



家友推介 (2024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

報名及查詢請電: 2595 4008					
活動名稱	日期/時間	活動地點	對象	內容	醫護專用
A1 夏日麼麼茶	24/5 (星期五) 下午 2:30-4:00	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 (居住杏花邨至 炮台山優先)	透過一起做身心放鬆練習、沖泡茶等,感受當下,善待自己。 合辦: 浸信會愛羣社會服務處	MPG6
A2 對己有善·愛己從心	9/7-30/7 (逢星期二) 共 4 節 下午 2:30-4:30	(第1-2節) 本院東座1樓精神健康資源中心 (第3-4節) 浸信會愛羣社會服務處 筲箕灣道 361 號利嘉中心 11 樓	本院 精神科覆診的 復元人士 (居住柴灣及 小西灣優先)	「我覺得自己不夠好?」 我們會一起探索自己內在的資源,對己有善·愛己從心的自療妙法。 合辦: 浸信會愛羣社會服務處	MPC 1-4
A3 「心花怒放」浮游花靜心工作坊	5/7 (星期五) 上午 11:00-12:30	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 (居住柴灣及 小西灣優先)	透過設計獨一無二的植物標本花藝品,以五感來感受當下的過程,學習調節情緒。 合辦: 利民會友樂坊	MPB 1-4
A4 呼吸都要學?	19/6 (星期三) 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)	透過體驗如何呼吸及簡單瑜伽體式來調節身心靈,帶來能量。 合辦: 香港家庭福利會	MPG5
A5 不受傷害也不傷害人的說話	15/7 (星期一) 下午 2:30-3:30			與參加者分享如何好好表達自己及達到理想的溝通方式。 合辦: 香港家庭福利會	MPD3
A6 <水彩之旅>與自己連結	14/8(三)、19/8(一) 21/8(三)、26/8(一) 共 4 節 下午 3:00-4:30	(第1-2節) 本院東座1樓精神健康資源中心 (第3-4節)香港家庭福利會 北角福利服務設施大樓 4 樓	本院 精神科覆診的 復元人士 (抑鬱/焦慮症 人士優先)	以基本水彩技巧,透過繪畫和靜觀練習來獲得心靈上的連結和平靜,放鬆身心專注創作過程。 合辦: 香港家庭福利會	MPE 1-4
A7 留一刻與你喘息	23/7-13/8 共 4 節 (逢星期二) 下午 2:30-4:30	(第1-2節) 本院東座1樓精神健康資源中心 (第3-4節) 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心 愛秩序灣綜合服務大樓 2 樓	本院 精神科覆診的 復元人士 (抑鬱/焦慮症 人士優先)	透過圖像、小組活動、製作屬於自己的心靈盒去連結自身,讓自己感到放鬆、自在和平靜,安然地活在當下。 合辦:明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	MPG 1-4
A8 靜心彩繪人生	21/5-11/6 (逢星期二) 共 4 節 下午 2:30-4:30	(第1-2節) 本院東座1樓精神健康資源中心 (第3-4節) 聖雅各福群會 灣仔綜合家庭服務中心 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)	不需懂得畫畫,卻可以用手指頭沾上顏色,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	MPE 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 2024	訓練日:6/7(星期六) 上午 11:30-1:30 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. 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 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 27/8 (星期二)	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 17/6 (星期一)	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 22/7 (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	音樂共享 與你同樂 工作坊 19/8 或 26/8 (星期一) <i>內容相同，二選其一</i>	上午 10:30-12:30	帶領參加者享受在音樂活動中的體驗，幫助放鬆，舒緩壓力，提升正能量。
C5	留住幸福時光- 攝影動力 4/7 (星期四)	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！
C6	手機美圖無難度 1+1 18/7 及 25/7 (星期四) 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。
C7	新派· 水墨創作體驗 <i>AB 組內容相同，二選其一</i> 【A 組】4/6-25/6 (逢星期二) 共 4 節 【B 組】6/6-27/6 (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。

[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 合辦:精神科 14/6 (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

下期預告活動

[報名日期:8月1日(四)開始] ※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
E1	中秋佳節 DIY 手作* <i>AB 組內容相同，二選其一</i> 13/9 (星期五)	【A 組】 下午 2:15-3:45 【B 組】 下午 4:00-5:30	中秋佳節 DIY 手作，既可讓佳節氣氛充滿家居，又可藉實體活動與其他參加者互相問候，彼此支持及分享，同迎月圓夜。 *本中心向每位參加者提供材料一份
E2	與你同樂 音樂小組 16/9-7/10 (逢星期一) 共 4 節	上午 10:30-12:30	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。

- 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