



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：2023年12月
印刷數量：1800份

郵票

郵寄地址：



途經單位之交通工具：

港鐵：黃埔站A出口
專線小巴：2、8、8P、8S、13
巴士：2E、3B、5C、6C、6F、6X、7B、8、11K、11X、15、15X、21、85S、85X、106、106A、106P、115、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



龍年 澄坊 活動通訊

2024
1-3月



封面設計：會員Winci_鋸

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

興趣小組 P.8-18

治療及發展性小組 P.18-19

支援性小組/朋輩支援服務
P.19-21

會員大會 P.22

真人圖書館 P.23

大型活動 P.24-26

職業治療小組 P.27-30

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.35-37

龍澄學堂 P.38

義工服務 P.39-40

青年人活動 P.41-42

家屬服務 P.43-46

自務活動 P.47

分區活動 P.48-50

活動花絮 P.51-54

中心動態 P.55-56

龍澄坊團隊 P.57-58

1至3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



24小時緊急求助熱線

社會福利署：2343 2255 醫院管理局精神健康熱線：2466 7350
明愛向晴軒：18288 香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
生命熱線：2382 0000





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		非會員查詢日
	報名日期	抽籤、通知及繳費日期	
1月	2023年12月14 - 19日	2023年12月20 - 27日	2023年12月30日
2月	2024年1月15 - 19日	2024年1月22 - 26日	2024年1月31日
3月	2024年2月15 - 20日	2024年2月21 - 26日	2024年2月29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、李灝軒先生、張菀青姑娘。

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：

樂聚坊現有提供圖書借閱服務，有關詳情歡迎向當值職員查詢。

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一至四。

服務質素標準一：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

服務質素標準二：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

服務質素標準三：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

服務質素標準四：所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

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

第二十二屆 精齡培訓班及精齡在線及精齡遊學團



精齡培訓班

日期：2024年1月8, 15, 22, 29日及2月5, 19日 (星期一)
 時間：上午10:30 - 下午12:30
 地點：906 樂藝坊

精齡在線

日期：2024年2月26日及3月4日 (星期一)
 時間：上午10:30 - 下午12:30
 地點：906 樂藝坊

精齡遊學團

日期：2024年3月11日 (星期一)
 時間：待定
 地點：待定

內容：教授長者使用手機的方法。

對象：1) 60歲以上長者 (獨居及雙老者可獲優先)
 2) 現領取綜合社會保障援助(CSSA)或長者生活津貼

費用：全免
 名額：15人

備註：1) 此活動為連續性活動，不用每月報名。
 2) 負責人會在活動前聯絡參加者，以了解參加者的需要和期望，以進行甄選。
 負責人：莫文婕姑娘及郭麗貞姑娘

樂齡友里-義工培訓課程



課程日期：2024年2月24日及3月2, 9, 16, 23日 (星期六)
 課程時間：下午2:00 - 5:00
 地點：906 樂藝坊

內容：認識常見的長者精神健康問題及相關的精神健康社區資源，掌握關懷長者精神健康的實務知識及技巧。完成課程及實習後，可獲頒發「精神健康急救課程(關懷長者版)」修業證書及香港大學「樂齡友里」義工證書。

實習時段：共6小時，其中3小時為3月2/9/16/23日上午9:30 - 12:30(只需出席其中一日)
 對象：50歲或以上人士；懂得閱讀及書寫中文；及熱心服務有抑鬱徵狀長者的人士
 費用：全免
 名額：20人

備註：報名者須通過社工評估合適後，方能參加課程。
 負責人：周穎嫻姑娘及余穎葳姑娘

一閃一閃小星星

身心健康/希望/充權

日期：2024年1月8, 15, 22, 29日 (星期一)
 時間：下午1:30 - 3:00
 地點：715 活動室
 內容：星之花是一個新興藝術，利用毛冷一點點編織而成。不需要任何藝術底子也可以製作出令人暖心的作品，活在當下，享受藝術。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10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



健康運動齊玩樂之布袋球

身心健康/希望/充權

日期：2024年1月2, 9, 16, 23日 (星期二)
 時間：上午10:30 - 下午12:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：“布袋球”是一個新興運動，玩法簡單有趣。透過遊戲與比賽，有效地讓參加者得以運動，並訓練手眼協調。大家一齊來參加這個既好玩又健康的運動啦！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘

篆刻文化之旅

身心健康/希望

日期：2024年1月2, 9, 16, 23日 (星期二)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715 活動室
 內容：篆刻是以漢字為表象並利用雕刻刀雕刻而成的印章，是一門獨特的雕刻藝術，距今已有3000多年的歷史。篆刻文化之旅將會帶領大家由淺入深認識及製作屬於自己獨一無二的篆刻印章。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 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

花花世界

身心健康/希望

日期：2024年1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：以花為主題，一起製作不同款式的燈具、飾物……讓花花世界的美為你的生活增添色彩。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人 (有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



玩轉906

身心健康/優勢

日期	時間	地點
2024年1月4, 18日 (星期四)	下午2:30 - 4:00	906 樂藝坊
2024年2月6, 20日 (星期二)	下午2:30 - 4:00	
2024年3月6, 20日 (星期三)	下午1:30 - 3:00	

內容：大家可以透過唱歌、桌遊、其它遊戲等，與參加者歡渡快樂時光。

費用：全免

名額：15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：陳少玲姑娘



手作迎新春

身心健康/希望

日期：2024年1月 4, 11, 18, 25日 (星期四)

時間：下午3:30 - 5:00

地點：715 會議室

內容：利用利是封，配上其他物品製作成迎春飾物，為家中添加新年氣氛。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人 (有新會員名額)

負責人：李滾軒先生

親親大自然

身心健康/希望

日期：2024年1月5, 19日、2月2, 23日及3月15日 (星期五)

時間：下午1:30 - 5:30

地點：待定

內容：親親大自然的戶外郊遊，讓參加者在繁忙的生活中，放鬆心情。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

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) 參加者需自備車資。

3) 路程包括斜坡及樓梯，需足夠的體力。

4) 參加者須穿著合適的運動裝束及自備足夠的飲用水。

負責人：李燕平姑娘



這些「肌」會是屬於我的

身心健康/希望

日期：2024年1月4, 11, 18, 25日 及 2月1, 8, 15, 22日 (星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：紅磡Be fit 24-7健身室

內容：運用各種健身器材去鍛鍊身體的肌肉和心肺功能，維持及改善健康的體魄。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人 (有新會員名額)

備註：1) 此活動需要每月報名。

2) 請穿著合適運動的衣物。

3) 請自備飲用水。

負責人：陳蕙瑩姑娘



聊天不再尷尬

充權

日期：2024年1月16, 23, 30日及2月6, 20, 27日(星期二)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：906 樂藝坊

內容：與人聊天時覺得尷尬? 不知道要說什麼? 沒有話題和人閒聊? 冷場了? 即使性格內向、安靜，我們也能和不熟悉的人來一段有趣的閒聊。一起來學習和練習輕鬆聊天的藝術，增進社交技巧。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘

頌鉢體驗班

身心健康/希望

日期：2024年1月9, 16, 23, 30日 (星期二)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：頌鉢外表看似一個銅碗，有不同大小，又有不同款式，邀請大家更認識它的起源及感受它的聲音。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：劉嘉宝姑娘

廣告彩繽紛世界

身心健康/希望/優勢

日期：2024年2月1, 8, 15, 22日及3月7, 14日 (星期四)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：906 樂藝坊
 內容：利用廣告彩作畫，以不同主題來表達自己感受，畫出不同的藝術品和畫作。
 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：李滾軒先生



DIY皮革工作坊

身心健康/希望

日期：2024年1月10, 17, 24, 31日及2月7日 (星期三)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715 會議室
 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：全免
 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：李燕平姑娘



同你變靚D

身心健康/希望

日期：2024年2月1, 8, 15, 22, 29日 (星期四)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：715 活動室
 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：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘

Beauty!!
Pretty!!

動畫花月夜

身心健康/希望

日期：2024年1月19, 26日及2月2, 9日 (星期五)
 時間：上午10:00 - 下午12:00
 地點：1104A活動室
 內容：大家一起觀看粵語配音的日本動畫電影，改變你對日本動畫電影的印象！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：12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



DIY唇膏體驗館

身心健康/希望

日期：2024年2月2, 9, 16, 23日 (星期五)
 時間：上午10:00 - 11:30
 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：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘



護膚方法你要知

身心健康/希望

日期：2024年2月20, 27日及3月5, 12, 19日 (星期二)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：911B 樂聚坊
 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：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：此活動為連續性活動，不用每月報名。
 負責人：余彥瞳姑娘



你要識【皂】

身心健康/希望

日期：2024年3月5, 12, 19, 26日 (星期二)
 時間：上午10:00 - 下午12:00
 地點：911B 樂聚坊
 內容：自己肥皂自己做，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：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘

同你一齊學刺繡

身心健康/健康/希望

日期：2024年3月5, 12, 19, 26日 (星期二)
 時間：上午10:30 - 下午12:00
 地點：715 會議室
 內容：刺繡能使人平靜，令不良的情緒得以平復，讓我們一起靜下心來，一針一線繡出美麗的圖畫，繡出美好的心情。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：6人 (有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘



織織復織織

身心健康/希望

日期：2024年2月20, 27日及3月5, 12, 19, 26日 (星期二)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715 會議室
 內容：法式（繩結）編織，一齊用雙手重複打繩結，製作出專屬的個人編織品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：6人 (有新會員名額)
 備註：此活動為連續性活動，不用每月報名。
 負責人：李燕平姑娘

健康生活小程式

身心健康

日期：2024年3月5, 12, 19, 26日 (星期二)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：健康生活小程式會陪伴大家一起玩熱身遊戲，讓身體多活動，並會教授一些實用軟件，例如以計步器計算每天的運動量。而除了個人健康外，我們也應該要關注地球環境的健康，良好的環境是健康生活的重要元素，所以也會教授綠綠賞等軟件。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：15人 (有新會員名額)
 備註：請會員帶備智能電話。
 負責人：吳穎琳姑娘

運動伸展

身心健康/希望/優勢

日期	時間	地點
2024年1月4, 11, 18, 25日 (星期四)	上午11:30 - 下午12:30	906 樂藝坊
2024年3月7, 14, 21, 28日 (星期四)		

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。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：1) 此活動需要每月報名。
 2) 參加者須穿著合適的運動裝束。
 3) 運動過程部分時間需躺在瑜伽蓆上，如考慮衛生問題，參加者可自備毛巾。
 4) 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

龍澄SING樂團

身心健康/希望

日期：2024年1月5, 12, 19, 26日、2月2, 9日 (星期五)及2月15日 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：715 活動室

內容：喜歡唱歌, 又希望認識志同道合的朋友? WHY NOT BOTH !? 適逢新年, 一同齊唱節日歌曲, 應節之餘同時認識合唱技巧, 體驗合唱藝術的魅力。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人 (有新會員名額)

備註：1) 參加者無需音樂背景。
2) 報名者會被約組前面見。
3) 此活動每月接受新報名。

負責人：張苑青姑娘



Gentle BeMoved 舞蹈班

身心健康/希望

日期：2024年1月8, 15, 22日、2月5, 19日及3月4, 11, 18日 (星期一)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：906 樂藝坊

內容：溫和BeMoved舞蹈是一項既定舞蹈課程, 旨在提高體力、協調、平衡和靈活性, 專為因年齡、健康問題或傷患而行動不便的人士設計。

課堂包括熱身伸展、舞蹈和cool down。透過音樂的律動帶動身體。動作注重呼吸配合, 帶氧運動增強心肺功能, 促進血液循環。邁向健康、快樂、活力。每節課都從坐著開始熱身, 然後據參加者能力調節程度, 改為站立進行。參加者如有需要亦可以保持坐著。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人

備註：此活動屬連續性活動, 不用每月報名。

負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘



我的馬拉松

身心健康/希望/優勢

日期：2024年1月7, 21日、2月4, 18日及3月10, 24日 (星期日)

時間：上午8:30 - 10:00

地點：深水埗運動場

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

費用：全免

名額：8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：李灝軒先生

BeMoved 舞蹈班

身心健康

日期	時間	地點
2024年1月9, 16, 23, 30日 (星期二)	下午12:00 - 1:00	906 樂藝坊
2024年2月6, 20, 27日 (星期四)	上午11:30 - 下午12:30	
2024年3月5, 12, 19日 (星期二)	下午12:00 - 1:00	

內容：課堂包括熱身伸展、舞蹈和cool down。透過音樂的律動帶動身體, 提升肢體腦袋靈活度、協調、平衡、節奏感。動作注重呼吸配合, 帶氧運動增強心肺功能, 促進血液循環。邁向健康、快樂、活力。通過肢體表達優美動作, 提高自信和自我形象。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人

備註：此活動屬連續性活動, 不用每月報名。

負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘

當左手遇上右手

日期：2024年1月10, 17, 24, 31日 (星期三)

時間：下午4:30 - 5:30

地點：715 會議室

內容：此小組教授基本視譜及鋼琴技巧，並學會雙手彈奏簡單歌曲，感受彈鋼琴之樂趣。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

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。

負責人：張菀青姑娘



身心健康/希望

聲Sing相音

日期：2024年3月1, 8, 15, 22日 (星期五)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：715 活動室

內容：參加者將以合唱方式演繹經典流行歌曲，享受合唱樂趣之餘，亦可一同重拾那些年的美好時光，共渡愜意的下午。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人 (有新會員名額)

備註：參加者無需音樂背景。

負責人：張菀青姑娘



身心健康/希望

孕育全新的自己：女性能量

充權

日期	時間	地點
2024年1月24, 31日 (星期三)	下午12:00 - 1:00	906 樂藝坊
2024年2月7, 14, 21, 28日 (星期三)	上午 11:30 - 下午12:30	

內容：女性能量是孕育生命的本源，是心靈的空性本質，是超越性別的原始母親生命力，承載無盡親和力、創造力。連結清淨女性能量，喚醒慈悲、寬恕和愛，帶來身心平衡。探索女性能量為主題的影片、舞蹈、歌曲、靜心，重新認識作為女性的價值，享受和自信地當自己。

對象：龍澄坊女會員

費用：全免

名額：8人

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘



留家鈴

身心健康/希望

日期：2024年3月5, 12, 19, 26日 (星期二)

時間：下午4:30 - 5:30

地點：906 樂藝坊

內容：負重訓練只能在健身室進行？非也！是次小組將介紹重量訓練的好處，並教授於家中也可進行的啞鈴動作，讓會員足不出戶也可保持強健體魄。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人 (有新會員名額)

備註：1) 出席率達100%者將獲啞鈴一對。

2) 涉及四肢及全身活動。

3) 參加者需穿著運動裝束。

4) 需留意身體狀況。

負責人：張菀青姑娘



解讀五線譜

身心健康/希望

日期：2024年2月21, 28日及3月6, 13, 20日 (星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：715 會議室

內容：五線譜為西方及現代音樂廣泛採用的記譜法。然而，樂譜上的各種奇怪符號常令人眼花撩亂，望之卻步……是次小組將教導會員拆解音樂記號，打開音樂世界之門！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人 (有新會員名額)

備註：1) 參加者無需音樂背景。

2) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：張菀青姑娘



接納與承諾治療小組

身心健康/優勢

日期：2024年1月4, 11, 18, 25日及2月1, 8, 22, 29日 (星期四) (共八節)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：1104A 活動室

內容：人生不如意事十常八九，我們如何能夠擁抱生活中的不安，並隨心中所重視的價值而行？小組以接納與承諾治療 (Acceptance & Commitment Therapy, 簡稱ACT) 作藍本，教導大家如何活在當下，接納生命無可避免的苦難，並以承諾實踐人生重要的價值為目標，活出有意義的人生。你願意展開一趟接納自己，尋找價值的旅程嗎？

對象：受情緒問題困擾的龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人

備註：1) 負責工作員會於小組前聯絡參加者或個案社工，以了解參加者的需要和期望，並錄取較合適的會員。

2) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：臨床心理學家陳嘉蔚姑娘、金穎雅姑娘及臨床心理學家助理翁嘉誼姑娘

「元」路山沓晃

日期：2024年1月5, 12, 19, 26日(星期五) (第一階段)
2月2, 23日及3月1, 8日(星期五) (第二階段)

時間：下午2:30 - 5:00

地點：遊走香港山沓晃地方 (香港不同山徑及社區)

內容：小組透過靜觀療癒，在大自然環境利用五官感受四周的景物，觀察自然界的一草一木，感受微涼的秋意，將疲累的身心得以調節，讓自己靜下來，面對復「元」路上不同的起伏，從生活中重新發現小希望。

對象：龍澄坊會員

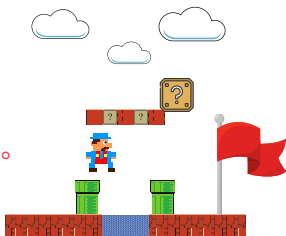
費用：全免

名額：8名

- 備註：1) 外出需要自備活動來回交通費。
2) 請穿著舒適衣物、鞋及自備足夠食水。
3) 因需要上落山徑，參加者需要因應個人體力參加。
4) 活動分兩個階段，每個階段需個別報名。

負責人：梁蕙儀姑娘及劉家俊先生

身心健康/希望



抗壓自救良方

日期：2024年1月11, 18, 25日及2月1日 (星期四)

時間：下午2:00 - 3:15

地點：715 會議室

內容：面對日常不同的生活壓力，心裡難免感到焦慮、疲憊、壓力，這些都是遇到持續壓力事件的正常情緒反應。這時，我們能做些什麼？是次小組將會透過不同的體驗練習和分享生活小貼士，讓會員學習面對種種的壓力時如何管理情緒。

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：羅寶彥姑娘

身心健康/希望

自愛的力量

日期：2024年1月3, 10, 17, 24日 (星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：906 樂藝坊

內容：一同探索並以手工藝呈現「自愛」的旅程，旅途再艱辛崎嶇，只要我們學會愛自己，我們便能得到世上其中一種最強大的力量。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

負責人：鄧勵儒姑娘

身心健康/希望/朋輩支援

五味人生

日期：2024年1月9, 30日、2月6, 20日及3月5, 19日 (星期二)

時間：上午9:00 - 10:30

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：全免

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：鄧勵儒姑娘及陳蕙瑩姑娘



樂聚談天坊

身心健康/朋輩支援

日期	主題	時間	地點
2024年1月12日 (星期五)	繽紛世界在掌中	下午2:30 - 4:00	906 樂藝坊
2024年2月2日 (星期五)	錦繡新飾賀年華		

內容：分享保持身心靈健康心得及靜觀，因應農曆新年來臨，一月製作「心靈繽紛盒」，二月製作新年裝飾。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：1) 此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。

2) 鼓勵參與2月「錦繡新飾賀年華」的會員自備環保利是封。

負責人：趙穎敏姑娘、梁傑釗先生及鄧勵儒姑娘



善導會龍澄坊-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。

健體養生組

日期：2024年1月18日、2月8日及3月14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：全免

名額：10人

備註：此聚會每月一次進行，歡迎每個月報名。

負責人：何達華先生



身心健康

Art緊 Me Time

日期：2024年2月 8, 15, 22, 29日 (星期四)

時間：下午6:30 - 7:30

地點：906 樂藝坊

內容：透過不同藝術元素，學習舒緩情緒技巧。另外，參加者亦可於小組認識其他會員，互相交流及支持。

對象：龍澄坊會員 (30歲或以下年青會員優先)

費用：全免

名額：10人 (有新會員名額)

負責人：羅寶彥姑娘

身心健康/希望

禪繞說故事

日期：2024年3月6, 13, 20, 27日 (星期三)

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

費用：全免

名額：8人

負責人：董佩雯姑娘



希望/朋輩支援

舉行日期：2023年9月27日

活動建議

- 1.會員建議中心舉辦戶外活動時可提供小食及飲品，另多關注坐輪椅人士，希望職員能夠作出相關安排。
- ☞ 主持人鼓勵會員可自備飲用水及乾糧，並告知會員可在報名時說明自己身體情況，以讓職員可以作出合適安排。
- 2.會員建議中心多舉辦看電影活動。
- ☞ 主持人回覆中心會不定期舉辦電影欣賞小組，亦鼓勵會員可透過自務活動舉辦外出電影欣賞活動。

對中心設施建議

- 1.會員建議中心咖啡機設備可增添牛奶或咖啡伴侶。
- ☞ 主持人回覆可增設相關配置。

活動報名及抽籤制度

- 1.會員建議重複的活動可優先讓未曾中籤的會員參加。
- ☞ 主持人回覆會考慮有關建議。

其他

- 1.會員表示希望中心用單一直線撥出電話，方便會員辨識，亦希望如致電未能接通，可留言或WhatsApp通知會員。
- ☞ 主持人表示會與職員討論一致做法。
- 2.會員建議直接到中心領取通訊代替郵寄收取。
- ☞ 主持人回覆為確保所有會員能收取通訊，會繼續以郵寄形式派發通訊。
- 3.會員建議分區活動不要以區域劃分，以增加所有會員的參與機會。
- ☞ 主持人回覆分區服務活動的對象主要為已終結個案服務之會員，並以該區會員優先參與為基礎。
- 4.會員建議分區活動不想再前往地區康健站。
- ☞ 主持人回覆參觀地區康健站乃是地區協作，希望讓會員能夠認識地區的新服務，如日後有其他地區新服務，亦會嘗試安排參觀或介紹給會員。



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。

正念講座及體驗工作坊-郁下好心情

身心健康

日期：2024年1月3日 (星期三)

時間：上午10:30 - 下午12:30

地點：906 樂藝坊

內容：正念（靜觀）練習就只有坐著及躺著的嗎？當然不止！參加者可以體驗以動入靜的舞動靜心練習，認識靜觀練習的多元化，並在日常生活練習，以改善情緒。

對象：會員、家屬及公眾人士

費用：全免

名額：20人

負責人：周穎嬋姑娘



真人圖書館聚會X簡介日

優勢/充權

日期：2024年2月7日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：715 活動室

內容：是次聚會及簡介日會由真人圖書館成員分享成為真人圖書的歷程，交流經驗及得著。如你對真人圖書有興趣，邀請你一同報名參與。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人

備註：參加者需要由社工推薦，有興趣會員請向其社工查詢。

負責人：黃恩奇先生



山頂快樂行

身心健康/充權

日期：2024年1月12日 (星期五)

時間：下午12:30 - 5:00

集合地點：906 樂藝坊

內容：與會員一同午餐，再同遊香港山頂，觀看香港維多利亞港的景色，感受凌霄閣的寧靜和熱鬧。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

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運動裝。

2) 參加者需要穿上自行足夠的保暖衣物。

3) 參加者需要自行評估身體狀況是否適合參加活動。

4) 請自備防蚊用品及飲用水。

5) 視乎疫情，活動有可能因應當時的防疫條例而調整活動內容或取消。

負責人：李灝軒先生



初七新春團拜

身心健康

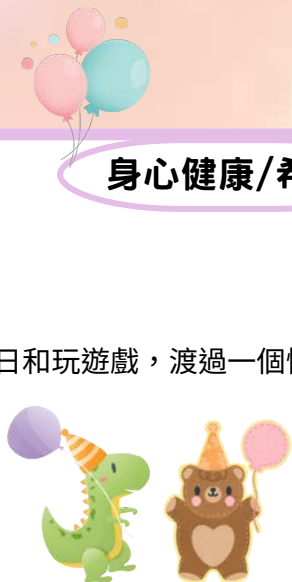
日期：2024年2月16日(星期五)
 時間：待定
 地點：待定
 內容：藉參與機構新春晚宴，迎接龍年的到來，歡渡一個愉快的晚上。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：18人(會員13人，家屬5人)
 負責人：余彥瞳姑娘



二至三月生日會

身心健康/希望

日期：2024年3月2日(星期六)
 時間：上午11:30 - 下午12:30
 地點：906 樂藝坊
 內容：邀請二至三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：全免
 名額：20人(有新會員名額)
 負責人：李燕平姑娘



一至三月新朋友聚一聚

身心健康

日期：2024年3月16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：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘



留一天「嶼」你喘息

身心健康/希望

日期：2024年3月26日(星期二)
 時間：上午11:00 - 下午5:00
 集合地點：906 樂藝坊
 內容：每日生活忙碌、節奏急速，心很累？一起出走大嶼山，暫時逃離市區繁囂，感受淳樸的漁村風情，遊覽名勝古跡，品嚐特產美食。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：24人(會員17人，家屬7人)(有新會員名額)
 負責人：張苑青姑娘



龍澄會員大會

充權

日期：2024年3月27日(星期三)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：906 樂藝坊
 內容：透過會員大會，會員既可互相認識、緊貼中心動向、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：全免
 名額：25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					
上午11:30	* 職業治療工作坊(初階班) (潘秋樺姑娘) [10:00 - 12:30] P.30	智能電話應用班 (1-2月) (張嘉俊先生) [11:30 - 12:30] P.27	* 職業治療工作坊 (陳嘉琪姑娘) [10:00 - 12:30] P.28	* BRAIN GYM 星期四 (潘秋樺姑娘) [10:00 - 12:45] P.28	簡易家居維修 (張嘉俊先生) [11:30 - 12:30] P.29
下午12:30		BeMoved 舞蹈班 (趙亮怡姑娘) [11:30 - 12:30] P.16	孕育全新的自己: 女性能量 (1-2月) [12:00 - 1:00] (趙亮怡姑娘) P.17		
下午2:00					
下午3:00	* Gentle BeMoved 舞蹈班 (趙亮怡姑娘) [3:00 - 4:00] P.16				
下午3:30					
下午5:00	氣走路 (趙亮怡姑娘) [4:00 - 5:00] P.30	聊天不再尷尬 (1-2月) (趙亮怡姑娘) [4:00 - 5:00] P.10	自助縫寶寶 (1、3月) (陳嘉琪姑娘) [3:30 - 5:00] P.28	鬆GYM運動班 (1-2月) (張嘉俊先生) [3:30 - 4:30] P.29	

*恆常小組

智能手機應用班

日期：2024年1月2, 9, 16, 23, 30日及2月6, 20, 27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：全免

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

身心健康/優勢



職業治療工作坊

日期：2024年1月3, 10, 17, 24, 31日、2月7, 14, 21, 28日及3月6, 13, 20, 27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：全免

名額：12人

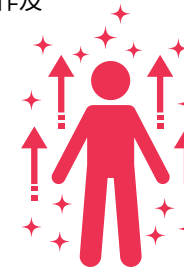
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

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

身心健康/優勢



自助縫補補

班別	日期	時間	地點
A班	2024年1月3, 10, 17, 24, 31日 (星期三)	下午3:30 - 5:00	715 活動室
B班	2024年3月6, 13, 20, 27日 (星期三)		

名額：每節6人

費用：全免

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。

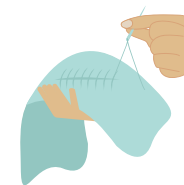
備註：可即日報名。

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

身心健康/優勢



Brain Gym 星期四

班別	日期	時間	地點
A班	2024年1月4, 11, 18, 25日、 2月1, 8, 15, 22, 29日及	上午10:00 - 11:15	1104A 活動室
B班	3月7, 14, 21, 28日 (星期四)	上午11:30 - 下午12:45	

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：全免

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

身心健康/優勢

鬆GYM運動班

身心健康/優勢

班別	日期	時間	地點
A班	2024年1月4, 11, 18, 25日及2月1日 (星期四)	下午3:30 - 4:30	紅磡Be fit 24-7 健身室
B班	2024年2月8, 15, 22, 29日及3月7日 (星期四)		

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：全免

名額：8人

備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) 會員須穿著合適的運動裝束及運動鞋。

3) 會員需要自備飲用水。

4) 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



職業治療工作坊 (初階班)

身心健康

日期：2024年1月8, 15, 22, 29日、2月5, 19, 26日及
3月4, 11, 18, 25日 (星期一)

時間：上午10:00 - 下午12:30

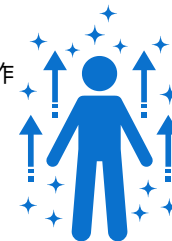
地點：715 活動室

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：全免 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



氣走路

身心健康/優勢

日期	時間	地點
2024年1月8, 15, 22日、 2月5, 19日及3月4, 11, 18日 (星期一)	下午4:00 - 5:00	906 樂藝坊
2024年1月29日, 2月26日、3月25日 (星期一)	下午1:00 - 5:30	待定

集合地點：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。像貓一樣，邁著輕快安靜的步伐。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人

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：職業治療助理趙亮怡姑娘

簡易家居維修

優勢

日期：2024年1月5, 12, 26日、2月2, 9, 16, 23日及3月1, 8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



大欖郊野公園

身心健康

日期：2024年3月15日 (星期五)

時間：上午9:30 - 下午12:30

地點：大欖郊野公園

集合地點：1104A 活動室

集合時間：上午9:15

內容：大欖郊野公園是一個美麗的地方，綠草如茵，提供一個愜意的環境供人們放鬆身心。在山地遠眺千島湖，欣賞到湖光山色，感受大自然的壯麗景色。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

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



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方式會向大家介紹「健康飲食」及「戒除物質濫用」。想要達致身心健康，吃進口的東西就要謹慎選擇了!

不同食物有不同的營養價值，而單一的食物無法提供人體所需的所有營養素。根據健康飲食金字塔，我們於日常飲食中應包含各食物類別，同時也要進食每一大類別中不同的食物，以吸收各種營養素，滿足身體需要。在份量上，進食太多或太少都不利於身體健康，我們的身體每天需要一定分量的營養素來維持最佳狀態。如果進食量不足，就很可能出現營養不良或相關營養缺乏的症狀；相反，若進食過量，則可導致營養過剩或增加肥胖的機會。

以下為一些健康飲食的小貼士：

- 吃最多—穀物類
- 吃多些—蔬菜和水果類
- 吃適量—肉、魚、蛋及替代品(包括乾豆)和奶類及替代品
- 吃最少—油、鹽、糖類
- 每天喝足夠的水份(成人: 6至8杯)



此外，飲酒是中國人傳統文化之一，尤其出現在社交場合當中。然而，不少人因不懂得節制酒量，以致飲酒過多或過密，損害身體。所以飲用酒精飲品要懂得節制，以盡量減少與酒精相關的危害。

透過參與龍澄坊活動，一方面能認識健康飲食的小貼士，多烹調健康又有營的食物，對身體健康的同時也能滿足口慾，身心大滿足!

另一方面也能認識某種物質或需謹慎使用，比如酒精，小酌或者怡情，但長久使用甚至濫用，就會禍從口入，得不償失!

備註：以下活動列為「興趣小組」

花茶物語

身心健康/希望

日期：2024年1月16, 23, 30日及2月6日(星期二)

時間：上午11:00 - 下午12:00

地點：911B 樂聚坊

內容：認識不同花草茶的功效，製作屬於你的養生花茶包。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：此活動為連續性活動，不用每月報名。

負責人：余彥瞳姑娘



素食多面睇

身心健康/優勢

日期：2024年2月7, 14, 21, 28日(星期三)

時間：下午1:30 - 3:00

地點：906 樂藝坊

內容：透過是次小組，分享素食資訊外，亦會一同烹調素食，其中一節會與參加者外出享用素食，於不同面向體驗素食文化。

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：劉嘉宝姑娘



備註：以下活動列為「興趣小組」

我係小廚神

身心健康/希望

日期：2024年3月1, 8, 15, 22日 (星期五)
 時間：下午3:00 - 5:00
 地點：911B 樂聚坊
 內容：享受煮食的樂趣，與你一起製作美味的食物。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘



備註：以下活動列為「大型活動」

講座—藥膳養生

身心健康

日期：2024年2月27日 (星期二)
 時間：下午2:30 - 3:45
 地點：906 樂藝坊
 內容：藥膳是指集合利用食材、飲食方式及地區文化來進行養生的一種方式，在中國具有悠久的歷史。本講座指出包括香港在內的嶺南飲食文化養生的智慧，帶給參加者養生認識。
 對象：龍澄坊會員或家屬
 費用：全免
 名額：25人
 負責人：何達華先生《國家公共營養師(高級)》資格、
 《中醫藥膳製作師》證書



一醉解千愁?

身心健康

日期：2024年3月20日 (星期三)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：透過講座，解開酒精減壓之謎，講解酒精攝取如何影響身心健康，以及正確使用酒精及減壓之法。
 對象：龍澄坊會員及家屬
 費用：全免
 名額：20人
 負責人：精神科護士何芷晴姑娘



普通話

身心健康/優勢

日期：2024年1月9, 16, 23, 30日 (星期二)
 時間：上午9:00 - 11:00
 地點：1104A 活動室
 內容：由專才導師教授普通話基礎拼音及日常實用會話。以興趣為主的教學方式，讓會員認識簡單的普通話拼音，及掌握日常普通話的溝通巧。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 專才導師：王麗蓉女士
 負責人：李滾軒先生

龍澄導師訓練日

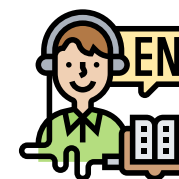
優勢/充權

日期：2024年2月21, 28日 (星期三)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：715 活動室
 內容：為招募及培訓龍澄導師，特舉辦為期兩日的訓練日。當中會介紹成為龍澄導師的培訓之路，亦會講解教班的技巧及處理突發事件的方法。
 對象：有意成為龍澄學堂導師的會員
 費用：全免
 名額：12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) 成為龍澄學堂導師必須完成兩天訓練日。
 負責人：黃恩奇先生及余彥瞳姑娘

基礎英語

身心健康/優勢/希望

日期：2024年3月7, 14, 21, 28日 (星期四)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：715 活動室
 內容：由龍澄導師以愉快、輕鬆的教學方式和大家一起學習實用的英文詞彙。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：參加者需俱備簡單的英文基礎。
 專才導師：溫靜思女士
 負責人：陳少玲姑娘



明愛義工運動日

充權

日期：2024年1月19日、2月16日及3月15日 (星期五)
 時間：上午9:15 - 11:30
 地點：明愛樂毅樂然展能中心
 集合時間：上午9:15
 集合地點：明愛樂毅樂然展能中心
 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，協助學員認識外界的知識。
 對象：已完成義工培訓的會員
 費用：全免
 名額：3人
 備註：此活動需要每月報名
 負責人：梁蕙儀姑娘

聖公會院舍長者探訪服務

充權/優勢

日期：2024年1月23日、2月20日及3月19日 (星期二)
 時間：下午2:00 - 4:00
 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：全免
 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1月29日 (星期一)
 時間：上午9:00 - 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：全免
 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3月9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：全免
 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



明愛互動日

充權/優勢

日期	時間	地點
2024年1月31日 (星期三)	上午9:45 - 11:45	明愛樂毅樂然展能中心
2024年2月29日 (星期四)		
2024年3月28日 (星期四)		

集合時間：上午9:45
 集合地點：明愛樂毅樂然展能中心
 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：全免
 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

2023義工嘉許禮

優勢/充權

日期：2024年3月2日 (星期六)
 時間：待定
 地點：待定
 內容：義工服務回顧，並感謝義工於過去一年在義工服務上的付出。
 對象：已登記並完成義工培訓之會員
 費用：待定
 名額：22人
 負責人：何達華先生



新人事 更有fun

大家好！可以叫我Brian，好高興能夠加入青年服務嘅團隊，期待之後與你哋見面，一齊玩👍



Hello 大家好，我係新加入Youth Team 社工Kirror～

「棲息所處處烽煙同在與你冒險」係我對工作嘅理想，歡迎同我分享你嘅故事，一齊無限制探險！

Hello 大家好 我係新加入youth team 嘅羅姑娘 可以叫我Stella~~ 平時中意周圍搵好嘢食同去旅行！期待之後嘅活動同大家交流



Helloooo我係社工郭姑娘 Naomi! 近排我有個煩惱，唔知養狗狗好定養貓貓好，對養寵物有興趣嘅大家可以搵我分享吓心得😊期望係今年同大家有更多分享同一齊玩👉

Hello，我係龍澄坊嘅朋輩支援員Leti，平時叫我啊儒都okay㗎，希望遲啲嘅唔同嘅活動同大家認識，一齊玩一齊傾吓計



有得揀就至啱玩

1月活動 - Let's系列

年青人每月gathering
一齊傾下2月玩咩好



2月活動 - Art緊MeTime

原來relax都係一門學問，試下透過唔同藝術元素去學習下

2月活動 - TBC

一齊參加由大家票選出嚟嘅活動

3月活動 - Let's系列

年青人每月gathering
一齊傾下4月玩咩好

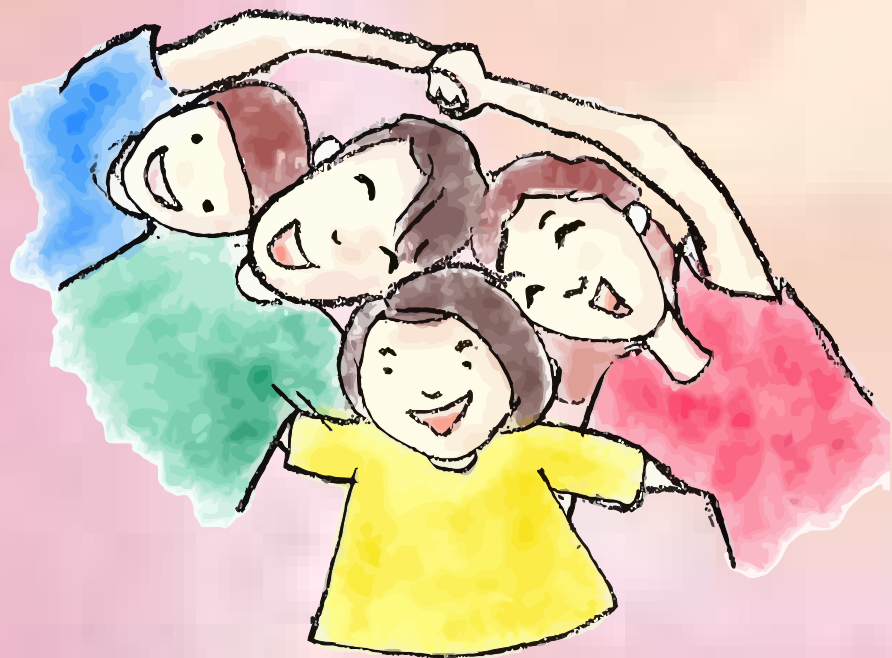


May 2024 be your best year yet

see you soon

「+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。



愛自己。家屬 / 照顧者

😊 愛自己 = 善待自己，就像當朋友在困惑中掙扎時，自己表現出同樣的善意與關懷

😊 照顧者全心全意照顧身邊人，其實十分需要好好安排時間 (Metime) 善待自己。以下的方法，你有善用嗎？

- 食個悠閒早餐
- 聽喜歡的歌
- 與朋友閒聊
- 做運動
- 每天讚賞自己一次
- 去海邊聽海浪
- 食個甜品
- 你話事：_____

😊 最後，學習「活在當下」，以靜觀讓我們以一個接納、開放的態度去正視個人情緒，為自我關懷建立了一個完整的框架。



「家」倍友愛家屬小組

身心健康/希望

日期	時間	地點	內容
2024年1月5日 (星期五)	上午10:30 - 下午12:00	715 活動室	朋輩輔導分享- 復元路上的得著，為自己及家人打打氣。
2024年2月17日 (星期六)	上午10:00 - 下午12:00	紅磡區	與中心義工隊合作，關心區內獨居長者，並於新年節日為長者送上祝福及關心，透過義工探訪體會關心與聆聽與照顧家人的關係，從中感受助人自助的價值。
2024年3月1日 (星期五)	上午10:30 - 下午12:00	715 活動室	護士講座- 「你今日訓得好嗎？」人生有三分之一時間訓覺，好好學習如何提升呢三分之一的人生時間，好好安眠。
2024年3月22日 (星期五) (待定)	下午2:00 - 5:00 (待定)	精神健康體驗館 (青山醫院)	到訪青山醫院的「精神健康體驗館」，一齊參觀俗稱「啤房」的保護房還原舊有精神病房原貌、透過體驗環節，以VR感受不同病徵的感覺，嘗試體會患病家人的感受，同時了解更多精神健康的資訊。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

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、林巧研姑娘、簡敏彥姑娘

小家屬活動 親子「瑜」樂

身心健康

日期：2024年1月20日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：906 樂藝坊

內容：練習瑜伽動作不但能讓體態更健康，還能令身體和精神得以放鬆。家長和孩子共同合作，透過身體接觸和正面的言語交流，促進安全和互動的親子關係，建立共同的話題和興趣。

對象：6 - 12歲小家屬及龍澄坊會員

費用：全免

名額：8組家庭

備註：1) 此活動乃小家屬親子活動，會員需陪同小家屬參加。

2) 參加者須穿著合適的運動裝束及運動鞋。

3) 參加者須穿著襪子。

4) 參加者需要自備飲用水。

負責人：陳穎瑜姑娘



小家屬新年活動

優勢/希望

話頭醒尾過新年及新春茶聚



日期：2024年2月3日 (星期六)

時間：下午2:00 - 4:30

地點：906 樂藝坊

內容：新年將至，祝賀的說話總少不了。小家屬的同工希望透過「醒獅工作坊」，讓小家屬有機會認識醒獅這傳統藝術，同時祝福各位大小家屬醒醒目目，生生猛猛；活動亦設有簡單茶聚，讓大小家屬可以共享新春小食，一同回顧過去一年的小家屬活動及對未來一年活動提出意見。

對象：6 - 12歲小家屬及龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人

備註：1) 此活動乃小家屬親子活動，會員需陪同小家屬參加。

2) 活動涉及一定活動量，請參加者按身體情況參加，活動當日需穿著運動鞋及合適衣物。

3) 「醒獅工作坊」將由專人分享有關醒獅的相關知識。

負責人：何梓維先生及鍾茵姑娘



自務活動

2023-24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
劉嘉宝姑娘

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
陳蕙瑩姑娘



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: 「東方威尼斯」出走之旅

身心健康/充權

日期：2024年1月19日(星期五)

時間：下午1:00 - 5:30

集合地點：中環碼頭

地點：大澳

內容：被譽為「東方威尼斯」的大澳，擁有著密密麻麻的水中棚屋和縱橫交錯的水道，令這個充滿獨特風情的小漁村，彷彿世外桃源的樂土。這個冬天，帶著大家出走大澳漁村，一起感受這個鄉郊地方獨有的風味！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人(有新會員名額)

備註：1) 現居於九龍塘及九龍城之會員優先。

2) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。

3) 參加者需自備車資。

負責人：陳蕙瑩姑娘及羅寶彥姑娘



C區: 新年睇場戲

身心健康/希望

日期：2024年2月6日(星期二)

時間：下午(待定)

集合地點：黃埔嘉禾戲院

內容：新年又到了，是時候與大家睇場戲，與其他會員一同感受新年氣氛。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人(有新會員名額)

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渡輪費。

負責人：簡敏彥姑娘及余彥瞳姑娘



A區: 共賞賀歲片

身心健康/希望

日期：2024年2月22日(星期四)

時間：下午(待定)

地點：又一城Festival Grand Cinema

內容：今年一月過新年！邀請大家共賞賀歲片，感受新年喜慶的氣氛。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

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。

負責人：蕭明輝先生及劉嘉寶姑娘



B區: 在啟德睇好戲

身心健康/希望

日期：2024年2月23日(星期五)

時間：下午(待定)

地點：啟德AIRSIDE商場

內容：啟德終於有全新的電影院！快來一同放鬆心情，盡情享受精彩的電影之旅吧！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人(有新會員名額)

備註：1) 此活動啟德區居民優先。

2) 參加者需自備車資。

負責人：陳智皓先生及陳少玲姑娘



D區: 踏出個快樂

身心健康/希望

日期：2024年3月8日(星期五)

時間：下午2:00 - 5:30

集合地點：香港仔海濱公園

內容：一起在海濱公園悠閒地遊玩，以及乘坐腳踏船飽覽美麗的維多利亞海港風景，透過活動可互相輕鬆交流、閒聊分享，放鬆身心！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 現居於土瓜灣區之會員優先。

2) 參加者需要自備車資。

3) 參加者需穿著輕便服裝及飲用水。

4) 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

車縫齊切磋



朋輩支援性小組：禪繞說故事 一起靜心繪畫，一起互相分享生命鼓勵小故事



氣炸爐新煮意



情緒紓壓工作坊



龍澄學堂捲紙樂遊遊



活動花絮

立體刺繡



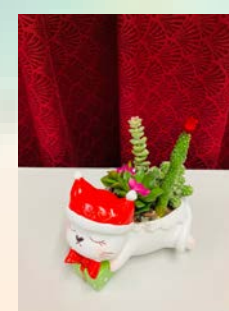
蠟動你心



懲教署秋季賣物會 - 作品



擁抱大自然



GOODBYE

中心動態



臨床心理學家 - 左穎怡姑娘

多謝各位係過去既日子入面對我既支持，有幸認識到大家，同大家一齊經歷一段段有趣既時光，希望日後有機會再與大家同聚。在此祝願各位身體健康、笑口常開！

資訊科技大使 - 張豪楷

小弟2022/01/18日入職，當我要離開時，心想的不是留下什麼感言，而是想起一件事。離開率是離開人數/起初人數+錄用人數（不算實習生）大家可以用7份季刊算算這一年多的變化得出數字後，建議使用Google搜尋。

最後留下個人聯絡方式

0afkenczkd,a1zpqcuie,jdcjl2ztbx,al3ebicmw,b4kbqwkdsq,5ouiptc
mcb,to6mznckxd,jqeczcd7kj
#kanczmdald,dfnaoincvx,ilkdwazbid

社工 - 尹子峯先生

不知不覺加入左龍澄坊已經一年多D，好高興係道認識到各位。如果日後有機會係街上再次遇見，不妨大家Say個Hi！最後祝大家身心健康！

HELLO



營運助理 - 張致勵先生

大家好，我係9月入職的營運助理，大家可以叫我Terry，偶係係日本第一天才兒童:野原新之助大師傅！好開心可以加入龍澄坊，未來日子希望大家多多指教！

精神健康工作員 - 張苑青姑娘

大家好，我是11月入職的精神健康工作員張苑青Angel，很高興能夠加入龍澄坊這個大家庭，與大家同行並成長。我喜歡音樂、健身、大自然、思考、笑……期待生命的軌跡互相交疊並擦出火花。往後請多多指教！

臨床心理學家 - 金穎雅姑娘

大家好，我係新嚟嘅臨床心理學家金姑娘。我平時會拉下小提琴，相信音樂可以將語言表達唔到嘅嘢抒發出嚟！我亦都好鍾意角落生物嘍，佢哋嘅故事會令人發掘到自己唔同嘅面向。我好期待同大家合作，多多指教～

精神健康助理 - 李灝軒先生

大家好，我是新入職的精神健康助理李灝軒，可稱呼我為李生，很高興能加入龍澄坊。期望能與各位一同學習更多新知識和了解更多新事物。在這過程中，一同尋覓新的方向，並向新的目標進發！

臨床心理學家 - 陳嘉蔚姑娘

大家好，我是臨床心理學家陳姑娘。我喜歡大自然和旅遊，平日愛看電影和動漫。在中心見面時，歡迎同我打招呼，期待認識各位！我會盡自己所能，為中心會員提供最適合的服務。

社工 - 楊子琪姑娘

大家好！我是新加入的社工楊姑娘，很高興能夠加入龍澄坊這個大家庭！我是一個電影愛好者，平時最喜歡觀賞不同類型的電影來釋放壓力，期待未來能與大家見面，一起聊天，一起體驗，一起成長！

計劃主任 - 莫文婕姑娘

大家好啊！我是新入職的計劃主任，可以叫我莫姑娘。平時，我都很喜歡和老友記談天說地，玩魔力橋和層層疊，所以很高興能加入龍澄坊的團隊，與有需要的老友記分享和交流數碼資訊及小貼士，又順便關心一下大家的近況和心情啊。如果大家中心或在社區見到我，歡迎和我Say個Hi。

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	趙穎敏姑娘*
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*、謝裕鈴姑娘*、王路恒先生*、何梓維先生*、鍾茵姑娘*、楊子琪姑娘*
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	余穎葳姑娘*

數碼精齡計劃

計劃主任	莫文婕姑娘
計劃助理	郭麗貞姑娘

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

精神健康工作人員	劉嘉寶姑娘 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
精神健康助理	李燕平姑娘 李灝軒先生
身心健康指導員 (至2024年1月15日)	鄧梓滢姑娘

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 趙亮怡姑娘

「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
---------	-------

朋輩支援服務

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

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
	一月一日	健康運動齊玩樂之布袋球 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.8 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.27 篆刻文化之旅 下午3:00 - 4:30 715活動室 P.8	職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 花花世界 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 正念講座及體驗工作坊-郁下好心情 上午10:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24 自愛的力量 下午2:00 - 3:30 906樂藝坊 P.19 自助縫補補A班 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.28	Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.28 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.28 運動伸展 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.14 玩轉906 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.10 這些「肌」會是屬於我的 下午2:30 - 3:30 外出 P.9 接納與承諾治療小組 下午3:00 - 5:00 1104A活動室 P.18 鬆GYM運動班A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.29 手作迎新春 下午3:30 - 5:00 715會議室 P.9	「家」倍友愛家屬小組 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.45 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.29 親親大自然 下午1:30 - 5:30 外出 P.10 「元」路山脊昇 下午2:30 - 5:00 外出 P.19 龍澄SING樂團 下午3:00 - 4:00 715活動室 P.15	暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.31
	1	2	3	4	5	6
我的馬拉松 上午8:30 - 10:00 外出 P.15	職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.30 精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.7 一閃一閃小星星 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.8 Gentle BeMoved舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.16 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.30	五味人生 上午9:00 - 10:30 906樂藝坊 P.20 龍澄學堂-普通話 上午9:00 - 11:00 1104A活動室 P.38 健康運動齊玩樂之布袋球 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.8 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.27 BeMoved舞蹈班 下午12:00 - 1:00 906樂藝坊 P.16 頌誦體驗班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 篆刻文化之旅 下午3:00 - 4:30 715活動室 P.8	職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 花花世界 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 自愛的力量 下午2:00 - 3:30 906樂藝坊 P.19 DIY皮革工作坊 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11 自助縫補補A班 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.28 當左手遇上右手 下午4:30 - 5:30 715會議室 P.17	Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.28 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.28 運動伸展 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.14 抗壓自救良方 下午2:00 - 3:15 715會議室 P.19 這些「肌」會是屬於我的 下午2:30 - 3:30 外出 P.9 接納與承諾治療小組 下午3:00 - 5:00 1104A活動室 P.18 鬆GYM運動班A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.29 手作迎新春 下午3:30 - 5:00 715會議室 P.9	簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.29 山頂快樂行 下午12:30 - 5:00 外出 P.24 樂聚談天坊 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.20 「元」路山脊昇 下午2:30 - 5:00 外出 P.19 龍澄SING樂團 下午3:00 - 4:00 715活動室 P.15	暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.31
7	8	9	10	11	12	13
	職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.30 精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.7 一閃一閃小星星 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.8 Gentle BeMoved舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.16 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.30	龍澄學堂-普通話 上午9:00 - 11:00 1104A活動室 P.38 健康運動齊玩樂之布袋球 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.8 花茶物語 上午11:00 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.36 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.27 BeMoved舞蹈班 下午12:00 - 1:00 906樂藝坊 P.16 頌誦體驗班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 篆刻文化之旅 下午3:00 - 4:30 715活動室 P.8 聊天不再尷尬 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.10	職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 花花世界 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 自愛的力量 下午2:00 - 3:30 906樂藝坊 P.19 DIY皮革工作坊 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11 自助縫補補A班 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.28 當左手遇上右手 下午4:30 - 5:30 715會議室 P.17	健體養生組 上午10:00 - 11:15 906樂藝坊 P.21 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.28 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.28 運動伸展 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.14 玩轉906 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.10 抗壓自救良方 下午2:00 - 3:15 715會議室 P.19 這些「肌」會是屬於我的 下午2:30 - 3:30 外出 P.9 接納與承諾治療小組 下午3:00 - 5:00 1104A活動室 P.18 鬆GYM運動班A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.29 手作迎新春 下午3:30 - 5:00 715會議室 P.9	明愛義工運動日 上午9:15 - 11:30 外出 P.39 動畫花月夜 上午10:00 - 下午12:00 1104A活動室 P.11 「東方威尼斯」出走之旅 下午1:00 - 5:30 外出 P.49 親親大自然 下午1:30 - 5:30 外出 P.10 「元」路山脊昇 下午2:30 - 5:00 外出 P.19 龍澄SING樂團 下午3:00 - 4:00 715活動室 P.15	暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.31 親子「瑜」樂 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.46
14	15	16	17	18	19	20
我的馬拉松 上午8:30 - 10:00 外出 P.15	職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.30 精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.7 一閃一閃小星星 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.8 Gentle BeMoved舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.16 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.30	龍澄學堂-普通話 上午9:00 - 11:00 1104A活動室 P.38 健康運動齊玩樂之布袋球 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.8 花茶物語 上午11:00 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.36 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.27 BeMoved舞蹈班 下午12:00 - 1:00 906樂藝坊 P.16 聖公會院舍長者探訪服務 下午2:00 - 4:00 外出 P.39 頌誦體驗班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 篆刻文化之旅 下午3:00 - 4:30 715活動室 P.8 聊天不再尷尬 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.10	職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 花花世界 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 孕育全新的自己：女性能量 下午12:00 - 1:00 906樂藝坊 P.17 自愛的力量 下午2:00 - 3:30 906樂藝坊 P.19 DIY皮革工作坊 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11 自助縫補補A班 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.28 當左手遇上右手 下午4:30 - 5:30 715會議室 P.17	Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.28 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.28 運動伸展 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.14 抗壓自救良方 下午2:00 - 3:15 715會議室 P.19 這些「肌」會是屬於我的 下午2:30 - 3:30 外出 P.9 接納與承諾治療小組 下午3:00 - 5:00 1104A活動室 P.18 鬆GYM運動班A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.29 手作迎新春 下午3:30 - 5:00 715會議室 P.9	動畫花月夜 上午10:00 - 下午12:00 1104A活動室 P.11 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.29 「元」路山脊昇 下午2:30 - 5:00 外出 P.19 龍澄SING樂團 下午3:00 - 4:00 715活動室 P.15	暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.31
21	22	23	24	25	26	27
28	為你而「展」-家維邨 上午9:00 - 下午12:00 外出 P.39 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.30 精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.7 氣走路 下午1:00 - 5:30 外出 P.30 一閃一閃小星星 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.7	五味人生 上午9:00 - 10:30 906樂藝坊 P.20 龍澄學堂-普通話 上午9:00 - 11:00 1104A活動室 P.38 健康運動齊玩樂之布袋球 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.8 花茶物語 上午11:00 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.36 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.27 BeMoved舞蹈班 下午12:00 - 1:00 906樂藝坊 P.16 頌誦體驗班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 聊天不再尷尬 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.10	明愛互動日 上午9:45 - 11:45 外出 P.40 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 花花世界 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 孕育全新的自己：女性能量 下午12:00 - 1:00 906樂藝坊 P.17 DIY皮革工作坊 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11 自助縫補補A班 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.28 當左手遇上右手 下午4:30 - 5:30 715會議室 P.17	1月活動行事曆		
P.59	29	30	31	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。		
						P.60

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	
	<h1>2月活動行事曆</h1> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 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。 </div>						
				1	2	3	
我的馬拉松 上午8:30 - 10:00 外出 P.15	精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.7 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.30 Gentle BeMoved舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.16	五味人生 上午9:00 - 10:30 906樂藝坊 P.20 花茶物語 上午11:00 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.36 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.27 BeMoved舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.16 玩轉906 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.10 聊天不再尷尬 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.10 新年睇場戲 下午(待定) 黃埔嘉禾戲院 P.49	職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 孕育全新的自己：女性能量 上午 11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.17 素食多面睇 下午1:30 - 3:00 906樂藝坊 P.36 真人圖書館聚會X簡介日 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.23 DIY皮革工作坊 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11	健體養生組 上午10:00 - 11:15 906樂藝坊 P.21 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.28 同你變靚D 上午11:00 - 下午12:30 715活動室 P.12 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.28 這些「肌」會是屬於我的 下午2:30 - 3:30 外出 P.9 廣告彩繽紛世界 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.12 鬆GYM運動班A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.29 接納與承諾治療小組 下午3:00 - 5:00 1104A活動室 P.18 鬆GYM運動班B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.29 Art緊Me Time 下午6:30 - 7:30 906樂藝坊 P.21	DIY唇膏體驗館 上午10:00 - 11:30 906樂藝坊 P.12 動畫花月夜 上午10:00 - 下午12:00 1104A活動室 P.11 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.29 龍澄SING樂園 下午3:00 - 4:00 715活動室 P.15 「元」路山畚畀 下午2:30 - 5:00 外出 P.19 龍澄SING樂園 下午3:00 - 4:00 715活動室 P.15	暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.31 話頭醒尾過新年及新春茶聚 下午2:00 - 4:30 906樂藝坊 P.46	
4	5	6	7	8	9	10	
農曆 年初 二 11	農曆 年初三 12	農曆 年初四 13				農曆年 初一 17	
我的馬拉松 上午8:30 - 10:00 外出 P.15	職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.30 精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.7 Gentle BeMoved舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.16 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.30	五味人生 上午9:00 - 10:30 906樂藝坊 P.20 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.27 BeMoved舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.16 聖公會院舍長者探訪服務 下午2:00 - 4:00 外出 P.39 玩轉906 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.10 織織復織織 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.13 護膚方法你要知 下午3:00 - 4:30 911B樂聚坊 P.13 聊天不再尷尬 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.10	職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 孕育全新的自己：女性能量 上午 11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.17 素食多面睇 下午1:30 - 3:00 906樂藝坊 P.36 龍澄導師訓練日 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.38 解讀五線譜 下午3:00 - 4:00 715會議室 P.17	Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.28 同你變靚D 上午11:00 - 下午12:30 715活動室 P.12 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.28 這些「肌」會是屬於我的 下午2:30 - 3:30 外出 P.9 龍澄SING樂園 下午3:00 - 4:00 715活動室 P.15 廣告彩繽紛世界 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.12 鬆GYM運動班B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.29 Art緊Me Time 下午6:30 - 7:30 906樂藝坊 P.21	明愛義工運動日 上午9:15 - 11:30 外出 P.39 DIY唇膏體驗館 上午10:00 - 11:30 906樂藝坊 P.12 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.29 初七新春團拜 時間(待定) 地點(待定) P.23	「家」倍友愛家屬小組 上午10:00 - 下午12:00 外出 P.45 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.31	
18	19	20	21	22	23	24	
	職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.30 精齡在綫 上午10:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.7 氣走路 下午1:00 - 5:30 外出 P.30	智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.27 BeMoved舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.16 講座—藥膳養生 下午2:30 - 3:45 906樂藝坊 P.37 織織復織織 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.13 護膚方法你要知 下午3:00 - 4:30 911B樂聚坊 P.13 聊天不再尷尬 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.10	職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 孕育全新的自己：女性能量 上午 11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.17 素食多面睇 下午1:30 - 3:00 906樂藝坊 P.36 龍澄導師訓練日 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.38 解讀五線譜 下午3:00 - 4:00 715會議室 P.17	明愛互動日 上午9:45 - 11:45 外出 P.40 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.28 同你變靚D 上午11:00 - 下午12:30 715活動室 P.12 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.28 氣走路 下午1:00 - 5:30 外出 P.30 接納與承諾治療小組 下午3:00 - 5:00 1104A活動室 P.18 鬆GYM運動班B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.29 Art緊Me Time 下午6:30 - 7:30 906樂藝坊 P.21	DIY唇膏體驗館 上午10:00 - 11:30 906樂藝坊 P.12 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.29 親親大自然 下午1:30 - 5:30 外出 P.10 「元」路山畚畀 下午2:30 - 5:00 外出 P.19 在啟德睇好戲 下午(待定) 外出 P.50	暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.31 樂齡友里-義工培訓課程 下午2:00 - 5:00 906樂藝坊 P.7	
P.61	26	27	28	29		P.62	

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	
	<h1>3月活動行事曆</h1> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin: 5px auto; width: fit-content;"> 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。 </div>					「家」倍友愛家屬小組 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.45 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.29 「元」路山音昇 下午2:30 - 5:00 外出 P.19 聲Sing相昔 下午3:00 - 4:00 715活動室 P.18 我係小廚神 下午3:00 - 5:00 911B樂聚坊 P.37	暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.31 二至三月生日會 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.25 2023義工嘉許禮 時間(待定) 地點(待定) P.40
3	職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.30 精齡在線 上午10:30 - 12:30 906樂藝坊 P.7 Gentle BeMoved舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.16 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.30	五味人生 上午9:00 - 10:30 906樂藝坊 P.20 你要識【皂】 上午10:00 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.14 同你一齊學刺繡 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.14 BeMoved舞蹈班 下午12:00 - 1:00 906樂藝坊 P.16 健康生活小程序 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.13 織織復織織 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.13 護膚方法你要知 下午3:00 - 4:30 911B樂聚坊 P.13 留家鈴 下午4:30 - 5:30 906樂藝坊 P.18	職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 玩轉906 下午1:30 - 3:00 906樂藝坊 P.10 禪繞說故事 下午2:00 - 3:00 715活動室 P.21 解讀五線譜 下午3:00 - 4:00 715會議室 P.17 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.28	Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.28 運動伸展 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.14 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.28 龍澄學堂-基礎英語 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.38 廣告彩繽紛世界 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.12 鬆GYM運動班B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.29	簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.29 踏出個快樂 下午2:00 - 5:30 外出 P.50 聲Sing相昔 下午3:00 - 4:00 715活動室 P.18 我係小廚神 下午3:00 - 5:00 911B樂聚坊 P.37 「元」路山音昇 下午2:30 - 5:00 外出 P.19	為你而「展」-中心剪髮服務 上午9:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.40 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.31	
4	5	6	7	8	9		
我的馬拉松 上午8:30 - 10:00 外出 P.15	職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.30 Gentle BeMoved舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.16 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.30 精齡遊學團 時間(待定) 地點(待定) P.7	你要識【皂】 上午10:00 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.14 同你一齊學刺繡 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.14 BeMoved舞蹈班 下午12:00 - 1:00 906樂藝坊 P.16 健康生活小程序 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.13 織織復織織 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.13 護膚方法你要知 下午3:00 - 4:30 911B樂聚坊 P.13 留家鈴 下午4:30 - 5:30 906樂藝坊 P.18	職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 禪繞說故事 下午2:00 - 下午3:00 715活動室 P.21 解讀五線譜 下午3:00 - 4:00 715會議室 P.17 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.28	健體養生組 上午10:00 - 11:15 906樂藝坊 P.21 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.28 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.28 運動伸展 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.14 龍澄學堂-基礎英語 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.38 廣告彩繽紛世界 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.12	明愛義工運動日 上午9:15 - 11:30 外出 P.39 大欄郊野公園 上午9:30 - 12:30 外出 P.30 親親大自然 下午1:30 - 5:30 外出 P.10 聲Sing相昔 下午3:00 - 4:00 715活動室 P.18 我係小廚神 下午3:00 - 5:00 911B樂聚坊 P.37	暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.31 一至三月新朋友聚一聚 下午2:30 - 3:30 715活動室 P.26	
10	11	12	13	14	15	16	
我的馬拉松 上午8:30 - 10:00 外出 P.15	職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.30 Gentle BeMoved舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.16 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.30	五味人生 上午9:00 - 10:30 906樂藝坊 P.20 你要識【皂】 上午10:00 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.14 同你一齊學刺繡 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.14 BeMoved舞蹈班 下午12:00 - 1:00 906樂藝坊 P.16 聖公會院舍長者探訪服務 下午2:00 - 4:00 外出 P.39 健康生活小程序 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.13 織織復織織 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.13 護膚方法你要知 下午3:00 - 4:30 911B樂聚坊 P.13 留家鈴 下午4:30 - 5:30 906樂藝坊 P.18	職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 玩轉906 下午1:30 - 3:00 906樂藝坊 P.10 禪繞說故事 下午2:00 - 3:00 715活動室 P.21 解讀五線譜 下午3:00 - 4:00 715會議室 P.17 一醉解千愁? 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.37 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.28	Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.28 運動伸展 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.14 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.28 龍澄學堂-基礎英語 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.38	「家」倍友愛家屬小組- 下午2:00 - 5:00 外出 P.45 聲Sing相昔 下午3:00 - 4:00 715活動室 P.18 我係小廚神 下午3:00 - 5:00 911B樂聚坊 P.37	暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.31	
17	18	19	20	21	22	23	
我的馬拉松 上午8:30 - 10:00 外出 P.15	職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.30 氣走路 下午1:00 - 5:30 外出 P.30	你要識【皂】 上午10:00 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.14 同你一齊學刺繡 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.14 留一天「嶼」你喘息 上午11:00 - 下午5:00 外出 P.26 健康生活小程序 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.13 織織復織織 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.13 留家鈴 下午4:30 - 5:30 906樂藝坊 P.18	職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.28 禪繞說故事 下午2:00 - 3:00 715活動室 P.21 龍澄會員大會 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.26 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.28	明愛互動日 上午9:45 - 11:45 外出 P.40 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.28 運動伸展 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.14 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.28 龍澄學堂-基礎英語 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.38	耶穌受難節	耶穌受難節翌日	
24 31 P.63	25	26	27	28	29	30 P.64	



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。