



明愛樂晴軒  
Caritas Wellness Link  
North District

# 活動 通訊

2019年10-12月

封面作品為中心會員製作

交表日：2019年9月11日(三)  
下午2:00-5:00及晚上6:30-9:00  
及9月12日(四) 上午9:30-12:30  
詳情請留意內頁  
交表地點：上水廣場11樓19室

聯絡地址：新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下(臨時通訊地址)

電郵地址：rswn@caritassws.org.hk

中心網頁：http://www.caritaswln.org

查詢電話：2278 1015(活動查詢)

2278 1016(服務查詢)

傳真號碼：3590 9110



# 活動 通訊

2019 年 10-12 月

## Contents

- 02 明愛樂晴軒簡介
- 03 中心守則及活動報名須知
- 04 今季重要日期
- 05 會員資訊及意見
- 06 秋高氣爽悠遊樂
- 07-08 思健學院10 - 3月課程
- 09-12 專屬天地 - A藝行者
- 13-14 專屬天地 - B動生活
- 15 專屬天地 - C男女主場
- 16 專屬天地 - D綠色部落
- 17-24 專屬天地 - E優勢綠洲
- 25 義工服務 - F樂晴之友
- 26 家屬服務 - G家屬支援服務
- 27-31 家屬天地 - H小家屬服務
- 32 新青年地方 I
- 33-35 職業治療服務 J
- 36 10-12月活動總表
- 37-39 活動時間表
- 40 職員動向
- 41 活動宣傳：「樂融齡界限」聖誕共融活動
- 42 惡劣天氣及中心開放時間

## 緊急求助熱線

社會福利署：	2343 2255	明愛向晴軒：	18288
香港撒瑪利亞防止自殺會：	2389 2222	生命熱線：	2382 0000
醫院管理局精神健康熱線：	2466 7350		

## 意見欄

如有任何對中心服務或活動的意見，可填寫意見欄並交回中心意見箱

---

---

---

## 服務簡介 / 宗旨

明愛樂晴軒是一間主要為北區服務的精神健康綜合社區中心，為北區區內精神病康復者、懷疑有精神問題的人士及他們的家人／照顧者處理因精神健康狀況欠佳而引起的問題，並為地區人士提供一站式的社區支援及康復服務。

## 服務對象

- ◆ 15 歲或以上精神病康復者
- ◆ 15 歲或以上懷疑有精神健康問題但並未接受精神科服務的人士
- ◆ 以上人士的家屬 / 照顧者
- ◆ 受情緒及精神困擾家長之 5-18 歲子女 ( 小家屬 )
- ◆ 有意進一步認識 / 關注精神健康的北區居民

## 服務範圍

- ◆ 家訪 / 外展探訪服務
- ◆ 初步精神健康評估並轉介有需要的個案至醫管局接受臨床評估及精神科治療
- ◆ 個案輔導工作
- ◆ 舉辦治療及支援小組工作
- ◆ 舉辦多元化社交及康樂活動
- ◆ 提供職業治療評估及訓練服務
- ◆ 家屬支援服務
- ◆ 舉辦教育性活動加強社區人士對精神健康的認識
- ◆ 為不同人士舉辦精神健康相關的培訓課程，如精神健康急救課程

## 申請服務流程

### 申請途徑

- 1.) 自行申請服務
- 2.) 由醫生、社工、輔助醫療人員轉介



中心收取轉介後由中心主任分派工作員跟進



工作員與服務使用者進行會面及評估，並決定以會員或個案形式接受中心的服務



# 中心守則

1. 會員/非會員於中心範圍內禁止吸煙及飲用含酒精成份飲品 (包括啤酒)。
2. 會員/非會員在參與中心服務期間應保障其他人的私隱，不得在未經當事人同意下傾談及發放他人個人私隱資料。
3. 會員/非會員請小心保管個人財物，如有損失中心恕不負責。
4. 會員/非會員請保持地方清潔；不可隨地亂拋垃圾或隨地吐痰。
5. 會員/非會員不能送贈金錢或禮品給工作人員。
6. 會員/非會員進入中心範圍內禁止向他人借錢及售賣物品。
7. 會員/非會員請勿攜帶危險物品 (包括利器、易燃物品等) 進入中心範圍，以保障他人人身安全。
8. 會員/非會員在參與中心小組/活動期間如身體不適，要中途離隊，須立刻通知工作人員。
9. 會員/非會員嚴禁在中心範圍內作出不合理行為 (包括：拍照、吵架、賭博、粗言穢語…等)，以至影響小組/活動推行，如經工作人員勸告無效，本中心有權終止會員/非會員參與該次或其後的小組/活動資格。

1. 除指定小組/活動外，中心小組/活動均以抽籤形式進行。
2. 由於交表日工作較繁忙，交表日不接受新會員(包括照顧者會員)登記及申請，有需要人士需要待中心的社工進行評估，並確認會員的身份後才可報名參加本中心舉行的活動。
3. 活動報名
  - 會員必須先填妥通訊內的活動報名表並**簽署**作實，並於指定時段內到中心遞交報名表格。所有沒有簽名的表格，中心將不作處理。
  - 如有需要，會員可**自行影印報名表格**。
  - 如因個別原因未能親臨本中心遞表，可請親友代為遞交表格。
  - 工作人員會於交表日收到表格後提供一個「報名編號」，請會員小心保存，方便於中心網頁查閱中籤結果。
  - 會員可於接受電話報名日起，致電2278 1015報名，每人限以電話報**兩個非收費活動**。經電話報名之會員，凡報每季第一個月之小組/活動(即1月、4月、7月及10月)及所有外出活動，即列為後備。
4. 公佈
  - 本中心會於抽籤結果公佈日後一星期內致電通知中籤會員，**如會員於公佈日一星期後仍未獲通知，則表示活動未能抽中**，本中心恕不另行通知。
  - 如未能成功直接聯繫中籤會員，工作員會嘗試留言通知，**中籤會員須回覆本中心知悉中籤結果**，如收費日後仍未接獲回覆或繳費，其活動資格將被取消，名額將由後備名單補上。
  - 中心會於每月公佈日之後三個工作天內，把中籤名單上載到中心網頁，供會員查閱。為保障參加者私隱，名單只列有「報名編號」。
5. 收費日
  - 被抽中之會員，需於指定時段到中心繳交所需活動費用，如未能出席，可由**親友代為繳交**。
  - 會員繳交款項時，請即時當面點算清楚。
  - 中心恕不處理任何會員間之金錢糾紛。
6. 如會員成功報名後而未能出席活動，須於活動前通知職員，否則有可能暫停下次參與活動的權利。
7. 所有收費小組/活動一經繳費，所有費用恕不退回(因天雨關係或特別情況取消活動除外)。
8. 如參加者於小組/活動開始後才報名加入，必須繳交小組/活動全費。
9. 非於本中心內進行之活動【包括：戶外活動、借用場地】，職員會於活動前3個工作天內致電通知參加者有關集合時間及活動需知。各參加者請準時出席活動，逾時而事前未有通知職員，恕不等候。
10. 有關活動的詳細內容及報名細則，以中心最後公佈為準，中心亦會保留隨時修改任何活動細則的權利。



## 活動報名須知



## 本季親身交表日

日期	時間	地點
9月11日(三)	下午 2:00-5:00 及晚上 6:30-9:00	上水廣場 1119 室
9月12日(四)	上午 9:30-12:30	

## 電話報名

	10-12 月 外出活動	10 月 小組 / 活動	11 月 小組 / 活動	12 月 小組 / 活動
接受報名 日期	9 月 18 日 ( 三 )			
截止報名 日期	不適用	不適用	10 月 8 日 ( 二 )	11 月 8 日 ( 五 )
備註	經電話報名此活動之會員， 將自動列入後備名單		每人限報兩個非收費活動	
報名熱線	2278 1015			

註：本中心鼓勵未能親臨交表日者可邀請親友代交已簽署的報名表

## 公開抽籤日期

日期	時間	地點
9月17日(二)	上午 09:30-10:00	上水廣場 1119 室

註：只進行所有外出活動抽籤

## 公佈日及收費日

	10-12 月 外出活動	10 月 小組 / 活動	11 月 小組 / 活動	12 月 小組 / 活動
公佈日	9月18日(三)	9月18日(二)	10月15日(二)	11月12日(二)
收費日	9月24日(二) 下午 2:30- 5:00	9月24日(二) 下午 2:30- 5:00	10月22日(二) 下午 2:30- 5:00	11月19日(二) 下午 2:30- 5:00

註：(1) 所有收費日於上水廣場1119室進行；

(2) 中籤者將於**公佈日一星期內獲通知**；

(3) 中籤名單於每月公佈日後3個工作天內上載到中心網頁(包括外出活動和小組活動)

# 服務質素標準 SQS 介紹

i

制訂「服務質素標準」的目的為確保服務質素，讓服務使用者能夠得到更佳的服務。而一至十六項服務質素標準已於過往通訊中向大家一一介紹了，今期會重新介紹SQS 15及16。

**標準15：服務單位相信透過處理投訴的機制，可以幫助檢視所提供的服務，並提高質素。**

- 15.1 任何人士，包括服務使用者、家屬或職員倘對提供的服務的任何方面（包括服務標準、服務政策、程序、決策或個別職員的行為或態度）有不滿，均有權利投訴。單位歡迎他們提出意見及建議。
- 15.2 單位設立有效的溝通渠道予任何人士提出意見。
- 15.3 單位以開放的態度，公正地調查所接獲的投訴，務求盡快糾正不完善的地方。

**標準16：服務單位採取一切合理步驟，盡量確保服務使用者免受他人在言語、人身及性方面的侵犯。**

- 16.1 單位服務使用者、職員及訪客應獲得受尊重及免受他人以任何形式侵犯的權利。
- 16.2 倘服務使用者、職員及訪客遇有任何類型的侵犯事件，單位將以積極和謹慎的態度處理及跟進，並協助受害者，讓其得到公平的對待。有鑑於侵犯事件之嚴重性，侵犯者可能需負上法律責任。
- 16.3 單位制訂清晰的程序及步驟，在審慎、開放和公平的原則下，處理有關侵犯事件。

## 閒情小聚 / 書面意見摘要

閒情小聚已於12/6/2019 下午順利舉行，內容摘要如下：

- 讓會員認識SQS12(知情的選擇)及SQS 13(保障私人財產權利)
- 讓會員分享和討論對服務的意見
- 介紹中心下季的活動，讓參加者提問及查詢，並對未來活動提出建議

**會員意見：**

- 會員對10-12月活動建議，增加戶外活動如燒烤或者遊山玩水，建議地點有地質公園、挪亞方舟、東坪洲、塔門、愉景灣、天壇大佛、南丫島/長洲、大棠楓葉、赤柱、黃金海岸和貓CAFÉ
- 小組建議如用捲紙卡班、羊毛氈班、漫畫班、手機班、自拍班、環保班、皮革班、學習廢物利用或再造知識等
- 有會員提議女士主場舉辦女士踩單車、燒烤及外出活動。

**回應**

- 中心在商討下一季活動及小組時加入會員意見，增加戶外活動如地質公園、南丫島及到大棠觀賞楓葉，另在通訊中加入前往建議地點的方法，讓會員可自行前往。小組方面舉辦漫畫班及捲紙花班，以回應會員的建議。

會員資訊及意見

# 好去處推介及分享

## 秋高氣爽悠遊樂



### 香港挪亞方舟

提供一系列結合玩樂、遊學和大自然元素於一體的多元化設施及活動，為全球旅客帶來旅遊新體驗。

#### 交通

##### 新界出發

渡輪服務 荃灣碼頭 ↔ 珀麗灣  
巴士 (NR330) 青衣鐵路巴士總站 ↔ 珀麗灣  
巴士 (NR332) 葵芳新都會廣場 ↔ 珀麗灣  
循環巴士 (NR331) 荃灣鐵路站 ↔ 挪亞方舟正門

##### 九龍出發

方舟專線：旺角新世紀廣場 ↔ 挪亞方舟正門



### 塔門

你可以到塔門露營睇日出，亦可於塔門大草地野餐放風箏，或到漁村歛彈牙魚蛋。

#### 交通

由大學站前往馬料水碼頭乘船到塔門，船程約 30 分鐘。  
船期：星期一至星期日及公眾假期上午 8:30



### 天壇大佛

天壇大佛是全球最高的戶外青銅坐佛，位於香港大嶼山水魚峰上，寓意香港穩定繁榮，國泰民安，世界和平。

#### 交通

##### 前往天壇大佛

- 由港鐵東涌站外的巴士站，乘 23 號大嶼山巴士至昂坪巴士總站，正常車程約 45 分鐘。
- 由港鐵東涌站外的纜車站，乘昂坪纜車，車程約 25 分鐘；下車後，再步行約 10 分鐘。





## 思健學院2019年10月至2020年3月課程

### 2019年10月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
結伴同行——齊齊做導師 RCND 1910-014	朋輩發展	2019年10月30日、11月6日、11月13日、11月20日、11月27日、12月4日(星期五)、12月10日(星期二)及12月18日(星期三)	下午6:30 -8:30	上水廣場 1119室	16
康樂健體柔力球 RCND 1910-010	保持身心 康泰	2019年10月4日、10月11日、10月18日、10月25日、11月1日、11月8日(星期五)	下午12:00 -2:00	上水保榮 路體育館	12
點「滴」心靈 RCND 1910-011	保持身心 康泰	2019年10月8日、10月15日、10月22日(星期二)及10月28日(星期一)	下午2:30 -4:30	上水廣場 1119室	8

### 2019年11月課程日誌

四季養生飲食料理 RCND 1910-004	建立生活	2019年11月7日、11月14日、11月21日、11月28日、12月5日及12月12日(星期四)	下午2:30 -4:30	粉嶺綜合 家庭服務 中心2樓	12
頌鉢。全身放鬆 RCND 1910-012	保持身心 康泰	2019年11月4日、11月11日、11月18日及11月25日、12月2日及12月9日(星期一)	晚上7:00 -9:00	上水廣場 1119室	12
「花藝」展新姿 RCND 1910-013	保持身心 康泰	2019年11月7日(星期四)及12月18日(星期三)	下午2:30 -4:30 上午10:30 -12:30	上水廣場 1119室	4

### 2019年12月課程日誌

品茶。健康有道 RCND 1910-005	建立生活	2019年12月23日、12月30日、2020年1月6日及1月13日(星期一)	下午2:30 -4:30	上水廣場 1119室	8
-----------------------	------	---	-----------------	---------------	---

歡迎中心會員、家屬及社區人士成為學院的學生及報讀課程，有興趣人士可以致電22781015聯絡中心職員索取課程刊物或瀏覽中心網頁<http://www.caritaswln.org>，詳細了解課程的資料。





## 思健學院2019年10月至2020年3月課程

### 2020年1月課程日誌

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
希望之路-和諧粉彩創作體驗 RCND 1910-001	復元	2020年1月7日(星期二)、 1月9日(星期四)、1月14日(星期二) 及1月17日(星期五)	下午 3:00- 5:00	上水廣場 1119室	8
喜慶吉祥迎水仙 RCND 1910-007	建立生活	2020年1月3日(星期五)	下午2:30 -4:30	上水廣場 1119室	2
愛自己。愛生活身心康復計劃 RCND 1910-002	復元	2020年1月10日、1月17日、 1月24日、2月7日、2月14日、 2月21日、2月28日及 3月6日(星期五)	上午 10:30 - 12:30	上水廣場 1119室	16

### 2020年2月課程日誌

認識香港街 RCND 1910-003	自我倡導	2020年2月5、2月12日、 2月19日及22月26日(星期三)	下午 2:30- 4:30	上水廣場 1119/戶外	8
環保生活藝術 RCND 1910-008	建立生活	2020年2月6日、2月13日、 2月20日及2月27日(星期四)	上午 10:00 -12:00	上水廣場 1119室	8

### 2020年3月課程日誌

「幸福甜點」黏土相架D.I.Y RCND 1910-009	建立生活	2020年3月3日、3月10日、 3月17日及3月24日(星期二)	下午 2:30- 4:30	上水廣場 1119室	8
執拾家居有辦法 RCND 1910-006	建立生活	2020年3月5日、3月12日、 3月19日及3月26日(星期四)	下午 2:30- 4:30	上水廣場 1119室	8

歡迎中心會員、家屬及社區人士成為學院的學生及報讀課程，  
有興趣人士可以致電22781015聯絡中心職員索取課程刊物或  
瀏覽中心網頁<http://www.caritaswlnl.org>，詳細了解課程的資料。



## A.1 畫出新天地



- 內 容：**以大自然為題材，藉木顏色素描抒發個人的情懷，培養寧靜的心境。
- 日 期：**2019年11月1、8、15、22、29日及12月6日  
(逢星期五，共六節)
- 時 間：**上午11:00 - 下午12:30
- 地 點：**上水廣場1119室
- 名 額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共16位
- 費 用：**全免
- 導 師：**趙雅然女士
- 負責職員：**李詠嫻姑娘

(抽籤)

## A.2 思情畫意 · 復元生命繪本



- 內 容：**你有聽過復元模式(Recovery model)嗎？是次小組將透過畫畫讓大家認識復元，一起在復元旅程中尋回希望與夢想，探索過往生命故事的意義。
- 日 期：**2019年11月5、12、19及26日 (逢星期二，共四節)
- 時 間：**上午10:30 - 下午12:30
- 地 點：**上水廣場1119室
- 名 額：**康復者會員 共10位
- 費 用：**\$20
- 負責職員：**張銳瑜姑娘
- 備 註：**此班不會教授畫畫技巧

(抽籤)



### A.3 西洋書法 • 軟筆書法



- 內 容：**放慢生活的步伐，專注在筆尖下的世界，記錄下感動你的一字一句，運用創意為字句添上色彩和裝飾，一同感受練習書法所帶來的平靜。
- 日 期：**2019年11月25日，12月2、9、16、23及30日  
(逢星期一，共六節)
- 時 間：**上午10:00 - 11:00
- 地 點：**上水廣場1119室
- 名 額：**康復者會員/照顧者會員/  
非會員 共15位
- 費 用：**\$20
- 負責職員：**張銳瑜姑娘



(抽籤)

### A.4 療癒植物水彩畫



- 內 容：**水彩畫是眾多素材裏特性最為自由及透明，顏色輕薄，在視覺上給人一種舒服的感覺。繪畫花草樹木可以讓人心靈恬靜，陶冶性情，舒解人的壓力。
- 日 期：**2019年10月14、21、28日，11月4及11日  
(逢星期一，共五節)
- 時 間：**上午10:30 - 下午12:30
- 地 點：**上水廣場1119室
- 名 額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共12位
- 費 用：**\$20
- 負責職員：**羅啟明先生
- 備 註：**所有材料中心均會提供，參加者也可以帶備自己的用品上堂



(抽籤)



## A.5 水彩畫輕鬆入門



**內 容：**水彩畫的特性是自由和透明，因着水的流動會有不同的變化，所以常常讓初接觸的人難以入手及掌握，此堂將會以最基本的技巧入手，慢慢地及輕輕鬆鬆的學習水彩畫。

**日 期：**2019年10月17、24、31日、11月7及14日  
(逢星期四，共五節)

**時 間：**上午10:30 – 下午12:30

**地 點：**上水廣場1119室

**名 額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共12位

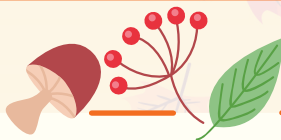
**費 用：**\$20

(抽籤)

**負責職員：**羅啟明先生

**備 註：**所有材料中心均會提供，參加者也可以帶備自己的用品上堂

## A.6 藝旅程-多元藝術小組



**內 容：**透過多元及互動式的藝術活動，使人在過程中對藝術產生一種新的睇法，增加對自我的認識及發現，也藉此豐富生活的色彩。

**日 期：**2019年10月22、29日、11月5、12、19及26日  
(逢星期二，共六節)

**時 間：**下午2:30 - 4:30

**地 點：**上水社區會堂309室

**名 額：**康復者會員/照顧者會員 共12位

**費 用：**\$40

**負責職員：**黎美君姑娘、羅啟明先生

(抽籤)

**備 註：**所有材料中心均會提供





## A.7 畫出日常漫畫班

- 內 容：**以漫畫去畫出自己的日常生活，是很有趣的事，能在畫中再次細味生活的點滴，慢慢發現生活中被遺留的細節。
- 日 期：**2019年11月6、13、20、27日及12月4日(逢星期三，共五節)
- 時 間：**上午10:00 – 11:30
- 地 點：**上水廣場1119室
- 名 額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共14位
- 費 用：**\$20
- 負責職員：**羅啟明先生
- 備 註：**所有材料中心均會提供，參加者也可以帶備自己的用品上堂

(抽籤)

## A.8 療癒植物黏土製作

- 內 容：**用黏土製作不同種類的植物，可訓練手部靈活性，也可以減輕生活壓力，同時增添生活色彩。
- 日 期：**2019年11月21、28日、12月5及12日(逢星期四，共四節)
- 時 間：**上午11:00 – 下午12:30
- 地 點：**上水廣場1119室
- 名 額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共14位
- 費 用：**\$20
- 負責職員：**羅啟明先生
- 備 註：**所有材料中心均會提供

(抽籤)

## A.9 與大自然共聚-家居擺設DIY

- 內 容：**希望為家中增添一些生氣嗎？此小組會以一些大自然的素材，如木頭、果實、花朵、枝葉等來製作一些家中擺設。當中導師會和大家分享基本的插花技巧，包括擺位、色彩搭配和選材方法等。
- 日 期：**2019年10月4、11、18及25日(逢星期五，共四節)
- 時 間：**上午11:00 – 下午12:30
- 地 點：**上水廣場1119室
- 名 額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共8位
- 費 用：**\$30
- 導 師：**李鳳嬌女士
- 負責職員：**李綺嫻姑娘

(抽籤)



## B.1 輕鬆練瑜伽



**內 容：**運用流暢的動作使一系列瑜伽式子織在一起，每一個動作都前後連貫，與人體呼吸保持協調一致，在動作過程中體驗靜思的神奇。整套姿態的先後次序都經過精心設計，並能調理身心，達到內心平靜。

**日 期：**2019年10月4、11、18、25日，11月8日及15日  
(逢星期五，共六節)

**時 間：**下午4:00 - 5:00

**地 點：**上水保榮路體育館1樓活動室

**名 額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共12位

**費 用：**\$60

**導 師：**麥翠霞女士

**負責職員：**張銳瑜姑娘

(抽籤)

**備 註：**1) 請參加者穿著輕便服裝  
2) 瑜伽墊由體育館提供，無需自備

## B.2 羽眾同樂



**內 容：**以開心輕鬆的心情享受羽毛球活動的樂趣，沒有參與限制，歡迎大家參加，一齊同樂。

**日 期：**2019年11月4、11、18、25日，12月2及9日  
(逢星期一，共六節)

**時 間：**下午3:00-4:00

**地 點：**粉嶺和興體育館

**名 額：**康復者會員/照顧者會員 共12位

**費 用：**全免

**負責職員：**陳衛航先生

(抽籤)

**備 註：**請參加者穿著合適運動服



## B.3 乒乓球研習班

- 內容：**大家一同體驗乒乓球的樂趣，一同切磋球技，一同輕鬆做運動。
- 日期：**2019年11月6、13、20、27日，12月4及11日  
(逢星期三，共六節)
- 時間：**下午3:00-5:00
- 地點：**粉嶺聯和墟體育館
- 名額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共12位
- 費用：**全免
- 負責職員：**陳衛航先生
- 備註：**請參加者穿著合適運動服

(抽籤)

## B.4 強身健體操

- 內容：**運動改善身心健康，活動將在合資格教練的指導下進行，齊齊了解運動帶來的好處。
- 日期：**2019年10月3、10、17、24、31日，11月7、14及21日(逢星期四，共八節)
- 時間：**上午11:00-下午12:30
- 地點：**上水保榮路體育館
- 名額：**(25-65歲) 康復者會員/照顧者會員/非會員 共20位
- 費用：**全免
- 負責職員：**陳衛航先生
- 備註：**請參加者穿著合適運動服

(抽籤)

## B.6 齊齊強身八段錦

- 內容：**八段錦為一套養生氣功，透過八式的動作配合呼吸達至強身健體養氣的功效。
- 日期：**2019年10月9、16、23及30日  
(逢星期三，共四節)(待定)
- 時間：**上午11:00 - 中午12:00 (待定)
- 地點：**上水保榮路體育館1樓活動室(待定)
- 名額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共16人
- 費用：**全免
- 負責職員：**羅啟明先生

(抽籤)



## 男士主場

### C.1「佬」地方 (Men's Club)

**內容：**「佬」地方，顧名思義，就是要塑造一眾男士可以聚腳的地方。既可發掘自我潛能，增進自我認識，又能夠與志同道合的男士共同面對挑戰，互相交流及扶持。而為了方便各位男士參加活動，「佬」地方已從上一季起把活動日期定於每季的第一個星期五及每個月的第四個星期五進行，歡迎各位男士一同來「佬」地方聚一聚，吹一吹



接下來的10-12月，「佬」地方將為大家帶來十分豐富有趣的活動：

<b>主題：</b>	賞電影、遊鯉景	屏山文物盤菜宴	「佬」吹 (共兩次)
<b>日期：</b>	25/10/2019 (五)	20/12/2019 (五)	4/10/2019 (五) 22/11/2019 (五)
<b>時間：</b>	待定	待定	下午2:30-4:00
<b>名額：</b>	30位 (男士會員)		
<b>費用：</b>	按個別活動收費		
<b>負責職員：</b>	岑嘉龍先生、羅啟明先生、陳衛航先生		
<b>備註：</b>	1. 報名及詳情可致電2278-1016與負責職員聯絡 2. 有意繼續參與樂晴之友的會員，仍需於活動報名表上報名		

(非抽籤)

## 專屬天地 — C.女士主場



### C.2捲紙花班



**內容：**利用紙條捲成不同花樣，拼製出各種節日賀卡；更可將自己親手製作的作品送給別人，別具意義。

**日期：**2019年11月6、13、20及27日(逢星期三，共四節)

**時間：**下午2:30 - 4:00

**地點：**上水廣場1119室

**名額：**康復者會員 / 照顧者會員 共12位

**費用：**\$10

**負責職員：**黃杏兒姑娘



(抽籤)





## D.1 綠色兵團

(非抽籤)

「綠色兵團」是一個互助小組，希望藉綠色生活改善每個人的生活質素，透過探索大自然環境、種植盆栽植物、D.I.Y.製作環保手作、認識社區中的綠色資源等，從中互相分享、互相支持、交流綠色生活的智慧及經驗。熱愛大自然與綠色生活的您，或想結識志同道合的綠色好友，歡迎加入成為「綠色兵團」的一份子，一同來探索及實踐綠色生活的可能！



**本季內容：**繼上季「綠色煮意」，今季綠色兵團會以「綠·捨·離」為主題，一同與大家嘗試將生活上多餘的東西掃除及放下，將生活回歸自然與簡單，心靈輕省與滿足，讓我們的心靈與自然連繫起來。

**日期：**2019年10月18日、11月1、15日及12月6日（星期五，共四節）  
**時間：**下午2:30 - 4:00  
**地點：**上水廣場1119室及其他地區  
**費用：**\$30

**負責職員：**李瑚靜姑娘、羅啟明先生

**備註：**若社區人士有興趣參加綠色兵團的活動，可先向負責職員查詢相關詳情。



由組裏的小導師教授種植技巧



由組裏的小導師分享種植心得及經驗



參觀大埔綠匯學院



## E.1 拖延心理學



**內 容：**有沒有一些事情，你一直想做，卻遲遲沒有開始做？是次小組將介紹有關拖延(procrastination)背後的心理學，認識拖延背後的原因，以及有什麼方法改善自己拖延的狀況。

**日 期：**2019年10月2、9、16、23及30日(逢星期三，共五節)

**時 間：**上午10:00 - 11:30

**地 點：**上水廣場1119室

**名 額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共12位

**費 用：**免費

**負責職員：**張銳瑜姑娘

(抽籤)

## E.2 樂晴好書法—楷書



**內 容：**中國書法乃國粹之一，一撇一捺一點勾畫出傳統美學，在書寫過程中洗滌心靈，專注於筆尖觸及宣紙留下墨跡的一刻。讓我們一起凝神定氣，學習與欣賞中國書法，並於最後一節前往博物館參觀書法展覽，以體驗歷代書法家作品之磅薄氣勢。

**日 期：**2019年12月4、12、18日及27日(共四節)

**時 間：**下午2:30 - 4:30

**地 點：**上水廣場1119室

**名 額：**康復者會員/照顧者會員 共8位

**費 用：**\$20

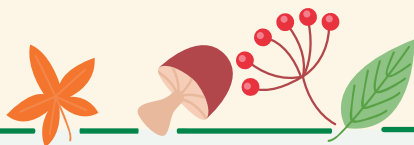
**負責職員：**壽伊雯姑娘



(抽籤)



### E.3 遊歷四方角



**內 容：**到底桌上遊戲是什麼?其實除了飛行棋、大富翁外，桌上遊戲的種類簡直是五花八門、無奇不有。如果你喜歡玩，又想與我們一起鬥智鬥反應，歡迎加入這個趣味滿分的小組。

**日 期：**2019年10月3、10、17及24日 (逢星期四，共四節)

**時 間：**下午2:30 – 4:00

**地 點：**上水廣場1119室

**名 額：**康復者會員/照顧者會員 共8 - 10位

**費 用：**免費

**負責職員：**周晞琳姑娘



(抽籤)

### E.4 閒情小聚



**內 容：**透過定期會員茶聚，收集服務使用者的意見、簡介新一季活動和了解服務質素標準。

**日 期：**2019年12月3日(星期二)

**時 間：**上午11:00 – 下午12:30

**名 額：**會員 20位

**費 用：**免費

**備 註：**若會員想了解更多點下期活動通訊，請勿錯過今天的茶聚。

(非抽籤)



## E.5 愛笑俱樂部



**內 容：**「笑出開心、笑出健康」，大笑瑜伽始創於印度孟買家庭科醫生Dr. Kateria，是結合大笑動作、腹式呼吸和簡單的瑜伽伸展動作而成的一種運動，老少咸宜，簡單易學。現時全球有100多個國家，超過6000多個大笑俱樂部。現誠意邀請各位有興趣成為愛笑瑜伽大使的你，一起向地區人士推廣這項令身心健康的活動。

**日 期：**2019年10月3日、11月7日及12月5日(星期四)

**時 間：**上午11:00 - 12:30 或 下午2:30 - 4:00

**地 點：**上水社區會堂309室 / 粉嶺綜合家庭服務中心活動室 (待定)

**名 額：**25位

**負責職員：**蘇嘉寶姑娘

(抽籤)

## E.6 「有捨有得」敘事之旅



**內 容：**你有囤積的習慣嗎？原來我們的想法，很多時都會反映在物品上，舊有的生活模式令心靈長期空洞、匱乏。讓我們透過敘事治療來認識自己，重整生命中不同故事，找到改變的動力和方向，一起學習有「捨」也有「得」。

**日 期：**2019年12月2、9、16及23日 (逢星期一，共四節)

**時 間：**上午11:30 - 下午1:00

**地 點：**上水廣場1119室

**名 額：**康復者會員 8位

**費 用：**全免

**負責職員：**李瑚靜姑娘

**備 註：**上課前請為自己準備一顆開放的心去探索自己，及一本喜歡的「筆記本」來作整理記錄。

(需甄選)





## E.7 當生命遇上園藝

- 內 容：** 你喜歡種植嗎？你喜歡接觸大自然的花花草草嗎？它們是自然界一種奇妙的東西，看見它們日漸成長與轉變，可能讓你發掘到一些對人生新的看法，讓生命多一點色彩！
- 日 期：** 2019年10月16、23、30日，11月6日、13、20、27及12月4日（逢星期三，共八節）
- 時 間：** 下午12:00-1:30
- 地 點：** 上水廣場1119室
- 名 額：** 康復者會員10位
- 費 用：** \$40
- 負責職員：** 譚敏英姑娘

(需甄選)

## E.8 「復元全面睇」小組

- 內 容：** 介紹復元概念的重點、及如何應用於日常生活中。讓康復者會員確立和發揮個人的能力及優勢。
- 日 期：** 2019年10月9、16、23及30日（逢星期三，共四節）
- 時 間：** 下午2:30-4:00
- 地 點：** 上水廣場1119室
- 名 額：** 康復者會員10位
- 費 用：** 免費
- 負責職員：** 黃笑珊姑娘
- 備 註：** 屬治療性小組，期望參加者能出席四節活動

(需甄選)

## E.9 滿Fun同樂日

- 內 容：** 還記得上一次放鬆無憂地去「玩」是什麼時候嗎？邀請大家這個上午一齊來互相認識、合作解難、大笑大玩，重拾玩樂的童心，共同分享快樂。
- 日 期：** 2019年12月20日（星期五）
- 時 間：** 上午11:00 - 下午1:00
- 地 點：** 上水保榮路體育館1樓活動室
- 名 額：** 康復者會員/照顧者會員 共30位
- 費 用：** 免費
- 負責職員：** 李瑚靜姑娘、張銳瑜姑娘

(抽籤)



## E.10 西貢日營

- 內 容：**西貢戶外康樂中心位於享有「"香港後花園"」美譽的西貢，風景秀麗，營友可享受郊野的寧靜閑適、體驗不同的戶外活動，是理想的度假勝地。歡迎大家報名參加，暫時拋開都市生活的煩瑣，享受大自然的舒適，好好玩樂一番！
- 日 期：**2019年10月25日(星期五)
- 時 間：**上午9:00 – 下午5:00
- 地 點：**上水地鐵站B出口(旅遊巴來回接送)
- 名 額：**康復者會員/照顧者會員/社區人士 共16位
- 費 用：**\$20 (已包括午餐)
- 負責職員：**黃杏兒姑娘、陳衛航先生
- 備 註：**請參加者穿著舒適衣物及鞋子

(外出活動 抽籤)

## E.11 天際探索—暢遊國泰城

- 內 容：**「天氣不似預期，但要走總要飛。」哼著歌曲，會否讓你想起飛機在跑道上滑行起飛，於天際翱翔的畫面？國泰航空是本港標誌性的航空公司，其總部—國泰城擁有世界尖端的設備，當中包括不同的航空培訓設施及後勤準備區。誠邀大家與我們往國泰城一同探索神秘的航空世界。
- 日 期：**2019年10月19日 (星期六)
- 時 間：**下午1:00-5:30
- 地 點：**香港赤鱗角香港國際機場觀景路8號國泰城
- 集合地點：**上水鐵路站 B 出口 (吉野家)
- 解散地點：**上水鐵路站 B 出口 (吉野家)
- 名 額：**康復者會員/照顧者會員 共15位
- 費 用：**\$30 (費用包括旅遊巴來回交通)
- 負責職員：**壽伊雯姑娘、李詠嫻姑娘
- 備 註：**請參加者穿著舒適衣服鞋襪和帶備耳筒以便參觀當日使用



(外出活動 抽籤)



## E.12 西貢生態遊歷・萬宜地質步道X西貢市中心

**內 容：**秋色怡人，西貢地質步道的寧靜空靈與市中心的輕鬆熱鬧交織著假日西貢的迷人景象。位於萬宜水庫東壩的「萬宜地質步道」坐擁湖光山色、巨石穿空，更是西貢地質公園內近距離欣賞世界級六角形岩柱的最佳地點。步道平坦易行，身臨步道中還可以觀察到多種有趣的地質構造與現象，例如斷層、扭曲的石柱及岩牆侵入等。回到西貢市中心，更可參觀地質公園火山探知館，了解香港過去的火山活動。另外，市中心內有多間文青小店及特色餐廳，在認識本港生態變化的同時亦可享受西貢的假日風光。

**日 期：**2019年11月2日(星期六)

**時 間：**上午9:00-下午5:30

**地 點：**西貢糧船灣萬宜水庫東壩及西貢市中心

**集合地點：**上水鐵路站B出口(吉野家)

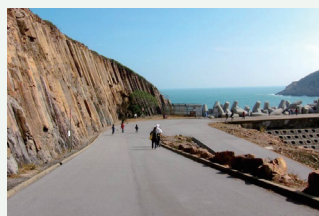
**解散地點：**上水鐵路站B出口(吉野家)

**名 額：**康復者會員/照顧者會員 共15位

**費 用：**\$30 (費用包括旅遊巴來回交通)

**負責職員：**壽伊雯姑娘、羅啟明先生

**備 註：**請參加者穿著舒適衣服鞋襪，帶備適量乾糧、飲用水及雨傘



(外出活動 抽籤)





## E.13 登登登·登上南丫島

**內 容：** 距離中環半小時船程的南丫島，是一個充滿中西風情的地方。島上有一條熱鬧非常的榕樹灣大街，兩邊有不少特色餐館及手工藝精品店。南丫島亦是香港首個風力發電站的誕生地，從南丫風采發電站眺望，可欣賞香港獨有的小島風光。歡迎大家在這個星期六，放慢都市人的生活步伐，與我們暢遊這個迷人小島。

**日 期：** 2019年11月9日(星期六)

**時 間：** 上午9:30-下午4:30

**集合地點：** 中環4號碼頭

**解散地點：** 中環4號碼頭

**名 額：** 康復者會員/照顧者會員 共15位

**費 用：** 全免 (自備午餐費)

**負責職員：** 周晞琳姑娘、羅啟明先生、張銳瑜姑娘

**備 註：** 部份路段有長斜坡，請考慮個人身體狀況是否適宜參加



(外出活動 抽籤)

## E.14 九穿梭機 (10-12月生日會)

**內 容：** 重溫昔日經典兒歌，希望與參加者一同經歷盡興及難忘的生日會，共渡歡樂的時光。

**日 期：** 2019年11月25日(星期一)

**時 間：** 下午3:00 - 5:00

**地 點：** 上水廣場1119室

**名 額：** 康復者會員/照顧者會員共15位(10-12月生日會員優先)

**費 用：** \$30(10-12月生日會員)、\$40(非生日月份會員)

**負責職員：** 黃杏兒姑娘、張銳瑜姑娘



(抽籤)





## E.15 元朗錦田一日遊

- 內 容：** 元朗區位於新界西北邊，遠離香港市中心。活動將帶領大家慢遊元朗，參觀具特色的貨櫃商場-盈匯坊及跳蚤市場，走訪紅磚屋及壁畫村，亦會安排大家一邊享用自助燒烤，一邊欣賞自然景色，增添難忘的體驗！
- 日 期：** 2019年12月14日(星期六)
- 時 間：** 上午9:00-下午5:30
- 地 點：** 上水廣場大電視下
- 名 額：** 康復者會員/照顧者會員 共16位
- 費 用：** \$80 (包括自助燒烤，另需自備車費)
- 負責職員：** 李瑚靜姑娘、陳衛航先生

(外出活動 抽籤)

## E.16 行山樂—大棠葉·紅又紅

- 內 容：** 臨近12月尾，除了聖誕鐘聲漸漸響起，元朗的紅葉都悄悄地紅起來。位於大欖郊野公園的大棠楓香林，除了是香港人的打卡勝地外，亦是欣賞、享受大自然美境的好地方。沿著大棠山路慢慢上行，便會迎來兩邊紅楓。出出汗，賞賞楓，何樂而不「來」呢！
- 日 期：** 2019年12月20日 (星期五)
- 時 間：** 上午9:00 - 下午2:00
- 集合地點：** 上水廣場大電視下
- 解散地點：** 上水廣場大電視下
- 名 額：** 康復者會員/照顧者會員 共12位
- 費 用：** \$10 (另需自備車費)
- 負責職員：** 周晞琳姑娘、李詠嫻姑娘
- 備 註：** 1) 路段有長斜坡，請考慮個人身體狀況是否適宜參加  
2) 請參加者穿著輕便服裝、運動鞋及自備水



(外出活動 抽籤)



# 樂晴之友



**聚會內容：**樂晴之友是一個以義工為己任的長期小組。樂晴之友收集了各義工的意見後，決定將樂晴之友的聚會定於每月的第三個星期六上午 10:30 舉行，以讓更多義工能參與這個有意義的小組。在未來的 10-12 月，我們會帶領一眾義工走到街上，向社區人士宣揚關注精神健康的訊息。而在 12 月，更會與義工們一邊舉行派對，一邊回顧 2019 年義工工作的點滴。

主 題：	街展推廣工作坊	街展推廣	聖誕派對
日 期：	19/10/2019 10:30 – 12:00	16/11/2019 10:30 – 12:00	21/12/2019 10:30 – 12:00
地 點：	上水社區會堂309室	待定	上水社區會堂309室

**對 象：**康復者會員 / 照顧者會員 / 社區人士

**費 用：**全免

**負責職員：**岑嘉龍先生、張銳瑜姑娘、壽伊雯姑娘

**備 註：**

1. 報名及詳情可致電2278-1016與負責職員聯絡
2. 有意繼續參與樂晴之友的會員，仍需於活動報名表上報名





## 家屬服務

### 「與你同行」家屬小組

家屬的支持往往是康復者的強大後盾與復元動力，而且很多家屬在全天候地去照顧復康人士的同時容易忽略自己的身心健康，更有不少家屬需要同時照顧家中老弱傷病，於過程中均承受著沉重的壓力。有見及此，本單位計劃了一系列以身、心、社、靈全人健康概念，以及復元為本之主題的家屬活動，讓家屬能舒緩自己的壓力及更重視自我照顧，更可藉此分享照顧心得及互相支援，凝聚同路人與康復人士結伴同行復元之旅。

主 題:	G.1天倫樂日營	G.2身心康泰伸展班	G.3精神科專題講座 思覺失調與復元
日 期:	2019年10月25日	2019年11月(待定)	2019年12月(待定)
時 間:	上午9:30-4:30	下午2:30-4:00	下午2:30-4:00
活動地點:	烏溪沙青年新村	上水保榮路體育館 (待定)	上水北區大會堂 309室
對 象:	家屬連同會員 一同參與者優先	家屬	
費 用:	\$20 位	全免	
負責職員:	蘇嘉寶姑娘、周晞琳姑娘		

\* 如有興趣成為本中心之家屬會員，可致電 2278-1016 與當值職員查詢。



## 小家屬服務

我們相信不同的親子活動，如有趣的創意藝術活動和互動遊戲可以增加正面的親子相處時間，以促進親子關係。另一方面，可以讓參加者認識情緒、增加自我認識和增強自信。

歡迎你地參加!

### H1 天際探索 — 暢遊國泰城

**活動內容：**平日成日係電視見到飛機，未必有好多機會搭飛機。今次我地有機會去到國泰航空的總部國泰城，參觀不同的航空培訓設施及後勤準備區，一齊探索神秘的航空世界。

**日期：**2019 年 10 月 19 日  
(星期六)

**時間：**下午 2:30-4:30  
**地點：**香港赤鱗角香港國際機場觀景路 8 號國泰城

**集合地點：**上水鐵路站 B 出口  
(吉野家)

**解散地點：**上水鐵路站 B 出口  
(吉野家)

**名額：**康復者會員連同 7-18 歲子女，共 4 個家庭

**費用：**\$30

**備註：**(費用包括旅遊巴來回交通)  
請參加者穿著舒適衣服鞋襪和帶備 \* 耳筒 \* 以便參觀當日使用



### H2 西貢生態遊歷。 萬宜地質步道 X 西貢市中心

**活動內容：**秋色怡人，西貢地質步道的寧靜空靈與市中心的輕鬆熱鬧交織著假日西貢的迷人景象。位於萬宜水庫東壩的「萬宜地質步道」坐擁湖光山色、巨石穿空，更是西貢地質公園內近距離欣賞世界級六角形岩柱的最佳地點。步道平坦易行，身臨步道中還可以觀察到多種有趣的地質構造與現象，例如斷層、扭曲的石柱及岩牆侵入等。回到西貢市中心，更可參觀地質公園火山探知館，了解香港過去的火山活動。另外，市中心內有多間文青小店及特色餐廳，在認識本港生態變化的同時亦可享受西貢的假日風光。

**日期：**2019 年 11 月 2 日 (星期六)

**時間：**上午 9:00- 下午 5:30

**地點：**西貢糧船灣萬宜水庫東壩及西貢市中心

**集合地點：**上水鐵路站 B 出口 (吉野家)

**解散地點：**上水鐵路站 B 出口 (吉野家)

**名額：**康復者會員連同 5-18 歲子女，共 4 個家庭

**費用：**\$30

(費用包括旅遊巴來回交通)

**負責職員：**戚凱茵姑娘 (Helen 姐姐)

**報名方法：**可在報名日親自到中心報名或致 2278-1016 與戚凱茵姑娘 (Helen 姐姐) 報名

**備註：**請參加者穿著舒適衣服鞋襪，帶備適量乾糧、飲用水及雨傘



### II.3 登登登。登上南丫島

**活動內容：**香港有好多小島，其中一個係距離中環半小時船程的南丫島，是一個充滿中西風情的地方。島上有一條熱鬧非常的榕樹灣大街，兩邊有不少特色餐館及手工藝精品店，仲有南丫風采發電站，風景怡人，可以欣賞香港獨有的小島風光。歡迎你同我地一齊過一個悠閒下午啦！

**日期：**2019年11月9日  
(星期六)

**時間：**上午 9:30 – 下午 4:30

**集合地點：**中環 4 號碼頭

**解散地點：**中環 4 號碼頭

**名額：**康復者會員連同  
5-18 歲子女，  
共 4 個家庭

**費用：**全免 (自備午餐費)  
**備註：**部份路段有長斜坡，請考慮個人身體狀況是否適宜參加



### II.4 聖誕曲奇製作

**活動內容：**聖誕節又到啦！趁呢個機會一齊整曲奇比自己食，同埋將呢個祝福送比屋企人啦！除左整曲奇，我地緊係唔少得親子遊戲同精美禮物啦！快啲報名同我地一齊共渡歡樂的聖誕啦！

**日期：**2019年12月14日  
(星期六)

**時間：**下午 2:30–4:30

**活動地點：**待定

**名額：**康復者會員連同 5-18 歲子女，共 8 個家庭

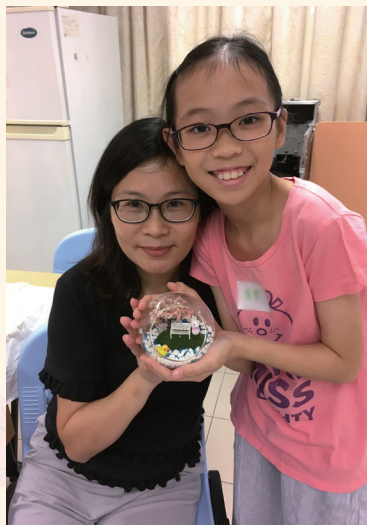
**費用：**全免 (自備午餐費)





# 暑假又到啦~

今次我地一齊整左靚靚玻璃盆景呀!係咪好精緻好有心思呢?



## 親子和諧粉彩工作坊

今次係我地第一次玩和諧粉彩!原來好易就畫到好靚嘅作品  
~畫完都覺得好滿足呀!快啲欣賞下我地嘅作品啦!





## 親子有布袋紮染工作坊

原來好簡單咁夾下、紮下，個製成品係可以咁靚!細心啲睇，一家人嘅作品係有共通點架!



## 童心FUN FUN派對

有咁多人一齊玩遊戲，仲可以係咁大嘅地方上面畫畫!



# 童心家長天地

## 什麼是情緒？

你今天開心嗎？還是有點不高興？

每個人每天都有不同的情緒。情緒沒有對錯之分，有一些令人感到舒服的情緒，如開心、愉快、滿足等，亦有令人感到不舒服的情緒，如憤怒、害怕和失落等，情緒會影響我們的行為。

面對情緒時，我們可以怎樣做呢？

**第一步：**留意自己有什麼情緒

**第二步：**為什麼自己有這些情緒？

**第三步：**用合適的方法去表達自己的情緒

## 小朋友們又有哪些情緒呢？

好悶呀！

終於等到爸爸放假，可以同爸爸一齊去游水

有人聽我訴苦

可以食到自己鍾意嘅甜品

可以同自己鍾意嘅人傾計

**開心**

今次考試考得唔好

見到爸爸媽媽吵架

冇朋友同我玩

**唔開心/傷心**

怕做錯事會比人鬧

怕爸爸媽媽成日鬧交，會分開

怕黑

怕細佬出左世之後，爸爸媽媽唔愛我

**害怕**

怕考完試派卷，怕比媽媽鬧

冇人尊重我！

明明冇做過，做咩屈我？

佢冇問過我就拎左我啲野！

**憤怒**

細佬整爛左我個玩具



# 新青年地方 Youth Connection

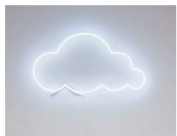
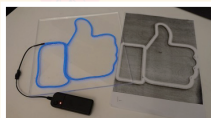
年青人是充滿力量同希望嘅一個群組，樂晴軒希望透過唔同類型嘅活動去 connect 大家，聽聽大家嘅心聲同提供一個地方比自己放低情緒，了解自己。

## Friday's night

星期五都係每個人最期待嘅一日，不如一齊聚一聚識下朋友啦!

### I-1 DIY霓虹招牌

- 內 容：**有咩符號可以代表自己呢？一齊了解自己，搵屬於自己嘅符號，製作屬於自己嘅霓虹招牌！
- 日 期：**2019年10月11日(星期五)
- 時 間：**晚上7:00-9:30
- 地 點：**上水廣場1119室
- 名 額：**10名18-29歲康復者會員
- 費 用：**全免



### I-2 捕捉你的夢 (捕夢網製作)

- 內 容：**你有咩夢想呀？不如一齊黎傾下夢想，搵下同搵下同路人啦！
- 日 期：**2019年11月8日(星期五)
- 時 間：**晚上7:00-9:30
- 地 點：**上水廣場1119室
- 名 額：**10名18-29歲康復者會員
- 費 用：**全免



### I-3 藝文青 (創意藝術小組)

- 內 容：**我是誰?每日都會面對好多情緒，有時會開心，有時好沮喪、失望、難過同憤怒!當冇人明白自己嘅時候會好孤單同無助。你願意讓我地同你一起同行嗎?你願意去明白自己嗎?呢度有一班人同你一齊面對困難同埋學習覺察自己嘅情緒，學習去表達同轉化自己嘅情緒。
- 日 期：**2019年10月4、18日及11月1、15日 (星期五)
- 時 間：**晚上7:00-9:30
- 地 點：**上水廣場1119室
- 名 額：**8名18-29歲康復者會員
- 費 用：**全免
- 負責職員：**戚凱茵姑娘(Helen)
- 報名方法：**可在報名日親自到中心報名或致電2278-1016與戚凱茵姑娘(Helen)報名
- 備 註：**參加者需接受小組前面見，了解參加者的需要  
參加者無需具備任何藝術經驗



# 職業治療服務介紹

「職業治療」並不單只注意在工作上。「職業治療」是一種全人關顧的服務，職業治療師會評估康復者不同範疇，例如：個人自理、生活技能、社交及認知能力等不同範疇，有需要時透過不同的訓練提升技能，讓康復者在社區當中獨立生活，過有規律及意義的人生。

## J.1 愛·生活工作坊(十月)

- 內 容：** 精神健康與生活作息相連，生活重整小組，幫助學員了解自己原來的生活模式，並從新建立平衡的生活模式，強化在日常生活的自理、社交、解決困難及工作能力，以至身體、心理及精神層面達致平衡，提升自信和動力，促進康復者順利重投社會，重過有規律及有意義的生活。
- 日 期：** 2019年10月8、22、29日(星期二)及10月10日(星期四，共四節)
- 時 間：** 上午10:30-11:45
- 地 點：** 上水廣場1119室
- 名 額：** 康復者會員10位
- 費 用：** 全免
- 負責職員：** 周穎淇姑娘

(抽籤)

## J.2 職業治療知多D

- 內 容：** 大眾都對職業治療感到陌生，到底職業治療是什麼呢？職業治療師是否只關注職業病？什麼時候應尋求治療師的協助？如有興趣了解職業治療服務的家屬及會員，歡迎參加是次講座了解職業治療服務
- 日 期：** 2019年10月29日(星期二)
- 時 間：** 下午2:30-3:30
- 地 點：** 上水廣場1119室
- 名 額：** 康復者會員家屬/家屬會員共20位
- 費 用：** 全免
- 負責職員：** 周穎淇姑娘

(抽籤)



## J.3 愛。生活工作坊(十一月)

- 內 容：** 精神健康與生活作息相連，生活重整小組，幫助學員了解自己原來的生活模式，並從新建立平衡的生活模式，強化在日常生活的自理、社交、解決困難及工作能力，以至身體、心理及精神層面達致平衡，提升自信和動力，促進康復者順利重投社會，重過有規律及有意義的生活。
- 日 期：** 2019年11月8、15、22及29日 (逢星期五，共四節)
- 時 間：** 下午2:30-3:45
- 地 點：** 上水廣場1119室
- 名 額：** 康復者會員10位
- 費 用：** 全免
- 負責職員：** 周穎淇姑娘

(抽籤)

## J.4 儀容整理小組

- 內 容：** 整潔的儀容，對交友或工作都很重要。是次活動當中會講解如何因應情況及天氣整理自己的衣著儀容，另外亦會分享一些簡單天然護膚技巧及製作潤唇膏。
- 日 期：** 2019年11月5、12、19及26日(逢星期二，共四節)
- 時 間：** 下午3:00 - 4:00
- 地 點：** 上水廣場1119室
- 名 額：** 康復者會員10位
- 費 用：** \$20
- 負責職員：** 周穎淇姑娘

(抽籤)



## J.5愛·生活工作坊(十二月)

- 內 容：** 精神健康與生活作息相連，生活重整小組，幫助學員了解自己原來的生活模式，並從新建立平衡的生活模式，強化在日常生活的自理、社交、解決困難及工作能力，以至身體、心理及精神層面達致平衡，提升自信和動力，促進康復者順利重投社會，重過有規律及有意義的生活。
- 日 期：** 2019年12月4、11、18日(逢星期三)及20日(星期五)(共四節)
- 時 間：** 下午5:00-6:15
- 地 點：** 上水廣場1119室
- 名 額：** 康復者會員10位
- 費 用：** 全免
- 負責職員：** 周穎淇姑娘

(抽籤)

## J.6就業準備小組

- 內 容：** 工作是人生中的其中一環。康復者重投社會工作，但又無從入手，心裡滿滿的問號。應該找什麼工作? 未來僱主詢問精神疾病相關病歷或病情時，應否告知僱主? 等等的問號令康復者卻步。是次小組，會與康復者一起尋找工作方向，了解自己是否準備踏上求職路上，及如何準備面試。
- 日 期：** 2019年12月3、10、17及24日 (逢星期二，共四節)
- 時 間：** 下午3:00-4:00
- 地 點：** 上水廣場1119室
- 名 額：** 康復者會員10位
- 費 用：** 全免
- 負責職員：** 周穎淇姑娘
- 備 註：** 中籤者需於2019年11月28日(星期四)下午3:00到上水廣場1119室 進行簡短的面試

(需甄選)



# 2019年10-12月活動總表

## A. 藝行者

- A.1 畫出新天地
- A.2 思情畫意－復元生命繪本
- A.3 西洋書法－軟筆書法
- A.4 療癒植物水彩畫
- A.5 水彩畫輕鬆入門
- A.6 藝旅程-多元藝術小組
- A.7 畫出日常漫畫班
- A.8 療癒植物黏土製作
- A.9 與大自然共聚-家居擺設 DIY

## C. 男女主場

- C.1 「佬」地方 (Men's Club)
- C.2 捲紙花班

## E. 優勢綠洲

- E.1 拖延心理學
- E.2 樂晴好書法－楷書
- E.3 遊歷四方角
- E.4 閒情小聚
- E.5 愛笑俱樂部
- E.6 「有捨有得」敘事之旅
- E.7 當生命遇上園藝
- E.8 『復元全面睇』小組
- E.9 滿Fun同樂日
- E.10 西貢日營
- E.11 天際探索－暢遊國泰城
- E.12 西貢生態遊歷  
· 萬宜地質步道X西貢市中心
- E.13 登登登·登上南丫島
- E.14 一一九穿梭機
- E.15 元朗錦田一日遊
- E.16 行山樂－大棠葉·紅又紅

## B. 動生活

- B.1 輕鬆練瑜伽
- B.2 羽眾同樂
- B.3 乒乓球研習班
- B.4 強身健體操
- B.5 齊齊強身八段錦

## D. 綠色部落

- D.1 綠色兵團

## F. 義工服務-樂晴之友

## G. 家屬天地-家屬支援服務

## H. 家屬天地-小家屬服務

- H.1 天際探索－暢遊國泰城
- H.2 西貢生態遊歷·萬宜地質步道X西貢市中心
- H.3 登登登·登上南丫島
- H.4 聖誕曲奇製作

## I. 新青年地方Youth Connection

- I.1 DIY霓虹招牌
- I.2 捕捉你的夢
- I.3 藝文青(創意藝術小組)

## J. 職業治療活動

- J.1 愛。生活工作坊(十月)
- J.2 職業治療知多D
- J.3 愛。生活工作坊(十一月)
- J.4 儀容整理小組
- J.5 愛。生活工作坊(十二月)
- J.6 就業準備小組

# 10月份

## 活動時間表

日	一	二	三	四	五	六
上午		1	2	3	4	5
下午		國慶日	E.1 拖延心理學	B.4 強身健體操	A.9 與大自然共聚 - 家中擺設DIY	
上午	6	7	8	9	10	11
下午		重陽節	J.1 愛·生活工作坊	B.5 齊齊健身八段錦 E.1 拖延心理學	B.4 強身健體操 J.1 愛·生活工作坊	A.9 與大自然共聚 - 家中擺設DIY
上午	13	14	15	16	17	18
下午		A.4 療癒植物水彩畫		B.5 齊齊健身八段錦 E.1 拖延心理學	A.5 水彩畫輕鬆入門 B.4 強身健體操	A.9 與大自然共聚 - 家中擺設DIY
上午	20	21	22	23	24	25
下午			J.1 愛·生活工作坊	B.5 齊齊健身八段錦 E.1 拖延心理學	A.5 水彩畫輕鬆入門 B.4 強身健體操	A.9 與大自然共聚 - 家中擺設DIY E.10 西貢日營
上午	27	28	29	30	31	
下午			A.6 藝旅程 - 多元藝術小組	E.8 復元全面睇小組 E.7 當生命遇上園藝	E.3 遊歷四方角	B.1 輕鬆練瑜伽 C.1 「佬」地方
上午						
下午			A.6 藝旅程 - 多元藝術小組 J.2 職業治療知多D	E.8 復元全面睇小組 E.7 當生命遇上園藝		



# 11月份 活動時間表

	日	一	二	三	四	五	六
上午						1	2
下午						A.1 畫出新天地 D.1 綠色兵團 I.3 藝文青小組	E.12 西貢生態遊歷
上午	3	4	5	6	7	8	9
下午		A.4 療癒植物水彩畫	A.2 復元生命繪本	A.7 畫出日常漫畫班	A.5 水彩畫輕鬆入門 E.5 愛笑俱樂部	A.1 畫出新天地	E.13 登登登·登上南丫島
上午	10	11	12	13	14	15	16
下午		B.2 羽眾同樂	A.6 藝旅程 - 多元藝術小組 J.4 儀容整理小組 E.8 復元全面睇小組	B.3 乒乓球研習班 C.2 捲紙花班 E.7 當生命遇上園藝	B.4 強身健體操 「樂融齡界限」	D.1 綠色兵團 B.1 輕鬆練瑜伽 J.3 愛·生活工作坊 I.3 藝文青小組	樂晴之友 - 街展推廣
上午	17	18	19	20	21	22	23
下午		B.2 羽眾同樂	A.6 藝旅程 - 多元藝術小組 J.4 儀容整理小組	B.3 乒乓球研習班 C.2 捲紙花班 E.7 當生命遇上園藝	B.4 強身健體操 「樂融齡界限」	C.1 「佬」地方 J.3 愛·生活工作坊	
上午	24	25	26	27	28	29	30
下午		A.3 西洋書法	A.2 復元生命繪本	A.7 畫出日常漫畫班	A.8 療癒植物黏土製作	A.1 畫出新天地	
上午		B.2 羽眾同樂 E.14 一一一穿梭機	A.6 藝旅程 - 多元藝術小組 J.4 儀容整理小組	B.3 乒乓球研習班 C.2 捲紙花班 E.7 當生命遇上園藝		J.3 愛·生活工作坊	

# 12月份

## 活動時間表

	日	一	二	三	四	五	六
上午	1	2	3	4	5	6	7
		A.3 西洋書法 E.6「有捨有得」 敘事之旅	E.4 間情小聚	A.7 畫出日常 漫畫班	A.8 療癒植物 黏土製作	A.1 畫出新天地	
下午		B.2 羽眾同樂	J.6 就業準備 小組	B.3 乒乓球 研習班 E.2 樂晴 好書法 J.5 愛·生活 工作坊 E.7 當生命遇上 園藝	E.5 愛笑俱樂部 E.3 閒情小聚	D.1 綠色兵團	
上午	8	9	10	11	12	13	14
		A.3 西洋書法 E.6「有捨有得」 敘事之旅			A.8 療癒植物 黏土製作		E.15 元朗錦田 一日遊
下午		B.2 羽眾同樂	J.6 就業準備 小組	B.3 乒乓球研習 班 J.5 愛·生活工 作坊	E.2 樂晴好書 法		H.4 小家屬服 務聖誕曲奇 製作
上午	15	16	17	18	19	20	21
		A.3 西洋書法 E.6「有捨有得」 敘事之旅			「樂融齡界限」	E.9 滿 Fun 同樂日 E.16 行山樂	樂晴之友 - 聖誕派對
下午			J.6 就業準備 小組	E.2 樂晴好書 法 J.5 愛·生活工 作坊		C.1 「佬」地方 J.5 愛·生活工 作坊	
上午	22	23	24	25	26	27	28
		A.3 西洋書法 E.6「有捨有得」 敘事之旅		聖誕節	聖誕節後 第一個周日		
下午			J.6 就業準備 小組			E.2 樂晴 好書法	
上午	29	30	31				
		A.3 西洋書法					
下午							

## 職員動向

### 陳先生

大家好，我係新入職的社工陳承晞（Calvin）陳生，好高興加入樂晴軒這個大家庭。我是一個動靜皆宜的人，既喜歡上山下海，又喜歡看書睇電影，期待未來的日子可以與大家分享彼此生活的點滴。



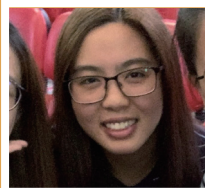
### 李姑娘

Hello大家好！我是新加入樂晴軒的活動幹事李詠嫻姑娘（李姑娘）。很高興可以在樂晴軒認識大家，平時喜歡吃和玩！更加喜歡到處遊歷和旅遊，期待日後與大家見面分享和交流！



### 周姑娘

大家好，我係5月加入樂晴軒的職業治療師周穎淇姑娘，期望在未來的小組活動中認識大家。



### 黃先生

大家好，我是新入職社工黃恩奇先生（黃先生），於八月加入樂晴軒這個大家庭。我平日喜歡遠足、游水和彈結他。我相信每個人的生命都是獨特、寶貴和美麗的，期待在未來日子中與大家見面。



另外，本中心社工湯雪敏姑娘、雷曉雯姑娘及林芷妍姑娘於上季度已經離職，在未來的日子，本單位會繼續為各會員提供高質素及多元化服務，答謝各位的支持。

2019 - 2020 《傷健齊家凝動力》傷健共融社區教育計劃  
香港宣教會恩霖社區服務中心 X 明愛樂晴軒 合辦

# 「樂融齡界限」 聖誕共融活動



**活動內容：**計劃先邀請參加者體驗桌上遊戲及製作聖誕水晶球，希望揉合遊戲與藝術元素，讓參加者舒展身心。然後，參加者可運用以上兩種媒介，於聖誕同樂日分享給社區長者，促進相互交流及了解。

**人數：**會員及家屬會員15人

**費用：**全免

**負責職員：**壽伊雯姑娘、周晞琳姑娘

**報名方法：**請於活動報名表上報名

**備註：**參加者須出席全部三節活動

## 桌上遊戲體驗工作坊

日期: 14/11/2019 (四)

時間: 下午 2:30 – 4:00

地點: 上水廣場1119室

## 聖誕水晶球體驗工作坊

日期: 21/11/2019 (四)

時間: 下午 2:30 – 4:00

地點: 上水廣場1119室

## 聖誕同樂日

日期: 19/12/2019 (四)








時間: 上午 9:00 – 11:30

地點: 香港宣教會恩霖社區服務中心



# 惡劣天氣下的活動安排

以下是本中心於惡劣天氣下的活動安排

各項警告	室內活動	戶外活動
 雷暴警告	✓	✓ (註一)
 黃色暴雨警告	✓	✓
 紅色暴雨警告	✗	✗
 黑色暴雨警告	✗	✗
 一號風球	✓	✓
 三號風球	✓	✗
 八號風球或以上	✗	✗



- 如戶外活動舉行前的兩小時，天文台發出雷暴警告、紅色或黑色暴雨警告，或懸掛三號或以上風球，活動將會取消或改期。
- 所繳費用，概不退還。
- 如對惡劣天氣下的活動安排有任何疑問，可致電2278 1015查詢。

註一：職員將按天氣情況，決定活動是否如常舉行。

## 中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
9:00-1:00	✓	✓	✓	✓	✓	9:00-12:00
1:00-5:30	✓	✓	✓	✓	✓	✗

