



我們一同等待
這刻來臨



身很遠
心很近

活動報名安排請留意P.2



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: 3/2020 印刷數量: 1300本

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
給會員的話(疫情下的活動報名安排)	2
有關我們 - 中心動向	3
友樂講場 - 防疫寶典上、中、下	4 - 6
友樂講場 - 疫症下的身心健康	7 - 8
義工資訊	9
友樂坊活動資訊	10 - 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(4-6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：_____

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。

I

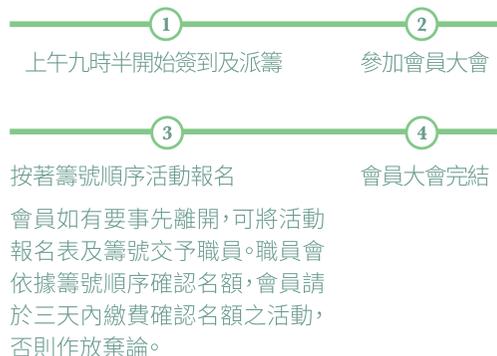
報名須知

- 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。

會員到訪者守則

- 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



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状病毒的威脅，這些都很容易動搖著我們心裡的平安和安全感。今期的季刊的專題文章「疫症下的身心健康」，中心護士分享了一些心得，值得大家參閱一下，相信我們總有能力讓自己安定下來，疫症也總有一天會過去的。

因為疫情的嚴峻，我們的偶到服務和活動都被迫暫時停止，造成大家的不便，很不好意思。為減低人群互相接觸及感染機會，請會員多留在家中，照顧自己和家人，耐心等待。

知道你們在等候疫情好轉的同時，也十分關心中心的開放和活動安排，我們和你們一樣，正等候「陽光」的出現，再次與大家見面。但現在的情況非是我們能預知和控制，生怕本季刊的內容未能如期落實舉行，更擔心你們會因此白行一趟和失望而回，故現決定3月之會員大會不會舉行，而報名程序會採用抽籤形式進行，會員只需填妥附函的「2020年4-6月份活動報名表」，以進行抽籤和報名便可。會員不用心急，請耐心等待，中心會再次發出郵件和SMS，屆時會公佈活動的舉辦日期、收集時段和抽籤日。如活動需要交款，會另行再作安排(詳情見下圖)。現寄此季刊，希望讓你們先睹為快，也是一種讓我們與你們聯繫的方法，如有任何疑問或查詢，歡迎致電中心2505 4287 與當值同事聯絡。若閣下更改了電話號碼，煩請致電中心以更改資料。

中心的當值電話服務一直是維持的，如你們有不安或困擾，中心職員十分願意聽你傾訴和分擔，歡迎致電。

在此，祝願你們每一位都身體健康，保持樂觀。

友樂坊全人上

報名程序

收集期

兩星期，日期待定

敬請留意
開始報名的時段
才提交報名表

活動抽籤日
待定

選出自己有興趣參加的五項活動，並填上「2020年4-6月份活動報名表」。

你可以從以下三個選項提交表格

- 1) 郵寄
- 2) 以whatsapp上載至手機，號碼：4641 1447
- 3) 致電中心由當值職員協助你填寫及提交

- 3 收集表格後，會抽籤決定會員的報名先後次序。
- 整個過程會全程錄影備檔，並由經理監票，以代替會員親身到中心見證。

中籤者會獲中心致電確認

如活動要交費用，負責活動職員會致電通知作安排。

2

3

中心動向

新同事介紹



Mangie

友樂坊會員，大家好！我是新到職的社工麥姑娘，親切點也可叫我敏之姑娘。初到貴境，對柴灣這個地方不熟悉，若大家見到我在街上很迷惘，不妨前來幫幫我（可能我迷路了^O^），跟我打個招呼。亦歡迎各位多些前來中心參與不同的小組活動，讓我有機會認識大家，一同分享生活趣事或生活點滴，互相成長。

服務質素標準 (SQS) 小知識



服務運作及活動紀錄

為使管理層、服務使用者及公眾人士知悉中心的活動及運作，中心會保存服務運作及活動的準確和最新記錄，並製備統計報告向社會福利署匯報。



職務及責任

中心對於各職位均備有職責說明及職務陳述，亦備有最新的職員架構圖，有關架構圖已張貼於友樂坊，方便服務使用者查閱。

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、連翠邨及附近一帶的樓宇	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	阿亮(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)

防疫寶典(上)

4

秘笈一：戴罩時機

- 。自己出現發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏
- 。於疫情嚴重/流感高峰期時需要外出
- 。照顧有上呼吸道感染的病人時

資料來源：香港特別行政區衛生署



誰說有戴就好
口罩正確戴才有用
叫我Mask達人!!

秘笈二：戴罩4步曲

圖片來源：台灣食品藥物署

防疫寶典(中)

秘笈三： 戴罩秘技

看：顏色向外，鼻線向上

戴：口罩掛耳，對準中央

調：調整口罩，覆蓋口鼻

壓：輕壓鼻線，貼合鼻樑

參考資料：香港特別行政區衛生署

戴口罩的四個步驟



天天 防護口罩 EVERYDAY



秘笈四：可與不可



- 勤洗手，或使用酒精搓手液清潔雙手
- 用1:99/1:49漂白水清潔
- 保持適量運動
- 如有不適盡快求醫
- 保持輕鬆心情
- 如需傾訴致電中心尋找當值社工協助

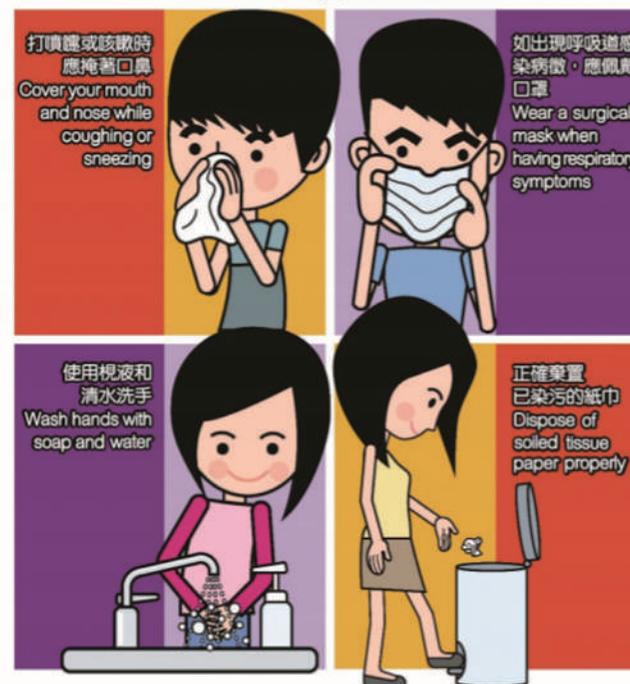


- 避免到人多的地方
- 切勿相信未經證實的網上消息
- 切勿重用口罩，或蒸口罩

防疫寶典(下)

秘笈五：咳嗽有禮

咳嗽要講禮 Maintain Cough Manners



資料來源：香港特別行政區衛生署網站
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly_chi.pdf



疫症下的身心健康

香港最近經歷了一段非常艱辛的時間，先是一連串的社會運動，然後又是一輪抗疫運動。香港人在缺乏政府的有效協助下，只能用盡各種方法自救 - 我們看見香港人在超市搶購消毒用品；我們看見香港人為買口罩通宵排隊；我們看見香港人走上街頭要求政府封關。有人笑言，香港人患上了「缺乏口罩焦慮症」、「徹底消毒強逼症」、「抗疫政策躁狂症」等等，聽完只能苦笑。始終這個笑話描述的，多多少少與現況吻合。

疫症臨城，除了我們的生理健康，我們的精神健康亦同時面臨挑戰。在疫情的陰霾下，我們應該如何保持自己的情緒健康？今次介紹的是我在網上看完，感到值得與大家分享的幾個方法。

- 1) 理解自己在這種非常時期，感到不快樂是正常的。即使是樂觀的人也會感到悲傷，所以能保持「不太憂慮地生活」已經很好。不要給自己太多壓力，珍惜每個愉快的時刻，能笑的時候就開懷笑！
- 2) 縮小自己關注的範疇。受疫情影響，我們的精神力一定較差。為了維持健康的狀況，我們要減少自己擔憂的事情：自己不能直接處理的事情，請先放下。少擔別人之憂，亦不要感到自責。



- 3) 做自己喜歡的事情！喜歡讀書的，拾起你的書本；喜歡打機的，拾起你的遊戲機。大家都不知道疫情會怎樣發展，所以在安全的情況下，盡管先做自己喜歡的事情。

- 4) 定時「避世」。為自己設定一個日子，在這之前甚麼事情也不理會，讓自己能好好休息一下。學會放下，將自己無法應付的事好好放下，才能有空間讓自己喘一口氣。那些無力插手、現實環境改變不了的事不是你的錯，不需自責，反而要提醒自己保持身心健康才是最重要的。



- 5) 多與人互動。雖然疫情下需要自我隔離，但現今社會科技發達，我們可以用電話聯絡其他人，亦可以與人視像聊天。現在的你比平日更需要與人互動，你的朋友也是，所以嘗試主動聯絡對方吧！

- 6) 要記着，這是一場持久戰。沒人猜想得到甚麼時候才結束，所以更加要照顧好自己的身心。



康復香港，時代抗疫。共勉之！

精神科註冊護士
梁嘉穎 (Michelle)



Be A VOLUNTEER
Join Us

一元復始 萬象更新

鼠年已到，香港人馬上面臨新的挑戰—「新型冠狀病毒」，弄得人心惶惶，四出搶購防疫物資。中心有不少義工服務因而取消，但願各位這段時間仍舊安好，好好照顧自己的需要。

義工就像一點燭光，照亮自己，燃點他人。在剛過去1月份的友心義工大會提到關愛自己，在這段艱難暗淡的歲月裡，各位義工更要關顧自己的身心，以面對未來的挑戰。

期望再與各位相見時，大家精神飽滿，帶著溫暖而親切的笑容來到中心參與服務，為友心義工服務增添色彩。在此祝願各位「身心安泰」。

小行動·大心意(一) — 友心義工探訪

(013)

- 內容** 組織友心義工隊探訪中心的非活躍會員及社區探訪。
- 日期** 會員探訪:5月-6月**
- 時間** 2:00pm-5:00pm
- 地點** 柴灣及小西灣區
- 費用** 免費
- 名額** 10名(友心義工隊)
- 負責職員** 匡(藍Sir)
- 備註** 1) 參加者必與為有心義工。
2) 如未成為義工者可先登記成為義工。

** 因應疫情狀況，活動舉辦日期將作另外通知

生態旅遊330 | (014)

參觀新生會位於屯門的農莊，參與生態活動，製作環保相架、天然肥皂及有機甜點小食，歡迎大家來體驗一場能洗滌身心靈的奇幻旅程。

- 日期** 5月-6月**
- 地點** 屯門新生農場
- 名額** 24名(本區會員)
- 負責職員** 匡(藍Sir)、亮(陳Sir)、敏之(麥姑娘)、Leo(劉Sir)
- 備註** 1) 費用包括入場費、活動費、午膳及交通費。
2) 有旅遊車接送往來中心及新生農場。
3) 參加者先於中心集合。
4) 此活動為社會福利署支助的一次性活動。

柴灣導賞團一培訓篇 | (015)

誠邀每位熟悉或希望熟悉柴灣區的會員成為義務導賞員，向社區人士介紹區內特式和歷史，結合自己的生命故事，讓更多人認識及關注柴灣區及精神健康。

- | 日期 | 時間 |
|---------|---------------|
| 5月-6月** | 7:30pm-9:00pm |
| 5月-6月** | 2:30pm-4:00pm |
- 地點** 本中心、柴灣及小西灣區
 - 名額** 6名(本區會員) / 2名家屬名額
 - 負責職員** 匡(藍Sir)
 - 費用** 免費
 - 備註** 1) 參加者需參與面談及甄選。

齊齊去給血 | (016)

中心內會舉辦一節簡單講座，介紹有關本港捐血服務的重要性、流程及捐血條件，及後會鼓勵並帶領有興趣的中心會員及家屬前往紅十字會的捐血站捐血，盡一分社會責任。

- | | 日期 | 時間 | 地點 |
|------------|---------|-----------------|----------|
| 講座 | 5月-6月** | 10:30am-11:30am | 友樂坊(樂藝軒) |
| 捐血日 | 5月-6月** | 10:30am-1:30pm | 銅鑼灣捐血站 |
- 費用** 免費
 - 負責職員** Michelle(梁姑娘)
 - 備註** 1) 會員可以先報名參加講座，及後才決定是否去參加捐血。
2) 交通費自備。 3) 捐血日的參加者需接受捐血站護士的評估，有機會因身體狀況不佳被拒絕捐血。

* 捐血日期及時間需要視參與人數及捐血站空位而定，有機會需要更改，屆時請留意職員安排

II

社交及興趣活動

生日會 - 開心共聚齊慶祝 (4-6月) | (030)

生日會最大意義在於能與親朋好友共聚慶祝、分享快樂。4-6月份生日的會員，有機會跟親友一起在我們温情洋溢的中心共聚齊慶祝，玩玩遊戲、吃吃美食、收收禮物，保證開心又難忘！

日期 5月-6月**
 時間 11:30am-2:30pm
 地點 友樂坊 (樂藝軒)
 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)
 負責職員 Catherine (嘉韻)、Leo (劉 Sir)、輝

良朋共聚聊聊天 | (020)

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 5月-6月**
 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)

一齊學手鈴 | (023)

手鈴是一種合奏樂器，在合作過程中奏出美妙的音樂。我們誠邀大家一起學習手鈴同樂，合奏動人旋律。

日期 5月-6月**
 時間 11:00am-12:00pm
 地點 友樂坊 (樂藝軒)
 費用 \$30
 名額 12名 (本區會員)
 負責職員 Ronnie (楊姑娘)、子聰、勵欣

臨時做演員 (I) | (011)

嘗試做個演員！跟各參加者/職員一起就不同題材作演出，同時一起研究並分析演技，寓演戲於遊戲，保證開心好玩、過足戲癮！

日期 5月-6月**
 時間 3:00pm-4:30pm
 地點 友樂坊 (樂藝軒) **費用** \$20
名額 6名 (本區會員) **職員推薦名額** 2名
 負責職員 Leo (劉Sir)
備註 1) 對演戲、話劇、“扮嘢”有興趣。
 2) 喜歡與別人互動交流、相互玩樂。
 3) 不介意被拍照、被錄影。

文青男女打咭樂 (II) | (012)

遊走時下“文青男女”打咭熱點，狂影靚靚特色相，親身成為文青男神女神！又一齊食餐晏仔傾吓計，實行身心靈滿載而歸！

	日期	時間	地點
簡介會	5月-6月**	2:30pm-4:00pm	友樂坊 (樂藝軒)
活動日	5月-6月**	11:00am-5:00pm	石硤尾南山邨及 嘉頓山、彩虹邨、 跑馬地

費用 \$150 **名額** 4名 (本區會員)
負責職員 Leo (劉Sir) **職員推薦名額** 2名
備註 1) 收費已包括餐廳午膳。
 2) 交通費自備。
 3) 未參加過會員優先
 4) 某些地點需要上落梯級和斜路，請評估自身能力。

I2

社交及興趣活動

I3

社交及興趣活動
哈哈哈哈哈!大笑瑜伽! | (034)

上一次大笑係幾時?美國史丹福大學醫學院教授弗萊指出大笑可以增加全身血液含氧量,舒緩肌肉緊張,解除壓力。今次活動會與文理書院(香港)同學合作,一齊黎一場不出汗的大笑運動。

日期 5月-6月**
 時間 10:00am-11:30am
 地點 文理書院 (香港)
 費用 免費
 名額 15名 (本區會員)
 負責職員 Winnie (陳姑娘)

巧奪天工 | (032)

你喜歡做手工藝嗎?即使認為自己不精於手工藝也不要緊,你也一定能學懂!

日期 5月-6月**
 時間 10:30am-12:00pm
 地點 友樂坊 (樂玩閣)
 費用 \$40
 名額 6名 (本區會員)
 負責職員 Roy (顯政)

用得自然 | (007)

此活動會與會員一起製作不同的護膚/護理品,期望透過製作護膚品去提升會員的個人護理意識,並在製作的過程中去放鬆心情。

日期 5月-6月**
 時間 2:30pm-3:30pm
 地點 友樂坊 (樂藝軒/樂玩閣)
 費用 \$50
 名額 6名(本區會員) **職員推薦名額** 2名
 負責職員 Catherine (嘉嘉)
 備註 1) 活動中會使用大量精油,容易過敏的會員請先自行評估風險。

投杯球BEERPONG | (010)

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 5月-6月**
 時間 3:00pm-4:30pm
 地點 友樂坊 (樂藝軒)
 名額 6名(本區會員) **職員推薦名額** 2名
 費用 免費
 負責職員 Long (蔡Sir)
 備註 1) 穿著輕便衣物。

水中健體班(6) | (002)

帶領參加者在水中做運動。

	日期	時間	地點
簡介會	5月-6月**	11:30am-12:30pm	友樂坊(樂玩閣)
活動日	5月-6月**	10:30am-12:00pm	小西灣游泳池

費用 免費
 名額 6名 (本區會員) / 2名 (家屬)
 負責職員 Jess (李姑娘)

快樂工作室之愛回家+心靈糖果盒 | (024)

我們將會一起製作,屬於你精緻且獨一無二的心靈糖果盒。另外,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 5月-6月**
 時間 2:00pm-5:00pm
 地點 友樂坊 (樂玩閣)
 名額 15名 (本區會員及家屬)
 費用 \$20
 負責職員 Michelle (梁姑娘)

I4

社交及興趣活動



15

社交及興趣活動

健康新一派 | (003)

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
羽毛球	5月-6月**	2:00pm-4:00pm
乒乓球	5月-6月**	3:00pm-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 Regen(詩)、阿輝
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

好戲約埋你第一季 | (004)

與你一起欣賞電影,一同享受下午歡樂時光!!

日期 5月-6月**
時間 6:30pm-8:30pm
地點 友樂坊 (樂藝軒/樂玩閣)
費用 免費
名額 12名 (本區會員)
負責職員 Catherine (嘉嘉)
備註 外語電影含中文字幕

我是歌手 | (005)

大家一齊來唱下歌仔啦!!

日期 5月-6月**
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 Long (蔡Sir)、阿輝

16

社交及興趣活動

愛烘焙之入門班第三季 | (019)

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 5月-6月**
時間 10:30am-12:00pm
地點 友樂坊 (樂趣軒/樂廚)
名額 4名 (本區會員) 職員推薦名額 2名
費用 \$50
負責職員 Regen(詩)

齊齊打士碌架 (英式桌球) | (018)

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 5月-6月**
時間 2:00pm-5:00pm
地點 柴灣桌球場
費用 \$20
名額 5名 (本區會員) 職員推薦名額 1名
負責職員 Regen (詩)

Boardgame大笪地 | (033)

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,未玩過既開多張枱慢慢學又點話?

日期 5月-6月**
時間 2:30pm-4:30pm
地點 友樂坊 (樂趣軒)
名額 16名 (本區會員)
費用 免費
負責職員 Catherine (嘉嘉)、Jess (李姑娘)、Carmen (陳嘉敏姑娘)



17

Make Funs Club | (020)

活動名稱	日期/時間	內容	名額	地點/費用	負責職員
八段錦	5月-6月** 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) \$10	Leo (劉Sir)
集體舞	5月-6月** 3:00pm-5:00pm	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 (樂玩閣) \$10	Leo (劉Sir)
書法班	5月-6月** 2:30pm-4:00pm	義工教授基本書法技巧,為自己寫出正向語句,為四周送上祝福。(費用包括所需材料)	8名 (本區會員及家屬)	友樂坊 (樂藝軒) \$30	Leo (劉Sir)
穿珠工藝製作	5月-6月** 10:30am-12:30pm	義工火妹教授穿珠工藝,製作小桔子,喻意大家事事如意。(費用包括所需材料)	8名 (本區會員及家屬)	友樂坊 (樂藝軒) \$30	亮 (陳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!!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
籃籃天空	5月-6月** 3:00pm-5:00pm	大家係屋企抖咗好耐啦,係時候出門做吓運動望吓個天空啦!	6名 (本區會員)	柴灣永利 籃球場 /免費	阿輝
桌球天王	5月-6月** 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	Regen(詩)
初夏行山樂悠悠	5月-6月** 1:00pm-5:00pm	夏天重臨,想感受生命力勃發的初夏山間氣色?一起來行山吧!	12名 (本區會員)	渣甸山至 畢拿山一帶 /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。

社交及興趣活動

18

欣賞·生命:表達藝術與生死教育 | (025)

表達藝術活動小組(第一組)

讓參加者重整人生經驗,反思人生意義及學習活在當下,藉此促進與人的連繫。

日期	5月-6月**
時間	6:30pm-8:00pm
費用	\$30
備註	1)是次小組為「香港大學行為健康教研中心」的研究小組,參加者表示同意參與這項研究。2)參加者需參與面談及甄選。

欣賞·生命:表達藝術與生死教育 | (026)

表達藝術活動小組(第二組)

讓參加者重整人生經驗,反思人生意義及學習活在當下,藉此促進與人的連繫。

日期	5月-6月**
時間	10:30am-12:00noon
費用	\$30
備註	1)是次小組為「香港大學行為健康教研中心」的研究小組,參加者表示同意參與這項研究。2)參加者需參與面談及甄選。

治療小組

GO! 血壓管理隊 | (017)

小組中會介紹血壓的正常指標、高血壓的成因與影響、血壓管理的方法、量度血壓的技巧等等。完成此治療小組的會員可獲邀擔任身體檢查的義工。

日期	5月-6月**
時間	3:00pm-4:00pm
費用	\$15
負責職員	Michelle(梁姑娘)
備註	1)友心義工隊成員或願意成為友心義工的會員優先。 2)活動會以電話為參加者作甄選。

得力在乎平靜安穩(第2季) - 靜觀小組 | (022)

靜觀提倡安於當下、學習面對和接納,學習欣賞感恩;期望透過生活化的小練習,提升覺察及平復情緒起伏的能力。

日期	5月-6月**
時間	6:30pm-8:00pm
費用	\$20
備註	有意參加者可先行登記,負責職員會進行甄選,較少參與中心活動及有意透過靜觀改善身心者可獲優先。

19

職業治療日間小組

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4月1日至6月29日 (逢星期一、三) (假期除外)
(受疫情影響,實際開始日期會個別通知各小組組員)

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	星期六
09:30 - 10:40	上下肢伸展運動 / 晨運	運動班	職業治療外展服務 / 個別訓練 *開心大發現 (歡迎中心會員參加)	*專題講座 (歡迎中心會員參加)
10:40 - 10:50	小休			
10:50 - 12:00	動態生活模式	動態生活模式 煮食訓練 (每月第四個星期)		
12:00 - 14:15	午膳			
14:15 - 15:15	動態生活模式	職業治療日間小組會議 (每月第四個星期) 小食製作/園藝/工作訓練		
15:15 - 15:30	舒筋活樂 / 小休 / 吃小食			
15:30 - 16:30	專題學習 / 靜態生活模式	職業治療日間小組會議 (每月第四個星期) 工作訓練		

*友樂共融系列活動

20

友樂共融
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	5月-6月**	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)



21

家屬活動

家倍友愛：復元篇 | (027)

透過反思社會大眾對精神病的刻板印象，從而讓照顧者認識何謂復元理念，及了解共融社區的概念，課程主題如下：

1. 什麼是「復元」？
2. 復元模式與傳統模式的分別；
3. 復元的十一個元素

日期	5月-6月**
時間	7:00pm-9:00pm
地點	友樂坊 (樂玩閣)
費用	\$20
名額	10名 (聯心社會員/家屬)
負責職員	Carmen (陳嘉敏姑娘)

天然DIY | (008)

此活動會與家屬一起製作不同的護膚/護理品，期望透過製作護膚品讓家屬能在繁忙的日常中放鬆心情及陶冶性情。並期望各參加者能透過製作護膚品的過程能互相分享，建立互助的關係網絡。

日期	5月-6月**
時間	2:30pm-3:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒/樂玩閣)
費用	\$50
名額	8名 (聯心社會員)
負責職員	Catherine (嘉嘉)
備註	1) 活動中會使用大量精油，容易過敏的會員請先自行評估風險。

「家友天地」家屬聚會(一) | (028)

- 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
5月-6月**	2:30pm-4:30pm
5月-6月**	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)、Carmen (陳嘉敏姑娘)		

22

小家屬活動

藝術繪本親子平衡治療小組 | (029)

以表達藝術治療，讓小家屬認識自己及促進親子溝通。

日期	5月-6月**
時間	2:45pm-4:15pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	4名會員 (及其5至18歲的小朋友); 職員推薦名額2名
負責職員	Kiu (梁Sir)

齊上齊落、身心快樂 | (001)

透過不同的活動帶領參加者面對個人情緒，學習如何去表達及面對。

日期	5月-6月**
時間	11:00am-12:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	6名 (5至12歲小家屬)
負責職員	Jess (李姑娘)

日	一	二	三	四	五	六
<h1>4月 APR</h1>			1	2	3	4 清明節假期
5	6	7	8	9	10 復活節假期	11 復活節假期
12 復活節假期	13	14 	15	16	17	18
19	20	21	22	23 	24	25
26	27	28	29	30 佛誕		



日

一

二

三

四

五

六

5月 MAY

1

2

勞動節

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24 /
31

25

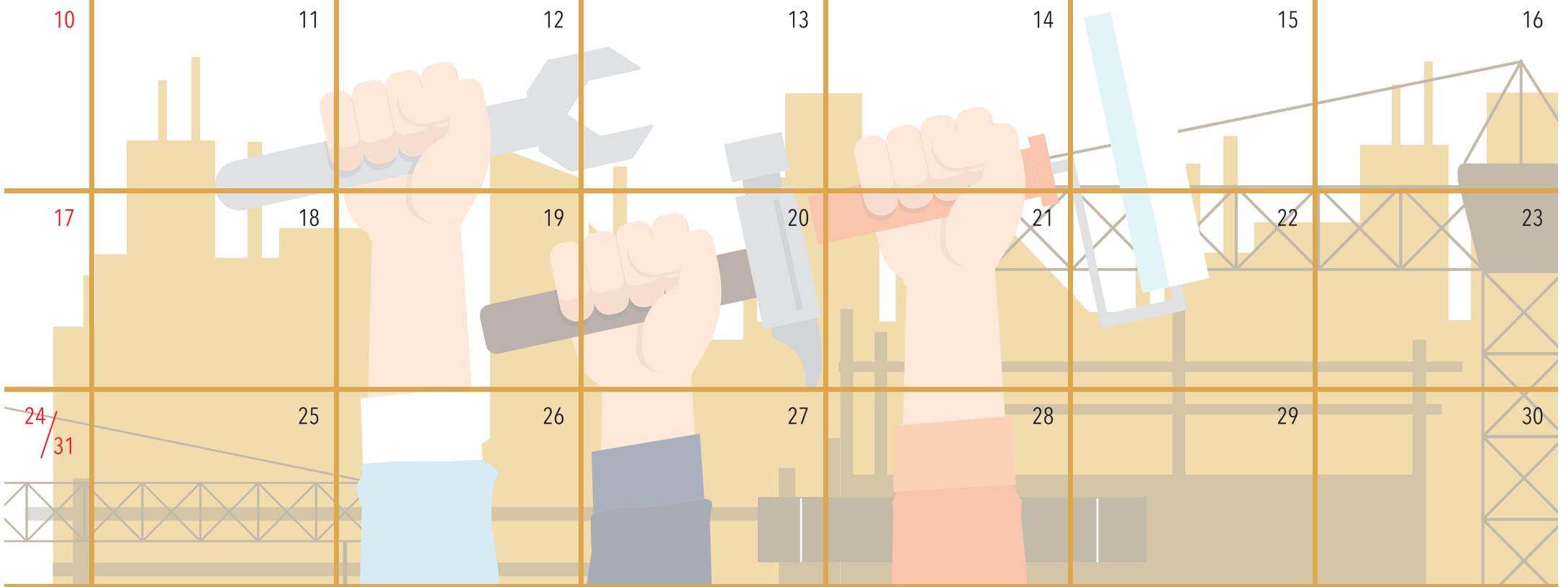
26

27

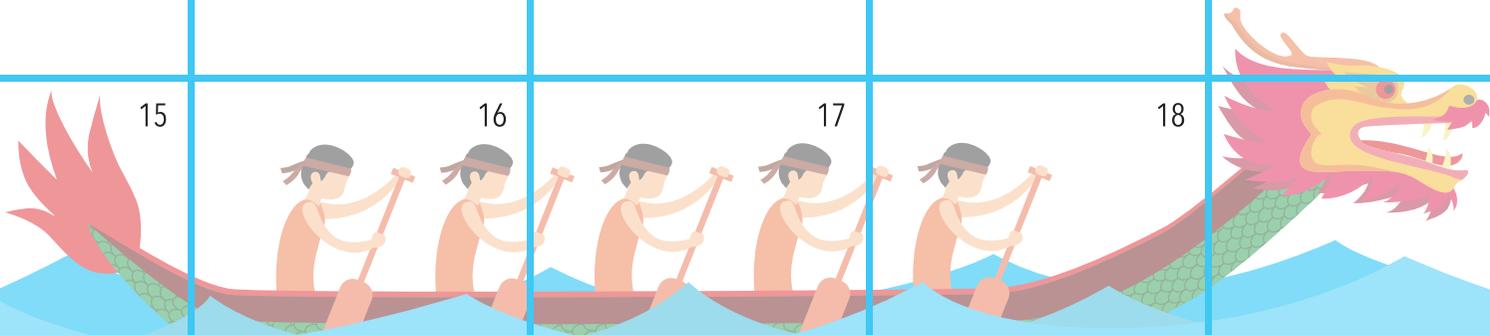
28

29

30



日	一	二	三	四	五	六
	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	6月 JUN			



端午節