

家友推介 (2022年5月至8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

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	地點	對象	內容	醫護專用	
A1	調教你睡眠 [ZOOM]	24/6 (星期五) 下午 2:30-4:30	在家以 網上視像 形式進行	本院精神科覆診 的復元人士 (杏花邨至灣仔 居民優先)	介紹失眠的成因以及一些相應的 改善方法。 合辦:浸信會愛羣社會服務處	MPC1
A2	情緒管理達人 [實體]	2/8-23/8 (逢星期二) 共 4 節 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		讓參加者認識不同的情緒和壓力 的成因,並透過認知行為治療,讓 參加者在情緒管理上更得力。 合辦:浸信會愛羣社會服務處	MPB1-4
A3	靜心彩繪人生 (未曾於 6/2021-4/2022 參與過此活動人士優先) [實體]	7/6-28/6 (逢星期二) 共 4 節 下午 2:30-4:30	聖雅各福群會 灣仔綜合家庭 服務中心 灣仔石水渠街 85 號 12 字樓	本院精神科覆診 的復元人士 (抑鬱/焦慮症 人士優先)	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:聖雅各福群會灣仔綜合家 庭服務中心	MPD1-4
A4	疫境自強 [實體]	6/7-27/7 (逢星期三) 共 4 節 下午 2:30-4:30	香港家庭福利會 北角健康邨 第二期地下高層		本小組運用戲劇手法,讓參加者 以有趣生動的方式,分享自己對 抗疫的感受和生活小故事;紓緩 壓力之餘亦能在人際關係上獲得 啟發,提昇正面思想。 合辦:香港家庭福利會	MPE1-4
A5	失眠唔使怕 [實體]	8/6 (星期三) 下午 2:30-4:00			分享有關失眠的數據、了解自己 睡眠的習慣、處理失眠的方法、食 療及放鬆練習等。 合辦:香港家庭福利會	MPC2

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
B1	留住幸福時光- 攝影動力	10/6(星期五) 上午 11:00-12:30
B2	手機美圖無難度	15/6(星期三) 上午 11:00-12:30

- 1 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。
- 2 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」
- 3 ZOOM: 會議號碼及密碼將於確認成功報名後以 WhatsApp 個別通知
- 4 活動舉行詳情最終以本中心公佈為準

影片共享 ※對象:本院精神科覆診的復元人士

舉辦地點：在家以網上影片共享形式進行 報名及查詢請電：2595 4008		
活動名稱	日期 / 時間	內容
C1 玻璃畫室 (自學版)	影片共享，按自己 時間安排學習	塗畫玻璃畫，既講求心思細密亦要「放膽」畫，當完成作品時，你會驚嘆自己做出很不錯的作品。 如有興趣，請致電中心留位，名額有限，物資先到先得，部份物資為環保物資。

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
D1 照顧紅綠燈 照顧有道	30/5(星期一)或 29/9(星期四) 下午 4:30-5:30	本院精神科住院/ 精神科初確診病人的家屬	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

實體個別教授 ※對象:本院精神科覆診的復元人士或家屬

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
E1 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。

下期活動預告(7月4日接受報名) ※對象:本院精神科覆診的復元人士或家屬

舉辦地點及形式：實體小組或在家以網上視像形式進行			
活動名稱	日期 / 時間	對象	內容
F1 心如靜水 靜觀為本 時間管理小組	30/9-21/10 (逢星期五) 共 4 節 下午 2:30-4:00	本院精神科覆診 的復元人士 (抑鬱/焦慮症人士優先)	1. 在忙碌的生活節奏中保持平靜的心境 2. 改善個人生活和提升工作質素 3. 以智能手機及應用程式，有效管理生活和工作的事情 合辦:明愛筲箕灣綜合家庭服務中心
F2 新手家屬結伴同行	5/10-26/10 (逢星期三) 共 4 節 下午 3:00-4:00	精神科初確診病人的家屬	針對初確診精神科患者的家屬/照顧者而設的小組，期望透過朋輩支援和心理教育，促使家屬/照顧者接納並學習有關精神健康的課題。活動內容包括精神健康的課堂、朋輩分享、認識地區資源及減壓方法等。 合辦:利民會
F3 輕鬆體驗 和諧粉彩 (初學者優先)	8/9 及 15/9 (星期四) 共 2 節 下午 2:30-4:30	本院精神科覆診 的復元人士	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。)
F4 中秋月圓 DIY 手作	6/9(星期二) 下午 2:15-3:45 或 下午 4:00-5:30 (內容相同，二選其一)		用簡單的物料，一同製作出最應節的中秋手作，讓你點綴這個佳節。

- 1 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。
- 2 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」
- 3 ZOOM:會議號碼及密碼將於確認成功報名後以 WhatsApp 個別通知
- 4 活動舉行詳情最終以本中心公佈為準