

善導會
SideBySide



龍澄坊 活動通訊



2023 年 10-12 月

封面設計:會員Winci_銀



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：http://www.sidebyside.org.hk
印刷日期：2023 年 9 月
印刷數量：1800 份



途經單位之交通工具：

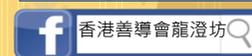
港鐵：黃埔站 A 出口
專線小巴：2、8、8P、8S、13
巴士：2E、3B、5C、6C、6F、6X、7B、8、11K、11X、15、15X、21、85S、85X、106、106A、106P、115、796X、E23、E23A

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						

STAMP

郵寄地址：



目錄

P.1	目錄/特別事項	P.31-32	活動報名表
P.2-3	中心簡介/中心守則	P.33	會員大會
P.4	活動報名須知	P.34-36	六個健康生活管理方式
P.5	統一報名安排	P.37-38	龍澄學堂
P.6	服務標準話你知/ 意見收集箱	P.39-40	分區活動
P.7-8	活動推介	P.41-42	家屬服務
P.9-10	興趣小組(手工藝/ 藝術/舞蹈)	P.43-44	義工服務
P.11-12	興趣小組(音樂/運動)	P.45-46	青年人活動
P.13-14	興趣小組(其他)	P.47-50	活動花絮
P.15-17	治療及發展性小組	P.51-52	中心動態
P.17-19	支援性小組	P.53-54	龍澄坊團隊
P.19-21	大型活動	P.55-60	10至12月活動行事曆
P.22	真人圖書館	P.61	會員天地
P.23-27	職業治療小組	P.62	惡劣天氣下活動安排
P.28	自務活動		
P.29-30	暢聚星期六/健康檢查站		

特別事項

2023年10月31日為善導會 Agency Health Day，當天龍澄坊只提供有限度服務，敬請會員留意稍後通告。

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
明愛向晴軒：18288
生命熱線：2382 0000

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

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 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		非會員查詢日
	報名日期	抽籤、通知及繳費日期	
10月	9月14 - 19日	9月20 - 25日	9月28日
11月	10月12 - 17日	10月18 - 24日	10月27日
12月	11月16 - 21日	11月22 - 27日	11月30日

負責人

吳穎琳姑娘、劉嘉宝姑娘、陳蕙瑩姑娘、陳少玲姑娘、李燕平姑娘、余彥瞳姑娘。

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。

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，我們將會為大家逐一介紹各服務質素標準。

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。

- ※ 服務單位備有確保服務使用者免受他人的言語、人身及性侵犯的權利受到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- ※ 服務單位的職員應知道服務單位保障服務使用者免受侵犯的權利的政策及程序。
- ※ 服務單位應鼓勵並讓職員和服務使用者有適當機會提出有關言語、人身或性侵犯方面的關注。

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

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。

健康你要知：肝臟與肝炎

日期：2023年10月12日(星期四)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715活動室
 內容：肝炎是香港常見的疾病，特別是乙型肝炎。乙型、丙型肝炎可透過母嬰、性接觸及接觸感染者的血液或體液傳播。是次講座內容包括肝臟與肝炎知識，並會分享預防如何預防以上疾病。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：20人
備註：活動當日會有血液測試活動(檢驗愛滋、梅毒、乙肝、丙肝、血糖、尿酸、膽固醇及血壓測試)。因時間有限，當日最多有4個名額，如超出名額會以抽籤決定。
 負責人：黃恩奇先生

身心健康

西貢戶外康樂中心樂趣多

日期：2023年11月23日(星期四)
 時間：上午9:30 - 下午4:30
 集合地點：906樂藝坊
 內容：西貢戶外康樂中心位於享有"香港後花園"美譽的西貢，風景秀麗，營友可享受郊野的寧靜閒適，亦能夠使用營地的運動設施，歡渡時光。
 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)
**備註：1) 參加者需穿著運動服或輕便服裝
 2) 參加者需要自行評估身體狀況是否適合參加活動
 3) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。
 4) 活動會安排旅遊巴接送及提供午膳**
 負責人：劉嘉寶姑娘

身心健康

精齡培訓班及精齡在線

	日期	時間	地點	費用
精齡培訓班	2023年10月27日、11月3, 10, 17, 24日及12月1日(星期五)	上午10:30 - 下午12:30	715活動室	全免
精齡在線	2023年12月8, 15, 22, 29日(星期五)	上午10:30 - 11:30	911B樂聚坊	

內容：教授長者使用手機的方法
 對象：60歲以上長者(獨居及雙老者可獲優先)
 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：郭麗貞姑娘及張豪楷先生

身心健康 / 希望

聖誕約會之必要

日期：2023年12月11日(星期一)
 時間：上午11:30 - 下午3:00
 地點：城景國際
 內容：一年一度的聖誕節又到了！誠邀各會員聚首一堂，感受聖誕節的歡樂氣氛！
 對象：龍澄坊會員及家屬
 費用：\$83
 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：陳蕙瑩姑娘及李燕平姑娘



身心健康 / 希望

賽馬會樂齡同行計劃：營養講座—食出好心情

日期：2023年10月28日(星期六)
 時間：下午2:30 - 4:30
 地點：906樂藝坊
 內容：由營養師講解食物和情緒的關係，認識以健康飲食方式減壓。
 對象：龍澄坊會員及公眾人士
 費用：全免
 名額：50人
 負責人：余穎葳姑娘

身心健康

露營初體驗

日期：2023年12月15至16日(星期五及六)
 集合時間：2023年12月15日下午1:00
 離營時間：2023年12月16日下午12:00
 地點：女童軍總會博康營地
 內容：野外烹飪、營火會、夜行活動及露營體驗。
 對象：龍澄坊會員(15-29歲優先)
 費用：全免
 名額：8人
**備註：1) 參加者必須參與事前簡介會，時間日期會稍後通知。
 2) 此活動與善導會朗日居合作**
 負責人：黃恩奇先生、尹子峯先生及李燕平姑娘

身心健康 / 希望

身心健康／希望

身心健康／希望／優勢

身心健康／希望

手作仔

日期：2023年11月21, 28日及12月5, 12日(星期二)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：715會議室
內容：齊來做手作，專注當下，感受當中的樂趣。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
負責人：李燕平姑娘

當酒精遇上墨水

日期：2023年12月6, 13, 20, 27日(星期三)
時間：上午10:30 - 下午12:00
地點：715會議室
內容：當酒精遇上墨水，呈現在白紙與黑紙上的美，是一種藝術創作，也是一種心靈的慰藉。
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

Gentle BeMoved 舞蹈班

日期：2023年10月9, 16, 30日、11月6, 13, 20, 27日及12月4, 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：10人
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘

車縫齊切磋

日期：2023年10月5, 12, 19, 26日及11月2, 9, 16, 23日(星期四)
時間：上午10:30 - 下午12:30
地點：715活動室
內容：與一班熱愛車縫的朋友，一起切磋，一起學習，體驗車縫帶來的樂趣。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：6人(有新會員名額)
備註：1) 參加者需俱備車縫經驗
2) 此活動需每月報名
負責人：陳少玲姑娘

身心健康／希望

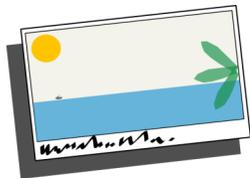
立體刺繡

日期：2023年10月10, 17, 24日及11月7, 14, 21日(星期二)
時間：上午10:30 - 下午12:00
地點：715會議室
內容：立體刺繡突破傳統的平面刺繡，呈現超立體的質感，以一雙巧手及無比的耐性，創作出充滿創意的繡品。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：6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：陳少玲姑娘

身心健康／優勢

變幻明信片

日期：2023年11月7, 14, 21, 28日及12月5日(星期二)
時間：上午10:30 - 下午12:00
地點：906樂藝坊
內容：變幻明信片能一次過滿足大家多個願望，除了學習基本攝影知識外，還能外出走走，拉拉筋，呼吸新鮮的空氣，多角度拍照。此外，更可以把相片轉化，繪畫出獨一無二且天馬行空的明信片。完成後美麗的作品更能關心身邊的人，節目內容豐富，絕不能錯過！
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) 第二節需要外出活動，請帶備充足飲用水。
3) 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：吳穎琳姑娘及鄧勵儒姑娘



身心健康／希望／朋輩支援／優勢

木結他入門

日期：2023年10月6, 13, 20, 27日、11月3, 10, 17日及12月1日(星期五)
 時間：下午 3:30 - 4:30
 地點：906 樂藝坊
 內容：由專業結他導師教授大家基礎彈奏技巧，帶領大家進入木結他的世界。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：6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：陳蕙瑩姑娘



身心健康／希望

給幸運的人唱首歌

日期：2023年10月9, 16, 30日及11月6, 13, 20日(星期一)
 時間：上午 11:00 - 下午 12:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：臨近聖誕佳節，教授會員唱一些應節的歌曲，齊賀聖誕佳節的來臨。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
**備註：1) 活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 參加者有機會於活動「聖誕約會之必要」成為表演嘉賓。**
 負責人：陳蕙瑩姑娘及鄧勵儒姑娘



身心健康／希望／充權

健身氣功八段錦

日期：2023年10月5, 12, 19, 26日及11月2, 9, 23, 30日(星期四)
 時間：下午 3:00 - 4:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：此活動讓參加者初探健身氣功，培養養生習慣。八段錦簡單易學，具有柔和緩慢、靈活連貫、鬆緊結合、動靜相兼的特點。功效以改善呼吸系統及循環系統的機能，亦有助提高上下肢力量，關節靈活性和平衡能力，協助逐漸回復正常的身體功能。
 對象：龍澄坊會員
 費用：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) 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：職業治療師陳嘉琪姑娘

身心健康／優勢

我的馬拉松

日期：2023年10月8, 22日、11月12, 26日及12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：黃恩奇先生

身心健康／希望

運動伸展

	日期	時間	地點	對象	費用
A班	2023年10月12, 19, 26日及11月2日(星期四)	上午 11:00 - 下午 12:00	906 樂藝坊	龍澄坊會員	全免
B班	2023年11月16, 23, 30日及12月7日(星期四)	下午 12:00	906 樂藝坊	龍澄坊會員	全免

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。
 名額：8人(有新會員名額)
**備註：1) 小組分為 A/B 班，每人只可報名其中一班。
 2) 參加者須自行評估身體狀況是否適合參與活動
 3) 參加者需穿著合適之運動裝束，自備飲用水。
 4) 運動過程部分時間需躺在瑜伽蓆上，如果參加者考慮衛生問題，可自備毛巾。**
 負責人：李燕平姑娘



身心健康／希望

機不可失

日期：2023年10月6, 13, 20, 27日及11月3, 10, 17, 24日(星期五)
 時間：下午1:00 - 5:30
 地點：715會議室
 內容：碰上了手機、電腦、平板電腦的問題，提供個別諮詢！
 對象：龍澄坊會員
 名額：6人
備註：此活動需要每月報名
 負責人：張豪楷先生



優勢 / 充權

在桌遊的宇宙尋找快樂

日期：2023年11月1, 8, 15, 22日(星期三)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：715會議室
 內容：一同在下午時間體驗桌遊帶給你的樂趣與刺激吧！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳蕙瑩姑娘及鄧勵儒姑娘

身心健康 / 希望

周六桌上遊

日期：2023年10月7, 14, 21, 28日(星期六)
 時間：上午11:00 - 下午12:00
 地點：715會議室
 內容：每節會遊玩不同的桌上遊戲，與其他參加者以遊戲動動腦筋的同時，透過團體遊戲，練習表達自己，同時認識他人。
 對象：龍澄坊會員
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康 / 優勢

龍澄樂園

日期：2023年11月8, 15, 22, 29日(星期三)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：906樂藝坊
 內容：大家一齊來玩遊戲贏獎品，活動主要透過不同遊戲，加強參加者對“六個健康生活管理方式”的認識，而遊戲設置獎品，讓大家盡興而歸。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘及董佩雯姑娘

身心健康 / 優勢

周圍逛

日期：2023年10月13, 27日及11月3, 17日(星期五)
 時間：下午2:00 - 5:00
 地點：待定
 內容：活動有親親大自然的戶外郊遊或參觀地區展覽館，讓參加者在繁忙的生活中，放鬆心情。
 對象：龍澄坊會員
 名額：8人(有新會員名額)
備註：1) 參加者需自備車資及穿著合適的運動裝束
2) 參加者需自行評估身體狀況是否適合參與活動
3) 活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：李燕平姑娘

身心健康 / 希望

帶你出去散散心

日期：2023年12月2, 9, 16, 23日(星期六)
 時間：下午1:00 - 5:00
 集合地點：911B樂聚坊
 內容：大家一齊外出散散心，一起閒逛，一起聊天，享受外出的樂趣與相聚的時光。
 名額：6人(有新會員名額)
備註：1) 參加者需自備車資
2) 參加者請穿輕便服裝及自備飲用水
3) 視乎疫情情況，此活動有機會作出更改。
 負責人：陳少玲姑娘

身心健康 / 希望

甜蜜蜜

日期	時間	地點	費用	名額
2023年12月12, 19日(星期二)	上午10:30 - 下午12:00	906樂藝坊	全免	6人(有新會員名額)
2023年12月14, 21日(星期四)				

內容：與大家一起製作甜品，一起享受甜蜜時光。
 負責人：陳少玲姑娘

身心健康 / 希望

心情輕盈小隊

日期：2023年10月3, 10, 17, 24日(星期二)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：715活動室
內容：「心情輕盈小隊」是一個為感到壓力和焦慮的人而設計的小組，參加者可以學習如何處理壓力，減輕焦慮，提高生活質量。歡迎有興趣的會員參加，一起來學習如何擁有輕盈的心情，擺脫壓力和焦慮。
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人
備註：參加者需要出席全四節小組
負責人：林巧妍姑娘

身心健康

設計我的生涯規劃

日期：2023年10月3, 10, 17, 24日(星期二)
時間：上午10:30 - 下午12:00
地點：906樂藝坊
內容：以設計思維的思考模式及工具，配合生涯規劃的理論和活動，協助參加者了解自己的性格、特質、喜惡、興趣、技能，及網絡等，反思自己的生涯規劃及可發展的方向。協助參加者定立生涯規劃的方向，並掌握下一步的部署。同時，讓參加者將來可以重覆使用於小組內學到的技巧，協助自己持續地發掘、計劃及實踐生涯規劃的選擇。
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：10人(有新會員名額)
備註：15-30歲感前路迷惘的青年優先
負責人：李靄琳姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

快樂方程式

日期：2023年10月5, 12, 19, 26日(星期四)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：715會議室
內容：快樂很難？其實快樂有辦法！研究指出數算恩典、回味往事、樂在當下、樂觀感等等的元素與快樂息息相關。本小組以正向心理學為藍本，與大家探討快樂的本質，尋找自己的快樂方程式。
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人
備註：參加者需要出席全四節小組
負責人：簡敏彥姑娘

身心健康 / 希望

擁抱喜與悲

日期：2023年11月2, 9, 16, 23日(星期四)
時間：下午2:30 - 3:45
地點：715活動室
內容：當面對著傷心、失望、焦急等各種情緒，大家有否試過想設法推走它們？但發現愈想推開，它們卻愈是逼近...
本小組將透過接納及承諾治療(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)的理論，協助參加者培養更平衡的思維模式，及採取有效的承諾行動，以增加個人的心理彈性，幫助自己活在當下，從而改善對情緒的接納，並尋找生活中的意義。
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：10人(有新會員名額)
負責人：羅寶彥姑娘

好「集」慣·成自然

日期：2023年11月6, 13, 20, 27日(星期一)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：715活動室
內容：學習每天發掘生活裡的小習慣，將好習慣培育成更好自己，培養「習慣是一種堅持」，減少「拖延症」影響。
結合行為模式理論及原子習慣理論，鼓勵參加者為自己訂立目標並學習達成步伐，培養日常生活小習慣，從而建立正面情緒及健康生活。
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人
備註：能達成好習慣生活目標有神秘獎勵一份
負責人：劉家俊先生

LEGO 發現號

日期：2023年11月7, 14, 21, 28日(星期二)
時間：上午10:30 - 下午12:00
地點：911B樂聚坊
內容：以可觸摸及可見的積木，協助參加者整理抽象的思考和感受，並能夠透過言語跟別人分享。過程中，參加者能夠在砌積木中發現自己的思想及感受，經手腦一起砌好的積木可以協助參加者表達自己。小組將訓練參加者發現自己行為背後的價值觀、思想、信念及感受，協助參加者可以用言語表達。
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人
負責人：李靄琳姑娘

調情。養身六字訣

日期：2023年11月9, 16, 23, 30日(星期四)
 時間：上午9:30 - 11:00
 地點：906樂藝坊
 內容：六字訣是以呼吸吐納為主，同時配合噓、呵、呼、咽、吹、嘻6種獨特的吐音方法，並輔以相應簡單的肢體動作和意念，來調整肝、心、脾、肺、腎、三焦乃至全身的氣機運行，達到調節心理、強壯臟腑的目的。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
備註：參加者需要出席全四節小組
 負責人：何達華先生



身心健康

五味人生

日期：2023年10月11, 25日、11月8, 22日及12月6, 20日(星期三)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：906樂藝坊
 內容：每兩週一次的小聚會，一同開心閒聊日常生活、做做運動玩遊戲、資訊交流、提升身心靈健康。
 對象：55歲或以上龍澄坊會員
 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) 活動如需外出，參加者需自備車資及穿著輕便運動服。**
 負責人：董佩雯姑娘及李燕平姑娘

相聚一刻：人生下半場

日期：2023年11月7, 14, 21, 28日(星期二)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：715會議室
 內容：我們想自己的人生下半場是怎樣過呢？我們可以一齊發掘活得正面的方法，鼓勵同路人朋輩間互相支援和分享，共走復元路。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：董佩雯姑娘

希望 / 朋輩支援

禪繞說故事

日期：2023年年10月4, 11, 18, 25日(星期三)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：906樂藝坊
 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

樂聚談天坊

日期	主題	時間	地點
2023年11月10日(星期五)	創意天使祝福環	下午2:30 - 4:00	715活動室
2023年12月8日(星期五)	普天同慶遊聖誕		戶外

內容：分享保持身心靈健康心得；因應聖誕佳節來臨，十一月製作花環以及十二月出外欣賞聖誕裝飾。
 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) 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：趙穎敏姑娘、梁傑釗先生及鄧勵儒姑娘

身心健康 / 朋輩支援

健體養生組

日期	時間	地點	名額	費用
2023年10月5日(星期四)	上午10:30 - 11:45	906樂藝坊	10人	全免
2023年11月15日(星期三)	上午10:00 - 11:15			
2023年12月11日(星期一)	上午10:30 - 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
備註：此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。
 負責人：何達華先生



身心健康

社區音樂小組

日期	時間	地點	費用
2023年12月5, 12, 19日(星期二)	上午 11:00 - 下午 12:30	1104A 活動室	全免
2023年12月27日(星期三)			

內容：透過節拍遊戲、民謠共唱等不同手法，讓參加者創作屬於自己的音樂，唱出屬於個人及社區故事。

對象：龍澄坊會員及社區人士

名額：8人(有新會員名額)

備註：參加者無需具備任何音樂知識

負責人：黃恩奇先生



朋輩支援 / 優勢

十至十一月生日會

日期：2023年10月21日(星期六)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：906 樂藝坊

內容：邀請十至十一月生日的你齊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：李燕平姑娘



身心健康 / 希望

送一份聖誕禮物給自己

日期：2023年12月27日(星期三)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：715 活動室

內容：讓參加者接觸 UV 膠和其他材料，製作「水晶球」；透過嘗試使用不同媒介的材料製作一件作品以及分享與討論，從中了解到不同類型及性格的人能夠和諧地共建一個美好的社區，送一份寄予希望的禮物給自己。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

負責人：鄧勵儒姑娘



希望 / 朋輩支援

禪繞畫體驗之旅

日期：2023年11月18日(星期六)

時間：下午 2:00 - 下午 3:30

地點：906 樂藝坊

內容：透過畫禪繞畫去學習放鬆及與自己相處，在星期六的下午放鬆身心靈。

對象：龍澄坊 30 歲或以下龍澄坊年青會員

費用：全免

名額：12人(有新會員名額)

負責人：陳蕙瑩姑娘及董佩雯姑娘

身心健康 / 希望

閒遊妙法寺

日期：2023年10月6日(星期五)

時間：下午 1:00 - 5:00

集合地點：906 樂藝坊

內容：同遊坐落於屯門藍地的妙法寺，感受佛門的清幽與莊嚴，享受片刻的寧靜後，再到藍地大街閒逛，藉此了解當地居民的生活。

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)

備註：1) 參加者需穿著運動服或輕便服裝

2) 參加者需要自行評估身體狀況是否適合參加活動

3) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。

4) 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：陳少玲姑娘

身心健康 / 希望

十二至一月生日會

日期：2023年12月2日(星期六)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：906 樂藝坊

內容：邀請十二至一月生日的你齊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：李燕平姑娘



身心健康 / 希望

十至十二月新朋友聚一聚

日期：2023年12月2日(星期六)
 時間：上午 11:30 - 下午 12:30
 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，提高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)
 負責人：李燕平姑娘

身心健康

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。

講座—穴位保健

日期：2023年12月7日(星期四)
 時間：下午 2:30 - 3:45
 地點：906 樂藝坊
 內容：讓會員通過是次講座"穴位保健"能為自己健康增值。介紹身體常用有效穴位，並對一些亞健康不適症狀如痛感、五官問題等介紹穴位舒緩方法。
 對象：龍澄坊會員及家屬
 費用：全免
 名額：20人
 負責人：何達華先生
 《整脊治療師(中國專業人才職業技能証書)》



身心健康

真人圖書館聚會

日期：2023年10月18日(星期三)
 時間：下午 6:30 - 8:00
 地點：715 活動室
 內容：讓真人圖書成員聚首一堂，分享真人圖書館活動最新資訊，回顧真人圖書活動。
 對象：龍澄坊真人圖書館成員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：黃恩奇先生

朋輩支援 / 優勢

龍澄會員大會

日期：2023年12月19日(星期二)
 時間：下午 3:00 - 4:30
 地點：715 活動室
 內容：透過會員大會，會員可以互相認識、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：25人
 負責人：黃恩奇先生及陳少玲姑娘



優勢 / 充權

溫馨提示：

1. 負責人會在小組前聯絡參加者 (或約見面談) · 以了解期望及需要 · 並進行甄選。
2. 工作人員將會致電成功獲選的會員。

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 11:00	*職業治療 工作坊 (初階班) [10:00-12:30] (潘秋樺姑娘)		*職業治療 工作坊 [10:00-12:30] (陳嘉琪姑娘)	*BRAIN GYM 星期四 [10:00-12:45] (潘秋樺姑娘)	
上午 11:30		智能電話應用 班 (10-11 月) [11:30-12:30] (張嘉俊先生)			BeMoved 舞蹈班 [11:30-12:30] (趙亮怡姑娘)
上午 12:00					
下午 12:30					
下午 12:45					
下午 2:00					
下午 2:30					
下午 3:00	*Gentle BeMoved 舞蹈班 [3:00-4:00] (趙亮怡姑娘)	發聲與吟唱 (10-11 月) [3:00-4:00] (趙亮怡姑娘)	自助縫寶寶 (10-11 月) [3:30-5:00] (陳嘉琪姑娘)	*鬆 GYM 運動班 A/B [3:30-4:30] (張嘉俊先生)	*健身氣功八 段錦 (10-11 月) [3:00-4:00] (潘秋樺姑娘)
下午 3:30					
下午 4:00					
下午 4:30					
下午 5:00					

* 恆常小組

自助縫補補

日期：2023 年 10 月 4, 11, 18, 25 日及 11 月 1, 8, 15, 22, 29 日 (星期三)
 時間：下午 3:30 - 5:00
 地點：715 活動室
 內容：參加者可以在時段內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)
備註：可即日報名
 負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘

職業治療工作坊

日期：2023 年 10 月 4, 11, 18, 25 日、11 月 1, 8, 15, 22, 29 日及
 12 月 6, 13, 20 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

BeMoved 舞蹈班

日期：2023 年 10 月 4, 11, 18, 25 日、11 月 1, 8, 15, 22 日及
 12 月 6, 13, 20 日 (星期三)
 時間：上午 11:30 - 下午 12:30
 地點：906 樂藝坊
 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：10 人
備註：此活動屬連續性活動 · 不用每月報名。
 負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘

Brain Gym 星期四

日期：2023年10月5, 12, 19, 26日、11月2, 9, 16, 23, 30日及12月7, 14, 21, 28日(星期四)
 時間：A組：上午10:00 - 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，職業治療師會為參加者進行認知測試。
3) 參加者可於報名時先選擇參加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

職業治療工作坊 (初階班)

日期：2023年10月9, 16, 30日、11月6, 13, 20, 27日及12月4, 18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

身心健康

智能手機應用班

日期：2023年10月10, 17, 24, 31日及11月7, 14, 21, 28日(星期二)
 時間：上午11:30 - 下午12:30
 地點：715 活動室
 內容：提供與日常生活息息相關的數碼科技產品、服務和資訊，學習使用手機應用程式，體驗數碼科技帶來的好處，令生活更多姿多采。
 對象：龍澄坊會員
 費用：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

鬆 GYM 運動班

班別	日期	時間	地點	費用	名額
A班	2023年10月5, 12, 19, 26日及11月2日(星期四)	下午3:30 - 4:30	紅磡 Be fit 24-7 健身室	全免	8人
B班	2023年11月9, 16, 23, 30日及12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
備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
2) 參加者須穿著合適的運動裝束及運動鞋
3) 參加者需要自備飲用水
4) 參加者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

身心健康 / 優勢

簡易家居維修

日期：2023年10月13, 20日、11月3, 10, 17, 24日及12月1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

優勢

氣走路

日期：2023年10月9, 16, 30日及11月6, 13, 20日(星期一)
 時間：下午4:00 - 5:00
 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：8人
備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
2) 參加者請穿著輕便服裝
3) 如天氣許可，活動下半節將於青州街遊樂場進行。
 負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘

身心健康 / 優勢

發聲與吟唱

日期：2023年10月24, 31日及11月7, 14, 21, 28日(星期二)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：906樂藝坊
 內容：探索不同的民謠、牧歌、叫嚷 (Sean-nos, Kulning, Hollering)，提升音樂素養，增加對音樂的欣賞。透過發聲、唱歌，增強肺活量、學習控制呼吸、吐氣來運用腹部肌肉；控制喉部肌肉、舌頭和嘴唇肌肉，改善發音和語言能力。通過吟唱幫助釋放情緒，減輕壓力和焦慮。同時增強自信心和表達能力，找回聲音的力量。
 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

身心健康 / 優勢

龍虎山晨運徑

日期：2023年12月22日(星期五)
 時間：上午9:30 - 下午12:30
 地點：龍虎山
 集合地點：1104A活動室
 集合時間：上午9:15
 內容：從龍虎山行上太平山頂，沿途兩旁的林蔭大道綠意盎然，適合輕鬆慢行觀賞，亦不自主地欣賞廣闊的維多利亞景色與山下的高樓，享受人生自在。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：12人
備註：1) 參加者需要自備車資及自備飲用水
2) 參加者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

身心健康

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

- 由一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

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

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：_____

舉行日期：2023年6月29日

1. 活動建議

- 出席者建議中心可舉辦多類型小組活動，例如園藝西洋畫班、靜觀及數字油畫小組，以及希望有更多外出活動。
- 出席者表示希望與中學生及社區人士有交流分享活動。

2. 對中心設施建議

- 出席者表示希望中心盡快添置設施如新乒乓球枱及康樂棋棍等，並建議完善中心的借閱圖書制度。
- 出席者表示如 911b 樂聚坊在借用時，中心能否提供其他空間讓會員休息。

3. 活動報名及抽籤制度

- 出席者詢問若下季再舉辦活動性質類似的小組，曾報名而又未曾中籤的會員能否優先參加。
- 建議在報名表新增頭三志願的選項，增加中籤機率。

其他

- 出席者建議通訊排版以月份排序，亦可為中心為個別會員影印 A3 尺寸活動行事曆。主持人回應指可參考季刊內的行事曆及到中心接待處查閱。
- 出席者建議中籤活動通知可先以短訊形式通知，因有時不方便接聽電話。



六個健康生活管理方式 健康先至係生活！

1. 健康飲食



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

2. 經常運動

恆常的運動鍛煉對於保持免疫系統健康至關重要！

運動亦能：



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

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

3. 優質睡眠

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



4. 壓力管理

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

5. 建立正向的社交聯繫

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

6. 戒除物質濫用

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

建立良好的習慣 提升身心健康

備註：以下活動列為「興趣小組」

藝術之旅

日期：2023年10月10, 17, 24日及11月7日(星期二)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：715會議室
內容：運用多種藝術素材作畫，讓參加者認識不同的藝術手法，專注當下，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：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
負責人：李燕平姑娘

身心健康 / 希望

周末素食煮意

日期：2023年11月4, 11, 18, 25日及12月2, 9, 23日(星期六)
時間：上午11:00 - 下午12:30
地點：906樂藝坊
內容：透過是次小組，既可讓參加者認識素食資訊，又可以一同計劃小組的菜式及食譜，和嘗試烹調，創造屬於組員的特有素菜式。
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：劉嘉宝姑娘

身心健康 / 優勢

擁抱大自然

日期：2023年11月7, 14, 21, 28日(星期二)
時間：下午1:00 - 2:00
地點：906樂藝坊
內容：地球上擁有很多不同的大自然資源，既美麗又獨一無二。大自然的獨特感，讓人洗滌心靈，活在當下。透過製作大自然手作，了解保護環境的重要。
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

身心健康 / 希望 / 優勢

今期的六種健康生活管理模式會向大家介紹「睡眠健康」。想要提高睡眠質量，必須先建立良好的睡眠習慣，從而達致增強其他健康管理面向。但記住，每個人的睡眠需求可能有所不同，所以要根據自己的身體狀況和需求來調整這些建議。

以下是一些改善健康管理的睡眠衛生小貼士：

- 維持規律的睡眠時間表
- 創造一個舒適的睡眠環境
- 避免刺激性物質
- 建立睡前的放鬆習慣
- 規律的運動
- 控制日間嗜睡
- 管理壓力和焦慮

透過積極參與龍澄坊的活動，建立良好的睡眠習慣及維持健康生活習慣，能協助穩定體內紊亂的生理時鐘，從而幫助我們改善情緒。10至12月為大家準備有關小組或講座主題為「優質睡眠」、「健康飲食」及「經常運動」。讓大家更規律，更健康，更快樂。

備註：以下活動列為「大型活動」

好好安睡講座

日期：2023年10月10日(星期二)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：906樂藝坊
內容：透過講座，講解壓力如何影響睡眠質素；同時在睡前可以有甚麼準備來提升睡意及改善睡眠習慣。
對象：龍澄坊會員及家屬
費用：全免
名額：20人
備註：講座設有互動環節，請穿着鬆身衣服。
負責人：精神科護士何芷晴姑娘



身心健康

龍澄學堂— 為喜歡的人學首歌

日期：2023年10月6, 13, 20, 27日(星期五)
 時間：上午10:00 - 11:30
 地點：906樂藝坊
 內容：由專業導師教授流行曲歌唱技巧，學習節奏韻律等。
 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：王瑤珊女士
 負責人：陳少玲姑娘



身心健康

2022-2023 年度龍澄學堂畢業禮

日期：2023年11月25日(星期六)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：906樂藝坊
 內容：為感謝各導師的悉心教導及表揚學員對學習的熱誠，特舉辦畢業典禮頒發感謝狀予龍澄學堂導師及頒發證書給學員。活動中增設小遊戲和抽獎活動，與大家同樂。
 費用：全免
 名額：40人
 負責人：黃恩奇先生及陳蕙瑩姑娘



朋輩支援 / 優勢

龍澄學堂— 運動伸展

日期：2023年11月27日及12月4, 11, 18日(星期一)
 時間：下午4:00 - 5:00
 地點：906樂藝坊
 內容：由專才導師教授大家不同的伸展動作，一同運動身體。
 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：蘇國耀先生
 負責人：劉嘉宝姑娘



希望 / 優勢

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。

日期：2023年4月1日至2024年3月31日

課程導師：各導師均有相關專業資格或經驗

上課地點：龍澄坊 / 九龍城區

對象：龍澄坊會員

課程規則：所有課程須要求學員完成學習作品

學期完結後學員於龍澄學堂畢業禮中獲發證明書以作認同

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

負責人：黃恩奇先生及余彥瞳姑娘

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。

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、余彥瞳姑娘及鄧梓滢姑娘
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

D 區：坪水相逢

日期：2023 年 12 月 8 日 (星期五)
 時間：下午 2:00 - 5:30
 集合地點：911B 樂聚坊
 內容：坪洲只有三分一個長洲的大小，於 60、70 年代曾是工業重鎮，島上亦保留昔日手工業的痕跡，充滿懷舊和文創的氣氛。透過活動除了可認識不同社區的文化外，還可互相輕鬆交流、閒聊分享，放鬆一下身心，齊來發掘不一樣的體驗吧！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10 人 (有新會員名額)
備註： 1) 現居於土瓜灣區之會員優先
 2) 參加者需要自備車資
 3) 請穿輕便服裝、自備防曬物資及自備飲用水。
 4) 視乎天氣情況，此活動有機會作出更改。
 負責人：陳穎瑜姑娘及李燕平姑娘

身心健康 / 希望

E 區：文青打卡之旅

日期：2023 年 12 月 19 日 (星期二)
 時間：下午 2:00 - 5:30
 集合地點：荃灣站 A3 出口
 地點：南豐紗廠
 內容：趁著聖誕佳節，一同遊覽文創園區南豐紗廠，觀賞小展覽，影相打卡，齊來做個文青。
 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) 參加者需自備車資
 3) 視乎天氣情況，此活動有機會作出更改。
 負責人：羅寶彥姑娘及陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 充權

A 區：征服紅磡山

日期：2023 年 11 月 16 日 (星期四)
 時間：下午 2:30 - 5:00
 集合地點：何文田港鐵站 B 出口
 內容：秋高氣爽乃最佳郊遊季節，帶領大家征服紅磡山(Hung Hom Hill)，是香港九龍的一個山丘，高約 84 米(山頂位置約於忠義街花園西南方)，位於市區內，而且景色開揚，可以直通忠義街花園，為區內居民好去處。
 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：蕭明輝先生及劉嘉宝姑娘

B 區：長食長有

日期：2023 年 11 月 6 日 (星期一)
 時間：下午 1:00 - 5:30
 地點：長洲
 內容：假期想到離島逛逛，不少人都會選擇長洲，交通方便，美食又多，近年更進駐了不少文青景點和小店，特此為大家安排長洲之旅，大家一起睇靚景、嘗美食、感受不一樣的長洲！
 對象：龍澄坊會員
 費用：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) 參加者穿輕便服裝
 3) 參加者需自備車資及自備用水
 4) 視乎天氣情況，此活動有機會作出更改。
 負責人：陳智皓先生及陳少玲姑娘

C 區：漫步志蓮

日期：2023 年 12 月 12 日 (星期二)
 時間：下午 2:30 - 5:30
 地點：志蓮淨苑及南蓮園池
 內容：與會員一同暢遊古式園林及廟宇，在繁華喧鬧的市區感受寧靜的氣息，尋回心靈平靜的感覺。
 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) 參加者需自備車資
 3) 視乎天氣情況，此活動有機會作出更改。
 負責人：簡敏彥姑娘及鄧梓滢姑娘

一「家」去郊遊－愛・同行篇

「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
2023年 10月13日 (星期五)	上午 10:00 - 11:30	715 活動室	由山洞(Coombe)品茶導師與大家分享靜觀品茶藝術，透過茶香與身心靈連結，學習感受當下，體驗何為高「品」質生活。
2023年 10月27日 (星期五)	下午 2:00 - 4:00	啟德 郵輪 碼頭	地壺初體驗-地板冰壺是源自於加拿大 1980 已有原型，之後在英國和加拿大開始發展，概念取自冰壺，而地板冰壺不受限制地點，所以其後坊間需求都慢慢上升，地板冰壺好玩刺激，不需太多體力，老少咸宜。

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) 此活動為每月舉行一次，需要每月報名。

負責人：劉家俊先生、林巧研姑娘及簡敏彥姑娘



身心健康 / 希望

生命花園

日期	時間	地點	主題	費用	名額
2023年 11月3, 10, 17, 24日 (星期五)	下午 2:30 - 4:00	1104A 活動室	園藝	全免	10 名 家屬
2023年 12月(日子待定)			義工服務		

內容：「生命花園」由園藝治療師和社工帶領家屬進行各種園藝治療活動，在製作園藝作品的過程中融入正向心理的元素，幫助參加者建立積極的思維模式，提高他們的生活品質和幸福感。小組完結後，家屬轉化擔任義工，到訪九龍城浸信會教導社區人士簡單的製作園藝作品，發放正向訊息並建立關懷社區。

對象：龍澄坊會員及家屬

備註：1) 參加者需要出席全四節小組

2) 參加者需要承諾於 12 月提供 2 次義工服務給九龍城浸信會的受眾

3) 活動由社會福利署九龍城及油尖旺區「三生有幸」地區綜合活動撥款計劃 (2023-2024) 資助

負責人：林巧研姑娘及簡敏彥姑娘

身心健康

「+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，同時肯家照顧者的付出和貢獻。



聖公會院舍長者探訪服務

日期：2023年10至12月(待定)
 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試驗計劃(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：已完成義工培訓的龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：4人
**備註：1) 此活動為每月舉行一次，需要每月報名。
 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

希望 / 優勢

全會義工聚會

日期：2023年11月(待定)
 時間：上午 9:30 - 下午 5:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：為感謝義工在過往一年積極參與義工服務，熱心協助會員及社區人士，本會的義工發展服務會舉辦大型交流活動，讓不同服務的義工彼此交流，互相分享及支持。
 對象：已完成義工培訓的龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：20人
 負責人：梁蕙儀姑娘

優勢 / 充權

明愛互動日

日期	時間	地點	費用	名額
2023年11月30日(星期四)	上午 9:45 - 11:45	明愛樂毅樂然展能中心	全免	10人
2023年12月29日(星期五)				

集合時間及地點：上午 9:45 (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：已完成義工培訓的龍澄坊會員
**備註：1) 此活動為每月舉行一次，需要每月報名。
 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

充權 / 優勢

為你而「展」- 中心剪髮服務

日期：2023年10月14日及12月16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：15人
**備註：1) 此活動為每月舉行一次，需要每月報名。
 2) 此活動與本會義務工作發展部義工合作協辦
 3) 此活動由本中心為你而「展」剪髮義工負責
 4) 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。**
 負責人：蕭明輝先生及梁傑釗先生



希望 / 朋輩支援 / 優勢 / 充權

為你而「展」- 真善美邨

日期：2023年11月24日(星期五)
 時間：上午 10:00 - 下午 12:00
 地點：至真樓地下 34 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
 名額：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) 此活動由本中心為你而「展」剪髮義工負責
 3) 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。**
 負責人：蕭明輝先生及梁傑釗先生

希望 / 朋輩支援 / 優勢 / 充權

原來「理想」真係可以成真？

6月同8月已經舉辦咗大家提出嘅射箭同Super Park活動

黎緊如果你都有野想試 想玩 想挑戰

就記得出席我地9月同11月嘅Let's聚會

經過大家一齊討論同投票後

你嘅「理想」有可能係10月或12月實現!



Start

YOUTH
GO!

10月 youth 活動

一齊參加由大家票選出嚟嘅活動，自己活動自己決定



11月 youth 活動

禪繞畫體驗之旅 (18/11)
+
一齊傾下12月玩咩好



12月 youth 活動

- 1) 露營必須走 (15-16/12)
- 2) 一齊參加由大家票選出嚟嘅活動



如對以上活動有興趣，請聯絡Dino, Editha或Kathy

To be continue...

活動花絮



參觀香港文化博物館，讓參觀者在欣賞文物之餘，還可以參與其中活動，寓學習於消閒。



參加雜耍魔術班，初探魔術奧妙之處。



親親大自然的戶外郊遊及參觀地區展館活動，使參加者於繁忙的生活中放鬆心情。

活動花絮



DIY 皮革工作坊，製作屬於自己的靚袋。



舊衣物透過中國傳統手工扎染技術翻新，創造不同的花紋圖案。



會員親手製作的天然潤唇膏、手工肥皂及其他手工藝品。



中心動態

再見了

社工 - 莊家麗姑娘

生命是一個萬物交織的過程，感恩因著可貴的緣份能跟您們相遇。且能陪伴您們走過人生的其中一段路程，見證您們從不同的難關、失落和無奈中成長，在風浪之中學習擁抱生命的喜與悲。我相信這些人生的種種挑戰，定會成為您們生命中的養分，滋養您們茁壯成長，成為更堅韌和美麗的自己。祝福各位平安自在，於困難中能善待自己，回到當下的呼吸，在靜中尋找方向。

註冊護士 - 林美儀姑娘

很高興在龍澄坊遇上大家，在這裡使我成長進步，不會忘記所發生的點滴；相見相遇是一個緣份，希望大家平安喜樂，最重要是身心健康呀！

營運助理 - 郭麗儀姑娘

龍澄坊工作，眨眼間已超過三年，最令我深刻的是與大家共同度過了一段頗長的抗疫日子。感謝能成為龍澄坊一份子，大家的包容、關懷、幫助、鼓勵和祝福，我會一一記於心中，祝福大家身體健康、家庭幸福。

精神健康工作員 - 黃煒賢先生

相聚不在乎長短，重要的是否用心
今朝一別他日再相逢，各位珍重！



新職員介紹



社工 - 何梓維先生

各位好，我係新嚟嘅社工何梓維 Thomas，大家平時見到我可以叫我做阿維。好開心可以加入龍澄坊，成為中心嘅一份子。期待未來可以同大家多啲見面，互相認識。
請大家多多指教！

社工 - 鍾茵姑娘

大家好，我是新入職的社工鍾姑娘，很開心能加入龍澄坊與大家認識，期待在不同的活動與大家相聚，彼此分享生命的故事。
我平日喜歡打羽毛球和到處尋找美食，期待一同交流美食及健康生活的資訊，往後多多指教。

身心教育統籌員 - 李靄琳姑娘

大家好，我是在7月1日加入龍澄坊的身心教育統籌員李靄琳。我於龍澄坊的工作主要是進入學校推行社交及情緒學習的課程，其次就是舉辦小組活動、當值及服務使用者的跟進。我最享受的時刻就是無所事事的時候，盡情地放空自己。最後，跟大家分享一句我好喜歡的句子，沙維雅女士的“Problem is not the problem, coping is the problem”。意思就是問題不是問題，應對問題的方法才是問題。願各位都找到應對問題的有效及最恰當的方法！互勉！

註冊護士 - 何芷晴姑娘

大家好，我係新加入既精神科護士何姑娘啊~
好開心能夠加入龍澄坊呢個大家庭，與各會員同行！
期待係未來既日子能好好認識你地每一位，互相交流同學習，一齊並肩而行！
黎緊既日子就請大家多多指教啦~

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*、待聘
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*、 尹子峯先生*、簡敏彥姑娘*、 林巧妍姑娘*、謝裕鈴姑娘*、 王路恒先生*、何梓維先生*、 鍾茵姑娘*
註冊護士	何芷晴姑娘



賽馬會樂齡同行計劃

計劃主管	周穎嬋姑娘*
社工	余穎蕊姑娘*

*註冊社工

數碼精齡計劃

計劃主任	待聘
計劃助理	郭麗貞姑娘

活動支援服務



精神健康工作員	劉嘉宝姑娘 吳穎琳姑娘 陳蕙瑩姑娘 陳少玲姑娘 余彥瞳姑娘 待聘
精神健康助理	李燕平姑娘 待聘
身心健康指導員	鄧梓滢姑娘

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
-------	-------------------------

行政支援服務

營運助理	陳志榮先生 待聘
事務員	古麗珍姑娘
資訊科技大使	張豪楷先生

職業治療服務

職業治療師	陳嘉琪姑娘 潘秋樺姑娘
職業治療助理	張嘉俊先生 趙亮怡姑娘

臨床心理服務

臨床心理學家	左穎怡姑娘
臨床心理學家助理	翁家誼姑娘

「童」感「童」行 - 社交及情緒學習計劃

身心教育統籌員	李靄琳姑娘
---------	-------



週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	
1	2 國慶日翌日	3 設計我的生涯規劃 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.15 心情輕盈小隊 下午3:00 - 4:30 715活動室 P.15	4 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.24 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24 禪繞說故事 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.17 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.23	5 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 健體養生組 上午10:30 - 11:45 906樂藝坊 P.17 車縫齊切磋 上午10:30 - 下午12:30 715活動室 P.9 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25 快樂方程式 下午2:00 - 3:30 715會議室 P.15 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 鬆GYM運動班 A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.25	6 龍澄學堂---為喜歡的人學首歌 上午10:00 - 11:30 906樂藝坊 P.37 閒遊妙法寺 下午1:00 - 5:00 外出 P.19 機不可失 下午1:00 - 5:30 715會議室 P.13 木結他人門 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.11	7 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 周六桌上遊 上午11:00 - 下午12:00 715會議室 P.13	
8 我的馬拉松 上午8:00 - 10:00 外出 P.12	9 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 給幸運的人唱首歌 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.11 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.10 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.27	10 立體刺繡 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 設計我的生涯規劃 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.15 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.26 好好安睡講座 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.36 心情輕盈小隊 下午3:00 - 4:30 715活動室 P.15 藝術之旅 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.35	11 五味人生 上午10:00 - 11:30 906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.24 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24 禪繞說故事 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.17 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.23	12 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 車縫齊切磋 上午10:30 - 下午12:30 715活動室 P.9 運動伸展 A班 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25 快樂方程式 下午2:00 - 3:30 715會議室 P.15 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 健康你要知:肝臟與肝炎 下午3:00 - 4:30 715活動室 P.7 鬆GYM運動班 A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.25	13 龍澄學堂---為喜歡的人學首歌 上午10:00 - 11:30 906樂藝坊 P.37 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.26 機不可失 下午1:00 - 5:30 715會議室 P.13 一「家」去郊遊 - 愛。同行篇 上午10:00 - 11:30 715活動室 P.41 周圍逛 下午2:00 - 5:00 地點待定 P.13 木結他人門 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.11	14 為你而「展」- 中心剪髮服務 上午9:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.43 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 周六桌上遊 上午11:00 - 下午12:00 715會議室 P.13	
15	16 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 給幸運的人唱首歌 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.11 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.10 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.27	17 立體刺繡 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 設計我的生涯規劃 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.15 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.26 心情輕盈小隊 下午3:00 - 4:30 715活動室 P.15 藝術之旅 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.35	18 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.24 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24 禪繞說故事 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.17 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.23 真人圖書館聚會 下午6:30 - 8:00 715活動室 P.22	19 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 車縫齊切磋 上午10:30 - 下午12:30 715活動室 P.9 運動伸展 A班 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25 快樂方程式 下午2:00 - 3:30 715會議室 P.15 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 鬆GYM運動班 A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.25	20 龍澄學堂---為喜歡的人學首歌 上午10:00 - 11:30 906樂藝坊 P.37 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.26 機不可失 下午1:00 - 5:30 715會議室 P.13 木結他人門 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.11	21 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 周六桌上遊 上午11:00 - 下午12:00 715會議室 P.13 十至十一月生日會 下午2:30 - 3:30 906樂藝坊 P.20	
22 我的馬拉松 上午8:00 - 10:00 外出 P.12	23 重陽節	24 立體刺繡 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 設計我的生涯規劃 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.15 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.26 心情輕盈小隊 下午3:00 - 4:30 715活動室 P.15 發聲與吟唱 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.27 藝術之旅 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.35	25 五味人生 上午10:00 - 11:30 906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.24 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24 禪繞說故事 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.17 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.23	26 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 車縫齊切磋 上午10:30 - 下午12:30 715活動室 P.9 運動伸展 A班 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25 快樂方程式 下午2:00 - 3:30 715會議室 P.15 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 鬆GYM運動班 A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.25	27 龍澄學堂---為喜歡的人學首歌 上午10:00 - 11:30 906樂藝坊 P.37 精齡培訓班 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.7 機不可失 下午1:00 - 5:30 715會議室 P.13 一「家」去郊遊 - 愛。同行篇 下午2:00 - 4:00 外出 P.41 周圍逛 下午2:00 - 5:00 地點待定 P.13 木結他人門 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.11	28 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 周六桌上遊 上午11:00 - 下午12:00 715會議室 P.13 賽馬會樂齡同行計劃: 營養講座—食出好心情 下午2:30 - 4:30 906樂藝坊 P.7	
29	30 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 給幸運的人唱首歌 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.11 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.10 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.27	31 Agency Health Day 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.26 發聲與吟唱 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.27	<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; display: inline-block;"> 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>			<div style="font-size: 4em; font-weight: bold; color: cyan; text-shadow: 2px 2px 4px purple;"> 10月活動行事曆 </div>	

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
	<h1>11月活動行事曆</h1> <div style="border: 2px solid purple; 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 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.24 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24 在桌遊的宇宙尋找快樂 下午3:00 - 4:00 715會議室 P.14 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.23	2 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 車縫齊切磋 上午10:30 - 下午12:30 715活動室 P.9 運動伸展 A班 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25 擁抱喜與悲 下午2:30 - 3:45 715活動室 P.16 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 鬆GYM運動班 A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.25	3 精齡培訓班 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.7 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.26 機不可失 下午1:00 - 5:30 715會議室 P.13 周圍逛 下午2:00 - 5:00 地點待定 P.13 生命花園 下午2:30 - 4:00 1104A活動室 P.41 木結他人門 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.11	4 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 周末素食煮意 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.35
5	6 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 給幸運的人唱首歌 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.11 長食長有 下午1:00 - 5:30 外出 P.40 好「集」慣·成自然 下午2:30 - 3:30 715活動室 P.16 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.10 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.27	7 立體刺繡 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 LEGO發現號 上午10:30 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.16 變幻明信片 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.9 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.26 擁抱大自然 下午1:00 - 2:00 906樂藝坊 P.35 相聚一刻：人生下半場 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.18 發聲與吟唱 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.27 藝術之旅 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.35	8 五味人生 上午10:00 - 11:30 906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.24 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24 龍澄樂園 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.14 在桌遊的宇宙尋找快樂 下午3:00 - 4:00 715會議室 P.14 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.23	9 調情。養身六字訣 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.17 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 車縫齊切磋 上午10:30 - 下午12:30 715活動室 P.9 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25 擁抱喜與悲 下午2:30 - 3:45 715活動室 P.16 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 鬆GYM運動班 B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.25	10 精齡培訓班 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.7 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.26 機不可失 下午1:00 - 5:30 715會議室 P.13 樂聚談天坊 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.18 生命花園 下午2:30 - 4:00 1104A活動室 P.41 木結他人門 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.11	11 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 周末素食煮意 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.35
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.26 給幸運的人唱首歌 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.11 好「集」慣·成自然 下午2:30 - 3:30 715活動室 P.16 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.10 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.27	14 立體刺繡 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 LEGO發現號 上午10:30 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.16 變幻明信片 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.9 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.26 擁抱大自然 下午1:00 - 2:00 906樂藝坊 P.35 相聚一刻：人生下半場 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.18 發聲與吟唱 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.27	15 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.24 健體養生組 上午10:30 - 11:45 906樂藝坊 P.17 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24 龍澄樂園 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.14 在桌遊的宇宙尋找快樂 下午3:00 - 4:00 715會議室 P.14 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.23	16 調情。養身六字訣 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.17 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 車縫齊切磋 上午10:30 - 下午12:30 715活動室 P.9 運動伸展 B班 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25 擁抱喜與悲 下午2:30 - 3:45 715活動室 P.16 征服紅磡山 下午2:30 - 5:00 外出 P.38 鬆GYM運動班 B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.25	17 精齡培訓班 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.7 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.26 機不可失 下午1:00 - 5:30 715會議室 P.13 周圍逛 下午2:00 - 5:00 地點待定 P.13 生命花園 下午2:30 - 4:00 1104A活動室 P.41 木結他人門 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.11	18 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 禪繞畫體驗之旅 下午2:00 - 3:30 906樂藝坊 P.20 周末素食煮意 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.35
19	20 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 給幸運的人唱首歌 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.11 好「集」慣·成自然 下午2:30 - 3:30 715活動室 P.16 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.10 氣走路 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.27	21 立體刺繡 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 LEGO發現號 上午10:30 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.16 變幻明信片 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.9 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.26 擁抱大自然 下午1:00 - 2:00 906樂藝坊 P.35 相聚一刻：人生下半場 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.18 發聲與吟唱 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.27 手作仔 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.10	22 五味人生 上午10:00 - 11:30 906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.24 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24 龍澄樂園 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.14 在桌遊的宇宙尋找快樂 下午3:00 - 4:00 715會議室 P.14 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.23	23 調情。養身六字訣 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.17 西貢戶外康樂中心樂越多 上午9:30 - 下午4:30 外出 P.8 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 車縫齊切磋 上午10:30 - 下午12:30 715活動室 P.9 運動伸展 B班 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25 擁抱喜與悲 下午2:30 - 3:45 715活動室 P.16 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 鬆GYM運動班 B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.25	24 為你而「展」- 真善美邨 上午10:00 - 下午12:00 外出 P.43 精齡培訓班 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.7 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.26 機不可失 下午1:00 - 5:30 715會議室 P.13 生命花園 下午2:30 - 4:00 1104A活動室 P.41	25 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 周末素食煮意 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.35 2022-2023年度龍澄學堂畢業禮 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.37
26	27 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 好「集」慣·成自然 下午2:30 - 3:30 715活動室 P.16 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.10 龍澄學堂 - 運動伸展 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.37	28 LEGO發現號 上午10:30 - 下午12:00 911B樂聚坊 P.16 變幻明信片 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.9 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.26 擁抱大自然 下午1:00 - 2:00 906樂藝坊 P.35 相聚一刻：人生下半場 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.18 發聲與吟唱 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.27 手作仔 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.10	29 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.24 龍澄樂園 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.14 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.23	30 調情。養身六字訣 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.17 明愛互動日 上午9:45 - 11:45 外出 P.44 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 運動伸展 B班 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.11 鬆GYM運動班 B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.25		

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
<h1>12月活動行事曆</h1> <div style="border: 2px solid #ff00ff; 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 精齡培訓班 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.7 簡易家居維修 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.26 木結他人門 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.11	2 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 周末素食煮意 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.35 十至十二月新朋友聚一聚 上午11:30 - 12:30 715活動室 P.21 帶你出去散散心 下午1:00 - 5:00 外出 P.14 十二至一月生日會 下午2:30 - 3:30 906樂藝坊 P.20
3	4 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.10 龍澄學堂 - 運動伸展 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.37	5 變幻明信片 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.9 社區音樂小組 上午11:00 - 下午12:30 1104A活動室 P.19 手作仔 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.10	6 五味人生 上午10:00 - 11:30 906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.23 當酒精遇上墨水 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.10 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24	7 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 運動伸展 B班 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25 講座一穴位保健 下午2:30 - 3:45 906樂藝坊 P.21 鬆GYM運動班 B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.12	8 精齡在線 上午10:30 - 11:30 911B樂聚坊 P.7 坪水相逢 下午2:00 - 5:30 外出 P.39 樂聚談天坊 下午2:30 - 4:00 外出 P.18	9 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 周末素食煮意 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.35 帶你出去散散心 下午1:00 - 5:00 外出 P.14
10 我的馬拉松 上午8:00 - 10:00 外出 P.12	11 健體養生組 上午10:30 - 11:45 906樂藝坊 P.17 聖誕約會之必要 上午11:30 - 下午3:00 外出 P.8 龍澄學堂 - 運動伸展 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.37	12 甜蜜蜜 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.13 社區音樂小組 上午11:00 - 下午12:30 1104A活動室 P.19 漫步志蓮 下午2:30 - 5:30 外出 P.40 手作仔 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.10	13 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.23 當酒精遇上墨水 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.10 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24	14 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 甜蜜蜜 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.13 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25	15 精齡在線 上午10:30 - 11:30 911B樂聚坊 P.7 露營初體驗 下午1:00 - 明日下午12:00 外出 P.8	16 為你而「展」- 中心剪髮服務 上午9:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.43 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 帶你出去散散心 下午1:00 - 5:00 外出 P.14
17	18 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.10 龍澄學堂 - 運動伸展 下午4:00 - 5:00 906樂藝坊 P.37	19 甜蜜蜜 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.13 社區音樂小組 上午11:00 - 下午12:30 1104A活動室 P.19 文青打卡之旅 下午2:00 - 5:30 外出 P.39 龍澄會員大會 下午3:00 - 4:30 715活動室 P.21	20 五味人生 上午10:00 - 11:30 906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.24 當酒精遇上墨水 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.10 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.24	21 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 甜蜜蜜 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.13 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25	22 龍虎山晨運 上午9:30 - 下午12:30 外出 P.27 精齡在線 上午10:30 - 11:30 911B樂聚坊 P.7	23 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.29 周末素食煮意 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.35 帶你出去散散心 下午1:00 - 5:00 外出 P.14
24 我的馬拉松 8:00 - 10:00 外出 P.12	25 聖誕節	26 聖誕節後第一個周日	27 當酒精遇上墨水 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.10 社區音樂小組 上午11:00 - 下午12:30 1104A活動室 P.19 送一份聖誕禮物給自己 下午2:00 - 4:00 715活動室 P.19	28 Brain Gym星期四 A組 上午10:00 - 11:15 1104A活動室 P.25 Brain Gym星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 1104A活動室 P.25	29 明愛互動日 上午9:45 - 11:45 外出 P.44 精齡在線 上午10:30 - 11:30 911B樂聚坊 P.7	30 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊
31						

龍澄坊 Facebook 帳戶



如果你想隨時隨地緊貼龍澄坊的動態，可以瀏覽我哋個 Facebook 專

頁，只要你  左個專頁，就可以隨時知道我哋既消息！



點樣搵我哋？

進入 Facebook (<http://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  就可以啦！

輸入香港善導會龍澄坊/vitalityplace2016

記得揸埋個讚好，去追蹤我地既動態

按照以下程序，更可以第一時間睇到我地既動態

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 T1	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 L3	✓	視乎情況而定	✗
八號颱風訊號或以上 或極端天氣 ▲8 NW 西北	✗	✗	✗
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。