

家友推介 (2020年10月至12月)

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：在家以網上視像形式進行[ZOOM] / 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 「我愛我自己」 從運動關顧 身心工作坊 [ZOOM]	6/11 (星期五) 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)	透過簡單的椅上操拉筋運動，學習留意當下的身心狀態，放鬆及關顧自己的身心需要，從而愛錫自己。 參加者請穿著輕便舒適的服裝及準備一張有背椅子 合辦機構：浸信會愛羣社會服務處	MPB3
A2 HOP 小組 [ZOOM]	27/11-18/12 (逢星期五) 下午 2:00-4:00 共 4 節	本院精神科覆診的復元人士 (柴灣及小西灣居民優先)	“HONEST OPEN PROUD” 小組會讓你學習如何向人披露自己的患病經歷及披露的原則。 合辦機構：利民會	MPB1, 2
A3 《花之蜜語》 蜜蠟花製作 紓壓工作坊 [ZOOM]	25/11 及 2/12 (星期三) 共 2 節 下午 2:30-4:30	本院精神科覆診的復元人士 (抑鬱/焦慮症人士優先)	學習製作蜜蠟花(用蜜蜂蠟製作花朵形的蠟燭)，從而使心緒平靜下來，有助舒緩情緒。 合辦機構：明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	MPC1, 2
A4 靜心舒壓 禪繞工作坊 [ZOOM]	20/11 (星期五) 下午 3:30-5:00		禪繞畫無需任何繪畫基礎，只要一紙一筆，隨心揮筆，讓大腦放輕鬆。亦可透過每一筆，學懂了解自我。 合辦機構：香港家庭福利會	MPG1
A5 靜觀減壓- 對自己寬懷 [ZOOM]	28/10 (星期三) 下午 4:00-5:30		本工作坊透過「靜觀」體驗減壓，培養覺察專注力，學習好好照顧自己及減少胡思亂想的憂慮。 合辦機構：香港家庭福利會	MPG2
A6 靜心彩繪人生# [ZOOM]	16/11、23/11、7/12 及 14/12 (星期一) 下午 2:30-4:30 共 4 節	本院精神科覆診的 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
A7 『快樂· 由攝影開始』 工作坊# [ZOOM]	2/12 及 16/12 (星期三) 共 2 節 下午 2:30-3:45		學習「正念攝影」的概念，捕捉生活中特別的珍貴時刻。配合工作坊的靜觀活動、舒展運動及組員之間的分享，令參加者享受一段寧靜舒適的、愉快的體驗。 合辦機構：聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心	MPE1, 2

#本小組對象為精神科覆診期在 12 星期或以上人士

復元人士社會心理支援活動 ※對象：本院精神科覆診的復元人士

報名及查詢請電：2595 4008

報名及查詢請電：2595 4008					
活動名稱	日期/時間	舉辦地點	內容	醫護專	
B1	如何使用 Zoom*	個別預約及個人教授 (已報中心活動者優先)	本院東座 1 樓 中心活動室	教你下載及使用 Zoom，讓你實踐在家輕鬆學習。使用 Zoom 不受地域及時間限制，與時並進。	MPG4
B2	暢談鬆一鬆* [ZOOM]	30/10(五) 或 15/12(二) 下午 2:30-4:00 內容相同，二選其一	在家以 網上視像形式 [ZOOM]	疫情自今，香港人有著無比堅持，不輕言放棄。到底是如何走過來？一同談談我們過去這段日子的生活，為你我鼓掌。	MPG5

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：在家以網上視像形式進行 [ZOOM] / 報名及查詢請電：2595 4008

活動名稱	日期	時間	內容	醫護專	
C1	LONG TIME NO SEE 同學會·招織聚 [ZOOM]*	19/10、2/11、16/11 (一) 共 3 節	(C1A 組) 上午 10:00-11:00	歡迎曾參加過去編織活動的朋友參與，需要懂簡單編織及在家輕鬆參與視像學習。 作品：冷頸巾圍	--
		C2	內容相同， 揀選其一		
		(C2B 組) 上午 11:15-12:15			

*註：如超額報名，將安排於活動 4 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。

家屬活動 ※對象：本院精神科覆診復元人士的家屬

舉辦地點：在家以網上視像形式進行 [ZOOM] / 報名及查詢請電：2595 4008

活動名稱	日期 / 時間	對象	內容
D1	照顧紅綠燈 照顧有道 [ZOOM]	本院精神科覆診 復元人士的家屬	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. 過來人真情分享

熱帶氣旋及暴雨警告訊號下 精神健康資源中心之服務安排

熱帶氣旋警告	暴雨訊號	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)
1 號	黃色	照常開放	如常進行
3 號	紅色	照常開放	★
8 號或以上	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。

「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！

或直接於瀏覽器程序輸入：http://www.healthkeyc.org/prc/pyneh/psychological/beyond_pounds

