

中心季刊

精神健康綜合社區中心

2 0 2 5 A P R - J U N 四 月 至 六 月

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

基督教家庭服務中心 | 和悅軒
WELLNESS ZONE

2 0 2 5
A P R - J U N
四 月 至
六 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：2025年3月
印刷數量：900份



中心季刊

精神健康綜合社區中心



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

	中心服務	室內活動	戶外活動
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。

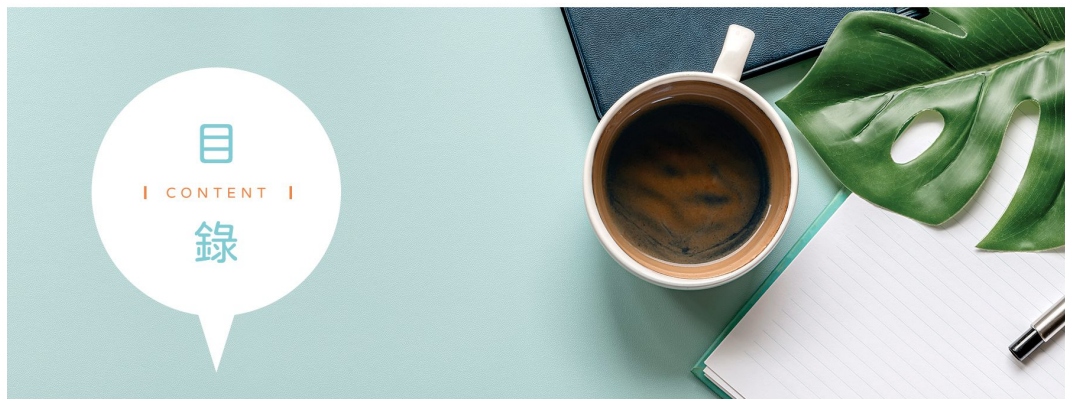


社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

最新消息

SCAN IT





📍 中心資訊	2	服務簡介
	3	職員架構圖
	4	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
	❤️ 活動系列	9 - 10
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	家屬區
	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、昭明苑

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、凱柏峰)、峻瀝、海茵莊園
 百勝角 ▶ 清水灣半島

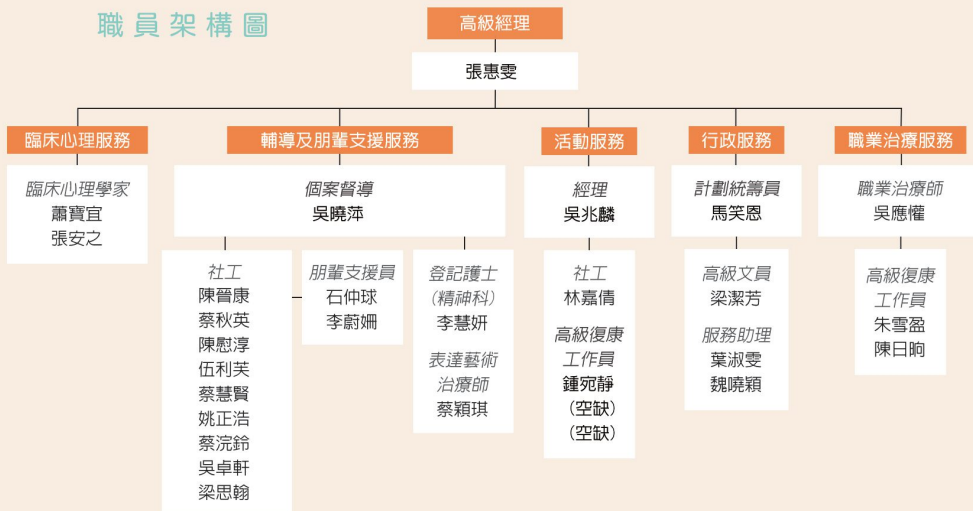
社會房屋

- 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



經理 吳兆麟

大家好！我是一月份到職的中心經理吳兆麟。很榮幸可以加入和悅軒這個充滿活力的大家庭！我平日的興趣是觀賞電影和閱讀，也喜歡參與到訪大自然的戶外活動。希望日後能夠與各位多多交流和分享！



社工 梁思瀚

大家好，我係新到職的社工-梁SIR，好高興可以加入和悅軒這個大家庭，請各位多多指教！我日常喜歡做運動、睇球類比賽、彈結他和唱歌，如果大家有興趣，都不妨可以一齊交流交流呀！期待與你們的見面！

離職同事

高級復康工作員李俊瑩姑娘已於2025年2月11日離職，在此多謝同事在中心的貢獻，並祝她生活愉快！

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,不得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>



1 Phone (IOS) 加入方法



- 使用頻道連結或QR code, 開啟後按右上角追蹤

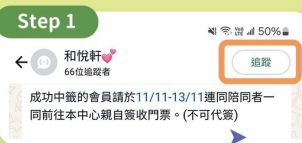


- 點擊右上角開啟通知功能



- 最後可以在最新消息收到本中心的活動宣傳

Android 加入方法



- 使用頻道連結或QR code, 開啟後按右上角追蹤



- 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。



社工 陳慰淳姑娘

你 是否曾經有過這樣的感覺——呼吸困難、腦海中思緒亂飛、彷彿跌入了無底深淵、無助感襲來、災難式的想像揮之不去……這些情緒像是一隻無形的手，緊緊抓住你，讓你感到無比辛苦，甚至快要被吞噬。

當壓力、焦慮或情緒低落來襲時，你會怎麼做呢？也許你會選擇打機、看小說、「煲劇」……讓自己投入另一個世界，暫時忘卻現實中的煩惱。又或者，你可能會用一些不太健康的方式來逃避情緒，比如食煙、飲酒，甚至自傷。這些方法或許能帶來一時的輕飄感、抒壓感，但對自身健康百害而無一利。

其實，面對情緒並不容易，但學者們提出了一個調節情緒的
五階段方法，或許能幫你找到一條出路(Alonso & Weinstein, 2020, 引自Wan, 2025):

1. 著地 (Grounding)

當情緒如浪潮湧來時，第一步是讓自己「著地」。通過感官回到當下，避免被情緒淹沒。你可以試試深呼吸，或者用「5-4-3-2-1」技巧：找出你能看到的5樣東西、能觸摸的4樣東西、能聽到的3種聲音、能聞到的2種氣味，以及能嘗到的1種味道。這些小小的動作，能幫助你穩住自己，不被情緒捲走。

2. 探索 (Exploring)

著地之後，下一步是「探索」自己的情緒。這意味著以好奇的心態去觀察自己的感受，而不是急於批判或逃避。你可以問自己：「我現在感受到的是什麼？」通過探索，你能更清楚地了解情緒及其來源。

3. 忍耐 (Tolerating)

情緒有時會讓人感到難以承受，但「忍耐」是學習與這些不舒服的感受共處的關鍵。這並不是要你強迫自己喜歡這些情緒，而是讓你知道，即使感到痛苦，你也有能力承受它。試試用一些自我安撫的方法，比如輕輕拍打自己的手臂。

4. 容讓 (Allowing)

「容讓」意味著給自己空間去感受情緒，而不是抗拒或壓抑它們。你可以告訴自己：「我可以感到難過、憤怒或焦慮，這些情緒是正常的。」當你允許情緒存在時，它們反而會變得更容易管理，因為你不再與自己對抗。

5. 善待 (Befriending)

最後一個階段是「善待」自己的情緒。你可以試著對自己說：「這些情緒是想告訴我一些事情，它們是我的一部分。」通過善待情緒，你能更接納自己，並找到與情緒和平共處的方式。

總結：

面對情緒從來都不是一件容易的事，它像是一個科目，需要時間學習及練習。希望這五個階段可以成為你的指南針，幫助你在情緒的風暴中找到方向。下一次當情緒來襲時，不妨試試以上的方式，或許你會發現，面對情緒並沒有想像中那麼可怕。

本季重要日期

- | | |
|----------|--------------|
| • 活動開始報名 | 3月22日 上午10時正 |
| • 截止報名 | 4月4日 下午5時正 |
| • 通知中籤 | 4月9日至10日 |
| • 活動繳費 | 4月11日至17日 |



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. 本中心將以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。
3. 本季大型活動的公開抽籤日期訂為2025年4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。
4. 需繳費報名的活動，會員需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。
5. 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)、F區(朋輩支援員服務)活動請於以下連結報名或致電中心(電話: 3521 1611)報名。
6. 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。
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



活動系列

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	6月21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 長洲一天遊 /

邀請各位會員一起到長洲遊覽，遠離繁囂，感受小島風情。

日期/時間	6月27日(星期五)/上午10:00於中心集合	地點/負責人	長洲/林嘉倩(Karin)
費用/名額			\$80/20人
備註	1. 活動將安排去程之旅遊巴，回程會由職員帶同會員一同乘坐渡輪並於中環碼頭解散 2. 午膳由中心安排(團餐) 3. 參加者需留意身體情況，如有需要請自備藥物		

A.03 中心好聲音(A) /

邀請各位會員一起到K房唱K，一邊享受餐廳美食，一邊盡顯歌喉。

日期	5月20日(星期二)	時間/地點	下午1:30 - 4:30/觀塘 Neway
費用/名額	\$60/6人	負責人	林嘉倩(Karin)、石仲球(Alex)

A.04 中心好聲音(B) /

邀請各位會員一起到K房唱K，一邊享受餐廳美食，一邊盡顯歌喉。

日期	6月18(星期三)	費用/名額	\$60/6人
時間/地點	下午1:30 - 4:30/觀塘 Neway	負責人	鍾宛靜(靜)

A.05 太空館之旅 /

尖沙咀太空館內不止有展覽，亦有天象電影，對天文感興趣的會員記得來報名喇！

日期	6月23日(星期一)	時間/地點	下午2:00 - 5:00/尖沙咀太空館
費用/名額	免費/15人	負責人	鍾宛靜(靜)、林嘉倩(Karin)
備註	1. 乘搭交通工具前往活動地點 2. 集合及解散地點稍後通知參加者		

A.06 身體檢查 /

透過簡單身體檢查，了解自身情況，多關心自己。

日期	4月12日(星期六)	費用/名額	全免/10人
時間/地點	上午9:00 - 11:00/本中心	負責人	李慧妍(Yuki)
備註	是次檢查包括空腹血糖檢查，請在檢查前8小時避免進食		

活動系列

A.07 中醫講座 /

簡介中醫對精神疾病之治療方向及簡易穴位介紹，增加患者及照顧者自我照顧資訊。

日期	5月21日(星期三)	費用/名額	全免/20人
時間	下午2:00 - 4:00/本中心	負責人	李慧妍(Yuki)
地點	1. 歡迎會員家屬一同參加 2. 活動連同休閑閣一同進行		

A.08 吸吸可危 /

香港吸煙與健康委員會到本中心推廣無煙信息，鼓勵戒煙及宣揚無煙環境的重要性。

日期	6月13日(星期五)	費用/名額	全免/20人
時間/地點	下午2:30 - 3:30/本中心	負責人	李慧妍(Yuki)
備註	歡迎會員家屬一同參加		

A.09 參觀朱古力博物館 /

在博物館可了解更多朱古力幾千年的故事，館內由淺入深介紹朱古力的起源，又透過圖文、影像講解從可可收割到製造成朱古力的整個過程。

日期	5月19日(星期一)	費用/名額	全免/20人
時間	下午2:30 - 4:30	負責人	林嘉倩(Karin)、鍾宛靜(靜)
地點	可可之城CACAOLAB		
備註	1. 乘搭交通工具前往活動地點 2. 集合及解散地點稍後通知參加者		

A.10 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	4月29日(星期二)	費用/名額	\$60/20人
時間/地點	上午9:30 - 11:30/將軍澳區酒樓	負責人	鍾宛靜(靜)、石仲球(Alex)
備註	只可堂食，不設外帶		

A.11 母親節甜蜜烘焙工作坊 /

由中心義工及職員帶領參加者制作健康燕麥曲奇，一同慶賀溫馨的母親節。

日期	5月9日(星期五)	費用/名額	全免/20人
時間/地點	下午2:00 - 4:30/本中心	負責人	林嘉倩(Karin)

A.12 畫出你的復活蛋 /

是次活動用和諧粉彩作繪畫工具，由中心義工導師及職員教授參加者繪畫出屬於你自己的復活蛋作品。

日期	4月16日(星期三)	費用/名額	全免/10人
時間/地點	下午2:00 - 4:30/本中心	負責人	林嘉倩(Karin)



B.01 捲紙藝術 /

利用捲紙花製作手工藝品，一齊做手工，齊齊鬆一鬆!

日期	4月15日至5月6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	林嘉倩(Karin)

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	5月19日(星期一)上午11:30 - 12:30、 6月30日(星期一)中午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	4月11、25日、5月9、23日、 6月6、20日(星期五)	費用/名額	全免/8位
時間	下午6:00 - 8:00	備註	30歲或以下
地點	本中心	負責人	蔡浣鈴(Laurence)

B.04 K-POP女團 /

凝聚一群喜歡跳舞的練習生，期望透過音樂及舞動放鬆自己。

日期	4月28日、5月12、19、26日、 6月2、9、16、23日(星期一)	費用/名額	全免/8位
時間	下午6:00 - 8:00	備註	30歲或以下女士
地點	本中心	負責人	陳慰淳(Crystal)

B.05 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。邀請你一起參與由一群中心義工帶領的遊玩時間!

日期	4月14日至6月9日(星期一) (4月21日、5月5、19日除外)	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 - 4月16日有復活節節慶活動
地點	本中心大廳	負責人	林嘉倩(Karin)、鍾宛靜(靜)

B.06 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。邀請你一起參與由一群中心義工帶領的遊玩時間!

日期	4月16日至6月11日(逢星期三)	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 - 11/6將舉辦4-6月生日會 - 5月21日為中醫講座
地點	本中心		
負責人	鍾宛靜(靜)		

B.07 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	4月8、22日、5月6、20日、 6月3、17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(軒Sir)

B.08 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	5月13日至6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	林嘉倩(Karin)



治療小組 (個案會員優先)



C.01 心靈禪旅：靜觀與療癒的探索

到底佛法和心理治療有甚麼關係？假如我是基督徒能否學習這個範疇？我們將舉辦一個為期四節的特別小組活動，探索禪觀與心理治療的深刻關係。透過靜心和反思，參加者將學習如何運用禪的智慧來促進心理健康，從正念到轉念，歡迎各位踴躍報名！

日期	5月14、21、28日、6月4日(星期三)	費用/名額	6人
時間	下午4:30 - 5:30	負責人	陳晉康(Marco)
地點	本中心		

C.02 心度旅行2.0 - 靜觀X泡茶

一起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。我們將一起沖泡茶，邀請大家打開五感，感受茶的香氣和味道。

日期	4月7日(星期一)、 4月23日(星期三)、 4月28日(星期一)、 5月7日(星期三)	費用/名額	全免/5人
時間	上午9:00 - 2:00	負責人	吳卓軒(軒Sir)
地點	本中心集合	備註	1. 參加者需要一定體能 2. 建議參加者穿著運動 衣著和帶備足夠水 3. 建議參加者自備杯和餐具



興趣小組、男士圈、女士及朋輩專區



D.01 水墨畫初班

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	4月25日至5月16日(逢星期五)	費用/名額	\$20/8人
時間	下午2:00 - 3:30	備註	此活動由導師教授
地點	本中心	負責人	鍾宛靜(靜)

D.02 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	4月25日至6月6日(逢星期五) (5月23日除外)	費用/名額	\$20/8人
時間	下午3:30 - 5:00	備註	- 此活動由導師教授 - 曾參加過水墨畫班或認識 水墨畫的會員優先 - 請帶備畫筆
地點	本中心		
負責人	鍾宛靜(靜)		

D.03 「瑜」樂無窮

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	5月8日至6月12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	鍾宛靜(靜)		

D.04 聖花藝術小組

學員毋需具備繪畫基礎。透過運用乾粉彩等不同材料及技巧製作仿玻璃畫，作品更可以為生活空間添置一份儀式感。

日期	5月30日至6月20日(逢星期五)	費用/名額	\$20/8人
時間	下午2:00 - 3:30	備註	此活動由導師教授
地點	本中心	負責人	鍾宛靜(靜)

D.05 簡易造型皂 /

運用不同的工具製作出色彩玩味的手工皂。

日期	4月25日至5月16日(逢星期五)	費用/名額	全免/6人
時間/地點	上午11:00 - 12:30/本中心	負責人	鍾宛靜(靜)

D.06 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	4月28日、5月12、26日、 6月9日(逢星期一)(共四節)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午12:30 - 2:00/本中心	備註	曾參與小組之成員優先
		負責人	林嘉倩(Karin)、李蔚嫻(Judie)

D.07 調香班 /

學習製作不同調香技術及香道。

日期	5月8日至6月5日(逢星期四) (5月22日除外)	地點	本中心
時間	上午11:00 - 中午12:00	費用/名額	\$60/6人
備註	活動之調香內容為調製香水，成份內含有酒精，如對酒精敏感的人士請緊慎考慮參加此活動		
		負責人	鍾宛靜(靜)

D.08 多「煮」意A /

學習製作不同小食及甜點。

日期	4月24日至5月29日(逢星期四) (5月1、22日除外)	備註	- 此活動由義務導師教授 - 請自備食物盒
時間/地點	下午2:00 - 4:00/本中心	負責人	鍾宛靜(靜)
費用/名額	\$20/6人		

D.09 多「煮」意B /

學習製作不同小食及甜點。

日期	6月5日至26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/地點	下午2:00 - 4:00/本中心	負責人	鍾宛靜(靜)
費用/名額	\$20/6人		

D.10 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	4月16日至5月14日(逢星期三)	費用/名額	全免/10人
時間/地點	上午10:00 - 11:30/本中心	負責人	鍾宛靜(靜)

D.11 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	4月16日至5月14日(逢星期三)	費用/名額	全免/10人
時間/地點	上午11:30 - 1:00/本中心	負責人	鍾宛靜(靜)

D.12 運動小組 /

體驗不同運動(如芬蘭木柱、布袋球、躲避盤、跑步)

日期	6月3日至24日(逢星期二)	費用/名額	全免/10人
時間/地點	下午3:00 - 4:00/本中心或區內其他地方	負責人	鍾宛靜(靜)

D.13 甜品班 /

學習製作不同簡單甜品。

日期	5月28日至6月25日(逢星期三)	費用/名額	\$20/12人
時間	上午11:30 - 1:00	備註	請自備食物盒
地點	本中心	負責人	鍾宛靜(靜)、林嘉倩(Karin)

D.14 酒精墨水藝術工作坊 /

以酒精墨水創作出不同的作品，並從中放鬆身心。

日期	4月26日、5月3、17日、6月14日(星期六)	費用/名額	全免/8人
時間	上午11:00 - 中午12:00	負責人	李蔚嫻(Judie)、 鍾宛靜(靜)
地點	本中心		

D.15 男士小組 / 關注成年男士的身心健康，內容包括運動、藝術及健康教育，並透過朋輩支援，鼓勵克服生活困難。

日期	4月25日、5月30日、 6月27日(星期五)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午4:00 - 5:30/本中心	備註	只限男會員參加
		負責人	姚正浩(Samuel)、石仲球(Alex)





家屬或照顧者專區

E.01 「精神健康急救」課程標準版 家屬篇 /

「精神健康急救」課程旨在教導急救員如何辨識身邊人的精神健康問題、如何展開介入工作(ALGEE)，以及如何協助當事人運用社區資源，鼓勵家屬參與，學習以上的技能。

日期	5月10、17日(星期六)	費用/名額	\$100/20人(會員家屬優先)
時間	上午9:30 - 12:30/下午2:00 - 5:00	備註	出席率100%及小測及格之
地點	本中心		參加者可獲發精神健康急救
負責人	伍利芙(Lilith)、陳慰淳(Crystal)		課程(標準版)證書

E.02 自我關懷(1)之戶外野餐 X 靜觀工作坊 /

透過享受戶外野餐及靜觀體驗，參加者將學習如何減壓、增強自我照顧技巧，提升心理韌性。歡迎家屬們踴躍報名，讓我們一起探索內心平靜！

日期	4月30日(星期三)	費用/名額	全免/10位會員及家屬
時間	下午3:00 - 5:00	備註	如會員身兼家屬身份
地點	佐敦谷公園(暫定)		(即家人為精神病患者)
負責人	陳晉康(Marco)、吳卓軒(軒Sir)		也可以參與

E.03 精神健康專題講座-如何和有強逼行為/強逼症的家人相處+香薰工作坊 /

講座後，將進行香薰工作坊，教導參加者如何運用香薰來減壓和促進情緒健康。這是一個深入了解與實踐的機會，歡迎家屬們踴躍報名參加！

日期	6月7日(星期六)	費用/名額	全免/10位家屬
時間/地點	下午1:30 - 3:30/本中心	負責人	陳晉康(Marco)、蔡慧賢(Jocelyn)

E.04 靈基營絲網印刷 X 咖啡體驗工作坊 /

靈基營位於沙田秦石邨側之小山丘上，前身為舊沙田警署，景色怡人。透過參加由藝術工作者帶領的活動，體驗絲網印刷 X 咖啡體驗。讓到會員及家屬可以放鬆減壓，內心享受片刻的寧靜。

日期	4月26日(星期六)	費用/名額	每位參加者\$50/15位會員及家屬
時間	下午1:00 - 3:00	備註	- 18歲或以上家屬優先
地點	香港神託會靈基營		- 將乘搭交通工具前往
負責人	陳晉康(Marco)、林嘉倩(Karin)		- 集合及解散地點稍後通知參加者



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	樂在和悅軒 - 小食篇	樂在和悅軒B*		樂在和悅軒D*	
2:00PM					
2:30PM					
3:00PM					運動樂
3:30PM					
4:00PM					
4:30PM					
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： 4月14、28日、5月12、26日、6月9、23日(星期一)
時間： 下午2:30 - 4:00
費用/名額： 每位\$50/4人
地點： 本中心
負責人： 陳日昀(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*：4月15日至6月17日(星期二)
上午10:30 - 12:45
健康資訊分享、桌上遊戲、八段錦
B班*：4月15日至6月17日(星期二)
下午2:30 - 4:45
手工藝、中心事務協助
C班*：4月10日至6月19日(星期四)
上午11:00 - 12:30
阻力帶訓練、八段錦
D班*：4月10日至6月19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)

運動樂

培養定期運動習慣：健步行

日期： 4月11、25日、5月2、9、16、23、30日、6月6、13日(星期五)
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： 4月7、14、28日
5月12、19、26日
6月9、16、23日(星期一)
時間： 上午10:30 - 12:00
費用/名額： 全免/6人
地點： 本中心
備註： 如連續三堂未能出席者，將由後備名額補上。
負責人： 陳日昀(日)

臨床心理服務

臨床心理學家 張安之

建立健康界線

建立健康界線能夠幫助我們在忙碌的日程裏增加時間，開拓空間，做更多對自己有意義的事情，並和自己重要的人相處。

如何建立健康界線 先釐清自己所重視的、在不同的生活範疇中，例如：

了解自己 我想成為怎樣的人呢？我覺得甚麼是重要的呢？我會欣賞自己做甚麼或有甚麼表現呢？釐清自己所重視的，然後設立自己個人的行動計劃，走近自己重視的價值。

學業/工作
休閒活動/自由時間
個人成長/身心健康
人際關係

計劃日程

時間怎樣才會「用得其所」呢？因應你重視的生活範疇預早安排你的日程表。包括打理生活瑣事、個人的休閒活動和與家人進餐時間等。當有突發事情和你的日程表有衝突的時候，你可以再回顧之前定下的目標決定該活動要去還是要留。

需要的時候說「不」，並堅定和保持一致地說出自己所需

當別人想你想做的事情和你定下的日程/目標有衝突，你是有權利說「不」的。回覆他人的期望之前，可以先深呼吸，提醒自己所需，例如「我需要休息，精神奕奕的狀態令我感覺良好，做事情更有動力。」然後可以堅定地和有禮貌地對對方說「不」，例如「我都想幫忙，但這個星期實在沒有辦法再接更多工作了，我需要休息」。

總結

跟許多習慣一樣，要設立健康界線的初期會很費勁。可能在腦海預習多次，然後嘗試實踐多次就會越來越容易，越清晰自己所需了。



朋輩支援

服務介紹

大家好，我地係和悅軒既朋輩支援員。

大家好！我係全職朋輩支援員 ALEX，我鍾意同人傾吓計，研究吓智能科技，如果大家都有相關興趣，歡迎來搵我一齊研究下。



大家好！我係中心半職朋輩支援員 JUDIE，一星期會有兩日半嘍中心。歡迎大家搵我傾計或者打個招呼！



Q: 朋輩支援員會提供什麼服務呢？

A: 朋輩支援員會為中心會員提供情緒支援，並分享同行復元的經驗，增加共鳴。

Q: 朋輩支援員的服務是如何提供的？

A: 朋輩支援員會透過電話、面談或外展探訪來關顧會員，歡迎提前預約。

Q: 朋輩支援員會舉辦活動嗎？

A: 朋輩支援員會不定期舉辦及協助小組活動、參與社區教育活動、舉辦真人圖書館等，大家敬請留意季刊宣傳。

Q: 如何聯絡朋輩支援員？

A: 可以通過中心電話 3521 1611 來與朋輩支援員聯絡及預約服務。



F.01 科技生活樂無窮

學習運用最新的智能科技，令生活變得更方便。

日期	6月2日至6月23日(逢星期一)	費用/名額	全免/8人
時間	下午4:00 - 5:00	備註	參加者須自備手機或平板電腦
地點	本中心	負責人	石仲球(Alex)

F.02 DRAW ALL YOU CALL大集繪

以簡單的藝術元素為主題，只需黑筆和白紙就能創作出充滿現代感的畫作。毋需藝術基礎亦能參與！

日期	4月17日(星期四)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	上午11:00 - 12:30/本中心	負責人	李蔚嫻(Judie)

* 報名方式：與A、B、D區的報名方式相同，參加者須於動報名時間內，透過QR CODE或連結於網上報名，或致電中心當值職員報名。詳情請參閱第八頁-報名須知。

家庭樂 與 第三空間

減壓與增進家庭支持的良機

在 繁忙的都市中，許多人面對各式各樣的精神健康挑戰，這不僅影響他們自己，也對家庭成員造成了一些的壓力。因此，我們特別設計了一系列活動(詳見E區家屬或照顧者專區)，旨在提升家庭樂，並提供一個第三空間，幫助家屬們減壓和獲得支持。

家庭樂

家庭樂對於每個家庭來說都是至關重要的，尤其是在面對困難時期。我們的活動，包括戶外家庭日、親子互動和支持小組，旨在提供一個安全和包容的環境，讓家屬們能夠分享彼此的經歷和感受。在這些活動中，您可以與其他家屬交談，彼此支持，並學習如何更有效地照顧自己的心理健康。透過活動中的互動與交流，家屬能夠重新建立信任與理解，並共同面對挑戰，這對於提升家庭的凝聚力至關重要。



第三空間

在忙碌的生活中，家屬常常忽略自己的需求。第三空間的概念提供了一個讓家屬得以暫時放下壓力的場所。我們中心提供的放鬆活動、香薰工作坊、靜觀及心理健康講座，都是為了幫助家屬找到內心的平靜。在這裡，您不僅可以學習如何釋放壓力，還能獲得專業的支持和建議。這不僅是為了提升您自己的身心健康，更是為了讓您在照顧家人的同時，也能照顧好自己。



我們誠摯地邀請每位家屬參加這些活動。無論是家庭樂還是第三空間，都是減輕壓力、增進理解的重要途徑。讓我們共同努力，創造更和諧的家庭氛圍，並在這個支持的環境中，攜手面對挑戰。期待在活動中見到您！



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

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 1 服務資料

單位備有服務簡介、單位簡介及服務內容供有機會接受服務的人士、服務使用者、職員及社會大眾索取或借閱，以讓各人士了解本單位所提供的服務。

SQS 2 檢討及修訂政策和程序

單位備有機制，確保單位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及員工的意見。

SQS 3 存備服務運作和活動的最新準確紀錄

單位須保存服務運作及活動的準確和最新紀錄。製備準確和最新的統計報告，向社會福利署匯報。讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。

SQS 4 職務及責任

單位備有單位的組織架構、每個職位準確及最新的職責說明，詳細界定每個崗位的職務、責任及問責關係。確保服務使用者、員工及其他關注人士可閱覽各職級有關職務和責任的資料。

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4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	公眾假期 4	5
6	09:00am - 2:00pm 7 C.02 心度旅行2.0 -靜觀X泡茶	1:00 - 2:30pm 8 B.07 信仰小組	9	10	6:00 - 8:00pm 11 B.03 悠閒空間	9:00 - 11:00am 12 A.06 身體檢查
13	2:30 - 4:30pm 14 B.05 和悅軒休閒閣(週一)	3:00 - 4:30pm 15 B.01 捲紙藝術	10:00 - 11:30am 16 D.10 數字油畫A班 11:30am - 1:00pm D.11 數字油畫B班 2:00 - 4:30pm A.12 畫出你的復活蛋 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣(週三)	11:00am - 12:30pm 17 F.02 Draw All You Call 大集繪	公眾假期 18	公眾假期 19
20	公眾假期 21	1:00 - 2:30pm 22 B.07 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.01 捲紙藝術	09:00am - 2:00pm 23 C.02 心度旅行2.0 -靜觀X泡茶 10:00 - 11:30am D.10 數字油畫A班 11:30am - 1:00pm D.11 數字油畫B班 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣(週三)	2:00 - 4:00pm 24 D.08 多「煮」意A	11:00am - 12:30pm 25 D.05 簡易造型皂 2:00 - 3:30pm D.01 水墨畫初班 3:30 - 5:00pm D.02 水墨畫中班 4:00 - 5:30pm D.15 男士小組 6:00 - 8:00pm B.03 悠閒空間	11:00am - 12:00pm 26 D.14 酒精墨水藝術工作坊 1:00 - 3:00pm E.04 靈基營絲網印刷 X 咖啡體驗工作坊
27	09:00am - 2:00pm 28 C.02 心度旅行2.0 -靜觀X泡茶 12:30 - 2:00pm D.06 姊妹薈 2:30 - 4:30pm B.05 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	09:30 - 11:30am 29 A.10 和你飲茶聚一聚 3:00 - 4:30pm B.01 捲紙藝術	10:00 - 11:30am 30 D.10 數字油畫A班 11:30am - 1:00pm D.11 數字油畫B班 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣(週三) 3:00 - 5:00pm E.02 自我關懷(1)之 戶外野餐X靜觀工作坊			

2025年5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	11:00am - 12:30pm 2 D.05 簡易造型皂 2:00 - 3:30pm D.01 水墨畫初班 3:30 - 5:00pm D.02 水墨畫中班	11:00am - 12:00pm 3 D.14 酒精墨水藝術工作坊
4	公眾假期 5	1:00 - 2:30pm 6 B.07 信仰小組 3:00 - 4:30pm B.01 捲紙藝術	09:00am - 2:00pm 7 C.02 心度旅行2.0 -靜觀X泡茶 10:00 - 11:30am D.10 數字油畫A班 11:30am - 1:00pm D.11 數字油畫B班 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣(週三)	11:00am - 12:00pm 8 D.07 調香班 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意A 3:00 - 4:30pm D.03 「瑜」樂無窮	11:00am - 12:30pm 9 D.05 簡易造型皂 2:00 - 3:30pm D.01 水墨畫初班 2:00 - 4:30pm A.11-母親節甜蜜烘焙 工作坊 3:30 - 5:00pm D.02 水墨畫中班 6:00 - 8:00pm B.03 悠閒空間	9:30am - 12:30pm 10 E.01 「精神健康急救」 課程標準版 家屬篇 2:00 - 5:00pm E.01 「精神健康急救」 課程標準版 家屬篇
11	12:30 - 2:00pm 12 D.06 姊妹薈 2:30 - 4:30pm B.05 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	3:00 - 4:30pm 13 B.08 手工藝FUN&FUN	10:00 - 11:30am 14 D.10 數字油畫A班 11:30am - 1:00pm D.11 數字油畫B班 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣(週三) 4:30 - 5:30pm C.01 心靈禪旅： 靜心與療癒的探索	11:00am - 12:00pm 15 D.07 調香班 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意A 3:00 - 4:30pm D.03 「瑜」樂無窮	11:00am - 12:30pm 16 D.05 簡易造型皂 2:00 - 3:30pm D.01 水墨畫初班 3:30 - 5:00pm D.02 水墨畫中班	9:30am - 12:30pm 17 E.01 「精神健康急救」 課程標準版 家屬篇 11:00am - 12:00pm D.14 酒精墨水藝術工作坊 2:00 - 5:00pm E.01 「精神健康急救」 課程標準版 家屬篇
18	11:30am - 12:30pm 19 B.02 「義同行」聚一聚 2:30 - 4:30pm A.09 參觀朱古力博物館 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	1:00 - 2:30pm 20 B.07 信仰小組 1:30 - 4:30pm A.03 中心好聲音(A) 3:00 - 4:30pm B.08 手工藝FUN&FUN	2:00 - 4:00pm 21 A.07 中醫講座 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣(週三) 4:30 - 5:30pm C.01 心靈禪旅： 靜心與療癒的探索	3:00 - 4:30pm 22 D.03 「瑜」樂無窮	6:00 - 8:00pm 23 B.03 悠閒空間	24
25	12:30 - 2:00pm 26 D.06 姊妹薈 2:30 - 4:30pm B.05 和悅軒休閒閣(週一) 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	3:00 - 4:30pm 27 B.08 手工藝FUN&FUN	11:30am - 1:00pm 28 D.13 甜品班 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣(週三) 4:30 - 5:30pm C.01 心靈禪旅： 靜心與療癒的探索	11:00am - 12:00pm 29 D.07 調香班 2:00 - 4:00pm D.08 多「煮」意A 3:00 - 4:30pm D.03 「瑜」樂無窮	2:00 - 3:30pm 30 D.04 聖花藝術小組 3:30 - 5:00pm D.02 水墨畫中班 4:00 - 5:30pm D.15 男士小組	公眾假期 31

2025年6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 2 B.05 和悅軒休閒閣(週一) 4:00 - 5:00pm F.01 科技生活樂無窮 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	1:00 - 2:30pm 3 B.07 信仰小組 3:00 - 4:00pm D.12 運動小組 3:00 - 4:30pm B.08 手工藝FUN&FUN	11:30am - 1:00pm 4 D.13 甜品班 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣(週三) 4:30 - 5:30pm C.01 心靈禪旅： 靜心與療癒的探索	11:00am - 12:00pm 5 D.07 調香班 2:00 - 4:00pm D.09 多「煮」意B 3:00 - 4:30pm D.03 「瑜」樂無窮	2:00 - 3:30pm 6 D.04 聖花藝術小組 3:30 - 5:00pm D.02 水墨畫中班 6:00 - 8:00pm B.03 悠閒空間	1:30 - 3:30pm 7 E.03 精神健康專題講座 -如何和有強逼行為/ 強逼症的家人相處+ 香薰工作坊
8	12:30 - 2:00pm 9 D.06 姊妹薈 2:30 - 4:30pm B.05 和悅軒休閒閣(週一) 4:00 - 5:00pm F.01 科技生活樂無窮 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	3:00 - 4:00pm 10 D.12 運動小組	11:30am - 1:00pm 11 D.13 甜品班 2:30 - 4:30pm B.06 和悅軒休閒閣(週三)	2:00 - 4:00pm 12 D.09 多「煮」意B 3:00 - 4:30pm D.03 「瑜」樂無窮	2:00 - 3:30pm 13 D.04 聖花藝術小組 2:30 - 3:30pm A.08 吸吸可危	11:00am - 12:00pm 14 D.14 酒精墨水藝術工作坊
15	4:00 - 5:00pm 16 F.01 科技生活樂無窮 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	1:00 - 2:30pm 17 B.07 信仰小組 3:00 - 4:00pm D.12 運動小組	11:30am - 1:00pm 18 D.13 甜品班 1:30 - 4:30pm A.04 中心好聲音(B)	2:00 - 4:00pm 19 D.09 多「煮」意B	2:00 - 3:30pm 20 D.04 聖花藝術小組 6:00 - 8:00pm B.03 悠閒空間	10:30am - 12:30pm 21 A.01 季會
22	2:00 - 5:00pm 23 A.05 太空館之旅 4:00 - 5:00pm F.01 科技生活樂無窮 6:00 - 8:00pm B.04 K-pop 女團	3:00 - 4:00pm 24 D.12 運動小組	11:30am - 1:00pm 25 D.13 甜品班	2:00 - 4:00pm 26 D.09 多「煮」意B	10:00am - 5:00pm 27 A.02 長洲一天遊 4:00 - 5:30pm D.15 男士小組	28
29	12:00 - 1:30pm 30 B.02 「義同行」聚一聚					