

ADDRESS



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。





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：2019年6月
 數量：2500本



活動通訊

22/6
2019
星期六

 利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong



鳴謝：
封面作者：穎慧

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 / 活動報名日程序及照片沖印指引	P.4
抽籤活動	P.5 - 6
職業治療訓練	P.7
特別推介	P.8
童。Teen。空	P.9 - 10
青年空間	P.10
治療小組	P.11
即場參與活動	P.12
人際網絡	P.13
金耆留恆	P.13 - 14
社區教育	P.14
義工活動	P.15 - 16
增廣建民	P.16 - 18
興趣小組	P.19 - 21
家屬服務	P.22 - 23
其他消息	P.23
活動時間表	P.24 - 26

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 16

確保職員獲得適當的培訓、指引及督導，尊重服務使用者免受侵犯的權利及防止任何形式的侵犯事件發生。

SQS 1

單位備有服務簡介、單位簡介、各服務單位的簡介供有機會接受服務的人士、服務使用者、職員及社會大眾索取或借閱，以讓各人士了解單位的服務。

SQS 2

單位備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

SQS 3

單位會保存良好的服務運作及活動紀錄，並公佈有關報告，讓服務使用者及公眾人士了解單位的運作情況。涉及個人資料的文件必須存放於保密及安全的地方，以確保沒有違反個人私隱及資料保密的原則。

職員動向

1. 社區工作助理 馬潔薇(May) 於2019年3月18日到職
2. 社區工作助理 譚緯 (Jess) 於2019年3月21日到職
3. 社工 陳君儀(Kimmy) 於2018年4月1日到職
4. 社工 區頌勤(Eva) 於2019年4月15日離職
5. 社工 黃康兒(Terri) 於2019年4月30日離職
6. 社工 蔡錦隆(Alex) 於2019年5月2日調職至友樂坊(港島東)
7. 社工 葉耀揚 於2019年4月23日到職
8. 社工 周穎聰 於2019年5月27日到職

職員介紹

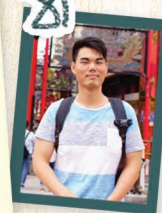
May Ma

大家好，我是新入職的社區工作助理May Ma，很高興可以加入友樂坊(黃大仙)這個大家庭，希望在未來的日子裡能夠和大家傾下計。



阿陽

大家好，我是新到職的社工，阿陽。大家可能覺得我熟口熟面，因為我兩年前都曾經係到實習。很高興可以再回到友樂坊工作，希望可以在未來的日子和大家有更多機會認識和交流。



Kimmy

大家好！我是新的社工陳姑娘(KIMMY)，很高興加入友樂坊(黃大仙)呢個「多又大」的家庭。這兒人又多，地方又大，如遇到我在中心迷路或認錯人，煩請大家賜教及體諒，萬分感謝！



Jess

Hi，大家好！我是新入職的社區工作助理Jess，很開心有機會加入友樂坊。希望日後於中心的活動上可以和大家聊天及相處，期待聽到你們的分享！



William

我是新入職的社工William，好高興再次回歸友樂坊(黃大仙)這個大家庭。今後我將會參與推動中心的義工服務，大家有興趣的話歡迎加入。



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。



家庭關係跟青少年精神健康 抑鬱症兒子遇上全能媽媽和隱者爸爸(上)



精神健康
資訊站
專家分享

故事：

社工初次接觸李太和她十六歲的兒子呀泉（化名）時，他正就讀中四。他缺乏動力，情緒低落，對學習感到很大壓力，亦拒絕上學近半年。

與丈夫關係疏離

李太是家庭主婦，其丈夫從事公務員工作多年，二人關係十分疏離，缺乏溝通。李太認為丈夫對呀泉缺乏關心，但當丈夫想表達意見時，李太又會否定他的想法，令丈夫覺得自己微不足道，慢慢地，李先生變得沉默，成為了家中的「隱者」。反之，李太獨自承擔教育兒子的責任，變得更事事關心，對呀泉保護和照顧得無微不至，經常叮囑兒子只需要讀好書，其他事情都不用操心。李太忙於照顧家庭，與家人朋友甚少聯絡，兒子成為了她的傾訴對象。她經常向呀泉吐苦水，數算對丈夫的不滿，呀泉眼看父母關係變差感到無能為力。李太亦沒有察覺到，她的「傾訴」增加了兒子對父親的反感，令父子關係漸漸疏遠。

兒子患上抑鬱症

自呀泉升上中四後，李太對他的學習情況越來越擔心，對兒子在學校及讀書的情況凡事過問，又為兒子訂立了溫習的時間表並每日督促他完成。擔心兒子上學的情況，她經常Whatsapp或致電聯絡兒子，又會偶爾到兒子學校操場及補習社外面觀望。呀泉性格內向，在學校較難找到同學為伴，感到很難融入同學的圈子，在學校經常有孤單的感覺。另一方面，面對文憑試的壓力，他經常有不知如何應付的無力感，但又不肯告訴父母，特別是對他寄予期望的母親，只能偷偷躲在房間裡哭。呀泉每次交功課及考試前都表現得很焦慮不安，上課亦無法集中精神，開始以不同藉口逃避上學。在無名的壓力和缺乏情緒支援的情況下，他越來越不喜歡上學，變得情緒低落甚至對很多事情都失去了興趣，很容易便感到疲倦無力，連出門的動力也沒有。看見兒子的轉變，李太很焦慮和擔心，終於在朋友的介紹下找到社工幫忙，並轉介至精神科醫生接受治療。經醫生診斷，呀泉確診患上抑鬱症。

社工第一次與李太和呀泉會面時，李太一直主導著談話的過程，甚至當社工問及兒子對上學的感受和困難時，她亦搶著回應，呀泉一直顯得很沉默。李太講到自己的各種付出時很傷心，不解為何自己付出那麼多，都不能維繫好這個家，並埋怨丈夫袖手旁觀，導致兒子情況毫無好轉。呀泉面對時而激動，時而悲傷的母親，無奈地哭泣，又怪責自己沒有用。李太聽見兒子自我否定，立即加以批評，指他不像男孩子，並說男生應該勇敢面對困難。社工除了轉介呀泉接受精神科治療，亦開始與呀泉單獨會談及進行家庭輔導。在過程中，社工定下輔導目標，逐漸為家庭角色釐清界限。李太這位「全能媽媽」事事關心的態度，變相成為了對兒子的控制和情感依賴，對呀泉造成很大的壓力，同時亦令他覺得母親不信任他有獨立的能力，對自己亦沒有信心。

黃麗梅女士 香港中文大學社會工作學系講師

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、個別甄選活動及童TEEN空活動除外)，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. 如報名日當天因下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. 會員可於中心報名日起二個星期內訂購相片。另外因沖印需時，相片需約一個月後才可到中心領取。
2. 會員選購相片時需注意相片必需有自己正面頭像，如發現相片未能符合上述條件，將會由其他相片替代，所付款項均不獲退還。
3. 首兩張照片免費，之後沖印照片每張\$1.5，電郵傳輸每張\$1。
4. 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」，抽籤者可把自己及一位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。

七月至九月份抽籤活動

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 ●
27/7/2019(星期六)	佛系澳遊	5/7/2019	6/7/2019	13/7/2019	15/7/2019
28/9/2019(星期六)	玖月文化之旅	14/8/2019	15/8/2019	22/8/2019	23/8/2019
12/7 - 2/8/2019(星期五)	我是K歌手 1	2/7/2019	3/7/2019	1/8/2019	5/7/2019
3/9 - 24/9/2019(星期二)	我是K歌手2	20/8/2019	21/8/2019	23/9/2019	27/8/2019
4/9/2019(星期三)	相約在屯門	2/8/2019	5/8/2019	12/8/2019	13/8/2019

佛系澳遊

負責職員：陳栩兒先生(Joey)
活動編號：ALW/19-20/P/032

日期：27/7/2019(星期六) 時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：昂坪、大澳 集合地點：友樂坊(黃大仙)

內容：先到昂坪參觀寶蓮寺、萬佛殿和天壇大佛。然後在大澳品嘗大澳漁村風味餐。午膳後，由導遊帶領欣賞大澳漁村風情(高腳棚屋、紅樹林、新基橋、市集)。

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. 此活動提供午膳及旅遊車接送。
3. 參加者需自備食水、手巾、防曬用品。車程較搖晃，參加者有需要請自備暈車丸等個人物品。
4. 因活動提前繳交費用給合辦團體，如活動因惡劣天氣而取消，會員將不獲退款。

玖月文化之旅

負責職員：袁慧詩姑娘(ADY)
活動編號：ALW/19-20/P/022

日期：28/9/2019(星期六) 時間：上午9:00 - 下午5:00

集合地點：友樂坊(黃大仙)

內容：一同製作烏結糖，參觀龍躍頭文物徑及香港文化博物館。

對象：會員 費用：\$100 名額：50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。
3. 此活動提供午膳及旅遊車接送。

我是K歌手1/2

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)
活動編號：1) ALW/19-20/I/038
2) ALW/19-20/I/039

日期：1) 12/7 - 2/8/2019(逢星期五，共4節)

2) 3/9 - 24/9/2019(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：齊來一展歌喉，以歌會友。

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外出唱K，報名費\$30，參加者需自行前往活動地。

相約在屯門

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/19-20/P/028

日期：4/9/2019(星期三) 時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：屯門T·Park「源·區」、屯門公眾騎術學校

集合地點：友樂坊(黃大仙)

內容：想做Spa？想在屯門見到馬？一齊報名參加本活動！早上先到T·Park「源·區」參觀，下午再到屯門公眾騎術學校，參觀馬房設施及訓練場地，更有機會策騎小馬。

對象：會員 費用：\$50 名額：30位

- 備註：1. 此活動提供午膳及旅遊車接送。
2. 參加者當日可留意個人的環保園有水療設施供參觀者使用，請預備合宜的泳衣、及自備毛巾、洗頭水及沐浴露作梳洗。參加者亦可準備5元硬幣以將個人物品放在上鎖儲物櫃。
3. 參加者當日可留意個人的身心狀況再決定是否參加騎馬體驗活動。

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，從而讓服務使用者過更加獨立的生活，建立人生角色及從中獲得成就感。

日期：1/7 - 30/9/2019(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 / 強化
- 職場人際關係 / 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 - 文化康樂活動
- 烹飪 - 庶務
- 餐飲零售 - 園藝
- 運動 - 專題活動
- 個別訓練 - 認知訓練



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/康樂 餐飲零售 烹飪(預備食材)		早操+早會 庶務組/文書工作 餐飲零售 烹飪(預備食材)	早操+早會 個別訓練/ 專題活動/ 治療小組	
1030 - 1045		小 休		小 休		
1045 - 1200		運動/康樂 餐飲零售 烹飪(煮食)		庶務組/文書工作 餐飲零售 烹飪(煮食)	個別訓練/ 專題活動/ 治療小組	
1200 - 1330		午膳 + 洗碗		午膳 + 洗碗	休息	
1330 - 1430		休息(自由活動)		休息(自由活動)	(自由活動)	
1430 - 1530		餐飲零售 庶務組/文書工作		運動/康樂	個別訓練/ 專題活動/ 治療小組	
1530 - 1545		小 休		小 休		
1545 - 1645		餐飲零售 庶務組/文書工作		運動/康樂	個別訓練/ 專題活動/ 治療小組	

9月7日
齊賣旗

THANK YOU!

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

活動編號：ALW/19-20/P/037

又到利民會賣旗日啦!!現誠徵義工協助賣旗，
為我們精神健康服務籌募經費。
報名參與賣旗可計算義工時數，並有\$20義工津貼提供!

「9月7日齊賣旗 精神健康全靠你」~~

日期：7/9/2019(星期六) 時間：上午7:30 - 12:30(賣旗活動)
地點：黃大仙區(包括黃大仙、彩虹、鑽石山、新蒲崗、樂富、慈雲山)
費用：免費 名額：140位

對象：會員、家屬、朋友、社區人士
(人數及年齡不限，歡迎黃大仙區外人士報名參與)

備註：1. 活動可計算義工時數
2. 活動當天請穿著輕便服裝及自行攜帶飲用水
3. 本會已獲批准在九龍區賣旗，
如希望於黃大仙以外地區賣旗，
可向職員查詢。

LET'S
VOLUNTEER

如希望以捐贈現金方
式支持本會，歡迎到
中心直接捐款或於
7/9/2019賣旗當天支持
我們啦!



兒童及青少年心理健康支援服務

講E啲

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/19-20/T/008

日期：13/7/2019 - 3/8/2019
(逢星期六，共4節)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：情緒？學校不會正式教，家長可能亦無從入手。這個幼兒情緒小組將會與小朋友共同認識不同情緒，透過遊戲輕鬆談「情」。

對象：8歲以下之家屬

費用：\$10 名額：8位

備註：1. 小組設有組前面談，以揀選合適參加者
2. 出席三節或以上之組員將獲得證書乙張

親子情緒友善體驗日

負責職員：馮嘉輝先生(Fai)
活動編號：ALW/19-20/RCN/005

日期：10/8/2019(星期六)

時間：上午9:15 - 下午4:45

地點：香港挪亞方舟太陽館度假營

集合地點：友樂坊(黃大仙)

內容：對上一次與自己子女外出遊玩是何時了？今次親子日營不但有得玩，亦有得學，會與社區來自不同背景的家庭盡情玩樂，放電一日。

對象：會員及其6 - 18歲家屬

費用：家長會員\$20，小家屬\$10

名額：10對親子

備註：1. 有旅遊巴接送
2. 必須親子共同參加
3. 每位家長會員最多帶同兩名子女

家常手作工作坊

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/19-20/C/002

日期：16/8/2019(星期五) 時間：下午2:30 - 下午4:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：親子手作可刺激小朋友腦筋，今次我們會將家中的「垃圾」變成有用又有趣的玩具，家長們有福了！除了環保，更可節省買玩具的錢呢！

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：必須親子共同參加

關懷小先鋒 - 訓練篇

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/19-20/C/002

日期：20/8/2019(星期二) 時間：上午10:00 - 下午12:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：小家屬都能夠去關心別人及分享愛！關懷小先鋒將會透過互動遊戲，讓小家屬能夠掌握探訪的基本技巧，並製造一些小禮物及預備物資給獲探訪的長者。

對象：會員及其6 - 18歲家屬

費用：免費 名額：15位 備註：6 - 18歲家屬可獨自參加



關懷小先鋒 - 實踐篇

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/19-20/C/002

日期：20/8/2019(星期二) 時間：下午2:00 - 下午4:00 地點：黃大仙區

內容：學習基本探訪的技巧及預備禮物後，當然要出動去分享愛。本活動將會召集小家屬義工，一同探訪長者，並與他們交流。

對象：會員及其6 - 18歲家屬 費用：免費 名額：15位

備註：1. 6 - 18歲家屬須參加『關懷小先鋒』訓練篇才可出席本活動。
2. 由於活動安排上門探訪，鼓勵有家長陪同。

青年空間

心花放園藝班

ALW/19-20/S/015
負責職員：譚緯姑娘(Jess)

日期：10/8/2019 - 28/9/2019(逢星期六，7/9及14/9除外，共6節)

時間：下午3:00 - 下午4:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過善用大自然的材料，製作獨一無二的手工藝品，平靜身心之餘又可以藉此互相分享生活感受。

對象：15 - 30歲會員 費用：\$10 名額：8位

備註：參加者需留意有否對植物敏感

蝶古巴特工作坊

ALW/19-20/P/025
負責職員：馮嘉輝先生(Fai)

日期：27/7/2019(星期六) 時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：剪剪貼貼很容易嗎？無錯就係咁容易！你都可以將自己喜歡的圖案印落布袋上，製作屬於你的蝶古巴特布袋。

對象：15 - 30歲會員 費用：\$20 名額：10位

《和諧療心@生命教育》工作坊

ALW/19-20/P/036
負責職員：馮嘉輝先生(Fai)

日期：3/8/2019(星期六) 時間：下午2:30 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：風靡一時的和諧粉彩你又玩過未？我真係好想試下啊！唔需要識畫畫都可以用粉彩畫出亮麗的圖畫，重唔快啲報名？加埋療心卡的運用，令你更清楚自己的意義及價值，與自己及他人建立更和諧的關係。

對象：15 - 30歲會員 費用：免費 名額：20位

畫出好心情

活動編號：ALW/19-20/T/012

負責職員：實習社工余文彥姑娘(Shirley)

日期：21/6/2019 - 26/7/2019(逢星期五，共六節)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：經常食唔安坐唔落，心情無法平靜？快啲參加的咁以藝術為介入形式嘅小組，疏導緊張情緒！小組內將會透過不同的視覺藝術媒介，包括塑膠彩、拉線畫等，配合會員之間的畫作分享，探索、了解及疏理參加者所面對的生活壓力，無藝術相關經驗的會員都適合參加。

對象：會員 費用：\$20(約見或電話聯絡後付費) 名額：8位

備註：1. 小組設有組前面談/電話聯絡，以揀選合適參加者。

職場社交做得到

活動編號：ALW/19-20/T/0

負責職員：實習社工林樂怡姑娘(Tweety)

日期：20/6/2019 - 25/7/2019(逢星期四，共六節)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：不知道如何和同事溝通？怎樣有效地表達個人需求？職場社交小組幫到你，一起學好社交技巧，管理情緒及善用溝通，為加入職場做好準備！

對象：會員 費用：\$20(約見或電話聯絡後付費) 名額：8位

備註：1. 小組設有組前面談/電話聯絡，以揀選合適參加者。

尋找音樂共鳴

活動編號：ALW/19-20/T/011

負責職員：曾慧華姑娘(Rachel)

日期：11/7/2019 - 1/8/2019(逢星期四，共4節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：心裏有好多感受，別人不明白，自己又難以開口或表達？透過音樂、唱歌、即興表達、夾下歌等，唱出自己的心聲，聆聽自己和別人的需要，尋找共鳴。

對象：15 - 30歲會員 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. 報名後會安排篩選 3. 小組由澳洲註冊音樂治療師陳梓均(Diana Chan)主理

「I Can Do It」

糖尿病自我管理小組

活動編號：ALW/19-20/T/010

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：6/9、13/9、20/9、27/9/2019(逢星期五，共4節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：通過介紹飲食管理、運動管理和情緒管理三大自我管理方式提升參加者對自身疾病的控制能力，讓晚年生活豐富起來。

對象：40歲或以上會員 費用：\$20 名額：10位、2位(新會員)

備註：1. 由外聘導師協助。 2. 小組設有組前面談，以揀選合適參加者。 3. 參加者患有糖尿病。

夏日電影院

活動編號：ALW/19-20/I/035

負責職員：馬潔薇姑娘(May)

日期：A組：2/7、9/7、16/7、23/7、30/7(逢星期二，共5節)

B組：13/8、20/8、27/8、3/9、10/9(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：一同觀賞好戲，齊齊交流，帶動電影潮流。

對象：會員 費用：免費 名額：15位

備註：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II

活動編號：ALW/19-20/S/018

負責職員：陳栩兒先生(Joey)

日期：3/7/2019 - 25/9/2019(逢星期三，共13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>

31/7(星期三)：糖水日

*【懷舊生活】將會有2次外出活動。職員會在第一次【懷舊生活】時講述外出活動內容，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。

週六出擊

活動編號：ALW/19-20/I/022

負責職員：劉雪敏姑娘(敏)

日期：6/7、20/7、3/8、17/8、31/8/2019(星期六)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：職業治療室

內容：從空氣拳擊開始做起，學會平衡維持重心、穩固姿勢。

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。

寵物互動聚會 II

活動編號: ALW/19-20/P/001

負責職員: 李嘉慧姑娘(Patty)

日期: 27/8/2019(星期二) 時間: 下午3:00 - 4:30
地點: 香港愛護動物協會總部灣仔運盛街5號
內容: 了解飼養寵物的責任及了解有關領養被遺棄動物手續及注意事項。
對象: 會員 費用: \$10 名額: 16位、2位(新會員)
備註: 下午2:00黃大仙地鐵東海堂集合乘地鐵前往灣仔

年年有今日(7-9月份)

活動編號: ALW/19-20/P/033

負責職員: 陳栩兒先生(Joey)

日期: 28/9/2019(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7-9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: 7-9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、食物盒及和餐具。

樂齡瑜伽班

活動編號: ALW/19-20/S/016

負責職員: 謝芷欣姑娘(Vicky)

日期: 23/7 - 10/9/2019(逢星期二, 共8節)
時間: 上午10:00 - 中午12:00 地點: 竹園體育館大活動室
內容: 透過導師教授的簡單瑜伽動作, 去達致鬆弛、改善睡眠質素及舒展筋骨等效果。
對象: 50歲或以上會員 費用: \$40 名額: 8位、2位(新會員)
備註: 1. 由外聘導師教導 2. 參加者請穿着合適的運動服裝

長者中秋探訪

活動編號: ALW/19-20/P/024

負責職員: 謝芷欣姑娘(Vicky)

日期: 13/9/2019(星期五) 地點: 友樂坊(黃大仙)及黃大仙區
時間: 探訪者: 上午10:00 - 中午12:00 被訪者: 上午11:00 - 中午12:00
內容: 招募義工探訪長者, 分享中秋節的歡樂。
對象: 會員及家屬 費用: 免費
名額: 12位探訪者、12位被訪者
備註: 1. 參加者可選擇成為探訪者或被訪者
2. 被訪者須年滿50歲或以上

龜波氣功

活動編號: ALW/19-20/I/028

負責職員: 袁慧詩姑娘(Ady)

日期: 11/7 - 29/8/2019(逢星期四, 共8節)
時間: 上午10:00 - 11:30 地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 健康就是財富, 太極拳是一種良好的運動, 可以舒緩情緒緊張。
對象: 會員 費用: \$30 名額: 8位、2位(新會員)

「煲湯與養生」專題講座

活動編號: ALW/19-20/P/035

負責職員: 譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期: 27/8/2019(星期二)
時間: 上午10:00 - 12:00 地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 中醫傳統湯劑, 是中醫治療疾病的主要劑型之一。專題講座介紹養生保健須知和常見疾病的預防, 更有機會讓參加者即場品嚐夏日湯水。
對象: 50歲或以上會員及家屬 費用: \$10 名額: 20位
備註: 由外聘中醫師教導。

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: 17/7/2019(星期三)
時間: 下午2:30 - 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

生命大使訓練II

活動編號: ALW/19-20/P/035

負責職員: 葉耀陽先生

日期: 15/8、22/8、29/8(星期四)、6/9/2019(星期五)(共4節)
時間: 下午2:30 - 4:30 地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 現今社會大眾對情緒的了解薄弱, 人與人之間的情感連結疏離, 對於情緒困擾都避而不談。然而, 復元人士對情緒有更深的體會和經歷, 你願意成為生命大使和他人分享當中的故事, 從而鼓勵他們認識和擁抱自己的情緒嗎?
對象: 會員及家屬 費用: 免費 名額: 8位
備註: 出席個別公眾教育活動進行分享

友義氣 活動編號：ALW/19-20/S/009

負責職員：周穎聰先生(William)

日期：17/7、21/8、18/9/2019(星期三)
時間：晚上7:00 - 8:30 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：透過定期聚會，討論義工價值及發放義工資訊。
對象：會員及家屬 費用：免費 名額：20位、2位(新會員)

探訪大使訓練(院舍) 活動編號：ALW/17-18/T/009

負責職員：藍宇清先生(清)、馬珀樂先生(Paolo)

日期：4/7、11/7、18/7、25/7(星期四)、13/8(星期二)、20/8/2019(星期二)
時間：訓練：下午2:30 - 4:30(4/7 - 25/7/2019)
探訪預備：上午11:30 - 12:30(13/8/2019)
探訪：下午2:00 - 5:00(20/8/2019)
地點：友樂坊(黃大仙)、被探訪院舍
內容：訓練探訪大使探訪技巧及資訊，於探訪日到訪區內安老院舍為長者送上祝福。
對象：會員及家屬 費用：免費 名額：12位、2位(新會員)

真「惜」食II 活動編號：ALW/19-20/P/029

負責職員：藍宇清先生(清)、馬珀樂先生(Paolo)

日期：11/9/2019(星期三) 時間：下午5:45 - 晚上8:30
地點：橫頭磡糧友行動 集合地點：樂富地鐵站
內容：繼服務食德好、樂餉社後，我地一齊參與糧友行動既收菜行動，服務返橫頭磡既老友記！
對象：會員及家屬 費用：免費 名額：4位、1位(新會員)
備註：1. 參加者需應付輕度體力勞動 2. 下午5:45於樂富地鐵站集合

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：25/9/2019(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)

煥然一居 活動編號：ALW/19-20/S/008

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：16/7/2019 - 6/8/2019(逢星期二，共4節)
時間：上午11:30 - 下午12:30 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：再優雅的家居都會習以為常，變得平淡，而失去朝氣。齊來做點家居小改變，為生活加添一點活力！
對象：會員及家屬 費用：免費 名額：8位、2位(新會員)

導賞達人 活動編號：ALW/19-20/T/001

負責職員：周穎聰先生(William)

日期：5/9 - 26/9/2019(逢星期四，共4節)
時間：下午2:30 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)、黃大仙區內
內容：唔知你對自己居住既社區同其他社區認識有幾深？除左認識不同社區，仲有機會成為導賞員同其他社區人士交流，快D報名一齊成為導賞達人啦！
對象：會員及家屬 費用：免費 名額：8位、2位(新會員)

中心大使聚會 活動編號：ALW/19-20/S/007

負責職員：周穎聰先生(William)

日期：26/7/2019(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

Doo出我心

活動編號：ALW/19-20/S/014

負責職員：謝禮光先生(Kevin)

日期：15/8 - 5/9/2019(逢星期四，共4節)
時間：下午3:00 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：透過亂畫(Doodle)及其他畫畫方式，表達自己的想法和認識自己。
對象：會員 費用：\$20 名額：8位、2位(新會員)
備註：1. 參加者小組前需經過評估 2. 參加者不需要有特別的繪畫技巧

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、4/5、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. 完成所有節數的參加者將獲得小禮物一份。

己所不欲
「可」施於人

活動編號：ALW/19-20/P/026

負責職員：羅紫隆先生(Thomas)

日期：20/9/2019(星期五) 時間：下午2:30 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：「有啲野掉左好咗?仲好新淨?」用「以物易物」為概念，進行非金錢交易活動，讓你先捐出及活動當天領取捐贈品，達至環保及分享資源之效。活動當天會教授及分享環保小知識，齊來做個好公民!
對象：會員 費用：免費 名額：15位
備註：請於23/8/2019前報名，職員於26/8至6/9致電約見及講解規則。

做好人、好公民！

活動編號：ALW/19-20/P/027

負責職員：羅紫隆先生(Thomas)、
曾慧華姑娘(Rachel)

日期：23/8/2019(星期五)
時間：下午2:30 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：你覺得做人有乜權利、責任、角色、資源和關係？你又鍾意黃大仙呢區嗎？我地透過遊戲、睇片、討論、走出社區探險，同你講點做好人、好公民！
對象：會員 費用：免費 名額：8位、2位(新會員)
備註：活動需外出社區。

人生如戲(第2季)

活動編號：ALW/19-20/S/017

負責職員：羅紫隆先生(Thomas)

日期：4/9 - 25/9/2019(逢星期三，共4節) 時間：下午2:00 - 3:30
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：8位、2位(新會員)
備註：無須懂得戲劇亦可參加。

活動又有Say

活動編號：ALW/19-20/S/004

負責職員：羅紫隆先生(Thomas)

日期：6/7、31/8、21/9/2019(星期六，共3節)
時間：6/7及31/8/2019 上午10:30 - 11:30
21/9/2019 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)



中秋餃餃震

活動編號：ALW/19-20/P/010

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：11/9/2019(星期三) 時間：下午6:00 - 晚上8:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：中秋節的滿月象徵團圓，何不中心與會員朋友一起動手煮餃子，一起團聚慶祝？
對象：會員
費用：\$30
名額：12位、2位(新會員)

季度會員聚會2

活動編號：ALW/19-20/P/034

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：10/8/2019(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：\$20
名額：18位、2位(新會員)

舞出我天地

活動編號：ALW/19-20/I/025

負責職員：謝芷欣姑娘(Vicky)

日期：11/7、18/7、25/7、1/8、15/8、22/8、5/9、19/9/2019
(星期四，共8節)

時間：下午1:00 - 2:00 地點：新蒲崗五芳街

內容：爵士舞是充滿動感的多元化節奏型舞蹈，舞蹈的動作及音樂極富節奏感，經常練習可達到身體放鬆及運動的效果。

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裝。

手機Whats噏?

活動編號：ALW/19-20/I/042

負責職員：陳栩兒先生(Joey)、
鄭嘉祥先生(Jonathan)

日期：15/7/2019 - 26/8/2019(逢星期一，除了5/8，共6節)

時間：上午11:00 - 中午12:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：智能手機伴隨著我們的日常生活，其中訊息傳送是智能手機的一項重要功能。小組將以WhatsApp和其他常用應用程式為主題。

對象：會員 費用：\$20 名額：10位、2位(新會員)

備註：參加者需自攜Android智能手機出席。

粉墨人生

活動編號：ALW/19-20/I/026

負責職員：袁慧詩姑娘(ADY)

日期：9/7/2019 - 3/9/2019(逢星期二，20/8除外，共8節)

時間：下午2:30 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：學員毋需具備任何繪畫基礎，通過用手指直接繪畫，令心靈產生平靜、和諧的感覺。

對象：會員 費用：\$40 名額：8位、2位(新會員)

又係時候寫字喇

活動編號：ALW/19-20/I/027

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：12/7/2019 - 16/8/2019(逢星期五，共6節)

時間：上午11:00 - 中午12:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：一起學習寫西洋字，一起學習慢活，輕鬆愉快渡過星期五的早上。

對象：會員 費用：\$30 名額：10位、2位(新會員)

滴滴仔週記

活動編號：ALW/19-20/I/041

負責職員：鄭嘉祥先生(Jonathan)、
譚緯姑娘(Jess)

日期：6/8/2019 - 5/9/2019(逢星期二、四，共10節)

時間：上午10:00 - 11:00 地點：竹園體育館(暫定)

內容：一起打乒乓球，強身健體，有益身心。

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鞋。 2. 請自備飲用水。

棋樂之旅3/4

活動編號：ALW/19-20/I/031
ALW/19-20/I/032

負責職員：袁廣昱先生(阿粒)

日期：棋樂之旅3：17/7/2019 - 7/8/2019(逢星期三，共4節)

棋樂之旅4：28/8/2019 - 18/9/2019(逢星期三，共4節)

時間：下午4:00 - 下午5:30 地點：友樂坊(黃大仙)

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！

對象：會員及家屬 費用：\$20 名額：10位、2位(新會員)

10/7/2019(星期三)，21/8/2019(星期三) 下午4:30 - 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！

扭出你想

活動編號：ALW/19-20/I/037

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：7/8/2019 - 25/9/2019(逢星期三，共8節)

時間：下午3:30 - 5:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：扭氣球班強勢再臨！讓心中想著的小動物、卡通等，隨著你的手，
透過氣球呈現。

對象：會員 費用：\$40 名額：8位、2位(新會員)

備註：由外聘導師任教。

小甜品 - DIY

活動編號：ALW/19-20/I/036

負責職員：馬潔薇姑娘(May)

日期：3/7、17/7、24/7、31/7、7/8、21/8/2019(逢星期三，共6節)

時間：下午3:00 - 4:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：發揮團結精神，共同設計及製作甜品。

對象：會員 費用：\$30 名額：8位、2位(新會員)

備註：1. 請自備餐盒。 2. 適合初學者。

懷舊廚房

活動編號：ALW/19-20/I/029

負責職員：譚緯姑娘(Jess)
謝芷欣姑娘(Vicky)

日期：8/7/2019 - 19/8/2019(逢星期一，共6節，除5/8外)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：齊來一起製作懷舊的中式甜點，例如：笑口棗、千層糕等，
回味兒時的快樂回憶！

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

羽眾同樂

活動編號：ALW/19-20/I/030

負責職員：譚緯姑娘(Jess)
鄭嘉祥先生(Jonathan)

日期：6/8/2019 - 5/9/2019(逢星期二、四，共10節)

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：竹園體育館(暫定)

內容：齊來鬆一鬆筋骨，拿起羽毛球拍，透過打羽毛球帶來“羽”眾同樂的快感！

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

巧手創作

活動編號：ALW/19-20/I/040

負責職員：陳栩兒先生(Joey)

日期：1/8/2019 - 29/8/2019(逢星期四，共5節)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：一同製作不同手作，為家居擺設。

對象：會員

費用：\$30

名額：8位、2位(新會員)

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、訓練及情緒支援。
 - 培訓家屬成為「朋輩大使」，讓他們轉化為同路人的「支援者」。

服務對象

精神復康者的家屬、
照顧者及社區人士

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

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



家倍友愛課程 - 溝通篇

活動編號：ALW/19-20/F/005

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

日期：10/7, 17/7, 24/7, 31/7/2019(星期三，共4節)

時間：晚上7:00 - 9:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：本課程協助家屬去學習如何關顧自己的心靈及如何與患病親屬有效溝通，課程主題如下：

1) 照顧者常見反應階段 2) 照顧者錦囊 3) 照顧者自我關顧的方法

對象：聯心社會員 / 家屬 費用：\$20 名額：10位

「家家友您」家屬聚會(一)

活動編號：ALW/19-20/F/005

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

日期：28/8/2019(星期三) 時間：晚上7:00 - 9:00 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：10 - 15位 備註：歡迎新加入聯心社會員參加

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？

想得知精神健康新聞？

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/alohawtsrthk/>

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	3	4	5	6
		➤ 夏日電影院 A P.12	➤ 週三時光機 II P.12 ➤ 小甜品 - DIY P.20	➤ 探訪大使訓練(院舍) P.15 ➤ 職場社交做得到 P.11	➤ 畫出好心情 P.11	➤ 週六出擊 P.12 ➤ 活動又有 Say P.18
7	8	9	10	11	12	13
	➤ 懷舊廚房 P.21	➤ 夏日電影院 A P.12 ➤ 粉墨人生 P.19 ➤ 阿羅哈藝術剪 P.21	➤ 週三時光機 II P.12 ➤ 家倍友愛課程-溝通篇 P.23	➤ 尋找音樂共鳴 P.11 ➤ 龜波氣功 P.14 ➤ 探訪大使訓練(院舍) P.15 ➤ 舞出我天地 P.19 ➤ 職場社交做得到 P.11	➤ 我是K歌手1 P.6 ➤ 又係時候寫字喇 P.19 ➤ 至叻精神健康1 P.17 ➤ 畫出好心情 P.11	➤ 講E啲 P.9
14	15	16	17	18	19	20
	➤ 手機 Whats噏? P.19 ➤ 懷舊廚房 P.21	➤ 夏日電影院A P.12 ➤ 煥然一居 P.16 ➤ 粉墨人生 P.19 ➤ 阿羅哈藝術剪P.21	➤ 週三時光機 II P.12 ➤ 護士問診室1 P.14 ➤ 友義氣 P.15 ➤ 棋樂之旅3 P.20 ➤ 小甜品 - DIY P.20 ➤ 家倍友愛課程 溝通篇 P.23	➤ 尋找音樂共鳴 P.11 ➤ 龜波氣功 P.14 ➤ 探訪大使訓練(院舍) P.15 ➤ 舞出我天地 P.19 ➤ 職場社交做得到 P.11	➤ 我是K歌手1 P.6 ➤ 又係時候寫字喇 P.19 ➤ 畫出好心情 P.11	➤ 講E啲 P.9 ➤ 週六出擊 P.12
21	22	23	24	25	26	27
	➤ 手機 Whats噏? P.19 ➤ 懷舊廚房 P.21	➤ 夏日電影院A P.12 ➤ 樂齡瑜伽班 P.13 ➤ 煥然一居 P.16 ➤ 粉墨人生 P.19 ➤ 阿羅哈藝術剪P.21	➤ 週三時光機 II P.12 ➤ 棋樂之旅3 P.20 ➤ 小甜品 - DIY P.20 ➤ 家倍友愛課程 溝通篇 P.23	➤ 尋找音樂共鳴 P.11 ➤ 龜波氣功 P.14 ➤ 探訪大使訓練(院舍) P.15 ➤ 舞出我天地 P.19 ➤ 職場社交做得到 P.11	➤ 我是K歌手1 P.6 ➤ 中心大使聚會 P.16 ➤ 又係時候寫字喇 P.19 ➤ 畫出好心情 P.11	➤ 佛系澳遊 P.5 ➤ 講E啲 P.9 ➤ 蝶古巴特工作坊 P.10
28	29	30	31			
	➤ 手機 Whats噏? P.19 ➤ 懷舊廚房 P.21	➤ 夏日電影院A P.12 ➤ 樂齡瑜伽班 P.13 ➤ 煥然一居 P.16 ➤ 粉墨人生 P.19 ➤ 阿羅哈藝術剪P.21	➤ 週三時光機 II P.12 ➤ 棋樂之旅3 P.20 ➤ 小甜品 - DIY P.20 ➤ 家倍友愛課程 溝通篇 P.23			

2019年7月

JULY



活動日誌

CALANDER

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8月

AUGUST



- | | | |
|---|--------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| ▷ 龜波氣功 P.14
▷ 舞出我天地 P.19
▷ 巧手創作 P.21
▷ 尋找音樂共鳴 P.11 | ▷ 我是K歌手1 P.6
▷ 又係時候寫字喇 P.19 | ▷ 講E啲 P.9
▷ 週六出擊 P.12
▷ 《和諧療心@生命教育》工作坊 P.10 |

- | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|----------------|---|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | ▷ 樂齡瑜珈班 P.13
▷ 煥然一居 P.16
▷ 粉墨人生 P.19
▷ 滴滴仔週記 P.20
▷ 羽眾同樂 P.21
▷ 阿羅哈藝術剪 P.21 | ▷ 週三時光機 II P.12
▷ 棋樂之旅3 P.20
▷ 扭出你想 P.20
▷ 小甜品 - DIY P.20 | ▷ 龜波氣功 P.14
▷ 滴滴仔週記 P.20
▷ 羽眾同樂 P.21
▷ 巧手創作 P.21 | ▷ 又係時候寫字喇 P.19 | ▷ 親子情緒友善體驗日 P.9
▷ 心花放園藝小組 P.10
▷ 季度會員聚會2 P.18 |

- | | | | | | | |
|----|---------------------------------|--|--------------------------------|--|---|-------------------------------|
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | ▷ 手機Whats噏? P.19
▷ 懷舊廚房 P.21 | ▷ 夏日電影院B P.12
▷ 樂齡瑜珈班 P.13
▷ 探訪大使訓練(院舍) P.15
▷ 粉墨人生 P.19
▷ 滴滴仔週記 P.20
▷ 羽眾同樂 P.21
▷ 阿羅哈藝術剪 | ▷ 週三時光機 II P.12
▷ 扭出你想 P.20 | ▷ 龜波氣功 P.14
▷ 生命大使訓練II P.14
▷ Doo出我心 P.16
▷ 舞出我天地 P.19
▷ 滴滴仔週記 P.20
▷ 羽眾同樂 P.2
▷ 巧手創作 P.21 | ▷ 家常手作工作坊 P.9
▷ 又係時候寫字喇 P.19
▷ 至叻精神健康1 P.17 | ▷ 心花放園藝小組 P.10
▷ 週六出擊 P.12 |

- | | | | | | | |
|----|---------------------------------|--|--|--|-----------------|----------------|
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | ▷ 手機Whats噏? P.19
▷ 懷舊廚房 P.21 | ▷ 關懷小先鋒 - 訓練篇 P.9
▷ - 實踐篇 P.10
▷ 夏日電影院B P.12
▷ 樂齡瑜珈班 P.13
▷ 探訪大使訓練(院舍) P.15
▷ 滴滴仔週記 P.20
▷ 羽眾同樂 P.21 | ▷ 週三時光機 II P.12
▷ 友義氣 P.15
▷ 扭出你想 P.20
▷ 小甜品 - DIY P.20 | ▷ 龜波氣功 P.14
▷ 生命大使訓練II P.14
▷ Doo出我心 P.16
▷ 舞出我天地 P.19
▷ 滴滴仔週記 P.20
▷ 羽眾同樂 P.2
▷ 巧手創作 P.21 | ▷ 做好人、好公民! P.17 | ▷ 心花放園藝小組 P.10 |

- | | | | | | | |
|----|------------------|--|--|---|----|--|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | ▷ 手機Whats噏? P.19 | ▷ 夏日電影院B P.12
▷ 寵物互動聚會II P.13
▷ 樂齡瑜珈班 P.13
▷ 粉墨人生 P.19
▷ 滴滴仔週記 P.20
▷ 羽眾同樂 P.21
▷ 「煲湯與養生」專題講座 P.14 | ▷ 週三時光機 II P.12
▷ 棋樂之旅4 P.20
▷ 扭出你想 P.20
▷ 「家家友誼」家屬聚會(一) P.23 | ▷ 龜波氣功 P.14
▷ 生命大使訓練II P.14
▷ Doo出我心 P.16
▷ 滴滴仔週記 P.20
▷ 羽眾同樂 P.21
▷ 巧手創作 P.21 | | ▷ 心花放園藝小組 P.10
▷ 週六出擊 P.12
▷ 活動又有 Say P.18 |

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | ▷ 我是K歌手2 P.6
▷ 夏日電影院B P.12
▷ 樂齡瑜珈班 P.13
▷ 粉墨人生 P.19
▷ 滴滴仔週記 P.20
▷ 羽眾同樂 P.21 | ▷ 相約在屯門 P.6
▷ 人生如戲(第2季) P.17
▷ 週三時光機 II P.12
▷ 棋樂之旅4 P.20
▷ 扭出你想 P.20 | ▷ 導賞達人 P.14
▷ Doo出我心 P.16
▷ 舞出我天地 P.19
▷ 滴滴仔週記 P.20
▷ 羽眾同樂 P.21 | ▷ 「I Can Do It」糖尿病自我管理小組 P.11
▷ 生命大使訓練II P.14 | ▷ 身體力行齊賞旗 P.8 |

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|-------------------------------|--|----|
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | ▷ 我是K歌手2 P.6
▷ 夏日電影院B P.12
▷ 樂齡瑜珈班 P.13 | ▷ 人生如戲(第2季) P.17
▷ 週三時光機 II P.12
▷ 中秋餃餃震 P.18
▷ 棋樂之旅4 P.20
▷ 扭出你想 P.20
▷ 真「惜」食 II P.15 | ▷ 導賞達人 P.14
▷ 至叻精神健康1 P.17 | ▷ 長者中秋探訪 P.13
▷ 「I Can Do It」糖尿病自我管理小組 P.11 | |

- | | | | | | | |
|----|----|--------------|--|-----------------------------|--|-----------------------------------|
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | | ▷ 我是K歌手2 P.6 | ▷ 人生如戲(第2季) P.17
▷ 週三時光機 II P.12
▷ 友義氣 P.15
▷ 棋樂之旅4 P.20
▷ 扭出你想 P.20 | ▷ 導賞達人 P.14
▷ 舞出我天地 P.19 | ▷ 己所不欲「可」施於人 P.17
▷ 「I Can Do It」糖尿病自我管理小組 P.11 | ▷ 心花放園藝小組 P.10
▷ 活動又有 Say P.18 |

- | | | | | | | |
|----|----|--------------|---|-------------|-------------------------------|---|
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | | ▷ 我是K歌手2 P.6 | ▷ 人生如戲(第2季) P.17
▷ 週三時光機 II P.12
▷ 收菜大使 P.15
▷ 扭出你想 P.20 | ▷ 導賞達人 P.14 | ▷ 「I Can Do It」糖尿病自我管理小組 P.11 | ▷ 玖月文化之旅 P.6
▷ 心花放園藝小組 P.10
▷ 年年有今日(7-9月份) P.13 |

- | | |
|----|----|
| 29 | 30 |
| | |

2019年9月

SEPTEMBER

