

ADDRESS

STAMP

1. 如不欲繼續接收本中心通訊，請致電與本中心職員聯絡。
2. 會員如有更改個人資料，請盡快通知本中心職員更新資料，以便如期寄出通訊給會員。

ALOHAWAYS



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
機構網址：
www.richmond.org.hk
電郵：
alohawts@richmond.org.hk

開放時間

	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.							

星期日及公眾假期休息

惡劣天氣下之活動安排

	黃色暴雨/一號颱風	紅色暴雨/三號颱風	八號颱風	黑色暴雨
家訪/探訪	★	★	✗	✗
戶外活動	★ (水上活動取消)	✗	✗	✗
中心活動	★	✗	✗	✗
中心開放	★	★	✗	✗

★ 表示小組或活動如常舉行 ✗ 小組或活動取消

註：上述安排只作一般參考，職員可因應天氣及環境情況另作安排。

*如有任何查詢，請致電23223794向本中心職員查詢。

印刷日期：2018年11月

數量：2500本

友樂坊

友樂坊

友樂坊

QUARTERLY

活動通訊

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：阿靜

ISSUE 036
2019年1月至3月
JAN-MAR 2019

利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong



利民會友樂坊(黃大仙)



復元助長
化育社區



15/12
2018
星期六

目錄

CONTENT

目錄 / SQS服務質素標準	P. 1
中心消息	P. 2
主任的話 / 復元花園 / 意見欄	P. 3
會員到訪及參與活動守則 / 報名須知 / 活動報名日程序及照片沖印指引	P. 4
抽籤活動 / 特別推介	P. 5 - 7
職業治療訓練	P. 8
治療小組	P. 9 - 10
人際網絡	P. 10
創藝眾樂	P. 11 - 12
即場參與活動	P. 13
社區教育 / 義工活動	P. 14 - 15
義工活動 / 充權及倡導	P. 15
充權及倡導	P. 15 - 17
興趣小組	P. 17 - 21
家屬服務	P. 22 - 23
沸青聯盟	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 8

中心備有所有監察運作及服務提供的法律的稽核表，使職員在日常運作及服務提供上能符合相關法律及專業操守。

SQS 9

中心會確保服務使用者、職員和訪客處身於安全的環境，確保職員明瞭和遵守安全工作守則，並定期檢討有關政策，確定潛在危險。

SQS 10

有關服務使用者申請接受服務和退出服務的程序，以公平為原則收納服務使用者，並能讓轉介者知悉收納與否的原因。

SQS 11

為服務使用者設計個人服務規劃，以評估和滿足服務使用者的需要，並於在申請服務、進入服務至退出服務各個階段，皆進行持續及定期的評估及檢討。

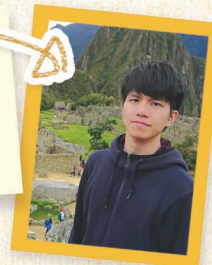
職員動向

1. 高級職業治療師 林智偉(Paul)於2018年10月4日正式離職
2. 社區工作助理 馬珀樂(Paolo)於2018年10月15日入職

職員介紹

陳栩兒

Hello! 我是新入職的社區工作助理陳栩兒，可以叫我做Joey。很高興可以在友樂坊認識到大家。以後會有很多機會同大家傾計，請多多指教！



馬珀樂

好開心來到友樂坊！我是阿樂，新入職的社區工作助理。期待跟你們認識：)



實習學生介紹



梁梓培

Hello大家好我係Lawrence。真係好開心又見到大家，今次既身分雖然有點不同，但好希望可以多多學習同享受呢半年係友樂坊既日子。我的實習日子主要每逢星期四、五，見到我都可以搵我傾下計：)

陳威宙

大家好！我是新來的實習社工，來自香港樹仁大學的陳威宙，你們可以叫我威宙/啊宙=]每逢星期三五都會在中心，大家見到我都可以與我聊天，大家也可以多多支持我日後舉辦的活動，多謝!!!



麥凱琳

HELLO! 大家好，我是來自香港樹仁大學的實習社工，大家可以叫我COCO。每逢星期三五我都會在中心，很歡迎大家來找我聊天，一起玩桌上遊戲。在未來半年內我都會舉辦不同的活動，希望到時候大家可以多多支持!



FINDING COVER! 封面招募

如果你有畫作或者靚相想分享，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。

及早關注精神健康 預防學童自殺

從統計數字反映15至24歲組群的自殺率上升是值得關注的，當中發現全日制學生的自殺案件由2012年的19宗上升至2016年的29宗，多出五成多。香港大學防止自殺研究中心總監葉兆輝表示社會不斷磨蝕年輕人的自我價值，令他們把內心的痛苦以自殺來宣洩。他建議政府投放資源改善教學環境，讓老師有更多時間接觸學生，及增加非學術課程，並將精神健康納入正規課程。

由於社會不斷磨蝕年輕人的自我價值，成功往往只用成績界定，若興趣跟學業無關，就被「望子成龍」的父母打壓，令年輕人心裏的火熄滅，感受不到有自我價值。因此，關注精神健康需及時，更應提早學習面對壓力的處理方法，去挑戰未來人生。

張嘉惠姑娘

主任的話！



DIFFICULTIES

處世智慧 MAKE US STRONGER

世間上，您我每日面對各種各樣的難題。當中有多少問題能徹底解決、多少是打從心底裡都知不能解決呢？當人面對不能一時三刻解決的困難時，有人勇敢面對繼續生活，有人則選擇頹喪下去。此時此刻總希望有力量去面對及應付。

家庭治療專家沙維亞女士(Virginia Satir)認為每人皆有「內在資源(inner resources)」，只要加以發掘及利用，人的心靈力量能強大起來。她以自我環(Self-Mandala)說明如何藉生命中的各個層面(智能、情緒、生理、感官、靈性、互動、情境及營養)去豐富生活。

若談到智能層面，世上有多少種智慧？沙維亞認為人應該滋養(nurturing)自己的頭腦，不僅是閱讀、計算與寫作，而是以我們所知的方式來求存，使用我們擁有的技能。她曾說：「人常以自己無法做到的事來衡量自己，而不是能夠做到的事。」

困難未必解決，但總有出路及方法。懂得這世間不會存在完美，何嘗不是一種智慧？

中心資訊

復元花園



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. 除個別列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有限額的活動中被編入後備，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。**【新增守則】**
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，將會視作廢棄。
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。

一月至三月份抽籤活動

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
8/1 - 29/1/2019 (星期二)	唱K男女G	27/12/2018	28/12/2018	28/1/2019	2/1/2019
19/2 - 12/3/2019 (星期二)	唱K男女H	31/1/2019	4/2/2019	11/3/2019	13/2/2019
17/1/2019 (星期四)	新春賀歲團年飯	27/12/2018	28/12/2018	7/1/2019	8/1/2019
26/1/2019 (星期六)	濕地遊蹤	27/12/2018	28/12/2018	7/1/2019	8/1/2019
14/3/2019 (星期四)	利民會週年聚餐	7/2/2019	8/2/2019	14/2/2019	16/2/2019

濕地遊蹤

負責職員：林泉先生(Harrison)
活動編號：ALW/18-19/P/069

日期：26/1/2019(星期六) 時間：上午11:30 - 下午5:30

集合地點：友樂坊(黃大仙) 集合時間：上午11:30

內容：濕地公園是一個世界級的生態旅遊景點，園內動物品種繁多，雀鳥、蝴蝶、蜻蜓、兩棲及魚類多不勝數，而且濕地公園的設施多元化，趁著週末遠離煩囂到濕地公園「放空」一下囉～

對象：會員及家屬 費用：\$50 名額：25位

備註：1. 此活動提供旅遊車接送。 2. 此活動提供下午茶。

利民會週年聚餐

負責職員：林泉先生(Harrison)
活動編號：ALW/18-19/P/072

日期：14/3/2019(星期四) 時間：下午5:15 - 晚上10:00

地點：紅磡海逸皇宮大酒樓 集合地點/時間：友樂坊(黃大仙)/下午4:45

內容：享用晚餐及欣賞表演，並有抽獎環節。

對象：會員 費用：\$100 名額：45位

備註：有旅遊巴接送至會場

新春賀歲團年飯

負責職員：羅紫隆先生(Thomas)、
唐岳揚先生(Michael)、
曾慧華姑娘(Rachel)
活動編號：ALW/18-19/P/067

日期：17/1/2019(星期四) 時間：晚上6:00 - 9:00 地點：黃大仙區內酒家

內容：會員及家屬聚頭共慶新禧，一同享用晚膳，參與遊戲及抽獎，歡度佳節

對象：會員及家屬 費用：\$100 名額：80位

備註：1. 每位會員可連同一位家屬參加是次活動

唱K男女G/H

負責職員：麥寶珊姑娘(Shan)
活動編號：(G)ALW/18-19/I/077
(H)ALW/18-19/I/078

日期：G)8/1 - 29/1/2019(逢星期二，共4節)

H)19/2 - 12/3/2019(逢星期二，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：會員及家屬 費用：第一至三節免費，第四節\$30 名額：8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。

決戰！米蘭牌大賽

負責職員：唐岳揚先生(Michael)、袁廣昱先生(阿粒) 活動編號：ALW/18-19/P/062

日期：16/2/2019 (星期六)(簡介會)

2/3/2019 (星期六)(正式比賽)

比賽獎品如下：

時間：16/2：下午2:30 - 3:30

冠軍：\$300超市現金卷

2/3：上午10:00 - 12:30 初賽

亞軍：\$200超市現金卷

下午2:30 - 4:30 決賽

季軍：\$100超市現金卷

下午4:30 - 5:00 頒獎儀式

地點：友樂坊(黃大仙) 對象：會員 費用：免費 名額：20位

備註：1. 報名截止日期為23/2/2019。

2. 比賽以個人名義報名，比賽將不作另行通知，請參賽者謹記出席。

3. 報名及出席比賽均需出示友樂坊(黃大仙)會員證，屆時敬請攜帶。

抽籤活動

MASS PROGRAMS

特別推介

FEATURE PROGRAM

親子

地點：友樂坊(黃大仙)

樂融融系列活動



活動名稱	日期	時間	活動內容介紹	負責同事
園藝工作坊	19/1/2019 (星期六)	14:30 - 16:00	通過與子女一起接觸植物，與植物共同相處及成長，感受生命的力量，促進親子溝通及了解。	Silvia
禪繞工作坊	26/1/2019 (星期六)	14:30 - 16:00	透過重複繪畫簡單的圖案，從而讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。	Sara
親子煮食班	16/2/2019 (星期六)	14:30 - 16:00	透過一起手做湯圓及猜燈謎，享受親子之間相處時間，從合作中促進親子溝通，預祝元宵節。	Amy
親子拉筋班	23/2/2019 (星期六)	14:30 - 16:00	透過一齊拉拉筋，減減壓，放鬆心情，享受拉筋的樂趣。	Cathy
快樂掌門人	2/3/2019 (星期六)	14:30 - 16:00	透過互動體驗，讓參加者認識情緒，並學習解難及減壓的方法。	Chris
快樂童盟	9/3/2019 (星期六)	14:30 - 16:00	透過互動工作坊，讓參加者建立正面思維和態度，促進身心健康。	Leo
親子遊戲玩玩玩	16/3/2019 (星期六)	14:30 - 16:00	親子關係出現緊張，我講佢唔聽，佢講我阻止。不如停一停，玩一下，緩和親子關係。	Patty
香薰舒壓班	23/3/2019 (星期六)	14:30 - 16:00	透過香薰作介入手法，教導參加者如何以香薰應用在日常生活協助舒緩壓力。	Cathy
圓圈繪畫工作坊	30/3/2019 (星期六)	14:30 - 17:00	透過圓圈繪畫，釋放心靈壓力，發揮創意，並學習少比較，多欣賞。	Jody

對象：會員及其18歲以下家屬

費用：免費

名額：會員：每個活動8對親子 新會員：每個活動2對親子

備註：1) 以上活動可個別報名



職業治療訓練

負責職員：職業治療師蔡緒霞姑娘(Ellen)、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，從而讓服務使用者過更加獨立的生活及從中獲得成就感。

日期：1/1 - 31/3/2019(逢星期二、四及五，除公眾假期外)

時間：上午 9:30 - 下午 4:45

訓練內容：手工藝 - 文書工作

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



- 電腦應用

- 康樂

- 烹飪

- 庶務

- 餐飲零售

- 園藝

- 運動

- 專題活動



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。

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
0930 - 1030		早操+早會 運動 餐飲零售 烹飪(預備食材)		早操+早會 文書工作 烹飪(預備食材)	早操+早會 庶務組 餐飲零售 烹飪(預備食材)	專題活動 (不定期)
1030 - 1045		小 休		小 休		
1045 - 1200		運動 餐飲零售 烹飪(煮食)		文書工作 烹飪(煮食)	庶務組 餐飲零售 烹飪(煮食)	專題活動 (不定期)
1200 - 1330		午膳 + 洗碗		午膳 + 洗碗		
1330 - 1430		休息(自由活動)		休息(自由活動)		
1430 - 1530		餐飲零售 庶務組		運動/康樂	餐飲零售 太極班	
1530 - 1545		小 休		小 休		
1545 - 1645		餐飲零售 庶務組		運動/康樂	餐飲零售 太極班	

職業治療訓練

OCCUPATIONAL TRAINING



一花一草一世界2

活動編號：ALW/18-19/T/017

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

- 日期：11/1、25/1、15/2及1/3/2019(星期五，共4節)
 時間：上午11:00 - 下午12:30 地點：友樂坊(黃大仙)
 內容：會員將會接觸花草及自然，通過與花草的相處及成長，從而讓會員瞭解自己，探索自我潛能，感受世界，建立與自然及社會的關係。
 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。
 2. 參加者需留意自己的身體狀況對植物是否敏感。
 3. 參加者將能帶走自己的成果作品。

躍動潛能小組2

活動編號：ALW/18-19/T/022

負責職員：羅紫隆先生(Thomas)

- 日期：7/3/2019 - 28/3/2019(逢星期四，共4節)
 時間：下午 2:30 - 下午4:00 地點：友樂坊(黃大仙)
 內容：沙維亞小組第2季！繼續以沙維亞治療的結構，讓組員重新了解自己(智能、情緒、生理、感官、靈性、互動、情境及營養)，探討提升自己潛能的可能性。
 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。
 2. 本年度內未曾參加獲優先考慮。

友樂頌

活動編號：ALW/18-19/T/026

負責職員：曾慧華姑娘(Rachel)

- 日期：(6組) 19/1、26/1、16/2及23/2/2019(逢星期六，共4節)
 時間：下午2:15 - 下午3:45 地點：友樂坊(黃大仙)
 內容：透過參與合唱團，運用自己的聲線，認識自我，成為音樂群體的一份子，提升正面情緒。
 對象：會員 費用：\$50 名額：15位
 備註：1. 毋須懂得樂器，不抗拒聽音樂即可參加。
 2. 報名後會安排篩選。
 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。

「伴我同行」夫妻成長小組

活動編號：ALW/18-19/T/025

負責職員：李嘉慧姑娘(Patty)

- 日期：13/2、13/3、20/3/2019(三) 及 2/3/2019(六)日營 (共4節)
 時間：第一、三、四節：下午7:30 - 下午9:00
 第二節日營：早上9:30 - 下午4:00
 地點：友樂坊(黃大仙)及康文署日營場地(待定)
 內容：以敘事治療介入形式協助各夫婦共同回味婚姻中不同片段，重拾戀愛的感覺，促進夫婦間互相了解及溝通。
 對象：已婚的會員及其伴侶
 費用：\$50 名額：8位會員及其伴侶(共8對夫婦，16人)
 備註：需經過組前面談才正式取錄

尋找你開生日派對(1-3月)

活動編號：ALW/18-19/P/061

負責職員：陳正偉先生(Wai)

- 日期：30/3/2019(星期六)
 時間：下午 2:30 - 下午4:30 地點：友樂坊(黃大仙)
 內容：一同為1-3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：1-3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：15對

寵愛你地帶 - 愛寵大旅行暨「愛寵大使」嘉許禮

活動編號：ALW/18-19/P/060

負責職員：區頌勤姑娘(Eva)

- 日期：5/1/2019(星期六)
 地點：將軍澳環保大道寵物公園 時間：上午10:30 - 下午3:00
 內容：邀請你帶同親愛的寵物一齊郊遊樂！活動更會包括愛寵大使嘉許禮。一同見證這美好時刻！
 對象：1. 有意跟寵物互動的會員
 2. 「愛寵大使」及其家屬
 費用：\$30 名額：23位(會員/家屬)、2位(新會員)
 備註：1. 只限有養寵物的會員可帶最多同一位家屬出席
 2. 有旅遊巴接送
 3. 午餐自備
 4. 邀請動物輔助治療學會(IAAI)狗仔義工出席

治療小組

THERAPEUTIC GROUPS

治療小組

THERAPEUTIC GROUPS

人際網絡

NETWORKING

越活越「睛」彩

活動編號：ALW/18-19/P/066

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：15/2/2019(星期五)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：提早老花？視力模糊不清？視網膜水腫？眼痛？你可能患上白內障、青光眼、黃斑病變或糖尿上眼，嚴重者有可能引致失明，大家不要掉以輕心，齊來拆解當中之謎吧。

對象：會員及家屬

費用：免費

名額：20位、2位(新會員)

護士問診室(2)

活動編號：ALW/18-19/P/044

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：21/2/2019(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)

精神健康多面睇

活動編號：ALW/18-19/T/021

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：3/1、10/1、24/1及31/1/2019(星期四，共4節)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過小組，簡介精神疾病的種類、成因、治療等，加深對精神疾病的認識。

對象：會員及家屬

費用：免費

名額：10位、2位(新會員)

食出好心情4

活動編號：ALW/18-19/S/037

負責職員：麥寶珊姑娘(Shan)

日期：16/1、23/1、30/1及20/2/2019(星期三，共4節)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：利用健康的食材如堅果、豆腐一同製作健康食品。

對象：會員

費用：\$30

名額：8位、2位(新會員)

備註：請自備食物盒。

魔髮奇緣

活動編號：ALW/18-19/S/033

負責職員：麥寶珊姑娘(Shan)、
謝芷欣姑娘(Vicky)

日期：15/2 - 8/3/2019(逢星期五，共4節)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：分享美髮技巧，例如護髮方法，髮色髮形等。

對象：會員

費用：\$30

名額：10位、2位(新會員)

小蝸心，大世界4

活動編號：ALW/18-19/S/036

負責職員：曾詩慧姑娘(Amy)

日期：8/1 - 29/1/2019(逢星期二，共4節)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過學習居家新思維「斷、捨、離」及實用收納技巧，齊來打造舒適家居！

對象：會員

費用：\$20

名額：10位、2位(新會員)

備註：曾參加小蝸心大世界1-3的會員優先

眠眠千里路4

活動編號：ALW/18-19/S/039

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：8、11、15、18、22、25、29/1/2019

1、12、15、19、22、26/2/2019

1、5、8、12、15、19、22/3/2019(星期二、五)

時間：上午10:00 - 上午11:30

地點：服務範圍內

內容：想告別失眠，一起追求健康、優質的生活？加入我們的快樂漫步吧！活動形式以步行、運動為主。

對象：會員及家屬

費用：\$40

名額：10位、2位(新會員)

備註：此活動為一步行獎勵計劃，旨在鼓勵會員多參與體能活動。

每季選出冠、亞、季軍，並獲得豐富禮品乙份。

光與影之間IV

活動編號：ALW/18-19/I/070

負責職員：陳正偉先生(Jerry)

日期：A組：8/1 - 12/2/2019(逢星期二，共5節，5/2除外)

B組：26/2 - 26/3/2019(逢星期二，共5節，5/2除外)

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。

2. 座位先到先得，電影開始播放後不准進場。

無三不成幾IV

活動編號：ALW/18-19/S/038

負責職員：陳正偉先生(Wai)、
陳栩兒先生(Joey)

日期：2/1/2019 - 27/3/2019(逢星期三，6/2除外，共12節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：友樂坊

內容：逢第一個星期三：<下午茶時光>

逢第二個星期三：<好煮意>

逢第三個星期三：<齊齊做運動>

逢第四個星期三：<學堂>

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/18-19/I/023

負責職員：劉雪敏姑娘(敏)

日期：12/1、26/1、9/2、23/2、9/3、23/3/2019(星期六，共6節)

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。

利民關懷網同樂日

活動編號：ALW/18-19/RCN/019

負責職員：

黃康兒姑娘(Terri)、李展鴻先生(Hung)、
藍宇清先生(Ching)、朱曉玲姑娘(Jody)、
馬珀樂先生(Paolo)

日期：12/1/2019(星期六)

時間：下午2:30 - 下午5:00

地點：黃大仙上邨小舞台(黃大仙中心北館L1對出)

內容：利民關懷網及時行樂2018計劃總結、精神健康攤位、表演。

對象：黃大仙區內居民

費用：免費

名額：200位

備註：有興趣之會員可於當日直接參與活動，無需事前報名。

利民關懷網同樂日義工招募

活動編號：ALW/18-19/RCN/019

負責職員：黃康兒姑娘(Terri)、李展鴻先生(Hung)、
藍宇清先生(Ching)、朱曉玲姑娘(Jody)、
馬珀樂先生(Paolo)

日期：12/1/2019(星期六)

時間：上午11:00 - 下午5:00

地點：黃大仙上邨小舞台(黃大仙中心北館L1對出)

內容：協助派發遊戲券、運作攤位、維持攤位秩序。

對象：會員

費用：免費

名額：10位、2位(新會員)

備註：包午膳

義工嘉許禮

活動編號：ALW/18-19/P/069

負責職員：張斯皓先生(Horace)

日期：2/3/2019(星期六)

時間：下午2:30 - 下午5:30

地點：待定

內容：表揚義工過去一年的付出，回顧努力成果，一同共享燒烤樂。

對象：已登記義工網絡之會員及家屬

費用：\$20

名額：45位

備註：參加者須於4-12/2018曾參與以下活動：

1. 義工聚會(如：友義氣)

2. 中心任何義工服務(如：探訪大使)

收菜大使 活動編號：ALW/8-19/S/015

負責職員：鄺嘉祥先生(Jonathan)

日期：13/3/2019(星期三) 時間：下午5:00 - 下午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：8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。

友義氣II 活動編號：ALW/18-19/S/021

負責職員：張斯皓先生(Horace)

日期：16/1、20/2、20/3/2019(星期三，共3節) 時間：下午7:00 - 下午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)

院舍大使訓練 活動編號：ALW/18-19/S/013

負責職員：張斯皓先生(Horace)

日期：24/1/2019(星期四) 時間：下午2:30 - 4:00
地點：待定
內容：學習院舍活動的程序設計，一同籌劃探訪活動內容。
對象：會員及家屬 費用：免費 名額：15位
備註：完成訓練之大使將會被邀請參加3月份的院舍探訪活動

精神健康我至叻2

活動編號：ALW/18-19/S/020

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：19/1及2/3/2019(星期六，共2節) 時間：上午11:00 - 中午12:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：通過定期聚會、外出參觀精神健康服務及交流、社區資源認識等活動，讓會員關注社會或精神健康相關議題，就相關議題討論及發表意見。
對象：會員 費用：免費 名額：15位、2位(新會員)
備註：活動將會外出參觀及交流，會員有機會就相關議題發表意見。

搞乜新春手工藝

活動編號：ALW/18-19/P/064

負責職員：唐岳揚先生(Michael)

日期：2/2/2019(星期六)
時間：上午10:00 - 下午12:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：新年就當然要做一啲應節小手工啦！唔知今年新春，友樂坊又會為大家帶來乜嘢新意呢？
對象：會員
費用：\$20 名額：10位、2位(新會員)
備註：製作小手工時可能會涉及利器，請參加者謹慎使用。

季度會員聚會4

活動編號：ALW/18-19/P/063

負責職員：唐岳揚先生(Michael)、
謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：9/3/2019(星期六)
時間：下午2:30 - 下午4:30 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。今次聚會更有話劇欣賞，萬勿錯過！
對象：會員及家屬
費用：\$20 名額：18位、2位(新會員)
備註：建議參加者自備餐具。

活動我有Say 4

活動編號：ALW/18-19/S/034

負責職員：唐岳揚先生(Michael)、
羅紫隆先生(Thomas)

日期：26/1、23/2、9/3、16/3/2019(星期六，共4節)
時間：26/1、23/2、9/3/2019(星期六)：上午10:30 - 中午12:00
16/3/2019(星期六)：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\$20活動資助！
對象：會員
費用：免費
名額：18位、2位(新會員)



復元講心又講金

活動編號：ALW/18-19/S/035

負責職員：謝禮光先生(Kevin)

日期：31/1 - 28/2/2019(逢星期四，共4節，7/2/2019除外)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：復元既然是生活的一部分，就難免會講起錢。透過小組，齊來了解自己的消費模式和對金錢的觀念。

對象：會員

費用：免費

名額：8位、2位(新會員)

山不在高有仙則名

活動編號：ALW/18-19/I/082

負責職員：劉雪敏姑娘(敏)、林泉先生(Harrison)、陳栩兒先生(Joey)

日期：27/2/2019(簡介會)、6/3 - 20/3/2019(逢星期三，共3節)、27/3/2019(檢討會)

時間：27/2/2019：下午3:00 - 下午4:00

6/3/ - 20/3/2019：下午12:30 - 下午5:30

27/3/2019：下午3:00 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙) / 香港各地郊區

內容：「工欲善其事，必先利其器」，學習遠足的知識、裝備、技巧及安全。

對象：會員

費用：\$10

名額：15位、2位(新會員)

- 備註：1. 此活動需一定程度體能，有意者請自行斟酌參加。
2. 為保障活動安全，參加者必需出席27/10/2019簡介會。
3. 經電話確定後才繳交費用。
4. 此活動需自付車費。

心靜自然睡

活動編號：ALW/18-19/I/074

負責職員：唐岳揚先生(Michael)、林泉先生(Harrison)

日期：11/1 - 22/2/2019(逢星期五，共6節，8/2除外)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：相信不少會員都有失眠的困擾。本小組讓參加者分享自己的方法，亦會與參加者嘗試不同的放鬆方法，目標讓每人都找到屬於自己的入睡秘笈。

對象：會員

費用：\$20

名額：會員：8位；新會員：2位

手指音符3

活動編號：ALW/18-19/I/076

負責職員：林泉先生(Harrison)

日期：7/1/2019 - 25/3/2019(逢星期一，共10節，4/2及11/2除外)

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過學習手語，認識聽障人士文化。

對象：會員

費用：\$20

名額：10位、2位(新會員)

備註：由外聘導師教授

地鐵沿線文青遊

活動編號：ALW/18-19/I/068

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)、謝芷欣姑娘(Vicky)

日期：8/1 - 29/1/2019(逢星期二，共4節)

時間：下午2:30 - 下午5:00

地點：港島及九龍區

內容：沿著地鐵線路走出社區，發掘不同地道文化，做個獲讚小文青。

對象：會員

費用：\$10

名額：10位、2位(新會員)

備註：出席滿三節(必須包括最後一節)可獲神秘禮物一份

乒乒乓乓(四)

活動編號：ALW/18-19/I/069

負責職員：鄧諾恒先生(Stephen)、麥寶珊姑娘(Shan)

日期：11/2 - 14/3/2019(逢星期一、四，共10節)

時間：上午10:00 - 上午11:00

地點：竹園體育館

內容：富有趣味的乒乓球同樂活動，健身又健心。

對象：會員

費用：\$10

名額：8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。

友樂羽毛球

活動編號：ALW/18-19/I/079

負責職員：麥寶珊姑娘(Shan)、鄧諾恒先生(Stephen)

日期：11/2 - 14/3/2019(逢星期一、四，共10節)

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：竹園體育館(待定)

內容：一起打羽毛球，享受做運動的樂趣。

對象：會員

費用：\$10

名額：8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。

棋樂之旅6 / 7

活動編號：ALW/18-19/I/072
ALW/18-19/I/073

負責職員：唐岳揚先生(Michael)、
袁廣昱先生(阿粒)

日期：棋樂之旅6：16/1 - 13/2/2019(逢星期三，共4節)

棋樂之旅7：6/3 - 27/3/2019(逢星期三，共4節)

時間：下午4:00 - 下午5:30(除13/2及27/3)

13/2及27/3：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。

9/1/2019(星期三)，
27/2/2019(星期三)
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！

齊來學寫西洋字

活動編號：ALW/18-19/I/066

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：24/1/2019 - 28/2/2019(逢星期四，共5節，7/2/2019除外)

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：一同學寫西洋書法，不但能令心情輕鬆，更能自己製作獨一無二的作品。

對象：會員 費用：\$30

名額：10位、2位(新會員)

鏢心行動

活動編號：ALW/18-19/I/075

負責職員：林泉先生(Harrison)

日期：9/1 - 30/1/2019(逢星期三，共4節)

時間：下午4:00 - 下午5:30

地點：K & N Darts 新蒲崗Dartslive飛鏢道場

內容：學玩及體驗飛鏢文化

對象：會員

費用：\$30

名額：8位、2位(新會員)

學習學機

活動編號：ALW/18-19/I/080

負責職員：陳栩兒先生(Joey)、
鄭嘉祥先生(Jonathan)

日期：12/2 - 19/3/2019(逢星期二，共6節)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：小組教授基本Android智能手機操作和技巧，並提供訓練。

對象：會員

費用：\$10

名額：10位、2位(新會員)

備註：1. 本小組會教授Android系統之手機
2. 適合初學者參加

味友心意

活動編號：ALW/18-19/I/071

負責職員：陳正偉先生(Jerry)、
唐岳揚先生(Michael)

日期：14/2 - 28/3/2019(逢星期四，共6節，14/3/2019除外)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：友樂坊廚房

內容：會員在下午茶時間製作一個意式茶點，飲用伯爵茶，一同傾談交流心得。

對象：會員

費用：\$30

名額：8位、2位(新會員)

備註：小組適合沒有煮食經驗之會員

心燭館

活動編號：ALW/18-19/I/081

負責職員：鄺嘉祥(Jonathan)

日期：16/1 - 27/2/2019(逢星期三，共6節)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：一同學習製作手工蠟燭，發揮你獨一無二的創意。

對象：會員

費用：\$30

名額：10位、2位(新會員)

情人手作坊

活動編號：ALW/18-19/I/033

負責職員：謝芷欣姑娘(Vicky)

日期：4/1 - 8/2/2019(逢星期五，共6節)

時間：下午3:00 - 下午5:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：小組將製作與情人節相關創意小手工。

對象：會員

費用：\$30

名額：會員：10位；新會員：2位

字海尋靜

活動編號：ALW/18-19/I/084

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：4/1 - 22/3/2019(逢星期五，共10節，1/2及8/2除外)

時間：下午2:30 - 下午5:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：由導師教授書法，用書寫卸下煩擾的心事，感受一片的寧靜。

對象：會員

費用：\$50

名額：會員：10位；新會員：2位

備註：由外聘導師教授



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

「家家友您」家屬聚會

活動編號：ALW/18-19/F/001

負責職員：李廣宇先生(Chris)

日期：20/2/2019(星期三)

時間：下午8:00 - 下午9:30

地點：翠華之家

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：10 - 15位

沸青聯盟 - 青年空間4

ALW/18-19/T/023

負責職員：馮嘉輝先生(Samuel)、中心隊

Bowling! Bowling!

日期：23/2/2019(星期六)

時間：下午2:00 - 下午5:00(按活動需要)

對象：15 - 30歲會員

費用：\$20

地點：灣迪高保齡球場

名額：10位

心情行動

日期：2/3/2019(星期六)

時間：下午2:00 - 下午5:00(按活動需要)

對象：15 - 30歲會員

費用：\$10

地點：友樂坊(黃大仙)

名額：10位

青年廚房

日期：9/3/2019(星期六)

時間：下午2:30 - 下午5:00(按活動需要)

對象：15 - 30歲會員

費用：\$10

地點：友樂坊(黃大仙)

名額：10位

戲如人生

日期：16/3/2019(星期六)

時間：下午2:00 - 下午5:00(按活動需要)

對象：15 - 30歲會員

費用：\$5

地點：友樂坊(黃大仙)

名額：10位

青年空間 身心社靈

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

		1	2	3	4	5
			▷無三不成幾 IV P.10	▷精神健康 多面睇 P.11	▷情人手作坊 P.21 ▷字海尋靜 P.21	▷寵愛你地帶 愛龍大旅行 暨「愛龍大 使」嘉許禮 P.13
6	7	8	9	10	11	12
	▷手指音符3 P.18	▷光與影之間IV A組 P.10 ▷小蝸心，大 世界4 P.12 ▷唱K男女G P.6 ▷眠眠千里路4 P.12 ▷地鐵沿線文 青遊 P.18	▷鏢心行動 P.19 ▷無三不成幾 IV P.10	▷精神健康 多面睇 P.11 ▷來跟我做 小手工 P.19	▷心靜自然睡 P.17 ▷眠眠千里路4 P.12 ▷一花一草 一世界2 P.9 ▷情人手作坊 P.21 ▷字海尋靜 P.21	▷週六普拉普 拉蒂 P.10 ▷利民關懷網 同樂日 P.13 ▷利民關懷網 義工招募 P.14
13	14	15	16	17	18	19
	▷手指音符3 P.18	▷光與影之間IV A組 P.10 ▷小蝸心，大 世界4 P.12 ▷唱K男女G P.6 ▷眠眠千里路4 P.12 ▷地鐵沿線文 青遊 P.18	▷鏢心行動P.19 ▷無三不成幾IV P.10 ▷環保小手工 P.21 ▷食出好心情4 P.12 ▷棋樂之旅6 P.19 ▷友義氣II P.15	▷新春賀歲 團年飯 P.6	▷心靜自然睡 P.17 ▷眠眠千里路4 P.12 ▷情人手作坊 P.21 ▷字海尋靜 P.21	▷精神健康我 至叻2 P.15 ▷友樂頌 P.9 ▷濕地遊蹤 P.5 ▷園藝工作坊 P.7
20	21	22	23	24	25	26
	▷手指音符3 P.18	▷光與影之間IV A組 P.10 ▷小蝸心，大 世界4 P.12 ▷唱K男女G P.6 ▷眠眠千里路4 P.12 ▷地鐵沿線文 青遊 P.18	▷鏢心行動 P.19 ▷無三不成幾IV P.10 ▷環保小手工 P.21 ▷食出好心情4 P.12 ▷棋樂之旅6 P.19	▷精神健康 多面睇 P.11 ▷來跟我做 小手工 P.19 ▷院舍大使 訓練 P.15	▷心靜自然睡 P.17 ▷眠眠千里路4 P.12 ▷一花一草 一世界2 P.9 ▷情人手作坊 P.21 ▷字海尋靜 P.21	▷週六普拉普 拉蒂 P.10 ▷活動我有 SAY4 P.16 ▷友樂頌 P.9 ▷禪繞工作坊 P.7
27	28	29	30	31		
	▷手指音符3 P.18	▷光與影之間IV A組 P.10 ▷小蝸心，大 世界4 P.12 ▷唱K男女G P.6 ▷眠眠千里路4 P.12 ▷地鐵沿線文 青遊 P.18	▷鏢心行動 P.19 ▷無三不成幾IV P.10 ▷環保小手工 P.19 ▷食出好心情4 P.19 ▷棋樂之旅6 P.19	▷精神健康 多面睇 P.11 ▷復元講心又 講金 P.17 ▷來跟我做 小手工 P.19		

2019年1月
JANUARY



- 1
 > 心靜自然睡 P.17
 > 眠眠千里路4 P.12
 > 情人手作坊 P.21
- 2
 > 搞乜新春手工藝 P.16

3	4	5	6	7	8 > 情人手作坊 P.21	9 > 週六普拉普拉蒂 P.10
10	11 > 友樂羽毛球 P.18 > 乒乓乒乓 (四) P.18	12 > 光與影之間 IV A組 P.10 > 學習學機 P.20 > 眠眠千里路4 P.12	13 > 無三不成幾 IV P.10 > 環保小手工 P.21 > 棋樂之旅6 P.19 > 「伴我同行」夫妻成長小組 P.13	14 > 味友心意 P.20 > 友樂羽毛球 P.18 > 乒乓乒乓 (四) P.18 > 復元講心又講金 P.17 > 來跟我做小手工 P.19	15 > 心靜自然睡 P.17 > 越活越「晴」彩 P.17 > 眠眠千里路4 P.12 > 一花一草 一世界2 P.9 > 魔髮奇緣 P.12 > 字海尋靜 P.21	16 > 決戰！米蘭牌 P.6 > 友樂頌 P.9 > 親子煮食班 P.7
17	18 > 手指音符3 P.18 > 友樂羽毛球 P.18 > 乒乓乒乓 (四) P.18	19 > 學習學機 P.20 > 唱K男女H P.6 > 眠眠千里路4 P.12	20 > 無三不成幾 IV P.10 > 環保小手工 P.21 > 食出好心情4 P.12 > 友義氣II P.15 > 「家家友您」家庭聚會 P.23	21 > 味友心意 P.20 > 友樂羽毛球 P.18 > 乒乓乒乓 (四) P.18 > 護士問診室2 P.11 > 復元講心又講金 P.17 > 來跟我做小手工 P.19	22 > 眠眠千里路4 P.12 > 魔髮奇緣 P.12 > 字海尋靜 P.21 > 心靜自然睡 P.17	23 > 週六普拉普拉蒂 P.10 > 活動我有 SAY4 P.16 > 友樂頌 P.9 > 親子拉筋班 P.7 > 青年空間4 P.23
24	25 > 手指音符3 P.18 > 友樂羽毛球 P.18 > 乒乓乒乓 (四) P.18	26 > 光與影之間 IV B組 P.10 > 學習學機 P.20 > 唱K男女H P.6 > 眠眠千里路4 P.12	27 > 無三不成幾 IV P.10 > 環保小手工 P.21 > 山不在高有仙則名 P.17	28 > 味友心意 P.20 > 友樂羽毛球 P.18 > 乒乓乒乓 (四) P.18 > 復元講心又講金 P.17 > 來跟我做小手工 P.19		



- 1
 > 眠眠千里路4 P.12
 > 一花一草 一世界2 P.9
 > 魔髮奇緣 P.12
 > 字海尋靜 P.21
- 2
 > 決戰！米蘭牌 P.6
 > 精神健康我至叻2 P.15
 > 「伴我同行」夫妻成長小組 P.13
 > 青年空間4 P.23
 > 義工嘉許禮 P.14
 > 快樂掌門人 P.7

3	4 > 手指音符3 P.18 > 友樂羽毛球 P.18 > 乒乓乒乓 (四) P.18	5 > 光與影之間 IV B組 P.10 > 學習學機 P.20 > 唱K男女H P.6 > 眠眠千里路4 P.12	6 > 無三不成幾 IV P.10 > 棋樂之旅7 P.19 > 山不在高有仙則名 P.17	7 > 味友心意 P.20 > 友樂羽毛球 P.18 > 乒乓乒乓 (四) P.18 > 躍動潛能小組2 P.9	8 > 眠眠千里路4 P.12 > 魔髮奇緣 P.12 > 字海尋靜 P.21	9 > 週六普拉普拉蒂 P.10 > 季度會員聚會4 P.16 > 活動我有 SAY4 P.16 > 快樂童盟 P.7
10	11 > 手指音符3 P.18 > 友樂羽毛球 P.18 > 乒乓乒乓 (四) P.18	12 > 光與影之間 IV B組 P.10 > 學習學機 P.20 > 唱K男女H P.6 > 眠眠千里路4 P.12	13 > 無三不成幾 IV P.10 > 收菜大使 P.15 > 棋樂之旅7 P.19 > 「伴我同行」夫妻成長小組 P.13 > 山不在高有仙則名 P.17	14 > 友樂羽毛球 P.18 > 乒乓乒乓 (四) P.18 > 躍動潛能小組2 P.9 > 利民會週年聚餐 P.5	15 > 眠眠千里路4 P.12 > 字海尋靜 P.21	16 > 活動我有 SAY4 P.16 > 青年空間4 P.23 > 親子遊戲玩玩玩 P.7
17	18 > 手指音符3 P.18	19 > 光與影之間 IV B組 P.10 > 學習學機 P.20 > 眠眠千里路4 P.12	20 > 無三不成幾 IV P.10 > 棋樂之旅7 P.19 > 「伴我同行」夫妻成長小組 P.13 > 山不在高有仙則名 P.17 > 友義氣II P.15	21 > 味友心意 P.20 > 躍動潛能小組2 P.9	22 > 字海尋靜 P.21 > 眠眠千里路4 P.12	23 > 週六普拉普拉蒂 P.10 > 香薰舒壓班 P.7
24	25 > 手指音符3 P.18	26 > 光與影之間 IV B組 P.10	27 > 無三不成幾 IV P.10 > 棋樂之旅7 P.19 > 山不在高有仙則名 P.17	28 > 味友心意 P.20 > 躍動潛能小組2 P.9	29	30 > 尋找你開心生日派對 (10-12月) P.13 > 圓圈繪畫工作坊 P.7
31						