



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

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

STAMP

郵寄地址：

龍燈坊

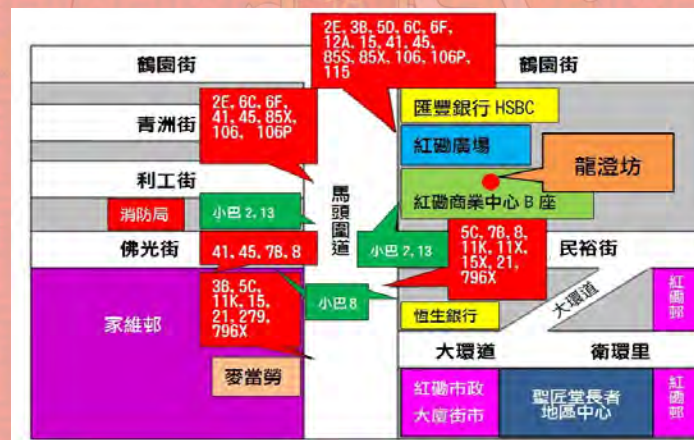
活動通訊

2022年

1-3月



封面設計：會員Winci



途經單位之交通工具：

港鐵：黃埔站 A 出口

專線小巴：2、2A、8、13

巴士：3B、5D、6C、6F、

11K、11X、12A、15、21、

85S、85X、106

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						

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

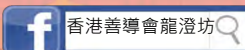
傳真：2402 3588

電郵：vp@sracp.org.hk

網址：http://www.sracp.org.hk

印刷日期：2021 年 12 月

印刷數量：1900 份



目錄

P.1-2 特別事項
中心簡介

P.3-5 中心守則
活動報名須知
統一報名安排

P.6 活動推介

P.7-8 興趣小組(運動)
P.9-10 興趣小組(手工藝)
P.11-13 興趣小組(藝術/音樂)
P.14-15 興趣小組(其他)

P.15-16 治療及發展性小組

P.17-19 支援性小組

P.19-22 職業治療小組

P.23-24 龍澄學堂

P.25-26 分區活動

P.27 自務活動

P.28 義工服務

P.29-30 家屬服務

P.31-32 大型/連繫性活動

P.33-34 小家屬服務

P.35-36 年輕人活動

P.37-38 玩具圖書館 2.0

P.39-40 新報名制度

P.41-43 活動花絮
服務標準話你知
意見收集箱

P.44 中心動態

P.45-46 龍澄坊團隊

P.47-52 1至3月活動行事曆

P.53-54 會員天地
惡劣天氣下活動安排

特別事項

「甦 Walk」慈善步行暨跑步賽是本會一年一度大型籌款活動，所得善款用以加強對弱勢社群的支援，活動將於三月舉行，詳情有待公佈。

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	
1月	12月13 - 17日	12月20日	12月20 - 24日	12月30日
2月	1月13 - 18日	1月19日	1月19 - 24日	1月27日
3月	2月10 - 15日	2月16日	2月16 - 21日	2月24日

負責人

黃美鳳姑娘、吳穎琳姑娘、劉嘉寶姑娘、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。

耕下田, 畫下畫

日期：2022年1月9日(星期日)
時間：下午2:00 - 5:00(暫定)
地點：大埔林村
內容：本活動將與本中心親子家庭到農地體驗農作物收割，認識種植的過程，體驗當農夫的滋味，學習珍惜食物，並促進親子關係。另外，活動將有流體畫活動，透過藝術好好享受當下，放鬆身心！

對象：龍澄坊會員及其18歲以下的小家屬
費用：全免

名額：8個家庭(有新會員名額)

備註：1) 此活動是外出活動，請穿著輕便服裝。
2) 請自備防曬、防蚊用品及雨具。

負責人：莊家麗姑娘、曾詠妮姑娘、徐曉璇姑娘、林玲姑娘及周穎輝姑娘



身心健康

活動推介

甜品烘培樂及親親小狗日

日期：2022年1月16日(星期日)

時間：下午1:00 - 6:00

地點：待定

內容：親子將一同製作甜品，互相分享甜蜜！另外，製作甜品後，我們將認識和接觸流浪小動物，培養對事物的同理心！

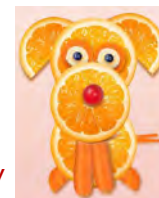
對象：龍澄坊會員及其18歲以下的小家屬

費用：全免

名額：8個家庭(有新會員名額)

備註：1) 此活動是外出活動，請穿著輕便服裝。
2) 小組會有和動物義工接觸的環節，如害怕或對貓/狗過敏的會員不適宜參與。

負責人：莊家麗姑娘、曾詠妮姑娘、徐曉璇姑娘、林玲姑娘及周穎輝姑娘



身心健康

虎虎生威之同慶新春

日期：2022年2月(待定)

時間：待定

地點：待定

內容：趁著新春時間，一起歡歡樂樂同慶新春，迎接新一年的來臨！祝願大家虎虎生威、虎盡金來！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：待定(有新會員名額)

負責人：陳蕙瑩姑娘



身心健康

輕鬆健體保齡球

日期：2022年1月3, 10, 17, 24日(星期一)
 時間：上午11:00 - 中午12:00
 地點：黃埔雷霆保齡球館
 內容：輕鬆輕鬆學打保齡，保齡球運動有益身心。齊來揮走不快，喜迎2022！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：馮鍵麟先生



身心健康

周末運動樂趣多

日期：2022年1月15, 22, 29日及2月5, 12, 19日(星期六)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：樂藝坊/外出
 內容：大家一齊透過不同類型的運動，動動身體，揮灑汗水吧！
 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



康文署- 網球訓練班

日期：2022年2月4, 11, 18, 25日(星期五)
 時間：上午11:00 - 下午1:00
 地點：何文田體育館(暫定)
 內容：秋高氣爽，正是用網球拍揮灑汗水的大好時節！跟隨康文署的網球導師，享受網球的無盡樂趣！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：1) 會員中籤後需填寫體能活動適應能力問卷 — PAR-Q 以確認參加資格
2) 活動名額及場地有機會因疫情關係有所調整
 負責人：馮鍵麟先生



門球初體驗

日期：2022年1月4, 11, 18, 25日(星期二)
 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體驗一個特別的運動 – 門球。門球是一項多人參加的用槌擊打小球過小門的競技娛樂性體育項目，是一種體力消耗較少運動。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：12人(有新會員名額)
備註：1) 請穿著輕便衣服
2) 請自備飲用水
 負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

街舞初體驗

日期：2022年1月5, 12, 19, 26日及2月9, 16日(星期三)
 時間：上午11:00 - 中午12:00
 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：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



身心健康 / 希望

運動腦

日期：2022年2月28日及3月7, 14, 21, 28日(星期一)
 時間：上午11:00 - 中午12:00
 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

身心健康

身心健康 / 優勢

身心健康 / 希望

車天車地

日期：2022年1月6, 13, 20, 27日及2月17, 24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



車縫空間

日期：2022年1月4, 11, 18, 25日及3月8, 15, 22, 29日(星期二)

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：715活動室

內容：提供一個車縫空間，讓學員把家中需要縫補的布藝物品或已棄置的衣服等，透過中心的車縫機，經過自己車縫及重新製作。課堂既可讓學員互動分享車縫心得，也可讓物料循環再生。

對象：龍澄坊會員

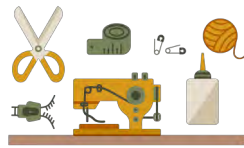
費用：全免

名額：6人(有新會員名額)

備註：1) 此活動需每月報名

2) 學員要懂得運作縫紉機

負責人：黃美鳳姑娘



身心健康

身心健康 / 優勢

身心健康 / 希望

身心健康

毛氈鏡子

日期：2022年1月5, 12, 19, 26日及2月9, 16日(星期三)
時間：上午11:00 - 中午12:00

地點：715會議室

內容：以毛線和針織，編織出屬於你的獨一無二的鏡子。

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：黃尚謙先生



手作無限 Fun

日期：2022年1月4, 11, 18, 25日(星期二)

時間：下午1:30 - 2:30

地點：樂藝坊

內容：課堂中共會教授兩項手作

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人(有新會員名額)

負責人：劉嘉宝姑娘

染黎染去

日期：2022年1月4, 11, 18, 25日及2月8日(星期二)

時間：下午3:30 - 5:00

地點：715活動室

內容：配合不同方法和色彩繽紛的染料，染出千變萬化的圖案，齊來親手染出屬於自己的布料。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：7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) 會員部份完成之作品會用作中心展覽，完畢後會因應情況歸還予會員。

負責人：曾詠妮姑娘

飾物手作坊

日期：2022年3月10, 17, 24, 31日(星期四)

時間：上午11:00 - 下午12:30

地點：715活動室

內容：教授大家製作一些別緻及具個人風格的手工藝飾品

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，3至6個月後歸還予會員。

負責人：黃美鳳姑娘

身心健康 / 希望

身心健康 / 希望

身心健康 / 優勢

圓轆轤

身心健康 / 希望 / 優勢

日期：2022年1月4, 11, 18, 25日(星期二)
 時間：下午1:00 - 2:30
 地點：715活動室
 內容：圓圈？圓圈？又圓圈？圓轆轤將會教授學員如何用圓形圖案繪畫獨一無二的作品。
 對象：龍澄坊會員家屬
 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，3至6個月後歸還予會員。
 負責人：吳穎琳姑娘

乾粉彩

身心健康 / 希望 / 優勢

日期：2022年3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：主要教授學員利用乾粉彩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：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

和諧粉彩體驗班

身心健康

日期：2022年1月7, 14, 21, 28日及2月11, 18日(星期五)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：715活動室
 內容：透過柔和的粉彩藝術，用簡單而獨特的手指繪畫技巧，讓人得到幸福、和諧的感受。
 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：黃尚謙先生



一板一畫

日期：2022年3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：主要教授學員利用雕刻刀製作板畫。
 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，3至6個月後歸還予會員。
 負責人：吳穎琳姑娘

噴左噴右

日期：2022年3月2, 9, 16, 23, 30日(星期三)
 時間：下午3:30 - 5:00
 地點：715活動室
 內容：畫畫就玩得多，噴畫你又試過未？齊來感受在歐美地區盛行的流行藝術。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：7人(有新會員名額)
備註：會員部份完成之作品會用作中心展覽，完畢後會因應情況歸還予會員。
 負責人：曾詠妮姑娘

樂器演奏初班

日期	時間	地點
2022年1月3, 10日及2月7, 14, 21日(星期一)	上午11:00 - 下午12:30	樂藝坊
2022年1月19日(星期三)及3月7, 14, 21, 28日(星期一)	下午1:00 - 2:30	樂藝坊

內容：初步認識及練習結他音階及和弦彈奏技巧，透過導師帶領演奏訓練，培養手指靈活度、拍子感、合作及溝通技巧，參加者以結他一起合奏歌曲，體驗在歌曲中的合奏帶來樂趣。
 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：彭綽寬先生



一齊唱唱歌

日期	時間	地點
2022年1月17, 24, 31日(星期一)	下午 1:30 - 3:00	715 活動室
2022年1月10日(星期一)	下午 12:30 - 2:00	715 活動室
2022年3月5, 12, 19日(星期六)	下午 1:30 - 3:00	樂藝坊
2022年3月26日(星期六)	上午 11:00 - 下午 12:30	樂藝坊

內容：一齊輕鬆唱下歌，渡過愉快的時光吧！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人(有新會員名額)

備註：此活動需要每月報名

負責人：劉嘉宝姑娘



身心健康 / 優勢

玩轉 906

日期	時間	地點
2022年1月12, 26日及3月9, 23日(星期三)	下午 1:00 - 2:30	樂藝坊
2022年2月15, 22日(星期二)	下午 1:30 - 3:00	樂藝坊

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

費用：全免

名額：30人(有新會員名額)

備註：1) 此活動可以即場報名，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。

3) 會員需自行評估身體狀況是否合適參加活動

負責人：黃美鳳姑娘

身心健康 / 優勢

眾樂「樂」

日期：2022年1月4, 11, 18, 25日(星期二)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

地點：樂藝坊

內容：透過音樂分享，提升會員欣賞音樂的喜樂，從而陶冶性情，幫助減壓。

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

你想點做

日期	時間	地點
2022年1月26日(星期三)	下午 2:00 - 3:00	715 會議室
2022年2月9, 16日(星期三)	下午 2:00 - 3:00	樂藝坊
2022年2月23日(星期三)	下午 2:00 - 3:00	715 活動室

內容：你有冇試過啲活動自己話事呢？一齊嚟同其他朋友仔討論自己想進行的活動啦！

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：高耀樂先生

身心健康 / 充權

齊齊唱首歌

日期：2022年2月4, 11, 18, 25日(星期五)

時間：上午 11:30 - 下午 1:00

地點：樂藝坊

內容：感受唱歌的樂趣，抒發情緒，發展個人優勢，以達至身心靈健康。

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



身心健康 / 朋輩支援

好戲一場

日期：2022年2月8, 15, 22日及3月1, 8, 15日(星期二)

時間：上午 10:30 - 下午 1:00

地點：樂藝坊

內容：大家一齊觀看不同類型的電影，並於放映後分享感受，了解彼此從中的得著。每月有一節會一起外出到電影院觀賞上映中的電影，讓大家一起體驗大螢幕看戲的另一種感受。

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：劉嘉宝姑娘



身心健康

營養達人

日期：2022年2月8, 15日及3月8, 15, 22, 29日(星期二)
 時間：上午 11:00 - 中午 12:00
 地點：715 會議室
 內容：想食得健康？參加營養達人，了解健康飲食的概念！
 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

園來如此

日期：2022年3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。
 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：林玲姑娘



身心健康 / 希望

世界那麼大

日期	時間	地點
2022年3月3, 10, 24日(星期四)	下午 3:30 - 4:30	樂藝坊
2022年3月17日(星期四)	下午 3:30 - 4:30	715 活動室

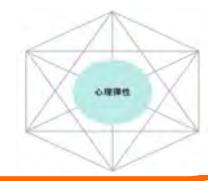
內容：世界上新奇有趣的事多的是，一些看似與我們無關的事情，其實都與我們的日常生活息息相關，讓我們一起發掘不同的人 and 事，並透過這個平台分享大家的想法吧！
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳蕙瑩姑娘



身心健康 / 希望

痛而不苦

日期：2022年3月4, 11, 18, 25日(星期五)
 時間：下午 1:30 - 3:00
 地點：715 活動室
 內容：本小組將以接受與承諾治療 (ACT) 作介入，希望以不同的體驗練習，幫助會員去接納人生的高低及身心不同的痛苦，活在當下，加強個人的心理彈性，從而帶來更多活力和意義。另外，小組會跟會員討論如何改善生活功能與品質。
 對象：龍澄坊會員(有痛症會員優先)
 費用：全免
 名額：10人(有新會員名額)
 負責人：羅寶彥姑娘



身心健康 / 希望

不一樣的同行者

日期	時間	地點
2022年1月5, 8, 15, 19, 26日及2月12日(星期三或星期六)	下午 3:00 - 4:30	樂藝坊
2022年2月16, 23日(星期三)	下午 3:00 - 4:30	外出

內容：有不少研究顯示，動物有效讓人的身體產生更多的安多芬和多巴胺，令人有愉快及放鬆的感覺；小組希望會員透過與動物互動，舒緩焦慮感和提昇正面情緒。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：1) 小組會有不少和動物義工接觸的環節，如害怕或對貓/狗過敏的會員不適宜參與。
2) 此小組會有兩節的外出活動，請穿著輕便服裝。
3) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：莊家麗姑娘及郭蘊慧姑娘

身心健康

「園」路有你

日期：2022年3月8, 15, 22, 29日(星期二)
 時間：下午 2:00 - 3:30
 地點：樂藝坊
 內容：平日生活繁忙，較少有時間和空間讓自己慢下來。小組透過園藝活動，讓組員放鬆身心，探索自己的感受和想法，調劑緊張的生活，減少焦慮感覺，增強自我效能感。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：6人(有新會員名額)
 負責人：茹曉盈姑娘



身心健康 / 希望

智叻理財組

日期	主題	優先對象
2022年1月5, 12, 19, 26日(星期二)	無債一身輕	受經濟問題困擾會員
2022年2月8, 15, 22日及3月1日(星期二)	復元人士理財秘方	復元人士
2022年3月8, 15, 22, 29日(星期二)	熟齡人士財務規劃	50-69歲人士

時間：下午 3:30 - 5:00 地點：715 會議室
 內容：錢雖非萬能，無錢卻萬萬不能！良好的財務狀況，是快樂人生的重要基石。每月有不同的主題，務求讓各位會員能按自己需要，提升個人理財能力，渡過豐盛人生！
 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) 負責人會在小組前聯絡參加者，以了解期望及需要。
 負責人：馮麟麟先生



優勢

五味人生

日期：2022年1月14, 28日, 2月18, 25日, 3月11, 25日(星期五)
 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：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：黃尚謙先生及董佩雯姑娘

「望」心聲

日期：2022年1月22日、2月19日及3月26日(星期六)
 時間：下午 1:00 - 3:00
 地點：715 活動室
 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，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

健體養生組

日期：2022年1月7日(星期五)、2月10日(星期四)及3月10日(星期四)
 時間：上午 10:30 - 11:30
 地點：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 名額：10人
 費用：全免
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

相聚一刻: 復元篇

日期	主題	時間	地點
2022年1月7日(星期五)	復元定義和要素	下午 2:00 - 3:00	715 會議室
2022年1月14日(星期五)	起伏中成長	下午 2:00 - 3:00	715 會議室
2022年1月21日(星期五)	希望感	下午 2:00 - 3:00	715 會議室
2022年1月28日(星期五)	朋輩支援	下午 2:00 - 3:00	715 會議室

內容：因應不同的復元元素進行分享和活動，鼓勵同路人互相支持，目的是促進精神健康，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

朋輩支援

聽聲小組

日期：2022年1月27日, 2月24日, 3月24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



紅土尋寶遊樂園

日期：2022年1月27日、2月24日及3月24日
(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：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適相關，透過定期聚會，讓會員交流衣食住行的資訊，增強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：此活動每月舉辦一次，歡迎每月報名。

負責人：羅寶彥姑娘

充
權

龍澄會員大會

日期：2022年3月18日(星期五)

時間：下午3:30 - 5:00

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：霍汝銘姑娘及黃美鳳姑娘

充
權

職業治療工作坊(初階班)

日期：2022年1月3, 10, 17, 24日、2月7, 14, 21, 28日及3月7, 14, 21, 28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

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10:30							
上午11:00		樂器演奏初班 (彭綽寬先生)					健康系列-健康識讀班-中班 (陳嘉琪姑娘及譚亦斯姑娘)
中午12:00							
下午12:30							
下午12:45							
下午2:30							
下午3:00		靜觀自修室 (譚亦斯姑娘)					
下午3:30	職業治療訓練小組 手工藝* (高小菁姑娘)				鬆GYM星期五* (陳嘉琪姑娘)		
下午4:00							
下午4:30							
下午5:00							

*恆常小組

靜觀自修室

日期	時間	地點
2022年1月3, 17, 24日、3月7, 21, 28日(星期一)及2月28日(星期五)	下午2:30 - 4:00	樂藝坊
2022年2月9, 16, 23日(星期三)	下午4:00 - 5:15	715活動室
2022年1月10日, 3月14日(星期一)	下午2:10 - 3:25	715活動室

內容：你平常有給自我照顧的空間嗎？你想嘗試接觸靜觀而不知從何入手？靜觀並非只是呼吸練習，亦可以在不同活動中練習靜觀。小組讓你有一個空間、一段時間做自己選擇的靜觀活動如畫畫、沖咖啡、伸展、靜觀呼吸等。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療師譚亦斯姑娘

身
心
健
康
/
優
勢
/
希
望

職業治療訓練小組---手工藝

日期：2022年1月3, 10, 17, 24, 31日、2月7, 14, 21, 28日及3月7, 14, 21, 28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

職業治療工作坊

日期：2022年1月5, 12, 19, 26日、2月9, 16, 23日及3月2, 9, 16, 23, 30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

健康系列 - 健康識讀班 - 中班

日期：2022年1月7, 14, 21, 28日及2月4, 11, 18, 25日(星期五)
 時間：上午 11:00 - 中午 12:00
 地點：715 活動室
 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、如何見醫生時表達自己情況及了解醫生的說話。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：10人
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘及譚亦斯姑娘

優勢 / 充權

Brain Gym 星期四

日期：2022年1月20, 27日、2月10, 17, 24日及3月10, 17, 24, 31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和方法及如何在生活中應用技巧。
 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：職業治療師譚亦斯姑娘

身心健康

鬆 GYM 星期五

	日期	時間	地點
A班	2022年1月7, 14, 21, 28日及2月4, 11(星期五)	下午 3:00 - 4:30	樂藝坊
B班	2022年2月18, 25日及3月4, 11, 18日(星期五)	下午 3:00 - 4:30	樂藝坊
	2022年3月25日(星期五)	下午 1:00 - 2:30	樂藝坊

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 費用：全免
 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

身心健康

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： 2021年4月1日至2022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- 英語班

日期： 2022年1月4, 11, 18, 25日(星期二)
時間： 下午2:30 - 4:30
地點： 715會議室
內容： 專才導師會教授基礎應用英語技能，並分享如何融入日常生活當中。
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： 溫靜思女士
負責人： 黃尚謙先生



龍澄導師訓練日

日期： 2022年2月8, 10日(星期一及四)
時間： 下午3:00 - 5:00
地點： 樂藝坊
內容： 為招募及培訓龍澄導師，特舉辦為期兩日的訓練日。當中會介紹成為龍澄導師的培訓之路，亦邀請了的社工及朋輩導師作分享。此外，訓練日亦會設交流環節，讓龍澄學堂導師們互相分享教學心得及得著。最後，亦會講解教班的技巧及處理突發事件的方法。
對象： 龍澄坊會員
費用： 全免
名額： 40人(有新會員名額)
備註： 1) 參加者需要由社工/活動工作員推薦，有興趣會員請向其社工/活動工作員查詢
 2) 成為龍澄學堂導師必須完成兩天的訓練日
 3) 十分鼓勵現有龍澄導師參與，互相交流心得
負責人： 郭蘊慧姑娘及黃尚謙先生

龍澄學堂-素描班

日期： 2022年3月7, 14, 21, 28日(星期一)
時間： 下午3:00 - 5:00
地點： 715會議室
內容： 透過龍澄導師的教授，不論任何人，都能用鉛筆及素描冊，描繪出屬於自己的生活時刻！
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
負責人： 馮鍵麟先生

分區服務活動的對象主要為已終結個案服務之會員，如果你都想收到我們的關心，歡迎你主動聯絡我們！我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	茹曉盈姑娘及曾詠妮姑娘
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：饒宗頤文化館感受之旅

日期：2022年2月18日(星期五)
 時間：下午 1:30 - 3:30
 地點：荔枝角饒宗頤文化館
 內容：參觀富有文化氣息、歷史建築保育特色的建築物，並感受片刻的寧靜。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：10人(有新會員名額)
備註：1) 現居於何文田之會員優先
2) 參加者需要自備車資
3) 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：「啟晴」前往鯉魚門

日期：2022年1月29日(星期六)(暫定)
 時間：下午 1:00 - 5:00 集合地點：油塘地鐵站
 內容：感受假日好風光！一同和啟德區內的會員們，齊齊探索九龍東的馳名漁村鯉魚門。途中登上九龍東的炮台山，登高望遠，俯瞰維港。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：12人(有新會員名額)
備註：1) 此活動啟德區內會員優先
2) 視乎疫情，本活動有可能改為室內活動。
3) 會員需要自付交通費
4) 會員需自行評估身體狀況是否合適參加活動
 負責人：鍾可宜姑娘及馮鍵麟先生



C 區：紅黃 LOOK! 之暢遊菠蘿園

日期：2022年1月21日(星期五)
 時間：下午 2:00 - 下午 5:30
 集合地點：錦田有機薈低碳農莊
 內容：位於錦田的有機薈低碳農莊 (Go Green Organic Farm) 是全港首個菠蘿農場，除了有菠蘿園外，亦有大草地和遊樂場等多區，農場亦引入 4 隻澳洲羊駝 (又稱草泥馬) 與大家互動，齊來暢遊菠蘿園。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：1) 現居於紅磡及黃埔區的龍澄坊之會員優先
2) 視乎疫情，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：茹曉盈姑娘及曾詠妮姑娘



D 區：徵士友之去菠蘿園睇菠蘿??

日期：2022年1月28日(星期五)
 時間：下午 2:00 - 5:30
 集合地點：樂聚坊
 內容：帶領大家參觀以菠蘿為主題的有機薈低碳農莊!!! 誠徵現居於土瓜灣區的街坊好友，與我們一同暢遊農莊，感受一郊遊的樂趣!
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：1) 現居於土瓜灣區之會員優先
2) 參加者需要自備車資
3) 請穿輕便服裝及自備飲用水
4) 視乎疫情，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：新春行大運之中環街市

日期：2022年2月9日(星期三)
 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？讓我們趁著新春一起去探索全新面貌的中環街市吧！
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：10人(有新會員名額)
備註：1) 現居於九龍塘及九龍城之會員優先
2) 視乎疫情，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



2021-22 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



為你而「展」(賀年篇) – 中心剪髮服務

日期：2022 年 1 月 8 日 (星期六)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：715 活動室

內容：剪個靚髮迎接新年，亦有機會製作賀年揮春為會員送上祝福，歡迎你的參與！

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

2021 義工嘉許禮

日期：2022 年 3 月 12 日 (星期六)

時間：下午 6:30 - 晚上 10:00

地點：尖沙咀新港中心皇府

內容：義工服務回顧，並感謝義工於過去一年在義工服務上的付出。

對象：已登記並完成義工培訓之會員

費用：全免 名額：12 人

負責人：劉家俊先生及梁蕙儀姑娘

優勢 / 充權

協助寄送中心季刊

日期：2022 年 3 月上旬 (待定)

時間：待定

地點：樂藝坊

內容：為中心每期的季刊進行剪貼及寄送的準備工作

對象：已完成義工培訓之龍澄坊會員

費用：全免 名額：10 人

負責人：陳蕙瑩姑娘

優勢 / 充權



「園」生家庭·親子篇

身心健康 / 希望

日期：2022年1月22日(星期六)
 時間：下午2:00 - 4:00 及下午4:00 - 6:00
 地點：樂藝坊
 內容：透過父母與小朋友合作製作園藝飾品，讓小朋友表達情緒，亦讓父母了解小朋友的特性，從而促進親子關係。
 對象：龍澄坊6 - 11歲小家屬
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：徐曉璇姑娘及林玲姑娘



靜心曼陀羅

身心健康

日期	時間	地點
2022年2月19, 26日(星期六)	上午10:00 - 中午12:00	715活動室
2022年3月5, 12, 19日(星期六)	上午10:00 - 中午12:00	樂藝坊

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
 負責人：繆詠荷姑娘

情緒大本營 - 兒童情緒表達小組

身心健康

日期：2022年2月19, 26日及3月5, 12日(星期六)
 時間：下午3:00 - 4:00
 地點：715會議室
 內容：小組透過手工藝、桌上遊戲及繪畫等活動，讓小朋友認識情緒，學習表達情緒，加強他們對於情緒的認知、感受及表達能力，促進有效溝通，建立情緒健康的基礎。
 對象：龍澄坊6-9歲小家屬
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：徐曉璇姑娘及林玲姑娘



一家去郊遊

身心健康 / 希望

日期：2022年1月14日(星期五)、2月26日(星期六)及3月18日(星期五)
 時間：待定
 地點：屯馬綫沿綫特色景點
 內容：春回大地，是郊遊的好日子！繼續與家屬一同暢遊屯馬綫特色景點，探索好玩新去處。
 對象：龍澄坊會員及家屬
 費用：全免
 名額：12人
備註：1) 請自備交通費及簡單膳食
2) 請自備防曬、防蚊用品及雨具。
 負責人：繆詠荷姑娘、梁蕙儀姑娘、劉家俊先生及茹曉盈姑娘



「家」倍友愛家屬小組

希望 / 朋輩支援

日期	時間	內容
2022年1月21日(星期五)	上午11:00 - 下午12:30	透過學習6大簡易法則，重拾美好心情
2022年3月18日(星期五)	上午11:00 - 下午12:30	以中醫穴位角度，講解紓緩失眠疲勞的方法

地點：樂藝坊
 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
 負責人：繆詠荷姑娘、茹曉盈姑娘及董佩雯姑娘

與護士有約

身心健康

日期：2022年1月17日、2月21日及3月21日(星期一)
 時間：上午 9:30 - 11:30
 地點：樂聚坊
 內容：提供健康檢查，包括身高、體重、體重指標 (BMI)、腰圍及血壓；可個別諮詢三高問題(糖尿病、高血壓、高膽固醇)，提升大家關注及了解身體狀況。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：15人
備註：此活動需每月報名
 負責人：林美儀姑娘

食得健康過新年

身心健康

日期：2022年1月21日(星期五)
 時間：上午 10:30 - 中午 12:00
 地點：樂藝坊
 內容：農曆新年是美食的大節日。油角、笑口棗及各式糕點等新年美食多不勝數，美食當前如何食得健康？我們邀請營養師為大家講解如何食得健康過新年。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：25人
 負責人：林美儀姑娘

二至三月迎新大會及生日會

身心健康

日期：2022年2月12日(星期六)
 時間：下午 1:00 - 2:00
 地點：樂藝坊
 內容：為2月份及3月份生日的會員慶祝生日及歡迎新會員加入中心。大家一同玩遊戲、重溫中心活動，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：劉嘉宝姑娘及高耀樂先生



講座—花茶·養生篇

身心健康

日期：2022年2月24日(星期四)
 時間：上午 10:30 - 11:30
 地點：樂藝坊
 內容：從花茶飲用去體現養生之道，通過花茶去情緒調節和保健養生，以提升生活素質。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：20人
 負責人：何達華先生《國家公共營養師(高級)》
 《中醫藥膳製作師(中國人社部)》



去錦田你敢唔錦？

身心健康

日期：2022年1月8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。用餐後，再到具500年歷史的錦田吉慶圍及樹屋，細味香港的鄉情古意。
 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

遊遊昂坪

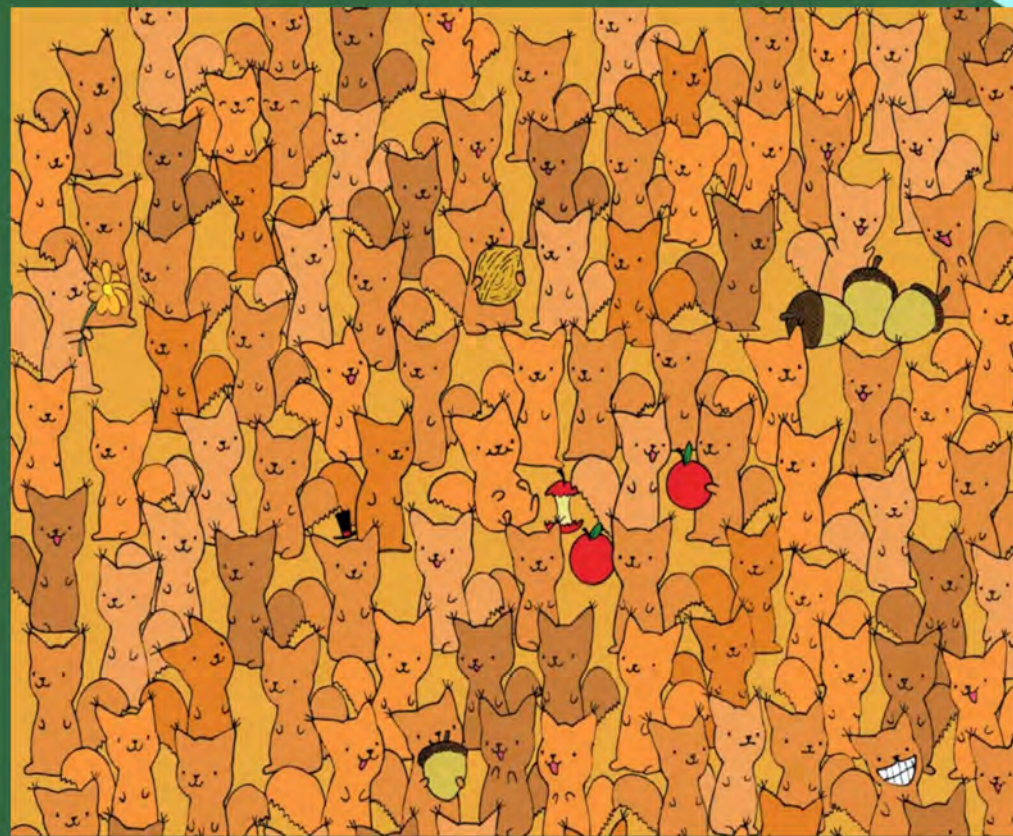
身心健康

日期：2022年3月12日(星期六)
 時間：上午 10:00 - 下午 4:00
 地點：昂坪
 內容：暢遊昂坪市集，欣賞富有宗教特色的文化遺產—天壇大佛，玩轉香港首個巧克力藝術館。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：24人
備註：1) 參加者需穿著運動服或輕便服裝
2) 視乎疫情，活動有可能改為室內活動。
3) 活動會安排旅遊巴接送
4) 請自備防蚊用品、防曬用品及水。
 負責人：曾詠妮姑娘



找不同

請找出圖中有多少不同的地方。



尋鼠之旅

你能在這群松鼠中找到老鼠嗎?

圖片來自於英國媒體 <The Sun>



*適當的玩樂能使人心情放鬆，緩解壓力。

答案：4個

1 - 3/2022

新年。新搞作

在全球暖化之下，迎接香港買少見少的冬天。

有VP youth team 陪伴倍感溫暖。



天氣涼最好就係去戶外活動。

1-2月想同大家去外出走走呀。

3月初 - 親親大自然保育活動參觀米埔自然保護區

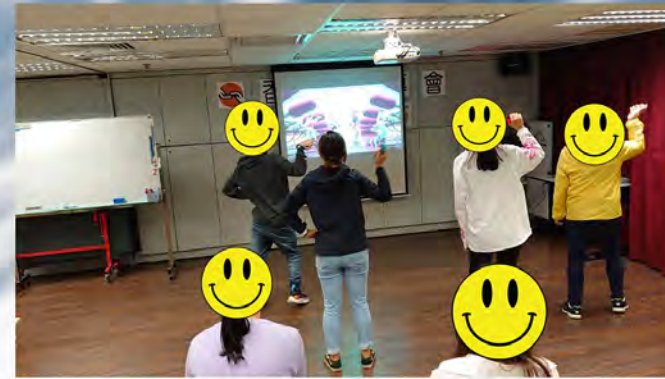
「山毅旅行」2022版本，製作中。

LET'S 系列

人氣爆燈 - 每月一次既年青會員聚會
每次活動會有唔同主題，亦會帶唔同既新遊戲
介紹比大家。

歡迎所有年青人參加，認識新朋友！

112,209,309，約定你呀。



每季主題

(你地估下呢個係咩?)

下次見到話我知

By Editha, Kathy

最近有首歌好Hit，叫「係咁先啦」

有句歌詞好loop叫「走先喇 係咁先喇 下次再玩㗎」

你哋聽完有咩感覺？不如話俾我聽㗎！

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

會員活動 ● 12歲或以下兒童及其家長 (低收入家庭優先)

每次 **1 + 1**
● 玩具圖書館 共享玩具 (七天借用期)
● 親子玩樂共享平台 私人「家」玩具 (毋需歸還)

- 「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



新報名制度

香港善導會 龍澄坊 活動報名表

一、基本資料

姓名：_____ 電話：_____ 日期：_____

二、設報名上限的活動

系列	顏色	報名上限	欲報名的活動
興趣小組	紅	8 個	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	橙	2 個	1. _____ (第 頁) 2. _____ (第 頁)

三、不設報名上限的活動 (推介活動、龍澄學堂、義工服務.....)

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：

1. 請自行記錄填報的資料。
2. 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：_____

新報名制度

各位會員，為鼓勵會員參與不同類型的活動及增加活動中籤率，新報名制度經已試行三個月了！有兩項事情想大家一起嘗試的：

1. 填寫活動報名表方法

我們發現，很多會員都把所有活動一併填在這裡，其實我們的活動有不同分類，而這裡只可填寫紅色頁邊的興趣小組類活動喔，此類活動每人最多可報八個！

橙色頁邊的治療/發展性小組類活動則填在這裡，此類活動每人最多可報兩個！

其他顏色頁邊的活動可以任填在這裡！

2. 為便利行政程序，大家記得確定填報資料無誤後才一併報名，如果真的需要更改，也只有一次更改機會喔！

我們將於 2022 年 3 月 18 日的龍澄會員大會 (第 19 頁) 檢討新報名制度，歡迎報名參與，共同商議良策。感謝各位會員與我們一起新嘗試。

活動花絮

譜出和諧之旅 會員作品



自務活動

會員間自行組織聚會，談天說地，互相分享，共渡時光



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。想了解凱鏞今次介紹的枝竹炆冬菇，可掃描以下二維碼觀看煮食片段：



水彩甜品屋 - 會員作品



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，我們將為大家逐一介紹各服務質素標準。

服務質素標準九：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。

- ※ 提供和有效地保養所有消防設備及其他必需的安全設備。
- ※ 讓職員和服務使用者認識緊急事故應變程序，並定期進行火警演習，每年至少演習一次。
- ※ 服務單位定期查察其現場環境及鄰近環境，以鑑定是否有安全問題，並確保制定和實施處理該等安全問題的適當策略。
- ※ 凡發生在服務單位內並涉及職員和/或服務使用者的意外或受傷事故及當時的處理方法，均應記錄在案。
- ※ 若服務單位的工作涉及運送服務使用者，必須採取一切道路交通安全措施。
- ※ 服務單位確保所有服務器材均得到適當維修，而若情況適合，須在適當督導下使用這些器材。

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。

行政督導主任 - 陳志雄先生

大家好，我是剛加入龍澄坊團隊的行政督導主任。

「問余何意棲碧山，笑而不答心自閒。

桃花流水杳然去，別有天地非人間。」

精神健康是一個值得全民高度關注的課題，龍澄坊在這個服務領域中仍在不斷努力探索和實踐。本人希望能夠藉著過往的工作經驗，再結合團隊在九龍城區內十多年的穩健根基，為社區繼續提供優質的服務。如果我們日後在單位或活動過程中能夠相遇，不妨互相點頭問好。

精神健康助理 - 黃尚謙先生

大家好，我是新入職的精神健康助理黃先生，好開心可以係龍澄坊舉辦不同活動俾大家參加。我平時鍾意睇電影、玩桌上遊戲。希望係未來的小組見到大家啦！祝願各位生活愉快。

社工 - 陳穎瑜姑娘

大家好！我係新入職既社工陳姑娘。岩岩過去暑假兩個月，一直以實習社工身份同大家一齊玩。完成學業之後，我好開心能夠再次加入龍澄坊，希望將來既日子能夠繼續同大家同行，分享畫畫同運動既心得：)

臨床心理學家助理 - 徐安生姑娘

大家好，我係新入職既臨床心理學家助理 Anson。好開心可以加入龍澄坊同認識到大家，期待日後可以同大家多啲見面，一同成長！

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*、 周穎嬋姑娘*、羅寶彥姑娘*、 郭蘊慧姑娘*、林玲姑娘*、 茹曉盈姑娘*、徐曉璇姑娘*、 陳穎瑜姑娘*
註冊護士	林美儀姑娘



*註冊社工

活動支援服務

精神健康工作員	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

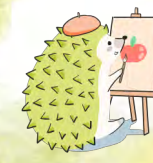
文員	陳志榮先生 郭麗儀姑娘
事務員	古麗珍姑娘

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元旦
2	3 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 輕鬆健體保齡球 上午11:00 - 中午12:00 P.7 樂器演奏初班 上午11:00 - 下午12:30 P.12 靜觀自修室 下午2:30 - 4:00 P.20 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	4 車縫空間 上午11:00 - 下午12:30 P.9 眾樂「樂」 上午11:00 - 下午12:30 P.13 門球初體驗 上午11:00 - 下午1:00 P.7 圓轆轆 下午1:00 - 2:30 P.11 手作無限Fun 下午1:30 - 2:30 P.9 龍澄學堂- 英語班 下午2:30 - 4:30 P.24 染黎染去 下午3:30 - 5:00 P.9	5 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 毛氈鏡子 上午11:00 - 中午12:00 P.10 街舞初體驗 上午11:00 - 中午12:00 P.7 不一樣的同行者 下午3:00 - 4:30 P.15 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17	6 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.10	7 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.17 健康系列 - 健康識讀班 - 中班 上午11:00 - 中午12:00 P.21 和諧粉彩體驗班 下午2:00 - 3:00 P.11 相聚一刻: 復元篇 下午2:00 - 3:00 P.17 鬆GYM星期五 A班 下午3:00 - 4:30 P.22	8 去錦田你敢唔錦? 上午9:30 - 下午5:30 P.32 為你而「展」(賀年篇) - 中心剪髮服務 下午2:00 - 4:00 P.28 不一樣的同行者 下午3:00 - 4:30 P.15
9 耕下田, 畫下畫 下午2:00 - 5:00 P.6	10 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 輕鬆健體保齡球 上午11:00 - 中午12:00 P.7 樂器演奏初班 上午11:00 - 下午12:30 P.12 一齊唱唱歌 下午12:30 - 2:00 P.13 靜觀自修室 下午2:10 - 3:25 P.20 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	11 車縫空間 上午11:00 - 下午12:30 P.9 眾樂「樂」 上午11:00 - 下午12:30 P.13 門球初體驗 上午11:00 - 下午1:00 P.7 圓轆轆 下午1:00 - 2:30 P.11 手作無限Fun 下午1:30 - 2:30 P.9 龍澄學堂- 英語班 下午2:30 - 4:30 P.24 染黎染去 下午3:30 - 5:00 P.9	12 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 毛氈鏡子 上午11:00 - 中午12:00 P.10 街舞初體驗 上午11:00 - 中午12:00 P.7 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.14 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17	13 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.10	14 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.18 健康系列 - 健康識讀班 - 中班 上午11:00 - 中午12:00 P.21 和諧粉彩體驗班 下午2:00 - 3:00 P.11 相聚一刻: 復元篇 下午2:00 - 3:00 P.17 鬆GYM星期五 A班 下午3:00 - 4:30 P.22 一家去郊遊 時間待定 P.29	15 周末運動樂趣多 上午11:00 - 下午12:30 P.8 不一樣的同行者 下午3:00 - 4:30 P.15
16 甜品烘焙樂及親親小狗日 下午1:00 - 6:00 P.6	17 與護士有約 上午9:30 - 11:30 P.31 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 輕鬆健體保齡球 上午11:00 - 中午12:00 P.7 一齊唱唱歌 下午1:30 - 3:00 P.13 靜觀自修室 下午2:30 - 4:00 P.20 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	18 車縫空間 上午11:00 - 下午12:30 P.9 眾樂「樂」 上午11:00 - 下午12:30 P.13 門球初體驗 上午11:00 - 下午1:00 P.7 圓轆轆 下午1:00 - 2:30 P.11 手作無限Fun 下午1:30 - 2:30 P.9 龍澄學堂- 英語班 下午2:30 - 4:30 P.24 染黎染去 下午3:30 - 5:00 P.9	19 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 毛氈鏡子 上午11:00 - 中午12:00 P.10 街舞初體驗 上午11:00 - 中午12:00 P.7 樂器演奏初班 下午1:00 - 2:30 P.12 不一樣的同行者 下午3:00 - 4:30 P.15 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17	20 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.22 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.10 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.22	21 食得健康過新年 上午10:30 - 中午12:00 P.31 健康系列 - 健康識讀班 - 中班 上午11:00 - 中午12:00 P.21 「家」倍友愛家屬小組 上午11:00 - 下午12:30 P.29 和諧粉彩體驗班 下午2:00 - 3:00 P.11 相聚一刻: 復元篇 下午2:00 - 3:00 P.17 紅黃LOOK! 之 暢遊菠蘿園 下午2:00 - 5:30 P.26 鬆GYM星期五 A班 下午3:00 - 4:30 P.22	22 周末運動樂趣多 上午11:00 - 下午12:30 P.8 「塑」心聲 下午1:00 - 3:00 P.18 「園」生家庭・親子篇 下午2:00 - 4:00及 下午4:00 - 6:00 P.30
23	24 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 輕鬆健體保齡球 上午11:00 - 中午12:00 P.7 一齊唱唱歌 下午1:30 - 3:00 P.13 靜觀自修室 下午2:30 - 4:00 P.20 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	25 車縫空間 上午11:00 - 下午12:30 P.9 眾樂「樂」 上午11:00 - 下午12:30 P.13 門球初體驗 上午11:00 - 下午1:00 P.7 圓轆轆 下午1:00 - 2:30 P.11 手作無限Fun 下午1:30 - 2:30 P.9 龍澄學堂- 英語班 下午2:30 - 4:30 P.24 染黎染去 下午3:30 - 5:00 P.9	26 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 毛氈鏡子 上午11:00 - 中午12:00 P.10 街舞初體驗 上午11:00 - 中午12:00 P.7 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.14 你想點做 下午2:00 - 3:00 P.14 不一樣的同行者 下午3:00 - 4:30 P.15 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17	27 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.22 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.10 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.22 聽聲小組 下午1:30 - 3:00 P.18 紅土尋寶遊樂團 下午2:00 - 3:30 P.19	28 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.18 健康系列 - 健康識讀班 - 中班 上午11:00 - 中午12:00 P.21 和諧粉彩體驗班 下午2:00 - 3:00 P.11 相聚一刻: 復元篇 下午2:00 - 3:00 P.17 徵土友之去菠蘿園睇菠蘿?? 下午2:00 - 5:30 P.26 鬆GYM星期五 A班 下午3:00 - 4:30 P.22	29 周末運動樂趣多 上午11:00 - 下午12:30 P.8 「啟晴」前往鯉魚門 下午1:00 - 5:00 P.25
30	31 一齊唱唱歌 下午1:30 - 3:00 P.13 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	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。			1月活動行事曆	

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
		1 初一	2 初二	3 初三	4 健康系列 - 健康識讀班 - 中班 上午11:00 - 中午12:00 P.21 康文署- 網球訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.8 齊齊唱首歌 上午11:30 - 下午1:00 P.13 鬆GYM星期五 A班 下午3:00 - 4:30 P.22	5 周末運動樂趣多 上午11:00 - 下午12:30 P.8
6	7 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 樂器演奏初班 上午11:00 - 下午12:30 P.12 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	8 好戲一場 上午10:30 - 下午1:00 P.14 營養達人 上午11:00 - 中午12:00 P.15 龍澄導師訓練日 下午3:00 - 5:00 P.24 染黎染去 下午3:30 - 5:00 P.9 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17	9 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 毛氈鏡子 上午11:00 - 中午12:00 P.10 街舞初體驗 上午11:00 - 中午12:00 P.7 你想點做 下午2:00 - 3:00 P.14 新春行大運之中環街市 下午3:30 - 5:30 P.26 靜觀自修室 下午4:00 - 5:15 P.20	10 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.22 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.17 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.22 龍澄導師訓練日 下午3:00 - 5:00 P.24 霓虹燈工作坊 下午3:30 - 5:00 P.10	11 健康系列 - 健康識讀班 - 中班 上午11:00 - 中午12:00 P.21 康文署- 網球訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.8 齊齊唱首歌 上午11:30 - 下午1:00 P.13 和諧粉彩體驗班 下午2:00 - 3:00 P.11 鬆GYM星期五 A班 下午3:00 - 4:30 P.22	12 周末運動樂趣多 上午11:00 - 下午12:30 P.8 二至三月迎新大會及生日會 下午1:00 - 2:00 P.31 不一樣的同行者 下午3:00 - 4:30 P.15
13	14 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 樂器演奏初班 上午11:00 - 下午12:30 P.12 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	15 好戲一場 上午10:30 - 下午1:00 P.14 營養達人 上午11:00 - 中午12:00 P.15 玩轉906 下午1:30 - 3:00 P.14 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17	16 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 毛氈鏡子 上午11:00 - 中午12:00 P.10 街舞初體驗 上午11:00 - 中午12:00 P.7 你想點做 下午2:00 - 3:00 P.14 不一樣的同行者 下午3:00 - 4:30 P.15 靜觀自修室 下午4:00 - 5:15 P.20	17 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.22 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.10 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.22 霓虹燈工作坊 下午3:30 - 5:00 P.10	18 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.18 健康系列 - 健康識讀班 - 中班 上午11:00 - 中午12:00 P.21 康文署- 網球訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.8 齊齊唱首歌 上午11:30 - 下午1:00 P.13 饒宗頤文化館感受之旅 下午1:30 - 3:30 P.25 和諧粉彩體驗班 下午2:00 - 3:00 P.11 鬆GYM星期五 B班 下午3:00 - 4:30 P.22	19 靜心曼陀羅 上午10:00 - 中午12:00 P.30 周末運動樂趣多 上午11:00 - 下午12:30 P.8 「塑」心聲 下午1:00 - 3:00 P.18 情緒大本營 - 兒童情緒表達小組 下午3:00 - 4:00 P.30
20	21 與護士有約 上午 9:30 - 11:30 P.31 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 樂器演奏初班 上午11:00 - 下午12:30 P.12 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	22 好戲一場 上午10:30 - 下午1:00 P.14 玩轉906 下午1:30 - 3:00 P.14 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17	23 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 你想點做 下午2:00 - 3:00 P.14 不一樣的同行者 下午3:00 - 4:30 P.15 靜觀自修室 下午4:00 - 5:15 P.20	24 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.22 講座一花茶。養生篇 上午10:30 - 11:30 P.31 車天車地 上午10:30 - 下午12:30 P.10 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.22 聽聲小組 下午1:30 - 3:00 P.18 紅土尋寶遊樂團 下午2:00 - 3:30 P.19 霓虹燈工作坊 下午3:30 - 5:00 P.10	25 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.18 健康系列 - 健康識讀班 - 中班 上午11:00 - 中午12:00 P.21 康文署- 網球訓練班 上午11:00 - 下午1:00 P.8 齊齊唱首歌 上午11:30 - 下午1:00 P.13 鬆GYM星期五 B班 下午3:00 - 4:30 P.22	26 靜心曼陀羅 上午10:00 - 中午12:00 P.30 情緒大本營 - 兒童情緒表達小組 下午3:00 - 4:00 P.30 一家去郊遊 時間待定 P.29
27	28 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 運動腦 上午11:00 - 中午12:00 P.8 靜觀自修室 下午2:30 - 4:00 P.20 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; display: inline-block;"> <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>				

2月活動行事曆

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
	<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>	<p>1 好戲一場 上午10:30 - 下午1:00 P.14 一板一畫 下午1:00 - 2:30 P.12 乾粉彩 下午3:00 - 4:30 P.11 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17</p>	<p>2 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 噴左噴右 下午3:30 - 5:00 P.12</p>	<p>3 世界那麼大 下午3:30 - 4:30 P.15 霓虹燈工作坊 下午3:30 - 5:00 P.10</p>	<p>4 園來如此 上午 10:30 - 中午12:00 P.16 痛而不苦 下午 1:30 - 3:00 P.16 鬆GYM星期五 B班 下午3:00 - 4:30 P.22</p>	<p>5 靜心曼陀羅 上午10:00 - 中午12:00 P.30 一齊唱唱歌 下午1:30 - 3:00 P.13 情緒大本營—兒童情緒表達小組 下午3:00 - 4:00 P.30</p>
6	<p>7 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 運動腦 上午11:00 - 中午12:00 P.8 樂器演奏初班 下午1:00 - 2:30 P.12 靜觀自修室 下午2:30 - 4:00 P.20 龍澄學堂-素描班 下午3:00 - 5:00 P.24 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>8 好戲一場 上午10:30 - 下午1:00 P.14 營養達人 上午11:00 - 中午12:00 P.15 車縫空間 上午11:00 - 下午12:30 P.9 一板一畫 下午1:00 - 2:30 P.12 「園」路有你 下午2:00 - 3:30 P.16 乾粉彩 下午3:00 - 4:30 P.11 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17</p>	<p>9 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.14 噴左噴右 下午3:30 - 5:00 P.12 音樂派對 下午3:30 - 5:00 P.13</p>	<p>10 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.22 健體養生組 上午10:30 - 11:30 P.17 飾物手作坊 上午11:00 - 下午12:30 P.9 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.22 世界那麼大 下午3:30 - 4:30 P.15 霓虹燈工作坊 下午3:30 - 5:00 P.10</p>	<p>11 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.18 園來如此 上午 10:30 - 中午12:00 P.16 痛而不苦 下午 1:30 - 3:00 P.16 鬆GYM星期五 B班 下午3:00 - 4:30 P.22</p>	<p>12 靜心曼陀羅 上午10:00 - 中午12:00 P.30 遊遊昂坪 上午10:00 - 下午4:00 P.32 一齊唱唱歌 下午1:30 - 3:00 P.13 情緒大本營—兒童情緒表達小組 下午3:00 - 4:00 P.30 2021 義工嘉許禮 下午6:30 - 晚上10:00 P.28</p>
13	<p>14 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 運動腦 上午11:00 - 中午12:00 P.8 樂器演奏初班 下午1:00 - 2:30 P.12 靜觀自修室 下午2:10 - 3:25 P.20 龍澄學堂-素描班 下午3:00 - 5:00 P.24 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>15 好戲一場 上午10:30 - 下午1:00 P.14 營養達人 上午11:00 - 中午12:00 P.15 車縫空間 上午11:00 - 下午12:30 P.9 一板一畫 下午1:00 - 2:30 P.12 「園」路有你 下午2:00 - 3:30 P.16 乾粉彩 下午3:00 - 4:30 P.11 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17</p>	<p>16 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 噴左噴右 下午3:30 - 5:00 P.12 音樂派對 下午3:30 - 5:00 P.13</p>	<p>17 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.22 飾物手作坊 上午11:00 - 下午12:30 P.9 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.22 世界那麼大 下午3:30 - 4:30 P.15</p>	<p>18 園來如此 上午 10:30 - 中午12:00 P.16 「家」倍友愛家屬小組 上午11:00 - 下午12:30 P.29 痛而不苦 下午 1:30 - 3:00 P.16 鬆GYM星期五 B班 下午3:00 - 4:30 P.22 龍澄會員大會 下午3:30 - 5:00 P.19 一家去郊遊 時間待定 P.29</p>	<p>19 靜心曼陀羅 上午10:00 - 中午12:00 P.30 「塑」心聲 下午1:00 - 3:00 P.18 一齊唱唱歌 下午1:30 - 3:00 P.13</p>
20	<p>21 與護士有約 上午 9:30 - 11:30 P.31 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 運動腦 上午11:00 - 中午12:00 P.8 樂器演奏初班 下午1:00 - 2:30 P.12 靜觀自修室 下午2:30 - 4:00 P.20 龍澄學堂-素描班 下午3:00 - 5:00 P.24 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>22 營養達人 上午11:00 - 中午12:00 P.15 車縫空間 上午11:00 - 下午12:30 P.9 一板一畫 下午1:00 - 2:30 P.12 「園」路有你 下午2:00 - 3:30 P.16 乾粉彩 下午3:00 - 4:30 P.11 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17</p>	<p>23 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 玩轉906 下午1:00 - 2:30 P.14 噴左噴右 下午3:30 - 5:00 P.12 音樂派對 下午3:30 - 5:00 P.13</p>	<p>24 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.22 飾物手作坊 上午11:00 - 下午12:30 P.9 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.22 聽聲小組 下午1:30 - 3:00 P.18 紅土尋寶遊樂團 下午2:00 - 3:30 P.19 世界那麼大 下午3:30 - 4:30 P.15</p>	<p>25 五味人生 上午9:30 - 11:00 P.18 園來如此 上午 10:30 - 中午12:00 P.16 鬆 GYM 星期五 B 班 下午 1:00 - 2:30 P.22 痛而不苦 下午 1:30 - 3:00 P.16</p>	<p>26 一齊唱唱歌 上午11:00 - 下午12:30 P.13 「塑」心聲 下午1:00 - 3:00 P.18</p>
27	<p>28 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00 - 下午12:30 P.19 運動腦 上午11:00 - 中午12:00 P.8 樂器演奏初班 下午1:00 - 2:30 P.12 靜觀自修室 下午2:30 - 4:00 P.20 龍澄學堂-素描班 下午3:00 - 5:00 P.24 職業治療訓練小組---手工藝 下午3:30 - 5:00 P.21</p>	<p>29 營養達人 上午11:00 - 中午12:00 P.15 車縫空間 上午11:00 - 下午12:30 P.9 一板一畫 下午1:00 - 2:30 P.12 「園」路有你 下午2:00 - 3:30 P.16 乾粉彩 下午3:00 - 4:30 P.11 智叻理財組 下午3:30 - 5:00 P.17</p>	<p>30 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 P.21 噴左噴右 下午3:30 - 5:00 P.12 音樂派對 下午3:30 - 5:00 P.13</p>	<p>31 Brain Gym星期四 A班 上午10:00 - 11:15 P.22 飾物手作坊 上午11:00 - 下午12:30 P.9 Brain Gym星期四 B班 上午11:30 - 下午12:45 P.22</p>	<h1>3月活動行事曆</h1>	

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。