

中心季刊

精神健康綜合社區中心

2 0 2 5 J A N - M A R 一 月 至 三 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

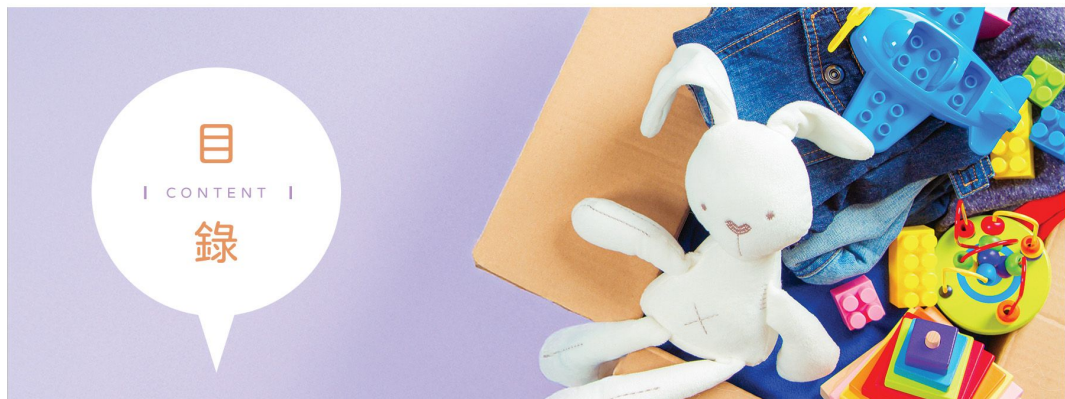
出版日期：2024年12月
印刷數量：900份







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

最新消息
SCAN IT





	中心資訊	2	服務簡介
		3	職員架構圖
		4	到訪守則
		5-6	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	資源分享
		23	活動回顧
		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

- 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

- 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

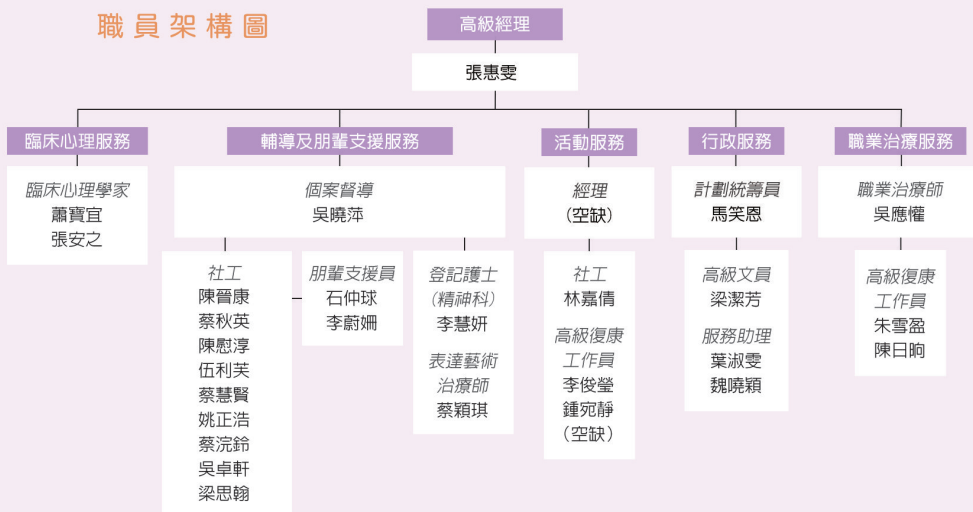
社會房屋

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。

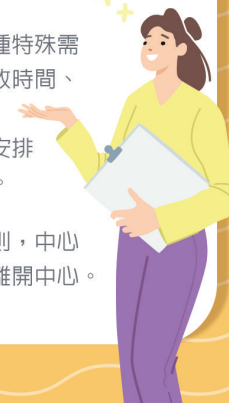
職員架構圖



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」。



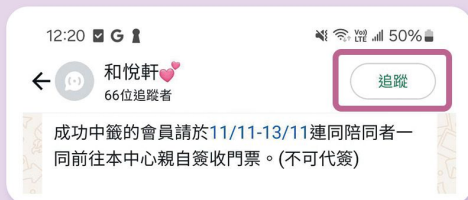
現邀請大家使用以下連結或QR Code 加以「和悅軒WhatsApp頻道」接收和悅軒最新資訊。

<https://whatsapp.com/channel/0029Vah3A2sF6smw7G7MH140>



Android 加入方法

Step 1



- 使用頻道連結或QR code，開啟後按右上角追蹤

Step 2



- 最後可以在最新消息收到本中心的活動宣傳

iPhone (IOS) 加入方法

Step 1



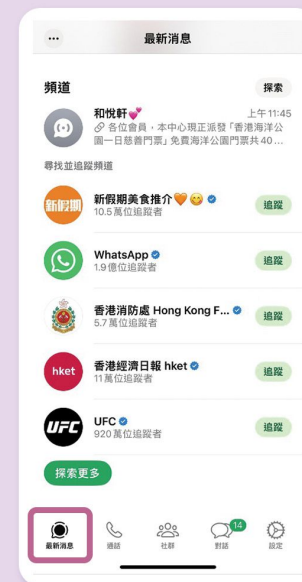
- 1 步驟1：使用頻道 *連結* 或 *qr code*，開啟後按右上角 *追蹤*
- 使用頻道連結或QR code，開啟後按右上角追蹤

Step 2



- 2 步驟2：點擊右上角 開啟通知功能
- 點擊右上角開啟通知功能

Step 3



- 最後可以在最新消息收到本中心的活動宣傳

如會員對以上操作有任何疑問，歡迎致電當值職員查詢。



斷捨離

一職業治療師 吳應權

斷 捨離源自日本，意指斷開、捨棄不必要的物品，讓生活更加簡單和輕鬆。在現今物質過剩的社會中，我們比以往擁有更多物質上的享受，同時物質過剩卻亦帶給我們負擔和壓力。若我們能擺脫過多的物品，也就能更加專注於生活中真正重要的事，而不被物質所左右。

斷捨離並非單純地指整理房間和清理物品，它更深層的意義在於讓我們學會捨棄生命中不必要的東西。當我們懂得斷開與物品的情感聯繫時，我們也同時釋放了心靈的負擔。

斷捨離也是一種對過去的告別和對未來的展望。有些物品可能與我們的回憶深深相連，代表著我們的努力和心血，但這些物品亦可能為我們現在的生活帶來困擾，阻礙了我們向前邁進。只有當我們學會放下這些束縛時，我們才能更加輕盈地面對未來。

那麼要如何開始斷捨離呢？

以下是4個斷捨離的技巧：

POINT 01 捨棄「沒有在用」的物品

如果已經很長一段時間沒有使用某個物品，那麼它再被使用的機率其實很低，我們常會因為「東西沒壞，棄掉很浪費」或者「之後可能有機會再用」諸如此類的想法而不斷囤積物品，因此進行斷捨離時，應該思考的是物品「現在有沒有在使用」及「多久沒有在使用」，我們可以設定一段時間，只要物品超過這段期間都沒有使用，那麼就可以捨棄或轉贈別人。

POINT 02 轉贈/賣與回收

有時要直接丟棄一些狀況良好的物品，例如未曾穿過的新衣服或別人贈送的禮物，難免會覺得浪費。要處理這些不再需要但又棄之可惜的物品，我們可以選擇回收、轉賣，或贈送給他人，不用因為「捨不得」或「可惜」而繼續囤積。

POINT 03 培養順手整理的習慣

不要等物品累積才進行清理，家中的各個空間都需要定期整理，將損壞或不再需要的物品棄置，隨時保持整潔。



POINT 04 區分「想要」與「必要」

購物或索取贈品時要停一停先想清楚，這個東西是我「想要」還是生活「必要」？如果單純因為想擁有而帶回家，可能又會增添了煩惱。

斷捨離不僅僅是對物品的處理，更是生活態度的轉變。我們要珍惜當下，擁抱簡單。當我們懂得減少對物質的依賴，轉而尋找內心的滿足時，我們才能找到真正的快樂。

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12月21日上午10時正，截止報名日期為1月3日下午5時正。中心將於1月8日至9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2025年1月6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1月13日至18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。

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	3月22日(星期六)	費用/名額	全免/50人
時間/地點	上午10:30 - 下午12:30/本中心	負責人	林嘉倩(Karin)

A.02 新春一日遊 /

歷史建築及人氣探秘沙頭角一天之旅，帶大家探尋禁區歷史風景！

日期	2月7日(星期五)	時間	上午9:00 - 下午5:00
地點	粉嶺及沙頭角	截止報名日期	: 31/12/2024
費用/名額	\$150/40人	抽籤日期	: 02/01/2025
負責人	李俊瑩(俊)	中籤通知日期	: 03/01/2025
備註	- 提供旅遊巴往返接送 - 本次活動將提供團餐午餐 - 出席者需於6/1-11/1內繳費，同時提交身份證副本以供辦理禁區紙之用 - 此活動會由專業導遊帶領 - 回程時間可能因交通情況有調動		

A.03 和悅自助餐 /

一年一度，萬眾期待的自助餐又嚟喇，齊齊共享午後時光！

日期	3月21日(星期五)	費用/名額	\$120/20人
時間	中午12:00 - 下午2:30	備註	參加者需自行往返活動地點，
地點	九龍東皇冠假日酒店	負責人	李俊瑩(俊)
			不設接送

A.04 冬日釣蝦爽 /

在室內釣蝦你又試過未？是次活動大家可以一齊涼住冷氣，共同享受釣蝦趣味！

日期	2月11日(星期二)	費用/名額	\$40/15人
時間	下午2:45 - 6:00	備註	- 此活動於觀塘地鐵站
地點	觀塘釣蝦場HALLOLAND	負責人	A出口集合
負責人	鍾宛靜(靜)		- 參加者需自行到達集合點

A.05 保齡球活動 /

運動有益身心，大家一齊外出，體驗一下保齡球的樂趣！

日期	3月11日(星期二)	費用/名額	\$20/15人
時間	上午10:30 - 11:30	備註	- 此活動於黃埔地鐵站集合
地點	黃埔雷霆保齡	負責人	- 參加者需自行到達集合點
			鍾宛靜(靜)、林嘉倩(Karin)

A.06 銀髮廚房 /

透過講座認識健康飲食資訊及由義工們即場示範製作過程。

日期	2月25日(星期二)	費用/名額	全免/10人
時間	下午3:00 - 4:15	備註	需自備餐具
地點	本中心	負責人	李慧妍(Yuki)

A.07 腦袋事 /

認識腦癱成因及注意事項。

日期	1月17日(星期五)	費用/名額	全免/8人
時間	下午2:30 - 4:00	負責人	李慧妍(Yuki)
地點	本中心		

A.08 和悅軒日營 /

一同前往鯉魚門公園度假村享受陽光和大自然，開開心心一日遊！

日期	1月17日(星期五)	地點	鯉魚門公園度假村
時間	上午10:30 - 下午5:00	費用/名額	全免/20人
備註	- 提供旅遊巴往返接送 - 活動時間待康文署確定 - 營內不提供膳食，請參加者自攜食物及飲品		
		負責人	林嘉倩(Karin)、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	1月21日至3月11日(逢星期二) (2月11日及2月18日暫停)	費用/名額	全免/6位
備註		備註	此活動由義務導師主領
時間	下午3:00 - 4:30	負責人	李俊瑩(俊)
地點	本中心		

B.02 「義同行」聚一聚 /

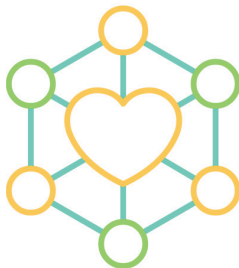
服務他人，同時照顧自己。透過義工聚會連結社群，總結助人互助經驗，提升正能量。

日期/時間	2月18日(星期二)下午1:30 - 3:00、 3月10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.03 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	1月24日、2月7日、21日、 3月7日、21日(星期五)	費用/名額	全免/8位
備註		備註	30歲或以下
時間	下午6:00 - 8:00	負責人	蔡浣鈴(Laurence)
地點	本中心		



B.04 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	1月20、27日、2月3、10、17、24日、 3月3、10日(星期五)	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)
地點	本中心		

B.05 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	1月22日至3月19日(星期三) (1月29日暫停)	費用/名額	全免/不限
備註		備註	- 此活動無須報名 - 19/3將舉辦1-3月生日會
時間	下午2:30 - 4:30	負責人	鍾宛靜(靜)、李俊瑩(俊)
地點	本中心大廳		

B.06 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	1月14、21日、2月18日、 3月4、18日(星期二)	費用/名額	全免/10位
備註		備註	此活動由義務導師 吳建輝先生主領
時間	下午1:00 - 2:30	負責人	吳卓軒(軒Sir)
地點	本中心		

B.07 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	2月5日至3月5日(逢星期三)	費用/名額	全免/10位
備註		備註	沒有導師教授
時間	下午1:30 - 3:30	負責人	鍾宛靜(靜)
地點	本中心		



治療小組 (個案會員優先)

C.01 銀齡幸福社 /

活到樂齡，希望自己與家人有更好的溝通和活出自己的人生？
透過認識溝通模式及自我照顧的技巧，活出精彩人生！



日期	2月4、11、18、25日(星期二)	費用/名額	6人(60歲以上會員)
時間	下午3:00 - 4:15	負責人	伍利芙(Lilith)、 李慧妍(Yuki)
地點	本中心		

C.02 「吾」感受生活2.0 /

你有好好照顧自己嗎？城市生活節奏急速，追趕生活之餘，也要讓自己好好放鬆。
小組透過香薰精油及音樂體驗、伸展運動和呼吸練習，一同享受放鬆時刻。
同時也邀請你一同走出戶外，喚醒五感，感受大自然的療癒魔法。

日期/時間	2月4、11、18日(星期二) 上午11:00 - 12:15	費用/名額	全免/6人
	2月25日(星期二) 下午1:30 - 3:30(戶外)	負責人	蔡慧賢(Jocelyn)
地點	本中心、戶外地點(待定)	備註	1. 建議參加者穿著 舒適便服 2. 上次未成功中籤的 個案會員優先

C.03 好歌獻給你 /

一起鑑賞自己喜愛的經典歌曲，透過歌詞分享生命故事。

日期	2月21、28日、3月7、14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 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	1月14日至2月4日(逢星期二)	費用/名額	全免/6人
時間	上午11:00 - 12:00	負責人	李俊瑩(俊)
地點	本中心		

D.02 「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	2月6日至3月13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		
地點	本中心		- 課程由義務導師教授
費用/名額	\$40/8人		- 參加者須出席所有課堂
負責人	李俊瑩(俊)		

D.03 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	2月21日至3月14日(星期五)	備註	- 課程由義務導師教授
時間	下午3:00 - 5:00		- 課程將於最後一節外 出參觀
地點	本中心及水糶莊		
費用/名額	\$40/8人	負責人	李俊瑩(俊)

興趣小組、男士圈、女士及朋輩專區



D.04 峯繼續追 /

與大自然一同呼吸，感受山中靈氣。

日期	1月25日(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	- 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		
		負責人	鍾宛靜(靜)、李俊瑩(俊)

D.05 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	1月13、20日、2月3、17日、 3月3、17日(逢星期一)(共六節)	費用/名額	全免/8人
時間	下午12:00 - 1:30	備註	- 曾參與小組之成員優先 - 是次主題是健康人生
地點	本中心	負責人	林嘉倩(Karin)

D.06 調香班 /

學習製作不同調香技術及香道。

日期	2月20日至3月13日(逢星期四)	費用/名額	\$60/6人
時間	上午11:00 - 中午12:00	負責人	鍾宛靜(靜)
地點	本中心		

D.07 多「煮」意A /

學習製作不同小食及甜點。

日期	2月6日至2月27日(逢星期四)	備註	- 此活動由義務導師教授 - 請自備食物盒
時間	下午2:00 - 4:00	負責人	鍾宛靜(靜)
地點	本中心		
費用/名額	全免/6人		

D.08 多「煮」意B /

學習製作不同小食及甜點。

日期	3月6日至3月27日(逢星期四)	備註	- 此活動由義務導師教授 - 請自備食物盒
時間	下午2:00 - 4:00	負責人	鍾宛靜(靜)
地點	本中心		
費用/名額	全免/6人		

D.09 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	2月14日至3月7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		





興趣小組、男士圈、女士及朋輩專區

D.10 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	2月14日至3月7日(逢星期五)	費用/名額	全免/10人
時間	下午2:30 - 4:00	負責人	鍾宛靜(靜)
地點	本中心		

D.11 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	1月13日至2月3日(逢星期一)	備註	參加者須健康狀況良好
時間	下午2:00 - 3:00		並穿著合適的運動服裝
地點	調景嶺體育館	負責人	鍾宛靜(靜)
費用/名額	全免/10人		

D.12 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	1月15日至2月26日(逢星期三)	地點	調景嶺體育館
	(1月29日暫停)	備註	參加者須健康狀況良好並
時間	下午5:00 - 6:00		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)



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	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： 1月13、20日、2月10、24日、3月10、24日(星期一) 地點： 本中心
時間： 下午2:30 - 4:00 負責人： 陳日昀(日)、
費用/名額： 每位\$50/4人 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*：1月14日至3月18日(星期二)
(28/1/2024 暫停)
上午10:30 - 12:45
健康資訊分享、桌上遊戲、八段錦
D班*：1月16至3月20日(星期四)
下午2:30 - 4:45
手工藝、中心事務協助
費用/名額： 全免/每班7人
*可參加其中一節或多於一節
地點： 本中心
負責人： 陳日昀(日)、
朱雪盈(Sarah)、
吳應權(David)
B班*：1月14日至3月18日(星期二)
(28/1/2024 暫停)
下午2:30 - 4:45
手工藝、中心事務協助
C班*：1月16至3月20日(星期四)
上午11:00 - 12:30
阻力帶訓練、八段錦

運動樂

培養定期運動習慣：健步行

日期： 1月10、17、24日、2月14、21日、
3月7、14、21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： 1月13、20日 費用/名額： 全免/6人
2月3、10、17日 地點： 本中心
3月3、10、17日(星期一) 備註： 如連續三堂未能出席者，
將由後備名額補上。
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

界線對於我們的身心健康十分重要，但設定界線對很多人來說也是一項挑戰。

有些人為怕麻煩他人而不敢為自己發聲或提出自己的需要；有些人害怕拒絕別人所以不敢說「不」；有些人不想讓人失望或冒犯別人，所以經常說「好」，卻令自己為了滿足他人而筋疲力盡。**缺乏界線可能使你無法確定自己的身份、需求、喜好、重視的事物和信念，因而失去自我。**

另一邊廂，有些人卻把界線訂得太緊來保護自己，就像建築了一道高牆一樣，把自己緊緊地圍住，卻令自己失去了與世界的聯繫，令別人不敢接近，感到孤單。

每個人都是獨一無二的個體。界線界定了我們的個體、感受、財產、責任、思想、價值觀、目標和興趣，好讓我們能夠清晰告訴別人自己的需要、別人可以怎樣尊重/照顧自己、有什麼東西可以接受和不可接受等等。



健康的界線，同時有以下三個特質：
保護自己 (PROTECTIVE)
能夠與別人聯繫 (CONNECTED)
有彈性的 (FLEXIBLE)



每個人都是有自主權的個體，不是他人的延伸，例如父母、學校或公司。有時別人會因為我們的不同而感到受威脅或困惑，因而想我們跟他們一樣的思考、感受、行動。界線界定了你的身份，澄清了你的責任和不必負責的事情。

界線是雙向的。我們不能只僅僅堅持自己的界線，也必須努力尊重他人的界線。當我們不尊重別人的界線時，例如侵犯別人的空間時間、令人感到不安、不守信用等，也會對他人造成傷害。

下期再跟大家分享如何有效建立健康的界線。



賽馬會「智康健」

腦退化檢測及社區支援計劃

計劃目的

- 以家庭介入(FAMILY INTERVENTION)及充權(EMPOWERMENT)的模式，提倡「及早檢測、及早確診、及早介入」
- 鼓勵懷疑有認知障礙的人士及早檢測，釋除疑慮
- 為確診腦退化症人士提供適時介入，把握治療和訓練的黃金時間
- 為照顧者提供適切支援，減輕腦退化症為家庭及個人帶來的照顧壓力和影響
- 提升大眾對大腦健康、輕度認知障礙及腦退化症的關注和認識



計劃日期

即日起至2026年11月

服務對象

- 於社區居住的60歲或以上、懷疑有輕度認知障礙或早期腦退化症人士及其照顧者
- 參加者需要能以廣東話溝通，並且沒有嚴重的聽覺及視覺缺損，以免影響評估及確保能夠參與後續服務 (如適用)



聯絡機構

西貢區(包括將軍澳)：
 基督教靈實協會

將軍澳景林邨景榕樓2號地下
 2701 0602
 9146 2693



活動回顧

2.10.2024



快樂人生藝動樂



水墨畫小組



芬蘭木柱小組



保齡球活動

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
「情緒通」熱線 24小時	18111

SQS 13 私人財產

服務單位確保服務使用者的私人財產權利得到尊重，如情況合適，單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，並通知服務使用者小心保管自己的私人財物。

SQS 14 保護私隱

服務單位/機構確保個別服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。



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 15 申訴

服務單位/機構備有處理投訴的政策和程序，如訂明接獲投訴後採取回應行動的時限、職員需採取的行動、訂明如何/何時回應服務使用者的投訴。讓服務使用者知道他們有權投訴及鼓勵服務使用者坦誠地提出他們關注的事情。

SQS 16 免受侵犯

服務單位/機構備有確保服務使用者免受他人言語、人身及性侵犯的權利受到尊重的政策及程序，及應鼓勵並讓職員和服務使用者有機會提出有關言語、人身或性侵犯方面的關注。

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。

2025年/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	8	9	10	11
12	13 12:00 - 1:30pm D.05 姊妹薈 2:00 - 3:00pm D.11 芬蘭木柱班	14 11:00am - 12:00pm D.01 基礎刺繡班 1:00 - 2:30pm B.06 信仰小組	15 5:00 - 6:00pm D.12 和你輕鬆緩步跑	16	17 10:30am - 17:00pm A.08 和悅軒日營 2:30 - 4:00pm A.07 腦袋事	18
19	20 12:00 - 1:30pm D.05 姊妹薈 2:00 - 3:00pm D.11 芬蘭木柱班 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	21 11:00am - 12:00pm D.01 基礎刺繡班 1:00 - 2:30pm B.06 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.01 手工藝FUN&FUN	22 2:30 - 4:30pm B.05 休閒閣 5:00 - 6:00pm D.12 和你輕鬆緩步跑	23	24 6:00 - 8:00pm B.03 悠閒空間	25 10:00am - 1:00pm D.04 耑繼續追
26	27 2:00 - 3:00pm D.11 芬蘭木柱班 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	28 11:00am - 12:00pm D.01 基礎刺繡班 3:00 - 4:30pm B.01 手工藝FUN&FUN	29 公眾假期	30 公眾假期	31 公眾假期	

• 2025年2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	12:00 - 1:30pm D.05 姊妹薈 2:00 - 3:00pm D.11 芬蘭木柱班 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	3 11:00am - 12:15pm C.02 「吾」感受生活 11:00am - 12:00pm D.01 基礎刺繡班 3:00 - 4:30pm B.01 手工藝FUN&FUN 3:00 - 4:15pm C.01 銀齡幸福社	4 1:30 - 3:30pm B.07 塑膠彩練習班 2:30 - 4:30pm B.05 休閒閣 5:00 - 6:00pm D.12 和你輕鬆緩步跑	5 2:00 - 4:00pm D.07 多「煮」意A 3:00 - 4:30pm D.02 「瑜」樂無窮	6 9:00am - 5:00pm A.02 新春一日遊 6:00 - 8:00pm B.03 悠閒空間	7 8
9	2:30 - 4:30pm B.06 休閒閣 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	10 11:00am - 12:15pm C.02 「吾」感受生活 2:45 - 6:00pm A.04 冬日釣蝦爽 3:00 - 4:15pm C.01 銀齡幸福社	11 1:30 - 3:30pm B.07 塑膠彩練習班 2:30 - 4:30pm B.05 休閒閣 5:00 - 6:00pm D.12 和你輕鬆緩步跑	12 2:00 - 4:00pm D.07 多「煮」意A 3:00 - 4:30pm D.02 「瑜」樂無窮	13 11:00am - 12:30pm D.09 數字油畫A班 2:30 - 4:00pm D.10 數字油畫B班	14 15
16	12:00 - 1:30pm D.05 姊妹薈 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	17 11:00am - 12:15pm C.02 「吾」感受生活 1:00 - 2:30pm B.06 信仰小組 1:30 - 3:00pm B.02 義同行聚一聚 3:00 - 4:15pm C.01 銀齡幸福社	18 1:30 - 3:30pm B.07 塑膠彩練習班 2:30 - 4:30pm B.05 休閒閣 5:00 - 6:00pm D.12 和你輕鬆緩步跑	19 11:00am - 12:00pm D.06 調香班 2:00 - 4:00pm D.07 多「煮」意A 3:00 - 4:30pm D.02 「瑜」樂無窮	20 11:00am - 12:30pm D.09 數字油畫A班 2:30 - 4:00pm D.10 數字油畫B班 3:00 - 5:00pm D.03 團藝組 4:00 - 5:00pm C.03 好歌獻給你 6:00 - 8:00pm B.03 悠閒空間	21 22
23	6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	24 1:30 - 3:30pm C.02 「吾」感受生活 3:00 - 4:15pm A.06 銀髮廚房 3:00 - 4:30pm B.01 手工藝FUN&FUN 3:00 - 4:15pm C.01 銀齡幸福社	25 1:30 - 3:30pm B.07 塑膠彩練習班 2:30 - 4:30pm B.05 休閒閣 5:00 - 6:00pm D.12 和你輕鬆緩步跑	26 11:00am - 12:00pm D.06 調香班 2:00 - 4:00pm D.07 多「煮」意A 3:00 - 4:30pm D.02 「瑜」樂無窮	27 11:00am - 12:30pm D.09 數字油畫A班 2:30 - 4:00pm D.10 數字油畫B班 3:00 - 5:00pm D.03 團藝組 4:00 - 5:00pm C.03 好歌獻給你	28

• 2025年3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	3 12:00 - 1:30pm D.05 姊妹薈 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	4 1:00 - 2:30pm B.06 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.01 手工藝FUN&FUN	5 1:30 - 3:30pm B.07 塑膠彩練習班 2:30 - 4:30pm B.05 休閒閣	6 11:00am - 12:00pm D.06 調香班 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意B 3:00 - 4:30pm D.02 「瑜」樂無窮	7 11:00am - 12:30pm D.09 數字油畫A班 2:30 - 4:00pm D.10 數字油畫B班 3:00 - 5:00pm D.03 園藝組 4:00 - 5:00pm C.03 好歌獻給你 6:00 - 8:00pm B.04 悠閒空間	8
9	10 12:00 - 1:30pm B.02 義同行聚一聚 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	11 11:30am - 12:30pm A.05 保齡球活動 3:00 - 4:30pm B.01 手工藝FUN&FUN	12 2:30 - 4:30pm B.05 休閒閣	13 11:00am - 12:00pm D.06 調香班 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意B 3:00 - 4:30pm D.02 「瑜」樂無窮	14 3:00 - 5:00pm D.03 園藝組 4:00 - 5:00pm C.03 好歌獻給你	15
16	17 12:00 - 1:30pm D.05 姊妹薈	18 1:00 - 2:30pm B.06 信仰小組	19 2:30 - 4:30pm B.05 休閒閣	20 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意B	21 12:00 - 2:30pm A.03 和悅自助餐 6:00 - 8:00pm B.03 悠閒空間	22 10:30am - 12:30pm A.01 季會
23 30	24 31	25	26	27 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意B	28	29