



東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心
「天空海闊家友站」

家友推介 (2019 年 4 月至 6 月)

本中心活動
(第 1 及 2 版)
開始報名日期
2019 年 4 月 1 日

復元人士社區聯繫活動 ※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	對象	內容	醫護專用
A1 禪繞減壓小組	15/5-5/6(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) 利民會友樂坊(柴灣)	下午 2:30-4:00	本院 精神科 覆診的 復元人士 (小西灣及 柴灣居民 優先)	將專注力集中在密密麻麻的圖案上，讓你暫時忘卻煩心的事，達致平靜放鬆。 合辦機構：利民會友樂坊	MPE1,2
A2 畫人生講生活	6/6-27/6(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 2:30-4:30	本院 精神科 覆診的 復元人士 (杏花邨至 灣仔居民 優先)	透過一同畫畫，去發掘復元裏的「個人良藥」或人生經歷，朋輩工作人員亦會分享個人復元故事。 合辦機構：浸信會愛羣社會服務處	MPB1,2
A3 靜心彩繪人生#	12/6-26/6及10/7(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	下午 2:30-4:30	本院 抑鬱/ 焦慮症 復元人士	不需懂得畫畫，卻可以用手指頭沾上顏色，掃在畫紙上；全情投入做畫，回到初心，色彩豐富的畫面便漸漸呈現眼前！ 合辦機構：聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心	MPD1,2

復元人士互助活動 ※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*	31/5-28/6(五) 共4節	下午 2:30-4:00	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) 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。
B2 編織悠悠間* (冷帽，頸巾)	2/5-30/5(四) 共5節		
B3 鈎出好心情* (杯套，手機套)	29/4-10/6(一) 共6節	上午 11:00-12:30	
B4 扭波繽紛樂*	3/5-31/5(五) 共5節		

#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，將安排於活動 5 個工作天前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電中心查詢 P.1

復元人士社會心理支援活動 ※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	
C1	探索焦慮情緒	11/6(二)	下午 3:30-5:00	人人也會有焦慮情緒，講座會與你探討焦慮情緒及減壓良方，並會教授簡單身心鬆弛練習。 合辦機構：香港家庭福利會	MPG6
C2	頌鉢與我 進階篇*	26/6(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※ 只適合已完成本中心體驗班之人士	--
C3	頌鉢與我 體驗篇*		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	
C4	樂活八段錦*	9/5 及 23/5(四) 共 2 節	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。	
C5	輕鬆畫 現代水墨畫*	29/4-10/6(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。	
C6	愛笑瑜伽	21/5(二)	下午 2:30-3:45	透過短講及愛笑瑜伽，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：笑出健康協會	MPG4
C7	FUN 薰欲睡*	28/5(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
C8	活樂鬆 - Zone*		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。 ※建議帶同一位家人/朋友一同出席，互相練習※	MPG5

義工訓練 ※對象:已註冊的本中心義務導師

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	
D1	朋輩義務導師 實務篇： 我的同行之路	17/6(一)	下午 2:00-5:00	已註冊的 本中心義務導師	1. 認識精神病 2. 我的復元故事 3. 義務導師的喜樂 4. 危機處理

#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，將安排於活動 5 個工作天前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電中心查詢

港島東社區活動推介

第三及第四版之社區活動
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	集體舞	9/4 及 16/4 (星期二) 共 2 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	由義工教授各種舞步，讓您舞動全身、鍛鍊身心！	利民會 友樂坊 2505 4287		
	八段錦	18/6 及 25/6 (星期二) 共 2 節				由義工教授八段錦，通過簡單易學的八個動作來強身健體。			
	減壓有所Way	11/5-15/6 (逢星期六) 共 6 節	上午 10:30-11:30	與參加者一同發掘不同的減壓方法，找出最適合自己的方法。					
	方型踏步	6/5-17/6 (逢星期一) 共 6 節	上午 11:00-12:00	灣仔 愛群道 36 號 8 樓		方型踏步是一項有趣的防跌運動，透過多元化及不同難度的步行活動，可提升自己的平衡力及認知能力。	浸信會愛羣 社會服務處 3413 1641		
	至 fit 一族	1/4-17/6 (逢星期一) 共 8 節	上午 11:00-12:00	港島東 體育館/ 區內公園		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		
			中午 12:00-1:00			學習排排舞，以幫助參加者培養恆常運動習慣。			
	健康生活 由你開始 (一)	12/4 (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	多次下定決心要培養健康習慣，實踐時難，持續更難。本工作坊根據 James Clear「Atomic habits」行為心理學，介紹長遠習慣好方法。	香港家庭 福利會 2832 9700	
	痛症舒緩班	17/4-12/6 (逢星期三) 共 8 節	上午 10:00-11:30				介紹正確而安全的伸展運動技巧及方法，舒緩及預防痛症問題！		
	健康飲食與 精神健康	14/6 (星期五)	上午 11:30-12:30				註冊營養師講解精神健康與食物有密切關聯，透過體驗活動以助大家了解飲食與身心健康秘訣。		
	靜心·茶	12/6-3/7 (逢星期三) 共 4 節	晚上 7:00-8:30				國家高級茶藝師教授參加者泡中國茶的正確方法，亦可享受屬於自己的時光，屬於自己的茶。		
日本和諧粉 彩體驗	28/6 (星期五)	上午 10:00-12:00	此工作坊可讓參加者初探源自日本的獨特指頭繪畫藝術的樂趣。						
五行與養生 健康:阿育 吠陀治療	29/6 (星期六)	上午 9:30-12:30	柴灣青年 廣場 6 樓 舞蹈劇場		印度阿育吠陀治療已經有五千年歷史，透過多元療法，幫助不同體質的人打造一套健康的生活方式。				
與你同 「樂」: 輕鬆音樂 小組	29/4-27/5 (逢星期一) 共 4 節	上午 10:00-11:30	聖雅各 福群會大樓 13 字樓 閑情坊		抑鬱或 焦慮症 康復者		音樂讓人輕鬆減壓，透過輕鬆伸展、放鬆練習、音樂遊戲、樂器製作及歌曲歌詞分享等，促進身心健康。		聖雅各 福群會 灣仔綜合家 庭服務中心 2835 4342
義工服務	展義月會	2/4、 7/5、4/6 (星期二)	下午 2:30-4:30		筲箕灣道 361 號利嘉 中心 11 樓		康復者		一班義工會會員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。

	活動名稱	日期	時間	地點	對象	活動內容	查詢/報名
情緒管理	正念體驗 二重奏	2/4 及 7/5 (星期二) 共 2 節	上午 10:00-11:30	聖雅各 福群會大樓 12 字樓 視聽室	抑鬱或 焦慮症 康復者	練習正念讓自己培養由內而外的身心 平衡與健康。	聖雅各 福群會 灣仔綜合家 庭服務中心 2835 4342
	正念自在 每月聚會	30/4 及 14/5 (星期二)	上午 10:30-12:30	柴灣環翠邨 澤翠樓 低層地下 1-8 室	康復者	正念練習培養靜觀修習，鼓勵會員持 續參加「正念自在體驗小組」，建立 持續修習的習慣。	利民會 友樂坊 2505 4287
社交娛樂	Boardgame 大筴地	26/4、10/5 及 21/6 (星期五)	下午 2:30-4:30	灣仔愛群道 36 號 8 樓		無論有否接觸過 BoardGame，都歡迎 一齊黎中心開枱暢玩！玩開既記住報 名，未玩過既開多枱慢慢學又點話？	
	優閒 午場電影	4/4、18/4、 2/5、16/5、	晚上 6:00-8:00			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 晚場電影	6/6、20/6 (星期四)				簡單易學的魔力橋，是三兩知己的好 玩意，透過每局不同的變化，考驗你的 技術、策略及運氣，玩出愉快心情。	
	優閒 桌上遊戲 魔力橋	25/4、 23/5、27/6 (星期四)	下午 3:30-4:30			齊來輕鬆分享日常近況，認識社會時 事及倡議，分享優勢及復元概念。	浸信會愛羣 社會服務處 2967 0902
茶聚	3/4、17/4、 8/5、22/5、 5/6、19/6 (星期三)	下午 2:15-3:45	筲箕灣道 361 號利嘉 中心 11 樓	家屬	照顧者的壓力往往在不知不覺中累 積，此工作坊會透過藝術形式緩解負 面情緒，展開照顧自己的旅程。		
家屬服務	自癒治癒 藝術工作 坊	4/5 (星期六)			下午 2:30-4:30	讓家屬認識各類精神病，了解治療方 法及一些危機處理的知識及技巧，以 幫助康復者有更理想的復元進展。	
	精神健康 知多 D	10/5-31/5 (逢星期五) 共 4 節	晚上 7:30-9:00				

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。

第三及第四版之社區活動 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