

# 中心季刊

精神健康綜合社區中心

2 0 2 4 O C T - D E C 十 月 至 十 二 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9月  
印刷數量：900份



# 中心季刊

精神健康綜合社區中心



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	中心守則
		6	中心新通訊方式
		7	主題文章
		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 - 10	社區教育活動及健康專區
		11 - 12	連繫及互助活動小組
		13	治療小組
		14 - 17	興趣小組、男士圈、女士及朋輩專區
	職業治療	18 - 20	職業治療服務
		21	臨床心理學家專欄
		22	照顧者沉浸式旅行活動預告
		23	利是封設計比賽
		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，協助和跟進精神病康復者，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，協助精神病康復者重投社會，建立有意義的生活。

**服務內容**

- 遇到服務
- 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**

- 15歲或以上的精神病康復者或有潛在精神困擾或精神健康問題的人士
- 居於或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、樂頤居

### 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

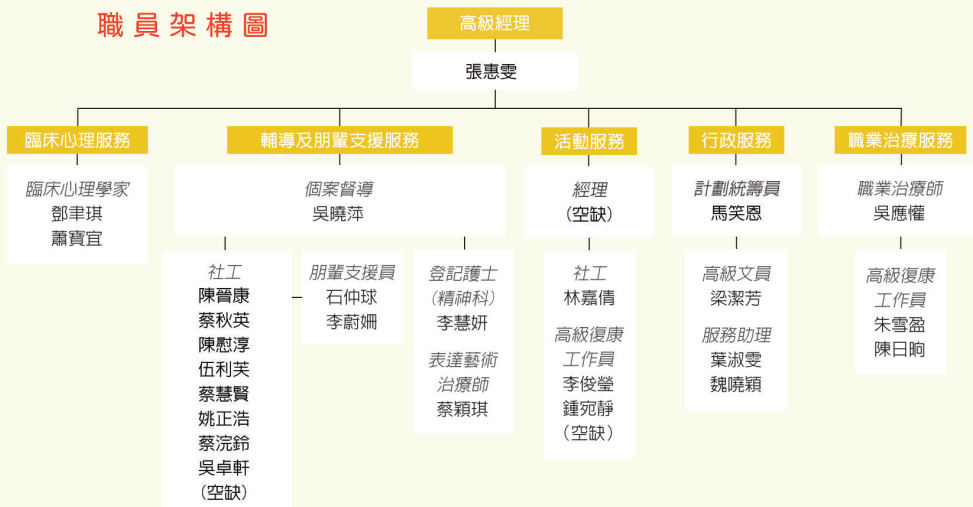
### 社會房屋

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

朋輩支援員(半職) 李蔚嫻

Hello大家好！我是有點內向的新入職朋輩支援員Judie，好高興能夠加入和悅軒大家庭，歡迎大家找我聊天～我平時喜歡打機和看動畫，但不時也會做做小手工和畫畫。希望未來可以和大家加深認識，一起分享彼此興趣！

## 勵志名言創作比賽

早前中心舉行了「勵志名言創作比賽」，現在為大家展出其中的參賽作品，排名不分先後。不知道在大家的心目中，又有沒有屬於自己勵志名言呢？

- 1 人生路上甜酸苦，萬花筒裏見人生，野外靜觀學反思，禪繞畫中尋真我。
- 2 手牽手，肩並肩 人生路上 相連 雨後總會有晴天 孤單路上友情牽
- 3 不怕磨練，活得精彩
- 4 做人簡單的，只要凡事將件事大事放小，小事放無就什麼都不是問題了。
- 5 欣賞自己...謝謝我的努力，謝謝我的付出，謝謝我的辛勞，謝謝我沒有放棄！
- 6 心中喜樂，與人同樂，面帶笑容，人人歡容，助人助己，天天快樂
- 7 逆境以成過去 何必再回憶 還未到將來 何必多慮 好好活在當下 讓自己開開心心 就會有活著的意義
- 8 凡事多行一步，使人生增添智慧。
- 9 我的人生自決定 那怕難題觀於天
- 10 我見過你成功，也見過你失敗，但我從沒見過你放棄！

會員/到訪者

# 到訪守則



- 1 如患上傳染病(如：水痘、流行性感  
冒、手足口病、麻疹等)，應盡量留  
在家中休息及避免到中心，以防將病  
情擴散。如有需要，中心職員有權要  
求量度體溫或邀請離開，以減低傳染  
病擴散之可能，保障會員的健康。
- 2 請保持儀容及衣履整潔。
- 3 保持中心之地方清潔，未經許可，不  
得在中心範圍張貼任何通告或標語。
- 4 應小心保管個人財物，如有損失，本  
中心恕不負責。
- 5 借用中心物品後，應按時歸還，不應  
擅自帶走屬於中心的任何物品，影響  
其他會員借用中心物品。
- 6 不得攜帶危險品(如利器或易燃物品  
等)、酒精飲品、違禁藥物、毒品或  
翻版影音產品等進入中心/參與活  
動。
- 7 在中心內應抱持互相尊重及以禮待  
人的良好態度，如會員或到訪者出現  
不合理之行為、糾紛或衝突，應盡快向  
當值職員求助。
- 8 如本中心職員發現，有任何在中心  
進行違法或不法的行為，中心會立  
即報警，並交由警方處理。
- 9 本中心禁止一切滋擾行為，包括粗  
言穢語、打擾他人、賭博、借貸、  
大聲喧嘩等。
- 10 參與活動時應保障他人私隱，不得  
在未經當事人同意下拍照、攝影、  
直播，或將其個人資料討論或發  
放。
- 11 火警鐘響起或發生其他緊急事故  
時，所有使用者須立即按職員指示  
有秩序地離開中心。
- 12 未經中心批准，請勿攜帶動物進入  
本中心。
- 13 中心有權因應各種特殊需  
要，對中心的開放時間、  
設施的運作及  
管理作出改動及安排  
而無須另作通知。
- 14 如有違反中心守則，中心  
可要求對方即時離開中心。



和悅軒 WhatsApp 頻道

## 正式推出



WhatsApp頻道是一個全新的功能，「頻道」將  
會於2025年1月全面取替過往向會員發放信息的  
「WhatsApp廣播信息」。

現邀請大家使用以下連結或QR Code

加以「和悅軒WhatsApp頻道」接收和悅軒最新資訊。

<https://whatsapp.com/channel/0029Vah3A2sF6smw7G7MHI40>



### WhatsApp頻道的3大亮點

- 1 隱藏追蹤者的電話號碼及個人資料，保障追蹤者的個人私隱。
- 2 頻道內的資訊只會保存最多30天，確保資訊保存及安全性。
- 3 追蹤者可自由選擇追蹤頻道資訊，接受WhatsApp頻道發放的最新資訊。



1 步驟1：使用頻道 \*連結\* 或 \*qr code\*，開啟  
後按右上角 \*追蹤\*



2 步驟2：點擊右上角 開啟通知功能

# 連繫：找回「人與人」和「身與心」的連結

社工  
蔡慧賢

經歷了維持數年的疫情，我們的生活習慣發生了巨大變化。其中最明顯的是，人與人之間的實體聯繫大大減少，取而代之的是大量使用即時通訊軟件和社交媒體，久而久之，當一個人與外間的連結越見減少時，更令人容易產生孤獨感，影響我們的身心健康。

## 孤獨的影響

孤獨可以分為「情感性孤獨(Emotional Loneliness)」和「社交性孤獨(Social Loneliness)」。前者源於缺乏與他人有緊密情感連結，主觀地感到自己孤身一人；後者則源於與他人缺乏有意義的社交連結或社交網絡不足。孤獨不僅會影響我們的情緒，而且令壓力荷爾蒙增多，增加患癌等健康風險，也難以分泌對人體有益的催產素。相反有研究顯示，當我們因與人連繫而產生歸屬感時，會降低抑鬱的情緒及對周遭的警惕。

以下是一些「內外連繫」的小貼士，覺得合適的話，鼓勵你嘗試實踐，好好照顧自己的身心靈！

## 內在連繫：身心連結、自我發現與照顧

心與身是兩個密不可分的合作夥伴。當情緒壓力過大而未能處理，情緒感覺會滯留體內，形成不適與病痛。如一個人不斷擔心工作、經濟、感情或其他問題時，會容易出現肌肉繃緊、頭痛及腸胃不適甚或其他嚴重病況。然後，持續性疼痛或一些健康問題也可能會倒回影響情緒，使人變得憂鬱、焦慮、緊張等。

由於情緒與生理反應息息相關，鼓勵你參考以下的方法，為自己建立一個穩定的內在在世界：

- 多關注身體的感覺，從中了解及回應被忽略的情緒訊號
- 進行呼吸練習，如定期利用10-15分鐘，在腹式呼吸的當下「覺知」當下的身心與感受，以「不批判」的態度去接納自己，有助舒緩神經及放鬆身體肌肉
- 提升自我接納和自我同情
- 寫日記，定期紀錄自己的想法、感受和經歷，反思自己的成長和改變
- 自我照顧，包括定期做運動、維持健康飲食、有充足的睡眠

## 外在連繫：建立強大的外在支援網絡

要解決孤獨的最佳方法是「人性接觸(Human Touch)」。因此，「不許你注定一人」，邀請你透過與外在世界的連接，為自己建立一個強大的外在支援網絡：

- 學習欣賞別人善意的一面
- 嘗試主動與人打開話題
- 聯繫親友、同路人，定期與他們分享心事
- 參加社區活動，開展新的社交圈子，例如興趣班、運動班、義工服務、社區聚會等
- 有需要時向專業人士求助

## 結語

照顧自己的精神健康需要我們找回「人與人」和「身與心」的連結。透過建立強大的外在支援網絡、關注身體的感覺，我們可以減少孤獨感，改善身心健康。讓我們一起努力，建立一個健康、快樂的生活！



網上報名連結



## 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. 活動開始報名日期為9月21日上午10時正，截止報名日期為10月4日下午5時正。中心將於10月9日至10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10月7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10月14日至19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。如需退款，必須帶同收據親身到中心辦理退款手續。
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. 如小組/活動參加人數不足4人，小組/活動可能會被取消。
14. 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。
15. 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。

## 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 季會暨聖誕聯歡會** /

讓會員彼此聯繫，介紹新一季活動及中心動向。

日期	12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 秋季和悅燒** /

秋風起就係時候要燒一燒，一齊和悅BBQ!

日期	10月31日(星期四)	費用/名額	\$80/30人
時間	中午12:30 - 下午5:00	負責人	李俊瑩(俊)
地點	西貢燒烤大王(待定)		

**A.03 滋養幸福快樂人生** /

由衛生署長者健康服務提供之健康講座，思考何謂幸福快樂真義及其益處，認識培養幸福快樂人生的途徑。

日期	10月30日(星期三)	費用/名額	全免/20人
時間	上午10:00 - 11:00	備註	年滿60歲以上會員
地點	本中心	負責人	李慧妍(Yuki)



**A.04 立冬送溫暖 — 榮華慈善基金血壓計贈送計劃** /

為提升會員對身體的關注，本中心與榮華慈善基金送贈血壓計予合資格之會員以達致會員對血壓上的關注。

日期/時間	登記資料:	地點	本中心
	10月30日(星期三) 下午2:20 - 4:30	費用/名額	全免/20位
備註	舉辦日期:	負責人	李慧妍(Yuki)
	11月7日(星期四) 下午2:30 - 3:30	- 參加者必須完成資料登記及親身出席活動領取血壓計 - 參加者需持有領取綜合社會保障援助/領取長者生活津貼/ 居於租住公屋之獨居/雙老長者	

**A.05 漫遊濕地公園** /

香港濕地公園有訪客中心及60公頃的濕地保護區。內有主題展覽廊、放映室、禮品店、餐廳及室內遊戲室。濕地保護區則包括人造濕地和為水鳥而重建的生境；還有溪畔漫遊徑、紅樹林浮橋及觀鳥屋等。

日期	12月17日(星期二)	費用/名額	\$10/20人
時間	上午10:00 - 下午4:00(待定)	備註	- 活動收費已包含門票 一張以及旅遊巴接送
地點	香港濕地公園		- 參加者需自費午餐
負責人	鍾宛靜(靜)		

**A.06 和你飲茶聚一聚** /

透過輕鬆茶聚，讓會員聚首一堂，互相連結，享受歡愉的時光。

日期	10月17日(星期四)	費用/名額	自費/20人
時間	下午2:30 - 4:30	備註	- 中心資助每位\$30
地點	將軍澳區酒樓	負責人	- 請自備現金出席 鍾宛靜(靜)



**B.01 手工藝FUN&FUN** /

學習製作不同的手工藝，一齊做手工，齊齊鬆一鬆！

日期	11月12日至12月3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.02 捲紙藝術** /

利用紙條捲成不同類型花樣，拼製出各式各樣的手工藝品；  
利用紙條代替畫筆，一同沉浸於捲紙藝術的空間。

日期	10月15日至11月5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.03 「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	10月29日(星期二)下午1:30 - 3:00、 12月30日(星期一)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	林嘉倩(Karin)、 鍾宛靜(靜)

**B.04 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	10月18日、11月1、15、29日、 12月13日(星期五)	費用/名額	全免/8位
時間	下午6:00 - 8:00	備註	中學生優先
地點	本中心	負責人	蔡浣鈴(Laurence)

**B.05 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	10月14、21、28日、11月4、11、18、25日、12月2、9日(星期一)	備註	30歲或以下女士
時間/地點	下午6:00 - 8:00/本中心	負責人	陳慰淳(Crystal)
費用/名額	全免/10位		

**B.06 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	10月14日至12月16日(星期一)	備註	- 此活動無須報名 - 16/12將舉辦10-12月生日會
時間/地點	下午2:30 - 4:30/本中心大廳	負責人	鍾宛靜(靜)、李俊瑩(俊)
費用/名額	全免/不限		

**B.07 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	10月16日至12月11日(星期三)(11月6日、11月20日、12月4日暫停)	備註	此活動無須報名
時間/地點	下午2:30 - 4:30/本中心大廳	負責人	鍾宛靜(靜)、李俊瑩(俊)
費用/名額	全免/不限		

**B.08 男士小組 - 聖誕樂** /

重啟男士活動第一炮，歡迎男會員一起聚餐及在尖沙咀海傍觀賞燈飾，共慶聖誕。

日期	12月23日(星期一)	費用/名額	全免/10位
時間	下午6:30 - 9:30	備註	只限男會員參加
地點	尖沙咀海傍	負責人	姚正浩(Samuel)、石仲球(Alex)

**B.09 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	10月8、22日、11月5、19日、12月3、17日(星期二)	備註	此活動由義務導師吳建輝先生主領
時間/地點	下午1:00 - 2:30/本中心	負責人	吳卓軒(軒Sir)
費用/名額	全免/10位		



**C.01 心願成真小組** /

想帶家人去山頂看日出?想再去黃金海岸睇日落?想和家人一起去鋸扒?有沒有一些遺忘了的心願希望可以成真?參加心願成真小組,我們一起努力實現夢想!

日期	10月9、16、23和30日(星期三)	費用/名額	視乎活動內容決定/4-6人
時間	下午3:30 - 下午4:30	負責人	陳晉康(Marco)
地點	本中心		
備註	參加者一起傾談想達成的心願(中心同事及會員能力所及的),然後一起想辦法達成,中心保留最終決定權。		

**C.02 心度旅行** /

一齊到戶外行山和練習靜觀,學習欣賞大自然,放下煩惱,專注於當下的感受,培養自我關懷。

日期	11月4、11、18和25日(星期一)	費用/名額	全免/6人
時間	上午9:30 - 下午2:00	備註	- 參加者需要一定體能 - 建議參加者穿著運動衣著和帶備足夠水
地點	集合地點: 本中心 行山地點: 待定	負責人	吳卓軒(軒sir)

**C.03 美食之精「緒」** /

食飽飽當然唔會HANGRY,食物中的營養與情緒息息相關,更加會令你心情靚靚!一齊嚟放鬆心情整下野食,又認識吓食物同情緒的關係啦!

日期	11月23、30日、12月7、14日(星期六)	費用/名額	\$40/6人
時間	上午10:00 - 12:00	備註	請自備食物盒
地點	本中心	負責人	伍利芙(Lilith)



**D.01 基礎刺繡班** /

透過基礎刺繡針法,認識各種刺繡類型及用途,並學習不同的基本刺繡針法及技巧。

日期	11月14日至12月19日(星期四)	費用/名額	全免/6人
時間	下午1:00 - 2:00	負責人	李俊瑩(俊)
地點	本中心		

**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	10月9日至11月27日(逢星期三) (11月6、11月20日暫停)	地點	本中心
時間	上午10:00 - 11:30	費用/名額	全免/6人
		負責人	李俊瑩(俊)

**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	10月9日至11月27日(逢星期三) (11月6、11月20日暫停)	地點	本中心
時間	中午12:00 - 下午1:30	費用/名額	全免/6人
		負責人	李俊瑩(俊)

**D.04 「瑜」樂無窮A班** /

學習基本瑜加技巧,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	10月24、31日、11月7、14日、 12月5、19日(逢星期四)	備註	- 參加者須健康狀況良好 並穿著運動服
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 「瑜」樂無窮B班 /

學習基本瑜加技巧，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	10月18、25日、11月1、15日、 12月6、20日(逢星期五)	時間/地點	上午10:00 - 11:30/本中心
備註	- 參加者須健康狀況良好並 穿著運動服 - 課程由義務導師教授 - 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.06 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	11月15日至12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.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	11月4、18日、 12月2、16日(逢星期一)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午12:00 - 13:30/本中心	備註	曾參與小組之成員優先
		負責人	林嘉倩(Karin)

## D.08 調香班 /

學習製作不同調香技術及香道。

日期	11月14日至12月5日(逢星期四)	費用/名額	\$60/6人
時間/地點	上午11:00 - 中午12:00/本中心	負責人	鍾宛靜(靜)

## D.09 多「煮」意 /

學習製作不同小食及甜點。

日期	11月14日至12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 水墨畫班初班 /

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	11月15日至12月6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 水墨畫班中班 /

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	11月15日至12月6日(逢星期五)	備註	- 此活動由導師教授
時間	下午4:00 - 5:30		- 曾參加過水墨畫班或 認識水墨畫的會員優先
地點	本中心	負責人	鍾宛靜(靜)
費用/名額	\$20/8人		

## D.12 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	10月18日至11月22日(逢星期五) (11月1、8日除外)	地點	本中心
時間	上午11:00 - 中午12:30	費用/名額	全免/10人
		負責人	鍾宛靜(靜)

## D.13 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	11月29日至12月20日(逢星期五)	費用/名額	全免/10人
時間	上午11:00 - 中午12:30	負責人	鍾宛靜(靜)
地點	本中心		

## D.14 布袋球班 /

體驗新興運動 - 布袋球，最後一節會有小比賽與大家一同感受運動的刺激。

日期	11月11日至11月25日(逢星期一)	備註	參加者須健康狀況良好 並穿著合適的運動服裝
時間/地點	下午2:00 - 3:00/調景嶺體育館		
費用/名額	全免/10人	負責人	鍾宛靜(靜)

## D.15 太極氣功十八式和八段錦 /

學習太極氣功和八段錦，強身健體，增強抵抗力。

日期	10月14日至11月4日(逢星期一)	備註	- 參加者須健康狀況良好 並穿著合適的運動服裝
時間	下午3:00 - 4:00		- 此活動由義務導師教授
地點	調景嶺體育館	負責人	石仲球(Alex)
費用/名額	全免/8人		



興趣小組、男士圈、女士及朋輩專區

**D.16 智能手機應用多面睇** /

學習不同的手機應用軟件，提升手機的運用能力。

日期	11月29日至12月20日(逢星期五)	備註	參加者需自備手機
時間/地點	下午4:00 - 5:00/本中心		或平板電腦
費用/名額	全免/8人	負責人	石仲球(Alex)

**D.17 芬蘭木柱班** /

體驗新興運動 - 芬蘭木柱，最後一節會有小比賽與大家一同感受運動的刺激。

日期	12月2日至12月16日(逢星期一)	備註	參加者須健康狀況良好
時間/地點	下午2:00 - 3:00/本中心		並穿著合適的運動服裝
費用/名額	全免/10人	負責人	鍾宛靜(靜)

**D.18 和你輕鬆緩步跑** /

通過緩步跑放鬆身心，感受身體當下的感覺。

日期	11月13日至12月18日(逢星期三)	備註	參加者須健康狀況良好並
時間/地點	下午5:00 - 6:00/調景嶺體育館		務必穿著合適的運動服裝
費用/名額	全免/15人	負責人	鍾宛靜(靜)

**D.19 追峯活樂遊** /

與大自然一同呼吸，感受山中靈氣。

日期	10月19日、11月16日、 12月14日(逢星期六)	地點	待定
時間	上午10:00 - 下午1:00	費用/名額	全免/10人
備註	負責人 鍾宛靜(靜)、李俊瑩(俊) - 活動需一定的體能要求，請會員因應自己身體狀況而報名此活動 - 由於戶外活動之時間難以掌握，活動完結時間有機會提早或延遲，此活動時間只供參考 - 此活動不安排自行提早離開，請預留充足時間參與活動 - 建議參加者自備小食以備不時之需		

**D.20 聖誕裝飾小組** /

一同製作聖誕裝飾，佈置中心及自己的家，並送給身邊的朋友。

日期	11月5、19日、12月3、17日(逢星期二)	費用/名額	全免/6人
時間/地點	上午11:00 - 中午12:00/本中心	負責人	李俊瑩(俊)



# 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*			
11:00AM					
11:30AM				樂在和悅軒C*	
12:00PM					
12:30PM					
1:00PM					
1:30PM					
2:00PM					
2:30PM	樂在和悅軒 - 小食篇 A班/B班	樂在和悅軒B*			
3:00PM					
3:30PM				樂在和悅軒D*	
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\*：7/10、21/10、4/11、18/11、2/12(星期一) 地點： 本中心  
B班\*：14/10、28/10、11/11、25/11、9/12(星期一) 負責人： 陳日昀(日)、朱雪盈(Sarah)  
時間： 下午2:30 - 4:00  
費用/名額： 每位\$40/每班4人

### 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\*：10月15日至12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\*：10月10至12月12日(逢星期四) 下午2:30 - 4:45 手工藝、中心事務協助  
B班\*：10月15至12月17日(逢星期二) 下午2:30 - 4:45 手工藝、中心事務協助  
費用/名額： 全免/15人 \*可參加其中一節或多於一節  
C班\*：10月10至12月12日(逢星期四) 上午11:00 - 12:30 阻力帶訓練、八段錦  
地點： 本中心  
負責人： 陳日昀(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： 10月18、25日、11月1、15、22、29日、12月6、13、20日(星期五) 地點： 調景嶺體育館/將軍澳及相鄰區域  
時間： 下午4:15 - 5:45 負責人： 朱雪盈(Sarah)  
費用/名額： 全免/5人

### 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： 10月14、21日 11月4、11、18日 12月2、16、23日(星期一) 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。  
時間： 上午10:30 - 12:00 負責人： 陳日昀(日)

# 臨床 心理服務

★ 臨床心理學家 蕭寶宜



經歷廣泛性焦慮症的人士通常會持續(不少於六個月)擔心各式各樣的事情,不但令他們感到緊張、肌肉繃緊、難以集中精神、專注力下降、缺乏信心,患者甚至會擔心自己擔心得太多,以致感到更加焦慮和緊張,形成惡性循環。漫漫長夜,對於因焦慮而失眠的人而言,可說是一種漫長的困擾和折磨。

今年的安眠之約專為受焦慮及失眠的人士而設。若你正經歷長時間在床上輾轉反側、「焦」思暮想的日子,歡迎你考慮參加以下的小組,改善睡眠質素。

## ● 安眠之約小組



以失眠的認知行為治療 (COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY FOR INSOMNIA; CBT-I) 的方法,幫助受焦慮及睡眠困擾的人打破失眠的惡性循環,培養健康的睡眠習慣,舒緩由失眠引致的情緒困擾。

日期: 11月25日、12月2、9、16、23日、1月6、13日(星期五)  
時間: 下午2:00 - 4:00  
費用/名額: 全免/8-10人  
報名方法: 向個案社工查詢及報名

地點: 本中心  
對象: 30 - 60歲長期受失眠及焦慮困擾的會員  
負責人: 蕭寶宜姑娘

失眠認知行為治療的六大部分包括:

睡眠衛生 (SLEEP HYGIENE)  
放鬆療法 (RELAXATION THERAPY)  
環境控制法 (STIMULUS CONTROL)  
睡眠限制法 (SLEEP RESTRICTION)  
睡眠習慣 (SLEEP-WAKE SCHEDULING)  
認知療法 (COGNITIVE THERAPY)



- \* 小組開始前,每位參加者**必須出席**於11/11或18/11的一次個別睡眠評估。
- \* 此小組適合能夠出席所有課堂及從未參加過失眠認知行為治療的會員。
- \* 如果報名人數過多,將以抽籤形式決定。

# 沉浸式五感之旅

..... 照顧者活動 .....

疫情過後,許多香港人都外出旅遊,暫時放下生活繁囂的事情,讓自己好好放個假。作為照顧者的你,又有多久沒有放鬆自己,享受一下屬於自己的時間呢?是次活動以「四季」作為主題,通過視覺、聽覺、觸覺、嗅覺等五感活動,在中心佈置不同的四季景點,營造沉浸式體驗,讓大家在中心也能感受放鬆的感覺,放下壓力,給自己享受半天假期吧!

活動日期: 11月: 06/11/2024(三) 及 20/11/2024(三) 報名費用: 全免  
12月: 04/12/2024(三) 及 18/12/2024(三) 活動地點: 和悅軒  
活動時間: 下午4:00 - 8:00  
參加對象: 將軍澳區復元人士及其照顧者(無需報名)

活動內容: (\*實際活動內容可能因應情況而有所改動)

## 11月

春天及夏天的沉浸式體驗

繪馬制作  
養生花茶制作及賞茶  
創意浴鹽製作  
體驗沙灘沙池

## 12月

秋天及冬天的沉浸式體驗

明信片制作  
星球宇宙畫室  
楓葉書籤製作  
體驗雪地露營

\*如有任何疑問,請致電 3521 1611 聯絡社工陳晉康(Marco)



# 利是封設計比賽

新年快樂，「利利是是」！新年又點少得利是呢？準備迎接蛇年，和悅軒誠意邀請各位參加利是封設計比賽，作品將進行公開投票，由會員及職員共同選出心水作品。得獎作品將會制作成精美利是封，比大家派比親朋戚友！快啲發揮你地嘅創意，參加今次嘅設計比賽啦！

**比賽主題：** 與互相祝福相關的主題，需配合文字及圖片

**參加方法：** 先填寫GOOGLE FORM進行登記及將參加作品WHATSAPP到5365 3433



登記GOOGLE FORM  
[HTTPS://FORMS.GLE/QTUDKJROU3RTAVIY7](https://forms.gle/QTUDKJROU3RTAVIY7)

**遞交時間：**

2024年11月11日至11月30日

**公開投票時間：**

2024年12月2日至12月14日

**比賽結果：**

- 以實名投票方式選出**首三名**作品
- 2024年12月27日或之前以WHATSAPP形式聯絡得獎者

**評審方式：**

- 參加作品將會於上述公開投票時間張貼在本中心走廊
- 投票以實名制及一人一票形式投票最喜愛的作品，所有本中心職員及會員均可
- 會員如有參賽，仍擁有投票權利

### 比賽獎項

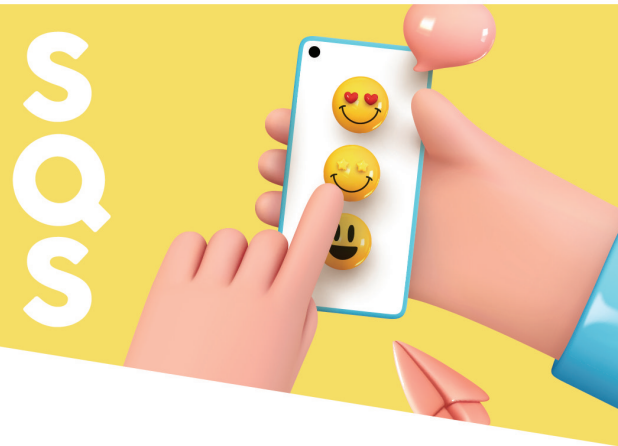
- 得獎作品將會列印成 89MM(W) X 89MM(H)的利是封
- 本中心會員可於2025年1月20日至1月24日以**先到先得**的方式到中心領取利是封，數量待定。

\*得獎者需同意本中心於日後宣傳使用有關作品  
 \*本中心保留對是次比賽的最終權利



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嘯 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
「情緒通」熱線 24小時	18111



## 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 9 安全的環境**

服務單位會採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

**SQS 10 申請和退出服務**

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

**SQS 11 評估和滿足服務使用者的需要**

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。

**SQS 12 尊重服務使用者對所得服務作出知情的選擇**

服務單位盡量尊重服務使用者在知情下作出服務選擇的權利。

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10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	4	5
6	7	1:00 - 2:30pm B.09 信仰小組 8	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 3:30 - 4:30pm C.01 心願成真小組 9	10	公眾假期 11	12
13	2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣 3:00 - 4:00pm D.15 太極氣功十八式和八段錦 6:00 - 8:00pm B.05 K-pop 女團 14	3:00 - 4:30pm B.02 捲紙藝術 15	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.07 和悅軒休閒閣 3:30 - 4:30pm C.01 心願成真小組 16	2:30 - 4:30pm A.06 和你飲茶聚一聚 17	10:00 - 11:30am D.05 「瑜」樂無窮B班 11:00am - 12:30pm D.12 數字油畫A班 6:00 - 8:00pm B.04 悠閒空間 18	10:00am - 1:00pm D.19 追峯活樂遊 19
20	2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣 3:00 - 4:00pm D.15 太極氣功十八式和八段錦 6:00 - 8:00pm B.05 K-pop 女團 21	1:00 - 2:30pm B.09 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.02 捲紙藝術 22	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.07 和悅軒休閒閣 3:30 - 4:30pm C.01 心願成真小組 23	3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮A班 24	10:00 - 11:30am D.05 「瑜」樂無窮B班 11:00am - 12:30pm D.12 數字油畫A班 25	26
27	2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣 3:00 - 4:00pm D.15 太極氣功十八式和八段錦 6:00 - 8:00pm B.05 K-pop 女團 28	1:30 - 3:00pm B.03 義同行聚一聚 3:00 - 4:30pm B.02 捲紙藝術 29	10:00 - 11:00am A.03 滋養幸福快樂人生 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 2:20 - 4:30pm A.04 立冬送溫暖(登記日) 2:30 - 4:30pm B.07 和悅軒休閒閣 3:30 - 4:30pm C.01 心願成真小組 30	12:30 - 5:00pm A.02 秋季和悅燒 3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮A班 31		

2024年11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						
					10:00 - 11:30am D.05「瑜」樂無窮B班 6:00 - 8:00pm B.04 悠閒空間	2						
3	9:30am - 2:00pm C.02 心度旅行 12:00 - 1:30pm D.07 姊妹薈 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣 3:00 - 4:00pm D.15 太極氣功十八式和八段錦 6:00 - 8:00pm B.05 K-pop 女團	4	11:00am - 12:00pm D.20 聖誕裝飾小組 1:00 - 2:30pm B.09 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.02 捲紙藝術	5	4:00 - 8:00pm 沉浸式五感之旅 (照顧者服務)	6	2:30 - 3:30pm A.04 立冬送溫暖 — 榮華慈善基金血壓計贈送計劃 3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮A班	7	8	9		
10	9:30am - 2:00pm C.02 心度旅行 2:00 - 3:00pm D.14 布袋球班 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣 6:00 - 8:00pm B.05 K-pop 女團	11	3:00 - 4:30pm B.01 手工藝FUN&FUN	12	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.07 和悅軒休閒閣 5:00 - 6:00pm D.18 和你輕鬆緩步跑	13	11:00am - 12:00pm D.08 調香班 1:00 - 2:00pm D.01 基礎刺繡班 2:00 - 4:00pm D.09 多「煮」意 3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮A班	14	10:00 - 11:30am D.05「瑜」樂無窮B班 11:00am - 12:30pm D.12 數字油畫A班 2:30 - 4:00pm D.10 水墨畫初班 3:00p.m-5:00p.m D.06 園藝組 4:00 - 5:30pm D.11 水墨畫中班 6:00 - 8:00pm B.04 悠閒空間	15	10:00am - 1:00pm D.19 追峯活樂遊	16
17	9:30am - 2:00pm C.02 心度旅行 12:00 - 1:30pm D.07 姊妹薈 2:00 - 3:00pm D.14 布袋球班 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣 6:00 - 8:00pm B.05 K-pop 女團	18	11:00am - 12:00pm D.20 聖誕裝飾小組 1:00 - 2:30pm B.09 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.01 手工藝FUN&FUN	19	4:00 - 8:00pm 沉浸式五感之旅 (照顧者服務) 5:00 - 6:00pm D.18 和你輕鬆緩步跑	20	11:00am - 12:00pm D.08 調香班 1:00 - 2:00pm D.01 基礎刺繡班 2:00 - 4:00pm D.09 多「煮」意	21	11:00am - 12:30pm D.12 數字油畫A班 2:30 - 4:00pm D.10 水墨畫初班 3:00p.m-5:00p.m D.06 園藝組 4:00 - 5:30pm D.11 水墨畫中班	22	10:00am - 12:00pm C.03 美食之精「緒」	23
24	9:30am - 2:00pm C.02 心度旅行 2:00p.m-4:00p.m 安眠之約小組 2:00 - 3:00pm D.14 布袋球班 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣 6:00 - 8:00pm B.05 K-pop 女團	25	3:00 - 4:30pm B.01 手工藝FUN&FUN	26	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.07 和悅軒休閒閣 5:00 - 6:00pm D.18 和你輕鬆緩步跑	27	11:00am - 12:00pm D.08 調香班 1:00 - 2:00pm D.01 基礎刺繡班 2:00 - 4:00pm D.09 多「煮」意	28	11:00am - 12:30pm D.13 數字油畫B班 2:30 - 4:00pm D.10 水墨畫初班 3:00p.m-5:00p.m D.06 園藝組 4:00 - 5:30pm D.11 水墨畫中班 4:00 - 5:00pm D.16 智能手機應用多面睇 6:00 - 8:00pm B.04 悠閒空間	29	10:00am - 12:00pm C.03 美食之精「緒」	30

2024年12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	2:00 - 3:00pm D.17 芬蘭木柱班 12:00 - 1:30pm D.07 姊妹薈 2:00 - 4:00pm 安眠之約小組 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣 6:00 - 8:00pm B.05 K-pop 女團	2	11:00am - 12:00pm 3 D.20 聖誕裝飾小組 1:00 - 2:30pm B.09 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.01 手工藝FUN&FUN	4	4:00 - 8:00pm 沉浸式五感之旅 (照顧者服務) 5:00 - 6:00pm D.18 和你輕鬆緩步跑	5	11:00am - 12:00pm D.08 調香班 1:00 - 2:00pm D.01 基礎刺繡班 2:00 - 4:00pm D.09 多「煮」意 3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮A班	6	10:00 - 11:30am D.05 「瑜」樂無窮B班 11:00am - 12:30pm D.13 數字油畫B班 2:30 - 4:00pm D.10 水墨畫初班 3:00pm-5:00pm D.06 園藝組 4:00 - 5:30pm D.11 水墨畫中班 4:00 - 5:00pm D.16 智能手機應用多面睇	7	10:00am - 12:00pm C.03 美食之精「緒」
8	2:00 - 3:00pm D.17 芬蘭木柱班 2:00 - 4:00pm 安眠之約小組 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣 6:00 - 8:00pm B.05 K-pop 女團	9	10	2:30 - 4:30pm B.07 和悅軒休閒閣 5:00 - 6:00pm D.18 和你輕鬆緩步跑	11	1:00 - 2:00pm D.01 基礎刺繡班 2:00 - 4:00pm D.09 多「煮」意	12	11:00am - 12:30pm 13 D.13 數字油畫B班 4:00 - 5:00pm D.16 智能手機應用多面睇 6:00 - 8:00pm B.04 悠閒空間	14	10:00am - 12:00pm 14 C.03 美食之精「緒」 10:00am - 1:00pm D.19 追峯活樂遊	
15	12:00 - 1:30pm D.07 姊妹薈 2:00 - 3:00pm D.17 芬蘭木柱班 2:00 - 4:00pm 安眠之約小組 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣	16	10:00am - 4:00pm A05 濕地公園 11:00am - 12:00pm D.20 聖誕裝飾小組 1:00 - 2:30pm B.09 信仰小組	17	4:00 - 8:00pm 沉浸式五感之旅 (照顧者服務) 5:00 - 6:00pm D.18 和你輕鬆緩步跑	18	1:00 - 2:00pm D.01 基礎刺繡班 2:00 - 4:00pm D.09 多「煮」意 3:00 - 4:30pm D.04 「瑜」樂無窮A班	19	10:00 - 11:30am D.05 「瑜」樂無窮B班 11:00am - 12:30pm D.13 數字油畫B班 4:00 - 5:00pm D.16 智能手機應用多面睇	21	10:30am - 12:30pm A.01 季會
22	2:00 - 4:00pm 安眠之約小組 6:30 - 9:30pm B.08 男士小組聖誕樂	23	24	公眾假期	25	公眾假期	26	27	28		
29	12:00 - 1:30pm B.03 義同行聚一聚	30									