

## 家友推介 (2022年1月至4月)

(第1及第2版之活動向本中心報名)

實體復元人士社區聯繫活動 ※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	1/3 (星期二) 下午 2:30-4:30	浸信會愛羣 社會服務處 筲箕灣道 361 號 利嘉中心 15 樓	本院精神科覆診 的復元人士 (杏花邨至灣仔 居民優先)	參加者透過「能力強項卡」及「生涯卡」, 認識個人性格上的優勢及價值觀, 而將個人優勢應用在日常生活, 成為自我探索的旅程。 合辦: 浸信會愛羣社會服務處	MPB1
A2	25/3 (星期五) 下午 2:30-4:30	浸信會愛羣 社會服務處 筲箕灣道 361 號 利嘉中心 11 樓		輕鬆《身心自駕遊》桌上遊戲, 反思和交流自己在人生歷程上的起伏高低、優勢和障礙, 如何以「優勢模式」探索生活目標方向。 合辦: 浸信會愛羣社會服務處	MPB2
A3	9/2-2/3 (逢星期三) 共 4 節 下午 3:00-4:30	利民會友樂坊 柴灣環翠邨 澤翠樓低層地下 1-8 室	本院精神科覆診 的復元人士 (柴灣/小西灣 居民優先)	粉彩畫主要以柔和的顏色作主調, 繪畫的過程配合靜觀練習, 讓自己感受到平靜放鬆的感覺。 合辦: 利民會友樂坊	MPD1 MPD2
A4	17/2 (星期四) 下午 3:30-4:45	香港家庭福利會 北角健康邨 第二期地下高層	本院精神科覆診 的復元人士 (抑鬱/焦慮症 人士優先)	急速緊張的生活節奏, 令人長期處於壓力下。透過正向心理學, 學習如何善待自己, 並了解正向心理的概念及應用於日常生活中。 合辦: 香港家庭福利會	MPE1
A5	22/2 (星期二) 下午 4:00-5:30			本工作坊透過「靜觀」培養覺察專注, 從你和有壓力狀況之間製造空間, 使你可以多點覺察如何回應, 好好照顧自己。 合辦: 香港家庭福利會	MPE2

實體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：本院東座一樓 精神健康資源中心 / 報名及查詢請電：2595 4008					
活動名稱	日期/時間	內容			醫護專用
B1	19/4 及 26/4 (星期二) 共 2 節 下午 2:30-4:30	和諧粉彩是利用手指頭和乾粉彩觸摸紙張, 並透過簡單的工具和配合獨特的技巧, 輕鬆創作出美麗的圖畫。 本活動會以實體及轉播形式進行, 詳情向中心職員了解更多才報名。			MPG5 MPG6

\*實體: 參與實體活動人士需遵守主辦單位之預防感染控制安排及填寫「健康申報表」

\*所有活動適用: 如超額報名, 將於活動 7 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

## 實體個別教授 ※對象:本院精神科覆診的復元人士

舉辦地點：本院東座一樓 精神健康資源中心 / 報名及查詢請電：2595 4008			
活動名稱	日期/時間	對象	內容
C1	如何使用 Zoom	個別預約及個人實體教授 本院精神科覆診的復元人士 (已報中心本季活動者優先)	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
D1	24/1 (星期一)	下午 2:15-3:45	疫情遇上農曆新年，減少外出，不如自己製作新春 DIY 手作，讓新春氣氛充滿家居。
D2		下午 4:00-5:30	
內容相同，揀選其一			

## 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

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	醫護專用
E1	18/1(星期二) 上午 11:00-12:45	留住幸福時光～ 攝影動力 [ZOOM]	幸福是內心的一份自由而滿足的感受，利用手機簡單功能就可以拍攝到帶有幸福的相片，一齊來學習及尋找手機攝影的樂趣吧！ MPG6

## 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
F1	3/3(星期四) 下午 4:30-5:30	本院精神科住院/ 初確診精神病病人的 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

## 影片共享 ※對象:本院精神科覆診的復元人士或家屬

舉辦地點：在家以網上影片形式進行 / 報名及查詢請電：2595 4008		
活動名稱	日期 / 時間	內容
G1	迎新春割水仙 影片共享， 按自己時間安排學習	中國傳統割水仙，講求「慢工出細貨」。自己動手割的水仙頭，份外親切，香氣飄溢，滿室芳香，增添新春氣氛。切割水仙頭也有不同的方法，今次教大家割「企頭」。如有興趣，請致電中心留位，名額有限，物資先到先得。

\*所有活動適用：如超額報名，將於活動 7 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。  
\*ZOOM:會議號碼及密碼將於確認成功報名後以 WhatsApp 個別通知  
\*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，讓你可以選擇合適自己的活動。

	活動名稱	日期	時間	地點	對象	活動內容	主辦單位及查詢電話			
興趣學習	至 Fit 一族	3/1-14/3 (星期一) 共 8 節  <i>31/1、7/2、14/2 暫停</i>	上午 11:00-12:00	筲箕灣道 361 號利嘉 中心 11 樓 或港島東 體育館	康復者	參加者學習正型健膝操，以培養恆常運動習慣；透過活動舒緩，改善膝蓋的不良形態，有助改善身體血脈運行。	浸信會愛羣 社會服務處 29670902			
			中午 12:00-1:00			參加者學習排排舞，以幫助培養恆常運動習慣。				
	下午 more more 茶	9/2-16/3 (星期三)	下午 3:00-4:30	灣仔愛群道 36 號 8 樓		一起製作簡單下午茶小食、共渡悠閒時光、享受”me time”，令生活有更多趣味！ *因應疫情狀況，是次活動不能進食，請自備食物盒，以便將食物帶回家中品嚐	浸信會愛羣 社會服務處 34131641			
	探索心靈- 豎琴療癒 x 靜觀瑜珈	15/1 (星期六)	上午 9:30-12:30	香港百福道 21 號 香港青年 協會大廈 (鰂魚涌 港鐵站 C 出口)	18 歲或 以上人士	豎琴療癒:是次活動，將由全港僅少數的豎琴療癒師，帶領參加者透過豎琴不同的音頻，探索自己的情感思緒，讓自我認識更深更多。 靜觀瑜珈:資深的瑜珈導師會帶領參加者進行靜觀呼吸練習，以了解自己的身心及舒解煩憂! *整個活動將分為兩部份進行，參加活動之先後次序由本中心安排及決定。 <i>詳情向主辦單位了解更多。</i>	香港家庭 福利會 28329700			
						日本 和諧粉彩 工作坊		15/2 (星期二)	上午 10:00-12:00	透過柔和的粉彩藝術，用簡單而獨特的手指繪畫技巧，讓人得著幸福而和諧的感受。
						春日 小花束 製作		25/2 (星期五)	晚上 7:00-8:30	北角英皇道 668 號 健康村 第二期 地下高層
情緒管理	再來學 「調節負 面思想」	19/3 (星期六)	上午 11:00-1:00		已完成 健康身心 小組者 為佳	很多人會相信思想可以改變命運。思想好像磁石一樣，有否發現焦慮負面促使我們看到負面的事及人？本工作坊探討思想調節以達至心境平和。				

	活動名稱	日期	時間	地點	對象	活動內容	主辦單位及查詢電話
社交娛樂	姿彩人生之「婦女空間」(冬日篇)	5/1、12/1、26/1 (星期三) 及 20/1 (星期四)	上午 10:30-12:00 鹽田梓 20/1 (四) 下午 1:00-5:00	聖雅各福群會大樓 12 字樓 視聽室 20/1 (四) 鹽田梓	18 歲或以上女士	透過多元化的活動，讓女士紓緩照顧家人及生活的壓力，認識新朋友，擴闊圈子，建立支援網絡。 第一節：切割及浸泡水仙頭； 第二節：小食製作； 第三節：漫遊鹽田梓 (20/1)； 第四節：新年吊飾製作。	聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心 28354342
	優閒鬆一鬆 午場電影	6/1、10/2、10/3 (星期四)	下午 2:30-4:30	灣仔愛群道 36 號 8 樓	康復者及家屬	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 34131641
	繽紛星期三茶聚	12/1、16/2、9/3 (星期三)	下午 2:30-4:00	筲箕灣道 361 號 利嘉中心 11 樓	康復者	每月一次的茶聚，可以輕鬆分享日常近況，認識社會時事，分享優勢及復元概念。	浸信會愛羣社會服務處 29670902
繽紛星期三 適得 Well, Keep 得好	5/1、9/2、2/3 (星期三)	透過每月一次分享不同的主題或體驗活動，讓會員一起探訪日常生活中，保持身心健康的小貼士。					
義工服務	展義月會	4/1、15/2、1/3 (星期二)	下午 2:30-4:30			透過月會和一班義工會員彼此認識，和了解、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。	
	隨心。畫。禪繞自療 義工小組	4/1-25/1 (逢星期二) 共 4 節	上午 11:00-12:30	北角英皇道 668 號 健康村 第二期 地下高層	18 歲或以上人士	無需任何繪畫基礎，只要一紙一筆，隨心揮筆，就可以進入忘憂的想像空間，讓大腦放鬆。亦可透過每一筆，學懂了解自我。 其中 2 節學員自由創作，製成品會送給北角區居民，以表關懷。	香港家庭福利會 28329700

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

★將根據實際天氣情況而決定活動是否舉行或取消，並通知參加者有關安排。

**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.healthkey.org/prc/pyneh/psychological/beyond\\_bonds](http://www.healthkey.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bonds)

