



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

2026 年 7-9 月



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

活動登記日：

2026 年 6 月 16-18 日

抽籤日：

2026 年 6 月 22 日

活動報名 / 餘額活動報名日及繳費日：

2026 年 6 月 24-26 日

If you need information in English, please contact our staffs 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
P3	同工動向
P4	生命有感
P5	樂心匯服務統計
P5	2025-2026 年度服務意見調查
P6	扭轉你情緒
P7	登記活動安排
P8	中心資訊
P9-11	中心活動
P12	縫出手藝 • 延續意義
P13	療癒音樂之夜
P14	運動資訊
P15-16	治療小組
P16	E 師計劃
P17-18	職業治療服務
P19-20	陪你渡金齡
P21	家 • 連繫
P22-23	朋輩課程
P24-29	2026 年 7-9 月行事曆

以下日期中心不開放，
各會員敬請留意
2026 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

- 為精神復元人士提供一站式、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
- 15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 11

評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

- 服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見，在適當時候，於評估和規劃服務的各個階段採納這些意見。
- 服務單位須評估服務使用者的需要及制定相應的服務計劃。服務計劃的內容包括目標、應採取的行動、完成及檢討計劃的時限。
- 定期更新服務使用者的記錄，以掌握服務使用者的情況。

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，收到通知後需要在 WhatsApp 回覆確認接受名額，如活動為收費活動另需於繳費時段內前來中心繳費及報名，如果入選之會員在限期內未能在 WhatsApp 回覆確認接受名額，名額收會由後備會員補上。
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：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，須衣履整潔和端莊。
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 kticcmw@bokss.org.hk 通知本處。

編者的話

又是炎熱的夏日來臨。在這個夏日裏，你們有沒有為自己訂下做運動的目標？在北歐地區，夏季時間，每天日照時間可以長達 18-24 小時；而冬季時間，每天有時日照只得 3-6 小時；冬季時日照時間那些短，容易引起抑鬱情緒；故北歐的人十分珍惜有日照的日子。

難得香港身處亞熱帶，雖然較濕，但勝在日與夜的時間也較平均；當然，我們夏季時日照的時間也較長，到晚上 7:00 天才黑，盼望大家能趁夏日的來臨，擁抱這個炎夏，體驗多些不同的運動，可以鍛練體格及情緒管理。

近來發現一個手遊，《Pikmin Bloom》這款以「散步」為遊戲核心的休閒手機遊戲，好似幾好玩，鼓勵大家散步來贏取積分，趁日照較長的季節，玩這個手遊，陪伴你渡過這個炎夏。

新同事介紹

半職朋輩支援工作員 -

吳美玲



大家好！我係新入職半職朋輩支援工作員 Mei Ling，很高興可以加入樂心匯（葵青），我由細到大都很喜歡時裝及做手作，希望可以認識大家。

離職感言

活動幹事 - 朱晉輝先生

時間雖然短，仍然感恩認識到大家。總有機會再見，珍重。



朋輩支援工作員（半職）- 譚笑蘭

大家好，我叫 Karen，多謝同事們一直支持及幫忙。在這段日子，與會員同行，一起做手工，繪畫及做運動，分享人生的喜怒哀樂，是我的榮幸。希望大家一起努力，踏上復元之路。



會員分享

阿儀

復元路上跌宕起伏 懷抱哀傷奮力前行



感恩能有機會與大家分享我的復元經歷。回首往昔，復元的路上起起伏伏，非個人所能掌控。然而，我已從經驗中漸漸學懂如何應對。

* 患上驚恐症 *

2007 年我在工作期間因種種的緣故突然暈倒送院，右眉上方撞在地磚上皮膚綻開需要縫針。出院後，外出時多次出現突如其來的心跳氣喘和呼吸急促，感覺快要暈倒了，這對生活帶來了很多的限制和影響，其後又持續失眠，便開始求醫並服用精神科藥物。穩定四年後卻再度失眠，添加的藥物帶來了不適。我在選擇私家和政府的藥物之間無所適從，後來，因慌亂失了方寸弄致情況更糟糕，甚至出現了輕生的念頭，最後入院調藥一個月。那時，我正處於人生的低谷處，對自己的身心狀況無法掌握，失去了信心。

* 入院的經歷和體會 *

患病讓我學懂謙卑和體會耶穌道成肉身並住在人間的大愛。還有，我因而較能切身地了解院友們的難處。最深刻的是患難見真情 - 家人、朋友、眾多教會弟兄姊妹和院牧的關心及探望，那份無條件的愛讓我深受感動，尤其那時八十多歲又曾因中風行動不便的媽媽，每天堅持風雨不改的叫弟弟陪她到醫院。

* 康復停藥 *

出院初期，我仍因為住院的經歷而感到害怕與不安，愛犬 Grace 默默地伴我度過，照顧她更成了我生活的動力。因著上帝奇妙的保守，我在兩年後便完全停藥，又藉著恆常的運動 - 讚美操強壯身心並得以克服驚恐症，重過自由的生活。

* 不適應退休生活而再度服藥 *

2019 年因工作壓力我提早退休了，意料不到的是因不適應新生活而再次失眠。這次我向一位新的醫生求診，藥物的副作用卻令我十分困擾。後來經教會姊妹介紹，我找了另一位醫生，好不容易轉換了藥物才得以漸漸穩定下來並逐步減藥。適逢 2023 年新冠疫情放緩，生活亦可以回復正常，過著平淡安穩和身心舒泰的日子。

* 因喪寵陷入哀傷 *

去年六月，共處了十二年半的愛犬 Grace 突然病逝，我感到十分自責和悲傷，甚至承受不了這份沉重。於是，我便主動尋求輔導、參加同路人小組和不同的療愈活動。透過樂心匯（葵青）的輔導服務，姑娘與我一起檢視我的復元經歷，使我更清晰了解。最重要的是她讓我反思能順利復元的個人特質，我想是積極和正面吧！還有，她很用心地給我介紹一些資訊，十分有幫助。此外，我漸漸學習與哀傷共存並繼續肩負照顧年邁母親的責任，畢竟她已九十六歲了。我希望能好好當個護老者並珍惜寶貴的日子。

* 寄語互勉 *

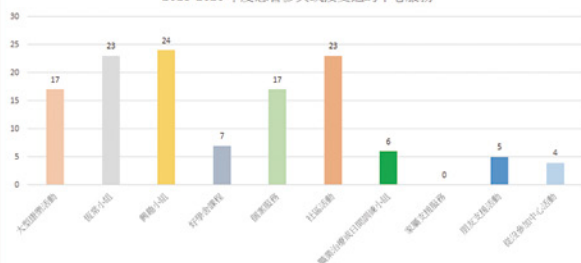
在香港這充滿壓力的都市，祈盼我們能關注自己和身邊人的精神健康，互相守望又鼓勵情緒病患者能敢於分享並尋求各種的支援，一起邁步前行。

2025-2026年度服務統計 2025-2026 Service Statistics

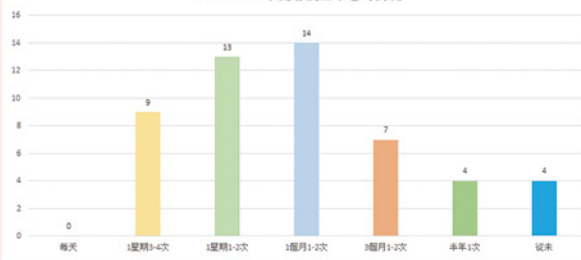
服務人數 Number of Service Users	1115 人 People
個案數目 Number of Cases	344 個案 Cases
外展及面見節數 Number of outreach visit and office interview	3804 節 Sessions
職業治療節數 Number of Occupational Therapy sessions	1588 節 Sessions
治療小組 Therapeutic groups	19 小組 Groups
興趣及支援小組 Interest classes and supportive groups	537 節 Sessions
社區活動 Linkage Activities	86 活動 Programs
家屬小組 / 活動 Groups / Activities for Carers	32 節 Sessions

2025-2026 年度服務意見調查

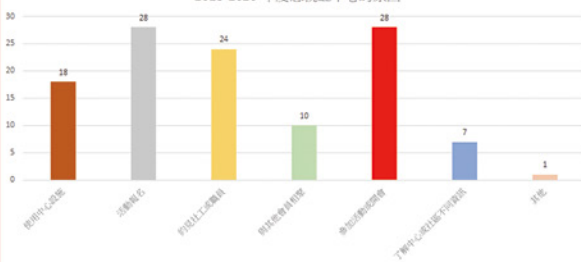
2025-2026 年度您曾參與或接受過的中心服務



2025-2026 年度您親臨中心的情況



2025-2026 年度您親臨中心的原因





【中心活動預告】

「扭轉你情緒」葵青區巡迴活動即將展開！ 玩扭蛋、聽故事！

為了提高大眾對職場情緒的關注與接納，本中心獲「勞工及福利局 - 康復服務公眾教育／宣傳活動資助計劃」撥款，推出「扭轉你情緒」-「療癒扭蛋機」及「全港職場精神健康調查」，巡迴走訪全港企業及巡迴葵青社區，鼓勵大眾「轉動情緒，扭轉偏見」，攜手共建友善職場。

焦點活動一：療癒扭蛋機 巡迴全港企業及葵青各社區單位

由4月至10月期間，一部充滿驚喜的「療癒扭蛋機」將會巡迴企業及葵青區內社區單位！

大家只需在活動現場完成一份簡單的電子問卷，即可免費獲得扭蛋機會一次！扭蛋內藏有為本次活動獨家設計的療癒刺繡鎖匙扣，款款精美，不僅能為您的日常生活增添一點可愛活力，更時刻提醒我們關注身心靈健康。

我們希望透過這個輕鬆有趣的互動小空間，與大家一起「轉動理解，扭轉偏見」，用行動推動社區的關愛氛圍。

密切留意 最新公佈！

「扭轉你情緒」葵青區巡迴活動及「真人圖書館」的具體舉辦日期及地點及報名詳情，將會稍後於中心佈告板、社交媒體平台及通訊中陸續公佈。

如有任何初步疑問，歡迎聯絡中心職員。

（註：本活動由勞工及福利局 康復服務公眾教育／宣傳活動資助計劃 贊助）

由 2025 年 7 月推行「網上及電話登記的雙軌模式」後，網上登記漸趨普及，中心也接獲許多會員反映寶貴意見。

為完善整個報名流程及採納會員意見，自 2026 年度的第一期通訊 (4-6 月) 開始，將作以下優化 (需以組前面談形式甄選組員的小組除外)：

- 收到 WhatsApp 通知的會員，需要 WhatsApp 回覆及確認接受活動名額
- 活動報名 / 繳費日及餘額活動報名日會合併；
- 活動登記日結束後，會員將不能進行任何活動的登記，相關網上表格亦將暫時關閉；
- 公開報名繳費日開始後，會員可以先到先得的形式直接報名仍有餘額的活動，相關網上表格亦將重開供會員報名；
- 使用網上進行報名的會員需在收到職員的取錄通知訊息並作回覆後，名額才會獲得確認；
- 然而，活動登記日期間已額滿的活動將不設報名，除非有已登記的會員放棄相關名額。

浸信會愛羣社會服務處 樂心區(葵青)
2026年7-9月中心活動登記表



特此公告

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。



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



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

WhatsApp channel

2026至2027浸信會愛羣 樂心匯(葵青)

為了加強與服務使用者的溝通及資訊分享，
中心特別成立了全新的 WhatsApp Channel。
此頻道將成為最新活動資訊、服務公告及社區消息的主要
發布平台，讓大家能更方便地掌握中心的最新動向。

頻道特色：

- 掌握中心資訊及社區資源訊息
- 無需回覆訊息，簡單方便
- 私穩度高，可安心閱覽訊息，
追蹤者(自己)資料不會外露

加入方式：

- 開啟手機相機掃描qr code(相機
會自動辨識並開啟Whatsapp)
- 掃描後，系統會自動導向Channel
頁面，點擊「追蹤」按鈕即可加入

或

- 開啟WhatsApp應用程式
- 搜尋頻道名稱
「2026至2027浸信會愛羣樂心匯 (葵青)」
- 按「追蹤」即可接收最新資訊



快啲追蹤

運動保一補（保齡球）

活動編號：IT26006

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：2026年7月17日、31日，8月21日及9月18日（星期五）（共四節）

時間：上午 10:00-11:00

地點：荃灣迪高保齡球場

費用：\$65

名額：8人

對象：中心會員

負責職員：活動助理 - 羅嘉灝先生、朋輩支援工作員

備註：穿著輕便衣服及帶適量水

中秋綵燈會暨會員大會 2026

活動編號：ST26012

內容：正所謂「人月兩團圓」，臨近中秋佳節，希望與大家聚首一堂一同慶節，今季的會員大會，除了一般會務外亦有綵燈會和大家歡聚節日，無論你是想來玩遊戲或是籌備遊戲*，都歡迎參加！假若想籌備遊戲，請在報名活動時特別說明，謝謝！

另外，除了慶節，還有由警民關係組舉辦的防騙講座，教大家幾招防騙技巧，大家切密錯過！

以下是今季會員大會的活動內容：

- 認識中心服務標準 SQS
- 活動推廣及意見收集
- 中秋綵燈會
- 防騙講座

日期：2026年9月17日（四）

時間：下午 2:30-4:30

地點：長亨中心

費用：免費

名額：不限

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 陳敏禧姑娘、
朋輩支援工作員

浸信會愛羣社會服務處 樂心區(葵青)
2026年7-9月中心活動登記表



芬蘭木棋 ● 齊練習 (第二季)

活動編號：ST26018

內容：木棋運動 (Mólkky, 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：2026 年 7 月 8 日至 9 月 30 日 (逢星期三)

時間：上午 10:30-12:00

地點：長亨中心

名額：12 人

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：請穿著適合運動的衣褲、鞋襪

縫出手藝 ● 延續意義 (II)

活動編號：ST26019

內容：現誠意招募具備資深或基本車縫、改衣、編織、勾織等經驗的你加入。在過程中發揮及延續個人技能，彼此交流手藝，同時透過設計及改造重新賦予舊物新生命，讓承載歲月痕跡的物件繼續發揮意義，而非被閒置一旁。

日期：2026 年 7 月 2 日至 9 月 24 日 (逢星期四)

時間：下午 2:30-4:30

地點：長亨中心

名額：6 人

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：參加者必須有「裁縫、編織或勾織」技能，需組前面談

頤鉢聲療休息之旅

活動編號：IT26007

內容：在繁忙生活中，你是否很久沒有真正「躺下來好好休息」？這趟休息之旅，讓你在安全、寧靜的環境中，躺下閉眼，讓頤鉢的聲頻自然流動於身心之間。過程中，不講求做到什麼，也不需要任何技巧，只邀請你單純地「允許自己休息」。適合希望減壓、改善睡眠、舒緩緊張，或只是想好好照顧自己的你。

日期：2026 年 9 月 9、16、23、30 日 (逢星期三)

時間：下午 2:30-4:00

地點：長亨中心

名額：6 人

費用：\$40

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：參加者須接受組前面談，以了解是否適合參與。

葵興運動班 2026 年 7-9 月

活動編號：ST26024

內容：「獨樂樂不如眾樂樂」，今個夏天歡迎大家一同到葵興拉筋，認識彼此，交流社區資源。

日期：2026 年 7 月 9、23 日、8 月 6、20 日、9 月 3、10 日（星期四）（共六節）

時間：下午 2:30-4:00

地點：新界葵涌大連排道 83 號 K83，703 室

費用：免費

名額：15 人

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 陳敏禧姑娘

備註：請穿着合適的運動裝束

每月靜觀一聚（7-9/2026）

活動編號：ST26026

內容：手機需要每日充電，那你的心呢？我地邀請你每個月留少許時間給自己，好好為自己充電。不需要複雜的技巧，只需帶著你的身體和一顆好奇的心來坐坐，回到最純粹的呼吸就可以。

日期：2026 年 7 月 28 日（二），上午 11 時至下午 12 時 30 分

2026 年 8 月 25 日（二），晚上 7 時 30 分至 9 時

2026 年 9 月 29 日（二），晚上 7 時 30 分至 9 時

（共 3 節）（可單次參與）

地點：長亨中心

費用：免費

名額：10 人

對象：對靜觀有興趣的中心會員

負責職員：社工 - 李寶娜姑娘、王港灣先生；輔導員 - 丘雷枝姑娘

浸信會葵青社會服務處 樂心匯(葵青)
2026年7-9月中心活動登記表



縫出手藝 • 延續意義

製作歷程



第一件挑戰

小組第二堂，我地收到第一件需要延續意義嘅衣服



齊心的力量

我地分享自己經驗，再討論點樣按物主嘅想法去改造



開剪

開始剪裁啦！心大心細地剪，好驚剪錯



開車

要開車啦！戰戰兢兢地開車，40+年無開車，好擔心車得唔好



手藝成品

登登登登！！我地第一件設計及改造重新賦予新生命嘅成品



盡善盡美

雖然有難度，但我地希望盡量做靚啲，所以再花心機時間，拆線再做



有難度

我地搵到一幅滑身又襯色嘅布料造衫腳，不過依隻布料都唔易車得靚



同心就事成

布料好薄好易爛，好難車一齊諗下有乜方法可以整好啲

組員心聲

多謝小組給予機會改了件“BB衫”，修改時覺得困難，修改後又覺得幾好藉此消失了40+年縫紉的記憶得以尋回承載歲月痕跡的物件可繼續發揮意義

物主心聲

衣服買了未著，BB已長大，拋棄又可惜。
多謝車衣婦女，延續衣服的生命，發揮它的意義，看似簡單的改衣，原來當中擁有不少的學問同心血，讚！

職員心聲

感謝組員們的參與及無私的付出，幾位原不相識的會員，衝破自己的心理關口願意花自己的時間，把自己過往的經驗作交流同心把舊物，重新賦予新生命

Healing Music Night (AT26010)

療癒音樂之夜

Aug 28, 2026 (FRI) | 7:30PM to 9:00PM

Live Band演奏觸動心弦之作，助您釋放壓力
親身體驗樂器互動，於帶領下即興創作專屬旋律



樂心匯 (葵青)
長亨中心

對象：本區會員 (20人)
負責職員：劉先生、香姑娘、陳姑娘
費用全免 立即報名

活動編號：AT26005

芬蘭木棋個人排名賽

日期：2026年11月25日

時間：上午10:00-12:00

地點：長亨中心

對象：中心會員

名額：16人

負責職員：李紫媚
姑娘

比賽賽制 QR CODE



報名 QR CODE



截止報名日：2026年11月11日

如有查詢，請致電中心電話：24344569

痛痛快快活活去

活動編號：TT26005

內容：這是一個結合「心理治療」及「職業治療」的長期痛症管理小組，旨在協助參加者學習即使面對長期痛症，仍能有效掌握自己的生活。

小組內容包括：

第一節：痛的「掙扎循環」、認識發力和安全的概念

第二節：和想法拉開距離、建立穩定核心和活動策略

第三節：接納與擴展、家居省力技巧

第四節：價值與承諾行動、個人化活動表

日期：2026年7月8、15、22、29日（逢星期三）

時間：下午 3:00-4:30

地點：長亨中心

費用：免費

名額：8位

對象：- 50歲或以上的中心會員
- 有輕度或以上抑鬱徵狀
- 有長期痛症（疼痛超過3個月）
- 較少或沒有恆常運動習慣

負責職員：社工 - 施曉珊姑娘、職業治療師 - 張浩天先生

備註：小組設有組前面談，以了解參加者的需求及是否適合參加。



與情緒對話

活動編號：TT26007

內容：小組將帶領組員與自己的情緒對話，認識它們的來源、功能，及背後的需要，提升參加者對情緒的認識及接納

日期：2026年8月4、11、18、25日（逢星期二）

時間：下午 2:30-4:00

地點：長亨中心

費用：免費

名額：8

對象：中心會員

負責職員：註冊社工 - 劉紀林先生

備註：參加者須接受組前面談，以了解是否合適參與

浸信會愛羣社會服務處 康心匯(葵青)
2026年7-9月中心活動登記表



趣味性格學

活動編號：TT26008

內容：可能大家聽得多 MBTI，原來仲有個性格透視，同樣好玩有趣，不單更多認識自己，更令你學懂與不同類型人合作，發揮自己的專長，更可強化自己的弱項，在香港及外地，許多公司都用來作為職員培訓工具。導師為「性格透視」的一級導師，機會難逢，只開一班。

日期：2026 年 8 月 5、12、19、26 日（逢星期三）（共四節）

時間：下午 3:00-4:30

地點：新界青衣長亨中心

費用：\$20（包括性格分析教材套）

名額：15 人

對象：中心會員

負責職員：社工 - 梁振邦先生

導師：梁振邦 - 「性格透視」一級導師

E 師計劃

E 師一對一（2026 年 7-9 月）

活動編號：AT26007

內容：E 師義工一對一授教手機 45 分鐘，如有會員不熟悉運用手機，歡迎報名，職員會致電聯絡了解學習需要。

日期：7 月時間表：2026 年 7 月 10 日（五）或 14 日（二）

8 月時間表：2026 年 8 月 11 日（二）或 14 日（五）

9 月時間表：2026 年 9 月 8 日（二）或 11 日（五）

時間：每次 45 分鐘（職員會致電相約時間）

地點：長亨中心

費用：免費

名額：10

對象：中心會員

負責職員：輔導員 - 丘雷枝姑娘

導師：E 師義工

備註：未能教授 iPhone 手機型號的會員



免費網上資源推介：

愛生活 2.0 (Love Living) 網上平台

親愛的樂心匯會員：

你有沒有試過覺得生活忙碌卻不滿足？工作、家庭、休息之間好像有點失衡，對生活好像少了一份熱誠？

向大家特別推薦一個由大埔醫院職業治療部製作的免費網上資源平台——愛生活 2.0 網上平台 (Love Living)。這個網站專為幫助大家重新找回生活平衡而設，內容實用又生動，包括以下五大部分，協助及鼓勵大家重新整理生活和取回平衡：

- 生活平衡：了解平衡的生活模式，附有簡短自我評估作參考反思。
- 生活角色：反思自己在日常生活裏的不同角色，包括父母／子女、學生、工作人士、義工等。
- 生活範疇：涵蓋日常生活八大重要領域，包括自理、家居、工作、教育、娛樂、休閒、社交和睡眠休息，而每個範疇均設有溫馨實用小貼士供參考。
- 生活目標：以 SMART 原則引導你訂立具體、可行的生活目標，協助你一步步改善現況。
- 生活故事：收錄來自不同背景的真人故事，分享如何重拾生活、活在當下、找回生活平衡，甚至發掘到及重燃對生活的熱情。



誠邀你進入網站，探索屬於自己的平衡生活模式：
<https://loveliving.9u1.net/>



願大家都能活出平衡而富足的每一天！

家居安全生活百科

活動編號：OT26007

內容：從家居安全防護，減少家中水電隱憂，到生活日常須知、智慧家務及清潔小撇步等實用技巧，助你成為居家生活達人！讓你聰明建立和守護居家舒適圈！

日期：2026年7月9、16、23、30日（四）

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

導師：周泰寶先生

職涯探索之旅：發現職涯新篇章

活動編號：OT26008

內容：我們將一起整理過往求職和工作經驗、釐清自身優勢、個人價值及職業興趣，並探索市場機會，協助你規劃未來職涯藍圖，更好的裝備自己重返職場、轉職或發展「你」想新方向！

日期：2026年8月6、13、20、27日（四）

時間：晚上 7:30-9:00

地點：青衣中心

費用：\$10

名額：10

對象：本區會員

負責職員：職業治療助理 - 李碧怡姑娘

酒精墨水體驗館

活動編號：OT26009

內容：透過酒精墨水的流動，讓我們學習放下對完美的執着，欣賞墨水隨機流動的自然美學。在小組中，我們除了體驗製作藝術品的過程外，還是學習放鬆繃緊神經、專注於當下的生活練習，讓我們一同在色彩中尋找內心的平靜。

日期：2026年9月2、9、16、23日（三）

時間：下午 3:00-4:30

地點：青衣中心

費用：\$120（費用已包含材料費）

名額：10

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 樂心區(葵青)2026年7-9月中心活動登記表



週五恆常運動班 (2)

活動編號：ST26021

內容：歡迎想做運動而又不知怎樣開始的金齡會員一齊拉拉筋，培養做運動的習慣。

以下是活動的流程：

下午 2:30- 下午 3:30：由義工帶領進行伸展運動

下午 3:30- 下午 4:30：齊玩桌遊及電遊

31/7、28/8、18/9 伸展運動後會同大家分享健康生活小知識，大家記得參與呀！

日期：2026 年 7 月 3、10、17、24、31 日及 8 月 7、14、21、28 日及 9 月 4、11、18、25 日（星期五）

時間：下午 2:30-4:30

地點：長亨中心

費用：免費

名額：20

對象：50 歲或以上中心會員

負責職員：社工 - 李寶娜姑娘、活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：請穿著適合運動的衣褲、鞋襪



滙信會耆羣社會服務處 樂心匯(葵青)
2026年7-9月中心活動登記表



單次金齡義工服務 - 製作驅蚊香包

活動編號：AT26002

內容：盛夏將至，又是蚊蟲出沒的季節。

我們誠邀充滿愛心的金齡會員，一起動動雙手，製作驅蚊香包，將天然草本的芳香轉化為溫馨禮物。

完成後的香包將由中心職員代為轉贈給社區有需要人士。

日期：2026 年 7 月 10 日（星期五）

時間：上午 10:30-12:30

地點：長亨中心

費用：免費

名額：10

對象：50 歲或以上中心會員

負責職員：社工 - 施曉珊姑娘

浸信會愛羣社會服務處 樂心匯(葵青)
2026年7-9月中心活動登記表



金齡每季一聚

活動編號：ST26007

內容：八月盛夏酷暑難耐，您的心情是否也感到些許浮躁？

本季的「金齡一聚」，我們特別以「頌鉢·清心」為主題，邀請你走進一個安靜的空間，感受由內而外的清涼與平和。

內容包括：頌鉢音療體驗、靜心分享、茶點聚會

日期：2026 年 8 月 11 日（星期二）

時間：下午 2:30-4:00

地點：長亨中心

費用：免費

名額：12

對象：60 歲或以上中心會員

負責職員：社工 - 施曉珊姑娘、活動幹事 - 李紫媚姑娘

家屬茶聚傾吓偈：「職業治療與重建生活」

活動編號：FT26001

內容：今次主題：「職業治療與重建生活」，透過現職青山醫院職業治療師親身分享，向照顧者介紹醫院的職業治療服務，如何幫助復元人士學習生活技能與職業技能，讓他們找到生活方向，達至自我照顧，重新融入社會生活。

日期：2026 年 7 月 4 日及 18 日（星期六）

時間：下午 2:30-4:30

地點：葵興大連排道 83 號 K83 大廈
7 樓 703 室

費用：全免 名額：10

對象：會員家屬（葵青區會員家屬優先）

負責職員：註冊社工 - 黃健嫻姑娘、活動幹事 - 邵思敏姑娘

備註：此活動不接受復元人士單獨報名參加



香薰按摩工作坊

活動編號：FT26002

內容：8 月 8 日（六）調製香薰油及按摩體驗

8 月 15 日（六）香薰按摩及拉筋運動

透過香薰按摩及拉筋運動，讓照顧者及復元人士一同參與共融活動，藉此提昇自我照顧意識，增進彼此感情及溝通。

日期：2024 年 8 月 8 日及 15 日（星期六）

時間：下午 2:30-4:30

地點：葵興大連排道 83 號 K83 大廈 7 樓 703 室

費用：免費

名額：8

對象：會員家屬（歡迎照顧者與復元人士一同報名參與）

負責職員：註冊社工 - 黃健嫻姑娘、活動幹事 - 邵思敏姑娘

備註：此活動不接受復元人士單獨報名參加



朋輩發展證書課程系列



朋輩支援工作是運用自身經驗互相幫助，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。

透過朋輩支援服務，可以幫助同路人了解自己的感受和經歷，與他們建立聯繫，讓他們體會自己不是孤單，也幫助他們建立對未來的希望。若你希望成為朋輩，運用自身經驗和優勢，幫助他人，以下一系列的課程，將讓你更好的成為同路人的幫助。

朋輩發展證書課程讓你由基礎理論、實務技巧至實習，循序漸進地修讀不同的課程。

100



朋輩支援基礎理論培訓證書課程

內容：
成為朋輩支援初探(歷史理念使命)
朋輩角色，能力與界限

開課日期：2026年7-9月

200



朋輩支援基礎技巧證書課程

內容：
人際溝通技巧
小組/課程帶領技巧
危機處理及社區資源運用
披露的原則、撰寫復元故事

開課日期：2026年7-9月

參加者必須先修讀朋輩100基礎理論課程

300



朋輩支援工作員實習

內容：
運用基礎理論課及技巧課程的知識，在中心進行不少於64小時的實習。

開課日期：2026年10-12月

參加者必須先修讀朋輩100及200課程

參加者必須出席課程前面談

完成以上課程，並達到80%的出席率，將可申請出席證明

如有查詢，可電郵至wciccmw@bokss.org.hk 或致電3413 1641 向負責職員查詢

朋輩發展證書課程系列

朋輩發展

身心健康及復元 灣仔區

朋輩100朋輩支援基礎理論證書課程

IW26026

朋輩歷史、角色、能力、界限

朋輩支援工作是指運用自身經驗互相幫助，與跟自己具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。

學習重點

1. 朋輩支援的原則、價值觀
2. 認識朋輩多種角色、核心能力及界限

上課地點 灣仔愛群道36號7樓
日期 2026年7月10、24日(五)
時間 下午2:30-5:00p.m.
名額 16
導師姓名 註冊社工李寶娜姑娘、鄭嘉莉姑娘
負責同事 註冊社工鄭嘉莉姑娘
費用 本區會員\$80
非本區會員\$160

備註

課程負責導師將會在活動開始前2星期，個別致電組前面談(RW26004)

朋輩發展

身心健康及復元 灣仔區

朋輩200朋輩支援基礎技巧證書課程

IW26027

小組帶領、人際溝通及撰寫復元故事

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技巧，讓大家掌握作為朋輩支援工作人員的基本分享技巧。

學習重點

1. 人際溝通
2. 小組帶領技巧
3. 危機處理
4. 社區資源
5. 撰寫復元故事

上課地點 灣仔愛群道36號7樓
日期 2026年8月14、21日；
9月11日、18日(五)
時間 下午2:00-6:00
名額 16
導師姓名 註冊社工盧頌雯姑娘、陳麗麗姑娘、鄭超文先生
負責同事 註冊社工陳麗麗姑娘
費用 本區會員\$160
非本區會員\$320

備註

參加者需已完成修讀「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」

July 2026

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
5	6	7	8 芬蘭木棋 • 齊練習 (第二季) 上午 10:30-12:00 痛痛快快活活去 下午 3:00-4:30
12	13	14	15 芬蘭木棋 • 齊練習 (第二季) 上午 10:30-12:00 痛痛快快活活去 下午 3:00-4:30
19	20	21	22 芬蘭木棋 • 齊練習 (第二季) 上午 10:30-12:00 痛痛快快活活去 下午 3:00-4:30
26	27	28 每月靜觀一聚 晚上 7:30-9:00	29 芬蘭木棋 • 齊練習 (第二季) 上午 10:30-12:00 痛痛快快活活去 下午 3:00-4:30

四	五	六
2 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30	3 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30	4 家屬茶聚傾吓偈：「職業治療與重建生活」(家屬) 下午 2:30-4:30
9 葵興運動班 2026 年 7-9 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30 家居安全生活百科 下午 3:00-4:30	10 一次性金齡義工服務 - 製作驅蚊香包 上午 10:30-12:30 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30	11
16 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30 家居安全生活百科 下午 3:00-4:30	17 運動保一補 (保齡球) 上午 10:00-11:00 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30	18 家屬茶聚傾吓偈：「職業治療與重建生活」(家屬) 下午 2:30-4:30
23 葵興運動班 2026 年 7-9 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30 家居安全生活百科 下午 3:00-4:30	24 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30	25
30 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30 家居安全生活百科 下午 3:00-4:30	31 運動保一補 (保齡球) 上午 10:00-11:00 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30	

August 2026

日	一	二	三
2	3	4 與情緒對話 下午 2:30-4:00	5 芬蘭木棋・齊練習（第二季） 上午 10:30-12:00 趣味性格學 下午 3:00-4:30
9	10	11 金齡每季一聚 下午 2:30-4:00 與情緒對話 下午 2:30-4:00	12 芬蘭木棋・齊練習（第二季） 上午 10:30-12:00 趣味性格學 下午 3:00-4:30
16	17	18 與情緒對話 下午 2:30-4:00	19 芬蘭木棋・齊練習（第二季） 上午 10:30-12:00 趣味性格學 下午 3:00-4:30
23	24	25 與情緒對話 下午 2:30-4:00 每月靜觀一聚 晚上 7:30-9:00	26 芬蘭木棋・齊練習（第二季） 上午 10:30-12:00 趣味性格學 下午 3:00-4:30
30	31		

四	五	六
		1
6 葵興運動班 2026 年 7-9 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30 職涯探索之旅：發現職涯新篇章 晚上 7:30-9:00	7 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30	8 香薰按摩工作坊 (家屬) 下午 2:30-4:30
13 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30 職涯探索之旅：發現職涯新篇章 晚上 7:30-9:00	14 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30	15 香薰按摩工作坊 (家屬) 下午 2:30-4:30
20 葵興運動班 2026 年 7-9 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30 職涯探索之旅：發現職涯新篇章 晚上 7:30-9:00	21 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30 運動保一補 (保齡球) 上午 10:00-11:00	22
27 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30 職涯探索之旅：發現職涯新篇章 晚上 7:30-9:00	28 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30	29

September 2026

日	一	二	三
		1	2 芬蘭木棋・齊練習 (第二季) 上午 10:30-12:00 酒精墨水體驗館 下午 3:00-4:30
6	7	8	9 芬蘭木棋・齊練習 (第二季) 上午 10:30-12:00 頤鉢聲療休息之旅 下午 2:30-4:00 酒精墨水體驗館 下午 3:00-4:30
13	14	15	16 芬蘭木棋・齊練習 (第二季) 上午 10:30-12:00 頤鉢聲療休息之旅 下午 2:30-4:00 酒精墨水體驗館 下午 3:00-4:30
20	21	22	23 芬蘭木棋・齊練習 (第二季) 上午 10:30-12:00 頤鉢聲療休息之旅 下午 2:30-4:00 酒精墨水體驗館 下午 3:00-4:30
27	28	29 每月靜觀一聚 晚上 7:30-9:00	30 芬蘭木棋・齊練習 (第二季) 上午 10:30-12:00 頤鉢聲療休息之旅 下午 2:30-4:00

四	五	六
3 葵興運動班 2026 年 7-9 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30	4 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30	5
10 葵興運動班 2026 年 7-9 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30	11 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30	12
17 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30 中秋綵燈會暨會員大會 2026 下午 2:30-4:30	18 運動保一補 (保齡球) 上午 10:00-11:00 五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30	19
24 縫出手藝 • 延續意義 (II) 下午 2:30-4:30	25 週五恆常運動班 (2) 下午 2:30-4:30 中秋節	26 中秋節翌日 公眾假期

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