



颱風及暴雨應變處理

	一號颱風 黃色暴雨	三號颱風 紅色暴雨	八號颱風 或以上	黑色暴雨
家訪/探訪	✓	✓	X	X
戶外活動	✓	X	X	X
中心活動	✓	X	X	X
中心開放	✓	✓	X	X [#]

1. ✓ 表示如常；X 表示取消。

2. # 黑色暴雨警告時，如會員在中心內，可選擇留至天氣好轉。

3. 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。如有疑問，可致電本中心查詢。



利民會-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

電郵：alohahke@richmond.org.hk

中心位置 Position

時間	星期	一	二	三	四	五	六	日
9:00am-1:00pm		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
1:00pm-5:00pm		✓	✓	✓		✓	✓	
5:00pm-9:00pm			✓					

✓ 開放時間 星期日及公眾假期休息



中心開放時間 Opening Hours

第37期
2019年
10至12月



9月28日
(星期六)

會員大會

友樂坊生活日常

在乎 參與

在乎 體驗

目錄

..... Index

目 錄

報名須知 / 會員大會報名流程表 / 會員及到訪者守則	1
中心動向	2
友樂講場	3 - 4
義工資訊	5 - 6
友樂相集	7 - 8
友樂坊活動資訊	9 - 18
職業治療日間小組	19
友樂共融	20
家屬資訊及活動	21 - 22
日曆表 (10月-12月)	23 - 28

意見欄

如對我們的服務有任何意見，請填妥以下表格交給我們或寄回本中心，謝謝！

姓名：_____ 聯絡電話：_____

聯絡地址：_____

你的意見：_____

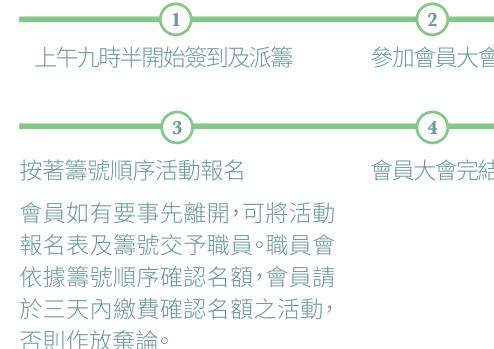
I 報名須知

- 1 報名表須確保資料準確及齊全，否則中心有權不接納報名。
- 2 報名請在表格中「報名者簽名」欄中簽名。
- 3 活動報名日當天，每位會員最多可報五項活動。
- 4 報名日後第一個工作天，開始接受剩餘名額報名(包括電話留位日起計共三天)。
- 5 所有活動以確認繳費作準，已繳費用恕不退還；如因活動延期或取消，參加者則會獲退還已繳交款項。
- 6 所有報名之活動，不得轉讓他人。
- 7 中心保留個別邀請及是否接受活動報名的權利。
- 8 如活動因天氣影響而改期將會另行通知。
- 9 部份的活動會按需要作抽籤安排，詳情可參考活動內容。
- 10 活動報名表將於會員大會舉辦日起派發。

會員到訪及守則

- 1 為讓遇上火警時能有效地安排疏散，請服務使用者或到訪者在進入及離開中心時主動到接待處作簡單登記。
- 2 所有活動的詳細內容及報名細則安排，以友樂坊最後公佈為準，中心保留隨時修改任何活動內容的權利。
- 3 會員於參與劇烈運動/活動前，須衡量個人的身體健康狀況是否適合參加活動，以保個人健康及安全，否則會員需自行承擔個人風險及責任。
- 4 各參加者請準時出席活動，逾時恕不等候。
- 5 如到訪者未能遵守以上任何一項守則，中心有權立即取消其活動資格不少於三個月，如有需要，中心會發出警告信以示警戒。
- 6 如服務使用者或到訪者患上傳染病(如：水痘、麻疹、流行性感冒、疥瘡、手足口病等)，應盡量避免到中心及各公共場所，以防將病毒擴散。如有需要，本中心職員有權要求病患者量度體溫或離開，以減低傳染病擴散之可能。
- 7 服務使用者或到訪者有責任保持中心之地方清潔，未經許可，不得在中心範圍張貼任何通告或標語。
- 8 服務使用者或到訪者在中心內應抱持互相尊重、以禮待人的良好態度，如服務使用者或到訪者出現不合理之行為，中心職員有權要求服務使用者或到訪者離開中心範圍，甚至報警處理。
- 9 服務使用者或到訪者應小心保管個人財物，如有損失，本中心恕不負責。
- 10 服務使用者或到訪者不得攜帶危險品(如利器或易燃物品等)、酒精飲品、違禁藥物、毒品、翻版影音產品或電腦軟件等進入中心/參與活動。
- 11 在活動中所拍攝的照片或影片，可供本會及其相關單位用作任何刊物或報告之用途。如會員有異議，請於活動拍攝前通知中心職員。
- 12 如服務使用者或到訪者遇有任何糾紛或衝突，應盡快向當值職員求助，避免以口角或武力方法解決。否則，職員可因應情況有權要求服務使用者離開中心範圍或報警處理。
- 13 如本中心職員發現有任何會員或到訪者在中心內進行違法或不法的行為，本中心職員會立即報警，並交由警方處理。
- 14 服務使用者或到訪者借用中心物品後，應按時歸還，不應擅自帶走中心內任何物品。

會員大會 活動報名流程表



中心開放時間更改

日期	中心開放時間	備註
11月5日(星期二)	上午9時至晚上9時	補回11月7日上午開放時段
11月7日(星期四)	中心暫停開放	單位退修日

新同事介紹

Hello!大家好，我是新任的精神科護士梁嘉穎，大家可以叫我Michelle/梁姑娘，很開心可以加入這個大家庭並認識大家！我從小就活躍於柴灣區，覺得柴灣真是一個溫暖又友善的社區。期待將來的日子可以多跟大家聊聊天，一起去玩，建立深厚的感情！

Michelle

在這裡工作了一年的時間，很感受到同事與會員的關愛及支持。過程中有很多學習，也有成長。感謝大家一直樂意彼此分享，讓我可以與大家同行。縱有不捨，但與大家共同經歷的時光會一直在我心中。我也會帶著祝福繼續面對新的挑戰。最後祝大家身心健康，生活愉快！

An

謝謝大家的愛護和照顧，讓我在友樂坊與大家共渡接近七年的日子。我已在八月份正式離職了，滿滿的回憶也在心中。實在抱歉有很多會員、家屬也未來得及說再見，在此一一道別和道謝，千言萬語，盡在不言中。盼望你們繼續保持身心康泰，珍重。

Lily

各位睇到通訊嘅時間，我已經離職，同大家係友樂坊渡過6年半嘅歲月永遠記在心中，縱然不捨亦需向前，各位珍重!!

Raymond

服務質素標準(SQS)小知識



申訴

友樂坊備有單位申訴的程序，包括：口頭、電話及書面申訴。服務使用者、職員及有關人士可透過申訴機制向本中心提出，中心會以開放、公平及公正的態度處理。



免受侵犯

友樂坊備有服務使用者、到訪者及職員免受侵犯的程序及措施，確保置身在安全的環境。中心亦張貼告示提醒到訪者、會員及職員尊重個體，免受他人任何侵犯。

中心動向

2

離職感言



在動盪中 互相守望

前陣子有一位媽媽來向我求助，因為醫治好了的抑鬱及焦慮，再回來侵襲她，令她每天也沒有動力，睡不好，常作惡夢，神不守舍，因她感到很困擾。這些困擾與近期社會動盪有莫大的關係。

讓這媽媽有這麼多的壓力與驚怕原因，是自六月起，她的兒子常到市民示威地方作醫護人員，為有需要的人提供醫療援助。自此，這位母親，每時每刻也打開手機，留意直播，深怕孩子會受傷害。一幕幕令人不安及心緒不寧的畫面，常常在這憂心母親的腦海揮之不去，久而久之，一連串憂慮、驚恐以及憂鬱的思緒及身體反應，開始令這母親很困擾。走到街上，突如其來的反應也令她嚇一跳。最令這母親憂心，就是她晚上回來時，兒子仍未歸來。母親不敢致電給孩子，恐怕打擾孩子作前線支援，更擔心的是她的來電會影響孩子工作。

此外，這位母親與兒子一向有很好的溝通，她明白兒子助人之心，所以她叮囑孩子安全，卻不敢將內心恐懼完全告訴他。兒子也告訴她，倘若他不能參與救援，會令他難過和內疚。在理解和尊重下，媽媽深藏的恐懼和憂心更不能完全道出。

面對這位媽媽講述個人困擾，我立即把聲調放下，慢慢聆聽她的恐懼，讓她知道有人明白她的苦況，並讓她知道她的困擾是能理解，並因為她出於孩子的深愛。請不要看輕被明白的重要，被明白是一種很重要的需要。被明白的母親，開始慢慢安頓下來，恢復與我眼神的接觸。

研究顯示，當人感覺被理解時，會增強個人及社交上的正面感覺。有一項研究，是將人在感受被理解和不被理解的狀態，放在功能性磁力共振(FMRI)下去了解其對腦神經區域的影響。結果顯示，感覺被理解能激活腹側紋狀體(ventral striatum) 及 中島葉(mid Insular)，這部份有關報賞及社交聯繫(Reward and Social Connection)有莫大關係。即是當人被理解，能啟動人去尋求正向的互動夥伴，加強人的社交關係。所以，無論任何人，若先去聆聽，不急於表達個人的想法，能減低當時人的恐懼和防衛。被理解是在輔導及人際關係中很主要的基石。

接著，我幫助這位母親了解身心徵狀與兒子走在前線及每天不斷觀看那些會令人不安的畫面的關係，讓她了解自己不是有問題，而是現時的處境及社會狀況令情況不堪負荷(Overwhelmed)，減低她自覺無能、無助的感覺，並告訴她害怕的感覺不是無中生有，而是對孩子的關注和愛護。

恐懼不只是一種情緒反應更是身心的反應，所以在過程中，幫助母親處理驚怕經驗所引起身體驚跳(Startle)反應，不斷引導當時人留意呼吸，放鬆身體，一起留意腳踏實地的感覺。有興趣讀者可參閱「安心穩步」技巧 Grounding skills，去學習如何穩定情緒。

此外，我更與這母親一同尋找一些景象，讓她感到安舒，然後停留在正向景象中繼續慢慢呼吸。最後，這位母親告訴我她安頓了很多，我也觀察到她的眼神和面部表情沒有那麼崩緊，眼神和我有多點接觸。

於是我們一同商討如何減低自己的懼怕，減少觀看令她感吃驚及不安的影片和訊息。更重要是鼓起勇氣，學習去與兒子分享內心的恐懼。

一星期後，這母親告訴我，她的恐懼和不安減低了，更重要是她的孩子也希望前來尋求輔導。香港人，加油！有心事，找明白你的人傾訴；
香港人，加油！善待自己，做一些令你舒服的事，減小接觸令你驚怕，憤怒及不安畫面；
香港人，加油！多做放鬆練習，運動能改善身心狀態，現在就做三個深呼吸；
香港人，加油！有精神及情緒困擾，找社工，心理輔員及臨床心理學家，再幫你加更多的油。
我們不是孤單一人，有困難，互相守望。



Be A VOLUNTEER Join Us



2019年已過了一大半，我們的友心義工隊亦進行了形形式式的義工服務，包括了如常的Make Funs Club、小行動大心意義工探訪活動等，亦新增了不同的義工服務包括包糉迎端午、惜食在柴灣。再一次感謝每位友心義工的踴躍以及熱心服務他人的精神！

未來我們亦會繼續進行我們的友心義工服務，於十至十二月會有小行動·大心意(2)之有心默默做及義工探訪活動、Make Funs Club的義工服務，服務不同有需要的人。

若有會員希望成為友心義工隊的一份子，歡迎找我們的職員登記，一起去幫助他人！



“

與「米」結緣的義工活動，「惜食堂」、東區醫院派飯、包糉，這三次的義工活動不止幫助別人，更令我感覺到自己的存在，自己還有能力可以助人。

「惜食堂」的義工活動，雖然在一個非常悶熱的環境下舀飯、分餸，但各位義工均火力全開，樂也融融地互相合作！而東區醫院的派飯活動，飯很重，但別人滿足的笑容，好像我派的不是飯，是關懷、是愛一樣！包糉的材料五花八門，有糯米，有蛋黃，有肉，有綠豆……而調味料是「關愛」，是「互助」。包得手也酸，手也軟，我卻莫名滿足。

參與義工活動，令我充實，令我感恩！



怡老按摩工作坊

(110)

內容 「仁德之光」的中醫師將到中心教授參與的義工學習「怡老按摩」理論及手法，送禮(在未來的義工活動中回饋區內長者)、自用皆宜！

日期 2019年11月30日 (星期六) **時間** 10:30am - 12:00pm

地點 友樂坊 (樂藝軒) **費用** 免費

名額 12名友心義工 **負責職員** Winnie (陳姑娘)

備註 未參加過有關活動的友心義工將獲優先考慮。

小行動 · 大心意(2)之有心默默做及義工探訪活動

(093)

內容 活動是在中心內製作一些小飾物、節慶及社區之宣傳物品；友心義工隊探訪活動，探訪對象是以獨居或長者會員為主，同時希望有義工團隊探訪的會員，可與李姑娘 (Jess) 聯絡。

日期

時間

地點

有心默默做 2019年10月10日、11月21日 (星期四) 10:00am-12:00nn 10名(友心義工)

探訪活動 2019年10月18日及25日 (星期五) 2:00pm-5:00pm 10名(友心義工)

地點 友樂坊及柴灣、小西灣

費用 免費

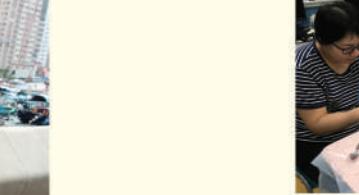
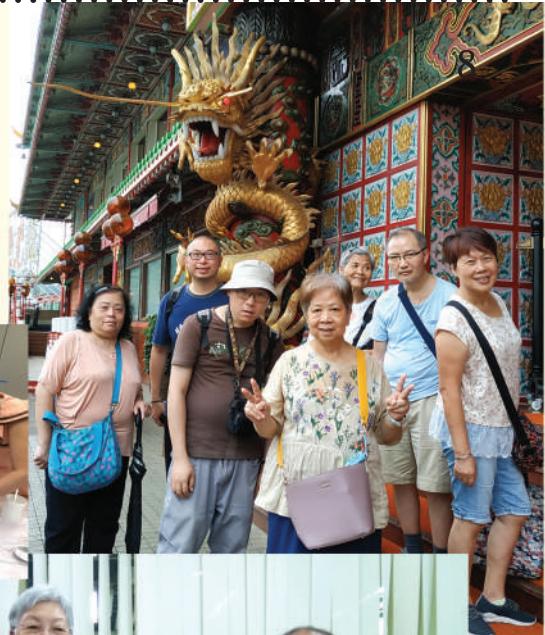
名額 12名 (友心義工)

負責職員 Jess (李姑娘)、Leo (劉Sir)

備註 未曾參加過探訪的義工或新義工可作優先考慮。



參與 自己所喜歡



愛 自己所做的！





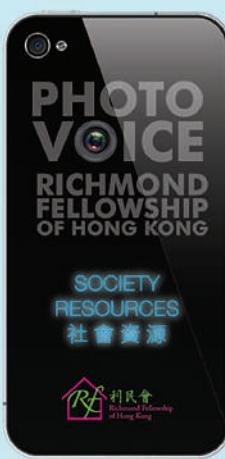
利民會 影像發聲 2 相片徵集

社會資源



用影像
說出你的
情感 觀點 思維

服務使用者
家屬 員工一起參與！



除使用電郵外，遞交作品
可以透過以下 QR Code 連結



香港的社會資源，你知道多少？
哪些社會資源最幫到你？
你最喜歡使用？
你想增加/改善哪些社會資源？



- (1)作品主題：社會資源
- (2)參加資格：利民會全體職員及已登記的服務使用者、家屬
- (3)評審準則：評審團由作品主題及藝術美感作評定
- (4)每位參加者均可獲得精美紀念品一份以示鼓勵(自拍棒)
- (5)遞交攝影作品及其他條款及細則請參閱本會網站：
<http://www.richmond.org.hk/zh/news>
- (6)截止參加日期：2019年12月31日



比賽回顧

引言：會員在7-9月分別在投杯球及羽毛球比賽取得獎項，以下係賽事的精彩回顧!!!

結尾：激烈的戰事過後，大家一同拍照留念，恭喜各位得獎朋友!!

友樂坊仲有好多精彩活動，詳情可以留意季刊資料。





2019年10-12月會員大會 | (103)

介紹中心最新消息,10-12月活動資訊、服務質素標準及收集會員意見。

日期	2019年9月28日(星期六)	時間	9:30am - 1:00pm
地點	友樂坊(樂藝軒)	費用	免費
名額	不限(本區會員)	負責職員	Alex(蔡生)、Michelle(梁姑娘)
備註	1) 9:30am開始排隊派籌,為表公平,一人一籌,「籌號」用作活動報名次序之用。 2) 如會員於中心開放前已到達,請會員於門外黃線外排隊等候。		

友樂坊港島東開放日 | (120)

到時有抽獎、展品及攤位遊戲等住大家,記得預留時間落黎啦,約定你!!!

日期	2019年11月22日(星期五)	時間	10:00am-4:30pm
地點	友樂坊港島東	費用	免費
名額	不限	負責職員	Karen(龍姑娘)、Alex(蔡Sir)、阿朗(蔡Sir)

友樂同歡賀聖誕 | (077)

享用下午茶自助餐及有抽獎,齊來預祝聖誕節。

日期	2019年12月13日(星期五)	時間	2:00pm-7:00pm
地點	油尖旺區內酒店(實際地點待定)		
費用	\$120	名額	32名(本區會員)
負責職員	Alex(蔡Sir)、Winnie(陳姑娘)、Regen(詩)、Leo(劉Sir)		
備註	1) 參加者自備車費。 2) 此為抽籤活動,截止報名日期:11月2日(星期六)。 3) 抽籤日期為11月4日(星期一),上午11時,歡迎會員到場監票。		

生日會 - 一起來慶祝(10-12月) | (102)

生日最重要是濟濟一堂熱鬧慶祝,所以今次我們於中心玩集體遊戲及製作小手工,然後同享美食,為10-12月生日的參加者慶祝生日啦。

日期	2019年12月23日(星期一)	時間	12:30pm-3:30pm
地點	友樂坊(樂藝軒)	負責職員	Catherine(嘉韻)、Leo(劉Sir)
費用	\$30(本區生日會員) / \$40(同行親友)		
名額	8名(本區生日會員) / 8名(同行親友)		
備註	1) 收費已包括午膳費用		

藝術・手工・過三關 | (095)

六節之內製作三樣唔同嘅藝術、手工作品,有充滿個人特色嘅繪畫藝術創作,同節日有關嘅手工小製品等等! 發揮內涵、確實唔難!

日期	2019年10月16日、23日、30日及11月6日、13日、20日(星期三)(共6節)
時間	10:00am-11:30am
費用	\$50
負責職員	Leo(劉Sir)
地點	友樂坊(樂藝軒)
名額	8名(本區會員)
備註	1) 未參加過的會員優先。

愛・烘焙之入門班(第二季) | (118)

不少人愛食甜品也愛自己動手整甜品,有興趣的不妨一起體驗下整甜品的樂趣,由自己一手一脚製作的甜品,令你充滿成就感!

日期	2019年10月25日、11月1日、15日、29日(星期五)(共4節)
時間	10:30am-12:00pm
費用	\$50
負責職員	Regen(詩)
地點	友樂坊港島東
名額	6名(本區會員)
備註	1) 未參加過的會員優先。

2019東區醫院傳心傳承慈善步行日 | (117)

一年一度步行籌款又黎啦,正所謂行善最樂,到時約定你!!

日期	2019年11月23日(星期六)	時間	10:30am-1:00pm
地點	東區醫院	費用	免費
名額	6名(本區會員)	負責職員	阿朗(蔡Sir)
備註	1) 交通費自備。2)穿著輕便衣物及運動鞋。 3) 當日早上在中心集合。		

樂遊全港九-古代與科學之旅 | (105)

香港其實仲有好多藝術及文化等你去發掘同細味,今次我地一齊去探索香港古時至現在的發展,輕輕鬆鬆遊歷一番!!

日期	2019年11月27日、12月4日、11日、18日(星期三)(共4節)
時間	2:00pm-5:30pm
費用	\$40(活動費用已包括下午茶費用)
名額	6名(本區會員)
負責職員	阿朗(蔡Sir)
備註	1) 交通費自備。 2) 穿著輕便衣物。



肌不可失之黃昏健體操 | (124)

拉筋是日常生活中可以做的小運動，知道如何拉筋，就可以在家有空動一動，拉拉筋，可以預防拉傷，運動前暖身操必備，及增强循環代謝的功能。

日期	2019年10月14日、28日,11月11日、25日,12月9日、23日(星期一)(共6節)
時間	4:00pm-5:00pm
地點	環翠邨滾軸溜冰場
費用	\$60
負責職員	阿朗(蔡Sir)、Leo(劉Sir)、Regen(詩)、Catherine(嘉韻)
名額	8名(本區會員)、4名(從未參加過會員及家屬)
備註	1) 本活動先有6節均由專業伸展教練指導。 2) 想去學正確的拉筋動作，此活動最適合你。

至『NET』小人類 | (114)

電腦科技越來越方便大家的生活，今次教下大家唔同的電腦應用，包括Google搜尋、電郵使用、社交網站、雲端、海報設計等，一齊做個至『NET』小人類！

日期	2019年11月5日、12日、19日、26日,12月3日、10日(星期二)(共6節)
時間	7:30pm-8:30pm
地點	友樂坊(樂玩閣)

用得自然第二季 | (123)

市面不同的護理品有不同的化學成分，如可能用得更天然？一同來製作天然又無害的護理品吧！

日期	2019年11月6日、13日、20日、27日(星期三)(共4節)
時間	11:00am-12:00pm
地點	友樂坊(樂玩閣)
費用	\$50
負責職員	Catherine(嘉韻)
備註	1) 未參加過的會員優先。

卡拉OK四重奏 (II) | (097)

輕鬆自在地唱卡拉OK。

日期	2019年11月27日,12月4日、11日、18日(星期三)(共4節)
時間	3:00pm-5:00pm
地點	友樂坊(樂藝軒)
費用	免費
負責職員	Leo(劉Sir)
備註	1) 未參加過的會員優先。 2) 較少參予本中心恆常活動“我是歌手”的會員優先。

漫遊社區、攝影社區 | (096)

悠閒逛逛富有香港社區特色地點，談天飲食；又嘗試為社區各種設施資源拍攝特寫，讓大家更加認識本港社區、更加投入社區、更加喜愛自己社區！第一節於中心開簡介會，之後三節外出活動。

簡介會	活動日
日期	2019年10月14日(星期一)
時間	10:30am-12:00pm
地點	1) 大坑及勵德邨一帶 2) 土瓜灣牛棚藝術村及附近一帶 3) 中上環一帶
費用	\$150
負責職員	Leo(劉Sir)
備註	1) 收費已包括每節外出活動午膳。 2) 自行帶備有攝影功能的手提電話。 3) 未參加過的會員優先。 4) 時間地點如有更改，會預早作個別通知。

Board game大笪地 | (108)

無論你有無接觸過BoardGame，都歡迎一齊黎中心開抬暢玩！玩開既記住報名，未玩過既開多抬慢慢學又點話！

日期	2019年10月18日(星期五)、11月12日(星期二)及12月17日(星期二)(共3節)
時間	2:30pm-4:30pm
地點	友樂坊
費用	免費
負責職員	Leo(劉Sir)、Regen(詩)、Roy(顯政)、子聰、Michelle(梁姑娘)

Beer pong 投杯球 | (104)

用杯及特定兵兵球玩的新興運動，簡單又刺激的遊戲，到時約埋你一齊暢玩！

日期	2019年10月22日、29日,11月5日及12日(星期二)(共4節)
時間	3:00pm-4:30pm
地點	友樂坊(樂藝軒)
費用	免費
負責職員	阿朗(蔡Sir)
備註	1) 穿著輕便衣物。



Make Funs Club | (055)

活動名稱	日期/時間	內容	名額	地點/費用	負責職員
集體舞	11月26日、12月3日(星期二)(共2節) 2:30pm-4:30pm	由義工Ada教授各種舞步,讓您舞動全身、鍛鍊身心!!	8名 (本區會員及家屬)	友樂坊 (樂藝軒) \$5	
珠仔聖誕樹迎聖誕	11月28日,12月5日、12日及19日(星期四)(共4節) 10:30-12:30pm	由義工火妹教授串聖誕樹珠仔	8名 (本區會員及家屬)	友樂坊 (樂玩閣) \$30	Alex (蔡Sir)
八段錦	12月10日、17日(星期二)(共2節) 2:30pm-4:30pm	由義工Ada教授八段錦,通過簡單易學的八個動作來強身健體。	8名 (本區會員及家屬)	友樂坊 (樂藝軒) \$5	Leo (劉Sir)
浸水仙頭	2019年12月30日(星期一) 2:30pm-4:30pm	由義工美妮教授浸水仙頭,迎接農曆新年。	8名 (本區會員及家屬)	友樂坊 (樂藝軒) \$30	Jess (李姑娘)

利民運動學堂 | (109)

每月一次運動日,次次有唔同主題,約定你輕輕鬆鬆做運動!!冬季行山樂無窮: 遊走於港島區山徑,輕鬆行山。Running Man 一齊跑:定期運動身體好,今次援步跑預埋你,輕輕鬆鬆做運動。

活動名稱 **日期/時間** **內容** **名額** **地點/費用** **負責職員**

Running Man—齊跑	10月25日(星期五) 3:00pm-5:00pm	定期運動身體好,今次緩步跑預埋你,輕輕鬆鬆做運動。	8名 (本區會員)	柴灣/ 小西灣 免費	朗(蔡Sir)
桌球天王	11月26日(星期二) 2:30pm-4:30pm	球類活動太激烈?跟我們一起打桌球吧!不懂打也不要緊,大家一起輕鬆打!	8名 (本區會員)	柴灣 桌球場 免費	Regen(詩)
冬季行山樂無窮	12月6日(星期五) 12:30pm-5:00pm	同喜歡「輕度遠足」嘅會員朋友輕輕鬆鬆半遠足半行街,遊訪港島區一小段美好的山徑,運動之餘又可認識新景點!	8名 (本區會員)	香港仔 郊野公園 及附近一帶 免費	Leo(劉Sir)

齊齊打士碌架(英式桌球) | (128)

大家一齊來打士碌架啦~運動可以動態都可以靜態,打完一起下午茶。

日期	2019年10月14日、21日、28日,11月4日(星期一)(共4節)
時間	2:00pm-5:00pm
費用	\$40
負責職員	Regen(詩)

我是歌手(第三季) | (122)

大家一齊來唱下歌仔啦!!

日期	2019年10月15日、22日,11月12日、26日,12月3日、17日(星期二)(共6節)
時間	3:00pm-5:00pm
費用	免費
負責職員	Catherine(嘉韻)

健康新一派(第三季) | (119)

運動可帶來健康及愉快心情,同時放鬆日常緊張生活,有咁多好處,大家重唔快D參加!

	日期/時間	時間	地點
乒乓球	2019年10月29日(星期二) 11月6日、13日、20日(星期三)	3:00pm-4:00pm	小西灣運動場
羽毛球	2019年11月27日(星期三) 12月4日、11日、18日(星期三)	2:00pm-4:00pm	小西灣運動場
費用	免費	名額	每組別8名(本區會員及家屬)
負責職員	Regen(詩)		
備註	1) 假若時間和地點有更改會預早作個別通知。		

好戲約埋您(2019-第三季) | (106)

與你一起欣賞電影,一同享受下午歡樂時光!!

11月29日 水行俠	12月13日 無敵破壞王2:打爆互聯網
12月6日 無敵破壞王	12月20日:聖誕怪怪傑
時間	2:30pm-4:30pm
費用	免費
負責職員	阿朗(蔡Sir)
備註	1) 外語電影含中文字幕。



天空之行 - 三區大旅行

柴灣上(126)/柴灣下(127)/小西灣(125)

遊覽流水響、腐竹製品展覽館、恆香製餅廠，享用自助午餐或特式團餐，仲有幸運大抽獎。

日期	2019年11月29日 (星期五)	時間	9:00am-5:00pm
集合地點	本中心	費用	\$130 (每位計算, 大小同價)
對象	會員及其家屬		
負責職員	Winnie (陳姑娘)、亮 (陳Sir)、Jess (李姑娘)		
名額	16名 (柴灣上)/16名 (柴灣下)/16名 (小西灣)		
備註	1) 從未參加過有關活動或新會員可作優先。 2) 活動將安排旅遊巴接送，亦請自行衡量身體狀況。 3) 每名會員可與其一名家屬一起報名。 4) 截止報名日為11月15日。 5) 以上內容或會按當天情況由導遊作相應安排		

分區網絡一覽

分區區域	區域包括	負責職員
柴灣 (上)	山翠苑、興民邨、峰華邨、康翠臺、樂翠臺、高威閣、興華一、二邨、滿華樓、仁樂大廈、建業樓、華泰大廈及附近一帶的樓宇	Winnie (陳慧儀姑娘)
柴灣 (下)	環翠邨、柴灣戲院大廈、新翠花園、漁灣邨、翠灣邨、宏德居、樂軒台、金源洋樓、柴灣邨及附近一帶的樓宇	亮 (陳Sir) Leo (劉Sir)
小西灣	小西灣邨、富欣花園、富景花園、富怡花園、佳翠苑及附近一帶的樓宇	Jess (李姑娘) Catherine (嘉韻)

影源 · 影不完 | (107)

以「資源」為主題，透過攝影與文字，探索復元的意義。小組包括攝影技巧簡介、外出攝影、照片內容分享及制作文字紀錄。小組的照片有機會在利民會機構「影像發聲」工作小組的照片徵集中使用。

日期	2019年10月9日、16日、23日、30日，11月6日、13日 (星期三)(共6節)		
時間	3:00pm-4:30pm	地點	友樂坊 (樂玩閣)
費用	\$20	名額	8名 (本區會員)
負責職員	Brandon (盧Sir)		
備註	活動會有外出攝影環節，詳情會在小組中商討。		

得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組 | (099)

或許有很多「事情」令我們感到躁動不安、筋疲力盡；假如你希望透過靜觀的方法讓自己可以平靜、放下、重新得力，歡迎您登記報名。

日期	2019年12月7日、14日、21日及2020年1月4日 (星期六)(共4節)		
時間	11:30am - 1:00pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	\$20	名額	8名 (本區會員)
負責職員	亮 (陳Sir)		
備註	1) 活動會透過電話作甄選。 2) 較少參與治療小組的會員將獲優先考慮。		

我愛拈花惹草 | (090)

拈花惹草是令人心動的詞句，我地的拈花惹草是帶參加者參觀香港的公園，去欣賞花草樹木，在放鬆自己之餘，同時亦可學習愛惜花草樹木。

日期	2019年11月8日、15日、29日及12月6日 (星期五)(共4節)		
時間	9:30am-12:30pm	地點	香港四個花園(確實地點待定)
費用	\$20	名額	8名 (本區會員)
負責職員	Jess (李姑娘)		
備註	1) 參加本活動的會員要行得，每次行公園可能至少一小時。 2) 參加者要有部影得相功能的電話，拍下美麗的花草樹木。		

媽媽寶寶大本營7 | (121)

讓新任媽媽們互相交流和支持的平台，學習照顧嬰幼兒的技巧同時亦學懂放鬆自己。

日期	2019年11月14日、21日、28日及12月5日 (星期四)(共4節)		
時間	10:00am-11:30am	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	\$20	名額	8名 (本區會員)
負責職員	Michelle (梁姑娘)		
備註	1) 報名參加需先經過護土評估。 2) 活動會透過電話作甄選。		



內容	透過不同類型有意義的活動,如手工藝製作/文書處理/閱讀討論/簡易運動/專題學習等作訓練媒介,提昇服務使用者工作、閒餘、個人照顧和社交等各方面能力。
日期	2019年10月2日至12月30日 (逢星期一、三) (假期除外)
時間	9:30am - 12:00pm; 2:15pm - 4:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒、樂玩閣、美味廚)
費用	免費
名額	8-10名
負責職員	子聰、Roy、Kelvin、Tracy
備註	1) 需經社工/護士轉介及職業治療師評估。 2) 另有季度職業治療外出活動,詳細內容會於組員會議內另行商討。 3) 小組活動內容或會因節慶及中心活動而變更,詳情見每月「OT活動月曆」。

職業治療日間小組時間表

時間	星期一	星期三	星期四
09:30 - 10:40	活動回顧、時事分享、剪報整理 運動十加五分鐘/穴位按摩		
10:40 - 10:50		小休	
10:50 - 12:00	智趣生活/ 個別訓練/ 組員會議 (每月第四個星期)	動態生活模式/ *專題講座 (11月6日-護眼知識) (歡迎中心會員參加)	職業治療 外展服務/ 個別訓練
12:00 - 14:15		午膳	
14:15 - 15:15	專題學習	美味廚房/電腦應用 個別訓練	
15:15 - 15:30		舒筋活樂 / 小休 / 吃小食	
15:30 - 16:30	專題學習	手作仔天地 / 工作訓練	

*友樂共融系列活動

友樂共融系列

藉開放部份職業治療日間小組或外出活動,提供平台讓組員與中心會員交流。

名額	中心會員
負責職員	子聰、Roy、Kelvin、Tracy
報名方法	留意中心「友樂共融活動預告板」的活動海報,並在報名表內簽名確實即可。

今季系列活動

	日期	時間	地點	內容
開心大發現XI	2019年10月10、24日,11月14、28日及12月12日(星期四)	10:30am-12:30pm	友樂坊 (樂藝軒)	主題: 分享有趣的生活冷知識及發掘中心可借用的設施和用品 (中心將邀請「友樂大使」協助會員借用中心物資及協助活動進行)

健康檢查2019

你滿意自己的健康狀況嗎? 職業治療部一年一度的健康檢查又開展了! 現邀請您到來參加,屆時將由職業治療日間訓練小組組員與職業治療師為大家進行檢查,看看自己是否屬於高危一族吧!

日期	2019年10月23日(星期三)
時間	10:00am-12:00pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)及大廳
費用	免費
負責職員	職業治療師Leona (陳姑娘)、Tracy (翠詩)
名額	30名
備註	1) 健康檢查內容包括:A) BMI(身高體重指標) B) 腰圍及身體脂肪比率及C) 血壓及靜態心跳率。 2) 如參加人數眾多,則需要排隊輪候進行檢查。 3) 本計劃由香港公益金資助。



利民會 家屬支援服務

服務對象

精神復康者
的家屬、照
顧者及社區
人士

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



聯心社入會資格及程序

精神康復者的家屬及照顧者，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

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

家倍有愛課程 - 溝通篇(港島東) | (112)

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

日期

2019年10月15日、29日、11月5日、12日(星期二)(共4節)

時間

7:00pm-9:00pm

地點

友樂坊(樂藝軒)

費用

\$20

名額

10名(家屬/聯心社會員)

負責職員

Carmen(陳嘉敏姑娘)

「家友天地」家屬聚會(三) | (113)

- 定期舉行家屬聚會按家屬的需要，每次設有不同主題；
- 藉小組的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；
- 家屬朋輩大使分享照顧經驗

日期

2019年12月7日(星期六)(共1節)

時間

2:30pm-4:30pm

地點

友樂坊(樂玩閣)

費用

\$20

名額

15名(家屬/聯心社會員)

負責職員

Carmen(陳嘉敏姑娘)、Catherine(鄭嘉韻姑娘)

輕鬆做功課 - 家長講座 | (115)

透過是次講座，讓家長了解子女做功課時普遍會遇到的困難，並用合適的方法引導孩子。

日期

2019年10月19日(星期六)

時間

10:30am-12:00pm

地點

東柴灣綜合家庭服務中心

費用

免費

名額

30名(家屬)

負責職員

Brandon(盧先生)

備註

活動與東柴灣綜合家庭服務中心合辦

親子藝術樂 | (116)

透過藝術活動，讓家長及兒童了解自己的情緒及互相的影響，學習平靜有效溝通。

日期

2019年11月2日、9日、16日、23日(星期六)

時間

10:30am-12:00pm

地點

東柴灣綜合家庭服務中心

費用

免費

名額

8對親子

負責職員

Brandon(盧先生)

備註

活動與東柴灣綜合家庭服務中心合辦



時間表 Timetable

日	一	二	三	四	五	六						
					愛.烘焙之入門班 (第二季) 上午 P.12	1						
					親子藝術樂 上午 P.22	2						
3	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 齊齊打土碌架 下午 P.16	4	Beer pong 投杯球 下午 P.14 家倍有愛課程-溝通篇(港島東) 晚上 P.22 至『NET』小人類 晚上 P.13	5	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 藝術 · 手工 · 過三關 上午 P.12 用得自然第二季 下午 P.13 乒乓球 下午 P.16 影源 · 影不完 下午 P.17	6	中心暫停開放	7	我愛拈花惹草 上午 P.18	8	親子藝術樂 上午 P.22	9
10	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 漫遊社區、攝影社區 上午 P.14 肌不可失之黃昏健體操 下午 P.13	11	Beer pong 投杯球 下午 P.14 我是歌手 下午 P.16 Broad game 大笪地 下午 P.14 家倍有愛課程-溝通篇(港島東) 晚上 P.22 至『NET』小人類 晚上 P.13	12	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 藝術 · 手工 · 過三關 上午 P.12 用得自然第二季 下午 P.13 乒乓球 下午 P.16 影源 · 影不完 下午 P.17	13	媽媽寶寶大本營7 上午 P.18 開心大發現XI 上午 P.20	14	愛.烘焙之入門班 (第二季) 上午 P.12 我愛拈花惹草 上午 P.18	15	親子藝術樂 上午 P.22	16
17	職業治療日間小組 上午/下午 P.19	18	至『NET』小人類 晚上 P.13	19	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 藝術 · 手工 · 過三關 上午 P.12 用得自然第二季 下午 P.13 乒乓球 下午 P.16	20	媽媽寶寶大本營7 上午 P.18 小行動 · 大心意(2)- 有心默默做 上午 P.6	21	友樂坊港島東開放日 (P.11) 上午10:00-下午4:30	22	2019東區醫院 傳心傳承慈善步行日 上午 P.12 親子藝術樂 上午 P.22	23
24	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 肌不可失之黃昏健體操 下午 P.13	25	我是歌手 下午 P.16 集體舞 下午 P.15 桌球天王 下午 P.15 至『NET』小人類 晚上 P.13	26	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 樂遊全港九-古代與科學之旅 下午 P.12 用得自然第二季 下午 P.13 卡拉OK四重奏(II) 下午 P.13 羽毛球 下午 P.16	27	媽媽寶寶大本營7 上午 P.18 珠仔聖誕樹迎聖誕 上午 P.15 開心大發現XI 上午 P.20	28	愛.烘焙之入門班 (第二季) 上午 P.12 好戲預埋你 下午 P.16 天空之行 - 三區大旅行 全日 P.17 我愛拈花惹草 上午 P.18	29	怡老按摩工作坊 上午 P.6	30



時間表
Timetable

日	一	二	三	四	五	六	
1	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 漫遊社區、攝影社區 上午 P.14	2 我是歌手 下午 P.16 集體舞 下午 P.15 至『NET』小人類 晚上 P.13	3 職業治療日間小組 上午/下午 P.19 卡拉OK四重奏(II) 下午 P.13 羽毛球 下午 P.16 樂遊全港九--古代與科學之旅 下午 P.12	4 珠仔聖誕樹迎聖誕 上午 P.15 媽媽寶寶大本營7 上午 P.18	5 好戲預埋你 下午 P.16 冬季行山樂無窮 下午 P.15 我愛拈花惹草 上午 P.18	6 得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組 上午 P.18 精神健康月 下午 「家友天地」家屬聚會(三) 下午 P.22	7
8	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 肌不可失之黃昏健體操 下午 P.13	9 八段錦 下午 P.15 至『NET』小人類 晚上 P.13	10 職業治療日間小組 上午/下午 P.19 卡拉OK四重奏(II) 下午 P.13 羽毛球 下午 P.16 樂遊全港九--古代與科學之旅 下午 P.12	11 珠仔聖誕樹迎聖誕 上午 P.15	12 好戲預埋你 下午 P.16 友樂同歡賀聖誕 下午 P.11	13 得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組 上午 P.18	14
15	職業治療日間小組 上午/下午 P.19	16 Broad game 大笪地 下午 P.14 我是歌手 下午 P.16 八段錦 下午 P.15	17 職業治療日間小組 上午/下午 P.19 卡拉OK四重奏(II) 下午 P.13 羽毛球 下午 P.16 樂遊全港九--古代與科學之旅 下午 P.12	18 珠仔聖誕樹迎聖誕 上午 P.15	19 好戲預埋你 下午 P.16	20 得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組 上午 P.18 親子藝術樂 下午 P.22	21
22	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 生日會-一起來慶祝 (10-12月) 下午 P.11 肌不可失之黃昏健體操 下午 P.13	23	24	25 聖誕假期	26 聖誕假期	27	28
29	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 浸水仙迎新春 下午 P.15	30	31	12月 DEC			