

ISSUE

015

2014年1月至3月

JAN-MAR



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



友樂坊要搬啦~

想知道搬去邊及有
關安排，請留意 P. 3



CHECK IT OUT

14/12
2013
星期六

報名日!

時間：上午9時正開始
地點：友樂坊

目錄



CONTENT

目錄 / SQS 服務質素標準	P.1
中心消息 / 會員到訪 /	P.2
參與活動守則及資源閣借用守則 / 活動報名程序	P.3
號外：友樂坊要搬啦	P.3
抽籤活動報名流程 / 抽籤活動	P.4
社交及康樂活動	P.5
社區教育活動	P.6
治療小組	P.7 - 8
職業治療小組	P.9
家屬服務	P.10
興趣小組	P.11-12 / 15-18
第二屆友樂四區Sing聲星 / 「朝戲人生」快樂習作	P.13
青年空間 / 活動花絮	P.14
分區網絡活動	P.18 - 20
義工網絡	P.21
活動時間表	P.22 - 24
服務滿意度問卷調查	P.25
天糧網 / 即時通服務介紹	P.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 15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

- 本服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 本單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。
- 所有投訴和處理投訴的行動均記錄在案。

SQS 16 免受侵犯

制定防止及處理侵犯事件的政策及程序，同時鼓勵服務使用者及職員提出對侵犯行為的關注。

- 依從〈個人私隱條例〉和〈殘疾歧視條例〉的精神，使個人的尊嚴和私隱得到保障。
- 單位制定呈報機制、工作指引及調查程序，以處理被侵犯事宜。同時確保服務使用者及有關人士明白其權利、免受侵犯的政策及求助方法。
- 單位在處理侵犯事件問題上，會盡快調查及處理，務以服務使用者的福祉為依歸。

中心有以下日子更改或暫停中心開放時間，請各會員留意，不便之處，敬請原諒：

1. 13/01/2014(一) 為本中心職員進修日，中心當日早上(9:00 - 1:00)暫停開放。
2. 22/01/2014 (三) 為中心新年慶祝活動，當日中心晚間開放時段 (5:00 - 9:00 PM) 將暫停開放。
3. 15/03/2014 (六) 為中心歌唱比賽活動，當日中心下午開放時段 (1:00 - 5:00PM) 將暫停開放。

中心通告

職員動向

1. 社區工作助理曾穎賢(Wing) 於9月12日到職。
2. 社區工作助理黃連發(Hugo) 於9月6日到職。
3. 家屬服務社工王曉華 (Jessica) 於10月16日到職。

職員介紹

大家好！
大家可以叫我WING。
我是新上任的社區工作助理，在9月加入友樂坊這個大家庭。很高興可以在此認識大家，希望以後可以相處開開心心！^^



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(除部份指定活動之外，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。

中心消息

大家好呀！
我係新報到既職員黃連發，大家可以叫我Hugo，希望日後係不同活動認識到大家啦！



大家好呀！
大家好！我係JESSICA，誠實冇蛀牙，唔信你黎睇一下！識我就知我鍾意睇晚靚，同我傾偈relax下！冇左家屬點得呀？等緊您地黎參加，一齊開心笑一下。Jessica，請大家多多指教呀！



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



各位會員：

友樂坊(黃大仙)現正密鑼緊鼓為新的服務單位投入服務作最後的準備。

本中心將於2013年12月16日(星期一)遷往新會址：慈雲山慈樂邨樂天樓地下。

為配合搬遷工作，中心將會有以下安排，敬請留意：

check it out!	
2013年12月16日 (星期一)	進行搬遷工作，單位將暫停服務。
2013年12月17日 (星期二)	慈雲山會址暫停開放，維持電話查詢服務。
2013年12月18日 (星期三) - 31日	慈雲山會址正常開放。 黃大仙會址則維持有限度服務。

友樂坊要搬啦

we're gonna move



黃大仙地鐵站出口

小巴士



小巴37M



新中心點去架?

大家可能都會很擔心不懂得前往，但其實係黃大仙坐小巴上來都好方便架！



天橋



走廊



樂天樓小巴士



到啦!

如對以上有任何查詢，歡迎致電2322 3794與職員聯絡。

抽籤活動

Mass Programs



一月至三月份抽籤活動報名流程

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/只可遞交一次抽籤表格，如發現名字重複，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會員負責，歡迎會員到場參與。

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
22/1 (三)	躍馬奔騰賀新歲	2/1 (四)	3/1 (五)	14/1 (二)	15/1 (三)
20/2 (四)	利民會週年聚餐	18/1 (六)	20/1 (一)	28/1 (二)	29/1 (三)
3/3 (一)	花海深動之旅	4/2 (二)	5/2 (三)	11/2 (二)	12/2 (三)

躍馬奔騰賀新歲

負責職員：張佩儀姑娘(佩儀)

日期：22/1/2014 (星期三) 時間：下午5:30 - 晚上9:00
 地點：黃大仙區內食肆(待定) 對象：會員及家屬
 內容：馬年將至，會員共聚賀年，一同享用團年飯、參與賀年遊戲及抽獎，歡度佳節。
 費用：\$60 (大小同價) 名額：會員 80人
 備註：此活動支出部分由黃大仙區議會贊助。

截止報名日期：
2/1/2014 (四)

截止報名日期：
18/1/2014 (六)

利民會週年聚餐

負責職員：馮麗彤姑娘(Sam)

日期：20/02/2014 (星期四) 時間：晚上6:00 - 10:30
 地點：海逸皇宮大酒樓 九龍紅磡海逸道8號海逸坊1樓101號(前稱漁人碼頭)
 對象：會員 費用：\$100 (大小同價) 包括旅遊巴士及晚餐
 內容：聚餐、表演及抽獎。 名額：63人
 備註：此活動由利民會所有服務單位合辦

花海深動之旅

負責職員：鄧綺雯姑娘(Emily)

日期：3/3/2014 (星期一) 時間：上午7:30 - 9:00
 地點：深圳荷蘭花卉世界、野生動物園及海洋天地。 對象：會員
 內容：參觀深圳荷蘭花卉世界、野生動物園及海洋天地，包午餐及晚餐。
 費用：\$150/位 (大小同價) 名額：35人
 備註：1. 繳交費用時需帶備身份証及有效回鄉証副本。
 2. 旅行社已為85歲以下參加者購買10萬元旅行平安保險。參加者可因應需要再另行購買。
 3. 參加者於活動當天務必準時到達中心，否則逾時不候。
 4. 若天氣寒冷，請帶備適當禦寒衣物及雨具。

截止報名日期：
4/2/2014 (二)

相聚在元宵

負責職員：張惠儀姑娘(Cathy)

日期：12 / 2 / 2014 (星期三) 時間：下午 6:30 - 8:30
 地點：友樂坊(黃大仙)
 內容：與會員一同猜燈謎及玩遊戲，一同享用元宵湯丸。
 對象：會員及家屬
 費用：\$ 5 (活動設有簡單小食) 名額：30 位



季度會員聚會

負責職員：黃連發先生(Hugo)

日期：22 / 3 / 2014 (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

1 - 3月生日會

負責職員：黃連發先生(Hugo)

日期：29 / 3 / 2014 (星期六)
 時間：上午11:00 - 2:00 地點：友樂坊
 內容：於友樂坊與各位於1月至3月生日的會員唱唱生日歌、玩玩遊戲、愉快地慶祝生日!
 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

花展遊踪

負責職員：謝可欣姑娘(可欣)

日期：2014年3月 待定
 時間：上午11:00 - 4:30 地點：香港維多利亞公園
 內容：參觀一年一度的香港花卉展覽
 費用：\$ 20 (包車費及午膳) 名額：會員25位 / 非會員 4 位
 備註：1. 請留意日後公佈活動詳情

腦而『不』退化

負責職員：鄧綺雯姑娘(Emily)

日期：25 / 1 / 2014 (星期六) 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：友樂坊
 內容：了解腦退化症的徵狀及治療方法。
 對象：會員及家屬 費用：全免
 名額：30位

「情的迷茫、性的疑惑」講座

負責職員：潘紅燕姑娘、黃遠志先生

日期：13 / 3 / 2014 (星期四) 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：友樂坊(黃大仙)
 內容：兩性之間的感情培養及維繫
 性的認識及性關係
 如何處理與雙方家屬關係
 面對伴侶復發的處理
 對象：會員及家屬 費用：全免 名額：30位



消防講座

負責職員：張惠儀姑娘(Cathy) / 羅頌恩先生 (Samuel)

日期：26 / 2 / 2014 (星期三) 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：友樂坊
 內容：邀請消防局派員到本中心講解防火知識及走火警注意事項。
 對象：友樂坊會員及家屬
 費用：全免 名額：30位



新會址關注組重聚日

負責職員：張惠儀姑娘(Cathy)

日期：26 / 2 / 2014 (星期三) 時間：晚上7:00 - 8:30
 地點：友樂坊(黃大仙)
 內容：邀請關心新中心的你和妳，一同參觀期待已久的新中心設施及商討日後小組方向。
 對象：曾參與新會址關注組的會員
 費用：全免 (備有茶點招待) 名額：10位

工作人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。

姊妹樂逍遙

負責職員：麥鳳群姑娘 (Vanilla)

日期：7 / 1 - 28 / 1 / 2014 (逢星期二，共4節)

時間：下午2:30 - 4:30 地點：友樂坊

內容：隨年月增長，生理變化、子女漸長，本小組讓組員分享寶貴生活經驗及交流資訊，讓你舒緩更年期因各種變化帶來的壓力，助你輕鬆開展人生另一階段。

對象：會員(只限女會員，40歲或以上會員優先)

費用：全免 名額：10位

截止報名日期：28 / 12 / 2013 (五)

通知取錄日期：4 / 1 / 2014 (五)

義樂緣

負責職員：張惠儀姑娘(Cathy) /
馮麗彤姑娘(Sam)

日期：8 / 1 (三)、29 / 1 (三)、5 / 2 (三)、12 / 2 (三)、5 / 3 (三)

時間：晚上7:00 - 8:30；義工服務時間待定

地點：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 名額：不限

截止報名日期：30 / 12 / 2013 (一)

通知取錄日期：2 / 1 / 2014 (四)



紳士淑女溝通小組

負責職員：麥鳳群姑娘 (Vanilla)

日期：11 / 2 - 4 / 3 / 2014 (逢星期二，共4節)

時間：下午2:30 - 4:30 地點：友樂坊

內容：如何在人際關係中減少磨擦，發展出互相尊重的關係？小組讓你認識自己的溝通模式，用溫和而堅定的方式與人相處。

對象：會員 費用：全免 名額：10位

截止報名日期：27 / 1 / 2014 (一)

通知取錄日期：7 / 2 / 2014 (五)

我要做淑女

負責職員：黃康兒姑娘(Terri) /
黎靜儀姑娘(Crystal)

日期：12 / 2 - 19 / 3 / 2014 (逢星期三) 時間：下午2:30 - 4:30

地點：友樂坊及餐廳

內容：作為淑女，除左要懂得裝扮自己，亦要學懂欣賞自己、欣賞他人！今季淑女組由組員自由發揮，與其他組員交流彼此既興趣同小故事。歡迎所有希望自己從內至外都會成長既淑女們一同參與！

對象：會員 費用：\$20 名額：10位

截止報名日期：20 / 1 / 2014 (一)

通知取錄日期：6 / 2 / 2014 (四)

音樂減壓坊

負責職員：李偉勳先生(Grant)

日期：18 / 2 - 25 / 3 / 2014(逢星期二) 另有一節外出活動(時間待定)

時間：上午11:00 - 12:30 地點：友樂坊

內容：音樂能幫助人易於抒發感受，藉此提供一個平台予組員互相交流、傾訴。透過輕音樂協助鬆弛自己，有助平日情緒控制及睡眠狀況。

對象：會員 費用：\$10

名額：8位

備註：未曾參加過音樂減壓坊者優先。

截止報名日期：18 / 1 / 2014 (六)

通知取錄日期：30 / 1 / 2014 (四)

情友獨鍾

負責職員：黎靜儀姑娘

日期：2014年1 - 3月(8堂) 待定 時間：待定

地點：本中心/香港路德會青彩中心

內容：社會上有著不同的觀點與角度——透過一邊畫衫鈕、繪風鈴、設計萬花筒，一邊與「香港路德會青彩中心」的服務使用者一同分享作為康復者的我們對身邊人、事、物的情懷、感受和看法，以達致互相交流、彼此認識的目標。

對象：會員 費用：\$10

名額：6位(備註：本活動與「香港路德會青彩中心」合辦)

截止報名日期：4 / 1 / 2014 (星期六)

通知取錄日期：8 / 1 / 2014 (星期三)

備註：1. 參加者需進行面試。

2. 本活動與「香港路德會青彩中心」合辦。

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)、謝可欣姑娘(可欣)

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 / 1 - 31 / 3 (逢星期一、星期三、星期四及星期五，除公眾期外)

時間：上午9:30 - 12:30 (星期一及星期四)

下午2:30 - 4:30 (星期三)

上午 9:30 - 下午5:00 (星期四及五)

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：15位

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
0930 - 1030	早操+閱報			早操+閱報 烹飪(預備食材)	
1030 - 1045	文書工作/ 手工藝			小休	
1045 - 1130				文書工作 烹飪(煮食)	烹飪(煮食)
1130 - 1145	小休				
1145 - 1245	文書工作/ 手工藝			午膳+檢討	
1245 - 1345				休息	
1345 - 1445				器械健體	
1445 - 1545			手工藝/ 文書工作 庶務組	餐飲零售 庶務組	餐飲零售 庶務組 太極班
1545 - 1600				小休	
1600 - 1700			手工藝/ 文書工作 庶務組	餐飲零售 庶務組	餐飲零售 庶務組 太極班

認識情緒病工作坊

負責職員：王曉華姑娘 (Jessica)

日期：24 / 1 / 2014 (星期五)

時間：下午 7:00 - 下午 9:00

地點：翠華之家(暫定)

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. 什麼是情緒病 (如焦慮症和抑鬱症)？

2. 情緒病，的常見成因及徵狀

3. 治療和求助方法

對象：家屬

費用：全免

名額：8位

備註：名額有限，請預先登記。

九龍、新界區家屬聚會

負責職員：王曉華姑娘 (Jessica)

日期：19 / 2 / 2014 (星期三)

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：翠華之家(暫定)

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

認識精神科藥物工作坊

負責職員：周穎聰先生 (William)

日期：26 / 2 / 2014 (星期三)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：翠華之家(暫定)

內容：由社交或護士介紹以下內容：

1. 精神科藥物的種類

2. 不同藥物的效用和副作用

3. 服藥時注意事項。

對象：家屬

費用：免費

名額：15位

如對以上活動有興趣，請向家庭學社職員王姑娘 (Jessica) 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 / 12 / 2013 (六) 報名日後加入的會員。

齊來羽毛球

負責職員：黃曉彤姑娘(彤)

日期：(A) 2 / 1 / 2014 - 23 / 1 / 2014 (逢星期四)
(B) 6 / 2 / 2014 - 27 / 2 / 2014 (逢星期四)
(C) 6 / 3 / 2014 - 27 / 3 / 2014 (逢星期四)

時間：上午11:00-上午12:00

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



齊來乒乓球

負責職員：李慧賢姑娘(Cherry)

日期：(A) 2 / 1 / 2014 - 23 / 1 / 2014 (逢星期四)
(B) 6 / 2 / 2014 - 27 / 2 / 2014 (逢星期四)
(C) 6 / 3 / 2014 - 27 / 3 / 2014 (逢星期四)

時間：上午11:00 - 中午12:00

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

桌球小組(G)(H)

負責職員：梁兆然先生(然)

日期：(G組) 6 / 1 / 2014 - 17 / 2 / 2014 (逢星期一, 13 / 1及3 / 2 暫停)
(H組) 24 / 2 / 2014 - 24 / 3 / 2014(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12位 / 非會員2位 / 新會員2位 備註：請穿著輕便及整齊服裝

再跑出我未來

負責職員：陳顯培先生(Ringo)

日期：21 / 2 / 2014 - 28 / 3 / 2014 (逢星期五)

時間：上午11:00 - 中午12:30

地點：摩士公園緩跑徑

內容：一起透過參加田徑活動，讓大家放鬆心情；另外亦會教授基本伸展運動，練習身體上的柔軟度，肌肉的耐力，互相聯誼，並培養做運動的習慣。

對象：會員

費用：\$5

名額：會員8位

備註：1. 請參加者穿著輕便服裝及運動鞋
2. 有參加跑出我未來的會員優先

冬季舞蹈社(初班)

負責職員：李慧賢姑娘(Cherry)

日期：3 / 1 / 2014 - 21 / 3 / 2014 (逢星期五, 除2月7日外)

時間：上午10:00 - 上午11:00 地點：友樂坊

內容：歡迎初學跳舞者參與，老師在課堂中教授基本舞蹈，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10位 / 非會員1位 / 新會員1位

冬季舞蹈社(進階班)

負責職員：李慧賢姑娘(Cherry)

日期：3 / 1 / 2014 - 21 / 3 / 2014 (逢星期五, 除2月7日外)

時間：上午11:00 - 中午12:00 地點：友樂坊

內容：歡迎有舞蹈基礎者參加，老師在課堂隨著音樂教授不同類型的舞蹈，達到強身健體的功效。

對象：曾參與秋季舞蹈社之會員優先 費用：\$50

名額：會員10位 / 非會員1位 / 新會員1位

中級書法 II

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)

日期：3 / 1 / 2014 - 28 / 3 / 2014(逢星期五)

時間：下午2:15 - 3:15 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 / 非會員 / 會員家屬 費用：\$30

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. 曾參與中級書法會員優先參與報名



高級書法 II

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)

日期：3 / 1 / 2014 - 28 / 3 / 2014 (逢星期五)

時間：下午3:30 - 下午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：會員及家屬

費用：\$35

名額：會員9位 / 非會員2位 / 新會員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



友樂坊 第二屆 四區SING聲星

登登登登！利民會友樂坊(黃大仙)
第二屆四區歌唱比賽又再度舉行！四區
代表雲集，交手比拼，激發音樂火花！！

日期：15/3/2014 (六) 時間：下午 2:15- 5:30 地點：東頭社區會堂

是次比賽共設五個獎項：

1. 四區團體合唱大獎
2. 最佳演繹獎：設冠、亞、季三個獎項
3. 最佳台風獎

賽制：

四區團體合唱大獎：每分區派出一隊4人以上的團體參與，共4隊比賽
 最佳演繹獎：每分區派出三隊代表出戰，每隊不超過3人。
 最佳台風獎：由現場觀眾以一人一票形式選出。

獎項：

- 冠軍：\$ 500 禮券及獎盃 亞軍：\$ 300 禮券及獎盃
 季軍：\$ 200 禮券及獎盃 最佳台風獎：\$ 100 禮券及獎狀



誠意邀請所有會員參與，為你們的心目中的冠軍打氣！一同見證歌王歌后的誕生！

比賽入場卷將於2月份於中心免費派發！敬請密切留意有關安排！

特別推介
FEATURE PROGRAM

「朝」戲人生

快樂習作

快樂可以很簡單？
 我們總不時回望過去... 如都可以一笑回看，放下自在，
 無論 是喜、是悲，是笑、是淚， 擁抱自己 快樂其實很簡單！



- 日期 15/2/2014 (星期六)
- 時間 下午3:00 - 4:30
- 地點 友樂坊
- 內容 話劇演出 - 《擁抱快樂》、演後分享、劇場遊戲體驗
- 對象 友樂坊會員及家屬
- 費用 費用全免，憑票入座
- 備註 於2/1/2014起，可到友樂坊接待處登記取票，每人限取兩張，先到先得，派完即止。



青年空間

YOUTH ZONE

青年空間 - 故名思義，我們所舉辦之活動是為了一眾青年會員而設，透過參與不同活動，讓青年人舒展身心，同時認識其他青年會員，擴闊生活圈子。只要你是年齡介乎 15 - 35 歲之友樂坊會員，歡迎您參加青年空間之活動。

逃出香港

日期：8/3/2014 (星期六)
 時間：下午6:30 - 晚上8:30
 地點：逃出香港(旺角區)
 內容：《逃出香港》是真人密室逃脫遊戲，精心設計密室外，更破天荒為每間密室編上劇情，務求令大家仿如身處電影故事之中；你要在限時之內，找出線索，解開謎題，逃出密室，否則後果不堪切想！
 對象：35歲以下之青年會員
 費用：\$50 包括入場費及甜品費用
 名額：15位
 備註：1. 集合地點：黃大仙地鐵站
 2. 是次活動不設膳食，請自行處理晚餐
 3. 請參加者自備車費
 4. 由於活動內容含驚嚇場面，參加者需衡量個人身體狀況，因此先登記，稍後負責職員會個別聯絡，之後再交費作實

負責人：馮麗彤姑娘(Sam)
麥敏之姑娘(Mangie)

冬日單車遊

日期：4/1/2014 (星期六)
 時間：下午2:00 - 晚上8:00
 地點：大埔
 內容：踏單車由馬鞍山至大埔海濱公園(約1.5小時車程)，沿途欣賞吐露港的景色，於大埔享用晚餐。
 對象：35歲以下之青年會員
 費用：\$40 (包晚餐及租單車費用)
 名額：24位
 備註：1. 交通費自備
 2. 此為戶外活動，請穿著輕便衣服及密頭鞋；自備雨具/防曬用品及飲料等

負責人：馮麗彤姑娘(Sam)

YOUTH ZONE YOUTH ZONE YOUTH ZONE YOUTH ZONE

水上樂悠遊活動已於10月20日圓滿結束，當日會員們又搭車又搭船，為的就是觀看聞名世界的自然奇觀 - 頁岩！

另外，會員們亦分組在不同的景點中拍攝趣怪的照片，現在就公佈得獎隊伍：

SNAPSHOTS 活動花絮



特別推介
FEATURE PROGRAM

鏡頭下的世界

負責職員：黃連發先生(Hugo)

日期：4/1 - 22/2/2014 (逢星期六，25/1、1/2除外)
 時間：早上11:00 - 12:30 地點：友樂坊及慈雲山區
 內容：活動將會與各位有興趣學習攝影的會員，用最簡單及隨身的攝影工具，學習各種不同的攝影方法，於慈雲山區內體會攝影帶來的樂趣。
 對象：會員 費用：\$10
 名額：會員6位 / 非會員1位 / 新會員1位
 備註：1. 參加者需自備攝影工具。
 2. 歡迎會員使用數碼相機又或具攝影功能的手提電話學習拍攝。

迎春接福手工班

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)

日期：4/1(六)、9/1(四)、11/1(六)、16/1(四)、23/1(四)、30/1(四)
 時間：星期四下午2:30 - 4:30 / 星期六上午11:00 - 1:00
 地點：友樂坊
 內容：一起用拉力紙花製作富新年特色的年花擺設，粉飾家居。
 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. 本活動由外聘導師教授



初階水墨畫班3

負責職員：許嘉濠先生(Ka Ho)

日期：10/1/2014 - 21/3/2014 (逢星期五，31/1除外)
 時間：上午11:00 - 中午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. 首次參加者可獲贈畫筆一支、色碟一套及畫墊一張
 3. 活動會安排繪畫所需的工具及材料

穴位按摩班

負責職員：曾穎賢姑娘(Wing)

日期：19/2 - 26/3/2014(逢星期三) 時間：下午3:00 - 5:00
 地點：友樂坊
 內容：導師教授穴位按摩的手法，幫助身體疏通氣血，達到強壯身體的目的。
 對象：會員 費用：\$30
 名額：會員8位 非會員2位 新會員2位
 備註：1. 本活動由外聘導師教授

快樂面面觀

負責職員：陳顯培先生(Ringo)

日期：6/1/2014 - 17/2/2014 (逢星期一，13/1、3/2暫停)
 時間：上午11:00 - 12:00 地點：友樂坊
 內容：以快樂為主題製作中國傳統的面譜、加深對中國歷史的認識之餘又可以製作屬於自己的面譜。
 對象：會員 費用：\$10
 名額：會員6位 / 非會員1位 / 新會員1位
 備註：1. 會員所製作的面譜有機會於藝展中展出

電影放送

負責職員：許嘉濠先生(KaHo)

日期：(A組) 7/1 - 11/2/2014(逢星期二) (A組)
 (B組) 18/2 - 25/3/2014(逢星期二) (B組)
 時間：下午2:30 - 4:30 地點：友樂坊 / 戲院
 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：如每組出席滿4節，最後一節可到戲院實地欣賞電影及享用茶聚，報名費\$30。

K歌唱不停(C)(D)

負責職員：黃連發先生(Hugo)

日期：(C組) 6/2 - 27/2/2014(逢星期四)
 (D組) 6/3 - 27/3/2014(逢星期四)
 時間：早上10:00 - 下午2:00 地點：九龍城太子匯NEWAY
 內容：一起嚟開開心心唱吓歌啦!(卡啦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

消閒網路遊 (2月)(3月)

負責職員：梁兆然先生(然)

日期：(2月組) 6/2 - 27/2/2014 (逢星期四)
 (3月組) 6/3 - 27/3/2014 (逢星期四)
 時間：早上11:00 - 12:30 地點：友樂坊
 內容：簡易上網入門班，教你如何電腦或手機上網找娛樂——推介多個健康、娛樂消閒網站。
 內容包括： 電郵申請及連接智能手機
 影視娛樂網站(Youtube, myTV) 健康飲食、食譜
 對象：會員 費用：\$10 名額：會員6位 非會員1位 新會員1位
 備註：1. 參加者可能需共用電腦
 2. 兩組授課內容大致相同，會依進度有所增減

巴黎鐵塔木匠

負責職員：許嘉濠先生(Ka Ho)

日期：17 / 2 - 17 / 3 / 2014 (逢星期一)
 時間：上午11:30 - 中午12:30 地點：友樂坊
 內容：親手製作出屬於自己的木製巴黎鐵塔，並塗上你鍾情的顏色，成為獨一無二的擺設，為家中增添異國色彩。
 對象：會員 費用：\$20
 名額：(每班)會員8位 / 非會員1位 / 家屬1位

冬季舞蹈社聚會

負責職員：李慧賢姑娘(Cherry)

日期：3 / 1 - 21 / 3 / 2014 (逢星期五，除2月7日外)
 時間：中午12:00 - 1:00 地點：友樂坊
 內容：歡迎對舞蹈有濃厚興趣者參加，參加者在課堂互相分享和切磋舞蹈。
 對象：已參加冬季舞蹈社(初班/進階班)者
 費用：免費
 名額：會員10位 / 非會員1位 / 新會員1位

「水曜日」派對

負責職員：陳顯培先生(Ringo)

日期：8 / 1 - 26 / 3 / 2014(逢星期三) 時間：下午2:30 - 4:30
 地點：友樂坊
 內容：「水曜日」為日文的星期三，
 1. 每月第一個星期三為電子遊戲活動(8 / 1, 5 / 2, 5 / 3)
 2. 每月第二個星期三為卡拉OK活動(15 / 1, 12 / 2, 12 / 3)
 3. 每月第三個星期三為棋類活動(包括康樂棋)(22 / 1, 19 / 2, 19 / 3)
 4. 每月第四個星期三為卡牌活動(29 / 1, 26 / 2, 26 / 3)
 對象：會員 費用：全免 名額：不限(歡迎即場報名)

煮出新口味 (2月)(3月)

負責職員：黃連發先生(Hugo)

日期：(2月) 4 / 2 / 2014 - 25 / 2 / 2014 (逢星期二)
 (3月) 4 / 3 / 2014 - 25 / 3 / 2014 (逢星期二)
 時間：下午3:00 - 4:30 地點：友樂坊
 內容：一班朋友，齊齊於友樂坊煮出各種食品，滿飽食福。
 2月份主題：簡易新春時令小食。
 3月份主題：簡易上海菜。
 對象：會員費用：\$50 名額：(每組)會員6位 / 非會員1位 / 新會員1位
 備註：1. 參加者需自備圍裙
 2. 在課程內的食物將會於當節上分享，不能拿走

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)、蔡剛先生(Leo)
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

黃者賞花行

負責職員：許嘉濠先生(Ka Ho)

日期：29 / 1 / 2014 (星期四) 時間：下午2:30 - 晚上9:00
 地點：維多利亞公園及黃大仙區酒樓
 內容：新年將至，是次活動會與黃大仙分區會員共同前往年宵行大運，活動後會共進自助火鍋慶團年飲宴。對象：黃大仙分區會員
 費用：\$40 名額：25位
 備註：參加者需自備車資。

黃者賀歲迎新盤

負責職員：許嘉濠先生(Ka Ho)

日期：15 / 2 / 2014 (星期六)
 時間：下午4:00 - 晚上8:00
 地點：是次活動主要目的是讓黃大仙分區會員認識新會址及新中心內的設施，參觀後一同分享盤菜，感受新春佳節的氣氛。
 對象：黃大仙分區會員
 費用：\$20
 名額：40位

分區網絡聚會 LINKAGE ACTIVITIES

友樂坊 QUARTERLY

興趣小組 INTEREST CLASS

輕鬆寫意

社交聯誼

慈雲山分區聚會

「雲」「石」燒烤樂

負責職員：馮麗彤姑娘 (Sam)

日期：11 / 1 / 2014 (星期六) 時間：上午11:30 - 5:00
 地點：石澳
 內容：與鑽石山分區會員同到石澳歡渡週末，於海灘旁燒烤，共享美食；欣賞美景。
 對象：慈雲山分區會員及家屬
 費用：\$40/位 (12歲或以上) \$20/位 (3-11歲) (已包括車費)
 名額：26位
 備註：1. 活動費用已包括車費。
 2. 與鑽石山分區合辦。
 3. 此為戶外活動，請穿著輕便衣服；自備雨具/防曬用品。
 4. 集合地點：友樂坊(黃大仙)新會址。

“反”轉友樂坊

負責職員：陳顯培先生(Ringo)

日期：19 / 2 / 2014 (星期三) 時間：晚上6:00 - 8:30
 地點：友樂坊
 內容：邀請分區的會員於新會址進行一些團體活動，而且會於活動後進行大食會。提升會員對中心的歸屬感，和增加會員慣常到中心休閒的習慣
 對象：慈雲山分區會員及家屬
 費用：\$20 (包晚膳)
 名額：30位

鑽石山分區聚會

「雲」「石」燒烤樂

負責職員：梁兆然先生 (然)

日期：11 / 1 / 2014 (星期六) 時間：上午11:30 - 5:00
 地點：石澳
 內容：與慈雲山分區會員同到石澳歡渡週末，於海灘旁燒烤，共享美食；欣賞美景。
 對象：鑽石山分區會員及家屬
 費用：\$40/位 (12歲或以上) / \$20/位 (3-11歲) (已包括車費)
 名額：26位
 備註：1. 活動費用已包括車費。
 2. 與慈雲山分區合辦。
 3. 此為戶外活動，請穿著輕便衣服；自備雨具/防曬用品。
 4. 集合地點：彩虹港鐵站美心餅店(A出口關外)。

鑽石山分區聚會

鑽石級美食巡禮

負責職員：梁兆然先生(然)

日期：22 / 2 / 2014 (星期六)
 時間：下午2:30 - 4:30
 地點：友樂坊
 內容：各參加者透過到本中心一同製作及分享賀年食品，共慶新春，並藉此機會認識全新<<友樂坊>>。
 對象：鑽石山區會員及家屬
 費用：\$10
 名額：30位

橫頭磡及新蒲崗分區聚會

愛。巨星之夜

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)

日期：15 / 1 / 2014 (星期三) 時間：下午3:00 - 晚上8:00
 地點：沙田文化博物館及沙田區酒樓
 內容：參觀「武藝人生-李小龍」及「百變梅艷芳服裝」展覽，欣賞一代巨星的傳奇；及後會與會員共享火鍋美食，讓會員增進彼此間的聯繫。
 對象：橫頭磡及新蒲崗分區會員及家屬
 費用：\$40(包晚膳)
 名額：20位
 備註：會員需自備交通費

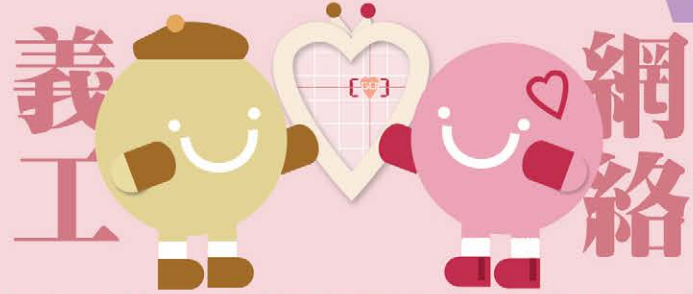


愛。新居 齊春茗

負責職員：黃曉彤姑娘(阿彤)

日期：13 / 2 / 2014 (星期四) 時間：晚上6:00 - 9:00
 地點：友樂坊
 內容：於新會址與會員，回顧過往活動，輕鬆地討論對來年活動之意見，並共同進食盆菜。並一同享用新會址設施及玩遊戲，讓會員可以互相分享、深入認識大家。
 對象：橫頭磡及新蒲崗分區會員及家屬
 費用：\$20 (已包晚膳)
 名額：30位
 備註：如對新會址位置及前往新會置途徑有不清楚，可向職員查詢。另可安排及一同集合前往新會址。

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。



義工網絡

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

新春義工探訪

日期：25 / 1 / 2014 (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

負責人：張惠儀姑娘 (Cathy) / 馮麗彤姑娘 (Sam)

義工嘉許禮暨燒烤樂

日期：1 / 3 / 2014 (六) 時間：上午 10:00 - 4:00
 地點：友樂坊(黃大仙)
 內容：早上為義工嘉許禮，下午則一同遊覽農莊，享受田野燒烤樂
 對象：已登記為義工網絡的會員 / 得獎會員
 費用：\$ 30 名額：40 位
 備註：1. 本活動將採取先登記，後經核實身份才需要繳交費用。
 活動報名截止日期：6 / 2 / 2014 (四)

負責人：張惠儀姑娘 (Cathy)

嘉年華義工招募

活動名稱	日期及時間	地點	義工崗位	需要人手
關懷社區暨積極人生嘉許禮	18 / 01 / 2014 (六) 中午 12:00 - 5:30	黃大仙上邨	派發遊戲卷、攤位遊戲、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。



1	2	3	4
▷ 新年	▷ 齊來羽毛球 ▷ 齊來乒乓球	▷ 冬季舞蹈社 (初班) ▷ 冬季舞蹈社 (進階班) ▷ 冬季舞蹈社 聚會 ▷ 中級書法 II ▷ 高級書法 II	▷ 冬日單車遊 ▷ 迎春接福手工班 ▷ 鏡頭下的世界
5	6	7	8
	▷ 桌球小組(G) ▷ 快樂面面觀	▷ 電影放送 ▷ 姊妹樂逍遙	▷ 「水曜日」派對 ▷ 義樂緣
9	10	11	12
▷ 齊來羽毛球 ▷ 齊來乒乓球 ▷ 迎春接福手工班	▷ 冬季舞蹈社 (初班) ▷ 冬季舞蹈社 (進階班) ▷ 冬季舞蹈社 聚會 ▷ 初階水墨畫班3 ▷ 中級書法 II ▷ 高級書法 II	▷ 「雲」「石」燒烤樂 ▷ 迎春接福手工班 ▷ 鏡頭下的世界	
13	14	15	16
	▷ 電影放送 ▷ 姊妹樂逍遙	▷ 「水曜日」派對 ▷ 義樂緣 ▷ 愛巨星之夜	▷ 齊來羽毛球 ▷ 齊來乒乓球 ▷ 迎春接福手工班
17	18	19	20
▷ 冬季舞蹈社 (初班) ▷ 冬季舞蹈社 (進階班) ▷ 冬季舞蹈社 聚會 ▷ 初階水墨畫班3 ▷ 中級書法 II ▷ 高級書法 II	▷ 鏡頭下的世界		
21	22	23	24
▷ 電影放送 ▷ 姊妹樂逍遙	▷ 「水曜日」派對 ▷ 躍馬奔騰賀新歲	▷ 齊來羽毛球 ▷ 齊來乒乓球 ▷ 迎春接福手工班	▷ 初階水墨畫班3 ▷ 冬季舞蹈社 (初班) ▷ 冬季舞蹈社 (進階班) ▷ 冬季舞蹈社 聚會 ▷ 中級書法 II ▷ 高級書法 II
25	26	27	28
▷ 新春義工探訪 ▷ 腦而「不」退化		▷ 桌球小組(G) ▷ 快樂面面觀	▷ 電影放送 ▷ 姊妹樂逍遙
29	30	31	
▷ 「水曜日」派對 ▷ 黃耆賞花行 ▷ 義樂緣	▷ 迎春接福手工班	▷ 農曆年初一	



2014年2月 FEBRUARY

1
農曆
年初二

2 農曆 年初三	3 農曆 年初四	4 電影放送 消閒網路遊 (2月) 煮出新口味 (2月)	5 「水曜日」派對 義樂緣	6 齊來羽毛球 齊來乒乓球 K歌唱不停 (C)	7 初階水墨畫班3 中級書法II 高級書法II	8 鏡頭下的世界
9	10 桌球小組(G) 快樂面面觀	11 電影放送 紳士淑女溝通小組 消閒網路遊 (2月) 煮出新口味 (2月)	12 「水曜日」派對 義樂緣 我要做淑女 相聚在元宵	13 齊來羽毛球 齊來乒乓球 K歌唱不停 (C) 愛·新居 齊春茗	14 冬季舞蹈社(初班) 冬季舞蹈社(進階班) 冬季舞蹈社聚會 初階水墨畫班3 中級書法II 高級書法II	15 黃者賀歲迎新盤 鏡頭下的世界 「朝戲人生」快樂習作
16	17 桌球小組(G) 快樂面面觀 巴黎鐵塔木匠坊	18 電影放送 消閒網路遊(2月) 紳士淑女溝通小組 音樂減壓坊	19 「水曜日」派對 穴位按摩班 “反”轉友樂坊 我要做淑女	20 齊來羽毛球 齊來乒乓球 K歌唱不停 (C) 利民會周年聚餐	21 冬季舞蹈社(初班) 冬季舞蹈社(進階班) 冬季舞蹈社聚會 初階水墨畫班3 再跑我未來 中級書法II 高級書法II	22 鏡頭下的世界 鑽石級美食巡禮
23	24 桌球小組(G) 快樂面面觀	25 電影放送 消閒網路遊(2月) 紳士淑女溝通小組 音樂減壓坊	26 「水曜日」派對 穴位按摩班 消防講座 我要做淑女 新會址關注小組重聚日	27 齊來羽毛球 齊來乒乓球 K歌唱不停 (C)	28 冬季舞蹈社(初班) 冬季舞蹈社(進階班) 冬季舞蹈社聚會 初階水墨畫班3 再跑我未來 中級書法II 高級書法II	

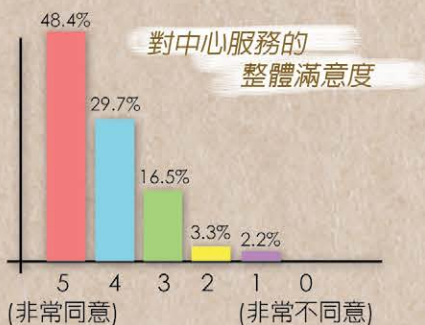
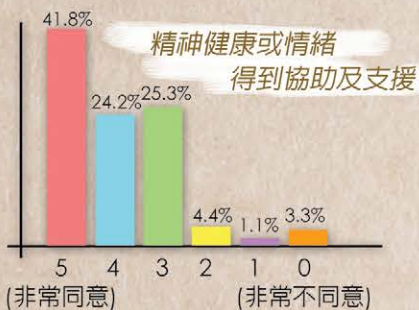
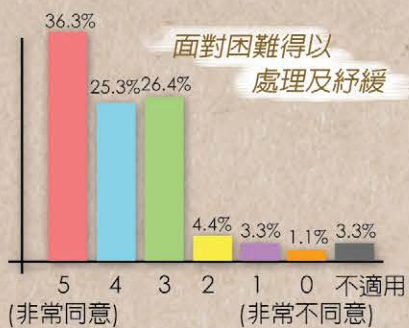
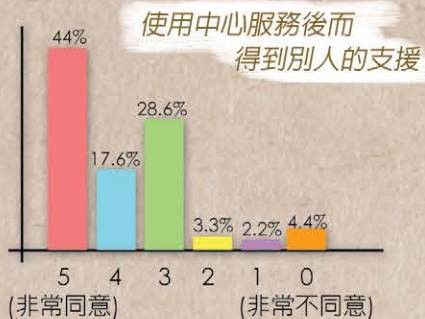
2014年3月 MARCH



1
義工嘉許
禮暨燒烤樂

2	3 桌球小組(H) 巴黎鐵塔木匠坊 花海深動之旅	4 電影放送 紳士淑女溝通小組 音樂減壓坊 消閒網路遊 (3月) 煮出新口味 (3月)	5 「水曜日」派對 穴位按摩班 義樂緣 我要做淑女	6 齊來羽毛球 齊來乒乓球 K歌唱不停 (D)	7 冬季舞蹈社(初班) 冬季舞蹈社(進階班) 冬季舞蹈社聚會 初階水墨畫班3 再跑我未來 中級書法II 高級書法II	8 逃出香港
9	10 桌球小組(H) 巴黎鐵塔木匠坊	11 電影放送 音樂減壓坊 消閒網路遊 (3月) 煮出新口味 (3月)	12 「水曜日」派對 穴位按摩班 我要做淑女	13 齊來羽毛球 齊來乒乓球 K歌唱不停 (D) 「情的迷茫、性的疑惑」講座	14 冬季舞蹈社(初班) 冬季舞蹈社(進階班) 冬季舞蹈社聚會 初階水墨畫班3 再跑我未來 中級書法II 高級書法II	15 第二屆友樂四區Sing聲
16	17 桌球小組(H) 巴黎鐵塔木匠坊	18 電影放送 音樂減壓坊 消閒網路遊 (3月) 煮出新口味 (3月)	19 「水曜日」派對 穴位按摩班 我要做淑女	20 齊來羽毛球 齊來乒乓球 K歌唱不停 (D)	21 冬季舞蹈社(初班) 冬季舞蹈社(進階班) 冬季舞蹈社聚會 初階水墨畫班3 再跑我未來 中級書法II 高級書法II	22 報名日
23/30	24/31 桌球小組(H)	25 電影放送 音樂減壓坊 消閒網路遊 (3月) 煮出新口味 (3月)	26 「水曜日」派對 穴位按摩班	27 齊來羽毛球 齊來乒乓球 K歌唱不停 (D)	28 再跑我未來 中級書法II 高級書法II	29 1-3月生日會

感謝大家踴躍參與中心的服務滿意度問卷，問卷結果亦十分正面！
感謝大家一直的支持，期望友樂坊能繼續為大家提供優質的活動及服務，一起於社區中推動精神健康。



其他意見：

1. 舉辦一些關心社會、康復者及與家人傾談的活動
2. 多舉行野外定向、歷奇活動、旅行、探訪活動及精神病康復講座
3. 增加姑娘與康復者傾訴
4. 增加多一個廁所
5. 請開“被精神病”分類和處理程序
6. 對服務表示很好

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

天糧網



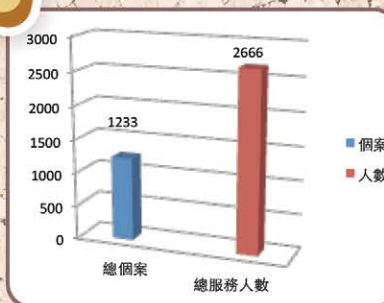
服務單位
翠華之家 (服務統計資料)

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。

Food Donation!



- 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11月20日 · 總個案：1233個 · 總服務人數：2666人

CHECK IT OUT!



《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

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，請儘快通知本中心職員更新資料，以便如期寄出通訊給會員。

ALOHHA 友樂坊 QUARTERLY



友樂坊(黃大仙)：
於16/12/2013正式啟用

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

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12月
數量：2000本