

郵寄：



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://rscwln.d.caritas.org.hk>





明愛樂晴軒
Caritas Wellness Link
North District

活動 通訊

2019年7-9月

封面作品為中心會員製作

交表日：2019年6月11日(三)上午9:30-12:30 及
6月12日(三)下午2:00-5:00及晚上6:30-9:00

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：rswln@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



活動

2019 年 7-9 月

通訊

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	文章分享
07-09	專屬天地-A藝行者
10-12	專屬天地-B動生活
13	專屬天地-C男女主場
14	專屬天地-D綠色部落
15-23	專屬天地-E優勢綠洲
24	義工服務-F樂晴之友
25	家屬服務-G家屬支援服務
26	家屬天地-H小家屬服務
27	明愛「童心藝伴行」計劃
28	7-9月活動總表
29-31	活動時間表
32-33	活動剪影
34	惡劣天氣及中心開放時間

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

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
6月11日(二)	上午 9:30-12:30	上水廣場 1119 室
6月12日(三)	下午 2:00-5:00 及晚上 6:30-9:00	

電話報名

	7-9 月 外出活動	7 月 小組 / 活動	8 月 小組 / 活動	9 月 小組 / 活動
接受報名 日期	6 月 18 日 (二)			
截止報名 日期	不適用	不適用	7 月 9 日 (二)	8 月 9 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
6月17日(一)	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

	7-9 月外出活動	7 月小組 / 活動	8 月小組 / 活動	9 月小組 / 活動
公佈日	6月18日(二)	6月18日(二)	7月18日(四)	8月15日(四)
收費日	6月25日(二) 下午 2:30- 5:00	6月25日(二) 下午 2:30- 5:00	7月24日(三) 下午 2:30- 5:00	8月22日(四) 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



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 13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。

- 13.1 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。
- 13.2 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物品使用。
- 13.3 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。

- 14.1 單位的職員應以尊重個人私隱及尊嚴的態度提供服务，範疇包括起居照顧、護理服務、個人活動及人際互動等。
- 14.2 提供服务時，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。
- 14.3 服務使用者或其家長/家屬有權知悉此政策及其權利。

閒情小聚 / 書面意見摘要

閒情小聚已於12/3/2019 下午順利舉行，內容摘要如下：

- 介紹中心會員及新同工
- 工作員已通知會員將於新一個財政年度更新中心會籍
- 以問答遊戲形式，介紹SQS10 (接受及退出服務)及SQS 11 (評估服務使用者的需要)

會員意見：

- 有會員希望於通訊介紹中心的心理學家服務，並從中得悉申請的流程
- 有會員表示收不到本期通訊，亦有會員表示收到多一本通訊。活動後已向相關會員再次核對地址，以確保未來通訊能順利寄出
- 有會員提出如電話未能接通，請中心職員盡量透過電話留言，通知參加者
- 有會員表示排排舞可延長時間
- 活動建議：曲奇班、參觀香港電台和參觀迪士尼

會員資訊及意見

要接受？還是要改變？ ——追尋好境之道

鄭天諾 (臨床心理學家)

來見臨床心理學家的人大部分都帶著各類的困擾，希望尋求解決方法。這些困擾很多時是你和我都能夠想像的，例如家人之間的愛恨交纏、愛情友情裡的張力、或令人透不過氣的情緒等等。

面對這些困擾，當事人固然不好受，亦有可能已經嘗試過不同的方法，或多或少感到氣餒。這時候，不少人都會想：「我是不是要接受現實？還是仍然要尋求改變？」這種存在於「接受與改變」之間的困擾其實經常都會出現。例如，面對多年的婚姻問題，不少人就感到掙扎，不知道是不是應該接受現實、「死左條心」，還是應該抱有希望？接受現實不易，彷彿讓人感到絕望，但要改變亦感到疲累乏力。

要追尋好境，化解存在於「接受與改變」的張力，首先要問自己要「接受」的是甚麼，要「改變」的又是甚麼。要接受的，往往是此時此刻的境況。不論我們喜歡與否，事情已經發生了。不接受一些已發生的事，有時候是逃避現實。當我們不接受這杯熱茶正在冒煙，我們又怎會懂得把茶放涼一點才喝？當我們不接受天氣寒冷，又怎會懂得多穿一點衣服？不少人把「接受」誤會是「認同」；對我來說，接受單單是接受此時此刻事情已經發生了，不等於我「認同」或「同意」這件事情的出現；就正如我不一定喜歡寒冷的天氣，但我還是要接受此時此刻的天氣狀況，提醒自己穿足夠的衣服保暖。

不少人經常感慨人心易變，往日的情誼已經變了質。其實，人無時無刻都在轉變。如果心中還珍惜這段關係，希望關係有改善的話，首先要理清現在的處境是如何，例如大家之間曾經發生過甚麼事？大家現在的關係有多親近？你對此人現在的理解又有多少？回答這些問題之後，鼓勵自己接受「此時此刻的處境」，同時基於自己對這個處境的理解，尋找合適的應對之道。

當我們越能夠「接受」已發生的事和現在的處境，我們就越容易找到合適的方法，達到心中所渴望的「改變」。至於還未發生的事，我們不需要接受，「不需要判死刑」，下一刻依舊充滿著改變的可能。接受與改變其實並無矛盾。



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8月2、9、16、23、30日及9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：**余明鳳姑娘

(抽籤)

A.2 風景水彩畫



- 內 容：**運用水彩的透明特性及渲染技巧，繪畫出不同現實的山水美，也希望透過繪畫水彩畫，讓人抒發情感，舒緩生活上的壓力。
- 日 期：**2019年7月22、29日、8月5、12、19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14位
- 費 用：**\$20
- 負責職員：**羅啟明先生
- 備 註：**此班會提供基本畫具使用，亦歡迎參加者自攜畫具出席

(抽籤)



A.3 藝·旅程 · 多元藝術小組



內 容：藝·旅程透過接觸及製作很多不同元素的藝術，在過程中產生對藝術及自我的新發現，並藉此建立對藝術的興趣。

日 期：2019年7月24、31日、8月7、14、21及28日
(逢星期三，共六節)

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/
非會員 共15位

費 用：\$40

負責職員：羅啟明先生、余明鳳姑娘



(抽籤)

A.4 創意似顏繪



內 容：似顏繪是將人像誇大繪畫的繪畫法，得意好玩，輕鬆及富幽默性，也能讓人發掘自己不同的一面，發現新的自我形象。

日 期：2019年8月26日、9月2、9、16及23日
(逢星期一，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14位

費 用：\$20

負責職員：羅啟明先生

(抽籤)



A.5 黏土工作室 · 植物篇



內 容：黏土工作室會以輕黏土為主，創作出不同的創意黏土作品，讓大家一起感受DIY手作的喜悅及滿足感，也讓大家回到童真的感覺，開心學手工。

日 期：2019年8月6、13、20及27日 (逢星期二，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/非會員 共14位

費 用：\$20

負責職員：羅啟明先生

(抽籤)

A.6 與大自然共聚 · 家中擺設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9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：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)

A.7 思情畫意 • 從畫中尋找快樂



- 內 容：**畫畫能透視我們自己的內心世界，你有細心留意你所創造獨一無二的世界？歡迎大家一起來透過畫畫，放鬆心情，重新為快樂下定義，尋回屬於你的快樂。
- 日 期：**2019年7月9、16、23及30日 (逢星期二，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12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)

B.1 球類同樂



專屬天地—B.動生活

- 內 容：**以開心輕鬆的心情享受運動的樂趣，內容有羽毛球、乒乓球及桌球，沒有參與限制，一同球類同樂。
- 日 期：**2019年8月5、12、19、26日，9月2及9日 (逢星期一，共六節)
- 時 間：**下午3:00 - 5:00
- 地 點：**粉嶺和興體育館
- 名 額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共 23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.2 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8月2、9、16、23、30日及9月6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
- 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

(抽籤)

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9月4、11、18、25日(逢星期三，共四節)
- 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：**羅啟明先生、周晞琳姑娘
- 備註：**1) 球拍及乒乓球均由中心提供，參加者無需自備
2) 請穿著合適的運動服、運動鞋及自備水、毛巾

(抽籤)



B.4 排排舞



- 內 容：**由導師教導大家跳舞，大家一齊同樂，出一身汗。不論有沒有跳舞經驗的人都歡迎參加。
- 日 期：**2019年8月1、8、15、22日，9月5、12及19日
(逢星期四，共七節)
- 時 間：**下午3:00 - 4:00
- 地 點：**粉嶺和興體育館2樓活動室(待定)
- 名 額：**康復者會員/照顧者會員/非會員 共 20位
- 費 用：**\$30
- 導 師：**啊MAY
- 負責職員：**張銳瑜姑娘
- 備 註：**請參加者穿著合適運動服

(抽籤)

B.5 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9月3、10、17及24日(星期二，共四節)
- 時 間：**上午11:00 - 下午12:00
- 地 點：**上水保榮路體育館1樓活動室
- 名 額：**15位
- 費 用：**全免
- 負責職員：**羅啟明先生
- 備 註：**參加者必需穿著運動衣或輕便衣物，不可穿任何裙、涼鞋或拖鞋

(抽籤)



男士主場

C1「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，互相扶持。而為了方便各位男士參加活動，7月起我們會將「佬」地方的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7-9月，「佬」地方將為大家帶來十分豐富有趣的活動：

主題：	保齡球場激鬥篇	硬地滾球爭霸戰	「佬」吹(共二次)
日期：	26/7/2019(星期五)	27/9/2019(星期五)	5/7/2019(星期五) 23/8/2019(星期五)
時間：	待定	待定	下午2:30-4:00
名額：	30位(男士會員)		
費用：	按個別活動收費		
負責職員：	岑嘉龍先生、羅啟明先生、陳衛航先生		
備註：	報名及詳情可致電2278-1016與負責職員聯絡 有意繼續參加「佬」地方的會員，仍需於活動報名表上報名		

(非抽籤)

女士主場

C2彩色手繩班



內容：一起編織簡易手繩，透過使用不同的色繩以代表自己的心情，共聚輕鬆時光。參加者更可將完成之手繩送給別人，傳達心意。

日期：2019年9月3、10、17、24日(逢星期二，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：\$10

負責職員：黃杏兒姑娘



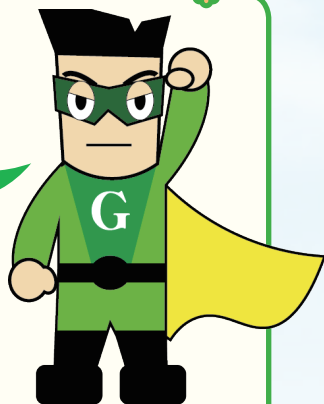
(抽籤)



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「種出好心情II」，今季綠色兵團會以「綠色新煮意」為主題，邀請各位成員一起發掘健康、清新的味道，體驗綠色飲食對身心好處。

日期：2019年7月19日、8月16日、9月6日及9月20日（逢星期五，共四節）

時間：下午2:30-4:00

地點：粉嶺政府合署二樓活動室（待定）

費用：\$30

負責職員：李瑚靜姑娘、雷曉雯姑娘、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。



咁多位「環保清潔法寶銷售員」都好有創意同說服力啊XD



獨一無二的自家製新年掛飾～



原來燒蔬菜都可以又飽又好玩架～～

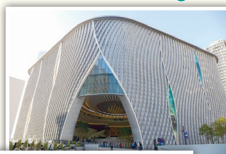


郊外「綠色燒烤」別有一番風味！



E.1 踏進新領域——粵賞·西九·文化

內容：九月秋色，讓我們踏進西九龍文化區，參觀新落成的戲曲中心，欣賞傳承着粵曲及中樂的文化領域。在西九龍高鐵內午膳及前往觀景台，眺望維多利亞海港，感受深秋下香港的繁華之美。



日期：2019年9月6日(星期五)

地點：戲曲中心及高鐵站

時間：上午9:30 - 下午3:30

集合地點：上水地鐵站A出口 (美心門口)

解散地點：柯士甸地鐵站

名額：康復者會員/照顧者會員 共 16位

費用：免費 (自備來回車費和午膳費)

負責職員：周晞琳姑娘、羅啟明先生



(外出活動 抽籤)

E.2 暢遊荃新紗廠



內容：荃灣南豐紗廠見證香港紡織工業由60年代開始的黃金時代，經過4年的活化項目，南豐紗廠 The Mills 在2018年12月正式開幕，成為荃灣區最新的地標！翻新後，紗廠的內部裝潢雖較為現代化，但依然保留了不少紗廠的古物，將新舊概念結合，讓大家更了解紗廠的歷史，也是熱門打卡點。

日期：2019年7月26日(星期五)

地點：荃灣南豐紗廠、愉景新城、荃灣海濱

時間：上午10:00-下午5:00

集合地點：上水廣場大電視

解散地點：荃灣地鐵站

名額：康復者會員/照顧者會員 共 16位

費用：免費 (自備來回車費和午膳費)

負責職員：雷曉雯姑娘、余明鳳姑娘

(外出活動 抽籤)



E.3 文化心度行—饒宗頤文化館

- 內容：** 饒宗頤文化館以當代國學大師饒宗頤之名字命名，以「文化傳承」為宗旨。其坐落於荔枝角山嶺上，昔日曾經是清政府的海關分廠、華工屯舍、檢疫站、監獄、傳染病醫院及精神復康院，現為活化古蹟，成為融合傳統與現代特色之文化平台。我們希望透過參觀活動及享用餐膳讓大家親身於這片城市綠洲體驗香港文化的傳承。
- 日期：** 2019年8月13日 (星期二)
- 地點：** 荔枝角饒宗頤文化館
- 時間：** 上午10:00-下午5:00
- 集合地點：** 上水廣場大電視
- 解散地點：** 荔枝角地鐵站
- 名額：** 康復者會員/照顧者會員 共 16位
- 費用：** \$90 (費用包括參觀導賞及午膳費)，需自備來回車費
- 負責職員：** 壽伊雯姑娘、張銳瑜姑娘
- 備註：** 請穿著舒適衣物及鞋子

(外出活動 抽籤)

E.4 香港電台遊



- 內容：** 參觀香港電台，以認識其架構及電台廣播的運作。參加者更會一同前往鄰近的香港浸會大學中醫藥博物館，親身體驗中醫的精粹。
- 日期：** 2019年9月19日(星期四)
- 地點：** 香港浸會大學、香港電台
- 時間：** 下午2:00 – 6:00
- 集合地點：** 上水地鐵站A出口 (美心門口)
- 名額：** 康復者會員/
照顧者會員 共 16位
- 費用：** 免費 (自備來回車費)
- 負責職員：** 黃杏兒姑娘、
羅啟明先生



(外出活動 抽籤)



E.5 忘不了。經典情懷生日會(7-9月生日會)

- 內容：**重溫昔日經典金曲，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7月29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 (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、陳衛航先生



(抽籤)

E.6 香港有個荷李活



- 內容：**香港電影產業八十年代迎來一段黃金年代，「有華人的地方就有港產片」，作為大中華地區的一個重要電影基地，被譽為與美國荷李活、印度寶萊塢、日本東京齊名的全球四大電影製作基地，而香港電影資料館致力保存香港電影歷史文化、促進研究，以及將電影藝術帶進社區，這一天讓我們一起走進這電影寶藏。
- 日期：**2019年7月5日(星期五)
- 時間：**上午09:00-下午12:30
- 地點：**西灣河香港電影資料館
- 名額：**康復者會員/照顧者會員 共16位
- 費用：**全免
- 負責職員：**周晞琳姑娘、余明鳳姑娘

(外出活動 抽籤)



E.7 社會時事聽多D

- 內 容：**輕鬆聚一聚，來看看新聞報紙、談談時事近況。無論是一向關心社會民生，或想認識更多福利政策，不妨來交流一下，平等地分享、聆聽彼此看法吧。
- 日 期：**2019年9月3、10、17及24日
(逢星期一，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10位
- 費 用：**免費
- 負責職員：**李瑚靜姑娘



(抽籤)

E.8 遊歷四方角

- 內 容：**桌上遊戲，讓人能體驗各色各樣的情境，與對手鬥智又考反應。歡迎大家齊來認識不同種類的桌上遊戲，並享受當中的樂趣，藉此促進人際關係、認識自我。
- 日 期：**2019年7月2、9、16、23、30日 (逢星期二，共五節)
- 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至10位
- 費 用：**全免
- 負責職員：**周晞琳姑娘、陳衛航先生



(抽籤)



E.9 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，並於最後一節往文化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9月4、11、18及25日(逢星期三，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.10 破解思維陷阱 - 消費及廣告篇



內 容：日常生活中，我們常常遇到不同的思維陷阱，影響我們的決定和選擇。是次小組以批判性思考及邏輯的角度，配合心理學理論，分析日常生活常見的消費及廣告陷阱。

日 期：2019年8月7、14、21及28日 (逢星期三，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15位

費 用：全免

負責職員：張銳瑜姑娘

(抽籤)



E.11 開心小食組

內 容：食物除可醫飽肚子外，也可以聯繫人與人之間的感情，專注製作食物的過程可有助減壓。透過製作簡單小食及一同分享，增加會員之間的交流，一起享受美食，分享日常生活故事。



日 期：2019年8月20、27日、9月3、10日
(逢星期二，共四節)

時 間：下午2:30-4:00

地 點：粉嶺綜合家庭服務中心活動室

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：雷曉雯姑娘

(抽籤)



E.12 攝時間

內 容：手機是現時最廣泛使用，而且最方便的攝影工具，一機在手，靚相隨時有。「攝時間」與你分享拍美照心得，還教你用最‘潮’手機程式修圖執靚相，輕易就能把最美的記憶‘攝’進照片裡。

日 期：2019年9月5日(星期四)、13日(星期五)、19日(星期四)及27日(星期五)(共四節)

時 間：下午3:00-4:30

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：全免

負責職員：余明鳳姑娘

(抽籤)



E.13 樂晴關注組

內 容：「白咕有咩用?」、「精神健康條例（第136章）關我事嗎?」、「政府每年撥款之款項有幾多用於精神健康服務?錢用咗去邊?」歡迎有興趣了解、討論與精神健康有關之時事生活議題的會員參加!

日 期：2019年9月5、12、19及26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

費 用：免費

負責職員：黎美君姑娘、司徒卓怡姑娘、余明鳳姑娘

(抽籤)

E.14 睇電影。談人生

內 容：睇電影一定要到戲院?當然不是啦!大家有否睇過一些電影或紀錄片能让你思索人生、對生命/生活有所啟發呢?如果大家有興趣探索及分享對生命價值、人生意義、親情、友情、夢想甚至生死等等的題目，就不要錯過與我們一邊睇戲一邊探討人生。

電影簡介：《最美麗的安排》(Collateral Beauty): 英語廣播，中文字幕講述一名紐約廣告界巨子遭遇人生巨變，令他封閉自己。當他的朋友嘗試再與他聯繫之時，他透過寫信給愛、時間和死亡，向宇宙尋求答案。直至他得到出人意表的回應，他才開始理解愛、時間和死亡如何交織出豐盛的人生，即使失去摯愛也有意義和美麗的時刻。

日 期：2019年7月20日(星期六)

時 間：上午10:00 - 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15位

費 用：\$10

負責職員：譚敏英姑娘、司徒卓怡姑娘

(抽籤)



E.15 綠色殯葬服務之旅



- 內容：**社會近年致力推廣綠色殯葬，宣傳紀念花園及海上撒灰的服務，人們對殯葬服務的認識不再局限於傳統的土葬或火葬。綠色殯葬鼓勵以回歸自然、簡約和環保的儀式處理「人生大事」。中心將於今季帶領大家參觀位於鑽石山的紀念花園，認識何謂綠色殯葬服務。
- 日期：**2019年9月27日(星期五)
- 時間：**下午2:00-4:30
- 名額：**康復者會員/照顧者會員 共25位
- 地點：**鑽石山紀念花園
- 費用：**全免
- 負責職員：**譚敏英姑娘、司徒卓怡姑娘

(抽籤)

E.16 簡約。水苔球(思健課程)



- 內容：**放下傳統種植的花盆，感受雙手與泥土、水苔及植物的聯繫，發揮參加者的創意思維製作個人獨特的水苔球，體驗製作過程帶來的身心寧靜及放鬆。
- 日期：**2019年7月25日(星期四)
- 時間：**上午10:30-下午12:30
- 地點：**上水廣場1119室
- 名額：**復元人士、照顧者及社區人士共12位
- 費用：**\$10
- 負責職員：**譚敏英姑娘、朋輩導師Cathy Chu

(抽籤)

E.17 探索薩提爾冰山理論

- 內容：**維琴利亞·薩提爾女士認為每個人心中都有一座冰山，認識冰山可以讓自己更了解自身情緒與原生家庭的關係，讓我們可以有信心地處理生活中的狀況。
- 日期：**2019年9月9日、16日、23日及30日(逢星期一，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/非會員 共10位
- 費用：**全免
- 負責職員：**壽伊雯姑娘

(需甄選)



E.18 從身心得力

- 內容：**生命自覺是邀請你在忙亂的生活中讓自己停一停，營造空間，從身心覺察與探索自己接續向前之生命動力。此乃結合身體律動及藝術之體驗活動，不需要有任何相關知識。
- 日期：**2019年8月1、8、15及22日（逢星期四，共四節）
- 時間：**下午2:30-4:00
- 地點：**上水社區會堂309室
- 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：**蘇嘉寶姑娘（註冊生命自覺導師、兒童自覺導師、全身自覺導師課程學員及藝術生命自覺導師課程學員）
- 備註：**參加者必須預留時間出席全部四節課程，以達致最佳轉化成長體驗

(抽籤)

E.19 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1萬多個大笑俱樂部。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7月4日、8月1日、9月5日（每月第一個星期四）
- 時間：**上午11:00-下午12:30 或 下午2:30-4:00
- 地點：**上水社區會堂309室/粉嶺政府合署2樓活動室（待定）
- 名額：**25名
- 負責職員：**蘇嘉寶姑娘

(抽籤)

E.20 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9月20日（星期五）
- 時間：**上午11:00 - 下午 12:30
- 地點：**上水廣場1119室
- 名額：**會員 20位
- 費用：**全免
- 備註：**若會員想了解更多點下期活動通訊，請勿錯過今次的茶聚。

(非抽籤)



樂晴之友



聚會內容：樂晴之友是一個以義工服務為己任的長期小組。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，我們會為中秋節義工探訪做準備工作，並會於中秋前到有需要人士家中探訪。歡迎志同道合的朋友一起參加！

主 題：	中秋探訪預備	探訪技巧訓練	派發月餅(探訪)
	20/7/2019 上午10:30 - 12:00	17/8/2019 上午10:30 - 12:00	待定
地 點：	上水社區會堂309室	上水社區會堂309室	家訪
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:	親子愛笑瑜伽體驗日	中醫保健講座	情緒病與復元講座
日 期:	2019年7月(待定)	2019年8月(待定)	2019年9月(待定)
時 間:	下午2:30-4:00	下午2:30-4:00	下午2:30-4:00
活動地點:	(待定)	(待定)	(待定)
對 象:	家屬	家屬	家屬

費 用: 全免

負責職員: 蘇嘉寶姑娘、周晞琳姑娘

備 註: 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

暑假又到啦~

我地有一系列的活動邀請你地參加!

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!

親子盆景製作工作坊

活動內容：

日期：2019年7月6日
(星期六)

時間：下午 2:30-4:30

地點：待定

對象：會員及其 5-18 歲的子女

名額：10 個家庭

費用：全免

玩具DIY工作坊

活動內容：

日期：2019年9月7日
(星期六)

時間：下午 2:30-4:30

地點：待定

對象：會員及其 5-18 歲的子女

名額：4 個家庭

費用：全免

(抽籤)

親子愛同行小組

活動內容：有趣的創意藝術活動和互動遊戲可以增加正面的親子間的認識和相處時間，以促進親子關係。同時，讓參加者認識情緒、增加自我認識和增強自信。

對象：	5-8歲小朋友	9-12歲小朋友
日期：	2019年7月16、23、30日、 8月6日 (逢星期二，共4節)	2019年7月1、25日、 8月1、8日 (逢星期四，共4節)
時間：	下午2:00-5:00	下午2:00-5:00
活動地點：	待定	待定

名額：每次活動6-8個家庭

費用：全免

負責職員：戚凱茵姑娘(Helen姐姐)

報名方法：可經個案經理報名或致電2278-1016與戚凱茵姑娘(Helen姐姐) 報名

明愛「童心藝伴行」計劃

計劃哥哥、姐姐的話

明愛童心藝伴行計劃自2016年獲公益金撥款，以多元化的藝術手法為小家屬提供服務。很高興此服務已成為樂晴軒的恆常服務，回顧過去三年的工作，計劃已與多個社福機構和中小學成為合作伙伴，為有需要的學童提供支援性小組。其間，亦舉辦超過160場親子工作坊及20多場互動劇場。

本計劃其中一項最難忘的大型活動是2018年7月的社區互動劇場，活動由招募、籌備至演出需時約一年，當中孩童的成長最令人感動。他們都是渴望被別人肯定的孩子，經歷小組自我探索過程，為話劇《每當變幻時》和《老師，老爸，你有老花？》創作劇本，道出家人的接納和支持是他們健康成長的要素。他們希望透過演出讓身邊的長輩更瞭解和欣賞自己。縱然在綵排的過程中曾被人否定，流過很多汗水與淚水，但他們最後都能排除萬難，在北區大會堂和學校內順利演出，將年輕人的心聲分享到社區，並贏得觀眾的肯定和掌聲。

藝術小組和活動雖未能即時改善孩童的行為和情緒問題，但經驗證明他們在安全和不批判的空間內能表達到自己內心的感受和想法，讓家長、學校和我們更瞭解他們的成長需要，及提醒我們應如何與孩童相處。

最後計劃的成功有賴社區的持份者支持，其中會員師友和社區師友對參加者耐心陪伴，有助活動順利進行。未來的小家屬服務仍然需要各位多多支持！



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

2019年7-9月活動總表

A. 藝行者

- A.1 畫出新天地
- A.2 風景水彩畫
- A.3 藝·旅程－多元藝術小組
- A.4 創意似顏繪
- A.5 黏土工作室－植物篇
- A.6 與大自然共聚－家中擺設 DIY
- A.7 思情畫意－從畫中尋找快樂

C. 男女主場

- C.1 「佬」地方 (Men's Club)
- C.2 彩色手繩班

E. 優勢綠洲

- E.1 踏進新領域——粵賞·西九·文化
- E.2 暢遊荃新紗廠
- E.3 文化心度行——饒宗頤文化館
- E.4 香港電台遊
- E.5 忘不了。經典情懷生日會
(7-9月生日會)
- E.6 香港有個荷李活
- E.7 社會時事聽多D
- E.8 遊歷四方角
- E.9 樂晴好書法－楷書
- E.10 破解思維陷阱－消費及廣告篇
- E.11 開心小食組
- E.12 攝時間
- E.13 樂晴關注組
- E.14 睇電影。談人生
- E.15 綠色殯葬服務之旅
- E.16 簡約。水苔球 (思健課程)
- E.17 探索薩提爾冰山理論
- E.18 從身心得力
- E.19 愛笑俱樂部
- E.20 閒情小聚

B. 動生活

- B.1 球類同樂
- B.2 輕鬆練瑜伽
- B.3 乒乓球研習班
- B.4 排排舞
- 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

明愛「童心藝伴行」計劃

7月份 活動時間表

	日	一	二	三	四	五	六
上午		1 香港特別 行政區 成立紀念日	2	3	4	5 E.6 香港有個 荷李活	6
下午			E. 8 遊歷四方角		E.19 愛笑 俱樂部	C.1「佬」地方	H. 親子盆 景製作工作 坊
上午	7	8	9 A.7 思情畫意－ 從畫中尋找快樂	10	11	12	13
下午			E. 8 遊歷四方角				
上午	14	15	16 A.7 思情畫意－ 從畫中尋找快樂	17	18	19	20 E. 14 睇電 影。談人生
下午			E. 8 遊歷四方角 H. 親子愛同行 小組 (5-8 歲)		H. 親子愛 同行小組 (9-12 歲)	D.1 綠色兵團	
上午	21	22 A.2 風景水 彩畫	23 A.7 思情畫意－ 從畫中尋找快樂	24	25 E.16 簡 約。水苔 球 (思健 課程)	26 C.1「佬」地方 E.2 暢遊荃新紗 廠	27
下午			E. 8 遊歷四方角 H. 親子愛同行 小組 (5-8 歲)	A.3 藝・ 旅程－多 元藝術小組	H. 親子愛 同行小組 (9-12 歲)		
上午	28	29 A.2 風景水 彩畫	30 A.7 思情畫意－ 從畫中尋找快樂	31			
下午		E.5 忘不了。 經典情懷生 日會 (7-9 月 生日會)	E.8 遊歷四方角 H. 親子愛同行 小組 (5-8 歲)	A.3 藝・ 旅程－多 元藝術小組			

8月份 活動時間表

	日	一	二	三	四	五	六
上午					1	2	3
下午					E.19 愛笑俱樂部 B4. 排排舞 H. 親子愛同行小組 (9-12 歲) E. 18 從身心得力	A.1 畫出新天地 B2. 輕鬆練瑜伽	
上午	4	5	6	7	8	9	10
下午		A.2 風景水彩畫		E. 10 破解思維陷阱 – 消費及廣告篇		A.1 畫出新天地	
上午	11	12	13	14	15	16	17
下午		B.1 球類同樂	A.5 黏土工作室 – 植物篇 H. 親子愛同行小組 (5-8 歲)	A.3 藝 · 旅程 – 多元藝術小組	B4. 排排舞 H. 親子愛同行小組 (9-12 歲) E. 18 從身心得力	B2. 輕鬆練瑜伽 D.1 綠色兵團	
上午	18	19	20	21	22	23	24
下午		A.2 風景水彩畫		E. 10 破解思維陷阱 – 消費及廣告篇		A.1 畫出新天地	
上午	25	26	27	28	29	30	31
下午		B.1 球類同樂	A.5 黏土工作室 – 植物篇 E. 11 開心小食組	A.3 藝 · 旅程 – 多元藝術小組	B4. 排排舞 E. 18 從身心得力	B2. 輕鬆練瑜伽 C.1「佬」地方	
上午		A.4 創意似顏繪		E. 10 破解思維陷阱 – 消費及廣告篇		A.1 畫出新天地	
下午		B.1 球類同樂	A.5 黏土工作室 – 植物篇 E. 11 開心小食組	A.3 藝 · 旅程 – 多元藝術小組		B2. 輕鬆練瑜伽	

9月份 活動時間表

	日	一	二	三	四	五	六
上午	1	2	3	4	5	6	7
		A.4 創意似顏繪	C.2 彩色手繩班 B.5 齊齊強身八段錦	A.6 與大自然共聚 - 家中擺設 DIY	E.13 樂晴關注組	A.1 畫出新天地 E.1 踏進新領域—粵賞·西九·文化	
下午		B.1 球類同樂	E.7 社會時事聽多D E.11 開心小食組	B3. 乒乓球研習班 E.9 樂晴好書法—楷書	B4. 排排舞 E.12 攝時間 E.19 愛笑俱樂部	B2. 輕鬆練瑜伽 D.1 綠色兵團	H. 玩具DIY工作坊
上午	8	9	10	11	12	13	14
		A.4 創意似顏繪	C.2 彩色手繩班 B.5 齊齊強身八段錦	A.6 與大自然共聚 - 家中擺設 DIY	E. 13 樂晴關注組		中秋
下午		B.1 球類同樂 E.17 探索薩提爾冰山理論	E.7 社會時事聽多D E.11 開心小食組	B3. 乒乓球研習班 E.9 樂晴好書法—楷書	B4. 排排舞	E.12 攝時間	
上午	15	16	17	18	19	20	21
		A.4 創意似顏繪	C.2 彩色手繩班 B.5 齊齊強身八段錦	A.6 與大自然共聚 - 家中擺設 DIY	E.13 樂晴關注組	E.20 閒情小聚	
下午		E.17 探索薩提爾冰山理論	E.7 社會時事聽多D	B3. 乒乓球研習班 E.9 樂晴好書法—楷書	E.4 香港電台遊 B4. 排排舞 E.12 攝時間	D.1 綠色兵團	
上午	22	23	24	25	26	27	
		A.4 創意似顏繪	C.2 彩色手繩班 B.5 齊齊強身八段錦	A.6 與大自然共聚 - 家中擺設 DIY	E.13 樂晴關注組	C.1「佬」地方	
下午		E.17 探索薩提爾冰山理論	E.7 社會時事聽多D	B3. 乒乓球研習班 E.9 樂晴好書法—楷書		E.12 攝時間 E.15 綠色殯葬服務之旅	
上午	29	30					
下午		E.17 探索薩提爾冰山理論					



活動剪影



會員大會

會員大會



踏進新領域 - 東九龍の念行



行山樂 - 南涌半天遊





花好月圓綵燈會



花好月圓綵燈會










晴空咖啡室



晴空咖啡室

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	✓	✓	✓	✓	✓	✗