



一般活動

編號	名稱	內容	日期	時間	地點	費用	抽籤/ 甄選	負責職員
A.1	靜觀放鬆及伸展	覺察身心感受，以呼吸為一道門一起放鬆身心	2022年5月13、20及27日及6月10日 (逢星期五，共四節)	下午2:30— 下午4:00	線上 Zoom	全免	抽籤	劉寶珍姑娘
A.2	藝術創作室	一起製作小手工和創作畫作，體驗輕鬆創作的樂趣。	2022年5月13、20日及6月2、9、16日(共五節)	上午10:30— 下午12:30	線上 Zoom	\$30#	抽籤	張家穎姑娘
A.3	飾物編編編	利用不同的編法，編出各式各樣的手繩及吊飾。	2022年5月10、17、24及31日(逢星期二，共四節)	上午10:00— 上午11:30	線上 Zoom	全免	抽籤	羅穎童姑娘
A.4	世界博物館	進入世界知名的博物館，認識經典的藝術作品	2022年6月6、13、20及27日(逢星期一，共四節)	下午3:00— 下午5:00	線上 Zoom	全免	抽籤	王溢程姑娘
A.5	手機相片編輯	使用手機應用程式編輯相片，為相片增添效果。	2022年5月11、18、25及30日(共四節)	上午10:00— 下午11:30	線上 Zoom	全免	抽籤	張家穎姑娘
A.6	智NET手機班	學習智能電話的基本操作，學習使用通訊軟件、下載各種應用程式。	2022年5月13、20、27日及6月10日 (逢星期五，共四節)	晚上5:00— 晚上6:30	線上 Zoom	全免	抽籤	胡永健先生
A.7	終身美麗化妝班	導師講解簡單的護膚程序及基礎化妝技巧，互相分享化妝的樂趣。	2022年5月23、30日及6月6、13日 (逢星期一，共四節)	下午3:00— 下午4:00	線上 Zoom	全免	抽籤	張家穎姑娘 導師： 吳雪琴女士
A.8	大自然花草樹	花草樹的美與生命力，讓我們一起分享與認識更多花草樹	2022年6月6、13、20及27日(逢星期一，共四節)	早上11:30— 下午1:00	上水廣場 1119室	全免	抽籤	劉寶珍姑娘
A.9	玩轉手工卡	利用各種剪貼技巧，把紙張變成可以玩的卡片。	2022年6月7、14、21及28日(逢星期二，共四節)	上午10:00— 上午11:30	上水廣場 1119室	全免	抽籤	羅穎童姑娘
A.10	時光倒流西洋歌	回味一首首經典西洋歌，同時輕鬆地學英文。	2022年6月7、14、21及28日(逢星期二，共四節)	晚上7:30— 晚上9:00	上水廣場 1119室	全免	抽籤	王溢程姑娘
A.11	巧手摺摺摺	以自己一雙巧手以紙張摺出千變萬化的圖案。	2022年6月8、15、22及29日(逢星期三，共四節)	下午2:30— 下午4:00	上水廣場 1119室	全免	抽籤	胡永健先生
A.12	晴話·年華	進行關於「愛的語言」的測驗，互相分享與異性溝通的心得。	2022年5月23日 (星期一)	上午11:00— 下午1:00	線上 Zoom	全免	非抽籤	李綺嫻姑娘 劉寶珍姑娘
A.13	小手指·繪畫你的故事	結合「和諧粉彩」和「敘事實踐」的治療性小組，從中一同探索自己獨一無二的生命角色。	2022年5月12、19、27日及6月2、9、16、23及29日 (共八節)	下午2:30— 下午4:30	線上 Zoom	\$20	甄選	王路恒先生 鄭康健先生
A.14	尋找全新的我	發掘我們擁有但未曾察覺的優勢，探索一個全新的自己。	2022年6月7、14、21及28日(逢星期二，共四節)	下午3:00— 下午4:30	上水廣場 1119室	全免	甄選	林頌君姑娘
A.15	愛笑俱樂部	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。	2022年5月12日及6月2日 (逢星期四，共二節)	下午4:30— 下午5:30； 下午3:30— 下午4:30	線上 Zoom	全免	抽籤	岑嘉龍先生 司徒卓怡姑娘 鄭婉嫦姑娘
A.16	樂晴軒新導遊	為新加入的會員以及長時間未有參加中心活動的會員而設，認識中心的服務，和體驗不同的興趣活動。	2022年5月25日 (星期三)	下午3:00— 下午4:30	線上 Zoom	全免	甄選	張家穎姑娘 羅穎童姑娘

家屬支援服務

編號	名稱	內容	日期	時間	地點	費用	抽籤/ 甄選	負責職員
B.1	善待自己研習室	讓我們一起學習找回內心的需要。先善待自己，再找回照顧他人的力量！	2022年5月3、10、17及24日(逢星期二，共四節)	下午2:30— 下午4:00	線上 Zoom	全免	抽籤	徐雪盈姑娘 連欣俊先生
B.2	心理學家講座	臨床心理學家將會與照顧者分享有關自我照顧、以及家人溝通之道。	2022年5月16日(星期一)	下午2:30— 下午4:00	線上 Zoom	全免	抽籤	張景泰先生 徐雪盈姑娘

樂晴 U-SPACE 服務

編號	名稱	內容	日期	時間	地點	費用	抽籤/甄選	負責職員
C.1	線上大激鬥	咁耐冇見，一齊玩 online 桌上遊戲同傾下計啦	2022年5月6日(星期五)	晚上7:00— 晚上8:00	線上 Zoom	全免	抽籤	溫先生 (Daniel)
C.2	咖啡膠囊玫瑰花工作坊	學習環保知識和利用咖啡膠囊製作玫瑰花	2022年5月7日(星期六)	下午2:30— 下午4:30	線上 Zoom	全免	抽籤	戚姑娘 (Helen)

職業治療活動

編號	名稱	內容	日期	時間	地點	費用	抽籤/甄選	負責職員
D.1	健康 apps 應用	學習使用智能手機的健康應用程式來協助管理我們的健康。 參加者需在課堂前在網上已登記 email 並有密碼	2022年5月11、18、25日及 6月1日 (逢星期三，共四節)	中午12:00— 下午1:00	線上 Zoom	全免	抽籤	職業治療師 周穎淇姑娘
D.2	睡眠衛生小組	透過認識睡眠衛生，去改善睡眠問題。	2022年5月10、17、24及 31日(逢星期二，共四節)	下午2:30— 下午3:30	線上 Zoom	全免	甄選	職業治療師 周穎淇姑娘
D.3	「腦」力加油	透過小遊戲刺激腦袋，為腦袋加油	2022年6月8、15、22及 29日(逢星期三，共四節)	下午2:30— 下午3:30	線上 Zoom	全免	甄選	職業治療師 周穎淇姑娘

明愛思健學院 2022年5月至6月課程

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
5月課程					
芳香療法 RCND2204-001	復元	2022年5月5日、12日、19日、 26日(逢星期四)	上午10:00—中午12:00	網上 Zoom	8
文青風水彩插畫 RCND2204-016	保持身心康泰	2022年5月11日(三)、16日 (一)、18日(三)、23日(一)	上午10:00—中午12:00	網上 Zoom	8
同途有您 RCND2204-017	朋輩發展	2022年5月20日、7月22日、 9月16日(逢星期五)	下午2:30—下午4:30	20/5 網上 Zoom 22/7、16/9 香港青年協會領袖 學院及北區社區中心 304 室 (暫定)	6
結伴同行——齊齊 做導師 RCND2204-018	朋輩發展	2022年5月5日、12日、19日、 26日(逢星期四)； 6月7日、14日、21日、28日 (逢星期二)	晚上7:00—晚上9:00	取消	16
6月課程					
醫·區知多啲 RCND2204-005	自我倡導	2022年6月22、29日(逢星期 三) 第一節由6月15日改為6月22 日	上午11:00—下午1:00	上水廣場 1119 室 / 網上 Zoom	4
古早味糕點 RCND2204-010	建立生活	2022年6月6日、13日、20日、 27日(逢星期一)	上午10:00—中午12:00	香港宣教會恩霖社區服務中 心	8
四季養生焗茶 RCND2204-015	保持身心康泰	2022年6月7日、14日、21日、 28日(逢星期二)	下午2:30—下午4:30	北區社區中心 309 室及香港 青年協會領袖學院(暫定) / 網上 Zoom	8

因應最新政府防疫措施規定，部份活動可能會改以線上 ZOOM 形式進行，參加者將個別獲負責職員通知安排

參加線上 ZOOM 活動的會員需提前於裝置安裝 ZOOM，並懂得操作程式，方能參與活動

報名方法

1. 填妥隨函報名表格並於交表日親臨本中心遞表；或
2. 2022年5月4日(三) **中午12點或之前** 致電 2278-1015 報名；或
3. 網上報名⁹ (由即日起至 2022年5月4日(三) **中午12點** 為止)
報名連結：<https://forms.gle/mC9sxyVcBV7fqQhe9> 或



掃描右方 QR CODE

5月活動時間表

	日	一	二	三	四	五	六
上午		2	3	4	5	6	7
下午			B.1 善待自己研習室				C.2 咖啡膠囊玫瑰花工作坊
晚上						C.1 線上大激鬥	
上午		9	10	11	12	13	14
下午			B.1 善待自己研習室 D.2 睡眠衛生小組	D.1 健康 apps 應用	A.13 小手指・繪畫你的故事 A.15 愛笑俱樂部	A.1 靜觀放鬆及伸展	
晚上						A.6 智 NET 手機班	
上午	15	16	17	18	19	20	21
下午		B.2 心理學家講座	B.1 善待自己研習室 D.2 睡眠衛生小組	D.1 健康 apps 應用	A.13 小手指・繪畫你的故事	A.1 靜觀放鬆及伸展	
晚上						A.6 智 NET 手機班	
上午	22	23	24	25	26	27	28
下午		A.12 晴話・年華 A.7 終身美麗化妝班	B.1 善待自己研習室 D.2 睡眠衛生小組	A.16 樂晴軒新導遊 D.1 健康 apps 應用		A.1 靜觀放鬆及伸展 A.13 小手指・繪畫你的故事	
晚上						A.6 智 NET 手機班	
上午	29	30	31				
下午		A.5 手機相片編輯 A.7 終身美麗化妝班	A.2 飾物編編編 D.2 睡眠衛生小組				
晚上							

6月活動時間表

	日	一	二	三	四	五	六
上午				1	2	3	4
下午				D.1 健康 apps 應用	A.2 藝術創作室 A.13 小手指・繪畫你的故事 A.15 愛笑俱樂部		
晚上							
上午	5	6	7	8	9	10	11
下午		A.8 大自然花草樹 A.4 世界博物館 A.7 終身美麗化妝班	A.9 玩轉手工卡 A.14 尋找全新的我	A.11 巧手摺摺摺 D.3 「腦」力加油	A.2 藝術創作室 A.13 小手指・繪畫你的故事	A.1 靜觀放鬆及伸展	
晚上			A.10 時光倒流西洋歌			A.6 智 NET 手機班	
上午	12	13	14	15	16	17	18
下午		A.8 大自然花草樹 A.4 世界博物館 A.7 終身美麗化妝班	A.9 玩轉手工卡 A.14 尋找全新的我	A.11 巧手摺摺摺 D.3 「腦」力加油	A.2 藝術創作室 A.13 小手指・繪畫你的故事		
晚上			A.10 時光倒流西洋歌				
上午	19	20	21	22	23	24	25
下午		A.8 大自然花草樹 A.4 世界博物館	A.9 玩轉手工卡 A.14 尋找全新的我	A.11 巧手摺摺摺 D.3 「腦」力加油	A.13 小手指・繪畫你的故事		
晚上			A.10 時光倒流西洋歌				
上午	26	27	28	29	30		
下午		A.8 大自然花草樹 A.4 世界博物館	A.9 玩轉手工卡 A.14 尋找全新的我	A.11 巧手摺摺摺 A.13 小手指・繪畫你的故事 D.3 「腦」力加油			
晚上			A.10 時光倒流西洋歌				

2022 年 5 - 6 月 活動通訊

重要日期

親身交表日：2022 年 5 月 3 日（星期二）下午 2:30 — 5:30 及 晚上 6:30 — 9:00；

2022 年 5 月 4 日（星期三）上午 9:30 — 中午 12:30

電話報名：即日起至 2022 年 5 月 4 日（星期三）中午 12:30 為止

網上報名：即日起至 2022 年 5 月 4 日（星期三）中午 12:30 為止

5 月活動公佈日：2022 年 5 月 5 日（星期四）／ 6 月活動公佈日：2022 年 5 月 16 日（星期一）

本季度不設收費日，收費活動將由負責職員於第一節安排收費。



網上報名連結

郵票位置

地址

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）