



明愛樂晴軒

Caritas Wellness Link  
North District

# 活動通訊

2021年7-9月

以下作品乃中心會員的作品



交表日：2021年6月2日(星期三)下午2：30－5：30及晚上6：30－9：00  
及 6月3日(星期四)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](mailto:rswn@caritassws.org.hk)

中心網頁：<http://rscwln.d.caritas.org.hk>

查詢電話：2278 1015 (活動查詢)

2278 1016 (服務查詢)

傳真號碼：3590 9110

明愛樂晴軒簡介 .....	2
中心守則 .....	3
會員資訊 .....	3
活動報名須知 .....	4
今季重要日期 .....	5
Facebook 及YouTube指南 .....	6
會員大會剪影 .....	7-9
會員活動剪影 .....	10
會員作品剪影 .....	11
街展推廣 .....	12
職員動向 .....	12
思健學院2021年7月至9月課程 .....	13
專屬天地－A.藝行者 .....	14-18
專屬天地－B.動生活 .....	18-20
專屬天地－C.男女主場 .....	20
專屬天地－D.綠色部落 .....	21
專屬天地－E.優勢綠洲 .....	22-27
專屬天地－F.外出活動 .....	28-29
G. 義工服務－樂晴之友 .....	30
H. 家屬天地－家屬支援服務 .....	31-33
I. 家屬天地－小家屬服務 .....	34-35
童心家長天地 .....	36
J 新青年地方 Youth Connection .....	37-38
新青年蒲點 .....	39-40
K. 職業治療活動 .....	41-42
L. 「護」動資訊服務 .....	43-45
賽馬會樂齡同行計劃 (JoyAge) .....	46
2021年7-9月時間表 .....	47-52
2021年7-9月活動總表 .....	53
惡劣天氣下的活動安排 .....	54
中心開放時間 .....	54



## 緊急求助熱線

社會福利署：2343 2255  
 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222  
 醫院管理局精神健康熱線：2466 7350

明愛向晴軒：18288  
 生命熱線：2382 0000

## 意見欄

---



---



---

# 明愛樂晴軒簡介

## 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

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。

## 服務質素標準SQS介紹

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务。而上季通訊為大家介紹了SQS11及12，今期繼續介紹SQS13及14。

**標準13：服務單位透過處理私人財產的措施，使服務使用者的私人財物得到合理的保障。**

- 單位應盡力協助服務使用者保管自己的財物，包括訂定有關的程序和指引。
- 單位須尊重服務使用者的個人財產權利，應由當事人決定如何使用及是否與人分享。在未經服務使用者同意下，其私人物品不容許被當作公家用品使用。
- 單位不鼓勵服務使用者攜帶貴重的物品回單位。

**標準14：尊重保護服務使用者私隱和保密的權利，服務單位透過措施，在可行情況下使服務使用者的私隱、尊嚴和保密的權利得到合理的保障。**

- 單位的職員應以尊重個人私隱及尊嚴的態度提供服務，範疇包括起居照顧、護理服務、個人活動及人際互動等
- 提供服務時，服務單位應訂定有關的程序和指引，維護服務使用者的私隱和尊嚴。
- 服務使用者或其家長/家屬有權知悉此政策及其權利。



# 活動報名須知

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），即列為後備。
  - **會員每月最多只可選報五個抽籤活動，否則該月份的抽籤活動將全部列入後備名單。【最新資訊】**
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. 缺席安排 **【最新資訊】**
  - 如會員成功報名單次節數活動/外出活動後未能出席活動，必須於活動前通知職員，**否則下一季所有單次節數活動/外出活動將被列入後備名單**。
  - 如會員成功報名連續性活動（小組）後，**缺席第一節而未有事前通知職員，該會員將被視作退出活動，相關收費將不獲退還（如有），職員將安排後備名單的會員補上**。
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。

# 今季重要日期

## 本季親身交表日

日期	時間	地點
6月2日（三）	下午2:30－5:30及晚上6:30－9:00	上水廣場1119室
6月3日（四）	上午9:30－12:30	

## 電話報名

	7月小組/活動	8月小組/活動	9月小組/活動
接受報名日期	9/6/2021（三）		
截止報名日期	不適用	2/7/2021（五）	2/8/2021（一）
備註	每人限報兩個非收費活動，7月活動將自動列入後備名單		
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
7/6/2021（一）	上午9:30－10:00	上水廣場1119室
7/7/2021（三）		
5/8/2021（四）		

註：只進行所有外出活動抽籤

## 公佈日及收費日

	7月小組/外出活動	8月小組/外出活動	9月小組/外出活動
公佈日	14/6/2021（一）	12/7/2021（一）	9/8/2021（一）
收費日	30/6/2020（三） 下午2:30－5:00	19/7/2021（一） 下午2:30－5:00	16/8/2021（一） 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3個工作天內上載到中心網頁（**包括小組和外出活動**）

\*疫情下抽籤、網上公佈及收費安排可能有所改動，詳情留意中心網頁的「特別通告」欄。



# 明愛樂晴軒Facebook及 YouTube使用指南



Facebook與Youtube，相信大家並不陌生。但你知道嗎？明愛樂晴軒都有自己的Facebook專頁和Youtube頻道，以及其搜尋方法！

## Facebook篇

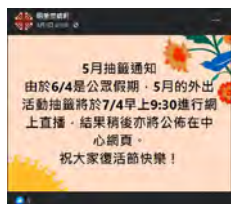
1. 登入Facebook後，可於搜尋欄中輸入「明愛樂晴軒」



2. 搜尋成功後，誠邀大家讚好本中心專頁，以追蹤最新資訊



3. 本中心Facebook專頁以發佈資訊為主，同時會有直播和影片分享



## Youtube 篇

1. 進入Youtube主頁後，可於搜尋欄中輸入「明愛樂晴軒」



2. 搜尋成功後，誠邀大家訂閱本中心頻道，以追蹤最新資訊



明愛樂晴軒  
99 位訂閱者



3. 本中心Youtube頻道以發佈影片為主，有不同種類影片供大家觀賞



# 2021年度會員大會

一年一度的會員大會已於3月18日在祥華社區會堂順利完成！雖則說會員大會是一年一度的活動，但上年度的會員大會因受到疫情的影響以致未能舉辦。所以，今年能再次在會員大會上與會員們聚首一堂，實在是一個十分令人鼓舞的機會。

在會員大會中，明愛樂晴軒高級督導主任卓素珊姑娘先為一眾會員致歡迎詞及簡述過去一年中心的服務發展，之後更邀請所有在場的職員上台，讓大家認識中心的各職員。緊接而來，就由中心不同的職員及會員代表向大家介紹中心各個不同的小組及服務計劃，當中包括義工服務、家屬服務、小家屬服務、男士女士服務、綠色兵團等，讓大家對中心的活動有更深入的了解。

中心更透過是次的會員大會，向大家發佈了早前透過電話形式進行的中心問卷調查之結果，讓大家了解到整體中心會員對中心服務的意見及建議。

最後，我們亦邀請到中心會員詠琳，為我們表演了兩首柳琴樂曲，作是次會員大會的一個美好結尾。在此，希望在來年的會員大會，可以見到各位的出現，一同分享喜悅與成果！



# 會員大會剪影



四人一行排排坐，安全距離至要緊



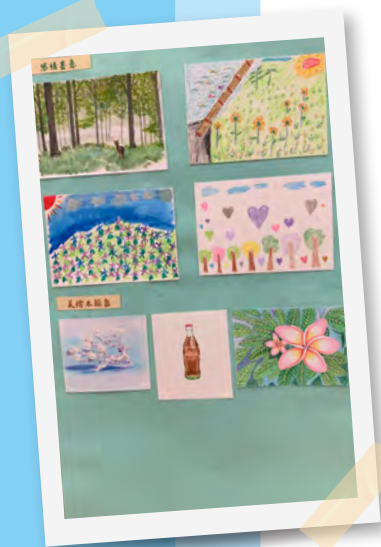
卓姑娘又同大家見面喇



詠琳精彩的柳琴演出



# 會員大會剪影



會員多材多藝，水彩書法樣樣掂



仲有獎品豐富嘅  
SQS問答遊戲

當然唔少得會員義工協助擔任司儀啦

# 會員活動剪影



舞動如心



初春花草樹



藝旅程



水彩畫班



乒乓球研習班



愛笑俱樂部

# 會員作品剪影



摺出新紙意



美繪木顏色



摺出新紙意



美繪木顏色

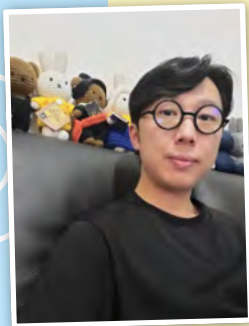
## 街展推廣

為向社區人士推廣精神健康的重要性，及讓更多人認識到中心的服務，我們繼續主動走進北區的不同地點去擺設街展宣傳。

在過去的3月11日，我們與新生會宣傳車快閃來到奕翠園跟街坊見面，聆聽到大家的故事及情緒壓力，並送上一些貼紙、心意卡及壓力球，希望為大家打打氣，互勉共渡難關。傳遞關心的同時，鼓勵大家多留意自己及身邊人士的身心健康，歡迎有需要的人士致電中心熱線與我們當值職員傾談。期待下次在街站上與您相遇！



## 職員動向



大家好，我係4月新入職的社工，連欣俊先生（連先生/JESSE），好高興可以加入樂晴軒。我平日鍾意睇戲、睇書、放空，亦都會細心去感受、經驗生活的每一刻，期待在不久的將來同大家有更多的交流。

希望大家在疫情期間保重身體，好好照顧自己身心社靈的需要。最後，祝願大家身心健康、平安。

另外，本中心職員馮浩清姑娘於上季度已經離職。在未來的日子，本中心會繼續為各位會員提供高質素及多元化服務，答謝各位的支持。

### 離職感想：

入職以來，感謝各位對我的親切關懷，讓我在短短半年的時段，深深感受到你們的熱情及愛，謝謝各位。

# 思健學院

2021年7月至2021年9月課程

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
7月課程					
人生下半場	建立生活	7月5日、7月12日、 7月19日、7月26日 (星期一)	下午 2:30-4:30	上水廣場 1119室	8
情緒解碼	復元	7月6日、7月13日、 7月20日、7月27日 (星期二)	下午 2:30-4:30	上水廣場 1119室	8
跳出你的「框框」	復元	7月8日、7月15日、 7月22日(星期四)、 7月30日(星期五)	下午 2:30-4:30	上水廣場 1119室	8
8月課程					
我的復元故事	復元	8月6日、8月13日、 8月20日及8月27日 (星期五)	下午 2:30-4:30	上水廣場 1119室	8
認識九型人格	朋輩發展	8月2日、8月9日、 8月16日及8月23日 (星期一)	下午 2:30-4:30	上水廣場 1119室	8
健身悅心 柔力球	保持身心康泰	8月26日、9月2日、 9月9日、9月16日、 9月23日及9月30日 (星期四)	下午 3:00-5:00	上水保榮路 體育館	12
9月課程					
環保我自創	建立生活	9月2日、9月9日、 9月16日、9月23日 (星期四)	下午 2:00-4:00	上水廣場 1119室	8
做個精明消費者	自我倡導	9月6日、9月13日、 9月20日、9月27日 (星期一)	下午 2:00-4:00	上水廣場 1119室	8
人生競步走	保持身心康泰	9月9日、9月16日、 9月23日、9月30日 (星期四)	下午 2:30-4:00	上水保榮路 體育館	8
照顧者的 閒情茶聚	家屬/ 照顧者支	9月14日 (星期二)	下午 2:30-4:00	北區社區中心 309室 (暫定)	1.5





### A.1 西洋書法 I (下午)

(抽籤)

學習軟筆書法的基本技巧，包括基本筆劃、字母的書寫方式透過練習書法。專注於當下，覺察自己，放鬆身心。

日期：2021年7月5、12、19、26日，8月2日及9日（逢星期一）〈共六節〉

時間：下午1：00—下午2：00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共8名

費用：\$10

負責職員：張銳瑜姑娘



### A.2 輕輕鬆鬆彈結他

(抽籤)

透過學習基本的結他彈奏方法，由零開始到彈奏一首簡單的歌曲，從中享受學習的過程及放鬆身心。

日期：2021年7月6、13、20、27日，8月3日及10日（逢星期二）〈共六節〉

時間：下午2：30—下午4：00（待定）

地點：北區社區中心4樓張人龍室（待定）

名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共6位

費用：全免

負責職員：鄭慧敏姑娘

備註：不需對音樂、樂器有任何認識。



### A.3 夏日之景水彩畫

(抽籤)

水彩畫能畫出柔和透薄的風景畫，在繪畫中安靜身心，放鬆思維，享受投入繪畫的樂趣。

日期：2021年7月14、21、28日，8月11及18日（逢星期三）〈共五節〉

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10位

費用：\$20

負責職員：羅啟明先生

備註：此班會提供基本畫具，參加者不需自備畫具



## A. 藝行者



### A.4 夏日有「營」嘆花茶

(抽籤)

一杯花茶的時間，讓我們從壓力中釋放出來。心情好，自然充滿正能量，展現出美麗和自信。歡迎大家加入這個能量滿分的小組！

日期：2021年7月8、15、22及29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 共8位

費用：\$20

負責職員：李詠嫻姑娘

### A.5 家中擺設DIY班

(抽籤)

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、色彩配搭和選材方法等。

日期：2021年7月9日、16、23及30（逢星期五）〈共四節〉

時間：上午10：00—上午11：30

地點：上水廣場11樓1119室

名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共8位

費用：\$40

導師：李鳳嬌女士

負責職員：鄭慧敏姑娘

### A.6 輕•木工

(抽籤)

有沒有想像過自己也可以製作小型輕巧的木工作品？歡迎大家參加，放鬆身心之餘，共同創作屬於自己獨一無二的作品。

日期：2021年8月2、9、23及30日（逢星期一）〈共四節〉

時間：下午4：00—下午5：30

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：\$20

負責職員：徐雪盈姑娘





### A.7 畫出好心情

(抽籤)

多人集體繪畫圓圈畫，以色彩來表達自己，釋放感受，體味繪畫每一個圓圈都是圓滿的狀態。

日期：2021年8月4、11、18及25日（逢星期三）〈共四節〉  
 時間：上午11：00—下午12：30  
 地點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心  
 名額：康復者會員/照顧者會員 共14位  
 費用：全免  
 導師：馮梓灝先生（圓圈繪畫2級導師）  
 負責職員：劉寶珍姑娘

### A.8 光影世界 — 手機相片編輯

(抽籤)

攝影被人形容為光影藝術。一起來學習用手機應用程式編輯相片，為相片加添不同的效果，體驗光影中的藝術世界。

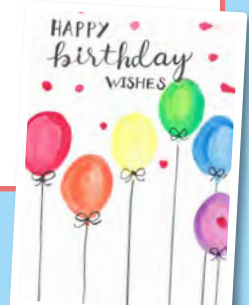
日期：2021年8月5、12、19日，9月2日及9日（逢星期四）〈共五節〉  
 時間：下午12：30—下午2：00  
 地點：上水廣場1119室  
 名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共10名  
 費用：全免  
 負責職員：張銳瑜姑娘

### A.9 西洋書法 II（上午）

(抽籤)

學習軟筆書法的基本技巧，包括基本筆劃、字母的書寫方式透過練習書法。專注於當下，覺察自己，放鬆身心

日期：2021年8月6、13、20、27日，9月3及10日（逢星期五）〈共六節〉  
 時間：上午10:00—上午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8名  
 費用：\$10  
 負責職員：張銳瑜姑娘



## A. 藝行者



### A.10 編織手繩

(抽籤)

是次活動會運用不同的編織方法，編出不同的手繩款式，可送贈給至愛的家人朋友。

日期：2021年8月6日（五）、13日（五）、20日（五）及25日（三）  
〈共四節〉

時間：上午11:00—下午12:30（8月6日、13、20）及  
上午11:30—下午1:00（8月25日）

地點：上水廣場11樓1119室

名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共8位

費用：\$20

負責職員：鄭慧敏姑娘

### A.11 夜靜和諧粉彩體驗

(抽籤)

和諧粉彩給予繪畫者感受以手指繪畫的樂趣，回復童真，放鬆疲累的身心，在繁忙的生活偷一刻夜靜時間。

日期：2021年9月2、9、16及23日（逢星期四）〈共四節〉

時間：晚上7:30—晚上9:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共10位

費用：\$20

負責職員：羅啟明先生

### A.12 音樂FUN享

(抽籤)

透過音樂、歌曲及不同形式，例如歌曲分享、細味歌詞、歌詞創作等等來彼此分享、認識，共渡一個安舒快樂的時光。

日期：2021年9月7日（二）、14日（二）、21日（二）及  
9月29日（三）〈共四節〉

時間：上午11:00—下午12:30

地點：上水廣場11樓1119室

名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共8位

費用：全免

負責職員：鄭慧敏姑娘



A.13 思情畫意

(抽籤)

畫畫能透視內心世界，你有細心留意自己所創造獨一無二的世界嗎？是次小組透過藝術體驗活動及創作，放鬆心情及更認識自己。

日期：2021年9月7、14、21及28日（逢星期二）〈共四節〉

時間：下午12：30—下午2：30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共10名

費用：\$10

負責職員：張銳瑜姑娘

備註：此班不會教授任何繪畫技巧。



B.1 身心舒展班

(抽籤)

伸展練習不單活動身體，同時舒展身心，專注和關心身體，透過伸展活動令身體柔軟，一起分享舒展身心的快樂。

日期：2021年7月6、13、20、27、8月3日及10日（逢星期一）〈共六節〉

時間：上午9：30—上午11：00

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14位

費用：全免

負責職員：劉寶珍姑娘

B.2 飛鏢體驗班

(抽籤)

來學習飛鏢基本知識、技巧及動作，一邊玩一邊掌握，飛鏢運動既訓練玩家的手眼、左右腦協調，又提升專注力。

日期：2021年7月8、15、22、8月5、12日及19日（逢星期四）〈共六節〉

時間：下午4：30—下午5：30

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：\$10

負責職員：劉寶珍姑娘





## B. 動生活



### B.3 乒乓球研習班

(抽籤)

一同感受乒乓球的樂趣，一同藉乒乓球帶來運動對身體健康的好處。

日期：2021年8月12、19日，9月2、9及16日（逢星期四）  
〈共六節〉（待定）

時間：下午3：00—下午5：00（待定）

地點：粉嶺聯和墟體育館（待定）

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：羅啟明先生

備註：請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水

### B.4 鈴「鼓舞」

(抽籤)

基本學習，運用不同動作帶出鈴鼓的響聲，配合簡單舞步、音樂節奏，跳出不一樣的舞步。

日期：2021年8月9日、16、23及30日（逢星期一）〈共四節〉（待定）

時間：下午4：00—下午5：00（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8位

費用：\$20

負責職員：鄭慧敏姑娘

備註：1) 請參加者穿著合適的服裝、鞋及帶備食水。  
2) 參加者不需要舞蹈基礎。



### B.5 輕鬆練瑜伽

(抽籤)

運用流暢的動作使一系列瑜伽式子織在一起，與人體呼吸保持協調一致，在過程中體驗靜思。整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：2021年8月13日（五）、20日（五）、27日（五），  
9月2日（四）、9日（四）及16（四）日〈共六節〉（待定）

時間：下午4：00—下午5：00

地點：上水保榮路體育館1樓活動室

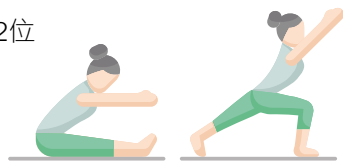
名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共12位

費用：\$60

導師：麥翠霞女士

負責職員：鄭慧敏姑娘

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.6 自我按摩放輕鬆

(抽籤)

自我按摩既關心身體的感覺、同時愛護心靈的感受、消化生活點滴、聆聽陪伴自己，一邊按摩，一邊放輕鬆。

日期：2021年9月6、13、20及27日（逢星期一）〈共四節〉

時間：下午2：00—下午4：00

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14位

費用：\$30（參加者可獲得按摩球乙個）

負責職員：劉寶珍姑娘

備註：1) 請參加者穿著輕便服裝，及帶備一件保暖外套

2) 瑜伽墊由體育館提供，無需自備

## B.7 羽眾同樂

(抽籤)

以開心輕鬆的心情享受羽毛球活動的樂趣，歡迎大家參加，一起同樂。

日期：2021年8月5日、12日、19日，9月2日、9日及16日（逢星期四）〈共六節〉（待定）

時間：下午3:00—下午4:00（待定）

地點：粉嶺和興體育館羽毛球場（待定）

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：李詠嫻姑娘

備註：請參加者穿著合適運動服及自備羽毛球和球拍。

## C.1 「晴話·年華」(Lady's Light)

(非抽籤)

「晴話·年華」的意思是期望建構一個屬於女士的平台，藉以分享歲月的情話；當中互相學習、互相交流和勉勵。我們相信每個人也可以成為別人的老師和別人的祝福。期望大家一起參與，建立一個屬於各位女士的守望平台。

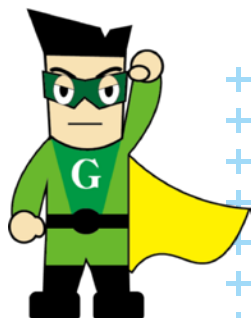
接下來的7—9月，「晴話·年華」為大家送上

主題：	護膚大法	大談與異性的相處之道
日期：	28/7/2021（三）	17/9/2021（五）
時間：	下午2：30—下午4：30	下午2：30—下午4：30
名額：	20位（女士會員）	
費用：	全免	
負責職員：	李綺嫻姑娘、劉寶珍姑娘	
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「晴話·年華」的會員，仍需於活動報名表上報名	

## D. 綠色部落



「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！



### D.1 綠色兵團（非抽籤）

日期：2021年7月7日，  
8月4日及9月1日（星期三）〈共三節〉  
時間：上午11：00—下午12：30  
地點：上水廣場1119室（待定）  
費用：全免  
負責職員：李瑚靜姑娘、王路恒先生、  
羅啟明先生、李詠嫻姑娘



### D.2 綠色兵團發展委員會

邀請「綠色主意」多多、願意與大家分享心得/技能/想法的成員們，來一起參與並給我們更多對小組發展的意見，共同設計及籌備下季的綠色體驗活動，以不同行動去推廣綠色生活的樂趣！

日期：2021年9月4日（星期六）  
時間：上午10：00—下午12：00  
地點：上水廣場1119室





## E.1 力挺自己的小練習

(需甄選)

生活勞勞碌碌，你有多久沒靜下來與自己說說話、關顧自己需要？人生是段旅程，讓我們學習從慈悲出發、練習力挺自己、建立內在力量。

日期：2021年7月2、9、16、23及30日（逢星期五）〈共五節〉

時間：下午12：00—下午1：30

地點：上水廣場1119室（待定）

名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共10位

費用：全免

負責職員：湛美茵姑娘

## E.2 抗逆力達人

(需甄選)

抗逆力是適應逆境的一種能力，過程中或會經歷困難，但我們最終可以「反彈」並繼續前行。這次與大家認識抗逆力元素，並了解自己可以如何回應逆境。

日期：2021年7月6、13、20、27日，  
8月3、10、17及24日（逢星期二）〈共八節〉

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/照顧者會員 共8位

費用：全免

負責職員：周晞琳姑娘

## E.3 沙維雅溝通模式概念—治療性小組

(需甄選)

探索自己內在的冰山，從觀察，及人與人之間的相處，學習沙維雅溝通模式。

日期：2021年7月29、8月5、12、19及26日（逢星期四）〈共五節〉

時間：晚上7：00—晚上9：00

地點：上水廣場1119室

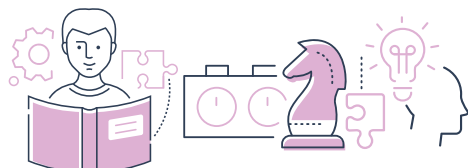
名額：康復者會員/照顧者會員 共8位

費用：全免

負責職員：陳承晞先生，劉寶珍姑娘



## E. 優勢綠洲



### E.4 齊齊ZOOM—ZOOM（ZOOM 小組）

（需甄選）

在中心安裝或學會ZOOM後，有沒有興趣體驗ZOOM 上的小組呢？如有興趣在ZOOM上和大家玩遊戲和作一些簡單的分享，我們誠邀你出席。

日期：2021年8月3、10、17及24日（逢星期二）〈共四節〉

時間：下午2:30—下午4:00

地點：ZOOM網上平台

名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共6位

費用：全免

負責職員：李綺嫻姑娘

備註：此小組會以ZOOM 的形式進行。曾參與ZOOM實體教學班的會員優先



### E.5 戲FUN外出活動—劇場欣賞

（需甄選）

以觀賞舞台劇增加大家對戲劇的興趣，學習從觀眾的角度分析演員的人物性格，初步認識舞台效果，及感受劇場的張力。

日期：2021年8月28日（星期六）（待定）

時間：待定

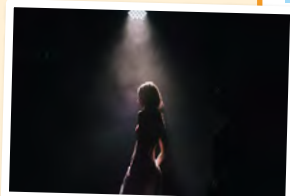
地點：待定

名額：康復者會員/照顧者會員 共16位

費用：全免（需自備來回交通費）

負責職員：陳承晞先生、徐雪盈姑娘、王路恒先生、鄭康健先生

備註：曾參加4-6月戲FUN劇場小組訓練的參加者優先



### E.6 解憂劇場

（非抽籤）

您會否有心中煩憂未曾講？透過情理兼備、互動的劇場模式，讓我們共同探討解憂方案的成效和可行性。邀請您在這裏放下煩憂，一起尋找改變的力量！

日期：2021年9月6、13、20及27日（逢星期一）〈共四節〉

時間：上午10：00—上午11：30

地點：北區社區中心309室

名額：康復者會員/照顧者會員 共8位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘





### E.7 愛笑俱樂部

(非抽籤)

「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：2021年7月8日（星期四）上午11：00 - 12：30  
2021年8月5日及9月2日（星期四）下午2：30 - 4：00  
地點：北區社區中心309室  
名額：25名  
負責職員：譚敏英姑娘/羅啟明先生/岑嘉龍先生



### E.8 動動腦轉轉彎

(抽籤)

透過玩一系列鬥智鬥力的遊戲，大家可以一起建立快樂的重拾童真，建立快樂的經驗。歡迎加入我們一起「動動腦 轉轉彎」。

日期：2021年7月5、12、19及26日（逢星期一）〈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 共10位  
費用：全免  
負責職員：李詠嫻姑娘

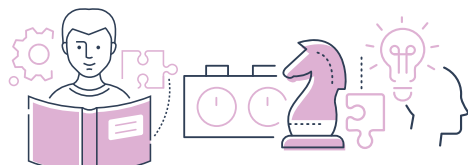
### E.9 今昔香港復康政策

(抽籤)

聽過復康發展協調委員會嗎？知道精神健康諮詢委員會？它們與香港的復康/精神健康政策的發展有什麼關連？來認識認識吧。

日期：2021年7月6、8、13、15、20及22日（逢星期二及四）〈共六節〉  
時間：上午9：30—上午11：00  
地點：上水廣場1119室（待定）  
名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共10位  
費用：全免  
負責職員：湛美茵姑娘

## E. 優勢綠洲



### E.10 健腦特別操 — 魔力橋

(抽籤)

魔力橋是全球三大最暢銷家庭遊戲之一，有「以色列麻雀」之稱，能鍛鍊邏輯思維，並可預防認知障礙症。

日期：2021年8月3、10、17、24及31日（逢星期二）〈共五節〉

時間：上午10：00—上午11：00

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：全免

負責職員：李詠嫻姑娘

### E.11 智能手機應用班

(抽籤)

智能手機的功能日新月異，手機上網能知萬事。在小組中，可以學習基本操作、設定、通訊、相機等等的應用。

日期：2021年8月5、12、19及26日（逢星期四）〈共四節〉

時間：上午11:30—下午12:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員/照顧者會員 共10位

費用：全免

負責職員：李詠嫻姑娘



### E.12 聽歌・睇片・學日文

(抽籤)

想學日文，但不想死背硬記？聽歌睇片就是一個好方法！透過觀賞日文歌曲、劇集和電影，從中學習日文，認識日本文化！

日期：2021年8月6、13、20及27日（逢星期五）〈共四節〉

時間：晚上07：30—晚上09：00

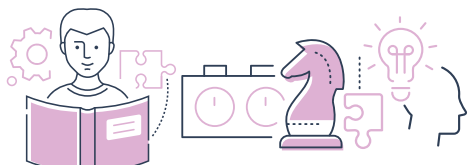
地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員/照顧者會員 共10位

費用：全免

負責職員：王路恒先生





### E.13 簡單學電腦 — Microsoft Office

(抽籤)

隨著電腦普及，在日常甜活中，需接觸電腦的機會越來越多。是次小組將教授電腦的基本操作及Microsoft Office 的基本用法。

日期：2021年9月1、8、15、22及29日（逢星期三）〈共五節〉

時間：下午12：30—下午2：00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員/照顧者會員 共6位

費用：全免

負責職員：張銳瑜姑娘

### E.14 旅遊達人

(抽籤)

誠邀熱愛旅遊的會員，一起期交流旅遊經驗和計劃，讓我們都可以開拓視野、增廣見聞；致力在小組中用五官去旅行，讓我們每一個都成為旅遊達人！

日期：2021年9月3、10、17及24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 共10位

費用：全免

負責職員：李詠嫻姑娘

### E.15 心靈甘泉小組

(抽籤)

基督教詩歌帶來正能量、也帶來安慰及鼓勵，透過聖經金句及故事，讓大家彼此勉勵與同行。

日期：2021年9月6、13、20及27日（逢星期一）〈共四節〉

時間：下午4：30—下午5：30

地點：上水廣場1119室

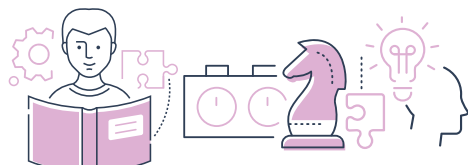
名額：康復者會員/照顧者會員 共10位

費用：全免

負責職員：羅啟明先生

備註：此小組歡迎不同信仰人士參加

## E. 優勢綠洲



### E.16 子彈思考整理法

(抽籤)

歐美流行的規劃日程方法，不單有效安排每一天，更思考為何如此安排，由自動駕駛變為掌握人生主導權。

日期：2021年9月7、14、21及28日（逢星期二）〈共四節〉

時間：下午4:00—下午5:30

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：全免

負責職員：劉寶珍姑娘

備註：活動需要基本書寫日程和記事

### E.17 社交媒體工作坊

(抽籤)

近年智能手機日漸普及，除了有多媒體播放的功能外，亦提供不同的無線上網。藉活動，認識如何使用社交媒體。

日期：2021年9月9、16、23及30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 共10位

費用：全免

負責職員：李詠嫻姑娘

### E.18 資源共探 - 藝術資源行

(抽籤)

香港地方雖小，卻有很多藝術資源在社區裏，等着我們探索，是次活動會以戶外為主，可能需要乘搭不同交通工具及步行，請參加者留意及衡量。

日期：2021年7月9、16、23及30日（逢星期五）〈共五節〉

時間：下午2:15—下午4:30

集合地點：上水港鐵站A出口屈臣氏口門集合

解散地點：上水港鐵站

名額：康復者會員/照顧者會員/非會員 共8位

費用：全免(需自備車費)

負責職員：羅啟明先生

備註：1) 活動會視乎疫情或天氣狀況作出更改或取消

2) 參加者請穿著輕便服飾參加活動



## F.1 踏進新領域 — 龍虎山。城市生態探索 (抽籤, 6選3)

是次踏進新領域，走入香港大學旁的龍虎山，我們會參觀龍虎山環境教育中心，並走入城市中，探索動植物生態環境，了解香港獨有生物風貌，增長知識，舒展身心。

日期：2021年 7月 13日（星期二）  
 時間：上午10：00—下午5：00  
 集合地點：上水港鐵站A出口（美心快餐門外）  
 名額：康復者會員/照顧者會員 共6位  
 費用：全免（自備來回車費）  
 負責職員：鄭康健先生、李詠嫻姑娘  
 備註：1）請穿著舒適運動服、鞋及帶備充足食水  
 2）路程中有部分為樓梯及上斜路段，參加者需評估自己能力



（圖為龍虎山環境教育中心）

## F.2 樂齡科技體驗館 (抽籤, 6選3)

樂齡科技體驗館位於嶺大校園，佔地2000呎。館內設有不同的家居場景，展示與醫、食、住、行相關的樂齡科技產品，讓大家了解長者如何透過科技重拾生活的自主性。

日期：2021年7月23日（星期五）  
 時間：下午1：30—下午5：00  
 集合地點：上水廣場大電視下  
 名額：康復者會員/照顧者會員 共6位  
 費用：全免（自備來回車費）  
 負責職員：周晞琳姑娘、張銳瑜姑娘  
 備註：若疫情持續導致展館未能開放，本活動將取消

## F.3 『7-9月』歡笑生日會 (抽籤)

是次生日會我們一起玩遊戲、送贈禮物，在歡笑中慶祝生日、互動交流、分享喜樂，歡度一個愉快的生日會。

日期：2021年8月11日（星期三）  
 時間：下午2：30—下午4：30  
 活動地點：上水廣場1119室（待定）  
 名額：康復者會員/照顧者會員 共10位（7-9月生日會員優先）  
 費用：\$30（7-9月生日會員）、\$40（非生日月份會員）  
 負責職員：李瑚靜姑娘、鄭慧敏姑娘



## F. 外出活動



### F.4 展望香城 — 展城館

(抽籤, 6選3)

展城館位於中環，是香港首個以規劃和基建發展為主題的展覽館。這個獨特的展覽場地，展示了香港主要的規劃建議和基建項目，並簡介我們這個城市未來的發展方向。

日期：2021年8月17日（星期二）

時間：上午09：00—下午1：00

集合地點：上水廣場大電視下

名額：康復者會員/照顧者會員 共6位

費用：全免（自備來回車費）

負責職員：王路恒先生、劉寶珍姑娘

備註：若疫情持續導致展館未能開放，本活動將取消

### F.5 秋日流水響遊蹤

(抽籤, 6選3)

流水響水塘被譽為「森林中的天空之鏡」，郊遊路線輕鬆易行，讓我們一起漫步於水塘旁樹林茂密的小路，遠離塵囂，感受大自然的氣息！

日期：2021年9月15日（星期三）

時間：上午10：00—下午2：00

集合地點：粉嶺港鐵站C出口（小巴站）

名額：康復者會員/照顧者會員 共6位

費用：全免（自備來回車費）

負責職員：徐雪盈姑娘、陳承晞先生

備註：請穿著舒適衣物、鞋及自備充足食水



### F.6 吉澳鴨洲樂悠遊

(抽籤, 6選3)

吉澳鴨洲是香港地質旅遊勝地，若你想欣賞罕有地質生態及了解昔日香港漁村的歷史與文化，便不可錯過這次機會。

日期：2021年9月18日（星期六）

時間：上午8：30—下午5：00

集合地點：馬料水碼頭

名額：康復者會員/照顧者會員 共6位

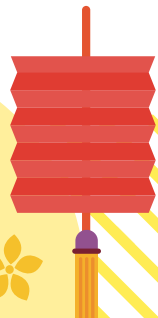
費用：全免（自備來回車費及午膳費用）

負責職員：湛美茵姑娘、羅啟明先生

備註：請穿著舒適衣物、鞋及自備充足食水







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7-9月，我們會再次推行家訪，向有需要的會員在中秋送暖。我們更會嘗試加入電話送暖，為不便接受家訪的會員透過電話得到義工朋友們的關心。

(非抽籤)

主 題：	電話送暖技巧培訓	中秋送暖禮物製作	中秋電話送暖
日 期：	2021年7月17日 上午10：30— 下午12：00	2021年8月21日 上午10：30— 下午12：00	2021年9月18日 上午10：30— 下午12：00
地 點：	上水社區會堂 309室	上水社區會堂 309室	上水廣場1119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、鄭康健先生		
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		



## H. 家屬支援服務

照顧者的支持往往是康復者的強大後盾與復元動力，而且很多照顧者在全天候照顧復康人士的同時容易忽略自己的身心健康，於過程中均承受著沉重的壓力。有見及此，本單位將舉行一系列以身、心、社、靈全人健康概念，以及復元為本之主題的照顧者活動。

### H.1 暢遊「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」 (非抽籤)

體驗館內展示不少與醫、食、住、行相關的樂齡科技產品，照顧者不單可以認識樂齡科技知識之餘，更有機會體驗樂齡科技產品，期待您的參與！

日期：2021年7月13日（星期二）

時間：下午1：00—下午4：30

集合地點：上水廣場大電視下

名額：照顧者會員 共15位

費用：全免（自備來回車費）

負責職員：徐雪盈姑娘、周晞琳姑娘、湛美茵姑娘

備註：請參加者穿著舒適衣物、鞋及自備水。



### H.2 身心健康行動計劃 WRAP®入門工作坊 (Joyage活動) (非抽籤)

面對生活中的不同挑戰，維持身心健康會否變得不容易？歡迎參加Wellness Recovery Action Plan® - WRAP®入門工作坊，建立屬於自己的「身心健康工具箱」，維持及提升身心靈健康。

日期：2021年8月10日（星期二）

時間：下午2：30—下午4：00

地點：北區社區中心309室（待定）

名額：照顧者會員 共10位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘、黃維昌先生

## H. 家屬支援服務

### H.3 照顧者の閒情茶聚（思健活動）

（非抽籤）

透過茶聚中的同路人分享，照顧者不單可以了解及反思自己的需要，亦可認識與康復者溝通的小錦囊。誠邀您參加此茶聚，放鬆身心，減輕照顧壓力！

日期：2021年9月14日（星期二）  
時間：下午2：30—下午4：00  
地點：北區社區中心309室（待定）  
名額：照顧者會員 共10位  
費用：全免  
導師：林翠屏Apple（朋輩導師）  
負責職員：徐雪盈姑娘、周晞琳姑娘、湛美茵姑娘



### H.4 「郁一郁」健體工作坊

（非抽籤）

由物理治療師帶領照顧者進行舒緩壓力的簡單伸展練習。

日期：2021年9月28日（星期二）  
時間：下午2：30—下午4：00  
地點：北區社區中心309室（待定）  
名額：照顧者會員 共10位  
費用：全免  
負責職員：湛美茵姑娘、徐雪盈姑娘、周晞琳姑娘

# H. 家屬支援服務

## 照顧者小組活動：招募關心照顧者的你

照顧者付出了不少心力陪伴和照顧被照顧者，但有時可能會忘記照顧自己的需要，甚或因而身心俱疲。所以照顧者小組想收集大家的小小心意，邀請你們幫忙配搭一張獨一無二的「晴心卡」給照顧者會員，讓他們感受到照顧旅途上，有你有我。

你可以在下列角色、背景、信息中出分別選一項，在圓圈內「✓」。

### 一、角色（三選一）



### 二、背景（三選一）



### 三、信息（三選一）

☐ 見字呼氣。讓我們慢下來整理一下，再思索方向。

☐ 當你需要有人傾聽時，我樂意與你同行。

☐ 沒有人是孤島，你是十分重要的。

### 四、個人化圖案/ 句子（選填）

### 參與方法：

於2021年7月25日前，填妥上述表格直接交給中心職員 或 whatsapp 至9432 7343。

亦可透過網址：[shorturl.at/biyzN](https://shorturl.at/biyzN) 遞交表格

\*我們會郵寄「晴心卡」予已登記的照顧者會員。若你是照顧者但尚未登記成為中心照顧者會員，並有興趣收取「晴心卡」，需先申請成為照顧者會員。

網上表格QR code



如有任何查詢，歡迎致電 2278 1016聯絡照顧者小組職員。

## 1-3月活動回顧

## 1. 小家屬服務



### 「童心動物園」

小朋友在童心動物園建立快樂動物家庭，並創造了一個獨有的動物世界。



十分豐富的童心開心動物園^^



### 親子盆景製作工作坊

即使在ZOOM進行教學，阻無礙親子享受盆景的製作過程。



漫遊繪本世界，分享了《彩色怪獸》，一起向他學習整理混淆不清的情。



小星星信箱啟用左啦!歡迎各位小朋友寫比Helen姐姐同釘釘哥哥分享下日常生活的趣事同埋傾下心事。

小星星信箱：  
9432 7661 (whatsapp)



# 1. 小家屬服務

## 1.1 點心博物館半天遊

(抽籤)

今次同大家一齊參觀稻香飲食文化博物館，內有不同的煮食用具、容器、餐具及香料食材，認識不同的飲食文化。

日期：2021年7月10日（星期六）

時間：上午10：15—下午12：15

集合地點：上水火車站/火炭火車站

名額：康復者會員連5—18歲的子女，共8個家庭

費用：全免

負責職員：戚凱茵姑娘（Helen姐姐）、溫偉健先生（釘釘哥哥）

備註：參加者需穿著輕鬆衣物和自備食水



## 1.2 跳跳紮紮放暑假

(抽籤)

透過舞動釋放能量及調節情緒，達致身心健康。來一齊渡過充滿活力的暑假吧！

日期：2021年8月2、9、12、16、19、23、26及30日

（逢星期一、四，共8節）

時間：上午9：30—上午11：00

地點：上水廣場1119室（暫定）

名額：康復者會員6—9歲的子女，共8名

費用：全免

負責職員：戚凱茵姑娘（Helen姐姐）、

溫偉健先生（釘釘哥哥）

備註：參加者需穿著輕鬆衣物和自備食水





近年好多家長摒棄傳統教育方式，不打罵，改用讚美、鼓勵，以引導孩子做對的事，多作同類的好事。然而，「讚美」需要技巧，盲目讚美會對小孩造成反效果，令孩子性格出現偏差，過度依賴讚美、過度在乎輸贏、養成過大的自信、甚至無法接受挑戰。上期通訊分享部分「讚美」的要點，包括1) 讚美要具體、2) 讚美要有點和3) 讚美要及時。本期通訊會再補充三項要點：

## 1) 確立表揚目標

要透過讚賞改善孩子的行為，首先要確立一個目標。例如，你跟別人說話時，孩子總愛打岔亂嚷，希望你不要忽視他，但是如果突然有一次，孩子開始靜靜聽你和別人說話，你應該停下來讚美他：「真乖。」然後再繼續講話，隔久一點之後，可以再表揚他一次，這樣孩子就學會了等待。當目標達到時，一種新行為完全建立起來，這時仍要視情況給予表揚及讚美。

## 2) 不同年齡 不同讚美方式

對年齡很小的孩子，在口頭讚美的同時，最好可以給他一個吻、一次擁抱或者其他的身體接觸；而對大一點的孩子，表揚的方式則可以含蓄一些，父母可以寫一些小紙條夾在他的書裏，或心領神會地向他眨眨眼，或豎起大拇指表示自己已經注意到他的好表現。總之，家長應不斷地嘗試，留意哪一種讚美方式，對自己的孩子有最突出的鼓勵作用。

## 3) 慷慨給予讚美

父母們千萬不要吝嗇你的讚美，尤其是對年齡小的孩子。如果你用成人的眼光去看待孩子的行為，當然會覺得沒有幾件事是值得表揚的，但其實，年齡小的孩子能做好一些「簡單」的事，已經很不容易了，而良好的習慣和好成績，就是由這些「簡單」的行為累積而成。父母若能慷慨地給予讚美，孩子的表現將隨著年齡的增長而更好。

原文參考：[https://www.sundaykiss.com/446287/?utm\\_campaign=copy](https://www.sundaykiss.com/446287/?utm_campaign=copy)



## J. 新青年地方 Youth Connection

### 活動回顧

隨著疫情緩和，我地恢復入學校的活動，同年青人一齊認識情緒。



情緒健康教育活動  
互動情緒工作坊及藝術創作



### 入校攤位遊戲

透過輕鬆的活動讓學生踏上情緒轉化之旅。




### 線上學生及家長講座


疫情影響下，我地透過網上與同學仔分享情緒健康的資訊。

我地都有在線上進行家長工作坊，讓家長了解青少年的成長和情緒需要，更掌握與子女的溝通和相處技巧。

# J. 新青年地方 Youth Connection

**聚會內容：**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。

主 題：	Movie night— 明天，我要和昨天的妳約會	
內 容：	在京都就讀美術大學的高壽對愛美，二人一見鍾情並開始交往。高壽無意中看到愛美的筆記，發現原來她是來自另一個時間逆行的世界並有驚人的預知能力。讓我們與他們一同渡過只有30天的戀愛時間。	
日 期：	2021年7月8日（星期四）晚上7：00—晚上9：30	
地 點：	上水廣場1119室	

主 題：	龍虎山半日遊	
內 容：	龍虎山郊野公園雖為香港最小的郊野公園，有過百種雀鳥與上百種蝴蝶，亦是維多利亞城界石、松林廢堡等歷史遺蹟所在。  誠邀你與我們一同探索龍虎山環境教育中心，沿途遠眺港島西區及維港的迷人景	
日 期：	2021年8月7日（星期六）下午12：30—下午5：00	
地 點：	集合地點：上水港鐵站                      解散地點：中環港鐵站	

主 題：	桌遊智多fun	
內 容：	透過輕鬆桌上遊戲與會員共渡愉快時光。	
日 期：	2021年9月17及24日（星期五）晚上7：00—晚上9：30	
地 點：	上水廣場1119室	

對 象：15-29歲 康復者會員

費 用：全免

負責職員：戚凱茵姑娘（Helen）、溫偉健先生（Daniel）

備 註：1.報名及詳情可致電2278－1016與負責職員聯絡

2.有意繼續參與青年新地方的會員，仍需於活動報名表上報名

# J. 新青年地方 Youth Connection

青年新蒲點 麗閣商場 X 嘉頓山



麗閣商場於2019年進行翻新，新開幕的麗閣商場外部由貨櫃組成，與韓國人氣貨櫃食場的打卡熱點有幾分相似，十分適合文青到場打卡。場內則有塗鴉設計，在保留具社區情懷的小店，同時引入各種不同的美食小店和特色商戶，如年輕初創企業、藝術教育機構及社福機構等，兼顧不同年齡的街坊需要，更以富時代感的貨櫃工業風打造商場，希望能成為深水埗全新地標。



到麗閣商場打卡後還可以到深水埗著名的玩具街購物。別名為「玩具街」的福榮街，是個陳列滿玩具、平價文具和派對小物的小寶庫。街上有超過30家店鋪，琳瑯滿目的商品能讓一家大小都沉浸在尋寶的期待與興奮之中。





# J. 新青年地方 Youth Connection

最後，可以去嘉頓山打卡和欣賞日落美景。嘉頓山是在深水埗的一個簡易登頂路線，因為位於嘉頓廠的旁邊所以稱為嘉頓山，在這裡可以沿簡單路線上山飽覽城市美景，雖然不算很高，只有90.6米，只需約20分鐘就可登上嘉頓山山頂，建議於傍晚時間上山，則可看到夕陽下的繁忙都市景色，俯瞰深水埗全景，欣賞深水埗街道和樓宇。



想知道更多麗閣商場同嘉頓山的片段，可以scan呢個QR code觀看短片



參考資料：

[長沙灣麗閣商場 塗鴉貨櫃打卡位 12間掃街新食場 手撕雞粉皮+芝士撈丁+芋圓窩夫 | 周末好去處]。新假期，取自

[https://www.weekendhk.com/1001040/?utm\\_campaign=copy](https://www.weekendhk.com/1001040/?utm_campaign=copy)

[長沙灣麗閣商場變身「打卡」貨櫃屋 地區人士：會監察物價]。香港01，取自

<https://cutt.ly/Mz6xKyY>

# K. 職業治療活動

## 職業治療服務介紹



「職業治療」並不單只注意在工作。「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、有意義的人生。

### K.1 腦筋急轉彎

(需甄選)

腦袋需要不同的認知刺激，而桌上遊戲是一個很好的媒介去提供認知刺激，在遊戲當中訓練我們的觀察力、反應、記憶及執行能力。

日期：2021年7月2、9、16及23日（逢星期五）〈共四節〉

時間：下午2：30—下午3：30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員共8位

費用：全免

負責職員：周穎淇姑娘

### K.2 財務管理

(抽籤)

衣、食、住、行這四大範疇都需要用「錢」，而香港百物騰貴，如何管理自己的金錢，成為一大課題。在是次小組中，會與大家一起了解自己的理財方式，並學習如何管理金錢。

日期：2021年8月2、9、23及30日（逢星期一）〈共四節〉

時間：下午2：30—下午3：30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員共8位

費用：全免

負責職員：周穎淇姑娘

### K.3 健體棒棒操A

(抽籤)

利用一支紙棒，安座於椅子上做伸運動。棒棒操當中會有一些伸展及拋接動作，伸展身體考考大家反應，訓練手眼協調能力，健身又健腦。

日期：2021年8月5日（四）、12日（四）、17日（二）、19日（四）及25日（三）〈共五節〉

時間：下午2：30—下午3：30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員共8位

費用：全免

負責職員：周穎淇姑娘

備註：中籤的參加者需要出席小組前評估方可參加小組。



## K. 職業治療活動

### K.4 健體棒棒操B

(抽籤)

利用一支紙棒，安座於椅子上做伸運動。棒棒操當中會有一些伸展及拋接動作，伸展身體考考大家反應，訓練手眼協調能力，健身又健腦。

日期：2021年9月6日（一）、13日（一）、20日（一）、27日（一）及30日（四）（共五節）

時間：下午12：00—下午1：00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員共8位

費用：全免

負責職員：周穎淇姑娘

備註：中籤的參加者需要出席小組前評估方可參加小組。

### K.5 家居整理五常法

(抽籤)

要把家居打理得井然有序並不容易，是次小組讓會員學習「五常法」，並嘗試應用「五常法」於家居整理當中，令家居變得井井有條。除了如何整理家居外，在小組中亦會分享一些家居安全的貼士。

日期：2021年9月7、14、21及28日（逢星期二）〈共四節〉

時間：下午2：30—下午3：30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員共8位

費用：全免

負責職員：周穎淇姑娘

### K.6 勞損點算好？（手部篇）

(非抽籤)

網球手、媽媽手這些都是常見的勞損。是次講座會與參加者一起了解勞損成因及如何預防，並會進行簡單的自我檢測，了解自己是否有手部勞損。

日期：2021年7月10日（星期六）

時間：上午10：00—上午11：00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員共10位

費用：全免

負責職員：周穎淇姑娘

# L. 「護」動資訊服務

「護」動・邁進健康生活



如果你想進一步了解自己身體或情緒狀態，中心護士（吳姑娘）樂意於活動當日與你進行個別傾談，共同探討健康保健方法。敬請於活動前致電中心（電話：2278-1016）安排預約。

## L.1 「護」動・問診室（小組）

（需甄選）

由中心職業治療師及精神科護士講解促進身心健康的資訊，並設有基本護理檢查。職業治療師將提供評估服務，讓參加者深入了解個人所需。護士亦會為參加者解答有關身體狀況、醫療藥物及精神健康的疑難。

日期：2021年7月7日、7月21日、8月4日及8月18日（逢星期三，共四節）  
 時間：下午2：30—下午4：30  
 地點：上水廣場1119室  
 名額：康復者會員 共8位  
 費用：全免  
 負責職員：周穎淇姑娘（職業治療師）、吳鳳儀姑娘（精神科護士）

## L.2 認識心血管疾病（講座）

（抽籤）

認識心臟及血管相關疾病，如冠心病、腦血管疾病及心臟病等，了解預防心血管疾病及促進健康方法。

日期：2021年8月27日（星期五）  
 時間：上午11：00—下午12：00  
 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：全免  
 負責職員：吳鳳儀姑娘（精神科護士）

## L.3 認識抑鬱情緒（講座）

（抽籤）

認識抑鬱情緒徵狀及其影響性，並了解更多面對壓力及情緒處理的相關技巧。

日期：2021年9月28日（星期二）  
 時間：早上11：00—中午12：00  
 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：全免  
 負責職員：吳鳳儀姑娘（精神科護士）

備註：參加者如需要個別會談服務，請先致電中心預約。

# 抑鬱情緒・不容忽視

於日常生活中，當我們正受著一股突如其來的壓力、正在經歷轉變、面對挫折或不幸遭遇時，少不免會致令我們即時對事物產生各種擔憂及不安感，因而出現低落或抑鬱情緒；然而這股不安情緒對於一般人來說都是屬於短暫性的階段，若能認清事情的底蘊，以正面態度接受並尋找正確方法處理事情，並能有效地疏導不愉快情緒，通常可於短時間內恢復過來。

## 認識「抑鬱症」

但是相對於「抑鬱症」患者而言，他們的情緒會長期處於低落及憂傷，持續感到悶悶不樂，以及對任何事物均失去興趣，對前景及將來有較多負面想法，甚或會產生絕望感，或會存有輕生念頭。「抑鬱症」是情緒疾病的一種，不論性別或任何年齡層，例如兒童、青少年、成年人或是長者均有可能出現此情緒障礙，引致生理及心理失衡狀況。

根據美國精神醫學會的診斷標準，抑鬱症的定義是病人於持續兩星期或以上，出現有五項或以上已既定的生理或心理症狀，當中必須包括（1）情緒低落及（2）失去動力，而且持續為病人帶來明顯的情緒困擾及或嚴重損害其日常生活功能，影響著社交、家庭、學業、工作、或個人自理方面等。

1. 幾乎每天都感到情緒憂鬱、悲傷、易怒或哭泣
2. 缺乏活力，幾乎對所有甚或一向喜歡的活動，均提不起勁並失去興趣
3. 食慾不振，體重驟降或驟升，但非刻意減肥或增肥
4. 睡眠質素欠佳，幾乎每天都失眠或嗜睡
5. 行動或說話較平時遲滯或激動
6. 幾乎每天都感到疲累或沒精打采
7. 專注力及思考力減退，難於決斷事情
8. 幾乎每天都覺得自己沒有價值或有著過份的罪疚感、絕望和無助感
9. 反覆想到死亡、重覆出現自殺意念，甚至曾嘗試自殺或有實行自殺計劃



# 抑鬱情緒 · 不容忽視

## 區別輕度與重度抑鬱症

「抑鬱症」症狀會持續數星期或數月，致令學習、工作、人際關係和家庭生活受到影響。而症狀及程度亦因人而異，故此必須經由精神科醫生或臨床心理學家進行診斷。一般而言，程度較輕的患者其症狀相對為少亦可以控制，症狀會導致輕微社交或職業功能減損，但患者也能暫時繼續應付日常活動。但嚴重患者的症狀會較多並造成極大困擾及難以控制；患者除不能應付日常活動外，還會失去生存意志及有較嚴重的自殺傾向。

大家理解了「抑鬱症」可致令工作、社交及家庭生活受到干擾，故此大家不容忽視抑鬱情緒。要慎防抑鬱情緒，大家可以嘗試在面對壓力時，懂得透過有效溝通及情緒宣洩，尋找合宜的解難方法，並建立健康及平衡的生活模式，以正面思維模式處理事情，及保持正向的心理素質積極面對挑戰。若有需要情緒支援時，更要懂得尋求協助並及早求醫，以免情況惡化。

參考資料來源：

青山醫院精神健康學院 — 精神健康教育資料 (2020) 「抑鬱症」

相關網站：[https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article\\_02\\_03\\_03\\_chi.asp](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_03_03_chi.asp)

醫院管理局 · 智友站 — 健康資訊天地 (2021) 「疾病管理」《抑鬱症》

相關網站：<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Disease-Information/Disease/?guid=deee56b4-cec7-4d51-9460-1d071856856f>

American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed) . Washington, DC London, England.



# 賽馬會樂齡同行計劃 (JoyAge)

由香港賽馬會慈善信託基金撥款，於2020年1月1日正式在全港12區推行第二階段為期四年的「賽馬會樂齡同行計劃」。本計劃結合跨界別力量，推行以社會為本的支援網絡，為區內年滿60歲或以上潛在抑鬱風險及抑鬱症長者提供心理健康服務。



## 你對長者抑鬱有迷思嗎？

抑鬱是長者常見的心理健康問題。在我們的社區，每十位長者中就有一位受抑鬱困擾。抑鬱會全方面影響生活，包括情緒、動力、睡眠、胃口、興趣及人際關係。

大眾對長者抑鬱仍有很多誤解，令情況易被忽略，增加求助難度。  
以下是常見的三大迷思\*

迷思一：「人老了就自然會悶悶不樂，抑鬱係正常」

事實：

年紀增長不一定帶來抑鬱。

退休、子女離家、體能變弱、疾病等生活轉變，雖或令長者感到壓力，但只要照顧好心理健康，抑鬱絕對不是必然的。

迷思二：「長者成日呻，實知佢抑鬱啦」

事實：

長者較少主動表達不开心和求助。

抑鬱徵狀比起一般唔開心影響更深更持久，但大眾易淡化其徵狀。

長者抑鬱常呈現為身體或記憶問題，不易診斷。

認識抑鬱風險和一些初步自我評估都有助及早發現。

迷思三：「提醒長者有幾幸福，有助減輕抑鬱」

事實：

抑鬱成因眾多，治療亦並非簡單「睇開些」。

單單聆聽與陪伴，更勝萬語千言。

抑鬱狀況需要全面和適切的介入，該盡早尋求服務和協助。

正確認知長者抑鬱情況，及早給予適切的預防和有效的介入，抑鬱絕對可以預防和復元，長者亦可享受富意義和充實的生活。

\*參考資料：『賽馬會樂齡同行計劃』  
晚年抑鬱的意識及態度調查2017

如有興趣了解更多內容，可到以下網址：

面書專頁Facebook Page:

<https://www.facebook.com/JCJoyAge>

網頁Website: <https://www.jcjoyage.hk>

手機應用程式Apps



Apple



Google

	日	一	二	三
上午				
下午				
晚上				
上午	4	5 E.8 動動腦轉轉彎	6 B.1 身心舒展班 E.2 抗逆力達人 E.9 今昔香港復康政策	7 D.1 綠色兵團
下午		A.1 西洋書法 I	A.2 輕輕鬆鬆彈吉他	L.1 「護」動・問診室 (小組)
晚上				
上午	11	12 E.8 動動腦轉轉彎	13 B.1 身心舒展班 E.2 抗逆力達人 E.9 今昔香港復康政策 F.1 踏進新領域 — 龍虎山・城市生態探索	14 A.3 夏日之景水彩畫
下午		A.1 西洋書法 I	A.2 輕輕鬆鬆彈吉他 H.1 暢遊「嶺大賽馬會 樂齡科技體驗館	
晚上				
上午	18	19 E.8 動動腦轉轉彎	20 B.1 身心舒展班 E.2 抗逆力達人 E.9 今昔香港復康政策	21 A.3 夏日之景水彩畫
下午		A.1 西洋書法 I	A.2 輕輕鬆鬆彈吉他	L.1 「護」動・問診室 (小組)
晚上				
上午	25	26 E.8 動動腦轉轉彎	27 B.1 身心舒展班 E.2 抗逆力達人	28 A.3 夏日之景水彩畫
下午		A.1 西洋書法 I	A.2 輕輕鬆鬆彈吉他	C.1 「晴話・年華」 (Lady's Light)
晚上				



四	五	六
香港特別行政區成立紀念日 <b>1</b>	<b>2</b> E.1 力挺自己的小練習 K.1 腦筋急轉彎	<b>3</b>
<b>8</b> A.4 夏日有「營」嘆花茶 E.7 愛笑俱樂部 E.9 今昔香港復康政策 B.2 飛鏢體驗班 J. 新青年地方-Movie night	<b>9</b> A.5 家中擺設DIY班 E.1 力挺自己的小練習 E.18 資源共探 — 藝術資源行 K.1 腦筋急轉彎	<b>10</b> I.1 點心博物館半天遊 K.6 勞損點算好？ (手部篇)
<b>15</b> A.4 夏日有「營」嘆花茶 E.9 今昔香港復康政策 B.2 飛鏢體驗班	<b>16</b> A.5 家中擺設DIY班 E.1 力挺自己的小練習 E.18 資源共探 — 藝術資源行 K.1 腦筋急轉彎	<b>17</b> G. 樂晴之友
<b>22</b> A.4 夏日有「營」嘆花茶 E.9 今昔香港復康政策 B.2 飛鏢體驗班	<b>23</b> A.5 家中擺設DIY班 E.1 力挺自己的小練習 E.18 資源共探 — 藝術資源行 F.2 樂齡科技體驗館 K.1 腦筋急轉彎	<b>24</b>
<b>29</b> A.4 夏日有「營」嘆花茶 E.3 沙維雅溝通模式概念 — 治療性小組	<b>30</b> A.5 家中擺設DIY班 E.1 力挺自己的小練習 E.18 資源共探 — 藝術資源行	<b>31</b>

# 7月活動時間表

	日	一	二	三
	1	2	3	4
上午		I.2 跳跳紫紫放暑假	B.1 身心舒展班 E.10 健腦特別操—魔力橋 I.2 跳跳紫紫放暑假	A.7 畫出好心情
下午		A.1 西洋書法 I A.6 輕・木工 K.2 財務管理	A.2 輕輕鬆鬆彈吉他 E.4 齊齊ZOOM—ZOOM (ZOOM小組)	D.1 綠色兵團 E.2 抗逆力達人 L.1「護」動・問診室 (小組)
晚上		A.7 夜靜和諧粉彩體驗		
	8	9	10	11
上午		I.2 跳跳紫紫放暑假	B.1 身心舒展班 E.2 抗逆力達人 E.10 健腦特別	A.3 夏日之景水彩畫 A.7 畫出好心情
下午		A.1 西洋書法 I A.6 輕・木工 B.4 鈴「鼓舞」 K.2 財務管理	A.2 輕輕鬆鬆彈吉他 H.2 身心健康行動計劃 WRAP®入門工作坊 (Joyage活動) E.4 齊齊ZOOM—ZOOM (ZOOM小組)	F.3『7-9月』 歡笑生日會
晚上		A.7 夜靜和諧粉彩體驗		
	15	16	17	18
上午		I.2 跳跳紫紫放暑假	E.2 抗逆力達人 E.10 健腦特別操—魔力橋 F.4 展望香城 一展城館	A.3 夏日之景水彩畫 A.7 畫出好心情
下午		B.4 鈴「鼓舞」	K.3 健體棒棒操A E.4 齊齊ZOOM—ZOOM (ZOOM小組)	L.1「護」動・問診室 (小組)
晚上		A.7 夜靜和諧粉彩體驗		
	22	23	24	25
上午		I.2 跳跳紫紫放暑假	E.2 抗逆力達人 E.10 健腦特別操—魔力橋	A.8 畫出好心情 A.10 編織手繩
下午		A.6 輕・木工 B.4 鈴「鼓舞」 K.2 財務管理	E.4 齊齊ZOOM—ZOOM (ZOOM小組)	K.3 健體棒棒操A
晚上		A.7 夜靜和諧粉彩體驗		
	29	30	31	
上午		I.2 跳跳紫紫放暑假	E.10 健腦特別操—魔力橋	
下午		A.6 輕・木工 B.4 鈴「鼓舞」 K.2 財務管理		

四		五		六	
5		6		7	
E.11 智能手機應用班 F.3 展望香城 — 展城館		A.9 西洋書法 II A.10 編織手繩			
A.8 光影世界 — 手機相片編輯 B.2 飛鏢體驗班 E.7 愛笑俱樂部 K.3 健體棒棒操A B.7 羽眾同樂				J. 新青年地方-龍虎山 半日遊	
E.3 沙維雅溝通模式概念 — 治療性小組		E.12 聽歌 • 睇片 • 學日文			
12		13		14	
E.11 智能手機應用班 I.2 跳跳紮紮放暑假		A.9 西洋書法 II A.10 編織手繩			
A.8 光影世界 — 手機相片編輯 B.2 飛鏢體驗班 B.3 乒乓球研習班 K.3 健體棒棒操A B.7 羽眾同樂		B.3 乒乓球研習班 B.5 輕鬆練瑜伽			
E.3 沙維雅溝通模式概念 — 治療性小組		E.12 聽歌 • 睇片 • 學日文			
19		20		21	
E.11 智能手機應用班 I.2 跳跳紮紮放暑假		A.9 西洋書法 II A.10 編織手繩		G. 樂晴之友	
A.8 光影世界 — 手機相片編輯 B.2 飛鏢體驗班 B.3 乒乓球研習班 K.3 健體棒棒操A B.7 羽眾同樂		B.5 輕鬆練瑜伽			
E.3 沙維雅溝通模式概念 — 治療性小組		E.12 聽歌 • 睇片 • 學日文			
26		27		28	
E.11 智能手機應用班 I.2 跳跳紮紮放暑假		A.9 西洋書法 II L.2 認識心血管疾病 (講座) B.5 輕鬆練瑜伽		E.4 戲FUN外出活動 — 劇場欣賞	
E.3 沙維雅溝通模式概念 — 治療性小組		E.12 聽歌 • 睇片 • 學日文			

# 8月活動時間表

	日	一	二	三
上午				1 D.1 綠色兵團
下午				E.13 簡單學電腦 - Microsoft Office
晚上				
上午	5	6 E.6 解憂劇場	7 A.12 音樂FUN享	8 E.13 簡單學電腦 - Microsoft Office
下午		B.6 自我按摩放輕鬆 E.15 心靈甘泉小組 K.4 健體棒棒操B	E.13 思情畫意 E.16 子彈思考整理法 K.5 家居整理五常法	
晚上				
上午	12	13 E.6 解憂劇場	14 A.12 音樂FUN享	15 F.5 秋日流水響遊蹤
下午		B.6 自我按摩放輕鬆 E.15 心靈甘泉小組 K.4 健體棒棒操B	A.13 思情畫意 E.16 子彈思考整理法 H.3 照顧者の閒情茶聚 (思健活動) K.5 家居整理五常法	E.13 簡單學電腦- Microsoft Office
晚上				
上午	19	20 E.6 解憂劇場	21 A.12 音樂FUN享	中秋節翌日 22
下午		B.6 自我按摩放輕鬆 E.15 心靈甘泉小組 K.4 健體棒棒操B	A.13 思情畫意 E.16 子彈思考整理法 K.5 家居整理五常法	
晚上				
上午	26	27 E.6 解憂劇場	28 L.3 認識抑鬱情緒(講座)	29 A.12 音樂FUN享
下午		B.6 自我按摩放輕鬆 E.15 心靈甘泉小組 K.4 健體棒棒操B	A.13 思情畫意 E.16 子彈思考整理法 H.4 「郁一郁」健體工作坊	E.13 簡單學電腦 - Microsoft Office
晚上			K.5 家居整理五常法	

四		五		六	
	2		3		4
	A.8 光影世界 — 手機相片編輯 B.3 乒乓球研習班 B.5 輕鬆練瑜伽 E.7 愛笑俱樂部 B.7 羽眾同樂		A.9西洋書法 II E.14 旅遊達人		D.2 綠色兵團 發展委員會
	A.11 夜靜和諧粉彩體驗				
	9		10		11
	E.17 社交媒體工作坊		A.9西洋書法 II E.14 旅遊達人		
	A.8 光影世界 — 手機相片編輯 B.3 乒乓球研習班 B.5 輕鬆練瑜伽 B.7 羽眾同樂		B.3 乒乓球研習班		
	A.11 夜靜和諧粉彩體驗				
	16		17		18
	E.17 社交媒體工作坊		E.14 旅遊達人		F.6 吉澳鴨洲樂悠遊 G. 樂晴之友
	B.3 乒乓球研習班 B.5 輕鬆練瑜伽 B.7 羽眾同樂		C.1 「晴話・年華」 (Lady's Light)		
	A.11 夜靜和諧粉彩體驗		J. 新青年地方-桌遊智多fun		
	23		24		25
	E.17 社交媒體工作坊		E.14 旅遊達人		
	A.11 夜靜和諧粉彩體驗		J. 新青年地方-桌遊智多fun		
	30				
	E.17 社交媒體工作坊 K.4 健體棒棒操B				

# 9月活動時間表

2021年7-9

# 活動總表

## A 藝行者

- A.1 西洋書法 I (下午)
- A.2 輕輕鬆鬆彈結他
- A.3 夏日之景水彩畫
- A.4 夏日有「營」嘆花茶
- A.5 家中擺設DIY班
- A.6 輕•木工
- A.7 畫出好心情
- A.8 光影世界—手機相片編輯
- A.9 西洋書法 II (上午)
- A.10 編織手繩
- A.11 夜靜和諧粉彩體驗
- A.12 音樂FUN享
- A.13 思情畫意



## B 動生活

- B.1 身心舒展班
- B.2 飛鏢體驗班
- B.3 乒乓球研習班
- B.4 鈴「鼓舞」
- B.5 輕鬆練瑜伽
- B.6 自我按摩放鬆
- B.7 羽眾同樂



## C 男女主場

- C.1 「晴話•年華」 (Lady's Light)

## D 綠色部落

- D.1 綠色兵團
- D.2 綠色兵團發展委員會



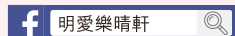
## E 優勢綠洲

- E.1 力挺自己的小練習
- E.2 抗逆力達人
- E.3 沙維雅溝通模式概念—治療性小組
- E.4 齊齊ZOOM—ZOOM (ZOOM小組)
- E.5 戲FUN外出活動—劇場欣賞
- E.6 解憂劇場
- E.7 愛笑俱樂部
- E.8 動動腦轉轉彎
- E.9 今昔香港復康政策
- E.10 健腦特別操—魔力橋
- E.11 智能手機應用班
- E.12 聽歌•睇片•學日文



## 過往網上教室

如有興趣重溫以下片段，或留意中心最新動向，可以進入明愛樂晴軒Facebook專頁及YouTube頻道。



- E.13 簡單學電腦 - Microsoft Office
- E.14 旅遊達人
- E.15 心靈甘泉小組
- E.16 子彈思考整理法
- E.17 社交媒體工作坊
- E.18 資源共探 - 藝術資源行



## F 外出活動

- F.1 踏進新領域 — 龍虎山。城市生態探索
- F.2 樂齡科技體驗館
- F.3 『7-9月』歡笑生日會
- F.4 展望香城 — 展城館
- F.5 秋日流水響遊蹤
- F.6 吉澳鴨洲樂悠遊

## G 義工服務—樂晴之友

### H 家屬天地—家屬支援服務

- H.1 暢遊「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」
- H.2 身心健康行動計劃 WRAP®入門工作坊 (Joyage活動)
- H.3 照顧者的閒情茶聚 (思健活動)
- H.4 「郁一郁」健體工作坊

### I 家屬天地—小家屬服務

- I.1 點心博物館半天遊
- I.2 跳跳紮紮放暑假



### J 新青年地方

### K 職業治療服務

- K.1 腦筋急轉彎
- K.2 財務管理
- K.3 健體棒棒操A
- K.4 健體棒棒操B
- K.5 家居整理五常法
- K.6 勞損點算好? (手部篇)

### L 「護」動資訊服務

- L.1 「護」動·問診室 (小組)
- L.2 認識心血管疾病 (講座)
- L.3 認識抑鬱情緒 (講座)





# 惡劣天氣及中心開放時間



以下是本中心於惡劣天氣下的活動安排

各項警告	室內	戶外活動
雷暴警告 	✓	✓ 註：職員將按天氣情況，決定活動是否如常舉行。
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，
- 取消的活動所繳費用，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。

## 中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日或公眾假期
早上9:00 — 下午1:00	✓	✓	✓	✓	✓	早 9:00 — 中午12:00	✗
下午1:00 — 下午5:30	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗

郵票  
位置

## 中心地圖



聯絡地址：新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下（臨時通訊地址）

查詢電話：2278 1016（了解本服務、個案求助或轉介）

2278 1015 (查詢活動詳情)

傳真號碼：3590 9110

電郵地址：rswln@caritassws.org.hk

中心網頁：<http://rscwInd.caritas.org.hk/>

