



香港善導會  
The Society of Rehabilitation and  
Crime Prevention, Hong Kong

# 龍澄坊



活動通訊

2023年

1-3月



封面設計:會員Winci\_總



香港善導會  
The Society of Rehabilitation and  
Crime Prevention, Hong Kong

憑信念·創機會·傳希望  
FAITH · OPPORTUNITY · HOPE

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：2022 年 12 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、769X、E23、  
E23A

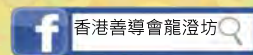
STAMP

郵寄地址：

Blank area for stamping the mailing address.



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

## 目錄

P.1	目錄/特別事項	P.27-28	龍澄學堂
P.2	中心簡介	P.29-30	分區活動
P.3	中心守則	P.31-32	活動報名表
P.4	活動報名須知	P.33	會員大會
P.5	統一報名安排	P.34-36	六個健康生活管理方式
P.6	服務標準話你知/ 意見收集箱	P.37-38	家屬服務
		P.39-40	義工服務
P.7	活動推介	P.41-42	年輕人活動
P.8	興趣小組(運動)	P.43-50	活動花絮
P.9-10	興趣小組(手工藝)	P.51-54	中心動態/龍澄坊團隊
P.11-12	興趣小組(藝術)	P.55-60	1至3月活動行事曆
P.13-14	興趣小組(音樂/其他)	P.61	會員天地
P.15-16	治療及發展性小組	P.62	惡劣天氣下活動安排
P.16-19	支援性小組		
P.20	自務活動		
P.21-22	大型/連繫性活動		
P.23-26	職業治療小組		

## 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 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	抽籤日期	通知及繳費日期	
1月	12月15 - 20日	12月21日	12月21 - 28日	12月31日
2月	1月12 - 17日	1月18日	1月18 - 25日	1月28日
3月	2月13 - 17日	2月20日	2月20 - 24日	2月28日

### 負責人

吳穎琳姑娘、劉嘉寶姑娘、高耀樂先生、陳蕙瑩姑娘、黃尚謙先生、陳少玲姑娘、李燕平姑娘。

### 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



為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。

服務質素標準十三: 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

- ※ 服務單位備有確保服務使用者的私人財產權利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。
- ※ 如情況合適, 服務單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方, 或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。
- ※ 如服務單位有責任向服務使用者收款及/或代服務使用者管理其金錢及其他貴重物品, 應制訂適當的程序和監管方法, 並嚴格執行。

### 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。

## 齊賀新春

日期：2023年1月30日(星期一)  
時間：晚上6:00(接待)  
地點：石硤尾多彩皇宮  
內容：藉參與新春晚宴，迎接新一年的到來，並同時慶祝機構成立65週年。  
對象：龍澄坊會員及家屬  
費用：港幣\$60  
名額：18人(會員13人及家屬5人)  
**備註：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

## 同遊香港花卉展

日期：2023年3月17日(星期五)  
集合時間：下午1:00  
集合地點：715活動室  
時間：下午1:00 - 5:00  
地點：銅鑼灣維多利亞公園  
內容：花卉展覽會展出來自世界各地的花卉，並有本地及海外園藝機構栽培的盆栽、花藝擺設及園景設計，定必賞心悅目，就讓我們一起去感受這個色彩繽紛的花花世界吧！  
對象：龍澄坊會員及家屬  
費用：全免  
名額：24人(會員17人及家屬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) 活動會安排旅遊巴接送  
3) 參加者須自行評估身體狀況是否適合參與活動  
4) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。  
5) 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。**  
負責人：李燕平姑娘

身心健康

## 行山樂

日期：2023年1月16、30日、2月13日及3月6日(星期一)  
時間：下午2:00 - 5:00  
地點：香港各區的山徑  
內容：香港有很多遠足路線，參加行山樂一起接觸大自然吧！  
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與活動  
3) 會員須穿著合適之運動裝束及運動鞋  
4) 會員需要自備車資及飲用水**  
負責人：黃尚謙先生

身心健康 / 優勢

## 網球班

日期：2023年2月2、9、16、23日(星期四)  
時間：下午3:00 - 5:00  
集合時間：下午3:00  
集合地點：何文田體育館  
內容：教授網球的基本技巧  
對象：龍澄坊會員  
費用：全免  
名額：10人(有新會員名額)  
**備註：1) 會員須穿著合適之運動裝束及運動鞋，自備飲用水  
2) 會員須自行評估身體狀況是否適合參與活動**  
負責人：李燕平姑娘



身心健康 / 希望

## 運動伸展

日期：2023年3月2、9、16、23、30日(星期四)  
時間：上午11:00 - 中午12:00  
地點：樂藝坊  
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，藉此達至身心平和。  
對象：龍澄坊會員  
費用：全免  
名額：8人(有新會員名額)  
**備註：1) 運動過程有部分時間需要躺在瑜伽蓆上，如果參加者考慮衛生問題，可自備毛巾一條。  
2) 會員須自行評估身體狀況是否適合參與活動**  
負責人：李燕平姑娘

身心健康

身心健康 / 希望 / 優勢

身心健康 / 希望 / 優勢

身心健康 / 希望 / 優勢 / 充權

### 衍生紙的藝術

日期：2023年1月10, 17, 31日、2月7, 14, 21, 28日及3月7日  
(星期二)  
時間：上午 10:30 - 中午 12:00  
地點：715 會議室  
內容：透過紙張的卷曲、打圈、扭曲等不同操作，製作出不同的形狀，呈現不一樣的藝術品。  
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：陳少玲姑娘

### 珠繡吊飾

日期：2023年1月11, 18日、2月1, 8, 15, 22日及3月1, 8日  
(星期三)  
時間：上午 10:30 - 中午 12:00  
地點：715 會議室  
內容：珠繡是刺繡中最簡單的一種，但做出來的成品具立體感，非常好看。喜歡刺繡的朋友們，一齊來學習吧！  
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

### 日常精油研究室

日期：2023年2月28日及3月7, 14, 21, 28日(星期二)  
時間：下午 1:30 - 2:30  
地點：715 活動室  
內容：精油中含有芬芳香氣，可以讓人們覺得平靜。有驅趕害蟲、抗菌等作用。此外，還可以替代含有化學與有害物質的清潔用品。如果家中有幼童或想讓家人在日常生活中遠離不必要的毒害與化學物質，精油是保持居家清潔安全又天然的方法。  
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：吳穎琳姑娘



### 齊來做手作

身心健康 / 希望 / 優勢

身心健康 / 希望

身心健康 / 希望 / 優勢

日期：2023年1月3, 10, 17日及2月7, 14日(星期二)  
時間：下午 3:30 - 5:00  
地點：715 會議室  
內容：通過認識及製作不同的手作，讓參加者享受製作的過程，發掘自己的興趣，以及懂得去欣賞自己的作品。  
對象：龍澄坊會員  
費用：全免  
名額：8人(有新會員名額)  
**備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。**  
負責人：李燕平姑娘



### 今晚做手工 yeah 唔夜

日期：2023年1月4, 11, 18日及2月1, 8, 15日(星期三)  
時間：晚上 6:00 - 7:30  
地點：715 活動室  
內容：每節與會員一同製作美觀又實用的手工藝，並將它們帶回家，chill住做手工。其中兩節更會有義工導師教授大家畫下畫或做精緻的小手作。  
對象：龍澄坊會員  
費用：全免  
名額：8人(有新會員名額)  
**備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。**  
負責人：陳蕙瑩姑娘

### 花藝班

日期：2023年1月5, 12, 19, 26日及2月2, 9, 16, 23日(星期四)  
時間：下午 2:30 - 4:00  
地點：715 會議室  
內容：又一次以花為題裁，和大家一起創作賞心悅目的花花手作。  
對象：龍澄坊會員  
費用：全免  
名額：8人(有新會員名額)  
**備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。**  
負責人：陳少玲姑娘

### 畫出好心情

日期：2023年1月9, 16日及2月6, 13, 20日(星期一)  
 時間：上午 11:00 - 下午 12:30  
 地點：715 會議室  
 內容：運用不同的素材，畫出一幅幅獨一無二的畫作。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：8人(有新會員名額)  
**備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。**  
 負責人：李燕平姑娘



身心健康 / 希望 / 優勢

### 書法興趣班

日期：2023年3月1, 8, 15, 22日(星期三)  
 時間：下午 12:30 - 2:00  
 地點：715 會議室  
 內容：想寫得一手好字，黎參加書法興趣班啦。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：8人(有新會員名額)  
 負責人：黃尚謙先生

身心健康 / 希望 / 優勢

### 鋼筆淡彩畫

日期	時間	地點	費用
2023年1月10, 17, 31日及2月7, 21日 (星期二)	下午 1:30 - 3:00	715 活動室	全免
2023年1月16日(星期一)			

內容：教授學員利用鋼筆繪畫風景、風情、人像、靜物等作為題材。並利用水彩作為點綴。  
 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) 會員完成之作品會用於中心展覽，三至六個月後歸還予會員。**  
 負責人：吳穎琳姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

### 畫出心中話

日期：2023年3月1, 8, 15, 22, 29日(星期三)  
 時間：下午 3:00 - 4:30  
 地點：715 會議室  
 內容：有些想法和感受可能難以向人啟齒，借助畫畫/圖咭的媒介，進行探討，更易去表達個人的情感，活動以小組形式進行，參加者從中學習互相尊重及鼓勵。  
 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 / 朋輩支援

### 當酒精遇上墨水時

日期：2023年2月3, 10, 17, 24日(星期五)  
 時間：下午 3:00 - 4:30  
 地點：715 會議室  
 內容：當酒精遇上墨水時，會發生奇妙的畫面，讓我們一起展開奇妙之旅吧！  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：8人(有新會員名額)  
 負責人：李燕平姑娘

身心健康 / 希望

### 和諧之旅

日期：2023年3月6, 13, 20, 27日(星期一)  
 時間：上午 10:30 - 中午 12:00  
 地點：715 會議室  
 內容：通過用手指去感受粉彩的柔和質感，畫出有個人特色的畫作，作畫過程專注當下，達至身心和諧。  
 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

## 你的人生需要一點甜

日期：2023年1月5, 12, 19, 26日(星期四)

時間：晚上6:30 - 8:30

地點：待定

內容：由專業導師教授大家制作不同的甜品，了解制作甜品所需的步驟及用具。

對象：龍澄坊30歲或以下年青會員

名額：10人(有新會員名額)

負責人：陳蕙瑩姑娘及姚俊熙先生



## 音樂特快之旅

日期：2023年2月3, 10, 17, 24日(星期五)

時間：下午3:30 - 4:30

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)

負責人：陳蕙瑩姑娘



身心健康 / 希望

## 玩轉906

日期	時間	地點	費用
2023年1月13, 20日(星期五)	下午1:00 - 2:30	樂藝坊	全免
2023年2月8, 22日(星期三)			
2023年3月10, 24日(星期五)			

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。

對象：龍澄坊會員

名額：8人(有新會員名額)

負責人：劉嘉寶姑娘

身心健康 / 優勢

## 智能手機應用班

日期：2023年1月3, 10, 17, 31日及2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：張嘉俊先生



身心健康 / 優勢

## 香港遊蹤

日期：2023年1月至3月的其中5個星期六

時間：下午(待定)

地點：外出(待定)

內容：每節會探索香港的不同地方，認識香港不同的面貌。

對象：龍澄坊30歲或以下年青會員

名額：6人(有新會員名額)

備註：1) 會員需要自備車資

2) 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。

3) 會員須自行評估身體狀況是否適合參與活動

4) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。

負責人：劉嘉寶姑娘

## 桌遊天地

日期：2023年1月4, 11, 18日及2月1, 8, 15日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：715會議室

內容：歡迎來臨桌遊天地，大家一起玩桌上遊戲，渡過愉快的下午。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：黃尚謙先生



## 心靈斷捨離

日期	時間	地點	名額	費用
2023年1月11, 18日(星期三)	下午 2:00 - 3:30	樂藝坊	8人	全免
2023年2月6日(星期一)				
2023年1月31日(星期二)	下午 2:30 - 5:00 (待定)	外出		

內容：有否曾經感受到即使擁有很多，但心靈仍感到空虛雜亂？到底富足的心靈從何而來？「斷捨離」讓我們學習捨棄多餘的雜物、脫離對物品的執著，細品味簡單生活帶來的美好滋潤。本小組將透過學習「斷捨離」的生活模式及靜觀，學習觀照內心的需要，尋找內在的平安。

對象：龍澄坊會員 (有新會員名額)  
負責人：莊家麗姑娘



身心健康

## 情緒小達人

日期：2023年2月4, 11, 18, 25日(星期六)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：715 活動室

內容：本小組透過藝術活動及遊戲，讓兒童認識情緒，及學習面對不同情緒的方法，做個情緒小達人！

對象：龍澄坊會員及其 5-18 歲的小家屬 (有新會員名額)

費用：全免

名額：8人 (小家屬)

負責人：莊家麗姑娘



身心健康

## 「園」來我可以

日期	時間	地點	費用	名額
2023年1月12, 19日(星期四)	下午 2:00 - 3:30	樂藝坊	全免	8人
2023年1月13, 20日(星期五)		715 會議室		

內容：在現代社會的框架中，我們有很多被否認的經驗，導致能力感及自我覺察力逐漸被消磨。小組透過園藝活動，一起探索情緒，增加自我覺察力，並學習用大自然的力量平靜心靈，找回能力感。

對象：龍澄坊會員

備註：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：徐曉璇姑娘及林玲姑娘

身心健康 / 充權

## 五感全開

日期	時間	地點	費用	名額
2023年3月7, 14日(星期二)	下午 2:00 - 3:30	樂藝坊	全免	8人
2023年3月11日(星期六)				
2023年3月21日(星期二)	下午 2:30 - 5:00	外出		

內容：透過視覺、嗅覺、聽覺、味覺與觸覺五種感官，幫助自己專注當下及舒緩壓力。邀請你放下忙碌，從生活出發，讓五感復甦，覺察內心，探索身體的各種可能。

對象：龍澄坊會員

備註：1) 會員需要全部出席合共四節小組

2) 最後一節會安排外出活動

3) 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：陳智皓先生

身心健康 / 希望 / 優勢 / 充權

## 藝術心靈之旅

日期：2023年2月17, 24日及3月3, 10, 17, 24日(星期五)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

地點：樂藝坊

內容：透過表達藝術，參加者能增加自我覺察的能力及創造力，並學習一些舒緩情緒的技巧。參加者亦可於小組中認識其他「同行者」，擴展社交支援網絡。

對象：龍澄坊會員

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) 會員不需具備任何藝術相關知識

負責人：尹子峯先生



身心健康 / 希望 / 優勢 / 充權

## 靜觀修習小組

日期	時間	地點	費用	名額
2023年1月3, 10, 17, 31日(星期二)	上午 10:30 - 中午 12:00	樂藝坊	全免	8人
2023年2月7, 14日(星期二)	下午 12:30 - 2:00			

內容：「靜觀是指有意識地、不加批評地、留心當下此刻，而生起的覺察力，用以培養自我關懷、智慧與慈愛。」你對靜觀有興趣嗎？歡迎你來到小組一起修習。

對象：龍澄坊會員 (有新會員名額)

備註：1) 活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) 建議會員穿著合適及鬆身的服裝

負責人：黃尚謙先生

身心健康 / 希望 / 優勢

## 五味人生

日期：2023年1月4, 18日、2月1, 15日及3月8, 22日(星期三)  
 時間：上午 10:00 - 11:30  
 地點：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：龍澄坊 55 歲或以上會員  
 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) 活動如需外出或會收取少量費用**  
 負責人：黃尚謙先生及董佩雯姑娘

身心健康 / 希望

## 紅土尋寶遊樂園

日期	時間	地點	費用
2023年1月31日(星期二)	下午 2:30 - 4:00	715 會議室	全免
2023年2月27日(星期一)			
2023年3月24日(星期五)			

內容：生活之中，你有留意身邊的新奇事物嗎？社區的發展和資源與我們的生活適適相關，透過定期聚會，在區內走走，讓會員交流衣食住行的資訊，建立對社區的認識及歸屬感。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：10 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：羅寶彥姑娘及姚俊熙先生

充權

## 頌鉢之旅

日期：2023年1月9, 30日、2月20, 27日及3月20, 27日(星期一)  
 時間：下午 1:30 - 2:30  
 地點：樂藝坊  
 內容：課堂中會介紹頌鉢的種類、感受聲頻、體驗它與身體連結的奇妙之處。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：8 人(有新會員名額)  
**備註：此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。**  
 負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康

## 相聚一刻: 復元法寶篇

日期：2023年2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：復元元素中的「身心健康」對復元人士來說是十分重要，今次就著這個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：全免  
 名額：8 人(有新會員名額)  
 負責人：董佩雯姑娘

身心健康 / 朋輩支援

## 健體養生組

日期：2023年1月19日、2月9日及3月9日(星期四)  
 時間：上午 10:00 - 11:00  
 地點：樂藝坊  
 內容：學習及復習健身運動---太極、五禽戲。通過定期每月同聚練習及學習，讓中心會員建立持續健身習慣及興趣。歡迎會員每月參加健身運動的聚會。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：10 人  
**備註：此活動每月舉行一次，歡迎每月報名，連續參與者優先。**  
 負責人：何達華先生

身心健康



## 「塑」心聲

日期：2023年2月25日及3月25日(星期六)  
 時間：下午 3:00 - 5:00  
 地點：樂藝坊  
 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：龍澄坊會員及其家屬  
 費用：全免  
 名額：15 人(有新會員名額)  
**備註：此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。**  
 負責人：繆咏荷姑娘

希望 / 朋輩支援



## 同一種米養百樣人

日期：2023年3月2, 9, 16, 23日(星期四)  
 時間：下午2:00 - 3:00  
 地點：樂藝坊  
 內容：世界上充滿著不同的人 and 事，一些看似與我們無關的事情，其實都與我們的生活圈子相關，讓透過這個平台分享大家獨一無二的想法吧！  
 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

身心健康 / 希望

## 自我關懷小組

日期：2023年3月2, 9, 16, 23日(星期四)  
 時間：下午3:00 - 4:30  
 地點：715會議室  
 內容：當你面對痛苦或失敗時，你會以慈悲及理解的態度，好像朋友一樣，安慰及照顧自己嗎？你會覺得這樣很困難嗎？歡迎你來到小組一起探索及學習。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：8人(有新會員名額)  
 負責人：黃尚謙先生

身心健康 / 希望 / 優勢

## 相聚一刻: 居住篇

日期：2023年3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：房屋與我們精神健康有什麼關係？我們鄰里間又可以怎樣彼此支援？不如我們一起談談對自己的居住環境的看法和感受，朋輩間互相分享所想，彼此聆聽。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：8人  
 負責人：董佩雯姑娘

朋輩支援

## 2022-23 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

## Let's

日期：2023年1月20日、2月17日及3月17日(星期五)  
 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 一 chill。  
 對象：龍澄坊 30 歲或以下年青會員  
 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：姚俊熙先生、劉嘉宝姑娘及陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

## 講座 — 經絡穴位保健講座

日期：2023年2月10日(星期五)  
 時間：上午 10:30 - 11:45  
 地點：樂藝坊  
 內容：想知經絡穴位角度去處理身體健康，調整情緒，達致身心平衡，您不要錯過喔！  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：20 人  
 負責人：何達華先生(國際針灸醫師-世界針灸學會聯合會)

身心健康

## 二至三月生日會

日期：2023年2月4日(星期六)  
 時間：下午 2:00 - 3:00  
 地點：樂藝坊  
 內容：邀請二至三月生日的你同來慶祝生日和玩遊戲，度過一個開心的星期六下午。  
 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：陳蕙瑩姑娘



身心健康 / 希望

## 一至三月新朋友聚一聚

日期：2023年3月17日(星期五)  
 時間：下午 1:30 - 3:00  
 地點：樂藝坊  
 內容：活動中會邀請中心會員協助介紹中心資訊及服務，並透過遊戲或小組的形式，連繫新舊會員，促進彼此交流及認識，提升對中心的歸屬感。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：15 人(有新會員名額)  
 負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康 / 希望

## 港島電車遊

日期：2023年2月18日(星期六)  
 時間：下午 2:00 - 5:00  
 集合地點：樂藝坊  
 內容：各位常不常乘搭電車呢？這次活動我們一起乘搭專車遊覽港島，享受於獨特的交通工具下暢遊的滋味。  
 對象：龍澄坊會員及家屬  
 費用：全免  
 名額：24 人(會員 17 人及家屬 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) 活動會安排旅遊巴接送**  
**3) 參加者須自行評估身體狀況是否適合參與活動**  
**4) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。**  
**5) 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。**  
 負責人：高耀樂先生



身心健康

## 龍澄會員大會

日期：2023年3月24日(星期五)  
 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：霍汝銘姑娘及陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 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	*職業治療工作坊 (初階班) (潘秋樺姑娘及 張嘉俊先生)	智能手機應用班 (1 及 2 月) (張嘉俊先生)	*職業治療工作坊 (陳嘉琪姑娘)	*BRAIN GYM 星期四 (潘秋樺姑娘)	一週新聞回顧 (2 及 3 月)
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 (1 月) (潘秋樺姑娘)			
下午 3:00			自助縫寶寶 (2 及 3 月份) (陳嘉琪姑娘)	健身氣功八段錦 (2 月) (潘秋樺姑娘)	
下午 3:30	職業治療訓練 小組手工藝*			鬆 GYM 星期四 (陳嘉琪姑娘)	
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 1 月 5, 12, 19, 26 日、2 月 2, 9, 16, 23 日及  
3 月 2, 9, 16, 23, 30 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：715 會議室

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) 會員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

### 健身氣功八段錦

日期	時間	地點
2023 年 1 月 3, 10, 17, 31 日 (星期二)	下午 2:00 - 3:00	樂藝坊
2023 年 2 月 8, 15, 22 日 (星期三)	下午 3:00 - 4:00	

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) 會員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

# 職業治療小組

### 職業治療工作坊

日期：2023 年 1 月 4, 11, 18 日、2 月 1, 8, 22 日及  
3 月 1, 8, 15, 22, 29 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

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：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘

身心健康 / 優勢

## 鬆 GYM 星期四

日期：2023年1月5, 12, 19, 26日、2月2, 9, 23日及3月2, 9, 16, 23, 30日  
(星期四)  
時間：下午4:00 - 5:00  
內容：提供各種強化心肺耐力、肌肉力量、柔軟度及耐力的運動，讓參加者體驗合適自己體能的項目。  
對象：龍澄坊會員  
名額：10人  
**備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。  
2) 受痛症困擾或肢體活動幅度受限者優先**  
負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘

身心健康 / 優勢

## 職業治療工作坊 (初階班)

日期：2023年1月9, 16, 30日、2月6, 13, 20, 27日及  
3月6, 13, 20, 27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  
截止報名日期：活動前一星期(12月23日)  
公佈日期：活動前兩天(1月5日)  
**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 / 優勢

## 職業治療訓練小組---手工藝

日期：2023年1月9, 16, 30日、2月6, 13, 20, 27日及3月6, 13, 20, 27日  
(星期一)  
時間：下午3:30 - 5:00  
地點：715活動室  
內容：小組介紹及教授不同的手工藝如繡繞畫、數字油畫、鑽石貼畫、玻璃彩繪等，讓會員因應自己的興趣和能力，體驗合適自己的手工藝。  
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：職業治療助理

身心健康 / 優勢

## 登上炮台山

日期：2023年1月20日(星期五)  
時間：下午2:30 - 5:00 集合地點：樂藝坊  
地點：油塘炮台山  
內容：為迎接新的一年，期望有好的開始，邀請大家輕鬆行上油塘炮台山，認識炮台山歷史遺跡，一覽鯉魚門海景，遠望將軍澳及港島風景，趁機動一動身體及享受山頂陽光。  
對象：龍澄坊會員 費用：全免  
名額：12人(有新會員名額)  
**備註：1) 會員需要自備車資及自備飲用水  
2) 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。  
3) 會員須穿著合適之運動裝束及運動鞋**  
負責人：張嘉俊先生及潘秋樺姑娘

身心健康

## 自助縫補補

	日期	時間	地點	費用	名額
A班	2023年2月1, 8, 22日及 3月1(星期三)	下午3:30 - 5:00	715活動室	全免	每節6人
B班	2023年3月8, 15, 22, 29日 (星期三)				

內容：參加者致電中心預約使用時段，在時段內可以自行使用衣車間工具作縫補用途。  
對象：龍澄坊會員  
**備註：可即日報名**  
負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘

身心健康 / 優勢

## 一週新聞回顧

日期：2023年2月3, 10, 17, 24日及3月3, 10, 17, 24日(星期五)  
時間：上午11:00 - 中午12:00  
地點：715會議室  
內容：小組提供多角度的香港及國際新聞，涵蓋社會、政治、經濟、民生、政策、突發消息、城市熱話，讓會員與時並進，緊貼社會脈搏。  
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

身心健康

## 龍澄學堂 — 插畫之初心者

日期：2023年1月6, 13, 20, 27日(星期五)  
 時間：下午3:30 - 4:30  
 地點：樂藝坊  
 內容：由專才導師教授大家如何繪畫一些有趣可愛的插畫，裝飾大家的手帳和記事本。  
 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：葉熒瑩女士  
 負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

## 龍澄導師訓練日

日期	時間	地點	費用
2023年2月8日(星期三)	上午11:00 - 下午1:00	樂藝坊	全免
2023年2月9日(星期四)		715活動室	

內容：為招募及培訓龍澄導師，特舉辦為期兩日的訓練日。當中會介紹成為龍澄導師的培訓之路，亦邀請了的社工及朋輩導師作分享。此外，訓練日亦會設交流環節，讓龍澄學堂導師們互相分享教學心得及得著。最後，亦會講解教班的技巧及處理突發事件的方法。

對象：有意成為龍澄學堂導師的會員、現有龍澄學堂導師  
 名額：40人(新招募名額15人)

**備註：1) 參加者需要由社工/活動工作員推薦 有興趣會員請向其社工/活動工作員查詢。**

**2) 成為龍澄學堂導師必須完成兩天的訓練日**

**3) 十分鼓勵現有龍澄導師參與，互相交流心得。**

負責人：郭蘊慧姑娘及黃尚謙先生

希望 / 優勢

## 龍澄學堂 — 營養你要知

日期：2023年3月1, 8, 15, 22日(星期三)  
 時間：上午11:30 - 下午12:30  
 地點：樂藝坊  
 內容：講解有關營養學的基本知識，一齊來成為一個有營養的人吧！！  
 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：唐穎思女士  
 負責人：高耀樂先生

身心健康 / 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：2022年4月1日至2023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。

負責人：郭蘊慧姑娘及黃尚謙先生

分區服務活動的對象主要為已終結個案服務之會員，如果你都想收到我們的關心，歡迎你主動聯絡我們！我們的工作分成五個服務地區，並有各自負責職員。如對自己所屬之分區有任何疑問，歡迎致電中心向當值職員查詢。

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	徐曉璇姑娘及黃尚謙先生
D 區：土瓜灣區	林玲姑娘及李燕平姑娘
E 區：九龍城及九龍塘區	羅寶彥姑娘及陳蕙瑩姑娘

## D 區：徵土友之到中環街市打卡

日期：2023年3月10日(星期五)  
 時間：下午 3:00 - 5:30  
 集合地點：樂聚坊  
 內容：中環街市的建築糅合了古今中外的特色，邀請大家一起走進活化後的中環街市！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。  
 對象：龍澄坊會員(現居於土瓜灣區之會員優先)  
 費用：全免  
 名額：8人(有新會員名額)  
**備註：1) 會員需要自備車資**  
**2) 參加者需穿著輕便服裝及自備飲用水。**  
**3) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。**  
 負責人：林玲姑娘及李燕平姑娘

## E 區：山頂探秘之旅

日期：2023年2月20日(星期一)  
 時間：下午 3:00 - 5:30  
 地點：太平山頂  
 內容：與會員一同乘坐已翻新過的覽車，並借此機會到山頂欣賞香港美景。  
 對象：龍澄坊會員(現居於九龍塘及九龍城之會員優先)  
 費用：全免  
 名額：10人(有新會員名額)  
**備註：1) 會員需要自備車資**  
**2) 會員需穿著輕便服裝及自備飲用水。**  
**3) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。**  
 負責人：羅寶彥姑娘及陳蕙瑩姑娘

## A 區：共賞賀歲片

日期：2023年1月27日(星期五)  
 時間：下午(待定)  
 地點：又一城 Festival Grand Cinema  
 內容：今年一月過新年！邀請大家共賞賀歲片，感受新年喜慶的氣氛。  
 對象：龍澄坊會員(現居何文田區之會員優先)  
 費用：全免  
 名額：12人(有新會員名額)  
**備註：1) 會員需要自備車資**  
**2) 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：同你一齊睇場戲

日期：2023年1月13日(星期五)  
 時間：下午(待定)  
 地點：MCL 德福戲院  
 內容：新年又到啦！邀請大家一齊睇返齣賀歲片，提前感受一下新年氣氛。  
 對象：龍澄坊會員(現居啟德區之會員優先)  
 費用：全免  
 名額：12人(有新會員名額)  
**備註：1) 會員需要自備車資**  
**2) 視乎疫情情況，此活動有可能改為網上形式進行。**  
 負責人：陳智皓先生及陳少玲姑娘

## C 區：春遊坪洲

日期：2023年2月10日(星期五)  
 時間：下午 1:00 - 5:30  
 集合地點：中環 6 號碼頭  
 內容：坪洲是一個寧靜又充滿特色的舊工業小島，讓我們在春日好天氣遠離鬧市繁囂一起坐船出遊吧！  
 對象：龍澄坊會員(現居於紅磡及黃埔區之會員優先)  
 費用：全免  
 名額：10人(有新會員名額)  
**備註：1) 會員需要自備車資渡輪費**  
**2) 會員需穿著運動服或輕便服裝**  
**3) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。**  
**4) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。**  
 負責人：徐曉璇姑娘及黃尚謙先生



香港善導會 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：\_\_\_\_\_

舉行日期：2022年9月23日

## 1. 活動建議

- 出席者建議中心舉辦動物治療相關小組；
- 出席者建議中心舉辦比賽，例如運動、棋藝、煮食或歌唱等。

## 2. 有關中心季刊

- 出席者向職員查詢季刊內不顯示職員個人照片的原因，主持人分享此舉為保障職員的個人安全而設，並鼓勵會員可多與職員親身接觸，建立關係。
- 出席者表示中心季刊的字體太小，主持人鼓勵會員可親臨中心借閱放大版的季刊，或利用手機閱讀網上版的季刊，以便自行調節字體大小。

## 3. 有關中心活動名額

- 出席者反映興趣小組難以中籤，建議中心除了設立報名上限外，也可設立中籤上限；
- 出席者留意到部份會員獲得活動名額後缺課，呼籲各會員珍惜活動名額；
- 中心將整理會員的中籤率和出席率，並檢討及修定現行制度。



# 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%！

## 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



香港善導會  
The Society of Rehabilitation and  
Crime Prevention, Hong Kong

備註：以下活動列為「興趣小組」

## 街舞初體驗

日期：2023年1月26日及2月2, 9, 16, 23日(星期四)  
 時間：下午2:00 - 3:15  
 地點：樂藝坊  
 內容：拉筋及熱身，身體協調的練習，學習街舞基本的動作、節奏及律動。  
 課堂舞種：HIP HOP、Breaking-Toprock (站立舞步)。  
 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) 會員須自行評估身體狀況是否適合參與活動  
 3) 會員須穿著合適之運動裝束及運動鞋，寬鬆為佳(例如T-恤、運動褲及波鞋)。  
 負責人：高耀樂先生

身心健康

## 運動原理

日期：2023年3月1, 8, 15, 22, 29日(星期三)  
 時間：下午3:30 - 4:30  
 地點：樂藝坊  
 內容：介紹不同運動的動作如何改善或強健身體，了解如何選取合適自己的運動，以達到相關目的。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：8人(有新會員名額)  
 負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康 / 優勢

備註：此活動均列為「大型活動」

## 食得健康過新年

日期：2023年1月16日(星期一)  
 時間：上午11:00 - 下午12:30  
 地點：樂藝坊  
 內容：農曆新年是美食的大節日。油角、笑口棗及各式糕點等新年美食多不勝數，美食當前如何食得健康？  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：20人  
 負責人：林美儀姑娘

身心健康

好快就來到新一年啦！農曆新年是一個傳統美食的佳節，大家會預備各式各樣的賀年食品、團年飯及開年飯等；在美食當前佳節過後體重少不免會增加，建議大家注意飲食及多運動，以健康生活管理方式迎接新一年。

濟濟一堂少不免會大吃大喝，不妨多運動及注意飲食。

1-3月會為大家準備小組或講座主題為「經常運動」及「健康飲食」，讓大家的體魄迎接新的一年。

備註：以下活動列為「興趣小組」

## 與健康相遇

日期	時間	地點
2023年2月7, 14, 21, 28日(星期二)	下午3:00 - 4:00	樂藝坊
2023年3月7日(星期二)	上午11:00 -	715活動室
2023年3月14, 21, 28日(星期二)	中午12:00	樂藝坊

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) 會員需穿著運動服裝或輕便服裝  
 2) 請自備飲用水  
 3) 此活動需要每月報名

負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

## 素食微調

日期：2023年1月5, 12, 19, 26日及2月2, 9, 16, 23日(星期四)  
 時間：上午10:30 - 下午1:00  
 地點：樂藝坊  
 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」倍友愛家屬小組

日期	時間	地點	內容	名額
2023年1月6日(星期五)	上午 10:30 - 中午 12:00	樂藝坊	-自我關顧	12 人
2023年2月3日(星期五)			-籌備義工服務	
2023年3月17日(星期五)		715 活動室	-義工服務初探	
			-如何提升快樂感	

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

**備註：1) 家屬優先參與，鼓勵會員與家屬一同參加，單獨報名的會員將視作後備。**

**2) 每位會員每次可與不多於兩位家屬一同參加此活動**

**3) 此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。**

負責人：梁蕙儀姑娘及劉家俊先生



希望 / 朋輩支援

## 一家去郊遊 — 自家遊

日期	時間	地點	內容
2023年1月13日(星期五)	上午 9:00 - 中午 12:00	深水埗主教山配水庫(待定)	深水埗主教山配水庫在 2020 年底水務署進行平整工程時被發現，這個由戰前建成的巨型羅馬式地下蓄水池有超過百年歷史，後來被評為一級歷史建築，不少人都慕名而來想一睹這個建築的神秘面紗。
2023年2月18日(星期六)		大埔林村	大埔林村的嘉道理農場出發，沿林錦公路到處搵打卡好去處，搵齊靚景影相位同埋美食，一齊跟住記者周圍遊，來一個近郊田園之旅，呼吸新鮮空氣，淨化心靈，玩盡大埔林村。
2023年3月3日(星期五)		大埔慈山寺(待定)	大埔慈山寺雖為漢傳佛教寺院，但坐擁八仙巖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。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：16 人 (6 個家庭)

**備註：1) 此為家屬活動，故只適合會員與家人一同參與。**

**2) 因應疫情，參加者需自備簡單膳食及飲用水。**

負責人：劉家俊先生及梁蕙儀姑娘



身心健康 / 希望

## 週末行山親子樂

日期：2023年1月14日(星期六)

時間：下午 2:00 - 5:00

地點：城門水塘 (暫定)

內容：活動將與親子一同到城門水塘郊遊及行山，體驗大自然的療癒，探索大自然的資源，建立親子時光，細味活在當下的感覺。

對象：龍澄坊會員及其 5-18 歲的小家屬

費用：全免

名額：6 個家庭 (有新會員名額)

**備註：1) 此活動是外出活動，請穿著輕便服裝。**

**2) 請自備防曬、防蚊用品及雨具。**

負責人：莊家麗姑娘及林玲姑娘

身心健康

## 週末鬆一鬆

日期：2023年2月11, 25日及3月11, 25日(星期六)

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：樂藝坊

內容：透過遊戲、製作小手作等過程，每星期與家屬一同享受恬靜的時光，放鬆心情。

對象：龍澄坊會員家屬

費用：全免

名額：12 人

負責人：繆咏荷姑娘

希望 / 朋輩支援

## 2022 義工嘉許禮

日期：2023年3月11日(星期六)  
 時間：待定  
 地點：待定  
 內容：義工服務回顧，並感謝義工於過去一年在義工服務上的付出。  
 對象：已完成義工培訓的龍澄坊會員  
 費用：待定  
 名額：12人  
 負責人：梁蕙儀姑娘、蕭明輝先生、何達華先生及劉嘉寶姑娘



會員感謝「為您而展」剪髮義工的讚賞

中心剪髮服務



義工大使培訓



## 龍澄 V.O.L.—青年義工服務

充權

日期：2023年1月6日、2月3日及3月3日(星期五)  
 時間：晚上 7:00 - 9:00  
 地點：樂藝坊  
 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：霍汝銘姑娘及姚俊熙先生

## 為你而「展」——中心剪髮服務

充權

日期：2023年1月14日(星期六)  
 時間：下午 2:00 - 5:00  
 地點：樂藝坊  
 內容：剪個靚髮迎接新年，亦有機會寫揮春為會員送上祝福，歡迎你的參與！  
 1) 為會員、家屬及社區人士提供免費剪髮服務。  
 2) 製作賀年揮春，為會員送上祝福。  
 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) 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，參加者需於剪髮當天清洗頭髮後才可接受剪髮服務。  
 3) 活動由本中心「為你而展」剪髮義工隊負責  
 負責人：劉家俊先生及梁傑釗先生



## 義工聚會

優勢 / 希望

日期：2023年1月17日(星期二)  
 時間：下午 12:30 - 2:00  
 地點：樂藝坊  
 內容：透過此機會，讓新舊會員義工聚首一堂，互相交流義工經驗，將義工精神薪火相傳。  
 對象：已完成義工培訓的龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：15人  
 負責人：蕭明輝先生及劉嘉寶姑娘

# 2022走馬燈

咁多位小伙伴

仲記唔記得2022參加過咩活動呀?

Let's 系列

UDL青年義工

逃生門



齊來玩遊戲

煲打型真心型



有冇邊個活動令你特別深刻?

又或者想再encore架?

一日之計在於晨, 一年之計在於春

新一年 新開始 新氣象

唔知大家新既一年有冇咩鴻圖大計?

我地係到向大家拜個早年!

祝大家新一年

身體健康

心想事成

事事順利

幸福愉快



## 活動花絮

攀登格仔山，遠眺九龍仔一帶風景。



## 心度視覺旅行活動



會員參與小組社區攝影時展出有趣的擺拍動作

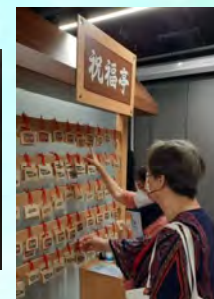
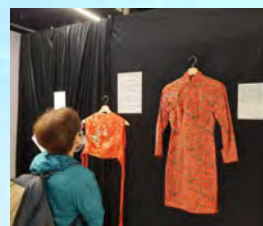


會員參與攝影師夏競業先生的藍曬氳版工作坊，體驗傳統曬相工藝。

## 健康煮意



## 東華三院樂情軒－斷捨離告別藝術展



## 活動花絮

### 小農夫體驗活動

兒童在農地選取植物和葉子作為素材，與家長一起製造植物拓印。



讓兒童體驗做農夫，學習種植農作物流程，增加對食物了解。



海洋公園活動  
(國際復康日 12/11)





# 活動花絮



## 家屬活動



## 手工藝作品



花花世界



## 珍珠泥立體畫



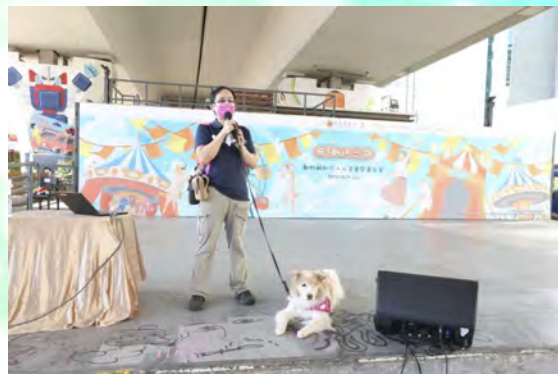
寵物圍巾



香囊刺繡

# 活動花絮

## 感「動」一刻 – 動物輔助介入分享會暨嘉年華



由動物輔助治療師和精神科醫生主講的講座



動物瑜珈活動



## 攤位活動及 DIY 製作



## 中心動態

### 再見了

臨床心理學家助理 - 湯昕霖姑娘

2022年10月14日起調職至總辦處擔任行政主任

職業治療助理 - 彭綽寬先生

在過去一年有幸透過中心活動認識大家，謝謝你讓我聆聽你的故事，一同彼此分享，見到你們努力生活，讓我有好大得著！

祝各位身心靈健健康康！

職業治療助理 - 高小菁姑娘

很感恩在龍澄坊能認識每一位，每一次我都很珍惜與你們相敘的機會。雖然萬般不捨，總逃不過離別的時候。無論大家身在何方，也要互相祝福和支持。你們的笑容令我永誌難忘，希望大家有更好的發展。

精神健康助理 - 羅珮鏃姑娘

感恩在龍澄坊認識到大家，跟你們同行這半年我學懂了好多，多謝各位的包容和照顧。希望將來有緣能再見到大家，再跟你們畫畫及做手工！

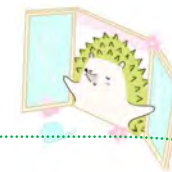
數碼精齡計劃 計劃主任 - 馮鍵麟先生

驀然回首，在中心遇到你們實在是很美好。

你們溫柔地接納每一位新會員及職員，我很感恩。

馮生也將展開另一段旅程，在此祝願龍澄坊各位生活美滿、保持心境開朗。

### 新職員介紹



社工 - 簡敏彥姑娘

大家好，我是剛加入龍澄坊的社工簡姑娘(Jennifer)，很高興認識大家！我平時放假喜歡去逛公園，到處走走看下風景，有空亦會嘗試做不同的手工。期待在未來的日子與各位見面。在這裏祝福大家工作順利，身心健康！

社工 - 尹子峯先生

大家好！我係新入職既社工尹先生。好高興加入善導會龍澄坊哩個大家庭。得閒既時候我會周圍去，學下唔同既野又感受下大自然。有時我都會整下野食架。希望之後能夠係中心同大家見面及交流。

職業治療助理 - 張嘉俊先生

大家好！我叫 Michael，係新入職的職業治療助理，我好榮幸加入香港善導會，亦好高興認識大家。我平時鍾意食野、跑步同睇戲，如果大家有咩電影或特別嘅餐廳想同我分享，歡迎大家落龍澄坊搵我，之後嘅日子請大家多多指教！

精神健康助理 - 李燕平姑娘

大家好！我係新入職嘅李姑娘，好開心可以加入龍澄坊呢個大家庭，我平時喜歡行山、露營、玩水上活動，也喜歡做手作、畫畫，期待在工作及活動上同大家合作交流！

數碼精齡計劃 計劃主任 - 譚瑋瑩姑娘

Hi，我叫 Winnie，負責數碼精齡計劃，好開心可以加入龍澄坊。唔洗返工嘅時候我會一個人周圍行下，享受 me time。另外我都好鍾意睇戲同聽歌，大家可以一齊交流下，希望以後有多啲合作機會，多多指教！

臨床心理學家助理 - 鍾美逸姑娘

大家好，我係 Charlie，新入職嘅 CP assistant，好高興可以加入善導會呢個大家庭。興趣嘅話，平時鍾意睇戲睇動漫，期待可以與大家分享交流。在未來嘅日子，希望有機會可以向大家學習及見面合作。

# 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	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*、 林玲姑娘*、徐曉璇姑娘*、 陳穎瑜姑娘*、姚俊熙先生*、 陳智皓先生*、尹子峯先生*、 簡敏彥姑娘*
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	蔡文春姑娘*

## 數碼精齡計劃

計劃主任	譚璋瑩姑娘
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 黃尚謙先生
精神健康助理	陳少玲姑娘 李燕平姑娘

## 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 待聘

## 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	鍾美逸姑娘

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
1	2 一月一日翌日	3 靜觀修習小組 上午10:30 - 中午12:00 P.16 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.13 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 P.24 齊來做手作 下午 3:30 - 5:00 P.9	4 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.17 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.24 桌遊天地 下午2:00 - 3:30 P.13 今晚做手工yeah唔夜 晚上6:00 - 7:30 P.9	5 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 素食微調 上午10:30 - 下午1:00 P.36 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 花藝班 下午2:30 - 4:00 P.9 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25 你的人生需要一點甜 晚上6:30 - 8:30 P.14	6 「家」倍友愛家屬小組 上午10:30 - 中午12:00 P.37 龍澄學堂—插畫之初心者 下午3:30 - 4:30 P.27 龍澄V.O.L.—青年義工服務 晚上7:00 - 9:00 P.39	7
8	9 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午 12:30 P.26 畫出好心情 上午11:00 - 下午12:30 P.11 頌鉢之旅 下午1:30 - 2:30 P.17 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.25	10 衍生紙的藝術 上午10:30 - 中午12:00 P.10 靜觀修習小組 上午10:30 - 中午12:00 P.16 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.13 鋼筆淡彩畫 下午1:30 - 3:00 P.11 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 P.24 齊來做手作 下午 3:30 - 5:00 P.9	11 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.24 珠繡吊飾 上午10:30 - 中午12:00 P.10 桌遊天地 下午2:00 - 3:30 P.13 心靈斷捨離 下午2:00 - 3:30 P.15 今晚做手工yeah唔夜 晚上6:00 - 7:30 P.9	12 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 素食微調 上午10:30 - 下午1:00 P.36 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 「園」來我可以 下午2:00 - 3:30 P.15 花藝班 下午2:30 - 4:00 P.9 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25 你的人生需要一點甜 晚上6:30 - 8:30 P.14	13 一家去郊遊 - 自家遊 上午9:00 - 中午12:00 P.37 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.14 「園」來我可以 下午2:00 - 3:30 P.15 龍澄學堂—插畫之初心者 下午3:30 - 4:30 P.27 同你一齊睇場戲 時間待定 P.30	14 週末行山親子樂 下午2:00 - 5:00 P.38 為你而「展」(賀年篇) - 中心剪髮服務 下午2:00 - 5:00 P.39
15	16 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午 12:30 P.26 畫出好心情 上午11:00 - 下午12:30 P.11 食得健康過新年 上午11:00 - 下午 12:30 P.35 鋼筆淡彩畫 下午1:30 - 3:00 P.11 行山樂 下午2:00 - 5:00 P.8 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.25	17 衍生紙的藝術 上午10:30 - 中午12:00 P.10 靜觀修習小組 上午10:30 - 中午12:00 P.16 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.13 義工聚會 下午12:30 - 2:00 P.39 鋼筆淡彩畫 下午1:30 - 3:00 P.11 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 P.24 齊來做手作 下午 3:30 - 5:00 P.9	18 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.17 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.24 珠繡吊飾 上午10:30 - 中午12:00 P.10 桌遊天地 下午2:00 - 3:30 P.13 心靈斷捨離 下午2:00 - 3:30 P.15 今晚做手工yeah唔夜 晚上6:00 - 7:30 P.9	19 健體養生組 上午10:00 - 11:00 P.17 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 素食微調 上午10:30 - 下午1:00 P.36 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 「園」來我可以 下午2:00 - 3:30 P.15 花藝班 下午2:30 - 4:00 P.9 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25 你的人生需要一點甜 晚上6:30 - 8:30 P.14	20 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.14 「園」來我可以 下午2:00 - 3:30 P.15 登上炮台山 下午2:30 - 5:00 P.26 龍澄學堂—插畫之初心者 下午3:30 - 4:30 P.27 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 P.21	21
22	23 農曆年初二	24 農曆年初三	25 農曆年初四	26 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 素食微調 上午10:30 - 下午1:00 P.36 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 街舞初體驗 下午2:00 - 3:15 P.35 花藝班 下午2:30 - 4:00 P.9 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25 你的人生需要一點甜 晚上6:30 - 8:30 P.14	27 龍澄學堂—插畫之初心者 下午3:30 - 4:30 P.27 共賞賀歲片 時間待定 P.30	28
29	30 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午 12:30 P.26 頌鉢之旅 下午1:30 - 2:30 P.17 行山樂 下午2:00 - 5:00 P.8 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.25 齊賀新春 晚上6:00 P.7	31 衍生紙的藝術 上午10:30 - 中午12:00 P.10 靜觀修習小組 上午10:30 - 中午12:00 P.16 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.13 鋼筆淡彩畫 下午1:30 - 3:00 P.11 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 P.24 紅土尋寶遊樂園 下午2:30 - 4:00 P.18 心靈斷捨離 下午2:30 - 5:00 P.15	<h1 style="font-size: 4em; color: #800080; text-shadow: 2px 2px 4px #800080;">1月活動行事曆</h1> <div style="border: 2px solid #800080; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="color: #800080; text-align: center;">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	
			<p>1 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.17 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.24 珠繡吊飾 上午10:30 - 中午12:00 P.10 桌遊天地 下午2:00 - 3:30 P.13 自助縫補補 A班 下午3:30 - 5:00 P.25 今晚做手工yeah唔夜 晚上6:00 - 7:30 P.9</p>	<p>2 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 素食微調 上午10:30 - 下午1:00 P.36 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 街舞初體驗 下午2:00 - 3:15 P.35 花藝班 下午2:30 - 4:00 P.9 網球班 下午3:00 - 5:00 P.8 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25</p>	<p>3 「家」倍友愛家屬小組 上午10:30 - 中午12:00 P.37 一週新聞回顧 上午11:00 - 中午12:00 P.26 當酒精遇上墨水時 下午3:00 - 4:30 P.11 音樂特快之旅 下午3:30 - 4:30 P.13 龍澄V.O.L.—青年義工服務 晚上7:00 - 9:00 P.39</p>	<p>4 情緒小達人 上午10:30 - 11:30 P.16 二至三月生日會 下午2:00 - 3:00 P.21</p>	
5	<p>6 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午 12:30 P.26 畫出好心情 上午11:00 - 下午12:30 P.11 心靈斷捨離 下午2:00 - 3:30 P.15 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>7 衍生紙的藝術 上午10:30 - 中午12:00 P.10 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.13 靜觀修習小組 下午12:30 - 2:00 P.16 鋼筆淡彩畫 下午1:30 - 3:00 P.11 相聚一刻: 復元法寶篇 下午2:00 - 3:00 P.18 與健康相遇 下午3:00 - 4:00 P.36 齊來做手作 下午 3:30 - 5:00 P.9</p>	<p>8 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.24 珠繡吊飾 上午10:30 - 中午12:00 P.10 龍澄導師訓練日 上午11:00 - 下午1:00 P.27 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.14 桌遊天地 下午2:00 - 3:30 P.13 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 P.24 自助縫補補 A班 下午3:30 - 5:00 P.25 今晚做手工yeah唔夜 晚上6:00 - 7:30 P.9</p>	<p>9 健體養生組 上午10:00 - 11:00 P.17 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 龍澄導師訓練日 上午11:00 - 下午1:00 P.27 素食微調 上午10:30 - 下午1:00 P.36 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 街舞初體驗 下午2:00 - 3:15 P.35 花藝班 下午2:30 - 4:00 P.9 網球班 下午3:00 - 5:00 P.8 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25</p>	<p>10 講座—經絡穴位保健講座 上午10:30 - 11:45 P.22 一週新聞回顧 上午11:00 - 中午12:00 P.26 春遊坪洲 下午1:00 - 5:30 P.30 當酒精遇上墨水時 下午3:00 - 4:30 P.11 音樂特快之旅 下午3:30 - 4:30 P.13</p>	<p>11 週末鬆一鬆 上午10:00 - 中午12:00 P.38 情緒小達人 上午10:30 - 11:30 P.16</p>	
12	<p>13 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午 12:30 P.26 畫出好心情 上午11:00 - 下午12:30 P.11 行山樂 下午2:00 - 5:00 P.8 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>14 衍生紙的藝術 上午10:30 - 中午12:00 P.10 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.13 靜觀修習小組 下午12:30 - 2:00 P.16 相聚一刻: 復元法寶篇 下午2:00 - 3:00 P.18 與健康相遇 下午3:00 - 4:00 P.36 齊來做手作 下午 3:30 - 5:00 P.9</p>	<p>15 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.17 珠繡吊飾 上午10:30 - 中午12:00 P.10 桌遊天地 下午2:00 - 3:30 P.13 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 P.24 今晚做手工yeah唔夜 晚上6:00 - 7:30 P.9</p>	<p>16 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 素食微調 上午10:30 - 下午1:00 P.36 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 街舞初體驗 下午2:00 - 3:15 P.35 花藝班 下午2:30 - 4:00 P.9 網球班 下午3:00 - 5:00 P.8</p>	<p>17 一週新聞回顧 上午11:00 - 中午12:00 P.26 藝術心靈之旅 上午11:00 - 下午12:30 P.15 當酒精遇上墨水時 下午3:00 - 4:30 P.11 音樂特快之旅 下午3:30 - 4:30 P.13 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 P.21</p>	<p>18 一家去郊遊 - 自家遊 上午9:00 - 中午12:00 P.37 情緒小達人 上午10:30 - 11:30 P.16 港島電車遊 下午2:00 - 5:00 P.21</p>	
19	<p>20 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午 12:30 P.26 畫出好心情 上午11:00 - 下午12:30 P.11 頌鉢之旅 下午1:30 - 2:30 P.17 山頂探秘之旅 下午3:00 - 5:30 P.29 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>21 衍生紙的藝術 上午10:30 - 中午12:00 P.10 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.13 鋼筆淡彩畫 下午1:30 - 3:00 P.11 相聚一刻: 復元法寶篇 下午2:00 - 3:00 P.18 與健康相遇 下午3:00 - 4:00 P.36</p>	<p>22 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.24 珠繡吊飾 上午10:30 - 中午12:00 P.10 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.14 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 P.24 自助縫補補 A班 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>23 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 素食微調 上午10:30 - 下午1:00 P.36 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 街舞初體驗 下午2:00 - 3:15 P.35 花藝班 下午2:30 - 4:00 P.9 網球班 下午3:00 - 5:00 P.8 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25</p>	<p>24 一週新聞回顧 上午11:00 - 中午12:00 P.26 藝術心靈之旅 上午11:00 - 下午12:30 P.15 當酒精遇上墨水時 下午3:00 - 4:30 P.11 音樂特快之旅 下午3:30 - 4:30 P.13</p>	<p>25 週末鬆一鬆 上午10:00 - 中午12:00 P.38 情緒小達人 上午10:30 - 11:30 P.16 「塑」心聲 下午3:00 - 5:00 P.18</p>	
26	<p>27 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午 12:30 P.26 頌鉢之旅 下午1:30 - 2:30 P.17 紅土尋寶遊樂園 下午2:30 - 4:00 P.18 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>28 衍生紙的藝術 上午10:30 - 中午12:00 P.10 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.13 日常精油研究室 下午1:30 - 2:30 P.10 相聚一刻: 復元法寶篇 下午2:00 - 3:00 P.18 與健康相遇 下午3:00 - 4:00 P.36</p>					

# 2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。

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
<h1>3月活動行事曆</h1> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>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>			<p>1 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.24 珠繡吊飾 上午10:30 - 中午12:00 P.10 龍澄學堂—營養你要知 上午11:30 - 下午12:30 P.27 書法興趣班 下午12:30 - 2:00 P.12 畫出心中話 下午3:00 - 4:30 P.12 運動原理 下午3:30 - 4:30 P.35 自助縫補補 A班 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>2 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 運動伸展 上午11:00 - 中午12:00 P.8 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 同一種米養百樣人 下午2:00 - 3:00 P.19 自我關懷小組 下午3:00 - 4:30 P.19 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25</p>	<p>3 一家去郊遊 - 自家遊 上午9:00 - 中午12:00 P.37 一週新聞回顧 上午11:00 - 中午12:00 P.26 藝術心靈之旅 上午11:00 - 下午12:30 P.15 龍澄V.O.L.—青年義工服務 晚上7:00 - 9:00 P.39</p>	<p>4</p>
5	<p>6 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.26 和諧之旅 上午10:30 - 中午12:00 P.12 行山樂 下午2:00 - 5:00 P.8 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>7 衍生紙的藝術 上午10:30 - 中午12:00 P.10 與健康相遇 上午11:00 - 中午12:00 P.36 日常精油研究室 下午1:30 - 2:30 P.10 相聚一刻: 居住篇 下午2:00 - 3:00 P.19 五感全開 下午2:00 - 3:30 P.16</p>	<p>8 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.17 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.24 珠繡吊飾 上午10:30 - 中午12:00 P.10 龍澄學堂—營養你要知 上午11:30 - 下午12:30 P.27 書法興趣班 下午12:30 - 2:00 P.12 畫出心中話 下午3:00 - 4:30 P.12 運動原理 下午3:30 - 4:30 P.35 自助縫補補 B班 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>9 健體養生組 上午10:00 - 11:00 P.17 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 運動伸展 上午11:00 - 中午12:00 P.8 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 同一種米養百樣人 下午2:00 - 3:00 P.19 自我關懷小組 下午3:00 - 4:30 P.19 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25</p>	<p>10 一週新聞回顧 上午11:00 - 中午12:00 P.26 藝術心靈之旅 上午11:00 - 下午12:30 P.15 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.14 徵土友之到中環街市打卡 下午3:00 - 5:30 P.29</p>	<p>11 週末鬆一鬆 上午10:00 - 中午12:00 P.38 五感全開 下午2:00 - 3:30 P.16 2022義工嘉許禮 時間及地點待定 P.40</p>
12	<p>13 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.26 和諧之旅 上午10:30 - 中午12:00 P.12 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>14 與健康相遇 上午11:00 - 中午12:00 P.36 日常精油研究室 下午1:30 - 2:30 P.10 相聚一刻: 居住篇 下午2:00 - 3:00 P.19 五感全開 下午2:00 - 3:30 P.16</p>	<p>15 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.24 龍澄學堂—營養你要知 上午11:30 - 下午12:30 P.27 書法興趣班 下午12:30 - 2:00 P.12 畫出心中話 下午3:00 - 4:30 P.12 運動原理 下午3:30 - 4:30 P.35 自助縫補補 B班 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>16 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 運動伸展 上午11:00 - 中午12:00 P.8 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 同一種米養百樣人 下午2:00 - 3:00 P.19 自我關懷小組 下午3:00 - 4:30 P.19 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25</p>	<p>17 「家」倍友愛家屬小組 上午10:30 - 中午12:00 P.37 一週新聞回顧 上午11:00 - 中午12:00 P.26 藝術心靈之旅 上午11:00 - 下午12:30 P.15 一至三月新朋友聚一聚 下午1:30 - 3:00 P.22 同遊香港花卉展 下午1:00 - 5:00 P.7 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 P.21</p>	<p>18</p>
19	<p>20 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.26 和諧之旅 上午10:30 - 中午12:00 P.12 頌鉢之旅 下午1:30 - 2:30 P.17 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>21 與健康相遇 上午11:00 - 中午12:00 P.36 日常精油研究室 下午1:30 - 2:30 P.10 相聚一刻: 居住篇 下午2:00 - 3:00 P.19 五感全開 下午2:30 - 5:00 P.16</p>	<p>22 五味人生 上午10:00 - 11:30 P.17 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.24 龍澄學堂—營養你要知 上午11:30 - 下午12:30 P.27 書法興趣班 下午12:30 - 2:00 P.12 畫出心中話 下午3:00 - 4:30 P.12 運動原理 下午3:30 - 4:30 P.35 自助縫補補 B班 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>23 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 運動伸展 上午11:00 - 中午12:00 P.8 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 同一種米養百樣人 下午2:00 - 3:00 P.19 自我關懷小組 下午3:00 - 4:30 P.19 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25</p>	<p>24 一週新聞回顧 上午11:00 - 中午12:00 P.26 藝術心靈之旅 上午11:00 - 下午12:30 P.15 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.14 紅土尋寶遊樂園 下午2:30 - 4:00 P.18 龍澄會員大會 下午3:00 - 4:30 P.22</p>	<p>25 週末鬆一鬆 上午10:00 - 中午12:00 P.38 「塑」心聲 下午3:00 - 5:00 P.18</p>
26	<p>27 職業治療工作坊 (初階班) 上午 10:00 - 下午 12:30 P.26 和諧之旅 上午10:30 - 中午12:00 P.12 頌鉢之旅 下午1:30 - 2:30 P.17 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>28 與健康相遇 上午11:00 - 中午12:00 P.36 日常精油研究室 下午1:30 - 2:30 P.10 相聚一刻: 居住篇 下午2:00 - 3:00 P.19</p>	<p>29 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.24 畫出心中話 下午3:00 - 4:30 P.12 運動原理 下午3:30 - 4:30 P.35 自助縫補補 B班 下午3:30 - 5:00 P.25</p>	<p>30 Brain Gym 星期四 A組 上午10:00 - 11:15 P.23 運動伸展 上午11:00 - 中午12:00 P.8 Brain Gym 星期四 B組 上午11:30 - 下午12:45 P.23 鬆Gym星期四 下午4:00 - 5:00 P.25</p>	<p>31</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！



香港善導會  
SRACP

### 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！



備註：請先申請一個電郵地址，再以該電郵地址申請 Facebook 帳戶！



## 颱風及暴雨警告下活動安排

天氣情況	單位服務	室內活動	戶外活動
一號颱風訊號 	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 	✓	視乎情況而定	✗
八號颱風訊號或以上 或極端天氣 	✗	✗	✗
雷暴警告 	✓	✓	視乎情況而定
黃色暴雨 	✓	✓	視乎情況而定
紅色暴雨 	✓	視乎情況而定	✗
黑色暴雨 	✗	✗	✗

✓ 服務 / 活動照常進行 ✗ 服務 / 活動取消、立即停止

颱風及暴雨警告下活動安排以「活動開始前兩小時為準」，例如 11:00 有戶外活動，但 9:00 天文台仍三號颱風訊號，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。