

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

友樂坊

友樂坊

友樂坊

友樂坊

友樂坊

QUARTERLY

ISSUE 040
2020年1月至3月
JAN-MAR 2020



利民會友樂坊(黃大仙)



全人效能
連繫社區

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12月

數量: 2500本

活動通訊

鳴謝:
封面作者: Cyris Lo Pui Ki

報名日

CHECK IT OUT

時間: 上午9時正開始

地點: 友樂坊(黃大仙)

14/12
2019
星期六

目錄

CONTENT

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
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.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

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. 社工蔡明蕙(Bianco)於2019年9月10日到職。
2. 香港中文大學實習學生何安珩(Louis)及楊嘉愉(Alice)於2019年9月6日至2020年3月6日期間於本中心進行實習。
3. 社區工作助理黃樂唯(Lok Wai)於2019年10月14日到職。
4. 社區工作助理張小玉(Yuki)於2019年10月23日到職。
5. 社工梁振樂(Wilson)於2019年11月6日到職。
6. 社工何浩然(Frankie)於2019年11月12日到職。
7. 高級文員何嘉寶(Rana)於2019年11月22日到職。
8. 中心經理張嘉惠(Sara)於2019年11月1日至2020年4月30日將暫委助理總幹事，接手督導住宿訓練服務及協調機構事務。
9. 社工張斯皓(Horace)於2019年11月25日將調任至總部任職服務發展主任。
10. 社工謝詩雅(Silvia)於2019年11月21日將升任隊長社工。
11. 社工曾慧華(Rachel)於2019年11月20日離職。

由2019年10月1日開始，中心的服務對象將擴展至12歲的中學生，提供入校服務，詳情請向職員查詢！

職員介紹



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：

家庭聚會遊戲推介 Relax and play

0至6歲的小朋友家長，經常會在育兒路上遇到不同的難題。Dr WinWin 與你分享小遊戲，助你迎刃而解。今次要分享的是，Dr WinWin 經常聽到父母說自己的小孩子害羞，每次家庭聚會也害怕，其他人想同他玩，他就哭，媽媽唯有抱開他。家人有時責怪媽媽過分保護，爸爸亦認為媽媽太緊張，令到媽媽感到不太開心。

小朋友在每次家庭聚會都感到害怕，其中一個原因可能是因為一時之間見到太多陌生人，加上親友的名字或稱謂，對小朋友來說或有點難記難讀，這都讓他們一時之間難以應對。其實我們只要花點心思，透過小遊戲例如家庭樹布偶等形式，讓小朋友逐一了解親友的名字及稱謂，讓他們慢慢學習和了解自己將會見到那些人，該如何稱呼他們。

精神健康
資訊站
專家分享遊戲名稱
家庭樹布偶

1

目的：認識家庭成員 物資：襪子，繩，玩具眼睛

玩法：家長跟小朋友畫家庭樹，並介紹不同親友的名字，關係及他們的外表及性格特徵。可以以襪子製作各個親友的布偶，家長平時以布偶跟小朋友玩，並於家庭聚會時帶同布偶一起跟他們「say hello!」，亦可在下次家庭聚會，邀請親友以可愛布偶介紹自己，讓小朋友熟習與他們相處。

除了家庭樹布偶之外，家長可以用親友稱謂襟花，讓小朋友認識家庭成員的稱謂。

目的：認識家庭成員稱謂 物資：襟花製作材料，親友名牌

玩法：家長跟小朋友製作親友稱謂襟花，每次家庭聚會請親友帶上稱謂襟花，讓小朋友在聚會期間牢記各親友稱謂關係，甚至家長在製作稱謂襟花前可作資料搜集，了解親友喜歡吃的食物或水果。在稱謂襟花旁加上喜歡吃的食物或水果，讓小朋友更容易記下他們的稱謂。

小朋友透過互動遊戲，學習跟他人打招呼 and 相處，不但可以培養他們的社交能力。而家長亦可以透過觀察子女與他人的互動，進一步了解子女的性格特徵。以及他們在家庭以外如何與他人相處、在面對新環境和事物時的應對技巧等等，也是一個很好的訓練。當然，有時候家長會因為子女未能預期般掌握及回應指示時，而顯得尷尬。但若果家長能抱着跟子女一起探索的態度，你或將會有新鮮的發現。

遊戲名稱
親友稱謂襟花

2



王詠詩博士

畢業於美國北愛爾華大學，完成休閒、青年及人文服務學系的碩士和博士課程，專門研究「中國社會與遊戲」課題。Winnie 為遊戲無限及 Dr. PLAY 的執行總監兼創辦人，世界休閒組織學生事務活動統籌。著作包括：《遊戲無限 —— 101個創意遊戲》、《遊戲無限 —— 60個互動互樂遊戲》、《遊戲無限 —— 一家大小玩遊戲》及《遊戲無限 —— 78個親子遊戲》、《遊戲無限 —— Crazy Game book》、《遊戲無限 —— Crazy Game book 2》、《遊戲無限 —— Crazy Game book 3》及《陪你玩，過節！》。

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. 如報名日當天因下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。
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

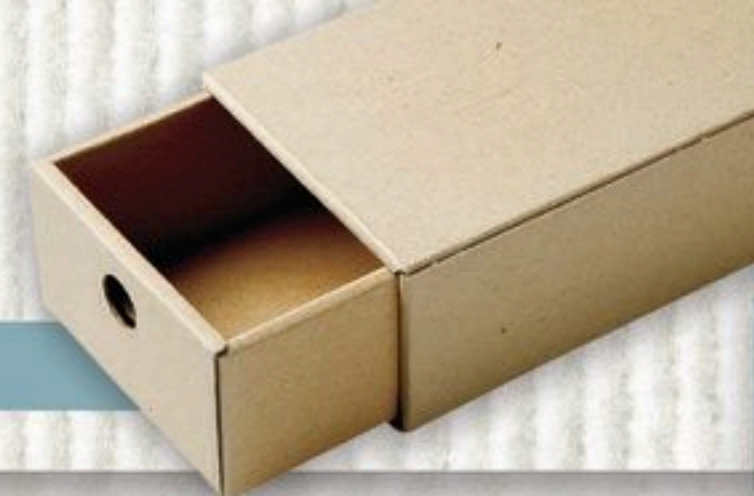
報名日!
照片沖印指引

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兩個星期內訂購相片。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：

- 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。
- 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。
- 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。

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
16/1/2020(星期四)	金鼠喜慶賀新春	28/12/2019	30/12/2019	7/1/2020	8/1/2020
7/2 - 28/2/2020 (逢星期五，共四節)	流行K歌1	20/1/2020	22/1/2020	24/2/2020	29/1/2020
6/3 - 27/3/2020 (逢星期五，共四節)	流行K歌2	18/2/2020	20/2/2020	23/3/2020	26/2/2020
7/3/2020 (星期六)	“機”不可失	16/1/2020	18/1/2020	1/2/2020	15/2/2020
19/3/2020 (星期四)	利民會週年聚餐	6/2/2020	7/2/2020	15/2/2020	17/2/2020

金鼠喜慶賀新春

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)、吳子鋒先生(Samuel)、
譚緯姑娘(Jess)
活動編號：ALW/19-20/P/061

日期：16/1/2020(星期四)
時間：晚上6:00 - 晚上9:00
地點：黃大仙現崇商場二樓皇廷滙
內容：匆匆一年又過去，這年的春節來得特別早，望在團年飯之中大家能聚首一堂，齊齊迎接新一年。
對象：會員及家屬 費用：\$100
名額：80位 備註：參加者需自行到酒樓

流行K歌1/2

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)
活動編號：1) ALW/19-20/I/069
2) ALW/19-20/I/070

日期：1) 7/2 - 28/2/2020(逢星期五，共四節)
2) 6/3 - 27/3/2020(逢星期五，共四節)
時間：第一至三節：上午10:00 - 下午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：想一展歌喉？想同老友高歌一曲？歡迎大家參加，唱出你最愛既K歌！
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點。

“機”不可失

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)
活動編號：ALW/19-20/P/074

日期：7/3/2020(星期六)
時間：早上9:00 - 下午5:00
地點：元朗南生圍
內容：遊覽有機水耕種植場觀賞不同植物，其後會到大埔海濱公園花卉世界參觀，及享用流浮山海鮮餐。
對象：會員及家屬 費用：\$100 名額：54位
備註：1. 提供有旅遊巴接送 2. 費用包括午餐一份 3. 請自備飲用水、雨具、防曬用品

利民會週年聚餐

負責職員：曾詩慧姑娘(Amy)、
張斯皓先生(Horace)
活動編號：ALW/19-20/P/I/075

日期：19/3/2020(星期四) 時間：下午5:15 - 晚上10:00
地點：沙田石門區內酒樓 集合地點：友樂坊(黃大仙)
內容：慶祝本會35週年，一同共聚享用晚餐、欣賞表演及參與抽獎環節。
對象：會員 費用：\$100 名額：90位
備註：中心會安排旅遊巴接送到場

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：1/1 - 31/3/2020(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

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

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。



職業治療訓練

OCCUPATIONAL TRAINING

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	



靜觀 認知

治療 課程

靜觀認知治療課程是由英國牛津大學三位心理學 — Zindel Segal、Mark Williams和 John Teasdale — 創辦。多項研究發現，這課程能有效減低抑鬱症復發的機會，對曾多次抑鬱復發的患者尤其有效。該課程獲得英國國家健康與照顧卓越研究院(The National Institute for Health and Care Excellence, NICE)推薦，適用於治療重複患上抑鬱症的患者。

課程包括八節各大約兩個多小時的課堂及一天全日的練習，教授身體掃描、觀呼吸靜坐、靜心伸展等靜觀練習。參加者能夠從課堂活動中，更了解思想與情緒之間的關係、學習與困難共處，並懂得更善巧地照顧自己。

導師 |

臨床心理學家何姑娘(何姑娘已經完成牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的靜觀認知療法一二三四階教師培訓，正在督導下進行教學)

靜觀是指有意識地、不加批判地專注當下一刻。透過友善、好奇、慈愛的方式與自己當下的經驗相處，我們會漸漸發現自己不用再壓抑思想、情緒或身體反應，或被它們牽著鼻子走，從而改變與它們的關係。

對象 |

適合患有或曾經患有抑鬱症的人士參加

簡介會 | 參加者必須出席其中一次

2019年12月10日 10:30 - 12:00

2019年12月17日 10:30 - 12:00 或者

工作坊 | 共有8節及一天全日退修

2020/1/8, 1/22, 2/5, 2/12, 2/26(全日),

3/4, 3/11, 3/18, 3/25

逢星期三，下午2:00 - 4:30

出席率達80%可獲頒發出席證書。

人數 | 8 - 10人一組 費用 | 全免

地點 | 黃大仙友樂坊活動室三四五

備註 | 參加者需要每天在家中完成約30分鐘的家課。

特別推介

FEATURE PROGRAM

特別推

利民關懷網同樂日

負責職員：張斯皓先生(Horace)、黎靜儀姑娘(Crystal)

葉耀陽先生(Yeung)、陳栩兒先生(Joey)

活動編號：ALW/19-20/RCN/018

日期	4/1/2020(星期六)
時間	下午2:00 - 5:00
地點	慈雲山區內
內容	利民關懷網到達尾聲，我們將於同樂日總結全年度「手築真情」活動。屆時將有精彩表演和各式攤位遊戲。參加者除了可認識社區精神健康，還有機會獲得豐富獎品！
對象	黃大仙區內居民
費用	免費
名額	不限
備註	有興趣的會員可於當直接參與活動，無需事前報名。

義工招募／利民關懷網同樂日

負責職員：張斯皓先生(Horace)、黎靜儀姑娘(Crystal)

葉耀陽先生(Yeung)、陳栩兒先生(Joey)

活動編號：ALW/19-20/RCN/019

日期	4/1/2020(星期六)
時間	上午11:00 - 下午5:00
地點	慈雲山區內
內容	協助派發攤位遊戲券、攤位運作、維持攤位秩序。
對象	會員
費用	免費
名額	會員10位 新會員2位
備註	包午膳

男女有別

負責職員：顏基衛(臨床心理學家)

活動編號：ALW/19-20/P/072

日期	21/2/2020(星期五)
時間	下午2:30 - 4:00
地點	友樂坊(黃大仙)
內容	認識異性的特質、學習與異性相處、增進人際關係，充實社交生活。
對象	會員及家屬
費用	免費
名額	18位、2位(新會員)

兒童及青少年 心理健康支援服務

吾是小廚神

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)

譚緯姑娘(Jess)

活動編號：ALW/19-20/C/005

日期：8/2/2020(星期六)

時間：上午11:00 - 下午1:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：各位小廚神機會嚟啦！趁元宵佳節我地一齊整下台式芋圓同湯丸，甜甜蜜蜜過元宵！

對象：會員及其3 - 18歲家屬

費用：家長會員：\$15，小家屬：\$5

名額：20位

備註：1. 請參加者自備食物盒
2. 會員18歲以下家屬可獨自參與

童天空嘉許禮

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)

活動編號：ALW/19-20/C/005

日期：14/3/2020(星期六)

時間：下午2:30 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：第一屆童TEEN空嘉許禮將會邀請所有曾經參加過小家屬活動的大人同小朋友一齊開Party，回顧過去一年的活動，以及用大家的儲印仔卡兌換禮物！

對象：會員及其18歲以下之家屬

費用：家長會員：\$15，小家屬：\$10

名額：20位

童心同玩親子小組

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody) 活動編號：ALW/19-20/T/025

日期：15/2/2020 - 7/3/2020(逢星期六，共四節)

時間：下午2:30 - 下午4:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：家長們真的懂得點同小朋友玩嗎？今次小組將會分為兩個部份，一方面家長學習同小朋友在家玩的技巧，另一方面會有一齊玩的環節，希望大人同小朋友都可以開心渡過四個喪玩週末！

對象：會員及其3 - 18歲以下家屬

費用：家長會員：\$15，小家屬：\$10 名額：家長會員：8位 小家屬：8位

備註：1. 小組設有組前面談，以揀選合適參加者
2. 首兩節為平行小組，家長和小朋友分開進行，尾兩節為親子同玩環節

青年

空間

青年空間
活動下調
年齡至12歲，
歡迎各位
報名參加！

煮要For女生

ALW/19-20/S/032

負責職員：譚緯姑娘(Jess)

日期：14/2/2020 - 20/3/2020(逢星期五，共6節)

時間：下午3:00 - 下午4:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：萬眾期待既青年空間煮食班又嚟啦！用花整甜品你又試過未？
例如伯爵菜奶凍等。今次一齊煮出好煮意，當然唔少得開心
share girl's talk啦！

對象：15 - 30歲會員 費用：\$20 名額：10位

備註：1. 此活動只限女會員參加。

灌「籃」新手

ALW/19-20/P/066

負責職員：蔡明憲姑娘(Bianco)、吳子鋒先生(Samuel)

日期：18/1/2020(星期六)

時間：下午3:00 - 下午5:00 地點：黃大仙區內體育館

內容：「呀—我想打籃球！」平日無乜機會接觸籃球既你，今次係機
會啦！自命對籃球充滿熱誠既你仲唔快啲把握呢個機會。

對象：12 - 30歲會員 費用：\$10 名額：20位

備註：1. 請參加者自行衡量身體狀況是否合適參與籃球活動。

2. 請穿著合適的運動服裝及運動鞋。

3. 活動開始前，避免吃太飽。如有需要，請帶備替換衣物。

漸入耆年工作坊

活動編號：ALW/19-20/T/026

負責職員：梁振樂先生(Wilson)

日期：5/3/2020 - 26/3/2020(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：生老病死乃人生必經階段，「年老」令你聯想甚麼？你對年老感到恐懼嗎？
本小組與大家探討如何迎接耆年，做個精靈耆英！

對象：50歲或以上會員

費用：\$20 名額：8位

備註：小組設有組前面談，以揀選合適參加者。

屋·樹·人

活動編號：ALW/19-20/T/027

負責職員：陳君儀姑娘(Kimmy)

日期：18/2, 25/2, 3/3, 10/3, 17/3/2020 (逢星期二，共5節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過繪畫屋、樹及人，認識自己，並學習接納自己。小組亦會教授各種繪畫
物料的使用方法，如和諧粉彩等。與組員一起在創作及繪畫的過程中，一起
認識自己。

對象：會員

費用：\$20 名額：8 - 10位

痛唔痛，我話事！

活動編號：ALW/19-20/T/028

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：5/2、7/2、12/2、19/2、28/2、4/3/2020(星期三、五)

時間：下午1:00 - 4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過運動、營養、情緒和生活四方面的管理，減低痛症對生活及心理的
影響。

對象：會員/家屬

費用：\$30

名額：10位

備註：1. 由外聘導師協助

2. 小組設有組前面談，以揀選合適的參加者

3. 參加者須有痛症

週三時光機IV

活動編號：ALW/19-20/S/034

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：8/1/2020 - 25/3/2020(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】

*【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。

最愛看電影

活動編號：ALW/19-20/I/067

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：A組：7/1、14/1、21/1、4/2、11/2/2020(逢星期二，共5節)

B組：18/2、25/2、3/3、10/3、17/3/2020(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：週二梗係最愛看電影啦！食完午飯，輕輕鬆鬆，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。

週六鬆一鬆

活動編號：ALW/19-20/I/024

負責職員：劉雪敏姑娘(敏)

日期：15/2, 29/2, 14/3, 28/3/2020(逢星期六，共4節)

時間：下午3:00 - 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2:45於活動室排隊，以先到先得即場報名
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

年年有今日(1-3月)

活動編號：ALW/19-20/P/080

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：21/3/2020(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：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、食物盒和餐具。

友善中心同樂日

活動編號：ALW/19-20/P/066

負責職員：何安珩先生(Louis)(實習社工)

楊嘉愉姑娘(Alice)(實習社工)

日期：18/1/2020(星期六) 時間：下午2:30 - 下午4:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：想係中心舒服啲？想中心變得更靚？快啲參加友善中心同樂日，一齊玩遊戲，用大家嘅智慧打造屬於大家嘅中心！約定你地啦！

對象：會員 費用：免費 名額：會員：20位

愛寵旅行

活動編號：ALW/19-20/P/069

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：15/2/2020(星期六) 時間：上午10:00 - 下午3:00 地點：啓德郵輪碼頭

內容：邀請你帶同親愛的寵物一齊郊遊樂！幫愛寵扮靚靚，一齊catwalk！

對象：1. 有飼養寵物的會員及其家屬 2. 有意跟寵物互動的會員

費用：\$30 名額：會員15位、家屬10位

備註：1. 有養寵物的會員可帶最多一位家屬出席 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。

小修補大改善

活動編號：ALW/19-20/P/071

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：7/1/2020 - 25/2/2020(逢星期二，18/2/2020除外，共6節)

時間：下午2:30 - 下午3:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：講解家居安全小貼士、簡單水箱/水龍頭維修等

對象：會員 費用：\$30 名額：8位、2位(新會員)

理財講

活動編號：ALW/19-20/P/070

負責職員：陳君儀姑娘(Kimmy)

日期：11/1/2020(星期六)

時間：下午3:30 - 5:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：講座會教授一般投資和理財小技巧，及各種常見保障晚年生活的社會服務，協助你重整財富，並達致退而無休。

對象：會員 費用：免費 名額：25人

脊椎健康講座

活動編號：ALW/19-20/P/068

負責職員：曾詩慧姑娘(Amy)

日期：20/2/2020(星期四)

時間：下午2:30 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：你會成日見腰酸背痛嗎？脊椎是身體的主幹，保護中央神經系統和協調體內器官和肌肉。註冊脊醫會分享脊椎保健資訊、正確的睡姿和坐姿，又會即場示範以按摩球進行伸展運動。

對象：50歲或以上會員 費用：\$20 名額：20位

備註：1. 此講座由外聘脊醫主講。
2. 每位參加者將獲贈按摩球，由脊醫教導大家進行伸展運動。

樂齡瑜珈班2

活動編號：ALW/19-20/I/073

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：30/1 - 19/3/2020(逢星期四，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：透過導師教授簡單瑜珈動作，去達致鬆弛、改善睡眠質素及舒展筋骨等效果。

對象：會員 費用：\$40 名額：會員：10位 新會員：2位

備註：1. 請穿著合適的運動服及運動鞋。 2. 由外聘導師教導

護士問診室3

活動編號：ALW/19-20/P/073

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：22/1/2020(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

長者新春探訪

活動編號：ALW/19-20/P/084

負責職員：林砬伸先生(Kama)

日期：18/1/2020(星期六)

時間：上午10:00 - 中午12:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：探訪區內獨居或雙老長者，為其送上節日祝福。

對象：會員 費用：免費 名額：探訪者(12位)，被訪者(12位)

備註：1. 是次活動歡迎6 - 12歲的小家屬成為探訪義工
2. 參加者可選擇成為探訪義工或被訪者

長者氣功班

活動編號：ALW/19-20/S/038

負責職員：林砬伸先生(Kama)

日期：4/2/2020 - 24/3/2020(逢星期二，共8節)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：蒲崗村道運動場或竹園體育館

內容：學習氣功以強身健體

對象：會員 費用：\$20 名額：10位，2位(新會員)

備註：1. 是次活動將由外間導師教授

消防安全講座

活動編號：ALW/19-20/P/062

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
謝可欣姑娘(Yan)

日期：11/2/2020(星期二)

時間：下午2:30 - 下午3:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：由消防員哥哥親身來中心，講解有關防火及走火警的注意事項，有興趣的快報名參加！

對象：會員及家屬 費用：免費 名額：30位

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：17/1/2020(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

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：25/3/2020(星期三) 時間：下午6:00 - 下午8:30
地點：橫頭磡糧友行動、黃大仙地鐵站集合
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。讓你更深入了解與感受你的社區。
對象：會員(友義氣成員優先) 費用：免費
名額：4位、1位(新會員)

友義氣 活動編號：ALW/19-20/S/025

負責職員：周穎聰先生(William)

日期：15/1、12/2、18/3/2020(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，分享義工經驗及義工活動資訊。
對象：會員及家屬 費用：免費 名額：20位、2位(新會員)

義工嘉許日2019 活動編號：ALW/19-20/P/078

負責職員：藍宇清先生(清)

日期：29/2/2020(星期六)
時間：上午9:00 - 下午4:00 地點：賽馬會西貢戶外訓練營-香港青年協會
內容：如果你曾經幫過中心手做義工，相信都有唔少得著和感受，等我地一齊去下日營輕鬆下，一齊回顧下中心義工活動，互相認識及分享啦！！
對象：中心義工 費用：\$20 名額：21人
備註：活動費用包括午餐，義工須自付車費

新春探訪樂融融 活動編號：ALW/19-20/P/079

負責職員：藍宇清先生(清)
陳穎儀姑娘(Wing)

日期：簡介會：5/2/2020(三) 探訪預備：8/2/2020(六)
探訪日：15/2/2020(六)
時間：簡介會：晚上7:30 - 8:30 探訪預備：下午2:30 - 4:30
探訪日：下午2:00 - 4:00
地點：聖康會復康中心 名額：6人、2人(新會員) 費用：全免
內容：探訪院友，互相認識、玩下遊戲，送上新年祝福！ 對象：會員

季度會員聚會4

活動編號：ALW/19-20/P/049

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：7/3/2020(星期六)
時間：下午2:30 - 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。
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

至叻精神健康2

活動編號：ALW/19-20/S/020

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：10/1/2020, 7/2/2020, 6/3/2020(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：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/S/020

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：4/1/2020, 22/2/2020, 21/3/2020(星期六，共3節)
時間：下午3:00 - 4:30
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：13位、2位(新會員)



問你“復”“味”！

活動編號：ALW/19-20/S/033

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：4/1/2020(六), 8/1/2020(三), 22/1/2020(三), 8/2/2020(六), 12/2/2020(三), 22/2/2020(六), 26/2/2020(三), 7/3/2020(六), (共8節)
時間：逢星期三：16:30 - 18:00 逢星期六：11:00 - 12:30 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：通過一起製作不同節日物品和食物，例如蘿蔔糕，芋圓及揮春等，齊共聚享受節日氣氛並共同了解及探討復元公民的不同元素，分享以達到互相支持及祝福。
對象：會員 費用：\$40 名額：10位
備註：請自備飯盒，支持環保

羽眾同樂(三)

活動編號：ALW/19-20/I/068

負責職員：黃樂唯先生(Lok Wai)

日期：4/2 - 6/3/2020(逢星期二、五，共10節)

時間：上午11:00 - 中午12:00 地點：黃大仙區內體育館

內容：一起打羽毛球，培養做運動的習慣。

對象：會員 費用：\$30 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。

滴滴仔週記2

活動編號：ALW/19-20/I/076

負責職員：林砵伸先生(Kama)

日期：4/2 - 6/3/2020(逢星期二、五，共10節)

時間：上午11:00 - 中午12:00 地點：黃大仙區內體育館

內容：一起打乒乓球，培養做運動的習慣。

對象：會員 費用：\$30 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。

ADY教DIY

活動編號：ALW/19-20/I/066

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：3/1 - 7/2/2020(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：發揮您的小宇宙，製作與眾不同的小手工，例如碟古巴特小盒子。

對象：會員 費用：\$30 名額：10位、2位(新會員)

甜絲絲

活動編號：ALW/19-20/I/075

負責職員：林砵伸先生(Kama)
陳栩兒先生(Joey)

日期：3/2/2020 - 16/3/2020(逢星期一)

時間：早上11:00 - 12:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：一同製作不同的甜品

對象：會員 費用：\$20 名額：6位、2位(新會員)

有營新煮意

活動編號：ALW/19-20/I/065

負責職員：譚緯姑娘(Jess)
黃樂唯先生(Lok Wai)

日期：3/1 - 7/2/2020(逢星期五，共6節)

時間：上午10:30 - 中午12:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：新一季煮食班又嚟啦！今次搞搞新煮意，我地會同大家一齊炮製別出心裁既健康食品，例如：營養豐富既蕃茄三文魚意粉等等，仲會教大家選擇有益健康同情緒既食材同分享其他小知識，唔好錯過啦！

對象：會員 費用：\$30 名額：6位、2位(新會員)

備註：1. 請自備食物盒 2. 適合初學者參加

我的拇指會跳舞

活動編號：ALW/19-20/I/061

負責職員：陳可斯姑娘(Holly)

日期：9/1、16/1、23/1、30/1、6/2、13/2、20/2、27/2/2020
(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：聽說過卡林巴琴嗎？這是一種運用拇指彈奏及擁有空靈療癒音色的非洲樂器，又名拇指琴。你要來享受一個充滿溫暖音樂的下午嗎？

對象：會員 費用：\$50 名額：8位、2位(新會員)

備註：1. 毋需懂得樂器。 2. 卡林巴琴可於友樂坊(黃大仙)借用。

I Need最Unique

活動編號：ALW/19-20/I/062

負責職員：陳可斯姑娘(Holly)

日期：7/1、14/1、21/1、4/2、11/2、18/2/2020(逢星期二，共6節)

時間：上午11:00 - 中午12:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：想要身上有點不一樣的嗎？不如...自己來設計吧！衣服、布袋、鞋子等等，我們一起來畫！

對象：會員 費用：\$20 名額：8位、2位(新會員)

手機噏噏噏

活動編號：ALW/19-20/I/072

負責職員：陳栩兒先生(Joey)
林砵伸先生(Kama)

日期：6/2 - 12/3/2020(逢星期四，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，通訊手機是一項重要功能。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。

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：14/2/2020 - 20/3/2020(逢星期五，共6節)

時間：下午3:00 - 4:00 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)

細事如棋

活動編號：ALW/19-20/I/059
ALW/19-20/I/060

負責職員：袁廣昱(阿粒)
譚緯(Jess)

日期：5/2/2020 - 26/2/2020(逢星期三)

時間：下午4:00 - 下午5:30 地點：友樂坊/桌遊專門店(旺角區)

內容：桌上遊戲是一種注重多種思維方式、語言表達和情商能力及鍛鍊，同時容易掌握玩法，適合不同年齡人士參加。

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，最後一節便可外出到桌遊專門店遊玩

扭出你想III進階班

活動編號：ALW/19-20/I/050

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：9/1/2020 - 5/3/2020(逢星期四，23/1除外，共8節)

時間：下午3:00 - 4:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：學過扭波基本功後唔夠喉，想更上一層樓？誠邀有扭波經驗的你參加！參加者更有機會獲邀參與扭波義工活動。

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。

塑出你想像

活動編號：ALW/19-20/I/063

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：9/1/2020 - 5/3/2020(逢星期四，23/1除外，共8節)

時間：上午10:00 - 11:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：學習以塑膠彩繪畫的技巧，透過繪畫讓參加者表達自己。

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

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



家倍友愛課程 - 認知篇(黃大仙)

活動編號: ALW/19-20/F/013

負責職員: 胡嘉寶姑娘(Po)

日期: 4/3, 11/3, 18/3, 25/3/2020(逢星期三, 共4節)

時間: 晚上7:00 - 9:00

對象: 聯心社會員/家屬

費用: \$20

地點: 友樂坊(黃大仙)

名額: 10位

內容: 本課程協助家屬認識精神健康相關知識, 提升家屬與復元人士面對復元經歷的能力, 課程主題如下:

- 1) 精神病及其成因
- 2) 精神科藥物的作用
- 3) 危機預防及處理
- 4) 社區復康服務、資源

「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: 26/2/2020(星期三)

時間: 晚上7:00 - 9:00

對象: 聯心社會員/家屬

費用: 免費

地點: 友樂坊(黃大仙)

名額: 10 - 15位

- 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

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/>



星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

2020年1月

JANUARY

2020年1月 JANUARY 				1	2	3	4
						➤ ADY教DIY P.19 ➤ 有營新煮意 P.20	➤ 利民關懷網同樂日 P.9 ➤ 活動又有 SAY(2) P.18 ➤ 問你“復”“味”！ P.18
5	6	7	8	9	10	11	
		➤ 最愛看電影 P.13 ➤ 小修補大改善 P.14 ➤ I Need最 Unique P.20	➤ 週三時光機 IV P.13 ➤ 問你“復”“味”！ P.18	➤ 我的拇指會跳舞 P.20 ➤ 扭出你想III進階班 P.21 ➤ 塑出你想像 P.21	➤ 至叻精神健康2 P.18 ➤ ADY教DIY P.19 ➤ 有營新煮意 P.20	➤ 理財講 P.15	
12	13	14	15	16	17	18	
		➤ 最愛看電影 P.13 ➤ 小修補大改善 P.14 ➤ I Need最 Unique P.20	➤ 週三時光機 IV P.13 ➤ 友義氣 P.17	➤ 金鼠喜慶賀新春 P.5 ➤ 我的拇指會跳舞 P.20 ➤ 扭出你想III進階班 P.21 ➤ 塑出你想像 P.21	➤ 中心大使聚會 P.16 ➤ ADY教DIY P.19 ➤ 有營新煮意 P.20	➤ 灌「藍」新手 P.11 ➤ 友善中心同樂日 P.14 ➤ 長者新春探訪 P.16	
19	20	21	22	23	24	25	
		➤ 最愛看電影 P.13 ➤ 小修補大改善 P.14 ➤ I Need最 Unique P.20	➤ 週三時光機 IV P.13 ➤ 護士問診室3 P.15 ➤ 問你“復”“味”！ P.18	➤ 我的拇指會跳舞 P.20	➤ ADY教DIY P.19 ➤ 有營新煮意 P.20		
26	27	28	29	30	31		
			➤ 週三時光機 IV P.13	➤ 樂齡瑜珈班 2 P.15 ➤ 我的拇指會跳舞 P.20 ➤ 扭出你想III進階班 P.21 ➤ 塑出你想像 P.21	➤ ADY教DIY P.19 ➤ 有營新煮意 P.20		

活動日誌

CALANDER

2020年2月

FEBRUARY



活動日誌

CALANDER

2	3 甜絲絲 P.19	4 最愛看電影 P.13 小修補大改善 P.14 長者氣功班 P.16 羽眾同樂(三) P.19 滴滴仔週記2 P.19 I Need最 Unique P.20	5 痛唔痛，我話事！ P.12 週三時光機 IV P.13 細事如棋 P.21	6 樂齡瑜珈班 2 P.15 我的拇指會跳舞 P.20 手機噹噹噹 P.20 扭出你想III進階班 P.21 塑出你想像 P.21	7 流行K歌1 P.6 痛唔痛，我話事！ P.12 至叻精神健康2 P.18 羽眾同樂(三) P.19 滴滴仔週記2 P.19 ADY教DIY P.19 有營新煮意 P.20	8 吾是小廚神 P.10 問你“復”“味”！ P.18
9	10 甜絲絲 P.19	11 最愛看電影 P.13 小修補大改善 P.14 長者氣功班 P.16 消防安全講座 P.16 羽眾同樂(三) P.19 滴滴仔週記2 P.19 I Need最 Unique P.20	12 痛唔痛，我話事！ P.12 週三時光機 IV P.13 友義氣 P.17 問你“復”“味”！ P.18 細事如棋 P.21	13 樂齡瑜珈班 2 P.15 我的拇指會跳舞 P.20 手機噹噹噹 P.20 扭出你想III進階班 P.21 塑出你想像 P.21	14 流行K歌1 P.6 煮要For女生 P.11 羽眾同樂(三) P.19 滴滴仔週記2 P.19 簡居生活 P.21	15 童心同玩親子小組 P.10 週六鬆一鬆 P.13 愛寵旅行 P.14 新春探訪樂融融 P.17
16	17 甜絲絲 P.19	18 屋·樹·人 P.12 最愛看電影 P.13 長者氣功班 P.16 羽眾同樂(三) P.19 滴滴仔週記2 P.19 I Need最 Unique P.20	19 痛唔痛，我話事！ P.12 週三時光機 IV P.13 細事如棋 P.21	20 脊椎健康講座 P.20 樂齡瑜珈班 2 P.15 我的拇指會跳舞 P.20 手機噹噹噹 P.20 扭出你想III進階班 P.21 塑出你想像 P.21	21 流行K歌1 P.6 男女有別 P.9 煮要For女生 P.11 羽眾同樂(三) P.19 滴滴仔週記2 P.19 簡居生活 P.21	22 童心同玩親子小組 P.10 活動又有 SAY(2) P.18 問你“復”“味”！ P.18
23	24 甜絲絲 P.19	25 屋·樹·人 P.12 最愛看電影 P.13 小修補大改善 P.14 長者氣功班 P.16 羽眾同樂(三) P.19 滴滴仔週記2 P.19	26 週三時光機 IV P.13 問你“復”“味”！ P.18 細事如棋 P.21 「家家友您」家屬聚會(二) P.23	27 樂齡瑜珈班 2 P.15 我的拇指會跳舞 P.20 手機噹噹噹 P.20 扭出你想III進階班 P.21 塑出你想像 P.21	28 流行K歌1 P.6 煮要For女生 P.11 痛唔痛，我話事！ P.12 羽眾同樂(三) P.19 滴滴仔週記2 P.19 簡居生活 P.21	29 童心同玩親子小組 P.10 週六鬆一鬆 P.13 義工嘉許日 2019 P.17

活動日誌

CALANDER

1	2 甜絲絲 P.19	3 屋·樹·人 P.12 最愛看電影 P.13 長者氣功班 P.16 羽眾同樂(三) P.19 滴滴仔週記2 P.19	4 痛唔痛，我話事！ P.12 週三時光機 IV P.13 家倍友愛課程 - 認知篇 (黃大仙) P.23	5 漸入青年工作坊 P.20 樂齡瑜珈班 2 P.15 手機噹噹噹 P.20 扭出你想III進階班 P.21 塑出你想像 P.21	6 流行K歌2 P.6 煮要For女生 P.11 至叻精神健康2 P.18 羽眾同樂(三) P.19 滴滴仔週記2 P.19 簡居生活 P.21	7 “機”不可失 P.6 童心同玩親子小組 P.10 季度會員聚會4 P.18 問你“復”“味”！ P.18
8	9 甜絲絲 P.19	10 屋·樹·人 P.12 最愛看電影 P.13 長者氣功班 P.16	11 週三時光機 IV P.13 家倍友愛課程 - 認知篇 (黃大仙) P.23	12 漸入青年工作坊 P.20 樂齡瑜珈班 2 P.15 手機噹噹噹 P.20	13 流行K歌2 P.6 煮要For女生 P.11 簡居生活 P.21	14 童天空嘉許禮 P.10 週六鬆一鬆 P.13
15	16 甜絲絲 P.19	17 屋·樹·人 P.12 最愛看電影 P.13 長者氣功班 P.16	18 週三時光機 IV P.13 友義氣 P.17 家倍友愛課程 - 認知篇 (黃大仙) P.23	19 利民會週年聚餐 P.6 漸入青年工作坊 P.20 樂齡瑜珈班 2 P.15	20 流行K歌2 P.6 煮要For女生 P.11 簡居生活 P.21	21 年年有今日 (1-3月) P.14 活動又有 SAY(2) P.18
22	23	24 長者氣功班 P.16	25 週三時光機 IV P.13 收菜大使 P.17 家倍友愛課程 - 認知篇 (黃大仙) P.23	26 漸入青年工作坊 P.20	27 流行K歌2 P.6	28 週六鬆一鬆 P.13
29	30	31				

2020年3月

MARCH

