

郵票

服務範圍

本中心服務屯門區以下地區，包括：
屯門市中心、新墟、三聖、恆福、新景、良景、寶田、建生、
兆康、欣田、景峰、富泰、和田、菁田、屯門鄉郊、掃管笏。

屯門震寰路 82 號康恩園 (臨時地址)
輕鐵建生站下車後，步行約 5 分鐘

屯門屯喜路 2 號屯門栢麗廣場南翼 26 樓
11 室 (臨時活動場地)
(須預約，不設偶到服務)

2465 3210 2994 1968

theclub@skhwc.org.hk

theclub.skhwc.org.hk

由香港聖公會福利協會有限公司營運



香港聖公會福利協會有限公司



Quality Journey 優質之旅



香港公益金 THE COMMUNITY CHEST

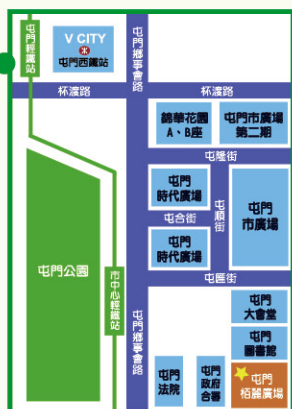


香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY

印行日期：12.2023
督印人：袁玉珍

印行數量：1000 份
編輯小組：陳楚霞、鄧裕禧、陳朗軒

樂喜聚位置圖



香港聖公會屯門精神健康綜合社區中心 - 樂喜聚

HKSKH Tuen Mun Integrated Community Centre for Mental Wellness - The Club

樂喜聚

2024 年 1-3 月份通訊



1 - 3 月份 活動報名日期及時間：

20/12/2023 (三) 下午 1:45 開始

電話查詢及報名：2465 3210



最新中心資訊可掃描 QR-code 獲取
或瀏覽中心網址 <http://theclub.skhwc.org.hk>



樂喜聚 Facebook

Contents 2024 年 1-3 月

編者的話	P.1
職員介紹	P.2
職員新動態，Fun 分鐘有獎計劃	P.3
服務介紹	P.4
通訊及活動報名日	P.5
好書 • 獻給你 — 「轉念·轉臉」	P.6
屯門梳乎里計劃	P.7
興趣班組分享	P.8-9
職業治療服務	P.9
家屬、小家屬活動介紹	P.10
2024 年 1-3 月份活動內容	P.11-17
1-3 月活動行事曆	P.18-20
活動資料總表	P.21
小組活動報名安排、中心辦公時間及「悠閒閣」開放時間	P.22
會員及活動須知	P.23
SQS 服務標準提提你及服務意見欄	P.24
中心守則	P.25

編者的話



聖潔地在人生起伏中
長復元

編者的話

來吧！
手機掃一掃 QR code ...

新的下一頁
志寫、寫七
由您一個選擇再開始
今期活動，有您份！
樂喜聚@與您同行



文員
古美玲



朋輩支援員(半職)
陳以琳



資深朋輩支援員
陳嘉雄



朋輩支援員(半職)
周麗珍



程序助理
馬蔚霖



社會工作員
鄧裕禧



社會工作員
麥嘉儀



社會工作員
賴佩珊



社會工作員
李婉寧



社會工作員
劉蘇娟



社會工作員
李奕琪



副主任
余懷德



督導主任
陳楚霞



副主任
何浩然



社會工作員
張淑芬



社會工作員
任天恒



臨床心理學家(半職)
陳翎漢



職業治療師(半職)
曾麗賢



社會工作員
朱翠茵



訓練導師
洪惠嫻



訓練導師
陳明軒



精神科護士(兼職)
賴燕霞



訓練導師
周德威



訓練導師
陳愛敬

同事到職

社工 Frankie 何浩然先生

大家好，我係社工 Frankie 何先生，有幸加入樂喜聚。我鍾意睇電影、種植物、打羽毛球。帶住唔同故事既我地係相遇既時候又會豐富到彼此，希望係中心認識到大家，大家在中心見到我又不妨 say 個 hi、傾下計。



社工 Karen 麥嘉儀姑娘

大家好！我是再次新入職的社工同事麥姑娘 Karen ~ 相隔六年重回樂喜聚這片土地，又驚又喜，未知各位會員這段時間生活如何？而我在這數年間的改變亦不少，期待之後在不同的活動、小組和大家見面，交流近況~



社工 李奕琪姑娘

大家好，我係琪琪姑娘（李姑娘）。好高興在 9 月正式轉職為社工！除了工作之外，我最喜愛做的事就是品嚐美食！此外，作為一名「貓奴」，我每天都期待在家中飼養貓貓，欣賞牠們可愛搞怪的一舉一動，讓我瞬間感到身心靈飽足~ 我希望透過參與各類小組活動認識大家。相信只要我們互相支持、鼓勵，就可以一同找到滿足自己的活力來源。如果你也喜歡貓貓或對中心服務感興趣，不妨找我多聊聊！



同事離職

朋輩支援員（半職）陳穎彤姑娘

在樂喜聚遇見大家，是我的小確幸。雖然不捨，但我即將有新的發展，要跟大家道別了。感恩我們能在復元路上扶持過、經歷過，祝願大家平安喜樂。有情不管別離久，情在相逢終有期。日後有緣再見！



Fun 分鐘有獎計劃 2023-2024 (第二期)

去年有超過 140 位會員參與《Fun 分鐘有獎計劃》，第一期得獎名單已於 2023 年會員大會中公佈，恭喜所有得獎會員！由於反應熱烈，中心將於 2023-2024 年度繼續分兩期舉行《Fun 分鐘有獎計劃》，繼續鼓勵大家參與中心的班組活動，詳情如下。

積分計算：
每個班組活動可獲之積分以通訊所公佈為準。原則上，會員每出席一節班組活動即可獲得 10 Club 分（講座可得 20 Club 分），由中心職員負責記錄。

對象：歡迎所有中心會員參與

儲分期限：
2023 年 10 月 1 日至
2024 年 2 月 29 日（第二期）

獎品：

儲滿 **240 Club 分** 或以上可獲 **👑 大獎**

儲滿 **130-230 Club 分** 可獲 **👑 中獎**

儲滿 **50-120 Club 分** 可獲 **👑 細獎**

** 第一期得獎者可於本年度會員大會獲頒證書及禮品乙份。
領取禮品期限：2023 年 12 月 31 日或之前

齊齊儲
Club 分 !!!

服務介紹

機構簡介

香港聖公會福利協會有限公司乃香港聖公會屬下負責協調、發展和提供社會福利服務的機構，其服務單位遍佈香港、澳門及廣州。

機構服務宗旨

協會以「社區照顧」為服務方向，並採用綜合服務手法和結合全面優質管理，提供多元化服務如幼兒、兒童、青少年、家庭、長者、新移民、復康、社區及輔導服務等，為有需要人士給予個別關懷和全面照顧。冀能透過完備的服務網絡和社區人士的參與，共同建立一個互相關懷和支持的社區。

優質服務承諾

香港聖公會福利協會有限公司及其屬下單位自一九九六年開始宣佈進入優質之旅～推行全面優質管理。這是向服務使用者提供優質服務的承諾，藉此確保協會同工均會上下一心，持續改善服務質素，以滿足服務使用者的期望和要求。

服務簡介

「樂喜聚」是屯門其中一間「精神健康綜合社區中心」，提倡身、心、靈健全健康，致力為區內居民、精神病康復者、有情緒及精神困擾的人士及他們的家人/照顧者，提供由及早預防以至危機管理的一站式、地區為本和便捷的社區支援及康復服務。

服務目標

- 提升區內居民的身心靈健康
- 培養樂觀喜悅的正向生活
- 共建互相關愛的和諧社區

我們希望「樂喜聚」能成為一個匯聚快樂，散發喜悅的地方，以關愛的鄰里關係建立樂觀正向的社區生活，並倡導身心靈和諧並培養居民內心的平和喜悅

服務內容

- 中心服務包括：
- 家屬支援服務
 - 遇到服務
 - 個案輔導
 - 外展服務
 - 日間訓練
 - 社交及康樂活動
 - 心理教育小組及活動
 - 治療及支援小組
 - 小家屬服務
 - 職業治療服務
 - 朋輩支援服務
 - 臨床心理治療服務
 - 中學生情緒支援服務
 - 社區精神健康教育活動
 - 服務轉介

服務特色

- 提倡身、心、靈社區健全健康
- 以多元手法提供教育及推廣活動
- 推動建立正向及關懷的社區

服務對象

- 當區居住/就讀的人士，包括：
- 就讀中學或以上的精神病康復者
 - 就讀中學或以上的懷疑有精神健康問題的人士
 - 上述人士的家屬/照顧者
 - 有意進一步認識或提升精神健康的居民

申請服務和退出服務

- 申請服務：
- 自行向中心申請服務，或
 - 由醫生、社工、輔助醫療人員或政府部門轉介
- 退出服務：
- 可與中心負責職員聯絡

服務費用

- 費用全免，個別小組及活動則按情況收費

* 本中心設有註冊社會工作者、註冊臨床心理學家、註冊職業治療師、註冊精神科護士及朋輩支援員提供有關服務。

通訊及活動報名日

1. 本年度通訊每3個月出版一期，即分別為4-6/2023、7-9/2023、10-12/2023及1-3/2024。
2. 報名日會安排於20/12/2023（星期三）下午1:45分開始，以電話報名形式進行，會員可以報名參加2024年1-3月活動。
3. 留意每名會員可報名之「限報系列」活動為4個（首2項活動如有名額將即時確認報名成功，其後2項則為後備），「無限報系列」之活動則不在此限。（可參閱P.21的活動資料總表）

小組及活動接送及繳交活動費用安排：

1. 電話成功報名後，所有收費活動參加者須於活動開始日前到樂喜聚於康恩園的臨時會址繳交費用作實。煩請於中心工作天下午4:30前到中心繳交，否則繳費將不獲受理。
2. 若活動因疫情影響而未能實體進行，則會改以網上形式進行，部份活動或會改期或取消。

照片/短片之使用：

職員可能會為參加者在小組或活動過程中拍下照片或短片，日後上載於本會網頁、社交媒體、刊登於本會刊物或宣傳品上，給參加者下載作留念及作本會宣傳之用。如參加者不願意被拍或展示照片及短片，請於活動開始前通知負責職員，以便作出適當的安排。

有關每年會員續會事宜：

現時本中心會員之會期為每年4月1日至翌年3月31日，各位會員須於每年3月31日或之前續會，以便繼續維持會員資格。本中心將於2024年4月1日自動取消仍未續會人士之會員身份。

求助熱線：

香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
生命熱線：2382 0000
明愛向晴軒：18288
社會福利署：2343 2255

撒瑪利亞會熱線（多種語言）：2896 0000
東華三院芷若園：18281
醫管局精神健康專線：2466 7350
利民會：3512 2626



好書獻給你

心～與人篇

第三章：工作——由零出發（節錄）

如果要用一個字形容我的人生，「零」這個字相當適合。

我是家中獨子，讀書時期，和不少青年人一樣，人生方向是零，只愛天天打機、踢波、買名牌，那時候若人問我到底有什麼事精通的、做得好的，我一定會答他「不知道」、「沒想過」，都是「零」。雖然如此，我還是要面對會考，可惜已經「輸在起跑線」，遲來的努力當然徒勞無功，最終落得會考零分的下場也是預料之內吧。

父母只有我一個兒子，因著這個挫折，令我感到是自己把父母一直對我的栽培都付諸流水，破壞了父母的一切，像是面對世界末日般的心靈折磨，就在這時，思考頓時停滯緩慢，我的耳朵開始聽到回音怪聲。

「你好無用！」、「你好無出息！」、「你的人生就是零貢獻！」、「你怎對得住父母！」、「你死不足惜！」

這些說話正正就是自己的寫照，一時間自己都不意識這是病徵，可是這些聲音有恃無恐地加大音量，我連睡眠、集中都有困難，食慾變差，後來爸爸終於帶我接受治療，才確診自己患上思覺失調……

By 啟康（樂喜聚 前社會工作員 禰偉強、前職業治療師 李子軒代筆）



全文完整版本請掃描以下 QR CODE 直接到本中心網站瀏覽或本通訊封面上之中心 Facebook QR CODE 到 Facebook 瀏覽



「屯門梳乎里」

活動回顧及未來活動宣傳



睇過去嘅 7-9 月，我哋同大家繼續探索屯門區唔同嘅好去處，有時我哋仲帶埋康恩園嘅會員一齊去添～當中包括屯門區度假勝地「黃金海岸」，同埋富有教育意義，為保育地球出一份力嘅「環保園」。



夜探黃金海岸嘅海豚廣場



參觀環保園



色彩繽紛嘅蝶古巴特木盒！

另外，我哋繼續舉辦聯盟聚會，讓大家學習製作一啲簡單嘅藝術小手作，譬如最近我哋有嘗試法國嘅新興藝術——蝶古巴特 (Decoupage)，透過藝術創作，讓我哋放鬆、療癒一下自己。



「屯門梳乎里」計劃即將踏入尾聲，呢兩年以來有不同活動舉行，就讓我哋睇吓以前嘅活動相片，回顧一下啦～



減壓嘅工作坊



宣傳精神健康同十大景點投票嘅街站

計劃快將完結，唔好忘記我哋仲有以下最後一次活動！歡迎大家嚟一齊分享成果以及享受其他精彩活動，大家記住預留時間過嚟參加啦！活動詳情如下：

“

「屯門梳乎里」—— 成果分享會暨嘉年華會

日期：2024 年 2 月 24 日

時間：下午 1 時至下午 5 時

地點：良景社區中心（禮堂）（暫定）

活動內容：分享「屯門梳乎里」計劃的成果、攤位活動、影相打卡區
表演項目：結他、樂隊、二胡表演

”

好家庭學苑結業禮結他班表演



恬靜禪繞畫二重奏篇



禪繞畫組員，感恩遇上你們！禪繞畫不會預設結果，但結果永遠都有着出人意表的驚喜！

2023 年香港羽毛球復康盃

大家好！我係 Toby 姑娘，今日好開心同大家講一件開心事，2023 年香港羽毛球復康盃剛在 18/11/2023 完滿結束，樂喜聚由六位會員代表中心參與是次羽毛球比賽，成績彪炳，勇奪多項大獎，包括團體賽冠軍、男子單打冠軍及女子單打季軍，在高水平的隊手中脫穎而出，真的不容易，每局每分也是全力以赴，在比賽中的拼搏、與隊員中的默契配合、來回拍數的激戰，也贏得在場的觀眾熱烈掌聲及呼喊。

是次能奪得多項獎項，全因會員在疫情期間也有練習，沒有間斷的精益求精，除了贏得獎項也贏得友誼，與社區接軌。

有幸帶領會員們出賽，同證他們的努力成果，我也為他們驕傲。

不要小看自己，只要不斷學習，全力以赴，下一個獎盃就會在您手。



給媽媽們加愛加甜



乾花擴香石

水彩書籤

職業治療服務

日間訓練

日間訓練旨在為中心會員提供不同訓練以助他們提昇生活獨立性，培養興趣、發展潛能、連結同伴、融入社區、與時並進、享受生活、做喜歡的事、愛所做之事。

職員致力以尊重及關懷為基礎，與會員共建安全地帶，讓日間訓練成為無障礙，沒批判的接觸點，以輔助會員建立具規律、存正念，說正話，做正事的正向生活態度。並依據會員強項、興趣及需要而安排個別訓練和集體活動，透過動腦健體，工藝製作，社區導向，放鬆身心練習或運動，及一系列科技應用體驗及生活技能訓練，助其建立健康活躍的生活模式和支援網絡。

每星期輪流編排的訓練環節分為以下五大主題：

- A：體感（Switch 運動 / 健身環 / 八鍛錦 / 毛巾操…）
- B：認知（智友腦 / 腦友導航…平板電腦應用程式 / Switch 靈活腦學堂 / 桌遊…）
- C：健康（C-Rehab 復康訓練網站 / 健康寶 - 健康管理應用程式 / 健康資訊視頻 / 球類運動…）
- D：靜態（手工 - 和諧粉彩 / 禪繞畫 / 中心實務工作…）
- E：社區遊（社區生活視頻 / 公園 / 郊遊 / 參觀展館…）

職業治療服務須經由醫生或社工轉介，如會員有以上服務需要或查詢，歡迎與中心社工聯絡。

感恩有你——海洋公園之旅

日期：14/3/2024 (星期四)
 時間：上午 9:15 至 下午 5:00
 內容：香港海洋公園是一座集海陸動物展覽、機動遊戲、大型表演的主題公園，是香港人留下不少回憶的地方。是次活動由社會福利署提供門票，想邀請你與照顧者一同出遊，於海洋公園共渡愉快一天！
 集合時間及地點：上午 9:15 康恩園門口 (中心提供旅遊巴接送)
 活動地點：香港海洋公園 對象：會員及成人家屬 (18 歲或以上)
 名額：31 個家庭單位 (每個家庭只限 2 人；1 位會員及 1 位成人家屬)
 費用：全免
 備註：如報名人數超過名額，將會在 2024 年 2 月 19 日進行抽籤，中籤者將會收到電話通知。
 * 參加者需自備於園內膳食之費用。
 負責職員：陳朗軒先生

農地小煮意

日期：3/2/2024 (星期六) 時間：上午 9:00 至 下午 5:30
 內容：你想和家人一同到西貢，乘船到有機農莊，在農田裡體驗耕作，採摘和烹調有機蔬菜和食物，體驗健康飲食，學習生活之道嗎？如你有興趣，就要快啲報名了！
 集合時間及地點：上午 9 時康恩園 活動地點：西貢白水碗清新地農莊
 對象：會員及成人家屬 (18 歲或以上) 名額：12 個家庭單位
 費用：免費 負責職員：朱翠茜姑娘、洪惠嫻姑娘
 備註：參加者需乘旅遊巴到西貢，再乘船到農莊，來回兩程。參加者需視乎自己的身體狀況決定是否參加。

迎新 · 精神健康專題講座 1/2024

日期：19/1/2024 (星期五)
 時間：下午 1:30 至 2:30
 內容：中心精神科護士講解痛症及情緒病的相關資訊。
 活動地點：栢麗廣場 2611 室
 對象：成人家屬 8 人，會員 4 人
 費用：免費
 負責職員：賴燕霞護士、張淑芬姑娘
 備註：參加者需同時參加「探探鬆家屬篇」活動

探探鬆家屬篇

日期：19/1/2024 (星期五)
 時間：下午 2:30 至 3:30
 內容：透過學習按摩及拍打，為家屬減減壓。
 活動地點：栢麗廣場 2611 室
 對象：成人家屬 8 人，會員 4 人
 費用：免費
 負責職員：張淑芬姑娘、陳愛敬姑娘
 備註：參加者需同時參加「迎新 · 精神健康專題講座 1/2024」活動

迎新 · 精神健康專題講座 3/2024

日期：15/3/2024 (星期五) 時間：下午 1:30 至 2:30
 內容：中心精神科護士講解常見精神病徵狀及治療方案。
 活動地點：栢麗廣場 2611 室
 對象：成人家屬 8 人，會員 4 人 費用：免費
 負責職員：賴燕霞護士、張淑芬姑娘
 備註：參加者需同時參加「探探鬆家屬篇」活動

齊放鬆、好輕鬆家屬篇

日期：15/3/2024 (星期五) 時間：下午 2:30 至 3:30
 內容：身心疲累點算好，係時候要比自己好好放鬆，體驗讓身心放鬆之旅。
 活動地點：栢麗廣場 2611 室
 對象：成人家屬 8 人，會員 4 人 費用：免費
 負責職員：張淑芬姑娘、陳愛敬姑娘
 備註：參加者需同時參加「迎新 · 精神健康專題講座 3/2024」活動

親親親子活力操體驗日

日期：2/3/2024 (星期六)
 時間：上午 11:00 至 中午 12:00
 內容：透過親子遊戲運動，與子女營造快樂回憶，加深親子關係。
 地點：栢麗廣場 2611 室 對象：5 對親子
 費用：免費 負責職員：陳朗軒先生

小 家 屬 活 動

成 人 家 屬 活 動

2024 年 1 至 3 月 活動 內容

您會發現活動旁有個「身心社靈」的需要。重視及關愛自己，您可以由一個活動的選擇開始……



提示該活動的元素有助您滋

活動編號	活動名稱	活動日期	內容	時間	會員	家屬	義工	# 地點	收費	負責職員	可獲 Club 分	活動元素	備註
1	終「生」大事 - 藝術治療小組	4/1、11/1、18/1、25/1/2024 (四)	參加者透過藝術了解「生、老、病、死」過程的意義，抒發對生死的感受。同時，打破大家對死亡的恐懼與忌諱，確立正確的生死價值觀及不再忌諱談生死。	下午 3:00-4:30	10	-	-	屯門栢麗廣場 2611 室	免費	李婉雯姑娘、陳詠儀姑娘 (康恩園藝術治療師)、陳嘉雄先生 (朋輩支援員)	每節 10 分	SPRINTAL	-
2	尋找快樂之門 2024	23/2、1/3、8/3、15/3/2024 (五)	正向心理學理論強調調除了正面的情緒，亦找尋自己的幸福感，因為幸福除了正面的情緒，亦包括其他東西。是次活動透過介紹以上理論，幫助參加者有更多了解，並學習找尋自己的幸福。	下午 1:30-2:30	8	-	-	屯門栢麗廣場 2611 室	免費	任天恒先生 (社工)	每節 10 分	SPRINTAL	-
3	樂在大自然	10/1、17/1、24/1、31/1/2024 (三)	一同走進大自然，在大自然中透過靜觀和森林浴元素活動，連繫自己的身體、心情和大自然，並在大自然中尋找一個可以讓自己靜下來放鬆休息的地方和方式。	下午 2:00-4:30	8	-	-	屯門栢麗廣場 2611 室及區內郊區、海灘	免費	朱翠茜姑娘	每節 10 分	SPRINTAL	參加者需備有穿著合適的運動服裝，帶備足夠食水。

社 工 治 療 小 組

活動編號	活動名稱	活動日期	內容	時間	會員	家屬	義工	# 地點	收費	負責職員	可獲 Club 分	活動元素	備註
4	迎新 · 精神健康專題講座 1/2024	19/1/2024 (五)	中心精神科護士講解痛症及情緒病的相關資訊。	下午 1:30-2:30	4	-	-	屯門栢麗廣場 2611 室	免費	賴燕霞護士、張淑芬姑娘 (社工)	每節 10 分	SPRINTAL	需同時出席「探探鬆家屬篇」活動

家 屬 服 務

地點或會因應防疫措施需要而臨時修訂，請密切留意中心網頁資訊。

家屬服務






活動編號	活動名稱	活動日期	內容	時間	會員家屬義工	# 地點	收費	負責職員	可獲 Club 分	活動元素	備註	
5	揉揉鬆鬆 家屬篇	19/1/2024 (五)	按摩有咩好處？可促進血液循環，幫助肌肉放鬆，加強血液循環，放鬆身心、消除疲勞的作用等等。但怎樣去按？有咩禁忌？有咩用具可協助？怎樣揉會鬆？唔駛擔心，報名就可以知多啲，幫到你多一啲。	下午 2:30- 3:30	4	8	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	張淑芬姑娘 (社工)、 陳愛敬姑娘 (訓練導師)	每節 10 分	需同時出席「迎新·精神健康專題講座 1/2024」 
6	感恩有你 - 海洋公園 之旅	14/3/2024 (四)	香港海洋公園是一座集海陸動物展覽、機動遊戲、大型表演的主題公園，是香港人留下不少回憶的地方。是次活動由社會福利署提供門票，想邀請你與照顧者一同出遊，於海洋公園共渡愉快一天！	上午 9:15- 下午 5:00	31 個家庭單位 (每個家庭只限 2 人；1 位會員及 1 位成人家屬)	香港海洋公園(集合地點：康恩園)	免費	陳朗軒先生	每節 10 分		如報名人數超過名額，將會在 2024 年 2 月 19 日進行抽籤，中籤者將會收到電話通知。 *參加者需自備於園內膳食之費用。	
7	農地小煮意	3/2/2024 (六)	你想和家人一同到西貢，乘船到有機農莊，在農田裡體驗耕作，採摘和烹調有機蔬菜和食物，體驗健康飲食，學習生活之道嗎？如你們有興趣，就要快喇報名了！	上午 9:00- 下午 5:30	12 個家庭單位 (每個家庭只限 2 人；1 位會員及 1 位成人家屬)	西貢 白水碗清 新地農莊 (集合地點：康恩園)	免費	朱翠西姑娘、 洪惠嫻姑娘	每節 10 分		參加者需乘旅遊巴士到西貢，再乘船到農莊，來回兩程。參加者需視乎自己身體狀況決定是否參加。	
8	迎新·精神 健康專題講座 3/2024	15/3/2024 (五)	中心精神科護士講解常見精神病徵狀及治療方案。	下午 1:30- 2:30	4	8	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	張淑芬姑娘、 賴燕靈姑娘	每節 10 分	參加者需同時參加「齊放鬆、好輕鬆」家屬篇」活動 
9	齊放鬆、 好輕鬆 家屬篇	15/3/2024 (五)	心身疲累點算好，係時候要比自己好好放鬆，讓身心放鬆之旅。	下午 2:30- 3:30	4	8	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	張淑芬姑娘 (社工)、 陳愛敬姑娘 (訓練導師)	每節 10 分	需同時出席「迎新·精神健康專題講座 1/2024」 

地點或會因應防疫措施需要而臨時修訂，請密切留意中心網頁資訊。

兒童及青少年服務

活動編號	活動名稱	活動日期	內容	時間	會員家屬義工	# 地點	收費	負責職員	可獲 Club 分	活動元素	備註
10	親親親子 活力操 體驗日	2/3/2024 (六)	透過親子遊戲運動，與子女營造快樂回憶，加深親子關係。	上午 11:00- 中午 12:00	5 對親子， 共 10 人	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	陳朗軒先生	每節 10 分		請自備足夠食水、毛巾及替換衣物，以及穿著適合運動之鞋及服裝。

朋輩支援服務

活動編號	活動名稱	活動日期	內容	時間	會員家屬義工	# 地點	收費	負責職員	可獲 Club 分	活動元素	備註	
11	手工與藝術 四重奏	5/1、12/1、 19/1、26/1/2024 (五)	透過藝術去享受當下的過程，觀察自己，愛自己，欣賞自己。過程輕鬆、簡單、洗滌心靈，自由自主地選擇去創造屬於你的作品。	下午 3:15- 4:45	6	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	\$50	周麗珍姑娘、 李奕琪姑娘	每節 10 分		-
12	妙趣人生 Fun 一分	8/1、15/1、 22/1、29/1/2024 (一)	在繁忙都市中，需要輕鬆一點，透過輕鬆有趣的故事及短片，與大家輕鬆 Fun 一分。	下午 3:30- 4:30	10	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	陳嘉雄先生、 陳朗軒先生	每節 10 分		-
13	身心健康 行動計劃 (wrap 課程)	21/2、28/2、 6/3、13/3、 20/3、27/3/2024 (三)	這套計劃來自美國一班患有身心障礙者自創的課程。目的是在大家身心健康時，制定自己身心健康行動計劃，觀察自己，幫助自己，歡迎各位來一起分享經驗，並制定一個屬於自己的身心健康行動計劃。	下午 2:30- 4:30	10	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	陳嘉雄先生、 麥嘉儀姑娘	每節 10 分		工作人員於小組前眼參加者進行個別面談或電話聯絡。
14	舞聚社	17/1、24/1、 31/1、7/2/2024 (三)	一齊跳簡單既 Jazz Funk，適合新手參加，更會一起分享復元和生活大小事。	下午 2:30- 3:45	8	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	劉蘇娟姑娘、 陳以琳姑娘	每節 10 分		-
15	「助人自助」 探訪日 (2024 年 2 月)	2/2/2024 (五)	以同路人身份關懷社區上的會員，為他們送上關懷。	下午 1:30- 5:00	10	5	康恩園及 屯門社區	免費	張淑芬姑娘、 鄧裕禧先生、 陳嘉雄先生、 周麗珍姑娘、 陳以琳姑娘	每節 10 分		-

地點或會因應防疫措施需要而臨時修訂，請密切留意中心網頁資訊。

興趣小組／活動

活動編號	活動名稱	活動日期	內容	時間	會員	家屬	義工	# 地點	收費	負責職員	可獲 Club 分	活動元素	備註
16	布手作 (24年1月)	9/1、16/1、 23/1、 30/1/2024 (二)	邀請會員導師教授製作實用及精美的布藝製品。	下午 2:00-3:00	6	-	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	\$20	洪惠嫻姑娘	每節 10分		-
17	Arm Painting 手畫手	5/2 (一)、 14/2 (三)、 20/2、 27/2/2024 (二)	介紹彩繪的顏料及工具，示範各種手部彩繪技巧，體驗有趣又新興的體藝活動。	星期一 下午 2:30-3:30 / 星期二及三 下午 2:00-3:00	6	-	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	洪惠嫻姑娘	每節 10分		-
18	初階手機班 (長者篇 - 24年3月)	5/3、12/3、 19/3、 26/3/2024 (二)	教導 60 歲或以上會員認識個人智能手機，簡單介紹制式功能操作，幫助較年長的會員利用手機解決日常生活難題。	下午 2:00-3:00	8	-	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	洪惠嫻姑娘	每節 10分		參加者需年滿 60 歲或以上。
19	新春・動 Switch	16/2、 23/2、1/3、 8/3/2024 (五)	新春期間食了很多賀年食品，係時間做一做運動消脂，透過體感遊戲讓參加者一起互動及打機，建立做運動的習慣	下午 2:00-3:00	8	-	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	周德威先生	每節 10分		參加者須穿著合適的運動服裝及運動鞋。
20	壁畫 Phone 景相	10/1、 17/1、 24/1、 31/1/2024 (三)	現時手機拍攝越來越方便，隨時拿起手機就可以用手機將生活的點滴記錄下來，今次就跟大家分享手機拍攝的小技巧，同時帶大家到香港不同的壁畫街打卡，留下倩影。	下午 2:00-4:00	8	-	-	屯門 栢麗廣場 2611 室 及新界西 壁畫	免費	周德威先生	每節 10分		-
21	新春好住 活力操	16/2、 23/2、 1/3、 8/3/2024 (五)	新春佳節又到啦，活力操系列又返嚟啦！一年之計在於身體健康，係時候一齊做運動啦，新的一年繼續龍精虎猛之大業！想開心運動一齊玩嘅朋友記住參加啦！	下午 3:15-4:15	10	-	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	陳朗軒先生	每節 10分		請自備足夠食水、毛巾及替換衣物，穿著適合運動之鞋及服裝。

地點或會因應防疫措施需要而臨時修訂，請密切留意中心網頁資訊。

興趣小組／活動

活動編號	活動名稱	活動日期	內容	時間	會員	家屬	義工	# 地點	收費	負責職員	可獲 Club 分	活動元素	備註
22	賀年活動 好有 FUN 2024	8/1、 15/1、 22/1、 29/1/2024 (一)	新年快到了！今年想搞搞新意，大家一齊動手動手，製作出新年裝飾及揮春，好好佈置家居！用利是封製作簡單又好看的賀年裝飾及自己親筆書寫賀年春揮，讓大家都過一個充滿氣氛的新年！	上午 11:00- 中午 12:00	8	-	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	\$20	陳愛敬姑娘	每節 10分		-
23	天然手作 仔之固體 手工皂系 列 2024	4/3、 11/3、 18/3、 25/3/2024 (一)	DIY 自用的天然手作仔，環保經濟及實用，用護天然護膚為主題，不同的手作仔固體手工皂，精美又實用，送禮自用也可，大家千萬不用錯過。	上午 10:15 - 中午 12:00	9	-	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	會員 \$50	陳愛敬姑娘	每節 10分		-
24	「徵」明 消「廢」 者	6/3、 13/3、 20/3、 27/3/2024 (三)	垃圾徵費將於四月實施，大家又對計劃有幾多認識呢？透過小組講解計劃的內容，學習成為一個消費者，實踐減廢生活。	下午 2:00- 3:30	8	-	-	屯門 栢麗廣場 2611 室 及 屯門區內 回收場地	免費	周德威先生	每節 10分		-
25	Hehe haha 樂聚社 2024 年 1 月	5/1、 12/1、 19/1、 26/1/2024 (五)	愛笑運動在疫情下有助減壓及睡眠效果，故中心會將愛笑運動推廣至會員層面，如果各會員有興趣想瞭解愛笑運動多一些，建議大家唔好錯過是次愛笑會員篇。	上午 10:00- 11:00	10	-	-	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	陳愛敬姑娘	每節 10分		穿著輕便衣服或運動服飾，自備飲用水。
26	生日 大快樂 (2024 年 1-3 月)	17/2/2024 (六)	祝你生日快樂！如果你是 1-3 月生日的會員，可以參加中心舉辦的生日會。	下午 2:00- 3:30	20	-	2	屯門 栢麗廣場 2611 室	免費	周麗珍姑娘、 馬蔚霖姑娘	每節 10分		生日會以實體舉行，並有小食提供。由於場地位置有限，參加人數上限 20 人，額滿即止，需致電報名作實。每名會員也會獲贈生日禮物一份。由於是次生日會慶祝 1-3 月會員生日，預計人數較多，會員優先參加，同行親友需作後備，有餘額才按次序補上。

地點或會因應防疫措施需要而臨時修訂，請密切留意中心網頁資訊。

戶外小組活動





活動編號	活動名稱	活動日期	內容	時間	會員	家屬	義工	# 地點	收費	負責職員	可獲 Club 分	活動元素	備註
27	滴滴仔乒乓球2024年1月	4/1、11/1、18/1、25/1/2024 (四)	活動能提升促進新陳代謝、增強心肺能力及提高反應力、與學員社交與感情維繫、保持靚靚體態，今次係咩咩活動？輪到乒乓球，久休的您，要復出啦！	下午 2:00-4:00	10	-	-	屯門乒乓球球場	免費	陳愛敬姑娘	每節 10分	 	參加者須穿著合適服裝、運動鞋、乒乓球拍，及帶備足夠的水，車費自備。
28	義工又聚頭之齊起動2024	26/2/2024 (一)	義工們，好耐無見面，一年一度義工又聚頭，約定您，可以傾吓講吓分享下，有玩有食輕鬆吓，我要約定您，過一個難忘的一天。	上午 9:00-下午 3:00	-	-	15	蝴蝶灣	需自費部份費用	張淑芬姑娘 (社工)、陳愛敬姑娘 (訓練導師)	-	-	2023年曾參與過中心義工服務優先報名。

長期班組

活動編號	活動名稱	活動日期	內容	時間	會員	家屬	義工	# 地點	收費	負責職員	可獲 Club 分	活動元素	備註
29	緣聚結他班2024年1-3月	15/1、29/1、26/2、11/3、25/3/2024 (一)	由義務導師教授，學習結他彈奏技巧，透過一起彈唱歌曲，享受音樂，並發揮所長。	下午 2:30-4:30	8	-	-	屯門栢麗廣場 2611室	會員 \$30	周德威先生	每節 10分	 	自備結他，如有可以借用中心結他，詳情可向負責職員查詢。
30	飛樂團·義Faith Band 2024年1-3月	9/1、23/1、6/2、20/2、5/3、19/3/2024 (二)	透過樂團聚集喜歡音樂及懂得樂器的義工，以音樂作情感抒發及溝通的橋樑，並於合適場合合作義工表演。	下午 2:45-4:45	-	-	10	屯門栢麗廣場 2611室	免費	任天恒先生、周德威先生	-	 	曾參加上一季義工可優先報名，並需要通過面試，確定後才可參加
31	基督教團契小組 2024年1-3月	5/1、19/1、2/2 (五)、22/2 (四)、1/3、15/3/2024 (五)	透過分享詩歌、查考聖經人物和祈禱，加強組員間的互相支持。	上午 11:00-中午 12:00	20	-	-	屯門栢麗廣場 2611室	免費	陳愛敬姑娘、周德威先生、陳嘉雄先生	每節 10分	 	-

地點或會因應防疫措施需要而臨時修訂，請密切留意中心網頁資訊。

長期班組

活動編號	活動名稱	活動日期	內容	時間	會員	家屬	義工	# 地點	收費	負責職員	可獲 Club 分	活動元素	備註
32	同聲同氣吹口琴 2024年1-3月	9/1、23/1、6/2、20/2、5/3、19/3/2024 (二)	不要小看小小的口琴，除了可以吹出美妙的音樂，它其實還有許多優點喔！因為口琴是吹奏類的樂器，必須要用膈式呼吸法，可以鍛鍊肺活量、加強心肺功能。當有壓力的時候，可以藉由吹口琴沉浸在音樂的薰陶中，抒發負面情緒喔！講到咁好終於可以邀請到義務導師教授，大家千萬不要錯過！	下午 1:15-2:15	8	-	-	屯門栢麗廣場 2611室	會員 \$30	陳愛敬姑娘	每節 10分	 	學員需自備口琴，曾參加本中心上季口琴班及出席率七成以上學員優先報名。
33	聖言書法 2024年1-3月	2/1、16/1、30/1、27/2、12/3/2024 (二)	聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，提摩太後書 3:16 (和合本)；敬畏耶和華是智慧的開端；認識至聖者便是聰明。箴言 9:10 (和合本)，由義務導師教授書法，主題為聖經話語，學習從神而來的智慧。	上午 10:00-11:00	9	-	-	屯門栢麗廣場 2611室	會員 \$30	陳愛敬姑娘	每節 10分	 	自備毛筆、墨盒及空樽一個。
34	二胡會友 2024年1-3月	9/1、23/1、6/2、20/2、5/3、19/3/2024 (二)	由義務導師教授，學習進一步掌握二胡之技巧，因二胡結交緣，彼此推動，發揮所長。	上午 10:00-11:30	10	-	-	屯門栢麗廣場 2611室	會員 \$30	陳愛敬姑娘	每節 10分	 	自備二胡，曾參加本中心上季二胡班及出席率達七成以上學員優先報名。
35	中國書班 2024年1-3月	8/1、22/1、5/2、19/2、4/3、18/3/2024 (一)	由義務導師教授中國畫，培養參加者書畫興趣，陶冶性情。	下午 3:00-5:00	8	-	-	屯門栢麗廣場 2611室	會員 \$30	馬蔚霖姑娘	每節 10分	 	曾參加本中心上季中國畫班及出席率七成以上學員優先報名。

地點或會因應防疫措施需要而臨時修訂，請密切留意中心網頁資訊。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
元旦 1	聖言書法 上午 10:00-11:00 2	壁畫 Phone 景相 下午 2:00-4:00 樂在大自然 下午 2:00-4:30 3	滴滴仔乒乓球 2024 年 1 月 下午 2:00-4:00 終「生」大事·藝術治療小組 下午 3:00-4:30 4	Hehe haha 樂聚社 2024 年 1 月 基督團契小組 上午 11:00-中午 12:00 手工與藝術四重奏 下午 3:15-4:45 5	6	7
賀年活動好有 FUN 2024 上午 11:00-中午 12:00 中國畫班 下午 3:00-5:00 妙趣人生 Fun 一分 下午 3:30-4:30 8	二胡會友 上午 10:00-11:30 回聲同氣吹口琴 下午 1:15-2:15 布手作 (24 年 1 月) 下午 2:00-3:00 飛樂團·藝 Faith Band 下午 2:45-4:45 9	壁畫 Phone 景相 下午 2:00-4:00 樂在大自然 下午 2:00-4:30 舞聚社 下午 2:30-3:45 10	滴滴仔乒乓球 2024 年 1 月 下午 2:00-4:00 終「生」大事·藝術治療小組 下午 3:00-4:30 11	Hehe haha 樂聚社 2024 年 1 月 基督團契小組 上午 10:00-11:00 手工與藝術四重奏 下午 3:15-4:45 12	13	14
賀年活動好有 FUN 2024 上午 11:00-中午 12:00 緣聚結他班 下午 2:30-4:30 妙趣人生 Fun 一分 下午 3:30-4:30 15	二胡會友 上午 10:00-11:30 回聲同氣吹口琴 下午 1:15-2:15 布手作 (24 年 1 月) 下午 2:00-3:00 飛樂團·藝 Faith Band 下午 2:45-4:45 16	壁畫 Phone 景相 下午 2:00-4:00 樂在大自然 下午 2:00-4:30 舞聚社 下午 2:30-3:45 17	滴滴仔乒乓球 2024 年 1 月 下午 2:00-4:00 終「生」大事·藝術治療小組 下午 3:00-4:30 18	Hehe haha 樂聚社 2024 年 1 月 基督團契小組 上午 11:00-中午 12:00 迎新·精神健康專題講座 1/2024 下午 1:30-2:30 撥琴藝家團席 下午 2:30-3:30 手工與藝術四重奏 下午 3:15-4:45 19	20	21
賀年活動好有 FUN 2024 上午 11:00-中午 12:00 中國畫班 下午 3:00-5:00 妙趣人生 Fun 一分 下午 3:30-4:30 22	二胡會友 上午 10:00-11:30 回聲同氣吹口琴 下午 1:15-2:15 布手作 (24 年 1 月) 下午 2:00-3:00 飛樂團·藝 Faith Band 下午 2:45-4:45 23	壁畫 Phone 景相 下午 2:00-4:00 樂在大自然 下午 2:00-4:30 舞聚社 下午 2:30-3:45 24	滴滴仔乒乓球 2024 年 1 月 下午 2:00-4:00 終「生」大事·藝術治療小組 下午 3:00-4:30 25	Hehe haha 樂聚社 2024 年 1 月 手工與藝術四重奏 下午 3:15-4:45 26	27	28
賀年活動好有 FUN 2024 上午 11:00-中午 12:00 緣聚結他班 下午 2:30-4:30 妙趣人生 Fun 一分 下午 3:30-4:30 29	聖言書法 上午 10:00-11:00 布手作 (24 年 1 月) 下午 2:00-3:00 30	壁畫 Phone 景相 下午 2:00-4:00 樂在大自然 下午 2:00-4:30 舞聚社 下午 2:30-3:45 31				

地點或會因應防疫措施需要而臨時修訂，請密切留意中心網頁資訊。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
Arm Painting 手畫手 下午 2:30-3:30 中國畫班 下午 3:00-5:00 5	二胡會友 上午 10:00-11:30 回聲同氣吹口琴 下午 1:15-2:15 飛樂團·藝 Faith Band 下午 2:45-4:45 6	舞聚社 下午 2:30-3:45 7	1	基督團契小組 上午 11:00-中午 12:00 「助人自助」探訪日 (2024 年 2 月) 下午 1:30-5:00 2	農地小煮意 上午 9:00-下午 5:30 3	4
年初三 12	年初四 13	Arm Painting 手畫手 下午 2:00-3:00 14	8	新春·動 Switch 下午 2:00-3:00 新春孖住活力操 下午 3:15-4:15 9	年初一 10	11
中國畫班 下午 3:00-5:00 19	二胡會友 上午 10:00-11:30 回聲同氣吹口琴 下午 1:15-2:15 Arm Painting 手畫手 下午 2:00-3:00 飛樂團·藝 Faith Band 下午 2:45-4:45 20	身心健康行動計劃 (wrap 課程) 下午 2:30-4:30 21	15	尋找快樂之門 2024 新春·動 Switch 下午 2:00-3:00 新春孖住活力操 下午 3:15-4:15 16	生日大快樂 (2024 年 1-3 月) 下午 2:00-3:30 17	18
工藝又聚頭之齊起動 2024 上午 9:00-下午 3:00 緣聚結他班 下午 2:30-4:30 26	聖言書法 上午 10:00-11:00 Arm Painting 手畫手 下午 2:00-3:00 27	身心健康行動計劃 (wrap 課程) 下午 2:30-4:30 28	22	23	24	25

地點或會因應防疫措施需要而臨時修訂，請密切留意中心網頁資訊。

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	2024年4-6月活動報名日期：3月20日(星期三) 時間：下午1:45開始						
	天然手作仔之 固體手工皂系列 2024 上午 10:15- 中午 12:00 中國畫班 下午 3:00-5:00	二胡會友 上午 10:00-11:30 回聲回氣吹口琴 下午 1:15-2:15 初階手機班 (長者篇-24年3月) 飛樂團·義 Faith Band 下午 2:45-4:45	「徵」明消「廢」者 下午 2:00-3:30 身心健康行動計劃 (wrap 課程) 下午 2:30-4:30	感恩有你—海洋公園旅 上午 9:15- 下午 5:00	基督團契小組 上午 11:00- 中午 12:00 尋找快樂之門 2024 下午 1:30-2:30 新春·動 Switch 下午 2:00-3:00 新春孖住活力操 下午 3:15-4:15	親親親子活力操體驗日 上午 11:00- 中午 12:00	
	天然手作仔之 固體手工皂系列 2024 上午 10:15- 中午 12:00 中國畫班 下午 3:00-5:00	聖言書法 上午 10:00-11:00 初階手機班 (長者篇-24年3月) 下午 2:00-3:00	「徵」明消「廢」者 下午 2:00-3:30 身心健康行動計劃 (wrap 課程) 下午 2:30-4:30	11	基督團契小組 上午 11:00- 中午 12:00 尋找快樂之門 2024 下午 1:30-2:30 迎新·精神健康專題講座 3/2024 舞放鬆、好輕鬆家屬篇 下午 2:30-3:30	8	10
	天然手作仔之 固體手工皂系列 2024 上午 10:15- 中午 12:00 中國畫班 下午 3:00-5:00	二胡會友 上午 10:00-11:30 回聲回氣吹口琴 下午 1:15-2:15 初階手機班 (長者篇-24年3月) 飛樂團·義 Faith Band 下午 2:45-4:45	「徵」明消「廢」者 下午 2:00-3:30 身心健康行動計劃 (wrap 課程) 下午 2:30-4:30	14	基督團契小組 上午 11:00- 中午 12:00 尋找快樂之門 2024 下午 1:30-2:30 迎新·精神健康專題講座 3/2024 舞放鬆、好輕鬆家屬篇 下午 2:30-3:30	16	17
	天然手作仔之 固體手工皂系列 2024 上午 10:15- 中午 12:00 中國畫班 下午 3:00-5:00	初階手機班 (長者篇-24年3月) 下午 2:00-3:00	「徵」明消「廢」者 下午 2:00-3:30 身心健康行動計劃 (wrap 課程) 下午 2:30-4:30	21	耶穌受難節 耶穌受難節翌日	23	24
	天然手作仔之 固體手工皂系列 2024 上午 10:15- 中午 12:00 中國畫班 下午 3:00-5:00	初階手機班 (長者篇-24年3月) 下午 2:00-3:00	「徵」明消「廢」者 下午 2:00-3:30 身心健康行動計劃 (wrap 課程) 下午 2:30-4:30	28	耶穌受難節 耶穌受難節翌日	30	31

地點或會因應防疫措施需要而臨時修訂，請密切留意中心網頁資訊。

活動資料總表

限報系列

以下 1-3 月份活動請填寫報名優先次序
(首兩個活動正選，其後兩個活動後備)

活動編號	活動名稱	收費	優先次序
16	布手作 (24年1月)	\$20	
17	Arm Painting 手畫手	免費	
18	初階手機班 (長者篇-24年3月)	免費	
19	新春·動 Switch	免費	
20	壁畫 Phone 景相	免費	
21	新春孖住活力操	免費	
22	賀年活動好有 FUN 2024	\$20	
23	天然手作仔之固體手工皂系列 2024	\$50	
24	「徵」明消「廢」者	免費	
25	Hehe haha 樂聚社 2024年1月	免費	
27	滴滴仔乒乓球 2024年1月	免費	
29	緣聚結他班 2024年1-3月	\$30	
30	飛樂團·義 Faith Band 2024年1-3月	免費	
32	同聲同氣吹口琴 2024年1至3月	\$30	
33	聖言書法 2024年1至3月	\$30	
34	二胡會友 2024年1至3月	\$30	
35	中國畫班 2024年1-3月	\$30	

無限報系列

以下 1-3 月份活動無需填寫優先次序

活動編號	活動名稱	收費	(請✓)
1	終「生」大事-藝術治療小組	免費	
2	尋找快樂之門 2024	免費	
3	樂在大自然	免費	
4	迎新·精神健康專題講座 1/2024	免費	
5	探探鬆家屬篇	免費	
6	感恩有你—海洋公園之旅	免費	
7	農地小煮意	免費	
8	迎新·精神健康專題講座 3/2024	免費	
9	齊放鬆、好輕鬆家屬篇	免費	
10	親親親子活力操 體驗日	免費	
11	手工與藝術四重奏	\$50	
12	妙趣人生 Fun 一分	免費	
13	身心健康行動計劃 (wrap 課程)	免費	
14	舞聚社	免費	
15	「助人自助」探訪日 (2024年2月)	免費	
26	生日大快樂 (2024年1-2月)	免費	
28	義工又聚頭之齊起動 2024	需自費部份費用	
31	基督團契小組 2024年1-3月	免費	

小組 / 活動報名安排

為令各樂喜聚會員均有機會參與本中心所舉辦的小組 / 活動，各參加者在新一期報名「限報系列」時，最多可選擇四個活動，首二項小組 / 活動於活動報名時，會即時確定報名成功與否，而「無限報系列」之報名次數則不限。

若小組 / 活動於舉行前兩星期內仍未滿額，則本中心會按參加者報名時後備選擇的優先次序，決定通知參加者參加該小組 / 活動。若該小組 / 活動已滿額，則本中心將不會再個別通知所有後備報名者。

此外，如有需抽籤之活動，將於活動舉行前最少兩星期，在悠閒閣進行公開抽籤，中籤的參加者名單將於兩天內張貼於悠閒閣。**各參加者需於抽籤日後一星期內繳交活動費用**，否則該活動名額予以取消而不另行通知。

各個需抽籤活動之抽籤日期，請參閱本刊行事曆。

備註：活動報名日及下一個工作天，疫情下所有活動只接受電話報名。

樂喜聚 中心辦公時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00-1:00	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
下午 1:00-5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗

* 除特別活動外，星期日及公眾假期休息

「悠閒閣」開放時間

(地點：康恩園地下大堂) 對象：區內居民

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
下午 2:30-4:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗

會員及活動須知

會員資格

1. 服務對象詳見通訊第三頁服務介紹；
2. 申請手續：請向當值職員查詢

報名守則及須知

一. 參與活動須知

1. 中心不會在小組、活動舉行前再次提醒參加者出席，參加者須準時到指定地點集合，逾時不候。
2. 所有小組及活動均不接受自行轉讓參與名額。
3. 所有於中心舉行之小組及活動於結束前 30 分鐘本中心將不會接送參加者參與活動，敬請各位參加者留意並準時出席。
4. 各參加者如需繳交小組及活動之費用，煩請於中心工作日下午 4:30 前到中心繳交，否則繳費將不獲受理。

二. 報名及繳費須知

1. 除特定列明報名安排外，會員報名參與小組、活動均採取先到先得形式報名，額滿即止。
2. 以抽籤形式決定參與名單之活動，各活動會於活動舉行前兩星期進行公開抽籤，截止報名日期請參閱活動內容及備註。
3. 除特定列明服務對象外，一般小組、活動報名名額優先給予會員，非會員可按個別小組、活動向相關負責職員查詢可供報名名額(非會員)。
4. 若小組 / 活動於舉行前兩星期內仍未滿額，則本中心會按參加者報名時後備選擇的優先次序，決定通知參加者參加該小組 / 活動。若該小組 / 活動已滿額，則本中心將不會再個別通知所有後備報名者。
5. 有興趣報名參加免費小組、活動之參加者可透過電話報名；收費小組、活動則必須在指定時間內親身繳費作實。
6. 敬請自備充足輔幣以支付費用；如需以劃線支票支付費用，抬頭請填上「香港聖公會福利協會有限公司」或「Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited」
7. 參加者成功繳交活動費用後，一般情況下(例如活動撞期、缺席、請假等)，已繳交之活動費用將不獲退還，有關名額亦不可轉讓予其他人士

活動更改或取消及退款安排

1. 若遇上惡劣天氣，中心會視乎天氣情況而決定是否將活動延期或取消，詳情請參閱下方「惡劣天氣下之服務及活動安排」
2. 凡因中心更改小組 / 活動收費及出席日期 / 時間，中心職員會透過口頭或電話通知已成功報名之參加者相關變更
3. 若中心因特別情況需將收費小組、活動延期或取消，致令參加者未能出席相關小組、活動(包括未能接受小組活動日期更改或因有關改動未能出席)，中心將安排退款
4. 活動如須退款，各參加者請於接獲通知後 180 天內攜同活動正本收據到中心取回款項。逾期不取則會當作捐款處理，恕不另行通知

責任聲明

中心會盡力保障參加者在參與活動時的安全。惟參加者本人或其家屬 / 監護人亦應了解自身體能，並應自我評估是否適合參加相關活動。在參與活動時必須願意和遵守中心所定的一切章則，並聲明個人的健康及體能良好，適宜參加已報名的活動。參加者在活動進行期間，如因有不負責任的行為、個人疏忽、健康或體能欠佳，而引致個人或他人財物受到損毀、受傷或死亡，中心無需負責。參加者明白如對本身能力和其他方面有懷疑時，應在參加活動前，徵詢醫生和其他專業人士的意見。

惡劣天氣下之服務及活動安排

1. 當天文台懸掛 8 號風球，中心會停止服務，直至風球除下後兩小時內盡快恢復服務
2. 在惡劣天氣下，中心會在活動或開放前兩小時按以下指引決定活動是否如期舉行：
 - a. 如活動當日有雷暴警告，活動 / 小組會在天氣情況許可下，中心室內活動、參觀、日營及度假營的室內活動等照常進行，水上及野外活動(如遠足及戶外旅行等)取消
 - b. 若天氣於活動 / 訓練完結前兩小時內轉好，該節活動 / 訓練仍會依照之前的決定取消
 - c. 除了上述列舉之情況外，中心會視乎特別天氣情況，如酷熱天氣警告等、活動地區、以及活動性質，彈性決定是否將某項活動取消或延期，並儘量在活動前通知參加者。參加者亦應視乎所在地區之天氣及路面情況而決定是否出席活動
3. 在活動進行期間，若天氣轉趨惡劣，中心會在安全情況下疏散參加者或暫留參加者在活動場地，直至天氣好轉才安排離開

惡劣天氣下之服務及活動安排

雷暴 / 颱風 / 暴雨警告訊號	雷暴警告	一號風球	三號風球	八號風球或以上	黃色暴雨警告	紅色暴雨警告	黑色暴雨警告
日間訓練 / 中心服務 / 班組 / 悠閒閣	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
活動(室內, 非樂喜聚場地)	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗
活動(室外)	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
網上活動舉行前兩小時	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
網上活動進行期間	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓

SQS 服務標準提提你

香港聖公會屯門精神健康綜合社區中心 - 樂喜聚乃香港聖公會福利協會有限公司轄下單位，並根據社會福利署之 16 個服務質素標準執行及運作，在執行服務表現監察系統的過程中，讓會員了解樂喜聚的服務及工作內容，及對服務給予意見。今期活動通訊向各位介紹第 9 至 12 的服務質素標準。

	內容
標準 9	安全指引： 服務單位已採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。例如定期檢查及維修消防設備、中心活動物資及職安健檢查。設定緊急事故應變程序，定期進行火警演習，職員及服務使用者在工作底活動期間的意外或受傷事故處理程序，實施惡劣天氣安排等等。
標準 10	申請接受和退出服務： 服務單位以通訊、悠閒閣壁報板及宣傳單張展示服務使用者可申請接受和退出服務的程序。清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。如拒收申請服務的人士，並向該申請人陳明拒收的原因，如情況適當，亦會將申請人轉介到另一適當的服務單位。
標準 11	評估服務使用者的需要： 單位會收集服務使用者之意見，以滿足服務使用者之需要。
標準 12	知情的選擇： 單位內備有通告和既定之程序，讓服務使用者得悉與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料，從而作出選擇及決定。

如對以上服務標準或對本中心服務有任何意見，請與中心主任、社工或當值職員聯絡。

服務意見欄

如有任何對中心服務或活動的意見，可填寫服務意見欄交回中心意見箱。

如不想繼續接收本中心之通訊，請致電本中心與職員聯絡。

《中心守則》

- 會員及到訪者應小心保管個人財物，如有損失，本中心恕不負責。
- 會員及到訪者有責任保持中心之地方清潔；未經本中心職員許可，請勿在中心範圍內飲食。
- 會員及到訪者在進入中心範圍內禁止吸煙及飲用含酒精成份飲品。
- 會員及到訪者在參與中心服務期間有責任保障他人之私隱並加以保密，不得在未經當事人同意下談論及發放他人個人私隱資料。
- 會員及到訪者在進入中心範圍內禁止向他人借錢及售賣物品。
- 會員及到訪者不得攜帶危險物品包括利器、易燃物品等進入中心範圍，以保障他人人身安全。
- 會員及到訪者在進入中心範圍內若出現不合理行為，包括行為不檢、擾亂中心秩序、粗言穢語、騷擾他人等行為，本中心職員有權要求會員及到訪者即時離開中心範圍以保障他人免受任何侵犯。
- 會員及到訪者在參與中心小組 / 活動期間若出現不合理行為，包括行為不檢、粗言穢語、騷擾他人等行為，至令小組 / 活動無法順利舉行，經本中心職員多次勸告無效後，本中心有權終止有關會員及到訪者參與該次及餘下小組 / 活動的資格，已繳小組 / 活動費用恕不退還。
- 會員及到訪者在接受中心服務期間，須遵守《中心守則》內一切規定；若會員及到訪者違反《中心守則》並經本中心職員多次勸告無效後，本中心有權重新檢視有關會員及到訪者是否繼續適合參與本中心的活動。
- 本中心保留執行及修訂中心守則的權利。