



善導會
SideBySide

地址：九龍馬頭圍道37號
紅磡商業中心B座9樓11B室

電話：2332 5332

傳真：2402 3588

電郵：vp@sidebyside.org.hk

網址：https://www.sidebyside.org.hk

印刷日期：2024年3月

印刷數量：1800份

郵票

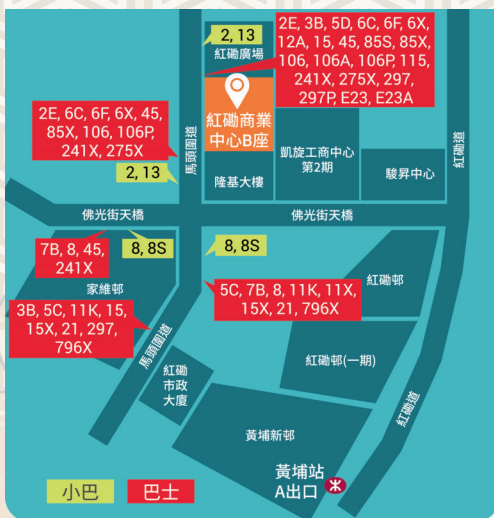
郵寄地址：



途經單位之交通工具：

小巴：2、8、8S、13

巴士：2E、3B、5C、5D、6C、6F、6X、7B、8、11K、11X、12A、15、15X、21、45、85S、85X、106、106A、106P、115、241X、275X、297、297P、796X、E23、E23A



香港善導會龍澄坊

服務單位開放時間：

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午9:00 至 中午12:00	✓	✓		✓	✓	✓
中午12:00 至 下午5:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓ 午膳休息時間 1:00 至 2:00
下午5:30 至 晚上8:30			✓			

星期日及公眾假期休息

善導會
SideBySide



龍澄坊

活動通訊

2024

4-6月



封面設計：會員Winci_總

目錄



目錄/中心簡介 P.1-2

中心守則/活動報名須知
P.3-4

統一報名安排 P.5

服務標準話你知/
意見收集箱 P.6

活動推介 P.7-8

興趣小組 P.8-16

治療及發展性小組
P.16-18

支援性小組/
朋輩支援服務 P.18-20

會員大會 P.21

真人圖書館 P.22

大型活動 P.23

職業治療小組 P.24-28

青年人活動 P.29-30

暢敘星期六/健康檢查站
P.31-32

活動報名表 P.33-34

六個健康生活管理方式
P.35-38

龍澄學堂 P.38-39

義工服務 P.40-41

家屬服務 P.42-45

自務活動 P.46

分區活動 P.47-49

活動花絮 P.50-53

會員續會 P.54

中心動態 P.55-56

龍澄坊團隊 P.57-58

4至6月活動行事曆
P.59-64

會員天地/惡劣天氣安排
P.65-66

中心簡介 | 龍澄坊

服務簡介

本中心為九龍城區居民提供一站式精神健康綜合社區服務，宣揚「精神健康，你我關心」的訊息，提高居民對個人、家庭及鄰里間精神健康的關注。

以「復元」概念為基礎，透過個人化及以人為本的服務，提升精神復元人士身、心、靈、情感、認知、工作發展，發揮個人優勢，加強朋輩支援，提升個人責任感，投入社區參與，掌握生命的目標和希望。

服務內容

1. 輔導服務
2. 興趣小組及技能訓練
3. 發展性及治療性小組
4. 家屬及小家屬支援服務
5. 朋輩支援服務
6. 精神健康及公眾教育 (校園及社區)

服務對象

1. 九龍城區居民 (何文田、紅磡、黃埔、土瓜灣、九龍城、部份九龍塘及啟德區)
2. 就讀中學或以上復元人士
3. 就讀中學或以上懷疑有精神健康問題人士
4. 上述人士的家屬 / 照顧者 (包括其18歲以下子女)
5. 有意進一步認識 / 改善精神健康人士
6. 居住在區內私營康復院舍而有精神健康問題人士

善善會龍澄坊-朋輩支援服務

電話: 23325332

本會的朋輩支援服務誠意為您提供一處

“心靈綠洲”

讓您放下憂慮傾心吐意把臂同行!

如有需要，請於辦公時間致電本中心向
所屬/當值社工查詢。



24小時緊急求助熱線

醫院管理局精神健康熱線: 2466 7350

香港撒瑪利亞防止自殺會: 2389 2222

社會福利署: 2343 2255

明愛向晴軒: 18288

生命熱線: 2382 0000

照顧者專線: 182 183

「情緒通」精神健康支援熱線: 18111



中心守則

為確保每一位會員/訪客能在舒適和諧的環境下享用中心各項設施，使用服務時，請留意及遵守以下事項：

1. 對職員及會員/訪客，須以禮相待、互相尊重，不得污言穢語、不得滋擾他人或故意擾亂秩序；
2. 請勿在中心範圍內或活動場地內吸煙、飲用含酒精成份飲品、睡覺、吵架、打架、賭博、偷竊或其他不法活動；
3. 不得攜帶利器、危險品、違禁藥物及毒品等進入中心或參與活動；
4. 如會員/訪客有騷擾或危害他人安全的行為，職員有權要求該人士立即離開本中心；
5. 如遇其他會員/訪客的違規或滋擾行為，應立即通知中心職員，並避免自行處理；
6. 未經中心職員或/及會員/訪客同意，會員/訪客不可於中心範圍內或活動期間，拍攝其他人士，進行錄音或錄影等活動；
7. 會員及/訪客接受中心服務期間，有責任保障他人之私隱並加以保密，不可在未經當事人同意下討論及發放他人之個人私隱資料；
8. 會員/訪客需自行保管個人財物，倘有遺失或損壞，本會恕不負責；
9. 中心內一切影音設備，須在職員指導下使用；
10. 中心內一切設備只供中心享用，未經許可，不可帶離中心，而借用物品後，須放回原處；
11. 保持公眾地方清潔、整齊，並愛惜中心內所有資源；
12. 會員不可餽贈禮物或金錢予職員；
13. 如會員未能遵守中心守則，本中心有權取消有關會員參與活動、使用中心設施的資格，並檢視其會籍。



活動報名須知

1. 所有活動（除特別註明外）必須按報名日期報名，不接受即日報名及不可預先留位；
2. 本中心不接受未經報名而到達活動場地的人士參加活動（除特別註明外）；
3. 會員可親身或致電中心向職員查詢或報名參加活動，而每位會員最多可為一位直系家屬報名；
4. 各項活動均設有名額制，如人數超出名額，本中心會以抽籤方式決定參加者名單（治療小組、職業治療小組及特別註明除外）；
5. 為鼓勵新加入會員，由新登記服務月份起始六個月內，可以「新會員」身份報名活動，最多可以中籤六次。如未能以「新會員」身份中籤，將連同其他一般會員再進行抽籤；
6. 為鼓勵會員參與不同類型活動及增加中籤率，每人每月最多可報八個興趣小組及兩個治療及發展性小組，請參閱活動報名表格（第33-34頁）；
7. 抽籤後以電話個別通知中籤之參加者，亦歡迎參加者來電查詢結果；
8. 中籤之參加者須於截止繳費日期或之前親身或由直系家屬到中心繳交活動費用作實，逾時繳費者將視作放棄論；
9. 如參加者未能出席活動，所有繳款恕不退還，確認之資格亦不可轉讓；
10. 若中心因特殊情況延期或取消活動，參加者可持收據於一個月內辦理退款手續；
11. 活動名單確認後，活動內容如有變更，只通知已確認之參加者；
12. 請參加者準時出席活動，逾時不候；
13. 出席活動前，參加者須自我評估身體健康狀況是否適合參加活動，亦必須遵守負責職員的指示；
14. 在活動中所拍攝的照片或錄影，中心將留作活動記錄、製作刊物或其他報告之用，如會員或參加家屬有異議，請於活動拍攝前與中心職員聯絡；
15. 除特定註明服務對象外，活動名額優先給予會員。本中心歡迎非本區精神健康綜合社區中心服務使用者在指定日期（請參閱報名流程時間表），致電查詢活動餘額；
16. 活動提供之材料只供於活動期間使用，如需取走必須得到負責職員允許；
17. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

統一報名安排



興趣小組與大型及連繫性活動 (除特別註明外)，需在同一指定時段內報名、抽籤及繳費，詳情如下：(其他小組及活動的報名安排，如無特別註明便依照下圖，如已作個別安排，則以其所註明資料為準。)

活動月份	會員		
	報名日期	抽籤日期、時間及地點	通知及繳費日期
4月	2024年3月14 - 19日	2024年3月20日 下午12:30-1:00 911B樂聚坊	2024年3月21 - 25日
5月	2024年4月15 - 19日	2024年4月22日 上午10:00-10:30 911B樂聚坊	2024年4月23 - 26日
6月	2024年5月16 - 21日	2024年5月22日 下午12:30-1:00 911B樂聚坊	2024年5月23 - 27日

負責人：吳穎琳姑娘、劉嘉寶姑娘、陳蕙瑩姑娘、陳少玲姑娘、李燕平姑娘、余彥瞳姑娘、李環軒先生、張苑青姑娘、張翠兒姑娘。

溫馨提示：中心舉辦的各項活動名額有限，為有效善用資源，請會員在報名時留意活動的時間，確保可以出席。若因事未能出席，請盡早通知職員，以便安排後補名額。



提提你：

中心每月會於抽籤日進行小組活動公開抽籤，歡迎會員一同參與見證。



服務質素標準話你知

確保公眾能夠獲得優質的社會福利服務，社會福利署和受資助機構共同建立一套完善的<服務表現監察制度>，當中訂立了十六項服務質素標準，內容具體描述福利服務單位在管理和提供服務方面應達致的標準，以作評估服務質素的指標。我們會為大家介紹服務質素標準五至八。

服務質素標準五：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

服務質素標準六：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

服務質素標準七：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

服務質素標準八：服務單位遵守一切有關的法律責任。

意見收集箱

多謝閣下對本服務單位的支持，歡迎您填寫對我們的意見，讓我們提供更切合您的服務。

填妥後，請郵寄或交回本中心。

地址：九龍馬頭圍道37號紅磡商業中心B座9樓11B室



山藝知識，你識唔識?!

身心健康/希望

班別	日期	時間	地點
理論	2024年4月12日及5月3日(星期五)	下午 3:00-4:30	1104A活動室
外出	2024年5月31日及6月21日(星期五)	待定	待定

內容：活動分為兩節理論堂及兩節外出遠足，讓大家學習閱讀地圖，指南針的應用，遠足裝備的認識，旅程的策劃，無痕山林的理念等，增加了參加者對山藝的認識，也從中學習與大自然和諧相處。



對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人（有新會員名額）

備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名

2) 參加者需出席全部共四節

3) 參加者需自備車資

4) 外出時，路程包括斜坡、樓梯及長時間的行走，參加者需因應個人體力參加。

5) 外出時，參加者須穿著合適的運動衫褲及行山鞋，自備足夠的飲用水。

負責人：李燕平姑娘



速成化妝班

身心健康/希望

日期：2024年5月3, 10, 17, 24, 31日(星期五)

時間：下午12:00-1:30

地點：906樂藝坊

內容：由淺入深教授日常妝容，提升個人形象，一起享受化妝的樂趣吧！

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人（有新會員名額）

負責人：余彥瞳姑娘



靜心禪繞畫

身心健康/希望

時間：2024年5月16, 23, 30日及6月13, 20, 27日(星期四)

時間：下午12:00-1:30

地點：1104A活動室

內容：各位靜心地畫禪繞畫，可以聽聽音樂，畫出一幅表達自己心境的禪繞畫。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人（有新會員名額）

備註：此活動屬連續性活動，不需每月報名。

負責人：李灝軒先生



永續生活 - 參觀綠匯學苑

身心健康/希望

日期：2024年5月17日(星期五)

時間：上午11:00-下午4:30

集合時間和地點：上午11:00 龍澄坊 911B樂聚坊

解散時間和地點：下午4:30 紅磡(聖公會提摩太小學)

地點：大埔綠匯學苑

內容：透過導賞團認識舊大埔警署歷史建築保育。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：24人（有新會員名額）

備註：1) 本會有安排旅遊巴接送參加者來回活動地點及紅磡。

2) 參加者請穿著輕便服裝。

3) 請自備防蚊用品及飲用水。

負責人：張翠兒姑娘



圍爐共聚

身心健康/希望/優勢

日期：2024年6月7日(星期五)

時間：下午12:00-4:30

地點：大尾篤燒烤場

內容：大家圍爐共聚，品嚐美味的燒烤，享受陽光與海灘，渡過一個愉快的下午。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：免費

名額：24人（有新會員名額，會員17人，家屬7人）

負責人：陳少玲姑娘



郵差叔叔送信純熟迅速送出

身心健康/希望/充權

日期：2024年4月3, 10, 17, 24日(星期三)

時間：上午10:30-下午12:00

地點：715 會議室

內容：信可以自己一筆一劃去寫，信封可以自己設計再去投寄。但是大家有曾想過郵票可以自己設計？此活動會跟大家一起創作郵票，一同留住珍貴片段，並向摯愛傳遞溫馨祝福。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人

備註：會員完成之作品會用於中心展覽，3-6個月後歸還予會員。

負責人：吳穎琳姑娘



群木眾樂樂

身心健康/希望

班別	日期	時間	地點
A班	2024年4月5, 12, 26日及5月3日 (星期五)	上午 11:30-下午 1:00	715活動室
B班	2024年5月10, 17, 24, 31日 (星期五)		

內容：共同享受遊玩芬蘭木柱，講解規則，培養運動精神。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人（有新會員名額）

備註：1)此活動屬連續性活動，不需每月報名。

2)參加者可於報名時選擇想參加的A或B班，每位會員
只可參加一個班別。

負責人：李瀟軒先生



天然綠色生活

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2024年4月8, 15, 22, 29日及5月6日(星期一)

時間：下午1:30-3:00

地點：906樂藝坊

內容：為了未來的地球環境，越來越多人開始嘗試綠色生活，採取環保行動來減少對環境的傷害。此外，綠色生活還可以替代化學與有害物質。如果家中有幼童或想讓家人在日常生活中遠離不必要的化學物質，此活動值得讓你參加，一起了解更多日常清潔方法，保護個人與環境健康。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人（有新會員名額）

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：吳穎琳姑娘



玩轉906

身心健康/希望

日期：2024年4月11, 25日、5月9, 23日及6月6, 20日(星期四)

時間：上午11:00-下午12:30

地點：906樂藝坊

內容：無論你是新舊會員，都歡迎你前來享受歡樂時光。可以在906室一齊玩遊戲，亦能參與乒乓球運動，一齊來906室認識新朋友吧！

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：20人（有新會員名額）

備註：此活動屬可即場報名，惟入場名額有上限。

負責人：李燕平姑娘



我的馬拉松

身心健康/希望充權

班別	日期	時間	地點
A班	2024年4月7, 21日、5月5, 19日及 6月2, 16日(星期日)	上午8:00-10:00	深水埗運 動場
B班			

內容：透過專業教練教授體適能及跑步技巧，讓會員體驗運動樂趣及鍛煉身體機能。

對象：龍澄坊會員

A班 - 恆常參加「我的馬拉松」跑步小組之會員。

B班 - 有意認識或參與跑步活動的會員。

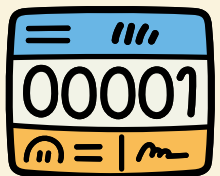
費用：免費

名額：每班6人，共12人（有新會員名額）

備註：1)此活動需要每月報名。

2)參加者需穿著合適之運動裝束及運動鞋，自備飲用水。

負責人：李瀟軒先生



香氛之旅

身心健康/希望

日期：2024年4月8, 15, 22, 29日(星期一)

時間：上午11:00-下午12:30

地點：906樂藝坊

內容：教授基本的調香技巧、了解各種香薰精油的特性，製作出屬於個人的香水及飾物等。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人（有新會員名額）

負責人：余彥瞳姑娘

relax



DIY皮革工作坊

身心健康/希望

日期：2024年5月2, 9, 16, 23, 30日(星期四)

時間：下午3:00-4:30

地點：715活動室

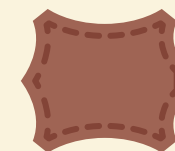
內容：運用多種工具，進行剪裁、打孔、穿針、縫製等程序，打造專屬的個人皮革工藝品。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人（有新會員名額）

負責人：李燕平姑娘



繡出新天地

身心健康/希望

日期：2024年4月16, 23, 30及5月7, 14, 21日(星期二)

時間：下午3:00-4:30

地點：715會議室

內容：以不同針法繡出美輪美奐的圖案，會員在學習過程中更能磨練心智，達致心境平和。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：6人 (有新會員名額)

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：陳少玲姑娘



創意車縫班

身心健康/希望

日期：2024年5月9, 16, 23, 30日(星期四)

時間：上午10:30 - 下午12:00

地點：715活動室

內容：熱愛車縫的朋友們一起發揮創意，車縫不同風格特色的衣物、袋子……

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：6人 (有新會員名額)

備註：參加者需俱備車縫經驗。

負責人：陳少玲姑娘



飾放光彩

身心健康/希望/優勢

日期：2024年5月6, 13, 20, 27日(星期一)

時間：下午2:30-4:00

地點：715會議室

內容：首飾是人體裝飾品之一，精緻高雅的飾品襯托出不一樣的你，親手製作的飾物為你釋放光彩，成就更自信更美麗的你。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



版畫藝術

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2024年5月22, 29日及6月5, 12, 19, 26日(星期三)

時間：上午10:30-下午12:00

地點：715 會議室

內容：活動會以凸版印刷為創作形式，將版面不需要的地方刻掉，在凸面部分加上顏色，成品所得到的就是凸版上面的形態。如果想體驗版畫魅力，不妨來參加!

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人

備註：1) 會員完成之作品會用於中心展覽，3-6個月後歸還予會員。

2) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：吳穎琳姑娘



DIY唇膏體驗館

身心健康/希望

日期：2024年5月7, 14, 21, 28日(星期二)

時間：上午11:00-下午12:30

地點：906樂藝坊

內容：遠離化學原料、防腐劑，來親手製作純天然護唇膏，讓你健康每一天!

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

負責人：余彥瞳姑娘



皂。世界

身心健康/希望

日期：2024年5月20, 27日及6月3, 17日(星期一)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：906樂藝坊

內容：一起探究肥皂的世界，發揮你的小宇宙，製作屬於自己獨一無二的肥皂。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：余彥瞳姑娘



貼出真情趣

身心健康/希望

日期：2024年6月4, 11, 18, 25日 (星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：715活動室

內容：運動你的小手指，一起貼製色彩繽紛的貼鑽鏡子、鑰匙扣、掛件……

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



蚊蟲怕怕

身心健康/希望

日期：2024年6月6, 13, 20, 27日 (星期四)

時間：下午3:00-4:30

地點：906樂藝坊

內容：齊來製作天然防蚊蟲法寶，向蚊蟲Say ByeBye！

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

負責人：余彥瞳姑娘



袋袋平安

身心健康/希望

日期：2024年6月5, 12, 19及26日 (星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：715會議室

內容：訓練大家的動手能力，一起製作實用美觀的袋子。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



鋼琴體驗

身心健康/希望

日期：2024年4月3, 10, 17, 24日及5月8日 (星期三)

時間：下午3:00-4:00

地點：906樂藝坊

內容：由專業導師教授基本視譜及鋼琴技巧，並學會彈奏簡單的歌曲，對彈鋼琴有興趣的你實在不容錯過！

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

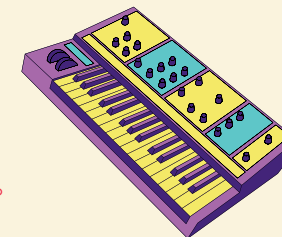
備註：1) 活動將提供樂器。

2) 參加者無需音樂背景。

3) 優先考慮沒有於龍澄坊參加過鋼琴活動之會員。

4) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：張苑青姑娘



花花世界

身心健康/希望/優勢

日期：2024年6月6, 13, 20及27日 (星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：715會議室

內容：以花為主題，一起製作花藝作品，讓花花世界的美點綴你的生活。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



韓國文化知多D - 美食篇

身心健康/充權

日期：2024年4月5, 12, 26日 (星期五) 及 4月15, 22, 29日 (星期一)

時間：下午3:30-5:00

地點：906樂藝坊

內容：認識韓國由飲食文化至餐桌禮儀，一起製作地道美食！

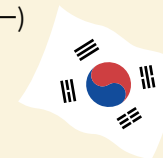
對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

備註：會有辛辣食材，請自備圍裙和容器！

負責人：張翠兒姑娘



甜在心

身心健康/希望

日期：2024年4月9, 16, 23, 30日(星期二)
時間：上午11:00-下午1:00
地點：906樂藝坊
內容：享受煮食的樂趣，與你一同製作美味的中式糖水。
對象：龍澄坊會員
費用：免費
名額：8人 (有新會員名額)
負責人：余彥瞳姑娘



我的DIY護膚品

身心健康/希望

日期：2024年4月11, 18, 25日及2024年5月2, 9日(星期四)
時間：下午3:00-4:30
地點：906樂藝坊
內容：讓參加者了解自己的皮膚的需要，為自己打造天然、健康的護膚品。
對象：龍澄坊會員
費用：免費
名額：8人 (有新會員名額)
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
負責人：余彥瞳姑娘



筆紙大對決

身心健康

日期：2024年4月11, 18, 25日(星期四) 及 5月2日(星期四)
時間：下午1:30-2:30
地點：906樂藝坊
內容：了解更多舊時傳統的筆紙遊戲，會員輕鬆動動腦遊玩。
對象：龍澄坊會員
費用：免費
名額：8人 (有新會員名額)
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
負責人：李滾軒先生



桌遊《三國殺標準版》

身心健康/充權

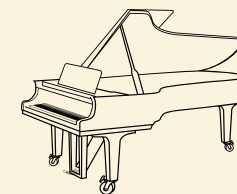
日期：2024年4月22, 29日 及 5月6, 13, 20, 27日(星期二)
時間：下午1:00-2:30
地點：906樂藝坊
內容：認識三國歷史人物，遊玩風靡一時的桌上遊戲《三國殺標準版》，開開心心認識大家。
對象：龍澄坊會員
費用：免費
名額：8人 (有新會員名額)
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
負責人：李滾軒先生



鋼琴進階

身心健康/希望

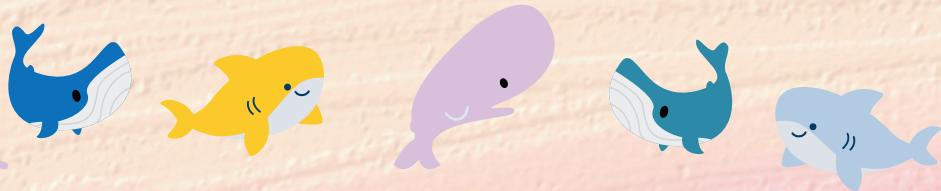
日期：2024年5月22, 29日及6月5, 12日(星期三)
時間：下午3:00-4:00
地點：906樂藝坊
內容：由專業導師教授進階視譜及鋼琴技巧，並學會雙手彈琴，有意進一步學習鋼琴的你實在不容錯過！
對象：龍澄坊會員
費用：免費
名額：8人
備註：1) 活動將提供樂器。
2) 參加者需完成“鋼琴體驗”或“當左手遇上右手”或有基本鋼琴知識。
3) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
負責人：張苑青姑娘



快樂有妙法

身心健康/希望

日期：2024年4月3, 10, 17, 24日(星期三)
時間：下午3:00-4:30
地點：715 活動室
內容：快樂有妙法！研究指出數算恩典、回味往事、樂在當下、樂觀感等等的元素與快樂息息相關。本小組以正向心理學為藍本，與大家探討快樂的本質，一同感受平靜愉快的情緒。
對象：龍澄坊會員
費用：免費
名額：8人
備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2) 會員需要出席全四節小組
負責人：簡敏彥姑娘



身心健康行動計劃WRAP小組

身心健康/希望/
朋輩支援/優勢

日期：2024年4月8,15,22,29日 (星期一)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：1104A活動室
 內容：參加者可透過建立身心健康工具箱及學習希望、個人責任、學習、維護自己的想法和權利及支援這五項概念，增加對自己身心健康的理解、並學會有效應對和管理不同的身心狀況，以應付生活中不同的變化。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人
 備註：1) 參加者需要出席全四節小組。
 2) 負責工作員會事前了解參加者的需要和期望，並錄取較合適會員。
 負責人：陳智皓先生及董佩雯姑娘



我是我的情緒教練-溝通表達篇

身心健康/希望/充權

日期：2024年4月29日、5月6, 13, 20, 27日及6月3, 17, 24日 (星期一)
 時間：下午 3:30-5:00
 地點：715活動室
 內容：「溝通是一門藝術」，而情緒在「溝通」上的影響甚大。適當地表達情緒，有助促進與人的溝通，讓自己無須過份抑壓情感，別人亦可以明白自己更多。本小組期望讓參加者由淺入深認識「情緒」和「溝通」，增加自己對情緒的覺察力，學習如何提升表達能力。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人
 備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 鼓勵參加者出席全八節小組。
 3) 負責工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的需要和期望，並錄取較合適的會員。
 4) 小組中會有飲食環節，如被錄取的會員有食物敏感狀況，請提早通知職員。
 負責人：王路恒先生



元認知訓練小組

身心健康/希望/充權

日期：2024年4月25日、5月2, 9, 16, 23, 30日及6月6, 13, 20, 27日 (星期四)
 時間：下午3:00-5:00
 地點：1104A活動室
 內容：元認知解釋為「認知的認知」，是指個人有意識地思考、評價和掌控自己的認知歷程。小組以元認知訓練 (Metacognitive Training) 為基礎，鼓勵參加者改善認知歷程，包括認知偏差及妄下判斷的情況，亦有助調節情緒及改變應對行為。
 對象：受思覺失調影響的龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：10人
 備註：1) 負責工作員會於小組前聯絡社工或報名者，以了解報名者的需要和期望，並錄取較合適的會員。
 2) 此乃連續性活動，無須每月報名。
 負責人：陳嘉蔚姑娘 (臨床心理學家)、翁嘉誼姑娘 (臨床心理學家助理)



健體養生組

身心健康

日期：2024年4月2日 (星期二)、5月3日 (星期五)及6月27日 (星期四)
 時間：上午10:00-11:15
 地點：906樂藝坊
 內容：學習及復習健身運動---太極、五禽戲。通過定期每月同聚練習及學習，讓中心會員建立持續健身習慣及興趣。歡迎會員每月參加健身運動的聚會。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：10人
 備註：此聚會每月1次進行，歡迎每個月報名。
 負責人：何達華先生



相聚一刻: 減壓篇2.0

朋輩支援

日期：2024年4月9, 16, 23, 30日(星期二)
 時間：下午2:00-3:00
 地點：715會議室
 內容：認識復元元素中的「身心健康」元素，一齊發掘更多面對壓力的方法，互相分享和探討，鼓勵同路人互相支持，發揮朋輩支援精神。
 對象：龍澄坊會員
 備註：負責工作員會事前了解參加者的需要和期望，並錄取較合適會員。
 費用：免費
 名額：8人
 負責人：董佩雯姑娘



酒精墨水同分享

身心健康/希望/朋輩支援

日期	時間	地點
2024年4月10,24日(星期三)	上午11:00-下午12:30	906樂藝坊
2024年5月8,22日(星期三)		
2024年6月5,19日(星期三)		

內容：透過酒精墨水，讓參加者放鬆心情、自我認識，朋輩間經歷分享、互相支持及鼓勵，一起同行。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人（有新會員名額）

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：董佩雯姑娘及李燕平姑娘



相聚一刻:減壓和粉篇

身心健康/希望/朋輩支援

日期：2024年6月4, 11, 18, 25日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：715會議室

內容：與朋輩支援員一起繪畫和諧粉彩減壓，互相分享和鼓勵，發揮朋輩支援精神，共走復元路。

對象：龍澄坊會員

備註：負責工作員會事前了解參加者的需要和期望，並錄取較合適會員。

費用：免費

名額：8人

負責人：董佩雯姑娘



禪繞說故事

希望/朋輩支援

日期：2024年5月2, 9, 16, 23日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：715活動室

內容：一起繪畫不同主題的禪繞畫，並且一起互相分享有關繪畫的小故事，互相分享和支持，發揮朋輩支援精神，共走復元路。

對象：龍澄坊會員

備註：負責工作員會事前了解參加者的需要和期望，並錄取較合適會員。

費用：免費

名額：8人

負責人：董佩雯姑娘



五味人生

身心健康/希望

日期：2024年4月12, 26日、5月10, 31日及6月7, 21日(星期五)

時間：上午10:00-11:30

地點：906樂藝坊

內容：一個月兩次的聚會，大家一起輕鬆地閒聊日常及體驗不同的樂趣，提升身心靈健康。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人

備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) 活動如需外出，參加者需自備車資及穿著輕便運動服。

負責人：董佩雯姑娘及陳蕙瑩姑娘



樂聚談天坊

身心健康/朋輩支援

日期	主題	時間	地點
2024年4月19日(星期五)	創意復活蛋製作	下午2:30-4:00	906樂藝坊
2024年5月17日(星期五)	燒箔印象畫製作		
2024年6月14日(星期五)	和諧黏土植物製作		

內容：培養會員保持身心靈健康的方法，欣賞自己和培養善意；以藝術創作發掘內在的自己，欣賞他人的不同，培養直觀與包容的互助自助文化。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人

備註：1) 此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。

2) 活動如需外出，參加者需自備車資及穿著輕便運動服。

負責人：梁傑釗先生



相聚一刻:人生下半場

希望/朋輩支援

日期：2024年5月7, 14, 21, 28日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：715會議室

內容：我們想自己的人生下半場是怎樣過呢？我們可以一齊發掘活得正面的方法，鼓勵同路人朋輩間互相支援和分享，共走復元路。

對象：龍澄坊會員

備註：負責工作員會事前了解參加者的需要和期望，並錄取較合適會員。

費用：免費

名額：8人

負責人：董佩雯姑娘



會員大會

舉行日期：2023年12月19日

對活動建議

1. 出席者表示資訊科技大使離職，期望中心能繼續舉辦一對一的手機班。
 → 主持人回覆未有足夠人手開設一對一手機班，鼓勵可報名手機班組。
2. 出席者建議中心多舉辦外出小組。
 → 主持人回覆外出小組有特定主題或目的，鼓勵會員可報名參加中心大型外出活動。

活動報名及抽籤制度

1. 出席者表示未能接收中心的WhatsApp資訊，無法報名新增活動。
 → 主持人回覆會與相關同事了解。
2. 出席者表示抽中活動後，被職員告知把名額讓給其他會員，感到不开心。
 → 主持人回覆會進一步了解，並代其向會員致歉。
3. 出席者表示中心的活動通訊字體越來越細，建議有需要者可自費領取加大版通訊。
 → 主持人回覆中心有加大版通訊供會員在中心查閱，會員亦可掃描活動通訊背面的二維碼閱覽。
4. 出席者建議活動報名表不要釘在通訊的中間，因報名表背頁印有其它活動資訊。
 → 主持人表示會了解內容排版情況，以不影響瀏覽活動資訊為原則。

其他

1. 出席者諮詢如何預約中心的護士。
 → 主持人回覆可直接致電中心與護士預約。
2. 出席者表示每次換社工都要再講述自己的病情或經歷，會勾起不開心的回憶。
 → 主持人回覆可主動向社工表達有關想法，不用勉強。



目的：	透過借閱真人圖書，藉著其人生故事和與讀者的對話交流，提升彼此認識了解，從而消除偏見誤解，促進社會聯繫、推動共融。
對象：	龍澄坊會員
內容：	每季一次聚會，不定期訓練日及借閱活動。
備註：	全年招募，如有志成為新圖書的會員可與個案社工聯絡。



真人圖書館訓練

身心健康/希望

日期：2024年6月3, 17日 (星期一)

時間：下午2:30-4:00

地點：715活動室

內容：是次訓練會分享撰寫復元故事及演說技巧，並會講述成為真人圖書的注意事項，邀請有意加入真人圖書館的會員參加。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人

備註：1) 參加者需要由社工推薦，有興趣會員請向其社工查詢。
 2) 參加者必須參與兩天訓練。

負責人：黃恩奇先生及吳穎琳姑娘



大澳文化生態之旅

身心健康/希望

日期：2024年4月19日(星期五)

時間：上午10:00-下午5:30

集合地點：906樂藝坊

內容：大澳是香港四大漁港之一，在香港急速躍進的步伐中仍保留著傳統獨特的漁村風貌。數百年歷史的廟宇、超過一百年的鹽田遺址、屹立在河道過百年的棚屋、以及豐盛的紅樹林和蘆葦林，構成了現今的「東方威尼斯」—大澳。就讓我們來一場大澳之旅吧，穿梭在大澳棚屋與縱橫交錯的水道，體驗大澳獨有的水鄉風情。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：24人(會員17人，家屬7人) (有新會員名額)

- 備註：1) 參加者需穿著運動服或輕便服裝。
2) 活動會安排旅遊巴接送及安排午膳。
3) 會員需自行評估身體狀況是否合適參加活動。
4) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。
5) 視乎天氣情況，有可能調整活動內容或取消。

負責人：李燕平姑娘及張翠兒姑娘



講座-穴位保健 II

身心健康/希望

日期：2024年6月24日(星期一)

時間：下午2:30-3:45

地點：906樂藝坊

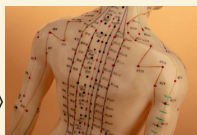
內容：讓會員通過是次講座“穴位保健”能為自己健康增值。介紹身體常用有效穴位，並對一些亞健康不適症狀如痛感，五官問題等介紹穴位舒緩方法。

對象：龍澄坊會員或家屬

費用：免費

名額：20人

負責人：何達華先生《整脊治療師(中國專業人才職業技能證書)》



龍澄會員大會

充權

日期：2024年6月28日(星期五)

時間：上午11:00-下午12:30

地點：715活動室

內容：透過會員大會，會員可認識中心會員、緊貼本中心動向、獲取精神健康服務相關資訊之餘，更可就中心的服務種類及運作安排等提出意見，讓龍澄坊與會員一同進步！

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：20人

負責人：黃恩奇先生及陳少玲姑娘



職業治療訓練時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午10:00	* 職業治療工作坊(初階班) (潘秋樺姑娘) (10:00 - 12:30)	智能電話應用班 (4-5月) (張嘉俊先生) (11:30 - 12:30)	* 職業治療工作坊 (陳嘉琪姑娘) (10:00-12:30)		簡易家居維修 (4、5、6月) (張嘉俊先生) (11:30 - 12:30) 氣走路 (4月) (陳婉萍姑娘) (11:30 - 12:30)
上午11:30			* BRAIN GYM 星期三 (潘秋樺姑娘) (10:00-12:45)		
下午12:30					
下午2:00	和顏開色 (5、6月) (陳婉萍姑娘) (2:00 - 3:30)		黑白繪 (4、5、6月) (陳婉萍姑娘) (2:30 - 3:30)		健身氣功八段錦 (5、6月) (陳嘉琪姑娘) (3:00 - 4:00)
下午2:30					
下午3:00					
下午3:30					
下午4:00			自助縫寶寶 (5、6月) (陳嘉琪姑娘) (3:30 - 5:00)	防跌訓練工作坊 (5月) (陳嘉琪姑娘) (3:30 - 5:00)	*恆常小組
下午5:00			鬆GYM運動班 A/B (4-5月) (張嘉俊先生) (3:30 - 4:30)		

職業治療工作坊

身心健康/優勢

日期：2024年4月3, 10, 17, 24日、5月8, 22, 29日及6月5, 12, 19, 26日(星期三)

時間：上午10:00-下午12:30

地點：715活動室

內容：培養職前技巧，包括職場社交，工作態度，工作壓力處理等。工作內容包括清潔，皮革工藝，縫紉工藝，文書處理等，以協助中心運作及製作銷售產品。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：12人

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

截止報名日期：活動前一星期(星期四)

公佈日期：活動前兩天(星期一)

負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘



簡易家居維修

優勢

日期：2024年4月12, 19, 26日、5月3, 10, 17, 24日及6月7日 (星期五)
 時間：上午11:30 - 下午12:30
 地點：715會議室
 內容：簡單模擬家居情況，學習使用維修工具及物料，了解正確使用工具的方法及步驟，期望可自行美化居住環境。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：職業治療助理張嘉俊先生



自助縫補補

身心健康/優勢

班別	日期	時間	地點
A班	2024年5月8,22,29日 (星期三)	下午3:30 - 5:00	715活動室
B班	2024年6月5,12,19,26日 (星期三)		

名額：每節6人
 內容：參加者在時段內可以自行使用衣車間工具作縫補用途。
 費用：免費
 備註：可即日報名
 截止報名日期：活動前一星期 (星期四)
 公佈日期：活動前兩天 (星期一)
 負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘



防跌訓練工作坊

身心健康/優勢

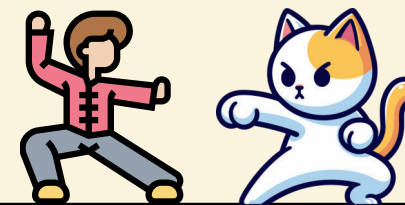
日期：2024年5月16,23,30日 (星期四)
 時間：下午3:30-5:00
 地點：906活動室
 名額：每節12人
 內容：學會改善平衡及增強肌肉力量的原理挑戰平衡力的活動，在日常生活習慣當中，尋找你的平衡及強化訓練機會
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘



健身氣功八段錦

身心健康/優勢

日期：2024年5月3, 10, 24, 31日、6月7,21,28日 (星期五)
 時間：下午 3:00-4:00
 地點：906樂藝坊
 內容：此活動讓參加者初探健身氣功，培養養生習慣。八段錦簡單易學，具有柔和緩慢，靈活連貫，鬆緊結合，動靜相兼的特點。功效以改善呼吸系統及循環，系統的機能，亦有助提高上下肢力量，關節靈活性和平衡能力，協助逐漸回復正常的身體功能。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：10人
 備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 參加者需穿著合適之運動衣物。
 負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘



和顏閱色

身心健康/優勢

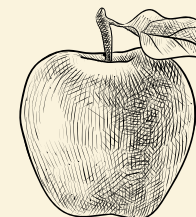
日期	時間	地點
2024年5月6,13日(星期一)	下午 2:00-3:30	906樂藝坊
2024年5月20, 27日及6月3, 17, 24日 (星期一)		1104A 活動室

內容：讓我們學習如何透過使用顏色來達致平靜／表達／導引心靈及情緒的果。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：10人
 備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：職業治療助理陳婉萍姑娘

黑白繪

身心健康/優勢

日期：2024年4月 3, 10,17,24日、5月8,22,29日及6月5,12,19,26日 (星期三)
 時間：下午 2:30 - 3:30
 地點：1104A 活動室
 內容：學習如何透過使用素描技巧來訓練自己的規畫力，觀察力，空間感及協調力。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：10人
 備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：職業治療助理陳婉萍姑娘



氣走路

身心健康/優勢

日期：2024年4月5,12,19,26日(星期五)

時間：上午11:30-下午12:30

地點：906 樂藝坊

內容：學習讓身心放鬆，避免身體緊繃，把一切事都放下；配合呼吸練習慢慢走路。訓練腳掌、膝蓋、骨盆靈活性和力量，改善走路姿勢以，太空慢步強化平衡感。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：10人

地點：906活動室

備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) 請穿著輕便服裝。

負責人：職業治療助理陳婉萍姑娘



職業治療工作坊(初階班)

身心健康/優勢

日期：2024年4月8,15,22,29日、5月6,13,20,27日及6月3,17,24日(星期一)

時間：上午10:00-下午12:30

地點：715 活動室

內容：建立日程習慣、培養職前技巧，包括職場社交，工作態度，工作壓力處理等。工作內容包括首飾製作、皮革工藝、縫紉工藝、文書處理等，以協助中心運作及製作銷售產品。

對象：龍澄坊會員 費用：免費

名額：10人

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療師潘秋樺姑娘及職業治療助理張嘉俊先生



Brain Gym 星期三

身心健康/優勢

班別	日期	時間	地點
A班	2024年4月3,10,17,24日 2024年5月8,22,29日	上午 10:00-11:15	1104A
B班	2024年6月5,12,19,26日 (星期三)	上午 11:30-下午12:45	活動室

內容：透過平板電腦或紙筆遊戲去訓練各種認知能力如專注力、記憶力、執行能力等。小組中亦會邀請參加者分享記憶技巧、方法和生活中應用技巧。

對象：龍澄坊會員

費用：免費 名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 受記憶力衰退或認知障礙影響者優先。

2) 活動前，職業治療師會為參加者進行認知測試。

3) 參加者可於報名時先選擇想參加的A或B組，職業治療師在評估後有機會更改參與組別。

4) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療師潘秋樺姑娘



智能手機應用班

身心健康/優勢

日期：2024年4月9,16,23,30日及5月7,14,21,28日(星期二)

時間：上午11:30-下午12:30

地點：715活動室

內容：提供與日常生活息息相關的數碼科技產品、服務和資訊，學習使用手機應用程式，體驗數碼科技帶來的好處，令生活更多姿多采。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) 初接觸使用智能手機會員優先。

負責人：職業治療助理張嘉俊先生



鬆GYM運動班

身心健康/優勢

班別	日期	時間	地點
A班(4堂)	2024年4月11,18,25日及 5月2日 (星期四)	下午3:30-4:30	紅磡Be fit 24-7健身室
B班(4堂)	2024年5月9,16,23,30日 (星期四)		

地點：紅磡Be fit 24-7健身室

內容：提供各種健身器材強化心肺功能、肌肉力量及耐力，增強關節活動範圍及運動表現，讓參加者體驗重力訓練及帶氧運動的樂趣。

對象：龍澄坊會員

費用：免費 名額：8人

備註：1) 會員須穿著合適的運動裝束及運動鞋。

2) 會員需要自備飲用水。

3) 會員須自行評估身體狀況是否適合參加這項活動

負責人：職業治療助理張嘉俊先生



大帽山郊野公園

身心健康/優勢

日期：2024年5月31日(星期五)

時間：上午9:30-下午12:30

地點：大帽山郊野公園

集合地點：1104A活動室

集合時間：上午9:15

出發時間：上午9:30

內容：大帽山郊野公園路程輕鬆簡單，非常適合行山新手參與。沿途風景怡人，且視野遼闊，讓你在與大自然的親密接觸中獲得樂趣和放鬆。無論你是想鍛煉身體、探索大自然還是享受美景，這裡都是一個絕佳的選擇。

對象：龍澄坊會員

費用：免費 名額：12人

備註：1) 會員需要自備車資及自備飲用水。

2) 會員須穿著合適的運動裝束及運動鞋。

3) 視乎天氣情況，如活動當天下雨，此活動將會延期舉辦。

負責人：職業治療助理張嘉俊先生



#繼續試

一年度又過去，可能經歷咗唔少嘅道別，但我哋仍感激能夠遇上大家，創造咗美好嘅回憶。

過去嘅一年，多謝大家踴躍嘅參與，令我哋有唔同嘅嘗試，可以同大家玩玩食食。

喺今年，唔知大家會唔會想有更多嘅突破💪
俾自己發揮所長👏

嚟緊新一年度，我哋會想邀請大家有更深入嘅參與，你哋又準備好未呢？

#路從來都係難行
但無論幾難行都好
總會有人陪你一齊行落去



4月活動 - TBC

一齊參加由大家票選出嚟嘅活動



5月活動 - Let's系列

年青人每月gathering
一齊傾下6月玩咩好



6月活動 - TBC

一齊參加由大家票選出嚟嘅活動



如對以上活動有興趣，請聯絡Naomi, Brian及Angel

暢敘星期六

各位老友記，星期六有新節目啦！

「樂齡之友」每星期同大家一齊敘一敘，
 分享自己專長，例如談天說地、玩遊戲、做手工、
 做運動等等。活動精彩，請大家踴躍參與！

- 日期：逢星期六（公眾假期除外）
- 時間：上午10:30（每次1小時至2小時）
- 地點：911B 樂聚坊
- 名額：6-8人
- 對象：60歲或以上的會員
 （參與樂齡同行計劃的會員優先）
- 收費：免費
- 報名：逢星期三前掃描下面二維碼網上登記/
 致電中心報名（電話：23325332）
 #凡成功報名會員將於每星期五獲得電話確認
- 查詢：余姑娘

*每月活動詳情，請留意中心海報或掃描下面二維碼。



活動詳情/報名

健康檢查站

自助檢查系統已正式投入服務，歡迎登記



正式啟用 健康先至係生活！

關顧身體
 你我做到



善導會 龍澄坊
活動報名表 (需每月填報)

一、基本資料

姓名：_____ 電話：_____ 日期：_____

二、設報名上限的活動

系列	顏色	欲報名的活動
興趣小組 (最多可報 8 個)	紅	1. _____ (第 _____ 頁) 2. _____ (第 _____ 頁) 3. _____ (第 _____ 頁) 4. _____ (第 _____ 頁) 5. _____ (第 _____ 頁) 6. _____ (第 _____ 頁) 7. _____ (第 _____ 頁) 8. _____ (第 _____ 頁)
治療/發展性小組 (最多可報 2 個)	橙	1. _____ (第 _____ 頁) 2. _____ (第 _____ 頁)

三、不設報名上限的活動 (包括：推介活動、義工服務、龍澄學堂、支援性小組、大型/連繫性活動、職業治療小組、家屬服務、分區活動)

欲報名的活動	
1. _____ (第 _____ 頁)	6. _____ (第 _____ 頁)
2. _____ (第 _____ 頁)	7. _____ (第 _____ 頁)
3. _____ (第 _____ 頁)	8. _____ (第 _____ 頁)
4. _____ (第 _____ 頁)	9. _____ (第 _____ 頁)
5. _____ (第 _____ 頁)	10. _____ (第 _____ 頁)

備註：

- 請自行記錄填報的資料。
- 請核對填報的資料後才遞交表格，如有更改，本中心只會在報名期內接納更改申請一次。

此欄由本中心職員填寫

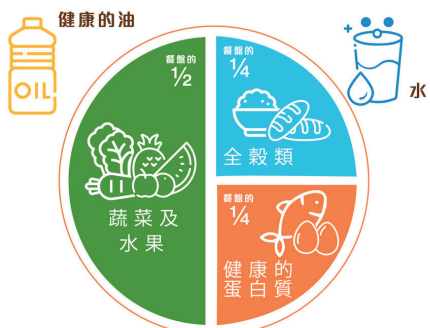
負責職員：_____

日期：_____

備註：_____

六個健康生活管理方式 健康先至係生活!

1. 健康飲食



所謂藥食同源，飲食對健康的影響非常大。均衡飲食是維持健康的重要元素。何謂健康飲食？可以參考哈佛公共衛生學院的「健康飲食餐盤」*。

2. 經常運動

恆常的運動鍛煉對於保持免疫系統健康至關重要！運動亦能：



有研究指出38-50歲成年人，每天步行超過7,000步，能有效降低過早的全因死亡率(Premature, All-cause Mortality)50-70%!

* 資料來源：哈佛公共衛生學院 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource> CCD 2021/11

3. 優質睡眠

睡眠可以提高專注力、穩定情緒，並有助控制體重。最佳入眠時間為晚上11時前，並確保每天平均有7至9個小時的睡眠。



4. 壓力管理

壓力可以是推動力，讓我們改善行為，以提升生產力；但過份的壓力會導致焦慮、抑鬱、肥胖、免疫功能障礙等等。及早識別負面壓力的反應，建立良好的應對機制和減壓技巧，可以改善整體健康。

5. 建立正向的社交聯繫

正向社交聯繫對於情感韌性(Emotional Resilience)十分重要。研究表示人類幸福和長壽的唯一最重要的預測因素是：擁有強大的社交聯繫。社交聯繫所產生的積極情緒，亦已證明可以改善細胞免疫反應。

6. 戒除物質濫用

任何物質濫用的行為都會增加不同癌症以及心臟病的風險。改善健康的積極行為包括戒煙和限制酒精的攝取量。不以物質濫用(飲酒食煙等)作為減壓的方式

建立良好的習慣 提升身心健康

今期的六種健康生活管理模式會向大家介紹「正向社交」及「壓力管理」。建立良好的人際社交支援能減輕壓力和促進我們身心靈健康。這不是單指人際網絡的大小、朋友的多寡，而是有誰能真正支持自己。當我們遇到問題想分享或尋求支援時，可以跟誰一起面對，這可包括朋友、或家人。

以下為一些方法幫助你建立良好社交支援網絡的小貼士：

- 透過參與不同的興趣小組或義工活動，結識不同的人，從而增加你得到知心好友的機會
- 以微笑表達友善的態度
- 除了分享自己的感受外，還可以做一個好的聆聽者，關心身邊人的感受
- 互相尊重、互相信任
- 定期聚會以增進感情
- 接納和支持你的朋友等



除了建立良好的社交支援，大家亦可嘗試透過做運動、深呼吸練習、做自己感興趣的事，以排解生活壓力。

透過參加龍澄坊活動，我們不但可以建立社交網絡，更可以參加不同興趣小組繼而達致減壓效果。

備註：以下活動列為「興趣小組」

運動伸展

身心健康/希望

班別	日期	時間	地點
A班	2024年4月9,16, 23, 30日及5月7日(星期二)	下午3:00-4:00	906樂藝坊
B班	2024年5月21, 28日及6月4,11,18日(星期二)		

內容：在運動伸展過程，把注意力集中在自己身上，調節呼吸，感受身體每個部位的感覺，達至身心平和及放鬆筋肌。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

備註：1)此活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) A、B班需分開報名。

3) 參加者須穿著合適的運動裝束。

4) 運動過程部分時間需要躺在瑜伽蓆上。

5) 參加者需自行評估身體狀況是否適合參與活動。

負責人：李燕平姑娘



鈎走煩心事

身心健康/希望

日期：2024年4月17, 24及5月8, 22, 29日 (星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：715會議室

內容：鈎織使人專心致志，忘卻煩心事。讓一班喜歡鈎織朋友們一起學鈎織，把煩惱暫拋腦後。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：6人 (有新會員名額)

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：陳少玲姑娘



當風箏遇上風

身心健康/希望

日期：2024年5月2, 9, 16, 23日 (星期四)

時間：上午10:30-11:45

地點：715會議室及紅磡區

內容：參加者會親手製作屬於自己的風箏，並到戶外見證成品於天空中翱翔，同時享受春日之風光。大家亦可趁機走進社區，或會發掘更多區內有趣的地方！

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

備註：部分節數需出外活動，並一同步行到活動地點，報名前請先考慮身體狀況。

負責人：張苑青姑娘



龍澄Sing樂團

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2024年4月5, 12, 19, 26日及5月3, 10, 17, 24, 31日及6月7, 14, 21, 28日 (星期五)

時間：下午3:00-4:15

地點：715活動室

內容：讓會員認識合唱技巧、體驗合唱樂趣，並藉音樂認識朋友、建立固定社交圈子，更有機會發揮所長！

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：12-25人 (有新會員名額)

備註：1) 參加者無需音樂背景。

2) 恆常小組，不用每月報名。

3) 每月接受新報名，報名者會被約組前面見以作篩選。

4) 曾參與之團員需重新報名，但會獲優先考慮，並不用再作組前面見。

負責人：張苑青姑娘



備註：以下活動列為「大型活動」

四至五月生日會

身心健康/希望

日期：2024年5月4日(星期六)

時間：下午 2:30-3:30

地點：906樂藝坊

內容：邀請四至五月生日的你齊來慶祝生日和玩遊戲，渡過一個愉快的生日。

對象：龍澄坊會員及生日會員家屬

費用：免費

名額：20人 (有新會員名額)

負責人：李滾軒先生



四至六月新朋友迎聚一聚

身心健康/希望

日期：2024年6月15日 (星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：715活動室

內容：邀請新會員參加迎新大會，透過遊戲或小組形式，讓新會員了解中心的資訊與服務，並連繫新舊會員，促進彼此間的認識與交流，提升會員對中心的歸屬感。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

負責人：張苑青姑娘



龍澄學堂

目的：龍澄學堂旨在提供平台讓會員成為導師以發揮所長，把專業知識教授給其他會員；另一方面讓會員透過參加不同課程增進知識和技能、自我增值和終身學習。

課程內容：語言、美術、舞蹈、化妝、攝影等，現正陸續推出課程，敬請留意每期通訊。

課程導師：各導師均有相關專業資格或經驗

上課地點：龍澄坊 / 九龍城區

對象：龍澄坊會員

課程規則：所有課程須要求學員完成學習作品，學期完結後學員於龍澄學堂畢業禮中獲發證明書以作認同

本年特色：龍澄學堂於每年設有畢業禮，畢業禮中會頒發證明書給學員以作認同，另外亦會提供學員畢業袍以拍照留念。

負責人：黃恩奇先生及余彥瞳姑娘

敲出創意

身心健康/希望

日期：2024年4月2, 9, 16, 23日（星期二）
 時間：下午1:30-3:00
 地點：906樂藝坊
 內容：有想過身邊的一桌一椅也能成為樂器嗎？快來參加是次小組，挑選自己的樂器，在資深專才導師的帶領下，敲出屬於小組的聲音！
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人（有新會員名額）
 備註：參加者無需音樂背景
 專才導師：徐桂淇女士(KK)
 負責人：張苑青姑娘



絲襪花

身心健康/希望

日期：2024年5月6, 13, 20, 27日（星期一）
 時間：上午10:30-下午12:00
 地點：906樂藝坊
 內容：導師教授手工技巧，利用絲襪加工化身成為小手工。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人（新會員名額）
 專才導師：李華秀女士
 負責人：張翠兒姑娘



書法班

身心健康/希望

日期：2024年6月4,11,18,25日（星期二）
 時間：下午2:30-4:30
 地點：1104A活動室
 內容：由龍澄導師教授參加者練寫書法，由淺入深學習。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人（有新會員名額）
 導師：梁寶光先生
 負責同事：吳穎琳姑娘



聖公會院舍長者探訪服務

充權/優勢

日期：2024年4月23日、5月21日及6月18日(星期二)
 時間：下午1:30-3:30
 地點：香港聖公會安老院舍外展專業服務隊 (九龍中)
 形式：探訪
 內容：探訪九龍城區的院舍長者，進行互動交流，一起唱唱歌、玩遊戲，分享喜樂。
 對象：已完成義工培訓的會員
 費用：免費
 名額：5人
 備註：1) 此活動每月舉行一次，歡迎每月報名
 2) 為增加不同義工參與服務的機會，未曾參與者獲得優先
 負責人：何達華先生



為你而「展」 - 家維邨

希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2024年4月29日(星期一)
 時間：上午09:00-下午12:00
 地點：家維邨家禮樓102室
 內容：為社區長者提供免費的義工剪髮服務。
 對象：社區人士
 費用：免費
 剪髮義工名額：4-6人
 備註：1) 此活動與房協家維邨長者服務協辦。
 2) 因顧及衛生問題及剪髮效果，參加者必須於當天洗髮後才可接受剪髮服務。
 3) 此活動由本中心為你而展剪髮義工負責。
 負責人：蕭明輝先生及梁傑釗先生



為你而「展」 - 中心剪髮服務

希望/朋輩支援/
優勢/充權

日期：2024年5月11日(星期六)
 時間：上午9:30-下午12:00
 地點：906樂藝坊
 內容：為會員、家屬及社區人士提供免費的義工剪髮服務。
 對象：會員、家屬及社區人士
 費用：免費
 剪髮義工名額：8人
 名額：12-15人
 備註：1) 此活動與本會義務工作發展部義工合作協辦。
 2) 因顧及衛生問題及剪髮效果，參加者必須於當天洗髮後才可接受剪髮服務。
 3) 此活動由本中心為你而展剪髮義工負責。
 負責人：蕭明輝先生及梁傑釗先生



「+家，同行」
家屬活動 (Care for Carers)



照顧者 (家屬) 為身邊人付出關愛 (Care)，
為她們默默作出貢獻 (Contribute)。
我們希望鼓勵會員及家屬們一同透過活動建立良好家庭關係，同時肯定照顧者的付出和貢獻。

家屬活動 - 同行同心

作為家屬或照顧者，你是否感到...

- 身心疲累?
- 沒有時間和心情處理個人事務?
- 難以處理被照顧對象的情緒及行為問題?

如果你正面對以上情況，你可以...

- 嘗試明白自己能力有限，不用自責或對自己要求過高 ¹⁰⁰
- 尋找有效的減壓方法，例如做運動聽音樂、找朋友傾訴等
- 在一日之中騰出1小時，處理個人事務及休息🕒

在照顧路上，我們從不孤單一人。❤️
如果你希望尋找同路人，不妨參加我們的家屬活動~



明愛互動日

充權/優勢

日期	時間	地點
4月30日(星期二)	上午9:45 - 11:45	明愛樂毅樂然 展能中心
5月31日及 6月28日(星期五)		

內容：與展能中心學員一同參與市集購物活動，透過與學員互動交流，加強學員對購物的概念及分享意義，同時增加義工大使對共融認知。

對象：已完成義工培訓的會員

費用：免費

名額：10人

備註：1) 此活動每月舉行一次，歡迎每月報名

2) 為增加不同義工參與服務的機會，未曾參與者獲得優先

負責人：梁蕙儀姑娘



明愛義工運動日

充權

日期	時間	集合時間	地點	集合地點
4月19日(星期五)	上午9:45 - 11:30	上午9:45	室內運動場	待定
5月17日(星期五)				
6月21日(星期五)				

內容：協助帶領展能中心學員外出活動，透過與學員互動交流，協助學員認識外間的知識。

對象：已完成義工培訓的會員

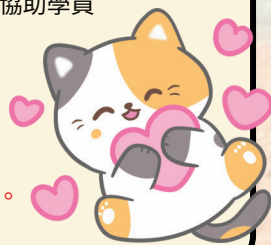
費用：免費

名額：6人

備註：1) 此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。

2) 為增加不同義工參與服務的機會，未曾參與者獲得優先。

負責人：梁蕙儀姑娘



親子五感遊蹤

身心健康

節數	日期	時間	地點
親子五感遊蹤	2024年4月13日(星期六)	下午2:30-3:30	906樂藝坊
親子五味嘗新		下午3:30-4:30	

內容：視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺—五種感官的感知，除了讓我們探索世界的各種東西，同時促使我們與自己的身體連繫，專注於當下的身心狀態。透過親子共同合作，以五感及身體來完成不同的任務，共同覺察身心狀態變化，增加親子正面互動。

對象：龍澄坊會員及6-12歲小家屬

費用：免費

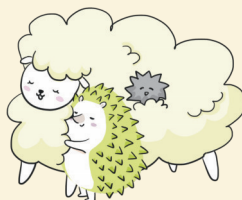
名額：8組家庭

備註：1) 此乃小家屬親子活動，會員需陪同小家屬出席。

2) 參加者須穿著襪子。

3) 此兩節活動內容有關聯性，建議一併報名。

負責人：鍾茵姑娘



「家」倍友愛家屬小組

身心健康/希望

日期	時間	地點	內容	主題
4月19日(星期五)	上午10:30-12:00	715 活動室	義工分享 由中心義工分享擔任義工服務的感受和意義，從角色轉化令生命多一份意義	角色轉化
5月17日(星期五)			義工訓練 認識本會及本中心義工服務，學習義工的基本技巧	
6月21日(星期五)			扭扭樂 由中心義工導師分享「扭波波」樂趣，同大家扭下花花，扭下狗狗，扭出歡樂。	助己助人

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：免費

名額：16人(8對家庭)

備註：1) 此為家屬活動，鼓勵會員與家人一同參與，個別參加者會視作後備。

2) 會員可帶同多於一位家屬參加。

3) 活動為每月舉行一次，需要每月報名。

負責人：劉家俊先生及簡敏彥姑娘



一「家」去郊遊

身心健康/希望

日期	時間	地點	內容
4月26日(星期五)	下午2:00-5:00	海防博物館	博物館由逾百年歷史的舊鯉魚門炮台改建而成，設置了24個史蹟點，包括建在岸邊岩洞內的魚雷發射站、屹立山嶺上的鯉魚門堡壘、多座炮台及溝堡等。參觀人士可透過史蹟徑感受鯉魚門海峽的歷史與軍事氛圍，更可欣賞人工建置與自然景緻交織的獨特之美
5月24日(星期五)	下午2:00-5:00	保良局歷史博物館	「保良」二字，意指「保赤安良」，當中的「赤」與「良」分別代表赤子與良家婦女，反映了保良局自十九世紀末起，救助被拐婦孺，為他們提供保護的重要社會功能。
6月14日(星期五)	下午2:00-5:00	志蓮靜苑	「佛教能有此成就，行之於世，攝化萬方，四眾依止，實至功德無量。」中國僅存的唐代建築實物之一山西佛光寺東大殿和盛唐時期敦煌壁畫中的唐式建築為藍本，嚴格遵照唐代形制和傳統技術，將佛寺建成了一座符合佛教「七堂伽藍」規範的仿唐木構建築群。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：免費

名額：16人(8對家庭)

備註：1) 此為家屬活動，鼓勵會員與家人一同參與，個別參加者會視作後備。

2) 會員可帶同多於一位家屬參加。

3) 活動為每月舉行一次，需要每月報名。

負責人：劉家俊先生及簡敏彥姑娘



親子香Fun Touch

身心健康

日期：2024年5月4日(星期六)

時間：上午11:00-12:30

地點：906樂藝坊

內容：親子按摩以觸覺及嗅覺協助家長和孩子放鬆身心、舒緩壓力、培養感官發展。親子按摩被視為一種表達及關愛的方式，提升親密關係，及促進家庭溝通。

對象：龍澄坊會員及4-12歲小家屬

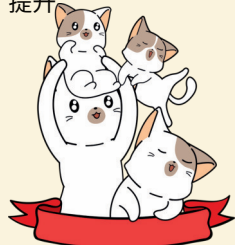
費用：免費

名額：8組家庭

備註：1) 此乃小家屬親子活動，會員需陪同小家屬出席。

2) 參加者須穿著襪子。

負責人：李靄琳姑娘



童你玩「口水」

身心健康

日期：2024年6月29日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：906樂藝坊

內容：「鬼口水」是一種奇怪的物質。當你碰它時，它看似黏軟的液體；但當你用手指「戳」「拉」「捏」按壓它的時候，它又卻似固體！是次導師將會帶領小家屬們探索物質是如何變化，並與大家動手做。透過獨特的感官體驗，幫助小家屬分散負面情緒和壓力。

對象：龍澄坊會員及4-12歲小家屬

費用：免費

名額：6組家庭

備註：1) 此乃小家屬親子活動，會員需陪同小家屬出席。

2) 「鬼口水工作坊」將由導師帶領小家屬安全製作果凍狀玩具。

3) 「鬼口水」將使用膠水和其他天然物料製作，如小家屬有任何過敏歷史，請先與工作人員聯絡。

負責人：陳穎瑜姑娘



自務活動



2024-25年度「自務活動」資助計劃

目的

1. 增強會員間的溝通技巧和擴闊社交網絡
2. 讓會員學習和籌辦活動，發揮創意潛能
3. 鼓勵會員積極參與，助人自助

申請資格

申請人必須登記為香港善導會龍澄坊的會員

資助模式

每位會員可獲中心資助最多\$50作為一次活動津貼，每位會員在財政年度上限2次資助。活動內容及形式不限，但宜擬「認識社區、社交聯誼、健體運動、自我增值」等目的為主題。

申請辦法

- 由1位會員填寫活動申請表(見附件)，成為活動申請人，並簡述活動的目的和資料。每次參與活動的會員人數約為4 - 10人。
- 申請人需於活動前10個工作天及每月22日或之前提交活動申請表。成功申請活動資助的會員，將於活動前3個工作天收到專人電話通知。
- 每次活動完成後，已獲批准資助的會員，必需於當月前到中心領回資助，逾期不能獲得該次資助。

其他重要事項

香港善導會龍澄坊擁有最後批核活動之權利。

查詢

計劃負責同工：何達華先生



分區網絡	負責職員
A區：何文田區	蕭明輝先生及張菀青姑娘
B區：啟德區	陳智皓先生及陳少玲姑娘
C區：紅磡及黃埔區	簡敏彥姑娘及余彥瞳姑娘
D區：土瓜灣區	陳穎瑜姑娘及李燕平姑娘
E區：九龍城及九龍塘區	羅寶彥姑娘及李瀟軒先生

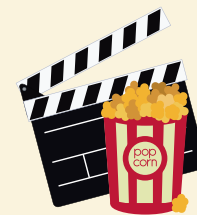


分區服務活動的對象主要為已終結個案服務之會員，如果你都想收到我們的關心，歡迎你主動聯絡我們！我們的工作分成五個服務地區，並有各自負責職員。如對自己所屬之分區有任何疑問，歡迎致電中心向當值職員查詢。

E區：春季好戲派

身心健康/希望

日期：2024年4月19日(星期五)
 時間：下午(待定)
 集合地點：Festival Grand Cinema (又一城戲院)
 內容：春天到來，和大家一同看一場精彩電影，與其他會員一同感受春天氣息。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：12人 (新會員名額)
 備註：1) 現居於九龍塘及九龍城之會員優先。
 2) 參加者需要自備車資。
 3) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：羅寶彥姑娘及李瀟軒先生



C區：美荷時光

身心健康/希望

日期：2024年4月19日(星期五)
 時間：下午2:30-5:30
 集合地點：深水埗港鐵站
 內容：以不同方式讓大眾仿如置身舊日社區，讓參加者能更投入地認識和了解居民生活情景、昔日街坊情和美荷樓的蛻變。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：12人 (新會員名額)
 備註：1) 現居住在紅磡及黃埔區的龍澄坊之會員優先。
 2) 參加者需要自備車資。
 負責人：簡敏彥及余彥瞳姑娘

B區：海防尋蹤

身心健康/希望

日期：2024年4月25日(星期四)
 時間：下午1:00-5:30
 地點：香港海防博物館
 內容：香港海防博物館由逾百年歷史的舊鯉魚門炮台改建而成，博物館注入了多媒體元素，以新穎的演繹手法和主題形式，訴說獨特的香港海防故事。來讓我們一起感受鯉魚門海峽的歷史與軍事氛圍，欣賞人工建設與自然景緻交織的獨特之美。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：10人 (有新會員名額)
 備註：1) 此活動啟德區居民優先。
 2) 參加者穿輕便服裝。
 3) 參加者需自備車資及自備用水。
 4) 視乎天氣情況，此活動有機會作出更改。
 負責人：陳智皓先生及陳少玲姑娘



A區：進入長洲

身心健康/希望

日期：2024年5月7日(星期二)
 時間：下午12:30-5:30
 地點：中環5號碼頭集合前往長洲
 內容：假期想到離島逛逛，不少人都會選擇長洲，交通方便，美食又多，特此為大家安排長洲之旅，大家一起睇靚景、嘗美食、感受不一樣的長洲！
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：12人(有新會員名額)
 備註：1) 此活動何文田區居民優先。
 2) 參加者需自備車資渡輪費及穿著輕便服飾。
 負責人：蕭明輝先生及張苑青姑娘

D區：我羽你有個約會

身心健康/希望

日期：2024年6月14日(星期五)
 時間：下午2:30-5:30
 集合地點：土瓜灣體育館
 內容：迎接夏日的來臨，相約你齊來打羽毛球，做做運動，燃燒卡路里，放鬆身心！
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：10人(新會員名額)
 備註：1) 現居於土瓜灣區之會員優先。
 2) 參加者需穿著輕便服裝及飲用水。
 3) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：陳穎瑜姑娘及李燕平姑娘



活動花絮



樂聚談天坊



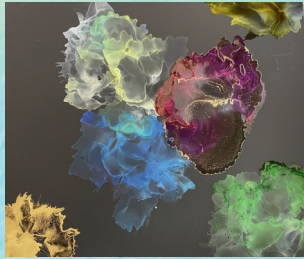
玩轉906



活動花絮



當酒精遇上墨水



甜蜜蜜



活動花絮



DIY唇膏體驗館



自己做嚟自



活動花絮



花花世界



健康運動齊玩樂之布袋球



2024-2025年度龍澄坊會員續會

各位會員，新一年又來臨喇！如果各位願意繼續參加龍澄坊的活動，請於2024年4月30日前回覆填寫以下續會回條，親身交回或寄回九龍紅磡馬頭圍道37號紅磡商業中心B座911B室。

為配合服務發展，龍澄坊於2020年度開始運用手機程式向會員發放中心訊息，會員如同意以此途徑接收中心資訊，請填妥下列回條選項。



2024-2025年度龍澄坊會員續會回條

請在適當空格內加上「✓」

本人_____ (電話_____#)

我同意於2024年4月1日至2025年度3月31日繼續成為香港善導會龍澄坊的會員。

- 我同意龍澄坊透過我的聯絡電話以手機通訊程式，傳送有關活動的資訊。(如就手機通訊程式有任何查詢，請聯絡職員)
- 我同意龍澄坊透過我的聯絡電話以手機短訊傳送有關活動的資訊。(此選項只適用於非智能手機)

簽署：_____

日期：_____

#請提供準確電話號碼，方便本中心職員與閣下聯絡。

HELLO

中心動態

半職精神健康工作員 - 張翠兒姑娘



大家好! 我係2023年12月入職嘅
半職精神健康工作員 - 張姑娘 (Tracy),
黎緊希望同大家係唔同活動見面, 一齊整手工 😊

社工 - 黃雲輝先生

大家好, 我是新加入龍澄坊的社工, 可以稱呼我JOSEPH 或黃SIR, 我的嗜好是看電影、行山及運動等等。閒時亦與朋友或家人到外地旅行或品嚐美食, 此外我亦耐心聆聽別人的心聲或故事, 最後, 我期待與大家認識及交流生活心得, 祝大家過一個身心都健健康康的生活。



職業治療助理-陳婉萍姑娘



大家好, 我係2月入職的 OTA 婉萍姑娘, 好開心加入龍澄坊, 期待與大家一起分享做運動和做手作的樂趣, 交流生活中愉快的點滴。請多多指教。

Good
Bye!

臨床督導主任 - 趙穎敏姑娘



龍澄坊是一所充滿愛及正能量的地方, 會員可以在此空間歇息、發揮所長甚至將優勢轉化為貢獻者。不經不覺我在龍澄坊工作已有2年多, 感謝大家的支持, 讓我有一段難忘而且充實的旅程。
祝願各會員生活一切安好, 身心靈健康愉快! 今宵多珍重!

社工-謝裕鈴姑娘

美麗的時光總是很短暫, 在過去有限的日子無法認識每位, 很感激大家總是親切待我; 衷心祝願大家平安遂順, 身心靈健康!



Good
Bye!

中心動態

職業治療助理 - 趙亮怡姑娘

停止討好人, 停止貶低自己。糾結過去放不下, 都是在浪費你的生命和精力。
自己的事不強求, 別人的事, 不插手, 老天的事, 不杞人憂天。
學習欣賞他人本來的模樣。對自己溫柔, 放過自己。
既然你都聽過了, 從昨天開始就要實行。既然你都知道了, 立即就做出行動改變。
無時無刻反思你的每個念頭。
一念花開, 一念花落, 一念放下, 萬般自在。
因果不能改, 智慧不可賜, 真法不可說, 無緣不能渡。
天道無常, 順其自然。
改變不了, 就接受和愛這樣的自己。



數碼精齡計劃:計劃助理-郭麗貞姑娘

兩年計劃終於完結, 當中經歷的事情, 真的不容易, 關關難過關關過, 自己都成長了很多。在這裡工作了兩年, 好喜歡龍澄坊這個大家庭。工作上幫助了好多長者學習手機知識, 以應用日常生活中, 帶領長者外出參觀認識社區不同機構服務, 陪伴長者學習旅程是送給長者一份祝福溫暖, 見到長者真的好用心學習, 看見長者能夠學以致用感到開心喔, 工作亦走訪不同社區, 認識好多不同機構合作, 認識了合作夥伴, 亦有增廣見聞。
好開心認識到大家, 喜歡同大家相處, 在此感謝一班義工們同我同行很久, 陪伴我一起走訪四周圍的班組幫忙, 見證義工們成長了, 有所得著。
感恩喜樂的心, 乃是良藥, 憂傷的靈, 使骨枯乾。箴言17:22
祝福大家身心靈健康, 有緣再相聚。



數碼精齡計劃:計劃主任-莫文婕

有幸能參與數碼精齡計劃, 雖然時間不長, 每一次小組完結, 長者的道謝都成為我繼續前進的動力, 而她們真正多謝的並不是我, 而是這個計劃。計劃讓長者在互相支持和被接納的環境下學習手機知識, 滿足她/他們在科技急速發展下的學習需要, 也不忘關注精神健康。感謝義工和同事們的無私幫助, 使計劃能順利完成, 祝大家生活安康!



身心健康指導員-鄧梓瑩姑娘及朋輩支援員-鄧勵儒姑娘已於2024年1月離職, 在此祝願她們生活愉快, 未來一切順利。

龍澄坊團隊

社會工作服務



高級經理	高惠琴姑娘*
行政督導主任	繆咏荷姑娘*、林巧妍姑娘*
臨床督導主任	待聘
社工兼 活動統籌主任	黃恩奇先生*
社工	劉家俊先生*、何達華先生* 蕭明輝先生*、梁蕙儀姑娘* 羅寶彥姑娘*、郭蘊慧姑娘* 陳穎瑜姑娘*、陳智皓先生* 簡敏彥姑娘*、王路恒先生* 何梓維先生*、鍾茵姑娘* 楊子琪姑娘*、黃雲輝先生*
註冊護士	何芷晴姑娘

*註冊社工

賽馬會樂齡同行計劃



計劃主管	周穎嫻姑娘*
社工	余穎紅姑娘*

朋輩支援服務



朋輩支援員	董佩雯姑娘 梁傑釗先生
-------	----------------

行政支援服務



營運助理	陳志榮先生 張致勵先生
事務員	古麗珍姑娘

龍澄坊團隊

活動支援服務



精神健康工作員	劉嘉宝姑娘 吳穎琳姑娘 陳蕙瑩姑娘 陳少玲姑娘 余彥瞳姑娘 張苑青姑娘 張翠兒姑娘
精神健康助理	李燕平姑娘 李滾軒先生

職業治療服務



職業治療師	陳嘉琪姑娘 潘秋樺姑娘
職業治療助理	張嘉俊先生 陳婉萍姑娘

「童」感同行 - 社交及情緒學習計劃



身心教育統籌員	李靄琳姑娘
---------	-------

臨床心理服務



臨床心理學家	陳嘉蔚姑娘 金穎雅姑娘
臨床心理學家助理	翁嘉誼姑娘

週日

週一

週二

週三

週四

週五

週六

復活節

清明節

		健體養生組 P.18 龍澄學堂-敲出創意 P.39	職業治療工作坊 P.24 Brain Gym星期三A組 P.27 Brain Gym星期三B組 P.27 郵差叔叔送信純熟迅速送出 P.8 黑白繪 P.26 鋼琴體驗 P.14 快樂有妙法 P.16		氣走路 P.27 群木眾樂樂A班 P.9 龍澄Sing樂團 P.37 韓國文化知多D - 美食篇 P.14	暢敘星期六 P.31
	1	2	3	4	5	6
我的馬拉松 P.9	職業治療工作坊 (初階班) P.27 香氛之旅 P.9 天然綠色生活 P.10 身心健康行動計劃 WRAP小組 P.17	甜在心 P.15 智能手機應用班 P.28 龍澄學堂-敲出創意 P.39 相聚一刻:減壓篇 2.0 P.18 運動伸展A班 P.36	職業治療工作坊 P.24 Brain Gym星期三A組 P.27 Brain Gym星期三B組 P.27 郵差叔叔送信純熟迅速送出 P.8 酒精墨水同分享 P.19 黑白繪 P.26 鋼琴體驗 P.14 快樂有妙法 P.16	玩轉906 P.10 筆紙大對決 P.15 我的DIY護膚品 P.15 鬆GYM運動班 A班 P.28	五味人生 P.20 氣走路 P.27 簡易家居維修 P.25 群木眾樂樂A班 P.9 山藝知識,你識唔識?! P.7 龍澄Sing樂團 P.37 韓國文化知多D - 美食篇 P.14	暢敘星期六 P.31 親子五感遊蹤 P.43
7	8	9	10	11	12	13
	職業治療工作坊 (初階班) P.27 香氛之旅 P.9 天然綠色生活 P.10 身心健康行動計劃 WRAP小組 P.17 韓國文化知多D - 美食篇 P.14	甜在心 P.15 智能手機應用班 P.28 龍澄學堂-敲出創意 P.39 相聚一刻:減壓篇 2.0 P.18 運動伸展A班 P.36 繡出新天地 P.11	職業治療工作坊 P.24 Brain Gym星期三A組 P.27 Brain Gym星期三B組 P.27 郵差叔叔送信純熟迅速送出 P.8 鈎走煩心事 P.37 黑白繪 P.26 鋼琴體驗 P.14 快樂有妙法 P.16	筆紙大對決 P.15 我的DIY護膚品 P.15 鬆GYM運動班 A班 P.28	明愛義工運動日 P.41 大澳文化生態之旅 P.23 「家」倍友愛家屬小組 P.43 氣走路 P.27 簡易家居維修 P.25 樂聚談天坊 P.20 美荷時光 P.48 龍澄Sing樂團 P.37 春季好戲派 P.48	暢敘星期六 P.31
14	15	16	17	18	19	20
我的馬拉松 P.9	職業治療工作坊 (初階班) P.27 香氛之旅 P.9 桌遊《三國殺標準版》 P.16 天然綠色生活 P.10 身心健康行動計劃 WRAP小組 P.17 韓國文化知多D - 美食篇 P.14	甜在心 P.15 智能手機應用班 P.28 龍澄學堂-敲出創意 P.39 聖公會院舍長者探訪服務 P.40 相聚一刻:減壓篇 2.0 P.18 運動伸展A班 P.36 繡出新天地 P.11	職業治療工作坊 P.24 Brain Gym星期三A組 P.27 Brain Gym星期三B組 P.27 郵差叔叔送信純熟迅速送出 P.8 酒精墨水同分享 P.19 鈎走煩心事 P.37 黑白繪 P.26 鋼琴體驗 P.14 快樂有妙法 P.16	玩轉906 P.10 海防尋蹤 P.48 筆紙大對決 P.15 我的DIY護膚品 P.15 元認知訓練小組 P.17 鬆GYM運動班 A班 P.28	五味人生 P.20 氣走路 P.27 簡易家居維修 P.25 群木眾樂樂A班 P.9 一「家」去郊遊 P.44 龍澄Sing樂團 P.37 韓國文化知多D - 美食篇 P.14	暢敘星期六 P.31
21	22	23	24	25	26	27
	為你而「展」-家維邨 P.40 職業治療工作坊 (初階班) P.27 香氛之旅 P.9 桌遊《三國殺標準版》 P.16 天然綠色生活 P.10 身心健康行動計劃 WRAP小組 P.17 韓國文化知多D - 美食篇 P.14 我是我的情緒教練-溝通表達篇 P.18	明愛互動日 P.41 甜在心 P.15 智能手機應用班 P.28 相聚一刻:減壓篇 2.0 P.18 運動伸展A班 P.36 繡出新天地 P.11				
28	29	30				

註：粉紫色字體的活動代表已開始了的小組，並不接受會員重新報名。

4月活動行事曆

週日

週一

週二

週三

週四

週五

週六

5月活動行事曆

註：粉紫色字體的活動代表已開始了的小組，並不接受會員重新報名。

勞動節

1

2

3

4

我的馬拉松 P.9

龍澄學堂-絲襪花 P.39
職業治療工作坊 (初階班) P.27
桌遊《三國殺標準版》 P.16
和顏開色 P.26
天然綠色生活 P.10
飾放光彩 P.11
我是我的情緒教練-溝通表達篇 P.18

5

6

DIY唇膏體驗館 P.11
智能手機應用班 P.28
進入長洲 P.49
相聚一刻:人生下半場 P.19
運動伸展A班 P.36
繡出新天地 P.11

7

職業治療工作坊 P.24
Brain Gym星期三A組 P.27
Brain Gym星期三B組 P.27
酒精墨水同分享 P.19
黑白繪 P.26
鉤走煩心事 P.37
鋼琴體驗 P.14
自助縫補 P.25

8

當風箏遇上風 P.37
筆紙大對決 P.15
禪繞說故事 P.19
DIY皮革工作坊 P.10
我的DIY護膚品 P.15
元認知訓練小組 P.17
鬆GYM運動班 A班 P.28

2

健體養生組 P.18
簡易家居維修 P.25
群木眾樂樂A班 P.9
速成化妝班 P.7
山藝知識,你識唔識?! P.7
健身氣功八段錦 P.26
龍澄Sing樂團 P.37

3

暢敘星期六 P.31
親子香Fun Touch P.45
四至五月生日會 P.38

4

龍澄學堂-絲襪花 P.39
職業治療工作坊 (初階班) P.27
桌遊《三國殺標準版》 P.16
和顏開色 P.26
飾放光彩 P.11
我是我的情緒教練-溝通表達篇 P.18

12

13

DIY唇膏體驗館 P.11
智能手機應用班 P.28
相聚一刻:人生下半場 P.19
繡出新天地 P.11

14

職業治療工作坊 P.24
Brain Gym星期三A組 P.27
Brain Gym星期三B組 P.27
版畫藝術 P.12
酒精墨水同分享 P.19
黑白繪 P.26
鉤走煩心事 P.37
鋼琴進階 P.16
自助縫補 P.25

15

佛誕

當風箏遇上風 P.37
創意車縫班 P.12
靜心禪繞畫 P.7
禪繞說故事 P.7
DIY皮革工作坊 P.10
元認知訓練小組 P.17
防跌訓練工作坊 P.25
鬆GYM運動班 B班 P.28

16

明愛義工運動日 P.41
「家」倍友愛家屬小組 P.43
簡易家居維修 P.25
永續生活 - 參觀綠匯學苑 P.7
群木眾樂樂B班 P.9
速成化妝班 P.7
樂聚談天坊 P.20
龍澄Sing樂團 P.37

17

暢敘星期六 P.31

18

我的馬拉松 P.9

龍澄學堂-絲襪花 P.39
職業治療工作坊 (初階班) P.27
桌遊《三國殺標準版》 P.16
和顏開色 P.26
皂。世界 P.12
飾放光彩 P.11
我是我的情緒教練-溝通表達篇 P.18

19

20

DIY唇膏體驗館 P.11
智能手機應用班 P.28
聖公會院舍長者探訪服務 P.40
相聚一刻:人生下半場 P.19
運動伸展B班 P.36
繡出新天地 P.11

21

職業治療工作坊 P.24
Brain Gym星期三A組 P.27
Brain Gym星期三B組 P.27
版畫藝術 P.12
酒精墨水同分享 P.19
黑白繪 P.26
鉤走煩心事 P.37
鋼琴進階 P.16
自助縫補 P.25

22

當風箏遇上風 P.37
創意車縫班 P.12
玩轉906 P.10
靜心禪繞畫 P.7
DIY皮革工作坊 P.10
禪繞說故事 P.19
元認知訓練小組 P.17
防跌訓練工作坊 P.25
鬆GYM運動班 B班 P.28

23

群木眾樂樂B班 P.9
簡易家居維修 P.25
速成化妝班 P.7
一「家」去郊遊 P.44
健身氣功八段錦 P.26
龍澄Sing樂團 P.37

24

暢敘星期六 P.31

25

龍澄學堂-絲襪花 P.39
職業治療工作坊 (初階班) P.27
桌遊《三國殺標準版》 P.16
和顏開色 P.26
皂。世界 P.12
飾放光彩 P.11
我是我的情緒教練-溝通表達篇 P.18

26

27

DIY唇膏體驗館 P.11
智能手機應用班 P.28
相聚一刻:人生下半場 P.19
運動伸展B班 P.36

28

職業治療工作坊 P.24
Brain Gym星期三A組 P.27
Brain Gym星期三B組 P.27
版畫藝術 P.12
黑白繪 P.26
鉤走煩心事 P.37
鋼琴進階 P.16
自助縫補 P.25

29

創意車縫班 P.12
靜心禪繞畫 P.8
DIY皮革工作坊 P.10
元認知訓練小組 P.17
防跌訓練工作坊 P.25
鬆GYM運動班 B班 P.28

30

明愛互動日 P.41
大帽山郊野公園 P.28
群木眾樂樂B班 P.9
速成化妝班 P.7
五味人生 P.20
山藝知識,你識唔識?! P.7
健身氣功八段錦 P.26
龍澄Sing樂團 P.37

31

P.62

P.61

週日

週一

週二

週三

週四

週五

週六

6月活動行事曆

註：粉紫色字體的活動代表已開始了的小組，並不接受會員重新報名。

暢敘星期六 P.31

1

我的馬拉松 P.9

職業治療工作坊 (初階班) P.27
和顏開色 P.26
皂。世界 P.12
真人圖書館訓練 P.22
我是我的情緒教練-溝通表達篇 P.18

相聚一刻: 減壓和粉篇 P.20
龍澄學堂-書法班 P.39
貼出真情趣 P.13
運動伸展B班 P.37

職業治療工作坊 P.24
Brain Gym星期三A組 P.27
Brain Gym星期三B組 P.27
版畫藝術 P.12
酒精墨水同分享 P.19
黑白繪 P.26
袋袋平安 P.13
鋼琴進階 P.16
自助縫補補 P.25

玩轉906 P.10
花花世界 P.13
蚊蟲怕怕 P.14
元認知訓練小組 P.17

五味人生 P.20
簡易家居維修 P.25
圍爐共聚 P.8
健身氣功八段錦 P.26
龍澄Sing樂團 P.37

暢敘星期六 P.31

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

端午節

相聚一刻: 減壓和粉篇 P.20
龍澄學堂-書法班 P.39
貼出真情趣 P.13
運動伸展B班 P.37

職業治療工作坊 P.24
Brain Gym星期三A組 P.27
Brain Gym星期三B組 P.27
版畫藝術 P.12
黑白繪 P.26
袋袋平安 P.13
鋼琴進階 P.16
自助縫補補 P.25

靜心禪繞畫 P.7
花花世界 P.13
元認知訓練小組 P.17
蚊蟲怕怕 P.14

一「家」去郊遊 P.44
樂聚談天坊 P.20
我羽你有個約會 P.49
龍澄Sing樂團 P.37

暢敘星期六 P.31
四至六月新朋友迎聚一聚 P.38

我的馬拉松 P.9

職業治療工作坊 (初階班) P.27
和顏開色 P.26
皂。世界 P.12
真人圖書館訓練 P.22
我是我的情緒教練-溝通表達篇 P.18

聖公會院舍長者探訪服務 P.40
相聚一刻: 減壓和粉篇 P.20
龍澄學堂-書法班 P.39
貼出真情趣 P.13
運動伸展B班 P.37

職業治療工作坊 P.24
Brain Gym星期三A組 P.27
Brain Gym星期三B組 P.27
版畫藝術 P.12
酒精墨水同分享 P.19
黑白繪 P.26
袋袋平安 P.13
自助縫補補 P.25

靜心禪繞畫 P.7
玩轉906 P.10
花花世界 P.13
元認知訓練小組 P.17
蚊蟲怕怕 P.14

明愛義工運動日 P.41
五味人生 P.20
「家」倍友愛家屬小組 P.43
山藝知識, 你識唔識?! P.7
健身氣功八段錦 P.26
龍澄Sing樂團 P.37

暢敘星期六 P.31

16

17

18

19

20

21

22

23
30

職業治療工作坊 (初階班) P.27
和顏開色 P.26
講座—穴位保健 II P.23
我是我的情緒教練-溝通表達篇 P.18

相聚一刻: 減壓和粉篇 P.20
龍澄學堂-書法班 P.39
貼出真情趣 P.13

職業治療工作坊 P.24
Brain Gym星期三A組 P.27
Brain Gym星期三B組 P.27
版畫藝術 P.12
黑白繪 P.26
袋袋平安 P.13
自助縫補補 P.25

健體養生組 P.18
靜心禪繞畫 P.7
花花世界 P.13
元認知訓練小組 P.17
蚊蟲怕怕 P.14

明愛互動日 P.41
龍澄會員大會 P.23
健身氣功八段錦 P.26
龍澄Sing樂團 P.37

暢敘星期六 P.31
童你玩「口水」 P.45

24

25

26

27

28

29



龍澄坊Facebook帳戶

如果你想隨時隨地緊貼龍澄坊嘅動態，可以瀏覽我哋個Facebook專頁，只要你  LIKE 咗個專頁，就可以隨時知道我哋嘅消息！



善導會
SideBySide

點樣搵到我哋？

進入Facebook (<https://www.facebook.com>) 後，在「搜尋」一欄中，輸入「香港善導會龍澄坊」，再按圖進入，然後按  LIKE 就可以啦！



備註：請先申請一個電郵地址，再以該電郵地址申請Facebook帳戶！

颱風及暴雨警告下活動安排

天氣情況	單位服務	室內活動	戶外活動
一號颱風訊號 	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 	✓	視乎情況而定	✗
八號颱風訊號或以上 或極端天氣 	✗	✗	✗
雷暴警告 	✓	✓	視乎情況而定
黃色暴雨 	✓	✓	視乎情況而定
紅色暴雨 	✓	視乎情況而定	✗
黑色暴雨 	✗	✗	✗

✓ 服務 / 活動照常進行 ✗ 服務 / 活動取消、立即停止

颱風及暴雨警告下活動安排以「活動開始前兩小時為準」，例如11:00有戶外活動，但9:00天文台仍掛三號颱風訊號，戶外活動便會取消。如對活動有任何查詢，歡迎致電2332-5332與本服務單位聯絡。