



善導會
SideBySide

郵票:

郵寄地址:

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：2026年8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						

善導會
SideBySide



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

政府資助計劃
Government-funded programme

龍澄坊

活動通訊

2026年
10-12月



活動推介 P.7-8
1. 甦WALK伴你跑
2. 樂聚聖誕2026

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

報名安排/會員天地
P.5-6

活動推介
P.7-8

興趣小組
P.9-15

自務活動
P.16

職業治療小組
P.17-21

支援性小組
P.21

治療及發展性小組
P.22-26

P.1

義工服務
P.27-28

真人圖書館
P.28

貓房
P.29

防騙提示
P.30

活動報名表
P.31-32

六個健康生活管理方式
P.33-34

朋輩支援性小組
P.35-37

會員大會
P.38

分區活動
P.39-40

大型活動
P.41-42

樂齡同行計劃
P.43-44

龍澄學堂
P.45-46

家屬服務/星際守護者
P.47-48

年青人活動
P.49-50

活動花絮/中心動態
P.51-52

龍澄坊團隊
P.53-54

4至6月活動行事曆
P.55-60

服務標準話你知/
意見收集箱 P.61

惡劣天氣安排
P.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	2026年9月10~15日	2026年9月16日(星期三) 下午2:00-下午2:30 911B樂聚坊	2026年9月16~21日
11月	2026年10月8~13日	2026年10月14日(星期三) 下午2:00-下午2:30 911B樂聚坊	2026年10月14~20日
12月	2026年11月12~17日	2026年11月18日(星期三) 下午2:00-下午2:30 911B樂聚坊	2026年11月18~23日

負責人：吳穎琳姑娘、陳蕙瑩姑娘、陳少玲姑娘、余彥瞳姑娘、李環軒先生、趙堅堂先生、林浪鏘先生。

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。



歡迎會員到善導會網站瀏覽龍澄坊電子通訊(瀏覽路徑請參閱下圖指示)，如有會員需要協助或查詢，歡迎致電或親臨中心與當值職員尋求支援。



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



啟用「Whatsapps 社群」通知

龍澄坊已於2025年12月15日建立及開始使用Whatsapps Communities (Whatsapps社群) 帳號(龍澄坊電話號碼：94385728) 發放中心資訊。隨著會員陸續加入Whatsapps社群，龍澄坊Whatsapps Business的帳號(電話：23325332)已於2026年4月1日起停用。

！請注意加入 WhatsApp Communities (WhatsApp 社群) 後，若您對社群內的任何訊息回應，您的電話號碼最後2個數字(例如：XXXXXX02)將會顯示在群組中。**！**

未曾加入龍澄坊WhatsApps群組的會員，
如您希望繼續接收龍澄坊的最新資訊與活動消息，
請於中心辦公時間內向當值職員查詢，
我們將協助您加入龍澄坊的 WhatsApp Communities (WhatsApp 社群)

感謝您的支持！



甦Walk

伴你跑.同你行

為預防犯罪教育、更生康復服務籌款

2026



清水灣鄉村俱樂部

2026年10月3日(六)

☎ 5646 5397 ☎ 2527 4018 ✉ walk@sidebyside.org.hk

甦Walk 伴你跑

身心健康/希望

日期：2026年10月3日(星期六)

時間：上午7:00 - 下午2:00

地點：西貢清水灣鄉村俱樂部

集合時間：上午7:00

集合地點：龍澄坊活動室

內容：本年度活動除續辦3.5公里慈善步行及嘉年華外，更首度增設5公里慈善跑項目；當中嘉年華特以懷舊為主題，為更生康復服務籌募經費。
快啲報名支持善導會啦！

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：110人(有新會員名額)

備註：1) 此活動會提供午膳及旅遊巴接送。

2) 請自備飲用水及防曬用品。

3) 請穿著輕便服裝。

負責人：陳蕙瑩姑娘



JOIN US

樂聚聖誕2026

身心健康/希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2026年12月8日(星期二)

時間：上午11:00 - 下午3:00

地點：九龍城浸信會外展中心(地址：九龍城太子道西379號)

內容：聖誕節來臨！邀請各位會員及家屬一同慶祝這個充滿喜悅的聖誕派對！感受聖誕節的歡樂氣氛！

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：60人(會員42人，家屬18人)(有新會員名額)

備註：1) 參加者須自行到活動場地。

2) 場地沒有電梯，需要走樓梯到上層，參加者須自行評估身體狀況是否適合參與活動。

負責人：李瀟軒先生



花語時

身心健康/希望/優勢

日期：2026年10月7、14、21、28日(星期三)
 時間：下午3:00 - 下午4:30
 地點：715會議室
 內容：親手打造一個兼具實用與美感的藝術時鐘，製作「永不凋謝的花朵」，並親手組裝屬於自己的時間美學，讓日常的每一秒，都有花意相伴！

對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：林泯鏘先生



留聲花園

身心健康/希望/優勢

日期：2026年12月2、9、16、23日(星期三)
 時間：下午6:30 - 下午8:00
 地點：715會議室
 內容：聲音會隨風逝去，但記憶可以被溫柔定格。在盒子裡悄悄藏進一段專屬的聲音，無論是送給珍視的人，還是作為給自己的時光膠囊，打開盒子的那一刻，視覺與聽覺的雙重感動將瞬間綻放。

對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：林泯鏘先生



聖誕格子油畫坊

身心健康/希望/優勢

日期：2026年10月9、16、23、30日(星期五)
 2026年11月6日(星期五)
 時間：上午10:00 - 上午11:30
 地點：906樂藝坊
 內容：共同繪畫聖誕數字油畫節日藝術品，按數字編號填色，讓初學者也能輕鬆上手，從聖誕樹、雪景到禮物主題，層層上色，感受成就感，同時享受創作樂趣與節慶溫馨氛圍。

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：李灝軒先生



立體刺繡

希望/優勢

日期：2026年10月17、24、31日(星期六)
 2026年11月7、14、21日(星期六)
 時間：上午10:30 - 下午12:00
 地點：715活動室
 內容：透過3D立體刺繡，學習獨特針法，讓作品躍然布上。在專注手作中洗滌心靈，展現才華！

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：陳少玲姑娘



書寫當下

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2026年11月2、9、23、30日(星期一)
 時間：下午1:30 - 下午3:00
 地點：906樂藝坊
 內容：一起利用毛筆寫書法，靜下心來。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 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



你搵我唔到

身心健康/希望/優勢

日期：2026年11月3、10、17、24日(星期二)
 時間：下午3:00 - 下午4:30
 地點：715活動室
 內容：化身『色彩魔術師』，為千姿百態的公仔設計最獨特的保護色！到底誰的公仔能完美融入環境，成功隱人耳目呢？

對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：林泯鏘先生



竹藝輕作

優勢

日期：2026年11月3、10、17、24日(星期二)
 時間：上午10:30 - 下午12:00
 地點：715會議室
 內容：體驗傳統竹藝魅力！運用簡單技巧，即可親手編織精緻實用的生活小物，享受療癒的綠色慢活時光。
 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



微縮時光展覽

身心健康/希望/優勢

日期：2026年11月5、12、19、26日(星期四)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：715會議室
 內容：在層層疊疊的微縮空間裡，安置您的故事。這不只是一堂科技手作課，更是一場將無形記憶化為有形藝術的「微縮時光展覽」。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：林泯鏞先生



捲紙藝術小手工

身心健康/希望

日期：2026年11月7、14、21、28日(星期六)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：715會議室
 內容：工作坊透過精巧的捲紙藝術，讓會員在專注創作中釋放壓力，促進身心健康。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：趙堅堂先生



針筆點線面

身心健康/希望

日期：2026年11月2、9、23、30日(星期一)
 2026年12月7日(星期一)
 時間：上午10:30 - 下午12:00
 地點：906樂藝坊
 內容：利用針筆繪畫不同的作品，療癒心靈。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 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



自己護膚品自己做

身心健康/希望

日期：2026年12月1、8、15、22、29日(星期二)
 時間：上午10:00 - 上午11:00
 地點：906樂藝坊
 內容：讓會員了解自己的皮膚需要，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)
 負責人：余彥瞳姑娘



演技工作坊

身心健康/希望

日期：2026年10月8、15、22、29日(星期四)
 2026年11月5、12日(星期四)
 時間：上午10:00 - 上午11:30
 地點：906樂藝坊
 內容：透過劇場遊戲輕鬆學習講故事、基本演技和創作技巧！無須任何經驗，歡迎會員報名。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10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：趙堅堂先生



羽你一起玩

身心健康/希望

日期：2026年10月6、13、20、27日 (星期二)
 時間：上午11:00 - 下午12:00
 地點：紅磡市政大廈體育館3樓
 集合地點時間：紅磡市政大廈體育館3樓 (上午10:50)
 內容：羽毛球班專為從未接觸過羽毛球運動的會員設計，透過簡單有趣的練習，讓大家學習基本規則及技巧，享受運動樂趣，並促進身心健康與社交互動。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：1) 會員須穿合適的運動裝束、運動鞋及自備飲用水。
 2) 會員須自行評估身體狀況是否適合參加此運動。
 負責人：趙堅堂先生



靈活 HIIT 時光

身心健康/希望/優勢

日期：2026年10月24日 (星期六)
 2026年11月7、21日 (星期六)
 2026年12月5、19日 (星期六)
 時間：上午10:00 - 上午11:30
 地點：906樂藝坊
 內容：高強度間歇訓練 (HIIT) 旨在透過短時間的高耗能運動與短暫休息交替進行。讓我們一起在享受運動的同時，關重心靈與身體的健康，共同打造活力滿滿的生活！
 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) 會員須自行評估身體狀況是否適合參加此運動。
 負責人：李滾軒先生



gym心致致

身心健康/希望

日期：2026年11月3、10、17、24日 (星期二)
 時間：下午3:30 - 下午4:30
 地點：906樂藝坊
 內容：此小組專為想保持健康、提升肌力同心肺功能的朋友而設。透過阻力帶訓練配合少量有氧運動，大家可以在輕鬆氛圍中逐步建立運動習慣，享受流汗同交流嘅樂趣。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：陳蕙瑩姑娘



乒乓球樂趣多

身心健康/希望

日期：2026年11月19、26日及12月3、10日 (星期四)
 時間：上午10:00 - 上午11:30
 地點：906樂藝坊
 內容：乒乓球是有益身心的運動。本活動不論您是資深球友還是初學者均歡迎報名，一同切磋球技，享受運動的樂趣！
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：趙堅堂先生



瑜珈班

身心健康/希望

班別	日期	時間	地點
A班	2026年11月3、10、17、24日 (星期二)	下午12:30 - 下午1:30	906 樂藝坊
B班	2026年11月4、11、18、25日 (星期三)	下午12:00 - 下午1:00	

內容：主要教授基本的瑜珈動作，強化肌肉，提升肌力、耐力、靈活性及心肺功能。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：1) 會員只可選報A班或B班。
 2) 會員須穿著合適的運動服。
 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運動。
 負責人：余彥瞳姑娘



桌上棋遇記

身心健康/希望

日期：2026年10月6、13、20、27日及11月3日 (星期二)
 時間：上午10:30 - 上午11:30
 地點：715會議室
 內容：歡迎加入桌遊小組！體驗策略與派對遊戲的樂趣，輕鬆放鬆身心、動腦交朋友！
 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：陳蕙瑩姑娘



玩轉906

身心健康/希望/優勢

日期：2026年10月6、13、20、27日(星期二)
2026年11月4、11、18、25日(星期三)
時間：下午2:00 - 下午3:30
地點：906樂藝坊
內容：歡迎親臨906室！一同暢玩精彩桌遊、盡情高歌卡拉OK，更可切磋乒乓球技，共度歡樂時光！
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：15人(有新會員名額)
備註：此活動屬即場報名，惟入場名額有上限。
負責人：陳少玲姑娘



善導會之約

身心健康/希望/優勢

日期	時間	地點
2026年10月7日(星期三)	下午3:30 - 下午5:30	龍澄坊
2026年10月14日(星期三)	下午2:30 - 下午4:00	深康滙(石硤尾)
2026年10月22日(星期四)	下午6:30 - 下午8:30	白普理綠洲宿舍(旺角)
2026年10月28日(星期三)	上午9:30 - 下午12:00	水銀星三號上海街(油麻地)

內容：善導會現正提供多元化服務，涵蓋更生康復、預防犯罪、精神健康、職能發展及社區連繫等範疇。透過單位探訪活動，會員將能增進對不同服務單位的認識，建立對善導會的凝聚力與歸屬感。

對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 參加者請自備車資及飲用水。
2) 參加者請穿著輕便服飾。
3) 視乎天氣情況及場地安排，此活動有機會作出改動。

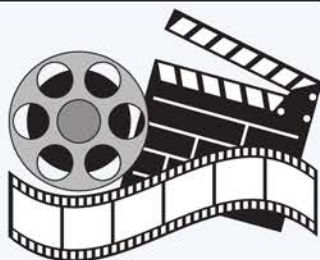
負責人：李滾軒先生、陳少玲姑娘



電影小劇場

身心健康/希望

日期：2026年12月2、9、16、23、30日(星期三)
時間：上午10:00 - 下午12:00
地點：906樂藝坊
內容：齊來輕鬆看電影，共度愉快的下午！
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
負責人：余彥瞳姑娘



自務活動

2026—27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。

資助名額：全年100個

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



職業治療工作坊 (初階班)

身心健康

日期：2026年10月5、12、26日 (星期一)
2026年11月2、9、16、23、30日 (星期一)
2026年12月7、14、21、28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、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、職業治療助理 張嘉俊先生



車縫BB班

身心健康/優勢

日期：2026年10月6、13、20、27日 (星期二)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：715活動室

內容：歡迎對車縫零認識的朋友，在課堂中認識車衣間常用的工具，並學習如何使用衣車及鋸骨車。

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



職業治療工作坊

身心健康/優勢

日期：2026年10月7、14、21、28日 (星期三)

2026年11月4、18、25日 (星期三)

2026年12月2、9、16、23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



藤籃工作坊

優勢

日期：2026年10月5、12、26日 (星期一)

2026年11月2、9、16日 (星期一)

時間：下午2:30 - 下午4:00

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

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



簡易料理

身心健康/優勢

日期：2026年10月6、13、20、27日 (星期二)

2026年11月3、10日 (星期二)

時間：上午11:00 - 下午12:30

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

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



OT 長者健體 星期三

身心健康/優勢

日期：2026年10月7、14、21、28日 (星期三)

時間：下午3:30 - 下午4:30

地點：906樂藝坊

內容：為參加者提供個人化運動項目，達至有效的健身效果和身心健康。期望提升身體的機能，降低受傷的風險，提高運動的持久性和樂趣。

對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：12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) 年齡55歲以上。

負責人：職業治療師 陳嘉琪姑娘



認知訓練星期三 A & B

身心健康/優勢

日期：2026年10月7、14、21、28日(星期三)
2026年11月4、11、18、25日(星期三)
2026年12月2、9日(星期三)
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
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，再按能力進行分組。
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



時間管理自修室

優勢

日期：2026年10月7、14、21、28日(星期三)
2026年11月4、11、18、25日(星期三)
2026年12月2、9日(星期三)
時間：下午3:30 - 下午5:00
地點：1104A活動室
內容：學習用工具協助訂立目標及時間管理，以循序漸進及富有計畫性的方式幫助控制專注力，從而促進個人生產力。參加者可以在導師指引下在自修室訂立及完成靜態任務，包括但不限於：網上學習，打求職信，閱讀書籍，藝術創作……)
對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：5人
備註：1) 受專注力及拖延思想影響生活者優先。
2) 參加者可以自行帶備工具(如手提電子設備，紙筆，書籍)。
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



自助縫補補

身心健康/優勢

日期：A班：2026年10月7、14、21、28日(星期三)
B班：2026年11月4、11、18、25日(星期三)
C班：2026年12月2、9、16、23日(星期三)
時間：下午3:30 - 下午5:00
地點：715活動室
對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：每節6人
內容：參加者在時段內需要自行使用衣車縫補自己的物品。
負責人：職業治療助理 鄧小慧姑娘



收納大法

身心健康/優勢

日期：2026年11月2、9、16、23日(星期一)
時間：下午3:00 - 下午4:00
地點：715活動室
內容：家居好多雜物好困擾？歡迎來聽聽整理及收納的技巧，如何將家居用品分類、歸位及回收。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：8人
負責人：職業治療助理 鄧小慧姑娘



鬆GYM運動班

身心健康

日期：2026年11月6、13、20、27日(星期五)
時間：下午3:30 - 下午4:30
地點：紅磡Befit 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：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。
負責人：職業治療助理 張嘉俊先生



扭扭毛絨條- 聖誕篇

身心健康/優勢

日期：2026年11月30日(星期一)
2026年12月7、14、21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，可製作各種聖誕飾物，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



OT 長者財務管理班

身心健康/優勢

日期：2026年12月1、8、15、22日 (星期二)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：1104A活動室

內容：提升理財知識，活出豐盛人生 - 內容包括：學習如何善用財務資源，學習各種理財工具，了解財務壓力的成因，加強防騙知識。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人

負責人：職業治療師 陳嘉琪姑娘



大坑墩

身心健康/優勢

日期：2026年12月4日 (星期五)

時間：上午9:30 - 下午4:00

地點：清水灣

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：大坑墩是一個完善的郊遊設施，適合初階行山人士挑戰。

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、職業治療助理 鄧小慧姑娘



健體養生組

身心健康

日期	時間	地點
2026年10月16日 (星期五)	上午10:30 - 上午11:45	906樂藝坊
2026年11月13日 (星期五)	下午2:30 - 下午3:45	
2026年12月11日 (星期五)	上午10:30 - 上午11:45	

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



當媽媽OK OK

朋輩支援

日期：2026年9月30日及10月14、28日及11月11日 (星期三)

時間：上午10:00 - 上午11:30

地點：馬頭圍綜合家庭服務中心

內容：透過手工藝製作、遊戲、短講及放鬆練習等，加強參加者察覺自己的情感及有效表達情給。學習放然技巧以減輕壓力，讓家長們在忙碌生活中，多照顧自己的身心靈健康。

對象：小學學生之母親

費用：全免

名額：8人

備註：1) 此活動與馬頭圍綜合家庭服務中心合辦。

2) 此小組屬連續性活動，不用每次報名。

負責人：梁依琳姑娘



解鎖家中故事

身心健康/希望/充權

日期：2026年10月8、15、22、29日 (星期四)

時間：上午11:00 - 下午12:00

地點：911B樂聚坊

內容：透過閱讀《家鎖：華人家庭這個巨獸》選段，結合敘事治療手法，探索原生家庭、責任與界線對精神健康的影響，重整生命故事，尋回個人力量與自主人生。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：參加者需要完成四節小組。

負責人：王宇軒先生



從糟糕到 JOMO

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2026年10月7、14、21、28日及11月4、11、18、25日 (星期三)

時間：下午6:30 - 下午8:00

地點：911B樂聚坊

內容：透過互動探索與身心體驗，帶你解鎖 JOMO (Joy of Missing Out)：一種不被比較綁架的力量。我們將一起破解內耗演算法，在混亂中提升心理韌性，找回專屬你的平靜步調。

對象：35歲或以下龍澄坊年青會員

費用：全免

名額：8人

備註：1) 活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) 負責工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的需要及期望，並取錄較合適的會員。

負責人：李婉寧姑娘、楊子琪姑娘



「元」路有理 -

身心健康/希望

第一階段：理財與自我管理

第二階段：情緒管理與自我探索

日期：2026年11月2、9、16、23日(星期一)(第一階段)

2026年11月30日及12月7、14、21日(星期一)(第二階段)

時間：下午2:30 - 下午5:00

地點：中心或戶外(因應活動需要於戶外地點進行)

內容：意識個人的心理狀態，覺察「金錢」帶來的壓力和焦慮，建立健康的金錢心理學，以對理財引伸，建立安全感及長遠的安全網。在復元的路上，我們常常用消費來填補心靈的疲憊，卻讓財務帶來更多焦慮。透過「元」路有理中學習，探索最真實的自己的需要，學習安撫焦慮的情緒，一步步理出通往身心自主的「元氣」之路。

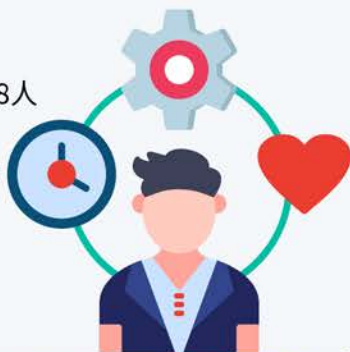
對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：8人

備註：1) 外出需要自備活動來回交通費。

2) 活動需外出，請穿著舒適衣物、鞋及自備足夠食水。

3) 活動以兩個階段(11月及12月)進行，每個階段需個別報名。

負責人：梁蕙儀姑娘、劉家俊先生



解憂雜貨店

身心健康/希望

日期：2026年12月1、8、15、22日(星期二)

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：906樂藝坊

內容：透過學習實用應對技巧和自我照顧，提升心理韌性，更好面對生活壓力，促進整體心理健康與生活平衡。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：負責工作員會於小組前聯絡參加者或個案工作員，以了解參加者的需要和期望，並遴選合適會員參與。

負責人：職業治療師 尹清寧姑娘



歌聲療心

身心健康/希望

日期：2026年11月4、11、18、25日(星期三)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：715會議室

內容：透過廣東話歌曲及歌詞探索自己，將「聽歌感受」轉化為「人生故事」，來促進個人情緒表達與自我接納，達至同儕共鳴，身心健康。

對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 參加者需全部出席合共4節小組。

2) 負責工作員會事先了解參加者期望及需要，並取錄較合適的會員。

負責人：黃雲輝先生



茶杯中的綜合身心靈

身心健康

日期	時間	地點
2026年11月6日(星期五)	上午10:30 - 下午12:00	715活動室
2026年11月13、20、27日(星期五)		906樂藝坊

內容：茶藝帶出“綜合身心靈”，目的是改善及增強體質、思想和精神健康，並鼓勵學習及鍛鍊養生運動、穴位按摩、靜觀等，以調適情緒及放鬆身心，互相分享穩定情緒心得。

對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：9人

備註：參加者需全部出席合共4節小組。

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)》



內在聲音 | 重塑訓練

身心健康/希望

日期：2026年11月12、19、26日(星期四)

2026年12月3、10、17、24日(星期四)

2027年1月7日(星期四)(共八節)

時間：下午3:00 - 下午5:00

地點：906樂藝坊(待定)

內容：內在聲音 | 重塑訓練 (Inner Voice Training) 是一套結構化、以實踐為核心的訓練，旨在幫助你將嚴厲、攻擊性的內在對話，轉化為具有調節力與賦能性的內在聲音。這不是理論式講座，而是一種體驗式學習。透過神經科學與語言學為基礎的工具，你將體驗培養一種能穩定神經系統、建立自我感，並釋放潛能的內在對話方式。

對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：20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：李翠珊姑娘(臨床心理學家)、莊祖恩姑娘(臨床心理學家助理)



可閱下兩頁
P.25-26了解更多
「內在聲音」活動詳情



聲音的形象與美學——源自內在的風格。

你的穿著有人打理，

你的聲音，誰來為它定義風格？



發展健康的內在語言，
以減少病理性自我對話，
並促進自我潛能展開

內在之聲 小組

重塑內在對話—

促進療癒、心理成長與現代韌性

本課程整合發展心理學、對話理論與《易經》的智慧，
建構一套兼具現代心理科學與東方哲學的治療框架。

本課程的獨特之處

發展心理學：

內在語言源自關係經驗與認知發展的歷程，是在成長過程中逐步形成的心理結構。

對話理論：

自我不是單一聲音，而是一種持續進行中的內在對話。

古老智慧 x 現代心理學

《易經》指出——

言語，不僅是表達，而是形塑生命走向的起點。

現代心理學則證實——

內在對話，決定情緒調節、衝動控制與人格成熟。

本課程，立基於兩者的整合，帶你系統性地——

• 辨識內在聲音的結構

• 重塑內在對話的品質

• 建立穩定而具轉化力的心理核心

不只是調整自我對話，

而是掌握內在語言的主導權。

讓成長不再偶然，讓轉化不再被動，讓命運不再只是承受

而是一次次有意識的選擇。

適用族群

- 長期受羞恥感影響之狀態
- 焦慮傾向與反芻思維者
- 自我批評或內在苛責者
- 衝動控制/情緒調節困難者
- 希望深化自我覺察與人格整合之人士

報名啦～

又是我 鴿子 (Charmian;
Clinical Psychologist)

我誠摯邀請您同行。

歡迎所有對內在成長與轉化有

興趣的朋友加入。

期待與各位相會。

+

為什麼內在語言如此重要？

內在語言並不只是私密的思考活動，而是一套由關係內化而成的「對話系統」。它會：

- 形塑情緒調節能力
- 影響衝動控制
- 牽動道德判斷
- 加劇/緩解焦慮與反芻思維
- 牽動成長或停滯

當內在聲音嚴苛、碎裂或充滿批判時，往往會滋養羞愧、焦慮、憂鬱與關係衝突。

而一個發展成熟的內在對話（不僅僅是自言自語），則能培養心理韌性、彈性與成熟度，讓自我在衝突與變動中保持整合與穩定。

在這門課程中，你將獲得—

- ◆ 聲音地圖 (Voice Mapping) 辨識你的內在聲音結構
- ◆ 重塑練習 (Reshaping Practices) 透過系統化、具體而深層的引導練習，將僵化的內在對話/自我壓抑，轉化為成熟而富彈性的心理系統。
- ◆ 潛能發展 (Self-Potential) 強化主體性，整合成穩定的核心。
- ◆ 安全且結構化的學習空間在專業引導下，深化覺察、整合經驗，讓改變真正落地。

本課程不僅著眼於

(1) 心理修復 (Psychological Repair)，更致力於 (2) 喚醒自我潛能發 (Self-Potential) — 從停止自我攻擊，到學會自我引導；從情緒失衡，到內在整合與成熟。

+



可閱P.24了解「內在聲音 | 重塑訓練」

活動日期及時間等詳情

為你而「展」 - 中心剪髮服務 希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2026年11月14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：龍澄坊會員、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



為你而「展」 - 家維邨 希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2026年12月7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



聖公會院舍長者探訪服務 優勢/充權

日期：2026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)
 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：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，未曾參與者將獲優先考慮。
 負責人：何達華先生



明愛義工服務(學員獎勵計劃) 充權

日期：2026年10月30日 (星期五)
 2026年11月30日 (星期一)
 時間：上午9:45 - 上午11:45
 地點：明愛樂毅樂然展能中心
 集合時間：上午9:45
 集合地點：明愛樂毅樂然展能中心
 內容：與展能中心學員進行市集購物活動，透過與學員互動交流，加強學員對購物的概念及分享的意義，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：6人
 負責人：梁蕙儀姑娘



真人圖書館創作小組 優勢/充權

日期：2026年12月15日 (星期二)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：715會議室
 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





貓貓資訊站 (2026年10至12月)



今期「貓貓資訊站」很高興正式為大家介紹龍澄坊的兩位新成員——雪雪和 Maya! 牠們已經來到中心一段時間，正逐步熟悉這個新環境，也期待在合適及安心的情況下，與大家慢慢建立連結。

雪雪



雪雪是一隻6個月大的女唐貓，白色毛髮配上虎紋黑色花紋，外表可愛又充滿活力。牠親人、好奇、百厭又為食，最喜歡食零食、玩玩具，以及跳上大家的大腿撒嬌。

Maya



Maya 是一隻1歲大的女虎紋唐貓，性格較安靜、慢熱，面對陌生人時會有一點點怕羞。不過，牠同樣很喜歡零食，也喜歡大家溫柔地摸摸牠的頭仔。



貓房位於715面談室，是雪雪和Maya的生活空間，也是讓大家學習與貓貓相處的小角落。房內現已增設自動糧機及水機、浮毛處理機，以及冷暖風機，讓兩隻貓貓在日常飲食、清潔和室內環境方面得到更穩定的照顧。

防騙提示

近年騙案手法層出不窮，為持續提高會員及家屬的防騙意識，中心特別提醒各位提高警覺，慎防陌生或可疑來電。

本會職員在任何情況下，均不會要求會員向任何人士或第三方進行轉帳、匯款或借貸。如接獲可疑來電，切勿透露個人資料、銀行戶口資料或進行任何金錢交易，並應即時中斷通話，以保障個人財產安全。

會員及家屬可善用警務處24小時「防騙易熱線」18222，查詢防騙資訊或尋求協助。

此外，香港警務署反詐騙協調中心（ADCC）官方網站亦提供最新騙案警示、防騙資訊、防騙短片及《全城防伏手冊》等實用資料。有興趣了解更多相關資訊的會員及家屬，可掃描二維碼或瀏覽以下網址：

<https://www.adcc.gov.hk/zh-hk/home.html>

中心現已備有由香港警務署反詐騙協調中心（ADCC）編撰的《全城防伏手冊》，歡迎會員及家屬前往中心接待處閱覽，以進一步加強防騙意識。





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

恒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。最佳入睡時間為晚上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

建立良好習慣 提升身心健康

忙碌生活中，照顧自己可以從基本的飲食與運動開始，為身心帶來這些改變：

- 健康飲食的好處
 - 穩定情緒：以彩虹蔬果、全穀物與優質蛋白取代重油重鹽，平穩血糖並撫平煩躁。
 - 滋養身體：天然食材提供純淨營養，減輕負擔，恢復活力與平衡。
- 經常運動的好處
 - 解壓放鬆：運動時，例如跑步、伸展或郊遊，大腦會分泌「快樂荷爾蒙」，能舒緩負面思緒、提升幸福感。
 - 煥發活力：促進循環並提升免疫力，擺脫倦怠，重拾自信與神采。

吃得乾淨、動得自在，就是最棒的禮物，陪你建立身心防護罩，從容擁抱每一天！

以下是今期健康生活的活動推介：

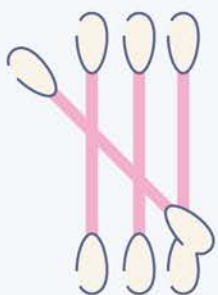
1. 甦Walk 伴你跑 P.7-8
2. 簡易料理 P.18
3. 鬆GYM運動班 P.20
4. 大坑墩 P.21
5. 營養知多少？ P.37



棉花棒畫

身心健康/朋輩支援

日期：2026年10月5、12、26日(星期一)
 時間：上午10:30 - 下午12:00
 地點：715會議室
 內容：利用棉花棒去創作畫作，從中發揮創意，
 達致輕鬆減壓。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：簡佩儀姑娘



相聚一刻: 自我關懷

朋輩支援

日期：2026年10月6、13、20、27日(星期二)
 時間：下午2:00 - 下午3:00
 地點：715會議室
 內容：生活環境有壓力，大家一起學習自我關懷
 的方法，彼此朋輩支援!
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：董佩雯姑娘



與你同行 - 「唱聲」之每月高歌 身心健康/希望/朋輩支援

日期：2026年10月12日(星期一)
 2026年11月16日(星期一)
 2026年12月14日(星期一)
 時間：下午2:00 - 下午4:00
 地點：906樂藝坊
 內容：每月高歌係每月1次以歌會友(聽歌/唱歌)嘅方式
 嚟抒發情感、提升會員們之間嘅凝聚力同陪伴及
 促進彼此之間嘅復元外，亦能體會到朋輩支援嘅重要性。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10人



備註：1) 此活動每月舉行一次，必需要每月報名。
 2) 為讓不同會員都能參加此活動(10至12月)，未曾參加者獲得優先。
 負責人：杜熾鑫先生

樂聚談天坊

身心健康/朋輩支援

日期	時間	主題	地點
2026年10月23日(星期五)	下午2:30-4:00	毛絨條手工活動	906樂藝坊
2026年11月27日(星期五)		聖誕小手工活動	906樂藝坊
2026年12月18日(星期五)		輕黏土手工活動	715會議室

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



相聚一刻: 圖卡分享篇

身心健康/希望/朋輩支援

日期：2026年11月3、10、17、24日(星期二)
 時間：下午2:00 - 下午3:00
 地點：715會議室
 內容：一起與朋輩支援員玩不同種類的圖卡分享，淺嚐察覺自己內心的需
 要，互相支援，陪伴及同行。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：董佩雯姑娘



相聚一刻:和諧粉彩

身心健康/希望/朋輩支援

日期：2026年11月5、12、19、26日(星期四)
 時間：下午2:00 - 下午3:30
 地點：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



營養知多少？

身心健康/朋輩支援

日期：2026年11月6、20日（星期五）

時間：上午10:30 - 下午12:00

地點：715會議室

內容：逛逛超級市場，了解食物標籤，從而了解營養知識，讓生活更健康。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：6人

負責人：簡佩儀姑娘



聖誕卡

希望/朋輩支援

日期：2026年12月7、14、21日（星期一）

時間：上午10:30 - 下午12:00

地點：715會議室

內容：借網上工具製作電子聖誕卡，可以製作自己獨一的聖誕卡，藉此跟家人和朋友表達心意。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：手機能下載軟件。

負責人：簡佩儀姑娘



禪繞說故事

希望/朋輩支援

日期：2026年12月10、17日（星期四）

時間：下午2:00 - 下午3:00

地點：715活動室

內容：一起繪畫禪繞畫，互相支持鼓勵分享，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



會員大會

舉行日期：2026年6月4日

1. 中心活動回顧

主持人回顧了4至6月之活動，包括深受歡迎的鉤織班、前往鐵路博物館及動植物公園參觀。在藝術與科技方面，中心新引進3D打印小組，由林先生協助會員將手繪設計以AI轉化為立體模型，另舉辦了肌理畫製作，為會員帶來新穎體驗。

會員表示享受到較遠的地方參觀，感謝同工照顧安全，從3D打印小組獲得新鮮感，在藝術及手工藝小組中得到發揮創意的機會，亦有成功感。

2. 中心新動向與活動預告

為回應會員需要，主持人宣佈玩轉906的節數將由每月兩次增至每月最多四次。中心亦將引進兩隻貓並改裝715面談室為貓房，隨之展開房間命名活動與貓義工培訓班。此外，本年度10月3日將於清水灣舉行甦 Walk 慈善行與慈善跑籌款。而下一季會員大會亦會與迎新大會合併以促進新舊會員交流。

會員歡迎中心安排，讓他們可以享受到更多機會到中心與會友相聚，他們知悉中心新動向，亦願意與新會員有更多交流。

3. 中心服務質素標準，財政管理之安排

主持人與會員回顧了活動費用收款、退款及八達通收款程序及活動取消退款安排。同時分享防騙提醒，本中心職員不會透過訊息要求會員進行銀行轉帳或電子支付，呼籲會員提高警覺，遇有可疑訊息應向中心查證或報警處理。

會員均知悉中心部分收費活動，只接受現金及八達通付款，繳費後職員定會發出白色收據，如遇到中心活動取消則可退款及獲發服務收費退款單。

會員亦表示如遇到可疑訊息會提高警覺，並會互相提醒。

4. 會員意見反映

會員就中心服務提出了多項寶貴意見，包括建議增加活動名額、儘早安排活動候補，避免浪費資源、生日會讓當月壽星享有優先參與權、期望增設歌唱班及在玩轉 906時段提供更多設備支援。

主持人感謝會員的寶貴意見，並回應指將積極與相關同事商討優化部分活動安排的可行性，期望會員在接下來的季度能繼續享受中心的優質服務。

分區網絡	負責職員
A區：何文田區	蕭明輝先生、林泯鎔先生
B區：啟德區	何達華先生、陳少玲姑娘
C區：紅磡及黃埔區	簡敏彥姑娘、余彥瞳姑娘
D區：土瓜灣區	文明麗姑娘、趙堅堂先生
E區：九龍城及九龍塘區	黃雲輝先生、李滾軒先生

A區：進入美荷樓**身心健康**

日期：2026年10月23日 (星期五)

時間：下午3:45 - 下午5:45

地點：美荷樓 (九龍深水埗巴域街70號石硤尾邨41座)

集合地點：深水埗站B2出口

內容：美荷樓位於深水埗石硤尾邨(近港鐵深水埗站或石硤尾站)，是香港僅存的「H型」第一代徙置大廈。這座二級歷史建築現已活化為極受歡迎的YHA美荷樓青年旅舍，並設有免費開放的美荷樓生活館，展示1950至70年代的香港公共屋邨生活與社區變遷。

對象：龍澄坊會員 費用：全免

名額：16人 (有新會員名額)

備註：1) 此活動何文田區居民優先。

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活動。

負責人：蕭明輝先生、林泯鎔先生

**B區：啟德體育園野餐****身心健康**

日期：2026年11月6日 (星期五)

時間：下午2:30 - 下午6:00

地點：啟德休憩區

內容：與啟德區會員於啟德體育園附近野餐共聚及認識該區服務，增進鄰里聯繫。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16人 (有新會員名額)

備註：1) 此活動啟德區居民優先。

2) 參加者需自備車資及自備用水。

負責人：何達華先生、陳少玲姑娘

**C區：參觀紅磡消防局****充權**

日期：2026年11月13日 (星期五)

時間：下午3:00 - 下午5:30

地點：紅磡消防局

內容：位於佛光街的紅磡消防局，一直默默守護區內居民的生命財產安全。誠邀大家一同走入其中，親身體驗消防設施與日常運作！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16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) 參加者需自備車費。

負責人：簡敏彥姑娘、余彥瞳姑娘

**D區：羽毛球樂趣****身心健康/希望**

日期：2026年12月2日 (星期三)

時間：下午3:00 - 下午5:00

地點：土瓜灣體育館

內容：與分區會員一同到土瓜灣體育館打羽毛球，透過運動舒展身心，同時加強鄰里聯繫，共度愉快的休閒時光。

對象：龍澄坊會員 費用：全免

名額：16人 (有新會員名額)

備註：1) 現居於土瓜灣區之會員優先。

2) 參加者需自備車資及自備用水，並請穿著輕便運動服裝和運動鞋。

3) 視乎天氣情況，此活動有機會作出改動。

負責人：文明麗姑娘、趙堅堂先生

**E區：光影城寨漫步遊****身心健康/希望**

日期：2026年11月27日 (星期五)

時間：下午2:00 - 下午6:00

地點：九龍城寨公園及石屋家園

集合地點：911B樂聚坊

內容：漫步九龍城寨公園及石屋家園，了解其獨特歷史與人文故事，感受歲月變遷的痕跡。同時走進九龍城寨光影之旅電影展覽，透過珍貴影像與場景重現，回顧城寨在銀幕上的經典畫面，體驗電影與歷史交織的魅力。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16人 (有新會員名額)

備註：1) 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) 視乎天氣情況以及場地安排，此活動有機會作出改動。

負責人：黃雲輝先生、李滾軒先生



漫步歷史印記

身心健康/希望/優勢

日期：2026年10月30日 (星期五)

時間：上午9:30 - 下午4:30

地點：大埔

內容：秋風徐徐，誠邀參與懷舊之旅！坐上時光專車，探索綠皮火車與紅磚古蹟，細聽歷史、拍攝合照並享用午膳。沿途平坦舒適，適合與親友同行。

對象：龍澄坊會員及家屬

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：林泯鏞先生



講座 - 穴位與精神健康篇

身心健康

日期：2026年11月12日 (星期四)

時間：上午10:30 - 上午11:45

地點：715活動室

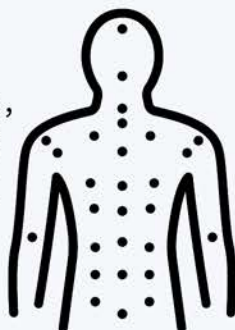
內容：現代生活節奏急速容易導致肝氣鬱結、氣血不順，進而引發精神緊張與情緒波動。穴位按摩是中醫調和氣血、安神定志的有效方法。講座針對不同精神健康狀況的實用穴位與手法。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：20人

負責人：何達華先生 《國際針灸師》世界針灸學會聯合會



十至十一月生日會

身心健康/希望

日期：2026年11月18日 (星期三)

時間：上午10:30 - 下午12:30

地點：906樂藝坊

內容：十至十一月生日會隆重登場！誠邀各位壽星與大家齊聚，共享美味蛋糕與精彩遊戲，共度溫馨快樂的時光！

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：20人 (會員15人，家屬5人，有新會員名額)

負責人：陳蕙瑩姑娘



奧比斯護眼講座

身心健康

日期：2026年11月27日 (星期五)

時間：下午12:30 - 下午1:30

地點：906樂藝坊

內容：隨年紀增長，視力變差是必然的嗎？其實，很多時候不是「老了」，而是眼疾在悄悄作怪！白內障、黃斑部病變、青光眼到底怎麼分？這次，我們特別邀請到奧比斯 (Orbis) 眼科專業團隊，帶你了解眼睛世界。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：20人

負責人：李明慧姑娘



10-12月份會員大會暨迎新大會

充權/希望

日期：2026年12月3日 (星期四)

時間：下午3:30 - 下午5:30

地點：906樂藝坊

內容：1. 龍澄坊答問大賽，提升會員對中心的認識
2. 新舊會員進行小遊戲作交流和認識
3. 職員介紹中心動向和收集會員意見

對象：龍澄坊會員

名額：20人 (有新會員名額)

費用：全免

備註：此活動會於網上直播。

負責人：林詠瑜姑娘、林泯鏞先生、趙堅堂先生、陳少玲姑娘





賽馬會
樂齡同行計劃

JC JoyAge

行動遲緩/
坐立不安

睡眠困擾

有傷害自己
的念頭

對事物
失去興趣

疲倦/
活力不足

情緒抑鬱

過分自責/
討厭自己

難於集中
精神

胃口極差/
進食過量

你或你認識的親友正面對以上徵狀嗎？

適切的介入能有效預防及紓緩抑鬱徵狀。如持續出現上述任何抑鬱徵狀，可以通過網上情緒健康問卷進行評估，或與本計劃職員聯絡，作出跟進。

服務對象：60歲或以上，有以上抑鬱徵狀的人士

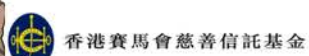
服務內容：由社工提供個人輔導或心理治療小組
配對「樂齡之友」以朋輩方式支援

查詢：請聯絡樂齡同行計劃社工余姑娘或簡姑娘

網上情緒
健康問卷



策劃及捐助：



合作院校：



合作夥伴：



賽馬會
樂齡同行計劃

JC JoyAge

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：簡姑娘

*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

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：林詠瑜姑娘

龍澄學堂 - 彩繪美人

身心健康/希望/優勢

日期：2026年10月8、15、22、29日 (星期四)

時間：下午3:00 - 下午5:00

地點：715活動室

內容：教授如何用細膩的鉛筆線條捕捉傳統人物的優雅神韻，並融合水彩木顏色的獨特渲染效果，層層疊加出華麗漢服與飄逸髮絲的層次感。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人 (有新會員名額)

龍澄導師：李啟敏女士

負責人：林泯鎔先生



龍澄學堂 - 立體卷紙捲捲時

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2026年11月3、10、17、24日 (星期二)

時間：下午2:00 - 下午3:30

地點：906樂藝坊

內容：卷紙藝術小組活動，帶領大家體驗這項傳統手藝。透過細長紙條的捲、折、捏、黏，組合成精美幾何形狀與立體圖案。在輕鬆互動中學習技巧，感受創作樂趣，完成屬於自己的精緻作品。

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：余天姿女士

負責人：李灝軒先生



「家」 倍友愛家屬小組

優勢/充權

日期	時間	地點	內容	主題
2026年10月9日 (星期五)	上午10:30 - 下午12:00	715 活動室	讚美健康操	由導師帶領健康操，透過讚美 及歡笑建立良好生活態度。
2026年11月13日 (星期五)			親親貓房	親親中心兩位新成員，與貓貓 雪雪及 MAYA會見，感受寵物的 相處與療癒。
2026年12月12日 (星期六)			龍湯寶	為中心會員準備愛心湯水，一 邊閒話家常，一邊分享關懷和 溫暖。

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、陳少玲姑娘、簡佩儀姑娘



「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	時間	地點	內容
2026年 10月23日 (星期五)	下午2:00 - 下午5:00	賽馬會智聆匯	賽馬會智聆匯」是由香港賽馬會慈善信託基金捐助、香港理工大學（理大）生物醫學工程學系統籌的創新科技計劃。此計劃旨在透過推廣「智齡科技」（樂齡科技），協助長者實踐「居家安老」與「持續照顧」的理念。
2026年 11月27日 (星期五)	下午2:30 - 下午5:00	識碳館	「識『碳』館」(kNOw Carbon House) 是由舊灣仔郵政局（法定古蹟）翻新而成的環境教育中心，以「碳中和」為主題，透過多媒體互動裝置和吉祥物「大嘍鬼」，向公眾推廣日常生活的減碳策略。
2026年 12月18日 (星期五)	下午12:00 - 下午2:00	聖誕聚一聚 (715活動室)	今年聖誕，我們誠摯邀請與家屬齊聚一堂。讓我們在歡歌笑語和濃厚的節日氣氛中，卸下整年的忙碌，共同分享愛與感恩，締造專屬家人的美好聖誕回憶！

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) 活動為每月舉行一次，需要每月報名。

3) 參加者需自備車資。

4) 視乎天氣情況，活動有機會作出改動。

負責人: 劉家俊先生、簡敏彥姑娘、陳少玲姑娘、簡佩儀姑娘



星際守護者

社交及情緒學習獎勵計劃2026-27



計劃內容

凡參加本年度4/2026 - 3/2027期間的小家屬活動或小組，均自動加入「星際守護者」社交及情緒學習獎勵計劃，每節完成心靈能力任務即可獲得指定寶石卡。如集齊指定數量的寶石卡，可換取豐富獎品！

等級	達成條件	獎勵內容
1星守護者	獲得4張寶石卡	1星守護者布章 + 小禮物
2星守護者	獲得8張寶石卡	2星守護者布章 + 小禮物
星際守護者	獲得10張寶石卡，必須包括所有5種顏色的寶石卡	星際守護者布章 + 驚喜大獎 + 證書



如有疑問，可致電2332 5332向陳生或軒sir查詢

2026 年眨下眼就嚟到尾聲啦！⌚ 回顧呢一年，「輸」同「失敗」或許係你嘅生活入面不時出現💔，而 Let's 嘅活動亦一直陪伴住大家👫，一齊經歷、面對，並走過各種大大小小嘅挑戰。

你又參加咗幾多 Let's 嘅活動呢？😞 未參加過嘅唔緊要，10 至 12 月仲有一連串精彩活動等緊你📅

如果你已經參加過，真心希望你繼續支持💖，喺活動入面創造更多可能☀️，互相陪伴、互相支持

面對「輸」同「失敗」嘅時候🌧️，我哋可以選擇唔係自己一個面對🤝。Let's 嘅活動希望陪你一齊試、一齊錯🌱，喺每一次挑戰入面搵返屬於自己嘅力量🔥，喺今年最後幾個月繼續同行！🏃🏃💖



說輸人 19/8/2026

10月活動 - TBC

一齊參加由大家票選出嚟嘅活動

3.6K 1.8K 734



說輸人 21/10/2026

11月活動 - Let's系列

年青人每月gathering 一齊傾下12月玩咩好

8K 9.9K 3.1K



說輸人 03/11/2026

!!!年度重頭戲活動!!!

12月活動 - Let's Christmas🎄🎁

噢，聖誕節托它歸家~

37.5K 4.1K 684

Top

View activity >



ytk____io.p 1h

When?

23 1



kww.dnt 1h

記得上年好dope

70



hello.creepy 2h

The Mariah Carey defrosting countdown has begun!!!!!!

93 6



活動花絮



肌理畫工作坊



3D打印Lv.1



夢幻家居



夢幻點心花園

中心動態

高級經理 - 黃進發先生

HELLO!



大家好！我叫 Tony，今年 7 月以高級經理身份重回龍澄坊。過往曾以職業治療師主管身份在這裡工作，今次再次回到這個熟悉的大家庭，感覺格外親切。希望以新的崗位與大家一起探索更多可能，在服務質素、專業發展及創新方面繼續向前，亦期待重新認識每一位會員及同事。

工作以外，我重視家庭，也喜歡接觸新科技及新事物。很高興再次成為龍澄坊的一份子，期待與大家一起成長，為服務使用者及社區帶來更多正面的改變！

社工 - 香仲德先生

HELLO!



大家好！我係8月份新加入龍澄坊嘅社工香先生，好期待之後同大家見面、認識。無論係參加中心活動、傾吓偈，定係分享生活，都歡迎大家同我交流！亦希望日後同大家一齊分享、交流身心靈健康嘅心得～

朋輩支援員 - 張倩瑜姑娘

Good Bye!

大家好，我是張姑娘。我已經加入龍澄坊一年零五個月了。我很感恩可以在這裏舉辦活動和不同會員相處和溝通。在每一次活動中，見到大家的笑容是我工作的動力。也很感謝大家很踴躍參加我舉辦的聽歌活動，這令我十分開心和榮幸。我即將離開龍澄坊，但在這裏的點點滴滴會放在心上。祝大家生活愉快，心想事成，繼續在中心參與自己喜歡的活動和投入其中。



龍澄坊團隊

個案服務

高級經理	黃進發先生
經理	陳健權先生*
行政督導主任	繆咏荷姑娘*
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*、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*、 香仲德先生*
登記護士	李明慧姑娘

賽馬會樂齡同行計劃

計劃主管	余穎葳姑娘*
社工	簡曉露姑娘*

朋輩支援服務

高級朋輩支援員	董佩雯姑娘
照顧者朋輩支援員	簡佩儀姑娘 (半職)
朋輩支援員	梁傑釗先生 (兼職) 杜熾鑫先生 (半職)

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 (兼職)

活動支援服務

精神健康工作人員	陳蕙瑩姑娘 陳少玲姑娘 余彥瞳姑娘 李滾軒先生 趙堅堂先生 吳穎琳姑娘 (半職)
精神健康助理	林泯鐸先生

職業治療服務

職業治療師	陳嘉琪姑娘 施竣騫先生 尹清寧姑娘
職業治療助理	張嘉俊先生 鄧小慧姑娘

龍澄坊團隊

「童」心自在 - 社交情緒學習計劃

計劃主管	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 蔡晨望姑娘
臨床心理學家 助理	莊祖恩姑娘

10月活動行事曆

國慶日

甦Walk 伴你跑 7:00am - 2:00pm P.7-8



4 職業治療工作坊(初階班) 10:00am - 12:30pm P.17 棉花棒畫 10:30am - 12:00pm P.35 藤籃工作坊 2:30pm - 4:00pm P.17 5	5 桌上棋遇記 10:30am - 11:30am P.14 簡易料理 11:00am - 12:30pm P.18 羽你一起玩 11:00am - 12:00pm P.13 玩轉906 2:00pm - 3:30pm P.15 相聚一刻: 自我關懷 2:00pm - 3:00pm P.35 車縫BB班 3:00pm - 4:30pm P.18 6	7 職業治療工作坊 10:00am - 12:30pm P.17 認知訓練星期三(A組) 10:00am - 11:15am P.19 認知訓練星期三(B組) 11:30am - 12:45pm P.19 花語時 3:00pm - 4:30pm P.9 OT 長者健體 星期三 3:30pm - 4:30pm P.18 善導會之約 3:30pm - 5:30pm P.15 時間管理自修室 3:30pm - 5:00pm P.19 自助縫寶寶(A班) 3:30pm - 5:00pm P.19 從糟糕到 JOMO 6:30pm - 8:00pm P.22 7	8 演技工作坊 10:00am - 11:30am P.12 解鎖家中故事 11:00am - 12:00pm P.22 龍澄學堂-彩繪美人 3:00pm - 5:00pm P.46 8	9 聖誕格子油畫坊 10:00am - 11:30am P.9 「家」倍友愛家屬小組 10:30am - 12:00pm P.47 9	10 暢敘星期六 10:30am P.44 10
11 職業治療工作坊(初階班) 10:00am - 12:30pm P.17 棉花棒畫 10:30am - 12:00pm P.35 與你同行-「唱聲」之每月高歌 2:00pm - 4:00pm P.35 藤籃工作坊 2:30pm - 4:00pm P.17 12	13 桌上棋遇記 10:30am - 11:30am P.14 簡易料理 11:00am - 12:30pm P.18 羽你一起玩 11:00am - 12:00pm P.13 玩轉906 2:00pm - 3:30pm P.15 相聚一刻: 自我關懷 2:00pm - 3:00pm P.35 車縫BB班 3:00pm - 4:30pm P.18 13	14 當媽媽OK OK 10:00am - 11:30am P.22 職業治療工作坊 10:00am - 12:30pm P.17 認知訓練星期三(A組) 10:00am - 11:15am P.19 認知訓練星期三(B組) 11:30am - 12:45pm P.19 善導會之約 2:30pm - 4:00pm P.15 花語時 3:00pm - 4:30pm P.9 OT 長者健體 星期三 3:30pm - 4:30pm P.18 時間管理自修室 3:30pm - 5:00pm P.19 自助縫寶寶(A班) 3:30pm - 5:00pm P.19 從糟糕到 JOMO 6:30pm - 8:00pm P.22 14	15 演技工作坊 10:00am - 11:30am P.12 解鎖家中故事 11:00am - 12:00pm P.22 龍澄學堂-彩繪美人 3:00pm - 5:00pm P.46 15	16 聖誕格子油畫坊 10:00am - 11:30am P.9 健體養生組 10:30am - 11:45am P.21 16	17 暢敘星期六 10:30am P.44 立體刺繡 10:30am - 12:00pm P.10 17
18 重陽節翌日 19	20 桌上棋遇記 10:30am - 11:30am P.14 簡易料理 11:00am - 12:30pm P.18 羽你一起玩 11:00am - 12:00pm P.13 玩轉906 2:00pm - 3:30pm P.15 相聚一刻: 自我關懷 2:00pm - 3:00pm P.35 車縫BB班 3:00pm - 4:30pm P.18 20	21 職業治療工作坊 10:00am - 12:30pm P.17 認知訓練星期三(A組) 10:00am - 11:15am P.19 認知訓練星期三(B組) 11:30am - 12:45pm P.19 花語時 3:00pm - 4:30pm P.9 OT 長者健體 星期三 3:30pm - 4:30pm P.18 時間管理自修室 3:30pm - 5:00pm P.19 自助縫寶寶(A班) 3:30pm - 5:00pm P.19 從糟糕到 JOMO 6:30pm - 8:00pm P.22 21	22 演技工作坊 10:00am - 11:30am P.12 解鎖家中故事 11:00am - 12:00pm P.22 龍澄學堂-彩繪美人 3:00pm - 5:00pm P.46 善導會之約 6:30pm - 8:30pm P.15 22	23 聖誕格子油畫坊 10:00am - 11:30am P.9 一「家」去郊遊 2:00pm - 5:00pm P.47 樂聚談天坊 2:30pm - 4:00pm P.36 進入美荷樓 3:45pm - 5:45pm P.39 23	24 靈活 HIIT 時光 10:00am - 11:30am P.13 暢敘星期六 10:30am P.44 立體刺繡 10:30am - 12:00pm P.10 24
25 職業治療工作坊(初階班) 10:00am - 12:30pm P.17 棉花棒畫 10:30am - 12:00pm P.35 藤籃工作坊 2:30pm - 4:00pm P.17 26	27 桌上棋遇記 10:30am - 11:30am P.14 簡易料理 11:00am - 12:30pm P.18 羽你一起玩 11:00am - 12:00pm P.13 玩轉906 2:00pm - 3:30pm P.15 相聚一刻: 自我關懷 2:00pm - 3:00pm P.35 車縫BB班 3:00pm - 4:30pm P.18 27	28 善導會之約 9:30am - 12:00pm P.15 當媽媽OK OK 10:00am - 11:30am P.22 職業治療工作坊 10:00am - 12:30pm P.17 認知訓練星期三(A組) 10:00am - 11:15am P.19 認知訓練星期三(B組) 11:30am - 12:45pm P.19 花語時 3:00pm - 4:30pm P.9 OT 長者健體 星期三 3:30pm - 4:30pm P.18 時間管理自修室 3:30pm - 5:00pm P.19 自助縫寶寶(A班) 3:30pm - 5:00pm P.19 從糟糕到 JOMO 6:30pm - 8:00pm P.22 28	29 演技工作坊 10:00am - 11:30am P.12 解鎖家中故事 11:00am - 12:00pm P.22 龍澄學堂-彩繪美人 3:00pm - 5:00pm P.46 29	30 漫步歷史印記 9:30am - 4:30pm P.41 明愛義工服務(學員獎勵計劃) 9:45am - 11:45am P.28 聖誕格子油畫坊 10:00am - 11:30am P.9 30	31 暢敘星期六 10:30am P.44 立體刺繡 10:30am - 12:00pm P.10 31

週六



週日 週一 週二 週三 週四 週五 週六

	自己護膚品自己做 10:00am - 11:00am P.12 解憂雜貨店 11:00am - 12:30pm P.23 OT 長者財務管理班 3:00pm - 4:30pm P.21	職業治療工作坊 10:00am - 12:30pm P.17 認知訓練星期三(A組) 10:00am - 11:15am P.19 電影小劇場 10:00am - 12:00pm P.15 認知訓練星期三(B組) 11:30am - 12:45pm P.19 羽毛球樂趣 3:00pm - 5:00pm P.40 時間管理自修室 3:30pm - 5:00pm P.19 自助縫紉寶(C班) 3:30pm - 5:00pm P.19 留聲花園 6:30pm - 8:00pm P.9	乒乓球樂趣多 10:00am - 11:30am P.14 內在聲音 重塑訓練 3:00pm - 5:00pm P.24 10-12月份會員大會暨迎新大會 3:30pm - 5:30pm P.42	大坑墩 9:30am - 4:00pm P.21	靈活 HIIT 時光 10:00am - 11:30am P.13 暢敘星期六 10:30am P.44
為你而「展」- 家維邨 10:00am - 12:00pm P.27 職業治療工作坊(初階班) 10:00am - 12:30pm P.17 聖誕卡 10:30am - 12:00pm P.37 針筆點線面 10:30am - 12:00pm P.12 「元」路有理 - 第二階段：情緒管理與自我探索 2:30pm - 5:00pm P.23 扭扭毛絨條- 聖誕篇 3:00pm - 4:30pm P.20	自己護膚品自己做 10:00am - 11:00am P.12 樂聚聖誕2026 11:00am - 3:00pm P.8 解憂雜貨店 11:00am - 12:30pm P.23 OT 長者財務管理班 3:00pm - 4:30pm P.21	職業治療工作坊 10:00am - 12:30pm P.17 認知訓練星期三(A組) 10:00am - 11:15am P.19 電影小劇場 10:00am - 12:00pm P.15 認知訓練星期三(B組) 11:30am - 12:45pm P.19 時間管理自修室 3:30pm - 5:00pm P.19 自助縫紉寶(C班) 3:30pm - 5:00pm P.19 留聲花園 6:30pm - 8:00pm P.9	乒乓球樂趣多 10:00am - 11:30am P.14 禪繞說故事 2:00pm - 3:00pm P.37 內在聲音 重塑訓練 3:00pm - 5:00pm P.24	健體養生組 10:30am - 11:45am P.21	暢敘星期六 10:30am P.44 「家」倍友愛家屬小組 10:30am - 12:00pm P.47
職業治療工作坊(初階班) 10:00am - 12:30pm P.17 聖誕卡 10:30am - 12:00pm P.37 與你同行-「唱聲」之每月高歌 2:00pm - 4:00pm P.35 「元」路有理 - 第二階段：情緒管理與自我探索 2:30pm - 5:00pm P.23 扭扭毛絨條- 聖誕篇 3:00pm - 4:30pm P.20	自己護膚品自己做 10:00am - 11:00am P.12 解憂雜貨店 11:00am - 12:30pm P.23 真人圖書館聚會 11:00am - 12:30pm P.28 OT 長者財務管理班 3:00pm - 4:30pm P.21	職業治療工作坊 10:00am - 12:30pm P.17 電影小劇場 10:00am - 12:00pm P.15 自助縫紉寶(C班) 3:30pm - 5:00pm P.19 留聲花園 6:30pm - 8:00pm P.9	禪繞說故事 2:00pm - 3:00pm P.37 內在聲音 重塑訓練 3:00pm - 5:00pm P.24	一「家」去郊遊 12:00pm - 2:00pm P.47 樂聚談天坊 2:30pm - 4:00pm P.36	靈活 HIIT 時光 10:00am - 11:30am P.13 暢敘星期六 10:30am P.44
職業治療工作坊(初階班) 10:00am - 12:30pm P.17 聖誕卡 10:30am - 12:00pm P.37 「元」路有理 - 第二階段：情緒管理與自我探索 2:30pm - 5:00pm P.23 扭扭毛絨條- 聖誕篇 3:00pm - 4:30pm P.20	自己護膚品自己做 10:00am - 11:00am P.12 解憂雜貨店 11:00am - 12:30pm P.23 OT 長者財務管理班 3:00pm - 4:30pm P.21	職業治療工作坊 10:00am - 12:30pm P.17 電影小劇場 10:00am - 12:00pm P.15 自助縫紉寶(C班) 3:30pm - 5:00pm P.19 留聲花園 6:30pm - 8:00pm P.9	內在聲音 重塑訓練 3:00pm - 5:00pm P.24	聖誕節	聖誕節後第一個周日
職業治療工作坊(初階班) 10:00am - 12:30pm P.17	自己護膚品自己做 10:00am - 11:00am P.12	電影小劇場 10:00am - 12:00pm P.15 留聲花園 6:30pm - 8:00pm P.9			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。



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



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。

