



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。



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong





友樂坊

(港島東)

第43期 | 2021年4月至6月

中心通訊



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

電郵：alohahke@richmond.org.hk

電話：2505 4287

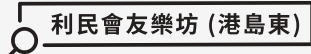
傳真：2976 5330

出版日期：3/2021

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



f Facebook



Instagram

你可以用 QR CODE 找到我
們，網上見：)



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

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 - 4
友樂講場 - 《優勢取向之家庭處遇： 精神障礙者與家庭照顧者之雙向復元》	5 - 6
友心義工隊資訊及活動	7 - 9
活動資訊	10 - 17
小家屬活動	18 - 19
家屬活動	20
友樂共融	21
職業治療日間小組	22
日曆表(4月-6月)	23 - 28

服務質素標準 (SQS) 小知識

SQS
11

評估服務使用者需要

友樂坊備有完善的政策及程序，能為服務使用者提供個別而符合其需要的服務規劃，亦讓服務使用者知悉有關申請服務或退出服務的權利。專業同工亦會按服務使用者的進展或活動作記錄。如有需要亦可向當值職員查詢。

SQS
12

知情的選擇

友樂坊一向尊重服務使用者的權利，讓服務使用者及職員知悉單位的進展及動向，亦透過不同方法讓服務使用者或職員知悉，如：會議、會員通訊、會員大會、通告等。

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：_____

會員大會活動報名 流程表

報名須知

① 上午九時半開始簽到及派籌

② 參加會員大會

③ 按著籌號順序活動報名

會員如有要事先離開，可將活動報名表及籌號交予職員。職員會依據籌號順序確認名額，會員請於三天內繳費確認名額之活動，否則作放棄論。

④ 會員大會完結

- 1 報名表須確保資料準確及齊全，否則中心有權不接納報名。
- 2 報名請在表格中「報名者簽名」欄中簽名。
- 3 活動報名日當天，每位會員最多可報五項活動。
- 4 報名日後第一個工作天，開始接受剩餘名額報名(包括電話留位日起計共三天)。
- 5 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。
- 6 所有報名之活動，不得轉讓他人。
- 7 中心保留個別邀請及是否接受活動報名的權利。
- 8 如活動因天氣影響而改期將會另行通知。
- 9 部份的活動會按需要作抽籤安排，詳情可參考活動內容。
- 10 活動報名表將於會員大會舉辦日起派發。

報名程序



到訪者會員及守則

- 1 為預防遇上火警時能有效地安排疏散，請會員或到訪者在進入及離開中心時主動到接待處作簡單登記。
- 2 如會員或到訪者患上傳染病(如：水痘、麻疹、流行性感、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。
- 3 會員或到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。
- 4 會員或到訪者在中心內應抱持互相尊重、以禮待人的良好態度，如會員或到訪者出現不合理之行為，中心職員有權要求會員或到訪者離開中心範圍，甚至報警處理。
- 5 如會員或到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到訪者離開中心範圍或報警處理。
- 6 會員或到訪者應小心保管個人財物，如有損失，本中心恕不負責。
- 7 會員或到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。
- 8 如本中心職員發現有任何會員或到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。
- 9 各參加者請準時出席活動，逾時恕不等候。
- 10 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。
- 11 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。
- 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 會員或到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。
- 14 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。

新同事介紹



Jacky

大家好呀，我係一月時候新入職既同工，可以叫我做Jacky又或者叫梁先生都得。好開心可以加入到友樂坊，如果大家係電腦上又或者係用一啲社交平台軟件上，例如Zoom之類既問題都可以搵我架。我亦都會有機會係唔同活動到幫手，所以希望係將來有機會可以見到大家啦！



Steven

大家好，我是新到職的社工梅生/Steven，很高興可以加入友樂坊的大家庭。我自幼對柴灣最深刻的印象就是每年都會到柴灣拜年與家人相聚，隨著疫情緩和，期待與各位會員在中心見面和談天，如果大家日後在社區遇到我，記得和我打招呼及介紹社區好去處給我認識呢！

實習學生介紹



阿曾

「大家好，我係實習社工曾姑娘，亦都可以叫我阿曾！疫情期間，暫時未必有機會同大家見面傾計，希望日後可以同大家互相認識，談天說地。期望係接下來嘅小組活動見到你哋：）多多指教！」



阿芬

您好呀，最近安好嗎？:) 我係剛加入友樂坊嘅實習社工，可以叫我阿芬/Fan/邱姑娘，好高興喺度遇到大家。我鍾意畫公仔同食零食，您呢？我嚟緊會喺中心搞活動，您可以試吓喺後面嘅頁面中搵吓，搵到獎您10個叻叻:) 謝謝您嘅細心閱讀，期待在中心親身見到您！



誠意推介

《優勢取向之家庭處遇： 精神障礙者與家庭照顧者 之雙向復元》



台灣華人家庭照顧者現況的最新研究：華人家族主義使得家庭成員彼此休戚與共，任何成員的表現都關係著其他成員的臉面，因此傾向期許他人和自己能夠榮耀家族。

我們與家庭的關係非常親密，尤其在香港我們的居住環境擠擁，家人之間的互動頻繁，往往一位家人患病，整個家庭都會受到影響。因此，不單是精神健康出現問題的家人需要復元，其實整個家庭都需要復元。

精神健康問題仍然被誤解及污名化，

情況在華人社會尤其嚴重。華人患有精神病懼怕尋求家族以外的專業援助。很多時候都會延誤就醫，令患者及家庭的狀況惡化到家庭或家族無法處理才向外求助。

華人先選擇朋友、家庭醫生、親戚或神職人員，甚至在網絡上尋找資源，他們往往先用盡家庭內資源後才尋求外援，求助管道是以同心圓狀向外擴散。有研究曾指出華僑在生病已達危機地步，才尋求外援，因而延遲就醫的情形，比其他民族來得多，未經治療的精神疾病持續時間可長達一到二年。

華人家庭往往承擔著照顧患者的角色及責任。華人的家庭結構、親子關係、父母對子女的期望、華人文化、價值及道德觀等等，都扮演十分重要的角色及影響。

華人對於問題和自身的缺失特別敏感，就人性而言，被指出缺失或責難啟動內在的羞恥感和不適感，繼而有損自尊。反之，若被讚美和肯定則有助於提升自尊。華人對於他人指出其優點，初期或許感到害羞或表現客氣，實際上內心卻是欣喜，久而久之亦能坦然接納，而肯定讚美對於信任和親善的專業關係之建立助益良多。

就案主的正向表現和正向經驗予以發掘，可讓案主感到開心，繼而激發後續的改變。家屬發現和認可彼此的優勢和正向表現，促進互惠的互動關係，才能達到圓滿。

我非常感激利民會家屬為家人作出的貢獻，更欣賞他們之間互相扶持，發揮自助、互助、助人的同時更顯自助的精神。在幫助自己家人及別的家庭過中，生命影響生命是雙向的，大家相互學習，共同成長達致雙向復元。

友樂坊 (港島東) 單位諮詢委員會
陳裕娟博士



中心告示 報名程序之意見收集

大家好，在2020年期間，香港受著疫情肆虐，中心需要在各方面作出調整，以配合防疫所需，活動報名的方式亦因此改變，相信大家也在過去一年經歷了。

過去一年，中心改良了報名程序，讓會員於抽籤日前的2星期內透過電話、郵寄，甚至WhatsApp等形式以進行報名，減低了會員要前往中心排隊報名而形成的人群聚集。同時，這方法得到會員正面的回應，隨了報名不受疫情的反覆所影響外，這方法也是便利了會員因工作或其他事務而未能前往中心報名的不便，更有會員反映抽籤方法較前公平及方便。據中心的資料顯示，自實施抽籤的方法讓會員報名後，增加了報名會員的人數，相信這方法能更廣泛地吸引不同會員的參與。

有見及此，中心希望繼續採用此方式進行報名，除讓會員透過電話、郵寄及WhatsApp進行遞交報名表格外，中心正準備在疫情穩定後，進行實體會員大會時，可以讓會員於當日親身前來提交表格及親身到場監察抽籤過程(過程同時可於網上收看)，達至最公平及最便利的效果。

現在此向會員收集一下意見，如你對上述安排有任何查詢或意見，歡迎於辦公時間內與當值職員同事了解及反映。你的寶貴意見及支持有助服務不斷向前及改進，期待聽到你們的聲音，謝謝。

利民會友樂坊(港島東)，其實仲有Instagram，想了解更多中心有趣得意嘅事，就立即follow我哋啦~





Be a VOLUNTEER
Join us

有一種關心叫【友心】

一場令全球措手不及的疫情，讓我們的生活多了幾個詞彙，其中一個大家都應該不會陌生便是「社交距離」。長期保持社交距離，換來的就是「抗疫疲勞」接近臨界點，某天突然覺得自己好像人海之中的孤島，焦躁和孤獨等感覺悄然來襲。

有很多煩惱想傾訴；有很多情緒想抒發，卻不知從何說起，亦不知跟誰開口，但好在有一個電話亭，只要你肯講，友心都願意聽。盼這份祝福和溫暖，能漸漸溶化這一年間慢慢建起的那幅冷冰冰的「社交距離」。



友心電話亭 – 義工分享

從2021年2月開始，我參加了利民會友樂坊友心電話亭做義工，打電話俾會員關心佢哋嘅近況。

過程中我有很多得着，很多會員都積極回應，分享佢哋嘅近況，當中有喜有悲，其中的喜怒哀樂，都使我感同身受，會員分享的點點滴滴，都有着不少人生哲理，就如一些年老獨居的長者，仍能知足常樂，活在當下的生活態度，就非常值得我的欣賞和學習。

有幸在電話亭當義工，使我感受到與人同行的恩典。就算疫情當中，由於要遵守社交距離的關係，人們少了面對面的直接接觸，但經過科技的幫助，人與人之間仍然可以互相溝通聯繫，表達感受和分享意見，實在是非常難得。從電話聲中聽到對方的真誠分享，鼓勵和支持，就好像寒天裏的太陽，溫暖着人們的心靈。

(010) 友心健康大使1.0

友樂坊誠邀大家成為友心健康大使！我們將會提供1次健康檢查的實地培訓，然後在隔月舉辦的健康檢查站中擔任健康大使，為會員及訪客提供簡單健康檢查並推廣健康資訊！

	培訓	義工活動
日期	2021年4月26日(星期一)	2021年5月10日, 7月12日, 9月13日(星期一)
時間	3:00pm-4:00pm	3:00pm-5:00pm
地點	友樂坊 (樂玩閣/大廳)	
費用	免費	
名額	6名 (友心義工)	
負責職員	Leo (劉Sir)、Michelle (梁姑娘)	
備註	1) 活動第一節為培訓，參加的義工必須出席第一節，方能在後期的健康檢查站擔任義工並累積義工時數。 2) 此活動為實體活動，如受疫情影響，活動將會延期或取消，請留意職員聯絡。	

(025) 齊齊「貼」「貼」「貼」

協助張貼QR code 於本會刊物內。所有參加者將會獲得精美禮品一份，並且可以紀錄義工服務時數。

日期	2021年5月11日、18日、25日及6月1日 (星期二)(共4節)
時間	2:30pm-4:00pm
名額	6-10名 (友心義工)
費用	免費
活動地點	友樂坊 (樂玩閣)
負責職員	Sam (孔Sir)



(026) 2021年4-6月會員大會

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3月27日 (星期六)
時間	9:30am-11:00am
地點	Zoom視像形式
名額	40名 (本區會員)
負責職員	匡 (藍sir)、Jess (李姑娘)、子聰、Jacky (梁先生)
備註	1) 此為網上活動，需要使用Zoom手機軟件。

(022) 2021年4-6月生日會

邀請4-6月生日的會員在中心一起慶祝，玩遊戲、互相祝福、收下禮物、齊齊過一個有意義的生日會！

日期	2021年5月21日 (星期五)
時間	2:30pm-3:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)或網上視像ZOOM
費用	免費
名額	40名 (本區會員)
負責職員	朗 (蔡Sir)、輝 (周Sir)
備註	1) 如受疫情影響，小組形式或改以網上視像Zoom舉行。

(024) 快樂工作室之甜在心 (水果盆栽制作)

我們將會一起製作，用亮麗鮮味水果和脆脆餅，做屬於你精緻且獨一無二的水果盆栽。另外，我們也會分享自在社的心靈工具，學習如何「善用情緒」。

日期	2021年6月26日 (星期六)
時間	2:00pm-5:00pm
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)

(020) Make Fun Club-和諧粉彩

由會員義工Amy帶領，教授和諧粉彩創作，預算參加者每節可以完成一幅作品作為留念。

日期	2021年4月10日及4月17日 (星期六) (共2節)
時間	11am-12:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	5名 (本區會員)
負責職員	亮 (陳Sir)
備註	1) 如受疫情影響，活動有機會延期或取消。 2) 若報名人數超出名額，未曾參與過該類活動的會員可以優先。

(014) 智能手機培訓班

教導各位義工有關智能手機的應用，日後能夠運用所學教導其他中心會員。

日期	2021年4月30日、5月7日、14日、21日、28日及6月4日 (星期五) (共6節)
時間	11:00am-12:00nn
地點	友樂坊 (樂玩閣)
費用	免費
名額	8名 (友心義工)
負責職員	Jacky (梁先生)
備註	1) 如受疫情影響，活動有機會延期或取消。 2) 因需要使用智能手機，請各位帶備智能手機及預備足夠電量。

* 用ZOOM軟件需要使用大量數據，建議使用WIFI參與活動

** 活動因應疫情發展或有變動，請留意職員通知



(010) 健康檢查站

中心的友心義工搖身一變成「友心健康大使」！歡迎大家來中心見一見我們的「友心健康大使」，讓他們為大家提供簡單的健康檢查，例如量度血壓，然後為大家講一講健康生活的建議！

日期	2021年5月10日 (星期一)	時間	3:00pm-5:00pm
地點	友樂坊 (樂玩閣/大廳)	費用	免費
名額	8名 (本區會員)		
負責職員	Leo (劉sir)、Michelle (梁姑娘)		
備註	1) 簡單健康檢查平均需時5-10分鐘，會員不一定要3:00pm來到中心，只需活動期間預留約15分鐘參與即可。 2) 此活動為實體活動，如受疫情影響，活動將會延期或取消，請留意職員聯絡。		

(006) 愛心理髮店

由中心義工 Dicky 為大家免費剪髮，歡迎有經濟困難的會員致電登記。

日期	2021年6月16日 (星期三)	時間	2:15pm-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	亮 (陳Sir)		
備註	1) 經由職員轉介的會員可獲優先。		

(005) 友「新」人迎新活動

認識友樂坊服務、遊戲、分享；歡迎過去一年加入友樂坊成為會員的「您」參加。

日期	2021年6月26日 (星期六)	時間	11:30am-1:00pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)	費用	免費
名額	10名 (2020年4月或後加入新會員)		
負責職員	亮 (陳Sir)		
備註	1) 如受疫情影響，活動會改以網上形式Zoom進行。 2) 凡參加是次活動，均可獲迎新禮品一份。		

(018) 快樂巨升

透過小組討論、分享活動，認識正向心理學！認識情緒管理、感受生活中的幸福及發掘個人強項，並在日常生活中應用，成為自己的快樂巨星！

日期	2021年4月22日、29日、5月6日、13日、20日、27日 (星期四) (共6節)		
時間	10:30am-12:00pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費	名額	8名 (本區會員)
負責職員	曾 (實習社工)		
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)。		

(019) 開心看世界

生活有不似預期的時候我們如果面對好呢？小組將運用正向心理學的元素，透過藝術創作表達方式，一齊去「修習」我們的快樂，尋找生命的小確幸。

日期	2021年4月23日、30日、5月7日、14日、21日、28日 (星期五) (共6節)		
時間	10:30am-12:00nn	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費	名額	8名 (本區會員)
負責職員	芬 (實習社工)		
備註	1) 參加者無需任何藝術培訓或經驗，只需擁有願意分享和聆聽的心。 2) 參加者需出席面談及甄選。 3) 如受疫情影響，小組形式或改以網上視像Zoom。		

(008) 聚Chill—狼人殺

運用Zoom暢玩燒腦遊戲，究竟邊個係狼人？今晚又有幾多人會慘遭毒手？你又可唔可以搵出真兇，拯救一班處身水深火熱當中嘅村民？快D嚟報名啦。

日期	2021年4月24日、5月8日、15日、29日、6月12日、26日 (星期六) (共6節)		
時間	3:00pm-4:30pm	地點	Zoom視像形式
費用	免費	名額	10名 (18—30歲青年會員)
負責職員	匡 (藍Sir)		
備註	1) 無論你知唔知咩係狼人殺，只要你想同大家一齊玩，順便識吓朋友仔，聚Chill絕對歡迎你。 2) 如果疫情好轉，仲有機會現場同大家見面啫。 3) 仲差你咋，仲諗？快D報名啦！		

* 用ZOOM軟件需要使用大量數據，建議使用WIFI參與活動

** 活動因應疫情發展或有變動，請留意職員通知





(033) 一齊學手鈴

手鈴是一種合奏樂器在合作過程中奏出美妙的音樂。我們誠邀大家一起學習手鈴同樂，合奏動人旋律。

- 日期** 2021年5月10日、17日、24日、31日 (星期一)(共4節)
時間 11:00am-12:00pm **地點** 友樂坊 (樂藝軒)
名額 6名 (本區會員) **負責職員** Alice (鄔姑娘), 輝 (周Sir)
備註 1) 能出席全部四節小組優先。
 2) 如屆時限聚令取消或受限範圍放寬，小組參與人數或會上調，後備名單會作甄選的優先考慮。

(007) 香港知多啲

大家對香港嘅認識有幾多呢？想認識更多香港知識就等我話你知啦！

- 日期** 2021年4月16日、23日及5月7日、14日 (星期五)(共4節)
時間 10:00am-11:00am
地點 友樂坊 (樂玩軒) / Zoom視像形式
費用 免費
名額 6名 (本區會員)
負責職員 阿輝 (周Sir)
備註 1) 如疫情持續，活動將改為Zoom進行。
 2) 用Zoom軟件需要使用大量數據，建議使用WIFI參與活動。

(015) 用得自然

市面上有許多成分不明的護理品，不如一同製作天然的護膚或防蟲用品！

- 日期** 2021年5月11日、18日、25日、6月1日、8日、15日 (星期二)(共6節)
時間 7:00pm-8:00pm
地點 友樂坊 (樂藝軒)
費用 \$20
名額 6名 (本區會員)
負責職員 Catherine (鄭姑娘)
備註 1) 如疫情嚴重，活動將改以Zoom網上形式進行。
 2) 活動會使用大量精油，皮膚敏感的會員需自行評估參加風險。

(012) 輕輕鬆鬆一粒鐘

會員在每節小組內輕輕鬆鬆分享各類話題，或一起設定主題進行分享及交流！

- 日期** 2021年4月21日、5月5日、12日、6月2日、16日 (星期三)(共6節)
時間 3:00pm-4:00pm **地點** Zoom視像形式
費用 免費 **名額** 8名 (本區會員)
負責職員 Leo (劉Sir)
備註 1) 用ZOOM軟件需要使用大量數據，建議使用WIFI參與活動。
 2) 如果疫情好轉，有機會現場同大家見面喔！

(028) 終身美麗護手篇3.0

因疫情用搓手液令雙手太乾，我們一起找方法修復雙手吧！

- 日期** 2021年4月26日、5月3日、10日、17日、24日、31日 (星期一)(共6節)
時間 1:30pm-2:30pm **地點** Zoom視像形式
費用 免費 **名額** 6名 (本區會員)
負責職員 Regen (譚姑娘)

(029) 週末Switch派對

透過電視遊戲機Switch與親朋好友一齊享受電子遊戲的樂趣！無論本身是否擅長「打機」都可以參加！

- 日期** 2021年4月10日、5月8日、6月5日 (星期六)(共3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)
負責職員 阿輝 (周Sir)

* 用ZOOM軟件需要使用大量數據，建議使用WIFI參與活動

** 活動因應疫情發展或有變動，請留意職員通知





(011) 我是歌手

凝聚一班喜歡唱卡拉OK的會員，讓他們透過分享歌曲，獨唱又或者合唱，增加會員的互動和認識彼此的機會，也藉此一展歌喉、抒發情感！

日期	2021年4月13日、27日、5月11日、25日、6月1日、15日(星期二)(共6節)		
時間	3:00pm-4:30pm	地點	網上視像Zoom
費用	免費	名額	8名(本區會員)
負責職員	Leo (劉Sir)		
備註	1) 用Zoom軟件需要使用大量數據，建議使用WIFI參與活動。		

(016) 好戲約埋你

「戲如人生」，定時的電影活動可為參加者帶來無窮樂趣，睇戲時段可以忘掉日常生活的煩憂，輕鬆下。

日期	2021年4月17日、5月15日、22日、6月5日、12日、19日(星期六)(共6節)		
時間	2:30pm-4:30pm	地點	友樂坊(樂藝軒)/網上視像Zoom
費用	免費	名額	6名(本區會員)
負責職員	Catherine (鄭姑娘)		
備註	1) 如疫情嚴重，活動會以Zoom網上形式進行。		

(030) Board Game大笪地

Board Game是一種任何年齡階層都能參與其中的活動，期望藉著boardgame能夠促進連繫世代的交流。誰說，只有年輕人才會玩遊戲？

日期	2021年4月21日、5月26日、6月23日(星期三)(共3節)		
時間	3:00pm-4:30pm	地點	友樂坊(樂藝軒)
費用	免費	名額	8名(本區會員)
負責職員	輝(周Sir), Jacky(梁Sir)		
備註	1) 如受疫情影響，小組形式或改以網上視像Zoom。		

(031) 齊齊做手工

你喜歡做手工藝嗎？即使認為自己不精於手工藝也不要緊，你也一定能學懂！

日期	2021年5月21日、28日及6月4日、11日、18日、25日(星期五)(共6節)		
時間	3:00pm-4:00pm		
地點	友樂坊(樂玩閣)/Zoom視像形式		
費用	\$30	名額	6名(本區會員)
負責職員	Roy (顯政)		
備註	1) 如疫情持續，活動將改為Zoom進行。 2) 用Zoom軟件需要使用大量數據，建議使用WIFI參與活動。		

(017) 健康新一派

讓會員在每季運動小組中，舒展身心，提升對運動的興趣。

	日期	時間
乒乓球	2021年4月28日、5月5日、12日、19日、26日(星期三)(共4節)	2:00pm-4:00pm
羽毛球	2021年6月2日、9日、16日、23日(星期三)(共4節)	2:00pm-4:00pm
地點	柴灣體育館	
費用	免費	名額 8名(本區會員)
負責職員	Catherine (鄭姑娘)、Leo (劉Sir)	
備註	1) 如疫情嚴重，活動將改以Zoom網上形式進行。 2) 參加者需要穿著合適的運動裝備，帶備足夠飲用水。 3) 如場地更換會提早通知各參加者。	

(023) 在家運動好輕鬆

由於本港再次受到疫情爆發影響，人與人之間需要保持社交距離。我們期望能繼續與中心會員連繫、互動分享及給予支援，因此會再以網上會議形式舉辦在家運動小組。

日期	2021年5月20日、27日、6月3日、10日、17日及24日(星期四)(共6節)		
時間	10:00am-11:00am	地點	網上視像Zoom
費用	免費	名額	6-8名(本區會員)
負責職員	阿朗(蔡Sir), Regen(譚姑娘)		

* 用ZOOM軟件需要使用大量數據，建議使用WIFI參與活動

** 活動因應疫情發展或有變動，請留意職員通知



(009) 堅尼地「心動」遊

與你暢遊西環及堅尼地城海旁特色景點，欣賞夕陽西下的動人景色，來一個西區「心動」遊，發掘西區之美。

日期	2021年4月28日 (星期三)
時間	2:15pm-6:00pm
地點	堅尼地城、西環
費用	免費
名額	16名 (本區會員)
負責職員	匡 (藍先生)、CoCo (麥姑娘)
備註	1) 參加者先到中心集合，其後一同出發前往西環。 2) 交通費用自備。

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) David (楊Sir) Leo (劉Sir)

(003) 友樂生活最精彩

透過不同類型的活動提升小家屬之間的關係和親子關係，以及對本中心的認識外。每季活動都是出外活動，探索社區的資源，擴闊空間及舒緩學業上壓力。

日期	內容
17/4/2021 (星期六) 下午時段	同你去行山：鶴咀
15/5/2021 (星期六) 下午時後	扯旗山山頂野餐(乘搭單程纜車上山頂)
12/6/2021 (星期六) 下午時段(在中心內)	Switch電玩齊齊玩
3/7/2021 (星期六) 全日活動	鯉魚門公園日營

時間	10:30am-12:00pm
地點	戶外活動 / 友樂坊 (樂藝軒)
費用	\$ 80 (一個家庭) / 車費自備(單程纜車除外)
名額	6對親子
負責職員	Jess (李姑娘)、David (楊Sir)
備註	1) 5-15歲小家屬； 2) 參加者不可揀選某一項目參與； 3) 此為親子活動，每位小朋友要有家人陪同出席。

(004) 小「人」有禮

為了鼓勵新個案會員的小朋友(2至18歲)與中心有更多聯繫，建議新個案會員的小朋友在踏入中心後有專業社工與小朋友接觸，了解他們的身心狀態，從而作出援助或跟進。

日期	2021年4月1日至2021年9月30日
時間	不定時
地點	友樂坊
費用	免費
名額	8名新個案會員的小朋友 (2歲至 18歲)
負責職員	Jess (李姑娘)、Kiu (梁Sir)
備註	1) 參加者的小朋友參與後有份迎新小禮物。 2) 新個案會員的小朋友可與專責社工聯絡。

* 用ZOOM軟件需要使用大量數據，建議使用WIFI參與活動

** 活動因應疫情發展或有變動，請留意職員通知

(HO-20/21) 「童你填滿愛」填色比賽

利民會精神健康大使 Pochacco誠邀各位為他的世界增添不同色彩,家長們可鼓勵孩子發揮創意與想像,豐富黑白的畫面。

作品收集日期	2021年3月8日至2021年4月11日
作品收集時間	中心開放時間
作品收集地點	郵寄/電郵/親身遞交
費用	免費
對象	小家屬、會員或社區人士 (4-17歲兒童及青少年)
負責職員	利民會「智叻精靈」計劃 Bee (阮姑娘) (電話: 3704 5123)
備註	1) 詳情請參閱網上報名表 2) 填色紙可於網上下載亦可於中心領取 3) 設有豐富獎品,每位參加者於完成比賽後均獲頒發電子版「嘉許證書」 4) 截止日期:2021年4月11日 (以接收到作品的日期計算) 5) 主辦機構: 利民會「智叻精靈」計劃;資助及合作伙伴: 救助兒童會



報名QR code

(HO-20/21-020) Art手童創

親子手作,物資直送到府上,喺限期內開啟教學短片嘅連接,家長同小朋友就可以隨時隨地一齊整手作。

日期	2021年3月至6月 (共5班)
時間	不限
地點	網上進行
費用	免費
對象	每班20對親子
負責職員	利民會「智叻精靈」計劃 Bee (阮姑娘) (電話: 3704 5123)
備註	1) 詳情請參閱網上報名表 2) 每對親子報名不多於兩個興趣班,先到先得 3) 主辦機構: 利民會「智叻精靈」計劃;資助及合作伙伴: 救助兒童會



報名QR code

(001) 家倍有愛課程-溝通篇

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

日期	2021年4月20日、27日、5月4日、11日 (星期二)(共4節)		
時間	7:15pm-9:00pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費	名額	8名 (家屬/聯心社會員)
負責職員	Carmen (陳嘉敏姑娘)		
備註	1) 活動因疫情及限聚令,或有變動,或轉網上舉行,請留意通知。		

(002) 「家友天地」家屬聚會(一)

- 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、困難,互相學習及支持;
- 3) 家屬朋輩大使分享照顧經驗

日期	2021年5月8日 (星期六)		
時間	2:00pm-4:00pm	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	Carmen (陳嘉敏姑娘)、Catherine (鄭嘉韻姑娘)		
備註	1) 活動因疫情及限聚令,或有變動,或轉網上舉行,請留意通知。		

(013) 「醫」家踏上復元路

復元路上,「醫護」和「家庭」的角色,缺一不可!這次邀請了中心護士為家屬講解精神科藥物、危機處理及香港法例第136章《精神健康條例》,萬勿錯過!

日期	2021年5月25日 (星期二)		
時間	7:30pm-8:30pm	地點	線上平台Zoom
費用	免費	名額	16名 (家屬/聯心社會員)
負責職員	Michelle (梁姑娘)		
備註	1) 線上活動可能使用大量流動數據,活動期間請確保自己 絡環境。		

* 用ZOOM軟件需要使用大量數據,建議使用WIFI參與活動

** 活動因應疫情發展或有變動,請留意職員通知

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、Leona、Kelvin、Tracy

名額 6名 (本區會員)

今季系列活動

	日期	時間	地點	內容
專才培訓	2021年4月8、22日、	10:00am-11:30am	友樂坊	培訓有興趣學
活動：	5月6、20日、		樂玩閣	習小結他的會
小結他	6月3、17日			員，學習基本樂
表演訓練班				理及小結他知
				識，並能獨自演
				奏流行曲。

職業治療日間小組

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4月7日至7月28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

** 活動因應疫情發展或有變動，請留意職員通知





日	一	二	三	四	五	六
4月 APR				1	2 耶穌受難節	3 耶穌受難節翌日
4	5 清明節翌日	6 復活節星期一翌日	7 職業治療日間小組 上/下午 P.22	8 友樂共融： 小結他表演訓練班 上午 P.21	9	10 Make Fun Club- 和諧粉彩 上午 P.9 週末Switch派對 下午 P.14
11	12 職業治療日間小組 上/下午 P.22	13 我是歌手 下午 P.15	14 職業治療日間小組 上/下午 P.22	15	16 香港知多啲 上午 P.13	17 Make Fun Club- 和諧粉彩 上午 P.9 好戲約埋你 下午 P.15 友樂生活最精彩 下午 P.18
18	19 職業治療日間小組 上/下午 P.22	20 家倍有愛課程-溝通篇 晚上 P.20	21 職業治療日間小組 上/下午 P.22 輕輕鬆鬆一粒鐘 下午 P.14 Board Game大笪地 下午 P.15	22 友樂共融： 小結他表演訓練班 上午 P.21 快樂巨升 上午 P.12	23 開心看世界 上午 P.12 香港知多啲 上午 P.13	24 聚Chill—狼人殺 下午 P.12
25	26 職業治療日間小組 上/下午 P.22 友心健康大使1.0 下午 P.8 終身美麗護手篇3.0 下午 P.14	27 我是歌手 下午 P.15 家倍有愛課程-溝通篇 晚上 P.20	28 職業治療日間小組 上/下午 P.22 健康新一派-乒乓球 下午 P.16 堅尼地「心動」遊 下午 P.17	29 快樂巨升 上午 P.12	30 智能手機培訓班 上午 P.9 開心看世界 上午 P.12	



日	一	二	三	四	五	六						
5月 MAY						1 勞動節						
2	職業治療日間小組 上/下午 P.22 終身美麗護手篇3.0 下午 P.14	3	家倍有愛課程-溝通篇 晚上 P.20	4	職業治療日間小組 上/下午 P.22 輕輕鬆鬆一粒鐘 下午 P.14 健康新一派-乒乓球 下午 P.16	5	友樂共融： 小結他表演訓練班 上午 P.21 快樂巨升 上午 P.12	6	開心看世界 上午 P.12 香港知多啲 上午 P.13 智能手機培訓班 上午 P.9	7	聚Chill—狼人殺 下午 P.12 週末Switch派對 下午 P.14 「家友天地」家屬聚會(一) 下午 P.20	
9	職業治療日間小組 上/下午 P.22 友心健康大使1.0 下午 P.8 健康檢查站 下午 P.11 終身美麗護手篇3.0 下午 P.14 一齊學手鈴 下午 P.13	10	齊齊「貼」「貼」「貼」 下午 P.8 用得自然 晚上 P.13 我是歌手 下午 P.15 家倍有愛課程-溝通篇 晚上 P.20	11	職業治療日間小組 上/下午 P.22 輕輕鬆鬆一粒鐘 下午 P.14 健康新一派-乒乓球 下午 P.16	12	快樂巨升 上午 P.12	13	開心看世界 上午 P.12 香港知多啲 上午 P.13 智能手機培訓班 上午 P.9	14	聚Chill—狼人殺 下午 P.12 好戲約埋你 下午 P.15 友樂生活最精彩 下午 P.18	15
16	職業治療日間小組 上/下午 P.22 終身美麗護手篇3.0 下午 P.14 一齊學手鈴 下午 P.13	17	齊齊「貼」「貼」「貼」 下午 P.8 用得自然 晚上 P.13	18	19 佛誕	20	友樂共融： 小結他表演訓練班 上午 P.21 快樂巨升 上午 P.12 在家運動好輕鬆 上午 P.16	21	智能手機培訓班 上午 P.9 2021年4-6月生日會 下午 P.10 開心看世界 上午 P.12 齊齊做手工 下午 P.16	22	好戲約埋你 下午 P.15	
23 /30	職業治療日間小組 上/下午 P.22 終身美麗護手篇3.0 下午 P.14 一齊學手鈴 下午 P.13	24 31 終身美麗護手篇3.0 下午 P.14 一齊學手鈴 下午 P.13	25	齊齊「貼」「貼」「貼」 下午 P.8 用得自然 晚上 P.13 我是歌手 下午 P.15 醫「家」踏上復元路 晚上 P.20	26	職業治療日間小組 上/下午 P.22 Board Game大笪地 下午 P.15 健康新一派-乒乓球 下午 P.16	27	快樂巨升 上午 P.12 在家運動好輕鬆 上午 P.16	28	智能手機培訓班 上午 P.9 開心看世界 上午 P.12 齊齊做手工 下午 P.16	29	聚Chill—狼人殺 下午 P.12



時間表

Timetable

日	一	二	三	四	五	六
		齊齊「貼」「貼」「貼」 下午 P.8 用得自然 晚上 P.13 我是歌手 下午 P.15	職業治療日間小組 上/下午 P.22 輕輕鬆鬆一粒鐘 下午 P.14 健康新一派-羽毛球 下午 P.16	友樂共融： 小結他表演訓練班 上午 P.21 在家運動好輕鬆 上午 P.16	智能手機培訓班 上午 P.9 齊齊做手工 下午 P.16	週末Switch派對 下午 P.14 好戲約埋你 下午 P.15
6	職業治療日間小組 上/下午 P.22	用得自然 晚上 P.13	職業治療日間小組 上/下午 P.22 健康新一派-羽毛球 下午 P.16	在家運動好輕鬆 上午 P.16	齊齊做手工 下午 P.16	聚Chill—狼人殺 下午 P.12 好戲約埋你 下午 P.15 友樂生活最精彩 下午 P.18
13	14 端午節	用得自然 晚上 P.13 我是歌手 下午 P.15	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 愛心理髮店 下午 P.11 輕輕鬆鬆一粒鐘 下午 P.14 健康新一派-羽毛球 下午 P.16	友樂共融： 小結他表演訓練班 上午 P.21 在家運動好輕鬆 上午 P.16	齊齊做手工 下午 P.16	好戲約埋你 下午 P.15
20	職業治療日間小組 上/下午 P.22		職業治療日間小組 上/下午 P.22 Board Game大笪地 下午 P.15 健康新一派-羽毛球 下午 P.16	在家運動好輕鬆 上午 P.16	齊齊做手工 下午 P.16	快樂工作室之甜在心 (水果盆栽制作) 下午 P.10 友「新」人迎新活動 上/下午 P.11 聚Chill—狼人殺 下午 P.12
27	職業治療日間小組 上/下午 P.22		職業治療日間小組 上/下午 P.22	6月 JUN		