

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-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

出版日期：6/2021

傳真：2976 5330

印刷數量：1100本



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong



友樂坊

(港島東)

第44期 | 2021年7月至9月

中心通訊



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
友樂講場 -《分享文章 --雙向復元》	3 - 4
Facebook / Instagram投稿園地	5 - 6
友心義工隊資訊及活動	7 - 8
活動資訊	9 - 18
家屬活動/小家屬活動	19 - 21
友樂共融	21
職業治療日間小組	22
日曆表(7月-9月)	23 - 28

服務質素標準 (SQS) 小知識

SQS
13

私人財產

友樂坊為保障參加者的私人財產，分別在通訊內、中心範圍及活動前以文字或口頭提醒參加者有責任小心保管個人財物。中心亦會為職員提供有鎖的儲物空間，放置職員個人物品。

SQS
14

私隱和保密

友樂坊十分尊重保障服務使用者及相關人士的私隱，包括免受侵犯或滋擾、服務提供程序、資料保存及披露等。詳情可向當值同事取閱相關文件。

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

- 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

報名須知

- 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。
- 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。

實習學生介紹



阿傑

大家好呀，好開心有呢個機會認識大家。我係最近新加入嘅實習社工，你哋可以叫我阿傑/Kit。嚟緊我會喺中心搞活動，希望到時你都可以親身嚟參與，等大家可以互相認識。如果你哋想知道我會搞咩活動，記得要留意中心通訊喇！



阿包

大家好，我係啱啱加入有樂坊的實習社工阿包/Bel。黎緊我會係中心搞活動，好期待可以係當中見到同認識大家呀！

通告

為讓會員能報到更多心水活動，由本季起，活動將設”不計入首次報名的五個活動”，若通訊集內的活動印有 **不計入首次報名的5個活動**，即此活動不列入首次報名的五個名額內。會員可同時報這些活動，而排名會與抽籤的次序一樣。



分享文章

《 雙向復元 》

大約10年前，我認識到「雙向復元」這概念。在精神健康或其他領域，「雙向復元」都反映助人過程的性質。於是我將它納入我的課程，亦將之推廣給非政府組織和自助團體。

我很高興利民會在其《照顧者朋輩員培訓及支援計劃》中將「雙向復元」作為主題之一，並邀請我在《真人圖書的下一頁——服務前瞻研討會》上就真人圖書和雙向復元發表演講。

回說「雙向復元」的緣起。根據施教裕老師，復元觀點在台灣推動之初，第一年的成果分享時，有社工即提出「雙向

復元」的概念和反思。

我們經常說生命影響生命。但這不是單向的。並非是社工擁有更多能力而單方向影響案主。當與案主工作時，社工與案主之間產生雙向動力、相互影響、彼此學習、共同成長和發展。

施老師強調，若欲協助案主復元，助人者本身似乎也必須學習和實踐復元。他解釋說：自助助人的雙向助人，正如世間所有道路，可去可回，本來就是雙向往來。況且助人工作者投入案主的復元之道，又豈能置身事外或袖手旁觀？而不感應生命交流或體驗雙向復元？

精神病患者及其家庭需要復元是可以理解的。然而沒有精神健康問題的社工可能不明白為什麼他們也需要復元。Deegan提醒我們，無論我們爬上了多麼高的社會階梯，無論我們的角色在社會上是多麼的被看重，我們每個人都有一個哭聲、傷口、破碎在內心深處。也即是說每個人都需要復元。

為什麼有些人會從事心理治療有關的工作？部分人是由於早期的創傷和受助經歷，他們創後成長(post-traumatic growth)，成為負傷的治療師(wounded healer)，他們運用自己的傷痛可更有效地幫助案主。正如《聖經》說：我們在一切患難中、他就安慰我們、叫我們能用神所賜的安慰、去安慰那遭各樣患難的人。是的，我們經歷的創傷使我們對其他人的傷痛更敏感，更好地理解別

人的痛苦。亦有部分人是通過幫助別人的同時也可以治癒自己，即是雙向復元。施老師說得精準：復元就是自覺覺人、自助助人、自立立人。復元的核心功能，就是自助助人和助人自助二者的相互回饋與正向循環，使自助和助人二者相互圓滿融合和提升進步。

實際上，「雙向復元」不僅適用於精神健康從業員，而且還適用於社會、社區和機構等。如果你對此感興趣，請讀我兩個學生刊於宋麗玉編的《優勢觀點與社會工作實務—邁向復元之路》中的書章(運用優勢觀點於老人服務—香港經驗)。

友樂坊(港島東)單位諮詢委員會
陳裕娟博士(委員)



Facebook / Instagram 投稿園地

利民會友樂坊(港島東)想收集大家嘅趣事,如果你願意分享,可以透過Facebook/Instagram或者可以用匿名郵寄方式畀我哋,只需要寫明網上投稿就可以。

放心!我哋會以匿名方式發佈出嚟

收集期為7月至9月,稿件收集過後會經過篩選再隨機抽出相關稿件,並於利民會友樂坊(港島東)嘅Facebook及Instagram內發佈。

今季嘅主題就係《處理壓力的方法》,如果大家都有相關嘅事想同人分享,就一定要投稿啦!

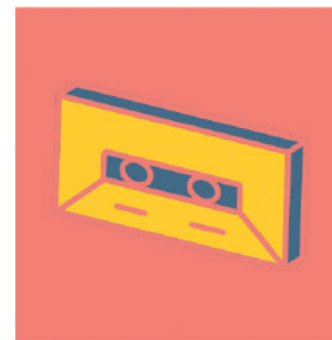


主題 處理壓力的方法

投稿



7月至
9月





Be a **VOLUNTEER**
Join us

科技消除限制·「友心」燃點溫暖

拜讀上期通訊友心義工的分享，感激大家在疫情下依然很「友心」地為會員送上關心及問候。疫情令到實體的社交活動受到限制，然而科技發揮了它最大的功用，幫助人打破實體限制，透過互聯網及電話仍能保持一定的交往。

任憑科技如何的發達，都不能將人心連繫起來。只有憑藉人與人的真誠交往才能拉近大家的「心理距離」，消除隔閡。每個人都需要被接納、被認同、感受到被愛與關心，然後才有足夠的力量關心他人，愛惜他人。

2021-2022年度的友心義工大會將於9月份舉行，誠邀每位友心義工或者想成為義工的朋友一同參與，彼此互相支持與關心，為自己和身邊的各位義工打打氣，約定你到時見！



(065) 友心義工大會

不計入
首次報名的
5個活動

邀請各位友心義工及有志成為義工的朋友一同參與，互相支持與關心，為自己加加油，打打氣！

- 日期** 2021年9月4日(星期六) **時間** 11:00am-12:30pm
地點 友樂坊(樂藝軒)及Zoom網上會議程式
費用 免費
名額 友心義工40名:15名(實體名額)、25名(線上名額)
負責職員 匡(藍Sir)
備註 1) 按疫情發展，實體名額可能有機會全數改為以線上舉行，詳情留意職員通知。
 2) 歡迎友心義工、有興趣成為義工之中心會員、家屬、社區人士參與。

(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」，接受簡單的健康檢查例如量血壓及體脂比，檢查後可以獲得參考報告及精美的健康提示收藏卡！

- 日期** 2021年7月12日及9月13日(星期一)(共2節)
時間 3:00 pm - 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 Michelle(梁姑娘)、Leo(劉Sir)
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。

(078) Make fun club - 書法班

由中心義工少茵帶領參加者寫書法，教授技巧。

- 日期** 2021年7月10日、17日、7月24日、31日、8月7日、14日(星期六)(共6節)
時間 11:30am - 1:00pm **地點** 友樂坊(樂藝軒)
費用 \$30 **名額** 6名(本區會員)
負責職員 亮(陳Sir)
備註 1) 已包括所需材料費用。
 2) 如受疫情影響，活動有機會作延期或取消；請留意職員聯絡。

(073) 7-9月會員大會

不計入
首次報名的
5個活動

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。

此為介紹7-9月活動的會員大會

日期	2021年6月26日(星期六)	時間	9:30am-11:00am
地點	網上平台Zoom	費用	免費
名額	40名(本區會員)	負責職員	阿亮(陳Sir)
備註	1) 此為網上活動，需要使用Zoom手機軟件。		

(074) 10-12月會員大會

不計入
首次報名的
5個活動

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。

此為介紹10-12月活動的會員大會

日期	2021年9月25日(星期六)	時間	9:30am-11:00am
地點	網上平台Zoom	費用	免費
名額	40名(本區會員)	負責職員	Steven(梅生)
備註	1) 此為網上活動，需要使用Zoom手機軟件。		

(057) 蠟像館夏日遊

夏天黎喇~一齊去行吓山頂既蠟像館啦~舒舒服服吸收山頂清新空氣，又可以同蠟像影相留念!

日期	2021年7月16日(星期五)	時間	10:00am-2:00pm
地點	香港杜莎夫人蠟像館(中心集合出發)		
費用	\$30(交通費自備)		
名額	12名(本區會員)		
負責職員	Alice(鄺姑娘), Regen(譚姑娘)		
備註	1) 此為外出小組，如受疫情影響，小組將延期或取消，請留意職員聯絡。 2) 穿著輕便運動服裝及運動鞋。 3) 需長時間步行，參加者請自行評估身體狀況及能力。		

(069) 綠色本地遊

沙洲及龍鼓洲海岸公園、大澳漁村、水上棚屋、海味街、【大澳風味餐】一天遊。

日期	2021年9月24日(星期五)	時間	9:15am-4:30pm
地點	沙洲及龍鼓洲海岸公園、大澳	費用	\$140
名額	25名(本區會員)		
負責職員	阿亮(陳Sir), Regen(譚姑娘), 阿輝(周Sir)		
備註	1) 此活動為抽籤活動。 2) 如受疫情影響，活動有機會作延期或取消，請留意職員聯絡。 3) 每位參加者必須佩戴口罩。 4) 出發前會為大家測量體溫，如體溫超過37.5°C，不能隨團出發，費用不獲退回。 5) 車/船上會準備酒精搓手液消毒雙手。 6) 車/船會預留足夠空位，不違反香港政府發出「限聚令」。 7) 每席用餐人數以酒家或餐廳安排為準，亦會因應香港政府最新公佈之限聚令作出調整。 8) 登上旅遊巴/船和進入景點/食肆時，必須用「安心出行」流動應用程式掃描二維碼以作紀錄		

(063) 7-9月生日會

邀請7-9月生日的會員一起慶祝，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9月17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	8名(7-9月生日本區會員)
負責職員	Catherine(鄭姑娘), Regen(譚姑娘)		
備註	1) 如受疫情影響，小組形式或改以網上視像Zoom舉行。		

(067) 愛心理髮店

不計入
首次報名的
5個活動

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9月14日(星期二)	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	阿亮(陳Sir)
備註	1) 經由職員轉介的會員可獲優先。 2) 如受疫情影響，活動有機會作延期或取消，請留意職員聯絡。		

* 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

(070) 快樂工作室之正念美味 (正念學習+小食制作)

正念文化,乃一套生活哲學,在身心靈健康漸普及的今天,我們渴望通過簡單的活動和遊戲,讓大家都體驗正念帶來之輕鬆愉快。另外,我們也會以正念去制作和分享小食,一起渡過一個愉快之週末。

日期	2021年9月18日 (星期六)	地點	友樂坊 (樂藝軒)
時間	2:00pm-5:00pm	名額	8名 (本區會員)
費用	\$20		
負責職員	Michelle (梁姑娘)		
備註	1) 如受疫情影響,活動將延期或取消,請留意職員聯絡。 2) 參加者需帶備食物盒參與活動,有需要時將小食帶回家。		

(066) 友「新」人

不計入
首次報名的5個活動

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9月25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1月或後加入新會員)		
負責職員	Mangie (麥姑娘)、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。		

(052) 齊齊去給血

不計入
首次報名的5個活動

大家有想過,醫院為有需要的病人提供的血液到底從何以來嗎?其實作為社區的一份子,如果可以定期去捐血,就可以拯救到有需要的人!這個活動會為大家介紹捐血的資訊,並帶隊前往捐血站體驗捐血的流程!

簡介會		外出捐血
日期	2021年8月5日(星期四)	2021年8月19日(星期四)
時間	10:00am-11:00am	9:30am-11:30am
地點	友樂坊 (樂藝軒)	紅十字會銅鑼灣捐血站
名額	6名 (本區會員及家屬)	
負責職員	Michelle (梁姑娘)	
備註	1) 參加者可以先聽取簡介會再決定是否前往捐血 2) 捐血前需接受捐血站護士的評估,若身體狀況不合適則會被拒絕捐血。	

(068) 男士·集合吧!

不計入
首次報名的5個活動

一個專屬男會員的每月聚會。上山、下海,互相扶持,無所不談。一齊Be a better man...!

日期	2021年7月13日、8月10日、9月14日 (星期二)(共3節)
時間	7:30pm - 9:00pm
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) 如受疫情影響,小組活動有機會改為Zoom網上進行。

(053) 健康實習生

不計入
首次報名的5個活動

健康生活好重要,我們一齊將健康生活習慣融入生活,成為「健康實習生」吧!這次活動將由實習護士帶領,與大家一起做運動及實踐健康飲食,千萬不要錯過!

日期	2021年8月6日、13日、20日、27日 (星期五)(共4節)
時間	10:30am-11:30am
地點	友樂坊 (樂玩閣)
費用	免費
名額	6名 (本區會員)
負責職員	Michelle(梁姑娘)

(075) 我的復元與成長故事本子

以畫簿繪畫和拼貼出自己的復元與成長故事,製作手繪本子,並互相分享。

日期	2021年8月6日、13日、20日、27日、9月3日、10日 (星期五)(共6節)
時間	3:00pm-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	秀蘭
備註	1) 參加者無需任何藝術培訓或經驗,只需願意分享和動動手。 2) 參加者需出席全部小組節數。 3) 此為實體小組,如受疫情影響,小組將延期或取消,請留意職員聯絡。

* 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

(077) 總有你舞台：齊學銅舌鼓

銅舌鼓是一種音色平滑而柔和的樂器，彈奏時聲音有如波浪般在空中回盪，令人進入平和、靜心的狀態。課程會由淺入深，讓會員一邊學習樂器，一邊放鬆心情，亦會為會員提供演出的機會。

導師：本地著名音樂人，從事音樂教育及街頭表演，具多年香港及澳洲等地豐富表演經驗。

日期	2021年7月13日、20日、27日、8月3日、10日、17日、24日、31日及9月7日、14日(星期二)(共10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	Long(蔡Sir)		
備註	1) 參加者無需任何音樂樂器經驗 2) 參加者需經甄選 3) 此為實體小組，如受疫情影響，小組將延期或取消，請留意職員聯絡。 *活動由社會福利署殘疾人士藝術發展基金贊助		

(045) 手機短片拍攝及剪接入門

職員教授參加者利用手機拍攝短片以及利用手機應用程式(手機apps)進行短片剪接製作的基本技巧。

日期	2021年7月14日、21日、8月4日、11日、9月1日、8日(星期三)(共6節)		
時間	3:00pm - 4:30pm	地點	友樂坊(樂玩閣)
費用	免費	名額	8名 (本區會員)
負責職員	Leo (劉Sir)		
備註	1) 活動需要在手機下載製作剪接的應用程式，要在手機預留足夠空間。 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。		

(055) 7 - 9月手鈴班

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9月9日、16日、23日及30日(星期四)(共4節)		
時間	11:00am - 12:00pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費	名額	10名 (本區會員)
負責職員	Alice (鄺姑娘)，輝 (周Sir)		
備註	1) 曾參與活動《一齊學手鈴》優先。 2) 如受疫情影響，活動有機會作延期或取消，請留意職員聯絡。		

(072) 我是歌手(7-9月)

由於疫情緩和，為滿足會員們期待已久的現場獻唱卡拉OK，今季再度在本中心實體舉行，大家再度做個實體歌手！

日期	2021年7月13日、20日、8月3日、10日、9月7日、9月14日(星期二)(共6節)		
時間	3:00pm-5:00pm	地點	友樂坊 (樂趣軒)
費用	免費	名額	8名 (本區會員)
負責職員	Leo (劉Sir)		
備註	1) 雖然以實體舉行，為安全起見，參加者必須全程帶上口罩。 如疫情嚴重，活動會改以Zoom網上形式進行。		

(060) 終身美麗4.0

用簡單的方法去守護我們的肌膚~分享一些美容資訊給大家~

日期	2021年7月21日、28日、8月4日、11日、18日、25日(星期三)(共6節)		
時間	2:30pm-3:30pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費	名額	6名 (本區會員)
負責職員	Regen (譚姑娘)		
備註	1) 天然手作品內含的活躍成份都可以引致某些皮膚產生過敏反應，皮膚容易過敏者不建議參加。		

(061) 好戲約埋你(7-9月)

「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7月20日、27日、8月3日、10日、17日、24日(星期二)(共6節)		
時間	2:00pm-4:00pm	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	Regen (譚姑娘)		
備註	1) 如疫情嚴重，活動會以Zoom網上形式進行。		

* 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

(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7月3日、8月7日、9月4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 (本區會員及家屬)
負責職員	阿輝 (周Sir)

(030) Board Game大笪地

BoardGame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7月21日、8月18日、9月15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。

(038) 電腦俱樂部

每人一機直接學習電腦操作,本班內容包括:電腦操作、電子照片處理、應用程式及社交媒體。

日期	2021年9月3日、10日、17日及24日 (星期五)(共4節)
時間	11:00am - 12:00pm
地點	友樂坊 (樂玩閣)
費用	\$20
名額	8名 (本區會員)
負責職員	子聰

不計入
首次報名的
5個活動

(062) 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8月4日、11日、18日、25日 (星期三)(共4節)	2:00pm - 4:00pm
羽毛球	2021年9月1日、8日、15日、29日 (星期三)(共4節)	2:00pm - 4:00pm
地點	柴灣體育館或小西灣體育館	
費用	免費	名額 8名 (本區會員)
負責職員	Catherine (嘉嘉)、Long (蔡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。	

(071) 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7月29日、8月5日、12日、19日、26日及9月2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	輝 (周sir), Leo (劉sir)		

(076) BEER PONG 投杯球

用杯及特定兵乓球玩的新興運動,簡單又刺激的遊戲,到時約埋你一齊暢玩!

日期	2021年7月2日、16日、23日、30日 (星期五)(共4節)		
時間	3:00pm-4:00pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費	名額	6名(本區會員)
負責職員	Long (蔡Sir)		
備註	1) 穿著輕便衣物 2) 此為實體小組,如受疫情影響,小組將延期或取消,請留意職員聯絡。		

* 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

(042) 動歷海洋水上活動：獨木舟摘一星

透過活動提升會員對水上活動的興趣、認知及安全意識，也藉此推動海洋保育的關注及親水文化。

	簡介會	活動日
日期	2021年8月14日(星期六)	2021年8月21日(星期六)
時間	2:30pm-3:00pm	8:00am-5:00pm

地點	西貢海域
費用	\$30 (包括：划船費用、午膳及回程旅遊巴士)
名額	12名 (本區會員)
職員推薦名額	2名
負責職員	Jess(李姑娘)、David (楊Sir)
合辦機構	香港遊樂場協會-賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃
備註	1) 參加者必須懂得游泳，並能穿著衣服游50米；活動時要遵守教練指示； 2) 參加者必須出席活動簡介會； 3) 本活動截止日期為：2021年7月20日，活動會採取先到先得模式進行。

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、永利中心、漁灣邨、翠灣邨、宏德居、金源洋樓、樂軒台、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、藍灣半島及附近一帶的樓宇	Jess (李姑娘) David (楊Sir) Leo (劉Sir)

(043) 從「心」快樂

不計入
首次報名的
5個活動

透過圖片及畫畫去認識自己，關注社區事物來增長知識，利用遊戲加深友誼及製作甜品來加添喜悅，期望在小組為參加者在暑假期間加添生活的色彩。

日期	2021年7月23日、30日及8月6日、13日 (星期五)(共4節)
時間	11:00am-12:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	6名 (6至14歲小家屬)
負責職員	Jess (李姑娘)
備註	1) 如受疫情影響，小組形式或改以網上視像Zoom。

(059) 種出好心情

不計入
首次報名的
5個活動

透過以植物及藝術活動，放鬆身心，釋放壓力，提升自我覺察，增加自我了解。

日期	2021年9月3日、10日、17日、24日 (星期五)(共4節)
時間	10:30am-11:45am
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	6名 (本區會員)
負責職員	Coco (麥姑娘)
備註	1) 參加者需參與電話面談及甄選。 2) 活動因疫情及限聚令，形式及日期或有變動，請留意通知。

* 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

(040) 「家友天地」家屬聚會(二)

- 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)。

第一次聚會		第二次聚會	
日期	2021年7月17日 (星期六)	2021年8月17日 (星期二)	
時間	2:00pm-3:30pm	7:00pm-8:30pm	
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)
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。		

(046) 天然護理DIY

日常護理是生活中不可或缺的一部分。但在眾多的品牌中卻很難去找到適合自己而成分又天然無害的護理用品。此活動會與各位一起製作不同的天然護膚/護理品，互相分享日常護理小技巧。

日期	2021年8月6日、13日、20日、27日；9月3日、10日 (星期五) (共6節)	地點	友樂坊(樂藝軒)
時間	2:30pm-4:00pm	費用	\$50
對象	6名 (家屬/聯心社會員)	負責職員	Catherine (嘉嘉)
備註	1) 如實體進行，或因遵守政府限聚令，而調節人數，故以先到先得為準；2) 如疫情嚴重，未能實體進行，將轉為網上進行(使用軟件Zoom)，請自備可上網的電話或電腦。		

(049) 7-9月家屬生日會 暨迎新活動

為使聯心社委員及職員與更多所屬不同地方的家屬聚首一堂，可以彼此認識及聯誼，凝聚互相氣氛，一同慶祝、歡度生日，讓參加者感受歡樂的氣氛。

日期	2021年9月25日 (星期六)	時間	2:30pm-4:00pm
地點	友樂坊(樂藝軒)	費用	\$20
對象	25名 (聯心社會員及其康復者)	負責職員	Catherine (嘉嘉)
備註	1) 是次活動不會有聚餐環節。2) 如實體進行，或因遵守政府限聚令，而調節人數，故以先到先得為準；3) 如疫情嚴重，未能實體進行，將轉為網上進行(使用軟件Zoom)，請自備可上網的電話或電腦。		

(044) 「Chill」級打機王

齊來係中心打Switch，挑戰一下自己係咪打機王。

日期	2021年7月10日、8月7日及9月11日 (星期六)(共3節)	地點	友樂坊(樂藝軒)
時間	2:30pm-4:00pm	費用	免費
名額	8名 (小家屬及家長)	負責職員	Jess (李姑娘)、David (楊Sir)
備註	1) 歡迎小家屬及其家長一起參與，參加年齡不限。 2) 本活動為開放式小組，只要你有時間就可以報名參加。		

(047) 藝術繪本2021 親子平衡治療小組

此治療小組啟發自「WRAP」的概念，糅合表達藝術治療的特性及介入手法，藉藝術創作活動，讓小家屬認識自己(role)，並促進親子溝通及關係(relationship)。

日期	2021年8月3日、10日、12日、17日 (星期二及四)(共4節)	地點	東柴灣綜合家庭服務中心 (香港柴灣柴灣道338號柴灣市政大廈3樓)
時間	10:30am-12:00pm	費用	免費
名額	4個家庭 (會員及其6-15歲小家屬)	負責職員	Kiu (梁Sir)
備註	1) 此活動將與社會福利署東柴灣綜合家庭服務中心合辦。 2) 會員(家長)需參與4節小組。 3) 過往沒有參與此「藝術繪本」小組，將獲優先參與。		

(048) 家倍有愛課程-復元篇

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，及了解共融社區的概念，課程主題如下：

- 1) 什麼是「復元」？ 2) 復元模式與傳統模式的分別 3) 復元的十一個元素

日期	2021年8月10日、24日、9月7日、14日 (星期二)(共4節)	地點	友樂坊(樂藝軒)
時間	7:15pm- 9:00pm	費用	免費
名額	8名 (家屬/聯心社會員)	負責職員	Carmen (陳姑娘)
備註	1) 活動因疫情及限聚令，或有變動，或轉網上舉行，請留意職員通知。		

* 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

(080) 廣播齊體驗

透過觀摩及參與廣播劇的設計及錄製，讓小家屬了解及關心日常時事，學習精神健康及與人相處等課題。

日期	2021年7 - 8月星期五 (日子待定) (共2節)
時間	2:30pm- 4:00pm
地點	待定
費用	車費自付
名額	4名 (6-15歲小家屬)
負責職員	Kiu (梁Sir)
備註	1) 其家長需自行安排接送。 2) 活動因疫情及限聚令，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	備註
專才培訓活動： 小結他 表演訓練班 (II)	2021年7月8日、22日、8月5日、19日、9月2日、16日	10:00am-11:30am	友樂坊樂玩閣	培訓有興趣學習小結他的會員，學習基本樂理及小結他知識，並能獨自演奏流行曲。	*於上季度有參與的會員優先

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7月5日至9月29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
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



時間表

日	一	二	三	四	五	六
7月 JUL				1 回歸日假期	2 BEER PONG 投杯球 下午 P.16	3 週末Switch派對 下午 P.15
4 職業治療日間小組 上/下午 P.22	5	6	7 職業治療日間小組 上/下午 P.22	8 友樂共融系列 Ukulele 表演訓練班 上午 P.21	9	10 Make fun club - 書法班 上午 P.8 「Chill」級打機王 下午 P.20
11 健康檢查站 下午 P.8 職業治療日間小組 上/下午 P.22	12	13 男士·集合吧! 晚上 P.12 總有你舞台:齊學鋼舌鼓 下午 P.13 我是歌手(7-9月) 下午 P.14	14 手機短片拍攝及剪接入門 下午 P.13 職業治療日間小組 上/下午 P.22	15	16 蠟像館夏日遊 上/下午 P.9 BEER PONG 投杯球 下午 P.16	17 Make fun club - 書法班 上午 P.8 「家友天地」家屬聚會(二) 下午 P.19
18 職業治療日間小組 上/下午 P.22	19	20 總有你舞台:齊學鋼舌鼓 下午 P.13 我是歌手(7-9月) 下午 P.14 好戲約埋你(7-9月) 下午 P.14	21 手機短片拍攝及剪接入門 下午 P.13 終身美麗4.0 下午 P.14 Board Game大筴地 下午 P.15 職業治療日間小組 上午/下午 P.22	22 友樂共融系列 Ukulele 表演訓練班 上午 P.21	23 BEER PONG 投杯球 下午 P.16 從「心」快樂 上午 P.18	24 Make fun club - 書法班 上午 P.8
25 職業治療日間小組 上/下午 P.22	26	27 總有你舞台: 齊學鋼舌鼓 下午 P.13 好戲約埋你(7-9月) 下午 P.14	28 終身美麗4.0 下午 P.14 職業治療日間小組 上/下午 P.22	29 在家運動好輕鬆 上午 P.16	30 BEER PONG 投杯球 下午 P.16 從「心」快樂 上午 P.18	31 Make fun club - 書法班 上午 P.8



日	一	二	三	四	五	六
1	職業治療日間小組 上/下午 P.22	2 總有你舞台：齊學鋼舌鼓 下午 P.13 我是歌手(7-9月) 下午 P.14 好戲約埋你(7-9月) 下午 P.14 藝術繪本2021親子平衡治療小組 上午 P.20	3 手機短片拍攝及剪接入門 下午 P.13 終身美麗4.0 下午 P.14 健康新一派(7-9月)-乒乓球 下午 P.16 職業治療日間小組 上午/下午 P.22	4 齊齊去給血-簡介會 上午 P.11 在家運動好輕鬆 上午 P.16 友樂共融系列 Ukulele 表演訓練班 上午 P.21	5 健康實習生 上午 P.12 我的復元與成長故事本子 下午 P.12 從「心」快樂 上午 P.18 天然護理DIY 下午 P.19	6 Make fun club - 書法班 上午 P.8 週末Switch派對 下上 P.15 「Chill」級打機王 下午 P.20
8	職業治療日間小組 上/下午 P.22	9 男士·集合吧! 晚上 P.12 總有你舞台：齊學鋼舌鼓 下午 P.13 我是歌手(7-9月) 下午 P.14 好戲約埋你(7-9月) 下午 P.14 藝術繪本2021親子平衡治療小組 上午 P.20 家倍有愛課程-復元篇 晚上 P.20	10 手機短片拍攝及剪接入門 下午 P.13 終身美麗4.0 下午 P.14 健康新一派(7-9月)-乒乓球 下午 P.16 職業治療日間小組 上午/下午 P.22	11 在家運動好輕鬆 上午 P.16 藝術繪本2021 親子平衡治療小組 上午 P.20	12 健康實習生 上午 P.12 我的復元與成長故事本子 下午 P.12 從「心」快樂 上午 P.18 天然護理DIY 下午 P.19	13 Make fun club - 書法班 上午 P.8 動歷海洋水上活動： 獨木舟摘一星 (簡介會) 下午 P.17
15	職業治療日間小組 上/下午 P.22	16 總有你舞台：齊學鋼舌鼓 下午 P.13 好戲約埋你(7-9月) 下午 P.14 「家友天地」家屬聚會(二) 晚上 P.19 藝術繪本2021親子平衡治療小組 上午 P.20	17 終身美麗4.0 下午 P.14 Board Game大筴地 下午 P.15 健康新一派(7-9月)-乒乓球 下午 P.16 職業治療日間小組 上午/下午 P.22	18 齊齊去給血-外出捐血 上午 P.11 在家運動好輕鬆 上午 P.16 友樂共融系列 Ukulele 表演訓練班 上午 P.21	19 健康實習生 上午 P.12 我的復元與成長故事本子 下午 P.12 天然護理DIY 下午 P.19	20 動歷海洋水上活動： 獨木舟摘一星 (活動日) 上午/下午 P.17
22	職業治療日間小組 上/下午 P.22	23 總有你舞台：齊學鋼舌鼓 下午 P.13 好戲約埋你(7-9月) 下午 P.14 家倍有愛課程-復元篇 晚上 P.20	24 終身美麗4.0 下午 P.14 健康新一派(7-9月)-乒乓球 下午 P.16 職業治療日間小組 上/下午 P.22	25 在家運動好輕鬆 上午 P.16	26 健康實習生 上午 P.12 我的復元與成長故事本子 下午 P.12 天然護理DIY 下午 P.19	27
29	職業治療日間小組 上/下午 P.22	30 總有你舞台：齊學鋼舌鼓 下午 P.13	31	8月 AUG		



日	一	二	三	四	五	六	
9月SEP			手機短片拍攝及剪接入門1 下午 P.13 健康新一派(7-9月)-羽毛球 下午 P.16 職業治療日間小組 上/下午 P.22	在家運動好輕鬆 2 上午 P.16 友樂共融系列 Ukulele 表演訓練班 上午 P.21	我的復元與成長故事本子 3 下午 P.12 電腦俱樂部 上午 P.15 種出好心情 上午 P.18 天然護理DIY 下午 P.19	友心義工大會 4 上午 P.8 週末Switch派對 下午 P.15	
5	職業治療日間小組 上/下午 P.22	6	總有你舞台：齊學鋼舌鼓 7 下午 P.13 我是歌手(7-9月) 下午 P.14 家倍有愛課程-復元篇 晚上 P.20	手機短片拍攝及剪接入門8 下午 P.13 健康新一派(7-9月)-羽毛球 下午 P.16 職業治療日間小組 上/下午 P.22	7-9月手鈴班 9 上午 P.13 我的復元與成長故事本子 10 下午 P.12 電腦俱樂部 上午 P.15 種出好心情 上午 P.18 天然護理DIY 下午 P.19	「Chill」級打機王 11 下午 P.20	
12	健康檢查站 下午 P.8 職業治療日間小組 上/下午 P.22	13	愛心理髮店 下午 P.10 男士·集合吧! 晚上 P.12 總有你舞台：齊學鋼舌鼓 下午 P.13 我是歌手(7-9月) 下午 P.14 家倍有愛課程-復元篇 晚上 P.20	14	Board Game大笪地 15 下午 P.15 健康新一派(7-9月)-羽毛球 下午 P.16 職業治療日間小組 上/下午 P.22	16	友樂共融系列 Ukulele 表演訓練班 上午 P.21 7-9月手鈴班 上午 P.13 7-9月生日會 17 下午 P.10 電腦俱樂部 上午 P.15 種出好心情 上午 P.18 快樂工作室之正念美味 18 (正念學習+小食制作) 下午 P.11
19	職業治療日間小組 上/下午 P.22	20	21	22	7-9月手鈴班 23 上午 P.13 綠色本地遊 24 上/下午 P.10 電腦俱樂部 上午 P.15 種出好心情 上午 P.18 10-12月會員大會 25 上午 P.9 友「新」人 上/下午 P.11 7-9月家屬生日會 暨迎新活動 下午 P.19		
26	職業治療日間小組 上/下午 P.22	27	28	29	7-9月手鈴班 30 上午 P.13		
			健康新一派(7-9月)- 羽毛球 下午 P.16 職業治療日間小組 上/下午 P.22				