

## 家友推介 (2018年1月至3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                                 | 「快樂隨心」<br>正向心理學小組<br># | 23/1-13/2(二)<br>共4節 | 下午<br>3:00-4:30 | 「苦樂在乎主觀的心，不在乎客觀的事。」透過認識和學習正面思想和正面情緒，讓參加者發掘自己的正向性格特質，並學習訂立可行目標，作出正面行為，從而建立良好的生活習慣，讓快樂融入生活！  | MPD1<br>MPD2 |
| A2                                 | 新症病人茶聚                 | 2/2(五)<br>小西灣及柴灣居民  | 下午<br>2:00-3:30 | 「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。本講座除了加強新症病人對精神病復元外，更會介紹屬於居住區份的社區復康資源，同時亦會邀請到朋輩工作員分享，重拾復康的信心。<br>合辦機構：精神健康綜合社區中心<br>(浸信會愛羣社會服務處/利民會) | MPA          |
| A3                                 |                        | 1/3(四)<br>杏花邨至灣仔居民  | 下午<br>2:30-4:00 |  |              |
| A4                                 | 安枕無憂                   | 9/3(五)              | 下午<br>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。<br>合辦機構：香港家庭福利會、笑出健康協會  | MPG1         |
| A5                                 | 愛笑瑜伽                   | 16/3(五)             | 下午<br>3:00-4:00 |  | MPG4         |
| A6                                 | FUN 薰欲睡                | 31/1(三), 6/3(二)     | 下午<br>2:30-4:00 | 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         |
| A7                                 | 復元四重奏                  | 14/3(四)             | 下午<br>2:30-4:00 | 這個工作坊將有同路人分享如何透過四個改變生活的重要元素，讓你我再次尋找到生命的曙光，重奏一個屬於自己美妙的生命樂章  | MPE1         |

### 社區復康活動 ※對象:適合任何有興趣人士

| 報名及查詢請電：2595 4008 |  |         |           |         |   |
|-------------------|--|---------|-----------|---------|---|
| 活動名稱              | 日期   | 時間      | 地點        | 內容      |   |
| B1                | 2017-2018<br>精神健康月<br>談憂說愛<br>頒獎典禮<br>暨同樂日 | 20/1(六) | 2:00-5:00 | 鯽魚涌社區會堂 | 攝影比賽頒獎典禮、攤位遊戲、嘉賓表演、新春大抽獎活動。<br>須預先報名，對本活動有興趣人士可於2018年1月2日起致電報名。 |

## 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  |
| C1                                   | 家屬茶聚   | 2/2(五)  | 下午<br>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。<br>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 |
| C2                                   | 新春水仙製作 | 15/1(一) | 上午<br>11:30-1:00 | 參加者透過一同「界」水仙活動，達致彼此支持及分享，同迎新春。  |

## 病人互助友共情系列 ※對象:只適本院康復者

| 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                             |
| D1                                   | 新春水仙製作  | 15/1(一)               | 下午<br>2:30-4:00   | 參加者透過一同「界」水仙活動，達致彼此支持及分享，同迎新春。 |
| D2                                   | 利是封掛飾製作 | A 組<br>18/1 及 25/1(四) | 上午<br>11:00-12:30 | 參加者透過一同製作利是封掛飾，達致彼此支持及分享，同迎新春。 |
| D3                                   |         | B 組<br>1/2 及 8/2(四)   |                   |                                |

## 其他活動 ※對象:只適本院康復者

| 舉辦地點：本院東座 7 樓精神健康資源站／查詢請電：2595 4008 |                |                |                  |                                     |
|-------------------------------------|----------------|----------------|------------------|-------------------------------------|
| 活動名稱                                |                | 日期             | 時間               | 內容                                  |
| E1                                  | 良好睡眠習慣<br>推廣攤位 | 26/1 及 23/2(五) | 上午<br>9:30-12:30 | 遊戲、睡眠資訊小貼士、最新改善睡眠活動介紹。<br>即場參予，不用報名 |



## 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  | 小小滋味在心頭 (第二季) | 8/2、22/2 (星期四) 共 2 節                              | 上午 10:30-12:00 | 環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8 室       | 康復者                                | 享受製作食物的過程，也享受食物的美味。<br>8/2:合桃蛋糕、22/2:蛋撻                   | 利民會 友樂坊 2505 4287 |                      |
|       | 環保有計玩到底       | 3/1、10/1、19/1、26/1 (星期三及星期五) 共 4 節                | 上午 10:00-11:30 |                          |                                    | Reuse, Renew, Reborn, 變一變，物件都可以從新出發。                      |                   |                      |
|       | 友你關注系列：住屋權益   | 10/3 (星期六)  | 上午 11:00-1:00  |                          |                                    | 新富戶政策會帶來甚麼影響？住屋有疑難可以找誰幫手？讓我們一起探討，一起長智識！                   |                   |                      |
|       | 友你關注系列：參觀立法會  | 17/1 (星期三)  | 下午 1:45-4:00   | 立法會                      |                                    | 帶你進入立法會，參觀香港立法機構的環境設施，沿路由導賞員講解，加深大家對立法會運作的認識              |                   |                      |
|       | 樂活星期五環保酵素製作班  | 12/1 (星期五)  | 下午 2:30-4:00   | 灣仔愛群道 36 號 8 樓 803 室     |                                    | 一同製作實用的環保酵素。  |                   | 浸信會愛羣社會服務處 3413 1641 |
|       | 穴位養生          | 2/2 (星期五)   | 晚上 7:00-9:00   | 北角英皇道 668 號 健康村 第二期 地下高層 |                                    | 現誠邀中醫師介紹穴位養生秘訣，指導參加者處理頭痛、肩頸痛、腰痛、手痛等的按摩技巧，並作出示範。           |                   | 香港家庭福利會 2832 9700    |
| 初春·品茶 | 2/3 (星期五)     | 參加者可以一邊品茶，一邊學習，由茶藝師為大家講解基本茶的知識及在日常生活中如何喝茶才符合健康之道。 |                |                          |                                    |   |                   |                      |
| 社交娛樂  | 柴灣地圖編製小組：設施篇  | 24/1-14/3 (逢星期三) 共 7 節 14/2 暫停                    | 上午 10:00-12:00 | 環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8 室       | 康復者                                | 住在柴灣或小西灣既你，知唔知呢區有咩野社區設施？有冇免費飲水機？快D 嚟一齊發掘呢區既設施、共同製作社區設施地圖！ | 利民會 友樂坊 2505 4287 |                      |
|       | 潮爆工廠大廈        | 9/2、23/3 (星期五) 共 2 節                              | 上午 9:30-4:00   | 觀塘工廠大廈                   |                                    | 工廠成為潮流必去處，今次帶大家走訪藝術、DIY 及時尚資訊。                            |                   |                      |
|       | 搵食行遠 D        | 9/1、20/3 (星期二) 共 2 節                              | 晚上 5:00-9:00   | 觀塘 或 土瓜灣                 |                                    | 全新為食節目，食盡香港各國菜色，從地方美食認識不同國家背後文化。                          |                   |                      |
|       | 唱所欲言          | 10/1、24/1、28/2、7/3、21/3 (星期三)                     | 下午 2:15-4:15   | 筲箕灣道 361 號利嘉中心 11 樓      | 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。 | 浸信會愛羣社會服務處 2967 0902                                      |                   |                      |
|       | 茶聚·棋逢         | 17/1、7/2、14/3 (星期三)                               |                |                          | 聚~聊人生百態、分享日常趣事。飲杯茶、傾傾偈、人生一樂也。      |   |                   |                      |

|      | 活動名稱                   | 日期                          | 時間              | 地點                          | 對象         | 活動內容  | 查詢/報名                       |
|------|------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------------------|------------|---|-----------------------------|
| 義工服務 | 展義月會                   | 2/1、6/2、6/3<br>(星期二)        | 下午<br>2:30-4:30 | 筲箕灣道<br>361 號利嘉<br>中心 11 樓  | 康復者        | 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。   | 浸信會愛羣<br>社會服務處<br>2967 0902 |
| 家屬照顧 | 「家友天地」<br>家屬聚會<br>暨生日會 | 6/1<br>(星期六)                | 下午<br>2:30-4:30 | 環翠邨<br>澤翠樓<br>低層地下<br>1-8 室 | 家屬、<br>康復者 | 透過遊戲、茶會，一同慶祝生日。藉家屬互相分享照顧復元人士的壓力、困難，彼此學習及支持。   | 利民會<br>友樂坊<br>2505 4287     |
|      | 家倍有愛<br>課程-<br>溝通篇     | 9/1-30/1<br>(逢星期二)<br>共 4 節 | 晚上<br>7:00-9:00 |                             | 家屬         | (1) 家屬同行路的階段、需要 (如: 照顧經驗的四個階段)，解構家屬的困難、心路歷程<br>(2) 溝通的定義；與康復者溝通的態度、技巧；情境分析、練習<br>(3) 照顧者的身心社靈健康、作為照顧者的盲點和迷思、減壓原理及練習 |                             |

| <b>熱帶氣旋及暴雨警告訊號下資源中心之服務安排</b>               |      |                               |
|--|------|-------------------------------|
| 精神健康資源中心<br>開放安排                           |      | 室內講座及小組活動<br>(如活動舉行前 3 小時仍懸掛) |
| <b>熱帶氣旋警告</b>                              |      |                               |
| 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                          |
| <b>暴雨訊號</b>                                |      |                               |
| 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](http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds)

