



# 青少年活動通訊



**聖誕節活動**  
**Merry**  
**Christmas**

30/11/24(六)  
 2:00pm 開始報名  
 Registration starts  
 30/11/24 at 2:00pm



## 4H

**Health** ~保持健康  
**Habit** ~建立習慣  
**Hobby** ~發展嗜好  
**Harmony** ~促進和諧

## 推動“4H”生活模式



H-健康



H-習慣



H-嗜好



H-和諧



開放時間 星期一至四：上午9:00 - 下午6:00  
 Opening Hour：星期五至六：上午9:00 - 晚上9:00

地址 坪洲寶坪街2號坪洲街市1樓  
 Address：1/F, Peng Chau Street Market, 2 Po  
 Peng Street, Peng Chau

電話 Tel：29839000

電郵 Email：pc@hkphab.org.hk

中心現時可使用八達通繳費，  
 歡迎各位會員報名時使用八達  
 通付款，快捷又方便！



網址 Web



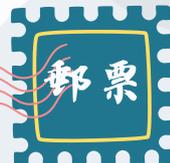
臉書Facebook



請支持11/1/2025  
 香港傷健協會賣旗

請支持  
 傷健慈善獎券銷售

郵票



## 活動報名須知

- 活動報名日期及時間：11月30日(六) 下午2:00
- 會員須填好《活動報名表》，以便加快報名程序，表格刊登於本期通訊內，亦可向中心職員索取。
- 公平起見，報名首日 即11月30日(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。
- 請自備所需費用之輔幣。
- 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期舉行，會員可即日登記報名。

## 會員入會及續會安排

- 日期：現已開始接受24-25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 (24-25年度豁免收取會費)
- 入會及續會須知：請填妥入會表格，14歲以下申請人須由家長簽署。新申請者另須帶備「有效身份證明文件」親臨本中心辦理。
- 入會禮遇：凡成功續會或申請入會的朋友，均可獲發紀念品，數量有限，送完即止！

## 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

中心於以下公眾假期暫停開放，敬請大家留意

- 12月25日(星期三) 聖誕節
- 12月26日(星期四) 聖誕節後第一個周日
- 1月1日(星期三) 一月一日
- 1月29日(星期三) 農曆年初一
- 1月30日(星期四) 農曆年初二
- 1月31日(星期五) 農曆年初三

## 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

\*以活動舉行前兩小時考慮

## 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)



\* 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，都歡迎你寫下交予本中心職員，多謝支持！

## 教育及發展 (Education & Development)

### 長幼共融

#### Christmas Party

P071  
Apple  
姐姐

日期：	12月14日(六)及12月20日(五)
時間：	晚上7:00-8:30(自由進場)
地點：	中心活動室
內容：	來中心與哥哥姐姐，叔叔姨姨交換禮物，玩遊戲挑戰更多獎品。
對象：	會員及其家長、街坊朋友
名額：	不限
收費：	免費(自備禮物)



### 長幼共融倒數 P

#### Countdown Party

P078  
Apple  
姐姐

日期：	12月28日(六)
時間：	晚上7:00-8:30(自由進場)
地點：	中心活動室
內容：	交換派對食物，製作簡單點心(自備餐具和食物盒)
對象：	會員及其家長、街坊朋友
名額：	不限
收費：	免費(自備食物)



### 新跨灣大橋踩單車

#### Bicycle to Tseung Kwan O Cross Bay Link

P060  
Joe姐姐

日期：	12月27日(五)
時間：	上午9:00中心集合 下午5:30中環乘渡輪回程
地點：	將軍澳
內容：	一邊享受運動的樂趣，一邊欣賞沿途的景色。
對象：	兒童及青少年會員
名額：	8人
收費：	\$10(自費交通、午膳及租用單車費用)
備註：	詳情請參考P.2島外活動須知。



### 長幼活動~金山山火瞭望台

#### Hiking with Elderly

P061  
Joe姐姐

日期：	12月28日(六)
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：	華景山莊-大窩村食水配水庫-金山無線電站-金出火瞭望台-金山路
內容：	香港其實好靚，約埋一齊去郊外行下山，親親大自然，身心都會更舒暢！
對象：	兒童及青少年會員
名額：	10人(長幼會員各5人)
收費：	全免(自費交通及午膳)
備註：	詳情請參考P.2島外活動須知。



# 教育及發展 (Education & Development)

## 傷健共融~BBQ Inclusive Autumn BBQ

P094  
Jackie  
姐姐

日期：12月21日(六)

時間：上午11:30-2:30

地點：坪洲

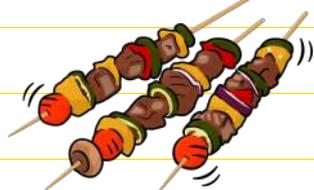
內容：與其他中心不同能力的傷殘青少年一起燒烤，認識新朋友及品嚐美味的燒烤食物。

對象：兒童及青少年會員

名額：6人

收費：\$50

備註：自備餐具及食水。



## 成長系列~柴娃娃一起煮 Cooking With Fun

P073  
Jackie  
姐姐

日期：12月31日(二)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心

內容：與同伴一起預備食材，包括製作蒜香雞翼及茄汁磨菇腸仔肉碎意粉。

對象：8歲以上會員

名額：6人

收費：\$25

備註：自備餐盒。



## 成長系列~專注力遊戲 Focus on the games

P104  
Jackie  
姐姐

日期：2025年1月10日(五)

時間：晚上7:30-8:30

地點：中心

內容：透過遊戲學習專注力。

對象：就讀三至六年級的會員

名額：8人

收費：免費



## 玻璃畫系列~甜品匙扣 Glass keychain

P105  
Chloe  
姐姐

日期：2025年1月10日(五)

時間：晚上7:00-8:00

地點：中心

內容：用玻璃顏料填上自己喜歡的顏色，製作出屬於自己甜品匙扣。

對象：兒童及青少年會員

名額：8人

收費：免費



# 服務社群 (Social Service)

## 中心關愛小義工(4) 賣旗活動 Junior Volunteer - Flag Day Volunteer

P107  
Jackie  
姐姐

日期：2025年1月11日(六)

時間：上午9:00-11:00

地點：坪洲/中環(義工可以自行決定)

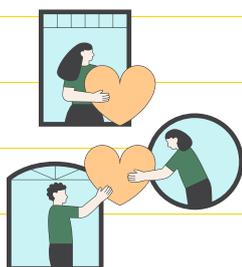
內容：協助本會賣旗籌款

對象：兒童、青少年及家長

名額：不限

收費：免費

備註：參與的義工將獲發嘉許狀。



## 中心關愛小義工(4) 嘉年華活動 Junior Volunteer - Carnival Volunteer

P107  
Jackie  
姐姐

日期：12月30日(一) 學校假期

時間：下午12:45-4:00

地點：坪洲體育館

內容：協助嘉年華會推行攤位及派發宣傳品

對象：兒童、青少年

名額：不限

收費：免費



## 服務社群 (Social Service)

### 健腦遊戲小義工 Healthy Brain Volunteer

P108  
欣姐姐

日期：	24年12月24日(二)及25年1月4日(六)
時間：	下午3:00-4:30
地點：	中心活動室
內容：	教大家玩桌上遊戲，4/1(六)下午3:30-4:30協助中心擔任義工，帶領長者玩桌上遊戲。
對象：	兒童及青少年
名額：	6人 (完成義工服務可獲小禮物一份)
收費：	免費

### 中心關愛小義工(4)新年探訪 Junior Volunteer - Home Visit Elderly

P107  
Jackie  
姐姐

日期：	2025年1月18日(六)
時間：	上午10:00-11:00
地點：	坪洲
內容：	探訪坪洲獨居或兩老居住的長者
對象：	兒童、青少年及家長
名額：	6人
收費：	免費



## 服務推廣 (Service Promotion)

### 青少年服務推廣(五)儲印仔計劃 Gift Redemption

P095  
Jackie  
姐姐

日期：	12月1日- 1月28日 (逢星期一至六)
時間：	儲印時間：每節可儲印一個 <ul style="list-style-type: none"> <li>星期一至四，下午2:00-5:45</li> <li>星期五及六，下午2:00-5:45/晚上6:00-8:45</li> <li>星期六上午10:00-12:00</li> <li>(只限到訪中心參加活動的會員)</li> </ul>
地點：	中心
內容：	參加辦法： 
😊	儲印咭會於每月1日起開始計算至該月底，每月計算一次。會員必須於下個月內換領禮物，逾期作廢！
😊	每節簽到可獲儲印一個，不設補印及代人儲印。
😊	儲印咭如有遺失，可補領一次，但之前所累積的積分將會作廢。
😊	儲印咭不可以轉換或轉贈他人。
😊	中心保留修改規則的權利。
對象：	兒童及青少年會員      名額：不限

### 偶到服務推廣(四)開心小食部 Free Snacks

P096  
Jackie  
姐姐

日期：	12月1日- 1月28日 (逢星期一至六)
時間：	下午3:30-5:45(星期一至六)及 晚上7:30-8:30(星期五至六)
地點：	中心
內容：	行過路過唔好錯過！歡迎大家路經中心時候上來中心抖一抖，免費領取為大家預備既小食/飲品，每節可領取1次。
對象：	兒童及青少年會員
名額：	不限
收費：	免費



# 社交康樂 (Social & Recreational)

## 聖誕飾物DIY

Christmas Decoration DIY

P075  
Jackie  
姐姐

日期：12月13日(五)

時間：晚上7:00-8:00

地點：中心

內容：親手製作聖誕飾物佈置家居迎接聖誕節來臨

對象：兒童及青少年會員

名額：6人

收費：\$20



## 島外歡樂遊~聖誕節

Christmas Fun Tour

P084  
Chloe  
姐姐

日期：12月23日(一)

時間：上午11:15中心集合  
下午5:30中環乘渡輪回程

地點：港島區

內容：安排參加者先吃午膳，再到港島區看聖誕燈飾

對象：兒童及青少年會員

名額：8人

收費：免費(自費交通及午膳)

備註：詳情請參考P.2島外活動須知。



## 桌遊樂融融

Board Game Together

P069  
Apple  
姐姐

日期：12月20日(五)

時間：下午5:00-6:00

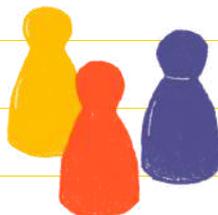
地點：中心活動室

內容：與會員交流桌遊的樂趣，如rummikub，寶石獵人，挑戰成功者可獲獎品。

對象：兒童及青少年會員

名額：不限

收費：免費



## 誰是爆炸貓

Who is the exploding cat?

P101  
子健  
哥哥

日期：12月21日(六)

時間：下午5:00-6:00

地點：中心活動室

內容：與會員挑戰刺激桌遊活動，成功衛冕可獲得豐富獎品一份。

對象：兒童及青少年會員

名額：10位

收費：免費



## 智能體感遊戲班(02)&(03)

E-Sports Challenge

P065c  
P098  
南哥哥

日期：12月14日(六)、1月3日(五)

時間：晚上7:00-8:30

地點：中心

內容：與好友一起挑戰ARMS拳擊及冰壺。

對象：兒童及青少年會員

名額：12人

收費：免費



## 比賽GAME~層層疊

Board Game Together

P106  
Chloe  
姐姐

日期：2025年1月18日(六)

時間：下午2:00-3:00

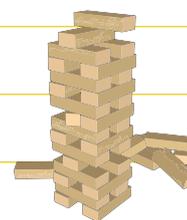
地點：中心

內容：心驚驚一層又一層的層層疊疊，你又可否成功挑戰到最後呢？

對象：兒童及青少年會員

名額：6人

收費：免費



# 興趣及技能學習 (Interest & Skill Learning)

## DIY聖誕卡 DIY Christmas Card

P085(2)  
Chloe  
姐姐

日期：	12月13日(五)
時間：	晚上8:00 - 8:45
地點：	中心
內容：	親手製作聖誕卡。
對象：	兒童及青少年會員
名額：	8人
收費：	免費



## 避無可避 (躲避盤) Dodgebee Experience Day

P100  
子健  
哥哥

日期：	12月20日(五)
時間：	下午4:00 - 5:00
地點：	坪洲
內容：	透過躲避盤考驗反應及專注力，越多人玩越刺激！
對象：	兒童及青少年會員
名額：	10人
收費：	免費



## 運動培訓系列~青少年健體班(03) Fitness Class

P064b  
南哥哥

日期：	12月20日(五)	時間：	晚上7:30-8:30
地點：	坪洲	內容：	透過新興運動及遊戲培養出良好體格及團隊精神。
對象：	兒童及青少年會員	名額：	10人
		收費：	免費



## 社教化 (Socialization)

### 聖誕送大禮 Santa Claus is Coming

P080  
曼姐姐

日期：	12月23日(一)	時間：	下午4:00 - 5:30
地點：	中心活動室/坪洲	內容：	年輕長者與小朋友一起送禮物給會員。
對象：	兒童及青少年會員	名額：	8人
		收費：	免費



### 聖誕甜品~芒果布甸 X'mas dessert -Mango Pudding

P099(a)  
曼姐姐

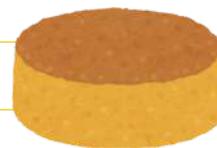
日期：	12月14日(六)
時間：	下午4:00-5:30
地點：	中心活動室
內容：	長者義工與小朋友一起製作芒果布甸及離果賓治。
對象：	兒童及青少年會員
名額：	6人
收費：	\$15(每人有一盒芒果布甸)



### 聖誕甜品~紫薯馬拉糕 New Year dessert-Peanut Dumpling

P099(b)  
曼姐姐

日期：	12月23日(一)
時間：	下午2:30-4:30
地點：	中心活動室
內容：	長者義工與小朋友一起製作傳統甜品。
對象：	兒童及青少年會員
名額：	6人
收費：	\$15



香港傷健協會於2024年11月6日至12月30日期間舉行慈善獎券售賣，籌得的善款將用於協會為傷殘人士提供的服務。公眾可透過協會豁下各服務單位、公眾義賣獎券售賣點或網上表格購買獎券。

**籌款目的：**籌得的善款將用於協會為傷殘人士提供的服務

**售賣日期：**2024年11月6日至12月30日

**售價：**每張港幣二十元

**網上認購：**  
<http://phab.hk/raffle-2024-form>

獎券活動牌照號碼 4915  
 Lottery Licence No. 4915

香港傷健協會  
 Hong Kong PHAB Association

慈善籌款  
 CHARITABLE FUND RAISING

**2024/25年度傷健慈善獎券**  
 PHAB Raffle Ticket 2024/25

售賣日期 Selling Period: 6.11.2024-30.12.2024

籌得的善款將用於支援協會為傷殘人士提供的服務  
 The fund raised will be used for supporting the services of the Association for persons with disabilities

香港傷健協會自1972年成立，致力推廣「傷健共融」的理念，務求使傷殘及健全人士能不分彼此，在無障礙環境下，並肩參與各項社交、康樂、教育、訓練、就業、發展及社區支援服務等，藉以促進兩者之間互相了解及互動，締造全面的友善社區及和諧社會，及後更配合社會發展，延伸至推廣多元共融。

協會網站 Website  
[www.hkphab.org.hk](http://www.hkphab.org.hk)

HK\$20 (每張 Each Ticket)

**抽獎：**2024年12月31日下午2時於香港北角百福道21號1402室香港傷健協會總辦事處舉行。中獎號碼將於2024年1月6日在英文虎報、星島日報及本會網頁 (<http://www.hkphab.org.hk>) 刊登。

香港傷健協會  
 Hong Kong PHAB Association

**全港賣旗日**  
 Territory-wide Flag Day

2025.01.11

宣傳大使：共融每一天 PHAB Every Day

捐款支持 Donation  
 香港上海匯豐銀行 HSBC  
 111-058004-002

查詢電話 Enquiries 2551 4161  
 地址 Address 香港北角百福道21號1402室  
 Unit 1402, 21 Pak Fuk Road, North Point, Hong Kong

賣旗義工招募  
 網上支持及詳情

公眾服務許可證編號  
 Public Subscription Permit No.: FD/T021/2024

香港傷健協會將於2025年1月11日上午於全港各區舉行賣旗日。所籌得的善款將用於本會復康服務的運作，以及加強協會對各項服務的行政支援。

**香港傷健協會全港賣旗日**  
 日期：2025年1月11日（六）  
 時間：7:00am至12:30pm  
 地點：全港各區

**賣旗義工招募**  
 誠邀學校、企業伙伴、機構團體及公眾參與成為賣旗義工，參與賣旗日的義工將於交還旗袋時獲發服務證明書以作紀錄。

**詳情請瀏覽**<http://phab.hk/flag-day-25-volunteer>

