

STAMP

- 如不欲繼續接收本中心通訊，請致電與本中心職員聯絡。
- 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。



友樂坊(黃大仙)

九龍慈雲山慈樂邨
樂天樓地下

電話: 2322 3794

傳真: 2320 1178

電郵: alohawts@richmond.org.hk

機構網址: www.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.	●	●		●	●	●	
1:00p.m.-5:00p.m.		●	●	●	●	●	
5:00p.m.-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	●	●	●	●
戶外活動	● (水上活動取消)	●	●	●
中心活動	●	●	●	●
中心開放	●	●	●	●

● 表示小組或活動如常舉行 ● 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具體情況另作安排。*如有任何查詢, 請致電23223794向本中心職員查詢。

印刷月份: 2022年5月
數量: 2,000本



利民會友樂坊(黃大仙)

ISSUE 050

2022年7月至9月

友樂坊通訊

全人效能
連繫社區

報名方式

報名時間: 2/6-10/6/2022
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Cyril Lo Pui Ki

目錄

目錄 / SQS 服務質素標準	01
中心消息 / 意見欄	02
RC推介 Recovering Citizenship	03
會員到訪 / 參與活動守則	04
會員專欄	05-06
特別推介	07
職業治療訓練	08
童TEEN空	09
青年空間	10
義工活動	11
人際網絡	12
治療小組	13-14
朋輩支援	15-16
護理小組	17-18
金耆流恆	19
興趣小組	20-23
家屬服務	24
活動時間表	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 5 有關利民會的職員招聘、調配、晉升、制定僱傭合約、新職員入職導向、員工督導、員工培訓等政策及相關程序。	SQS 6 中心會定期制定服務計劃、檢討及評估程序；亦會透過不同的活動、會議、意見箱等，收集服務使用者的意見，有關資料亦會記錄在中心的〈意見收集記錄〉內。	SQS 7 確保友樂坊能有效管理各財政資源，符合〈津貼及服務協議〉、法律及專業操守上的責任。中心每年均就下年度的財政支出訂立財務預算，以監察單位各財政支出及收入。	SQS 8 中心備有所有監察運作及服務提供的法律的稽核表，使職員在日常運作及服務提供上能符合相關法律及專業操守。

中心消息 NEWS

職員動向

1. 社工隊長黃美紅女士 (Victoria) 於2022年2月到職。
2. 社區工作助理謝穎宣女士 (Helena) 於2022年2月到職。
3. 社工隊長陳穎儀女士 (Wing) 於2022年3月離職。
4. 社工隊長陳翹楚女士 (Noelle) 於2022年3月到職。
5. 社區工作助理尹福鏗先生 (Dexter) 於2022年3月到職。
6. 高級文員鄭煒堂先生 (Nicky) 於2022年4月離職。
7. 替假護士鄧宇洋先生 (Jimmy) 於2022年4月離職。
8. 社工謝文蔚女士 (Kelly) 於2022年4月到職。
9. 活動幹事張嘉莉女士 (Carrie) 於2022年4月到職。
10. 高級文員關同傑先生 (Kit) 於2022年4月到職。
11. 保健員李媛妮女士 (Rebecca) 於2022年4月到職。
12. 臨床心理學家(兼職)莫家寶女士 (Christine) 於2022年4月到職。
13. 社工隊長蔡剛先生 (Leo) 於2022年5月離職。

特別事項

2022年6月2至10日為中心報名期間，會員可透過Google form或Whatsapp報名（詳情請查閱附頁之顏色報名表。）

職員介紹



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！

封面招募



如果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，或讓我哋更明白您嘅需要，請寫下您對中心服務嘅意見，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:

復元公民 – 疫情篇

面對反覆無常的疫情，相信我們的生活隨著防疫措施的變化而有不少限制，可能大家習慣了在家工作或上課，或是減少外出用膳，不知道大家適應得如何呢？

疫情不單影響我們個人的生活，亦影響了我們與身邊人的「關係」..

在個人層面，我們的生活因缺乏寄託，或會變得枯燥乏味..

在社交層面，我們或會減少與朋友聚會，或會令彼此關係變得疏遠..

在家庭層面，我們與家人多了時間相處，或會因彼此差異而產生摩擦..

我們或都需要面對上述的挑戰，縱使我們可能會覺得焦慮、無奈或不安，然而，我們可以透過調節個人的生活方式，讓我們更好地適應疫情下的生活。我們可以嘗試發掘新興趣或技能，學習關顧自己；嘗試用其他方式與朋友聯繫，並更珍惜與朋友相處的機會；透過與家人的相處，認識自己和家人多一點，學習理解和包容。

不論環境如何改變，友樂坊一眾職員和會員都會陪伴及支持大家，共渡「疫」境！

會員到訪/參與活動守則

- 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、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！提醒大家，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，或跟中心職員面談及接受探訪，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 – 鑽石



鑽石讓人眼睛發亮，是寶石之中折射率最高的，也是最堅硬的，擁有永恆不變的能力，更是最閃爍耀目的寶石，可以說是高級別的代表。它的耀眼的光芒來自哪裏呢？鑽石本身沒有發光的能力，只有吸光及反射的本質，當鑽石遇上光就能折射出璀璨耀目的光芒，價值在於它擁有吸取及發放功能。

我們的本質有如鑽石，一個人是沒有發光的能力，要靠人與人之間的相處，互相反射才能顯示出來，到底怎樣從別人身上吸取及反射自己的光呢？不妨做一個小小體會，嘗試在心中欣賞或讚美身邊的五個親人或朋友，簡單還是困難，那就因人而異，看看能欣賞對方有多少。

從欣賞及讚美別人可以反射出自己擁有的品格本質、思維。擁有善良的本質才能感受到別人的善良、擁有愛人的心才能看見別人行為有愛，擁有謙卑才能感受對方的謙卑，有幽默感能感受幽默的存在……從讚美別人中，除了給對方支持及鼓勵外，也能喚醒自己的不同品格，不妨將之放大好好善用也要欣賞自己。如難以欣賞別人或心內說不出讚美，不妨細想感受不到的原因、懷妒忌、自我、沒有用心感受，還是其它因素呢？上帝恩賜我們各有不同的本質，會否因後天因素或性格把自己的本質蓋過呢？

愛自己系列 – 提醒我

某天，經過店舖門外，被一幅寫上「誠信贏天下」的字畫吸引著，雖然不懂書法，但仍覺得很有氣勢，當下即時產生一個錯覺，這間店舖很信實、可靠、信心保證。誠信確是個人修養的高階版。



愛自己系列 – 小貓學本領

一個經常講給子女聽的小故事。貓媽媽對小貓說：「你長大了，要開始學習本領。」未說完，小貓就急著跑去學本領。牠見猴子爬樹，就向猴子學爬樹，怎樣學也總是爬不上，猴子告訴小貓：「你的手腳與我不同，捉不著樹幹怎能爬，努力也沒用的。」小貓沮喪了，他望著空中小鳥，又想學飛，無論怎樣努力也飛不起，小鳥對牠說：「你沒有翅膀怎能飛呢！」小貓又開始沮喪了，行到池邊望見小魚遊來游去，又想學游泳，怎知一落水就遇溺，幸好一班海龜朋友協助牠上岸，問牠為何要跳落水，小貓回答：「媽媽叫我學本領，所以我學爬樹，爬不上；學飛翔，沒翅膀；學游泳，出意外。」海龜說：「你知道自己是小貓兒嗎？貓兒的本領就是捉老鼠，誰能比你強呢？為何看見別人，總覺比自己優勝呢？各有本領，不能比較誰的本領高，只要能發揮自己的本領，就是最好的本領。」



這個小故事能否給我們一點啟發呢？我們亦會和小貓一樣，追尋一些不適合自己能力、特質、興趣的本領，令自己受挫敗、沮喪，徒勞無功。不妨寫下自己的興趣、能力，先了解自己所想所能做的，嘗試發掘一個能發揮的本領，也要接受自己的局限。

天賦擁有的能力，無法估計，只能靠自己一步一步用心發掘出來的。

誠信是人應有的核心價值、個人的品牌，亦是基本需要的內涵，我們能否通過誠信第一關的小測試呢？對自己誠實、不欺哄自己、不偽裝、言行一致、重承諾、坦然面對人生等等，再想想，再看看當中還有其他欠缺呢？

如果我們能接納自己錯誤、局限、不足、自己一切的，就能讓自己活得坦蕩蕩。用自己的誠信為自己寫上「坦然贏人生」。想信今天會比昨天活得精彩！

特別推介

新人簡介會8月/9月

日期:
8月: 20/8/2022(星期六)
9月: 23/9/2022(星期二)

時間: 下午2:30-4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 新入會的會員可以聚首一堂, 透過遊戲及體驗活動, 讓你認識中心的環境、服務及中心活動推介, 亦為你準備了迎新小禮物及一同情緒健康知多D!

對象: 新會員
費用: 免費
名額: 8位
備註: 新人簡介會分為8月及9月兩個活動, 只可選擇其中一個。
復元公民元素: 責任

負責職員
陳翹楚姑娘(Noelle)

活動編號
ALW/22-23/P/036
& ALW/22-23/P/037

月在手心

負責職員
謝穎萱姑娘 (Helena)
吳家琳姑娘 (Catherine)

活動編號
ALW/22-23/P/029

日期: 7/9/2022 (星期三)
時間: 下午2:30 - 4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 今年中秋, 創月在手, 燃亮於心。齊來做一個專屬自己的月亮燈籠, 過一個不一樣的中秋節。

對象: 會員
費用: 免費
名額: 12位
備註: 1. 因應疫情, 活動可能會改為網上進行。
2. 如參與人數眾多, 會以抽籤形式決定。
復元公民元素: 關係

季度會員大會2

日期: 9/7/2022(星期六)
時間: 下午3:00-4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)/網上Zoom

內容: 想認識中心多啲? 有咩活動想參加? 好主意唔怕拎出黎講! 一齊聽下服務質素標準並回答小問題, 亦可發表一下對中心的意見, 換取小禮物!

對象: 會員
費用: 免費
名額: 10位、2位(新會員)
復元公民元素: 責任、資源

負責職員
吳家琳姑娘 (Catherine)、
彭詠詩姑娘(Mandy)

活動編號
ALW/22-24/P/056

「中醫看三高」講座

負責職員
梁振樂先生(Wilson)

活動編號
ALW/22-23/P/047

日期: 23/9/2022(星期五)
時間: 下午2:30-4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 「三高」指高血壓、高血糖及高血脂, 這問題威脅著都市人的身心健康。是次講座將講解三高的原因、中醫診斷及治療方法、食療和穴位保健等。

對象: 50歲或以上會員及家屬優先
費用: 免費
名額: 約15位
備註: 1. 是次講座由本地註冊中醫師提供。
2. 因應疫情變化, 講座有機會轉至網上Zoom進行。
復元公民元素: 資源

日間職業治療訓練 Occupational Training

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。

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(Marie)、謝可欣姑娘(可欣)、劉雪敏姑娘(敏)、袁熾昱先生(粒)

日期: 1/7/2022-30/9/2022
(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
名額: 8位
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!



	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
0930-1030		早操+早會 庶務組/康樂 烹飪(預備食材)		早操+早會 庶務組/康樂 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)		庶務組/康樂 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	

童TEEN空 CHILDREN AND YOUTH

一童藝術

日期:
3/9/2022 (星期六)

時間: 下午1:00-3:30
地點: 陶氣館 (新蒲崗雙喜街2-4號
同德工業大廈8樓B 822室)

內容: 同小朋友一齊玩樂藝術, 製作一個屬於你地之間
獨一無二既陶器小擺設。

對象: 家長會員及其5-18歲以下之家屬

費用: 免費

名額: 6對親子

備註: 1. 活動不設旅遊巴, 參加者需自行前往活動地點。
2. 活動日期或將因應實際預約之場地而有所更改。

復元公民元素: 資源、關係

負責職員
譚緯姑娘(Jess)

活動編號
ALW/22-23/C/004

小煮意2

負責職員
**楊錦琦姑娘 (Kamkei)、
譚緯姑娘 (Jess)**

活動編號
ALW/22-23/C/003

日期:
17/9/2022 (星期六)

時間: 下午2:30 - 4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 又黎到夏天喇, 同小朋友留係屋企避暑, 又唔知做咩好?
咁不如同小朋友一齊整下野食啦! 簡單又好食, 快啲報名啦!!

對象: 家長會員及其18歲以下之家屬

費用: 免費

名額: 6對親子

備註: 1. 每位家長最多只能帶同2位小朋友出席。
2. 如有需要請自備圍裙, 中心不會提供。
3. 因疫情關係, 不能即場享用食物。
4. 請自備食物盒。

復元公民元素: 關係

青年空間 YOUTH ZONE

扮靚靚研究所

日期:
8/7, 15/7, 22/7, 29/7/
2022 (逢星期五, 共4節)

時間: 下午4:00-5:00
地點: 友樂坊 (黃大仙)

內容: 由護膚保養, 到穿搭打扮, 連髮型、化妝都一齊研究下~
等大家由頭靚到落腳~ 由內靚到外~ 嘿嘿~~

對象: 12-30歲會員

費用: 免費

名額: 10位

備註: 1. 無分男女, 有興趣都可以報名參加。
2. 因應疫情發展, 小組或會由實體改為以網上形式進行。

復元公民元素: 責任、關係、資源

負責職員
李旭彤姑娘(Christine)

活動編號
ALW/22-23/S/014

輕鬆暢玩獨木舟

日期:
13/8/2022 (星期六)

時間: 上午9:00-下午4:30
地點: 西貢(待定)

內容: 炎炎夏日就梗係要玩下水上活動消暑啦! 一齊上獨木舟一
星草班, 學習完基本獨木舟技術, 體驗水上活動嘅樂趣,
之後就可以自己約朋友仔一齊玩啦!

對象: 12-30歲會員優先

費用: \$30 (包括一星草證書 / 旅遊巴費用)

名額: 7位

備註: 1. 有需要時職員會個別聯絡報名會員, 以揀選合適參加者。
2. 懂得游泳 (能夠穿著衣服游50米) 的會員優先, 活動時要遵
守教練及職員指示。
3. 活動舉行前兩星期內會有兩小時的「活動簡介會」
(日期待定), 參加者必需出席。
4. 參加者需自費午餐。
5. 提供旅遊巴接送服務, 參加者如選擇乘搭旅遊巴,
需於上午8:00於中心集合, 活動結束後於中心解散。

復元公民元素: 資源、關係

負責職員
胡栢濤先生(Hugo)

活動編號
ALW/22-23/P/048

舒壓Thai拳班

日期:
20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 1
7/8, 24/8/2022
(逢星期三, 共6節)

時間: 下午6:30-7:30
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: 泰拳班又嚟啦! 一齊來學泰拳走壓力啦!!

對象: 12-30歲會員優先

費用: 免費

名額: 10位

復元公民元素: 責任、資源

負責職員
楊進就先生(Ryan)

活動編號
ALW/22-23/S/022

義工活動VOLUNTEER WORK

友義氣

日期: 21/9/2022 (星期三) | 時間: 下午7:00-8:30
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

負責職員
方施陽先生 (Cyrus)

活動編號
ALW/22-23/S/009

手作x義工 (夏)

負責職員
馬珀樂先生(阿樂)

活動編號
ALW/22-23/P/052

日期: 20/8/2022(星期六) | 時間: 下午2:30 - 4:00
地點: 友樂坊 (黃大仙)

內容: 你喜愛各式各樣的手工嗎? 一齊藉著手工把關懷傳遞予其他會員。

對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
備註: 由外聘導師教授。
復元公民元素: 角色

環保分享會

日期: 21/7/2022 (星期四) | 時間: 下午2:30-4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 平日行山就行得多, 我們了解香港的環境嗎? 對於保護環境, 我們從何做起? 原來環保都可以好好玩! 一齊黎傾下計喇!

對象: 會員及家屬
費用: 免費
名額: 10位
復元公民元素: 責任、角色

負責職員
馬珀樂先生(阿樂)

活動編號
ALW/22-23/P/051

人際網絡NETWORKING

友樂新人聚一聚(一)

日期: 8/9, 15/9, 22/9, 29/9/2022 (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: 與你暢玩瘋狂遊戲, 為你送上貼心的迎新禮品包, 以及最新、最正的活動資訊等, 讓你快速融入友樂坊。「星級友師」亦會與你分享個人成長經歷, 陪伴你踏上友樂復元新旅程。

對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
備註: 曾參加新人簡介會者可獲優先參與。
復元公民元素: 資源、關係

負責職員
**陳君儀姑娘(Kimmy)、
葉偉皓先生(阿皓)**

活動編號
ALW/22-23/S/017

友樂新人鬆一鬆(二)

負責職員
**黃偉強先生(Collon)、
葉偉皓先生(阿皓)**

活動編號
ALW/22-23/S/016

日期: 2/9, 9/9, 16/9, 30/9/2022 (逢星期五, 共4節) | 時間: 下午2:30-3:30
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, 讓新會員投入友樂坊生活。

對象: 新會員
費用: 免費
名額: 8位
備註: 新會員: 2021年或之後入會會員
復元公民元素: 資源

友樂新人舒痛伸展外出日

日期: 23/7/2022(星期六) | 時間: 下午2:30-4:00
地點: 觀塘觀塘道 460-470 號
官塘工業中心 2 期 12 樓 D 室

內容: 肌筋膜是人體最大的網絡系統, 對我們身體有至根本的影響。釋放肌筋膜對痛症問題, 長壽健康及情緒控制都帶來正面的影響。活動由專業導師帶領會員進行伸展運動。

對象: 新會員優先
費用: 免費
名額: 16位
備註: 新會員: 2021年或之後入會會員
復元公民元素: 資源

負責職員
**黃偉強先生(Collon)、
葉偉皓先生(阿皓)**

活動編號
ALW/22-23/P/035

理財講

負責職員
**陳翹楚姑娘(Noelle)、
葉偉皓先生(阿皓)**

活動編號
ALW/22-23/P/034

日期: 23/7/2022(星期六) | 時間: 下午2:30- 4:30
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 邀請外間機構嘉賓分享有關理財的資訊。透過互動分享、小遊戲及講解, 從消費、儲蓄、借貸及投資等多方面, 帶出健康理財價值觀、知識及技巧。

對象: 會員
費用: 免費
名額: 20位
備註: 由東華三院健康理財家庭輔導中心社工主持講座。
復元公民元素: 資源

治療小組 THERAPEUTIC GROUPS

2022星級友師訓練班(一)

日期: 5/8, 12/8, 19/8, 26/8/
2022(逢星期五, 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: 小組設有組前面談, 以進行篩選。
復元公民元素: 角色

負責職員
黃偉強先生(Collon)

活動編號
ALW/22-23/T/005

理智與情感關係

負責職員
黎靜儀姑娘(Crystal)

活動編號
ALW/22-23/T/009

日期: 2/9, 9/9, 16/9, 23/9/2022
(逢星期五, 共4節)

時間: 下午2:00-3:30
地點: 友樂坊小組室六

內容: 你是否常常腦袋空白, 但就是控制不了情緒? 可以試試了解心理狀況的運作, 接納及明白自己, 成為情緒的主人。

對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
備註: 小組設有組前面談, 以進行篩選。
復元公民元素: 關係

舞講你知

日期: 23/7, 30/7, 6/8, 13/8/
2022 (逢星期六, 共4節)

時間: 下午3:00 - 4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 表達方式有好多種, 舞蹈亦係其中一種, 疫情下小朋友少左好多出去玩嘅機會, 少左郁動, 今次我地會由舞蹈動作治療師帶領小朋友, 由舞蹈表達自己。

對象: 會員之6-12歲小家屬
費用: 免費
名額: 8位
備註: 請穿著合適的衣著, 方便走動

負責職員
楊錦琦姑娘 (Kamkei)

活動編號
ALW/22-23/T/010

婦女情緒導向小組

負責職員
吳家琳姑娘(Catherine)

活動編號
ALW/22-23/T/007

日期: 8/7, 15/7, 22/7, 29/7,
5/8/2022(逢星期五, 共5節)

時間: 下午2:30-3:30
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 透過分享婦女壓力及情緒, 提升婦女會員的互助及支援。

對象: 會員
費用: 免費
名額: 6位
備註: 可向個案工作員申請, 小組設有組前面談, 以進行篩選。
復元公民元素: 關係

未來之旅

負責職員
潘泳棋姑娘(Katelyn)

活動編號
ALW/22-23/T/011

日期: 2/8, 9/8, 16/8, 23/8/2022
(逢星期二, 共4節)

時間: 下午3:00-4:30
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 你認識你自己嗎? 會唔會對未來感到迷惘? 想發展興趣又唔知可以做乜, 對未來總係無乜方向或信心.....一齊透過心理測驗等活動認識自己需要, 幫自己搵方向做適合做嘅事啦!

對象: 會員 (30歲或以下會員優先)
費用: 免費
名額: 8-10位
復元公民元素: 資源、角色、責任

聽·心樂

日期: 9/7, 16/7, 23/7, 30/7, 6/8,
13/8, 20/8, 27/8/2022
(逢星期六, 共8節)

時間: 下午3:45-5:15
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 透過音樂即興創作、唱歌、合奏等方式, 與組員互相聆聽及交流, 從互動及創意中找尋不同的可能性, 幫助舒緩個人負面情緒及壓力。

對象: 30歲以下中心會員
費用: 免費
名額: 8位
備註: 小組由註冊音樂治療師帶領, 並設有組前面談以揀選合適的參加者。
復元公民元素: 關係

負責職員
藍宇清先生(清)

活動編號
ALW/22-23/T/006

現·活

負責職員
林國武先生(Kelvin)

活動編號
ALW/22-23/T/012

日期: 6/9, 13/9, 20/9, 27/9/
2022 (逢星期二, 共4節)

時間: 上午10:30-中午12:30
(6/9, 20/9, 27/9)
上午11:00-中午12:30(13/9)
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 人生好難, 生命不停起伏, 除了承受過去的傷痛, 還要面對看不透的未來; 那...今天又應該怎過? 小組透過靜觀, 讓組員在充滿夢幻的人生, 體會如何珍惜自己, 活在當下。

對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
備註: 1. 主要為患有焦慮症或抑鬱症會員, 小組設有組前面談, 以進行篩選。
2. 外出環節時間或許會超過1.5小時, 詳情將於小組內討論。
復元公民元素: 資源、關係

我的名字, 我的姓氏

日期: 17/8, 24/8, 31/8, 7/9/
2022 (逢星期三, 共4節)

時間: 下午6:30-8:00
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 我們每一個人都有多重身份, 可能是子女、父母、職員、復元人士。然而上述身份, 有多少能夠代表你的名字? 讓我們於小組過程, 重新尋找自我。

對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
備註: 小組設有組前面談, 以進行篩選。
復元公民元素: 角色、資源、關係

負責職員
方施陽先生(Cyrus)

活動編號
ALW/22-23/T/008

朋輩支援 PEER SUPPORT

朋輩支援是怎麼？

朋輩支援是以個人復元經驗及「過來人」的角色，讓大家互相支援、扶持同行，促進彼此復元。

我都可以成為朋輩！

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～

查詢及
申請

2322 3794 王樂詩姑娘 (Dorothy)

吹水共聚2

日期：9/8, 23/8, 6/9, 20/9/2022
(隔個星期二，共4節)
時間：上午11:00-中午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
備注：過往曾參加該活動之會員可優先參與。
復元公民元素：資源、角色、關係

負責職員
**劉智欣姑娘(Raeka)、
謝禮光先生(Kevin)**
活動編號
ALW/22-23/S/024

一於講錢

負責職員
謝禮光先生(Kevin)
活動編號
ALW/22-23/P/053

日期：9/7/2022 (星期六)
時間：下午3:00-4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：錢並非萬能，但無錢就萬萬不能。今次活動會同大家探討金錢如何影響我們的生活以及一些趣事。
對象：會員及家屬
費用：免費
名額：會員：10位
家屬：6位
復元公民元素：資源、責任、角色

我是一本書 計劃開始啦!!!

隆重
推出

每個人都有自己的故事，而每個故事都值得被聆聽及尊重。真人圖書館是近年十分受歡迎分享平台，主要透過真人分享，拉近人與人之間的距離；透過對話，減少社會上的偏見及隔膜。

計劃分兩個部分，第一部分為“體驗篇”，參加者將透過認識真人圖書館到體驗如何成為真人圖書；第二部分為“分享篇”，將邀請2位真人圖書，讓參加者閱讀他們的故事。

如果你想認識或體驗真人圖書，就快快報名啦!!!

我是一本書計劃 (體驗篇)

日期：4/8, 11/8, 18/8, 15/9, 22/9/2022 (逢星期四，共5節)
時間：下午2:30-4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：小組在8月共3節為課堂，認識真人圖書館內容、角色及運作；9月共2節為練習，讓組員體驗如何成為真人圖書。
對象：會員及家屬
費用：免費
名額：會員：6位
家屬：2位
復元公民元素：權利、角色、資源、關係

負責職員
**林國武先生(Kelvin)、
謝禮光先生(Kevin)**
活動編號
ALW/22-23/S/025

我是一本書計劃 (嘉賓分享篇)

負責職員
**林國武先生(Kelvin)、
謝禮光先生(Kevin)**
活動編號
**ALW/22-23/P/054 &
ALW/22-23/P/055**

日期：A: 27/8/2022 (星期六)
B: 10/9/2022 (星期六)
時間：下午2:30-4:30
地點：友樂坊(黃大仙)
內容：兩節分別邀請不同嘉賓分享，其中一節嘉賓更會利用水晶頌鉢，讓參加者體會水晶頌鉢的奇妙境界。
對象：會員及家屬
費用：免費
名額：會員：每節8位
家屬：每節4位
備注：會員可選擇參加全部兩次或其中一次
復元公民元素：權利、責任、角色、資源

愛 健康

負責職員
譚淑瑜姑娘(Zoe)

活動編號
ALW/22-23/P/030

日期: 12/7/2022(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歲或以上會員及家屬
費用: 免費
名額: 8位
復元公民元素: 責任、角色

護士問診室

日期: 20/7/2022(星期三) | 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、體重和解答健康問題, 並給予建議。
對象: 會員及家屬
費用: 免費
名額: 10位
備注: 活動形式、人數, 有機會因疫情情況作出調節。
復元公民元素: 資源、責任

負責職員
譚淑瑜姑娘(Zoe)

活動編號
ALW/22-23/P/031

助您降『壓』

負責職員
譚淑瑜姑娘(Zoe)

活動編號
ALW/22-23/S/015

日期: 4/8, 11/8, 18/8, 25/8/2022(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: 透過不同的專業, 與大家分享防治高血壓的資訊, 通過介紹飲食管理、運動管理和情緒管理三大自我管理方式提升管理高血壓的知識。
對象: 40歲或以上會員
費用: 免費
名額: 10位
備注: 1. 參加者患有高血壓。
2. 小組設有組前面談, 以揀選合適參加者。
3. 活動形式、人數, 有機會因疫情情況作出調節。
復元公民元素: 責任、角色

膽固醇檢查日

日期: 8/9/2022(星期四) | 時間: 下午2:30-4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 為會員或家屬進行膽固醇檢查、解答健康問題, 並給予建議。
對象: 會員/家屬
費用: 免費
名額: 10位
備注: 活動形式、人數, 有機會因疫情情況作出調節。
復元公民元素: 責任、角色

負責職員
譚淑瑜姑娘(Zoe)

活動編號
ALW/22-23/P/032

一動一靜迎夏日

負責職員
保健員李媛妮姑娘(Rebecca)

活動編號
ALW/22-23/S/021

日期: 8/8, 15/8, 22/8, 29/8/2022 (逢星期一, 共4節) | 時間: 上午11:00-中午12:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 透過兩節運動遊戲及兩節舒適伸展, 加強四肢協調及靈活; 讓會員體驗動態與靜態身體活動的不同趣味。
對象: 50歲或以上會員
費用: 免費
名額: 8位
備注: 如曾參加8/2022助你降「壓」小組的會員, 可優先參加此活動。
復元公民元素: 角色、責任

金耆流恆 HEALTHY AGING

輕嚐泰拳

負責職員
張小玉姑娘(Yuki)

活動編號
ALW/22-23/S/004

日期: 9/8, 16/8, 23/8, 30/8, 6/9, 13/9/2022 (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號嘉榮大廈)
內容: 嚟體驗下耗盡力氣打沙包感覺啦! 令負面情緒一消而散! 我地有專業教練同大家一齊試做基本泰拳動作及簡單拉筋~
對象: 50歲以上會員/家屬優先
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。
復元公民元素: 責任

黃大仙路路通

日期: 13/9, 15/9, 20/9, 22/9, 27/9, 29/9/2022 (逢星期二、四, 共6節)
時間: 上午10:00-11:30
地點: 服務範圍內

內容: 疫情期間唔知大家係咪都少左外出呢? 想同大家一齊去黃大仙唔同地方走走, 途中可以認識社區設施, 又可以一齊玩遊戲認識新朋友。有興趣就加入我地啦!

對象: 50歲或以上的會員

費用: 免費

名額: 8位

備註: 1.活動集合地點待定。
2.請穿著輕便運動服。
3.因應防疫政策, 有機會延期舉行, 或轉換舉行形式。

復元公民元素: 資源、關係

負責職員
**林彥光先生(Jerry)、
謝文蔚姑娘(Kelly)**

活動編號
ALW/22-23/S/019

耆樂悠遊

負責職員
**袁慧詩姑娘(Ady)、
謝文蔚姑娘(Kelly)**

活動編號
ALW/22-23/S/020

日期: 5/7, 19/7, 2/8, 16/8, 30/8, 6/9/2022 (隔個星期二, 共6節)
時間: 下午2:30-3:30
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 透過Zoom 或真實外出, 帶各位細說說話當年, 研究各種有趣玩意或地方。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
備註: 1.活動會因應疫情或會轉zoom。
2.如疫情穩定或會有外出環節。
復元公民元素: 角色、資源

興趣小組 INTEREST CLASS

線上會員活動安拉一粒米

日期: 7/7, 21/7, 4/8, 18/8, 1/9, 及15/9/2022(隔個星期四, 共6節)
時間: 下午1:30-2:30
地點: 線上活動
內容: 請來中心職員與大家一同分享對生活中不同事物的想法與感受。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 不限
復元公民元素: 關係

負責職員
黎靜儀姑娘(Crystal)

活動編號
ALW/22-23/S/023

友樂乒室

負責職員
楊進就先生(Ryan)

活動編號
ALW/22-23/I/036

日期: 5/8, 12/8, 19/8, 26/8, 2/9, 9/9/2022 (逢星期五, 共6節)
時間: 下午3:00-4:00
地點: 竹園體育館
內容: 在下午時間, 一起打乒乓球, 強身健體。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
復元公民元素: 資源、關係

舞林萌主 (初班)

日期: 5/7, 12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8/2022 (逢星期二, 共5節)
時間: 下午3:00-4:00
地點: Zoom網上平台
內容: 導師會在課堂中教授基礎舞步, 歡迎有興趣初學者加入舞林, 一同學習舞藝, 增強體魄。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 6位
備註: 1.由外聘導師任教。
2.請穿著輕便衣服、運動鞋, 並自備水及長毛巾。
3.參加者需自備有上網功能及能使用應用程式之智能手機或裝置。
復元公民元素: 關係

負責職員
謝穎萱姑娘(Helena)

活動編號
ALW/22-23/I/030

舞林萌主 (進階班)

日期: 23/8, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9/2022 (逢星期二, 共5節)
時間: 下午3:00-4:00
地點: Zoom網上平台
內容: 歡迎有舞蹈基礎者參加! 導師會在課堂中教授不同的舞步, 誠邀各路舞林高手一同切磋舞藝, 強身健體。
對象: 已參加舞林萌主(初班)者優先
費用: 免費
名額: 6位
備註: 1.由外聘導師任教。
2.請穿著輕便衣服、運動鞋, 並自備水及長毛巾。
3.參加者需自備有上網功能及能使用應用程式之智能手機或裝置。
復元公民元素: 關係

負責職員
謝穎萱姑娘(Helena)

活動編號
ALW/22-23/I/031

氣球魔法師(初班)

日期: 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8, 7/9, 14/9/2022 (逢星期三, 共8節)
時間: 下午2:30-4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 從一條扁場的氣球變成一隻動物, 靠著你雙手, 為氣球注入生氣! 活動內會教授扭氣球的基本技巧。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
備註: 1.由外聘導師教授。
2.適合從未接觸過扭氣的會員參加。
復元公民元素: 關係

負責職員
馬珀樂先生(阿樂)

活動編號
ALW/22-23/I/038

鮚relax (7-9月)

負責職員
葉偉皓先生(阿皓)

活動編號
ALW/22-23/I/025

日期: 14/7, 28/7, 11/8, 25/8, 8/9, 22/9/2022 (隔星期四, 共6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)
復元公民元素: 角色、關係

夏之花滴

日期: 25/7, 1/8, 8/8, 15/8, 22/8, 29/8/2022 (逢星期一, 共6節)
時間: 上午11:00 - 中午12:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 教授有關夏季花的香薰種類, 分享香薰小知識。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 6位
備註: 由會員導師教授, 因應堂上進度及疫情狀況, 或會外出並製作簡易香薰。
復元公民元素: 關係

負責職員
彭詠詩姑娘(Mandy)

活動編號
ALW/22-23/S/026

基礎養生班(7月)

負責職員
葉偉皓先生(阿皓)

活動編號
ALW/22-23/I/026

日期: 6/7, 13/7, 20/7, 27/7/2022 (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: 6位、4位(新會員)
備註: 1. 由外聘導師教授運動。
2. 因應防疫政策, 參加者需使用安心出行進入場地。
復元公民元素: 資源

英語超進化

日期: 4/7, 11/7, 18/7, 25/7, 1/8, 8/8/2022 (逢星期一, 共6節)
時間: 上午11:00 - 中午12:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 仲係“How are you”? 外國人已經唔會用喇喇! 將從前書本上學的英語進化, 講講地道英文日常口語!~
對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
備註: 1. 如疫情嚴重, 會改為Zoom 進行
2. 參加者需有簡單英語基礎, 明白英文字母
復元公民元素: 資源

負責職員
王樂詩姑娘(Dorothy)

活動編號
ALW/22-23/I/017

五十音小教室

負責職員
彭詠詩姑娘(Mandy)

活動編號
ALW/22-23/I/027

日期: 4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 8/9/2022 (逢星期四, 共6節)
時間: 上午11:00 - 中午12:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 輕輕鬆鬆學五十音, 一字一音慢慢學習。
對象: 對日文有興趣或想複習的會員
費用: 免費
名額: 6位
備註: 與上季的五十音小教室內容一樣。
復元公民元素: 關係

週三隨意門 (7 - 9月)

負責職員
**楊進就先生(Ryan)
譚緯姑娘(Jess)
張小玉姑娘(Yuki)**

活動編號
ALW/22-23/I/022

日期: 6/7, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8, 7/9, 14/9, 21/9, 28/9/2022 (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: 8位
復元公民元素: 關係

中國象棋班 I班II班

日期: I班: 8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8/2022
II班: 12/8, 19/8, 26/8, 2/9, 9/9/2022 (逢星期五, 兩班各5節)
時間: 下午2:30-3:30
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 由跟中國象棋的歷史開始到中國象棋的技巧, 戰術, 觀念。如果你對中國象棋有基本的認識就一起來參加啦! 一起來學習並感受象棋的快樂!
對象: 會員
費用: 免費
名額: 兩班各6位
備註: 1. 活動由外聘導師任教。
2. 活動適合認識中國象棋基本規則會員參加。
3. 課程有機會以Zoom的形式舉行。
復元公民元素: 關係

負責職員
林彥光先生(Jerry)

活動編號
ALW/22-23/I/034

手機入門篇I

負責職員
張小玉姑娘(Yuki)

活動編號
ALW/22-23/I/024

日期: 4/8, 11/8, 18/8, 25/8/2022 (逢星期四, 共4節)
時間: 上午11:00-中午12:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 學習簡單手機功能及常用的應用程式, 如Whatsapp, Signal, Zoom等
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: 資源

黑白的色彩

日期: 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8/2022 (逢星期二, 共5節)
時間: 下午3:00-4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 一齊畫素描, 感受黑白世界的色彩。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 6位、2位(新會員)
備註: 活動由外聘導師帶領。
復元公民元素: 資源、關係

負責職員
譚緯姑娘(Jess)

活動編號
ALW/22-23/I/028

水彩「MM7」2

負責職員
袁慧詩姑娘(Ady)

活動編號
ALW/22-23/I/032

日期: 14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8, 18/8/2022 (逢星期四, 共6節)
時間: 上午10:30-中午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: 角色、資源

我揀你睇電影院

負責職員
陳佳峻先生(Marco)

活動編號
ALW/22-23/I/041

日期:
12/7, 26/7, 9/8, 23/8/
2022 (隔個星期二, 共4節)
內容: 我揀你睇, 逾時不候。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 10位
復元公民元素: 關係

時間: 下午2:30-4:30
地點: 友樂坊(黃大仙)

TGIF半day遊

日期:
22/7, 5/8, 19/8, 2/9,
16/9/2022
(隔個星期五, 共5節)

內容: 香港雖然係一個小小嘅地方, 但係蘊藏住好多有趣嘅歷史。
等我哋帶你去唔同嘅角落探索煩囂背後嘅香港啦!

對象: 會員
費用: 免費
名額: 6位
備註: 1.活動會因應疫情或會轉zoom。
2.如疫情穩定或會有外出環節。
復元公民元素: 角色、資源

時間: 下午2:30-5:30
地點: 九龍區

負責職員
**袁慧詩姑娘(Ady)、
尹福鏗先生(Dexter)**

活動編號
ALW/22-23/I/033

友樂唱家進階班2022

負責職員
陳佳峻先生(Marco)

活動編號
ALW/22-23/I/040

日期:
13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8,
17/8/2022(逢星期三, 共10節)

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.活動由外聘導師任教
2.活動前請不要吃太飽
3.這是進階班, 有參加初階班優先。
復元公民元素: 關係

時間: 下午3:00-4:30
地點: 友樂坊(黃大仙)影音室

“頌”出心靈2

日期:
9/7, 16/7, 23/7, 30/7,
6/8/2022(星期六, 共5節)

內容: 使用頌鉢和呼吸的練習...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

時間: 上午10:30-11:30
地點: 友樂坊(黃大仙)影音室

負責職員
**劉雪敏姑娘(敏)、
陳佳峻先生(Marco)**

活動編號
ALW/22-23/I/037

夏日飲品調配Fun

負責職員
王樂詩姑娘(Dorothy)

活動編號
ALW/22-23/I/039

日期:
10/8, 17/8, 24/8, 31/8/2022
(逢星期三, 共4節)
內容: 溝黎溝去, 溝出夏日清爽特飲!~
對象: 會員
費用: 免費
名額: 6位
復元公民元素: 資源

時間: 下午2:30-3:30
地點: 友樂坊(黃大仙)

家屬服務 FAMILY SERVICE

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

- 社區教育活動: 推廣宣傳、展覽、講座
- 服務轉介
- 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

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

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

復元之路

日期:
3/8, 10/8, 17/8, 24/8/2022
(逢星期三, 共4節)

內容: 在康復的過程中, 除了醫療上的幫助, 生活上各方面的配合
亦是不可缺少。本小組將會介紹「復元模式」, 一起發掘屬於
我們每個人的「個人良藥」!

對象: 家屬
費用: 免費
名額: 8位
復元公民元素: 資源、責任

時間: 下午2:30-4:00
地點: Zoom

負責職員
胡嘉寶姑娘(Po)

活動編號
ALW/22-23/F/004

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 holiday	2
3	4 •英語超進化	5 •書樂悠遊 •舞林萌主(初班)	6 •基礎養生班 •週三隨意門	7 •線上會員活動安拉一粒米	8 •扮靚靚研究所 •婦女情緒導向小組 •中國象棋班 1班	9 •聽。心樂 •一於講錢 •“頌”出心靈2 •季度會員大會2
10	11 •英語超進化	12 •愛 健康 •舞林萌主(初班) •我揀你睇電影院	13 •基礎養生班 •週三隨意門 •友樂唱家進階班	14 •穌relax •水彩「MM7」2	15 •扮靚靚研究所 •婦女情緒導向小組 •中國象棋班 1班	16 •聽。心樂 •“頌”出心靈2
17	18 •英語超進化	19 •書樂悠遊 •舞林萌主(初班) •黑白的色彩	20 •舒壓Thai拳班 •護士問診室 •基礎養生班 •週三隨意門 •友樂唱家進階班	21 •環保分享會 •線上會員活動安拉一粒米 •水彩「MM7」2	22 •扮靚靚研究所 •婦女情緒導向小組 •中國象棋班 1班 •TGIF半day遊	23 •友樂新人舒痛伸展外出日 •理財講 •舞講你知 •聽。心樂 •“頌”出心靈2
24	25 •夏之花滴 •英語超進化	26 •舞林萌主(初班) •黑白的色彩 •我揀你睇電影院	27 •舒壓Thai拳班 •氣球魔法師(初班) •基礎養生班 •週三隨意門 •友樂唱家進階班	28 •穌relax •水彩「MM7」2	29 •扮靚靚研究所 •婦女情緒導向小組 •中國象棋班 1班	30 •舞講你知 •聽。心樂 •“頌”出心靈2
31						

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 •夏之花滴 •英語超進化	2 •未來之旅 •舞林萌主(初班) •黑白的色彩 •耆樂悠遊	3 •舒壓Thai拳班 •氣球魔法師(初班) •週三隨意門 •友樂唱家進階班 •復元之路	4 •我是一本書計劃(體驗篇) •助您降『壓』 •線上會員活動安拉一粒米 •五十音小教室 •水彩「MM7」2 •手機入門篇I	5 •星級友師訓練班(一) •友樂乒室 •中國象棋班 I班 •TGIF半day遊 •婦女情緒導向小組	6 •舞講你知 •聽。心樂 •“頌”出心靈2
7	8 •一動一靜迎夏日 •夏之花滴 •英語超進化	9 •未來之旅 •吹水共聚2 •輕嚐泰拳 •黑白的色彩 •我揀你睇電影院	10 •舒壓Thai拳班 •氣球魔法師(初班) •週三隨意門 •友樂唱家進階班 •夏日飲品調配Fun •復元之路	11 •我是一本書計劃(體驗篇) •助您降『壓』 •蘇relax •五十音小教室 •水彩「MM7」2 •手機入門篇I	12 •星級友師訓練班(一) •友樂乒室 •中國象棋班 II班	13 •輕鬆暢玩獨木舟 •舞講你知 •聽。心樂
14	15 •一動一靜迎夏日 •夏之花滴	16 •未來之旅 •輕嚐泰拳 •耆樂悠遊 •黑白的色彩	17 •舒壓Thai拳班 •我的名字，我的姓氏 •氣球魔法師(初班) •週三隨意門 •友樂唱家進階班 •夏日飲品調配Fun •復元之路	18 •我是一本書計劃(體驗篇) •助您降『壓』 •線上會員活動安拉一粒米 •五十音小教室 •水彩「MM7」2 •手機入門篇I	19 •星級友師訓練班(一) •友樂乒室 •中國象棋班 II班 •TGIF半day遊	20 •新人簡介會 •手作x義工(夏) •聽。心樂
21	22 •一動一靜迎夏日 •夏之花滴	23 •未來之旅 •吹水共聚2 •輕嚐泰拳 •舞林萌主(進階班) •我揀你睇電影院	24 •舒壓Thai拳班 •我的名字，我的姓氏 •氣球魔法師(初班) •週三隨意門 •夏日飲品調配Fun •復元之路	25 •助您降『壓』 •蘇relax •五十音小教室 •手機入門篇I	26 •星級友師訓練班(一) •友樂乒室 •中國象棋班 II班	27 •聽。心樂 •我是一本書計劃 (嘉賓分享篇)
28	29 •一動一靜迎夏日 •夏之花滴	30 •輕嚐泰拳 •耆樂悠遊 •舞林萌主(進階班)	31 •我的名字，我的姓氏 •氣球魔法師(初班) •週三隨意門 •夏日飲品調配Fun			

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 •線上會員活動安拉一粒米 •五十音小教室	2 •友樂新人鬆一鬆(二) •理智與情感關係 •友樂乒室 •中國象棋班 II班 •TGIF半day遊	3 •一童藝術
4	5	6 •現•活 •吹水共聚2 •輕嚐泰拳 •耆樂悠遊 •舞林萌主(進階班)	7 •月在手心 •我的名字, 我的姓氏 •氣球魔法師(初班) •週三隨意門	8 •友樂新人聚一聚(一) •膽固醇檢查日 •穌relax •五十音小教室	9 •友樂新人鬆一鬆(二) •理智與情感關係 •友樂乒室 •中國象棋班 II班	10 •我是一本書計劃 (嘉賓分享篇)
11	12	13 •現•活 •輕嚐泰拳 •黃大仙路路通 •舞林萌主(進階班)	14 •氣球魔法師(初班) •週三隨意門	15 •友樂新人聚一聚(一) •我是一本書計劃(體驗篇) •線上會員活動安拉一粒米 •黃大仙路路通	16 •友樂新人鬆一鬆(二) •理智與情感關係 •TGIF半day遊	17 •小煮意2 •理財講
18	19	20 •現•活 •吹水共聚2 •黃大仙路路通 •舞林萌主(進階班)	21 •友義氣 •週三隨意門	22 •友樂新人聚一聚(一) •我是一本書計劃(體驗篇) •黃大仙路路通 •穌relax	23 •新人簡介會 •「中醫看三高」講座 •理智與情感關係	24
25	26	27 •現•活 •黃大仙路路通	28 •週三隨意門	29 •友樂新人聚一聚(一) •黃大仙路路通	30 •友樂新人鬆一鬆(二)	31