



利民會

Richmond Fellowship
of Hong Kong

第五十五期

2022年10-12月

利民家庭季刊

活動推介

- ♥ Chill 級星期六
- ♥ 健康最前線
- ♥ 家屬達人齊 Make Fun
- ♥ 好戲約埋你
- ♥ 照顧者・相關照
- ♥ 性格透視工作坊

主 題 文 章
《快樂這裏尋找》

2022年9月26日開始報名

已超過兩年時間，沒有和家屬們參與戶外活動，期待已久的日子，終於來臨，在7月23號那天，陽光普照下，中心安排了到葛量洪滅火輪展覽館及故宮文化博物館參觀，大部分時間在室內，輕輕鬆鬆觀看。

在車嘅途中亦安排咗啲猜謎遊戲，還有些小禮物為家屬及家人帶來喜悅。還安排咗一個豐富的自助午餐，為各位帶來相當滿足的一餐，眼看大家燦爛的笑容，好期待下次再聚。

玉清

尤記得1993年我的下顎長了一個腫瘤，需要入醫院動手術，這次手術非同小可，入了手術室整整10小時，術後在院內住了15天，出院後由於身體太虛弱，影響到日常生活，在無神無氣下想到應該找些自己兒時無法達成的夢想，支撐自己站起來，於是毅然找到一所離家不遠的小學，由三年級讀起，因為是半年制，兩年後畢業，又幸運地找到一所成人中學，讀了五年全科班，更參與中學會考，在讀中一至中二的兩年間，由於手術需要跟進，一共做了4次全身麻醉手術，出院第二天已趕著回校，中四那年，在居所附近社署開辦了瑜珈班，開始了漫長的瑜珈修習，經過六年的努力，得到導師的鼓勵，報讀了瑜珈導師課程，擔起導師的工作，其後感到自己的不足，邊教邊學，現今已考獲4張證書，學海無涯，現時我每週仍然跟一位前輩導師上課，以充實自己。

更秉承薪火相傳，現時已有兩位學生考取了導師證書。

塞翁失馬，焉知非福？上述遭遇，印正了路是人行出來的。。

Susanne

大家好！我是利民會黃大仙友樂坊的家屬服務社工胡嘉寶姑娘，本人將會於9月份調至另一分隊工作，這段期間很珍惜和家屬們相處的時光，讓我成長了不少，日後我們仍然會在中心見面，祝願大家繼續互助互勵同互勉，愛心恆心齊關心！

各位聯心社會員及家屬，已經有多個月沒有在實體見面。

7月23日為聯心社夏季旅行，雖然因疫情參加者人數大為減少，但能於實體見面，見每位都精神奕奕，實感開心。另外，見到多位新入職社工，於網上多次見面，今次終於能實體接觸，感到他們朝氣勃勃，幹勁滿滿。希望在未來的日子，得到他們的帶領，我們家屬的活動更精神。

同時，亦更需要各位家屬、會員更多的參與，令我們更多聯繫。現時疫情又好像有多少反彈，希望各位在生活上保持警覺及各種預防，留待我們在更好的狀態於實體見面。謹祝各位身心康泰、家庭幸福。

丁太

人們都說…家庭是人生旅途的避風港、安樂窩。作為精神復元人士的家屬，無疑是強健臂彎及溫暖懷抱。那麼，我們當然要自強、自愛，亦一定程度兼任他們的貼心醫護，要學習一點藥物知識和溝通技巧，更要成為他們的品格良師，讓我們互勉之。

陳兆強

快樂這裏尋找

譚志強先生 利民會家屬支援服務諮詢委員會委員

「快樂七式」推行至今已經達18年了，成績斐然，計劃已經由一個社區教育活動發展成為公共精神健康促進社會活動，先後培訓了超過4000名初、中、高和導師級「快樂教練」。「快樂七式」教材內容以淺入深，落地溶入生活中，讓學習者很容易學以致用，我現在將快樂七式簡單介紹如下：

第一式：感謝與讚美

學懂感恩，常存感恩的心。

金句：感謝讚美易滿足

第二式：健康樂悠悠

要均衡飲食，充足睡眠，多做運動，保持心境平靜。

金句：身心健康樂悠悠

第三式：敬業樂業

找一種自己喜歡的工作、興趣或嗜好，自然會很專心投入去做，從中就可以得到快樂及滿足感。

金句：敬業樂業顯神馳

第四式：嘉言善意

要時常讚賞自己。

金句：嘉言善意提自尊

第五式：為善最樂

助人為快樂之本，在幫助人的過程中，可以令我們開心及減少痛楚。

金句：為善最樂福最多

第六式：常懷寬厚

寬恕別人是為自己好，寬恕可以避免讓仇恨繼續燃燒自己。

金句：常懷寬厚心境開

第七式：天倫情話

建立良好的家庭關係，要時常感謝與讚美我們的家人。

金句：天倫情話樂融融

大家學習了就要時常應用，這才真正可以踏上快樂大道。可以應用到實際生活中，遇到困難，反思再學習，加深認識理論知識及實踐應用。

我有幸成為第一代的學員，一直跟隨總教練學習，並且嘗試應用所學的每一式，經過多年的嘗試及反思，總算可以將快樂七式漸漸地融入我的跑步人生中，開辦「幸福跑」課程，將「快樂七式」藉著跑步運動推廣至長者、長期病患者、精神復元人士及智障人士。學員們在課程完結後給予很多正面的回饋，對「快樂七式」作出很大的支持及認同。現節錄了一些學員回饋如下：

「正面思想可以融入跑步，不一般的課程，跑步+快樂七式很特別；學會堅持很開心；估唔到D老友記都可以走出喜樂的一面；跑步可以紓緩我的情緒；可增強自己信心，克服困難，真是漫步人生路.....等。」

「幸福跑」課程最理想共有九堂課，每堂課程主題 容如下：

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 踏上幸福跑道 | 6. 善跑最樂 |
| 2. 跑步我都得？ | 7. 慈悲跑 |
| 3. 跑出健康路 | 8. 跑出愛之語 |
| 4. 神馳跑 | 9. 承傳分享 |
| 5. 跑步我都得！ | |

各位可以猜猜各堂課的主題是跟哪一式連結在一起。至於應用的詳情，可以日後有機會再跟大家分享！



活動報名需知

報名手續 (疫情特別安排)

1. 為避免人流聚集以增加社區傳播的風險，本季的活動將會以電話報名形式報名。
2. 電話報名時需提供中文全名、活動名稱及電話號碼，成功報名後職員將會另行通知。
3. 親臨本社辦公室繳交報名費用。（港島區辦事處只接受現金付款，九龍區辦事處接受現金及八達通付款）
 - ★ 利民家庭學社(港島區辦事處) — 香港柴灣環翠邨澤翠樓地下1-8 室
 - ★ 利民家庭學社(九龍區辦事處) — 九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下
4. 若本社接受報名者報讀課程，將透過電話通知參加者。

若有更改，本社將另行通告。

注意事項

1. 所有收費活動以確認繳費作實，不得轉讓、出售或更改參加者姓名。
2. 如報名人數不足，本社有權取消活動，並通知受影響的參加者，以安排退還報名費用。
3. 除因活動取消或滿額外，參加者不論參加與否，所繳交的費用恕不退還。
4. 各參加者請準時出席活動，逾時恕不等候。
5. 參加者若在未有通知本社的情況下，多次缺席活動，本社有權取消其之後活動的報名資格。
6. 如參加者因進修或工作而未能參加已報名的活動，可經由負責社工的確認，或出示有效證明文件，於活動舉行前兩星期到接待處辦理退款手續。如參加者因上述兩個情況以外的原因而未能參加活動，已收的款項恕不退還。
7. 除非列明，活動一律不設交通安排，參加者須自行前往活動場地。
8. 所有活動的詳細內容及報名細則安排，以本社公佈為準，本社有權保留及隨時修改任何活動內容的權利。
9. 如參加者有意取得活動相片，請與本社職員聯絡，本社會以電郵方式傳送。
10. 如有其他查詢，可致電 2505 4287 (港島) / 2322 3794 (九龍) 與本社職員聯絡。
 - * 因應疫情、現時社會環境和經濟狀況，本會期望與大家共渡時艱，本季部分活動費用將會豁免。
 - 另外，因應疫情及政府限聚令的呼籲，活動有可能有一定程度的變動，職員會作另行通知。



季節湯水

桃膠元肉蓮子糖水

丁太

這個糖水屬於滋補性，適合秋冬季飲用，因桃膠有豐富的骨膠原，圓肉、冰糖有寧神作用，蓮子補腎亦可安神，所以這個糖水在秋冬享用非常合適。再者，在外面購買都頗貴，自己下手則用10元左右，便可全家享用，令你家人有暖暖的口福和你的心意，所以推薦今季這個糖水。

做法：先將桃膠浸泡4小時至6小時，弄走邊邊的樹皮，然後加2升水，再將所有材料加入。滾起後轉細火，煲約1小時便加冰糖，即可享用

功效：安眠、美容

材料：桃膠50g
蓮子20g
果皮1小角
冰糖適量
蛋(隨喜好加上)
水1.5升



《愛家聯盟》照顧者支援計劃 "Family League" Caregiver Support Project

承蒙「食物及衛生局」「精神健康諮詢委員會」資助，本會得以在2022年4月開始展開新的照顧者支援計劃——《愛家聯盟》照顧者支援計劃（"Family League" Caregiver Support Project），為期兩年。

《愛家聯盟》計劃目標和內容包括：

1. 增加照顧者的心理健康

- ♥ 「愛自己學堂」：提供精神健康知識和互助支援工作坊
- ♥ 家屬照顧者治療小組：提供減壓技巧和情緒支援小組
 - ♥ 關懷電話關顧
 - ♥ 家庭個案輔導

2. 增加照顧者個人知識和技能

- ♥ 《愛家聯盟》照顧者朋輩支援員訓練計劃
- ♥ 照顧者真人圖書館訓練

3. 增加公眾對照顧者的認識和精神健康的重要性

- ♥ 公眾教育活動 / 線上講座
- ♥ 照顧者真人圖書分享

以上活動已經陸續開展：第一屆「照顧者朋輩員訓練計劃」已於8月開始，共11位學員參加；「愛自己學堂」亦已舉行四節活動，主題包括靜觀及表達藝術治療；照顧者朋輩員們亦協助致電關懷一眾家屬會員。《愛家聯盟》計劃其後的活動內容將陸續更新，請留意利民會友樂坊（港島東）/ 友樂坊（黃大仙）或本會網頁的公佈。

家倍有愛 - 精神復康同行者教育課程

家人受精神困擾，同行的家屬有時感到無法理解，想幫助也無從入手。課程透過短講、技巧訓練及小組分享，與參加者探討如何積極與家人同行。

『家倍有愛』課程參考了 Dr. M. D. Sherman 的 Support and Family Education (SAFE) Program (3rd Edition) 的形式及內容，並按本港家屬需要而編訂。

課程目標

- 提昇對精神病的認知及與康復者的相處技巧
- 提昇對自我照顧和減壓的認知



對象：精神病康復者的家屬
導師：註冊社工及朋輩大使
名額：8至10人
收費：免費

課程詳情

內容

分為三個階段，即認知篇、溝通篇及復元篇，每階段有4節為一班。

1 認知篇 (共4節)

- 內容：
- 精神病及其成因
 - 精神科藥物的作用
 - 危機的預防及處理
 - 社區復康服務、資源

2 溝通篇 (共4節)

- 內容：
- 家屬同行路上的階段、需要
 - 與康復者溝通的態度、技巧
 - 照顧者的身心社靈健康

3 復元篇 (共4節)

- 內容：
- 甚麼是復元概念
 - 復元路上的支援與障礙
 - 家庭的角色與能耐與希望
 - 權益與倡導

報名及查詢
利民家庭學社

電話：2322 3794 (九龍區辦事處)
2505 4287 (港島東辦事處)

照顧者朋輩員訓練計劃 (第二屆)

活動編號：ALW/22-23/FLCSP/002

日期： 2022年11-12月(待定) 共八節	內容： 1. 「復元。知識」：提升照顧者對精神健康的知識； 2. 「學習。技巧」：學習壓力處理、關懷及支援技巧，助人同時自助； 3. 「實踐。同行」：於本會不同服務單位內實習，實踐多元化的朋輩支援完成以上訓練、實習並通過評核後，參加者可正式成為「照顧者朋輩員」，以義工/導師身份提供各種支援服務，例如電話關懷、朋輩支援、活動導師等。
時間： 待定	對象： 聯心社會員 / 家屬 / 照顧者 費用： 免費 名額： 12人
地點： 友樂坊(黃大仙) 九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下	復元公民元素： 角色、資源、責任、關係
備註： 1. 因應疫情最新狀況，活動有機會延期或改為網上授課 2. 未曾參加本會照顧者朋輩員訓練之學員優先報名	
負責職員： 陳姑娘 (Lily)	



「愛家聯盟」家屬治療小組

活動編號：131/F-HKE/22-23

日期： 11月11日、18日、25日、12月2日、9日、16日、23日及30日 (星期二)(共八節)	內容： 有家人是復元人士，相處感到好困難？委屈？有時不啱不睬！有時爭拗鬥氣！為佢好，佢唔領情！家庭治療師、社工與你一齊探討如何改善彼此的相處！
時間： 下午 3:00-5:00	對象： 聯心社會員 / 家屬 / 照顧者 費用： 免費 名額： 8人
地點： 友樂坊(港島東) 柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室	復元公民元素： 關係
備註： 1. 參加者須事前與職員傾談，以評估其狀況，是否適合參加本小組； 2. 能全數參加八節者，可優先參加； 3. 能實際參加六節或以上者，將獲發參加證書一張。	
負責職員： 陳嘉敏姑娘 (Carmen) 導師： 譚少華先生 (註冊家庭治療師)	

真人圖書館訓練工作坊 (一)

活動編號：ALW/22-23/F/011

日期： 11月30及12月7日(星期三) (共兩節)	內容： 透過「借閱真人」，真人圖書館旨在消除偏見及歧視，促進溝通交流。訓練將教授講故事、分享及交流互動的技巧。
時間： 晚上 7:00-9:00	對象： 聯心社會員 / 家屬 / 照顧者 費用： 免費 名額： 8-10人
地點： 友樂坊(黃大仙) 九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下	復元公民元素： 角色、資源、關係
備註： 1. 因應疫情最新狀況，活動有機會延期或改為網上授課 2. 完成訓練的參加者將獲邀出席真人圖書館工作坊，向不同的對象(例如學生及公眾)分享照顧歷程故事。 3. 未曾參加本會之真人圖書館訓練學員優先報名	
負責職員： 陳姑娘 (Lily)	

性格透視工作坊

活動編號：ALW/22-23/F007

日期： 2022年11月5、12、19、26日(逢星期六)	內容： 您了解自己的性格特質嗎？不同的性格傾向會影響人與人之間的相處表現。本活動邀請了性格透視分析師，讓參加者透過不同的體驗活動來了解自己個性特質，以改善人際關係。
時間： 下午 2:30-4:30	對象： 聯心社會員 / 家屬 費用： \$60 名額： 8-16人
地點： 友樂坊(黃大仙) 九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下	復元公民元素： 責任
備註： 1. 因應疫情最新狀況，活動有機會延期或改為網上授課 2. 若報名人數超出預期會進行抽籤	
負責職員： 胡嘉寶姑娘 (Po)	

Chill級星期六

活動編號：ALW/22-23/S/042

日期：
2022年10月8日、15日、
22日、29日
(逢星期六)

內容：
心思思想畫畫？想做運動？又想試下煮食？
Why not both？我們邀請了家屬朋輩員做我們的導師，一齊體驗以上不同的活動。
10月8日：瑜珈 10月15日：煮食
10月22日：易筋棒 10月29日：禪繞畫。

對象：友樂坊（黃大仙）會員及聯心社會員

時間：
下午 2:30-4:00

費用：\$15

名額：8人（4位友樂坊（黃大仙）會員及4位聯心社會員）

地點：友樂坊（黃大仙）
九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下

復元公民元素：角色、關係

備註：

1. 如疫情嚴重，8/10之瑜珈活動內容會更改，而其他活動則改以Zoom進行，請自備可上網的電話或電腦。
2. 因遵守政府限聚令而調節人數，故以先到先得為準。

負責職員：尹先生（Dexter）



照顧者·相關照

活動編號：ALW/22-23/F/004

日期：
2022年11月23日
(星期三)

內容：
照顧者在日常的照顧生活裡充滿壓力，一起來相聚，互相分享、扶持，放鬆自己。

對象：家屬或聯心社委員

時間：
晚上 7:00-8:30

費用：免費

名額：8人

地點：友樂坊（黃大仙）
九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下

復元公民元素：角色、資源、關係

備註：

1. 如疫情嚴重，會改以Zoom進行，請自備可上網的電話或電腦。
2. 因遵守政府限聚令而調節人數，故以先到先得為準。

負責職員：彤姑娘（Holly）



健康最前線

活動編號：115 /GI-HKE/22-23

日期：
芬蘭木柱：
2022年11月4日、11日
(星期五)
家屬朋輩員分享：
2022年11月18日、25日
(星期五)

內容：
近年推出了不少新興運動，其中不乏一些適合任何年齡，不同身體狀況都可以參加的活動！歡迎大家一起嘗試新興運動-芬蘭木柱（木棋）以及邀請了家屬朋輩員以不同活動方式分享日常健康心得。

對象：聯心社會員及友樂坊（港島東）會員

時間：下午 2:30-4:00

費用：\$15

名額：8人（4位聯心社會員及4位友樂坊港島東會員）

地點：友樂坊（港島東）
柴灣環翠邨澤翠樓低層地下
1-8室

復元公民元素：
角色、關係

備註：

如疫情嚴重，活動內容會更改，及改以Zoom進行，請自備可上網的電話或電腦。

負責職員：鄭姑娘（嘉嘉 /Catherine）

好戲約埋你-金像獎得獎作品系列

活動編號：072/GI-HKE/22-23

日期：
2022年10月8日、29日，
11月5日、12日、12月3日
以及10日（逢星期六）

內容：
戲如人生，定時的電影活動可為參加者帶來無窮樂趣，睇戲時段可以忘掉日常生活的煩憂，輕鬆下。

對象：聯心社會員及友樂坊（港島東）會員

時間：
下午 2:30-4:00

費用：免費

名額：8人（4位聯心社會員及4位港島東會員）

地點：友樂坊（港島東）
柴灣環翠邨澤翠樓低層地下
1-8室

復元公民元素：
關係

備註：

如疫情嚴重，活動內容會更改，及改以Zoom進行，請自備可上網的電話或電腦。

負責職員：鄭姑娘（嘉嘉 /Catherine）



家屬達人齊 Make Fun (插花+皮革班)

活動編號：-

日期： 10月18日、25日(插花班) (星期二)(共2節)	內容： 由義工火妹教授DIY皮革，一起體驗製作皮革樂趣！另外還有插花班，喜歡花的人都可從花裏得到樂趣，讓我們一起享受這樂趣啦~
11月2日、9日(皮革班) (星期三)(共2節)	對象： 聯心社會員及友樂坊(港島東)會員
時間： 下午2:00-4:00	費用： 免費
地點： 友樂坊(港島東) 柴灣環翠邨澤翠樓低層地下 1-8室	名額： 6名(家屬/聯心社會員)
備註： 1. 是次活動對象由家屬/聯心社會員優先，約有2名名額由港島東會員(有小家屬的優先)參與。 2. 如有花粉敏感者請確保身體狀況許可再報名。 3. 2022年曾參加過家屬達人齊 Make Fun 因疫情而取消班組的參加者可優先。 4. 可出席4節者優先。	復元公民元素： 關係
負責職員： 譚姑娘(Regen)	

郊遊樂·嘗齋宴

活動編號：	
日期： 2022年12月3日 (星期六)	內容： 提起郊遊，一定想去較為偏遠地方，人不多可以放慢腳步，南生圍可能久違了，再重遊有另番感覺，齊來品嚐滋味齋宴後，再去坪輦看壁畫及參觀前政務官邸，輕鬆玩一天，開心！
時間： 上午9:30-下午4:30	對象： 家屬/聯心社會員及其康復者
地點： 南生圍，坪輦及前政務官邸	費用： \$50
備註： 1. 活動涉及運動，請確保身體狀況許可再報名。 2. 每位報名人士只可請一位親友陪同出席，而抽籤會以二人為單位進行。 3. 如疫情嚴重，活動將取消，職員會再另行通知。	名額： 25人
復元公民元素： 關係	
負責職員： 李姑娘(Jess)，鄭姑娘(嘉嘉/Catherine)	

10-12月家屬生日會暨跨年聚會

活動編號：ALW/22-23/P/100

日期： 2022年12月31日 (星期六)	內容： 睇2022年最後一個生日嘅你，將會睇呢次生日會得到雙倍滿足！因為我哋會一次過慶祝你嘅生日同新年呀！就算唔係壽星，都歡迎你參加！我哋有精彩嘅環節好多獎品同禮物等緊你，一齊嚟共渡除夕，送走疫情！
時間： 下午1:00-3:00	對象： 家屬或聯心社委員
地點： 友樂坊(黃大仙) 九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下	費用： \$50
備註： 1. 如疫情嚴重，活動內容會更改，及改以Zoom進行，請自備可上網的電話或電腦。 2. 每位報名人士只可帶同一位親友陪同出席，而抽籤會以二人為單位進行。	名額： 16人(2021或之後加入的會員優先)
復元公民元素： 關係	
負責職員： 尹先生(鏗仔/Dexter)	

參觀黃大仙地區康健中心

活動編號：ALW/22-23/P/099

日期： 2022年10月25日 (星期二)	內容： 黃大仙地區康健中心剛於2022年6月正式開放。該中心由香港聖公會福利協會營辦，目的是成為黃大仙區的基層健康服務樞紐，與居民共同建設健康社區，推動與黃大仙相關的人士關注自我健康管理等等。透過參觀，全面認識區內的資源，從而更有效運用地區資源。
時間： 下午2:00-4:30	對象： 聯心社委員及其家屬
集合地點： 鑽石山啟鑽苑啟鑽商場	費用： 免費
備註： 1. 參加者需為黃大仙區居民或黃大仙區工作的人士 2. 如報名人數不足10人，活動將取消	名額： 10-15人
復元公民元素： 權利、資源	
負責職員： 尹先生(鏗仔/Dexter)	



聯心社會務會議

活動編號：ALW/22-23/S/032

日期：2022年10月15日、
11月19日、12月17日

時間：上午10:00-11:30

費用：免費

名額：15人

地點：友樂坊（黃大仙）
九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下

負責職員：彤姑娘 (Holly)

內容：

聯心社委員共同商討、籌備聯心社活動、收集家屬對服務/活動的意見，歡迎各聯心社委員參與會議。

對象：聯心社委員/會員

復元公民元素：權利、責任、角色、關係、資源

備註：

1. 如疫情不穩定，會改以 Zoom 進行。
2. 歡迎聯心社會員參與！

利民家庭季刊編輯會議

活動編號：ALW/22-23/S/027

日期：2022年11月19日、12月17日

時間：中午12:00-下午1:00

費用：免費

名額：8人

地點：友樂坊（黃大仙）
九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下

負責職員：尹先生（鏗仔 / Dexter）

內容：

有興趣的聯心社會員和義工可參與利民家庭季刊籌備工作，一同編輯家庭季刊。

對象：聯心社委員/會員

復元公民元素：權利、角色

備註：

如疫情不穩定，會改以 Zoom 進行。

照顧者朋輩員聚會

活動編號：ALW/22-23/F/005

日期：2022年10月29日（星期六）

時間：上午10:00-11:30

費用：免費

名額：12人

地點：友樂坊（黃大仙）
九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下

負責職員：彤姑娘 (Holly)

內容：

家屬朋輩員在不同訓練裡學習運用自身復元經驗和提昇個人關懷技巧，並於不同活動中進行實習。活動將會集合各家屬朋輩員，一起來相聚，透過分享互相支持與學習。

對象：家屬朋輩員

復元公民元素：角色、資源、關係

備註：

如疫情不穩定，會改以 Zoom 進行，屆時負責職員會再作通知。

2022年10月-12月

活動

Chill 級星期六
好戲約埋你 - 金像獎得獎作品系列
聯心社會務會議
參觀黃大仙地區康健中心
照顧者朋輩員聚會

8/10,15/10,22/10,29/10
8/10,29/10
15/10
25/10
29/10

月份	日	一	二	三	四	五	六
十月	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

照顧者朋輩員訓練計劃
真人圖書館訓練工作坊
性格透視工作坊
照顧者·相關照
健康最前線
好戲約埋你 - 金像獎得獎作品系列
聯心社會務會議

待定
30/11
5/11,12/11,19/11,26/11
23/11
4/11,11/11,18/11,25/11
5/11,12/11
19/11

月份	日	一	二	三	四	五	六
十一月	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

照顧者朋輩員訓練計劃
真人圖書館訓練工作坊
好戲約埋你 - 金像獎得獎作品系列
郊遊樂·宵齋宴
10-12月家屬生日會暨跨年聚會
聯心社會務會議

待定
7/12
3/12,10/12
3/12
31/12
17/12

月份	日	一	二	三	四	五	六
十二月	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

家屬園地 五味架

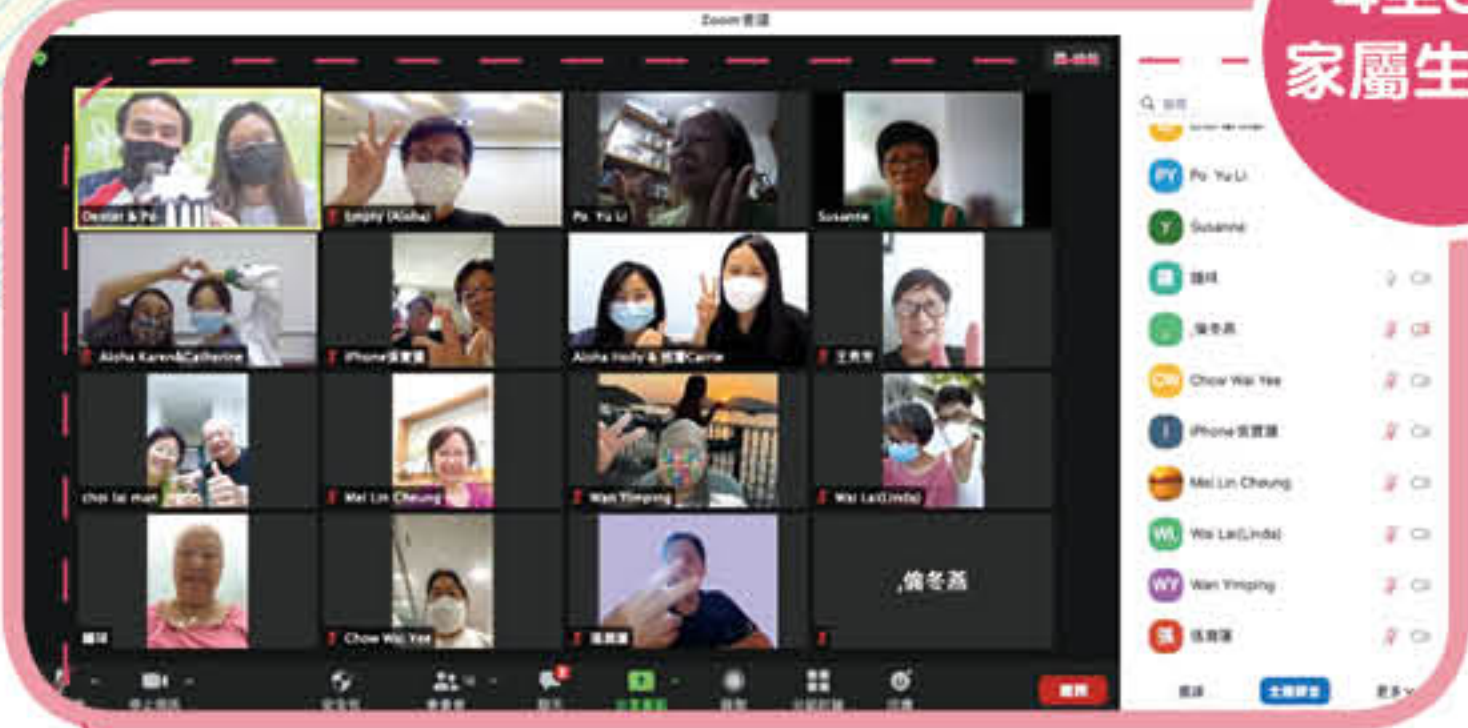
夏季旅行
2022



週中一轉



4至6月
家屬生日會



介紹聯心社及分享
聯心社主席
李淑貞女士



照顧者朋輩員
訓練計劃
啟動禮

一日遊



良朋共聚冬菇亭 - 少霞



(牛津大學其中一個學院)

置身其中，猶如置身在童話世界中，
令人心曠神怡，心情舒暢！ - 金玲



你能找到動物嗎? - 差利



紫歸牡懷 - 陳生

家屬園地五味架投稿大募集

五味架為自由主題，歡迎自由投稿分享你的心聲或作品！本欄文字/相片/畫作不限。但因篇幅所限，本刊有權刪減文章。來稿請寫明作者姓名及聯絡方法。

可以透過郵寄、傳真或親身遞交至港島區及九龍區辦事處，亦可電郵至 dexterwan@richmond.org.hk，或 WhatsApp 至 62929641。

由於版面所限，或未能展示全部作品，將於容後刊登。

致：

郵票
位置

由：九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下

聯絡方法 利民家庭學社

	港島東辦事處	慈樂邨辦事處
地址	香港柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室	九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下
電話	2505 4287	2322 3794
傳真	2976 5330	2320 1178
電郵	rfrfi@richmond.org.hk 網址：www.richmond.org.hk	
	 利民家庭學社 	

服務時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
9:00-1:00p.m.	●★	●	★	●★	●★	●★	
1:00-5:00p.m.	★	●★	●★	●	●★	●★	
5:00-9:00p.m.		★	●				

●慈樂邨服務時間

★港島東服務時間

星期日及公眾假期休息

颱風及暴雨應變處理

	一號颱風/黃色暴雨	三號颱風/紅色暴雨	八號颱風或以上	黑色暴雨
室內小組/活動	✓	✗	✗	✗
戶外小組/活動	✓	✗	✗	✗

備註：✓：小組/活動 如常進行

✗：小組/活動 取消

版權所有，不得翻印。

如欲刊登或報導本季刊之內容，請註明資料由利民會提供。