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 QUARTERLY



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

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
9:00 - 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	★	★	X	X
戶外活動	★（水上活動取消）	X	X	X
中心活動	★	X	X	X
中心開放	★	★	X	X

★ 表示小組或活動如常舉行　X 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：2021年3月
數量：2300本

ISSUE 045
2021年4月至6月
APR–JUN 2021

利民會 Richmond Fellowship of Hong Kong

利民會友樂坊（黃大仙）

ALOHA 友樂坊 QUARTERLY

全人效能 連繫社區

活動通訊



報名方式

CHECK IT OUT

報名時段：12 - 19/3/2021
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Cyris Lo Pui Ki

友樂坊 HOPE QUARTERLY

目錄 CONTENT

PAGE NUMBER

目錄 / SQS 服務質素標準	P. 1
中心消息 / 意見欄	P. 2
防騙小Tips	P. 3 - 4
會員到訪 / 參與活動守則	P. 5
特別推介	P. 6 - 7
職業治療訓練	P. 8
童TEEN空	P. 9
青年空間	P. 10
人際網絡	P. 11 - 12
義工活動	P. 13
金耆流恆 / 治療小組	P. 14
朋輩支援	P. 15 - 16
興趣小組	P. 17 - 22
家屬服務	P. 23 - 24
活動時間表	P. 25 - 30

服務質素標準 SQS

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 12
中心會提供清晰指引及機制，讓服務使用者獲得在服務單位運作上提供的服務資料，讓他們及其家屬知道其權利。

SQS 13
中心會確保服務使用者在接受服務期間之個人財產安全受到保障，在未經服務使用者同意下，其財物不可被他人使用，並讓他們知道在這方面之權利。

SQS 14
中心會確保服務使用者接受服務時，免受到侵犯或滋擾，並容許其享有私人空間進行合理及不騷擾他人之活動，職員須尊重其個人私隱及尊嚴。

SQS 15
中心會讓服務使用者、職員及有關人士知道他們擁有提出申訴的權利，和本會處理所接獲申訴的步 驟，並以開放、公平及公正的態度處理申訴，以解決問題為目標。

職員動向

1. 社工譚啓業先生 (Derek) 於2021年1月1日轉職至即時通支援熱線。

特別事項

2021年3月12日至19日為中心活動報名階段，會員可透過Google form或Whatsapp報名 (詳情請查閱附頁之顏色報名表。)

經理的話



大家好！我是剛到任的署理經理楊麗君姑娘(Ronnie)。在疫情下來到友樂坊(黃大仙)，暫時沒有機會和各位會員「面對面」打招呼，在此向各人問好，祝福大家身心康泰！面對各種挑戰，希望各會員都可以平安渡過，在不久的將來在中心再聚。受疫情影響，為保障會員及職員，中心暫時只能提供有限度服務，但在「新常態」下，我們也見到會員的適應力。透過參與網上活動，保持和中心的連繫是重要的，在此鼓勵大家，打開手機、開放心懷在逆境中學習新模式，繼續和我們一起走復元之路。

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，活動能否如常舉行、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！！詳情請聯絡你嘅個案社工。

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：

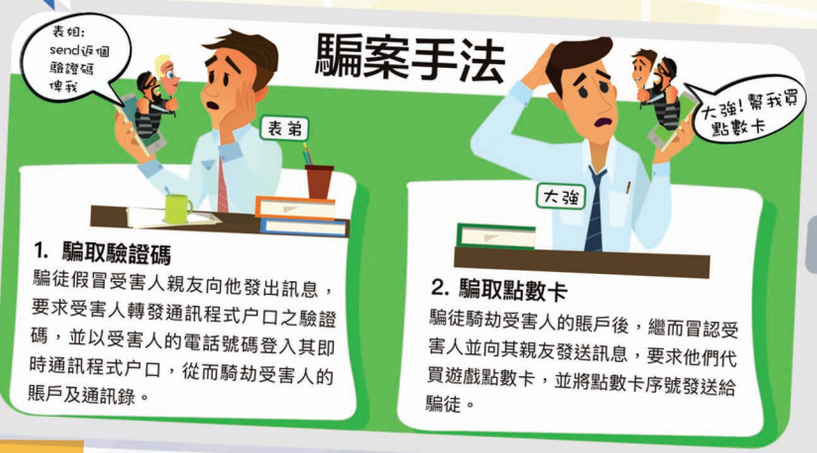
姓名：　　聯絡電話：

中心消息 NEWS

2 各位友樂坊(黃大仙)的會員：

近日收到職員及會員反映，接收到不少電話訊息騙案，例如黑客假冒親友或以「白撞」形式要求幫忙，以致個人帳戶被竊。中心藉此提醒會員，當收到有親戚或者相熟的朋友求助信息,請幫忙查看並覆述一組認証碼/數字的情況時，請先確認對方身份。如有疑問，請直接致電對方確認，以免騙徒有機可乘。

騙案手法



1. 騙取驗證碼

騙徒假冒受害人親友向他發出訊息，要求受害人轉發通訊程式户口之驗證碼，並以受害人的電話號碼登入其即時通訊程式户口，從而騎劫受害人的賬戶及通訊錄。

2. 騙取點數卡

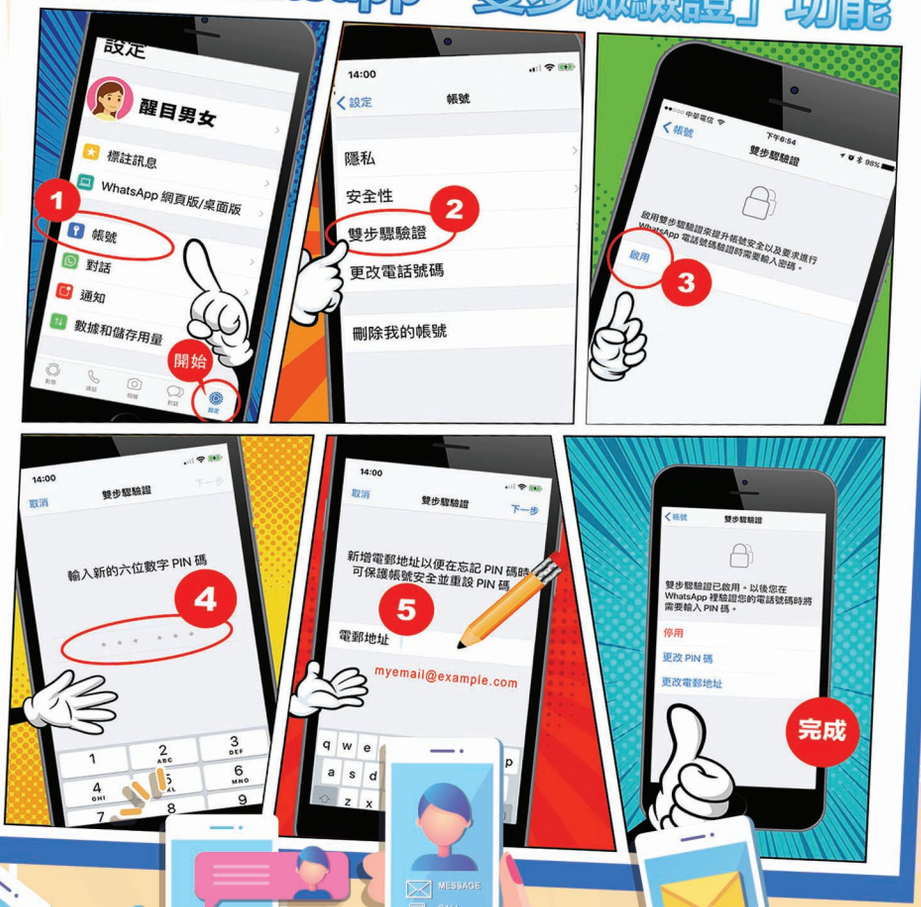
騙徒騎劫受害人的賬戶後，繼而冒認受害人並向其親友發送訊息，要求他們代買遊戲點數卡，並將點數卡序號發送給騙徒。

防騙建議

1. 啟動即時通訊程式內的雙重驗證功能。
2. 切勿隨便提供即時通訊程式驗證碼予任何人，以免帳戶被盜。
3. 如有親友透過社交媒體或即時通訊程式要求幫忙購買點數卡或滙款，應確認其身份。
4. 如有任何懷疑，請致電「防騙易」熱線18222。

為防止你的WhatsApp帳戶被人盜用，
建議你根據以下步驟啟用WhatsApp「雙步驟驗證」：

啟用 Whatsapp「雙步驟驗證」功能



如想了解更多詳情，
請到警務處—反詐騙協調中心的網頁查看。
如不幸受騙，請盡快報警，並通知親友，謹防騙徒有機可乘。

*以上資訊由警務處提供

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論。
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，於活動舉行兩星期前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於活動前沒有通知職員達兩次，將會於下季報名活動時先編入後備名單(即場參與活動除外)，因此會員報名後，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！

由於本季沒有實體報名日，本中心將暫停免費活動曬相服務。敬請見諒。

會員續會及個人資料更新

新一個財政年度又開始啦！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個財政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+1B 責任/Responsibility

上季與大家分享復元公民中的權利，另外5Rs和1B還包括
責任、角色、資源、關係和歸屬感，今季會與大家分享「責任」：

責任是每個人都擁有，不論是在家中、學校、社會或作為
公民，都有相應的責任需要承擔。
當中可以以不同的角色而區分，例如在家中是父母的子女，
有責任孝順父母，在社會，有責任守法。
責任同時都與權利息息相關，當有權利時就有相關的責任，
需要盡相關的責任，才可以享有相關的權利。

作為中心會員的你，歡迎你運用
你所擁有的權利和責任，
向中心表達意見，因而能為大家
提供更適切的服務。

「公民你要識」系列

在香港，只要年滿18歲和通常在香港居住的香港永久性居民皆可以申請登記為選民。正式擁有選舉權和投票權，合乎資格在每一次的區議會和立法會選舉中投心儀候選人一票，這是作為公民的權利，因此大家有責任投票，而在投票前需要看清楚各個候選人的政綱，所屬政治團體的背景，以投下神聖的一票。

特別推介 FEATURE PROGRAM

復活搗蛋慶典

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)
活動編號：ALW/21 - 22/P/012

日期：1/4/2021（星期四）　時間：上午11:00 - 12:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：復活節就當然諗起復活蛋復活兔~ 大家一齊慶祝復活節!
*活動內容視乎疫情情況，再作通知
對象：會員　費用：免費　名額：15位
備註：1. 視乎疫情，活動有機會為外出活動或改為以網上形式進行。
2. 如活動改為網上形式進行，參加者需於活動前自行到中心領取活動物資。

復元公民元素
關係

難忘的生日派對

負責職員：梁振樂先生 (Wilson)
曾詩慧姑娘 (Amy)
活動編號：ALW/21-22/P/009

日期：19/6/2021 (星期六)　時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：無懼疫情影響，誠意為4 - 6月生日的會員慶祝生日，我們會一起玩遊戲及抽獎，分享歡樂！每位出席之生日會員將獲贈精美禮物一份！
對象：4 - 6月生日的會員(可攜同一位家屬或朋友出席)
費用：免費　名額：會員15位
備註：1. 參加者如攜同親友出席，須在活動日前兩星期向職員提出，逾期恕不受理。
2. 活動或因疫情關係，轉以Zoom及新奇形式舉行

復元公民元素
關係

捉鬼獵人X十二鬼王

負責職員：陳可斯姑娘(威威)
活動編號：ALW/21 - 22/P/014

日期：26/6/2021（星期六）　時間：下午2:30 - 4:00　地點：Zoom
內容：玩遊戲、攞貼士、表態公投，你，準備好成為一級榮譽捉鬼獵人?
以汝之名，以汝鬼王之力，獵人絕對不會攞到任何貼士!
獵鬼定狩人? 大會正式開始!
對象：會員/家屬　費用：免費　名額：會員:30位、家屬:30位
備註：1. 這是一個刺激好玩的角色扮演遊戲。
2. 請準備可以使用Zoom及Whatsapp的電子產品。
3. 請在有穩定無線網絡的環境下參加。
4. 請不要透露自己的身份給其他參加者知道。

復元公民元素
關係

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：1/4/2021- 30/6/2021 (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。
因應疫情影響關係，部份訓練有機會轉於網上(zoom)進行！

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 (自由活動)	
1330 - 1430		休息(自由活動)		休息(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



森林故事日

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/21 - 22/C/001

日期：5/6/2021 (星期六)　時間：下午3:00 - 5:00　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：疫情關係，原定一月的故事日取消了。在新一個季度，我們將重新舉行。我地會帶領小朋友進入動物世界，透過戲劇活動，扮演不同的動物，將不同的寓言故事演活出來。歡迎所有對戲劇有興趣的小家屬參加！
對象：家長會員及其3 - 18歲家屬　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

親子遊樂團

負責職員：梁國滔先生(Alex)
活動編號：ALW/21 - 22/S/001

日期：17/4, 24/4, 8/5, 15/5/2021 (星期六，共四節)　時間：上午11:00 - 中午12:30
地點：友樂坊（黃大仙）
內容：這個親子遊樂團將會帶大家體驗一動一靜的親子活動，將會有兩節親子瑜伽課及兩節藝術活動，萬勿錯過！
對象：會員之3 - 18歲小家屬
費用：免費　名額：20位

復元公民元素：關係

青年空間



木旋初體驗

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)
活動編號：ALW/21 - 22/P/001

日期：22/5/2021 (星期六)
時間：下午1:00 - 下午4:30　地點：黃竹坑
內容：親自設計你的木牒/木圓盤，體驗車床及車刀原理，由木材車削成你的第一件木旋作品。
對象：12 - 30歲會員　費用：免費　名額：6位
備註：活動當天直接於黃竹坑地鐵站集合。

復元公民元素：資源

連青聚會 - 南丫遊

負責職員：楊進就先生(Ryan)
活動編號：ALW/21 - 22/P/008

日期：10/4/2021(星期六)
時間：上午10:00 - 下午4:00　地點：南丫島
內容：走進郊外遠離都市，今次走到南丫島一起放鬆心情，遊覽「榕樹灣」及「索罟灣」欣賞自然美景
對象：12 - 30歲會員　費用：免費　名額：10位
備註：活動當天直接於中環4號碼頭集合

復元公民元素：關係、資源

曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1)

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
楊進就先生(Ryan)
活動編號：ALW/21 - 22/S/002

日期：17/4, 8/5, 22/5, 12/6, 26/6/2021 (共5節)
每月1 - 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)
(如因疫情導致室外限聚令生效/球場封閉，籃球組將會改為網上聚會或到中心進行團體建立活動，敬請留意。)
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：友樂坊籃球隊在上年度已經正式啓動，而今年我們會再接再勵。歡迎所有對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. 上年已加入的會員不用再報名。
3. 每月有一次由教練帶領訓練。如因疫情而需要轉為網上/團體訓練活動，教練所帶領的訓練將不會補回。
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

表達藝術小組

負責職員：何浩然先生(Frankie)
活動編號：ALW/21 - 22/T/005

日期：8/5/2021 - 12/6/2021 (逢星期六，共6節)
時間：下午3:00 - 下午5:00　地點：友樂坊(黃大仙) 小組室三至五
內容：表達藝術治療融合視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及文字創作等藝術媒介，讓參與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：12 - 30歲會員　費用：免費　名額：8位
備註：1. 本小組由表達藝術治療實習學生帶領
2. 參加者無藝術經驗亦可參與

復元公民元素：資源、關係

星級友師培訓班

活動編號：ALW/20 - 21/ T/031

負責職員：陳君儀姑娘(Kimmy)

日期：9/6/2021 - 30/6/2021 (逢星期三，共4節)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：訓練你成為本中心的星級導師，強化你與他人溝通的技巧。教你如何善用個人專長，促進自己及他人的成長。
對象：會員
費用：免費
名額：8位

復元公民元素：角色、責任

業餘俱樂部(4 - 6月)

活動編號： ALW/21 - 22/S/003

負責職員：陳君儀姑娘(Kimmy)、李嘉慧姑娘(Patty) 、黃偉強先生(Collon)、葉偉皓先生(阿皓)

日期：8/5, 22/5/2021 (星期六，共2節)、9/6, 23/6/2021 (星期三，共2節)、外出日：26/6/2021 (星期六)
時間：五月：下午3:00 - 4:30 (六) 六月：下午19:00 - 20:30 (三)
外出日：待定
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：特色工作坊及輕鬆活動，定期於Facebook宣傳。
對象：從事兼職或全職會員 (當中包括DH、SE工作會員)
費用：免費
名額：20人
備註：可只選擇一次活動，不用全季參與。

復元公民元素：資源、關係

學園藝談生死

活動編號： ALW/21 - 22/T/001

負責職員：李嘉慧姑娘(Patty)

日期：13/4/2021 - 1/6/2021 (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：由園藝治療師講解關於種植事宜包括種子發芽、植物分株等。學習去欣賞生命及自我欣賞。與志同道合組員，一起學習及交流，築起一個生命花園。
對象：會員
費用：全免
名額：12位
備註：1. 有組前篩選
2. 優先參加農莊拍攝及手縫書製作

復元公民元素：角色、資源

寵物Cafe遊一遊

活動編號：ALW/21 - 22/P/002

負責職員：李嘉慧姑娘(Pathy)、葉偉皓先生(阿皓)

日期：27/05/2021 (星期四)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：荃灣
內容：參觀寵物CAFE，與會員一同用茶點及與寵物玩樂。
對象：會員
費用：全免
名額：20位
備註：成功報名後，負責同事再聯絡會員集合時間及地點。

復元公民元素：待定

義工活動 VOLUNTEER WORKS

友義氣 活動編號：ALW/21 - 22/S/004

負責職員：周穎聰先生(William)

日期：21/04/2021 (星期三)、15/05/2021 (星期六)、16/06/2021 (星期三)
時間：21/04/2021 & 16/06/2021 (三) 晚上7:00 - 8:30
15/05/2021 (六) 下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
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 X 義工 活動編號：ALW/21 - 22/P/13

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)

日期：12/6/2021 (星期六)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：你喜愛畫畫？穿珠仔？各式各樣的手工？歡迎加入手作義工，藉著手工把關懷傳遞予其他會員。
對象：會員
費用：免費
名額：8位

復元公民元素：角色/關係

金耆流恆 HEALTHY AGING

今耆「潮」什麼 活動編號：ALW/21 - 22/S/005

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)、彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：22/04/2021 - 27/05/2021 (逢星期四，共6節)
時間：上午11:00 - 中午12:00　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：透過電台的大氣電波，帶各位穿越古今中外，一齊細說「話」當年，研究各種有趣的新潮玩意。
對象：50歲或以上會員(優先)　費用：免費　名額：8位
備註：活動會以Zoom的形式進行，開組前職員會與組員進行Zoom測試。

復元公民元素：角色

控糖有法 活得自在 活動編號：ALW/21 - 22/S/001

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)、陳佳峻先生(Marco)

日期：6/5/2021 - 24/6/2021 (逢星期四，共8節)
時間：下午2:30 - 3:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：由高級職業治療師、護士與大家分享防治糖尿病的資訊，通過介紹飲食管理、運動管理和情緒管理三大自我管理方式提升管理糖尿病的意識，做到『精明控糖』。當中，還會使用SmartFit、各種運動器材作輔助工具。
對象：50歲或以上會員(優先)　費用：免費　名額：10位
備註：1. 參加者患有糖尿病。
2. 小組設有組前面談，以揀選合適參加者。
3. 活動完結後，參加者須持續實踐健康飲食、運動習慣，以體會成效。完成後可獲得禮品乙份。

復元公民元素：責任、資源

治療小組 THERAPEUTIC GROUPS

心樂同行 活動編號：ALW/21 - 22/T/004

負責職員：藍宇清先生(清)

日期：27/4 - 22/6/2021 (逢星期二)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：透過音樂治療，促進會員之間溝通及交流，擴闊社交圈子。
對象：會員
費用：免費
名額：8位

復元公民元素：關係

我經歷過，現在，我想用我的經歷去幫人，走過復元的路……
朋輩支援是怎麼？
朋輩支援是以個人復元經驗及「過來人」的角色，
讓大家互相支援、扶持同行，促進彼此復元。

朋輩支援年度活動：
透過參加心「服」口「復」系列活動，
從「自我認識」、「復元經驗」、「溝通技巧」及
「共享愛」四個元素中，探索潛能，

我都可以成為朋輩！



心「服」口「復」系列

自我認識篇

蝦蝦與你
活動編號：ALW/20 - 21/P/010

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：8/6, 29/6/2021 (星期二)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：我是否細心？有耐性？有創意？有愛心？ 從製作蝦蝦生態瓶的過程中，重新認識自己，發掘自己潛能
對象：會員　　費用：免費
名額：8位

復元公民元素：責任/角色

拾元良方
活動編號：ALW/21 - 22/S/006

負責職員：謝詩雅姑娘 (Silvia)

日期：25/5, 8/6, 22/6/2021 (星期二)
時間：上午11:00 - 中午12:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：你對自己的復元認識有幾多？復元過程你有咩需要、挑戰及能耐？活動與你一起探索自己，拾回復元的良方。
對象：會員　　費用：免費
名額：8位

復元公民元素：角色

恆常活動

季度會員聚大會1
活動編號：ALW/20 - 21/P/011

負責職員：謝詩雅姑娘 (Silvia)、王樂詩姑娘 (Dorothy)

日期：12/6/2021 (星期六)　　時間：下午3:00 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：想認識中心多啲？有咩活動想參加？好主意唔怕拎出黎講！大家一齊相聚，聽下服務質素標準，發表一下對中心嘅意見，換取小禮物！
對象：會員及家屬　　費用：免費　　名額：10位、2位(新會員)
備註：視乎疫情，活動有機會為改為以網上形式進行。

復元公民元素：權利/角色

吹水共聚1
活動編號：ALW/20 - 21/S/008

負責職員：謝詩雅姑娘 (Silvia)、王樂詩姑娘 (Dorothy)

日期：15/6, 29/6/2021 (星期二)
時間：上午11:00 - 中午12:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：識朋友，齊吹水，齊共聚，一同互相扶持，輕鬆開心分享生活日常點滴小秘笈，口水多過浪花~
對象：會員　　費用：免費　　名額：10位
備註：同時報名心「服」口「復」系列內任何其他活動，將可優先參加此活動。

復元公民元素：關係

活動有得Say
活動編號：ALW/20 - 21/S/007

負責職員：謝詩雅姑娘 (Silvia)

日期：30/4, 28/5/2021 (星期五)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：疫情好悶，想識下新朋友，一齊出去玩下？ 自主自決機會黎了！大家可以自組活動，每位最多可獲$50活動資助啊~
對象：會員　　費用：免費　　名額：8位、2位(新會員)
備註：同時報名心「服」口「復」系列內任何其他活動，

復元公民元素：關係

旅遊日語入門班
活動編號：ALW/21 - 22/I/009

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：20/5/2021 - 24/6/2021 (逢星期四，共6節)
時間：下午2:30 - 3:30　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：去日本旅行唔識睇日文字？教你由日文基本讀音，到旅遊簡單用詞，去日本自由行都無有怕~
對象：會員　　費用：免費　　名額：8位
備註：1. 參加者需認識基本英文字母

復元公民元素：資源、權利

季節系列：春天樹下的小結他
活動編號：ALW/21 - 22/I/010

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：7/5/2021 - 28/5/2021 (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：春天花開，拿着小結他，於樹下自彈自唱，悠然自得。學習簡單基本夏威夷小結他彈奏，一起自彈自唱吧~
對象：會員　　費用：免費　　名額：6位
備註：1. 最後一節有機會外出，視乎疫情而定。

復元公民元素：關係

輕羽飛揚
活動編號：ALW/21 - 22/I/007

負責職員：楊俊就先生(Ryan)、陳佳峻先生(Marco)

日期：4/5/2021 - 4/6/2021 (逢星期二、五，共10節)
時間：下午2:00 - 3:00　　地點：蒲崗村道體育館/竹園體育館
內容：揮灑汗水，全力扣拍，讓羽球在空中飛揚，散去午後的惰懶氣氛！
對象：會員　　費用：免費　　名額：6位、2位(新會員)
備註：1. 請穿著合適的運動服及運動鞋。　　2. 請自備飲用水。

友樂乒室
活動編號：ALW/21 - 22/I/008

負責職員：楊俊就先生(Ryan)、陳佳峻先生(Marco)

日期：4/5/2021 - 4/6/2021 (逢星期二、五，共10節)
時間：下午3:00 - 4:00　　地點：蒲崗村道體育館/竹園體育館
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：4位、12 - 30歲會員：4位
備註：1. 請穿著合適的運動服及運動鞋。　　2. 請自備飲用水。

一起果醬
活動編號：ALW/21 - 22/I/018

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)、譚緯姑娘(Jess)

日期：21/4 - 12/5/2021 (逢星期三，共4節)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：自家製果醬，天然無防腐無添加，更加健康，亦可利用果醬製作簡單甜品，諗起都流口水呀!!!
對象：會員　　費用：免費　　名額：會員：6位
備註：1. 請自備食物盒。
2. 適合初學者參加。

滾動保齡
活動編號：ALW/21 - 22/I/019

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：20/5 - 17/6/2021 (逢星期四，共5節)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：何文田 / 沙田保齡球場
內容：齊嚟「碌Ling」互相切磋球技，一展身手啦！
對象：會員
費用：免費
名額：6位、2位(新會員)
備註：1. 自備補給物品
2. 穿著合適的運動服及運動鞋
3. 於保齡球場集合

復元公民元素：關係、資源

蜜密織
活動編號：ALW/21 - 22/I/012

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：13/4/2021 - 18/5/2021 (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：今次都是編織頸巾，上期無法報名的你快啲報啦！等緊你
對象：會員
費用：免費
名額：8位

復元公民元素：權利、角色

粉・指・紙
活動編號：ALW/21 - 22/I/002

負責職員：譚緯姑娘(Jess)、葉偉皓先生(阿皓)

日期：21/5/2021 - 11/6/2021 (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：點解剩係用手指都可以畫到畫既？誠邀大家一齊進入和諧粉彩療癒之旅！
對象：會員
費用：免費
名額：6位、2位(新會員)

復元公民元素：關係、資源

大亂鬥
活動編號：ALW/21 - 22/I/017

負責職員：陳可斯姑娘(威威)

日期：1/4 - 20/5/2020 (逢星期四，共8節)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：中心買了新遊戲，是時候要來一場大亂鬥了！
對象：會員
費用：免費
名額：6位
備註：活動可能受疫情影響而取消或延期，將致電通知。

復元公民元素：關係

我是手機王1
活動編號：ALW/21 - 22/I/001

負責職員：陳栩兒先生(Hui Yi)、陳可斯姑娘(Holly)

日期：22/4/2021 - 27/5/2021 (逢星期四，共6節)
時間：上午11:00 - 中午12:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：與各位參加者學習常用的智能手機應用程式和通訊程式。
對象：會員
費用：免費
名額：6位
備註：參加者需自攜智能手機出席。

復元公民元素：資源

扭扭樂2021
活動編號：ALW/21 - 22/I/013

負責職員：馬珀樂先生(Paolo)、譚緯姑娘(Jess)

日期：5/5 - 30/6/2021 (逢星期三，19/5除外，共8節)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：匯聚一班對扭氣球有興趣的會員。
對象：會員
費用：免費
名額：8位
備註：1. 活動由外聘導師教授
2. 參加者有機會獲邀為扭氣球義工

復元公民元素：角色、關係

攝影同好會
活動編號：ALW/21 - 22/I/014

負責職員：馬珀樂先生(阿樂)

日期：11/5 - 15/6 /2021 (逢星期二，共6節)
時間：下午3:30 - 5:00
地點：友樂坊(黃大仙)及九龍區
內容：組團！組團！號召愛好攝影的會員參加，一同出外拍照！活動內容包括學習攝影的基本知識、欣賞大師作品、外出拍照及分享成品。
對象：會員
費用：免費
名額：8位
備註：1. 活動需外出。
2. 需自備相機或具拍攝功能的手機

復元公民元素：角色、關係

西洋書法懶人堂
活動編號：ALW/21 - 22/I/005

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：21/05/2021 - 25/06/2021 (逢星期五，共6節)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：與大家一同體驗西洋書法的樂趣及基本。
對象：會員
費用：免費
名額：6位
備註：因應疫情，或會安排轉為網上課程。

食到噢賣葛

活動編號：ALW/21 - 22/I/004

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)、陳佳峻先生(Marco)

日期：03/05/2021 - 07/06/2021 (逢星期一，共6節)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：我地由西餐頭盤開始一齊整到落甜品，儘量用有限工具一齊整餐簡單而有營的西餐。
對象：會員　費用：免費　名額：6位
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。
3. 會因應疫情，或會安排轉為網上課程。

復元公民元素：資源

書本大雜燴

活動編號：ALW/21 - 22/I/011

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：14/4/2021 - 26/5/2021 (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：大家一齊進入奇幻小說的世界吧~互相交流有趣的讀物。
對象：會員　費用：免費　名額：8位
備註：因應疫情情況而轉用Zoom上堂

復元公民元素：權利、角色

情緒篇Board Game

活動編號：ALW/21 - 22/I/015

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)

日期：13/04/2021 - 18/05/2021 (逢星期二，共6節)
時間：上午11:00 - 中午12:00
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
備註：課程與上季「情緒篇Board Game」相同。

週二好戲派

活動編號：ALW/21 - 22/I/003

負責職員：譚緯姑娘(Jess)

日期：13/4/2021 - 4/5/2021 (逢星期二，共4節)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)影音室
內容：進入電影世界，感受生活既無限可能。
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

週三隨意門(4 - 6月)

活動編號：ALW/21 - 22/I/016

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)、陳栩兒先生(Hui Yi)、陳可斯姑娘(Holly)

日期：7/4/2021 - 30/6/2021 (逢星期三，共12節，19/5/2021假期除外)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：按負責同事與會員商討 例如:遊戲/電影/Switch/制作糖水小食，定期於Facebook宣傳。
對象：會員　費用：免費　名額：20位
備註：1. 參與一定次數可獲領精美禮品一份。
2. 可只選擇一次活動，不用全季參與。

復元公民元素：關係

週六好輕鬆

活動編號：ALW/21 - 22/I/006

負責職員：劉雪敏姑娘(敏)

日期：10/4, 24/4, 8/5, 22/5, 12/6, 26/6/2021 (逢星期六，共6節)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：職業治療室
內容：改善身體的痛症，改變生活的節奏。
讓身體能夠在伸展時，促進血液循環，以得到舒展身心的狀態。
對象：會員/新會員　費用：免費　名額：會員6位，新會員2位
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。

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」。

服務對象

精神病復康者的家屬、照顧者及社區人士



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



擔櫈仔 、聽故仔

活動編號：ALW/21 - 22/F/001

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

日期：2021年5月22日（星期六）
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：一份全年無休，24小時的工作，你知道誰能夠應付嗎？你又認識他們嗎？還是你也是其中的一份子？齊齊擔定櫈仔，聽聽他們的故事，可能會發掘到你不知道的事！
對象：家屬　費用：免費　名額：6位

復元公民元素：角色，資源

友新人

活動編號：ALW/21 - 22/F002

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

日期：2021年4月10日（星期六）
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：歡迎大家加入「聯心社」的大家庭！活動會介紹每季家屬服務的最新動向，亦會與家屬們聯誼一番！
對象：家屬　費用：免費　名額：8位

復元公民元素：關係，資源

各位會員，如果大家想留意更多我們友樂坊的資訊，
歡迎追蹤我們不同的社交媒體帳號。有新消息/活動，
我們都會第一時間上傳，敬請期待，及多多支持。
請掃瞄QR code，追蹤我們！ 順手Share給其他會員朋友啦 ！

利民會友樂坊（黃大仙）
https://www.facebook.com/alohawtsrfhk

alohawts
https://www.instagram.com/alohawts/



2021年4月 APRIL

·星期日	·星期一	·星期二	·星期三	·星期四	·星期五	·星期六
				1 復活搗蛋慶典 P.7 大亂鬥 P.19	2 耶穌受難節 Holiday	3 耶穌受難節翌日 Holiday
4	5 清明節翌日 Holiday	6 復活節星期一翌日 Holiday	7 週三隨意門 (4 - 6月) P.22	8 大亂鬥 P.19	9	10 連青聚會—南丫遊 P.10 週六鬆一鬆 P.22 友新人 P.24
11	12	13 學園藝談生死 P.12 蜜密織 P.18 情緒篇 Board Game P.21 週二好戲派 P.22	14 書本大雜燴 P.21 週三隨意門 (4 - 6月) P.22	15 大亂鬥 P.19	16	17 親子遊樂團 P.9 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1) P.10
18	19	20 學園藝談生死 P.12 蜜密織 P.18 情緒篇 Board Game P.21 週二好戲派 P.22	21 友義氣 P.13 一起果醬 P.18 週三隨意門 (4 - 6月) P.22	22 木旋初體驗 P.9 今書潮什麼 P.14 大亂鬥 P.19 我是手機王1 P.19	23	24 親子遊樂團 P.9 週六鬆一鬆 P.22 擔櫈仔、聽故仔 P.24
25	26	27 學園藝談生死 P.12 心樂同行 P.14 蜜密織 P.18 情緒篇 Board Game P.21 週二好戲派 P.22	28 一起果醬 P.18 書本大雜燴 P.21 週三隨意門 (4 - 6月) P.22	29 今書潮什麼 P.14 大亂鬥 P.19 我是手機王1 P.19	30 活動有得Say P.16	

2021年5月 MAY

·星期日	·星期一	·星期二	·星期三	·星期四	·星期五	·星期六
						1 勞動節 Holiday
2	3 OH MY Godness P.21	4 學園藝談生死 P.12 輕羽飛揚 P.17 友樂乒室 P.17 蜜密織 P.18 情緒篇 Board Game P.21 週二好戲派 P.22	5 一起果醬 P.18 扭扭樂2021 P.20 週三隨意門 (4 - 6月) P.22	6 今書潮什麼 P.14 控糖有法 活得自在 P.14 大亂鬥 P.19 我是手機王1 P.19	7 季節系列:春天樹下的小結他 P.17 輕羽飛揚 P.17 友樂乒室 P.17	8 親子遊樂團 P.9 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1) P.10 表達藝術小組 P.10 業餘俱樂部 P.11 週六鬆一鬆 P.22
9	10 OH MY Godness P.21	11 學園藝談生死 P.12 心樂同行 P.14 輕羽飛揚 P.17 友樂乒室 P.17 蜜密織 P.18 攝影同好會 P.20 情緒篇 Board Game P.21	12 一起果醬 P.18 扭扭樂2021 P.20 書本大雜燴 P.21 週三隨意門 (4 - 6月) P.22	13 今書潮什麼 P.14 控糖有法 活得自在 P.14 大亂鬥 P.19 我是手機王1 P.19	14 季節系列:春天樹下的小結他 P.17 輕羽飛揚 P.17 友樂乒室 P.17	15 親子遊樂團 P.9 表達藝術小組 P.10 友義氣 P.13
16	17 OH MY Godness P.21	18 學園藝談生死 P.12 心樂同行 P.14 輕羽飛揚 P.17 友樂乒室 P.17 蜜密織 P.18 攝影同好會 P.20 情緒篇 Board Game P.21	19 佛誕 Holiday	20 今書潮什麼 P.14 控糖有法 活得自在 P.14 旅遊日語入門班 P.17 滾動保齡 P.18 大亂鬥 P.19 我是手機王1 P.19	21 季節系列:春天樹下的小結他 P.17 輕羽飛揚 P.17 友樂乒室 P.17 粉・指・紙 P.19 西洋書法 P.20	22 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1) P.10 表達藝術小組 P.10 業餘俱樂部 P.11 週六鬆一鬆 P.22
23 30	24 OH MY Godness P.21	25 學園藝談生死 P.12 心樂同行 P.14 拾元良方 P.15 輕羽飛揚 P.17 友樂乒室 P.17	26 扭扭樂2021 P.20 書本大雜燴 P.21 週三隨意門 (4 - 6月) P.22	27 寵物Cafe遊一遊 P.11 今書潮什麼 P.14 控糖有法 活得自在 P.14 旅遊日語入門班 P.17 滾動保齡 P.18 我是手機王1 P.19	28 活動有得Say P.16 季節系列:春天樹下的小結他 P.17 輕羽飛揚 P.17 友樂乒室 P.17 粉・指・紙 P.19	29 表達藝術小組 P.10
	31 OH MY Godness P.21					

活動日誌 CALENDAR

·星期日	·星期一	·星期二	·星期三	·星期四	·星期五	·星期六
		1 學園藝談生死 P.12 心樂同行 P.14 輕羽飛揚 P.17 友樂乒室 P.17 攝影同好會 P.20	2 扭扭樂2021 P.20 週三隨意門 (4 - 6月) P.22	3 控糖有法 活得自在 P.14 旅遊日語入門班 P.17 滾動保齡 P.18	4 輕羽飛揚 P.17 友樂乒室 P.17 粉．指．紙 P.19 西洋書法 P.20	5 森林故事日 P.9 表達藝術小組 P.10
6	7 OH MY Godness P.21	8 心樂同行 P.14 蝦蝦與你 P.15 拾元良方 P.15 攝影同好會 P.20	9 星級友師培訓班 P.11 業餘俱樂部 P.11 扭扭樂2021 P.20 週三隨意門 (4 - 6月) P.22	10 控糖有法 活得自在 P.14 旅遊日語入門班 P.17 滾動保齡 P.18	11 粉．指．紙 P.19 西洋書法 P.20	12 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1) P.10 表達藝術小組 P.10 手作義工活動 P.13 蝦蝦與你 P.15 週六鬆一鬆 P.22
13	14 端午節 Holiday	15 心樂同行 P.14 吹水共聚1 P.16 攝影同好會 P.20	16 星級友師培訓班 P.11 友義氣 P.13 扭扭樂2021 P.20 週三隨意門 (4 - 6月) P.22	17 控糖有法 活得自在 P.14 旅遊日語入門班 P.17 滾動保齡 P.18	18 西洋書法 P.20	19 難忘的生日派對 P.7
20	21	22 心樂同行 P.14 拾元良方 P.15	23 星級友師培訓班 P.11 業餘俱樂部 P.11 扭扭樂2021 P.20 週三隨意門 (4 - 6月) P.22	24 控糖有法 活得自在 P.14 旅遊日語入門班 P.17	25 西洋書法 P.20	26 捉鬼獵人 X 十二鬼王 P.7 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(1) P.10 業餘俱樂部 P.11 週六鬆一鬆 P.22
27	28	29 心樂同行 P.14 蝦蝦與你 P.15 吹水共聚1 P.16	30 星級友師培訓班 P.11 扭扭樂2021 P.20 週三隨意門 (4 - 6月) P.22			

2021年6月 JUNE