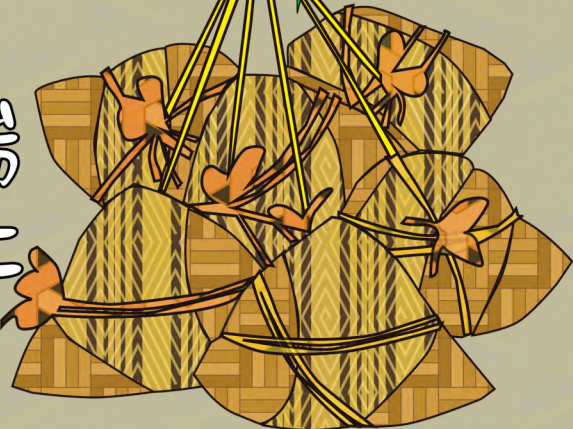


善導會
SideBySide



2023年 4-6月 活動通訊

端午



封面設計：會員Winci_鏗



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@sracp.org.hk
網址：<http://www.sracp.org.hk>
印刷日期：2023 年 3 月
印刷數量：1850 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、769X、E23、E23A

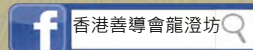
服務單位開放時間：

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 下午 5:30	✓	✓	✓ 中午 12:00 至 晚上 8:30	✓	✓	✓ 下午 1:00 至 2:00 休息

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.25-27	支援性小組
P.2	中心簡介	P.28	自務活動
P.3	中心守則	P.29-32	職業治療小組
P.4	活動報名須知	P.33-34	活動報名表
P.5	統一報名安排	P.35-36	龍澄學堂
P.6	服務標準話你知/ 意見收集箱	P.37-38	分區活動
P.7	會員續會	P.39-41	大型/連繫性活動
P.8	會員大會	P.42-44	六個健康生活管理方式
P.9-10	活動推介	P.45-47	家屬服務
P.11-14	興趣小組(手工藝)	P.48	義工服務
P.15-16	興趣小組(藝術)	P.49-50	年輕人活動
P.17	興趣小組(音樂)	P.51-54	活動花絮
P.17-18	興趣小組(舞蹈)	P.55-58	中心動態/龍澄坊團隊
P.18	興趣小組(化妝)	P.59-64	4至6月活動行事曆
P.19	興趣小組(數碼科技)	P.65	會員天地
P.20-22	興趣小組(其他)	P.66	惡劣天氣下活動安排
P.23-24	治療及發展性小組		

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 33-34 頁)；
7. 抽籤後以電話個別通知中籤之參加者，亦歡迎參加者來電查詢結果；
8. 中籤之參加者須於截止繳費日期或之前親身或由直系家屬到中心繳交活動費用作實，逾時繳費者將視作放棄論；
9. 如參加者未能出席活動，所有繳款恕不退還，確認之資格亦不可轉讓；
10. 若中心因特殊情況延期或取消活動，參加者可持收據於一個月內辦理退款手續；
11. 活動名單確認後，活動內容如有變更，只通知已確認之參加者；
12. 請參加者準時出席活動，逾時不候；
13. 出席活動前，參加者須自我評估身體健康狀況是否適合參加活動，亦必須遵守負責職員的指示；
14. 在活動中所拍攝的照片或錄影，中心將留作活動記錄、製作刊物或其他報告之用，如會員或參加家屬有異議，請於活動拍攝前與中心職員聯絡；
15. 除特定註明服務對象外，活動名額優先給予會員。本中心歡迎非本區精神健康綜合社區中心服務使用者在指定日期 (請參閱報名流程時間表)，致電查詢活動餘額；
16. 活動提供之材料只供於活動期間使用，如需取走必須得到負責職員允許；
17. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

統一報名安排

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

活動月份	會員			非會員查詢日
	報名日期	抽籤日期	通知及繳費日期	
4月	3月16 - 21日	3月22日	3月22 - 27日	3月30日
5月	4月13 - 18日	4月19日	4月19 - 24日	4月27日
6月	5月15 - 19日	5月22日	5月22 - 27日	5月31日

負責人

吳穎琳姑娘、劉嘉宝姑娘、高耀樂先生、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。

服務質素標準十四：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

- ※ 在可行的情況下，服務單位備有確保個別服務使用者私隱與尊嚴得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。
- ※ 對於服務使用者所需的任何個人護理，服務單位應確保進行這些護理時，服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。
- ※ 服務單位備有確保服務使用者的保密權得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。

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。

2023-2024 年度龍澄坊會員續會

各位會員，新一年又來臨喇！如果各位願意繼續參加龍澄坊的活動，請於 **2023 年 4 月 30 日** 前回覆填寫以下續會回條，親身交回或寄回**九龍紅磡馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 911B 室**。

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



2023-2024 年度龍澄坊會員續會回條

請在適當空格內加上「√」

本人_____ (電話號碼：_____#)

我同意於 2023 年 4 月 1 日至 2024 年度 3 月 31 日繼續成為香港善導會龍澄坊的會員。

我同意龍澄坊透過我的聯絡電話以手機通訊程式，傳送有關活動的資訊。
(如就手機通訊程式有任何查詢，請聯絡職員)

我同意龍澄坊透過我的聯絡電話以手機短訊傳送有關活動的資訊。
(此選項只適用於非智能手機)

簽署：_____

日期：_____

#請提供準確電話號碼，方便本中心職員與閣下聯絡。



舉行日期：2022 年 12 月 30 日

1. 活動建議

- ◇ 出席者建議中心增設**軟技巧課程**，如求職技巧或社交技巧等。
- ◇ 出席者建議中心舉辦具**充權**元素的活動，例如討論時事、政策、社會對復元人士的標籤問題等。
- ◇ 出席者建議中心可**舉辦大型的情緒教育活動或設立街站**，以提升公眾人士對精神健康的認識，從而減低標籤化對復元人士的影響。

2. 中心活動報名及抽籤制度

- ◇ 出席者共同檢視上季活動的中籤率及出席率，中籤率屬合理水平(2022 年 7 月：26%；8 及 9 月：59%)，出席率亦理想(83%)，故**現有活動報名及抽籤制度暫維持不便**。





身心健康

身心健康／希望

賽馬會樂齡同行計劃：瞓個好覺

日期：2023年6月6, 13, 20, 27日及7月4, 11, 18, 25日(星期二)
 時間：上午10:30 - 下午12:30
 地點：樂藝坊
 內容：你有想過除了服用藥物外，還可以透過改變生活習慣，由自己改善睡眠情況嗎？小組將探討失眠的成因、改善方法，並透過認知行為治療，學習並建立睡眠習慣，提升睡眠質素，讓大家瞓個好覺！
 對象：60歲或以上，受失眠問題困擾的人士
 費用：全免
 名額：6-8人
 備註：1) 負責的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，並填寫樂齡同行計劃評估問卷，以進行甄選。
 2) 活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：周穎嫻姑娘

第十二屆 精齡培訓班及精齡在線及精齡遊學團

活動	日期	時間	地點
精齡培訓班	2023年5月8, 15, 22, 29日及6月5, 12日(星期一)	上午10:30 - 下午12:30	樂藝坊
精齡在線	2023年6月19, 26日及7月3日(星期一)		
精齡遊學團	待定	待定	待定

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)
 費用：免費
 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



暢敘星期六

各位老友記，星期六有新節目啦!

由4月開始「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：周姑娘

*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

手作護膚品

日期：2023年4月4, 11, 25, 日及5月2, 9 (星期二)
 時間：下午 1:30 - 3:00
 地點：樂藝坊
 內容：讓參加者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)
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：余彥瞳姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

「塑」聲魅影

日期：2023年4月11, 18, 25日及5月2日 (星期二)
 時間：下午 1:30 - 3:00
 地點：1104A 活動室
 內容：利用環保的物品，用小物品製作成樂器，你都可以是一個作曲家。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人 (有新會員名額)
**備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 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：鄧梓滢姑娘

身心健康 / 希望

貼出真情趣

日期：2023年4月4, 11, 18, 25日及5月2, 9, 16, 23日 (星期二)
 時間：上午 10:30 - 中午 12:00
 地點：715 會議室
 內容：運動你的小手指，一起貼製色彩繽紛的貼鑽鏡子、鑰匙扣、掛件.....
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
備註：此活動需每月報名。
 負責人：陳少玲姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

刺繡初階班

日期：2023年4月6, 13, 20, 27日及5月4, 11日 (星期四)
 時間：上午 10:30 - 中午 12:00
 地點：715 會議室
 內容：刺繡能為你帶來樂趣、喜悅和感動，給你的生活帶來不一樣的精彩美麗。為初學者而設的刺繡入門班，把簡單的花樣繡於帆布袋上，顯現出不平凡的美，更體現了不起的你。
 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

身心健康 / 希望 / 優勢

不能吃的奶油

日期：2023年4月12, 19, 26日及5月3, 10, 17, 24, 31日 (星期三)
 時間：下午 2:30 - 4:00
 地點：715 會議室
 內容：教授奶油膠的製作，顏色豐富多彩的奶油膠，配上各類款式的裝飾品，創製出充滿夢幻感的作品，讓你感受滿滿的成就感。
 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



身心健康 / 優勢

哇!「砌」

日期：2023年4月4, 11, 18, 25日及5月2, 9日 (星期二)
 時間：上午 11:00 - 下午 12:30
 地點：715 活動室
 內容：只需用簡單的白紙，即可砌出不同的立體模型公仔。
 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

身心健康 / 希望

手仔動起來

日期：2023年5月4, 11, 18, 25日(星期四)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：715會議室
內容：製作不同的手作，讓參加者專注當下，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

身心健康 / 希望

DIY 天然植物日常萬用膏

日期：2023年5月5, 12, 19日及6月2日(星期五)
時間：中午12:00 - 下午1:00
地點：樂藝坊
內容：皮膚敏感、蚊叮蟲咬的問題每個人都會有，課程將會教授利用各種天然植物浸泡油，製作多種的日常萬用膏。
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：余彥瞳姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

衣物大變身

日期：2023年6月1, 8, 15, 29日(星期四)
時間：上午11:00 - 下午12:30
地點：715會議室
內容：參加者通過設計、剪裁、著色、縫合等步驟，一手一腳把舊衣物大變身，令它重新綻放異彩。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
負責人：李燕平姑娘



身心健康 / 希望

DIY 皮革工作坊

日期：2023年6月6, 13, 20, 27日(星期二)
時間：上午11:00 - 下午12:30
地點：715(會議室)
內容：運用不同的工具，進行剪裁、打孔、穿針、縫製等程序，打造專屬的個人皮革工藝品。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
負責人：李燕平姑娘

身心健康 / 希望

庭庭玉「蠟」

日期：2023年6月7, 14, 21, 28日(星期三)
時間：下午1:00 - 2:30
地點：715活動室
內容：運用大豆蠟、香薰和乾花，調製出屬於自己的蠟燭，成為家中的擺設，放鬆心靈。
對象：龍澄坊會員
費用：免費
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：鄧梓滢姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

身心健康 / 希望 / 優勢

身心健康 / 希望

身心健康 / 希望 / 優勢

水墨傳情

日期：2023年4月4, 11, 18, 25日(星期二)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715(會議室)
 內容：體驗傳統水墨畫及現代水墨畫的分別，使參加者在水墨之間傳達情感。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：參加者需自備圍裙。
 負責人：李燕平姑娘

身心健康 / 希望

畫幾筆

日期：2023年5月2, 9, 16, 23, 30日(星期二)
 時間：下午3:30 - 5:00
 地點：715活動室
 內容：利用塑膠彩，並運用手指、畫筆和不同工具繪畫出不同的藝術作品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 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

藝術之旅

日期：2023年5月2, 9, 16, 23, 30日(星期二)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715會議室
 內容：運用不同的素材媒介，讓參加者認識不同的藝術風格，豐富藝術觸覺。
 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

藝術記事本

日期	時間	地點
2023年6月5日(星期一)	下午1:00 - 2:30	樂藝坊
2023年6月6, 13, 20, 27日(星期二)		

內容：我們常常都被框架局限，究竟怎樣才能激發思想，從全新角度去思考去探索。人們常常說：「我不懂繪畫。」但是藝術記事本是無需任何繪畫基礎也能參加的。所以大家一起來嘗試這個既新奇又有趣的實驗室吧！
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：吳穎琳姑娘

菜菜紙

日期：2023年5月4, 11, 18, 25日(星期四)
 時間：下午12:30 - 2:00
 地點：樂聚坊
 內容：利用蔬菜作畫筆，畫出不同的藝術品和畫作。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 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：鄧梓滢姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

圓圈加一點

日期：2023年5月2, 9, 16, 23, 30日(星期二)
 時間：下午1:30 - 3:00
 地點：715活動室
 內容：圓圈？圓圈？又圓圈？圓圈加一點將會教授學員如何用圓形圖案繪畫獨一無二的作品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人(有新會員名額)
**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) 曾參與圓轆轤之參加者優先。**
 負責人：吳穎琳姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

用音樂說話

日期：2023年4月14, 21, 28日及5月5日(星期五)
 時間：上午 11:00 - 中午 12:00
 地點：樂藝坊
 內容：透過唱唱歌·玩玩樂器抒發我們的情緒·更會與大家一起體驗不同的音樂小遊戲·大家齊來用歌聲說話。
 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

身心健康／希望

木結他初體驗

日期：2023年6月2, 9, 16, 23, 30日(星期五)
 時間：下午 3:30 - 4:30
 地點：樂藝坊
 內容：教授大家有關木結他的基礎知識以及彈奏技巧。
 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

身心健康／希望

BeMoved 舞蹈班

日期：2023年4月12, 19, 26日、5月3, 10, 17, 24, 31日及6月7, 14日(星期三)
 時間：上午 11:30 - 下午 12:30
 地點：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。
 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

身心健康／希望

Gentle BeMoved 舞蹈班

日期	時間	地點
2023年4月3, 17, 24日(星期一)	下午 3:00 - 4:00	樂藝坊
2023年5月8, 15日(星期一)	下午 12:30 - 1:30	
2023年5月29日及6月5, 12, 19, 26日(星期一)	下午 3:00 - 4:00	

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



身心健康／希望

「我」娜多姿

日期：2023年5月2, 9, 16, 23日(星期二)
 時間：下午 1:30 - 3:00
 地點：1104A 活動室
 內容：唔識跳舞就唔可以跳舞？錯！一齊黎自編自導自演·創作出屬於你獨一無二既太極舞蹈啦！無論3歲定80·你都可以係自己人生既舞蹈家。
 對象：龍澄坊會員 費用：免費
 名額：8人(有新會員名額)
備註：會員需穿著運動服和帶備足夠的水。
 負責人：鄧梓滢姑娘

身心健康／希望／優勢

實用化妝護膚班

日期：2023年4月12, 19, 26日及5月3, 10, 17日(星期三)
 時間：下午 2:00 - 3:30
 地點：715 活動室
 內容：由淺入深教授日常妝容·一起享受化妝的樂趣吧！
 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：余彥瞳姑娘

身心健康／希望

身心健康 / 希望

身心健康 / 優勢

身心健康

花茶配搭你要知

日期日期：2023年4月6, 13, 20, 27日及5月4, 11日(星期四)
 時間：下午 3:00 - 4:30
 地點：911B 樂聚坊
 內容：認識不同花草的功效，製作屬於你的養生花茶包。
 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：余彥瞳姑娘

周末樂遊遊

日期	時間	地點
2023年4月1, 22, 29日(星期六)	上午 11:00 - 中午 12:00	樂藝坊
2023年4月15日(星期六)		1104A 活動室
2023年5月6, 13, 20, 27日(星期六)		樂藝坊

內容：每節會遊玩不同的桌上遊戲、集體遊戲、Switch 電玩遊戲、製作手工藝，邀請大家前來一同共渡周末的時光。
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：此活動需要每月報名。
 負責人：劉嘉宝姑娘

出外遊一遊

日期：2023年5月22, 29日及6月5, 12, 19日(星期一)
 時間：上午 11:00 - 下午 1:00
 地點：外出
 內容：每一節會外出進行不同的活動，例如保齡球、古蹟遊、活化社區探索。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：6人(有新會員名額)
**備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 參加者需要自備車資。
 3) 活動負責人會於活動前相約參加者於中心集合，再一同乘坐公共交通工具前往目的地。
 4) 參加者需自行評估身體狀況是否合適參加活動。
 5) 某些節數的活動時間可能因應該天活動而延長。
 6) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。**
 負責人：劉嘉宝姑娘

智能手機應用班

日期：2023年4月4, 11, 18, 25日及5月2, 9, 16, 23, 30日(星期二)
 時間：上午 11:30 - 下午 12:30
 地點：1104A 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

機不可失

日期	時間	地點
2023年4月14, 21, 28日(星期五)	下午 2:00 - 5:00	715 會議室
2023年5月12, 19日(星期五)		715 活動室
2023年6月2, 9, 16, 23日(星期五)		

內容：遇上 3C 產品(電腦、手機、平板)的問題，來小組自可迎刃而解。如對雲端、網購有興趣，來小組擴寬視野吧。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：6人(每人 30 分鐘諮詢時間)
備註：此活動需要每月報名。
 負責人：張豪楷先生

身心健康 / 優勢

機王之王

日期：2023年6月1, 8, 15, 29日(星期四)
 時間：下午 2:00 - 3:00
 地點：715 活動室
 內容：一千機，白兔初入險陣地。三千機，各仙鬥法性價比。五千機，旗艦王者爭霸旗。學習除了用價格去衡量手機，亦從規格方面比較、選購手機。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：10人(有新會員名額)
 負責人：張豪楷先生

身心健康 / 優勢

身心健康 / 希望 / 優勢

身心健康 / 希望

身心健康 / 希望 / 優勢

電影小劇場

日期	時間	地點
2023年6月21, 28日(星期三)	上午 11:30 - 下午 1:00	樂藝坊
2023年6月23, 30日(星期五)		

內容：齊來輕鬆看電影，一起渡過愉快的下午。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：余彥瞳姑娘

徒手健體養生

日期：2023年6月7, 14, 21, 28日(星期三)
 時間：上午 11:00 - 下午 1:00
 地點：何文田體育館
 內容：由專業教練教授大家徒手健體，一同強身健體。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10人(有新會員名額)
 負責人：陳蕙瑩姑娘

康文署-運動攀登訓練班

日期：2023年4月12, 19, 26日及5月3日(星期三)
 時間：上午 11:00 - 下午 1:00
 集合時間：上午 11:00
 集合地點：東啟德體育館
 內容：通過認識及學習運動攀登，讓參加者在攀爬訓練課程中，自我挑戰、加強信心、以及強健身體。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10人(有新會員名額)
備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 會員需穿著合適之運動裝束及運動鞋，自備飲用水。
 3) 參加者需自行評估身體狀況是否適合參與活動。
 4) 視乎天氣或疫情的情況，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：李燕平姑娘

玩轉 906

日期：2023年4月17, 24日、5月22, 29日及6月19, 26日(星期一)
 時間：下午 1:00 - 2:30
 地點：樂藝坊
 內容：大家可以透過歡唱歌曲、遊玩乒乓球、與其他參加者一同共渡下午的時光。
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：1) 此活動屬可即場報名，惟入場名額有上限。
 2) 視乎疫情情況，本活動有可能更改名額限制。
 負責人：余彥瞳姑娘

身心健康 / 希望

周圍逛

日期：2023年4月14, 28日、5月5, 19日及6月2, 23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館，讓參加者可在繁忙的生活中，放鬆一下心情。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：1) 此活動需每月報名。
 2) 參加者需自備車資。
 3) 參加者需自行評估身體狀況是否適合參與活動。
 4) 視乎天氣或疫情的情況，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：李燕平姑娘

身心健康 / 希望



遊戲大激鬥

日期：2023年5月6, 13, 20, 27日(星期六)
 時間：下午 3:00 - 4:00
 地點：樂藝坊
 內容：每個星期六與大家玩玩遊戲，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)
 負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

療癒我心

身心健康 / 希望 / 充權

日期：2023年4月21, 28日及5月5, 12日(星期五)
 時間：下午2:00 - 3:30
 地點：715活動室
 內容：在關心別人的同時，我們又有沒有關心自己？好好照顧自己的需要呢？本小組運用身心靈全人健康模式，透過簡單運動、遊戲和討論讓參加者認識自己身體、情緒、和心靈上的需要，從而學習好好照顧和關懷自己，促使復元路上的能力感。小組內容包括改善睡眠質素、認識肌肉鬆弛運動、壓力處理和培養自我慈心，以及認識自己的價值觀。
 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) 參加者需要出席全四節小組。
 負責人：簡敏彥姑娘

一起·靜小組

身心健康 / 充權

日期	時間	地點
2023年5月5, 12, 19日(星期五)	下午2:00 - 3:30	樂藝坊
2023年5月25日(星期四)		

內容：本小組將透過不同的媒介，一同體驗靜觀和學習禪修，從而學習回到當下，與自己的身心連結，在風浪中也能自處，重新得力。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8位(有新會員名額)
 負責人：莊家麗姑娘

痛症管理小組

身心健康 / 希望

日期：2023年5月6, 13, 20, 27日(星期六)
 時間：上午9:30 - 10:30
 地點：樂藝坊
 內容：本小組以接受與承諾治療為框架，讓參加者認識痛症路上的想法和情緒，學習正面與「痛」共存。小組會分享實務緩痛技巧及知識，讓參加者應用日常生活中。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：10人
備註：1) 參加者需要出席全四節小組。
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和期望，並錄取較合適的會員。
3) 小組部份節數會由運動治療師教授緩痛技巧及知識。
 負責人：黃恩奇先生

身心健康行動計劃 WRAP 小組

身心健康 / 希望 / 朋輩支援 / 優勢 / 充權

日期：2023年4月11, 18, 25日及5月2日(星期二)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：1104活動室
 內容：WRAP是一套由美國維持身心健康的系統化工具，參加者可運用身心健康工具箱及運用希望、個人責任、學習、維護自己的想法和權利及支援這五項概念，提升健康管理、計劃實踐及危機處理的意識和能力，以應付生活中不同的變化。
 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，不需每月報名。
2) 參加者需要出席全四節小組。
 負責人：陳智皓先生及董佩雯姑娘

元認知訓練小組

身心健康

日期：2023年4月27日、5月4, 11, 18, 25日、6月1, 8, 15, 29日及7月6日(星期四)
 時間：下午3:00 - 5:00
 地點：1104活動室
 內容：元認知解釋為「認知的認知」，是指個人能夠掌握、控制、支配、監督和評鑑自己的認知歷程。小組以元認知訓練(Metacognitive Training)為基礎，改善認知功能，包括認知偏差及妄下判斷的情況。而改善認知功能亦有助調節情緒及改變應對行為。
 對象：有情緒困擾、對認識或改變思維模式有興趣的龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10人
備註：1) 此活動屬連續性活動，不需每月報名。
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和期望，並錄取較合適的會員。
 負責人：臨床心理學家左穎怡姑娘及臨床心理學家梁雅喆先生

五味人生

日期：2023年4月12, 26日、5月10, 24日及6月14, 28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) 活動如需外出或會收取少量費用。**
 負責人：董佩雯姑娘及陳少玲姑娘

身心健康 / 希望

「塑」心聲

日期	時間	地點
2023年4月29日(星期六)	下午 3:00 - 4:30	樂藝坊
2023年6月24日(星期六)		

內容：運用戲劇元素，感受玩耍性的樂趣；演繹屬於自己的雕塑或合作完成戲劇活動，為個人嘗試尋找改變的機會，為同路人給予支持。
 對象：龍澄坊會員及家屬
 費用：全免
 名額：15人(有新會員名額)
備註：此活動4及6月舉行一次，歡迎每月報名。
 負責人：繆咏荷姑娘

希望 / 朋輩支援

健體養生組

日期	時間	地點
2023年4月20日(星期四)	上午 10:30 - 11:30	樂藝坊
2023年5月11日(星期四)	下午 2:00 - 3:00	
2023年6月8日(星期四)	上午 10:30 - 11:30	

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，連續參與學習優先。
 負責人：何達華先生



身心健康

相聚一刻：自助助人初探篇

日期：2023年4月20, 27日及5月4, 11, 18, 25日(星期四)
 時間：下午 2:00 - 3:00
 地點：715 會議室
 內容：有沒有想過除了自己認識復元知識幫助自己面對病患外，也希望可以與身邊的人如中心會員、家人、朋友、鄰里同行？透過以下幾課內容，希望大家可以自助助人，朋輩間互相支援：

1. 精神病初探	4. 與復元朋輩同行
2. 關於復元	5. 與復元夥伴溝通和合作
3. 認識社區資源	6. 建立正面家庭關係

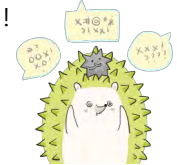
對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：董佩雯姑娘

朋輩支援

樂聚談天坊

日期	主題	時間	地點
2023年4月21日(星期五)	復元復活展希望	下午 2:30 - 4:00	樂藝坊
2023年5月19日(星期五)	體驗心情初禪繞		715 會議室
2023年6月16日(星期五)	糴(總)有你鼓勵		

內容：疫情下大家都感到抗疫疲累，在輕鬆環境下與職員樂聚談天，分享保持身心靈健康的心得，即場製作復活蛋、體驗禪繞、管鐘及音叉，製作“糴”有你鼓勵卡等，與大家 charge 乜電！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
備註：此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。
 負責人：董佩雯姑娘、梁傑釗先生及趙穎敏姑娘



朋輩支援

司機或乘客

日期：2023年6月5, 12, 19, 26日(星期一)
時間：下午 1:30 - 3:00
地點：715 會議室
內容：透過集體遊戲了解自己的性格和優點。
對象：龍澄坊會員
費用：免費
名額：8人(有新會員名額)
備註：會員需穿著運動服和帶備足夠的水。
負責人：鄧梓滢姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

相聚一刻：優勢篇

日期：2023年6月6, 13, 20, 27日(星期二)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：715 會議室
內容：復元元素對復元人士來說十分重要，今次就著「優勢」這元素進行深入的分享和探討，鼓勵同路人互相支持，促進精神健康，發揮朋輩支援的精神，共走復元路。
對象：龍澄坊會員
費用：免費
名額：8人
負責人：董佩雯姑娘

朋輩支援 / 優勢

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

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	* 職業治療工作坊(初階班) P.30 [10:00-12:30] (潘秋樺姑娘)	智能電話應用班 P.19 (4-5月) [11:30-12:30] (張嘉俊先生)	* 職業治療工作坊 P.30 [10:00-12:30] (陳嘉琪姑娘)	* Brain Gym 星期四 P.29 [10:00-12:45] (潘秋樺姑娘)	動中察覺班 P.43 (4-5月) [12:00-1:00] (趙亮怡姑娘)
上午 11:00					
上午 11:30					
上午 12:00					
下午 12:30					
下午 2:00			* 健身氣功八段錦 P.30 (4月)[3:00-4:00] (5月)[2:00-3:00] (潘秋樺姑娘)	羽你運動 P.31 (5-6月) [3:00-5:00] (潘秋樺姑娘)	
下午 3:00	* Gentle BeMoved 舞蹈班 P.18 [3:00-4:00] (趙亮怡姑娘)		自助縫寶寶 P.31 (5-6月)[3:30-5:00] (陳嘉琪姑娘)	鬆 GYM 運動班 P.31 (4-6月) [3:30-4:30] (張嘉俊先生)	
下午 3:30					
下午 4:00					
下午 4:30					
下午 5:00					

* 恆常小組

Brain Gym 星期四

日期：2023年4月6, 13, 20, 27日、5月4, 11, 18, 25日及
6月1, 8, 15, 29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想參加的A或B組，職業治療師在評估後有機會更改參與組別。

4) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療師潘秋樺姑娘

身心健康

職業治療工作坊 (初階班)

日期：2023年4月3, 17, 24日、5月8, 15, 22, 29日及
6月5, 12, 19, 26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

身心健康 / 優勢

職業治療工作坊

日期：2023年4月12, 19, 26日、5月3, 10, 17, 24, 31日及
6月7, 14, 21, 28日(星期三)

時間：上午10:00 - 下午12:30

地點：715 活動室

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

對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：12人

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

截止報名日期：活動前一星期(星期四)

公佈日期：活動前兩天(星期一)

負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘

身心健康 / 優勢

健身氣功八段錦

日期	時間	地點
2023年4月12, 19, 26日(星期三)	下午3:00 - 4:00	樂藝坊
2023年5月3, 10, 17, 24, 31日(星期三)	下午2:00 - 3:00	

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衣物。

負責人：職業治療師潘秋樺姑娘

身心健康 / 優勢

鬆 GYM 運動班

日期：2023年4月13, 20, 27日、5月4, 11, 18, 25日及6月1, 8, 15日(星期四)
 時間：下午3:30 - 4:30
 地點：紅磡 Be fit 24-7 健身室
 內容：提供各種健身器材強化心肺功能、肌肉力量及耐力，增強關節活動範圍及運動表現，讓參加者體驗重力訓練及帶氧運動的樂趣。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(男會員優先)
備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
2) 會員須穿著合適的運動裝束及運動鞋。
3) 會員需要自備飲用水。
4) 會員須自行評估身體狀況是否適合參加這項活動。
 負責人：職業治療助理張嘉俊先生

身心健康 / 優勢

城門水塘半日遊

日期：2023年6月21日(星期三)
 時間：上午9:30 - 下午12:30
 地點：城門水塘
 集合地點：港鐵荃灣站 B1 出口
 內容：城門水塘路線輕鬆易行，沿途環境優美，伴隨溪澗流水聲及山林樹影，讓大家遠離城市繁瑣，偶爾放空心靈，釋放心中壓力。
 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：張嘉俊先生及潘秋樺姑娘

身心健康

自助縫補補

班別	日期	時間	地點
A 班	2023年5月3, 10, 17, 24日(星期三)	下午3:30 - 5:00	715 活動室
B 班	2023年6月7, 14, 21, 28日(星期三)		

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。
 名額：每節6人
 公佈日期：活動前兩天(星期一)
 負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘

身心健康 / 優勢

2023 中國象棋爭霸戰活動

賽事	日期	時間	地點
初賽 A 組	2023年5月8日(星期一)	下午2:30 - 4:30	樂藝坊
* 初賽 B 組 (* 如報名人數多於16人 才會安排到 B 組參賽)	2023年5月15日(星期一)		
決賽	2023年5月22日(星期一)		

內容：中國象棋是怡神益智的一種有益身心的活動，它不僅能豐富文化生活，陶冶情操，更有助於開發智力，啟迪思維，鍛煉辨證分析能力和培養頑強的意志。本活動志在切磋及研究象棋藝術，發揚國粹，提倡及推動中國象棋，藉以訓練思考及聯繫社區及復元人士。每位參加者將會在初賽對戰2局，最後8強將會出戰決賽日項目。

對象：龍澄坊會員、家屬及或朋友
 費用：全免
 名額：24人
 截止報名日期：2023年4月29日

備註：1) 本活動為競賽項目，適合對中國象棋有經驗者參與。
2) 活動歡迎觀眾觀戰。

獎品：冠軍：\$100 禮券及冠軍獎牌
 亞軍：\$50 禮券及亞軍獎牌
 季軍：季軍獎牌

負責人：職業治療師陳秋樺姑娘



身心健康 / 優勢

羽你運動

日期	時間	地點
2023年5月4, 11, 18, 25日(星期四)	下午3:00 - 5:00	外出
2023年6月1, 8, 15, 29日(星期三)		

內容：透過打羽毛球，使會員培養興趣，建立運動的習慣，強身健體，以達致身心健康。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
2) 參加者需穿著合適之運動衣物。
 負責人：職業治療師潘秋樺姑娘

身心健康

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 (最多可報八個)	紅 及 部份 黃色	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 (最多可報兩個)	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：_____

龍澄導師重聚日

日期：2023年4月28日(星期五)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：樂藝坊
 內容：歡迎各位曾經接受龍澄學堂訓練的導師一起重聚，互相分享教學的挑戰及心得。
 對象：現有龍澄學堂導師
 費用：全免
 名額：40人
 負責人：郭蘊慧姑娘及陳蕙瑩姑娘

希望 / 優勢

龍澄學堂 — 經絡按摩班

日期：2023年5月4, 11, 18, 25日(星期四)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715活動室
 內容：教授經絡按摩，讓身體放鬆。
 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：葉紫鈞小姐
 負責人：陳少玲姑娘

希望 / 優勢

龍澄學堂 — 閃石飾物製作班

日期：2023年6月6, 13, 20, 27日(星期二)
 時間：下午3:30 - 5:00
 地點：715活動室
 內容：由專才導師教授大家製作別緻的閃石飾物，讓參加者感受製作的樂趣。
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 專才導師：鍾志玲女士
 負責人：劉嘉寶姑娘

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

本年特色：龍澄學堂於每年七月份設有畢業禮，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。

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	徐曉璇姑娘、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：認識健康站

日期：2023年6月16日(星期五)
 時間：下午 2:00 - 4:30
 集合地點：九龍土瓜灣旭日街 9 號港圖灣地下 (九龍城地區康健站)
 內容：參觀九龍城地區康健站，健康推廣及簡單的健康檢查。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：12 人 (有新會員名額)
備註：1) 現居於土瓜灣區之會員優先。
2) 參加者需要自備車資。
3) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：陳穎瑜姑娘及李燕平姑娘

E 區：齊來參觀九龍城地區康健站

日期：2023年5月23日(星期二)
 時間：下午 2:00 - 4:00
 集合地點：樂聚坊
 內容：與會員一同參觀九龍城地區康健站，並讓會員了解其服務及登記會員。地區康健站職員亦會安排健康講座，從而提升會員健康知識。
 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) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。
4) 健康講座內容待定。
 負責人：羅寶彥姑娘及陳蕙瑩姑娘

A 區：進入香港故事館

日期：2023年5月19日(星期五)
 時間：下午 (待定)
 地點：灣仔石水渠街 72A 號地舖
 內容：想知道以前香港人的生活！想懷緬一下以前的生活！同我地一齊去參觀下香港故事館啦！
 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。
3) 視乎疫情情況，本活動有可能改為網上形式進行。
 負責人：蕭明輝先生及劉嘉宝姑娘

B 區：南丫島之旅

日期：2023年4月28日(星期五)
 時間：下午 (待定)
 地點：南丫島
 內容：帶你遠離都市的繁囂，聽聽南丫島的海浪聲，渡過一個悠閒寫意的下午。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：12 人 (有新會員名額)
備註：1) 此活動啟德區居民優先。
2) 參加者需自備車資。
3) 視乎疫情情況，本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：合味道杯麵工作坊

日期：2023年6月9日(星期五)
 時間：下午 3:30 - 5:30
 集合地點：合味道紀念館 (尖沙咀中港城)
 內容：如果你想親自製作一個合味道杯麵，可以參加這個工作坊，創作一個獨一無二的杯麵並帶回家珍藏。
 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) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：徐曉璇姑娘、余彥瞳姑娘及鄧梓滢姑娘

回到過去之美荷樓生活館

日期：2023年5月8日(星期一)
 時間：下午 1:30 - 4:30
 集合地點：樂藝坊
 內容：帶大家回到過去，以不同方式讓大眾仿如置身舊日社區，更投入地認識和了解居民生活情景、昔日街坊情和美荷樓的蛻變。
 對象：龍澄坊會員及家屬
 費用：全免
 名額：24人(會員17及家屬7人)(有新會員名額)
**備註：1) 視乎疫情，活動有可能改為室內活動或因應當時的防疫條例而調整活動內容或取消。
 2) 參加者需穿著運動服或輕便服裝。
 3) 活動會安排旅遊巴接送。
 4) 會員需要自行評估身體狀況是否合適參加活動。
 5) 請自備飲用水。**
 負責人：余彥瞳姑娘

身心健康 / 希望

Let's

日期：2023年4月19日、5月17日及6月14日(星期三)
 時間：下午 5:30 - 晚上 8:30
 地點：樂藝坊
 內容：每月一次的年青人聚會，一齊嚟玩下 boardgame，一齊整下嘢食，chill — chill。
 對象：30歲或以下龍澄坊年青會員
 費用：全免
 名額：15人(有新會員名額)
備註：此活動需每月報名。
 負責人：尹子峯先生、劉嘉寶姑娘及陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

四至五月生日會

日期：2023年4月15日(星期六)
 時間：下午 2:00 - 3:00
 地點：樂藝坊
 內容：邀請四至五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

身心健康 / 希望



講座—藥膳養生

日期：2023年6月15日(星期四)
 時間：上午 10:30 - 11:45
 地點：樂藝坊
 內容：藥膳是指集合利用食材、飲食方式及地區文化來進行養生的一種方式，在中國具有悠久的歷史。本講座指出包括香港在內的嶺南飲食文化養生的智慧，帶給參加者養生認識。
 對象：龍澄坊會員或家屬
 費用：全免
 名額：25人
 負責人：何達華先生《國家公共營養師(高級)》資格、《中醫藥膳製作師》証書

身心健康



去嘉道理農場

日期：2023年4月14日(星期五)
 時間：下午 12:30 - 5:30
 集合地點：樂藝坊
 內容：參觀環境宜人的嘉道理農場，同時認識環境保育，從中了解大自然的千變萬化。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：24人(會員17人，家屬7人)(有新會員名額)
**備註：1) 視乎疫情，活動有可能改為室內活動或因應當時的防疫條例而調整活動內容或取消。
 2) 參加者需穿著運動服或輕便服裝。
 3) 活動會安排旅遊巴接送。
 4) 會員需要自行評估身體狀況是否合適參加活動。
 5) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。**
 負責人：劉嘉寶姑娘

身心健康 / 希望



四至六月新朋友聚一聚

日期：2023年6月17日(星期六)
 時間：下午 2:00 - 3:00
 地點：樂藝坊
 內容：邀請新加入的會員互相交流認識，了解中心的運作及服務，提高對中心的歸屬感。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：15人(有新會員名額)
 負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望



浩海立方·探游館體驗之旅

日期：2023年6月12日(星期一)
 時間：下午 12:30 - 5:00
 地點：浩海立方·探游館
 內容：一同到浩海立方·探游館探索海底世界·看看不同的海洋生物。
 對象：龍澄坊會員
 費用：\$40
 名額：24人(會員17人及家屬7人)(有新會員名額)
 備註：1) 視乎疫情及防疫措施，活動名額可能有所調整或取消。
 2) 參加者需穿著運動服或輕便服裝。
 3) 活動會安排旅遊巴接送。
 4) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。
 負責人：陳蕙瑩姑娘



身心健康 / 希望

滑出我天地

日期：2023年6月17日(星期六)
 時間：下午 2:00 - 4:00
 地點：外出
 內容：近年滑板運動再次產生熱潮，它是一種休閒活動，一種藝術，一項職業，也是一種交通工具，多年來這項運動影響了眾多人口。邀請大家透過體驗班了解更多滑板文化及體驗當中的精神。
 對象：龍澄坊 30歲或以下年青會員
 費用：全免
 名額：10人
 備註：1) 參加者需要自備車資
 2) 參加者須穿著合適衣物進行活動
 3) 參加者需自行評估身體狀況是否適合參與活動
 負責人：尹子峯先生及劉嘉宝姑娘



身心健康 / 希望

龍澄會員大會

日期：2023年6月29日(星期四)
 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：40人(有新會員名額)
 負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 充權

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「支援性小組」

井底放大鏡

身心健康 / 希望 / 優勢

日期：2023年4月14, 21, 28日及5月5日(星期五)
 時間：上午10:30 - 中午12:00
 地點：715活動室
 內容：負面情緒經常兇湧而來，我又點招架得住呢？來參加這個活動，一起學習與負面情緒成為朋友。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人(有新會員名額)
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：鄧梓滢姑娘

安住當下

身心健康 / 優勢

日期：2023年6月3, 10, 17, 24日(星期六)
 時間：上午11:00 - 中午12:00
 地點：715會議室
 內容：透過調適一呼一吸，並以頌鉢、大自然聲音，練習如何於日常中安住當下。
 費用：全免
 名額：6人(有新會員名額)
 負責人：劉嘉宝姑娘

備註：以下活動列為「興趣小組」

動中察覺

身心健康

班別	日期	時間	地點
A班	2023年4月6日(星期四)	中午12:00 - 下午1:00	樂藝坊
	2023年4月14, 21, 28日(星期五)		
B班	2023年5月4, 11, 18日(星期四)	中午12:00 - 下午1:00	
	2023年5月25日(星期四)	下午12:30 - 1:30	

內容：透過動作覺察當下的身體狀態。看似單純的動作其實牽動了全身各個部位，甚至引動內在的情緒和感受；覺察動作，也將覺察我們感知及思維的方式。課堂輕鬆緩慢，培養靜心、耐性、覺察的能力。適合所有會員及患有慢性疼痛人士。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
備註：課堂大部分時間躺著做動作，請穿著輕便服裝。
 負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘

隨著近年來人們對飲食與健康作深入研究，人們就飲食對精神健康的意識提高。研究顯示，進食色彩繽紛的蔬果可促進多巴胺及血清素的產生，從而提升心理健康。「巧克力與薯片」是著名的療癒類零食。但是，高糖、高脂肪等食品不但會讓我們腰圍和體重飆升，亦會帶來情緒和精神健康等一系列問題，例如血糖水平不穩會導致情緒紊亂，甚至還會出現包括抑鬱和焦慮等症狀。

4-6月會為大家準備有關小組或講座主題為「健康飲食」及「壓力管理」，讓大家更健康、更Fit、更快樂。

備註：以下活動列為「興趣小組」

健康加油站

身心健康 / 希望

日期：2023年5月3, 10, 17, 24, 31日及6月7, 14日(星期三)
 時間：下午3:30 - 4:30
 地點：樂藝坊/外出
 內容：教授大家一些健康飲食的小知識，亦會與大家做一些簡易輕鬆的運動，強身健體。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10人(有新會員名額)
**備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 請穿著輕便衣服。
 3) 請自備飲用水。**
 負責人：陳蕙瑩姑娘

素味譜

日期	時間	地點
2023年4月3, 17日(星期一)	上午10:30 - 中午12:00	樂藝坊
2023年4月24日(星期一)	上午11:30 - 下午1:00	
2023年5月4, 11, 18日(星期四)	上午10:30 - 中午12:00	
2023年6月2, 9, 16日(星期五)		

內容：於課堂中一同學習如何烹調不同種類的素食，製作健康又美味的菜式。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：此活動需要每月報名
 負責人：劉嘉宝姑娘



身心健康 / 優勢

「+家·同行」 家屬活動 (Care for Carers)

當面對困難時候，有家屬的陪伴與同行確實給予一份支持以外，更感受到無盡溫暖。照顧者為身邊人付出關愛 (Care)，為她們默默作出貢獻 (Contribute)。我們希望鼓勵會員及家屬們一同透過活動建立良好家庭關係，同時肯定照顧者的付出和貢獻。



「家」倍友愛家屬小組

日期	時間	地點	內容	主題
2023年4月14日(星期五)	上午 10:30 - 中午 12:00	715 活動室	照顧平台分享	照顧自己
2023年5月12日(星期五)			朋輩支援 - 家人的關心	照顧家人
2023年6月9日(星期五)			寵愛有家	照顧生命

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) 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

—「家」去郊遊—愛·同行篇

「『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4月20日(星期四)	下午 2:00 - 5:30	大埔慈山寺	為漢傳佛教寺院，坐擁八仙嶺和船灣淡水湖的清幽環境，以及盛唐風格的莊嚴建築，不論是善信，到寺參觀也同樣能洗滌煩心。
2023年5月13日(星期六)	上午 9:00 - 中午 12:00	伯大尼小教堂	位於薄扶林的伯大尼修院是香港法定古蹟建築物，修院由法國天主教會「巴黎外方傳教會」(The Missions Etrangères de Paris)於1875年建成，至今已有超過145年歷史。現由香港演藝學院接手復修及保育，同時成為演藝學院的校舍一部分。
2023年6月16日(星期五)	下午 2:00 - 5:00	戲曲中心(導賞團) 待定	別稱「西九東大門」，是香港一所戲曲表演場地，位於九龍尖沙咀西九文化區廣東道與柯士甸道西交界。戲曲中心是西九文化區首座落成的項目。

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。

2) 會員可帶同多於一位家屬參加。

3) 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



情緒復活蛋

日期：2023年4月15日(星期六)
 時間：上午 11:00 - 中午 12:00
 地點：715 會議室
 內容：活動將於兒童一起製作代表不同情緒的紙復活蛋，學習表達和辨識情緒。
 對象：龍澄坊會員的 18 歲以下小家屬
 費用：全免
 名額：6 - 8 名小家屬(有新會員名額)
 負責人：莊家麗姑娘



身心健康

靜心曼陀羅

日期：2023年4月29日、5月27日及6月24日(星期六)
 時間：上午 10:00 - 中午 12:00
 地點：715 活動室
 內容：學習繪畫曼陀羅，讓身心平靜，舒緩壓力。
 對象：龍澄坊會員及家屬
 費用：全免
 名額：12 人
備註：此活動需每月報名。
 負責人：繆咏荷姑娘

身心健康 / 希望

冷靜瓶製作

日期：2023年5月20日(星期六)
 時間：下午 1:00 - 2:00
 地點：樂藝坊
 內容：相信每位小朋友都會有生氣的時候，本活動將製作星空冷靜瓶，兒童可在充滿情緒的時候，學習觀察冷靜瓶，舒緩情緒。
 對象：龍澄坊會員的 6-11 歲小家屬
 費用：全免
 名額：6 - 8 名小家屬(有新會員名額)
 負責人：莊家麗姑娘

身心健康

龍澄 V.O.L.—青年義工聚會

日期：2023年4月14日及5月5日(星期五)
 時間：晚上 7:00 - 9:00
 地點：樂聚坊
 內容：此義工小組以共同構思及決策的形式，共同體驗不同類型的義工服務，我們曾嘗過動物義工、淨山、製作手工禮物等。因此，你的出席將共同決定活動內容及安排！
 對象：龍澄坊青少年會員
 費用：全免
 名額：15 人
 負責人：霍汝銘姑娘

充權

為你而「展」——中心剪髮服務

日期：2023年4月15日及6月17日(星期六)
 時間：上午 9:30 - 中午 12:00
 地點：樂藝坊
 內容：為會員、家屬及社區人士提供免費「義髮」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) 此活動與本會義工發展部義工合作。
 2) 因顧及衛生及剪髮效果，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」剪髮義工隊負責。**
 負責人：梁蕙儀姑娘、劉家俊先生及梁傑釗先生



充權

時光可變 世界可變

大家好! 我係新加入Youth Team嘅Dino Sir
好高興可以成為大家嘅一份子
同大家一齊係跌跌跌碰碰中成長
過去幾年受疫情影響
令到各位同中心都有好多活動上嘅限制
經常性咁留係屋企
亦令到我地同其他人嘅關係
出現一定程度嘅影響
隨著社交限制放寬
宜家係時候喇! 係時候重新出發!
歡迎各位年輕嘅伙伴
一齊參加或者計劃MM7嘅活動!
預埋你呀!



Let's Christmas



你的人生需要一點甜



來年服務主題
將在不日推出
敬請期待……

Dino, Kathy, Editha

活動花絮

聖誕手工藝



中心每季
會有不同
活動，會
員可以在
此盡顯潛
能！



活動花絮

花藝班



手工花栩栩如生，香氣四溢~

衍生紙的藝術



活動花絮

港島電車遊



叮叮電車，唔知
你有冇坐過呢？

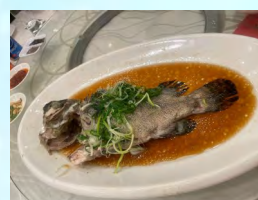
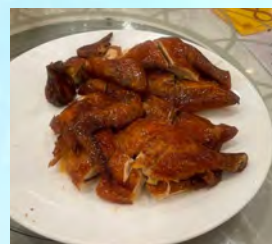


活動花絮

齊賀新春



會員共聚一堂，
歡度新春！



中心動態

再見了

精神健康工作員 - 黃尚謙先生
散聚有時。很感恩在龍澄坊認識大家，感謝大家參與活動時的熱情和投入，祝願各位身心健康，互相扶持。

賽馬會樂齡同行計劃社工 - 蔡文春姑娘
感謝大家在這段日子的同行，臨別在即，在此祝願大家平安快樂！

數碼精靈計劃計劃主任譚瑋瑩姑娘、社工姚俊熙先生、社工林玲姑娘及臨床心理學家助理鍾美逸姑娘，分別於 2022 至 2023 年度第三及四季離職，在此祝願他們生活愉快，未來工作順利。



中心動態



新職員介紹

社工兼活動統籌主任 - 黃恩奇先生
大家好！我是新到職的社工黃生，感恩能夠成為龍澄坊一份子，期待與大家見面，聆聽每一位生命故事。願我們能一起同行，見證生命的獨特、美麗及可貴。

社工 - 林巧妍姑娘
大家好，我係新加入的社工林巧妍姑娘，大家可以叫我 巧姑娘。新的一年，很高興可以在龍澄坊認識大家。我很喜歡音樂和看電影，期待未來有機會與大家更多交流！

精神健康工作員 - 余彥瞳姑娘
大家好，我叫 Nada，係新入職既精神健康工作員，好開心可以加入善導會呢個大家庭。我平時鍾意做運動、唱歌同埋做手工皂，期待可以同大家分享及交流，日後請大家多多指教！

身心健康指導員 - 鄧梓澄
大家好，我係新入職嘅身心健康指導員鄧姑娘，好高興認識大家！平時放假最鍾意同朋友四圍去，仲有帶住我隻狗仔去唔同嘅地方睇下風景。期待係未來日子同大家見面。

職業治療助理 - 趙亮怡
大家好，我叫趙姑娘。很高興加入龍澄坊和認識各會員。我將會舉辦一些新活動，例如跳舞和身心察覺的小組。希望未來會有更多機會跟大家見面、交流。祝大家身心健康、生活平安！

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	陳志雄先生*、繆咏荷姑娘*
臨床督導主任	趙穎敏姑娘*
社工兼活動統籌主任	黃恩奇先生*
社工	劉家俊先生*、何達華先生*、 蕭明輝先生*、梁蕙儀姑娘*、 霍汝銘姑娘*、莊家麗姑娘*、 羅寶彥姑娘*、郭蘊慧姑娘*、 徐曉璇姑娘*、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*
註冊護士	林美儀姑娘



賽馬會樂齡同行計劃

計劃主管	周穎嬋姑娘*
社工	待聘

數碼精齡計劃

計劃主任	待聘
計劃助理	郭麗貞姑娘

*註冊社工

活動支援服務



精神健康工作人員	劉嘉寶姑娘 吳穎琳姑娘 陳蕙瑩姑娘 高耀樂先生 余彥瞳姑娘 待聘
精神健康助理	陳少玲姑娘 李燕平姑娘
身心健康指導員	鄧梓澄姑娘

朋輩支援服務

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

行政支援服務

文員	陳志榮先生 郭麗儀姑娘
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	待聘



週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
	<h1>4月活動行事曆</h1> <div style="border: 1px solid black; 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>					<p>1 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 周末樂遊遊 上午11:00 - 中午12:00 P.20</p>
2	<p>3 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.30 素味譜 上午10:30 - 中午12:00 P.44 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 P.18</p>	<p>4 貼出真情趣 上午10:30 - 中午12:00 P.11 哇!「砌」 上午11:00 - 下午12:30 P.12 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.19 手作護膚品 下午1:30 - 3:00 P.11 水墨傳情 下午3:00 - 4:30 P.15</p>	<p>5 清明節</p>	<p>6 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 刺繡初階班 上午10:30 - 中午12:00 P.12 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 動中察覺A班 中午12:00 - 下午1:00 P.43 花茶配搭你要知 下午3:00 - 4:30 P.20</p>	<p>7 耶穌受難節</p>	<p>8 耶穌受難節翌日</p>
9 復活節	<p>10 復活節星期一</p>	<p>11 貼出真情趣 上午10:30 - 中午12:00 P.11 哇!「砌」 上午11:00 - 下午12:30 P.12 身心健康行動計劃 WRAP小組 上午11:00 - 下午12:30 P.24 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.19 手作護膚品 下午1:30 - 3:00 P.11 「塑」聲魅影 下午1:30 - 3:00 P.12 水墨傳情 下午3:00 - 4:30 P.15</p>	<p>12 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.25 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 康文署-運動攀登訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.22 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 P.17 實用化妝護膚班 下午2:00 - 3:30 P.18 不能吃的奶油 下午2:30 - 4:00 P.11 健身氣功八段錦 下午 3:00 - 4:00 P.30</p>	<p>13 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 刺繡初階班 上午10:30 - 中午12:00 P.12 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 花茶配搭你要知 下午3:00 - 4:30 P.20 鬆GYM運動班 下午3:30 - 4:30 P.31</p>	<p>14 去嘉道理農場 下午12:30 - 5:30 P.39 井底放大鏡 上午10:30 - 中午12:00 P.43 「家」倍友愛家屬小組 上午10:30 - 中午12:00 P.45 用音樂說話 上午11:00 - 中午12:00 P.17 動中察覺A班 中午12:00 - 下午1:00 P.43 機不可失 下午2:00 - 5:00 P.19 周圍逛 下午2:00 - 5:00 P.21 龍澄V.O.L.—青年義工聚會 晚上7:00 - 9:00 P.48</p>	<p>15 為你而「展」——中心剪髮服務 上午9:30 - 中午12:00 P.48 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 周末樂遊遊 上午11:00 - 中午12:00 P.20 情緒復活蛋 上午11:00 - 中午12:00 P.47 四至五月生日會 下午2:00 - 3:00 P.39</p>
16	<p>17 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.30 素味譜 上午10:30 - 中午12:00 P.44 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.21 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 P.18</p>	<p>18 貼出真情趣 上午10:30 - 中午12:00 P.11 哇!「砌」 上午11:00 - 下午12:30 P.12 身心健康行動計劃 WRAP小組 上午11:00 - 下午12:30 P.24 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.19 「塑」聲魅影 下午1:30 - 3:00 P.12 水墨傳情 下午3:00 - 4:30 P.15</p>	<p>19 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 康文署-運動攀登訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.22 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 P.17 實用化妝護膚班 下午2:00 - 3:30 P.18 不能吃的奶油 下午2:30 - 4:00 P.11 健身氣功八段錦 下午 3:00 - 4:00 P.30 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 P.39</p>	<p>20 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.25 刺繡初階班 上午10:30 - 中午12:00 P.12 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 相聚一刻：自助助人初探篇 下午2:00 - 3:00 P.26 一「家」去郊遊 - 愛。同行篇 下午2:00 - 5:30 P.46 花茶配搭你要知 下午3:00 - 4:30 P.20 鬆GYM運動班 下午3:30 - 4:30 P.31</p>	<p>21 井底放大鏡 上午10:30 - 中午12:00 P.43 用音樂說話 上午11:00 - 中午12:00 P.17 動中察覺A班 中午12:00 - 下午1:00 P.43 療癒我心 下午2:00 - 3:30 P.23 機不可失 下午2:00 - 5:00 P.19 樂聚談天坊 下午2:30 - 4:00 P.26</p>	<p>22 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 周末樂遊遊 上午11:00 - 中午12:00 P.20</p>
23	<p>24 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.30 素味譜 上午11:30 - 下午1:00 P.44 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.21 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 P.18</p>	<p>25 貼出真情趣 上午10:30 - 中午12:00 P.11 哇!「砌」 上午11:00 - 下午12:30 P.12 身心健康行動計劃 WRAP小組 上午11:00 - 下午12:30 P.24 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.19 手作護膚品 下午1:30 - 3:00 P.11 「塑」聲魅影 下午1:30 - 3:00 P.12 水墨傳情 下午3:00 - 4:30 P.15</p>	<p>26 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.25 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 康文署-運動攀登訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.22 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 P.17 實用化妝護膚班 下午2:00 - 3:30 P.18 不能吃的奶油 下午2:30 - 4:00 P.11 健身氣功八段錦 下午 3:00 - 4:00 P.30</p>	<p>27 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 刺繡初階班 上午10:30 - 中午12:00 P.12 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 相聚一刻：自助助人初探篇 下午2:00 - 3:00 P.26 花茶配搭你要知 下午3:00 - 4:30 P.20 元認知訓練小組 下午3:00 - 5:00 P.24 鬆GYM運動班 下午3:30 - 4:30 P.31</p>	<p>28 井底放大鏡 上午10:30 - 中午12:00 P.43 用音樂說話 上午11:00 - 中午12:00 P.17 動中察覺A班 中午12:00 - 下午1:00 P.43 療癒我心 下午2:00 - 3:30 P.23 機不可失 下午2:00 - 5:00 P.19 周圍逛 下午2:00 - 5:00 P.21 龍澄導師重聚日 下午3:00 - 4:30 P.35 南丫島之旅 下午(待定) P.38</p>	<p>29 靜心曼陀羅 上午10:00 - 中午12:00 P.47 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 周末樂遊遊 上午11:00 - 中午12:00 P.20 「塑」心聲 下午3:00 - 4:30 P.25</p>
30						


週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
	<p>1 勞動節</p>	<p>2 貼出真情趣 上午10:30 - 中午12:00 P.11 哇!「砌」 上午11:00 - 下午12:30 P.12 身心健康行動計劃 WRAP小組 上午11:00 - 下午12:30 P.24 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.19 手作護膚品 下午1:30 - 3:00 P.11 「塑」聲魅影 下午1:30 - 3:00 P.12 圓圈加一點 下午1:30 - 3:00 P.15 「我」娜多姿 下午1:30 - 3:00 P.18 藝術之旅 下午3:00 - 4:30 P.16 畫幾筆 下午3:30 - 5:00 P.16</p>	<p>3 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 康文署-運動學登訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.22 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 P.17 健身氣功八段錦 下午 2:00 - 3:00 P.30 實用化妝護膚班 下午2:00 - 3:30 P.18 不能吃的奶油 下午2:30 - 4:00 P.11 健康加油站 下午3:30 - 4:30 P.44 自助縫補補A班 下午 3:30 - 5:00 P.31</p>	<p>4 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 刺繡初階班 上午10:30 - 中午12:00 P.12 素味譜 上午10:30 - 中午12:00 P.44 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 動中察覺B班 中午12:00 - 下午1:00 P.43 菜菜紙 下午12:30 - 2:00 P.15 相聚一刻：自助助人初探篇 下午2:00 - 3:00 P.26 手仔動起來 下午3:00 - 4:30 P.13 花茶配搭你要知 下午3:00 - 4:30 P.20 龍澄學堂 — 經絡按摩班 下午3:00 - 4:30 P.35 元認知訓練小組 下午3:00 - 5:00 P.24 羽你運動 下午3:00 - 5:00 P.31 鬆GYM運動班 下午3:30 - 4:30 P.31</p>	<p>5 井底放大鏡 上午10:30 - 中午12:00 P.43 用音樂說話 上午11:00 - 中午12:00 P.17 DIY天然植物日常萬用膏 中午12:00 - 下午1:00 P.13 療癒我心 下午2:00 - 3:30 P.23 一起.靜小組 下午2:00 - 3:30 P.23 周圍逛 下午2:00 - 5:00 P.21 龍澄V.O.L.—青年義工聚會 晚上7:00 - 9:00 P.48</p>	<p>6 痛症管理小組 上午9:30 - 10:30 P.23 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 周末樂遊遊 上午11:00 - 中午12:00 P.20 遊戲大激鬥 下午3:00 - 4:00 P.21</p>
7	<p>8 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.30 第十二屆精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 P.10 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午12:30 - 1:30 P.18 回到過去之美荷樓生活館 下午1:30 - 4:30 P.40 2023中國象棋爭霸戰活動初賽A組 下午2:30 - 4:30 P.32</p>	<p>9 貼出真情趣 上午10:30 - 中午12:00 P.11 哇!「砌」 上午11:00 - 下午12:30 P.12 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.19 手作護膚品 下午1:30 - 3:00 P.11 圓圈加一點 下午1:30 - 3:00 P.15 「我」娜多姿 下午1:30 - 3:00 P.18 藝術之旅 下午3:00 - 4:30 P.16 畫幾筆 下午3:30 - 5:00 P.16</p>	<p>10 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.25 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 P.17 健身氣功八段錦 下午 2:00 - 3:00 P.30 實用化妝護膚班 下午2:00 - 3:30 P.18 不能吃的奶油 下午2:30 - 4:00 P.11 健康加油站 下午3:30 - 4:30 P.44 自助縫補補A班 下午 3:30 - 5:00 P.31</p>	<p>11 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 刺繡初階班 上午10:30 - 中午12:00 P.12 素味譜 上午10:30 - 中午12:00 P.44 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 動中察覺B班 中午12:00 - 下午1:00 P.43 菜菜紙 下午12:30 - 2:00 P.15 健體養生組 下午2:00 - 3:00 P.25 相聚一刻：自助助人初探篇 下午2:00 - 3:00 P.26 手仔動起來 下午3:00 - 4:30 P.13 花茶配搭你要知 下午3:00 - 4:30 P.20 龍澄學堂 — 經絡按摩班 下午3:00 - 4:30 P.35 元認知訓練小組 下午3:00 - 5:00 P.24 羽你運動 下午3:00 - 5:00 P.31 鬆GYM運動班 下午3:30 - 4:30 P.31</p>	<p>12 「家」倍友愛家屬小組 上午10:30 - 中午12:00 P.45 DIY天然植物日常萬用膏 中午12:00 - 下午1:00 P.13 療癒我心 下午2:00 - 3:30 P.23 一起.靜小組 下午2:00 - 3:30 P.23 機不可失 下午2:00 - 5:00 P.19</p>	<p>13 —「家」去郊遊 - 愛.同行篇 上午9:00 - 中午12:00 P.46 痛症管理小組 上午9:30 - 10:30 P.23 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 周末樂遊遊 上午11:00 - 中午12:00 P.20 遊戲大激鬥 下午3:00 - 4:00 P.21</p>
14	<p>15 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.30 第十二屆精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 P.10 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午12:30 - 1:30 P.18 2023中國象棋爭霸戰活動初賽B組 下午2:30 - 4:30 P.32</p>	<p>16 貼出真情趣 上午10:30 - 中午12:00 P.11 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.19 圓圈加一點 下午1:30 - 3:00 P.15 「我」娜多姿 下午1:30 - 3:00 P.18 藝術之旅 下午3:00 - 4:30 P.16 畫幾筆 下午3:30 - 5:00 P.16</p>	<p>17 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 P.17 健身氣功八段錦 下午 2:00 - 3:00 P.30 實用化妝護膚班 下午2:00 - 3:30 P.18 不能吃的奶油 下午2:30 - 4:00 P.11 健康加油站 下午3:30 - 4:30 P.44 自助縫補補A班 下午 3:30 - 5:00 P.31 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 P.39</p>	<p>18 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 素味譜 上午10:30 - 中午12:00 P.44 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 動中察覺B班 中午12:00 - 下午1:00 P.43 菜菜紙 下午12:30 - 2:00 P.15 相聚一刻：自助助人初探篇 下午2:00 - 3:00 P.26 手仔動起來 下午3:00 - 4:30 P.13 龍澄學堂 — 經絡按摩班 下午3:00 - 4:30 P.35 元認知訓練小組 下午3:00 - 5:00 P.24 羽你運動 下午3:00 - 5:00 P.31 鬆GYM運動班 下午3:30 - 4:30 P.31</p>	<p>19 DIY天然植物日常萬用膏 中午12:00 - 下午1:00 P.13 一起.靜小組 下午2:00 - 3:30 P.23 機不可失 下午2:00 - 5:00 P.19 周圍逛 下午2:00 - 5:00 P.21 樂聚談天坊 下午2:30 - 4:00 P.26 進入香港故事館 下午(待定) P.38</p>	<p>20 痛症管理小組 上午9:30 - 10:30 P.23 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 周末樂遊遊 上午11:00 - 中午12:00 P.20 冷靜瓶製作 下午1:00 - 2:00 P.47 遊戲大激鬥 下午3:00 - 4:00 P.21</p>
21	<p>22 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.30 第十二屆精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 P.10 出外遊一遊 上午11:00 - 下午1:00 P.20 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.21 2023中國象棋爭霸戰活動決賽 下午2:30 - 4:30 P.32</p>	<p>23 貼出真情趣 上午10:30 - 中午12:00 P.11 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.19 圓圈加一點 下午1:30 - 3:00 P.15 「我」娜多姿 下午1:30 - 3:00 P.18 齊來參觀九龍城地區康健站 下午2:00 - 4:00 P.37 藝術之旅 下午3:00 - 4:30 P.16 畫幾筆 下午3:30 - 5:00 P.16</p>	<p>24 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.25 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 P.17 健身氣功八段錦 下午 2:00 - 3:00 P.30 不能吃的奶油 下午2:30 - 4:00 P.11 健康加油站 下午3:30 - 4:30 P.44 自助縫補補A班 下午 3:30 - 5:00 P.31</p>	<p>25 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 動中察覺B班 下午12:30 - 1:30 P.43 菜菜紙 下午12:30 - 2:00 P.15 相聚一刻：自助助人初探篇 下午2:00 - 3:00 P.26 一起.靜小組 下午2:00 - 3:30 P.23 手仔動起來 下午3:00 - 4:30 P.13 龍澄學堂 — 經絡按摩班 下午3:00 - 4:30 P.35 元認知訓練小組 下午3:00 - 5:00 P.24 羽你運動 下午3:00 - 5:00 P.31 鬆GYM運動班 下午3:30 - 4:30 P.31</p>	<p>26 佛誕</p>	<p>27 痛症管理小組 上午9:30 - 10:30 P.23 靜心曼陀羅 上午10:00 - 中午12:00 P.47 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 周末樂遊遊 上午11:00 - 中午12:00 P.20 遊戲大激鬥 下午3:00 - 4:00 P.21</p>
28	<p>29 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.30 第十二屆精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 P.10 出外遊一遊 上午11:00 - 下午1:00 P.20 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.21 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 P.18</p>	<p>30 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.19 圓圈加一點 下午1:30 - 3:00 P.15 藝術之旅 下午3:00 - 4:30 P.16 畫幾筆 下午3:30 - 5:00 P.16</p>	<p>31 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 P.17 健身氣功八段錦 下午 2:00 - 3:00 P.30 不能吃的奶油 下午2:30 - 4:00 P.11 健康加油站 下午3:30 - 4:30 P.44</p>	<h1 style="color: red; font-size: 4em; margin: 0;">5月活動行事曆</h1> <div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> <p style="color: purple; font-weight: bold;">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> </div>		

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
	<h1>6月活動行事曆</h1> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 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>			<p>1 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 衣物大變身 上午11:00 - 下午12:30 P.13 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 機王之王 下午2:00 - 3:00 P.19 元認知訓練小組 下午3:00 - 5:00 P.24 羽你運動 下午3:00 - 5:00 P.31 鬆GYM運動班 下午3:30 - 4:30 P.31</p>	<p>2 素味譜 上午10:30 - 中午12:00 P.44 DIY天然植物日常萬用膏 中午12:00 - 下午1:00 P.13 機不可失 下午2:00 - 5:00 P.19 周圍逛 下午2:00 - 5:00 P.21 木結他初體驗 下午3:30 - 4:30 P.17</p>	<p>3 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 安住當下 上午11:00 - 中午12:00 P.43</p>
4	<p>5 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.30 第十二屆精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 P.10 出外遊一遊 上午11:00 - 下午1:00 P.20 藝術記事本 下午1:00 - 2:30 P.16 司機或乘客 下午1:30 - 3:00 P.27 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 P.18</p>	<p>6 賽馬會樂齡同行計劃：瞓個好覺 上午10:30 - 下午12:30 P.10 DIY皮革工作坊 上午11:00 - 下午12:30 P.14 藝術記事本 下午1:00 - 2:30 P.16 相聚一刻：優勢篇 下午2:00 - 3:00 P.27 龍澄學堂 — 閃石飾物製作班 下午3:30 - 5:00 P.35</p>	<p>7 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 徒手健體養生 上午11:00 - 下午1:00 P.22 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 P.17 庭庭玉「蠟」 下午1:00 - 2:30 P.14 健康加油站 下午3:30 - 4:30 P.44 自助縫補補B班 下午 3:30 - 5:00 P.31</p>	<p>8 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.25 衣物大變身 上午11:00 - 下午12:30 P.13 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 機王之王 下午2:00 - 3:00 P.19 元認知訓練小組 下午3:00 - 5:00 P.24 羽你運動 下午3:00 - 5:00 P.31 鬆GYM運動班 下午3:30 - 4:30 P.31</p>	<p>9 素味譜 上午10:30 - 中午12:00 P.44 「家」倍友愛家屬小組 上午10:30 - 中午12:00 P.45 機不可失 下午2:00 - 5:00 P.19 木結他初體驗 下午3:30 - 4:30 P.17 合味道杯麵工作坊 下午3:30 - 5:30 P.38</p>	<p>10 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 安住當下 上午11:00 - 中午12:00 P.43</p>
11	<p>12 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.30 第十二屆精齡培訓班 上午10:30 - 下午12:30 P.10 出外遊一遊 上午11:00 - 下午1:00 P.20 浩海立方·探游館體驗之旅 下午12:30 - 5:00 P.41 司機或乘客 下午1:30 - 3:00 P.27 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 P.18</p>	<p>13 賽馬會樂齡同行計劃：瞓個好覺 上午10:30 - 下午12:30 P.10 DIY皮革工作坊 上午11:00 - 下午12:30 P.14 藝術記事本 下午1:00 - 2:30 P.16 相聚一刻：優勢篇 下午2:00 - 3:00 P.27 龍澄學堂 — 閃石飾物製作班 下午3:30 - 5:00 P.35</p>	<p>14 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.25 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 徒手健體養生 上午11:00 - 下午1:00 P.22 BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 P.17 庭庭玉「蠟」 下午1:00 - 2:30 P.14 健康加油站 下午3:30 - 4:30 P.44 自助縫補補B班 下午 3:30 - 5:00 P.31 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 P.39</p>	<p>15 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 講座—藥膳養生 上午10:30 - 11:45 P.40 衣物大變身 上午11:00 - 下午12:30 P.13 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 機王之王 下午2:00 - 3:00 P.19 元認知訓練小組 下午3:00 - 5:00 P.24 羽你運動 下午3:00 - 5:00 P.31 鬆GYM運動班 下午3:30 - 4:30 P.31</p>	<p>16 素味譜 上午10:30 - 中午12:00 P.44 認識健康站 下午2:00 - 4:00 P.37 機不可失 下午2:00 - 5:00 P.19 一「家」去郊遊 - 愛。同行篇 下午2:00 - 5:00 P.46 樂聚談天坊 下午2:30 - 4:00 P.26 木結他初體驗 下午3:30 - 4:30 P.17</p>	<p>17 為你而「展」——中心剪髮服務 上午9:30 - 中午12:00 P.48 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 安住當下 上午11:00 - 中午12:00 P.43 四至六月新朋友聚一聚 下午2:00 - 3:00 P.40 滑出我天地 下午2:00 - 4:00 P.41</p>
18	<p>19 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.30 第十二屆精齡在線 上午10:30 - 下午12:30 P.10 出外遊一遊 上午11:00 - 下午1:00 P.20 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.21 司機或乘客 下午1:30 - 3:00 P.27 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 P.18</p>	<p>20 賽馬會樂齡同行計劃：瞓個好覺 上午10:30 - 下午12:30 P.10 DIY皮革工作坊 上午11:00 - 下午12:30 P.14 藝術記事本 下午1:00 - 2:30 P.16 相聚一刻：優勢篇 下午2:00 - 3:00 P.27 龍澄學堂 — 閃石飾物製作班 下午3:30 - 5:00 P.35</p>	<p>21 城門水塘半日遊 上午9:30 - 下午12:30 P.32 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 徒手健體養生 上午11:00 - 下午1:00 P.22 電影小劇場 上午11:30 - 下午1:00 P.22 庭庭玉「蠟」 下午1:00 - 2:30 P.14 自助縫補補B班 下午 3:30 - 5:00 P.31</p>	<p>22 端午節</p>	<p>23 電影小劇場 上午11:30 - 下午1:00 P.22 機不可失 下午2:00 - 5:00 P.19 周圍逛 下午2:00 - 5:00 P.21 木結他初體驗 下午3:30 - 4:30 P.17</p>	<p>24 靜心曼陀羅 上午10:00 - 中午12:00 P.47 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 P.9 安住當下 上午11:00 - 中午12:00 P.43 「塑」心聲 下午3:00 - 4:30 P.25</p>
25	<p>26 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.30 第十二屆精齡在線 上午10:30 - 下午12:30 P.10 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.21 司機或乘客 下午1:30 - 3:00 P.27 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 P.18</p>	<p>27 賽馬會樂齡同行計劃：瞓個好覺 上午10:30 - 下午12:30 P.10 DIY皮革工作坊 上午11:00 - 下午12:30 P.14 藝術記事本 下午1:00 - 2:30 P.16 相聚一刻：優勢篇 下午2:00 - 3:00 P.27 龍澄學堂 — 閃石飾物製作班 下午3:30 - 5:00 P.35</p>	<p>28 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.25 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.30 徒手健體養生 上午11:00 - 下午1:00 P.22 電影小劇場 上午11:30 - 下午1:00 P.22 庭庭玉「蠟」 下午1:00 - 2:30 P.14 自助縫補補B班 下午 3:30 - 5:00 P.31</p>	<p>29 Brain Gym 星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 衣物大變身 上午11:00 - 下午12:30 P.13 Brain Gym 星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 機王之王 下午2:00 - 3:00 P.19 龍澄會員大會 下午3:00 - 4:30 P.41 元認知訓練小組 下午3:00 - 5:00 P.24 羽你運動 下午3:00 - 5:00 P.31</p>	<p>30 電影小劇場 上午11:30 - 下午1:00 P.22 木結他初體驗 下午3:30 - 4:30 P.17</p>	

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！



善導會
SideBySide

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。