

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 《邁步復元路》 單元一 《復元 ABC...D》 [ZOOM]	2/3-30/3 (逢星期二) 共 5 節 (第 1 節) 下午 2:30-3:30 (第 2-5 節) 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)	透過一節簡介及四節小組，讓大家認識何謂復元，覺察自己現在所處的復元位置，探索對復元非常重要的態度和動力，為邁步復元路鋪墊重要的基礎。 合辦機構：浸信會愛羣社會服務處	MPB1, 2
A2 靜觀小組 [ZOOM]	4/3-25/3 (逢星期四) 共 4 節 上午 11:30-1:00	本院精神科覆診的復元人士 (柴灣及小西灣居民優先)	體驗不同形式的靜觀，由此達到平靜，專注當下的狀態。 合辦機構：利民會	MPE1, 2
A3 隨心·畫· 禪繞工作坊 [ZOOM]	17/3 (星期三) 下午 3:00-4:30	本院精神科覆診的復元人士 (抑鬱/焦慮症人士優先)	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	MPD1
A4 斷捨離·放下 [ZOOM]	10/3 (星期三) 下午 3:00-4:15		生活中，總有很多東西、物件、甚至關係，常讓我們不捨，捨不得棄掉，也捨不得放下。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。 合辦機構：香港家庭福利會	MPD2

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				
活動名稱	日期/時間	舉辦地點	內容	醫護專用
B1 暢談鬆一鬆* [ZOOM]	28/1 (四) 或 26/2 (五) 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
B2 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。	--

*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。

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	所需物資	
C1	新春掛飾製作* [ZOOM]	21/1、28/1 (星期四) 共 2 節	上午 11:00-12:30	疫情遇上農曆新年，減少外出，不如自己製作新春掛飾及割水仙頭，讓新春氣氛充滿家居。參加者需要自行準備所需物資，在家輕鬆參與 ZOOM 視像學習。	兩堂均須準備吊絮，釘書機及釘，另準備利是封數量如下： 第 1 堂： 正方形利是封 22 個 第 2 堂： 中形利是封 40 個
C2	迎新春割水仙* [ZOOM] 內容相同，揀選其一	15/1 (星期五)	(A 組) 上午 11:00-12:00 (B 組) 中午 12:00-1:00		水仙頭 1-2 個、剉刀、小盆、勞工手套 (按需要)

*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]	4/2 (四) 下午 4:30-5:30	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！

或直接於瀏覽程序輸入：http://www.healthyclec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds

