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。

ALOHA 友樂坊 QUARTERLY



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

ALOHA 友樂坊 QUARTERLY

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	★	★	X	X
戶外活動	★（水上活動取消）	X	X	X
中心活動	★	X	X	X
中心開放	★	★	X	X

★ 表示小組或活動如常舉行　X 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8月
數量：2500本

活動通訊

ISSUE 039
2019年10月至12月
OCT–DEC 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

鳴謝：
封面作者：阿靜

報名日

21/9 2019 星期六

CHECK IT OUT

時間：上午9時正開始
地點：友樂坊（黃大仙）

友樂坊 QUARTERLY

目錄 CONTENT

PAGE NUMBER

目錄 / SQS 服務質素標準	P.1
中心消息 / 意見欄	P.2
精神健康資訊站 專家分享	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 - 9
童。Teen。空	P.10 - 11
青年空間	P.11
治療小組	P.12
即場參與活動	P.13
人際網絡	P.14
金耆留恆	P.15 - 16
社區教育	P.16
義工活動	P.16 - 17
增廣建民	P.17 - 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

服務質素標準 SQS

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 4

訂明服務單位需要清晰釐訂釐定所有職員、管理人員、執行委員會及諮詢委員會的職務和責任。
服務單位內每位職員的職務、責任及問責關係皆清楚訂明，並紀錄在案。
服務單位製備會方及單位組織架構圖，存檔及張貼，讓職員、服務使用者及其他關注人士閱覽。
服務單位備有讓服務使用者及其他關注人士閱覽有關文件的機制。

SQS 5

有關利民會的職員招聘、調配、晉升、制定僱傭合約、新職員入職導向、員工督導、員工培訓等政策及相關程序。

SQS 6

中心會定期制定服務計劃、檢討及評估程序；亦會透過不同的活動、會議、意見箱等，收集服務使用者的意見，有關資料亦會記錄在中心的<意見收集記錄>內。

SQS 7

確保友樂坊能有效管理各財政資源，符合<津貼及服務協議>、法律及專業操守上的責任。中心每年均就下年度的財政支出訂立財務預算，以監察單位各財政支出及收入。

中心消息 NEWS

職員動向

1. 社工 陳穎儀(Wing) 於2019年7月19日到職。
2. 社區工作助理 林碇伸(Kama) 於2019年7月24日到職。
3. 社區工作助理 陳可斯(Holly) 於2019年8月26日到職。
4. 社區工作助理 馬潔薇(May) 於2019年7月31日離職。
5. 復康工作員 謝芷欣(Vicky) 於2019年8月4日離職。
6. 社區工作助理 麥寶珊(Shan) 於2019年8月15日離職。
7. 社區工作助理 鄺嘉祥(Jonathan) 於2019年8月25日離職。
8. 社工 譚欣賜(Cathy) 於2019年9月28日離職。
9. 社工 馮嘉輝(Samuel) 於2019年9月30日離職。
10. 社工 羅紫隆(Thomas) 於2019年9月30日離職。

職員介紹



Wing

大家好，我是新入職社工陳姑娘(Wing)，好開心可以加入友樂坊(黃大仙)！希望之後可以在中心見到大家，一同分享分憂。未來請多多指教！



阿南

大家好，我係新到職的社區工作助理阿南，很高興可以加入友樂坊(黃大仙)。希望將來有機會係中心或者活動上認識大家同大家傾計和相處。



FINDING COVER! 封面招募

如果你有畫作或者攝相想分享，
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。

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：

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(下)

精神健康資訊站 專家分享

功能過度及功能不足的父母

經分析，李太的表現屬高情感表達(High Expressed Emotion)，她對兒子的事情表現得情緒激動、行為衝動、自我及執著，又對兒子過份保護，事事過度關心。研究顯示這種相處態度容易導致抑鬱、焦慮的情緒，亦會增加精神病復發的機會。在輔導的幫助下李太理解到她這個「全能媽媽」的照顧和保護其實是功能過度的表現，無助於兒子成長。父親則在家庭中因夫妻關係疏離，在母子關係依附中被邊緣化，失去了他的角色和聲音，在家庭關係中未有發揮應有的角色，變得功能不足。

預防青少年抑鬱的保護因素

過去的一些研究均指出改善親子相處關係、加強家庭支援、提升自尊和自我效能感、建立正向情緒及彈性思維模式等，均有助預防抑鬱症。青少年在社會心理範疇內需要完成三方面的發展任務，包括❶尋找和澄清自我形象；❷認識和處理個人身份認同和學習建立朋輩關係；❸學習獨立自主。踏入青春期的呀泉在生理和心理上遇到很多轉變和適應。這些學習、經驗和挑戰也影響了他如何步入成年期。除了協助呀泉強化人際關係以減低寂寞感外，家長及校方可以身作則，教導青少年學習自我關懷(Self-compassion)，令青少年能在面對挫折和失敗時，仍能抱著不批判、接納及仁慈的態度對待自己，減低焦慮情緒。

釐清家庭界限和角色

社工與啊泉、李太及李先生持續進行輔導，並訂立了以下的輔導目標：

兒子方面

向內發展 ◀◀

在家庭和學習中承擔應付的責任，提升呀泉的自我效能、正向情緒和自我關懷。

向外發展 ▶▶

強化人際關係，在學校和服務中心參與合適的社交活動，學習良好的社交技巧。

母親方面

❶學習放手將學習的責任歸還兒子，從旁擔任「啦啦隊」的角色，給予兒子適當的關心和肯定。
❷學習與丈夫建立溝通，並給予丈夫適當的尊重，重修夫妻關係。
❸學習管理自己的緊張情緒和過度反應。學習留意和接納自己的情緒，透過減壓及呼吸練習，讓自己慢慢平靜下來，
❹培養內心的空間，讓自己更有選擇和耐性作出回應。
建立多元社交生活，發掘興趣和建立自己的社交圈子。

父親方面

❶策劃一些與妻子的活動，與妻子連結，定期舉辦家庭聚會，營造輕鬆的家庭氣氛，改善家庭關係。
❷不再做家庭中的「隱者」，與妻子合作打開與兒子的溝通之門，改善親子關係。

在精神科醫生的治療和社工的輔導下，呀泉慢慢康復過來。李太和丈夫多了外出約會，李太也開始了參加社區的義工活動，母親情感上不再依賴呀泉，加上看見父母有商有量的情境，令他在家中有放鬆的感覺。夫妻二人在家庭輔導中學習給予呀泉適當的讚賞和肯定，幫助呀泉建立自信，嘗試在家庭和學習中，承擔起應付的責任，從中欣賞自己的努力，並接納自己的不足之處。日子一天一天過去，呀泉的臉上多了一些笑容，亦重拾上課的動力，在晚飯時也會與父母分享生活的點滴.....

以上的故事是經過改編的。筆者希望能為父母就疏導子女情緒及建立良好親子關係提供一些小貼士：

情緒疏導

1. 多察覺和閱讀子女的情緒
2. 同理心去聆聽和肯定子女的感受
3. 回應情緒，再找方法去處理事情
4. 在協助子女解決問題的同時，為子女的行為設限，將適當的責任給予子女

建立良好的親子關係

1. 回應子女的需要，讓子女感受到父母的關愛
2. 不妨與子女正面溝通15-30分鐘（可考慮由每星期至每天）
3. 給予尊重、肯定、接納、讚賞和支持
4. 管教子女前，先管理好自己的情緒

請記着，父母需要按子女不同年齡需要以不同形式表達愛和關懷，建立良好的親子關係有助舒緩子女抑鬱焦慮的情緒。青少年渴望成長和自由，父母對子女應像朋友一樣陪伴子女面對困難，讓他們在錯誤中學習。這些均有助培養子女敢於嘗試和負責任的態度。 —— 黃麗梅女士（香港中文大學社會工作學系講師）

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. 如報名日當天因天雨關係未能如期舉行，將順延至下一個工作天。
12. 會員需留意所報活動的日期及時間，如活動時間重疊，較遲開始的活動將會被取消名額而不會退還已繳交的報名費。
13. 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

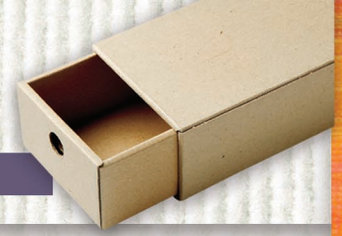
報名日活動時間為早上9時正
▼
中心會派發籌號予會員作登記
▼
會員填寫活動報名表
▼
按照籌號報名及繳費
▼
核對清楚收據及活動紙條

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，如發現名字重覆，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。

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 ●
30/11/2019(星期六)	友樂燒燒燒	31/10/2019	1/11/2019	15/11/2019	16/11/2019
8/12/2019(星期日)	聖誕友樂派	21/10/2019	22/10/2019	1/11/2019	2/11/2019
19/10/2019(星期六)	「惜」食體驗行	14/9/2019	16/9/2019	23/9/2019	24/9/2019
16/11/2019(星期六)	180度奇妙之旅	15/10/2019	16/10/2019	23/10/2019	24/10/2019
18/10-8/11/2019 (逢星期五，共四節)	我是K歌手3	28/9/2019	2/10/2019	7/11/2019	14/10/2019
29/11-20/12/2019 (逢星期五，共四節)	我是K歌手4	16/11/2019	18/11/2019	19/12/2019	25/11/2019
24/11/2019(星期日)	海洋公園同樂日	24/10/2019	25/10/2019	截止取票日期 8/11/2019	15/11/2019

180度奇妙之旅

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)、馬珀樂先生(Paolo)
活動編號：ALW/19-20/P/016

日期：16/11/2019(星期六)　時間：上午9:15 - 下午4:30　集合地點：友樂坊(黃大仙)
內容：遊覽全新景點「顛倒博物館」，這是香港唯一可以提供給旅遊人士一個開心有趣共享打卡點。午餐享用流浮山鮑魚海鮮餐，然後參觀河上鄉美味棧頭抽專門店及輕輕鬆鬆遊覽流水響水塘，即可遠離繁囂，又可一睹傳說中的「天空之鏡」。
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，將本中心開放時間內，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。

聖誕友樂派

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)
活動編號：ALW/19-20/P/054

日期：8/12/2019(星期日)　時間：中午12:00 - 14:30　地點：佐敦紅煙窗餐廳
內容：享用自助午餐，共渡溫馨佳節。
對象：會員及家屬　費用：$100　名額：88位
備註：1. 每位會員最多可與一名家屬報名。　2. 參加者需自行往返活動地點。

我是K歌手3/4

負責職員：林砒伸先生(Kama)
活動編號：3) ALW/19-20/I/057, 4) ALW/19-20/I/058

日期：3)18/10 - 8/11/2019(逢星期五，共四節)　4) 29/11 - 20/12/2019(逢星期五，共四節)
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。

「惜」食體驗行

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)
活動編號：ALW/19-20/P//057

日期：19/10/2019(星期六)　時間：下午2:30 - 下午5:30
地點：深水埗　集合地點：深水埗港鐵站集合
內容：參觀全港首間融合惜食、關愛的實體展館「粒粒皆辛館」，學習惜食冷知識，更會透過虛擬實況(VR)影片，了解到香港以至全球的食物浪費及飢餓問題。
對象：會員及家屬　費用：$30　名額：20位
備註：活動以抽籤形式進行，參加者需於截止報名日前，將本中心開放時間內，填妥抽籤表格，將表格放入中心接待處的抽籤箱內。

友樂燒燒燒

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)
活動編號：ALW/19-20/P/051

日期：30/11/2019(星期六)　時間：下午1:00 - 下午5:00
地點：美孚九華徑吉吉燒　集合地點：黃大仙港鐵站
內容：「燒雞翼，我(都)鍾意食……」又係時候一齊去輕鬆燒嘢食，一齊享受燒烤樂趣啦！
對象：會員　費用：$60　名額：30位
備註：1. 活動費用包括一餐膳食，參加者須自行往返活動地點。
2. 活動以抽籤形式進行，參加者需於截止報名日前，將本中心開放時間內，填妥抽籤表格，將表格放入中心接待處的抽籤箱內。

職業治療訓練

OCCUPATIONAL TRAINING

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，建立人生角色及從中獲得成就感。

日期：1/10 - 31/12/2019(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

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





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/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 (自由活動)	
1330 - 1430		休息(自由活動)		休息(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	

特別推介

利民關懷網 手築真情 2019

「區」動真情愛同樂暨中心開放日

負責職員：陳君儀姑娘(Kimmy)
活動編號：ALW/19-20/P/044

日期 26/10/2019(星期六) **時間** 上午2:30 -下午5:00(15分鐘前入座)
地點 友樂坊(黃大仙)及慈樂村(一期廣場)
內容 又到關懷網的同樂日啦！適逢本會成立35週年，我們將傾盡全力為大家籌辦「區」動真情愛同樂。屆時，大家可以欣賞舞台表演、參加手藝工作坊、攤位遊戲、享用精美茶點，導賞員更會帶你暢遊友樂坊，與大家一同歡渡週末。
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)
費用 免費 **名額** 不限
備註 1. 憑本會遊戲卷，並完成各項指定活動，可換領精美禮品乙份。
2. 各攤位遊戲設小禮物乙份。 3.禮品先到先得，送完即止。

海洋公園同樂日

負責職員：藍宇清先生(清)
活動編號：ALW/19-20/P/059

日期 24/11/2019(星期日)
地點 海洋公園
時間 上午10:00(集合、領取門票)
內容 為鼓勵親友陪同殘疾人士外出活動，中籤可獲門票一張(適用於任何人士)及膳食津貼，並於活動當日自行前往及安排行程。另外，持有「殘疾人士登記證」的人士當日可親身到海洋公園換領入場門票。
對象 會員 **費用** 免費 **名額** 待定
備註 1. 活動內容或會作出修訂，以大會最後公佈為準。
2. 領取門票日期稍後通知。
3. 名額以抽籤形式進行，參加者需於截止報名前，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。

黃大仙區國際復康日嘉年華

負責職員：藍宇清先生(清)
活動編號：ALW/19-20/P/059

日期 黃大仙區國際復康日嘉年華：15/12/2019(星期日)
集體創作馬賽克藝術品：待定
時間 待定
地點 黃大仙廣場
內容 鼓勵中心會員支持和參與「2019黃大仙國際復康日」舉辦的系列活動，包括
1. 集體創作馬賽克藝術品、
2. 準備嘉年華攤位及協助
對象 會員
費用 免費 **名額** 10位
備註 活動詳情請向負責職員查詢。

「留住」這一刻・回憶

負責職員 ： 林砒伸先生 (Kama) / 李嘉慧姑娘 (Patty)

還記得十年前自己的面容嗎？還記得多久未有與家人有過一幅合照嗎？
我們希望為你「留住」這一刻，把回憶留住給自己和重要的人。
是次活動將安排參加者到影樓拍攝，為你「留住」這一刻。

- 日期　4/1/2020(星期六)、11/1/2020(星期六)
- 時間　將個別通知拍攝時段
- 地點　是次拍攝將安排於外間影樓進行拍攝，地點將另行通知
- 對象　家庭 / 長者 / 獨居人士 / 身體特殊情況人士 / 其他
- 費用　是次活動為慶祝機構 35 週年之活動，故費用全免
- 名額　家庭名額(6個)
　　長者 / 獨居人士 / 身體特殊情況人士 / 其他(6個)

備註：1. 是次活動並非先到先得。
2. 參加者需於7/10/2019或之後前來中心領取申請表格，並於8/11/2019前把申請表格交予活動負責同事。
3. 負責同事將於9/12/2019開始通知參加者申請結果。
4. 是次活動將以申請表格內之內容及申請人之個別情況作遴選考慮。
5. 成功入選及完成拍攝之參加者除可獲得一輯照片外，另可獲得精美相冊一本及相框一個以供留念。
6. 中心有權保留最終決定權。



兒童及青少年心理健康支援服務

小小戲劇家

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/19-20/C/003

日期：12/10/2019(星期六)
時間：下午3:00 - 下午4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：戲劇就等於做戲？不是。戲劇亦是一個表達自己感受的方法。透過參與包含戲劇元素的活動及遊戲，讓小朋友能夠更有創意表達自己。
對象：6 - 18歲的家屬
費用：$5　　名額：10位

玩喚愛

負責職員：譚緯姑娘(Jess)
活動編號：ALW/19-20/C/003

日期：2/11/2019(星期六)
時間：下午3:00 - 下午5:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：想有個地方俾小朋友盡情玩玩具？想同小朋友一齊感受「玩」的趣味之餘又可以寓學習於遊戲？機會嚟啦！友樂坊會開放其中一間放滿各式各樣玩具的房間俾小朋友盡情去「玩」！
對象：會員及其12歲以下之家屬
費用：免費　　名額：10位
備註：1. 為保持衛生，參加者須穿著襪子

親子非洲鼓

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/19-20/C/003

日期：16/11/2019(星期六)　　時間：下午2:30 - 下午4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：天生富音樂感的非洲人，隨手可以令身邊的東西化成美妙的音樂，而敲擊樂更是非洲人演繹得尤為出色的一個項目。本活動由音樂治療師Diana Chan帶領，讓親子一同進入一個極富動感及節奏的時空。
對象：會員及其18歲以下家屬
費用：家長會員$20，小家屬$10　　名額：20位

同天空聖誕派對

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/19-20/C/003

日期：14/12/2019(星期六)　　時間：下午1:30 - 下午3:30
地點：MABALAND親子空間遊樂園
內容：普天同慶的日子，讓一家大細出動去親子餐廳開聖誕派對，玩遊戲、抽獎品、唱唱歌！
對象：會員及其18歲以下之家屬　　費用：家長會員$30，小家屬$20　　名額：20位
備註：1. 九龍灣港鐵站集合　2. 派對完結後參加者可以繼續在遊戲區任玩。
3. 每位家長會員最多帶同兩名子女。

童TEEN空 CHILD AND YOUTH



兒童權益講座

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/19-20/RCN/014

日期：21/12/2019(星期六)　　時間：下午3:00 - 下午5:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：兒童是否沒有話事權，什麼都被人安排好的呢？原來兒童也可以在多方面參與及發聲、與成人互相商討。透過講者的分享，讓我們一同認識兒童權益，讓孩子健康及全面地發展。
對象：會員及其18歲以下家屬、公眾人士　　費用：免費　　名額：30位

青年空間 Youth Zone



脫毒小組

ALW/19-20/T/015
負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)

日期：2/11/2019 - 23/11/2019(逢星期六，共4節)
時間：下午3:00 - 下午4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：「我知你係一個好人！我唔值得你為我咁好！」、「我而家唔想拍拖住！」。以上說話你聽過幾多呢？唔想比人再拒絕，唔想再受到傷害？你絕對有需要認清愛情的真相，建立健康的愛情觀，以免服緊兵役都唔知！
對象：15 - 30歲男性會員　　費用：$20　　名額：10位

Play Hard：Superpark

ALW/19-20/P/025
負責職員：吳子鋒先生(Samuel)

日期：16/10/2019(星期三)
時間：晚上6:00 - 晚上9:00
地點：Superpark(香港九龍海輝道18號一號銀海地下)
內容：Superpark是集運動、娛樂、競技於一身的遊戲樂園，佔45,000呎，提供各式各樣刺激、好玩的玩樂設施。身為熱血沸騰的青年們，怎能夠錯過！
對象：15 - 30歲會員　　費用：$35　　名額：10位
備註：小組設有組前面談，以揀選合適參加者。

治療小組 THERAPEUTIC GROUPS

媽媽谷

活動編號：ALW/19-20/T/016
負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：15/10/2019 - 5/11/2019(逢星期二，共4節)
時間：上午10:00 - 11:30　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：人生有許多角色，其中有不少壓力及責任，小組以「媽媽」角色探討及分享其中的點滴，互相支援及成長。齊齊為大家打氣！
對象：會員(女性)　　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. 需動手製作不同手工。

「男人・自由Fly」男士小組

活動編號：ALW/19-20/T/013
負責職員：黃偉強先生(Collon)

日期：6/11/2019 - 4/12/2019(逢星期三，共五節)
時間：晚上7:30 - 晚上9:00　　地點：友樂坊(黃大仙)、男士成長中心
內容：1. 以「非暴力溝通」理論為本，拉近與伴侶的心理距離，實現有效的溝通。
2. 提供男士互相支援平台，分享與伴侶相處/溝通上的困難，互相「給力」
3. 參觀男士成長中心
對象：已婚或處於戀愛階段的男性會員　　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

「共敍」

活動編號：ALW/19-20/T/018
負責職員：曾詩慧姑娘(Amy)

日期：4/10/2019 - 25/10/2019(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：人生由不同故事編織而來，當中也許有很多珍貴的故事被遺忘了。本小組運用敍事治療的理念，透過互相分享，尋回生命中的零碎片段，重新發現自己。
對象：會員　　費用：$30　　名額：8位
備註：1. 小組設有組前面談，以揀選合適參加者

心樂起航

活動編號：ALW/19-20/T/019
ALW/19-20/T/020
負責職員：曾慧華姑娘(Rachel)

日期：(1組) 21/10、28/10、4/11、11/11/2019(逢星期一，共4節)
(2組) 18/11、25/11、2/12、9/12/2019(逢星期一，共4節)
時間：上午10:45 - 中午12:15　　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

即場參與活動 WALK IN ACTIVITIES

週二放映機
活動編號：ALW/19-20/I/053

負責職員：譚緯姑娘(Jess)

日期：A組：8/10、15/10、22/10、29/10、5/11(逢星期二，共5節)
B組：19/11、26/11、3/12、10/12、17/12(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：週二電影院又嚟啦！想舒舒服服睇套輕鬆小品？想喺光影世界感受人生既喜怒哀樂？好戲連場，細心欣賞！
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III
活動編號：ALW/19-20/S/021

負責職員：陳栩兒先生(Joey)

日期：2/10/2019 - 18/12/2019(逢星期三，共12節)
時間：下午2:30 - 4:00　【懷舊生活】(外出)：下午3:30 - 5:00
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】
30/10(星期三)：糖水日
* 27/11：【懷舊生活】(外出)，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，活動設有積「FUN」卡，參與一定次數可換領豐富禮物。

週六鬆一鬆
活動編號：ALW/19-20/I/023

負責職員：劉雪敏姑娘(敏)

日期：5/10、19/10、2/11、16/11、14/12/2019(星期六，共5節)
時間：下午3:00 - 下午4:30　　地點：職業治療室
內容：改善身體的痛症，改變生活的節奏。讓身體能夠在伸展時，促進血液循環得到舒展身心的狀態。
對象：會員　　費用：免費　　名額：8位
備註：1. 活動於下午2:50活動室排隊，名額以先到先得即場取籌號。
2. 請穿著輕便運動衣服，配合伸展動作需要坐在瑜伽墊上。
3. 小組活動開始前，避免吃太飽。

寵物互動聚會 – 與"牠"有約 III
活動編號： ALW/19-20/P/045

負責職員：李嘉慧姑娘(Patty)

日期：22/10/2019(星期二)，23/11/2019(星期六)
時間：22/10：下午2:30 - 4:30　23/11：下午1:00 - 5:00
地點：22/10：友樂坊(黃大仙)　23/11：元朗八鄉狗場
內容：22/10於中心內互相交流照顧愛寵心得，講解到狗場進行義工服務，包括基本梳毛，剪毛，沖涼基本護理或飼食技巧。
23/11為狗場提供義工服務，改善流浪狗的福祉。
對象：會員及家屬　　費用：$10　　名額：15位、2位(新會員)

年年有今日(10-12月份)
活動編號：ALW/19-20/P/050

負責職員：陳栩兒先生(Joey)

日期：21/12/2019(星期六)　　時間：下午3:00 - 下午5:00
地點：彩雲麥當奴
(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10 - 12月生日的會員慶祝生日，有小食、蛋糕、有趣小遊戲，共享一個歡樂下午。
對象：10-12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，必須在報名當日或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。

"法"報會
活動編號： ALW/19-20/P/046

負責職員：李嘉慧姑娘(Patty)

日期：18/11/2019(星期一)　　時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：由律師講解與大家息息相關之法律知識，讓大家明白不同層面上的法律權責。
1. 離婚訴訟　2. 工傷權益與保障　3. 精神健康醫療權益
對象：會員及家屬
費用：$5
名額：會員15位、家屬10位

人際網絡 NETWORKING

健身八段錦
活動編號：ALW/19-20/P/024

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：12/11 - 31/12/2019(逢星期二，共8節)
時間：下午2:00 - 4:00　　地點：竹園體育館
內容：健身氣功八段錦是中國傳統保健氣功，有助強健體魄。
對象：會員　　費用：$40　　名額：10位、2位(新會員)
備註：由外聘導師教導。

耆樂悠遊(二)
活動編號：ALW/19-20/S/022

負責職員：林砒伸先生(Kama)
袁慧詩姑娘(Ady)

日期：1/11 - 20/12/2019(逢星期五，共8節)
時間：下午2:30 - 3:30 / 2:30 - 5:30
地點：友樂坊(黃大仙) / 九龍及港島區
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「回憶錄」。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，時間為下午2:30 - 5:30

友樂健康日2
活動編號：ALW/19-20/P/053

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：21/11/2019(星期四)
時間：下午2:30 - 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
備註：建議參加者於活動前兩小時進食，以便進行血糖檢測。

護士問診室2
活動編號：ALW/19-20/P/056

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：16/10/2019(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

起・步2
活動編號：ALW/19-20/S/027

負責職員：林砒伸先生(Kama)

日期：10/10 - 12/12/2019(逢星期四，14/11除外，共9節)
時間：上午9:15 - 11:30　　地點：友樂坊(黃大仙)、蒲崗邨道公園緩跑徑
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，當我們着眼「當下」，不是執着於過去，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(會員)、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」

向性侵犯說不
活動編號：ALW/19-20/P/039

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)、陳栩兒先生(Joey)

日期：18/10/2019(星期五)　時間：下午3:00 - 4:00　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：透過講座，讓會員及職員都了解有關性侵犯的相關知識，例如：何謂性暴力、如何面對性騷擾的情況、親密關係中的性暴力、求助方法及相關社區資源等。
對象：會員及家屬　費用：免費　名額：15位　備註：參加者可獲小禮物一份

收菜大使
活動編號：ALW/19-20/ S/024

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：13/11/2019(星期三)
時間：下午5:45 - 8:30　　地點：橫頭磡糧友行動、樂富地鐵站(集合)
內容：想為環保出一分力？想為你的社區出一分力？請跟隨我們連同糧友行動到大成街市回收剩食，一同深入了解與感受社區的另一面。
對象：會員(友義氣成員優先)　　費用：免費　　名額：4位、1位(新會員)

塑膠回收體驗
活動編號：ALW/19-20/ P/058

負責職員：陳穎儀姑娘(Wing)

日期：23/11/2019(星期六)　　時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：土瓜灣馬頭圍道(街站)　　集合地點：友樂坊(黃大仙)
內容：參觀塑膠用品回收的義工團體，實地了解分類方法和體驗回收程序，從「街坊」的角度學習分類回收。
對象：會員及家屬　　費用：免費　　名額：10位、2位(新會員)

社區生活導賞 活動編號： ALW/19-20/ P/060

負責職員：周穎聰先生(William)

日期：3/10/2019(星期四) 及 8/10/2019(星期二)(共兩節)
時間：3/10: 上午10:00 - 中午12:00　8/10: 下午2:30 - 5:00
地點：3/10: 友樂坊(黃大仙)　8/10: 黃大仙地鐵站
內容：剛剛搬入黃大仙區的你，不知道怎樣認識這個「廣闊」社區？假如你為此煩惱，不妨跟我們的導賞義工，一齊去「考察」與生活相關的地區設施！
對象：會員及家屬
費用：免費
名額：10位
備註：新來港或新搬入黃大仙的會員優先

友義氣 活動編號：ALW/19-20/ S/025

負責職員：周穎聰先生(Willlam)

日期：16/10、20/11、18/12/2019(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)

中心大使聚會 活動編號：ALW/19-20/S/024

負責職員：陳穎儀姑娘(Wing)

日期：4/10/2019(星期五)
時間：下午2:30 - 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

至叻精神健康2
活動編號：ALW/19-20/S/020

負責職員：蔡剛先生(Leo)
謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：11/10/2019、1/11/2019、6/12/2019(星期五，共3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
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。

活動又有SAY(2)
活動編號：ALW/19-20/P/052

負責職員：曾慧華姑娘(Rachel)
謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：12/10、23/11、14/12/2019 (星期六，共3節)
時間：12/10及23/11/2019：上午10:30 - 11:30
14/12/2019：上午9:00 - 10:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：自主自決機會來了！參加者可自組活動，每位最多可獲**$40活動資助！
對象：會員
費用：免費
名額：18位、2位(新會員)



季度會員聚會3
活動編號：ALW/19-20/P/049

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：7/12/2019(星期六)
時間：下午2:30 - 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)
備註：建議參加者自備餐具

簡居生活

活動編號：ALW/19-20/I/044

負責職員：陳栩兒先生(Joey)

日期：1/11/2019 - 6/12/2019(逢星期五，共6節)
時間：上午10:30 - 11:30　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：學習簡單的收納技巧，家居實用技能。
對象：會員　　費用：$30　　名額：8位、2位(新會員)

騎著單車的我倆A/B

活動編號：ALW/19-20/P/041

負責職員：劉雪敏(敏)
謝可欣(Ho yan)

日期：A: 13/11、20/11/2019(星期三)
B: 4/12、11/12/2019(星期三)
時間：下午2:00 - 5:00
地點：A: 13/11: 蒲崗村道公園　20/11: 大圍至大埔沿途單車徑
B: 4/12: 蒲崗村道公園　11/12: 大圍至大埔沿途單車徑
內容：追趕秋天的尾巴，一同踏單車，強身健體，欣賞風景。
對象：會員　　費用：$30　　名額：12位
備註：1. 參加者需有基本踏單車技巧。
2. 參加者只能選擇A或B組其中一個。

零肉煮義

活動編號：ALW/19-20/I/045

負責職員：陳栩兒先生(Joey)
袁慧詩姑娘(Ady)

日期：28/10/2019 - 2/12/2019(逢星期一，共6節)
時間：上午11:00 - 中午12:30　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：剔除肉類，一起製作豐富好吃的食物。
對象：會員　　費用：$30　　名額：8位、2位(新會員)
備註：1. 請參加者自備食物盒。
2. 小組選用食材包括奶製品、雞蛋。

羊毛氈與它的產地2

活動編號：ALW/19-20/I/052

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：5/10、19/10、2/11、16/11、30/11、14/12/2019(星期六，共6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：$50　　名額：8位、2位(新會員)

花飾小手藝(二)

活動編號：ALW/19-20/I/046

負責職員：譚緯姑娘(Jess)

日期：14/10 - 18/11/2019(逢星期一，共6節)
時間：上午10:30 - 12:00　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：學習對不同花款及顏色的配襯的技巧，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：8位、2位(新會員)
備註：由外聘導師教導。

日式布藝

活動編號：ALW/19-20/I/047

負責職員：陳栩兒先生(Joey)

日期：22/10 - 26/11/2019(逢星期二，共6節)
時間：下午3:00 - 4:30　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：利用日式和風布料製作不同的飾物。
對象：會員　　費用：$50　　名額：8位、2位(新會員)
備註：由外聘導師教導。

棋樂之旅5/6

活動編號：ALW/19-20/I/034
ALW/19-20/I/056

負責職員：袁廣昱先生(粒)

日期：棋樂之旅5: 30/10/2019 - 20/11/2019(逢星期三，共4節)
棋樂之旅6: 27/11/2019 - 18/12/2019(逢星期三，共4節)
時間：上午4:00 - 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　　費用：$10　　名額：12位

興趣小組 INTEREST CLASS

羽眾同樂(二)

活動編號：ALW/19-20/I/048

負責職員：陳栩兒先生(Joey)

日期：8/10 - 7/11/2019(逢星期二、四，共10節)
時間：下午3:00 - 4:00　地點：竹園體育館
內容：一起打羽毛球，培養做運動的習慣。
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。

手機x生活

活動編號：ALW/19-20/I/051

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：10/10/2019 - 14/11/2019(逢星期四，共6節)
時間：上午11:00 - 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，你只用來講電話嗎？
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、KMB.LWB等生活應用程式)
對象：會員　費用：$20　名額：10位、2位(新會員)
備註：1. 活動只適合使用Android手機系統的參加者出席。
2. 此活動與4 - 6月份活動「手機。生活」的內容相同。

扭出你想 II

活動編號：ALW/19-20/I/050

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：10/10/2019 - 28/11/2019(逢星期四，共8節)
時間：下午3:00 - 4:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：召集！召集！歡迎對扭氣球有熱誠的你們參加。讓心中想著的小動物、卡通等，隨著你的手，透過氣球呈現。活動完結後更有機會出外表演。
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。

素出你想像

活動編號：ALW/19-20/I/055

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：23/10/2019 - 11/12/2019(逢星期三，共8節)
時間：下午3:00 - 4:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：素描乃繪畫之入門科目，學習基本的構圖，同時從素描中學習表達心中的感受。
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。



利民會 家屬支援 服務

家屬服務 FAMILY SERVICES

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



家屬服務 FAMILY SERVICES

「家家友您」家屬聚會（二）

活動編號：ALW/19-20/F/010

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

日期：30/10、18/12/2019、26/2/2020(星期三)
時間：晚上7:30 - 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

活動日誌 CALANDER

2019年10月 OCTOBER

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2 週三時光機 III P.13	3 社區生活導賞 P.17	4 「共敍」P.12 中心大使聚會 P.17	5 週六鬆一鬆 P.13 羊毛氈與它的產地2 P.20
6	7	8 週二放映機 A組 P.13 社區生活導賞 P.17 羽眾同樂(二) P.21	9 週三時光機 III P.13	10 起・步 2 P.16 羽眾同樂(二) P.21 手機x生活 P.21 扭出你想 II P.21	11 「共敍」P.12 至叻精神健康 2 P.18	12 小小戲劇家 P.10 羊毛氈與它的產地2 P.20 活動又有Say(2)
13	14 花飾小手藝(二) P.20	15 媽媽谷 P.12 週二放映機 A組 P.13 羽眾同樂(二) P.21	16 Play Hard：Superpark P.11 週三時光機 III P.13 護士問診室 2 P.15 友義氣 P.17	17 起・步 2 P.16 羽眾同樂(二) P.21 手機 x 生活 P.21 扭出你想 II P.21	18 我是K歌手 3 P.6 「共敍」P.12 向性侵犯說不 P.16	19 「惜」食體驗行 P.6 週六鬆一鬆 P.13 羊毛氈與它的產地2 P.20
20	21 心樂起航(1組) P.12 花飾小手藝(二) P.20	22 媽媽谷 P.12 週二放映機 A組 P.13 寵物互動聚會 – 與"牠"有約 III P.14 日式布藝 P.20 羽眾同樂(二) P.21	23 週三時光機 III P.13 素出你想像 P.21	24 起・步 2 P.16 羽眾同樂(二) P.21 手機 x 生活 P.21 扭出你想 II P.21	25 我是K歌手 3 P.6 「共敍」P.12	26 「區」動真情體驗日 P.8
27	28 心樂起航(1組) P.12 零肉煮義 P.19 花飾小手藝(二) P.20	29 媽媽谷 P.12 週二放映機 A組 P.13 日式布藝 P.20 羽眾同樂(二) P.21	30 週三時光機 III P.13 棋樂之旅5 P.20 「家家友您」家屬聚會（二） P.23 素出你想像 P.21	31 起・步 2 P.16 羽眾同樂(二) P.21 手機 x 生活 P.21 扭出你想 II P.21		

2019年11月 NOVEMBER

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 我是K歌手 3 P.6 耆樂悠遊(二) P.15 至叻精神健康 2 P.18 簡居生活 P.19	2 玩喚愛 P.10 脫毒小組 P.11 週六鬆一鬆 P.13 羊毛氈與它的產地 2 P.20
3	4 心樂起航(1組) P.12 零肉煮義 P.19 花飾小手藝(二) P.20	5 媽媽谷 P.12 週二放映機A組 P.13 日式布藝 P.20 羽眾同樂(二) P.21	6 「男人・自由Fly」男士小組 P.12 週三時光機 III P.13 棋樂之旅 5 P.20 素出你想像 P.21	7 起・步 2 P.16 羽眾同樂(二) P.21 手機 x 生活 P.21 扭出你想 II P.21	8 我是K歌手 3 P.6 耆樂悠遊(二) P.15 簡居生活 P.19	9 脫毒小組 P.11 羊毛氈與它的產地 2 P.20
10	11 心樂起航(1組) P.12 零肉煮義 P.19 花飾小手藝(二) P.20	12 健身八段錦 P.15 日式布藝 P.20	13 「男人・自由Fly」男士小組 P.12 週三時光機 III P.13 收菜大使 P.16 棋樂之旅 5 P.20 素出你想像 P.21	14 手機 x 生活 P.21 扭出你想 II P.21	15 耆樂悠遊(二) P.15 簡居生活 P.19	16 親子非洲鼓 P.10 脫毒小組 P.11 週六鬆一鬆 P.13 180度奇妙之旅 P.6 騎著單車的我倆A P.19
17	18 心樂起航(2組) P.12 零肉煮義 P.19 花飾小手藝(二) P.20 "法"報會 P.14	19 週二放映機B組 P.13 健身八段錦 P.15 日式布藝 P.20	20 「男人・自由Fly」男士小組 P.12 週三時光機 III P.13 友義氣 P.17 騎著單車的我倆A P.19 棋樂之旅 5 P.20 素出你想像 P.21	21 起・步 2 P.16 友樂健康日 2 P.15 扭出你想 II P.21	22 耆樂悠遊(二) P.15 簡居生活 P.19	23 脫毒小組 P.11 寵物互動聚會 – 與"牠"有約 III P.14 羊毛氈與它的產地2 P.20 塑膠回收體驗 P.16 活動又有 Say(2)
24 海洋公園同樂日 P.8	25 心樂起航(2組) P.12 零肉煮義 P.19	26 週二放映機B組 P.13 健身八段錦 P.15 日式布藝 P.20	27 「男人・自由Fly」男士小組 P.12 週三時光機 III P.13 棋樂之旅 6 P.20 素出你想像 P.21	28 起・步 2 P.16 扭出你想 II P.21	29 我是K歌手 3 P.6 耆樂悠遊(二) P.15 簡居生活 P.19	30 友樂燒燒燒 P.6

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2 心樂起航(2組) P.12 零肉煮義 P.19	3 週二放映機B組 P.13 健身八段錦 P.15	4 「男人・自由Fly」男士小組 P.12 週三時光機 III P.13 騎著單車的我倆 B P.19 棋樂之旅 6 P.20 素出你想像 P.21	5 起・步 2 P.16	6 我是K歌手 4 P.6 耆樂悠遊(二) P.15 至叻精神健康 2 P.18 簡居生活 P.19	7 季度會員聚會 3 P.18
8 聖誕友樂派 P.6	9 心樂起航(2組) P.12	10 週二放映機B組 P.13 健身八段錦 P.15	11 週三時光機 III P.13 騎著單車的我倆 B P.19 棋樂之旅 6 P.20 素出你想像 P.21	12 起・步 2 P.16	13 我是K歌手 4 P.6 耆樂悠遊(二) P.15	14 同天空聖誕派對 P.10 週六鬆一鬆 P.13 活動又有 Say(2)
15 黃大仙區國際復康日嘉年華 P.8	16	17 週二放映機B組 P.13 健身八段錦 P.15	18 週三時光機 III P.13 友義氣 P.17 「家家友您」家屬聚會(二) P.23 棋樂之旅 6 P.20	19	20 我是K歌手 4 P.6 耆樂悠遊(二) P.15	21 兒童權益講座 P.11 年年有今日(10-12月份) P.14
22	23	24 健身八段錦 P.15	25	26	27	28
29	30	31 健身八段錦 P.15				

2019年12月 DECEMBER