



利民會

Richmond Fellowship
of Hong Kong

利民家庭季刊

年度主題介紹

照顧者老齡化
與 長者抑鬱

第三十九期

2018年10-12月

活動推介

♥ 浪遊秋季

♥ 家倍有愛課程

♥ 「耆」樂無憂講座

♥ 精神健康急救課程

聯心社委員的話

屈指一算，成為照顧者已經23年，家人患病早期，當然徬徨無助，除了設法尋求就醫外，接下來的溝通問題、對精神病方面的認識一無所知、凡此種種，總要尋求解決，終於找到一間精神健康綜合社區中心，開始學習相關課程，繼而加入每月一次的家屬聚會，希望學習一些過來人經驗，但相當失望，每次收到的都是互吐苦水，印象中沒有什麼建議，加上家人就醫後情況較為穩定，我亦沒有再花時間參加聚會。

病情雖然穩定，但溝通上仍是困難重重，幾年後，在一次陪伴其他家人覆診時接收到利民會的宣傳單張，那時才知道正在康復中的女兒已是利民會會員，抱著給自己及家人多一個機會，嘗試能否在溝通上增加多一點認識。

重新開始學習家倍有愛課程，之後機緣巧合，報讀了機構的家屬朋輩支援課程，內容非常豐富，目的是學習如何成為一個同路人，服務新加入家屬的技巧，與他們同行，分享自己的心路歷程，讓他們感覺不那麼徬徨。

不經不覺入了利民會已七、八年，由求助者轉而為助人者，女兒這幾年也相對穩定，期願同路人也給與康復者多一點耐性，復元路一點也不平坦，陪伴包容是最好的良藥，明白「起伏不定」是經常會遇到的，專重他們自主自決，給予學習承擔責任，呼籲社會人士不再歧視他們，給予他們多一點友善空間。

聯心社委員 Susanne

最近，有機會參與一群醫護人員自我打氣的晚宴。眼見一群服務精神病患者的前線人員，聽她們的分享，感受到她們的困難。只因為有愛心支持，才可以持續下去。所以，願所有病患者及康復者都感受到這份愛心，好好康復，及好好享受生活、欣賞人生，感受每份愛心。

聯心社委員 丁丁

扭扭波願望

十多對渴望和期待的眼睛，伴着充滿喜樂和歡欣的笑容，正正是等待老師指導學習扭扭波的時刻。在老師從旁協助下，達成我們學習扭扭波這一門“高深”的手藝。

那天正是我和太太參與地區長者中心學習扭扭波的情景。老師教我們盡情去泵波，去扭波，不要怕爆波，口訣是「一粒魚蛋，一個都甩」，共扭三次便成一隻可愛的小狗、蜻蜓、天鵝……！扭扭波的製成品會派往一些志願團體，並送上歡樂和祝福。

一如往昔，聯心社委員都會在某些地區（例如黃大仙）協助利民會舉辦一些與眾同樂的活動，順帶給當地一些家屬有關精神健康的知識及資訊，盼能給予他們關顧服務及支援。在「互助互勵同互勉，愛心恒心齊關心」的精神照耀下，聯心社委員更能將家屬服務的發展方向及精神健康的倡議工作推動，向前邁進一大步，這是有目共睹的。

明白到團結就是力量、眾志可以成城，聯心社在新舊委員同心一致向着同一個方向走，不管走的是康莊大道，還是崎嶇山路，走着走着，願望一定可以達到的！

戀戀聯心社，我們彼此一段共同相處互勵互勉的時光！確是樂此不疲！

聯心社委員 陸生

職員動向

今次分享利民家庭學社的成員給大家！

督導主任：潘紅燕姑娘 (Anita)

隊長：蔡剛先生 (Leo)

社工：李廣宇先生 (Chris)、

盧施穎姑娘 (LoC)

社區工作助理：

鄧諾恒先生 (Stephen)

感謝大家一路支持！



照顧者老齡化

與長者抑鬱



根據統計處的數據顯示，本港有578,600位殘疾人士，其中79.2%殘疾人士居住於社區，由家人長期照顧。有關殘疾人士照顧者的調查指出(基督教家庭服務中心，2015)，照顧者出現老齡化趨勢，研究中的照顧者於該高達70%為父母，其次為兄弟姐妹，而年齡方面有高達80%為六十歲以上人士。由此可見，照顧者年齡漸趨老化。

作為照顧者，面對個人老化，同時承擔照顧者的責任，當中的壓力、困難殊不簡單，是次邀請到一位照顧者方太，既要照顧高齡母親，同時照顧正值青年的康復者女兒，方太分享箇中經歷辛酸；同時，道出如何能找到出口，紓緩壓力！

照顧者壓力

方太現年65歲，過去二十多年是全職家庭主婦，但同時擔起照顧者的責任及角色。大約20年前，母親因為交通意外失去部份活動能力，變得情緒波動。期間，方太長時間陪伴母親，按時覆診及接受醫療護理。然而，母親期後亦中風及患上認知障礙症，讓方太更花費心力、時間照顧母親。當中的照顧責任及角色，令方太身心俱疲。

除此以外，方太女兒患上思覺失調；受症狀影響，女兒情緒不穩、學業計劃受阻；女兒畢業亦無法順利工作，生活作息日夜顛倒，多留於家中，對生活有不小天馬行空的想法。方太曾積極鼓勵女兒工作但未見成效，反而引起更多衝突。此外，女兒的人際關係、社交生活不時起伏，亦令方太感到無奈，擔心。

個人身心壓力

隨年事漸長，方太的身體也漸漸出現毛病，如：膽石、腰痛、高血壓、心悸，長期受壓，擔當照顧者，亦令她變得憔悴、無助、睡眠質素及專注力下降、身體變差；甚至，試過因壓力太大，對着窗戶大叫，釋放情緒，身心處於低落、無力的狀態。

改變轉機

經歷了一段低谷期，慶幸藉着中醫調理，方太的身體狀況逐漸改善；同時，方太堅持四出尋索方法，幫助自己及家人。隨着時間，她漸漸將問題消化；同時，積極參與不同的社區活動（如：家倍有愛課程及社區醫學堂）學習照顧長者及康復者的知識、技巧；加上過來人、朋友的支持分擔，讓她逐漸走出陰霾，甚至希望透過自身經歷助己助人。

總結

透過方太的分享，可見照顧者的壓力甚大，再加上個人老化，令身心虛耗，情緒不穩。事實上，照顧者因長期照顧家人導致患上情緒病（如：抑鬱症、焦慮症）的狀況屢見不鮮。為回應照顧者老化及其精神健康的需要，家庭學社將舉辦「耆」樂無憂—長者精神健康講座，老人專科醫生講解長者抑鬱的識別及預防方法，提升照顧者對個人精神健康的意識。

盧施穎姑娘 (Lo C)

參考來源：

基督教家庭服務中心：《殘疾人士照顧者的《心理健康、社會支持及求助行為》概況調查報告書》（香港：基督教家庭服務中心，2015年），頁7。

政府統計處：《香港統計月刊-香港的殘疾人士及長期病患者》（香港：香港特別行政區政府統計處，2015年），頁FB4。

家屬園地五味架

本欄目命名的由來：編委說：「人生就好比五味架，甜、酸、苦、辣、鹹，希望在園地投稿就算是五味般，彼此也可共同分享與分憂。」

會員心聲/作品

靜觀是有意識地、不加批判地將注意力放在此時此刻。人若是活在過去，會是憂鬱；若是活在將來，會焦慮；快樂，是此時此地，我已放下煩惱，從呼吸做起。靜觀幫助我們開放地接納當下的現實，減少慣性的機械式反應，有更大的自由去選擇最佳的應變方法。有專業人士分享：若你抵抗什麼，什麼就會擴大；你靜觀什麼，什麼就會消失。首先，知道擔心是現實，將擔心放在一邊，專注呼吸。每天都做這樣，會提升專注力、理解能力、及記憶力，讓人放鬆。練習呼吸時，血壓、心跳率、呼吸頻率、和氧氣消耗量降低，更易入睡，改善睡眠質素、減輕抑鬱症狀及痛楚引起不快情緒、減低負面及焦慮情緒，效果顯著，幫助人在不同社交場合表達自己，亦有助加強同理心。練習呼吸是在修習靜觀的時候，對於自己的情緒、想法、和身體任何感覺不加批評，覺察經驗的本質，明白到凡事都會按各自的時序開花結果，能隨遇而安、保持初學者之心，當下每一刻的經驗都以好奇的心去體驗，信任自己的直覺和力量。靜觀的目標就是做回自己，過程中抱著無求人的態度，不要強求得到、或達到東西或狀態。接納是指如實地看待眼前的事物，並全情投入其中，藉以培養接納一切事物的心態。放下就是一切隨緣，以平常心接受一切，對自己的經驗不存喜惡之心。

Daisy



住過“青山”人未老 風景前邊更好

陳生



秋意漸濃

寶愉

投稿大募集

下期投稿主題：自由創作。歡迎自由分享你的心聲/作品，進行投稿！本欄文字/相片/畫作不限。但因篇幅所限，本刊有權刪減文章。來稿請寫明作者姓名及聯絡方法。投稿方法：可以透過郵寄、電郵、傳真或親身遞交至港島區及九龍區辦事處。由於版面所限，抱歉未能展示全部作品，或將容後刊登。

活動報名需知

報名手續

1. 親身報名：必須填妥活動報名表，親臨本社辦公室報名，並繳交費用。(只接受現金付款)
★ 利民家庭學社(港島區辦事處) - 香港柴灣環翠邨澤翠樓地下1-8室
★ 利民家庭學社(九龍區辦事處) - 九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下
2. 凡郵寄報名者(只限免費活動)，資料若不齊全或錯誤，本社有權不接受報名。
3. 若本社接受報名者報讀課程，將透過電話/電郵通知參加者。若有更改，本社將另行通告。

注意事項

1. 有收費活動以確認繳費作實，不得轉讓、出售或更改參加者姓名。
2. 如報名人數不足，本社有權取消活動，並通知受影響的參加者，以安排退還報名費用。
3. 除因活動取消或滿額外，參加者不論參加與否，所繳交的費用恕不退還。
4. 各參加者請準時出席活動，逾時恕不等候。
5. 參加者若在未有通知本社的情況下，多次缺席活動，本社有權取消其之後活動的報名資格。
6. 除非列明，活動一律不設交通安排，參加者須自行前往活動場地。
7. 所有活動的詳細內容及報名細則安排，以本社公佈為準，本社有權保留及隨時修改任何活動內容的權利。
8. 如參加者有意取得活動相片，請與本社職員聯絡，本社會以電郵方式傳送。
9. 如有其他查詢，可致電2505 4287 (港島) / 2322 3794(九龍) 與本社職員聯絡。

家倍有愛 - 精神復康同行者教育課程

家人受精神困擾，同行的家屬有時感到無法理解，想幫助也無從入手。課程透過短講、技巧訓練及小組分享，與參加者探討如何積極與家人同行。

『家倍有愛』課程參考了 Dr. M. D. Sherman 的 Support and Family Education (SAFE) Program (3rd Edition) 的形式及內容，並按本港家屬需要而編訂。

課程目標

- 提昇對精神病的認知及與康復者的相處技巧
- 提昇對自我照顧和減壓的認知

對象：精神病康復者的家屬
導師：註冊社工及朋輩大使
名額：8至10人
收費：每班\$20

課程詳情



內容

分為三個階段，即認知篇、溝通篇及復元篇，每階段有4節為一班。

2 溝通篇 (共4節)

內容：

- 家屬同行路上的階段、需要
- 與康復者溝通的態度、技巧
- 照顧者的身心社靈健康

3 復元篇 (共4節)

內容：

- 甚麼是復元概念
- 復元路上的支援與障礙
- 家庭的角色與能耐與希望
- 權益與倡導

報名及查詢
利民家庭學社

電話：2322 3794 (九龍區辦事處)
2505 4287 (港島東辦事處)

精神健康急救證書課程

活動編號：ALW/18-19/F/007

日期：

2018年10月3日、
10月10日、10月24日、
10月31日

內容：

- 1) 當遇到精神受困擾人士對自己或他人構成危險時，能辨識其精神問題及評估危險程度而作出適當介入，盡力維護生命。
- 2) 提供即時協助及情緒支援，防止當事人的精神問題進一步惡化。
- 3) 鼓勵當事人尋求專業協助，促進其精神健康的康復。
- 4) 提供相關資訊及自助技巧，紓緩當事人的困擾及痛苦，助其平復情緒，化解危機。

對象：家屬 / 聯心社會員

時間：上午 9:30- 下午 12:30

費用：\$20

名額：15人

地點：友樂坊(黃大仙)
慈雲山慈樂邨樂天樓地下

備註：此為一受專業認可之課程，全部出席的參加者可以獲發證書。

負責職員：鄧諾恒先生 (Stephen)



家倍有愛課程 - 溝通篇

活動編號：104/F-HKE/18-19

日期：

23/10, 30/10, 6/11, 13/11
/2018 (星期二) (共4節)

內容：

本課程協助家屬認識精神健康相關知識，提升家屬與復元人士面對復元經歷的能力。課程主題如下：

- 1) 家屬同行路上的階段、需要 (如：照顧經驗的四個階段)，解構家屬的困難、心路歷程
- 2) 溝通的定義；與康復者溝通的態度、技巧；情境分析、練習
- 3) 照顧者的身心社靈健康、作為照顧者的盲點和迷思、減壓原理及練習

對象：家屬 / 聯心社會員

時間：7:00pm-9:00pm

費用：\$20

地點：友樂坊(港島東)
柴灣環翠邨澤翠樓低層地下
1-8室

名額：10名

負責職員：盧施穎姑娘 (Lo C)

「耆」樂無憂 - 長者抑鬱的識別及預防講座

活動編號：ALW/18-19/RCN/017

日期：
2018 年 11 月 10 日
(星期六)

內容：
由老人專科醫生王春波醫生主講，講座內容如下：
1) 認識老人精神健康問題：抑鬱症
2) 老人抑鬱症的成因和病徵
3) 老人抑鬱的識別及預防方法
4) 照顧者的壓力和抒壓方法
5) 同路人經驗分享

對象：會員 / 家屬 / 社區人士

費用：免費

時間：下午 2:30-4:30

名額：100 人

地點：慈雲山綜合家庭服務中心 (九龍黃大仙龍鳳街 1 號)

備註：歡迎社區人士參與講座

負責職員：蔡剛先生 (Leo)、李廣宇先生 (Chris)、盧施穎姑娘 (Lo C)

浪遊秋季

活動編號：ALW/18-19/P/020

日期：
2018 年 11 月 17 日
(星期六)

內容：
航行到香港的東北端，於吉澳酒家午膳，並漫步於荔枝窩，觀賞著名的百花魚藤及通心樹，更可瞭解鄉村的歷史及建築。

對象：家屬及其復元人士
(每家庭參加名額上限為 3 位成員)

時間：上午 9:00- 下午 5:30

費用：\$100

名額：56 人

地點：吉澳、荔枝窩

集合時間及地點：
上午 9:00 - 柴灣吉勝街新翠實業社門口
上午 9:30 - 黃大仙中心北館停車場

備註：
1) 行程需要乘搭船隻，參加者請自行判斷是否適合乘船。
2) 請穿著輕便服裝及運動鞋、自備飲用水、雨具、防風用品。

負責職員：鄧諾恒先生 (Stephen)



10-12月生日迎新暨聖誕聯歡會

活動編號：ALW/18-19/P/039

日期：
2018 年 12 月 15 日
(星期六)

內容：
透過遊戲、分享、茶會等活動，歡迎新家屬及康復者一同為 10-12 月生日的參加者慶祝，並慶祝聖誕節。

對象：聯心社會員及其復元人士

時間：下午 2:30-4:30

費用：每位出席者 \$25

名額：30 人

地點：友樂坊 (黃大仙)
慈雲山慈樂邨樂天樓地下

備註：歡迎出席者偕同其康復者一起參與活動！

負責職員：鄧諾恒先生 (Stephen)

「家友天地」家屬聚會

活動編號：120/F-HKE/18-19

日期：
2018 年 12 月 8 日
(星期六)

內容：
1) 定期舉行家屬聚會，按家屬的需要每次設有不同主題。
2) 藉小組形式，家屬互相分享，照顧復元人士的壓力、困難，互相學習及支持。
3) 家屬朋輩大使分享照顧經驗

對象：聯心社會員 或 家屬

時間：下午 2:30-4:30

費用：免費

地點：友樂坊 (港島東)
柴灣環翠邨澤翠樓低層地下 1-8 室

名額：15 人

負責職員：盧施穎姑娘 (Lo C)

「家家友您」家屬聚會

活動編號：ALW/18-19/F/001

日期：
2018 年 10 月 24 日、
12 月 12 日
(星期三)

內容：
1) 定期舉行家屬聚會，按家屬的需要每次設有不同主題。
2) 藉小組形式，家屬互相分享，照顧復元人士的壓力、困難，互相學習及支持。
3) 家屬朋輩大使分享照顧經驗

對象：聯心社會員 或 家屬

時間：下午 8:00 - 9:30

費用：免費

地點：翠華之家（黃大仙中心北館平台）

名額：10-15 人

負責職員：
李廣宇先生 (Chris)



鬆弛瑜伽班(三)

活動編號：ALW/18-19/I/035

日期：
2018 年 10 月 4 日、10 月 11 日、10 月 25 日、11 月 1 日、11 月 8 日、11 月 22 日、11 月 29 日、12 月 6 日、12 月 13 日、12 月 20 日 (共 10 節，星期四)

內容：
透過導師教授的簡單瑜伽動作，去達致鬆弛、改善睡眠質素、舒展筋骨等效果。

對象：聯心社會員 (婦女)

時間：上午 10:00-12:00

費用：\$120

名額：15 人

地點：九龍公園體育館

備註：請自備毛巾。如因天雨關係或特別情況影響活動安排，將作另行通知。

負責職員：謝芷欣姑娘 (Vicky)

家屬羽毛球活動

活動編號：121/G(S)-HKE/18-19

日期：
24/10/2018, 21/11/2018,
12/12/2018 (星期三)

內容：
- 透過羽毛球活動，讓家屬強身健體，得到鬆弛和減壓，舒緩照顧壓力
- 藉活動凝聚家屬，建立關係及家屬支援網絡

對象：聯心社會員 或 家屬

時間：下午 2:00-4:00

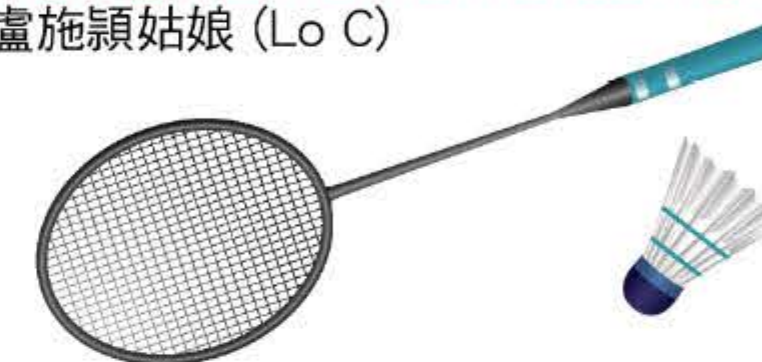
費用：免費

名額：10 人

地點：小西灣運動場
香港小西灣富康街 8 號

備註：自備食水及穿著輕便衣物。

負責職員：盧施穎姑娘 (Lo C)



聯心社會務會議(二)

活動編號：ALW/18-19/S/032

日期：
2018 年 10 月 6 日
2018 年 11 月 3 日
2018 年 12 月 1 日

內容：
聯心社委員共同商討、籌備聯心社活動、收集家屬對服務 / 活動的意見，歡迎各聯心社委員參與會議

對象：聯心社會員

時間：上午 10:00- 中午 12:30

費用：免費

名額：15 人

地點：友樂坊（黃大仙）/ 翠華之家（黃大仙上邨第四期黃大仙中心北館平台）

備註：待定

負責職員：蔡剛先生 (Leo)

利民家庭季刊編輯會議

活動編號：ALW/18-19/S/032

日期：
2018 年 10 月 9 日

內容：
有興趣的聯心社會員和義工可參與利民家庭季刊籌備工作，一同編輯家庭季刊

時間：上午 10:30- 中午 12:30

對象：聯心社委員 / 會員

名額：8 人

地點：翠華之家（黃大仙上邨第四期黃大仙中心北館平台）

備註：歡迎有興趣加入編委會的聯心社會員參加

負責職員：蔡剛先生 (Leo)

院舍大使訓練

活動編號：ALW/18-19/S/013

日期：
2018 年 11 月 1 日（星期四）

內容：
學習院舍活動的程序設計，及策劃區內院舍探訪。

對象：聯心社會員 / 友樂坊會員

時間：下午 2:30 至 4:00

費用：免費

名額：13 位

地點：友樂坊（黃大仙）
慈雲山慈樂邨樂天樓地下

備註：每季一次
負責職員：
鄧諾恒先生 (Stephen)、
張斯皓先生 (Horace)



院舍探訪(秋)

活動編號：ALW/18-19/P/046

日期：
2018 年 11 月 /12 月（待定）

內容：
探訪慈雲山區內私型長者院舍，為院舍長者舉辦活動。

對象：聯心社會員 / 友樂坊會員

時間：下午 2:15 至 4:00

費用：免費

地點：友樂坊（黃大仙）
慈雲山慈樂邨樂天樓地下

名額：13 位
負責職員：鄧諾恒先生 (Stephen)、
張斯皓先生 (Horace)

小行動・大心意活動：聖誕探訪活動

活動編號：128/G(S)-HKE/18-19

日期：
2018 年 12 月 7 日及 14 日
（星期五）（共 2 節）

內容：
組織友心義工隊隊員在聖誕節前進行探訪，希望被訪者感到節日的氣氛及表達中心關愛

對象：聯心社會員 / 會員

時間：
下午 2:30 至 5:00（聖誕探訪）

費用：免費
名額：10 名（家屬義工及會員友心義工）

地點：柴灣及小西灣區

備註：
1) 未曾參加過探訪的會員友心義工或新義工可作優先考慮
2) 參加者須接受初步評估及甄選
負責職員：盧施穎姑娘 (Lo C)、Jess

2018年10月-12月

月份	日	一	二	三	四	五	六	活動	
十月		1	2	3	4	5	6	3/10, 10/10, 24/10, 31/10	精神健康急救課程
	7	8	9	10	11	12	13	4/10, 11/10, 25/10	鬆弛瑜伽班 (三)
	14	15	16	17	18	19	20	6/10	聯心社會務會議 (二)
	21	22	23	24	25	26	27	9/10	利民家庭季刊編輯會議
	28	29	30	31				23/10, 30/10	家倍有愛課程 - 溝通篇
								24/10	家屬羽毛球活動
十一月					1	2	3	24/10	「家家友您」家屬聚會
	4	5	6	7	8	9	10	1/11	院舍大使訓練
	11	12	13	14	15	16	17	1/11, 8/11, 22/11, 29/11	鬆弛瑜伽班 (三)
	18	19	20	21	22	23	24	3/11	聯心社會務會議 (二)
	25	26	27	28	29	30		6/11, 13/11	家倍有愛課程 - 溝通篇
								10/11	「耆」樂無憂講座
十二月							1	17/11	浪遊秋季
	2	3	4	5	6	7	8	21/11	家屬羽毛球活動
	9	10	11	12	13	14	15		
	16	17	18	19	20	21	22		
	23	24	25	26	27	28	29		
	30	31							
十二月							1	1/12	聯心社會務會議 (二)
	2	3	4	5	6	7	8	6/12, 13/12, 20/12	鬆弛瑜伽班 (三)
	9	10	11	12	13	14	15	7/12, 14/12	小行動・大心意活動：聖誕探訪活動
	16	17	18	19	20	21	22	8/12	「家友天地」家屬聚會
	23	24	25	26	27	28	29	12/12	家屬羽毛球活動；
	30	31						12/12	「家家友您」家屬聚會
								15/12	10-12 月生日迎新暨聖誕聯歡會



Illustrated by Little Half 小半

謝謝您，對家人不離不棄

《即時通》精神健康守護同行計劃・家屬支援熱線

要照顧患上精神病的家人確實不容易，不但會帶來精神壓力，情緒亦可能會受牽動；但憑著愛，您沒有放棄，《即時通》樂意與您守護同行，給您支持和打氣。

《即時通》24小時家屬熱線：3512-2626

服務範圍：情緒支援、壓力管理、與復元家屬相處技巧、精神病基本知識
網址：justone.richmond.org.hk

主辦機構



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong

捐助機構

周大福

CHOW TAI FOOK

周大福慈善基金

Chow Tai Fook Charity Foundation

致:

郵票
位置

由：九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下

聯絡方法 利民家庭學社

	港島東辦事處	慈樂邨辦事處
地址	香港柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室	九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下
電話	2505 4287	2322 3794
傳真	2976 5330	2320 1178
電郵:rfrfi@richmond.org.hk 網址:www.richmond.org.hk		 利民家庭學社 

服務時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
9:00-1:00p.m.	●★	●	★	●★	●★	●★	
1:00-5:00p.m.	★	●★	●★	●	●★	●★	
5:00-9:00p.m.		★	●				

●慈樂邨服務時間

★港島東服務時間

星期日及公眾假期休息

颱風及暴雨應變處理

	一號颱風/黃色暴雨	三號颱風/紅色暴雨	八號颱風或以上	黑色暴雨
室內小組/活動	✓	×	×	×
戶外小組/活動	✓	×	×	×

備註：✓：小組/活動 如常進行 ×：小組/活動 取消

版權所有，不得翻印。

如欲刊登或報導本季刊之內容，請註明資料由利民會提供。