

## 家友推介 (2021年8月至12月)

(第1及第2版之活動向本中心報名)

### 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 失眠「自」療 優質睡眠小組 #	7/9-28/9 (逢星期二) 共4節 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)	你有想過，除了服用藥物之外，還可以透過改變生活習慣，由自己改善睡眠問題嗎？小組將探討失眠的成因、改善方法、助睡方法，並透過行為治療，建立睡眠習慣，提升睡眠質素，讓大家成為睡眠質素的主人。 合辦：浸信會愛羣社會服務處	MPC1 MPC2
A2 「墨流」 體驗之旅 #	9/11-30/11 (逢星期二) 共4節 下午2:30-4:00	利民會友樂坊 柴灣環翠邨 澤翠樓低層地下 1-8室	本院精神科覆診 的復元人士 (柴灣/小西灣 居民優先)	墨流是浮水畫藝術，讓你發掘和欣賞生命中的小確幸，藉此放鬆和減輕日常生活的壓力。 合辦：利民會友樂坊	MPB1 MPB2
A3 我身說我心 #	29/9-20/10 (逢星期三) 共4節 下午2:30-4:30	香港家庭福利會 北角健康邨 第二期地下 7號舖	本院精神科覆診 的復元人士 (抑鬱/焦慮症 人士優先)	很多時候，我們的感覺未必能夠容易表達出來。透過形體及戲劇手法，讓參加者利用身體說話，紓減沉積內心的壓力，提昇身心健康。 合辦：香港家庭福利會	MPE1 MPE2

#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」

### 實體個別教授 ※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
B1 如何使用 Zoom	個別預約及個人 實體教授	本院東座1樓 中心活動室	本院精神科覆診 的復元人士 (已報中心本季 活動者優先)	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。	--

\*所有活動適用：如超額報名，將於活動5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。  
\*活動舉行詳情最終以本中心公佈為準

## Zoom 復元人士社區聯繫活動 ※對象：本院精神科覆診的復元人士

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	醫護專用
C1	樂高玩玩看 6/10-27/10(逢星期三) 共 4 節 下午 2:30-4:00	本院精神科覆診的 復元人士 (柴灣/小西灣居民優先)	樂高不是只適合小朋友玩，其實所有年齡層的人都可以透過樂高去表達自己，將手連結腦，迸發出新鮮有趣的想法。 合辦：利民會友樂坊	MPB1 MPB2
C2	隨心·畫· 禪繞工作坊 (未曾於 4-7/2021 參與過 此活動人士優先) 10/9(星期五) 下午 3:30-5:00	本院精神科覆診的 復元人士 (抑鬱/焦慮症人士優先)	無需任何繪畫基礎，只要一紙一筆，隨心揮筆，就可以進入忘憂的想像空間，讓大腦放鬆，並可創作出屬於自己的畫作。亦可透過每一筆，學懂了解自我。 合辦：香港家庭福利會	MPD3
C3	靜心彩繪人生 (未曾於 10-12/2020 參與 過此活動人士優先) 4/10-25/10(逢星期一) 共 4 節 下午 2:30-4:30		不需懂得畫畫，卻可以用手指頭拈上顏色，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	MPD1 MPD2

## ZOOM 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：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	醫護專用
D1	暢談鬆一鬆 [ZOOM] 20/9(一)或 7/12(二) 下午 2:30-4:00		疫情持續了一段時間，大家都在努力抗疫和面對新常態下的生活轉變。在這個新的生活模式下，大家是如何適應？當中有什麼反思？來一起暢談生活的點滴，互相分享和鼓勵。	MPG5
D2	留住幸福時光～ 攝影動力 [ZOOM] 26/8(四)或 11/11(四) 下午 2:30-4:30		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的相片，一齊來學習及尋找手機攝影的樂趣吧！	MPG6

## 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	醫護專用
E1	照顧紅綠燈 照顧有道 [ZOOM] 6/9(一)或 3/12(五) 下午 4:30-5:30	本院精神科住院/ 初確診精神病病人的 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	
E2	新手家屬結伴行 [ZOOM] 9/11-30/11(二) 共 4 節 下午 4:30-5:30	初確診精神病病人的 家屬	針對初確診精神科患者的家屬/照顧者而設的小組，活動內容包括精神健康的課堂、朋輩分享、認識家屬資源等等。 合辦：利民會	

\*所有活動適用：如超額報名，將於活動 5 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。

\*ZOOM:會議號碼及密碼將於確認成功報名後以 WhatsApp 個別通知

\*活動舉行詳情最終以本中心公佈為準

## 港島東社區活動推介

第 3 及第 4 版之社區活動  
非向本院報名

「港島東社區活動推介」為你推介位於東區至灣仔區舉辦之社區活動，讓你可以選擇合適自己的活動。

	活動名稱	日期	時間	地點	對象	活動內容	查詢/報名
興趣學習	至 Fit 一族	2/8-23/8 (星期一) 共 4 節	上午 11:00-12:00	筲箕灣道 361 號利嘉 中心 11 樓 或港島東 體育館	康復者	參加者學習正型健膝操，以幫助培養恆常運動習慣；透過活動舒緩，改善膝蓋的不良形態，配合運動，有助改善身體血脈運行。	浸信會愛羣 社會服務處 2967 0902
			中午 12:00-1:00			參加者學習排排舞，以幫助培養恆常運動習慣。	
	照顧身心 工作坊	6/9-27/9 (星期一) 共 4 節	下午 3:00-4:30	灣仔愛群道 36 號 8 樓		在充滿壓力的都市生活，身心難免感到疲勞。此工作坊將分享身心調適方法，助你在生活中找到方法讓自己安定。	
社交娛樂	優閒鬆一鬆 午場電影	5/8、2/9 (星期四)	下午 2:30-4:30	灣仔 愛群道 36 號 8 樓	康復者 及家屬	透過欣賞不同類型的電影，從而放鬆心情。	浸信會愛羣 社會服務處 3413 1641
	優閒鬆一鬆 手作仔	12/8、9/9 (星期四)	下午 3:00-4:00			透過製作不同類型的手作，從而放鬆心情。	
	樂韻悠揚 Sing sing sing	17/8、14/9 (星期二)	下午 3:00-4:30		康復者	與你唱盡經典的歌曲，一起分享過往陪伴大家長大的集體回憶，一起度過一個輕鬆愉快的下午。	
		25/8、29/9 (星期三)				與你唱盡經典的歌曲，一起分享過往陪伴大家長大的集體回憶，一起度過一個輕鬆愉快的下午。	
	繽紛星期三 以歌會友	18/8 (星期三)	下午 2:30-4:30	筲箕灣道 361 號 利嘉中心 11 樓	康復者	一個透過歌唱、音樂抒發自己心聲的平台，歡迎大家來選一首屬於你的歌曲。喜愛聆聽音樂、傾聽別人歌唱的你也快來一同參與。	浸信會愛羣 社會服務處 2967 0902
繽紛星期三 Keep 住 Well	4/8、1/9 (星期三)	職員會活動設有不同的體驗活動，讓大家可以即場參與。					
情緒管理	靈性、心靈 與情緒健康	14/8 (星期六)	上午 11:00-12:30	以 Zoom 形式進行	18 歲或 以上人士	靈性不是堆虛無飄渺的概念，但卻蘊含我們最深層的渴求和需要。動蕩、壓力和抑鬱容易使我們墮入失望和沮喪中。靈性喚醒我們真誠面對自己，培養對事物新的視野和醒覺，並重尋生命的原則和支點。心靈的整合過程使我們對自己的感受變得敏銳，能有空間反省，與人相處時也會使人感到舒服。此工作坊歡迎大家一同參與、一同反思。	香港家庭 福利會 2832 9700

	活動名稱	日期	時間	地點	對象	活動內容	查詢/報名
情緒管理	善待自己	18/8 (星期三)	上午 10:00-11:30	北角英皇道 668 號 健康村 第二期 地下高層	18 歲或 以上人士	緊張的生活節奏及各樣急速的變化，令人長期處於壓力下。此活動藉正向心理學，學習如何善待自己，對自己多一點的溫柔。	香港家庭 福利會 28329700
義工服務	展義月會	3/8 (星期二)	下午 2:30-4:30	筲箕灣道 361 號 利嘉中心 11 樓	康復者	一班義工參與或籌組不同形式的義工服務，發揮個人潛能和建立「同路人」的互助精神，體驗義務工作的樂趣。	浸信會愛羣 社會服務處 2967 0902

熱帶氣旋及暴雨警告訊號下 精神健康資源中心之服務安排			
熱帶氣旋警告	暴雨訊號	中心開放安排	室內講座及小組活動 (如活動舉行前 3 小時仍懸掛)
1 號	黃色	照常開放	如常進行
3 號	紅色	照常開放	★
8 號或以上	黑色	停止開放	活動取消

★將根據實際天氣情況而決定活動是否舉行或取消，並通知參加者有關安排。

**第三及第四版之社區活動  
非向本院報名**

部份活動需要收費，收費及細節  
以主辦機構最後公佈為準。  
如有查詢，請向相關機構聯絡。

**「天空海闊家友站」通訊處**

地址：柴灣樂民道 3 號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓 電話：2595 4008

只要利用智能手機掃描以上這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！

或直接於瀏覽程序輸入：[http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond\\_bonds](http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bonds)

