



此封面乃中心會員的作品



交表日：2024年9月4日(星期三)早上9:30-12:30及下午2:30-5:30
及9月5日(星期四)晚上6:30-9:00

交表地點：上水廣場11樓19室

詳情請留意內頁

聯絡地址：新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下 (臨時通訊地址) 查詢電話：2278 1015 (活動查詢)
2278 1016 (服務查詢)
電郵地址：rswln@caritassws.org.hk 中心網頁：http://rscwln.caritas.org.hk
WhatsApp: 9847 8024 (活動宣傳) 傳真號碼：3590 9110




目錄

明愛樂晴軒簡介.....	2
中心守則.....	3
會員資訊.....	3
活動報名須知.....	4
今季重要日期.....	5
網上報名活動安排.....	6-7
Facebook及YouTube使用指南.....	8
A. 藝行者.....	9-14
B. 動生活.....	15-16
C. 戲FUN.....	17-18
D. 綠色部落.....	19
E. 優勢綠洲.....	20-26
F. 外出活動.....	27-28
G. 樂·嶼·行.....	29-30
街展推廣.....	30
H. 家屬支援服務.....	31-33
I. 小家屬服務.....	34-35
J. 樂晴U-space.....	36-37
K. 職業治療服務.....	38-40
L. 「護」動資訊服務.....	41
精神健康資訊分享.....	42-44
M. 臨床心理學服務.....	45
賽馬會樂齡同行計劃 (JoyAge).....	45
2024年10-12月活動總表.....	46
2024年10-12月活動時間表.....	47-52
職員動向.....	53
中心WhatsApp.....	53
惡劣天氣下的活動安排.....	54
中心開放時間.....	54



緊急求助熱線

社會福利署：2343 2255
香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
醫院管理局精神健康熱線：2466 7350
明愛向晴軒：18288
生命熱線：2382 0000
情緒通：18111



明愛樂晴軒簡介

服務簡介／宗旨

明愛樂晴軒是一間主要為北區服務的精神健康綜合社區中心，為北區有需要的精神復元人士、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人／照顧者及居住當區的居民，提供由及早預防以至危機管理的一站式、地區為本和便捷的社區精神健康支援服務。

服務對象

- 15歲或以上的精神復元人士／懷疑有精神健康問題的人士
- 有社區精神健康支援服務需要的中學生
- 上述服務使用者的家屬及照顧者（包括5-18歲的小家屬）
- 有意改善精神健康的居民
- 居於私營殘疾人士院舍並有精神健康問題或懷疑有精神健康問題的院友

服務範圍

- 外展服務
- 個案輔導工作
- 治療及支援小組工作
- 社交及康樂活動
- 日間訓練
- 職業治療服務
- 家屬支援服務
- 臨床心理服務
- 舉辦教育性活動加強社區人士對精神健康的認識
- 轉介有需要的個案至醫院管理局接受臨床評估及精神科治療

申請服務流程

申請途徑

1. 自行申請服務
2. 由醫生、社工、輔助醫療人員轉介

中心收取轉介後由
中心主任分派工作員跟進

工作員與服務使用者進行會面及評估，並決定以會員或個案形式接受中心的服務

退出服務流程

退出途徑

1. 自行申請退出服務
2. 因遷離當區而不再符合接受服務條件

工作員與服務使用者進行會面，了解退出原因

工作員與服務使用者確認退出會員或個案形式服務

2



中心守則

1. 會員 / 非會員於中心範圍內禁止吸煙及飲用含酒精成份飲品（包括啤酒）。
2. 會員 / 非會員在參與中心服務期間應保障其他人的私隱，不得在未經當事人同意下傾談及發放他人個人私隱資料。
3. 會員 / 非會員請小心保管個人財物，如有損失中心恕不負責。
4. 會員 / 非會員請保持地方清潔；不可隨地亂拋垃圾或隨地吐痰。
5. 會員 / 非會員不能送贈金錢或禮品給工作人員。
6. 會員 / 非會員進入中心範圍內禁止向他人借錢及售賣物品。
7. 會員 / 非會員請勿攜帶危險物品（包括利器、易燃物品等）進入中心範圍，以保障他人人身安全。
8. 會員 / 非會員在參與中心小組 / 活動期間如身體不適，要中途離隊，須立刻通知工作人員。
9. 會員 / 非會員嚴禁在中心範圍內作出不合理行為（包括：拍照、吵架、賭博、粗言穢語……等），以至影響小組 / 活動推行，如經工作人員勸告無效，本中心有權終止會員 / 非會員參與該次或其後的小組 / 活動資格。



會員資訊

服務質素標準 SQS 介紹

制訂「服務質素標準」的目的為確保服務質素，讓服務使用者能夠得到更佳的服务。上季通訊為大家介紹了 SQS 3 及 4，今期繼續介紹 SQS 5 及 6。

標準 5：根據社會福利署的要求，服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

- 5.1 服務單位／機構備有職員（包括兼職職員）招聘、調派及晉升、簽訂職員合約及紀律處分的政策及程序，而該政策及程序可供職員閱覽。
- 5.2 服務單位／機構備有新職員入職導向訓練的政策及程序。
- 5.3 服務單位／機構為職員提供持續性的督導及定期的工作表現審核／評核，以鑑別職員工作表現上須改善的地方及持續訓練和發展的需要。
- 5.4 服務單位／機構備有職員訓練政策及職員訓練與發展計劃。

3

標準 6：根據社會福利署的要求，服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

- 6.1 服務單位應制訂適當的工作計劃並記錄在案，作為其運作的指引及評估本身表現的基準。
- 6.2 服務單位備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注的人士對其表現所提供的意見，而該政策和程序可供他們閱覽。
- 6.3 對於在檢討及評估過程中鑑定的服務表現或質素問題，應採取跟進行動。



活動報名須知

- 除指定小組 / 活動外，中心小組 / 活動均以抽籤形式進行。
- 由於交表日工作較繁忙，交表日不接受新會員（包括照顧者會員）登記及申請，有需要人士需要待中心的社工進行評估，並確認會員的身份後才可報名參加本中心舉行的活動。
- 活動報名
 - 會員需於指定時段內到中心報名。
 - 如有需要，會員可**自行影印報名表格**。
 - 如因個別原因未能親臨本中心遞表，可請親友代為遞交表格。
 - 會員每月最多只可選報五個抽籤活動，否則該月份的抽籤活動將全部列入後備名單。**
- 公佈
 - 本中心會於抽籤結果公佈日後一星期內致電通知中籤會員，**如會員於公佈日一星期後仍未獲通知，則表示活動未能抽中**，本中心恕不另行通知。
 - 如未能成功直接聯繫中籤會員，工作員會嘗試留言通知，**中籤會員須回覆本中心知悉中籤結果**，如收費日後仍未接獲回覆或繳費，其活動資格將被取消，名額將由後備名單補上。
- 收費日
 - 被抽中之會員，需於指定時段到中心繳交所需活動費用，如未能出席，可由**親友代為繳交**。
 - 會員繳交款項時，請即時當面點算清楚。
 - 中心恕不處理任何會員間之金錢糾紛。
- 缺席安排
 - 如果會員成功報名單次節數活動 / 外出活動後未能出席活動，必須於活動前通知職員，**否則下一季所有單次節數活動 / 外出活動張被列入後備名單**。
 - 如會員成功報名連續性活動（小組）後，**缺席第一節而未有事前通知職員，該會員將被視作退出活動，相關收費將不獲退還（如有），職員將安排後備名單的會員補上。**
- 所有收費小組 / 活動一經繳費，所有費用恕不退回。
- 如參加者於小組 / 活動開始後才報名加入，必須繳交小組 / 活動全費。
- 非於本中心內進行之活動【包括：戶外活動、借用場地】，職員會於活動前 3 個工作天內致電通知參加者有關集合時間及活動需知。各參加者請準時出席活動，逾時而事前未有通知職員，恕不等候。
- 有關活動的詳細內容及報名細則，以中心最後公佈為準，中心亦會保留隨時修改任何活動細則的權利。



今季重要日期

本季親身交表日

日期	時間	地點
9月4日（三）	上午 9:30-12:30 及下午 2:30-5:30	上水廣場 1119 室
9月5日（四）	晚上 6:30-9:00	

註：本中心鼓勵未能親臨交表日者可邀請親友代交報名表

公開抽籤日期

日期	時間	地點
9/9/2024（一）	上午 9:45-10:00	上水廣場 1119 室
4/10/2024（五）		
1/11/2024（五）		

註：只進行所有外出活動抽籤

公佈日及收費日

	10月小組 / 外出活動	11月小組 / 外出活動	12月小組 / 外出活動
公佈日	11/9/2024（三）	8/10/2024（二）	5/11/2024（二）
收費日	20/9/2024（五） 下午 2:30-5:00	17/10/2024（四） 下午 2:30-5:00	14/11/2024（四） 下午 2:30-5:00

- 註：（1）所有收費日於上水廣場 1119 室進行；
 （2）中籤者將於**公佈日一星期內獲通知**；
 （3）**外出活動**中籤名單於每月公佈日 3 個工作天內上載到中心 Facebook 網頁。
 （4）**若會員未能親身報名或網上報名，可致電 2278 1016 向個案經理尋求協助。**



網上報名安排

除親身交表日外，網上報名活動提供多一個選擇予會員，以推動大家參加中心活動，以及減省大家親身遞交活動報名表時需要輪候之時間。



網上活動係點樣安排？

由即日起就可以用Google Form報名2024年10至12月活動啦！每月最多可以報5個抽籤活動。

咁我可以點做？

邀請你睇吓下面嘅網上報名活動指南！



網上活動報名指南

第1步

掃描本季網上報名的二維碼 (QR code)。



網上報名連結：
<https://forms.gle/3FZdrAcQWzYjyHRq5>

第2步

進入此頁面，按下一個。



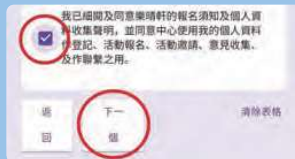
第3步

閱讀報名須知後，按下一個。



第4步

閱讀個人資料收集聲明，同意其細則後請別同意的方格，再按下一個。



6

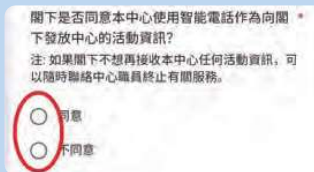
第5步

填寫中文姓名、聯絡電話、個案經理，以及屬於復元人士會員、照顧者會員或非會員。



第7步

填寫是否同意本中心使用智能手機作發放中心活動資訊、會否有興趣參與中心「樂齡友里」計劃、以及認知評估。



第6步

可透過連結瀏覽中心網頁上的本季通訊，剔下自己想報名的活動。



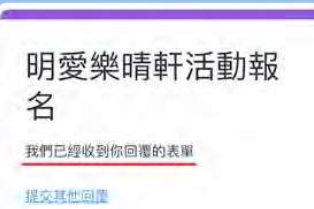
第8步

請選擇由下季起會自行上網瀏覽通訊或繼續收取通訊，亦可填寫意見欄。最後，按下「提交」的方格。



第9步

提交表單後，看見此頁面就代表成功完成網上報名！



7



提提大家，每名會員報名活動時只可以提交一次 Google Form，如多於一次提交表單，將不受理。提交表單後，所有報名均以抽籤形式處理，非先到先得。謝謝！

網上報名期限：
由即日起至 5/9/2024 (四)
晚上 9:00 為止。
如有任何查詢，歡迎致電 2278 1015
與職員聯絡。



Facebook及YouTube使用指南

Facebook 與 YouTube，相信大家並不陌生。但你知道嗎？明愛樂晴軒都有自己的 Facebook 專頁和 YouTube 頻道！今次就再為大家介紹本中心的 Facebook 專頁和 YouTube 頻道，以及其搜尋方法！

Facebook 篇

- 1 登入 Facebook 後，可於搜尋欄中輸入「明愛樂晴軒」或可掃描以下二維碼 (QR Code)
- 2 搜尋成功後，誠邀大家讚好本中心專頁，以追蹤最新資訊



- 3 本中心 Facebook 專頁以發佈資訊為主，同時會有直播和影片分享



Youtube 篇

- 1 進入 Youtube 主頁後，可於搜尋欄中輸入「明愛樂晴軒」或可掃描以下二維碼 (QR Code)
- 2 搜尋成功後，誠邀大家訂閱本中心頻道，以追蹤最新資訊



- 3 本中心 Youtube 頻道以發佈影片為主，有不同種類影片供大家觀賞



【精神健康系列】放鬆減壓有辦法 | 第三集 | 你找他的日常減壓方法 #明愛樂晴軒...



【活動系列 - 運動培訓】ZOOM視像會議 | 操作教學影片 | 裝置及基本操作簡介 #明...



【復元-同行系列】會員專訪：Janet | 堅持自己幸福之路



【活動系列-動生活】北區身心動起來 | 北區運動場、保樂諾體育館

A 藝行者

A.1 手寫毛筆字

抽籤

靜下心，把所有注意力放在筆上，一橫一豎，一點一捺，排除雜念，寫出自己的「毛筆字」。

日期：2024年10月3、10、17及24日（逢星期四，共四節）

時間：上午9:30 - 上午10:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：羅穎童姑娘

A.2 水晶滴膠DIY

抽籤

有沒有嘗試過為自己製造一份小飾品給自己？不如來體驗一下滴膠飾品工作坊！就算沒有任何手作經驗，都能輕鬆掌握當中技巧。

日期：2024年10月9、16、23及30日（逢星期三，共四節）

時間：中午12:00 - 下午1:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共6位

費用：\$40

負責職員：李展彤姑娘

A.3 酒精畫小角落

抽籤

一起體驗於歐美流行的酒精流動畫，享受片刻寧靜。

日期：2024年10月4、18、25日及11月1日（逢星期五，共四節）

時間：下午5:00 - 下午6:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$40

負責職員：王溢程姑娘

A 藝行者

A.4 陶泥藝術家

抽籤

透過免燒陶泥 / 輕黏土，創作獨一無二的立體雕塑，療癒心靈。

日期：2024年10月7、14、21及28日（逢星期一，共四節）

時間：上午10:30 – 中午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員 / 照顧者會員共8位

費用：\$40

負責職員：王溢程姑娘

A.5 飛鏢同好會

抽籤

專注身心、揮一揮手投出、一矢中的的聲音十分清脆、刺激的感覺、直中紅心的滿足感和喜悅，不分新手或老手，大家一起分享和體會。

日期：2024年10月8、15、29日及11月5日（逢星期二，共四節）

時間：上午10:00 – 上午11:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員 / 照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：何智成先生

A.6 藍染初體驗

抽籤

體驗傳統藍染手工藝，並利用天然植物印染製作出屬於自己的作品。運用簡單扎染技巧，染出屬於你獨一無二的作品。

日期：2024年10月3、10、24及31日（逢星期四，共四節）

時間：晚上7:00 – 晚上8:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員 / 照顧者會員共6位

費用：\$50

負責職員：李展彤姑娘

10

A 藝行者

A.7 靜心繞線手作

抽籤

透過各種小練習令自己靜下心來，再利用毛線創作出不同款式的「繞線曼陀羅」，學習專注當下的感受。

日期：2024年10月10、17、24及31日（逢星期四，共四節）

時間：下午5:00 – 晚上6:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員 / 照顧者會員共8位

費用：\$20

負責職員：廖苑而姑娘

圖片只供參考



A.8 DIY 小手作

抽籤

利用不同的材料、工具，製作出千變萬化的小裝飾、小擺設。通過製作小手作，放鬆心情、提升專注力。

日期：2024年11月4（一）、11（一）、18（一）及27（三）日（共四節）

時間：下午12:30 – 下午2:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員 / 照顧者會員共8位

費用：\$30

負責職員：羅穎童姑娘

A.9 皮革工作坊

抽籤

皮革總是有股難以言喻的魅力，單單聞到氣味就已經想起各種精品，快來報名參加，一同享受製作皮革的樂趣。

日期：2024年11月5、12、19及26日（逢星期二，共四節）

時間：下午12:30 – 下午2:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員 / 照顧者會員共6位

費用：\$50

負責職員：李展彤姑娘

11

A 藝行者

A.10 躲在詩裏的圖案－認識圖像詩

抽籤

圖像詩是把詩句以不同方式組合成特定圖案的作品。讓我們一起閱讀各種圖像詩，了解當中的意境。更可嘗試寫屬於自己的圖像詩，享受創作時光。

日期：2024年11月5、12、19及26日（逢星期二，共四節）

時間：下午4:30－下午6:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：廖苑而姑娘

A.11 靜觀練習室

需甄選

靜觀令我們有覺知地覺察當下，透過小組上的練習，一起探索靜觀呼吸與身體的關係，提升身心健康。

日期：2024年11月5、12、19及26日（逢星期二，共四節）

時間：晚上6:30－晚上7:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共10位

費用：\$5

負責職員：王溢程姑娘

A.12 香味研究所

抽籤

透過香薰，調配自己喜歡的香水和手工蠟燭，過一個充滿香氣的秋天。

日期：2024年11月6、13、20及27日（逢星期三，共四節）

時間：上午10:30－中午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共10位

費用：\$50

負責職員：王溢程姑娘

12

A 藝行者

A.13 和諧粉彩

抽籤

無需繪畫經驗，以簡單的工具繪出美麗動人的作品。

日期：2024年11月7、14、21及28日（逢星期四，共四節）

時間：下午5:00－晚上6:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：何智成先生

A.14 木顏色入門班

抽籤

木顏色看似容易但當中也有不少技巧可以運用，一起學習及嘗試利用木顏色畫出不同作品，歡迎未接觸過木顏色的你參加。

日期：2024年12月2、9、16及23日（逢星期一，共四節）

時間：上午10:30－中午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：廖苑而姑娘

A.15 熱縮片手作坊

抽籤

利用熱縮片，製作精緻的手工小飾品。

日期：2024年12月2、9、23及30日（逢星期一，共四節）

時間：下午1:00－下午2:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$40

負責職員：王溢程姑娘

13

A 藝行者

A.16 蝶古巴特工作坊

抽籤

「蝶古巴特」由法文動詞 Découpage 直譯而來，意思是將美麗圖型剪裁，展現出創意設計的裝飾藝術。在繁忙的生活中，運用蝶古巴特拼貼貼，不僅可解憂放負，還可以發揮創意小宇宙。

日期：2024年12月3、10、17日（星期二）及12月18日（星期三）
時間：下午6:00 – 晚上7:00（星期二）、中午12:00 – 下午1:00（星期三）
地點：上水廣場 1119 室
名額：復元人士會員／照顧者會員 共 8 位
費用：\$20
負責職員：何智成先生

A.17 光影與電影

抽籤

他喜歡帶墨鏡，他擅長用光影說故事，你想認識這位得獎導演的美學作品嗎？一起欣賞四套獨樹一格的藝術電影吧。

日期：2024年12月6、13、20及27日（逢星期五，共四節）
時間：下午5:00 – 晚上7:00
地點：上水廣場 1119 室
名額：復元人士會員／照顧者會員 共 8 位
費用：\$10
負責職員：王溢程姑娘

A.18 創意羊毛氈

抽籤

羊毛氈是一種非常療癒的手作，在戳刺塑形的過程中，我們可以讓自己沈浸於此刻當下。用戳針在顏色繽紛的羊毛上滿滿戳，纖維就會逐漸氈化成形。在細節處用心處理，一件自己喜歡的成品就完成了。

日期：2024年12月3、10、17及24日（逢星期二，共四節）
時間：上午11:30 – 下午1:00
地點：上水廣場 1119 室
名額：復元人士會員／照顧者會員 共 6 位
費用：\$20
負責職員：李展彤姑娘

14

B 動生活

B.1 羽眾同樂 A

抽籤

以開心輕鬆的心情享受羽毛球活動的樂趣，歡迎大家參加，一起同樂

日期：2024年10月9、16、23及30日（逢星期三，共四節）
時間：下午3:00 – 下午4:00
地點：龍琛路體育館（待定）
名額：復元人士會員／照顧者會員 共 10 位
費用：全免
負責職員：何智成先生
備註：請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。

B.2 乒乓球研習

抽籤

乒乓球不但可以鍛鍊身體的協調和靈敏度，更可以活動全身的肌肉。歡迎大家來感受乒乓球帶來的樂趣。

日期：2024年10月2、9、16、30日，11月13及20日（逢星期三，共六節）
時間：上午11:00 – 下午1:00
地點：粉嶺聯和墟體育館
名額：復元人士會員／照顧者會員 共 12 位
費用：全免
負責職員：羅穎童姑娘
備註：1. 請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。
2. 是次活動沒有教練指導

B.3 山野漫遊

需甄選

透過行走初級至中級的登山路線，除了能享受唯美的大自然景色，還可以慢慢訓練毅力和體能，各位山友，Are u ready？

日期：2024年10月25（五）日，11月14（四）、25（一）日及12月16（一）日（共四節）
時間：待定
地點：待定
名額：復元人士會員／照顧者會員 共 12 位
費用：全免
負責職員：王溢程姑娘、李展彤姑娘、何智成先生
備註：活動需要大量行走，請參加者衡量有否足夠體能登山。

15

B 動生活

B.4 羽眾同樂 B

抽籤

以開心輕鬆的心情享受羽毛球活動的樂趣，歡迎大家參加，一起同樂

日期：2024年11月6、13、20及27日（逢星期三，共四節）

時間：下午3:00 – 下午4:00

地點：龍琛路體育館（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：何智成先生

備註：請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。

B.5 輕鬆練瑜伽

抽籤

透過學習瑜伽，調整身體姿態，配合呼吸協調，舒緩緊張情緒，達致內心平靜。

日期：2024年11月7、14、21日，12月5、12及19日（逢星期四，共六節）

時間：下午4:00 – 下午5:00

地點：上水保榮路體育館（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員共10位

費用：\$60

導師：麥翠霞女士

負責職員：廖苑而姑娘

備註：1) 請參加者穿著輕便服裝，及自備毛巾。
2) 瑜伽墊由體育館提供，無需自備。

B.6 身心伸展訓練班

抽籤

伸展運動不但可以活動身體，同時亦可以舒展身心。透過伸展活動逐步提升關節柔軟度和肌肉適能狀況。

日期：2024年11月19、26日，12月3及10日（逢星期二，共四節）

時間：上午11:00 – 下午1:00

地點：上水龍琛路體育館

名額：復元人士會員／照顧者會員共12位

費用：全免

負責職員：羅穎童姑娘

備註：1) 請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。
2) 此乃中心與康文署合辦之活動，除了本中心會員，或有其他公眾人士一同參與。

16

C 戲FUN

戲劇反映現實，亦可以天馬行空；它能感動人心，也能令人開懷大笑；它一人成行，也能夠眾志成城。作為圍讀劇本、即興創作，以及交流分享戲劇的平台，誠邀大家參與「戲Fun」小組，一同感受戲劇的樂趣，發現不一樣的自己。



C.1 戲Fun — 演出排練之旅

抽籤

本季誠邀大家排練由組員親自創作的劇本，一起準備聖誕的小型演出，屆時將安排導師作三節指導，增加組員對舞台演出的信心，歡迎有意一試做演員或後台工作的你報名參加！

日期：2024年10月9、16、23、30日，11月6、13、20及27日
（逢星期三，共八節）

時間：下午2:30 – 下午4:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共12位

費用：\$40

負責職員：徐雪盈姑娘、楊喬晞姑娘、王溢程姑娘

C.2 戲Fun — 外出戲劇欣賞

抽籤

讓我們一起透過戲劇欣賞，從中探索戲劇當中的巧思，以及互相交流分享戲劇背後的訊息。

日期：2024年11月22日（星期五）

時間：下午12:30 – 下午5:30

集合地點：上水廣場大電視

名額：復元人士會員／照顧者會員共12位

費用：\$50

負責職員：徐雪盈姑娘、楊喬晞姑娘、王溢程姑娘

17

C 戲FUN

活動回顧



像素欠佳

4月

戲劇欣賞 @ 香港文化中心



5-6月

戲劇藝術之旅
圍讀組員創作的劇本

D 綠色部落

綠色兵團

「綠色兵團」，藉綠色生活改善每個人的生活質素，透過探索大自然環境、種植盆栽植物、D.I.Y. 製作環保手作、認識社區中的綠色資源等，互相分享綠色生活的智慧及經驗。熱愛大自然與綠色生活的您，歡迎成為「綠色兵團」的一份子，一同來探索及實踐綠色生活的可能！讓大家可以小組方式，互相交流和激勵，踏實地嘗試落實環保生活。

D.1 素食自助餐

抽籤

素食自助餐會聯想到「食齋」的「齋舖」，時至今日，新派素食演譯了另一種生活態度和口味。繼上年度素食燒烤後，綠委會成員再次帶領大家以飲食探索實踐環保的不同可能性，走進旺角街頭品嚐新派的素食自助餐。

日期：2024年11月1日（星期五）

時間：上午 10:30 — 下午 4:00

地點：無肉食 — 旺角分店（待定）

費用：\$50

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 24 位

負責職員：馬珀樂先生、李展彤姑娘

備註：綠委會成員優先報名。



綠色兵團委員會 - 快訊

綠委會暫停招募新成員，活動「綠委會會議排程 (10 至 12 月)」將收費 \$30。

活動回顧



在過去的端午節，綠委會帶領綠兵成員製作素粽。打破過往傳統的觀念，以生果製作水晶粽代替肥豬肉及蛋黃的肉粽。水晶粽的製作較為簡單，相對健康之餘，更多了一份保護環境的意識。活動結束時，每位參加者帶著色彩斑斕的成品回家，記載著實踐環保體驗。

環保資訊分享：素食與環保的關係

對比素食，生產肉類食品需要大量的水資源投入，畜牧業亦會排放大量溫室氣體，並破壞野生動物的棲息地，這顯著影響了環境的可持續發展。雖然素食生活可能不適合每個人的身體需求，但我們可以嘗試建立一些素食習慣，如每週有一天吃素，藉此表達對環境的關懷。



E 優勢綠洲

E.1 從「心」出發 • 認識自己

需甄選

透過探索及整理個人的內心世界，學習找出深藏於自己的內在情緒、期待、價值觀，並在探索中重新認識自己 and 了解個人慣性，以作出適度調節，促進個人成長和轉化。誠邀你共同踏上成長之旅。

日期：2024年10月8、15、22及29日（逢星期二，共四節）

時間：下午4:00 – 下午5:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：楊喬晞姑娘

E.2 「重新定位」— 自我關顧小組

需甄選

問題天天都多，但很多人往往忽略善待自己的需要。是次小組透過貫穿自我關懷的三大元素，包括善待自己、共通人性及靜觀當下，以提升我們內心的柔韌力，重新定位以接納的態度應對問題。

日期：2024年11月5、12、19及26日（逢星期二，共四節）

時間：下午2:30 – 下午4:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：林婉婷姑娘

E.3 靜心體悟 • 在當下尋找自由與喜悅

需甄選

透過小組體驗活動，讓我們培養覺察力和開放心態，了解自己對生活事物的身心反應，跳出固有的想法，更有智慧地選擇如何回應現實的困難，從而獲得更平靜、更自在的生活。

日期：2024年11月7、14、21及28日（逢星期四，共四節）

時間：晚上7:30 – 晚上9:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：劉濱妮姑娘

20

E 優勢綠洲

E.4 智能手機應用—日常篇

抽籤

介紹如何使用 Google Map、交通資料、帳戶安全等的內容。

日期：2024年10月3、10、17及24日（逢星期四，共四節）

時間：下午1:00 – 下午2:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：何智成先生

E.5 馬賽克手工

抽籤

透過製作土耳其馬賽克手工，讓你發揮無限創意，將一個被遺忘的工藝帶入家中，認識土耳其獨有的文化特色。

日期：2024年10月7、14、21及28日（逢星期一，共四節）

時間：下午12:30 – 下午1:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$40

負責職員：李展彤姑娘

E.6 上午の健腦魔力橋

抽籤

魔力橋是全球三大最暢銷家庭遊戲之一，有「以色列麻雀」之稱，能鍛鍊邏輯思維，並可預防認知障礙症。

日期：2024年10月9、16、23及30日（逢星期三，共四節）

時間：上午10:30 – 中午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：廖苑而姑娘

21

E 優勢綠洲

E.7 愛笑俱樂部

抽籤

「笑出開心、笑出健康」，大笑瑜伽是結合大笑動作、腹式呼吸和簡單的瑜伽伸展動作而成的一種運動，老少咸宜，簡單易學。現誠邀各位有興趣認識愛笑瑜伽的你，一起體驗這項令身心健康的活動。

日期：2024年10月10日，11月14日及12月12日（星期四，共三節）

時間：下午2:30 – 下午4:00

地點：北區社區中心309室或粉嶺綜合家庭服務中心2樓活動室（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員共20位

費用：全免

負責職員：司徒卓怡姑娘、鄭婉嫦姑娘

E.8 下午の健腦魔力橋

抽籤

魔力橋是全球三大最暢銷家庭遊戲之一，有「以色列麻雀」之稱，能鍛鍊邏輯思維，並可預防認知障礙症。

日期：2024年11月4、11、18及25日（逢星期一，共四節）

時間：下午2:30 – 下午4:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：何智成先生

E.9 心靈療癒共讀會

抽籤

為你介紹與心靈療癒相關的好書，再閱讀當中的章節，一起反思，感受文字的力量。

日期：2024年11月8、15、22及29日（逢星期五，共四節）

時間：上午11:30 – 下午1:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：廖苑而姑娘

22

E 優勢綠洲

E.10 不日上映－港產片

抽籤

身為香港人的你，有沒有看港產片的習慣？一齊來觀看香港的電影，細看香港的小故事。

日期：2024年11月8、15、22及29日（逢星期五，共四節）

時間：下午5:00 – 晚上7:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：李展彤姑娘

E.11 港式懷舊生日會

抽籤

今次生日會我們一起玩懷舊遊集體遊戲，品嚐懷舊小食，在歡笑中慶祝生日，帶着新一年的希望，分享喜樂。

日期：2024年11月11日（星期一）

時間：下午2:30 – 下午4:00

地點：（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員共15位

費用：\$30（10-12月生日會員）、\$40（10-12月非生日會員）

負責職員：連欣俊先生、李展彤姑娘

備註：10-12月生日會員優先。

E.12 歡樂桌遊基地

抽籤

桌遊不僅只是打發時間的休閒遊戲，更著重人與人之間的交流，能讓人重拾面對面交流的快樂。一同享受桌遊帶來的歡樂。

日期：2024年11月21、28日，12月5及12日（逢星期四，共四節）

時間：下午12:30 – 下午2:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：李展彤姑娘、羅穎童姑娘

23

E 優勢綠洲

E.13 智能手機應用初階班

需甄選

學習智能手機的基本功能：新增聯絡人、調整手機屏幕、設定提示等，一起認識不同的應用程式令生活更方便。

日期：2024年12月2、9、16及23日（逢星期一，共四節）

時間：中午12:00 – 下午1:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共6位

費用：全免

負責職員：羅穎童姑娘

備註：此活動只會講解智能手機的基礎應用。

E.14 喝喝花茶 • 談談快樂

抽籤

製作及品嚐各款特色花茶，喝幾口花茶，再閒談日常生活中令你快樂和喜悅的事物，過一個優閒的下午吧。

日期：2024年12月3、10、17及24日（逢星期二，共四節）

時間：下午1:00 – 下午2:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$20

負責職員：廖苑而姑娘

E.15 滿分同樂日

抽籤

是次同樂日將安排一連串輕鬆有趣、動動腦筋、鬥智鬥力的遊戲，誠邀大家一起好好放鬆，一起分享快樂！

日期：2024年12月12日（星期四）

時間：下午2:30 – 下午4:30

地點：北區社區中心309室（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員共16位

費用：全免

負責職員：劉濱妮姑娘、何智成先生

備註：請參加者穿著輕便服裝。

24

E 優勢綠洲

E.16 戲 Fun X 聖誕劇場篇

抽籤

由戲 Fun 成員編寫及演出的小劇場，讓你這個聖誕添加歡樂及氣氛。誠邀大家一同參與欣賞成員的演出吧！

日期：2024年12月14日（星期六）

時間：第一場 下午1:00 – 下午2:30
第二場 下午4:00 – 下午5:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共20位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘、楊喬晞姑娘、王溢程姑娘

聖誕系列

抽籤

聖誕節當然要大家一齊慶祝，一起製作聖誕小手作、玩小遊戲、分享聖誕小食。歡迎大家一同慶祝今年的聖誕節。

	E.17 聖誕 Party	E.18 聖誕小蠟燭	E.19 潤唇膏小禮物	E.20 聖誕花圈
日期	2024年12月11日 (星期三)	2024年12月17日 (星期二)	2024年12月19日 (星期四)	2024年12月19日 (星期四)
時間	下午1:00 – 下午2:30	下午3:30 – 下午5:00	上午10:00 – 上午11:30	上午11:30 – 下午1:00
地點	(待定)	上水廣場1119室	上水廣場1119室	上水廣場1119室
名額	復元人士會員/ 照顧者會員共12位	復元人士會員/ 照顧者會員共8位	復元人士會員/ 照顧者會員共8位	復元人士會員/ 照顧者會員共8位
費用	\$30	\$10	\$20	\$10
負責職員	廖苑而姑娘 李展彤姑娘	何智成先生	王溢程姑娘	羅穎童姑娘



25

E 優勢綠洲

E.21 樂嶼行之暢遊流水響

需甄選

活動由中心的義工作籌備及帶領，與大家共遊流水響，放鬆身心。

日期：2024年11月15日（星期五）

時間：上午9:00 – 中午12:00

地點：流水響

集合時間：上午9:00

集合地點：粉嶺港鐵站C出口

名額：復元人士會員／照顧者會員共10位

費用：\$10及需自備來回車費

負責職員：鄭婉嫦姑娘、王溢程姑娘

備註：逾時不候

E.22 樂聚聖誕佳節

抽籤

活動由中心的義工作籌備及帶領，與大家共渡聖誕佳節。

日期：2024年12月19日（星期四）

時間：下午4:30 – 晚上6:30

地點：上水廣場1119室（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員共12位

費用：\$10

負責職員：夏家樂先生、余美賢姑娘



26

F 外出活動

F.1 參觀警犬隊

抽籤，6選3

警犬隊自1949年開始服務香港市民，平日即使在街上遇上值勤的警犬亦難以進一步了解，透過這次活動能一同前往警犬隊的總部，進一步認識這些捍衛市民安全的警犬。

日期：2024年10月17日（星期四）

時間：上午9:00 – 中午12:00

集合地點：上水廣場大電視

地點：沙嶺

名額：復元人士會員／照顧者會員共16位

費用：全免（需自備來回車費）

負責職員：馬珀樂先生、李展彤姑娘

備註：1) 活動日期及內容有機會因參觀申請的結果有所改動。
2) 需步行10-15分鐘。

F.2 M+ 博物館

抽籤，6選3

是次到M+博物館，除了欣賞到其獨特設計，還可以參觀首個貝聿銘（華裔建築大師）的全面回顧展，勿失良機。

日期：2024年11月29日（星期五）

時間：上午9:30 – 下午4:00

集合地點：上水廣場大電視

地點：M+

名額：復元人士會員／照顧者會員共14位

費用：\$50（需自備來回車費）

負責職員：楊喬晞姑娘、王溢程姑娘

F.3 元朗排水繞道生態保育導賞團

抽籤，6選3

元朗排水繞道是一條在元朗市以南長約3.8公里的大型排水道。渠務署為了讓公眾了解香港的水浸原因和政府採用的防洪策略，並深入認識香港河流生態及生物多樣性，每年11月及12月開放與公眾參觀。

日期：2024年11月5日（星期二）

時間：下午1:30 – 下午5:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：元朗

名額：復元人士會員／照顧者會員共13位

費用：\$10（費用已包括旅遊巴）

負責職員：伍家玲姑娘、何智成先生

備註：請參加者穿著輕便服裝。

27

明愛樂晴軒



2024年10-12月活動報名表

交表日期：2024年9月4日（三）及9月5日（四）

交表地點：上水廣場 11樓 19室

報名	10月		報名	11月	
	抽籤活動 每月最多只可選五項			抽籤活動 每月最多只可選五項	
	A.1 手寫毛筆字	全免		A.8 DIY 小手作	\$30
	A.2 水晶滴膠 DIY	\$40		A.9 皮革工作坊	\$50
	A.3 酒精畫小角落	\$40		A.10 躲在詩裏的圖案－ 認識圖像詩	全免
	A.4 陶泥藝術家	\$40		A.12 香味研究所	\$50
	A.5 飛鏢同好會	全免		A.13 和諧粉彩	\$10
	A.6 藍染初體驗	\$50		B.4 羽眾同樂 B	全免
	A.7 靜心繞線手作	\$20		B.5 輕鬆練瑜伽	\$60
	B.1 羽眾同樂 A	全免		B.6 身心伸展訓練班	全免
	B.2 乒乓球研習	全免		E.8 下午的健腦魔力橋	全免
	E.4 智能手機應用 - 日常篇	全免		E.9 心靈療癒共讀會	全免
	E.5 馬賽克手工	\$40		E.10 不日上映－港產片	全免
	E.6 上午的健腦魔力橋	全免		E.11 港式懷舊生日會 (生日會員)	\$30
	E.7 愛笑俱樂部	全免		E.11 港式懷舊生日會 (非生日會員)	\$40
	非抽籤及甄選活動			E.12 歡樂桌遊基地	全免
	B.3 山野漫遊	全免		非抽籤及甄選活動	
	E.1 從「心」出發・認識自己	全免		A.11 靜觀練習室	\$5
				E.2 「重新定位」－ 自我關懷小組	全免
				E.3 靜心體悟・在當下尋 找自由與喜悅	全免
				E.21 樂嶼行之暢遊流水響	\$10

報名	12月	
	抽籤活動 每月最多只可選五項	
	A.14 木顏色入門班	\$10
	A.15 熱縮片手作坊	\$40
	A.16 蝶古巴特工作坊	\$20
	A.17 光影與電影	\$10
	A.18 創意羊毛氈	\$20
	E.14 喝喝茶・談談快樂	\$20
	E.15 滿分同樂日	全免
	E.16 戲 Fun X 聖誕劇場篇	全免
	E.17 聖誕 Party	\$30
	E.18 聖誕小蠟燭	\$10
	E.19 潤唇膏小禮物	\$20
	E.20 聖誕花圈	\$10
	E.22 樂聚聖誕佳節	\$10
	非抽籤及甄選活動	
	E.13 智能手機應用初階班	全免
報名	F. 外出活動	
	每季最多只可選三項	
	F.1 參觀警犬隊	全免
	F.2 M+ 博物館	\$50
	F.3 元朗排水繞道生態保育導賞團	\$10
	F.4 WEEE・PARK	全免
	F.5 甜甜蜜益力多工場	全免
	F.6 踏進新領域－ 文化古蹟導賞之旅	全免

報名	C. 戲 FUN	
	C.1 戲 Fun - 演出排練之旅	\$40
	C.2 戲 Fun - 外出戲劇欣賞	\$50
報名	D. 綠色部落	
	D.1 素食自助餐	\$50
報名	G. 樂・嶼・行	
	G.1 「樂・嶼・行」 導賞義工招募	全免
	G.2 節日義工招募	全免
	G.3 明愛慈善獎券義工招募	全免
	G.4 街展義工招募	全免
報名	H. 家屬支援服務	
	(對象：已登記之照顧者會員)	
	H.1 照顧者的樂與淚	全免
	H.2 護士講座 - 認識精神科藥物	全免
	H.3 冬日樂聚日營	\$50
報名	I. 小家屬服務	
	(對象：5-12歲小家屬)	
	I.1 果凍蠟燭工作坊	全免
	I.2 親子攝影樂	全免
	I.3 聖誕 FUN FUN 派對	全免

報名	J. 樂晴 U Space	
(對象：中學生及 15-29 歲青年會員)		
J.1	食家團 (1)	\$50
J.2	食家團聖誕聯歡會	\$30

報名	L.「護」動資訊服務	
L.1	糖尿病講座	全免
L.2	XX 成癮	全免
L.3	過敏與免疫系統	全免

報名	K. 職業治療服務	
K.1	大廚駕到	\$40
K.2	大腦健康講座	全免
K.3	就業準備小組	全免
K.4	上肢痛症及勞損講座	全免
K.5	健康檢查日	全免

報名	M. 臨床心理學服務	
M.1	“畫出真我”治療小組	全免

意見欄

註：如有需要，會員可自行影印表格。

個人基本資訊 (必需填!)

參加者姓名：_____

聯絡電話：_____

個案經理：_____

性別：_____

(請在適用地方 ✓)

復元人士會員

照顧者會員 (復元人士會員姓名：_____)

非會員

** 請填妥以上的個人資料，否則此報名表會當作無效處理，敬請留意 **

請在適當方格內填上「✓」號

有沒有興趣參與「樂齡友里」長者朋輩義工招募？

有 沒有

收取通訊

每季通訊會上載於網頁內，為響應環保閣下會否選擇由下季起，自行上網瀏覽？

(網址 <http://rscwlnl.caritas.org.hk/>)

自行上網瀏覽，不再收取郵寄通訊

繼續接受郵寄通訊

職員專用：_____

報名編號：2024-25-Q3

F 外出活動

F.4 WEEE · PARK

抽籤，6選3

透過 WEEE · PARK 導賞服務讓公眾深入了解回收處理廢電器電子產品的運作過程，並從中體會到「轉廢為材」的重要性。

日期：2024年11月7日（星期四）

時間：下午 12:30 — 下午 5:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：屯門

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 16 位

費用：全免（需自備來回車費）

負責職員：羅穎童姑娘

F.5 甜甜蜜蜜益力多工場

抽籤，6選3

一同與大家親身了解益力多的製造過程、乳酸菌的好處、益力多的故事及產品的真正價值！

日期：2024年12月9日（星期一）

時間：下午 2:00 — 下午 5:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：大埔益力多工場

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 30 位

費用：全免（需自備來回車費）

負責職員：余美賢姑娘、夏家樂先生

備註：活動日期及內容有機會因參觀申請的結果有所改動。

F.6 踏進新領域－文化古蹟導賞之旅

抽籤，6選3

前九龍英童學校及香港天文台 1883 大樓是位於尖沙咀的法定古蹟，它們具有獨特的歷史及建築風格，讓我們一起欣賞這兩幢古蹟吧！

日期：2024年12月13日（星期五）

時間：下午 12:45 — 下午 4:00

集合地點：上水廣場大電視

地點：前九龍英童學校及香港天文台 1883 大樓

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 16 位

費用：全免（需自備來回車費）

負責職員：司徒卓怡姑娘、廖苑而姑娘

備註：活動日期及內容有機會因參觀申請的結果有所改動。

28

G 樂·嶼·行

義工服務是以義工為己任的長期小組。當中包括有義工導賞團服務、節日送暖團聚以及街展推廣等服務，以上活動均會計入義工時數。

讓我們透過義工服務，互相分享箇中的苦與樂，一起關注精神健康、同行成長。

G.1 「樂·嶼·行」導賞義工招募

需甄選

秋冬季節來臨，誠邀義工籌備導賞活動與會員體驗大自然，放鬆身心靈。

	籌備日	活動進行日
日期	2024年11月7日（星期四）	2024年11月15日（星期五）
時間	下午 2:30 — 下午 4:00	上午 9:00 — 中午 12:00
地點	上水廣場 1119 室	流水響
對象	復元人士會員／照顧者會員 共 8 位	
費用	全免	
負責職員	鄭婉嫻姑娘、王溢程姑娘	
備註	需出席全兩節活動。	

G.2 節日義工招募

需甄選

12月是聖誕佳節月份，誠徵義工籌備中心節日活動（包括小手工、遊戲及佈置等）為會員送暖。

	籌備日	活動進行日
日期	2024年12月12日（星期四）	2024年12月19日（星期四）
時間	下午 2:30 — 下午 4:00	下午 4:00 — 晚上 6:30
地點	上水廣場 1119 室（待定）	上水廣場 1119 室（待定）
對象	復元人士會員／照顧者會員 共 8 位	
費用	全免	
負責職員	夏家樂先生、余美賢姑娘	
備註	1) 需出席全兩節活動。 2) 如參與人數眾多，會按籌備活動內容進行分工工作。	

G.3 明愛慈善獎券義工招募

需甄選

一年一度賣獎券日，誠邀會員參與協助，為香港明愛籌款。

日期	2024年10月29日（星期二）（待定）
時間	上午 10:00 — 下午 4:00
地點	上水火車站（待定）
名額	復元人士會員／照顧者會員
費用	全免
負責職員	鄭婉嫻姑娘、夏家樂先生、余美賢姑娘、王溢程姑娘
備註	1) 賣獎券時間分為上午 10:00-12:00、下午 12:00-2:00 及下午 2:00-4:00 三個時段，可參與多於一個時段。 2) 賣獎券簡介會分別於 10月22日上午 11:30-12:30、10月22日上午 11:30-12:30、10月25日上午 10:30-11:30 舉辦，可選其中一個時段。 3) 職員會於甄選後與會員商討具體安排。

29

G 樂 · 嶼 · 行

G.4 街展義工招募

需甄選

以街展形式推廣社區精神健康教育，內容包括派發中心服務宣傳單張、攤位遊戲及手作製作等。

日期：2024年11月13日（星期三）

時間：上午10:00 - 下午4:00

地點：祥華邨

名額：復元人士會員／照顧者會員共12位

費用：全免

負責職員：伍家玲姑娘、徐雪盈姑娘

備註：義工服務時間分為上午10:00-12:00、下午12:00-2:00及下午2:00-4:00三個時段，職員會於甄選後與會員商討具體安排。



街展推廣

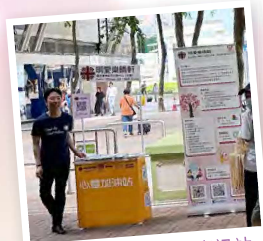
為向社區人士推廣精神健康的重要性，以及讓更多人認識本中心的服務，我們一直主動走進北區不同地點，擺設街展宣傳。在過去的日子，我們走進北區不同地方，與上水、粉嶺街坊見面打氣，聽到一些街坊面對生活上的大小事也有一定程度的壓力，同時也需要健康地抒發情緒的出口。



體驗活動
製作麵粉壓力球



會員作品展覽



精神健康 X 照顧者資訊站



放鬆減壓101
分享日常的減壓「糖果」



「種出希望」扭蛋機

上個季度，我們走訪了上水石湖墟街市附近，於街展提供精神健康服務諮詢及資訊展版、會員作品展覽、精神健康小遊戲等，以進一步推廣精神健康。在中心會員義工熱心的協助下，我們邀請街坊們覺察自己的精神健康狀態，以及一起放鬆減壓！

如會員對上述街展推廣感興趣，期望成為於社區推廣精神健康的一員，歡迎報名活動 G.4 街展義工招募。最後，歡迎有需要的人士致電中心熱線 2278 1016 與我們當值職員傾談。期待下次在街展與您相遇！

30

H 家屬支援服務

照顧者的支持往往是復元人士的強大後盾與復元動力，而且很多照顧者在全天候照顧復康人士的同時容易忽略自己的身心健康，於過程中均承受著沉重的壓力。有見及此，本單位將舉行一系列以身、心、社、靈全人健康概念，以及復元為本之主題的照顧者活動。

H.1 照顧者的樂與淚

非抽籤

你有興趣與同路人一同去分享生活中的樂與淚嗎？歡迎你一齊來共建一個互相支援、彼此聆聽的平台。每季均有不同主題的活動，讓各位照顧者可以相聚暢談、放鬆身心，以及關顧自己的需要。

主題	暢遊散心篇	Chill Talk 篇
日期	2024年10月22日 (星期二)	2024年11月21日 (星期四)
時間	下午12:30 - 下午4:30	下午2:30 - 下午4:00
地點	中環海濱 * 家屬連同會員一同參與優先	上水廣場 1119 室
對象	照顧者會員共10位	
費用	全免	
負責職員	黃笑珊姑娘、徐雪盈姑娘	
備註	外出活動需自備來回交通費。 請穿著舒適衣物、鞋及自備充足食水。	

H.2 護士講座 - 認識精神科藥物

非抽籤

邀請各位照顧者會員參加是次講座活動，認識精神科藥物的知識，提升使用藥物管理工具的技巧，增加照顧家人的知識。

日期：2024年10月17日（星期四）

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：北區社區中心 309 室（待定）

名額：照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：伍家玲姑娘（精神科護士）、黃笑珊姑娘

31

H 家屬支援服務

H.3 冬日樂聚日營

非抽籤

誠邀大家參加是次日營，讓彼此放下日常的煩惱和壓力，與家人一起享受聖誕的快樂時光。日營活動豐富，亦期望增強彼此間的正面溝通，有興趣的各位會員萬勿錯過！

日期：2024年12月17日（星期二）

時間：上午9:00 – 下午4:30

地點：保良局賽馬會北潭涌度假營

名額：復元人士會員／照顧者會員共24位

費用：\$50

負責職員：黃笑珊姑娘、徐雪盈姑娘

備註：家屬連同會員一同參與優先

活動回顧

照顧者的樂與淚

4月



參觀太和照顧者慢活館

5月



參觀 T·PARK 源·區

6月



上水公共圖書館遊蹤

「家」減乘除——心理教育小組



像素欠佳

職業治療講座



像素欠佳

32



照顧者故事

《重拾微光》

阿翠



阿翠近二十年來一直照顧患有思覺失調的兒子，這段漫長的照顧路程中充滿了不少苦與樂。

起初面對兒子中學時期病發，阿翠感到十分無助，不知道如何是好。她提到有時兒子不願意服藥，那些時刻對她來說是最為艱難的，後來她一步一步學習不同的照顧技巧和相處之道，以下她分享了一部分的照顧心得：

1) 主動溝通和觀察

阿翠仔細留意兒子的精神狀態變化，包括眼神、神態、行為舉止等，同時主動與他溝通，她覺得在復元路上關愛和耐心溝通對於預防復發非常重要。

2) 情緒管理

她坦言自己在照顧的歷程中也會感到憤怒和煩躁，而出現這些情緒也是人之常情。一路上，她學會管理自己的情緒，適時尋求支援和放鬆減壓。

3) 包容與體諒

兒子面對精神健康挑戰也感到很辛苦，她嘗試設身處地為兒子著想，有時跟對方吵架後彼此也不開心，她也學會心平氣和向兒子道歉，例如表達「我頭先語氣重了，對不起，同時我也想你好」，再表達善意，好好溝通。

4) 支持家人發展興趣

她知道兒子喜歡文字創作和畫畫，例如人像畫和繪畫動漫角色。媽媽也會多表達欣賞兒子的心血，不用吝嗇讚賞，而兒子也樂意分享不同作品，以及自己平日創作上有一定的滿足感。

照顧路途上，阿翠也曾覺得眼前一片漆黑，然而在路上她亦重拾微光，帶着勇氣和感恩的心，發現不同的風景。最後，她提到見證兒子復元路上的進步，他按時服藥和定期覆診，精神狀況穩定下來，加上發展個人興趣，為此她亦十分感恩，她期望未來的日子繼續與兒子一起健康快樂地生活。

33

I 小家屬服務

I.1 果凍蠟燭工作坊

抽籤

選擇自己喜歡的顏色和小物件，一同創作獨一無二的果凍蠟燭

日期：2024年10月5日（星期五）

時間：下午2:00 – 下午3:30

地點：上水廣場1119室

名額：5-12歲小家屬共8位

費用：全免

I.2 親子攝影樂

抽籤

一同欣賞中心青少年的攝影展及親子合作設計家庭相架。

日期：2024年11月23日（星期六）

時間：中午12:00 – 下午1:30

地點：待訂

名額：5-18歲小家屬及家人，共6對親子

費用：全免

I.3 聖誕 Fun Fun 派對

抽籤

聖誕節又到啦～一齊玩小遊戲慶祝下啦！

日期：2024年12月23日（星期一）

時間：下午4:00 – 下午5:00

地點：上水廣場1119室

名額：5-18歲小家屬及家人，共6對親子

費用：全免

負責職員：Helen 姐姐（戚姑娘）及 Daniel 哥哥（溫先生）

報名方法：報名及詳情可致電 2278 1016 與負責同事聯絡。

備註：請自備外套及食水

34



童心天地—管教「叫不動」的孩子

在提醒孩子做功課、洗澡、刷牙和睡覺時，有時候孩子可能沒有反應，甚至即使回應了也不去執行，好像對著空氣說話，最後要提高聲量，甚至懲罰孩子才得到回應。這篇文章將分享一些培養孩子行動力的方法，幫助解決這個問題。

孩子叫不動可能有多種原因，以下是幾種情況，家長可以嘗試改變嘮叨的習慣。



一、孩子專心玩遊戲或看影片

當孩子專心看影片時，他們根本沒有留意聽家長說話，或者只是隨便應付一聲「知道」。建議家長走到孩子面前，讓他們暫停手上的活動，然後簡短地傳達指令，讓孩子重複你的話，確保他們能夠充分接收你的資訊。

二、孩子能力不足以完成任務

當孩子認為自己無法完成任務時，就會想要拖延或不願意動手做。此時，家長可以為孩子設定適合他們能力和年齡的任務，例如整理一類玩具。當孩子對時間有一定的概念時，可以邀請他們設定合理的工作目標，在規定的時間內完成。

三、孩子不理解拖延的後果

有些年幼的孩子並沒有意識到拖延行為的後果，家長可以用語言或圖文輔助來解釋拖延的後果，例如不收拾玩具可能會導致自己或他人受傷，或是玩具被損壞。當孩子理解後果後，執行任務的動力就會增加。

四、沒有完成任務的誘因

家長可能認為完成功課、洗澡、刷牙和睡覺都是孩子的基本責任，是理所當然要完成的事情。然而，孩子可能認為眼前的即時享受比完成任務更吸引人。這種不同的想法導致家長和孩子之間的對抗。家長可以考慮引入獎勵機制來鼓勵孩子養成良好的習慣，獎勵不一定是實物，一些笑容、擁抱、讚美或者精心安排的遊戲時間都可以作為獎勵，其後逐漸延長獎勵的間隔時間，讓這些好行為的素養，如責任感、時間管理、守時和自律等個人特質內化於孩子之中。

35

J 樂晴u space

聚會內容

年青人是充滿力量同希望嘅一個群組，樂晴軒希望透過唔同類型嘅活動去 connect 大家，聽聽大家嘅心聲同提供一個地方比自己放低情緒，了解自己。

J.1 食家團 (1)

非抽籤

一個人食飯淨係叫到好少野，大班人就可以叫多好多唔同食物。樂晴 U-space 將會同大家一齊捐窿捐罅一齊搵好東西食，過程一同品嚐美食及建立自己的食家社交平台。

日期：2024 年 11 月 29 日 (星期五)

時間：晚上 7:00 - 晚上 9:00

地點：待定

名額：中學生及 15-29 歲的青年會員 共 8 位

費用：\$50

備註：參加者需要完成不同的食家社交平台任務

J.2 食家團聖誕聯歡會

非抽籤

美食聚餐、玩遊戲及交換禮物。

日期：2024 年 12 月 27 日 (星期五)

時間：晚上 7:00 - 晚上 9:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：中學生及 15-29 歲的青年會員

費用：\$30

備註：參加者需要帶備價值約 \$50 的禮物供交換。



負責職員：Helen (戚姑娘) 及 Daniel (溫先生)

36

J 樂晴u space

映 展



社區展覽日期：
2024年11月22-24日
時間：待定
地點：待定

一個青年的攝影展覽，
從相片觀看青少年的第一身世界。
由青少年參與小組分享自己的故事到學習攝影，
用相片和大家說心事。



明愛樂晴軒

37

K 職業治療服務

職業治療服務介紹

「職業治療」並不單只注意在工作。「職業治療」是一種全人關顧的服務，職業治療師會評估復元人士不同範疇，例如：個人自理、生活技能、社交及認知能力等，有需要時透過不同的訓練提升技能，讓復元人士在社區當中獨立生活，過有規律、有意義的人生。

如果你有興趣接受職業治療的認知評估，歡迎致電中心熱線 2278 1016 向當值職員查詢。

K.1 大廚駕到

需甄選

有沒有想過從未踏足廚房的你也可成為大廚？運用簡單的工具和調味，制作一道道美味的佳餚。今天就讓我們一起發掘煮食的樂趣吧！

日期：2024年10月3、17、24及31日（星期四，共四節）

時間：上午11:00 – 下午1:00

地點：粉嶺綜合家庭服務中心（待定）

名額：復元人士會員共6位

費用：\$40

負責職員：曾善賢姑娘（職業治療師）、滕思雯姑娘（職業治療助理）

備註：沒有煮食經驗的會員優先甄選。



K.2 大腦健康講座

需甄選

認知障礙症是長者常見的腦部神經退化毛病。齊來了解認知障礙症的資訊，及早預防並保持大腦健康！

日期：2024年10月10日（星期四）

時間：上午11:00 – 中午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：曾善賢姑娘（職業治療師）

K 職業治療服務

K.3 就業準備小組

需甄選

投身就業市場前，要做好準備！一起來探索工作對自己的意義，訂立工作目標，並學習見工、工作所需要的技巧和知識。

日期：2024年11月7、14、21及28日（逢星期四，共四節）

時間：上午11:00 – 中午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員共8位

費用：全免

負責職員：曾善賢姑娘（職業治療師）

K.4 上肢痛症及勞損講座

需甄選

你有經歷過不同程度的上肢痛症及勞損嗎？誠邀你參加講座，了解上肢痛症及勞損（如：五十肩、網球肘、腕管綜合症等）的主要成因和預防措施，一起做上肢伸展運動。

日期：2024年12月12日（星期四）

時間：上午11:00 – 中午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員共8位

費用：全免

負責職員：曾善賢姑娘（職業治療師）

備註：請參加者穿著輕便衣物。

K.5 健康檢查日

需甄選

齊齊關心自身健康情況，在健康檢查日一起使用智能體脂機，透過電流通過人體測出體脂、肌肉量、含水量等等的數據，了解自身健康狀況。

日期：2024年12月14日（星期六）

時間：上午10:00 – 上午11:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員共10位

費用：全免

負責職員：滕思雯姑娘（職業治療助理）

K 職業治療服務

家居防跌小貼士

根據世界衛生組織的統計，跌倒是全世界造成意外身亡的第二大原因。長者跌倒有更大風險造成嚴重受傷或死亡。在香港，在四萬五千多名的 65 歲以上的社區長者中，10.1% 曾於半年內至少跌倒過一次。

長者跌倒可對生活不同的方面造成影響，包括：自理、情緒、生活質素等等。讓我們一起來了解家居防跌的貼士，減低跌倒的風險。

提防家居陷阱：

- 清除家居雜物，保持通道暢通
- 保持地面乾爽、平坦
- 傢俱要穩固、高度要適中
- 地毯、電線不容易令人絆倒
- 光線 / 照明要充足
- 使用防跌用品或設備：防滑墊、在浴室和床邊安裝扶手

改善日常生活習慣：

- 切勿穿襪子或過長的褲走路
- 切勿行太快
- 切勿胡亂進食藥物
- 做運動訓練下肢肌肉力量和平衡力
- 避免做高危動作，如：短時間內急速轉換姿勢
- 常用物品應放在易取的高度，避免放在高處

如果不慎跌倒，可以：

- 先定一定神，保持冷靜
- 檢視受傷的程度，如頭、四肢無恙，可慢慢移動身體
- 沿地板移動到牆邊或穩固的傢俱，扶著家具慢慢爬起
- 若不能站起，可透過打電話、按平安鐘、或高聲呼救
- 如有擦傷，應先處理傷口
- 如身體不適，應盡快求醫，檢查清楚



資料來源：世界衛生組織 衛生署

L 「護」動資訊服務

「護」動·問診室

如果你想進一步了解自己身體或情緒狀態，中心護士伍家玲姑娘樂意於活動當日與你進行個別傾談，共同探討健康保健方法。敬請於活動前致電中心 (電話: 2278 1016) 安排預約。

L.1 糖尿病講座

抽籤

糖尿病是世界流行的慢性疾病。糖尿病控制不當，會引發多種併發症。齊來了解糖尿病，學習預防及應對方法。

日期：2024 年 10 月 8 日 (星期二)

時間：下午 2:30 - 下午 4:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員 / 照顧者會員 共 10 位

費用：全免

負責職員：伍家玲姑娘 (精神科護士)

備註：參加者如需要個別會談服務，請先致電中心預約。

L.2 XX 成癮

抽籤

你有沒有發現自己經常手機不離手，或者出現忍不住購物的狀況？一同在小組中學習脫癮的方法，減少成癮行為產生的不良後果。

日期：2024 年 11 月 1、8、15 及 22 日 (逢星期五，共四節)

時間：上午 10:00 - 上午 11:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員 / 照顧者會員 共 8 位

費用：全免

負責職員：伍家玲姑娘 (精神科護士)

備註：參加者如需要個別會談服務，請先致電中心預約。

L.3 過敏與免疫系統

抽籤

濕疹、食物過敏、鼻敏感都是常見的過敏性疾病。世界衛生組織預測 2050 年全球有一半人口患有過敏性疾病。來了解更多過敏資訊，學習避開致敏感及護理過敏反應。

日期：2024 年 12 月 19 日 (星期四)

時間：下午 2:30 - 下午 4:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員 / 照顧者會員 共 10 位

費用：全免

負責職員：伍家玲姑娘 (精神科護士)

備註：參加者如需要個別會談服務，請先致電中心預約。



精神健康資訊分享

創傷後遺症症狀

(Post-Traumatic Stress Disorder symptoms)

創傷後遺症症狀 (Post-Traumatic Stress Disorder symptoms, 簡稱 PTSD) 是在經歷創傷性事件後出現的症狀。這些症狀可以在事件發生後立即出現, 也可以在一段時間後才顯現。以下是常見的創傷後遺症症狀:

回憶和閃回

倖存者可能會經歷關於創傷事件的強烈且無法控制的回憶或閃回, 感覺彷彿再次經歷事件。

避免

倖存者可能會避免與創傷事件相關的人、地點、活動或對話。他們可能試圖避免觸發回憶或情緒。

負面情感和情緒

倖存者可能經歷焦慮、恐懼、憤怒、沮喪、絕望、無助或內疚等負面情感和情緒。

睡眠問題

倖存者可能出現睡眠困難, 包括入睡困難、噩夢或夜驚。

集中力和記憶問題

倖存者可能注意力不集中, 難以集中精力或記住事情。

過度警覺

倖存者可能變得過度警覺, 優先感知潛在的威脅。他們可能容易驚嚇、難以放鬆或容易激動。

身體反應

倖存者可能經歷身體上的反應, 如頭痛、胃痛、肌肉緊張或心悸。

這些症狀可能對倖存者的日常生活和功能產生負面影響。如果這些症狀持續存在且影響到生活品質, 建議尋求專業的心理諮詢和治療, 以獲得適切的支援和幫助。



精神健康資訊分享

創傷後遺症治療

創傷後遺症治療簡介

針對創傷後遺症的治療方向主要分為兩部分, 包括藥物治療及心理治療。

藥物治療

在藥物治療方面, 最常處方新一代抗抑鬱藥治療創傷後遺症。

當中的「選擇性血清素再吸收抑制劑」(SSRI) 類別為第一線藥物。常用藥物包括: Paroxetine (Seroxat®)、Sertraline (Zoloft®)、Fluoxetine (Prozac®)。另一款常用藥物是「血清素與正腎上腺素再吸收抑制劑」(SNRI), 例如 Venlafaxine (Efexor®)。此兩類藥物均有效減少負面情感及情緒, 並改善回憶閃回、過度警覺及逃避等創傷後遺症的症狀。除此之外, 部分藥物具有白天嗜睡、緩解失眠、提升專注力及鎮靜作用。

如患者對第一線藥物的藥效反應不佳, 便有需要使用第二線藥物。

「去甲腎上腺素及特定血清素抗抑鬱劑」(NaSSA) 類別抗抑鬱藥 Mirtazapine (Remeron®), 以及傳統類別的抗抑鬱藥被用作第二線藥物。例如三環類抗抑鬱藥 (TCA), 以及單胺氧化酶抑制劑 (MAOI)。第二線藥物有效處理部分創傷後遺症症狀, 包括改善回憶閃回及過度警覺, 但就減少逃避及麻木反應的作用不顯著。

相對新一代抗抑鬱藥, 傳統抗抑鬱藥的副作用較多。新一代抗抑鬱藥常見的副作用包括: 腸胃不適、噁心、性功能障礙。傳統抗抑鬱藥則會出現口乾、視力模糊、尿液滯留、便秘、鎮靜、體重增加、姿勢性低血壓等等。而 MAOI 類藥物容易與部分食物成份有交互作用, 例如芝士、紅酒、香腸、煙肉等醃製及發酵食品。

有部分患者合併其他精神科診斷, 例如抑鬱症、焦慮症、思覺失調等等。醫生會就個別狀況增加或轉換其他精神科藥物作為增強治療 (Augmentation Therapy)。





精神健康資訊分享

創傷後遺症治療

心理治療

1. 延長暴露治療 (Prolonged exposure)

延長暴露治療 (Prolonged Exposure, 簡稱 PE) 是一種被美國心理學會 (APA) 推薦用於治療創傷後遺症 (PTSD) 的心理療法。它是基於情緒處理理論 (Emotional Processing Theory) 發展而來，該理論由 Foa 和 Kozak 於 1986 年提出。情緒處理理論假設在創傷事件發生時，倖存者無法有效地處理和整合相關情緒。創傷事件所引發的恐懼在記憶中形成了一個恐懼認知結構，包括恐懼的表徵、反應以及與創傷事件相關的意義。

延長暴露治療的目標是改變創傷後的恐懼認知結構，使其不再不恰當地激活。這種治療通常需要進行 8 到 15 次面談，具體次數可能會根據個人情況而有所不同 (Foa, 2007 年)。

延長暴露治療包括以下幾個主要元素：

教育 (psychoeducation) :	治療師會向倖存者介紹創傷後遺症和對創傷的常見反應。這有助於理解他們所經歷的症狀和反應，並減少對這些症狀的恐懼。
呼吸訓練 :	倖存者學習使用深呼吸等放鬆技巧，以幫助他們在治療過程中處理和減輕焦慮和壓力。
實體暴露 (in vivo exposure) :	倖存者被引導進行一系列與他們所害怕的事物相關的活動，這些活動通常是他們在日常生活中避免或回避的。透過逐步面對這些情境，倖存者有機會重新評估和處理與創傷相關的恐懼。
想像暴露 (imaginal exposure) :	倖存者被要求回憶和描述創傷事件的細節，包括感受、感覺和思想。這有助於倖存者重新體驗並重新處理與創傷相關的情緒。

這些元素的結合旨在幫助患者逐步面對和處理與創傷相關的情緒和恐懼，並最終減輕創傷後壓力症候群的症狀。

2. 認知整理治療 (Cognitive Processing Therapy)

認知整理治療 (Cognitive Processing Therapy, 簡稱 CPT) 是一種心理治療方法，它建基於社會認知理論 (Social Cognitive Theory) 和上述提到的情緒處理理論 (Resick and Schnicke, 1992)。認知整理治療的核心理念是，創傷事件會對個人的認知和信念產生負面影響，並導致負面的情緒和行為反應。根據社會認知理論，人們對事件的解釋和評價會影響他們的情緒和行為反應。在創傷後壓力障礙的情況下，這些解釋和評價可能是負面的，並與恐懼、無助和自責等情緒相關聯。

認知整理治療通常需要進行大約 12 次面談，可以以個人或團體形式進行 (Resick et al., 2002)。在治療過程中，倖存者學習識別扭曲的認知和信念，並透過行為實驗來挑戰這些認知。治療師和倖存者在治療期間也會討論創傷事件發生的原因，以及創傷事件如何改變了倖存者對自己、世界和他人的信念。這些信念涵蓋了安全、親密、信任、權力、控制和尊重等主題。

透過認知整理治療，倖存者有機會重新評估和調整扭曲的認知，並建立更健康和適應性的信念系統。這種治療方法旨在幫助倖存者減輕創傷後壓力症候群的症狀，改善他們的情緒狀態和生活功能。

M 臨床心理學服務

臨床心理學服務簡介

駐明愛樂晴軒之臨床心理服務提供一系列的臨床服務及介入，包括：心理輔導服務支援有需要的會員、臨床治療小組、心理學相關的講座或分享會，以及推廣精神健康的相關活動。

樂晴軒會員如果有需要申請臨床心理服務，歡迎向個案經理（社工、護士、職業治療師）查詢。

M.1 “畫出真我” 治療小組

需甄選

本小組希望透過藝術和討論幫助小組成員對自己的思想和感受提高自我意識。並且透過探索其身份，價值觀和生活目標來幫助小組成員培養一種自我效能感。

日期：2024 年 10 月 18、25 日，11 月 1、8、15、22、29 日，
12 月 6、13 (星期五) 及 16 日 (星期一)

時間：下午 2:00 — 下午 4:00

地點：上水廣場 1119 室

費用：全免

負責職員：鄭嘉茹小姐 (臨床心理學家)



賽馬會樂齡同行計劃 (JoyAge)

有研究顯示，本港約有百分之十的長者出現抑鬱徵狀。面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，長者會較易受到情緒困擾，影響心理健康，增加患上抑鬱症或更嚴重病症的風險。有見及此，本單位早自 2020 年 1 月起在香港賽馬會慈善信託基金捐助下推行「賽馬會樂齡同行計劃」，為有抑鬱風險長者提供預防和適切的介入支援服務。計劃致力為區內長者提供心理健康服務，包括個案輔導或治療性小組，並配對樂齡之友關懷陪伴等。

長者改善失眠 四大注意事項

1. 作息

- 固定睡覺和起床時間。
- 限制下午小睡在 20 至 30 分鐘內。
- 睡前 1 小時進行放鬆活動，避免使用電子設備。

2. 睡眠環境

- 保持房間安靜、黑暗和涼爽。

3. 飲食

- 避免攝取咖啡因、尼古丁和酒精。
- 晚餐避免過飽或空腹，在睡前 4 小時進食。

4. 運動

- 每天日間適量運動，如在戶外散步或中低強度運動。
- 睡前 4 小時內避免劇烈運動。

參考資料：

賽馬會樂齡同行計劃 長者精神健康系列 認知與行為治療 (失眠)

如有興趣了解更多本計劃資訊內容，可瀏覽以下網址：

面書專頁 Facebook Page:
<https://www.facebook.com/JCJoyAge>

網頁 Website: <https://www.jcjoyage.hk>

手機應用程式 Apps



Apple



Google



2024年10 - 12月活動總表

A 藝行者

- A.1 手寫毛筆字
- A.2 水晶滴膠 DIY
- A.3 酒精畫小角落
- A.4 陶泥藝術家
- A.5 飛鏢同好會
- A.6 藍染初體驗
- A.7 靜心繞線手作
- A.8 DIY 小手作
- A.9 皮革工作坊
- A.10 躲在詩裏的圖案 - 認識圖像詩
- A.11 靜觀練習室
- A.12 香味研究所
- A.13 和諧粉彩
- A.14 木顏色入門班
- A.15 熱縮片手作坊
- A.16 蝶古巴特工作坊
- A.17 光影與電影
- A.18 創意羊毛氈

B 動生活

- B.1 羽眾同樂 A
- B.2 乒乓球研習
- B.3 山野漫遊
- B.4 羽眾同樂 B
- B.5 輕鬆練瑜珈
- B.6 身心伸展訓練班

C 戲 FUN

- C.1 戲 Fun - 演出排練之旅
- C.2 戲 Fun - 外出戲劇欣賞

D 綠色部落

- D.1 素食自助餐

E 優勢綠洲

- E.1 從「心」出發・認識自己
- E.2 「重新定位」- 自我關顧小組
- E.3 靜心體悟・在當下尋找自由與喜悅
- E.4 智能手機應用 - 日常篇
- E.5 馬賽克手工
- E.6 上午の健腦魔力橋
- E.7 愛笑俱樂部
- E.8 下午の健腦魔力橋
- E.9 心靈療癒共讀會
- E.10 不日上映 - 港產片
- E.11 港式懷舊生日會
- E.12 歡樂桌遊基地
- E.13 智能手機應用初階班
- E.14 喝喝花茶・談談快樂
- E.15 滿分同樂日
- E.16 戲 Fun X 聖誕劇場篇
- E.17 聖誕 Party
- E.18 聖誕小蠟燭
- E.19 潤唇膏小禮物
- E.20 聖誕花圈
- E.21 樂嶼行之暢遊流水響
- E.22 樂聚聖誕佳節

F 外出活動

- F.1 參觀警犬隊
- F.2 M+ 博物館
- F.3 元朗排水繞道生態保育導賞團
- F.4 WEEE・PARK
- F.5 甜甜蜜蜜益力多工場
- F.6 踏進新領域 - 文化古蹟導賞之旅

G 樂・嶼・行

- G.1 「樂・嶼・行」導賞義工招募
- G.2 節日義工招募
- G.3 明愛慈善獎券義工招募
- G.4 街展義工招募

H 家屬支援服務

- H.1 照顧者的樂與淚
- H.2 護士講座 - 認識精神科藥物
- H.3 冬日樂聚日營

I 小家屬服務

- I.1 果凍蠟燭工作坊
- I.2 親子攝影樂
- I.3 聖誕 FUN FUN 派對

J 新青年地方

- J.1 食家團 (1)
- J.2 食家團聖誕聯歡會

K 職業治療服務

- K.1 大廚駕到
- K.2 大腦健康講座
- K.3 就業準備小組
- K.4 上肢痛症及勞損講座
- K.5 健康檢查日

L 「護」動資訊服務

- L.1 糖尿病講座
- L.2 XX 成癮
- L.3 過敏與免疫系統

M 臨床心理學家服務

- M.1 “畫出真我” 治療小組



10月活動時間表

	日	一	二
			1
上午			國慶節
下午			
晚上			
	6	7	8
上午		A.4 陶泥藝術家	A.5 飛鏢同好會
下午		E.5 馬賽克手工	L.1 糖尿病講座 E.1 從「心」出發・認識自己
晚上			
	13	14	15
上午		A.4 陶泥藝術家	A.5 飛鏢同好會
下午		E.5 馬賽克手工	E.1 從「心」出發・認識自己
晚上			
	20	21	22
上午		A.4 陶泥藝術家	
下午		E.5 馬賽克手工	H.1 照顧者的樂與淚 E.1 從「心」出發・認識自己
晚上			
	27	28	29
上午		A.4 陶泥藝術家	A.5 飛鏢同好會 G.3 明愛慈善獎券義工招募
下午		E.5 馬賽克手工	E.1 從「心」出發・認識自己
晚上			

三	四	五	六
2	3	4	5
B.2 乒乓球研習	A.1 手寫毛筆字 K.1 大廚駕到		
	E.4 智能手機應用 - 日常篇	A.3 酒精畫小角落	I.1 果凍蠟燭工作坊
	A.6 藍染初體驗		
9	10	11	12
B.2 乒乓球研習 E.6 上午的健腦魔力橋	A.1 手寫毛筆字 K.2 大腦健康講座	重陽節	
A.2 水晶滴膠 DIY B.1 羽眾同樂 A C.1 戲 Fun- 演出排練之旅	A.7 靜心繞線手作 E.4 智能手機應用 - 日常篇 E.7 愛笑俱樂部		
	A.6 藍染初體驗		
16	17	18	19
B.2 乒乓球研習 E.6 上午的健腦魔力橋	A.1 手寫毛筆字 F.1 參觀警犬隊 K.1 大廚駕到		
A.2 水晶滴膠 DIY B.1 羽眾同樂 A C.1 戲 Fun- 演出排練之旅	A.7 靜心繞線手作 E.4 智能手機應用 - 日常篇 H.2 護士講座 - 認識精神科藥物	A.3 酒精畫小角落 M.1 “畫出真我” 治療小組	
23	24	25	26
E.6 上午的健腦魔力橋	A.1 手寫毛筆字 K.1 大廚駕到	B.3 山野漫遊	
A.2 水晶滴膠 DIY B.1 羽眾同樂 A C.1 戲 Fun- 演出排練之旅	A.7 靜心繞線手作 E.4 智能手機應用 - 日常篇	A.3 酒精畫小角落 M.1 “畫出真我” 治療小組	
	A.6 藍染初體驗		
30	31		
B.2 乒乓球研習 E.6 上午的健腦魔力橋	K.1 大廚駕到		
A.2 水晶滴膠 DIY B.1 羽眾同樂 A C.1 戲 Fun- 演出排練之旅	A.7 靜心繞線手作		
	A.6 藍染初體驗		48



11月活動時間表

	日	一	二
上午			
下午			
晚上			
	3	4	5
上午			A.5 飛鏢同好會
		A.8 DIY 小手作 E.8 下午的健腦魔力橋	A.9 皮革工作坊 A.10 躲在詩裏的圖案 - 認識圖像詩 E.2 「重新定位」 - 自我關顧小組 F.3 元朗排水繞道生態保育導賞團
下午			
晚上			A.11 靜觀練習室
	10	11	12
上午			
		A.8 DIY 小手作 E.8 下午的健腦魔力橋 E.11 港式懷舊生日會	A.9 皮革工作坊 A.10 躲在詩裏的圖案 - 認識圖像詩 E.2 「重新定位」 - 自我關顧小組 A.11 靜觀練習室
下午			
晚上			
	17	18	19
上午			B.6 身心伸展訓練班
		A.8 DIY 小手作 E.8 下午的健腦魔力橋	A.9 皮革工作坊 A.10 躲在詩裏的圖案 - 認識圖像詩 E.2 「重新定位」 - 自我關顧小組 A.11 靜觀練習室
下午			
晚上			
	24	25	26
上午		B.3 山野漫遊	B.6 身心伸展訓練班
		E.8 下午的健腦魔力橋	A.9 皮革工作坊 A.10 躲在詩裏的圖案 - 認識圖像詩 E.2 「重新定位」 - 自我關顧小組 A.11 靜觀練習室
下午			
晚上			

三	四	五	六
		1	2
		L.2 XX 成癮 A.3 酒精畫小角落 D.1 素食自助餐 M.1 “畫出真我”治療小組	
6	7	8	9
A.12 香味研究所	K.3 就業準備小組	E.9 心靈療癒共讀會 L.2 XX 成癮	
B.4 羽眾同樂 B C.1 戲 Fun- 演出排練之旅	A.13 和諧粉彩 B.5 輕鬆練瑜伽 F.4 WEEE · PARK G.1 「樂 · 嶼 · 行」 導賞義工招募	E.10 不日上映 - 港產片 M.1 “畫出真我”治療小組	
	E.3 靜心體悟 · 在當下尋找自由與喜悅		
13	14	15	16
A.12 香味研究所 B.2 乒乓球研習 G.4 街展義工招募	B.3 山野漫遊 K.3 就業準備小組	E.9 心靈療癒共讀會 E.21 樂嶼行之暢遊流水響 G.1 「樂 · 嶼 · 行」 導賞義工招募 L.2 XX 成癮	
B.4 羽眾同樂 B C.1 戲 Fun- 演出排練之旅	A.13 和諧粉彩 B.5 輕鬆練瑜伽 E.7 愛笑俱樂部	E.10 不日上映 - 港產片 M.1 “畫出真我”治療小組	
	E.3 靜心體悟 · 在當下尋找自由與喜悅		
20	21	22	23
A.12 香味研究所 B.2 乒乓球研習 B.4 羽眾同樂 B C.1 戲 Fun- 演出排練之旅	K.3 就業準備小組 A.13 和諧粉彩 B.5 輕鬆練瑜伽 E.12 歡樂桌遊基地 H.1 照顧者的樂與淚	E.9 心靈療癒共讀會 L.2 XX 成癮 C.2 戲 Fun- 外出戲劇欣賞 E.10 不日上映 - 港產片 M.1 “畫出真我”治療小組	I.2 親子攝影樂
	E.3 靜心體悟 · 在當下尋找自由與喜悅		
27	28	29	30
A.12 香味研究所	K.3 就業準備小組	E.9 心靈療癒共讀會 F.2 M+ 博物館	
A.8 DIY 小手作 B.4 羽眾同樂 B C.1 戲 Fun- 演出排練之旅	A.13 和諧粉彩 E.12 歡樂桌遊基地	E.10 不日上映 - 港產片 M.1 “畫出真我”治療小組	
	E.3 靜心體悟 · 在當下尋找自由與喜悅	J.1 食家團 (1)	50



12月活動時間表

	日	一	二
	1	2	3
上午		A.14 木顏色入門班	A.18 創意羊毛氈 B.6 身心伸展訓練班
下午		A.15 熱縮片手作坊 E.13 智能手機應用初階班	E.14 喝喝茶 · 談談快樂
晚上			A.16 蝶古巴特工作坊
	8	9	10
上午		A.14 木顏色入門班	A.18 創意羊毛氈 B.6 身心伸展訓練班
下午		A.15 熱縮片手作坊 E.13 智能手機應用初階班 F.5 甜甜蜜蜜益力多工場	E.14 喝喝茶 · 談談快樂
晚上			A.16 蝶古巴特工作坊
	15	16	17
上午		A.14 木顏色入門班 B.3 山野漫遊	A.18 創意羊毛氈 H.3 冬日樂聚日營
下午		E.13 智能手機應用初階班 M.1 “畫出真我”治療小組	E.14 喝喝茶 · 談談快樂 E.18 聖誕小蠟燭
晚上			A.16 蝶古巴特工作坊
	22	23	24
上午		A.14 木顏色入門班	A.18 創意羊毛氈
下午		A.15 熱縮片手作坊 E.13 智能手機應用初階班 I.3 聖誕 FUN FUN 派對	E.14 喝喝茶 · 談談快樂
晚上			
	29	30	31
上午			
下午		A.15 熱縮片手作坊	
晚上			

三	四	五	六
4	5	6	7
	B.5 輕鬆練瑜珈 E.12 歡樂桌遊基地	A.17 光影與電影 M.1 “畫出真我” 治療小組	
11	12	13	14
E.17 聖誕 Party	K.4 上肢痛症及勞損講座 B.5 輕鬆練瑜珈 E.7 愛笑俱樂部 E.12 歡樂桌遊基地 E.15 滿分同樂日 G.2 節日義工招募	A.17 光影與電影 F.6 踏進新領域 - 文化古蹟 導賞之旅 M.1 “畫出真我” 治療小組	K.5 健康檢查日 E.16 戲 Fun X 聖誕劇場篇
18	19	20	21
A.16 蝶古巴特工作坊	E.19 潤唇膏小禮物 E.20 聖誕花園 B.5 輕鬆練瑜珈 E.22 樂聚聖誕佳節 G.2 節日義工招募 L.3 過敏與免疫系統	A.17 光影與電影	
25	26	27	28
聖誕節	聖誕節後第一個周日	A.17 光影與電影 J.2 食家團聖誕聯歡會	



職員動向 新入職同事



像素欠佳

大家好！我係剛轉到明愛樂晴軒工作的社工余美賢姑娘 (Pat)，平時我鍾意聽音樂及睇電影，期待日後可以同大家見面交流。



像素欠佳

大家好，我係新入職負責賽馬會樂齡同行計劃 (JoyAge) 的社工曾文謙 (Terry)。平時我鍾意睇戲、沖咖啡同影相，期待之後和不同長者交流和合作，關注北區長者精神健康！

離職同事

另外，本中心職員周偉源先生及蔡清珊姑娘於上季度已經離職。在未來的日子，本中心會繼續為各位會員提供高質素及多元化服務，答謝各位的支持。

蔡清珊姑娘

感恩在樂晴軒工作的時光中認識到大家，在此要與各位道別，祝福各位活得自在、身心安康！

周偉源先生

不經不覺已在樂晴軒兩年的時間，來到了離別的時間，當中有很多不捨，但同樣亦有很多難忘的回憶。回顧兩年在樂晴軒的時間，有很多相遇、學習、體驗、嘗試，感謝的是會員的信任，願意讓周生與你們一起經歷和同行。未能與更多會員見面好好道別，因此亦想藉這個空間讓我向大家道別和表示感謝。

樂與淚的會員們：謝謝你們願意分享你們生活的樂與淚，當中有很多不容易，但同樣看見你們的優勢，協助你們走過一個個難關。

樂與行的會員們：謝謝你們願意作新嘗試，與我們進行一個又一個的義工服務「實驗」，在社區推廣精神健康和凝聚中心會員出一分力。

最後，祝願大家身心靈健康，好好生活，平安，自在，喜樂！



中心WhatsApp



WhatsApp: 9847 8024
只用作宣傳活動，
不會作任何查詢之回覆。
如有任何查詢請致電中心熱線。



可掃描右側二維碼
快速新增聯絡人



惡劣天氣及中心開放時間



以下是本中心於惡劣天氣下的活動安排

各項警告	室內	戶外活動
雷暴警告	✓	✓ 註：職員將按天氣情況，決定活動是否如常舉行。
黃色暴雨警告	✓	✓
紅色暴雨警告	✗	✗
黑色暴雨警告	✗	✗
一號風球	✓	✓
三號風球	✓	✗
八號風球或以上	✗	✗

- 如戶外活動舉行前的兩小時，天文台發出雷暴警告、紅色或黑色暴雨警告，或懸掛三號或以上風球，活動將會取消或改期，
- 取消的活動所繳費用，概不退還。
- 如對惡劣天氣下的活動安排有任何疑問，可致電 2278-1015 查詢。



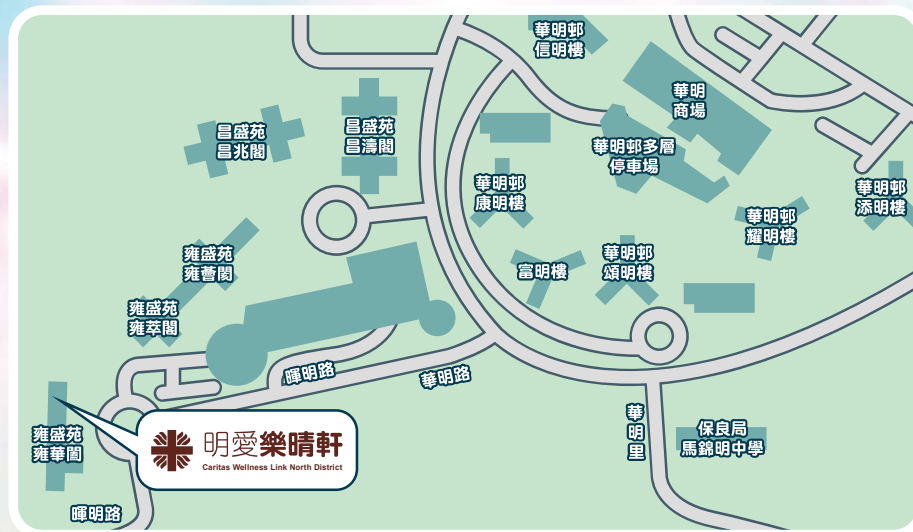
中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日或公眾假期
早上 9:00 - 下午 1:00	✓	✓	✓	✓	✓	早上 9:00 - 中午 12:00	✗
下午 1:00 - 下午 5:30	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗

郵票位置



中心地圖



聯絡地址：新界粉嶺雍盛苑雍華閣 B 翼地下（臨時通訊地址）

查詢電話：2278 1016（了解本服務、個案求助或轉介）

2278 1015（查詢活動詳情）

WhatsApp：9847 8024（活動宣傳）

傳真號碼：3590 9110

電郵地址：rswln@caritassws.org.hk

中心網頁：http://rscwln.d.caritas.org.hk/

