

## 家友推介 (2018年4月至6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	18/5(五) 小西灣及柴灣居民	下午 2:30-4:00	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，同時亦會場邀請到朋輩工作員分享，重拾復康的信心。 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	
A2	30/4(一) 杏花邨至灣仔居民				
A3	14/6(四)		本工作坊概念原自美國的翻譯書籍，教導參加者如何邁向復元之路。 合辦機構：浸信會愛羣社會服務處	MPB1	
A4	5/6(二)		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	
A5	8/6(五)		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
A6	15/6(五)		下午 3:00-4:00		MPG4

### 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 2018#	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			
B2	24/4, 29/5, 19/6 (二)	上午 9:30-11:30		遊戲、睡眠資訊小貼士、最新改善睡眠活動介紹。 **即場參予，不用報名	

## 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	7/5-28/5 (一) 共4節 舉辦地點： (第1-2堂) 東區醫院 精神健康資源中心 (第3-4堂) 利民會友樂坊(柴灣)	下午 2:30-4:00	本院 精神科 覆診病人 (小西灣及 柴灣居民 優先)	利用水彩，無憂及隨心地繪畫， 達減壓平靜的治療果效。 合辦機構：利民會友樂坊(柴灣)	MPE1, 2
C2	8/5-19/6 (二) 共6節 (22/5 暫停) 舉辦地點： (第1-3堂) 東區醫院 精神健康資源中心 (第4-6堂) 聖雅各福群會(灣仔)綜 合家庭服務中心			盆栽種植、呼吸練習、葉拓製作， 交換心得，分享家庭逸事，甚至 心事，一起建立互相扶持的氣氛。 合辦機構：聖雅各福群會(灣仔) 綜合家庭服務中心	MPD 1, 2, 3
C3	21/6-12/7 (四) 共4節 舉辦地點： (第1, 2堂) 東區醫院 精神健康資源中心 (第3, 4堂) 香港家庭福利會(北角)	下午 2:30-4:30	本院 抑鬱/ 焦慮症 康復者	透過分享、藝術創作、講座等不 同形式的活動，促進參加者的自 我認識及自我表達。 合辦機構：香港家庭福利會	MPE1, 2
C4	生命歷奇 20/6 (三)			透過輕鬆有趣的歷奇活動，肯定 彼此的貢獻，加深對自己的了解， 為規劃現實生活帶來啟發。 合辦機構：聖雅各福群會(灣仔) 綜合家庭服務中心	MPG6

## 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	25/5 (五)	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：香港家連家精神健康倡導協會/利民會/ 浸信會愛羣社會服務處		

## 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	愛之語工作坊	20/4 (星期五)	下午 2:30-4:30	環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8室	康復者	咩係愛之語?你既愛之語又是哪一種?用咩方法可以表達愛?咁你就要參加愛之語工作坊,一齊學習愛、體驗愛!	利民會 友樂坊 2505 4287
	「折一折,剪一剪」剪紙班	18/5、25/5 (星期五)	上午 11:00-12:30	筲箕灣道 361號 利嘉中心 11樓		學習紙藝術技巧,發揮自己的創意,更可培養耐性,感受生活的樂趣。	浸信會愛羣 社會服務處 2967 0902
	至Fit一族 動感健身操	7/5-25/6 (星期一) 共6節	上午 11:00-12:00	港島東 體育館 /區內公園		學習進行不同種類的健體運動,以培養恆常運動習慣。	
	至Fit一族 輕鬆讚美操	21/5及18/6 暫停	中午 12:00-1:00			學習讚美操,以培養恆常運動習慣。	
	印巴彩繪	13/4 (星期五)	上午 10:00-12:00	北角英皇道 668號 健康村 第二期 地下高層	18歲或以上 有興趣人士	印巴彩繪又來了!此活動讓您認識少數族裔的特色藝術外,並由印度藝術家教授印巴彩繪的構造。	香港家庭 福利會 2832 9700
瑜珈班	20/4-8/6 (逢星期五) 共8節	晚上 7:00-8:30	萬眾期待的瑜珈班要開始了!透過瑜珈伸展動作,了解自己身體,暫時放下工作生活煩惱。				
情緒管理	靜觀初體驗	26/5 (星期六)	上午 10:30-12:00			透過靜觀讓參加者放下煩憂,體驗靜觀之餘又促進自己身心了解。	
社交娛樂	漫遊慈山寺	15/5 (星期二)	下午 1:00-7:00	大埔慈山寺	康復者	邀請大家一同漫遊慈山寺,透過活動培養正知正見,斷除煩惱,成就福慧,從而得到真正的安樂。	利民會 友樂坊 2505 4287
	快樂工作室 之尋找天與地	21/4 (星期六)	下午 1:00-5:00	山頂		自然野生植物欣賞及香港歷史遊踪。	
	開餐人在野	20/6 (星期三)	上午 9:30-5:30	觀塘 海濱公園		大家一齊落手落腳,食D乜點樣整,完全由參加者自己話事,配合野外風景分享美味成果!	
	下午鬆一鬆	13/4、27/4、 11/5、25/5、 8/6、22/6 (星期五)	下午 2:30-4:30	灣仔愛群道 36號8樓		隔週五為你提供不同的主題活動,包括:桌上遊戲(魔力橋)、拉筋運動、電影欣賞和茶聚分享,讓你有個輕輕鬆鬆的下午。	浸信會愛羣 社會服務處 3413 1641

	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	3/4、8/5、5/6 (星期二)	下午 2:30-4:30	筲箕灣道 361 號利嘉 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 社會服務處 2967 0902
	義工初聚	23/5 (星期三)	上午 10:30-12:00	北角英皇道 668 號 健康村 第二期 地下高層	18 歲或 以上 有興 趣 人士	我們將會招募義工作一連串的社區關愛探訪。此次初聚讓義工們彼此認識，亦了解義工之義務及守則。	香港家庭 福利會 2832 9700
家屬照顧	「家友天地」 家屬聚會	28/4 (星期六)	下午 2:30-4:30	柴灣環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8 室	家屬、 康復者	(1) 定期舉行家屬聚會，按家屬的需要每次設有不同主題 (2) 藉小組形式，家屬互相分享，照顧復元人士的壓力、困難，互相學習及支持 (3) 家屬朋輩大使分享照顧經驗	利民會 友樂坊 2505 4287
	家倍有愛 課程- 復元篇	10/4-8/5 (逢星期) 共 4 節 1/5 暫停	晚上 7:00-9:00		家屬	(1) 甚麼是復元概念(如:起伏中成長、自主自決、家人參與等) (2) 復元上需要的支援與面對的障礙 (3) 家庭在康復者復元中的角色、能耐 (4) 康復者的權益與倡導	
	「糰」有你 我顯心意	2/6 (星期六)	上午 (待定)	柴灣道 233 號 新翠花園 第六座地下		適逢佳節，各家屬一同制作愛心糰子送給各會員、家屬；家屬茶聚，互相分享支持。	

### 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上這個二維條碼，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)