



明愛樂晴軒

Caritas Wellness Link North District

活動通訊

2023年10-12月



此封面乃中心會員的作品

交表日：2023年9月4日(星期一)早上9:30-12:30及下午2:30-5:30
及9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
網上報名活動安排	6-7
Facebook 及 YouTube 使用指南	8
街展推廣	9-10
賽馬會樂齡同行計劃 (JoyAge)	11
新會員天地	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	28-29
G. 義工服務 – 樂嶼行	30-31
H. 家屬天地 – 家屬支援服務	32-35
I. 家屬天地 – 小家屬服務	36-39
J. 樂晴 U-space	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	45
2023 年 10-12 月活動總表	46
2023 年 10-12 月時間表	47-52
中心 WhatsApp	53
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

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

- 就讀中學或以上的精神復元人士
- 就讀中學或以上的懷疑有精神健康問題的人士
- 上述人士的家屬 / 照顧者 (包括 5-18 歲的小家屬)
- 有意進一步認識 / 改善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 11 及 12，今期繼續介紹 SQS 13 及 14。

標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

- 13.1 我們備有確保服務使用者的私人財產權利得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。
- 13.2 如情況合適，我們會讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。
- 13.3 如我們向服務使用者收款及／或代服務使用者管理其金錢及其他貴重物品，我們便會制訂適當的程序和監管方法，並嚴格執行。

標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

- 14.1 在可行的情況下，我們備有確保個別服務使用者私隱與尊嚴得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。
- 14.2 對於服務使用者所需的任何個人護理，我們會確保進行這些護理時，服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。
- 14.3 我們備有確保服務使用者的保密權得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。

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 / 外出活動將被列入後備名單**。
 - 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
9月4日(一)	上午 9:30-12:30 及下午 2:30-5:30	上水廣場 1119 室
9月5日(二)	晚上 6:30-9:00	

電話報名

	10月小組 / 活動	11月小組 / 活動	12月小組 / 活動
接受報名日期	4/9/2023 (一)		
截止報名日期	不適用	31/10/2023 (二)	30/11/2023 (四)
備註	每人限報兩個非收費活動，10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
7/9/2023 (四)	上午 9:45-10:00	上水廣場 1119 室
5/10/2023(四)		
2/11/2023 (四)		

註：只進行所有外出活動抽籤

公佈日及收費日

	10月小組 / 外出活動	11月小組 / 外出活動	12月小組 / 外出活動
公佈日	14/9/2023(四)	11/10/2023(三)	15/11/2023(三)
收費日	22/9/2023(五) 下午 2:30 - 5:00	20/10/2023(五) 下午 2:30 - 5:00	24/11/2023(五) 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 2023 年 10 至 12 月活動啦！每月最多可以報 5 個抽籤活動。

咁我可以點做？

邀請你睇吓下面嘅網上報名活動指南！

網上活動報名指南

第 1 步

掃描本季網上報名的二維碼 (QR code)。



網上報名連結：

<https://forms.gle/5Q92V4K3Jv9tnspJ9>

第 2 步

進入此頁面，按繼續。

明愛樂晴軒2023年10-12月
活動報名

繼續

清除表單

第 3 步

閱讀報名須知後，按繼續。

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

繼續

清除表單

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，再按繼續。



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

繼續

清除表單

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

方格

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10-12月
活動報名

我們已經收到您回覆的表單。

[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 **5/9/2023 (二)**
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、探樂路徑體育

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，我們於清河邨擺設街展，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，我們透過輕鬆的遊戲形式，讓街坊們對精神健康有更多的認識，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，我們亦有派發一些薰衣草包，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！

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。

『同聚·同樂』

疫情反覆，樂齡同行計劃希望透過『同聚·同樂』活動，讓大家再一次重新拉近彼此距離，走出家中。『同聚·同樂』期望在不同活動中讓參加者一同分享生活點滴，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 10 至 12 月

時間：一小時 (按當月安排)

對象：60 歲或以上人士

名額：4-8 人

費用：免費

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



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：2023年11月1日（星期三）

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：王溢程姑娘、李展彤姑娘

N.2 遊走北區

需甄選

活動會以步行方式遊覽北區公園，歡迎新搬遷至北區的會員一同參與。

日期：2023年11月21日（星期二）

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：蔡涓珊姑娘、何智成先生

- 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。



專屬天地 A 藝行者

A.1 黏土手作

抽籤

用手去感受物件的質感，是手作趣味的所在，一起感受紙黏土和輕黏土的不同之處，當中有減壓效果，以藝術舒緩情緒。

日期：2023年10月3、10、17及24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10位

費用：\$20

負責職員：羅穎童姑娘、李展彤姑娘

A.2 靜心曼陀羅之旅

抽籤

此小組不需要任何繪畫基礎，再配合香氛、頌鉢，隨心發揮出獨一無二的治癒曼陀羅。

日期：2023年10月3日（星期二）

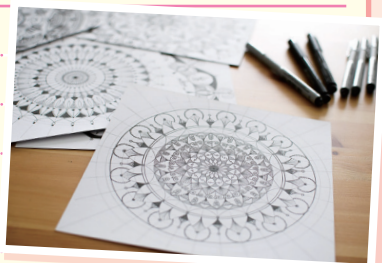
時間：下午2:30 – 下午4:30

地點：上水廣場1119室

名額：康復者會員／照顧者會員共10位

費用：\$5

負責職員：王溢程姑娘



A.3 紙碟創作的心思

抽籤

在紙碟上看似有固定的框架，你可以發揮自己的小宇宙，創作一個獨一無二的紙碟。在不同的紙碟上可以看到不同的心思，邀請你一同參與，與我們共同分享一隻專屬你的紙碟。

日期：2023年10月5（四）、12（四）、19（四）及27日（五）
（共四節）

時間：下午2:00 – 下午3:30（四）／下午12:30 – 下午2:00（五）

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：李展彤姑娘

A.4 創意藝術室

抽籤

不需任何畫畫技巧，活用不同的工具，畫出不同的創意畫作。

日期：2023年10月5、12、19及26日（逢星期四，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：羅穎童姑娘

A.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10月6、13、20及27日
（逢星期五，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：\$20

負責職員：黎美君姑娘、王溢程姑娘



（此乃會員作品）

A.6 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：2023年10月10、17、24及31日（逢星期二，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：\$40

負責職員：何智成先生

專屬天地 A 藝行者

A.7 我們的Lala Land

抽籤

音樂和電影的關係很奇妙，讓我們穿越不同年代，欣賞不同風格的外語音樂電影。It's another day of sun !

日期：2023年11月2、9、16及23日（逢星期四，共四節）

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10位

費用：全免

負責職員：王溢程姑娘



A.8 Taipei X Tokyo 秋季小旅行

抽籤

一齊探索台北及東京的流行文化，還可以試食試飲當地出名產物、再細心感受當下的hit歌，出發吧！

日期：2023年11月6、13、20及27日（逢星期一，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



A.9 皮革工作坊

抽籤

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

日期：2023年11月8、15、22及29日（逢星期三，共四節）

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：\$20

負責職員：李展彤姑娘、蔡滄珊姑娘

專屬天地 A 藝行者

A.10 剪紙藝術

抽籤

以紙為材料，摺疊並透過剪刀等工具而剪成各種不同的圖案。

日期：2023年12月1、8、15及22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



A.11 趣味馬賽克

抽籤

把色彩各異、形狀不一的玻璃馬賽克小片拼出夢幻的組合，一片兩片三片……發揮你的想像力，是拼出精美和諧的配搭？還是大膽挑戰傳統，往抽象派發展呢？每人都可以是藝術家。

日期：2023年12月6及13日（逢星期三，共兩節）

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：李展彤姑娘



A.12 靜觀聖誕

抽籤

透過身體素描、靜坐，再配合禪師日常的文章，一起學習安定，把注意力帶回當下的呼吸，過一個平靜的聖誕月。

日期：2023年12月7、14、21及28日（逢星期四，共四節）

時間：下午6:00 - 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12位

費用：\$20

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：2023年10月3、10、17及24日（逢星期二，共四節）

時間：下午4:00 – 下午5:00

地點：上水龍琛路體育館

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

備註：請參加者自備飲用水、毛巾和穿著輕便服裝。

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10月4、11、18日，11月1、8及15日（逢星期三，共六節）

時間：上午11:00 – 下午12:00

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：1) 請參加者穿著輕便服裝及自備飲用水。
2) 是此活動沒有教練指導。



B.3 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：2023年10月4、11、18及25日（逢星期三，共四節）

時間：下午3:00 – 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：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 B 動生活

B.4 羽眾同樂 B

抽籤

以開心輕鬆的心情享受羽毛球活動的樂趣，歡迎大家參加，一起同樂。

日期：2023年11月9、16、23及30日（逢星期四，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，來一起分享和體會。

日期：2023年10月9、16、30及11月6日（逢星期一，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：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11月9、16、23及30日（逢星期四，共四節）

時間：下午1:00 – 下午2:30

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 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10月16日（一）、11月2日（四）及12月1日（五）
（共三節）

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.8 身心伸展訓練班

抽籤

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

日期：2023年11月7、14、21及28日（逢星期二，共四節）

時間：上午 11:00 – 下午 1:00

地點：上水保榮路體育館

名額：康復者會員／照顧者會員 共 12 位

費用：全免

負責職員：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.9 籃球同樂日

抽籤

與康文署合辦的同樂日，由專業教練教授各種球例、技巧，想學打籃球既你唔好錯過啦！

日期：2023年12月7日（星期四）

時間：上午 10:00 – 中午 12:00

地點：粉嶺和興體育館

名額：康復者會員／照顧者會員 共 20 位

費用：全免

負責職員：李展彤姑娘

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。

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——劇本創作之旅

抽籤

誠邀你參加是次劇本創作之旅，讓我們收集和整理生活或人生歷程上的靈感，從心出發，透過文字創作抒發內心的情感，以及嘗試把一些珍貴的訊息傳遞給觀眾。

日期：2023年10月6、13、20及27日、11月3、10、17及24日
(逢星期五，共八節)

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

名額：康復者會員／照顧者會員 共 14 位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘、王溢程姑娘

C.2 戲 Fun——戲劇欣賞

抽籤

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

日期：2023年12月8日(星期五)

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 12 位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘、王溢程姑娘

活動
回顧



專屬天地 D 綠色部落

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。

D.1 綠色兵團郊外體驗日

需甄選

秋天時節，一同走進郊外，放鬆減壓，共同郊遊農田之樂，分享健康午餐，體驗綠色生活。

日期：2023年11月6日（星期一）

時間：上午9:30 - 下午4:00

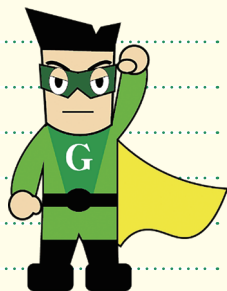
集合地點：上水廣場大電視

地點：待定

費用：待定

名額：康復者會員／照顧者會員 共 20 位

負責職員：何燕韻姑娘、林頌君姑娘、李展彤姑娘



綠色兵團發展委員會 —— 快訊

多謝各位委員繼疫情後重新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 10至12月綠委會會議排程

日期：2023年10月6日（五）、27日（五）、
11月6日（一）、12月15日（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）



中環街市環保遊

綠色生活小貼士

介紹低碳飲食原則 LOVERS

Local - 縮短食物里程

Organic - 選擇有機食材

Vegetarian - 多吃素 / 少吃肉

Energy-saving - 節省能源，
採用簡單的烹調方法

Reduce - 絕不浪費食物，謝
絕即棄餐具及包裝

Seasonal - 根據時令轉變選
擇當灶食物

資料來源：低碳生活館

E.1 聲聲相識

需甄選

您曾經有過聽聲的經驗嗎？誠邀您參加此小組，讓我們透過自我關顧、藝術創作和分享等活動，一起來聆聽彼此及重整自己獨特的聲音經驗，交流與聲音和平相處的方法。

日期：2023年10月10、17、24及31日、11月7、14、21及28日
(逢星期二，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、林頌君姑娘

E.2 『改善失眠』治療小組

需甄選

讓組員認識何謂失眠、睡眠規律、如何改善睡眠衛生，及一起建立有助睡眠的好習慣等等。

日期：2023年10月18、25日，11月1、8、15及22日
(逢星期三，共六節)

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：全免

負責職員：黃笑珊姑娘

備註：招募受睡眠問題困擾或有意想改善睡眠狀況之會員，另小組活動前1星期會安排進行甄選。

E.3 笑傲人生

需甄選

笑能令大腦釋放安多酚，從而產生愉悅的感覺，減少負面能量。小組會體驗愛笑瑜珈及透過探討正向思維去欣賞自己，細味當下，練習感恩，促進一個笑逐顏開的生活態度。

日期：2023年11月7(二)、9(四)、14(二)及16(四)日(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：鄭婉嫦姑娘

專屬天地 E 優勢綠洲

E.4 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：2023 年 10 月 6、13、20 及 27 日（逢星期五，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：蔡涓珊姑娘

E.5 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項令身心健康的活動。

日期：2023 年 10 月 19 日、11 月 16 日及 12 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.6 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 10 月 19 日（星期四）

時間：下午 2:30 – 下午 4:30

地點：（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：林頌君姑娘、蔡涓珊姑娘

專屬天地 E 優勢綠洲

E.7 智能手機應用進階班

抽籤

介紹如何使用 Google Map、交通資料、帳戶安全等的內容。

日期：2023年11月1、8、15及22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

備註：參加者需自備智能手機。

E.8 智能手機應用初階班

抽籤

學習手機的基本功能：新增聯絡人、調教手機屏幕、設定提示等，令生活更方便。

日期：2023年11月2、9、16及23日（逢星期四，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

備註：此活動只會講解智能手機的基礎應用。

E.9 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11月6、13、20及27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：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

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：2023年12月1、8、15及22日（逢星期五，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：何智成先生

專屬天地 E 優勢綠洲

E.11 歡樂桌遊天地

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：2023年11月7、14、21及28日（逢星期二，共四節）

時間：下午4:30 – 下午6:00

地點：上水廣場1119室

名額：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、李展彤姑娘

E.12 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11月27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15位

費用：全免

負責職員：連欣俊先生、林頌君姑娘

E.13 同途有您

非抽籤

人生的旅途上總希望結交多些志同道合的朋友，分享生活中的喜、怒、哀、樂，互相明白及支持。「同途有您」是一班有興趣認識復元知識的同路人，透過朋輩的互相支援，建立更強的信心繼續行人生的復元路。

日期：2023年11月22日（星期三）

時間：上午10:00 – 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12位

費用：全免

負責職員：司徒卓怡姑娘

E.14 黑紙藝術（秋天限定）

抽籤

將彩色放在神秘的黑紙上，除了呈現出獨特的美學風格，還可以減壓及治癒心靈。

日期：2023年11月30日（星期四）

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：\$5

負責職員：王溢程姑娘

專屬天地 E 優勢綠洲

E.15 繪本就是生活縮影

抽籤

閱讀繪本，並了解作者繪本創作背後的細節和困難。

日期：2023年12月6（三）、13（三）、22（五）及27（三）日
（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：蔡涓珊姑娘

E.16 冬季編織

抽籤

編織既舒壓又可以提升專注力。利用不同的方法，織出圍巾、飾物等。既可以自用，亦可以當小禮物送人。

日期：2023年12月7、14、21及28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：羅穎童姑娘

E.17 照片編輯小工程

抽籤

學習如何用手機編輯照片，裁剪、拼圖、加濾鏡和邊框，構築一張張屬於你的照片，讓你的照片在編輯後說出不一樣的故事。

日期：2023年12月15日（星期五）

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：全免

負責職員：蔡涓珊姑娘



聖誕系列

抽籤

聖誕節當然要大家一齊慶祝，今年我們會一起唱聖誕歌、看電影、玩小遊戲、分享聖誕蛋糕，歡迎大家一同慶祝聖誕節。

	E.18 聖誕電影欣賞	E.19 乾花聖誕咭製作	E.20 聖誕派對	E.21 聖誕手作 - 西洋書法心意卡
日期	2023 年 12 月 18 日 (星期一)	2023 年 12 月 19 日 (星期二)	2023 年 12 月 19 日 (星期二)	2023 年 12 月 20 日 (星期三)
時間	下午 3:00 - 下午 5:00	上午 11:00 - 下午 12:30	下午 2:00 - 下午 4:00	上午 11:00 - 下午 12:30
地點	上水廣場 1119 室	上水廣場 1119 室	(待定)	上水廣場 1119 室
名額	康復者會員/ 照顧者會員 共 10 位	康復者會員/ 照顧者會員 共 8 位	康復者會員/ 照顧者會員 共 20 位	康復者會員/ 照顧者會員 共 8 位
費用	全免	全免	\$30	\$10
負責 職員	王溢程姑娘	何智成先生	羅穎童姑娘、 李展彤姑娘、 蔡涓珊姑娘	王溢程姑娘
備註	/	/	請自備餐盒 及餐具。	/





明愛樂晴軒

2023年10-12月活動報名表

交表日期：2023年9月4日及9月5日

交表地點：上水廣場11樓19室

報名	10月	
抽籤活動 每月最多只可選五項		
A.1	黏土手作	\$20
A.2	靜心曼陀羅之旅	\$5
A.3	紙碟創作的心思	全免
A.4	創意藝術室	全免
A.5	療癒禪繞畫	\$20
A.6	園藝初體驗	\$40
B.1	椅子律動操	全免
B.2	乒乓球研習	全免
B.3	羽眾同樂 A	全免
B.5	飛鏢體驗班	全免
B.8	身心伸展訓練班	全免
E.4	記憶練習課	全免
E.6	滿 FUN 同樂日	全免
非抽籤及甄選活動		
B.7	山系女孩	全免
E.1	聲聲相識	全免
E.2	「改善失眠」治療小組	全免
E.3	笑傲人生	全免
E.5	愛笑俱樂部	全免

報名	11月	
抽籤活動 每月最多只可選五項		
A.7	我們的 Lala Land	全免
A.8	Taipei X Tokyo 秋季小旅行	\$20
A.9	皮革工作坊	\$20
B.4	羽眾同樂 B	全免
B.6	飛鏢進階班	全免
E.7	智能手機應用進階班	全免
E.8	智能手機應用初階班	全免
E.9	上午の健腦魔力橋 A	全免
E.11	歡樂桌遊天地	全免
E.14	黑紙藝術 (秋天限定)	\$5
非抽籤及甄選活動		
E.12	閨情小聚	全免
E.13	同途有您	全免
N.1	樂晴軒迎新會	全免
N.2	遊走北區	全免

報名	12月	
抽籤活動 每月最多只可選五項		
A.10	剪紙藝術	全免
A.11	趣味馬賽克	\$20
A.12	靜觀聖誕	\$20
B.9	籃球同樂日	全免
E.10	上午の健腦魔力橋 B	全免
E.15	繪本就是生活縮影	全免
E.16	冬季編織	\$20
E.17	照片編輯小工程	全免
E.18	聖誕電影欣賞	全免
E.19	乾花聖誕咭製作	全免
E.20	聖誕派對	\$30
E.21	聖誕手作 - 西洋書法心意卡	\$10

報名	外出活動	
外出活動 每季最多只可選三項		
F.1	踏進新領域 - 大埔篇	全免
F.2	西環摩星嶺半日遊	全免
F.3	童話世界農莊	\$70
F.4	暖笠笠生日會 (10-12月) (生日會員)	\$30
F.4	暖笠笠生日會 (10-12月) (非生日會員)	\$50
F.5	大棠千島湖一日遊	全免
F.6	慈山寺	全免

報名	C. 戲 FUN	
C.1	戲 FUN- 劇本創作之旅	全免
C.2	戲 FUN- 戲劇欣賞 (12月)	全免

報名	D. 綠色部落	
D.1	綠色兵團郊外體驗日 (11月)	待定
D.2	10至12月綠委會 會議排程	全免

報名	G. 樂 · 嶼 · 行	
G.1	「樂 · 嶼 · 行」導賞 義工訓練	全免
G.2	「樂 · 嶼 · 行」之流 水響秋冬導賞	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	WRAP® 身心健康行動計劃講座	全免
H.3	聖誕樂聚日營	\$40

報名	I. 家屬天地—小家屬服務	
(對象：5-12 歲小家屬)		
I.1	童話世界農莊	全免
I.2	聖誕 party	全免

報名	L. 「護」動資訊服務	
L.1	精神科急診與復發	全免
L.2	癌症知多啲	全免
L.3	「護」動·問診室 - 樂觀的人不抑鬱?	全免

報名	J. 樂晴 U Space	
(對象：中學生及 15-29 歲青年會員)		
J.1	單車遊大埔	全免
J.2	派對小遊戲	全免

報名	M. 臨床心理學家服務	
M.1	靜觀 x 情緒管理小組	全免

報名	K. 職業治療活動	
K.1	腦友鬼鬼玩遊戲	全免
K.2	腦力加油之齊齊打下機	全免
K.3	健康檢查日	全免

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

意見欄

個人基本資訊 (必需填寫)

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-Q3-

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 F 外出活動

F.1 踏進新領域—大埔篇

抽籤/6選3

今次我們一起踏進大埔元州仔，遊覽元洲仔自然環境保護研究中心，認識大自然保育，然後到附近海邊走走，欣賞紅樹林生態，過一個有意義和悠閒的下午。

日期：2023年10月13日（星期五）

時間：下午1:00—下午5:00

集合地點：上水廣場大電視

地點：大埔元州仔

名額：康復者會員／照顧者會員共12位

費用：全免

負責職員：周偉源先生、李展彤姑娘

備註：1) 本活動以步行為主，報名時應衡量個人實際身體狀況。
2) 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。

F.2 西環摩星嶺半日遊

抽籤/6選3

唔知摩星嶺大家又行過未呢？摩星嶺位於堅尼地城附近，被列為二級歷史古蹟的摩星嶺炮台，有歷史意味同時散發出神秘的頹廢感。體驗歷史過後，再到背山面海的摩星嶺臨時配水庫草地，迎着微風，看着城市與海景。

日期：2023年10月25日（星期三）

時間：下午1:00—下午5:00

集合地點：上水廣場大電視

解散地點：堅尼地城港鐵站

地點：勇闖炮台 → 二戰軍營廢墟 → 觀瀾亭望海景

名額：康復者會員／照顧者會員共15位

費用：全免（自備車費及下午茶費用）

負責職員：何智成先生、蔡涓珊姑娘

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 童話世界農莊

抽籤/6選3

以童話為主題的農莊，農莊可以餵飼馬匹、走進向日葵花田及哈比人村莊打卡！

日期：2023年11月4日（星期六）

時間：上午9:30—下午1:30

集合地點：北區社區中心對出空地

地點：童話世界農莊

名額：康復者會員／照顧者會員共13位

費用：\$70

負責職員：溫偉健先生、羅穎童姑娘

備註：1) 活動費用不包含午餐。
2) 活動費用已包入場費及旅遊巴來回車費。
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。



專屬天地 F 外出活動

F.4 暖笠笠生日會 (10-12月)

抽籤/6選3

誠邀正藉秋冬季日子生日的您們參與是次生日會，將會透過小遊戲、聚餐及互相送贈祝福，凝聚一個溫暖的氣氛，讓我們一起渡過一個溫暖的生日會。

日期：2023年11月17日（星期五）

時間：下午2:00 – 下午4:00

地點：上水廣場

名額：康復者會員／照顧者會員 共12位

費用：\$30（10-12月生日會員）、\$50（10-12月非生日會員）

負責職員：何燕韻姑娘、何智成先生

F.5 大棠千島湖一日遊

抽籤/6選3

大棠千島湖景色優美，在登山小徑遠足時亦可觀賞不同的植物品種，讓我們一起踏進大自然，欣賞令人身心舒暢的湖光山色。

日期：2023年12月12日（星期二）

時間：上午10:00 – 下午4:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：大棠千島湖

名額：康復者會員／照顧者會員 共12位

費用：全免（自備來回交通車費）

負責職員：徐雪盈姑娘、王溢程姑娘

備註：登山路段有頗多梯級，報名時應衡量個人實際身體狀況。



F.6 慈山寺

抽籤/6選3

結合古今的建築風格，內有巨型觀音像及佛教藝術博物館。邀請大家感受寺院的莊嚴清幽，放鬆身心、滋養心靈。

日期：2023年12月13日（星期三）

時間：下午1:00 – 下午5:00

集合地點：上水廣場大電視

地點：大埔慈山寺

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、伍家玲姑娘



義工服務 G 樂 · 嶼 · 行

G.1 「樂 · 嶼 · 行」導賞義工訓練

需甄選

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。

10-12 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！



聚會內容：

	外出導賞訓練	Halloween 重聚日	身心靈體驗 外出活動	送暖聖誕重聚日
內容	探索北區新面貌	義工重聚	由導賞員領團出發	聖誕小手工
	2023 年 10 月 9 日 (星期一) 上午 10:30 – 下午 12:30	2023 年 10 月 31 日 (星期四) 上午 10:30 – 下午 12:30	2023 年 11 月 22 日 (星期三) 下午 12:00 – 下午 4:30	2023 年 12 月 18 日 (星期一) 上午 10:30 – 下午 12:30
地點	待定	上水廣場 1119 室	流水響	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 · 嶼 · 行」之流水響秋冬導賞

抽籤

由「樂 · 嶼 · 行」導賞義工帶你走進流水響，結伴同行欣賞沿途屬於秋冬的風景，當中會進行小遊戲和靜觀體驗活動。

日期：2023年11月22日（星期三）

時間：下午 12:00 – 下午 4:30

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	「身」動體驗篇	暢遊散心篇	社區資源篇
日期	2023年10月17日 (星期二)	2023年11月9日 (星期四)	2023年12月8日 (星期五)
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	北區公園 集合地點：上水廣場大電視	孫中山紀念公園	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) 請穿着舒適衣物、鞋及自備充足食水。		

H.2 WRAP® 身心健康行動計劃講座

抽籤

誠邀大家參加是次講座，一起認識身心整全健康工具，學習應對生活上面對的不同變化，以及了解更多如何維持自身良好的精神健康。

日期：2023年10月30日（星期一）

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：徐雪盈姑娘、黃維昌先生

家屬天地 H 家屬支援服務

H.3 聖誕樂聚日營

抽籤

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

日期：2023年12月19日（星期二）

時間：上午10:00 – 下午5:00

集合地點：上水廣場大電視

地點：待定

名額：照顧者會員共26位

費用：\$40（包午膳及來回車費）

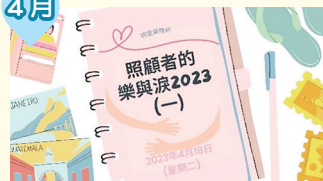
負責職員：周偉源先生

備註：家屬連同會員一同參與優先

活動回顧

照顧者的樂與淚

4月



5月



6月



臨床心理學家講座 - 認識情緒病



「千里之行始於足下」優勢模式小組



認識家庭韌力

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，而在這三個主題中，信念系統被視為家庭韌力的關鍵，是建立家庭韌力的重要力量。

信念系統由文化、家庭和社會的交流互動所形成，這些信念強烈地影響人如何看待危機、痛苦，以及作出選擇。信念亦會影響家庭面對危機的方法，也會因着處理危機的經驗而徹底改變相關的信念。

為逆境創造意義

- 相信韌力基礎來自人際關係
- 將危機視為家庭的共同挑戰
- 把危機視之為有意義、可理解和可處理

正面展望

- 保持希望感、樂觀
- 接受不可改變的狀況並把握一切可能性
- 保持勇氣和鼓勵，肯定優勢

超越性及靈性

- 明白有危亦有機，從逆境中學習、改變和成長
- 從信仰、聚會支持等獲得力量和靈性來源
- 想像新的可能和解決辦法

筆者與復元人士家庭交談時，問及有甚麼信念支撐着他們堅持至此時此刻，他們大部分都不約而同回答「大家係一家人呀嘛」，而這句說話背後蘊藏着美麗而堅實的信念，與復元人士共同走過一個又一個的難關。作為照顧者的你們，心中又有甚麼的信念呢？起初面對家人患上精神疾患，整個家庭好像迎來一場不穩定天氣，而家庭的優勢就像雨傘一樣，為大家遮風擋雨，就讓我們一同期待放晴的時候。

照顧者故事

從無助至建立家庭韌力

阿晴的兒子患有精神分裂症差不多十年。精神分裂症在阿樂中學時期出現，在阿晴一家的生活裏，丈夫當時已是癌症末期，因此阿晴在丈夫離開前亦沒有提及阿樂的狀況，自己一人面對。這段時間裏，幸運的是學校社工、醫護人員的協助，告知阿晴阿樂受精神分裂症可能出現的狀況，以及接觸其他社會資源，令阿晴能更清楚如何照顧阿樂。

精神分裂症會令阿樂容易對人產生懷疑，特別是鄰居，有時鄰居說話時，會認為對方談及自己，繼而對着鄰居住處破口大罵，或掙家中物品。因此，阿晴不會出遠門，大部分時間都會在家陪伴阿樂。問及阿晴如何關顧自己時，阿晴表示平常的消閒是看綜藝電視節目，「開心下笑下呀」，平時大笑得也令阿樂不禁說：「媽咪，使唔使笑得咁大聲呀？」。

在未來生活的想法上，阿晴希望在復元路途上盡量協助阿樂，阿晴表示「希望佢可以恢復意志，唔係話想佢好返啦，係人都想，但意志係可以有志氣做人，可以照顧好自己。」。在日常生活上，阿晴會教導阿樂炒菜、洗地等家務，阿樂有時會很快忘記阿晴的教導，但阿晴依然滿有耐心再向阿樂說明，阿晴表示「自己盡量做得幾多得幾多」。阿晴在阿樂做得好的時候會給予稱讚，阿樂對着阿晴也是，可能曬看電視節目的緣故，也令阿晴學懂一些普通話，阿樂便會稱讚阿晴「媽咪你以前唔識普通話嘅，你而家好似有啲進步㗎，識兩句㗎。」。



生活有不少不容易、難過的時候，但同樣亦有平淡、快樂的時候。
生活有不少障礙、挑戰，但個人也有不同優勢、資源跨過一個個難關。
若此刻的你因着照顧復元人士而感到有壓力、疑惑，歡迎致電與中心職員聯絡。

親子一同觀賞話劇
「舞台小明星：
小海螺與大鯨魚」



活動回顧

奶油筆筒及
水晶球製作工作坊



家庭一齊設計可以
代表家庭的風箏



十分認真創作



有自己喜歡的卡通



代表爸爸喜歡的車

活動回顧



天氣放晴好啱放風箏



風箏日玩親子遊戲



將祝福送比其他人

暑期活動

認識精神健康



創作我們的劇本



小精靈 DIY，孤單寂寞時
都可以陪住我



自製無毒鬼口水！



拉絲的手感好治癒

家屬天地 | 小家屬服務

1.1 童話世界農莊

抽籤

提供親子學習馬知識、照顧馬匹、餵飼小山羊和白兔仔的機會，配合戶外大草原遊樂場，讓孩子盡情放電。

日期：2023年11月4日（星期六）

時間：上午9:30 – 下午1:30

集合地點：北區社區中心對出空地

名額：小家屬及家長共22位

費用：每位成人\$70、小童\$35

備註：費用已包入場費及旅遊巴來回車費



1.2 聖誕 party

抽籤

又到聖誕啦！一齊整雪人同玩遊戲歡度節日啦！

日期：2023年12月23日（星期六）

時間：上午10:30 – 中午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：5-18歲小家屬會員及家長共8位

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）
報名方法：報名及詳情可致電 2278 1016 與負責同事聯絡。



訂立家規是家庭生活中非常重要的一環。透過制定明確的規則，家長可以幫助孩子建立起良好的行為習慣，並且提供一個穩定的環境，讓孩子感到安全和受到關愛。在家庭中，有些規則是必須要一致的，例如維持家庭的安全和衛生，但是有些規則可以讓孩子參與訂立，這樣可以增強孩子的自我管理能力。

此外，家長在訂立家規時，應該要注意到孩子們的年齡和發展階段。對於比較小的孩子，規則應該要更加簡單明確，而對於青少年則可以更加開放和彈性，讓他們可以有更多的自由和自我表達的機會。同時，家長也要注意到孩子們的反饋，如果孩子們對某一個規則感到不滿或者不理解，那麼家長應該要耐心地解釋並且傾聽他們的意見。

以與小學年紀的兒童看電視或觀看網上影片為例，監督執行是非常重要的。特別是在孩子們還沒有完全學會自我約束和自我管理的情況下。家長可以用以下方式管理孩子看屏幕的時間：

1. 定期檢查：

家長可以定期檢查孩子們看電視的情況，確保他們遵守了規則和限制。可以通過隨機抽查、視頻監控等方式進行監督。

2. 提醒和約束：

如果發現孩子們有不當的行為或者超時的情況，家長可以及時提醒和約束，讓他們知道自己的行為是不被允許的。



3. 正確的懲罰：

如果孩子們違反了看電視的規則，家長可以採取適當的懲罰措施，比如減少看電視的時間、沒收電視遙控器等。但是，懲罰應該是正確的、公正的，並且不應該過於嚴厲或者過度傷害孩子的自尊心。

4. 給予讚美和鼓勵：

如果孩子們能夠遵守看電視的規定，家長也應該給予他們足夠的讚美和鼓勵，讓他們知道自己的努力得到了認可。



總之，在訂立家規的過程中，家長需要謹慎考慮不同年齡段孩子的需要和反饋，並且在執行家規的過程中注意到適度、公正、正確的原則，讓孩子們在安全、穩定、健康的家庭環境中成長。

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 單車遊大埔

抽籤

趁天氣涼涼地，一齊踩單車衝出上水 !!! 去大埔同科學園，遊覽白石角海濱長廊 ~

日期：2023 年 11 月 25 日（星期六）

時間：下午 12:30 – 下午 5:30

地點：上水及大埔

集合地點：上水廣場大電視

解散地點：大埔

名額：中學生及 15-29 歲的青年會員 共 8 位

費用：\$80

J.2 派對小遊戲

抽籤

一齊玩下好玩嘅 Party Games 啦 !

日期：2023 年 12 月 22 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



負責職員：Helen（威姑娘）及 Daniel（溫先生）

青年新蒲點 — 你的年度目標達到嗎？

話咁快又去到 2023 年的尾聲，呢年你過得好嗎？年頭希望今年做嘅目標有做到嗎？有冇啲野唔做會令你感到遺憾？如果你諗起冇人想見，有事情未做同冇地方未去，依家仲有 3 個月時間比你地去做！

年尾有咩好做？

1. 檢討年度目標

相信大家喺年初時都會為自己訂目標同期望，可能係學下新技能、突破舒適圈試新事物識朋友或者改善身型等等。依個時候又可以坐低靜靜諗下，有咩做到同有咩未達到，可以留去下一年再做。

大家又可以回想下今年嘅生活小確幸，記錄低感恩的人和事。

2. 離開北區

可能呢一年忙於工作、讀書同生活，都未安排到時間去下北區以外的地方。不妨上網搜尋「香港好去處」，去一個未去過嘅地方，做個小探險，為生活增添新鮮感。

3. 多謝及獎勵自己

呢一年的確唔容易過，無論係生活上、與人相處上、面對情緒起伏上，都會遇到不同挑戰。趁一年嘅終結，都鼓勵大家好好多謝自己付出嘅努力。獎勵方式可以係買一份自己好想要嘅禮物、食一餐好東西、放空一日享受 me time……

4. 參加中心活動 / 做 youth 義工

得番 3 個月就到 2024 年，你今年參加左我地樂晴 U space 未呀？如果未就快啲參加啦～仲可以做埋入校活動嘅義工添！

5. 大掃除：斷捨離

年尾除左屋企要大掃除之後，都要清下手機同電腦，可以刪除一啲唔用嘅 app、文件同應用程式。

更重要嘅係幫心靈斷捨離，清空經常佔據你腦袋同生活的心靈雜物，例如過度的擔心、煩擾的思緒、太多的資訊和傷痛的回憶。覺察、接納和放下先可以令我們得到更多，體驗更多。

6. 訂新目標

就到新一年又可以訂立新的年度目標，訂目標有咩好處？

訂立目標可以令我們更了解自己重視的事情和願意付出多少努力去得到成功，當在生活中迷失時可以靠目標提醒自己，了解進度和更易取得成功。目標明確才可增加成功機會，大家可以

- 1) 訂具體及量化的目標、
- 2) 訂實際和有可能達成的目標、
- 3) 完成目標的時間表、
- 4) 有明確執行的計劃、
- 5) 寫下期間會遇到的障礙及
- 6) 寫下自己願意付出的代價。

希望下年再檢討目標果陣，你地會比今年進步！



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 腦友鬼鬼玩遊戲

抽籤

生活太過單一，腦袋缺乏刺激，認知能力亦可能會下降。萬聖節和大家一起動動腦袋。透過小組活動認識自己的認知能力，透過不同的活動訓練、製作節日飾物，為我們的腦袋加加油。

日期：2023年10月5、12、19及26日（星期四）

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 腦力加油之齊齊打下機

抽籤

云云電子遊戲中，種類各式各樣，選擇合適自己的遊戲同樣可達到認知訓練的效果。今天就讓我們忙裏偷閒，一起打打機！

日期：2023年11月9、16、23及30日（星期四）

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8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

非抽籤

齊齊關心自身健康情況，透過智能分析儀，了解自己的身高、體重、身體脂肪百分比、肌肉量和內臟脂肪等數據作健康參考。

日期：2023年12月9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12位

費用：全免

負責職員：職業治療助理滕思雯姑娘

精神分裂症 (Schizophrenia)

★ 要了解精神分裂症，要先知道何為思覺失調。

❖ 何為思覺失調？

- 思覺失調 (Psychosis) 是一種異常的精神狀態，影響患者思想及感覺功能，使患者不能夠正確地了解周遭現實的事物。常於青少年期發病，如果延誤求醫，會有更大機會發展成較嚴重的精神病。
- 思覺失調診斷光譜包括：
精神分裂症、妄想症 (Delusional Disorder)、分裂情感性疾患 (Schizoaffective Disorder)、躁狂抑鬱症 (Bipolar Affective Disorder)、藥物誘發性思覺失調、官能性思覺失調。

❖ 何為精神分裂症？

- 精神分裂症是一種思考、知覺、行為及情緒障礙的疾病。
- 屬於重性精神病。在醫院管理局的一項統計當中，約有 5000 名患精神分裂症人士接受醫管局精神科專科服務。常於 20 至 30 歲發病，但任何年齡皆有可能發病。男女患者比例相約。

症狀

- ❖ 主要分為「正性症狀」及「負性症狀」。
- ❖ 一個月內，頻繁出現兩種或以上的症狀便有可能患有精神分裂症。
(兩種或以上的症狀當中，最少有一種為妄想、幻覺或言語錯亂。)

分類	正性症狀	負性症狀
內容	<ul style="list-style-type: none">• 妄想：沒有根據、不合邏輯的思想 e.g. 感到被迫害、被他人控制思想行為• 幻覺：從五感 (視、聽、味、嗅、觸) 感覺到一些不存在的事物 e.g. 聲音憑空出現與自己對話• 言語錯亂：頻繁地自言自語、說話不連貫等• 行為紊亂：裝扮古怪、刻板動作等	<ul style="list-style-type: none">• 社交退縮：疏離他人、封閉自我等• 缺乏動力：對身邊事物、個人衛生或自理失去興趣• 情感貧乏：e.g. 木無表情• 思想行動緩慢

成因

- ❖ 生理方面：遺傳、腦部病變、神經傳遞物質分泌異常 (e.g. 多巴胺) 等。
- ❖ 心理及社會因素方面：童年時受虐、成長期關係破裂、學業或工作壓力等。

治療

- ❖ 藥物治療：
 - **抗精神病藥**：處理正性症狀
 - **抗抑鬱藥**：處理負性症狀
 - **抗膽鹼能藥 (解藥)**：減低手震、肌肉僵硬、行動緩慢等柏金遜綜合症徵狀
 - **情緒穩定劑**：加強抗精神病藥作用
 - **鎮靜劑 / 安眠藥**：減輕緊張、焦慮、失眠及抗精神病藥部分副作用
- ❖ 輔助治療：自我照顧訓練、社交技巧訓練、輔助就業、壓力處理、家庭治療等。

總結

精神分裂症並不可怕。越早接受治療及定時覆診用藥，越能有效控制病情，減低復發或病情加重的機會。

資料來源：青山醫院精神健康學院、精神健康諮詢委員會、醫管局策略發展部統計及人力規劃組、精神健康教育資料、DSM-5

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 精神科急診與復發

抽籤

面對危機時或會出現突發性的精神狀況。從不同角度學習如何察覺急性的精神狀態，認識應對及預防復發的方法。

日期：2023年10月4、11、18及25日（逢星期三，共四節）

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10位

費用：全免

負責職員：伍家玲姑娘（精神科護士）

備註：參加者如需要個別會談服務，請先致電中心預約。



L.2 癌症知多啲

抽籤

癌症是香港死因排行第一位。讓我們認識更多癌症的資訊，建立健康生活方式預防這個「頭號殺手」。

日期：2023年11月10日（星期五）

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10位

費用：全免

負責職員：伍家玲姑娘（精神科護士）

備註：參加者如需要個別會談服務，請先致電中心預約。



L.3 「護」動·問診室 —— 樂觀的人不抑鬱？

需甄選

「樂觀的人不抑鬱」真的對嗎？讓我們了解抑鬱症的成因、治療、預防復發方法，認識舒緩抑鬱情緒的方法。

日期：2023年12月7、14、21及28日（逢星期四，共四節）

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。



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 靜觀 x 情緒管理小組

需甄選

臨床心理學家將與組員深入探討和練習「靜觀」，讓組員學習及實踐以「靜觀」改善情緒管理。

日期：2023年10月3、10、17、24、31日、11月7、14及21日
(逢星期二，共八節)

時間：下午 12:30 – 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：張景泰先生（臨床心理學家）

備註：1) 本小組共八節，會員需要最少可以參與其中六節。
2) 參加小組的組員需要在小組外進行練習或完成功課。



2023年10-12月活動總表

A 藝行者

- A.1 黏土手作
- A.2 靜心曼陀羅之旅
- A.3 紙碟創作的心思
- A.4 創意藝術室
- A.5 療癒禪繞畫
- A.6 園藝初體驗
- A.7 我們的 Lala Land
- A.8 Taipei X Tokyo 秋季小旅行
- A.9 皮革工作坊
- A.10 剪紙藝術
- A.11 趣味馬賽克
- A.12 靜觀聖誕

B 動生活

- B.1 椅子律動操
- B.2 乒乓球研習
- B.3 羽眾同樂 A
- B.4 羽眾同樂 B
- B.5 飛鏢體驗班
- B.6 飛鏢進階班
- B.7 山系女孩
- B.8 身心伸展訓練班
- B.9 籃球同樂日

C 戲 Fun

- C.1 戲 Fun - 劇本創作之旅
- C.2 戲 Fun - 戲劇欣賞

D 綠色部落

- D.1 綠色兵團郊外體驗日
- D.2 10至12月綠委會會議排程

E 優勢綠洲

- E.1 聲聲相識
- E.2 『改善失眠』治療小組
- E.3 笑傲人生
- E.4 記憶練習課
- E.5 愛笑俱樂部
- E.6 滿 FUN 同樂日
- E.7 智能手機應用進階班
- E.8 智能手機應用初階班
- E.9 上午の健腦魔力橋 A
- E.10 上午の健腦魔力橋 B
- E.11 歡樂桌遊天地
- E.12 閨情小聚
- E.13 同途有您
- E.14 黑紙藝術 (秋天限定)
- E.15 繪本就是生活縮影
- E.16 冬季編織
- E.17 照片編輯小工程
- E.18 聖誕電影欣賞
- E.19 乾花聖誕咕製作
- E.20 聖誕派對
- E.21 聖誕手作 - 西洋書法心意卡

E 外出活動

- F.1 踏進新領域-大埔篇
- F.2 西環摩星嶺半日遊
- F.3 童話世界農莊
- F.4 暖笠笠生日會 (10-12月)
- F.5 大堂千島湖一日遊
- F.6 慈山寺

G 義工服務-樂·嶼·行

- G.1 「樂·嶼·行」導賞義工訓練
- G.2 「樂·嶼·行」之流水響秋冬導賞

H 家屬天地-家屬支援服務

- H.1 照顧者的樂與淚
- H.2 WRAP® 身心健康行動計劃講座
- H.3 聖誕樂聚日營

I 家屬天地-小家屬服務

- I.1 童話世界農莊
- I.2 聖誕 party

J 樂晴 U-space

- J.1 單車遊大埔
- J.2 派對小遊戲

K 職業治療服務活動

- K.1 腦友鬼鬼玩遊戲
- K.2 腦力加油之齊齊打下機
- K.3 健康檢查日

L 「護」動資訊服務

- L.1 精神科急診與復發
- L.2 癌症知多啲
- L.3 「護」動·問診室-樂觀的人不抑鬱?

M 臨床心理學家服務

- M.1 靜觀 x 情緒管理小組

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



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。

10月活動時間表

	日	一	二
		1	2
上午	國慶日	國慶日翌日	A.1 黏土手作
下午			A.2 靜心曼陀羅之旅 B.1 椅子律動操 M.1 靜觀 x 情緒管理小組
晚上			
		8	9
上午		G.1 「樂·嶼·行」導賞 義工訓練	A.1 黏土手作
下午		B.5 飛鏢體驗班	A.6 園藝初體驗 B.1 椅子律動操 E.1 聲聲相識 M.1 靜觀 x 情緒管理小組
晚上			
		15	16
上午			A.1 黏土手作
下午		B.5 飛鏢體驗班 B.7 山系女孩	A.6 園藝初體驗 B.1 椅子律動操 H.1 照顧者的樂與淚 E.1 聲聲相識 M.1 靜觀 x 情緒管理小組
晚上			
		22	23
上午		重陽節	A.1 黏土手作
下午			A.6 園藝初體驗 B.1 椅子律動操 E.1 聲聲相識 M.1 靜觀 x 情緒管理小組
晚上			
		29	30
上午			G.1 「樂·嶼·行」導賞 義工訓練
下午		B.5 飛鏢體驗班 H.2 WRAP® 身心健康行動 計劃講座	A.6 園藝初體驗 E.1 聲聲相識 M.1 靜觀 x 情緒管理小組
晚上			
			31

三	四	五	六
4	5	6	7
B.2 乒乓球研習		E.4 記憶練習課	
B.3 羽眾同樂 A L.1 精神科急診與復發	A.3 紙碟創作的心思 K.1 腦友鬼鬼玩遊戲	A.5 療癒禪繞畫 C.1 戲 Fun- 劇本創作之旅 D.2 綠色兵團發展委員會	
	A.4 創意藝術室		
11	12	13	14
B.2 乒乓球研習	G.1 「樂・嶼・行」導賞 義工訓練	E.4 記憶練習課	
B.3 羽眾同樂 A L.1 精神科急診與復發	A.3 紙碟創作的心思 K.1 腦友鬼鬼玩遊戲	A.5 療癒禪繞畫 C.1 戲 Fun- 劇本創作之旅 F.1 踏進新領域—大埔篇	
	A.4 創意藝術室		
18	19	20	21
B.2 乒乓球研習		E.4 記憶練習課	
B.3 羽眾同樂 A E.2 『改善失眠』治療小組 L.1 精神科急診與復發	A.3 紙碟創作的心思 E.5 愛笑俱樂部 E.6 滿 FUN 同樂日 K.1 腦友鬼鬼玩遊戲	A.5 療癒禪繞畫 C.1 戲 Fun- 劇本創作之旅	
	A.4 創意藝術室		
25	26	27	28
		E.4 記憶練習課	
B.3 羽眾同樂 A E.2 『改善失眠』治療小組 F.2 西環摩星嶺半日遊 L.1 精神科急診與復發	K.1 腦友鬼鬼玩遊戲	A.3 紙碟創作的心思 A.5 療癒禪繞畫 C.1 戲 Fun- 劇本創作之旅 D.2 綠色兵團發展委員會	
	A.4 創意藝術室		

11月活動時間表

	日	一	二
上午			
下午			
晚上			
	5	6	7
上午		E.9 上午的健腦魔力橋 A D.1 綠色兵團郊外體驗日	B.8 身心伸展訓練班 E.3 笑傲人生
下午		A.8 Taipei X Tokyo 秋季小旅行 B.5 飛鏢體驗班 D.2 綠色兵團發展委員會	E.1 聲聲相識 E.11 歡樂桌遊天地 M.1 靜觀 x 情緒管理小組
晚上			
	12	13	14
上午		E.9 上午的健腦魔力橋 A	B.8 身心伸展訓練班 E.3 笑傲人生
下午		A.8 Taipei X Tokyo 秋季小旅行	E.1 聲聲相識 E.11 歡樂桌遊天地 M.1 靜觀 x 情緒管理小組
晚上			
	19	20	21
上午		E.9 上午的健腦魔力橋 A	B.8 身心伸展訓練班
下午		A.8 Taipei X Tokyo 秋季小旅行	E.1 聲聲相識 E.11 歡樂桌遊天地 N.2 遊走北區 M.1 靜觀 x 情緒管理小組
晚上			
	26	27	28
上午		E.9 上午的健腦魔力橋 A	B.8 身心伸展訓練班
下午		A.8 Taipei X Tokyo 秋季小旅行 E.12 閒情小聚	E.1 聲聲相識 E.11 歡樂桌遊天地
晚上			

三	四	五	六
1	2	3	4
B.2 乒乓球研習 E.7 智能手機應用進階班			F.3 童話世界農莊 I.1 童話世界農莊
E.2 『改善失眠』治療小組 N.1 樂晴軒迎新會	A.7 我們的 Lala Land B.7 山系女孩 E.8 智能手機應用初階班	C.1 戲 Fun- 劇本創作之旅	
8	9	10	11
B.2 乒乓球研習 E.7 智能手機應用進階班	B.4 羽眾同樂 B E.3 笑傲人生 H.1 照顧者的樂與涼 K.2 腦力加油之齊齊打下機		
A.9 皮革工作坊 E.2 『改善失眠』治療小組	A.7 我們的 Lala Land B.6 飛鏢進階班 E.8 智能手機應用初階班	C.1 戲 Fun- 劇本創作之旅 L.2 癌症知多啲	
15	16	17	18
B.2 乒乓球研習 E.7 智能手機應用進階班	B.4 羽眾同樂 B E.3 笑傲人生 K.2 腦力加油之齊齊打下機		G.1 「樂·嶼·行」導賞 義工訓練
A.9 皮革工作坊 E.2 『改善失眠』治療小組	A.7 我們的 Lala Land B.6 飛鏢進階班 E.5 愛笑俱樂部 E.8 智能手機應用初階班	C.1 戲 Fun- 劇本創作之旅 F.4 暖笠笠生日會 (10-12月)	
22	23	24	25
E.7 智能手機應用進階班	B.4 羽眾同樂 B K.2 腦力加油之齊齊打下機		
A.9 皮革工作坊 E.2 『改善失眠』治療小組 E.13 同途有您 G.1 「樂·嶼·行」導賞 義工訓練 G.2 「樂·嶼·行」之流 水響秋冬導賞	A.7 我們的 Lala Land B.6 飛鏢進階班 E.8 智能手機應用初階班	C.1 戲 Fun- 劇本創作之旅	J.1 單車遊大埔
29	30		
	B.4 羽眾同樂 B K.2 腦力加油之齊齊打下機		
A.9 皮革工作坊	B.6 飛鏢進階班 E.14 黑紙藝術 (秋天限定)		

12月活動時間表

	日	一	二
上午			
下午			
晚上			
	3	4	5
上午			
下午			
晚上			
	10	11	12
上午			F.5 大棠千島湖一日遊
下午			
晚上			
	17	18	19
上午		G.1 「樂·嶼·行」導賞 義工訓練	E.19 乾花聖誕咭製作
下午		E.18 聖誕電影欣賞	E.20 聖誕派對 H.3 聖誕樂聚日營
晚上			
	24	25	26
上午		聖誕節	聖誕節後第一個周日
下午			
晚上			
	31		
上午			
下午			
晚上			

三	四	五	六
		1	2
		E.10 上午の健腦魔力橋 B A.10 剪紙藝術 B.7 山系女孩	
6	7	8	9
A.11 趣味馬賽克	B.9 籃球同樂日 E.16 冬季編織	E.10 上午の健腦魔力橋 B	K.3 健康檢查日
E.15 繪本就是生活縮影	L.3 「護」動·問診室－ 樂觀的人不抑鬱？ A.12 靜觀聖誕	A.10 剪紙藝術 C.2 戲 Fun－戲劇欣賞 H.1 照顧者的樂與淚 K.3 健康檢查日	
13	14	15	16
A.11 趣味馬賽克	E.16 冬季編織	E.10 上午の健腦魔力橋 B	
F.6 慈山寺 E.15 繪本就是生活縮影	L.3 「護」動·問診室－ 樂觀的人不抑鬱？ E.5 愛笑俱樂部 A.12 靜觀聖誕	A.10 剪紙藝術 D.2 綠色兵團發展委員會 E.17 照片編輯小工程	
20	21	22	23
E.21 聖誕手作－西洋書法心意卡	E.16 冬季編織	E.10 上午の健腦魔力橋 B	I.2 聖誕 party
	L.3 「護」動·問診室－ 樂觀的人不抑鬱？ A.12 靜觀聖誕	A.10 剪紙藝術 E.15 繪本就是生活縮影 J.2 派對小遊戲	
27	28	29	30
	E.16 冬季編織		
E.15 繪本就是生活縮影	L.3 「護」動·問診室－ 樂觀的人不抑鬱？ A.12 靜觀聖誕		

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

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。

職員動向



新入職同事

大家好，好高興黎到樂晴軒呢個大家庭！我係社工阿樂，平時會跑下步，睇下書，最鐘意周圍散步，感受唔同地方嘅美！期待與大家相會！

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	✗	✗

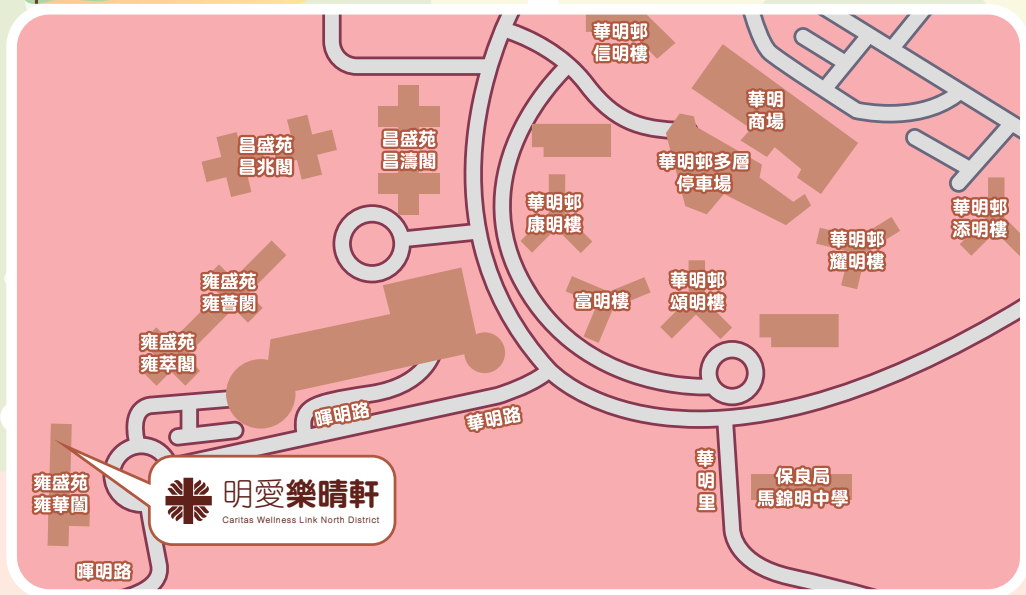
- 如戶外活動舉行前的兩小時，天文台發出雷暴警告、紅色或黑色暴雨警告，或懸掛三號或以上風球，活動將會取消或改期，
- 取消的活動所繳費用，概不退還。
- 如對惡劣天氣下的活動安排有任何疑問，可致電 2278-1015 查詢。



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.d.caritas.org.hk/>

