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

樂心匯（葵青）

# 欣晴通訊

2021年4 - 6月

# 疫情下的數碼生活

登記日

**2021年3月23-25日**

抽籤日

**2021年3月26日**

公佈及報名日

**2021年3月29-31日**

**請記得續會 !!!!**

# 目錄


| | |
|---|---|
| P1 | 服務介紹 / 會籍資訊 |
| P1 | 服務質素標準 SQS / 資訊電話 |
| P1 | 惡劣天氣下服務 |
| P2 | 報名安排及服務使用者須知 |
| P3 | 編者的話 |
| P4-5 | 職員分享 |
| P6 | 專題分享 |
| P7 | 員工動向 |
| P7 | 離職感言 |
| P8 | 畫中有話 |
| P9-12 | 『聲火燎弦』計劃 |
| P13 | WELL B+ |
| P14 | 中心活動 |
| P15 | 分區關顧服務 |
| P15 | 自組活動 |
| P16 | 男士活動 |
| P17 | 朋輩支援服務 |
| P18 | 信仰活動 |
| P18 | 家。連繫活動 |
| P19 | 職業治療服務 |
| P20 | 思維學院課程 4-7 月簡介 |
| P21-23 | 思健學院課程 4-7 月簡介 |
| P24-29 | 2021 年 4-6 月行事曆 |


**以下日期中心不開放，各會員敬請留意**

| | |
|---|---|
| 2021 年 4 月 2 日 -3 日 | 耶穌受難節及翌日 |
| 2021 年 4 月 4 日 -5 日 | 清明節及翌日 |
| 2021 年 4 月 6 日 | 復活節翌日 |
| 2021 年 5 月 1 日 | 勞動節 |
| 2021 年 5 月 19 日 | 佛誕 |
| 2021 年 6 月 14 日 | 端午節 |

## 意見欄

如 閣下對本中心服務有任何意見，歡迎填寫後交回或傳真至本中心（傳真號碼：2436 3977）

我的意見：_____

_____

姓名：_____ 電話：_____

本中心定會參考 閣下之寶貴意見，以便改善服務質素。

## 服務介紹

**服務簡介**

- 為精神康復人士提供一站式、綜合化服務。
- 協助社區內受情緒或精神困擾人士及其家屬。

**服務對象**

- 居住在葵青區的居民
- 12 歲或以上的精神病康復者及懷疑有精神健康困擾之人士
- 上述人士的家屬或照顧者
- 有意進一步認識或改善精神健康的居民

**服務地區**

- 青衣區
- 葵芳區
- 華景山莊
- 華荔邨
- 九華徑一帶
- 麗瑤邨
- 葵康苑
- 翠瑤苑

**服務內容**

- 個別輔導服務
- 社區教育服務
- 小組活動
- 康復者家屬服務
- 職業治療服務
- 朋輩支援服務
- 家屬服務

## 會籍資訊

**會員制度**

- 會員：即本中心服務範圍居住之合資格人士。
- 附屬會員：即非本中心服務範圍居住之合資格人士。

**會員福利**

- 定期收到本中心之活動通訊
- 可享用中心設施

**申請及退出服務途徑**

- 申請途徑：親臨本中心辦理有關手續；申請人亦可透過其他機構或團體轉介。
- 退出途徑：可親臨中心，向職員提出辦理有關手續。如有需要，中心職員會協助會員轉介其他合適服務跟進。

**收費**

會員及附屬會員，無須繳付會員年費。會籍由會員證簽發日期起至翌年 3 月 31 日。其他按個別活動收費。

## 服務質素標準 — 標準 6

### 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

服務單位應制訂適當的工作計劃，並記錄在案，作為其運作的指引及評估表現的基準。

服務單位備有政策和程序，以收集及回應服務使用者、職員及其他關注的人士對其表現所提供的意見，而該政策及程序可供他們閱覽。

對於在檢討及評估過程中鑑定的服務表現或質素問題，應採取跟進行動。

**資訊電話**

| 醫管局精神科熱線 | 社會福利署熱線 | 浸信會愛羣社會服務處精神健康諮詢熱線 | 生命熱線 | 向晴軒 | 香港撒瑪利亞防止自殺會 | 勞工處 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2466 7350 | 2343 2255 | 2535 4135 | 2382 0000 | 18288 | 2398 2222 | 2717 1771 |

**惡劣天氣下服務及活動安排**

若天文台於活動集合前 2 小時內，發出颱風或暴雨警告訊號，中心將有以下安排：

| 天氣情況 | 雷暴警告 | 黃色暴雨 | 紅色暴雨 | 黑色暴雨 | 一號風球 | 三號風球 | 八號或以上風球 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 室內活動 | ✓ | ✓ | × | × | ✓ | × | × |
| 戶外活動 | ☽ | ☽ | × | × | ☽ | × | × |
| 中心開放 | ✓ | ✓ | ✓ | × | ✓ | ✓ | × |

☽ 致電本中心查詢　✓ 照常舉行　× 活動將延期或取消

＊當八號風球改掛三號或一號風球，或黑色暴雨警告訊號除下後，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。

## 活動報名及參加者須知

1. 請於中心開放時間內報名（報名截止時間為每日中午 12:30、下午 5:30 及晚上 9:30），其他時間一律不獲處理。凡報名參加本中心課程及活動，請出示有效會員証，並填妥活動報名表，每人於報名日內只能報名 5 個限額活動及領取籌號一次。
2. 個別活動最多預留百份之二十的名額予會員家屬及附屬會員，但活動基本上以本區會員優先。
3. 倘若會員代他人報名或交費，需出示該會員之會員証及授權書，若造成誤會或金錢上糾紛，本中心恕不負責。
4. 當活動已經滿額，報名人士會列入後備名單，如有空缺，中心會員優先補上。
5. 報名時，參加者請自行核對班、組及活動之日期及時間，並詳閱個別活動的細則及要求。繳費後，本中心不接受任何退款、轉班或轉名。如會員未能出席已報名之活動，不得以其他人代替及退款。
6. 以上細則如有更改，恕不另行通知；本中心有保留一切活動的最後決策權。
7. 參加者應注意各活動之集合、解散地點及時間，並必須依照活動時間準時出席，逾時不候。
8. 活動進行中，有可能進行拍攝或攝錄，作為製作活動季刊、年報或其他報告之用，如不欲拍攝，請於活動拍攝前與中心職員聯絡。
9. 如遇天氣惡劣或報名不足，本中心保留取消活動之權利。

◆ 退款手續：活動因天氣影響或人數不足需更改或取消，本中心將通知參加者辦理退款手續。如參加者欲自行退出活動，均不作退款。

## 服務使用者須知

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. 如身體或精神欠佳時，須通知職員協助。
3. 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。
4. 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。
5. 在中心、機構範圍內及中心舉行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。
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，如有損壞當事人須負責賠償。
7. 不鼓勵服務使用者之間互相借貸金錢。以及中心職員亦謝絕收取服務使用者的金錢、利是或禮物餽贈。
8. 服務使用者在中心內須自律，在中心內不得喧嘩、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整潔，不可隨地吐痰及亂拋垃圾。
9. 中心會員證有效期為一年，期滿時請到中心續期，會員證不可轉讓他人使用，如有遺失或損毀，須繳交港幣 10 元補領及重新辦理補領手續。
10. 服務使用者的個人資料如有更新，須以書面通知中心，以作紀錄。如你不欲收取本中心通訊，請以書面郵寄或電郵 kticcmw@bokss.org.hk 通知本處。

# 編者的話

2021 年 4 月的開始便是復活節假期，對好多人來說，只是每年其中一個長假期。但在聖經中，復活節的起源，是耶穌為祂所愛的人（包括你和我）釘上十字架，受死、埋葬，復活，代表每個人的生命，就算是順境或是逆境，也可以藉著耶穌，得到生命的盼望及新生，重新再來。

在受到疫情影響的日子裏，不論你是順利渡過，還是面對困苦的境況，都可以認識耶穌，體驗生命中的復活、原諒、被接納及盼望。我們願意與你分享盼望的訊息，及與你分享一杯涼水。祝復活節也為你帶來復活的盼望。

# 我的‘非數碼生活’

朋輩支緩工作員 - 梅詩樂

猶記得疫情初期，為保持社交距離，中心的活動都搬到網上，週末也留在家中，減少外出。於是，上班對著電腦，下班也對著電腦，每天如是，人也變得呆滯。再看我爸媽，同樣的，每天不是看電視劇，就是在刷手機，一家人都像是被強力膠黏在屏幕上似的。

有一天，我決定不能再這麼下去了！我從櫃底找到一副封塵已久的——撲克牌。上次跟爸媽玩撲克，我可能還在讀小學吧？沒想到多年後，一副簡單的撲克牌，仍然可以給我們一家人帶來那麼多的歡樂。

從那天開始，我有意地去建立我的‘非數碼生活’，發現即使在疫情期間，離開了手機電視電腦，可以做的事情還有很多：煲電話粥、做蛋糕、靜觀、行山……等等。如此睡眠改善了，疫情下的生活也變得有滋有味……

如果你發現你也有黏在屏幕上的習慣，不防試試！






活動幹事 - 劉瑋杰

九十年代初，全球資訊網（World-Wide Web）由英國電腦科學家李柏納（Tim Berners-Lee）發明，從此世界各地的電腦便連接起來。二十年後，隨著蘋果推出第一代 iPhone，智能電話普及，數碼世界便迅速成為普羅大眾生活不可分離的一部分。上年年頭疫情一發，至今未可收拾，網絡和現實世界更加密不可分，在家雲端工作、網上購物、視像活動等似乎取代了現實生活中所受限制的部分。變化莫測的時代裏，不知道大家有何感受，遲些有機會都希望可以互相分享。這裡可以講講一些觀察，從網民同身邊朋友面對這些變化的情況，可以大約概括為三種人。

一類人和很多中心參加活動的朋友一樣，都在疫情開始後很積極去學習新科技。從來未用過電腦的朋友，一年間似乎已經學到得心應手，觀看影片、參加視像活動、甚至設置鏡頭在家上書畫班，只要電話在手，暢通無憂。有時不得不佩服這類人的幹勁，相信自我進步的感覺，亦是疫情中的一點喜悅。

有一類人本身已經很依賴網絡世界，他們稱為「數碼牧民」（digital nomad），大部分無需固定地方返工，已經習慣在不同的地方透過網絡工作。他們喜歡在咖啡廳、圖書館等地方工作，甚至經常周遊列國，猶如牧民一樣。由於他們早已「移民」至網絡生活，現實世界的限制對於他們並無影響。

還有一類人，認為既然難得世界慢下來，不如趁機從資訊爆炸的時代暫時抽身，反思生活的態度。他們為自己做一輪「數碼排毒」（digital detox），決定放下電話，減少對網絡的依賴，舒緩科技帶來的壓力。這種反思和近年很多人提倡的「慢活」態度相似，對壓力爆煲的都市人是很好的心靈良藥。

若要問以上哪種態度才正確，其實亦並無確實的答案，只能說人人每天都在適應新常態。或許最重要的，是能夠用開放好奇的心態去嘗試。始終好多事情都一樣，試過才會知道適不適合自己。

# 疫情下的數碼生活

社工　梁振邦

疫情已延續了一年多，期望你看到這篇文章時，已見到曙光。但無論如何，這年來大家的生活都起了巨大的變化。衣食住行，都有新常規，很多以前不會做的事，都變得熟能生巧，尤其數碼工具。

衣：從前我們購物，都喜歡「親手」揀，覺得有件「現貨」見到，我們才心安，但我們慢慢習慣了「網購」，「淘寶」，現時真係「連棵菜都買到」，是某個食物外送平台的廣告，即使你再不願意，也要參與這個活動，因為現時很多夜市都關了，以往放工行街，都變得「危險」。但也發覺了網上購物的便利，款式又多又新，但也要登記電子付款系統，這個我稍後再談。

食：也如購物一樣，沒有了晚市堂食，多了在家工作，我們晚膳都要重新適應，要不是自己烹調，就是外賣，所以連我從前只會堂食的人，現在也登記了幾個外賣網站，更重要的是，我發現了許多外賣自取優惠！所以大家都可留意一些你喜歡的食物平台，可能有驚喜發現！

住：可能你會問，住一定冇得數碼化，可是你有沒有患上「日日四點張竹君」症，就是每日都不停碌資訊網站，你有沒有也不知不覺染上了這個習慣，甚至出現不能自拔的景象。但同時，留意自己住所附近，是否出現大型爆發組群，也是一個負責任的行為，因政府由一月開始，不定時在全港一些高危小區內進行「閃電式封鎖」，如果一不留神，隨時被圍封，但我更想表達，注意家居附近環境，是一種關愛的表現。

行：相信大家都聽過「安心出行」應用程式，他的原理是紀錄大家行程及出現時間，如果與確診個案在相近時間、地點出現，電腦便會發訊息提醒你，作出相對應行為，我無意在這類討論相關數碼安全的問題，但日後大家的行蹤，將會更易被人發現，因為我們的無線電話將會更多記錄我們的行程是個不可易轉的趨勢。

最後，我想討論現時的電子付款系統，已不斷淘汰舊日的實體貨幣，無論你用最原始的「八達通」，到新推出市場的「虛擬銀行」，都方便了我們可免接觸下，付款或收款，而且現時的加密系統已不斷更新，只要記好自己的密碼，也不失為便捷的方案。

其實，你不難發現，疫情下的數碼生活，有危有機，但疫情卻加速了這個變化的步伐，如果套用靜觀的一個概念，就是在多變的環境中，你找到自己的錨點嗎？即是你找到那個「安心立命的地方嗎？即使環境變好變壞，我們都抱著一個好奇，而不抗拒的心，就無論風雨飄搖，我仍可「疫得安穩」。

*「我留下平安給你們，我把自己的平安賜給你們；我給你們的，不像世界所給的。你們心裡不要難過，也不要恐懼。」 約翰福音 14:27*

# 員工動向

## 活動幹事　丘雷枝



大家好，我是新加入的活動幹事，可以叫我雷枝或者 Tyra 都得！二月中的時候我已經加入左樂心匯呢個大家庭！在疫情之下，無論是視像抑或實體，希望見到大家，互相交流認識！我自己鍾意音樂，見到面時一齊唱返兩句！



## 職業治療助理　倪嘉程

大家好！我叫 Sharona，係新加入嘅職業治療助理。好開心可以成為浸信會愛羣嘅一分子，而呢份工亦都係我畢業後第一份工（全職工作），所以相信嚟緊仲會有好多嘢要向大家學習，希望大家多多指教！

# 離職感言

## 實習社工　冼楚翹



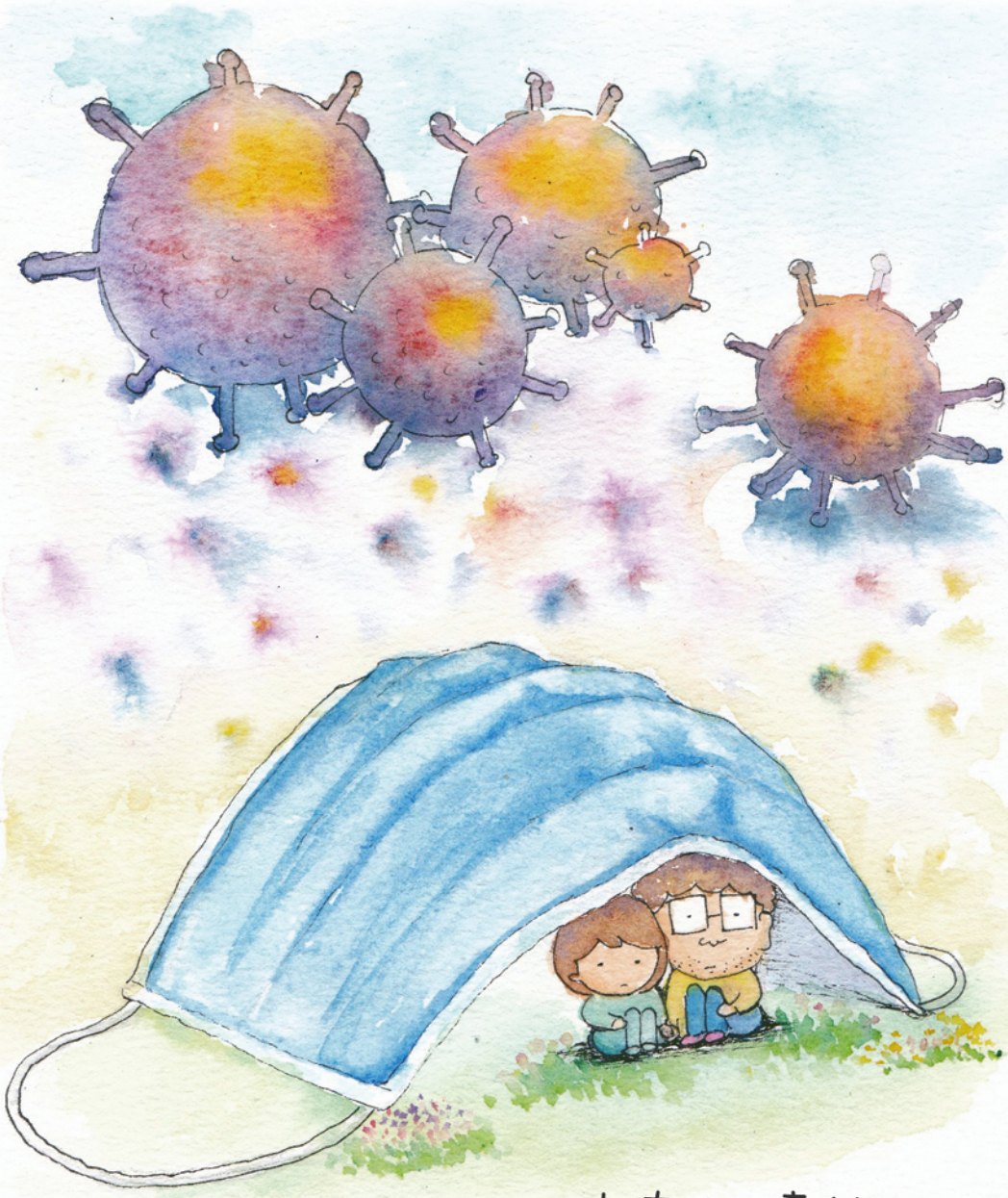
半年的實習期眨眼過去了，3 月中之後我將離開愛羣，繼續我的探索旅程。感恩這段期間在中心遇到的每一位，在愛羣的經歷，是美好而深刻的。

常言道，人生就是不停地奮鬥，謹在這裡祝福大家能奮勇向前，生活美滿愉快。



## 實習社工　鄭綺敏

大家好，轉眼間，已在樂心匯實習了半年的時間，好高興認識了咁多位的同事和會員，感謝同事對我的包容，也多謝會員願意和我分享你們的故事。實習已到尾聲，我會回到學校繼續學習。在此祝大家一切平安順利，日後有緣再聚！



沒有不停的雨
有天一定會晴
有餘共享足不爭

浸信會愛羣社會服務處 BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE 樂心匯(葵青)

樂心匯藝術發展及共融計劃



# 樂心Band仔聲火燎弦

你是否曾有一個音樂夢?你是否想有屬於自己的舞台?你喜歡以音樂抒發情緒?抑或你只想學習一項技能?無論你有沒有音樂底子,只要你對音樂有熱誠,期望發掘並展現自己的潛能,歡迎你加入樂心Band仔一起發光發熱!

## 活動內容

唱歌訓練班
樂器訓練班
(木結他, 電結他, 鼓, 低音結他, 電子琴)
樂隊培訓
樂隊宣傳
樂隊表演

## 計劃時期

2021年4月至2022年9月

本計劃獲香港特別行政區政府「殘疾人士藝術發展基金」的資助。

## 對象

40歲以下對學習樂器彈奏/演唱技巧有興趣並期望展現才能的你(無需任何音樂經驗)

節目/活動內容並不反映香港特別行政區政府的意見。
香港特別行政區政府僅為「樂心匯」藝術發展及共融計劃提供撥款,並無參與其中。在活動內表達的任何意見、研究成果、結論或建議,純屬「樂心匯」藝術發展及共融計劃的推行機構的觀點,並不代表香港特別行政區政府的觀點。

查詢: 2434 4569
周芷楓姑娘 或 盧韋賢先生
地址: 青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號

## 樂心 Band 仔 - 歌唱訓練班 (4-6 月)

活動編號：ST21001 [RT21002]
內容： 由專業導師教授唱歌，學習有關聲樂的基本技巧、簡單樂理知識、開聲練習、咬字吐詞、丹田運用、呼吸方法、發聲技巧、演唱風格、感情表達、演唱台風、真音假音等等，日後會連同其他的樂心 Band 仔的組員組合成 Band 隊。無需有音樂底子，只要有心學好唱歌及渴望發掘潛能。
日期： 2021 年 4 月 21, 28 日、 5 月 5, 12, 26 日、
6 月 2, 9, 23 日、7 月 7 日 ( 星期三 )
時間： 晚上 8:15-9:15　　地點：青衣中心
費用： $20　　名額：8
對象： 40 歲以下對學習演唱技巧有興趣並期望展現才能的你 ( 無需任何音樂經驗 )
負責職員：周芷楓姑娘 及 盧韋賢先生
備註：需進行面試及甄選

## 樂心 Band 仔 - 結他訓練班 (4-6 月)

活動編號：ST21002 [RT21002]
內容： 由專業導師教授結他彈奏，學習有關結他的基本技巧、和弦、學習彈歌曲、簡單樂理知識、正確姿勢、演奏樂器技巧 ( 包括木結他及電結他 )，日後會連同其他的樂心 Band 仔的組員組合成 Band 隊。無需有音樂底子，只要有心學好彈結他及渴望發掘潛能。
日期： 2021 年 4 月 22, 29 日、 5 月 6, 13, 27 日、
6 月 3, 10, 24 日、7 月 8 日 ( 星期四 )
時間： 晚上 7:30-8:30　　地點：青衣中心
費用： $20　　名額：8
對象： 40 歲以下對學習結他彈奏有興趣並期望展現才能的你 ( 無需任何音樂經驗 )
負責職員：周芷楓姑娘 及 盧韋賢先生
備註：需進行面試及甄選



## 樂心 Band 仔 - 流行鼓訓練班 (4-6 月)

活動編號：ST21004 [RT21002]
內容： 由專業導師教授流行鼓，學習有關流行鼓的基本技巧、簡單樂理知識、正確姿勢、演奏樂器技巧，日後會連同其他的樂心 Band 仔的組員組合成 Band 隊。無需有音樂底子，只要有心學好打流行鼓及渴望發掘潛能。
日期： 2021 年 4 月 22, 29 日、 5 月 6, 13, 27 日、6 月 3, 10, 24 日、7 月 8 日 ( 星期四 )
時間： 下午 4:00-5:00　　地點：青衣中心
費用： $20　　名額：8
對象： 40 歲以下對學習流行鼓有興趣並期望展現才能的 ( 無需任何音樂經驗 )
負責職員：周芷楓姑娘 及 盧韋賢先生
備註：需進行面試及甄選



## 樂心 Band 仔 - 電子琴訓練班 (4-6 月)

活動編號：ST21005 [RT21002]
內容： 由專業導師教授電子琴彈奏，學習有關電子琴的基本技巧，日後會連同其他的樂心 Band 仔的組員組合成 Band 隊。無需有音樂底子，只要有心學好彈電子琴及渴望發掘潛能。
日期： 2021 年 4 月 21, 28 日、 5 月 5, 12, 26 日、6 月 2, 9, 23 日、 7 月 7 日 ( 星期三 )
時間： 晚上 6:45-7:45　　地點：青衣中心
費用： $20　　名額：8
對象： 40 歲以下對學習電子琴彈奏有興趣並期望展現才能的你 ( 無需任何音樂經驗 )
負責職員：周芷楓姑娘 及 盧韋賢先生
備註：需進行面試及甄選

## 樂心 Band 仔 - 每月聚會 (4-6 月)

活動編號：ST21006 [RT21002]
內容： 每月一次的聚會，讓大家在樂心 Band 仔中互相認識更多，互相支持，一起分享個人期望。讓樂心 Band 仔能夠持續發展。
日期：( 暫定 ) 2021 年 4 月 8 日、5 月 20 日、 6 月 17 日 ( 星期四 )
時間：( 暫定 ) 晚上 7:30 - 9:00　　地點：青衣中心
費用： 免費　　名額：8
對象： 只限參加樂心 Band 仔的組員
負責職員：周芷楓姑娘 及 盧韋賢先生
備註： 參加樂心 Band 仔音樂班的組員均需參與。

## 樂心 Band 仔 - 低音結他訓練班 (4-6 月)

活動編號：ST21003 [RT21002]
內容： 由專業導師教授低音結他，學習有關低音結他的基本技巧、和弦、學習彈歌曲、簡單樂理知識、正確姿勢、演奏樂器技巧，日後會連同其他的樂心 Band 仔的組員組合成 Band 隊。無需有音樂底子，只要有心學好彈低音結他及渴望發掘潛能。
日期： 2021 年 4 月 22, 29 日、5 月 6, 13, 27 日、6 月 3, 10, 24 日、7 月 8 日 ( 星期四 )
時間：下午 2:30-3:30　　地點：青衣中心
費用： $20　　名額：8
對象： 40 歲以下對學習低音結他彈奏有興趣並期望展現才能的你 ( 無需任何音樂經驗 )
負責職員：周芷楓姑娘 及 盧韋賢先生
備註：需進行面試及甄選

**我們新的專頁誕生了！！可以在 Facebook 搜尋「Well b+」或輸入 https://www.facebook.com/Well-B-105557004845900**




不知大家是否知道，樂心匯除了網頁，還有一個專頁，叫樂心匯（葵青），有個樂心仔的 icon，你們可以上 Facebook，搜尋「樂心匯 - 葵青」就找到了，內容主要是發放會員資訊




至於這個新專頁，是專為會員以外，其他葵青區居民而設的畫面是否很清新呢？無錯啦，我們就是想向關心自己身心健康的社區人士，發放一些健康資訊，而 Well B+ 的 B 也可是寓意深長，B 可以是

| | |
|---|---|
| Being：健康生活 | Breakfast：健康飲食 |
| Break：健康作息 | Beauty：健康美容 |
| Body：健康體魄 | Better Me：更健康的我 |

因此，我們會搜羅不同的健康資訊及公眾活動，供葵青區人士參加，例如一些網上營養飲食，靜觀活動，拉筋舒壓等等……，另外，亦有一些課程的影片，可供大家免費重溫，更重要的是，這些活動的導師，都是一些不同範疇的專門人士，內容非常豐富，令大家的生活質素更進一步提昇，有興趣，記得得閒上來瀏覽，可能帶給你生活多一點驚喜，更歡迎你「讚好」、「分享」給你身邊朋友。

## 就係織嘢咁簡單（網上版）

活動編號：IT21007
內容：編織是一樣神奇的手藝，一雙針、一卷線，竟可以織出千變萬化的可能，是不少女士休閒興趣。我們今期將會有導師帶領，誠邀女士會員來聚首一堂，享受編織之餘，可以分享生活的點滴。無論你是新手還是經驗老到，都歡迎參加，因為就係織嘢咁簡單之嘛！
日期：2021 年 4 月 20 日至 2021 年 6 月 8 日（星期二）
時間：下午 3 時至 4 時 30 分
地點：Zoom 網上
費用：免費
名額：12 人
對象：中心女士會員（需要經過面談）
負責職員：劉瑋杰先生
備註：* 本活動取錄需要先經過電話訪談。
* 今期活動為網上活動，透過 Zoom 舉行，需要參加者自備工具材料，如有困難，可以和中心商量外借。

## 天天行健

活動編號：IT21008
內容：‘天行健，君子自強不息’，這個道理套用到健康上，意思就是保持良好體格必須持續鍛鍊。雖然未能在中心見面，但都希望介紹一些肌肉筋腱鍛煉，預防筋骨問題。
日期：2021 年 4 月 12 日至 2021 年 5 月 31 日（星期一）
時間：上午 11 時至中午 12 時
地點：Zoom 網上
費用：免費
名額：20
對象：中心會員
負責職員：劉瑋杰先生
備註：* 今期活動為網上活動，透過 Zoom 舉行。

因為疫情及限聚令影響，需要保持社交距離，自組活動繼續暫停 !!!!!

# 分區關顧服務

分區關顧服務跟據會員的居住區域提供不同的活動、探訪及電話關懷。

## 劃分如下：

| 分區 | 主要區域 | 負責職員 |
|---|---|---|
| 青衣北 | 長安邨、長發邨、青泰苑、青雅苑、青宏苑、灝景灣、盈翠半島、長宏邨、長亨邨、曉峰園 | 林禮康<br>丘雷枝 |
| 青衣南 | 青衣邨、偉景花園、青怡花園、綠悠雅苑、大王下村、聖保祿村、涌美區、青俊苑、宏福花園、海悅花園、翠怡花園、海欣花園、長康邨、長青邨、青華苑、美景花園、藍澄灣、青盛苑 | 王錦楦<br>劉瑋杰 |
| 葵荔 | 葵芳區、下葵涌村、麗瑤邨、翠瑤苑、華荔邨、長坑村、華員邨、華景山莊、海峰花園、荔欣苑、九華徑、荔灣花園、鍾山臺及附近私樓、嘉翠園、葵翠邨、葵康苑 | 周芷楓<br>盧韋賢 |

## 葵荔分區。夏季樂茶聚

活動編號：ST21012
內容：希望疫情過後再有飲茶活動，無論成日參加的會員，或者少參加的會員，都非常歡迎。將會到區內酒樓茶聚，分享生活感受，互相支持。
日期： 2021 年 4 月 24 日 ( 星期六 )
時間： 上午 10:30 - 下午 12:30
地點： 龍寶酒家 - 葵義路 15 號葵芳閣 2 座地下
費用： $25
名額： 15 位
對象： 葵荔分區會員
負責職員：周芷楓姑娘、盧韋賢先生
備註： 如疫情嚴重，將會延期舉行



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

發揮男士優勢　角色重新定位

# 青衣維修男



## 計劃內容：

- 樂心匯現正招募 6-8 位男士會員（25-40 歲）
- 學習家居維修技巧課程，掌握基本維修知識
- 邀請 3 位中年或退休裝修師傅，師徒配對維修實務訓練
- 青衣維修男為青衣區內有需要的家庭提供家居維修服務
- 組前面見、計劃簡介會及服務嘉許禮

## 計劃日期：

**2021 年 3 月至 2022 年 1 月**

**名額有限，**
**可與林禮康先生報名**



浸信會愛羣社會服務處樂心匯（葵青）
地址：青衣長亨邨亨緻樓地下　　查詢電話：24344569



# 為什麼我們需要同路人？

患上抑鬱症後，曾經把自己困在家裡數年。感覺自己好像跟這個世界格格不入，也不想跟別人分享我的經歷，因為覺得別人很難理解。

第一次在中心認識到同路人，我們好像有說不完的話題，在大家樂坐了一個下午，什麼都可以說，沒有什麼是需要隱藏的，那種感覺很快樂，好像整個人一下子放鬆了！

當時我面對著復發、失眠、就業等各種問題，但當發現大家都在面對差不多的事情時，自己的問題也好像變得沒那麼嚴重。

如果你也希望認識同路人，可參加中心活動，也可以申請一對一的同路人傾談服務。詳情請致電 2434 4569。

朋輩支緩工作員 - 梅詩樂

## 同路人心聲 4-6 月 /2021

活動編號：ST21010
內容：同路人分享復元經驗及如何在生活中實踐，彼此分享及互相支持。
日期：2021 年 4 月 29 日 ( 四 )、5 月 21 日 ( 五 )、6 月 17 日 ( 四 )
時間：下午 2:30-4:00　　地點：青衣中心或網上
費用：免費　　名額：不限
對象：1. 新會員
　　2. 希望尋找同路人的會員
　　3. 希望了解更多復元的會員
負責職員：郭衍強先生、梅詩樂姑娘
備註：如疫情嚴重，課程會以網上進行

# 信仰活動

## 全新的你 - 新的盼望（信仰）

活動編號：ST21014
內容：一個願意與您同行，在上帝愛裡互相勉勵、分享及祈禱的小組，期望您出席參與！「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了」
日期：2021 年 4 月 12 日（一）、5 月 10 日（一）、6 月 7 日（一）
時間：下午 3:00-4:30
地點：青衣中心
費用：免費
名額：人數不限
對象：本區會員、附屬會員及家屬
負責職員：傳道人李鳳嫻姑娘、社工黃健嫻姑娘
備註：視乎疫情狀態，需要時活動形式改為網上 ZOOM 進行。

# 家 • 連繫活動

## 「先知先覺」家屬支援小組

活動編號：FT21001
內容：讓懷疑或確診思覺失調患者的家屬認識精神病的成因和病症、治療方法、危機處理、溝通技巧、自我照顧和復元概念。透過過來人的親身分享，在照顧路上與家屬同行，建立朋輩支援，舒緩照顧壓力。
日期：2021 年 5 月 6 日、13 日，20 日，6 月 3 日，10 日及 17 日 (星期四) 共 6 堂
時間：晚上 7:30-9:30　　地點：青衣中心
費用：免費　　名額：12 人
對象：確診或懷疑思覺失調患者的家屬（三區會員家屬優先）
負責職員：註冊社工黃健嫻姑娘、活動幹事邵思敏姑娘、照顧者朋輩支援工作員
備註：1) 視乎疫情狀態，需要時活動形式改為網上 ZOOM 進行。
2) 參加家屬須已登記成為「家。連繫」家屬會員。

## 「疫情」下的「社區資源」

不經不覺，已經來到 2021 年嘅第二季了。你們好嗎？有根據上一期以“SMART”的方法訂立到自己 2021 年的小目標嗎？如果有的話，恭喜你，繼續努力，持續進行。如果未有，現在訂立也不遲。

今次同大家分享社區資源，就是怎樣去善用社區上的設施/資源，令到我們生活得更開心。疫情之前，我們會很推介大家善用區內的設施，例如，圖書館，康體文娛設施或者博物館。疫情之後，我們的世界可以更大，更闊，更遠。除了實體之外，還有網上世界。今期同大家分享一些好看的 YouTube 頻道。大家只要於電話 / 電腦，打開 YouTube 應用程式 / 頁面，搜尋精選字眼就可以慢慢觀看了。




搜尋“dream sleep relax”，可以聽一些輕音樂令自己放鬆




搜尋“健康旦”，有旦哥陪你學一些運動健康資訊




搜尋“張媽媽廚房”，一齊研究健康餸菜




搜尋“csu hkfyg”，有音樂，有斷捨離，煮食及教藝術，總有一樣適合你

## 逆境廚神（網上 zoom 小組）

活動編號：OT21003

內容：疫情下唔方便經常到街市買餸？唔使驚，前朋輩支援工作員丫烈會於網上跟大家分享如何用一些簡單的食材，用簡單的方法炮製出美味又有營養的餸菜，同大家一齊增強抵抗力。

日期：2021 年 5 月 4 日至 2021 年 5 月 25 日 ( 逢星期二 )

時間： 下午 2:30-3:30　　地點：/ ( 網上 zoom 小組 )

費用：全免　　名額：12

對象：中心會員 ( 懂得使用 zoom)

負責職員：謝惠珊姑娘　　備註：會員需有智能電話 / 電腦裝配

# 浸信會愛羣思維發展學院簡介

「浸信會愛羣思維發展學院」於 2002 年成立，是首間為全港精神復元人士而設的教育進修中心。

## 學院理念

人類的思想及智慧是透過生活體驗和不斷學習積累而成，而我們的思想方法容易受到過往的經驗所局限。設立「浸信會愛羣思維發展學院」的宗旨是透過「持續發展、終身學習」，擴闊人的思想空間，突破以往經驗的限制，建立正面及多角度的思考方法，培養積極的學習態度，提升個人能力，面對不斷進步的社會。

## 學院宗旨

1. 提倡持續發展，終身學習
2. 發揮個人潛能，提升自信心及主動性，促進個人成長
3. 學習多角度分析事物、管理生活，發展新思維模式
4. 發展不同生活技能，以提升生活質素

## 課程特色

- 以小班教學形式進行，注重課堂互動性，以提升學習成效
- 課程類別多元化，以迎合學生不同需要
- 學院不設學歷要求及入學期限，學生可自由按興趣選擇課程
- 學生可因應個人需要訂立學習目標

## 思維最新消息

### 1. 今季課程為免費

為鼓勵大家重拾學習，今季所有課程將改為免費。為學員在抗疫期間也能持續學習，保持身心靈健康。

### 2. 思維改革

#### i. 學習顧問 (Learning advisor) 先導計劃

思維發展學院將於今季起增設學習顧問 (Learning advisor) 先導計劃，為參與先導計劃學員訂立合適的個人學習目標，藉此協助學員持續學習發展。

#### ii. 開放家屬名額

思維發展學院將開放部分課程名額給予家屬報名，藉此讓更多不同背景朋友參與課程，達致共融。思維發展學院職員正收集各學員的意見，亦同時歡迎各學員積極向思維職員提出建議。

## 思維發展學院 - 青衣區 4-7 月活動簡介

**身體健康系**

— 簡易中醫與保健

**興趣發展系**

— 素描進階班
— 毛筆書法班
— 清水芙蓉水墨畫

**心靈信仰系**

— 靜觀理論與實踐初探

**生活探索系**

- 你想過怎樣的生活

**經濟實務系**

- 時間 CEO 管理

＊如對思維發展活動感到興趣及查詢，可留意 4-7 月思維發展學院章程。

# 思健學院課程 4-7 月簡介

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

Mindset College 思健學院

## 思建學院是什麼？

思健學院是一個創新的教育平台，以「共建」模式提供「復元為本」之培訓及課程計劃，即每一個課程皆由專業人士和復元人士共同建立，結合了專業知識與親身經歷，歡迎復元人士、照顧者及所有關注精神健康人士參加。

## 個人學習計劃 (Individual Learning Plan)

這是每位學院學生專享的學習機會，我們的朋輩學習顧問會與你一同度身訂造你專屬的「個人學習計劃」，學習顧問將與你一同發掘個人優勢和發展機會，讓你可以在學院中挑選最適合你的課程，透過學習達成你的生活目標和理想。

有興趣訂立個人學習計劃的同學，請致電各學院辦事處或電郵 msc@bokss.org.hk 與學院職員聯絡。

## 課程簡介

**3 月 17 日 接受報名！**
**網上表格：https://bit.ly/3dau32m**

課程範疇： 復元

### 身心自駕遊（遊戲體驗工作坊）

《身心自駕遊》是一個輕鬆的桌上遊戲，讓大家一起去跨越高峰和穿越低谷的尋寶旅程。玩家需要尋找合適自己的工具優勢和資源，以到達屬於自己的目的地和獲得寶藏。遊戲中也可以回憶美好的經歷及創造屬於自己幸福的故事。

課程：青衣課程
課程編號：AT21002
上課地點：青衣長亨邨亨緻樓地下 7-14 號
日期：2021 年 4 月 8 日（星期四）　　時間：下午 2:30 — 4:30
導師：梅詩樂，莫穎茵　　名額：10
費用：$10

課程範疇： 復元

課程編號：RT21005

## （思健）《邁步復元路》單元一《復元 ABC》

內容：透過四節的課堂，讓學生認識何謂復元。覺察自己現在所處的復元位置，並探索對復元非常重要的態度和動力，為邁步復元路鋪墊重要的基礎。

課程日期：2021 年 5 月 3、10、17 日及 5 月 24 日（一）

課程時間：下午 2:30-4:30　　導師：梅詩樂姑娘，李倩盈姑娘

課程地點：青衣長亨邨亨緻樓地下　　對象：復元人士、社區人士

名額：18　　費用：$50

備註：1）就讀單元一的學生必須購買〈邁步復元路〉上冊一書，每本：$100。有關購買書本詳情，請參考以下網址：https://bit.ly/3cedXE4

2) 同時報讀單元一及二，可免費獲贈〈邁步復元路〉上冊一本

課程編號：RT21006

## （思健）《邁步復元路》單元二《優勢渴望與障礙》

內容：透過四節的課堂，讓學生發掘自己內在和外在的優勢，找出自己在生活中想達到的生活和目標；同時探討自己在復元路上可能面對的障礙，並探討各種克服障礙的策略，為自己在經歷復元路時增添更多應對的工具。

課程日期：2021 年 5 月 31、6 月 7、21、28 日（一）

課程時間：下午 2:30-5:00　　導師：梅詩樂姑娘，李倩盈姑娘

課程地點：青衣長亨邨亨緻樓地下　　對象：復元人士、社區人士

名額：18　　費用：$50

備註：1）參加者需完成單元一課程

2）參加者需購買〈邁步復元路〉上冊一書，每本：$100。有關購買書本詳情，請參考以下網址：https://bit.ly/3cedXE4

3) 同時報讀單元一及二，可免費獲贈〈邁步復元路〉上冊一本

課程編號：ST21009

## （思健）《邁步復元路》單元三《從夢想到行動》

內容：透過八節的課堂，讓學生帶著單元和單元二所學到的基礎，更深入探索自己在生活各個層面的優勢與渴望，然後訂下個人復元目標。在八週內，透過小組同路人的彼此鼓勵支援，以及導師個別的指導，讓大家初步始實踐夢想行動。

課程日期：2021 年 7 月 12、19、26 日及 8 月 2、9、16、23、30 日 9 月 6 日（一）

課程時間：下午 2:30-4:30

導師：郭衍強先生，梅詩樂姑娘，李倩盈姑娘

課程地點：青衣長亨邨亨緻樓地下　　對象：復元人士、社區人士

名額：18　　費用：$100

備註：1）參加者需完成單元一及二課程

2）就讀單元三的學生可獲贈〈邁步復元路〉下冊一本，每本價值：$100。

課程編號 :AT21008

## 課程範疇：職涯規劃

### (思健)「義」料之外

內容：研究發現，做義工可以提升一個人的幸福感。然而，要真正做到「施比受更有福」，我們要注意什麼事項和採取什麼行動？ 此課程會探索義務工作與身心健康的關係，了解如何透過做義工滿足個人需要，發掘個人及環境優勢，幫助你尋找適合自己的義務範疇，達致助人和自助的雙贏局面。

課程日期：2021 年 5 月 20、27 日 ( 四 )
課程時間：下午 2:30-4:30
課程地點：青衣長亨邨亨緻樓地下
名額：15
導師：余依蒨姑娘，莫穎茵姑娘
對象：復元人士、社區人士
費用：$20

## 課程範疇：保持身心康泰

課程編號 :AT21001

### 靜心瓶工作坊

內容：靜心瓶，是一個能夠協助紓壓和練習靜觀的工具。製作簡單，搖晃瓶子的時候，閃粉隨之起舞，迷幻又美麗。情緒來到的時候搖一搖，觀察閃粉的流動，讓自己慢慢沉澱下來。在工作坊中，大家可以製作自己專屬的靜心瓶，帶回家好好練習；同時間也希望藉著工作坊，讓大家在這個風雨飄搖的時候，可以有一個安靜的時刻，照顧身心健康。

課程日期：2021 年 4 月 22 日 ( 四 )
課程時間：下午 2:30-4:30
導師：余依蒨姑娘，梅詩樂姑娘
課程地點：青衣長亨邨亨緻樓地下
對象：復元人士、社區人士
名額：10
費用：$10




課程編號 :AT21006

### 動態靜觀

內容 : 大家對靜觀的固有印象，是否都是靜坐閉目呼吸？其實靜觀不一定要‘坐定定’，靜觀也可以是動態的，走路、伸展、行山，都可以做靜觀。許多研究證明，靜觀能夠改善睡眠，提升記憶力，察覺及照顧身體和心靈需要等等，好處多不勝數。大家一起來體驗動起來的靜觀吧！

課程日期 :2021 年 5 月 5、12 日 ( 三 )
課程時間 : 下午 2:30-4:30
導師 : 熊文慧姑娘，梅詩樂姑娘
課程地點 : 青衣長亨邨亨緻樓地下
對象 : 復元人士、社區人士
名額 :15
費用 :$20

**導師簡介：**
**熊文慧 (Polly)**
註冊社工、靜觀導師
興趣多多，好動更好靜，希望將自己的愛好（靜觀、和諧粉彩、人生斷捨離、談生論死等），同更多有興趣的人分享，互相交流生命故事，彼此尋見生命更多意義。

# April 2021

| 日 | 一 | 二 | 三 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **4**<br>公眾假期<br>清明節<br>中心不開放 | **5**<br>公眾假期<br>清明節翌日<br>中心不開放 | **6**<br>公眾假期<br>復活節翌日<br>中心不開放 | **7** |
| **11** | **12**<br>天天行健<br>上午 11:00- 中午 12:00<br>全新的你 - 新的盼望<br>下午 3:00-4:30 | **13** | **14**<br>中心晚上開放 |
| **18** | **19**<br>天天行健<br>上午 11:00- 中午 12:00 | **20**<br>就係織嘢咁簡單<br>（網上版）<br>下午 3:00-4:30 | **21**<br>樂心 Band 仔 -<br>電子琴訓練班 (4-6 月)<br>下午 6:45-7:45<br>樂心 Band 仔 -<br>歌唱訓練班 (4-6 月)<br>晚上 8:15-9:15 |
| **25** | **26**<br>天天行健<br>上午 11:00- 中午 12:00 | **27**<br>就係織嘢咁簡單<br>（網上版）<br>下午 3:00-4:30 | **28**<br>樂心 Band 仔 -<br>電子琴訓練班 (4-6 月)<br>下午 6:45-7:45<br>樂心 Band 仔 -<br>歌唱訓練班 (4-6 月)<br>晚上 8:15-9:15 |

# 二〇二一年 4 月

| 四 | 五 | 六 |
|---|---|---|
| **1** | **2**<br>公眾假期<br>耶穌受難節<br>中心不開放 | **3**<br>公眾假期<br>耶穌受難節翌日<br>中心不開放 |
| **8**<br>（思建）身心自駕遊<br>下午 2:30-4:30<br>樂心 Band 仔 -<br>每月聚會 (4-6 月)<br>（暫定）下午 7:30-9:00 | **9** | **10** |
| **15**<br>中心停電<br>暫停開放 | **16** | **17**<br>中心全日開放 |
| **22**<br>樂心 Band 仔 -<br>低音結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 2:30-3:30<br>（思建）靜心瓶工作坊<br>下午 2:30-4:30<br>樂心 Band 仔 -<br>流行鼓訓練班 (4-6 月)<br>下午 4:00-5:00<br>樂心 Band 仔 -<br>結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 7:30-8:30 | **23** | **24**<br>葵荔分區。夏季樂茶聚<br>上午 10:30 - 12:30 |
| **29**<br>樂心 Band 仔 -<br>低音結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 2:30-3:30<br>同路人心聲<br>下午 2:30-4:00<br>樂心 Band 仔 -<br>流行鼓訓練班 (4-6 月)<br>下午 4:00-5:00<br>樂心 Band 仔 -<br>結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 7:30-8:30 | **30** | |

# May 2021

| 日 | 一 | 二 | 三 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **2** | **3**<br>天天行健<br>上午 11:00- 中午 12:00<br>(思健)《邁步復元路》<br>單元一《復元 ABC》<br>下午 2:30-4:30 | **4**<br>逆境廚神<br>下午 2:30-3:30<br>就係織嘢咁簡單<br>(網上版)<br>下午 3:00-4:30 | **5**<br>(思建)動態靜觀<br>下午 2:30-4:30<br>樂心 Band 仔 -<br>電子琴訓練班 (4-6 月)<br>下午 6:45-7:45<br>樂心 Band 仔 -<br>歌唱訓練班 (4-6 月)<br>晚上 8:15-9:15 |
| **9** | **10**<br>天天行健<br>上午 11:00- 中午 12:00<br>(思健)《邁步復元路》<br>單元一《復元 ABC》<br>下午 2:30-4:30<br>全新的你 - 新的盼望<br>下午 3:00-4:30 | **11**<br>逆境廚神<br>下午 2:30-3:30<br>就係織嘢咁簡單<br>(網上版)<br>下午 3:00-4:30 | **12**<br>(思建)動態靜觀<br>下午 2:30-4:30<br>樂心 Band 仔 -<br>電子琴訓練班 (4-6 月)<br>下午 6:45-7:45<br>樂心 Band 仔 -<br>歌唱訓練班 (4-6 月)<br>晚上 8:15-9:15 |
| **16** | **17**<br>天天行健<br>上午 11:00- 中午 12:00<br>(思健)《邁步復元路》<br>單元一《復元 ABC》<br>下午 2:30-4:30 | **18**<br>逆境廚神<br>下午 2:30-3:30<br>就係織嘢咁簡單<br>(網上版)<br>下午 3:00-4:30 | **19**<br>公眾假期<br>佛誕<br>中心不開放 |
| **23** | **24**<br>天天行健<br>上午 11:00- 中午 12:00<br>(思健)《邁步復元路》<br>單元一《復元 ABC》<br>下午 2:30-4:30 | **25**<br>逆境廚神<br>下午 2:30-3:30<br>就係織嘢咁簡單<br>(網上版)<br>下午 3:00-4:30 | **26**<br>樂心 Band 仔 -<br>電子琴訓練班 (4-6 月)<br>下午 6:45-7:45<br>樂心 Band 仔 -<br>歌唱訓練班 (4-6 月)<br>晚上 8:15-9:15 |
| **30** | **31**<br>天天行健<br>上午 11:00- 中午 12:00<br>(思健)《邁步復元路》<br>單元二《優勢渴望與障礙》<br>下午 2:30-5:00 | | |

# 二〇二一年 5 月

| 四 | 五 | 六 |
| --- | --- | --- |
| | | **1**<br>公眾假期<br>勞動節<br>中心不開放 |
| **6**<br>樂心Band仔 - 低音結他訓練班(4-6月)<br>下午 2:30-3:30<br>樂心 Band 仔 - 流行鼓訓練班 (4-6 月)<br>下午 4:00-5:00<br>樂心 Band 仔 - 結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 7:30-8:30<br>先知先覺家屬支援小組<br>晚上 7:30-9:30 | **7** | **8** |
| **13**<br>樂心Band仔 - 低音結他訓練班(4-6月)<br>下午 2:30-3:30<br>樂心 Band 仔 - 流行鼓訓練班 (4-6 月)<br>下午 4:00-5:00<br>樂心 Band 仔 - 結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 7:30-8:30<br>先知先覺家屬支援小組<br>晚上 7:30-9:30 | **14** | **15** |
| **20**<br>(思健)「義」料之外<br>下午 2:30-4:30<br>樂心 Band 仔 - 每月聚會 (4-6 月)<br>(暫定) 下午 7:30-9:00<br>先知先覺家屬支援小組<br>晚上 7:30-9:30 | **21**<br>同路人心聲<br>下午 2:30-4:00 | **22** |
| **27**<br>樂心Band仔 -低音結他訓練班(4-6月)<br>下午 2:30-3:30<br>(思健)「義」料之外<br>下午 2:30-4:30<br>樂心 Band 仔 - 流行鼓訓練班 (4-6 月)<br>下午 4:00-5:00<br>樂心 Band 仔 - 結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 7:30-8:30 | **28** | **29** |
| | | |

# June 2021

| 日 | 一 | 二 | 三 |
|---|---|---|---|
| | | **1**<br>就係織嘢咁簡單<br>（網上版）<br>下午 3:00 至 4:30 | **2**<br>樂心 Band 仔 -<br>電子琴訓練班 (4-6 月)<br>下午 6:45-7:45<br>樂心 Band 仔 -<br>歌唱訓練班 (4-6 月)<br>晚上 8:15-9:15 |
| **6** | **7**<br>（思健）《邁步復元路》單元二《優勢渴望與障礙》<br>下午 2:30-5:00<br>全新的你 - 新的盼望<br>下午 3:00-4:30 | **8**<br>就係織嘢咁簡單<br>（網上版）<br>下午 3:00 至 4:30 | **9**<br>樂心 Band 仔 -<br>電子琴訓練班 (4-6 月)<br>下午 6:45-7:45<br>樂心 Band 仔 -<br>歌唱訓練班 (4-6 月)<br>晚上 8:15-9:15 |
| **13** | **14**<br>公眾假期<br>端午節<br>中心不開放 | **15** | **16** |
| **20** | **21**<br>（思健）《邁步復元路》單元二《優勢渴望與障礙》<br>午 2:30-5:00 | **22** | **23**<br>樂心 Band 仔 -<br>電子琴訓練班 (4-6 月)<br>下午 6:45-7:45<br>樂心 Band 仔 -<br>歌唱訓練班 (4-6 月)<br>晚上 8:15-9:15 |
| **27** | **28**<br>（思健）《邁步復元路》單元二《優勢渴望與障礙》<br>下午 2:30-5:00 | **29** | **30** |

| 四 | 五 | 六 |
| --- | --- | --- |
| **3**<br>樂心 Band 仔 -<br>低音結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 2:30-3:30<br>樂心 Band 仔 -<br>流行鼓訓練班 (4-6 月)<br>下午 4:00-5:00<br>樂心 Band 仔 -<br>結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 7:30-8:30<br>先知先覺家屬支援小組<br>晚上 7:30-9:30 | **4** | **5** |
| **10**<br>樂心 Band 仔 -<br>低音結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 2:30-3:30<br>樂心 Band 仔 -<br>流行鼓訓練班 (4-6 月)<br>下午 4:00-5:00<br>樂心 Band 仔 -<br>結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 7:30-8:30<br>先知先覺家屬支援小組<br>晚上 7:30-9:30 | **11** | **12** |
| **17**<br>同路人心聲<br>下午 2:30-4:00<br>樂心 Band 仔 -<br>每月聚會 (4-6 月)<br>(暫定) 下午 7:30-9:00<br>先知先覺家屬支援小組<br>晚上 7:30-9:30 | **18** | **19** |
| **24**<br>樂心 Band 仔 -<br>低音結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 2:30-3:30<br>樂心 Band 仔 -<br>流行鼓訓練班 (4-6 月)<br>下午 4:00-5:00<br>樂心 Band 仔 -<br>結他訓練班 (4-6 月)<br>下午 7:30-8:30 | **25** | **26** |
| | | |

郵票

為確保郵遞無誤並能與閣下保持聯絡，會員如更改個人資料（例如：電話、地址等），
請儘早致電 2434 4569 通知本中心職員，以便更新有關紀錄。

# 浸信會愛羣社會服務處
# 樂心匯（葵青）

## 位置圖 MAP




地　　址：青衣長亨邨亨緻樓地下 7-14 號
電　　話：2434 4569
傳真號碼：2436 3977
網　　址：www.bokss.org.hk
電　　郵：kticcmw@bokss.org.hk
途經巴士：42A、42C、42M、43A、248M
（經長亨邨停車場站）
279X、68E（經長亨邨站）

專線小巴：405、407、409、409K
（經長亨巴士總站）

## 中心開放時間

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|---|---|---|---|---|---|
| 上午 9:00-1:00 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 下午 2:00-6:00 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 晚上 6:00-10:00 | | | | ✓ | |

星期六、星期日及公眾假期休息

編輯：編輯小組
印製：1000 份
督印：梁麗雲
存放期：2021 年 4-6 月
漫畫：Abi 愛比
版權所有　請勿翻印