

賽馬會恆悅坊



 季刊  
2026年7-9月



賽馬會恆悅坊：大埔廣福邨廣智樓A翼地下  
電話：2651 8132 傳真：2638 5130  
電郵：aptp@mhahk.org.hk



本會網站



報名連結

## 目錄及賽馬會恆悅坊專頁

服務介紹	
封面	P.1
目錄	P.2
中心服務介紹	P.3
中心動向	
宏福苑居民關懷與支援	P.4-5
中心通告	P.6-7
今期活動	
月會。分區友聚	P.8
友里同行	P.9
恆悅坊義工介紹。運動獎勵計劃	P.10
健康天地	P.11
賣旗活動 + 中秋旅行	P.12
2026九龍區賣旗日	P.13
治療小組	P.14-15
日間訓練時間表	P.16-17
偶到活動	P.18-21
康樂興趣班	P.22-26
支援小組	P.27
並肩同行	P.28

今期活動	
兒童家屬服務	P.29
朋輩支援	P.30
青年活動	P.31-32
中心資訊	
中心服務使用守則	P.33
活動報名須知	P.34-35
外出活動須知	P.36
參加運動班須知	P.37
中心設施須知	P.38-39
活動時間表	P.40-45
服務質素標準。滿意度調查結果	P.46
總體國家安全觀	P.47
中心開放時間、颱風及暴雨警告措施、中心地圖	P.48

督印：李慧欣姑娘  
2026年7-9月號  
印刷數量：500本  
印刷日期：6/2026  
編輯：盧英傑、丘緯琪

## 中心服務介紹

賽馬會恆悅坊為香港心理衛生會屬下之精神健康綜合社區中心，於2010年起為大埔區內受精神健康/情緒困擾人士提供一站式的復元支援及地區教育服務。得到區內居民及相關團體的支持，中心於2014年10月擴展會址至廣福邨廣智樓A翼，服務面積增加三千多呎。承蒙香港賽馬會慈善基金捐助A翼裝修工程，令中心服務環境更臻美善。

### 服務理念

- ☆以「全人照顧及復元為本」的理念，協助有精神或情緒疾患的人士發展個人優勢，重塑生活希望，促進身心復元。
- ☆以「及早識別及介入」的理念，協助受精神或情緒問題困擾的人士及其家屬/照顧者尋求適切的支援，減低精神疾患對個人及家庭的影響。
- ☆以「預防及提升抗逆力」的理念，加強公眾對精神健康的關注，致力與地區伙伴締造共融社區。

### 服務特色

- ☆跨專業團隊包括社會工作員、職業治療師、精神科護士及臨床心理學家提供全面的介入支援服務。
- ☆關顧不同年齡層的居民在精神健康方面的需要，包括成人、青少年、兒童家屬及長者。
- ☆以多元工作手法包括個案輔導、治療性及支援小組、交誼康樂活動、日間訓練及社區教育等提供地區為本的精神健康支援服務。

### 服務對象

- ☆15歲或以上的精神復元人士/懷疑有精神健康問題的人士；
- ☆有社區精神健康支援服務需要的中學生；
- ☆上述服務使用者的家屬及照顧者；
- ☆有意改善精神健康的居民；及
- ☆居於私營殘疾人士院舍並有精神健康問題或懷疑有精神健康問題的院友。

### 服務內容

- ☆個案輔導服務
- ☆治療性及支援小組
- ☆興趣班及交誼康樂活動
- ☆職業治療日間訓練及外展服務
- ☆臨床心理治療服務
- ☆社區教育及精神健康急救課程
- ☆朋輩支援服務
- ☆家屬/照顧者及兒童家屬支援服務
- ☆中學生精神健康支援服務

### 服務費用

費用全免，除部分班組活動按情況酌量收費

### 申請及退出服務

- ☆我們歡迎醫生、社工、輔助醫療人員、或其他機構/團體/政府部門的相關人員轉介，或由申請人自行向中心申請服務
- ☆如申請人不合適中心服務，中心會安排其退出或轉介往合適服務；如欲退出中心服務，可與中心職員聯絡



## 機構官方IG及賽馬會恆悅坊專頁

我地Facebook專頁定期向會員提供最新的中心活動資訊



香港心理衛生會-賽馬會恆悅坊專頁

586 likes • 730 followers

Following Message Search



香港心理衛生會開通IG官方帳號啦，希望透過多一個社交平台，加強推廣精神健康訊息，大家快啲follow我地啦！

### Facebook 小知識：

如想更保障私隱，建議只選「追蹤」不用「按讚」。

只需按「追蹤」專頁，已能看到專頁以後的更新。如果使用「按讚」，其他人是看不到你的個人資料。



中心Facebook專頁

## 恆悅坊對宏福苑居民的關懷與支援工作匯報

### 一、燭光相伴：街站裡的關懷與守護

於4月20日至5月4日期間，政府安排宏福苑居民分批返回住所收拾個人物品。恆悅坊於大埔鐵路站B出口及廣福街市設立流動街站，共舉辦34節，成功接觸約510位宏福居民，並向他們派發關懷小卡及LED蠟燭燈。

據前線同事觀察，每節街站接觸人數介乎10至40人。早上時段以大埔鐵路站的人流最為集中，居民多乘搭港鐵接駁巴士前往宏福苑；中午時分則以廣福街市為主要聚點，不少居民在上樓收拾後，前來了解寄存行李或租用迷你倉的申請程序。

街站中，許多居民在接收LED蠟燭燈後，主動向同事表達感謝。有居民表示會將蠟燭燈放在曾有人離世的鄰居家門前，以表悼念；亦有居民選擇在家中點亮燈光，作為對舊居的最後告別。

總括而言，街站成效理想，成功以中心名義向居民傳遞關愛與陪伴的信息。



### 二、葉葉祝福，心心相連讓大埔重新凝聚 愛滿佈-大埔同行計劃街站

自去年12月火災事件以來，中心觀察到大埔社區瀰漫著一股揮之不去的沉重氛圍。為喚起居民以不同角度重新審視社區，中心獲蘇黎世基金會資助，於2月至4月期間，以「祝福大埔」為主題，聯同多個合作夥伴，於大埔各處設置流動情緒支援站。

合作單位包括新生精神康復會精神健康流動車、大埔地區康健站等。我們邀請市民在木製樹葉上寫下對大埔區的祝福，拼湊成一棵象徵凝聚與希望的「祝福樹」。過程中，不少途人駐足觀賞，並主動分享近日情緒。中心職員亦向市民派發「休息的七種方式」明信片，鼓勵大家多關顧自身身心。活動整體順利，溫馨感人。



### 三、以樂療心：在旋律中聽見彼此 「聆聽心樂·音樂治療小組」

語言有時難以承載內心的波瀾。中心舉辦音樂治療小組，讓參加者透過即興合奏與歌唱，學習聆聽他人與表達自我，從中釋放情緒、梳理感受。

小組中會使用的樂器包括木結他、非洲鼓、手鐘、沙錘、鋼片琴等；所唱過的歌曲包括《順流逆流》、《朋友》、《乘風破浪》、《愛是不保留》、《沉默是金》等經典曲目。音樂成為連結心靈的橋樑，讓參加者在旋律中重新找到平靜與力量。



### 四、走出憂傷的旅程：沙頭角禁區一日遊

4月24日，中心承蒙中國社會福利基金會資助為宏福苑及廣福邨會員舉辦沙頭角禁區一日遊，共44人參加。行程包括粉嶺前裁判法院、沙頭角順平壁畫街、魚燈廣場等景點。雖然當日天氣時晴時雨，但參加者普遍反映行程豐富流暢，午餐豐盛，整體體驗愉快。

這次旅程讓參加者暫時放下心中的重擔，重拾放鬆與自在，為他們內心注入一絲溫暖的喘息空間。



## 中心架構重整

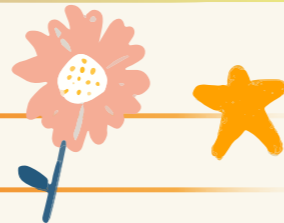
為配合精神健康綜合社區中心的服務發展需要，由2026年3月16日起，本會轄下的4間中心已作出服務架構重整，有關恆悅坊的架構變動如下：

新增崗位	職責	負責社工
服務經理	統籌中心內外各項聯絡、行政、管理及服務運作相關事務，帶領團隊持續推動社區精神健康。	李慧欣姑娘
助理臨床服務督導	負責中心個案臨床督導，規劃及執行專業培訓，提升同工的臨床知識與實務技巧。	潘錦華姑娘
		周家澄先生

有關中心最新的架構圖已按SQS需要張貼於中心入口當眼處，各會員可在中心開放時間內上前了解。期望在新架構下，中心能持續為會員及區內市民提供優質的精神健康服務。

## 職員動向

★ 社會工作員	區志雯姑娘於2026年4月	到職
★ 復康工作員	管信泓先生於2026年4月	到職
★ 朋輩支援工作員	楊惠妍女士於2026年5月	到職



## 會員意見及中心回應

### 會員意見

有會員反映在乘坐旅遊巴參與外出活動時，曾遇到不愉快的經驗，期望中心在旅遊巴座位安排上作出改善。

### 中心回應

中心過往會預留旅遊巴首三行座位予行動不便的參加者，可惜有關措施仍未能確保每位參加者能有舒適愉快的乘車體驗。有見及此，中心已在4月30日的日間服務會議上作出討論，並建議日後活動負責人可先登上旅遊巴，並在車上引導較早上車之參加者由後排開始就座，使後登車者較易找到前方座位，減少因座位問題引發的不愉快事件。

## 賽馬會恆悅坊接收電子資訊方式

### 1. WhatsApp 群發訊息（活動資訊手機號碼 — 5625 3141）

中心已設立WhatsApp群發訊息群組，主要用作發放中心最新消息及活動資訊予會員。有意加入群組的會員，必須需先將群組的專用手機號碼 — 5625 3141儲存於閣下的手機通訊錄中，否則將無法成功收取訊息。

請注意，有關手機號碼僅供中心發放資訊用途，中心職員不會於群組作任何回覆或處理任何查詢。

會員在加入群組後，如欲退出，亦可聯絡中心職員處理。

溫馨提示：如需查詢活動資訊或請假，須直接致電中心265 18132與活動負責人聯絡。

### 2. 電子通訊WhatsApp社群（活動資訊手機號碼 — 5625 3141）

由7/2025開始，除有特別困難及需要的會員外，中心一律不會再郵寄活動通訊予各會員。取而代之，中心會透過手機或電郵向已登記的會員發放電子通訊。中心明白會員較習慣及喜歡閱讀紙本通訊，為配合不同會員的需要，中心亦備有一定數量的紙本通訊，供會員自行到中心取閱，唯數量有限，先到先得，派完即止。

會員可直接掃描「電子通訊社群」二維碼以加入接收電子通訊。



掃描加入「賽馬會恆悅坊電子通訊社群」

♥ 溫馨提示

♥ 溫馨提示

♥ 溫馨提示

## 2026至2027年續證安排

大家好！話咁快又過左一年，續證時間又到啦！現請各位會員留意：  
由2026年3月14日（星期六）起，會員可親臨中心或致電中心辦理續領新年度的會員證。  
\* 注意事項：續證後方可報名及參加中心在2026年4月1日後舉辦的活動。

感謝大家！

多謝合作

多謝合作

多謝合作

香港心理衛生會  
The Mental Health Association of Hong Kong

# 我和壽星有個約會

日期：11/7, 8/8, 12/9/2026 (每月第二個星期六)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：賽馬會恆悅坊

內容：月會分享中心信息，生日會安排小食派對，一起祝福生日的會員們。

對象：中心會員

名額：35人

費用：\$20 (當月生日會員免費)

負責職員：社工鄒寶麟先生

備註：1. 當月舉行前一天截止，敬請提早報名，如當日前來將安排後補位置。

2. 如只參與月會環節，則不需付款，報名時請說明

3. 響應環保，請自攜器皿食具享用小食，並協助中心整潔。

## 分區友聚



分區活動中，分區曾到立法會參觀。

隨著大埔近年不斷的擴展，中心配合本區的人口分佈後將大埔劃分為六區，期望居住當中的各會員得到更有效率的支援。每季會舉辦分區活動，讓大家認識同區會員，街坊街里、互助支持。

所屬分區	分區範圍	負責社工	復康工作員
廣福西貢北	廣福邨、宏福苑、西貢北、白石角至大埔滘近中文大學	鄒寶麟先生	管信泓先生
富亨大尾篤	富亨邨、頌雅苑、南坑、嵐山、三門仔、汀角至大尾篤等地	李浩龍先生	黃靜婷姑娘
運頭塘大埔墟	運頭塘邨、逸雅苑、德雅苑、景雅苑、富雅花園、新達廣場、新峰花園、山塘道、洋涌村、馬窩、碗窰至大埔墟 (廣福道)	何栩如姑娘	張巧兒姑娘
富善富蝶	富善邨、新興花園、怡雅苑、明雅苑至富蝶邨	黃翠晶姑娘	陳小芳姑娘
大元大埔中心	大元邨、大埔中心、八號花園、翠屏花園、海寶花園、寶湖花園至富盈門	張家豪先生	丘緯琪姑娘
太和林村	太和邨、寶雅苑、太湖花園、翠怡花園、大埔舊墟 (直街)、大埔頭、錦山村、營盤下村、九龍坑至林村等地	區志雯姑娘	林惠香姑娘

**為** 加強中心會員的連繫，提升會員的社交動機，增加大家的社區參與，中心於本季開始將偶到活動—「行街街」轉型，由職員主導及帶領，變成可以自己話事，與志同道合的組員結隊外出。會員只需要在每個月的15日或以前，向中心遞交「會員自組活動資助計劃申請」，便有機會取得中心的現金資助，津貼活動中的門票、車費等支出。

## 「友里同行」會員自組活動資助計劃申請流程

日期	流程
7至9月	申請人自行尋找志同道合的會員，一同策劃自組活動內容，如：參觀博物館、預訂康民署場地作康體活動、到戲院欣賞電影等。申請人及其他同行會員如有需要，可在負責職員的指導下，一同策劃、構思活動內容，並且學習填寫「會員自組活動資助計劃申請」。
每月15日	中心截止接收「會員自組活動資助計劃申請」。負責職員在收到申請表後，會按申請人所提出的活動內容作審批，並於 <b>五個工作天</b> 內回覆申請人其申請結果。
7至9月	活動獲審批後，申請人及同行會員可根據申請表上的日期及時間進行相關活動。
活動完結後五個工作天	申請人在活動完結後 <b>五個工作天</b> 內向中心遞交「會員自組活動資助計劃分享報告」。中心向會員收集合資格的單據，並按「會員自組活動資助計劃申請」內所批核的金額，向申請人及同行會員發放資助。

備註：

- 每個自組活動申請，連申請人最少要有**4位會員**參與。不論申請人或同行者均需要是**中心的有效會員**。
- 計劃主要資助會員的門票費用及車資，**膳食費用不包括在內**。
- 資助形式以**實報實銷**計算 或 每名參與會員最多資助**\$60**，以**較低者**為準。
- 活動一經審批，如需更改活動日期、同行會員組合、同行人數等，必須先聯絡及通知活動負責職員。
- 如會員擅自更改活動內容，中心有權終止資助，而**不作**事前通知。

活動負責職員：社工何家漢先生及復康工作員黃靜婷姑娘

**義凝** 本中心義工小組的名字，取其凝聚義工之意。

中心一直以來鼓勵各位朋友積極參與義工服務，宣揚助人自助精神。以下讓我們介紹一下我們的義工種類。

**接待大使：**為中心接待會員，管理會員簽到情況。

**探訪義工：**參與每月的家訪活動，關顧有需要的會員。

**活動義工：**協助舉行中心不同活動，如：會員月會、春茗表演等。



## 運動獎勵計劃2026-2027

運動好處多，若能持之以恆，自然就會活得更健康！中心於2026-2027年度會繼續舉辦運動獎勵計劃，鼓勵會員建立運動的習慣！有興趣領取新一年度「運動獎勵卡」的參加者可1/4起向接待處查詢，獎勵印章的計算方法如下：

- 1) 凡參與有運動性質的興趣小組，均可於每節出席後獲取一個圓印章。
- 2) 凡參與運動比賽及練習，每節出席後，均可獲取一個圓印章。
- 3) 凡使用悅動館內的運動設施20分鐘以上，或參與早上9:30之伸展運動，均可獲取一個✓（每日只可獲取一個✓），儲滿3個✓可換取一個圓印章。

### 獎勵細則：

1. 凡滿8個印章可於指定日子換領輕怡健康餐乙份，須致電中心預約。
2. 金、銀、銅獎：每季累積12個印章，便可達標！！全年累計一季達標〔銅獎〕，兩季達標〔銀獎〕，三季達標〔金獎〕。

### 注意事項：

- 獎勵卡須自行保管及自行找活動負責人蓋印。
- 新一季獎勵計劃於1/4/2026開始，截止日期為31/3/2027。

26/27-P01

## 健康2026 之 拉筋伸展班

日期：8/9, 11/9, 15/9, 18/9/2026 (星期二及星期五)

時間：上午10:30 - 上午11:30

地點：賽馬會恆悅坊Wing B活動室

節數：4節

內容：透過拉筋的正確姿勢，可以令大家促進血液循環，保持關節健康，減少受傷的機會。

對象：中心會員

名額：每節12人 (名額有限，滿額抽籤)

費用：免費

負責職員：精神科護士彭姑娘

備註：本活動報名週為5/8/2026(三)-8/8/2026(六)



## 肩頸痛及舒緩運動講座

日期：16/7/2026 (星期四)

時間：下午2:30 - 下午3:30

地點：賽馬會恆悅坊復元軒

節數：1節

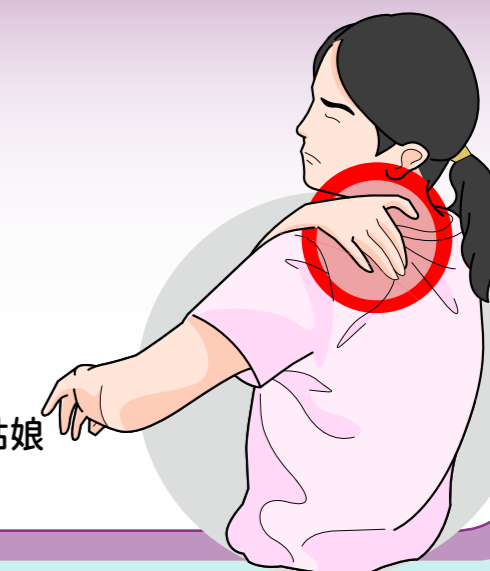
內容：肩頸痛及舒緩運動

對象：中心會員

名額：30人

費用：免費

負責職員：大埔地區健康站物理治療師鄧姑娘及精神科護士彭姑娘



# 「旗」樂無窮

26/27-P16

- 日期：22/8/2026 (星期六)
- 時間：上午8:30 - 下午2:00
- 地點：九龍區 (集合及解散地點：賽馬會恆悅坊)
- 內容：朝早齊齊出動賣旗，辛苦完一齊去擦餐勁！自助餐？打邊爐？放題？係呢度買個關子先~有興趣既記得報名參加啦！
- 名額：30人 (如報名人數過多，將會抽籤決定最終人選)
- 費用：\$50
- 負責職員：社工高靖雅姑娘及鄒寶麟先生
- 備注：本活動報名週為2/7/2026 (四) - 7/7/2026(二)
  1. 籌款將用作兩間社區輔助居所營運的經常性開支。
  2. 敬請準時出席，逾時不候。
  3. 請自行帶備充足飲用水和遮陽工具。

香港心理衛生會  
The Mental Health Association of Hong Kong

# 8.22

## 2026九龍區賣旗日

籌款用作兩間  
社區輔助居所  
營運的經常性開支



社會福利署署長已批准3間機構於2026年8月22日 (星期六)分別在港島區、九龍區及新界區賣旗，而香港心理衛生會已獲授權於當日在九龍區賣旗。社會福利署公開籌款許可證編號: FD/R035/2026

捐款戶口：恆生銀行 388-103301-001

支票抬頭：香港心理衛生會

The Mental Health Association of Hong Kong

查詢電話：2528 0196

mhahk.official

MHAHK

登記成為賣旗義工



# 中秋旅行

G26/27-P17

- 日期：23/9/2026 (星期三)
- 時間：上午9:00 - 下午4:30
- 地點：賽馬會恆悅坊 (集合)
- 內容：待定
- 對象：中心會員
- 名額：55人
- 費用：待定

負責職員：社工黃翠晶姑娘及社工張家豪先生

備註：本活動報名週為2/7/2026(四) 7/7/2026(二)

- 1) 行程需來回斜路共一小時，參加者請考慮身體狀況是否適合參與活動
- 2) 活動費用已包旅遊巴接送及膳食
- 3) 請自備雨具及防曬用品
- 4) 如天文台於活動當天懸掛三號或以上風球／紅色或以上暴雨警告信號，是次旅行將改期或取消：有興趣參加的會員請先參閱「外出活動須知」



26/27-G43-44

## 欣賞生命

日期：3/7, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8, 21/8/2026 (星期五)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：賽馬會恆悅坊  
節數：8節  
內容：透過八節不同的內容手作用藝術方式表達，令參加者連繫內心的感受，重整人生經驗之外，學習欣賞自己。同時，期盼參加者能從中更了解及愛自己，除了建立與人的連繫之外，更成就圓滿的人生。  
對象：曾經歷失去而已順利過渡，現階段有意學習重整人生的中心會員  
名額：8人  
費用：免費  
負責職員：社工羅至怡姑娘  
備註：有興趣的會員請聯絡所屬的個案社工作出轉介

26/27 G58 / G61

## 影相·映想

日期：4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 8/9, 15/9, 22/9/2026 (星期二)  
時間：下午2:30 - 下午4:00  
地點：賽馬會恆悅坊  
節數：8節  
內容：以攝影治療方式作引入，透過照片探索自我，表達情感，逐步建立正面形象。誠邀大家加入，一起來捕捉專屬自己的生活光彩吧！  
對象：想了解自我和提升表達能力的會員  
名額：6-8名  
費用：免費  
負責職員：社工高靖雅姑娘  
備註：有興趣的會員請聯絡所屬的個案社工作出轉介



26/27-G54

## 快樂教室

日期：7/9, 14/9, 21/9, 28/9/2026 (星期一)  
時間：下午4:00 - 下午5:00  
地點：賽馬會恆悅坊  
節數：4節  
內容：「快樂七式」是基於正向心理學的七種實踐方法，旨在透過主動改善生活習慣與心態，提升個人幸福感，大家一齊探索如何快樂  
對象：會員  
名額：8人  
費用：免費  
負責職員：社工何家漢先生  
備註：有興趣的會員請聯絡所屬的個案社工作出轉介

26/27 G57

## 有覺無慮

日期：15/9, 22/9, 29/9; 6/10, 13/10, 20/10/2026 (星期二)  
時間：下午3:00 - 下午4:30  
地點：賽馬會恆悅坊復元軒  
節數：6節  
內容：小組以非藥物介入的失眠認知行為療法為基礎，透過認知及行為轉變兩大方向，逐步改善睡眠質素，實行有覺無慮。  
對象：有意改善睡眠質素的會員  
名額：6-8人  
費用：免費  
負責職員：社工林冠寧姑娘  
備註：有興趣的會員請聯絡個案社工作出轉介，負責職員收到轉介後將與會員電話進行小組前測。

26/27-G60

## 家居斷捨離

日期：8/7, 15/7, 22/7, 29/7/2026 (星期三)  
時間：下午2:30 - 下午4:00  
地點：賽馬會恆悅坊復元軒  
節數：4節  
內容：一起學習斷捨離概念，了解自己想要的生活。重新審視自己的物品，向不適合自己的生活說再見。  
對象：願意嘗試斷捨離的會員  
名額：6-8人  
費用：免費  
負責職員：社工傅卓盈姑娘  
備註：有興趣的會員請聯絡所屬的個案社工作出轉介

# 日訓時間表

入廚樂



車縫訓練作品



愛生活\_糯米船製作



創意藝術



## 日間訓練時間表

2026年7月1日生效

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:30-10:15	拉筋操	拉筋操	拉筋操		靜觀伸展
10:15-11:00	健體樂 (乒乓球)	健體樂 (器械)	園藝天地		電腦組
11:00-11:15	小息				園藝天地
11:15-12:00	入廚樂	動感世界	書法		小息
	清潔大使	清潔大使	清潔大使		電腦組-時事討論
12:00-2:00	午膳				
2:00-3:00	書法	資訊新時代	棋樂無窮	創意藝術	輕鬆暢談
	綠色生活		車縫訓練		
			輕鬆好去處		
3:00-3:15	小息				
3:15-4:00	創意藝術	動動腦	創意藝術	健體樂 (乒乓球)	電腦組
				棋樂無窮	廚務組-小食製作

備註：日間訓練須經個案社工轉介

綠在大埔工作坊\_福氣連年



## 偶到活動 報名方式

活動名稱		偶到活動
JAM出好心情	多煮意	會員可電話及親身到中心報名，每個活動每人於每季最多限報4節。若活動當日仍有餘額，會員可於即日致電中心報名。
手機資訊站		

26/27-G26

### 手機資訊站

日期：3/7, 17/7, 31/7, 7/8, 21/8, 4/9, 18/9/2026 (每月第一、第三及第五個星期五)  
 時間：上午9:30 - 中午12:30 地點：賽馬會恆悅坊  
 節數：解答會員有關資訊科技的問題。  
 對象：中心會員 名額：6人(每人30分鐘) 費用：免費  
 報名日期：13/6/2026 (星期六)月會後可報7月至9月手機資訊站  
 負責職員：復康工作員張巧兒姑娘  
 備註：每人每季最多報四節，如活動當天仍有餘額，可於活動當天致電中心報名。

26/27-G17

### 多煮意

日期：7/7, 21/7, 4/8, 18/8, 1/9, 15/9, 29/9/2026 (星期二)  
 時間：下午2:00 - 下午3:00 地點：賽馬會恆悅坊樂活站 節數：7節  
 內容：由職員帶領參加者一起製作簡單食品，分享烹飪的樂趣。  
 對象：中心會員 名額：12人 費用：免費  
 負責職員：朋輩支援工作員龍順泉先生及復康工作員丘緯琪姑娘  
 報名日期：13/6/2026 (星期六)月會後可報7月至9月多煮意  
 備註：1. 每人每季最多可報四節。2. 活動不設後備名額。如活動當天仍有餘額，可於活動當天致電中心/親身報名。3. 參加者需在2:05PM前到樂活站報到，否則會視為缺席；名額即時開放予偶到會員。4. 基於衛生安全理由，成品限於中心內享用

26/27-G13

### Jam出好心情

日期：14/7, 28/7, 11/8, 25/8, 8/9, 22/9/2026 (星期二)  
 時間：下午2:30 - 下午3:45 地點：賽馬會恆悅坊樂活站 節數：6節  
 內容：由職員教授藝術創作技巧，透過藝術創作的分享，加深會員間彼此的認識和聯繫，讓參加者找出有助自身復元的強項。  
 對象：中心會員 名額：8人 費用：免費  
 報名日期：13/6/2026(星期六)月會後可報7月至9月JAM出好心情  
 負責職員：復康工作員林惠香姑娘  
 備註：每人每季最多報四節，如活動當天仍有餘額，可於活動當天致電中心報名。

## 偶到活動 報名方式

活動名稱		偶到活動
和諧畫語	圍棋	每節活動完結後下一個工作天，開始致電中心報名下一節。
週三唱好K	讀心歌單2	
男人之苦	談天說地	
夜間Zone一Zone	人生最後一堂	

26/27-G34

### 圍棋

日期：3/8/2026 (星期一)  
 時間：下午2:30 - 下午4:00  
 地點：賽馬會恆悅坊  
 節數：每季一場  
 內容：學習圍棋的基本規則與技巧。  
 對象：中心會員  
 名額：8人  
 費用：免費  
 負責職員：社工盧英傑先生、朋輩工作員龍順泉先生

突破圍局，超越勝敗情緒的人生觀點

# 圍棋 突思



26/27-G08

### 和諧畫語

日期：6/7, 20/7, 3/8, 17/8, 7/9, 21/9/2026 (逢每月第一及第三個星期一)  
 時間：上午10:00 - 上午11:00  
 地點：賽馬會恆悅坊  
 內容：活動以偶到形式進行，會員用單次形式體驗和諧粉彩，小組會教授簡單的和諧粉彩技巧，沒有繪畫經驗的會員都可放心參與。一同感受和諧粉彩帶來的平靜。  
 對象：中心會員  
 名額：8人  
 費用：免費  
 負責職員：復康工作員黃靜婷姑娘  
 備註：每節活動後，第二個工作天報名下一節。

26/27-G07

## 週三唱好K

日期：8/7, 22/7, 12/8, 26/8, 9/9, 23/9/2026 (逢每月第二及第四個星期三)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
地點：賽馬會恆悅坊復元軒  
內容：每月第二及第四個星期三，讓熱愛唱歌的會員聚首一堂，互相分享音樂，感受音樂帶來的樂趣。  
對象：中心會員  
名額：8人  
費用：免費  
負責職員：復康工作員黃靜婷姑娘  
備註：每節活動完結後，第二個工作天可報名下一節。

26/27-G27

## 夜間Zone—Zone

日期：30/7, 27/8, 24/9/2026 (星期四)  
時間：晚上7:00 - 晚上8:00  
地點：賽馬會恆悅坊  
節數：和大家一齊活絡筋骨，玩玩新興運動，例如布袋球！  
對象：中心會員  
名額：8人  
費用：免費  
報名日期：13/6/2026(星期六)月會後可報7月至9月夜間Zone—Zone  
負責職員：社工何家漢先生及復康工作員張巧兒姑娘  
備註：有興趣參加者請參閱「參加運動班須知」

26/27-G39

## 男人之苦

日期：13/8/2026 (星期四)  
時間：晚上7:00 - 晚上8:30  
地點：賽馬會恆悅坊  
節數：每季一次  
內容：從古到今，男士們都扮演著強者角色，但強者也有脆弱的時候。當男士遇上家庭、愛情、工作、生活，又可以到那裏尋求協助呢？  
本中心透過不同主題讓各位男士分享自身經驗，互相支持共渡難關，一齊探討男人之苦。  
對象：中心男士會員  
名額：10人  
費用：免費  
負責職員：社工何家漢先生及社工盧英傑先生

26/27-G35

## 讀心歌單2 (線上活動)

日期：31/7, 28/8, 18/9/2026(星期五)  
時間：下午12:00 - 下午1:00  
地點：線上Zoom平台  
節數：每月一場  
內容：安坐家中，點開連結，就能聽中心同事/會員分享最真摯動人的心路。  
名額：不設上限  
費用：全免  
負責職員：社工盧英傑先生

26/27-G36

## 人生最後一堂

日期：4/2026 - 2/2027(星期一)  
時間：下午2:30 - 下午4:00  
地點：賽馬會恆悅坊  
節數：參時間表  
名額：不設上限  
費用：全免  
負責職員：社工盧英傑先生  
內容：



	日期	題目
3	24/8/2026(一)	遺憾與圓滿：人生的兩面
4	29/10/2026(四)	臨終的靈性陪伴與關懷
5	28/12/2026(一)	陪伴哀傷：走過失去的旅程
6	22/2/2027(一)	積極人生、積極生活

26/27-G37

## 談天說地

日期：10/7, 24/7, 14/8, 28/8, 11/9, 25/9/2026 (星期五)  
時間：下午2:00 - 下午3:00  
地點：賽馬會恆悅坊  
節數：6節  
內容：名副其實的「談天說地」，每節由不同職員帶領參加者暢談各種話題，期望為大家提供可以暢所欲言的空間。  
對象：中心會員  
名額：不限，視乎大廳空間而定  
費用：免費  
負責職員：社工張家豪先生

以下康樂興趣班，每位會員報名名額最多3個。

請注意：  
會員凡參與中心興趣班組，不論任何原因缺席，中心均不設補堂及補發小組物資。



報名連結

## A班報名週

以下興趣班報名時段為：

親身/電子報名日期：

7月2日(四)至7月7日(三)

電話報名日期：

7月3日(五)至7月7日(三)

26/27-G49

## 簡易拳擊班

日期：14/7, 21/7, 28/7, 4/8, 11/8/2026 (星期二)

時間：下午2:30 - 下午3:30

地點：賽馬會恆悅坊

節數：5節

內容：職員以簡單的拳擊方式帶領會員學習泰拳。運動能夠增加大腦中血清素。讓會員能夠接觸新的運動，尋找運動的樂趣及建立運動的習慣。從而增加了解運動對身體的重要性。

對象：中心會員

名額：8人

費用：\$50/5節 (收費包括拳擊手帶一對)

負責職員：復康工作員黃靜婷姑娘

備註：1. 本活動報名週為2/7/2026 (四) - 7/7/2026(二)；請參閱「參加運動班須知」

26/27-G53

## 塑膠彩

日期：15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8/2026 (星期三)

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：賽馬會恆悅坊相交點

節數：5節

內容：透過繪畫塑膠彩畫，增加參加者的手眼協調。提升專注力，有放鬆及自愉效果，增加對繪畫的興趣和潛能。

對象：中心會員

名額：6人

費用：\$50/5節

負責職員：復康工作員林惠香姑娘

備註：本活動報名週為2/7/26(四)-7/7/26(二)

以下康樂興趣班，每位會員報名名額最多3個。

26/27-G30

## 瑜珈班

日期：15/7, 22/7, 29/7, 5/8/2026 (星期三)

時間：下午3:30 - 下午5:00

地點：大埔區內體育館

節數：4節

內容：由專業導師教導，和參加者一起鍛鍊身體和身心健康，不分男女，歡迎參加。

對象：中心會員

名額：13人

費用：\$60/4節

負責職員：復康工作員陳小芳姑娘

備註：本活動報名週為2/7/2026(四)-7/7/2026(二)；有興趣參加者請先參閱「參加運動班須知」

26/27-G33

## 舞動樂

日期：15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8, 19/8, 26/8, 2/9/2026 (星期三)

時間：下午2:00 - 下午3:30

地點：大埔區內體育館

節數：8節

內容：由專業導師教導，和參加者一起分享舞蹈的樂趣，不分男女，歡迎參加。

對象：中心會員

名額：15人

費用：\$100/8節

負責職員：復康工作員陳小芳姑娘

備註：1. 本活動報名週為2/7/2026 (四) - 7/7/2026(二)  
2. 有興趣參加者請先參閱「參加運動班須知」

26/27-G51

## 焗一焗

日期：16/7, 23/7, 30/7, 6/8, 13/8/2026 (星期四)

時間：下午4:00 - 下午5:30

地點：賽馬會恆悅坊樂活站

節數：5節

內容：一起製作烘焙食品(藍莓丹麥酥、焗葡國雞飯、麵包布甸等)，分享烹飪的樂趣。

對象：中心會員

名額：8人

費用：\$50/5節

負責職員：復康工作員丘緯琪姑娘

報名日期：本活動報名週為2/7/2026(四)-7/7/2026(二)

備註：基於衛生安全理由，成品限於中心內享用

## 康樂興趣班A

以下康樂興趣班，每位會員報名名額最多3個。

26/27-G55

### 模型小體驗

日期：17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8/2026 (星期五)  
時間：下午2:30 - 下午3:30 地點：賽馬會恆悅坊 節數：5節  
內容：參加者親手嘗試簡單的模型製作，享受動手創作的樂趣。培養耐心與專注力，促進會員之間的交流與分享。  
對象：中心會員 名額：8人 費用：\$60/5節  
負責職員：復康工作員管信泓先生  
備註：本活動報名週為2/7/2026(四) - 7/7/2026(二)

26/27-G46

### DIY種植班

日期：20/7, 27/7, 10/8, 17/8, 24/8/2026 (星期一)  
時間：下午3:30 - 下午4:30 地點：賽馬會恆悅坊樂活站 節數：5節  
內容：職員和組員一起透過種植分享生活上的一點綠意。  
對象：中心會員 名額：12人 費用：\$20/5節  
負責職員：復康工作員陳小芳姑娘  
備註：本活動報名週為2/7/2026(四) - 7/7/2026(二)

26/27-G14

### 玄極鬆一鬆

日期：20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8, 31/8, 7/9, 14/9, 21/9/2026 (星期一)  
時間：下午1:45 - 下午2:45 地點：賽馬會恆悅坊B翼活動室 節數：10節  
內容：推廣運動對身體的好處，維持定期運動，推動及鼓勵社區人士與參加者之間的互動。透過輕鬆的音樂及多種健康舞蹈為參加者維持良好的健康狀況。  
對象：中心會員 名額：10人 費用：\$20/10節  
負責職員：復康工作員林惠香姑娘  
備註：本活動報名週為2/7/2026(四)-7/7/2026(二)；請參閱「參加運動班須知」

26/27-G47

### 釘子繞線畫

日期：22/7, 29/7, 5/8, 12/8, 19/8/2026 (星期三)  
時間：下午2:30 - 下午3:30 地點：賽馬會恆悅坊 節數：5節  
內容：結合釘子、木板與線材的立體手作藝術，將細線一圈圈繞在釘子上，需要高度專注與細心，能訓練持之以恆的耐心，如同靜心練習。  
對象：中心會員 名額：8人 費用：\$50/5節  
負責職員：復康工作員張巧兒姑娘  
備註：1. 本活動報名週為2/7/2026(四) - 7/7/2026(二)

## 康樂興趣班B

以下康樂興趣班，每位會員報名名額最多3個。

26/27-G30

### 瑜珈班

日期：12/8, 19/8, 26/8, 2/9/2026 (星期三)  
時間：下午3:30 - 下午5:00  
地點：大埔區內體育館  
節數：4節  
內容：由專業導師教導，和參加者一起鍛鍊身體和身心健康，不分男女，歡迎參加。  
對象：中心會員  
名額：13人  
費用：\$60/4節  
負責職員：復康工作員陳小芳姑娘  
備註：1. 本活動報名週為5/8/2026(三)-8/8/2026(六)  
2. 未曾參加本季A班瑜珈班優先報名  
3. 有興趣參加者請先參閱「參加運動班須知」

### B班報名週

以下興趣班報名時段為：

親身/電子報名日期：

8月5日(三)至8月8日(六)

電話報名日期：

8月6日(四)至8月8日(六)

26/27-G59

### 太極班

日期：19/8, 26/8, 2/9, 9/9, 16/9/2026 (星期三)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：賽馬會恆悅坊B翼活動室  
節數：5節  
內容：由專業導師指導，學習太極拳，體驗養生運動的樂趣。  
對象：中心會員及照顧者  
名額：中心會員：8人；照顧者：2人  
費用：\$40/5節  
負責職員：復康工作員管信泓先生  
備註：1. 本活動由余兆麒醫療基金資助；本活動報名週為5/8/2026(三) - 8/8/2026(六)；請參閱「參加運動班須知」

26/27-G59

### Night Yoga

日期：20/8, 27/8, 3/9, 10/9, 17/9/2026 (星期四)  
時間：晚上7:00 - 晚上8:30  
地點：賽馬會恆悅坊復元軒及相交點  
節數：5節  
內容：由專業導師指導，透過不同瑜珈式子舒展身體，釋放生活壓力。  
對象：中心會員及照顧者  
名額：中心會員：8人；照顧者：2人  
費用：\$40/5節  
負責職員：復康工作員黃靜婷姑娘  
備註：1. 本活動由余兆麒醫療基金資助。  
2. 本活動報名週為5/8/2026(三) - 8/8/2026(六)；請參閱「參加運動班須知」。

以下康樂興趣班，每位會員報名名額最多3個。

26/27-G48

## 奶油膠DIY

日期：26/8, 2/9, 9/9, 16/9, 23/9/2026 (星期三)  
時間：下午2:30 - 下午3:30  
地點：賽馬會恆悅坊  
節數：5節  
內容：柔軟的奶油膠質感與擠壓過程具有釋放壓力、放鬆心情的效果。  
對象：中心會員  
名額：8人  
費用：\$60/5節  
負責職員：復康工作人員張巧兒姑娘  
備註：本活動報名週為5/8/2026 (三) - 8/8/2026(六)。

26/27-G59

## 紮染班

日期：31/8, 7/9, 14/9, 21/9, 28/9/2026 (星期一)  
時間：下午3:30 - 下午5:00  
地點：賽馬會恆悅坊樂活站  
節數：5節  
內容：由專業導師指導，體驗手工紮染的樂趣。  
對象：中心會員及照顧者  
名額：中心會員：6人；照顧者：4人  
費用：\$40/5節  
負責職員：復康工作人員林惠香姑娘  
備註：1. 本活動由余兆麒醫療基金資助。  
2. 本活動報名週為5/8/2026 (三) - 8/8/2026(六)。

26/27-G59

## 無伴奏合唱團

日期：31/8, 7/9, 14/9, 21/9, 28/9/2026 (星期一)  
時間：下午2:00 - 下午3:30  
地點：賽馬會恆悅坊復元軒  
節數：5節  
內容：由專業導師指導，教導一種僅以純人聲演唱、不使用樂器伴奏的音樂形式，源自中世紀歐洲教堂音樂，義大利文意指「在教堂的」。這種形式強調人聲的和聲、節奏與模擬樂器聲音(人聲口技)的技巧，現已廣泛應用於古典至現代流行音樂。  
對象：中心會員及照顧者  
名額：中心會員：6人；照顧者：4人  
費用：\$40/5節  
負責職員：復康工作人員陳小芳姑娘  
備註：1. 本活動由余兆麒醫療基金資助。  
2. 本活動報名週為5/8/2026 (三) - 8/8/2026(六)

26/27-G03

## 意舍

日期：7/7, 4/8, 1/9/2026 (每月第1個星期二)  
時間：上午10:00 - 中午12:00 地點：賽馬會恆悅坊復元軒 節數：每月一次  
內容：透過定期聚會和朋輩支援，小組提供一個溫暖寫意的空間，聆聽組員的復元故事，彼此互相支持和鼓勵。同時，組員也會學習不同的手作興趣，協助中心義賣活動或轉贈給有需要人士，將心意傳遞。  
對象：有興趣分享復元故事和從事手作活動的婦女會員  
名額：15人 費用：視乎活動性質而定  
負責職員：社工羅至怡姑娘及黃翠晶姑娘  
備註：有興趣的會員請聯絡所屬的個案社工作出轉介

26/27-G01

## 小確幸365

日期：28/7, 25/8, 29/9/2026 (每月最後一週的星期二)  
時間：上午10:30 - 中午12:30 地點：賽馬會恆悅坊復元軒 節數：每月一次  
內容：透過定期聚會，小組提供一個平台讓組員互相交流和分享，建立情感上的支持和連繫。同時，透過組員共同構思活動，讓大家累積美好的回憶和獲取新經驗，在日常生活裡添加小確幸。  
對象：中心的婦女會員 名額：15人 費用：視乎活動性質而定  
負責職員：社工羅至怡姑娘及黃翠晶姑娘  
備註：有興趣的會員請聯絡所屬的個案社工作出轉介

26/27-G02

## 媽媽休息站

日期：18/9/2026 (每月第4個星期五) (7月份和8月份小組聚會因暑假而暫停)  
時間：上午9:30 - 上午11:30 地點：賽馬會恆悅坊相交點 節數：每月一次  
內容：透過定期聚會及組員互動和分享，小組提供一個空間讓媽媽組員放輕鬆和善待自己，重新感受日常生活的美好和溫暖感，並且在情感上有所支持和連繫，逐步擴闊社交支援網絡  
對象：育有子女正在上學的婦女會員 名額：10人 費用：視乎活動性質而定  
負責職員：社工羅至怡姑娘及黃翠晶姑娘  
備註：有興趣的會員請聯絡所屬的個案社工作出轉介

26/27-G38

## 男士互助舍

日期：每月一次聚會  
時間：每次活動時間、地點，於前一次活動後由組員一同商議決定  
地點：賽馬會恆悅坊/外出 節數：每月1次  
內容：古語話(男人擔起半邊天)，其實男人哭把不是罪！做男人都要休息讓自己透下氣，大家吹下水周圍去打打氣，就是男士組的存在。  
對象：中心男士會員 名額：16人 費用：資助每次活動費用，上限每人\$50  
負責職員：社工何家漢先生及朋輩支援工作人員龍順泉先生  
備註：有興趣的會員請聯絡所屬的個案社工作出轉介。

26/27-G20

## 並肩同行-毛巾操體驗

日期：30/7/2026 (星期四)  
時間：下午2:30 - 下午3:30 地點：賽馬會恆悅坊復元軒及相交點 節數：1節  
內容：輕輕鬆鬆體驗毛巾操，透過伸展肌肉，緩和退化。  
對象：家屬組員 名額：15位 費用：免費  
負責職員：精神科護士彭素碧姑娘及復康工作員丘緯琪姑娘  
備註：1. 有興趣家屬請聯絡所屬的個案社工作出轉介；  
2. 有興趣的會員請先參閱「參加運動班須知」P.47；3. 中心會提供所需物資

26/27-G20

## 並肩同行-海玻璃畫體驗

日期：20/8/2026 (星期四)  
時間：下午2:30 - 下午4:00 地點：賽馬會恆悅坊復元軒 節數：1節  
內容：透過製作海玻璃畫手工藝，平靜心靈，同時增加生活趣味  
對象：家屬組員 名額：15位 費用：免費  
負責職員：精神科護士彭素碧姑娘及復康工作員丘緯琪姑娘  
備註：有興趣家屬請聯絡所屬的個案社工作出轉介

26/27-G20

## 並肩同行-小湯圓製作

日期：17/9/2026 (星期四)  
時間：下午2:30 - 下午4:00 地點：賽馬會恆悅坊樂活站 節數：1節  
內容：職員和家屬組員一起製作湯圓，分享中秋節日樂趣  
對象：家屬組員 名額：12位 費用：免費  
負責職員：精神科護士彭素碧姑娘及復康工作員陳小芳姑娘  
備註：有興趣家屬請聯絡所屬的個案社工作出轉介

## 家屬同盟

26/27-G21

## 家屬同盟-自畫像

日期：1/9/2026 (星期二)  
時間：下午2:30-4:00 地點：大埔區畫室 節數：1  
內容：去畫室畫一幅自畫像表達自己的身份，除了是個照顧者之外，我是誰？  
對象：照顧者 名額：8人 費用：全免  
負責職員：社工潘錦華姑娘及精神科護士彭素碧姑娘  
備註：2024-2026年家屬同盟穩定參加者優先。有興趣家屬請聯絡所屬的個案社工作出轉介。

## 最新資訊

自2026年4月起，我們將以「恆悅小果園」繼續陪伴每一位兒童及家屬同行。

我們期盼每位小朋友都如同果園中珍貴的小果子，在家人與中心持續的關愛和悉心照顧下，健康成長，綻放屬於自己的喜悅與光彩，並把溫暖與希望帶給身邊的人。

有意參與後續活動的會員及兒童家屬，可透過個案社工或分區社工轉介，與我們繼續攜手前行。

我們十分期待在未來的活動中，再次見到大家活潑的面孔！

26/27-G31

## 恆悅小果園之「戲院歡樂行」

日期：29/7, 12/8/2026 (星期三)  
時間：時間待定  
地點：賽馬會恆悅坊集合，前往大埔嘉禾觀影  
節數：2節  
內容：透過觀賞合家歡電影，小果子與家人同享悠閒時光，感受簡單卻溫馨的片刻。觀影後一同用膳，討論劇情帶給的反思和得着，從電影角色中學習。  
對象：會員與兒童家屬  
名額：8個家庭  
費用：免費  
負責職員：社工家豪哥哥及阿如姐姐

26/27-G31

## 恆悅小果園之「小師傅整餅餅」

日期：19/9/2026 (星期六)  
時間：早上10:30 - 下午12:00  
地點：賽馬會恆悅坊樂活站  
節數：1節  
內容：透過學習製作冰皮月餅，用親手製作的甜點向家人送上的中秋祝福，一同留下愉快的節日記憶。  
對象：會員與兒童家屬  
名額：6個家庭  
費用：免費  
負責職員：社工家豪哥哥、阿如姐姐、翠晶姐姐及復康工作員巧兒姐姐

## 朋輩支援服務

### 服務簡介

透過中心設立朋輩支援服務，為中心會員提供適切的支援，包括由朋輩支援工作人員向有興趣接受朋輩支援服務的會員提供定期小組活動、社區教育活動或講座，及按適切性由朋輩支援工作人員向會員提供家訪或面談服務。

### 服務目標

- 提升中心會員的復元能力，向有需要會員提供朋輩支援；
- 向會員灌輸積極正面的復元概念；
- 促進社區認識及接納復元人士。

### 服務內容

- 為服務使用者提供情緒和復元支援；
- 透過會面及／或電話關懷，為服務使用者提供簡單輔導；
- 協助執行外展／聯絡職務及為服務使用者進行關懷探訪；
- 協助策劃和舉辦以復元為本的小組／活動，供服務使用者參與；以及
- 協助籌劃和舉辦公眾教育活動。

### 接受服務資格

本服務的對象為綜合精神健康社區中心的會員；或由本中心專業職業同工轉介；或由申請人或其家屬自行申請。

### 退出服務

在下列情況，服務單位可安排服務使用者退出服務：  
服務使用者可隨時自願退出服務。  
服務使用者不再符合接受服務資格。  
服務使用者的行為嚴重違反會員守則。  
所提供的服務不再符合服務使用者的需要。



協作 · 創意 · 臻善 · 兼容

26/27-G23

### 朋輩天地

日期：18/7, 15/8, 19/9/2026 (每月第三個星期六)  
 時間：下午2:30 - 下午4:00  
 地點：賽馬會恆悅坊或外出  
 節數：3節  
 內容：以遊戲、分享等形式，帶出環繞健康生活及復元的訊息  
 對象：中心會員 (歡迎新會員參加)  
 名額：12人  
 費用：免費  
 負責職員：朋輩支援工作人員龍順泉先生  
 備註：2/7/2026起可報7月份朋輩天地。每節活動完結後，第二個工作天可報名下一節。

26/27-P13

### 美味天王

日期：9/7/2026 (星期四)  
 時間：下午5:30 - 晚上8:30  
 地點：賽馬會樂活站  
 節數：1  
 內容：「好好味呀!」誠邀有興趣煮返幾味的青年會員，一齊來下廚!  
 對象：12-35歲會員  
 名額：10人  
 費用：免費  
 負責職員：社工周家澄先生  
 備註：本活動報名週為2/7/2026(四) 7/7/2026(二)

26/27-P13

### 全民運動會-Pickle Ball

日期：15/8/2026 (星期六)  
 時間：下午1:00 - 下午5:00  
 地點：待定  
 節數：1  
 內容：Pickle Ball究竟有咩魔力成為近月大熱運動? 一齊來試試佢!  
 對象：12-35歲會員  
 名額：10人  
 費用：免費  
 負責職員：社工李浩龍先生  
 備註：本活動報名週為5/8/2026(三)-8/8/2026(六)

26/27-P13

### 抄紙

日期：19/9/2026(星期六)  
 時間：下午1:00 - 下午5:00  
 地點：賽馬會恆悅坊  
 節數：1  
 內容：這是一場將散亂的纖維透過水的洗禮，在網簾上重新凝結成生命厚度的藝術。  
 對象：12-35歲會員  
 名額：8人  
 費用：免費  
 負責職員：社工何栩如姑娘  
 備註：本活動報名週為5/8/2026(三)-8/8/2026(六)

# 青年活動花絮

4月：恆悅Partyroom



中華聖潔會靈風中學\_風箏與風



本守則適用於會員及所有到訪中心人士。

### 1. 中心會籍

- 1.1 中心會籍有效期為一年，中心職員會聯絡會員辦理續證。
- 1.2 中心會籍只適用於賽馬會恆悅坊。
- 1.3 會員證須印有中心的蓋章方為有效。
- 1.4 會員證不可轉讓他人使用。會員報名任何活動或小組時，需要出示會員證。
- 1.5 會員應妥善保存會員證，若有遺失，必須盡快向中心報失，以便職員馬上註銷證件及辦理補領新證手續。

### 2. 使用中心服務

- 2.1 中心使用者進出中心需要登記。
- 2.2 中心使用者必須遵守秩序，不得影響服務運作和騷擾職員及其他使用者。本中心禁止一切滋擾行為，包括打擾他人、粗言穢語、賭博、借貸、大聲喧嘩、損壞中心物件、睡覺、吸煙和在指定範圍以外進食等。中心可要求破壞秩序的使用者立即離開及不能繼續參與活動。
- 2.3 中心使用者請保持儀容及衣履整潔。
- 2.4 請勿攜帶動物、具揮發性氣味物品或危險品進入本中心。
- 2.5 請勿擅自開關中心內的電掣和使用室內的電源。
- 2.6 如遇其他使用者有違規行為，應立即通知中心職員，使用者切勿自行處理。
- 2.7 中心內的所有資料及設施乃本中心之財物，任何人士如未經許可而帶走或蓄意損毀中心財物，中心將交予警方處理。會員如被證實蓄意損毀或盜竊中心財物，其會員資格可被取消，中心將保留追討有關賠償之權利。
- 2.8 中心使用者必須遵守香港法例，如涉及任何違法行為，中心將會報警處理。會員如被證實於中心內進行違法行為，其會員資格可被取消。

### 3. 個人財物

- 3.1 請小心保管個人財物，如有任何財物遺失及損壞，本中心概不負責。
- 3.2 中心不會為會員保管任何物品。在中心發現有無人看管之物品均一律當失物處理。如失物於三個月內無人認領，中心會按情況作適當處理，一切損失，概不負責。

### 4. 使用中心設施

- 4.1 本中心的服務及設施只供會員使用。
- 4.2 中心使用者須遵守賽馬會恆悅坊會員守則及各項設施之詳細守則。如有使用者被發現不適當地使用設施及違反本守則，妨礙他人使用中心設施或影響中心正常運作，中心職員有權要求使用者立刻離開中心。
- 4.3 使用者須遵守版權法例。未經版權持有人許可，擅自複製電腦軟件或視聽資料均屬違法。違例者須負上所有有關的法律責任。
- 4.4 中心職員有權因應各種需要，對中心的開放時間、設施的運作及管理，作出特別安排。
- 4.5 凡以中心會員證所借出的物資，會員須負上所有歸還責任。

### 5. 違規及取消會員資格

- 5.1 中心保留終止違規會員資格的權利，並限制其重新申請的權利。

### 6. 緊急事故安排

- 6.1 火警鐘響起或發生其他緊急事故時，所有使用者須立即按職員指示離開中心。

### 7. 修訂服務使用守則

- 7.1 中心將保留修訂本守則之權利，請留意中心之通告。

修訂日期:2019年6月28日

# 活動報名須知

## 7-9月活動報名流程

請會員留意，如興趣班/活動超額報名，將以抽籤決定人選，詳情如下：

	A報名週 2/7(四) - 7/7(二)	B報名週 5/8(三) - 8/8(六)
親身/電子報名日期	7月2日(四)至7月7日(二)	8月5日(三)至8月8日(六)
電話報名日期	7月3日(五)至7月7日(二)	8月6日(四)至8月8日(六)
抽籤日期及時間	7月8日(三)下午2:00	8月10日(一)下午2:00
抽籤結果公佈	7月8日(三)下午5:00前	8月10日(一)下午5:00前
繳費日期	抽籤結果公佈後至 7月11日(六)下午5:00	抽籤結果公佈後至 8月13日(四)下午9:00

### 報名方法：

#### 親身/電話報名：

1. 可按以上日期之辦公時間內，選擇親身前往中心/致電中心報名。
2. 其他時段報名，將不獲處理，敬請注意。
3. 報名電話：2651 8132

#### 電子報名：

1. 電子報名的開始及終結日期及時間與其他報名方法相同。  
A 報名週 2/7/2026(四)下午1時至7/7/2026(二)下午5時  
B 報名週 5/8/2026(三)上午9時至8/8/2026(六)下午5時  
\* 所有活動只提供給持有有效會籍的會員，敬請會員更新會籍。

#### 抽籤/公佈/繳費詳情：

1. 抽籤於賽馬會恆悅坊大廳舉行，歡迎參加者到場參與。
2. 抽籤結果會於當日張貼於中心告示板上及上載中心facebook專頁，職員亦會以電話或WhatsApp個別通知中籤之參加者，同時歡迎參加者來電查詢結果。
3. 中籤者需於指定繳費日期內，繳費確認，否則視作放棄並由後補參加者補上。

#### 小組/活動更改或取消：

1. 如遇突發情況而無法於原定日子及時間舉行小組/活動，中心會優先考慮將小組/活動延期或以網上形式取代，若上述兩項形式均無法實現，則會以與報名費用同等價值的小禮物作為補償，而所繳交的報名費用將不獲現金/禮券退款。
2. 中心保留更改小組/活動及退款決定的權利。

## 網上報名

會員只需在報名週內，用手機掃描相應的QR code，填妥網上報名表的資料，便能輕鬆、方便又快捷地報名參與中心康樂興趣小組或指定的大型活動。有關詳情如下：

- 電子報名暫只適用於康樂興趣小組或指定的大型活動；
- 原有的電話報名方式將維持不變；
- 使用電子報名時，會員需輸入與身份證相同的中文全名、正確的聯絡電話號碼及有效的會員証號碼。

#### 請注意：

網上報名的開始及截止日期和時間與親身及電話報名相同。

A 報名週 2/7/2026(四) 晚上9時 至 7/7/2026(二) 下午5時  
B 報名週 5/8/2026(三) 上午9時 至 8/8/2026(六) 下午5時

會員如對電子報名有任何疑問，請於辦公時間內致電2651 8132向職員查詢。



報名連結

## 康樂及興趣班報名名額

由於中心舉辦之康樂及興趣班名額有限，為了讓更多會員有機會參與，每位會員報名名額最多3個。若發現會員報名有超額情況，中心有權取消其多報的活動，恕不另行通知！

### 若康樂及興趣班尚有餘額：

- 於報名週內報了活動，但未能中籤者，可於抽籤日當天即時報名參加一個有餘額的活動，並立即繳費作實。
- 若仍有餘額，則於抽籤日後第一工作天起，至繳費日最後一天，開放予所有會員親身報名，額滿即止。

### 活動報名須知

- 報名前，會員請先詳閱個別活動的細則及要求，如會員未能出席已報名之活動，不得以其他人代替。
- 中心只接受會員本人的活動報名及繳費，中心不接受由他人代報活動及代繳活動費用。
- 如會員因事未能出席活動，需致電通知負責職員，已繳之報名費用，恕不退還。
- 由於中心所有活動均由社會福利署資助，基於資源公平使用原則，同一時段舉辦的活動，會員只可參加一個。而活動名額及所繳之費用均不可轉讓他人，活動報名者及出席者必須為同一人。請會員報名前細心留意各活動的舉行日期及時間。
- 各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。遲到多於二十分鐘者，會被視作無故缺席，詳見「中心會員活動出席率措施」。
- 在活動中所拍攝的照片或影片，可供本會及相關單位用作任何刊物或報告之用途。如會員不便拍攝，請於活動拍攝前通知中心職員及自行避開拍攝現場。
- 所有活動的詳細內容及報名細則安排，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。
- 在使用本中心服務、為本中心提供服務、參加本中心活動、協助本中心舉辦活動時，任何人士(包括義工)應根據個人健康及體力狀況，量力而為；並須遵守本中心相關指引及職員/工作人員的指導。本中心有權拒絕健康或體力狀況不合適的人士參與活動；本中心亦不須對因不遵從有關指引/指導、人力所無法避免之原因所造成之任何傷害或損害負責。
- 以上每項如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

## 中心會員活動出席率措施

為有效及公平地分配活動資源，中心就會員活動出席率有以下安排，並適用於康樂興趣班及大型活動：

活動類別	出席率及缺席安排
康樂興趣班	出席率低於60%之會員，下次報名週報名之康樂興趣班會歸入後備名單(最後位置)，恕不會個別另行通知。 <b>注意事項：</b> 1. 會員若因覆診理由，並於活動前最少2個工作天向活動負責職員出示預約便條，該節將不當缺席論。 2. 會員若因病請假，須於活動當日致電通知活動負責職員，並於病癒後出示到診或病假證明，該節將不當缺席論。 3. 會員如於活動遲到多於二十分鐘，會被視作無故缺席。 4. 其他原因之事假會計算為缺席。 5. 如會員決定於中途退出興趣班，需致電中心通知活動負責人。已繳之費用恕不退還。中心會按各興趣班之性質而邀請後備名單補上，後備名額由中心決定。
大型活動 (如：節慶活動、聯歡會、大型旅行等)	如報名後未能出席活動之會員，需按下列程序盡快通知活動負責人，否則下一季報名之大型活動會歸入後備名單(最後位置)，恕不會個別另行通知。 <b>注意事項：</b> 1. 如會員報名後因個人理由退出活動，需於活動3個工作天前透過親身或致電中心通知活動負責人。 2. 若因病請假，請於活動最少2小時前致電中心通知活動負責人。 3. 參加者須準時出席活動，逾時不候。 4. 一切所繳費用恕不退還。

## 外出活動須知

- 負責職員會於出發前講解活動路線及行程，敬請參加者留心當天注意事項，如有疑問，需主動向負責職員查詢。
- 請各參加者在活動期間遵守職員指示及乘車與道路安全。
- 為免影響他人，參加者須準時出席所有活動，逾時不候，所繳費用恕不發還。
- 出席活動前，請留意天氣變化，詳情參閱中心颱風及暴雨警告措施。
- 參加者需留意自己的健康情況及活動之體能要求，避免參加身心不能負荷的活動。
- 參加者緊記攜帶手提電話，以方便聯絡。
- 參加者需穿著合適的服裝，按需要自備雨具、防曬及防蚊用品、糧水及個人藥物。
- 鼓勵參加者參與整個行程，至行程完滿結束及解散。
- 如因要事需中途離隊，需於活動前向職員申請及簽署「外出活動中途離隊聲明」。
- 如中途因往洗手間/個別原因需稍作停留，必須通知帶隊職員。
- 如遇失散，請保持鎮定，致電當天活動的聯絡電話或與中心聯絡。
- 如不幸發生意外或受傷，必須即時向職員報告。
- 在緊急情況下，中心或會協助報警或安排參加者到醫院接受治療。
- 若參加者因個人過失、疏忽、疾病體能欠佳或不遵守職員指示，而在參加活動時引致傷亡或財物損失，參加者需自行負責。

### 颱風及暴雨警告措施：

當颱風信號發生時	戶外活動	當暴雨警告信號發生時	戶外活動
1號風球	照常	雷暴警告	照常（但水上活動暫停，活動程序可能有調節）
3號風球	延期或取消	黃色暴雨	照常（但活動程序可能有調節）
8號風球或以上	延期或取消	紅色暴雨	延期或取消
		黑色暴雨	延期或取消

### 備註：

- 本中心將以參加者安全為首要考慮因素，並按天氣情況而決定相關外出活動的安排。
- 除上述情況之外，如遇天氣惡劣或暴雨，參加者可自行決定出席與否，若決定缺席則不獲任何補回堂數或退款。
- 如有任何疑問，請致電中心查詢。

## 參加運動班須知

- 參加者必須視乎本身之身體健康狀況，了解自己的身體狀況是否適合進行活動。凡患有高血壓、心臟病、哮喘之人士，避免進行劇烈運動。如有任何疑問，請先諮詢醫生意見。
- 參加者均須穿著合適的服裝和運動鞋，及須使用合規格的器材、所需保護裝備，並於第一節通過中心的檢驗方可正式上課。
- 球類運動班參加者須穿著合適的運動服裝及清潔不脫色膠底運動鞋上課。
- 請保持活動場地整潔。
- 注意個人衛生，切勿於患有傳染性疾病時使用器材。
- 在任何情況下，參加者必須留心傾聽教練的指導，聽從職員/導師/在場工作人員的指示。
- 倘若任何人士違反規則或故意騷擾或危害其他使用者安全，中心有權拒絕該等人士參加課程。
- 如參加者或任何其他人士受傷，或有設施遭到損壞，必須即時向職員報告。
- 課堂結束後，所有使用者必須離開活動範圍，並須同時交還一切租用/借用的器材。
- 參加者須自行負責本身之財物，中心對私人物品之損毀或被竊概不負責。
- 中心擁有修改及解釋以上規則的權利。

香港心理衛生會  
精神健康綜合社區中心  
單位：\_\_\_\_\_

體能活動 - 健康申報表

為保障會員的安全，會員在參加中心舉辦的體能活動前，必須先了解自己的身體狀況是否適合參加，並需填寫「體能活動 - 健康申報表」交予負責職員確認。

請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答：

是 否

醫生曾說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？

你進行體能活動時會否感到胸口痛？

過去一個月，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？

你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？

你的骨節或關節(例如骨質、膝蓋或腕關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？

醫生現時是否有開血壓或心臟藥物(例如利尿劑)給你服用？

是否有其他理由令你不應進行體能活動？

• 如果你的答案有一條或以上答是，在參加活動前，請你先諮詢醫生意見，並告知負責職員。

• 在活動的任何時間，如你感到身體不適，請立即停止活動及通知負責職員。

• 請留心跟從導師的指導，如個人身體狀況不能依照指示動作進行活動，謹記不要勉強繼續，應即時通知導師，以免受傷。

• 參加體能活動時，必須穿著合適的衣服及運動鞋，以便舒適及安全地進行活動。

會員姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_ 會員簽署：\_\_\_\_\_

家屬姓名及簽署：\_\_\_\_\_ 關係：\_\_\_\_\_ 簽署日期：\_\_\_\_\_

\*十八歲以下的會員，請由家屬或監護人簽署

修訂日期：10/2025

### 在炎熱及潮濕天氣下 進行體能活動須知

#### 穿著合適的衣服

穿著淺色和通爽的衣服，可配戴闊邊帽子和能阻隔紫外線的太陽眼鏡。

#### 注意補充水份

活動前後和期間應多補充水份。  
就算在室內活動，亦應適時補充水份。

#### 時刻留意身體狀況

活動期間若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等徵狀，應立刻停止活動，盡快到陰涼地方休息，並通知活動負責人。

#### 凡事量力而為

活動前應作充分的熱身準備，活動時要因應自己的能力，以循序漸進的方式進行。

香港心理衛生會 賽馬會恆悅坊

## 樂遙閣及相交點

### 樂遙閣開放時間：

備有數碼鋼琴、結他等樂器，歡迎會員於以下時段內使用（使用前必須致電中心預約）：

星期一至五 下午2:00-4:00  
星期四 下午6:00-7:00



### 相交點音樂共享時間：

除樂遙閣外，歡迎會員於以下時段內使用相交點與其他會員作音樂交流（使用前必須致電中心預約，並須註明預約時段會使用的樂器）：

星期四 下午6:00-7:00

備註：

1. 樂遙閣每次最多只限一位會員使用；相交點可兩位會員或以上使用房間。
2. 每人每次最多只可預約一小時。
3. 每次使用完畢後方可預約下一個時段。
4. 使用人士須於使用房間前到接待處通知職員，由職員開房門及冷氣後，才能進入及使用房間。
5. 使用人士只能借用自己熟悉使用的樂器，其他樂器不得使用（敲擊樂器除外）。
6. 使用樂器前，請先用房間內之消毒用品清潔雙手。
7. 使用人士需將使用後的樂器放回原位/交還予接待處職員。
8. 樂器如有任何損毀，會考慮要求賠償。
9. 倘若使用人士違反上述規則，中心有權拒絕該人士再次借用樂器。

## 悅·書角

辦理借書時間為星期一至五，上午10:00 - 中午12:00及下午2:00 - 下午4:00，會員與接待處職員辦理手續。

\*每次最多借取兩本書籍，借書期限為兩星期



## 悅動館開放時間

悅動館備有健體設施，歡迎會員於以下時段內使用（使用前必須致電中心預約）：

星期一、三上午9:30-10:30及上午11:00-12:00  
星期二、五下午1:30-2:30及下午3:00-4:00  
星期四晚上6:30-8:30  
星期六下午1:30-2:30及下午3:00-4:00

備註：

1. 會員需先接受中心提供之器材使用訓練。
2. 每人每次最多只可預訂一小時。
3. 每次使用完畢後方可預約下一個時段。
4. 每個時段最多只有三位會員使用。
5. 使用人士於健身前及後須以房間內之消毒用品清潔器材。
6. 中心有可能因應疫情變化而暫停開放健身室，敬請留意最新消息。



# 活動時間表

7  
月

一	二	三	四	五	六
		<b>1</b> 香港特別行政區成立紀念日	<b>2</b> 立體羊毛氈 2:30PM-3:30PM 數字油畫 6:30PM-7:30PM	<b>3</b> 手機資訊站 9:30AM-12:30PM 欣賞生命 10:30AM-12:00PM	<b>4</b>
<b>6</b> 和諧畫語 10:00AM-11:00AM	<b>7</b> 意舍 10:00AM-12:00PM 多煮意 2:00PM-3:00PM	<b>8</b> 週三唱好K 10:00AM-12:00PM 家居斷捨離 2:30PM-4:00PM	<b>9</b> 青年活動-美味天王 5:30PM-8:30PM	<b>10</b> 談天說地 2:00PM-3:00PM 欣賞生命 10:30AM-12:00PM	<b>11</b> 會員月會 2:30PM-4:00PM
<b>13</b>	<b>14</b> JAM出好心情 2:30PM-3:45PM  簡易拳擊班 2:30PM-3:30PM	<b>15</b> 塑膠彩 10:30AM-12:00PM 舞動樂 2:00PM-3:30PM 家居斷捨離 2:30PM-4:00PM 瑜珈班 3:30PM-5:00PM	<b>16</b> 焗一焗 4:00PM-5:30PM 肩頸痛及舒緩運動 2:30PM-3:30PM	<b>17</b> 手機資訊站 9:30AM-12:30PM 欣賞生命 10:30AM-12:00PM 模型小體驗 2:30PM-3:30PM	<b>18</b> 朋輩天地 2:30PM-4:00PM
<b>20</b> 和諧畫語 10:00AM-11:00AM 玄極鬆一鬆 1:45PM-2:45PM DIY種植班 3:30PM-4:30PM	<b>21</b> 多煮意 2:00PM-3:00PM 簡易拳擊班 2:30PM-3:30PM	<b>22</b> 週三唱好K 10:00AM-12:00PM 塑膠彩 10:30AM-12:00PM 舞動樂 2:00PM-3:30PM 釘子繞線畫 2:30PM-3:30PM 家居斷捨離 2:30PM-4:00PM 瑜珈班 3:30PM-5:00PM	<b>23</b> 焗一焗 4:00PM-5:30PM	<b>24</b> 欣賞生命 10:30AM-12:00PM 談天說地 2:00PM-3:00PM 模型小體驗 2:30PM-3:30PM	<b>25</b>
<b>27</b> 玄極鬆一鬆 1:45PM-2:45PM DIY種植班 3:30PM-4:30PM	<b>28</b> 小確幸365 10:30AM-12:30PM JAM出好心情 2:30PM-3:45PM 簡易拳擊班 2:30PM-3:30PM	<b>29</b> 恆悅小果園之 「戲院歡樂行」 時間待定 塑膠彩 10:30AM-12:00PM 舞動樂 2:00PM-3:30PM 釘子繞線畫 2:30PM-3:30PM 家居斷捨離 2:30PM-4:00PM 瑜珈班 3:30PM-5:00PM	<b>30</b> 並肩同行-毛巾操體驗 2:30PM-3:30PM 焗一焗 4:00PM-5:30PM	<b>31</b> 手機資訊站 9:30AM-12:30PM 欣賞生命 10:30AM-12:00PM 讀心歌單 12:00PM-1:00PM 模型小體驗 2:30PM-3:30PM	

# 活動時間表

8月

	一	二	三	四	五	六
						<b>1</b>
	<b>3</b> 和諧畫語 10:00AM-11:00AM 玄極鬆一鬆 1:45PM-2:45PM 圍棋 2:30PM-4:00PM	<b>4</b> 意舍 10:00AM-12:00PM 多煮意 2:00PM-3:00PM 簡易拳擊班 2:30PM-3:30PM 影相·映想 2:30PM-4:00PM	<b>5</b> 塑膠彩 10:30AM-12:00PM 舞動樂 2:00PM-3:30PM 釘子繞線畫 2:30PM-3:30PM 瑜珈班 3:30PM-5:00PM	<b>6</b> 焗一焗 4:00PM-5:30PM	<b>7</b> 欣賞生命 10:30AM-12:00PM 模型小體驗 2:30PM-3:30PM	<b>8</b> 會員月會 2:30PM-4:00PM
	<b>10</b> 玄極鬆一鬆 1:45PM-2:45PM DIY種植班 3:30PM-4:30PM	<b>11</b> JAM出好心情 2:30PM-3:45PM 簡易拳擊班 2:30PM-3:30PM 影相·映想 2:30PM-4:00PM	<b>12</b> 恆悅小果園之「戲院歡樂行」 時間待定 週三唱好K 10:00AM-12:00PM 塑膠彩 10:30AM-12:00PM 舞動樂 2:00PM-3:30PM 釘子繞線畫 2:30PM-3:30PM 瑜珈班 3:30PM-5:00PM	<b>13</b> 焗一焗 4:00PM-5:30PM 男人之苦 7:00PM-8:30PM	<b>14</b> 欣賞生命 10:30AM-12:00PM 談天說地 2:00PM-3:00PM 模型小體驗 2:30PM-3:30PM	<b>15</b> 青年活動- 全民運動會-Pickle Ball 1:00PM-5:00PM 朋輩天地 2:30PM-4:00PM
	<b>17</b> 和諧畫語 10:00AM-11:00AM 玄極鬆一鬆 1:45PM-2:45PM DIY種植班 3:30PM-4:30PM	<b>18</b> 多煮意 2:00PM-3:00PM 影相·映想 2:30PM-4:00PM	<b>19</b> 太極班 10:30AM-12:00PM 低溫陶瓷 10:30AM-12:00PM 舞動樂 2:00PM-3:30PM 釘子繞線畫 2:30PM-3:30PM 瑜珈班 3:30PM-5:00PM	<b>20</b> 並肩同行-海玻璃畫體驗 2:30PM-4:00PM Night Yoga 7:00PM-8:30PM	<b>21</b> 欣賞生命 10:30AM-12:00PM	<b>22</b> 「旗」樂無窮 8:30AM-2:00PM
	<b>24</b> 玄極鬆一鬆 1:45PM-2:45PM 人生最後一堂 2:30PM-4:00PM DIY種植班 3:30PM-4:30PM	<b>25</b> 小確幸365 10:30AM-12:30PM JAM出好心情 2:30PM-3:45PM 影相·映想 2:30PM-4:00PM	<b>26</b> 週三唱好K 10:00AM-12:00PM 太極班 10:30AM-12:00PM 舞動樂 2:00PM-3:30PM 奶油膠DIY 2:30PM-3:30PM 瑜珈班 3:30PM-5:00PM	<b>27</b> Night Yoga 7:00PM-8:30PM	<b>28</b> 讀心歌單 12:00PM-1:00PM 談天說地 2:00PM-3:00PM	<b>29</b>
	<b>31</b> 玄極鬆一鬆 1:45PM-2:45PM 無伴奏合唱團 2:00PM-3:30PM	人生最後一堂 2:30PM-4:00PM 紮染班 3:30PM-5:00PM				

# 活動時間表

9月

	一	二	三	四	五	六
		<b>1</b> 意舍 10:00AM-12:00PM 多煮意 2:00PM-3:00PM 影相·映想 2:30PM-4:00PM 自畫像 2:30PM-4:00PM	<b>2</b> 太極班 10:30AM-12:00PM 舞動樂 2:00PM-3:30PM 奶油膠DIY 2:30PM-3:30PM 瑜珈班 3:30PM-5:00PM	<b>3</b> Night Yoga 7:00PM-8:30PM	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>7</b> 和諧畫語 10:00AM-11:00AM 玄極鬆一鬆 1:45PM-2:45PM 無伴奏合唱團 2:00PM-3:30PM 紮染班 3:30PM-5:00PM 快樂教室 4:00PM-5:00PM	<b>8</b> 健康2026之拉筋伸展班 10:30AM-11:30AM JAM出好心情 2:30PM-3:45PM 影相·映想 2:30PM-4:00PM	<b>9</b> 週三唱好K 10:00AM-12:00PM 太極班 10:30AM-12:00PM 奶油膠DIY 2:30PM-3:30PM	<b>10</b> Night Yoga 7:00PM-8:30PM	<b>11</b> 健康2026之拉筋伸展班 10:30AM-11:30AM 談天說地 2:00PM-3:00PM	<b>12</b> 會員月會 2:30PM-4:00PM	
<b>14</b> 玄極鬆一鬆 1:45PM-2:45PM 無伴奏合唱團 2:00PM-3:30PM 紮染班 3:30PM-5:00PM 快樂教室 4:00PM-5:00PM	<b>15</b> 健康2026之拉筋伸展班 10:30AM-11:30AM 多煮意 2:00PM-3:00PM 影相·映想 2:30PM-4:00PM 有覺無慮 3:00PM-4:30PM	<b>16</b> 太極班 10:30AM-12:00PM 奶油膠DIY 2:30PM-3:30PM	<b>17</b> 並肩同行-小湯圓製作 2:30PM-4:00PM Night Yoga 7:00PM-8:30PM	<b>18</b> 媽媽休息站 9:30AM-11:30AM 健康2026之拉筋伸展班 10:30AM-11:30AM 讀心歌單 12:00PM-1:00PM	<b>19</b> 恆悅小果園之「小師傅整餅餅」 10:30AM-12:00PM 青年活動-抄紙 1:00PM-5:00PM 朋輩天地 2:30PM-4:00PM	
<b>21</b> 和諧畫語 10:00AM-11:00AM 玄極鬆一鬆 1:45PM-2:45PM 無伴奏合唱團 2:00PM-3:30PM 紮染班 3:30PM-5:00PM 快樂教室 4:00PM-5:00PM	<b>22</b> JAM出好心情 2:30PM-3:45PM 影相·映想 2:30PM-4:00PM 有覺無慮 3:00PM-4:30PM	<b>23</b> 中心中秋旅行 9:00AM-4:30PM 週三唱好K 10:00AM-12:00PM 奶油膠DIY 2:30PM-3:30PM	<b>24</b>	<b>25</b> 談天說地 2:00PM-3:00PM	<b>26</b>	
<b>28</b> 無伴奏合唱團 2:00PM-3:30PM 紮染班 3:30PM-5:00PM 快樂教室 4:00PM-5:00PM	<b>29</b> 小確幸365 10:30AM-12:30PM 多煮意 2:00PM-3:00PM	<b>30</b>				

## 今期《心薈》繼續為大家介紹 四個服務質素標準內容：

### 標準三【運作及活動紀錄】

服務單位須保存服務運作及活動的準確和最新紀錄，並需讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。

### 標準六【計劃、評估及收集意見】

服務單位定期計劃、檢討及評估服務的表現，並制定有效機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士可就服務單位的表現提出意見。

### 標準七【財政管理】

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

### 標準九【安全的環境】

服務單位採取一切合理步驟，確保職員及服務使用者的環境安全。

## 2025-2026年度 服務使用者滿意 度調查結果

是次調查中心透過派發問卷/面談/電話訪問339位會員，感謝會員對中心的服務提供寶貴的意見，讓中心得以持續檢討並提升服務質素。有關調查結果如下：

單位的核心服務	滿意度	不適用
個案/輔導服務	98.8%	0%
社交/文康體藝活動	99.1%	0%
單位的其他服務	滿意度	不適用
健康推廣服務服務	70.8%	28.3%
偶到服務	66.1%	33.6%
義工服務	56.1%	43.6%
朋輩支援服務	61.9%	38.1%
照顧者支援服務	50.1%	48.4%
臨床心理服務	50.4%	48.4%
單位的環境設施	滿意度	不適用
康樂設施	84.9%	14.2%
環境設施	93.8%	5.0%
環境衛生及整潔	95.3%	3.8%
單位職員的工作表現	滿意度	不適用
職員的工作態度	99.4%	0%
職員的工作表現	99.7%	0%
團隊整體表現	99.7%	0%
單位整體服務的意見	滿意度	不適用
單位的整體服務	99.7%	0%

## 20 國家安全 領域

### 政治安全

政治安全是指國家政權、政治制度、政治秩序，以及意識形態等方面免受威脅、侵犯、顛覆、破壞的狀態，是國家安全的核心領域，也是國家安全的根本。

政治安全的核心是政權安全和制度安全，最根本的就是維護中國共產黨的領導和執政地位、維護中國特色社會主義制度。沒有政治安全，國家必然會四分五裂、一盤散沙，中華民族偉大復興、國家強盛就無從談起。

作為香港市民，我們應該堅定擁護「一國兩制」和中央對香港特區的全面管治權，維護香港特區的憲制秩序，支持落實《香港國安法》、《維護國家安全條例》和「愛國者治港」原則，為維護香港特區政治安全盡一份力量。



軍事安全是指國家不受外部軍事入侵和戰爭威脅的狀態，以及保障持續這一安全狀態的能力。軍事安全既是國家安全體系的重要領域，也是其他領域安全，包括國土安全、海外利益安全等的重要保障。

強國必須強軍，軍強才能國安。國防和軍隊建設是國家安全的堅強後盾。我們捍衛和平、維護安全，但唯有擁有一支強而有力的軍隊才可保障國家主權、安全、發展利益。



### 軍事安全

### 國土安全

國土安全涵蓋領土、自然資源、基礎設施等要素，核心是指領土完整、國家統一、邊境穩定、領空領海及海洋權益等不受侵犯或受威脅的狀態，以及持續保持這種狀態的能力。

維護國家的統一和領土完整是維護國家安全的首要任務，國家絕不允許任何一塊中國領土從中國分裂出去。國土安全是一國根本，也是一個國家生存和發展的基本條件，關係整個國家的安危、國民的福祉。



經濟安全是指一個國家在經濟發展過程中能夠消除和化解潛在風險，抗拒外來衝擊，以確保國民經濟持續、快速、健康發展，確保國家經濟利益持續處於穩定發展的狀態。

經濟安全是國家安全的基礎，是國家繁榮富強、人民幸福安康、社會和諧穩定的有力保障。



### 經濟安全



### 金融安全

金融安全是指國家的金融體系能夠抵禦內外外部衝擊，金融主權相對處於沒有危險和不受威脅，金融體系及有關經濟主體仍能保持平穩運行且國家其他利益處於免受金融手段或管制所致危險威脅的狀態。在此狀態下，金融監管制度與時並進，金融基礎設施不斷完善，金融機構健康運行，金融風險得以防控，重大金融風險得以預判，金融活動有序開展，金融環境保持健康。

金融是國家核心競爭力的重要組成部分，金融活，經濟活；金融穩，經濟穩。維護金融安全，是關係我國經濟社會發展的一件帶有戰略性、根本性的大事，必須堅守底線。

社會安全是指防範、消除、控制直接威脅社會公共秩序和人民群眾生命財產安全的治安、刑事、暴力恐怖事件，以及規模較大的群體性事件等能力不受影響，涉及打擊犯罪、維護社會穩定、應急管理、社會治理、公共服務等各個方面，與人民群眾切身利益息息相關。

社會安全既事關每個社會成員切身利益，也事關國家發展和社會穩定，對保障人民安居樂業、社會和諧有序、國家長治久安具有十分重大的意義。社會安全是人民群眾安全感的晴雨表，是社會穩定發展的風向標。



### 社會安全



### 文化安全

文化安全是指一國的民族精神、理想信念、主流價值體系等觀念形態的文化特徵、文化主權處於相對沒有危險和不受內外威脅的狀態，以及保障持續安全狀態的能力。

文化是一個國家、一個民族的靈魂。文化安全關係國家種族、民族團結、精神傳承，是建設社會主義文化強國、全面準確貫徹實施「一國兩制」方針和維護國家安全的重要保障。

我們要堅定文化自信、擔當使命、奮發有為，共同努力創造屬於我們這個時代的新文化，為建設中華民族現代文明作出更大貢獻。



### 科技安全

科技安全是指科技體系完整有效，國家重點領域核心技術安全可控，國家核心利益和安全不受外部科技優勢威脅，以及維護科技持續發展的能力。

科技興則國家興，科技強則國家強。科技安全是支撐國家安全的重要力量，是塑造中國特色國家安全的物質技術基礎。當前，科技愈來愈成為影響國家競爭力和戰略安全的關鍵要素，在維護相關領域安全中的作用更加凸顯。

## 20 國家安全 領域

# 賽馬會恆悅坊開放時間

時間/星期	一	二	三	四	五	六
上午9時至下午1時	✓	✓	✓		✓	
下午1時至下午5時	✓	✓	✓	✓	✓	✓
下午5時至下午9時				✓		

\*星期日及公眾假期休息

## 颱風及暴雨警告措施

天氣狀況	中心開放	室內活動	戶外活動
 黃色暴雨	✓	✓	✓
 紅色暴雨	✓	✓	✗
 黑色暴雨	✗	✗	✗
<b>T1</b> 一號風球	✓	✓	✓
<b>⊥3</b> 三號風球	✓	✓	✗
<b>▲8</b> 八號風球或以上	✗	✗	✗

✓ 照常服務      ✗ 取消或延期服務

服務使用者可以根據活動當日情況考慮出席與否，也可致電本中心查詢

賽馬會恆悅坊



## 通訊地址

回郵地址:大埔廣福邨廣智樓A翼地下