動時間：上午 9:00 – 下午 3:45

集合及回程時間：上午 9:00 坪洲碼頭集合；下午 3:15 中環乘渡輪回程

地點：薄扶林賽馬會傷健營

對象：8-10 歲以上

收費：\$20

名額：10 人

備註：☺需帶備游水衣及用具、防曬用品。

☺費用包括營費及膳食，交通費自付。



歷"耆"童樂挑戰營

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P095

職員： Jackie 姐姐

活動內容：與長者一起參與營地參與歷奇活動，下午享用營地設施包括乒乓球、桌球及籃球等等。

活動日期：25/7/23(二)

活動時間：上午 9:00-下午 3:45

集合及回程時間：上午 9:00 坪洲碼頭集合；下午 3:15 中環乘渡輪回程

地點：薄扶林賽馬會傷健營

對象：6-8 歲會員

收費：全免

名額：4 人

備註：☺每名參加者只可選擇參與一個 23-24 年度「老有所為活動計劃」之活動。若有興趣參加其他活動可作後補參加者。

☺詳情請參考 P.2 島外活動須知。

鳴謝：社會福利署老有所為活動贊助



長幼智能運動班

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P123

職員： 南哥哥

活動內容： 讓長幼透過不同類型體感運動及健腦遊戲合作完成各項挑戰，促進肌力、心肺功能及認知能力；打破長幼之間的隔膜，藉此傳承關愛互助精神。

活動日期： 26/7/23(三)、29/7/23(六)(共 2 堂)

活動時間： A 組: 下午 2:30 – 3:30 或 B 組: 下午 3:30 – 4:30

地點： 中心

對象： 兒童及青少年會員

收費： 全免

名額： 6 人(每組 3 人)

備註： ☺請穿著運動服飾。

☺每名參加者只可選擇參與一個 23-24 年度「老有所為活動計劃」之活動。

鳴謝：社會福利署老有所為活動贊助



戰區 90

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P067

職員： Apple 姐姐

活動目標： 建立人道視野；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： 27/7/23 (四)

活動時間： 上午 8:00 – 下午 4:00

集合及回程時間： 上午 8:00 坪洲碼頭集合；下午 3:15 中環乘渡輪回程

地點： 西九龍

對象： 10 歲或以上會員

收費： \$40(包括交通、參加者需自費午膳)

名額： 14 人

備註： ☺如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

鳴謝：民政事務總署贊助



青年藝術天地(02)

活動性質：教育及發展性
活動編號：PCY23-P016
職員：William 哥哥

活動目標：1)認識可持續發展概念。
2)鼓勵將興趣與他人分享，並養成自己「動手做」習慣。

活動內容：每個月與你一同藝術創作，享受人生。

	A 組:玩轉 3D 筆	B 組:立體相架(Fotomo)	C 組:我的燈籠
活動日期：	29/7/23(六)	26/8/23(六)	23/9/23(六)
活動時間：	下午 5:00 – 6:00	下午 4:30 – 5:30	下午 4:30 – 5:30

對象：兒童及青少年會員
收費：每組\$20
名額：每組 6 人
地點：中心



Ninja Warrior 忍者體驗

活動性質：教育及發展性
活動編號：PCY23-P065
職員：南哥哥

活動目標：1)培養運動、習慣改善力量、心肺功能及身體協調性。
2)體會團隊合作的重要性。

活動內容：透過 Ninja Warrior 忍者體驗及智能多感觀反應訓練提升全面體適能及學習表現。

活動日期：1/8/23(二)

活動時間：上午 9:45 – 下午 6:15

集合及 上午 9:45 坪洲碼頭集合

回程時間：下午 5:30 中環乘渡輪回程

地點：將軍澳

收費：\$30(包括交通、參加者需自費午膳)

名額及對象: 10 人 (6-9 歲 : 5 名)
(10-13 歲 : 5 名)

備註：◎請穿著運動服及請帶備替換衣物及飲用水。
◎如外間資助批款不足，活動收費將作調整。
◎詳情請參考 P.2 島外活動須知。

鳴謝：民政事務總署贊助



繽紛色彩沙畫香薰蠟燭

活動性質： 教育和發展性

活動編號： PCY23-P059

職員： Chloe 姐姐

活動目標： 1)擴闊參加者視野，提升他們課本以外知識。
2)透過手作體驗擁有屬於自己的獨特性作品，鼓勵兒童個人創意和想像力及能提高他們的自尊和自信心。

活動內容： 利用色彩繽紛的蠟沙，設計自己理想構圖，再加入不同味道香薰精油，從而製作出獨特個人沙畫香薰蠟燭作品，至於香薰精油的濃度及氣味都可以按照個人喜好調較。

活動日期： 5/8/23(六)

活動時間： 上午 10:00 - 12:00

地點：中心

對象：兒童及青少年會員

收費：\$20

名額：10 人

備註：☺如外間資助批款不足，活動收費將作調整。



鳴謝：民政事務總署贊助



神奇修圖大挑戰

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P022

職員： 子健哥哥

活動目標： 1)提升參加者對數碼科技的興趣。
2)加強參加者對運用資訊科技軟件技巧。

活動內容： 運用手機軟件與參加者製作相片或影片，提升參加者創意能力，發揮個人小宇宙。

活動日期： 5/8/23(六)

活動時間： 下午 4:00 - 5:30

地點：中心

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：6 人



低碳人生

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P060

職員： William 哥哥

活動目標： 1)提升參加者環境保護的意識，加強參加者公民責任。
2)認識本地有機種植文化，鼓勵低碳飲食，培養健康飲食習慣。

活動內容： 前往有機薈低碳農莊參觀及與動物(例如羊駝、白兔及山羊)接觸，並學習製作食物及手工藝。

活動日期： 7/8/23(一)

集合地點： 坪洲碼頭

活動時間： 上午 9:00 – 下午 6:15

集合及回程時間：上午 9:00 坪洲碼頭集合；下午 5:30 中環乘渡輪回程

地點： 錦上路有機薈低碳農莊

對象： 8 歲或以上會員

收費： \$20(包括交通、參加者需自費午膳)

名額： 12 人

備註： ☺ 請自備食物盒。詳情請參考 P.2 島外活動須知。



鳴謝：民政事務總署贊助

英文閱讀理解及

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P064

職員： Derek 哥哥

口語訓練班

活動目標： 1)提升兒童學習英文的興趣。
2)讓青少年有機會預備及參與義工服務。

活動內容： 職員及義工教授兒童英文閱讀理解及英文口語技巧。

活動日期： 9/8/23、16/8/23、23/8/23、30/8/23(逢星期三)

活動時間： 上午 11:00 – 下午 12:15

對象： 兒童及青少年會員

收費： \$10

名額： 7 人

地點： 中心



走動教室 共融旅程

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P063

職員： Jackie 姐姐

活動目標： 學習與人相處並接納及尊重不同能力的人；培養團隊精神。

活動內容： 與行動不便的年青人一起參與 War Game 活動及參觀合味道展覽館，製作一個獨一無二的杯麵。

活動日期： 10/8/23(四)

活動時間： 上午 8:00 – 下午 5:15

集合及回程時間：上午 8:00 坪洲碼頭集合；下午 4:45 中環乘渡輪回程

地點：紅磡及尖沙咀

對象：10 歲以上的會員

收費：\$70(包括交通及午膳)

名額：8 人

備註：☺如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

☺War Game 場地提供保護眼罩，但仍有機會被 BB 彈射中身體，會有少許泛紅及微痛

☺必需穿著運動服飾及運動鞋。

鳴謝：民政事務總署贊助



遊戲同樂@意見同講

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P119

職員： 欣姐姐

活動目標： 收集大家對中心活動的意見，讓中心服務得以持續改善。

活動內容： 欣姐姐和大家玩遊戲，並且收集大家對本年活動的意見。

活動日期： 26/8/23(六)

活動時間： 下午 3:00 - 4:00

地點：中心

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：10 人



永生苔畫實驗室

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P062

職員： 子健哥哥

活動內容： 一齊體驗環保盆景創作，由創作、設計及製成，導師會灌輸環保盆景、自然生態及日後照料上等知識，從而帶動參加者思考種植植物與生命之意義和價值。

活動日期： 17/8/23(四)

活動時間： 上午 9:45 – 下午 6:15

集合及回程時間：早上 9:45 坪洲碼頭集合；下午 5:30 中環乘渡輪回程

地點：旺角西洋菜南街 58 號 1 樓全層

對象：兒童及青少年會員

收費：\$50(包括交通、參加者需自費午膳)

名額：12 人

備註：☺如外間資助批款不足，活動收費將作調整。

☺詳情請參考 P.2 島外活動須知。

鳴謝：民政事務總署贊助



4H 和諧家庭工作坊

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P074

職員： Irene 姐姐

活動目標： 分享管教子女小貼士給家長，讓小朋友透過創意小手工訓練耐性和培養興趣。在製作手工時，小朋友學習到有耐心解決問題的重要性，並且培養成習慣。

活動內容： 由註冊社工 Irene 姐姐與家長分享管教子女小貼士；同時，教導小朋友製作有趣的小手工。

活動日期： 19/8/23(六)

活動時間： 晚上 7:15 - 8:45

地點：中心

對象：兒童及青少年會員及家長

名額：各 20 人

收費：全免



攀石及泡泡足球日營

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P049

職員： 子健哥哥

活動目標： 1)培養團隊精神，學習與人相處。

2)增加抗疫能力，自我挑戰。

活動內容： 在營地進行攀石及泡泡足球，學習團隊精神，挑戰自我。

活動日期： 2/9/23(六)

活動時間： 下午 9:00 – 下午 5:15

集合及 上午 9:00 坪洲碼頭集合

回程時間： 下午 4:10 中環乘渡輪回程

地點： 薄扶林賽馬會傷健營

對象： 中心青少年會員

收費： \$20(包括交通、午膳)

名額： 10 人

備註： ☺費用包括營費及膳食，交通費自付。

☺詳情請參考 P.2 島外活動須知。



記憶訓練學習班

活動性質： 教育及發展性

活動編號： PCY23-P048

職員： 欣姐姐

活動目標： 提升大家對學習的興趣，並增強記憶力。

活動內容： 本活動由專業的導師以輕鬆的手法向參加者教授提升記憶的技巧訓練。

活動日期： 7/10、14/10、21/10、28/10、4/11、11/11/23 (逢星期六)(暫定)

活動時間： 晚上 7:00 - 9:00(暫定)

地點： 中心

對象： 小四至小六會員

收費： \$50(暫定)

名額： 10 人



鳴謝：民政事務總署贊助

社交康樂

開心 SHARE(2)

活動性質： 社交康樂

活動編號： PCY23-P083

職員： Chloe 姐姐

活動內容： 一齊來中心玩快閃遊戲，內容不定期更換，讓大家輕輕鬆鬆攤禮物。

活動日期： 3/7/23 – 29/9/23

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。



快樂大電影(02)

活動性質： 社交康樂

活動編號： PCY23-P010

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： 29/7/23(六)、26/8/23(六)、23/9/23(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



中心歡樂天地(02)

活動性質： 社交康樂
活動編號： PCY23-P002
職員： 茵穎姐姐

活動目標： 享受玩玩具及電子遊戲機的樂趣；學習社交技巧。

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： 7月 - 9月

活動時間： 下午 2:00 - 晚上 8:30

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 10 分鐘，每天借用次數不限。

◎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

中心關愛小義工計劃

活動性質： 社會服務
活動編號： PCY23-P085
職員： Jackie 姐姐

活動目標： 善用餘暇參與有益身心的義工服務活動。

活動內容： 協助中心推行暑期服務、節日佈置環境、設計宣傳海報。

活動日期及時間：	6-7/7/23 下午 3:00-4:00	24/7/23-19/8/23 中心開放時間	16/9/23 下午 4:00-5:00
工作內容：	壁報板設計	中心當值 (協助偶到服務秩序)	中秋節佈置

地點：中心

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：6 人



智身耆境義工活動訓練日

活動性質： 社會服務
活動編號： PCY23-P081
職員： 欣姐姐

活動目標： 讓大家透過體驗活動增加對認知障礙症人士的了解和接納。

活動內容： 帶大家參加體驗活動，讓大家感受到認知障礙症人士日常生活的需要。參加者完成體驗活動後回中心一起設計遊戲活動予長者鍛鍊腦筋，參加者須於 **25/8/2023 下午**出席「智身耆境義工活動服務日」活動。

活動日期： 22/8/23(二)

活動時間： 上午 8:10 -下午 4:30

集合及 早上 8:10 坪洲碼頭集合

解散時間： 下午 4:30 本中心解散

地點： 油麻地房協長者安居資源中心及中心

對象： 10-16 歲會員

收費： 全免(暫定) (包括交通、參加者需自費午膳)

名額： 8 人

備註： ☺詳情請參考 P.2 島外活動須知。

鳴謝：民政事務總署贊助



智身耆境義工活動服務日

活動性質： 社會服務
活動編號： PCY23-P082
職員： 欣姐姐

活動目標： 讓大家服務社區上有需要的人士，增加對長者的了解和接納。

活動內容： 帶領長者參與由大家設計及策劃的遊戲，和長者一起進行動腦筋的活動。

活動日期： 25/8/23(五)

活動時間： 下午 2:00 - 4:00

地點： 中心

對象： 「智身耆境義工活動訓練日」參加者

收費： 全免

名額： 8 人



鳴謝：民政事務總署贊助

興趣及技能學習

運動培訓系列

青少年健體班(02)

活動目標： 1)養成長期運動習慣。
2)結識更多運動夥伴。
3)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。

活動日期及時間：15/7/23(六) 晚上 7:30 - 8:30

時間：9/9/23(六) 下午 4:30 - 5:30

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：8 人

地點：活動室/坪洲體育館

備註：☺請穿著運動服飾。

活動性質：興趣及技能學習

活動編號：PCY23-P042

職員：南哥哥



繩結製作~斜預袋

活動目標：發揮潛能，以人為本，培養多完化發展。

活動內容：讓參加者發揮創意，運用繩結方法製作一個斜預袋。

活動日期：4/8/23、11/8/23(逢星期五)

活動時間：上午 10:00 - 11:30

對象：9 歲以上會員優先

收費：\$20

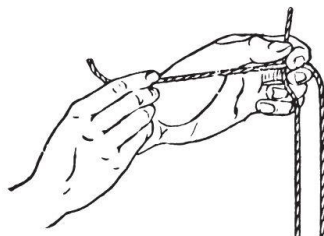
名額：5 人

地點：中心

活動性質：興趣及技能學習

活動編號：PCY23-P025

職員：媚姐



天才小廚師(02)A

活動性質： 興趣及技能學習

活動編號： PCY23-P006A

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： 教導製作布丁創意小食。

活動日期： 12/8/23(五)

活動時間： 下午 3:00 - 4:30

對象： 兒童及青少年會員

收費： \$30

名額： 8 人

地點： 中心

備註： ☺請自備食物盒。



天才小廚師(02)B

活動性質： 興趣及技能學習

活動編號： PCY23-P006B

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： 教導製作布丁創意小食。

活動日期： 9/9/2023(六)

活動時間： 下午 3:00 - 4:30

對象： 兒童及青少年會員

收費： \$30

名額： 8 人

地點： 中心

備註： ☺請自備食物盒。



我要長大成長日營

活動性質： 興趣及技能學習

活動編號： PCY23-P045

職員： Jackie 姐姐

活動內容： 營地特別設計以生活學習、抗逆能力作重點訓練，以助參加者摒棄「港孩」之惡習。另外，以遊戲讓參加者於群體中體現合作溝通技巧的重要性。

活動日期： 9/9/23(六)

集合及回程時間：上午 8:25 坪洲碼頭集合；下午 4:10 中環乘渡輪回程

地點：薄扶林賽馬會傷健營

對象：6-12 歲會員

收費：\$20

名額：10 人

備註：☺費用包括營費及膳食，交通費自付。

☺詳情請參考 P.2 島外活動須知。



社教化

星期六 4H 成長活動 3~

活動性質： 社教化

活動編號： PCY23-P052

解難大挑戰

職員： 子健哥哥

活動目標： 1)透過活動內容，提升參加者解難能力。

2)促進參加者團隊合作精神。

活動內容： 透過遊戲及小道具，提升參加者解難能力。

活動日期： 14/7/23、21/7/23、

11/8/23、25/8/23、

1/9/23、15/9/23(逢星期五)

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：全免

名額：6 人



4H 兒童生活自理營

(2 日 1 夜)

活動性質： 社教化

活動編號： PCY23-P039

職員： Irene 姐姐

活動目標： 1)提升參加者的自信。

2)增加社交技巧。

3)透過 2 日 1 夜宿營，運用 4H 理念，訓練及提升參加者自理能力。

活動內容： 透過 2 日 1 夜自理訓練營，學習生活技能、內容包括自我照顧、團隊合作及創意解難等。

活動日期： 2/8/23(三) — 3/8/23(四)

活動時間： 2/8/23 下午 12:45 — 3/8/23 下午 4:00

集合地點： 中心

集合及 2/8/23(三)下午 12:45 中心集合

解散時間： (乘坐下午 1:45 慢船前往中環)

3/8/23(四)下午 4:00 中心解散

(乘坐下午 3:15 快船返回坪洲)

對象： 小一至中二會員

收費： \$60(包括交通、午膳及宿營費用)

名額： 男女各 10 人，共 20 人

地點： 香港傷健協會賽馬會傷健營 (薄扶林區)

備註： ☺ **參加者家長請盡量出席 21/7(星期五)
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。

☺詳情請參考 P.2 島外活動須知。

鳴謝：民政事務總署贊助



星期六 4H 成長活動 4~ 有動又有靜

活動性質：社教化

活動編號：PCY23-P053

職員：Meir 姐姐

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：一邊玩競技遊戲，一邊做靜態比賽！睇下你叻邊樣！

快 d 參加！睇下你有幾叻~

活動日期：12/8/23、9/9/23(逢星期六)(共 2 堂)

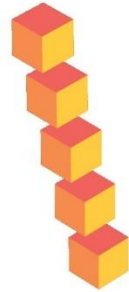
活動時間：晚上 7:30

地點：中心

對象：兒童及青少年會員

收費：全免

名額：10 人



社交達人(01)

活動性質：社教化

活動編號：PCY23-P035

職員：Apple 姐姐

活動目標：1)提升參加者對社交禮儀的認識。

2)提升參加者的社交技巧。

活動內容：透過舉辦打邊爐聚會活動，促進參加者互動並提升社交技巧。

活動日期：2/9/23(六)

活動時間：晚上 6:00 - 8:30

對象：兒童及青少年會員

收費：\$30

名額：8 人

地點：中心



藍曬分享工作坊

活動性質： 社教化
活動編號： PCY23-P054
職員： 欣姐姐

活動內容： 藍曬是一種舊式顯影法，用感光液、陽光及水就能製作出簡單影像。參加者於本活動學習藍曬技巧，並且能夠擁有自己的製成品。參加者並需於 **12月16日下午(暫定)**協助中心擔任義工向社區人士推行藍曬體驗活動。

活動日期： 9/9、16/9、23/9、7/10、14/10、21/10/23 (逢星期六)(暫定)

活動時間： 上午 10:00 – 中午 12:00(暫定)

地點：中心

對象：8-16 歲會員

收費：\$60(暫定)

名額：10 人



鳴謝：民政事務總署贊助

23-24 年度老有所為活動計劃活動

活動	內容	日期	地點	職員
歷"耆" "童"樂挑戰營	讓年輕長者及青少年透過營地具挑戰性的歷奇活動	7月25日	賽馬會薄扶林傷健營	Jackie 姐姐
長幼智能運動班	透過不同類型體感運動及健腦遊戲合作完成各項挑戰	7月26日及29日	中心活動室	南哥哥
食療養生輕鬆談	鼓勵社區內青少年主動關心長者，由青少年將食療養生禮物包上門贈送給長者	9月(待定)	中心活動室	Derek 哥哥、黎明哥哥
長幼藝術創作坊	讓長幼利用不同素材學習不同的藝術創作	11月(待定)	中心活動室	Chloe 姐姐
舞動"耆跡"與眾同樂	由舞動"耆跡"參加者及導師帶領下一起表演集體舞	12月(待定)	坪洲體育館	Jackie 姐姐

社會福利署老有所為活動贊助

每名參加者只可選擇參與一個 23-24 年度「老有所為活動計劃」之活動，若有興趣參加其他活動可作後補參加者。



郵
票



印刷品

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

青少年暑期收費《活動報名表》(2023 年 7-9 月)

為了讓會員能夠平均參與，8/7/23(六)前，會員最多可報 5 個收費活動，之後若仍有餘額，會員可於 12/7/23(三)再次報名。

請會員順序排列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
P030	1. # 夏日水中歷奇(A) (11 歲以上)	\$20	
P024	2. 樂融融手工藝~玻璃顏料小匙扣	\$20	
P030	3. # 夏日水中歷奇(B) (8-10 歲以上)	\$20	
P067	4. # 戰區 90 (10 歲或以上)	\$40	
P016	5. 青年藝術天地(02) A / B / C	\$20	
P065	6. # Ninja Warrior 忍者體驗(6-9 歲)(10-13 歲)	\$30	
P059	7. 繽紛色彩沙畫香薰蠟燭	\$20	
P060	8. # 低碳人生 (8 歲或以上)	\$20	
P064	9. 英文閱讀理解及口語訓練班	\$10	
P063	10. # 走動教室 共融旅程 (10 歲以上)	\$70	
P062	11. # 永生苔畫實驗室	\$50	
P049	12. # 攀石及泡泡足球日營	\$20	
P048	13. 記憶訓練學習班 (小四至小六會員)	\$50	
P025	14. 繩結班~製作斜預袋 (9 歲以上會員優先)	\$20	
P006A	15. 天才小廚師(02)A	\$30	
P006B	16. 天才小廚師(02)B	\$30	
P045	17. # 我要長大成長日營 (6-12 歲會員)	\$20	
P039	18. # 4H 兒童生活自理營(小一至中二會員)	\$60	
P035	19. 社交達人(01)	\$30	
P054	20. 藍曬分享工作坊(8-16 歲會員)	\$60	

小計：

青少年暑期免費《活動報名表》(2023 年 7-9 月)

為了讓會員能夠平均參與，8/7/23(六)前，會員最多限報 4 個免費活動，之後若仍有餘額，會員可於 12/7/23(三)再次報名。

請會員順序排列你有興趣參與的項目你有興趣參與的項目
(可排列多於 4 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
P095	# 歷"耆"童樂挑戰營 (6-8 歲會員)	免費	
P123	長幼智能運動班 A / B	免費	
P022	神奇修圖大挑戰	免費	
P074	4H 和諧家庭工作坊	免費	
P119	遊戲同樂@意見同講	免費	
P010	快樂大電影(02)	免費	
P085	中心關愛義工計劃	免費	
P081	#智身耆境義工活動訓練日(10-16 歲會員)	免費	
P042	運動培訓系列~青少年健體班(02)	免費	
P052	星期五 4H 成長活動 3~解難大挑戰	免費	
P053	星期六 4H 成長活動 4~有動又有靜	免費	

戶外活動