



中心位置
Position

中心開放時間
Opening Hours

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

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 | 出版日期：12/2019 | 印刷數量：1300本

12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

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 (1月-3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： _____

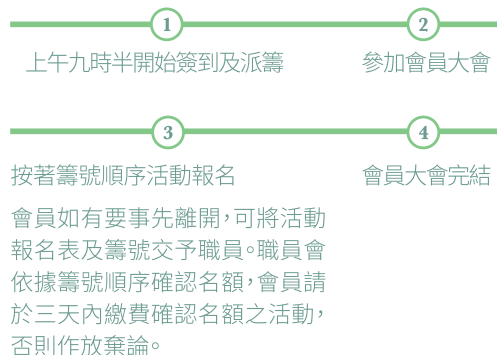
報名須知

- 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為準，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。

到訪者 會員及守則

- 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



新同事介紹

中心動向

Kiu



我叫Kiu/梁Sir，新到職的社工隊長，感謝同事幫我影的靚相，不用P圖，也自覺十分完美。無論你現在的歷程及心情如何，也希望與你一起細嘗當中的元美，復元之美！

Ronnie



各位友樂坊的會員，你好！我係楊姑娘(RONNIE)。我係土生土長的香港人，但柴灣對我而言是一個陌生的社區。如果好偶然係街上見到我，大家可以同我打招呼，介紹一下柴灣的好地方。

匡



大家好，我喺呀匡，喺新入職嘅社工，好開心可以加入港島東友樂坊。雖然初到貴境，但我已經喺利民會做咗4年幾啦，所以對於利民會都唔感到陌生。暫時我對每一位中心嘅會員都唔熟識，亦未見過面，不過相信日後會有好多機會同大家認識，一齊傾吓計，參加吓活動，到時候我地再慢慢認識啦，多多指教！

Sam



大家好！我是新到職的社工Sam/孔生。好高興可以加入友樂坊這個大家庭。到職之前從未踏足過柴灣，盼望能藉著大家的分享，與大家參與不同的活動，更加認識大家，也更加認識這個社區。請大家多多指教！

Can



Hello! 大家好，我叫Can，我之前在利民會新翠實業社工作了四年時間，很高興能夠加入友樂坊(港島東)擔任執行助理一職，之後都請大家繼續多多指教！

欣



大家好，我係勵欣，係新入職嘅朋輩支援工作員，好開心來到友樂坊工作。我是一個動靜皆宜的人，我相信在未來的日子裡，我同大家一定會互相認識及分享，一齊學習和成長！

輝



Hello! 大家好，我是新入職的社區工作助理周文輝，大家可以叫我啊輝，好開心加入利民會這個大家庭並認識大家。希望能與每一位中心的會員及同事建立良好的關係。請大家多多指教！

感謝中心同事這段時間的包容和照顧，我將會於中心工作至12月31日後離開，帶著各位的祝福展開下一階段的旅程。祝福大家平安喜樂，願友樂坊(港島東)成為滿有愛和希望的地方。



Alex

離職感言

回到起點

喘不過氣來。我曾經看到一個醫生在社交網絡上的貼文，內容是這段期間的香港人好像集體患上了抑鬱症。

抑鬱症的症狀包括情緒低落、失去對事物或活動的興趣、食慾不振、難以入睡、容易過分內疚或自責等等，而剛好不少香港人受社會事件影響，可能每星期都在體驗這些症狀。不難想像，不少人在閱讀完各種有關社會事件的新聞後，就陷入情緒低落的情況，心裡充斥着內疚或自責：「我是不是做得不夠？」、「我竟然如此軟弱無力」，繼而亦對平日的活動失去興趣，更別說僅是為自己安排娛樂亦會感到內疚。如此症狀，仿似每個關注近期新聞的香港人都患上了抑鬱症。

在每日社交網絡及媒體的新聞轟炸下，很容易就會忽略了自己的需要：需要休息、需要娛樂、需要被理解、需要被支持。當自己也被逼迫得無法自理時，又如何向香港伸出援手？

這場社會運動已經持續了多個月，即使是超人也沒法日日夜夜都關注着整個社會的動向，更別說我們每個人，不分長幼、不分黃藍，都只是一個普通人。如果你發現自己已經疲累不堪或是感到絕望無助，現在是時候回到起點，讓自己喘一口氣。關掉你的社交媒體，跳離新聞頻道，拾回你平日的興趣 - 可能是一本書、一個球拍或是一部遊戲機，讓自己感受一下：原來我可以變得快樂。有空閒時，請你環視一下四周，然後你會發現在這條社會運動之路上，有無數的人正在和你

下筆一剎，香港一連串的社會事件已經持續發生了五個月，亦不知道各位閱讀此文之際，香港的情況是否已經穩定下來。這五個月以來，幾乎每一個香港人都被沉重的氛圍壓得

同行。所以當你感到疲倦、苦惱、絕望時，請你不必獨自承受，只要你願意伸出你的手，一定會有握緊你的手作回應。「休息是為了走更遠的路」，暫時退下來並不代表放棄，休息過後讓我們繼續同行。



最後，我想跟大家分享一句出自英國詩人拜倫的名言：“Always laugh when you can. It’s cheap medicine.”，意思是「能歡笑時多歡笑，這是廉價的藥方」。香港人，加油！

精神科註冊護士
梁嘉穎 (Michelle)



Be A VOLUNTEER Join Us



義工活動回顧及展望

友心義工隊成員於2019年進行了一連串的義工活動，包括怡老按摩、小行動・大心意、友心默默做、東區醫院義工活動、包糰迎端午、利民會賣旗、惜食在柴灣等。中心再一次感謝每位友心義工的參與和付出。

未來我們會繼續進行我們的義工服務，請各位友心義工隊的義工踴躍參與，一同發揮「人人為我、我為人人」的精神。

若有會員希望成為友心義工隊，歡迎聯絡我們義工隊的職員登記，亦可以預留時間出席2020年1月11日(星期六)的友心義工大會。

小行動・大心意(3)之有心默默做及義工探訪活動

(167)

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，可與劉Sir(Leo)聯絡。

	日期	時間	名額
有心默默做	2020年2月17日及3月9日(星期一)	10:00am-12:00pm	10名(友心義工)
探訪活動	2020年2月11日及18日(星期二)	2:00pm-5:00pm	10名(友心義工)
地點	友樂坊及柴灣、小西灣		
負責職員	Leo(劉Sir)、匡(藍Sir)		
備註	1) 未曾參加過探訪的義工或新義工可作優先考慮。		

友心義工大會(二)

(153)

內容	回顧2019年義工服務，回顧及頒獎予去年得獎義工，介紹及策劃2020年上半年義工服務計劃、遊戲及分享。		
日期	2020年1月11日(星期六)	時間	10:30am-12:30pm
地點	友樂坊(樂藝軒)	費用	免費
名額	不限(友心義工)		
負責職員	亮(陳Sir)、匡(藍Sir)、Leo(劉Sir)、Roy(顯政)		
備註	1) 歡迎新會員加入成為中心義工。 2) 歡迎家屬加入成為友心義工隊。		

按摩實踐篇

(166)

內容	友心義工們經過學習相關的按摩技巧後，到區內各安老院為院友按摩，學以致用。		
日期	待定	時間	2:00pm-4:00pm
地點	區內安老院或長者中心(先於中心集合)	費用	免費
名額	12名(友心義工)		
負責職員	Alice鄔姑娘(實習社工)、匡(藍Sir)		
備註	1) 已完成怡老按摩工作坊之參加者優先。 2) 有興趣報名但未有出席工作坊之會員會先列後備。		

義工嘉許禮

(160)

內容	2019年度之嘉許活動，上半部份於中心舉行活動，總結義工在過去活動的得著，其後於中心附近酒樓享用午餐，誠邀各義工一同參與。		
日期	2020年3月12日(星期四)	時間	10:30am-2:30pm
地點	友樂坊(樂藝軒)、柴灣區酒樓	費用	\$30
名額	32(友心義工)		
負責職員	亮(陳Sir)、匡(藍Sir)、Leo(劉Sir)、Roy(顯政)		
備註	1) 活動歡迎所有義工參與，嘉許名單上的義工優先。 2) 嘉許名單將於友心義工大會公佈。		

參與 自己所喜歡



愛 自己所做的!



2020年1-3月會員大會 | (154)

介紹中心最新消息,1-3月活動資訊、服務質素標準及收集會員意見。

日期	2019年12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	Kiu(梁Sir)、Carmen(陳姑娘)
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。

新年行大運 | (143)

與你一同行花市、準備迎接新一年!!

日期	2020年1月21日(星期二)	時間	2:30pm-5:00pm
地點	維多利亞公園花市	費用	免費
名額	12名(本區會員)	負責職員	阿朗(蔡Sir)、Regen(詩)
備註	1) 交通費自備。 2) 當日2:30pm在中心集合再一齊出發		

送豬迎鼠賀新春 | (169)

友樂坊及環翠之家聯合舉辦春茗,藉聚餐、遊戲及抽獎,與一聚街坊齊賀新春。

日期	2020年2月18日(星期二)	時間	6:30-9:30 pm
地點	柴灣區內酒樓(確實地點待定)		
費用	\$100		
名額	50名(本區會員)		
負責職員	Sam (孔Sir)、Kiu (梁Sir)、Winnie (陳姑娘)		
備註	1) 此為抽籤活動,抽籤日期為 2020年1月17日(星期五) 下午二時,歡迎到場監票。 2) 中籤會員須於2020年2月7日(星期五)或以前繳費作實,否則名額將轉予後補人士。		

2019至2020利民會週年聚餐 | (141)

每年一度利民會週年聚餐都為參加者帶來無限的歡愉,好食、好玩、好開心;濟濟一堂談天說地聯誼下,今年又嚟啦,要趕緊報名。

日期	2020年3月19日(星期四)	時間	5:00pm-10:00pm
地點	富臨皇宮(石門店)	費用	\$120
名額	48名(本區會員及家屬)	負責職員	亮(陳Sir)
備註	1) 每位會員可攜同一名家屬出席,家屬收費同價。 2) 是項活動需抽籤,抽籤日為2月20日上午11時,歡迎監票。 3) 中籤者,需於3月5日前繳費;本年度入會者可獲優先參與。		

生日會 - 一起來慶祝(1-3月) | (145)

生日最重要是濟濟一堂熱鬧慶祝,今次我們一齊去Party Room齊燒野食,Party Room都提供豐富的遊樂設施,或精緻舒適的室內佈置,為1-3月生日的參加者慶祝生日。

日期	2020年3月23日 (星期一)	時間	10:00am-4:00pm
地點	觀塘		
費用	\$80 (本區生日會員)/\$90(同行親友)		
名額	8名 (本區生日會員)/8名 (同行親友)		
負責職員	阿朗(蔡Sir)、Regen (詩)		
備註	1) 交通費自備 2) 收費已包括午膳費用		

知性·識性 | (140)

你是一個「知性」的人嗎?簡單一個「性」字,看似簡單,但要完全理解卻不簡單。兩性之間的相處有許許多多需要學習的地方,想認識更多的,要記得報名參加!

日期	2020年2月6日(星期四)	時間	11:00am-12:30pm
地點	友樂坊(樂玩閣)	費用	免費
名額	12名(本區會員)	負責職員	Michelle(梁姑娘)

友樂理髮廳 | (152)

由髮型師Dicky係新年前同大家免費剪髮。

日期	2020年1月17日(星期五)	時間	2:30pm-5:00pm
地點	友樂坊(樂藝軒)	費用	免費
名額	10名(本區會員及家屬)	負責職員	亮(陳Sir)
備註	1) 職員推介者可獲優先 2) 請參與者預先清潔頭髮		

壓力「速速」走 | (168)

如果你最近生活中的事物，令到你感到壓力大、情緒起伏大，希望減少壓力，改善情緒.....呢個小組提供機會讓會員抒發壓力和負面情緒，透過不同方法如遊戲、畫畫和新奇方法「帶」走壓力，找到日常應對壓力的方法，保持精神健康。

日期	2020年1月2日、9日、16日、23日、30日及2月6日 (星期四)(共6節)
時間	10:30am-12:00pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	10名 (本區會員)
負責職員	Alice 鄺姑娘 (實習社工)

肌不可失之黃昏健體操 | (172)

拉筋是日常生活中可以做的小運動，知道如何拉筋，就可以在家動一動，拉拉筋，可以預防拉傷，運動前暖身必備及增強循環代謝的功能。

日期	2020年1月6日、20日、2月10日、24日、3月9日及23日 (星期一)
時間	4:00pm-5:00pm
地點	環翠邨滾軸溜冰場
費用	\$60
名額	8名 (本區會員)、4名 (從未參加過會員及家屬)
負責職員	阿朗 (蔡Sir)、阿輝 (周Sir)
備註	1) 本活動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。

齊齊打士碌架 (英式桌球) | (151)

運動可以動態都可以靜態！又會介紹桌球文化及玩法，培養打桌球的興趣~唔識打都歡迎參加~

日期	2020年2月3日、10日、17日及24日 (星期一)(共4節)
時間	2:00pm-5:00pm
地點	柴灣桌球場
費用	\$60 (費用已包括下午茶)
名額	5名 (本區會員) 職員推薦名額 1名
負責職員	Regen (詩)

終身美麗 | (149)

要先學懂自愛才去愛人，敷面膜這些事情一起做更有趣，更有動力持之以恆！亦會分享一些美容資訊給大家參考~

日期	2020年1月7日、14日、2月4日、11日、25日、3月3日、10日及17日 (星期二)(共8節)
時間	1:30pm-2:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	\$50
名額	4名 (本區會員) 職員推薦名額 2名
負責職員	Regen (詩)
備註	如有皮膚過敏或皮膚疾病者，不建議參加。

文青男女打咭樂 | (163)

走訪時下「文青男女」打咭熱點，邊玩邊拍靚靚照片，親身成為文青男神、文青女神！同時又食吓飲吓、傾吓講吓，又鼓勵為社區特色設施資源影吓特寫，更加認識各個社區，期望心靈滿載而歸！

	日期/時間	時間
簡介會	2020年1月20日 (星期一)	10:30am-12:00pm
活動日	2020年2月10日、3月2日及23日 (星期一)	11:00am-5:00pm
地點	1) 彩虹邨及附近一帶 2) 九龍城碼頭、十三街一帶 3) 石硤尾南山邨、嘉頓山一帶	
費用	\$150	名額 6名 (本區會員)
負責職員	Leo (劉Sir)	職員推薦名額 2名
備註	1) 交通費自備 2) 收費已包括午膳費用 3) 穿著輕便衣物 4) 未參加過會員優先 5) 某些地點需要上落梯級，請先自行評估能力。	

愛烘焙之入門班第三季 | (150)

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，由自己一手一腳製作的甜品，令你充滿成就感！

日期	2020年2月21日、28日、3月6日、13日 (星期五)(共4節)
時間	10:30am-12:00pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	\$50
名額	4名 (本區會員) 職員推薦名額 2名
負責職員	Regen (詩)
備註	未參加過會員優先。

做個設計師 | (165)

六節之內設計兩樣唔同主題嘅物品(包裝及產品),更嘗試一手將意念製作出模型!實行做個設計師!

日期	2020年1月8日、15日、22日、2月5日、12日及19日(星期三)(共6節)		
時間	10:00am-11:30am	地點	友樂坊(樂玩閣/樂趣軒)
費用	\$50	負責職員	Leo(劉Sir)
名額	8名(本區會員)	職員推薦名額	2名
備註	未參加過的會員優先		

愛笑俱樂部 | (139)

一同參與愛笑瑜伽,笑除了可以讓人感到快樂,原來亦是運動的一種,大笑10分鐘等於半小時的運動量,做運動的同時亦可與其他參加者互動,增進友誼。

日期	2020年2月5日、12日、19日、26日、3月4日及11日(星期三)(共6節)		
時間	11:00am-12:30pm	地點	友樂坊(樂藝軒)
費用	免費	名額	12名(本區會員)
負責職員	匡(藍Sir)		

快樂工作室之愛回家+心靈糖果盒 | (171)

我們將會一起製作,屬於你精緻且獨一無二的心靈糖果盒。另行,我們會以自在社的心靈工具,通過自己生命故事的斜述,讓你與自己的家庭更親近,也更認識自己。

日期	2020年2月22日(星期六)	時間	2:00pm-5:00pm
地點	友樂坊(樂藝軒)	費用	\$20
名額	15名(本區會員及家屬)	負責職員	Michelle(梁姑娘)

良朋共聚聊聊天 | (021)

相約一班會員來中心聚會,閒談每一季的活動,傾下日常生活的瑣碎事,歡迎一班少參與中心活動或年長的會員來聚首一堂,分享身邊的是與非。

日期	2020年3月24日(星期二)	時間	5:00pm-6:30pm
地點	友樂坊(樂藝軒)	費用	免費
名額	10名(本區會員)	負責職員	亮(陳Sir)

歌表心聲 | (162)

不同的歌曲盛載著不同心聲,歡迎各位分享自己喜愛或對自己具特別意義的歌曲!

日期	2020年2月14日、21日、28日及3月6日(星期五)(共4節)		
時間	11:00am-12:00nn	地點	友樂坊(樂玩閣)
名額	6名(本區會員)	職員推薦名額	2名
費用	免費	負責職員	阿輝

卡拉OK四重奏(III) | (164)

朋友們同歡聚,一起齊唱卡拉OK展歌藝。

日期	2020年3月4日、3月11日、3月18日、3月25日(三)(共4節)		
時間	3:00pm-5:00pm	地點	友樂坊(樂趣軒)
費用	免費	名額	8名(本區會員)
負責職員	阿輝		

健康新一派 第四季 | (159)

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	
乒乓球	2020年2月5日、12日、19日、26日 (星期三) (共4節)	3:00pm-4:00pm	
羽毛球	2020年3月3日、17日、24日、31日 (星期二) (共4節)	2:00pm-4:00pm	
地點	小西灣體育館	費用	免費
名額	8(每組別) (本區會員及家屬)	負責職員	Catherine (嘉韻)
備註	1) 穿著輕便運動服裝 2) 若不能成功預訂場地,會於活動5日前通知參加者		

智能手機班 | (181)

手機基本操作、藍牙使用、應用程式、內置記憶及記憶卡使用及電腦管理手機文件。

日期	2020年2月14日、21日、28日;3月6日、13日及20日(星期五)(共6節)		
時間	10:30am-11:30am	地點	友樂坊(樂玩閣)
名額	8名(本區會員)	費用	免費
負責職員	子聰		
備註	1)會員需自備Android系統的手機上課。2)參加者需作初步評估及甄選。		



Boardgame大筴地 | (175)

無論你有無接觸過BoardGame,都歡迎一齊黎中心開枱暢玩!玩開既記住報名,未玩過既開多枱慢慢學又點話?

日期	2020年1月10日、2月21日、3月20日(星期五)(共3節)		
時間	2:30pm-4:30pm	地點	友樂坊(樂趣軒)
費用	免費	名額	16名(本區會員)
負責職員	Sam(孔Sir)·Kiu(梁Sir)		

Beer pong 投杯球 | (144)

用杯及特定乒乓球玩的新興運動,簡單又刺激的遊戲,到時約埋你一齊暢玩!

日期	2020年2月28日、3月6日、3月13日、3月20日(星期五)(共4節)		
時間	3:00pm-4:30pm	地點	友樂坊(樂藝軒)
費用	免費		
名額	6名(本區會員)	職員推薦名額	2名
負責職員	Long(蔡Sir)		
備註	穿著輕便衣物		

好戲預埋你 2020年 — 第1季 | (177)

與你一起欣賞電影,一邊分享歡樂時光!!

2月4日(星期二)	嚟咕嚟咕新年財	時間	2:30pm-4:30pm
2月11日(星期二)	回到17歲	地點	友樂坊(樂藝軒)
2月18日(星期二)	魔法奇緣	負責職員	阿輝
2月25日(星期二)	LEGO英雄傳	備註	1)外語電影含中文字幕。
		名額	12名(本區會員)
		費用	免費

藝想天開—表達藝術小組 | (161)

你有沒有想過甚麼是「人生意義」,或有甚麼「夢想」?藝術不分美醜,運用你的想像力去創作,並分享你的想法。

日期	2020年1月7日、14日、21日及2月4日、11日、18日(星期二)(共6節)		
時間	2:30pm-4:00pm	地點	友樂坊(樂玩閣)
費用	\$20	名額	10名(本區會員)
負責職員	恩(姚姑娘-實習社工)		
備註	1) 不需要任何藝術經驗。 2) 活動前,需經電話訪問作甄選。		

Make Funs Club | (101)

活動名稱	日期/時間	內容	名額	地點/費用	負責職員
揮春賀新歲	2020年1月18日(星期六) 10:30am-12:00pm	義工少茵教大家基本書法技巧,再齊齊寫揮春,讓新一年「萬事勝意」!!	10名 (本區會員及家屬)	友樂坊(樂藝軒) 免費	
花燈賀新歲	2020年1月18日(星期六) 3:00pm-4:30pm	運用利是封,由義工亞孫教授大家製作賀年花燈;成為你家中的賀年吊飾。	8名 (本區會員及家屬)	友樂坊(樂玩閣) 免費	亮(陳Sir)
集體舞	2020年3月3日、10日(星期二)(共2節) 3:00pm-5:00pm	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)	匡(藍Sir)
八段錦	2020年3月24日、3月31日(星期二)(共2節) 3:00pm-5:00pm	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)	Leo(劉Sir)

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!!桌球天王:投入桌球運動,一展身手。新春行山樂無窮:輕輕鬆鬆行吓山,遊走於簡易舒適山徑。城市小遠足:健康步行於繁忙市區附近的另一恬靜境界,身心開放。

活動名稱	日期/時間	內容	名額	地點/費用	負責職員
桌球天王	1月10日(星期五) 2:00pm-4:00pm	嫌羽毛球乒乓球過激?試玩桌球吧,不懂也沒問題,志在玩樂也是運動!	8名 (本區會員)	柴灣桌球場 免費	Catherine(鄭姑娘)
新春行山樂無窮	2月14日(星期五) 1:00pm-5:00pm	大家想不想感受下春日山間氣色,一起來參加行山活動吧!	12名 (本區會員)	渣甸山至畢拿山一帶 免費	Leo(劉Sir) Regen(詩)
城市小遠足	3月16日(星期一) 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!	12名 (本區會員)	薄扶林經數碼港至華富邨瀑布灣 /免費	Leo(劉Sir) Regen(詩)

備註 1)交通費自備。2)穿著輕便衣物及運動鞋。3)假如時間和地點有更改會作個別通知。

新春沙田之旅（柴下會員聚會） | (176)

於當區享用午膳，並遊覽曾大屋、車公廟，認識香港古蹟及祈求新年好運來到。

日期	2020年2月14日(星期五)	時間	12:00pm-4:30pm
地點	沙田	費用	\$40
名額	8名(柴下會員)	負責職員	Sam(孔Sir)、Leo(劉Sir)
備註	1) 用已包括午膳費用(交通費自備) 12:00中心集合。 2) 1月31日後，若柴下會員未達人數，其餘兩區會員可報名參加(其餘兩區會員先留作後備)		

中環海濱半日遊（小西灣區會員聚會） | (136)

遊覽中環海濱長廊，乘坐摩天輪，欣賞維多利亞港景色，享用下午茶。

日期	2020年3月6日(星期五)	時間	2:00pm-5:00pm
地點	中環	費用	\$50
名額	8名(小西灣區會員)	負責職員	Sam(孔Sir)、Regen(詩)
備註	1) 費用已包括乘坐摩天輪費用及下午茶費用(交通費自備)。 2) 2月14日後小西灣會員未達人數，其餘兩區會員可報名參加(其餘兩區會員可留作後備)		

「源·區」一日遊（柴上區會員活動） | (157)

參觀「源·區」，享受環保SPA池，及欣賞周邊景色，與其他會員相聚的同時，亦可以放鬆身心。

日期	2020年3月13日(星期五)	時間	10:30am-5:30pm
地點	屯門	費用	\$30
名額	12名(柴上會員)	負責職員	匡(藍Sir)、阿輝
備註	1) 費用包括承租旅遊車費用及午餐費用。 2) 參加者先於中心集合。		

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) 匡(藍Sir) 阿輝
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)、Sam(孔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) Regen(詩)

生命種子 | (138)

每個人都有自己的故事，不論甜酸苦辣是我們成長的養份。現誠邀每位渴望關顧自己心靈的你與我們透過製作「生命樹」，發掘自己生命裡的正面特質，為新生活播下種子，以面對未來的挑戰與困難。

日期	2020年2月14日、21日、28日及3月6日(星期五)(共4節)
時間	2:30pm-4:30pm
地點	友樂坊(樂玩閣)
費用	免費
名額	8名(本區會員)
負責職員	匡(藍Sir)

我健康、我負責 - 身心健康行動計劃小組 | (148)

「身心健康行動計劃」(Wellness Recovery Action Plan®, 簡稱 WRAP®) 是一套維持身心健康的系統化工具，把照顧自己身心健康成為日常的一部分，活學易用。

日期	2020年3月4日、11日、18日、25日(星期三)(共4節)
時間	2:30pm-5:00pm
地點	友樂坊(樂藝軒)
費用	\$20
名額	8名(本區會員)
負責職員	Ronnie(楊姑娘)
職員推薦名額	2名

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 2020年1月6日至3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			職業治療 外展服務 / 個別訓練
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/ 美味廚房		
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/組員會議 (每月第四個星期)		
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。

對象 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XII	2020年1月9-23日， 2月6-20日， 3月5-19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)
健康講座	2020年3月21日 (星期六)	2:30pm-4:00pm	友樂坊 (樂藝軒)	主題：健康減重有良方

服務質素標準 (SQS) 小知識



服務資料

中心備有利民會各服務簡介、利民會年報、服務質素標準政策文件、利民會影音資料、友樂坊服務單張、友樂坊運作指引、友樂坊刊物(如：通訊)等，供會員索取或借閱、有關資料可向當值職員查詢索取及借閱。



檢討及修訂政策和程序

中心為了能為會員提供優質服務，會定期檢討及修訂相關的服務政策及程序。並以不同渠道收集各會員的意見，如活動問卷、意見箱、信件、口頭等。

「家友天地」家屬聚會(四) | (147)

- 1) 定期舉行家屬聚會,按家屬的需要而設有不同主題;
- 2) 藉小組的形式,讓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

日期	時間
2020年1月7日及3月17日(星期二)	7:00pm-8:30pm

地點	友樂坊(樂藝軒)	費用	免費
名額	15名(家屬/聯心社會員)	負責職員	Kiu(梁Sir)

1-3月家屬生日會 | (178)

與1-3月生日的家屬一起慶祝生日,一同感受歡樂的氣氛。

日期	2020年3月14日(星期六)
時間	2:30pm-4:30pm
地點	友樂坊(樂藝軒)
費用	\$25
名額	30名(聯心社會員及其復元人士)
負責職員	Catherine(鄭嘉韻姑娘)

聯心羽毛球 | (179)

與1-3月生日的家屬一起慶祝生日,一同感受歡樂的氣氛。

日期	2020年3月4日、11日、18日、25日(星期三)(共4節)
時間	2:00pm-4:00pm
地點	柴灣體育館
費用	免費
名額	8名(聯心社會員及其復元人士)
負責職員	Catherine(鄭嘉韻姑娘)
備註	1)穿著輕便運動服裝 2)若不能成功預訂場地,會於活動5日前通知參加者

親子樂遊OCEAN PARK | (142)

透過活動增添親子關係,遊覽海洋公園,讓媽媽及子女間可以放鬆心情,嘻嘻哈哈玩一天。

日期	2020年3月7日(星期六)
時間	9:00am-5:00pm
地點	海洋公園
費用	\$25
名額	8對親子
負責職員	Jess(李姑娘)、Regen(譚姑娘)

親子溝通:由「對功課」到「入廚樂」 | (170)

透過跟進「對功課」的技巧及親子入廚活動促進親子溝通及改善雙方的情緒表達。

日期	2020年1月11日及2月29日(星期六)
時間	10:30am-12:00pm
地點	友樂坊(樂藝軒、樂玩閣)
費用	\$20(家長)/\$10(子女)
名額	4對親子(會員及其3至12歲的子女)
負責職員	Kiu(梁Sir)、Regen(詩)

日	一	二	三	四	五	六
1月 JAN			1 元旦假期	2 壓力「速速」走 上午 P.11	3	4
5	6 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.11	7 終身美麗 下午 P.12 家友天地 晚上 P.21 藝想天開 下午 P.15	8 職業治療日間小組 上午/下午 P.19 做個設計師 上午 P.13 按摩實踐篇 下午 P.6	9 壓力「速速」走 上午 P.11 開心大發現XII 上午 P.20	10 桌球天王 下午 P.16 Boardgame大笪地 下午 P.15	11 友心義工大會(二) 上午 P.6 親子溝通 上午 P.22
12	13 職業治療日間小組 上午/下午 P.19	14 終身美麗 下午 P.12 藝想天開 下午 P.15	15 職業治療日間小組 上午/下午 P.19 做個設計師 上午 P.13	16 壓力「速速」走 上午 P.11	17 友樂理髮廳 下午 P.10	18 Make Funs Club - 揮春賀新歲 上午 P.16 Make Funs Club - 花燈賀新歲 下午 P.16
19	20 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.11 文青男女打咭樂 上午 P.12	21 新年行大運 下午 P.9 藝想天開 下午 P.15	22 職業治療日間小組 上午/下午 P.19 做個設計師 上午 P.13	23 壓力「速速」走 上午 P.11 開心大發現XII 上午 P.20	24	25 年初一
26	27 年初三	28 年初四	29 職業治療日間小組 上午/下午 P.19	30 壓力「速速」走 上午 P.11	31	

日	一	二	三	四	五	六
2月 FEB						1
2	職業治療日間小組 上午/下午 P.19 齊齊打士碌架 (英式桌球) 下午 P.11	3 <				

日	一	二	三	四	五	六
1	職業治療日間小組 2 上午/下午 P.19 文青男女打咭樂 上午/下午 P.12	BEER PONG 投杯球 3 下午 P.15 健康新一派(羽毛球) 下午 P.14 終身美麗 下午 P.12 Make Funs Club - 集體舞 下午 P.16	職業治療日間小組 4 上午/下午 P.19 愛笑俱樂部 上午/下午 P.13 聯心羽毛球 下午 P.21 卡拉OK四重奏 (III) 下午 P.14 我健康·我負責 小組 下午 P.18	開心大發現XII 5 上午 P.20	中環海濱半日遊 6 下午 P.17 智能手機班 上午 P.14 BEER PONG 投杯球 下午 P.15 歌表心聲 上午 P.14 愛烘焙之入門班第三季 上午 P.12 生命種子 下午 P.18	親子樂遊 OCEAN PARK 7 全日 P.22
8	職業治療日間小組 9 上午/下午 P.19 有心默默做 上午 P.5 肌不可失之黃昏健體操 下午 P.11	終身美麗 10 下午 P.12 Make Funs Club - 集體舞 下午 P.16	職業治療日間小組 11 上午/下午 P.19 愛笑俱樂部 上午/下午 P.13 聯心羽毛球 下午 P.21 卡拉OK四重奏 (III) 下午 P.14 我健康·我負責 小組 下午 P.18	義工嘉許禮 12 上午/下午 P.6	智能手機班 13 上午 P.14 愛烘焙之入門班第三季 上午 P.12 「源·區」一日遊 上午/下午 P.17 BEER PONG 投杯球 下午 P.15	1-3月家屬生日會 14 下午 P.21
15	職業治療日間小組 16 上午/下午 P.19 城市小遠足 下午 P.16	健康新一派(羽毛球) 17 下午 P.14 終身美麗 下午 P.12 家友天地 晚上 P.21	職業治療日間小組 18 上午/下午 P.19 我健康·我負責 小組 下午 P.18 聯心羽毛球 下午 P.21 卡拉OK四重奏 (III) 下午 P.14	利民會週年聚餐 19 下午/晚上 P.10 開心大發現XII 上午 P.20	智能手機班 20 上午 P.14 BEER PONG 投杯球 下午 P.15 Boardgame大笪地 下午 P.15	健康講座 21 下午 P.20
22	職業治療日間小組 23 上午/下午 P.19 生日會 - 一起來慶祝 (1-3月) 上午/下午 P.10 肌不可失之黃昏健體操 下午 P.11 文青男女打咭樂 上午/下午 P.12	健康新一派(羽毛球) 24 下午 P.14 良朋共聚聊聊天 下午 P.13 Make Funs Club - 八段錦 下午 P.16	職業治療日間小組 25 上午/下午 P.19 我健康·我負責 小組 下午 P.18 聯心羽毛球 下午 P.21 卡拉OK四重奏 (III) 下午 P.14	26	27	28
29	職業治療日間小組 30 上午/下午 P.19	健康新一派(羽毛球) 31 下午 P.14 Make Funs Club - 八段錦 下午 P.16	3月 MAR			