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：2022年2月
數量：2300本

ISSUE 049
2022年4月至6月
APR–JUN 2022

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



全人效能
連繫社區

報名方式

CHECK IT OUT

報名時段：4/3 -11/3/2021
特別安排：活動報名安排請留意
內頁顏色活動報名紙

鳴謝：
封面作者：會員 Chan Chik Ping

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 Recovering Citizenship	P. 3
會員到訪 / 參與活動守則	P. 4
會員專欄	P. 5 - 6
特別推介	P. 7
身心靈健康	P. 8
職業治療訓練	P. 9
童TEEN空	P. 10
青年空間	P. 11
義工活動	P. 12
人際網絡	P. 13
金耆流恆	P. 13 - 14
朋輩支援	P. 15 - 16
治療小組	P. 17
興趣小組	P. 18 - 22
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 12
中心會提供清晰指引及機制，讓服務使用者獲得在服務單位運作上提供的服務資料，讓他們及其家屬知道其權利。

SQS 13
中心會確保服務使用者在接受服務期間之個人財產安全受到保障，在未經服務使用者同意下，其財物不可被他人使用，並讓他們知道在這方面之權利。

SQS 14
中心會確保服務使用者接受服務時，免受到侵犯或滋擾，並容許其享有私人空間進行合理及不騷擾他人之活動，職員須尊重其個人私隱及尊嚴。

SQS 15
中心會讓服務使用者、職員及有關人士知道他們擁有提出申訴的權利，和本會處理所接獲申訴的步驟，並以開放、公平及公正的態度處理申訴，以解決問題為目標。

中心消息 NEWS

職員動向
1. 社工方施陽先生 (Cyrus) 於2021年12月入職
2. 替假護士鄧宇洋先生 (Jimmy) 於2021年12月入職。
3. 社工吳家琳女士 (Cathrine) 於2022年1月調升為中心分隊隊長。
4. 社工隊長李嘉慧女士於2022年2月調升為環翠之家經理。
5. 社工隊長李嘉慧女士 (Patty) 於2022年2月調升為環翠之家經理。
6. 社工隊長周穎聰先生 (William) 於2022年2月調升為職業復康高級經理。
7. 社工曾詩慧小姐 (Amy) 於2022年2月離職。

職員的話
大家好！我係新入識嘅替假護士鄧宇洋，可以叫我Jimmy。平時會去做下gym、聽下歌、彈下琴同吉他咁，同埋可以同大家交流下去畫zentangle。期待見到大家傾下計。



特別事項
2022年3月4至11日為中心報名期段，會員可透過Google form或Whatsapp報名
（詳情請查閱附頁之顏色報名表。）

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。其他中心服務措施也有機會因應政府最新的疫情安排而作出修訂。請密切留意中心的Facebook/IG公佈的最新安排。敬希見諒！



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 RECOVERING CITIZENSHIP

復元公民 5Rs + 1B

關係 Relationships

上季與大家分享復元公民中的「資源（Resources）」，其餘的復元公民元素還包括權利、責任、角色、關係和歸屬感，今季會與大家分享「關係（Relationships）」：

人不能獨立於「關係」而存在，不論自己留意到與否，我們都與他人存有不同的關係，而有賴這些關係，我們更能清楚自己在社會上的定位，亦讓我們在復元路上不感到孤單。

朋友關係　家庭關係　同事關係

鄰舍關係　與社會的關係　等等....



「關係」亦與「角色」和「責任」息息相關。我們在一段關係中均會有自己的角色，例如家庭關係中，我的角色可能是「子女」或「父母」，伴隨著相應的角色，我們便會知道需要負起什麼責任。身為香港社會的公民，我們自然也會與社會有相應的連繫，能夠享用社會的資源，並盡我們的公民責任。

「公民你要識」系列

作為中心會員的你，參加活動或小組時都會遇到不同的參加者，在活動期間互相認識，建立關係和友誼，讓我們在復元路上有更多伙伴，並成為可以互相支援的資源。

會員到訪/參與活動守則 *(更新10/2021)*

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。
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，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。
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. 如發現違法行為，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. 如借用中心物品後，應按時歸還，不應擅自帶走中心內任何物品。
13. 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，甚至報警處理。
14. 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，中心保留修改任何活動內容的權利。

會員報名須知

1. 友樂坊活動只供會員參與，指定活動除外。
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活動名額私下轉讓。
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. 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。
9. 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。
10. 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。
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. 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。
13. 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。

照片沖印服務最新安排

由於今次沒有實體報名日，本中心將暫停免費活動晒相服務。敬請見諒。

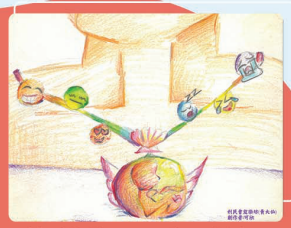
會員續會及個人資料更新

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、跟中心職員面談或接受探訪，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！

愛自己系列

愛自己系列 - 珍珠

一顆價值連城的珍珠，出生於海中，但在海中卻沒有身份、地位和價值，在海中不能被認同、被發掘。然而，只要他們努力學習和成長，當遇上一個機會，被帶到陸地，經琢磨後就可以變成一顆價值連城的珍珠！



特別鳴謝Alex(圖片I.T.支援)

一顆看似在海中毫無價值的珍珠，也能擁有珍貴的價值，何況是我們呢？有時候，我們感到沮喪、失意、無奈、迷失、不如意等，可能只是仍在琢磨階段，未到達適合的位置或遇上適當時機，但只要相信，在我們生命裏，總有小天使出現，帶領我們到達合適的位置，發揮我們的特質、能力及所長。今天未遇見的，明天可能已出現。

今天就讓我們懷著信心、靜心的細看，身邊的小天使可能已經出現了！

祝福您！—— *By 會員Amy mama*

愛自己系列 - 超級英雄

超級英雄電影往往令人百看不厭，有正義感，具超強能力，是人類的拯救者。很多人為之著迷，均想自己可變為超級英雄。

生活中，各人都擔當著不同角色，履行不同責任，難免衍生一些疲累、壓力，我們沒有超級英雄的能力，更不是超人，所以就要懂得拿捏，取之平衡，將之轉化。

事情在掌握之內，能處之泰然；但事情未能掌握的，不妨找人協助、共商，可讓事情變成為掌握之內，那就輕鬆得多。



特別鳴謝Alex(圖片I.T.支援)

如果任務遠遠超越自己的能力，不妨嘗試拒絕接收。按自己的想法、能力，把接收的事情分類，按步就班，有計劃的而行，壓力再不容易把我們擊倒了！



凡事盡心，盡力已經足夠，
因為我們都不是超級英雄！

祝福您！—— *By 會員Amy mama*

研究對象招募

香港浸會大學社會工作學系現正招募40名復元人士參與一項有關消除個人污名，提升個人自信和減少抑鬱症狀的研究。如果你符合以下條件，並且完成12節的小組活動以及四份問卷後，可獲得價值200元的超級市場現金券。

招募對象

性別：男女均可　　**年齡：**18歲或以上

語言：流利廣東話，並懂得閱讀和書寫中文

小組舉行日期和地點：(待定)

報名截止日期：額滿即止

* 請留意，參與本小組需要篩選，報名不等同可以參加小組



如果你符合以上條件，歡迎於星期一至五(公眾假期除外)，公時間內(早上9時至下午1時，下午2時至5時30分)致電3411 7706，或電郵致janlaw@hkbu.edu.hk，與羅先生欲索取報名表格或者查詢。

會員大會意見收集

意見內容 (摘錄自11/2021會員大會)

會員意見：

- 建議中心舉行多些不同種類活動：
  1. 旅遊活動，例如：慈山寺森林浴、屯門自然學校等。
  2. 不同性質講座，例如有關情緒支援或控制；人的生存意思等。
  3. 持續舉辦如「穌．relax」、靜觀療法等活動；另建議「穌．relax」更可嘗試考慮到戶外靈修。

職員跟進行動及跟進結果：

- 感謝會員提供有關中心活動的性質及內容。理解會員對中心所舉辦的活動有期望；然而，因中心每年活動內容，都會跟隨中心年度方向作決定，故此會員所提供的寶貴意見，將於中心籌備活動的會議上作參考。

特別推介 PROGRAM FEATURE

4-6 HB TO U

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)、彭詠詩姑娘(Mandy)
活動編號：ALW/22-23/001

日期：18/6/2022(星期六)　時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：在4 - 6月生日的會員快來報名吧！讓我們一起快樂玩小遊戲，創造美好回憶。壽星有精美禮物乙份。
對象：4 - 6月生日會員(可攜同一位家屬或朋友出席)
費用：免費　名額：15位
備註：1. 參加者如攜同親友出席，須在活動日前兩星期向職員提出，逾期恕不受理。
2. 視乎疫情，活動有機會轉以網上形式進行。

復元公民元素：關係

急救教育講座

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)
活動編號：ALW/22-23/P/002

日期：21/5/2022(星期六)　時間：下午2:30 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：由香港聖約翰救護機構及香港紅十字會聯合主辦，透過講座予服務使用者，從而對急救、心肺復甦法(CPR)及去顫法(AED)有所認識，加強社區於拯救生命的能力。
對象：會員　費用：免費　名額：20人
備註：講座完成後，參加者會獲發聽講證明書，參加者須提供英文全名。

復元公民元素：角色

友樂新人簡介日 (5月/ 6月)

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)
活動編號：ALW/22-23/P/008
ALW/22-23/P/009

日期：28/05/2022(星期六) 或 23/06/2022(星期四)　時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：各位新入會會員，中心職員透過遊戲及活動，讓你認識本中心的設施、環境及服務，推動欣賞文化，共同創造友善的中心環境。
對象：新入會會員　費用：免費　名額：每次8位
備註：每位新會員參加者獲贈一份入會禮物

復元公民元素：角色

茗思(一)

活動編號：ALW/22-23/S/001
負責職員：凌潤珊姑娘(Karen)

日期：1/4, 8/4, 22/4, 6/5/2022(逢星期五，共4節)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：好似好多嘢諗，心情又唔上唔落咁，想知點平靜少少又想知點開心少少？由身心健康指導員陪大家體驗提升身心健康的五個方法。
對象：會員
費用：免費
名額：6位
備註：1. 小組設有組前面組前面談，以進行篩選。
2. 因課程相同，已參加上季茗思的會員可以不用再報名。

復元公民元素：資源

心靈抒壓計劃

活動編號：ALW/22-23/S/003
負責職員：凌潤珊姑娘(Karen)

日期：5/5, 12/5, 19/5, 26/5/2022(逢星期四，共4節)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：想唔想嘗試下感受樹懶的生活係點？美好生活有冇練習題做？身心健康指導員陪你逐個試。
對象：會員
費用：免費
名額：6位
備注：小組設有組前面組前面談，以進行篩選。

復元公民元素：資源

日間職業治療訓練
OCCUPATIONAL TRAINING

日間職業治療訓練

負責職員：高級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：1/4/2022 - 30/6/2022(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
- 文書工作
- 電腦應用
- 文化康樂活動
- 烹飪
- 庶務
- 餐飲零售
- 園藝
- 運動
- 專題活動
- 個別訓練
- 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 庶務組/康樂 烹飪(預備食材)		早操+早會 康樂/文書工作 烹飪(預備食材)	早操+早會 個別訓練/ 治療小組	
1030 - 1045		小　休		小　休		
1045 - 1200		庶務組/康樂 烹飪(煮食)		康樂/文書工作 烹飪(煮食)	個別訓練/ 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		運動/文書工作		運動/康樂	運動/康樂	
1530 - 1545		小　休		小　休		
1545 - 1645		運動/文書工作		運動/康樂	運動/康樂	



兒童及青少年心理健康支援服務
Let's GO!

CHILDREN AND YOUTH
童TEEN空

「童」玩旅程

負責職員：陳穎儀姑娘(Wing)、梁國滔先生(Alex)
活動編號：ALW/22-23/C/002

日期：7/5, 21/5, 4/6, 18/6/2022(每隔一週，星期六，共4節)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：中心將舉行定期遊戲小組予小朋友，內容將包括繪本、桌遊、影片及小遊戲等內容。想在週六有個好去處的小朋友就快快報名參加！
對象：家長會員及其18歲以下之家屬
費用：免費
名額：8對親子

復元公民元素
角色、關係

小煮意

負責職員：譚緯姑娘(Jess)
活動編號：ALW/22-23/C/001

日期：28/5/2022(星期六)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：又到咗端午節啦！今次我地邀請到家屬義工嚟教大家包糭，歡迎小朋友同家長一齊嚟中心歡渡節日！
對象：家長會員及其3 - 18歲以下之家屬
費用：免費
名額：5個家庭
備註：1. 為保持衛生，活動未能安排參加者即場享用製成品。
2. 請參加者請自備食物盒。
3. 每位家長會員最多可帶同兩名小家屬參加。

復元公民元素
資源、關係

青年空間



連青聚會 – 貓Café

負責職員：潘泳棋姑娘(Katelyn)、胡栢濤先生(Hugo)
活動編號：ALW/22-23/P/004

日期：23/4/2022(星期六)　時間：下午2:00 – 5:00
地點：旺角(待定)
內容：一齊去貓Café探下貓貓飲杯嘢，同貓貓渡過一個美好嘅週末！
對象：12 - 30歲會員
費用：$20　名額：10位

復元公民元素：資源、關係

連青聚會 – 劇本殺

負責職員：胡栢濤先生(Hugo)
活動編號：ALW/22-23/P/003

日期：9/4/2022(星期六)　時間：下午1:00 – 5:30
地點：旺角(待定)
內容：「劇本殺」– 近年風靡全港嘅真人角色扮演推理遊戲！
參加者需要按照劇本扮演唔同角色，透過討論和推理搵出真相，
考驗大家嘅演技和頭腦，快啲嚟挑戰下啦！
對象：12 - 30歲會員
費用：$30　名額：8位(男會員及女會員各4位)

復元公民元素：角色、關係

結他他音樂班

負責職員：楊進就先生(Ryan)
活動編號：ALW/22-23/S/006

日期：7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6/2022(逢星期六，共6節)
(日期可能因場地供應時間及導師時間而更改)
時間：下午4:00 - 5:15　地點：待定
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

瑜伽鬆一鬆

負責職員：潘泳棋姑娘(Katelyn)
活動編號：ALW/22-23/S/008

日期：20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5/2022(逢星期三，共6節)
(日期可能因場地供應時間及導師時間而更改)
時間：下午7:00 - 8:00　地點：待定
內容：瑜伽除了可以舒展筋骨，亦可以透過配合呼吸等學習專注、
讓自己放慢步伐及減壓，邀請大家一起體驗！
對象：12 - 30歲會員　費用：$50　名額：10位

復元公民元素：資源、關係

友義氣　活動編號：ALW/22-23/S/009

負責職員：方施陽先生(Cyrus)

日期：20/04/2022(星期三)、18/06/2022(星期六)
時間：20/04 晚上7:00 - 8:30
18/06 下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
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：10位、2位(新會員)

復元公民元素：角色

義工訓練小組　活動編號：ALW/22-23/T/002

負責職員：藍宇清先生(清)

日期：2/6, 9/6, 16/6, 23/6/2022(逢星期四，共4節)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：認識基本義工服務概念，學習及實踐實用技巧，以準備參加義工活動。
對象：會員
費用：免費
名額：8位、2位(新會員)
備註：有興趣會員請先留名，負責職員會再聯絡會員以作評估

復元公民元素：角色、關係、責任

寵物Cafe遊一遊
活動編號：ALW/22-23/P/010

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)

日期：11/06/2022(星期六)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：荃灣
內容：參觀寵物CAFE，與會員一同用茶點及與寵物玩樂。
對象：會員
費用：免費　　名額：16位
備註：成功報名後，負責同事再聯絡會員集合時間及地點

復元公民元素：資源

友樂新人鬆一鬆(一)
活動編號：ALW/22-23/S/012

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)

日期：10/5, 17/5, 24/5, 31/5/2022(逢星期二，共4節)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：透過手工藝製作、遊戲、資訊分享、戶外活動等方式，讓新會員及星級導師建立關顧平台。
對象：新入會會員
費用：免費　　名額：8位

復元公民元素：角色、關係

歐記冰室(廣播劇長期小組)
活動編號：Nil

負責職員：梁振樂先生(Wilson)

日期：待定
時間：待定
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：透過廣播劇/話劇形式推廣身心靈健康 – 只要您願意…
1. 愛己愛人、以至關心整個社區
2. 一起構思和演繹劇本
3. 持續出席討論會議、義工及拍攝活動

對象：50歲或以上會員及家屬優先
費用：免費　　名額：會員：約4-6位
備註：1. 小組前需要進行個別面談，以進行篩選
2. 作品完成後將有機會放上本會宣傳網站

復元公民元素：責任、角色

輕嚐泰拳
活動編號：ALW/22-23/S/004

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：19/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5/2022(逢星期二，共6節)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：新蒲崗協進搏擊會(九龍新蒲崗五芳街19-21號嘉榮工業大廈)
內容：想強身健體？想挑戰自己？咁就要試下我地既泰拳班啦！！
對象：50歲或以上會員優先
費用：免費　　名額：8位
備註：1. 活動當天需自行前往地點集合
2. 參加者需自行評估身體狀況是否適合參與劇烈運動
3. 活動開始前，避免吃太飽及留意身體狀況
4. 請穿著輕便運動服裝
5. 請自備飲用水及補給品
6. 活動可能受疫情影響而取消或延期職員會另行通知

復元公民元素：責任

愛 健康
活動編號：ALW/22-23/P/006

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：17/5/2022 或 24/5/2022(星期二)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：為會員或家屬量度生命表徵、體重、脂肪比例、早期認知障礙測試、痛症等和解答健康問題，並給予建議。
對象：50歲或以上會員優先
費用：免費　　名額：每節8位
備註：兩節活動內容相同，參加者可選擇其中一節參加。如選擇的活動日期滿額，會安排到另一活動日期。

復元公民元素：責任、角色

如何利用飲食防治三『高』
活動編號：ALW/22-23/P/007

負責職員：譚淑瑜姑娘(Zoe)

日期：10/5/2022(星期二)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：邀請註冊營養師剖析肥胖與身體健康的關係（即三高：包括高血壓、高血脂及高血糖），如何透過飲食改善或控制三高，教授健康控制體重基本原則、餐單、食 譜以及運動基礎，從而維持健康。
對象：50歲或以上會員優先
費用：$5　　名額：20位

復元公民元素：責任、角色

朋輩支援服務

「朋輩支援服務」是由朋輩支援員以個人復元經驗，與會員互相分享經歷與體會，扶持同行促進復元。



服務宗旨

- 以「過來人」的身份，向會員提供朋輩支援
- 提升會員對復元概念的認識和了解
- 促進公眾人士對精神健康的了解及接納復元人士

服務內容

- 為服務使用者提供情緒和復元支援，以面談和電話關懷等方式為服務使用者提供簡單輔導
- 為服務使用者提供外展及關懷探訪
- 組織及舉辦復元小組及活動
- 組織及舉辦公眾精神健康教育活動



申請方法

- 會員可向負責跟進的社工或其他專業同工（護士/職業治療師或其他專業）轉介申請

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~

我都可以成為朋輩！

查詢及申請：
2322 3794 （王樂詩姑娘 Dorothy）

溝？通咗!

活動編號：ALW/22-23/P/005

負責職員：林國武先生(Kelvin)

日期：11/6/2022(星期六)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：唔傾你又話我唔理你，傾。。又話我唔明白你，想好好同人溝通真係咁難咩？不如一齊黎傾下， 究竟點樣先可以溝通到啦！
對象：會員
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：關係、角色

你「資」唔「資」?

活動編號：ALW/22-23/S/010

負責職員：謝詩雅姑娘(Silvia)、林國武先生(Kelvin)

日期：19/5, 26/5, 2/6, 9/6/2022(逢星期四，共4節)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：精神健康你就聽得多了，精神健康的資源你又知唔知？等小組話你知啦
對象：會員
費用：免費　　名額：8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：資源

吹水共聚

活動編號：ALW/22-23/S/011

負責職員：劉智欣姑娘(Raeka)

日期：12/4, 26/4, 10/5, 24/5/2022(隔一個星期二，共4節)
時間：上午11:00 - 12:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：生活面對咁多問題，一齊落尼中心傾下計識下朋友仔，分享交流區內資源，時事冷知識。大家仲可以一齊組織活動，建立朋輩支援網絡！！
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：關係、資源

治療小組 THERAPEUTIC GROUPS

心樂啓航
活動編號：ALW/22-23/T/001

負責職員：藍宇清先生(清)

日期：組前面談(日期待定) / 小組日期：8/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 10/6/2022(逢星期五，15/4/2022除外，共8節)
時間：下午3:00 - 4:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：小組由音樂治療師帶領，透過演奏音樂、即興創作等方式體驗音樂治療，聆聽自己及別人內心的感受，有助抒發情緒。
對象：會員(從未參與音樂治療小組會員優先)
費用：免費　名額：8位、2位(新會員)
備註：小組設有組前面談以揀選合適的參加者

復元公民元素：關係

「退而不休、耆樂無窮」小組
活動編號：ALW/22-23/T/004

負責職員：梁振樂先生(Wilson)

日期：7/6, 14/6, 21/6, 28/6/2022(逢星期二，共4節)
時間：上午10:00 - 11:30　地點：友樂坊(黃大仙)
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，共同探索和規劃人生的下半場。
對象：準備或剛退休的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

夢見
活動編號：ALW/22-23/T/003

負責職員：張兆輝先生

日期：6/4, 13/4, 20/4, 27/4/2022(逢星期三，共4節)
時間：下午7:30 - 9:00　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：識認夢的功用、結構；透過小組解夢增加自我了解。
對象：會員
費用：免費　名額：8位
備註：負責職員將聯絡報名會員，介紹小組，了解會員期望，並揀選合適參加者

復元公民元素：關係

2022星級友師訓練班(一)
活動編號：ALW/22-23/T/005

負責職員：陳君儀姑娘(Kimmy)、葉偉皓先生(阿皓)

日期：7/6, 14/6, 21/6, 28/6/2022(逢星期二，共4節)
時間：下午2:30 - 4:00　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：訓練你成為本中心的星級導師，強化你與他人溝通的技巧。教你如何善用個人專長，促進自己與他人的成長。
對象：會員
費用：免費　名額：8位
備註：負責職員將聯絡報名會員，介紹小組，了解會員期望，並揀選合適參加者

復元公民元素：角色

興趣小組 INTEREST CLASS

五十音小教室 I / II
活動編號：ALW/22-23/I/004

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)

日期：I 班：16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 20/6/2022(逢星期一，共6節)
II 班：23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 28/5/2022(逢星期六，共6節)
(如報名反應熱烈，才會加開 II 班)
時間：上午11:00 - 中午12:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：一點一點累積日文知識，沒有壓力打好基礎。
對象：有興趣慢慢接觸日文的會員
費用：免費
名額：6位、2位(新會員)
備註：活動由會員導師/外聘導師任教。

復元公民元素：/

再加D橙皮
活動編號：待定

負責職員：陳佳峻先生(Marco)、袁慧詩姑娘(Ady)

日期：6/4, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5/2022(逢星期三，共6節)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)廚房
內容：用水果試煮不同甜品，希望大家融合健康與美味！
對象：會員
費用：免費
名額：會員4名，新會員2名
備註：1. 現場不設試食，請自備食物盒。
2. 因應疫情，有機會轉為網上課程。

復元公民元素：/

水彩「MM7」
活動編號：ALW/22-23/I/009

負責職員：袁慧詩姑娘(Ady)

日期：5/5，12/5，19/5，26/5，2/6，9/6/2022(逢星期四，共6節)
時間：上午10:30 - 12:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：由導師教導水彩技巧，在星期四早上學習水彩技巧。
對象：會員
費用：免費　名額：8位
備註：1. 由外聘導師負責任教。
2. 因疫情變化，小組有機會改至zoom網上進行。

復元公民元素：/

空。靈。鼓
活動編號：ALW/22-23/S/005

負責職員：方施陽先生(Cyrus)、馬珀樂先生(阿樂)

日期：21/4, 28/4, 5/5, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6, 16/6, 23/6/2022(逢星期四，共10節)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)及錄音室
內容：鋼舌鼓再次開班！鋼舌鼓音色溫柔而潔淨，也容易上手。導師會由淺入深教授，即使本身不懂音樂的會員亦適合參加。
對象：會員
費用：免費　名額：8位
備註：1. 設有組前面談以招募合適參加者。
2. 活動由外聘導師教授。
3. 完成課程後有機會對外表演，一展所長。

復元公民元素：關係

友樂唱家班2022 (1)
活動編號：ALW/22-23/I/015

負責職員：陳佳峻先生(Marco)

日期：12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5/2022(逢星期二，共6節)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：友樂坊(黃大仙)影音室
內容：以粵語流行曲為主的背景下學習及交流唱歌技巧、歌曲分享和閱讀簡譜等，適合對唱歌有興趣、對自己的歌聲有要求的你。
對象：會員
費用：免費　名額：6位
備註：1. 活動由會員導師任教。
2. 活動前請不要吃太飽。
3. 未參加過的會員優先。

復元公民元素：關係

腦力小學堂
活動編號：ALW/22-23/I/005

負責職員：彭詠詩姑娘(Mandy)、袁廣昱先生(粒)

日期：27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5/2022(逢星期三，共5節)
時間：下午4:30 - 5:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：召集喜歡推理用腦的你，一邊玩，一邊腦筋轉轉轉。
對象：會員
費用：免費　名額：6位、2位(新會員)

復元公民元素：關係

扭出新天地 (初階班)
活動編號：ALW/ 22-23/I/003

負責職員：譚緯姑娘(Jess)、葉偉皓先生(阿皓)

日期：18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6/2022(逢星期三，共6節)
時間：下午2:30 - 4:00　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：喺派對見到色彩繽紛既扭波公仔好想學但又唔知點開始？今次扭波班專為未學過扭波既你而設，學習扭波基本技巧，扭出唔同類型既扭波裝飾！
對象：會員　費用：免費　名額：6位、2位(新會員)
備註：1. 活動由外聘導師任教。
2. 活動只適合未曾學習扭波的會員參加。

復元公民元素：關係、資源

見證遊戲王的實力吧！
活動編號：ALW/22-23/I/013

負責職員：林彥光先生(Jerry)

日期：7/4, 14/4, 21/4, 28/4, 5/5/2022(逢星期四，共5節)
時間：下午2:30 - 3:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：由手機遊戲到Switch遊戲，再到PS5遊戲，就讓你們擦亮眼睛，好好看看我遊戲王的實力吧！
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：關係

你揸“煮”意
活動編號：ALW/22-23/I/007

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)、葉偉皓先生(阿皓)

日期：25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6/2022(逢星期三，共6節)
時間：下午2:30 - 4:30　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：有無試過教人煮嘢食？今次小組會由參加者分別每人負責一節，輪流教唔同既參加者煮嘢食，如果你有秘方，有拿手小菜，即管出招！
對象：會員　費用：免費　名額：6位
備註：每位參加者會額外有一天(星期一上午)與職員購買材料及進行試煮環節。

復元公民元素：角色

鏢王
活動編號：ALW/22-23/I/006

負責職員：張小玉姑娘(Yuki)

日期：7/4, 14/4, 21/4, 28/4/2022(逢星期四，共4節)
時間：下午3:00 - 4:00　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：飛鏢一點也不難！只要掌握訣竅，任誰都可輕鬆駕馭。
對象：會員　費用：免費　名額：6位+2位新會員

復元公民元素：關係

齊齊去碌齡

活動編號：ALW/22-23/I/010

負責職員：楊進就先生(Ryan)

日期：7/4, 14/4, 21/4, 28/4/2022
(逢星期四，共4節)(日期及時間可能因場地供應而更改)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：黃埔保齡球場
內容：無論你有無玩過保齡，我地都歡迎你一齊挑戰，小試身手 ！
對象：會員
費用：免費　　名額：10位

復元公民元素：關係

養生保健運動體驗班(四月/五月)

活動編號：待定

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)、陳佳峻先生(Marco)

日期：四月：6/4, 13/4, 20/4, 27/4/2022(逢星期三，共4節) 或
五月：4/5, 11/5, 18/5, 25/5/2022(逢星期三，共4節)
時間：下午3:00 – 4:30　　地點：竹園體育館
內容：經絡養生運動與養生武術套路強調以經絡氣血運行、脊椎保健、姿態習慣養成等概念為運動的基礎目的，藉著不斷練習開發身體的能力，改善身體的健康指數，以達運動自療養生與健康為目標。
對象：會員　　費用：免費　　名額：會員6位+新會員4位
備註：1. 因應防疫政策，如參加中心舉辦之戶外活動，需自備手機及安裝「安心出行」應用程式以便付合進入場地之防疫要求。
2. 由外聘導師教授運動。

復元公民元素：資源

穌・Relax 4-6

活動編號：ALW/22-23/I/016

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)

日期：7/4, 21/4, 5/5, 19/5, 2/6, 16/6, 30/6/2022(逢星期四，共7節)
時間：下午2:30 - 3:30　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：都市化的生活忙碌，缺乏個人空間，心靈也常處於受壓狀態。 透過聆聽基督教詩歌及閱讀聖經，讓會員進入自我靈修時間，享受寧靜、心定、專注和安定。
對象：有興趣基督教信仰的會員
費用：免費　　名額：6位+2位(新會員)
備註：上季參與者可重覆參與。

復元公民元素：角色

週二上映

活動編號：ALW/22-23/I/001

負責職員：譚緯姑娘(Jess)

日期：24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 21/6/2022(逢星期二，共5節)
時間：下午2:30 - 4:30　　地點：友樂坊(黃大仙)影音室
內容：歡迎進入友樂坊電影院，好戲週二上映。
對象：會員　費用：免費
名額：8位、2位(新會員)

復元公民元素：關係、資源

週三隨意門 (4-6月)

活動編號：ALW/22-23/I/017

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)、新入職同事、林彥光先生(Jerry)

日期：6/4, 13/4 ,20/4 ,27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6/2022
(逢星期三，共13節)
時間：下午2:30 - 4:00　　地點：友樂坊(黃大仙)
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：會員：8位 + 即場報名4位

復元公民元素：角色

“頌”出心靈1

活動編號：ALW/22-23/I/008

負責職員：劉雪敏姑娘(敏)、陳佳峻先生(Marco)

日期：30/4, 14/5, 28/5, 11/6, 18/6, 25/6/2022(星期六，共6節)
時間：上午10:30 - 11:30　　地點：友樂坊(黃大仙)
內容：使用頌缽聆聽…覺察自己、接納自己，與身體的連繫和保持關係，提升專注力和放鬆方法
對象：會員　　費用：免費　　名額：6位
備註：1. 在活動舉行前，職員向會員致電以作交談進行篩選是否適合參與。
2. 注意個人衛生，活動期間必須配帶口罩。
3. 請穿著輕便運動衣服，活動室冷氣較大請自備保暖衣物。
4. 小組活動開始前，避免吃太飽。

復元公民元素：角色、關係

快如乒乓

活動編號：ALW/22-23/I/012

負責職員：王樂詩姑娘(Dorothy)

日期：8/4, 12/4, 19/4, 22/4, 26/4, 29/4, 3/5, 6/5, 10/5, 13/5/2022
(逢星期二、五，15/4/2022除外，共10節)(日期或會因場地安排而更改)
時間：下午3:00 - 4:00　　地點：彩虹道體育館
內容：羽毛球同保齡球都唔夠？不如試下乒乓波，接受速度嘅考驗
對象：會員　　費用：免費　　名額：會員6位 + 新會員2位
備註：1. 因應康文署場地防疫規定，參加者須掃描「安心出行」。65歲或以上人士可以填寫個人資料代替。
2. 注意個人衛生，活動期間必須配帶口罩。
3. 請穿著輕便運動衣服，活動室冷氣較大請自備保暖衣物。
4. 小組活動開始前，避免吃太飽。

復元公民元素：資源、關係

輕如羽毛

活動編號：ALW/22-23/I/002

負責職員：譚緯姑娘(Jess)

日期：8/4, 12/4, 19/4, 22/4, 26/4, 29/4, 3/5, 6/5, 10/5, 13/5/2022
(逢星期二、五，15/4/2022除外，共10節) (日期或會因場地安排而更改)
時間：下午2:00 - 3:00　　地點：彩虹道體育館
內容：成日想做運動但有心無力？一齊打羽毛球，重拾做運動既動力！
對象：會員　　費用：免費　　名額：會員6位 + 新會員2位
備註：1. 請參加者衡量自己身體狀況是否合適。
2. 請穿著合適的運動服及運動鞋。
3. 請自備飲用水及補給品。
4. 因應康文署場地防疫規定，參加者須掃描「安心出行」。65歲或以上人士可以填寫個人資料代替。
5. 政府或會要求入場人士先接種疫苗，中心有機會需要調整參加者名單。

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



照顧者朋輩員聚會及訓練

負責職員：蔡剛先生(Leo)

活動編號：ALW/22-23/F/001

日期：2022年4月 - 6月
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：為培訓精神復元人士照顧者運用自身復元經驗和提昇個人關懷技巧，活動將為家屬朋輩員舉行不同的訓練。
本年度訓練包括「真人圖書館」、「領袖訓練」等。
對象：照顧者朋輩員 / 聯心社會員
費用：免費
名額：8位
備注：待定

復元公民元素：責任、角色

家家友您家屬聚會

負責職員：胡嘉寶姑娘(Po)

活動編號：ALW/22-23/F/002

日期：2022年4月 - 6月
時間：下午2:30 - 4:00
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：藉小組形式，家屬互相分享，照顧復元人士的壓力、困難，互相學習及支持。
對象：聯心社會員
費用：免費
名額：8位
備注：待定

復元公民元素：角色、權利

2022年4月 APRIL

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 茗思 P.8	2
3	4	5 Holiday	6 夢見 P.17 再加D橙皮 P.18 養生保健運動體驗班(四月) P.21 週三隨意門(4-6月) P.22	7 見證遊戲王的實力吧! P.20 鏢王 P.20 齊齊去碌齡 P.21 穌・Relax 4-6 P.21	8 茗思 P.8 心樂啓航 P.17 快如乒乓 P.22 輕如羽毛 P.22	9 連青聚會 – 劇本殺 P.11
10	11	12 吹水共聚 P.16 友樂唱家班 2022(1) P.19 快如乒乓 P.22 輕如羽毛 P.22	13 夢見 P.17 再加D橙皮 P.18 養生保健運動體驗班(四月) P.21 週三隨意門(4-6月) P.22	14 見證遊戲王的實力吧! P.20 鏢王 P.20 齊齊去碌齡 P.21	15 Holiday	16 Holiday
17	18 Holiday	19 吹水共聚 P.16 友樂唱家班 2022(1) P.19 快如乒乓 P.22 輕如羽毛 P.22	20 瑜伽鬆一鬆 P.11 友義氣 P.12 夢見 P.17 再加D橙皮 P.18 養生保健運動體驗班(四月) P.21 週三隨意門(4-6月) P.22	21 空。靈。鼓 P.19 見證遊戲王的實力吧! P.20 鏢王 P.20 齊齊去碌齡 P.21 穌・Relax 4-6 P.21	22 茗思 P.8 心樂啓航 P.17 快如乒乓 P.22 輕如羽毛 P.22	23 連青聚會 – 貓Café P.11 五十音小教室II P.18
24	25	26 吹水共聚 P.16 友樂唱家班 2022(1) P.19 快如乒乓 P.22 輕如羽毛 P.22	27 瑜伽鬆一鬆 P.11 友義氣 P.12 夢見 P.17 再加D橙皮 P.18 養生保健運動體驗班(四月) P.21 週三隨意門(4-6月) P.22	28 空。靈。鼓 P.19 見證遊戲王的實力吧! P.20 鏢王 P.20 齊齊去碌齡 P.21	29 心樂啓航 P.17 快如乒乓 P.22 輕如羽毛 P.22	30 五十音小教室II P.18 “頌”出心靈1 P.22

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2 Holiday	3 輕鬆泰拳 P.14 友樂唱家班 2022 (1) P.19 快如乒乓 P.22 輕如羽毛 P.22	4 瑜伽鬆一鬆 P.11 再加D橙皮 P.18 腦力小學堂 P.19 養生保健運動體驗班（五月） P.21 週三隨意門(4-6月) P.22	5 心靈抒壓計劃 P.8 水彩「MM7」P.18 空。靈。鼓 P.19 見證遊戲王的實力吧! P.20 穌・Relax 4-6 P.21	6 茗思 P.8 心樂啓航 P.17 快如乒乓 P.22 輕如羽毛 P.22	7 「童」玩旅程 P.10 結他他音樂班 P.11 五十音小教室II P.18
8	9 Holiday	10 友樂新人鬆一鬆(一) P.13 輕鬆泰拳 P.14 如何利用飲食防治三『高』 P.14 吹水共聚 P.16 友樂唱家班2022 (1) P.19 快如乒乓 P.22 輕如羽毛 P.22	11 瑜伽鬆一鬆 P.11 再加D橙皮 P.18 腦力小學堂 P.19 養生保健運動體驗班（五月） P.21 週三隨意門(4-6月) P.22	12 心靈抒壓計劃 P.8 水彩「MM7」P.18 空。靈。鼓 P.19	13 心樂啓航 P.17 快如乒乓 P.22 輕如羽毛 P.22	14 結他他音樂班 P.11 五十音小教室II P.18 “頌”出心靈1 P.22
15	16 五十音小教室I P.18	17 友樂新人鬆一鬆（一） P.13 輕鬆泰拳 P.14 愛 健康 P.14 友樂唱家班 2022 (1) P.19	18 瑜伽鬆一鬆 P.11 腦力小學堂 P.19 扭出新天地(初階班) P.19 養生保健運動體驗班（五月） P.21 週三隨意門(4-6月) P.22	19 心靈抒壓計劃 P.8 你「資」唔「資」? P.16 水彩「MM7」P.18 空。靈。鼓 P.19 穌・Relax 4-6 P.21	20 心樂啓航 P.17	21 急救教育講座 P.7 「童」玩旅程 P.10 結他他音樂班 P.11 五十音小教室II P.18
22	23 五十音小教室I P.18	24 友樂新人鬆一鬆（一） P.13 輕鬆泰拳 P.14 愛 健康 P.14 吹水共聚 P.16 週二上映 P.21	25 瑜伽鬆一鬆 P.11 腦力小學堂 P.19 扭出新天地(初階班) P.19 你揸“煮”意 P.20 養生保健運動體驗班（五月） P.21 週三隨意門(4-6月) P.22	26 心靈抒壓計劃 P.8 你「資」唔「資」? P.16 水彩「MM7」P.18 空。靈。鼓 P.19	27 心樂啓航 P.17	28 友樂新人簡介日(5月) P.7 小煮意 P.10 結他他音樂班 P.11 五十音小教室II P.18 “頌”出心靈1 P.22
29	30 五十音小教室I P.18	31 友樂新人鬆一鬆（一） P.13 週二上映 P.21				

2022年5月
MAY

2022年6月 JUNE

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 扭出新天地(初階班) P.19 你揸"煮"意 P.20 週三隨意門(4-6月) P.22	2 義工訓練小組 P.12 你「資」唔「資」? P.16 水彩「MM7」P.18 空。靈。鼓 P.19 蘇・Relax 4-6 P.21	3 Holiday	4 「童」玩旅程 P.10 結他他音樂班 P.11
5	6 五十音小教室I P.18	7 「退而不休、耆樂無窮」小組 P.17 2022星級友師訓練班(一) P.17 週二上映 P.21	8 扭出新天地(初階班) P.19 你揸"煮"意 P.20 週三隨意門(4-6月) P.22	9 義工訓練小組 P.12 你「資」唔「資」? P.16 水彩「MM7」P.18 空。靈。鼓 P.19 蘇・Relax 4-6 P.21	10 心樂啓航 P.17	11 結他他音樂班 P.11 寵物Cafe遊一遊 P.13 溝?通咗! P.16 "頌"出心靈1 P.22
12	13 五十音小教室I P.18	14 「退而不休、耆樂無窮」小組 P.17 2022星級友師訓練班(一) P.17 週二上映 P.21	15 扭出新天地(初階班) P.19 你揸"煮"意 P.20 週三隨意門(4-6月) P.22	16 義工訓練小組 P.12 空。靈。鼓 P.19 蘇・Relax 4-6 P.21	17	18 4-6 HB TO U P.7 「童」玩旅程 P.10 友義氣 P.12
19	20 五十音小教室I P.18	21 「退而不休、耆樂無窮」小組 P.17 2022星級友師訓練班(一) P.17 週二上映 P.21	22 扭出新天地(初階班) P.19 你揸"煮"意 P.20 週三隨意門(4-6月) P.22	23 友樂新人簡介日(6月) P.7 義工訓練小組 P.12 空。靈。鼓 P.19	24	25 "頌"出心靈1 P.22
26	27	28 「退而不休、耆樂無窮」小組 P.17 2022星級友師訓練班(一) P.17	29 你揸"煮"意 P.20 週三隨意門(4-6月) P.22	30 蘇・Relax 4-6 P.21	31	

新增活動

青年空間活動

活動名稱： 韓文**Teen**
日期：**7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6, 11/6/2022**
(逢星期六，共**6**節**)**
時間：下午**2:00-3:00**
活動詳情: 去唔到旅行？唔緊要！一齊嚟學韓文，了解下韓國文化！
負責職員：楊進就先生**(Ryan)**

活動名稱： 天黑請閉眼 - 友樂坊狼人殺
日期：**16/4/2022** (星期六)
時間：下午**3:00-4:30**
活動詳情: 足不出户都可以玩燒腦推理遊戲？一齊用**ZOOM**玩「狼人殺」，運用你地嘅智慧，一齊合作去搵出潛伏嘅狼人！
負責職員：胡栢濤先生**(Hugo)**

活動名稱： 輕黏土小手工
日期：**23/4/2022** (星期六)
時間：上午**11:00-12:30**
活動詳情: 一齊玩輕黏土，發揮創意，砌出屬於自己嘅飾品啦！
負責職員：胡栢濤先生**(Hugo)**

請注意:
青年空間活動對象為**12-30**歲會員
如有興趣的活動可於方格內 ✓

自由參與活動

活動名稱： 安拉一粒米
日期：**14/4, 28/4, 12/5, 26/5, 9/6, 23/6/2022**
(隔一個星期四，共**6**節**)**
時間：下午**1:30-2:30**
活動詳情: 請來中心職員分享對生活中不同事件的想法及感受
負責職員：黎靜儀姑娘 **(Crystal)**

自由參與活動

活動名稱： 我的運動健康計劃
日期：**3**月尾/**4**月開始 **(**共**10**節**)**
時間：待定
活動詳情: 想減肥又無恆心？想做運動但係又唔想出街？計劃唔同程度的運動計劃，我地同你一齊實行!~
負責職員：王樂詩姑娘 **(Dorothy)**

活動詳情請瀏覽**Facebook**及**IG**刊登資料，
或可向負責同事及跟進社工查詢。

Facebook:
https://www.facebook.com/alohawtsrfhk/

Instagram:
https://www.instagram.com/alohawts/

後頁仍有活動

新增活動

請注意:

本季部份活動將於**Zoom** 網上平台進行，

參加者必需有**Whatsapp/Signal** 以便訊息發送。

如有興趣的活動可於方格內 ☑

興趣小組

活動名稱： 瑜伽之旅
日期：**13/5, 20/5, 27/5, 10/6, 17/6, 24/6/2022**
(逢星期五，除3/6外，共6節)
時間：下午**4:00-6:00**
活動詳情: 有沒有試過只用一張椅子來進行瑜伽?
一齊練習簡單瑜伽吧!
負責職員：張小玉姑娘**(Yuki)**

活動名稱： 禪繞學·學禪繞
日期：**19/4, 26/4, 3/5, 10/5, 17/5/2022**
(逢星期二，共5節)
時間：下午**3:00-4:00**
活動詳情: 齊來進入禪繞畫的世界。
負責職員：譚緯姑娘**(Jess)**

活動名稱： 指尖上的粉彩
日期：**25/5, 1/6, 8/6, 15/6, 22/6/2022**
(逢星期三，共5節)
時間：下午**3:00-4:00**
活動詳情: 齊來畫和諧粉彩，找回平靜的時刻。
負責職員：譚緯姑娘**(Jess)**

活動名稱： 小手工工作坊
日期：**7/4，14/4，21/4，28/4，5/5/2022**
(逢星期四，共5節)
時間：下午**2:30-3:30**
活動詳情: 平日在家中都可以一齊整下小手工
負責職員：林彥光先生**(Jerry)**

活動名稱： 小小實驗室
日期：**4/5，11/5，18/5，25/5，1/6/2022**
(逢星期三，共5節)
時間：下午**2:30-4:00**
活動詳情: 對科學有興趣就一齊來做下實驗啦!
負責職員：林彥光先生**(Jerry)**

活動名稱： 韓文班
日期：**5/4, 12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 10/5/2022**
(逢星期二，共6節)
時間：下午**1:30-2:30**
活動詳情: 齊來學韓文，了解韓國文化。
負責職員：楊進就先生**(Ryan)**

活動名稱： 「肌」不可失伸展活動
日期：**24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 21/6/2022**
(逢星期二，共5節)
時間：下午**3:00-4:00**
活動詳情: 用電腦手機用到劫? 冇時間做運動?
一齊拉筋伸展下啦!
負責職員：謝穎萱姑娘**(Helena)**

活動名稱： 「蠟」 即快樂
日期：**1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6/2022**
(逢星期三，共5節)
時間：下午**3:30-5:00**
活動詳情: 藉著一盒蠟筆，帶你體驗素描、卡通
、水彩和靜物寫生幾種不同創作的樂趣!
負責職員：謝穎萱姑娘**(Helena)**

家屬活動

活動名稱：家倍友愛： 「病」從何來?
日期：**4/5，11/5，18/5，25/5/2022**
(逢星期三，共4節)
時間：下午**2:30-4:00**
活動詳情: 當家中有親人患上精神病 或情緒病時，您或許會問，「為甚 麼他/她會有這個病? 」本小組會 從醫療、家屬及康復者角度探討 患病的成因、病癥和行為，讓參 加者對精神病或情緒病有更多 的認識。
負責職員：胡嘉寶姑娘**(Po)**

活動名稱： 藥物知多點
日期：**2022年6月8日**（星期三，共**1**節）
時間：下午**2:30-4:00**
活動詳情: 您對家中復元人士所服用的藥物有認識嗎? 服藥後的副作用常常令你很擔心嗎? 本活動會邀請精神科護士為大家講解精神科藥物的種類和用途，解答大家對藥物的迷思。
負責職員：胡嘉寶姑娘**(Po)**