

ISSUE

014

2013年10月至12月

OCT-DEC



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong



利民會友樂坊(黃大仙)

友樂坊

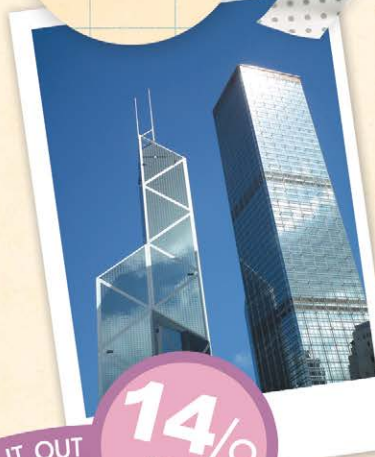


QUARTERLY

活
動
通
訊



we love shooting



CHECK IT OUT

14/9
2013
星期六

報名日!

時間：上午9時正開始
地點：友樂坊



相片由利民攝記小組組員拍攝



目錄 / SQS 服務質素標準	P.1
中心消息	P.2
中心服務簡介 / 意見欄	P.3
會員到訪 /	P.4
參與活動守則及資源閣借用守則、活動報名程序	P.5
抽籤活動報名流程 / 抽籤活動	P.6
社交及康樂活動	P.7 - 8
治療小組 / 職業治療小組	P.9
家屬服務	P.10-12 / 15-16
興趣小組	P.13
利民賣旗12.7	P.14
新會址關注小組	P.17
活動剪影	P.18 - 21
分區網絡活動	P.22
義工網絡	P.23 - 25
活動時間表	P.26
天糧網 / 即時通服務介紹	

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 知情的選擇

本中心會儘量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。為符合標準，本會已：

- 確保服務使用者在知情下作出服務選擇的權利；
- 制訂政策和程序，確保服務使用者掌握有關服務單位運作上可能影響其所獲服務事宜的資料；
- 為服務使用者提供機會，就他們所接受之服務作出選擇和決定。

SQS 13 私人財產

訂明服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。為符合上述標準，本中心已：訂明政策聲明和程序

- 單位以口頭或告示形式，提醒服務使用者自行保管私人財物。
- 如發現有遺漏之物品，會把有關物品記錄在「失物待領記錄表」內，即時口頭通知單位內的服務使用者並於通訊內告知。若一個月後仍沒有人認領，會交由單位主管安排職員處理。

SQS 14 私隱與保密

本服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

- 在可行的情況下，服務單位備有確保個別服務使用者私隱與尊嚴得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 對於服務使用者所需的任何個人護理，服務單位應確保進行這些護理時，服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。
- 服務單位備有確保服務使用者的保密權得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

1. 為了更有效地分配資源，由即日起非會員每季可報最多三項興趣小組。如有任何查詢，請向本中心職員聯絡。不便之處，敬請見諒。
2. 2013年12月7日(星期六) 為利民會九龍區賣旗日，當日中心將暫停開放。不便之處，敬請留意。
3. 會員如有更改個人資料，請儘快通知本中心職員更新資料，以便如期寄出通訊給會員。
4. 為提高本中心服務質素，本期通訊附上『服務滿意度問卷』調查，各會員可於30/10前交回本中心。大家的回應能成為我們進步的推動力!

中心通告

1. 社區工作助理謝嘉誠(Carson) 已於6月21日離職。
 2. 社區工作助理林鎮(鎮)已於2013年7月26日離職。
 3. 社區工作助理羅慧儀(Fiona)已於2013年8月10日離職。
- 在此感謝他們在過去對中心的付出，在此祝願他們前程錦繡。另外，由7月1日起鄭煒堂(Nicky)出任本中心高級文員一職。

新同事到職

1. 社區工作助理李慧賢(Cherry) 於6月6日到職。
2. 復康訓練助理謝可欣(可欣) 於6月24日到職。
3. 社區工作助理陳顯培(Ringo) 於7月1日到職。
4. 社區工作助理梁兆然(然)、黃曉彤(阿彤) 於7月22日到職。
5. 社工曾慧怡(Sally)於9月2日到職。



大家好！
我係初嚟報到嘅職員李慧賢，大家可以叫我車厘子，希望日後係唔同活動認識你。

職員介紹

大家好呀！

我姓謝，但大家可以叫我做可欣，我是新來的復康訓練助理，主要職責是負責職業治療小組的工作，其實我已在利民會工作了一段很長的時間，不過是在新界西的屏山樓及利康居工作！所以有些會員可能覺得我很熟口熟面。日後請大家多多指教！



大家好！

我係Ringo，熟悉的朋友都會叫我做瘦仔，呢份係我頭一份做關於社會服務的工作，對我嚟講都會係新的挑戰同嘗試。而且我係一個好動的人，所以有任何外出的活動都可以叫我。我希望可以盡快咁同大家融合到大家，請大家多多指教喇！



大家好！

我是9月新加入黃大仙友樂坊的社工曾慧怡，大家可以叫我Sally (莎莉)，我主要負責外展探訪、推行小組及舉辦活動，日後將有機會與大家接觸，請大家多多指教！



我是新同事黃曉彤，可以叫我阿彤！希望日後有機會更認識大家啦！



各位新朋友，
大家可以叫我阿然呀，初來報到，請多多指教！



利民會友樂坊(黃大仙)於二零一零年十月一日成立，為黃大仙區內的康復者、情緒受困擾人士及其家屬/照顧者和區內居民提供一站式的精神健康服務，包括預防、支援和危機管理服務。中心以『ALOHA』關愛、和平、寬容及接納的精神為服務路向，採取多元化的工作手法及運用社區資源，促使各地區人士關注精神健康，並協助個人或家庭有效地預防及處理精神健康問題。



服務特色

1. 促進社區精神健康及照顧服務
2. 為精神及情緒受困擾人士提供適切支援及復康服務

服務對象

居住於黃大仙區內的:

1. 精神病康復者
2. 十五歲或以上有情緒困擾及精神健康問題的人士及其家屬/照顧者
3. 區內居民

申請方法

1. 服務使用者可致電或親臨本中心申請服務
2. 本中心接受家人、社工及其他專業人士/機構轉介

服務費用

基本服務免費，個別活動及小組按情況而酌量收費

終止服務

在以下情況，本中心將會替服務使用者安排退出服務

1. 接受中心服務後，情況穩定及不再需要中心任何服務
2. 入住政府資助院舍
3. 失去聯絡三個月以上

本中心各職員為提出適切會員之服務，能夠更明白您的需要，請寫下您對中心服務的意見，再交回了本中心。容讓您的意見，使我們服務更進一步！謝謝！

我的意見：

姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見欄

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. 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. 請勿進入宿舍舍友住宿範圍。
8. 所有物品，如有損壞須照價賠償。
9. 各參加者請準時出席活動，逾時恕不等候。
10. 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。
11. 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. 除部份家庭活動外，會員在每次活動最多可帶同一位家屬報名參加活動。
2. 每位會員最多可替一位家人報名。
3. 每名會員每期可報名參與最多五個興趣小組(除部份只定活動之外，其他類型活動則不限)。
4. 所有活動最終以繳費後及報名表作準。
5. 報名後若未能出席活動，須盡早通知職員，已收款項恕不退還。報名名額亦不得私下轉讓。
6. 為有效善用資源，若會員無故缺席活動及沒有通知職員達兩次者，將會於下次報名時作後備。
7. 報名日後仍可於辦公時間內到中心報名，建議會員可先向職員查詢活動餘額。
8. 如報名日當日遇上惡劣天氣，報名程序將順延至下一個工作天。
9. 如遇興趣班人數不足，有關興趣班將會取消或延期，會員可持收據於一個月內辦理退款手續。
10. 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

抽籤活動

Mass Programs

十月至十二月份抽籤活動報名流

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

1. 中心壁報板
2. 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，如發現名字重覆，將會視作廢票，該會員便不能參與該次活動。
2. 會員可親身到中心或請朋友填妥抽籤表格，恕不接受電話報名。
3. 抽籤時會由兩位職員及一位舍友/會員負責，歡迎會員到場參與。

十月至十二月份抽籤活動

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
20 / 10 (六)	水上樂悠遊	17 / 9 (二)	18 / 9 (三)	10 / 10 (四)	11 / 10 (五)
8 / 12 (日)	「友」您「樂」聖誕	9 / 11 (六)	11 / 11 (一)	23 / 11 (六)	25 / 11 (一)

水上樂悠遊

負責職員：張惠儀姑娘 (Cathy)

截止報名日期：
17/9/2013 (星期二)

日期：20/10/2013 (星期日) 時間：上午 8:00 - 下午 5:00

地點：東平洲、塔門

內容：乘船遊覽觀賞香港著名地質公園東平洲、觀賞塔門

對象：會員及家屬

「呂字疊字」，並於島上享用風味海鮮餐。

費用：每位\$100 (包括午餐及車費)大小同價 名額：會員及家屬83位 / 非會員13位

備註：1. 活動當日為戶外活動，請自備防曬用品、暈浪丸及飲品

2. 活動較多步行時間，請參加者因應體力及身體狀況報名參加

截止報名日期：
9/11/2013 (星期六)

「友」您「樂」聖誕

負責職員：麥敏之姑娘(Mangie)

日期：15/12/2013 (星期日)

時間：上午 11:00 - 下午 2:00

地點：尖沙咀酒店(待定)

內容：一同共聚佳節、享用精美自助餐。

對象：會員及家屬

費用：\$100 (大小同價、包交通及自助午餐)

名額：60位

10 - 12月生日會

負責職員：李慧賢姑娘(Cherry)

日期：27/11/2013 (星期三)

時間：上午10:00 - 2:00

地點：太子匯NEWAY

內容：為10 - 12月份生日會員慶祝生日

對象：會員

費用：生日會員：\$25 非生日會員：\$30

名額：生日會員10位 非生日會員10位 新會員 4 位



Happy
birthday

季度會員聚會

負責職員：李慧賢姑娘(Cherry)

日期：14/12/2013 (星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：友樂坊

內容：透過茶聚介紹中心最新服務、動向、有關服務質素標準及聽取服務使用者對中心的服務意見。

對象：會員

費用：全免

名額：不限

特別推介!

高血壓與你 - 健康講座

負責職員：精神科登記護士
鄧綺雯姑娘 (Emily)

日期：9/11/2013 (星期六)

時間：上午11:00 - 12:30

地點：待定

內容：了解何謂高血壓及其預防與治療方法。

對象：會員及家屬

費用：全免

名額：30位

工作員會於活動前與參加者進利進行個別面談，
因應參加者之情況進行甄選。

媽媽們抖抖氣分享小組

負責職員：張嘉惠姑娘 (Sara)

日期：9/10 - 30/10/2013 (逢星期三，共四節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：友樂坊

內容：分享照顧子女的壓力、學習管教子女的技巧及增加支援網絡。

對象：會員及家屬(有就讀幼稚園及小學子女的婦女)

費用：全免

名額：會員10位

截止報名日期：25/9/2013 (三)

睡康寧

負責職員：張嘉惠姑娘 (Sara)

日期：6/11 - 27/11/2013 (逢星期三，共四節)

時間：上午10:15 - 11:45

地點：友樂坊

內容：失眠經常會影響情緒，小組中會評估及
分析組員的睡眠質素，學習改善睡眠及
健康的生活的習慣，從而達到有睡康寧。

對象：期望有覺好瞓的會員

費用：全免

名額：會員10位

截止報名日期：18/10/2013 (五)

通知取錄日期：25/10/2013 (五)



治療小組

THERAPEUTIC GROUPS

義樂緣

負責職員：張惠儀姑娘 (Cathy) / 馮麗彤姑娘 (Sam)

日期：9/10 (三)、23/10 (三)、13/11 (三)、
27/11 (三)、4/12 (三)、18/12 (三)

時間：晚上7:00 - 8:30；義工服務時間待定

地點：黃大仙社區會堂301室 / 友樂坊

內容：透過不同的義工訓練及服務，
讓義工能一展所長為生活添上不同色彩。

對象：會員

費用：全免

名額：不限

截止報名日期：2/10/2013 (三)

通知取錄日期：8/9/2013 (二)



日間職業治療訓練

負責職員：職業治療師林智偉先生 (Paul)、
羅頌恩先生 (Samuel)

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昇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獲得成就感。

日期：2/10 - 30/12/2013 (逢星期一、星期三及星期四，除公眾假期外)

時間：上午9:30 - 12:30 (星期一及星期四)

下午2:30 - 4:30 (星期三)

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

名額：10位

備註：如對服務有興趣，歡迎與個案社工或負責職員聯絡



職業治療小組

OCCUPATIONAL TRAINING

家屬定期聚會

負責職員：蔡剛先生 (Leo)

日期：16/10/2013、18/12/2013 (星期三)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：黃大仙社區會堂201室(待定)

內容：1. 定期家屬聚會，就家屬不同的需要，設不同主題交流經驗
2. 透過小組形式，家屬互相分享，並設有茶點享用

對象：家屬 費用：全免 名額：10 - 15位

「家倍有愛」課程 - 認知篇

負責職員：蔡剛先生 (Leo)

日期：29/10 - 19/11/2013 (逢星期二)

時間：上午10:30 - 12:30

地點：黃大仙社區會堂201室(待定)

內容：家人受精神困擾，家屬有時想幫助也無從入手。課程透過短講、技巧訓練及小組分享。以下內容：

1. 精神病及其成因
2. 精神科藥物的作用
3. 危機的預防及處理
4. 社區復康服務和資源

對象：家屬 費用：\$50 名額：8位

備註：經濟困難者可經社工評計後申請減免費用

與醫護人員溝通工作坊

負責職員：蔡剛先生 (Leo)

日期：23/10/2013 (星期三)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心(待定)

內容：家屬如何把握覆診時間與醫護人員溝通康復者的情況？是次工作坊由精神科專科醫生講解有關的程序和要點。

對象：家屬

費用：全免

名額：20位

備註：是次講者：精神科專科醫生 曹國柱先生
如對以上活動有興趣，請向家庭學社職員蔡先生(Leo)查詢，
電話：2322 3794

為使服務資源更有效地分配及運用，各興趣班的開班人數將定於6人或以上，如遇人數不足，有關興趣班將會取消或延期，請會員保留有關收據以便辦理退款手續。
新會員定義：於 14 / 9 / 2013 (六) 報名日後加入的會員。

羽毛球小組

負責職員：李慧賢姑娘(Cherry)

日期：(A) 3/10 - 24/10/2013 (逢星期四) (B) 31/10 - 21/11/2013 (逢星期四)
(C) 28/11 - 19/12/2013 (逢星期四)

時間：中午12:00 - 1:00

地點：摩士公園體育館 (待定) 內容：一同享受羽毛球的樂趣

對象：會員 費用：\$10(每班) 名額：會員6位 / 非會員1位 / 新會員1位

備註：1. 參加者不能同時參加同月的「乒乓球小組」 2. 請穿著輕便服裝及運動鞋

乒乓球小組

負責職員：陳顯培先生(Ringo)

日期：(A) 3/10 - 24/10/2013 (逢星期四) (B) 31/10 - 21/11/2013 (逢星期四)
(C) 28/11 - 19/12/2013 (逢星期四)

時間：中午12:00 - 1:00

地點：摩士公園體育館 (待定)

內容：一同享受乒乓球的樂趣

對象：會員 費用：\$10(每班)

名額：會員6位 / 非會員1位 / 新會員1位

備註：1. 參加者不能同時參加同月的「羽毛球小組」 2. 請穿著輕便服裝及運動鞋



保齡球小組(E)(F)

負責職員：陳顯培先生(Ringo)

日期：(E組) 11/10 - 1/11/2013 (逢星期五) (F組) 22/11 - 13/12/2013 (逢星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：沙田區保齡球場 (待定)

內容：一同學習打保齡球的樂趣、讓大家放鬆心情，互相聯誼，並培養做運動的習慣。

對象：會員 費用：\$50

名額：會員6位 / 非會員1位 / 新會員1位

- 備註：1. 每位參加者只可選擇其中一組
2. 參加者需自行前往活動地點
3. 請穿著輕便及整齊服裝



桌球小組(E)(F)

負責職員：梁兆然先生(然)、
陳顯培先生(Ringo)

日期：(E組) 7/10 - 18/11/2013 (逢星期一，14/10 公眾假期暫停)
(F組) 25/11 - 30/12/2013 (逢星期一)

時間：上午11:15 - 12:45

地點：黃大仙亞運桌球會

內容：一同體驗打桌球的樂趣

對象：會員 / 會員家屬

費用：\$20 (每組)

名額：(每組)會員13位/非會員1位/新會員2位

備註：1. 請穿著輕便及整齊服裝

興趣小組

動感系列

跑出我未來

負責職員：陳顯培先生(Ringo)

日期：15/10 - 19/11/2013 (逢星期二)

時間：上午11:00 - 12:30

地點：友樂坊/戶外

內容：摩士運動場

對象：會員

費用：\$5

名額：(每組)會員6位 / 非會員1位 / 新會員1位

備註：1. 請參加者穿著輕便服裝及運動鞋



中級書法 I

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)

日期：4/10 - 20/12/2013 (逢星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：友樂坊

內容：透過導師的講解及示範，教授各項中國書法的書寫技巧

對象：會員 / 會員家屬

費用：\$30

名額：會員9人 / 非會員2人 / 家屬1人

備註：1. 本班由外聘導師任教 2. 曾參與中級書法會員優先參與報名

高級書法 I

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)

日期：4/10 - 20/12/2013 (逢星期五)

時間：下午4:00 - 5:30

地點：友樂坊

內容：透過導師的講解示範，教授各項中國書法的書寫技巧

對象：會員 / 會員家屬

費用：\$35

名額：會員9位 / 非會員2位 / 會員家屬1位

備註：1. 本班由外聘導師任教 2. 曾參與高級書法班會員優先參與報名

初階水墨畫2

負責職員：許嘉濠先生(Ka Ho)

日期：5/10、12/10、19/10、26/10、2/11、16/11、23/11、30/11(逢星期六)

時間：上午11:30 - 12:30

地點：友樂坊

內容：透過導師的教導及示範，學習繪畫中國水墨畫的手法及技巧。

對象：會員

費用：\$35

名額：(每班) 會員9位 / 非會員1位 / 新會員2位

備註：1. 本班由外聘導師任教 2. 活動會安排繪畫所需的工具及材料

3. 首次參加者可獲贈畫筆一支、色碟一套及畫墊一張

4. 曾參加初階水墨畫班會員可優先

秋季舞蹈社

負責職員：李慧賢姑娘(Cherry)

日期：8/10 - 24/12/2013 (逢星期二)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：黃大仙社區會堂301室

內容：隨著音樂而做一些帶氧運動，達到強身健體的功效

對象：會員

費用：\$50

名額：會員14位 / 非會員2位 / 新會員2位

備註：1. 表現良好者有機會參與活動表演 2. 參加者請穿著輕便衣服

3. 本班由外聘導師任教

4. 曾參加健康舞蹈社之會員優先



鉤針初班

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)

日期：31/10 - 19/12/2013 (逢星期四)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：友樂坊

內容：一起學習鉤針的基本技巧，及認識不同的款式，製作出溫暖的成品，陪你渡過冬日

對象：會員

費用：\$50

名額：會員8位 / 非會員1位 / 新會員1位

備註：1. 本班由外聘導師任教

2. 會員需自行帶備3.5mm鉤針，或托導師代為購買，費用為\$20。





利民會於1984年在香港成立，是香港少有的一所專注於精神健康的非政府機構，29年來一直致力於促進社區精神健康，推動社區照顧，竭為有精神及情緒困擾的人士提供全面復康支援及精神健康教育服務。為進一步支援社區中情緒或精神受困擾人士，本會自資開設臨床心理輔導服務、青少年精神健康計劃、紅棉社及輔助宿舍服務等，皆有賴各界善款支持。本會於2013年12月7日(星期六)舉行九龍區賣旗籌，希望透過賣旗活動籌募經費，持續推動自資服務，讓社會大眾受惠。

利民賣旗12.7 精神健康你都得

日期：7 / 12 / 2013 (星期六)

時間：上午7:30-下午3:00

地點：賣旗地點(油尖區)，聚餐(待定)

內容：早上為利民會九龍區賣旗日，誠邀你和家人一起參與！賣旗完成後將會安排一起午膳，如有興趣請盡快報名喇！

對象：會員及家屬

費用：全免

名額：80人

負責職員：莫偉豪先生 (Terence)



新會址 關注小組



另外，在過去幾期的小組中我們也收到很多會員對中心的意見，而我們亦節錄了一部分會員的意見，不知道當中有否合大家的心意？

能有活動間隔的活動室

洗手間要設置救命鐘

設置café corner、bar枱、用餐枱、小食部。

一間較大的卡拉OK及影音房

洗手間洗手盆可設置在洗手間外，以增加洗手間內的格數。

設置種花/擺放飾物的地方

想知道更多有關新會址的有關消息，請繼續留意本中心通訊及歡迎參與中心的“新會址關注小組”，齊齊發表你對新會址的設施、佈置及服務上的意見！！

新會址關注小組III

日期：18 / 10 (五)；6 / 11 (三)；6 / 12 (五)

時間：星期三晚上 7:30 - 8:30；星期五 上午 11:00 - 12:00

地點：友樂坊

內容：透過茶聚及分享，齊來發表及跟進您對新會址的設施及服務上的意見。

對象：會員 費用：全免 名額：16人

備註：小組以開放式模式運作，第一次聚會後仍歡迎會員申請加入(但需視乎與人數及名額而定)

負責人：蕭鳳賢姑娘(Ivy)、張惠儀姑娘(Cathy)

星期三午後派對

負責職員：許嘉濠先生(Ka Ho)

日期：2/10 - 18/12/2013(逢星期三)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：友樂坊
內容：開放中心卡拉OK及棋類設施，
讓大家放鬆心情，互相聯誼。
對象：會員 費用：全免
名額：不限



K歌唱不停(A)(B)

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)、
梁兆然先生(阿然)

日期：(A組) 8/10 - 29/10/2013(逢星期二)
(B組) 7/11 - 28/11/2013(逢星期四)
時間：上午10:00 - 2:00 地點：九龍城太子匯NEWAY
內容：歡迎各位參加，齊齊開開心心唱吓歌 (卡拉OK連午餐)
對象：會員 費用：\$80
名額：會員6位 / 非會員1位 / 新會員1位
備註：1. 參加者只可參加其中一組活動 2. 參加者需自行前往活動地點

電影放送

負責職員：李慧賢姑娘(Cherry)

日期：15/10 - 24/12/2013 (逢星期二)
時間：下午2:30 - 4:30 地點：友樂坊 / 戶外
內容：每次觀看不同類型的電影欣賞及彼此分享電影心得
對象：會員 費用：全免 名額：不限
備註：出席率達8成可獲資助一同外出觀賞電影

愛笑瑜珈

負責職員：李慧賢姑娘(Cherry)

日期：25/10 - 22/11/2013 (逢星期五)
時間：上午11:00 - 12:00
地點：黃大仙社區會堂301室 (待定)
內容：透過教授參加者愛笑瑜珈，讓他們可以鍛鍊
身體之餘，亦可以讓他們知道開心的方法。
對象：會員
費用：\$10
名額：會員12位 / 非會員2位 / 新會員2位



秋日文藝遊記

負責職員：梁兆然先生(然)

日期：16 / 10 - 13 / 11 / 2013 (逢星期三)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：友樂坊/ 參觀地點待定
內容：參觀香港特色展覽場館。除了部份節數為藝術展覽行程，參加者將於首
節共同選出其他參觀展館，如文化、藝術、科學等。
對象：會員
費用：\$20
名額：會員12位 / 非會員2位 / 新會員2位
備註：1. 參加者需自備車資
2. 首節於友樂坊舉行



深旺街頭樂優遊

負責職員：許嘉濠先生(Ka Ho)

日期：19/11 - 10/12/2013 (逢星期二)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：深水埗玩具街、長沙灣時裝批發廣場、旺角金魚街及波鞋街等。
內容：行商場行到悶？想行別具特色的地方？參加深旺街頭樂優遊，
帶你前往深水埗區及旺角較具特色的街道遊覽。
對象：會員
費用：\$15
名額：會員9人 / 非會員2人 / 家屬1人
備註：1. 參加者需自備車資
2. 首節於友樂坊舉行
3. 第4節安排茶聚





友情共聚 分區網絡聚會

LINKAGE ACTIVITIES

分區網絡	地區包括：	負責職員
黃大仙	黃大仙上、下邨、翠竹花園、竹園邨，以及附近一帶的樓宇	張嘉惠姑娘(Sara)、張佩儀姑娘(佩儀)、莫偉豪先生(Terence)
慈雲山	慈雲山、鳳凰新村，以及附近一帶的樓宇	曾慧怡姑娘(Sally)、馮麗彤姑娘(Sam)、麥敏之姑娘(敏之)
鑽石山	彩雲、彩虹、鳳德、鑽石山，以及附近一帶的樓宇	黃慧芬姑娘(Gloria)、黎靜儀姑娘(靜儀)、黃康兒姑娘(Terri)
橫頭磡與新蒲崗	樂富、東頭、美東、新蒲崗，天馬苑、天宏苑以及附近一帶的樓宇	蕭鳳賢姑娘(Ivy)、李偉勳先生(勳)、麥鳳群姑娘(Vanilla)

如會員對自己所屬之分區網絡不太清楚，可以與我們的職員聯絡。謝謝！

黃大仙分區聚會

燒烤之黃

負責職員：許嘉濠先生(Ka Ho)

日期：10/10/2013 (星期四)

時間：下午3:00 - 9:00

地點：大埔大尾篤

內容：參加是次活動之“黃”耆，將會與橫頭磡分區共享燒烤之樂。

對象：黃大仙分區會員

費用：\$30(已包車費) 名額：25位

備註：1. 活動與橫頭磡分區合辦

卡拉之黃3

負責職員：許嘉濠先生(Ka Ho)

日期：14/11/2013 (星期四)

時間：上午10:00 - 2:00

地點：九龍城太子匯Neway

內容：是次活動為四區合辦之K歌大賽進行選拔，勝出者可代表黃大仙分區參與大賽。上年度本區得到冠軍的寶座，期望你的出現，繼續蟬聯友樂卡拉OK總冠軍。

對象：黃大仙分區會員 費用：\$35 名額：20位

備註：1. 費用已包括唱歌及午膳費用

2. 設有冠、亞、季軍及獎品

友情共聚
分區網絡聚會
LINKAGE ACTIVITIES

黃大仙分區聚會

黃者赤地中國遊

負責職員：許嘉濠先生(Ka Ho)

日期：13/12/2013 (星期五) 時間：上午10:00 - 5:00 地點：赤柱
內容：黃者赤地中國遊的參加者將可感受赤柱海岸小鎮的悠閒風情、品嚐中國美食、飽覽海天一色的美景，並遊覽香港懲教博物館。
對象：黃大仙分區會員 費用：\$50 (已包含車資及午膳費用) 名額：20人

慈雲山分區聚會

「冰封」六十載

負責職員：麥敏之姑娘(Mangie)

日期：19/10/2013 (星期六) 時間：上午9:00 - 下午5:00
地點：沙頭角禁區、長山古寺、雲泉仙館
內容：參觀擔水坑村、溫氏宗祠、謝氏宗祠、長山古寺等特色景點，午餐一同品嚐雲泉齋宴，同時觀賞館內仿古宮殿建築群。
對象：慈雲山區會員及家屬 費用：\$60 (包車費及午膳) 名額：32位
備註：1. 集合地點：友樂坊 (黃大仙)
2. 因戶外活動天氣炎熱，參加者需自備防曬用品及水，避免中暑。

義工探訪

負責職員：馮麗彤姑娘 (Sam)

日期：預備日：16/11/2013 (星期六) 時間：下午2:30 - 4:30 (預備日)
服務日：23/11/2013 (星期六) 下午2:30 - 4:30 (服務日)
地點：待定
內容：共同策劃及籌備長者中心探訪活動；於服務日協助推行活動，與長者共渡歡樂時光。
對象：慈雲山分區會員及家屬 費用：免費 名額：15位
備註：1. 參加者需要盡量出席兩節活動。

歌“慈”樂“云”繞樂坊

負責職員：陳顯培先生(Ringo)

日期：28/12/2013 (星期六) 時間：上午11:00 - 2:00
地點：九龍城太子匯Neway (暫定)
內容：以比賽形式選出慈雲山分區代表，參加四區歌唱比賽
對象：慈雲山區會員及家屬 費用：\$20 (包午餐) 名額：24位
備註：1. 交通費用由參加者支付
2. 歡迎參加者會以獨唱或合唱形式比賽，並會由評判選出最高分三個單位及一隊組合代表本區參加四區歌唱比賽
3. 由一至三名會員組成的為之一個單位，由四人以上會員組成的為之一隊組合

鑽石山分區聚會

愛·飛行

負責職員：黃慧芬姑娘(Gloria)

日期：25/10/2013 (星期五) 時間：下午1:30 - 5:00 地點：香港飛行總會
內容：參加者前往香港飛行總會參觀，內容包括講解香港飛行歷史及知識、參觀直昇機及與直昇機合照。參觀後到附近餐廳享用下午茶。
對象：鑽石山區會員及家屬 費用：\$10 (已包括下午茶費用) 名額：28位
備註：1. 請自備車資。
2. 集合地點：
下午1:30清水灣道坪石巴士總站 (彩虹港鐵站外，A3出口) 或
下午2:10香港飛行總會入口(九龍城宋皇臺道31號地下)

生日星聲樂

負責職員：黃康兒姑娘(Terri)

日期：24/11/2013 (星期日) 時間：上午10:00 - 2:00
地點：九龍城太子匯NEWAY
內容：1. 以比賽形式選出代表參與2014年3月(暫定)舉辦之四區聯合歌唱比賽
2. 為2013年6至12月生日的會員慶祝生日。
對象：鑽石山區會員及家屬 費用：\$20 (包午膳) 名額：32位
備註：1. 參加者須自備車資
2. 參加歌唱比賽及6至12月生日之會員優先報名
3. 參加者須於報名時表明是否參與歌唱比賽並於預賽前一星期(18/11前)提交參賽歌曲予負責職員
4. 參加者可以獨唱或合唱(不多於3人)形式參賽，分數最高的三人/組別可代表本區參與四區聯合歌唱比賽。

盡情過聖誕

負責職員：黎靜儀姑娘(Crystal)

日期：20/12/2013 (星期五) 時間：下午2:00 - 晚上7:30
地點：尖沙咀酒店及維港兩岸
內容：又到聖誕、又到聖誕。。。今年聖誕到酒店享用英式下午茶、乘坐渡海小輪觀賞維港兩岸的聖誕燈式，再乘電車到中環欣賞耀眼璀璨的聖誕裝飾，好好感受一下節日的氣氛！
對象：鑽石山區會員及家屬
費用：會員及成人家屬：\$40/位
3-11歲小童家屬：\$20/位
名額：會員：27/ 家屬：5
備註：1. 集合地點A：下午1:30彩虹地鐵站A出口
2. 集合地點B：下午2:15尖沙咀金域假日酒店大堂
3. 參加者需自備賞燈期間的交通費，如：前往酒店、渡海小輪、電車。
4. 活動完結後將在中環解散



友情共聚
分區網絡聚會
LINKAGE ACTIVITIES

橫頭磡及新蒲崗分區聚會

✿ 愛。燒暑

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)

日期：10/10/2013 (星期四)

時間：下午3:00 - 9:00

地點：大埔大尾篤

內容：與黃大仙分區共享燒烤之樂，增進會員間彼此的聯繫

對象：橫頭磡及新蒲崗分區會員及家屬

費用：\$30 (已包括食物及乘坐旅遊巴費用。)

名額：25位

✿ 愛。Sing夢傳奇

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)

日期：17/11/2013 (星期日)

時間：上午10:00 - 3:00

地點：九龍城太子匯NEWAY

內容：將以比賽形式進行，選出橫頭磡分區歌王或歌后，並獲推薦參與四區合辦的歌唱大賽。無論想參賽或感受唱歌樂趣的會員，均歡迎參加。
(比賽完結後，將繼續卡拉OK時段，齊齊享受K歌樂趣。)

對象：橫頭磡及新蒲崗分區會員及家屬 費用：\$20

名額：20位

備註：1. 費用包括唱歌及午膳費用，參與者需自備車資
2. 設有冠、亞、季軍及獎品

✿ 愛。韓風迎聖誕

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)

日期：8/12/2013 (星期日)

時間：下午11:30 - 4:00

地點：尖沙咀

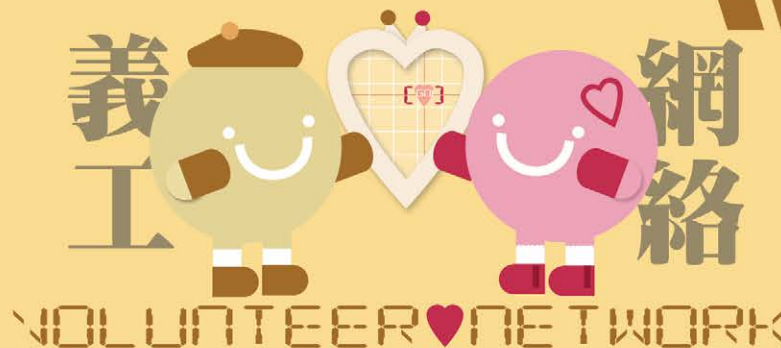
內容：是次活動，將會一同品嚐特色韓國燒烤自助餐，之後再到香港漫畫星光大道，拜訪24個家喻戶曉的漫畫角色彩繪雕塑。

對象：橫頭磡及新蒲崗分區會員及家屬

費用：\$30 名額：20位

備註：1. 參加者需自備車費。

為凝聚區內會員支援網絡，以上分區活動只限該分區會員報名，並不設非該區會員後備名單，敬請留意。



我們於2012年下旬正式成立了，希望招募各位對精神健康義工服務有興趣的朋友。我們會為你們提供義工培訓、義工服務、聚會及活動等不同形式之活動，於年度完結時，舉辦義工嘉許禮，肯定義工們的貢獻。

- ▶ 獎項：(1) 8小時 證書 (2) 14小時或以上 傑出義工獎
服務時數每年度截算，即每年4月1日至翌年3月31日內所提供之任何形式的義工服務
- ▶ 參加辦法：(1) 義工登記表 (2) 歡迎隨時隨意加入
- ▶ 對象：(1) 15歲以上 (2) 對精神健康義工服務有興趣

秋季義工網絡聚會

負責人：黃康兒姑娘(Terri)

日期：09/11/2013 (六) 時間：下午2:30 - 5:00 地點：待定

內容：與義工網絡的肺部一同聚首，互相認識及收集大家對義工服務的意見。

對象：已登記成為義工網絡的會員

費用：免費

名額：30位

備註：活動設有茶點招待



義工探訪技巧訓練(II)

負責人：黃康兒姑娘(Terri)

日期：09/11/2013 (六)

時間：下午2:30 - 5:00 地點：待定

內容：1. 以聚會形式凝聚義工網絡成員及收集會員對義工服務的意見。
2. 訓練義工探訪技巧如探訪話題、探訪時可進行之活動等。

對象：會員 / 家屬 費用：免費

名額：30位

備註：1. 義工網絡新加入成員優先參與

2. 活動設有茶點享用

聖誕節義工探訪

負責人：張惠儀姑娘 (Cathy)/

馮麗彤姑娘 (Sam)

日期：21/12/2013 (六)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：黃大仙區內

內容：一同探訪區內長者及有需要家庭，實踐義工精神

對象：會員 名額：16位

備註：曾參與義工網絡訓練之會員優先

嘉年華義工招募

日期及時間	地點	義工崗位	需要人手
15/9/2013 (星期日) 下午1:00 - 5:30	慈正邨嘉年華	派發遊戲卷、	10 - 12人
3/11/2013 (星期日) 下午1:00 - 5:30	慈樂邨嘉年華	攤位遊戲、	10 - 12人
1/12/2013 (星期日) 下午1:00 - 5:30	慈康邨嘉年華	維持場地秩序	10 - 12人

如對以上活動有興趣，歡迎與義工網絡同事 (馮麗彤姑娘 Sam、張惠儀姑娘 Cathy、黃康兒姑娘 Terri) 查詢。

·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

1	2	3	4	5
香港特別行政區成立紀念日	日間職業治療訓練 星期三午後派對	日間職業治療訓練 羽毛球小組A 乒乓球小組A	中級書法I 高級書法I	初階水墨畫班2
6	7	8	9	10
	日間職業治療訓練 桌球小組(E)	秋季舞蹈社 K歌唱不停(A)	日間職業治療訓練 媽媽們抖抖氣分享小組 星期三午後派對 義樂緣	日間職業治療訓練 羽毛球小組A 乒乓球小組A 燒烤之黃 愛·燒臘
11	12	13	14	15
保齡球小組(E) 中級書法I 高級書法I	初階水墨畫班2		日間職業治療訓練 媽媽們抖抖氣分享小組 星期三午後派對 秋日文藝遊記 秋季義工網絡聚會	日間職業治療訓練 羽毛球小組A 乒乓球小組A
16	17	18	19	20
電影放送 秋季舞蹈社 K歌唱不停(A) 跑出現未來	日間職業治療訓練 媽媽們抖抖氣分享小組 星期三午後派對 秋日文藝遊記 秋季義工網絡聚會	保齡球小組(E) 新會址關注小組 中級書法I 高級書法I	初階水墨畫班2 「冰封」六十載	水上樂悠遊
21	22	23	24	25
日間職業治療訓練 桌球小組(E)	電影放送 秋季舞蹈社 K歌唱不停(A) 跑出現未來	日間職業治療訓練 媽媽們抖抖氣分享小組 義樂緣 星期三午後派對 秋日文藝遊記	日間職業治療訓練 羽毛球小組A 乒乓球小組A	保齡球小組(E) 中級書法I 高級書法I 愛笑瑜珈 愛·飛行
26	27	28	29	30
初階水墨畫班2		日間職業治療訓練 桌球小組(E)	電影放送 秋季舞蹈社 K歌唱不停(A) 跑出現未來	日間職業治療訓練 媽媽們抖抖氣分享小組 星期三午後派對 秋日文藝遊記
31				

2013年10月
OCTOBER

1	2
保齡球小組(E) 中級書法I 高級書法I 愛笑瑜珈	初階水墨畫班2
3	4
	日間職業治療訓練 桌球小組(E)
5	6
電影放送 秋季舞蹈社 跑出現未來	日間職業治療訓練 睡康寧 新會址關注小組 星期三午後派對 秋日文藝遊記
7	8
日間職業治療訓練 羽毛球小組B 乒乓球小組B K歌唱不停B 鉤針初班	日間職業治療訓練 中級書法I 高級書法I 愛笑瑜珈
9	10
高血壓與你健康講座 探訪技巧訓練(II)	
11	12
日間職業治療訓練 桌球小組(E)	電影放送 秋季舞蹈社 跑出現未來
13	14
日間職業治療訓練 睡康寧 義樂緣 星期三午後派對 秋日文藝遊記	日間職業治療訓練 羽毛球小組B 乒乓球小組B K歌唱不停B 鉤針初班 卡拉之黃3
15	16
中級書法I 高級書法I 愛笑瑜珈	初階水墨畫班2 義工探訪(預備日)
17	18
愛·Sing 夢傳奇	日間職業治療訓練 桌球小組(E)
19	20
電影放送 秋季舞蹈社 跑出現未來 深旺街頭樂優遊	日間職業治療訓練 睡康寧 星期三午後派對
21	22
日間職業治療訓練 羽毛球小組B 乒乓球小組B K歌唱不停B 鉤針初班	保齡球小組(F) 中級書法I 高級書法I 愛笑瑜珈
23	24
初階水墨畫班2 義工探訪(服務日)	
25	26
日間職業治療訓練 桌球小組(E)	電影放送 秋季舞蹈社 深旺街頭樂優遊
27	28
日間職業治療訓練 睡康寧 義樂緣 星期三午後派對 10-12月生日會	日間職業治療訓練 羽毛球小組C 乒乓球小組C K歌唱不停B 鉤針初班
29	30
保齡球小組(F) 中級書法I 高級書法I	初階水墨畫班2

2013年11月
NOVEMBER

1	2	3	4	5	6	7
	日間職業治療訓練 桌球小組(F)	電影放送 秋季舞蹈社 深旺街頭樂優遊	日間職業治療訓練 義樂緣 星期三午後派對	日間職業治療訓練 羽毛球小組C 乒乓球小組C 鉤針初班	保齡球小組(F) 中級書法 高級書法 新會址關注小組	利民會賣旗日
8	9	10	11	12	13	14
愛·韓風迎聖誕	日間職業治療訓練 桌球小組(F)	電影放送 秋季舞蹈社 深旺街頭樂優遊	日間職業治療訓練 星期三午後派對	日間職業治療訓練 羽毛球小組C 乒乓球小組C 鉤針初班	保齡球小組(F) 中級書法 高級書法 黃耆赤地中國遊	報名日 季度會員聚會
15	16	17	18	19	20	21
「友」您「樂」聖誕	日間職業治療訓練 桌球小組(F)	電影放送 秋季舞蹈社	日間職業治療訓練 義樂緣 星期三午後派對	日間職業治療訓練 羽毛球小組C 乒乓球小組C 鉤針初班	中級書法 高級書法 盡情過聖誕	聖誕節義工探訪
22	23	24	25	26	27	28
	日間職業治療訓練 桌球小組(F)	電影放送 秋季舞蹈社				歌「慈」樂「云」繞樂坊
29	30	31				
	日間職業治療訓練 桌球小組(F)	電影放送				

2013年12月

DECEMBER



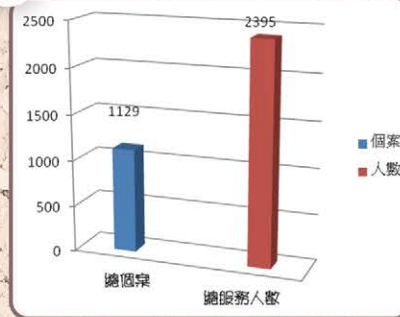
天糧網



短期食物援助服務

「天糧網」短期食物援助服務成立旨在派發食物（如：米、麵、罐頭等）以協助有需要人士渡過經濟困境。

本服務之對象為低收入人士/家庭、失業人士、新來港人士、露宿者或因突發事件而遇到經濟困難人士等。只要有合理需要並能提供相關申請文件便可申請本服務，詳情可與天糧網當值社工聯絡。

服務單位
翠華之家（服務統計資料）

- 辦公時間
星期一至五 上午十時至下午六時
- 如有任何查詢，歡迎致電2322 3901
與天糧網當值社工聯絡

截至2013年8月26日 · 總個案：1129個 · 總服務人數：2359人

CHECK IT OUT!

利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong《即時通》
精神健康支援服務

24小時的精神及心靈同行者

服務範圍：

- 二十四小時情緒輔導及精神健康支援服務
- 定時提醒使用者服藥及覆診
- 提供精神健康諮詢及支援予康復者及其家屬
- 協助精神病康復者及其家屬應變緊急情況
- 定期與康復者家屬及照顧者聯絡，以提供更好的照顧予康復者

收費：每月港幣一百元（經濟有困難者經本服務社工評估可獲津貼）

申請及查詢方法：電話：3512 2626 傳真：3512 2688

ADDRESS

STAMP

如不欲繼續接收本中心通訊，請致電與本中心職員聯絡。

ALPHA QUARTERLY



地址：九龍黃大仙上邨龍翔廣場平台

友樂坊(黃大仙)：電話：2322 3794 傳真：2320 1178

機構網址：www.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：2013年9月

數量：2000本