



明愛樂晴軒

Caritas Wellness Link North District

活動通訊

2023年4-6月

此封面乃中心會員的作品



交表日：2023年3月2日（星期四）早上9:30-12:30及下午2:30-5:30及
3月3日（星期五）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

通訊地址：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）

傳真號碼：3590 9110

明愛樂晴軒簡介	2
中心守則	3
會員資訊	3
中心通告	4
活動報名須知	5
今季重要日期	6
網上報名安排	7-8
Facebook 及 YouTube 使用指南	9
精神健康月	10
街展推廣	11
思健學院	11
專屬天地 – A. 藝行者	12-15
專屬天地 – B. 動生活	16-18
專屬天地 – C. 新導遊	19
專屬天地 – D. 綠色部落	20
專屬天地 – E. 優勢綠洲	21-25
專屬天地 – F. 外出活動	26-27
G. 義工服務 – 樂嶼行	28
H. 家屬天地 – 家屬支援服務	29-31
I. 家屬天地 – 小家屬服務	32-34
J. 樂晴 U-sapce	35-36
新青年蒲點	37
K. 職業治療活動	38-39
M. 臨床心理學家服務	39
L. 「護」動資訊	40
賽馬會樂齡同行計劃 (JoyAge)	41
2023 年 4-6 月活動總表	42
2023 年 4-6 月時間表	43-48
職員動向	49
惡劣天氣下的活動安排	50
中心開放時間	50

緊急求助熱線

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

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，為北區區內精神病康復者、懷疑有精神問題的人士及他們的家人 / 照顧者處理因精神健康狀況欠佳而引起的問題，並為地區人士提供一站式的社區支援及康復服務。

服務對象

- 15 歲或以上精神病康復者
- 15 歲或以上懷疑有精神健康問題但並未接受精神科服務的人士
- 以上人士的家屬 / 照顧者
- 受情緒及精神困擾家長之 5 - 18 歲子女 (小家屬)
- 受情緒困擾或關心精神健康的中學生
- 有意進一步認識 / 關注精神健康的北區居民

服務範圍

- 家訪 / 外展探訪服務
- 初步精神健康評估並轉介有需要的個案至醫管局接受臨床評估及精神科治療
- 個案輔導工作
- 舉辦治療及支援小組工作
- 舉辦多元化社交及康樂活動
- 提供職業治療評估及訓練服務
- 家屬支援服務
- 舉辦教育性活動加強社區人士對精神健康的認識
- 為不同人士舉辦精神健康相關的培訓課程，如精神健康急救課程

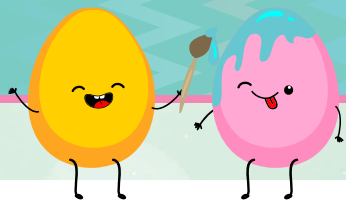
申請服務流程

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务。上季通訊為大家介紹了 SQS 7 及 8，今期繼續介紹 SQS 9 及 10。

標準 9: 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者身於安全的環境。

- 9.1 提供和有效地保養所有消防設備及其他必需的安全設備。
- 9.2 服務單位定期查察其環境及鄰近環境，以鑑定是否有安全問題，並確保制定和實施處理該等安全問題的適當策略。
- 9.3 凡發生在服務單位並涉及職員和 / 或服務使用者的意外或受傷事故及當時的處理方法，均需記錄在案。

標準 10: 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

- 10.1 服務單位備有讓服務使用者申請接受和退出服務的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 10.2 如服務單位拒收申請服務的人士，應向該申請人陳明拒收的原因，如情況適當，應將申請人轉介到另一適當的服務單位。

各位會員：

隨著疫情發展，政府不斷更新防疫政策，社會已漸漸復常，但各位仍要緊記做好個人衛生的基本功！

潔手：

如果雙手有污垢，記得用洗手 7 式洗手，包括手掌、手背、指隙、指背、拇指、指尖及手腕，而且整個過程不少於 20 秒。若果無明顯污垢，則可用酒精搓手液進行洗手 7 式。

潔手的關鍵時刻：

用餐前後、觸摸公共物件、外出回家、如廁後等情況、或任何當你發覺雙手骯髒的時候就是潔手時刻。

出現上呼吸道病徵時：

鼓勵會員進行快速測試，以及配戴好外科口罩，盡早求醫。如果會員需要上班 / 上學 / 到中心參加活動的話，鼓勵你們請假休息。

外遊回港：

鼓勵會員在外遊時保持勤洗手的習慣。回港時，如出現上呼吸道感染徵狀應配戴好外科口罩，盡早求醫。

明愛樂晴軒

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。
 - 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。
- 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，工作人員會嘗試留言通知，**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（因天雨關係或特別情況取消活動除外）。
- 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
3 月 2 日 (四)	上午 9:30-12:30 及 下午 2:30-5:30	上水廣場 1119 室
3 月 3 日 (五)	晚上 6:30-9:00	

電話報名

	4 月小組 / 活動	5 月小組 / 活動	6 月小組 / 活動
接受報名日期	2/3/2023 (四)		
截止報名日期	不適用	31/3/2023 (五)	28/4/2023 (五)
備註	每人限報兩個非收費活動，4 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
7/3/2023 (二)	上午 9:45-10:00	上水廣場 1119 室
11/4/2023 (二)		
9/5/2023 (二)		

公佈日及收費日

	4 月小組 / 外出活動	5 月小組 / 外出活動	6 月小組 / 外出活動
公佈日	9/3/2023 (四)	13/4/2023 (四)	11/5/2023 (四)
收費日	16/3/2023 (四) 下午 2:30 - 5:00	20/4/2023 (四) 下午 2:30 - 5:00	18/5/2023 (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。

網上報名安排

除了親身交表日外，中心亦設有網上報名活動，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 2023 年 4 至 6 月活動啦！每月最多可以報 5 個抽籤活動。

邀請你睇吓下面嘅網上報名活動指南！

咁我可以
點做？

網上報名指南

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/absjRo5rxdBNDGTZA>

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 2 步
進入此頁面，按**下一個**。

明愛樂晴軒2023年4-6
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 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**。

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

網上報名安排

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

① 這是必填問題

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 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 清除表格

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.rscwind.caritas.org.hk/copy-of>

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 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2023年4-6
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！

如有任何查詢，歡迎致電 2278 1015 與職員聯絡。

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

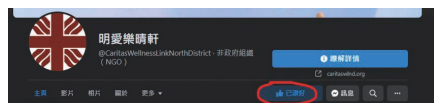
1

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

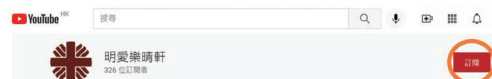
1

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



「精神健康月」是一項全港性的精神健康公眾教育活動，由勞工及福利局聯同多個政府部門、公營機構和非政府組織聯合舉辦。活動旨在透過不同形式的公眾教育及推廣活動，向市民宣揚精神健康的重要性，並加深大眾對精神病患者和復元人士的認識及接納。

2022 精神健康月嘉許禮已經圓滿結束，而一系列的活動花絮及宣傳短片已經上載至 Facebook 專頁，請掃描二維碼 (QR Code)，讚好及了解更多相關資訊。



精神健康月
Facebook

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，聽到一些街坊面對疫情及生活上的大小事，也有一定的壓力，同時也需要健康地抒發情緒的出口。在剛過去的一季，我們到訪嘉福邨及清河邨擺設街展，在推廣精神健康的資訊同時，與街坊們一齊玩攤位遊戲，放鬆減壓！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。期待下次在街站上與您相遇！



明愛思健學院 特別通告

各位思健學院的同學，朋輩導師及社區導師：

思健學院獲得「思健」的資助已經踏入第六年，感謝「思健」多年的資助，也感謝同學、朋輩導師及社區導師一直投入參與，讓學院得以發展共建和朋輩的理念和精神，並將復元和精神健康的信息在社區得以推廣。本年六月底，「思健學院」的計劃將會結束。為傳承過去多年推動復元、朋輩及共建的努力，學院會舉行一個研討會，分享交流及總結過去的共建及朋輩經驗。與此同時，學院也會舉辦慶典暨畢業禮，慶祝學生們六年的努力。我們期待與同學、同學的親友、學院導師和社區大眾等一同慶賀。以下為活動資訊：

實踐復元與共建 — 經驗總結與前瞻國際研討會

日期：14/4/2023(星期五)
時間：10:00-17:30
地點：溫莎公爵社會服務大廈
香港灣仔軒尼詩道 15 號

思健學院慶典暨畢業禮

日期：24/6/2023(星期六)
時間：09:00-18:00
地點：南豐紗廠(暫定)

有關活動詳情及報名方法，請留意思健學院網站：
<https://www.mindsetcollege.org.hk/index.php>



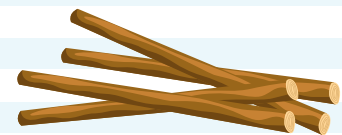
A 專屬天地 藝行者

A.1 木條手工 DIY

抽籤

普通的木條加一點心思、加一點創意，也能成為獨一無二的物品。一起來製作屬於你的生活擺設。

日期：2023年4月12、19、26日及5月3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：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
備註：如受疫情影響，活動將取消



A.2 藝術小旅行

抽籤

這次旅程將以兩節小組形式分享藝術，以及兩節外出形式去親身感受藝術，are you ready?

日期：2023年5月10、17、24及31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 6 位
費用：全免（需自備來回交通費）
負責職員：王溢程姑娘
備註：5月17及31日將外出，時間及地點待定



A.3 佗寂咖啡館

抽籤

意式、美式還是手沖咖啡？一起認識世界各地的咖啡文化吧！

日期：2023年5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 8 位
費用：\$20
負責職員：王溢程姑娘
備註：如受疫情影響，活動將以 ZOOM 進行



A.4 藝術創作室

抽籤

配合節日及不同主題製作小手工和創作畫作，一同體驗輕鬆藝術創作的樂趣！

日期：2023年5月9、16、23及30日（逢星期二，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：全免

負責職員：張家穎姑娘



A.5 黑膠音樂館

抽籤

誠邀你乘搭穿梭機回到 80 年代，好好享受這時光倒流的音樂之旅。

日期：2023年5月9、16、23及30日（逢星期二，共四節）

時間：下午 5:00 — 晚上 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：王溢程姑娘

備註：如受疫情影響，活動將取消



A.6 淨水畫體驗班

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：2023年6月2、9、16及23日（逢星期五，共四節）

時間：晚上 7:00— 晚上 8:30

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：\$20

負責職員：李展彤姑娘

備註：如受疫情影響，活動將取消



A.7 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：2023年6月6、13、20及27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：康復者會員 / 照顧者會員 共 8 位

費用：\$20

負責職員：羅穎童姑娘



A.8 手繪藝術字

抽籤

打破一般字型的規則，改變文字造型繪畫藝術字，盡情發揮創意去設計充滿個人獨特風格的卡片。

日期：2023年6月7、14、21及28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：張家穎姑娘



A.9 手繪風景館

抽籤

讓我們試試用不同顏料，畫出不同風格的大自然。

日期：2023年6月6、13、20及27日（逢星期二，共四節）

時間：下午 5:00 — 晚上 6:30

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：王溢程姑娘

備註：如受疫情影響，活動將以 ZOOM 進行



A.10 摺出小花園

抽籤

同一張色紙，不同的摺法，每一次會讓你看到不一樣的東西，誠邀你一起來摺出你的小花園。

日期：2023年4月3（一）、11（二）、17（一）及24日（一），
5月8（一）及15日（一）（共六節）

時間：下午1:00 – 下午2:30

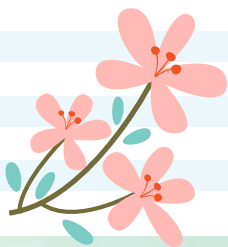
地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員 / 照顧者會員 共8位

費用：全免

負責職員：蔡滄珊姑娘

備註：如受疫情影響，活動將取消。



A.11 和諧粉彩繪畫班

抽籤

利用和諧粉彩和簡單的繪畫技巧製作成不同的畫作，而提升自我的滿足感，以及使緊張的情緒得以舒緩。

日期：2023年5月10、17、24日及31日（逢星期三，共四節）

時間：下午2:30 – 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：全免

負責職員：林麗嫦姑娘

備註：如受疫情影響，活動將取消。



A.12 戲Fun - 在關係中成長

需甄選

是次小組，讓我們嘗試在劇本選段中體驗角色扮演，分享自身經歷，在互動中認識自我，感受戲劇的樂趣，並學習接納和包容自己。

日期：2023年5月9、16、23及30日（逢星期二，共四節）

時間：下午07:00 – 下午09:00

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：徐雪盈姑娘、王溢程姑娘

B.1 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，來一起分享和體會。

日期：2023年4月11、18及25日，5月2日（逢星期二，共四節）

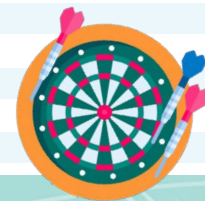
時間：上午10:30 – 中午12:00

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：全免

負責職員：張家穎姑娘



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：2023年4月12、26日，5月3、10、17及24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（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：羅穎童姑娘

備註：請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。



B.3 輕輕鬆鬆健身操

抽籤

健身操動作簡單、易學，隨著節奏鮮明的音樂一起跳動，可以緩解壓力又可以燃燒脂肪。

日期：2023年4月14（五）、17（一）、21（五）、24（一）
及28（五）日（共五節）

時間：下午4:00 – 下午5:00

地點：上水保榮路體育館1樓活動室（待定）

名額：康復者會員 / 照顧者會員 共8位

費用：全免

負責職員：張家穎姑娘

備註：請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。



B.4 輕鬆練瑜伽

抽籤

透過學習瑜伽式子，調整身體姿態，保持身心健康。過程中配合呼吸協調，舒緩緊張情緒，達致內心平靜。

日期	2023年5月4、11及18日，6月1、8及15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1樓活動室（待定）
名額	康復者會員 / 照顧者會員 共14位
費用	\$60
導師	麥翠霞女士
負責職員	張家穎姑娘
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.5 羽眾同樂**

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。

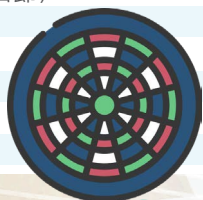
日期	2023年5月31日，6月7、14、21及28日（逢星期三，共五節）
時間	上午11:00 – 下午1:00
地點	上水保榮路體育館（待定）
名額	康復者會員 / 照顧者會員 共12位
費用	全免
負責職員	羅穎童姑娘
備註	請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。

**B.6 飛鏢進階班**

抽籤

讓大家進一步練習飛鏢，鍛鍊技巧！

日期	2023年6月1、8、15及29日（逢星期四，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	張家穎姑娘

**B.7 椅子律動操**

抽籤

坐在椅子上，跟著音樂的節拍，動動你的手手腳腳，與大家一同伸展筋骨、抒發壓力。

日期	2023年4月18及25日，5月9、16及23日（逢星期二，共五節）
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	全免
負責職員	蔡涇珊姑娘

**B.8 籃球當入樽**

抽籤

打籃球是中等強度的運動，可以鍛鍊身體，提升身體協助和專注力。

日期	2023年6月7、14、21及28日（逢星期三，共四節）
時間	下午3:00 – 下午4:00
地點	上水保榮路體育館（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	李展彤姑娘、張家穎姑娘
備註	請參加者穿著合適的運動服及球鞋，自備飲用水及毛巾。



C.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 — 摺紙
3. 迎新禮物包

日期：2023年5月22日（星期一）
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 10 位
費用：全免
負責職員：羅穎童姑娘、蔡涇珊姑娘



C.2 遊走北區

需甄選

活動會以步行方式遊覽北區主要設施，例如：北區醫院、保榮路體育館、北區社區中心、石湖墟市政大廈等。歡迎新搬遷至北區的會員一同參與。

日期：2023年6月9日（星期五）
時間：下午 2:30—下午 4:30
集合地點：上水廣場大電視
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、蔡涇珊姑娘
備註：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。



綠色兵團

「綠色兵團」，希望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，或想認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。這個研習班旨在讓大家以小組方式，互相交流和激勵，踏實地嘗試落實環保生活。

D.1 綠色兵團 — 中環街市環保遊

需甄選

日期：2023年6月9日（星期五）
時間：上午 10:00 — 下午 03:00（暫定）
地點：中環街市
集合地點：上水廣場
費用：待定
名額：康復者會員 / 照顧者會員 共 8 位
負責職員：王路恒先生、何燕韻姑娘
備註：現屆綠委會委員無須報名



4 至 6 月綠委會會議排程

日期：2023年4月14日、5月12日及6月30日（星期五）
時間：下午 2:30 — 下午 4:00
地點：北區社區中心 309 室（暫定）

活動回顧：- 善用循環再用資源（委員的作品）



抽籤

E.1 愛笑俱樂部

「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。現時全球有 100 多個國家，超過 6000 多個大笑俱樂部。現誠意邀請各位有興趣成為愛笑瑜伽大使的你，一起向地區人士推廣這項令身心健康的活動。

日期：2023 年 4 月 12 日，5 月 17 日及 6 月 14 日（星期三）
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 / 非會員 共 20 位
費用：全免
負責職員：司徒卓怡姑娘、鄭婉嫦姑娘



抽籤

E.2 上午の健腦魔力橋 A

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：2023 年 4 月 17 及 24 日，5 月 8 及 15 日（逢星期一，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：全免
負責職員：王溢程姑娘
備註：如受疫情影響，活動有可能會取消。



抽籤

E.3 心靈休息室 — 禪繞畫

播放舒適的音樂，再結合頌钵及禪繞畫，一起放鬆地創作吧！

日期：2023 年 4 月 4、11、18 及 25 日，5 月 2 日（逢星期二，共五節）
時間：下午 5:00 — 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 8 位
費用：\$ 20
負責職員：黎美君姑娘、王溢程姑娘



抽籤

E.4 智能手機應用班

學習智能手機的基本功能：新增聯絡人、調教手機屏幕、設定提示等，一起認識不同的應用程式令生活更方便，學習使用社交媒體來增添生活趣味。

日期：2023 年 4 月 13、20 及 27 日（星期四），5 月 3 日（星期二）（共四節）
時間：上午 10:00 — 上午 11:30（星期四）
 中午 12:30 — 下午 2:00（星期二）
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：張家穎姑娘



抽籤

E.5 歡樂桌遊基地

體驗桌遊世界的驚喜與魅力，不僅能凝聚朋友，一起動動腦筋，體驗桌遊樂趣，當中定能帶來難忘的回憶，齊來參與屬於我們的桌遊基地！

日期：2023 年 4 月 17 及 24 日，5 月 8、15、22
 及 29 日（逢星期一，共六節）
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 8 位
費用：全免
負責職員：李展彤姑娘



抽籤

E.6 韓國之旅

「韓」流文化風靡世界，包括韓國服飾、飲食、電視劇、電影、音樂等等。一起來了解一下韓國到底有甚麼特別的地方。

日期：2023 年 4 月 28 日，5 月 5、12 及 19 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：全免
負責職員：羅穎童姑娘



E.7 終身美麗化妝班

抽籤

在導師的指導下，了解簡單的護膚程序及學習基礎化妝技巧，互相分享化妝的樂趣，提升個人魅力，學會終身受用的技能。

日期：2023年4月28日，5月5、12及19（逢星期五，共四節）
 時間：上午10:00—下午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
 導師：吳雪琴女士
 負責職員：張家穎姑娘
 備註：如受疫情影響，活動將改於 ZOOM 舉行。

**E.8 台灣研究所**

抽籤

透過音樂、電視劇等等的方式，認識台灣國語及文化。完全不會說國語的人也可以一同參加「研究」。

日期：2023年5月4、11、18及25日（逢星期四，共四節）
 時間：下午5:00—下午6:30
 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：羅穎童姑娘

你好

E.9 尋索「我」的內在

需甄選

每個人都曾出現過一些矛盾的想法或感受，你有否疑惑過，為何自己有時溫和、有時憤怒呢？究竟哪一個才是「自己」呢？誠邀你參與小組，一同探索及理解自己的內心世界，讓不完美但完整的自己，繼續成長與前行！

日期：2023年5月9、16、23及30日（逢星期二，共四節）
 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8位
 費用：全免
 負責職員：林頌君姑娘

**E.10 上午の健腦魔力橋 B**

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：5月15、22及29日，6月5及12日（逢星期一，共五節）
 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：全免
 負責職員：王溢程姑娘
 備註：如受疫情影響，活動有可能會取消。

**E.11 乜 App, WhatsApp**

抽籤

大家最常使用的通訊軟件 WhatsApp，會與大家一同拆解。歡迎完全沒有使用 WhatsApp，或對 WhatsApp 不太熟悉的朋友一同參與。

日期：2023年6月9、16、23及30日（逢星期五，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8位
 費用：全免
 負責職員：羅穎童姑娘

**E.12 滿 FUN 同樂日**

抽籤

是次同樂日將會與大家一齊遊玩不同趣味及刺激的遊戲活動，歡迎各位來與我們同樂！

日期：2023年6月13日（星期二）
 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20位
 費用：全免
 負責職員：林麗嫦姑娘
 備註：如受疫情影響，活動將改於 ZOOM 舉行。



E.13 遇見未來的那個我

需甄選

透過小組活動，讓我們一起遊歷過去、現在與將來，從而更認識自己、接納自己、相信自己。期待你打開心扉，探索未來生活的美。

日期：2023年5月4、11、18、25日（逢星期四，共四節）

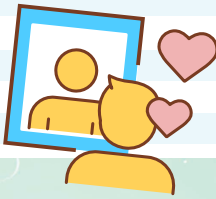
時間：晚上 7:30 – 晚上 9:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：康復者會員 / 照顧者會員 共 8 名

費用：全免

負責職員：劉濱妮姑娘



E.14 閒情小聚

非抽籤

很久不見！這次我們會一同玩遊戲、了解服務資訊、收集服務使用者意見、簡介新一季活動和了解服務質素標準。

日期：2023年4月28日（星期五）

時間：下午 3:00 – 4:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：康復者會員 / 照顧者會員 共 15 名

費用：全免

負責職員：司徒卓怡姑娘、周偉源先生

備註：如受疫情影響，活動將以 ZOOM 進行



E.15 擁抱自己的不完美

需甄選

讓我們重拾生命中的一些故事碎片，把它們拼湊起來。在認識自己更多的過程中，嘗試擁抱自己的不完美，並從中發掘自己的價值、信念和盼望，活出自在的人生，成為自己喜歡的模樣。

日期：2023年6月6、13、20及27日（逢星期二，共四節）

時間：下午 02:30 – 下午 04:30

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：徐雪盈姑娘

F.1 尋找百年古蹟之旅

抽籤
6選3

位於新界粉嶺古洞的粉嶺哥爾夫球會，將會參觀多個特色景點，讓我們一起穿梭於珍稀植物、古樹群及歷史建築之間，好好感受這悠久的文化氣息。

日期：2023年4月20日（星期四）

時間：下午 1:00 – 下午 5:00

地點：粉嶺哥爾夫球場

名額：康復者會員 / 照顧者會員 共 14 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

備註：本活動以步行及上落梯級為主，報名時應衡量個人實際身體狀況。



F.2 慢遊大埔 — 綠匯學苑

抽籤
6選3

綠匯學苑項目把歷史建築群轉化為向大眾推廣永續生活的基地，協助大眾實踐低碳生活，重建個人與社會及自然的和諧相依關係。

日期：2023年4月13日（星期四）

時間：下午 1:30 – 下午 5:00

集合地點：上水港鐵站 B 出口

地點：大埔綠匯學苑

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：周偉源先生、羅穎童姑娘

備註：本活動以步行為主，報名時應衡量個人實際身體狀況。



F.3 踏進新領域 - 鴨脷洲一天遊

抽籤
6選3

鴨脷洲位於香港南面，四面環海，自 2016 年南港島線通車後，加上東鐵線延長至金鐘站，轉駁到南港線更為便利，大家可趁機初體驗乘搭舢舨來往香港仔至鴨脷洲，沿途飽覽香港仔避風塘，遊覽鴨脷洲區內感受漁香風情。

日期：2023年5月5日（星期五）

時間：上午 10:00 – 下午 5:00

地點：鴨脷洲

名額：康復者會員 / 照顧者會員 共 12 位

費用：全免（請自備來回交通及午膳費用）

負責職員：何燕韻姑娘、蔡洵珊姑娘

備註：需要乘搭船隻，請留意自己身體狀況是否合適參加。



抽籤
6選3

F.4 壽星公有請

準備好開始迎接生日了嗎？快快集合在一起！是次生日會我們會一齊玩遊戲、一齊收到祝福同禮物，歡度一個充實的生日會。

- 日期：2023年5月11日（星期四）
- 時間：下午 2:30 — 下午 4:00
- 地點：北區社區中心 309 室
- 名額：康復者會員 / 照顧者會員 共 8 位
- 費用：\$30(4-6 月生日會員)、\$40(非生日月份會員)
- 負責職員：徐雪盈姑娘、李展彤姑娘



抽籤
6選3

F.5 可持續資源館 S-Gallery

可持續資源館 (S Gallery) 是以太空母艦和生動有趣的故事作為背景，透過運用多媒體技術的互動展覽，讓參觀者以輕鬆的方式學習，反思當代的生活模式，並實踐可持續生活。

- 日期：2023年6月6日（星期二）
- 時間：下午 12:30 — 下午 4:30
- 集合地點：上水火車站 A 出口
- 地點：可持續資源館 S-Gallery (浸會大學)
- 名額：康復者會員 / 照顧者會員 共 16 位
- 費用：全免 (需自備來回車費)
- 負責職員：王路恒先生



抽籤
6選3

F.6 暢遊慈濟環保願行館

位於大圍的慈濟環保願行館以環保理念與建材修建而成，環境清靜優美，並致力推動本地環保，透過不同的展覽及工作坊來增強大眾的環保意識。就讓我們一同展開這次獨特的環保之旅！

- 日期：2023年6月8日（星期四）
- 時間：下午 1:00 — 下午 5:00
- 集合地點：上水廣場大電視
- 地點：慈濟環保願行館
- 名額：康復者會員 / 照顧者會員 共 16 位
- 費用：全免(需自備來回車費)
- 負責職員：林頌君姑娘、羅穎童姑娘
- 備註：請參加者自備足夠水機穿着輕便裝束。



疫情下，生活的節奏都改變了。不如就趁著這段時間，好好靜下來感受身邊的一切，重新和置身的社區連結。

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。

4-6 月活動：
在這一季，我們將到北區的城市地方探索，透過導賞團的訓練、靜觀體驗及彼此分享，為下一季的旅程作好準備。

非抽籤

聚會內容				
主題：	初聚日	外出導賞訓練	導賞訓練	導賞團
日期及時間：	21/4/2023(五) 早上 9:30-11:30	12/5/2023(五) 早上 9:30-11:30	1/6/2023(四) 下午 2:00-4:00	16/6/2023(五) 下午 2:00-4:00
地點：	上水廣場 1119 室	待定 (外出)	上水廣場 1119 室	待定 (外出)
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. 報名及詳情可致電 2278-1016 與負責職員聯絡 2. 有意繼續參與樂晴之友的會員，仍需於活動報名表上報名			





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。

非抽籤

H.1 照顧者的樂與淚

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：	藝術手作篇	暢遊散心篇	「身」動體驗篇
日期：	2023年4月20日 (星期四)	2023年5月16日 (星期二)	2023年6月13日 (星期二)
時間：	下午2:30至4:00	下午1:30至5:00	下午2:30至4:00
地點：	北區社區中心309室	河背水塘	北區公園
	集合地點：上水廣場大電視		

對象：照顧者會員 共 10 位

費用：全免

負責職員：連欣俊先生、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 「千里之行始於足下」優勢模式小組

非抽籤

照顧工作有時令人忘卻自己，一些自己想做的事都會因沉重的壓力和疲累感令人卻步。小組將運用優勢模式，與你們一同發掘自身優勢，化作個人前進的動力，一同一步一步實踐所願所望。

日期：2023年4月11、18、25日及5月2日（逢星期二，共四節）

時間：下午2:30—下午4:00

地點：北區社區中心309室（待定）

名額：照顧者會員 共 10 位

費用：全免

負責職員：周偉源先生、林頌君姑娘

H.3 臨床心理學家講座 - 認識情緒病

非抽籤

是次專題講座讓各照顧者認識情緒病的成因、治療方向，以及與復元人士相處上的照顧小貼士。

日期：2023年5月25日（星期四）

時間：下午2:30—下午4:30

地點：北區社區中心309室

名額：照顧者會員 共 15 位

費用：全免

負責職員：張景泰先生（臨床心理學家）、徐雪盈姑娘



活動回顧



照顧者的樂與淚 10月



照顧者的樂與淚 11月



護士講座 - 預防復發



照顧者的樂與淚 12月



尋找冬日幸福聖誕



在照顧復元人士的過程中，有時候難免會經歷一些高低起伏，卻不知道作為照顧者可以如何幫助家人復元，以讓他們重獲有意義、有質素的生活。以下是一些照顧家人的小貼示，鼓勵作為照顧者的你平日多加留意，並且可以在日常生活中嘗試實踐！

身

- 善意提點家人服用藥物
- 提醒家人按時用餐、有充足休息
- 多鼓勵及陪伴家人做運動

心

- 留意家人的情緒狀況或變化
- 如留意到家人情緒狀況不穩定，可嘗試聯絡精神科門診諮詢或提早覆診
- 邀請家人適時放鬆減壓，關顧自己內心需要

社

- 認識社區資源以支援家人
- 多鼓勵家人與朋友傾談、聚會
- 鼓勵家人參加社區中心活動

靈

- 察覺自己的期望和標準
- 復元需時，家人情緒或有起伏，宜給予空間對方調整狀態
- 鼓勵家人多接納自己

除此之外，面對復元人士的不同轉變，照顧者未必懂得如何與他們溝通。同時，照顧者與復元人士長時間的相處下，過程中雙方難免有機會發生衝突。以下是一些與復元人士相處和溝通的小提醒，促進彼此維繫和睦的關係。

DO'S

- ✓ 多聆聽、多理解、多關心
- ✓ 多肯定、多支持、多鼓勵
- ✓ 關顧復元人士言行背後的動機和意思
- ✓ 用「我」開頭去表達自己的想法及感受

DONT'S

- ✗ 否定對方情緒
- ✗ 抱持批判、質疑的態度
- ✗ 翻舊賬
- ✗ 以訓話的方式與家人對話

照顧者的工作並不容易，每天疲於奔命地照顧復元人士的同時，卻往往忽略了自身的需要。因此，鼓勵每位照顧者不忘騰出時間來照料自己，做一些有助放鬆、減壓的活動，才能有足夠的心力和空間來照顧家人的身心健康。

活動回顧

以吹蠟燭的方式，學習靜心



親子一同慶祝聖誕節



用身體砌一個英文生字！估下係咩字？



1.1 彈彈兔尋找復活蛋工作坊

抽籤

以簡單材料製作彈跳復活兔，為今個復活節增添歡樂氣氛。

日期：2023年4月1日（星期六）
時間：上午10:00 — 上午11:00（5-8歲小家屬）或
上午11:30 — 中午12:30（9-12歲小家屬）
地點：上水廣場1119室
名額：5-8歲小家屬及9-12歲小家屬各6位
費用：全免



1.2 果凍蠟燭及水晶球工作坊

抽籤

運用創意和想像，在以果凍蠟燭及水晶球建造你的夢想小小世界。

日期：2023年5月6日（星期六）
時間：上午10:30 — 中午12:30
地點：待定
名額：5-18歲小家屬及家人共10對親子
費用：全免



1.3 風箏彩繪家庭樂

抽籤

空白的風箏等待你和家人一起為它添上色彩，注入愛的力量，讓風箏翱翔天際。

日期：2023年6月24日（星期六）
時間：上午10:00 — 上午11:30（5-8歲小家屬）或
上午11:45 — 中午12:45（9-18歲小家屬）
地點：待定
名額：5-18歲小家屬及家人，共10對親子
費用：全免
備註：請穿着舒適衣物、鞋及自備充足食水。



負責職員：Helen 姐姐（戚姑娘）及 Daniel 哥哥（溫先生）

童心天地

生命教育（一）— 人生的意義

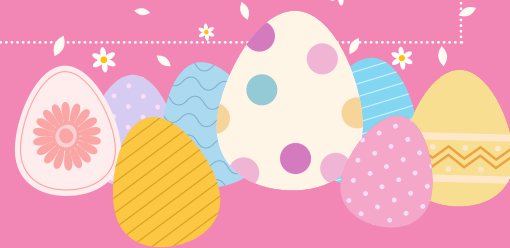
生死教育涉及兩個重要的課題，一是生命意義的教育，而另一是死亡教育。生命教育幫助我們在不同成長階段中認識人生意義課題。有研究指出，人生意義是抗逆力的來源之一；當我們越清楚自己生存的目的，在遇上困難和挑戰時就越能找到支撐，幫助我們渡過困苦時刻。因此思考「哪個目標值得我去追求」，了解自己人生意義，就顯得重要。

大部分年青人都將考進大學視為「人生目標」，當這個目標達到後，又未找到人生方向時，會變得迷茫。但想深一層，「考入大學」是自己所設的人生目標還是社教化下別人給自己的目標呢？

要了解自己人生的意義，思考的過程可以是數年，甚至數十年，因為思考過程需要投入很多的自省時間，例如了解自己為何做此決定，為何自己會出現這個負面情緒和當中涉及自己的那一個價值觀（舉例來說，當自己被人插隊而感到生氣，這可能觸碰到自己對公平公義的追求）、哪些是自己想要追求的東西、哪些是社教化下對自己的期望等等，探索生命的意義重點是以多觀察和多思考，有助找尋自己的強項處和自我價值。建議家長陪同孩子一起思考這個課題，在引導孩子探索人生的意義前，家長亦值得花時間做

以下的自省練習：

1. 我為何出現這個情緒？
2. 有什麼東西對我來說是很重要的？
3. 這些東西為何對我重要？
4. 當中涉及那些價值觀？
5. 這個人生目標是個人渴求還是社會給我的要求？



孩子在成長期間都可能曾被問過「我的志願」，大家可能會答當老師、當醫生或當其他職業等，當什麼職業並不重要，重點是讓孩子思考我希望將來過怎樣的人生。希望各位家長在提供主流社會價值的同時，亦給予年青人一點思考空間或多元選擇。

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 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。

活動回顧

睇睇下都似去左外地旅行~



年輕人一同在古洞心型湖打卡

J.1 樂晴郊遊遊 — 千島湖

抽籤

把握時間趁熱辣辣嘅夏天黎之前一齊去郊遊啦！今次我地會行有「迷你千島湖」之稱的大欖涌水塘，入面有十幾個被水淹沒的小島零散分布，露出頂部後，景色有如「迷你千島湖」。

- 日期：2023年4月1日（星期六）
- 時間：下午 2:30 — 下午 5:30
- 地點：元朗大欖涌水塘
- 集合地點：上水廣場地下大電視
- 解散地點：上水港鐵站
- 名額：中學生及 15-29 歲的青年會員 共 10 位
- 費用：全免（需自備來回交通費）
- 備註：請穿著輕鬆衣物、自備食水、備用口罩及防曬用品



J.2 Movie Day

抽籤

又黎聚埋一齊睇戲嘅時間啦！

- 日期：2023年5月6日（星期六）
- 時間：下午 2:30 — 下午 5:30
- 地點：上水廣場 11 樓 19 室
- 名額：中學生及 15-29 歲的青年會員 共 10 位
- 費用：全免

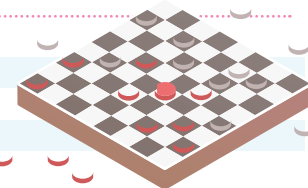


J.3 桌上遊戲夜

抽籤

透過桌上遊戲增加溝通嘅機會，邊玩邊吹水！

- 日期：2023年6月2日（星期五）
- 時間：晚上 7:00 — 晚上 9:00
- 地點：上水廣場 11 樓 19 室
- 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）



新青年新蒲點 - 千島湖

今次想同大家介紹位於新界西大欖郊野公園內的大欖涌水塘，是香港在第二次世界大戰後首個興建的水塘，於 1952 年動工，並於 1957 年建成。水塘面積為 1.7 平方公里，儲水量則為 2000 萬立方米，由高達 150 呎的主壩及 3 條跨越鄰近較小河谷的副壩組成。

由於水塘內有大大小小的島嶼，因此被稱為「港版千島湖」，及至 2019 年漁護署在麥里浩徑 10 段加建名為「千島湖清景台」的觀景台，可以在高處俯瞰大欖涌水塘的景色。

大家可以量力而為，按自己的能力選擇前往路線。如果唔想自己去，就快啲報名樂晴 U space 活動，同我地一齊結伴同行啦！

路線一

距離：9.2 公里
需時：3.5 小時
難度：★★★★☆ (普通)

路線：
朗屏西鐵站 > 大棠山路巴士站 > 大棠山路停車場 > 大棠郊野公園管理站 > 大欖自然教育徑 > 佛祖廟 > 大棠伯公廟 > 千島湖觀景台 > 麥里浩徑 10 段 > 掃管笏

交通：
朗屏站乘港鐵巴士 K66 往大棠黃泥墩村方向，在大棠山路站下車。車程約 30 分鐘。

路線二

距離：6.5 公里 / 7.3 公里
需時：約 2.5 小時
難度：★★★★☆ (普通)

路線：
掃管笏 > 麥里浩徑 10 段 > 千島湖觀景台 > 原路折返

交通：
從屯門西鐵站經 V City 往仁政街小巴站，乘 43 號小巴往掃管笏下車。或可於屯門公路轉車站乘九巴 252 線到星堤站下車，然後沿掃管笏村路前往千島湖。

參考來源：

- 【大欖涌水塘 | 千島湖清景台 有齊長短路線】。ReUbird。
取自：<https://reubird.hk/blog/%E5%8D%B3%E5%B6%E6%B9%96-%E5%A4%A7%E6%AC%96%E6%B6%8C%E6%B0%B4%E5%A1%98/tai-lam-chung-reservoir-50>
- 【郊悠遊】大欖涌水塘：短跑港將帶路 觀景台一覽「千島湖」全貌（附路線）。體路。2020 年 8 月 31 日，
取自：<https://www.sportsroad.hk/archives/303954>

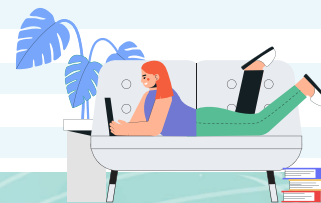
K

K.1 生活重整課程

抽籤

精神健康與生活作息相連，生活重整小組，幫助學員了解自己原來的生活模式，並從新建立平衡的生活模式，強化在日常生活的自理、社交、解決困難及工作能力，以至身體、心理及精神層面達致平衡，促進康復者順利重投社會，重過有規律及有意義的生活。

日期：2023 年 4 月 11 日 (二)、14 日 (五)、18 日 (二) 及 21 日 (五)
時間：下午 2:30 — 下午 3:30
地點：上水廣場 1119 室
名額：康復者會員 10 位
費用：免費
負責職員：職業治療師周穎淇姑娘



K.2 腦力加油 A

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：2023 年 4 月 11 日 (二)、14 日 (五)、18 日 (二) 及 21 日 (五)
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 10 位
費用：免費
負責職員：職業治療助理滕思雯姑娘



K.3 腦力加油 B

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：2023 年 5 月 3 日 (三)、5 日 (五)、10 日 (三) 及 12 日 (五)
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 10 位
費用：免費
負責職員：職業治療助理滕思雯姑娘



K.4 健康檢查日

抽籤

齊齊關心自身健康情況，在健康檢查日一起進行體重、血壓及血糖的測試。

日期：2023年6月17日（星期六）

時間：上午 10:00 — 中午 12:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：康復者會員 10 位

費用：免費

負責職員：職業治療師周穎淇姑娘、職業治療助理滕思雯姑娘

備註：65 歲以上會員優先參與



臨床心理學服務簡介

註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。



飲食失調

飲食失調屬精神病內的一種分類，當中包括厭食症、暴食症等等，主要病徵是異常的飲食習慣，以及由此引伸的身體及精神上的影響。

普及性

好發於青春期，女性比男性有更大機會患上飲食失調，比例大約是十比一。

病徵

厭食症：厭食症病人會透過節食、令自己嘔吐、過量的運動、或服食藥物（例如抑壓食慾的藥物、瀉藥、利尿劑）去減低體重。這些行為是源於腦裡面對肥胖的極端恐懼或對纖瘦的強烈渴求。所以，患者並非失去食慾，反而是腦裡面不停想著食物。對肥胖的極端恐懼或對纖瘦的強烈渴求禁止患者進食。患者可能一方面逃避在他人面前進食，被問及食量時誇大自己已進食的分量，但另一方面忙於煮食並且強迫他人食多些。厭食之下，患者體重劇降，中國人正常的 BMI 為 18–23 kg/m²。厭食症患者的 BMI 界定為低於 17.5 kg/m²。

暴食症：暴食症患者腦裡面經常想著食物，以及很害怕飲食失控。和厭食症病人一樣，她們很害怕肥胖。患者會暴食，暴食後感內疚和羞恥。為了避免從暴食中攝取卡路里，患者會令自己嘔吐、服食瀉藥或過量運動。結果，患者重覆地暴食及「淨化腸胃」。和厭食症不同，暴食症患者通常體重不會過輕。

成因

現時仍未清楚引起飲食失調的大腦病變成因，但相信與遺傳、腦神經傳遞物質 – 血清素的失調有關。另外，患者的家庭互動亦有促使飲食失調出現的因素，例如家長過度呵護子女、家庭出現意見分歧時家長選擇迴避衝突以維持表面和諧，或者家庭成員之間會過度干涉對方的個人事務，阻礙子女建立自我形象及學會獨立自主。青少年在建立自尊心及嘗試獨立自主時遇到困難，結果控制體重便成為一種成就，以提升自尊心。對自己體重極度的操控，給他們一份獨立自主的感覺。

治療

治療的首要目標是回復正常體重，及建立健康的飲食習慣。若果病情輕微，治療可於門診進行，但若果體重過輕，或有嚴重的併發症，就要入院治療。身體其他部分的併發症可以致命，例如，血液電解質失衡，尤其是「鉀」這種電解質，因為「鉀」過低可引致心律不齊，以致死亡。另外，由嘔吐而引起的食道撕裂，可引致嚴重的出血。病人如果服食過急，亦可引起危險，所以服食期間必須密切觀察身體情況。

藥物治療的角色反而不大，對於某些患者，一類名為「SSRI」的藥物可減低抑鬱及暴食。面對童年時已累積的心靈創傷，以及現時抑鬱或焦慮的情緒，認知行為治療能針對自尊心及無助感的問題，而人際關係治療可以協助患者改善社交上的困難。家庭治療尤其對於與父母同住的年幼患者有效。

資料來源：精神健康教育資料

由香港賽馬會慈善信託基金撥款推行第 2 及第 3 階段「賽馬會樂齡同行計劃」，而本計劃於 2022 年已擴展至全港 18 區。本計劃結合跨界別力量，推行以社會為本的支援網絡，為區內年滿 60 歲或以上潛在抑鬱風險及抑鬱症長者提供心理健康服務。

『友里同行』線上活動

疫情持續，不少長者經常留於家中；然而科技進步，不同軟件也能讓大家再次與人聯繫。透過『友里同行』線上活動，讓我們嘗試在網絡世界上認識新臉孔，拉近人與人之間的距離。期望在螢幕上一同分享生活點滴，發放正能量，重溫昔日鄰里間守望相助、同舟共濟的精神。

- 日期：** 2023 年 4 至 6 月
時間： 每隔一個星期二 下午 2 時 30 分 至 3 時 30 分
對象： 60 歲或以上人士
名額： 15-20 人
費用： 免費
形式： Zoom 視像形式進行
負責職員： 黃維昌先生 (註冊社工)、及本計劃『樂齡之友』
報名及查詢： 歡迎聯絡所屬個案社工或本計劃社工黃維昌先生

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>
 『賽馬會樂齡同行』手機應用程式及介紹



蘋果手機



安卓手機

A 藝行者

- A.1 木條手工 DIY
- A.2 藝術小旅行
- A.3 佢寂咖啡館
- A.4 藝術創作室
- A.5 黑膠音樂館
- A.6 浮水畫體驗班
- A.7 DIY 小手作
- A.8 手繪藝術字
- A.9 手繪風景館
- A.10 摺出小花園
- A.11 和諧粉彩繪畫班
- A.12 戲 Fun - 在關係中成長



B 動生活

- B.1 飛鏢體驗班
- B.2 乒乓球研習
- B.3 輕輕鬆鬆健身操
- B.4 輕鬆練瑜伽
- B.5 羽眾同樂
- B.6 飛鏢進階班
- B.7 椅子律動操
- B.8 籃球當入樽



C 新導遊

- C.1 樂晴軒迎新會
- C.2 遊走北區

D 綠色部落

- D.1 綠色兵團 - 中環街市環保遊

E 優勢綠洲

- E.1 愛笑俱樂部
- E.2 上午的健腦魔力橋 A
- E.3 心靈休息室 (禪繞畫)
- E.4 智能手機應用班
- E.5 歡樂桌遊基地
- E.6 韓國之旅
- E.7 終身美麗化妝班



- E.8 台灣研究所
- E.9 尋索「我」的內在世界
- E.10 上午的健腦魔力橋 B
- E.11 乜 App, WhatsApp
- E.12 滿 FUN 同樂日
- E.13 遇見未來的那個我
- E.14 閨情小聚
- E.15 擁抱自己的不完美



F 外出活動

- F.1 尋找百年古蹟之旅
- F.2 慢遊大埔 - 綠匯學苑
- F.3 踏進新領域 - 鴨脷洲一天遊
- F.4 壽星公有請
- F.5 可持續資源館 S-Gallery
- F.6 暢遊慈濟環保願行館



G 義工服務 - 樂·嶼·行

H 家屬天地 - 家屬支援服務

- H.1 照顧者的樂與淚
- H.2 心理健康教育小組
- H.3 臨床心理學家講座 - 認識情緒病

I 家屬天地 - 小家屬服務

- I.1 彈彈兔尋找復活蛋工作坊
- I.2 果凍蠟燭及水晶球工作坊
- I.3 風箏彩繪家庭樂



J 新青年地方

- J.1 樂晴郊遊遊 - 千島湖
- J.2 Movie Day
- J.3 桌上遊戲夜

K 職業治療服務

- K.1 生活重整課程
- K.2 腦力加油 A
- K.3 腦力加油 B
- K.4 健康檢查日



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。

4月活動時間表

	日	一	二	三	四	五	六
							1
上午							L1 彈彈兔尋找復活蛋工作坊
下午							J.1 樂晴郊遊遊 - 千島湖
晚上							
	2	3	4	5	6	7	8
上午				清明節		耶穌受難節	耶穌受難節翌日
下午		A.10 摺出小花園	E.3 心靈休息室(禪繞畫)				
晚上							
	9	10	11	12	13	14	15
上午		復活節星期一	B.1 飛鏢體驗班	A.1 木條手工DIY B.2 乒乓球研習	E.4 智能手機應用班		
下午			A.10 摺出小花園 F.1 尋找百年古蹟之旅 H.2 「千里之行始於足下」 優勢小組 K.1 生活重整課程 K.2 腦力加油 A E.3 心靈休息室(禪繞畫)	E.1 愛笑俱樂部	F.2 慢遊大埔 - 綠匯學苑	B.3 輕輕鬆鬆健身操 K.1 生活重整課程 K.2 腦力加油 A	
晚上							
	16	17	18	19	20	21	22
上午		E.2 上午的健腦魔力橋 A	B.1 飛鏢體驗班	A.1 木條手工DIY	E.4 智能手機應用班	G. 樂嶼行	
下午		A.10 摺出小花園 B.3 輕輕鬆鬆健身操 E.5 歡樂桌遊基地	B.7 椅子律動操 H.2 「千里之行始於足下」 優勢小組 H.2 心理健康教育小組 K.1 生活重整課程 K.2 腦力加油 A E.3 心靈休息室(禪繞畫)		H.1 照顧者的樂與淚	B.3 輕輕鬆鬆健身操 K.1 生活重整課程 K.2 腦力加油 A	
晚上							
	23	24	25	26	27	28	29
上午		E.2 上午的健腦魔力橋 A	B.1 飛鏢體驗班	A.1 木條手工DIY B.2 乒乓球研習	E.4 智能手機應用班	E.7 終身美麗化妝班	
下午		A.10 摺出小花園 B.3 輕輕鬆鬆健身操 E.5 歡樂桌遊基地	B.7 椅子律動操 H.2 「千里之行始於足下」 優勢小組 E.3 心靈休息室(禪繞畫)			B.3 輕輕鬆鬆健身操 E.6 韓國之旅 E.14 閒情小聚	
晚上							
	30						
上午							
下午							
晚上							

5月活動時間表

	日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5	6
上午		勞動節	B.1 飛鏢體驗班 E.4 智能手機應用班	A.1 木條手工DIY B.2 乒乓球研習	A.3 佗寂咖啡館	E.7 終身美麗化妝班 F.3 踏進新領域 - 鴨脷洲半天遊	I.2 果凍蠟燭及水晶球工作坊
下午			H.2 「千里之行始於足下」優勢小組 E.3 心靈休息室(禪繞畫)	K.3 腦力加油 B	B.4 輕鬆練瑜伽 E.8 台灣研究所	E.6 韓國之旅 K.3 腦力加油 B	J.2 Movie Day
晚上					E.13 遇見未來的那個我		
	7	8	9	10	11	12	13
上午		E.2 上午的健腦魔力橋 A	A.4 藝術創作室	A.2 藝術小旅行 B.2 乒乓球研習	A.3 佗寂咖啡館	E.7 終身美麗化妝班 G 樂嶼行	
下午		A.10 摺出小花園 E.5 歡樂桌遊基地	B.7 椅子律動操 E.9 尋索「我」的內在世界	A.11 和諧粉彩繪畫班 K.3 腦力加油 B	B.4 輕鬆練瑜伽 E.8 台灣研究所 F.4 壽星公有請	E.6 韓國之旅 K.3 腦力加油 B	
晚上			A.5 黑膠音樂館 A.12 戲 Fun - 在關係中成長		E.13 遇見未來的那個我		
	14	15	16	17	18	19	20
上午		E.2 上午的健腦魔力橋 A E.10 上午的健腦魔力橋 B	A.4 藝術創作室	A.2 藝術小旅行(外出) B.2 乒乓球研習	A.3 佗寂咖啡館	E.7 終身美麗化妝班	
下午		A.10 摺出小花園 E.5 歡樂桌遊基地	B.7 椅子律動操 E.9 尋索「我」的內在世界 H.1 照顧者的樂與淚	A.11 和諧粉彩繪畫班 E.1 愛笑俱樂部	B.4 輕鬆練瑜伽 E.8 台灣研究所	E.6 韓國之旅	
晚上			A.5 黑膠音樂館 A.12 戲 Fun - 在關係中成長		E.13 遇見未來的那個我		
	21	22	23	24	25	26	27
上午		E.10 上午的健腦魔力橋 B	A.4 藝術創作室	A.2 藝術小旅行 B.2 乒乓球研習	A.3 佗寂咖啡館		
下午		C.1 樂晴軒迎新會 E.5 歡樂桌遊基地	B.7 椅子律動操 E.9 尋索「我」的內在世界	A.11 和諧粉彩繪畫班	E.8 台灣研究所 H.3 臨床心理學家講座 - 認識情緒病	佛誕	
晚上			A.5 黑膠音樂館 A.12 戲 Fun - 在關係中成長		E.13 遇見未來的那個我		
	28	29	30	31			
上午		E.10 上午的健腦魔力橋 B	A.4 藝術創作室	A.2 藝術小旅行(外出) B.5 羽眾同樂			
下午		E.5 歡樂桌遊基地	E.9 尋索「我」的內在世界	A.11 和諧粉彩繪畫班			
晚上			A.5 黑膠音樂館 A.12 戲 Fun - 在關係中成長				

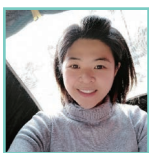
6月活動時間表

	日	一	二	三	四	五	六
					1	2	3
上午					B.6 飛鏢進階班		
下午					B.4 輕鬆練瑜伽 G. 樂嶼行		
晚上						A.6 浮水畫體驗班 J.3 桌上遊戲夜	
	4	5	6	7	8	9	10
上午		E.10 上午の健腦魔力橋 B	A.7 DIY 小手作	A.8 手繪藝術字 B.5 羽眾同樂	B.6 飛鏢進階班	D.1 綠色兵團 - 中環街市環保遊	
下午			A.9 手繪風景館 E.15 擁抱自己的不完美 F.5 體·驗地球資源 - 可持續資源館 S-Gallery F.6 暢遊慈善環保願行館	B.8 籃球當入樽	B.4 輕鬆練瑜伽	C.2 遊走北區 E.11 乜 App, WhatsApp	
晚上						A.6 浮水畫體驗班	
	11	12	13	14	15	16	17
上午		E.10 上午の健腦魔力橋 B	A.7 DIY 小手作	A.8 手繪藝術字 B.5 羽眾同樂	B.6 飛鏢進階班		K.4 健康檢查日
下午			A.9 手繪風景館 E.12 滿 FUN 同樂日 E.15 擁抱自己的不完美 H.1 照顧者的樂與淚	B.8 籃球當入樽 E.1 愛笑俱樂部	B.4 輕鬆練瑜伽	E.11 乜 App, WhatsApp G. 樂嶼行	
晚上						A.6 浮水畫體驗班	
	18	19	20	21	22	23	24
上午			A.7 DIY 小手作	A.8 手繪藝術字 B.5 羽眾同樂			I.3 風箏彩繪家庭樂
下午			A.9 手繪風景館 E.15 擁抱自己的不完美	B.8 籃球當入樽	端午節	E.11 乜 App, WhatsApp	
晚上						A.6 浮水畫體驗班	
	25	26	27	28	29	30	
上午			A.7 DIY 小手作	A.8 手繪藝術字 B.5 羽眾同樂	B.6 飛鏢進階班		
下午			A.9 手繪風景館 E.15 擁抱自己的不完美	B.8 籃球當入樽		E.11 乜 App, WhatsApp	
晚上							

新入職同事

大家好，我係新來的職業治療助理滕思雯姑娘 (Tina)。好高興可以認識大家，未來日子我會陪伴大家一起玩遊戲、做手工、練腦袋。期待與你們在中心相見！

Tina



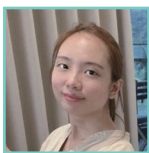
大家好！我係新入職的社工林麗嫦 (Maggie)，平通我鐘意聽歌、做GYM、畫畫、同埋煲劇，希望日後大家可多多指教。

Maggie



大家好，我係新來的福利工作員蔡滄珊姑娘 (Joanne)，我的興趣係做手作、聽歌、睇書和去海邊，期待日後與大家見面，希望有機會與你們分享。

Joanne



離職同事

另外，本中心職員鄭康健先生、王澤炎先生及吳德美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。

在樂晴軒的日子中，與不同的同事及會員相識相聚，共同學習和經歷，當中充滿很多歡笑和有意義的交流，感恩生命中有這段日子。祝願大家身心健康，平靜安穩！有緣再會！

鄭康健先生

感謝這大半年來能夠陪伴到樂晴軒的會員，更感恩的是這段時間以來，從會員身上學習到一些復元小秘訣，我相信這些小秘訣在我日後的工作裡，可以幫到其他的復元人士，感謝你們！

王澤炎先生

轉眼間在樂晴軒服務了一年半，感謝讓我與您同行的每一位。祝願大家身心平安！記得愛自己多一點！

吳德美姑娘

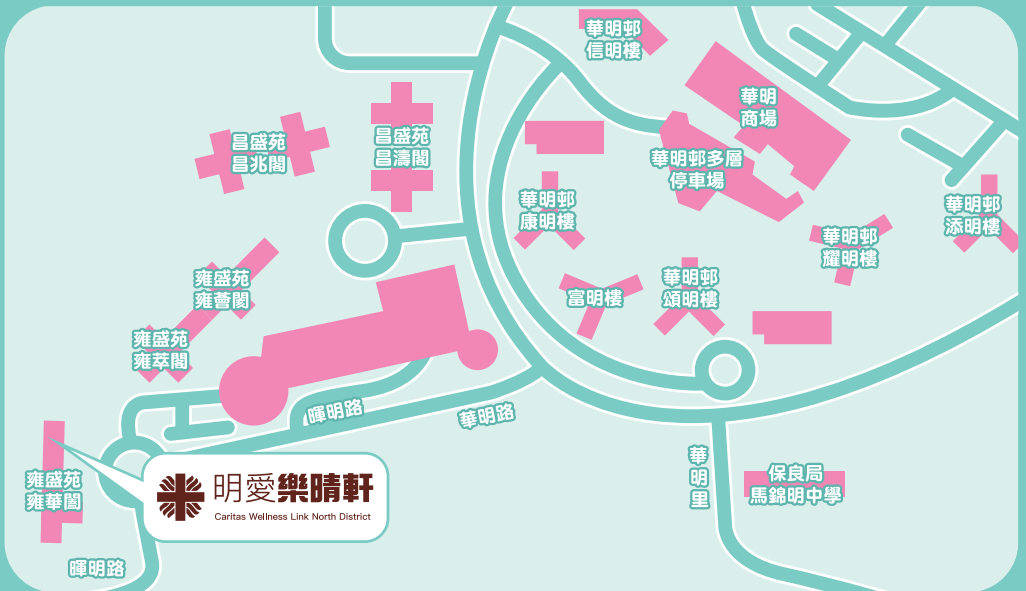
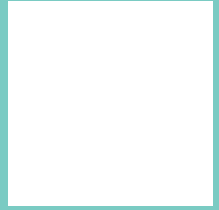
以下是本中心於惡劣天氣下的活動安排

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	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗



中心網頁

通訊地址：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）

傳真號碼：3590 9110

電郵地址：rswln@caritassws.org.hk

中心網頁：<http://rscwln.d.caritas.org.hk/>