

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。

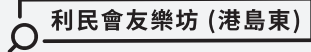
友樂坊 (港島東)

第46期 | 2022年1月至3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



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 - <從「不知不覺」到「活在當下」- 透過靜觀訓練回應壓力>	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 - 15
治療小組	16 - 17
家屬活動	18 - 20
小家屬活動	21
職業治療日間小組	22
日曆表 (1月-3月)	23 - 28

服務質素標準 (SQS) 小知識

SQS
1

服務資料

中心備有利民會各服務簡介、利民會年報、服務質素標準政策文件、利民會影音資料、友樂坊服務單張、友樂坊運作指引、友樂坊刊物(如：通訊)等，供會員索取或借閱、有關資料可向當值職員查詢索取及借閱。

SQS
2

檢討及修訂政策和程序

中心為了能為會員提供優質服務，會定期檢討及修訂相關的服務政策及程序。並以不同渠道收集各會員的意見，如活動問卷、意見箱、信件、口頭等。

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

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「2022年1-3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。

到訪者會員及守則

- 1 為確保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該到訪者量度體溫或離開，以減低傳染病擴散之可能。
- 3 疫情期間，到訪人士必須遵從當時中心制訂的防疫措施(例如：配戴口罩、填寫健康申報表、量度體溫等)。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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。
- 7 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。
- 8 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。
- 9 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。
- 10 各參加者請準時出席活動，逾時恕不等候。
- 11 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。
- 12 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。
- 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。
- 15 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。

新同事介紹



Jane

大家好我係葉姑娘/Jane! 好高興可以加入利民會友樂坊服務大家! 我有好多興趣，閒時會玩下音樂，唱歌，打下機，仲會做下唔同嘅體育運動。希望以後有機會係唔同嘅活動裡面見到及認識大家!

通告

“會員/到訪者到訪及參與中心活動守則”新增了項目三，請會員/到訪者注意。

主題文章

從「不知不覺」到「活在當下」 透過靜觀訓練 回應壓力

請慢慢深呼吸，然後試想像：有天，你在街上閒逛的時候，見到對面的行人路上有一位你認識的朋友正循相反方向走着；你嘗試呼喊他/她的名字，但沒有得到任何回應，他/她漸漸走遠。此時的你是怎樣的心情？對此有甚麼想法？當下你會否感覺到特別的身體反應？下一步你打算採取甚麼行動？

高壓生活下的身心「自動導航」 活在固有思維習慣

縱使面對同一情境，有人會先有情緒湧現，因對方未有理會自己而感到失望、失落；有人會先出現想法，猜想對方是否對自己生氣才未有理會…… 每個人都可能會受個人情感、以往經歷、思維模式等因素影響，而發展出一套自己固有的解讀和應對表現。

生活在急促繁忙的都市中，壓力時常將我們迫得喘不過氣，亦迫使我們學會如何有效率地處理各種大事小事。而我們往往在未有留意自己的內心想法、情緒和身體感覺之前，不知不覺地任由腦袋習慣性為我們作出選擇，陷入舊有的、無意識的盲目反應。

透過靜觀覺察當下 學習全然接納自己

作為身心健康指導員，不加批判地聆聽服務使用者的故事，協助他們梳理情緒及回應壓力是工作中重要的一課。在友樂坊（港島東）的支持下，我有幸參與了靜觀認知療法（MBCT）課程，認識如何透過靜觀（Mindfulness）培養覺察力，有意識、不加批判地留心當下此刻，重拾對於生活的選擇權。科學研究亦顯示靜觀練習不但能有效地協助我們提升心理質素、減輕壓力和痛楚，如應用在心理治療上更對治療抑鬱、焦慮、痛症、失眠等徵狀有顯著幫助。

在各種靜態、動態的練習中，靜觀伸展帶給我的感受最大。雖然我有運動的習慣，但以往甚少會在伸展的過程中專注覺察當下的身體感覺，並懷着好奇心嘗試探索及接納身體的局限。原來，有時候我們忙着追逐自己的目標、未來的計劃，卻忘了好好照顧此時此刻的自己，全心全意接受這個不完美的自己。

靜觀的生活態度未必能為你以往或將來的煩惱帶來答案，但希望你能活在此刻，以好奇、關懷的心覺察每個當下，以平常心應對生活中的難題和挑戰。

身心健康指導員
晨望(蔡姑娘)



•FACEBOOK/INSTAGRAM• 投稿園地

 **每一個孤單心事**
都值得被聽見 

利民會友樂坊(港島東)
現正收集**心事稿件**
如果你願意分享你的故事
可以掃一掃以下**QR CODE**
以**匿名方式**填寫網上表格
稿件經收集後
將有機會在**FB/IG**內發布
讓你的故事不再只是孤單心事



“地下1-8室 心事台”

利民會友樂坊(港島東) 將舉行
<地下1-8室-心事台> 網上直播
直播中會分享中心收集所得的**心事稿件**

誠邀大家到時在**FB/IG**收看直播
期待我們在雲端上的**地下1-8室**
一同細說他/她的故事

詳情請留意
利民會友樂坊(港島東)
FACEBOOK /
INSTAGRAM專頁



 立即掃描QR Code分享你嘅心事啦





Be a VOLUNTEER
Join us

友心同行

美麗並不是五官和身形線條的堆砌出來，而是整個人外在的綜合表現，故此還包括我們的表情、神態、風度、言行和修養等等.....這也關乎到我們的內在質素呢。

人有兩隻眼睛，這是有助平行的，所以應當平等地看待每一個人；人的兩只耳朵是分在左右兩邊的，所以不可偏聽一面之詞，學習細心客觀地聆聽；人雖然只有一顆心，然而有左右兩個心房，所以做事不但要為自己想，也要為別人想。

有人說過：「一雙動人的眼睛是一雙懂得欣賞別人的眼睛；一對美麗皂人玉手就是一對會幫助人的手.....」你同意嗎？

友心義工需要你！

歡迎加入「信」暖行動及友心電話亭，為身邊人打打氣、主動關顧有需要的同路人。詳情查詢可向負責友心義工職員聯絡。

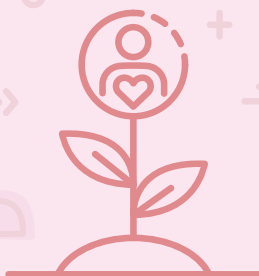
(195) 大笑瑜珈—義工篇

不計入
首次報名的
5個活動

你最近一次開懷大笑是甚麼時候？因為甚麼而笑？其實笑並不需要任何理由！現在邀請友心義工來與我體驗一場無須理由而開懷大笑的旅程，約定你到時見！

日期	2022年2月12日、19日、26日、3月5日、12日及19日(星期六)(共6節)
時間	11:00am-12:30pm
費用	免費
負責職員	匡(藍Sir)
備註	1) 歡迎友心義工成員或有意成為友心義工的會員、家屬參加。

地點 友樂坊 (樂藝軒)
名額 8名 (友心義工)



(184) Make Funs Club - 八段錦

由義工Ada教授八段錦，通過簡單易學的八個動作來強身健體。

日期	2022年2月8日、15日、22日及3月1日 (共4節)
時間	3:30pm - 5:00pm
費用	\$10
負責職員	亮 (陳Sir)
地點	友樂坊 (樂玩閣)
名額	6名 (友心義工)

(183) 友心義工大會

不計入
首次報名的
5個活動

回顧與展望，介紹及策劃下一年義工服務計劃，遊戲及分享。

日期	2022年3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	不限 (友心義工)	負責職員	亮 (陳Sir)
備註	1) 歡迎友心義工成員或有意成為友心義工的會員、家屬參加。 2) 如參與人數超過房間容納上限，有機會轉到其他地方。		

(178) 友心電話亭 (第四季)

不計入
首次報名的
5個活動

回應社區需要，中心持續發展不同的義工服務，邀請友心義工透過電話聯絡，定期關顧中心會員，讓他們感到被關顧。

日期	2022年1月21日、28日、2月11日、18日 (星期五)(共4節)
時間	3:00pm-4:30pm
費用	免費
負責職員	Leo (劉sir)、Roy (鄭sir)、Jacky (梁sir)、晨望 (蔡姑娘)
備註	1) 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。 2) 鼓勵友心義工完成工作坊後積極參與電話關顧服務。

(179) 友心齊寫心意咭

不計入
首次報名的
5個活動

邀請友心義工親臨中心與負責職員一起親手在心意咭寫上祝福語句或最親資訊等，然後集合寄給本中心各分區會員，期望能把溫暖送上，發揮人與人之間的互助互愛精神，讓會員們能在心靈困擾時感受到切實的關心和慰問。

日期	2022年2月10日、17日、24日、26日、3月5日、12日 (星期四及六)(共6節)
時間	11:00am-12:30pm
地點	友樂坊
費用	免費
名額	8名 (友心義工)
負責職員	Leo (劉sir)、Roy (鄭sir)、Jacky (梁sir)

(202) 2022年1-3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12月18日 (星期六)	時間	9:30am-11:00am
地點	友樂坊(樂藝軒)及大廳	費用	免費
名額	20名 (本區會員)		
負責職員	Coco (麥姑娘)、Yuri (楊姑娘)		
備註	1) 因應疫情名額有限，會員需活動前報名參加，先到先得。截止報名日期：2021年12月16日。 2) 因應疫情關係，1-3月活動將沿用抽籤形式報名。		

(204) 1-3月生日會

邀請1-3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	2022年3月18日 (星期五)	時間	10:30am-11:30am
地點	友樂坊 (樂藝軒)或網上視像ZOOM		
費用	免費	名額	8名 (1-3月生日本區會員)
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。		

** (196) 2021-2022年春茗

友樂坊春茗聚餐、包括有豐富遊戲及抽獎環節，一起歡度新年。

日期	2022年2月17日 (星期四)	時間	6:00pm-9:00pm (預計活動時間)
地點	柴灣或小西灣酒樓	費用	\$100
名額	40名 (本區會員)		
負責職員	Eric (李Sir)、Regen (譚姑娘)、Yuri (楊姑娘)、Jane (葉姑娘)		

** (197) 2021-2022年週年晚宴

每年一度利民會週年聚餐都為大家帶來好多歡樂，好食，好玩，又有獎抽，一起談天說地，互相聯誼，共同分享大家的喜悅！

日期	2022年3月10日 (星期四) (暫定，若日期有所更新，再聯繫參加者)		
時間	6:00pm-9:00pm (預計活動時間)	地點	柴灣或小西灣酒樓
費用	\$100	名額	30名 (本區會員)
負責職員	Eric (李Sir)、Long (蔡Sir)、Kiu (梁Sir)		

** 由於疫情關係名額有限，會員只限在春茗活動(196)及週年晚宴活動(197)中選擇一項參加，希望能惠及更多的參加者。按政府最新防疫政策，於2021年12月9日起市民需使用「安心出行」進入食肆。

(200) 友「新」人 迎新活動

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	2022年3月19日 (星期六)	時間	11:30am-1:00pm
地點	友樂坊 (樂玩閣)	費用	免費
名額	10名 (本區會員)		
負責職員	Yuri (楊姑娘)、亮 (陳Sir)		

(155) 友樂關愛一傳一

邀請會員一同製作不同的賀年裝飾，除了可以用作佈置家居，增添新年喜慶；亦可幫忙佈置中心，將喜悅、關愛氣氛傳遞給身邊不同的人。

日期	2022年1月14日 (星期五)	時間	10:00am-1:00pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)	費用	免費
名額	15名 (本區會員)		
負責職員	實習社工Sandy (張姑娘)、實習社工Christine (何姑娘)		

(182) 動物輔助治療初接觸

不計入
首次報名的
5個活動

讓會員認識動物輔助治療服務，以及透過與治療犬接觸，放鬆身心。

日期	2022年1月15日 (星期六)	時間	3:30pm-5:00pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)	費用	免費
名額	20名 (本區會員)	負責職員	晨望 (蔡姑娘)
備註	1) 活動中有機會與治療犬作近距離接觸，如害怕中大型犬者不建議參加。		

(180) 快樂工作室之樂燒遙 (燒烤活動)

不計入
首次報名的
5個活動

渴望通過一次外出燒烤活動，讓義工和友樂坊朋友可藉此聯誼，增進彼此之認識，一起渡過一個愉快之週末。

日期	2022年3月5日 (星期六)		
時間	1:00pm-5:30pm (集合時間：12:00pm)		
地點	錦上路波蘿園燒烤場		
費用	\$70 (包燒烤食物飲品及來回交通)		
名額	12名 (本區會員及家屬)		
負責職員	Michelle (梁姑娘)		
備註	1) 自在社將提供來回交通。 2) 如受疫情影響，活動有機會取消或延期，請留意職員通知。 3) 出發前會為參加者量體溫，體溫超過37.5°C者不能出發。		

(198) 論壇劇場由你演

不計入
首次報名的
5個活動

以戲劇形式探討復元人士生活中的各種挑戰，並協力創造一齣有關精神健康議題的劇場。完成劇場排練後，將於不同社區地點進行公演，藉此讓社區人士更了解復元人士的生活。

日期	2022年1月11日、18日、25日、2月8日、15日、22日、3月1日、8日、15日、4月5日、12日、19日、26日、及5月3日(星期二)(共14節)		
時間	10:00am - 12:00pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費	名額	12名 (本區會員)
負責職員	Elise (蘇姑娘)、輝 (周Sir)		
備註	1) 參加者需出席電話面談及甄選。2) 參加者無需任何戲劇基礎。*活動由香港特別行政區政府殘疾人士藝術發展基金贊助。*節目/活動內容並不反映香港特別行政區政府的意見。*香港特別行政區政府僅為活動提供撥款資助，並無參與其中。在刊物/活動內表達的任何意見、研究成果、結論或建議，純屬活動執行機構的觀點，並不代表香港特別行政區政府的觀點。		

(177) 市區綠洲打咭團

首節在中心討論行程細節，其餘三節分別走訪三個港九鬧市和附近的“綠洲”，到訪各景點“打咭”拍照、又會一起午膳，深層認識相關社區以及悠閒舒適地點，充實身心靈！

日期	日期	時間	地點
簡介會	2022年1月26日(星期三)	3:00am-4:30pm	友樂坊(樂玩閣)
外出活動	2022年2月23日、3月9日、3月23日(星期三)	11:00am-5:00pm	1) 石硤尾南山邨及嘉頓山一帶 2) 佐敦谷公園 3) 香港仔/鴨洲

費用	\$40	名額	8名 (本區會員)
負責職員	Leo (劉Sir)、Yuri (楊姑娘)、Regen (譚姑娘)		
備註	1) 由於步行時間不少，也會上落梯級，參加者需要有足夠體力應付。 2) 參加者需要穿著合適的運動服裝、運動鞋及相關物品。 3) 如預定地點有必要改動，會預早通知參加者。		

(166) 輕鬆畫禪繞

沒有繪畫天分？生活充滿壓力？一齊學習創作禪繞畫舒解壓力、增強專注力、開啟創意潛能。

日期	2022年1月21日、28日、2月4日及11日 (星期五)(共4節)		
時間	10:30am-12:00pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	\$20	名額	8名 (本區會員)
負責職員	子聰		

(205) 慈幼中學活動「伴我啟航」計劃小組

由慈幼中學的學生透過集體熱身遊戲、桌上遊戲、小組制作小手工、傾談時間與你共度歡樂時光。

日期	時間
2022年1月8日(星期六)	10:00am-11:30am
2022年1月15日(星期六)	2:00pm-3:30pm

地點	青年廣場	費用	免費
名額	10名 (本區會員)	負責職員	Long (蔡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。		

(181) 知性·識性：「母」歧視

中心一年一度的性教育活動「知性·識性」又來了！今年主題圍繞媽媽在職場、公眾地方可能面對的歧視，以及打擊這些歧視的方法。不論男女老幼，我們都有能力、有責任認識及打擊歧視，所以緊記要來參加啦！

日期	2022年3月4日(星期五)	時間	11:00am - 12:30pm
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)

(188) 迷你鮮花杯2.0

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	2022年1月17日、24日、2月21日、28日及3月7日、14日(星期一)(共6節)		
時間	3:00pm - 4:00pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
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。 2) 未曾參加上一期迷你鮮花杯者優先。		

(136) 週末switch派對 - 第4季

透過遊戲機Switch與親朋好友一同遊玩體感遊戲感受電子遊戲的樂趣。

日期	2022年1月8日、2月19日、3月12日 (星期六) (共3節)		
時間	3:00pm - 4:30pm	地點	友樂坊 (樂藝軒)
名額	8名 (本區會員)	費用	免費
		負責職員	輝 (周sir)

** 活動因應疫情發展或有變動，請留意職員通知

(160) 好戲約埋你 (1-3月)

戲如人生，定時的電影活動期望與大家一起忘掉日常生活的煩憂，輕鬆一下。

日期	2022年1月11日、25日、2月8日、22日、3月8日及22日 (星期二)(共6節)
時間	2:30pm - 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	Catherine (嘉嘉)
備註	1) 活動以實體進行，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。

(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	2022年1月18日、2月15日及3月15日 (星期二)(共3節)
時間	3:00pm - 4:30pm
地點	友樂坊 (樂趣軒)
費用	免費
名額	6名 (本區會員)
負責職員	Jacky (梁Sir)、晨望 (蔡姑娘)
備註	1) 如受疫情影響，活動或改以Zoom網上形式進行。

(176) 我是歌手

讓喜歡唱歌的會員除了有機會一展歌喉外，更可享有多一點的社交時間，實行以音樂和歌唱來凝聚大家！

日期	2022年1月18日、25日、2月22日、3月1日、8日及22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	劉 Sir (Leo)
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。

(154) 健康新一派1-3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	2022年1月5日、12日、19日、26日 (星期三) 2:00pm-4:00pm
羽毛球	2022年2月21日、3月7日、21日、28日 (星期一) 2:00pm-4:00pm

地點	小西灣體育館
費用	免費
負責職員	Long (蔡Sir)、晨望 (蔡姑娘)
備註	1) 參加者需要穿著合適的運動裝備，帶備足夠飲用水。 2) 如場地更換會提早通知各參加者。 3) 如疫情嚴重，活動或改以Zoom網上形式進行。

(186) 在家運動好輕鬆9.0

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	2022年1月20日、27日、2月17日、24日、3月3日、10日 (星期四)(共6節)
時間	10:00am - 11:00am
地點	Zoom網上平台
費用	免費
負責職員	輝 (周sir)、Regen (譚姑娘)

(167) 體適能健體班 (第二季)

有無成日覺得腰酸背痛呢？我會教大家做徒手健身、健身球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。

日期	2022年2月18日、25日、3月4日、11日、18日及25日 (星期五)(共6節)
時間	10:30am - 12:00pm
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
負責職員	子聰

* 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

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** 2022年1月14日、2022年3月11日 (星期五)(共2節)
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 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。

(172) 元宵燒烤日

與會員一同到燒烤場地享受燒烤活動，促進會員間聯誼，於寒冷的冬日享受歡樂溫暖時刻。

- 日期** 2022年2月15日 (星期二) **時間** 3:00pm - 8:00pm
地點 大埔大尾篤燒烤場 **費用** \$70 (包燒烤食物及飲品)
名額 20名 (本區會員) **負責職員** Yuri (楊姑娘)、Leo (劉先生)
備註 1) 本活動有旅遊車接送，由中心到活動地點來回。
 2) 參加者必須在手機裝有“安心出行”應用程式。

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) Jane (葉姑娘) 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)

(191) 優勢理財小組

不計入
首次報名的
5個活動

「金錢」與我們生活息息相關，理財亦不是任何人的專利。小組會讓組員了解自己的優勢和資源，學習妥善理財，好好規劃和投資自己人生的下半場。

- 日期** 2022年2月22日、3月1日、3月8日、3月15日 (星期二)(共4節)
時間 2:00pm - 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 Steven (梅Sir)
備註 1) 參加者需出席面談和甄選
 2) 如受疫情影響，小組或改以網上視像(ZOOM)形式進行。

(192) 畫出我空間

不計入
首次報名的
5個活動

專注在繪畫粉彩畫當中，給予自己機會自我認識，並為自己建立片刻的平靜空間，紓緩壓力。

- 日期** 2022年1月4日、11日、18日及25日 (星期二)(共4節)
時間 2:30pm - 4:00pm **地點** 友樂坊 (樂玩閣)
費用 免費 **名額** 6名 (本區會員)
負責職員 Elise (蘇姑娘)
備註 1) 參加者需出席電話面談及甄選
 2) 無需任何藝術基礎

(189) 食得有營好心情

不計入
首次報名的
5個活動

你喜歡食嘢，但食得健康嗎？食甜品令人開心？識選擇食物，可以食得好有營養、可以使人心情舒暢，一齊來探討如何食得有營養、心情又好！

- 日期** 2022年2月18日、25日、3月4日、11日 (星期五)(共4節)
時間 2:30pm - 4:00pm **地點** 友樂坊 (樂藝軒)
費用 免費 **名額** 8名 (本區會員)
負責職員 Carmen (社工陳姑娘)
備註 1) 參加者需事前與職員傾談，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

(193) 友樂心弦 音樂小組

 不計入
首次報名的
5個活動

參加者透過音樂認識自己,舒發情緒,及自我療癒。

日期 2022年2月4日、11日、18日、25日 (星期五)(共4節)
 時間 4:00pm - 5:30pm
 地點 友樂坊 (樂玩閣)
 費用 免費
 名額 6名 (本區會員)
 負責職員 Jane (葉姑娘)
 備註 1) 參加者無需任何音樂及樂器基礎。

(173) 優飾小組

 不計入
首次報名的
5個活動

在小組中一邊製作個人化飾物,一邊探視個人優勢,並與組員一同分享輕鬆時刻。

日期 2022年2月26日及3月5日、12日、26日 (星期六)(共4節)
 時間 3:00pm - 4:30pm
 地點 友樂坊 (樂趣軒)
 費用 \$ 20
 名額 5名 (本區會員)
 負責職員 Yuri (楊姑娘)
 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。
 2) 小組會有拍照環節,相關照片只作促進小組效果,不會在未
 經參加者同意下作公開使用。
 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。

(162) 「家友天地」家屬聚會 (四)

- 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	時間	內容	對象/名額
2022年1月8日 (星期六)	9:30am- 12:00pm	「心安你得 - 安寧服務 簡介」介紹香港安寧服 務知識及資源,掌握不 同有關晚期人生規劃 的安排,讓你安心處理 人生大事。	家屬 / 聯心社會員 優先參與,餘額為港 島東會員。 (15名)
2022年3月29日 (星期二)	7:00pm- 8:30pm	「藝術初體驗」表達藝 術治療師帶領參加者, 藉着不同形式的藝術 創作,如視覺藝術、舞 動、音樂及創意寫作 等,了解自己,並與人 建立關係。	家屬 / 聯心社會員; 鼓勵其家中復元人 士能一起參與,此 類家庭將獲優先。 (8名)

地點 友樂坊 (樂藝軒)
 費用 免費
 負責職員 Kiu (梁生)、David (楊生)
 備註 1) 活動因疫情及限聚令,或有變動,而轉為網上舉行或取消,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

(158) 天然護膚DIY (第三季)

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** 2022年1月21日、28日、2月11日、18日、25日、3月4日 (逢星期五) (共6節)
- 時間** 2:30pm - 4:00pm
- 地點** 友樂坊(樂玩閣)
- 費用** \$50
- 對象** 6名 (家屬/聯心社會員)
- 負責職員** Catherine (嘉嘉)
- 備註** 1) 活動中會使用大量精油，如皮膚較容易敏感或蠱痘症患者請確保身體狀況許可再報名。
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。

(161) 1-3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，都可以彼此認識及聯誼，凝聚互相氣氛，一同慶祝、歡度生日及聖誕，讓參加者感受歡樂的氣氛。

- 日期** 2022年3月19日 (星期六)
- 時間** 2:30pm - 4:00pm
- 地點** 友樂坊(樂藝軒)
- 費用** 免費
- 對象** 25名 (家屬/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。請帶備食物盒將食物帶走。
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。

(159) 家屬達人齊 Make Fun (體適能班)

由專業的體適能教練連同家屬教授在家也能做的拉筋健體操，活動將在線上Zoom與實體同步進行，歡迎各區會員參加！

- 日期** 2022年3月2日、9日、16日及23日 (星期三) (共4節)
- 時間** 2:30pm - 3:30pm
- 地點** 友樂坊(樂藝軒)
- 費用** \$20
- 名額** 6名 (家屬/聯心社會員)
- 負責職員** Catherine (嘉嘉)
- 備註** 1) 是次家屬/聯心社會員優先，尚餘名額將由港島東會員補上。
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。

(187) 家屬達人齊 Make Fun (插花班)

由家屬達人連同職員教授插花技巧。

- 日期** 2022年2月15日、22日、3月1日及8日 (星期二) (共4節)
- 時間** 2:30pm - 4:00pm
- 地點** 友樂坊(樂藝軒)
- 費用** \$20
- 名額** 6名 (家屬/聯心社會員)
- 負責職員** Regen (譚姑娘)
- 備註** 1) 是次家屬/聯心社會員優先，尚餘名額將由港島東會員補上。
2) 如有花粉敏感者請確保身體狀況許可再報名。
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。

小家屬活動

(HO-21/22-012)

親子樂高樂 Family Goal GO 贊助機構: Johnson & Johnson (HK) Ltd

透過樂高認真玩 LEGO® SERIOUS PLAY®, 促進親子之間的互動和溝通, 提升親子關係。

- 日期** 2022年2月5日 (星期六)
- 時間** 2:00pm - 4:00pm
- 地點** 友樂坊(樂藝軒)
- 費用** 免費
- 名額** 8對親子(會員及小家屬)
- 負責職員** Kiu (梁 Sir)
- 備註** 1) 每個家庭，一名家長參加。
2) 有4-12歲的小家屬之家庭優先報名。

* 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

(164) 自助午餐・藝術遊

 不計入
首次報名的
5個活動

一年來多謝小家屬們參與本中心活動，為了加強會員與小家屬間的聯繫，一齊享用美味自助餐及參觀香港藝術館。

- 日期** 2022年2月8日(星期二)(年初八) **時間** 11:00am-4:00pm
地點 尖沙咀香港基督教青年會(再臨閣)及香港藝術館
費用 \$70 (大小同價) **對象** 12個家庭(會員及小家屬)
負責職員 Jess(李姑娘)、David(楊先生)
備註 1) 每個家庭最多名額為3人(其中兩位為小家屬)，小家屬年齡須為18歲以下；
 2) 以下對象優先：i. 2021至2022年度新個案及其小家屬；ii. 未有參與親子歷奇大冒險的家庭。
 3) 活動因應疫情及限聚令，形式及日期或有變動，將另行通知。

(163) 親子非洲鼓X扭波波

 不計入
首次報名的
5個活動

學習非洲鼓不但能提升專注力和音樂感，亦可以盡情抒發情感。打完鼓仲有扭氣球工作坊，親子合力扭出屬於你哋嘅造型氣球！歡迎親子一齊嚟體驗音樂同藝術嘅樂趣！

- 日期** 2022年2月19日(星期六) **時間** 2:30pm-5:00pm
地點 友樂坊(樂藝軒) **費用** \$20 (每名)
對象 6對親子(會員及小家屬) **負責職員** David(楊sir)、Jess(李姑娘)
備註 1) 小家屬年齡須為6-17歲。2021至2022年度新個案及其小家屬優先。
 2) 參加者無需任何藝術基礎。
 3) 活動將贈送非洲音樂槌供參加者練習所學，參加者亦可帶走氣球作品留為紀念。
 4) 活動因應疫情及限聚令，形式及日期或有變動，將另行通知。

(165) 親子歷奇大冒險

 不計入
首次報名的
5個活動

Epicland歷奇王國為香港最大室內遊樂場，包括親子高爾夫球、五層高巨型迷宮、空中鋼索等，無論係大人細路都會為之著迷，一齊放電，親子同樂！

- 日期** 2022年3月19日(星期六) **時間** 1:30pm-8:00pm
地點 愉景灣歷奇王國(Epicland) **費用** \$50 (每名)
對象 12個家庭(會員及小家屬) **負責職員** David(楊sir)、Jess(李姑娘)
備註 1) 每個家庭最多名額為3人(其中兩位為小家屬)，小家屬年齡須為18歲以下。
 2) 以下對象優先：i. 2021至2022年度新個案及其小家屬；ii. 未有參與自助午餐・藝術遊的家庭。
 3) 活動提供旅遊巴接送來往柴灣至愉景灣，預計於8:00pm回到柴灣解散。
 4) 參加者宜穿著或攜帶輕便的運動服裝，並帶備足夠飲用水。場地規定參加者於活動時須全程穿著襪子。場地設施設有最低高度限制，請遵守場內指示。
 5) 活動因應疫情及限聚令，形式及日期或有變動，將另行通知。

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** 2022年1月3日至3月30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 Leona、Kelvin、Marie、子聰、Roy、Tracy
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
09:30 - 10:40	動態生活模式 上下肢伸展運動 晨運	動態生活模式 上下肢伸展運動 晨運	職業治療外展服務 / 個別訓練 *專才培訓活動 (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	
1月 JAN						1	
2	職業治療日間小組 上午/下午 P.22	3	畫出我空間 下午 P.16	4	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 乒乓球 下午 P.14	5	
6	7	8	慈幼中學活動「伴我啟航」 上午 P.12 週末switch派對-第4季 下午 P.12 「家友天地」家屬聚會(四) 上午 P.18	9	職業治療日間小組 上午/下午 P.22	10	
11	論壇劇場由你演 上午 P.11 好戲約埋你(1-3月) 下午 P.13 畫出我空間 下午 P.16	12	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 乒乓球 下午 P.14	13	友樂關愛一傳一 上午 P.10 健康檢查站 下午 P.15	14	
15	動物輔助治療初接觸 上午 P.10 慈幼中學活動「伴我啟航」 下午 P.12	16	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯2.0 下午 P.12	17	論壇劇場由你演 上午 P.11 Boardgame大笪地 下午 P.13 我是歌手 下午 P.13 畫出我空間 下午 P.16	18	
19	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 乒乓球 下午 P.14	20	在家運動好輕鬆9.0 上午 P.14	21	友心電話亭(第四季) 下午 P.8 輕鬆畫禪繞 上午 P.11 天然護膚DIY(家屬) 下午 P.19	22	
23/30	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯2.0 下午 P.12	24 31	25	論壇劇場由你演 上午 P.11 好戲約埋你(1-3月) 下午 P.13 我是歌手 下午 P.13 畫出我空間 下午 P.16	26	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 市區綠洲打咭團(簡介會) 上午 P.11 乒乓球 下午 P.14	27
28	友心電話亭(第四季) 下午 P.8 輕鬆畫禪繞 上午 P.11 天然護膚DIY(家屬) 下午 P.19	29	30	在家運動好輕鬆9.0 上午 P.14	31	友心電話亭(第四季) 下午 P.8 輕鬆畫禪繞 上午 P.11 天然護膚DIY(家屬) 下午 P.19	



日	一	二	三	四	五	六
		1 農曆年初一	2 農曆年初二	3 農曆年初三	4 輕鬆畫禪繞 上午 P.11 友樂心弦 音樂小組 下午 P.17	5 親子樂高樂 Family Goal GO 下午 P.20
6 職業治療日間小組 上午/下午 P.22	7	8 Make Funs Club -八段錦 下午 P.8 論壇劇場由你演 上午 P.11 好戲約埋你(1-3月) 下午 P.13 自助午餐·藝術遊 下午 P.21	9 職業治療日間小組 上午/下午 P.22	10 友心齊寫心意咭 上午 P.8	11 友心電話亭(第四季) 下午 P.8 輕鬆畫禪繞 上午 P.11 友樂心弦 音樂小組 下午 P.17 天然護膚DIY(家屬) 下午 P.19	12 大笑瑜珈—義工篇 上午 P.7
13 職業治療日間小組 上午/下午 P.22	14	15 Make Funs Club -八段錦 下午 P.8 論壇劇場由你演 上午 P.11 Boardgame大笪地 下午 P.13 元宵燒烤日 下午/晚上 P.15 家屬達人齊Make Fun 下午 P.20	16 職業治療日間小組 上午/下午 P.22	17 友心齊寫心意咭 上午 P.8 在家運動好輕鬆9.0 上午 P.14 2021-2022年春茗 晚上 P.9	18 友心電話亭(第四季) 下午 P.8 體適能健體班(第二季) 上午 P.14 食得有營好心情 下午 P.16 友樂心弦 音樂小組 下午 P.17 天然護膚DIY(家屬) 下午 P.19	19 大笑瑜珈—義工篇 上午 P.7 週末switch派對-第4季 下午 P.12 親子非洲鼓X扭波波 下午 P.21
20 職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯2.0 下午 P.12 羽毛球 下午 P.14	21	22 Make Funs Club -八段錦 下午 P.8 論壇劇場由你演 上午 P.11 好戲約埋你(1-3月) 下午 P.13 我是歌手 下午 P.13 優勢理財小組 下午 P.16 家屬達人齊Make Fun 下午 P.20	23 職業治療日間小組 上午/下午 P.22 市區綠洲打咭團 下午 P.11	24 友心齊寫心意咭 上午 P.8 在家運動好輕鬆9.0 上午 P.14	25 體適能健體班(第二季) 上午 P.14 食得有營好心情 下午 P.16 友樂心弦 音樂小組 下午 P.17 天然護膚DIY(家屬) 下午 P.19	26 大笑瑜珈—義工篇 上午 P.7 友心齊寫心意咭 上午 P.8 「優」「飾」小組 下午 P.17
27 職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯2.0 下午 P.12	28	2月 FEB				



日	一	二	三	四	五	六
		Make Funs Club -八段錦 下午 P.8 論壇劇場由你演 上午 P.11 我是歌手 下午 P.13 優勢理財小組 下午 P.16 家屬達人齊Make Fun 下午 P.20	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 家屬達人齊 Make Fun 下午 P.20	在家運動好輕鬆9.0 上午 P.14	知性・識性:「母」歧視 上午 P.12 體適能健體班(第二季) 上午 P.14 食得有營好心情 下午 P.16 天然護膚DIY(家屬) 下午 P.19	大笑瑜珈—義工篇 上午 P.7 友心齊寫心意咭 上午 P.8 快樂工作室之樂燒遙 下午 P.10 「優」「飾」小組 下午 P.17
6	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯2.0 下午 P.12 羽毛球 下午 P.14	論壇劇場由你演 上午 P.11 好戲約埋你(1-3月) 下午 P.13 我是歌手 下午 P.13 優勢理財小組 下午 P.16 家屬達人齊Make Fun 下午 P.20	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 市區綠洲打咭團 下午 P.11 家屬達人齊 Make Fun 下午 P.20	在家運動好輕鬆9.0 上午 P.14 2021-2022年週年晚宴 晚上 P.9	體適能健體班(第二季) 上午 P.14 健康檢查站 下午 P.15 食得有營好心情 下午 P.16	大笑瑜珈—義工篇 上午 P.7 友心齊寫心意咭 上午 P.8 週末switch派對-第4季 下午 P.12 「優」「飾」小組 下午 P.17
13	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 迷你鮮花杯2.0 下午 P.12 羽毛球 下午 P.14	論壇劇場由你演 上午 P.11 Boardgame大笪地 下午 P.13 優勢理財小組 下午 P.16	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 家屬達人齊 Make Fun 下午 P.20	17	1-3月生日會 上午 P.9 體適能健體班(第二季) 上午 P.14	大笑瑜珈—義工篇 上午 P.7 友「新」人迎新活動 上午 P.10 1-3月家屬生日會暨迎新活動 下午 P.19 親子歷奇大冒險 下午/晚上 P.21
20	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(1-3月) 下午 P.13 我是歌手 下午 P.13	職業治療日間小組 上午/下午 P.22 市區綠洲打咭團 下午 P.11 家屬達人齊 Make Fun 下午 P.20	24	體適能健體班(第二季) 上午 P.14	友心義工大會 上午 P.8 「優」「飾」小組 下午 P.17
27	職業治療日間小組 上午/下午 P.22	「家友天地」家屬聚會(四) 晚上 P.18	職業治療日間小組 上午/下午 P.22	31	3月 MAR	