


	中心資訊	2	服務簡介
		3	中心資訊及職員架構圖
		4	中心資訊
		5	活動報名須知
		6	中心新繳費方式
		7	主題文章
		8	中心守則
	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
	職業治療	19-21	職業治療服務
		22	資源分享
		23	文章分享
		24	SQS服務質素標準
	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
- 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, Seasons Place, Park Seasons, Grand Seasons)、峻瀝、海茵莊園
- 百勝角 ▶ 清水灣半島

社會房屋

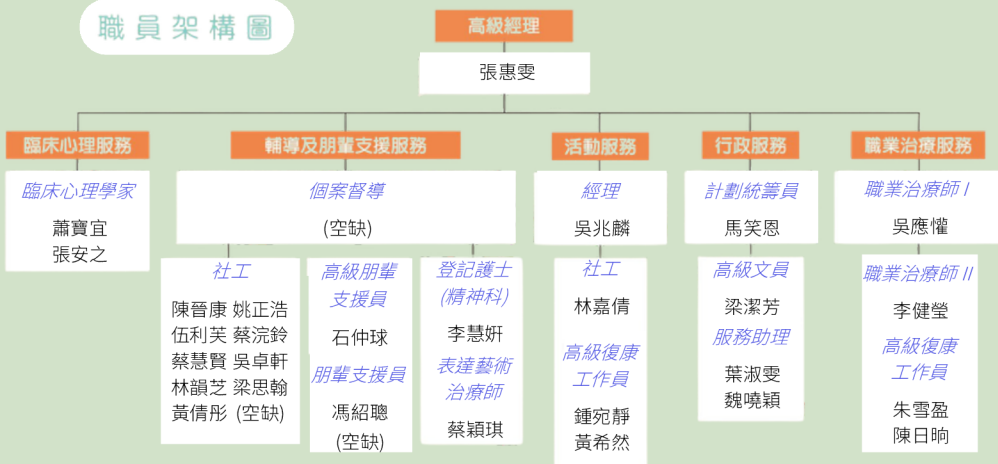
- 將軍澳 ▶ 「賢庭居」、「邑庭居」

免責聲明

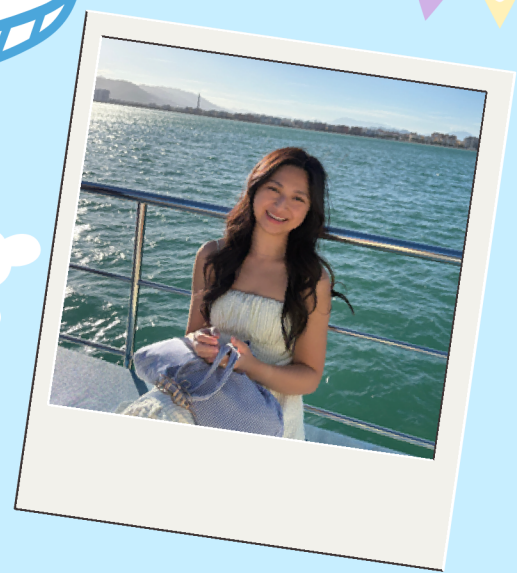
在使用本中心服務、為本中心提供服務、參加本中心活動、協助本會舉辦活動時，任何人士（包括義工）應根據個人健康及體力狀況，量力而為；並須遵守本中心相關指引及職員/工作人員的指導。

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。

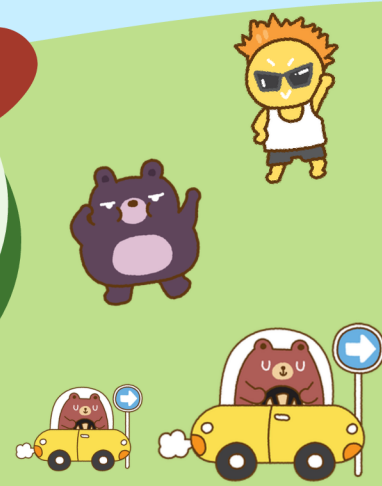
職員架構圖



大家好，我是新入職的社工彤姑娘，很高興能夠加入和悅軒這個大家庭！平日我喜歡看海、行山、閱讀及看電影，期待日後和大家互相認識及交流:) 多多指教！



個案督導吳曉萍已於2026年2月離職，在此多謝同事在中心的貢獻，並祝她生活愉快！



本季重要日期

- 活動開始報名 3月21日 上午10時正
- 截止報名 4月2日 下午5時正
- 通知中籤 4月9日至10日
- 活動繳費 4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**2026年4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

本中心於2025年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。



被推送的生活：演算法與網絡沉溺

社工 蔡浣鈺

隨着網絡發展日益發達，網絡使用已成為我們生活中不可或缺的一部份。雖然網絡使用為我們提供大量的便利，並能隨時提供各樣的資訊、社交和娛樂，但若欠缺節制的使用方式則可能演變成網絡沉溺，並影響精神健康。網絡沉溺的成因並非單純因個人意志薄弱，而是與情緒困擾、壓力累積、自我效能感低落或缺乏社交支持等相關。

近年短片平台（如：TikTok、YouTube Shorts、IG Reels等）對精神健康的影響尤其顯著，關鍵原因之一是平台所使用的「演算法」所致。簡單而言，演算法是平台會根據使用者的觀看時間、按讚、停留位置、搜尋紀錄等大數據，自動推送最可能吸引使用者注意的內容，以增加使用者的瀏覽時間。所以你在短片平台上所看到的內容並非隨機推送，而是在背後經過精密計算，以「抓住你的注意力而量身訂造」的推送影片。

短影片一般片長以十至二十秒為主，內容密集有趣，快速切入主題，有較強的視覺衝擊，加上頻繁變化的畫面，能帶來強烈的情緒刺激，快速觸發大腦中的「獎賞系統」(Reward System)，誘發多巴胺的回饋，使人不自覺地「再看多一條」。

這種快速獲得回饋的模式，會在各方面產生不良的影響：

專注力：習慣短而快的視覺刺激後，會較難以專注於需要深度思考的事情。
延遲滿足能力下降：習慣即時快速的刺激和快樂後對於等待更容易感到不耐煩、急躁。
睡眠質素下降：睡前瀏覽短影片會讓大腦更興奮，影響入睡。
情緒問題加劇：演算法推送的「完美生活」或強烈情緒內容的影片，容易令人產生比較、自我否定、焦慮及空虛感。

過度使用短影片會出現拖延、睡眠紊亂、人際退縮及情緒波動等情況，尤其青年更易受影響。

要建立健康的上網習慣，可從以下幾方面着手：

設定時間：設定每日上網時間的上限、規定休息時段，並於睡前一小時停止使用手機。
技術性調整：關閉App的影片自動播放功能、限制推送通知，甚至直接移除短影片App。
提高覺察：當想使用手機時，問問自己：「我是在放鬆、逃避抑或是無聊？」覺察自己想使用手機的原因和目的。
增加替代活動：培養其他興趣如：運動、閱讀、煮食、手工藝、或增加與家人、朋友面對面互動的時間。
營造無手機空間：飯桌、睡房、家庭時間都可設定為「手機禁止區」，放下手機，加深與人溝通。

健康使用網絡的重點不在於完全戒除上網，而是自己能掌握上網的時間和習慣，讓生活找回平衡與實在的連結感。但若果上網行為已影響學業、工作、日常生活或情緒，建議及早尋求專業人士支援。

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。
- 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、推廣等。
- 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。



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27日 (星期六)	費用/名額	全免/40人
時間	上午10:30-下午12:30	負責人	林嘉倩(Karin)
地點	本中心		吳兆麟 (麟)

A.02 參觀科學館

讓會員彼此聯繫，並認識科學知識。

日期	5月20日 (星期二)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	上午10:30-下午12:30 / 本中心	負責人	黃希然(希) / 鍾宛靜(靜)

A.03 餓底搵食團(A) 觀塘

A.04 餓底搵食團(B) 葵芳

邀請各位會員一起出去各區搵食。

日期	4月16日 (A)、17日 (B)	費用/名額	全免/8人
時間/地點	下午12:30-2:00 / 各區	負責人	黃希然(希) / 鍾宛靜(靜)
備註	集合地點稍後通知 交通及膳食需自費		

A.05 旅行無憂

簡介外遊時的注意事項，幫助你安全愉快地享受旅行，維繫精神健康。

日期	6月9日 (星期二)	費用/名額	全免/15人
時間/地點	下午2:30-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.06 康復服務知多點2

參觀本機構之輔助宿舍，了解本港康復服務。

日期	4月21日 (星期二)	費用/名額	全免/15人
時間	下午1:45-下午3:15	負責人	李慧妍 (Yuki)
地點	集合地點：柴灣地鐵站 C出口 參觀地點：安怡及安愉宿舍	備註	歡迎會員家屬參與 需自備車費

A.07 鹽田梓「鹽」路走

鹽田梓是一座結合客家文化、天主教歷史與生態藝術的西貢離島，一日遊可體驗鹽田、「聖若瑟小堂」及漫步玉帶橋。

日期	6月16日 (星期二)	費用/名額	\$120/20人
時間	上午10:00-下午5:00	負責人	林嘉倩(Karin)
地點	西貢鹽田梓		黃希然(希)
備註	活動包括旅遊車及午膳 參加者需留意身體情況，如有需要請自備藥物		鍾宛靜(靜)

B.01 「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5日(星期二)下午12:30-1:30	費用/名額	全免/12人
	6月22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地點 備名額。		

B.02 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24日, 5月8、22日, 6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	只限30歲或以下會員參加		

B.03 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	4月13、20、27日, 5月4、11、18日, 6月1、8、15日(星期一)	費用/名額	全免/8人
		負責人	林韻芝(Joy)
時間/地點	下午6:00-8:00 / 本中心		
備註	只限30歲或以下女性會員參加 此活動由義務導師主領		

B.04 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	4月13日至6月15日(逢星期一)	費用/名額	全免/不限
	4月15日至6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. 5月25日暫停 3. 6月17日舉辦4-6月生日會		

B.05 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14、28日, 5月12、19日, 6月2、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.06 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	4月21日至5月12日(逢星期二)	費用/名額	\$20/8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 請假/缺席不會補發物資		

B.07 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	5月19日至6月9日(逢星期二)	費用/名額	\$20/8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 請假/缺席不會補發物資		



C.01 心靈禪旅2.0: 正念與禪修

2026年的正念活動主題為禪修基礎體驗、內容包括各種的禪修方法、如行禪、禪食、茶禪等。透過各種方法練習如何提起我們的正念，覺察自己的狀態和情緒

日期	5月6日至5月27日(逢星期三)	費用/名額	全免 / 6人
時間/地點	下午4:30-5:30 / 本中心	負責人	陳晉康
備註	歡迎任何對正念與禪修有興趣的會員，無需任何相關的背景		

C.02 創意情緒寶盒

運用不同的藝術媒介如：音樂、繪畫及戲劇創作等，讓參加者在安全、非批判的環境下，了解及抒發個人的情緒和感受，並發掘參加者的內在、外在資源，從而提升他們的自信心。

日期	4月15日至5月6日(逢星期三)	費用/名額	全免 / 6人
時間/地點	下午5:00-6:00 / 本中心	負責人	蔡穎琪
備註	4-10歲的小家屬		

C.03 超Chill 3.0

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，啱晒想抖一抖的你。

日期	5月13日至6月3日(逢星期三)	費用/名額	\$50/ 6人
時間/地點	下午6:00-7:30 / 本中心	負責人	林韻芝(Joy)
備註	15-29歲的女會員		

C.04 哲學「講」場2.0—哲學x電影x動漫

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

日期	6月3日至6月24日(逢星期三)	費用/名額	全免 / 8人
時間/地點	下午4:30-6:00 / 本中心	負責人	吳卓軒(軒sir)
備註	歡迎任何對哲學有興趣的會員，無需任何修讀哲學的背景		

D.01 酒精墨水畫體驗班A

D.02 酒精墨水畫體驗班B

學習基礎的酒精墨水畫製作，不需要任何技巧及繪畫基礎，亦可以完成自己的流體藝術創作。

日期	A班: 5月4日至5月18日(逢星期一)	費用/名額	\$40/每班6人
	B班: 5月22日至6月5日(逢星期五)	負責人	鍾宛靜(靜)
時間	上午11:00-12:00	地點	本中心
備註	請假/缺席不會補發材料		

D.03 「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	5月7日至6月18日(逢星期四)	費用/名額	\$80/8人
	(5月28日暫停)	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 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	6月3日至6月24日(逢星期三)	費用/名額	\$40/8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
	請假/缺席不會補發食材		

D.05 水墨畫初班

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8日至5月22日(逢星期五)	費用/名額	\$60/10人
時間/地點	下午2:00-3:30 / 本中心	負責人	鍾宛靜(靜)
備註	此活動由導師教授		





D.06 水墨畫中班

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8日至5月22日(逢星期五) 費用/名額 \$60/8人
 時間/地點 下午3:30-5:00 / 本中心 負責人 鍾宛靜(靜)
 備註 1) 此活動由導師教授 2) 請自備畫筆

D.07 香品製作小組

學習製作不同香味產品如擴香石、香皂、香水、按摩油及乳液。為生活增加一點調劑。

日期 5月7日至5月28日(逢星期四) 費用/名額 \$60/7人
 時間/地點 上午11:00-中午12:00 / 本中心 負責人 鍾宛靜(靜)
 備註 活動有產品成份內含酒精，酒精敏感者請緊慎考慮參加
 請假/缺席不會補發材料

D.08 多「煮」意A

D.09 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: 5月7日至5月28日(逢星期四) 費用/名額 \$40/每班6人
 B班: 6月4日至6月25日(逢星期四) 負責人 鍾宛靜(靜)
 時間/地點 下午2:30-4:30 / 本中心
 備註 1) 此活動由義務導師教授
 2) 請自備食物盒

D.10 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 4月22日至5月13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)
 備註 活動會提供油畫供參加者選擇，如沒有合宜的畫可自備自己的畫



D.11 皮革玩樂屋(初班)

學習以DIY皮革包製作不同製品。

日期 4月16日至5月7日(逢星期四) 費用/名額 \$20/8人
 時間/地點 上午10:00-11:30/本中心 負責人 黃希然(希)
 備註 請假/缺席不會補發物資

D.12 皮革玩樂屋(進階班)

學習由0開始以皮革製作製品。

日期 5月14日至6月4日(逢星期四) 費用/名額 \$20/6人
 時間/地點 上午10:00-下午11:30/本中心 負責人 黃希然(希)
 備註 曾參加過皮革玩樂屋或有皮革製作經驗的會員優先
 請假/缺席不會補發物資

D.13 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27日，5月11日， 費用/名額 全免/8人
 6月1、15日(星期一) 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

E.01 自我關懷 - 關懷照顧者野餐

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。歡迎家屬踴躍報名，讓我們一起探索內心平靜！

日期	4月15日(星期三)	費用/名額	全免 / 6-12人
時間	下午2:00至4:00		(會員家屬優先)
地點	中心集合 - 將軍澳新公園	負責人：	陳晉康 (Marco) 吳卓軒 (軒Sir)
備註	因當日有戶外生態導賞團，建議穿著輕便裝束		

E.02 與居家復元人士相處工作坊

本地的年青人在工作或學習往往會遇到不同的挑戰。照顧者同時亦會有困難，一方面理解年青人面對精神復元的挑戰不容易，但另一方面又會希望他們快些重投社會。漸漸令到大家關係上出現縫隙。到底面對這些矛盾要如何處理。今次照顧者工作坊特別為這個題目邀請中心的臨床心理學家和大家一起探討。

日期	6月13日(星期六)	費用/名額	全免 / 8人
時間	上午11:00至下午1:00	負責人：	陳晉康 (Marco) 吳卓軒 (軒Sir)
地點	本中心		
備註	1) 家屬優先 2) 此活動會有臨床心理學家分享		

E.03 靜心小旅行: 走訪大自然裏的咖啡店

山上不只清幽，也可嘆杯咖啡、享用輕食，享受一下放空的寧靜。另科學研究指出，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~ 邀請你放慢一點腳步，到山上走走，感受靜心時光~

日期	5月6日(星期三)	費用/名額	全免 / 8人
時間	下午1:30至5:30	負責人：	蔡慧賢(Jocelyn)、 吳卓軒(軒sir)
地點	戶外(將軍澳風物汛Cafe、附近山徑)		

- 備註
- 1) 家屬優先
 - 2) 建議參加者穿著舒適便服
 - 3) 當日在戶外解散，膳食、交通需自費
 - 4) 參加者須身體狀況良好，請自行評估體力是否適合行山行程



朋輩支援 自我照顧小貼士

身體不適時可以怎樣做?

1. 補充水份與食物 - 身體缺水或血糖低都會影響情緒。可以嘗試進食蔬果類食物如藍莓、香蕉、西瓜等。這些食物除了有不同的營養素，還有助感到更放鬆和提升心情。
2. 睡眠優先 - 睡得好/充足休息是情緒和身體最強的修復力。
3. 呼吸練習 (1分鐘也可) 可以scan QR code在家練習! :



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	5月19日至6月9日(逢星期二)	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 探索藍屋 - 藍藍天空高掛我們的夢

透過藍屋導賞，認識更多藍屋的發展，也可以參觀藍屋建築群。

日期	5月22日(星期五)	費用/名額	全免/6人
時間/地點	下午3:30-5:00/灣仔藍屋	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*			有氧運動 訓練班
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 - 餐飲組 A班/B班	樂在 和悅軒B		樂在 和悅軒D	
3:00PM					
3:30PM					
4:00PM					運動樂
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帮助大家充實生活。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* : 4月14日至6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 : 4月14日至6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) 朱雪盈(Sarah)
	C班* : 4月9日至6月18日(星期四) 上午11:00-下午12:30		
	阻力帶及肌力訓練		
	D班 : 4月9日至6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：4月20、27日，5月4、11日(星期一) B班：5月18日，6月1、8、15日(星期一)	名額	4人
時間	下午2:30-4:00	地點	本中心
費用	全免	負責人	陳日昫(日) 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	4月10、24日，5月8、15、22、29日， 6月5、12、26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。

日期	4月13、20日，5月4、11日，6月1、 8、15、22日(星期一)	地點	本中心
時間	上午10:30-下午12:00	負責人	陳日昫(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	4月17、24日，5月15、22、29日， 6月5、12、26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。



公營醫療收費改革已於2026年1月1日起生效：

服務	符合資格人士
急症室	<ul style="list-style-type: none"> 危殆及危急病人：免費 緊急、次緊急及非緊急病人：每次診症\$400
住院費用	<ul style="list-style-type: none"> 急症病床：\$300 (每日) 療養 / 復康、護養及精神科病床：\$200 (每日)
普通科門診 (家庭醫學門診服務)	<ul style="list-style-type: none"> 每次診症：\$150 每種藥物：\$5 (最多四星期)
專科門診 (包括專職醫療診所，精神科)	<ul style="list-style-type: none"> 每次診症：\$250 每種藥物：\$20 (最多四星期)
接受注射及敷藥	<ul style="list-style-type: none"> 每次服務：\$50
精神科社康護理服務	<ul style="list-style-type: none"> 免費
精神科日間醫院	<ul style="list-style-type: none"> 免費

在新措施下，病人的全年住院及門診費用達\$10,000後(自費藥械除外)，毋須再繳費。

經濟困難和有需要人士，可向醫務社工申請醫療費用減免。

病人可於辦公時間內前往以下地點申請：

- 公立醫院或診所的醫務社會服務部
- 社會福利署綜合家庭服務中心
- 社會福利署保護家庭及兒童服務課
- 其他指定服務單位

最新醫療收費詳情，請參閱醫院管理局網頁 <https://www.ha.org.hk/>

回到過去的漩渦

臨床心理學家 蕭寶宜

「為什麼當我情緒高漲時會變得很憤怒？我是個脾氣很壞的人嗎？」

如果我們經歷過可怕或令人害怕的事情，例如被傷害、被羞辱、失去重要的人、或者在成長過程中沒有得到應有的愛與照顧，我們的身體會記住那些痛苦的感受。身體之所以記住，是為了在未來保護我們，避免再次受傷。

當我們長大後，如果遇到一些哪怕只是稍微像過去經驗的情境，我們的身體就可能記起那些感覺，像是出現一個「漩渦」的通道，把我們帶回當時的感覺、畫面、聲音與氣味。

這其實是身體在提醒我們：「現在可能有危險。」。在我們的大腦裡，有一個像警報器一樣的系统，負責偵測危險。當大腦認為痛苦的感受等於有危險時，它會很快地放動身體的保護系統。有時候，即使現在其實是安全的，大腦仍然可能誤以為有危險，很快做出保護自己的反應，例如：

戰鬥 (Fight) 逃跑 (Flight) 僵住 (Freeze) 崩潰 / 倒下 (Collapse)

但對其他人來說，這些情境可能看起來並沒有任何危險，只是我們「太敏感」。這有時會讓我們感到更孤單，讓我們更容易再次掉進這個漩渦。

好消息是，如果我們能一次又一次地經驗到安全的關係，感受到有人看見我們、聽見我們、理解我們，身體會慢慢學會相信那個危險其實已經在過去了，而現在的我們，是安全的。

因此，平日我們應好好建立好自己的支援網絡，包括專業人士及可靠的朋友或家人。不過更加重要的是，我們不要成為對自己痛苦情緒視而不見、聽而不聞、「踩多兩腳」的人。很多時候我們需要的不只是其他人的體諒，更是自己對自己的那份包容、體諒及理解。



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嘞 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記錄。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。

星期日	星期一	星期二	星期三
			1
5	公眾假期 6	公眾假期 7	8
12	13 B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	14 B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm	15 E.01 自我關懷-關懷照顧者野餐 2:00pm-4:00pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.02 創意情緒寶盒 5:00pm-6:00pm
19	20 B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	21 A.06 康復服務知多點2 1:45pm-3:15pm B.06 手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm	22 D.10 數字油畫班 10:00am-11:30am B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.02 創意情緒寶盒 5:00pm-6:00pm
26	27 D.14 姊妹薈 12:30pm-2:00pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	28 B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.06 手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm	29 D.10 數字油畫班 10:00am-11:30am B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.02 創意情緒寶盒 5:00pm-6:00pm

星期四	星期五	星期六
2	3 公眾假期	4 公眾假期
9	10	11
16	17 A.04 餓底搵食團(B) 葵芳 12:30pm-2:00pm	18
23	24 B.02 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	25
30		

星期日	星期一	星期二	星期三
3	4	5	6
	D.01 酒精墨水畫體驗班A 11:00am-12:00noon B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	B.01 「義同行」聚一聚 12:30pm-1:30pm B.06 手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm	D.10 數字油畫班 10:00am-11:30am E.03 靜心小旅行: 走訪大自然裏的咖啡店 1:30pm-5:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 心靈禪旅2.0: 正念與禪修 4:30pm-5:30pm C.02 創意情緒寶盒 5:00pm-6:00pm
10	11	12	13
	D.01 酒精墨水畫體驗班A 11:00am-12:00noon D.14 姊妹薈 12:30pm-2:00pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.06 手工藝FUN&FUN初班 3:00pm-4:30pm	D.10 數字油畫班 10:00am-11:30am B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 心靈禪旅2.0: 正念與禪修 4:30pm-5:30pm C.03 超Chill 3.0 6:00pm-7:30pm
17	18	19	20
	D.01 酒精墨水畫體驗班A 11:00am-12:00noon B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	F.01 曼陀羅靜心填色班 11:00am-12:30pm B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.07 手工藝FUN&FUN進階班 3:00pm-4:30pm	A.02 參觀科學館 10:30am-12:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 心靈禪旅2.0: 正念與禪修 4:30pm-5:30pm C.03 超Chill 3.0 6:00pm-7:30pm
24/31	25	26	27
	公眾假期	F.01 曼陀羅靜心填色班 11:00am-12:30pm B.07 手工藝FUN&FUN進階班 3:00pm-4:30pm	B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.01 心靈禪旅2.0: 正念與禪修 4:30pm-5:30pm C.03 超Chill 3.0 6:00pm-7:30pm

星期四	星期五	星期六
	1	2
	公眾假期	
7	8	9
D.12 皮革玩樂屋 (初班) 10:00am-11:30am D.07 香品製作小組 11:00am-12:00noon D.08 多「煮」意A 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	D.05 水墨畫初班 2:00pm-3:30pm D.06 水墨畫中班 3:30pm-5:00pm B.02 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	
14	15	16
D.13 皮革玩樂屋 (進階班) 10:00am-11:30am D.07 香品製作小組 11:00am-12:00noon D.08 多「煮」意A 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	D.05 水墨畫初班 2:00pm-3:30pm D.06 水墨畫中班 3:30pm-5:00pm	
21	22	23
D.13 皮革玩樂屋 (進階班) 10:00am-11:30am D.07 香品製作小組 11:00am-12:00noon D.08 多「煮」意A 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	D.02 酒精墨水畫體驗班B 11:00am-12:00noon D.05 水墨畫初班 2:00pm-3:30pm D.06 水墨畫中班 3:30pm-5:00pm F.02 探索藍屋-藍藍天空高掛我們的夢 3:30pm-5:00pm B.02 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	
28	29	30
D.13 皮革玩樂屋 (進階班) 10:00am-11:30am D.07 香品製作小組 11:00am-12:00noon D.08 多「煮」意A 2:30pm-4:30pm	D.02 酒精墨水畫體驗班B 11:00am-12:00noon	

星期日	星期一	星期二	星期三
	1 D.14 姊妹薈 12:30pm-2:00pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	2 F.01 曼陀羅靜心填色班 11:00am-12:30pm B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm B.07 手工藝FUN&FUN進階班 3:00pm-4:30pm	3 D.04 甜品班 11:00am-12:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm C.03 超Chill 3.0 6:00pm-7:30pm
7	8 B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	9 F.01 曼陀羅靜心填色班 11:00am-12:30pm A.05 旅行無憂 2:30pm-4:00pm B.07 手工藝FUN&FUN進階班 3:00pm-4:30pm	10 D.04 甜品班 11:00am-12:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm
14	15 D.14 姊妹薈 12:30pm-2:00pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm B.03 K-pop 女團 6:00pm-8:00pm	16 A.07 鹽田梓「鹽」路走 10:00am-5:00pm B.05 信仰小組 1:00pm-2:30pm	17 D.04 甜品班 11:00am-12:30pm B.04 和悅軒休閒閣 2:30pm-4:30pm
21	22 B.01 「義同行」聚一聚 12:00pm-1:30pm	23	24 D.04 甜品班 11:00am-12:30pm
28	29	30	

星期四	星期五	星期六
4 D.13 皮革玩樂屋 (進階班) 10:00am-11:30am D.09 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	5 D.02 酒精墨水畫體驗班B 11:00am-12:00noon	6
11 D.09 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	12 B.02 悠閒空間 6:00pm-8:00pm	13 E.02 與居家復元人士相處工作坊 11:00am-1:00pm
18 D.09 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm D.03 「瑜」樂無窮 3:00pm-4:30pm	19 公眾假期	20
25 D.09 多「煮」意B 2:30pm-4:30pm	26	27 A.01 季會 10:30am-12:30pm