



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

樂心匯 (葵青)

Integrated Community Centre for Mental Wellness (Kwai Tsing)

欣晴通訊

2025 年 7 - 9 月



「身」曠神怡



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

活動登記日：2025 年 6 月 18 - 20 日

抽籤日：2025 年 6 月 24 日

活動報名及繳費日：2025 年 6 月 25 - 27 日

公開報名日：2025 年 6 月 30 日

If you need information in English, please contact our staff at 2434 4569

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	同工動向
P5	心靈愛語
P6	專題分享
P7	登記活動新安排
P8	社區資訊
P9-11	中心活動
P12	陪你渡金齡
P13	中心資訊
P14-15	治療小組
P16-18	職業治療服務
P19	同行導師活動
P19	義工服務
P20-21	家・連繫
P22	朋輩支援服務
P23	好學舍
P24-29	2025 年 7-9 月行事曆

以下日期中心不開放，各會員敬請留意

2025 年 7 月 1 日

香港特別行政區成立紀念日

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：_____ 日期：_____

☐ 若你希望中心職員回覆，可以在方格內 ☐ 及填寫聯絡資料。謝謝！！

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歲或就讀中一或以上的精神病康復者及懷疑受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
- 大連排道

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。

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 7

財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

- 服務單位備有制訂及確認財政預算的程序。
- 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。
- 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。

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	陪我講	照顧者 支援熱線	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	18111	182183	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. 會員需要按每季活動登記的日期填寫網上表格或致電中心作活動登記，登記日完結後，如活動參加人數眾多便會進行抽籤，成功報名的會員會收到中心以 WhatsApp 通知，需於繳費時段內前來中心繳費及報名，如果入選之會員於繳費時段內沒有前來報名及繳費，名額將會由後備會員補上。
2. 部份活動的取錄名額將分為一般名額及網上登記專享名額。網上登記專享名額的抽籤及取錄僅限使用網上登記的會員。若仍有剩餘名額，則回撥至一般名額及進行抽籤程序。
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，遞補順序依次為：使用網上登記的本區會員、使用電話登記的本區會員及即時登記的本區會員。
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：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，需要帶會員證及簽到，如有身體或精神欠佳時請告知職員，負責職員會按需要跟進及安排，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，須衣履整潔及端莊。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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 kticmw@bokss.org.hk 通知本處。

編者的話

今期好多 QR code 呀

大家有沒有留意，這一季的欣晴，實在有很多不同的 QR Code? 其實因為現今社會不斷進步及發展，學習運用網絡工具實在不能避免，與你的生活息息相關哦；故所以，十分鼓勵你參加在不同的地方或中心舉辦的網上學習班，網上實在有太多東西可以學習，又實在太豐富，資訊爆棚，因應自己的喜好及能力，學習是一樣與自己生活不能分割的知識，能讓你的生活帶來不同的變化，豐富你的生活內容。

特別想提提你，這一頁有一個 QR code，是能幫助你加上中心的 WhatsApp 的電話號碼，當你加上中心的 WhatsApp 號碼，便可以透過電話最快收到中心的活動資訊；

中心 WhatsApp
QR code



而今期欣晴內頁，有很多關於網上活動報名的介紹及 QR code, 可以仔細留意當中的安排，欣晴內頁有詳細介紹；

另外，亦有一個職業治療服務推介的 QR code，讓你可以更了解服務。

大家都可以舉舉手機，掃一掃 QR code，你會得到更多的資訊。



精神科護士 - 霍麗琴姑娘

大家好。我是新入職樂心匯（葵青）的精神科登記護士霍姑娘。

好開心可以加入樂心匯（葵青）成為一份子。

平日鐘意玩唔同嘅活動，潛水、遊車河、

去旅行、食嘢，動靜皆宜 ~~~

期待喺中心同大家見面，多多指教 ~

朋輩支援工作員（半職）- 杜熾鑫

大家好，我叫 Ray！我相信大家應該對我並不陌生，我再一次回來愛羣樂心匯（葵青）中心工作，我形容又驚又喜，亦是我復元旅程其中的一站。無論如何，我感謝我的天父，我靠着我的基督教信仰我的神耶穌基督，在祂的恩典中站立得穩並可以再次與中心會員再繼續同行，又是我榮幸，請多多指教。謝謝



這世界的人已經很愛打分數了，
為什麼連你都要替自己打分數呢？



健康生活的小確幸：

當日常習慣變成獎勵遊戲☆☆☆

在現今社會，保持身體健康對於每個人來說都是一項挑戰。許多人通過創意的方式來提升自己的健康水平。例如，有人每日步行一萬步，不只是為了減肥，而是為了享受保險公司的保費折扣；還有人每天登錄手機程式「打卡」，記錄自己的睡眠、飲水、進食蔬菜及步行等進度，以賺取飛行里數。

這些看似「功利」的動機，意外地成為養成健康習慣的推手。心理學研究顯示，即時回饋機制能大幅提升行為延續性——當健康行動轉化為看得見的獎勵，大腦會分泌多巴胺，讓枯燥的日常變成充滿成就感的挑戰。

養成新習慣的策略：

要成功養成新習慣，首先要設定清晰的目標。例如，選擇每天步行一萬步，或是每餐增加一份蔬菜。這樣的具體目標能讓你更容易追蹤自己的進展。



其次，利用手機應用程式來記錄和激勵自己。這些應用程式提供即時反饋，讓你能夠看到自己的努力和成就，從而增強持續的動力。像是每日打卡的功能，能讓你感受到每一次小成功的喜悅。

通過均衡飲食、規律運動、充足的睡眠和積極的心理健康管理，每個人都可以在生活中實現更健康的身體和心靈。這些改善不僅能提升生活質量，也能為身心帶來持久的正面改變。讓我們一起邁向更健康的未來！



為推動環保及中心通訊的無紙化，以及網上系統的普及化，希望鼓勵大家學會使用網上系統。現行的電話登記報名機制將分階段進行改革，以回應會員對便捷服務及對環境友善的需求：

- 自 2025 年 7-9 月的通訊開始，登記活動的方式將由電話登記優化為「網上登記及電話登記的雙軌並行模式」。即使在中心的非開放時間，會員亦可於活動登記日時段期間，掃描欣晴通訊內的「QR Code 二維碼」進行報名，填寫所需資料並遞交表格後，則完成登記程序。
- 為鼓勵會員使用網上登記，部份活動將增設網上登記專享名額。若登記人數未有超過相關限額，則會優先取錄使用網上登記的會員；如果報名人數超過限額時，則按恆常的抽籤程序為使用網上登記的會員進行優先抽籤。即使在網上登記專享名額的抽籤過程中未被取錄，網上登記的會員仍可於一般名額的抽籤程序中再次進行抽籤。
- 若設有網上登記專享名額的活動，在活動開始前臨時出現空缺，網上報名的會員可獲優先遞補。

若會員有意學習如何使用網上登記的系統，可主動致電辦事處電話：2434 4569，向職員表達相關意願，我們將為你於活動登記日期間配對專屬導師，教授相關技巧。

浸信會愛羣社會服務處-樂心匯(葵青)
2025年7-9月欣晴中心活動登記



唔知最近各位會員有沒有聽過，或者甚至參加過一些新興運動，今次小編就向大家介紹一個近來中心有部份會員參與的活動。

芬蘭木柱 / 芬蘭木棋

木棋 (Mölkky) 2017 年引入香港，結合了保齡球及飛鏢規則的運動、源自芬蘭，故名芬蘭木柱 / 木棋，著重團隊合作及運用策略的遊戲。



開始時，如圖的擺放小木柱，兩隊人輪流拋擲大木柱，擊倒小木柱，得分數目如柱頂數字相同，可是當擊倒的小木柱，多於一支時，則只計算小木柱倒下的數目，即如擊倒了一支 11 分木柱，則可獲得 11 分；可是如同時擊倒 4 及 11 分小木柱，則只有 2 分收獲，倒下的柱，需原地拾起。

另外，每局以 50 分為目標，如超過了，則需重新開始，再以 25 分為目標，類似飛鏢的「爆煲」規則

所以整個活動都是鬥志鬥力、剛柔並重，並且考驗全隊人的合作團結，真正做到，大膽的擲（專瞄高分），細心就位（剛好 50 分，兼且不可橫衝直撞）

木棋運動規則

50 分數	👍	勝出者
超過 50 分數	👎	↩ 25 分數
一支小木棋被擊倒	→	小木棋上的數字
多支小木棋被擊倒	→	小木棋的數目
3 連續損失的次數	✖	遊戲完結



現時中心會員已開始參與訓練、期望未來舉辦聯區比賽時，可為中心爭光。

(以上資訊來自香港芬蘭木棋總會及明報)

樂心運動會暨會員大會

活動編號：ST25002

內容：日日運動身體好，歡迎一齊黎郁一郁，舒展筋骨，強身健體以及知悉兼討論中心未來動向。

以下是今次的活動內容：

- ~ 1. 認識中心服務標準 SQS
- ~ 2. 活動推廣及意見收集
- ~ 3. 樂心運動會（包括：唱歌、球類、棋類活動）

日期：2025 年 9 月 18 日

時間：下午 2:30 - 5:00

地點：青衣中心

費用：\$0

名額：不限

對象：本中心會員

負責職員：活動幹事 - 陳敏禧姑娘



體驗健身八段錦

活動編號：ST25012

內容：八段錦一般是由八種動作組成，每種動作稱為一「段」。每種動作都要反覆多次，並配合氣息調理。八段錦的動作一般比較舒緩，適合各年齡段的人鍛鍊。這個小組志在集合有意強身健體的會員，一起建立保持身心健康的習慣。

日期：2025 年 7-9 月（逢星期四）

時間：上午 11:00 - 12:00

地點：青衣中心

費用：\$60

名額：8

對象：本區會員

導師：黃佩蓉女士

負責職員：活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：➢ 因堂上會運用「站式」，要求雙腳微分與肩同寬，故需要組前作「站式」評估，如合適後才能入組

➢ 必須穿著運動服裝及波鞋



浸信會愛羣社會服務處-樂心匯(葵青)
2025年7-9月欣晴中心活動登記



木棋運動 (Mölkky) • 同樂樂

活動編號：IT25013

內容：木棋運動 (Mölkky, 芬蘭木棋, 芬蘭木柱) 是源自芬蘭的投擲運動，可以鍛鍊手眼協調、腦筋運算及出謀計策。

如果想提昇自己嘅「手眼協調、腦筋運算」，越玩越精靈，記得要參加啦。

日期：2025 年 7 月 2、9、16、23、30 日、8 月 6、13、20、27 日及 9 月 3、10、17、24 日
(逢星期三)

時間：上午 10:30 - 12:00

地點：荃灣滿樂大廈

費用：全免

名額：12 人

對象：本區會員

負責職員：活動幹事 - 李紫媚姑娘



浸信會愛羣社會服務處-樂心匯(葵青)
2025年7-9月欣晴中心活動登記



運動保一補（保齡球）

活動編號：IT25006

內容：「碌一碌」醒腦醒神「保一保」舒筋活絡，
一起度過開心上午。

日期：2025 年 7 月 25 日、8 月 29 日 及 9 月
26 日（星期五）（共三節）

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：荃灣迪高保齡球場 費用：\$50

名額：8 人 對象：本區會員

負責職員：活動助理 - 羅嘉灝先生

備註：穿著輕便衣服及帶適量水

週三好煮意（男士組）

活動編號：ST25016

內容：誠邀男士會員一齊煮返幾味，歡聚一個
下午！！

日期：2025 年 8 月 6、13、20、27 日 及
9 月 3、10、17、24 日（逢星期三）

時間：下午 2:30 - 4:30 地點：青衣中心

費用：\$50 名額：6 人

對象：中心有興趣 / 懂得少許煮飯
的男士會員

負責職員：活動幹事 - 邵思敏姑娘



浸信會愛羣社會服務處-樂心匯(葵青)
2025年7-9月欣晴中心活動登記



陪你渡金齡 周五恆常運動班



小組目的：凝聚金齡會員，透過一齊做運動，健身健心

對象：50歲或以上的金齡會員

地點：長亨中心 / 附近公園 / 運動場

參加者心聲：

一班人比一個人更有動力做運動

一路做運動一路傾偈好開心

玩到屋企玩不到的運動

用InBody追蹤住自己的身體狀況好好
互相幫助，氣氛好好

第二季

日期：

2025年7月4日、7月11日、7月18日、7月25日、
8月1日、8月8日、8月15日、8月22日、8月29日、
9月5日、9月12日、9月19日、9月26日（星期五）

時間：下午時段

2:30-3:00 踩單車機/SMARTfit（自由參與）

3:00-4:00 拉筋運動

4:00-4:30 踩單車機/SMARTfit（自由參與）

名額：不限

收費：免費



查詢及報名：

2434 4569（陳敏禧姑娘）

中心單車機最新安排



踩單車機的好處：



促進血液循環

保持神經系統敏捷性



促進膝蓋關節部分軟骨組織新陳代謝



進入正念狀態，專注當下

改善情緒 😊

請注意，中心大堂設置了單車機供大家自由使用！！

單車機擺放位置：接待處對面

開放日期：2025年4月1日起至另行通知

使用者：本中心會員或會員家屬

開放時間：星期一至五中心開放時間

使用流程：詳情請參閱單車機旁的使用指南

費用：全免

如有任何爭議，本中心保留最終的決定權

家庭生命線（一）

活動編號：TT25009

內容：每個人的生命都源自獨特的家庭，家庭生命線探討不同家庭面臨的挑戰，從家庭治療的角度介紹一些基本概念，分析家庭成員的互動模式，包括回應方式與情感連結，並強調正向溝通的重要性。本小組盼望促進大家對家庭的理解與支持，幫助在面對家庭困難時的韌性。

日期：2025 年 9 月 4 日、11 日、18 日及 25 日（逢星期四）

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：青衣中心

費用：免費

名額：10 人

對象：有意認識及改善家庭關係的中心會員

負責職員：社工香蓓婷姑娘

備註：參加者須願意接受組前面談，以了解是否合適參與。

心遊記（第二期）

活動編號：TT25008

內容：透過接納與承諾治療元素，學習放鬆心情，活在當下

日期：2025 年 9 月 9 日、16 日、23 日、30 日（星期二，共四節）

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：青衣中心

費用：免費

名額：6 人

對象：50 歲或以上中心會員

負責職員：社工 - 施曉珊姑娘

備註：設組前面談，以了解參加者期望，評估是否適合參加。

浸信會愛羣社會服務處-樂心匯(葵青)
2025年7-9月欣晴中心活動登記



身心健康學習小組（女士篇）

活動編號：TT25005

內容：小組幫助康復者達致自我管理、減低和清除身心欠佳情況。家屬亦可親身學習及體驗此課程，藉此管理自我情緒，並建立穩定的情緒健康生活。

日期：2025 年 7 月 4 日、11 日、18 日及 25 日（逢星期五）

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：葵興大連排道 83 號，K83, 703 室

費用：\$30

名額：12

對象：只限本中心女士會員

負責職員：社工梁麗雲姑娘及活動幹事邵思敏姑娘

身心健康學習小組（男士篇）

活動編號：TT25006

內容：小組幫助康復者達致自我管理、減低和清除身心欠佳情況。家屬亦可親身學習及體驗此課程，藉此管理自我情緒，並建立穩定的情緒健康生活。

日期：2025 年 8 月 8 日、15 日、22 日及 29 日（逢星期五）

時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：葵興大連排道 83 號，K83, 703 室

費用：\$30

名額：12

對象：只限本中心男士會員

負責職員：社工梁麗雲姑娘及
活動幹事邵思敏姑娘

浸信會愛羣社會服務處-樂心匯(葵青)
2025年7-9月欣晴中心活動登記



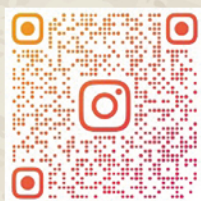
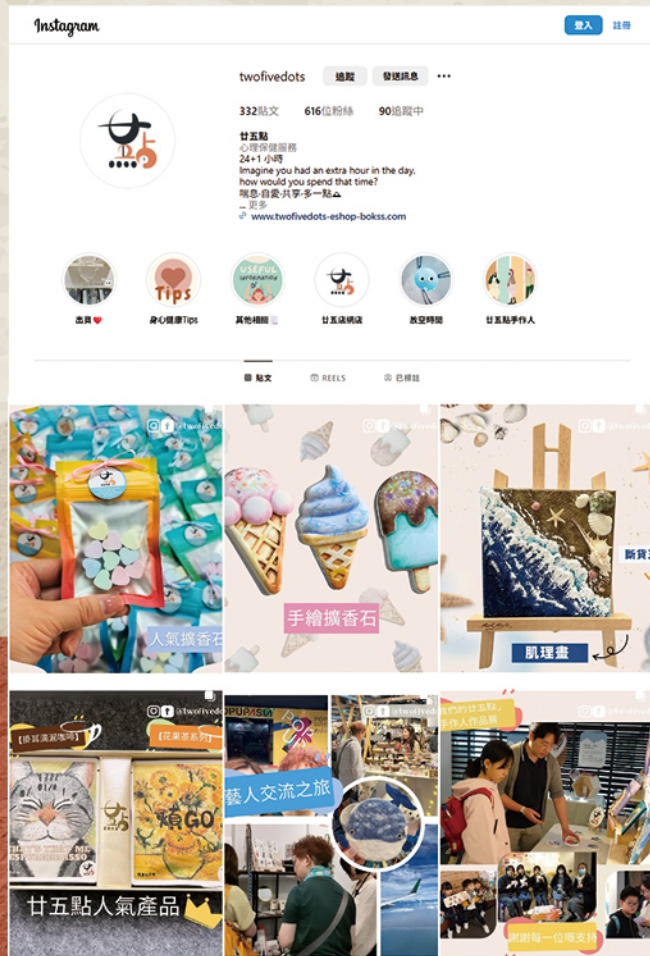
欣賞、分享、平等

在香港這個生活節奏如此急促的城市。或許，我們曾經都會覺得二十四小時太少了。但你可曾想像過，假如從今天起，每一天有多一小時變成廿五點，你又會如何渡過這一點呢？

有人可能會利用那額外的一點和朋友聚會；有人可能會去休息。

但你有沒有想過，不如就用第廿五點，停下來，聆聽一下自己內心的聲音，關心一下自己的身心健康吧。

如想知道更多資訊，請 follow 我們的平台！



Instagram 專頁



Facebook 專頁



廿五店 網店

悠遊行之博物誌

活動編號：OT25008

內容：召集喜歡探索文化的各方同好！一起走出去探索香港多元博物館。透過每次不同主題的精彩旅程，拓展知性視野，在輕鬆愉快的氣氛中共享學習與交流的樂趣，深度發掘城市文化寶藏。

日期：2025 年 7 月 9、23 日；8 月 6、20 日；9 月 3、17 日（三）

時間：上午 10:00 - 下午 1:00

地點：博物館

費用：免費（每次活動車資自備）

名額：8

對象：本區會員

負責職員：職業治療助理 - 李碧怡姑娘

居家生活達人秘笈

活動編號：OT25009

內容：一同學習實用家居保養及生活小知識，涵蓋日常清潔技巧、簡易維修與防護。透過小組互動，掌握維護居家環境的訣竅，讓您的家保持清潔、安全，歷久常新。

日期：2025 年 7 月 9、16、23、30 日（三）

時間：下午 3:00 - 4:30

地點：青衣中心

費用：\$40

名額：10

對象：本區會員

負責職員：職業治療助理 - 李碧怡姑娘及
導師周泰寶先生



浸信會愛羣社會服務處-樂心匯(葵青)
2025年7-9月欣晴中心活動登記



從零開始學素描

活動編號：OT25010

內容：專為素描新手設計。從最基礎的線條、形狀學起，逐步認識光影明暗與簡單構圖。透過引導與練習，讓你掌握入門技巧，輕鬆跨出繪畫第一步，享受素描的魅力。

日期：2025 年 8 月 7、14、21、28 日（四）

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：青衣中心

費用：\$20

名額：10

對象：本區會員

負責職員：職業治療助理 - 李碧怡姑娘



懷舊甜品巡禮

活動編號：OT25011

內容：學習製作多款經典懷舊港式甜品。掌握簡單配方及製作技巧，讓你在家也可以親手製作香甜可口的味道，甚至與人分享，一同享受甜品帶來的小確幸！

日期：2025 年 9 月 9、16、23、30 日（二）

時間：下午 2:30 - 4:45

地點：青衣中心

費用：\$60（已包括食材費）

名額：8

對象：本區會員

負責職員：職業治療助理 - 單靄霖姑娘

浸信會愛羣社會服務處-樂心匯(葵青)
2025年7-9月欣晴中心活動登記



同行導師 — 日本文化知多點

活動編號：IT25010

內容：「はじめまして」請問大家知不知道這句日文的解釋是什麼？歡迎你來參加今天的日文班，等導師介紹給大家聽。通過有趣的方式學習日語的基本發音和文字，沒有任何日文基礎者均歡迎參與。

日期：2025 年 7 月 9、16、23、30 日（逢星期三）

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：青衣中心

費用：\$30

名額：10 人

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 陳敏禧姑娘

導師：李宏俊先生

義工服務

樂心義工 Come Come Come

作為中心會員的你，希望成為義工團隊的一份子，去服務社區上有需要的人嗎？

原來透過參與義務工作，可發掘自己優勢之餘，也可認識其他志同道合的義工，真正體現助人為快樂之本！

如你有興趣加入義工行列，歡迎先掃以下二維碼填妥簡單資料，負責職員會先聯絡你面見，以了解是否合適參與。

如有疑問，可致電中心電話 2434 4569 向黎姑娘查詢。

樂心義工基本資格：

- 樂心匯（葵青）會員；及
- 49 歲或以下（50 歲或以上歡迎參加中心金齡義工）



照顧者晚聚：不滿不通，達致真正溝通

活動編號：FT25004

內容：透過積木小遊戲，照顧者可認識溝通的特點，適合希望改善與復元人士溝通的您！

日期：2025 年 7 月 17 日（星期四）

時間：晚上 8:00 - 9:30

地點：葵興大連排道 83 號 K83, 703 室

費用：全免

名額：10 位

對象：會員家屬（三區會員家屬優先）

負責職員：註冊社工黎玉姑娘、活動幹事邵思敏姑娘

照顧者晚聚：我的溝通模式

活動編號：FT25005

內容：從沙維雅模式（Satir Model）所提及的溝通中的三大元素：「自己」、「他人」、「情境」，照顧者可以認識自己的溝通模式，如何發展內外一致的溝通方向。

日期：2025 年 8 月 14 日（星期四）

時間：晚上 8:00 - 9:30

地點：葵興大連排道 83 號 K83, 703 室

費用：全免

名額：10 位

對象：會員家屬（三區會員家屬優先）

負責職員：註冊社工黎玉姑娘、活動幹事邵思敏姑娘

照顧者晚聚：我與家人的相處模式

活動編號：FT25006

內容：與復元人士之間的相處模式是一個互動又習慣的事情，透過認識四種相處模式，去發現這種互動關係可以有如何的改變，當調整自己的步伐時，原來對方的步伐也會隨之轉變。

日期：2025 年 9 月 18 日（星期四）

時間：晚上 8:00 - 9:30

地點：葵興大連排道 83 號 K83, 703 室

費用：全免

名額：10 位

對象：會員家屬（三區會員家屬優先）

負責職員：註冊社工黎玉姑娘、

活動幹事邵思敏姑娘



浸信會愛羣社會服務處-樂心匯(葵青)
2025年7-9月欣晴家屬活動登記



同路人心聲（2025 年 7-9 月）

活動編號：ST25001

內容：同路人分享復元經驗及如何在生活中實踐，
彼此分享並互助支持。

日期：2025 年 7 月 10 日、8 月 7 日及 9 月 11 日（四）
（共三節）

時間：下午 2:30 - 4:00 地點：青衣中心

費用：免費 名額：12

對象：1. 新會員

2. 希望尋找同路人的會員

3. 希望了解更多復元概念的會員

負責職員：社工 - 王港灣先生、朋輩支援工作人員

朋輩 100 朋輩支援基礎理論證書課程 朋輩歷史、角色、能力、界限

活動編號：IW25034

內容：朋輩支援工作是指運用自身經驗互相幫助，與跟自己有類似生命經歷的人同行，從而促進彼此的復元和成長。若你希望成為朋輩，運用自身經驗和優勢幫助他人，可利用課程了解朋輩的歷史、在中心的角色、能力及界限，初步了解朋輩的工作，以便訂定朋輩支援的路向。

日期：2025 年 7 月 8、15 日（二）

時間：下午 2:00 - 6:00

地點：炮台山北角城中心 1705 室活動室

費用：\$120

名額：12

對象：會員

負責職員：陳麗麗女士、王港灣先生

朋輩 200 朋輩支援基礎技巧證書課程 小組帶領、人際溝通及撰寫復元故事

活動編號：IW25035

內容：透過技巧教授、練習及朋輩分享經驗，介紹協助帶領小組或共同協助帶領小組與課程的技巧。朋輩支援中建立關係的重要態度及溝通技巧；此外，亦會分享披露個人經歷的原則及撰寫個人復元故事，讓大家掌握作為朋輩支援工作人員的基本分享技巧及小組帶領技巧。

日期：2025 年 8 月 13、20 日（三）（灣仔中心 701 室）

8 月 26、9 月 2 日（二）（筲箕灣中心）

時間：下午 2:00 - 6:00

地點：灣仔中心 701 室、筲箕灣中心

費用：\$120

名額：12

對象：會員

負責職員：陳麗麗女士、王港灣先生

日	一	二	三
		1 香港特別行政區 成立紀念日 公眾假期 中心不開放	2 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00
6	7	8	9 悠遊行之博物誌 上午 10:00- 下午 1:00 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 居家生活達人秘笈 下午 3:00-4:30 同行導師—日本文化知多點 下午 2:30-3:30
13	14	15	16 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 同行導師—日本文化知多點 下午 2:30-3:30 居家生活達人秘笈 下午 3:00-4:30
20	21	22	23 悠遊行之博物誌 上午 10:00- 下午 1:00 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 同行導師—日本文化知多點 下午 2:30-3:30 居家生活達人秘笈 下午 3:00-4:30
27	28	29	30 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 同行導師—日本文化知多點 下午 2:30-3:30 居家生活達人秘笈 下午 3:00-4:30

四	五	六
3 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00	4 身心健康學習小組（女士篇） 晚上 7:00-8:30	5
10 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00 同路人心聲 下午 2:30-4:00	11 身心健康學習小組（女士篇） 晚上 7:00-8:30	12
17 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00 照顧者晚聚：不溝不通， 達致真正溝通 晚上 8:00-9:30 (k83)	18 身心健康學習小組（女士篇） 晚上 7:00-8:30	19
24 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00	25 運動保一補（保齡球） 上午 10:00-11:00 身心健康學習小組（女士篇） 晚上 7:00-8:30	26
31 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00		

August 2025

日	一	二	三
3	4	5	6 悠遊行之博物誌 上午 10:00- 下午 1:00 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 週三好煮意 下午 2:30-4:30
10	11	12	13 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 週三好煮意 下午 2:30-4:30
17	18	19	20 悠遊行之博物誌 上午 10:00- 下午 1:00 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 週三好煮意 下午 2:30-4:30
24	25	26	27 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 週三好煮意 下午 2:30-4:30
31			

四	五	六
	1	2
7 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00 從零開始學素描 下午 2:30-4:00 同路人心聲 下午 2:30-4:00	8 身心健康學習小組（男士篇） 晚上 7:00-8:30	9
14 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00 從零開始學素描 下午 2:30-4:00 照顧者晚聚： 我的溝通模式 晚上 8:00-9:30 (k83)	15 身心健康學習小組（男士篇） 晚上 7:00-8:30	16
21 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00 從零開始學素描 下午 2:30-4:00	22 身心健康學習小組（男士篇） 晚上 7:00-8:30	23
28 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00 從零開始學素描 下午 2:30-4:00	29 運動保一補（保齡球） 上午 10:00-11:00 身心健康學習小組（男士篇） 晚上 7:00-8:30	30

日	一	二	三
	1	2	3 悠遊行之博物誌 上午 10:00- 下午 1:00 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 週三好煮意 下午 2:30-4:30
7	8	9 心遊記 (第二期) 下午 2:30-4:00 懷舊甜品巡禮 下午 2:30-4:45	10 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 週三好煮意 下午 2:30-4:30
14	15	16 心遊記 (第二期) 下午 2:30-4:00 懷舊甜品巡禮 下午 2:30-4:45	17 悠遊行之博物誌 上午 10:00- 下午 1:00 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 週三好煮意 下午 2:30-4:30
21	22	23 心遊記 (第二期) 下午 2:30-4:00 懷舊甜品巡禮 下午 2:30-4:45	24 木棋運動 (Molkky) • 同樂樂 上午 10:30-12:00 週三好煮意 下午 2:30-4:30
28	29	30 心遊記 (第二期) 下午 2:30-4:00 懷舊甜品巡禮 下午 2:30-4:45	

四	五	六
4 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00 家庭生命線（一） 晚上 7:30-9:00	5	6
11 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00 同路人心聲 下午 2:30-4:00 家庭生命線（一） 晚上 7:30-9:00	12	13
18 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00 會員大會 下午 2:30-5:00 家庭生命線（一） 晚上 7:30-9:00 照顧者晚聚： 我與家人的相處模式 晚上 8:00-9:30 (k83)	19	20
25 體驗健身八段錦 上午 11:00-12:00 家庭生命線（一） 晚上 7:30-9:00	26 運動保一補（保齡球） 上午 10:00-11:00	27

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
附屬活動室地址：新界葵興大連排道 83 號，
K83, 7 樓 703 室

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）X42C、
948、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