



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：2025年9月
印刷數量：1400份



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



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						

郵票：

郵寄地址：



善導會
SideBySide



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

龍澄坊

活動

通訊

2025年

10-12月



封面設計：會員Winci

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

會員大會
P.7

自務活動
P.8

興趣小組
P.9-16

治療及發展性小組
P.17-19

職業治療小組
P.20-25

朋輩支援性小組
P.26-28

暢敘星期六 P.29
健康檢查站 P.30

活動報名表
P.31-32

年青人活動
P.33-34

真人圖書館
P.35

龍澄學堂
P.35-36

家屬服務
P.37-40

支援性小組
P.41

義工服務
P.41-42

六個健康生活管理方式
P.43-45

分區活動
P.46-48

大型活動
P.49-50

活動花絮
P.51

中心動態
P.52

龍澄坊團隊
P.53-54

10至12月活動行事曆
P.55-60

會員天地/惡劣天氣安排
P.61-62

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

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)



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：182 88
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

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。



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31-32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
10月	2025年9月11~16日	2025年9月17日(星期三) 下午2:00-下午2:30 911B樂聚坊	2025年9月17~22日
11月	2025年10月16~21日	2025年10月22日(星期三) 下午2:00-下午2:30 911B樂聚坊	2025年10月22~27日
12月	2025年11月13~18日	2025年11月19日(星期三) 下午2:00-下午2:30 911B樂聚坊	2025年11月19~24日

負責人：吳穎琳姑娘、陳蕙瑩姑娘、陳少玲姑娘、余彥瞳姑娘、李滾軒先生、梁芷珊姑娘。

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十三至十六。

服務質素標準十三：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

服務質素標準十四：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

服務質素標準十五：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

服務質素標準十六：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

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

會員大會

舉行日期：2025年6月12日

會員大會

1. 讚賞與期望：多元文化及嶄新活動

許多會員對近期新增的印度文化及專業導師任教的劍擊小組表示讚賞，認為活動帶來新鮮感，並感受到中心職員的用心籌備。有會員憶述，正是在過往的會員大會上建議舉辦劍擊活動，不久後便夢想成真，這讓他們深切感受到意見被中心所重視。

中心回應：

感謝大家對新活動的支持！我們已將各位對劍擊小組的喜愛轉達給負責的職業治療師同事，並會積極探討開辦進階班的可能性。同時，我們亦樂見大家對不同文化活動的興趣，並預告將會推出印度舞小組，歡迎會員們報名參加。未來，我們會繼續鼓勵新加入的同事發揮專長，為大家帶來更多元化的活動選擇。

2. 活動類型建議：動靜皆宜，滿足不同興趣

會上，會員們期望活動能動靜皆宜，提出了大量建議，涵蓋體育活動（如球類、攀石）、藝術興趣（如流行曲、書法），以至身心靈健康（如靜觀、禪修）及各類戶外參觀（如博物館、主題樂園及特色本地遊）等。

中心回應：

中心積極回應，並預告7月至9月將推出夾Band音樂小組、手機攝影及定格動畫製作等新小組，以回應大家對音樂及新穎活動的期望。至於參觀活動，中心會繼續申請M+博物館導賞及爭取主題樂園門票，並由專業同工定期舉辦靜觀活動。就境外旅遊的建議，因涉及安全及證件問題，中心會審慎研究。我們亦解釋，部分活動重辦是為了讓更多會員有機會參與。

其他意見及分享

1. 善用通訊渠道

有會員建議，除了發佈活動資訊，中心的WhatsApp群組亦可用於通知緊急事宜，例如在三號風球等惡劣天氣下，外出活動的臨時安排。

中心回應：

這是一個非常實用的建議。中心將會認真及慎重地考慮此建議的可行性，希望能更有效地向會員發放重要訊息。

2. 會員的溫馨分享

會上，我們亦聆聽到許多感人的分享。有會員表示，參加中心活動的半年來，對個人情緒及精神健康有極大幫助。更有會員以「三從四德」來形容自己參與活動後的正面改變：

- 三從：從參與活動中發掘自身潛能、從經歷起伏中成長、從容的態度面對事情。
- 四得：食得、睡得、病得、玩得。

這些分享讓我們深受鼓舞，亦是對中心工作最大的肯定。

自務活動

2025—26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，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

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



珠繡初體驗

身心健康/希望/優勢

日期：2025年11月6、13、20、27日 (星期四)
 時間：上午11:00 – 下午12:30
 地點：715會議室
 內容：無論你是初學者還是有經驗的手作愛好者，這裡提供友好的交流平台，讓大家一起分享技巧、靈感，創作出美麗的珠繡作品。
 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



輕鬆做手工

身心健康/希望

日期：2025年11月3、10、17、24日 (星期一)
 時間：下午3:00 – 下午4:30
 地點：911B樂聚坊
 內容：一起動動雙手，一起製作屬於你的手工。
 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



環遊世界

身心健康/希望

日期：2025年11月13、20、27日 (星期四)
 2025年12月4、11、18日 (星期四)
 時間：下午3:00 – 下午4:00
 地點：906樂藝坊
 內容：用眼睛感受各地的風土人情、用耳朵享受來自世界的聲音、用嘴巴品嚐各地的特產，來一趟用眼睛去的旅行。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：余彥瞳姑娘



燭動你心

身心健康/希望

日期：2025年10月14、16、21、23日 (星期二/四)
 時間：上午11:00 – 下午12:00
 地點：715會議室
 內容：歡迎加入蠟燭製作小組，讓我們一起探索不同款式的蠟燭製作技巧，並在過程中享受創作的樂趣。
 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



小皮匠

身心健康

日期：2025年11月5、12、19、26日 (星期三)
 時間：下午2:30 – 下午4:00
 地點：715會議室
 內容：通過各款皮革的縫製，度過一個愉快的下午。
 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



毛衣刺繡

身心健康/希望

日期：2025年10月14、21、28日 (星期二)
 2025年11月4、11、18日 (星期二)
 時間：下午2:30 – 下午4:00
 地點：715活動室
 內容：在毛衣上刺繡，學習簡易的刺繡技巧，創作出美麗的作品。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：1) 此小組屬連續性小組，不用每月報名。
 負責人：陳少玲姑娘



綠幕場景 - 轉轉轉

身心健康/優勢

組別	日期	時間
A組	2025年11月4、11、18、25日 (星期二)	上午10:30 - 上午11:30
B組	2025年12月1、8、15、22日 (星期一)	下午3:30 - 下午4:30

地點：906樂藝坊

內容：透過課堂讓會員認識及體驗綠幕技術製作的相片。
綠幕技術能自由背景替換，讓會員如同親歷其景
遊歷世界，共同創作出獨特的相片。

對象：龍澄坊會員 費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 會員必須持有具攝影功能的手提電話。

2) 願意成為拍攝對象。

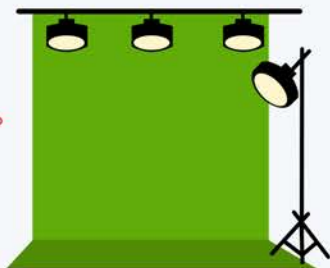
3) 因課程涉及拍攝性質，

會員必須簽署拍攝同意書作教學用途。

4) A班及B班需分別報名。

5) A班和B班的中籤名額互不重疊，確保兩班的中籤者無重複。

負責人：梁芷珊姑娘



玩轉906

身心健康/優勢

日期：2025年10月15、22日(星期三)

2025年11月19、26日(星期三)

2025年12月3、17日(星期三)

時間：下午2:00 - 下午3:30

地點：906樂藝坊

內容：於906室共享歡樂！包括策略與運氣的
桌上遊戲、展示歌喉的卡拉OK、
考驗反應速度與技巧的乒乓波以及
彈奏自己旋律的音樂樂器等等。

對象：龍澄坊會員 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：李瀟軒先生



手機APP新手應用班

身心健康/優勢

日期：2025年11月5、12、19、26、28日(星期三/五)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：911B樂聚坊

內容：介紹基本手機應用程式(App)的使用方法，包括WhatsApp、
天文台、港鐵、九巴、YouTube等，幫助會員提升日常生活的
便利性與效率，輕鬆掌握手機應用。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 會員必須持有可以下載應用程式的智能手機。

負責人：梁芷珊姑娘



相片修圖工作坊

身心健康/優勢

日期：2025年10月3、10、17、24、31日(星期五)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：911B樂聚坊

內容：教授使用手機應用程式「美圖秀秀」進行基礎修圖、
特效添加及創意編輯，提升照片質感與藝術性，
讓參加者能輕鬆創作出美麗的作品。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 會員必須持有可以下載應用程式的智能手機。

負責人：梁芷珊姑娘



香港懷舊金曲音樂會

身心健康

日期：2025年12月2、10、16、23、30日(星期二/三)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：911B樂聚坊

內容：重溫細聽昔日的經典金曲，例如：《上海灘》、
《忘盡心中情》、《明星》、《舊夢不須記》
等等歌曲，讓會員感受音樂的魅力與回憶。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：梁芷珊姑娘



港鐵社區畫廊展 《相畫心聲給你知》

身心健康/希望/充權

主題	日期	時間	地點	
手機攝影新手村	2025年10月 2、9、16、 23、30日 (星期四)	下午3:00 - 下午4:00	911B 樂聚坊	透過手機攝影，幫助會員學習拍攝技巧，發掘身邊美好瞬間，提升創意和自信，享受輕鬆愉快的攝影時光。
色彩之旅： 相片彩畫	2025年11月 6、13、20、 27日(星期四) 2025年12月 4、11日 (星期四)	下午2:30 - 下午4:00	715 活動室	參加者將根據提供的相片，運用自己的想像力和藝術才華，繪製出廣告彩畫。這次藝術創作能與他人分享靈感與創意的時光。
畫展精選 - 畫展培訓	2026年1月 8、15、 22、29日 (星期四)	下午2:30 - 下午4:00	715 活動室	整合畫展作品，並培訓藝術家為畫展作導賞。

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，不需每月報名。

2) 參加者需要全部出席3個活動以及
2026年2月紅磡港鐵社區畫廊展
(日期時間稍後通知)。

3) 參加者完成之作品會用於
紅磡港鐵社區畫廊展之用，
3-6個月後歸還予參加者。

4) 參加者外出活動需穿著合適之運動
裝束，自備飲用水、雨傘及蚊怕水。

5) 參加者必須持有具攝影功能的手機電話。

6) 參加者有機會被攝影或成為拍攝對象。

負責人：梁芷珊姑娘、李瀟軒先生、陳少玲姑娘



四格夢工場

身心健康/希望

日期：2025年10月2、9、16、23、30日(星期四)

2025年11月6日(星期四)

時間：上午10:00 - 上午11:30

地點：1104A活動室

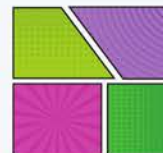
內容：創作一個有趣的四格漫畫應何處下手？認識基本繪畫技巧及知識，了解四格漫畫故事創作原則，以及如何使用漫畫表達自己。

對象：龍澄坊會員 費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：李瀟軒先生



靜物水彩

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2025年10月6、13、20、27日(星期一)

2025年11月3、10、17日(星期一)

時間：下午1:00 - 下午2:30

地點：715會議室

內容：學習水彩不同的技法。

對象：龍澄坊會員 費用：全免

名額：8人

備註：1) 此小組屬連續性小組，不用每月報名。

2) 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



填滿心中彩

身心健康/希望/充權

日期：2025年10月6、13、20、27日(星期一)

時間：上午10:00 - 上午11:30

地點：1104A活動室

內容：使用木顏色填出自己心中的色彩，訓練自己的耐性，把顏色薄填滿。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：李瀟軒先生



愛護你的小嘴巴

身心健康/希望

日期：2025年10月14、21、28日 (星期二)
 2025年11月4日 (星期二)
 時間：下午12:30 - 下午1:30
 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)
 備註：活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：余彥瞳姑娘



自己護膚品自己做

身心健康/希望

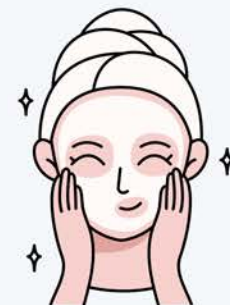
日期：2025年10月21、28日 (星期二)
 2025年11月4、11、18日 (星期二)
 時間：下午4:00 - 下午5:00
 地點：911B樂聚坊
 內容：讓參加者了解自己的皮膚的需要，
 為自己打造天然、健康的護膚品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：余彥瞳姑娘



白雪公主的秘密

身心健康/希望/優勢

日期：2025年12月10、12、17、19日 (星期三/五)
 時間：上午10:30 - 上午11:30
 地點：715會議室
 內容：分享不同美白、抗皺、提亮肌膚的護膚配方，
 提升大家的護膚常識，促進肌膚健康。
 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



香出好心情

身心健康/希望

日期：2025年10月2、9、16、23、30日 (星期四)
 時間：下午4:00 - 下午5:00
 地點：911B樂聚坊
 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：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘



穩定巧手定勝負

身心健康/希望/充權

日期：2025年10月6、13日 (星期一)
 地點：1104A活動室
 日期：2025年10月20、27日 (星期一)
 地點：906樂藝坊
 時間：下午1:30 - 下午2:30
 內容：專注於手眼協調與準確性的桌遊挑戰，
 透過各項堆疊性的桌遊，於輕鬆愉快的
 環境中提升自己的技能和專注力。
 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



「元」路上 - 生命探索之旅

身心健康/希望

日期：2025年11月4、11、18、25日(星期二)(第一階段)
2025年12月2、9、16、23日(星期二)(第二階段)
時間：下午2:30 - 下午5:00
地點：遊走香港城市或郊區地方
內容：透過靜觀療愈，以「復元概念」角度，探索身邊社區的可觀可感，從而發掘自己內心的可相信可能性；過程中，透視城市中演化變遷，進一步認識成長上的情感是成就更美好的自己，明白在「元」路上總有美好的風光。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：1) 外出需要自備活動來回交通費
2) 外出活動，請穿著舒適衣物、鞋及自備足夠食水。
3) 活動分兩個階段(11月及12月)，每個階段需個別報名。

負責人：梁蕙儀姑娘、劉家俊先生



茶藝.人生

身心健康

日期：2025年11月6、13、20、27日(星期四)
時間：上午10:30 - 下午12:00
地點：906樂藝坊
內容：學習及體驗中國茶藝之美，欣賞泡茶的過程，引導泡茶者及飲茶者進入心境平和的境界，也是中醫調養情志的觀念。
包括：1) 訓練專注：靜觀茶葉、水質、水溫等；
2) 學習到茶具擺設及設計、茶藝的工藝；
3) 反思、心聲分享、香花茶品嚐。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：1) 參加者需全部出席合共4節小組。
2) 合適者會通知小組前面談。

負責人：何達華先生《茶藝師證書(中國人力資源與社會保障部)》



慈悲治療小組

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2025年10月23、30日、11月13、20、27日、12月4日(星期四)
時間：下午3:00 - 下午5:00
地點：1104A活動室
內容：我們與其他動物有什麼不同？你可能會說，我們更聰明、更有創造力、更能追求自己想要的生活。但作為代價，我們似乎也更容易焦慮、更容易憂鬱、更加不自由……我們無法選擇自己的大腦構造和成長環境，以及相伴而來的掙扎與痛苦。這不是我們的錯，但是我們怎樣才能更好地照顧自己？慈悲就是唯一的答案。
在這六周的小組中，我們將一步步靠近慈悲——慈悲是什麼？慈悲如何在人與人之間以及自身之中流動？我們如何培養自己的慈悲心？通過思考這些問題，或許我們能以更多的勇氣與智慧回應生命的詰問。

對象：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) 此小組屬連續性活動，無須每次報名。

負責人：趙德丞博士(臨床心理學家)



心轉·念轉·臉轉

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2025年10月3、10、17、24日(星期五)
時間：上午10:30 - 下午12:00
地點：715會議室
內容：透過接納與承諾治療，參加者學習在情緒困擾中覺察與轉化，重新連結自身價值，實踐有意義的人生行動，讓心轉、念轉、臉也轉亮。

對象：龍澄坊會員 費用：全免

名額：8人

備註：1) 參加者須出席全部四節小組活動。
2) 負責工作員將於小組開始前聯絡參加者，了解其需要及期望，並遴選合適會員參與。

負責人：李婉寧姑娘



心靈之旅

身心健康

日期：2025年12月1、8、15、22日(星期一)
 時間：下午 3:00 - 下午4:30
 地點：1104A 活動室
 內容：本小組與大家關顧身心靈健康，認識自己身體，情緒，和靈性上的需要，提升自我認識。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人
 備註：參加者需出席全部合共4節小組。
 負責人：簡敏彥姑娘



園藝怡情

身心健康

日期：2025年10月10、17、24、31日(星期五)
 時間：下午4:00 - 下午5:30
 地點：906樂藝坊
 內容：透過製作組合盆栽、壓花畫等園藝活動，學習覺察及調節情緒。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人
 備註：參加者需全部出席合共4節小組。
 負責人：林詠瑜姑娘



快樂的記憶牆

身心健康

日期：2025年10月9、16、23、30日(星期四)
 時間：下午3:00 - 下午4:30
 地點：715活動室
 內容：以「正向情緒」幫助自己提升幸福感、自我價值感與人際連結等告方面。然而，生命中其實有許多快樂因子，不經意的點綴在你我的環境裡，想像那些讓你開心、覺得幸福的美好，都是在任何時候發生的，快樂其實是可以養成的。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人
 備註：此活動屬連續性，必須全部出席，負責工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者期望及需要，並對睡眠健康有興趣。
 負責人：黃雲輝先生



職業治療訓練時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
10:00			* 職業治療 工作坊 (陳嘉琪姑娘) [10:00-12:30]		
10:30			* 認知訓練 星期三 (11-12月) (施竣騫先生) A[10:00-11:15] B[11:30-12:45]		
11:00	* 職業治療 工作坊(初階班) (施竣騫先生及張嘉 俊先生) [10:00-12:30]	藤籃工作坊 (11-12月) (張嘉俊先生) [11:00-12:30]			新手簡易料理 (10月17日) (鄧小慧姑娘) [11:00-12:30]
11:30			新手簡易料理 (10月8日) (鄧小慧姑娘) [11:00-12:30]		
12:00					
12:30 ~ 14:30					
15:00	新手簡易料理 (10月20及27日) (鄧小慧姑娘) [15:00-16:30]		OT 有氧健身 星 期三 (10-11月) (陳嘉琪姑娘) [3:30-4:30] 鬆GYM運動班 (10-11月) (張嘉俊先生) [3:30-4:30] 自助縫補補 (10-11月) (鄧小慧姑娘) [3:30-5:00]	鬆GYM運動班 (11月) (張嘉俊先生) [3:30-4:30]	
15:30		健身氣功八段錦 (11-12月) (施竣騫先生) [15:00-16:00]			
16:00	扭扭毛絨條 (11-12月) (鄧小慧姑娘) [15:00-16:30]				
16:30					

*恆常小組

OT 有氧健身 星期三

身心健康/優勢

日期：2025年10月15、22日 (星期三)

2025年11月19、26日 (星期三)

時間：下午3:30 - 下午4:30

地點：906樂藝坊

內容：一齊做帶氧運動，減肥健體抗衰老
(內容包括拉筋及肌肉鍛鍊)。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10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) 會員須自備飲用水。

4) 會員須自行評估身體狀況是否適合參加此項活動。

負責人：職業治療師 陳嘉琪姑娘



自助縫補補

身心健康 / 優勢

日期：2025年10月8、15、22日 及 11月5日 (星期三) (A班)

2025年11月12、19、26日 及 12月3日 (星期三) (B班)

時間：下午3:30 - 下午5:00

地點：715活動室

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。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：每節6人

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：職業治療助理 鄧小慧姑娘



職業治療工作坊 (初階班)

身心健康

日期：2025年10月20、27日 (星期一)

2025年11月3、10、17、24日 (星期一)

2025年12月1、8、15、22、29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 施竣騫先生 及 職業治療助理 張嘉俊先生



職業治療工作坊

身心健康 / 優勢

日期：2025年10月8、15日 (星期三)

2025年11月5、12、19、26日 (星期三)

2025年12月3、10、17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



認知訓練星期三

身心健康/優勢

日期：2025年11月5、12、19、26日 (星期三) AB

2025年12月3、10、17日 (星期三) AB

時間：A組：上午10:00 - 上午11:15

B組：上午11:30 - 下午12:45

地點：1104A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：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，職業治療師為參加者

進行認知測試，按能力進行分組。

3) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療師 施竣騫先生



歌連臣角道

身心健康

日期：2025年12月19日 (星期五)

時間：上午9:30 - 下午14:00

地點：小西灣

集合地點：1104A活動室

集合時間：上午 09:15

出發時間：上午 09:30

內容：山徑有少量樓梯級及有頗長的斜坡，所以有一定的難度，可以享受大自然的美景，還能放鬆身心。歡迎各位會員報名參與。

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、鄧小慧姑娘



健身氣功八段錦

身心健康/優勢

日期：2025年11月4、11、18、25日 (星期二)

2025年12月2、9日 (星期二)

時間：下午3:00 - 下午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：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) 參加者需穿著合適之運動衣物。

負責人：職業治療師 施竣騫先生



鬆GYM運動班

身心健康/優勢

	日期	時間	地點
A班 (4堂)	2025年10月8、15、22日 及11月5日 (星期三)	下午3:30 - 下午4:30	紅磡Befit 24-7 健身室
B班 (4堂)	2025年11月6、13、20、27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) 會員須穿著合適的運動裝束及運動鞋。

2) 會員須自備飲用水。

3) 會員須自行評估身體狀況是否適合參加此項活動。

4) 此活動需每月報名。

負責人：職業治療助理 張嘉俊先生



扭扭毛絨條

身心健康/優勢

日期：2025年11月3、10、17、24日(星期一)

2025年12月1、8、15、22日(星期一)

時間：下午3:00 – 下午4:30

地點：715活動室

內容：鐵絲毛絨條顏色鮮艷，可隨意扭成不同的形狀，變化多端，可製作各種美麗的花束及小動物，享受創作的樂趣。

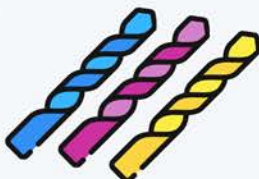
對象：龍澄坊會員

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 鄧小慧姑娘



藤籃工作坊

優勢

日期：2025年11月11、18、25日(星期二)

2025年12月2、9、16、23日(星期二)

時間：上午11:00 – 下午12:30

地點：715會議室

內容：利用仿製藤學習編織藤籃，感受傳統手織文化。

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：職業治療助理 張嘉俊先生



新手簡易料理

身心健康/優勢

日期：2025年10月8、17日(星期三、五)

時間：上午11:00 – 下午12:30

日期：2025年10月20、27日(星期一)

時間：下午3:00 – 下午4:30

地點：906 樂藝坊

內容：運用簡易的烹調技巧，炮製美味的料理，享受入廚的樂趣。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：6人

負責人：職業治療助理 鄧小慧姑娘



善導會
SideBySide



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

基礎朋輩訓練課程 2025

精神健康服務

內容簡介

對朋輩支援有興趣的會員，可以透過本課程，學習基本的溝通和助人技巧，並且進一步善用自已的復元經歷 / 故事，裝備成為朋輩大使。

課程日期(單元一至六):

2025年11月7、14、21、28日，及12月5、12日(逢星期五)(共6節)

體驗課(2次):

預計於2025年12月中旬至明年1月中旬期間舉行，詳情會於課程首日公佈

課程總結:

預計於2026年1月下旬舉行，詳情會於課程首日公佈

課程時間:

下午2:30至4:30(兩小時)

課程地點:

九龍紅磡馬頭圍道37號
紅磡商業中心B座9樓906室



費用：全免

截止報名日期：2025年9月30日(二)

報讀須知

1. 如對本課程有興趣之會員請向所屬中心職員報名。
2. 申請者須出席課程面試，以便工作員了解期望及進行甄選
3. 面試前請先參與本會網上義工基礎訓練課程及通過網上考試。
4. 以朋輩大使身份於會內提供服務，可獲得相關津貼(每小時)。

課程查詢:

鑽石中途宿舍:
2695 4666 (黃桂芳姑娘)

導航計劃-精神復元人士過渡支援服務試驗計劃:
3706 9899 (謝詠欣姑娘)

龍澄坊:

2332 5332 (王路恒先生、陳嘉琪姑娘)



相聚一刻: 減壓篇

朋輩支援

日期：2025年10月14、21、28及11月4日(星期二)

時間：下午2:00 - 下午3:00

地點：715會議室

內容：會員之間彼此分享，一起分享如何減壓及方法，朋輩間彼此支援。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：董佩雯姑娘



五味人生

身心健康/希望/朋輩支援/優勢

日期：2025年11月3、10、17、24日(星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:00

地點：906樂藝坊

內容：一起分享日常生活事和一起做活動，提升身心健康，朋輩間彼此陪伴。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

負責人：董佩雯姑娘、陳少玲姑娘



相聚一刻:和諧粉彩

身心健康/希望/朋輩支援

日期：2025年12月2、10、16、23日(星期二/三)

時間：下午2:00 - 下午3:30

地點：715活動室，715會議室

內容：與朋輩支援員一起繪畫和諧粉彩，互相祝福鼓勵，發揮朋輩支援精神。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

負責人：董佩雯姑娘



樂聚談天坊

身心健康/朋輩支援

日期	主題	地點	
2025年 10月24日(星期五)	輕黏土手工活動	906樂藝坊	
2025年 11月25日(星期二)	靜心曼陀羅活動	715會議室	
2025年 12月19日(星期五)	幻想小夜燈活動	906樂藝坊	

時間：下午2:30 - 下午4:00

內容：分享正念與精神健康的關係，培養專注力減少雜念，達到減壓的功效。關注彼此情緒，重新認識自己需要。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：6-8人

備註：此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。

負責人：梁傑釗先生



賽馬會樂齡同行計劃
Jockey Club Holistic Support Project
for Elderly Mental Wellness

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：_____

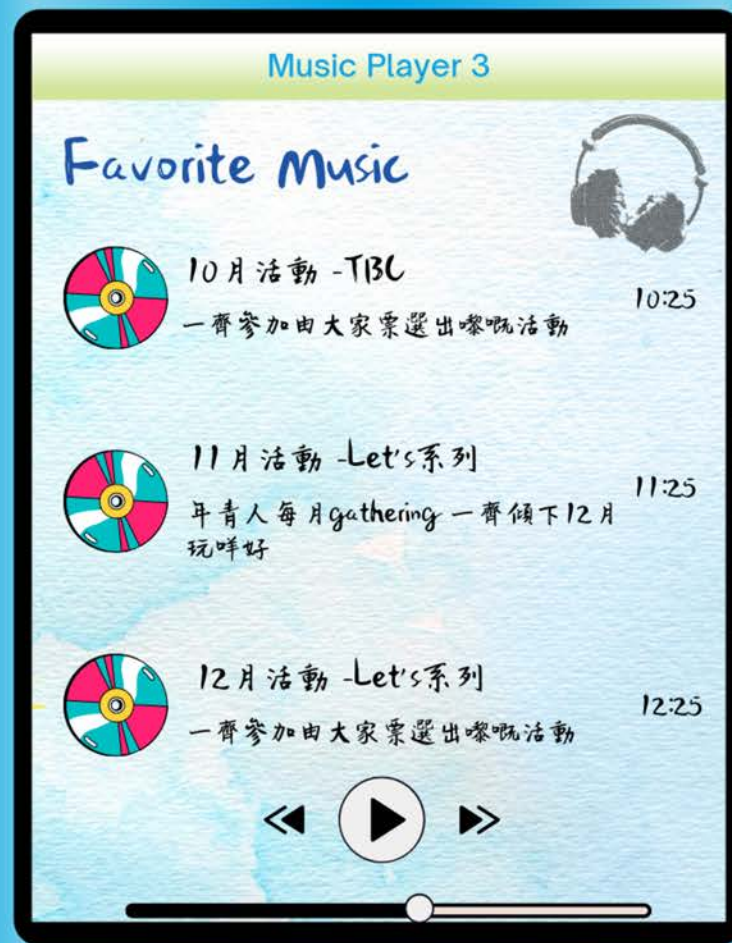
備註：_____

#繼續Glow

眨眼間，2025年已經過咗大半，雖然可能遇上唔少挑戰，但我哋好感恩能夠同大家一齊，創造好多珍貴嘅回憶。

過去嘅季度，多謝大家參與各種活動，包括製作精美嘅生果撻、挑戰芬蘭木棋同全程投入玩party game，令每一個時刻都充滿笑聲同溫暖。

係迎接秋冬嘅來臨，我哋好期待同大家一齊探索更多可能性，發揮創意，繼續同大家Go Glow Grow!



真人圖書館聚會

優勢/充權

日期：2025年12月16日(星期二)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：715 活動室

內容：每季一次聚會，分享真人圖書館最新資訊及技巧訓練，交流各人經驗及得著。

對象：龍澄坊會員(曾接受真人圖書館訓練)

費用：全免

名額：12人

負責人：文明麗姑娘、吳穎琳姑娘



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：王路恒先生、余彥瞳姑娘

龍澄學堂 - 恆常培訓班

身心健康/希望

日期：2025年12月15日(星期一)

時間：上午10:30 - 下午12:00

地點：906樂藝坊

內容：培訓班主要教授小組設計、帶領技巧，以及與職員、會員的溝通技巧，亦會為導師帶來龍澄學堂的最新資訊。

對象：龍澄導師

費用：全免

名額：15人

備註：1) 鼓勵所有導師出席培訓班。

2) 自2026年1月1日起，所有龍澄導師每年最少完成1次培訓班。

負責人：王路恒先生



龍澄學堂 - 結業禮

身心健康/希望

日期：2025年12月12日(星期五)

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：906樂藝坊

內容：2025年的龍澄學堂已來到尾聲，讓我們藉著結業禮，感謝導師們的付出和會員們的參與，一同記錄這美好時刻。

對象：歷屆龍澄導師及曾參與龍澄學堂小組之會員

費用：全免

名額：20人

負責人：王路恒先生、余彥瞳姑娘



「+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。



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~

童伴去賣旗

優勢/充權

日期：2025年10月18日 (星期六)
時間：上午9:00 – 下午11:00
地點：906樂藝坊
內容：誠邀你成為小小義工，參與香港盲人輔導會的賣旗籌款活動。一起用愛心支持視障朋友，讓愛及關懷在社區中傳遞！
對象：龍澄坊會員及小家屬
費用：全免 名額：16人
備註：1) 請帶備雨傘、防曬及防蚊用品。
2) 此活動乃小家屬親子活動，會員需陪同小家屬出席。
負責人：梁依琳姑娘

童伴你心小組

優勢/充權

日期	時間	內容	主題
2025年12月13日 (星期六)	上午11:00 - 下午12:00	親子製作小食	透過製作小食，發掘優勢，提高自我覺察
	下午12:00 - 下午1:00	共渡聖誕聯歡日，親子遊戲	舒緩壓力，提高社交技巧

地點：906樂藝坊
對象：龍澄坊會員及小家屬
費用：全免 名額：16人
備註：1) 此活動乃小家屬親子活動，會員需陪同小家屬出席。
2) 此活動會提供小食，如參加者有食物敏感，請在小組前告知工作人員。

負責人：陳智皓先生



「家」倍友愛家屬小組

優勢/充權

日期	地點	內容	主題
2025年10月3日 (星期五)	906樂藝坊	中秋節活動	家庭照、製作甜品、猜燈謎
2025年11月7日 (星期五)	仁濟大愛中醫診所	中醫義診	自我關懷，照顧者資訊

時間：上午10:30 - 下午12:00

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、簡敏彥姑娘、薛奐珩姑娘



「家」去郊遊

身心健康/希望

「一家去郊遊」同大家尋尋覓覓，發掘城市中的新顏舊貌，更重要與家人樂聚天倫，發揮「同行者」角色。

日期：2025年10月17日 (星期五)

時間：下午2:00 - 下午5:00

地點：站見-鐵路展 (紅磡)

內容：鐵路不僅是交通工具，更是生活夥伴，帶動社會發展。鐵路故事，也是我們的集體回憶，無論是當年坐火車回鄉探親的種種逸事，還是「黃頭」、「烏蠅頭」等列車暱稱，抑或讓我們琅琅上口的車站廣播、「港鐵宋體」標誌字體、馬賽克車站建築等等，多年來陪伴無數港人成長，情懷滿載。

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 (可多於一位)。

2) 視乎天氣情況，活動有機會作出改動。

3) 參加者需自備車資。

負責人：劉家俊先生、薛奐珩姑娘



「家」義行動

身心健康/希望

家屬們 (照顧者) 擁有很多專長，讓愛心延續發揮出去，為社區作貢獻。

日期	時間	地點	內容
2025年 10月18日 (星期六)	上午9:00- 下午12:00	紅磡區	義工賣旗(盲人輔導會)，體驗義工服務
2025年 11月21日 (星期五)	上午10:00- 下午12:00	東華三院 照顧者資源中心	參觀東華三院照顧者資源中心，認識社區服務
2025年 12月12日 (星期五)	上午10:30- 下午12:00	715室	製作小手工，準備小禮物作社區探訪
2025年 12月19日 (星期五)	下午2:00- 下午4:00	社區機構 (待定)	將愛心帶給社區，服務社區人士，發揮專長，加強對社區歸屬感

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。

負責人：劉家俊先生、
簡敏彥姑娘、
薛奐珩姑娘、
陳少玲姑娘



健體養生組

身心健康

日期：2025年10月16日（星期四）
2025年11月14日（星期五）
2025年12月4日（星期四）
時間：上午10:30 – 上午11:45
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1次進行，歡迎每個月報名。
負責人：何達華先生



聖公會院舍長者探訪服務

優勢/充權

日期：2025年10-12月待定
時間：下午1:30 – 下午3:30
地點：香港聖公會安老院舍外展專業服務隊（九龍中）
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：4-5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：2025年10月20日（星期一）
時間：上午10:00 – 下午12:00
地點：家維邨長者康樂中心
內容：為社區長者提供免費的義工剪髮服務。
對象：剪髮義工
費用：全免 名額：4-6人
備註：1) 此活動與本會義務工作發展部義工合作協辦。
2) 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、梁傑釗先生



為你而「展」 - 真善美邨

希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2025年11月14日（星期五）
時間：上午9:45 – 下午12:00
地點：真善美邨長者康樂中心
內容：為社區長者提供免費的義工剪髮服務。
對象：剪髮義工
費用：全免 名額：4-6人
備註：1) 此活動與本會義務工作發展部義工合作協辦。
2) 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、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：2025年12月6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 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、梁傑釗先生



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(飲酒吸煙等)作為減壓的方式

建立良好的習慣 提升身心健康

優質睡眠可以提高專注力、穩定情緒，並有助控制體重。要擁有優質睡眠，可以從以下各方面着手：

1. 規律作息：設定就寢時間，最佳入眠時間為晚上11時前，同時建議每天盡量在固定的時間上床睡覺和起床，以建立穩定的生理時鐘，有助改善睡眠品質。
2. 營造良好睡眠環境：一個黑暗、安靜和涼爽的臥室環境有助於促進睡眠；同時亦要遠離電子產品，因為電磁波會影響睡眠。
3. 睡前放鬆身心：避免在睡前進行過於刺激的活動，可以嘗試泡澡、聽輕音樂、閱讀、冥想，又或是喝茶放鬆，都可以有助入睡。
4. 注意飲食：睡前避免吃得過飽，以免影響消化及睡眠；同時亦要避免大量飲水，減少夜間起床如廁的機會。
5. 適度運動：睡前可以在床上做簡單伸展運動，有助釋放一天的壓力及放鬆繃緊的肌肉。

備註：以下活動列為「興趣小組」

悠然布袋球

身心健康/希望/充權

日期：2025年10月15、22日 (星期三)
2025年11月19、26日 (星期三)

時間：上午10:00 - 上午11:30

地點：906樂藝坊

內容：促進身體活動！在輕鬆愉快的氛圍中，通過布袋球簡單的規則和友好的競爭，迎接健康與快樂的每一天！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人 (有新會員名額)

備註：活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：李滾軒先生



草本植物香

身心健康/優勢

日期：2025年10月15、17、22、24日(星期三/五)

時間：下午2:30 – 下午3:30

地點：715會議室

內容：走進植物的香氛世界，感受草藥療癒的神秘功效！這款仿南美阿根廷的線香，承載著古老智慧，融合了珍貴的草本植物香氣。天然的素材與療癒的草藥交織，讓每一縷輕煙與香氣成為自然與靈性之間的橋樑。無論你是香氛的愛好者、手作的匠人，還是神秘學的探索者，這份獨特的體驗都將讓你流連忘返。

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



知茶識趣

身心健康/希望

日期：2025年11月19、26日(星期三)

2025年12月3、10、17、24日(星期三)

時間：下午3:00 – 下午4:30

地點：906樂藝坊

內容：透過親手沖泡一盞好茶，容讓自己於頃刻之間，放下塵勞，傾聽內心所需。

對象：龍澄坊會員 費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：余彥瞳姑娘



分區網絡

負責職員

A區：何文田區

蕭明輝先生

B區：啟德區

薛奕珩姑娘及陳少玲姑娘

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

文明麗姑娘

E區：九龍城及九龍塘區

黃雲輝先生及李灝軒先生

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。

A區：進入坪洲

身心健康/希望

日期：2025年11月14日(星期五)

時間：下午1:00 – 下午5:30

地點：坪洲

集合地點：12:30 中環6號碼頭

內容：坪洲(舊稱「平洲」)全島地勢平坦，面積不足一平方公里，既有輕鬆易行的郊遊小徑，亦有純樸恬靜的小島風情。與會員一同體驗坪洲風景，在風和日麗的秋天郊遊一下。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16人(有新會員名額)

備註：1) 此活動何文田區的會員優先。

2) 參加者需自備車費。

3) 參加者請穿著輕便服裝，防曬物資，防蚊用品及飲用水。

負責人：蕭明輝先生



B區：健行燒烤樂

身心健康/希望

日期：2025年12月19日 (星期五)

時間：下午12:30 - 下午6:00

地點：大尾督

內容：在景色宜人的海灘散步，慢行在堤壩欣賞美景，有效放鬆心情，減輕生活壓力。活動中，我們還會一起燒烤，促進參與者之間的交流與友誼。這次活動不僅能增強身心健康，還能讓大家享受大自然的美好與樂趣，歡迎大家踴躍參加！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16人 (有新會員名額)

備註：1) 此活動啟德區的會員優先。

2) 參加者需自備車費。

3) 參加者請穿著輕便服裝，防曬物資，防蚊用品及飲用水。

4) 視乎天氣情況，此活動有機會作出更改。

負責人：薛奐珩姑娘、陳少玲姑娘

**D區：步遊土瓜灣**

身心健康/希望

日期：2025年11月21日 (星期五)

時間：下午2:30 - 下午5:00

地點：土瓜灣

內容：行走於土瓜灣的角落，放慢腳步欣賞我們的社區，一同發掘和尋訪區內的毛筆博物館、古物舊物店，慢活人生。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16人 (有新會員名額)

備註：1) 此活動土瓜灣區的會員優先。

2) 視乎天氣情況，

此活動有機會作出更改。

負責人：文明麗姑娘

**C區：投投是道**

身心健康/希望

日期：2025年12月5日 (星期五)

時間：下午2:30 - 下午5:30

地點：投委會理財教育體驗館

內容：透過參與各種互動遊戲和沉浸式體驗活動，邊玩邊學投資理財知識，提升理財能力。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16人 (有新會員名額)

備註：1) 此活動紅磡及黃埔區的會員優先。

2) 參加者需自備車費。

3) 視乎天氣情況，此活動有機會作出更改。

負責人：簡敏彥姑娘、余彥瞳姑娘

**E區：九龍城秋冬好戲派**

身心健康/希望/優勢

日期：2025年10月31日 (星期五)

時間：下午(待定)

地點：Festival Grand Cinema (又一城戲院)

內容：秋冬到來，與大家共同到九龍城觀賞電影，一同體驗與眾不同的觀影。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16人 (有新會員名額)

備註：1) 此活動九龍塘及九龍城區的會員優先。

2) 參加者需要自備車資。

3) 視乎天氣情況，此活動有機會作出改動。

負責人：黃雲輝先生、李滾軒先生



會員大會

充權/希望

日期：2025年12月12日(星期五)

時間：下午2:30 – 下午4:00

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：全免

名額：20人

備註：此活動會於網上直播。

負責人：林詠瑜姑娘、陳少玲姑娘



講座—嶺南文化的養生智慧

身心健康

日期：2025年11月4日(星期二)

時間：上午10:30 – 上午11:45

地點：715活動室

內容：讓會員通過是次講座“嶺南飲食文化著重養生”，南方人講究「藥食同源」，善用各種藥材入饌，並發展出煲湯、涼茶等獨特的飲食習慣，以達到養生保健的目的。

對象：龍澄坊會員或家屬 費用：全免

名額：20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



馬灣的風情

希望

日期：2025年11月7日(星期五)

時間：上午10:30 – 下午4:30

地點：906樂藝坊

內容：帶領參加者前往位於新界大嶼山及青衣之間的馬灣，探索這個隱秘的海島寶地。在這裡，你將欣賞到壯麗的海岸線和迷人的自然景觀，並會參觀新地標彩虹村，馬灣探索日將成為你難忘的回憶！

對象：龍澄坊會員 費用：全免

名額：24人(有新會員名額)(會員17人，家屬7人)

負責人：李滾軒先生、陳少玲姑娘



迎新大會

希望

日期：2025年10月24日(星期五)

時間：上午10:30 – 下午12:00

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：15人(有新會員名額)

備註：此活動為新會員優先。

負責人：李滾軒先生



樂聚聖誕2025

身心健康/希望/優勢

日期：2025年12月9日(星期二)

時間：上午11:00 – 下午3:00

地點：城景國際(油麻地窩打老道23號)

內容：聖誕節即將來臨！誠摯邀請各位會員及家屬一起參與，提前感受聖誕的歡樂氛圍。讓我們共同慶祝這個充滿喜悅的節日，期待與大家共享美好時光！

對象：龍澄坊會員或家屬 費用：\$92

名額：75人(會員53人，家屬22人)(有新會員名額)

備註：參加者須自行到活動場地

負責人：陳少玲姑娘、陳惠瑩姑娘

報名日期：2025年10月16 - 21日

抽籤日期：2025年10月22日

通知及繳費日期：2025年10月22 - 27日



十至十一月生日會

身心健康/希望

日期：2025年11月22日(星期六)

時間：下午2:00 – 下午4:00

地點：906樂藝坊

內容：邀請十至十一月生日的你同來慶祝生日和玩遊戲，度過一個開心的下午。

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：余彥瞳姑娘



活動花絮

絲帶繡



黏土花工作坊



花花世界



「復元」概念中，我們重視精神復元人士的「個人化」，即使大家做着相同的事工，亦可以有不同的結果，百花齊放。

中心動態



社工兼活動統籌主任 - 林詠瑜姑娘

大家好，我係7月新加入龍澄坊嘅社工林姑娘Fish，我鍾意行山、種花、打波，希望有機會同大家多啲交流，探索生活，期待見到你地。



社工 - 王宇軒先生

大家好！我係龍澄坊嘅社工王宇軒先生Cyrus。我平時鍾意打羽毛球、行山、玩桌上遊戲同睇書。期待同大家喺活動上見面，交流促進身心靈的好方法，一齊活出豐盛的人生！



朋輩支援員 - 葉麗婷姑娘

Hello! 我係8月份加入嘅朋輩支援員葉姑娘Lighting。作為過來人，復元喺漫長嘅路，我都行左好耐好耐，最緊要係：我哋願意行！過去透過畫畫、攝影、插花、行山等等，用心感受自己情感，學習與自己相處，慢慢放低心中嘅大石頭，希望嚟緊有更多機會同大家分享同一齊進行活動！



註冊護士精神科 林美儀姑娘、
精神健康工作員 馮約恒先生、
精神健康助理 Pavan先生、
臨床心理學家助理 盧思睿姑娘
已離開龍澄坊團隊
祝福他們前程錦繡，生活愉快！

龍澄坊團隊

社會工作服務

高級經理	馬焯堅先生
署理經理	陳健權先生*
行政督導主任	繆咏荷姑娘*、林巧妍姑娘*
臨床督導主任	梁浩宜姑娘*
社工兼 活動統籌主任	林詠瑜姑娘*
社工	劉家俊先生*、何達華先生* 蕭明輝先生*、梁蕙儀姑娘* 郭蘊慧姑娘*、梁依琳姑娘* 陳智皓先生*、簡敏彥姑娘* 李婉寧姑娘*、薛奕珩姑娘* 楊子琪姑娘*、黃雲輝先生* 文明麗姑娘*、王宇軒先生* 王路恒先生*、尹浩然先生* 待聘
註冊護士	待聘

*註冊社工

賽馬會樂齡同行計劃

計劃主管	余穎紅姑娘*
社工	待聘

朋輩支援服務

高級朋輩支援員	董佩雯姑娘
朋輩支援員	梁傑釗先生 張倩瑜姑娘 葉麗婷姑娘

行政支援服務

總務助理	陳志榮先生
營運助理	李百倪先生
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	吳穎琳姑娘 陳蕙瑩姑娘 陳少玲姑娘 余彥瞳姑娘 李滾軒先生 待聘
精神健康助理	梁芷珊姑娘 待聘

職業治療服務

職業治療師	陳嘉琪姑娘 施竣騫先生
職業治療助理	張嘉俊先生 鄧小慧姑娘

「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	李翠珊姑娘 趙德丞博士 待聘
臨床心理學家助理	待聘

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
10月活動行事曆		國慶日				
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
P.55						P.56

週日

週一

週二

週三

週四

週五

週六

11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。

暢聚星期六 1030am P.29

1

暢聚星期六 1030am P.29

8

暢聚星期六 1030am P.29

15

暢聚星期六 1030am P.29

十至十一月生日會
2pm-4pm P.50

22

暢聚星期六 1030am P.29

P.58

職業治療工作坊 (初階班)
10am-1230pm P.22
五味人生 1030am-12pm P.27
靜物水彩 1pm-230pm P.14
扭扭毛絨條 3pm-430pm P.25
輕鬆做手工 3pm-430pm P.9

綠幕場景 - 轉轉轉A
1030am-1130am P.11
講座—嶺南文化的養生智慧
1030am-1145am P.49
愛護你的小嘴巴 1230pm-130pm P.15
毛衣刺繡 230pm-4pm P.10
相聚一刻: 減壓篇 2pm-3pm P.27
「元」路上 - 生命探索之旅
230pm-5pm P.17
健身氣功八段錦 3pm-4pm P.24
自己護膚品自己做 4pm-5pm P.15

職業治療工作坊 10am-1230pm P.22
認知訓練星期三A 10am-1115am P.23
認知訓練星期三B 1130am-1245pm P.23
小皮匠 230pm-4pm P.10
手機APP新手應用班 3pm-4pm P.12
自助縫補補A 330pm-5pm P.21
鬆GYM運動班A 330pm-430pm P.24

四格夢工場 10am-1130am P.14
茶藝。人生 1030am-12pm P.17
珠繡初體驗 11am-1230pm P.9
色彩之旅: 相片彩畫 230pm-4pm P.13
鬆GYM運動班B 330pm-430pm P.24

「家」倍友愛家屬小組
1030am-12pm P.39
馬灣的風情 1030am-430pm P.49
基礎朋輩訓練課程2025
230pm-430pm P.26

職業治療工作坊 (初階班)
10am-1230pm P.22
五味人生 1030am-12pm P.27
靜物水彩 1pm-230pm P.14
扭扭毛絨條 3pm-430pm P.25
輕鬆做手工 3pm-430pm P.9

綠幕場景 - 轉轉轉A
1030am-1130am P.11
藤籃工作坊 11am-1230pm P.25
毛衣刺繡 230pm-4pm P.10
「元」路上 - 生命探索之旅
230pm-5pm P.17
健身氣功八段錦 3pm-4pm P.24
自己護膚品自己做 4pm-5pm P.15

職業治療工作坊 10am-1230pm P.22
認知訓練星期三A 10am-1115am P.23
認知訓練星期三B 1130am-1245pm P.23
小皮匠 230pm-4pm P.10
手機APP新手應用班 3pm-4pm P.12
自助縫補補B 330pm-5pm P.21

茶藝。人生 1030am-12pm P.17
珠繡初體驗 11am-1230pm P.9
色彩之旅: 相片彩畫 230pm-4pm P.13
環遊世界 3pm-4pm P.9
慈悲治療小組 3pm-5pm P.18
鬆GYM運動班B 330pm-430pm P.24

為你而「展」 - 真善美邨
945am-12pm P.41
健體養生組 1030am-1145am P.41
A區: 進入坪洲 1pm-530pm P.46
基礎朋輩訓練課程2025
230pm-430pm P.26

職業治療工作坊 (初階班)
10am-1230pm P.22
五味人生 1030am-12pm P.27
靜物水彩 1pm-230pm P.14
扭扭毛絨條 3pm-430pm P.25
輕鬆做手工 3pm-430pm P.9

綠幕場景 - 轉轉轉A
1030am-1130am P.11
藤籃工作坊 11am-1230pm P.25
毛衣刺繡 230pm-4pm P.10
「元」路上 - 生命探索之旅
230pm-5pm P.17
健身氣功八段錦 3pm-4pm P.24
自己護膚品自己做 4pm-5pm P.15

悠然布袋球 10am-1130am P.44
職業治療工作坊 10am-1230pm P.22
認知訓練星期三A 10am-1115am P.23
認知訓練星期三B 1130am-1245pm P.23
玩轉906 2pm-330pm P.11
小皮匠 230pm-4pm P.10
手機APP新手應用班 3pm-4pm P.12
知茶識趣 3pm-430pm P.45
OT 有氣健身 星期三 330pm-430pm P.21
自助縫補補B 330pm-5pm P.21

茶藝。人生 1030am-12pm P.17
珠繡初體驗 11am-1230pm P.9
色彩之旅: 相片彩畫 230pm-4pm P.13
環遊世界 3pm-4pm P.9
慈悲治療小組 3pm-5pm P.18
鬆GYM運動班B 330pm-430pm P.24

一「家」義行動 10am-12pm P.40
基礎朋輩訓練課程2025
230pm-430pm P.26
D區: 步遊土瓜灣 230pm-5pm P.48

職業治療工作坊 (初階班)
10am-1230pm P.22
五味人生 1030am-12pm P.27
扭扭毛絨條 3pm-430pm P.25
輕鬆做手工 3pm-430pm P.9

綠幕場景 - 轉轉轉A
1030am-1130am P.11
藤籃工作坊 11am-1230pm P.25
樂聚談天坊曼陀羅 230pm-4pm P.28
「元」路上 - 生命探索之旅
230pm-5pm P.17
健身氣功八段錦 3pm-4pm P.24

悠然布袋球 10am-1130am P.44
職業治療工作坊 10am-1230pm P.22
認知訓練星期三A 10am-1115am P.23
認知訓練星期三B 1130am-1245pm P.23
玩轉906 2pm-330pm P.11
小皮匠 230pm-4pm P.10
手機APP新手應用班 3pm-4pm P.12
知茶識趣 3pm-430pm P.45
OT 有氣健身 星期三 330pm-430pm P.21
自助縫補補B 330pm-5pm P.21

茶藝。人生 1030am-12pm P.17
珠繡初體驗 11am-1230pm P.9
色彩之旅: 相片彩畫 230pm-4pm P.13
環遊世界 3pm-4pm P.9
慈悲治療小組 3pm-5pm P.18
鬆GYM運動班B 330pm-430pm P.24

手機APP新手應用班 3pm-4pm P.12
基礎朋輩訓練課程2025
230pm-430pm P.26

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
職業治療工作坊 (初階班) 10am-1230pm P.22 心靈之旅 3pm-430pm P.19 扭扭毛絨條 3pm-430pm P.25 綠幕場景 - 轉轉轉B 330pm-430pm P.11 1	藤籃工作坊 11am-1230pm P.25 相聚一刻:和諧粉彩 2pm-330pm P.27 「元」路上 - 生命探索之旅 230pm-5pm P.17 香港懷舊金曲音樂會 3pm-4pm P.12 健身氣功八段錦 3pm-4pm P.24 2	職業治療工作坊 10am-1230pm P.22 認知訓練星期三A 10am-1115am P.23 認知訓練星期三B 1130am-1245pm P.23 玩轉906 2pm-330pm P.11 知茶識趣 3pm-430pm P.45 自助縫補補B 330pm-5pm P.21 3	健體養生組 1030am-1145am P.41 色彩之旅: 相片彩畫 230pm-4pm P.13 環遊世界 3pm-4pm P.9 慈悲治療小組 3pm-5pm P.18 4	基礎朋輩訓練課程2025 230pm-430pm P.26 C區: 投投是道 230pm-530pm P.47 5	為你而「展」-中心剪髮服務 930am-12pm P.42 暢聚星期六 1030am P.29 義分享-全會義工聚會 3pm-8pm P.42 6	
職業治療工作坊 (初階班) 10am-1230pm P.22 心靈之旅 3pm-430pm P.19 扭扭毛絨條 3pm-430pm P.25 綠幕場景 - 轉轉轉B 330pm-430pm P.11 7	藤籃工作坊 11am-1230pm P.25 樂聚聖誕2025 11am-3pm P.50 「元」路上 - 生命探索之旅 230pm-5pm P.17 香港懷舊金曲音樂會 3pm-4pm P.12 健身氣功八段錦 3pm-4pm P.24 8	職業治療工作坊 10am-1230pm P.22 認知訓練星期三A 10am-1115am P.23 認知訓練星期三B 1130am-1245pm P.23 白雪公主的秘密 1030am-1130am P.16 相聚一刻:和諧粉彩 2pm-330pm P.27 知茶識趣 3pm-430pm P.45 9	色彩之旅: 相片彩畫 230pm-4pm P.13 環遊世界 3pm-4pm P.9 10	白雪公主的秘密 1030am-1130am P.16 一「家」義行動 1030am-12pm P.40 龍澄學堂 - 結業禮 11am-1230pm P.36 會員大會 230pm-400pm P.49 基礎朋輩訓練課程2025 230pm-430pm P.26 11	暢聚星期六 1030am P.29 童伴你心小組 11am-1pm P.38 12	
職業治療工作坊 (初階班) 10am-1230pm P.22 龍澄學堂 - 恆常培訓班 1030am-12pm P.36 心靈之旅 3pm-430pm P.19 扭扭毛絨條 3pm-430pm P.25 綠幕場景 - 轉轉轉B 330pm-430pm P.11 14	藤籃工作坊 11am-1230pm P.25 相聚一刻:和諧粉彩 2pm-330pm P.27 「元」路上 - 生命探索之旅 230pm-5pm P.17 香港懷舊金曲音樂會 3pm-4pm P.12 真人圖書館聚會 3pm-430pm P.35 15	職業治療工作坊 10am-1230pm P.22 認知訓練星期三A 10am-1115am P.23 認知訓練星期三B 1130am-1245pm P.23 白雪公主的秘密 1030am-1130am P.16 玩轉906 2pm-330pm P.11 知茶識趣 3pm-430pm P.45 16	環遊世界 3pm-4pm P.9 17	歌連臣角道 930am-2pm P.23 白雪公主的秘密 1030am-1130am P.16 B區: 健行燒烤樂 1230pm-6pm P.47 一「家」義行動 2pm-4pm P.40 樂聚談天坊小夜燈 230pm-4pm P.28 18	暢聚星期六 1030am P.29 19	
職業治療工作坊 (初階班) 10am-1230pm P.22 心靈之旅 3pm-430pm P.19 扭扭毛絨條 3pm-430pm P.25 綠幕場景 - 轉轉轉B 330pm-430pm P.11 21	藤籃工作坊 11am-1230pm P.25 相聚一刻:和諧粉彩 2pm-330pm P.27 「元」路上 - 生命探索之旅 230pm-5pm P.17 香港懷舊金曲音樂會 3pm-4pm P.12 22	知茶識趣 3pm-430pm P.45 23	聖誕節 24	聖誕節後 第一個周日 25	暢聚星期六 1030am P.29 26	
職業治療工作坊 (初階班) 10am-1230pm P.22 28	香港懷舊金曲音樂會 3pm-4pm P.12 29	30	31	12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。 P.59 P.60		



「為環保出一分力」

檢視會員接收紙本活動通訊的需要



為響應環保，龍澄坊將會檢視郵寄紙本通訊予會員的需要，稍後龍澄坊職員會陸續聯絡各會員，以了解大家對接收紙本活動通訊的需要。

同時，我們鼓勵會員到善導會網站瀏覽電子通訊(瀏覽路徑請參閱下圖指示)，並協助有需要的會員學習。如有任何查詢，歡迎致電中心與負責同工或當值職員聯絡。

瀏覽善導會網站路徑：

第1步：輸入善導會網頁

www.sidebyside.org.hk

第2步：在「本會服務」中選擇
「精神健康」

第3步：進入「精神健康」服務後，
選擇「精神健康綜合社區中心」

進入「精神健康綜合社區中心」後，
往下查看，看見「刊物」
欄目後，便可按個人需要點擊該季度的
活動通訊來查看



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 T1	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 ⌊3	✓	視乎情況而定	✗
八號颱風訊號或以上 或極端天氣 ⚡8	✗	✗	✗
雷暴警告 ⚡ 雷暴 Thunderstorm	✓	✓	視乎情況而定
黃色暴雨 ☁ 黃 Amber	✓	✓	視乎情況而定
紅色暴雨 ☁ 紅 Red	✓	視乎情況而定	✗
黑色暴雨 ☁ 黑 Black	✗	✗	✗

✓ 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。