

家友推介 (2018年7月至9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	22/8(三) 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	6/9(四) 杏花邨至灣仔居民				
A3	FUN 薰欲睡	4/9(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	
A4	安枕無憂	5/9(三)	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	21/9(五)		MPG4	
A6	樂活八段錦	7/9 及 14/9(五)	上午 10:30-12:30	透過八段錦運動，加強運動習慣，持之以恆，達致恆常運動的果效。	--
A7	輕鬆畫·水墨畫	31/7-21/8(二) 共4節	下午 3:00-4:30	在輕鬆的氣氛下創作你的水墨畫，發掘當中的樂趣，亦令心情從中得到放鬆。	--

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		
B1	家屬茶聚	31/8(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	
B2	「說出我心聲」 家屬溝通小組	4/7-8/8(三) 共6節	下午 2:00-3:30	透過活動了解更多與患者溝通的方式，促進彼此關係，讓家屬更容易表達自己的想法和關心。	

康復者社區復康活動 ※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	「病堅・運動」 動起來	9/8-30/8(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) 浸信會愛羣社會服務處 筲箕灣利嘉中心	下午 2:30-4:00	本院 精神科 覆診病人 (杏花邨至 灣仔居民 優先)	以運動作為介入手法，透過運動帶出復元中堅持到底的元素，讓學員學習如何堅持做運動及堅持個人目標。 合辦機構：浸信會愛羣社會服務處	MPE1,2
C2	食療主義	26/7-16/8(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) 利民會友樂坊(柴灣)	上午 10:30-12:00	本院 精神科 覆診病人 (小西灣及 柴灣居民 優先)	讓參加者了解自己體質及食物營養，加強參加者健康及情緒的管理，小組中亦會作簡單有營食物的製作。 合辦機構：利民會友樂坊	MPE1,2
C3	生命歷奇	26/9(三)	下午 2:30-4:30	本院 抑鬱/ 焦慮症 康復者	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

康復者互動活動 ※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			
D1	開心繩藝手工	23/7-13/8(一)共4節	上午 11:00-12:30	此專區只合適已加入「天空海闊家友站」的人士 會員可透過活動培養興趣並充實生活，又能與朋輩彼此分享分憂，發揮互助互勉，共同成長，增強康復的信心。		
D2	摺紙樂滿 FUN	20/8-10/9(一)共4節				

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	男親女愛講座	11/8 (星期六)	下午 2:30-4:30	柴灣環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8室	康復者	邀請資深講者從科學角度探討異性吸引、迷戀及人際關係角度探討戀愛與異性相處。	利民會 友樂坊 2505 4287
	至Fit一族	9/7-10/9 (星期一)	上午 11:00-12:00 中午 12:00-1:00	港島東 體育館		參加者學習不同種類的健體運動，以幫助參加者培養恆常運動習慣。	浸信會愛羣 社會服務處 2967 0902
	瑜珈心靈之旅	1/9 (星期六)	上午 10:00-1:00	柴灣 青年廣場 香港柴灣道 238號2樓 Y劇場 (柴灣港鐵站 A出口)	18歲或以上 有興趣人士	1) 透過瑜珈學習呼吸法、放鬆的伸展及冥想，讓參加者建立身心靈平衡及和諧的狀態。 2) 同場安排身心體驗活動，包括茗茶、寫給自己的信、心理健康服務介紹等，歡迎即場參與。 參加者需自備瑜珈墊、大毛巾及飲水	香港家庭 福利會 2832 9700
	正向呼吸工作坊	14/7 (星期六)	上午 10:00-1:00	北角英皇道 668號 健康村 第二期 地下高層		正確的呼吸可幫改善及處理哮喘、頭痛、失眠等等。活動中，讓參加者學習正向呼吸法、呼吸的理解。歡迎想重溫的參加者。	
	輕鬆品茶樂	3/8 - 24/8 (逢星期五) 共4節	晚上 7:00 - 9:00			高級茶藝師將深入淺出地讓參加者學習基本的茶藝知識，在品茶的同時亦學習放鬆的技巧。	
社交娛樂	掃食男女	22/8 (星期三)	下午 3:30-5:30	西灣河 太安樓	康復者	太安樓是港島出名的掃街好去處，大家一起吃吃喝喝，把生活的煩惱一掃而空，更可了解香港的飲食文化。	利民會 友樂坊 2505 4287
	愛在中秋 00遊	11/9 (星期二)	下午 3:30-8:30	石澳		一年容易又中秋，邀請您們一起燒野食	
	會員大會暨 生日會 Friends' Club 灣仔篇	28/8 (星期二)	晚上 7:00-9:00	灣仔愛群道 36號8樓		透過會員大會，進行活動回顧、中心消息報告、意見收集及討論，並會分享復元訊息。	浸信會愛羣 社會服務處 3413 1641
	男仕遊踪 互助小組	22/8 (星期三)	下午 2:15-4:45	筲箕灣道 361號 利嘉中心 11樓集合		讓男士透過參加群體活動，接觸不同社區資源(今次會一同參觀尖東文化博物館「奢華世代：從亞述到亞歷山大」展覽)	浸信會愛羣 社會服務處 2967 0902

	活動名稱	日期	時間	地點	對象	活動內容	查詢/報名
情緒管理	女人樂逍遙	7/9-19/10 (逢星期五) 共 5 節 21/9及5/10 暫停	下午 2:30-4:30	柴灣環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8 室	康復者	隨著歲月增長，身體、心理亦逐漸變化，透過大家分享珍貴的生活經驗及資訊交流，以舒緩因女士更年期引起的各種不適及壓力，幫助你輕鬆度過這個人生新階段。	利民會 友樂坊 2505 4287
	認識焦慮症	13/7 (星期五)	上午 11:00-12:30	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	當焦慮長時間延續，嚴重影響正常生活，就要留意是否患上焦慮症。此工作坊介紹焦慮症和一般臨床分類，以及心理健康的要素。	香港家庭 福利會 2832 9700
	情志養生- 中醫講座	14/9 (星期五)				講座由中醫師為大家分享： 1) 從中醫學角度剖析情緒困擾的原因 2) 如何透過湯水/穴位按摩以改善情緒，達至養生果效	
義工服務	關愛東區之 探訪老友記	14/8 (星期二)	下午 2:00-5:30			探訪一班住在東區的老友記，有獨居、體弱或受情緒困擾等。希望透過關愛行動，加強社區關愛。	
	展義月會	3/7、7/8、 4/9 (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
家屬照顧	家倍有愛 課程- 認知篇	14/8-4/9 (逢星期二) 共 4 節	晚上 7:00-9:00	柴灣環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8 室	家屬	課程協助家屬認識精神健康知識，提升家屬與復元人士面對復元經歷的能力。課程主題如下： 1) 精神病及其成因 2) 精神科藥物的作用 3) 危機的預防及處理 4) 社區復康服務、資源	利民會 友樂坊 2505 4287

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