



## 家友推介 (2024年1月至4月)

### [實體] 社區活動 \*對象: 有興趣人士

活動名稱	日期/時間	內容
「復康路上 你我同行」 講座分享暨頒獎禮 地點: 香港中央圖書館	27/1 (星期六) 下午 1:30-4:00 (入場時間為 1:00)	活動旨在增進大眾對精神復元人士的照顧者表達關懷，鼓勵大眾正視照顧者的需要，主動關懷照顧者及鄰里，達至愛與關懷的共融社區。 內容包括：專題講座、認識精神健康、照顧者專線182183、靜觀練習及攝影比賽頒獎禮。 報名連結及二維碼： <a href="https://forms.gle/MKcVdaqN41fGJjeCA">https://forms.gle/MKcVdaqN41fGJjeCA</a> 亦可致電2595 4008以留座



### [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 輕鬆睡眠· 睡得香甜	18/1-1/2(四) 及 6/2(二) 共 4 節 下午 2:30-4:30	(第1-2節) 精神健康資源中心 本院東座1樓 (第3-4節) 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)	訓唔著，可以點算好？ 小組讓你輕鬆掌握睡眠秘訣，再 不用「眼光光，等天光」，一起自 療失眠。 合辦：浸信會愛羣社會服務處	MPE 1-4
A2 至 FIT 一族 婦女保健運動 知多 D	22/3 (星期五) 上午 11:30-12:30	精神健康 資源中心 本院東座 1 樓	本院精神科覆診 的復元人士 (柴灣及小西灣 居民優先)	透過盆底肌肉運動及呼吸運動 來提高盆底肌肉健康及腰背保 健，達致更自在地享受生活。 合辦：利民會友樂坊	MPG1
A3 負面思想也是一種 「壞」習慣？	1/3 (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)	經常思想負面容易令我們情緒波 動，反應過烈，但又身不由己。 就讓我們一齊認識一下這種習慣 及調節的方法。 合辦：香港家庭福利會	MPC1
A4 瞓好 D 工作坊	7/3 (星期四) 下午 2:30-4:00	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)	透過工作坊讓參加者增加對失眠 的認識和體驗放鬆練習，從而提 升睡眠品質。 合辦：聖雅各福群會灣仔綜合家庭 服務中心	MPB1

### [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 2024	訓練日: 16/3(星期六) 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

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 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	頌鉢與我 22/4 (星期一)	下午 2:30-4:30	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。
C2	靜觀與我 21/2 (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。
C3	靜觀喝茶 25/3 (星期一)	下午 2:30-4:30	藉由靜觀喝茶放鬆身心，緩減壓力，透過五感自我探索，過程中時時覺察，回到當下，體驗感恩和與滋養，培養靜觀的生活態度。
C4	留住幸福時光- 攝影動力 23/2 (星期五)	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！
C5	手機美圖無難度 1+1 26/1 及 2/2 (星期五) 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。
C6	新派· 水墨創作體驗 <i>AB 組內容相同，二選其一</i> 【A 組】27/2-19/3 (逢星期二) 共 4 節 【B 組】29/2-21/3 (逢星期四) 共 4 節		在輕鬆的氣氛下運用水及墨，創作現代水墨作品發掘當中的新創意及玩味，從中體驗水墨創作的樂趣。

## [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	迎春接福 DIY 手作 <i>AB 組內容相同，二選其一</i> 5/2 (星期一)	【A 組】 下午 2:15-3:45 【B 組】 下午 4:00-5:30	新春 DIY 手作，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。
D2	花開富貴割水仙 19/1 (星期五)	下午 2:30-3:30	自己動手割的水仙頭，份外親切，香氣飄溢增添新春氣氛。切割水仙頭也有不同的方法，今次教大家割「企頭」。
D3	鈎出同樂 DIY 手機繩 8/3 (星期五)	下午 2:30-4:00	利用鈎針方法，鈎出獨一無二的手機掛帶，方便又別出心裁，與參加者彼此分享又相互學習。 註:參加者必須懂得基本鈎織技巧

\*以上活動本中心向每位參加者提供材料一份

## [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 31/1 (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

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 ZOOM:會議號碼及密碼將於確認成功報名後以 WhatsApp 個別通知

3 活動舉行詳情最終以本中心公佈為準