

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：香港柴灣環翠邨澤樓低層地下1-8室

電郵：alohahke@richmond.org.hk

電話：2505 4287

出版日期：9/2021

傳真：2976 5330

印刷數量：1100本



友樂坊

(港島東)

第45期 | 2021年10月至12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



你可以用 QR CODE 找到我
們，網上見：)



Facebook



Instagram



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 - 利民會「真人圖書的下一頁 - 服務前瞻研討會」	3 - 4
活動前瞻 -《身心健康計劃》	5 - 6
友心義工隊資訊及活動	7 - 8
活動資訊	9 - 17
家屬活動	18 - 20
友樂共融	21
職業治療日間小組	22
日曆表(10月-12月)	23 - 28

服務質素標準 (SQS) 小知識

SQS
15

申訴

友樂坊備有單位申訴的程序，包括：口頭、電話及書面申訴。服務使用者、職員及有關人士可透過申訴機制向本中心提出，中心會以開放、公平及公正的態度處理。

SQS
16

免受侵犯

友樂坊備有服務使用者、到訪者及職員免受侵犯的程序及措施，確保置身在安全的環境。中心亦張貼告示提醒到訪者、會員及職員尊重個體，免受他人任何侵犯。

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 報名日後第一个工作日，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



1 選出自己有興趣參加的五項活動，並填上「2021年10-12月份活動報名表」。

2 你可以從以下三個選項提交表格

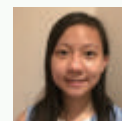
- 1) 郵寄
- 2) 以whatsapp上載至手機，號碼：4641 1447
- 3) 致電中心由當值職員協助你填寫及提交

3 收集表格後，會抽籤決定會員的報名先後次序。
整個過程會全程錄影備檔，並由經理監票，以代替會員親身到中心見證。

4 中籤者會獲中心致電確認

5 如活動要交費用，負責活動職員會致電通知作安排。

新同事介紹



Nozomi

大家好，我係最近新加入嘅身心健康指導員Nozomi/晨望。呢個名係咪好特別呢～ 歡迎大家遇到我嘅時候同我打聲招呼！好開心可以嚟到友樂坊，期待日後有機會同大家互相認識、一起經歷唔同嘅活動！



Yuri

大家好，我係新入職社工，可以叫我楊姑娘/Yuri。好高興加入友樂坊，期待將來起唔同活動中同大家見面！



Elise

大家好，我係新到職嘅社工小雪/蘇姑娘～好感恩可以加入友樂坊呢個大家庭！期望未來可以透過唔同嘅機會認識大家，大家見到我亦都可以打聲招呼，多多指教！



仁

大家好！我係新加入友樂坊的服務經理 -- 李智仁 ERIC
Enthusiastic (樂觀)
Receptive (聆聽)
Interactive (互動)
Curiosity (好奇心)

我做社工已有10多個年頭，性格外向樂觀，喜愛與不同個性的人互動，聆聽別人的需要。我非常喜歡個案輔導工作，因為每次傾談都係生命與生命聯繫的歷程，期待有機會與大家同行，一同經歷生命中的高山低谷。

離職同事

Karen

知道總有離開的一天，但想不到是這麼快，計劃趕不上變化，遺憾三年工作有一半遇上疫情，未能有太多機會認識和相處。但我仍很記得與我相遇的每一個你們，感謝你們給予我的回憶，無論任何的相遇，也交織著我的人生，感恩生命有過你，你和你.....願我們都有力量.....一直一直走下去，能努力走下去就已經很美好，加油。

Alice

實習和工作的時間算起來，在友樂坊(港島東)的時間都有一年半。感激相遇的人，帶來許多的回憶，盡在心中。還有許多未遇見過過的會員，未有機會細細認識，但都希望你們平安喜樂！未來不在港島東的日子都會繼續努力，幸福同在！

職員孔先生已於2021年9月份離職

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。

主題文章

利民會「真人圖書的下一頁 服務前瞻研討會」



利民會一直十分重視與復元人士及照顧者的伙伴關係，一直致力攜手推廣精神健康教育。過去十多年，真人圖書分享手法在社會上十分盛行，不單能讓復元人士及照顧者整理寶貴的復元及照顧經驗，亦有效促進他們與社會大眾彼此的交流和理解。利民會友樂坊已於2021年3月18日假柴灣青年廣場舉辦了「真人圖書的下一頁・服務前瞻研討會」，藉著匯聚不同界別嘉賓的分享達至跨界別交流，並為服務作前瞻與拓展。



研討會邀請了社會福利署東區及灣仔區福利專員胡美卿女士及港島東醫院聯網病人資源中心及社區服務統籌黃婉容女士擔任主禮嘉賓。因應疫情緣故，研討會除了現場觀眾參與，亦安排了線上直播，參與者包括有精神復元人士、照顧者、社工、藝術工作者及社區人士等等，讓彼此打破界限，共同參與討論及交流。

社會福利署東區及灣仔區福利專員胡美卿女士為研討會致辭

多向度透視 實踐與前瞻

研討會包括了三段主題短講，香港真人圖書館創辦人龐一鳴先生分享〈透過真人圖書建構多元文化價值的實踐〉時，提出業界可探索更有效的切入點和形式，透過社會熱點引起大眾對個別群體的了解，較易衝破禁忌，建立受教時刻及欣賞文化，使真人圖書分享與精神健康公眾教育作連結。

《幻愛》電影導演及金馬編導周冠威先生亦分享了〈從藝術工作者看真人圖書〉，在電影創作中接觸了很多復元人士，過程中其實是彼此的啟發，也點出對生命的尊重與好奇之重要性，而當中的「獨一無異」亦是藝術創作的養分，亦期望每一本真人圖書都被認真地閱讀。

香港城市大學社會及行為科學系導師陳裕娣博士在〈真人圖書 x 雙向復元〉的講題中指出每個人都需要復元，而精神健康從業員通過協助別人的同時也治癒了自己，也是雙向復元的一種呈現。

長者、青少年、復康業界同工交流

研討會當天也邀請了影視藝人李敏小姐、大提琴演奏詹蔚雯小姐與家屬代表作話劇演出，表達照顧者的心聲。另一交流環節邀請了長者、青少年、復康社工及朋輩支援員，彼此交流推行真人圖書的經驗及反思，介紹了以Photovoice、話劇、藝術創作及微電影等手法，將這些元素放進真人圖書分享的引入及回饋之活動內，促進了復元人士及照顧者與社會大眾的交流和理解。朋輩輔導員周秀蘭小姐分享如何將她的畫作與真人圖書分享結合，令聽故事的人感受更立體，更全面理解復元人士的經歷。



話劇演出，表達照顧者的心聲



三位主題講者從藝術、實務經驗及學術等層面討論真人圖書分享，提出了具體建議，亦與台下及線上的參與者作交流。

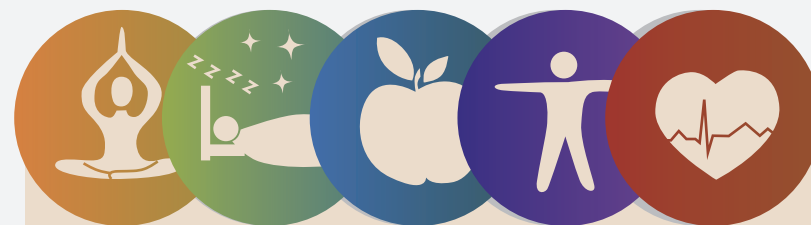


活動前瞻

身心健康計劃

每個人都可以追尋自己的人生目標，過一個身心富足的生活。但有時候，縱使擁有滿腔熱誠和衝勁，想要達成的目標卻似乎無從入手。除了環境因素的限制，其實我們的身心狀況也會影響追求目標的動力和進程。

《身心健康計劃》旨在帶領參加者認識五種達致身心健康的方法，並協助訂立相關目標和行動計劃（例如：靜觀、感恩練習），期望能為參加者的生活帶來正面改變。開始關注自己的身心健康，已是你邁向理想生活的重要一步！



宗旨

- 為參加者建立足夠的心理資源，能更有效地應對生活的各種壓力
- 根據參加者的生活目標，協助訂立可行的身心健康計劃
- 加強參加者實行身心健康計劃的動力，為生活帶來正面的改變

形式 個人會談

次數 共五節會面，為期約十星期

對象 適合任何有興趣提升身心健康的會員或家屬

費用 免費

內容

- 以問卷評估及跟進參加者的身心健康
- 訂立身心健康目標
- 認識五種達致身心健康的方法
- 訂立並實踐身心健康計劃
- 認識自我鼓勵的方法

負責職員 Nozomi (晨望)

- 備註**
- 1) 有興趣的會員可經由社工職員轉介，或直接向負責職員聯絡
 - 2) 參加者需經甄選
 - 3) 此為實體活動，如疫情嚴重，活動會改以Zoom網上形式進行
 - 4) 每節會談需提早預約



Be a VOLUNTEER
Join us

照顧自己身心需要·「友心」路上繼續同行

在疫情的「新常態」下，繁忙的生活節奏、瑣碎的日常事務，彷彿都催促我們不能停步，要一直追求更好的自己。我們口罩下的笑容，是否早已累得消失不見？在忙着活出精彩人生的同時，你會否忘了欣賞自己、照顧自己？

友心義工隊期望提供多元化的服務，例如：愛心理髮店、Make Fun Club等，讓義工們在關顧他人的同時，亦能充實自己

的心理資源。要先懂得好好照顧自己，才能將「友」愛而暖「心」的力量分享及傳遞到社區各個角落！

努力有時，休息有時。不妨每天花一點點時間，留意自己的身心需要，再帶着覺察迎接生活中一個個挑戰。

「昨日已成歷史，明日充滿未知，把握當下即是禮物。」

(137) 友心健康大使2.0

不計入
首次報名的
5個活動

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10月13日(星期三)	2021年11月12日, 2022年1月12日, 2022年3月11日(星期五)
時間	3:00pm-4:00pm	3:00pm-5:00pm

地點 友樂坊(樂玩閣) **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) 未曾參與「友心健康大使1.0」的義工優先。
 3) 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。

(140) 一起貼貼貼

不計入
首次報名的
5個活動

協助張貼資料於朋輩服務單張內，可以紀錄義工服務時數。

日期 2021年12月6日及13日(星期一)(共2節)
時間 2:30pm-4:00pm **地點** 友樂坊(樂玩閣)
費用 免費 **名額** 6名(友心義工)
負責職員 秀蘭

(124) 友心電話亭工作坊

中心發展不同的義工服務 - 電話關顧，因此於服務前提供培訓坊，以提升友心義工對電話關顧服務的了解，並裝備所需的技巧，包括：溝通技巧、義工守則、注意事項等.....以準備投入友心電話亭的電話關顧服務。

日期 2021年12月4日(星期六) **時間** 2:30pm -4:30pm
地點 友樂坊(樂藝軒) **費用** 免費
名額 10名(友心義工) **負責職員** 秀蘭、敏之(麥姑娘)
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。
 2) 必須完成工作坊培訓後，才可參與友心電話亭的電話關顧服務。
 3) 鼓勵友心義工完成工作坊後積極參與電話關顧服務。

(129) Make fun club - 串珠仔

由義工火妹教授，帶領大家製作串珠工藝，桔仔樹，歡迎有興趣的會員參加。

	日期	時間
A班	2021年11月4日、11日及25日(星期四)	10:30am-12:30pm
B班	2021年11月13日、20日及27日(星期六)	2:30pm-4:30pm

地點 友樂坊(樂藝軒) **費用** \$30
名額 每班6名(本區會員) **負責職員** 阿亮(陳Sir)
備註 1) A、B班內容一樣，有興趣者可揀選合適時間班別。
 2) 所收的費用已包括材料費。

(128) Make fun club - 書法班

由義工少茵教授大家行書書寫，齊來享受放鬆、自在的過程。

日期 2021年10月16日、23日、30日、11月6日、13日及20日(星期六)(共6節)
時間 11:00am-12:30pm **地點** 友樂坊(樂藝軒)
費用 \$30 **名額** 6名(本區會員)
負責職員 阿亮(陳Sir)
備註 1) 所收的費用已包括材料費。

收費調節預告

中心將於第4季(2022年1-3月)起,回復過往按活動需要收費的安排,期望能帶給大家更多活動選擇,謝謝留意。

(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。

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Sir)、Carmen(陳姑娘)
備註 1) 此為網上活動,需要使用Zoom手機軟件。

(107) 10-12月生日會

邀請10-12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12月17日(星期五) 時間 10:30am-12:00pm
地點 友樂坊(樂藝軒)或網上視像ZOOM
費用 免費
名額 8名(10-12月生日的本區會員)
負責職員 Long(蔡Sir)、Leo(劉Sir)
備註 1) 如受疫情影響,小組形式或改以網上視像Zoom舉行。

(108) 愛心理髮店

由中心義工Dicky為大家免費剪髮。

日期 2021年12月14日(星期二)
時間 2:30pm-5:00pm
地點 網上平台Zoom
費用 免費
名額 8名(本區會員)
負責職員 Leo(劉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。

(125) 綠色跨區遊

遊覽迪欣湖、饒宗頤文化館,享用韓式燒烤午餐。

日期 2021年12月17日(星期五) 時間 9:00am-4:30pm
地點 迪茵湖、饒宗頤文化館 費用 免費
名額 24名(本區會員)
負責職員 阿亮(陳Sir)、Regen(譚姑娘)
備註 1) 此活動為抽籤活動,上一季未有登記及受惠於「綠色本地遊」的會員可獲優先參與機會。
2) 參與此活動必須遵照旅行團的防疫措施,包括須使用「安心出行」流動應用程式。
3) 出發前會為大家量度體溫,如體溫超過37.5°C,將不能隨團出發。
4) 如成功留位者於活動當日未有合理原因、証明而缺席,將有可能影響其日後參與活動的機會。

(127) 友『新』人

不計入
首次報名的
5個活動

歡迎過去一年成為友樂坊的會員的朋友,認識友樂坊、遊戲、分享。

日期 2021年12月18日(星期六)
時間 11:30am-1:00pm 地點 友樂坊(樂藝軒)
費用 免費 名額 8名(2020年1月或之後加入會員)
負責職員 阿亮(陳Sir)、敏之(麥姑娘)
備註 1) 凡參加是次活動,均可獲迎新禮品一份。

(134) 快樂工作室之正念陽光

我們將會在有歷史氣息和貼近大自然的赤柱,輕鬆地遊歷,過程中我們會有小組分享和以自在社的正念工具交流,一起在貼近大自然環境中好好放鬆,生活得更喜悅愉快。

日期 2021年12月4日(星期六) 時間 1:00pm-5:00pm
地點 友樂坊(港島東)(集合);赤柱(外出活動)
費用 免費 名額 12名(本區會員及家屬)
負責職員 Michelle(梁姑娘)
備註 1) 本活動將由自在社安排交通,由中心到活動地點來回。
2) 活動主要在戶外,請自備飲用水及防曬用品。自備少量輕食飲品。
3) 有機會需要在戶外步行,請參加者自行決定身體狀況是否可應付。

* 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

(133) 港島東健康檢查日

一年一度的友樂坊(港島東)健康檢查日又來了!今年我們繼續會有職業治療服務隊的職員及義工為一眾參加者進行身高、體重、血壓、脂肪比等等的健康檢查,此外亦會由中心護士為大家進行血糖檢測。關注身體健康的你記得要報名來了!

日期	2021年10月21日 (星期四)		
時間	9:30am - 12:30pm	地點	友樂坊 (大廳+樂藝軒)
費用	免費	名額	20名 (本區會員及家屬)
負責職員	Michelle (梁姑娘)		
備註	1) 職員會致電參加者安排分批到中心參與健康檢查,請留意職員聯絡。 2) 血糖檢測前2小時不建議進食,以免影響檢測結果		

(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10月16日、11月20日及12月11日 (星期六) (共3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	阿亮 (陳Sir)		

(118) 媽媽寶寶大本營(2021)

不計入
首次報名的
5個活動

1)透過活動加強媽媽/爸爸對寶寶的親密關係,及媽媽在產後關注個人的情緒;2)本活動是會聘請專業按摩師指導媽媽/爸爸為自己寶寶按摩,可以舒緩寶寶的情緒。

日期	2021年11月19日、26日及12月3日、10日 (星期五) (共4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)及8名小家屬 (0至2歲)		
負責職員	Jess (李姑娘)、Regen (譚姑娘)		
備註	1) 本活動是與東區醫院CCDS職員聯繫及轉介個案。 2) 報名參加者需要經過社工評估,及了解媽媽的期望。		

(111) 總有你舞台：手鈴班

手鈴猶如放大的鋼琴琴鍵,聲音清脆動人,令人聯想起歡樂的氣氛,一同親嚐與志同道合的會員演奏樂器,享受美妙動人的樂韻吧!

日期	2021年11月5日、12日、19日、26日、12月3日、10日、17日、24日、31日及2022年1月7日 (星期五) (共10節)		
時間	9:30am - 11:00am	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費	名額	10名 (本區會員)
負責職員	Elise (蘇姑娘)、阿輝 (周Sir)		
備註	1) 參加者無需任何音樂樂器經驗,如曾參與手鈴班的會員可優先 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		

(121) 歡樂aloha

不計入
首次報名的
5個活動

與會員一同玩不同的遊戲,有一個歡樂的時光!

日期	2021年10月5日、12日、19日、26日 (星期二) (共4節)		
時間	2:30pm - 3:30pm		
地點	友樂坊 (樂玩閣)		
費用	免費		
名額	8名 (本區會員)		
負責職員	Roy (顯政)		

(126) 得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組

透過生活化的練習,鼓勵曾參加「靜觀小組」及從未參加過小組的會員參與,一同滋養內心快樂,善待自己。

日期	2021年11月16日、23日、30日及12月7日、14日 (逢星期二 - 共5節)		
時間	11:00am - 12:30pm		
地點	樂藝軒 (其中一節為戶外課)		
費用	\$30		
名額	6名 (本區會員)		
負責職員	阿亮 (陳Sir)		
備註	1) 參加者需經篩選,以評估其狀況是否適合參加本小組。		

* 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



(106) 創意手工1+1

六節內職員帶領會員創作及製作兩項創意手工。

日期	2021年10月27日、11月3日、10日、24日、12月1日、8日 (星期三)(共6節)
時間	10:30am-12:00pm
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) 此為實體小組,如疫情嚴重,小組將延期或取消,請留意職員聯絡。

(109) 迷你鮮花杯

喜歡花的人都可從花裏得到樂趣,讓我們一起享受這樂趣!

日期	2021年10月25日、11月1日、8日、15日、22日及29日(星期一)(共6節)
時間	3:00pm - 4:30pm
地點	友樂坊(樂玩閣)
費用	\$30
名額	6名(本區會員)
負責職員	Regen(譚姑娘)
備註	1) 如對花有過敏者不建議參加。

(123) BEER PONG投杯球

用杯及特定乒乓球玩的新興運動,簡單又刺激的遊戲,到時約埋你一齊暢玩!

日期	2021年10月12日、19日、26日、11月2日(星期二)(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。

(096) 健康新一派10-12月

不計入
首次報名的
5個活動

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10月20日、27日、11月3日、10日 (星期三)(共4節)	1:00pm-2:00pm
羽毛球 2021年11月17日、24日、12月1日、8日 (星期三)(共4節)	2:00pm-4:00pm
地點	小西灣體育館
費用	免費
負責職員	Catherine(嘉嘉), Regen(譚姑娘)
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。

(110) 在家運動好輕鬆8.0

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10月28日、11月4日、11日、18日、25日及12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), Regen(譚姑娘)

(097) Boardgame大笪地

不計入
首次報名的
5個活動

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10月18日、11月15日、12月20日(星期一)(共3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	Catherine(嘉嘉), Jacky(梁Sir)
備註	1) 如受疫情影響,小組形式或改以網上視像Zoom。

* 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



(122) 我是歌手及聖誕音樂分享會

凝聚一班喜歡唱卡拉OK的會員，讓他們透過分享歌曲，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！最後一節為聖誕音樂分享會，大家可以在聖誕節一同用音樂交流，一起歡渡佳節。

- 日期** 2021年11月9日、16日、23日、30日、12月7日、14日 (星期二)(共6節)
時間 3:00pm-4:30pm
地點 友樂坊 (樂趣軒)
費用 免費
名額 8名 (本區會員及家屬)
負責職員 Long (蔡Sir)
備註 1) 活動以實體舉行，為安全起見，參加者必須全程帶上口罩。
 2) 如疫情嚴重，活動會改以Zoom網上形式進行。

(131) 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10月20日、27日、11月3日、10日、17日、24日 (星期三)(共6節)
時間 2:30pm-4:30pm
地點 友樂坊 (樂玩閣)及網上視像Zoom
費用 免費
名額 8名 (本區會員)
負責職員 Jacky (梁Sir)
備註 1) 活動以實體舉行，為安全起見，參加者必須全程帶上口罩。
 2) 如疫情嚴重，活動會改以Zoom網上形式進行。

(136) 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10月16日、11月6日、12月18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)

(120) 幻愛幻影屯門遊

屯門一天遊，遊覽屯門公園及電影「幻愛」取景地屯門海濱花園長廊，並享用午餐。

- 日期** 2021年11月17日 (星期三)
時間 10:00am – 5:00pm
地點 屯門公園、屯門海濱花園
費用 \$90
名額 16名 (本區會員)
負責職員 Coco (麥姑娘), Carmen (陳姑娘)
備註 1) 以上收費已包括午餐費用。
 2) 參加者需自備交通費。
 3) 如受疫情影響，活動有機會取消或延期，請留意職員通知。
 4) 參加者必須佩戴口罩。
 5) 出發前會為參加者量體溫，如體溫超過37.5°C，不能出發。

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) Elise (蘇姑娘) 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) Yuri (楊姑娘) Leo (劉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

(137) 健康檢查站

不計入
首次報名的
5個活動

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11月12日 (星期五)
時間	3:00pm - 5:00pm
地點	友樂坊 (樂玩閣)
費用	免費
名額	12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。

(135) 人生畢業禮

透過體驗式活動和遊戲,讓參加者整理人生,回顧與家屬/復元人士的關係,反思生死的意義,為自己的離去作好計劃和準備,珍惜與眼前人相處的時光。

日期	2021年10月9日、23日及11月13日、20日 (星期六)(共4節)
時間	3:00pm-4:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	4個家庭 (每個家庭包括本區會員及家屬各一位,共8個名額)
負責職員	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。 2) 歡迎會員及其家屬一同報名,每位會員可帶同一名家屬出席。 3) 參加者需經篩選,以評估其狀況是否適合參加本小組。

(114) 「家友天地」家屬聚會 (三)

不計入
首次報名的
5個活動

- 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)。

日期	2021年11月6日 (星期六)
時間	2:30pm-4:30pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	10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,請留意通知。

(098) 天然護膚DIY10-12月

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10月22日、29日及11月5日、12日、19日、26日 (星期五)(共6節)
時間	2:30pm-3:30pm
地點	友樂坊 (樂玩閣)
費用	\$50
名額	6名 (家屬/聯心社會員)
負責職員	Catherine (嘉嘉)
備註	1) 如受疫情影響,小組形式或改以網上視像Zoom舉行。

* 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

(117) 漁樂滿紛南丫島

不計入
首次報名的
5個活動

參觀南丫島漁民文化村，體驗地道漁村風貌及無勾釣魚樂趣，到訪天后宮，蘆鬚城沙灘及神風洞，享用豐盛海鮮午餐。

- 日期** 2021年11月6日 (星期六)
時間 9:00am - 5:00pm
地點 南丫島 (索罟灣)
費用 免費
對象 12名 (親子)
負責職員 Jess (李姑娘)、Regen (譚姑娘)、David (楊Sir)
備註 1) 本活動是親子活動，參加家庭人數為2至3人(小家屬為3至17歲)。
 2) 如親子家庭在截止日未有足夠人數參加，名額會留給本區會員，本區會員可以留名作後備。
 3) 本活動為抽籤活動，抽籤日期為2021年10月15日。

(130) 家屬達人齊Make Fun

由照顧者朋輩、家屬朋輩大使運用自己的長處去教授生活中的一些興趣或技能等，例如行山、羽毛球等，同時亦會邀請專業的體適能教練教授在家也能做的拉筋健體操。

	日期	時間	地點
行山	2021年10月13日 (星期三)	9:30am-12:00pm	大浪灣
體適能	2021年10月21日、28日、 11月4日 (星期三)	11:00am-12:00pm	友樂坊(樂玩閣)
羽毛球	2021年11月17日、24日、 12月1日、8日(星期三)	2:00pm-4:00pm	小西灣體育館
費用	\$20		
對象	6名 (家屬/聯心社會員)		
負責職員	Catherine (嘉嘉)、Regen (譚姑娘)		
備註	1) 請自備足夠飲用水以及帶備個人需服用的藥物。		

(119) 小「人」有禮

不計入
首次報名的
5個活動

為了鼓勵新會員的小朋友與中心有更多聯繫，建議小朋友在踏入本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9月1日至2022年3月31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17歲)
負責職員 Jess (李姑娘)
備註 1) 參加者的小朋友參與後會有份迎新小禮物。
 2) 新個案會員的小朋友要與專責個案社工聯絡。

(132) 新手家屬結伴行

不計入
首次報名的
5個活動

此活動專為「新手家屬」而設，誠邀未有作為復元人士家屬經驗的你參加，一起學習有關精神健康的知識，並與其他同路人互相認識，結伴同行。

- 日期** 2021年11月9日、16日、23日、30日 (星期二)(共4節)
時間 4:30pm-5:30pm
地點 Zoom網上平台
費用 免費
名額 10名 (本區家屬/聯心社會員)
負責職員 Michelle (梁姑娘)
備註 1) 此為網上小組，請自備可以連接Zoom的器材及Wifi網絡。
 2) 參加者需經篩選，從評估是否合適參與小組。

* 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 8名 (本區會員)

今季系列活動

	日期	時間	地點	內容
專才培訓 活動： 體適能 健體班	2021年10月8 日、15日、22 日、29日、11 月5日及12日 (星期五)(共6 節)	10:30am-12:00pm	友樂坊 樂藝軒	有無成日覺得腰酸背痛呢？ 我會教大家做徒手健身同 埋橡筋帶伸展舒緩一下，改 善姿勢。仲會教下大家體適 能理論、運動生理學同埋營 養。

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10月4日至12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
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



時間表

日	一	二	三	四	五	六
10月 OCT					1 國慶日假期	2
3	4 職業治療日間小組 上午/下午 P.22	5 歡樂aloha 下午 P.12	6 職業治療日間小組 上午/下午 P.22	7	8 專才培訓活動： 體適能健體班 上午 P.21	9 人生畢業禮 下午 P.17
10	11 職業治療日間小組 上午/下午 P.22	12 歡樂aloha 下午 P.12 BEER PONG投杯球 下午 P.13	13 職業治療日間小組 上午/下午 P.22 友心健康大使2.0 下午 P.7 家屬達人齊Make Fun 上午 P.19	14 重陽節假期	15 專才培訓活動： 體適能健體班 上午 P.21	16 Make fun club - 書法班 上午 P.8 男士·集合吧 下午 P.11 週末Switch派對 下午 P.15
17	18 職業治療日間小組 上午/下午 P.22 Boardgame大笪地 下午 P.14	19 歡樂aloha 下午 P.12 BEER PONG投杯球 下午 P.13	20 職業治療日間小組 上午/下午 P.22 乒乓球 下午 P.14 好戲約埋你 下午 P.15	21 港島東健康檢查日 上午 P.11 家屬達人齊Make Fun 上午 P.19	22 天然護膚DIY 下午 P.18 專才培訓活動：體適能健體班 上午 P.21	23 Make fun club - 書法班 上午 P.8 人生畢業禮 下午 P.17
24/31	25 職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯 下午 P.13	26 歡樂aloha 下午 P.12 BEER PONG投杯球 下午 P.13	27 職業治療日間小組 上午/下午 P.22 創意手工1+1 上午 P.13 乒乓球 下午 P.14 好戲約埋你 下午 P.15	28 在家運動好輕鬆8.0 上午 P.14 家屬達人齊Make Fun 上午 P.19	29 天然護膚DIY 下午 P.18 專才培訓活動：體適能健體班 上午 P.21	30 Make fun club - 書法班 上午 P.8



日	一	二	三	四	五	六
	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯 下午 P.13 1	BEER PONG投杯球 下午 P.13 2	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 創意手工1+1 上午 P.13 乒乓球 下午 P.14 好戲約埋你 下午 P.15 3	Make fun club-串珠子(A班) 上午 P.8 在家運動好輕鬆8.0 上午 P.14 家屬達人齊Make Fun 上午 P.19 4	總有你舞台:手鈴班 上午 P.12 天然護膚DIY 下午 P.18 專才培訓活動:體適能健體班 上午 P.21 5	Make fun club-書法班 上午 P.8 週末Switch派對 下午 P.15 「家友天地」家屬聚會(三) 下午 P.18 漁樂滿紛南丫島 上午至下午 P.19 6
7	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯 下午 P.13 8	我是歌手 下午 P.15 新手家屬結伴行 下午 P.20 9	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 創意手工1+1 上午 P.13 乒乓球 下午 P.14 好戲約埋你 下午 P.15 10	Make fun club-串珠子(A班) 上午 P.8 在家運動好輕鬆8.0 上午 P.14 11	友心健康大使2.0 下午 P.7 總有你舞台:手鈴班 上午 P.12 健康檢查站 下午 P.17 天然護膚DIY 下午 P.18 專才培訓活動:體適能健體班 上午 P.21 12	Make fun club-串珠子(B班) 下午 P.8 Make fun club-書法班 上午 P.8 人生畢業禮 下午 P.17 13
14	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯 下午 P.13 Boardgame大笪地 下午 P.13 15	得力在乎平靜安穩-靜觀小組 上午 P.12 我是歌手 下午 P.15 新手家屬結伴行 下午 P.20 16	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 羽毛球 下午 P.14 好戲約埋你 下午 P.15 幻愛幻影屯門遊 上午至下午 P.16 家屬達人齊Make Fun 下午 P.19 17	在家運動好輕鬆8.0 上午 P.14 18	媽媽實實大本營(2021) 上午 P.11 總有你舞台:手鈴班 上午 P.12 天然護膚DIY 下午 P.18 19	Make fun club-串珠子(B班) 下午 P.8 Make fun club-書法班 上午 P.8 男士·集合吧 下午 P.11 人生畢業禮 下午 P.17 20
21	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯 下午 P.13 22	得力在乎平靜安穩-靜觀小組 上午 P.12 我是歌手 下午 P.15 新手家屬結伴行 下午 P.20 23	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 創意手工1+1 上午 P.13 羽毛球 下午 P.14 好戲約埋你 下午 P.15 家屬達人齊Make Fun 下午 P.19 24	Make fun club-串珠子(A班) 上午 P.8 在家運動好輕鬆8.0 上午 P.14 25	媽媽實實大本營(2021) 上午 P.11 總有你舞台:手鈴班 上午 P.12 天然護膚DIY 下午 P.18 26	Make fun club-串珠子(B班) 下午 P.8 27
28	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯 下午 P.13 29	得力在乎平靜安穩-靜觀小組 上午 P.12 我是歌手 下午 P.15 新手家屬結伴行 下午 P.20 30	11月NOV			



日	一	二	三	四	五	六
12月 DEC			職業治療日間小組 上午/下午 P.22 1 創意手工1+1 上午 P.13 羽毛球 下午 P.14 家屬達人齊Make Fun 下午 P.19	在家運動好輕鬆8.0 上午 P.14 2	媽媽寶寶大本營(2021) 上午 P.11 3 總有你舞台:手鈴班 上午 P.12	友心電話亭工作坊 下午 P.8 4 快樂工作室之正念陽光 下午 P.10
5	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 6 一起貼貼貼 下午 P.8	得力在乎平靜安穩-靜觀小組 上午 P.12 7 我是歌手 下午 P.15	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 8 創意手工1+1 上午 P.13 羽毛球 下午 P.14 家屬達人齊Make Fun 下午 P.19	9	媽媽寶寶大本營(2021) 上午 P.11 10 總有你舞台:手鈴班 上午 P.12	男士·集合吧 下午 P.11 11
12	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 13 一起貼貼貼 下午 P.8	愛心理髮店 下午 P.9 14 得力在乎平靜安穩-靜觀小組 上午 P.12 聖誕音樂分享會 下午 P.15	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 15	16	10-12月生日會 上午 P.9 17 綠色跨區遊 上午及下午 P.10 總有你舞台:手鈴班 上午 P.12	友『新』人 上午 P.10 18 週末Switch派對 下午 P.15
19	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 20 Boardgame大筴地 下午 P.14	21	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 22	23	總有你舞台:手鈴班 上午 P.12 24	25 聖誕節假期
26	27 聖誕節假期	28	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 29	30	總有你舞台:手鈴班 上午 P.12 31	