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
9:00a.m. - 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5月
數量：2300本



ISSUE 046
2021年7月至9月
JUL–SEP 2021

利民會 Richmond Fellowship of Hong Kong

利民會友樂坊(黃大仙)

ALOHA 友樂坊 QUARTERLY



活動通訊

報名方式

CHECK IT OUT

報名時段：11-18/6/2021
特別安排：活動報名安排請留意
內頁顏色活動報名紙

全人效能 連繫社區

鳴謝：
封面作者：會員Cyris Lo Pui Ki

友樂坊 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
RC推介	P. 3
即時通宣傳	P. 4
會員到訪守則 / 會員報名須知	P. 5
義工team	P. 6
特別推介	P. 7 - 8
職業治療訓練	P. 9
童TEEN空	P. 10
青年空間	P. 11 - 12
人際網絡	P. 13
義工活動 / 社區教育	P. 14
朋輩支援	P. 15 - 16
金耆流恆	P. 17
治療小組 / 興趣小組	P. 18
興趣小組	P. 19 - 22
興趣小組 / 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。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 16
確保職員獲得適當的培訓、指引及督導，尊重服務使用者免受侵犯的權利及防止任何形式的侵犯事件發生。

SQS 1
單位備有服務簡介、單位簡介、各服務單位的簡介供有機會接受服務的人士、服務使用者、職員及社會大眾索取或借閱，以讓各人士了解單位的服務。

SQS 2
單位備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

SQS 3
單位會保存良好的的服務運作及活動紀錄，並公佈有關報告，讓服務使用者及公眾人士了解單位的運作情況。涉及個人資料的文件必須存放於保密及安全的地方，以確保沒有違反個人私隱及資料保密的原則。

中心消息 NEWS

職員動向
1. 社工張佩儀女士 (佩儀) 於2021年2月28日離職。
2. 社工葉耀陽先生 (Yeung) 於2021年4月30日離職。
3. 社工林國武先生 (Kelvin) 於2021年4月7日到職。
4. 二級職業治療師郭雅婷姑娘 (Marie) 於2021年4月15日到職。

特別事項
2021年6月11日至18日為中心活動報名期段，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



大家好！我係新到職社會工作員林國武，大家可以嗌我林生或者Kelvin。我鍾意睇戲、唱歌（雖然唔好聽。。）、睇星、坐cafe睇書同運動。好開心可以加入黃大仙友樂坊！期待同大家見面，一齊傾計交流下。



大家好！ 我是剛加入利民會的二級職業治療師郭雅婷姑娘(Marie)，平時喜歡看電影和行山，期待同大家見面交流！

離職感言

葉耀陽 （啊陽）



我要離開友樂坊了，雖然疫情期間未能親口和大家說一聲再見，但也希望透過季刊能和大家道別。兩年來很感恩可以遇到大家，祝願大家繼續保持身心健康，有緣再會。

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。
2021年7月19日(一)為中心退修日，中心將全日暫停開放。



FINDING COVER! 封面招募

如你有畫作或靚相想分享，俾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：

RC推介

在病患中，我們很容易出現「無力感」，彷彿控制不了自己的思想、情緒和行為，對自己的生活無能為力。然而，從許多復元人士的經驗，我們發現責任 (Responsibility) 是復元過程裡重要的一環。

「你是自己人生中的專家！你最熟悉自己！
你知道自己想要和需要什麼！
你需要為自己的身心健康和整個生活負責！
無論結果如何，敢於自己承擔」

WRAP（身心健康行動計劃）



每個人都有責任照顧自己，在衡量事情的利弊後為自己作出決定，並願意為所作的決定承擔箇中的風險。承擔個人責任可以令復元人士增加「掌控感」，為自己作出正面選擇，即使過程有錯誤，也能從中學習。

我們鼓勵你在日常生活中也去實踐「責任」，為自己的情緒、行為、思想負責任，好好照顧自己，同時也為自己和別人的時間負責任，在生活中好好計劃日程。

查詢及登記電話：
3512 2626

利民會 Richmond Fellowship of Hong Kong

即時通 3512 2626

即時通

24小時精神健康守護同行計劃

零距支援 全年無休

情緒或高或低如此詭秘
陰晴難講理

致電即時通，讓我們與您
一起聆聽內在世界，從
逆境中「癒」見希望！

社區資源介紹

初步精神健康評估

情緒支援

基本精神健康教育



策略伙伴及贊助

利希慎基金會 LEE HYSAN FOUNDATION

周大福慈善基金會 Chow Tai Fook Charity Foundation

嘉里集團 KERRY GROUP

justone.richmond.org.hk

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 *(更新07/2021)*

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. 為了有效運用中心資源，請會員在報名時多留意自己的日程安排，盡量管理好自己的時間，如預早發現未能出席所有節數，建議盡量不要報名，避免浪費機會及影響活動進度。
4. 如已成功報名參加活動，請盡量出席。如遇到覆診、留院、進修、工作等合理原因，請會員務必致電中心請假。
5. 如中心發現會員無故缺席及沒有通知有關職員，本中心有權終止會員參加該活動。
6. 如本中心發現個別會員出席率經常少於70%，該會員於下季度的報名日的所有申請將會安排在後備名單。
7. 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。
8. 為鼓勵新會員(進入中心服務不多於半年)參加中心活動，新會員可使用新會員名額報名。
9. 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。
10. 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，如人數不足或其他原因，活動或會取消或延期，中心亦保留隨時修改任何活動內容的權利。
11. 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！

綠在友樂坊



每年有超過500萬公噸廢物棄置在本港的堆填區，
源頭減廢以及回收再生是香港目前的應對方法。
政府2020年推出「減廢回收2.0」運動，加強地區層面的回收，
包括有「綠在區區」(非牟利團體營辦「回收環保站」)、入樽機及社區智能回收車。

友樂坊亦緊隨潮流，在中心內加添回收設施外，更舉辦一系列如參觀惜食堂、
環保資訊小組、回收義工等有關環保的活動，推廣環保意識。
稍後，中心將結合義務工作和減廢保育活動，有興趣的會員請密切留意。

在社區實踐減廢的回收



會員一同身體力行參與回收



「綠在新蒲崗」
介紹影片 ▶▶▶▶

想參加環保義工？
請致電阿樂！

特別推介

男士角色的天空

FEATURE PROGRAM



負責職員：黃偉強先生(Collon)　活動編號：ALW/21 - 22/T/008

男色的天空(I) - 男士小組

日期：01/09/2021(三)，08/09/2021(三)，15/09/2021(三)，24/09/2021(五)
時間：晚上7:30 - 9:00 (三)，下午2:30 - 4:00 (五)
地點：小組室三
內容：透過「家庭人際溝通與互動」及「角色」理論，呈現男性習慣的溝通模式/嘗試學習面對自己的感受和情緒，增強自我認識和肯定
對象：男士會員　費用：免費　名額：8位

復元公民元素 角色

負責職員：楊麗君姑娘(Ronnie)　活動編號：ALW/21 - 22/P/032

「男色的天空」男士精神健康講座 - 男人是如何煉成的

日期：10/7/2021(星期六)　時間：下午2:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：回顧男士成長的任務，探討男士精神健康及身份角色的建立
對象：男士會員　費用：免費　名額：20位

復元公民元素 角色

負責職員：楊麗君姑娘(Ronnie)　活動編號：ALW/21 - 22/P/033

「男色的天空」男士精神健康講座 - 男士性福

日期：24/7/2021(星期六)　時間：下午2:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：由性治療師講解如何在病患中維持性生活幸福及經營親密關係
對象：男士會員　費用：免費　名額：20位

復元公民元素 關係

備註

講員盧爾傑先生，資深社工及認可性治療師 盧先生 從事精神健康專業服務，至今有超過18年經驗，於06 - 09年出任全職性治療師，除為大眾提供性治療及性心理輔導外，服務也專門針對精神康後者的性需要及心理提供教育及輔導。

特別推介 Feature Program

友樂團圓迎中秋

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)、彭詠詩姑娘(Mandy)
活動編號：ALW/21 - 22/P/018

日期：15/9/2021(星期三)　時間：下午2:30 - 4:00　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：中秋節就到啦！快啲過嚟一齊玩，開開心心享受節日氣氛吧！仲會得到節日小禮物乙份。
對象：會員　費用：免費　名額：20位
備註：因應疫情，活動可能會改為網上進行。

業餘俱樂部

負責職員：黃偉強先生(Collon)、李嘉慧姑娘、葉偉皓先生(阿皓)、陳君儀姑娘
活動編號：ALW/21 - 22/S/013

日期：17/07/2021(六)，31/07/2021(六)，04/08/2021(三)，18/08/2021(三)
時間：下午3:00 - 4:30 (六)、晚上7:00 - 8:30 (三)　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：1. 透過舉辦小食製作/遊戲/電影欣賞/打機(Switch)/工作坊等娛暇活動，提升平日需要上班的中心會員對中心的歸屬感
2. 提供於生活寄託及建立會員彼此間的溝通平台
對象：在職會員　費用：免費　名額：20位

理財講

負責職員：黃偉強先生、葉偉皓先生(阿皓)
活動編號：ALW/21 - 22/P/022

日期：25/9/2021(星期六)　時間：下午2:30 - 4:00　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：邀請外間機構嘉賓分享有關理財的資訊。
透過互動分享、小遊戲及講解，從消費、儲蓄、借貸及投資等多方面，帶出健康理財價值觀、 知識及技巧。
對象：會員　費用：免費　名額：20位

高山低谷

負責職員：臨床心理學家：顏基衛博士(Avis)
活動編號：ALW/21 - 22/T/020

日期：23/7，30/7，6/8，13/8，20/8，27/8，3/9，10/9，17/9，24/9/2021(星期五)
時間：下午2:30 - 4:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：學習聆聽自己的需要，面對及放下傷痛，勇闖高山。透過適量的運動有助減低壓力，舒緩情緒緊張，有助改善睡眠質素。
對象：會員/家屬　費用：免費　名額：10位(活動以電話為參加者作甄選)
備註：1. 請穿著輕便運動衣服，活動期間需要坐在瑜伽墊上。
2. 活動形式有機會因疫情影響轉為線上進行，可透過電話作查詢/最新資訊。

職業治療訓練

OCCUPATIONAL TRAINING

職業治療訓練

負責職員： 職業治療師林智偉先生(Paul)、
二級職業治療師郭雅婷姑娘(Marie)、
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： 1/7/2021 - 30/9/2021 (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
- 電腦應用
- 烹飪
- 餐飲零售
- 運動
- 個別訓練
- 文書工作
- 文化康樂活動
- 庶務
- 園藝
- 專題活動
- 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



點童你玩！

負責職員：朱曉玲姑娘(Jody)、梁國滔先生(Alex)
活動編號：ALW/21 - 22/T/015

日期：5/8/2021 - 26/8/2021 (逢星期四) 及 18/9/2021 (星期六)
時間：下午2:30 - 下午4:30　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：此為親子平行小組，將邀請臨床心理學家教育家長如何用遊戲的手法與小朋友相處。同時小朋友亦會在另一個活動室進行活動。
對象：家長會員及其18歲以下之家屬　　費用：免費　　名額：6對親子
備註：1.有興趣者請先留名，小組將設組前篩選，以揀選合適參加者
2.活動將以平行小組形式進行，分開家長和小朋友同步進行小組
3.可全數出席五節的親子優先參加

復元公民元素
責任、角色、關係

兒童表達藝術小組

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
活動編號：ALW/21 - 22/T/011

日期：13/7/2021 - 3/8/2021 (逢星期二，共4節)　　時間：下午3:00 - 下午5:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：小組由實習表達藝術治療師帶領，過程透過戲劇動作、音樂及視覺藝術等元素，提升小朋友的表達能力及協助他們表達自己的情緒。
對象：會員之8 - 12歲小家屬　　費用：免費　　名額：小家屬：6位
備註：1.小組設有組前面談，以揀選合適的參加者。
2.由實習表達藝術治療師帶領。

復元公民元素
角色、資源

原野大冒險

負責職員：梁國滔先生(Alex)
活動編號：ALW/21 - 22/C/003

日期：30/7/2021 (星期五)　　時間：上午9:30 - 下午4:30　　地點：待定
內容：在熱辣辣的暑假中，我地將會和小朋友及家長一齊到農莊參觀，並一齊體驗原野烹飪的樂趣。
對象：家長會員及其18歲以下之家屬　　費用：免費　　名額：15對親子
備註：參加者需自行乘車到農莊附近的地鐵站集合

復元公民元素
角色、責任、關係

童心閱樂

負責職員：譚緯姑娘(Jess)
活動編號：ALW/21 - 22/C/004

日期：16/7/2021 (星期五)　　時間：下午3:00 - 下午4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：睇圖書一定要坐定定？今次同大家一齊閱讀有趣既繪本，仲會玩同故事有關既遊戲或手工，閱讀原來都可以好好玩！
對象：會員之4 - 12歲小家屬　　費用：免費　　名額：小家屬：8位

復元公民元素
關係、資源

青年空間



青年GO!!

負責職員：梁國滔先生(Alex)
譚緯姑娘(Jess)
活動編號：ALW/21 - 22/P/026

日期：4/8/2021 (星期三) 及28/8/2021 (星期六)
時間：晚上7:30至8:30及自訂時間　　地點：友樂坊(黃大仙)及自訂地點
內容：各位會唔會不時都心思思想去一啲地方，但又諗唔定呢？
青年空間將會舉行第一次自組活動！
有興趣同其他人一嘗討論活動內容，之後一齊去玩嘅會員快啲報名啦。
對象：12 - 30歲會員　　費用：免費　　名額：8位會員
備註：參加者必需先出席4/8/2021晚上商討活動的小組，
才能參與28/8/2021的外出活動。

復元公民元素
關係、責任、角色

曼巴精神(友樂坊籃球隊)(2)

負責職員：吳子鋒先生(Samuel)
楊進就先生(Ryan)
活動編號：ALW/21 - 22/S/016

日期：17/7, 7/8, 21/8, 4/9, 18/9/2021
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

好皮氣-皮革小組

負責職員：吳家琳姑娘(Catherine)
活動編號：ALW/21 - 22/T/012

日期：3/7/2021 - 24/7/2021(逢星期六，共4節)　　時間：下午2:30至4:00
地點：友樂坊(黃大仙)小組活動室三
內容：由揀皮買配件開始，製作手縫皮革索繩袋筆袋/證件套/Switch套/卡片套
對象：12 - 30歲會員　　費用：免費
名額：8位　　備註：每位參加者完成一件作品

復元公民元素
責任

Neon Light 霓虹燈製作工作坊

負責職員：吳家琳姑娘(Catherine)
活動編號：ALW/21 - 22/P/027

日期：31/7/2021(星期六，共1節)　　時間：下午2:00至5:00
地點：在中心集合，然後一同到觀塘偉業街221號美德工業大廈或新蒲崗華興工業大廈，活動完結後於該地點解散
內容：整一個好有自己style同意義既迷你「霓虹燈」，
讓你的生活空間更有個人特色。
對象：12 - 30歲會員　　費用：免費　　名額：8位
備註：每位參加者完成一件作品

復元公民元素
責任

和你畫

負責職員：楊錦琦姑娘(Kimmy)
活動編號：ALW/21 - 22/T/016

日期：7/7/2021、14/7/2021、21/7/2021、28/7/2021、4/8/2021、11/8/2021 (逢星期三，共6節)
時間：晚上6:00至7:30　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：社會的影響，心靈的壓力，此時此刻，你需要同路人的支持，互相鼓勵，當中會有插畫家帶領大家創作出不同的作品，與自己進行心靈對話，認識和接納自己的情緒，為自己和身邊人製作心靈雞湯
對象：12 - 30歲會員　　費用：免費　　名額：10位

復元公民元素
關係

結他他音樂班2

負責職員：楊進就先生(Ryan)
活動編號：ALW/21 - 22/I/035

日期：14/8/2021 - 18/9/2021 (逢星期六，共6節)
時間：下午2:30至4:00　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：透過結他音樂活動令一班對音樂有興趣的會員聯繫，建立一個平台，擴闊社交圈子。
對象：12 - 30歲會員　　費用：免費　　名額：8位

復元公民元素
關係

華永會贊助: 影出生機 ・農莊參觀 ・手縫相冊製作

活動編號： ALW/20 - 21/P/020,21

負責職員：李嘉慧姑娘(Patty)、葉偉皓先生(阿皓)

日期：影出生機 暨 農莊參觀： 23/7/2021(星期五) (全日)
手縫相冊製作工作坊： 27/8/2021(星期五)
時間：23/7 : 9:30 - 17:30 ; 27/8 : 1330 - 1700
地點：友樂坊(黃大仙)(23/7,23/8)及農莊(23/7)
內容：23/7/2021(五)(上午:於中心學習攝影;下午:農莊參觀)
中心邀請攝影師教授兩堂有關一堂拍攝技巧，包括攝影構圖基礎、戶外攝影和相片傳意技巧。並安排參加者到訪農莊，學習簡單農務和進行攝影傳意活動，藉此拉近身心與大自然的距離。
27/8/2021(五)
由手縫書導師帶領參加者製作生命相冊，當中整合參加者在園藝治療中的盆栽相片、郊外拍攝相片及活動過程所紀錄的情感和對於生命價值的反思。
對象：會員
費用：免費 名額：會員：20位
備註：已參加上季”種有好心情”及”學園藝談生死”的會員優先。

復元公民元素：資源

師友匯

活動編號：ALW/21 - 22/S/011

負責職員：陳君儀姑娘(Kimmy)

日期：30/7/2021 - 3/9/2021 (逢星期五，共五節) 27/8/2021除外
時間：下午3:00 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：1.星級導師與你暢玩 “瘋狂遊戲” 、飲飲食食，陪伴你認識及適應本中心。
2.透過共同創造小手藝，分享彼此的復元故事，共同創造復元新履程。
對象：本中心 新個案 或 新會員
費用：免費
名額：8人

復元公民元素：關係

友義氣

活動編號：ALW/20 - 21/S/004

負責職員：周穎聰先生(William)

日期：17/7/2021 (星期六)、18/8/2021 (星期三)、18/9/2021 (星期六)
時間：18/8/2021 (三) 晚上7:00 - 8:30 地點：友樂坊(黃大仙)
17/7/2021、18/9/2021 (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X義工

活動編號：ALW/21 - 22/P/028

負責職員：馬珀樂先生(阿樂)

日期：28/8/2021 (共1節) 時間：下午2:30 - 5:00 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

一樣米養百樣人

負責職員：陳栩兒先生(Joey)及黎靜儀姑娘(Crystal)
嘉賓主持：顏基衛博士(Avis)
活動編號：ALW/21-22/RCN/001-003

日期：2021年21/7、18/8及15/9 *每月第三個星期三(共3次)
時間：上午10:30 - 12:00
地點：活動以ZOOM的形式於網上舉行
內容：安坐家中就可以了解人生百態，透過每月網上清談節目，討論都市人有趣的現象，並探索背後與精神健康的關係。
每月主題：
7月 堆爆你屋企
8月 佢左眼見到鬼
9月 愛情陷阱
對象：公眾人士及中心會員
費用：免費
名額：不限
備註：參加者請透過QR Code

復元公民元素：資源



活動由黃大仙區議會撥款贊助

隆重推出

朋輩俱樂部!!!

對朋輩活動有興趣？願意分享自己的復元經歷去幫人？
加入朋輩俱樂部，享有朋輩活動福利~

查詢及申請： 2322 3794 (王樂詩姑娘 (Dorothy))

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。

我都可以成為朋輩!



吹水共聚

活動編號：ALW/21 - 22/S/008

負責職員：林國武先生(Kelvin)

日期：3/8, 17/8, 31/8, 14/9/2021（每隔一週，星期二，共4節）
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：以下人士可以優先參加：
上一季參加者　或　朋輩俱樂部會員

復元公民元素：角色、關係

活動有得Say

活動編號：ALW/21 - 22/S/007

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)

日期：30/7, 27/8/2021 (星期五，共2節)
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？自主自決機會嚟了！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：10位
備註：1. 朋輩俱樂部會員可以優先參加；
2. 未參加過的會員能優先參加，如上季已參加會員再次報名，將入後補名單。



復元公民元素：資源、關係

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：10/8, 24/8, 7/9 (每隔一週，星期二，共3節)
時間：上午11:00 - 中午 12:00　　地點：友樂坊 (黃大仙)
內容：別人問起你，你會向人披露或是隱藏自己的精神病經歷？想講？又唔知點講？活動與你一起整理經驗，整理人生，整理復元的良方。
對象：會員　　費用：免費　　名額：8位
備註：以下人士可以優先參加：
上一季參加者　或　朋輩俱樂部會員

復元公民元素：角色、資源

我是一本書

活動編號：ALW/21 - 22/P/031

負責職員：林國武先生(Kelvin)、王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：7/8/2021 (星期六)　　時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊 (黃大仙)
內容：七百萬人，七百萬個故事。用口去寫作，用耳到去閱讀。你願意「借閱」真人圖書，聆聽他人的冒險故事，互相交流分享嗎？
對象：會員或家屬　　費用：免費　　名額：12位
備註：以下人士可以優先參加：朋輩俱樂部會員

復元公民元素：角色、權利

季度會員大會 2

活動編號：ALW/21-22/P/030

負責職員：林國武先生(Kelvin)

日期：4/9/2021 (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　　費用：免費　　名額：10位、2位(新會員)
備註：以下人士可以優先參加：
上一季參加者　或　朋輩俱樂部會員

復元公民元素：責任、資源

影。聚

活動編號：ALW/21 - 22/T/018

負責職員：林國武先生(Kelvin)

日期：26/8 - 30/9/2021 (逢星期四，共6節)　　時間：上午10:00 - 11:30
地點：友樂坊
內容：透過靜觀元素，帶你感受攝影的另一番樂趣。體會如何拋開以往攝影技巧，重新享受活在當下的一刻。
對象：會員　　費用：免費　　名額：8位
備註：參加者需要自備智能手機出席。

復元公民元素：資源

金耆流悟 HEALTHY AGING

護士問診室
活動編號：ALW/21 - 22/P/024

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：21/7/2021 (星期三)
時間：下午2:30 - 3:30　　地點：友樂坊 (黃大仙)
內容：為會員或家屬量度生命表徵、體重和解答健康問題，並給予建議。
對象：會員/家屬　　費用：免費　　名額：10人
備註：活動形式、人數，有機會因疫情情況作出調節。

復元公民元素：資源、責任

膽固醇檢查日
活動編號：ALW/21 - 22/P/025

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：22/7/2021 (星期四)
時間：下午2:30 - 4:00　　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。
對象：會員/家屬　　費用：免費　　名額：20位
備註：活動形式、人數，有機會因疫情情況作出調節。

復元公民元素：資源、責任

精靈手指日記
活動編號：ALW/20 - 21/S/051

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：13/7/2021 - 3/8/2021 (逢星期二，共4節)
時間：上午11:00 - 12:00　　地點：友樂坊 (黃大仙)
內容：你想唔想擁有靈活嘅手指?快啲過嚟玩手指舞啦~舒緩手指不適感又可以一齊慢慢練習。
對象：會員　　費用：免費　　名額：6位、2位新會員
備註：因應疫情，活動可能改為網上形式進行。

復元公民元素：關係

「中醫與您輕鬆消除情緒病」講座
活動編號：ALW/21 - 22/P/029

負責職員：梁振樂先生(Wilson)

日期：17/9/2021 (星期五)　　時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊 (黃大仙)
內容：情緒病在港十分普遍，大約每5人便有1人患情緒病。是次講座將探討中醫如何看待情緒病、成因、預防貼士、食療、相關穴位舒緩等。
對象：50歲或以上會員及家屬優先
費用：免費　　名額：會員20位
備註：1. 是次講座由本地註冊中醫師提供。
2. 因應疫情變化，小組有機會改至網上Zoom進行

復元公民元素：資源

治療小組 THERAPEUTIC GROUPS

夢指南
活動編號：ALW/21 - 22/T/007

負責職員：黃遠志先生(Anthony)、黎靜儀姑娘(Crystal)

日期：8/9, 15/9, 29/9, 6/10/2021 (星期三)　　時間：晚上7:00 - 8:30
地點：友樂坊
內容：1. 經常發夢、重覆發同一個夢、甚至發惡夢，究竟代表緊乜嘢?
2. 如果對自己嘅夢感到好奇，可以一齊分享下，集思廣益
對象：對夢境有興趣的會員及經常發夢的會員
費用：免費　　名額：6位
備註：設有組前面談，簡介小組及澄清期望，以揀選合適參加者

復元公民元素：資源

「退而不休、耆樂無窮」小組
活動編號：ALW/21 - 22/T/017

負責職員：梁振樂先生(Wilson)

日期：20/8/2021 - 10/9/2021 (逢星期五，共四節)
時間：上午10:00 - 上午11:30　　地點：友樂坊
內容：一退休就變得無所事事、漫無目的? 小組旨在從身、心、社、靈角度，共同規劃和實踐人生的下半場。
對象：準備退休或剛退休的50歲或以上會員及家屬。
費用：免費　　名額：6 - 8位
備註：1. 小組前需要進行個別面談，以進行篩選
2. 因應疫情變化，小組有機會改至網上Zoom進行

復元公民元素：責任、角色、資源、關係

興趣小組 INTEREST CLASS

音樂傾「情」
活動編號：ALW/20 - 21/T/013

負責職員：藍宇清先生(清)

日期：28/7, 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 8/9, 15/9/2021(三)
時間：7:00 - 8:30pm　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：由註冊音樂治療師帶領參加者透過演奏音樂、即興創作等方式，聆聽自己和別人的聲音和情緒，誠邀你嘗試將複雜的感受在音樂裡釋放，幫助改善情緒。
對象：15 - 30歲會員　　費用：免費　　名額：8位
備註：小組於(7/7/2021 (三) 4:00-6:00pm)設有組前面談，以揀選合適參加者，有興趣會員可先留名

復元公民元素：關係、資源

夏日飲品調配FUN
活動編號：ALW/21 - 22/I/037

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：12/7 - 16/8/2021 (逢星期一，共6節)　　時間：上午11:30 – 中午 12:30
地點：友樂坊(黃大仙)　　內容：溝黎溝去，溝出夏日清爽特飲!~
對象：會員　　費用：免費　　名額：6位
備註：疫情關係，請自備飲用器皿

復元公民元素：資源

季節系列：炎夏日記
活動編號：ALW/21 - 22/I/038

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)、彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：5/8 - 26/8/2021 (逢星期四，共4節)
時間：上午10:30 - 下午12:00　地點：友樂坊(黃大仙) 及 室外地方(待定)
內容：炎炎夏日，公園逛逛，海邊走走，記錄你的炎夏之旅。
活動或包括：　碼頭釣魚、室內手工等 (視乎情況而定)
對象：會員　費用：免費　名額：6位
備註：1. 因應天氣，活動有機會外出或於中心舉行。
2. 外出活動有大量陽光，請因應體力報名參加。

復元公民元素：資源

More髮奇緣
活動編號：ALW/21 - 22/I/021

負責職員：陳可斯姑娘(威威)

日期：16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8/2021 (逢星期五，共6節)
時間：上午11:30 - 12:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：成日見到人地整頭髮好靚？見到網上教學好易但上手就唔知做緊咩？
不如今次就等我手把手教你點幫人地幫自己做造型啦!
對象：會員　費用：免費
名額：4位、2位(新會員)
備註：1. 參加者自身頭髮及肩為佳
2. 如參加者頭髮不夠，就可以借用假人作上課之用。

復元公民元素：資源

花藝入門篇
活動編號：ALW/21 - 22/I/024

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：13/7 – 3/8/2021 (逢星期二，共4節)
時間：下午2:30 - 4:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：給零基礎的你踏出第一步，教你製作球型花束螺旋腳做法，
基本花材配襯及花材處理。
對象：會員　費用：免費　名額：6位

復元公民元素：／

編織與我
活動編號：ALW/21 - 22/I/040

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：4/8/2021 - 8/9/2021 (逢星期三)　時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：今次會一齊鉤織小袋，有興趣嘅你快啲報名啦~
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

友樂飛鏢王
活動編號：ALW/21 - 22/I/026

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)

日期：2/9/2021 - 30/9/2021 (逢星期四，共五節)
時間：下午2:30 - 3:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：友樂飛鏢機都好似酒吧/飛鏢道場既飛鏢機咁著燈，中左高分重會有
特別效果添，加上Apps既動畫及震撼聲效，就好似出左去玩咁啦~
岩晒一大班朋友一齊玩！
對象：會員　費用：免費　名額：6位
備註：適合未曾接觸過飛鏢運動的會員參與。

復元公民元素：資源

布上暴走
活動編號：ALW/21 - 22/I/031

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：19/8、 26/8、 2/9、9/9、 16/9、 23/9/2021 (逢星期四，共6節)
時間：下午3:00 - 4:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：一同學習基本的刺繡，在布上縫上得意圖案。
對象：會員　費用：免費　名額：6位

復元公民元素：關係、資源

粉彩新視界
活動編號：ALW/21 - 22/I/032

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：6/7 - 10/8/2021 (逢星期二，共6節)
時間：上午10:30 - 12:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：由導師教導粉彩的繪畫技巧，在星期二的早上一同學習粉彩技巧。
對象：會員　費用：免費　名額：8位
備註：由外聘導師負責任教。

復元公民元素：沒有

心裡心理有個謎
活動編號：ALW/21 - 22/P/039

負責職員：陳可斯姑娘、葉偉皓先生
王樂詩姑娘、馬珀樂先生

日期：2 - 23/8/2021 (逢星期一，共4節)
時間：上午11:30 - 12:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：讀心！冇；催眠！冇；心理測驗！冇。從學習原理、成長經歷、
社會影響和潛藏壓抑這四個切入點簡述人的心理及行為。
對象：會員和家屬　費用：免費　名額：8位

我係手機王2
活動編號：ALW/21 - 22/I/030

負責職員：陳栩兒先生(Hui Yi)、袁慧詩姑娘(Ady)

日期： 8/7/2021 – 5/8/2021 (逢星期四，共5節)
時間：上午11:00 - 中午12:00　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：學習活用智能手機，令生活變得方便！
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

字從你心
活動編號：ALW/21 - 22/I/033

負責職員：譚緯姑娘(Jess)

日期：20/7/2021 - 7/9/2021 (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：用一字一墨寫出心中所思所想，感受片刻的寧靜時光。
對象：會員　　費用： 免費　　名額：6位、2位(新會員)
備註：由外聘導師負責任教。

復元公民元素：關係、資源

輕羽飛揚!!
活動編號：ALW/21 - 22/I/023

負責職員：陳佳峻先生(Marco)、楊進就先生(Ryan)

日期：6/7/2021 - 6/8/2021 (逢星期二、五，共10節)
時間：下午2:00 - 3:00　　地點：竹園 / 蒲崗村道體育館
內容：揮灑汗水，全力扣拍，讓羽球在空中飛揚，散去下午的惰懶氣氛!
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。
3. 時間節數，會因應體育館批出節數而調節，未必能滿足十節。

友樂乒室2
活動編號：ALW/21 - 22/I/034

負責職員：楊進就先生(Ryan)、陳佳峻先生(Marco)

日期：6/7/2021 - 6/8/2021 (逢星期二、五，共10節)
時間：下午3:00 - 下午4:00
地點：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。
3. 時間節數，會因應體育館批出節數而調節，未必能滿足十節。

早晨電影院
活動編號：ALW/21 - 22/I/029

負責職員：陳栩兒先生(Hui Yi)

日期：13/7/2021 – 10/8/2021 (逢星期二，共5節)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：友樂坊 (黃大仙)
內容：大家早點起身，欣賞精彩電影！
對象：會員　　費用：免費　　名額：8位

復元公民元素：資源

午安電影院
活動編號：ALW/21 - 22/I/027

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)

日期： 10/8/2021 - 7/9/2021 (逢星期二，共五節)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：友樂坊 (黃大仙)
內容：大家晏咗起身，都可以欣賞精彩電影！
對象：會員　　費用：免費　　名額：8位

復元公民元素：資源

週三隨意門 (7 - 9月)
活動編號：ALW/21 - 22/I/025

負責職員：陳可斯姑娘(威威)、張小玉姑娘(Yuki)、譚緯姑娘(Jess)

日期：7/7 - 29/9/2021 (逢星期三，共12節，22/9/2021假期除外)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊 (黃大仙) 影音室
內容：按負責同事與會員商討，例如:遊戲/電影/Switch/製作糖水小食，定期於Facebook宣傳。
對象：會員　　費用：免費　　名額：20位

復元公民元素：關係

週六好減壓
活動編號：ALW/21 - 22/I/011

負責職員：劉雪敏姑娘(敏)

日期：17/7 , 24/7 ,31/7 , 7/8 , 14/8 , 21/8 , 28/8 , 4/9/2021 (星期六)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：職業治療室
內容：利用按摩滾輪及伸展動作的技巧，可以預防及舒緩痛症。
對象：會員/新會員　　費用：免費　　名額：8位
備註：1. 備註：注意個入衛生，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. 活動形式有機會因疫情影響，可透過電話作查詢/最新資訊。

快樂同行跑

活動編號：ALW/21-22/F/010

負責職員：張澤裕姑娘(Bella)

日期：6/7,13/7,20/7,27/7,3/8,10/8 (逢星期二)
時間：上午9:15 - 11:30　　地點：友樂坊(黃大仙)及蒲崗村道公園
內容：由譚Sir教授快樂七式配合跑步，一齊開開心心咁正向跑步！
對象：會員　　費用：免費　　名額：會員:6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：沒有

姑娘/阿Sir，手機點用呀?

活動編號：ALW/21- 22/I/022

負責職員：張澤裕姑娘(Bella)

日期：3/7、17/7、31/7、14/8/2021 (逢星期六，共4節)
時間：早上11:00 - 下午12:30　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：智能手機功能日益先進，一同學習手機的基本功能及應用程式吧!
當中包括手機的基本功能、QR Code Scanner、Zoom、
Whatsapp、Signal、Youtube、我的天文台、
Ha Go及Facebook。
對象：會員及家屬　　費用：免費　　名額：4位會員 + 4位家屬
備註：1. 請帶備充足電量的智能手機。
2. 活動需以實體進行，如活動因疫情受影響，
負責職員會盡早通知。

復元公民元素：資源

友新人

活動編號：ALW/21 - 22/F/004

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

日期：10/7/2021 (逢星期六)
時間：下午2:30 - 4:00　　地點：友樂坊 (黃大仙)
內容：歡迎各位加入聯心社的大家庭！這次活動邀請了中醫師來為
我們講解情緒和壓力的關係。各位照顧者！齊來關心一下自
己的身心靈健康吧！
對象：聯心社會員　　費用：免費　　名額：10人

復元公民元素：資源

家倍友愛復元篇

活動編號：ALW/21 - 22/F/007

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

日期：4、11、18、25/8/2021 (逢星期三，共四節)
時間：下午2:30 - 4:00　　地點：友樂坊 (黃大仙)
內容：本課程透過反思社會大眾對精神病的刻板印象，從而讓照顧者認識何謂
復元理念以及了解共融社區的概念。課程主題如下：
1) 甚麼是「復元」？　2) 復元模式與傳統模式的分別
3) 復元的十一個元素
對象：聯心社會員　　費用：免費　　名額：8人

復元公民元素：資源、關係



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



2021年7月 JULY

·星期日	·星期一	·星期二	·星期三	·星期四	·星期五	·星期六
				1 Holiday	2	3 好皮氣–皮革小組 P.12 姑娘/阿Sir，手機點用呀？ P.23
4	5	6 粉彩新視界 P.20 輕羽飛揚!! P.21 友樂乒室2 P.21 譚sir 跑步班 P.23	7 和你畫 P.12 週三隨意門 P.22	8 我係手機王 2 P.21	9 輕羽飛揚!! P.21 友樂乒室2 P.21	10 「男色的天空」男士精神健康講座–男人是如何煉成的 P.7 好皮氣–皮革小組 P.12 友新人 P.24
11	12 夏日飲品調配FUN P.19	13 兒童表達藝術小組 P.10 精靈手指日記 P.17 花藝入門篇 P.19 粉彩新視界 P.20 輕羽飛揚!! P.21 友樂乒室2 P.21 早晨電影院 P.22 譚sir 跑步班 P.23	14 和你畫 P.12 週三隨意門 P.22	15 我係手機王 2 P.21	16 童心閱樂 P.10 More髮奇緣 P.19 輕羽飛揚!! P.21 友樂乒室2 P.21	17 業餘俱樂部 P.8 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(2) P.11 好皮氣–皮革小組 P.12 友義氣 P.14 週六好減壓 P.22 姑娘/阿Sir，手機點用呀？ P.23
18	19 友樂坊退修日 中心不開放	20 兒童表達藝術小組 P.10 精靈手指日記 P.17 花藝入門篇 P.19 粉彩新視界 P.20 字從你心 P.21 輕羽飛揚!! P.21 友樂乒室2 P.21 早晨電影院 P.22 譚sir 跑步班 P.23	21 和你畫 P.12 一樣米養百樣人 P.14 護士問診室 P.17 週三隨意門 P.22	22 膽固醇檢查日 P.17 我是手機王2 P.21	23 高山低谷 P.8 華永會贊助：影出生機 ·農莊參觀·手縫相冊製作 P.13 More髮奇緣 P.19 輕羽飛揚!! P.21 友樂乒室2 P.21	24 「男色的天空」男士精神健康講座–男士性福 P.7 好皮氣–皮革小組 P.12 週六好減壓 P.22
25	26 夏日飲品調配FUN P.19	27 兒童表達藝術小組 P.10 精靈手指日記 P.17 花藝入門篇 P.19 粉彩新視界 P.20 字從你心 P.21 輕羽飛揚!! P.21 友樂乒室2 P.21 早晨電影院 P.22 譚sir 跑步班 P.23	28 和你畫 P.12 音樂傾「情」 P.18 週三隨意門 P.22	29 我係手機王 2 P.21	30 高山低谷 P.8 原野大冒險 P.10 師友匯 P.13 活動有得Say P.15 More髮奇緣 P.19 輕羽飛揚!! P.21 友樂乒室2 P.21	31 業餘俱樂部 P.8 Neon Light 霓虹燈製作工作坊 P.12 週六好減壓 P.22 姑娘/阿Sir，手機點用呀？P.23

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	2 夏日飲品調配 FUN P.19 心裡心理有個謎 P.18	3 兒童表達藝術小組 P.10 吹水共聚 P.14 精靈手指日記 P.17 花藝入門篇 P.19 粉彩新視界 P.20 字從你心 P.21 輕羽飛揚!! P.21 友樂乒室2 P.21 早晨電影院 P.22 譚sir 跑步班 P.23	4 業餘俱樂部 P.8 青年GO！！P.11 和你畫 P.12 音樂傾「情」 P.18 編織與我 P.19 週三隨意門 P.22 家倍友愛復元篇 P.23	5 點童你玩I P.10 季節系列：炎夏日記 P.19 我係手機王 2 P.20	6 高山低谷 P.8 師友匯 P.13 More髮奇緣 P.19 輕羽飛揚!! P.21 友樂乒室2 P.21	7 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(2) P.11 我是一本書 P.16 週六好減壓 P.22
8	9 夏日飲品調配 FUN P.19 心裡心理有個謎 P.18	10 拾元良方 P.16 粉彩新視界 P.20 字從你心 P.21 早晨電影院 P.22 午安電影院 P.22 譚sir 跑步班 P.23	11 和你畫 P.12 音樂傾「情」 P.18 編織與我 P.19 週三隨意門 P.22 家倍友愛復元篇 P.23	12 點童你玩I P.10 季節系列：炎夏日記 P.19	14 高山低谷 P.8 師友匯 P.13 More髮奇緣 P.19	15 結他他音樂班2 P.12 週六好減壓 P.22 姑娘/阿Sir，手機點用呀？ P.23
15	16 夏日飲品調配 FUN P.19 心裡心理有個謎 P.18	17 吹水共聚 P.15 字從你心 P.21 午安電影院 P.22	18 業餘俱樂部 P.8 一樣米養百樣人 P.14 友義氣 P.14 音樂傾「情」 P.18 編織與我 P.19 週三隨意門 P.22 家倍友愛復元篇 P.23	19 點童你玩I P.10 季節系列：炎夏日記 P.19 布上暴走 P.20	20 高山低谷 P.8 師友匯 P.13 「退而不休、耆樂無窮」小組 P.18 More髮奇緣 P.19	21 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(2) P.11 結他他音樂班2 P.12 週六好減壓 P.22
22	23 心裡心理有個謎 P.18	24 拾元良方 P.15 字從你心 P.21 午安電影院 P.22	25 音樂傾「情」 P.18 編織與我 P.19 週三隨意門 P.22 家倍友愛復元篇 P.23	26 點童你玩I P.10 影。聚 P.16 季節系列：炎夏日記 P.19 布上暴走 P.20	27 高山低谷 P.8 華永會贊助：影出生機 ．農莊參觀．手縫相冊製作 P.13 活動有得Say P.15 「退而不休、耆樂無窮」小組 P.18	28 青年GO！！P.11 結他他音樂班2 P.12 手作x義工 P.14 週六好減壓 P.22
29	30	31 吹水共聚 P.15 字從你心 P.21 午安電影院 P.22				

2021年8月 AUGUST

2021年9月 SEPTEMBER

·星期日	·星期一	·星期二	·星期三	·星期四	·星期五	·星期六
			1 男色的天空(I) – 男士小組 P.7 音樂傾「情」 P.18 編織與我 P.19 週三隨意門 P.22	2 影。聚 P.16 友樂飛鏢王 P.20 布上暴走 P.20	3 高山低谷 P.8 師友匯 P.13 「退而不休、耆樂 無窮」小組 P.18	4 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(2) P.11 結他他音樂班2 P.12 季度會員大會2 P.16 週六好減壓 P.22
5	6	7 拾元良方 P.16 字從你心 P.21 午安電影院 P.22	8 男色的天空(I) – 男士小組 P.7 音樂傾「情」P.18 夢指南 P.18 編織與我 P.19 週三隨意門 P.22	9 影。聚 P.16 友樂飛鏢王 P.20 布上暴走 P.20	10 高山低谷 P.8 「退而不休、耆樂 無窮」小組 P.18	11 結他他音樂班2 P.12
12	13	14 吹水共聚 P.15	15 男色的天空(I) – 男士小組 P.7 一樣米養百樣人 P.14 友樂團圓迎中秋 P.18 音樂傾「情」 P.18 夢指南 P.18 週三隨意門 P.22	16 影。聚 P.16 友樂飛鏢王 P.20 布上暴走 P.20	17 高山低谷 P.8 「中醫與您輕鬆消除情緒病」講座 P.17	18 點童你玩! P.10 曼巴精神(友樂坊籃球隊)(2) P.11 結他他音樂班2 P.12 友義氣 P.14
19	20	21	22 Holiday	23 影。聚 P.16 友樂飛鏢王 P.20 布上暴走 P.20	24 高山低谷 P.8 男色的天空(I) – 男士小組 P.7	25 理財講 P.8
26	27	28	29 夢指南 P.18 週三隨意門 P.22	30 影。聚 P.16 友樂飛鏢王 P.20		