

家友推介 (2023年1月至4月)

[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1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	
A1	輕鬆體驗 和諧粉彩	7/2及14/2 (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。
A2	頌鉢與我	24/3 (星期五)	下午 2:30-5:00	透過敲打或磨擦頌鉢所發出的療癒音韻和振動頻率與人體的獨特音頻產生微妙的共鳴,讓身體得到放鬆,紓緩肌肉繃緊。
A3	靜觀與我	17/3 (星期五)		透過「靜觀」(Mindfulness)體驗減壓,培養覺察專注力,學習好好照顧自己及減少胡思亂想的憂慮。
A4	留住幸福時光- 攝影動力	9/3 (星期四)	上午 11:00-12:30	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!
A5	手機美圖無難度 1+1 (共2節)	16/3 (星期四)	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。
		23/3 (星期四)	上午 11:00-12:00	
A6	擊鼓 FunFun 樂	1/2-22/2 (逢星期三) 共4節	下午 3:00-4:30	透過擊鼓的過程,產生療癒減壓的效果。非洲鼓樂強調人與人之間的互動,用節拍來進行雙向的溝通,不同能力的人亦可以一同享受這項活動。 (所有參加者必須參與25-2-2023東區醫院精神健康月表演,表演地點:東區醫院)

[實體]互助活動 ※對象:本院精神科覆診的復元人士

舉辦地點:本院東座1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	
B1	新春利是封掛飾 內容相同,揀選其一	17/1 (星期二)	下午 2:15-3:45	新春DIY手作利是封掛飾,既可讓新春氣氛充滿家居,又可藉實體活動與其他參加者互相問候,彼此支持及分享,同迎新春。 自備同尺寸利是封30個(大約高12cm、闊8cm),吊絮1條,釘書機及釘
B2		下午 4:00-5:30		
B3	編織同樂聚	17/2,31/3 (星期五) 可報名多於一節	上午 10:30-12:30	透過聚會,既可彼此交流編織心得;又可分享近日生活趣事,提升生活動力,與同路人彼此分享分憂,互助互勉。(中心會提供所需物資)

- 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

[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	
C1	身心自駕遊 工作坊	10/3 (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	本院精神科覆診的 復元人士 (杏花邨至灣仔 居民優先)	透過輕鬆的桌上遊戲，讓參加者認識復元與優勢，並透過互相分享和勉勵，建立同路人互助精神。 合辦：浸信會愛羣社會服務處	MPB2
C2	當焦慮情緒來叩門	10/2 (星期五) 下午 3:00-4:30	香港家庭福利會 北角福利服務 設施大樓 4 樓	本院精神科覆診的 復元人士 (抑鬱/焦慮症人士 優先)	人人也會有焦慮情緒，講座與你探討焦慮情緒及減壓良方，並會教授簡單身心鬆弛練習。 合辦機構：香港家庭福利會	MPG6

[實體]家屬活動 ※對象:本院精神科覆診復元人士的家屬

報名及查詢請電：2595 4008						
活動名稱	日期 / 時間	地點	對象	內容		
D1	茶道與養生	11/3 (星期六) 下午 2:30-4:30	利民會友樂坊 柴灣環翠邨 澤翠樓低層地下 1-8 室	本院精神科住院/ 精神科新症病人 的家屬	茶道不是簡樸的喝茶、品茗與茶藝表演，而是以飲茶活動為形式，通過飲茶活動獲得精神享受和思想需求的滿意。茶道與養生，有一種內在的認同和本質的聯繫。照顧者們一同喝茶又分享。 合辦機構：利民會	

[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	3/3 (星期五) 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		

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			
F1	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