

活動詳情



東區尤德夫人那打素醫院

精神健康資源中心

「天空海闊家友站」

活動開始

報名日期

2023年9月4日

家友推介 (2023年9月至12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

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	身心自駕遊 工作坊 20/10 (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,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	MPG1
A2	「療癒我心」 和諧粉彩小組 6/12-27/12 (逢星期三) 共 4 節 下午 2:30-4:00	(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)	和諧粉彩的特色是運用手指塗抹 粉彩。於繪畫的過程中,可以放 鬆及療癒自己。組員間亦可以透 過分享畫作,互相欣賞及鼓勵。 合辦:利民會友樂坊	MPG 2-5
A3	正向溝通小組 7/11-28/11 (逢星期二) 共 4 節 下午 3:30-5:00	(第1-2節) 本院精神健康資源 中心 (第 3-4 節) 香港家庭福利會 北角福利服務 設施大樓4樓		透過不同體驗活動,認識和了解 溝通技巧,從而提升人際關係。 合辦:香港家庭福利會	MPB 1-4
A4	靜觀-對自己寬懷 8/12 (星期五) 下午 4:00-5:30	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)	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	MPG6
A5	慢活手作 10/10-31/10 (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		透過各種園藝手工,放慢腳步, 專注當下,感受片刻放鬆及寧靜, 接納自我,重新喚起人與大自然 的連結,尋回自我療癒能量。 合辦:聖雅各福群會灣仔綜合家庭 服務中心	MPC 1-4

[實體]義工招募 ※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
B1 「服務推廣大使」 義工訓練 2023 (訓練前需要面談)	面談日:11/9(星期一)下午 時間個別預約 訓練日:15/9(星期五) 上午 11:00-1:00 及 下午 3:00-5:00	本院精神科覆診的 復元人士或家屬	1. 資源站義工角色及責任 2. 服務推廣技巧及回應 3. 當值須知及突發情況處理 4. 義工核心課程

- 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 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
C1	靜觀與我	8/11 (星期三)	下午 2:30-5:00	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。
C2	頌鉢與我	4/12 (星期一)	上午 10:30-1:00	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。
C3	水墨工作坊	2/11-23/11 (逢星期四) 共4節	上午 10:30-12:00	利用水及墨，在輕鬆的氣氛下創作現代水墨創作，發掘當中的趣味及新意，從中得到新體驗。
C4	與你同樂 音樂小組	13/11-4/12 (逢星期一) 共4節	下午 2:30-4:30	透過參與一系列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。

[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
D1	中秋月圓DIY手作 <i>AB組內容相同，二選其一</i>	25/9 (星期一)	A組 下午 2:15-3:45	利用DIY簡單的材料包物料，一同製作出最應節的中秋手作，讓你點綴佳節之餘，為中秋增添節日氣氛。 註:中心會提供所需物資
			B組 下午 4:00-5:30	

[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	25/10 (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
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	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