

## 家友推介(2018年10月至12月)

### 康復者社會心理支援活動 ※對象:本院精神科覆診的復元人士

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	30/11(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	6/12(四) 杏花邨至灣仔居民			
A3	FUN 薰欲睡	4/12(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	27/11(二)	下午 3:00-4:30	MPG1
A5	愛笑瑜伽	23/11(五)	下午 3:00-4:00	
A6	輕鬆畫·水墨畫*	5/11-26/11(一) 共4節	下午 3:00-4:30	--
A7	樂活八段錦*	15/11 及 22/11 (五)	上午 10:00-12:00	--
A8	頌鉢與我*	16/11(五)	上午 10:30-12:30	--
A9			下午 2:30-4:30	

### 康復者互動活動 ※對象:本院精神科覆診的復元人士

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	為何要學攝影*	6/11-20/11 及 11/12(二) 共4節	上午 11:00-1:00	<p><b>此專區只合適已加入「天空海闊家友站」的本院覆診復元人士,新會員優先(入會費用全免)</b></p> <p>會員可透過活動培養興趣並充實生活,提升生活動力,又能與同路人彼此分享分憂,一同學習,互助互勉,增強復康的信心。</p>
B2	招「織」悠閒*	19/10-9/11(五) 共4節	上午 11:00-12:30	
B3	摺紙樂滿 FUN*	22/10-12/11(一) 共4節		
B4	開心繩藝手工*	23/11-14/12(五) 共4節		

\*註 1:如上一季已參加該活動或缺席該活動一半或以上,今季報名將自動列作後備報名

\*註 2:如超額報名,將安排抽籤

## 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	優質睡眠小組 *	6/11-27/11(二)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 覆診的 復元人士 (杏花邨至 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	MPC1,2
C2	擁抱生命 園藝治療小組 #*	8/11-29/11(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) 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	下午 2:30-4:30	本院 抑鬱/ 焦慮症 復元人士	生生不息，植物的成長帶來生命喜悅。透過小組讓我們一同學習擁抱生命，為自己獨特的生命「讚好」。 合辦機構：明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	MPE1,2
C3	安康自在 減壓小組 #*	16/10-6/11(二)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) 聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心			在營營役役的生活中，面對照顧家庭及生活的壓力下，我們如何自處？如何讓自己在紛亂中得以平靜？透過觀察呼吸、深度放鬆、深度聆聽、伸展運動等體驗，讓大家找回平靜安穩的感覺。 合辦機構：聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心	MPD1,2
C4	我復悠然 抒情畫意小組 #*	21/11-12/12(三)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) 聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心			用顏色筆、油彩做圖畫；全情投入，讓心靈遊走於色彩間；將情感、生活記事投入在作品當中；一起探索背後的故事，彼此分享支持，重尋生命和成長的啟迪。 合辦機構：聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心	MPD1,2

## 家屬活動 ※對象：只適合本院覆診的復元人士之家屬

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	29/10(一)、 14/12(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：利民會及浸信會愛羣社會服務處

### #需要組前面談

\*註 1:如上一季已參加該活動或缺席該活動一半或以上，今季報名將自動列作後備報名

\*註 2:如超額報名，將安排抽籤

## 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	快樂工作室之心靈花園	1/12 (星期六)	下午 2:00-4:30	柴灣環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8室	康復者	與大家一起製作2019年的願景圖，展望豐盛的明年；同時分享心靈卡，讓你看到獨一無二的自己！	利民會 友樂坊 2505 4287
	畫出美味之飢餓畫家	6/10 (星期六)	下午 3:00-5:00			讓你體驗繪畫食物的樂趣，舒緩壓力，心靈得到平靜。	
	至Fit一族	8/10-31/12 (逢星期一)	上午 11:00-12:00	港島東 體育館		浸信會愛羣 社會服務處 2967 0902	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。
			中午 12:00-1:00				
	人際溝通有辦法	19/11-10/12 (逢星期一) 共4節	晚上 7:00-8:30	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	認識人與人之間相處的重要元素，溝通當中出現的自我狀態，分析自己的溝通模式，從而增強人際關係。
斷捨離·放下	8/11 (星期三)	生活中有很多物件、甚至關係，常讓我們捨不得棄掉，捨不得放下。而日子一久，就會儲下不少東西是沒有用，但卻影響著我們的生活環境及心靈。現在，就讓我們學習斷捨離的生活態度，尋找合適自己的空間。					
「日本和諧粉彩」體驗工作坊	19/12 (星期三)	晚上 7:00-9:00			日本和諧粉彩藝術，是一種源自日本的獨特指頭繪畫藝術，藉由粉彩柔和溫暖的色調配合簡單的創作技巧而成。過程中讓參加者心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。		
情緒管理	您好！我都好！	17/11-8/12 (逢星期六) 共4節	上午 11:00-12:30	柴灣環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8室	康復者	有人說：90%的煩惱與壓力，都來自於「人際關係」。透過4節小組檢示心態，學習技巧，大家都可以拿回情緒主導權。	利民會 友樂坊 2505 4287
	我愛我自己 關心自己 工作坊： 探索自我篇	15/10、29/10、 12/11、26/11、 10/12、17/12 (星期一)	下午 3:30-5:30	灣仔 愛群道 36號8樓		從認識自己需要到掌握自己需要；從滿足自己需要到建立整全人生；邀請你共同體驗照顧自己的旅程。	浸信會愛羣 社會服務處 3413 1641
	正向思維： 如何讓自己 有更多幸福 感	12/10 (星期五)	上午 11:30-1:00	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	教導參加者如何培養正向情緒，找尋正向目標和意義。

	活動名稱	日期	時間	地點	對象	活動內容	查詢/報名
社交娛樂	憑歌寄意 一齊來做 DJ	5/10-26/10 (逢星期五) (共 4 節)	下午 2:30-4:30	柴灣環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8 室	康復者	一起聽歌、唱歌，分享喜愛歌曲，說說對歌曲的感想，嘗試做 DJ 的感受。	利民會 友樂坊 2505 4287
	繽紛星期三	3/10-19/12 (逢星期三)	下午 2:15-4:15	筲箕灣道 361 號利嘉 中心 11 樓		每星期舉辦不同主題活動，包括：唱 K、健康講座、信仰小組、茶聚等，讓參加者的生活有更豐富的體驗，一同來互相認識、互相分享優勢。	浸信會愛羣 社會服務處 2967 0902
	男仕遊踪 互助小組	2/11 (星期五)	下午 2:15-4:45			讓男士透過群體外出活動，多接觸不同社區資源，擴闊社交網。	
義工服務	展義月會	2/10， 6/11，4/12 (星期二)	下午 2:30-4:30			透過月會和一班義工會員彼此認識和了解、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	家倍有愛 課程- 溝通篇	23/10-13/11 (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	認識精神健康知識，提升家屬與患者面對復元的能力。課程主題如下： (1) 家屬同行路的四個階段、解構家屬的困難 (2) 與康復者溝通的技巧；情境分析 (3) 家屬的身心健康、迷思、減壓方法	利民會 友樂坊 2505 4287
	「家友天地」 家屬聚會	8/12 (星期六)	下午 2:30-4:30			(1) 定期舉行家屬聚會，按家屬的需要每次設有不同主題 (2) 小組形式，分享照顧的壓力、困難 (3) 家屬朋輩分享照顧經驗和支持	
	家屬羽毛球 活動	24/10， 21/11，12/1 (星期三)	下午 2:00-4:00	小西灣 運動場 香港小西灣 富康街 8 號		(1) 透過羽毛球活動，讓家屬強身健體鬆弛和減壓，舒緩照顧壓力 (2) 藉活動凝聚家屬，建立關係及家屬支援網絡	

### 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)