

D

友樂坊

友樂坊

QUARTERLY

活動通訊

ISSUE 037

2019年4月至6月

APR-JUN 2019



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong



利民會友樂坊(黃大仙)



全人效能
連繫社區

報名日

CHECK IT OUT

時間：上午9時正開始

地點：友樂坊(黃大仙)

鳴謝：
封面作者：沛賢

16/3
2019
星期六

目錄

CONTENT

目錄 / SQS服務質素標準	P. 1
中心消息	P. 2
精神健康資訊站 專家分享 / 意見欄	P. 3
會員到訪及參與活動守則 / 報名須知 /	P. 4
活動報名日程序及照片沖印指引	
抽籤活動	P. 5 - 6
職業治療訓練	P. 7
童。Teen。空	P. 8 - 10
青年空間	P. 10
治療小組	P. 11 - 12
人際網絡	P. 12
即場參與活動	P. 13
金耆留恆	P. 14 - 15
義工活動	P. 15 - 16
增廣建民	P. 17 - 18
興趣小組	P. 18 - 21
家屬服務	P. 22 - 23
其他消息	P. 23
活動時間表	P. 24 - 26

PAGE NUMBER

為確保服務使用者獲得優質的社會福利服務，本機構與社會福利署制訂了一套共16項的服務質素標準，為服務使用者提供優質服務。16項的服務質素標準與各服務使用者息息相關，每項服務質素標準可按以下四大原則分類：

- 原則一：資料提供 (服務質素標準 1至4)
- 原則二：服務管理 (服務質素標準 5至9)
- 原則三：為服務使用者提供服務 (服務質素標準 10至11)
- 原則四：尊重服務使用者的權利 (服務質素標準 12至16)

SQS 12

中心會提供清晰指引及機制，讓服務使用者獲得在單位運作上影響他們選擇服務的資料，讓他們及其家屬知道其權利。

SQS 13

中心會確保服務使用者在接受服務期間之個人財產安全應受到保障，在未經他們同意下，其財物不可被他人使用，並讓他們知道在這方面之權利。

SQS 14

確保服務使用者在接受服務時，免受到侵犯或滋擾，並容許其有私人空間進行合理及不騷擾他人之活動，職員需尊重其個人私隱及尊重。

SQS 15

讓服務使用者、職員及有關人士知道本身提出申訴的權利，和本會處理所接獲申訴的步驟，並以開放、公平及公正的態度處理申訴，以解決問題為目標。

職員動向

社工 朱曉玲(Jody) 於2019年1月1日升職為隊長
 社工 黃偉強(Collon) 於2018年11月26日到職
 臨床心理學家 顏基衛(Avis) 於2019年1月14日到職
 社工 吳子鋒(Samuel) 於2019年1月21日到職
 社工 胡嘉寶(Po) 於2019年2月25日到職
 社工 李展鴻(Hung) 於2019年1月7日離職
 社工 李廣宇(Chris) 於2019年1月9日離職
 社區工作助理 林泉(Harrison) 於2019年2月10日離職
 復康工作員 陳正偉(Jerry) 於2019年2月14日離職
 社區工作助理 鄧諾恒(Stephen) 於2019年2月28日離職

職員介紹



黃Sir

我是新入職的社工同事，大家可以叫我黃Sir或者Collon，很開心有緣份加入友樂坊(黃大仙)這個大家庭，日後有機會與各位見面時再詳細傾下計啦！

Avis

你好！我叫Avis，我是新加入團隊的臨床心理學家，我期待著與大家合作。



胡嘉寶

大家好！好開心能夠加入友樂坊(黃大仙)嘅大家庭，期待係未來嘅日子認識大家，與大家一同學習和成長！

吳子鋒

大家好！我係新入職的社工吳子鋒，Samuel。好高興係友樂坊認識到大家，希望來緊可以多啲同大家傾計。如果大家對運動有興趣，無論係球類運動定係其他，都歡迎大家見到我既時候交流一下。



FINDING COVER! 封面招募

如果你有書作或者靚相想分享，不如比我地做下期季刊封面啦!!
 詳情請聯絡 譚姑娘 或 你嘅跟進社工。



中心消息

NEWS

A HAPPY MIND IS A HEALTHY MIND

每個人都希望永遠開心快樂，無憂無慮。這個願望很容易令人誤以為「憂慮」是個大問題，就代表了自己倒楣，拼命的要擺脫這感受。相反，開心的時候，我們會心花怒放，並希望將這種感覺永遠保留著，一旦事與願違，情緒就崩潰了。

情緒一直以來被區分為「正面」和「負面」兩種，我們很自然地傾向和期盼「正面的情緒」。可是，現實總離不開種種生活帶來的壓力。然而，慣常追求「開心」和厭棄「憂慮」的心，就讓人祇顧著抱怨、懊惱、批評、自責，把事情耽擱了並弄得更糟糕。「負面的情緒」就變成罪魁禍首！

若從另外一個角度看待「情緒」，可讓我們面對生活困境時沒那麼沉重，更有力量、智慧和能力應對。就拿「抑鬱的情緒」來說，有時它是身體疲勞的告白，提示我們得讓身體好好休息，待恢復過來後再接再厲。有時它是在表達我們對生命的失落感，提醒我們要珍惜現在所擁有的和鼓勵我們積極迎接生活上各種挑戰。

同樣，如果失去了「焦慮」的感覺，我們便難以提升自己的表現，發揮潛能。「焦慮」也提示我們要遠離危險，或是讓我們留意自我極限已到臨界點，千萬不好勉強，學習接納和包容自己有不足之處。

所以說情緒本身並沒有好壞之分，懂得欣賞它也是身心的一部分，反而是平衡我們精神健康的警示。

既然情緒跟身體是有著唇齒相依的關係，生活在這繁忙的都市，家庭、工作、人際關係等都對我們有一定的要求，減壓的良方就是懂得照顧自己的身體健康。這包括建立有規律的睡眠作息；選擇適合身體所需的新鮮食物；避免含咖啡因之類的飲食；定時作適量運動，讓身體每天在消耗體力的同時，也得到滋養和補充。

葉麗琮姑娘 精神科註冊護士 美國認知治療學會院士

精神健康
資訊站
專家分享

情緒跟身體健康
唇齒相依



意見欄

為提供適切會員之服務，更明白您的需要，請寫下您對中心服務的意見，再交回本中心，使我們服務更進一步！謝謝！

我的意見：

姓名：

聯絡電話：

會員到訪/參與活動守則

1. 於進入中心及離開時均須填寫簽到簿。
2. 本中心未能提供設施供會員存放個人物品，故會員應小心保管個人物件，如有損失本中心概不負責。
3. 會員應彼此互相尊重，不可故意擾亂秩序。
4. 請勿說粗言穢語。
5. 不得攜帶危險品，酒精飲品及其他違法物品進入中心 / 參與活動。
6. 請保持中心地方清潔及安靜，用完物品請放回原處。
7. 所有物品，如有損壞須照價賠償。
8. 各參加者請準時出席活動，逾時恕不等候。
9. 在活動中所拍攝的照片或影片，可供本中心製作季刊、年報或其他報告之用，如會員有異議，請於活動拍攝前與中心職員聯絡，否則一律視作同意拍攝論。
10. 如參加者未能遵守課堂守則，中心有權暫停 / 取消參加者資格。
11. 如因惡劣天氣關係令活動取消，而費用已繳交予合辦團體，在此情況下，會員所報之活動將不獲退款。
12. 所有活動的詳細內容及報名細則安排，以友樂坊(黃大仙)最後公佈為準，中心亦保留隨時修改任何活動內容的權利。

會員報名須知

1. 除個別別明參與對象的主題活動外，友樂坊活動只供會員參與。
2. 於報名日當天，會員不得替他人領取報名籌號或繳交報名費用。
3. 報名最終以繳費作實，會員請在參加活動時帶同有效的收據以便職員確認其參與資格。由於活動可能會滿額，建議會員於報名前可致電中心查詢活動餘額，但職員不會為參加者留位。
4. 報名後若未能出席，請盡早通知職員，以便職員安排後備名單的參加者補上，在任何情況下參加者不可把報名名額私下轉讓。
5. 如參加者因進修或工作而未能參加已報名的活動，可經由負責社工的確認 或出示有效證明文件，於活動舉行前兩星期到接待處辦理退款手續。而參加者如因上述兩個情況以外的原因而未能參加小組或活動，已收的款項恕不退還。
6. 為珍惜資源，若參加者缺席活動及沒有於活動前通知職員達兩次，將會於下季報名時在以先到先得形式的活動中被編入後備(即場參與活動除外)，另會員報名後，請謹記要準時出席活動。
7. 如人數不足的活動會取消或延期，在此情況下會員可持收據於一個月內到中心接待處辦理退款手續。
8. 於報名日當天會員可最多報5個收費活動(抽籤及個別甄選活動除外)，而在報名日完結後則沒有興趣小組的報名上限，會員可按興趣繼續報名。
9. 新會員(進入中心服務不多於半年)可使用新會員名額報名(報名日當天除外)。
10. 會員於報名日當天須自行留意叫籌情況，如過籌則需知會職員，待職員安排於三個籌號後再行報名。
11. 如報名日當天因天雨關係未能如期舉行，將順延至下一個工作天。
12. 所有活動的詳細內容及報名細則安排，以友樂坊(黃大仙)最後公佈為準，中心亦保留隨時修改任何活動內容的權利。

活動報名日流程

報名日活動時間為早上9時正

中心會派發籌號予會員作登記

會員填寫活動報名表

按照籌號報名及繳費

核對清楚收據及活動紙條

報名日!
照片沖印指引



報名日當天，會員可到中心提供的電腦前查看上季的活動照片，並把選擇的照片號碼填寫在中心提供的表格上，經中心職員核對後到接待處或其他中心指定地點交費，完成後把表格再交回負責沖印的職員便可。為了使此項服務運作更暢順，中心在下次報名日起會加入以下措施：

1. 由於照片沖印需時，如會員需沖印十張照片以上，中心同工會在報名日之後通知會員再到中心取照片，不會即時派發，首兩張照片免費，之後沖印照片每張\$1.5，傳輸每張\$1。
2. 中心只會替會員沖印照片中有當事人正面或側面的照片，如照片中看不到當事人或只見到半邊臉，都不會為會員沖印或傳輸。
3. 中心會在報名日後兩星期內繼續為會員沖印活動照片，兩星期後停止。

中心會按實際運作的情況對以上指引作出修改，會員也可就指引及其他與照片沖印有關的事項向中心職員提出意見，使此項服務運作更順利，減少會員等候的時間。

抽籤活動

Mass Programs



報名方式

由報名日開始至該活動截止報名日為止，於本中心開放時間內，填妥抽籤表格，將表格放入中心接待處的抽籤箱內。

抽籤日期

按活動截止報名後一工作天

抽籤地點

利民會友樂坊(黃大仙)

抽籤結果公佈

職員會以電話通知中籤者

中籤者需於在指定繳費日期前到中心確認及繳費，否則視當自動放棄論，名額亦會由候補者補上。

會員須知：

1. 每位會員於同一項活動只可遞交一次抽籤表格，如發現名字重複，將會視作廢票。
2. 抽籤會由兩位職員及一位會員負責，如任何會員有興趣參與，可於抽籤日期前一星期致電活動負責職員了解確定的抽籤時間並準時出席。
3. 如活動的對象為「會員及家屬」，抽籤者可把自己及家屬的名字寫在同一張抽籤紙上，而如果活動的對象為「會員」，抽籤者可把自己及另一位會員的名字寫在同一張抽籤紙上，但會員需清楚知道他們的名字仍只可出現在一張抽籤紙上，而此條款只適用於30人以上的活動。

四月至六月份抽籤活動

活動日期 ●	活動名稱 ●	截止報名 ●	抽籤日期 ●	截止繳費日期 ●	後補名單通知 ●
11/4 - 2/5/2019(星期四)	唱K男女A	29/3/2019	1/4/2019	30/4/2019	4/4/2019
10/5 - 31/5/2018(星期五)	唱K男女B	29/4/2019	30/4/2019	30/5/2019	6/5/2019
15/6/2019(星期六)	中環歷史文化遊	24/5/2019	25/5/2019	5/6/2019	6/6/2019
11/5/2019(星期五)	深圳有樂2019	6/4/2019	8/4/2019	18/4/2019	23/4/2019
25/5/2019(星期六)	哥爾夫球同樂日	25/4/2019	26/4/2019	3/5/2019	4/5/2019
22/6/2019(星期六)	新西·遊記	11/5/2019	14/5/2019	21/5/2019	22/5/2019

唱K男女A/B

負責職員：麥寶珊姑娘(Shan)
活動編號：A) ALW/19-20/I/017
B) ALW/19-20/I/018

日期：A) 11/4 - 2/5/2019(逢星期四，共4節)

B) 10/5 - 31/5/2019(逢星期五，共4節)

時間：第一至三節：上午10:00 - 中午12:30 第四節：上午10:00 - 下午2:00

地點：第一至三節：友樂坊(黃大仙) 第四節：九龍太子匯NEWAY

內容：讓各參加者一同大展歌喉，開心唱K

對象：會員 費用：第一至三節免費，第四節\$30 名額：10位

備註：1. 活動以抽籤形式進行，參加者需於截止報名日前，於本中心開放時間內，填妥抽籤表格，將表格放入中心接待處的抽籤箱內。

2. 每組中沒有缺席的參加者，於每組最後一節可到九龍太子匯NEWAY唱K，報名費\$30，參加者需自行前往活動地。

中環歷史文化遊

負責職員：鄺嘉祥先生(Jonathan)
活動編號：ALW/19-20/P/006

日期：15/6/2019(星期六) 時間：上午9:00 - 下午2:30

集合時間：上午8:45 集合地點：友樂坊(黃大仙)

內容：遊覽中環立法會總部及海事博物館及摩天輪鳥瞰維港兩岸。

對象：會員 費用：\$50 名額：25位

備註：1. 有旅遊巴接送 2. 費用包括午餐一份

深圳有樂2019

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)
活動編號：ALW/19-20/P/015

日期：11/5/2019(星期六) 時間：上午7:30 - 下午6:30

地點：深圳 集合地點：友樂坊(黃大仙)

內容：先到國家AAAA級風景區【仙湖植物園】觀賞不同的植物。午膳過後往【濱海棧道】散步，再到【海吉星農貿綜合批發市場】自由選購地道特產。

對象：會員及家屬 費用：\$150 名額：41位

備註：1. 此活動提供午膳及旅遊車接送。

2. 需自備食水、手巾、防曬、暈車丸等個人用品。

3. 參加者必須於繳款當日提供身份證及回鄉證副本以購買旅遊保險。

4. 活動繳款後，不設退款安排。

哥爾夫球同樂日

負責職員：麥寶珊姑娘(Shan)
活動編號：ALW/19-20/P/012

日期：25/5/2019(星期六)

時間：上午8:45 - 下午2:30 集合時間：上午8:45

地點：屯門 集合地點：友樂坊(黃大仙)

內容：由導師教授打哥爾夫球，之後到黃大仙一起享用午餐。

對象：會員 費用：\$30 名額：30位

備註：有旅遊巴接送至會場

新西·遊記

負責職員：蔡剛先生(Leo)
活動編號：ALW/19-20/P/003

日期：22/6/2019(星期六) 時間：上午9:15 - 下午5:00

地點：大棠有機生態園、流浮山、錦田紅磚屋休閒市集

集合地點：友樂坊(黃大仙)

內容：夏日炎炎正好遊，一起前往大棠有機生態園參觀自然風光，享用流浮山海鮮餐，及閒逛錦田紅磚屋休閒市集吧！

對象：會員及家屬 費用：\$100 名額：53位

備註：1. 活動以抽籤形式進行，參加者需於截止報名日前，於本中心開放時間內，填妥抽籤表格，將表格放入中心接待處的抽籤箱內

2. 請自備飲用水、雨具、防風、防曬用品。

職業治療訓練

負責職員：職業治療師林智偉先生(Paul)、謝可欣姑娘(可欣)、
劉雪敏姑娘(敏)、袁廣昱先生(粒)

服務介紹：職業治療是希望通過有意義和有目的生活項目促進健康。這些生活項目包括工作、休閒、個人照顧和社區活動等方面。職業治療師協助服務使用者提升生活質素和利用適切服務使用者的方式處理問題，建立人生角色及從中獲得成就感。

日期：1/4 - 30/6/2019(逢星期二、四及五，除公眾期外)

時間：上午9:30 - 下午4:45

地點：友樂坊

內容：

- 日間工作訓練
- 職業訓練服務轉介
- 工作適應
- 工作人際關係 / 社交技巧
- 工作技能評估及持續跟進

對象：會員(需由個案工作員轉介)

費用：全免

備註：如對服務有興趣，歡迎與個案社工或負責職員聯絡。

訓練內容：

- 手工藝
- 文書工作
- 電腦應用
- 康樂
- 烹飪
- 庶務
- 餐飲零售
- 園藝
- 運動
- 專題活動



兒童及青少年 心理健康 支援服務

目標

- 本服務希望創造一個平台，讓兒童及青少年(小家屬)可以**互相支援及聯繫**。
- 透過輔導、親子活動、家庭教育等介入，協助兒童及青少年面對成長路上的挑戰及舒緩家庭壓力，加強他們的抗壓能力及提升情緒健康。

服務對象？

- 友樂坊會員之18歲以下子女(同住或不同住均可)
- 友樂坊會員之18歲以下親友(同住)
- 需照顧18歲以下子女/親友之友樂坊會員

服務內容

- 個案輔導** ▶ 兒童及家庭輔導服務、遊戲治療服務轉介等
- 治療性小組** ▶ 情緒小組、親子小組等
- 心理教育活動** ▶ 社交康樂活動、家長支援及親職教育、社區家庭教育及推廣活動等。

備註

如16歲或以下參加者獨自參加活動，需由家長簽署活動同意書，以便作出惡劣天氣之安排。

查詢及聯絡方法

童・Teen・空

友樂坊(黃大仙)

地址 九龍慈雲山慈樂邨

樂天樓地下

電話 2322 3794

傳真 2320 1178

遊樂園

友樂坊(港島東)

地址 香港柴灣環翠邨

澤翠樓低層地下

1-8室

電話 2505 4287

傳真 2976 5330

Come Join Us!

參加治療性小組及心理教育活動
之小家屬可以獲得證書乙張

歷棋體驗工作坊

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/19-20/C/001

日期：27/4/2019(星期六)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：精神病康復者在人生路上遇上如何不一樣的對待？身邊的人又是否明白或包容這樣的你？這副棋將讓你身在其中，親身感受當中的不同。

對象：會員18歲以下之家屬

費用：免費 名額：小家屬：20位 備註：參加者可獲得精美禮物乙份



生命故事分享工作坊

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/19-20/C/001

日期：4/5/2019(星期六) 時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：活動以茶聚形式舉行，邀請到生命大使分享自己的復元經歷，講述復元路上家屬支援的重要貼士。

對象：會員及其18歲以下家屬

費用：家長會員\$10，小家屬\$5 名額：20位

備註：會員18歲以下之家屬可以獨自參加

遊戲治療親子講座

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/19-20/C/001

日期：11/5/2019(星期六) 時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：遊戲才是正經事？遊戲治療是透過遊戲來協助小孩表達他們的感受和困難。此講座邀請到臨床心理學家顏基衛先生主講，講座亦設有初步評估環節，歡迎親子共同參與。

對象：會員及其18歲以下家屬

費用：免費 名額：20位



糰是有你

負責職員：馮嘉輝先生(Fai)
活動編號：ALW/19-20/C/001

日期：1/6/2019(星期六) 時間：上午10:30 - 下午1:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：一年一度的端午節又來了！成人們，今年一同嘗試小朋友包的糰吧！

對象：會員及其18歲以下家屬

費用：家長會員\$15，小家屬\$5 名額：20位

智樂萬象館親子遊戲日

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)、馮嘉輝先生(Fai)
活動編號：ALW/19-20/C/001

日期：22/6/2019(星期六) 時間：下午1:00 - 下午5:00

地點：智樂萬象館(太和)

內容：家長們，你們有多久沒陪子女盡情地玩？智樂萬象會將提供4000呎好玩空間、大型遊戲設施、親子合作遊戲等物資，讓大人小朋友都可以一同投奔初夏，放鬆一天！

對象：會員及其10歲以下家屬

費用：家長會員\$20，小家屬\$10 名額：20位

備註：1. 此活動不設旅遊巴士接送，參加者需於1時正在太和火車站集合。
2. 請參加者穿著輕便服裝及運動鞋。

青年空間



陶瓷體驗工作坊 ALW/19-20/P/005

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)

日期：13/4/2019(星期六) 時間：下午5:00 - 6:30 地點：九龍灣

內容：近年陶器產品愈來愈受歡迎，搓泥時將怨屈及不快之情緒發洩其中，拉坯時看着陶泥轉呀轉，其實極為治癒。給自己一個機會，享受一個慢活、寧靜的星期六下午。

對象：15 - 30歲會員 費用：\$40 名額：10位

「未知死，焉知生？」

生命教育小組

活動編號：ALW/19-20/T/003

負責職員：曾詩慧姑娘(Amy)

日期：4/4/2019 - 2/5/2019(逢星期四，共5節)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：人終有一死，不瞭解死亡，又如何細味生命的意義？小組透過回顧人生和討論有關死亡議題，鼓勵組員反思生命意義、減低對死亡的恐懼及學習活在當下。

對象：會員 費用：\$20 名額：10位

備註：1. 小組設有組前面談，以揀選合適參加者。

生命大使

活動編號：ALW/19-20/T/001

負責職員：黎靜儀姑娘(Crystal)

日期：10/4/2019 - 8/5/2019(逢星期三，1/5/2019除外，共4節)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：現今情感交流與支援很薄弱，社會大眾談起情緒會無所適從。復元人士對情緒能有更深層的體會，你願意與大眾分享你的經歷，成為別人的支援嗎？

對象：會員 費用：免費 名額：8位

備註：1. 出席個別的公眾教育活動進行分享

解困小組

活動編號：ALW/19-20/T/002

負責職員：羅紫隆先生(Thomas)

日期：9/4/2019 - 30/4/2019(逢星期二，共4節)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：小組以尋解導向治療為本，能幫助你如何面對困難及尋找解決之道，共同在生活樽頸上找出突破空間。

對象：會員 費用：\$20 名額：8位

備註：1. 小組設有組前面談，以揀選合適參加者

從音樂啟航

活動編號：ALW/19-20/T/005、ALW/19-20/T/006

負責職員：曾慧華姑娘(Rachel)

日期：(1組) 30/4、7/5、14/5及21/5/2019(逢星期二，共4節)

(2組) 28/5、4/6、11/6及18/6/2019(逢星期二，共4節)

時間：上午11:00 - 中午12:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：如你不知道從何開始，希望找方法抒發內心感受，改善情緒……此音樂治療小組能讓會員透過音樂認識自己，表達自己，提升正面情緒和身心靈健康。

對象：會員 費用：\$30 名額：8位

備註：1. 毋須懂得樂器，不抗拒聽音樂即可參加 2. 報名後會安排師選

3. 小組由澳洲註冊音樂治療師陳梓均(Diana Chan)主理

4. 參加者有可能需要參與研究評估

彩虹橋上重遇牠

活動編號：ALW/19-20/T/007

負責職員：區頌勤姑娘(Eva)

李嘉慧姑娘(Patty)

日期：13/4/2019(六)、27/4/2019(六)、7/5/2019(三)及14/5/2019(三)

時間：13/4、27/4(星期六)：早上10:30 - 12:45

7/5、14/5(星期三)：下午2:30 - 4:45

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：此為“寵愛你地帶”系列的“寵物哀傷治療小組”，協助會員回顧及處理寵物離世的經歷，於彩虹橋上重遇心愛的寵物，作好的離別，助你重新出發。

對象：曾經歷寵物離世的會員及其家屬 費用：\$20 名額：8位

備註：1. 小組由動物力量 - 專業寵物哀傷輔導員LOK SIR負責帶領小組。

寵物萌相大比拼I

活動編號：ALW/19-20/P/002

負責職員：區頌勤姑娘(Eva)

日期：截止相片提交日期：28/6/2019(星期五)

寵物萌相刊登及接受公開投票時段：1/7 - 30/7/2019

得獎萌相公佈日期：1/8/2019(星期四)

時間：N/A

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：如果你家中有可愛的寵物，歡迎捕捉寵物們最可愛的一面，拍成相片連同簡單相片描述，於截止日期(28/6)前提提交予負責職員。最高票的首三名會員將獲獎品一份，並有機會其作品會刊登於季刊中。

對象：願意分享自家寵物可愛相片的會員 費用：免費

備註：1. 只收集已沖印的相片(標準尺寸為3R) 2. 單寵物及跟主人合照均可

3. 每位參加者只需可提供一張相片

4. 提交相片時，請於相片背後填上參加者名字，寵物名字，寵物年紀，品種，及一句簡單相片的描述等等。

年年有今日(4-6月份)

活動編號：ALW/19-20/P/004

負責職員：陳栩兒先生(Joey)

日期：29/6/2019(星期六)

時間：下午2:30 - 下午4:30

地點：彩雲麥當勞(地址：牛池灣清水灣道45號彩雲邨彩雲商場第二期地下上層A104及A115號店)

內容：一同為4-6月生日的朋友慶生，有小食、蛋糕、好玩小遊戲，共享一個歡樂下午。

對象：4-6月生日會員(可免費攜同一位家屬或朋友出席)

費用：\$25

名額：會員20位

備註：1. 參加者如攜同家屬或朋友出席，必須在報名當日及活動前兩星期向職員提出，過後將不獲受理。

2. 參加者請帶備環保袋盛載生日禮物。

寵物互動聚會 - 與「牠」有約

活動編號：ALW/19-20/P/001

負責職員：區頌勤姑娘(Eva)

日期：21/5/2019(星期二)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：寵愛你地帶活動又黎啦！新一年每一季都會有與「牠」有約聚會，當日會分享愛寵資源，教授寵物攝影技巧及與不同寵物接觸互動，從而提升個人正向情緒。

對象：1. 有養寵物的會員或曾有飼養寵物經驗的會員 2. 願意跟會員分享愛寵心得

費用：\$10

名額：15位、2位(新會員)

週二電影院

活動編號：ALW/19-20/I/004

負責職員：鄺嘉祥先生(Jonathan)

日期：A組：9/4/2019 - 7/5/2019(逢星期二，共5節)

B組：21/5/2019 - 18/6/2019(逢星期二，共5節)

時間：下午2:30 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙) / 電影院

內容：一同欣賞精彩的電影，分享電影心得。

對象：會員 費用：免費 名額：15位

備註：1. 於每組中缺席不多於一次的參加者，每組最後一節可到戲院實地觀賞電影，報名費 \$30。

週三時光機

活動編號：ALW/19-20/S/002

負責職員：陳栩兒先生(Joey)

日期：3/4/2019 - 26/6/2019(逢星期三，1/5除外，共12節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：友樂坊 / *外出(地點待定)

內容：逢第一個星期三：<懷舊遊戲>

逢第二個星期三：<懷舊小食>

逢第三個星期三：<懷舊金曲/電影>

逢第四個星期三：<懷舊生活>

* <懷舊生活>會有1次外出活動，參加者需要報名參加。

對象：會員 費用：免費 名額：20位

備註：為鼓勵會員參與，活動設有快活積「FUN」卡，參與一定次數可換領豐富禮物。

週六普拉普拉蒂

活動編號：ALW/19-20/I/021

負責職員：劉雪敏姑娘(敏)

日期：6/4, 27/4, 11/5, 25/5, 8/6, 22/6/2019 (星期六)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：職業治療室

內容：Pilates 各動作揉合了東西方的運動概念，著重調節肌肉，每個拉展動作，讓身材更修長，透過拉筋和加強伸展動作，達至強化肌肉，對脊骨及關節有整合的作用。

對象：會員 費用：免費 名額：8位

備註：1. 先到先得，即場報名。
2. 穿著輕便運動衣服。
3. 小組開始前，避免吃太飽。

友樂健康日(1)

活動編號：ALW/19-20/P/008

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：2/4/2019(星期二)

時間：下午2:30 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：為會員進行健康檢查，檢查項目包括：血壓量度、體質指數、血糖測試、血脂測試。

對象：會員及家屬

費用：\$5

名額：20位、2位(新會員)

護士問診室(1)

活動編號：ALW/19-20/P/009

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：9/5/2019(星期四)

時間：下午2:30 - 下午3:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：為會員或家屬量度生命表徵、體重和解答健康問題，並給予建議。

對象：會員及家屬

費用：免費

名額：10位、2位(新會員)

耆樂悠遊

活動編號：ALW/19-20/S/003

負責職員：麥寶珊姑娘(Shan)

日期：9/5/2019 - 27/6/2019(逢星期四，共8節)

時間：下午2:30 - 下午3:30

地點：友樂坊(黃大仙)、港島及九龍區

內容：透過懷緬過去，讓長者重新對生活產生興趣，加強對社區的認知能力，由組員製作一本屬於自己的「生命冊」。另外，由組員輔助社區導賞，賦予參加者能力感。

對象：50歲或以上會員 費用：\$40 名額：10位、2位(新會員)

備註：其中三節為外出活動，時間由下午2:30 - 5:30

起・步

活動編號：ALW/19-20/S/011

負責職員：譚欣賜姑娘(Cathy)

日期：4/4 - 30/5/2019(逢星期四，共9節)

時間：上午9:15 - 11:30 地點：友樂坊(黃大仙)、蒲崗 道公園緩跑徑

內容：以正向心理學配合跑步運動，以運動強壯身心，感覺當下的每個細節，當我們「當下」，不是執於過去，也不是擔憂未來，我們就能夠更懂得去享受生活，擁抱生命，期望每一個「當下」都不會白過。

對象：50歲或以上會員 費用：\$10 名額：15位、2位(新會員)

備註：1. 由外聘導師教導 2. 請參加者衡量身體狀況是否適合跑步
3. 完成課程及出席率達八成或以上的學員可獲發「快樂七式初級教練證書」

健康八段錦

活動編號：ALW/19-20/I/014

負責職員：麥寶珊姑娘(Shan)

日期：10/4 - 5/6/2019(逢星期三，1/5除外，共8節)

時間：下午2:30 - 下午4:30 地點：蒲崗村道公園

內容：健身氣功八段錦，是中國傳統保健氣功，有助強健體魄。
本小組由導師教授八段錦。

對象：會員 費用：\$40 名額：10位、2位(新會員)

備註：1. 由外聘導師教授 2. 參加者請穿著合適的運動服。
3. 如天氣惡劣將另行通知。

友義氣

活動編號：ALW/19-20/S/009

負責職員：黃康兒姑娘(Terri)

日期：17/4、15/5、19/6/2019(星期三，共3節)

時間：晚上7:00 - 8:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過定期義工聚會，分享義工價值及討論服務計劃。

對象：會員及家屬 費用：免費 名額：20位、2位(新會員)

中心大使聚會

活動編號：ALW/19-20/S/008

負責職員：黃康兒姑娘(Terri)

日期：12/4/2019(星期五)

時間：下午2:30 - 下午3:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：中心大使定期聚會，分享當值情況。

對象：中心大使 費用：免費 名額：10位

探訪大使訓練

活動編號：ALW/17-18/T/004

負責職員：藍宇清先生(清)、蔡錦隆先生(Alex)、馬珀樂先生(Paolo)

日期：18/4、25/4、2/5、9/5、16/5、23/5、

30/5、6/6、13/6、20/6/2019(星期四，共10節)

時間：訓練：上午11:00 - 12:30(18/4 - 6/6/2019)

探訪預備：上午10:30 - 12:30(13/6/2019)

探訪：下午2:00 - 5:00(20/6/2019)

地點：友樂坊(黃大仙)、被探訪戶

內容：訓練探訪大使探訪技巧，教授製作環保清潔用品，於探訪日帶同環保清潔用品教授被探訪戶有關清潔小知識。

對象：會員及家屬 費用：免費 名額：12位、2位(新會員)

收菜大使

活動編號：ALW/19-20/S/007

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：26/6/2019(星期三)

時間：下午5:00 - 8:00

地點：太和食德好中心、黃大仙地鐵站(集合)

內容：響應「減少、低炭、互助」，隨食德好團隊到大埔回收剩食，並進行分類，為環保出一分力。

對象：會員(友義氣成員優先) 費用：免費 名額：6位、2位(新會員)

備註：1. 參加者需應付一定程度的體力消耗。

2. 津貼由黃大仙來回太和的車資。

3. 非友義氣成員亦可留後備名單。

真「惜」食：食物拯救隊

活動編號：ALW/19-20/P/011

負責職員：蔡錦隆先生(Alex)

日期：3/5/2019(星期五)

時間：下午1:45 - 下午6:00

地點：油塘樂餉社，黃大仙地鐵站(集合)

內容：將賣剩的食物扔入垃圾桶？讓捱餓的人飲水填肚？齊來參觀一個連繫剩食與飢餓的義工團體，體驗當中的工作，開拓助人為樂的精神。

對象：會員及家屬 費用：免費 名額：13位、2位(新會員)

備註：1. 參加者需應付輕度體力勞動。

2. 參加者可獲來回黃大仙至油塘的車費津貼。

3. 下午1:30於黃大仙地鐵站集合

至叻精神健康1

活動編號：ALW/19-20/S/005

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)
蔡剛先生(Leo)

日期：12/4、10/5、14/6、12/7、16/8(星期五)及12/9/2019(星期四)(共6節)
時間：下午3:00 - 4:30 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：通過關注精神健康相關議題及社區資源，繼續透過定期聚會、互相討論、外出參觀、與外界交流等環節，增加對精神健康和社區資源的認識，就相關議題討論及發表意見。

對象：會員及家屬 費用：免費 名額：15位、2位(新會員)
備註：1. 活動將會外出參觀及交流，參加者有機會就相關議題發表意見。
2. 參加者需連續出席兩季(4-9月)節數。
3. 完成所有節數的參加者將獲得小禮物一份。

活動又有Say

活動編號：ALW/19-20/S/004

負責職員：唐岳揚先生(Michael)、
羅紫隆先生(Thomas)

日期：27/4、8/6、15/6/2019(星期六，共3節)
時間：27/4及8/6/2019 上午10:30 - 11:30
15/6/2019 上午9:00 - 10:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：自主自決的機會來了！參加者們可以自組團隊和制定活動，每位最多可獲得**\$40活動資助！

對象：會員 費用：免費 名額：18位、2位(新會員)



「糴」會掛念

活動編號：ALW/19-20/P/007

負責職員：唐岳揚先生(Michael)

日期：3/6/2019(星期一)
時間：上午10:30 - 中午12:30 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：每年端午都吃糴吃到怕怕，但每到下一年端午，卻「糴」會掛念。今年友樂坊繼續陪大家包糴之餘，亦會暢談時事，討論家事國事天下事事事關心。
對象：會員及家屬 費用：\$30 名額：12位、2位(新會員)
備註：由於煮糴需時，以及考慮到食物安全，參加者需於4/6/2019(二)至11/6/2019(二)期間到中心取糴。

人生如戲

活動編號：ALW/19-20/S/001

負責職員：羅紫隆先生(Thomas)、
唐岳揚先生(Michael)

日期：4/6/2019 - 25/6/2019(星期二，共4節) 時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過戲劇活動，提升對社會時事覺察，讓大家關心自己及社會。
另加入生活實例，組員即場扮演、一同學習及分享處世心得。

對象：會員 費用：\$20 名額：10位、2位(新會員)
備註：無須懂得戲劇亦可參加。

季度會員聚會1

活動編號：ALW/19-20/P/013

負責職員：唐岳揚先生(Michael)、
謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：25/5/2019(星期六)

時間：下午2:30 - 下午4:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：一起討論季度主題，介紹中心及服務質素標準。屆時亦有少量下午茶，可在討論時享用。

對象：會員及家屬 費用：免費 名額：20位、2位(新會員)
備註：建議參加者自備餐具。

好皮氣

活動編號：ALW/19-20/I/002

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：26/4/2019 - 31/5/2019(逢星期五，共6節)

時間：上午10:30 - 中午12:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過一同製作皮革小件，發掘更多生活樂趣。

對象：會員 費用：\$50 名額：8位、2位(新會員)

花燭夜

活動編號：ALW/19-20/I/007
ALW/19-20/I/008

負責職員：謝芷欣姑娘(Vicky)

日期：A組：26/4、3/5、10/5、17/5/2019(星期五，共4節)

B組：24/5、31/5、14/6、21/6/2019(星期五，共4節)

時間：下午2:00 - 下午3:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：利用不同的模具與發揮個人創意，製作屬於自己的蠟燭吧！

對象：會員 費用：\$30 名額：8位、2位(新會員)
備註：1. 由外聘導師任教 2. A/B組內容相同

羊毛氈與它的產地

活動編號：ALW/19-20/I/009

負責職員：謝芷欣姑娘(Vicky)

日期：27/4、11/5、25/5、8/6/2019(星期六，共4節)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：羊毛氈是一種利用特殊戳針的手工藝創作，運用羊毛的特性戳出想要的形狀，發揮製作者無限的創意。

對象：會員

費用：\$30

名額：8位、2位(新會員)

備註：1. 由外聘導師任教

乒乒乓乓

活動編號：ALW/19-20/I/005

負責職員：陳栩兒先生(Joey)、
鄭嘉祥先生(Jonathan)

日期：2/5/2019 - 4/6/2019(逢星期二、四，共10節)

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：蒲崗村道體育館(待定)

內容：一起打乒乓球，強身健體，娛樂無窮。

對象：會員

費用：\$10

名額：10位、2位(新會員)

備註：1. 請穿著合適的運動服及運動鞋。 2. 請自備飲用水。

和味無窮

活動編號：ALW/19-20/I/006

負責職員：陳栩兒先生(Joey)

日期：10/5/2019 - 21/6/2019(逢星期五，3/6除外，共6節)

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：齊來製作簡單的日式料理！

對象：會員

費用：\$30

名額：8位、2位(新會員)

備註：1. 請自備食物盒。 2. 適合初學者參加。

花飾小手藝

活動編號：ALW/19-20/I/015

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：15/4、29/4、6/5、20/5、27/5、3/6/2019(逢星期一，共6堂)

時間：上午10:00 - 上午11:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：學習對不同花款及顏色的配襯技巧，學員可親手創造花藝裝飾、花藝擺設作為祝福或禮物。

對象：會員

費用：\$50

名額：10位、2位(新會員)

備註：由外聘導師教導。

棋樂之旅1 / 2

活動編號：ALW/19-20/I/010

ALW/19-20/I/011

負責職員：唐岳揚先生(Michael)、
袁廣昱先生(阿粒)

日期：棋樂之旅1：17/4/2019 - 15/5/2019(逢星期三，共4節)(除1/5/2019)

棋樂之旅2：5/6/2019 - 26/6/2019(逢星期三，共4節)

時間：下午4:00 - 下午5:30(除15/5及26/6)

15/5及26/6：下午3:30 - 下午5:30

地點：友樂坊(黃大仙) / 桌遊專門店(旺角區)

內容：桌遊是種簡單、容易上手的遊戲。大家一起來玩遊戲，度過一個歡樂的下午吧！第四節可一起外出到桌遊專門店(旺角區)遊玩。

對象：會員及家屬

費用：\$30

名額：10位、2位(新會員)

備註：會員須出席最少2節，最後一節才可外出到桌遊專門店進行。

10/4/2019(星期三)，
29/5/2019(星期五)
下午4:30 - 下午5:30
將有即場桌遊活動，歡迎各
會員參加，來試玩、
認識一下桌遊！

手機。生活

活動編號：ALW/19-20/I/012

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)、
唐岳揚先生(Michael)

日期：23/4/2019 - 28/5/2019(逢星期二，共6節)

時間：上午11:30 - 下午12:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：你了解你的最佳伙伴嗎？每天伴隨你左右的手機，你知道它還有甚麼功用嗎？讓手機為你的生活帶來多一點便利、多一點樂趣。(教學內容主要針對Google地圖、日期、Whatsapp等生活應用的程式)

對象：會員

費用：\$10

名額：10位、2位(新會員)

備註：參加者需自攜Android智能手機出席

心太軟

活動編號：ALW/19-20/I/005

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：6/5/2019 - 17/6/2019(逢星期一，13/5除外，共6節)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：一同製作不同的西式甜品，如心太軟，包你食到心軟軟。

對象：會員

費用：\$20

名額：8位、2位(新會員)

原來是扭波

活動編號：ALW/19-20/I/016

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：15/5/2019 - 3/7/2019(逢星期三，共8節)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：經常出席朋友聚會時兩手空空？不如學識一技旁身在下次再聚會吸引朋友目光啦！

對象：會員

費用：\$10

名額：8位、2位(新會員)

備註：由外聘導師教導。

蝶古巴特拼貼

活動編號：ALW/19-20/I/013

負責職員：麥寶珊姑娘(Shan)

日期：11/4/2019 - 16/5/2019(逢星期四)

時間：11/4 - 2/5：下午3:00 - 4:30

9/5 - 16/5：上午10:30 - 12:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：以蝶古巴特的方式，拼貼出不同的裝飾品及實用的物品。

對象：會員

費用：\$40

名額：10位、2位(新會員)

跳出健康來

活動編號：ALW/19-20/I/017

負責職員：陳翔兒先生(Joey)

日期：6/5/2019 - 17/6/2019(逢星期一，共6節)(13/5/2019除外)

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過一起跳集體舞，多做運動身體好，多做運動心情好。

對象：會員

費用：\$20

名額：8位、2位(新會員)

備註：由外聘導師教導。

興趣小組

INTEREST CLASS

利民會

家屬支援

服務



目標

促進家屬間之聯繫，共同努力建立家屬間的支援網絡。
為康復者的家屬、親友提供教育、訓練及1情緒支援。
培訓8家屬成為「朋輩大使」，讓他們轉化為同路人的「支援者」。

服務內容

1. 社區教育活動：推廣宣傳、展覽、講座
2. 服務轉介
3. 組織成立聯心社(家屬互助組織)，提供以下服務予聯心社會員
 - 諮詢及情緒支援
 - 教育及技巧訓練活動：專題性小組及講座、連續性訓練班
 - 舉辦家屬聯誼活動

服務對象

精神復康者的家屬、
照顧者及社區人士



聯心社入會資格及程序

精神復康者的家屬或照顧者，於填妥申請表經社工核實後，即成為聯心社會員

查詢及聯絡方法

- 1 友樂坊 黃大仙
地址：九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下
電話：2322 3794
傳真：2320 1178
- 2 友樂坊 港島東
地址：香港柴灣環翠邨澤翠樓
低層地下1-8室
電話：2505 4287
傳真：2976 5330
機構網址：www.richmond.org.hk
電郵：rfrfi@richmond.org.hk



家屬服務

FAMILY SERVICES

「家家友您」家屬聚會(一)

活動編號: ALW/19-20/F/001

負責職員: 蔡剛先生(Leo)

日期: 24/4/2019、26/6/2019(星期三)

時間: 晚上7:30 - 晚上9:30 地點: 友樂坊(黃大仙)

- 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 / 家屬

費用: 免費

名額: 15 - 20位

友樂坊

有 IG FB 啦

想要第一手活動資訊?

想知道不同社區資源?

想得悉精神健康新聞?

只需一個讚好,
即可滿足你三個願望!

請即掃描右邊QR code, 或搜尋「利民會友樂坊黃大仙」

追蹤我們的Facebook及Instagram!

順手Share給其他會員朋友啦!

Facebook: <https://www.facebook.com/alohawtsrfhk/>Instagram: <https://www.instagram.com/alohawts>

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

	1	2 ➤ 友樂健康日1 P.14	3 ➤ 週三時光機 P.13	4 ➤ 「未知死，焉知生？」 生命教育小組 P.11 ➤ 起・步 P.15	5	6 ➤ 週六普拉普拉帶 P.13
7	8	9 ➤ 解困小組 P.11 ➤ 週二電影院 A P.13	10 ➤ 生命大使 I P.11 ➤ 週三時光機 P.13 ➤ 健康八段錦 P.15	11 ➤ 唱K男女A P.5 ➤ 「未知死，焉知生？」 生命教育小組 P.11 ➤ 起・步 P.15 ➤ 蝶古巴特拼貼 P.21	12 ➤ 中心大使聚會 P.16 ➤ 至叻精神健康 1 P.17	13 ➤ 陶瓷體驗工作坊 P.10 ➤ 彩虹橋上重遇牠 P.12
14	15 ➤ 花飾小手藝 P.21	16 ➤ 解困小組 P.11 ➤ 週二電影院 A P.13	17 ➤ 生命大使 I P.11 ➤ 週三時光機 P.13 ➤ 健康八段錦 P.15 ➤ 友義氣 P.15 ➤ 棋樂之旅 1 P.20	18 ➤ 唱K男女A P.5 ➤ 「未知死，焉知生？」 生命教育小組 P.11 ➤ 起・步 P.15 ➤ 探訪大使訓練 P.16 ➤ 蝶古巴特拼貼 P.21	19	20
21	22	23 ➤ 解困小組 P.11 ➤ 週二電影院 A P.13 ➤ 手機・生活 P.20	24 ➤ 生命大使 I P.11 ➤ 週三時光機 P.13 ➤ 健康八段錦 P.15 ➤ 棋樂之旅 1 P.20 ➤ 「家家友您」 家屬聚會 P.23	25 ➤ 唱K男女A P.5 ➤ 「未知死，焉知生？」 生命教育小組 P.11 ➤ 起・步 P.15 ➤ 探訪大使訓練 P.16 ➤ 蝶古巴特拼貼 P.21	26 ➤ 好皮氣 P.18 ➤ 花燭夜A組 P.18	27 ➤ 歷棋體驗工作坊 P.9 ➤ 彩虹橋上重遇牠 P.12 ➤ 羊毛氈與牠的產地 P.18 ➤ 週六普拉普拉帶 P.13 ➤ 活動又有 Say P.17
28	29 ➤ 花飾小手藝 P.21	30 ➤ 解困小組 P.11 ➤ 從音樂啟航 1組 P.11 ➤ 週二電影院 A P.13 ➤ 手機・生活 P.20				

2019年4月

APRIL



星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

2019年5月 MAY			1	2 唱K男女A P.5 「未知死，焉知生？」生命教育小組 P.11 起・步 P.15 探訪大使訓練 P.16 乒乓乒乓 P.19 蝶古巴特拼貼 P.21	3 好皮氣 P.18 花燭夜A組 P.18 真「惜」食：食物拯救隊 P.16	4 生命故事 分享工作坊 P.9
5	6 心太軟 P.20 跳出健康來 P.21 花飾小手藝 P.21	7 從音樂啟航 1組 P.11 彩虹橋上重遇牠 P.12 週二電影院 A P.13 乒乓乒乓 P.19 手機・生活 P.20	8 生命大使 I P.11 週三時光機 P.13 健康八段錦 P.15 棋樂之旅 1 P.20	9 音樂悠遊 P.14 起・步 P.15 探訪大使訓練 P.16 乒乓乒乓 P.19 蝶古巴特拼貼 P.21 護士問診室(1) P.14	10 唱K男女A P.5 好皮氣 P.18 花燭夜A組 P.18 和味無窮 P.19 至叻精神 健康1 P.17	11 遊戲治療 親子講座 P.9 週六普拉普拉蒂 P.13 深圳有樂 2019 P.6 羊毛氈與它的產地 P.18
12	13	14 從音樂啟航 1組 P.11 彩虹橋上重遇牠 P.12 乒乓乒乓 P.19 手機・生活 P.20	15 週三時光機 P.13 健康八段錦 P.15 友義氣 P.15 棋樂之旅 1 P.20 原來是扭波 P.21	16 音樂悠遊 P.14 起・步 P.15 探訪大使訓練 P.16 乒乓乒乓 P.19 蝶古巴特拼貼 P.21	17 唱K男女B P.5 好皮氣 P.18 花燭夜A組 P.18 和味無窮 P.19	18
19	20 心太軟 P.20 跳出健康來 P.21 花飾小手藝 P.21	21 從音樂啟航 1組 P.11 寵物互動聚會 - 與「牠」有約 I P.12 週二電影院 B P.13 乒乓乒乓 P.19 手機・生活 P.20	22 週三時光機 P.13 健康八段錦 P.15 原來是扭波 P.21	23 音樂悠遊 P.14 起・步 P.15 探訪大使訓練 P.16 乒乓乒乓 P.19	24 唱K男女B P.5 好皮氣 P.18 花燭夜B組 P.18 和味無窮 P.19	25 哥爾夫球同樂日 P.6 週六普拉普拉蒂 P.13 季度會員聚會 5 P.17 羊毛氈與它的產地 P.18
26	27 心太軟 P.20 跳出健康來 P.21 花飾小手藝 P.21	28 從音樂啟航 2組 P.11 週二電影院 B P.13 乒乓乒乓 P.19 手機・生活 P.20	29 週三時光機 P.13 健康八段錦 P.15 原來是扭波 P.21	30 音樂悠遊 P.14 起・步 P.15 探訪大使訓練 P.16 乒乓乒乓 P.19	31 唱K男女B P.5 好皮氣 P.18 花燭夜B組 P.18 和味無窮 P.19	

2019年6月 JUNE							1									
							「糴」會掛念 P.17 心太軟 P.20 跳出健康來 P.21 花飾小手藝 P.21	從音樂啟航 2組 P.11 週二電影院 B P.13 人生如戲 P.17 乒乓乒乓 P.19	週三時光機 P.13 健康八段錦 P.15 棋樂之旅 2 P.20 原來是扭波 P.21	音樂悠遊 P.14 探訪大使訓練 P.16						
2	3	4	5	6	7	8										
	「糴」會掛念 P.17 心太軟 P.20 跳出健康來 P.21 花飾小手藝 P.21	從音樂啟航 2組 P.11 週二電影院 B P.13 人生如戲 P.17 乒乓乒乓 P.19	週三時光機 P.13 健康八段錦 P.15 棋樂之旅 2 P.20 原來是扭波 P.21	音樂悠遊 P.14 探訪大使訓練 P.16		週六普拉普拉蒂 P.13 活動又有 Say P.17 羊毛氈與它的產地 P.18										
9	10	11	12	13	14	15										
	心太軟 P.20 跳出健康來 P.21	從音樂啟航 2組 P.11 週二電影院 B P.13 人生如戲 P.17	週三時光機 P.13 棋樂之旅 2 P.20 原來是扭波 P.21	音樂悠遊 P.14 探訪大使訓練 P.16	花燭夜B組 P.18 和味無窮 P.19 至叻精神 健康1 P.17	活動又有 Say P.17 中環歷史文化遊 P.6										
16	17	18	19	20	21	22										
	心太軟 P.20 跳出健康來 P.21	從音樂啟航 2組 P.11 週二電影院 B P.13 人生如戲 P.17	週三時光機 P.13 友義氣 P.15 棋樂之旅 2 P.20 原來是扭波 P.21	音樂悠遊 P.14 探訪大使訓練 P.16	花燭夜B組 P.18 和味無窮 P.19	新西・遊記 P.6 智樂萬象館親子遊戲日 P.10 週六普拉普拉蒂 P.13										
23	24	25	26	27	28	29										
		人生如戲 P.17	週三時光機 P.13 收菜大使 P.16 棋樂之旅 2 P.20 原來是扭波 P.21 「家家友您」家屬聚會 P.23	音樂悠遊 P.14		年年有今日 (4-6月份) P.12										
30																

