



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 | 電話：2505 4287 | 傳真：2976 5330
電郵：alohahke@richmond.org.hk | 出版日期：3/2022 | 印刷數量：1100本



利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong



友樂坊 (港島東)

第47期 | 2022年4月至6月

中心通訊



機構網頁



Facebook



Instagram

目錄

- 1 會員/到訪者到訪及參與中心活動守則/意見欄
- 2 報名須知及服務質素標準(SQS)小知識
- 3 中心動向
- 4-5 友樂講場 -「信自己,唔怕!」家居防疫攻略
- 6-7 在疫情下祝願
- 8-9 友心義工隊資訊
- 10 研究對象招募
- 11-19 社交及興趣班組活動
- 20 治療小組
- 21 家屬活動
- 22 小家屬活動
- 23 職業治療日間小組
- 24-29 日曆表(4月- 6月)



會員/到訪者到訪及參與中心活動守則

- 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。

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: _____



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、疫情等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 活動報名表會附在通訊集寄出，如有問題可致電中心查詢。



服務質素標準(SQS)小知識

SQS 服務運作及活動紀錄

③

為使管理層、服務使用者及公眾人士知悉中心的活動及運作，中心會保存服務運作及活動的最新記錄，並製備統計報告向社會福利署匯報。

SQS 職務及責任

④

中心對於各職位均備有職責說明及職務陳述，亦備有最新的職員架構圖，有關架構圖已張貼於友樂坊，方便服務使用者查閱。

報名程序

1

選出自己有興趣參加的五項活動，並填上「2022年4-6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。

收集報名表截止日期
2022年4月19日

敬請留意

開始報名的時段
才提交報名表

抽籤日期
2022年4月21日

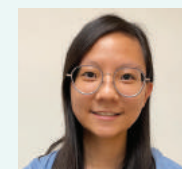
離職同事感言

一年嘅時間過得特別快，雖然疫情期間未能夠喺友樂坊見到各位，但慶幸相遇大家，當中帶來了不少快樂回憶。希望大家都可以繼續在友樂坊玩樂。祝各位身心健康，亦盼望有緣再會！



Jacky

在這半個年頭，感恩能在友樂坊(港島東)與大家相遇、互相認識，一起經歷不同的活動，分享點滴、細味回憶。無奈疫情再度來襲，希望大家在這困難的時候亦能好好照顧自己，保持身心健康，平安快樂地度過每個小日子。相信彩虹總趕在大雨之後，願我們都能在晴朗的一天繼續出發！



晨望

主題文章

「信自己，唔怕！」 家居防疫攻略

* 文章寫於03/03/2022，最新防疫資訊請參考新聞/政府網站*

第五波疫情爆發，確診個案多如繁星，隨時一不留神，身邊就有一個患上Omicron變種的新冠肺炎的人。如果身邊的家人、朋友甚至自己真的不幸確診，留在家中靜待康復期間應該怎麼辦？

- 1) 除了棄置垃圾及外出接受必須的檢測以外，不要外出，並關閉家居的大門；
- 2) 除了本身同住的家人/朋友，拒絕讓其他人進入自己的家居；
- 3) 經常清潔雙手並清潔常用的家居物品；
- 4) 盡可能打開窗戶以保持單位空氣流通；
- 5) 如廁後先蓋廁板再沖廁；
- 6) 注意自身的病徵發展，若出現嚴重病徵(e.g.氣促、胸痛、意識不清etc.)就要致電999求助：輕微病徵(e.g.咳嗽、喉嚨痛、輕微發燒etc.)出現時，可以服用合適的成藥協助舒緩病徵。

如今確診人數眾多，確診後要獲安排入院或進入隔離設施非常困難，如果自己/家人不幸確診，有甚麼辦法可以加強對其他未受感染的家人的保障？



- 1) 在家居活動期間要戴上口罩；
- 2) 如家居環境許可，考慮讓確診人士大部份時間獨留在房間內。家人可在房外放置小圓凳用作交收物資(e.g.飯餐、水瓶etc.)之用；
- 3) 用餐時，應避免一同在餐桌用餐。可考慮安排較易分配的餸菜，讓確診人士取足夠份量後回到隔離位置獨立用餐；
- 4) 共用的洗手間內可預先放置消毒噴霧，讓每位家人如廁後均作簡單消毒；
- 5) 洗澡時，安排未受感染的家人先洗澡，其後才安排確診人士洗澡，並在所有人都洗澡後為洗手間作簡單清潔及消毒。

這一波疫情對香港人而言是前所未有的挑戰，希望我們都能保持樂觀的心態，做自己能做的事，然後攜手跨過這個難關。共勉之！

中心護士
Michelle姑娘

在疫情下祝願

疫情下，你有沒有一些勉勵、祝福的說話想對自己、身邊的人，甚至從不認識，身處第二個地方的人去表達呢？

「疫」境嚴峻，但人間可以有情；將一份祝願送出去；燃亮希望，亦願彼此的慈心可以增長。

鼓勵大家都嘗試，
記下一些你的心聲、祝願。

(以下部份，節錄自會員、同工分享)



- 1 每日醒來對自己說聲早晨。
- 2 願自己、家人都平安。
- 3 我會珍惜身邊的人。
- 4 我會好好保護自己，
以保護其他人。
- 5 我會和身邊的人好好相處。
- 6 我會好好照顧自己，
你不用擔心我。
- 7 縱有困難，亦會努力去面對。
- 8 感恩有你相伴。
- 9 感激醫護努力！
- 10 多謝您所付出的。
- 11 加油！
- 12 艱難・互勉

13 願大家平安、幸福、健康。齊心抗疫！

14 與平安結為好友。

15 互助、互勉。

16 多一分祥和，少一分戾氣。

17 心定，神定

18 艱苦我不放棄。

19 雨後見彩虹。

20 事情紛擾，也願保持安定。

21 快樂使人身體無病，心靈無疾。

22 利民伴你風雨同路，渡過「疫」境。

23 大家要一條心，一起努力，打到疫情。

24 _____

25 _____

26 _____





Be a
VOLUNTEER
JOIN us

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、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查詢。



#利民會
#友樂坊(港島東)
#友心義工
#信暖行動

#等你回信
#友心電話亭
#等我電話
#疫情快落

給感到疲累的你

面對持續起起落落的「疫情」，打亂了我們的生活計劃及安排。長期保持社交距離和不斷收緊或轉變的防疫措施，令我們的情緒接近臨界點，某天突然覺得自己好像人海之中的孤島，焦躁和孤獨感悄然來襲，就讓我們自己都聆聽一下自己的聲音和需要。

真的只是有時候，莫名心情不好，
不想和任何人說話，只想一個人靜靜發呆。

真的只是有時候，心情煩躁，看什麼都不舒服，
心裡悶的發慌，想找個出口。

真的只是有時候，在自己脆弱的時候，
想躲起來，不願別人看到自己的傷口。

真的只是有時候，突然很想哭，卻難過的哭不出來。

真的只是有時候，夜深人靜的時候，突然覺得寂寞深入骨髓。

真的只是有時候，明明自己心裡有很多話要說，
卻不知道怎樣表達。

真的只是有時候，明明自己身邊很多朋友，卻依然覺得孤單。

真的只是有時候，心裡突然冒出一種厭倦的情緒，
覺得自己很累很累。

真的只是有時候，別人誤解了自己有口無心的一句話，
心裡鬱悶的發慌。

真的只是有時候，常常在回憶裡掙扎，有很多過去無法釋懷。

真的只是有時候，渴望別人的關懷，渴望一份簡單的快樂。

面對當前史無前例的狀況不容易過，但我們相信這一切都過的！不要抑壓那些情緒、不要太勉強自己處於一個失平衡的狀態！試想想現在不好好善待自己，使自己更有能力走將來的路，就讓自己好好地喘息一會，如果不理會、不處理你的身體反應，這樣根本無法使你前行，因為那時你經已倒下了！最後，請你謹記我們是同路人！



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。

對象	會員 (被診斷為精神分裂症)
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

如果你符合以上條件,歡迎於星期一至五(公眾假期除外),辦公時間內(早上9時至下午1時,下午2時至5時30分)致電34117706,或電郵致 janlaw@hkbu.edu.hk,與羅先生欲索取報名表格或者查詢。

* 請留意,參與本小組需要篩選,報名不等同可以參加小組

(219) 2022年4-6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	2022年3月26日 (星期六)
時間	9:30AM-11:00AM
地點	網上Zoom
費用	免費
名額	20名 (本區會員)
負責職員	Catherine (嘉嘉)、Jess (李姑娘)、匡 (藍sir)
備註	1) 此為網上活動,需要使用Zoom軟件。

(013) 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	2022年5月28日 (星期六)
時間	11:30AM-1:00PM
地點	友樂坊(港島東)/網上Zoom
費用	免費
名額	10名 (本區會員)
負責職員	匡 (藍sir)

** 活動因應疫情發展或有變動,請留意職員通知



(079) 4-6月生日會

邀請4-6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6月10日 (星期五)
時間	3:00PM-4:00PM
地點	友樂坊 (樂藝軒)或網上視像ZOOM
費用	免費
名額	8名 (4-6月生日本區會員)
負責職員	輝 (周Sir)
備註	1) 如受疫情影響，小組形式或改以網上視像Zoom舉行。

(003) 快樂工作室之「我的心，我的念」

通過導師的引導，參加者藉著不同的圖象和繪畫，體驗正念和表達自己，同時通過彼此的分享和正念靜心，渡過一個輕鬆、自在的週末。

日期	2022年5月7日 (星期六)
時間	2:00PM-5:00PM
地點	Zoom線上平台
費用	免費
名額	15名 (本區會員及家屬)
負責職員	Michelle (梁姑娘)

(005) 總有你舞台：齊學鋼舌鼓

不計入
首次報名的
5個活動

鋼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	2022年5月3日、10日、17日、24日、31日， 6月7日、14日、21日、28日，7月5日 (星期二)(共10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	Long (蔡Sir)
備註	1) 參加者無需任何樂器經驗。 2) 參加者需經甄選。 3) 此為實體小組，如受疫情影響，小組將延期或作其他改動，屆時請留意職員聯絡。 4) 未曾參加過鋼舌鼓班的會員優先取錄 *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。



(004) 總有你舞台：手鈴班

不計入
首次報名的
5個活動

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，與志同道合的會員一同演奏樂器，享受美妙動人的樂韻吧！

日期	2022年5月5日、12日、19日、26日，6月2日、9日、16日、23日、30日，7月7日（星期四）（共10節）
時間	11:30AM-12:30PM
地點	友樂坊（樂藝軒）
費用	免費
名額	10名（本區會員）
負責職員	輝（周Sir）
備註	1) 參加者無需任何樂器經驗。 2) 參加者需經甄選。 3) 此為實體小組，如受疫情影響，小組將延期或作其他改動，屆時請留意職員聯絡。 4) 未曾參加過鋼舌鼓班的會員優先取錄 *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。

(001) 健康實習生

不計入
首次報名的
5個活動

要實踐健康生活習慣有很多方法，其中一個就是參與中心活動，在實習護士帶領下一同成為「健康實習生」！一起探索不同的健康生活方式吧！

日期	2022年4月7日、14日、21日、28日（星期四）（共4節）
時間	10:30AM-11:30AM
地點	網上平台Zoom
費用	免費
名額	8名（本區會員）
負責職員	Michelle（梁姑娘）
備註	1) 此為線上活動，請參加者注意流動數據/Wifi用量，並自備可上網的器材。

(020) 智能手機俱樂部

因應疫情影響，智能手機的使用越來越重要，此小組會教授會員基本智能手機的應用及知識，解答大家使用智能手機的疑難。

日期	2022年4月26日，5月3日、10日、17日、24日、31日（星期二）（共6節）
時間	7:30PM-8:30PM
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）
備註	1) 參加者需準備一部能上網的智能手機。 2) 如受疫情影響而未能實體進行，此活動將轉為網上(Zoom)形式進行。



(074) Boardgame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	2022年4月25日、5月16日、6月13日(星期一)(共3節)
時間	3:00PM-4:00PM
地點	友樂坊 (樂玩閣)或網上ZOOM
費用	免費
名額	8名 (本區會員)
負責職員	Catherine (嘉嘉), Regen (譚姑娘)
備註	1) 如疫情嚴重，未能實體進行，將轉為網上 (使用軟件Zoom)，請自備可上網及有足夠數據的電話或電腦。

(101) 初階手機應用班組

受疫情影響，許多班組和活動，甚至社交聚會也需要使用手機去參與。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！

日期	2022年5月6日、13日、20日、27日 (星期五)(共4節)
時間	3:00PM-4:30PM
地點	友樂坊樂藝軒
費用	免費
名額	4名 (本區會員)，4名(聯心社會員/家屬)
負責職員	Catherine (嘉嘉)
備註	1) 參加者需準備一部能上網的智能手機。 2) 如受疫情影響而未能實體進行，此活動將轉為網上(Zoom)形式進行。

(015) 終身美麗

用簡單方法去守護我們的肌膚~分享一些美容資訊給大家。

日期	2022年5月16日、23日、30日、6月13日、20日、27日 (星期一)(共6節)
時間	1:30PM-2:30PM
地點	友樂坊 (樂藝軒)或網上ZOOM
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。 2) 如受疫情影響而未能實體進行，此活動將轉為網上(Zoom)形式進行。

(066) 我是歌手 第一季

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4月26日、5月3日、10日、17日、24日、31日 (星期二)(共6節)
時間	3:00PM-5:00PM
地點	友樂坊 (樂藝軒)或網上ZOOM
費用	免費
名額	8名 (本區會員)
負責職員	Catherine (嘉嘉)
備註	1) 活動若以實體舉行，為安全起見，參加者必須全程帶上口罩。 2) 如疫情嚴重，活動或改以Zoom網上形式進行，請自備可上網的電話或電腦



(062) 歌曲戲內響共鳴

以歌曲及熟悉電影歡渡下午，一同以歌會友，讓你盡情歌唱！

日期	2022年5月11日、18日、25日、6月1日、8日、15日、22日、29日(星期三)(共8節)
時間	3:00PM-5:00PM
地點	友樂坊 (樂玩閣)或網上ZOOM
費用	免費
名額	6名 (本區會員)
負責職員	Long (蔡Sir)、Regen (譚姑娘)
備註	1) 活動若以實體舉行，為安全起見，參加者必須全程帶上口罩。 2) 如疫情嚴重，活動或改以Zoom網上形式進行，請自備可上網的電話或電腦。

(075) 在家運動好輕鬆 10.0

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5月5日、12日、19日、6月2日、9日、16日 (星期四)(共6節)
時間	3:00PM-4:00PM
地點	Zoom網上平台
費用	免費
名額	8名 (本區會員)
負責職員	Leo (劉 Sir)

(016) 心情拼貼畫

藝術創作能抒發情感、表達情緒。這次嘗試利用環保物料以拼貼方式創作畫作，把情感投射到作品上，同時體現廢物再造的環保概念。

日期	2022年5月4日、18日、25日、6月1日、8日、15日(星期三)(共6節)
時間	3:00PM-4:00PM
地點	友樂坊樂玩軒/ 網上Zoom
費用	免費
名額	8名 (本區會員)
負責職員	Leo (劉 Sir)
備註	1) 如疫情嚴重，未能實體進行，將轉為網上(使用軟件Zoom)，請自備可上網及有足夠數據的電話或電腦。 2) 參加者於小組內完成的作品或會作機構展出使用。

(070) 好戲預埋你(4-6月) - 香港電影

過往二十年，一直存在著「香港電影已死」的說法，你認同嗎？不如欣賞後再評價吧！

日期	2022年4月27日、5月4日、11日、18日、25日、6月1日(星期三)(共6節)
時間	2:30PM-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)
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。

(010) 2022年7-9月會員大會

不計入
首次報名的
5
個活動

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	2022年6月25日 (星期六)
時間	9:30AM-11:00AM
地點	友樂坊 (樂藝軒)及大廳/ 網上Zoom
費用	免費
名額	20名 (本區會員)
負責職員	Elise (蘇姑娘)、Jess (李姑娘)、子聰
備註	1) 如受疫情影響而未能實體進行，此活動將轉為網上(Zoom)形式進行。



(125) 得力在乎平靜安穩 - 靜觀小組

在「疫」境下將靜觀帶入家中，好好關愛自己；提升覺察及平復情緒的能力。

日期	2022年4月29日、5月6日、13日、20日(星期五)(共4節)
時間	2:30PM-4:00PM
地點	網上平台 Zoom
費用	免費
名額	10名 (本區會員)
負責職員	阿亮 (陳Sir)
備註	1) 此為線上活動，請參加者注意流動數據/Wifi 用量，並自備可上網的器材。

(009) 友樂心弦 音樂小組 2.0

參加者透過音樂認識自己，抒發情緒，及自我療癒。

日期	2022年5月27日、6月10日、17日、24日(星期五)(共4節)
時間	3:00PM-4:30PM
地點	友樂坊樂玩閣/ 網上Zoom
費用	免費
名額	8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及需事先接受電話甄選。 2) 如受疫情影響，小組或改以網上視像Zoom舉行。 3) 參加者於小組內完成的作品或會作機構展出使用。

(018) 家友天地家屬聚會(一)

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及困難，互相學習及支持。建立互助關係和網絡。
- 3) 朋輩大使或照顧者朋輩員分享照顧經驗，以朋輩支援的角色協助同路人，共創社區資源。

日期	2022年5月7日(星期六)
時間	2:30PM-4:30PM
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	12名 (本區會員)
負責職員	Carmen (陳姑娘)
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(使用軟件Zoom)，請自備可上網及有足夠數據的電話或電腦。

(019) 家倍有愛課程-認知篇

不計入
首次報名的
5
個活動

本課程協助家屬認識精神健康相關知識，提升家屬與復元人士面對復元經歷的能力，課程如下：

- 1) 精神病及其成因
- 2) 精神科藥物的作用
- 3) 危機預防及處理
- 4) 社區復康服務及資源

日期	2022年5月24日、31日、6月7日、14日(星期二)(共4節)
時間	7:15PM-9:00PM
地點	友樂坊 (樂藝軒)
費用	免費
名額	6-8名 (家屬/聯心社會員)
負責職員	Jess (李姑娘)
備註	1) 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。



(135) 「坐得定·學得醒」- 提升孩子專注力工作坊

面對網課無了期，小朋友坐唔定、學得慢，較難專心學習……您是否感到束手無策？本工作坊誠邀親職教育專家為大家分享如何在教導子女時，善用大腦的特性及兒童成長的特性，以提升其專注力及學習能力，導師亦會帶領大家體驗親子專注力遊戲，嘗試令家中小朋友「坐得定、學得醒」！

日期	2022年5月21日 (星期六)
時間	3:00PM-4:30PM
地點	網上平台Zoom
費用	免費
名額	10個家庭 (本區會員/家屬及小家屬)
負責職員	David (楊Sir)
備註	1) 對象：6-12歲小家屬及其家長 (小家屬被診斷有相關學習障礙之家庭優先)。 2) 本工作坊設有親子互動環節，歡迎小家屬參與。 3) 此為網上活動，請參加者注意流動數據/Wifi用量，並自備可上網的器材。

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4月4日至6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	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，活動或因疫情發展而有所改動。詳細內容會於組員會議內 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

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4 職業治療日間小組 上午/下午 P.23	5 清明節假期	6 職業治療日間小組 上午/下午 P.23	7 健康實習生 上午 P.15	8	9
10	11 職業治療日間小組 上午/下午 P.23	12	13 職業治療日間小組 上午/下午 P.23	14 健康實習生 上午 P.15	15 復活節假期	16 復活節假期
17	18 復活節假期	19	20 職業治療日間小組 上午/下午 P.23	21 健康實習生 上午 P.15	22	23
24	25 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 Boardgame大笪地 下午 P.16	26 智能手機俱樂部 晚上 P.15 我是歌手第一季 下午 P.17	27 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 好戲預埋你(4-6月)- 香港電影 下午 P.19	28 健康實習生 上午 P.15	29 得力在乎平靜安穩- 靜觀小組 下午 P.20	30

日	一	二	三	四	五	六
1	2 勞動節假期	3 總有你舞台：齊學鋼舌鼓 下午 P.13 智能手機俱樂部 晚上 P.15 我是歌手第一季 下午 P.17	4 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 心情拼貼畫 下午 P.18 好戲預埋你(4-6月)- 香港電影 下午 P.19	5 總有你舞台：手鈴班 上午/下午 P.14 在家運動好輕鬆 10.0 下午 P.18	6 初階手機應用班組 下午 P.16 得力在乎平靜安穩- 靜觀小組 下午 P.20	7 快樂工作室之 「我的心，我的念」 下午 P.12 家友天地家屬聚會(一) 下午 P.21
8	9 佛誕假期	10 總有你舞台：齊學鋼舌鼓 下午 P.13 智能手機俱樂部 晚上 P.15 我是歌手第一季 下午 P.17	11 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 歌曲戲內響共鳴 下午 P.18 好戲預埋你(4-6月)- 香港電影 下午 P.19	12 總有你舞台：手鈴班 上午/下午 P.14 在家運動好輕鬆 10.0 下午 P.18	13 初階手機應用班組 下午 P.16 得力在乎平靜安穩- 靜觀小組 下午 P.20	14
15	16 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 Boardgame大笪地 下午 P.16 終身美麗 下午 P.17	17 總有你舞台：齊學鋼舌鼓 下午 P.13 智能手機俱樂部 晚上 P.15 我是歌手第一季 下午 P.17	18 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 歌曲戲內響共鳴 下午 P.18 心情拼貼畫 下午 P.18 好戲預埋你(4-6月)- 香港電影 下午 P.19	19 總有你舞台：手鈴班 上午/下午 P.14 在家運動好輕鬆 10.0 下午 P.18	20 初階手機應用班組 下午 P.16 得力在乎平靜安穩- 靜觀小組 下午 P.20	21 「坐得定·學得醒」- 提升孩子專注力家長講座 下午 P.22
22	23 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 終身美麗 下午 P.17	24 總有你舞台：齊學鋼舌鼓 下午 P.13 智能手機俱樂部 晚上 P.15 我是歌手第一季 下午 P.17 家倍有愛課程-認知篇 晚上 P.21	25 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 歌曲戲內響共鳴 下午 P.18 心情拼貼畫 下午 P.18 好戲預埋你(4-6月)- 香港電影 下午 P.19	26 總有你舞台：手鈴班 上午/下午 P.14	27 初階手機應用班組 下午 P.16 友樂心弦 音樂小組 2.0 下午 P.20	28 友「新」人 上午 P.11
29	30 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 終身美麗 下午 P.17	31 總有你舞台：齊學鋼舌鼓 下午 P.13 智能手機俱樂部 晚上 P.15 我是歌手第一季 下午 P.17 家倍有愛課程-認知篇 晚上 P.21				

日	一	二	三	四	五	六
			1 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 歌曲戲內響共鳴 下午 P.18 心情拼貼畫 下午 P.18 好戲預埋你(4-6月)- 香港電影 下午 P.19	2 總有你舞台:手鈴班 上午/下午 P.14 在家運動好輕鬆 10.0 下午 P.18	3 端午節假期	4
5	6 職業治療日間小組 上午/下午 P.23	7 總有你舞台:齊學鋼舌鼓 下午 P.13 家倍有愛課程-認知篇 晚上 P.21	8 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 歌曲戲內響共鳴 下午 P.18 心情拼貼畫 下午 P.18	9 總有你舞台:手鈴班 上午/下午 P.14 在家運動好輕鬆 10.0 下午 P.18	10 4-6月生日會 下午 P.12 友樂心弦 音樂小組 2.0 下午 P.20	11
12	13 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 Boardgame大笪地 下午 P.16 終身美麗 下午 P.17	14 總有你舞台:齊學鋼舌鼓 下午 P.13 家倍有愛課程-認知篇 晚上 P.21	15 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 歌曲戲內響共鳴 下午 P.18 心情拼貼畫 下午 P.18	16 總有你舞台:手鈴班 上午/下午 P.14 在家運動好輕鬆 10.0 下午 P.18	17 友樂心弦 音樂小組 2.0 下午 P.20	18
19	20 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 終身美麗 下午 P.17	21 總有你舞台:齊學鋼舌鼓 下午 P.13	22 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 歌曲戲內響共鳴 下午 P.18	23 總有你舞台:手鈴班 上午/下午 P.14	24 友樂心弦 音樂小組 2.0 下午 P.20	25 2022年7-9月會員大會 上午 P.19
26	27 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 終身美麗 下午 P.17	28 總有你舞台:齊學鋼舌鼓 下午 P.13	29 職業治療日間小組 上午/下午 P.23 歌曲戲內響共鳴 下午 P.18	30 總有你舞台:手鈴班 上午/下午 P.14		