

[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	「與你同樂」 音樂小組 19/9-24/10 (逢星期一) 共 6 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	本院精神科覆診 的復元人士 (杏花邨至灣仔 居民優先)	透過參與不同種類的音樂活動， 享受在活動過程中的體驗，幫助 放鬆，舒緩壓力，調節情緒，建 立身心健康，提升正能量。 合辦:浸信會愛羣社會服務處	MPG 1-6
A2	我也想身體健康 1/12 (星期四) 下午 2:30-4:00			介紹中心的檢查及健體設備；邀 請大家參與，認識能幫助自己健 健康康、精精神神的社區資源。 合辦:浸信會愛羣社會服務處	MPC1
A3	「樂」在其中 音樂小組 4/11-25/11 (逢星期五) 共 4 節 上午 11:30-13:00	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 (柴灣至小西灣 居民優先)	小組透過融入音樂元素及活動， 幫助參加者表達個人情感、抒發 壓力及認識自己。 合辦:利民會友樂坊	MPE 1-4
A4	快樂由花開始 2/11-23/11 (逢星期三) 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		透過個人的花藝創作，表達自 己，尋回那自我療癒的能量。 合辦:聖雅各福群會灣仔綜合家 庭服務中心	MPD 1-4
A5	對自己寬懷一點 27/9 (星期二) 下午 4:00-5:30			透過「靜觀」體驗學習，培養對 自己及事物正面的覺察。常做靜 觀練習幫助自己減少困惑，並在 情緒轉變時覺察以調節身心。 合辦:香港家庭福利會	MPC2
A6	斷·捨·離 7/12 (星期三) 下午 3:00-4:30	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)	透過分享斷·捨·離的概念，除 了分享簡單收納整理概念外，亦 會與參加者一起騰空自己心靈的 空間，找回當下內在的平衡。 合辦:香港家庭福利會	MPC3
A7	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	明愛筲箕灣綜合 家庭服務中心 筲箕灣愛秩序綜 合服務大樓 2 樓		在忙碌的生活節奏中保持平靜的 心境以改善個人生活和提升工作 質素，藉此有效管理生活和工作的 大小事情。 合辦:明愛筲箕灣綜合家庭服務 中心	MPB 1-4

- 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

[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	7/10(星期五)	上午 11:00-12:45	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感的相片，一齊來學習及尋找手機攝影的樂趣吧！
B2 手機美圖無難度 1+1 (共 2 節)	14/10(星期五)	上午 11:00-12:30	教你用手機執相，是一個有趣又開心的過程，你亦會發現更多可能。
	21/10(星期五)	上午 11:00-12:00	

[ZOOM]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	
C1 迎新春割水仙	29/12(星期四) 下午2:30-4:00	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。有興趣人士必須親臨中心領取物資。	

[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	29/9 或 15/12 (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 合辦:精神科
D2 建立互助關係 2.0 復元路上的角色 及預防復發	30/11 及 7/12 (星期三) 共 2 節 下午 4:00-5:00		作為家屬，一方面期待病人康復，另一方面又擔心復發，心情高高低低。透過朋輩大使分享，與你同聲同氣同互勉。 合辦:浸信會愛羣社會服務處
D3 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		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。 合辦:利民會

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。

- 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