



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

# 龍澄坊

## 活動通訊

2022年

10-12月

Merry  
Christmas



封面設計:會員Winci



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 9 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：



f 香港善導會龍澄坊



## 目錄

P.1	目錄/特別事項	P.31-32	龍澄學堂
P.2	中心簡介	P.33-34	活動報名表
P.3	中心守則	P.35-36	分區活動
P.4	活動報名須知	P.37-40	六個健康生活管理方式
P.5	統一報名安排	P.41-42	幻變龍城小組
P.6	服務標準話你知/ 意見收集箱	P.43-44	義工服務
P.7	活動推介	P.45-46	家屬服務
P.8	興趣小組(音樂)	P.47-48	年輕人活動
P.9-10	興趣小組(藝術)	P.49-52	活動花絮
P.11-12	興趣小組(手工藝)	P.53	會員大會
P.13-14	興趣小組(手機/電腦)	P.54-58	中心動態/龍澄坊團隊
P.15-16	興趣小組(其他)	P.59-64	10至12月活動行事曆
P.17-19	治療及發展性小組	P.65	會員天地
P.19-22	大型/連繫性活動	P.66	惡劣天氣下活動安排
P.22-25	支援性小組		
P.26	自務活動		
P.27-30	職業治療小組		

## 特別事項

2022年10月28日為香港善導會 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 8 個興趣小組及 2 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	
10月	9月15 - 20日	9月21日	9月21 - 26日	9月29日
11月	10月13 - 18日	10月19日	10月19 - 24日	10月27日
12月	11月14 - 18日	11月21日	11月21 - 25日	11月29日

### 負責人

吳穎琳姑娘、劉嘉宝姑娘、高耀樂先生、陳蕙瑩姑娘、  
黃尚謙先生、羅珮璇姑娘、陳少玲姑娘。

### 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。

服務質素標準十二：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

- ※ 服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。
- ※ 服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

### 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。

## 賽馬會樂齡同行計劃：轉出好心情

日期：2022年11月2, 9, 16, 23, 30日及12月7, 14, 21日(星期三)

時間：下午1:30 - 3:30

地點：715會議室

內容：我們的想法影響心情、身體反應及行為，因此如果能夠改變自己的想法便有機會帶來心情、身體反應及行為方面的轉變。本小組使用認知行為治療(CBT)的框架，讓組員認識常見的思想陷阱及留意自己的思維模式並作出相應的調節，從而改善情緒。

對象：60歲以上受情緒困擾的會員

費用：全免

名額：8人

**備註：1) 此活動為連續性活動，不用每月報名。**

**2) 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、期望及填寫樂齡同行計劃評估問卷，並錄取較合適的會員。**

負責人：周穎嫻姑娘及蔡文春姑娘

身心健康

## 第三屆精齡培訓班

日期：2022年12月6, 13, 20日及2023年1月3, 10, 17日(星期二)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：樂藝坊

內容：教授長者使用手機的方法

對象：(1). 必須60歲以上長者

(2). 現領取綜合社會保障援助或長者生活津貼

(3). 獨居或雙老者可獲優先

(4). 如不符合資格(2)，可經社工轉介申請報名。

費用：全免

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：馮鍵麟先生及郭麗貞姑娘

身心健康

## 音樂房子

日期	時間	地點
2022年10月11, 18, 25日(星期二)	下午3:30 - 4:30	樂藝坊
2022年11月1, 8, 15, 29日(星期二)		
2022年11月21日(星期一)		

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。

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：陳蕙瑩姑娘



身心健康 / 希望

音樂

身心健康 / 希望 / 優勢 / 充權

身心健康 / 希望 / 優勢

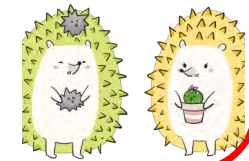
身心健康 / 希望 / 優勢

### 手繪地圖

日期：2022年11月1, 8, 15, 22, 29日(星期二)  
 時間：下午1:00 - 2:30  
 地點：715活動室  
 內容：你懂得看地圖嗎？地圖上有很多不同的設施與建築物，可是其實有多少是與你有關係呢？手繪地圖就是要把你自己平日較喜歡以及經常去的店舖和街道都畫出來，畫一幅充滿個性化又具熟悉感的地圖。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：6人  
**備註：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

### 關心他和她

日期：2022年11月1, 8, 15, 22, 29日(星期二)  
 時間：下午3:00 - 4:30  
 地點：715活動室  
 內容：有時藝術比文字更容易表達內心的情感，想關心別人但又害羞，不如我們一起製作心意卡，不但能享受製作的過程，又能藉由此卡感謝對方。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：8人(有新會員名額)  
 負責人：吳穎琳姑娘



### 輕輕鬆鬆學版畫

日期：2022年11月18, 25日及12月2, 9, 16, 23日(星期五)  
 時間：下午3:00 - 4:30  
 地點：715會議室  
 內容：課程會教授學員各種版畫如木刻版畫及絲網印刷技巧，繪畫日常生活各種事物。  
 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：羅珮璇姑娘

### 穿線樂

日期：2022年10月5, 12, 19, 26日及11月2, 9, 16日(星期三)  
 時間：上午10:30 - 中午12:00  
 地點：715會議室  
 內容：藝術其實很簡單，一根線就能穿出獨一無二的藝術品。  
 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

### 學 ZOOM 學藝術

日期	時間	主題	地點
2022年10月6, 13日(星期四)	下午3:00 - 4:00	學習 ZOOM 及水彩風景畫	715 會議室
2022年11月4, 11日(星期五)	下午2:00 - 3:00	學習 ZOOM 及創作自畫像	
2022年12月2, 9日(星期五)	上午11:00 - 中午12:00	學習 ZOOM 及創作點彩畫	

內容：每個月的兩節課堂會教授如何使用 ZOOM 及各種藝術創作  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：8人(有新會員名額)  
**備註：此活動需要每月報名**  
 負責人：羅珮璇姑娘



### 珍珠泥立體畫

日期：2022年10月11, 18, 25日及11月1, 8, 15, 22, 29日(星期二)  
 時間：上午10:30 - 中午12:00  
 地點：715活動室  
 內容：動動你的小手指，利用色彩鮮艷的珍珠泥製作各款立體畫。  
 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

身心健康 / 希望 / 優勢

身心健康 / 希望 / 優勢

### 手作學堂

日期：2022年11月2, 9, 16, 23日(星期三)  
時間：下午4:00 - 5:30  
地點：715會議室  
內容：一起製作簡單的手作，享受親手創造物品的過程。  
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

### 立體紙模型

日期：2022年11月5, 12, 19日及12月3, 10, 17日(星期六)  
時間：上午11:00 - 下午12:30  
地點：樂藝坊  
內容：用平平無奇的紙砌出可愛的立體公仔  
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



### 車天車地

日期：2022年12月2, 9, 16, 23, 30日(星期五)  
時間：上午10:30 - 下午12:30  
地點：715活動室  
內容：車天車地又來啦！歡迎喜愛車縫的朋友仔來一齊學習，一齊交換車縫心得，製作手工布藝。你的作品有機會作義賣用途！  
對象：龍澄坊會員  
費用：全免  
名額：8人(有新會員名額)  
備註：1) 對車縫有認識者  
2) 會員完成之作品會用作義賣之用，參加者不能取回作品。  
專才導師：許惠琮女士  
負責人：陳少玲姑娘

### 有咩搞作?

日期：2022年10月6, 13, 20, 27日及11月3, 10日(星期四)  
時間：下午3:00 - 4:30  
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。  
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

### 聖誕手工藝

日期：2022年11月1, 8, 15, 22, 29日及12月6, 13, 20日(星期二)  
時間：下午3:00 - 4:30  
地點：715會議室  
內容：又到聖誕啦！讓我們一起動手製作我們的專屬聖誕樹、聖誕屋、還有雪人等等，為家居增添聖誕氣氛。  
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





### 機不可失

日期	時間	地點	名額
2022年10月7, 14日(星期五)	下午 2:00 - 5:00	715 會議室	6 人
2022年11月4, 11, 18, 25日(星期五)	中午 12:00 - 下午 3:00	715 活動室	
2022年12月23, 30日(星期五)	上午 10:00 - 下午 1:00	715 會議室	

內容：碰上了手機、電腦、平板電腦的問題，問都問！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

**備註：1) 每位會員只可選報一節(半小時)時段作諮詢**

**2) 此活動需要每月報名，請自備相關數碼器材。**

負責人：張豪楷先生

優勢 / 充權

### 做個 PC 達人

日期：2022年10月5, 12, 19, 26日(星期三)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：715 活動室

內容：一起來嘗試用電腦，學習電腦的基本運用，如何使用互聯網，本小組適合未曾接觸電腦之會員。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：6人(有新會員名額)

負責人：高耀樂先生



希望 / 充權

### 手機在我手 天下任我行

日期：2022年10月6, 13, 20, 27日(星期四)

時間：下午 4:00 - 5:00

地點：715 會議室

內容：從零開始玩轉手機，天翻地覆！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

**備註：需自備智能手機，以便練習時使用。**

負責人：張豪楷先生



優勢 / 充權

### 智能電話應用班

日期：2022年10月11, 18, 25日及11月1, 8, 15, 22, 29日(星期二)

時間：上午 11:30 - 下午 12:30

地點：715 會議室

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：職業治療助理彭綽寬先生

優勢



### 健康煮意

日期	時間	地點	費用
2022年10月3, 10, 17, 24, 31日(星期一)	上午 11:00 - 下午 12:30	樂藝坊	全免
2022年11月2, 9, 16, 23日(星期三)			
2022年11月29日(星期二)	下午 1:00 - 2:30		

內容：每堂會分享一種健康菜式的食譜、烹調心得、選購食材的注意事項，讓參加者對烹調有更多想法。

對象：龍澄坊會員

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

### 髮型屋

日期：2022年10月3, 31日(星期一)及10月11, 18, 25日(星期二)

時間：下午 1:00 - 2:30

地點：樂藝坊

內容：除了穿搭和妝容外，髮型也是影響整體造型的關鍵之一，千萬別忽略！我們會透過簡單的綁髮技巧以及髮飾，把原先枯燥乏味的髮型變得不再一樣！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：吳穎琳姑娘

### 玩轉 906

日期	時間	地點	費用
2022年10月6, 13日(星期四)	下午 12:30 - 2:00	樂藝坊	全免
2022年12月21, 28日(星期三)			
2022年11月2, 9日(星期三)	下午 1:00 - 2:30		

內容：無論你是新舊會員，都歡迎你前來享受歡樂時光。你可以在 906 室一同遊戲，亦能參與乒乓球運動，一同來 906 室認識新朋友。

對象：龍澄坊會員

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：黃尚謙先生

身心健康 / 希望

### 齊來學手語

日期：2022年10月5, 12, 19, 26日及11月2, 9日(星期三)

時間：晚上 6:00 - 7:30

地點：樂藝坊

內容：教授健聽人士學習手語，並掌握基本的對話技巧及相關的文化知識，使學員能夠與聽障人士溝通，建立共融社會。

對象：對手語及聾人文化感興趣的龍澄坊會員

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：羅珮鏃姑娘

### 我係手沖咖啡師

日期：2022年10月18, 25日及11月1, 8, 15, 22日(星期二)

時間：上午 11:00 - 中午 12:00

地點：樂藝坊

內容：會從基礎沖煮器具開始，讓學員親自練習沖煮咖啡，並教授各種不同的製作的沖煮技巧及重點，由淺入深，讓學員可以在家也能夠簡易地沖煮手沖咖啡。

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：羅珮鏃姑娘



身心健康 / 希望 / 優勢

### 今期興 D 咩

日期：2022年11月4, 11, 18, 25日(星期五)

時間：下午 1:00 - 2:00

地點：樂藝坊

內容：活動中會分享飲食、流行文化、生活的資訊，讓參加者緊貼不同範疇的潮流步伐。

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

## 身心健康起動站

身心健康 / 希望 / 優勢

日期：2022年10月3, 10, 17, 24日(星期一)

時間：上午 11:30 - 下午 1:00

地點：715 會議室

內容：想建立健康的習慣但總是提不起勁，沒有行動力作出轉變？現邀請有意為生活上作出轉變的你，參與以動機式晤談為基礎的小組，透過自身分享，探索自己內外的資源，共同提升在生活上改變的動機，踏出轉變的第一步。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

**備註：負責工作人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

## 園來如此

日期：2022年11月4, 11, 18, 25日(星期五)

時間：上午 10:30 - 中午 12:00

地點：715 活動室

內容：植物帶給我們不單止是樂趣，從植物身上，也帶給我們生命的啟示，讓我們一起探索生命的故事。透過互相分享及園藝小活動，學習珍惜當下所擁有的人和事。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

**備註：負責工作人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：林玲姑娘



## 伴您飛翔 – 正向管教家長組

充權

日期：2022年10月5, 12, 19及26日(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：樂藝坊

內容：傳統的教育方式，在孩子做錯事時，往往只是指出孩子的錯誤，孩子未能跟從亦影響親子關係。正向管教是向孩子表達愛與支持，給孩子共處的時間，關懷並積極聆聽；透過正向教育，陪伴孩子一同學習、一同成長，放下教養上的壓力，建立正面積極教管方法，您準備好未？

- 正面的親職
- 正向管教「好」心情
- 管理不當行為的策略

對象：龍澄坊家長會員(歡迎爸爸媽媽一同參與)

費用：全免

名額：10人

負責人：梁蕙儀姑娘及劉家俊先生



## 調情。養身六字訣

噓 咽 呵  
呼 吹 嘻

日期：2022年11月4, 11, 18, 25日(星期五)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

地點：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、嘻共六種獨特的吐音方法，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：參加者需全部出席合共四節小組**

負責人：何達華先生

## 龍澄 V.O.L.—青年義工月聚

充權

日期：2022年10月7日、11月4日及12月2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

**備註：此活動需要每月報名**

負責人：霍汝銘姑娘及姚俊熙先生

## 我的二次元世界

日期：2022年11月9, 16, 23, 30日(星期三)

時間：晚上 6:30 - 7:30

地點：715 活動室

內容：你喜歡動漫嗎？二次元的世界博大精深，有沒有一個角色、一個場景、一句說話深深打動了你，你願意向我們分享你的二次元世界嗎？透過動漫，我們不單從中感到了快樂、熱血、溫情、努力、悲傷，亦體驗了親情、友情、愛情，仿如我們的人生。讓我們一起從二次元世界走到三次元世界，從動漫探討我們的人生。

對象：30歲或以下龍澄坊年青會員

費用：全免

名額：8人

負責人：姚俊熙先生及郭蘊慧姑娘

## 講座 — 中醫與情緒健康

日期：2022年10月11日(星期二)  
 時間：上午10:30 - 11:45  
 地點：樂藝坊  
 內容：想知中醫養生角度去處理精神健康，瞭解七情，調整情緒，達致身心平衡，您不要錯過喔！  
 對象：龍澄坊會員或其家屬  
 費用：全免  
 名額：20人  
 負責人：何達華先生

## Let's

日期：2022年10月21日、11月11日及12月16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 - 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：姚俊熙先生、劉嘉宝姑娘及陳蕙瑩姑娘

## 2022 精神健康月「智 Fit 精神健康計劃 2022」-「區區「心」導遊」

日期：2022年11月7日(星期一)  
 時間：下午2:00 - 4:00  
 地點：九龍城浸信會外展中心(近宋皇臺港鐵站B1出口·家歡樓1/F)  
 內容：透過繪畫和諧粉彩，培養精神復元人士及社區人士的耐性和正面情緒，並且將繪畫作品轉贈給家人或朋友，以達致彼此連繫的意義。  
 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：此活動與九龍城浸信會合辦**  
 負責人：吳穎琳姑娘



## 記錄·心情

日期：2022年12月3, 10, 17, 24日(星期六)  
 時間：上午11:00 - 下午1:00  
 地點：715活動室  
 內容：從發病到復元，相信每一位會員心裡一定出現過高低起伏的情緒，透過編織圖案抒發感受，再一起為未來尋求新希望。  
 對象：龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：8人(有新會員名額)  
**備註：負責工作人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：繆咏荷姑娘



## 十至十一月生日會

日期：2022年10月8日(星期六)  
 時間：下午2:00 - 3:00  
 地點：樂藝坊  
 內容：邀請十至十一月生日的你同來慶祝生日和玩遊戲，度過一個開心的星期六下午。  
 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



## 馬灣半日遊

日期：2022年10月27日(星期四)  
 時間：下午1:30 - 5:00  
 集合地點：樂藝坊  
 內容：馬灣除了有挪亞方舟博覽館之外，還有馬灣公園及怡人舒適的景色，利用這次機會一起遊歷馬灣吧！  
 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) 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) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。  
 4) 會員需自行評估身體狀況是否合適參加活動  
 5) 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：黃尚謙先生





## 十至十二月新朋友聚一聚

身心健康 / 希望

日期：2022年12月19日(星期一)  
 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

## 與 2022 說再見

身心健康 / 希望

日期：2022年12月31日(星期六)  
 時間：中午 12:00 - 下午 5:00  
 地點：樂聚坊集合及外出  
 內容：2022即將完結，讓我們把握最後一天的機會，一同外出遊樂，以美好的一天向2022說再見。  
 對象：30歲或以下龍澄坊年青會員  
 費用：全免  
 名額：8人  
 負責人：姚俊熙先生



## 西九文化樂悠遊

身心健康

日期：2022年11月30日(星期三)  
 時間：上午 11:00 - 下午 4:00  
 集合地點：樂藝坊  
 內容：遊覽富有文化氣息的西九文化區及參觀新落成的 M+博物館  
 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) 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及安排午膳  
 3) 會員需自行評估身體狀況是否合適參加活動  
 4) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。  
 5) 視乎疫情，活動有可能因應當時的防疫條例而調整活動內容或取消。  
 負責人：劉嘉宝姑娘

## 十二至一月生日會

身心健康 / 希望

日期：2022年12月10日(星期六)  
 時間：下午 2:00 - 3:00  
 地點：樂藝坊  
 內容：邀請十至十一月生日的你同來慶祝生日，玩遊戲和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



## 心之正向

希望 / 優勢 / 朋輩支援

日期	時間	地點
2022年10月3日(星期一)	下午 4:00 - 5:30	樂藝坊
2022年10月11, 18, 25日(星期二)		715活動室

內容：正向心理學探討「甚麼使人生活得有價值？」，你的答案是甚麼？感恩？意義？關懷他人？邀請你一起探索和尋找屬於你的答案。  
 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

## 性格多面睇

日期：2022年10月6, 13, 20, 27日(星期四)  
 時間：下午1:00 - 2:00  
 地點：715會議室  
 內容：性格沒有好壞之分，讓我們一同探索各種性格的特點，嘗試發展自己性格的特質，欣賞及理解自己更多。  
 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 / 希望

## 相聚一刻：自助助人初探篇

日期：2022年10月11, 18, 25日及11月1, 8, 15日(星期二)  
 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. 關於復元	4. 與復元朋輩同行
2. 精神病初探	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：全免  
 名額：8人  
**備註：活動屬連續性活動，不用每月報名。**  
 負責人：董佩雯姑娘

朋輩支援

## 五味人生

日期：2022年10月14, 21日、11月4, 18日及12月9, 30日(星期五)  
 時間：上午9:30 - 11:00  
 地點：樂藝坊  
 內容：每月兩次的聚會，與大家一同閒聊近況，輕輕鬆鬆遊玩不同的遊戲。  
 對象：55歲或以上龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：12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：陳蕙瑩姑娘及董佩雯姑娘

身心健康 / 希望

## 健體養生組

日期	時間	地點	費用
2022年10月13日(星期四)	上午10:30 - 11:30	樂藝坊	全免
2022年11月8日(星期二)	上午10:00 - 11:00		
2022年12月6日(星期二)	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  
 名額：10人  
**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

## 煲打型真心型

日期	時間	地點
2022年10月13, 27日(星期四)	晚上6:30-8:00	樂藝坊
2022年10月22日及11月5日(星期六)	下午3:00-5:00	外出

內容：以抱石這項運動作為媒介，與會員探索未知的面向，一同突破自己，突破舒適圈。

對象：30歲或以下龍澄坊年青會員  
 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) 參加者需穿著運動服或輕便服裝**  
 負責人：陳蕙瑩姑娘及郭蘊慧姑娘



身心健康 / 希望

## 「塑」心聲

日期：2022年10月29、11月26及12月24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

## 樂聚談天坊

日期	主題	時間	地點
2022年10月21日(星期五)	無心睡眠及健康花茶	下午 2:30 - 4:00	715 會議室
2022年11月25日(星期五)	暢好心情及靜心瓶手作		樂藝坊
2022年12月9日(星期五)	暢好情緒及健康飲食		

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及即場製小手作，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

## 身心安康

日期：2022年11月3, 10, 17, 24日(星期四)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

地點：715 活動室

內容：身體健康和心理健康之間的關係是甚麼？如何以一個健康的心態應對疾病、年老等的身體狀況？如果你對這些問題感到好奇，歡迎你來參加這個健康心理學小組。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：黃尚謙先生及董佩雯姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

## 龍澄會員大會

日期：2022年12月30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

負責人：霍汝銘姑娘

充權

## 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



## 職業治療工作坊 (初階班)

日期：2022年10月3, 10, 17, 24, 31日、11月7, 14, 21, 28日及  
12月5, 12, 19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(9月26日)  
公佈日期：活動前兩天(9月30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師助理彭綽寬先生

身心健康 / 優勢

## 職業治療訓練小組---手工藝

日期：2022年10月3, 10, 17, 24, 31日、11月7, 14, 21, 28日及  
12月5, 12, 19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：職業治療助理高小菁姑娘

身心健康 / 優勢

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 彭綽寬先生)	智能手機應用班 (彭綽寬先生)	*職業治療工作坊 (陳嘉琪姑娘)	*BRAIN GYM 星期四 (高小菁姑娘)	
上午11:00					
上午11:30					
下午12:30					
下午2:00			健身氣功八段錦 (10月) (潘秋樺姑娘)		
下午3:00				健身氣功八段錦 (11月) (潘秋樺姑娘)	
下午3:30	職業治療訓練小 組手工藝* (高小菁姑娘)		自助縫寶寶 (十一及十二月份) (陳嘉琪姑娘)		*鬆 GYM 星期五 (陳嘉琪姑娘) (12月9日改 為4:00-5:00)
下午4:00					
下午4:30					
下午5:00					

\*恆常小組

## 職業治療工作坊

日期：2022年10月5, 12, 19, 26日、11月2, 9, 16, 23, 30日及  
12月7, 14, 21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

## 自助縫補補

	時間	地點	名額	費用
第一節 A 班	下午 2:00 - 3:30	715 活動室	每節 6 人	全免
第二節 B 班	下午 3:30 - 5:00			

日期：2022 年 11 月 2, 9, 16, 23, 30 日及 12 月 7, 14, 21 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

## 環保實習生

日期：2022 年 10 月 7, 14, 21 日及 11 月 4, 11, 18, 25 日 (星期五)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

地點：715 會議室

內容：以為環保與你無關？其實環保與每一個人息息相關。小組會講述有關環保議題和社區回收設施的資訊，另外亦會講解素食和斷捨離對身心健康的重要性，並鼓勵會員交流環保心得。

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：職業治療助理高小菁姑娘

## 鬆 GYM 星期五

日期	時間	地點	費用
2022 年 10 月 7, 21 日、11 月 4, 18 日及 12 月 2, 16, 23 日 (星期五)	下午 3:30 - 4:30	樂藝坊	全免
2022 年 12 月 9 日 (星期五)	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：12 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

## 健身氣功八段錦

日期	時間	地點	費用
2022 年 10 月 5, 12, 19, 26 日 (星期三)	下午 2:00 - 3:00	樂藝坊	全免
2022 年 11 月 3, 10, 17, 24 日 (星期四)	下午 3:00 - 4:00		

內容：此活動特別為新冠康復者而設，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 (新冠康復者優先)

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

## Brain Gym 星期四

日期：2022 年 10 月 6, 13, 20, 27 日、11 月 3, 10, 17, 24 日及 12 月 1, 8, 15, 22, 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：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) 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：職業治療助理高小菁姑娘

龍澄學堂 — 絲襪花花世界

身心健康 / 優勢

日期：2022年10月6, 13, 20, 27日(星期四)  
 時間：上午10:00 - 11:30  
 地點：715活動室  
 內容：有想過花朵可以用絲襪製造嗎？在大自然看到的一草一木，我們都能用絲襪花製作模仿，一起來創造屬於你的絲襪花。  
 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：李華秀女士  
 負責人：黃尚謙先生

龍澄學堂 — 普通話拼音班

希望 / 優勢

日期：2022年11月3, 10, 17及24日(星期四)  
 時間：下午3:00 - 4:30  
 地點：715會議室  
 內容：由專業導師教授普通話拼音，讓你掌握普通話的正確發音，從而提昇普通話的聽講能力。  
 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：黃麗蓉女士  
 負責人：陳少玲姑娘

龍澄學堂 — 雜耍魔術班

身心健康 / 優勢

日期：2022年12月1, 8, 15及22日(星期四)  
 時間：下午3:00 - 5:00  
 地點：樂藝坊  
 內容：你對於雜耍魔術的印象是甚麼？歡樂？神秘？詭異？參加雜耍魔術班，一探魔術的奧妙吧！  
 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：徐桂香女士  
 負責人：待定



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



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 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：\_\_\_\_\_

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
E 區：九龍城及九龍塘區	羅寶彥姑娘及陳蕙瑩姑娘

## D 區：徵土友之和你睇場戲

日期：2022 年 12 月 16 日 (星期五)  
 時間：上午 11:30 - 下午 2:30  
 集合地點：715 會議室  
 內容：睇場戲、放輕鬆！！帶大家外出觀看一場電影，當中也可互相輕鬆交流、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) 參加者需要自備車資**  
**2) 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

## E 區：人生如戲

日期：2022 年 12 月 20 日 (星期二)  
 時間：下午 (待定)  
 地點：又一城 MCL 戲院  
 內容：趁著聖誕普天同慶的日子，一同到又一城看下燈飾，感受下節日氣氛，看一場好戲。  
 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) 參加者需要自備車資**  
**2) 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：攀登格仔山

日期：2022 年 11 月 7 日 (星期一)  
 時間：上午 9:30 - 11:30  
 集合地點：樂聚坊  
 地點：九龍仔格仔山  
 內容：秋高氣爽乃最佳郊遊季節，帶領大家攀上格仔山 (Checkerboard Hill)，是九龍一座海拔只有 98 米的山丘，位於市區內，而且景色開揚，可以遠眺九龍仔一帶的風景。  
 對象：龍澄坊會員 (現居何文田區之會員優先)  
 費用：全免  
 名額：10 人 (有新會員名額)  
**備註：1) 參加者需要自備車資**  
**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) 請穿輕便服裝及自備飲用水**  
**4) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。**  
 負責人：蕭明輝先生及劉嘉宝姑娘

## B 區：濕地公園探索之旅

日期：2022 年 11 月 25 日 (星期五)  
 時間：下午 1:00 - 5:30  
 地點：香港濕地公園  
 內容：香港濕地公園是一個集自然護理、教育及旅遊用途於一身的世界級景點，讓我們一起認識這個生態系統的奧秘吧！  
 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) 參加者需要自備車資**  
**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) 請穿輕便服裝及自備飲用水**  
**4) 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：向山頂出發

日期：2022 年 10 月 21 日 (星期五)  
 時間：下午 2:00 - 5:30  
 地點：太平山頂  
 內容：山頂纜車已完成翻新，邀請你一同乘坐新纜車及欣賞山頂美麗的風景。  
 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：6 人 (有新會員名額)  
**備註：1) 參加者需要自備車資**  
**2) 請穿輕便服裝、自備防曬用品、防蚊用品及飲用水。**  
**3) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。**  
 負責人：徐曉璇姑娘及黃尚謙先生



# 六個健康生活管理方式

## 健康先至係生活!

### 1. 健康飲食



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

### 2. 經常運動

恆常的運動鍛煉對於保持免疫系統健康至關重要！運動亦能：



減輕疲勞和壓力



改善抑鬱和焦慮



減輕物質濫用情況

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

面對生活不同的挑戰，壓力指數的上升，大家有沒有覺得緊張不安，甚或出現焦慮情緒？

透過運動可以刺激大腦分泌腦內啡和血清素，帶來愉悅感，以及消除壓力。

以藝術作為媒介，大家可以放慢腳步專注當下，大家可以正面無傷的方法抒發壓抑的情緒。

10-12月會為大家準備小組或講座主題為「經常運動」及「壓力管理」，讓大家以一動(運動)及一靜(藝術)來減壓及舒緩情緒。

備註：以下活動列為「興趣小組」

#### 齊來做運動

日期：2022年11月3, 10, 17, 24日及12月1, 8, 15, 22日(星期四)

時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：樂藝坊

內容：活動中會使用阻力帶進行不同類形的動作，以達到運動身體不同部位的目的。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人(有新會員名額)

備註：1) 參加者請自行評估身體狀況參加活動

2) 此活動需要每月報名

負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康 / 優勢

#### 康文署 — 太極初班

日期：2022年10月5, 12, 19, 26日(星期三)

時間：上午11:00 - 下午1:00

地點：紅磡市政大廈體育館

內容：課堂中會介紹基本功和太極基本動作，以養生健康減壓為目標，促進身心康泰。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人(有新會員名額)

備註：1) 參加者需穿著運動服裝或輕便服裝

2) 活動名額及場地有機會因疫情關係有所調整

負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康 / 優勢



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：2022年11月2, 9, 16, 23, 30日(星期三)  
時間：下午3:30 - 4:45  
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) 會員須自行評估身體狀況是否適合參與活動**  
**2) 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

## 和諧之美

日期：2022年12月8, 15, 22, 29日(星期四)  
時間：下午2:30 - 4:30  
地點：715活動室  
內容：參加者除了學會和諧粉彩的技巧;也透過藝術創作及分享的過程·表達內心的想法與情緒·從而正視情緒·增加自我認知·有助舒緩壓力。  
對象：龍澄坊會員  
費用：全免  
名額：8人(有新會員名額)  
負責人：黃尚謙先生

身心健康 / 希望 / 優勢

## 香囊刺繡

日期：2022年10月6, 13, 20, 27日及11月3, 10, 17日(星期四)  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：樂聚坊  
內容：參加者除了一同繡出讓你寧神安睡的小香囊·刺繡更可以培養耐心和專注力·以及透過刺繡抒發生活情緒及想法。  
對象：龍澄坊會員  
費用：全免  
名額：8人(有新會員名額)  
**備註：活動屬連續性活動·不用每月報名。**  
負責人：陳少玲姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

備註：此活動均列為「支援性小組」

## 壓力知識·你識唔識?

日期：2022年12月8, 15, 22, 29日(星期四)  
時間：上午11:00 - 下午12:30  
地點：715活動室  
內容：以壓力為主題的研究多不勝數·你知道多少關於壓力的資訊?歡迎你一起了解及分享。  
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

希望 / 優勢 / 朋輩支援

備註：此活動均列為「大型活動」

## 動出好心情

日期：2022年12月5日(星期一)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：樂藝坊  
內容：運動對身體好大家都知道·運動對情緒好大家又知唔知?是次講座會同大家分享運動對情緒的好處及一齊動動身體。  
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

## 社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助

### 幻變龍城

近年市建局於九龍城區開展多項重建計劃，涉及超過 3000 個住戶。對於九龍城的居民，他們不單面對著近年疫情帶來生活上的轉變，同時也面對著社區重建，對他們生活環境所產生的重大轉變。

熟悉的社區逐漸消失，並轉變為陌生的新社區，以及面對離別，部分居民可能需要搬離九龍城區。這些轉變帶給九龍城居民更多的是不安、焦慮，使居民於疫情及重建的雙重打擊下，長期處於精神健康狀況較差的水平下生活。本計劃希望藉著舉辦一系列的體驗式活動，建立鄰里互助網絡，共同面對，認識及接納社區重建中轉變所帶來的不安、焦慮，舒緩他們的壓力，再次建立他們與社區的關係，保持正向的持續連結關係，並轉化為迎接新事物的希望。

**對象：九龍城區居民 (受重建項目影響的九龍城區居民優先)**  
**合辦：聖雅各福群會市區重建社區服務隊**

### 細說龍城

日期	時間	地點	名額	費用
2022 年 10 月 11, 25 日 (星期二)	下午 2:00 - 4:00	715 活動室	6 人	全免
2022 年 11 月 8 日 (星期二)	下午 1:00 - 3:00	樂藝坊		
2022 年 11 月 22 日 (星期二)	下午 2:00 - 4:00	外出		

內容：活動將教授導賞技巧，最後一節會邀請資深導賞員帶領參加者在區內實習，並邀請其他本會會員及其家屬參加，由完成導賞訓練的參加者帶領他們遊覽九龍城區。參加者能夠在小組互相分享在社區生活的點滴及探討轉變過程中的得與失，舒緩當中的情緒。

**備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。**  
**2) 負責工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的需要和期望，並錄取較合適的會員。**

負責人：羅寶彥姑娘及姚俊熙先生

充  
權

### 捕捉·城中點滴

日期：2022 年 11 月 17, 24 日 (星期四)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：715 活動室

內容：活動將以轉變中的九龍城為題，希望透過鏡頭深入社區作考察，並鼓勵公眾關心及探索社區，留意社區的大小變化，並以影像細訴九龍城區的故事，紀錄社區的獨特面貌。在完成攝影活動後，工作員會邀請參加者運用拍攝下來的照片在下節用來製作立體相架，讓他們分享心中的九龍城及對重建後的九龍城的盼望。

費用：全免 名額：8 人

**備註：1) 此活動將分為兩節：攝影和製作立體相架。**

**2) 參加者的作品會以社區展覽形式展出**

負責人：羅寶彥姑娘及姚俊熙先生

優  
勢

### 創出療癒

日期：2022 年 12 月 10 日 (星期六)

時間：下午 2:00 - 4:30

地點：牛棚藝術村

內容：活動將邀請牛棚藝術村的職員帶領參加者製作手作品，以製作手作品形式，建立參加者與社區正向的持續連結關係，並讓參加者享受製作過程中的療癒過程。完成藝術工作坊後，註冊社工會帶領參加者到鄰近的牛棚活化藝術公園進行靜觀鬆弛練習，從而讓參加者學習如何舒緩情緒，並達致身心放鬆。

費用：全免 名額：10 人

**備註：1) 此活動為外出活動**

**2) 參加者的作品會以社區展覽形式展出**

負責人：羅寶彥姑娘及姚俊熙先生

希  
望

### 心靈漫步

日期：2022 年 12 月 17 日 (星期六)

時間：下午 2:00 - 5:00

地點：高山劇場

內容：從活動中讓參加者認識情緒及調節情緒，並會教授參加者不同的鬆弛練習，從而提升自我關懷精神健康的意識，並會邀請精神復元人士分享面對逆境的生命故事。面對逆境時，不只是有不安和焦慮，亦可從中學習，並轉化為前進的希望。

費用：全免 名額：8 人

**備註：此活動為外出活動**

負責人：羅寶彥姑娘及姚俊熙先生

身  
心  
健  
康

## 義工大使培訓

日期：2022年10月6, 13及20日(星期四)  
 時間：下午2:00 - 3:30  
 地點：樂藝坊  
 內容：1. 義工服務理念和價值  
 2. 認識服務對象需要及相處技巧  
 對象：為有志成為中心義工的龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：10人  
**備註：1) 完成義工大使培訓可成為中心「澄心義工隊」義工**  
**2) 出席100%可獲得義工大使培訓證書**  
 負責人：劉家俊先生及何達華先生

充  
權

## 明愛義工服務

日期	時間	地點	費用
2022年10月20日(星期四)	上午10:00 - 11:30	715 面談室	全免
2022年11月24日及12月15日(星期四)		樂聚坊	

內容：與展能中心學員以 zoom 的形式進行互動交流，一起唱歌、玩遊戲、分享喜樂。  
 對象：已完成義工培訓的龍澄坊會員  
 名額：5人(會因應疫情而有所更改)  
**備註：1) 此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。**  
**2) 為增加不同義工參與服務的機會，未曾參與者獲得優先。**  
 負責人：梁蕙儀姑娘、劉家俊先生、蕭明輝先生、何達華先生及劉嘉寶姑娘

優  
勢  
/  
充  
權

## 聖公會院舍長者視像服務

日期：2022年10月7日、11月11日及12月9日(星期五)  
 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：以 zoom 的形式與院舍的長者進行互動交流，一起唱歌、玩遊戲、分享喜樂。  
 對象：已完成義工培訓之龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：4人(會因應疫情而有所更改)  
**備註：1) 此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。**  
**2) 為增加不同義工參與服務的機會，未曾參與者獲得優先。**  
 負責人：梁蕙儀姑娘、劉家俊先生、蕭明輝先生、何達華先生及劉嘉寶姑娘

優  
勢  
/  
充  
權

## 為你而「展」- 中心剪髮服務

日期：2022年11月12日(星期六)  
 時間：下午2:00 - 4:00  
 地點：樂藝坊  
 內容：為會員、家屬及社區人士提供免費剪髮服務。  
 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) 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



充  
權

## 義工聚會

日期：2022年10月17日(星期一)  
 時間：下午1:30 - 3:00  
 地點：待定  
 內容：義工們一直默默付出，照顧他人的同時也需要照顧自己的身心靈發展，現在邀請你們出席義工聚會，關顧自己的需要，共渡一個有意義的下午！  
 對象：已完成義工培訓之龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：15人  
 負責人：梁蕙儀姑娘及劉嘉寶姑娘

優  
勢  
/  
充  
權

## 全會義工聚會

日期：2022年11月26日(星期六)  
 時間：上午9:00 - 下午5:00  
 地點：外出待定  
 內容：過往一年，義工服務雖受疫情影響，但不減義工參與義工服務的熱心。本會的義工發展服務會希望關顧義工的身心靈健康，特別舉行此交流活動，讓義工們有機會。  
 對象：已完成義工培訓之龍澄坊會員  
 費用：全免  
 名額：20人  
 負責人：梁蕙儀姑娘及蕭明輝先生

優  
勢  
/  
充  
權



## 一家去郊遊 — 心悠遊

日期	時間	地點	內容
2022年10月14日 (星期五)	下午 2:00 - 5:00	香港展城館	展城館是香港首個以城市規劃和大型基建發展為主題的展覽館，展出香港城市規劃在過去、現在和未來的成就。透過展覽可以了解主要規劃項目的規劃過程，塑造為可持續發展的「宜居城市」。
2022年11月18日 (星期五)	下午 2:00 - 5:00	戲曲中心+西九文化區	戲曲中心，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。
2022年12月16日 (星期五)	下午 2:00 - 5:00	山頂公園	山頂公園位於香港島太平山的柯士甸山道。公園西望薄扶林水塘、大嶼山及南丫風采發電站。山頂公園於1950年代啟用。2011年進行翻新，以英式風格庭園為主題。

身心健康 / 希望

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



## 「家」倍友愛家屬小組

日期	時間	地點	內容
2022年10月14日 (星期五)	上午	715活動室	藉觀看電影，探討照顧者與被照顧者的需要。
2022年11月25日 (星期五)	11:00 - 下午	外出	與本會慈康匯的家屬支援工作及義工服務交
2022年12月16日 (星期五)	12:30	樂藝坊	探討及商議義工服務的安插和計劃

身心健康

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：12人

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：繆咏荷姑娘、梁蕙儀姑娘及劉家俊先生

## 織出我心情

日期：2022年10月22, 29日及11月12, 19, 26日 (星期六)

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：715活動室

內容：面對至親至愛的家人從發病到復元，相信每一位家屬心裡一定出現過高低起伏的情緒，透過編織圖案抒發感受，再一起為未來尋求新希望。

對象：龍澄坊會員家屬

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：繆咏荷姑娘



「家」倍友愛家屬小組活動照片



## 認真有時，遊玩有時

咁多位龍澄坊既年青小伙伴，2022即將完結

你有無咩感受呀？

又或者有無一啲深刻既回憶？

不如一齊黎開心些牙。



## 幫緊你，幫緊你.....

臨近年尾，我地希望可以同大家一齊

捉緊2022最後的尾巴，創造屬於我地

屬於大家獨一無二既回憶。

你地既參與令活動添上一筆光彩，到時見！

## 10-12月連環精彩活動

10月 October

煲打型真心型 (Editha, Naomi)

一齊嚟玩下抱石，試下做蜘蛛俠啦！



11月 November

我的二次元世界 (Hei, Naomi)

等我地同Anya一齊探索下大家既人生同價值觀啦！(安妮亞喜歡這個！)



12月 December

神秘外出活動 (Hei, Kathy & Editha)

趁住年尾同大家一齊外出漫遊之外，  
仲會同大家一齊回顧年頭為自己訂立過  
既目標。



期待係之後既活動可以見到你！

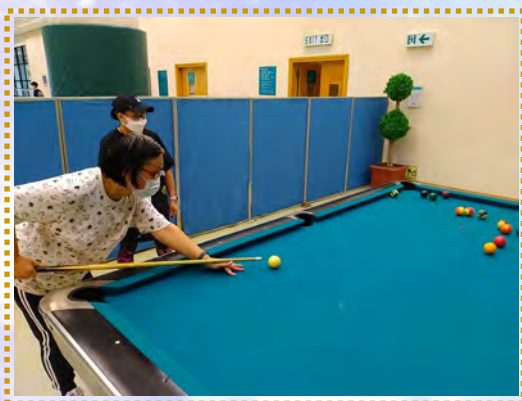
Hei, Kathy & Editha



## 活動花絮



Stick Mobility 伸展筋膜訓練  
強化肌肉關節及提升柔軟度



分區活動 - 體驗體育館

## 活動花絮



參觀三棟屋博物館



暢遊北角油街  
藝術休憩空間



## 活動花絮



2021 - 2022 年度龍澄學堂畢業禮



## 活動花絮



製作浪漫蠟燭



粵曲欣賞



香港聖公會安老院舍  
外展專業服務義工活動



舉行日期：2022年6月18日

## 1. 每人都是「活動大使」

- ◇ 曾有出席者建議中心在每一個活動增設一名「活動大使」，負責在活動中連結新會員，協助新會員建立歸屬感。中心樂見出席者對其他會員的關顧之心♥，然而，由於增設「活動大使」涉及大規模的人手及資源調配，故現階段中心未能採納此建議。出席者表示同意，亦認為每人都可以是「活動大使」，彼此關顧。

## 2. 活動建議

- ◇ 出席者建議中心舉辦**技能課程**如維修班🔧、水電班、剪髮班✂等；**興趣課程**如保齡球班、唱歌班等；**義工服務**如包禮物送贈長者及探訪長者等；**大型活動**如日營、燒烤等。
- ◇ 出席者建議**自務活動**可隨限聚令放寬，而把活動人數由4人回復到4-10人，中心職員將適時按政府新聞公告調整服務內容。

## 中心動態

### 再見了

行政督導主任 - 陳健權先生

有幸與大家在龍澄坊相遇，樂聚有時，離別也有時，這刻懷著不捨的心情與大家道別，因我將會離開龍澄坊大家庭，轉職到本會另一服務工作。

在這些歲月裡，看到大家或在中心參與不同的小組/活動；或在自己生活場景中，投入生活，承擔生活不同的責任；又或在不同的環境變更中，應對著大小的挑戰。我看到大家那份生命的轉化：培養自己的興趣、對自己健康及精神健康的關注、享受喜歡的生活、投入於當下、以不同形式關心及支援同路人、參與義工為他人作貢獻、或向公眾分享自己的復元經歷。每人投入生活或轉化方式或許不同，但大家那份生命的韌力，對自己及對他人的關懷，應對困難或與困難共存的智慧，以及對生活的希冀及夢想，令我十分觸動，並成為我寶貴的禮物。

祝願大家生活平安，繼續投入參與龍澄坊的服務。

實習社工 - 鄭佩珍姑娘

《滿滿的回憶·滿滿的祝福》

時間過得很快，四個月的實習期很快便過去，有機會在龍澄坊實習是一件感恩的事，多謝團隊內的每一位，謝謝你們讓我成為你們的一份子，令我每日都開心地回到這個大家庭，謝謝你們。

在實習的過程中，也感恩能遇上參與過我小組、活動，或是個案的你，謝謝你們對我的信任及支持，縱然不捨，但你們給我的祝福、你們的笑臉，你們的成長，都是我未來繼續努力的動力，鄭姑娘帶著滿滿的回憶向大家道別，在此也為大家送上滿滿的祝福，祝福大家生活安好，主恩常伴。

### 再見了

#### 臨床心理學家助理 - 徐安生姑娘

雖然在龍澄坊工作的時間不長，但很高興可以認識到大家、與大家一同成長。感恩有緣相遇，希望日後有機會再與大家同聚。在此祝願各位身體健康、笑口常開!

### 新職員介紹

#### 臨床心理學家助理 - 湯昕霖姑娘

Hello! 我係 Alyssa，宜家係 VP 任職 CP Assistant，我之前喺 CYRH 做咗一年 Wellness Planner。我平時鍾意去香港唔同 café 嘆咖啡同影下相，希望可以喺善導會繼續向大家學習同有機會與唔同同事合作，多多指教!

#### 精神健康助理 - 陳少玲姑娘

大家好，我是阿 Ling，很榮幸加入善導會。空閒的時候，我喜歡看書和行山。在未來的日子，我希望能為會員帶來快樂，讓他們放鬆，讓他們歡笑，亦祈望日後有機會和大家見面合作。

### 新職員介紹



#### 社工 - 蔡文春姑娘

正閱讀著這頁通訊的你，你好！我是負責賽馬會樂齡同行計劃的社工蔡姑娘。因為喜歡吃菜、喜歡親近大自然、喜歡觀察不同事物的成長過程，幾個月前開始嘗試種菜，體驗並體會著靜觀其變、順其自然的日子。相信加入龍澄坊，亦將會是我另一體驗及體會，期待能與大家同行！

#### 社工 - 陳智皓先生

大家好，我是剛加入香港善導會龍澄坊的社工陳先生(Brian)，很高興認識大家。平時喜歡到處找好東西吃、玩桌上遊戲、跟小狗遊玩及與好友相聚。只要是吃喝玩樂都可以與我一起分享，我期待與大家在中心有更多不同的體驗。

#### 職業治療師 - 潘秋樺姑娘

大家好！我係新入職既職業治療師潘姑娘，好開心可以加入善導會龍澄坊既大家庭認識大家。遲啲我會開唔同既小組，到時記得多多支持同參加，期待之後同大家見面。

另外，我平時都好鍾意去唔同既地方玩同食野，行山、游水、煮野食都岩架，所以歡迎大家多啲同我傾計，一齊交流下大家唔同既興趣。





# 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*
臨床督導主任	趙穎敏姑娘*
社工兼活動統籌主任	繆咏荷姑娘*
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*
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	馮鍵麟先生
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	羅珮璇姑娘 陳少玲姑娘

## 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	彭綽寬先生 高小菁姑娘

## 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	湯昕霖姑娘



週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
						<b>1 國慶日</b>
<b>2</b>	<b>3</b> 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 健康煮意 上午11:00 - 下午12:30 P.15 身心健康起點站 上午11:30 - 下午1:00 P.17 髮型屋 下午1:00 - 2:30 P.16 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27 心之正向 下午4:00 - 5:30 P.22	<b>4 重陽節</b>	<b>5</b> 伴您飛翔 - 正向管教家長組 上午10:00 - 11:30 P.17 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 穿線樂 上午10:30 - 中午12:00 P.9 康文署 - 太極初班 上午11:00 - 下午1:00 P.38 做個PC達人 下午2:00 - 3:00 P.13 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 P.29 齊來學手語 晚上6:00 - 7:30 P.16	<b>6</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 龍澄學堂 - 絲襪花花世界 上午 10:00 - 11:30 P.31 香囊刺繡 上午10:30 - 中午12:00 P.39 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 玩轉906 下午12:30 - 2:00 P.15 性格多面睇 下午1:00 - 2:00 P.23 義工大使培訓 下午2:00 - 3:30 P.43 Zoom住學藝術 下午3:00 - 4:00 P.9 有咩搞作? 下午3:00 - 4:30 P.11 手機在我手 天下任我行 下午4:00 - 5:00 P.13	<b>7</b> 環保實習生 上午11:00 - 下午12:30 P.30 聖公會院舍長者視像服務 下午2:00 - 4:00 P.43 機不可失 下午2:00 - 5:00 P.14 鬆GYM星期五 下午3:30 - 4:30 P.30 龍澄V.O.L. - 青年義工月聚 晚上7:00 - 9:00 P.17	<b>8</b> 十至十一月生日會 下午2:00 - 3:00 P.19
<b>9</b>	<b>10</b> 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 健康煮意 上午11:00 - 下午12:30 P.15 身心健康起點站 上午11:30 - 下午1:00 P.17 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27	<b>11</b> 講座—中醫與情緒健康 上午 10:30 - 11:45 P.20 珍珠泥立體畫 上午 10:30 - 中午 12:00 P.9 智能電話應用班 上午 11:30 - 下午 12:30 P.14 髮型屋 下午1:00 - 2:30 P.16 相聚一刻:自助助人初探篇 下午 2:00 - 3:00 P.23 細說龍城 下午 2:00 - 4:00 P.41 音樂房子 下午 3:30 - 4:30 P.8 心之正向 下午 4:00 - 5:30 P.22	<b>12</b> 伴您飛翔 - 正向管教家長組 上午10:00 - 11:30 P.17 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 穿線樂 上午10:30 - 中午12:00 P.9 康文署 - 太極初班 上午11:00 - 下午1:00 P.38 做個PC達人 下午2:00 - 3:00 P.13 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 P.29 齊來學手語 晚上6:00 - 7:30 P.16	<b>13</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 龍澄學堂 - 絲襪花花世界 上午 10:00 - 11:30 P.31 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.24 香囊刺繡 上午10:30 - 中午12:00 P.39 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 玩轉906 下午12:30 - 2:00 P.15 性格多面睇 下午1:00 - 2:00 P.23 義工大使培訓 下午2:00 - 3:30 P.43 Zoom住學藝術 下午3:00 - 4:00 P.9 有咩搞作? 下午3:00 - 4:30 P.11 手機在我手 天下任我行 下午4:00 - 5:00 P.13 煲打型真心型 晚上6:30 - 8:00 P.24	<b>14</b> 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.23 「家」侶友愛家屬小組 上午11:00 - 下午12:30 P.45 環保實習生 上午11:00 - 下午12:30 P.30 機不可失 下午2:00 - 5:00 P.14 一家去郊遊 - 心悠遊 下午2:00 - 5:00 P.45	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b> 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 健康煮意 上午11:00 - 下午12:30 P.15 身心健康起點站 上午11:30 - 下午1:00 P.17 義工聚會 下午1:30 - 3:00 P.43 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27	<b>18</b> 珍珠泥立體畫 上午 10:30 - 中午 12:00 P.9 我係手沖咖啡師 上午 11:00 - 中午 12:00 P.15 智能電話應用班 上午 11:30 - 下午 12:30 P.14 髮型屋 下午1:00 - 2:30 P.16 相聚一刻:自助助人初探篇 下午 2:00 - 3:00 P.23 音樂房子 下午 3:30 - 4:30 P.8 心之正向 下午 4:00 - 5:30 P.22	<b>19</b> 伴您飛翔 - 正向管教家長組 上午10:00 - 11:30 P.17 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 穿線樂 上午10:30 - 中午12:00 P.9 康文署 - 太極初班 上午11:00 - 下午1:00 P.38 做個PC達人 下午2:00 - 3:00 P.13 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 P.29 齊來學手語 晚上6:00 - 7:30 P.16	<b>20</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 龍澄學堂 - 絲襪花花世界 上午 10:00 - 11:30 P.31 明愛義工服務 上午10:00 - 11:30 P.44 香囊刺繡 上午10:30 - 中午12:00 P.39 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 性格多面睇 下午1:00 - 2:00 P.23 義工大使培訓 下午2:00 - 3:30 P.43 有咩搞作? 下午3:00 - 4:30 P.11 手機在我手 天下任我行 下午4:00 - 5:00 P.13	<b>21</b> 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.23 環保實習生 上午11:00 - 下午12:30 P.30 向山頂出發 下午 2:00 - 5:30 P.36 樂聚談天坊 下午 2:30 - 4:00 P.25 鬆GYM星期五 下午3:30 - 4:30 P.30 Let's 下午 5:30 - 晚上 8:30 P.20	<b>22</b> 織出我心情 上午 10:00 - 中午12:00 P.46 煲打型真心型 下午3:00 - 5:00 P.24
<b>23</b>	<b>24</b> 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 健康煮意 上午11:00 - 下午12:30 P.15 身心健康起點站 上午11:30 - 下午1:00 P.17 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27	<b>25</b> 珍珠泥立體畫 上午 10:30 - 中午 12:00 P.9 我係手沖咖啡師 上午 11:00 - 中午 12:00 P.15 智能電話應用班 上午 11:30 - 下午 12:30 P.14 髮型屋 下午1:00 - 2:30 P.16 相聚一刻:自助助人初探篇 下午 2:00 - 3:00 P.23 細說龍城 下午 2:00 - 4:00 P.41 音樂房子 下午 3:30 - 4:30 P.8 心之正向 下午 4:00 - 5:30 P.22	<b>26</b> 伴您飛翔 - 正向管教家長組 上午10:00 - 11:30 P.17 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 穿線樂 上午10:30 - 中午12:00 P.9 康文署 - 太極初班 上午 11:00 - 下午 1:00 P.38 做個PC達人 下午2:00 - 3:00 P.13 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 P.29 齊來學手語 晚上6:00 - 7:30 P.16	<b>27</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 龍澄學堂 - 絲襪花花世界 上午 10:00 - 11:30 P.31 香囊刺繡 上午10:30 - 中午12:00 P.39 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 性格多面睇 下午1:00 - 2:00 P.23 馬灣半日遊 下午1:30 - 5:00 P.19 有咩搞作? 下午3:00 - 4:30 P.11 手機在我手 天下任我行 下午4:00 - 5:00 P.13 煲打型真心型 晚上6:30 - 8:00 P.24	<b>28</b> Agency Health Day	<b>29</b> 織出我心情 上午 10:00 - 中午12:00 P.46 「塑」心聲 下午3:00 - 5:00 P.24
<b>30</b>	<b>31</b> 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 健康煮意 上午11:00 - 下午12:30 P.15 髮型屋 下午1:00 - 2:30 P.16 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27					

# 10月活動行事曆

註：粉紅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
		<p><b>1</b> 珍珠泥立體畫 上午 10:30 - 中午 12:00 P.9 我係手沖咖啡師 上午 11:00 - 中午 12:00 P.15 智能電話應用班 上午 11:30 - 下午 12:30 P.14 手繪地圖 下午 1:00 - 2:30 P.10 相聚一刻:自助助人初探篇 下午 2:00 - 3:00 P.23 關心他和她 下午 3:00 - 4:30 P.10 聖誕手工藝 下午 3:00 - 4:30 P.11 音樂房子 下午 3:30 - 4:30 P.8</p>	<p><b>2</b> 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 穿線樂 上午10:30 - 中午12:00 P.9 健康煮意 上午11:00 - 下午12:30 P.15 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.15 賽馬會樂齡同行計劃:轉出好心情 下午1:30 - 3:30 P.7 自助縫補補A班 下午2:00 - 3:30 P.30 街舞初體驗 下午3:30 - 4:45 P.39 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 P.30 手作學堂 下午4:00 - 5:30 P.12 齊來學手語 晚上6:00 - 7:30 P.16</p>	<p><b>3</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 香囊刺繡 上午10:30 - 中午12:00 P.39 齊來做運動 上午11:00 - 中午12:00 P.38 身心安康 上午11:00 - 下午12:30 P.25 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 有咩搞作? 下午3:00 - 4:30 P.11 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 P.29 龍澄學堂 - 普通話拼音班 下午3:00 - 4:30 P.31</p>	<p><b>4</b> 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.23 園來如此 上午10:30 - 中午12:00 P.18 環保實習生 上午11:00 - 下午12:30 P.30 調情。養身六字訣 上午11:00 - 下午12:30 P.18 機不可失 中午12:00 - 下午3:00 P.14 今期興D咩 下午1:00 - 2:00 P.16 Zoom住學藝術 下午2:00 - 3:00 P.9 鬆GYM星期五 下午3:30 - 4:30 P.30 龍澄V.O.L. - 青年義工月聚 晚上7:00 - 9:00 P.17</p>	<p><b>5</b> 立體紙模型 上午11:00 - 下午12:30 P.12 煲打型真心型 下午3:00 - 5:00 P.24</p>
6	<p><b>7</b> 攀登格仔山 上午9:30 - 11:30 P.36 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 2022精神健康月「智Fit精神健康計劃2022」- 『區區「心」導遊』 下午2:00 - 4:00 P.20 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27</p>	<p><b>8</b> 健體養生組 上午10:00 - 11:00 P.24 珍珠泥立體畫 上午 10:30-中午 12:00 P.9 我係手沖咖啡師 上午 11:00 - 中午 12:00 P.15 智能電話應用班 上午 11:30 - 下午 12:30 P.14 手繪地圖 下午 1:00 - 2:30 P.10 細說龍城 下午 1:00 - 3:00 P.41 相聚一刻:自助助人初探篇 下午 2:00 - 3:00 P.23 關心他和她 下午 3:00 - 4:30 P.10 聖誕手工藝 下午 3:00 - 4:30 P.11 音樂房子 下午 3:30 - 4:30 P.8</p>	<p><b>9</b> 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 穿線樂 上午10:30 - 中午12:00 P.9 健康煮意 上午11:00 - 下午12:30 P.15 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.15 賽馬會樂齡同行計劃:轉出好心情 下午1:30 - 3:30 P.7 自助縫補補A班 下午2:00 - 3:30 P.30 街舞初體驗 下午3:30 - 4:45 P.39 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 P.30 手作學堂 下午4:00 - 5:30 P.12 齊來學手語 晚上6:00 - 7:30 P.16 我的二次元世界 晚上6:30 - 7:30 P.18</p>	<p><b>10</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 香囊刺繡 上午10:30 - 中午12:00 P.39 齊來做運動 上午11:00 - 中午12:00 P.38 身心安康 上午11:00 - 下午12:30 P.25 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 有咩搞作? 下午3:00 - 4:30 P.11 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 P.29 龍澄學堂 - 普通話拼音班 下午3:00 - 4:30 P.31</p>	<p><b>11</b> 園來如此 上午10:30 - 中午12:00 P.18 環保實習生 上午11:00 - 下午12:30 P.30 調情。養身六字訣 上午11:00 - 下午12:30 P.18 機不可失 中午12:00 - 下午3:00 P.14 今期興D咩 下午1:00 - 2:00 P.16 Zoom住學藝術 下午2:00 - 3:00 P.9 聖公會院舍長者視像服務 下午2:00 - 4:00 P.43 Let's 下午 5:30 - 晚上 8:30 P.20</p>	<p><b>12</b> 織出我心情 上午 10:00 - 中午12:00 P.46 立體紙模型 上午11:00 - 下午12:30 P.12 為你而「展」 - 中心剪髮服務 下午2:00 - 4:00 P.44</p>
13	<p><b>14</b> 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27</p>	<p><b>15</b> 珍珠泥立體畫 上午 10:30 - 中午 12:00 P.9 我係手沖咖啡師 上午 11:00 - 中午 12:00 P.15 智能電話應用班 上午 11:30 - 下午 12:30 P.14 手繪地圖 下午 1:00 - 2:30 P.10 相聚一刻:自助助人初探篇 下午 2:00 - 3:00 P.23 關心他和她 下午 3:00 - 4:30 P.10 聖誕手工藝 下午 3:00 - 4:30 P.11 音樂房子 下午 3:30 - 4:30 P.8</p>	<p><b>16</b> 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 穿線樂 上午10:30 - 中午12:00 P.9 健康煮意 上午11:00 - 下午12:30 P.15 賽馬會樂齡同行計劃:轉出好心情 下午1:30 - 3:30 P.7 自助縫補補A班 下午2:00 - 3:30 P.30 街舞初體驗 下午3:30 - 4:45 P.39 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 P.30 手作學堂 下午4:00 - 5:30 P.12 我的二次元世界 晚上6:30 - 7:30 P.18</p>	<p><b>17</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 香囊刺繡 上午10:30 - 中午12:00 P.39 齊來做運動 上午11:00 - 中午12:00 P.38 身心安康 上午11:00 - 下午12:30 P.25 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 捕捉·城中點滴 下午2:00 - 4:00 P.42 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 P.29 龍澄學堂 - 普通話拼音班 下午3:00 - 4:30 P.31</p>	<p><b>18</b> 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.23 園來如此 上午10:30 - 中午12:00 P.18 環保實習生 上午11:00 - 下午12:30 P.30 調情。養身六字訣 上午11:00 - 下午12:30 P.18 今期興D咩 下午1:00 - 2:00 P.16 機不可失 中午12:00 - 下午3:00 P.14 一家去郊遊 - 心悠遊 下午2:00 - 5:00 P.45 輕輕鬆鬆學版畫 下午3:00 - 4:30 P.10 鬆GYM星期五 下午3:30 - 4:30 P.30</p>	<p><b>19</b> 織出我心情 上午 10:00 - 中午12:00 P.46 立體紙模型 上午11:00 - 下午12:30 P.12</p>
20	<p><b>21</b> 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 音樂房子 下午 3:30 - 4:30 P.8 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27</p>	<p><b>22</b> 珍珠泥立體畫 上午 10:30 - 中午 12:00 P.9 我係手沖咖啡師 上午 11:00 - 中午 12:00 P.15 智能電話應用班 上午 11:30 - 下午 12:30 P.14 手繪地圖 下午 1:00 - 2:30 P.10 細說龍城 下午 2:00 - 4:00 P.41 關心他和她 下午 3:00 - 4:30 P.10 聖誕手工藝 下午 3:00 - 4:30 P.11</p>	<p><b>23</b> 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 健康煮意 上午11:00 - 下午12:30 P.15 賽馬會樂齡同行計劃:轉出好心情 下午1:30 - 3:30 P.7 自助縫補補A班 下午2:00 - 3:30 P.30 街舞初體驗 下午3:30 - 4:45 P.39 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 P.30 手作學堂 下午4:00 - 5:30 P.12 我的二次元世界 晚上6:30 - 7:30 P.18</p>	<p><b>24</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 明愛義工服務 上午10:00 - 11:30 P.44 齊來做運動 上午11:00 - 中午12:00 P.38 身心安康 上午11:00 - 下午12:30 P.25 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 捕捉·城中點滴 下午2:00 - 4:00 P.42 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 P.29 龍澄學堂 - 普通話拼音班 下午3:00 - 4:30 P.31</p>	<p><b>25</b> 園來如此 上午10:30 - 中午12:00 P.18 「家」倍友愛家屬小組 上午11:00 - 下午12:30 P.45 環保實習生 上午11:00 - 下午12:30 P.30 調情。養身六字訣 上午11:00 - 下午12:30 P.18 機不可失 中午12:00 - 下午3:00 P.14 今期興D咩 下午1:00 - 2:00 P.16 濕地公園探索之旅 下午1:00 - 5:30 P.36 樂聚談天坊 下午 2:30 - 4:00 P.25 輕輕鬆鬆學版畫 下午3:00 - 4:30 P.10</p>	<p><b>26</b> 全會義工聚會 上午9:00 - 下午5:00 P.44 織出我心情 上午 10:00 - 中午12:00 P.46 「塑」心聲 下午3:00 - 5:00 P.24</p>
27	<p><b>28</b> 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27</p>	<p><b>29</b> 珍珠泥立體畫 上午 10:30-中午 12:00 P.9 智能電話應用班 上午 11:30 - 下午 12:30 P.14 手繪地圖 下午 1:00 - 2:30 P.10 健康煮意 下午1:00 - 2:30 P.15 關心他和她 下午 3:00 - 4:30 P.10 聖誕手工藝 下午3:00 - 4:30 P.11 音樂房子 下午 3:30 - 4:30 P.8</p>	<p><b>30</b> 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 西九文化樂悠遊 上午11:00 - 下午4:00 P.21 賽馬會樂齡同行計劃:轉出好心情 下午1:30 - 3:30 P.7 自助縫補補A班 下午2:00 - 3:30 P.30 街舞初體驗 下午3:30 - 4:45 P.39 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 P.30 我的二次元世界 晚上6:30 - 7:30 P.18</p>	<h1>11月活動行事曆</h1> <p>註：粉紅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>		



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 red; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">           註：粉紅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>			<b>1</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 齊來做運動 上午11:00-中午12:00 P.38 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 龍澄學堂 - 雜耍魔術班 下午3:00 - 5:00 P.31	<b>2</b> 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.12 Zoom住學藝術 上午11:00 - 中午12:00 P.9 輕輕鬆鬆學版畫 下午3:00 - 4:30 P.10 鬆GYM星期五 下午3:30 - 4:30 P.30 龍澄V.O.L. - 青年義工月聚 晚上7:00 - 9:00 P.17	<b>3</b> 立體紙模型 上午11:00 - 下午12:30 P.12 記錄・心情 上午11:00 - 下午1:00 P.19
<b>4</b>	<b>5</b> 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 動出好心情 下午 2:30 - 3:30 P.40 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27	<b>6</b> 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.24 聖誕手工藝 下午3:00 - 4:30 P.11 第三屆精齡培訓班 下午3:00 - 5:00 P.7	<b>7</b> 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 賽馬會樂齡同行計劃:轉出好心情 下午1:30- 3:30 P.7 自助縫補補A班 下午2:00 - 3:30 P.30 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 P.30	<b>8</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 齊來做運動 上午11:00 - 中午12:00 P.38 壓力知識, 你識唔識? 上午11:00 - 下午12:30 P.40 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 和諧之美 下午2:30 - 4:30 P.39 龍澄學堂 - 雜耍魔術班 下午3:00 - 5:00 P.31	<b>9</b> 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.23 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.12 Zoom住學藝術 上午11:00 - 中午12:00 P.9 樂聚談天坊 下午 2:30 - 4:00 P.25 聖公會院舍長者視像服務 下午2:00 - 4:00 P.43 輕輕鬆鬆學版畫 下午3:00 - 4:30 P.10 鬆GYM星期五 下午4:00 - 5:00 P.30	<b>10</b> 立體紙模型 上午11:00 - 下午12:30 P.12 記錄・心情 上午11:00 - 下午1:00 P.19 十二至一月生日會 下午2:00 - 3:00 P.21 創出療癒 下午2:00 - 4:30 P.42
<b>11</b>	<b>12</b> 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27	<b>13</b> 聖誕手工藝 下午3:00 - 4:30 P.11 第三屆精齡培訓班 下午3:00 - 5:00 P.7	<b>14</b> 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 賽馬會樂齡同行計劃:轉出好心情 下午1:30- 3:30 P.7 自助縫補補A班 下午2:00 - 3:30 P.30 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 P.30	<b>15</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 明愛義工服務 上午10:00 - 11:30 P.44 齊來做運動 上午11:00-中午12:00 P.38 壓力知識, 你識唔識? 上午11:00 - 下午12:30 P.40 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 和諧之美 下午2:30 - 4:30 P.39 龍澄學堂 - 雜耍魔術班 下午3:00 - 5:00 P.31	<b>16</b> 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.12 「家」倍友愛家屬小組 上午11:00 - 下午12:30 P.45 徵士友之和你睇場戲 上午11:30 - 下午2:30 P.35 一家去郊遊 - 心悠遊 下午2:00 - 5:00 P.45 輕輕鬆鬆學版畫 下午3:00 - 4:30 P.10 鬆GYM星期五 下午3:30 - 4:30 P.30 Let's 下午 5:30 - 晚上 8:30 P.20	<b>17</b> 立體紙模型 上午11:00 - 下午12:30 P.12 記錄・心情 上午11:00 - 下午1:00 P.19 心靈漫步 下午2:00 - 5:00 P.42
<b>18</b>	<b>19</b> 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.27 十至十二月新朋友聚一聚 下午1:30 - 3:00 P.22 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.27	<b>20</b> 人生如戲 時間待定 P.35 聖誕手工藝 下午3:00 - 4:30 P.11 第三屆精齡培訓班 下午3:00 - 5:00 P.7	<b>21</b> 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.28 玩轉906 下午12:30 - 2:00 P.15 賽馬會樂齡同行計劃:轉出好心情 下午1:30- 3:30 P.7 自助縫補補A班 下午2:00 - 3:30 P.30 自助縫補補B班 下午3:30 - 5:00 P.30	<b>22</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 齊來做運動 上午11:00-中午12:00 P.38 壓力知識, 你識唔識? 上午11:00 - 下午12:30 P.40 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 和諧之美 下午2:30 - 4:30 P.39 龍澄學堂 - 雜耍魔術班 下午3:00 - 5:00 P.31	<b>23</b> 機不可失 上午10:00 - 下午1:00 P.14 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.12 輕輕鬆鬆學版畫 下午3:00 - 4:30 P.10 鬆GYM星期五 下午3:30 - 4:30 P.30	<b>24</b> 記錄・心情 上午11:00 - 下午1:00 P.19 「塑」心聲 下午3:00 - 5:00 P.24
<b>25 聖誕節</b>	<b>26 聖誕節後第一個周日</b>	<b>27 聖誕節後第二個周日</b>	<b>28</b> 玩轉906 下午12:30 - 2:00 P.15	<b>29</b> Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 P.29 壓力知識, 你識唔識? 上午11:00 - 下午12:30 P.40 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 P.29 和諧之美 下午2:30 - 4:30 P.39	<b>30</b> 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.23 機不可失 上午10:00 - 下午1:00 P.14 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.12 龍澄會員大會 下午3:00 - 4:30 P.25	<b>31</b> 與2022說再見 中午12:00 - 下午5:00 P.22

## 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 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。