



家友推介 (2021年4月至7月)

實體復元人士活動 ※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	地點	對象	內容	醫護專用
A1 “靜、淨、靖” 靜觀減壓小組 [實體]	19/4-10/5 (逢星期一) 共4節 下午 2:30-4:00	筲箕灣 愛秩序灣道 15號愛秩序灣綜合服務大樓二樓 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	本院精神科覆診的復元人士 (抑鬱/焦慮症人士優先)	認識靜觀與處理壓力的關係，體驗各種靜觀練習，包括靜觀進食、身體掃描、靜坐、柔軟伸展運動及靜觀步行等。 合辦機構：明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	MPD1
A2 LONG TIME NO SEE 同學會·招織聚 [實體]	9/7-23/7 (逢星期五) 共3節 上午 11:00-12:30	本院東座1樓 中心活動室	本院精神科覆診的復元人士	歡迎曾參加過去編織活動的朋友參與，需要懂簡單編織。 作品：冷頸巾	--
A3 如何使用 Zoom [實體]	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。	--

ZOOM 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	
B1 失眠這件事 [ZOOM]	30/4(星期五) 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)	分享有關失眠的數據、了解自己睡眠習慣的方法、處理失眠的方法、食療、鬆弛練習等。 合辦機構：香港家庭福利會	MPC1	
B2 「禪繞」 活在當下 工作坊 [ZOOM]	15/6 及 22/6(星期二) 下午 2:30-4:00		透過禪繞藝術讓參加者享受創作過程中的靜，放鬆和專注，舒緩生活中的壓力。 合辦機構：聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心	MPB1, 2	
B3 我也想身體健康 [ZOOM]	21/6(星期一) 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)	是次活動有情緒舒緩技巧的分享環節，也會介紹中心的檢查及健體設備；邀請大家一同參與，認識能幫助自己的社區資源。 合辦機構：浸信會愛羣社會服務處	MPD3	

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。
活動舉行詳情最終以本中心公佈為準

ZOOM 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
C1	暢談鬆一鬆 [ZOOM]	7/5(五) 或 6/7(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]	疫情至今，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

ZOOM 復元人士互助活動 ※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	
D1	LONG TIME NO SEE 同學會·招織聚 [ZOOM]	17/5-31/5 (逢星期一) 共 3 節 上午 11:30-12:30	在家以 網上視像形式 [ZOOM]	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	

ZOOM 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	
E1	照顧紅綠燈 照顧有道 [ZOOM]	1/6(二) 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.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds



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。
活動舉行詳情最終以本中心公佈為準