



明愛樂晴軒

Caritas Wellness Link North District

活動通訊
2023年7-9月



此封面乃中心會員的作品

交表日：2023年6月1日（星期四）晚上6:30-9:00及

6月2日（星期五）早上9:30-12:30及下午2:30-5:30

交表地點：上水廣場11樓19室

詳情請留意內頁

聯絡地址：新界粉嶺雍盛苑雅華閣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
中心 WhatsApp	4
活動報名須知	5
今季重要日期	6
網上報名活動安排	7-8
Facebook 及 YouTube 使用指南	9
會員大會 2023	10-11
街展推廣	12
思健學院	12
專屬天地 – A. 藝行者	13-16
專屬天地 – B. 動生活	17-19
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	22-27
專屬天地 – F. 外出活動	28-30
G. 義工服務 – 樂嶼行	31-32
H. 家屬天地 – 家屬支援服務	33-35
I. 家屬天地 – 小家屬服務	36-38
J. 樂晴 U-space	39-40
新青年蒲點	41
K. 職業治療活動	42
L. 「護」動資訊服務	43-44
M. 臨床心理學家服務	44
賽馬會樂齡同行計劃 (JoyAge)	45
2023 年 7-9 月活動總表	46
2023 年 7-9 月時間表	47-52
職員動向	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



意見欄

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務。上季通訊為大家介紹了 SQS 9 及 10，今期繼續介紹 SQS 11 及 12。

標準 11：服務單位會訂定評估服務使用者需要的政策，並按此政策制定有效的評估和服務規劃程序以及記錄方法。

- 11.1 服務為達成服務目標，單位會由受過訓練及合資格的職員，全面評估每位服務使用者，了解個別人士其心智、體能、社交情緒發展的需要、生活環境的適應情況，從而制定及推行適當的計劃，以促使其康復及協助發展潛能。
- 11.2 服務需要的評估程序，旨在鑑別服務使用者所需的服務，以協助他們盡展潛能、與家人得享和諧生活、及推動共融社群。
- 11.3 服務單位在評估服務使用者各方面需要、擬定和檢討訓練及護理程序計劃的過程中，單位致力使個別服務使用者均能參與其中，並會提供適當的協助和支援。

標準 12：服務單位為尊重服務使用者的權利，在盡可能的情况下，讓服務使用者在適當時間獲得資料，以便其選擇欲採取的行動，及就所遇到的情况作出決定。另有在有需要情况下由其家長 / 家屬的協助下作出選擇。

- 12.1 服務單位在提供服務時，讓服務使用者可以參與跟其生活有關的決定。
- 12.2 服務單位讓服務使用者獲知有關的政策及程序。
- 12.3 服務單位讓服務使用者了解服務的運作，並在獲取足夠資料情況下作出選擇或決定，以及明白其決定所帶來的後果。

中心 WhatsApp



可掃描右側二維碼
快速新增聯絡人



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。



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
6月1日(四)	晚上 6:30 - 9:00	上水廣場 1119 室
6月2日(五)	上午 9:30 - 12:30 及下午 2:30 - 5:30	

電話報名

	7月小組 / 活動	8月小組 / 活動	9月小組 / 活動
接受報名日期	1/6/2023 (四)		
截止報名日期	不適用	31/7/2022 (一)	31/8/2022 (四)
備註	每人限報兩個非收費活動，7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
9/6/2023 (五)	上午 9:45-10:00	上水廣場 1119 室
5/7/2023(三)		
4/8/2023 (五)		

註：只進行所有外出活動抽籤

公佈日及收費日

	7月小組 / 活動	8月小組 / 活動	9月小組 / 活動
公佈日	13/6/2023(二)	11/7/2023(二)	8/8/2023(二)
收費日	21/6/2023(三) 下午 2:30 - 5:00	20/7/2023(四) 下午 2:30 - 5:00	17/8/2023(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

今季除親身交表日外，將試行網上報名活動，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 7 至 9 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！

網上報名報名指南

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/C7qnAm7L9NSw3jpn9>

第 2 步

進入此頁面，按下一個。

明愛樂晴軒2023年7-9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

下一

清除表格

回

個

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

下一

清除表格

回

個

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.rscwlnl.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2023年7-9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 2/6/2023 (五) 下午 5:30 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 | 你其他的日常減壓方法 #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...#...



【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、探樂路體育館

會員大會2023

Reconnect · 結伴同行

今年的會員大會已經於28/3/2023順利完成，多謝會員踴躍參與！今年的會員大會係最早舉行、進行時間最長、報名人數最多的！樂晴軒的成長有賴各位會員的共同參與，希望大家都可以繼續支持及參與中心服務！明年再見～～～



各位會員，
早晨～～



中心真係
人才濟濟！

有機會同其他會員仲有職員
分享交流，真係好開心！

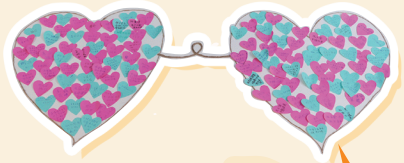


會員大會2023

抗疫兵團！



您又寫，我又寫，大家一齊寫。
究竟寫咩呢？



登、登、登、登！各位出席會員嘅
祝福同疫情後希望有嘅轉變寫，
變成美麗的心心～～

會員大會 2023 完滿結束 ^^



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。在上個季度，我們與新生會宣傳車合作，於上水火車站外擺設街展，以推廣精神健康的資訊，並在會員義工的協助下，提醒街坊們需定期覺察自己的精神狀態、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！



多謝「思健」多年的資助，讓學院得以發展共建及朋輩的理念與精神。感謝各位思健學院的學生、朋輩導師一直對學院的支持，希望在學院的學習及經驗為您的復元路上帶來啟發！

「思健學院」計劃會於二零二三年六月結束，但學院的精神，以復元為本，優勢為先，推動朋輩互助的精神會繼續在中心的不同活動推行。

有關「思健學院」的學生資料處理：各位同學將會於 30/5/2023 前收到有關信件。希望大家都可以繼續身心靈健康！同行復元路！

為了慶祝各位同學一直的努力，「思健學院」四間營運機構會合併計算同學的學分，將會於 2023 年 6 月 24 日（六）於荃灣南豐紗廠舉辦「忘憂博物館」同樂日暨畢業典禮。有關詳情可於「思健學院」網站瀏覽：<https://www.mindsetcollege.org.hk/news.php>



專屬天地

A

藝行者

A.1 玩轉微縮模型

抽籤

投入把 1:64 的微縮模型油上顏色，一起提升集中力，are you ready？

日期：2023 年 7 月 4、11、18 及 25 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：康復者會員／照顧者會員 共 6 位

費用：\$25

負責職員：王溢程姑娘



A.2 繡出正念

抽籤

透過五感去完成繡藝作品，同時帶出正念，能使我們一起耐心創作，放下執意，提升專注力和直覺力。

日期：2023 年 7 月 3、10、17 及 24 日（逢星期一，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 10 位

費用：\$20

導師：李均豪先生

負責職員：王溢程姑娘

A.3 捲紙花創作

抽籤

捲紙藝術是一門以專用工具將細長紙條捲成特定形狀，用不同的方法做出造型，再搭配組成圖案的紙藝，一同來創作獨一無二的捲紙花！

日期：2023 年 7 月 5、12、19 及 26 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：全免

負責職員：李展彤姑娘

專屬天地 A 藝行者

A.4 串串珠 (細珠班)

抽籤

一條魚線、一堆珠子，串出無限可能。串珠不但可以提升專注力，亦能訓練耐力，一起製作專屬自己的作品。

日期：2023年7月5、12、19及26日（逢星期三，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

A.5 齊來輕鬆彈結他

抽籤

在陽光明媚的夏日，讓我們一齊學習基本的結他彈奏方法，透過撥動弦線，演奏出動聽迷人的音樂，放鬆身心。

日期：2023年7月10、17、24、31日，8月7及14日（逢星期一，共六節）

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：全免

負責職員：林頌君姑娘

備註：不需對音樂／樂器有任何認識。

A.6 閱讀・靜觀・呼吸

需甄選

透過身體素描、靜坐，再配合一行禪師的文章，讓我們一起學習安定，把注意力帶回當下的呼吸，好好照顧自己。

日期：2023年7月6、13、20及27日（逢星期四，共四節）

時間：下午6:30 - 晚上8:00

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





專屬天地

A

藝行者

A.7 手寫毛筆字

抽籤

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

日期：2023年8月3、10、17及24日（逢星期四，共四節）

時間：下午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8位

費用：全免

負責職員：羅穎童姑娘

A.8 流體畫體驗班

抽籤

流體畫不使用畫筆，隨著傾斜畫布的角度去創作，當中會產生出像岩石、海浪一樣的自然紋理，把握這個可以療癒人心的體驗。

日期：2023年8月4、11、18及25日（逢星期五，共四節）

時間：下午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6位

費用：\$20

負責職員：李展彤姑娘

A.9 輕鬆咖啡館

抽籤

咖啡除了提神，還可以是一種藝術，一起輕鬆地品嚐和認識咖啡文化吧！

日期：2023年9月1、8、15及29日（逢星期五，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：\$20

負責職員：王溢程姑娘



專屬天地 A 藝行者

A.10 飾物編編編

抽籤

編織既舒壓又可以提升專注力。利用不同的方法，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：2023年9月1、8、15及22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：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.11 Fotomo 立體相片拼貼

抽籤

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：2023年9月6、13、20及27日（逢星期三，共四節）

時間：上午11:30 - 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：\$10

負責職員：何智成先生



專屬天地 B 動生活

B.1 羽毛球訓練班

抽籤

與康文署合辦的訓練班，由專業教授各種打羽毛球手法、步法及技巧，想學打羽毛球既你，唔好錯過啦！

日期：2023年9月1、8、15及22日（逢星期五，共四節）

時間：上午10:00 – 上午11:00

地點：上水龍琛路體育館

名額：康復者會員／照顧者會員 共12位

費用：全免

負責職員：李展彤姑娘、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。

B.2 椅子律動操基礎班

需甄選

只需要坐著，就可以做簡單的伸展動作，改善痛症、促進血液循環和維持身體活動量。

日期：2023年7月4（二）、11（二）、14（五）及28日（五）（共四節）

時間：下午4:00 – 下午5:00

地點：上水保榮路體育館（待定）

名額：康復者會員／照顧者會員 共12位

費用：全免

負責職員：蔡涇珊姑娘

備註：1) 此班適合較少接觸椅子操的會員。

2) 請參加者穿著輕便服裝，自備毛巾及飲用水。

B.3 椅子律動操入門班

需甄選

只需要坐著，就可以做簡單的伸展動作，改善痛症、促進血液循環和維持身體活動量。

日期：2023年8月8、15、22及29日（逢星期二，共四節）

時間：下午4:00 – 下午5:00

地點：上水保榮路體育館（待定）

名額：康復者會員／照顧者會員 共12位

費用：全免

負責職員：蔡涇珊姑娘

備註：1) 此班適合曾接觸椅子操的會員。

2) 請參加者穿著輕便服裝，自備毛巾及飲用水。

專屬天地 B 動生活

B.4 山系女孩

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，各位山系女孩，are u ready？

日期：2023年8月10、31日，9月14及28日（逢星期四，共四節）

時間：待定

地點：待定

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、李展彤姑娘

備註：1) 此活動只邀請女士參與。

2) 活動需要大量行走，請參加者衡量有否足夠體能登山。



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，來一起分享和體會。

日期：2023年7月6、13、20及27日（逢星期四，共四節）

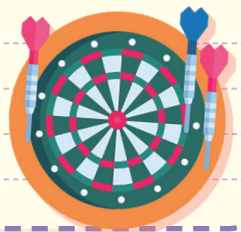
時間：上午 11:30 - 下午 1:00

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：何智成先生



B.6 飛鏢進階班

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8月7、14、21及28日（逢星期一，共四節）

時間：上午 10:30 - 下午 12:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：曾參加體驗班的參加者 共 8 位

費用：全免

負責職員：何智成先生



專屬天地 B 動生活

B.7 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8月23、30日，9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

備注：請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。



B.8 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9月6、13、20及27日（逢星期三，共四節）

時間：上午 11:00 - 下午 1:00

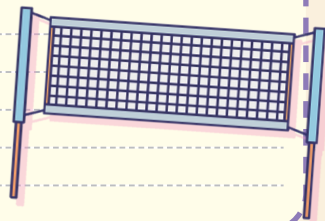
地點：上水保榮路體育館（待定）

名額：康復者會員／照顧者會員 共 12 位

費用：全免

負責職員：李展彤姑娘

備注：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——探索戲劇之旅

非抽籤

邀請大家一起輕鬆地研習及體驗多樣的戲劇美學風格，並在最後一節進行小組演出，創作屬於自己的小故事。

日期：2023年7月7、14、21、28日，8月4及11日（逢星期五，共六節）

時間：下午 2:00 – 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 12 位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘、王溢程姑娘

C.2 戲 Fun——外出戲劇欣賞

抽籤

是次劇目豐富，上半場為具有趣味性的默劇，而下半場為經典劇本選段，時長約兩個半小時。誠邀大家參加是次外出戲劇欣賞，一起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：2023年8月19日（星期六）

時間：下午 1:30 – 下午 5:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：香港創意兆基書院

名額：康復者會員／照顧者會員 共 16 位

費用：\$50

負責職員：徐雪盈姑娘、王溢程姑娘

備註：請參加者自備來回交通費。

活動回顧相片



專屬天地 D 綠色部落

「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。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。

綠色兵團

D.1 綠色兵團——家居盆栽種植

需甄選

來緊夏季綠，綠色兵團新景象，想與大家營造綠色新常態，一同為家、為生活加添綠色生活配以藝術裝置及綠色智慧，齊來參與家居盆栽種植及花盆設計

日期：2023年8月11日（星期五）

時間：下午2:30 - 下午4:00

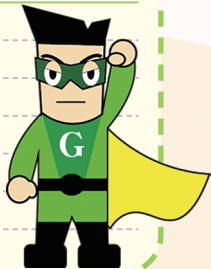
地點：上水廣場1119室／北區社區中心309室（待定）

費用：\$30

名額：康復者會員／照顧者會員 共8位

負責職員：何燕韻姑娘

備註：現屆綠委會委員無須報名



綠色兵團發展委員會 — 快訊

多謝各位委員一直投入參與和提出不同建議持續強化綠色兵團！期待能讓大家參與及體驗不同相關綠色活動，一同玩到由大家投票揀選出來的工作坊／活動！

需甄選

D.2 7至9月綠委會會議排程

日期：2023年7月14日、8月11日及9月22日（星期五）

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：上水廣場1119室／北區社區中心309室（待定）



會員在春季的活動的作品

綠色兵團發展委會——招募

2023年已經來到7至9月的季度，又來到招募新一屆綠委會委員的時候啦！如果你玩過綠色兵團的活動，又想嘗試為中心會員設計活動，綠委會這個大家庭就最適合你啦！參加條件：

1. 現任委員或於2022/23年內參加最少1次綠色兵團活動
2. 想嘗試為中心會員設計活動
3. 有意了解／學習綠色生活

名額：康復者會員／照顧者會員 共20位

專屬天地 E 優勢綠洲

E.1 我們都是這樣長大的

需甄選

廣東歌陪著大家成長，透過歌詞分析、欣賞，我們可以認識及重新整理自己的情緒，更可以填上屬於自己的歌詞，重寫人生的小故事。

日期：2023年8月1、8、15、29日，9月12及19日（逢星期二，共六節）

時間：晚上 7:00 - 晚上 9:00

地點：待定

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、周偉源先生



E.2 情緒調節研習室

需甄選

情緒背後反映自己的內在需要和期望，要先了解自己的情緒才能調節情緒。讓我們透過八節不同的體驗活動，培養自己在當下的覺察，一步一步學習如何更有效地認識、觀察、應對及調節情緒。

日期：2023年8月2、9、16、23、30日，9月6、13及20日（逢星期三，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 8 位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘

E.3 輕輕鬆鬆談生死

需甄選

「死亡」是人生必經的階段，人們普遍視之為「禁忌」「不吉利」的話題，盡量避免談論。其實，探索死亡就是思考生命，因為每個人都不能逃避死亡，生命有始亦有終，死亡讓生命變得有限；亦因為生命有限，所以我們要珍惜當中的一切。本小組共 8 節，讓參加者認識生死教育的理念、8A 生死教育模式及二「人」三「囑」的實踐。

日期：2023年8月4、11、18、25日（五），8月29日，9月5、12及19日（二）（共8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：司徒卓怡姑娘

專屬天地 E 優勢綠洲

E.4 打開內在冰山

需甄選

認識薩提爾冰山，了解自己對話 / 處事的應對姿態，一同打開內在的冰山，尋找我們所感受，心中渴望，加深自我的認識，保持好奇心鬆解我們的溝通模式，體驗內心的對話。

日期：2023年8月29日，9月5、12及19日（星期二）

時間：中午 12:00 - 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：何燕韻姑娘

E.5 療癒禪繞畫

抽籤

讓我們聽着輕鬆的音樂，創作令人抒壓的禪繞畫。

日期：2023年7月4、11、18及25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：\$20

負責職員：黎美君姑娘、王溢程姑娘



（此乃會員作品）

E.6 愛笑俱樂部

非抽籤

「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令身心健康活動。

日期：2023年7月13日，8月17日及9月14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（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

專屬天地 E 優勢綠洲

E.7 上午の健腦魔力橋A

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：2023年7月4、11、18及25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：王溢程姑娘

E.8 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：2023年9月7、14、21及28日（逢星期四，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：何智成先生

E.9 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：2023年7月7、14、21及28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：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

專屬天地 E 優勢綠洲

E.10 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：北區公園、北區醫院、保榮路體育館、北區社區中心、石湖墟市政大廈等。屆時中心的義工會員將同行帶領體驗活動，歡迎新搬遷至北區的會員一同參與。

日期：2023年7月6日（星期四）

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：羅穎童姑娘、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。

E.11 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——種子森林
3. 迎新禮物包

日期：2023年8月21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：蔡滄珊姑娘、何智成先生

E.12 網絡安全

抽籤

網絡世界與我們的生活息息相關，因此如何安全地使用網絡成為一個重要的課題。歡迎一起分享及認識網絡的世界。

日期：2023年8月1、8、15及22日（逢星期二，共四節）

時間：中午 12:00 - 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：全免

負責職員：羅穎童姑娘

專屬天地 E 優勢綠洲

E.13 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：2023年8月1、8、15及22日（逢星期二，共四節）

時間：上午10:00 - 上午11:00

地點：上水廣場1119室（01/08及22/08），戶外（08/08及15/08）

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.14 健腦樂

需甄選

探索大腦神祕的世界，分享活化大腦的小習慣，並透過小遊戲加強注意力、記憶力和思考能力，一起來護腦吧！

日期：2023年8月2、9、16及23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：全免

負責職員：蔡滄珊姑娘

E.15 閒情小聚

非抽籤

透過定期聚會，收集服務使用者的意見、簡介新一季活動和了解服務質素標準。

日期：2023年8月22日（星期二）

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15名

費用：全免

負責職員：劉濱妮姑娘、徐雪盈姑娘

E.16 護膚化妝小天地

抽籤

分享如何保養肌膚、練習基礎化妝技巧如畫眉毛和塗唇膏，提升個人魅力，學習終身受用的技能。

日期：2023年9月5、12、19及26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：康復者會員／照顧者會員 共8位

費用：\$20

導師：吳雪琴女士

負責職員：蔡滄珊姑娘

專屬天地 E 優勢綠洲

E.17 文青之旅

需甄選

出去看一套電影？然後來一杯咖啡？再看看藝術品？無論什麼年紀，都可以繼續青春，盡情做一位文藝青年。

日期：2023年9月6、13、20及27日（逢星期三，共四節）

時間：待定

地點：待定

名額：康復者會員／照顧者會員 共6位

費用：\$50

負責職員：王溢程姑娘



E.18 桌遊樂

抽籤

桌上遊戲不但可以結識朋友，更可以訓練反應、邏輯、推理及記憶等能力，一起感受桌遊帶來的樂趣。

日期：2023年9月7（四）、14（四）、21（四）及29（五）日（共四節）

時間：下午2:30 - 下午4:00（四）、上午11:30 - 下午1:00（五）

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.19 濃濃詩意黃昏

抽籤

與大家一起細味現代詩，透過文字的藝術走進別人的時間和世界，感受詩的自由和色彩。

日期：2023年9月8、15、22及29日（逢星期五，共四節）

時間：下午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8位

費用：全免

負責職員：蔡涓珊姑娘

專屬天地 F 外出活動

F1 戲曲中心×合味道紀念館

抽籤，7選3

了解戲曲及中國文化的小知識，發掘傳統藝術的樂趣。之後會到合味道紀念館，製作一杯自己的合味道杯麵。自己設計麵杯，自己喜歡的湯料及配菜。

日期：2023年7月14日（星期五）（待定）

時間：上午 9:30 - 下午 4:00

集合地點：上水廣場大電視

地點：尖沙咀

名額：康復者會員／照顧者會員 共 16 位

費用：\$30（需另外自備來回車費及午膳費用）

負責職員：何燕韻姑娘、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。



F2 O-Park

抽籤，7選3

參觀香港首個有機資源回收中心。將廚餘轉化為電力，過程中產生的殘餘物可轉成為副產品堆肥，用於園林綠化和農業生產用途。

日期：2023年7月28日（星期五）

時間：上午 12:45 - 下午 4:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：大嶼山小蠔灣（欣澳）

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：伍家玲姑娘、何智成先生



專屬天地 F 外出活動

F.3 參觀水知園

抽籤，7 選 3

在炎熱的夏天，更讓我們留意到水的需要，想對保護水資源的認識，一齊來加觀水務署特意設立全新的水資源教育中心—「水知園」。中心設有展品、現場示範及互動遊戲，讓我們了解水資源相關的資訊。

日期：2023 年 8 月 10 日（星期四）

時間：上午 10:00 - 下午 2:00

集合地點：上水廣場大電視

地點：天水圍水務署水知園教育中心

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：周偉源先生、蔡涓珊姑娘



F.4 生日會(7-9月)

抽籤，7 選 3

是次生日會我們將一同製作屬於自己生日小蛋糕、聚餐以及一同接收祝福和禮物，共渡難忘時光。

日期：2023 年 8 月 14 日（星期一）

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 12 位

費用：\$30（7-9 月生日會員）、\$40（非生日月份會員）

負責職員：周偉源先生、蔡涓珊姑娘

F.5 踏進新領域——大埔篇

抽籤，7 選 3

先參觀香港鐵路博物館，博物館位於大埔墟市中心，是舊大埔墟火車站改建而成的戶外博物館。車站建於 1913 年，是一座金字頂的中國傳統建築，再到大埔墟熟食中心品嚐下午茶。

日期：2023 年 8 月 17 日（星期四）

時間：下午 1:00 - 下午 4:30

集合地點：上水廣場大電視

解散地點：大埔港鐵站

地點：香港鐵路博物館→大埔墟熟食中心

名額：康復者會員／照顧者會員 共 12 位

費用：全免（需自備車費及下午茶費用）

負責職員：何智成先生、滕思雯姑娘

備註：本活動以步行為主，報名時應衡量個人實際身體狀況。

專屬天地 F 外出活動

F.6 輕鬆遊藍地水塘

抽籤，7選3

踏上近年大熱打卡之地，穿梭彩虹欄杆，飽覽屯門至兆康的景色，再好好享受藍地水塘的寧靜。

日期：2023年9月22日（星期五）

時間：上午 10:00 – 下午 3:00

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（需自備車費）

負責職員：何智成先生、王溢程姑娘

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.7 大澳深度遊

抽籤，7選3

大澳被譽為「東方威尼斯」，擁有著密密麻麻的水中棚屋和縱橫交錯的水道，令這個充滿獨特風情的小漁村，彷彿世外桃源的樂土，讓我們放慢步伐，好好享受一下漁鄉風情。

日期：2023年9月15日（星期五）

時間：上午 9:30 – 下午 5:00

集合地點：上水廣場大電視

地點：大澳

名額：康復者會員／照顧者會員 共 24 位

費用：\$30（已包車費，需自備午膳費用）

負責職員：連欣俊先生、林頌君姑娘、李展彤姑娘

備註：1) 是次活動包括旅遊巴士來回接送。

2) 由於車程較長，報名前請先衡量身體狀況是否合適，有需要請自行帶備暈浪丸。

3) 請參加者自備水及穿著輕便服裝，可因應個人需要帶備防曬及防蚊用品。



義工服務 G 樂 · 嶼 · 行

G.1 「樂 · 嶼 · 行」導賞義工訓練

非抽籤

誠邀大家踏入這座小島，好好靜下來感受身邊的一切，重新和置身的社區連結，一起發掘更多的可能性。

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。

7-9 月活動：

樂嶼行流水響導賞活動在剛過去的年度已成功舉辦，當中邀請中心會員參與活動，會員均對導賞活動感滿意，在過程中亦能夠舒展身心，感謝會員的熱烈支持。在 7-9 月的時間，我們不停步，我們將會參與由外間舉辦的導賞活動，以增進我們對導賞的知識和技巧。除了導賞義工活動，我們會在不同節日舉辦活動，與會員一同慶祝佳節！



聚會內容：

	導賞義工培訓	重聚日	節日義工服務： 七夕	節日義工服務： 中秋節
內容	參與由外間團體所舉辦的導賞活動增長帶領導賞的知識和技巧。	導賞義工聯誼和為即將舉辦之導賞活動及義工服務作籌備。	義工討論活動設計、準備及分工	義工討論活動設計、準備及分工
日期及時間	2023 年 7 月 14 日 上午 10:00 — 下午 12:00	2023 年 8 月 12 日 上午 9:00 — 下午 12:00	2023 年 8 月 22 日 下午 6:00 — 晚上 8:00	2023 年 9 月 16 日 上午 9:00 — 下午 12:00
義工服務日期及時間	不適用	不適用	2023 年 8 月 22 日 下午 6:00 — 晚上 8:00	2023 年 9 月 27 日 下午 1:00 — 下午 5:00
地點	待定	上水廣場 1119 室	上水廣場 1119 室	上水廣場 1119 室
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			

義工服務 G 樂 · 嶼 · 行

G.2 「樂 · 聚 · 行」之與你共渡七夕佳節

抽籤

「七夕」這個節日在坊間有不同的理解及故事，然而在這次活動中，由「樂 · 嶼 · 行」義工準備茶聚及遊戲，與你為「七夕」這個節日賦予新的意義。

日期：2023年8月22日（星期四）

時間：下午 6:30 — 晚上 8:00

地點：上水廣場 1119 室

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、周偉源先生

備註：活動由「樂 · 嶼 · 行」義工共同籌備及帶領。

G.3 「樂 · 嶼 · 行」之中秋流水響導賞

抽籤

由「樂 · 嶼 · 行」導賞義工帶你走進流水響，結伴同行欣賞沿途風景，當中會進行小遊戲、靜觀及享用中秋食品，與你在大自然中共渡中秋節。

日期：2023年9月27日（星期三）

時間：下午 1:00 — 下午 5:00

集合地點：粉嶺站 C 出口

地點：流水響

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：鄭婉嫦姑娘、王溢程姑娘、周偉源先生

備註：1) 活動由「樂 · 嶼 · 行」義工共同籌備及帶領。

2) 參加者活動集合必須準時，逾時不候。

3) 活動以步行為主，報名時應衡量個人實際身體狀況。

4) 參加者請自備飲用水及防蚊防曬用品。

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：	藝術手作篇	暢遊散心篇	「身」動體驗篇
日期：	2023年7月20日（星期四）	2023年8月29日（星期二）	2023年9月19日（星期二）
時間：	下午 2:30 至 4:00	下午 12:30 至 5:00	下午 2:30 至 4:30
地點：	北區社區中心 309 室	香港藝術館	北區運動場
		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 專題講座——認識躁鬱症

抽籤

邀請照顧者可以參與此活動，認識躁鬱症的成因、治療方向，以及與復元人士相處的照顧小貼士。

日期：	2023年7月15日（星期六）
時間：	上午 10:00 - 中午 12:00
地點：	上水廣場 1119 室
名額：	照顧者會員 共 10 位
費用：	全免
負責職員：	徐雪盈姑娘、周偉源先生
備註：	照顧躁鬱症復元人士的家屬優先參加。

H.3 《傾·聽》照顧者小組

抽籤

溝通的重點是表達，還是傾聽呢？是單向的，還是雙向的呢？如何能夠與復元人士有效溝通？是次小組誠邀照顧者一起討論、分享，交流一下這門有趣的學問。

日期：	2023年9月7、14、21及28日（逢星期四，共四節）
時間：	下午 6:00 - 晚上 7:30
地點：	上水廣場 1119 室
名額：	照顧者會員 共 8 位
費用：	全免
負責職員：	連欣俊先生

家屬天地 H 家屬支援服務

H.4 護士講座——思覺失調知多D

抽籤

看到身邊關心的人患上思覺失調，有時候都會感到手足無措、無助。邀請各位照顧者會員參加是次講座活動，認識有關思覺失調的知識，學習制定應變計劃，探討與康復者相處之道。

日期：2023年9月11日（星期一）

時間：下午 2:30 - 下午 4:00

地點：上水廣場 1119 室

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）、林頌君姑娘

備註：正在照顧思覺失調的復元人士家屬優先參加。

活動回顧

照顧者的樂與淚

1月



2月



3月



照顧者年終聚會



家屬天地 H 家屬支援服務

自我關顧 小錦囊

作為照顧者，平日與復元人士相處上或在照顧上難免有身心疲累的時候，而照顧者自己的身心健康，可能會因此而被忽略。若照顧不了自己，又真的能夠照顧到其他人嗎？有時候，照料他人的第一步，應該先由自己開始。如果照顧者能夠騰出更多的時間和空間去照料自己的需要，相信對照顧工作及自己的身心健康均有莫大裨益。



你有足夠的時間與心力留給自己，照顧自己的需要，做些你喜歡做的事，讓自己減減壓，放鬆身心嗎？



你有預留時間讓自己與家人共享天倫、與好友享受相聚之樂嗎？



以下是一些給照顧者的自我照顧小提醒，平日你又做到多少項呢？

善待身體

- 保持營養均衡的飲食習慣
- 有充足睡眠
- 養成恆常運動的習慣

與人連結

- 與親友保持聯繫
- 與家人建立健康界線
- 認識社區資源

放鬆減壓

- 預留時間娛樂放鬆
- 建立自己的興趣
- 不受滋擾地做自己喜歡做的事

關顧內在需要

- 學習接納每一種情緒
- 專注當下可以做的事
- 和自己好好相處

復元人士在復元的過程中會經歷大大小小的挑戰，在起伏中成長，而照顧者陪伴在旁一直同行，平日亦需要適時放鬆減壓。照顧者要緊記平衡的生活方式有助調節照顧壓力，因此，照顧者每天也值得花一些時間全心全意善待自己，關顧自己的身心健康。最後，照顧復元人士，不宜獨自承擔，如有需要亦歡迎照顧者可以參與照顧者小組的活動，與其他同路人互相支持，交流照顧上的心得。

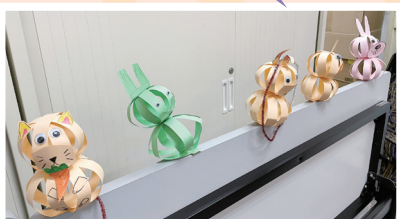
家屬天地 I 小家屬服務

活動回顧

認識復活節
的來源及整手工



開心彈跳復活兔完成



幸福照相館



父子情「心」



我是攝影師

親子用心創作



攝影師話：
要舉高手！



家屬天地 I 小家屬服務

1.1 童創戲劇樂(高小)

抽籤

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：2023年7月3(一)、5(三)、6(四)及7(五)日(共四節)

時間：下午4:00 - 下午5:30

地點：上水廣場1119室(待定)

名額：9-12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 童創戲劇樂(低小)

抽籤

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：2023年7月10(一)、12(三)、13(四)及14(五)日(共四節)

時間：下午4:00 - 下午5:30

地點：上水廣場1119室(待定)

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

1.3 紙杯動物運動會

抽籤

紙杯也會跑？製作好玩會跑的紙杯動物，在跑道上一同競賽。

日期：2023年7月4日(星期二)

時間：下午4:30 - 下午6:00

地點：上水廣場1119室(待定)

名額：5-12歲小家屬共8位

費用：全免



1.4 無毒鬼口水

抽籤

自製無毒無害鬼口水，讓孩子安全暢玩鬼口水

日期：2023年7月11日(星期二)

時間：下午4:30 - 下午6:00

地點：上水廣場1119室(待定)

名額：5-12歲小家屬共8位

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。

家屬天地 I 小家屬服務

童心天地

生命教育(二) —— 由死亡教育開始，學習從容地面對失落

死亡的課題對於年青人來說看似十分遙遠，很多家長對此課題都感到忌諱，但每個人的人生中總會面對死亡和離別，當我們在缺乏準備下面對死亡，衝擊便來得急劇和強烈，難以抵擋壓力。因此，死亡教育其實可以由小開始，幫助我們日後面對不同的失落。

然而，在青年人正在追尋夢想的時期去思考死亡是不容易的，死亡教育的材料或難以引起他們共鳴。我們可以利用「失去」和「失落」作為教育的切入點，例如兒時或會經歷失去珍愛的擦膠、好朋友轉校等，引發他們的感受與共鳴，思考及轉化「擁有」的方式，以及以其他方式保持關係和感情。

當孩子面對「失去」和「失落」時，家長很多時會教導小朋友不要再想或做些事情分散注意力，但這些方法並無讓孩子正視那些情緒。家長以切割思念的方式來回應，反而使孩子未能好好去經歷與轉化悲傷。所謂「轉化擁有」的方式就是指生者仍可以與逝者保持情感連結，建立延續性聯繫(Continuing bonds)。

建立延續性聯繫的方式有很多種，例如栽種、書寫和創作等方式去把愛和思念等情感以一種健康的方式表現出來，使找到生命的各種可能和選擇。

生命課題是個長久的學習過程，很多人沒有太多時間空間去思考自己生存於世上的價值和意義，當自己或身邊的朋友面對死亡便會感到不知所措，因此建議家長以較開放的態度和孩子討論生命課題。



J 樂晴 U-space

活動回顧

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。

懷舊 roller 夜 ~



3 朵金花 ~



行上水大水管見到好多牛



天氣好好喔



J 樂晴 U-space

J.1 TRPG玩住傾

抽籤

一邊玩桌上遊戲一邊識朋友傾下計啦！

日期：2023年7月28日（星期五）
時間：晚上7:30 – 晚上9:00
地點：上水廣場1119室
名額：中學生及15-29歲的青年會員共8位
費用：全免

J.2 Movie night

抽籤

齊齊開開心心睇下戲。

日期：2023年8月25日（星期五）
時間：晚上7:30 – 晚上9:30
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 貓貓café

抽籤

平日番工番學壓力好大，不如抽啲時間同小動物相處下，一齊吸貓忘記煩憂！

日期：2023年9月1日（星期五）
時間：晚上7:30 – 晚上9:30
地點：貓之茶房（旺角弼街）
名額：中學生及15-29歲的青年會員共8位
費用：\$60（餘額由心中心資助，包一杯飲品）
備註：參加者需自備車費

J.4 藝術減壓工作坊

抽籤

透過創術藝術活動認識自己和照顧心靈空間。

日期：2023年9月22日（星期五）
時間：晚上7:30 – 晚上9:30
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

負責職員：Helen（戚姑娘）及 Daniel（溫先生）

青年新蒲點——Me time 做乜好

平日放工放學後都會十分疲倦，但又不想回家，想有一個人的喘息空間，靜靜思考或放鬆。其實每日安排時間「Me Time」十分重要，沉澱一天發生的事和記錄感恩的事，讓身心靈可以在獨處休息中得到滿足，為自己差電。以下會為大家介紹「Me Time」的活動。

1 共享空間

自從疫情開始後，共享工作空間興起，讓人工作或享用獨處的私人時間。租用 Wifi 及無限充電，到訪前毋須預約，收費亦相當彈性，以半小時計起，亦有時些工作室 24 小時開放，更免費提供咖啡、花茶及零食，更有微波爐、租借投影機、打印及掃描等服務。不同共享空間的設計感十足，有溫室風格裝潢、日本禪風為主題、大自然及森林為主題，有些共享空間更有落地大玻璃，可以觀看外間景色。

圖片來源：My Base 網頁



2 海旁

看著浪花拍岸和細聽海浪拍岸的聲音，吹著微風靜靜放空。

3 貓貓 café

摸下毛孩吸下貓貓都是一個好好的放鬆方法。如果未去過貓貓 café，記得報名今期樂晴 u space 活動，一齊體驗下！

4 一個人睇戲

自己一個人選擇喜歡的電影，如果想看特別的電影，可以到油麻地電影中心，可能會找到意想不到的好戲。

5 遊車河

隨便上一輛車，漫無目的地遊車河，觀看街上的行人及不同建築物，感受一下放緩了的節奏。除左巴士外，還可以坐渡輪或電車。

6 掃街

香港以美食聞名，不妨出去葵芳或旺角掃街，隨意選擇喜歡的食物。

7 煮飯

隨意上網找一個合心意的食譜，逛逛超市選購新鮮的食材，專注於烹調當中，然後享用美食。由選擇不同顏色的食材、切食材時的聲音和觸感、烹煮時的氣味到進食時的溫度及味道，都有豐富的五感體驗，是一個好好空間去拋開煩惱，專注此時此刻。

如果你想一個人獨處時，會選擇怎樣享受屬於自己的時間？

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

家居雜物又多又混亂，想改善又不知道如何入手？一起來學習家居五常法，透過常組織、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：2023年7月6、13、20及27日（逢星期四，共四節）

時間：上午10:00 - 上午11:00

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：滕思雯姑娘（職業治療助理）

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8月3、17、24及31日（星期四，共四節）

時間：上午11:30 - 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：全免

負責職員：滕思雯姑娘（職業治療助理）

K.3 健康檢查日

非抽籤

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9月9日（星期六）

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員共10位

費用：全免

負責職員：滕思雯姑娘（職業治療助理）

L 「護」動資訊服務

焦慮症 (Anxiety Disorder)

- 焦慮是個人面對壓力或威脅而產生的情緒反應。適當的焦慮能夠使人提高警覺逃離危險，亦能提供注意力及動力去面對危機。若即使危機已過，仍明顯表現或持續感到焦慮，便有機會患有焦慮症。
- 焦慮症患者的焦慮對象均有不同，可以是廣泛性的、亦可以是針對特定對象，包括情景、環境、對象或活動。由兒童至老年都有機會患有焦慮症。

症狀

因焦慮反應刺激交感及副交感神經系統，有機會出現心悸、肌肉緊張、呼吸困難、食慾不振、失眠等。對壓力或威脅源情緒表現敏感，容易感覺不安、害怕或急躁。在知覺反應方面，容易出現注意力不集中、思考中斷、記憶力減弱或失去判斷力的情況。行為或會出現坐立不安、語速加快、對刺激反應過度、或逃避等。

成因

遺傳、神經傳遞物質功能失常、性格容易緊張，以往的可怕經歷、家庭管教方式過分嚴厲或缺乏親友的支持關懷，會增加患焦慮症的風險。當生活壓力、人生重大轉變（如親人離世）或突發意外，便可能引發焦慮症。

治療

- **認知行為治療 (Cognitive behavioral therapy for anxiety, CBT)**
是一種心理治療。協助患者辨認及分析自己思考、情緒、行為之間的關係，學習多角度的思考模式及行為表現，教導及訓練患者建立較理性的想法替代負面的思考方法，以幫助他們應變難題及減少焦慮。
- **藥物治療**
包括抗焦慮藥物、抗抑鬱藥、乙型交感神經接受體阻斷劑及安眠藥，以提高抗焦慮的功能。
- **其他輔助治療**
例如：暴露療法 (Exposure therapy)

資料來源：<https://www3.ha.org.hk/CAMcom/channel.aspx?code=issue>

1、精神健康教育資料

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。

L1 認識焦慮症(講座)

抽籤

認識焦慮症的症狀、種類、成因、治療方法和治療中的相關注意事項，以及如何預防焦慮症。

日期：2023年8月28日（星期一）

時間：下午3:00 — 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：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。

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。



賽馬會樂齡同行計劃 (JoyAge)

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』聚一叙

疫情放緩，一段時間無外出的老友記可能都想識下新朋友，出街見下世面。為此，我們於中心每月進行聚會，讓大家出門聚一叙。

日期：2023年7至9月

時間：暫定每月一次

地點：待定

主題：不同主題 如 免費身心健康講座、長者資訊、桌上遊戲等

對象：60歲或以上人士

名額：8位

費用：全免

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>

手機應用程式 Apps

Apple



Google



2023年7-9月活動總表

A 藝行者

- A.1 玩轉微縮模型
- A.2 繡出正念
- A.3 捲紙花創作
- A.4 串串珠（細珠班）
- A.5 齊來輕鬆彈結他
- A.6 閱讀·靜觀·呼吸
- A.7 手寫毛筆字
- A.8 流體畫體驗班
- A.9 輕鬆咖啡館
- A.10 飾物編編編
- A.11 Fotomo 立體相片併貼

B 動生活

- B.1 羽毛球訓練班
- B.2 椅子律動操基礎班
- B.3 椅子律動操入門班
- B.4 山系女孩
- B.5 飛鏢體驗班
- B.6 飛鏢進階班
- B.7 乒乓球研習
- B.8 羽眾同樂

C 戲 Fun

- C.1 戲 Fun——探索戲劇之旅
- C.2 戲 Fun——外出戲劇欣賞

D 綠色部落

- D.1 綠色兵團發展委會-招募
- D.2 7至9月綠委會會議排程

E 優勢綠洲

- E.1 我們都是這樣長大的
- E.2 情緒調節研習室
- E.3 輕鬆鬆談生死
- E.4 打開內在冰山
- E.5 療癒禪繞畫
- E.6 愛笑俱樂部
- E.7 上午の健腦魔力橋 A
- E.8 上午の健腦魔力橋 B
- E.9 和諧粉彩
- E.10 遊走北區
- E.11 樂晴軒迎新會
- E.12 網絡安全
- E.13 基本手機攝影
- E.14 健腦樂
- E.15 閒情小聚
- E.16 護膚化妝小天地
- E.17 文青之旅
- E.18 桌遊樂
- E.19 濃濃詩意黃昏

F 外出活動

- F.1 戲曲中心 X 合味道紀念館
- F.2 O-Park
- F.3 參觀水知園
- F.4 生日會（7-9月）
- F.5 踏進新領域——大埔篇
- F.6 輕鬆遊藍地水塘
- F.7 大澳深度遊

G 義工服務——樂·嶼·行

- G.1 「樂·嶼·行」導賞義工訓練
- G.2 「樂·聚·行」之與你共渡七夕佳節
- G.3 「樂·嶼·行」之中秋流水響導賞

H 家屬天地——家屬支援服務

- H.1 照顧者的樂與淚
- H.2 專題講座——認識躁鬱症
- H.3 〈傾·聽〉照顧者小組
- H.4 護士講座——思覺失調知多D

I 家屬天地——小家屬服務

- I.1 童創戲劇樂（高小）
- I.2 童創戲劇樂（低小）
- I.3 紙杯動物運動會
- I.4 無害鬼口水

J 樂晴 U-space

- J.1 TRPG 玩住傾
- J.2 Movie night
- J.3 貓貓 cat
- J.4 藝術減壓工作坊

K 職業治療活動

- K.1 家具五常法
- K.2 腦力加油 A
- K.3 健康檢查日

L 「護」動資訊服務

- L.1 認識焦慮症（講座）

過往網上教室



明愛樂晴軒



Premium^{HK}

明愛樂晴軒



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。



7月活動時間表

	日	一	二
上午			
下午			
晚上			
	2	3	4
上午		A.2 繡出正念	E.7 上午の健腦魔力橋 A
下午		I.1 童創戲劇樂 (高小)	A.1 玩轉微縮模型 B.2 椅子律動操基礎班 E.5 療癒禪繞畫 I.3 紙杯動物運動會
晚上			
	9	10	11
上午		A.2 繡出正念	E.7 上午の健腦魔力橋 A
下午		A.5 齊來輕鬆彈結他 I.2 童創戲劇樂 (低小)	A.1 玩轉微縮模型 B.2 椅子律動操基礎班 E.5 療癒禪繞畫 I.4 無害鬼口水
晚上			
	16	17	18
上午		A.2 繡出正念	E.7 上午の健腦魔力橋 A
下午		A.5 齊來輕鬆彈結他	A.1 玩轉微縮模型 E.5 療癒禪繞畫
晚上			
	23	24	25
上午		A.2 繡出正念	E.7 上午の健腦魔力橋 A
下午		A.5 齊來輕鬆彈結他	A.1 玩轉微縮模型 E.5 療癒禪繞畫
晚上			
	30	31	
上午			
下午		A.5 齊來輕鬆彈結他	
晚上			

三	四	五	六
			1
5	6	7	8
A.3 捲紙花創作	B.5 飛鏢體驗班 K.1 家具五常法	E.9 和諧粉彩	
A.4 串串珠 (細珠班) I.1 童創戲劇樂 (高小)	E.10 遊走北區 I.1 童創戲劇樂 (高小)	C.1 戲 Fun——探索戲劇之旅 I.1 童創戲劇樂 (高小)	
	A.6 閱讀 · 靜觀 · 呼吸		
12	13	14	15
A.3 捲紙花創作	B.5 飛鏢體驗班 K.1 家具五常法	E.9 和諧粉彩 F.1 戲曲中心 X 合味道紀念館 G.1 「樂 · 嶼 · 行」導賞 義工訓練	H.2 專題講座 - 認識躁鬱症
A.4 串串珠 (細珠班) I.2 童創戲劇樂 (低小)	E.6 愛笑俱樂部 I.2 童創戲劇樂 (低小)	B.2 椅子律動操基礎班 C.1 戲 Fun——探索戲劇之旅 D.1 綠色兵團發展委會 I.2 童創戲劇樂 (低小)	
	A.6 閱讀 · 靜觀 · 呼吸		
19	20	21	22
A.3 捲紙花創作	B.5 飛鏢體驗班 K.1 家具五常法	E.9 和諧粉彩	
A.4 串串珠 (細珠班)	H.1 照顧者的樂與淚	C.1 戲 Fun——探索戲劇之旅	
	A.6 閱讀 · 靜觀 · 呼吸		
26	27	28	29
A.3 捲紙花創作	B.5 飛鏢體驗班 K.1 家具五常法	E.9 和諧粉彩	
A.4 串串珠 (細珠班)		B.2 椅子律動操基礎班 C.1 戲 Fun——探索戲劇之旅 F.2 O-Park	
	A.6 閱讀 · 靜觀 · 呼吸	J.1 TRPG 玩住傾	



8月活動時間表

	日	一	二
上午			1 E.13 基本手機攝影
下午			E.12 網絡安全
晚上			E.1 我們都是這樣長大的
	6	7	8
上午		B.6 飛鏢進階班	E.13 基本手機攝影
下午		A.5 齊來輕鬆彈結他	B.3 椅子律動操入門班 E.12 網絡安全
晚上			E.1 我們都是這樣長大的
	13	14	15
上午		B.6 飛鏢進階班	E.13 基本手機攝影
下午		A.5 齊來輕鬆彈結他 F.4 生日會 (7-9 月)	B.3 椅子律動操入門班 E.12 網絡安全
晚上			E.1 我們都是這樣長大的
	20	21	22
上午		B.6 飛鏢進階班	E.13 基本手機攝影
下午		E.11 樂晴軒迎新會	B.3 椅子律動操入門班 E.12 網絡安全 E.15 閒情小聚
晚上			G.1 「樂·嶼·行」導賞 義工訓練 G.2 「樂·聚·行」之與 你共渡七夕佳節
	27	28	29
上午		B.6 飛鏢進階班	
下午		L.1 認識焦慮症 (講座)	B.3 椅子律動操入門班 E.3 輕輕鬆鬆談生死 E.4 打開內在冰山 H.1 照顧者的樂與淚
晚上			E.1 我們都是這樣長大的

三	四	五	六
2	3	4	5
E.14 健腦樂	K.2 腦力加油 A		
E.2 情緒調節研習室		E.3 輕輕鬆鬆談生死 C.1 戲 Fun——探索戲劇之旅	
	A.7 手寫毛筆字	A.8 流體畫體驗班	
9	10	11	12
E.14 健腦樂	F.3 參觀水知園		G.1 「樂·嶼·行」導賞 義工訓練
E.2 情緒調節研習室	B.4 山系女孩【待定】	C.1 戲 Fun——探索戲劇之旅 D.1 綠色兵團發展委會 E.3 輕輕鬆鬆談生死	
	A.7 手寫毛筆字	A.8 流體畫體驗班	
16	17	18	19
E.14 健腦樂	K.2 腦力加油 A		
E.2 情緒調節研習室	F.5 踏進新領域 - 大埔篇 E.6 愛笑俱樂部	E.3 輕輕鬆鬆談生死	C.2 戲 Fun - 外出戲劇欣賞
	A.7 手寫毛筆字	A.8 流體畫體驗班	
23	24	25	26
B.7 乒乓球研習 E.14 健腦樂	K.2 腦力加油 A		
E.2 情緒調節研習室		E.3 輕輕鬆鬆談生死	
	A.7 手寫毛筆字	A.8 流體畫體驗班 J.2 Movie night	
30	31		
B.7 乒乓球研習	K.2 腦力加油 A		
E.2 情緒調節研習室	B.4 山系女孩【待定】		



9月活動時間表

	日	一	二
上午			
下午			
晚上			
	3	4	5
上午			E.16 護膚化妝小天地
下午			E.3 輕輕鬆鬆談生死 E.4 打開內在冰山
晚上			
	10	11	12
上午			E.16 護膚化妝小天地
下午		H.4 護士講座——思覺失調知多D	E.3 輕輕鬆鬆談生死 E.4 打開內在冰山
晚上			E.1 我們都是這樣長大的
	17	18	19
上午			E.16 護膚化妝小天地
下午			E.3 輕輕鬆鬆談生死 E.4 打開內在冰山 H.1 照顧者的樂與淚
晚上			E.1 我們都是這樣長大的
	24	25	26
上午			E.16 護膚化妝小天地
下午			
晚上			

		1	2
		A.10 飾物編編編 B.1 羽毛球訓練班	
		A.9 輕鬆咖啡館	
		J.3 貓貓 café	
6	7	8	9
A.11 Fotomo 立體相片併貼 B.7 乒乓球研習 B.8 羽眾同樂	E.8 上午的健腦魔力橋 B	A.10 飾物編編編 B.1 羽毛球訓練班	K.3 健康檢查日
E.2 情緒調節研習室 E.17 文青之旅【待定】	E.18 桌遊樂	A.9 輕鬆咖啡館	
	H.3 〈傾・聽〉照顧者小組	E.19 濃濃詩意黃昏	
13	14	15	16
A.11 Fotomo 立體相片併貼 B.7 乒乓球研習 B.8 羽眾同樂	E.8 上午的健腦魔力橋 B	A.10 飾物編編編 B.1 羽毛球訓練班 F.7 大澳深度遊	G.1 「樂・嶼・行」導賞 義工訓練
E.2 情緒調節研習室 E.17 文青之旅【待定】	B.4 山系女孩【待定】 E.6 愛笑俱樂部 E.18 桌遊樂	A.9 輕鬆咖啡館	
	H.3 〈傾・聽〉照顧者小組	E.19 濃濃詩意黃昏	
20	21	22	23
A.11 Fotomo 立體相片併貼 B.7 乒乓球研習 B.8 羽眾同樂	E.8 上午的健腦魔力橋 B	A.10 飾物編編編 B.1 羽毛球訓練班 F.6 輕鬆遊藍地水塘	
E.2 情緒調節研習室 E.17 文青之旅【待定】	E.18 桌遊樂	D.1 綠色兵團發展委會	
	H.3 〈傾・聽〉照顧者小組	E.19 濃濃詩意黃昏 J.4 藝術減壓工作坊	
27	28	29	30
A.11 Fotomo 立體相片併貼 B.7 乒乓球研習 B.8 羽眾同樂	E.8 上午的健腦魔力橋 B	E.18 桌遊樂	
E.17 文青之旅【待定】 G.3 「樂・嶼・行」之中 秋流水響導賞	B.4 山系女孩【待定】	A.9 輕鬆咖啡館	
	H.3 〈傾・聽〉照顧者小組	E.19 濃濃詩意黃昏	

職員動向

新入職同事



大家好，我係新入職的福利工作員 何智成（阿成），我對戶外活動同智能裝備有少許的認知，希望嚟緊有機會係活動時見到大家，大家多多指教。

大家好，我是新入職的精神科護士 伍家玲 (Karly)。我的興趣是散步、彈結他及看書。希望可以和大家有更多交流的機會，互相分享和熟悉！



大家好呀！我係新加入既社工 林姑娘 (Catherine) 呀！請大家多多指教！我平時最鍾意扭貓、聽歌、睇電影、唱歌、去旅行啦，仲有期待日後同大家見吓面傾吓計！

離職同事



另外，本中心職員黃舒明姑娘、王路恆先生、林麗嫦姑娘、周穎淇姑娘及張家穎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。

黃舒明姑娘

在樂晴軒的時光雖短，但在各位會員及同工身上獲益良多，您們的活力及熱情使我在這裡的日子充滿意義與快樂。感恩能與各位會員同行互勉，祝願大家身心康泰。

王路恆先生

不經不覺已經加入樂晴軒 2 年半了，好高興係依個地方認識到大家，同大家有好多嘅交流、好多嘅歡笑，亦有好多唔捨得。雖然要同大家道別啦，但說了再見，就會再見。係到祝大家身心康泰，生活愉快！

林麗嫦姑娘

在短短工作時間中，感謝有機會在樂晴軒中工作；同時，有機會認識到不同的會員和同事，和在他們身上學習到不同的事，令我獲益不少。感謝各會員和同事對我的幫助和協助，有緣再見。

周穎淇姑娘

周姑娘要係呢到同大家講聲再見了，有好多的不捨，但感激係中心認識到大家，有大家一路的陪伴，希望各位保重身體，開心快樂！

張家穎姑娘

別離，是有點難捨，但不悵然。感恩能夠在這裡與大家相遇，謝謝大家的包容和鼓勵，感謝大家在活動中互相支持和分享。祝大家一切安好，健康快樂！

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/>

