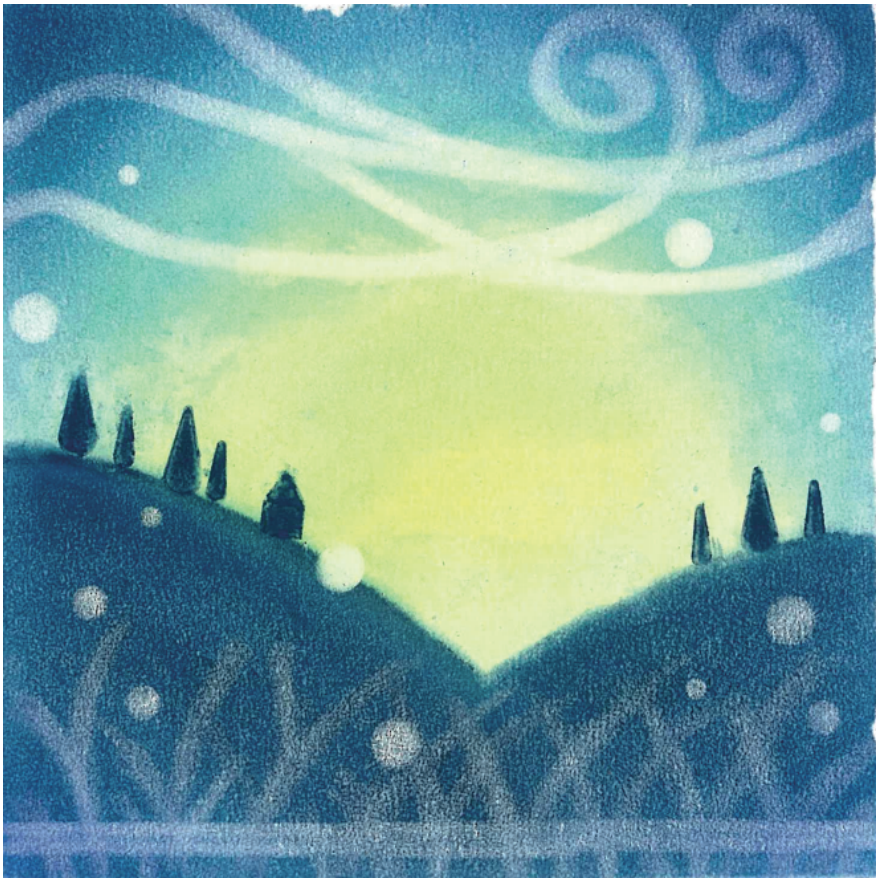
明愛樂晴軒
Caritas Wellness Link
North District

活動通訊

2022年1-3月

此封面乃中心會員的作品



交 表 日 ：2021年12月2日 (星期四) 晚上6:30-9:00 及
12月3日 (星期五) 上午9:30-12:30及下午2:30-5:30

詳情請留意內頁

交表地點：上水廣場11樓19室

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://rscwlnd.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

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
明愛樂伴行填詞比賽 + 網上音樂會 9
心靈市集 · The Market Soul 10
會員大會 11
街展推廣 12
思健學院2022年1-3月課程 13
專屬天地－A.藝行者 14
專屬天地－B.動生活 15-17
專屬天地－C.男女主場 17
專屬天地－D.綠色部落 18
專屬天地－E.優勢綠洲 19-23
專屬天地－F.外出活動 24-25
G. 義工服務－樂晴之友 26
H. 家屬天地－家屬支援服務 27-30
I. 家屬天地－小家屬服務 31-32
童心家長天地 33-34
J. 樂晴U Space 35-36
新青年蒲點 37-38
K. 職業治療活動 39-40
L.「護」動資訊服務 41-44
賽馬會樂齡同行計劃（JoyAge） 45
2022年1-3月活動總表 46
2022年1-3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

- 就讀中學或以上精神病康復者
- 就讀中學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
- 上述人士的家屬／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
分派工作員跟進

↓

工作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。一至十六項服務質素標準已於過往通訊中向大家一一介紹，今期會重新介紹SQS1及2。

標準1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

- 服務單位須製備載有最新資料的手冊、資料單張或小冊子，說明其服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法，以及服務使用者申請接受和退出該服務的機制。
- 服務說明所用的文字措辭，應以明白易懂為原則。這些說明資料應隨時供可能需要接受服務人士、職員和市民閱覽。
- 如情況適當，服務單位應將其服務說明資料派發給可能需要接受服務的人士、職員及本區相關的服務機構或社區團體。

標準2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程式。

服務單位應將下列事項的處理政策和程式記錄在案：

- 哪些人士可申請接受服務和在何種情況下獲得此服務
- 如何進行收納服務使用者的程序
- 服務使用者如何退出該服務
- 服務單位如何評估和滿足服務使用者的需要
- 服務單位如何尊重服務使用者的私隱和尊嚴
- 服務單位如何處理投訴
- 如何讓服務使用者就服務單位的表現提出意見

- 服務單位定期檢討和修訂所有政策及程式。
- 服務單位定有機制，藉以諮詢服務使用者和職員的意見，並將這些意見適當地納入政策及程序檢討與修訂的過程中。
- 政策和程序所用的文字措辭，應以明白易懂為原則。這些政策和程序應隨時供服務使用者、職員或其他關注的人士閱覽。

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/外出活動張被列入後備名單。**
   - 如會員成功報名連續性活動(小組)後，**缺席第一節而未有事前通知職員，該會員將被視作退出活動，相關收費將不獲退還 (如有)，職員將安排後備名單的會員補上。**
7. 所有收費小組/活動一經繳費，所有費用恕不退回 (因天雨關係或特別情況取消活動除外)。
8. 如參加者於小組/活動開始後才報名加入，必須繳交小組/活動全費。
9. 非於本中心內進行之活動【包括: 戶外活動、借用場地】，職員會於活動前3個工作天內致電通知參加者有關集合時間及活動需知。各參加者請準時出席活動，逾時而事前未有通知職員，恕不等候。
10. 有關活動的詳細內容及報名細則，以中心最後公佈為準，中心亦會保留隨時修改任何活動細則的權利。

今季重要日期

本季親身交表日

日期	時間	地點
12月2日（四）	晚上6:30－9:00	上水廣場1119室
12月3日（五）	上午9:30－12:30及下午2:30－5:30	

電話報名

	1月小組/活動	2月小組/活動	3月小組/活動
接受報名日期	10/12/2021（五）		
截止報名日期	不適用	4/1/2022（二）	4/2/2022（五）
備註	每人限報兩個非收費活動，1月活動將自動列入後備名單		
報名熱線	2278 1015		

註：本中心鼓勵未能親臨交表日者可**邀請親友代交**已簽署的報名表

公開抽籤日期

日期	時間	地點
8/12/2021（三）	上午9:45－10:00	上水廣場1119室
6/1/2022（四）		
7/2/2022（一）		

註：只進行所有外出活動抽籤

公佈日及收費日

	1月小組/外出活動	2月小組/外出活動	3月小組/外出活動
公佈日	14/12/2021（二）	11/1/2022（二）	10/2/2022（四）
收費日	29/12/2021(三) 下午2:30－5:00	26/1/2022（三） 下午2:30－5:00	23/2/2022（三） 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網頁

更新會籍事宜

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

網上報名活動安排

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12月1日起就可以用Google Form報名2022年1至3月活動啦！每月最多可以報5個抽籤活動。

咁我可以點做?

邀請你睇吓下面嘅網上報名活動指南！

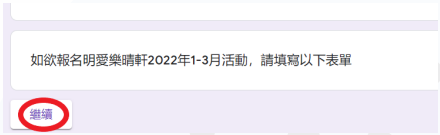
網上報名報名指南

第1步

掃描本季活動的二維碼（QR code）

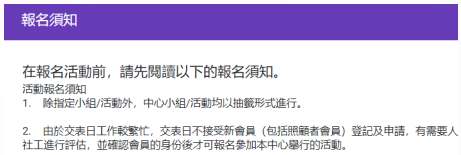
第2步

進入此頁面，按下繼續。



第3步

閱讀報名須知後，按下繼續。



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，再按下繼續。

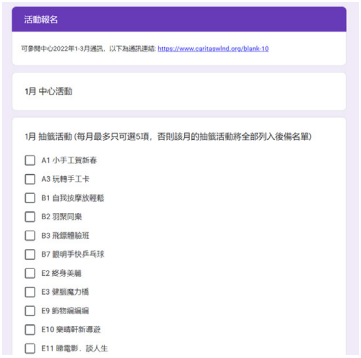
第5步

填寫中文姓名、聯絡電話、個案經理，以及擇選自己屬於康復者會員、照顧者會員，抑或是非會員。

第6步

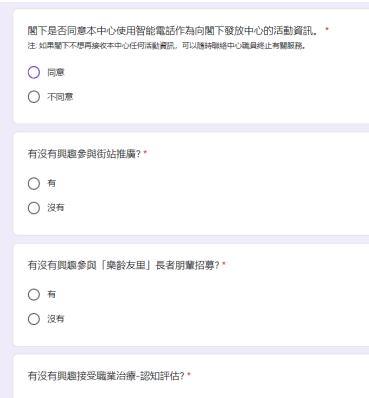
可透過連結瀏覽中心網頁上的本季通訊，剔下自己想報名的活動。

＊請緊記每月最多可報名5個抽籤活動，另外本季最多可以報名3個外出活動。



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之用、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。



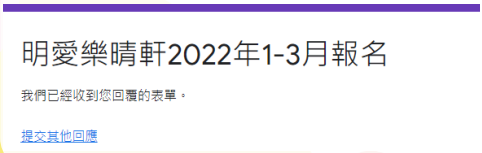
第8步

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。

第9步

提交表單後，看見此頁面就代表成功完成網上報名！



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。另外，此表單不能報名思健學院的課程。謝謝!

如有任何查詢，歡迎致電2278 1016與徐姑娘或張姑娘聯絡。

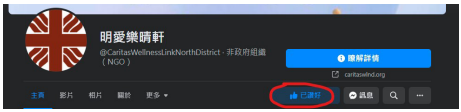
Facebook及YouTube使用指南

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

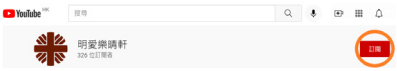


3 本中心Facebook專頁以發佈資訊為主，同時會有直播和影片分享

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

照顧者知多少問答比賽

和諧粉彩 - 春之樹

自我按摩放鬆練習

遊歷南丫島

明愛樂伴行填詞比賽 + 網上音樂會

明愛樂晴軒及明愛全樂軒已踏入服務第十週年，為加強向社區人士推廣精神健訊息，兩個單位一同舉辦了「明愛樂伴行填詞比賽　＋　網上音樂會」。音樂會而於2021年8　月28日順利舉行，當日除了邀請到著名A　Cappella組合SENZA為我們擔任表演嘉賓及頒獎予填詞比賽得獎者，更有復元人士進行音樂表演及精神科醫生帶領一眾嘉賓進行家訪！如有興趣重溫這項精彩的活動，請登入明愛樂晴軒的Facebook專頁欣賞！

心靈市集・The Market Soul

明愛樂晴軒及全樂軒成立10週年啦！我地認為精神健康和身體健康同樣重要，所以十年來一直透過多元化的活動提升市　大眾對情緒健康的關注，享受照顧自己身心靈的時間。「心靈市集・The Market Soul」是首個以關顧心靈為主題的大型市集，市集更邀請到本地插畫家傭仔設計精美的紀念品和拍照區。而市集更於全亞太區最大嘅戶外電視進行宣傳！想睇更多今次市集嘅精彩圖片，記住留意下期通訊喇！

會員大會

各位樂晴軒的會員，一年一度的樂晴軒會員大會將於二零二二年三月舉行！藉著一年一度的會員大會，讓會員聚首一堂，作彼此交流的平台，共同建立「樂晴是一家」的和諧關係。中心的服務之所以能夠不斷向前發展，實在有賴各會員的參與及支持，希望大家踴躍參與！

日　期	2022年3月24日（星期四）
時　間	上午10:30－上午11:30
地　點	祥華社區會堂
對　象	中心會員及有興趣的會員家屬
費　用	全免
內　容	(1)　讓會員了解中心服務的情況及未來發展方向 (2)　聆聽及收集會員對中心服務的意見 (3)　會員作品展覽 (4)　茶點

街展推廣

為向社區人士推廣精神健康的重要性，及讓更多人認識到中心的服務，我們繼續主動走進北區的不同地點去擺設街展宣傳。

在過去的9月，我們來到寶石湖邨和暉明邨擺設街站，跟各位新屋邨街坊見面！我們聆聽到大家搬入北區後的適應情況和不同的情緒壓力，也希望送上一些印有放鬆訊息的記念品為大家打打氣，互相勉勵共渡難關。在傳遞關心的同時，鼓勵大家平日也多留意自己及身邊人士的身心健康，另外亦歡迎有需要的人士致電中心熱線22781016與我們當值職員傾談。期待下次在街站上與您相遇！

寶石湖邨

暉明邨

思健學院

2022年1至3月課程

課程名稱	範疇	日期	時間	地點	學分
2022年1月課程					
小動物情緣	復元	1月4日、1月11日、1月18日及1月25日(星期二)	下午 2:30－4:30	上水廣場1119室	8
正念與身體放鬆	復元	1月5日、1月12日、1月19日及1月26日(星期三)	晚上 7:00－9:00	上水廣場1119室	8
你我一齊打籃球	保持身心康泰	1月7日、1月14日、1月21日及1月28日(星期五)	下午 12:00－2:00	上水保榮路體育館	8
花花世界之縐紙花	保持身心康泰	1月3日、1月10日、1月17日及1月24日(星期二)	下午 2:30－4:30	上水廣場1119室	8
2022年2月課程					
您心肺健康嗎？	建立生活	2月8日、2月15日、2月22日及3月1日 (星期二)	下午 2:30－4:30	上水廣場1119室	8
跳出好心情	保持身心康泰	2月18日、2月25日、3月4日、3月11日、3月18日及3月25日 (星期五)	下午 2:00－4:00	粉嶺和興體育館(暫定)	12
2022年3月課程					
自我按摩保健不求人	建立生活	3月1日、3月8日、3月15日及3月22日(星期二)	下午 2:30－4:30	上水社區中心309室(待定)	8
制作專頁的樂趣	建立生活	3月1日及3月8日(星期二)	下午 2:30－4:30	上水廣場1119室	4
布藝工作坊	建立生活	3月7日、3月14日、3月21日及3月28日(星期一)	下午 2:30－4:30	上水廣場1119室	8
手機短片小教室	自我倡導	3月3日、3月10日、3月17日及3月24日(星期四)	下午 2:30－4:30	上水廣場1119室	8

A 藝行者

A.1 小手工賀新春 （抽籤）

透過不同手法和大家一起製作揮春、裝飾擺設等，來為生活增添慶賀新年的氣氛，一起為迎接新年做足準備。

日　　期：2022年1月4、11、18及25日（逢星期一，共四節）
時　　間：上午10：00－上午12：00
地　　點：上水廣場1119室
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員 / 非會員　共8名
費　　用：$10
負責職員：張家穎姑娘

A.2 家中擺設DIY班 （抽籤）

以大自然的素材：木頭、花朵、枝葉、果實等來製作一些家中擺設，和大家分享基本的插花技巧、擺位、色彩配搭和選材方法等。

日　　期：2022年3月7、14、21及28日（逢星期一，共四節）
時　　間：上午 10：00－上午 12：00
地　　點：上水廣場1119室
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員 / 非會員　共8名
費　　用：$40
導　　師：李鳳嬌女士
負責職員：張家穎姑娘

A.3 玩轉手工卡 （抽籤）

卡片除了可以是一張平面卡紙之外，更可以做成立體的。利用各種剪貼技巧，把紙張變成可以玩的卡片。

日　　期：2022年1月14日(五)、21日(五)、28日(五)及2月10日(四)（共四節）
時　　間：下午1：00－下午2：30
地　　點：上水廣場1119室
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員 / 非會員　共8位
費　　用：全免
負責職員：羅穎童姑娘

動生活 B

B.1 自我按摩放輕鬆 （抽籤）

自我按摩既關心身體的感覺、同時愛護心靈的感受、消化生活點滴、聆聽陪伴自己，一邊按摩，一邊放輕鬆。

日　　期：2022年1月3、10、17及24日（逢星期一，共四節）
時　　間：下午 2：00－下午 4：00
地　　點：上水保榮路體育館1樓活動室
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員 共14位
費　　用：$30 (參加者可獲得按摩球乙個)
負責職員：劉寶珍姑娘
備　　註：1）請參加者穿著輕便服裝，及帶備一件保暖外套
　　2）瑜伽墊由體育館提供，無需自備

B.2 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：2022年1月4、11、18、25日，2月8及15日（逢星期二，共六節）
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/非會員　共12位
費　　用：全免
負責職員：李詠嫻姑娘
備　　註：1）請參加者穿著合適運動服及自備羽毛球和球拍。
　　2）參加小組前，必須出席小組前的評估。

B.3 飛鏢體驗班 （抽籤）

來學習飛鏢基本知識、技巧及動作，一邊玩一邊掌握，飛鏢運動既訓練玩家的手眼、左右腦協調，又提升專注力。

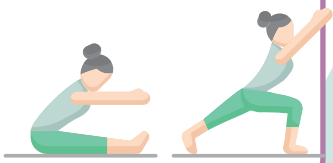
日　　期：2022年1月7、14、21及28日（逢星期五，共四節）
時　　間：上午11：00－中午12：30
地　　點：上水廣場1119室
名　　額：康復者會員/照顧者會員　共8位
費　　用：$20
負責職員：劉寶珍姑娘

B 動生活

B.4 輕鬆練瑜伽 （抽籤）

學習一系列瑜伽式子，配合呼吸協調，達致內心平靜。從過程中體驗靜思，舒緩緊張情緒，有助保持身心健康。

日　　期：2022年2月11、18、25，3月4、11及18日（逢星期五，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
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員 / 非會員　共12名
費　　用：$60
負責職員：張家穎姑娘
備　　註：1) 請參加者穿著輕便服裝，及自備長毛巾。
　　2) 瑜伽墊由體育館提供，無需自備。



B.5 身心舒展班 （抽籤）

伸展練習不單活動身體，同時舒展身心，專注和關心身體，透過伸展活動令身體柔軟，一起分享舒展身心的快樂。

日　　期：2022年2月14、21、28，3月7、14及21日（逢星期一，共六節）
時　　間：下午2：00－下午4：00
地　　點：上水保榮路體育館1樓活動室
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員　共14位
費　　用：全免
負責職員：劉寶珍姑娘

B.6 飛鏢進階班 （抽籤）

在開心、刺激和互相鼓勵的環境中，進一步練習飛鏢，鍛鍊技巧和平常心。

日　　期：2022年2月18、25，3月4、11、18及25日（逢星期五，共六節）
時　　間：上午11：00－中午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：劉寶珍姑娘
備　　注：必須曾參加中心的飛鏢體驗班

專|屬|天|地

動生活 B

B.7 眼明手快乒乓球 （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： 2022年1月5、12、19、26日，2月9及23日（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 / 非會員 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。

專|屬|天|地

男女主場 C

C.1 「晴話.年華」(Lady’s Light) （非抽籤）

「晴話．年華」的意思是期望建構一個屬於女士的平台，藉以分享歲月的情話；當中互相學習、互相交流和勉勵。我們相信每個人也可以成為別人的老師和別人的祝福。期望大家一起參與，建立一個屬於各位女士的守望平台

接下來的1－3月，「晴話．年華」為大家送上

主　　題：	**愛的語言**	**分享成熟女子的擔當**
日　　期：	2022年1月13日（四）	2022年3月15日（二）
時　　間：	下午2：30－下午4：30	
地　　點：	上水廣場1119室	
名　　額：	20位（女士會員）	
費　　用：	全免	
負責職員：	李綺嫻姑娘，劉寶珍姑娘	
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「晴話．年華」的會員，仍需於活動報名上報名。	

D 綠色部落

「綠色兵團」是一個互助小組，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！

D.1 綠色兵團 （需甄選）

日　　期：2022年1月21日，2月11日及3月4日（星期五，共三節）
時　　間：下午2：30 －下午4：00
地　　點：上水浸信會 (待定)
費　　用：$20
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員 共20位
負責職員：李瑚靜姑娘、王路恒先生、李詠嫻姑娘
備　　註：如報名人數超過上限，將考慮過去兩季穩定出席的組員優先。

第一屆 綠色兵團發展委員會(簡稱「綠委會」)已於6月成立！

感謝委員們繼續大力推動綠色兵團的發展，更於早前的季度嘗試了帶領不同的綠色體驗活動，與組員們分享了環保社區資源和健康湯水心得。集合大家的創意和優勢，令小組節目變得更豐富、更歡樂！

下次會議：2022年3月12日 (星期六) 上午10時

優勢綠洲 E

E.1 尋找全新的我 （需甄選）

透過能耐為本，發掘我們擁有但未曾察覺的優勢，了解內心不一樣的一面，探索一個全新的自己。

日　　期：2022年1月14、21、28，2月11、18及25日（逢星期五，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：林頌君姑娘

E.2 終身美麗 （抽籤）

小組會分享化妝和護膚的基本技巧，以及讓組員了解化妝品和護膚品的種類。

日　　期：2022年1月3、10、17日及24日（逢星期一，共四節）
時　　間：上午10：00－上午11：30
地　　點：上水廣場1119室
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員　共6名
費　　用：$20
導　　師：吳雪琴女士
負責職員：張家穎姑娘
備　　註：請參加者自備化妝用品及工具

E.3 健腦魔力橋 （抽籤）

魔力橋是全球三大最暢銷家庭遊戲之一，有「以色列麻雀」之稱，能鍛鍊邏輯思維，並可預防認知障礙症。

日　　期：2022年1月31日，2月7、14、21及28日（逢星期一，共五節）
時　　間：上午11：00－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10名
費　　用：全免
負責職員：李詠嫻姑娘

E 優勢綠洲

E.4 生命種子小組 （抽籤）

「生命種子」希望為參加者提供一個分享的空間，更希望藉基督教詩歌和聖經金句，讓大家彼此勉勵和同行。

日　　期：2022年2月4、11、18日及25日（逢星期五，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 / 照顧者會員　共10名
費　　用：全免
負責職員：李詠嫻姑娘

E.5 社交媒體工作坊(初階) （抽籤）

近年智能手機日漸普及，除了有多媒體播放的功能外，亦提供不同的無線上網。藉活動，認識如何使用社交媒體。

日　　期：2022年2月4、11、18日及25日（逢星期五，共四節）
時　　間：下午12：30－下午1：30
地　　點：上水廣場1119室
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員　共10位
費　　用：全免
負責職員：李詠嫻姑娘
備　　註：未曾參加「社交媒體工作坊」之參加者優先

E.6 靜心咖啡室 （抽籤）

咖啡不止是提神，更是一種生活態度，透過咖啡學習靜心的生活態度，讓自己在日常的繁忙中學習照顧自己。

日　　期：2022年2月10、17、24，3月3日（逢星期四，共四節）
時　　間：上午10：30－中午12：00
地　　點：明愛粉嶺綜合家庭服務中心
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員　共8位
費　　用：全免
負責職員：劉寶珍姑娘
導　　師：馮梓灝先生

優勢綠洲 E

E.7 戲Fun重聚日 （非抽籤）

「戲Fun」的參加者這一年間體驗了不同的劇場遊戲、嘗試圍讀和製作道具等活動，還有外出欣賞戲劇，以及透過劇場人的分享，加深對戲劇的認識。是次重聚日，讓我們聚首一堂，回顧與分享這年的點點滴滴。

日　　期：2022年2月17日（星期四）
時　　間：下午2：30－下午4：30
地　　點：北區社區中心309室 (待定)
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員　共15名
費　　用：全免
負責職員：徐雪盈姑娘、鄭康健先生、王路恒先生
備　　註：曾參加戲Fun小組的參加者優先

E.8 情緒解鎖—與自己和好 （抽籤）

透過四節活動，讓我們嘗試一步一步更了解自己的情緒，探訪自己的內在小孩，學習接納當下的自己，與自己和好。

日　　期：2022年3月2、9、16及23日 （逢星期三，共四節）
時　　間：上午11：00－上午12：30
地　　點：上水廣場1119室 (待定)
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員　共8名
費　　用：全免
負責職員：徐雪盈姑娘

E.9 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：2022年1月3、10、17及24日（逢星期一，共四節）
時　　間：中午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 / 非會員 共8位
費　　用：全免
負責職員：羅穎童姑娘

E.10 樂晴軒新導遊 （抽籤）

樂晴軒「新」導遊是一系列為新加入的會員，以及長時間未有參加中心活動的會員而設的活動，幫助大家更認識中心的服務及活動，帶領大家認識北區，以及體驗不同的興趣班。

	茶聚與外出活動	興趣班體驗
內　　容：	1. 透過茶聚，介紹中心服務、不同的活動及報名程序。 2. 輕輕鬆鬆認識北區設施及資源	1. 放鬆身體掃瞄 2. 魔力橋
日　　期：	2022年1月7日（星期五）	2022年2月23日（星期三）
時　　間：	下午2：30－下午5：30	上午11:00－下午12:30
地　　點：	上水廣場1119室	
對　　象：	新加入之會員及2021年未曾參加中心活動的會員	
費　　用：	全免	
負責職員：	李詠嫻姑娘、羅穎童姑娘	劉寶珍姑娘、張家穎姑娘

優勢綠洲 E

E.11 睇電影・談人生 （抽籤）

睇電影一定要到戲院？當然不是啦！大家有否睇過一些電影或紀錄片能讓你思索人生、對生命／生活有所啟發呢？如果大家有興趣探索及分享對生命價值、人生意義、親情、友情、夢想甚致生死等等的題目，就不要錯過與我們一邊睇戲一邊探討人生。

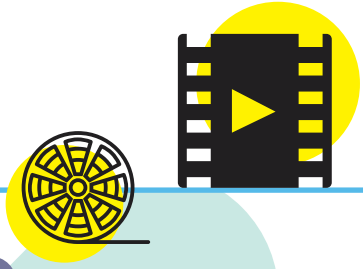
電影簡介：

1. 《生命中的燦爛時光》劇情敘述一對各自陷入困境、難以走出內心陰影的青少年，因課堂分組作業而一同探索印第安那州，藉著這趟純淨心靈的旅程，更加認識彼此並找回生命的意義。

2. 《閃亮人生》講述四肢癱瘓富商聘用失業的黑人釋囚當看護員，兩個不同種族及階層的淪落人互相鼓勵令彼此人生再次閃亮。這片其實根據法國真人真事改編，《閃亮人生》的現實版，法國富商和阿爾及利亞看護更是有長達10年的主僕情誼，其故事為人津津樂道。

3. 《爸爸可否不要老》獨居的父親（安東尼鶴健士 飾）患上認知障礙症，他認知的世界與現實逐漸形成落差，充滿困惑的他卻拒絕接受患病的事實，更不願接受女兒（奧莉花高雯 飾）安排的一切協助和照顧。隨著病情急轉直下，父親開始忘記時間、空間、甚至親人……明知父親終會忘掉自己，心痛的女兒如何讓父親活好當下，直至回憶消逝的一天？

日　期：2022年1月15日、2月19日、3月19日（星期六）
時　間：上午10：00－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12位
費　用：免費
負責職員：司徒卓怡姑娘



F 外出活動

F.1 興奮屯馬線-土瓜灣牛棚藝術村 （抽籤,5選3）

由從前嚴禁拍攝到成為新一代文青熱點，與我們一起走進土瓜灣牛棚藝術村，感受維多利亞風格紅磚建築的魅力。

日　　期：2022年1月14日（星期五）
集合時間：上午11：00
集合地點：上水廣場大電視
解散時間：下午4：00
名　　額：康復者會員/照顧者會員　共6位
費　　用：全免 (請自備來回車費及午膳費用)
負責職員：吳德美姑娘、李詠嫻姑娘
備　　註：請參加者自備水及穿着輕便裝束

F.2 暢遊香港太空館 （抽籤,5選3）

位於尖沙咀海傍的香港太空館，於2018年完成兩個展覽廳的翻新，設有半球形銀幕的天象廳定期播放國外出色的天象電影。來讓我們一同認識不同的天文知識，展開這個難忘的太空之旅！

日　　期：2022年2月16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
名　　額：康復者會員/照顧者會員　共6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：1) 本活動不設午膳時間。
　　2) 請穿著舒適衣物、鞋及自備充足食水。

F.3 懷舊金曲慶生日 （抽籤,5選3）

新一年生日會我們齊來回味赫赫有名的懷舊經典金曲，唱唱歌、跳吓舞，一同享受歡樂時光！

日　　期：2022年2月24日（星期四）
時　　間：下午2：30－下午4：30
地　　點：上水廣場1119室
名　　額：康復者會員/照顧者會員　共10位
費　　用：$30 (1-3月生日會員)、$40 (非生日月份會員)
負責職員：林頌君姑娘、張家穎姑娘

外出活動 F

F.4 踏進新領域-深水埗好去處 （抽籤,5選3）

讓我們走進深水埗的大街小巷，齊來發掘歷史古蹟以及特色街道大南街，充滿新舊文化以及本土特色的好去處！

日　　期：2022年3月2日 （星期三 ）
時　　間：下午1：00－下午5：30
集合地點：上水港鐵站B出口
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員　共6位
費　　用：全免 (請自備來回車費)
負責職員：李瑚靜姑娘、劉寶珍姑娘
備　　註：請參加者自備水及穿着輕便裝束

F.5 行山樂-大埔滘自然教育徑 （抽籤,5選3）

大埔滘自然護理區內設四色林徑，在樹林小徑上漫步時不時會看見不同動物，包括各種雀鳥、冬天更有貓頭鷹和鵂鶹，怎能不來見識一番？

日　　期：2021年3月18日（星期五）
集合時間：下午12：30
集合地點：上水廣場大電視
解散時間：下午4：00
名　　額：康復者會員 / 照顧者會員　共6位
費　　用：全免 (請自備來回車費)
負責職員：鄭康健先生、王溢程姑娘
備　　註：1) 路段有長斜坡，請考慮個人身體狀況是否適宜參加
　　2) 請參加者穿著輕便服裝、運動鞋及自備水

G 樂晴之友

聚會內容：

樂晴之友是一個以義工為己任的長期小組。樂晴之友收集了各義工的意見後，決定將樂晴之友的聚會定於每月的第三個星期六上午10:30舉行，以讓更多義工能參與這個有意義的小組。在未來的1-3月，我們會安排義工們製作新年送暖禮物及清潔戶外地點，並會於3月檢討本年內容及計劃明年服務。

主　　題：	新年送暖禮物製作	清潔行動	總結及展望
日　　期：	15/1/2022 10:30 — 12:00	19/2/2022 10:30 — 12:00	19/3/2022 10:30 — 12:00
地　　點：	上水廣場1119室	待定	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：	岑嘉龍先生、鄭康健先生		
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		

家屬支援服務 H

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 照顧者年終聚會 （非抽籤）

誠邀各位照顧者會員聚首一堂，回顧這年來照顧者小組的不同活動，以及分享對未來一年小組發展的期望，讓我們可以繼續設計豐富的活動，讓大家放鬆減壓，提升身心健康。

日　　期： 2022年1月6日（星期四）
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： 連欣俊先生、林頌君姑娘

H.2 家連家精神健康倡導協會－照顧者分享 (待定) (非抽籤)

日　　期： 2022年2月8日（星期二）
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：徐雪盈姑娘

H.3 照顧者閒情小聚 （非抽籤）

透過小組聚會認識正向生活、性格強項特質、與同路人的分享交流，一同探索照顧者身份的意義。

日　　期： 2022年2月17、24日、3月10及17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： 照顧者會員　共8位
費　　用： 全免
負責職員： 連欣俊先生、徐雪盈姑娘

H 家屬支援服務

照顧者分享

體驗靜觀

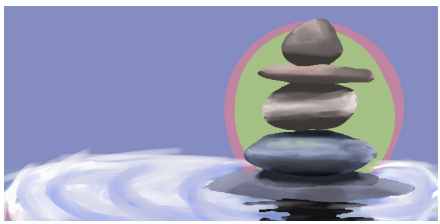
「有好一段時間，我彷似喪失了放鬆的感覺。」Samuel坦言。

Samuel父親患有思覺失調多年，Samuel一直希望照顧他，三番四次向父親了解病情，但他父親不僅不了解自身健康狀況，更自以為是，不許別人干涉他的事情。**直至數年前，父親毫無預兆下中風後**，躺病在床，健康狀況每況愈下，**Samuel才真正擔當起照顧者的角色，每天奔波於家居與醫院間**，為父親張羅生活所需。

久經治療，父親的病情有起色，能下床走動。但Samuel的擔心不減反增。**Samuel很擔心父親會再次中風**，因為再次中風父親的健康會變得更糟糕。每件生活小事也似告戒著他，父親正面臨危機。每每看到父親無法控制臉部肌肉，喝下的飲料從嘴角流出的情況，就仿佛對Samuel發出父親將會隨時再次中風的預兆，**因此他非常擔心**。

照顧父親的心理負擔很大，就像處理一個隨時會爆炸的炸彈。Samuel關愛父親，不厭其煩地勸說父親要保重身體，但話聲剛落，父親皺皺眉頭，一臉不耐煩，什麼也聽不入耳了。**Samuel想陪同父親一同看醫生，讓醫生更了解父親的病情狀況，但父親堅拒**。Samuel希望確保每一刻安然無恙，每回父親沒有告知行蹤自行外出，他一顆心懸著，害怕父親發生意外。看見父親平安歸來，心才能安定一點（Samuel知道父親當初中風時，幸好有別人替他召喚救護車，父親才能到醫院，Samuel了解到不是每次都這麼幸運）。

「健康是他的，當事人不著急，可以怎辦呢？」**Samuel灰心又焦慮**，他扭盡六壬來改變父親但換來一籌莫展。**生活籠罩著無止盡的擔憂，掩埋掉其他感受，好像活在永恆的擔憂及麻木當中**。看電視也好、與友人閒聊也好，纏繞心頭的擔憂原封不動，完全無法放鬆下來。Samuel心知這樣下去，終有一天他會承受不了。**他尋找解決辦法，苦無出路，最後他嘗試靜觀練習**。



「**試過靜觀練習後，生活有了點改變。**」

家屬支援服務 H

靜觀的體驗讓Samuel發現原來他有能力安定下來，重拾失去良久的掌控感。至少生活中有數分鐘至數小時，他能擺脫憂慮的樊籠，他靜靜坐下來，開始時他將注意力放在腳掌上，感受腳掌當時的感覺，可能是腳的溫度，可能是腳掌觸碰到地面的質感，然後將注意力放在小腿、大腿，以致全身。當念頭出現在腦海時，任由它來去，無需壓抑，亦無需捉緊，**只要專注身體當下的感覺，這時一切彷彿靜下來，擔心及鬱結都消失了。他心靈感覺自由得多，甚至有時會有一種發自內心的喜悅。**

Samuel現在會每天抽出數分鐘聆聽靜觀的引導錄音。誠然，靜觀無助直接改善父親的狀況，但能令他專注於當下，平靜下來，作出理性決定。靜觀亦是照顧自己的需要，避免被壓力壓垮，由照顧者變成被照顧者。

恆常的靜觀體驗令Samuel對自己的感受更敏銳，亦多了一份豁達。過往的他常因擔心父親健康而與父親爭執，二人各持己見，互不退讓，令關係僵化。靜觀令他了解情緒多了，現在的他能察覺自己怒氣升溫時，對方同時升溫，為免就一時之怒而傷害了對方，他會選擇走到旁邊，給彼此一點空間，來保護這段他珍惜的關係。他相信這樣對父親的復原之路更有幫助。

Samuel分享，這個轉變並非一蹴而就。他最初接觸靜觀時，太刻意控制呼吸的節奏，令自己無法真正處於當下，**但在靜觀工作坊導師的引導及多經練習後，Samuel慢慢體驗到靜觀能助他活在當下、把握當下**。當不再需要長時間擔憂時，精神可以透透氣，甚至乎放在生活其他地方。

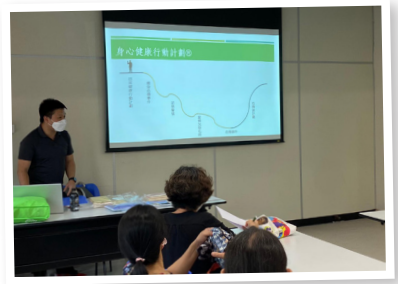
插圖作品：中心會員Sosick

H 家屬支援服務

活動回顧

謝謝大家配搭一張張獨一無二的「晴心卡」給照顧者

心理健康小組



身心健康行動計劃WRAP®入門工作坊（Joyage活動）

小家屬服務

7-9月活動回顧

我地係暑假參加左跳跳紮紮放暑假，透過動作和身體舞動去表達情緒和釋放壓力，我地仲可以發揮創意同與其他小朋友合作玩！

爸爸媽媽都一齊上家長管教工作坊，學習點同小朋友相處!

1 小家屬服務

1.1 咖啡膠囊飾物工作坊 （抽籤）

近年膠囊咖啡愈來來普遍，方便快捷而且味道選擇多，不過膠囊用後就變成廢物。為左環保，現在都興起回收咖啡囊(Capsule)，製作成新既飾物同擺設，給予咖啡囊第二生命。今次我地有來自香港大學的義工來同大家分享環保知識和一起動手製作咖啡膠囊飾物！

日　　期： 2021年2月12日（星期六）
時　　間： 早上10：00－中午12：00
地　　點： 上水廣場11樓19室
名　　額： 6對康復者會員連同8－12歲子女
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或Whatsapp9432-7661與負責同事聯絡。

童心家長天地

我們經常提及親子活動能促進親子溝通和相處，但疫情影響下未必方便外出。今次童心家長天地想同大家介紹家中都可進行的親子活動 — 煮食!

讓廚房不再成為禁地

對於很多父母來說，廚房是「危機四伏」，總會有容易出現意外，故成為小朋友的「禁地」。隨著小朋友慢慢長大，父母們也可以想想何時是一個好時機把廚房「解封」，與小朋友一起做資料搜集找出喜歡的食譜，並一同購買食材、製作和享用製成品!

養成一個良好的飲食習慣

親子共廚除了可以增進親子關係，更有研究顯示「一起煮食」可以幫助小孩認識不同的食材，養成一個良好的飲食習慣。一項日本研究，從1,207個小五（10-11歲）的學生中發現，有份參與煮食的男孩子，較常有均衡飲食的習慣，每週進食魚，肉，菜，水果，蛋及豆類食物的頻率亦較高。而有份參與煮食的女孩子，吃更多蔬菜與水果的機會率亦較高。如果小孩只有參與「開枱」和「收枱」而不是預備食材或煮食的話，效果卻沒有那麼理想！

親子共廚好處多

親子共廚亦可以提升聆聽指示及自理能力。過程中，小朋友需要專心聆聽指令去購買合適的食材及煮食步驟烹調，如果弄錯或漏掉任何步驟都會影響食物口感、味道及賣相。 另外，烹調食物時需要運用許多危險用具，如刀子、各種爐具的開關及旋鈕等，所以小朋友必須細心聆聽各種烹調用具的功能和使用方法，才能避免意外發生。在設計食譜、商議採購食材的地方及預算時，小朋友了解不同選擇的優劣之處再做決定，故增加孩子對家庭的歸屬感和責任感，並提升他們的獨立能力和減低依賴性。烹調食物講究時間管理，每一道菜式都需要控制溫度及火候。如果烹調時間太短食物會煮不熟；相反，如果烹調時間太長可能變焦和口感變差。完成烹飪之後，小朋友還需要負責執拾桌面和幫忙清洗用具，以上可見烹調可讓小朋友提升聆聽指示的能力，培養小朋友自理能力和自立精神。

童心家長天地

建立正面的親子相處經驗

烹調食物的過程，包括了解共同喜歡的食物、設計食譜、商議採購食材的地方及預算、一同購買食材、烹調食物、清潔和享用製成品! 父母可善用入廚時間，讓小朋友加入幫忙或參與煮食工作，爭取時間與孩子聊天和分享日常生活的點滴，對孩子的付出及努力過程給予鼓勵。在他們遇到困難時可以提出改善的建議，陪伴和協助他們解決問題，以增加他們的自信心和解難能力。

「Cooking Mama親子共廚」

為了令更多家庭認識親子合作煮食的活動，中心在2021-2022年度得到北區青年活動委員會資助，於2021年8月開展「Cooking Mama親子共廚」的活動，邀請有豐富親子共廚經驗的的人氣廚師教導製作不同的食物和分享煮食心得，並可領取食材於家中再與家人一同烹調。活動後我們更會製作「健康有營」食譜，與大家分享活動的經驗及心得。想知道參加者製作的食物及活動花絮，敬請留意下期童心家長天地~

參考資料：
1. 陳竫詒：〈當每人會做五樣菜〉載《天 下雜誌》，第 524 期，2013 年 6 月 21 日，(台灣：天下雜誌社)， https://www.cw.com.tw/article/artic le.action?id=5049749#
2. 陳樂希：〈讓小孩參與煮食的好處〉 載《香港 01》，2018 年 4 月 13 日， https://www.hk01.com/親子/162285/親子樂廚-讓小孩參與煮食的好處-sci-papa
3. 沈帥青：〈烹飪列必修課，點止煮飯咁 簡單〉載《香港經濟日報》，2013 年 6 月 6 日， https://paper.hket.com/article/109 568/烹飪列必修科%20 點止煮飯咁簡單

樂晴 U-Space J

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。

活動回顧

身心靈療癒—頌缽體驗小組

學習頌缽的製作方法

透過頌缽的聲音幫助身心進入深度放鬆的狀態

龍虎山半日遊

打風過後的活動，好在天公造美

J 樂晴 U-Space

桌上遊戲

同大家一齊玩Party game，
感謝會員分享遊戲

Movie night

諗返都覺得套戲好催淚，哭:'（

主　　題：	J.1 Movie Night - 沙贊！神力集結
內　　容：	寄養家庭的少年展現出真心，因而獲得超能力，可以變身為長大成人的超級英雄，保護居住的城市不受邪惡壞蛋危害。
日　　期：	2022年1月28日（星期五）
時　　間：	晚上7：00－晚上9：30
地　　點：	上水廣場1119室
對　　象：	18－29歲康復者會員　共10位
費　　用：	全免

主　　題：	J.2 Chill爽休遊河背水塘
內　　容：	跟住青年新蒲點唧嘅介紹遊河背水塘，啱晒喜歡睇靚景打卡嘅你！
日　　期：	2022年2月12日（星期六）
時　　間：	下午2：00－下午5：30
地　　點：	元朗河背水塘
對　　象：	18－29歲康復者會員　共8位
費　　用：	自備膳食，交通費

樂晴 U-Space J

主　　題：	J.3 桌遊智多Fun
內　　容：	透過輕鬆桌上遊戲與會員共渡愉快時光。
日　　期：	2022年3月11日（星期五）
時　　間：	晚上7：00－晚上9：30
地　　點：	上水廣場1119室
對　　象：	18－29歲康復者會員　共10位
費　　用：	全免

青年新蒲點

香港地熱長凍短，在1至3月的清涼季節，當然好好把握時間親親大自然，盡情享愛郊遊樂趣。今次為大家推薦另一條輕鬆兼有靚景路線，那就位於元朗的河背水塘家樂徑落車出發後往返都只不過是2小時，平時少做體能活動的你都很值得挑戰一下。

河背水塘家樂徑路線介紹

河背水塘是香港面積最細的灌溉水塘，亦是香港少有的S形堤壩水塘。圍繞河背水塘走一圈只需1小時路程，而且環塘的路況平坦，十分適合一家大細郊遊。

於河背水塘家樂徑的中段有個小竹林，種在河背水塘家樂徑兩邊的竹子形成一條竹林隧道。於早上較少人時到達，配合陽光照射下來反映在竹葉上，真的很美。於不能旅遊的日子，可以想像一下自己到了河背水塘迷你版嵐山竹林，影相打卡，止一下旅行癮。

J 樂晴 U-Space

前往河背水塘家樂徑交通方法：

由元朗泰衡街乘71號小巴（車費$7.8）到河背村總站下車（約需1小時）。上斜的途中可以回望錦田市區，景色開揚。

河背水塘家樂徑回程交通方法：

沿原路回河背村小巴站坐 71號專線小巴回程。 注意！71號小巴除了可於元朗泰衡街總站乘坐外，亦可於錦上路西鐵站C出口對出的小巴站上車，但天氣好的日子，人多時，較大機會上不到車。

文章版權為新傳媒集團所擁有，原文請按：

https://www.gotrip.hk/606614/?utm_campaign=GOtrip_ContentCopy&utm_source=Web-inventory&utm_medium=Content-Copy_GOtrip

職業治療活動 K

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。

K.1 「腦」力加油 （需甄選）

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：2022年1月5、12、19及26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　共8位
費　　用：全免
負責職員：職業治療師周穎淇姑娘

K.2 健體捧捧操 （需甄選）

做運動不一定要到運動場，利用一支紙捧，亦可安座於椅子上做伸運動。捧捧操當中會有一些伸展及拋接動作，幫大家伸展身體亦考考大家反應，訓練手眼協調能力，健身又健腦。

日　　期：2022年2月7、14、21及28日（逢星期一，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　共6位
費　　用：全免
負責職員：職業治療師周穎淇姑娘

K 職業治療活動

K.3 職業治療知多D （抽籤）

大眾都對職業治療感到陌生，到底職業治療是什麼呢？職業治療師是否只關注職業病？什麼時候應尋求治療師的協助？如有與趣了解職業治療服務的會員，歡迎參加是次講座。

日　　期：2022年2月17日（星期四）
時　　間：下午2：00－下午3：00
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：職業治療師周穎淇姑娘

K.4 「腦」力加油B班 （需甄選）

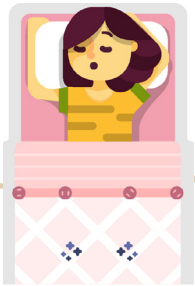
生活太過單一，腦袋缺乏刺激，認知能力亦可能會下降。透過小組活動認識自己的認知能力，透過不同的活動訓練腦筋，為我們的腦袋加油。

日　　期：2022年3月1、8、22及29日（逢星期二，共四節）
時　　間：上午11：00－中午12：00
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：職業治療師周穎淇姑娘

K.5 睡眠衛生小組 （需甄選）

大多數都市人都有睡眠問題，透過認識睡眠衛生，去改善睡眠問題。

日　　期：2022年3月11(五)、18(五)、22(二)及25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　共8位
費　　用：全免
負責職員：職業治療師周穎淇姑娘



「護」動資訊服務 L

「護」動・邁進健康生活

如果你想進一步了解自己身體或情緒狀態，中心護士 (吳姑娘) 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 認識慢性疾病「中風」(講座) (抽籤)

認識中風的症狀、成因與風險因素，了解中風的治療及預防方法，以及於康復過程中須知事項及飲食原則。

日　　期：2022年1月20日（星期四）
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：吳鳳儀姑娘（精神科護士）
備　　註: 1) 參加者如需要個別會談服務，請先致電中心預約

L.2 「護」動 ・ 勇往直前-健康生活(小組) (需甄選)

透過四節課堂以認識全方位健康生活包括：

1. 樂活健康飲食；
2. 情緒及壓力管理；
3. 睡眠衛生與管理； 及
4. 發掘健康生活資訊等相關知識，以增進個人之身、心、社、靈健康，維持身心康泰。

日　　期：2022年2月7、14、21、28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10位
費　　用：全免
負責職員：吳鳳儀姑娘（精神科護士）、徐雪盈姑娘

L 「護」動資訊服務

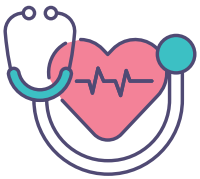
L.3 「護」動 · 問診室(小組) （抽籤）

認識精神病種類

識別「輕性」與「重性」精神病的思想、情緒、行為表徵，了解多角度治療及介入方法，掌握生活應對技巧，以促進及維持身心健康。

於每節課堂完結後，中心精神科護士會與參加者進行個別諮詢服務，並設有基本護理檢查及評估服務。亦會為參加者講解促進身心健康的資訊，解答參加者有關身體狀況、醫療藥物及精神健康的疑難。

日　　期：2022年3月2、9、16及23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　共8位
費　　用：全免
負責職員：吳鳳儀姑娘（精神科護士）
備　　註: 1) 參加者如需要個別會談服務，請先致電中心預約



齊踢走「壞」膽固醇

很多人聽到「膽固醇」可能即聞風色變，或許對「膽固醇」存在著誤解，認為「膽固醇」總是壞東西，並將其連繫到肥胖、心血管及腦血管疾病、高血壓、及造成中風等相關疾病元兇。而事實上「膽固醇」對人體極為重要，祇是在未能有效控制膽固醇水平及或超越某限度時，才會危害健康。

以下讓大家一同認識更多有關血液中的膽固醇類別，並了解如何預防膽固醇水平過高，齊踢走壞膽固醇。

膽固醇種類

膽固醇是脂肪一種，是構成細胞膜的主要成分，同時亦是合成膽汁及各種荷爾蒙的重要元素。人體內大部分的膽固醇都由肝臟製造，亦可透過食物中汲取，例如進食肉類、魚類、海鮮、奶類等食物。由於膽固醇不能溶解於血液中，因此它會與「脂蛋白」物質結合，方可透過血液循環輸送到身體各部分。膽固醇可分為兩類：

1. 「低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)」亦稱「壞膽固醇」，低密度脂蛋白膽固醇較容易積聚於血管內壁，使血管通道變得狹窄甚至閉塞，增加患上冠心病的風險；

2. 「高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)」稱為「好膽固醇」，高密度脂蛋白膽固醇有助清除血液中多餘膽固醇，可預防血管閉塞及破裂，並能降低患上心臟病的風險。

各類膽固醇的水平可由驗血得知，以助評估患上冠心病的風險。然而，「總膽固醇」同時包含「好膽固醇」和「壞膽固醇」，故此亦不宜處於過高水平。

膽固醇理想水平（供參考）

血內的膽固醇類別	理想水平 (mmol/L)
總膽固醇	低於5.2
低密度脂蛋白膽固醇	低於3.4 (低於2.6更為理想)
高密度脂蛋白膽固醇	高於1.0 (1.6或以上更為理想)

齊踢走「壞」膽固醇

預防膽固醇水平過高

要預防膽固醇水平過高，以減低患上冠心病與中風的機會，應當養成良好的飲食及生活習慣。

飲食習慣	生活習慣
1. 保持均衡及低脂飲食，減少進食含「高飽和脂肪」和「反式脂肪」食物 2. 根據世界衞生組織建議，「膳食膽固醇」的攝入量應是愈少愈好 3. 多吃含豐富水溶性膳食纖維食物，如蔬菜、水果、麥皮、乾豆類，有助降低膽固醇水平 4. 攝取適量「不飽和脂肪」：「單元不飽和脂肪」能降低體內壞膽固醇水平，保持血管暢通；而「多元不飽和脂肪」可降低總膽固醇量（包括壞膽固醇及好膽固醇）水平	1. 保持理想體重：亞洲成年人的適中體重指數（BMI）為18.5至22.9* 2. 進行恆常運動: 成人每星期應進行最少150分鐘的中等強度帶氧體能活動 3. 切勿吸煙 4. 飲酒人士應遵照醫生建議，節制戒酒，以減少與酒精相關的危害 5. 如經醫生診斷並處方降低膽固醇藥物，應遵從指示定時服藥及定期覆診，更應避免進食含高脂肪食品 6. 如家人曾患有心臟病或血管疾病，更應特別注意飲食，並定期接受身體檢查

* 為世界衞生組織西太平洋區區域辦事處予亞洲成年人的體重指數作參考，並不適用於18歲以下之青年或兒童，或是懷孕中的婦女。

適當攝取脂肪

「不飽和脂肪」與「飽和脂肪」所含之熱量均為相等，故此多吃了會令人發胖。以成年人每天攝取2,000卡路里之膳食計算，每天脂肪的攝入上限應為「總脂肪60克」、「飽和脂肪20克」、「反式脂肪2.2克」。除以均衡飲食為基礎外，亦應配以適當烹調方法(如蒸、炆、焗、烚、滾、白焯、少油快炒)，以減低脂肪的攝取量。

若患有高血脂或長期病患的人士需額外留心脂肪及膽固醇之攝取量，並請向醫護人員查詢及了解合宜之飲食建議。

參考資料來源：
香港特別行政區政府衞生署衞生防護中心—健康資訊（2021）《膽固醇》
相關網站: https://www.chp.gov.hk/files/her/exnnutp036_tc.pdf
香港特別行政區政府衞生署衞生防護中心—健康資訊（2021）「非傳染病及健康生活」《認識脂肪一族》
相關網站: https://www.chp.gov.hk/tc/static/100023.html

賽馬會樂齡同行計劃（JoyAge）

第四屆「樂齡友里」長者朋輩義工招募（預告）

由香港賽馬會慈善信託基金撥款，於2020年1月1日正式在全港12區推行第二階段為期四年的「賽馬會樂齡同行計劃」。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歲或以上抑鬱症長者提供心理健康服務。

將會招募第四屆義工接受相關培訓，日後於區內協助活動推行、辨識及支援有需要的長者，發揮鄰里守望相助的精神。

日　　期：2022年4月至5月（暫定）
內　　容：15小時精神健康證書課程 及 36小時義工服務
對　　象：年滿50歲或以上人士
費　　用：全免
計劃負責職員：黃笑珊姑娘、黃維昌先生
備　　註：1. 需填寫問卷、義工申請表
　　2. 需進行個別評估甄選
　　3. 授課形式為面授或網上進行（將因應當時情況而作出安排）

期待有「你」的參與，一同推廣精神健康訊息，並為區內有需要的長者送上關懷、溫暖!　如想進一步了解本計劃或對上述義工課程感興趣，歡迎致電負責職員查詢。

同「聚」。同「學」小組順利完結

「樂齡友里」朋輩義工於九至十月期間協助帶領小組活動，與長者一同與時並進，共同學習不同的新事物，如智能手機應用及遊玩以色列麻將（魔力橋數字牌遊戲）。

2022年1-3月活動總表

A 藝行者

A.1 小手工賀新春
A.2 家中擺設DIY班
A.3 玩轉手工卡

B 動生活

B.1 自我按摩放輕鬆
B.2 羽眾同樂
B.3 飛鏢體驗班
B.4 輕鬆練瑜伽
B.5 身心舒展班
B.6 飛鏢進階班
B.7 眼明手快乒乓球

C 男女主場

C.1 「晴話．年華」（Lady’s Light）

D 綠色部落

D.1 綠色兵團

E 優勢綠洲

E.1 尋找全新的我
E.2 終身美麗
E.3 健腦魔力橋
E.4 生命種子小組
E.5 社交媒體工作坊（初階）
E.6 靜心咖啡室
E.7 戲Fun重聚日
E.8 情緒解鎖—與自己和好
E.9 飾物編編編
E.10 樂晴軒新導遊
E.11 睇電影．談人生

F 外出活動

F.1 興奮屯馬線 － 土瓜灣牛棚藝術村
F.2 暢遊香港太空館
F.3 懷舊金曲慶生日
F.4 深水埗好去處
F.5 行山樂－大埔滘自然教育徑

G 義工服務－樂晴之友

H 家屬天地－家屬支援服務

H.1 照顧者年終聚會
H.2 家連家精神健康倡導協會－照顧者分享
H.3 照顧者閒情小聚

I 家屬天地－小家屬服務

I.1 咖啡膠囊飾物工作坊

J 新青年地方

J.1 Movie Night
J.2 Chill爽休遊河背水塘
J.3 桌遊智多Fun

K 職業治療服務

K.1 「腦」力加油
K.2 健體捧捧操
K.3 職業治療知多D
K.4 「腦」力加油B班
K.5 睡眠衛生小組

L 「護」動資訊服務

L.1 認識慢性疾病「中風 」(講座)
L.2 「護」動．勇往直前—健康生活（小組）
L.3 「護」動．問診室(小組)

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。

明愛樂晴軒

YouTube HK 明愛樂晴軒

	日	一	二	三
上午	2	3 E.2 終身美麗	4 A.1 小手工賀新春 B.2 羽眾同樂	5 B.7 眼明手快乒乓球
下午		B.1 自我按摩放輕鬆 E.9 飾物編編編		K.1「腦」力加油
上午	9	10 E.2 終身美麗	11 A.1 小手工賀新春 B.2 羽眾同樂	12 B.7 眼明手快乒乓球
下午		B.1 自我按摩放輕鬆 E.9 飾物編編編		K.1「腦」力加油
上午	16	17 E.2 終身美麗	18 A.1 小手工賀新春 B.2 羽眾同樂	19 B.7 眼明手快乒乓球
下午		B.1 自我按摩放輕鬆 E.9 飾物編編編		K.1「腦」力加油
上午	23	24 E.2 終身美麗	25 A.1 小手工賀新春 B.2 羽眾同樂	26 B.7 眼明手快乒乓球
下午		B.1 自我按摩放輕鬆 E.9 飾物編編編		K.1「腦」力加油
晚上				
上午	30	31 E.3 健腦魔力橋		
下午				

1月活動時間表

四	五	六
		元旦 1
6 H.1 照顧者年終聚會	7 B.3 飛鏢體驗班 E.10 樂晴軒新導遊	8
13 C.1 「晴話・年華」	14 B.3 飛鏢體驗班 F.1 興奮屯馬線－土瓜灣牛棚藝術村 A.3 玩轉手工卡 E.1 尋找全新的我	15 E.11 睇電影・談人生 G 樂晴之友
20 L.1 認識慢性疾病「中風」(講座)	21 B.3 飛鏢體驗班 A.3 玩轉手工卡 D.1 綠色兵團 E.1 尋找全新的我	22
27	28 B.3 飛鏢體驗班 A.3 玩轉手工卡 E.1 尋找全新的我 J.1 Movie Night	29

	日	一	二	三
上午			農曆年初一 1	農曆年初二 2
下午				
上午	6	7 E.3 健腦魔力橋	8 B.2 羽眾同樂	9 B.7 眼明手快乒乓球
下午		K.2 健體捧捧操 L.2「護」動．勇往直前—健康生活	H.2 家連家精神健康倡導協會—照顧者分享	
上午	13	14 E.3 健腦魔力橋	15 B.2 羽眾同樂	16
下午		B.5 身心舒展班 K.2 健體捧捧操 L.2「護」動．勇往直前—健康生活		F.2 暢遊香港太空館
上午	20	21 E.3 健腦魔力橋	22	23 B.7 眼明手快乒乓球 E.10 樂晴軒新導遊
下午		B.5 身心舒展班 K.2 健體捧捧操 L.2「護」動．勇往直前—健康生活		
上午	27	28 E.3 健腦魔力橋		
下午		B.5 身心舒展班 K.2 健體捧捧操 L.2「護」動．勇往直前—健康生活		

2月活動時間表

四	五	六
農曆年初三 3	4 E.4 生命種子小組 E.5 社交媒體工作坊（初階）	5
10 E.6 靜心咖啡室 A.3 玩轉手工卡	11 E.4 生命種子小組 B.4 輕鬆練瑜伽 D.1 綠色兵團 E.1 尋找全新的我 E.5 社交媒體工作坊（初階）	12 I. 1 咖啡膠囊飾物工作坊 J.2 Chill爽休遊河背水塘
17 E.6 靜心咖啡室 H.3 照顧者閒情小聚 E.7 戲Fun重聚日 K.3 職業治療知多D	18 B.6 飛鏢進階班 E.4 生命種子小組 B.4 輕鬆練瑜伽 E.1 尋找全新的我 E.5 社交媒體工作坊（初階）	19 E.11 睇電影・談人生 G 樂晴之友
24 E.6 靜心咖啡室 H.3 照顧者閒情小聚 F.3 懷舊金曲慶生日	25 B.6 飛鏢進階班 E.4 生命種子小組 B.4 輕鬆練瑜伽 E.1 尋找全新的我 E.5 社交媒體工作坊（初階）	26

	日	一	二	三
上午			1	2 E.8 情緒解鎖— 與自己和好
下午			K.4「腦」力加油B班	F.4 踏進新領域— 深水埗好去處 L.3 「護」動・問診室 （小組）
上午	6	7 A.2 家中擺設DIY班	8	9 E.8 情緒解鎖— 與自己和好
下午		B.5 身心舒展班	K.4「腦」力加油B班	L.3 「護」動・問診室 （小組）
晚上				
上午	13	14 A.2 家中擺設DIY班	15	16 E.8 情緒解鎖— 與自己和好
下午		B.5 身心舒展班	C.1「晴話・年華」	L.3 「護」動・問診室 （小組）
上午	20	21 A.2 家中擺設DIY班	22	23 E.8 情緒解鎖— 與自己和好
下午		B.5 身心舒展班	K.4「腦」力加油B班 K.5 睡眠衛生小組	L.3 「護」動・問診室 （小組）
晚上				
上午	27	28 A.2 家中擺設DIY班	29	30
下午			K.4「腦」力加油B班	

8月活動時間表

四	五	六
3 E.6 靜心咖啡室	4 B.6 飛鏢進階班 B.4 輕鬆練瑜伽 D.1 綠色兵團	5
10 H.3 照顧者閒情小聚	11 B.6 飛鏢進階班 B.4 輕鬆練瑜伽 K.5 睡眠衛生小組 J.3 桌遊智多Fun	12 D.1 綠色兵團 發展委員會
17 H.3 照顧者閒情小聚	18 B.6 飛鏢進階班 B.4 輕鬆練瑜伽 F.5 行山樂—大埔滘自然教育徑 K.5 睡眠衛生小組	19 E.11 睇電影．談人生 G 樂晴之友
24 會員大會	25 B.6 飛鏢進階班 K.5 睡眠衛生小組	26
31		

職員動向

大家好，我係新入職的**社工林頌君姑娘(Wendy)**，很高興成為樂晴軒的一份子。

我平時鐘意彈結他、聽音樂、睇戲，期待日後與大家見面、交流的時間！

大家好！我是新入職的**活動幹事羅穎童姑娘(Rachel)**，平時喜歡做DIY手作、聽音樂、做運動，期待之後可以跟大家在不同小組中見面。

大家好，我是新入職的**福利工作員王溢程姑娘(Yoyo)**，我喜歡行山、踩單車，也愛看電影和欣賞舞台劇。期待日後可以和大家有更多的分享、交流，謝謝！

另外，本中心職員張銳瑜姑娘及羅啟明先生於上季度已經離職，而周晞琳姑娘亦已調職。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。

離職感言：

張銳瑜姑娘：

入職三年多以來，感恩能夠在中心遇到大家，讓我有機會和大家一起在起伏中成長。祝願大家在風雨中平安，身心康泰。再見！

羅啟明先生：

不知不覺我在中心工作七年了，但要和大家暫別了，很感謝大家在這七年裏對我的支持及包容，也多謝中心給予我許多學習及服侍的機會，在此祝福大家健康快樂，有緣再見。

周晞琳姑娘：

在樂晴軒服務三年，與個案及會員的相處最是深刻，很多畫面都歷歷在目，如照顧者小組內的分享，及桌遊活動中大家歡欣的笑聲。謝謝大家的祝福及鼓勵。
See you down the road！

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）

傳真號碼：3590 9110

電郵地址：rswln@caritassws.org.hk

中心網頁：http://rscwlnd.caritas.org.hk/