



基督教
靈實
協會
HAVEN OF HOPE
CHRISTIAN SERVICE



社會福利署
Social Welfare Department



保良局
PO LEUNG KUK

翠盟



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



香港聖公會將軍澳安老服務大樓
HONG KONG HUNG KUNG HUI TSUNG KUAN O AGED CARE COMPLEX



香港認知障礙症協會
Hong Kong Alzheimer's Disease Association



香港耆康老人福利會
The Hong Kong Society for the Aged



SKTKOWA

香港小童群益會
The Boys & Girls Clubs Association of Hong Kong



Stewards
香港神託會

翠林邨服務居民手冊

2021年1月



由「社會福利署」資助

翠林服務協作聯盟 (簡稱翠盟)

於2011年成立，由社會福利署黃大仙及西貢區福利辦事處與21個翠林區內不同類別社會服務單位建立的交流平台，為翠林區居民提供有效益和具效率的服務，更希望能團結一起關注區內居民全人健康，提供適切照顧及有效率的支援服務。

復康服務

精神健康服務

安老服務

家庭服務

兒童及青少年服務

服務宗旨



促進翠林區居民身心健康，
提倡快樂人生。



聆聽和了解居民不同需要，
謀求大眾福祉。



加強居民凝聚力和歸屬感，
建立和諧及互助的社區。

目錄

各服務單位簡介

基督教家庭服務中心 翠林長者日間護理中心	6
基督教家庭服務中心 翠林中途宿舍	7
基督教家庭服務中心 翠林綜合職業復康服務	9
基督教家庭服務中心 青少年精神健康推廣及治療中心	11
基督教家庭服務中心 幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車服務	13
香港耆康老人福利會 東蓮覺苑護理安老院	15
基督教靈實協會 翠林老人日間活動中心	17
基督教靈實協會 靈實翠林長者日間訓練中心	19
基督教靈實協會 靈實社區長者照顧服務中心	21
基督教靈實協會 靈實智樂居	23
將軍澳基督教錫安堂 暨安臨中心	25

香港明愛安老服務 明愛西貢及將軍澳綜合家居照顧服務	27
西貢將軍澳婦女會 翠林康怡綜合服務中心	29
保良局翠林中心 家庭暴力受害人支援計劃	31
保良局 黃祐祥紀念耆暉中心	33
香港認知障礙症協會 將軍澳綜合服務中心	35
香港神託會 匯晴坊	37
社會福利署 北將軍澳綜合家庭服務中心	39
香港小童群益會 寶馬會將軍澳青少年綜合服務中心	41
香港聖公會 將軍澳安老服務大樓	43
基督教靈實協會 靈實將軍澳及西貢地區支援中心	45
復康用品借用服務	47
膳食支援服務	48
快樂七式推介	49
常用電話	67

基督教家庭服務中心 翠林長者日間護理中心

為身體機能屬中度或嚴重受損的體弱或認知障礙症長者於日間提供照顧及支援服務，協助他們保持最佳活動能力、發展潛能，以及改善生活質素，使他們能夠在熟悉的社區安老。此外，又為護老者提供各類支援和協助，使他們更有動力繼續承擔護老者的責任。

😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。😊

- 😊 緊急 / 短暫日間長者照顧；
- 😊 輪椅或助行器具借用服務；
- 😊 專業護老知識諮詢及護老者支援服務。

服務對象： 60歲或以上長者及護老者

開放時間： 星期一至六

上午8時至下午6時

星期日及公眾假期 休息

單位電話： 2191 0321

單位傳真： 2191 0602

單位地址： 翠林邨彩林樓地下101,108-116室

基督教家庭服務中心 翠林中途宿舍

「中
途宿舍」服務，為精神病康復者提供過渡時期的住宿照顧，幫助他們提升自己獨立生活的能力，得以重新融入社會。



😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 經醫生證明精神狀況穩定及適合復康治療
- 😊 適合群體生活，願意參與復康訓練
- 😊 有工作動機、願意接受職前訓練或職業復康服務
- 😊 能自我照顧、健康良好及沒有傳染病
- 😊 沒有酗酒、吸毒、濫用藥物、嗜賭等習慣
- 😊 沒有嚴重犯罪記錄及暴力傾向
- 😊 有住宿需要

服務對象： 年滿15歲或以上並經社署「康復服務中央轉介系統」轉介之男性精神病康復者

開放時間： 24小時

單位電話： 2703 6249

單位傳真： 2706 3114

電郵地址： tsuilamhwh@cfsc.org.hk

單位地址： 翠林邨康林樓地下

基督教家庭服務中心 翠林綜合職業復康服務

透過特別設計的訓練環境，以照顧殘疾人士的需要，為他們提供一站式綜合而連貫的職業康復服務，讓他們接受工作訓練，發展社交技巧和潛能，為日後投身公開就業市場作好準備。

😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 職業復康訓練服務
- 😊 工作技能訓練及工作選配服務
- 😊 在職支援跟進

服務對象： 15歲或以上殘疾人士

開放時間： 星期一至五

上午8時45分至下午5時15分

星期六

上午8時45分至中午12時30分

星期日及公眾假期 休息

單位電話： 2703 6670

單位地址： 翠林邨安林樓地下及3樓
327-329室

基督教家庭服務中心 青少年精神健康推廣及治療中心

本中心於2011年成立，為兒童及青少年提供一站式精神健康服務，透過及早預防、及早辨識與及早介入服務，協助兒童及青少年重整自我，建立正向人生，強調『Smart Youth』、『Smiling Life』理念。

服務包括：

- ✿ 兒童及青少年精神健康評估及輔導服務
- ✿ 兒童及青少年精神健康推廣及預防教育
- ✿ 教師/青少年工作者專業培訓
- ✿ 兒童及青少年精神健康社區服務

特別服務計劃

- *2018-2021 「愛心同行」、將軍澳展關懷支援學生精神健康計劃
- **2020-2023 賽馬會「家·添晴」家長支援計劃

😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 10-19 歲受精神健康困擾之兒童/青少年及其家人；
- 😊 評估兒童/青少年精神健康情況；
- 😊 推展兒童/青少年精神健康預防教育工作及社區教育；
- 😊 為兒童/青少年工作者提供身兒童及青少年精神健康專業培訓。

服務對象： 10-19 歲受精神健康困擾之青少年及其家人

開放時間： 星期一至五
上午9時至下午5時30分

單位電話： 2706 5262

單位地址： 景林邨鄰里社區中心2樓201室

基督教家庭服務中心 幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車服務

幸福雜貨舖 - 精神健康流動宣傳車服務
於2019年7月獲得社會福利署資助正式開展服務，致力為九龍東區的社區人士提供精神健康教育服務。

服務包括：

- 🍷 精神健康教育活動
- 🍷 初步精神健康評估
- 🍷 短期個案輔導

😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 精神健康教育活動，歡迎參閱流動車的行程表，前往指定地點進行活動
- 😊 如想進行初步精神健康評估，歡迎參閱流動車的行程表，前往指定地點進行活動
- 😊 接受初步精神健康評估後，可作短期個案輔導跟進(3個月)

服務對象：

- 社區人士
- 其他人士或群組，如：學生、助人專業、長者
- 受情緒 / 精神病困擾人士

開放時間： 星期一至五上午9時至下午5時30分
星期三 下午1時至下午9時30分
**星期一至五晚上 / 星期六、日
將按需要提供服務

單位電話： 2706 5262

單位地址： 景林邨鄰里社區中心2樓201室

香港耆康老人福利會 東蓮覺苑護理安老院

為健康欠佳、身體殘疾或有認知障礙及在「安老服務統一評估機制」下被評為中度缺損而未能自我照顧起居，但在精神上適合群體生活的長者，提供住宿、膳食、起居照顧及護理服務。

服務內容：

醫護服務、復康服務、專業輔導及康樂活動。

😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

😊 使用長者社區照顧服務券服務

服務對象： 透過「安老服務統一評估機制」
被評為適合入住護理安老院及
年齡達65歲或以上之長者

開放時間： 星期一至日（上午8時至下午8時）
（探訪時間）

單位電話： 2702 0066

單位地址： 翠林邨安林樓及康林樓四樓

基督教靈實協會 翠林老人日間活動中心

為 身體機能屬中度或嚴重受損的體弱或認知障礙症長者於日間提供照顧及支援服務，協助他們保持最佳活動能力、發展潛能，以及改善生活質素，使他們能夠在熟悉的社區安老。此外，又為護老者提供各類支援和協助，使他們更有動力繼續承擔護老者的責任。

😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 參予服務長者的義務工作
- 😊 長者日間暫託服務

服務對象： 60歲以上經安老服務統一評估機制評定為身體機能中度或嚴重受損的體弱長者及護老者

開放時間： 星期一至六
(上午8時至下午6時)
星期日及公眾假期休息

單位電話： 2702 2798

單位地址： 翠林邨康林樓2及3樓
201-203室及301-306室

基督教靈實協會 靈實翠林長者日間訓練中心

出 跨專業團隊，包括護士、註冊社工、職業/物理治療師、高級健康服務員；以一站式個案管理，為長者提供多元化的訓練。長者除可在設備齊全的日間中心接受服務外，亦可安排各項家居照顧，包括個人護理、復康及認知訓練、短暫住宿服務及復康巴士接送等。以貼心的服務讓長者保持生活質素，安享晚年。另外，社工亦會為長者及家人提供輔導，紓緩照顧壓力。



😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。😊

- 😊 使用長者社區照顧服務券服務
- 😊 自負盈虧長者日間照顧服務



服務對象： 60歲以上身體及認知受損人士及護老者

開放時間： 星期一至六
(上午8時至下午6時)
星期日及公眾假期休息

單位電話： 2327 1732

單位地址： 翠林邨康林樓三樓330-335室

基督教靈實協會 靈實社區長者照顧服務中心

非傳統的日間護理中心, 提供中心及家居兩者混合之照顧及復康服務模式, 中心會供應均衡營養之飯餐及茶點, 讓照顧者日間可安心讓長者在中心得到適當照顧及復康訓練, 保持活力、身體機能及認知能力, 繼續於熟悉的社區居家安老。另亦提供照顧者支援服務。



😊 如有以下需要, 歡迎聯絡我們。 😊



服務對象： 60歲或以上中度至嚴重身體及認知功能缺損人士及照顧者(使用長者服務券人士可安排復康巴接送)

開放時間： 星期一至六
(上午8時至晚上6時)
星期日及公眾假期休息

單位電話： 2327 1760

單位地址： 翠林邨康林樓307-309及311室

單位網址： <http://www.hohcscsv.org.hk>

基督教靈實協會 靈實智樂居

為 缺乏基本自我照顧能力，並在起居及護理方面均需照顧的中度至嚴重弱智人士，提供家居式住宿服務。服務申請人由社會福利署復康服務中央轉介，服務對象：

- ☞ 中度至嚴重弱智人士；
- ☞ 年齡在15歲或以上；
- ☞ 正獲安排往展能中心接受服務；及
- ☞ 身體和精神狀況均適合過群體生活。

本宿舍另設暫宿服務，服務對象：

- ☞ 6歲或以上智障人士
- ☞ 身體和精神狀況均適合過群體生活

😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 查詢6歲或以上智障人士暫宿服務，或智障人士院舍申請程序

開放時間： 24小時住宿服務
單位電話： 2702 6612
單位地址： 翠林邨輝林樓地下G01室

將軍澳基督教錫安堂暨安臨中心

透 2011年4月開始，與將軍澳基督教錫安堂合作開展「安臨中心」。以「展愛安臨，福澤社群」的目標為翠林邨、景明苑、康盛花園及馬游塘村一帶居民，建立以「家庭為本」、「青少年為本」的資源及活動中心，為這小社區提供一個互動的家庭支援平台，拓展睦鄰精神、互相支援。



😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 功課輔導班及興趣班（合資格人士免費）
- 😊 自修室及 Band 房
- 😊 中學生活動
- 😊 社區圖書館
- 😊 芥菜籽兵團
- 😊 鋼琴天地
- 😊 愛心糧倉
- 😊 健體操

服務對象： 兒童、青少年及成人

開放時間： 星期一、二、三、四

上午11時至下午7時

星期五 上午11時至下午9時

星期六 下午2時至6時

單位電話： 2706 5128

單位地址： 翠林邨安林樓三樓316-325室

香港明愛安老服務 明愛西貢及將軍澳綜合家居照顧服務

此乃一項社區延續照顧服務，旨在為缺乏自我照顧能力的個人或家庭提供多元化支援性服務，使他們按其意願繼續在家中或社區內有尊嚴地生活。

😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 提供各項家居照顧服務，包括個人護理、送飯、護送及家務料理等服務。
- 😊 會因應個別需要提供個人護理計劃及活動能力評估等。
- 😊 中心亦會定期舉辦復康運動小組及節日性活動。

服務對象： 年老體弱欠缺自我照顧能力的長者、傷殘人士，以及有需要之社區人士

開放時間： 星期一至六
上午8時30分至下午6時30分

單位電話： 2792 9289

單位傳真： 2701 9190

單位地址： 翠林邨碧林樓208-210室地下

西貢將軍澳婦女會 翠林康怡綜合服務中心

服務包括：

- 🌸 維護婦女權益；
- 🌸 爭取社會福利，推動婦女參與社會；
- 🌸 加強婦女聯繫及發揮潛能；
- 🌸 發揮婦女互助友愛精神。

服務範圍：

社 區 服 務：社區教育、僱員再培訓課、
健康檢查、定期健康講座、
中醫義診、特惠身體檢查、
預防流感疫苗注射；轉介
服務及兒童、老人服務；

文 娛 康 樂：旅行及嘉年華活動

戶 外 活 動：婦女小組及參觀探訪

興趣班組包括：瑜珈班、國畫班、流行曲班、
書法班、排舞班、暑期
親子活動等。

😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊



服務對象：本會會員及區內居民

開放時間：星期一至五

上午10時至下午1時

下午2時至6時

星期日及公眾假期 休息

單位電話：2701 8986

單位傳真：2701 8969

單位地址：翠林邨欣林樓103-106室

保良局翠林中心 家庭暴力受害人支援計劃

「計劃」提供相關的司法程序和社會支援服務的資訊、情緒支援及陪伴服務，以加強對家庭暴力受害人的保護，減輕她/他們面對司法過程的恐懼，並幫助她/他們重建正常的生活。

服務對象： 虐待配偶/同居情侶及虐待兒童個案的受害人及其家庭成員（不分年齡、性別、種族、宗教及性傾向）

服務範圍： 全港

申請方法： 經社工轉介（個別服務接受自行申請）

本中心定期舉辦義工培訓課程，歡迎18歲以上人士參加。

😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 「童心同行」子女探視服務－讓受家庭暴力問題影響的兒童能夠與非同住的父/母共聚。
- 😊 「法律診所」－為家暴受害人提供專業法律意見及支援，幫助了解個人權益。
- 😊 「孩子輕鬆教」系列－讓家長了解家暴對子女的影響，並學習有效的方法回應子女的需要，促進親子關係。
- 😊 「家庭學堂」計劃－幫助家長建立雙贏的管教方法，輕鬆培養子女自律學習。
- 😊 男士小組－透過心理教育活動讓遭遇親密伴侶暴力的男性受害人了解個人處境及應對方法。

開放時間： 星期一至五 上午9時至下午6時
星期六 上午9時至下午1時
公眾假期除外

單位電話： 2894 8896

單位傳真： 2894 8038

單位電郵： victimsupport@poleungkuk.org.hk

單位網頁： <http://victimsupport.poleungkuk.org.hk>

單位地址： 翠林邨彩林樓地下102-107室

保良局 黃祐祥紀念耆暉中心

在鄰舍層面，為長者提供一系列適切而便捷的社區支援服務，以協助長者在社區過著健康、受尊重及有尊嚴的生活，並鼓勵長者積極參與，貢獻社會。此外，長者鄰舍中心亦配合長者地區中心的工作，共同推動社會大眾建立一個充滿關懷的社區。



😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 有關「長者」或「護老者」的支援需要（如諮詢、輔導、借用復康用品等）；
- 😊 有興趣參與服務長者的義務工作；
- 😊 有興趣參與多元化活動的長者。

服務對象： 長者及護老者

開放時間： 星期一至五

上午8時45分至下午5時

星期六

上午9時至下午4時

星期日及公眾假期休息

單位電話： 2702 3434

單位地址： 翠林邨欣林樓地下A翼109-116室

香港認知障礙症協會
(前稱：香港老年痴呆症協會)
將軍澳綜合服務中心

主要為認知障礙症患者及其家屬提供多元化服務，包括日間中心、到戶訓練及家屬支援，藉此延緩認知障礙症患者大腦衰退速度及減輕照顧者的壓力，從而改善患者及家屬的生活質素。本中心亦是社會福利署「長者社區照顧服務券」其中一位認可服務提供者。

😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 懷疑自己或家人患有認知障礙症
- 😊 正在尋找合適訓練/活動予認知障礙症患者
- 😊 照顧認知障礙症患者時遇上壓力及困難

服務對象： 認知障礙症患者及其家屬

開放時間： 查詢時間

星期一至五

上午9時至下午5時30分

星期六

上午9時至下午4時

星期日及公眾假期 休息

單位電話： 2778 9728

單位地址： 翠林邨秀林樓3樓321-326室

香港神託會 匯晴坊

匯晴坊是一所「精神健康綜合社區中心」，為將軍澳(北)及西貢區區民、精神病康復者、懷疑有精神健康問題人士及其家屬，提供一站式社區支援、諮詢及康復服務，並致力提升社會人士對精神健康的認識和重視。推動地區人士認識精神健康的重要，建立一個和諧、接納和互愛的社會氣氛。培養會員及地區人士，擁有正面和積極的人生觀。

匯晴坊Facebook專頁



😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

我們透過以下途徑，提供服務並推廣精神健康訊息：

- 😊 外展探訪及輔導服務
- 日間訓練及外展職業治療服務
- 😊 朋輩支援服務
- 舉辦小組、社交及康樂性活動
- 😊 社區健康教育工作

服務對象：

- 就讀中學或以上的精神病康復者
- 就讀中學或以上懷疑有精神健康問題的人士
- 上述人士的家屬/照顧者
- 有意進一步認識/改善精神健康的居民

開放時間： 星期一、三、四、五、六
上午9時至下午5時
星期二 上午9時至下午9時

單位電話： 2633 3117

單位地址： 翠林邨秀林樓216至218室

中心位置圖



中心服務範圍



服務對象： 居於本中心服務範圍內的任何個人或家庭

開放時間： 星期一、三、五、六 上午9時至下午5時
星期二、四 上午9時至下午8時
星期日及公眾假期 休息

單位電話： 2701 9495

單位地址：景林邨景桃樓地下



香港小童群益會 賽馬會將軍澳青少年綜合服務中心

服務三至三十五歲的兒童、青年及其家庭成員，提供多樣化的服務。

中心以「自信心」、「能力感」、「個人品格」、「關顧他人」、「正面聯繫」及「貢獻社會」6個向度，為服務對象提供輔導服務、小組活動、親子活動及社區義工服務等。

此外，為配合社區需要，中心亦設有興趣培育活動、繪本圖書館、家庭玩樂空間、青年角、兒童遊戲治療室及自修室服務等。



😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 有興趣參與義工服務
- 😊 有興趣參與多元化的室內及戶外活動

服務對象： 3-35歲兒童、青少年及其家長

開放時間： 星期一

下午2時至6時

星期二至五

下午2時至10時

星期六

上午10時至下午10時

星期日

上午10時至下午2時

單位電話： 2701 4388

單位地址： 寶林邨寶勤樓東座二樓

香港聖公會 將軍澳安老服務大樓

長者地區中心是地區層面的長者社區支援服務，目的是幫助長者在社區過著健康、受尊重及有尊嚴的生活。此外，長者地區中心亦聯繫地區上各服務單位，更有效地運用社區資源，共同建立一個關懷長者的社區。



😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 參與各項康體、藝術、學習性及健康活動。
 - 😊 參與服務長者的義務工作
 - 😊 「長者」或「護老者」需要的支援（如諮詢、輔導、借用復康用品等）
 - 😊 獨居、全老戶長者需要的支援
 - 😊 認知障礙長者及其護老者需要的支援（如參加智友醫社同行計劃）
- 時間銀行：織福 - 長者互助發展計劃

服務對象： 護老者及50歲或以上人士

開放時間： 星期一至六

上午8時15分至下午6時

單位電話： 2702 9897

單位地址： 將軍澳寶琳北路101號
(賽馬會診所旁)

基督教靈實協會 靈實將軍澳及西貢地區支援中心

本中心採取以地區為本的策略，為居住在社區中的殘疾人士、其家人和照顧者提供一站式服務和支援。中心透過提供一系列的支援服務，強化居住在社區中的殘疾人士的家居及社區生活技能，協助他們融入社區。中心並為殘疾人士的家人/照顧者提供訓練及支援，提昇他們照顧殘疾人士的能力，紓緩他們的壓力。



😊 如有以下需要，歡迎聯絡我們。 😊

- 😊 有意提升殘疾人士於社區生活的技能
- 😊 尋找有關嚴重殘疾人士於日間的照顧服務
- 😊 尋找殘疾學童於假日及課餘的照顧服務
- 😊 尋找個案輔導及支援的殘疾人士家庭
- 😊 有意接受職業治療、物理治療、言語治療或臨床心理治療等復康服務
- 😊 尋找殘疾人士家屬或照顧者的支援服務
- 😊 或參加多元化康樂活動
- 😊 有興趣進行義務工作協助殘疾人士的活動

服務對象： 在社區中生活的殘疾人士、其家屬及公眾人士

開放時間： 星期一至六 上午9時至6時

單位電話： 2702 6002

單位地址： 尚德邨尚仁樓B及C翼地下

復康用品借用服務



單位 / 聯絡	簡 述
保良局黃祐祥 紀念耆暉中心 ☎ 2702 3434	<p>☞ 歡迎區內長者或護老者為長者免費借用復康用品。</p> <p>☞ 歡迎翠盟成員為其服務使用者免費借用復康用品。</p> <p>☞ 用品包括：助行架、輪椅、腳踏單車、洗頭機……等。</p>
基督教家庭 服務中心 翠林長者日間 護理中心 ☎ 2191 0321	☞ 歡迎區內長者或護老者為長者免費借用復康用品。
靈實將軍澳及 西貢地區支援 中心 ☎ 2702 6002	<p>☞ 為中心會員提供復康用品借用服務。</p> <p>☞ 用品包括：輪椅、復康輔助工具等。</p>

膳食支援服務



單位 / 聯絡	簡 述
保良局黃祐祥 紀念耆暉中心 ☎ 2702 3434	<p>「社區飯堂服務」計劃</p> <p>☞ 為長者或有需要人士提供膳餐。</p>
基督教 靈實協會 ☎ 2702 2798	<p>「愛心傳遞」計劃</p> <p>☞ 為長者提供新鮮食物。</p>
將軍澳基督教 錫安堂暨 安臨中心 ☎ 2706 5128	<p>「食物援助」計劃 (愛心糧倉)</p> <p>☞ 為有需要人士提供乾貨食材。</p>

服務詳情
請聯絡
有關單位



『快樂』其實好簡單

普羅大眾對快樂有一些誤解，認為物質享受和享樂，可以帶來快樂，根據有關快樂的研究結果顯示，物質滿足或者享受只會為人帶來短暫的快感。研究發現身體健康、投入宗教信仰活動、適當消閒、美滿婚姻關係、友情、有適合自己能力的互作、樂觀外向的性格等因素，都帶給人長遠及穩定的滿足感。



第一式 【感謝與讚美】

感謝是一種特別有效的方法為自己帶來快樂，研究顯示當我們感謝人時會帶來生理反應，大大減低人的緊張和恐懼感。研究指出每日花時間寫下生活中欣慰或感恩的事情，好像身體健康、其他人的關懷等，都會令我們好有滿足感。



你會如何選擇？

正面想法

每天抽時間將當天開心及感恩的事件寫下來。

負面想法

成日記住啲唔開心事件！

正面情緒

今晚真係可以「懷昔夢甜」啦！

負面情緒

越想就越唔開心，唉！今晚又會瞓得唔好啦！

第二式 【健康樂悠悠】

簡單的運動可以令人精神煥發，活得快樂和有自信。每天找出一些讓自己更有動力的活動，融入自己的生活，例如：將車輛停在遠處，行路、多走樓梯少乘電梯、穿過公園，甚至熱誠的跟人說話，並且揮手臂打招呼，都可以燃燒熱量。

牙痛添，
點算好？



你會如何選擇？

正面想法

好彩感到牙肉痛楚，儘快睇牙醫啦！

負面想法

慘啦！有排都食唔到嘢啦！

正面情緒

好開心！醫好咁冇事囉！

負面情緒

有美食都食唔到，真係唔開心！

第三式 【敬業樂業】

互作無分貴賤，只要是專心做好本份，即使從低微的互作中也可獲得滿足感，尋到樂趣。研究發現當互作的性質與個人能力相配時，互作上的滿足感將是最大。



你會如何選擇？

正面想法

我化妝其實都幾靚㗎！

正面情緒

我好開心有機會化妝表演啊！

負面想法

唉~做小丑義工逼住要化到鬼五馬六，都唔知為乜！

負面情緒

越想就越唔開心，唉！今晚又會腳得唔好啦！

第四式 {嘉言善意}

有人連續兩星期，每日在早上花十分鐘時間背誦一些有正面訊息的句子，他們明顯比以前更快樂，背後的原理是：說話會影響我們的思想，而思想會主導我們的心情。言語或者思想消極，或者經常重覆自己不愉快經歷的人，容易忽略或者忘記自己開心而又值得回味的記憶，性格容易變得悲觀和偏激，所以要小心選擇用正面的方式思想事情，不要一面倒地往壞處想。



你會如何選擇？

正面想法

我懂得欣賞自己
既有嘅特質，人
都精神啲啦！

負面想法

唉！自己真係無
用，一啲可取之
處都無。

正面情緒

日日開心笑，煩
惱自然少啦！

負面情緒

好唔開心，乜動
力都無呀。

第五式

【為善最樂】

在我們日常生活裡面，許多時都有幫助別人的機會，例如：向問路的人給予指示、幫助鄰居暫時看顧小朋友、到醫院探望親戚朋友……。正所謂『助人為快樂之本』，每次當我們為人付出的時候，其實在心裡上充實了自己、欣賞自己，令我們更加快樂。

出發去做義工



你會如何選擇？

正面想法

我哋今日有機會做服務，大家加油啊！

負面想法

今日要幫忙做服務，好辛苦呀！

正面情緒

見到其他人咁開心，我哋辛苦啲都有問題啦！

負面情緒

見到其他人咁開心，但我哋就咁辛苦，唉！

第六式 {常懷寬厚}

心中常懷怨恨，容易影響身體健康。寬恕是放棄報復的一種態度，寬恕讓我們從仇恨中得到釋放，不受報復的思想所束縛。寬恕的精神強調：雖然我們不能控制他人如何對待自己，但我們可以選擇對別人所做的事和所講的說話作出什麼反應。



你會如何選擇？

正面想法

佢都無心踩我嘅，算啦！

正面情緒

我隻腳都無事，開開心心繼續排隊。

負面想法

有冇搞錯呀，都唔知係唔係有心踩我！

負面情緒

雖然隻腳唔痛，但係我都唔開心！

第七式

【天倫情話】

在繁忙的工作以外，多些爭取共享天倫，與配偶及子女享受共聚的時間，多些聊天，分享生活的體驗；互相欣賞，多點說『唔該』、『多謝』、『我很掛念你』等說話，家庭氣氛自然會和諧。研究顯示，如果想透過家庭生活，提昇個人快樂感覺，可以主動同親朋分享家庭活動的美麗片段，或者搜集家庭活動的照片或紀念品，並在休息時間回味這些活動片段。



你會如何選擇？

正面想法

老婆，多謝你關心及一直照顧我。

負面想法

老婆，你唔好咁囉嗦啦！

正面情緒

我覺得好幸福呀！

負面情緒

我覺得好煩呀！

「雙撐容易掉，
獨木最難撐！」

經典
哲理

(節錄自粵劇【吊老拜壽】的經典名句)

近代
明言

「獨腳烏鴉
搵食難！」



鄰里間互相守望
才能
共享和諧
及
更具保障的
生活環境。





房屋署租約事務辦事處	2701 3320
將軍澳醫院	2208 0111
將軍澳賽馬會診所	2701 9922
將軍澳區門診預約	3157 0660
翠林邨管理處	2702 0006
景明苑管業處	2702 8070
蔡明禧議員(翠林)	6356 0746
林少忠議員(康景)	2177 6881
政府服務查詢熱線	1 8 2 3
社會福利署熱線	2343 2255
北將軍澳綜合家庭服務中心	2701 9495
將軍澳社會保障辦事處	2701 8843
人間互助社聯熱線	1878 668
保良局家庭支援熱線	8103 2338



備忘

[illegible][illegible]