



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

龍

澄

坊

活動通訊

2022年7-9月



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 6 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

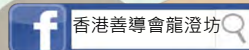
巴士：2E、3B、5C、6C、6F、
6X、7B、8、11K、11X、15、
15X、21、85S、85X、106、
106A、106P、115、769X、E23、
E23A

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	特別事項	P.35-36	分區活動
P.2	中心簡介	P.37	義工服務
P.3	中心守則	P.38	家屬服務
P.4	活動報名須知	P.39-40	年輕人活動
P.5	統一報名安排	P.41	自務活動
P.6	服務標準話你知/ 意見收集箱	P.42	會員大會建議
P.7	活動推介	P.43-45	活動花絮
P.8	興趣小組(手工藝/攝影)	P.46-48	中心動態
P.9-10	興趣小組(藝術)	P.49-50	龍澄坊團隊
P.11-13	興趣小組(音樂/其他)	P.51-56	7至9月活動行事曆
P.14-16	治療及發展性小組	P.57	會員天地
P.17-20	支援性小組	P.58	惡劣天氣下活動安排
P.21-24	職業治療小組		
P.25-26	大型/連繫性活動		
P.27-28	龍澄學堂		
P.29-30	活動報名表		
P.31-34	六個健康生活管理方式		

特別事項

疫情放緩，中心逐步恢復小組活動(需遵守防疫措施及安排)，惟偶到服務及大型活動仍尚未放寬，歡迎會員在活動報名前致電中心查詢。

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、啟晴及德朗)
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 29-30 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	
7月	6月13 - 17日	6月20日	6月20 - 24日	6月28日
8月	7月14 - 19日	7月20日	7月20 - 25日	7月28日
9月	8月15 - 19日	8月22日	8月22 - 26日	8月30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、羅珮鏞姑娘。

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。

服務質素標準十一：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要 (不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)

- ※ 服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- ※ 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。
- ※ 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。
- ※ 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。

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。

搓出團圓滿溫馨 — 親子冰皮月餅製作

日期：2022年9月3日(星期六)
時間：下午3:00 - 5:00
地點：樂藝坊
內容：在中秋佳節，會員可與小朋友一起學習製作冰皮月餅，認識中國傳統節日的意義，同度溫馨團圓時光。
對象：龍澄坊15歲以下小家屬及家長 費用：全免
名額：20人
備註：請帶同食物盒帶走成品，與家人分享共嚐。
負責人：徐曉璇姑娘及林玲姑娘

身心健康 / 希望

賽馬會樂齡同行計劃 — 認識長者精神健康及過來人分享

日期：2022年9月13日(星期二)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：樂藝坊及線上ZOOM
內容：講解長者常見的精神健康問題及邀請曾有抑鬱或焦慮徵狀的過來人分享自己的故事，讓大眾增加對長者精神健康的認識。
對象：對認識長者精神健康有興趣的人士 費用：全免
名額：30人(實體)、30人(線上ZOOM)
負責人：周穎嫻姑娘

身心健康

來一起遊玩吧 — 海洋公園

日期：2022年9月24日(星期六)
時間：上午10:00 - 下午5:00
集合地點：樂藝坊
內容：一起到海洋公園感受樂園的氣氛，香港海洋公園是一座集海陸動物展覽、機動遊戲、大型表演的主題公園。不論大人還是小童，總有一款適合你。
對象：龍澄坊會員及會員家屬 費用：全免
名額：24人(會員17人，家屬7人)(有新會員名額)
**備註：1) 參加者需穿著運動服或輕便服裝
2) 活動會安排旅遊巴士接送
3) 會員需要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

手作達人

日期：2022年7月8, 15, 22, 29日(星期五)
時間：上午11:00 - 下午12:30
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



皮藝小學堂

日期：2022年7月8, 15, 22, 29日及8月5, 12, 19, 26日(星期五)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：715會議室
內容：課程會介紹不同工具，穿針、打孔及縫製技巧，讓大家製作屬於自己的皮革工藝品如手帶、卡套和小銀包等。
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：羅珮璇姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

身心健康 / 優勢

補捉·攝獵

日期：2022年8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：教授如何使用單鏡反光機，從中學學習運用快門、光圈、ISO，拍出自己想要的照片；人像的拍攝技巧，如：姿勢、構圖、角度等；產品和風景的拍攝技巧，更會講解拍攝時需要留意的事項，以及攝影師的禮儀。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：9人(有新會員名額)
負責人：吳穎琳姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

學 ZOOM 學禪繞

日期	時間	地點
2022年7月4日(星期一)	下午 1:30 - 2:30	715 會議室
2022年7月11日(星期一)		在家線上 ZOOM
2022年8月3日(星期三)	上午 11:00 - 中午 12:00	715 會議室
2022年8月10日(星期三)		在家線上 ZOOM
2022年9月7日(星期三)		715 會議室
2022年9月14日(星期三)		在家線上 ZOOM

內容：每個月的第一節會教授如何使用 ZOOM，而第二節則會在家實踐用 ZOOM，並同時學習畫禪繞。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：6人(有新會員名額)

備註：此活動需要每月報名

負責人：吳穎琳姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

水彩人生

日期	時間	地點
2022年7月7, 14, 28日、8月4, 11, 18日及9月1, 8, 15日(星期四)	下午 2:00 - 3:00	樂藝坊
2022年7月21日, 8月25日及9月22日(星期四)	下午 2:00 - 4:00	外出

內容：課程會教授學員各種水彩技巧，繪畫日常生活各種事物，每月有一次外出寫生活動。

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



身心健康 / 希望 / 優勢

書法興趣班

日期：2022年8月2, 9, 16, 23, 30日及9月6日(星期二)

時間：下午 3:30 - 5:00

地點：715 會議室

內容：字由心生？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)

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

酒精墨水畫體驗

日期：2022年7月5, 12, 19, 26日(星期二)

時間：下午 1:30 - 3:00

地點：715 活動室

內容：「酒精墨水畫」是歐美盛行的新興藝術，利用酒精相容、相斥及快乾的特性，在紙張上讓墨水暈染擴散，過程簡單，而且操作起來沒有任何壓力。在繁忙的生活中，透過自由創作的過程，達到療癒及生活紓壓的效果。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：會員完成之作品會用於中心展覽，三至六個月後歸還予會員。

負責人：吳穎琳姑娘

和諧粉彩小組

日期：2022年8月4, 11, 18, 25日及9月1, 8日(星期四)

時間：下午 3:00 - 4:30

地點：715 會議室

內容：透過柔和的粉彩藝術，用簡單的手指繪畫技巧，創造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：1) 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：黃尚謙先生

身心健康 / 優勢

優勢

希望 / 充權

齊來玩遊戲

日期：2022年7月2, 9, 16, 23, 30日(星期六)
 時間：下午3:30 - 4:30
 地點：715活動室
 內容：活動中會遊玩不同類型的Switch遊戲、桌上遊戲、集體遊戲，一同共渡下午的時光。
 對象：30歲或以下龍澄坊年青會員
 費用：全免
 名額：10人(有新會員名額)
 負責人：劉嘉宝姑娘

智能手機應用班

日期：2022年7月5, 12, 19, 26日及8月2, 9, 16, 23, 30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：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：職業治療助理彭緯寬先生



做個PC達人

日期：2022年7月5, 12, 19, 26日(星期二)
 時間：下午3:30 - 4:30
 地點：樂藝坊
 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

音樂心事台

日期：2022年7月7, 14, 21, 28日及8月4, 11, 18, 25日(星期四)
 時間：下午3:30 - 4:40
 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。
 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



聽歌學英文

日期：2022年7月6, 13, 20, 27日(星期三)
 時間：上午11:00 - 中午12:00
 地點：715會議室
 內容：享受悅耳的英文歌曲，並從中學習英文。
 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

身心健康 / 優勢

玩轉 906

日期	時間	地點	費用
2022年7月12, 26日(星期二)	下午 1:00 - 2:30	樂藝坊	全免
2022年8月16, 30日(星期二)			
2022年9月6, 20日(星期二)	上午 11:00 - 下午 12:30		

內容：動其實同精神有好強的連結，一齊嚟每堂做一做運動同，同時了解大腦啦！！

對象：龍澄坊會員

名額：8人(有新會員名額)

備註：此活動屬可即場報名，惟入場名額有上限。

負責人：高耀樂先生

身心健康 / 希望

全新的你

日期	時間	地點
2022年7月2, 9, 16, 30日(星期六)	上午 11:00 - 下午 12:30	樂藝坊
2022年7月23日(星期六)	下午 2:00 - 5:00	外出

內容：想體驗戴上口罩仍然令人「眼前一亮」的經驗嗎？此小組會透過一同學習眼部化妝技巧及衣著配搭，建立個人形象，從而提升自信心，學習如何愛自己。

對象：龍澄坊婦女會員 費用：全免 名額：8人

備註：1) 其中一節會安排外出活動

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：實習社工鄭佩珍姑娘

身心健康 / 希望

桌遊世界

日期：2022年9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：歡迎來臨龍澄坊桌遊世界，一起玩桌上遊戲，渡過愉快的一天。

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 / 優勢

賽馬會樂齡同行計劃：「一夜好眠」小組

日期：2022年7月6, 13, 20, 27日及8月3, 10, 17, 24日(星期三)

時間：上午 10:30 - 下午 12:30

地點：樂藝坊

內容：你有否想到除了藥物外，還有其他有效改善睡眠的方法？認知行為療法(CBT)是其中之一有實證成效的方法。本小組會採用認知行為療法，透過認識睡眠特性、填寫睡眠日記、放鬆練習等，協助組員改善睡眠質素及失眠情況。

對象：60歲以上，受失眠問題困擾的龍澄坊會員

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) 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及填寫樂齡同行計劃評估問卷，以進行甄選。

負責人：周穎嫻姑娘

身心健康

五感與生活

日期：2022年9月6, 13, 20, 27日(星期二)

時間：下午 1:30 - 2:30

地點：樂藝坊

內容：活動中誠邀參加者透過觸、嗅、味、聽、視覺裡感受生活況味，經過凝視、翻轉、置換等方法，搭配不同編排和視角，探索各樣經驗。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：劉嘉寶姑娘

身心健康

熊抱情緒記

日期：2022年7月8, 15, 22, 29日(星期五)

時間：上午 11:30 - 下午 1:00

地點：樂藝坊

內容：在傳統教育下，我們習慣把負面的感受壓抑下去，久而久之，情緒尤如一個積存惡臭的垃圾桶，稍一觸碰便一觸即發，情緒輕易變得激動，無法自控。本小組將與你一起面對自己內心，擁抱情緒並與情緒共存，坦誠自己的想法、情緒和需要，助你合宜地釋放並處理激動情緒。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人

負責人：羅寶彥姑娘及徐曉璇姑娘

身心健康 / 希望

限男小組 E 及 F

日期：2022年8月3, 10, 17, 24, 31日及9月7, 14, 21日(星期三)
 時間：下午6:00 - 晚上7:00
 地點：樂聚坊
 內容：透過小組活動讓男會員分享各自對生活及價值觀的想法，建立互相支持及正向思維。
 對象：30歲以上龍澄坊男性會員
 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) 請自備飲用水**
 負責人：蕭明輝先生

「童」樂無窮

日期：2022年8月6, 13, 20, 27日(星期六)
 時間：上午3:15 - 4:30
 地點：715會議室
 內容：運用指導式遊戲治療，讓小朋友透過遊戲或創作來認識和表達自己的情緒。在過程中，培養小朋友的創意思考、口語溝通、以及社交能力。
 對象：龍澄坊小家屬(5-10歲)
 費用：全免
 名額：6人(有新會員名額)
 負責人：林玲姑娘

屋·樹·人

日期：2022年8月9, 16, 23, 30日(星期二)
 時間：上午10:30 - 中午12:00
 地點：樂藝坊
 內容：您有想過自己隨意畫的一幅畫，可以知道連自己也意識不到的內心世界？或想更多瞭解自己值得欣賞的一面。透過隨心繪畫“房樹人”，可投射出個人的心理狀態，把潛意識釋放出，去幫助瞭解和加強自己的正面優勢。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
**備註：1) 收到通訊後即可報名
 2) 參加者需全部出席合共四節小組**
 負責人：何達華先生 [繪畫心理分析師(中國人社部)]



敘事治療小組

日期：2022年7月6, 13, 20, 27日及8月3, 10日(星期三)
 時間：下午2:30 - 4:30
 地點：樂藝坊
 內容：有沒有想過自己的過去都可以重寫？敘事治療透過用不同角度看待自己的經歷，尋找那些被我們遺忘或未被發現的歷史，並賦予它們新的意義，從而重新建構自己理想的生命故事。
 對象：受情緒問題困擾的龍澄坊會員
 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) 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、梁雅喆先生及臨床心理學家助理徐安生姑娘

和身體對談

日期	時間	對象	地點
2022年7月7, 14, 21及28日(星期四)	上午11:30 - 下午1:00	龍澄坊會員	樂藝坊
2022年8月6, 13, 20及27日(星期六)	下午4:30 - 6:00	龍澄坊青少年會員	

內容：此活動以靜觀運動為基礎，在健身訓練時專注於相應肌群，學習專注當下之餘，也增進我們與身體的連結，讓我們好好感謝這陪伴我們走一輩子的身體。
 費用：全免
 名額：6人
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，以進行甄選。
 負責人：霍汝銘姑娘

龍澄 V.O.L.—青年義工月聚

日期：2022年7月8日、8月5日及9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，我們曾嘗試動物義工、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

健體養生組



日期：2022年7月21日、8月25日及9月9日(星期四或五)
 時間：上午10:30 - 11:30
 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。
 負責人：何達華先生

身心健康

聽聲小組

日期：2022年7月21日、8月25日及9月22日(星期四)
 時間：下午1:30 - 3:00
 地點：樂藝坊
 內容：甚麼是聽聲小組？很多人也曾經歷到其他人不能經歷或理解不到的聲音、影像或感覺，聽聲小組是一個互相支援的小組，讓大家可以有機會去聆聽、探索和交流這些經歷。
 透過這個小組，我們可以：
 * 與同路人互相支持和鼓勵
 * 增加對聽聲經驗的理解，並發現自己可與聲音建立自己認為合適的關係
 * 學習及建立應對聲音或困擾經驗的方法
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：12人
**備註：1) 參加者需有聽見「聲音」的經驗
 2) 負責人會在小組前聯絡參加者，以了解期望及需要。
 3) 此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。**
 負責人：陳嘉殷先生、董佩雯姑娘及陳健權先生

希望 / 充權

「塑」心聲

日期：2022年7月30日、8月20日及9月24日(星期六)
 時間：下午2:00 - 4:00
 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 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

相聚一刻: 快活有情人

日期：2022年7月5, 12, 19, 26日(星期二)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：715會議室
 內容：我們每天都遇著不同的情緒，如果能夠彼此分享支持，同路人互相支援，生活或許變得更有力量，歡迎和鼓勵同路人一起分享談天，發揮朋輩支援精神。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：董佩雯姑娘

朋輩支援

心理學實驗室

日期：2022年7月6, 13, 20, 27日及8月3, 10日(星期三)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715會議室
 內容：認識基本的心理學理論，分享你對於心理學知識的看法及應用。
 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：黃尚謙先生



身心健康 / 希望 / 優勢

五味人生

日期：2022年7月8, 22日、8月12, 26日、9月2, 16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

紅土尋寶遊樂園

日期	時間	地點
2022年7月26日及8月23日(星期二)	下午3:30 - 5:00	715 活動室
2022年9月27日(星期二)	下午3:00 - 4:30	

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，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

藝術心靈之旅

日期	主題	時間	地點
2022年9月2日(星期五)	心靈 x 流動畫	下午 2:00 - 4:00	715 會議室
2022年9月9日(星期五)	紙膠帶風景畫創作		
2022年9月16日(星期五)	靜觀 x 禪繞創作		
2022年9月23日(星期五)	自由 Art Jamming		

內容：忙錄的一週過去，一起來放鬆心情，以不同媒介繪畫出屬於自己的心靈畫作吧！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：羅珮璇姑娘



相聚一刻: 思覺失調篇

日期	主題	時間	地點
2022年8月9日(星期二)	病徵及成因	下午2:00 - 3:00	715 會議室
2022年8月16日(星期二)	治療的過程及感受		
2022年8月23日(星期二)	康復經歷及家人支持		
2022年8月30日(星期二)	如何處理復發		

內容：患上思覺失調可怕嗎？我們應如何面對它？透過與同路人分享面對思覺失調的經歷，從中得到朋輩之間的支援。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：曾患思覺失調和精神分裂症的復元人士優先取錄

負責人：董佩雯姑娘

朋輩支援

時代巨輪

日期：2022年9月6, 13, 20, 27日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：樂藝坊

內容：世界上新奇有趣的事多的是，一些看似與我們無關的事情，其實都與我們的日常生活息息相關，讓我們一起發掘不同的人 and 事，並透過這個平台分享大家的想法吧！

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

龍澄會員大會

日期：2022年9月23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

朋輩支援

相聚一刻: 減壓篇

日期：2022年9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：要認識復元元素中的「身心健康」元素，可以齊發掘減壓的方法，互相分享和探討，鼓勵同路人互相支持，發揮朋輩支援精神，共走復元路。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

負責人：董佩雯姑娘

朋輩支援

職業治療工作坊 (初階班)

日期：2022年7月4, 11, 18, 25日、8月1, 8, 15, 22, 29日及9月5, 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

截止報名日期：活動前一星期 (6月24日)

公佈日期：活動前兩天 (6月29日)

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療師及職業治療助理彭綽寬先生

身心健康 / 優勢

職業治療訓練小組---手工藝

日期：2022年7月4, 11, 18, 25日、8月1, 8, 15, 22, 29日及9月5, 19, 26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) (譚亦斯姑娘)		* 職業治療工作坊 (陳嘉琪姑娘)	*BRAIN GYM 星期四 (譚亦斯姑娘)	
上午 11:00					
中午 12:00					
下午 12:30					
下午 12:45					
下午 2:00					你識健康嗎? (譚亦斯姑娘)
下午 3:15					
下午 3:30	動態訓練班 (呂寶琳姑娘)		自助縫寶寶 (七月份) (陳嘉琪姑娘)		*氣身運動班 (陳嘉琪姑娘)
下午 5:00	職業治療訓練小組手工藝*		感官導賞體驗小組 (八月份) (譚亦斯姑娘)		

*恆常小組

職業治療工作坊

日期：2022年7月6, 13, 20, 27日、8月3, 10, 17, 24, 31日及
9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

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

你識健康嗎? - 初班

日期：8月5, 12, 19, 26日及9月2, 9, 23, 30日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：樂藝坊

內容：你見醫生時懂得同醫生表達你的病情，理解醫生的說話？「健康識讀」是有關個人與健康資訊互動的能力，要有能力獲得、溝通、理解、表達、處理與了解基本健康資訊與服務，以利做出適當的健康決策。課堂中可以學習到基本健康識讀、如何申請及使用一些健康有關的應用程式(如HA Go、醫健通等)。

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：職業治療師譚亦斯姑娘

充
權
/
優
勢

自助縫補補

	時間	地點	名額	費用
第一節	下午3:30 - 4:00	715 活動室	4人	全免
第二節	下午4:00 - 4:30			
第三節	下午4:30 - 5:00			

日期：2022年7月6, 13, 20, 27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

感官導賞體驗小組

日期：2022年8月3, 10, 17, 24日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：715 活動室

內容：部分人在感染新冠病毒後出現味覺或嗅覺減弱，是次活動夥同天愛坊為參加者提供植物及香料，為味覺及嗅覺帶來不同刺激。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：職業治療師譚亦斯姑娘

身
心
健
康

Brain Gym 星期四

日期：2022年7月7, 14, 21, 28日、8月4, 11, 18, 25日及
9月1, 8, 15, 22, 29日(星期四)

時間：A班：上午10:00 - 11:15

B班：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班，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：職業治療師及職業治療助理高小菁姑娘

身
心
健
康

踏上WRAP的復元路

日期：2022年8月5, 12, 19, 26日及9月2, 9, 16, 23日(星期五)

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：715 會議室

內容：WRAP是一套源於美國的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，學習應付生活中不同的變化，保持積極思想，以提升健康管理、計劃實踐及危機處理的意識和能力。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療助理高小菁姑娘

身
心
健
康

Let's

身心健康 / 希望

日期：2022年7月13日、8月17日及9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：姚俊熙先生、劉嘉宝姑娘及陳蕙瑩姑娘

講座 — 新冠康復期的膳食

日期：2022年7月19日(星期四)
 時間：下午 2:00 - 3:15
 地點：樂藝坊
 內容：講座簡述新型冠狀病毒肺炎營養與中醫食療應對。康復期飲食相宜、宜清淡、忌強食、宜辛忌辣、宜潤忌涼、宜補忌燥，尤其注意防食複，忌口與營養相宜。
 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《國家公共營養師、營養保健師證書(中國人社部)》

身心健康

大館古蹟藝術遊

日期：2022年8月22日(星期一)
 時間：上午 11:00 - 下午 5:00
 集合地點：樂藝坊
 內容：大館是香港集古蹟及藝術館於一身的建築群，把藝術與文化融會，可為大家帶來嶄新多元的體驗。
 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) 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：吳穎琳姑娘



身心健康

赤柱盛夏之旅

身心健康 / 希望

日期：2022年7月23日(星期六)
 時間：上午 11:00 - 下午 5:00
 地點：赤柱
 內容：趁著夏日遊覽富有歐陸氣息的赤柱，一同渡過一個愉快的星期六。
 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) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水
4) 視乎疫情及防疫措施，活動名額可能有所調整或取消。
 負責人：陳蕙瑩姑娘

八至九月生日會

日期：2022年8月13日(星期六)
 時間：下午 2:00 - 3:00
 地點：樂藝坊
 內容：邀請八至九月生日的你，一起來慶祝生日，玩遊戲，為大家送上祝福。
 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：高耀樂先生



身心健康

七至九月新朋友聚一聚

日期：2022年9月17日(星期六)
 時間：上午 11:30 - 下午 1:00
 地點：樂藝坊
 內容：透過迎新聚會讓新會員加深認識本中心的服務及設施環境，並以輕鬆簡單的活動、小組及遊戲方式等讓新會員融入當中。活動中會誠邀中心會員幫忙協助介紹中心資訊及帶領活動，讓新舊會員也同時參與當中，藉此彼此分享及互相交流認識，增加對中心的歸屬感!!
 對象：龍澄坊新會員
 費用：全免
 名額：15人(有新會員名額)
 負責人：待定



身心健康 / 希望

龍澄學堂 — 素描班

日期：2022年7月5, 12, 19, 26日(星期二)
 時間：下午3:30 - 5:30
 地點：715會議室
 內容：由專才教授大家素描的各種技巧，讓大家在平面的畫紙上創造立體的形態。
 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：梁寶光先生
 負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

龍澄學堂 — 2021-2022年度龍澄學堂畢業禮

日期：2022年7月23日(星期六)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：樂藝坊
 內容：為感謝各導師的悉心教導及表揚學員對學習的熱誠，特舉辦畢業典禮頒發感謝狀給龍澄學堂導師及頒發證書給學員。活動中增設小遊戲和抽獎活動，與大家同樂。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：40人
備註：因疫情緣故，為減少聚集，是次畢業禮只限領獎人士及其家屬參與。
 負責人：郭蘊慧姑娘、姚俊熙先生及黃尚謙先生

希望 / 優勢

龍澄學堂 — 輕黏土繽紛樂

日期：2022年8月1, 8, 15, 22日(星期一)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715會議室
 內容：輕黏土能自由自在、輕鬆的變化出各種不同的造型，大家可以透過黏土來表達自我、發揮創意！輕黏土亦十分易上手，無需太多經驗已可以造出美麗的成品。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：6人(有新會員名額)
 專才導師：麥麗芬女士
 負責人：羅珮璇姑娘

身心健康 / 優勢

龍澄學堂 — 人際關係及溝通技巧

日期：2022年9月2, 9, 16, 23, 30日及10月7日(星期五)
 時間：上午10:30 - 中午12:00
 地點：715活動室
 內容：協助會員提升溝通技巧與人際關係
 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：黎民偉先生
 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

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：_____

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。最佳入睡時間為晚上11時前，並確保每天平均有7至9個小時的睡眠。



4. 壓力管理

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

5. 建立正向的社交聯繫

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

6. 戒除物質濫用

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

建立良好的習慣 提升身心健康

本港新冠肺炎疫情下，改變了大家的日常生活習慣，然而，保持健康體魄是對抗新冠肺炎的重要一環；運動除了改善身體機能外，同時亦能促進精神健康，於疫情下，難免會經常處於憂慮狀態，更需要應付多方面的壓力。足夠的運動能令腦部釋放安多酚，令心情保持輕鬆愉快，有效消除精神壓力，大大減少出現焦慮及抑鬱徵狀的機會，能令情緒放鬆，在面對困境時能應付自如。

7至9月會為大家準備有關小組或講座主題為「經常運動」、「優質睡眠」及「壓力管理」，讓大家多郁動改善身體及放鬆心情。

備註：此活動列為「大型活動」

睡眠好輕鬆

日期：2022年8月8日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：樂藝坊

內容：新冠肺炎疫情下，生活常態改變，有無影響大家睡眠質素呢？是次講座想同大家分享除了服用安眠藥外，可以做咩改善睡眠。

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

備註：此活動列為「治療/發展性小組」

同行抗逆情緒壓力管理

日期：2022年8月4, 11, 18, 25日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:15

地點：715活動室

內容：新冠肺炎疫情爆發以來深深影響著每個人，我們面臨著前所未有的挑戰。面對目前的處境，心裡難免感到焦慮、疲憊、壓力，這些都是遇到持續壓力事件的正常情緒反應。這時，我們能做些什麼？是次小組將會教大家如何在疫情期間管理情緒和面對生活中種種的壓力。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人

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，以進行甄選。

負責人：羅寶彥姑娘及林美儀姑娘

身心健康 / 希望



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

備註：以下活動均列為「興趣小組」

街舞初體驗

日期：2022年8月17, 24, 31日及9月8, 15日(星期三或四)
 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：15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 / 優勢

健身又健心

日期：2022年8月6, 13, 20, 27日(星期六)
 時間：上午 11:00 - 中午 12:00
 地點：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。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：10人(有新會員名額)
備註：請穿輕便服裝及自備飲用水
 負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

飯前鬆一鬆

日期	時間	地點
2022年7月5, 12, 19, 26日(星期二)及 8月4, 11, 18日(星期四)	上午 11:00 - 中午 12:00	樂藝坊
2022年8月25日(星期四)	中午 12:00 - 下午 1:00	

內容：課堂中會進行拉筋·健康操及輕量負重運動·以達致運動全身的目的。
 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

健康系列 - 氧身運動班

日期：2022年7月15, 22, 29日·8月5, 12, 19, 26日及
 9月2, 9, 23, 30日(星期五)
 時間：下午 3:30 - 4:30
 地點：樂藝坊
 內容：聘請瑜伽導師教授帶氧運動·恆氣活血·強化心肺功能。
 對象：龍澄坊會員(新冠康復優先) 費用：全免
 名額：12人
備註：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

羽你同樂

日期：2022年9月7, 14, 21, 28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：由專業教練帶領大家打羽毛球·教授大家打羽毛球的基本技巧和規則·大家快來體驗此項運動的樂趣的吧!
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：10人(有新會員名額)
備註：請穿著輕便衣服及自備飲用水
 負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

健康系列 - Stick Mobility 動態訓練班

日期：2022年7月4, 18, 25日及8月1日(星期一)
 時間：下午 3:00 - 4:00
 地點：樂藝坊
 內容：Stick Mobility 是一種新興動態運動·能有助於改善姿勢·伸展肌肉·可透過特定工具進行拉伸·力量訓練·關節靈活性及發力訓練等·認可 Mobility Stick 教練呂姑娘將會把活動引入龍澄坊·讓有興趣的會員可以體驗一下這新興運動。
 對象：龍澄坊會員(新冠康復優先) 費用：全免
 名額：6人
 負責人：職業治療助理呂寶琳姑娘

身心健康

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：啟晴邨德朗邨	待定
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

A 區：醫學知多啲

日期：2022年8月26日(星期五)
 時間：上午 11:30 - 下午 1:00
 地點：香港醫學博物館(西營盤港鐵站步行 15 分鐘) 集合地點：樂聚坊
 內容：認識香港醫療及衛生服務發展、中西醫學的基本概念。同時，參觀這幢年逾百年的歷史古蹟，欣賞其建築風格及保育工作。
 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) 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：伸展放鬆班

日期：2022年9月7, 14, 21, 28日(星期三)
 時間：下午 3:00 - 4:30
 地點：待定
 內容：學習不同的伸展活動，放鬆身心，請穿著方便活動的衣服。
 對象：龍澄坊會員(現居啟德區之會員優先)
 費用：全免 名額：8人(有新會員名額)
備註：視乎疫情情況，小組有機會以 Zoom 線上形式進行。
 負責人：待定

C 區：炎炎夏日嘆場戲

日期：2022年8月19日(星期五)
 時間：上午 9:30 - 下午 1:00
 地點：寶石戲院
 內容：天氣炎熱，一起相約位於區內歷史悠久的寶石戲院，認識左鄰右里，以戲會友，分享區內消遣好去處。
 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：12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：徐曉璇姑娘及黃尚謙先生

D 區：徵土友之到赤柱打卡

日期：2022年9月2日(星期五)
 時間：下午 2:00 - 5:30
 集合地點：樂聚坊
 內容：赤柱糅合了古今中外的特色，有不少古蹟文物，小鎮異國風情的特色。透過活動除了可認識不同社區的文化外，還可互相輕鬆交流、閒聊分享，放鬆一下身心。齊來發掘不一樣的體驗！
 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) 請穿輕便服裝及自備飲用水
3) 視乎疫情情況，此活動有機會作出改動。
 負責人：林玲姑娘

E 區：探索中環街市

日期：2022年9月23日(星期五)
 時間：下午 3:30 - 5:30
 地點：香港中環街市
 內容：翻新後的中環街市你到訪過嗎？讓我們一起去探索全新面貌的中環街市吧！
 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) 請穿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

明愛義工服務

日期：2022年7月21日、8月18及9月15日(星期四)
時間：上午9:30 - 11:30
地點：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：6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、蕭明輝先生及何達華先生

優勢 / 充權

義工聚會

日期：2022年8月16日(星期二)
時間：下午3:00 - 5:00
地點：樂藝坊
內容：透過定期聚會，讓大家關顧身心靈健康，也讓義工之間互相關懷。
對象：已完成義工培訓之龍澄坊會員
費用：全免
名額：8人(會因應疫情而有所更改)
負責人：蕭明輝先生

優勢 / 充權

為你而「展」- 中心剪髮服務

日期：2022年7月9日及9月17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

「家」倍友愛家屬小組

日期：2022年7月15日、8月19日及9月16日(星期五)
時間：上午11:00- 下午12:30
地點：715活動室
內容：從不同角色去探討非藥物治療如何好好去安眠
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

希望 / 朋輩支援

靜心曼陀羅

日期：2022年7月22, 29日及8月5, 12日(星期五)
時間：上午10:30 - 下午12:30 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

身心健康

甜品烘培樂及親親小狗日

日期：2022年8月14日(星期日)
時間：下午2:00 - 6:00
地點：女青賽馬會人才發展中心(何文田文福道5號3樓)
內容：活動讓會員及小家屬一起製作甜品，及透過親親小狗活動，認識動物照顧技巧，在週日下午享受甜蜜親子時光，並培養同理心，分享互相關懷的訊息。
對象：龍澄坊18歲以下小家屬及家長 費用：全免
名額：20人
負責人：徐曉璇姑娘

身心健康 / 希望

月滿好心「澄」

日期：2022年9月9日(星期五)
時間：下午4:00 - 晚上7:00 地點：外出(待定)
內容：中秋節除了可以賞月食月餅，仲可以玩遊戲同尋寶，一齊來與至愛家人歡度這個節日！
對象：龍澄坊家屬 費用：全免 名額：18人
負責人：繆咏荷姑娘

身心健康

失控多元疫情...

話咁快，2022年已經過去一半

上半年受第五波疫情影響

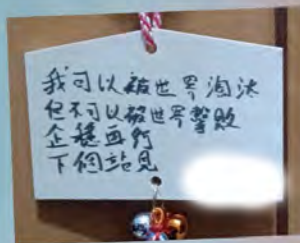
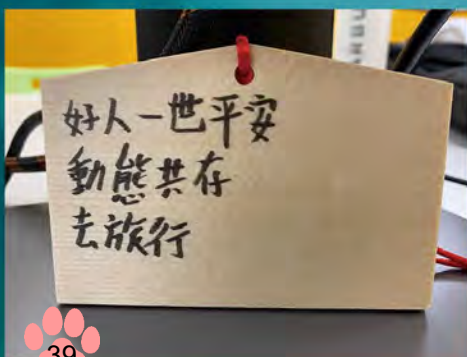
大家既生活過得好嗎？

係咪長期留係屋企呢？

上半年，我地只可以隔住

個mon同大家見面

相信大家都覺得美中不足



暴雨過後...



不過唔緊要，我地下半年會係許
可既情況舉行一系列精彩活動比
大家

例如Let's活動、健身小組、BBQ等等
大家記住緊貼我地既資訊，
踴躍參與。

同時知道大家最近上翻實體課
有咩感想都可以同我地分享下

我地，中心見
活在當下，及時行樂

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

會員大會建議

舉行日期：2022 年 3 月 18 日

1. 分享會員大會重點

- ◇ 是次會員大會的出席者表示就中心的服務及運作所提出的建議，與其他會員有關，故此，他們建議把會員大會的重點分享在季刊中，以便各會員得悉。中心同意出席者的建議，並在此重點分享。

2. 公共空間的使用心得

- ◇ 出席者建議在中心設立「靚相分享區」以提升會員的歸屬感，中心已計劃在接待處擺放一部電視，以便播放會員作品及活動花絮；
- ◇ 出席者建議增設「充電站」，以便會員使用手機，中心回應已於樂聚坊增設「充電站」。
- ◇ 中心向出席者了解使用接待處沙發及扭蛋機的擺放位置的使用經驗及建議。

3. 抽籤安排

- ◇ 出席者建議職員在抽籤日完成所有抽籤，以便會員查詢及安排時間。中心將在內部會議上作出討論，以期滿足會員的需要。

4. 活動建議

- ◇ 成員建議中心舉辦組隊比賽，如運動、歌唱等，或增設不設年齡限制的 Busking 及調酒班。中心表示在既定資源下，職員將會舉辦不同類型的活動，以希望符合不同會員的需要。中心在策劃活動時，也會參考會員之需要及建議。
- ◇ 出席者兼龍澄學堂導師建議把已錄製的課堂影片及電子版本筆記與其他會員分享，讓更多會員可以學習。中心將與導師再溝通。
- ◇ 出席者建議增加活動名額，中心表示各活動名額會因應活動性質、場地空間及疫情情況，而有所不同。

5. 其他建議

- ◇ 出席者建議中心增設會員證，經討論後，成員暫時未有共識。
- ◇ 出席者建議中心增設網上圖書館，中心介紹香港公共圖書館的電子書服務，並建議會員可多發掘及善用現有公共資源。

活動花絮

義工展才能計劃

中心於義工組招募義工協助拍攝錄像，於網絡上展現個別會員的才藝，有興趣參加的義工可聯絡梁姑娘。今次由佩蓮同各位分享老少平安的製法，有興趣可掃描以下二維碼觀看教學片段：

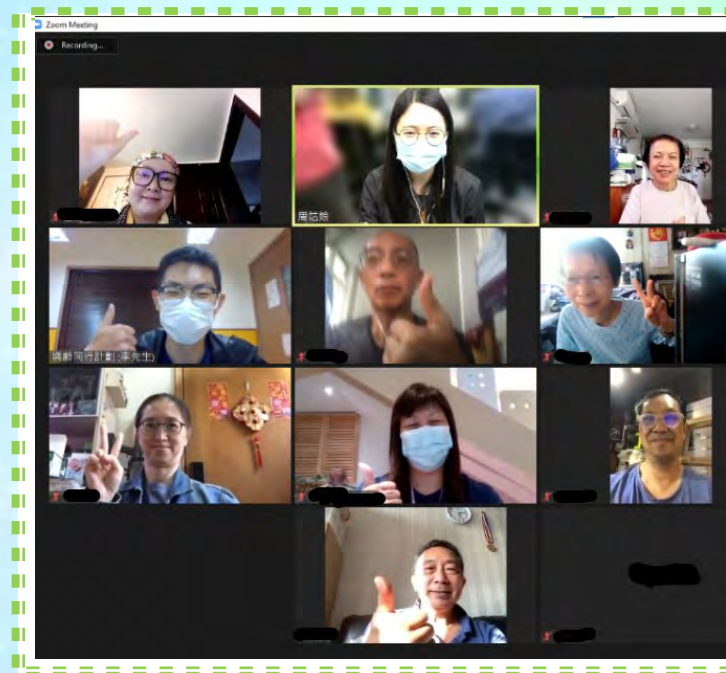


手工藝小組 - 會員作品

活動花絮



新春手工活動(網上)



「樂齡友里」義工培訓計劃(網上)

活動花絮

新晉義工 - 麥恩華

我做義工的時間並不長，由去年九月算起到現在也不過半年多的時間。當初決定成為義工，是因為想克服自己自信不足，對接觸新事物感到恐懼的問題，而義工活動是一個很好的機會，讓我去接觸不同的人，體驗不同的工作，了解自己的能力和其他義工同伴一起清潔狗舍，也去過淨山，沿着路將行山客留下的垃圾清理乾淨。或許我所做的只是微不足道的事情，但行山客一句簡單的謝謝，讓我感受到這些小小的改變能為別人帶來更好的體驗。一個更美好的世界不正是由這些微小的改變累積起來的嗎？

能獲得這屆的新晉義工獎，我感到十分高興，這無疑是對我的肯定，也是我繼續義工活動的動力，未來我也會繼續參與不同的義工活動，幫助有需要的群體。



優秀義工 - 葉皓瑩

很榮幸能獲得這個提名。現在距離我開始接觸義工活動才過了一年都沒有，所以得知自己獲得提名的時候是很錯愕的。但我也希望能以這次被提名為契機，鼓勵自己和同義工團的朋友們作出更多元的服務嘗試，一起分享這份喜悅和成長。



中心動態



新職員介紹

精神健康助理 - 羅珮鏞姑娘

大家好！我係新黎既精神健康助理羅姑娘:) 好高興加入龍澄坊呢個大家庭為各位會員服務。我平時鍾意做唔同種類既藝術活動，都好享受行山露營同玩瑜珈，希望將來舉辦到各種活動比大家參加，亦期待同你地認識見面既機會。

計劃助理 - 郭麗貞姑娘

大家好!我係新加入龍澄坊的計劃助理郭姑娘，嚟緊好多機會在中心認識大家。
歡迎大家同我傾計互相交流。平時喜歡旅行體驗當地文化及當地美食、行山、喜歡四周圍去新地方，喜歡下廚，喜歡找不同餐廳菜式，品嚐美食樂趣。

實習社工 - 鄭佩珍姑娘

大家好，我係宏恩基督教學院社工系學生鄭姑娘，由依家到8月中我會係龍澄坊實習，安排一些活動同小組，有興趣的話就踴躍報名喇！期待同大家見面同交流，我一個是很喜愛小動物的人，鍾意睇戲同畫畫，你呢？

再見了

社工 - 李卓峰先生

「假使世界原來不像你預期，
才明白不要放棄，沈住愛反覆的心理。
風雨不會沒了期，終於會等到夢寐
全城在變遷 不減你是你
我的心中有著你」

自從 2018 年中加入龍澄坊，不經不覺已經用到第 4 本記事本了。算一算在善導會服務的日子，這 4 年並不算是特別的長，可是一起渡過的時光，尤其這 2 年多艱難的日子，卻給了我最好的經歷，以及最難忘的回憶。過去這段日子，最令我感動的是能與大家共事，亦有機會和會員在活動中互動，見證到同事對服務的熱誠及會員的善良。特別感恩有幸與各位年青會員在活動中一起成長。今天懷著依依不捨的心情要跟大家說再見了，祝願在龍澄坊相遇的每一位，平安喜樂，有緣再相見。

社工 (賽馬會樂齡同行計劃) - 李子浩先生

是緣，也是完，雖然我加入龍澄坊的時間不長，但在這段時間之中，我很感恩能夠與大家相遇，令我有所成長和進步，謝謝大家一直以來的照顧，也許人的相遇絕非偶然，這一期一會的相遇我亦會好好珍惜，共勉之。

精神健康工作員 - 曾詠妮姑娘

好多謝各位龍澄坊會員係過去既日子入面對曾姑娘既支持，有幸係大大小小既活動入面認識到大家，同大家一齊經歷一段段有趣既時光~但聚散終有時，只望後會亦有期。

再見了

社工 - 鍾可宜姑娘

時光飛逝，原來轉眼間已在龍澄坊工作三年多，這三年每天的變化都很多，慶幸大家都平安渡過。

我十分感激遇上過的會員、同工及合作夥伴，謝謝你們讓我參與在你的生命裏。親愛的龍澄坊會員，在相處中，我不單看到你們在復元路上的起伏，還有你們與自己各種情緒相處中的堅毅、智慧、仁慈，還有互助互愛的精神，實在教我動容。敬愛的同工，精神健康工作除了提供個案服務，我們還要為會員充權，對抗污名化，推動多元且共融的社會。你們專業且認真的工作態度，我為你們感到驕傲，繼續擇善固執。

離別是不容易的課題，但願大家都記着我們故事中精彩的片段，成為自己想成為的模樣。縱使世界再壞，我們也能安然面對，讓我最後分享很喜歡的歌詞給大家：「誰都可發光 只要找對地方 誰人都可發光 讓我依然熱情未降 成敗與否看我是怎麼看 從來沒標準答案 不要活埋 在世俗眼光 重拾自信讓我做我的主角」(陳蕾 凡星)

精神健康工作員 - 黃美鳳姑娘

要跟大家告別了!!感恩能成為龍澄坊的一份子，感恩認識到你們每一位。在這裏讓我學習到很多我從未接觸過的事物，也經歷到很多很多!!! 希望將來有緣能再遇到大家!!! 祝大家身體健康!! 每日開開心心!! 珍重!!!

職業治療師 - 譚亦斯姑娘

不經不覺我已經在龍澄坊三年了，多謝大家願意跟我分享你們的復元故事。這三年經歷了很多事，多謝大家一直互相陪伴，一齊起伏中成長。我將要轉換工作崗位到朗澄坊工作，但我偶然在中心開小組，希望能再見到各位的親切的面孔。願大家活得平安自在。Ciao ~ 再見，就會再見。

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	陳健權先生*、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*
註冊護士	林美儀姑娘



賽馬會樂齡同行計劃

計劃主管	周穎嫻姑娘*
社工	待聘

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 待聘
精神健康助理	羅珮鏞姑娘 待聘

朋輩支援服務

朋輩支援員	董佩雯姑娘 陳嘉殷先生 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 待聘
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	徐安生姑娘



週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
					1 香港特別行政區成立紀念日	2 全新的你 上午11:00 - 下午12:30 P.14 齊來玩遊戲 下午3:30 - 4:30 P.12
	<h1>7月活動行事曆</h1> <div style="border: 1px 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>					
3	4 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 學ZOOM學禪繞 下午1:30 - 2:30 P.9 健康系列 - Stick Mobility 動態訓練班 下午3:00 - 4:00 P.34 職業治療訓練小組--- 手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	5 飯前鬆一鬆 上午11:00 - 中午12:00 P.33 智能電話應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.12 酒精墨水畫體驗室 下午1:30 - 3:00 P.10 相聚一刻: 快活有情人 下午2:00 - 3:00 P.17 做個PC達人 下午3:30 - 4:30 P.12 龍澄學堂 - 素描班 下午3:30 - 5:30 P.27	6 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 賽馬會樂齡同行計劃: 「一夜好眠」小組 上午10:30 - 下午12:30 P.14 聽歌學英文 上午11:00 - 中午12:00 P.11 敘事治療小組 下午2:30 - 4:30 P.15 心理學實驗室 下午3:00 - 4:30 P.17 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 P.24	7 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 和身體對談 上午11:30 - 下午1:00 P.15 水彩人生 下午2:00 - 3:00 P.9 音樂心事台 下午3:30 - 4:40 P.11	8 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.17 手作達人 上午11:00 - 下午12:30 P.8 熊抱情緒記 上午11:30 - 下午1:00 P.14 皮藝小學堂 下午3:00 - 4:30 P.8 龍澄V.O.L.—青年義工月聚 晚上7:00 - 9:00 P.15	9 全新的你 上午11:00 - 下午12:30 P.14 為你而「展」- 中心剪髮服務 下午2:00 - 4:00 P.37 齊來玩遊戲 下午3:30 - 4:30 P.12
10	11 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 學ZOOM學禪繞 下午1:30 - 2:30 P.9 職業治療訓練小組--- 手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	12 飯前鬆一鬆 上午11:00 - 中午12:00 P.33 智能電話應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.12 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.13 酒精墨水畫體驗室 下午1:30 - 3:00 P.10 相聚一刻: 快活有情人 下午2:00 - 3:00 P.17 做個PC達人 下午3:30 - 4:30 P.12 龍澄學堂 - 素描班 下午3:30 - 5:30 P.27	13 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 賽馬會樂齡同行計劃: 「一夜好眠」小組 上午10:30 - 下午12:30 P.14 聽歌學英文 上午11:00 - 中午12:00 P.11 敘事治療小組 下午2:30 - 4:30 P.15 心理學實驗室 下午3:00 - 4:30 P.17 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 P.24 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 P.25	14 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 和身體對談 上午11:30 - 下午1:00 P.15 水彩人生 下午2:00 - 3:00 P.9 音樂心事台 下午3:30 - 4:40 P.11	15 「家」倍友愛家屬小組 上午11:00 - 下午12:30 P.38 手作達人 上午11:00 - 下午12:30 P.8 熊抱情緒記 上午11:30 - 下午1:00 P.14 皮藝小學堂 下午3:00 - 4:30 P.8 健康系列 - 氣身運動班 下午3:30 - 4:30 P.34	16 全新的你 上午11:00 - 下午12:30 P.14 齊來玩遊戲 下午3:30 - 4:30 P.12
17	18 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 健康系列 - Stick Mobility 動態訓練班 下午3:00 - 4:00 P.34 職業治療訓練小組--- 手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	19 飯前鬆一鬆 上午11:00 - 中午12:00 P.33 智能電話應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.12 酒精墨水畫體驗室 下午1:30 - 3:00 P.10 相聚一刻: 快活有情人 下午2:00 - 3:00 P.17 講座—新冠康復期的膳食 下午2:00 - 3:15 P.25 做個PC達人 下午3:30 - 4:30 P.12 龍澄學堂 - 素描班 下午3:30 - 5:30 P.27	20 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 賽馬會樂齡同行計劃: 「一夜好眠」小組 上午10:30 - 下午12:30 P.14 聽歌學英文 上午11:00 - 中午12:00 P.11 敘事治療小組 下午2:30 - 4:30 P.15 心理學實驗室 下午3:00 - 4:30 P.17 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 P.24	21 明愛義工服務 上午9:30 - 11:30 P.37 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.18 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 和身體對談 上午11:30 - 下午1:00 P.15 聽聲小組 下午1:30 - 3:00 P.18 水彩人生 下午2:00 - 4:00 P.9 音樂心事台 下午3:30 - 4:40 P.11	22 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.17 靜心曼陀羅 上午10:30 - 下午12:30 P.38 手作達人 上午11:00 - 下午12:30 P.8 熊抱情緒記 上午11:30 - 下午1:00 P.14 皮藝小學堂 下午3:00 - 4:30 P.8 健康系列 - 氣身運動班 下午3:30 - 4:30 P.34	23 全新的你 下午2:00 - 5:00 P.14 赤柱盛夏之旅 上午11:00 - 下午5:00 P.26 2021-2022年度龍澄學堂畢業禮 下午2:30 - 4:00 P.27 齊來玩遊戲 下午3:30 - 4:30 P.12
24	25 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 健康系列 - Stick Mobility 動態訓練班 下午3:00 - 4:00 P.34 職業治療訓練小組--- 手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	26 飯前鬆一鬆 上午11:00 - 中午12:00 P.33 智能電話應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.12 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.13 酒精墨水畫體驗室 下午1:30 - 3:00 P.10 相聚一刻: 快活有情人 下午2:00 - 3:00 P.17 紅土尋寶遊樂園 下午3:30 - 5:00 P.19 做個PC達人 下午3:30 - 4:30 P.12 龍澄學堂 - 素描班 下午3:30 - 5:30 P.27	27 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 賽馬會樂齡同行計劃: 「一夜好眠」小組 上午10:30 - 下午12:30 P.14 聽歌學英文 上午11:00 - 中午12:00 P.11 敘事治療小組 下午2:30 - 4:30 P.15 心理學實驗室 下午3:00 - 4:30 P.17 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 P.24	28 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 和身體對談 上午11:30 - 下午1:00 P.15 水彩人生 下午2:00 - 3:00 P.9 音樂心事台 下午3:30 - 4:40 P.11	29 靜心曼陀羅 上午10:30 - 下午12:30 P.38 手作達人 上午11:00 - 下午12:30 P.8 熊抱情緒記 上午11:30 - 下午1:00 P.14 皮藝小學堂 下午3:00 - 4:30 P.8 健康系列 - 氣身運動班 下午3:30 - 4:30 P.34	30 全新的你 上午11:00 - 下午12:30 P.14 「塑」心聲 下午2:00 - 4:00 P.18 齊來玩遊戲 下午3:30 - 4:30 P.12
31						

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
	<p>1 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 健康系列 - Stick Mobility 動態訓練班 下午3:00 - 4:00 P.34 龍澄學堂 - 輕黏土繽紛樂 下午3:00 - 4:30 P.27 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>2 智能電話應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.12 捕捉·攝獵 下午1:30 - 3:00 P.8 書法興趣班 下午3:30 - 5:00 P.10</p>	<p>3 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 賽馬會樂齡同行計劃：「一夜好眠」小組 上午10:30 - 下午12:30 P.14 學ZOOM學禪繞 上午11:00 - 中午12:00 P.9 敘事治療小組 下午2:30 - 4:30 P.15 感官導賞體驗小組 下午3:00 - 4:00 P.24 心理學實驗室 下午3:00 - 4:30 P.17 限男小組E及F 下午6:00 - 晚上7:00 P.16</p>	<p>4 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 飯前鬆一鬆 上午11:00 - 中午12:00 P.33 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 水彩人生 下午2:00 - 3:00 P.9 同行抗逆情緒壓力管理 下午3:00 - 4:15 P.32 和諧粉彩小組 下午3:00 - 4:30 P.10 音樂心舞台 下午3:30 - 4:40 P.11</p>	<p>5 靜心曼陀羅 上午10:30 - 下午12:30 P.38 踏上WRAP的復元路 上午11:00 - 下午12:30 P.24 你識健康嗎? - 初班 下午2:00 - 3:00 P.23 皮藝小學堂 下午3:00 - 4:30 P.8 健康系列 - 氧身運動班 下午3:30 - 4:30 P.34 龍澄V.O.L.—青年義工月聚 晚上7:00 - 9:00 P.15</p>	<p>6 健身又健心 上午11:00 - 中午12:00 P.34 「童」樂無窮 下午 3:15 - 4:30 P.16 和身體對談 下午4:30 - 6:00 P.15</p>
7	<p>8 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 睡眠好輕鬆 下午2:30 - 3:30 P.32 龍澄學堂 - 輕黏土繽紛樂 下午3:00 - 4:30 P.27 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>9 屋·樹·人 上午10:30 - 中午12:00 P.16 智能電話應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.12 捕捉·攝獵 下午1:30 - 3:00 P.8 相聚一刻: 思覺失調篇 下午2:00 - 3:00 P.19 書法興趣班 下午3:30 - 5:00 P.10</p>	<p>10 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 賽馬會樂齡同行計劃：「一夜好眠」小組 上午10:30 - 下午12:30 P.14 學ZOOM學禪繞 上午11:00 - 中午12:00 P.9 敘事治療小組 下午2:30 - 4:30 P.15 感官導賞體驗小組 下午3:00 - 4:00 P.24 心理學實驗室 下午3:00 - 4:30 P.17 限男小組E及F 下午6:00 - 晚上7:00 P.16</p>	<p>11 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 飯前鬆一鬆 上午11:00 - 中午12:00 P.33 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 水彩人生 下午2:00 - 3:00 P.9 同行抗逆情緒壓力管理 下午3:00 - 4:15 P.32 和諧粉彩小組 下午3:00 - 4:30 P.10 音樂心舞台 下午3:30 - 4:40 P.11</p>	<p>12 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.17 靜心曼陀羅 上午10:30 - 下午12:30 P.38 踏上WRAP的復元路 上午11:00 - 下午12:30 P.24 你識健康嗎? - 初班 下午2:00 - 3:00 P.23 皮藝小學堂 下午3:00 - 4:30 P.8 健康系列 - 氧身運動班 下午3:30 - 4:30 P.34</p>	<p>13 健身又健心 上午11:00 - 中午12:00 P.34 八至九月生日會 下午2:00 - 3:00 P.26 「童」樂無窮 下午 3:15 - 4:30 P.16 和身體對談 下午4:30 - 6:00 P.15</p>
14	<p>15 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 龍澄學堂 - 輕黏土繽紛樂 下午3:00 - 4:30 P.27 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>16 屋·樹·人 上午10:30 - 中午12:00 P.16 智能電話應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.12 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.13 捕捉·攝獵 下午1:30 - 3:00 P.8 相聚一刻: 思覺失調篇 下午2:00 - 3:00 P.19 義工聚會 下午3:00 - 5:00 P.37 書法興趣班 下午3:30 - 5:00 P.10</p>	<p>17 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 賽馬會樂齡同行計劃：「一夜好眠」小組 上午10:30 - 下午12:30 P.14 感官導賞體驗小組 下午3:00 - 4:00 P.24 街舞初體驗 下午3:30 - 4:45 P.33 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 P.25 限男小組E及F 下午6:00 - 晚上7:00 P.16</p>	<p>18 明愛義工服務 上午9:30 - 11:30 P.37 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 飯前鬆一鬆 上午11:00 - 中午12:00 P.33 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 水彩人生 下午2:00 - 3:00 P.9 同行抗逆情緒壓力管理 下午3:00 - 4:15 P.32 和諧粉彩小組 下午3:00 - 4:30 P.10 音樂心舞台 下午3:30 - 4:40 P.11</p>	<p>19 炎炎夏日噴場戲 上午9:30 - 下午1:00 P.36 「家」倍友愛家屬小組 上午11:00 - 下午12:30 P.38 踏上WRAP的復元路 上午11:00 - 下午12:30 P.24 你識健康嗎? - 初班 下午2:00 - 3:00 P.23 皮藝小學堂 下午3:00 - 4:30 P.8 健康系列 - 氧身運動班 下午3:30 - 4:30 P.34</p>	<p>20 健身又健心 上午11:00 - 中午12:00 P.34 「塑」心聲 下午2:00 - 4:00 P.18 「童」樂無窮 下午 3:15 - 4:30 P.16 和身體對談 下午4:30 - 6:00 P.15</p>
21	<p>22 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 大館古蹟藝術遊 上午11:00 - 下午5:30 P.25 龍澄學堂 - 輕黏土繽紛樂 下午3:00 - 4:30 P.27 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>23 屋·樹·人 上午10:30 - 中午12:00 P.16 智能電話應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.12 捕捉·攝獵 下午1:30 - 3:00 P.8 相聚一刻: 思覺失調篇 下午2:00 - 3:00 P.19 紅土尋寶遊樂園 下午3:30 - 5:00 P.19 書法興趣班 下午3:30 - 5:00 P.10</p>	<p>24 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 賽馬會樂齡同行計劃：「一夜好眠」小組 上午10:30 - 下午12:30 P.14 感官導賞體驗小組 下午3:00 - 4:00 P.24 街舞初體驗 下午3:30 - 4:45 P.33 限男小組E及F 下午6:00 - 晚上7:00 P.16</p>	<p>25 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.18 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 飯前鬆一鬆 上午12:00 - 下午1:00 P.33 聽聲小組 下午1:30 - 3:00 P.18 水彩人生 下午2:00 - 4:00 P.9 同行抗逆情緒壓力管理 下午3:00 - 4:15 P.32 和諧粉彩小組 下午3:00 - 4:30 P.10 音樂心舞台 下午3:30 - 4:40 P.11</p>	<p>26 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.17 踏上WRAP的復元路 上午11:00 - 下午12:30 P.24 醫學知多啲 上午11:30 - 下午1:00 P.35 你識健康嗎? - 初班 下午2:00 - 3:00 P.23 皮藝小學堂 下午3:00 - 4:30 P.8 健康系列 - 氧身運動班 下午3:30 - 4:30 P.34</p>	<p>27 健身又健心 上午11:00 - 中午12:00 P.34 「童」樂無窮 下午 3:15 - 4:30 P.16 和身體對談 下午4:30 - 6:00 P.15</p>
28	<p>29 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 職業治療訓練小組—手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>30 智能電話應用班 上午11:30 - 下午12:30 P.12 屋·樹·人 上午10:30 - 中午12:00 P.16 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.13 捕捉·攝獵 下午1:30 - 3:00 P.8 相聚一刻: 思覺失調篇 下午2:00 - 3:00 P.19 書法興趣班 下午3:30 - 5:00 P.10</p>	<p>31 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 街舞初體驗 下午3:30 - 4:45 P.33 限男小組E及F 下午6:00 - 晚上7:00 P.16</p>	<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>		

8月活動行事曆

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
				<p>1 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 水彩人生 下午2:00 - 3:00 P.9 和諧粉彩小組 下午3:00 - 4:30 P.10</p>	<p>2 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.17 龍澄學堂 — 人際關係及溝通技巧 上午10:30 - 中午12:00 P.27 踏上WRAP的復元路 上午11:00 - 下午12:30 P.24 你識健康嗎? - 初班 下午2:00 - 3:00 P.23 藝術心靈之旅 下午2:00 - 4:00 P.20 徵土友之到赤柱打卡 下午2:00 - 5:30 P.36 健康系列 - 氧身運動班 下午3:30 - 4:30 P.34 龍澄V.O.L.—青年義工月聚 晚上7:00 - 9:00 P.15</p>	<p>3 搓出團圓滿溫馨- 親子冰皮月餅製作 下午3:00 - 5:00 P.7</p>
	<h1>9月活動行事曆</h1> <div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <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> </div>					
4	<p>5 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>6 桌遊世界 上午11:00 - 下午12:30 P.13 玩轉906 上午11:00 - 下午12:30 P.13 五感與生活 下午1:30 - 2:30 P.13 相聚一刻: 減壓篇 下午2:00 - 3:00 P.19 時代巨輪 下午3:00 - 4:00 P.20 書法興趣班 下午3:30 - 5:00 P.10</p>	<p>7 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 學ZOOM學禪繞 上午11:00 - 中午12:00 P.9 羽你同樂 上午11:00 - 下午1:00 P.33 伸展放鬆班 下午3:00 - 4:30 P.35 限男小組E及F 下午6:00 - 晚上7:00 P.16</p>	<p>8 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 水彩人生 下午2:00 - 3:00 P.9 和諧粉彩小組 下午3:00 - 4:30 P.10 街舞初體驗 下午3:30 - 4:45 P.33</p>	<p>9 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.18 龍澄學堂 — 人際關係及溝通技巧 上午10:30 - 中午12:00 P.27 踏上WRAP的復元路 上午11:00 - 下午12:30 P.24 你識健康嗎? - 初班 下午2:00 - 3:00 P.23 藝術心靈之旅 下午2:00 - 4:00 P.20 健康系列 - 氧身運動班 下午3:30 - 4:30 P.34 月滿好心「澄」 下午4:00 - 晚上7:00 P.38</p>	10
11	<p>12 中秋節後第二日</p>	<p>13 賽馬會樂齡同行計劃 - 認識長者精神健康及過來人分享 上午10:00 - 下午11:30 P.7 桌遊世界 上午11:00 - 下午12:30 P.13 五感與生活 下午1:30 - 2:30 P.13 相聚一刻: 減壓篇 下午2:00 - 3:00 P.19 時代巨輪 下午3:00 - 4:00 P.20</p>	<p>14 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 學ZOOM學禪繞 上午11:00 - 中午12:00 P.9 羽你同樂 上午11:00 - 下午1:00 P.33 伸展放鬆班 下午3:00 - 4:30 P.35 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 P.25 限男小組E及F 下午6:00 - 晚上7:00 P.16</p>	<p>15 明愛義工服務 上午9:30 - 11:30 P.37 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 水彩人生 下午2:00 - 3:00 P.9 街舞初體驗 下午3:30 - 4:45 P.33</p>	<p>16 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.17 龍澄學堂 — 人際關係及溝通技巧 上午10:30 - 中午12:00 P.27 「家」倍友愛家屬小組 上午11:00 - 下午12:30 P.38 踏上WRAP的復元路 上午11:00 - 下午12:30 P.24 藝術心靈之旅 下午2:00 - 4:00 P.20</p>	<p>17 七至九月新朋友聚一聚 上午11:30 - 下午1:00 P.26 為你而「展」 - 中心剪髮服務 下午2:00 - 4:00 P.37</p>
18	<p>19 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>20 桌遊世界 上午11:00 - 下午12:30 P.13 玩轉906 上午11:00 - 下午12:30 P.13 五感與生活 下午1:30 - 2:30 P.13 相聚一刻: 減壓篇 下午2:00 - 3:00 P.19 時代巨輪 下午3:00 - 4:00 P.20</p>	<p>21 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 羽你同樂 上午11:00 - 下午1:00 P.33 伸展放鬆班 下午3:00 - 4:30 P.35 限男小組E及F 下午6:00 - 晚上7:00 P.16</p>	<p>22 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23 聽聲小組 下午1:30 - 3:00 P.18 水彩人生 下午2:00 - 4:00 P.9</p>	<p>23 龍澄學堂 — 人際關係及溝通技巧 上午10:30 - 中午12:00 P.27 踏上WRAP的復元路 上午11:00 - 下午12:30 P.24 你識健康嗎? - 初班 下午2:00 - 3:00 P.23 藝術心靈之旅 下午2:00 - 4:00 P.20 龍澄會員大會 下午3:00 - 4:30 P.20 健康系列 - 氧身運動班 下午3:30 - 4:30 P.34 探索中環街市 下午3:30 - 5:30 P.36</p>	<p>24 來一起遊玩吧 - 海洋公園 上午10:00 - 下午5:00 P.7 「塑」心聲 下午2:00 - 4:00 P.18</p>
25	<p>26 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.21 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>27 桌遊世界 上午11:00 - 下午12:30 P.13 五感與生活 下午1:30 - 2:30 P.13 相聚一刻: 減壓篇 下午2:00 - 3:00 P.19 紅土尋寶遊樂園 下午3:00 - 4:30 P.19 時代巨輪 下午3:00 - 4:00 P.20</p>	<p>28 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.22 羽你同樂 上午11:00 - 下午1:00 P.33 伸展放鬆班 下午3:00 - 4:30 P.35</p>	<p>29 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.23 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.23</p>	<p>30 龍澄學堂 — 人際關係及溝通技巧 上午10:30 - 中午12:00 P.27 你識健康嗎? - 初班 下午2:00 - 3:00 P.23 健康系列 - 氧身運動班 下午3:30 - 4:30 P.34</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 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 雷暴 Thunderstorm	✓	✓	視乎情況而定
黃色暴雨 Amber 黃	✓	✓	視乎情況而定
紅色暴雨 Red 紅	✓	視乎情況而定	✗
黑色暴雨 Black 黑	✗	✗	✗

✓ 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。