

ISSUE

041

2020年4月至6月

ARP-JUN 2020



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong



利民會友樂坊(黃大仙)

友樂坊



全人效能
連繫社區

QUARTERLY

活
動
通
訊

報名方式

CHECK IT OUT

活動報名安排請留意P.4
給會員的話

鳴謝：封面作者：Cyris Lo Pui Ki



目錄

CONTENT

目錄 / SQS服務質素標準	P. 1
中心消息 / 意見欄	P. 2
高級經理與經理的分享 / 給會員的話	P. 3 - 4
會員到訪 / 參與活動守則	P. 5
防疫小Tips	P. 6
特別推介 / 抽籤活動	P. 7 - 10
職業治療訓練	P. 11
童TEEN空	P. 12 - 13
青年空間	P. 14
治療小組	P. 15
即場參與活動	P. 16
人際網絡	P. 17
金耆流恆	P. 18 - 19
義工活動	P. 19
全人同行	P. 20
興趣小組	P. 21 - 23
家屬服務	P. 24 - 25
活動時間表	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 12

中心會提供清晰指引及機制，讓服務使用者獲得在單位運作上影響他們選擇服務的資料，讓他們及其家屬知道其權利。

SQS 13

中心會確保服務使用者在接受服務期間之個人財產安全應受到保障，在未經他們同意下，其財物不可被他人使用，並讓他們知道在這方面之權利。

SQS 14

確保服務使用者在接受服務時，免受到侵犯或滋擾，並容許其有私人空間進行合理及不騷擾他人之活動，職員需尊重其個人私隱及尊嚴。

SQS 15

讓服務使用者、職員及有關人士知道本身提出申訴的權利，和本會處理所接獲申訴的步驟，並以開放、公平及公正的態度處理申訴，以解決問題為目標

職員動向

1. 復康工作員王樂詩小姐(Dorothy)於2020年1月6日到職。
2. 高級經理蘇嘉寶女士(Joey)於2020年1月6日到職。
3. 社區工作助理彭詠詩小姐(Mandy)於2020年1月13日到職。
4. 社會工作員(隊長)張兆輝先生(輝)於2020年1月14日到職。
5. 經理王家敏女士(Carmen)於2020年2月3日到職。
6. 復康工作員葉偉皓先生(HO)於2020年2月6日到職。
7. 社工張佩儀小姐(佩儀)於2020年2月12日到職。
8. 社區工作助理林昶伸先生(Kama)於2020年1月31日離職。
9. 助理總幹事(暫委)張嘉惠女士(Sara)於2020年2月10日離職。
10. 社工蔡明惠小姐(Bianco)於2020年4月15日離職。

職員介紹



佩儀



輝



阿皓



Carmen



Joey



Dorothy



Mandy



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：

高級經理的話

大家好！我是新到任的高級經理蘇姑娘，很高興能加入友樂坊這個大家庭！

過往我一直從事精神健康工作十多年，有幸見證由舊有社區精神健康服務計劃轉型至今精神健康綜合社區中心成立十周年，由成立初期的十多位同工發展至現時四十多位同工的規模；由借用其他服務單位運作至今有永久的中心會址；由主要為疑似受精神病困擾人士及康復人士的服務擴展至支援兒童及成人家屬與青少年組群的預防介入工作。

而多年來的助人歷程中，最令我深刻的是各位克服了人生中重重難關，讓我由衷地佩服著各位不屈不朽的能耐，每一位復元人士也是我專業成長歷程中重要的生命導師，盼望在我接下來於友樂坊的日子能陪伴大家走過復元旅程。

在此衷心祝福各位身心健康！友愛與喜樂常在！

經理的話

各位會員你哋好！我係Carmen，係新到任嘅友樂坊（黃大仙）經理。

唔知有冇人認得我…其實我係利民會嘅舊同事，遠於2012年我已經係友樂坊（港島東）嘅社工隊長。我之後去咗醫院管理局總部做職員心理健康診所經理，再轉到中文大學作心理輔導主任，和中大專業進修學院輔導及發展服務處作總主任。離開咗利民會呢幾年，除咗我原本有嘅社工和心理輔導訓練外，我再係香港大學李嘉誠醫學院進修咗一個「精神醫學」嘅碩士課程。希望我過去在公營機構，大專學界等…吸取咗嘅工作經驗，專業知識同有所著嘅地方，嚟未來嘅時間，可以回饋返俾利民會以及友樂坊嘅每一個會員！

我係兩位孩子嘅媽媽，間時喜歡和家人一齊去行山，或者去旅行探索新地方舒展身心！在家中烹調不同的菜式給家人享用，也是我的喜好。如果係中心見到面，歡迎大家同我一齊打個招呼呀！

高級經理
與經理
的分享

親愛的會員：

剛過去的2019年我們經歷了一場前所未有的社會運動，現在我們又再次面臨新型冠狀病毒的威脅，這些都很容易動搖我們心裡的平安和安全感。今期刊的專題文章「防疫小Tips」，值得大家參閱，讓自己安定下來，相信疫症總有一天會過去的。

疫情的嚴峻發展，令我們被迫暫停偶到服務和活動，很抱歉造成大家的不便。為減低人群互相接觸及感染機會，我們鼓勵會員多留在家中，照顧自己和家人，耐心等待疫情好轉。

知道你們十分關心中心的開放和活動安排，我們也一樣，正等候「陽光」的重臨，能再與大家見面。現在情況並非我們能預知和控制，我們也擔心本期刊的活動因疫情未能如期舉行，更擔心你們因此白行一趟，故決定取消3月之報名日，而具體活動及報名日期則留待疫情穩定後才以「號外」郵件的方式通知大家。屆時的報名流程，亦會考慮大家的安全而有所更新。（詳見P.5）

請耐心等待中心之後發出的「號外」郵件。

中心一直維持當值電話服務，如你們有疑難或困擾，中心職員十分願意聽你傾訴和分擔，歡迎致電中心2322 3794與當值同事聯絡。若然你更改了電話號碼，請致電中心更改資料。

在此，祝願你們每一位都身體健康，百病不侵！

友樂坊全人上



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. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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)。
8. 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。
9. 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



中心將於服務全面重啟後，以郵寄/Facebook/IG發出「號外」，公佈所有活動具體日期以及「活動報名表」，並交代「活動報名表」遞交期限

會員可選擇以Whatsapp影相/郵寄形式報名

中心於截止報名後以抽籤形式決定每位會員報名的先後次序

整個抽籤過程會全程以錄影備檔，並由經理監察

同事致電並安排參加者分批到中心交費

因應新冠病毒疫情發展，原定於今期報名日的照片沖印服務將暫停，並順延至下個報名日才恢復。敬請見諒！如有疑問，歡迎致電查詢。

報名日!
照片沖印服務最新安排



新型冠狀病毒肺炎自2020年1月起於全球各地肆虐，在社區上更出現愈來愈多「隱形傳播者」，導致人心惶惶。身為香港人，不僅要擔心被感染，更要為搶購日用品而憂心。當我們面對不確定、不了解，甚至無法控制的事情時，會出現過多的焦慮情緒。究竟我們在逆境下如何自處呢？

防疫小Tips



1 抗疫態度

二要 ✓	三不 ✗
✓「要」了解正確資訊。	✗「不要」過度追蹤新聞。
✓「要」採取正確防疫保護。	✗「不要」聽信假訊息。
	✗「不必要」的心理負擔。

2 情緒防疫

B 讓自己暖和

專家建議泡個熱水澡可舒緩情緒，沒時間泡澡的人可將浴袍或衣物放入烘衣機幾分鐘，然後將自己包裹在溫暖的環境中，利用電毯也是不錯的選擇。亦可以準備保暖的小物，可以讓你隨時從焦慮的情緒中舒緩。

D 調整情緒

當感到焦慮時，先停止正在做的事情，然後說出與焦慮相關的情緒（也許是憤怒或悲傷）。接下來找到讓你感到焦慮的點，可能是胸悶或胃疼，然後試著用觸摸等物理性方式，撫平該區域。最後，讓情感去。有時候只是專注在這些感覺上，就能逐漸平息焦慮。

A 練習深呼吸

運用「4-7-8」呼吸技巧：
完全呼氣後，透過鼻子吸氣4秒，捏住鼻子7秒，然後用嘴巴呼氣8秒，重複約5次

C 輕輕按摩一下

準備一顆網球或按摩小物，感到焦慮來襲時，拿出來在肩膀後面滾動，並做一些柔和的伸展運動。

(資料來源：聯合新聞、新型冠狀病毒感染肺炎防護讀本、衛生防護中心)

關懷「智」上： 智能關顧防疫計劃 (4/2020 - 9/2020)

計劃目的

1. 強化復元人士及其家屬與社會的聯繫，讓他們能夠及時掌握防疫資訊和得悉社區資源。
2. 透過網上互動小組、視像輔導及安排相關訓練、派發在家運動用品、設計及發放防疫Whatsapp Sticker，回應疫情下復元人士/情緒困擾者的精神壓力，關顧社交需要和防疫資訊，在防禦病毒和保持身心康泰兩者之間保持平衡，以理性方式和平和心態渡過疫情難關。

計劃活動及預計受惠人次

線上防疫身心健康管理講座

電話關顧

線上齊訴「情」互動小組

線上藝術創作抒壓互動小組

身心靈靜觀互動小組

線上在家運動抒壓互動小組

0 50 100 150 200 250 300 350 400
(人)

有關計劃資訊、活動招募、其他最新詳情，密切留意本會網頁
(www.richmond.org.hk) /
Facebook 或 IG



社會偏見「相」發「聲」

負責職員：周穎聰先生(William)

活動編號：ALW/19-20/S/012

日期	5/2020 - 7/2020 (共10節，日期、時間待定)
時間	待定
地點	友樂坊(黃大仙)
內容	透過影相，讓你發聲，表達心路歷程，引起同路人的共鳴。活動將助你發掘優點、增加自信及提升處理社會壓力的能力。
對象	會員
費用	免費
名額	8 - 12人
備註	1. 報名者將須接受活動前評估。 2. 本活動屬於研究項目，參加者於完成活動和評估後，可以領取\$100津貼。

音樂傾「情」

負責職員：藍宇清先生(清)、陳穎儀姑娘(Wing)

活動編號：ALW/20-21/T/002 & 003

日期	5/2020 - 6/2020 (逢星期一，共8節，日期待定)
時間	上午11:00 - 下午12:30
地點	友樂坊(黃大仙)
內容	音樂治療師帶領參加者透過演奏音樂、即興創作等方式，聆聽自己內心的聲音和情緒。誠邀你嘗試將複雜的感受在音樂釋放，幫助改善情緒。
對象	會員
費用	\$60
名額	8位、2位(新會員)
備註	小組於20/4/2020設有組前面談，以揀選合適參加者。

去旅行去到盡(日本、台灣篇)

負責職員：葉偉皓先生(Ho)

活動編號：ALW/20-21/I/016

日期	5/2020 - 6/2020 (逢星期四，共6節，日期待定)
時間	上午10:00 - 11:00
地點	友樂坊(黃大仙)
內容	1. 自由行策劃教學 (旅行地點：日本及台灣) 2. 評估自己是否適合自助旅遊 3. 窮遊教學(性價比高) 4. 職員分享
對象	會員
費用	\$30
名額	10位、2位(新會員)
備註	1. 歡迎不同自由行旅行經驗的會員參加。 2. 歡迎結伴參與活動。

抽籤活動

Mass Programs



報名方式

(同其他小組/活動一樣，屆時將郵寄通知)

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。

四月至六月份抽籤活動

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 ●
5/2020(星期六)	Go!哥爾夫球	待定	待定	待定	待定
5/2020 (逢星期二，共4節)	唱K 101 A	待定	待定	待定	待定
6/2020 (逢星期二，共4節)	唱K 101 B	待定	待定	待定	待定
6/2020(星期六)	180度變360度	待定	待定	待定	待定

Go!哥爾夫球

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)、
彭詠詩姑娘(Mandy)
活動編號：ALW/20-21/P/002

日期：5/2020 (星期六，日期待定) 時間：上午9:00 - 下午2:30
地點：屯門 集合地點：友樂坊(黃大仙)
內容：由導師教授打哥爾夫球，之後到黃大仙一起享用下午茶。
對象：會員 費用：\$30 名額：30位
備註：有旅遊巴接送到場。

唱K 101 A/B

負責職員：陳可斯姑娘(威威)、
馬珀樂先生(Paolo)
活動編號：A：ALW/20-21/I/013
B：ALW/20-21/I/014

日期：A組：5/2020 (逢星期二，共4節，日期待定)
B組：6/2020 (逢星期二，共4節，日期待定)
時間：第一至三節：上午10:00 - 12:30 第四節：下午12:00 - 2:30
地點：第一至三節：友樂坊(黃大仙) 第四節：九龍太子匯NEWAY
內容：是時候要找出友樂坊(黃大仙)中所有好歌喉的C位們，
讓他們一起組團出道啦！
對象：會員 名額：10位
費用：第一至三節免費，第四節\$30
備註：1. 活動以抽籤形式進行，參加者需於截止報名日期前於本中心
填好抽籤紙，並放入接待處的抽籤箱內。
2. 每組中沒有缺席的參加者可於每組第四節外出唱K，費用為\$30，
參加者需自行前往活動地點。

180度變360度

負責職員：陳可斯姑娘(威威)
活動編號：ALW/20-21/P/011

日期：6/2020 (星期六，日期待定) 時間：上午9:00 - 下午5:00
地點：元朗、上水、粉嶺 集合地點：友樂坊(黃大仙)
內容：大家念念不忘的行程回來了！遊覽「顛倒博物館」，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，
既可遠離煩囂影靚相，又可一睹傳說中的「天空之鏡」。
對象：會員及其家屬 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期前於本中心填好
抽籤紙，並放入接待處的抽籤箱內。
2. 請自備飲用水、雨具、防曬用品。

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：5 - 6/2020 (逢星期二、四及五，除公眾假期外，日期待定)

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	



玩具反斗室

負責職員：譚緯姑娘(Jess)

活動編號：ALW/20-21/C/001

日期：5/2020 (星期六，日期待定)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：放假屋企無嘢做？想玩又搵唔到人陪？任玩玩具機會又嚟啦！友樂坊會開放其中一間放滿各式各樣玩具既房間俾小朋友盡情去“玩”！今次仲會加新玩具添！歡迎家長一齊玩埋一份，同小朋友一齊重拾「玩味十足」既童年

對象：會員及其18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。

2. 小家屬可獨自參與。

親子和諧粉彩工作坊

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)

活動編號：ALW/20-21/C/001

日期：5/2020 (星期六，日期待定)

時間：下午3:00 - 下午5:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過柔和的粉彩，用簡單的手指繪畫技巧，讓人得到幸福而和諧的感受。不論任何年齡、有沒有繪畫經驗，都可透過日本和諧粉彩發現和欣賞自己及身邊的家人。

對象：會員及其18歲以下之家屬

費用：家長會員：\$10 小家屬：\$5 名額：10位

汪星人奇遇記

負責職員：譚緯姑娘(Jess)
活動編號：ALW/20-21/C/001

日期：6/2020 (星期六，日期待定)
時間：下午2:30 - 下午5:30
地點：寵物cafe (待定)

內容：好想養寵物但屋企地方唔夠？機會嚟啦！今次我地有機會一齊去狗狗cafe，零距離接觸呢班超級可愛既「汪星人」，學習點樣做1日盡責嘅小主人，同狗狗玩之餘，亦都可以學識點樣好好照顧佢地。鐘意狗狗又想同佢地玩一餐既你唔好錯過啦！

對象：會員及其18歲以下之家屬
費用：家長會員：\$20 小家屬：\$10 名額：20位
備註：1. 每位家長會員最多可帶同2名子女。
2. 活動不提供食物，參加者可自備少量零食。
3. 參加者需留意有否對接觸寵物敏感。



森林大會

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/20-21/C/001

日期：6/2020 (星期六，日期待定)
時間：下午3:00 - 下午5:00 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：透過戲劇活動，讓小家屬能夠更懂得去表達自己，亦培養他們的想像力及觀察力。今次活動更以森林大會作為主題，各位小動物，你地準備好參加末？
對象：3 - 18歲小家屬 (只限小朋友參加)
費用：免費 名額：12位
備註：1. 3 - 6歲的家長可先與負責職員聯絡，以商討活動是否適合小朋友。
2. 請穿著襪子，活動當日會脫鞋進行活動。

田園生活

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/20-21/C/001

日期：6/2020 (星期六，日期待定)
時間：下午2:00 - 下午6:00 地點：大埔蝶豆花園
內容：蝶豆花園係近一年新開既休閒農莊，佔地50萬平方呎，設施齊全。參加者既可以耕種，又可以欣賞風景，小朋友仲可以係遊樂場到玩。假日，當然要離開一下市區，一齊體驗田園生活。
對象：會員及其18歲以下之家屬
費用：家長會員/小家屬：\$30/位(大小同價) 名額：20位
備註：1. 參加者需於下午1:50在大埔墟地鐵站外集合。
2. 由於當日天氣炎熱，請參加者帶備足夠的水及防曬用品，亦建議帶多一套衣服以作更換。

青年空間

中心新增青年分隊！



Hello, 大家好，我地係青年分隊同事Frankie, 樂唯！

今年中心新增青年分隊，讓我地可以可以服務更多12 - 30歲既年青會員，我地同時亦都會係學校同社區繼續推動青年精神健康。
黎緊係青年空間活動緊係唔止兩個，Thx! 我地會有唔同既精彩活動，好動又或喜歡宅宅你快D過黎話俾我地知想參加咩活動啦~

籃球隊

負責職員：黃樂唯先生(Lok wai)、吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/20-21/S/002

日期：另行通知
時間：另行通知
地點：黃大仙區室內/室外體育館
內容：透過定期的籃球練習，凝聚一群志同道合的籃球人，互相認識和切磋球技。
對象：12 - 25歲會員 費用：\$10 名額：20位
備註：1. 穿著合適的運動服裝進行練習。
2. 自行評估身體狀況是否適合參與劇烈運動。

walk from hill

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/20-21/P/009

日期：5/2020 (星期六另行通知)
時間：上午10:00 - 下午3:00 地點：龍育郊遊徑
內容：龍育為亞洲最美市區行山徑，由起點土地灣經龍育步行至大浪灣只需要三小時，而且起伏不多，可以輕鬆應付。天氣咁好一齊walk from hill，再落筲箕灣食下午茶！
對象：12 - 30歲會員 費用：\$20 名額：10位
備註：1. 活動不設旅遊巴，將會一同乘坐公共交通工具往返。
2. 參加者需自備水、防曬用品等。
3. 出發前建議先吃早餐。

惺惺「相」識夫妻小組

活動編號：ALW/20-21/T/001

負責職員：陳君儀小姐(Kimmy)、
黃偉強先生(Collon)

日期：5 - 6/2020 (逢星期三，共五節，日期待定)
時間：晚上7:30 - 晚上9:00 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：1. 以影像發聲(photovoice)手法重塑夫婦間生活及對他們的意義，並為夫婦關係賦予新意義。
2. 讓夫婦透過相片訴說「婚姻故事」後，製作屬於他們的相簿
對象：已婚的會員及其配偶 費用：\$50
名額：8位會員及其配偶(8對夫婦，合共16人)
備註：小組設有組前面談，以揀選合適參加者。

我要大覺瞓

活動編號：ALW/20-21/T/065

負責職員：張佩儀姑娘(佩儀)

日期：5 - 6/2020 (逢星期三，共六節，日期待定)
時間：下午2:30 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：透過分享互動，認識如何從環境來改善睡眠質素。聞聞香薰、學習按摩手法、品嚐花茶、練習放鬆肌肉，享受寧靜及放鬆心情，體驗『有覺好瞓』的美好時光。
對象：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。

香薰減壓小組

活動編號：ALW/20-21/T/004

負責職員：曾詩慧姑娘(Amy)

日期：5/2020 (逢星期四，共4節，日期待定)
時間：上午11:00 - 中午12:00 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：小組揉合靜心覺察與芳香療法，練習安靜呼吸，覺知身心需要。同時，認識3種舒壓精油及自我按摩技巧，達致放鬆舒壓效果。
對象：願意連結自己內心的會員 費用：\$50 名額：10位
備註：1. 小組主要由註冊香薰治療師帶領。 2. 參加者需穿著輕鬆服飾出席。
3. 小組設有組前面談，以揀選合適參加者。

義工訓練入門篇

活動編號：ALW/20-21/S/010

負責職員：藍宇清先生(清)、
陳穎儀姑娘(Wing)

日期：5/2020 (逢星期六，共4節，日期待定)
時間：下午3:00 - 4:30 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：各位新手義工，呢個訓練班將會幫大家認識基本義工概念，掌握一些實用技巧參與日後的義工活動。快d報名參加啦！
對象：會員(從未參與義工活動會員優先) 費用：免費 名額：8位、2位(新會員)
備註：1. 新義工建議先參加此訓練班。
2. 請先留名，工作員會稍後會作簡單評估作實。

週三隨意門

活動編號：ALW/20-21/S/001

負責職員：葉偉皓先生(Ho)

日期：5 - 6/2020 (逢星期三，共11節，日期待定)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：逢第一個星期三：【遊戲】；逢第二個星期三：【小食】；
逢第三個星期三：【電影】；逢第四個星期三：【Switch】；
如有第五個星期三：【糖水】
對象：會員 費用：免費 名額：20人
備註：設積FUN卡，參加一定次數可換領精美禮品。

電影世界

活動編號：ALW/20-21/I/008

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：A組：5/2020 (逢星期二，共5節，日期待定)
B組：6/2020 (逢星期二，共5節，日期待定)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙) / 電影院
內容：人生如戲，戲看人生，讓我們一起走進電影世界，
感受當中的每一個角色吧！
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/20-21/I/001

負責職員：劉雪敏姑娘(敏)

日期：5 - 6/2020, 20/6/2020 (星期六，共5節，日期待定)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙) 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。

歡樂小時光(4 - 6月)

活動編號: ALW/20-21/P/001

負責職員: 葉偉皓先生(Ho)

日期: 6/2020 (星期六, 日期待定) **時間:** 下午3:00 - 5:00
地點: 彩雲麥當奴(地址: 牛池灣清水灣道45號彩雲村彩雲商場第二期地下上層A104及A115號店)
內容: 為4 - 6月生日的會員慶祝生日, 一同享用小食及蛋糕, 並一起玩遊戲, 共渡一個愉快的下午。
對象: 4 - 6月生日的會員(可免費攜同一位家屬或朋友出席)
費用: \$25 **名額:** 20人
備註: 1. 參加者如攜同親友出席, 必須在活動日前兩星期向職員提出, 逾期不受理。
 2. 參加者請自備購物袋。

身心健康計劃 (食得有營篇)

活動編號: ALW/20-21/S/009

負責職員: 葉偉皓先生(Ho)、
李嘉慧姑娘(Patty)

日期: 5/2020 (逢星期四, 共4節, 日期待定)
時間: 下午2:30 - 4:30
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 與組員一起分享如何食得有營; 大家一起製作健康的小食和飲料。透過健康飲食, 促進個人身心健康。
對象: 會員 **費用:** \$30 **名額:** 8人

寵愛你CAFE

活動編號: ALW/20-21/P/010

負責職員: 葉偉皓先生(Ho)

日期: 5/2020 (星期六, 日期待定) **時間:** 下午3:00 - 4:00
地點: 待定(寵物CAFÉ)
內容: 參觀寵物CAFE, 並享用店內精美的茶點及與寵物一起玩樂, 共同歡聚一個愉快的下午。
對象: 有意跟寵物互動之會員
費用: \$30 **名額:** 30人(會員及家屬)
備註: 1. 包精美茶點一份。

護士問診室1

活動編號: ALW/20-21/P/004

負責職員: 譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期: 5/2020 (星期三, 日期待定)
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人

至Fit飲食推廣

活動編號: ALW/20-21/P/003

負責職員: 譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期: 6/2020 (星期四, 日期待定)
時間: 下午3:00 - 4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 為推廣健康飲食訊息及模式, 向參加者派發健康產品乙份, 並講解其營養價值、選購貼士, 數量有限, 派完即止。
對象: 會員及家屬 **費用:** 免費 **名額:** 20人

食得最招積

活動編號: ALW/20-21/S/007

負責職員: 袁慧詩姑娘(Ady)、
彭詠詩姑娘(Mandy)

日期: 5 - 6/2020 (逢星期一, 共6節, 日期待定)
時間: 上午10:30 - 中午12:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 新一季活動嚟啦! 點樣可以食得最招積? 健康食物都可以整得好味又食得招積, 例如香蕉燕麥餅乾等等, 仲會教大家邊啲食物會令大家食到好心情, 干祈咪走雞啦!
對象: 會員 **費用:** \$30 **名額:** 8位、2位(新會員)

行到病除

活動編號：ALW/20-21/S/008

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：5 - 6/2020 (逢星期二，共8節，日期待定)
時間：上午10:00 - 11:30 地點：黃大仙區內
內容：想輕輕鬆鬆做運動？等我哋一齊陪你一齊日行千步，培養出好習慣啦！唔好睇少步行喔！步行原來都可以有助減掉壓力，晚上可以大教訓，仲等咩？快啲參加啦！
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。

山水有相逢

活動編號：ALW/20-21/S/013

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：5 - 6/2020 (逢星期三，共6節，日期待定)
時間：下午2:30 - 5:30 地點：郊外遠足徑
內容：自認為體能好，想有新嘗試？一齊去挑戰郊外既遠足徑啦！
對象：會員 費用：\$20 名額：8位、2位(新會員)
備註：1. 自備補給物品、防曬及雨具等物資。
2. 穿著合適的運動服及運動鞋。
3. 於中心集合後，一同前往目的地(車資自費)。
4. 請參加者衡量身體狀況是否適合。

廢膠再造：塑膠回收先鋒

活動編號：ALW/20-21/S/005

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：6 - 7/2020 (逢星期六，共4節，日期待定)
時間：下午2:30 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)及黃大仙區內
內容：我們每日竟棄置相當於150輛雙層巴士重量的塑膠！自己環境自己救！透過體驗活動去掌握回收知識，然後在中心籌備一次屬於我們的回收活動作實踐。
對象：會員 費用：免費 名額：8位
備註：1. 活動需外出。 2. 有少量體力勞動工作。

友義氣

活動編號：ALW/19-20/S/011

負責職員：周穎聰先生(William)

日期：6 - 7/2020 (逢星期三或六，共3節，日期待定)
時間：星期三晚上7:00 - 8:30
或星期六下午2:30 - 4:00
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)

資源有份無甩拖

活動編號：ALW/20-21/S/015

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)、
謝禮光先生(光)

日期：6 - 7/2020 (逢星期三，共3節，日期待定)
時間：下午3:00 - 4:30 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：社區資源及福利你了解幾多？復元人士可以享用咩服務？政府財政預算案有咩新政策？有咩關你事？這個小組讓會員共同分享精神健康資源及服務，關注精神健康資源。
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。

活動我有Say

活動編號：ALW/20-21/S/014

負責職員：張佩儀姑娘(佩儀)、
王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：6 - 7/2020 (逢星期二，共3節，日期待定)
時間：下午2:30 - 3:30 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：搞活動你叻唔叻?? 機會嚟啦!! 你的活動你話事!
對象：會員 費用：免費 名額：20位、2位(新會員)

季度會員聚會1

活動編號：ALW/20-21/P/013

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)、
王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：6/2020 (星期六，日期待定)
時間：下午2:20 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：你了解友樂坊有幾多？想知道中心最新動向及資訊？快來參加會員聚會啦！屆時會介紹中心及服務質素標準，及有少量下午茶提供。
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。

端午出奇粽

活動編號：ALW/20-21/P/012

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：6/2020 (星期一，日期待定)
時間：上午11:00 - 中午12:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：年年端午節都係食傳統糯米鹹肉粽？今日搞搞新“煮”意，創作不同新奇口味水晶粽！一齊感受節日氣氛啦！
對象：會員 費用：\$20 名額：13位、2位(新會員)
備註：建議參加者自備餐具。

細事如棋

活動編號：ALW/20-21/019

負責職員：袁廣昱先生(阿粒)、
譚緯姑娘(Jess)

日期：5/2020(逢星期三，共4節，日期待定)

時間：下午4:00 - 下午5:30 地點：友樂坊(黃大仙)

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：\$10 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。

字海尋靜

活動編號：ALW/20-21/005

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：5 - 6/2020 (逢星期五，共8節，日期待定)

時間：下午2:30 - 下午5:00 地點：友樂坊

內容：書寫世界裡有一片淨土，有種平靜在其中，而文字就是當中長出的花。一同學習中國書法，感受寧靜、感受字的美。

對象：會員 費用：\$50 名額：8位、2位(新會員)

備註：由外聘導師任教。

紙同你玩

活動編號：ALW/20-21/007

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：5 - 6/2020(逢星期五，共6節，日期待定)

時間：下午3:00 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：機會黎啦飛雲！對摺紙有興趣既你，今次會由張姑娘親自與你一齊摺紙！

對象：會員 費用：\$20 名額：8位、2位(新會員)

植物的手工藝花園

活動編號：ALW/20-21/017

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：5 - 6/2020 (星期二，共6節)

時間：上午11:00 - 中午12:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：喜歡植物嗎？運用花材及植物，創作獨一無二的花飾小手工，時刻享受大自然的美~

對象：會員 費用：\$30 名額：10位、2位(新會員)

糖分十足甜品室

活動編號：ALW/20-21/018

負責職員：陳栩兒先生(Joey)、
王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：5 - 6/2020 (星期三及五，共6節，日期待定)

時間：15/4、22/4、6/5(星期三)：下午3:00 - 下午4:30

17/4、24/4、8/5(星期五)：上午11:00 - 下午12:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：食甜品可以令人心情開朗，舒緩壓力。小組會和參加者製作精緻好食的甜品！

對象：會員 費用：\$30 名額：6位、2位(新會員)

備註：1. 參加者請自備食物盒。

森美小儀煮食班

活動編號：ALW/20-21/009

負責職員：譚緯姑娘(Jess)、
黃樂唯先生(Lok wai)

日期：5 - 6/2020 (逢星期三，共6節，日期待定)

時間：下午1:00 - 2:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：甜品食左會唔會開心啲？食親手做既甜品又係咩感覺呢？今次同大家一齊炮製以朱古力做主題既甜品，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。

手機攝影

活動編號：ALW/20-21/009

負責職員：黃樂唯先生(Lok wai)
陳栩兒先生(Joey)

日期：5 - 6/2020 (逢星期一，共6節，日期待定)

時間：上午10:00 - 11:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：隨住時代既發展，手機仲止係手機咁簡單？手機仲可以係一部好好既相機添啦！今次同大家用一齊學下點樣可以用手機影靚相，唔好錯過啦！

對象：會員 費用：\$10 名額：6位、2位(新會員)

備註：1. 請自備手機。 2. 適合初學者參加。

描繪我的世界

活動編號：ALW/20-21/011

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：5 - 6/2020 (逢星期三，共8節，日期待定)

時間：下午3:00 - 4:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：是否曾經想學畫畫但因害怕而不敢接觸？素描是畫畫的入門，來吧~一齊嘗試學素描，開啓你的畫畫之魂，說不定會激發你埋藏已久的天份。

對象：想嘗試接觸素描的會員 費用：\$40 名額：8位、2位(新會員)

備註：1. 適合初學者參加 2. 由外聘導師任教。

飛翔羽毛球

活動編號：ALW/20-21/I/015

負責職員：葉偉皓先生(Ho)

日期：5-6/2020 (逢星期五，共10節，日期待定)

時間：下午2:45 - 4:00

地點：竹園體育館

內容：正確熱身及舒展運動方法，繼而進行練習及輕鬆遊玩羽毛球。

對象：會員 費用：\$30 名額：10位、2位(新會員)

備註：1. 穿著合適體育衣物及運動鞋 2. 避免於太飽或太餓時做運動
3. 帶備足夠的水以補充身體水分的流失。

地遁乒乓球

活動編號：ALW/20-21/I/012

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：5-6/2020 (逢星期五，共10節，日期待定)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：竹園體育館

內容：正確熱身及舒展運動方法，繼而進行練習及輕鬆遊玩羽毛球。

對象：會員 費用：\$30 名額：10位、2位(新會員)

備註：1. 穿著合適體育衣物及運動鞋 2. 避免於太飽或太餓時做運動
3. 帶備足夠的水以補充身體水分的流失。

笑笑小瑜珈

活動編號：ALW/20-21/I/006

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：5-6/2020 (星期四，共6節，日期待定)

時間：下午3:15 - 下午4:15

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：精神繃緊，壓力過大？大笑瑜珈幫到你！「笑不需要理由」，教你如何利用大笑一同做運動，改善情緒好幫手！

對象：會員 費用：\$30 名額：8位、2位(新會員)

備註：1. 參加者請穿著輕便服運動服。 2. 此活動有外聘導師教授。

尋找文青的故事

活動編號：ALW/20-21/I/010

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：5-6/2020(逢星期二，共6節，日期待定)

時間：下午2:30 - 5:30

地點：九龍區及港島區

內容：係咪好好奇咩係文青遊呢？而家有機會體驗一下啦！將藝術融入社會當中，體驗一下不同的香港，大家準備好相機跟我哋走走拍拍，一起感受慢活吧！

對象：會員 費用：\$40 名額：8位、2位(新會員)

備註：1. 請穿著合適的運動服及運動鞋。 2. 由外聘導師教導。

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

- 社區教育活動：推廣宣傳、展覽、講座
- 服務轉介
- 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

精神病復康者的家屬、照顧者及社區人士



聯心社入會資格及程序

精神病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

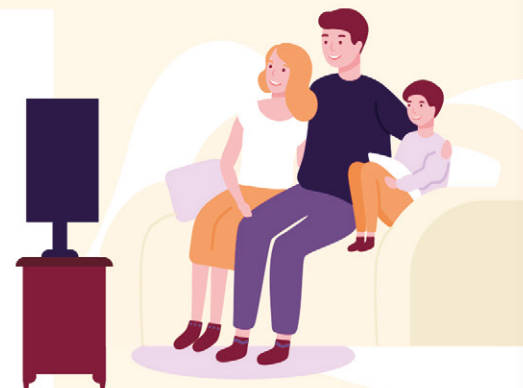
低層地下1-8室

電話：2505 4287

傳真：2976 5330

機構網址：www.richmond.org.hk

電郵：rfrfi@richmond.org.hk



「家家友您」家屬聚會（一）

活動編號：ALW/20-21/F/002

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

日期：5 - 6/2020 (星期三或六，共2節，日期待定)

時間：下午2:30 - 4:30 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：家屬 費用：免費 名額：10 - 15位

家倍友愛課程——溝通篇

活動編號：ALW/20-21/F/003

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

日期：5/2020 (逢星期三，共4節，日期待定)

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：家屬 費用：\$20 名額：10名

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/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

2020年5月

MAY

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2020年6月

JUNE

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 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

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
9:00a.m. - 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：2020年3月

數量：2500本