

樂心匯灣仔及港島東區
2025年4-6月份中心通訊

破曉

新年

新目標

(R)levant
相關性

(S)pecific
具體

(A)chievable
可達成

(M)easurable
可衡量

(T)ime-bound
有時限

活動登記時段：2025年3月4至11日

公佈結果日期：2025年3月20日

公開抽籤日期：2025年3月18日

公開報名日期：2025年4月9日

服務介紹、目錄	1
編者的話	2
中心報告	3
人事消息	4-5
會員守則及須知、報名須知	6
活動登記安排	7
破曉報名流程天書	8
破曉活動公開抽籤	9
破曉活動公開抽籤注意事項及流程	10
活動登記表格	11
Facebook 專頁介紹	12
破曉 與 好學舍 合併通知	13
聖誕活動回顧	14
新春活動回顧	15
會員大會/倡導	16
共建/發展	17-19
個人成長小組	20
職業復康資訊	20
義工活動：展義活動回顧	21
消閒及娛樂	22-26
運動與健康	26-29
信仰活動	29
活動宣傳：結伴成長計劃	30
推廣活動：擁抱杏齡	31-34
復元心程	35
健康專欄	36
職業治療知多點	37
家屬資源及服務中心活動推介	38
HKE 活動宣傳（杏花邨互動藝術展）	39
服務質素標準/ 意見欄	40
活動月曆	41-46



服務介紹、目錄
「樂心匯」使命乃致力提昇區內居民的身、心、社、靈的全人健康及正面生活態度，同時服務居住社區內的精神康復及情緒受困擾人士，協助其安居區內，發揮潛能，建立互助網絡，並回饋社會。本中心服務範圍於灣仔及港島東區，歡迎你們踴躍參與中心各項活動及小組。

中心活動

新年 新目標

新春過後，春天帶來了萬物復甦的生機。在這個充滿希望的季節，可以嘗試訂立一些目標。生活就像一場旅程，而目標則是我們前進的指路明燈。無論是提升自我、規劃職業還是改善健康，明確的目標能幫助我們增強動力，提供方向感。

在設定目標時，可以使用SMART原則。SMART代表具體（Specific）、可衡量（Measurable）、可達成（Achievable）、相關（Relevant）和時限性（Time-bound）。例如，如果您想提高健康水平，可以設立一個目標：「在接下來的三個月內，每週運動三次，每次至少30分鐘。」這樣的目標不僅具體，而且可以衡量，還有清晰的時間限制。

然而，訂立目標不只是寫下一個清單。這需要持續的努力和反思。在追求目標的過程中，挑戰和挫折是難免的。我們需要保持耐心，並從失敗中學習。每一次挫折都是通往成功的一步，讓我們變得更加堅強。

朋友、家人和同事的支持能讓我們在追求夢想的過程中感到不再孤單。與他們分享自己的目標，請求幫助，能增加我們的責任感，也能相互激勵。

目標的設定是一個動態的過程。隨著時間的推移，我們的目標可能會改變，這是正常的。我們可以保持靈活，適時調整自己的方向，以應對新的挑戰和機會。

在這個充滿希望的春天，讓我們勇敢追尋，持續成長，實踐每一個小目標！



1. 中心將於以下日子暫停開放：

港島東區辦事處 及灣仔區辦事處	4月4日(五) 清明節
	4月18日(五) 耶穌受難節
	4月21日(一) 復活節星期一
	5月1日(四) 勞動節
	5月5日(一) 佛誕

2. 中心特別開放時間：

灣仔區辦事處	4月29日(二)	晚上 6:00-10:00
--------	----------	---------------

3. 此通訊之活動為灣仔及港島東區辦事處所合辦。
4. 憑有效之會員證，可享有百合谷餐廳折扣優惠，優惠細則以百合谷餐廳為準。如有任何爭議，百合谷餐廳保留最終之決定權。
5. 中心會不定期收到來自政府或社會服務機構的活動邀請，因此這類活動的通知一般都非常緊迫，無法一一刊載於通訊內。有見及此，中心會將此類臨時的活動資訊及報名詳情張貼於中心「活動壁報板」，請會員留意。

轉職同工

灣仔區 中心主任 王錦楨姑娘

各位樂心匯(灣仔)的會員，你們好！我是新到職的中心主任王錦楨姑娘。

很開心能夠加入樂心匯(灣仔)的團隊，我會帶領團隊繼續與有需要的人士同行。

期待在中心與大家見面，在中心遇見我的話，歡迎跟我打個招呼，讓我認識你哦 😊



到職同工

灣仔區 計劃幹事 吳詠琳姑娘

大家好，我係新入職嘅計劃幹事Ivy吳姑娘。我平時喜歡與人接觸，和嘗試不同的新活動，特別喜歡做運動，做小手作和畫水彩畫。很開心能加入愛羣的大家庭，期待與大家一同成長同行。



灣仔區 計劃幹事 梁蘊怡姑娘

各位會員好，我係2月新入職嘅計劃幹事Casey梁姑娘，好開心可以加入樂心匯（灣仔），希望可以認識到大家，携手進步，之後活動見到歡迎過黎同我Say Hi啊！



離職同工

灣仔區 計劃幹事 李之程姑娘

各位會員好，我是之姑娘，我已在2月離開愛羣。感恩有幸在這裏工作，與各位相遇。能夠在復元路上陪伴大家，是我的榮幸。祝願大家身體健康，好好照顧自己，活出自我。





港島東區 註冊社工 吳梓聰先生

大家好！我係新社工同事，大家可以叫我吳生或者Billy，很高興能夠與大家共事，互相勉勵。近來天氣持續低溫，大家記得飲多啲水～

港島東區 朋輩支援工作員 王文穎先生

大家好！我是朋輩支援工作人員王文穎。我喜歡打網球、聽音樂和攝影。希望能與大家一同分享一同成長。



港島東區 家屬朋輩支援工作員 甄詠珊姑娘

大家好，我是新入職的家屬朋輩支援工作人員Hannah，十分興幸能加入[樂心匯]這個大家庭，成為其中一份子服務大家。我會在日後的家屬活動中與大家見面，在復元路上一齊互相扶持。

1. 服務使用者每次進入本中心時，須攜帶會員證及簽到。如使用本中心設施及報名活動，必須出示會員證。
2. 進入本中心或參加本中心任何活動的服務使用者，須衣履整潔和端莊。
3. 服務使用者在中心內須自律，不得喧嘩、吵鬧、打架或進行擾亂中心秩序及他人安寧之行為。並應保持中心內環境清潔整齊，不准隨地吐痰或亂拋垃圾。
4. 在中心、機構範圍內及中心舉辦的活動期間均嚴禁吸煙、吸毒、飲酒、私人買賣、私人籌款、賭博、偷竊及其他不法活動，違例者即送官究治。同時亦不得攜帶危險品、酒精飲品或違禁藥物參與活動。
5. 服務使用者須尊重他人的財物，亦須自行保管私人財物，本中心不負責任何損失。
6. 請愛護及正確使用中心內各項設施，不可隨意移動、破壞、取去中心內任何設施或物品，如損壞公物，當事人須負責賠償。
7. 不鼓勵服務使用者之間互相借貸金錢，如有需要解決財務問題，可與中心職員聯絡及商量。中心職員亦謝絕服務使用者的金錢、利是、禮物等餽贈。
8. 如身體或精神欠佳時，須通知職員協助。
9. 會員證有效期為一年，期滿時請到中心續期。另外，會員證不得轉讓他人使用，如有遺失或損毀，須重新辦理補領手續，並須繳交港幣10元補領費用。
10. 服務使用者的個人資料如有更新，須以書面通知中心，以作記錄。如你不欲收取本通訊，請以書面郵寄或電郵至 wciccmw@bokss.org.hk 通知本處。

報名須知

1. 報名活動需持有有效的會員證。報名後如因個人理由退出，所繳付的費用，恕不退還，亦不可轉讓名額。
2. 如因特別事故，中心有權更改活動的負責職員、活動時間及地點，受影響的會員可要求退款。除因住院而未能出席活動、報名人數不足、活動取消、延期或滿額外，中心恕不退還會員所繳交的費用。會員如需退款，必須於閣下報名的單位辦理退款手續。退款時必須帶回收據正本。
3. 中心活動現以電話，網上填表或郵寄的形式登記，活動登記熱線的服務時間請參考P.7活動登記安排，本區會員獲優先抽籤/參加活動，登記活動後請耐心等待抽籤結果，
4. 中心職員會按會員意願通知抽籤結果，有需要時才以電話通知會員。所有中籤會員需在公佈結果日起兩星期內親臨中心完成報名手續以確認留位，否則視作放棄。
5. 如會員本人未能親臨中心報名，需由他人代報。代報人士需帶同及出示報名會員的會員證及授權書，到中心辦理報名手續，若造成誤會或金錢上糾紛，本中心恕不負責。
6. 如持有有效會籍的會員在活動報名期過後仍想報名參加活動，請在公開報名日起以電話/親臨中心向當值職員查詢該活動的報名情況，如活動尚有餘額，當值職員會為會員報名相關活動。
7. 所有活動的截止報名時間為活動前一個工作天，以便作合適的預備。
8. 為了使中心有足夠的時間處理會員報名手續，中心於關門前15分鐘將暫停報名手續，敬請預留時間報名。
9. 會員需自行紀錄已報名之活動，如活動沒有更改，職員不會再致電給會員提醒出席活動。
10. 會員請準時出席活動，逾時而事前未有通知職員者，恕不等候。
11. 如會員無故缺席超過2次活動，中心職員有權暫停該會員在中心的活動及報名申請。在活動中所拍攝的相片或錄影帶，可供本中心製作季刊、年報或其他活動之用，如會員有異議，請於活動拍攝前與中心職員聯絡，否則一律視作同意拍攝。
12. 所有活動的詳細內容及報名細則，以中心最後公佈為準，中心亦保留隨時修改任何活動內容的權利。
13. 如會員有經濟困難，可聯絡中心職員。



活動登記時段由2025年3月4日至11日

- 會員只可選用其中一種方法 (網上登記 / 郵寄表格 / 電話熱線) 進行活動登記。
- 每位會員最多可選擇五個活動。
- 如有重複遞交表格(不論任何方式)，中心只會接受最早收到的登記表格。
- 如登記人數超過活動名額，將進行抽籤。
- 抽籤結果公佈後，如活動尚有餘額，會員可到中心以先到先得方式報名。



本區會員 編號以 E 開始



本區會員 編號以 EW / W 開始

「方法一」



上網登記或掃描QR code

<https://shorturl.at/kgIUL>



「方法二」



郵寄表格 填妥表格(P.11)後郵寄

香港筲箕灣道361號利嘉中心11樓

香港灣仔愛群道36號8樓



「方法三」



電話熱線: 上午10時至下午1時；下午2時至5時

2967 0902

或 6945 0569



9585 4384

活動抽籤結果於2025年3月20日公佈

公佈結果方式: 1. 自行於中心Facebook 查看抽籤結果

2. 以Whatsapp 或

3. 中心職員以電話通知



- 中籤者請於公佈抽籤結果日起兩星期內，帶同本人會員證親臨中心報名，以確保留位。

7 尚未收到任何結果通知前，請勿前往中心或向任何人繳交費用。

破曉報名新流程

看看這頁天書就識玩啦!

活動登記時段
3月4至11日



選擇其中一種方式登記
(致電熱線 / 郵寄 / 上網)

- 每人最多只可選擇5個活動登記
- 中心只接受第一次登記記錄作抽籤

New
公開抽籤日
3月18日

為提高活動抽籤透明度，
上一期開始，試行於灣仔
中心舉行公開抽籤：



今期將於港島東中心舉行



歡迎會員透過此QR code
或致電中心報名出席

抽籤結果公佈日
3月20日



於3月20日按會員意願公佈
及通知其抽籤結果。

4月3日或之前

(抽籤結果公佈日起2星期內)



請於兩星期內帶同會員證及
所需費用 (如需要繳費)親臨
中心報名。

**請報名確保留位，逾期報
名將不獲優先處理。

2025年4月9日(三)起公開報名，歡迎先致
電查詢餘額情況後再親臨中心報名

破曉活動公開抽籤

為提高「破曉活動」抽籤透明度，
本中心在17/12/2024，
首次於灣仔中心舉行公開抽籤：
並有會員列席，詳情請留意破曉P.10



公開抽籤日期：2025年3月18日(二)
舉行地點：筲箕灣利嘉中心11/F
如有興趣出席，歡迎致電中心報名

「破曉活動公開抽籤」

注意事項及流程：

- 如有意觀看抽籤過程，歡迎致電中心或填寫ms form 報名出席；
- 如活動登記人數不超過活動名額，登記者將會自動中籤；
- 抽籤次序會按書刊刊登活動的順序進行，為確保抽籤過程順暢，中途將不會翻閱已完成抽籤活動的結果，鼓勵有意觀看抽籤的會員能準時到達；
- 我們會於活動公佈日3月20日(四)，按照會員選擇的方式，公佈最終抽籤結果；
- 大家亦可於公佈日在Facebook 查看有關的結果；
- 公開抽籤日將不會接受即時報名；
- 如有提問，歡迎在抽籤完結後，與在場職員查詢；
- 本次抽籤地點在筲箕灣利嘉中心11/F，活動室二舉行。
- 如有任何查詢，歡迎致電2967 0902 向韓SIR 或 3413 1641 向 陳姑娘查詢。

活動登記表格

2025年4至6月份
破曉活動登記表格

職員專用

經手人：_____

日期：_____

會員姓名：(中文)	會員編號：
聯絡電話：	手提電話：

	活動編號	活動名稱	活動日期	費用
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
合共：				

- 如閣下會籍過期，你是否願意**延續會籍**？ ☐是 / ☐否*
(閣下會籍如超過 3 個月未有續會，請留意日後到達中心正式辦理報名安排時，需要預留時間與當值社工面談及辦理入會手續。) *請在適當的位置加上「✓」
- 如得出抽籤結果，我們可能透過以下任何一種方式與你聯繫，請問你同意與否？
*請在適當的位置加上「✓」

	同意，請填上聯絡號碼 (如適用)	不同意
自行到 Facebook 查看結果		
Whatsapp 收取 Facebook 連結		
電話		

- 假如中心會不定時以 WhatsApp 發放中心資訊或心靈健康錦囊等消息，請問你願意以 WhatsApp 接收我們的資訊嗎？ ☐是 / ☐否*

會員簽名：_____ 日期：_____



大家可以瀏覽樂心匯的 **facebook** (臉書)，追蹤中心最新動態、通告、活動資訊。除了發放精神健康相關的資訊，喚起大家對精神健康重要性的關注，

「臉書專頁 3 月 20 日將會刊登破曉活動中籤者的會員編號」

你可以透過以下方法「讚好」及「追蹤」專頁：



1. 登入Facebook帳戶
2. 搜索專頁名稱   搜索專頁名稱
灣仔區：BOKSS – [樂心匯 灣仔]
港島東：BOKSS – [樂心匯 港島東]
3. 點擊「讚」

1. 掃描QR code

進入專頁

2. 點擊「讚」

只需掃描以下QR code進入
灣仔區 或 港島東的專頁，
便可以知道結果啦!!



樂心匯
灣仔



樂心匯
港島東

*請留意：本中心FB專頁只會提供資訊發放用途，如有任何查詢，歡迎致電聯絡所屬中心。

親愛的會員：

衷心感謝各位一直支持「破曉」與「好・學舍」舉行的各項活動。為了增加刊物的便攜性、讓讀者更易掌握中心資訊，並響應環保，我們計劃將兩本刊物合併為一本。希望合併報名，並讓活動資訊更集中及清晰易明。

我們計劃在下半年正式合併刊物，目前正進入意見收集階段。希望各位會員能提供寶貴的意見，請填寫以下表格或透過以下連結分享您的建議，謝謝。

請登入連結分享建議：<https://shorturl.at/dmdYA>



掃描 QR code 分享建議



(意見表)

我對《破曉》的意見：_____

我對《好・學舍》的意見：_____

我對合併《破曉》和《好・學舍》的建議：_____

會員姓名：_____

會員編號：_____

日期：_____

填寫後，可放於中心意見箱或交給中心職員。

感恩有祢陪伴行

感恩生命中每個相遇，
在佳節透過遊戲互動、
生命見證分享、愛筵、
桌遊、傳遞基督的愛，
活出豐盛、喜樂的佳音。



嘉賓分享基督品格桌遊



會員見證分享





迎春樂遊聚



活動回顧



流浮山手信



共進鮑魚海鮮餐



遊覽天后廟及花
炮展覽館



會員大會暨生日會

活動編號：AE25013	
日期：5月28日(三)	內容： 每季度一次的會員大會，透過遊戲、活動回顧、主題分享及討論、意見收集，為會員提供中心的最新資訊，亦讓大家發表意見；同日亦舉辦生日會，一同為4-6月生日的會員慶祝
時間：下午2:30-4:30	
地點：港島東辦事處	
對象：所有會員	
名額：16	
費用：免費	負責職員： 註冊社工陳曉茵姑娘、活動幹事張賢梅姑娘

季度聚會及 Friends' Club

活動編號：AW25001	
日期：5月15日(四)	內容： 活動中與大家一同玩小遊戲，分享中心資訊及精神健康訊息分享。讓大家認識中心的服務，並與會員互相鼓勵。 活動設有意見收集環節及為4-6月生日的會員慶祝。無論你是新認識中心的會員，還是已認識中心一段時間的朋友，都歡迎大家一同參與是次季度聚會。
時間：晚上7:00-9:00	
地點：灣仔區辦事處	
對象：所有會員	
名額：不限	
費用：免費	負責職員： 註冊社工岑璟堯先生、註冊社工黎嫻姑娘、計劃幹事劉映瑤姑娘

成立目的：

由不同協作小組成員參與會議，歡迎各會員一起貢獻，鼓勵會員參與策劃活動，包括策劃每季的團聚慶祝會內容和與不同社區協作團體交流。

團體成員說，我們因為受後現代復元人士主義影響，所以我們需要主動、一人有一點 Fun 就讓世界變得更多元和有趣。我們每季定不同的項目做主題，然後定立活動每項的達成指標 KPI，讓我們一齊變得更進步和克服社會污名的標籤。

成立經過：

由每個人都有好生活小組漸漸蛻變，聯同音樂小組和其他協作小組等代表，經商議於 2024 年 9 月成立。回顧過程是會員義工以團體方式與不同團體交流、組織團聚慶祝會獲得參加者支持，看見會員在一起慶祝優勢，啟發大家聚在一起力量的重要。

好生活共建會		
活動編號：IE25023		
日期：	4 月 29 日 (二) · 6 月 10 日 (二)	4 月 1 日 (二)
時間：	下午 2:30-4:30	上午 10:30-下午 1:00 (待定)
地點：	北角城中 1705 室 (近炮台山地鐵站 B 出口)	
內容：	唱歌或遊戲熱身，討論協作計劃如何幫助同路人，玩、學習、擴闊	探訪九龍醫院日間醫院，服務醫院園友，一起唱歌、遊戲、手舞足蹈、做運動，獲得生命祝福。
		備註：參加九龍醫院義工資格必須經面試及事前參加醫院半天訓練。(訓練日期：待定)
名額：35	對象：所有會員	費用：免費
負責職員：註冊社工李俊傑先生、協作音樂小組、義工 Simon、獅子強、釗、貞、武術小組		

團聚慶祝會一周年	
活動編號：AW25003	
日期：6 月 24 日 (二)	內容：優勢由會員互相幫助而建立，We are together，一起慶祝一周年生日。不同協作優勢的會員義工和你遊戲、唱歌、跳舞、或運動慶祝、玩話劇小品、參加者可以帶自己一個由你親手創作的作品、親歷的故事、一件你喜歡的禮物、歷史回憶照片、閱讀作品、或一個小技巧、小才能、或你自己。更歡迎新會員一起參加，分享你的想法。備有茶點，一起慶祝我們集合一起就是團體優勢。團聚慶祝會，由幾個協作小組和會員一起組成的「好生活共建會」策劃。
時間：晚上 7:00-9:00	
地點：灣仔區辦事處	
對象：所有會員	
名額：50	
費用：免費	負責職員：註冊社工李俊傑先生

夏日繽紛

活動編號： AW25002	
日期： 6月14日(六)	內容： 魔力橋、扭波、唱歌、好玩遊戲、乒乓球遊戲、送專業攝影人像為你打卡、連串的嘉年華。
時間： 下午 2:30-4:30	
地點： 灣仔區辦事處	
對象： 所有會員	
名額： 35	費用： 免費
負責職員： 註冊社工李俊傑先生、好生活共建會協作義工珊、楷、鍾、釗、真、貞、舒、強、Simon、Lam、Tony、Flora 等	

閱讀心靈寫作小組

活動編號： IE25022	
日期： 4月23日； 5月21日； 6月18日(三)	內容： 學習心靈悅讀、學詩、小遊戲玩、培養自己對生活周圍的趣味，讓自己有愉悅的心，互相幫助。
時間： 晚上 7:00-9:00	
地點： 灣仔區辦事處	
對象： 所有會員	
名額： 15	費用： 免費
負責職員： 註冊社工李俊傑先生、導師郭詠恩 Tracy 女士	

武術強身在公園

活動編號： IE25024	
日期： 4月11、25日； 5月9、23日； 6月13、27日(五)	內容： 教劉家拳健身，行馬步紮實沉拳、能感覺神清氣爽，能健康養生不求速速成就。一起互相成就，帶出團隊氣氛。
時間： 晚上 7:00-9:00	
地點： 西灣河愛秩序灣公園內	
對象： 所有會員	
名額： 20	費用： 免費
負責職員： 註冊社工李俊傑先生、教練：Guy Lawrence 先生 (東涌中國功夫體育會主席)	

Music 生命頌 Rainbow

活動編號：IE25025

日期：4月7日；
5月12日；
6月9日（一）

時間：下午 3:00-5:00

地點：北角城中心 1705 室
（近炮台山地鐵站 B 出口）

對象：所有會員

名額：25

內容：

唱歌、遊戲或跳舞，感受和發展音樂更多可能性和互相幫助。

費用：免費

負責職員：註冊社工李俊傑先生、
協作義工舒、Maggie、Jacklin、雪妮

Cheer up 出版策劃小組

活動編號：IE25026

日期 5月8日；
6月12日（四）

時間：晚上 7:00-9:00

地點：灣仔區辦事處

對象：所有會員

名額：15

內容：學習訪問不同經歷的人的生命故事，策劃出版 Cheer up 雜誌，復元人士刊物，攝影紀實、開濶生活意義。

備註：Cheer up 心社雜誌已是兩大學和公共圖書館的館藏

費用：免費

負責職員：註冊社工李俊傑先生

角色遊戲玩

活動編號：IE25027

日期：4月22日；
5月13日；
6月17日（二）

時間：晚上 7:00-9:00

地點：灣仔區辦事處

對象：所有會員

名額：15

內容：角色遊戲，表達自己的情緒，製造安多酚。學習講故事與不同人尋找更多的創意故事。出席者歡迎帶一件有趣的物件來做道具，代表自己的愛好、優點或生活模態。

費用：免費

負責職員：註冊社工李俊傑先生、
協作義工舒、Maggie、Jacklin、雪妮

找回生命的火光

活動編號：TE25003	
日期：5月22、29日； 6月5、12日（四）	內容： 回望過去，人生總有無數的困難和挑戰，但你仍然擁有很多能力和優勢跨過。小組運用敘事治療，通過繪畫生命樹、以圖卡分享彼此，尋找被遺忘但重要的片段，找回生命的火光，遇見更美好的自己。
時間：下午2:30-4:30	
地點：港島東辦事處	備註： 需要組前面談(RE25006)，以電話及Zoom的方式進行 負責職員：註冊社工梁嘉晞姑娘
對象：所有會員	
名額：8	
費用：40	

疾襲，護法現身~

活動編號：TW25001	
日期：5月6、13、20、27日； 6月3、10、17、24日（二）	內容： 人生有起有跌，我們的身心狀態亦如是，復發就像颶風似的，來到時會損害健康之外，對我們生活、工作及人際關係也會激起陣陣漣漪。 大家一起來學習及尋找方法，在復發來到前做好「預防」工作，復發來襲時，也準備好緊「急應」對減少影響，復發過後，能讓我們「維補」工作。
時間：上午10:00-中午12:00	
地點：灣仔區辦事處	備註：需要組前面談(RW25002) 負責職員：精神科護士顏芬姑娘
對象：有思覺失調經歷會員優先	
名額：8	
費用：免費	

職業復康資訊

職場準備做社福

活動編號：OE25004	
日期：5月8、15、22、29日(四)	內容：透過小組活動，您將會了解社福機構的運作和要求，工作內容及所需特質，為未來工作做好準備。立即參加，一同探索從事社會服務的精彩！
時間：下午2:30-4:00	對象：具就業意欲，及有興趣從事社福界的會員
地點：灣仔區辦事處	費用：免費
名額：8	負責職員：職業治療師吳翠芝姑娘



「展義晴天」名字的意思是：希望義工好像太陽一樣，為社區群體帶來溫暖。

活動回顧

有你有我



今年義工大旅行，我們一同前往了西貢鹽田梓，了解本地天主教客家文化，及具傳統的造鹽技術。雖然天氣炎熱，山路也不易走，但能夠欣賞到最後一屆西貢藝術節的作品及鹽田梓優美的風景，十分值得。



愛東嘉年華在12月已完滿結束，當日一共有8個攤位，提供遊戲、精神健康資訊及非華語服務予一眾街坊，當天短3小時，一共接觸了640人次的愛東邨居民，街坊和義工都熱情投入參與，在寒冷的冬天為愛東邨添加一份生氣。



《繽紛星期三》

中心逢星期三會提供不同類型的活動讓大家參加。內容涵蓋聊天吹水、資訊娛樂、音樂分享等活動。活動內容如下：

日期	活動名稱	活動編號
02/04	週三點唱機	IE25012
09/04	陪我講	
16/04	睇電影	
23/04	週三點唱機	
30/04	*主題性活動* (待定)	
07/05	腦力打機	
14/05	週三點唱機	
21/05	睇電影	
04/06	桌遊時間	
11/06	週三點唱機	
18/06	文化知多啲	
25/06	腦力打機	

繽紛星期三	
活動編號：IE25012	
日期：4月2、9、16、23、30日； 5月7、14、21日； 6月4、11、18、25日（三）	內容： 中心逢星期三會提供不同類型的活動讓大家參加。內容涵蓋聊天吹水、資訊娛樂、音樂分享等活動。
時間：下午 2:30-4:00	
地點：港島東辦事處	
對象：所有會員	費用：免費
名額：15	負責職員： 計劃幹事王蔚恩姑娘、計劃幹事黎安寶先生、 朋輩支援工作員萬鳳儀姑娘

身心自駕遊 (筲箕灣)

活動編號：AE25011	
日期：5月13日(二)	內容： 《身心自駕遊》是一個輕鬆的桌上遊戲，讓大家一起探索自己過去、現在、將來的優勢與障礙，邁向自己的目的地和獲得寶藏。
時間：下午 2:30-4:00	
地點：港島東辦事處	
對象：所有會員	費用：免費
名額：8	負責職員：計劃幹事黎安寶先生、朋輩支援工作員萬鳳儀姑娘

桌遊夜繽紛

活動編號：IE25013	
日期：4月23日； 5月7、28日； 6月18日(三)	內容： 一起學習中等難度的桌上遊戲，具策略性地遊玩、鍛鍊腦筋、結識愛好桌遊之友，歡度夜晚。
時間：晚上 7:30-9:00	
地點：港島東辦事處	備註：沒有參與繽紛星期三會員優先
對象：所有會員	費用：免費
名額：8	負責職員：註冊社工邱榕韓先生、計劃幹事黎安寶先生

初玩書法

活動編號：IE25014	
日期：4月17、24日； 5月8、15日(四)	內容： 書法，是中國動中有靜，靜中有動的養生藝術，能陶冶性情，延年益壽。就讓我們輕輕鬆鬆地，初探她的奧秘。
時間：下午 2:30-4:00	
地點：港島東辦事處	備註：參加者無需有任何書法基礎
對象：所有會員	費用：免費
名額：6	負責職員：註冊社工邱榕韓先生、義工導師梁少茵女士

換個風景換個心情-本季成員招募

活動編號：IW25005

內容：

共住在這繁囂的城市，每日車水馬龍的景象已成常態，難道城市的風景只有樓和車嗎？不妨一同出走港島，散散步，散散心；讓大腦放空，讓身體放鬆，在感受風和浪的同時，發掘港島的新面貌，換個角度眺望港島，換個風景換個心情！

日期	時間	集合地點	地點
25/4 (五)	下午 2:30-5:00	待定	堅尼地城->西環
9/5 (五)			上環->金鐘
30/5 (五)			金鐘->會展
13/6 (五)			會展->炮台山
27/6 (五)			鯽魚涌->西灣河/筲箕灣
對象：所有會員		成員招募名額：50	費用：免費 (車資自備)
負責職員：計劃幹事劉映瑤姑娘、朋輩支援工作員陳美棋姑娘			
備註：			
1. 成員會在活動前收到活動邀請訊息或來電。 2. 每次散步名額 15 人，以先到先得形式向負責職員報名。 3. 無故缺席者會被取消兩次報名資格。 4. 請遵從職員指示，切勿自行離隊。 5. 請於出發前自行評估身體狀況，身體不適者不宜參與。 6. 請穿着合適服裝，帶備雨具及足夠食物。 7. 請自備交通費。 8. 如活動前遇上惡劣天氣，中心會按照惡劣天氣下的活動安排，盡快通知參加者最新安排，詳情請參閱封底頁。如有任何疑問，歡迎致電 34131641 查詢。			

優閒鬆一鬆

活動編號：IW25007

即使生活再忙碌，也要適時輕鬆一下。

每逢星期四，中心為你提供不同類型的休閒活動，期望你能從中感受到愉快和放鬆。

日期	時間 地點	手作仔 下午 3:00-5:00 精選活動 下午 2:00-5:00 (時段因活動而定) Smart Fit 下午 2:30-4:00 灣仔區辦事處
3/4		手作仔 (名額: 8)
10/4		Smart Fit
24/4		精選活動*
8/5		Smart Fit
15/5		手作仔 (名額: 8)
22/5		精選活動*
5/6		手作仔 (名額: 8)
12/6		Smart Fit
26/6		精選活動*

備註：

1. 空間有限，故手作仔設有 8 位名額。
2. 請於活動登記時向職員指出閣下參加出席本活動的日期。
3. 精選活動視乎天氣進行。

對象：所有會員及家屬

費用：免費

名額：不限 (手作仔除外)

負責職員：計劃幹事劉映瑤姑娘

試吓佢：微型積木

活動編號：OE25005	
日期：6月3、10、17、24日(二)	內容： 有興趣試試玩微型積木嗎？這不僅是一種放鬆的方式，也是能訓練專注力和邏輯思維的活動。一起來「試吓佢」！
時間：下午 2:30-4:00	
地點：灣仔區辦事處	
對象：所有會員	費用：20
名額：8	負責職員：計劃幹事余展穎先生

運動與健康

四季養生

活動編號：OW25004	
日期：4月3、10、17、24日(四)	內容： 專注於食療與四季養生，根據個人體質提供建議。加入我們，深入了解中醫智慧，提升生活品質與健康水平！快來報名，共同開啟健康之旅！
時間：上午 10:30-中午 12:45	
地點：灣仔區辦事處	
對象：所有會員	費用：20
名額：10	負責職員：計劃幹事朱詩珍姑娘、導師張敏言女士

中醫講座 - 中醫與骨質疏鬆

活動編號：AE25012	
日期：5月12日(一)	內容： 本次講座將探討中醫在骨質疏鬆中的應用，包括骨質疏鬆的成因及症狀，亦會淺述飲食調理、推拿按摩、運動保健等方法，幫助大家了解如何透過中醫改善骨骼健康，減少骨質疏鬆的風險。
時間：下午 2:30-4:00	
地點：港島東辦事處	
對象：所有會員	費用：免費
名額：15	負責職員：計劃幹事黎安寶先生

至 Fit 一族 A ~ 正形健膝操

活動編號：IE25001、IE25028

日期：5月19、26日； 6月2、9、16、23日； 7月7、14日（一）	內容： 正形健膝操是由中醫師謝安琪設計，透過活動舒緩，改善膝蓋的不良形態，配合運動，有助改善身體血脈運行。
時間：上午10:00-11:00	
地點：港島東辦事處	備註：如無故缺席兩堂，將不能參與餘下的課堂
對象：所有會員	費用：免費
名額：10	負責職員：活動幹事張賢梅姑娘、義工導師潔鳳女士

至 Fit 一族 B ~ 排排舞

活動編號：IE25002、IE25029

日期：5月19、26日； 6月2、9、16、23日； 7月7、14日（一）	內容： 恆常運動是建立健康人生的第一步。本活動由義工導師帶領參加者學習排排舞，以幫助參加者培養恆常運動習慣，放鬆身心。
時間：上午11:00-下午12:00	
地點：港島東辦事處	備註：如無故缺席兩堂，將不能參與餘下的課堂
對象：所有會員	費用：免費
名額：10	負責職員：活動幹事張賢梅姑娘、義工導師阿思女士

試水溫

活動編號：AW25004

日期：4月24日（四）	內容： 你是否想學游泳，但沒有門路。本活動提供理論報外學習的可能性。
時間：上午11:00-中午12:00	本次小組活動，本中心不提供游泳活動及會員不會參與任何游泳相關活動。
地點：灣仔區辦事處	
對象：所有會員	費用：免費
名額：不限	負責職員：註冊社工李俊傑先生

八段錦保健氣功

活動編號：IW25006	
日期：6月2、9、16、23日（一）	內容： 今次太極班誠邀群力太極拳研究社的劉師傅與大家一同動動身體，學習八段錦保健氣功。
時間：下午 2:30-3:30	
地點：灣仔區辦事處	
對象：所有會員	費用：免費
名額：10	負責職員：計劃幹事劉映瑤姑娘

中醫情志養生（抑鬱篇）

活動編號：IW25008		
日期：4月8日（二）	時間：上午 10:00-中午 12:30	
內容：人有五臟六腑，中醫看待人的情感也有七情六志，過強的情緒會影響我們不同臟腑的運作，齊齊學習中醫的智慧養生方法，去調節情緒以滋養身體。誠邀香港防癆會中醫診所李麗敏醫師讓各位認識抑鬱的情志調養。		
	時間	主題
地點：灣仔區辦事處	10:00-10:30	肌肉及脂肪測量環節
對象：所有會員	10:30-12:00	中醫師到場及進行健康講座
名額：20	12:00-12:30	肌肉及脂肪測量環節
費用：免費	負責職員：精神科護士顏芬姑娘	

衛生署健康講座-長者的口腔健康

活動編號：IW25009		
日期：4月22日（二）		時間：上午 10:30-中午 12:30
內容：大部份長者都有不同程度的口腔問題，牙周病、口腔發炎及牙齒鬆脫等情況，甚至可以阻礙正常進食、說話。是次講座由衛生署護士為大家提供口腔健康護理資訊。		
	時間	主題
地點：灣仔區辦事處	10:30-11:00	肌肉及脂肪測量環節
對象：60歲或以上會員； 護老者	11:00-12:00	衛生署護士到場及進行健康講座
名額：10	12:00-12:30	肌肉及脂肪測量環節
費用：免費	負責職員：精神科護士顏芬姑娘	

太極班

活動編號：IW25001	
日期：4月7、14、28日； 5月12、19、26日（一）	內容： 今次太極班誠邀群力太極拳研究社的劉師傅與大家一同動動身體，學習太極氣功十八式。
時間：下午 2:30-3:30	
地點：灣仔區辦事處	
對象：所有會員	費用：免費
名額：10	負責職員：計劃幹事劉映瑤姑娘

馬王堆導引功

活動編號：IW25002	
日期：6月3、10、17、24日（二）	內容： 馬王堆導引功可導氣令和，引體令柔，是古代人調理身體及血氣運行的伸展運動。今次何師傅會結合伸展和馬王堆的招式，大家可在日常訓練肌肉同時也兼顧身體的柔軟度。
時間：下午 2:00-3:30	
地點：灣仔區辦事處	
對象：所有會員	費用：免費
名額：15	負責職員：計劃幹事劉映瑤姑娘

信仰活動

活水湧泉

活動編號：RE25005	
日期：4月25日； 5月23日； 6月27日（五）	內容： 「活水湧泉_得力量安慰的源頭」  透過詩歌敬拜、信息、主題分享、互動交流，建立信仰支援的平台，激勵生命活水流動、擦亮心靈。
時間：下午 2:30-4:00	
地點：港島東辦事處	
費用：免費	對象：所有會員
	名額：12
	負責職員：基督教事工主任李鳳嫻(Fei Fei)、活動幹事張賢梅姑娘

復元人士子女（小家屬）支援

結伴成長計劃

Stand By U Project



想給你孩子更多成長支援嗎？

我們Stand by U結伴成長計劃旨在為會員們及其子女，
提供情緒教育、身心健康活動等等，
追蹤Facebook，Instagram了解我們服務更多吧！

《媽媽 Me-Time》 家長互助小組

知道照顧小朋友又處理日常生活真的
很勞碌又辛苦，定期相約一班媽媽們
來個小聚，放鬆以外又可以一同傾傾
照顧子女的心得！

對象：媽媽會員

日期：16/4/2025，11/6/2025（隔月
一次）

時間：早上10:00-11:30

地點：灣仔中心7樓

收費：\$0（個別活動需另收費）

負責職員：Maggie黃姑娘

2025-2026年度 結伴成長師友計劃

計劃內容：義工以師友身份，透過興趣
學習、傾談分享、遊戲或學習支援等形
式陪伴小朋友成長

時期：2025年9月至2026年6月（每月最
少見面兩次）

對象：6-12歲會員的小朋友

收費：每次上門 \$50（會於計劃完結後
一次過收取）

地點：上門探訪

負責職員：Vicky姑娘

電話：34131542



FACEBOOK



INSTAGRAM



活動報名30

擁抱杏齡

2025年4-6月講座及交流小組

名額：
講座：各20位
小組：共10位

AE24039

主題：準備面對至愛生命的最後
～ 相伴的慰藉

日期：2025年6月3日 (二)

時間：晚上7:30-9:00

地點：北角城中心

IW25023

SMART GO 小組

主題：準備面對至愛生命的最後
～ 相伴的慰藉

日期：2025年6月18日 (三)

時間：下午3:30-5:00

地點：701室



假如你是一位長者，
會如何細看生命呢？

杏齡隨想·攝影展

透過相片收集活動，收集有關對老齡化的想法及感受。
由拍照、挑選、撰寫相片描述的過程中，讓參加者可以透個藝術表
達對老齡化的想法及感受，由不同的角度出發。藉此推動社區共同
擁抱杏齡、體會及接受老齡化原是人生必經的階段，是正常的、普
遍的、有價值的。



● 根據主題拍攝相片

● 連同：

- 20字內描述
- 創作者及聯絡電話 遞交作品

作品經挑選後，將於中心及社區
展覽展出*。



*所有遞交的相片必須為拍攝者的原創且為指定題材之作品

*中心對相片內容是否合乎要求有最終決定權

年齡組別：

60歲以下 及 60歲或以上

查詢電話：3413 1641



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

關心誰 | 灣仔 |

Integrated Community Centre for Mental Wellbeing (Oiwan Chai)



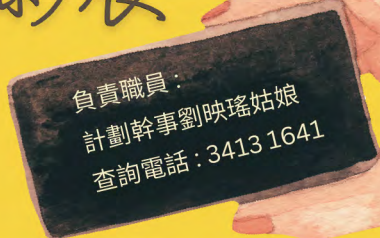
社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department



杏齡隨想·攝影展

參加方法



1、拍攝回應相關主題的相片

☆指定檔案格式：JPEG

及

20字或以內的文字描述

2、遞交相片及 提供相關資料

電郵: wciccmw@bokss.org.hk

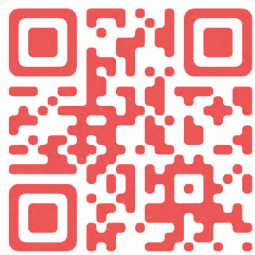
或

中心WhatsApp: 9585 4249 ----->

或

親臨本中心：灣仔愛群道36號8樓

連同提供：姓名 及 聯絡電話



現正接受相片作品主題 (可重複/ 三選一)

主題1: 銀髮是美 (我就是我) 主題2: 生命中的感恩

主題3: 留下來的__



杏齡隨想·攝影展

考
參
供
只
·
本
範



主題2:生命中的感恩

「生命的感恩，就是
行得、食得、瞓得」

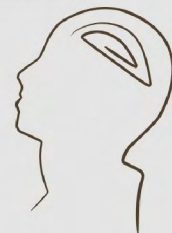
會員編號：E123456

電話號碼：3413 1641

參與組別：60歲或以上



在年老生活，我希望留下來的，是每天可以抬頭望向天空，靜靜觀賞它佗寂的機會



姓名：麥大兒

電話號碼：3413 1641

參與組別：60歲以下



「以前的我，當遇到生活上的挑戰及低谷，我總會著眼於自己的問題、缺點和弱點，不斷令到自己沉下去，直到最深處，情緒亦受到影響。後來，我接觸並學習「優勢模式」這套理論，讓我明白到每個人附除了缺點外，還會有各方面不同的優勢，而優勢是沒有分大小的，小到只是一個普通的笑容，都可以是我的優勢。我更將優勢運用在我的生活上，在好的事情上我會發揮所長，而面對生活無限的挑戰，我將優勢成為我最好的夥伴，協助我面對所有大大小小的挑戰，令到沉下去的我，慢慢地爬起來，還讓我可以超越到另外一個高峰。

收到要寫這篇復元心程時，剛巧就是2024年的最後一天。回想過去的一年都很特別，2024年遇到很多挑戰、低谷，每當遇上不愉快的事情，又總會讓我看到有很多的祝福發生在自己身上，遇到很多好人好事，好的社區資源，很多支持和鼓勵，讓我可以在正面氛圍下重回正軌，勇往直前，繼續可以按自己的步伐向前行。

鼓勵大家尋找自己的優勢魔法，讓平凡的生活中變得不平凡，活得更加精彩和美好。

冬季 保暖

要知道

健康專欄

常言道：「冬至老人關」，長者因年齡增長，體內陽氣相對不足，對低溫的適應能力較弱，容易受到寒冷的影響，導致感冒、肺炎、心血管疾病或其他健康問題。因此，做好保暖工作對於維護他們的身體健康至關重要。

首先，保暖要從日常生活入手。建議在家中保持適宜的室內溫度，特別是在睡覺時，可以使用暖水袋或電熱毯來增加溫暖及舒適感。晚上用熱水泡腳能有效促進血液循環，幫助全身保持溫暖。同時，注意穿著多層衣物，以便根據氣候變化靈活調整，例如外出時，應配戴保暖的帽子、圍巾和手套，特別是保護好頭部和四肢，因為這些部位容易散失熱量。

其次，調整飲食。長者可以多攝取一些溫補的食物，如紅棗、桂圓、羊肉等，這些食物能夠增強體內的陽氣，提升抵抗力。同時，多喝熱湯和熱飲，保持身體內部的溫暖。此外，適度的運動同樣重要。雖然天氣寒冷，但長者仍然可以進行一些輕度的室內運動，如太極、瑜伽或簡單的伸展運動，這不僅能促進血液循環，還能提高整體的身體素質。

最後，家庭成員的關心與陪伴也是長者保暖的重要部分。隨時關注他們的需求，提供必要的協助，讓長者感受到溫暖和關愛。長者也需主動與家人或朋友保持聯絡，分享生活中的小事，這樣的社交互動可以帶來心理上的溫暖，減少冬季的孤獨感。

長者在冬季的保暖工作不容忽視，通過適當的保暖措施、合理的飲食和適度的運動，可以幫助長者過一個健康平安的農曆年。

祝大家農曆年暖意融融、身心康泰！



註冊社工劉錦如姑娘



職業治療知多點

不知不覺，職業治療知多點已經連載了一年。早前介紹的訓練方向都著眼於會員的個人自理，這次我們會談談如何跟會員踏出家門，認識社區。

雖說在家千日好，但其實每個人的衣、食、住、行都離不開自己身處的社區。我們或因為不同原因對各種公共資源感到陌生，職業治療部可以透過個人化的訓練協助大家熟習和靈活運用社區設施，例如銀行、超級市場等等。小至了解並熟習各種交通工具及路線，大至與個案社工協作，按會員需要申請社區服務。

日間訓練的會員亦會定期參與外出活動，除了留意自身社區發生的大小事，也能藉此機會嘗試不同活動，培養興趣。職員更會和大家一同計劃義工活動，會員由討論義工種類、商量細節到實踐行動都會參與其中。助人之餘亦能自助。

大家熟悉的《破曉》亦涵蓋不少社區認識的小組，會員可透過嘗試各種活動，更了解自己的興趣和喜好，同時對自己身處的社區有更深入的认识。

新年伊始，祝願大家來年過著豐富和有意義的生活！



思覺失調家屬實務課程

日期：6/5, 13/5, 27/5, 3/6, 10/6, 17/6/2025 (二) 共六堂

時間：晚上 7:30 – 9:30

地點：浸信會愛羣社會服務處 葵興大連排道83號K83, 703室

費用：\$300 (有經濟困難者可申請減費)

對象：復元人士家屬

負責：李靄德姑娘、照顧者朋輩導師、復元人士義工

備註(如有)：社工會安排小組前面談，以初步了解家屬情況、小組期望及簡介課程內容

躁鬱症家屬實務課程(2025/4)

躁鬱症患者經歷著情緒的兩極化，家屬作為同行者，一起面對情緒起伏，該如何協助家人並照顧自己？本課程由照顧者朋輩、復元人士及社工共同帶領。首兩堂為網上單元，家屬可自由選擇時間完成；其餘四堂則為實體課程，詳情如下。

日期：2/4、9/4、16/4、23/4/2025(三)

時間：晚上 7:30 – 9:30

地點：浸信會愛羣社會服務處

地址：佐敦德興街興富中心401-404室

費用：\$300 (有經濟困難者可申請減費)

對象：受躁鬱症困擾人士之家屬

內容：1. Hello 躁鬱症(網上單元)

2. 治療多面睇(網上單元)

3. 溝通之道

4. 溝通之道2.0

5. 危機應對

6. 復元之始及課程總結

查詢及報名：伍姑娘 Vivian (2560 0651)



互動藝術展覽

喜歡我是我

This is Me



2025.03.08-09(六及日)



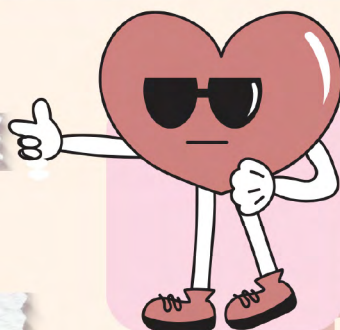
上午11:30- 下午4:30



杏花新城 (東翼) 近G39B



免費全免 歡迎直接到場參與



關愛清單 To do list

- ☒ 情緒健康補給站
- ☒ 押花書籤體驗工作坊
- ☒ 讓愛飛翔打氣站

SQS是英文Service Quality Standards的簡寫，中文是服務質素標準。

它是由社會福利署訂立，共有16個標準，服務營辦機構可根據各要求，以合適的方法應用於個別服務單位中，以符合有「服務質素標準」的要求。大家可於中心櫃檯借閱SQS，了解中心服務質素標準。

SQS 7 財務管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

- 1 服務單位備有制訂及確認財政預算的程序。
- 2 服務單位備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。
- 3 服務單位備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。

為讓中心的服務更完善，歡迎各位提供意見：

[意見表]

意見欄

我對中心活動的建議：_____

我對中心服務質素的意見：_____

我認為可改善的地方：_____

其他意見：_____

會員姓名：_____ 會員編號：_____ 日期：_____

填寫後，可放於中心意見箱或交與中心職員。

2025	四月		
星期日	星期一	星期二	星期三
		1 好生活 10:30-1 p.17	2 週三點唱 2:30-4 p.22
6	7 生命頌 3-5 p.19 太極班 2:30-3:30 p.29	8 中醫情志 10-12:30 p.28	9 陪我講 2:30-4 p.22
13	14 太極班 2:30-3:30 p.29	15	16 睇電影 2:30-4 P.22
20	21 復活節星期一	22 衛生署講座 10:30-12:30 p.28 角色遊戲 7-9 p.19	23 閱讀心靈寫作 7-9 p.18 週三點唱 2:30-4 p.22 桌遊夜繽紛 7:30-9 p.23
27	28 太極班 2:30-3:30 p.29	29 好生活 2:30-4:30 p.17	30 主題活動 2:30-4 p.22
41			

		April 2025
星期四	星期五	星期六
3 四季養生 10:30-12:45 p.26 手作仔 3-5 p.25	4 清明節	5
10 四季養生 10:30-12:45 p.26 SmartFit 2:30-4 p.25	11 武術強身 7-9 p.18	12
17 四季養生 10:30-12:45 p.26 初玩書法 2:30-4 p.23	18 耶穌受難節	19 耶穌受難節 翌日
24 四季養生 10:30-12:45 p.26 試水溫 11-12 p.27 優閒精選 2-5 p.25 初玩書法 2:30-4 p.23	25 換風景西環 2:30-5 p.24 武術強身 7-9 p.18 活水湧泉 2:30-4 p.29	26
		藍色 = 灣仔區活動 紫色 = 港島東區活動

2025	五月		
星期日	星期一	星期二	星期三
	藍色 = 灣仔區活動 紫色 = 港島東區活動		
4	5 佛誕	6 疾襲護法 10-12 p.20	7 腦力打機 2:30-4 P.22 桌遊夜繽紛 7:30-9 p.23
11	12 生命頌 3-5 p.19 太極班 2:30-3:30 p.29 中醫講座 2:30-4 p.26	13 疾襲護法 10-12 p.20 角色遊戲 7-9 p.19 身心自駕遊 2:30-4 p.23	14 週三點唱 2:30-4 p.22
18	19 太極班 2:30-3:30 p.29 至 Fit 健膝操 10-11 p.27 至 Fit 排排舞 11-12 p.27	20 疾襲護法 10-12 p.20	21 閱讀心靈寫作 7-9 p.18 睇電影 2:30-4 P.22
25	26 太極班 2:30-3:30 p.29 至 Fit 健膝操 10-11 p.27 至 Fit 排排舞 11-12 p.27	27 疾襲護法 10-12 p.20	28 會員大會 2:30-4:30 p.16 桌遊夜繽紛 7:30-9 p.23
43			

		May 2025
星期四	星期五	星期六
1 勞動節	2	3
8 職場準備 2:30-4 p.20 SmartFit 2:30-4 p.25 CheerUp 7-9 p.19 初玩書法 2:30-4 p.23	9 換風景上環 2:30-5 p.24 武術強身 7-9 p.18	10
15 職場準備 2:30-4 p.20 手作仔 3-5 p.25 季度聚會 7-9 p.16 初玩書法 2:30-4 p.23	16	17
22 優閒精選 2-5 p.25 職場準備 2:30-4 p.20 找回生命 2:30-4:30 p.20	23 武術強身 7-9 p.18 活水湧泉 2:30-4 p.29	24
29 職場準備 2:30-4 p.20 找回生命 2:30-4:30 p.20	30 換風景金鐘 2:30-5 p.24	31 端午節

2025	六月		
星期日	星期一	星期二	星期三
1	2	3	4
	八段錦 2:30-3:30 p.28	疾襲護法 10-12 p.20	桌遊 2:30-4 P.22
	至 Fit 健膝操 10-11 p.27	微型積木 2:30-4 p.26	
	至 Fit 排排舞 11-12 p.27	馬王堆 2-3:30 p.29	
8	9	10	11
	生命頌 3-5 p.19	好生活 2:30-4:30 p.17	週三點唱 2:30-4 p.22
	八段錦 2:30-3:30 p.28	疾襲護法 10-12 p.20	
	至 Fit 健膝操 10-11 p.27	微型積木 2:30-4 p.26	
15	16	17	18
	八段錦 2:30-3:30 p.28	疾襲護法 10-12 p.20	閱讀心靈寫作 7-9 p.18
	至 Fit 健膝操 10-11 p.27	微型積木 2:30-4 p.26	文化知多啲 2:30-4 P.22
	至 Fit 排排舞 11-12 p.27	馬王堆 2-3:30 p.29	桌遊夜繽紛 7:30-9 p.23
22	23	24	25
	八段錦 2:30-3:30 p.28	疾襲護法 10-12 p.20	腦力打機 2:30-4 P.22
	至 Fit 健膝操 10-11 p.27	微型積木 2:30-4 p.26	
	至 Fit 排排舞 11-12 p.27	馬王堆 2-3:30 p.29	
29	30		
		團聚慶祝會一周年 7-9 p.17	
45			

		June 2025
星期四	星期五	星期六
5 手作仔 3-5 p.25 找回生命 2:30-4:30 p.20	6	7
12	13	14
SmartFit 2:30-4 p.25 CheerUp 7-9 p.19 找回生命 2:30-4:30 p.20	換風景會展 2:30-5 p.24 武術強身 7-9 p.18	夏日繽紛 2:30-4:30 p.18
19	20	21
26	27	28
優閒精選 2-5 p.25	換風景鯽魚涌 2:30-5 p.24 武術強身 7-9 p.18 活水湧泉 2:30-4 p.29	
		藍色 = 灣仔區活動 紫色 = 港島東區活動

樂心匯 (灣仔)

地址：香港灣仔愛群道36號8樓

電話：3413-1641

傳真：3413-1656

電郵：wciicmw@bokss.org.hk

樂心匯 (港島東)

地址：香港筲箕灣筲箕灣道361號11樓

電話：2967-0902

傳真：2967-0577

電郵：hkeicmw@bokss.org.hk

惡劣天氣下的活動安排

當時情況



T1 一號風球

L3 三號風球

A8 八號或以上風球



Black Rain 黑色暴雨警告信號

Black Rain 黑色暴雨警告信號

室內活動

戶外活動

中心開放

如常開放

！延期：若活動正進行中，則視乎天氣情況安排參加者暫留或離去。

當八號風球改掛三號或一號風球，或黑色暴雨警告信號除下後，服務單位將於兩小時內重新開放。若信號除下的時間距離服務單位停止辦公時間不足兩小時，服務單位將繼續停止開放。

中心開放時間

灣仔

星期

一 二 三 四 五

9:00 - 1:00

✓ ✓ ✓ ✓ ✓

2:00 - 6:00

✓ ✓ ✓ ✓ ✓

6:00 - 10:00

✓ ✓ ✓ ✓ ✓

港島東

星期

一 二 三 四 五

9:00 - 1:00

✓ ✓ ✓ ✓ ✓

2:00 - 6:00

✓ ✓ ✓ ✓ ✓

6:00 - 10:00

✓ ✓ ✓ ✓ ✓

印製：1700 份

督印：王錦信、林禮康

www.bokss.org.hk

