



家友推介 (2023年5月至8月)

[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	去去壓力走 29/6 (星期四) 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	活動讓你體驗即時抒壓的方法， 在面對生活上的挑戰時適當地放 空、充電再出發！ 合辦：浸信會愛羣社會服務處	MPB1
A2	善待自己· 放過自己 10/8-31/8 (逢星期四) 共 4 節 下午 2:30-4:30	(第1-2節) 本院精神健康資源 中心 (第3-4節) 浸信會愛羣社會 服務處 筲箕灣	(杏花邨至灣仔 居民優先)	如果你也經常對自己不滿自責， 歡迎你參與此小組，探索自己內 在的資源，發揮我們面對壓力時 的復原力。 合辦：浸信會愛羣社會服務處	MPB 2-5
A3	身心健康有方法 5/7-26/7 (逢星期三) 共 4 節 上午 11:00-12:30	(第1-2節) 本院精神健康資源 中心 (第3-4節) 利民會友樂坊 柴灣環翠邨	本院精神科覆診的 復元人士 (柴灣及小西灣 居民優先)	介紹五種達致身心健康的方法， 學習訂立可行的身心健康計劃， 並分享自我鼓勵的方法。 合辦：利民會友樂坊	MPE 1-4
A4	DISC 性格知多啲 18/5 (星期四) 下午 2:30-4:00	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)	透過 DISC 性格測試，協助參加 者了解自己的性格特質，並認識 如何運用正面說話技巧與不同特 質的人相處和溝通。 合辦：香港家庭福利會	MPG1
A5	當焦慮情緒來叩門 11/8 (星期五) 下午 3:00-4:30			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：香港家庭福利會	MPG2
A6	與自己相遇工作坊 2/8-23/8 (逢星期三) 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		藉著不同的圖卡，反映出自己的 經歷和感覺，不批判的聆聽內心 微小的聲音，導向將來的路。 合辦：明愛筲箕灣綜合家庭服務 中心	MPC 1-4
A7	靜心彩繪人生 (2022年4月-2023年3月 未曾參加過優先) 6/6-27/6 (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		不需懂得畫畫，卻可以用手指頭 拈上顏色，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	MPD 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

[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
B1 輕鬆體驗 和諧粉彩 <small>(2022年4月-2023年3月 未曾參加過優先)</small>	23/5及30/5 (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。
B2 靜觀與我	30/6 (星期五)	下午 2:30-5:00	透過敲打或磨擦頌鉢所發出的療愈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。
B3 頌鉢與我	14/7 (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。
B4 留住幸福時光- 攝影動力	11/7 (星期二)	上午 10:30-12:00	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！
B5 手機美圖無難度 1+1	18/7及25/7 (星期二) 共2節		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。

[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
C1 汽球扭扭樂 創意造型	9/6或18/8 (星期五) <small>內容相同，二選其一</small>	上午 11:00-12:30	透過聚會，既可彼此交流學習興趣；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)

[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	28/6 (星期三) 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
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	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