



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

龍澄坊

活動通訊

2022年4-6月



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 3 月

印刷數量：1900 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	特別事項	P.31-34	六個健康生活管理方式
P.2	中心簡介	P.35-36	小家屬服務
P.3	中心守則	P.37-38	年輕人活動
P.4	活動報名須知	P.39-40	玩具圖書館 2.0
P.5	統一報名安排	P.41	「樂齡」計劃義工培訓
P.6	活動推介	P.42-45	活動花絮
P.7-8	興趣小組(手工藝/運動)	P.46	中心動態
P.9-10	興趣小組(音樂/藝術)	P.47-48	龍澄坊團隊
P.11-12	興趣小組(其他)	P.49-54	4至6月活動行事曆
P.13	治療及發展性小組	P.55	會員意見
P.14-18	支援性小組	P.56	服務標準話你知/ 意見收集箱
P.19-21	職業治療小組	P.57	會員天地
P.22	自務活動	P.58	惡劣天氣下活動安排
P.23-24	龍澄學堂		
P.25-26	分區活動		
P.27-28	大型/連繫性活動		
P.29	義工服務		
P.30	家屬服務		

特別事項

有關 2022-2023 年度龍澄坊會員續會事宜: 本中心會員須每年續會, 現誠邀各位會員於 2022 年 4 月 30 日或之前親身遞交或郵寄續會回條到本中心。
續會表格: P. 55

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. 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；
7. 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；
8. 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；
9. 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；
10. 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；
11. 請參加者準時出席活動，逾時不候；
12. 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；
13. 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；
14. 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；
15. 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；
16. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

統一報名安排

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

活動月份	會員			非會員查詢日
	報名日期	抽籤日期	通知及繳費日期	
4月	3月14 - 18日	3月21日	3月21 - 25日	3月29日
5月	4月11 - 19日	4月20日	4月20 - 25日	4月28日
6月	5月12 - 17日	5月18日	5月18 - 23日	5月26日

負責人

黃美鳳姑娘、吳穎琳姑娘、劉嘉宝姑娘、高耀樂先生、
陳蕙瑩姑娘、曾詠妮姑娘、馮鍵麟先生、黃尚謙先生。

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。

Let's

日期：2022年4月13日、5月11日及6月8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：鍾可宜姑娘、李卓峰先生、姚俊熙先生、劉嘉宝姑娘及陳蕙瑩姑娘

海洋公園創意 X 保育探索之旅

日期：2022年4月23日(星期六)

時間：上午 10:00 - 下午 1:00 (1:00 解散後可自由活動)

地點：海洋公園「探索號 R」體驗館

內容：一家人參加海洋公園中的「探索號 R」體驗館，透過互動有趣的體驗遊戲，學習動物的特性、生活和相關知識；還可啟發揮創意、想像力。

對象：龍澄坊會員家庭(有12歲或以下小童的家庭優先)

費用：全免

名額：30人

備註：1) 如疫情嚴重，外出活動須取消，並改以網上形式進行，主題為「海豚搜證三步曲」，由海洋公園代表主講，內容包括：

- 探索及調查海洋動物的異同，學習分辨哺乳類動物的方法。
- 調查海洋動物的異同，學習分辨哺乳類動物的方法。
- 觀察海豚教育示範，進一步認識哺乳類動物的五大特徵。

2) 協辦機構：扶輪社(中環海濱)

負責人：陳穎瑜姑娘

元朗一日遊

日期：2022年6月11日(星期六)

時間：上午 11:00 - 下午 5:00

集合地點：樂藝坊

內容：六月陽光明媚，一起到元朗享用豐盛的午餐，之後到附近的農莊親近大自然，度過一個愉快的周末。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：25人(有新會員名額)

備註：1) 視乎疫情，活動有可能改為室內活動或因應當時的防疫條例而調整活動內容或取消。

2) 參加者需穿著運動服或輕便服裝

3) 活動會安排旅遊巴接送及安排午膳

4) 會員需要自行評估身體狀況是否合適參加活動

5) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。

負責人：黃尚謙先生

身心健康

身心健康 / 希望

身心健康

車天車地

日期：2022年5月5, 19, 26日及6月2, 9, 16, 23, 30日(星期四)
時間：上午10:30 - 下午12:30
地點：715活動室
內容：車縫樂趣多！歡迎喜愛車縫的朋友仔齊齊互相學習分享車縫心得，來製作手工布藝作品。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) 活動屬連續性活動，不用每月報名。
2) 對車縫有認識者
3) 會員完成之作品會用作義賣之用，參加者不能取回作品。
負責人：黃美鳳姑娘

身心健康

絲帶繡

日期：2022年4月12, 19, 26日及5月3, 10, 17日(星期二)
時間：上午11:00 - 下午12:30
地點：715活動室
內容：絲帶繡是用色彩豐富、質感細膩的緞帶為原材料。會以簡單的針法，繡出立體的繡品，色彩絢麗，高貴細膩，具有浮雕一般的裝飾效果，使人為之著迷。
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，3至6個月後歸還予會員。
負責人：黃美鳳姑娘

小小手工班

日期：2022年5月5, 19, 26日及6月2, 9日(星期四)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：715活動室
內容：一起來制作不同的小手工，享受DIY的樂趣吧。
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：高耀樂先生



身心健康

手工藝 - 紙藝雕刻班

日期：2022年4月12, 19, 26日、5月3, 10, 17, 24日及6月7, 14, 21, 28日(星期二)
時間：上午11:00 - 下午12:30
地點：715會議室
內容：教授學員製作不同的紙藝及鐳射雕刻作品，過程由淺入深，從示範製作：樣板、講解步驟過程至作品完成，透過藝術活動建立和發展會員的社交。
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：職業治療師助理彭綽寬先生

身心健康 / 希望

運動腦

日期：2022年5月21, 28日及6月11, 18日(星期六)
時間：上午9:30 - 10:30
地點：樂藝坊
內容：運動其實同精神有好強的連結，一齊嚟每堂做一做運動，同時了解大腦啦！！
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，寬鬆為佳(例如T-恤、運動褲及波鞋。)
負責人：高耀樂先生



浪漫蠟燭

日期：2022年5月5, 12, 19, 26日(星期四)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：樂藝坊
內容：由持有KCCA蠟燭導師證書的專人教授大家制作屬於自己一無二的蠟燭
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：7人(有新會員名額)
負責人：陳蕙瑩姑娘



身心健康 / 希望

身心健康 / 希望 / 優勢

身心健康 / 希望

Busking 修理員

日期：2022年4月6日(星期三)及4月12, 19, 26日(星期二)
 時間：晚上6:30 - 8:00
 地點：樂藝坊
 內容：Busking又名街頭表演，成日想試下busking又想試下一展歌喉，咁呢個小組就啱你啦！我地會同各位交流一下busking既唔同技巧。
 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)
 負責人：陳蕙瑩姑娘及鍾可宜姑娘

身心健康 / 希望

繪出層次美

日期：2022年4月6, 13, 20, 27日及5月4, 11, 18, 25日(星期三)
 時間：下午1:00 - 3:00
 地點：715活動室
 內容：用層次的技巧繪畫出意想不到的畫作!!!!
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 備註：1) 此活動需要每月報名
 2) 會員完成之作品會用於中心展覽，3至6個月後歸還予會員。
 負責人：黃美鳳姑娘



身心健康 / 朋輩支援

音樂探索之旅

日期：2022年4月7日(星期四)及4月13, 20, 27日(星期三)
 時間：下午1:30 - 3:00
 地點：樂藝坊
 內容：與會員互動，聆聽旋律，欣賞歌詞，交流喜愛的樂曲，以達致開心愉快的感覺。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳嘉殷先生



身心健康 / 朋輩支援

和諧粉彩創作班

日期：2022年5月6, 13, 20, 27日及6月10, 17日(星期五)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：715活動室
 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) 會員要懂得基本的和諧粉彩技巧
 3) 會員完成之作品會用作中心展覽，3至6個月後歸還予會員。
 負責人：黃尚謙先生



速寫

日期：2022年5月31日及6月7, 14, 21, 28日(星期二)
 時間：下午1:00 - 2:30
 地點：樂藝坊
 內容：主要教授學員利用不用媒介以速寫形式繪畫不同的風景和物件，從最基本開始學習。
 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，3至6個月後歸還予會員。
 負責人：吳穎琳姑娘



齊齊唱首歌

日期：2022年5月4, 11, 18, 25日(星期三)
 時間：下午1:30 - 3:00
 地點：樂藝坊
 內容：感受唱歌的樂趣，抒發情緒，發展個人優勢，以提升身心靈健康。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳嘉殷先生



每月 Zoom - Zoom

日期	時間	地點
2022年4月1日(星期五)及4月14日(星期四)	下午 12:30 - 1:30	樂藝坊
2022年5月21, 28日(星期六)	上午 11:30 - 下午 12:30	樂藝坊
2022年6月6, 20日(星期一)	下午 3:30 - 4:30	樂藝坊

內容：每月兩節的 ZOOM 教學，一堂主要講解它的功能及於不同裝置上的版面的分別，另一堂會邀請各參加者逐一實踐，務求令大家於日常生活中更能掌握如何應用。

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 / 希望

身心健康 / 優勢

智能手機應用班

日期：2022年4月6, 13, 20, 27日及5月4, 11, 18, 25日(星期三)
 時間：上午 10:00 - 11:30
 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：彭綽寬先生



玩轉 906

日期	時間	地點
2022年4月12, 26日(星期二)	上午 10:30 - 中午 12:00	樂藝坊
2022年5月10, 24日(星期二)	上午 10:30 - 中午 12:00	樂藝坊
2022年6月14, 28日(星期二)	下午 3:30 - 5:00	樂藝坊

內容：歡迎會員前來 906 室享受愉快的時光，一同玩遊戲，打乒乓球，認識新朋友，一起嘻嘻哈哈！

對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：30人(有新會員名額)
備註：1) 此活動可即場報名，惟入場名額有上限。
2) 視乎疫情狀況，本活動有可能更改名額限制。
 負責人：陳蕙瑩姑娘

桌遊俱樂部

日期：2022年5月3, 10, 17, 24, 31日(星期二)
 時間：下午 1:00 - 2:30
 地點：715 會議室
 內容：歡迎來臨龍澄坊桌遊俱樂部，一起玩桌上遊戲，度過愉快的下午。

對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：黃尚謙先生

書法初階班

日期：2022年6月7, 14, 21, 28日(星期二)
 時間：下午 1:00 - 2:30
 地點：715 活動室
 內容：字由心生？想寫得一手好字，黎參加書法初階班啦。

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

禪悅安心小組

日期	時間	地點
2022年5月6, 20及27日(星期五)	下午 3:30 - 5:00	樂藝坊
2022年5月12日(星期四)	下午 2:00 - 3:30	樂藝坊

內容：「心的平靜在哪？」原來平靜一直都在，就在當下。本小組將透過一系列的禪悅活動，例如靜觀體驗和森林浴等等，及認識基本佛學智慧，學習觀照我們的心，感受當下帶給我們的喜悅。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人(有新會員名額)

備註：1) 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。

2) 其中一節是外出森林浴活動

負責人：莊家麗姑娘



身心健康 / 希望

「慌」失失奇兵

日期：2022年6月2, 16, 23, 30日(星期四)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

地點：樂藝坊

內容：失去是人生必經的經歷，疫情下失去自由，移民潮、疾病帶走了家人、朋友，或是患病使我們失去健康等，都令人瞬間無所適從。小組透過互相分享及支持，共同探討失去的經歷及當中的感受，認識、接納及整理失去後的情緒經歷，在慌亂及痛苦中重新出發。

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：徐曉璇姑娘



身心健康

相聚一刻：減壓篇

日期：2022年4月1, 8, 22, 29日(星期五)

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(有新會員名額)

負責人：董佩雯姑娘

朋輩支援

健體養生組

日期	時間	地點
2022年4月1日(星期五)	下午 2:30 - 3:30	樂藝坊
2022年5月17日(星期四)	上午 10:30 - 11:30	樂藝坊
2022年6月9日(星期四)	上午 10:30 - 11:30	樂藝坊



內容：學習及複習健身運動---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：8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

旅行的意義

日期	地點	主題
2022年4月7日(星期四)	外出活動	社區遊蹤
2022年4月14日(星期四)	715會議室	旅遊現象學
2022年4月21日(星期四)	外出活動	山藝旅行
2022年4月28日(星期四)	715會議室	旅行，有意義嗎？

時間：下午 1:30 - 3:00

內容：疫情持續，久久不能出關？既然肉體不能通關，唯有心靈通關，與其他會員一同尋找旅行的樂趣與意義！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：1) 負責人會在小組前聯絡參加者，以了解期望及需要。

2) 因疫情關係，小組有機會以 Zoom 線上形式進行。

負責人：馮鍵麟先生

優勢

五味人生

身心健康 / 希望

日期：2022年4月6, 20日、5月11, 25日及6月8, 22日(星期三)
 時間：上午9:30 - 11:00
 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、做做運動玩遊戲、資訊交流、提升身心靈健康。
 對象：55歲或以上龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
**備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 活動如需外出或會收取少量費用**
 負責人：黃尚謙先生及董佩雯姑娘

打破隔「漠」：真人圖書館小組

優勢 / 朋輩支援

日期：2022年4月7, 21, 28日及5月5日(星期四)
 時間：下午3:30 - 5:00
 地點：715會議室

 內容：有沒有想過自己的人生經歷可以寫成故事？亦有沒有想過自己的故事可以打破社會的冷漠和人與人之間的隔膜。本小組會提供平台，讓參加者重整自己的生命故事及分享自己的優勢。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：10人(有新會員名額)
**備註：1) 參加者須出席其中的4節小組及1節個別面談(曾參與真人圖書館訓練的會員可略過個別面談)
 2) 負責工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的期望。**
 負責人：莊家麗姑娘及郭蘊慧姑娘

紅土尋寶遊樂園

充權

日期	時間	地點
2022年4月28日(星期四)	下午3:00 - 4:30	715活動室
2022年5月26日(星期四)	下午3:00 - 4:30	715會議室
2022年6月23日(星期四)	下午3:00 - 4:30	715活動室

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

聽聲小組

日期：2022年4月21日、5月19日及6月23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

「塑」心聲

日期：2022年4月30日、5月28日及6月25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



相聚一刻：優勢篇

日期：2022年5月6, 13, 20, 27日(星期五)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：715會議室
 內容：復元元素對復元人士來說十分重要，今次就著「優勢」這元素進行深入的分享和探討，鼓勵同路人互相支持，促進精神健康，發揮朋輩支援的精神，共走復元路。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：8人
 負責人：董佩雯姑娘

悲傷的意義

日期	時間	主題
2022年5月3日(星期二)	下午 3:30 - 5:00	自嘲與諷刺
2022年5月10日(星期二)	下午 3:30 - 5:00	睇悲劇·最開心
2022年5月17日(星期二)	下午 3:30 - 5:00	真傷心 VS 假開心
2022年5月24日(星期二)	下午 3:30 - 5:00	如何開心地傷心

地點：715 會議室

內容：叫親你開心·你都唔開心·大家一齊傷心·一齊尋找悲傷的意義啦！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：1) 負責人會在小組前聯絡參加者，以了解期望及需要。

2) 因疫情關係，小組有機會以 Zoom 線上形式進行。

負責人：馮鍵麟先生

優勢

尋找意義的意義

日期	時間	主題
2022年6月2日(星期四)	下午 3:30 - 5:00	認識自我的意義
2022年6月9日(星期四)	下午 3:30 - 5:00	我的人生不是我的?
2022年6月16日(星期四)	下午 3:30 - 5:00	上帝的意義
2022年6月23日(星期四)	下午 3:30 - 5:00	意義無意義

地點：715 會議室

內容：你是否曾經對世事充滿好奇及不解？尋找意義卻又不求什解？

小組透過正向心理學的 PERMA+模型，與組員們在 4 節小組內共同進退，找出屬於自己的生命意義。

對象：龍澄坊會員

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) 負責人會在小組前聯絡參加者，以了解期望及需要。

3) 因疫情關係，小組有機會以 Zoom 線上形式進行。

負責人：馮鍵麟先生

優勢

生命線

日期：2022年6月1, 8, 15, 22, 29日(星期三)

時間：下午 3:30 - 5:00

地點：715 活動室

內容：每個生命的階段都有獨特的意願，你嘗試過反思及分享你的人生旅程嗎？歡迎你來到一起聆聽和交流。

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

朋輩支援 / 希望

復元旅程(音樂篇)

日期：2022年6月8, 15, 22, 29日(星期三)

時間：下午 1:30 - 3:00

地點：樂藝坊

內容：透過介紹復元概念，並利用音樂，鼓勵同路人互相分享及支持，在小組裏欣賞旋律及細味歌詞，以達致開懷的感覺。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人(有新會員名額)

負責人：陳嘉殷先生

身心健康 / 朋輩支援

相聚一刻: 復元法寶篇

日期：2022年6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

負責人：董佩雯姑娘

身心健康 / 朋輩支援

龍澄會員大會

日期：2022年6月17日(星期五)

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：樂藝坊

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：霍汝銘姑娘及黃美鳳姑娘

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					
下午 3:15					
下午 3:30	職業治療訓練小組 手工藝* (高小菁姑娘)			普拉提運動班* (陳嘉琪姑娘)	縫寶寶 (陳嘉琪姑娘) (四月份)
下午 5:00					

*恆常小組

職業治療工作坊 (初階班)

日期：2022年5月16, 23, 30日及6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(星期一)

公佈日期：活動前兩天(星期四)

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

職業治療訓練小組---手工藝

日期：2022年4月4, 11, 25日、5月16, 23, 30日及
6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：職業治療助理高小菁姑娘

職業治療工作坊

日期：2022年4月6, 13, 20, 27日、5月4, 11, 18, 25日及
6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

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	715活動室	4人	全免
第三節	下午4:30 - 5:00	715活動室	4人	全免

日期：2022年4月1, 8, 22日(星期五)

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

日期：2022年4月21, 28日、5月5, 12, 19, 26日及6月2, 9, 16, 23, 30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/Zoom (早上10:30-11:30)

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) 視乎疫情情況有機會轉為Zoom上

5) 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

瑜珈班

由瑜珈導師教授拉筋伸展運動，放鬆身體及減脂塑型。



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



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： 龍澄學堂於每年六月份設有畢業禮，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

龍澄學堂 - 普通話不普通

日期： 2022年4月7, 14, 21, 28日(星期四)

時間： 上午 10:30 - 11:30

地點： 715 活動室

內容： 普通話是一種博大精深的語言，此小組會請專才導師教授大家普通話的發音和聲調等等。

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： 李華秀女士

負責人： 陳蕙瑩姑娘

龍澄學堂 - 服裝車衣班

日期： 2022年5月3, 10, 17, 24日(星期二)

時間： 下午 3:00 - 5:00

地點： 715 活動室

內容： 由專才導師教授大家製作上身服裝，由量身、畫紙樣、裁剪到車縫，深入淺出地教授每個車縫步驟。歡迎喜愛車衫的你一齊參與!!!

對象： 龍澄坊會員

費用： 全免

名額： 6人(有新會員名額)

備註： 1) 對車縫有認識者優先

2) 會員完成之作品會用於中心展覽，3-6個月後歸還予會員。

專才導師： 許惠琮女士

負責人： 黃美鳳姑娘

龍澄學堂 - 霓裳晚裝展姿彩

日期： 2022年6月1, 8, 15, 22, 29日(星期三)

時間： 下午 2:30 - 4:30

地點： 715 會議室

內容： 課堂中會教授繪畫晚裝服飾，大家一同學習及創作專屬的晚裝吧。

對象： 龍澄坊會員

費用： 全免

名額： 7人(有新會員名額)

負責人： 劉嘉寶姑娘

分區服務活動的對象主要為已終結個案服務之會員，如果你都想收到我們的關心，歡迎你主動聯絡我們！我们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	鍾可宜姑娘、徐曉璇姑娘及馮鍵麟先生
C 區：紅磡及黃埔區	待定
D 區：土瓜灣區	林玲姑娘及黃美鳳姑娘
E 區：九龍城及九龍塘區	羅寶彥姑娘及陳蕙瑩姑娘

A 區：體驗體育館

日期：2022年6月16日(星期四)
 時間：下午時段(日期時間視乎預約情況再聯絡參加者)
 地點：何文田體育館
 內容：使用區內康樂設施，分享做運動的好處，鼓勵何文田區會員養成良好的運動習慣。
 對象：龍澄坊會員(現居何文田區之會員優先)
 費用：全免 名額：8人
**備註：1) 視乎疫情情況，此活動可能改為其他室內活動。
 2) 請穿輕便服裝及自備飲用水**
 負責人：蕭明輝先生及劉嘉宝姑娘

B 區：指出「晴朗」天

日期：2022年5月4, 11, 18, 25日(星期三)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：香港聖公會九龍城青少年綜合服務中心(啟德晴朗商場2樓A205舖)
 內容：和諧粉彩樂趣多，齊來接觸這一項簡單易學既藝術，透過畫作帶黎心靈上嘅和諧同埋豐富嘅生命。
 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
備註：視乎疫情情況，小組有機會以 Zoom 線上形式進行。
 負責人：鍾可宜姑娘及馮鍵麟先生

C 區：文化遊蹤

日期：2022年6月17日(星期五)
 時間：下午2:30 - 5:30
 地點：嶺南之風、饒宗頤文化館
 內容：透過遊覽中式公園、欣賞歷史建築群及參觀文學展覽，感受古代文青生活。
 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：8人
**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：待定

D 區：徵土友之到赤柱打卡

日期：2022年4月29日(星期五)
 時間：下午1:00 - 5:00
 集合地點：715活動室
 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
**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：林玲姑娘及黃美鳳姑娘

E 區：虎豹樂園

日期：2022年4月21日(星期四)
 時間：下午2:00 - 5:00
 地點：虎豹樂園
 集合時間：下午2:00
 集合地點：銅鑼灣地鐵站
 內容：虎豹樂園是一所獨特而富有歷史意義的音樂學院，為香港市民提供豐富多姿的中西音樂和藝術項目。與會員一同參觀虎豹樂園，深入了解當中的文化背景。
 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
備註：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

四至五月生日會

日期：2022年4月2日(星期六)
 時間：下午 2:00 - 3:00
 地點：樂藝坊
 內容：邀請四至五月生日的你，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
 名額：20人(有新會員名額)
 負責人：高耀樂先生



身心健康

六至七月生日會

日期：2022年6月11日(星期六)
 時間：下午 2:00 - 3:00
 地點：樂藝坊
 內容：邀請六至七月生日的你，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

去錦田你敢唔錦?

日期：2022年4月9日(星期六)
 時間：上午 9:30 - 下午 5:30
 集合地點：樂藝坊
 內容：屯馬開通~真的很~興奮!齊來到城市中的綠洲—錦田尋幽探秘，渡過一個不一般的周末!首先到訪車站旁的周末市集，再遊錦田壁畫村及具歐陸風情的錦田紅磚屋。更會到訪 500 年歷史的錦田吉慶圍及元朗大夫第。一日內感受古時香港豐厚的人文歷史。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：30人
備註：1) 視乎疫情，本活動有可能更改名額限制。
2) 會員需自行評估身體狀況是否合適參加活動
3) 活動會安排旅遊巴接送
4) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。
 負責人：馮鍵麟先生

身心健康

西九文化樂悠遊

日期：2022年5月12日(星期四)
 時間：上午 11:00 - 下午 4:30
 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) 視乎疫情，活動有可能改為室內活動或因應當時的防疫條例而調整活動內容或取消。
2) 參加者需穿著運動服或輕便服裝
3) 活動會安排旅遊巴接送及安排午膳
4) 會員需自行評估身體狀況是否合適參加活動
5) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。
 負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康

講座—穴位保健

日期：2022年5月3日(星期二)
 時間：上午 10:30 - 中午 12:00
 地點：樂藝坊
 內容：讓會員通過是次講座“穴位保健”能為自己健康增值。介紹身體常用有效穴位，並對一些亞健康不適症狀如痛感，五官問題等介紹穴位舒緩方法。
 對象：龍澄坊會員或其家屬
 費用：全免
 名額：20人
 負責人：何達華先生《中國整脊治療師證書》

身心健康

四至六月新朋友聚一聚

日期：2022年6月25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：黃美鳳姑娘



身心健康

講座 - 健康齊關注之高血壓

日期：2022年5月23日(星期一)
 時間：下午 3:00 - 4:30
 地點：樂藝坊
 內容：高血壓是常見疾病之一，了解成因及治療，以及透過健康飲食及恆常活動，可以有效預防或控制高血壓。
 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

明愛義工服務

日期	時間	地點
2022年4月21日(星期四)	上午 9:30 - 11:30	樂藝坊
2022年5月19日(星期四)	上午 9:30 - 11:30	715 面談室
2022年6月16日(星期四)	上午 9:30 - 11:30	715 面談室

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

為你而「展」- 中心剪髮服務

日期：2022年5月14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6月24日(星期五)

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：梁蕙儀姑娘

優勢 / 充權

「家」倍友愛家屬小組

日期	時間	內容
2022年4月22日(星期五)	上午 11:00 - 下午 12:30	透過製作民間食療·花點心思照顧自己的身心靈。
2022年5月28日(星期六)	上午 11:00 - 下午 12:30	透過慶祝端午節的活動·尋找內心的平靜·促進身心健康。
2022年6月17日(星期五)	下午 2:00 - 3:30	透過園藝活動對為人父母的家屬或會員表達欣賞、感謝及送上祝福。

地點：715 活動室

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

負責人：繆咏荷姑娘

名額：12人



希望 / 身心健康

一家去郊遊 - 文化遊

日期	地點	參觀內容
2022年4月29日(星期五)	砲台山 - 油街 藝術空間及東岸公園	「油街實現」是一所二級歷史建築，前身為香港皇家遊艇會會所，新的藝術空間是視覺藝術交流的新平台，讓藝術成為載體，連結人與社區。
2022年5月21日(星期六)	大埔 - 香港鐵路博物館	火車站於1984年被列為法定古蹟。介紹本地鐵路交通的歷史和發展，是一座風格獨特的金字頂中國傳統建築。
2022年6月24日(星期五)	荃灣 - 三棟屋博物館	非物質文化遺產辦事處在三棟屋博物館設立「香港非物質文化遺產中心」，作為其展示和教育中心，提升公眾對非物質文化遺產的認識和了解。

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

內容：一家去郊遊繼續同大家尋尋覓覓，發掘城市中的新顏舊貌，與家人樂聚天倫。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免(活動包括來回車費)

名額：16人(6對家庭)

備註：1) 此為家屬活動，故鼓勵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：繆咏荷姑娘、梁蕙儀姑娘及劉家俊先生



身心健康 / 希望

六個健康生活管理方式

健康先至係生活!

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」*。

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

透過 6 個健康生活管理方式的活動系列，包括：

健康飲食	要均衡飲食，攝取足夠的營養以維持健康。
經常運動	有助減輕疲勞和壓力，改善抑鬱和焦慮。
優質睡眠	最佳入睡時間為晚上 11 時前，確保每天平均有 7 - 9 小時的睡眠，可穩定情緒。
壓力管理	及早識別負面壓力的反應，建立健康的應對機制和減壓技巧，可改善整體健康。
建立正向的社交聯繫	可產生積極情緒，並提升免疫力。
戒除物質濫用	戒煙和限制酒精攝取量，可減低癌症及心臟病的風險。推廣健康生活的管理方式，讓大家建立良好生活習慣，提升身心健康。

4-6 月主要推廣主題為「健康飲食」及「經常運動」，大家準備好為健康加油咪？



建立良好習慣 提升身心健康

建立良好習慣 提升身心健康



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



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」

桌球聯盟

日期：2022年4月6, 13, 20, 27日(星期三)
時間：上午 11:00 - 下午 1:00
地點：何文田體育館
內容：由專業教練帶領大家打桌球，教授大家打桌球的基本技巧和規則，大家快來體驗此項運動的樂趣吧！
對象：龍澄坊會員
名額：10人(有新會員名額)
費用：全免
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 / 優勢

星期三運動樂

日期：2022年4月6, 13, 20, 27日及5月4, 11, 18, 25日(星期三)
時間：下午 3:30 - 4:30
地點：樂藝坊
內容：課堂中會進行一些簡單伸展及椅子上的運動
對象：龍澄坊會員
名額：10人(有新會員名額)
費用：全免
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

運動進階班

日期：2022年6月7, 14, 21日(星期二)及6月10, 17, 24日(星期五)
時間：上午 11:00 - 中午 12:00
地點：樂藝坊
內容：課堂中會使用橡筋拉力帶、少量負重用具及不同運動動作進行體能訓練，以提昇身體肌肉為目標。
對象：龍澄坊會員
名額：7人(有新會員名額)
費用：全免
備註：參加者請自行評估身體狀況參加活動
負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康

康文署簡易太極訓練班

日期：2022年6月1, 8, 15, 22日(星期三)
時間：上午 11:00 - 下午 1:00
地點：紅磡市政大廈
內容：本課程為初學者而設，內容包括講解練習太極拳的好處及教授太極拳。
對象：龍澄坊會員
名額：10人(有新會員名額)
費用：全免
備註：1) 請穿輕便服裝及自備飲用水
2) 視乎疫情情況，本活動有可能更改名額限制及場地調整。
3) 會員須自行評估身體狀況是否適合參與活動
負責人：黃美鳳姑娘

身心健康

常嚐素

日期：2022年4月8, 22, 29日及5月6, 13日(星期五)
時間：上午 11:00 - 下午 12:30
地點：樂藝坊
內容：課堂中會分享簡易素食食譜及製作
對象：龍澄坊會員
名額：8人(有新會員名額)
費用：全免
備註：活動屬連續性活動，不用每月報名。
負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康 / 優勢

健康飲食知多D

日期：2022年5月4, 11, 18, 25日(星期三)
時間：下午 3:30 - 4:30
地點：715 活動室
內容：想食得健康？參加健康飲食知多D，了解健康飲食的小貼士！
對象：龍澄坊會員
名額：10人(有新會員名額)
費用：全免
備註：此活動需要每月報名
負責人：黃尚謙先生

身心健康 / 優勢

不一樣的復活節

在世界各地有許多不同的慶祝習俗和活動，不知道你又知道多少？

美國 尋找復活蛋

美國人民相信如果能復活節當天找到最多的復活蛋，就代表新的一年一切都能喜樂平安。另外，在白宮舉行的滾雞蛋比賽更是為全球所熟悉的活動。父母會帶著孩子在白宮的草坪上參與滾雞蛋的比賽，享受樂趣。此外，美國在復活節時還會舉行不同的巡遊表演來慶祝耶穌基督的復活。

英國 碰蛋遊戲

除了「滾蛋」比賽，英國人也會玩「碰蛋」遊戲，遊戲規則是兩人互相碰擊手中的雞蛋，誰的蛋先破便輸。

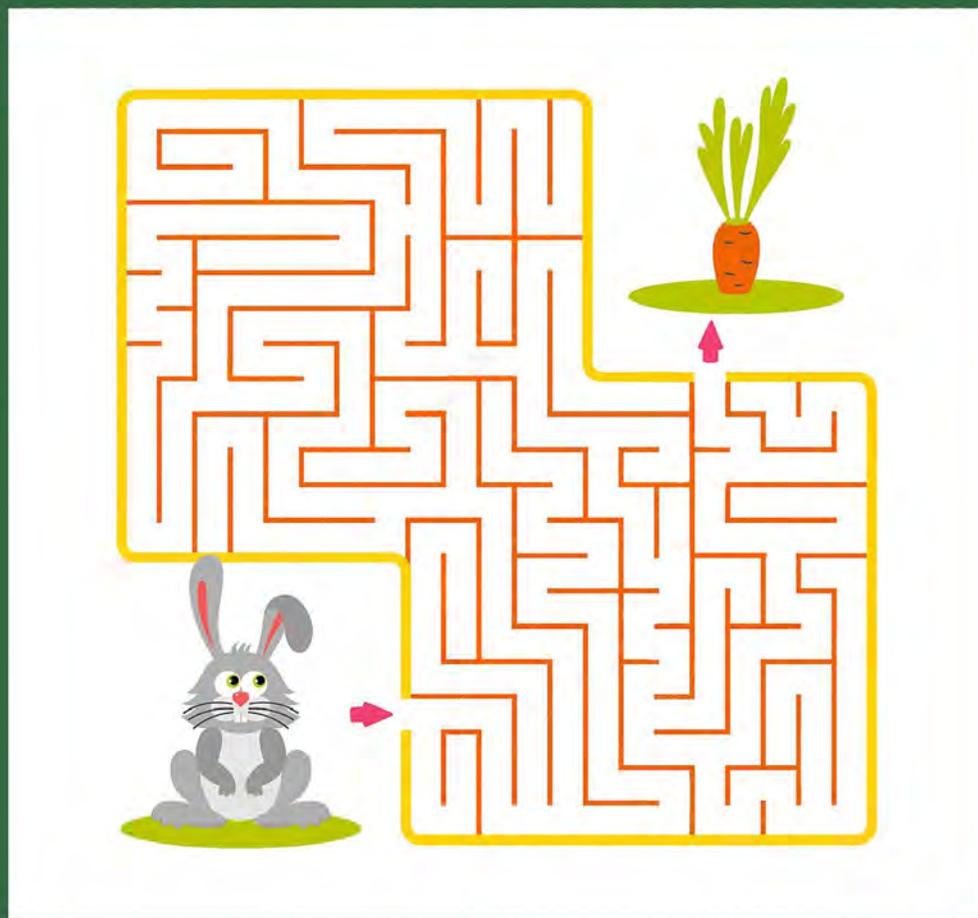
德國 黃色裝飾物

在德國，人們特別喜愛用黃色來裝飾他們的復活節慶典，他們習慣在復活節清晨一起在教堂相聚，享受著由黃白相間的鮮花、桌巾、蠟燭、彩蛋所布置的溫馨早餐。



*小遊戲~

幫幫小白兔找到蘿蔔吧！



2021 過去了 ...

感激著昨日是誰

敢於勇往又是誰



Welcome to 2022

這生命未來

其實開創於手裏

喺 2020 至 2021 年度，大家都體驗過唔同類型嘅活動。而喺新一年裡面，我哋邀請咗大家去選擇最吻合自己需要嘅成長方向。

好多謝大家俾嘅寶貴意見，最多人選擇嘅個人成長方向係 -----

「突破舒適圈」

嚟緊我哋嘅活動會同大家去突破一啲冇信心嘅開口，感受跌倒嘅痛，陪伴你開發新的秩序。

希望疫情快
D 過去

Wow!



嘩! 嘩! 嘩!
樂聚坊收埋好多好多玩具啊! 快啲黎帶佢哋番屋企啦!



主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



賽馬會玩具圖書館 2.0
Jockey Club "Quality Family Time through Play" Project



玩具借用

12歲或以下兒童及其家長 (低收入家庭優先)

會員活動 ● 玩具圖書館 ● 每次 1 + 1 共享玩具 (七天借用期) 私「家」玩具 (毋需歸還)

親子玩樂共享平台

「玩完又換」獎勵計劃
家長工作坊

手工材料

小遊戲



龍澄坊
馬頭圍道37號紅磡商業中心B座9樓6及11A-B室

2332 5332
5636 6263



「樂齡友里」義工培訓課程

如果您對認識長者精神健康有興趣，又樂於成為義工與抑鬱長者同行，邀請您報名「樂齡友里」義工培訓課程，加入成為「樂齡友里」義工！

▶ 課程內容

「賽馬會樂齡同行計劃」簡介

「精神健康急救課程」(關懷長者版)

6小時實習

▶ 課程特色：

- 認識常見的長者精神健康問題及相關的精神健康社區資源
- 掌握關懷長者精神健康的實務知識及技巧
- 合適的學員更有機會獲邀請修讀「樂齡之友」進階課程

2022年課程日期及時間

5次ZOOM 網上課堂 (共15小時)

- 4月7日 (四)：下午2:00 - 5:00
- 4月14日 (四)：下午2:00 - 5:00
- 4月21日 (四)：下午2:00 - 5:00
- 4月28日 (四)：下午2:00 - 5:00
- 5月5日 (四)：下午2:00 - 5:00

1次面授課堂 (4小時)

- 5月12日 (四)：下午1:00 - 5:00*
- 地點：香港善導會龍澄坊 (紅磡商業中心B座9樓911B室)
- *由於疫情反覆，面授課堂或會改期

實習時段 (共6小時)

- 2022年5月-6月

對象*：

- 50歲或以上人士；
- 懂得閱讀及書寫中文；及
- 熱心服務有抑鬱徵狀長者的人士

*報名者須通過社工評估合適後，方能參加課程

費用全免

查詢及報名方法：

香港善導會龍澄坊

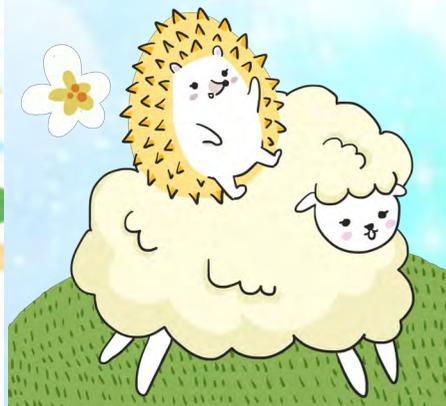
- 電話：2332 5332
- 負責社工：

周穎嫻姑娘/李子浩先生

活動花絮



講故事·學情緒小組
配合手偶去分享情緒
繪本故事·讓小朋友
學習表達情感。



活動花絮



2021年12月4日—童說童心嘉年華
推廣兒童精神健康的重要性



活動花絮



木箱鼓班



淘大商場心跡銷售攤位活動

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。想了解穎鏗今次介紹的復活蛋製作，可掃描以下二維碼觀看教學片段：



中心動態

新職員介紹

社工 - 姚俊熙先生

大家好！我係新入職的社工姚生，十分高興可以加入龍澄坊這個大家庭，希望日後可以認識大家。在疫情下，每天的生活都充滿變化，祝願大家疫境中仍能保持身心健康，關關難過關關過，共同面對疫情所帶來的挑戰。

社工 - 李子浩先生

大家好！我係新加入嘅 Vincent，好開心能夠嚟到龍澄坊同大家相會。我係一個動靜皆宜嘅人，平時好鍾意探索新事物同挑戰自己，疫情前嘅興趣係到戶外上山下海，呼吸一下新鮮空氣，疫情期間則愛上宅在家中睇唔同種類嘅電影，希望將來有更多機會了解大家，一齊創造更多唔同嘅回憶！

資訊科技大使 - 張豪楷先生

智能電話近乎是人人必有嘅設備，比起傳統手機嘅打電話傳短訊外多了形形式式嘅功能，在使用上變得更為複雜。大家在用手機或電腦有什麼問題都可以找我，而這段時間亦有機會在 Zoom 上捕捉到我。平安渡過今次逆境後盼在不遠嘅日子一起參與小組。

再見了

社工 - 茹曉盈姑娘

散聚有時，我相信能夠在人生旅途上來到龍澄坊與各位相遇是一種緣份。我也感恩能夠與各位經歷很多難忘的事情，每一件事情都豐富了我對自己的認識，對社會工作的反思和感受，感謝各位在這段時間給我的機會及對我的信任，抱歉未能與大家繼續走復元路。在此祝願大家身心健康，常懷希望！各位珍重！

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	李卓峰先生*、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*、 鍾可宜姑娘*、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	周穎嬋姑娘*
社工	李子浩先生*

*註冊社工

活動支援服務



精神健康工作人員	黃美鳳姑娘 劉嘉寶姑娘 吳穎琳姑娘 陳蕙瑩姑娘 高耀樂先生 曾詠妮姑娘
精神健康助理	馮鍵麟先生 黃尚謙先生

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 譚亦斯姑娘
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	徐安生姑娘



週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
1	2 勞動節翌日	3 講座—穴位保健 上午10:30 - 中午12:00 P.27 絲帶繡 上午11:00 - 下午12:30 P.7 手工藝 - 紙藝雕刻班 上午11:00 - 下午12:30 P.7 桌遊俱樂部 下午1:00 - 2:30 P.11 龍澄學堂 - 服裝車衣班 下午3:00 - 5:00 P.24 悲傷的意義 下午3:30 - 5:00 P.17	4 智能手機應用班 上午10:00 - 11:30 P.11 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.20 繪出層次美 下午1:00 - 3:00 P.10 齊齊唱首歌 下午1:30 - 3:00 P.9 健康飲食知多D 下午3:30 - 4:30 P.34 指出「晴朗」天 下午3:00 - 4:30 P.25 星期三運動樂 下午3:30 - 4:30 P.33	5 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.21 浪漫蠟燭 上午10:30 - 中午12:00 P.7 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.8 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.21 小小手工班 下午3:00 - 4:30 P.8 打破隔「漠」: 真人圖書館小組 下午3:30 - 5:00 P.15	6 和諧粉彩創作班 上午11:00 - 下午12:30 P.10 常嚐素 上午11:00 - 下午12:30 P.34 相聚一刻: 優勢篇 下午2:00 - 3:00 P.16 禪悅安心小組 下午3:30 - 5:00 P.13	7
8	9 佛誕翌日	10 玩轉906 上午10:30 - 中午12:00 P.12 絲帶繡 上午11:00 - 下午12:30 P.7 手工藝 - 紙藝雕刻班 上午11:00 - 下午12:30 P.7 桌遊俱樂部 下午1:00 - 2:30 P.11 龍澄學堂 - 服裝車衣班 下午3:00 - 5:00 P.24 悲傷的意義 下午3:30 - 5:00 P.17	11 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.15 智能手機應用班 上午10:00 - 11:30 P.11 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.20 繪出層次美 下午1:00 - 3:00 P.10 齊齊唱首歌 下午1:30 - 3:00 P.9 健康飲食知多D 下午3:30 - 4:30 P.34 指出「晴朗」天 下午3:00 - 4:30 P.25 星期三運動樂 下午3:30 - 4:30 P.33 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 P.6	12 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.21 浪漫蠟燭 上午10:30 - 中午12:00 P.7 西九文化樂悠遊 上午11:00 - 下午4:30 P.28 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.21 禪悅安心小組 下午2:00 - 3:30 P.13	13 和諧粉彩創作班 上午11:00 - 下午12:30 P.10 常嚐素 上午11:00 - 下午12:30 P.34 相聚一刻: 優勢篇 下午2:00 - 3:00 P.16	14 為你而「展」 - 中心剪髮服務 下午2:00 - 4:00 P.29
15	16 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.20	17 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.14 絲帶繡 上午11:00 - 下午12:30 P.7 手工藝 - 紙藝雕刻班 上午11:00 - 下午12:30 P.7 桌遊俱樂部 下午1:00 - 2:30 P.11 龍澄學堂 - 服裝車衣班 下午3:00 - 5:00 P.24 悲傷的意義 下午3:30 - 5:00 P.17	18 智能手機應用班 上午10:00 - 11:30 P.11 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.20 繪出層次美 下午1:00 - 3:00 P.10 齊齊唱首歌 下午1:30 - 3:00 P.9 指出「晴朗」天 下午3:00 - 4:30 P.25 健康飲食知多D 下午3:30 - 4:30 P.34 星期三運動樂 下午3:30 - 4:30 P.33	19 明愛義工服務 上午9:30 - 11:30 P.29 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.21 浪漫蠟燭 上午10:30 - 中午12:00 P.7 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.8 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.21 聽聲小組 下午1:30 - 3:00 P.16 小小手工班 下午3:00 - 4:30 P.8	20 和諧粉彩創作班 上午11:00 - 下午12:30 P.10 相聚一刻: 優勢篇 下午2:00 - 3:00 P.16 禪悅安心小組 下午3:30 - 5:00 P.13	21 運動腦 上午9:30 - 10:30 P.8 一家去郊遊 - 文化遊 上午10:00 - 中午12:00 P.30 每月Zoom一 Zoom 上午11:30 - 下午12:30 P.11
22	23 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 講座 - 健康齊關注之高血壓 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.20	24 玩轉906 上午10:30 - 中午12:00 P.12 手工藝 - 紙藝雕刻班 上午11:00 - 下午12:30 P.7 桌遊俱樂部 下午1:00 - 2:30 P.11 龍澄學堂 - 服裝車衣班 下午3:00 - 5:00 P.24 悲傷的意義 下午3:30 - 5:00 P.17	25 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.15 智能手機應用班 上午10:00 - 11:30 P.11 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.20 繪出層次美 下午1:00 - 3:00 P.10 齊齊唱首歌 下午1:30 - 3:00 P.9 指出「晴朗」天 下午3:00 - 4:30 P.25 健康飲食知多D 下午3:30 - 4:30 P.34 星期三運動樂 下午3:30 - 4:30 P.33	26 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.21 浪漫蠟燭 上午10:30 - 中午12:00 P.7 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.8 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.21 小小手工班 下午3:00 - 4:30 P.8 紅土尋寶遊樂團 下午3:30 - 4:30 P.15	27 和諧粉彩創作班 上午11:00 - 下午12:30 P.10 相聚一刻: 優勢篇 下午2:00 - 3:00 P.16 禪悅安心小組 下午3:30 - 5:00 P.13	28 運動腦 上午9:30 - 10:30 P.8 「家」倍友愛家屬小組 上午11:00 - 下午12:30 P.30 每月Zoom一 Zoom 上午11:30 - 下午12:30 P.11 「塑」心聲 下午 2:00 - 4:00 P.16
29	30 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.20	31 桌遊俱樂部 下午1:00 - 2:30 P.11 速寫 下午1:00 - 2:30 P.10				

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。

5月活動行事曆

6月活動行事曆

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
			<p>1 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.20 康文署簡易太極訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.34 龍澄學堂 - 霓裳晚裝展姿彩 下午2:30 - P.24 生命線 下午3:30 - 5:00 P.17</p>	<p>2 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.21 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.8 「慌」失失奇兵 上午11:00 - 下午12:30 P.13 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.21 小小手工班 下午3:00 - 4:30 P.8 尋找意義的意義 下午3:30 - 5:00 P.18</p>	3 端午節	4
5	<p>6 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 每月Zoom— Zoom 下午3:30 - 4:30 P.11 職業治療訓練小組— 手工藝 下午3:30 - 5:00 P.20</p>	<p>7 運動進階班 上午11:00 - 中午12:00 P.33 手工藝 - 紙藝雕刻班 上午11:00 - 下午12:30 P.7 書法初階班 下午1:00 - 2:30 P.12 速寫 下午1:00 - 2:30 P.10 相聚一刻: 復元法寶篇 下午2:00 - 下午3:00 P.17</p>	<p>8 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.15 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.20 康文署簡易太極訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.34 復元旅程 (音樂篇) 下午1:30 - 3:00 P.18 龍澄學堂 - 霓裳晚裝展姿彩 下午2:30 - P.24 生命線 下午3:30 - 5:00 P.17 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 P.6</p>	<p>9 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.21 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.14 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.8 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.21 小小手工班 下午3:00 - 4:30 P.8 尋找意義的意義 下午3:30 - 5:00 P.18</p>	<p>10 運動進階班 上午11:00 - 中午12:00 P.33 和諧粉彩創作班 上午11:00 - 下午12:30 P.10</p>	<p>11 運動腦 上午9:30 - 10:30 P.8 元朗一日遊 上午11:00 - 下午5:00 P.6 六至七月生日會 下午2:00 - 3:00 P.28</p>
12	<p>13 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 職業治療訓練小組— 手工藝 下午3:30 - 5:00 P.20</p>	<p>14 運動進階班 上午11:00 - 中午12:00 P.33 手工藝 - 紙藝雕刻班 上午11:00 - 下午12:30 P.7 書法初階班 下午1:00 - 2:30 P.12 速寫 下午1:00 - 2:30 P.10 相聚一刻: 復元法寶篇 下午2:00 - 下午3:00 P.17 玩轉906 下午3:30 - 5:00 P.12</p>	<p>15 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.20 康文署簡易太極訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.34 復元旅程 (音樂篇) 下午1:30 - 3:00 P.18 龍澄學堂 - 霓裳晚裝展姿彩 下午2:30 - P.24 生命線 下午3:30 - 5:00 P.17</p>	<p>16 明愛義工服務 上午9:30 - 11:30 P.29 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.21 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.8 「慌」失失奇兵 上午11:00 - 下午12:30 P.13 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.21 尋找意義的意義 下午3:30 - 5:00 P.18 體驗體育館 時間待定 P.25</p>	<p>17 運動進階班 上午11:00 - 中午12:00 P.33 和諧粉彩創作班 上午11:00 - 下午12:30 P.10 「家」倍友愛家屬小組 下午2:00 - 3:30 P.30 文化遊蹤 下午2:30 - 5:30 P.26 龍澄會員大會 下午3:00 - 4:30 P.18</p>	<p>18 運動腦 上午9:30 - 10:30 P.8</p>
19	<p>20 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 每月Zoom— Zoom 下午3:30 - 4:30 P.11 職業治療訓練小組— 手工藝 下午3:30 - 5:00 P.20</p>	<p>21 運動進階班 上午11:00 - 中午12:00 P.33 手工藝 - 紙藝雕刻班 上午11:00 - 下午12:30 P.7 書法初階班 下午1:00 - 2:30 P.12 速寫 下午1:00 - 2:30 P.10 相聚一刻: 復元法寶篇 下午2:00 - 下午3:00 P.17</p>	<p>22 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.15 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.20 康文署簡易太極訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.34 復元旅程 (音樂篇) 下午1:30 - 3:00 P.18 龍澄學堂 - 霓裳晚裝展姿彩 下午2:30 - P.24 生命線 下午3:30 - 5:00 P.17</p>	<p>23 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.21 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.8 「慌」失失奇兵 上午11:00 - 下午12:30 P.13 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.21 聽聲小組 下午1:30 - 3:00 P.16 紅土尋寶遊樂園 下午3:30 - 4:30 P.15 尋找意義的意義 下午3:30 - 5:00 P.18</p>	<p>24 一家去郊遊 - 文化遊 上午10:00 - 中午12:00 P.30 運動進階班 上午11:00 - 中午12:00 P.33 義工聚會 下午3:00 - 5:00 P.29</p>	<p>25 四至六月新朋友聚一聚 上午11:30 - 下午1:00 P.28 「塑」心聲 下午2:00 - 4:00 P.16</p>
26	<p>27 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 職業治療訓練小組— 手工藝 下午3:30 - 5:00 P.20</p>	<p>28 手工藝 - 紙藝雕刻班 上午11:00 - 下午12:30 P.7 書法初階班 下午1:00 - 2:30 P.12 速寫 下午1:00 - 2:30 P.10 相聚一刻: 復元法寶篇 下午2:00 - 下午3:00 P.17 玩轉906 下午3:30 - 5:00 P.12</p>	<p>29 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.20 復元旅程 (音樂篇) 下午1:30 - 3:00 P.18 龍澄學堂 - 霓裳晚裝展姿彩 下午2:30 - P.24 生命線 下午3:30 - 5:00 P.17</p>	<p>30 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.21 715會議室 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.8 「慌」失失奇兵 上午11:00 - 下午12:30 P.13</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>	

2022-2023 年度龍澄坊會員續會

各位會員，新一年又來臨喇！如果各位願意繼續參加龍澄坊的活動，請於 **2022 年 4 月 30 日** 前回覆填寫以下續會回條，親身交回或寄回 **九龍紅磡馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 911B 室**。

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



2022-2023 年度龍澄坊會員續會回條

請在適當空格內加上「√」

本人_____ (電話號碼：_____#)

- 我同意於 2022 年 4 月 1 日至 2023 年度 3 月 31 日繼續成為香港善導會龍澄坊的會員。
- 我同意龍澄坊透過我的聯絡電話以手機通訊程式，傳送有關活動的資訊。(如就手機通訊程式有任何查詢，請聯絡職員)
- 我同意龍澄坊透過我的聯絡電話以手機短訊傳送有關活動的資訊。(此選項只適用於非智能手機)

簽署：_____

日期：_____

#請提供準確電話號碼，方便本中心職員與閣下聯絡。



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：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

- ※ 服務單位備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- ※ 收納服務使用者的政策以一視同仁為原則，並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。
- ※ 如服務單位拒收申請服務的人士，應向該申請人陳明拒收的原因，如情況適當，應將申請人轉介到另一適當的服務單位。

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。



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。