



服務點活動季刊

2023年

10月至12月

中心網站



 @ktdhce



 @ktdhc_express



*** 實際活動舉行地點，請留意中心活動確認訊息 ***

社康賽馬會和樂社區健康中心

服務點 1：觀塘協和街和樂邨居安樓26 - 33號地下

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
S1-01	靜心繪畫 好心情	10月26日 (星期四)	上午 10:30- 中午 12:00	無需任何繪畫技巧或經驗，透過繪畫簡單的點線圖樣，讓自己達到放鬆、專注的狀態，從繪畫中得到平靜。	10	註冊 社工
S1-02	精神健康 你要知- 焦慮症	11月16日 (星期四)	上午 11:00- 中午 12:00	了解焦慮症的成因、預防方法及認識社區支援資訊。	20	註冊 社工
S1-03	快樂由我 出發	11月30日 (星期四)	上午 11:00- 中午 12:00	認識「正向心理學」概念，找尋快樂人生的途徑，培養正向人生。	20	註冊 社工
S1-04	擊退 骨質疏鬆 及肌肉減 少症	12月14日 (星期四)	上午 11:00- 中午 12:00	介紹骨質疏鬆和肌少症相關知識及預防方法。	20	註冊 護士

社康白普理廣田社區健康中心

服務點 2：藍田廣田邨廣田商場203室

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
# S2-05	健腦樂活站	10月13日 (星期五)	下午 3:30- 4:30	透過認知活動，鍛鍊腦筋，促進專注力及手眼協調，改善認知能力。	6	註冊社工
S2-06	玩轉腦朋友： 思維訓練	10月27日 (星期五)	下午 3:00- 4:30	由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊思維運算能力及促進社交互動。	6	註冊社工
* S2-07	梳乎您- 樂遊喘息站	12月1日 (星期五)	下午 3:30- 4:30	生活壓力逼人，除照顧家人外，好好關顧自己的身心健康亦重要。透過遊戲，忘卻煩憂，好好休息，享受放鬆的時光。	6	註冊社工
S2-08	玩轉腦朋友： 邏輯運算	12月15日 (星期五)	下午 3:00- 4:30	由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊邏輯運算能力及促進社交互動。	6	註冊社工

認知障礙症風險人士及照顧者優先

* 照顧者優先

社康秀茂坪社區健康中心

服務點 3：觀塘秀茂坪邨秀茂坪商場313室
(秀茂坪愛鄰網絡)

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
S3-09	玩轉腦朋友：手眼協調	10月20日 (星期五)	上午 10:30- 中午 12:00	由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊手眼協調能力及促進社交互動。	12	註冊社工
S3-10	失眠知多D	11月17日 (星期五)	上午 11:00- 中午 12:00	介紹失眠相關知識及預防失眠的方法。	15	註冊護士
S3-11	蝶古巴特拼貼體驗	12月8日 (星期五)	上午 10:30- 中午 12:00	透過蝶古巴特拼貼，讓你紓解生活壓力，放鬆心情，發掘和欣賞自己及別人的優勢。	12	註冊社工
# S3-12	聖誕繪畫好心情	12月22日 (星期五)	上午 10:30- 中午 12:00	透過簡單的點線圖樣繪製獨一無二的聖誕卡，讓自己在繪畫中得到平靜之餘，亦可與親友分享聖誕的喜悅。	10	註冊社工

基督教聖約教會頌恩中心

服務點 4：牛頭角道55號利基大廈B座2樓

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
S4-13	呼出焦慮工作坊	11月7日 (星期二)	下午 3:00- 4:30	從自我探索中覺察焦慮的成因，透過學習調節情緒技巧及靜觀練習，培養自癒的能力。	8	註冊 社工
# S4-14	音樂治療體驗工作坊	11月14日 (星期二)	晚上 7:30- 8:30	以音樂互動促進交流，協助情感抒發，使身心放鬆並紓緩生活上各種壓力。	15	註冊 音樂 治療師
S4-15	駕馭憂慮有法	11月28日 (星期二)	下午 3:00- 4:00	認識情緒、想法、行為及生理的關係，介紹憂慮的成因及應對焦慮和擔憂的方法，有助你身體力行駕馭憂慮。	15	註冊 社工
# S4-16	職場伸展運動工作坊	12月12日 (星期二)	晚上 7:30- 8:30	針對普遍職場人士的身體勞損需要，伸展運動導師會教授不同部位的伸展運動。	20	註冊 伸展 導師

65歲以下或在職人士優先

觀潮浸信會

服務點 5：觀塘翠屏道 11 號 605 室

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
S5-17	預防心臟病	10月19日 (星期四)	下午 3:00- 4:00	介紹心臟病相關知識及預防的方法。	15	註冊護士
S5-18	玩轉腦朋友： 思維訓練	11月2日 (星期四)	下午 3:00- 4:30	由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊思維運算能力及促進社交互動。	12	註冊社工
S5-19	電子醫療知多少： HA GO	11月23日 (星期四)	下午 3:00- 4:00	簡介「HA Go」手機應用程式，並解答大家對應用程式的一般查詢。	15	註冊社工
S5-20	與情緒共舞： 冷靜瓶製作	12月14日 (星期四)	下午 3:00- 4:30	面對內心的紛亂，如何能平靜以對？透過製作冷靜瓶，沉澱內心的思緒，察覺自己的情緒，學習與情緒共舞。	12	註冊社工

循道衛理聯合教會觀塘堂

服務點 6：牛頭角道251號花園大廈百靈樓地下

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
S6-21	玩轉腦朋友：思維訓練	11月6日 (星期一)	上午10:30- 中午12:00	由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊思維運算能力及促進社交互動。	12	註冊社工
S6-22	破解思想陷阱	11月13日 (星期一)	上午11:00- 中午12:00	介紹扭曲思想對情緒和行為的影響，教你識破及拆解扭曲的思想陷阱，從多角度思考，找尋更多事件正向的可能性。	15	註冊社工
S6-23	糖尿病與日常生活	11月27日 (星期一)	上午11:00- 中午12:00	介紹糖尿病相關知識及糖尿病患者要注意的日常事項。	15	註冊護士
S6-24	新興運動：芬蘭木棋	12月11日 (星期一)	上午11:00- 中午12:00	芬蘭木棋是來自北歐的投擲運動，結合了手眼協調及思維訓練，適合所有年齡層參與。	12	註冊社工

Methodist City Space

服務點 7：觀塘道370號創紀之城三期6樓全層
(牛頭角港鐵站對面)

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
S7-25	認識 癌症： 乳腺癌	10月24日 (星期二)	上午 11:00- 中午 12:00	介紹香港女士最普遍的 癌症—乳腺癌的相關知 識。	12	註冊 護士
# S7-26	伸展運動 工作坊： 打工仔篇	11月7日 (星期二)	晚上 7:30- 8:30	針對普遍職場人士的身 體勞損需要，伸展運動 導師會教授不同部位的 伸展運動。	20	註冊 伸展 導師
S7-27	玩轉 腦朋友： 視覺空間	11月21日 (星期二)	上午 10:30- 中午 12:00	由職員或義工帶領參加 者參與桌上遊戲，鍛鍊 視覺感知能力及促進社 交互動。	12	註冊 社工
# S7-28	音樂治療 體驗： 打工仔篇	12月19日 (星期二)	晚上 7:30- 8:30	以音樂互動促進交流， 協助情感抒發，使身心 放鬆並紓緩生活上各種 壓力。	15	註冊 音樂 治療師

65歲以下或在職人士優先

基督教信心恩典教會

服務點 8：觀塘鴻圖道34號致樂工業大廈3字樓B及D室

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
S8-29	新興運動：布袋球	10月25日 (星期三)	下午 3:00- 4:00	由職員或義工帶領參加者體驗布袋球的樂趣，同時訓練身體的控制及協調性。	12	註冊社工
S8-30	幸福在你手	11月8日 (星期三)		介紹「希望型思維模式」，助你定下健康目標，提升全人健康。	15	註冊社工
S8-31	輕度認知障礙	11月29日 (星期三)		介紹輕度認知障礙相關知識及預防的方法。	15	註冊護士
S8-32	電子醫療知多少：HA GO	12月13日 (星期三)		簡介「HA Go」手機應用程式，並解答大家對應用程式的一般查詢。	15	註冊社工

香港伯特利教會恩光堂

服務點 9：觀塘成業街7號寧晉中心11樓G室
(東廣場旁)

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
S9-33	與情緒共舞： 浮遊花瓶製作	10月18日 (星期三)	上午10:30- 中午12:00	透過觀察花朵在容器中漂浮的細微變化，帶你進入「心流」的狀態，紓緩焦躁不安的情緒，享受此時此刻內心的平靜。	12	註冊社工
S9-34	腦筋動起來： 視覺空間篇	11月1日 (星期三)	上午11:00- 中午12:00	與你拆解視覺空間能力的重要性，透過簡單的遊戲及練習，提升視覺空間感。	12	註冊社工
S9-35	精神健康 你要知 - 抑鬱症	11月22日 (星期三)	上午11:00- 中午12:00	了解抑鬱症的成因、預防方法及認識社區支援資訊。	15	註冊社工
S9-36	高血壓與 日常生活	12月13日 (星期三)	上午11:00- 中午12:00	介紹高血壓相關知識及高血壓患者要注意的日常事項。	30	註冊護士

記下你有興趣的活動

活動名稱	活動日期	活動時間
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

筆記欄

A large rectangular area with a red border and rounded corners, containing horizontal red and white stripes, intended for notes.