



家友推介 (2025年1月至4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	活動地點	對象	內容	醫護專用	
A1	安枕無憂	9/1(四)、14/1(二)、16/1(四)、23/1(四) 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 (居住杏花邨至灣仔優先)	你有多久沒有好好睡一覺? 生活上的煩惱是否讓你未能好好安睡? 透過此小組能讓你更了解自己的睡眠習慣, 重新學習擁抱睡床! 合辦: 浸信會愛羣社會服務處	MPE 1-4
A2	伸展鬆一鬆	20/2 (星期四) 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 北角渣華道123號	本院精神科覆診的復元人士	在快節奏的生活中, 保持身心健康至關重要。簡單伸展體驗, 釋放日常壓力, 讓您的心情更輕鬆。 合辦: 香港家庭福利會	MPG1
A3	靜心療癒畫禪繞	11/2-4/3 (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	(抑鬱/焦慮症人士優先)	運用點線, 隨心繪圖; 享受心靈安靜的時刻, 感受禪繞畫帶來的癒感。 合辦: 聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心	MPC 1-4

[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	如意吉祥DIY手作 <i>AB組內容相同, 二選其一</i>	21/1 (星期二)	【A組】 下午2:15-3:45	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。(中心會提供所需物資)	
		【B組】 下午4:00-5:30			
B2	穿出同樂 DIY手機繩 <i>AB組內容相同, 二選其一</i>	17/3 (星期一)	【A組】 初學 下午2:15-3:45	利用繩結方法, 製作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。 (中心會提供所需物資)	
			【B組】 懂繩結穿引概念 下午4:00-5:30		
B3	汽球扭扭樂 創意造型 <i>AB組內容相同, 二選其一</i>	8/4 (星期二)	【A組】 下午2:15-3:45	開開心心扭汽球, 創意汽球造型為生活增添趣味, 與同路人在輕鬆氣氛下交流學習, 彼此發放正能量。(中心會提供所需物資)	
			【B組】 下午4:00-5:30		

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 新派· 水墨創作體驗 <small>AB組內容相同，二選其一</small>	【A組】4/3-25/3 (逢星期二) 共4節	上午 10:30-12:00	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。
	【B組】6/3-27/3 (逢星期四) 共4節		
C2 手機美圖無難度 1+1	8/1及22/1 (星期三) 共2節	下午 2:30-4:00	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。
C3 手機攝影•人生	6/3及13/3 (星期四)	下午 2:30-4:30	一齊來學習不同的手機攝影技巧，拍攝出美麗的照片，並透過攝影的過程，抒發內心感受，活在當下，思考人生！
C4 頌鉢與我	28/4 (星期一)		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。
C5 靜觀喝茶	18/3 (星期二)		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、靜靜細味，回到當下。
C6 靜觀，心靈樽	25/3 (星期二)		練習靜觀，知易難行。透過一同製作個人心靈樽，學習安放好自己的負面情緒，從中感受心靈樽帶來的平靜及提醒，學習感受平靜安穩。
C7 靜觀與我	11/3 (星期二)	下午 2:30-5:00	透過「靜觀」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。

[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	19/3 (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

[實體]義工招募 ※對象:本院精神科覆診的復元人士或家屬(覆診期相隔12星期以上優先)

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	內容
E1 朋輩義務導師招募	招募時段：即日後至2025年3月1日 合資格人士將獲安排面試	導師包括但不限於手工/種植/茶藝/花藝/八段錦... 導師需具備：(1)相關訓練或曾擔任導師者優先 (2)喜歡與人互動及分享正面經驗
E2 「服務推廣大使」 義工訓練 2025	6/6(星期五)下午3:00-5:00 訓練日 7/6(星期六)下午3:00-5:00 防感染課程 (必需出席以上兩節)	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 ZOOM:會議號碼及密碼將於確認成功報名後以WhatsApp個別通
- 3 活動舉行詳情最終以本中心公佈為準