



明愛樂晴軒

Caritas Wellness Link North District

活動通訊

2024 年 1-3 月



此封面乃中心會員的作品

交表日：2023 年 12 月 4 日 (星期一) 早上 9:30-12:30 及下午 2:30-5:30
及 12 月 5 日 (星期二) 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)

電郵地址：rswln@caritassws.org.hk

中心網頁：http://rscwln.d.caritas.org.hk

查詢電話：2278 1015 (活動查詢)

2278 1016 (服務查詢)

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
網上報名安排	6-7
Facebook 及 YouTube 使用指南	8
會員大會	9
街展推廣	10-11
新會員天地	12
專屬天地－ A. 藝行者	13-17
專屬天地－ B. 動生活	18-19
專屬天地－ C. 戲 FUN	20
專屬天地－ D. 綠色部落	21
專屬天地－ E. 優勢綠洲	22-28
專屬天地－ F. 外出活動	29-30
義工服務－ G. 樂・嶼・行	31-32
家屬天地－ H. 家屬支援服務	33-36
家屬天地－ I. 小家屬服務	37-38
J. 樂晴 U-space	39
青年新蒲點－ 親親大自然心靈 Level Up	40-41
K. 職業治療活動	42
L. 「護」動資訊服務	43-44
M. 臨床心理學服務	45
賽馬會樂齡同行計劃 (JoyAge)	45
2024 年 1-3 月活動總表	46
2024 年 1-3 月活動時間表	47-52
職員動向	53
中心 WhatAapp	53
惡劣天氣及中心開放時間	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

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

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人員跟進

工作人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

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務。上季通訊為大家介紹了 SQS 13 及 14，今期繼續介紹 SQS 15 及 16。

標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

- 15.1 服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 15.2 服務單位處理投訴的程序應包括以下事項：
訂明接獲投訴後採取回應行動的時限；確定職員需採取的行動，並指定由何人負責處理投訴；以及訂明如何／何時回應服務使用者的投訴。
- 15.3 讓服務使用者知道他們有權投訴，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。
- 15.4 服務單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。
- 15.5 所有投訴和處理投訴的行動均應記錄在案。

標準 16：根據社會福利署的要求，服務單位須採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

- 16.1 服務單位備有確保服務使用者免受他人的言語、人身及性侵犯的權利受到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 16.2 服務單位的職員應知道服務單位保障服務使用者免受侵犯的權利的政策及程序。
- 16.3 服務單位應鼓勵並讓職員和服務使用者有適當機會提出有關言語、人身或性侵犯方面的關注。

活動報名須知

1. 除指定小組 / 活動外，中心小組 / 活動均以抽籤形式進行。
2. 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。
3. 活動報名
 - 會員必須先填妥通訊內的活動報名表並**簽署**作實，並於指定時段內到中心遞交報名表格。所有沒有簽名的表格，中心將不作處理。
 - 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。
 - 工作人員會於交表日收到表格後提供一個「報名編號」，請會員小心保存，方便於中心網頁查閱中籤結果。
 - 會員可於接受電話報名日起，致電 2278 1015 報名，每人限以電話報**兩個非收費活動**。經電話報名之會員，凡報每季第一個月之小組 / 活動（即 1 月、4 月、7 月及 10 月），即列為後備。
 - **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。**
4. 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。
5. 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。
6. 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。**
7. 所有收費小組 / 活動一經繳費，所有費用恕不退回（因天雨關係或特別情況取消活動除外）。
8. 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。
9. 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。
10. 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
12月4日(一)	上午 9:30-12:30 及下午 2:30-5:30	上水廣場 1119 室
12月5日(二)	晚上 6:30-9:00	

電話報名

	1月小組 / 活動	2月小組 / 活動	3月小組 / 活動
接受報名日期	4/12/2023 (一)		
截止報名日期	不適用	31/1/2024 (三)	29/2/2024 (四)
備註	每人限報兩個非收費活動，1月活動將自動列入後備名單		
報名熱線	2278 1015		

註：本中心鼓勵未能親臨交表日者可邀請親友代交已簽署的報名表

公開抽籤日期

日期	時間	地點
8/12/2023 (五)	上午 9:45-10:00	上水廣場 1119 室
5/1/2024 (五)		
2/2/2024 (五)		

註：只進行所有外出活動抽籤

公佈日及收費日

	1月小組 / 活動	2月小組 / 活動	3月小組 / 活動
公佈日	13/12/2023 (三)	15/1/2024 (一)	15/2/2024 (四)
收費日	20/12/2023 (三) 下午 2:30-5:00	24/1/2024 (三) 下午 2:30-5:00	22/2/2024 (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。

更新會籍事宜

感謝過去一年一直支持樂晴軒活動的會員們，新一年又到了，是時候更新各位的會籍。我們現正辦理登記新一個財政年度會員名單，為便利閣下的手續，我們將自動更新所有會籍，而費用是全免的，會員及家屬均無需要支付任何費用。如閣下不同意更新會籍，請致電 2278 1016 與當值職員聯絡。

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 1 至 3 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。

明愛樂晴軒2024年1-3月活動報名

登入 Google 即可儲存您的進度。瞭解詳情

下一個

清除表格

第 3 步

閱讀報名須知後，按下一個。

10. 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。

返回

下一個

清除表格

第 4 步

閱讀個人資料收集聲明，同意其細則後請剔同意的方格，再按下一個。

我已細閱及同意樂晴軒的報名須知及個人資料收集聲明，並同意中心使用我的個人資料作登記、活動報名、活動邀請、意見收集、及作聯繫之用。

返回

下一個

清除表格

第5步

填寫中文姓名、聯絡電話、個案經理，以及屬於康復者會員、照顧者會員或非會員。

中文姓名 *

您的答案

! 這是必填問題

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。

活動報名

活動通訊可參閱中心網站：

<https://www.rscwlnh.caritas.org.hk/copy-of>

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街展推廣、「樂齡友里」計劃、以及認知評估。

閣下是否同意本中心使用智能電話作為向閣下發放中心的活動資訊？

注：如果閣下不想再接收本中心任何活動資訊，可以隨時聯絡中心職員終止有關服務。

- 同意
 不同意

第8步

填寫是否認識使用 Zoom、會否有興趣參加 Zoom 的使用教學，及是否有足夠的設備使用 Zoom。

閣下是否認識使用Zoom 進行活動？ *

- 認識
 不認識

第9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。

收取通訊 - 每季通訊會上載於中心網頁內，* 為響應環保閣下會否選擇由下季起，自行上網瀏覽？

- 自行上網瀏覽
 繼續接受通訊

意見欄

您的答案

返回

提交

格

第10步

提交表單後，看見此頁面就代表成功完成網上報名！

明愛樂晴軒2024年1-3月活動報名

我們已經收到您回覆的表格。

[提交其他回覆](#)

💡 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 **5/12/2023 (二)** 晚上 **9:00** 為止。

如有任何查詢，歡迎致電 2278 1015 與職員聯絡。

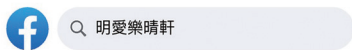


Facebook 及 YouTube 使用指南

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」



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」



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 | 你我的日常減壓方法 #明愛 #樂晴軒...



【活動系列-優勢綠洲】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 | 堅持走自己幸福之路



【活動系列-動生活】北區身心動起來 | 北區運動場、保養路體育館

會員大會

各位樂晴軒的會員，一年一度的樂晴軒會員大會將於二零二四年三月舉行！藉著會員大會，讓大家聚首一堂，作彼此交流的平台，共同建立「樂晴是一家」的和諧關係。

今年度會員大會將以「We Move · 舞動前行」為主題，寓意著樂晴軒與會員相聚及互動，共同前行。中心的服務能夠不斷向前發展，實在有賴各會員的參與及支持，希望大家踴躍參與！

日期：2024年3月22日（星期五）

時間：上午 10:00 – 下午 12:00

地點：祥華邨社區會堂

對象：中心會員及有興趣的會員家屬

費用：全免

內容：1) 讓會員了解中心服務的情況及未來發展方向
2) 聆聽及收集會員對中心服務的意見
3) 會員作品展覽及表演

2023 年度會員大會活動花絮



街展推廣

為向社區人士推廣精神健康的重要性，及讓更多人認識本中心的服務，我們一直主動走進北區的不同地點，擺設街展宣傳。在過去的日子，我們曾到上水、粉嶺跟來自不同屋邨的街坊見面打氣，聽到一些街坊面對生活上的大小事，也有一定壓力，同時也需要健康地抒發情緒的出口。

上一季，我們與新生會宣傳車合作，於華心邨擺設街展，推廣精神健康的資訊，並在會員義工的協助下，提醒街坊們需要覺察自己的精神健康狀態、適時放鬆減壓！是次街展設有不同互動環節，讓我們一同回顧當日精彩的活動和攤位！



復元故事流動展覽

《打開心窗 —— 看見不一樣的風景》

展覽展出了多位中心會員寶貴、獨一無二的復元故事，記載了他們復元旅程上的一點一滴。原來打開心窗，不再壓抑自己的情緒，接納和愛護自己，就能發現不一樣的風景。其實，許多閃閃發亮的個人優勢、內外資源一直都在，陪伴大家走過每一個不容易的時刻。

一本本的復元故事冊，現化作成一個個窗口，當日街坊們駐足細心欣賞每個窗口背後的風景與歷程，造訪復元人士的內心世界，一同翻閱復元故事，一同翻過高山低谷。



精神健康小迷思攤位

在日常生活中，我們有不少機會接觸精神健康相關的資訊。然而，社區上部分街坊依舊對精神健康的理解存有一些謬誤，令他們仍然被貼上不同的標籤和污名。為此，中心推出了一本的精神健康小冊子，解開街坊們對精神病及復元人士的疑問。



另外，我們透過輕鬆的互動遊戲，增加大家對情緒壓力的認識，並讓街坊們明白舒緩壓力的重要性，當日大家都玩得非常投入、開心！

輕鬆減壓站

我們準備了一些有助放鬆減壓的香薰精油，讓街坊們認識不同精油的作用。同時，我們亦有準備一些擴香石，配合精油的運用，讓大家可以隨時可聞一聞、鬆一鬆！



如中心會員對街展推廣有興趣，歡迎大家報名成為街展義工的一份子，一起與北區街坊分享精神健康的重要性。最後，歡迎有需要的社區人士致電中心熱線 2278 1016 與我們當值職員傾談。期待下次在街站上與您相遇！

新會員天地

N.1 樂晴軒迎新會

需甄選

樂晴軒迎新會是為歡迎新加入的會員，以及重新與長時間未參加中心活動的會員相聚，藉此認識中心的服務和體驗不同的興趣活動。

1. 簡介中心服務、活動及報名程序。
2. 活動體驗
3. 迎新禮物包

日期：2024年1月22日（星期一）

時間：下午 2:30 – 下午 4:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：康復者會員／照顧者會員 共 10 位

費用：全免

負責職員：何智成先生、羅穎童姑娘

N.2 遊走北區

需甄選

活動會以步行方式遊覽北區公園，欣賞元宵綵燈節，共賀新春。歡迎新搬遷至北區的會員一同參與。

日期：2024年2月23日（星期五）

時間：下午 5:30 – 下午 8:00

集合地點：上水廣場大電視

名額：康復者會員／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

- 備注：1) 請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。
2) 由於活動步行為主，請穿著合適衣服及運動鞋。





專屬天地 A 藝行者

A.1 只是靜坐

抽籤

靜坐有助於培養集中力，透過靜坐練習可專注於當刻的感受，加強自我接納的意識。

日期：2024年1月2、9、16及23日（逢星期二，共四節）

時間：晚上6:00—晚上7:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：王溢程姑娘

A.2 Fotomo 立體相片併貼

抽籤

以相片砌出立體感或空間感，營造仿真玩具未必達到的寫實效果。老少咸宜，馬上報名，一起體驗。

日期：2024年1月4、11、18及25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：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：何智成先生

A.3 禪繞之行（基礎）

抽籤

讓我們聽着輕鬆的音樂，創作令人抒壓的禪繞畫。

日期：2024年1月4、11、18及25日（逢星期四，共四節）

時間：上午11:00—下午12:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：\$20

負責職員：王溢程姑娘

備注：適合未接觸過禪繞畫的人士參加



（此乃中心會員作品）

A.4 飾物編編

抽籤

編織既舒壓又可以提升專注力，編出各式各樣的手繩及吊飾。既可以自用，亦可以當小禮物送人。

日期：2024年1月9、16、23及30日（逢星期二，共四節）

時間：上午10:30—下午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：羅穎童姑娘



專屬天地 A 藝行者

A.5 環保手工

抽籤

利用回收的物品，升級改造成實用的生活用品，發揮自己的小宇宙，加添創意，「轉廢為寶」。

日期：2024年1月29日，2月5、19及26日（逢星期一，共四節）

時間：下午2:00 — 下午3:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：李展彤姑娘

A.6 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1月29日，2月5、19及26日（逢星期一，共四節）

時間：下午4:00 — 下午5:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：羅穎童姑娘

A.7 生活點滴

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1月30日，2月6、20及27日（逢星期二，共四節）

時間：下午5:30 — 下午7:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共6位

費用：\$40

負責職員：李展彤姑娘

A.8 禪繞之行（進階）

需甄選

讓我們聽着輕鬆的音樂，創作令人抒壓的禪繞畫。

日期：2024年2月2、9、16日及3月1日（逢星期五，共四節）

時間：晚上6:00 — 晚上7:30

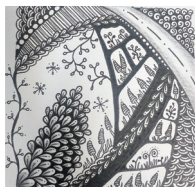
地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：\$30

負責職員：王溢程姑娘

備注：適合已接觸過禪繞畫的人士參加（此乃中心會員作品）



專屬天地 A 藝行者

A.9 日本動畫大師系列

抽籤

日本動畫帶來正能量，讓我們一起重溫相關的電影，重新認識當中的經典人物。

日期：2024年2月2、9、16日及3月1日（逢星期五，共四節）

時間：下午4:00 – 下午5:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：王溢程姑娘

A.10 摺出小花園

抽籤

專注在色紙上壓出摺痕，摺出不同的花朵，變成家居裝飾物，創作一個你的小花園。

日期：2024年2月7、14、21及28日（逢星期三，共四節）

時間：上午11:30 – 下午1:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$20

負責職員：蔡涓珊姑娘

A.11 新年禪繞工作坊

需甄選

想創作獨一無二的禪繞揮春 / 利是封送給別人嗎？快來報名吧～

日期：2024年2月7日（星期三）

時間：下午3:00 – 下午4:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：\$5

負責職員：王溢程姑娘



專屬天地 A 藝行者

A.12 園藝初體驗

抽籤

學習及分享日常可於家中進行的園藝活動、分享生活，及製作園藝小手工。

日期：2024年2月16、23日，3月1、8日（逢星期五，共四節）

時間：下午1:30 — 下午3:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$40

負責職員：何智成先生

A.13 小手作DIY——花

抽籤

利用不同的物料，製作出不同的造型的花。透過製作小手作，放鬆心情、提升專注力。

日期：2024年3月4、11、18及25日（逢星期一，共四節）

時間：上午11:30 — 下午1:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：羅穎童姑娘

A.14 春日鉤織

抽籤

介紹基本鉤織針法，用一枝鉤針和線，織出小飾物，體驗這項工藝的樂趣。

日期：2024年3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：康復者會員／照顧者會員共6位

費用：\$40

負責職員：蔡涓珊姑娘

專屬天地 A 藝行者

A.15 靜觀 · 頌钵 · 咖啡室

抽籤

透過簡單的呼吸 / 伸展練習，靜觀地品嚐咖啡，開始美好的一天。

日期：2024年3月5、12、19及26日（逢星期二，共四節）

時間：上午9:30 — 上午10:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：王溢程姑娘

A.16 浮水畫布藝班

抽籤

認識來自土耳其的繪畫藝術。零基礎、無繪畫經驗都可以參加，帶你體驗在流動的水上作畫的樂趣。

日期：2024年3月5、12、19及26日（逢星期二，共四節）

時間：下午5:30 — 下午7:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共6位

費用：\$30

負責職員：李展彤姑娘

A.17 人生歌詞組

抽籤

透過深入分析本地及外國歌詞，了解人性，產生共鳴感。

日期：2024年3月7、14、21及28日（逢星期四，共四節）

時間：晚上6:00 — 晚上7:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：王溢程姑娘



B.1 椅子律動操

抽籤

只需一張椅子，就可以做簡單伸展和訓練協調，改善痛症、促進血液循環、預防腦力退化。

日期：2024年1月3、10、24及31日（逢星期三，共四節）

時間：上午11:00—下午12:00

地點：龍琛路體育館

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：蔡涓珊姑娘

備注：請參加者自備飲用水、毛巾和穿著輕便服裝。

B.2 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1月3、10、17及24日（逢星期三，共四節）

時間：上午11:00—下午1:00

地點：龍琛路體育館（待定）

名額：康復者會員／照顧者會員共12位

費用：全免

負責職員：李展彤姑娘

備注：請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。

B.3 山野漫遊

需甄選

麥理浩徑是香港最長的山徑，全長100公里，分成10段。2024新一年，我們將會漫遊麥徑！

日期：2024年1月19日（五），2月8日（四），3月4日（一）及25日（一）（共四節）

時間：待定

地點：待定

名額：康復者會員／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、何志成先生

備注：活動需要大量行走，請參加者衡量有否足夠體能登山。

專屬天地 B 動生活

B.4 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2月21、28日，3月6、13、20及27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：康復者會員／照顧者會員共12位

費用：全免

負責職員：羅穎童姑娘

備註：請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。



B.5 飛鏢體驗班

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2月26日，3月4、11及18日（逢星期一，共四節）

時間：上午10:00 — 上午11:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：何智成先生



B.6 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3月6、13、20及27日（逢星期三，共四節）

時間：下午3:00 — 下午5:00

地點：龍琛路體育館（待定）

名額：康復者會員／照顧者會員共12位

費用：全免

負責職員：李展彤姑娘

備註：請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。

專屬天地 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

是次演出排練之旅，誠邀大家以不同的角色參與其中，一方面圍讀劇本、綵排演練，一方面發掘自己的個人特質，同時增強自信心，發現不一樣的自己。

日期：2024年1月4、11、18日(四)，2月1、8、15、22、29日(四)，3月1及8日(五)(共十節)

時間：下午 2:30 — 下午 4:30

地點：上水廣場 1119 室／北區社區中心 309 室 (待定)

名額：康復者會員／照顧者會員 共 15 位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘、王溢程姑娘

C.2 戲 Fun 重聚日

抽籤

這一年來「戲 Fun」小組的組員從初步認識戲劇，至參與戲劇工作坊，再到嘗試寫作自己的劇本，加上外出欣賞戲劇，當中亦有不少得著。讓我們好好相聚，一起分享這一年走過的點點滴滴。

日期：2023年3月22日(星期五)

時間：下午 2:30 — 下午 4:30

地點：北區社區中心 309 室 (待定)

名額：康復者會員／照顧者會員 共 15 位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘、王溢程姑娘

活動回顧

戲 Fun —— 探索戲劇之旅



演員 x 創作工作坊



外出戲劇欣賞 —— 《愛的實驗》





專屬天地 D 綠色部落

活動回顧

「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，從中互相分享、互相支持、交流綠色生活的智慧及經驗。熱愛大自然與綠色生活的您，或想結識志同道合的綠色好友，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！關於環保、綠色、減廢的概念，知道地球暖化和已被垃圾淹沒，但卻總是沒有決心去好好實踐對地球友善的生活方式。讓大家以小組方式，互相交流和激勵，踏實地嘗試落實環保生活。

D.1 綠色兵團素食 BBQ

需甄選

秋高氣爽，乃郊遊踏青燒烤嘅好日子！一於約埋成班綠色兵團，聚埋一齊，等大家可以盡情燒野食！

日期：2024年2月1日（星期四）

時間：上午 11:00 — 下午 4:00

集合地點：上水火車站

地點：待定

費用：\$60

名額：康復者會員／照顧者會員 共 20 位

負責職員：林頌君姑娘、李展彤姑娘



綠色兵團發展委員會 — 快訊

多謝各位委員投入參與和提出不同期待持續強化綠色兵團！期待能讓大家參與及體驗不同相關綠色活動，一同建設不同的工作坊 / 活動！

D.2 綠委會會議排程 (1至3月)

日期：2024年1月5日（五），2月1日（四）、28日（三），3月9日（六）（共四節）

時間：下午 2:30 — 下午 4:00 / 上午 11:00 — 下午 12:30

地點：上水廣場 1119 室 / 北區社區中心 309 室（待定）

社區舊衣回收箱 - 捐贈須知



✓ 可接受的衣物

- 清潔的衣服（全新或二手皆可）
- 鞋、手袋或背包
- 配飾、布偶



✗ 不適合捐贈的物品

- 破損不潔的衣物、制服
- 傢俬、窗簾、皮草產品
- 二手床褥或床上用品
- 二手內衣 / 毛巾 / 襪等貼身衣物





專屬天地 E 優勢綠洲

E.1 「生命列車」之旅

需甄選

誠意邀請您一同參與生命之旅，透過敘事治療以解構充斥著問題的人生故事，將「問題」外化，發掘屬於自己的獨得結果，重新建構您的人生故事。

日期：2024年1月4日(四)、11日(四)、18日(四)、24日(三)，
2月1日(四)、8日(四)、15日(四)、28日(三)(共八節)

時間：下午2:30 — 下午4:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：林婉婷姑娘、楊喬晞姑娘

E.2 《從身到心》自我關顧小組

需甄選

身體健康與精神健康有關嗎？我們可以透過對自己身體的認識及訓練強化精神健康嗎？是次小組會與參加者一同體驗不同的伸展練習及放鬆練習，並嘗試透過這些練習去養成照顧身心的健康習慣。有興趣的朋友，歡迎參與這個小組，與同路人一起感受身心的微妙變化。

日期：2024年1月9日(二)、12日(五)、16日(二)及19日(五)
(共四節)

時間：上午9:00 — 上午10:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共6位

費用：全免

負責職員：連欣俊先生

E.3 惜生·識死研習室

需甄選

「生時，無懼死亡；死時，無悔生命」是人生一大課題，生老病死亦是人生必經階段。正因生命有限，反思生死能讓我們較容易面對死亡，減少遺憾，活出自己的人生。誠邀你參加是次小組，從反思生死中探索生命的意義，學習更好地活在當下！

日期：2024年1月10日(三)、12日(五)、17日(三)、19日(五)、
24日(三)、26日(五)、31日(三)及2月2日(五)(共八節)

時間：上午11:00 — 下午12:30 / 下午2:30 — 下午4:00

地點：上水廣場1119室 / 上水浸信會(上水廣場16樓)

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘、林頌君姑娘

專屬天地 E 優勢綠洲

E.4 情緒知多點

需甄選

你了解自己的情緒嗎？你了解情緒背後的需要嗎？小組會透過不同體驗活動讓組員去察覺和認識自身情緒，並嘗試當中與之共存。

日期：2024年3月6日（三）、8日（五）、13日（三）及15日（五）
（共四節）

時間：下午 3:30 — 下午 5:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：康復者會員／照顧者會員 共 8 位

費用：全免

負責職員：鄭婉嫦姑娘

E.5 「腦」力玩桌遊

抽籤

透過玩記憶力、想像力和計算的桌遊，齊齊激活腦細胞吧！。

日期：2024年1月2、9、23及30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：康復者會員／照顧者會員 共 8 位

費用：\$20

負責職員：蔡洧珊姑娘

E.6 新年廚房

抽籤

一同在節慶日子製作應節的美食，參加中心的烹飪班，既好玩又「好吃」，仲可以將製成品帶返屋企同家人分享，是很好的消閒活動！

日期：2024年1月4、11、18及25日（逢星期四，共四節）

時間：下午 5:30 — 下午 7:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：康復者會員／照顧者會員 共 8 位

費用：\$50

負責職員：羅穎童姑娘、李展彤姑娘

備注：費用已包括材料，參加者需自備圍裙及食物盒。



專屬天地 E 優勢綠洲

E.7 賀年水仙班（初班）

抽籤

不少人都會在農曆年時擺放水仙花，為家居帶來討喜的氣氛，水仙花優雅而且清香撲鼻，寓意自信、吉祥、思念、團圓。不如今年一起動工鏢水仙頭，享受看着目睹盆栽慢慢長高的樂趣。

日期：2024年1月8日（星期一）

時間：下午2:30 — 下午5:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：\$50

負責職員：羅穎童姑娘、李展彤姑娘

備注：費用已包括兩個水仙頭及花盆。

E.8 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1月10、17、24及31日（逢星期三，共四節）

時間：上午10:00 — 上午11:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：何智成先生

E.9 賀年水仙班（進階班）

需甄選

不少人都會在農曆年時擺放水仙花，為家居帶來討喜的氣氛，水仙花優雅而且清香撲鼻，寓意自信、吉祥、思念、團圓。不如今年一起動工鏢水仙頭，享受看着目睹盆栽慢慢長高的樂趣。

日期：2024年1月15日（星期一）

時間：下午2:30 — 下午5:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：\$50

負責職員：羅穎童姑娘、李展彤姑娘

備注：費用已包括兩個水仙頭及花盆。

專屬天地 E 優勢綠洲

E.10 基本手機攝影

抽籤

影靚相唔一定要用大機，宜家手機影相都可以影到靚相，大家一齊嚟試下。

日期：2024年1月15、22、29及2月5日（逢星期一，共四節）

時間：上午10:00—上午11:30

地點：上水廣場1119室（1月15、22及2月5日）北區公園（1月22日）

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：何智成先生

備註：參加者需自備智能手機

E.11 愛笑俱樂部

抽籤

「笑出開心、笑出健康」，大笑瑜伽始創於印度孟買家庭科醫生 Dr .Kateria，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。現誠意邀請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1月18日，2月15日及3月14日（逢星期四，共三節）

時間：下午2:30—下午4:00

地點：北區社區中心309室（待定）

名額：康復者會員／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.12 平板鋼琴

抽籤

活動中會帶領大家認識鋼琴音符、簡譜、五線譜等，透過平板上的鋼琴，譜出動人的音樂。

日期：2024年2月1、8、15日（四）及23日（五）（共四節）

時間：上午11:30—下午1:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：羅穎童姑娘

備註：不需對音樂／樂器有任何認識。



專屬天地 E 優勢綠洲

E.13 初春祝福手作

抽籤

透過穿透藝術，在新一年畫上祝福給自己，願平安自在。

日期：2024年2月20日（星期二）

時間：上午10:00 — 上午11:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$5

負責職員：王溢程姑娘

E.14 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2月28日，3月6、13及20日（逢星期三，共四節）

時間：下午1:00 — 下午2:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：何智成先生

E.15 氣炸廚房

抽籤

氣炸鍋是近年最人氣的廚房家電之一，因為料理方便省時，到現在一直穩坐廚房懶人神器的寶座！無火無油，可以輕易炸出低脂的香脆小食，迎合健康煮食的新潮流。

日期：2024年2月29日，3月14、21及28日（逢星期四，共四節）

時間：上午11:00 — 下午1:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$50

負責職員：李展彤姑娘、羅穎童姑娘

備註：已包括材料，學員需自備圍裙及食物盒。

專屬天地 E 優勢綠洲

E.16 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3月1、8、15及22日（逢星期五，共四節）

時間：上午11:00—下午12:30 / 下午3:00—下午4:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／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

E.17 智能手機應用

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3月5、12、19及26日（逢星期二，共四節）

時間：下午12:30—下午1:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：何智成先生

備註：參加者需自備智能手機

E.18 記憶練習課

抽籤

全球每3秒就增加一位失智症患者，小組會介紹失智症、玩腦力訓練遊戲、分享日常如何強化記憶，從現在開始預防失智。

日期：2024年3月6、13、20及27日（逢星期三，共四節）

時間：上午11:00—下午12:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$20

負責職員：蔡涓珊姑娘

明愛樂晴軒

2024年1-3月活動報名表

交表日期：2023年12月4日（一）及12月5日（二） 交表地點：上水廣場11樓19室

報名	1月	
抽籤活動 每月最多只可選五項		
A.1 只是靜坐	全免	
A.2 Fotomo 立體相片併貼	\$10	
A.3 禪繞之行（基礎）	\$20	
A.4 飾物編編	\$10	
A.5 環保手工	\$10	
A.6 手寫毛筆字	全免	
A.7 生活點滴	\$40	
B.1 椅子律動操	全免	
B.2 羽眾同樂 A	全免	
B.3 山野漫遊	全免	
E.5 「腦」力玩桌遊	\$20	
E.6 新年廚房	\$50	
E.7 賀年水仙班（初班）	\$50	
E.8 上午の健腦魔力橋	全免	
E.9 賀年水仙班（進階）	\$50	
E.10 基本手機攝影	全免	
E.11 愛笑俱樂部	全免	
非抽籤及甄選活動		
E.1 「生命列車」之旅	全免	
E.2 《從身到心》自我關顧小組	全免	
E.3 惜生·識死研習室	全免	

報名	2月	
抽籤活動 每月最多只可選五項		
A.9 日本動畫大師系列	\$10	
A.10 摺出小花園	\$20	
A.12 園藝初體驗	\$40	
B.4 乒乓球研習	全免	
B.5 飛鏢體驗班	全免	
E.12 平板鋼琴	全免	
E.13 初春祝福手作	\$5	
E.14 和諧粉彩	\$10	
E.19 1119 Gallery	\$5	
非抽籤及甄選活動		
A.8 禪繞之行（進階）	\$30	
A.11 新年禪繞工作坊	\$5	

報名	N. 新會員天地	
N.1 樂晴軒迎新會	全免	
N.2 遊走北區	全免	

報名	3月	
抽籤活動 每月最多只可選五項		
A.13 小手作 DIY—花		\$10
A.14 春日鉤織		\$40
A.15 靜觀·頌钵·咖啡室		\$10
A.16 浮水畫布藝班		\$30
A.17 人生歌詞組		全免
B.6 羽眾同樂 B		全免
E.16 歡樂桌遊基地		全免
E.17 智能手機應用		全免
E.18 記憶練習課		\$20
E.20 魔力橋爭霸戰		全免
非抽籤及甄選活動		
E.4 情緒知多點		全免

報名	F. 外出活動	
每季最多只可選三項		
F.1 生日會 (1-3月) (生日會員)		\$50
F.1 生日會 (1-3月) (非生日會員)		\$60
F.2 樂遊屯門騎術學校		\$5
F.3 送兔迎龍賀春茗		\$100
F.4 「素」靜身心行大運		\$60
F.5 灣仔舊城半日遊		\$40
F.6 踏進新領域 - 荔枝窩篇		\$50

報名	C. 戲 FUN	
C.1 戲 FUN- 演出排練之旅		全免
C.2 戲 FUN- 重聚日 (3月)		全免

報名	D. 綠色部落	
D.1 綠色兵團素食 BBQ (2月)		\$60

報名	G. 樂·嶼·行	
G.1 「樂·嶼·行」		全免
G.2 「樂·嶼·行」之 初春祝福行		全免
G.3 「樂·嶼·行」之 初春流水響		全免

報名	H. 家屬天地—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 照顧者年終聚會		全免

報名	I. 家屬天地—小家屬服務	
(對象：5-12歲小家屬)		
I.1 童創戲劇 (低小)		全免
I.2 親子賀年造型湯圓		全免

報名	J. 樂晴 U Space	
(對象：中學生及 15-29 歲青年會員)		
J.1	桌遊空間	全免
J.2	卡通湯丸	全免
J.3	陶瓷拉坯體驗班	全免

報名	K. 職業治療活動	
K.1	家居五常法	全免
K.2	腦力加油 A- 新年篇	全免
K.3	健康檢查日	全免

報名	L. 「護」動資訊服務	
L.1	身心症及心身症・身與心的關係	全免
L.2	肥胖？肥胖症！	全免
L.3	病識感講座	全免

報名	M. 臨床心理學家服務	
M.1	失眠認知行為治療小組	全免

會員大會	
會員大會將於 2024 年 3 月 24 日舉行，你有興趣參加嗎？	
<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

意見欄

註：1) 請親自簽名作實，沒有簽名的表格，則不作處理。
2) 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 ✓)

康復者會員

照顧者會員 (康復者會員姓名：_____)

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 **

簽名：_____

請在適當方格內填上「✓」號

有沒有興趣參與街展推廣？

有 沒有

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://rscwInd.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：2023-24-Q4-

備註：請親自簽名作實，沒有簽名的表格，則不作處理。

專屬天地 E 優勢綠洲

E.19 1119 Gallery

抽籤

欣賞不同年代的畫家和作品，喝著手沖咖啡，輕鬆認識藝術史！

日期：2024年2月28日（星期三）

時間：下午3:00 — 下午5:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：\$5

負責職員：王溢程姑娘

E.20 魔力橋爭霸戰

抽籤

成為樂晴軒魔力橋之主，歡迎不同年齡人士一較高下，比賽以限時方式4人及6人一組，設冠亞季軍，快D嚟挑戰。

日期：2024年3月27日（星期三）

時間：下午2:00 — 下午5:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共24位

費用：全免

負責職員：王溢程姑娘、何智成先生



專屬天地 F 外出活動

F.1 生日會 (1-3月)

抽籤，6選3

是次生日會我們將以聚餐的形式進行。透過小遊戲、互相送贈祝福，渡過愉快又難忘的生日會。

日期：2024年1月10日（星期三）

時間：下午 3:00 – 下午 4:30

集合地點：（待定）

地點：粉嶺碧湖花園商場—麥當勞（待定）

名額：康復者會員／照顧者會員 共 12 位

費用：\$50（1-3月生日會員）、\$60（1-3月非生日會員）

負責職員：楊喬晞姑娘、羅穎童姑娘

備注：活動費用包括一份小禮物。

F.2 樂遊屯門騎術學校

抽籤，6選3

今次我哋會去屯門公眾騎術學校參觀馬匹生活嘅地方，親身體驗接觸馬匹嘅樂趣和挑戰，了解馬匹嘅日常生活，認識不同馬匹飼料，誠邀您一齊前往馬房探索啦。

日期：2024年1月22日（星期一）

時間：下午 1:00 – 下午 5:00

集合地點：上水廣場大電視

地點：屯門公眾騎術學校

名額：康復者會員／照顧者會員 共 16 位

費用：\$5

負責職員：林頌君姑娘、楊喬晞姑娘

備注：參加者需自備交通費用。

F.3 送「兔」迎「龍」賀春茗

抽籤，6選3

中心職員將會同大家一齊迎春接福慶龍年，互相祝賀，加強會員之間的聯繫，一同樂聚！

日期：2024年2月21日（星期三）

時間：待定

地點：待定

名額：康復者會員／照顧者會員 共 43 位

費用：\$100

負責職員：周偉源先生、林頌君姑娘、何智成先生

備注：報名前衡量個人身體狀況是否合適參加活動，參加者如有食物敏感，請提早告知工作人員。

專屬天地 F 外出活動

F.4 「素」靜身心行大運

抽籤，6 選 3

新一年當然要出去走走行個大運，不少得去車公廟轉一轉風車祈求來年好運。再約埋一班朋友仔聚埋一枱食齋，迎接新年的到來。

日期：2024 年 2 月 22 日（星期四）

時間：上午 10:00 - 下午 3:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：沙田車公廟 + 大圍圍方商場

名額：康復者會員／照顧者會員 共 12 位

費用：\$60

負責職員：羅穎童姑娘、李展彤姑娘

備注：1) 參加者需自備交通費用。

2) 本活動以步行為主，報名時應衡量個人身體狀況是否合適參加活動。

F.5 灣仔舊城半日遊

抽籤，6 選 3

灣仔經過數次填海和重建後，留下的歷史建築物會如何繼續保存呢，讓我們一起跟著導賞去探究舊城區的時光痕跡吧！

日期：2024 年 3 月 1 日（星期五）

時間：下午 12:00 - 下午 5:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：灣仔舊城區（灣仔北帝廟、藍屋建築群、前灣仔街市等）

名額：康復者會員／照顧者會員 共 13 位

費用：\$40

負責職員：馬珀樂先生、蔡涓珊姑娘

備注：1) 參加者需自備交通費用。

2) 本活動地點、路線和時間會視乎當日天氣和時間而有所變動。

F.6 踏進新領域 —— 荔枝窩篇

抽籤，6 選 3

荔枝窩是新界東北地區歷史最悠久客家圍村之一，至少有 300 多年歷史。村莊四周的自然環境得到良好保護，生態豐富、環境優美，讓我們一起出發體驗吧！

日期：2024 年 3 月 20 日（星期三）

時間：上午 10:00 - 下午 4:00

集合地點：上水廣場大電視

地點：荔枝窩

名額：康復者會員／照顧者會員 共 12 位

費用：\$50

負責職員：伍家玲姑娘、王溢程姑娘

義工服務 G 樂·嶼·行

G.1 樂·嶼·行

需甄選

在樂·嶼·行的小島上，將透過導賞團的訓練和體驗，結伴探索更美好的風景。先由踏足不同北區城市面貌開始，再到自身領團出發，互相分享箇中的苦與樂，一起關注精神健康、同行成長。

誠邀大家踏入這座小島，一起發掘更多的可能性。

聚會內容：

	簡介日	外出導賞訓練團	外出導賞訓練團	義工重聚日
內容	回顧上季活動及簡介未來活動安排	薄鳧林牧場前身為舊牛奶公司職員宿舍，是座百年古蹟極具特色	體驗森林浴，感受大自然力量	義工聯誼和為即將舉辦之導賞活動及義工服務作準備
日期	10/1/2024 (星期三)	17/1/2024 (星期三)	24/1/2024 (星期三)	19/2/2024 (星期一)
時間	上午 11:30- 下午 13:30	待定	待定	上午 10:00- 下午 12:00
地點	上水廣場 1119	薄鳧林牧場	大埔	上水廣場 1119
對象	康復者會員／照顧者會員／社區人士			
費用	全免			
負責職員	鄭婉嫦姑娘、王溢程姑娘、周偉源先生			
備註	1) 如有意參與薄鳧林牧場導賞團或森林浴，需至少參與一個社區導賞義工服務 2) 報名及詳情可致電 2278 1016 與負責職員聯絡 3) 有意繼續參與樂晴之友的會員，仍需於活動報名表上報名			
	社區導賞義工服務	義工重聚日	社區導賞義工服務	慶功日
內容	由導賞員領團出發，遊覽北區公園	義工聯誼和為即將舉辦之導賞活動及義工服務作準備	由導賞員領團出發，遊覽流水響	義工聯誼及回顧過往義工活動
日期	23/2/2024 (星期五)	2/3/2024 (星期六)	11/3/2024 (星期一)	15/3/2024 (星期五)
時間	下午 5:00- 下午 8:00	上午 10:00- 下午 12:00	下午 12:00- 下午 5:00	下午 6:30- 下午 8:00
地點	北區公園	上水廣場 1119	流水響	上水廣場 1119
對象	康復者會員／照顧者會員／社區人士			
費用	全免			
負責職員	鄭婉嫦姑娘、王溢程姑娘、周偉源先生			
備註	1) 如有意參與薄鳧林牧場導賞團或森林浴，需至少參與一個社區導賞義工服務 2) 報名及詳情可致電 2278 1016 與負責職員聯絡 3) 有意繼續參與樂晴之友的會員，仍需於活動報名表上報名			

義工服務 G 樂·嶼·行

G.2 樂·嶼·行 初春祝福行

抽籤

活動將由會員義工帶領，以步行方式遊覽北區公園，欣賞元宵綵燈節，共賀新春。

日期：2024年2月23日（星期五）

時間：下午 5:30 – 下午 8:00

集合地點：上水廣場大電視

名額：康復者會員／照顧者會員 共 12 位

費用：全免

負責職員：鄭婉嫦姑娘、王溢程姑娘、周偉源先生

G.3 樂·嶼·行 初春流水響

抽籤

由「樂·嶼·行」導賞義工帶你走進流水響，結伴同行欣賞沿途處於春天氣息的風景，當中會進行小遊戲和靜觀體驗活動。

日期：2024年3月11日（星期一）

時間：下午 12:00 – 下午 5:00

地點：流水響

名額：康復者會員／照顧者會員 共 12 位

費用：全免（需自備來回車費）

負責職員：鄭婉嫦姑娘、王溢程姑娘、周偉源先生





家屬天地 H 家屬支援服務

照顧者的支持往往是康復者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

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。每月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	輕鬆煮食篇	健腦遊戲篇
日期	2024年1月22日 (星期一)	2024年2月5日 (星期一)	2024年3月19日 (星期二)
時間	下午1:00至5:00	下午2:30至4:30	下午2:30至4:00
地點	屯門騎術學校 集合地點： 上水廣場大電視	上水廣場1119室	北區社區中心309室 (待定)
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、林頌君姑娘、周偉源先生		
備註	1) 外出活動需自備來回交通費。 2) 請穿著舒適衣物、鞋及自備充足食水。		

H.2 照顧者年度聚會

需甄選

誠邀各位照顧者聚首一堂，回顧這年來照顧者小組不同的精彩活動，以及了解新一年度照顧者小組的活動巡禮。是次聚會讓照顧者相聚暢談，亦設有輕鬆的互動環節，邀請大家踴躍參與！

日期：2024年2月23日（星期五）

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15位

費用：全免

負責職員：黃笑珊姑娘、徐雪盈姑娘、林頌君姑娘、周偉源先生



家屬天地 H 家屬支援服務

活動回顧

7月



8月



9月



專題講座——認識躁鬱症



照顧者小組



護士講座——思覺失調知多D





家屬天地 H 家屬支援服務

認識家庭韌力 (Family Resilience)

韌力所指的是從困境中站起來而變得更強壯，更有運用資源的能力。而家庭韌力不同於韌力的是，它由一個個人的視角轉向家庭的視角，相比個人性格特質，更重視家庭成員之間的互動關係，意指家庭在面對危機時積極應對、適應的過程。而芙瑪·華許博士通過多年的研究分析確認了九個元素為促進家庭韌力的關鍵過程，當中九個元素歸類為三大主題：信念系統、組織模式和溝通流程。家庭組織源自家庭內外的不同結構和規範所運作，能夠為家庭突如其來的衝擊帶來緩衝。而溝通過程是在多變的家庭結構中重要且困難，溝通除了「內容」的接達，亦具「關係」的表達，能夠反映關係的現時狀態，良好的溝通過程能夠增進家人之間的支持，更有效促進解決問題。

組織模式 (Family Organizational Patterns)

彈性 (Flexibility)

- 改變以達致適應
- 在破損之中維持平衡和穩定
- 必要的領導能力以培育、引領、保護兒童和處於弱勢處境的家庭成員

連結 (Connectedness)

- 家庭成員之間互相支持、合作
- 接納彼此的需要、不同和界線
- 從受損的關係中尋求和解及復和

社會與經濟資源 (Social and Economic Resources)

- 運用家族、社會和社區的具支持的人際網絡和資源
- 經濟穩定，亦從工作和家庭中取的平衡
- 尋求宏觀系統、制度性和結構性的幫助

溝通過程 (Family Communication Process)

清晰 (Clarity)

- 在說話言語和行為表達上呈清楚一致的訊息
- 在溝通中模糊的資訊和期望作釐清
- 重視說實話、事實

坦白的情感分享 (Open Emotional Expression)

- 分享不同的情緒、感覺，如：快樂、悲傷、痛苦、希望、恐懼
- 表達的同時為自己的感覺和行為負責，而不是怪責他人
- 充滿愉快的互動溝通、幽默

協同解決問題 (Collaborative Solving)

- 共同決策，重視公平和互惠
- 共同腦激盪，尋找合適的資源然後運用
- 主動積極面對問題，為將來的困難作準備和預防

看到這裡，不知你有如想法或反思？假若現在自身家庭正經歷困難或挑戰，不知上述的家庭韌力元素能否為你面對當下處境帶來一點啟發？引述書中的一句話：「一尺尺前進太過困難，一寸寸前進易如反掌」，除了著眼問題，也請細看你走的每一步，一小步的改變也會留下痕跡、記錄，為家庭成長的養份。家庭中所遇到的困境和危機，除了帶來痛楚，亦是一次機會為家庭創造溝通的大門，重新了解家人的重要，向著更有意義的關係進一步追求，請相信自己，相信你的家庭。



家屬天地 H 家屬支援服務

照顧者故事——經歷神的帶領



大家好，我是一名照顧者，太太是一名患有抑鬱症 20 多年的復元人士。照顧的工作從來都不容易，除了需要陪同太太覆診，家中的大小事務，例如洗衫、煮飯、買餅，皆由我負責。

有時候，太太會將情緒發洩在我身上，因此我內心也承載了她部份的負面情緒。作為照顧者，**在很多事情上我都需要遷就太太**，平日需要調動自己的日常行程來陪伴、照顧太太，而太太對我的依賴有時難免令我感到有壓力。

近年來，因着一些突發的家庭狀況，我出現了一些焦慮情緒。而太太更受到類風濕關節炎、腳痛等身體問題影響，令她行動不便，外出時亦需要我的陪同和鼓勵。在需要照顧自身情緒的情況下，照顧太太的工作便顯得格外吃力，平日我難免會與太太多了發生衝突。有時候，**我內心會出現有種「屈就自己」的感覺，亦會覺得疲憊、辛苦。**

然而，信仰成為了支撐我繼續前進的力量。在教會裏，**我找到願意包容我、明白我難處的團友們**。在感到失落、難受時，他們願意聆聽和支持我，並主動關心我的狀況。有時候，我亦會透過聽詩歌和祈禱，讓自己有力氣和勇氣，繼續面對眼前的難關。

另外，要在照顧太太，以及擁有自己個人空間兩者之間取得平衡並不容易，但我會盡量分配好時間，亦嘗試與太太好好溝通，**向她表達自己的需要和感受，互相學習尊重彼此的意願。**

在將來的日子，我會繼續照顧太太，學習與她好好相處。此外，我會**照顧自己的需要**，連同信仰給予我的力量，努力活出自己的人生。

——有福



分享給其他照顧者的說話

凡事都要經歷，在經歷過後便會明白，無論前路有幾困難，都總會有出路。願大家都找到自己的信仰、信念，幫助自己前行。

家屬天地 | 小家屬服務

1.1 童創戲劇 (低小)

需甄選

透過不同的戲劇遊戲，及不同的創作媒介，激發孩子的好奇心和創意，使他們勇於探索和表達自己。

日期：2024年1月13、20、27日及2月3日（逢星期六，共四節）

時間：上午9:30 – 上午11:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：5-8 歲小家屬 共 8 位

費用：全免

備註：請穿著舒適衣物及自備充足食水

1.2 親子賀年造型湯圓

抽籤

又到新年啦！家長和小朋友一齊整可愛公仔湯丸。

日期：2024年2月3日（星期六）

時間：上午11:30 – 下午1:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：8 位 18 歲以下小家屬會員及家長

費用：全免

備註：請穿著舒適衣物、鞋及自備飲用水及食物盒。

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。





童心天地

上一期文章提及如何增強孩子的自我管理能力的，其中許多家長反映孩子缺乏時間觀念，常常超時看電視或使用手機。這是正確的觀察，因為孩子在幼年時尚未發展出抽象的時間概念。因此，在孩子的不同成長階段，我們需要使用不同的方法，逐漸培養他們的自律能力。在介紹方法之前，讓我們先初步了解孩子對時間的認知發展。

1 歲 - 未滿 3 歲	生活在「現在」，但不了解「過去」的概念，亦能明白「等一下」的說法。 此外，他們已經具備了先後次序的觀念，例如「洗完手才能吃飯」。
3 歲 - 未滿 4 歲	問始有「現在」、「過去」及「未來」的時間概念。
4 歲 - 未滿 5 歲	孩子開始使用時間的複合字詞，例如「今天下午」、「明天早上」。 孩子能夠大致理解時、星期和月份，並能了解時間的意義。然而，他們可能仍無法理解和估計時間單位的長短，例如十分鐘有多久。
6 歲以上	六歲以上孩子通常已能看時鐘，初期只能說出整點和半點時間。

根據以上資料，如果你告訴一位未滿 6 歲的孩童「10 分鐘後關掉電視」，他們可能不知道 10 分鐘代表多長的時間。當他們在 10 分鐘後仍然看電視時，一些家長可能會認為孩子不守信用而發怒，而孩子則可能感到困惑，不明白為何被責罵。因此，當孩子對時間觀念有一定認知後，以下是一些建議來提升孩子的時間觀念：

1. 使用沙漏

沙漏是一個很好用的工具，特別適用於 3 歲以下的幼童。當媽媽想限制孩子看電視的時間，可以告訴孩子：「等上面的沙漏流完，媽媽就要準備關掉電視。」

2. 使用計時器

使用計時器：將計時器設定為每 5 分鐘響鬧一次，告訴孩子經過 5 次響鬧後就要停止看電視。對於幼童，你可以使用 5 個代幣作為視覺提示，提醒他們還剩下多少次「5 分鐘」。

3. 使用時鐘的長針

當孩子已經學懂數數時，你可以試著告訴他們：「現在長針指向 12，等它走到 6 的位置，就要關掉電視。」這樣可以幫助孩子逐漸理解時間的流逝和時鐘的表示方式。

希望以上的方法能夠對培養孩子的時間概念有所幫助。每個孩子的發展進程不同，家長可以根據孩子的年齡和理解能力選擇適合的方法。透過適當的引導和訓練，孩子將逐漸建立起時間的概念，並培養出良好的自我管理能力的。

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 桌遊空間

抽籤

一路玩 board game 一路傾下計，輕輕鬆鬆渡過下午。

日期：2024 年 1 月 13 日（星期六）

時間：下午 3:00 – 4:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：中學生及 15-29 歲的青年會員 共 8 位

費用：全免

J.2 卡通湯丸

抽籤

整野食都係一個好好放鬆的機會～一齊黎整自己鐘意嘅卡通湯圓啦！

日期：2024 年 2 月 3 日（星期六）

時間：下午 3:00 – 4:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：中學生及 15-29 歲的青年會員 共 8 位

費用：全免

J.3 陶瓷拉坯體驗班

抽籤

留意當下，覺察自己的一呼一吸，好好感受接觸陶泥的感覺，暫時放開生活中的煩惱，好好與自己相處。

日期：2024 年 3 月 2 及 9 日（星期六）

時間：下午 3:00 – 6:00

地點：上水陶藝教室 find. mud

名額：中學生及 15-29 歲的青年會員 共 10 位

費用：全免

負責職員：Helen（戚姑娘）及 Daniel（溫先生）

青年新蒲點 — 親親大自然心靈 Level Up

平日手機不離手，不自覺地忽略了身邊的自然環境。原來親親大自然都可以療癒身心，透過五官感受大自然的環境。專注聽著風聲、水聲、鳥鳴聲，看著綠油油的植物，放下煩擾心事，讓身心與大自然連結。外國有不少研究指出在大自然中環境為我們帶了不少好處，如提升專注力、幸福感、正面情緒、正面社交關係、減少壓力水平、改善情緒及減少患上情緒疾病的風險。而研究顯示，如每週接觸大自然 120 分鐘或以上會為我們身心帶來最大益處。如果平日少分配時間接觸大自然的話，不如由今日開始逐步增加時間親親大自然啦～

Level 1 – 於家中種植小盆栽

想每朝一起身或於工作枱溫習或工作期間都可以望到綠色植物，不妨於家中種一些體積小又易於打理的小盆栽，不但可以令家中環境更美觀，亦可淨化空氣。



Level 2 – 於公園散步

相信大家屋企附近大多有公園，大家可以於放學、放工或飯後時間逛逛公園，欣賞一下花草樹木的變化，細聽一下風聲和蟬聲。

圖片來源：香港 01



圖片來源：康樂及文化事務署

J 樂晴 U-space

青年新蒲點 — 親親大自然心靈 Level Up

Level 3 - 草地野餐

假日時離開一下繁忙的市區，去攤下草地望下天空，又可以整下野食同朋友一齊分享。

推薦地方：西九文化區、樂富格仔山、迪欣湖、大埔海濱公園

圖片來源：香港 01



Level 4 - 郊遊行山

在香港有 40% 土地都是郊野公園，提供不同大小的郊外自然環境讓我們去放鬆身心。大家可以按體力去選擇不同的行山路徑。

唔知去邊好？係網上搜尋器打「郊遊好去處」就會搵到好多不同的郊遊路線推介～

樂晴 uspace 之前就去過新娘潭自然教育徑、上水雙魚河、古洞配水庫、下白泥同龍虎山～

圖片來源：Trip.com



Level 5 - 露營

如果時間更充裕同想花更多時間浸沉於大自然環境中。香港露營的選多眾多，可以是原始的自攜睡覺及煮食裝備，亦可輕輕鬆鬆的去提供營具租借服務的營地。車中泊及豪華露營 Glamping 都是近期的大熱活動，既可體驗露營，又可打卡。



圖片來源：Holimood Blog

K 職業治療活動

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，職業治療師會評估康復者不同範疇，例如：個人自理、生活技能、社交及認知能力等不同範疇，有需要時透過不同的訓練提升技能，讓康復者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 家居五常法

抽籤

臨近新年，又是清潔家居和大掃除的時候。對著混亂的物件卻又不知道該如何入手？一起來學習家居五常法！齊來運用常組織、常整頓、常清潔、常規範、常自律等五原則，一起改善家居環境吧！

日期：2024年1月4、11、18及25日（逢星期四，共4節）

時間：上午11:00 – 下午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員共10位

費用：全免

負責職員：職業治療助理滕思雯姑娘

K.2 腦力加油 A 之新年篇

抽籤

生活太過單一，腦袋缺乏刺激，認知能力亦可能會下降。透過小組活動認識自己的認知能力，透過不同的活動訓練腦筋，為我們的腦袋加油。

日期：2024年2月1、15、22及29日（逢星期四，共4節）

時間：上午11:00 – 下午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員共10位

費用：全免

負責職員：職業治療助理滕思雯姑娘

K.3 健康檢查日

抽籤

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3月16日（星期六）

時間：上午9:30 – 上午11:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員共10位

費用：全免

負責職員：職業治療助理滕思雯姑娘

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 身心症及心身症·身與心的關係

抽籤

你有試過常常胃痛，但檢查報告卻顯示正常？或者緊張便會肚瀉？一起學習如何分辨身心症及心身症。

日期：2024年1月9日（星期二）
時間：下午2:30 — 下午4:30
地點：上水廣場1119室
名額：康復者會員／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）



L.2 肥胖？肥胖症！

抽籤

肥胖不單是脂肪的積聚，更與多種慢性疾病有掛勾。讓我們在小組中一同學習應對方法。

日期：2024年1月30日，2月6、20及27日（逢星期二，共4節）
時間：下午2:30 — 下午4:30
地點：上水廣場1119室
名額：康復者會員／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：小組第4節有少量體能活動練習，請參加者穿著輕便服裝。



L.3 病識感講座

抽籤

病識感是「可變的」，不是純粹「有或無」的差別。了解病識感更多，更多地幫助自己或家人面對治療。

日期：2024年3月14日（星期四）
時間：下午2:30 — 下午4:30
地點：上水廣場1119室
名額：康復者會員／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）



譫妄 (Delirium)

甚麼是譫妄？

譫妄是一種急性的精神狀態。任何年齡均可能出現譫妄，但較常見於長者。患者在短時間內突然出現注意力、定向力、意識障礙及精神錯亂等大腦功能障礙。患者或因急性身體疾病而引發譫妄，嚴重可危害生命。如出現此情況，應及早求醫。

譫妄的病因

目前導致譫妄的原因尚未明確，但可能病因幾乎與生理疾病有關連。可能的病因如下：

- 發炎 (e.g. 腦炎、肺炎、尿道炎、心肌炎)
- 中樞神經系統疾病 (e.g. 中風、腦瘤、癲癇)
- 內分泌疾病 (e.g. 血糖過低、甲狀腺疾病)
- 缺氧 (e.g. 阻塞性呼吸道疾病、心臟衰竭)
- 電解質 / 水份失調、維生素缺乏
- 藥物 / 酒精濫用、中毒或戒斷

譫妄 vs 認知障礙症

譫妄的症狀與認知障礙症相似，亦會出現部分精神疾病的症狀。容易被誤認為患上認知障礙症或精神疾病，忽視潛藏健康問題，以致延誤治療。讓我們認識譫妄及認知障礙症的差異：

比較項目	譫妄 (Delirium)	認知障礙症 (Dementia)
發病狀態	• 急性發作 (持續數小時或數日) • 波動式	• 長期且慢性的持續腦功能退化 (以年作單位) • 漸進式 / 梯級式
病因	急性生理疾病	腦細胞死亡導致腦功能衰退
病識感	發作時缺乏；意識清醒時或有	缺乏
治療後症狀	可逆	不可逆，但可減緩症狀加劇
症狀	意識狀態	正常
	知覺狀態	錯覺 / 沒有改變，後期或出現幻覺
	定向力	混亂且失去定向感 (不能分辨時、地、人)
	注意力	難以集中
	記憶力	先缺損近期記憶，逐漸喪失遠期記憶
	判斷力	差，無法解決突發的狀況
	理解力	起初難以理解抽象言詞，後期對簡單詞彙的理解及表達能力逐漸下降。
	言談	滔滔不絕或少語，言談散亂沒邏輯
	情緒	起伏不定、多疑，晚期或出現情感淡薄
	睡眠	混亂、出現日落症候群 (日夜顛倒、晚上或出現尖叫、踱步的情況)
行為	• 坐立不安、或有衝動 / 攻擊行為 • 遲緩呆滯、動作量少，整天躺床 (類抑鬱情況)	

譫妄的病因

有很可原因可能導致譫妄，但多數原因是可治療的。及早發現病因，對症下藥，絕大部份譫妄的患者都可回復至發病前的精神狀態。

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）或於辦公時間致電 2278 1016 向當值職員查詢。

M.1 失眠認知行為治療小組

需甄選

本小組為針對失眠問題的認知行為治療小組，臨床心理學家將與組員分享與改善失眠有關的資訊，並進行與改善失眠有關的深入探討。

日期：2024年1月11、18、25日及2月1日（逢星期四，共四節）

時間：（1月）下午12:30 - 下午2:30及（2月）下午4:00 - 下午6:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：張景泰先生（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。

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:

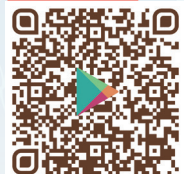
<https://www.jcjoyage.hk>

手機應用程式 Apps

Apple



Google





2024年1-3月活動總表

A 藝行者

- A.1 只是靜坐
- A.2 Fotomo 立體相片併貼
- A.3 禪繞之行 (基礎)
- A.4 飾物編編
- A.5 環保手工
- A.6 手寫毛筆字
- A.7 生活點滴
- A.8 禪繞之行 (進階)
- A.9 日本動畫大師系列
- A.10 摺出小花園
- A.11 新年禪繞工作坊
- A.12 園藝初體驗
- A.13 小手作 DIY—花
- A.14 春日鉤織
- A.15 靜觀·頌钵·咖啡室
- A.16 浮水畫布藝班
- A.17 人生歌詞組

B 動生活

- B.1 椅子律動操
- B.2 羽眾同樂 A
- B.3 山野漫遊
- B.4 乒乓球研習
- B.5 飛鏢體驗班
- B.6 羽眾同樂 B

C 戲 Fun

- C.1 戲 Fun – 演出排練之旅
- C.2 戲 Fun 重聚日

D 綠色部落

- D.1 綠色兵團素食 BBQ
- D.2 綠委會會議排程 (1至3月)

E 優勢綠洲

- E.1 「生命列車」之旅
- E.2 《從身到心》自我關顧小組
- E.3 惜生·識死研習室
- E.4 情緒知多點
- E.5 「腦」力玩桌遊
- E.6 新年廚房
- E.7 賀年水仙班 (初班)
- E.8 上午的健腦魔力橋
- E.9 賀年水仙班 (進階班)
- E.10 基本手機攝影
- E.11 愛笑俱樂部
- E.12 平板鋼琴
- E.13 初春祝福手作
- E.14 和諧粉彩
- E.15 氣炸廚房
- E.16 歡樂桌遊基地
- E.17 智能手機應用
- E.18 記憶練習課
- E.19 1119 Gallery
- E.20 魔力橋爭霸戰

F 外出活動

- F.1 生日會 (1-3月)
- F.2 樂遊屯門騎術學校
- F.3 送「兔」迎「龍」賀春茗
- F.4 「素」靜身心行大運
- F.5 灣仔舊城半日遊
- F.6 踏進新領域 – 荔枝窩篇

G 義工服務—樂·嶼·行

- G.1 樂·嶼·行
- G.2 樂·嶼·行 初春祝福行
- G.3 樂·嶼·行 初春流水響

H 家屬天地—家屬支援服務

- H.1 照顧者的樂與淚
- H.2 照顧者年度聚會

I 家屬天地—小家屬服務

- I.1 童創戲劇 (低小)
- I.2 親子賀年造型湯圓

J 新青年地方

- J.1 桌遊空間
- J.2 卡通湯丸
- J.3 陶瓷拉坯體驗班

K 職業治療服務

- K.1 家居五常法
- K.2 腦力加油 A 之新年篇
- K.3 健康檢查日

L 「護」動資訊服務

- L.1 身心症及心身症·身與心的關係
- L.2 肥胖? 肥胖症!
- L.3 病識感講座

M 臨床心理學家服務

- M.1 失眠認知行為治療小組

N 新會員天地

- N.1 樂晴軒迎新會
- N.2 遊走北區

過往網上教室



如有興趣重溫以下片段，或留意中心最新動向，可以進入明愛樂晴軒 Facebook 專頁及 YouTube 頻道。

日

一

二



1月活動時間表

	日	一	二
上午			1 2
下午			E.5 「腦」力玩桌遊
晚上			A.1 只是靜坐
上午	7	8	9
下午		E.7 賀年水仙班 (初班)	A.4 飾物編編 E.2 《從身到心》自我關顧小組
晚上			E.5 「腦」力玩桌遊 L.1 身心症及心身症・身與心的關係
上午	14	15	16
下午		E.10 基本手機攝影	A.4 飾物編編 E.2 《從身到心》自我關顧小組
晚上			E.9 賀年水仙班 (進階班)
上午	21	22	23
下午		E.10 基本手機攝影	A.4 飾物編編
晚上		F.2 樂遊屯門騎術學校 H.1 照顧者的樂與淚 N.1 樂晴軒迎新會	E.5 「腦」力玩桌遊
上午	28	29	30
下午		E.10 基本手機攝影	A.4 飾物編編
晚上		A.5 環保手工 A.6 手寫毛筆字	A.7 生活點滴 E.5 「腦」力玩桌遊 L.2 肥胖? 肥胖症!

三	四	五	六
<p>3</p> <p>B.1 椅子律動操 B.2 羽眾同樂 A</p>	<p>4</p> <p>A.2 Fotomo 立體相片併貼 A.3 禪繞之行 (基礎) K.1 家居五常法</p> <p>C.1 戲 Fun – 演出排練之旅 E.1 「生命列車」之旅 E.6 新年廚房</p>	<p>5</p> <p>D.2 綠委會會議排程</p>	<p>6</p>
<p>10</p> <p>B.1 椅子律動操 B.2 羽眾同樂 A E.3 惜生·識死研習室 E.8 上午の健腦魔力橋 G.1 樂·嶼·行</p> <p>F.1 生日會 (1-3月)</p>	<p>11</p> <p>A.2 Fotomo 立體相片併貼 A.3 禪繞之行 (基礎) K.1 家居五常法</p> <p>C.1 戲 Fun – 演出排練之旅 E.1 「生命列車」之旅 E.6 新年廚房 M.1 失眠認知行為治療小組</p>	<p>12</p> <p>E.2 《從身到心》自我關顧小組 E.3 惜生·識死研習室</p>	<p>13</p> <p>I.1 童創戲劇 (低小)</p> <p>J.1 桌遊空間</p>
<p>17</p> <p>B.2 羽眾同樂 A E.8 上午の健腦魔力橋 G.1 樂·嶼·行</p> <p>E.3 惜生·識死研習室</p>	<p>18</p> <p>A.2 Fotomo 立體相片併貼 A.3 禪繞之行 (基礎) K.1 家居五常法</p> <p>C.1 戲 Fun – 演出排練之旅 E.1 「生命列車」之旅 E.6 新年廚房 E.11 愛笑俱樂部 M.1 失眠認知行為治療小組</p>	<p>19</p> <p>B.3 山野漫遊 E.2 《從身到心》自我關顧小組 E.3 惜生·識死研習室</p>	<p>20</p> <p>I.1 童創戲劇 (低小)</p>
<p>24</p> <p>B.1 椅子律動操 B.2 羽眾同樂 A E.1 「生命列車」之旅 E.3 惜生·識死研習室 E.8 上午の健腦魔力橋 G.1 樂·嶼·行</p>	<p>25</p> <p>A.2 Fotomo 立體相片併貼 A.3 禪繞之行 (基礎) K.1 家居五常法</p> <p>E.6 新年廚房 M.1 失眠認知行為治療小組</p>	<p>26</p> <p>E.3 惜生·識死研習室</p>	<p>27</p> <p>I.1 童創戲劇 (低小)</p>
<p>31</p> <p>B.1 椅子律動操 E.3 惜生·識死研習室 E.8 上午の健腦魔力橋</p>			

日

一

二



2月活動時間表

	日	一	二
上午			
下午			
晚上			
	4	5	6
上午		E.10 基本手機攝影	
下午		A.5 環保手工 A.6 手寫毛筆字 H.1 照顧者的樂與淚	A.7 生活點滴 L.2 肥胖？肥胖症！
晚上			
	11	12	13
上午			
下午			
晚上			
	18	19	20
上午		G.1 樂·嶼·行	E.13 初春祝福手作
下午		A.5 環保手工 A.6 手寫毛筆字	A.7 生活點滴 L.2 肥胖？肥胖症！
晚上			
	25	26	27
上午		B.5 飛鏢體驗班	
下午		A.5 環保手工 A.6 手寫毛筆字	A.7 生活點滴 L.2 肥胖？肥胖症！
晚上			

三	四	五	六
	1 D.1 綠色兵團素食 BBQ E.12 平板鋼琴 K.2 腦力加油 A 之新年篇	2 E.3 惜生・識死研習室	3 I.1 童創戲劇 (低小) I.2 親子賀年造型湯圓
	C.1 戲 Fun – 演出排練之旅 D.2 綠委會會議排程 E.1 「生命列車」之旅 M.1 失眠認知行為治療小組	A.9 日本動畫大師系列 A.8 禪繞之行 (進階)	J.2 卡通湯丸
7 A.10 摺出小花園	8 B.3 山野漫遊 E.12 平板鋼琴	9 A.9 日本動畫大師系列	10
A.11 新年禪繞工作坊	C.1 戲 Fun – 演出排練之旅 E.1 「生命列車」之旅	A.8 禪繞之行 (進階)	
14 A.10 摺出小花園	15 E.12 平板鋼琴 K.2 腦力加油 A 之新年篇	16 A.9 日本動畫大師系列 A.12 園藝初體驗 A.8 禪繞之行 (進階)	17
	C.1 戲 Fun – 演出排練之旅 E.1 「生命列車」之旅 E.11 愛笑俱樂部		
21 A.10 摺出小花園 B.4 乒乓球研習	22 F.4 「素」靜身心行大運 K.2 腦力加油 A 之新年篇	23 E.12 平板鋼琴 A.12 園藝初體驗 G.1 樂・嶼・行 G.2 樂・嶼・行 初春祝福行 H.2 照顧者年終聚會 N.2 遊走北區	24
F.3 送「兔」迎「龍」 賀春茗	C.1 戲 Fun – 演出排練之旅		
28 A.10 摺出小花園 B.4 乒乓球研習	29 E.15 氣炸廚房 K.2 腦力加油 A 之新年篇		
D.2 綠委會會議排程 E.1 「生命列車」之旅 E.14 和諧粉彩 E.19 1119 Gallery	C.1 戲 Fun – 演出排練之旅		

日

一

二



3月活動時間表

	日	一	二
上午			
下午			
晚上			
	3	4	5
上午	A.13 小手作 DIY - 花 B.3 山野漫遊 B.5 飛鏢體驗班		A.15 靜觀・頌砵・咖啡室
下午	A.14 春日鉤織		A.16 浮水畫布藝班 E.17 智能手機應用
晚上			
	10	11	12
上午	A.13 小手作 DIY - 花 B.5 飛鏢體驗班		A.15 靜觀・頌砵・咖啡室
下午	A.14 春日鉤織 G.1 樂・嶼・行 G.3 樂・嶼・行 初春流水響		A.16 浮水畫布藝班 E.17 智能手機應用
晚上			
	17	18	19
上午	A.13 小手作 DIY - 花 B.5 飛鏢體驗班		A.15 靜觀・頌砵・咖啡室
下午	A.14 春日鉤織		A.16 浮水畫布藝班 E.17 智能手機應用 H.1 照顧者的樂與淚
晚上			
	24	25	26
上午	A.13 小手作 DIY - 花 B.3 山野漫遊		A.15 靜觀・頌砵・咖啡室
下午	A.14 春日鉤織		A.16 浮水畫布藝班 E.17 智能手機應用
晚上			
	31		
上午			
下午			
晚上			

三	四	五	六
		1	2
		E.16 歡樂桌遊基地	G.1 樂·嶼·行
		A.9 日本動畫大師系列 A.12 園藝初體驗 C.1 戲 Fun - 演出排練之旅 F.5 灣仔舊城半日遊	J.3 陶瓷拉坯體驗班
		A.8 禪繞之行 (進階)	
6	7	8	9
B.4 乒乓球研習 E.18 記憶練習課		E.16 歡樂桌遊基地	D.2 綠委會會議排程
B.6 羽眾同樂 B E.4 情緒知多點 E.14 和諧粉彩		A.12 園藝初體驗 C.1 戲 Fun - 演出排練之旅 E.4 情緒知多點	J.3 陶瓷拉坯體驗班
	A.17 人生歌詞組		
13	14	15	16
B.4 乒乓球研習 E.18 記憶練習課	E.15 氣炸廚房	E.16 歡樂桌遊基地	K.3 健康檢查日
B.6 羽眾同樂 B E.4 情緒知多點 E.14 和諧粉彩	E.11 愛笑俱樂部 L.3 病識感講座	E.4 情緒知多點	
	A.17 人生歌詞組	G.1 樂·嶼·行	
20	21	22	23
B.4 乒乓球研習 E.18 記憶練習課 F.6 踏進新領域 - 荔枝窩篇	E.15 氣炸廚房	2024 年度會員大會	
B.6 羽眾同樂 B E.14 和諧粉彩		C.2 戲 Fun 重聚日 E.16 歡樂桌遊基地	
	A.17 人生歌詞組		
27	28	29	30
B.4 乒乓球研習 E.18 記憶練習課	E.15 氣炸廚房		
B.6 羽眾同樂 B E.20 魔力橋爭霸戰			
	A.17 人生歌詞組		

職員動向

新入職同事

Hello 大家好，我係新入職的社工楊喬晞姑娘（Kelsey）～平時嘅我鐘意聽歌、去旅行、做運動。期待日後喺中心同大家見面。



大家好，我是新入職的社工黃宇光（Alfred），平時我喜歡去旅行、做運動和駕車，期待日後與大家互相認識。

大家好，我係社工家樂！之前出席過中心活動既朋友仔可能會見過我，認識我為夏生。我由實習學生正式踏入成為社工啦！期待同大家再會，同埋都希望可以再認識多啲新既朋友仔。能夠陪伴大家一齊走過復康既過程係我既福氣！



離職同事

另外，本中心職員何燕韻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。

何燕韻姑娘

「輕舟已過萬重山」，在樂晴軒工作已一年多，不經不覺繞過一坐一坐的山，發現時間很快，與大家共事共聚豐富了自己生命。離別是可惜，感恩能跟會員同事們在樂晴軒相識相聚的時刻，更需要珍惜留下來的。

中心 WhatsApp

明愛樂晴軒

Hello 大家好👋

明愛樂晴軒的Whatsapp正式啟用了🎉

主要用作發放中心資訊💬

請將我們的電話儲存做聯絡人，
就不會錯過中心任何消息😊

如有任何關於服務或活動查詢，
請致電☎️ 2278 1015與中心職員聯絡👤

14:35

WhatsApp : 9847 8024

只用作宣傳活動，不會作任何回覆。
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	✗	✗

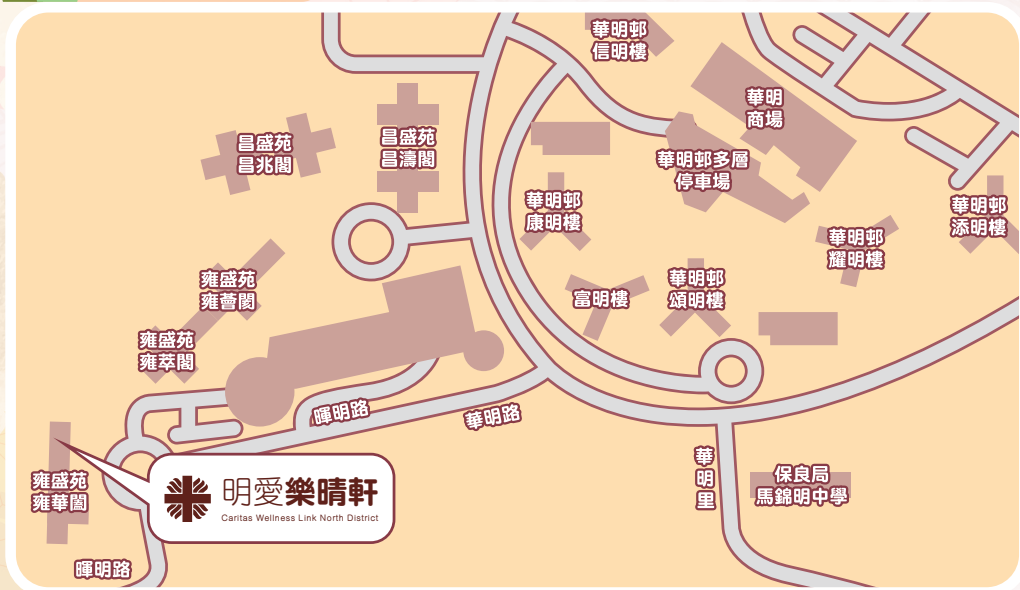
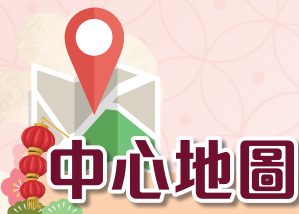
- 如戶外活動舉行前的兩小時，天文台發出雷暴警告、紅色或黑色暴雨警告，或懸掛三號或以上風球，活動將會取消或改期，
- 取消的活動所繳費用，概不退還。
- 如對惡劣天氣下的活動安排有任何疑問，可致電 2278 1015 查詢。



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



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.caritas.org.hk/>

