

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. 會員如有個人資料更新，請儘快通知本中心職員，以便有效與會員保持聯繫。

ALOHA



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



QUARTERLY

Issue 043
2020年10月至12月
OCT-DEC 2020



利民會友樂坊(黃大仙)

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9月
數量: 2300本

活動通訊

報名方式

CHECK IT OUT

報名時段: 12 - 19/9/2020

特別安排: 活動報名安排請留意
內頁顏色活動報名紙

鳴謝:
封面作者: Cyris Lo Pui Ki



全人效能
連繫社區

大通

SAPP

目錄

CONTENT

目錄 / SQS 服務質素標準	P. 1
中心消息 / 意見欄	P. 2
防疫小Tips	P. 3 - 4
會員到訪 / 參與活動守則	P. 5
特別推介	P. 6 - 8
職業治療訓練	P. 9
童TEEN空	P. 10 - 11
青年空間	P. 11 - 12
人際網絡	P. 13
義工活動	P. 14
全人同行 / 社區教育	P. 15
金耆流恆	P. 16 - 17
治療小組	P. 18
興趣小組	P. 19 - 22
家屬服務	P. 23 - 24
活動時間表	P. 25 - 30

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 4

訂明服務單位需要清晰釐定所有職員、管理人員、執行委員會及諮詢委員會的職務和責任。
服務單位內每位職員的職務、責任及問責關係皆清楚訂明，並紀錄在案。
服務單位製備會方及單位組織架構圖，存檔及張貼，讓職員、服務使用者及其他關注人士閱覽。
服務單位備有讓服務使用者及其他關注人士閱覽有關文件的機制。

SQS 5

有關利民會的職員招聘、調配、晉升、制定僱傭合約、新職員入職導向、員工督導、員工培訓等政策及相關程序。

SQS 6

中心會定期制定服務計劃、檢討及評估程序；亦會透過不同的活動、會議、意見箱等，收集服務使用者的意見，有關資料亦會記錄在中心的〈意見收集記錄〉內。

SQS 7

確保友樂坊能有效管理各財政資源，符合<津貼及服務協議>、法律及專業操守上的責任。中心每年均就下年度的財政支出訂立財務預算，以監察單位各財政支出及收入。

特別事項

2020年9月12日至19日(六)為中心報名時段，會員可透過
Google form或Whatsapp報名 (詳情請查閱附頁之顏色報名表。)

2020年11月2日(一)為中心退修日，中心將全日暫停開放。

中心事項

由於疫情反覆，活動有機會因此而受到影響，職員會在事前通知參加者，活動會否如常舉行、延期、取消或改為網上形式進行。

其他事項

「季度會員聚會1」訓練會員有關中心服務質素標準SQS1-4，讓會員更了解中心服務運作及質素標準。期間詢問會員對中心服務及活動的意見，**綜合意見如下：**

- ▶ 活動報名方式只有電話及網上報名，建議可增加其他方式報名。
- ▶ 網上活動能拉近人與人之間的距離。
- ▶ 中心網上活動很有創意及趣味性，欣賞職員的努力。
- ▶ 號外字體太細，版面設計未能分清網上活動及實體活動。

中心的回應：感謝會員的意見及建議，已增加活動報名方式，例如可郵寄報名紙等。另外，有關字體及版面設計已作改善，謝謝。



FINDING COVER! 封面招募

如果你冇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：

我的记忆。

姓名：

聯絡電話：

防疫小Tips



面對新型冠狀病毒病，或許我們也在經歷各種情緒，例如焦慮、憤怒、悲傷和無助。以下會介紹一些簡單的身心方法*。我們可以試試以下練習，幫助舒緩這些感覺：

1.

讓自己停下來，用您的手溫柔有力地慢慢按壓身體不同肌肉(大約3秒)，留意按摩時的感覺。



2.

將雙手輕輕放在肋骨兩側最低的地方，用數分鐘感覺吸氣時雙手向外推，呼氣時回復的移動，膊頭保持下沉放鬆。這方法也可幫助我們深呼吸，穩定情緒。



我們或會在媒體上看到疫情的發展，束手無策，會讓我們感覺難過、無奈或自責。當我們沒想到辦法消除苦難，我們或會有無力感。我們可以試試：

1.

讓自己停下來，提醒自己「我們都只是人」，無法為自己和身邊的人解決所有問題，我們可以跟他們一起經歷悲傷和無助的感覺。



2.

在一個安全舒適的地方，溫柔緩慢地轉動頸部的肌肉，用雙眼觀察該地方不同的東西，我們或會發覺平常沒有發現的事物。

3.

將雙手手掌放在背脊的肌肉上，輕輕將身體靠後，感受雙手支撐着自己的背部。



練習之前，先找一個寧靜舒適的地方，讓自己安定下來，留意自己當下的身體感覺。

在練習期間，

若然感覺不適，可以停止；

若然感覺有幫助，可以持續練習；

若然沒有特別感覺，可以選擇探索下去。

練習後，留意身體的感覺與先前的分別。



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。
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. 如會員或到訪者未能遵守以上任何一項守則，中心有權取消該服務使用者參加活動或進入中心的資格一段時間。如有需要，中心會發出警告信以示警戒。
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。

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. 如參加者因患病入院治療、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致電負責社工取消活動。
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。
5. 如人數不足的活動會取消或延期。
6. 因為活動名額減少，為增加公平性，建議每位會員最多可報名3個活動。
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。
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。
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。
10. 所有活動會因應疫情，社署或衛生防護中心指引而有機會有所改動，或有最新情況會在本會Facebook或IG平台公佈，敬請留意。

活動報名日流程

由於受到2019年冠狀病毒疫情影響，
本次報名有以下特別安排

本季所有活動將由抽籤形式進行，
並附上「活動報名表」

會員可選擇以Whatsapp影相/網上報名

中心於截止報名後以抽籤形式
決定每個額滿活動的參加名單，
再由個別同事通知會員。

整個抽籤過程全程以錄影備檔，
並由經理監票

照片沖印 服務最新安排!

由於今次沒有實體報名日，本中心將暫停免費活動攝影服務。敬請見諒。

會員續會及個人資料更新

新一季又開始啦! 提醒大家，中心會員需每年續會以繼續接收中心資訊及享用中心服務。每位會員只需於新一年度內參加中心活動，或跟中心職員面談及接受探訪，職員就會為大家辦理續會手續! 此外，若會員有個人資料更新，請主動與中心或負責社工聯絡並進行更改!

復元公民的
理念及推展

利民會秉持一貫以服務使用者為本的宗旨，不時按社會的變遷和服務使用者的需要改變，並推動適切的服務理論。

「復元公民」是本會在規劃未來的服務上採用的理論，往後的季刊中，各位會員可以不時看見相關的介紹。今次

先和大家簡單介紹「復元公民」的六大要素：



今次先和大家簡單介紹這六大要素，之後再和大家介紹每個要素的意義和重要性。

◀ 社交距離 ▶

不減助人精神 ✨

文：《義工發展》團隊

新冠肺炎疫情過去數月反覆，社交距離等防疫措施令市民的生活方式需要調整。

友樂坊的義工活動也相應跟隨，一直舉辦的義務工作都悉數暫停(包括中心大使、關懷探訪、擺設服務諮詢站，又或去街市協助回收剩餘蔬菜等活動)。

不過，中心會員的義工精神卻未有減退，反而積極嘗試用其他新方法延續「為他人」的信念，令人鼓舞！

早前《義工發展》團隊試辦「綠惜手作」網上小組，帶領參加者在家製作簡單又符合循環再用的生活用品，以防疫小工具(例如口罩收藏夾)，讓參加者可在抗疫時刻充實生活，更能將製成品轉贈親友，以示關心鼓勵！



此外，義工團隊舉行的「音樂傾情：抗疫歲月」活動，就讓參加者在網上平台，憑歌曲分享彼此心聲，互勉互勵。5、6月疫情稍緩和時，會員義工亦有代表協助包裝防疫物資，使中心能夠盡快派發予會員。

目前(2020年7月底)，社區的防疫措施又再需要收緊，中心將會與一眾義工運用創意和個人強項，繼續發揮義工精神(現正籌備組織一個小隊製作心意卡、防疫知識宣傳品)。有意同行的會員，歡迎加入義工隊！查詢、聯絡，請致電社工藍宇清先生、陳穎儀姑娘。



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：1/10/2020 - 31/12/2020 (逢星期二、四及五，除公眾假期外)

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

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	

兒童及青少年

心理健康支援服務

田園生活

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)

活動編號：ALW/20 - 21/C/007

日期：31/10/2020 (星期六) **時間：**下午2:00 - 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度玩。假日，當然要離開一下市區，一齊體驗田園生活。

對象：家長會員及其18歲以下之家屬

費用：免費

名額：10位(每個會員最多帶2位小家屬)

備註：1. 參加者需於下午1:50在大埔墟地鐵站外集合。

2. 建議參加者帶備足夠的水及防曬用品，亦建議帶多一套衣服作替換。

復元公民元素

關係、資源

Amazing Christmas

負責職員：梁國滔先生(Alex)

活動編號：ALW/20 - 21/C/007

日期：19/12/2020 (星期六)

時間：上午11:00 - 下午2:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：「又到聖誕，又到聖誕！」聖誕嚟啦！唔知大家聖誕節有咩做呢？我地為大家預備左一個精彩絕倫既聖誕Party！我地將會一齊係中心相聚，玩玩食食，過一個開心既聖誕節。期待你們每一位既參與！

對象：家長會員及其18歲以下之家屬

費用：免費

名額：10位(每個會員最多帶2位小家屬)

備註：屆時請自備餐具。

復元公民元素

關係、資源

玩具反斗室

負責職員：梁國滔先生(Alex)

活動編號：ALW/20 - 21/C/007

日期：21/11/2020 (星期六)

時間：下午3:00 - 4:30 **地點：**友樂坊(黃大仙)

內容：每到星期六可能會就諗，到底可以帶小朋友去邊玩呢？咩地方可以俾小朋友玩得開心又盡興呢？如果你有呢啲煩惱就喺啦，我地友樂坊將會開放一間放滿各式玩具既房間比小朋友盡情去「玩」！近排仲添加左新玩具啊！歡迎家長都玩埋一份，同小朋友一齊重拾「玩味十足」既童年！

對象：家長會員及其18歲以下之家屬

費用：免費

名額：10位

備註：1. 為保衛生，參加者須穿著襪子。

2. 小家屬可獨自參與。

復元公民元素

資源

Friendmily

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/20 - 21/C/007

日期：24/10/2020 (星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：如何和家人相處得friend啲？你和家人之間互相理解嗎？歡迎作為家中「後輩」的你來邊玩邊分享，互相取經。

對象：12 - 18歲小家屬或青年會員

費用：免費

名額：8位

復元公民元素

關係、角色

森林部落大會(非洲鼓活動)

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/20 - 21/C/007

日期：12/12/2020 (星期六)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：繼上季的森林家族活動，我們繼續模擬在森林的生活。今次將會體驗非洲土著部落的生活，參加部落的音樂大會。是次活動將由註冊音樂治療師帶領，教授小家屬運用非洲鼓演奏。

對象：會員之18歲以下家屬

費用：免費

名額：8位

復元公民元素

角色、權利

表達藝術小組

負責職員：何浩然先生(Frankie)
活動編號：ALW/20 - 21/T/018

日期：31/10、7/11、14/11、21/11/2020 (逢星期六，共4節)

時間：下午3:00 - 5:00 地點：友樂坊(黃大仙) - 影音室

內容：表達藝術治療小組融合視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及文字創作等藝術媒介，讓參加者與自己有一場約會，與內在對話，從而認識更豐富的自己。

對象：16 - 30歲會員 費用：免費 名額：8位

備註：本小組由藝術治療實習學生帶領

復元公民元素

關係、資源

連青聖誕聚會之
You Are Not Alone!

負責職員：吳家琳姑娘(Catherine)
活動編號：ALW/20 - 21/P/038

日期：9/12/2020 (星期三) 時間：下午5:00 - 晚上9:00 地點：Party room

內容：想過一個開心嘅聖誕？有我地陪你一齊玩盡Party room嘅設施，例如：PS4 / Switch、桌球、飛鏢、卡拉OK之餘，終於唔洗再「線上交友」，而係實體見到一班大家online玩左一年嘅會員朋友，或者認識新朋友！

對象：12 - 30歲會員

費用：免費

名額：8位

復元公民元素

關係

Walk From Hill

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/20 - 21/P/041

日期：10/10/2020 (星期六)

時間：上午10:00 - 下午3:00

地點：龍脊郊遊徑

內容：龍脊為亞洲最美市區行山徑，由起點土地灣經龍脊步行至大浪灣只需三小時，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歲會員或小家屬

費用：免費

名額：8位

備註：1. 活動不設旅遊巴士，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。

復元公民元素

關係

曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1)

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/20 - 21/S/014

日期：3/10、17/10、7/11、21/11、5/12、19/12/2020

(逢星期六)(日期可能因場地供應而更改)

時間：下午3:00 - 5:00(時間可能因場地供應而更改)

地點：黃大仙區的室內體育館/室外籃球場

內容：想進步，訓練係唔可以停的！友樂坊籃球隊的訓練於上季正式啟動，訓練會繼續進行。歡迎所有對籃球有興趣的青年會員加入，透過訓練能夠提升技術之餘，亦能夠認識一班志同道合的戰友。

對象：12 - 30歲會員

費用：免費

名額：10位

備註：1. 上季已報名的會員不用再報名。

2. 每月有一次訓練將由教練帶領。

3. 每次活動的地點及時間均有可能有變動，屆時職員將會開一個Whatsapp group，發放最新資訊。

復元公民元素

關係、資源

翻糖蛋糕班

負責職員：譚緯姑娘(Jess)
活動編號：ALW/20 - 21/S/030

日期：2/12/2020-11/12/2020 (逢星期三及五，共4節)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：上IG成日見到翻糖蛋糕Post覺得好吸引？好想試下整但唔知點入手？一齊嚟學整翻糖裝飾啦！

對象：12 - 30歲會員

費用：免費

名額：8位

備註：1. 為保持衛生，活動未能安排參加者即場享用製成品。

2. 請參加者自備食物盒。

3. 活動由外聘導師任教。

復元公民元素

關係、資源

身心健康計劃(型男索女篇)

活動編號: ALW/20 - 21/S/033

負責職員: 黃偉強先生(Collon)

葉偉皓先生(阿皓)

日期: 2/12 - 23/12/2020 (逢星期三, 共4節)

時間: 下午2:30 - 3:30 地點: 友樂坊 (黃大仙)

內容: 透過改善衣著及禮儀, 提升參加者的個人自信。

對象: 會員 費用: 免費 名額: 8位

復元公民元素

關係、角色

理財講

活動編號: ALW/20 - 21/P/046

負責職員: 葉偉皓先生(阿皓)

日期: 31/10/2020 (星期六) 時間: 下午2:30 - 4:00

地點: 友樂坊 (黃大仙)

內容: 邀請外間機構嘉賓分享有關理財的資訊。

對象: 會員 費用: 免費 名額: 20位

復元公民元素

資源、權利

Happy Birthday To You
(10-12月)

活動編號: ALW/20 - 21/P/047

負責職員: 葉偉皓先生(阿皓)

日期: 19/12/2020 (星期六) 時間: 下午3:00 - 4:30

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10 - 12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: 10 - 12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: 14位(會員)

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, 逾期恕不受理。

2. 參加者請自備購物袋

復元公民元素

關係

週三隨意門

活動編號: ALW/20 - 21/S/034

負責職員: 袁慧詩姑娘(Ady)

王樂詩姑娘(Dorothy)

彭詠詩姑娘(Mandy)

日期: 7/10 - 30/12/2020 (逢星期三, 共13節)

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位

備註: 設積FUN卡, 參加一定次數可換領精美禮品

復元公民元素

關係

友樂坊跑步隊2020 活動編號: ALW/20 - 21/S/017

負責職員: 周穎聰先生(William)

日期: 4/11/2020 - 20/1/2021 (逢星期三, 共12節)

時間: 晚上7:30 - 9:00 地點: 黃大仙(戶外)

內容: 要保持身心健康, 應把體能活動融入生活! 小組由社工及專業教練帶領進行「社區跑」及系統訓練, 讓參加者享受跑步樂趣, 建立健康生活模式。

對象: 會員及家屬 費用: 免費 名額: 12位

復元公民元素

備註: 參加者須於活動前接受評估

資源、角色

<動感生活Get Set Go>講座 活動編號: ALW/20 - 21/P/048

負責職員: 周穎聰先生(William)

日期: 03/10/2020 (星期六)

時間: 下午3:00 - 4:30 地點: 友樂坊(黃大仙) + 網上直播

內容: 體能活動與保持健康體魄關係密切。臨床心理學家將介紹運動如何促進情緒健康, 而專業教練則會講解如何練習慢跑同時建立動感生活方式(active lifestyle), 令日子更添姿采。

對象: 想開始慢跑或運動的會員、家屬

費用: 免費

復元公民元素

名額: 友樂坊 - 30位 (網上名額不限)

資源

友義氣 活動編號: ALW/19 - 20/S/011

負責職員: 周穎聰先生(William)

日期: 17/10/2020 (星期六)、18/11/2020 (星期三)、19/12/2020 (星期六)

時間: 17/10 & 19/12 (六) 下午2:30 - 4:00 地點: 友樂坊 (黃大仙)

18/11 (三) 晚上7:00 - 8:30

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: 8位

復元公民元素

角色

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(阿樂)

日期: 24/10 - 14/11/2020 (逢星期六, 共4節)

時間: 24/10, 7/11, 14/11: 上午11:00 - 下午12:30 地點: 友樂坊(黃大仙)、
31/10: 下午2:30 - 4:00 外出地點待定

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

復元公民元素

備註: 1. 活動需外出 2. 有少量體力勞動工作

角色、資源

季度會員聚會3

活動編號：ALW/20 - 21/P/023

負責職員：張佩儀姑娘(佩儀)
王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：19/12/2020 (星期六)
時間：下午2:30 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)集合
內容：你了解友樂坊有幾多？想第一時間知道中心有咩「新搞作」？
想知道中心最新動向及資訊？快來參加會員聚會啦！

對象：會員及家屬 費用：免費
名額：6位、2位(新會員)

復元公民元素

權利、責任

有你著數2

活動編號：ALW/20 - 21/P/042

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)
王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：30/10/2020 (星期五)
時間：上午11:00 - 中午12:00 地點：友樂坊(黃大仙)集合
內容：搵著數要有好路數！網上購物、電子優惠券你又識幾多？
教你一邊格價，一邊理財，做個精明消費者！

對象：會員 費用：免費 名額：8位

復元公民元素

角色、資源

聖誕老公公的 繽紛工廠

活動編號：ALW/20 - 21/P/051

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)
謝詩雅姑娘(Silvia)
張佩儀姑娘(佩儀)
謝禮光先生(光)

日期：23/12/2020 (星期三)
時間：下午3:00 - 4:30 地點：友樂坊(黃大仙)
內容：又到聖誕，又到聖誕~ 今年聖誕邀請大家參觀聖誕老公公設立的友樂坊聖誕繽紛工廠！當日大家會一起做手工、玩遊戲，參加活動重頭戲“聖誕禮物大抽獎”！

對象：會員 費用：免費 名額：12位

復元公民元素

關係、角色



大家好！友樂坊今天得到區議會資助，在10 - 12月期間，社區教育隊會到不同學校、機構、團體以至政府部門舉行講座及工作坊，宣傳精神健康訊息；今年我們更會製作多段精神健康短片。敬請各位留意！一定有驚喜！

「新型冠狀病毒病 2019」知多D

活動編號：ALW/20 - 21/P/043

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：7/10/2020 (星期三)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：為了提高會員對衛生常識及預防「新型冠狀病毒病2019」的意識，誠邀香港紅十字會專業醫護人員主講，歡迎大家參加！

對象：會員/家屬 費用：免費 名額：20位

復元公民元素

責任

至Fit飲食推廣2

活動編號：ALW/20 - 21/P/044

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：4/11/2020 (星期三)
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/家屬 費用：免費 名額：6位

復元公民元素

責任

痛唔痛，我話事！

活動編號：ALW/20 - 21/T/020

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：6/11、13/11、20/11、27/11/2020 (星期五，共4節)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：長期的痛症困擾無數病患，西方治療法多以服藥止痛為主，但止痛藥不是每個人都合適使用的。原來透過中醫對付痛症，不單『止痛』，更『治痛』，而你又知幾多呢？

對象：會員/家屬 費用：免費 名額：10位

備註：1. 由外聘導師協助。
2. 小組設有組前面談，以揀選合適參加者。
3. 參加者患有痛症。

復元公民元素

責任

區區有話兒2

活動編號：ALW/20 - 21/S/031

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)
張小玉姑娘(Yuki)

日期：8/10、15/10、22/10、29/10/2020 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：為大家介紹多項社區資源，加強對各項服務內容和使用之認識，活得更自在。

對象：會員/家屬 費用：免費 名額：6位

備註：有機會安排外出參觀相關設施、服務

復元公民元素

資源

眠眠千里路

活動編號：ALW/20 - 21/S/035

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：30/10 - 18/12/2020 (逢星期五，共8節)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：友樂坊(黃大仙)集合

內容：讓我們靜靜在區內漫步，一同享受秋天的氣息。

對象：會員/家屬 費用：免費 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. 需帶備足夠的飲用水。

復元公民元素

資源、責任

行山勁

活動編號：ALW/20 - 21/S/032

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：11/11 - 16/12/2020 (逢星期三，共6節)

時間：下午2:30 - 5:30

地點：郊外遠足徑(具體待定)

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：免費 名額：8位

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

復元公民元素

責任、角色

奏出樂章

活動編號：ALW/20 - 21/T/021

負責職員：藍宇清先生(清)

陳穎儀姑娘(Wing)

日期：小組日期：14/11 - 5/12/2020 (逢星期六，共4節)

音樂分享日：19/12/2020 (星期六)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：與志同道合的會員分享音樂，並結合大家的音樂技能(樂器及歌喉)，一同練習演奏樂曲，有機會可於社區及透過不同型式表演。

對象：會員 費用：免費

名額：10位

復元公民元素

資源、角色

音樂傾「情」

活動編號：ALW/20 - 21/T/002 - 003

負責職員：藍宇清先生(清)

陳穎儀姑娘(Wing)

日期：14/10 - 2/12/2020 (逢星期三，共8節)

時間：下午7:00 - 下午8:30

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：15 - 30歲年青會員 費用：免費 名額：8位

備註：1. 小組於7/10/2020設有組前面談，以揀選合適參加者。

2. 參加者有可能需要參與研究、評估。

3. 小組由澳洲註冊音樂治療師陳梓均(Diana Chan)主理。

復元公民元素

關係

「種」有好心情

活動編號：ALW/20 - 21/T/019

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：18/12/2020 (星期五)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：種下花種下草？點止咁簡單！通過與花草的相處及成長，從而了解自己，探索自我，建立與自然及社會的關係。歡迎鍾意種o野o既你一齊參加啦！

對象：會員 費用：免費 名額：8位

備註：小組設有組前面談，以揀選合適參加者。

復元公民元素

關係

治療小組

THERAPEUTIC GROUPS

電競Party Time

活動編號：ALW/20 - 21/I/030

負責職員：譚緯姑娘(Jess)

日期：9/10 - 27/11/2020 (逢星期五，共8節)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：友樂坊(黃大仙) - 影音室

內容：同大家鬆一鬆，玩下SWITCH遊戲，電競PARTY同奧運大對決，
ARE U READY? LET'S PARTY!

對象：會員 費用：免費 名額：6位、2位(新會員)

情緒篇Board Game

活動編號：ALW/20 - 21/I/028

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)

日期：8/10 - 12/11/2020 (逢星期四，共6節)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：與參加者一起玩認識情緒及解難的BROADGAME

對象：會員 費用：免費 名額：8位

輕嘗和諧粉彩

活動編號：ALW/20 - 21/I/029

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)

日期：3/11 - 24/11/2020 (逢星期二，共4節)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：與參加者一起嘗試和諧粉彩。

對象：會員 費用：免費 名額：8位

畫出新世界

活動編號：ALW/20 - 21/I/012

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：29/10 - 3/12/2020 (逢星期四，共6節)

時間：上午10:30 - 中午12:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：由導師教導不同的水彩畫的技巧，一幅接一幅滿足自己的心靈吧！

對象：會員 費用：免費

名額：4位、2位(新會員)

備註：1. 活動由外聘導師任教。
2. 課堂會因應到時實際情況或會改由線上上課。

復元公民元素

資源、關係

整個簡易下午茶

活動編號：ALW/20 - 21/I/018

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

陳栩兒先生(Joey)

日期：5/10/2020 - 23/11/2020 (逢星期一，除26/10及2/11，共6節)

時間：上午10:30 - 中午12:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：星期一Monday blue又唔想做嘢住？！不如係星期一嘅早上一齊整理
一個星期嘅下午茶，繼續慢活人生喇！

對象：會員 費用：免費 名額：4位、2位(新會員)

備註：1. 參加者請自備食物盒。
2. 為保障各位安全，堂上不設試食環節，

復元公民元素

資源、權利

我的拇指會跳舞(一)

活動編號：ALW/20 - 21/I/031

負責職員：陳可斯姑娘(Holly)

日期：5/11 - 24/12/2020 (逢星期四，共8節)

時間：上午11:00 - 中午12:30 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。你要用溫暖人心的音樂開啓你的一天嗎？

對象：會員 費用：免費 名額：6位、2位(新會員)

備註：不需有樂器基礎。

復元公民元素

資源、關係

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：3/10、17/10、31/10、14/11、28/11、12/12/2020 (星期六，共6節)

時間：下午3:00 - 4:00 地點：職業治療室

內容：透過學習及進行伸展身體活動，促進血液循環以達舒展身心的狀態，並期
望能改善痛症及改變生活節奏。

對象：會員 費用：免費 名額：6位、2位(新會員)

備註：1. 注意個人衛生，活動期間必須配帶口罩。保持社交距離，避免身體接觸。
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，避免吃太飽及留意身體狀況。**扭扭樂(氣球)**

活動編號：ALW/20 - 21/I/033

負責職員：馬珀樂先生(阿樂)

日期：3/11 - 22/12/2020 (逢星期二，共8節) 時間：下午3:00 - 4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：有見過很美的汽球裝飾嗎？有收過嘉年華會派的氣球公仔嗎？讓我們一
起學習扭波吧！

對象：會員 費用：\$40 名額：8位

備註：1. 活動由外聘導師任教。
2. 參加者會獲邀加入扭氣球義工。

復元公民元素

關係

城市探索 x Google Map

活動編號：ALW/20 - 21/I/034

負責職員：
馬珀樂先生(阿樂)
譚緯姑娘(Jess)

日期：16/10 - 20/11/2020 (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)及戶外
內容：想周圍去又唔識路？現時手機功能強大，能指示你到目的地之餘，更能帶你尋幽探秘。我們會在活動中講解Google地圖等手機程式，並到戶外實習。最後運用手機一同計劃行程，再一同探索我們的城市。

對象：會員 **費用：**免費 **名額：**8位

備註：1. 活動需外出 2. 外出時需自付車費
3. 需自備智能手機 4. 手機需能在戶外用數據上網

復元公民元素

資源

手機我最叻A/B

活動編號：ALW/20 - 21/I/027

負責職員：陳翹兒先生(Hui Yi)
游海汶先生(Eric)

日期：9/10 - 6/11/2020 (逢星期五) **地點：**友樂坊(黃大仙)
時間：A) 上午11:00 - 中午12:00 B) 下午3:00 - 4:00
內容：智能手機的功能可方便我們的日常生活。小組將教授基本手機功能，以及常用的通訊和應用程式，包括WhatsApp、Google map。

對象：會員 **費用：**免費 **名額：**6位、2位(新會員)

備註：參加者需自行攜智能手機出席

復元公民元素

關係

花開花樂

活動編號：ALW/20 - 21/I/035

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：27/10 - 1/12/2020 (逢星期二，共6節)
時間：下午3:00 - 4:00 **地點：**友樂坊(黃大仙)
內容：每逢特別節日都為訂花而頭痛？一齊摺出新心思，用你雙手摺出一朵朵花更顯心意，送給自己心愛之人。

對象：會員 **費用：**免費 **名額：**6位、2位(新會員)

備註：歡迎未曾接觸過摺紙的會員

復元公民元素

權利

桌上遊戲

活動編號：ALW/20 - 21/I/037

負責職員：袁廣昱先生(Iok)

日期：11/11 - 16/12/2020 (逢星期三，共6節)
時間：下午4:00 - 5:30 **地點：**友樂坊(黃大仙)
內容：桌上遊戲是一種注重多思維方式、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：**免費

名額：4位(會員)、2位(家屬)

復元公民元素

角色

“乒”貴神速

活動編號：ALW/20 - 21/I/011

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)
張小玉姑娘(Yuki)

日期：20/10 - 20/11/2020 (逢星期二、五，共10節)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：竹園體育館 / 蒲崗村道體育館

內容：疫情下在家無地方做運動，又想有其他人一齊玩？一齊黎打乒乓波啦~

對象：會員 **費用：**免費 **名額：**8位

備註：活動會因應疫情及康文署場地安排作出調整及更改

復元公民元素

關係、權利

羽你同行

活動編號：ALW/20-21/I/010

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)
王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：20/10 - 20/11/2020 (逢星期二、五，共10節)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：竹園體育館 / 蒲崗村道體育館

內容：一星期兩天的羽毛球班，培養做運動習慣。

對象：會員 **費用：**免費 **名額：**8位

備註：活動會因應疫情及康文署場地安排作出調整及更改

復元公民元素

資源、關係

織出天下

活動編號：ALW/20 - 21/I/036

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：30/10 - 20/11/2020 (逢星期五，共4節)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：你對鈎針編織有興趣嗎？由起針鎖針一步步學，可以鈎織一些小飾物自用或送禮。

對象：會員 **費用：**免費 **名額：**6位、2位(新會員)

復元公民元素

責任

友樂電影宇宙(ALOHA-CU)

活動編號：ALW/20 - 21/I/032

負責職員：黃樂唯先生(Lokwai)
游海汶先生(Eric)

日期：6/10 - 8/12/2020 (逢星期二，共10節)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：友樂坊(黃大仙) - 影音室

內容：職員和會員一起觀賞電影。

對象：會員 **費用：**免費 **名額：**8位

復元公民元素

關係、權利



服務對象

精神病復康者的家屬、
照顧者及社區人士



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

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/009

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

日期：28/10、23/12/2020

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：友樂坊(黃大仙)

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) 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：聯心社會員/家屬

費用：免費

名額：10人

復元公民元素

關係、角色

家倍友愛課程 - 溝通篇

活動編號：ALW/20 - 21/F/010

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

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

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：聯心社會員/家屬

費用：免費

名額：10人

復元公民元素

關係、責任

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

2020年10月

OCTOBER



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

➤ 整個簡易下午茶 P.20

➤ 友樂電影宇宙 (ALOHA-CU) P.22

➤ 週三隨意門 P.13
➤ 「新型冠狀病毒2019」知多D P.16

➤ 區區有話兒 P.17
➤ 情緒篇Board Game P.19

➤ 電競Party Time P.19
➤ 手機我最叻A/B P.21

➤ Walk From Hill P.12

➤ 整個簡易下午茶 P.20

➤ 友樂電影宇宙 (ALOHA-CU) P.22

➤ 週三隨意門 P.13
➤ 音樂傾「情」 P.18

➤ 區區有話兒 P.17
➤ 情緒篇Board Game P.19

➤ 電競Party Time P.19
➤ 城市探索 x Google Map P.21
➤ 手機我最叻A/B P.21

➤ 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1) P.12
➤ 友義氣 P.14
➤ 週六鬆一鬆 P.20

➤ 整個簡易下午茶 P.20

➤ “乒”貴神速 P.22
➤ 羽你同行 P.22
➤ 友樂電影宇宙 (ALOHA-CU) P.22

➤ 週三隨意門 P.13
➤ 音樂傾「情」 P.18

➤ 區區有話兒 P.17
➤ 情緒篇Board Game P.19

➤ 電競Party Time P.19
➤ 城市探索 x Google Map P.21
➤ 手機我最叻A/B P.21
➤ “乒”貴神速 P.22
➤ 羽你同行 P.22

➤ Friendmily P.11
➤ 廢膠再造：塑膠回收先鋒 P.14

Holiday

➤ 花開花樂 P.21
➤ “乒”貴神速 P.22
➤ 羽你同行 P.22
➤ 友樂電影宇宙 (ALOHA-CU) P.22

➤ 週三隨意門 P.13
➤ 音樂傾「情」 P.18
➤ 家家友您家屬聚會(一) P.24

➤ 區區有話兒 P.17
➤ 情緒篇Board Game P.19
➤ 畫出新世界 P.19

➤ 有你著數2 P.15
➤ 眠眠千里路 P.17
➤ 電競Party Time P.19
➤ 城市探索 x Google Map P.21
➤ 手機我最叻A/B P.21
➤ “乒”貴神速 P.22
➤ 羽你同行 P.22
➤ 織出天下 P.22

➤ 田園生活 P.10
➤ 表達藝術小組 P.11
➤ 理財講 P.13
➤ 廢膠再造：塑膠回收先鋒 P.14
➤ 週六鬆一鬆 P.20

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1

2

友樂坊退修日

3

- ▷ 輕嘗和諧粉彩 P.19
- ▷ 扭扭樂(氣球) P.20
- ▷ 花開花樂 P.21
- ▷ "乒"貴神速 P.22
- ▷ 羽你同行 P.22
- ▷ 友樂電影宇宙 (ALOHA-CU) P.22

4

- ▷ 週三隨意門 P.13
- ▷ 友樂坊跑步隊 2020 P.14
- ▷ 至FIT飲食推廣2 P.16
- ▷ 音樂傾「情」 P.18
- ▷ 家倍友愛課程 - 溝通篇 P.24

5

- ▷ 情緒篇Board Game P.19
- ▷ 畫出新世界 P.19
- ▷ 我的拇指會跳舞 (一) P.20

6

- ▷ 痛唔痛, 我話事! P.16
- ▷ 眠眠千里路 P.17
- ▷ 電競Party Time P.19
- ▷ 城市探索 x Google Map P.21
- ▷ 手機我最叻A/B P.21
- ▷ "乒"貴神速 P.22
- ▷ 羽你同行 P.22
- ▷ 織出天下 P.22

7

- ▷ 表達藝術小組 P.11
- ▷ 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1) P.12
- ▷ 廢膠再造: 塑膠回收先鋒 P.14

8

9

- ▷ 整個簡易下午茶 P.20

10

- ▷ 輕嘗和諧粉彩 P.19
- ▷ 扭扭樂(氣球) P.20
- ▷ 花開花樂 P.21
- ▷ "乒"貴神速 P.22
- ▷ 羽你同行 P.22
- ▷ 友樂電影宇宙 (ALOHA-CU) P.22

11

- ▷ 週三隨意門 P.13
- ▷ 友樂坊跑步隊 2020 P.14
- ▷ 行山勁 P.17
- ▷ 音樂傾「情」 P.18
- ▷ 桌上遊戲 P.21
- ▷ 家倍友愛課程 - 溝通篇 P.24

12

- ▷ 情緒篇Board Game P.19
- ▷ 畫出新世界 P.19
- ▷ 我的拇指會跳舞 (一) P.20

13

- ▷ 痛唔痛, 我話事! P.16
- ▷ 眠眠千里路 P.17
- ▷ 電競Party Time P.19
- ▷ 城市探索 x Google Map P.21
- ▷ "乒"貴神速 P.22
- ▷ 羽你同行 P.22
- ▷ 織出天下 P.22

14

- ▷ 表達藝術小組 P.11
- ▷ 廢膠再造: 塑膠回收先鋒 P.14
- ▷ 奏出樂章 P.18
- ▷ 週六鬆一鬆 P.20

15

16

- ▷ 整個簡易下午茶 P.20

17

- ▷ 輕嘗和諧粉彩 P.19
- ▷ 扭扭樂(氣球) P.20
- ▷ 花開花樂 P.21
- ▷ "乒"貴神速 P.22
- ▷ 羽你同行 P.22
- ▷ 友樂電影宇宙 (ALOHA-CU) P.22

18

- ▷ 週三隨意門 P.13
- ▷ 友樂坊跑步隊 2020 P.14
- ▷ 友義氣 P.14
- ▷ 行山勁 P.17
- ▷ 音樂傾「情」 P.18
- ▷ 桌上遊戲 P.21
- ▷ 家倍友愛課程 - 溝通篇 P.24

19

- ▷ 畫出新世界 P.19
- ▷ 我的拇指會跳舞 (一) P.20

20

- ▷ 痛唔痛, 我話事! P.16
- ▷ 眠眠千里路 P.17
- ▷ 電競Party Time P.19
- ▷ 城市探索 x Google Map P.21
- ▷ "乒"貴神速 P.22
- ▷ 羽你同行 P.22
- ▷ 織出天下 P.22

21

- ▷ 玩具反斗室 P.10
- ▷ 表達藝術小組 P.11
- ▷ 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1) P.12
- ▷ 奏出樂章 P.18

22

23

- ▷ 整個簡易下午茶 P.20

24

- ▷ 輕嘗和諧粉彩 P.19
- ▷ 扭扭樂(氣球) P.20
- ▷ 花開花樂 P.21
- ▷ 友樂電影宇宙 (ALOHA-CU) P.22

25

- ▷ 週三隨意門 P.13
- ▷ 友樂坊跑步隊 2020 P.14
- ▷ 行山勁 P.17
- ▷ 音樂傾「情」 P.18
- ▷ 桌上遊戲 P.21
- ▷ 家倍友愛課程 - 溝通篇 P.24

26

- ▷ 畫出新世界 P.19
- ▷ 我的拇指會跳舞 (一) P.20

27

- ▷ 痛唔痛, 我話事! P.16
- ▷ 眠眠千里路 P.17
- ▷ 電競Party Time P.19

28

- ▷ 奏出樂章 P.18
- ▷ 週六鬆一鬆 P.20

29

30



2020年11月

NOVEMBER



星期日

星期一

星期二

星期三

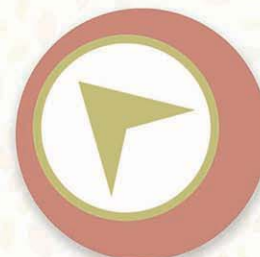
星期四

星期五

星期六

2020年12月

DECEMBER



1

- 扭扭樂(氣球) P.20
- 花開花樂 P.21
- 友樂電影宇宙 (ALOHA-CU) P.22

2

- 翻糖蛋糕 P.12
- 身心健康計劃 (型男索女篇) P.13
- 週三隨意門 P.13
- 友樂坊跑步隊 2020 P.14
- 行山勁 P.17
- 音樂傾「情」 P.18
- 桌上遊戲 P.21

3

- 畫出新世界 P.19
- 我的拇指會跳舞 (一) P.20

4

- 翻糖蛋糕 P.12
- 眠眠千里路 P.17

5

- 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1) P.12
- 奏出樂章 P.18

6

7

8

- 扭扭樂(氣球) P.20
- 友樂電影宇宙 (ALOHA-CU) P.22

9

- 連青聖誕聚會之 You Are Not Alone! P.11
- 翻糖蛋糕 P.12
- 身心健康計劃 (型男索女篇) P.13
- 週三隨意門 P.13
- 友樂坊跑步隊 2020 P.14
- 行山勁 P.17
- 桌上遊戲 P.21

10

- 我的拇指會跳舞 (一) P.20

11

- 翻糖蛋糕 P.12
- 眠眠千里路 P.17

12

- 森林部落大會(非洲鼓活動) P.11
- 週六鬆一鬆 P.20

13

14

15

- 扭扭樂(氣球) P.20

16

- 身心健康計劃 (型男索女篇) P.13
- 週三隨意門 P.13
- 友樂坊跑步隊 2020 P.14
- 行山勁 P.17
- 桌上遊戲 P.21

17

- 我的拇指會跳舞 (一) P.20

18

- 翻糖蛋糕 P.12
- 「種」有好心情 P.18

19

- Amazing Christmas P.10
- 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1) P.12
- Happy Birthday To You (10-12月) P.13
- 友義氣 P.14
- 季度會員聚會3 P.15
- 奏出樂章 P.18

20

21

22

- 扭扭樂(氣球) P.20

23

- 身心健康計劃 (型男索女篇) P.13
- 週三隨意門 P.13
- 友樂坊跑步隊 2020 P.14
- 聖誕老公公的繽紛工廠 P.15
- 家家友您家屬聚會(一) P.24

24

- 我的拇指會跳舞 (一) P.20

25

Holiday

26

Holiday

27

28

29

30

- 週三隨意門 P.13
- 友樂坊跑步隊 2020 P.14

31