



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：12/2020 | 印刷數量：1300本

利民會友樂坊 (港島東) 網上服務

我們的FACEBOOK(面書)/
IG賬號

利民會友樂坊 (港島東)

你可以用 QR CODE 找到我們,網上見:)



Facebook



Instagram



利民會友樂坊 (港島東)
社區中心



讚好

在Facebook / Instagram
可以看到最新資訊
多多留意

S Share 分享
分享,話比其他人知
呢個page...

L Like 讚好
讚好呢個facebook,
有咩最新資訊都會
喺度優先發佈。

C Comment 留言
話比我地知你既想
法。

利民會
友樂坊
港島東
ICCMW
精神健康綜合社區中心
抗疫你我同行

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 - 8

友樂坊活動資訊 9 - 17

家屬資訊及活動 18 - 19

8-10月職業治療日間訓練回顧 20

友樂共融 21

職業治療日間小組 22

日曆表(1月- 3月) 23 - 28

服務質素標準 (SQS) 小知識



安全的環境

友樂坊須確保會員及職員身處安全的環境進行活動或工作。包括每年最少2次火警演習,並張貼清晰的走火線路圖;安全環境講座或訓練;防止傳染病傳播的措施;颱風及暴雨活動安排及中心開放安排等。如有需要亦可向當值職員查詢。



申請及退出服務

所有符合成為友樂坊的會員均有权自行申請或退出中心服務。如欲申請服務,需由負責工作員或當值職員進行服務評估,再按服務需要而提供合適的服務。如申請退出服務亦需要會員書面同意確認。有關參加活動詳情,可按季度活動通訊內詳情報名,或向當值職員查詢。

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

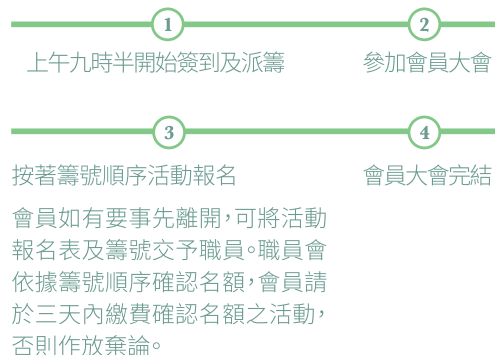
報名須知

- 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「2021年1-3月份活動報名表」。

收集期
16/12-24/12/2020

- 敬請留意**
開始報名的時段才提交報名表
- 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

抽籤日期
2020年12月30日

- 1 收集表格後，會抽籤決定會員的報名先後次序。
- 2 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。

新同事介紹



Coco



秀蘭

大家好，我係新入職嘅社工，可以叫我麥姑娘/Coco姑娘。好開心可以加入友樂坊呢個大家庭！雖然因為疫情關係，暫時未有機會喺中心見到各位會員，大家如果參加唔同活動時見到我都可以同我打招呼㗎！:)希望疫情早啲完結，快啲見到大家！

大家好！我係新加入友樂坊哩個大家庭嘅朋輩支援員秀蘭，好開心可以同大家做個復元同路人。希望可以同您地分享復元故事，也聽聽大家的心聲，互相支持一起走復元的路。期待見到您地呀！

各位，因為個人原因，我已經於十月離開利民會港島東呢個溫馨嘅大家庭了。感謝同事們嘅指導，同埋會員們嘅電聯時交出嘅信任及寶貴嘅交流。祝大家身心靈健康，前程萬里！

Pui Pui

大家好！唔知大家最近過得好唔好，社會多變，人亦如是，而我黎緊都有改變。我將會喺11月離開港島東友樂坊。喺哩度要感謝各位會員，令我袋住好多回憶同學習，衷心祝福大家身心靈健康、平安。

Winnie

有幸在友樂坊(港島東)和各會員及同事一起渡過很不容易的一年，回想一切只有感恩。我將於12月中調職至友樂坊(黃大仙)，祝願各人平安快樂！

Ronnie

離職感言

2



你們是永遠被懷念的！

在八月二十九日，我出席了中學時摯友父及母的葬禮。她的父母是在第三波感染冠狀病毒而喪生的受害者。二人的去逝，祇相差九天，可想像對朋友而言，這是可等的悲痛！目觀病毒在那麼短時間內奪取人的性命，內心的感受，已不是新聞報導所報導死亡的數字，而是患者在病中掙扎及家人們一個個短時間內失去至親的悲傷。

由初中至高中我時常留連在好友家，所以有幸能在他們記念冊中寫下我的感激，感激他們對我的關愛和慷慨，並作我的好榜樣。很想在這兒轉載我寫給世伯及伯母的信，表達內心由衷的感激！

"親愛的世伯、伯母，你們好！

時光飛逝，認識世伯和伯母時，我祇是一名初中生，與你們的女兒成為好朋友，我常到你們家中溫習作客。回顧中學的回憶時，你們也常在我心頭。所以，我很想在這裡，表達內心一份很深的謝意。中學時的我，因為讀書考試的緣故，我常在你家中，及使用你家樓下的自修室作溫習。所以有數年的時間，伯母常常為我預備晚餐和午餐。伯母常問我：「阿娟你喜歡食什麼東西？」，並常語重心長告訴我：「阿娟不要餓壞肚子」。那些年得到你們關懷的照顧，我能健康撐過了兩個艱辛的公開考試。

你知道嗎，伯母，我最喜歡吃你煮的江瑤柱蒸蛋。年少的我，不知道江瑤柱是昂貴的食物，只是覺得很美味。當你問我想吃什麼餸時，我坦然的告訴你，你就為我們烹調。

回想起你對我的關懷和照顧，你的慷慨，你的關懷，我銘記於心。伯母我很想告訴你，你昔日給我作了一個送暖的好榜樣，今天的我，像你一樣，很喜歡作客，也喜歡提供食物給一些有特別需要的人。你們送給我在成長中一份很有意思的禮物，一份待人接物慷慨地付出的榜樣。還有，世伯和伯母，你是我所看見那年代難得恩愛的夫妻。多年來也沒有目觀你們爭吵。世伯下班在家中時，總是微微的笑，安靜的待在家中，給予我一份安靜和慈祥的感覺。所以我很喜歡待在你們家中，就像待在自己家中同樣坦然的感覺。

伯母，我感到很欣慰的事，就是在你在隔離營和醫院時，能在電話中與你連繫，並能與你一起禱告，更為你信耶穌一起認信。多謝你接受我的邀請，也多謝你在醫院期間告訴我的心路歷程……這一切，我會銘記於心！世伯和伯母，在天家相見時，我要多為你們作客，更要為你們烹調瑤柱蒸蛋這道菜，給你們品嚐！"

對於所人在疫情中離逝的人，你們也是永遠被懷念的！疫情縱然像洪水猛戰般帶走你的生命，卻帶不走你的善行所播下的種子！

這兒讓我想起德蘭修女一些說話：

你所做的善事明天就被遺忘，不管怎樣，總是要做善事；人們確實需要幫助，然而如果你幫助他們卻可能遭到攻擊，不管怎樣，總是要幫助；將你所擁有最好的東西獻給世界，你可能會被踢掉牙齒，不管怎樣，總是要將你所擁有最好的東西獻給世界！
～德蘭修女

單位服務諮詢委員會委員及臨床心理學家
劉美娟博士





Be A VOLUNTEER
Join Us



「信」暖友心齊齊寫活動展影

疫情肆虐香港快將一年，中心的服務隨著疫情轉變而需要有所調整，大部份的活動或小組改以網上形式進行，當中有得也有失。

網上小組讓會員得以繼續參與中心的活動，為煩躁的「隔離」生活帶來一點寄託，但是一些未有智能手機或上網計劃的會員卻未能參與其中。

有見及此，一眾友心義工決定還原基本步，撰寫心意卡，寄給中心的會員，用雙手送上慰問和祝福。

已寫好的心意卡在11月份陸續寄出，誠邀大家收到時細看心意卡的內容，感受這些文字的溫度。



義工服務的「舊瓶新酒」

在下筆之時，香港的疫情仍未退卻，但亦不算嚴重。面對這一年反覆不定的新冠疫情，似乎全球都束手無策。與其每天盼望世界重回往昔，不如嘗試接受這個「新常態」。

停罷大半年的友心義工服務，在新環境下迎來轉變。剛過去九月份的友心義工大會拉起了義工服務新形態的序幕，「信」暖友心齊齊寫和電話關顧工作坊在十一月已完成，會員將會陸續收到義工們親筆的心意卡，歡迎大家回信給義工，互相交流問候；而已受訓的義工亦會在來年一月開始透過電話形式慰問其他的中心會員。

Make Fun Club、長者健康講座以及2021年友心義工大會將會陸續舉行，在不穩定的環境下繼續發揮友心義工的精神，積極與他人同行。

2020年快將結束，這一年的經歷彷彿提醒我們停一停，檢視舊有的生活方式是否需要作出改變，以迎合瞬息萬變的世界。

你是否已經為你的生活作出新轉變？
你適應了這個「新常態」？

無論世界如何轉變，友心義工的燭光依舊照亮。





7

養生保健話咁易

(174)

疫情持續至今,容易引起不同的健康問題,今次由岑醫師為大家如何以中醫角度講解中醫藥治療失眠及保健養生。

日期 2021年1月22日 (星期五) 時間 2:30pm-3:30pm

地點 網上平台ZOOM 費用 免費

名額 人數不限 (友心義工,亦歡迎中心會員報名)

負責職員 Roy (顯政)

備註 1) 是次活動雖然是義工活動,但如會員亦有興趣,歡迎報名。

「長者多面睇」線上講座

(142)

年紀漸長,健康成為關注對象,透過是次講座,能夠了解有關長者健康、與長者相處時的注意事項,讓義工能夠裝備自己,投入未來有關長者的義工服務。

日期 2021年1月30日 (星期六) 時間 3:00pm-4:00pm

地點 網上平台ZOOM 費用 免費

名額 人數不限 (友心義工,亦歡迎中心會員報名)

負責職員 Renee (鄭姑娘)、Michelle (梁姑娘)

備註 1) 是次活動雖然是義工活動,但如會員亦有興趣,歡迎報名。

友心義工大會

(167)

活動以網上形式進行,內容包括義工凝聚、遊戲、最新義工資訊、分享。

日期 2021年3月13日(星期六) 時間 11:00am-12:30pm

地點 網上平台ZOOM 費用 免費

名額 人數不限 (友心義工)

負責職員 Mangie (敏之姑娘)、阿亮 (陳Sir)、匡 (藍Sir)、Renee (鄭姑娘)、Leo (劉Sir)、Roy (顯政)

備註 1) 歡迎新朋友參與成為友心義工隊成員。
2) 活動網上連結會在前一天發送予參加者。
3) 受疫情變化因素影響,活動有機會作出相應更動。

8

Make Funs Club - 串珠班

(166)

由義工火妹帶領大家,製作節日或特色串珠擺設。

日期 A班:2021年1月16日、1月23日 (星期六)

B班:2021年1月30日、2月6日 (星期六)

時間 10:30am-12:30pm 地點 友樂坊 (樂趣軒/樂玩閣)

費用 免費 名額 6名 (本區會員)

負責職員 阿亮 (陳Sir)

備註 1) 活動因應疫情發展或有變動,請留意職員通知。
2) 有興趣參加的會員可同時登記A、B兩班。假如登記人數超過名額,會作甄選及安排編班。

Make Funs Club - 書法班

(167)

由義工少茵帶領參加者寫書法,陶冶性情。

日期 2021年1月16日、1月23日、1月30日、2月6日 (星期六)(共4節)

時間 2:30pm-4:00pm 地點 友樂坊 (樂玩閣)

費用 免費 名額 6名 (本區會員)

負責職員 阿亮 (陳Sir)

備註 1) 活動因應疫情發展或有變動,請留意職員通知。

Make Funs Club - 樹脂黏土班

(164)

由義工導師Leona帶領大家製作樹脂黏土,一齊動手做小手工。

日期 2021年2月16日、23日及3月2日、9日 (星期二) (共4節)

時間 7:00pm-8:30pm 地點 友樂坊 (樂趣軒)

費用 免費 名額 6名 (本區會員)

負責職員 Renee (鄭姑娘)

備註 1) 未曾嘗試或認識樹脂黏土的會員,亦歡迎參加。
2) 圖片只供參考。





ZOOM埋一齊玩 | (180)

每年新春過年前中心與各會員都會有新春聚餐，今年及來年因為疫情關係都取消了，本中心有見及此，將在2月及3月舉行網上聚會，希望透過活動各會員與中心可以聚首一堂，談談天、說說地，對中心來年計劃給予意見，在疫情下中心與會員仍是保持緊密的聯繫，彼此的關係是不會受任何事件影響的。本活動共有三個日子，會員只需要揀選一個日子參與，參加者會有驚喜的禮物送上，以取其「新春有禮」的好意頭，希望會員踴躍參與。

2021年2月20日 (星期六)	3:00pm-4:30pm
2021年3月3日 (星期三)	11:00am-12:30pm
2021年3月16日 (星期二)	7:00pm-8:30pm

地點	網上Zoom小組	費用	免費
名額	150名 (每節最多50名，不足4名參與者會取消是次活動)		
負責職員	Sam (孔先生)、Renee (鄭姑娘)、Jess (李姑娘)		
備註	1) 參加者都會有豐富禮物，不方便來中心領取，會有中心義工送上門； 2) 每位參加者只可以參與及領取一次禮物； 3) 若會員不懂上網，都歡迎參與，中心會協助幫手處理； 4) 用ZOOM軟件需要使用大量數據，建議使用WIFI參與活動		

友心齊齊買禮物 | (181)

因應中心活動(180)「Zoom埋一齊玩」，職員與義工一齊商討上述活動禮物包內容物及一同前往購買，並負責包裝禮物。

日期	2021年1月份 (實際日期待定)	時間	待定 (實際時間待定)
地點	中心及外出購	費用	免費
負責職員	Renee (鄭姑娘)、Roy (顯政)、Leo (劉Sir)	名額	12名 (友心義工)
備註	1) 是次活動需外出採購，報名前請義工衡量自己的身體狀況及行動能力。		

友心齊齊送禮物 | (182)

因應中心活動(180)「Zoom埋一齊玩」，職員與義工一齊商討上述活動禮物包內容物及一同前往購買，並負責包裝禮物。

日期	2021年2月24-26日 (第一輪); 3月5-6-8日 (第二輪); 3月19-20-22日 (第三輪)
時間	上午或下午
費用	免費
負責職員	Renee (鄭姑娘)
備註	1) 請義工報名時登記可參與義工服務的時間 (包括第一至三輪) 參與次數不限，義工可報名參與一共三輪的服務。

2021年1-3月線上會員大會 | (175)

網上會員大會，介紹中心最新資訊，服務質素標準及收集會員意見。

日期	2021年1月21日 (星期四)	時間	9:30am-11:30am
地點	網上Zoom小組	名額	40名 (本區會員)
負責職員	匡 (藍Sir)、Michelle (梁姑娘)、Catherine (嘉嘉)		
備註	1) 此為網上活動，需要使用Zoom手機軟件。 2) 每位出席的會員將會獲贈禮品乙份，名額有限。		

樂遊全港九-探索社區好去處 | (154)

闊別很久的樂遊全港九又同大家見面，有興趣參加的朋友可以一齊參加，探索社區。

日期	2021年3月5、12日、19日、26日 (星期五)(共4節)		
時間	2:30pm-5:30pm	地點	東區及九龍不同的地點
費用	\$20	名額	6名 (本區會員)
負責職員	阿朗(蔡Sir)		
備註	1) 穿著輕便衣物。 2) 如疫情持續,活動將改為ZOOM進行		

快樂工作室之海天一「識」 | (157)

這次我們將會到戶外，在優美寧靜的數碼港公園，與大自然一起，通過自在社的心靈工具和好玩有趣遊戲，除了傾聽海浪聲，也傾聽自己內心的聲音，更認識自己。

日期	2021年3月13日 (星期六)		
時間	2:00pm-5:00pm (1:15pm集合)		
地點	數碼港 (友樂坊集合)	費用	免費
名額	12名 (本區會員)	負責職員	Michelle (梁姑娘)
備註	1) 活動因應疫情發展或有變動，請留意職員通知。 2) 自在社將安排交通接送，另請參加者自備水或小食。		

2021年1-3月生日會 | (146)

邀請1-3月生日的會員在中心一起慶祝，玩玩遊戲，互相祝福，收下禮物，過一個有意義的生日會！

日期	2021年3月25日 (星期四)	時間	11:00am-1:00pm
費用	\$10	地點	友樂坊 (樂藝軒)
名額	8名 (1-3月生日本區會員)及8名 (生日會員家屬)		
負責職員	Catherine (嘉嘉)、Regen (譚姑娘)		



終身美麗(護手篇)第二季 | (171)

因疫情用搓手液令雙手太乾，我們一起找方法修護雙手吧!

日期	2021年1月18日、25日、2月1日、8日、3月1日、8日(星期一)(共4節)		
時間	1:30pm-2:30pm	地點	友樂坊(樂玩閣)
費用	免費	名額	6名(本區會員)
負責職員	Regen(譚姑娘)		
備註	1) 皮膚容易過敏者不建議參加。2) 因疫情有機會改為ZOOM小組。		

我是歌手 - 網上派對版 | (145)

大家一齊來唱下歌仔啦!!

日期	2021年1月19日、26日、2月2日、9日、16日、23日、3月2日、9日(星期二)(共8節)		
時間	3:00pm-5:00pm		
地點	友樂坊(樂藝軒)	費用	免費
名額	6名(本區會員)	負責職員	Catherine(嘉嘉)
備註	1) 此活動會在網上進行，建議參加者在有足夠數據或在WIFI網絡下參與活動。		

柴灣導賞團一培訓篇 | (015)

誠邀每一位熟悉或希望熟悉柴灣區的朋友成為義務導賞員，向不同的社區人士介紹區內的特色及歷史，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	2021年3月5日、12日、19日、26日(星期五)(共4節)		
時間	2:30pm-4:00pm	地點	友樂坊(樂玩軒)/Zoom
費用	免費	名額	6名(本區會員)
負責職員	匡(藍Sir)、敏之(麥姑娘)		
備註	1) 在2020年4-6月季度已報名活動的會員優先報名。 2) 參加者需參與面談及甄選。		

知性·識性：情網·網外看 | (141)

在家防疫令人不自覺使用了更多資訊科技產品，機不離手的情況下，交友、聯誼、甚至發展更深的男女關係亦可以在網上發生。網上交友如此簡單？想知、想傾、想問的，盡在今次活動。

日期	2021年2月6日(星期六)	時間	3:00pm-4:30pm
地點	友樂坊(樂藝軒)	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) 若疫情持續，此活動有機會改為網上活動。		

在家運動好輕鬆6.0 | (160)

在家運動好輕鬆系列小組，讓會員可透過網絡一同在家輕鬆做運動。職員帶領一起進行簡單、有趣又有效果的各式熱身及拉筋運動。

日期	2021年1月14日、21日、28日、2月4日、25日及3月4日、11日、18日(星期四)(共8節)		
時間	10:00am-11:00am	地點	網上平台ZOOM
名額	10名(本區會員)	費用	免費
負責職員	Leo(劉Sir)、Regen(譚姑娘)		
備註	1) 穿著輕便運動服裝及運動鞋。 2) 請參加者自行評估身體狀況及能力。 3) 如時間和地點有更改會作個別通知。 4) 如疫情持續，活動將改為ZOOM進行		

健康新一派 | (161)

到街場打籃球，練習基本籃球技巧、分隊比賽、以及利用籃球玩遊戲。

日期	2021年1月4日、11日、18日、25日、2月1日及3月1日、8日、15日(星期一)(共8節)		
時間	2:30pm-4:30pm	地點	柴灣區戶外籃球場
名額	8名(本區會員)	費用	免費
負責職員	Leo(劉Sir)、輝(周Sir)		
備註	1) 穿著輕便運動服裝及運動鞋。 2) 請參加者自行評估身體狀況及能力。 3) 如時間和地點有更改會作個別通知。 4) 如疫情持續，活動將改為ZOOM進行		

利民運動學堂 | (150)

每月定時運動日，次次有唔同主題，約定你輕輕鬆鬆做運動!!

2月26日	打桌球	柴灣
3月24日	行山	鯪魚涌
3月17日	羽毛球	柴灣
3月29日	乒乓球/羽毛球	柴灣

時間	2:30pm-5:00pm	名額	8名(本區會員)
費用	免費		
負責職員	Long(蔡Sir)、Regen(譚姑娘)、阿輝(周Sir)		
備註	1) 穿著輕便衣物。 2) 如疫情持續，活動將改為ZOOM進行		



I3

社交及興趣活動

週末Switch派對 | (158)

透過遊戲機Switch與親朋好友一齊享受電子遊戲的樂趣，同時從遊戲中互相學習如何與人交流及合作。

日期	2021年1月16日、30日，2月20日及3月6日 (星期六)(共4節)
時間	2:30pm-4:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	6名 (本區會員及家屬)
負責職員	Michelle (梁姑娘)、Leung (陳Sir)
備註	1) 如疫情持續，活動將改為ZOOM進行。

好戲約埋你-室內室外都睇到 | (149)

約你一同欣賞電影，和他一同享受下午。

2月2日	富貴迫人	2月9日	頭文字D
2月16日	嚟咕嚟咕新年財	2月23日	乜都得先生
3月2日	整蠱專家	3月9日	逃學威龍
時間	2:30pm-5:00pm		
地點	友樂坊 (樂藝軒)		
費用	免費		
名額	8名 (本區會員)		
負責職員	阿朗 (蔡Sir)		
備註	1) 如疫情持續，活動將改為ZOOM進行。		

我問你答十萬個為什麼 第二季 | (185)

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	2021年3月1日、8日、15日、22日 (星期一)(共4節)
時間	2:30pm-3:30pm
地點	網上Zoom小組
費用	免費
名額	8名 (本區會員及家屬)
負責職員	Regen (譚姑娘)
備註	1) 此活動會在網上進行，建議參加者在有足夠數據或在WIFI網絡下參與活動。

沒關係是運動 | (169)

有冇試過一邊玩遊戲一邊做運動呢？體感運動遊戲就可以俾大家感受下運動嘅樂趣，同時又可以玩下遊戲，又好玩又開心。

日期	2021年1月8日、15日、22日、29日，2月5日、19日、26日，及3月5日、12日、19日 (星期五)(共10節)
時間	10:00am-11:00am
地點	友樂坊 (樂藝閣)
費用	免費
名額	6名 (本區會員)
負責職員	阿輝 (周Sir)
備註	1) 穿著輕便運動服裝及運動鞋。 2) 請參加者自行評估身體狀況及能力。

Boardgame大笪地 | (147)

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	2021年1月15日、22日、29日，2月5日、19日、26日及3月5日、12日 (星期五)(共8節)
時間	2:30pm-4:00pm
地點	友樂坊 (樂玩閣)
名額	8名 (本區會員)
費用	免費
負責職員	Catherine (嘉嘉)

一齊畫禪繞II | (173)

教授大家繪畫各種禪繞圖樣。

日期	2021年2月11、18日、25日；3月4日、11、25日 (逢星期四) (共6節)
時間	10:30am-11:30am
地點	Zoom視象形式
名額	8名 (本區會員)
費用	免費
負責職員	子聰
備註	1) 參加者由負責職員甄選。 2) 負責職員於開班前安排參加者到中心提取繪畫材料。

I4

社交及興趣活動

15

分區網絡活動

春日行山樂悠悠（柴灣分區活動） | (168)

春日之時，相約柴下區會員一起出外行山，感受自然環境的美。

日期	2021年3月26日 (星期五)	時間	10:00am-4:00pm
地點	待定	費用	免費 (自備交通費)
名額	12名 (柴灣下分區會員)		
負責職員	阿亮 (陳Sir)、Sam (孔Sir)、Alice (鄺姑娘)		
備註	1) 穿著輕便運動服裝及運動鞋。 2) 需長時間步行 (需上落斜路及樓梯)，參加者請自行評估身體狀況及能力。		

中上環畫中遊（柴灣上分區活動） | (156)

中上環區的大街小巷有很多富有創意藝術的街頭壁畫，相約柴上會員一齊去行下，打下卡。

日期	2021年3月9日 (星期二)	時間	1:15pm-5:30pm (1:15 am 中心集合)
地點	中環、上環區內多條街道的街頭壁畫		
費用	免費 (自備交通費)	名額	12名 (柴灣上分區會員)
負責職員	Carmen (社工陳姑娘)、Coco (麥姑娘)、阿輝 (周Sir)		
備註	1) 穿著輕便運動服裝及運動鞋。 2) 需長時間步行 (需上落斜路及樓梯)，參加者請自行評估身體狀況及能力。		

石硤尾玩食行半天遊（小西灣分區活動） | (163)

和小西灣區會員一起去遊歷石硤尾這個新舊替建設地區，例如美荷樓、嘉頓山等。

日期	2021年3月10日 (星期三)	時間	11:00am-5:00pm
地點	石硤尾區	費用	\$20
名額	12名 (小西灣區會員)	負責職員	Renee (鄭姑娘)、Leo (劉Sir)
備註	1) 穿著輕便運動服裝及運動鞋。 2) 行程中有上落樓梯及斜坡部分，請參加者自行評估身體狀況及能力。 3) 如果疫情嚴重及因應限聚令，可能取消活動，如有改動，將致電通知。		

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	Coco (麥姑娘) 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)

16

治療小組

復元你我他 | (186)

透過小組讓參加者認識「復元」概念，並藉此加強參加者對自己的認識，並建立新的視野面對自己的生活。

日期	2021年1月6日、13日、20日、27日 (星期三) (共4節)
時間	10:00am-11:30am
地點	友樂坊 (樂玩閣) / 網上視像zoom
費用	免費
名額	6-8名 (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) 如受疫情影響，小組形式或改以網上視像 (ZOOM)。

音樂裡『情』 | (176)

由音樂治療師帶領，透過不同的樂器，讓組員感受從音樂而來的安穩平靜，舒坦心靈。

日期	2021年1月12日至3月30日 (逢星期二) (共12節)
時間	2:30pm-4:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒) / 網上平台ZOOM
費用	免費
名額	12名 (本區會員)
音樂治療師	Cat (周姑娘)
負責職員	Mangie (敏之姑娘)
備註	1) 歡迎因疫情或社會事件而影響情緒狀況的會員報名參與，參加者需參與面談及甄選。 2) 除小組節數外，組員需參與合作錄製原創歌曲項目。 3) 小組如受疫情影響，會以網上進行 (使用軟件Zoom)，參加者請自備可上網的電話或電腦。

17

治療小組

快樂和你傾 | (162)

運用正向心理學的元素，透過遊戲活動及角色扮演，建立健康、快樂及和諧的溝通方式和社交技巧，改善日常生活、家庭、工作的人際關係。期待一起快樂和你傾！

日期	2021年1月15日、22日、29日及2月5日 (星期五)(共4節)	
時間	3:00pm-4:30pm	地點 友樂坊 (樂藝軒、樂玩軒)
費用	免費	名額 8名 (本區會員)
負責職員	David (楊sir)	
備註	1) 參加者需出席電話面談及甄選。 2) 如受疫情影響，小組形式或改以網上視像 (ZOOM)。	

新年齊打咭 | (155)

2021新一年，一齊悠閒逛逛富有香港社區特色的地點，一邊行一邊打卡影靚相，更加認識及喜愛自己的社區。

1月20日、3月3日(星期三)	2:30-4:00pm	友樂坊(樂玩閣)
1月26日(星期二)	1:00pm-5:00pm	1) 鯽魚涌公園及葛量洪咸火輪
2月3日、24日(星期三)	(1:00pm本中心集合)	2) 土瓜灣牛棚藝術村 3) 中上環壁畫街

費用	免費	名額 6 名 (本區會員)
負責職員	Carmen (社工陳姑娘)、Leo(劉Sir)	
備註	1) 自行帶備有攝影功能的手提電話或相機。 2) 自備交通費。 3) 需長時間步行(需上落斜路及樓梯)，參加者請自行評估身體情況及能力。 4) 若參加人數超過名額，需抽籤。 5) 如果疫情嚴重及因應限聚令，可能取消活動，如有改動，將致電通知。	

聯心線上齊運動 | (152)

疫情減少了我們相處見面的時間，也減少了外出伸展的機會。但其實在家一樣可以做運動！還有許多其他區，許久未見的家屬一齊，在網上跨越地區，結識運動夥伴！

日期	2021年1月14、21、28日，2月4日、25日，3月4日、11日、18日 (星期四，共8節)	
時間	9:30am-10:30am	地點 網上平台ZOOM
費用	免費	名額 12名 (家屬/聯心社會員)
負責職員	Catherine (嘉嘉)	
備註	1) 活動為網上進行(使用軟件Zoom)，參加者請自備可上網的電話或電腦。	

「家友天地」家屬聚會(四) | (153)

1) 定期舉行家屬聚會，按家屬的需要而每次設有不同主題；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)。

2021年2月2日(星期二)	7:00pm-8:30pm
2021年3月13日(星期六)	2:00pm-3:30pm

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)、David (楊Sir)、Carmen (陳姑娘)

1-3月家屬生日會 | (148)

不同地方的家屬聚首一堂，彼此認識及聯誼，凝聚互相氣氛；同時一同慶祝、歡度生日！

日期	2021年3月20日 (星期六)
時間	2:30pm-4:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	\$25
名額	20名(家屬/聯心社會員)
負責職員	Catherine (嘉嘉)

18

家屬活動

親子遊樂團 | (136)

家長和小朋友一起來玩下桌上遊戲/潮流的電子遊戲,輕輕鬆鬆度過愉快的星期六!

日期	2021年1月9日、30日;2月6日、3月13日(星期六)(共4節)		
時間	11:00am - 12:30pm	地點	友樂坊(樂藝軒)
費用	免費	名額	6-8個家庭(一名家長最多可帶2名6-17歲子女)
負責職員	Jess(李姑娘), David(楊sir)及2位職員		
備註	1) 資助和合作夥伴: 救助兒童會。 2) 參加者有可能需要參與研究、評估。 3) 受疫情影響,活動日期、時間、形式或有可能按情況作相應變動。		

親子農莊遊歷 | (137)

經過忙碌的日常生活,讓我們遠離繁囂,遊歷本地小農莊,親親大自然,盡情享受與家人相處的時光!活動內容包括導賞團及親子活動,讓參加者有機會接觸不同動物,體驗農耕生活,一同製作手工藝。機會難得,萬勿錯過!

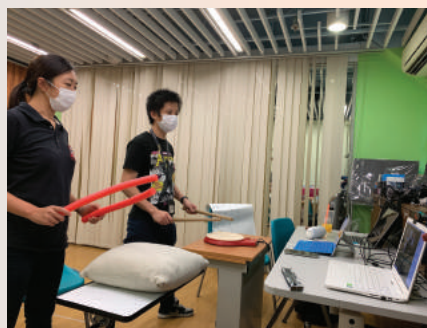
日期	2021年3月6日(星期六)	時間	9:00am-5:30pm
地點	新界農莊(中心集合,旅遊巴接送)		
費用	\$30(包括午膳和交通費)		
名額	32名(若10個家庭):一名家長最多可帶2名6-17歲子女,歡迎配偶報名參加)		
負責職員	Jess(李姑娘), David(楊sir)及2位職員		
備註	1) 資助和合作夥伴: 救助兒童會。 2) 參加者有可能需要參與研究、評估。 3) 受疫情影響,活動日期、時間、形式或有可能按情況作相應變動		

家屬達人齊Make Fun | (172)

照顧者朋輩會運用自己的長處去教授生活中的一些興趣及生活技能等,例如行山、插花或瑜伽,內容待定。

插花	2021年3月3日、24日(星期三)(共2節)	2:00pm-4:00pm
行山	2021年3月10日、17日(星期三)(共2節)	路線及時間待定
地點	友樂坊(樂玩閣)	
名額	6名(港島東會員及家屬/聯心社會員)	
負責職員	Regen(譚姑娘)	
備註	1) 上年度(2019-2020)未曾參加Make Funs Club 優先。 2) 若屆時因疫情影響活動可能取消或延期。 3) 對花粉敏感者,請自行評估風險。 4) 行山需長時間步行(上落斜路及樓梯),參加者請自行評估身體狀況。	

8-10月 職業治療日間訓練回顧



鼓樂訓練



畫禪繞



八段錦



電腦文書訓練



小結他訓練

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
專題講座 題目：天氣 不似預期 (痛症管理)	2021年3月4日 (星期四)	10:30am-12:30pm	Zoom 視象形式	為什麼當轉天氣時痛症容易發作？」職業治療師會講解痛症原因及管理方法。

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 2021年1月6日至3月31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、Leona、Tracy、Kelvin

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
1月 JAN 香港特別行政區 成立紀念日					1 元旦假期	2
3	職業治療日間小組 上午/下午 2P.20 健康新一派 下午 P.22 4	5	職業治療日間小組 上午/下午 2P.20 運動快樂他 正向心理學治療小組 上午 P.15 6	畫出我世界- 表達藝術治療小組 上午 P.15 開心大發現 上午 P.21 7	浪爾競選運動 下午 P.22 8	親子遊樂園 上/下午 P.19 9
10	職業治療日間小組 上午/下午 2P.20 健康新一派 下午 P.22 11	音樂裡『情』 下午 P.16 12	職業治療日間小組 上午/下午 2P.20 運動快樂他 正向心理學治療小組 上午 P.15 13	畫出我世界- 表達藝術治療小組 上午 P.15 聯心線上齊運動 上午 P.18 14	沒關係是運動 上午 P.14 Boardgame大笪地 上午 P.14 快樂和你傾 下午 P.17 15	快樂工作室Club - 藥園家(心環糖果盒) 下午 P.8 Make Funs Club - 書法班 下午 P.8 週末Switch派對 下午 P.13 16
17	職業治療日間小組 上午/下午 2P.20 終身美麗(護手篇)第二季 運動快樂他 正向心理學治療小組 上午 P.15 健康新一派 下午 P.22 18	我是歌手 - 網上派對版 下午 P.11 音樂裡『情』 下午 P.16 19	職業治療日間小組 上午/下午 2P.20 畫出我世界- 表達藝術治療小組 上午 P.15 新年齊打咭 下午 P.17 20	運動快樂3月 線面管理與治療小組 上午 P.16 開心大發現 上午 P.22 聯心線上齊運動 上午 P.18 21	養生保健手袋 下午 P.12 沒關係是運動 上午 P.14 Boardgame大笪地 上午 P.14 快樂和你傾 下午 P.17 22	快樂派對畫在Switch 串珠班(A班) 上午 P.8 生活小技巧 下午 P.12 Make Funs Club - 書法班 下午 P.8 23
24/31	職業治療日間小組 上午/下午 2P.20 終身美麗(護手篇)第二季 遊戲約你 下午 P.14 健康新一派 下午 P.22 25	終身美麗 - 網上派對版 下午 P.11 音樂裡『情』 下午 P.16 新年齊打咭 下午 P.17 26	職業治療日間小組 上午/下午 2P.20 運動快樂他 正向心理學治療小組 上午 P.15 27	畫出我世界- 表達藝術治療小組 上午 P.15 聯心線上齊運動 上午 P.18 28	沒關係是運動 上午 P.14 Boardgame大笪地 上午 P.14 快樂和你傾 下午 P.17 29	「長者多面睇」線上講座 下午 P.7 Make Funs Club - 串珠班(B班) 上午 P.8 Make Funs Club - 書法班 下午 P.8 週末Switch派對 下午 P.13 親子遊樂園 上/下午 P.19 30



2 月 FEB



時間表

Timetable

日	一	二	三	四	五	六
	職業治療日間小組 上/下午 P.22 健康新一派 下午 P.12 我問你答十萬個為什麼 第二季 下午 P.13	Make Funs Club – 樹脂黏土班 晚上 P.8 我是歌手 - 網上派對版 下午 P.11 音樂裡『情』 下午 P.16	職業治療日間小組 上/下午 P.22 ZOOM埋一齊玩 上午 P.9 新年齊打咕 下午 P.17 家屬達人齊Make Fun(插花) 下午 P.19	在家運動好輕鬆6.0 上午 P.12 一齊畫禪繞II 上午 P.14 聯心線上齊運動 上午 P.18 友樂共融專題講座 上午 P.21	樂遊全港九-探索社區好去處 下午 P.10 柴灣導賞團—培訓篇 下午 P.11 沒關係是運動 上午 P.14 Boardgame大笪地 上午 P.14	週末Switch派對 下午 P.13 親子農莊遊歷 上/下午 P.19
7	職業治療日間小組 上/下午 P.22 健康新一派 下午 P.12 我問你答十萬個為什麼 第二季 下午 P.13	Make Funs Club – 樹脂黏土班 晚上 P.8 我是歌手 - 網上派對版 下午 P.11 中上環畫中遊 下午 P.15 音樂裡『情』 下午 P.16	職業治療日間小組 上/下午 P.22 石硤尾玩食行半天遊 下午 P.15 家屬達人齊Make Fun (行山) 待定 P.19	在家運動好輕鬆6.0 上午 P.12 一齊畫禪繞II 上午 P.14 聯心線上齊運動 上午 P.18	樂遊全港九-探索社區好去處 下午 P.10 柴灣導賞團—培訓篇 下午 P.11 沒關係是運動 上午 P.14 Boardgame大笪地 上午 P.14	友心義工大會 上午 P.7 快樂工作室之海天一「識」 下午 P.10 「家友天地」家屬聚會 上午 P.18 親子遊樂園 上/下午 P.19
14	職業治療日間小組 上/下午 P.22 健康新一派 下午 P.12 我問你答十萬個為什麼 第二季 下午 P.13	ZOOM埋一齊玩 晚上 P.9 音樂裡『情』 下午 P.16	職業治療日間小組 上/下午 P.22 利民運動學堂 下午 P.12 家屬達人齊Make Fun (行山) 待定 P.19	在家運動好輕鬆6.0 上午 P.12 聯心線上齊運動 上午 P.18	樂遊全港九- 探索社區好去處 下午 P.10 柴灣導賞團-培訓篇 下午 P.11 沒關係是運動 上午 P.14	1-3月家屬生日會 下午 P.18
21	職業治療日間小組 上/下午 P.22 我問你答十萬個為什麼 第二季 下午 P.13	音樂裡『情』 下午 P.16	職業治療日間小組 上/下午 P.22 利民運動學堂 下午 P.12 家屬達人齊Make Fun (行山) 待定 P.19	2021年1-3月生日會 上午 P.10 一齊畫禪繞II 上午 P.14	樂遊全港九- 探索社區好去處 下午 P.10 柴灣導賞團-培訓篇 下午 P.11	
28	職業治療日間小組 上/下午 P.22 利民運動學堂 下午 P.12	音樂裡『情』 下午 P.16	職業治療日間小組 上/下午 P.22	3月MAR		