



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」

本中心活動
(第 1 及 2 版)
開始報名日期
2019 年 7 月 2 日

家友推介 (2019 年 7 月至 9 月)

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
A1	安枕無憂	6/9(五)	下午 2:30-4:00	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	MPG1
A2	身心自駕遊	12/7(五)		簡介翻譯自美國得獎復元工具書籍,簡介如何以「優勢模式」成功減少入院,並從生活不同範疇,探索如何邁向復元,改善生活質素。 合辦機構:浸信會愛羣社會服務處	MPA
A3	頌鉢與我 體驗篇*	13/9(五)	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※ 只適合從未參與之人士	--
A4	頌鉢與我 進階篇*		下午 2:00-4:30	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	
A5	樂活八段錦*	8/8 及 15/8(四)	上午 10:15-12:15	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。	
A6	輕鬆畫 現代水墨畫*	12/8-16/9(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。	
A7	愛笑瑜伽	13/8(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
A8	FUN 薰欲睡*	27/8(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
A9	活樂鬆一 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
A10	輕鬆手機攝影	1/8 及 8/8(四)	下午 2:30-4:00	現今生活離不開手機,更可利用手機拍下精采一刻,活動就是教你輕鬆攝影。	
A11	手機執相無難度	15/8(四)		教你用手机執相,是一個有趣又開心的過程,你亦會發現更多可能。	

*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,亦歡迎致電致中心查詢
活動舉行詳情最終以本中心公佈為準

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
B1 優質睡眠小組	4/9-25/9(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) 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」？試從你的生活態度、想法、甚至行為模式中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
B2 從藝術看人生#+	3/9-24/9(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) 香港家庭福利會(北角)	下午 2:30-4:30	本院覆診的抑鬱/焦慮症復元人士	藝術並不是遙不可及的，反之，透過藝術的歷程，可以讓我們探索自己更多。此活動適合希望透過藝術學習放鬆及對自己認識更多之人士。 合辦機構：香港家庭福利會(北角)	MPD1, 2

+本小組對象為精神科覆診期在12星期或以上人士

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		
C1 編織悠悠閒*(冷帽, 頸巾)	26/7-30/8(五) 共6節	上午 11:00-12:30	<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>		
C2 鈎出好心情*(杯套, 手機套)	22/7-26/8(-) 共6節				
C3 玻璃畫室*	第一組：18/7, 25/7(四)	下午 2:30-4:00			
	第二組：5/9, 12/9(四)				
C4					
C5 八段錦重溫	11/7, 1/8, 22/8, 29/8, 19/9, 26/9 (四)	上午 10:00-11:30			

家屬活動 ※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 照顧他與你，快樂做自己#	25/6-30/7 (二)	下午 1:30-3:00	家屬	照顧者-誰來照顧？透過靜觀練習、心靈樽整作，認識同路人，學習在喘不過氣來的照顧日常中抖抖氣，讓自己的生活有更多選擇和自由。	
D2 照顧紅綠燈 照顧有道	13/8(二)	下午 4:30-5:30		1. 明白藥物所帶來的副作用 2. 復發的先兆 3. 家屬照顧紅綠燈 4. 朋輩工作員(康復者)真情分享	
D3 「醫社携手為家導航」 家屬義工招募計劃#	訓練日期： 30/7 及 6/8 義工當值： 1/8-31/12	下午 2:00-5:00 下午 2:30-5:00		透過訓練及服務機會，支援精神科新症病人的家屬，讓家屬得著同行支持的力量	

#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活動舉行詳情最終以本中心公佈為準

港島東社區活動推介

第 3 及第 4 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	蔡李佛拳	8/7-30/9 (逢星期一) 5/8 除外 共 12 節	下午 2:30-3:30	灣仔 愛群道 36 號 8 樓	康復者	學習蔡李佛拳術，強身健體。	浸信會 愛羣社會 服務處 3413 1641	
	至 fit 一族	5/8-16/9、 30/9 (逢星期一) 共 8 節	上午 11:00-12:00	港島東 體育館		學習正型健膝操，一起培養恆常運動習慣。	浸信會 愛羣社會 服務處 2967 0902	
			中午 12:00-1:00			學習排排舞，一起養恆常運動習慣。		
	「認知行為治療模式」失眠改善小組	7/8/-4/9 (逢星期三) 共 5 節	晚上 7:30-9:30	北角英皇道 668 號 健康村 第二期 地下高層	18 歲或以上並持續失眠一個月或以上人士	小組把認知行為治療及探索內心的理論應用在失眠問題上，幫助失眠人士理解自己需要，找出對應自己的方案，創造有利睡眠的條件。	香港家庭 福利會 2832 9700	
	沙畫 Sand Painting	1/8 及 8/8 (逢星期四) 共 2 節	上午 10:30-12:00		以沙畫表達個人感受及喜好，用七彩的沙製作成畫。因沙畫須時風乾才可完成後期製作，參加者必須參與兩節工作坊才可完成作品。			
	軟毛筆書法體驗工作坊	28/8-18/9 (逢星期三) 共 4 節	晚上 7:00-8:30		只需一支筆頭可施壓的軟頭筆，就能創作千變萬化帶有現代感和潮流感的英文藝術字。			
	「日本和諧粉彩」體驗工作坊 II	14/8 (星期三)	晚上 7:00-9:00		源自日本的獨特指頭繪畫藝術和單的創作技巧，過程中讓參加者心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。			
寫意瑜珈	6/7 (星期六)	下午 2:30-4:00	聖雅各 福群會大樓 12 字樓 視聽室		18 歲或以上有興趣人士	作為都市人，忙碌、壓力大，常引致身體痛症出現，透過一系列伸展動作，有助我們從壓力中調節過來，放鬆身心。		聖雅各 福群會 灣仔綜合家庭服務中心 2835 4342
靜坐-從數呼吸、體驗平衡自在開始	19/7 (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		靜坐是一個很好的心靈運動，在靜坐的過程中，將負面情緒得適度的紓壓、解放，處於一個平靜與和諧的狀態！	香港家庭 福利會 2832 9700		
醫生話您知-抑鬱症	27/9 (星期五)	晚上 7:00-8:00		抑鬱症是香港常見的情緒病。這次誠邀精神科專科醫生連凱欣來話你知抑鬱症的症狀及治療方案，讓大家知道它並不可怕！				
情緒管理								

	活動名稱	日期	時間	地點	對象	活動內容	查詢/報名
工作	人生 KOL (Keep On Learning) 輔助教育計劃	22/7-23/8 (星期一) 15/7 截止報名	會根據時間表而上課	浸會大學教學及行政大樓十樓	15-29 歲康復者	以課堂及活動形式，必修科包括自我認識、病悉感、壓力管理、解難技巧、生涯規劃。選修科有生命教育、STEAM 認知訓練、職業英語、服務研習。	浸信會愛羣社會服務處 2708 8461 關姑娘
	動動手工作坊-禪繞畫布袋	8/7 (星期一)	下午 2:30-5:00	灣仔愛群道 36 號二樓	45-55 歲康復者	透過以線條圖案組成的禪繞畫，於畫禪繞畫的過程體驗專注及放鬆，學習完基本的技巧後，畫在布袋上，製成禪繞畫布袋。(如有需要，可轉介參加者參加輔導就業服務)	浸信會愛羣社會服務處 3413 1561 陳姑娘
社交娛樂	優閒鬆一鬆 午場電影	4/7、18/7、1/8、15/8、29/8、12/9 (星期四)	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		晚上 6:00-8:00				
	茶聚	3/7、17/7、7/8、21/8、4/9、18/9 (星期三)	下午 2:15-3:45	筲箕灣道 361 號利嘉中心 11 樓	康復者	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
義工服務	展義月會	2/7、6/8、3/9 (星期二)	下午 2:30-4:30			一班義工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。	

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