

家友推介 (2017年10月至12月)

康復者社會心理支援活動 ※對象:只適合本院康復者

舉辦地點：本院東座1樓中心活動室／報名及查詢請電：2595 4008					
活動名稱	日期	時間	內容	醫護專用	
A1	「復元有法」 新症病人講座	31/10(二)或 19/12(二) 杏花邨至灣仔居民	下午 2:30-4:00	「初次接觸精神科門診服務？對改善睡眠質素、情緒困擾及精神病等並不了解？如何才可以早日康復？」對於新症的你，心裡面可能還有很多疑問。本講座除了提升參加者對精神困擾及有關服務的認識外，亦安排有過來人分享他們成功康復的方法和心得，讓你有更多貼士去訂立適合自己的復元計劃，重拾健康生活。 合辦機構： 精神健康綜合社區中心(浸信會愛羣社會服務處/利民會)	MPA
		27/11(一) 小西灣及柴灣居民			MPA
A2	花好月圓慶中秋 親朋共聚樂悠悠	3/10(二)	下午 2:30-4:30	慶祝這花好月圓的傳統節日，與家人和好友共聚，製作燈籠，吃吃茶點，一同許下新的願望，歡渡一個愉快的下午。並祝各位「但願人長久，千里共嬋娟」。	--
A3	減壓有法	1/12及8/12(五) (必須出席2節)	下午 2:30-4:30	活動分享不同減壓方法(1)減壓十式；(2)身體素描及(3)意象鬆弛，讓你重拾輕鬆生活。 合辦機構：聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心	MPG2
A4	失眠講座	9/11(四)	下午 3:00-4:30	透過短講及放鬆練習，藉以了解身體、心情與失眠的關係，從而尋找幫助自己解決失眠的方法。 合辦機構：香港家庭福利會、笑出健康協會	MPG1
A5	愛笑瑜伽	14/12(四)			MPG4
A6	FUN薰欲睡	30/11(四)	下午 3:00-4:30	認識香薰的正確及安全使用方法從而解決失眠困擾，每晚安心入睡。	MPG3

其他活動

舉辦地點：本院東座1樓中心活動室／報名及查詢請電：2595 4008					
活動名稱	日期	時間	對象	內容	
B1	「服務推廣大使」 義工訓練 2017#	3/11(五)	第一堂： 上午10:30-12:30	任何 有興趣 人士	1. 資源站義工角色及責任 2. 服務推廣技巧及回應 3. 當值須知及突發情況處理 4. 義工核心訓練
			第二堂： 下午3:00-5:00		

社區復康活動 ※對象:只適合特定對象

舉辦地點：本院東座 1 樓中心活動室／報名及查詢請電：2595 4008						
活動名稱		日期	時間	對象	內容	醫護專用
C1	新·「曆」程	7/11-28/11(二) 共 4 節	下午 3:00-4:30	本院 精神科 覆診病人 (小西灣及 柴灣居民 優先)	與你親自動手製作 2018 年曆，為來年訂訂目標，齊齊計劃復元節目。 合辦機構：利民會友樂坊(柴灣)	MPE1
C2	優質睡眠小組	1/11-22/11(三) 共 4 節	下午 2:30-4:00	本院 精神科 覆診病人 (筲箕灣至 灣仔居民 優先)	失眠，相信是每個人都有經驗過的，但是為何有些「失眠」會演變成「長期失眠」？小組運用「認知行為治療」幫我們找出造成自己長期失眠的原因，對症下藥，換來好眠。 合辦機構：浸信會愛羣社會服務處	MPC1
C3	良好生活習慣 從伸展練習開始 #	10/10-31/10(二) 共 4 節	下午 3:00-4:15	抑鬱/ 焦慮症 康復者 男士優先	透過伸展練習參加者能夠學習放鬆肌肉緊張，從而建立良好生活習慣。 合辦機構：明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	MPE1
C4	「自療·自在」 靜觀認知行為 治療	3/11-24/11(五) 共 4 節	下午 3:30-5:00	抑鬱/ 焦慮症 康復者	透過靜觀練習及認知行為治療，協助參加者建立覺察到平衡之生活模式的重要，從而帶來正面行為之轉變，達致促進身心健康。 合辦機構：社會福利署鰂魚涌綜合家庭服務中心	MPD1
C5	快樂· 由攝影開始#	29/11-13/12(三) 及 3/1/2018(三) 共 4 節	下午 2:30-4:30		攝影除了可以捕捉動人一刻，讓瞬間成為永恆，原來也可捕捉快樂！透過體驗性的攝影活動，一方面增進攝影技術，同時學習「正念攝影」的概念，捕捉生活中特別的珍貴時刻。 參加者需自備數碼相機及有拍攝功能的電話 合辦機構：聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心	MPD1

家屬活動 ※對象:只適合本院康復者之家屬

舉辦地點：本院東座 1 樓中心活動室／報名及查詢請電：2595 4008						
活動名稱		日期	時間	內容		
D1	家屬茶聚	6/12(三)	下午 4:30-5:15	家屬在照顧過程中的心情七上八落，旁人總是難以理解，唯獨同樣是照顧者，才能容易分享，獲得支持。 合辦機構：浸信會愛羣社會服務處／利民會／香港家連家精神健康倡導協會		

需要組前面試 / 問卷填寫

港島東社區活動推介

第三及第四頁之社區活動
非向本院報名

「港島東社區活動推介」為你推介位於東區至灣仔區舉辦之社區活動，讓你可以選擇適合自己需要和興趣的活動。

	活動名稱	日期	時間	地點	對象	活動內容	查詢/報名
興趣學習	花花世界	17/10及19/10 (星期二及四)	下午 5:30-6:45 及上午 11:00-12:15	環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8室	康復者	將鮮花以乾燥過程轉化為乾花保存，希望愛花的你，都能以賞花舒展身心。	利民會 友樂坊 2505 4287
	快樂工作室 之生命花園	2/12 (星期六)	下午 2:30-5:00			帶領大家製作冬日水果盆栽，用美味的水果糖果，配以聖誕節日裝飾，創造屬於自己的節日美點。	
	中秋過後， 廢物何從	6/10 (星期五)	下午 2:30-4:00	灣仔愛群道 36號8樓 803室		教你將中秋過後通常留下的廢物如月餅盒、碌柚皮之類如何環保再生。	浸信會愛羣 社會服務處 3413 1641
	拒絕乾燥 的秋冬	22/12 (星期五)				秋冬天氣乾燥，皮膚蹣緊、口乾乾，我們一同學習如何用不同生活小習慣迎接滋潤的秋冬。	
	美容全體驗	10/10-31/10 (逢星期二) 共4節	上午 10:00-11:30	北角英皇道 668號 健康村 第二期 地下高層		本活動由專業美容師教授潔膚、畫眉、化妝、卸妝護膚等。 自備化妝潔膚用品	香港家庭 福利會 2832 9700
秋冬·品茶	6/12 (星期三)	晚上 7:00-9:00	今次活動會介紹適宜秋冬品嘗的茶。參加者可以一邊品茶，一邊學習，由國家高級茶藝師為大家講解茶的基本知識及在日常生活中如何喝茶才符合健康之道。				
情緒管理	專科醫生 講座： 焦慮，這話 兒	18/10 (星期三)	晚上 7:30-9:00	18歲或 以上 有興趣 人士	當焦慮的程度和持續時間超過一定的範圍才構成廣泛不安的焦慮症，妨礙我們應付危機，影響正常生活。醫生會協助你了解有關焦慮症的種種問題。		
社交娛樂	鹽田梓 再悠遊	21/10 (星期六)	上午 10:00-4:30	本中心集合： 上午 10:00 西貢碼頭 解散： 下午 4:30		由導賞員帶領參觀客家村屋、聖若瑟小堂、活泉井及玉帶橋。亦會體驗傳統曬鹽生產活動。	
	BoardGame 大笪地	7/10、 4/11、16/12 (星期六)	下午 5:30-6:30	環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8室	康復者	無論你有無接觸過 BoardGame，都歡迎一齊黎中心開枱暢玩！玩開既記住報名，未玩過既開多枱慢慢學又點話？	利民會 友樂坊 2505 4287
	好戲約埋您	23/10、6/11、 27/11、18/12 (星期一)	上午 10:45-12:00			成班電影發燒友，緊要圍埋一齊睇下戲講下劇情。新增自選好戲環節，想睇乜又分享乜，自己揀！	
火龍迎中秋	3/10 (星期二)	下午 2:30-4:30	銅鑼灣大坑	中秋節人月兩團圓，一次過約齊成班朋友去大坑睇火龍迎中秋，咁又點止團圓咁簡單！			

	活動名稱	日期	時間	地點	對象	活動內容	查詢/報名
社交娛樂	向世界出發「泰」好玩同樂日	25/11 (星期六)	下午 2:00-5:00	筲箕灣道 361 號 利嘉中心 11 樓	有興趣之康復者及家屬	以嘉年華會形式，帶你認識泰國的民族風光及文化。	浸信會愛羣 社會服務處 2967 0902
	茶聚	18/10、 22/11、13/12 (星期三)	下午 2:15-3:45		康復者	聚~聊人生百態、分享日常趣事。飲杯茶、傾傾偈、人生一樂也。	
	唱所欲言	11/10、25/10、 8/11、29/11、 6/12、20/12 (星期三)	下午 2:15-4:15			一個用音樂、歌聲舒發自己心聲既平台!揀一首能夠表達自己感覺的歌曲吧。	
義工服務	展義月會	3/10、 7/11、5/12 (星期二)	下午 2:30-4:30			透過月會和一班義工彼此認識，參與或籌組不同形式的義工服務，發揮個人潛能和建立「同路人」的互助精神，體驗義務工作的樂趣。	
家屬照顧	心理治療-尋找藥物以外的出口專題講座	20/10 (星期五)	晚上 7:30-9:30	長沙灣 幸福街1號 1樓	家屬	探討心理治療如何協助康復者邁向康復之路。	浸信會愛羣 社會服務處 2560 0651
	從家庭關係看精神健康專題講座	1/12 (星期五)				探討家庭成員的互動相處如何影響康復者的康復進度。	

熱帶氣旋及暴雨警告訊號下資源中心之服務安排

精神健康資源中心
開放安排

室內講座及小組活動
(如活動舉行前3小時仍懸掛)

熱帶氣旋警告

1 號	照常開放	如常進行
3 號	照常開放	★
8 號或以上	停止開放	活動取消

暴雨訊號

黃色	照常開放	如常進行
紅色	照常開放	★
黑色	停止開放	活動取消

★本部門將根據實際天氣情況，決定活動是否舉行或取消，並通知參加者有關安排，敬請留意。

第三及第四頁之社區活動 非向本院報名

部份活動需要收費，收費及細節
以主辦機構最後公佈為準。如有查詢，
請向相關機構聯絡。

「天空海闊家友站」通訊處

地址：柴灣樂民道3號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓
電話：2595 4008



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！
或直接於瀏覽程序輸入：http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds