

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。

尋回Wellness的初心 回應時代的需要

鳴謝

封面作者：會員

LEE YAN YAN

報名方式

報名時段：1/9-9/9/2022

活動報名安排請留意內頁顏色活動報名紙

目錄

02	目錄
03	會員到訪 / 參與活動守則
04	特別事項 / 中心事項 / 會員報名需知
05	RC推介 Recovering Citizenship / 藝展2023作品招募
06	會員專欄 / 大型及分區活動
07	大型及分區活動 / 特別推介
08	特別推介
09	義工活動
10	童TEEN空
11-12	朋輩支援
13	青年空間/人際網絡
14	金耆流恆 / 治療小組
15	治療小組
16-20	興趣小組
21-22	護理服務
23	職業治療訓練
24	家屬服務
25-30	活動時間表

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)

SQS 9
中心會確保服務使用者、職員和訪客處身於安全的環境，確保職員明瞭和遵守安全工作守則，並定期檢討有關政策，確定潛在危險。

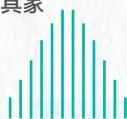
SQS 11
為服務使用者設計個人服務規劃，以評估和滿足服務使用者的需要，並於在申請服務、進入服務至退出服務各個階段，皆進行持續及定期的評估及檢討。

原則二

服務管理
(服務質素標準5至9)

SQS 10
有關服務使用者申請接受服務和退出服務的程序，以公平為原則收納服務使用者，並能讓轉介者知悉收納與否的原因。

SQS 12
中心會提供清晰指引及機制，讓服務使用者獲得在單位運作上影響他們選擇服務的資料，讓他們及其家屬知道其權利。



中心消息 NEWS

職員動向

1. 社工隊長胡海彤女士(Holly)於2022年6月到職
2. 計劃社工陳學敏女士(Lily)於2022年6月到職
3. 高級文員何嘉寶女士(Rana)2022年6月離職
4. 社區工作助理彭詠詩女士(Mandy)於7月升任高級文員
5. 社工王綺晴女士(Winkie)於2022年7月到職
6. 身心健康指導員凌潤珊女士 (Karen)於2022年7月離職
7. 社工陳君儀女士 (Kimmy)於2022年8月離職
8. 社工副隊長張兆輝先生 (Henry)於2022年9月離職

封面招募



如果你有畫作或靚相想分享，俾我哋做下期季刊封面啦!!

詳情請聯絡中心分隊職員。

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: _____

職員介紹



胡海彤姑娘(Holly)

大家好，我是Holly姑娘。我喜歡畫畫和踩單車。我也是一個貓奴，只要講到貓我就可以講幾個鐘。期待未來與大家見面！



陳學敏姑娘(Lily)

大家好！我係新入職嘅社工Lily！平時嘅興趣有睇書、跑步、周圍行同食嘢。我雖然望落有啲文靜，但其實好歡迎到時搵我傾計！慈雲山係我少踏足嘅地方，希望可以認識大家同呢個社區。



王綺晴姑娘(晴姑娘)

Hello, 大家好! 我係新入職嘅社工Winkie, 會負責小家鷹隊! 我鍾意行山、藝術創作、睇戲同去旅行, 我鍾意聆聽唔同人嘅經歷同故事, 感恩生活裏嘅一切, 珍惜每個相遇, 期望認識更多大家。

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 各參加者請準時出席活動，逾時恕不等候。
- 10 如發現違法行為，職員會立即報警，並交由警方處理。
- 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，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!

特別事項

2022年9月1至9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!

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。

RC推介 Recovering Citizenship / 藝展2023作品招募

復元公民 - 角色篇



不知大家有否留意，我們身處不同的生活環境，也會扮演不同的角色

在家庭裡，我們可以是別人的父母、兒女或兄弟姊妹
在學校裡，我們可以是學生或老師
在職場裡，我們可以是主管或員工
在社區裡，我們可以是街坊或義工

你有否想過那一種角色最適合自己，最能夠讓你有發揮空間？不同角色也會不同責任和限制，同時擔當不同角色也會有不同感受和得著。例如：作為一個青少年，雖然成長過程也許會有挑戰，然而只要能克服，就會對自己有更多發現，更清楚自己的需要；雖然父母照顧孩子需要付出許多精神和時間，然而看見子女健康成長會感到欣慰。盼望大家能夠在不同角色裡找到滿足感和生活意義



- 主題：** 藝展2023作品招募
- 內容：** 每個人在生活中面對不同壓力，亦會有各自的抒壓方法。歡迎您投稿，以藝術作品分享「治愈自己或他人的方法」。
- 報名方法：** 請聯絡藍宇清先生或謝穎萱姑娘 (電話:2322 3794)
- 截止日期：** 2022年11月14日
- 作品類型：** 畫作、相片、詩詞或短文、立體作品 (例如：雕塑)
- 作品限制：** 作品內容不能涉及暴力、歧視、褻瀆及政治含意等等。
- 展覽詳情：** 2023年1月5-6日假賽馬會創意藝術中心一樓舉行

備註：作品一經入圍，將有個別職員通知。本中心保留最終決定權。



會員專欄



愛自己系列-打招呼

不同時候，應該有不同打招呼方式，有的揮手、微笑、點頭、問好……各適其式，有一種比較有趣的，就是「明知故問打招呼」。見到返學，返學呀？見到返工，返工呀？見到朋友食飯，食飯呀？見到人買餅，買餅呀？通常的回答「係呀」。談話，問候就此終止。

在無計劃之下，預見朋友、街坊、同事……等等，突如其來，真係唔知講乜，又想保持關係，所以就講完，等於冇講的方式，如果加上少少心思，加多一句，感覺會又如何呢？

「今日好精神喎」「祝你身體健康呀！」「加油呀」「順順利利」…輕輕咁帶出小小祝福，關懷、鼓勵，其實真係好簡單，已經送給對方，愉快的開始。就算短暫接觸，如售貨員「唔該囉，辛苦囉」，的士司機「好生意呀，身體健康」，當他們收到我突然其來的祝福，他們通常會笑著說多謝。和諧，友善，輕輕的進入我們社群了！家人回家，我亦會說上一句「返嚟喇，辛苦囉」。

大家不妨為自己，預備兩句有意義的說話，傍下身，隨口可用。和諧、友善社會已經由我們開始了。

祝福您：Amy mama (特別鳴謝：Alex Wong (圖片加工))

投稿：如會員有畫作、文章提供，可以聯絡中心

大型及分區活動 Mass & District Program

微暖聖誕夜2022

- 日期：** 16/12/2022 (星期五)
時間： 晚上6:00-8:30
地點： 友樂坊(黃大仙)
內容： 聖誕有咩節目？中心將與眾會員一同慶祝聖誕夜，有音樂才藝表演，聖誕抽獎，節日許願樹，超溫馨打卡拍攝等。歡迎大家一同前來感受節日的溫暖。
- 對象：** 中心會員 (新會員優先)
費用： 實體出席：\$30 (另有節日限定禮物)
名額： 40位
備註： 1)會員：2021年或之後入會會員
2)如有興趣作聖誕表演，歡迎於10月底前致電中心與社工翹姑娘(Noelle)聯絡
3)能抽空出席，亦可報名參加抽獎環節，一同慶祝聖誕節，中獎者會於活動後有專人通知領獎。

復元公民元素:資源
參加抽獎:免費 Zoom:免費

負責職員：葉偉皓先生(阿皓)
黃偉強先生(Collon) 陳翹楚姑娘(Noelle)
活動編號：ALW/22-23/P/070

秋季樂悠遊

- 日期：** 26/11/2022
時間： 待定
地點： 待定(外出)
內容： 疫情下大家留在家中一段時間了，是時候一同外出散散心。而且可以認識一下同區的街坊。一同放鬆去玩了。
- 對象：** 會員
費用： \$80
名額： 25位
備註： 慈雲山區會員優先
復元公民元素：關係

負責職員：黃美紅姑娘(Victoria)
活動編號：ALW/22-23/P/090

貼地分區遊I

日期: 18/10/2022 (鑽石山區)
時間: 上午10:00-下午4:00
地點: 荷里活廣場92號巴士站 (集合地點)
西貢 (活動地點)
內容: 與分區會員好友, 一同品味西貢小店美食, 乘坐街渡跳島遊, 一覽香港的後花園。
對象: 鑽石山區會員優先
費用: \$80 (包\$70以下午膳及船費)
名額: 24位
備注: 請穿著輕便服裝
復元公民元素: 關係、資源

負責職員: 黎靜儀姑娘
活動編號: ALW/22-23/P/091

貼地分區遊II

日期: 15/11/2022(星期二)
時間: 上午10:00-下午4:00
地點: 荷里活廣場92號巴士站 (集合地點)
西貢 (活動地點)
內容: 與分區會員好友, 一同品味西貢小店美食, 乘坐街渡跳島遊, 一覽香港的後花園。
對象: 新蒲崗、橫頭磡及樂富區會員優先
費用: \$80 (包\$70以下午膳及船費)
名額: 24位
備注: 請穿著輕便服裝
復元公民元素: 關係、資源

負責職員: 謝穎萱姑娘
活動編號: ALW/22-23/P/092

新人簡介會11月

日期: 12/11/2022 (六)
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
復元公民元素: 責任

負責職員: 黃偉強先生(Collon)
活動編號: ALW/22-23/P/068

新人簡介會12月

日期: 13/12/2022 (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: 會員: 8位
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/069

特別推介 Special Promotion

風雨蘭的故事

日期: 21/10/2022(五)
時間: 下午15:00-16:30
地點: 黃大仙(友樂坊)
內容: 全港首間性暴力危機中心「風雨蘭」成立於2000年。寄意性暴力受害人即遭風雨蹂躪, 仍能在雨後開花, 積極面對人生。「風雨蘭」透過講座分享, 加強會員對性暴力及性騷擾的認識。
對象: 會員
費用: \$10
名額: 20位
備注: 由「風雨蘭」機構職員主持講座。
1. 參加者如攜同親友出席, 須在活動前最少兩星期前向職員提出, 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: 資源

負責職員: 葉偉皓先生(阿皓)
謝文蔚姑娘(Kelly)
活動編號: ALW/22-23/P/089

暖冬生日會

日期: 19/11/2022 (星期六)
時間: 下午 3:00 - 4:30
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 10-12月生日的會員快來報名吧! 我們為你準備快樂小遊戲及精美生日禮物乙份~ 一起創造美好生日回憶~
對象: 10-12月生日會員 (可攜同一位家屬或朋友出席)
費用: \$30
名額: 15位
復元公民元素: 關係

負責職員: 王樂詩姑娘(Dorothy)
活動編號: ALW/22-23/P/084

季度會員大會3

日期: 12/11/2022 (星期六)
時間: 上午11:00至12:30
地點: 友樂坊(黃大仙) 小組室3、4、5
內容: 討論中心服務/設施相關議題, 一同建設中心, 會員角色再提升!
對象: 中心會員
費用: 全免
名額: 20位
備注: 如因疫情而需轉網上, 則需使用 ZOOM應用程式。
復元公民元素: 角色、資源

負責職員: 吳家琳(Catherine)/
謝穎萱(Helena)
活動編號: ALW/22-23/P/066

安拉一粒米3

日期: 6/10、20/10、3/11、17/11、1/12及 15/12 (隔星期四、共6節)
時間: 下午 1:30-2:30
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 請來中心會員及職員, 與大家一同分享對生活中不同事物的想法與感受。
對象: 中心會員
費用: 免費
名額: 不限
備注: 如因疫情而需轉網上, 則需使用 ZOOM應用程式。
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/044



友義氣

日期: 12/11/2022 (星期六)
時間: 下午2:30 - 下午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

負責職員: 黃美紅姑娘(Victoria)
活動編號: ALW/22-23/S/009

大自然與我

日期: 6/10 -29/12/2022 (逢星期四)
時間: 下午2:00- 下午3:30
地點: 友樂坊及黃大仙區內
內容: 若你對保護大自然都有一份責任感, 歡迎加入環保義工! 我們定期會舉行一系列的環保活動, 包括感受大自然、環保工作坊、中心回收、參觀環保機構、義工交流等。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 不限
復元公民元素: 角色、責任與關係

負責職員: 馬珀樂先生(阿樂)
活動編號: ALW/22-23/P/076

躍動親子情

日期: 15/10,29/10,12/11,26/11/2022 (隔星期六)
時間: 上午11:00- 上午12:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 星期六唔知同小朋友去邊好, 不如一齊黎拉下筋、跳下舞啦! 透過舞蹈動作, 表達彼此之間嘅默契, 增加親子之間嘅親密感!
對象: 家長會員及其5-12歲之小家屬
費用: 免費
名額: 6對親子
備注: 1. 每位家長最多只能帶同2位小朋友出席
 2. 請穿著適合運動的衣著
復元公民元素: 資源、關係

負責職員: 王綺晴姑娘(Winkie)
活動編號: ALW/22-23/C/006

童你出去玩

日期: 26/11/2022 (星期六)
時間: A.下午1:00-3:00 / B.下午3:00-5:00
地點: My Dear Workshop 九龍灣常悅道20號環球工商大廈11樓1105E室
內容: 同小朋友一齊製作紮染索繩袋, 親手做一個屬於你地之間獨一無二既作品。家長會員及其3-18歲以下之家屬
對象: 家長會員\$20, 小家屬\$10
名額: A.4對親子/ B.4對親子
備注: 1.活動不設旅遊巴, 參加者需自行前往活動地點。
 2.活動日期和時間或將因應實際預約之場地而有所更改。
 3.活動分了A, B兩場, 每個家庭只可參加其中一場。
 4.報名後, 職員會再聯絡安排參加的場次, 如其中一場報名人數超出名額, 將會以抽籤決定。
 5.一個家庭最多只可以 3人參加。
 6.如有G6PD蠶豆症患者不建議參加此工作坊。
復元公民元素: 資源、關係

負責職員: 楊錦琦姑娘(Kamkei)
活動編號: ALW/22-23/C/005

街站需要你!

日期: 11, 12/2022; 1/2023 (每月一次, 星期六)共3節
時間: 下午3:00 - 4:30
地點: 黃大仙區
內容: 精神及情緒健康, 已經唔只係你同我嘅事, 更加係社區嘅事! 快啲加入我地成為街站嘅一員, 成為改變社區嘅一粒種子啦!
對象: 會員
費用: 免費
名額: 4位
備注: 1. 每月確實日子及地點將再個別通知會員
 2. 會員可選擇參加全部三次或其中個別節數
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/P/093

精神健康宣傳車

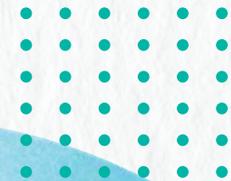
日期: 13/10、8/12/2022及2/2023 (星期四、共3節)
時間: 下午3:00 - 4:30
地點: 黃大仙區
內容: 精神健康宣傳車要人! 加入我地成為一員義工, 一齊同宣傳車向社區人士講解精神健康嘅重要, 營造更友善的社區氣氛!
對象: 會員
費用: 免費
名額: 4位
備注: 1. 確實地點將再個別通知會員
 2. 會員可選擇參加全部三次或其中個別節數
復元公民元素: 角色

負責職員: 方施陽先生(Cyrus)
活動編號: ALW/22-23/P/094

小朋友過聖誕

日期: 10/12/2022(星期六)
時間: 下午2:30-4:00
地點: 友樂坊 (黃大仙)
內容: 一年容易又聖誕, 咁重要嘅日子當然要慶祝下啦! 一齊玩d應節遊戲, 做下聖誕手工, 仲有聖誕禮物, 陪你過聖誕。
對象: 家長會員及其18歲以下之家屬
費用: 家長會員\$20, 小家屬\$10
名額: 8對親子
備注: 每位家長會員最多可帶同2名子女。
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/007



連青遊城門水塘

日期: 5/11/2022 (星期六)
時間: 上午11:00 - 下午4:00
地點: 城門水塘
內容: 走進郊外遠離都市, 今次我們去到城門水塘一起放鬆心情, 欣賞自然美景。
對象: 會員 (12-30歲會員優先)
費用: 免費
名額: 8位
備注: 1. 會員需於上午11:00到荃灣港鐵站集合
2. 請穿著輕便運動服及自備充足飲用水
3. 不設午膳, 會員需自備乾糧
復元公民元素: 資源/ 關係

負責職員: 胡栢濤先生 (Hugo)
李旭彤姑娘 (Christine)
活動編號: ALW/22-23/P/095

連青劇本殺

日期: 22/10/2022 (星期六)
時間: 下午12:30 - 4:00
地點: 新蒲崗
內容: 劇本殺是實況角色扮演推理遊戲, 一起來解決劇本中的謎題啦!!!
對象: 會員 (12-30歲會員優先)
費用: \$50
名額: 8位
復元公民元素: 責任/ 角色/ 關係

負責職員: 潘泳棋姑娘 (Katelyn)、
楊進就先生 (Ryan)
活動編號: ALW/22-23/P/096

人際網絡 Networking

友樂新人聚一聚(二)

日期: 2/11, 9/11, 16/11, 30/11/2022 (星期三, 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: 新會員
費用: 免費
名額: 8位
備注: 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: 黃偉強先生 (Collon)
(待定) 葉偉皓先生 (阿皓)
活動編號: ALW/22-23/S/035

友樂新人鬆一鬆(三)

日期: 6/10, 13/10, 20/10, 27/10/2022 (逢星期四, 共4節)
時間: 15:30-17:00
地點: 黃大仙(友樂坊)
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
備注: 新會員: 2021年或之後入會會員
復元公民元素: 資源

負責職員: 陳翹楚姑娘 (Noelle)
葉偉皓先生 (阿皓)
活動編號: ALW/22-23/S/036

朋輩支援 Peer Support

朋輩支援服務

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。

我都可以成分朋輩!

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~我都可以成為朋輩!

查詢及申請: 2322 3794 (王樂詩姑娘 DOROTHY)

舞出復元故事

日期: 18/10/2022(星期二)
時間: 下午2:30-4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 擺動肢體, 表達自我。活動邀請朋輩導師, 教大家如何透過簡單舞動動作表達心情之餘, 讓大家聆聽導師的舞動復元之旅, 分享舞蹈如何幫助復元。
對象: 會員
費用: \$10
名額: 8位 +2位(新會員)
復元公民元素: 權利, 角色

負責職員: 王樂詩姑娘 (Dorothy)
活動編號: ALW/22-23/P/088

吹水共聚 3

日期: 1/11, 15/11, 29/11, 13/12/2022 (逢星期二, 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出去玩下, 建立朋輩支援網絡! 每位最多可獲\$50活動資助啊!
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加
復元公民元素: 角色, 資源, 關係

負責職員: 劉智欣姑娘 (Raeka)
活動編號: ALW/22-23/S/041

「我是一本書計劃 下半部份繼續！」

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。

計劃下半部份為“分享篇”，將邀請早前參加計劃上半部份，
由接受真人圖書館訓練的會員，分享自己的真人故事。
如果想認識或體驗真人圖書，就快快報名啦!!!

我是一本書-會員朋輩篇 (上)

日期: 22/10/2022 (星期六)
時間: 下午2:30-4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 中心就黎得多，又成日同其他會員一齊參加活動，但係你對身邊會員嘅復元故事又知道幾多呢？抱着好奇心，聽一聽其他會員嘅又如何走過情緒幽谷。
對象: 會員及家屬
費用: 免費
名額: 8位+2位(新會員)
復元公民元素: 權利,資源, 角色

負責職員: 林國武先生 (Kelvin)
活動編號: ALW/22-23/P/086

我是一本書-會員朋輩篇 (下)

日期: 5/11/2022 (星期六)
時間: 下午 2:30 - 4:00
地點: 友樂坊 (黃大仙)
內容: 中心會員嘅人生故事, 22/10 一日真係聽唔晒。參加埋下集, 繼續領聽會員故事。
對象: 會員及家屬
費用: 免費
名額: 8位,2位(新會員)
復元公民元素:權利,資源, 角色

負責職員: 林國武先生 (Kelvin)
活動編號: ALW/22-23/P/087

薰心

日期: 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11/2022 (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: 香薰精油的香氣可舒緩情緒, 使心靈得到安撫平靜, 導師另外亦會講解有關精油應用及安全知識。
對象: 50歲以上會員優先
費用: \$40
名額: 8位
備注: 由外聘導師教授
復元公民元素: 角色

負責職員: 張小玉姑娘(Yuki)
活動編號: ALW/22-23/S/034

關注你飲食

日期: 11/11/2022 (星期五)
時間: 下午3:00 - 4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 由註冊營養師講解如何處理長者常見有關飲食問題, 例如如何保持肌肉量及處理高血壓及高膽固醇。
對象: 50歲以上會員優先
費用: \$10
名額: 20位
備注: 參加者只需出席部份日子。
復元公民元素: 責任

負責職員: 張小玉姑娘(Yuki)
活動編號: ALW/22-23/P/065

種趣滿FUN

日期: 15/11,22/11,29/11,6/12,13/12 (逢星期二, 共5節)
時間: 下午3:00- 4:00
地點: 友樂坊
內容: 在小組內, 組員可以一同體驗製作植物香薰包、植物拓印畫作、種植及認識園藝五感。透過多元化的園藝活動加強與人和環境的接觸, 讓大家好個好心情!
對象: 50歲以上會員
費用: 免費
名額: 6位
備注: 1. 設有組前面談, 以了解組員需要及篩選組員。
2. 小組內的外出環節或會超出45分鐘, 詳情會於小組內討論。
復元公民元素: 資源、關係

負責職員: 謝文蔚姑娘(Kelly)
活動編號: ALW/22-23/T/018



2022星級友師訓練班(二)

日期: 3/11,10/11,17/11,24/11/2022
(逢星期四, 共4節)
時間: 下午2:30-4:00
地點: 黃大仙(友樂坊)
內容: 訓練你成為本中心的星級導師, 認識中心的服務理念 (5R)及資源, 強化你與他人的溝通技巧。回顧個人經歷及復元故事, 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
復元公民元素: 角色

負責職員: 陳翹楚姑娘(Noelle)
活動編號: ALW/22-23/T/015

脫毒研究所

日期: 17/11, 24/11, 1/12, 8/12/2022
(逢星期四, 共4節)
時間: 下午3:45 - 5:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 「毒」呢個字令你聯想到乜嘢? 欠缺異性緣、無自信、社交麻麻地? 透過唔同活動及角色扮演, 一齊研究下點樣脫毒啦!
對象: 男會員(30歲或以下男會員優先)
費用: 免費
名額: 8位
備注: 小組設有組前面談, 以進行篩選
復元公民元素: 角色/ 關係

負責職員: 胡栢濤先生(Hugo)
活動編號: ALW/22-23/T/020

點先肯聽我講?

日期: 6/10, 13/10, 20/10, 27/10/2022
(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: 點解成日講嘢無人聽, 或者講咗都聽唔明? 一齊學習下非暴力溝通技巧增強表達力, 講你想講!
對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
備注: 小組設有組前面談, 以進行篩選
復元公民元素: 關係, 角色

負責職員: 劉智欣姑娘(Raeka)
活動編號: ALW/22-23/T/019

靜心禪繞

日期: 3/11, 10/11, 17/11及24/11/2022
(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: Zentangle (禪繞畫) 結合了Zen (禪) 和Tangle (纏繞)。面對令人精神緊張的疫情, 想舒緩焦慮心情, 透過畫出簡單的線條, 舒緩焦慮心情讓身體和大腦都放鬆一下, 把生活上的纏繞也一一放下。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
備注: 工作人員將聯絡成功報名參加的會員, 進行組前面談
復元公民元素: 資源/ 關係

負責職員: 黃美紅姑娘(Victoria)
活動編號: ALW/22-23/T/016



頌鉢瑜療

日期: 8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12, 及 17/12/2022(星期六, 共6節)
時間: 上午10:30-11:30
地點: 友樂坊(黃大仙) 職業治療室
內容: 人體有75%是水分, 透過頌鉢的聲音震動頻率和瑜伽練習讓自己更集中, 將自己帶到當下和整個身體內, 隨著呼吸的節奏感受自己, 讓情緒變得平靜、放鬆身心。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
備注: 1.會員需要能坐於瑜伽墊上進行, 並請穿著輕便運動衣服, 活動室冷氣較大請自備保暖衣物或大毛巾。
2.注意個人衛生, 活動期間必須配帶口罩。

復元公民元素: 角色/關係

負責職員: 劉雪敏姑娘(敏)
活動編號: ALW/22-23/II/044

反曲弓射箭(初班)

日期: 1/12, 8/12, 15/12, 22/12
(逢星期四, 共4堂)
時間: 下午4:00-5:45
地點: 新蒲崗雙喜街5號福和工業大廈10樓(昇準射箭會)
內容: 透過四堂, 共7小時學習反曲弓射箭運動, 提高個人專注力及穩定心理狀態。
*屬於正規反曲弓訓練班, 參加者不能缺席任何堂數。
對象: 會員
費用: \$60
名額: 8位
備注: 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。
3.參加者需自如控制手部精細動作。

復元公民元素: 資源

負責職員: 葉偉皓先生(阿皓)
活動編號: ALW/22-23/II/051

蘇relax (10-12月)

日期: 6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12及 29/12/2022 (隔週四, 共7次)
時間: 下午 2:15-3:15
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

負責職員: 葉偉皓先生(阿皓)
活動編號: ALW/22-23/II/050

週三隨意門 (10-12月)

日期: 10月: 5/10, 12/10, 19/10, 26/10/2022
11月: 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11/2022
12月: 7/12, 14/12, 21/12, 28/12/2022 (逢星期三)
時間: 下午 2:30 - 4:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 按職員與會員商討, 決定活動內容, 例如: 睇波/遊戲/電影/Switch/ 製作小食等。每星期三隨意玩!
對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
復元公民元素: 關係

負責職員: 尹福鏗先生(Dexter), 王樂詩姑娘(Dorothy), 袁慧詩姑娘(Ady)
活動編號: ALW/22-23/II/063



生活總要有點甜

日期: 8/10, 15/10, 5/11, 12/11, 3/12, 10/12/2022 (10-12月每月頭兩個星期六, 1/10 公眾假期除外, 共6節)

時間: 下午3:00-4:30

地點: 友樂坊(黃大仙)

內容: 學習烹飪是帶給自己滿足感及成就感! 亦生活情趣的享受! 香港生活工作十分忙碌, 將自己的心情調控到享受生活! 其實是並不容易! 利用製作蛋糕和甜品將自己心情調控到放鬆及專注! 也是人生的享受!

對象: 會員

費用: \$40

名額: 4位+2位(新會員)

備注: 1.活動由外聘導師教授。
2.因疫情關係, 會員不能於中心享用食物。如有需要, 請參加者自備餐盒。

復元公民元素: 資源, 角色

負責職員: 王樂詩姑娘(Dorothy)
活動編號: ALW/22-23/I/064

友樂乒室2

日期: 8/11-9/12/2022 (逢星期二、五, 共10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: \$10

名額: 8位

復元公民元素: 資源/ 關係

負責職員: 楊進就先生 (Ryan)
活動編號: ALW/22-23/I/068

基礎養生班(11月)

日期: 2/11, 9/11, 16/11, 23/11/2022 (逢星期三, 共4節)

時間: 下午4:00- 下午5:30

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: \$30

名額: 8位+2位(新會員)

備注: 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
3. 時間可能因場地安排而有所改動

復元公民元素: 關係

負責職員: 尹福鏗先生(Dexter)
活動編號: ALW/22-23/I/054

手機入門篇II

日期: 6/10, 13/10, 20/10及27/10/2022(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

備注: 參加者需自攜智能手機出席

復元公民元素: 資源

負責職員: 張小玉姑娘(Yuki)
活動編號: ALW/22-23/I/049

TGIF半day遊(港島區)

日期: 14/10, 28/10, 11/11, 25/11及9/12/2022(隔星期五, 共5節)

時間: 下午2:30-5:30

地點: 香港區

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: \$30

名額: 6位

備注: 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

負責職員: 尹福鏗先生(Dexter) 袁慧詩姑娘(Ady)
活動編號: ALW/22-23/I/058

基礎養生班(10月)

日期: 5/10、12/10、19/10及26/10/2022 (逢星期三, 共4節)

時間: 下午4:00- 下午5:30

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: \$30

名額: 8位+2位(新會員)

備注: 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。
3. 時間可能因場地安排而有所改動。

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/053

聲音繪圖師

日期: 13/10、20/10、27/10、3/11、10/11及17/11/2022 (逢星期四, 共6節)

時間: 上午10:30- 中午12:00

地點: 友樂坊及黃大仙區內

內容: 我們每刻被聲音包圍, 卻鮮有以聽覺為重心, 去觀察、感受及描述周邊的環境。活動讓參加者暫時放下以視覺理解事物的習慣, 到訪不同的地方, 以聲音重新認識我們的社區, 一同繪畫出一幅黃大仙區的聲音地圖。

對象: 會員

費用: \$10

名額: 8位

備注: 1. 活動需外出。
2. 需自備智能手機。

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/052

鏢王

日期: 13/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 及8/12/2022(逢星期四, 共6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, 誰都可輕鬆駕馭。

對象: 會員

費用: \$10

名額: 8位

備注: 未曾接觸過飛鏢之會員亦可參加

復元公民元素: 關係

負責職員: 張小玉姑娘(Yuki)
活動編號: ALW/22-23/I/048

法式編織Macrame班

日期: 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11/2022 (逢星期五, 共5節)
時間: 下午2:30- 下午4:30
地點: 友樂坊 (黃大仙)
內容: Macrame, 又名法式編織, 是一種古老的編織法, 不需要任何鉤針、棒針、排針, 單用雙手重複打各種結就可以完成。會由導師教授制作兩個作品, 完成就可以使用!
對象: 會員
費用: \$60
名額: 6位
備注: 1. 活動由外聘導師任教。
復元公民元素: 關係, 角色, 責任

負責職員: 林彥光先生 (Jerry) 袁慧詩 (Ady)
活動編號: ALW/22-23/I/065

今次贏家是我!

日期: 18/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11/2022 (逢星期二, 共5節)
時間: 下午3:00- 下午4:00
地點: 友樂坊 (黃大仙)
內容: 每星期同大家一起玩不同的桌上遊戲, 有興趣就可以參加一起玩, 有信心的就來比大家見識下你遊戲的實力有多強!
對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位
復元公民元素: 關係, 角色, 權利

負責職員: 林彥光先生 (Jerry)
活動編號: ALW/22-23/I/066

電影時光

日期: 8/10, 25/10, 1/11, 8/11, 15/11/2022 (逢星期二, 共5節)
時間: 下午2:30-4:30
地點: 友樂坊 (黃大仙)
內容: 進入電影時光, 感受無限可能。
對象: 會員
費用: 免費
名額: 8位 +2位(新會員)
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/060

友樂唱家班初階

日期: 22/10, 12/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12(星期六, 共6節)
時間: 下午3:00-4:30
地點: 友樂坊影音室
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: \$60
名額: 6位
備注: 1. 活動由外聘導師任教
2. 活動前請不要吃太飽
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/067

Chill級星期六

日期: 8/10, 15/10, 22/10, 29/10/2022 (逢星期六)
時間: 下午2點30分至4點
地點: 友樂坊 (黃大仙)
內容: 心思思想畫畫? 想做運動? 又想試下煮食? Why not both? 我們邀請了家屬朋輩員做我們的導師, 一齊體驗以上不同的活動。
10月8日: 瑜珈
10月15日: 煮食
10月22日: 易筋棒
10月29日: 禪繞畫
對象: 友樂坊 (黃大仙) 會員及聯心社會員
費用: \$15
名額: 8位 (4位中心會員及4位聯心社會員)
復元公民元素: 角色、關係

負責職員: 尹福經先生 (Dexter)
活動編號: ALW/22-23/S/042

輕黏土DIY

日期: 22/11, 29/11, 6/12, 13/12, 20/12/2022 (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: 睇youtube都可以自學輕黏土? 一齊睇DIY輕黏土公仔, 提升藝術細胞。
對象: 會員
費用: \$30
名額: 6位
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/059

前列腺講座及檢查

- 日期:** 12或19/10/2022(星期三)
時間: 下午2:00 - 4:30
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 前列腺癌是本港常見的男性癌症, 很多人會選擇避而不談, 甚至對癌症有所誤解, 有見及此, 本活動邀請到專科醫生講解有關前列腺癌的最新資訊, 以及進行前列腺癌特異抗原(PSA)快速測試, 讓大家更掌握自己的身體狀況!
- 對象:** 50歲或以上會員及家屬
費用: 免費
名額: 30位
備注: 1. 50歲或以上男士優先。
2. 可單獨報名參加講座, 若參與前列腺癌特異抗原(PSA)快速測試者, 必須同時參加講座。
3. 前列腺癌特異抗原(PSA)快速測試設有組前面談, 以揀選合適參加者。
4. 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/082

乳健講座: 《及早發現、治療關鍵》

- 日期:** 11/11/2022(星期五)
時間: 上午11:00-下午12:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 乳癌是本港女性頭號癌症, 每14名女性當中, 就有一位有機會罹患乳癌, 年紀愈大風險愈高。本活動邀請到專業醫護人員講解有關乳癌的最新資訊, 加深大家對有關方面的認識和關注。
- 對象:** 40歲或以上會員及家屬
費用: 免費
名額: 20位
備注: 1. 可為45歲至65歲合資格女會員, 申請免費乳健檢查
2. 申請乳健檢查設有組前面談, 並需要提交相關證明文件, 以揀選合資格的參加者。
- 復元公民元素:** 角色、責任、資源

負責職員: 李媛妮姑娘
活動編號: ALW/22-23/P/078

痛症自療

- 日期:** 9/11、16/11、23/11及30/11/2022 (星期三)
時間: 下午2:30 - 3:30
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 認識常見痛症及學習自療保養方法。更邀請專業教練帶領工作坊, 親身體驗舒痛「良方」。
- 對象:** 50歲或以上會員及家屬
費用: 免費
名額: 10位
備注: 1. 參加者患有痛症。
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

負責職員: 譚淑瑜姑娘(Zoe)
活動編號: ALW/22-23/T/017

安定情志顧脾胃

- 日期:** 26/10/2022(星期三)
時間: 下午1:30-下午5:00
地點: 友樂坊(黃大仙)
內容: 此活動包括講座及工作坊, 主題講座由中醫師講解: 精神壓力如何影響腸胃運作, 並介紹改善腸胃健康方法。其後更有穴道保健工作坊, 教授穴位按摩之手法, 讓大家感受箇中益處。
- 對象:** 會員及會員家屬
費用: 免費
名額: 20位
備注: 請穿著輕便服飾參加活動
- 復元公民元素:** 角色、責任

負責職員: 李媛妮姑娘
活動編號: ALW/22-23/P/079

柔力球體驗班

- 日期:** 8/11, 15/11, 22/11, 29/11/2022 (逢星期二, 共4節)
時間: 上午11:00-中午12:00
地點: 黃大仙(友樂坊)
內容: 柔力球是具備太極元素的球類運動, 入門容易, 同時可鍛鍊肌力、提升柔軟度及培養專注力, 歡迎有興趣會員參加
- 對象:** 50歲或以上會員及家屬
費用: \$20
名額: 8人
備注: 1. 活動場地可能會因實際情況而改動
2. 請穿著輕便服飾參加活動
- 復元公民元素:** 角色、責任

負責職員: 李媛妮姑娘
活動編號: ALW/22-23/I/055

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高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)、
- 袁廣昱先生(粒)



日期: 1/10/2022-31/12/2022 (逢星期二、四及五, 除公眾期外)
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
備注: 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

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: rrfi@richmond.org.hk

性格透視工作坊

日期: 5/11,12/11,19/11,26/11/2022(逢星期六)

時間: 下午2:30-4:30 **地點:** 黃大仙友樂坊

內容: 您了解自己的性格特質嗎? 不同的性格傾向會影響人與人之間的相處表現。本活動邀請了性格透視分析師, 讓參加者透過不同的體驗活動來了解自己個性特質, 以改善人際關係。

對象: 家屬 **費用:** \$60 **名額:** 8-16位

復元公民元素: 責任

負責職員: 胡嘉寶姑娘

活動編號: ALW/22-23/F/007





星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1
2	3	4	5 •週三隨意門(10-12月) •基礎養生班(10月) •性格透視工作坊	6 •安拉一粒米3 •大自然與我 •友樂新人聚一聚(三) •點先肯聽我講? •蘇relax (10-12月) •手機入門篇II	7	8 •街站需要你! •頤齡瑜療 •生活總要有點甜 •電影時光 •Chill級星期六
9	10	11	12 •週三隨意門(10-12月) •基礎養生班(10月) •前列腺講座及檢查 •性格透視工作坊	13 •大自然與我 •精神健康宣傳車 •點先肯聽我講? •手機入門篇II •聲音繪圖師	14 •TGIF半day遊(港島區)	15 •躍動親子情 •生活總要有點甜 •Chill級星期六
16	17 •貼地分區遊I •舞出復元故事 •今次贏家是我!	18 •貼地分區遊I •舞出復元故事 •今次贏家是我!	19 •週三隨意門(10-12月) •基礎養生班(10月) •前列腺講座及檢查 •性格透視工作坊	20 •安拉一粒米3 •大自然與我 •友樂新人聚一聚(三) •點先肯聽我講? •蘇relax (10-12月) •手機入門篇II •聲音繪圖師	21 •風雨蘭的故事	22 •連青劇本殺 •我是一本書 - 會員朋輩篇 (上) •頤齡瑜療 •Chill級星期六 •友樂唱家班初階
23	24 •薰心 •中醫主題活動日	25 •今次贏家是我! •中醫主題活動日 •電影時光	26 •週三隨意門(10-12月) •基礎養生班(10月) •安定情志顧脾胃 •性格透視工作坊	27 •大自然與我 •友樂新人聚一聚(三) •點先肯聽我講? •手機入門篇II •聲音繪圖師 •中醫主題活動日	28 •TGIF半day遊(港島區) •法式編織Macrame班 •中醫主題活動日	29 •躍動親子情 •Chill級星期六 •中醫主題活動日
30	31 •薰心 •中醫主題活動日					



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 •吹水共聚 3 •今次贏家是我! •電影時光	2 •友樂新人聚一聚(二) •週三隨意門(10-12月) •基礎養生班(11月)	3 •安拉一粒米3 •大自然與我 •2022星級友師訓練班(二) •靜心禪繞 •酥relax (10-12月) •聲音繪圖師	4 •法式編織Macrame班	5 •連青遊城門水塘 •我是一本書 - 會員朋輩篇(下) •韻鉢瑜療 •生活總要有點甜 •性格透視工作坊
6	7 •薰心	8 •今次贏家是我! •柔力球體驗班 •友樂乒室2 •電影時光	9 •友樂新人聚一聚(二) •週三隨意門(10-12月) •基礎養生班(11月) •痛症自療	10 •大自然與我 •2022星級友師訓練班(二) •靜心禪繞 •聲音繪圖師 •鏢王	11 •關注你飲食 •TGIF半day遊(港島區) •法式編織Macrame班 •友樂乒室2 •乳健講座: 《及早發現、治療關鍵》	12 •友義氣 •新人簡介會11月 •季度會員大會3 •街站需要你! •躍動親子情 •生活總要有點甜 •性格透視工作坊 •友樂唱家班初階
13 •鏢王	14 •薰心	15 •電影時光 •貼地分區遊II •吹水共聚 3 •種趣滿FUN •今次贏家是我! •柔力球體驗班 •友樂乒室2	16 •友樂新人聚一聚(二) •週三隨意門(10-12月) •基礎養生班(11月) •痛症自療	17 •鏢王 •安拉一粒米3 •大自然與我 •2022星級友師訓練班(二) •脫毒研究所 •靜心禪繞 •酥relax (10-12月) •聲音繪圖師	18 •法式編織Macrame班 •友樂乒室2	19 •暖冬生日會 •韻鉢瑜療 •乳健檢查及講座 •性格透視工作坊
20	21 •薰心	22 •種趣滿FUN •友樂唱家班初階 •輕黏土DIY •乳健檢查及講座 •柔力球體驗班 •友樂乒室2	23 •週三隨意門(10-12月) •基礎養生班(11月) •痛症自療	24 •大自然與我 •2022星級友師訓練班(二) •脫毒研究所 •靜心禪繞 •鏢王	25 •TGIF半day遊(港島區) •法式編織Macrame班 •友樂乒室2	26 •秋季樂悠遊 •躍動親子情 •董你出去玩 •乳健檢查及講座 •性格透視工作坊 •友樂唱家班初階
27	28 •薰心	29 •吹水共聚 3 •種趣滿FUN •友樂唱家班初階 •輕黏土DIY •柔力球體驗班 •友樂乒室2	30 •友樂新人聚一聚(二) •週三隨意門(10-12月) •痛症自療			



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 •安拉一粒米3 •大自然與我 •脫毒研究所 •蘇relax (10-12月) •反曲弓射箭(初班) •鏢王	2	3 •韻跡瑜療 •生活總要有點甜 •友樂唱家班初階
4	5	6 •種趣滿FUN •友樂唱家班初階 •輕黏土DIY •友樂乒室2	7 •週三隨意門(10-12月)	8 •大自然與我 •精神健康宣傳車 •脫毒研究所 •反曲弓射箭(初班) •鏢王	9 •TGIF半day遊(港島區) •友樂乒室2	10 •街站需要你! •小朋友過聖誕 •生活總要有點甜 •友樂唱家班初階
11	12	13 •新人簡介會12月 •吹水共聚 3 •種趣滿FUN •友樂唱家班初階 •輕黏土DIY •友樂乒室2	14 •週三隨意門(10-12月)	15 •安拉一粒米3 •大自然與我 •蘇relax (10-12月) •反曲弓射箭(初班)	16 •微暖聖誕夜2022 •友樂乒室2	17 •韻跡瑜療 •友樂唱家班初階
18	19	20 •友樂唱家班初階 •輕黏土DIY •友樂乒室2	21 •週三隨意門(10-12月)	22 •大自然與我 •反曲弓射箭(初班)a	23 •友樂乒室2	24
25	26	27 •友樂乒室2	28 •週三隨意門(10-12月)	29 •大自然與我 •蘇relax (10-12月)	30 •友樂乒室2	31