



明愛樂晴軒

Caritas Wellness Link North District

活動通訊

2024年4-6月



此封面乃中心會員的作品

交表日：2024年3月7日(星期四)早上9:30-12:30及下午2:30-5:30
及3月8日(星期五)晚上6:30-9:00

交表地點：上水廣場11樓19室

詳情請留意內頁

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
網上報名安排	6-7
Facebook 及 YouTube 使用指南	8
街展推廣	9
賽馬會樂齡同行計劃 (JoyAge)	10
專屬天地— A. 藝行者	11-17
專屬天地— B. 動生活	18-20
專屬天地— C. 戲 FUN	21
專屬天地— D. 綠色部落	22
專屬天地— E. 優勢綠洲	23-27
專屬天地— F. 外出活動	28-29
義工服務— G. 樂·嶼·行	30-31
家屬天地— H. 家屬支援服務	32-34
家屬天地— I. 小家屬服務	35-36
J. 樂晴 U-space	37-38
K. 職業治療活動	39
L. 「護」動資訊服務	40-41
2024 年 4 - 6 月活動總表	42
2024 年 4 - 6 月活動時間表	43-48
M. 臨床心理學服務	49
中心 WhatAapp	49
惡劣天氣及中心開放時間	50
中心開放時間	51



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，為北區有需要的精神復元人士、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人/照顧者及居住當區的居民，提供由及早預防以至危機管理的一站式、地區為本和便捷的社區精神健康支援服務。

服務對象

- 15 歲或以上的精神復元人士 / 懷疑有精神健康問題的人士
- 有社區精神健康支援服務需要的中學生
- 上述服務使用者的家屬及照顧者（包括 5-18 歲的小家屬）
- 有意改善精神健康的居民

服務範圍

- 外展服務
- 個案輔導工作
- 治療及支援小組工作
- 社交及康樂活動
- 日間訓練
- 職業治療服務
- 家屬支援服務
- 臨床心理服務
- 舉辦教育性活動加強社區人士對精神健康的認識
- 轉介有需要的個案至醫院管理局接受臨床評估及精神科治療

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

退出服務流程

退出途徑

1. 自行申請退出服務
2. 因遷離當區而不再符合接受服務條件

工作人員與服務使用者進行了解退出原因

工作人員與服務使用者確認退出會員或個案形式服務



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 15 及 16，今期繼續介紹 SQS 1 及 2。

標準 1： 根據社會福利署的要求，服務單位須確製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

- 1.1 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項服務的機制。
- 1.2 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的人士、職員和市民閱覽。（視乎該服務的性質及服務對象而定，這些資料可能需要以超過一種語言提供；亦可能需要以錄音帶或影帶的形式提供，以及／或由專人向個別服務使用者解說。）
- 1.3 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、職員及本區有關的服務機構或社區團體。

標準 2： 根據社會福利署的要求，服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

- 2.1 服務單位備有機制以檢討及修訂其有關的政策及程序。
- 2.2 服務單位備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。



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
3月7日(四)	上午 9:30-12:30 及下午 2:30-5:30	上水廣場 1119 室
3月8日(五)	晚上 6:30-9:00	

電話報名

	4月小組 / 活動	5月小組 / 活動	6月小組 / 活動
接受報名日期	7/3/2024 (四)		
截止報名日期	不適用	30/4/2024 (二)	31/5/2024 (五)
備註	每人限報兩個非收費活動，4月活動將自動列入後備名單		
報名熱線	2278 1015		

註：本中心鼓勵未能親臨交表日者可**邀請親友代交**已簽署的報名表

公開抽籤日期

日期	時間	地點
12/3/2024 (二)	上午 9:45-10:00	上水廣場 1119 室
3/4/2024 (三)		
3/5/2024 (五)		

註：只進行所有外出活動抽籤

公佈日及收費日

	4月小組 / 外出活動	5月小組 / 外出活動	6月小組 / 外出活動
公佈日	14/3/2024(四)	10/4/2024 (三)	8/5/2024 (三)
收費日	20/3/2024(三) 下午 2:30-5:00	17/4/2024(三) 下午 2:30-5:00	16/5/2024(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。

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 2024 年 4 至 6 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/3FZdrAcQWzYjyHRq5>

第 2 步

進入此頁面，按下一個。



第 3 步

閱讀報名須知後，按下一個。



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。



第 5 步

填寫中文姓名、聯絡電話、個案經理，以及屬於復元人士會員、照顧者會員或非會員。

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。

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。

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。

第 10 步

提交表單後，看見此頁面就代表成功完成網上報名！

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。

 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 8/3/2024 (五)
晚上 9:00 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 | 你對他的日常減壓方法 明愛樂晴軒



【活動系列 - 運動綠洲】ZOOM 視像會議 | 操作教學影片 | 裝置及基本操作簡介 明愛



【每天 - 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、保樂麗體育館

街展推廣

上一季，我們聯同多個服務單位於粉嶺皇后山邨舉辦「北區好精神之旅」精神健康推廣攤位活動，透過壓力認識和關愛自己主題的攤位遊戲、工作坊、精神健康服務諮詢站及復元故事展覽，提醒街坊們覺察自己的精神健康狀態和適時放鬆減壓！是次活動豐富，讓我們一同回顧當日精彩的時刻！



當日活動有許多街坊參與，非常熱鬧，謝謝你們的支持！



人人都會經歷不同程度的壓力，帶來的影響有好有壞，一起來玩波子「戲」水攤位認識自己的壓力來源和承受容量！



一起集思廣益，想想如果在日常生活中實踐「心情靚靚每一天」！



記載著中心會員寶貴、獨一無二的復元故事等待被看見，每位「讀者」都填寫著讀後感和鼓勵說話給「作者們」。



由正念導師帶領大家於社區內靜觀步行，把自己投入此時此刻。



一起聆聽通透、空靈和療癒的手碟樂器，透過音樂放鬆身心。



而是次活動能夠順利進行，有賴中心會員義工積極參與，四出宣傳活動、帶領攤位、派發禮物和維持秩序等，香薰減壓袋的擴香石也是由中心會員義工活動前提早準備，再一次感謝大家！

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。期待下次在街展上與您相遇！

是次「北區好精神之旅」活動鳴謝以下合辦單位：
香港愛愛「皇后山下齊建新區」——皇后山邨社區支援計劃
香港路德會社會服務處 友里共享@皇后山——皇后山邨社區支援計劃
香港基督教女青年會「共樂皇后山」鄰里互助計劃
新生精神康復會 生活新喜點·精神健康流動宣傳車服務

賽馬會樂齡同行計劃

有研究顯示，本港約有百分之十的長者出現抑鬱徵狀。面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，長者會較易受到情緒困擾，影響心理健康，增加患上抑鬱症或更嚴重病症的風險。有見及此，本單位早自 2020 年 1 月起在香港賽馬會慈善信託基金捐助下推行「賽馬會樂齡同行計劃」，為有抑鬱風險長者提供預防和適切的介入支援服務。計劃致力為區內長者提供心理健康服務，包括個案輔導或治療性小組，並配對樂齡之友關懷陪伴等。

『同聚。同樂』

賽馬會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：2024 年 4 至 6 月

時間：每節一至兩小時（按當月安排）

對象：60 歲或以上人士

名額：6-10 人

費用：全免

負責職員：黃宇光先生（註冊社工）、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宇光先生或黃維昌先生

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





A.1 正午の讀書會

抽籤

無論你是否有宗教信仰，也歡迎你一起閱讀一行禪師的文章，參透大師的智慧。

日期：2024年4月8、15、22及29日（逢星期一，共四節）

時間：中午12:30 – 下午1:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：王溢程姑娘

A.2 The best oldies

抽籤

一首歌一個故事，就由1960開始，一起重溫經典，逐一細味當中的歌詞。

日期：2024年4月2、9、16及30日（逢星期二，共四節）

時間：下午5:30 – 晚上6:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：王溢程姑娘

A.3 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：2024年4月11、18、25日及5月2日（逢星期四，共四節）

時間：下午5:00 – 下午6:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共10位

費用：全免

負責職員：羅穎童姑娘



A.4 串串珠

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：2024年4月9、16、23及30日（逢星期二，共四節）

時間：上午11:00 – 下午12:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：羅穎童姑娘



A.5 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：2024年4月3、10、17及24日（逢星期三，共四節）

時間：中午12:30 – 下午2:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$50

負責職員：蔡涇珊姑娘、李展彤姑娘

A.6 飛鏢同好會

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，不分新手或老手，大家一起分享和體會。

日期：2024年4月5、12、19及26日（逢星期五，共四節）

時間：下午1:00 – 下午2:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：何智成先生



A.7 Fotomo 立體相片併貼

抽籤

以相片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：2024年5月6、13、20及27日（逢星期一，共四節）

時間：上午11:30 – 下午1:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：何智成先生

A.8 法式小飾物

抽籤

Bonjour~ 利用免燒陶泥 / 熱縮片，創作出獨一無二的手工小飾物。

日期：2024年5月3日（星期五，共一節）

時間：下午2:30 – 下午4:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：王溢程姑娘

A.9 飾物編編

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：2024年5月7、14、21及28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：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$20

負責職員：羅穎童姑娘





A.10 舒心草本室

抽籤

天然草本令人舒心提神，透過製作蚊膏、潤唇膏、手工皂及濕疹膏，享受片刻的靜謐時光。

日期：2024年5月9、16、23及30日（逢星期四，共四節）

時間：下午5:00 – 下午6:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$60

負責職員：李展彤姑娘、王溢程姑娘

A.11 彩虹刮畫

抽籤

拿起竹刮筆完成自己的創意世界，不僅可以藉由作畫來紓壓、既滿足樂趣又有成就感，刮完的作品還可以作為室內裝飾、或當作禮物來饋贈。

日期：2024年5月2日（四）、8、22及29日（三）（共四節）

時間：下午2:30 – 下午4:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共10位

費用：\$20

負責職員：李展彤姑娘

A.12 學會繡花

抽籤

讓我們一起認識繡花的藝術，並繡出可愛的小動物吧！

日期：2024年6月4、11、18及25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：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$30

導師：李均豪先生

負責職員：王溢程姑娘



A.13 流行音樂祭

抽籤

除了廣東歌，其實亞洲仍有很多值得欣賞的作品。香港、日本、台灣、韓國，你會喜歡哪裡呢？

日期：2024年6月6、13、20及27日（逢星期四，共四節）

時間：晚上6:30 – 晚上7:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 10 位

費用：全免

負責職員：王溢程姑娘

A.14 咖啡山水畫

抽籤

咖啡可以慢慢品嚐，亦可以進行藝術創作，一起試試吧～

日期：2024年6月5、12、19及26日（逢星期三，共四節）

時間：上午11:00 – 下午1:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 8 位

費用：\$30

負責職員：王溢程姑娘

A.15 塗色小時光

抽籤

靜下心來，拿起顏色筆，專注為圖案填上顏色，有助降低焦慮，學習接納當下的狀態。

日期：2024年6月5、12、19及26日（逢星期三，共四節）

時間：下午1:30 – 下午2:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 8 位

費用：\$20

負責職員：蔡滄珊姑娘



A.16 DIY 小手作

抽籤

利用不同的材料、工具，製作出千變萬化的小裝飾、小擺設。通過製作小手作，放鬆心情、提升專注力。

日期：2024年6月4、11、18及25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：復元人士會員／照顧者會員 共 10 位

費用：\$30

負責職員：羅穎童姑娘

A.17 黏土手作

抽籤

用手去感受物件的質感，是手作趣味的所在，一起感受輕黏土的質感，當中有減壓果效，以藝術舒緩情緒。

日期：2024年6月5、12、19及26日（逢星期三，共四節）

時間：下午3:00 – 下午4:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 10 位

費用：\$50

負責職員：羅穎童姑娘、李展彤姑娘





A.18 生活點滴

抽籤

有沒有嘗試過為自己製造一份小飾品給自己？不如來體驗一下滴膠飾品工作坊！就算沒有任何手作經驗，都能輕鬆掌握當中技巧。

日期：2024年6月6、13、20及27日（逢星期四，共四節）

時間：上午11:00 – 上午12:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$40

負責職員：李展彤姑娘

A.19 蝶古巴特工作坊

抽籤

「蝶古巴特」由法文動詞 *Découpage* 直譯而來，意思是將美麗圖型剪裁，展現出創意設計的裝飾藝術。在繁忙的生活中，運用蝶古巴特拼拼貼貼，不僅可解憂放負，還可以發揮創意小宇宙。

日期：2024年6月7、14、21及28日（逢星期五，共四節）

時間：上午11:00 – 中午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$20

負責職員：何智成先生



B.1 山野漫遊

抽籤

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，各位山系同志，Are u ready？

日期：2024年4月9日(二)、25日(四)，5月14日(二)及28日(二)(共四節)

時間：待定

地點：待定

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 12 位

費用：全免

負責職員：王溢程姑娘、李展彤姑娘、何智成先生

備注：活動需要大量行走，請參加者衡量有否足夠體能登山。

B.2 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：2024年4月8、15、22及29日（逢星期一，共四節）

時間：下午 3:00 – 下午 4:00

地點：上水龍琛路體育館（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 10 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。

B.3 椅子操 A

抽籤

只需一張椅子，就可以做簡單伸展，有助改善痛症、促進血液循環和訓練協調。

日期：2024年5月7、14、21及28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（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 10 位

費用：全免

負責職員：蔡滄珊姑娘

備注：請參加者自備飲用水、毛巾和穿著輕便服裝。



B.4 輕鬆練瑜珈

抽籤

透過學習瑜珈，調整身體姿態，配合呼吸協調，舒緩緊張情緒，達致內心平靜。

日期：2024年5月9、16、23及6月6、13及20日（逢星期四，共六節）

時間：下午4:00 – 下午5:00

地點：上水龍琛路體育館（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員 共8位

費用：\$60

導師：麥翠霞女士

負責職員：蔡涓珊姑娘

備注：1) 請參加者穿著輕便服裝及自備毛巾。
2) 瑜珈墊由體育館提供，無需自備。

B.5 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：2024年5月22、29日，6月5、12、19及26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：復元人士會員／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.6 椅子操 B

抽籤

只需一張椅子，就可以做簡單伸展，有助改善痛症、促進血液循環和訓練協調。

日期：2024年6月4日、11、18及25日（逢星期二，共四節）

時間：下午4:00 – 下午5:00

地點：（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員 共10位

費用：全免

負責職員：蔡涓珊姑娘

備注：請參加者自備飲用水、毛巾和穿著輕便服裝。



B.7 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：2024年6月4、11、18及25日（逢星期二，共4節）

時間：下午3:00 – 下午4:00

地點：上水（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員共10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。

特別活動推介

樂悠咭申請懶人包

需甄選

長者八達通陸續轉為樂悠咭，只要年滿60歲即可申請，並享2元乘車優惠，想知道樂悠咭的申請方法和詳情，就快啲報名啦～

日期：2024年4月30日（星期二）

時間：下午1:00 – 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15位（60歲或以上會員優先）

費用：全免

負責職員：蔡滄珊姑娘、李展彤姑娘



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 — 戲劇藝術之旅

抽籤

誠邀大家以不同的角色參與其中，一方面圍讀劇本、彩排演練，一方面發掘自己的個人特質，同時增強自信心，發現不一樣的自己。

日期：2024年5月3、10、17及24日（逢星期五，共四節）

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（待定）

名額：復元人士會員／照顧者會員共15位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘、王溢程姑娘、楊喬晞姑娘、林婉婷姑娘

C.2 戲 Fun — 外出戲劇欣賞

抽籤

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

日期：2024年6月7日（星期五）

時間：下午01:00 – 下午05:00

地點：待定

名額：復元人士會員／照顧者會員共12位

費用：\$50

負責職員：徐雪盈姑娘、王溢程姑娘

活動回顧



10月

戲劇欣賞《戲中戲》@ 元朗朗澄坊



10月

戲劇欣賞《解憂雜貨店》@ 葵青劇院



10-12月
< 劇本創作之旅 >
組員初嘗編寫想分享的故事，
創作獨一無二的劇本！



綠色兵團

「綠色兵團」，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，互相分享綠色生活的智慧及經驗。熱愛大自然與綠色生活的您，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！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 健康素粽工作坊

抽籤

端午節將至，大家有沒有試過親手包粽？誠邀大家一齊製作及品嚐素粽，讓我們能夠品嚐美味之餘，同時了解一些健康又環保的飲食知識，一同實踐綠色生活。

日期：2024年5月31日（星期五）

時間：下午 2:30 – 下午 4:30

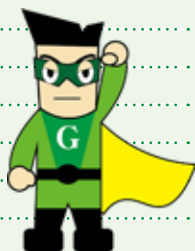
地點：粉嶺綜合家庭服務中心（待定）

名額：康復者會員／照顧者會員 共 8 位

費用：\$20

負責職員：馬珀樂先生、林頌君姑娘、李展彤姑娘

備註：費用已包括材料，參加者需自備圍裙及食物盒。



綠色兵團發展委員會——快訊

多謝各位委員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有關綠色生活的活動，一同建設不同的工作坊 / 活動！

D.2 綠委會會議排程（4至6月）

抽籤

日期：2024年4月19日，5月3、31日，6月21日

時間：下午 2:30 – 下午 4:00

地點：上水廣場 1119 室／粉嶺綜合家庭服務中心（待定）

費用：\$20

活動回顧



在上年 11 月時，綠色兵團的會員一同前往粉嶺山林農場參觀，會員除了認識到不同種子種類和可食用植物的用處，亦有機會親自體驗耙地、犁田等耕種過程，並有製作茶果、品嚐炭燒食品的時間。一班會員都玩得好投入、開心！



E.1 編寫你的故事

需甄選

每個人的人生故事都很獨特，但有沒有想過，原來在不同時間、不同位置去回顧自己的故事，您將會看到不一樣的「自己」！如果您有興趣分享您的故事，讓我們一起在「不完美的故事」中，發掘成長的亮點並找到生命的價值和方向！

日期：2024年4月16、23、30日，5月7、14、21、28及6月4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：復元人士會員／照顧者會員 共 10 位

費用：全免

負責職員：司徒卓怡姑娘、林頌君姑娘

E.2 Chill Night 鬆

需甄選

音樂和繪畫都是表達自我感受和放鬆身心的好渠道。誠邀你於周二黃昏夜與大家玩玩音樂、繪繪畫，來一場靜心的探索體驗。

日期：2024年4月16、23、30日及5月7日(逢星期二，共四節)

時間：下午 6:00 – 下午 7:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 8 位

費用：全免

負責職員：鄭婉嫦姑娘、王溢程姑娘

備註：5月7日舉辦時間為下午 6 時 30 分至 8 時正。
無需音樂或畫畫經驗。

E.3 「打個比喻」情緒認識小組

需甄選

有人說情緒困擾好像「牢籠」、「洪水猛獸」、「迷宮」，日常生活中我們也會用上「比喻」，我們將會運用我們已有的「比喻」優勢，為我們所遇上的情緒問題找到「出路」。

日期：2024年5月9、16、23及30日(逢星期四，共4節)

時間：上午 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 10 位

費用：全免

負責職員：周偉源先生



E.4 智能手機應用初階班

需甄選

學習智能手機的基本功能：新增聯絡人、調教手機屏幕、設定提示等，一起認識不同的應用程式令生活更方便。

日期：2024年4月5、12、19及26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：復元人士會員／照顧者會員共6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.5 魔幻電影院

抽籤

經典的《哈利波特》系列電影裡的魔幻世界讓許多人都著迷，如果你也自認為是魔法一族，那你絕對要參與！

日期：2024年4月5、12、19及26日（逢星期五，共四節）

時間：下午6:30 – 下午8:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共12位

費用：全免

負責職員：李展彤姑娘

E.6 上午の健腦魔力橋

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：2024年4月8、15、22及29日（逢星期一，共四節）

時間：上午10:30 – 中午12:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：蔡滄珊姑娘



E.7 愛笑俱樂部

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。現誠意邀請各位有興趣認識愛笑瑜伽的你，一起體驗這項令身心健康的活動。

日期：2024 年 4 月 18 日，5 月 16 日及 6 月 13 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 或 北區政府合署 2 樓（待定）

名額：復元人士會員 / 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.8 智能手機應用 - 日常篇

抽籤

介紹如何使用 Google Map，交通資料，帳戶安全等的內容。

日期：2024 年 4 月 3、10、17 及 24 日（逢星期三，共四節）

時間：上午 10:30 – 中午 12:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員 / 照顧者會員 共 8 位

費用：全免

負責職員：何智成先生

E.9 滿分同樂日

抽籤

是次同樂日將安排一連串輕鬆有趣、動動腦筋、鬥智鬥力的遊戲，誠邀大家一起好好放鬆，一起分享快樂！

日期：2024 年 5 月 23 日（星期四）

時間：下午 02:30 – 下午 04:30

地點：北區社區中心 309 室（待定）

名額：復元人士會員 / 照顧者會員 共 16 位

費用：全免

負責職員：徐雪盈姑娘、何智成先生

備註：請參加者穿著輕便服裝。



✦ 明愛樂晴軒

2024年4-6月活動報名表

交表日期：2024年3月7日(四)及3月8日(五) 交表地點：上水廣場11樓19室

報名	4月	
抽籤活動 每月最多只可選五項		
A.1 正午の讀書會		全免
A.2 The best oldies		全免
A.3 手寫毛筆字		全免
A.4 串串珠		\$10
A.5 皮革工作坊		\$50
A.6 飛鏢同好會		全免
B.1 山野漫遊		全免
B.2 羽眾同樂 A		全免
E.4 智能手機應用初階班		全免
E.5 魔幻電影院		全免
E.6 上午の健腦魔力橋		全免
E.7 愛笑俱樂部		全免
E.8 智能手機應用 - 日常篇		全免
非抽籤及甄選活動		
E.1 編寫你的故事		全免
E.2 Chill Night 鬆		全免
樂悠咭申請懶人包		全免

報名	5月	
抽籤活動 每月最多只可選五項		
A.7 Fotomo 立體相片拼貼		全免
A.8 法式小飾物		\$10
A.9 飾物編編		\$20
A.10 舒心草本室		\$60
A.11 彩虹刮畫		\$20
B.3 椅子操 A		全免
B.4 輕鬆練瑜珈		\$60
B.5 乒乓球研習		全免
E.9 滿分同樂日		全免
E.10 記憶練習課		\$20
E.11 下午の健腦魔力橋		全免
E.13 歡樂桌遊基地		全免
非抽籤及甄選活動		
E.3 「打個比喻」情緒認識小組		全免
E.12 閒情小聚		全免

報名	6 月	
抽籤活動 每月最多只可選五項		
A.12 學會繡花		\$30
A.13 流行音樂祭		全免
A.14 咖啡山水畫		\$30
A.15 塗色小時光		\$20
A.16 DIY 小手作		\$30
A.17 黏土手作		\$50
A.18 生活點滴		\$40
A.19 蝶古巴特工作坊		\$20
B.6 椅子操 B		全免
B.7 羽眾同樂 B		全免
E.14 繪本小世界		\$10
E.15 和諧粉彩		全免

報名	C. 戲 FUN	
C.1 戲 Fun – 戲劇藝術之旅		全免
C.2 戲 Fun- 外出戲劇欣賞		\$50

報名	D. 綠色部落	
D.1 健康素粽工作坊		\$20
D.2 綠委會會議排程 (4 至 6 月)		\$20

報名	G. 樂·嶼·行	
G.1 樂·嶼·行		全免
G.2 「樂·嶼·行」之同舟共濟慶端午		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 「家」減乘除 – 心理教育小組		全免
H.3 職業治療講座–長期勞損		全免

報名	F. 外出活動	
每季最多只可選三項		
F.1 東澳古道 (東涌 – 大澳)		全免
F.2 無限鏡湖之下白泥		全免
F.3 梅窩一日遊		\$50
F.4 踏進新領域—九龍城篇		全免
F.5 溫馨滿載生日會		\$30 (4-6 月生日會員) \$40 (非生日會員)
F.6 港九巴士遊		全免

報名	I. 家屬天地—小家屬服務	
(對象：5-12 歲小家屬)		
	I.1 果凍蠟燭製作	全免
	I.2 親子遊戲樂	全免
	I.3 情緒小魔怪 X 手工創作	全免

報名	J. 樂晴 U Space	
(對象：中學生及 15-29 歲青年會員)		
	J.1 美食家新手上路茶會	全免
	J.2 食家團 (1)	\$50
	J.3 食家團 (2)	\$50

報名	K. 職業治療活動	
	K.1 腦力加油 A	全免
	K.2 腦力加油之說說舊香港	全免
	K.3 健康檢查日	全免

報名	L. 「護」動資訊服務	
	L.1 認識流行性感冒	全免
	L.2 「護」動·問診室： 藥物調適	全免
	L.3 認識心血管疾病	全免

意見欄

- 註： 1) 請親自簽名作實，沒有簽名的表格，則不作處理。
2) 如有需要，會員可自行影印表格。

個人基本資訊 (必需填!)

參加者姓名：_____

聯絡電話：_____

個案經理：_____

性別：_____

(請在適用地方 ✓)

復元人士會員

照顧者會員 (復元人士會員姓名：_____)

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://rscwlnl.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：2024-25-Q1



E.10 記憶練習課

抽籤

全球每 3 秒就增加一位認知障礙症患者，小組會介紹認知障礙症、玩腦力訓練遊戲、分享日常如何強化記憶，從現在開始預防認知障礙症。

日期：2024 年 5 月 3、10、17 及 24 日（逢星期五，共五節）

時間：上午 11:00 – 下午 12:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 8 位

費用：\$20

負責職員：蔡滄珊姑娘

E.11 下午の健腦魔力橋

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：2024 年 5 月 2（星期四）、5 月 8、22 及 29 日（逢星期三，共四節）

時間：下午 1:00 – 下午 2:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 8 位

費用：全免

負責職員：何智成先生

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：2024 年 5 月 13 日（星期一）

時間：上午 10:00 – 上午 11:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 15 位

費用：全免

負責職員：溫偉健先生、楊喬晞姑娘



E.13 歡樂桌遊基地

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：2024年5月6、13、20及27日（逢星期一，共四節）

時間：下午2:30 – 下午4:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：全免

負責職員：李展彤姑娘、羅穎童姑娘

E.14 繪本小世界

抽籤

繪本不只是小孩的讀物，也是大人讀物的好選擇，一起來透過圖畫認識繪本的语言，探索不同繪本創作者的作品。

日期：2024年6月7、14、21及28日（逢星期五，共四節）

時間：下午6:00 – 下午7:30

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／照顧者會員共8位

費用：\$10

負責職員：蔡滄珊姑娘

E.15 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：2024年6月6、13、20及27日（逢星期四，共四節）

時間：下午4:30 – 下午6:00

地點：上水廣場1119室

名額：復元人士會員／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

F 外出活動

F.1 東澳古道（東涌—大澳）

抽籤，6 選 3

東澳古道是昔日居民來往東涌及大澳的主要通道。沿途到訪數條古村，可欣賞寧靜的山丘及海岸景色。

日期：2024 年 4 月 9 日（星期二）

時間：上午 9:00 — 下午 1:00

集合地點：東涌地鐵站

地點：東澳古道

解散地點：東涌地鐵站

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 12 位

費用：全免（需自備交通費用）

負責職員：何智成先生、伍家玲姑娘

備註：1) 請穿著舒適衣物及自備充足食水。路程長度約 15 公里，報名時應衡量個人身體狀況。

F.2 無限鏡湖之下白泥

抽籤，6 選 3

一起在下白泥泥灘上觀賞到如夢似幻的日落！退潮時，露出的蠔礁在水面映照着夕陽絢麗的色彩。天空的顏色會在短時間內從橙藍雙調，變成一抹艷麗的血紅色，雲彩更會呈現不同的形態。

日期：2024 年 4 月 10 日（星期三）

時間：下午 2:00 — 下午 5:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：下白泥

解散地點：天水圍

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 12 位

費用：全免（需自備交通費用）

負責職員：夏家樂先生、羅穎童姑娘

備註：1) 請穿著舒適衣物及自備充足食水

F.3 梅窩一日遊

抽籤，6 選 3

梅窩環境優美，有不少打卡位，包括天然的瀑布和銀礦洞，還有小古堡可以參觀，快來報名吧。

日期：2023 年 5 月 27 日（星期一）

時間：上午 9:00 — 下午 6:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：梅窩

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 20 位

費用：\$50

負責職員：蔡滄珊姑娘、王溢程姑娘、周偉源先生



專屬天地

F

外出活動

F.4 踏進新領域 — 九龍城篇

抽籤，6 選 3

一個見證香港歷史變遷的地方，隨著新鐵路站的落成，舊城文化逐漸消逝，在湮沒之前，讓我們一起探索九龍城的歷史文化。

日期：2024 年 5 月 16 日（星期四）

時間：下午 1:00 — 下午 5:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：九龍城區（宋皇臺站、九龍城舊區、寨城公園等）

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 12 位

費用：全免

負責職員：馬珀樂先生、滕思雯姑娘

備註：1) 參加者需自備交通費用。

2) 活動地點、路線和時間會視乎當日天氣和時間而有所變動。

F.5 溫馨滿載生日會

抽籤，6 選 3

是次生日會我們將以聚餐形式進行。透過遊戲、手作、互相送贈祝福，讓我們一起渡過難忘又溫馨的生日會吧！

日期：2024 年 6 月 7 日（星期五）

時間：下午 2:30 — 下午 4:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 12 位

費用：\$30 (4-6 月生日會員)、\$40 (非生日會員)

負責職員：林婉婷姑娘、李展彤姑娘

F.6 港九巴士遊

抽籤，6 選 3

你搭過開蓬巴士遊歷香港景點嗎？今次我地會體驗乘搭人力觀光巴士穿梭大街小巷欣賞港島及九龍建築景點，感受歷史文化。誠邀你體驗是次巴士遊一齊欣賞香港美景。

日期：2024 年 6 月 13 日（星期四）

時間：上午 10:00 — 下午 5:30

集合地點：上水廣場大電視

地點：中環、尖沙嘴

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 16 位

費用：全免

負責職員：林頌君姑娘、楊喬晞姑娘

備註：參加者需自備交通費用。

G.1 樂·嶼·行

需甄選

在樂·嶼·行的小島上，將透過導賞團的訓練和體驗，結伴探索更美好的風景。先由踏足不同北區城市面貌開始，再到自身領團出發，互相分享箇中的苦與樂，一起關注精神健康、同行成長。

誠邀大家踏入這座小島，一起發掘更多的可能性。

4-6月活動：

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



聚會內容：

主題	初聚日	義工訓練	節日義工活動： 端午節	義工訓練
內容	回顧上季活動及簡介未來活動安排	義工聯誼及籌備節日慶祝活動	舉辦慶祝活動予中心會員	義工聯誼及籌備下季活動
日期	4月25日 (星期四)	5月22日 (星期三)	6月6日 (星期四)	6月28日 (星期五)
時間	上午 10:00 - 下午 12:30	上午 10:00 - 下午 12:30	下午 12:30 - 下午 4:30	下午 2:30 - 下午 4:30
地點	上水廣場 1119 室			
對象	復元人士會員 / 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



G.2

「樂·嶼·行」之同舟共濟慶端午

需甄選

「樂·嶼·行」義工將會和大家玩玩遊戲，與你共渡端午佳節。

日期：2024年6月6日（星期四）

時間：下午 2:00 – 下午 4:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／照顧者會員 共 12 位

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：活動由「樂·嶼·行」義工共同籌備及帶領。





照顧者的支持往往是復元人士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	Chill Talk 篇	暢遊散心篇	尋覓資源篇
日期	2024年4月17日 (星期三)	2024年5月17日 (星期五)	2024年6月14日 (星期五)
時間	下午2:30 - 下午4:00	下午12:30 - 下午5:00	下午2:30 - 下午4:00
地點	照顧者咖啡室(待定)	T·PARK	上水公共圖書館
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 「家」減乘除 — 心理教育小組

抽籤

是次小組將安排一系列的體驗活動，讓照顧者認識甚麼是家庭韌力。誠邀大家一起連結自己的內在、外在資源，學習接納家人彼此的需要、不同和界線，由重新了解自己起步，再一步一步提升家庭抗逆力！

日期：2024年4月8、15、22及29日(逢星期一，共四節)

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：徐雪盈姑娘、周偉源先生

H.3 職業治療講座 — 長期勞損

抽籤

是次講座誠邀了中心職業治療師主講，為照顧者分享在長期工作或重複動作下，可能會導致長期勞損，並誘發一些如腕管綜合症、肩周炎等症狀。講者會與大家一起探討有關症狀成因，及預防方法等，齊齊為健康而努力。

日期：2024年4月27日(星期六)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：北區社區中心309室

名額：照顧者會員共15位

費用：全免

負責職員：黃笑珊姑娘



活動回顧

照顧者的樂與淚

10月



11月



12月



照顧者美麗旅程撐起日



聖誕樂聚日營暨西貢聖誕遊





社區資源 <照顧者篇>

作為照顧者一點也不容易，往往會面對很大的壓力，有時或會忽略自己的需要。除了精神健康綜合社區中心服務外，社區上也有其他社區資源回應不同照顧者的需要。以下跟大家介紹和分享一下近期推出的三項照顧者服務及社區資源：

1. 照顧者支援專線 182 183

- 於 2023 年 9 月 26 日設立，由東華三院營運，共設 30 條熱線，24 小時由專業社工接聽
- 為照顧者提供即時輔導和支援，協助照顧者紓緩照顧壓力
- 提供合適的服務資訊和轉介，減輕照顧者的照顧負擔，提升照顧者能力及強化社區支援網絡



2. 照顧者資訊網 <http://www.carers.hk/>

- 由社署與香港賽馬會慈善信託基金合作，委託樹仁大學建立和營運，於 2023 年 11 月 30 日正式推出，方便照顧者取得全面和最新資訊
- 照顧者可尋找不同資訊（如活動資訊）、並設有知識搜尋（如照顧者指南、照顧知識）等



3. 照顧者咖啡室 Carer Café

- 由香港婦女中心協會和社會福利署綜合家庭服務中心合作
- 讓照顧者在社區中接觸到照顧資訊、喘息活動和照顧者支援服務
- 為照顧者提供一個休息空間，嘆下咖啡花茶、傾下計
- 建立鄰舍層面支援網絡



主題	上水店	粉嶺店
日期	每月的第二及第四個星期二	
時間	上午 9:30 至中午 12:00	
地點	社會福利署 上水綜合家庭服務中心 (209 室)	社會福利署 粉嶺綜合家庭服務中心 (217 室)

** 實際開放時間可能因不同因素而有所變動，敬請預約

1.1 果凍蠟燭製作

抽籤

選擇自己喜歡的顏色和小物件，一同創作獨一無二的果凍蠟燭。

日期：2024 年 4 月 6 日（星期六）

時間：上午 10:00 – 上午 11:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：8 位 5-12 歲小家屬

費用：全免

1.2 親子遊戲樂

抽籤

透過好玩互動的遊戲歡渡親子時光。

日期：2023 年 5 月 4 日（星期六）

時間：上午 10:00 – 上午 11:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：5-18 歲小家屬及家人，共 8 對親子

費用：全免

1.3 情緒小魔怪 X 手工創作

抽籤

我們每日都經歷不同的情緒，參加者可透過藝術創作和小遊戲認識不同的情緒和信息。

日期：2023 年 6 月 15 日（星期六）

時間：上午 10:00 – 上午 11:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：8 位 5-12 歲小家屬

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。

培養孩子進食樂趣

有些家長反映兒童有不同方面的進食問題，例如不願自行進食和偏食的情況。家長出又鬧又哄均未能改善孩子的進食習慣，反而使家長感到勞心和氣餒。我們在培養孩子進食習慣需要耐心和適當的方法。以下是一些建議：

1. 創造舒適的用餐環境：確保餐桌和座位適合孩子使用，讓用餐時間成為一個正面和愉快的體驗。減少分心的因素，例如電視或玩具。
2. 提供均衡的飲食選擇：確保提供各種不同的食物選擇，包括蛋白質、蔬菜、水果、全穀物和健康脂肪。這樣可以確保孩子獲得足夠的營養，即使他們只吃其中一種食物。
3. 鼓勵自主性：給予孩子一定程度的自主權，讓他們參與食物的選擇和準備過程。例如，讓他們在超市中選擇蔬菜或讓他們參與食物的烹飪。
4. 建立良好的節奏和時間表：確保定期的用餐時間，並在每餐提供足夠的時間給孩子進食。這樣可以幫助孩子建立規律的飲食習慣。
5. 避免強迫和負面情緒：不要強迫孩子進食或威脅他們。這可能會增加他們對進食的抗拒。相反，用積極的方式鼓勵他們嘗試新的食物，並讚美他們的努力。
6. 提供榜樣和模仿：讓孩子看到其他家庭成員和同齡人如何享受各種食物。他們往往會模仿他人的行為，包括進食習慣。
7. 尋求醫療建議：如果孩子的飲食問題嚴重，影響到他們的生長和發展，請尋求醫生或營養師的建議。他們可能能夠提供進一步的指導和支持。

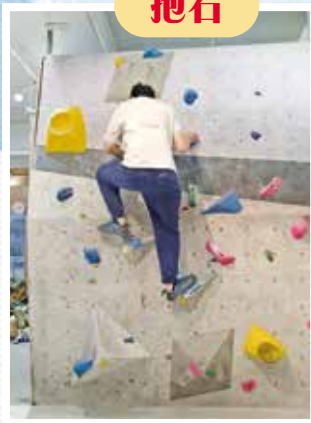
重要的是要記住，每個孩子都是獨特的，進食習慣可能需要時間和耐心來改變。維持積極和支持的態度，與孩子一起探索新的食物，並讓進食成為一個愉快的體驗。



J 樂晴 U-space

活動回顧

抱石



逃出密室



貓 cafe



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。

一個人食飯淨係叫到好少野，大班人就可以叫多好唔食物。樂晴 U-space 將會同大家一齊捐贈捐罇一齊搵好東西食，過程一同品嚐美食及建立自己的食家社交平台。

主題	J.1 美食家新手上路茶會	J.2 食家團 (1)	J.3 食家團 (2)
日期	2024 年 4 月 11 日 (星期四)	2024 年 5 月 2 日 (星期四)	2024 年 6 月 13 日 (星期四)
時間	下午 7:30 – 下午 9:00 上水廣場 1119 室		
時間及地點	上水廣場 1119 室		
收費	全免	\$50	\$50
負責職員	Helen (戚姑娘) 及 Daniel (溫先生)		

The poster has a green background with white plus signs and a white torn-paper effect around the food image. At the top left is a cartoon character with a magnifying glass. The text 'U-space' is in a cursive font, and 'FOODIES' is in large, bold, green letters. Below it, '美食家招募' is written in Chinese. At the bottom, a dark green button says 'ORDER NOW'.

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，職業治療師會評估復元人士不

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，讓復元人士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 腦力加油 A

抽籤

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

日期：2023年4月9(星期二)、11、18及25日(星期四，共四節)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：康復者會員共 8 位

費用：全免

負責職員：滕思雯姑娘 (職業治療助理)

K.2 腦力加油之說說舊香港

抽籤

一些香港獨有的建築、懷舊的美食和兒時的玩具，你還記得嗎？一起聚聚，和大家一起邊玩遊戲邊說說舊時的香港吧！

日期：2023年5月9、16、23及30日(星期四，共四節)

時間：9號、16號上午11:30 - 12:30，23號、30號下午3:00 - 4:00

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：滕思雯姑娘 (職業治療助理)

K.3 健康檢查日

抽籤

齊齊關心自身健康情況，在健康檢查日一起使用智能體脂機，透過電流通過人體測出體脂、肌肉量、含水量等等的數據，了解自身健康狀況。

日期：2024年6月22日(逢星期六)

時間：上午10:00 - 下午11:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員共 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

「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 認識流行性感冒

抽籤

你認識流感嗎？感冒和流行性感冒有甚麼分別？常講的「感冒菌」又是甚麼？齊來了解流感的資訊，預防流感。

日期：2024年4月5日（星期五）

時間：下午3:00 – 下午4:00

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／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 「護」動·問診室：藥物調適

抽籤

藥袋列出的資訊有限；覆診時間不足向醫生細問；網上搜尋又不知正確與否？小組可讓大家了解更多正確的藥物資訊，協助大家安心服藥。

日期：2024年5月9、16、23及30日（逢星期四，共四節）

時間：上午10:00 – 上午11:30

地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員 共 8 位

費用：全免

負責職員：伍家玲姑娘（精神科護士）

備註：1) 參加者如需要個別會談服務，請先致電中心預約。
2) 參加者可帶同藥物（連同藥袋或醫囑）出席小組。



L.3 認識心血管疾病

抽籤

心血管疾病是牽涉血管及心臟的疾病，潛在的心血管疾病可以沒有症狀。邀請大家一同認識如何應對及預防相關疾病。

日期：2023年6月18日（星期二）

時間：下午3:00 – 下午4:00

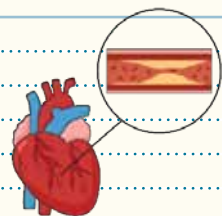
地點：上水廣場 1119 室

名額：復元人士會員／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。





「護」動資訊服務

雙極性情感障礙 (Bipolar Affective Disorder)

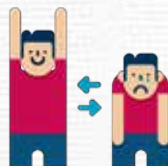
雙極性情感障礙又稱為「躁鬱症」或「狂躁抑鬱症」。患者會出現過度情緒低落、過度情緒高漲，或兩者混合的情況。每次情緒波動時長數星期或數月，為患者生活帶來困擾。

症狀

	躁狂期 (Manic phase)	抑鬱期 (Depressive phase)
情緒：	非常興奮、過度樂觀、易怒、煩躁	情緒低落、煩躁
思想：	注意力分散、思想跳躍、創意思維活躍、評估及判斷能力下降、狂妄自大	難以集中精神、難以作出決策、自我價值低、罪疚感、無望、自傷 / 自殺想法
生理：	精力充沛、食慾及睡眠需求減少	容易疲倦、嗜睡 / 失眠、食慾暴增 / 大減、體重變化
行為：	活動量增加、衝動 / 魯莽、坐立不安、多話、語速快	失去興趣或動力、活動量下降、少話、語速慢

分類

- 一型雙極性情感障礙 (Bipolar typer I)
 - ★ 經歷 1 次或以上躁狂期 (躁狂症狀較嚴重)。
 - ★ 躁狂期持續發作 1 星期或以上。
- 二型雙極性情感障礙 (Bipolar typer II)
 - ★ 經歷 1 次或以上躁狂期 (躁狂症狀較輕微)，以及經歷最少 1 次的抑鬱期發作。
 - ★ 躁狂期持續發作數天。抑鬱期則持續最少兩星期，每天 / 大部分時間出現抑鬱症狀。
- 循環性情感障礙 (Cyclothymia)
 - ★ 持續最少 2 年的情緒波動。
 - ★ 躁狂及抑鬱症狀嚴重程度較低。
 - ★ 每次出現躁狂及抑鬱症狀的持續時間不足以診斷為一型及二型雙極性情感障礙。



病因

發病原因尚未明確。在不同的研究發現，發病原因可能包括：遺傳、壓力事件、童年創傷、腦部情緒控制部分功能及結構改變。

治療

藥物對治療雙極性情感障礙有很大的幫助。藥物主要調整腦部神經傳遞物質的功能，達到控制及減少症狀的效果。

其中情緒穩定劑 [例如 鋰劑 (Lithium)] 及部分的抗腦癇藥 [例如 Carbamazepine (Tegretol)、Sodium Valproate (Epilim)] 可以幫助減少情緒波動的情況。而部分的抗精神病藥物 [例如 Quetiapine (Seroquel)] 則可以增強情緒穩定劑的效用，降低復發的風險。另外，部分抗抑鬱藥可以協助抑鬱期患者平靜情緒，同時避免激發躁狂期階段。

如若配合心理治療，處理思想、情緒及行為引致的精神狀況，更能全方位改善病情。



2024年4-6月活動總表

A 藝行者

- A.1 正午的讀書會
- A.2 The best oldies
- A.3 手寫毛筆字
- A.4 串串珠
- A.5 皮革工作坊
- A.6 飛鏢同好會
- A.7 Fotomo 立體相片併貼
- A.8 法式小飾物
- A.9 飾物編編
- A.10 舒心草本室
- A.11 彩虹刮畫
- A.12 學會繡花
- A.13 流行音樂祭
- A.14 咖啡山水畫
- A.15 塗色小時光
- A.16 DIY 小手作
- A.17 黏土手作
- A.18 生活點滴
- A.19 蝶古巴特工作坊

B 動生活

- B.1 山野漫遊
- B.2 羽眾同樂 A
- B.3 椅子操 A
- B.4 輕鬆練瑜伽
- B.5 乒乓球研習
- B.6 椅子操 B
- B.7 羽眾同樂 B

C 戲 Fun

- C.1 戲 Fun - 戲劇藝術之旅
- C.2 戲 Fun- 外出戲劇欣賞

D 綠色部落

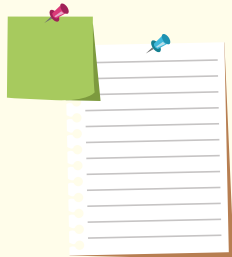
- D.1 健康素綜工作坊
- D.2 綠委會會議排程 (4至6月)

E 優勢綠洲

- E.1 編寫你的故事
- E.2 Chill Night 鬆
- E.3 「打個比喻」情緒認識小組
- E.4 智能手機應用初階班
- E.5 魔幻電影院
- E.6 上午的健腦魔力橋
- E.7 愛笑俱樂部
- E.8 智能手機應用 - 日常篇
- E.9 滿分同樂日
- E.10 記憶練習課
- E.11 下午的健腦魔力橋
- E.12 閒情小聚
- E.13 歡樂桌遊基地
- E.14 繪本小世界
- E.15 和諧粉彩

F 外出活動

- F.1 東澳古道 (東涌 - 大澳)
- F.2 無限鏡湖之下白泥
- F.3 梅窩一日遊
- F.4 踏進新領域—九龍城篇
- F.5 溫馨滿載生日會
- F.6 港九巴士遊



G 義工服務—樂·嶼·行

- G.1 樂·嶼·行
- G.2 「樂·嶼·行」之同舟共濟慶端午

H 家屬天地—家屬支援服務

- H.1 照顧者的樂與淚
- H.2 「家」減乘除 - 心理教育小組
- H.3 職業治療講座 - 長期勞損

I 家屬天地—小家屬服務

- I.1 果凍蠟燭製作
- I.2 親子遊戲樂
- I.3 情緒小魔怪 X 手工創作

J 樂晴 U-space

- J.1 美食家新手上路茶會
- J.2 食家團 (1)
- J.3 食家團 (2)

K 職業治療服務

- K.1 腦力加油 A
- K.2 腦力加油之說說舊香港
- K.3 健康檢查日

L 「護」動資訊服務

- L.1 認識流行性感冒
- L.2 「護」動·問診室：藥物調適
- L.3 認識心血管疾病

特別活動推介

樂悠咭申請懶人包

過往網上教室



如有興趣重溫以下片段，或留意中心最新動向，可以進入明愛樂晴軒 Facebook 專頁及 YouTube 頻道。

4月活動時間表

	日	一	二
上午		復活節星期一	
下午			
晚上			A.2 The best oldies
	7	8	9
上午		E.6 上午的健腦魔力橋	A.4 串串珠 B.1 山野漫遊 F.1 東澳古道 (東涌 - 大澳)
下午		A.1 正午的讀書會 B.2 羽眾同樂 A H.2 「家」減乘除 - 心理教育小組	K.1 腦力加油 A
晚上			A.2 The best oldies
	14	15	16
上午		E.6 上午的健腦魔力橋	A.4 串串珠
下午		A.1 正午的讀書會 B.2 羽眾同樂 A H.2 「家」減乘除 - 心理教育小組	E.1 編寫你的故事
晚上			A.2 The best oldies E.2 Chill Night 鬆
	21	22	23
上午		E.6 上午的健腦魔力橋	A.4 串串珠
下午		A.1 正午的讀書會 B.2 羽眾同樂 A H.2 「家」減乘除 - 心理教育小組	E.1 編寫你的故事
晚上			E.2 Chill Night 鬆
	28	29	30
上午		E.6 上午的健腦魔力橋	A.4 串串珠
下午		A.1 正午的讀書會 B.2 羽眾同樂 A H.2 「家」減乘除 - 心理教育小組	E.1 編寫你的故事 樂悠咭申請懶人包
晚上			A.2 The best oldies E.2 Chill Night 鬆

三	四	五	六
<p>3</p> <p>E.8 智能手機應用 - 日常篇</p> <p>A.5 皮革工作坊</p>	<p>4</p>	<p>5</p> <p>E.4 智能手機應用初階班</p> <p>A.6 飛鏢同好會 L.1 認識流行性感冒</p> <p>E.5 魔幻電影院</p>	<p>6</p> <p>I.1 果凍蠟燭製作</p>
<p>10</p> <p>E.8 智能手機應用 - 日常篇</p> <p>A.5 皮革工作坊 F.2 無限鏡湖之下白泥</p>	<p>11</p> <p>A.3 手寫毛筆字 K.1 腦力加油 A</p> <p>J.1 美食家新手上路茶會</p>	<p>12</p> <p>E.4 智能手機應用初階班</p> <p>A.6 飛鏢同好會</p> <p>E.5 魔幻電影院</p>	<p>13</p>
<p>17</p> <p>E.8 智能手機應用 - 日常篇</p> <p>A.5 皮革工作坊 H.1 照顧者的樂與淚 - Chill Talk 篇</p>	<p>18</p> <p>A.3 手寫毛筆字 E.7 愛笑俱樂部 K.1 腦力加油 A</p>	<p>19</p> <p>E.4 智能手機應用初階班</p> <p>A.6 飛鏢同好會 D.2 綠委會會議排程 (4 至 6 月)</p> <p>E.5 魔幻電影院</p>	<p>20</p>
<p>24</p> <p>E.8 智能手機應用 - 日常篇</p> <p>A.5 皮革工作坊</p>	<p>25</p> <p>G.1 樂·嶼·行 - 初聚日</p> <p>A.3 手寫毛筆字 B.1 山野漫遊 K.1 腦力加油 A</p>	<p>26</p> <p>E.4 智能手機應用初階班</p> <p>A.6 飛鏢同好會</p> <p>E.5 魔幻電影院</p>	<p>27</p> <p>H.3 職業治療講座 - 長期勞損</p>



5月活動時間表

	日	一	二
上午			
下午			
晚上			
	5	6	7
上午		A.7 Fotomo 立體相片拼貼	
下午		E.13 歡樂桌遊基地	A.9 飾物編編 B.3 椅子操 A E.1 編寫你的故事
晚上			E.2 Chill Night 鬆
	12	13	14
上午		A.7 Fotomo 立體相片拼貼 E.12 閒情小聚	B.1 山野漫遊
下午		E.13 歡樂桌遊基地	A.9 飾物編編 B.3 椅子操 A E.1 編寫你的故事
晚上			
	19	20	21
上午		A.7 Fotomo 立體相片拼貼	
下午		E.13 歡樂桌遊基地	A.9 飾物編編 B.3 椅子操 A E.1 編寫你的故事
晚上			
	26	27	28
上午		A.7 Fotomo 立體相片拼貼 F.3 梅窩一日遊	B.1 山野漫遊
下午		E.13 歡樂桌遊基地	A.9 飾物編編 B.3 椅子操 A E.1 編寫你的故事
晚上			

三		四		五		六	
1		2		3		4	
勞動節				E.10 記憶練習課		I.2 親子遊戲樂	
		A.3 手寫毛筆字 A.11 彩虹刮畫 E.11 下午的健腦魔力橋		A.8 法式小飾物 C.1 戲 Fun- 戲劇藝術之旅			
		J.2 食家團 (1)		D.2 綠委會會議排程 (4 至 6 月)			
8		9		10		11	
		K.2 腦力加油之說說舊香港 L.2 「護」動·問診室：藥物調適		E.10 記憶練習課			
A.11 彩虹刮畫 E.11 下午的健腦魔力橋		A.10 舒心草本室 B.4 輕鬆練瑜伽 E.3 「打個比喻」情緒認識小組		C.1 戲 Fun- 戲劇藝術之旅			
15		16		17		18	
佛誕		K.2 腦力加油之說說舊香港 L.2 「護」動·問診室：藥物調適		E.10 記憶練習課			
		A.10 舒心草本室 E.7 愛笑俱樂部 F.4 踏進新領域—九龍城篇 B.4 輕鬆練瑜伽 E.3 「打個比喻」情緒認識小組		H.1 照顧者的樂與淚 - 暢遊散心篇 C.1 戲 Fun- 戲劇藝術之旅			
22		23		24		25	
B.5 乒乓球研習 G.1 樂·嶼·行 - 義工訓練		L.2 「護」動·問診室：藥物調適		E.10 記憶練習課			
A.11 彩虹刮畫 E.11 下午的健腦魔力橋		A.10 舒心草本室 B.4 輕鬆練瑜伽 E.3 「打個比喻」情緒認識小組 E.9 滿分同樂日 K.2 腦力加油之說說舊香港		C.1 戲 Fun - 戲劇藝術之旅			
29		30		31			
B.5 乒乓球研習		L.2 「護」動·問診室：藥物調適					
A.11 彩虹刮畫 E.11 下午的健腦魔力橋		A.10 舒心草本室 E.3 「打個比喻」情緒認識小組 K.2 腦力加油之說說舊香港		D.1 健康素粽工作坊 D.2 綠委會會議排程 (4 至 6 月)			



6月活動時間表

	日	一	二
上午			
下午			
晚上			
	2	3	4
上午			A.12 學會繡花
下午			A.16 DIY 小手作 B.6 椅子操 B B.7 羽眾同樂 B E.1 編寫你的故事
晚上			
	9	10	11
上午	端午節		A.12 學會繡花
下午			A.16 DIY 小手作 B.6 椅子操 B B.7 羽眾同樂 B
晚上			
	16	17	18
上午			A.12 學會繡花
下午			A.16 DIY 小手作 B.6 椅子操 B B.7 羽眾同樂 B L.3 認識心血管疾病
晚上			
	23	24	25
上午			A.12 學會繡花
下午			A.16 DIY 小手作 B.6 椅子操 B B.7 羽眾同樂 B
晚上			
	30		
上午			
下午			
晚上			

			1 K.3 健康檢查日
5 A.14 咖啡山水畫 B.5 乒乓球研習 A.15 塗色小時光 A.17 黏土手作	6 A.18 生活點滴 E.15 和諧粉彩 G.1 樂·嶼·行-節日義工活動 G.2 「樂·嶼·行」之同舟共濟慶端午 B.4 輕鬆練瑜珈 A.13 流行音樂祭	7 A.19 蝶古巴特工作坊 C.2 戲 Fun - 外出戲劇欣賞 F.5 溫馨滿載生日會 E.14 繪本小世界	8
12 A.14 咖啡山水畫 B.5 乒乓球研習 A.15 塗色小時光 A.17 黏土手作	13 A.18 生活點滴 F.6 港九巴士遊 E.7 愛笑俱樂部 E.15 和諧粉彩 B.4 輕鬆練瑜珈 A.13 流行音樂祭 J.2 食家團 (2)	14 A.19 蝶古巴特工作坊 H.1 照顧者的樂與淚 - 尋覓資源篇 E.14 繪本小世界	15 I.3 情緒小魔怪 X 手工創作
19 A.14 咖啡山水畫 B.5 乒乓球研習 A.15 塗色小時光 A.17 黏土手作	20 A.18 生活點滴 E.15 和諧粉彩 B.4 輕鬆練瑜珈 A.13 流行音樂祭	21 A.19 蝶古巴特工作坊 D.2 綠委會會議排程 (4 至 6 月) E.14 繪本小世界	22 K.3 健康檢查日
26 A.14 咖啡山水畫 B.5 乒乓球研習 A.15 塗色小時光 A.17 黏土手作	27 A.18 生活點滴 E.15 和諧粉彩 A.13 流行音樂祭	28 A.19 蝶古巴特工作坊 G.1 樂·嶼·行 - 義工訓練 E.14 繪本小世界	29

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。



中心 WhatAapp

←  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

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。



可掃描上側二維碼
快速新增聯絡人





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。



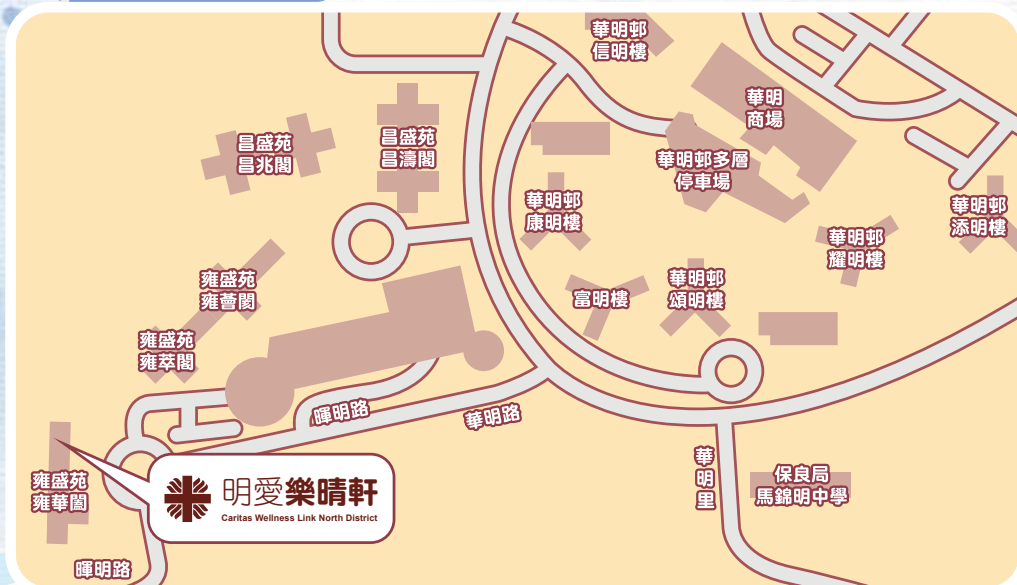
中心開放時間

	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.caritas.org.hk/>

