

家友推介 (2019年1月至3月)

重點推介 ※對象:有興趣人士

舉辦地點：鰂魚涌社區會堂／報名及查詢請電：2595 4008			
活動名稱	日期	時間	內容
精神健康月	19/1(六)	下午 2:00-5:00	向大眾推廣精神健康訊息，內容包括才藝表演、攤位遊戲、大抽獎及短片製作頒獎典禮。 ※歡迎帶同家庭成員、朋友一同出席※

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 手機攝影技巧*	17/1及24/1(四) 共2節	上午 10:30-12:00	學習手機的攝影技巧，可以隨時隨地用手机拍出美觀的照片，還可以與身邊的朋友和同路人分享，來輕鬆享受攝影樂趣吧！	MPG6
A2 FUN薰欲睡 (內容相同， 二選其一)	29/1(二)	下午 2:15-3:45	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
A3	12/3(二)			
A4 活樂鬆一Zone (內容相同， 二選其一)	29/1(二)	下午 4:00-5:30	以正確、正面的途徑深入淺出介紹輕鬆肩頸按摩及熱敷法，以及怎樣將兩者配合使用。 ※建議帶同一位家庭成員或朋友一同出席，互相練習※	MPG5
A5	12/3(二)			
A6 安枕無憂	5/3(二)	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
A7 愛笑瑜伽	26/2(二)	下午 2:30-3:30		MPG4
A8 輕鬆畫 現代水墨畫*	1/14-28/1(一)及 4/3-18/3(一) 共6節	下午 3:00-4:30	利用水及墨，在輕鬆的氣氛下創作你的現代水墨畫，發掘當中的趣味及新意，從中得到新體驗。 特別合適從未學習水墨畫的朋友。	--
A9 樂活八段錦*	14/3及28/3 (四)	上午 10:00-12:00	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。	--
A10 頌鉢與我 進階篇 (內容相同， 二選其一)	27/2(三)	上午 10:00-12:30	透過頌鉢音韻，讓身體得到放鬆，紓緩肌肉繃緊。 ※活動需要平臥地上，本中心會提供地墊※ 只適合已完成體驗班之人士	--
A11	27/3(三)			
A12 頌鉢與我* 體驗篇 (內容相同， 二選其一)	27/2(三)	下午 2:30-5:00	透過頌鉢音韻，讓身體得到放鬆，紓緩肌肉繃緊。 ※活動需要平臥地上，本中心會提供地墊※ 只適合從未參與之人士	--
A13	27/3(三)			

*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	心度攝影*	22/2-8/3(五) 共 3 節	下午 2:30-4:00	<p>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)</p> <p>會員可透過活動培養興趣並充實生活，提升生活動力，又能與朋輩導師及同路人彼此分享分憂，一同學習，互助互勉，增強康復的信心。</p>
B2	編織悠閒*	28/2-28/3(四) 共 5 節		
B3	「界」水仙迎新春* (內容相同，二選其一)	第一班 11/1(五)	上午 10:30-12:30	
B4		第二班 11/1(五)	下午 2:00-4:00	
B5	新春利是吊飾* (內容相同，二選其一)	第一班 25/1 及 1/2(五) 共 2 節	上午 11:00-12:30	
B6		第二班 25/1 及 1/2(五) 共 2 節	下午 2:15-3:45	
B7	鈎出好心情*	18/2-25/3(一) 共 6 節	上午 11:00-12:30	
B8	扭波繽紛樂*	1/3-22/3(五) 共 4 節		

義工訓練 ※對象:有興趣人士

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	對象	內容
C1	「服務推廣大使」 義工訓練 2019+ (必須出席兩堂)	23/2(六)	第一堂 上午 10:30-12:30	有興趣人士	<ol style="list-style-type: none"> 1. 義工核心訓練 2. 資源站義工角色及責任 3. 服務推廣技巧及回應 4. 當值須知及突發情況處理
			第二堂 下午 3:00-5:00		

+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

「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	創意手工藝坊	15/2 及 22/2 (星期五) 共 2 節	上午 10:30-11:30	柴灣環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8 室	康復者	一齊學做不同的手工藝品，例如輕黏土吊飾和 DIY 唇膏！一齊創作出屬於自己獨一無二的作品。	利民會 友樂坊 2505 4287
	八段錦	5/3 及 12/3 (星期二) 共 2 節	下午 2:30-4:30			由義工教授八段錦，通過簡單易學的八個動作來強身健體。	
	集體舞	8/1 及 22/1 (星期二) 共 2 節				由義工教授各種舞步，讓您舞動全身、鍛鍊身心！	
	智能手機應用班	1/3-29/3 (星期五) 共 5 節	上午 10:30-12:00			Whatsapp 功能、輸入法、Google Map/雲端、應用程式介紹、內置記憶及記憶卡使用、電腦開啟及管理手機文件。	
	職安及腰背保養講座	9/1 (星期三)	上午 10:45-12:00			由職業治療師主講講座，讓你對職安及腰背保養多加認識。	
	膝關節痛及保養講座	6/3 (星期三)				由職業治療師主講講座，大家齊齊學習保養膝關節。	
	網上情「完」講座	23/2 (星期六)	下午 3:00-4:00			網上有無真情緣？睇疑幻疑真嘅網上世界，如何保護自己？	
	健出心天地	13/2-6/3 (星期三) 共 4 節	上午 11:00-12:30	灣仔愛群道 36 號 8 樓	一起探究不同健康問題，如：減肥陷阱和某些肌肉繃緊導致的痛症，一起做簡單小運動、學習肌筋膜放鬆法，放鬆身心靈。	浸信會愛羣 社會服務處 3413 1641	
	至 Fit 一族	4/2-25/3 (星期一) 共 8 節	上午 10:00-11:00 上午 11:00-12:00	港島東 體育館/ 區內公園	學習排排舞，以幫助參加者培養恆常運動習慣。 學習正型健膝操，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	
	「遇見真心」繪畫工作坊	18/1 (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	18 歲或以上 有興趣人士	以圖藝來表達個人感受及展現自己，從中學習如何與他人聯繫，放下一些對己對人的既定想法，去看待自己和身邊人，為彼此帶來心靈安舒。	香港家庭 福利會 2832 9700
	「日本和諧粉彩」體驗工作坊 II	18/2 (星期一)				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。	
	克服大腦的反抗：Mini Habits	16/3 (星期六)	上午 11:00-12:30			「想到要運動，就好懶…今天好累，明天再練習！」一拖再拖，遲遲沒有動作，你也會這樣？對於新行為的反抗，本來就是大腦的本能。「Mini habits」的原理，簡單有效順着大腦運作，建立長遠習慣的方法。	

	活動名稱	日期	時間	地點	對象	活動內容	查詢/報名
社交娛樂	優閒鬆一鬆： 午場電影	3/1、17/1、 14/2、21/2、	下午 2:30-4:30	灣仔愛群道 36號8樓	康復者	透過欣賞不同類型的電影，從而放鬆心情。	浸信會愛羣 社會服務處 3413 1641
	優閒鬆一鬆： 晚場電影	7/3、21/3 (星期四)	晚上 6:00-8:00				
	優閒鬆一鬆： 桌上遊戲 魔力橋	10/1、31/1、 28/2、14/3、 28/3 (星期四)	下午 4:30-6:00				
	繽紛星期三： 新春活動	30/1 (星期三)	下午 2:15-3:45	筲箕灣道 361號利嘉 中心11樓		適逢新春佳節將至，來參加應節活動，一同感受新年氣氛。	浸信會愛羣 社會服務處 2967 0902
	繽紛星期三： 齊歡唱	2/1、13/2、 6/3 (星期三)	下午 2:15-4:15			喜愛聽音樂、傾聽別人歌唱的你，齊來透過歌唱、音樂抒發自己心聲，大家來選一首屬於你的歌曲。	
義工服務	展義月會	8/1、12/2、 5/3 (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。	

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