



家友推介 (2026 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	從心出發·惜自己	15/10 及 22/10 (逢星期四) 共 2 節 下午 2:30-4:00	本院東座1樓 精神健康資源中心	本院 精神科覆診 的復元人士 (居住杏花邨 至灣仔優先)	本活動將透過靜觀引導與自我關懷練習，帶你放慢步調、溫柔地看照自己，重新找回愛護自己的力量與溫度。 合辦:浸信會愛羣社會服務處	MPB 1-2
A2	當廣東歌遇上 大腦「指揮官」 執行功能探索之旅	3/11 及 10/11 (逢星期二) 共 2 節 下午 3:00-4:30			透過熟悉的廣東歌歌詞，拆解歌曲中的心理學，並學習實用的策略，提升組織與應對能力。 合辦:浸信會愛羣社會服務處	MPB 3-4
A3	肌不可失	6/11 (星期五) 上午 11:00-12:30		本院 精神科覆診 的復元人士 (居住柴灣及 小西灣優先)	體驗徒手健身及阻力帶運動，學習體適能知識，分享增肌及減脂技巧。 *需要穿著輕便服裝及運動鞋 合辦:利民會友樂坊	MPG3
A4	當靜觀遇上頌鉢	27/11 (星期五) 下午 4:00-5:30	香港家庭福利會 北角綜合家庭服務中心 北角渣華道123號北角福利服務設施大樓4樓	本院精神科 覆診人士 (抑鬱/焦慮症 人士)	透過練習靜觀，學會以更平和與自省回應生活的挑戰。亦會運用一些頌鉢聲音進入寧靜與放鬆。 合辦:香港家庭福利會	MPG1
A5	放下與重拾 (需接受組前電話訪談)	9/10-30/10 (逢星期五) 共 4 節 下午 2:30-4:00	(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 北角綜合家庭服務中心 北角渣華道 123 號北角福利服務設施大樓 4 樓		透過跨媒介和個人表達方式探索內在感受，透過互相分享環節，學習認識我們的情感。 合辦:香港家庭福利會	MPC 1-4
A6	和諧粉彩 減壓小組	4/11-25/11 (逢星期三) 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) 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心 筲箕灣愛秩序灣綜合大樓 2 樓		透過和諧粉彩可以平靜心靈，給予自己空間和時間放鬆，亦可藉此反思或重整自己內在的需要 合辦:明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	MPE 1-4
A7	全身鬆一鬆	2/12 (星期三) 上午 10:00-11:30	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		結合呼吸練習及伸展運動，紓解壓力，達到身心平衡。伸展活動可以在室內/外進行，以建立伸展好習慣。 合辦:聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心	MPG2

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]節日活動 ※對象:本院精神科覆診人士

**** 參加者只可報一個節日活動 **** 中心會提供所需物資

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	衍紙花・中秋 <i>AB組內容相同,二選其一</i>	18/9(星期五)	【A組】上午11:00-12:30	透過紙條拼貼加上創意,製作中秋板畫,為中秋節增添節日氣氛。
			【B組】下午2:15-3:45	
B2	中秋月圓DIY手作 <i>AB組內容相同,二選其一</i>	24/9(星期四)	【A組】下午2:15-3:45	中秋DIY手作,既可讓中秋氣氛充滿家居,與其他參加者互相問候,彼此支持,同慶中秋。
			【B組】下午4:00-5:30	

[實體]復元人士社會心理支援活動 ※對象:本院精神科覆診人士

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	音樂共享 與你同樂 工作坊 <i>AB組內容相同,二選其一</i>	【A組】 5/10(星期一)	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。
		【B組】 12/10(星期一)		
C2	與你同樂 音樂小組 <i>*參加者必需完成 以上【C1】工作坊</i>	26/10-16/11 (逢星期一) 共4節		透過參與一系列不同種類的音樂活動及分享,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。
C3	靜觀喝茶	7/12(星期一)		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。
C4	活用手機 智慧美圖	6/10及13/10 (星期二)	上午10:30-12:00	教你用手機程式及AI科技執相,是一個有趣又開心的過程,你亦會發現更多可能。
C5	頌鉢與我	30/11(星期一)	下午2:30-4:30	透過導師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,舒緩肌肉繃緊。
C6	哈哈笑・你好	13/11(星期五)	下午3:30-4:30	透過「大笑」和「瑜伽式呼吸」,令你身體和腦部有更多氧氣,使你感到充滿活力和健康。

[ZOOM]家屬活動 ※對象:本院精神科住院/精神科初確診病人的家屬

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	9/10 (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

ZOOM:會議號碼及密碼將於確認成功報名後以WhatsApp個別通

[實體]義工招募 ※對象:本院精神科覆診的復元人士(建議覆診期相隔12星期以上為佳)

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	「服務推廣大使」 義工訓練2026 (必需出席兩節)	11/12(星期五) 第一節 義工訓練	下午3:00-5:00	做義工能幫助別人,又能從助人過程中獲得不同體驗! 歡迎你參與培訓,成為東區醫院義工的一分子! 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
		12/12(星期六) 第二節 防感染課程		

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