

中心季刊

2025 OCT - DEC / 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：2025年9月

印刷數量：1000份

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

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。



中心季刊



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

最新消息



SCAN HERE!

目 CONTENTS 錄



中心資訊

2	服務簡介
3	職員架構圖
4	中心守則
5	活動報名須知
6	中心新繳費方式
7	主題文章
8	中心資訊及活動系列



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 - 16	興趣小組、男士、女士專區
17	家屬或照顧者專區
18	朋輩專區
19 - 21	職業治療服務
22	臨床心理服務
23	資源分享
24	SQS服務質素標準



職業治療

25 - 30	活動時間表
---------	-------



活動時間表

25 - 30	活動時間表
---------	-------

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



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 | • 會員家屬及個案的18歲以下子女 |
| • 居於或就讀本區中學的學生 | • 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, Seasons Place, Park Seasons, Grand Seasons)、峻瀝、海茵莊園

百勝角 ► 清水灣半島

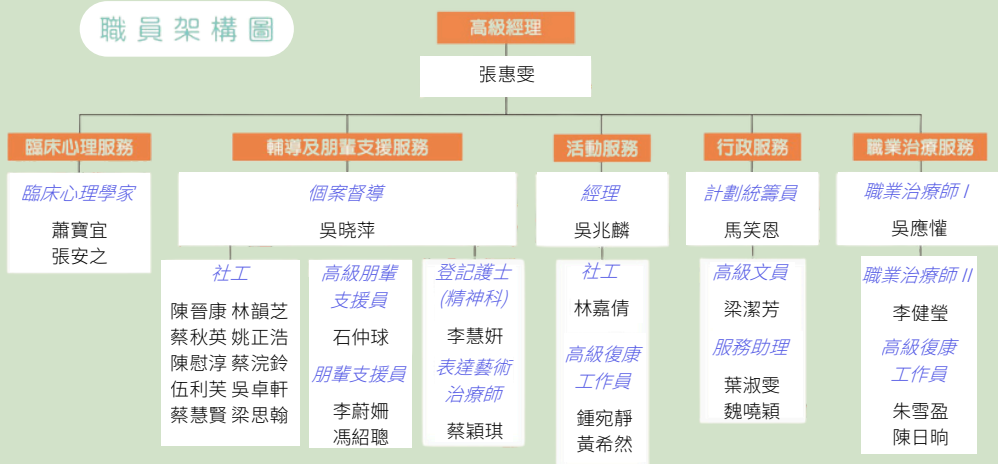
社會房屋

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



中心守則

會員/到訪者

- 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。
- 請保持儀容及衣履整潔。
- 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、標語，或擅自進入任何房間。
- 應小心保管個人財物，如有損失，本中心恕不負責。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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、辱罵、人身攻擊等。
- 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。
- 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。
- 未經中心批准，請勿攜帶動物進入本中心。
- 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。
- 如有違反中心守則，中心可要求對方即時離開中心。

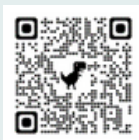


本季重要日期

- | | |
|----------|--------------|
| • 活動開始報名 | 9月20日 上午10時正 |
| • 截止報名 | 10月3日 下午5時正 |
| • 通知中籤 | 10月9日至10日 |
| • 活動繳費 | 10月13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10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。
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，或透過新繳費方法向中心繳交費用(詳見P.6)。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)、D區(興趣小組、男士、女士專區)及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最新指引。



新繳費方法

為便利會員繳費，本中心將於10月起新增一項電子收費方法，以便會員向本中心繳交活動費用。本中心將保留原有的現金繳費方法，希望新措施為各位提供更省時、更便捷的服務。

轉賬過數

透過銀行流動應用程式，直接轉賬予以下戶口：

銀行名稱：匯豐銀行 030-001580-001

戶口名稱：基督教家庭服務中心

完成過數後，請截圖並透過WHATSAPP (號碼：5108 1425) 傳送至本中心。截圖上需顯示本機構名稱、銀行戶口號碼、轉賬金額、轉賬日期及時間。

自動櫃員機(ATM)、銀行櫃枱入數

親身到櫃員機或銀行櫃枱入數，戶口資料同上：

銀行名稱：匯豐銀行 030-001580-001

戶口名稱：基督教家庭服務中心

完成入數後，請拍下入數紙並透過WHATSAPP (號碼：5108 1425) 傳送至本中心。會員必須將入數紙正本郵寄至本中心(註明馬姑娘收啟)或於活動首天交予活動負責同事。***入數紙背面請填上會員姓名及相關活動編號。**



如會員繳費後，未有將截圖或入數紙傳送予本中心，或資料內容不完整，而引致本中心無法向財務部核實相關資料，將視作未有繳費，會員無法出席相關活動。

如會員對新繳費方法有任何疑問，先建議沿用現金方式繳費，並向本中心職員查詢新繳費方法。

職業治療中的自我關懷：在逆境中善待自己

職業治療師 李健瑩姑娘

自我關懷是心理學家Kristin Neff提出的重要概念，指在面對挫折、痛苦時，能以溫柔、接納的態度對待自己。在職業治療中，自我關懷是促進心理健康與生活重整的重要力量。

自我關懷的三大要素

1. 善待自己：鼓勵取代批評，如「我已盡力，錯誤是學習的一部分」。
2. 共通人性：理解痛苦是每個人都會經歷，提醒自己「我並不孤單」。
3. 靜觀當下：覺察情緒但不被情緒淹沒，接受當下的感受。

為何職業治療重視自我關懷？

在過度競爭與高壓的社會下，許多人習慣用苛責鞭策自己。研究指出，自我批評會加重壓力與焦慮。相反地，自我關懷能啟動放鬆反應，提升心理韌性與適應力，幫助個案在生活重整過程中建立更積極的自我形象。

六大健康生活方式協助大家在日常生活中實踐自我關懷

1. 身體活動

- 設計符合個人能力與興趣的運動（如散步、瑜伽、舞蹈）。
- 鼓勵「傾聽身體」，尊重疲憊、接受限制，避免過度自我要求。
- 強調運動是對身體的照顧，而非懲罰或外貌改善。

2. 飲食營養

- 協助個人觀察情緒與飲食行為的關聯（如壓力性進食）。
- 以「理解」取代「批判」，學習以溫柔的方式面對飲食挑戰。
- 鼓勵透過細嚼慢嚥與正念飲食，練習尊重與接納身體的需求。

3. 身心靜觀

- 掌握基本靜觀技巧，如深呼吸、身體掃描、情緒覺察。
- 鼓勵在壓力中練習「自我慈悲的語言與回應」。
- 透過靜觀活動（如正念藝術、正念散步）練習溫柔地陪伴自己。

4. 恢復性睡眠

- 接受睡眠衛教，如固定就寢時間、減少臨睡前用電子產品。
- 教導放鬆技巧，幫助入睡困難者緩解焦慮。
- 鼓勵將睡眠視為「自我關懷的行為」，而非無效率的表現。

5. 社交連結

- 鼓勵參與社區活動、興趣小組或家庭聚會。
- 學習表達情感與建立界限的技巧，改善人際互動品質。
- 理解「需要他人幫助是正常的」，並學會善待自己在人際中的不完美。

6. 避免有害物質

- 辨識使用菸、酒或藥物背後的情緒需求。
- 提供替代性策略，如運動、創作、自我對話等來應對壓力。
- 鼓勵以「自我尊重」的態度看待改變，減少自責。

透過以上六大健康生活領域的實踐，建立健康習慣，培養大家：

與自己和解的能力

溫柔面對脆弱的態度

從生活中實踐自我慈悲的具體行動

這些正是心理健康復原過程中最重要的內在資源。

大家好！我是6月份新入職的社工-芝姑娘。好感恩可以加入和悅軒這個大家庭！我平日的興趣是欣賞電影，也喜歡製作小手工。希望日後能夠跟各位多多交流。

社工 林韻芝

新同工到職



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20日(星期六)	費用/名額	全免/40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 秋季和悅燒

秋風起就係時候要燒一燒，一齊和悅BBQ!

日期	12月12日(星期五)	費用/名額	全免/40人
時間	上午10:30-下午4:00(待定)	負責人	林嘉倩(Karin)
集合地點	本中心	地點	西貢燒烤大王
備註	1. 活動將安排去程及回程之旅遊巴 2. 參加者需留意身體情況，如有需要請自備藥物 3. 此活動由張慶華基金贊助，部份名額預留社區人士參加		

A.03 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	12月16日(星期二)	費用/名額	全免/20人
時間	下午2:30-4:30	負責人	黃希然(希)、鍾宛靜(靜)
地點	將軍澳酒樓		
備註	此活動由張慶華基金贊助，部分名額預留予社區人士參與		



A.04 茶療養生講座

邀請香港中藥藥劑師協會之中藥師擔任講師講解茶療養生，學習養生技巧。

日期	10月20日(星期一)	費用/名額	全免/30人
時間/地點	下午2:30-3:30 / 本中心	負責人	李慧妍(Yuki)
備註	歡迎會員家屬參與		

A.05 智慧選擇

邀請消費者委員會舉辦有關提防健身中心或美容院銷售陷阱。

日期	11月12日(星期三)	費用/名額	全免/20人
時間/地點	下午2:30-4:00 / 本中心	負責人	李慧妍 (Yuki)
備註	歡迎會員家屬參與		

A.06 康復服務知多點

參觀本區之中途宿舍，了解本港康復服務。

日期	10月22日(星期三)	費用/名額	全免/20人
時間/地點	下午2:30-4:30 / 本中心	負責人	李慧妍 (Yuki)
備註	歡迎會員家屬參與		

A.07 中藥情緒治療養生講座

邀請香港中藥藥劑師協會之中藥師擔任講師講解中藥情緒治療養生講座。

日期	11月25日(星期二)	費用/名額	全免/30人
時間/地點	下午2:30-4:30 / 本中心	負責人	李慧妍 (Yuki)
備註	歡迎會員家屬參與		

A.08 披麻撲火

邀請香港理工大學到場舉行「大麻禁毒活動」，有不同互動體驗。

日期	10月10日(星期五)	費用/名額	全免/20人
時間/地點	晚上7:00-9:00	負責人	李慧妍 (Yuki)
備註	歡迎會員家屬參與		

A.09 悠到聖誕

讓會員彼此聯繫，一同玩遊戲，分享小食及抽獎。

日期	12月22日(星期一)	費用/名額	全免 / 10名
時間/地點	下午6:00-8:00/本中心	負責人	陳慰淳(Crystal)、 蔡浣鈴(Laurence)
備註	中學生優先		

A.10 聖誕節之整「飾」整水

是次活動由中心義工組教大家製作聖誕，為家中增添節日氣氛！又到聖誕，想自己製作裝飾品，就快D來參加喇！

日期	12月5日(星期五)	費用/名額	全免/12人
時間/地點	下午2:30-下午4:30/本中心	負責人	林嘉倩(Karin)

A.11 新手高爾夫球初體驗 (中心內)

由經驗豐富的會員主導，讓會員學習基本高爾夫球技巧與運動樂趣。活動包括在中心內學習基礎推桿及揮桿技巧教學、實戰練習，適合新手級別球員。

日期	11月5日(星期三)	費用/名額	全免/6人
時間/地點	下午3:30- 下午4:30/中心	負責人	陳晉康(Marco)

A.12 迎新日

會員迎新日旨在歡迎新加入的會員，並介紹中心守則、活動報名方法及每年續會手續，協助會員熟悉中心運作，順利參與各項活動。

日期	10月23日(星期四)	費用/名額	全免/30人
時間/地點	下午2:30 至 4:30 / 本中心	負責人	林嘉倩(Karin)
備註	歡迎本年度(2025年4月1 日起)由個案轉為活動的會員參加		

A.13 預防心腦血管疾病

邀請地區康健中心職員講解如何預防心腦血管疾病。

日期	11月5日(星期三)	費用/名額	全免/ 20人
時間/地點	下午2:30至下午4:00/本中心	負責人	李慧妍 (Yuki)
備註	歡迎會員家屬參與		

A.14 和悅軒日營

到訪曹公潭戶外康樂中心，享用營內不同的活動設施，忘卻都市的煩囂。

日期	11月21日(星期五)	費用	全免
時間/集合地點	上午10時至下午5時(待定)/本中心	名額	19人
地點	曹公潭戶外康樂中心	負責人	鍾宛靜(靜)
備註	活動包括旅遊車及午膳 部分名額預留予社區人士參與		

B.01 配音訓練課程

學習配音技巧，並為熊熊故事配音。歡迎有興趣接觸配音的青少年參加。

日期	12月2日(二)、4日(四)、11日(四)、18日(四)及19日(五)	費用/名額	\$20/8人
負責人	陳慰淳 (Crystal)		
時間/地點	下午4:00 – 6:00 / 本中心		
備註	1. 只限30歲或以下會員參加 2. 此活動由配音導師主領 3. 參加者需出席全部課程		

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	10月27日(星期一)下午12:30-1:30	費用/名額	全免/12人
	12月8日(星期一)下午12:00-1:30	負責人	林嘉倩(Karin)
備註	1. 只限義工隊會員參與 2. 非義工隊成員報名亦不會獲得後備名額。		
地點	本中心		

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	10月17日及31日，11月14日及28日，12月12日(星期五)	費用/名額	全免/8人
負責人	蔡浣鈴(Laurence)		
時間/地點	下午6:00-8:00 / 本中心		
備註	30歲或以下		

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	10月13日、20日、27日、11月3日、10日、17日、24日、12月1日、8日、15日(星期一)	費用/名額	全免/8人
負責人	陳慰淳 (Crystal)		
時間/地點	下午6:00-8:00 / 本中心		
備註	30歲或以下女士 此活動由義務導師主領		



B.06 和悅軒休閒閣(週一及週三)

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職員及義工帶領的遊玩時間！

日期	10月13日至12月15日(逢星期一)	費用/名額	全免/不限
	10月15日至12月17日(逢星期三)	負責人	鍾宛靜(靜) 黃希然(希)
時間/地點	下午2:30-4:30 / 本中心大廳		
備註	1. 此活動無須報名 2. 17/12舉辦10-12月生日會 3. 20/10、5/11及12/11為講座環節		

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	10月14、21日、11月11、25日、12月9、16日(星期二)	費用/名額	全免/10人
負責人	吳卓軒(軒Sir)		
時間/地點	下午1:00-2:30 / 本中心		
備註	此活動由義務導師吳建輝先生主領		

B.08 手工藝FUN&FUN初班

學習製作不同的手工藝，一齊做手工，齊齊鬆一鬆！

日期	10月14日至11月4日(逢星期二)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午3:00-4:30 / 本中心	負責人	黃希然(希)
備註	此活動由義務導師主領		

B.09 手工藝FUN&FUN進階班

學習製作不同的手工藝，一齊做手工，齊齊鬆一鬆！

日期	11月11日至12月2日(逢星期二)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午3:00-4:30 / 本中心	負責人	黃希然(希)
備註	此活動由義務導師主領		



C.01 哲學「講」場

古有蘇格拉底在廣場與人討論哲學，今有哲學「講」場帶你深入淺出認識哲學，和你輕鬆討論四個主題：「人生究竟為何？」「人生本痛苦？」「愛是一種藝術？」「自由係乜東東？」

日期	11月19日、26日，12月3、10日	費用/名額	全免 / 8人
時間/地點	下午3:30-5:00 / 本中心	負責人	吳卓軒 (軒sir)
備註	無需任何修讀哲學的背景		

C.02 Come On Bro!

日日係屋企打機、睇片嘅時候，會唔會心底裡覺得「一個人原來唔夠盡興」？如果係咁，不如黎我地小組一齊玩下啦！今次小組會同你一齊打機、做運動、行山等，輕鬆Chill住咁識下朋友。

日期	10月16日、23日、30日(星期四)	費用/名額	全免 / 6人
	11月06日 (當日為外出活動)	負責人	梁思瀚(Zion)
時間/地點	下午3:00-5:00 / 本中心		吳卓軒(軒sir)
備註	15-29歲的男會員		

C.03 超Chill

Chill 住 整小食、玩下手作仔，是否好好 feel 呢？小食製作簡單、美味、零失敗！手作仔過程放鬆又療癒，睇晒想抖一抖的你。

日期	10月22日，11月5日、12日、19日(星期三)	地點	本中心
時間	下午6:00 - 下午7:30 / 本中心	費用/名額	全免 / 6人
備註	需自備食物盒	負責人	林韻芝(Joy)

C.04 情緒博物館

在一個安全、無批判的環境中，透過繪本、音樂、繪畫等方式，讓兒童自由探索和理解自己的情緒，啟發內在潛能，從而增強兒童面對開學後各種挑戰的能力與自信心。

日期	10月14日至11月4日 (星期二)	費用/名額	全免 / 6人
		負責人	蔡穎琪
時間/地點	下午5:30-下午6:30 / 本中心		
備註	4-10歲的小家屬		

D.01 音樂治療小組

音樂是一種工具，就像是復健科裡的復健器材，可以是輔助治療的工具，此活動讓大家感受音樂的威力吧

日期	11月1、15、29日及12月13日 (逢星期六)	費用/名額	全免 / 8人
		負責人	鍾宛靜(靜)
時間/地點	早上10:00-11:15 / 本中心		
備註	此活動由音樂治療師教授 此活動由張慶華基金贊助，部分名額預留予社區人士參與		

D.02 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，讓學員掌握水墨畫技法。

日期	10月24日至12月5日(逢星期五) (11月21日暫停)	費用/名額	\$40/10人
		負責人	鍾宛靜(靜)
時間/地點	下午3:30-5:00 / 本中心		
備註	1) 此活動由導師教授 2) 請帶備畫筆 3) 曾參加過初班或認識水墨畫的會員優先		

D.03 「瑜」樂無窮

學習基本瑜珈技巧，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	11月6日至12月11日(逢星期四)	費用/名額	\$40/8人
		負責人	黃希然(希)
時間/地點	下午3:00-4:30 / 本中心		
備註	1) 課程由義務導師教授 2) 參加者須出席所有課堂 3) 參加者須健康狀況良好並穿著運動服		

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	10月31日至11月28日(逢星期五) (11月21日暫停)	費用/名額	\$20/8人
		負責人	鍾宛靜(靜)
時間/地點	下午2:00-3:30 / 本中心		
備註	此活動由導師教授		





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	10月20日，11月3日，11月17日，12月1日 (逢星期一)(共四節)	費用/名額	全免/8人
負責人	林嘉倩(Karin)		
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		

D.06 香品製作小組

學習製作不同香味產品，為生活增加一點調劑。

日期	11月6日至11月27日(逢星期四)	費用/名額	\$40/6人
時間/地點	上午11:00-下午12:00 / 本中心	負責人	鍾宛靜(靜)
備註	活動其中一節的產品成份內含有酒精，如對酒精敏感的人士請緊慎考慮參加此活動		

D.07 多「煮」意A

D.08 多「煮」意B

學習製作不同小食，既能一飽口福，又能分享美味。

日期	A班:10月30日至11月20日(星期四)	費用/名額	\$20/每班6人
	B班:11月27日至12月18日(星期四)	負責人	鍾宛靜(靜)
時間/地點	下午2:30-4:30 / 本中心		
備註	此活動由義務導師教授。 請自備食物盒		

D.09 數字油畫班

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	12月3日至24日 (逢星期三)	費用/名額	全免/10人
時間	上午10:00-11:30	負責人	鍾宛靜(靜)
		地點	本中心

D.10 甜品班

學習製作不同種類的簡單甜品，在生活中帶一點甜。

日期	11月5日至26日(逢星期三)	費用/名額	\$20/8人
時間	上午11:00-下午12:30	負責人	黃希然(希)
備註	請自備食物盒	地點	本中心

D.11 超級遊戲王

一齊享受不同遊戲的樂趣。

日期	10月17日至11月7日(逢星期五)	費用/名額	全免/12人
時間/地點	上午11:00- 下午12:30/本中心	負責人	鍾宛靜(靜)、 黃希然(希)

D.12 鏢中你心

無論新手或高手，大家共同分享技巧，享受飛鏢帶來的樂趣。

日期	11月7、14、28日及12月5日 (逢星期五)	費用/名額	\$20/8人
		負責人	黃希然(希)
時間/地點	下午3:00-4:00/本中心		
備註	建議參加者穿著輕便舒適衣服		

D.13 皮革玩樂屋

學習以皮革製作不同製品

日期	10月21日，11月4、18日， 12月2日(逢星期二)	費用/名額	全免/8人
		負責人	黃希然(希)
時間/地點	上午10:00-11:30/本中心		

D.14 刺出新天地

學習俄羅斯刺繡工藝，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	11月10日至12月15日(星期一)	費用/名額	全免/6人
時間/地點	上午11:00-下午12:30/本中心	負責人	黃希然(希)





E.01 參觀明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心就近本中心，中心設有模擬家居、展覽區以展示各類適合照顧長者的生活用品、以及佔地近400平方米解憂花園。當日會有職員導賞、以及專題講座給予參加者，幫助照顧者了解更多照顧相關的資訊。

日期	10月25日(星期六)	費用/名額	全免 / 15 - 20人
時間	下午2:00至4:00		(會員及家屬均可報名)
負責人	陳晉康 (Marco)	地點	中心集合
備註	家屬優先		

E.02 兒童K-pop 體驗班

K-pop是現在的流行文化，透過跳舞這個運動可以有助舒緩情緒，建立正面的自我形象。此小組希望為對K-pop有興趣的小朋友提供一個體驗的平臺，建立一個健康的興趣。

日期	10月13、20、27、11月3、10、17日(星期一)	費用/名額	全免 / 8人
時間	下午4:30至6:00	地點	本中心
備註	6-12歲小家屬	負責人	陳慰淳 (Crystal)
此活動由義務導師主領			

E.03 「擁抱童森」親子大自然療癒之旅

科學研究指出，在大自然環境20分鐘，就可以有效降低壓力荷爾蒙，效果長達2-3星期~邀請你與孩子一同擁抱大自然，到森林走走玩玩，建立健康的身心和寶貴難忘的親子回憶~

日期	12月6日(星期六)	費用	\$50 /人
時間	下午12:00至5:30	名額	5組家庭(10人)
備註	6-12歲的小家屬及其家人優先	地點	戶外(大埔滘)
費用包括旅遊巴接送		負責人	蔡穎琪、 蔡慧賢(Jocelyn)

朋輩支援 復元概念

大家好，復元(Recovery)是精神健康領域的重要理念，帮助大家從挑戰中重拾有意義的生活。上次介紹了在復元路上的一些迷思，是次會簡單介紹12個復元核心概念，希望讓大家認識更多。

- 1.希望：相信未來會更好，激勵我們勇敢前行；
 - 2.自我選擇：自己決定復元的路，掌握人生方向
 - 3.賦權：培養自信，積極掌控自己的生活；
 - 4.整體健康：不只關注症狀，還顧及身心與社交健康
 - 5.曲折旅程：復元有起有落，每一步都是成長；
 - 6.個人化：每個人的復元路獨特，適合自己的最重要
 - 7.支持網絡：家人、朋友及專業人士的支持是復元關鍵；
 - 8.自我認同：不被疾病定義，重新發現真實的自己
 - 9.生活意義：透過興趣、工作或志願服務，找到人生目標；
 - 10.尊重：尊重自己，也珍惜他人的支持與理解
 - 11.責任：為自己的健康與幸福積極努力；
 - 12.韌性：學會面對困難，從挫折中站起來
- 這些復元概念鼓勵我們發掘內在力量，追求充實的生活。概念強調個人潛能，帮助大家不只消除症狀，而是活出充實人生，希望大家都能找到屬於自己的復元之路！

F.01 曼陀羅靜心填色班

讓身心沉醉在填色的時空，靜心地去將曼陀羅填滿不同色彩。

日期	12月2日至23日(星期二)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	上午11:00-下午12:30/本中心	負責人	石仲球 (Alex)

F.02 秋冬Fun Fun Fun

透過桌上和電子遊戲，一起來放鬆一下，舒緩壓力。

日期	10月10、24日、 11月7、21日(星期五)	費用/名額	全免/10人
時間/地點	下午2:30-4:30/本中心	負責人	馮紹聰 (Bosco)

F.03 情緒「查」字典

透過情緒圖卡，認識各種情緒，聆聽別人的故事和分享自己的經歷。

日期	11月28日和12月19日 (星期五)	費用/名額	全免/6人
時間/地點	下午2:30-4:00/本中心	負責人	馮紹聰 (Bosco)



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*	有氧運動 訓練班
11:00AM					
11:30AM					
12:00PM					
12:30PM					
1:00PM	樂在和悅軒 - 餐飲組 A班/B班	樂在 和悅軒B*		樂在 和悅軒D*	運動樂
1:30PM					
2:00PM					
2:30PM					
3:00PM					
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/瑩姑娘/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

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14日至12月23日(星期二) 上午10:30-下午12:45	費用/ 名額	全免/ 每班7人 *可參加其中一節或多於一節
	健康資訊分享、桌上遊戲、八段錦		
B班* : 10月14日至12月23日(星期二)	下午2:30-4:45	地點	本中心
	手工藝、中心事務協助	負責人	陳日昀(日)
C班* : 10月16日至12月18日(星期四)	上午11:00-下午12:30		朱雪盈(Sarah)
	阻力帶訓練、八段錦		
D班* : 10月9日至12月18日(星期四)	下午2:30-4:45		
	手工藝、中心事務協助		

樂在和悅軒 - 餐飲組

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。製作的小食/飲料會分享給其他中心會員。

日期	A班：10月13、27日，11月3、10日(星期一)	名額	4人
	B班：11月17、24日，12月1、8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	全免		朱雪盈(Sarah)

運動樂

培養定期運動習慣：健步行，建立規律、充實和有意義的生活。

日期	10月10、17、24日，11月7、14、21日，12月5、12、19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		
費用/名額	全免/5人	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。

日期	10月13、20日，11月3、10、17、24日，12月1、8、15日(星期一)	地點	本中心
時間	上午10:30-下午12:00	負責人	陳日昀(日)
費用/名額	全免/6人	備註	如連續三堂未能出席者，將由後備名額補上。

有氧運動訓練班

藉帶氧運動，讓參加者改善身體功能，提高日常生活能力。

日期	10月17、24、31日，11月7、21日，12月5、12、19日(星期五)	地點	本中心
時間	上午10:30-下午12:00	負責人	李健瑩(瑩)
費用/名額	全免/4人	備註	如連續三堂未能出席者，將由後備名額補上。



從發展角度看界線與關係

臨床心理學家 蕭寶宜姑娘

當媽媽十月懷胎時，我們的界線與媽媽完全重疊——媽媽的界線就是我們與世界的界線，就如歌詞所說：「有着我，便有着你」。

出生後，嬰兒開始與母親的身體分開，逐漸建立自己的界線：

0-1歲：開始懂得分辨「你」與「我」，但仍需要照顧者的保護和貼身照顧。

1-2歲：在父母看管下開始爬行、站立、行走，探索世界。身體距離拉遠，但情感上的界線依然緊密相連。

2-5歲：開始透過「Say No」(不要)來與父母及照顧者定立界線，測試拒絕的力量，但尚未完全理解他人的觀點。

5-11歲：在學校和社交場合中學會遵守基本規則及「潛規則」，如分享、輪流、體諒他人感受等，亦逐漸明白不守規則或越界的後果。

青春期末至成人階段：持續發展獨特性與價值觀，並學習與朋友、家人、伴侶、上司及同事建立不同界線，維持互相尊重的互動。

直到我們成為了別人的照顧者，很多人在過程中會全心全意地付出，卻容易忽略自己的需要與感受和自己的界線，最後甚至感到被人束縛或控制。當壓力超過承受能力，我們或會設下底線，但同時伴隨內疚、恐懼與焦慮，令關係變得緊張。其實，健康的「界線」不只是保護自己，也是維繫關係、持久關顧的關鍵，是人生的一大課題，亦是「難題」。

照顧毋忘我小組

日期	10月8, 15, 22日，11月5, 12, 19, 26日(逢星期三)	地點	本中心
時間	上午10:30-下午12:00	費用/名額	全免/6-8人
對象	1. 30-60歲會員及家屬 2. 因照顧他人而感到勞累、有怨氣、失去了自己的照顧者 3. 願意參與小組活動及分享		
報名	向個案/中心社工查詢及報名		
備註	1. 小組開始前，每位參加者必須出席一次小組前個別面談及簡介。 2. 能夠出席所有課堂的參加者優先。 3. 如果報名人數過多，將以抽籤形式決定。 4. 成功報名的參加者，將於9月尾收到邀請及確認電話。		

長者日間暫託服務

為紓緩照顧者的照顧壓力，長者日間暫託服務為居於社區的長者提供短期日間照顧，讓照顧者在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助長者盡可能繼續居家安老。

長者日間暫託服務設於

1. 受資助的長者日間護理中心／單位（部分中心／單位設有指定日間暫託名額，同時，所有受資助的長者日間護理中心／單位均可使用偶然空置的日間護理服務名額，提供日間暫託服務）；
 2. 參與「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間／住宿暫託服務；及
 3. 部分參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務。
- 日間暫託服務的服務使用者無須經過「安老服務統一評估機制」評估。長者的居住區域並沒有限制。

服務對象

1. 60歲或以上，居於社區及沒有接受院舍照顧服務；
2. 需要一般起居照顧及／或有限度護理的服務；
3. 體格及精神適合群居生活環境；及
4. 健康情況及自我照顧能力符合提供日間暫託服務之中心／單位／院舍的照顧／護理程度。

收費

1. 受資助的長者日間護理中心／單位及「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間／住宿暫託服務，每日\$41.5
 2. 參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務，每節\$21
- 收費可能每年調整，並不包括服務使用者的特別個人護理需要的額外護理用品及／或消耗性用品。

服務時間

1. 受資助的長者日間護理中心／單位
星期一至六，上午八時至下午六時（公眾假期除外）（註：部分中心／單位提供延長時間服務。）
2. 「改善買位計劃」的私營安老院，並提供長者日間／住宿暫託服務
星期一至日（包括公眾假期），上午八時至下午六時
3. 參與「長者社區照顧服務券計劃」的認可服務單位，並提供長者日間暫託服務
星期一至六，上午八時至下午六時（公眾假期除外）（註：部分認可服務單位提供延長時間服務。）

申請手續

有需要的長者及照顧者可：

直接向提供長者日間暫託服務的中心／單位／院舍申請；

透過綜合家庭服務中心／綜合服務中心、醫務社會服務部或長者服務單位（如長者地區中心、長者鄰舍中心）轉介；或致電照顧者支援專線：182 183，由專線社工協助安排服務。



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嚟 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。

標準 9：安全的環境

服務單位會採取一切合理步驟，以確保保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 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。

標準 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

標準 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。

星期日	星期一	星期二	星期三
			1 公眾假期
5	6	7 公眾假期	8
12	13 B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm E.02 兒童K-pop 體驗班 4:30pm-6:00pm B.04 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	14 B.07 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.08 手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm C.04 情緒博物館 5:30pm-6:30pm	15 B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm
19	20 D.05 姊妹薈 12:30pm-2:00pm A.04 茶療養生講座 2:30pm-3:30pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm E.02 兒童K-pop 體驗班 4:30pm-6:00pm B.04 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	21 D.13 皮革玩樂屋 10:00am-11:30am B.07 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.08 手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm C.04 情緒博物館 5:30pm-6:30pm	22 A.06 康復服務知多點 2:30pm-4:30pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.03 超Chill 6:00pm-7:30pm
26	27 B.02 「義同行」聚一聚 12:30pm-13:30pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm E.02 兒童K-pop 體驗班 4:30pm-6:00pm B.04 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	28 B.08 手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm C.04 情緒博物館 5:30pm-6:30pm	29 公眾假期

星期四	星期五	星期六
2	3	4
9	10 F.02 秋冬Fun Fun Fun 2:30pm-4:30pm A.08 披麻撲火 7:00pm-9:00pm	11
16	17 D.11 超級遊戲王 11:00am-12:30pm B.03 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	18
23	24 D.11 超級遊戲王 11:00am-12:30pm F.02 秋冬Fun Fun Fun 2:30pm-4:30pm D.02 水墨畫班 3:30pm-5:00pm	25 E.01 參觀明愛賽馬會照顧 者資源及支援中心 2:00pm-4:00pm
30	31 D.11 超級遊戲王 11:00am-12:30pm D.04 聖花藝術小組 2:00pm-3:30pm D.02 水墨畫班 3:30pm-5:00pm B.03 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	

2025年10月

活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
2	3 D.05 姊妹薈 12:30pm-2:00pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm E.02 兒童K-pop 體驗班 4:30pm-6:00pm B.04 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	4 D.13 皮革玩樂屋 10:00am-11:30am B.08 手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm C.04 情緒博物館 5:30pm-6:30pm	5 D.10 甜品班 11:00am-12:30pm A.13 預防心腦血管疾病 2:30pm-4:00pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm A.11 新手高爾夫球初體驗(中心內) 3:30pm-4:30pm C.03 超Chill 6:00pm-7:30pm
9	10 D.14 刺出新天地 11:00am-12:30pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm E.02 兒童K-pop 體驗班 4:30pm-6:00pm B.04 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	11 B.07 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.09 手工藝FUN&FUN進階班 3:00pm-4:30pm	12 D.10 甜品班 11:00am-12:30pm A.05 智慧選擇 2:30pm-4:00pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.03 超Chill 6:00pm-7:30pm
16	17 D.14 刺出新天地 11:00am-12:30pm D.05 姊妹薈 12:30pm-2:00pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm E.02 兒童K-pop 體驗班 4:30pm-6:00pm B.04 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	18 D.13 皮革玩樂屋 10:00am-11:30am B.09 手工藝FUN&FUN進階班 3:00pm-4:30pm	19 D.10 甜品班 11:00am-12:30pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 哲學「講」場 3:30pm-5:00pm C.03 超Chill 6:00pm-7:30pm
23/30	24 D.14 刺出新天地 11:00am-12:30pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.04 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	25 B.07 信仰小組 1:00pm-2:30pm A.07 中藥情緒治療養生講座 2:30pm-4:30pm B.09 手工藝FUN&FUN進階班 3:00pm-4:30pm	26 D.10 甜品班 11:00am-12:30pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 哲學「講」場 3:30pm-5:00pm

星期四	星期五	星期六
		1 D.01 音樂治療小組 10:00am-11:15am
6 D.06 香品製作小組 11:00am-12:00pm D.07 多「煮」意A 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm C.02 Come On Bro! 3:00pm-5:00pm	7 D.11 超級遊戲王 11:00am-12:30pm D.04 聖花藝術小組 2:00pm-3:30pm F.02 秋冬Fun Fun Fun 2:30pm-4:30pm D.12 鏢中你心 3:00pm-4:00pm D.02 水墨畫班 3:30pm-5:00pm	8
13 D.06 香品製作小組 11:00am-12:00pm D.07 多「煮」意A 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	14 D.04 聖花藝術小組 2:00pm-3:30pm D.12 鏢中你心 3:00pm-4:00pm D.02 水墨畫班 3:30pm-5:00pm B.03 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	15 D.01 音樂治療小組 10:00am-11:15am
20 D.06 香品製作小組 11:00am-12:00pm D.07 多「煮」意A 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	21 A.14 和悅軒日營 10:00am-5:00pm F.02 秋冬Fun Fun Fun 2:30pm-4:30pm	22
27 D.06 香品製作小組 11:00am-12:00pm D.08 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-5:00pm	28 D.04 聖花藝術小組 2:00pm-3:30pm F.03 情緒「查」字典 2:30pm-4:00pm D.12 鏢中你心 3:00pm-4:00pm D.02 水墨畫班 3:30pm-5:00pm B.03 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	29 D.01 音樂治療小組 10:00am-11:15am

2025年11月

活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
	1 D.14 刺出新天地 11:00am-12:30pm D.05 姊妹薈 12:30pm-2:00pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.04 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	2 D.13 皮革玩樂屋 10:00am-11:30am F.01 曼陀羅靜心填色班 11:00am-12:30pm B.09 手工藝FUN&FUN進階班 3:00pm-4:30pm B.01 配音訓練課程 4:00pm-6:00pm	3 D.09 數字油畫班 10:00am-11:30am B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 哲學「講」場 3:30pm-5:00pm
7	8 D.14 刺出新天地 11:00am-12:30pm B.02 「義同行」聚一聚 12:00pm-1:30pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.04 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	9 F.01 曼陀羅靜心填色班 11:00am-12:30pm B.07 信仰小組 1:00pm-2:30pm	10 D.09 數字油畫班 10:00am-11:30am B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 哲學「講」場 3:30pm-5:00pm
14	15 D.14 刺出新天地 11:00am-12:30pm B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.04 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	16 F.01 曼陀羅靜心填色班 11:00am-12:30pm B.07 信仰小組 1:00pm-2:30pm A.03 和你飲茶聚一聚 2:30pm-4:30pm	17 D.09 數字油畫班 10:00am-11:30am B.06 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm
21	22 A.09 悠到聖誕 6:00pm-8:00pm	23 F.01 曼陀羅靜心填色班 11:00am-12:30pm	24 D.09 數字油畫班 10:00am-11:30am
28	29	30	31

星期四	星期五	星期六
4 D.08 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm B.01 配音訓練課程 4:00pm-6:00pm	5 F.03 情緒「查」字典 2:30pm-4:00pm A.10 聖誕節之整「飾」整水 2:30pm-4:30pm D.12 鏢中你心 3:00pm-4:00pm D.02 水墨畫班 3:30pm-5:00pm	6 E.03 「擁抱童森」親子大自然療癒之旅 12:00pm-5:30pm
11 D.08 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm B.01 配音訓練課程 4:00pm-6:00pm	12 A.02 秋季和悅燒 10:30am-4:00pm F.03 情緒「查」字典 2:30pm-4:00pm B.03 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	13 D.01 音樂治療小組 10:00am-11:15am
18 D.08 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm B.01 配音訓練課程 4:00pm-6:00pm	19 F.03 情緒「查」字典 2:30pm-4:00pm B.01 配音訓練課程 4:00pm-6:00pm	20 A.01 季會 10:30am-12:30pm
25 公眾假期	26 公眾假期	27

2025年12月

活動時間表