

中心季刊

精神健康綜合社區中心

2 0 2 4 J U L - S E P 七月至九月

CONTACT US 聯絡我們

地址：新界將軍澳翠嶺路48號
翠嶺峰2樓
電話：3521 1611
傳真：2706 1223
電郵：wellness@cfsc.org.hk
網址：http://www.cfsc.org.hk

出版日期：2024年6月
印刷數量：1,000份



最新消息
SCAN IT



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



📍	中心資訊	2	服務簡介		
		3	職員架構圖		
		4	中心資訊		
		5 - 6	和悅軒提供服務情況		
		7	主題文章：抗逆力		
		8	活動報名須知、服務時間及惡劣天氣服務安排		
		❤️	活動系列	9	社區教育活動及健康專區
				10 - 11	連繫及互助活動小組
12 - 13	治療小組				
14 - 16	興趣小組、男士圈、女士及朋輩專區				
17	家屬或照顧者專區				
✉️	職業治療	18 - 20	職業治療服務		
		21 - 22	臨床心理學家專欄		
		23	中秋賞月攝影比賽		
		24	SQS服務質素標準		
🕒	活動時間表	25 - 30			

- 服務宗旨**
- 提供一站式、綜合性和復元為本的社區精神健康服務，協助和跟進精神健康復者，懷疑受精神健康問題困擾的人士，並提供家屬及照顧者支援。
 - 推行公眾教育，加強公眾對身心靈的關注。

- 服務目標**
- 推行地區精神健康教育，營造共融的社區環境及氣氛；
 - 建立地區支援網絡，締造關愛社區，推廣互助互愛精神；
 - 以人為本，協助精神健康復者重投社會，建立有意義的生活。

- 服務內容**
- 偶到服務
 - 外展探訪及輔導服務
 - 臨床心理服務
 - 治療及支援小組
 - 職能訓練，包括：技能評估、工作及生活技巧訓練
 - 家居生活支援
 - 技藝課程及興趣小組
 - 社交及康樂活動
 - 朋輩支援服務
 - 家屬支援
 - 康復者子女支援
 - 社區教育活動

- 服務對象**
- 有潛在精神困擾或精神健康問題的人士
 - 精神健康復者
 - 就讀本區中學的學生
 - 會員家屬及個案的18歲以下子女
 - 關注精神健康的社區人士

- 申請及退出服務**
- 申請人可親臨或致電聯絡本中心，亦可由社工、醫生、醫療人員、各政府部門或非政府機構作轉介。
 - 如申請人精神狀態穩定、不適合或不願意繼續接受服務，可直接向本中心職員提出辦理有關退出手續；如有需要，中心職員會協助會員轉介往其他合適服務跟進。



服務地域範圍 將軍澳(南)

包括調景嶺、將軍澳、坑口南、康城、百勝角

公屋/居屋/夾屋

- 調景嶺 ▶ 健明邨、彩明苑、善明邨、翠嶺峰
- 將軍澳 ▶ 唐明苑、怡明邨、寶明苑、尚德邨、廣明苑、富康花園、寶盈花園、雍明苑
- 坑口 ▶ 安寧花園、和明苑、煜明苑、明德邨、顯明苑、樂頌居

私人屋苑

- 調景嶺 ▶ 維景灣畔、都會駅、城中駅
- 將軍澳 ▶ 君傲灣、將軍澳中心、將軍澳廣場、天晉、星峰薈、帝景灣、藍塘傲、CAPRI、海翩匯、嘉悅、MONTEREY、海天晉、SAVANNAH、THE PARKSIDE
- 坑口 ▶ 南豐廣場、東港城、新寶城、海悅豪園
- 康城 ▶ 日出康城(首都、領都、領峰、領凱、緻藍天、晉海、MALIBU、LP6、MONTARA、SEA TO SKY、MARINI、LP10)、峻瀝、海茵莊園
- 百勝角 ▶ 清水灣半島

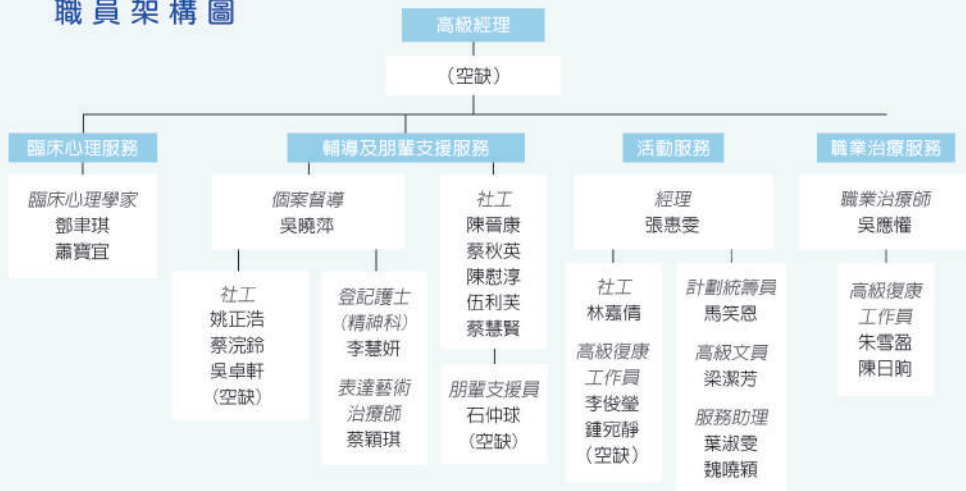
社會房屋

- 將軍澳 ▶ 「賢庭居」、「邑庭居」

免責聲明

在使用本中心服務、為本中心提供服務、參加本中心活動、協助本會舉辦活動時，任何人士(包括義工)應根據個人健康及體力狀況，量力而為；並須遵守本中心相關指引及職員/工作人員的指導。本中心不須對因不遵從有關指引/指導，人力所無法避免之原因所造成之任何傷害或損傷負責。

職員架構圖



新同工到職

社工 蔡慧賢

大家好!我是新入職的社工賢姑娘。好開心加入和悅軒這個大家庭!我平時喜歡做手工、瑜珈、食好東西、親親大自然和看電影等。我希望未來可在中心與大家認識更多,亦歡迎與我分享你的喜好、興趣和交流精神健康的資訊。



調職同事

社工徐穎汶已於5月1日起調職至本機構精神健康流動宣傳車,擔任隊長一職,在此恭祝同事步步高陞、工作順利!

離職同事

高級經理區美儀及高級復康工作員梅智明及朋輩支援員莫穎茵已分別於2024年3月及31月及5月24日離職,在此多謝同事在中心的貢獻,並祝他們生活愉快!

中心發放資訊途徑

本中心除以季刊發放資訊外,恒常亦會在中心網頁、單位資訊欄及透過whatsapps廣播發放資訊。

☎ 中心whatsapps號碼: 5365 3433

會員需先將號碼加入通訊錄,並通知單位職員,方會收到最新資訊。如需協助,請向當值職員聯絡。

中心網頁



<https://www.cfsc.org.hk/rehab/mw/zh/about.php>

2023-2024年度 和悅軒提供服務情況

精神健康綜合社區中心服務

個案、會員及職業治療服務

全年申請及轉介個案	428位
全年新個案	304位
外展探訪及中心面談節數	3418節
全年結束個案	258位
全年總會員人數(個案+會員)	1072位

接受職業治療服務會員人數	97位
職業治療服務節數	999節

(包括職業需要評估、生活技能及職前訓練)

興趣班/小組/活動

參加者包括會員、家屬(包括18歲以下親屬)及社區人士

治療小組數目	14個 (包括1個兒童小組)
家屬心理教育小組/活動節數	20節 (包括8節兒童小組/活動)
興趣班節數	280節
支援/義工小組節數	141節
聯繫活動/社區和公眾教育活動節數	82節
聯繫活動/社區和公眾教育活動參加人次	5132位

在社區精神健康服務單位推行以機構為本朋輩支援服務

分享面談、及由專業同工陪同進行的外展探訪總節數	623節
小組/活動和公眾教育活動總節數	416節
服務使用者接受本朋輩支援服務表示滿意	96.00%
服務使用者表示加深對精神健康的認識/復元人士的了解	95.00%
朋輩支援者表示在接受準備公開就業培訓後/從提供朋輩支援服務中所獲得的經驗，有助提升其投身公開就業的信心	100%

在精神健康綜合社區中心提供以機構為本臨床心理服務

提供服務數量

提供服務	總節數
個別臨床服務	213節
臨床小組/活動	14節
接受臨床心理學家臨床督導/個案諮詢的精神健康綜合社區中心個案	117位
專業培訓	4節

服務成效

服務成效指標	達至成效
服務使用者接受以機構為本臨床心理服務後表示滿意	100%
員工接受臨床心理學家的臨床督導/個案諮詢，表示有助加強處理複雜個案的技巧和知識	100%
參加者表示專業培訓員有助他們處理有精神健康問題人士	100%

抗逆力是指在面對人生各樣挑戰時能茁壯成長及於逆境中能復原的能力。一個具有抗逆力的人在面對生活的挑戰時，仍可以冷靜面對，並回復到情緒穩定的狀態。



—— 社工 蔡秋英

如果想培養較高的抗逆力，我們先要慢慢學習自我照顧的元素，裝備自己的內心，幫助自己在現階段或日後所面對的困難中有足夠的能力去面對和接受。

自我照顧的意識和能力是可以透過培養不同的思考方法和習慣而成的，然而，很多人卻會忽略了自我照顧的重要性。缺乏自我照顧的意識也會影響到精神健康的狀態，減低當時人在面對困難和衝擊時的抗逆力。

做好自我照顧是保持良好抗逆力的關鍵，以下有數個可以參考的有效策略：

1 先照顧身體健康

均衡飲食、計劃時間做運動和有充足的睡眠是維持足夠抗逆力的重要條件。

2 擁抱覺察

花時間做覺察練習和呼吸練習，多留意自己的呼吸和心跳，也學習留意周圍的花草樹木（環境），這樣能夠幫助平靜心靈和減少壓力。

3 設置適當界限

學習說「不」，先照顧自己的需要，不肩負過多不屬於自己的責任。

4 練習自我同情

學習對自己仁慈和理解自己的限制，而不只是聚焦在自己軟弱的一面。

5 培養良好的人際關係

培養線上線下的正面人際關係，建立支援網絡。

6 學會欣賞，心存感恩

多欣賞自己和身邊的人，感恩此時此刻擁有的東西，增強正能量。

7 尋求專業幫助

如有需要，可以向專業人士求助。

最後以自身經驗作一個小總結：我最喜歡及最常用去培養自己抗逆力的方法是獨自慢跑，不論是跑海傍還是在健身室內都很喜歡。用自己喜愛的運動去幫助自己計劃一些定時放空的時間，聆聽和感受自己的呼吸聲，也在過程中觀察海上的波浪，在這個全屬於自己的時間內好好讓焦慮的內心和疲倦的腦袋休息。休息後，就可以繼續前行，再次覺得不夠能量去應對困難和挑戰時，就再計劃下一次的慢跑旅程吧！



活動報名須知

1. 中心活動名額只提供給本中心會員報名參加。
2. A區（社區教育活動及健康專區）、B區（連繫及互助活動小組）及D區（興趣小組、男士圈、女士圈及朋輩專區）活動請於以下連結報名或致電中心（電話：3521 1611）報名。
3. C區（治療小組）及E區（家屬或照顧者專區）活動請向負責職員報名。
4. 活動截止報名日期為2024年7月5日。中心將於7月10日至11日期間以WhatsApp或電話通知已中籤的會員（C區及E區活動除外），如會員於上述期間未收到有關通知，即當作不中籤論，中心將不作另行通知。
5. 本季大型活動的公開抽籤日期訂為2024年7月8日，下午3時至4時正，歡迎會員屆時蒞臨中心作現場觀看。
6. 需繳費報名的活動，會員需於7月12日至16日期間內親身到調景嶺翠嶺峰2樓和悅軒中心，向文職同事繳費作實，屆時將獲發正式收據。如會員無法於時限內到中心繳費，其名額將由後備名單內的會員補上。
7. 除整個小組或活動取消外，否則所有已繳款項，均不設退款。
8. 參加者請保留收據，並於需要時交予職員或導師查核。
9. 不論是否需要收費的活動，所有活動名額恕不可轉讓。
10. 所有會員只限報名一次（網上或電話），如發現多個報名記錄，將以最後一次報名資料為準。
11. 會員不可報多於一個於同一時段內舉行的活動。
12. 如會員因事未能出席活動，需於活動2小時前致電通知負責職員。如會員沒有合理原因或沒有預先通知職員而缺席3次（以每季所有活動作單位），該會員於下季活動報名時，會被列入後備名單。（職業治療服務除外）
13. 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。
14. 臨時措施：所有活動須參考政府的防疫指引及社署的最新指引。

網上報名連結



服務時間 / 電話諮詢 星期日及公眾假期休息

	一	二	三	四	五	六
9:00 - 13:00	○	○	○	○	○	○
13:00 - 17:00	○	○	○	○	○	○
17:00 - 21:00			○			

颱風暴雨安排

	中心服務	室內活動	戶外活動
黃色暴雨	○	○	i
紅色暴雨	○	i	×
黑色暴雨	×	×	×
雷暴警告	○	○	i
一號風球	○	○	○
三號風球	○	i	×
八號風球或以上	×	×	×

註：○ 活動/服務正常
 × 活動/服務暫停
 i 視乎情況而定(請先來電查詢)
 有關颱風暴雨安排，活動開始前2小時內懸掛作決定。

A.01 季會 /

讓會員彼此聯繫，介紹新一季活動及中心動向。

日期	9月21日(星期六)	費用/名額	全免/50人
時間	上午10:30 - 下午12:30	負責人	鍾宛靜(靜)，李俊瑩(俊)
地點	本中心		

A.02 旅行的意義 /

簡介旅行需要準備的東西及在旅程需要留意事項，令旅程保持愉快的心情，消除壓力。

日期	7月26日(星期五)	費用/名額	全免/8 - 10人
時間	下午2:30 - 4:00	負責人	李慧妍(Yuki)
地點	本中心		

A.03 向左走，向右走 /

簡介躁鬱症成因、徵狀及常見治療方式。

日期	9月27日(星期五)	費用/名額	全免/8 - 10人
時間	下午2:30 - 4:00	負責人	李慧妍(Yuki)
地點	本中心		

A.04 慶國慶 - 暢遊大棠荔枝山莊 /

遠離煩囂城市，回歸大自然，快來一同暢遊香港的綠色天堂。

日期	9月20日(星期五)	費用/名額	\$60/20人
時間	上午10:00 - 下午4:30	備註	費用已包括入場費、 旅遊巴及午膳
地點	本中心	負責人	李俊瑩(俊)



B.01 塑膠彩練習班 /

透過畫塑膠彩畫享受專注及平靜，同時互相交流畫畫的心得、體會及技巧。

日期	7月24日至8月21日(逢星期三)	費用/名額	全免/8位
時間	下午2:00 - 4:00	備註	沒有導師教授
地點	本中心	負責人	鍾宛靜(靜)

B.02 信仰小組 /

透過信仰分享，在復元路上一同查經、禱告及敬拜，互相支持。

日期	7月16日、7月23日、 8月6日、8月20日、 9月3日、9月10日(星期二)	費用/名額	全免/10位
時間	下午1:00 - 2:30	備註	此活動由義務導師 吳建輝先生主領
地點	本中心	負責人	吳卓軒(Jason)

B.03 靜心。禪繞 /

從禪繞中學習接納和欣賞，放下批判、評價與期望，專注於當下的創作體驗。讓你暫時忘記外在的事物，將注意力集中於每一個筆劃，使你感到更加平靜和放鬆。

日期	7月30日至9月17日(逢星期二)	費用/名額	全免/6位
時間	下午3:00 - 4:30	備註	此活動由義務導師主領
地點	本中心	負責人	李俊瑩(俊)

B.04 「義同行」聚一聚 /

服務他人，同時照顧自己。透過義工聚會連結社群，總結助人互助經驗，提升正能量。

日期/時間	8月27日(星期二)下午1:30 - 3:00、 9月17日(星期二)下午12:00 - 1:30	地點	本中心
備註	- 只限義工隊會員參與 - 非義工隊成員報名亦不會獲得後備名額。	費用/名額	全免/10位
		負責人	鍾宛靜(靜)

B.05 悠閒空間 /

以不同活動及娛樂，讓大家互相認識，提供空間讓大家放鬆心情及充一充電。

日期	7月12、26日、 8月9、23日、 9月6、20日(星期五)	地點	本中心
費用/名額		費用/名額	全免/8位
備註		備註	中學生優先
時間	下午6:00 - 8:00	負責人	蔡浣鈴(Laurence)

B.06 K-POP 女團 /

聚一群喜歡跳舞，期望透過音樂及舞動放鬆自己。

日期	7月15、22、29日、 8月5、12、19、26日、 9月2、9、16日(星期一)	地點	本中心
費用/名額		費用/名額	全免/10位
備註		備註	30歲或以下女士
時間	下午6:00 - 8:00	負責人	陳慰淳(Crystal)

B.07 和悅軒休閒閣(週一) /

恆常運作了一段時間的休閒閣，聚集了一群會員一起遊玩、一起同行。
邀請你一齊參與由一群中心義工帶領的遊玩時間！

日期	7月15日至9月16日(星期一)	費用/名額	全免/不限
時間	下午2:30 - 4:30	備註	- 此活動無須報名 - 16/9 將舉辦7-9月生日會
地點	本中心大廳	負責人	鍾宛靜(靜)，李俊瑩(俊)

B.08 和悅軒休閒閣(週三) /

恆常運作了一段時間的休閒閣，聚集了一群會員一起遊玩、一起同行。
邀請你一齊參與由一群中心義工帶領的遊玩時間！

日期	7月17日至9月11日(星期三)	費用/名額	全免/不限
時間	下午2:30 - 4:30	備註	此活動無須報名
地點	本中心大廳	負責人	鍾宛靜(靜)，李俊瑩(俊)

C.01 「吾」感受生活 /

你有把自己照顧好嗎？研究指出，運用呼吸和專注感官體驗有助我們放鬆身心靈。是節小組邀請你一同透過呼吸練習、五感和製作手工，從中感知自己喜歡的味道、悅耳的聲音及伸展運動等，為生活創造微小而美好的時刻，把自己照顧好。

日期	8月27日、9月3、10、17日(星期二)	費用/名額	全免/6人
時間	上午11:00 - 下午12:15	備註	建議參加者穿著舒適便服
地點	本中心	負責人	蔡慧賢(Jocelyn)

C.02 猜情尋5.0 /

當陷入愛情時，你會「戀愛腦」嗎？了解愛情心理學，同時了解自己！

日期	8月8、15、22和29日(星期四)	費用/名額	全免/6人
時間	下午3:00 - 4:15	負責人	伍利芙(Lilith)
地點	本中心		

C.03 花花世界(II) /

透過製作花藝手工，一同在花花世界中享受放鬆的時刻及自由創作的空間。
同時也邀請有興趣參與的你一同外出賞花，欣賞繡麗綻放的季節鮮花。

日期	8月13、20、27日(星期二)、 8月24日(星期六)	費用/名額	全免/6人
時間	下午6:00- 7:00(中心) 上午10:30 - 下午12:00(戶外賞花日)	備註	上季末成功中籤的 個案會員優先
地點	本中心 / 戶外地點(待定)	負責人	蔡秋英(秋英)



C.04 親子心海探險 /

在自由自在的草地和沙灘，透過大自然的探索、身體動作的互動及藝術創作，讓家長和兒童一起享受親子的互動和樂趣、表達及抒發情緒及促進親子溝通及關係，共同創造大家與大自然的回憶。

日期	7月16和23日(星期二)	費用/名額	全免/6人
時間	上午10:00 - 下午13:00	備註	6 - 8歲的小家屬
地點	戶外活動地點(待定)	負責人	蔡穎琪(Julia)

C.05 科技生活X精神健康 /

認識新科技與網絡資源，為彼此的精神健康增值。

日期	9月6、13、20和27日(星期五)	費用/名額	全免/6人
時間	下午4:00 - 5:00	負責人	姚正浩(Samuel)
地點	本中心		



D.01 器械健體訓練小組 /

認識器械健體，為健康生活作好準備！

日期	7月4日至7月25日(星期四)	費用/名額	全免/20人
時間	下午3:00 - 5:00	負責人	李俊瑩(俊)
地點	坑口體育館(確實地點由康文署決定)		
	- 此活動由康文署提供 - 請自行評估身體狀況而決定是否參與		
	- 此活動截止報名日期為7月2日，本中心職員將於7月3日通知中籤者。		

D.02 「斯」比「繡」更有「幅」A班 /

學習近年新興的俄羅斯刺繡工藝，新手亦能輕鬆掌握刺繡技巧，利用餘暇時光製作一幅刺繡作品。

日期	7月31日至9月4日(逢星期三)	費用/名額	全免/6人
時間	上午10:00 - 11:30	負責人	李俊瑩(俊)
地點	本中心		

D.03 「斯」比「繡」更有「幅」B班 /

學習近年新興的俄羅斯刺繡工藝，新手亦能輕鬆掌握刺繡技巧，利用餘暇時光製作一幅刺繡作品。

日期	7月31日至9月4日(逢星期三)	費用/名額	全免/6位
時間	中午12:00 - 下午1:30	負責人	李俊瑩(俊)
地點	本中心		

D.04 「瑜」樂無窮 /

學習基本瑜伽技巧，減輕日常生活壓力對身體累積的疼痛和緊繃感，並能提升身體柔軟度、靈活性與力量。齊來「瑜」樂無窮，減減壓！

日期	8月8日至9月19日(逢星期四)	備註	- 參加者須健康狀況良好 並穿著運動服
	9月12日暫停一節		
時間	下午3:00 - 4:30		- 課程由義務導師教授
地點	本中心		- 參加者須出席所有課堂
費用/名額	\$40/8人	負責人	李俊瑩(俊)



D.05 園藝組 /

教授大家種植的知識，體驗水耕種植的樂趣，感受綠化的生活。

日期	8月16日至9月6日(星期五)	備註	- 課程由義務導師教授
時間/地點	下午3:00 - 5:00/本中心及水糧莊		- 課程有機會外出參觀
費用/名額	\$40/8人	負責人	李俊瑩(俊)

D.06 中國舞動 /

體驗中國舞中的中華文化，了解及練習出中國舞不同的韻律與美感。

日期	7月25日、8月1、15、22、29日、 9月5、12、19日(逢星期四)	地點	本中心
時間	下午1:00 - 2:30	費用/名額	\$40/8人
備註	- 課程由義務導師教授 - 參加者須自費購買中國舞鞋 - 曾參與小組之成員優先入選	負責人	李俊瑩(俊)
	- 參加者須健康狀況良好並需穿著運動服 - 參加者須出席所有課堂 - 歡迎無跳舞經驗的會員參加		

D.07 姊妹薈 /

一同分享生活瑣事，由提升自我認識，到彼此分享分擔，建立互助群體。

日期	8月1、15、29日、 9月12日(逢星期四)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午3:00 - 4:30/本中心	備註	曾參與小組之成員優先
		負責人	林嘉倩(Karin)

D.08 多「煮」意 A /

學習製作不同小食及甜點。

日期	8月1日至8月22日(逢星期四)	備註	- 此活動由義務導師教授
時間/地點	下午2:00 - 4:00/本中心		- 請自備食物盒
費用/名額	全免/6人	負責人	鍾宛靜(靜)

D.09 多「煮」意 B /

學習製作不同小食及甜點。

日期	8月29日至9月19日(逢星期四)	備註	- 此活動由義務導師教授
時間/地點	下午2:00 - 4:00/本中心		- 請自備食物盒
費用/名額	全免/6人	負責人	鍾宛靜(靜)

D.10 水墨畫班 /

水墨畫，是中國繪畫的代表，亦稱為「國畫」，活動導師會示範和分析水墨畫的基本原則，讓學員掌握基礎水墨畫技法。

日期	7月19日至8月9日(逢星期五)	費用/名額	\$20/8人
時間	下午2:30 - 4:00	備註	此活動由導師教授
地點	本中心	負責人	鍾宛靜(靜)

D.11 數字油畫A班 /

將編好數字的顏料填進有著同樣數字編號的線框區塊就能畫出一幅美麗的畫，不需藝術天份亦能畫出好藝術喔！

日期	7月19日至8月23日(逢星期五) (8月2日除外)	地點	本中心
時間	上午11:00 - 中午12:00	費用/名額	全免/8人
		負責人	鍾宛靜(靜)

D.12 數字油畫B班 /

將編好數字的顏料填進有著同樣數字編號的線框區塊就能畫出一幅美麗的畫，不需藝術天份亦能畫出好藝術喔！

日期	7月19日至8月23日(逢星期五) (8月2日除外)	地點	本中心
時間	下午4:00 - 5:00	費用/名額	全免/8人
		負責人	鍾宛靜(靜)

D.13 芬蘭木柱 /

體驗新興運動 - 芬蘭木柱。

日期	8月16日至9月6日(逢星期五)	備註	參加者須健康狀況良好
時間/地點	下午2:30 - 3:30/本中心		並穿著合適的運動服裝
費用/名額	全免/8人	負責人	鍾宛靜(靜)

D.14 智能手機應用軟件知多D /

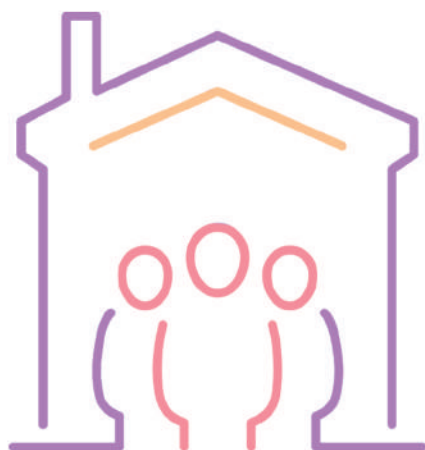
學習不同的手機APPS，提升手機應用的能力。

日期	8月30日至9月27日(逢星期五) (9月20日暫停一節)	費用/名額	全免/8人
時間	下午4:00 - 5:00	備註	參加者需自備手機 或平板電腦
地點	本中心	負責人	石仲球(Alex)

E.01 親子同遊挪亞方舟

誠邀大家參與是次親子挪亞方舟主題公園的活動，持門票可以參觀方舟博覽館、方舟花園、珍愛地球館、大自然公園等設施。活動旨在鞏固家庭成員之間的關係，並為家庭帶來更多美好的回憶。這將是一個難忘而有意義的家庭活動。

日期	8月3日(星期六)	費用/名額	全免/6家庭
時間	上午10:00 - 下午1:00	備註	參加者可獲門票一張
地點	馬灣	負責人	陳晉康(Marco)



職業治療服務



如有興趣成為職業治療會員，可向社工查詢作轉介

	MON	TUE	WED	THU	FRI
10:30AM	痛症伸展 工作坊	樂在和悅軒A*		樂在和悅軒C*	
11:00AM					
11:30AM					
12:00PM					
12:30PM					
1:00PM					
1:30PM					
2:00PM					
2:30PM	樂在和悅軒 - 小食篇	樂在和悅軒B*		樂在和悅軒D*	
3:00PM					
3:30PM					
4:00PM					
4:30PM	運動樂				
5:00PM					
5:30PM					

*可參加其中一節或多於一節

除小組訓練外，職業治療亦會為合適的會員安排個別訓練。職業治療的個別訓練提供一對一評估、諮詢及技能訓練。職業治療訓練的範疇包括(但不限於): 職涯規劃、求職技巧、職業技能(如電腦文書處理、職場人際關係、減壓方法)、自我及家居管理(理財技巧、入廚常識、家務處理、家居安全、痛症管理)等，歡迎有需要的職業治療會員向吳SIR/日姑娘/朱姑娘查詢。

備註: 職業治療訓練需按職業治療師之評估再作提供，當中會對應受訓者的特定需要，所以未能開放予所有會員參與。

職業治療 | 生活重整

你有否感到生活無聊欠缺樂趣？
長時間留在家中？缺乏社交感到寂寞？
沒有動力？

一個人的生活方式與其身體機能及精神健康關係密切。職業治療以「生活重整」的理念協助生活失衡人士重新投入生活，尋找樂趣和意義。「生活重整」可協助你改善日常作息及生活習慣、認識新朋友、重新建立健康愉快和有規律的生活方式；鼓勵參與有益身心的活動，例如藝術、遊戲、運動、郊遊、義務工作等，透過正向生活的經驗，增強自控感及改善情緒。

職業治療團隊會以「生活重整」的理念，安排一系列對身心有益的活動幫助大家充實生活。鼓勵各位有意改變生活習慣，想日子過得更有意義的會員一同參加「樂在和悅軒」小組。



樂在和悅軒 - 小食篇

培養煮食興趣，發展人際關係、自理及社區生活技巧，建立規律、充實和有意義的生活。

日期： A班*：15/7、29/7、12/8、26/8、9/9(星期一)
B班*：22/7、5/8、19/8、2/9、16/9(星期一)
時間： 下午2:30 - 4:00
費用/名額： 每位\$30/每班4人

地點： 本中心
負責人： 陳日响(日)、朱雪盈(Sarah)

樂在和悅軒

培養健康生活習慣，參與休閒活動，發展人際關係、自理及社區生活技巧，建立規律、充實和有意義的生活。

日期/時間： A班*：7月9日至9月17日(逢星期二)
上午10:30 - 12:45
健康資訊分享、桌上遊戲、八段錦
D班*：7月11至9月19日(逢星期四)
下午2:30 - 4:45
手工藝、中心事務協助

B班*：7月9至9月17日(逢星期二)
下午2:30 - 4:45
手工藝、中心事務協助

C班*：7月11至9月19日(逢星期四)
上午11:00 - 12:30
阻力帶訓練、八段錦

費用/名額： 全免/15人
*可參加其中一節或多於一節

地點： 本中心
負責人： 陳日响(日)、朱雪盈(Sarah)、吳應權(David)

運動樂

培養定期運動習慣：健步行

日期： 7月8日至9月9日(星期一)
時間： 下午4:15 - 5:45
費用/名額： 全免/5人

地點： 調景嶺體育館/
將軍澳及相鄰區域
負責人： 朱雪盈(Sarah)

痛症伸展工作坊

藉不同的伸展運動，讓參加者調整身心靈、學會減輕壓力及舒緩痛症。

日期： 7月8、15、22日
8月5、12、19日
9月2、9、16、23日(星期一)
時間： 上午10:30 - 12:00

費用/名額： 全免/每班6人
地點： 本中心
備註： 如連續三堂未能出席者，會由後備名額補上。
負責人： 陳日响(日)

臨床心理服務

臨床心理學家 鄧聿琪

我們不時都會聽到有些人掛著口邊說「活在當下」或「正念生活」有多重要，然後我們可能會聯想到一些體驗，例如打坐禪修、學花道、學茶道等。雖然這些活動都能夠讓我們回歸到此時此刻，但是它們絕對不是唯一的選擇。其實只要我們提醒自己多些留意和觀察生活上的一事一物，便會發覺我們在任何時候及任何地點都能夠「活在當下」和「正念生活」。

今次想與大家分享的亦是我自己很喜歡做的一件事，就是在窗邊或室外觀察一下雲的變化：當你專注地去觀雲時，再運用一點兒的想像力，你自自然然會聯想到一些熟悉的圖像，注意力全都放在觀雲上，放下手頭上的工作，亦不去思考任何事情，我們就是練習正念了。如果你感到難以從情緒或思想漩渦中走出來，或者你也可以試試連續花5-10分鐘觀察雲的形態和變化。你會慢慢地回到現在這一刻，而那些困擾你的思想和情緒亦不會再那麼強烈。就算我們不理會觀雲與正念或情緒管理有什麼關係，觀賞千變萬化的雲之形態也是一個有趣的體驗吧！

不知大家看到以下一些雲的圖片時會聯想到什麼呢？你亦可以邀請你的家人朋友一起玩，大家想像到的可能完全不同呢！

請參考以下圖片並進行聯想，再與家人或朋友互相分享 😊



我是誰？ 誰是我？

我們不時會發現自己的思緒或行為會自我矛盾，每天與自己相處都已經身心疲憊。其實這個內心衝突的現象

正正反映到我們每一個人都是由不同的部分(PART)

組成的；每個部分都有其獨特的想法、感受、需要、渴望、行為模式等。當我們越來越了解不同部分的自己，我們便越容易找到合適的方法去有效地滿足他們及讓他們相處融洽。

期望以下工作坊能讓大家好好享受藝術(輕黏土)創作的過程，放鬆身心靈，同時透過反思和分享去加深對自己的了解。

日期： 8月3日(星期六)

地點： 本中心

時間： 上午10:00 - 下午1:00

備註： 30歲或以上會員優先

費用/名額： 全免/4人

負責人： 鄧聿琪(Jessica)

*如果報名人數過多，將以抽籤形式決定。

*除了藝術(輕黏土)創作外，參加者需要參與一些自我反思練習並願意與其他參加者分享和作簡單討論。

日期： 8月14日(星期三)

地點： 本中心

時間： 下午5:00 - 8:00

備註： 30歲或以下會員優先

費用/名額： 全免/4人

負責人： 鄧聿琪(Jessica)

*如果報名人數過多，將以抽籤形式決定。

*除了藝術(輕黏土)創作外，參加者需要參與一些自我反思練習並願意與其他參加者分享和作簡單討論。



中秋共賞 攝影比賽

八月十五日的月亮又大又圓，到處都變得熱熱鬧鬧，你眼中的中秋節又是如何呢？歡迎大家拍下中秋的美景，和大家分享喜樂！



- **比賽主題：**中秋賞月慶團圓
- **遞交作品日期：**2024年9月16日至9月20日
- **參加者對象：**中心會員
- **作品要求：**相片一張，歡迎使用手機或相機拍照（每人只限遞交一張相片）
- **參加辦法：**請於上述日期期間，將相片傳送至中心 **WHATSAPP 號碼 5365 3433**，並註明參加中秋共賞攝影比賽

比賽獎項

- 冠軍(一名) \$200 禮券
- 亞軍(一名) \$150 禮券
- 季軍(一名) \$100 禮券
- 優異獎(十名) \$20 禮券



- **評審：**精神健康服務總監及表達藝術治療師
- **準則：**1. 切合主題 2. 相片構圖及視覺效果
- **比賽結果：**結果將於2024年10月4日或之前以電話/WHATSAPP 通知得獎者
*得獎作品將於2024年10月至11月期間張貼在本中心

緊急求助熱線

社會福利署 24小時	2343 2255
香港撒瑪利亞 防止自殺會 24小時	2389 2222
醫院管理局 精神健康專線 24小時	2466 7350
生命熱線	24小時 2382 0000
明愛向晴軒	24小時 18288
OPEN嘢 24小時-WHATSAPP (11-35歲適用)	9101 2012
關心一線 24小時 (6-24歲適用)	2777 8899
社會福利署 照顧者支援專線 24小時	182 183
「情相通」熱線 24小時	18111

SQS



服務質素標準

為確保服務使用者獲得優質的社會福利服務，本中心將根據社會福利署所制訂的16項服務質素標準提供服務。

SQS 5 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

SQS 6 計劃、評估及收集意見

單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就單位的表現提出意見。

SQS 7 財政管理

服務單位/機構實施有效的財政預算、管理財政及監察財政表現。

SQS 8 法律責任

單位遵守一切香港法律，並已列明相關之程序及指引。另外，單位備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士的意見。

意見收集

歡迎大家寫下對本中心服務的任何意見，並交回本中心職員作出跟進。每個會員的寶貴意見將作為本中心日後提升服務質素之用。謝謝！
致基督教家庭服務中心 和悅軒：

姓名 聯絡電話 日期

*填妥表格後，請寄回、傳真、電郵或直接交回本服務單位。

2024年7月 活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	公眾假期 1	2	3	3:00 - 5:00pm D.01 器械健體訓練小組 4	5	6
7	8	9	10	3:00 - 5:00pm D.01 器械健體訓練小組 11	6:00 - 8:00pm B.05 悠閒空間 12	13
14	2:30 - 4:30pm B.07 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.06 K-pop 女團 15	10:00am - 1:00pm C.04 親子心海探險 1:00 - 2:30pm B.02 信仰小組 16	2:30 - 4:30pm B.08 和悅軒休閒閣(週三) 17	3:00 - 5:00pm D.01 器械健體訓練小組 18	11:00 - 12:00am D.11 數字油畫A班 2:30 - 4:00pm D.10 水墨畫班 4:00 - 5:00pm D.12 數字油畫B班 19	20
21	2:30 - 4:30pm B.07 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.06 K-pop 女團 22	10:00am - 1:00pm C.04 親子心海探險 1:00 - 2:30pm B.02 信仰小組 23	2:00 - 4:00pm B.01 塑膠彩練習班 2:30 - 4:30pm B.08 和悅軒休閒閣(週三) 24	1:00 - 2:30pm D.06 中國舞動 3:00 - 5:00pm D.01 器械健體訓練小組 25	11:00 - 12:00am D.11 數字油畫A班 2:30 - 4:00pm A.02 旅行的意義 2:30 - 4:00pm D.10 水墨畫班 4:00 - 5:00pm D.12 數字油畫B班 6:00 - 8:00pm B.05 悠閒空間 26	27
28	2:30 - 4:30pm B.07 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.06 K-pop 女團 29	3:00 - 4:30pm B.03 靜心。禪繞 30	10:00 - 11:30am D.02 「斯」比「繡」 更有「幅」A班 12:00 - 1:30pm D.03 「斯」比「繡」 更有「幅」B班 2:00 - 4:00pm B.01 塑膠彩練習班 2:30 - 4:30pm B.08 和悅軒休閒閣(週三) 31			

2024年8月

活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1:00 - 2:30pm D.06 中國舞動 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意A 3:00 - 4:30pm D.07 姊妹薈	2:30 - 4:00pm D.10 水墨畫班	10:00am - 1:00pm E.01 親子同遊挪亞方舟
4	2:30 - 4:30pm 5 B.07 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.06 K-pop 女團	1:00 - 2:30pm 6 B.02 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.03 靜心。禪繞	10:00 - 11:30am 7 D.02 「斯」比「繡」 更有「幅」A班 12:00 - 1:30pm D.03 「斯」比「繡」 更有「幅」B班 2:00 - 4:00pm B.01 塑膠彩練習班 2:30 - 4:30pm B.08 和悅軒休閒閣(週三)	2:00 - 4:00pm 8 D.08 多「煮」意A 3:00 - 4:15pm C.02 猜情尋 5.0 3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮	11:00 - 12:00am 9 D.11 數字油畫A班 2:30 - 4:00pm D.10 水墨畫班 4:00 - 5:00pm D.12 數字油畫B班 6:00 - 8:00pm B.05 悠閒空間	10
11	2:30 - 4:30pm 12 B.07 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.06 K-pop 女團	3:00 - 4:30pm 13 B.03 靜心。禪繞 6:00 - 7:00pm C.03 花花世界(II)	10:00 - 11:30am 14 D.02 「斯」比「繡」 更有「幅」A班 12:00 - 1:30pm D.03 「斯」比「繡」 更有「幅」B班 2:00 - 4:00pm B.01 塑膠彩練習班 2:30 - 4:30pm B.08 和悅軒休閒閣(週三)	1:00 - 2:30pm 15 D.06 中國舞動 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意A 3:00 - 4:15pm C.02 猜情尋 5.0 3:00 - 4:30pm D.07 姊妹薈 3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮	11:00 - 12:00am 16 D.11 數字油畫A班 2:30 - 3:30pm D.13 芬蘭木柱 3:00 - 5:00pm D.05 園藝組 4:00 - 5:00pm D.12 數字油畫B班	17
18	2:30 - 4:30pm 19 B.07 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.06 K-pop 女團	1:00 - 2:30pm 20 B.02 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.03 靜心。禪繞 6:00 - 7:00pm C.03 花花世界(II)	10:00 - 11:30am 21 D.02 「斯」比「繡」 更有「幅」A班 12:00 - 1:30pm D.03 「斯」比「繡」 更有「幅」B班 2:00 - 4:00pm B.01 塑膠彩練習班 2:30 - 4:30pm B.08 和悅軒休閒閣(週三)	1:00 - 2:30pm 22 D.06 中國舞動 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意A 3:00 - 4:15pm C.02 猜情尋 5.0 3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮	11:00 - 12:00am 23 D.11 數字油畫A班 2:30 - 3:30pm D.13 芬蘭木柱 3:00 - 5:00pm D.05 園藝組 4:00 - 5:00pm D.12 數字油畫B班 6:00 - 8:00pm B.05 悠閒空間	10:30am - 12:00pm 24 C.03 花花世界(II)
25	2:30 - 4:30pm 26 B.07 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.06 K-pop 女團	11:00am - 12:15pm 27 C.01 「吾」感受生活 1:30 - 3:00pm B.04 「義同行」聚一聚 3:00 - 4:30pm B.03 靜心。禪繞 6:00 - 7:00pm C.03 花花世界(II)	10:00 - 11:30am 28 D.02 「斯」比「繡」 更有「幅」A班 12:00 - 1:30pm D.03 「斯」比「繡」 更有「幅」B班 2:30 - 4:30pm B.08 和悅軒休閒閣(週三)	1:00 - 2:30pm 29 D.06 中國舞動 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意B 3:00 - 4:15pm C.02 猜情尋 5.0 3:00 - 4:30pm D.07 姊妹薈 3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮	2:30 - 3:30pm 30 D.13 芬蘭木柱 3:00 - 5:00pm D.05 園藝組 4:00 - 5:00pm D.14 智能手機應用 軟件知多D	31

2024年9月

活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2:30 - 4:30pm B.07 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.06 K-pop 女團	11:00am - 12:15pm C.01 「吾」感受生活 1:00 - 2:30pm B.02 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.03 靜心。禪繞	10:00 - 11:30am D.02 「斯」比「繡」 更有「幅」A班 12:00 - 1:30pm D.03 「斯」比「繡」 更有「幅」B班 2:30 - 4:30pm B.08 和悅軒休閒閣(週三)	1:00 - 2:30pm D.06 中國舞動 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意B 3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮	2:30 - 3:30pm D.13 芬蘭木柱 3:00 - 5:00pm D.05 園藝組 4:00 - 5:00pm C.05 科技生活X精神健康 4:00 - 5:00pm D.14 智能手機應用 軟件知多D 6:00 - 8:00pm B.05 悠閒空間	7
8	2:30 - 4:30pm B.07 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.06 K-pop 女團	11:00am - 12:15pm C.01 「吾」感受生活 1:00 - 2:30pm B.02 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.03 靜心。禪繞	2:30 - 4:30pm B.08 和悅軒休閒閣(週三)	1:00 - 2:30pm D.06 中國舞動 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意B 3:00 - 4:30pm D.07 姊妹薈	4:00 - 5:00pm C.05 科技生活X精神健康 4:00 - 5:00pm D.14 智能手機應用 軟件知多D	14
15	2:30 - 4:30pm B.07 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.06 K-pop 女團	11:00am - 12:15pm C.01 「吾」感受生活 12:00 - 1:30pm B.04 「義同行」聚一聚 3:00 - 4:30pm B.03 靜心。禪繞	公眾假期	1:00 - 2:30pm D.06 中國舞動 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意B 3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮	10:00am - 4:30pm A.04 慶國慶 - 暢遊大棠荔枝山莊 4:00 - 5:00pm C.05 科技生活X精神健康 6:00 - 8:00pm B.05 悠閒空間	10:30am - 12:30pm A.01 季會
22					2:30 - 4:00pm A.03 向左走，向右走 4:00 - 5:00pm C.05 科技生活X精神健康 4:00 - 5:00pm D.14 智能手機應用 軟件知多D	28
29						