



中心位置
Position

中心開放時間
Opening Hours

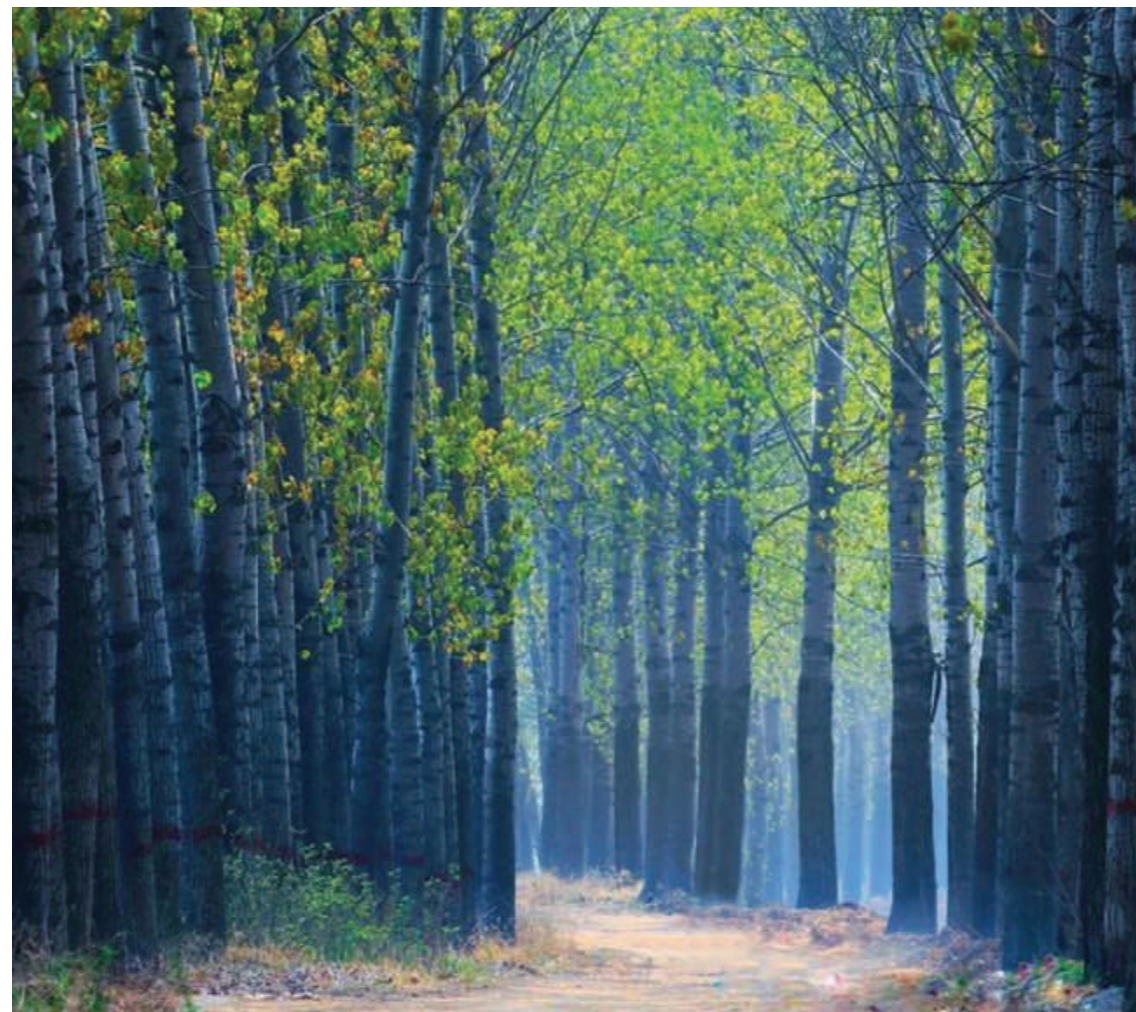
時間	星期						
	一	二	三	四	五	六	日
9:00am-1:00pm	✓		✓	✓	✓	✓	
1:00pm-5:00pm	✓	✓	✓		✓	✓	
5:00pm-9:00pm			✓				

✓ 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。



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：9/2020 | 印刷數量：1300本

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 / 報名程序	2
友樂講場	3 - 4
我的復元故事	5 - 6
「復元公民」計劃	7 - 8
義工資訊	9
友樂坊活動資訊	10 - 18
家屬活動/小家屬活動	19 - 20
友樂共融	21
職業治療日間小組	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

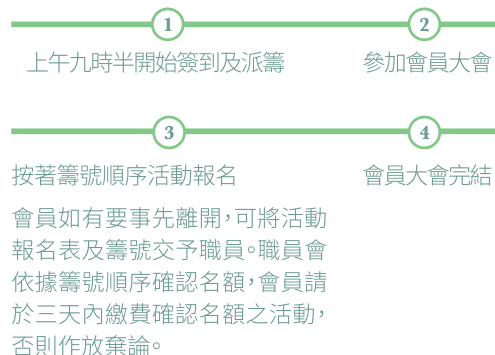
報名須知

- 報名表須確保資料準確及齊全，否則中心有權不接納報名。
- 報名請在表格中「報名者簽名」欄中簽名。
- 活動報名日當天，每位會員最多可報五項活動。
- 報名日後第一工作天，開始接受剩餘名額報名(包括電話留位日起計共三天)。
- 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。
- 所有報名之活動，不得轉讓他人。
- 中心保留個別邀請及是否接受活動報名的權利。
- 如活動因天氣影響而改期將會另行通知。
- 部份的活動會按需要作抽籤安排，詳情可參考活動內容。
- 活動報名表將於會員大會舉辦日起派發。

會員及訪者守則

- 為預防遇上火警時能有效安排疏散，請會員或訪者在進入及離開中心時主動到接待處作簡單登記。
- 如會員或訪者患上傳染病(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，以防將病情擴散。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。
- 會員或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。
- 會員或訪者在中心內應抱持互相尊重、以禮待人的良好態度，如會員或訪者出現不合理之行為，中心職員有權要求會員或訪者離開中心範圍，甚至報警處理。
- 如會員或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會員或訪者離開中心範圍或報警處理。
- 會員或訪者應小心保管個人財物，如有損失，本中心恕不負責。
- 會員或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、毒品或翻版影音產品等進入中心/參與活動。
- 如本中心職員發現有任何會員或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。
- 各參加者請準時出席活動，逾時恕不等候。
- 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。
- 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，中心保留修改任何活動內容的權利。
- 如會員或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。
- 會員或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。
- 會員於參與活動前，特別是戶外活動，須衡量個人的身體健康狀況是否適合參加活動，以保障個人健康及安全，否則會員需自行承擔個人風險及責任。

會員大會活動報名流程表



報名程序

選出自己有興趣參加的五項活動，並填上「2020年10-12月份活動報名表」。

收集期
21/9-3/10/2020

- 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

敬請留意
開始報名的時段
才提交報名表

抽籤日期
2020年10月5日

- 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。

4 中籤者會獲中心致電確認

5 如活動要交費用，負責活動職員會致電通知作安排。

新同事介紹



佩佩

大家好！我係新加入友樂坊嘅半職朋輩支援員佩佩，請多多指教。執筆之時雖然仍在疫情中間，未必有機會同大家喺中心碰面住，不過唔緊要，休息係為咗要走更長嘅路吖嘛！我哋就遲啲中心再見啦！



David

大家好！我叫David/楊Sir，係新到職嘅社工。十分期待同各位會員見面！好開心可以加入友樂坊哩個大家庭，希望同大家喺友好和快樂嘅氣氛下一齊同行，一齊經歷復元嘅人生旅程！



Alice

大家好！我係新入職嘅社工Alice，你地可以叫我鄔姑娘。相信有些會員已經見過我，因為我前半年到三月係中心做實習社工。宜家再續前緣，會係返中心到做正式社工。希望可以好快見返大家同埋認識更多嘅會員！大家要保持身體健康啊！



疫症下的身心健康(二)

半年前的友樂講場，曾經寫過一篇同一题目的篇章，當時我們分享過一些在疫症下保持心理健康的方法，沒想到半年後的現在，我們又再次受到疫症的挑戰。新一波疫情下，我們又得再緊張戒備起來，但希望大家都可以定期注意一下自己的精神健康，讓自己在緊張防疫生活中找回一個能放鬆喘一口氣的空間。如果仍保留着早兩期的中心通訊，不妨拿出來再看看當時的友樂講場。

今次友樂講場希望提醒大家一些防疫的健康習慣，讓大家樂在家中，保持健康體魄，然後待疫情減緩後，我們再回到中心愉快地聚一聚。

- 1) 在疫情仍未結束的時間，我們當然要保持良好的個人衛生習慣：勤洗手、戴口罩！洗手可以有效幫助我們避免將街外的細菌和病毒帶回家，亦避免讓我們在吃飯和抹面時將有害的細菌和病毒帶入身體。

當我們手上有污垢或被體液(血、汗、口水等等)弄污時，就應用清水和肥皂徹底洗手；如果沒有明顯污垢，都可以定時(吃飯前、進入室內環境時等等)用70-80%酒精搓手液潔手。

- 2) 為減少在外面與人聚集，如非必要，我們可以盡量減少外出。在疫情嚴重時，我們可以考慮一次過買多天的食材，令自己不必每日去買餸；如果家中有人擅長用手機/電腦，更可以考慮一嘗網上購物的樂趣。其實家裡有很多我們可以做的事：可以看電視、看書本，亦可以做簡單運動。不得不提的是，中心近期亦會舉辦不同的線上活動，方便大家留在家中亦可尋找新樂趣！

- 3) 在這段艱難的時間，我們更要保持樂觀開朗的心境，並且繼續互相支持。曾經有研究顯示，愉快、正面的心境有助我們保持強健的免疫力。雖然我們可能要留守在家、可能要與人保持社交距離，但無阻我們以電話、互聯網維繫朋友關係，互相表達關懷及慰問。大家如果需要一些情緒上的支援，中心的同事亦很歡迎大家致電到中心與他們閒談幾句。



精神科註冊護士
梁嘉穎 (Michelle)

我的復元故事

一年多前，我終於被確定患上廣場恐懼症。

雖然病徵在十多年前，在我剛入大學時已經出現。不過，經歷過多任輔導員的處理，「病」還是一直沒有被命名，所以不容易告訴朋友，我是一個有病的人。

從事創意工作的人，通常都表示自己是「有病的」。創作就是對人性誠實思考與觀察，化成作品，以回應世界。然而，觀察會帶來痛楚、自我厭棄、質疑、憤怒……有時真的難以面對這多重負面感覺。與情緒不穩共存，就成為了創作中時隱時現的炸彈。好景的一天，情緒平穩；但當處於不安時，恐懼就會來襲，徬徨無助。

尤甚是我對創作作品有多重顧慮（過份要求完美或雜念太多），常與創作中的故事混和糾纏，無法理性地梳理出感性的想像。為了交出作品，我曾試過找家庭醫生開抗焦慮藥物，希望透過服用藥物以減低無法控制的恐懼，完成寫作。

我留意到病發時，情景通常是坐上的巴士準備進入海底隧道或是進入沒有中途站的高速公路前，我就會緊張起來，突然恐慌，最快出現的擔心是「如果我想落車咪落唔到囉？死啦點算？」，這就是我在十多年間病發時所經歷的典型狀況。

約在兩三年前，除了密閉空間，還新加了一項條件，令我的焦慮及恐慌加劇——就是人群聚集。放工時間的金鐘地鐵月台、載滿乘客的密不透氣車廂，擠迫酷熱的紅隧過海巴士、大型活動中四方八面而來又動彈不得的人潮……，一旦條件成熟，恐懼就會由意識化成行為——迫使我立刻衝出車廂和等繁忙時間完結，才能上車回家。

後來更演變成無法乘坐飛機（因一次啟程前在機場發作後產生極大恐懼）。因為情況漸趨嚴重，加上工作時的情緒與壓力爆煲，我開始接觸「賽馬會心導遊計劃」，跟隨網上課程自學靜觀及認知行為治療。另外於現實世界中，也持續與社工約談，並參加整全認知行為情緒管理課程。

定期會面中，社工與我討論到原生家庭對個人性格設定的影響，與及梳理一些童年負面經驗，觀察到當中帶來的後遺，原來仍然影響著成年之後的工作狀態及各種人際關係處境。

認知行為小組中的正視行為訓練計劃、靜觀記錄、感謝快樂日記、情緒分析，都是有助於我以文字梳理思緒、以行動回應思想及用文字分析以觀察自己狀態。而小組形式的參與，也讓我有機會從病友的復元歷程中，觀察當中的掙扎及細味病友們的訓練體驗。當中對我最大的得著，就是「保持彈性」和「照顧自己」。

直到今天，我還是慢慢地每週計劃及訓練，從中學習與情緒、壓力、和格格不入的世界共存。

Papermoon (筆名)



復元公民計劃



利民會正推行「復元公民」計劃，希望讓會員進一步認識自己的權利，探索自己的責任和目標，善用社區資源，提升人際關係，從而融入社會，以達致全面復元。

在「復元公民」計劃中，我們將會進行兩個大型班組，內容包括：

1. 「最近點呀？」互助小組（會員會互相傾談關懷各自的近況）
2. 復元公民課堂例如社交技巧、房屋福利、社區融合、健康生活模式、情緒管理、就業等等（會員能按自己需要自行選擇合適的課程內容）
3. 「有價值角色計劃」（會員會一同實踐復元公民理念去做一件有意義的事）

參加條件：

1. 18歲以上
2. 正接受精神健康服務
（本區會員及家屬均可）
3. 有興趣學習和與他人分享
4. 承諾參與每星期2次為期6個月的計劃

獎勵：

出席率達80%以上，能獲得畢業證書及一份獨一無二的禮物。

- * 參加者可選擇報名以下其中一個，第二輪報名由即日開始，名額有限，有興趣的話要盡早致電中心查詢及報名！



「走出這一步你，的勇氣便會化成翅膀，讓你振翅高飛。」

First you leap, and then you grow wings.

— 美國耶魯大學精神醫學院「復元和社區健康計劃」的座右銘

「復元公民」計劃（港島東區）

透過「最近點呀？」互助小組、復元公民課堂以及「有價值角色計劃」，讓參加者一同學習復元公民的概念並達致全面復元。

日期	2020年11月16日起，逢星期一及四（為期6個月）
時間	6:00pm - 8:00pm
地點	港島東區
費用	免費
名額	40名（本區會員及家屬）
負責職員	Michelle（梁姑娘）
備註	1) 參加者需出席電話面談及甄選。

「復元公民」計劃（九龍東區）

透過「最近點呀？」互助小組、復元公民課堂以及「有價值角色計劃」，讓參加者一同學習復元公民的概念並達致全面復元。

日期	2020年10月20日起，逢星期二及五（為期6個月）
時間	2:30pm - 4:30pm
地點	九龍東區
費用	免費
名額	40名（本區會員及家屬）
負責職員	Michelle（梁姑娘）
備註	1) 參加者需出席電話面談及甄選。



Be A VOLUNTEER
Join Us

現誠邀各位義工踴躍參與，投稿撰寫文章，稍後友心義工隊會在通訊上刊登出來與會員們分享，讓我們在不同形式下繼續提供關愛支持，無阻義工服務在社區發熱發光。如有任何查詢，歡迎與友心義工隊負責職員聯絡，期待你的來信。

友心義工隊義工 持續招募

疫情雖然影響了我們的義務工作行動，但絕對不能阻礙我們一顆想發光發亮、助人的心；如果未成為義工的您，希望可以在我們今日身處的地方帶來點點不同，歡迎您加入友心義工隊大家庭！

有意的朋友可在辦公時間內致電中心，留下您的個人聯絡方法，我們會有專人盡快聯絡您。

10-12月義工資訊

非一般的「情」信

「新型冠狀病毒」疫情持續肆虐，影響香港社會整個環境，同時也阻礙我們友心義工隊計劃了的義工服務，被逼暫停所有實體的活動已達半年了。因中心想持續聯繫義工，所以友心義工嘗試發展其他形式的義工服務，突破框框，邀請大家揮筆分享過去做義工的心得，回顧經驗，繼續維繫著友心義工的那團愛火，不受疫情影響，即使在罩下仍能展現到背後帶著笑容的臉孔。

急轉腦朋友 | (088)

友樂坊 (港島東) 正與理工大學合作，有意了解電子遊戲對腦功能的幫助，包括：



+ 增強記憶力

+ 改善低動力等問題

誠邀合資格的會員參與進行研究。



- 假如您過去曾被診斷為精神分裂類別，願意到中心接受為期12個星期，每星期3天，每次1-2小時的訓練/遊戲活動。
- 於活動前、後，願意接受專人的相關評估。

歡迎留名進行登記

1. 為符合研究目的，工作員會隨後再與已登記的會員進行聯絡、甄選。
2. 受疫情影響，活動日期、時間或有可能按情況作相應變動。
3. 成功完成整個活動計劃者，將可獲贈不少於\$200的超市禮券作為答謝。

日期	2020年10月13日至2020年12月31日 (逢星期二、四、六)(共34節)
時間	4:00pm-5:30pm
地點	友樂坊 (樂藝閣、樂玩閣)
費用	免費
名額	8名 (本區會員)
負責職員	Leung (陳Sir)

10-12月份會員生日會 | (111)

10月至12月份生日的會員在本中心慶祝,玩玩遊戲、吃吃小食、分享一下近況,過一個簡單有意義的生日會!

日期	2020年12月18日(星期五)	時間	11:30am-2:00pm
地點	友樂坊(樂藝軒)	費用	免費
名額	8名(本區會員)	負責職員	Leo(劉Sir)、Regen(譚姑娘)
備註	1) 10月至12月份生日的會員。 2) 抽籤形式決定參加者。		

睡眠小錦囊 | (068)

理想的話,我們每日有接近三分之一的時間都在睡眠,但有時候睡得到,有時候睡得不好,有甚麼方法可以培養良好的睡眠習慣?來聽聽有關保持良好睡眠的小貼士!

日期	2020年10月9日(星期五)	時間	3:00pm - 4:00pm
地點	網上平台Zoom	費用	免費
名額	12名(本區會員及家屬)		
負責職員	Michelle(梁姑娘)		
備註	1) 建議參加者在有足夠數據或在WiFi網絡下參與活動。		

網上講座：壓力與情緒健康 | (098)

今次網上講座與聖雅各福群會的「精靈寶庫」合辦,希望向社區的居民分享一下關於「壓力管理」的內容,讓我們知曉有關壓力的大小事。

日期	2020年10月23日(星期五)	時間	3:00pm - 5:00pm
地點	網上平台Zoom	費用	免費
名額	80名(任何人士)	負責職員	Michelle(梁姑娘)
備註	1) 建議參加者在有足夠數據或在WiFi網絡下參與活動。 2) 參加者如需要Zoom的教學和支援,請在報名時告知同事,以作紀錄及安排。 3) 活動連結會由「精靈寶庫」的同工向參加者發出,參加者請留意相關Whatsapp訊息。		

快樂工作室之「遇見你的內在小孩」 | (112)

試過和你的內在小孩聊天嗎?通過體驗式之活動,以自在社常用之心靈工具,讓大家通過有趣又貼心之遊戲好好放鬆,生活得更喜悅愉快。

日期	2020年12月12日(星期六)	時間	2:00pm-4:30pm
費用	免費	地點	友樂坊(樂藝軒)
名額	12名(本區會員及家屬)	負責職員	Michelle(梁姑娘)
備註	1) 本次活動為靜態活動,適合任何活動能力及健康狀況之人仕參加。 2) 活動備有少量輕食及飲品。		

健康檢查2020 | (110)

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,屆時將由職業治療師及職員為大家進行檢查,看看自己是否屬於高危一族吧!

日期	2020年10月21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
名額	30名(本區會員)		
負責職員	職業治療師Kelvin(呂Sir)、復康訓練助理Tracy(翠詩)		
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。 4) 如活動舉行前仍受疫情影響,則會押後活動日期,有關消息將於友樂坊(港島東) Facebook內公佈,敬請留意。		

我問你答十萬個為什麼 | (104)

一起玩關於生活上息息相關的問答遊戲,從遊戲中增加點點常識和趣味。

日期	2020年10月27日、及11月3日、10日、17日(星期二)(共4節)		
時間	2:00pm-3:00pm	地點	友樂坊(樂藝軒)
費用	免費	名額	8名(本區會員)
負責職員	Regen(譚姑娘)		

網上講座：運動與情緒健康 | (099)

今次網上講座與聖雅各福群會的「精靈寶庫」合辦,講一講關於運動和情緒健康之間的關係。運動習慣不只對健康體魄,更對穩定情緒有明顯效果,這次講座不要錯過了!

日期	2020年10月30日(星期五)	時間	3:00pm - 5:00pm
地點	網上平台Zoom	費用	免費
名額	80名(任何人士)	負責職員	Kelvin(呂Sir)
備註	1) 建議參加者在有足夠數據或在WiFi網絡下參與活動。 2) 參加者如需要Zoom的教學和支援,請在報名時告知同事,以作紀錄及安排。 3) 活動連結會由「精靈寶庫」的同工向參加者發出,參加者請留意相關Whatsapp訊息。		



13

社交及興趣活動

Ukulele Aloha~ | (107)

Aloha~有興趣學下夏威夷結他既你黎玩下啦!我地會一齊由基本學起,最後仲會試下彈流行歌添!

日期	2020年10月9日、16日、23日、30日及11月6日、13日(星期五)(共6節)		
時間	3:00pm - 4:00pm	地點	友樂坊(樂玩閣)
名額	6名(本區會員及家屬)	費用	免費
負責職員	Roy(顯政)		
備註	1) 歡迎未曾學過小結他的會員參與。 2) 小組時間中心有小結他借用。		

網羅話題。網上Fun享(II) | (082)

透過網上互動形式,先網羅不同話題,可從生活實用小貼士以至香港有趣歷史、或是分享喜愛歌曲等...職員可與會員們一起自定每節主題,一起談天說地,一起分享!

日期	2020年10月7日、14日、21日、28日及11月4日、11日(星期三)(共6節)		
時間	3:00pm-4:30pm		
地點	網上平台Zoom		
名額	8名(本區會員)		
費用	免費		
負責職員	Leo(劉Sir)		
備註	1) 建議參加者在有足夠數據或在WiFi網絡下參與活動。		

埋嚟睇,傾吓偈 | (106)

希望透過網上互動形式可以一起談天說地,一起了解社會最新資訊,交換彼此的生活經驗。

日期	2020年10月9日、16日、23日、30日及11月6日、13日(星期五)(共6節)		
時間	3:00pm-5:00pm		
地點	友樂坊(樂玩閣)		
費用	免費		
名額	6名(本區會員)		
負責職員	Fai(阿輝)		
備註	1) 建議參加者在有足夠數據或在WiFi網絡下參與活動。		

BEER PONG 投杯球 | (109)

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11月3日、10日、17日及24日(星期二)(共4節)		
時間	3:00pm-4:00pm	地點	友樂坊(樂藝軒)
名額	8名(本區會員)	費用	免費
負責職員	Long(蔡Sir)		
備註	1) 穿著輕便衣物。		

終身美麗(護手篇) | (103)

因疫情用搓手液令對手太乾,我們一起找方法修護雙手吧!

日期	2020年11月23日、30日及12月7日、14日(星期一)(共4節)		
時間	2:00pm-3:00pm	地點	友樂坊(樂藝軒)
費用	免費	名額	8名(本區會員)
負責職員	Regen(譚姑娘)		

用得自然 | (092)

各位一起來製作天然的護膚/護理品吧!

日期	2020年11月6日、13日、20日、27日(星期五)(共4節)		
時間	2:30pm-3:30pm	地點	友樂坊(樂玩閣)
費用	\$20	名額	6名(本區會員)
負責職員	Catherine(嘉嘉)		
備註	1) 活動中會使用大量精油,如過敏者請自行評估個中風險。		

日日是好日 | (115)

平日生活壓力很大、受情緒困擾?本小組將透過不同活動認識及了解情緒;並以正向心理學嘗試與組員學習放下固有概念,欣賞自己及他人,學習感恩,目標使組員培養出更全面的生活態度,保持身心健康。

日期	2020年10月13日、20日、27日,11月3日、10日、17日(星期二)(共6節)		
時間	6:00pm-7:30pm	地點	友樂坊(樂趣軒)
費用	免費	名額	6名(本區會員)
負責職員	洋(實習社工)		
備註	1) 受抑鬱情緒問題困擾的會員可優先參加。 2) 參加者需事先進行甄選。		

14

社交及興趣活動

懷「免」困難 | (116)

運用懷緬治療的元素，透過不同的道具，主題和形式，了解過去生活上不同困難和壓力的來源，並嘗試克服在解決問題時認知和情感上的障礙，重拾個人解決困難的能力和信心，從而應對日常的生活難題。

日期	2020年10月16日、23日、30日及11月6日、13日、20日(星期五)(共6節)		
時間	2:00pm-3:30pm	地點	友樂坊
費用	免費	名額	6名(本區會員)
負責職員	Horace(實習社工)		

Boardgame大筴地 | (093)

邀請各位一起來遊玩不同的遊戲!!

日期	2020年10月9日、23日、11月13日、27日及12月11日、18日(星期五)(共6節)		
時間	2:30pm-4:00pm	地點	友樂坊(樂藝軒)
名額	6名(本區會員)	費用	免費
負責職員	Catherine(嘉嘉)		

網上好聲音 | (083)

透過網上互動形式，分享音樂上和歌唱上的各種知識，也會即場唱歌(清唱或音樂伴奏)，一展歌喉；如不想唱歌的朋友可欣賞其他會員的歌聲，也可點唱，實行以歌會友、舒展情感。

日期	2020年11月18日、25日及12月2日、9日、16日、23日(星期三)(共6節)		
時間	3:00pm-4:30pm	地點	網上平台Zoom
名額	8名(本區會員)	費用	免費
負責職員	Leo(劉Sir)		
備註	1) 建議參加者在有足夠數據或在WiFi網絡下參與活動。		

樂遊有獎柴灣下 | (096)

一個關於柴灣社區認識的網上即時問答遊戲；又等大家認識下我哋分區同事，跟大家見見面，在疫情下打打氣。

日期	2020年11月27日(星期五)	時間	2:30pm-4:00pm
地點	網上平台Zoom	費用	免費
名額	10名(下柴灣區會員)	負責職員	Leung(陳Sir)、Sam(孔Sir)
備註	1) 建議參加者在有足夠數據或在WiFi網絡下參與活動。		

埋嚟傾埋嚟講一柴灣上 | (105)

疫情肆虐香港咁耐，大家都好耐無見啦，唔知大家最近點呢？成日喺屋企悶悶地，不如一齊嚟玩吓遊戲、傾吓計，認識吓我哋負責柴上區嘅職員啦！我哋等緊你報名呀！YOYOYO！

日期	2020年11月3日(星期二)	時間	2:30pm-3:30pm
地點	網上平台Zoom	費用	免費
名額	10名(柴上區會員)	負責職員	匡(藍Sir)、Winnie(陳姑娘)、輝(周Sir)
備註	1) 此為網上活動，需要使用Zoom手機軟件。 2) 用Zoom軟件需要使用大量數據，建議使用WiFi參與活動。		

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) Carmen(陳姑娘) 輝(周Sir)
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(孔生) Alice(鄺姑娘) Regen(譚姑娘)
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) Renee(鄭姑娘) David(楊Sir) Leo(劉Sir)



財政管理

確保友樂坊能有效地管理各財政資源，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作財政預算，以監察單位各財政支出或收入。



法律責任

利民會備有程序文件及機制予職員閱覽及遵守有關法例。友樂坊的職員有責任合法行事，使單位日常運作能符合相關法律及專業操守。讓會員能處身於一個合法的環境中接受服務。

17

治療小組

畫出我心 - 和諧粉彩小組 | (084)

齊來體驗和諧粉彩,當中更加入了靜觀元素,能夠減壓及減低負面情緒,為心靈尋獲空間,享受當刻。

日期	2020年10月7日、14日、21日及28日 (星期三)(共4節)
時間	3:00pm-4:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	8名(患有抑鬱症或焦慮症會員)
負責職員	Renee (鄭姑娘)
備註	1) 參加者需出席電話面談及甄選。 2) 能出席全部4節小組優先。 3) 歡迎對藝術有興趣人士參與,即使未有接觸藝術經驗,或沒有藝術基礎人士亦可報名。 4) 因應疫情狀況,活動或會延至11-12月份舉辦,如有任何更改,將會稍後通知各參加者。

得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組 | (087)

在「疫」境下將靜觀帶入家中,好好關愛自己;提升覺察及平復情緒的能力。

日期	2020年10月20日、27日及11月3日、10日、17日 (星期二)(共5節)
時間	7:30pm-8:45pm
地點	網上平台Zoom
費用	免費
名額	8名(本區會員)
負責職員	Leung (陳Sir)
備註	1) 建議參加者在有足夠數據或在WiFi網絡下參與活動。 2) 參加者需出席電話面談及甄選。

藝術繪本 - 親子平衡小組 | (029)

以表達藝術治療作介入手法,讓小家屬認識自己(role),並促進親子溝通及關係(relationship)。

日期	2020年10月24日、31日及11月7日、14日 (星期六)(共4節)
時間	10:30am-12:00pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	6對親子
負責職員	Kiu (梁Sir)
備註	1) 會員及其4-18歲子女

與你談生論死 - 生死教育小組 家屬篇 | (089)

「生、老、病、死」是人生必經階段,透過檢視以往的生命及與身邊人的關係,藉此明白生命的意義,珍惜與身邊人相處的時刻。

日期	2020年11月3日、10日、17日及24日 (星期二)(共4節)
時間	7:00pm-8:30pm
地點	網上平台Zoom
費用	免費
名額	8位(家屬及本區會員)
負責職員	Sam (孔Sir)
備註	1) 參加者需出席電話面談及甄選。 2) 建議參加者在有足夠數據或在WiFi網絡下參與活動。 3) 家屬優先參加。

18

治療小組 | 小家屬系列

「家友天地」家屬聚會(三) | (094)

- 1) 定期舉行家屬聚會按家屬的需要，每次設有不同主題；
- 2) 藉小組的形式家屬互相分享照顧復元人士的壓力或困難，互相學習及支持；建立互助關係 (Relationship) 和網絡。
- 3) 家屬朋輩大使分享照顧經驗，以朋輩支援的角色(Role)協助同路人，共創社區資源 (Resource)。

日期	2020年10月20日(星期二)	2020年11月21日(星期六)
時間	7:00pm-8:30pm	2:00pm-4:00pm

地點	友樂坊 (樂藝軒、樂玩閣)	費用	免費
名額	15名 (會員家屬)	負責職員	Kiu (梁sir)、David (楊sir)
備註	1) 如果受疫情影響，小組形式或改以網上視像 (ZOOM) 進行。 2) 小組人數或受限聚令而調整，名單以先到先得作參考。 3) 建議參加者在有足夠數據或在WiFi網絡下參與活動。		

天然護理DIY | (091)

護理品是生活中不可或缺的一部分，但很難去找到適合自己而成分又天然無害的護膚品。此活動會與家屬一起製作不同的天然護膚/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。

日期	2020年11月7日、14日、21日、28日 (星期六)(共4節)		
時間	2:30pm-3:30pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費	名額	6位 (聯心社會員/中心會員家屬)
負責職員	Catherine (嘉嘉)		
備註	1) 活動中會使用大量精油，如過敏者請自行評估個中風險。		

家倍有愛課程-認知篇 | (097)

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) 精神病及其成因；2) 精神科藥物的作用；3) 危機預防及處理；4) 社區復康服務、資源。

日期	2020年11月24日、12月1日、8日、15日 (星期二)(共4節)		
時間	7:00pm-9:00pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費	名額	8位 (聯心社會員/中心會員家屬)
負責職員	Carmen (陳嘉敏姑娘)		
備註	1) 實體進行，小組人數或受限聚令影響而調整，將作先到先得安排。 2) 如肺炎疫情嚴重，將轉網上進行(用Zoom)，請自備可上網的電腦或手機。		

壓力馴獸師 - 手偶減壓劇場 | (095)

以手偶戲劇作介入手法帶出情緒五常法，讓小家屬抒發和轉化與學業和家庭有關的壓力，從而促進小家屬與家人的關係(Relationship)和與學校的聯繫感。透過手偶演繹日常生活的壓力情景，讓小家屬盡情地將內在情緒投射到布偶上，培養正向思維及溝通習慣。

日期	2020年10月10日(星期六)		
時間	10:30am-12:00pm		
地點	友樂坊 (樂藝軒)		
費用	免費		
名額	6名小家屬		
負責職員	David (楊Sir)		
備註	1) 5-12歲小家屬。 2) 如果受疫情影響，小組形式或改以網上視像 (ZOOM) 進行。 3) 建議參加者在有足夠數據或在WiFi網絡下參與活動。		

東壩塔門之旅 | (086)

本中心第一次為小家屬與父母(會員)出外郊遊活動，希望能給參加者美好的回憶，西貢是香港的後花園，萬宜水庫東壩的大規模火山岩柱，坐船去塔門看昔日的漁村及放風箏，行程精彩，記得唔好錯過。

日期	2020年11月7日(星期六)		
時間	8:30am-6:00pm		
地點	萬宜水庫東壩及塔門		
費用	\$50		
名額	25名 (每個家庭最多3位出席，4至15歲為小家屬)		
負責職員	Jess (李姑娘)、Regen (譚姑娘)		
備註	1) 費用包括旅遊巴士、船費及午餐。 2) 早上兩個景點都需要一些體能，而行程亦有坐船，請因應個人體能是否適合參與。 3) 此活動為社署一次性資助活動。		

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	2020年10月15日、29日；11月12日、26日；12月10日、24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)

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10月5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、Leona、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	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) 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

日	一	二	三	四	五	六
10月OCT				1 國慶日	2 中秋節翌日	3
4 職業治療日間小組 上/下午 P.22	5	6 職業治療日間小組 上/下午 P.22 網羅話題・網上Fun享(II) 下午 P.13 畫出我心-和諧粉彩小組 下午 P.17	7	8	9 睡眠小錦囊 下午 P.11 Ukulele Aloha~ 下午 P.13 埋嚟睇,傾吓偈 下午 P.13 Boardgame大笪地 下午 P.15	10 壓力馴獸師 - 手偶減壓劇場 上午 P.20
11 職業治療日間小組 上/下午 P.22	12 急轉腦朋友 下午 P.10 日日是好日 晚上 P.14	13 職業治療日間小組 上/下午 P.22 網羅話題・網上Fun享(II) 下午 P.13 畫出我心-和諧粉彩小組 下午 P.17	14	15 急轉腦朋友 下午 P.10 開心大發現 上午 P.21	16 Ukulele Aloha~ 下午 P.13 埋嚟睇,傾吓偈 下午 P.13 懷「免」困難 下午 P.15	17 急轉腦朋友 下午 P.10
18 職業治療日間小組 上/下午 P.22	19 急轉腦朋友 下午 P.10 得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組 晚上 P.17 家友天地」家屬聚會(三) 晚上 P.19 日日是好日 晚上 P.14	20 職業治療日間小組 上/下午 P.22 健康檢查2020 上午 P.12 網羅話題・網上Fun享(II) 下午 P.13 畫出我心-和諧粉彩小組 下午 P.17	21	22 急轉腦朋友 下午 P.10	23 網上講座:壓力與情緒健康 下午 P.11 Ukulele Aloha~ 下午 P.13 埋嚟睇,傾吓偈 下午 P.13 Boardgame大笪地 下午 P.15 懷「免」困難 下午 P.15	24 急轉腦朋友 下午 P.10 藝術繪本 - 親子平衡小組 上午 P.18
25	26 急轉腦朋友 下午 P.10 我問你答十萬個為什麼 下午 P.12 得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組 晚上 P.17 日日是好日 晚上 P.14	27 職業治療日間小組 上/下午 P.22 網羅話題・網上Fun享(II) 下午 P.13 畫出我心-和諧粉彩小組 下午 P.17	28	29 急轉腦朋友 下午 P.10 開心大發現 上午 P.21	30 網上講座:運動與情緒健康 下午 P.12 Ukulele Aloha~ 下午 P.13 埋嚟睇,傾吓偈 下午 P.13 懷「免」困難 下午 P.15	31 急轉腦朋友 下午 P.10 藝術繪本 - 親子平衡小組 上午 P.18

日	一	二	三	四	五	六
1	職業治療日間小組 上/下午 P.22	急轉腦朋友 下午 P.10 我問你答十萬個為什麼 下午 P.12 BEERPONG 投杯球 上午 P.14 得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組 晚上 P.17 與你談生論死-生死教育小組家屬篇 晚上 P.18 日日是好日 晚上 P.14 埋嚟傾埋嚟講—柴灣上 下午 P.16	3 職業治療日間小組 上/下午 P.22 網羅話題·網上Fun享(II) 下午 P.13	4 急轉腦朋友 下午 P.10	5 Ukulele Aloha~ 下午 P.13 埋嚟睇·傾吓偈 下午 P.13 用得自然 下午 P.14 懷「免」困難 下午 P.15	6 急轉腦朋友 下午 P.10 藝術繪本 - 親子平衡小組 上午 P.18 天然護理DIY 下午 P.19 東壩塔門之旅 全日 P.20
8	職業治療日間小組 上/下午 P.22	9 急轉腦朋友 下午 P.10 我問你答十萬個為什麼 下午 P.12 BEERPONG 投杯球 上午 P.14 得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組 晚上 P.17 與你談生論死-生死教育小組家屬篇 晚上 P.18 日日是好日 晚上 P.14	10 職業治療日間小組 上/下午 P.22 網羅話題·網上Fun享(II) 下午 P.13	11 急轉腦朋友 下午 P.10 開心大發現 上午 P.21	12 Ukulele Aloha~ 下午 P.13 埋嚟睇·傾吓偈 下午 P.13 用得自然 下午 P.14 Boardgame大笪地 下午 P.15 懷「免」困難 下午 P.15	13 急轉腦朋友 下午 P.10 藝術繪本 - 親子平衡小組 上午 P.18 天然護理DIY 下午 P.19
15	職業治療日間小組 上/下午 P.22	16 急轉腦朋友 下午 P.10 我問你答十萬個為什麼 下午 P.12 BEERPONG 投杯球 上午 P.14 得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組 晚上 P.17 與你談生論死-生死教育小組家屬篇 晚上 P.18 日日是好日 晚上 P.14	17 職業治療日間小組 上/下午 P.22 網上好聲音 下午 P.15	18 急轉腦朋友 下午 P.10	19 用得自然 下午 P.14 懷「免」困難 下午 P.15	20 急轉腦朋友 下午 P.10 家友天地」家屬聚會(三) 下午 P.19 天然護理DIY 下午 P.19
22	職業治療日間小組 上/下午 P.22 終身美麗(護手篇) 下午 P.14	23 急轉腦朋友 下午 P.10 BEERPONG 投杯球 上午 P.14 與你談生論死-生死教育小組家屬篇 晚上 P.18 家倍有愛課程-認知篇 晚上 P.19	24 職業治療日間小組 上/下午 P.22 網上好聲音 下午 P.15	25 急轉腦朋友 下午 P.10 開心大發現 上午 P.21	26 用得自然 下午 P.14 Boardgame大笪地 下午 P.15 樂遊有獎柴灣下 下午 P.16	27 急轉腦朋友 下午 P.10 天然護理DIY 上午 P.19
29	職業治療日間小組 上/下午 P.22 終身美麗(護手篇) 下午 P.14	30	11 月 NOV			

日	一	二	三	四	五	六
		急轉腦朋友 下午 P.10 家倍有愛課程-認知篇 晚上 P.19	1 職業治療日間小組 上/下午 P.22 網上好聲音 下午 P.15	2 急轉腦朋友 下午 P.10	3 急轉腦朋友 下午 P.10	4 急轉腦朋友 下午 P.10
6	職業治療日間小組 上/下午 P.22 終身美麗 (護手篇) 下午 P.14	7 急轉腦朋友 下午 P.10 家倍有愛課程-認知篇 晚上 P.19	8 職業治療日間小組 上/下午 P.22 網上好聲音 下午 P.15	9 急轉腦朋友 下午 P.10 開心大發現 上午 P.21	10 Boardgame大笪地 下午 P.15	11 急轉腦朋友 下午 P.10 快樂工作室之 「遇見你的內在小孩」 下午 P.11
13	職業治療日間小組 上/下午 P.22 終身美麗 (護手篇) 下午 P.14	14 急轉腦朋友 下午 P.10 家倍有愛課程-認知篇 晚上 P.19	15 職業治療日間小組 上/下午 P.22 網上好聲音 下午 P.15	16 急轉腦朋友 下午 P.10	17 10-12月份會員生日會 上/下午 P.11 Boardgame大笪地 下午 P.15	18 急轉腦朋友 下午 P.10
20	職業治療日間小組 上/下午 P.22	21 急轉腦朋友 下午 P.10	22 職業治療日間小組 上/下午 P.22 網上好聲音 下午 P.15	23 急轉腦朋友 下午 P.10 開心大發現 上午 P.21	24 聖誕節	25 聖誕節
27	職業治療日間小組 上/下午 P.22	28 急轉腦朋友 下午 P.10	29 職業治療日間小組 上/下午 P.22	30 急轉腦朋友 下午 P.10	12月 DEC	