

友樂坊

友樂坊



友樂坊

QUARTERLY

活動通訊

報名方式

CHECK IT OUT

報名時段：12 - 18/12/2020

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：會員陳植平

ISSUE

044

2021年1月至3月

JAN-MAR 2021



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong



利民會友樂坊(黃大仙)



全人效能
連繫社區

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. 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 - 23
家屬服務	P. 23 - 24
活動時間表	P. 25 - 30

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 8

中心備有所有監察運作及服務提供的法律的稽核表，使職員在日常運作及服務提供上能符合相關法律及專業操守。

SQS 9

中心會確保服務使用者、職員和訪客處身於安全的環境，確保職員明瞭和遵守安全工作守則，並定期檢討有關政策，確定潛在危險。

SQS 10

有關服務使用者申請接受服務和退出服務的程序，以公平為原則收納服務使用者，並能讓轉介者知悉收納與否的原因。

SQS 11

為服務使用者設計個人服務規劃，以評估和滿足服務使用者的需要，並於在申請服務、進入服務至退出服務各個階段，皆進行持續及定期的評估及檢討。

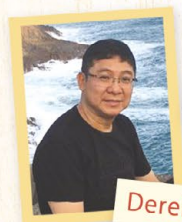
職員動向

1. 社工譚啓業先生 (Derek) 於2020年9月1日到職。
2. 社區工作助理陳佳峻先生 (Marco) 於2020年10月8日到職。
3. 社區工作助理楊進就先生 (Ryan) 於2020年11月2日到職。
4. 社區工作助理游海汶先生 (Eric) 於2020年10月10日離職。
5. 社區工作助理黃樂唯先生 (Lokwai) 於2020年9月30日離職。
6. 中心經理王家敏女士 (Carmen) 於2020年12月1日轉職為署任高級經理(職業復康服務)。
7. 楊麗君女士 (Ronnie) 於2020年12月14日暫委本中心經理一職。

特別事項

2020年12月12日至18日為中心報名期段，會員可透過 Google form或Whatsapp報名 (詳情請查閱附頁之顏色報名表。)

職員介紹



Derek



Marco



Ryan



Daniel



Vivian



Jonas



Katie

中心事項

由於疫情反覆，活動有機會因而受影響，職員將在事前通知參加者，活動會否如常舉行、延期、取消或改以網上形式進行。



FINDING COVER! 封面招募

如你有畫作或靚相想分享，
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：

姓名： 聯絡電話：

各位友樂坊（黃大仙）的會員：

友樂坊(黃大仙)一向關注中心的衛生環境，除恆常的清潔工作外，中心於九月中進行了徹底清潔，友樂坊(黃大仙)及耀善樓分部已經完成GoGreen光觸媒抗菌消毒塗層，有效期更長達三年。疫情肆虐期間，中心也增添了一系列防疫措施，包括非接觸式紅外線自動探測器、腳踏式自動開蓋垃圾桶、廁板消毒液等，以保持環境衛生，保障會員及職員的安全。



友樂坊(黃大仙)及耀善樓分部進行
GoGREEN 光觸媒抗菌消毒塗層



空氣淨化機



消毒噴霧&濕紙巾



有蓋垃圾桶



滴露洗手液



廁板消毒液



抹手紙



酒精消毒搓手液



非接觸 紅外線體溫探測器



防飛沫板



中心即將重啟服務，為做好會員分流、環境衛生的工作，實施面談室和小組室分時段使用，使用前後均會進行清潔。同時，在中心不同地方貼上「防疫」溫馨提示貼紙，讓大家互相提醒，「玩」得更安心！

STAY STRONG

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已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！提提大家，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5Rs
權利/Right

上季與大家提到復元公民的理念和5Rs，當中包括權利、責任、角色、資源、關係和歸屬感，今季會揀選 **權利/Right** 和大家進行分享：

「權利是與生俱來的，是每個生活在社會上的人應當擁有的東西。權利不是政府給予公民的福利，而保障公民權利是政府的職責。《基本法》訂明香港居民享有選舉權和被選舉權，以及言論、集會、遊行、示威等權利和自由。」

以上所述都是基本法保障大家的權利，在守法的情況下大家可透過任何方法表達自己的意見。此外，大家作為本中心會員，若對中心服務有任何意見，歡迎隨時運用自身「權利」向中心反映。本中心十分期待收到各位意見，讓服務更切合大家需要。

「公民你要識」系列!!

因應疫情關係，原定2020年9月6日舉行的立法會換屆選舉，在政府援引《緊急情況規例條例》下被押後一年至2021年9月5日舉行。

不知大家對此有何看法？

靜觀

「靜觀」是指有意識地、不加批判地專注當下一刻。透過友善、好奇、慈愛的方式與自己當下的經驗相處，我們會漸漸發現自己不用再壓抑思想、情緒或身體反應，或被它們牽著鼻子走，從而改變與它們的關係。

「靜觀認知治療」課程是由英國牛津大學三位心理學家——Zindel Segal、Mark Williams和John Teasdale——創辦。多項研究發現，這課程能有效減低抑鬱症復發的機會，對曾多次抑鬱復發的患者尤其有效。該課程獲得英國國家健康與照顧卓越研究院(The National Institute for Health and Care Excellence, NICE)推薦，適用於治療重複患上抑鬱症的患者。

課程包括八節各大約兩個多小時的課堂及一天全日的練習，教授身體掃描、觀呼吸靜坐、靜心伸展等靜觀練習。參加者能夠從課堂活動中，更了解思想與情緒之間的關係、學習與困難共處，並懂得更善巧地照顧自己。

對象：適合患有或曾經患有抑鬱症的人士參加

簡介會（參加者必須出席其中一次）：

2021年1月2日 下午2:30 - 4:00 或者 2021年1月9日 上午10:30 - 12:00

工作坊共有8節及一天全日退修：

2021/2/6, 2/20, 3/6, 3/13, 3/20, 3/27, 4/10（全日），4/17, 4/24，逢星期六

日期：下午2:30 - 5:00 人數：8 - 10人一組

地點：黃大仙友樂坊活動室三四五 費用：全免

備註：出席率達80%可獲頒發出席證書。

參加者需要每天在家中完成約30分鐘的家課。

導師：臨床心理學家何姑娘（何姑娘已經完成牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的靜觀認知療法一二三四階教師培訓，正在督導下進行教學）

團年聚123

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)、陳君儀姑娘(Kimmy)、
黃偉強先生(Collon)、李嘉慧姑娘(Patty)
活動編號：ALW/20 - 21/P/059

日期：23/1/2021(星期六)

對象：會員

時間：下午2:30 - 4:30

費用：免費

地點：友樂坊(黃大仙)

名額：30人

內容：會員聚頭賀新春，齊齊寫揮春、大抽獎、玩遊戲！

備註：因應疫情進展再作決定。

會員週年聚餐

負責職員：陳佳峻先生(Marco)
活動編號：ALW/20 - 21/P/069

日期：18/3/2021(星期四)

對象：會員

時間：待定

費用：免費

地點：待定

名額：30人

內容：與各服務單位會員聚首一堂，分享過去本會之服務成果。

備註：因應疫情，本次聚餐會以新的形式進行，詳情細節容後通知。

知行合一有理講

日期：27/2/2021(星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：認識讓精神放鬆的活動及有關精神健康資訊

對象：會員

費用：免費

名額：20人

負責職員：黃偉強(Collon)

活動編號：ALW/20 - 21/P/058



消防安全講座

日期：9/2/2021(星期二)

時間：下午2:30 - 下午3:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：由消防員哥哥親身來中心，講解有關防火及走火警的注意事項，有興趣的快報名參加！

對象：會員及家屬

費用：免費

名額：30人

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)

謝可欣姑娘(Yan)

活動編號：ALW/20 - 21/P/067



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昇生活質素和利用適切服務使用者的方式處理日常生活問題，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：1/1/2021 - 31/12/2021 (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

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



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。

職業治療訓練

OCCUPATIONAL TRAINING

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

Let's GO!



森林故事日

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)

活動編號：ALW/20 - 21/C/008

日期：9/1/2021 (星期六) 時間：上午11:30 - 下午1:30

地點：友樂坊活動室

內容：今次係森林系列第三個活動啦。今次我地會帶領小朋友進入動物世界，透過戲劇活動，扮演不同動物，將不同寓言故事演活出來。歡迎所有對戲劇有興趣的小家屬參加！

對象：會員之3 - 18歲小家屬

費用：免費

名額：小家屬：8位

備註：為方便活動進行，小朋友可能需要脫鞋進行活動。
請穿著襪子參加活動。

復元公民元素

角色、權利

CHILDREN AND YOUTH
童TEEN空

森林派對

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)

活動編號：ALW/20 - 21/C/008

日期：27/2/2021 (星期六) 時間：上午11:30 - 下午1:30

地點：友樂坊活動室

內容：今次係本年度森林系列既最後一擊，當然要狂歡一下。今次活動會模擬部落/土著朋友聚埋一齊開大會，透過遊戲、唱歌、跳舞盡興一番。小朋友，預備好你既心情過嚟玩末？

對象：會員之3 - 18歲小家屬

費用：免費

名額：小家屬：8位

備註：為方便活動進行，小朋友可能需要脫鞋進行活動。
請穿著襪子參加活動。

復元公民元素

角色、權利



親子cupcake廚房

負責職員：譚緯姑娘(Jess)
活動編號：ALW/20 - 21/C/012

日期：6/3/2021 (星期六) 時間：下午2:30 - 4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：翻糖cupcake就食得多，自己整又有冇諗過？今次我地邀請到一班參加過翻糖蛋糕班既青年會員擔任導師，教小朋友同家長整好睇又好食既翻糖cupcake，記得唔好錯過啦！

對象：家長會員及其3 - 18歲家屬

費用：免費

名額：12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進行活動。

復元公民元素

角色、資源



童天空結業禮

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/20 - 21/C/011

日期：20/3/2021 (星期六) 時間：上午10:00 - 下午4:00

地點：大尾督燒烤場

內容：快將進入下一個年度啦！歡迎曾經參加過小家屬活動的大人同小朋友一齊去大尾督燒烤開Party，齊齊回顧過往一年的活動！

對象：家長會員及其18歲以下之家屬

費用：免費

名額：20位

備註：1. 活動設有旅遊巴接送
2. 每位家長會員最多可帶同兩名小家屬參加

復元公民元素

關係、資源



青年空間



結他他音樂班

負責職員：楊進就先生
活動編號：ALW/20 - 21/I/052

日期：20/1/2021、3/2/2021、10/2/2021、24/2/2021 (星期三)

時間：下午7:00 - 下午8:30

地點：友樂坊(黃大仙) — 影音室

內容：一直想學音樂但未有機會？想玩住音樂識朋友？唔好猶豫啦！呢個結他入門班啱晒你，一齊jam歌玩音樂！

對象：12 - 30歲會員

費用：免費

名額：8位

備註：中心會提供結他予組員使用，組員亦可以自備結他

復元公民元素

關係、資源

曼巴精神(友樂坊籃球隊)(2)

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/20 - 21/S/040

日期：2/1、16/1、6/2、20/2、6/3、20/3/2021

每月2次練習(逢星期六)(日期可能因場地供應及導師時間而更改)

時間：待定 (視乎場地安排)

地點：黃大仙區的室內體育館 / 室外籃球場

內容：友樂坊籃球隊係上季終於正式啟動，而我地訓練係唔會停既。歡迎所有籃球有興趣的青年會員加入，透過訓練及模擬比賽提升技術之餘，亦可以對認識一班志同道合的朋友。

對象：12 - 30歲會員

費用：免費

名額：10位

備註：1. 參加者需自行評估身體狀況是否適合參與劇烈運動。

2. 上季已加入的會員不用再報名。

3. 每月有一次由教練帶領訓練。

4. 每次活動的地點及時間均可能有變動，屆時職員會開一個Whatsapp group方便發放資訊。

復元公民元素

關係、資源

自助廚房食咗先講

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/20 - 21/P/055

日期：30/1/2021 (星期六)

時間：上午10:30 - 下午1:00

地點：荔枝角D2 Place

內容：連青聚會今次帶你去紅極一時的自助廚房整蛋糕，全程靠平板電腦教你點製作，製成品可以拎返去同你重視的人分享，有信心的話就來挑戰一下吧！

對象：12 - 30歲會員

費用：免費

名額：8位

備註：活動當天直接於荔枝角站等

復元公民元素

資源

Happy Birthday To You

(1 - 3月)

活動編號: ALW/20 - 21/P/057

負責職員: 葉偉皓先生(阿皓)

日期: 20/3/2021 (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1 - 3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: 1 - 3月生日的會員 (可免費攜同一位家屬或朋友出席)
費用: 免費 **名額:** 會員: 14位
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. 參加者請自備環保袋

復元公民元素

關係

週三隨意門2

活動編號: ALW/20 - 21/S/041

負責職員: 陳佳峻先生(Marco)、
楊進就先生(Ryan)、
馬珀樂先生(Paolo)

日期: 6/1 - 31/3/2021 (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:** 8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

身心健康計劃(身心靈篇)

活動編號: ALW/20 - 21/S/042

負責職員: 陳君儀姑娘(Kimmy)、
葉偉皓先生(阿皓)

日期: 25/2 - 18/3/2021 (逢星期四, 共4節) **時間:** 下午4:00 - 5:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 分享有益身心及能讓心靈放鬆的活動/生活方式
對象: 會員 **費用:** 免費 **名額:** 8人

復元公民元素

資源

中心FUN

活動編號: ALW/20 - 21/P/056

負責職員: 陳君儀姑娘(Kimmy)
實習學生

日期: 16/1/2021 (星期六) **時間:** 下午3:00 - 4:30
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 在中心內進行活動/遊戲, 讓“你”認識本中心的環境及設施, 及與“你”一同創造友善的中心環境。
對象: 會員 **費用:** 免費 **名額:** 8人

復元公民元素

資源、角色

義工退修日2021

活動編號: ALW/20 - 21/P/061

負責職員: 藍宇清先生(清)、陳穎儀姑娘(Wing)

日期: 13/3/2021 (星期六)
時間: 下午2:00 - 5:00 **地點:** 友樂坊(黃大仙)
內容: 總結過去一年的義工經驗、得著及展望來年動向。
對象: 中心義工 **費用:** 免費 **名額:** 30位

復元公民元素

角色

友義氣

活動編號: ALW/20 - 21/S/011

負責職員: 周穎聰先生(William)

日期: 20/1/2021 (星期三)、20/2/2021 (星期六) (3月暫停)
時間: 20/1/2021 (三) 晚上7:00 - 8:30 **地點:** 友樂坊(黃大仙)
 20/2/2021 (六) 下午2:30 - 4:00
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:** 20位、2位(新會員)

復元公民元素

角色

手作送暖(新年篇)

活動編號: ALW/20 - 21/P/062

負責職員: 馬珀樂先生(阿樂)

日期: 23/1/2021 (星期六)
時間: 上午10:30 - 下午1:00 **地點:** 友樂坊(黃大仙)
內容: 你鍾意做手工嗎? 有想過讓成品變得更有意義嗎? 活動內會一起做手工, 再把成品交予義工隊, 讓他們在探訪活動中轉贈予其他會員, 傳達關愛。
對象: 會員及家屬
費用: 免費 **名額:** 8位

復元公民元素

角色

環保身出發

活動編號: ALW/20 - 21/P/063

負責職員: 馬珀樂先生(阿樂)

日期: 6/3/2021 (星期六)
時間: 上午11:30 - 下午1:00 **地點:** 友樂坊(黃大仙)
內容: 中心當天舉行資源回收日, 會收集到示不同的物品, 活動內會學習整理及篩選可回收物品, 再一起運送到回收中心。
對象: 會員 **費用:** 免費 **名額:** 8位

復元公民元素

角色、資源

季度會員聚會4

活動編號：ALW/20 - 21/P/025

負責職員：張佩儀姑娘(佩儀)
王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：13/3/2021 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

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

新年迷你年宵

活動編號：ALW/20 - 21/P/004

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：5/2/2021 (星期五)

時間：上午10:30 - 下午1:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：年，又過年，共慶歡樂綿綿～友樂坊新年程獻：新年迷你年宵！
有咩玩？到時你就知！一齊黎同賀新歲！

對象：會員

費用：免費

名額：6位、2位(新會員)

復元公民元素

角色、關係

“友樂坊每年既盛事之一，
精神健康社區推廣日，
今年將會以網上方式
於2021年1月舉行；
各位會員記得留意
我地Facebook同 IG 呀



友樂健康日2

活動編號：ALW/20 - 21/P/054

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：13/1/2021 (星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：為會員或家屬進行膽固醇檢查、解答健康問題，並給予建議。 復元公民元素

對象：會員/家屬

費用：免費

名額：6位

責任

藥到病除

活動編號：ALW/20 - 21/S/039

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：7/1、14/1、21/1、28/1/2021 (逢星期四，共四節)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：藥到病除，皆大歡喜！不過，你了解自己或者家屬服用的情緒藥嗎？
讓我們一同認識「外星語」，拆解疑惑吧！

對象：會員/家屬

費用：免費

名額：6位

復元公民元素

責任、角色

護瞳行動

活動編號：ALW/20 - 21/P/065

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：19/3/2021 (星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：今次誠邀眼睛基金職員或眼科專科醫生到場專題演講，向大家傳遞專業
及正確的眼科護理資訊，關注眼睛的健康。同場提供簡單視力測試。

對象：會員/家屬

費用：免費

名額：20位

復元公民元素

資源

養生易筋棒班

活動編號：ALW/20 - 21/S/048

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：15/1 - 12/3/2021 (逢星期五，共8節)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：竹園體育館

內容：易筋棒是一種民間智慧伸展運動，是一套上肢伸展的運動，
可以強身健體。

對象：會員

費用：免費

名額：8位、2位(新會員)

備註：1. 由外聘導師教導

2. 請穿著合適的運動服及運動鞋

復元公民元素

責任、角色

樂齡瑜珈班

活動編號：ALW/20-21/S/051

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：2/2 - 23/3/2021 (逢星期五，共8節)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：竹園體育館

內容：透過導師教導簡單瑜珈動作，達致鬆弛、改善睡眠質素及舒展筋骨等效果。

對象：會員 費用：免費 名額：8人

備註：1. 由外聘導師教導

2. 請穿著合適的運動服及運動鞋

復元公民元素

資源

九型人格工作坊

活動編號：ALW/20-21/S/013

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：21/1 - 11/2/2021 (逢星期四，共4節)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過九型人格去自我瞭解，知道我們哪些地方可以改善；亦能瞭解別人，學習有效與他人溝通。

對象：會員 費用：免費 名額：8位

備註：由外聘導師教導

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：葉偉皓先生(阿皓)

日期：14/1 - 4/2/2021, 25/2/2021 (逢星期四，共5節)

時間：下午4:30 - 6:00

地點：翠華之家(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，探索生命意義，建立與自然及社會的關係。歡迎鍾意種野既你一齊參加啦！

對象：會員 費用：免費 名額：8位

備註：1. 上季已報名的會員不用再報名。

2. 小組設有組前面談，以揀選合適參加者。

復元公民元素

關係

食の療癒2

活動編號：ALW/20-21/T/030

負責職員：張佩儀姑娘(佩儀)

日期：3/3/2021 - 24/3/2021 (逢星期三，共4節)

時間：下午2:00 - 下午3:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：透過品嚐美食來認識正念飲食的概念，讓每一口進食都為自己帶來喜悅，成為連結身體與心靈的練習！

對象：會員 費用：免費 名額：8位

備註：曾在3/7/2020參與同名小組的組員將可優先報名。

復元公民元素

資源

「跳出快樂的陷阱！」 心理教育小組

活動編號：ALW/20-21/T/028

負責職員：譚啓業先生(Derek)

日期：2/3/2021 - 23/3/2021 (逢星期二，共4節)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：小組以接納與承諾治療為本，透過遊戲互動方式，讓會員面對生活困擾，有更多思考角度及方法應對生活的挑戰。

對象：50歲以上男會員/家屬 費用：免費

名額：8位

復元公民元素

備註：小組設有組前面談，以揀選合適參加者

關係

心樂同行II

活動編號：ALW/20-21/T/027

負責職員：藍宇清先生(清)

陳穎儀姑娘(Wing)

日期：14/1 - 11/3/2021 (逢星期四，共8節)(11/2/2021暫停一次)

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：由音樂治療師帶領，嘗試透過不同的音樂方式，與組員互相聆聽，一同尋找表達自己的可能性。透過音樂，整理思緒，提升個人動力及正面情緒。

對象：30歲以上會員 費用：免費 名額：8位

備註：1. 小組於4/1/2021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。

復元公民元素

關係

和理講

活動編號：ALW/20-21/T/026

負責職員：曾詩慧姑娘(Amy)

日期：23/2/2021 - 16/3/2021 (逢星期二，共4節)

時間：上午11:00 - 下午12:15

地點：友樂坊(黃大仙)

內容：「如果心聲真有療效，誰怕暴露更多？」小組將透過遊戲、角色扮演、理論介紹等方式，讓組員學習並實踐有效人際溝通，促進關係。

對象：會員及家屬 費用：免費

名額：8位

備註：1. 願意接納自己和他人的會員優先。

2. 小組前需進行個別面談，以進行篩選。

3. 因應疫情發展，活動舉行形式可能有所變更。

復元公民元素

權利、角色、關係

無所事事DIY

活動編號：ALW/20 - 21/I/008

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：19/2 - 12/3/2021 (逢星期五，共4節)

時間：下午3:00 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：想親手製作心意禮物？一齊試試DIY爆炸盒啦！打開盒蓋，平凡的盒子會彈開化身成為充滿回憶和心意的相簿，配合不同機關的玩法，令相片及文字變得更有趣味！

對象：會員 費用：免費 名額：6位、2位(新會員)

嚐·甜

活動編號：ALW/20 - 21/I/007

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)
譚緯姑娘(Jess)

日期：24/2 - 17/3/2021 (逢星期三，共4節)

時間：下午3:00 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：上次錯失左同我地整甜品既機會，今次仲唔快啲報名一齊黎嚐嚐甜！

對象：會員 費用：免費 名額：6位、2位(新會員)

備註：1. 參加者請自備食物盒。 2. 適合初學者參加。

偽織女入門班

活動編號：ALW/20 - 21/I/049

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：11/1/2021 - 8/3/2021 (逢星期一，共8節，15/2/2021暫停一次)

時間：上午10:00 - 11:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：想親手織頸巾給重要的人嗎？今次會以棒針編織最簡單美麗的頸巾。

對象：會員 費用：免費 名額：6位、2位(新會員) 復元公民元素

備註：歡迎未曾接觸過棒針編織的會員報名。 權利、角色、關係

電競王

活動編號：ALW/20 - 21/I/038

負責職員：譚緯姑娘(Jess)

日期：3/2 - 24/2/2021 (逢星期三，共4節)

時間：晚上7:30 - 8:30

地點：友樂坊(黃大仙) 影音室

內容：睇屋企一個人打機好悶？不如嚟中心同大家一齊打機，SWITCH遊戲大對決，ARE U READY?!

對象：會員 費用：免費

名額：6位、2位(新會員)

復元公民元素

資源、關係

擁抱羊毛氈的時光

活動編號：ALW/20 - 21/I/040

負責職員：譚緯姑娘(Jess)

日期：16/1/2021、30/1/2021、6/2/2021、20/2/2021 (星期六，共4節)

時間：上午10:30 - 中午12:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：點解一團羊毛都可以變成可愛既羊毛公仔？到底咩係羊毛氈？
一枝針一團毛就可以變成一種療癒既手作。一齊嚟認識呢種新玩意啦！

對象：會員 費用：免費 名額：6位、2位(新會員)

備註：活動由外聘導師任教。

復元公民元素

關係、資源

唱K小威仙

活動編號：ALW/20 - 21/I/031

負責職員：陳可斯姑娘(威威)

日期：30/1、20/2、6/3、20/3/2021 (逢星期六，共4節)

時間：下午3:00 - 4:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：拾實枝咪高峰，大家一齊唱啦！七彩珍珠歌聲！

對象：會員 費用：免費 名額：6位(視乎限聚令)

備註：因疫情關係，暫不設外出。

復元公民元素

關係、資源

交響樂器夢

活動編號：ALW/20 - 21/I/031

負責職員：陳可斯姑娘(威威)

日期：23/2、2/3、9/3、16/3、23/3、30/3/2021 (逢星期二，共6節)

時間：下午3:00 - 4:30 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：登登登登登登登登，這是一個樂器班。

對象：會員 費用：免費 名額：6位(視乎限聚令)

備註：不需有樂器基礎

復元公民元素

關係、資源

紙由2D變3D

活動編號：ALW/20 - 21/I/050

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：5/1 - 9/2/2021 (逢星期二，共6節)

時間：下午2:30 - 4:00 地點：友樂坊(黃大仙)

內容：不是摺紙班喔～是將一張2D的紙，黏黏貼貼成3D的公仔紙模型班喔！

對象：會員 費用：免費

名額：6位、2位(新會員)

復元公民元素

資源

桌上遊戲(1月-3月)

活動編號: ALW/20-21/I/046

負責職員: 袁廣昱先生(阿粒)

日期: 24/2、3/3、10/3、17/3、24/3/2021 (逢星期三, 共5節)

時間: 下午4:00 - 下午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的鍛鍊, 參加者能容易掌握玩法, 適合不同年齡人士參加。

對象: 4位會員及2位家屬 費用: 免費 名額: 6位

復元公民元素

關係

羽眾同樂

活動編號: ALW/20-21/I/039

負責職員: 陳栩兒先生(Hui Yi)、
陳佳峻先生(Marco)

日期: 2/2/2021 - 9/3/2021 (逢星期二、五, 12/2/2021除外, 共10節)

時間: 下午3:00 - 下午4:00 地點: 蒲崗村道體育館(待定)

內容: 在下午時間, 和大家一起打羽毛球!

對象: 會員 費用: 免費 名額: 會員: 6位、新會員: 2位

備註: 1. 請穿著合適的運動服及運動鞋。 2. 請自備飲用水。

復元公民元素

關係

友樂乒乓球

活動編號: ALW/20-21/I/045

負責職員: 陳栩兒先生(Hui Yi)、
陳佳峻先生(Marco)

日期: 2/2/2021 - 9/3/2021 (逢星期二、五, 12/2/2021除外, 共10節)

時間: 下午4:00 - 下午5:00 地點: 蒲崗村道體育館

內容: 在下午時間, 一起打乒乓球, 強身健體。

對象: 會員 費用: 免費 名額: 會員: 6位、新會員: 2位

備註: 1. 請穿著合適的運動服及運動鞋。 2. 請自備飲用水。

復元公民元素

關係

彩色人生

活動編號: ALW/20-21/F/007

負責職員: 胡嘉寶姑娘(Po)

日期: 9/1 - 30/1/2021 (逢星期六, 共四節)

時間: 下午2:30 - 4:00 地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 透過和諧粉彩, 專注當下一刻, 分享生命中的小故事。

對象: 家屬 費用: 免費 名額: 6人

復元公民元素

關係、角色

家倍友愛認知篇

活動編號: ALW/20-21/F/015

負責職員: 胡嘉寶姑娘(Po)

日期: 3/3 - 24/3/2021 (逢星期三, 共四節)

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

對象: 家屬 費用: 免費 名額: 8人

復元公民元素

關係、責任

利民會

家屬支援

服務



服務對象

精神病復康者的家屬、
照顧者及社區人士



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



星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

2021年1月

JANUARY



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

31

1

元旦
Holiday

2

▶ 靜觀簡介會 P.7
▶ 曼巴精神(友樂坊
籃球隊)(2) P.12

▶ 紙由2D變3D
P.20

▶ 週三隨意門2
P.13

▶ 藥到病除 P.16
▶ 蠟筆小生 P.22

▶ 去旅行再去到盡
P.21
▶ 字海尋靜 P.21

▶ 靜觀簡介會 P.7
▶ 森林故事日 P.10
▶ 彩色人生 P.23

▶ 偽織女入門班
P.19

▶ 紙由2D變3D
P.20
▶ 約你睇戲 P.22

▶ 週三隨意門
P.13
▶ 友樂健康日2
P.16

▶ 藥到病除 P.16
▶ “種”有好心情
P.17
▶ 心樂同行II P.18
▶ 蠟筆小生 P.22

▶ 養生易筋棒班 P.16
▶ 去旅行再去到盡
P.21
▶ 字海尋靜 P.21
▶ 即興的創作空間
P.22

▶ 曼巴精神(友樂坊
籃球隊)(2) P.12
▶ 中心FUN P.13
▶ 擁抱羊毛氈的時光
P.20
▶ 週六好輕鬆 P.22
▶ 彩色人生 P.23

▶ 偽織女入門班
P.19

▶ 紙由2D變3D
P.20
▶ 約你睇戲 P.22

▶ 結他音樂班
P.13
▶ 週三隨意門
P.13
▶ 友義氣 P.14

▶ 藥到病除P.16
▶ 九型人格工作坊
P.17
▶ “種”有好心情
P.17
▶ 心樂同行II P.18
▶ 蠟筆小生P.22

▶ 養生易筋棒班 P.16
▶ 去旅行再去到盡
P.21
▶ 字海尋靜 P.21
▶ 即興的創作空間
P.22

▶ 團年聚123 P.8
▶ 手作送暖(新年篇)
P.14
▶ 彩色人生 P.23

▶ 偽織女入門班
P.19

▶ 紙由2D變3D
P.20
▶ 約你睇戲 P.22

▶ 週三隨意門
P.13

▶ 藥到病除P.16
▶ 九型人格工作坊
P.17
▶ “種”有好心情
P.17
▶ 心樂同行II P.18
▶ 蠟筆小生 P.22

▶ 養生易筋棒班 P.16
▶ 去旅行再去到盡
P.21
▶ 字海尋靜 P.21
▶ 即興的創作空間
P.22

▶ 自助廚房食咗先講
P.12
▶ 擁抱羊毛氈的時光
P.20
▶ 唱K小威仙 P.20
▶ 週六好輕鬆 P.22
▶ 彩色人生 P.23

