



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

朗澄坊 2022 年 1-3 月份  
Placidity 服務通訊



中心 QR CODE

地址:天水圍天業路 3 號(天業路)社區健康中心大樓 5 樓  
電話 : 3163 2873 傳真 : 3907 0180  
電郵 : pp@sracp.org.hk  
出版日期 : 2021 年 12 月  
印刷數量 : 1300 份

非賣品

## 朗澄資訊站

### 精神健康綜合社區中心

二零二零年十月一日起，全港十八區增設「精神健康綜合社區中心」，以重整現有的社區精神健康支援服務，主要包括社區精神健康連網、社區精神健康照顧服務、社區精神健康協作計劃、中途宿舍照顧服務、日間社區康復服務、精神病康復者訓練及活動中心等。本會於元朗區(朗澄坊)及九龍城區(龍澄坊)同期正式投入運作，以復元概念為基礎，為情緒困擾者及家屬/照顧者和區內居民，提供一站式社區支援服務。

### 目錄

- 1-2 朗澄資訊站
- 03 活動報名須知
- 04 抽籤活動報名流程
- 05-44 活動介紹
- 15 服務質素標準(SQS) 簡介
- 16 意見收集站
- 18 社區資訊
- 28 心靈小品
- 47-52 1 至 3 月活動行事曆
- 53 惡劣天氣安排、更改個人資料
- 54 新職員介紹
- 55-56 朗澄坊職員架構圖

### 24 小時緊急求助熱線

社會福利署 : 23432255  
 心理健康諮詢熱線 : 27720047  
 醫院管理局精神健康熱線 : 24667350  
 香港撒瑪利亞防止自殺會 : 23892222  
 明愛向晴軒 : 18288  
 生命熱線 : 23820000

除了 3163 2873 以外，  
 本中心職員亦有機會用以下電話號碼聯絡各位，  
 3163 2874、3163 2875、2944  
 2100、2944 2228、2885 1727、  
 2885 1792、2885 1921，謝謝。

### 中心會議日期：

1. 2022 年 1 月 24 日(星期一)下午 及
  2. 3 月 14 日(星期一)下午
- 中心將暫停開放。

## 朗澄資訊站

### 乒乓球

日期：逢星期二及四  
時間：下午 1 時至 2 時  
費用：免費  
對象：會員及會員家屬  
名額：先到先得，時限 30 分鐘  
負責職員：當值活動職員  
備註：1.活動前 3 小時必須致電中心聯絡職員，以確定是否開放。  
2.如需義工陪同，請提早一個工作天聯絡中心活動職員。

### 偶到服務

日期：逢星期一及五  
時間：下午 1 時至 2 時  
費用：免費  
地點：中心飯廳  
名額：每節 10 人，先到先得  
對象：會員  
負責職員：當值活動職員  
備註：1.活動前 3 小時必須致電中心聯絡職員，以確定是否開放。

### 電桌派對

## 朗澄之 SING 卡拉 OK

日期：逢星期三及六  
時間：下午 1 時至 2 時  
費用：免費  
地點：中心活動室  
名額：每節 10 人，先到先得  
對象：會員及會員家屬  
負責職員：當值活動職員  
備註：1.活動前 3 小時必須致電中心聯絡職員，以確定是否開放。

## 活動報名須知

- ◆ 中心所有活動只限會員參加，個別指定活動除外。
- ◆ 歡迎非本區精神健康綜合社區中心服務使用者跨區查詢活動餘額。
- ◆ 參加者報名及繳費後，如未能出席，所有已繳費用，恕不退回，亦不能由其他人代替。
- ◆ **超額報名活動將以抽籤方式處理，詳情請查看抽籤活動報名流程。**
- ◆ 如會員臨時未能出席活動，名額將即時取消，不設補替。
- ◆ 所有服務通訊將於活動報名日前寄出  
(由於會員人數眾多，如會員仍未收到服務通訊，歡迎致電查詢。)
- ◆ 在活動中所拍攝之照片，將留作活動紀錄及製作本會刊物之用，如會員有異議，請於活動拍攝前與中心職員聯絡。
- ◆ 在活動報名期後，會員仍可查詢活動餘額，如有可於活動一天前報名參與；連續性活動需於第一節活動開始前參加，不能中途加入。
- ◆ 報名前，參加者請先詳閱活動細則及要求。
- ◆ 所有活動的詳細內容及報名細則安排，以本中心最後公佈為準。
- ◆ 各會員請小心保管自身的會員證，如有遺失每次補領費用為 \$10。
- ◆ 各會員請於報名參加活動前衡量個人身體狀況及了解活動性質。
- ◆ 因應服務發展，個別班組將會進行重組及或取消。詳細更改內容將於服務通訊或中心公告欄張貼，不便之處祈為見諒。
- ◆ 凡時間有重疊之活動，每位會員只可報名其中一個

## 會員到訪/參與活動守則

- ◆ 各參加者請準時出席活動，逾時不候。
- ◆ 會員到訪中心敬請往接待處登記出入記錄表。
- ◆ 會員參與活動前，敬請向負責同工報到。
- ◆ 會員於中心用午膳時間為中午十二時至下午二時，預熱食物時段中午十二時至下午一時，使用蒸籠可向接待處查詢。  
(因應疫情暫停直至另行通知。)
- ◆ 會員應小心保管個人物件，如有損失，本中心恕不負責。
- ◆ 會員應互相尊重，互相合作，不可騷擾他人，或故意擾亂秩序。
- ◆ 請保持中心地方清潔，未經許可，不得擅自在中心張貼任何通告或標語
- ◆ 會員不得攜帶危險品、酒精飲品、違禁藥物、毒品或翻版影音產品等進入中心/參與活動。

## 1 至 3 月活動報名流程

活動月份	報名日期	抽籤日期	通知日期	繳費日期
1 月	21/12(二) 及 22/12(三)	24/12(五) 下午	28/12(二) 及 29/12(三)	30/12(四)中心開放時段
2 月	17/1(一) 至 18/1(二)	20/1(四) 下午	21/1(五) 及 22/1(六)	24/1(一)中心開放時段
3 月	15/2(二) 至 16/2(三)	18/2(五) 下午	21/2(一) 及 22/2(二)	23/2(三)中心開放時段

## 職業治療訓練小組 1 至 3 月活動報名流程

活動月份	1 月	2 月	3 月
通知日期	*28/12(二) 至 31/12(五)	*20/1(四) 至 28/1(五)	*21/2(一) 至 25/2(五)

\* 已報名參加**職業治療訓練小組 (p. 29-33)**的會員請參考以上活動報名流程，並由**職業治療部同事**個別通知報名結果。

敬請各報名人士必須於指定報名日期內報名，逾期將列入後備報名名單。

### 報名方式：

1. 報名人士可於報名日期及本中心開放時間內，致電 3163 2873 向職員報名。
2. 注意：報名時請留下你的**姓名、電話、活動名稱**。報名人士**不能為他人報名**。

### 抽籤地點：

- ◆ 朗澄坊- 天水圍天業路 3 號(天業路)社區健康中心大樓 5 樓
- ◆ 歡迎參加者到場協助抽籤  
(如有興趣者，請在抽籤日期前，致電 **3163 2873** 與職員報名。)

### 抽籤結果公佈：

- ◆ 職員會以電話個別通知中籤之參加者，亦歡迎參加者致電查詢結果。

### 繳費日期：

- ◆ 中籤者需於指定繳費日期內確認及繳費，否則視作自動放棄論。

## 特別活動推介



香港善導會  
SRACP 朗澄坊

## 治療性小組：

## 表達藝術治療小組

日期：14/2、21/2、28/2、  
7/3/2022(星期一)

時間：下午2時至下午3時半

節數：4節

內容：用動物作為主題，結合表達藝術的活動手法，協助參加者抒發情緒情感。

地點：朗澄坊活動室

名額：10位

費用：免費

對象：朗澄坊會員及社區人士

負責職員：張峰先生(Nick)

備註：參加者需有參與中心動物相關活動或飼養寵物經驗。



此計劃由滙豐香港社區夥伴計劃支持  
This project is supported by the HSBC Hong Kong Community Partnership Programme



## 動物義工探訪活動

日期：1-3/2022(日期待定)

時間：下午2時半至下午5時

節數：3節

內容：以義工身份，帶領動物前往探訪長者或行動不便人士，為被探訪者帶來溫暖慰問。

地點：待定

名額：4位

費用：免費

對象：朗澄坊會員及社區人士

負責職員：張峰先生(Nick)

備註：參加者需有參與中心動物相關活動或動物義工工作經驗



此計劃由滙豐香港社區夥伴計劃支持  
This project is supported by the HSBC Hong Kong Community Partnership Programme

## 動物輔助治療社區全方位關顧計劃-動物(貓隻) 義工訓練課程(第二期)

日期：(星期六)2022年1月8、15、22、29日(理論課)及2月12日(實習課)

時間：理論課早上11時至中午12時30分；實習課早上11時至下午1時

內容：透過向動物(貓隻)義工提供課程，內容包括貓隻基礎認識、生活及居住、社交及營養、急救與病患，以實習簡單美容及護理，提昇自尊感及與社區動物(貓隻)同行的信心及技巧。

地點：朗澄坊活動室及外間培訓場地

費用：全免 名額：每期10人

對象：朗澄坊會員(2021年12月15日前成功登記為貓貓義工優先)

負責職員：陳耀麟先生(Simon)

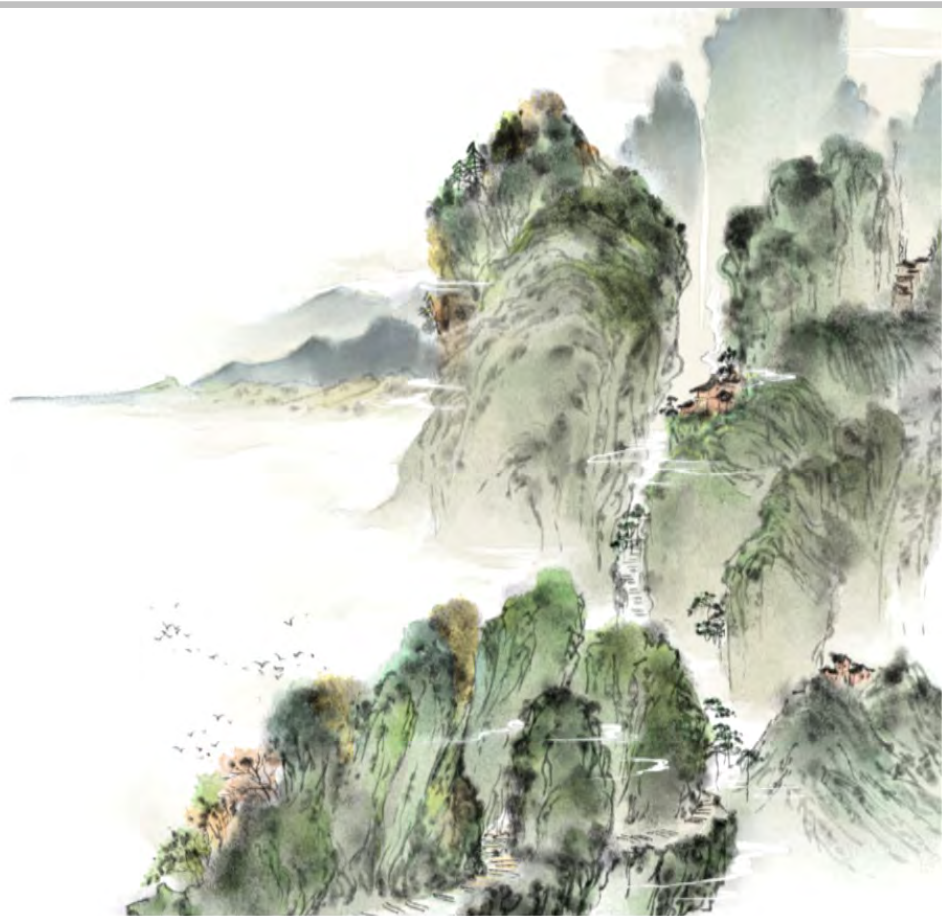
備註：

- 1) 參加會員須出席活動前會面，目的是簡介小組內容及了解需要後再作取錄。
- 2) 獲取錄及完成課程必須於2021年10月至2022年3月31日期間，完成最少5次貓貓義工服務。
- 3) 上述課程安排資訊將視乎實際情況作修訂，敬請留意。

## 特別活動推介

### 綠化盆景製作

日期：2022年2月16日(星期三)  
時間：上午9時至11時  
地點：元朗大球場  
名額：10人  
節數：1節  
費用：免費  
對象：中心會員  
內容：盆景或其他綠化植物製作，舒緩日常身心壓力，促進身心健康。  
負責職員：劉敬東先生(Tung)、蕭子濠先生(Billy)



## 特別活動推介 / 朋輩支援

### 喂！友你友我[眾樂樂]計劃

日期：2022年2月1日至28日(視乎疫情及相關措施，可能取消，或更改每次活動人數上限)

時間：會員自行安排時間 地點：香港以內合法場所

內容：本計劃鼓勵會員間自行組織合法的多元化聯誼性活動，增加與人接觸的機會以建立友誼，提升走出社區動力以增加社區參與，促進會員復元及建立非正規之支援網絡。本計劃發放津貼資助會員活動，每位合資格會員在此活動日期內，只限申請一次津貼，因應不同活動內容設有\$30至\$70的津貼額上限。

對象：朗澄坊會員 名額：60位 費用：免費

負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)及當值職員

報名方式：請先在活動報名日登記，以確認會員資格及參加計劃的意願；如有剩餘名額，則可接受延遲登記

申請津貼程序：

聚會前，申請人必須至少三個工作天以電話形式或親身到朗澄坊申請，提供所有出席會員全名及聚會詳情等資料記於「小組活動報名表」上，並安排領取「小組活動出席表」及「小組/活動意見調查表」，以便於活動時使用。每次活動至少兩位會員參與，最多為六人或按政府疫情指引，可跨區域配對，但必須為已登記參加本計劃之朗澄坊會員。津貼發放準則如下：

**活動費用必須用現金支付，其他付款方式將不接受；津貼為一次性之消耗申請，不可作購買任何禮物或貨品或固定資產；津貼額實報實銷，不同活動內容設有不同津貼額上限：**

看電影/外間機構的興趣班或活動是每人\$70；運動/參觀是每人\$50；聚餐是每人\$30；其他則酌情訂定。

申請人在收到職員通知批核結果後，方可進行有關活動。

在聚會完成後，所有出席者必須簽署「小組活動出席表」，每組填寫1份「小組/活動意見調查表」，並必須連同活動收據(需印有商戶名稱、商品資料、交易金額、交易日期)及一張團體相片(數碼檔案)於七個工作天內交回中心，逾期不受理。

## 特別活動推介

### 321「月」嚟愈開心賀生日



日期：2022年1月20日(星期四)(只限1月生日的會員)  
2022年2月17日(星期四)(只限2月生日的會員)  
2022年3月17日(星期四)(只限3月生日的會員)

時間：下午2時30分至4時 名額：20位(每月)

對象：中心會員 地點：朗澄坊

費用：免費

內容：為當月生日會員送上禮物慶祝生日、拍照留念、分享喜悅時刻。

負責職員：梁廣龍先生(Toby)

備註：

1-3月份的生日會員將分開於以上日子慶祝，當月生日的會員請於報名日報名。  
報名者請留意梁廣龍先生(Toby)電話通知為準\*\*

### 2022 初七新春聯歡晚會

日期：2022年2月7日(星期一)

時間：待定 節數：1節

內容：一年一度新春晚會，誠邀各位參與其中。

活動地點：待定 集合/解散地點：待定

費用：免費

對象：中心會員

名額：待定

負責職員：蕭子濠先生(Billy)

備註：是次活動內容將視乎疫情及相關防疫措施而有所改動，詳情留意中心宣佈。

### 參與中心會議

日期：2022年1月24日

時間：下午2時15分至下午3時15分 節數：1節

內容：為使會員能更深入參與中心運作，誠邀各會員參與服務諮詢小組，透過小組及表意見。

費用：免費

對象：中心會員

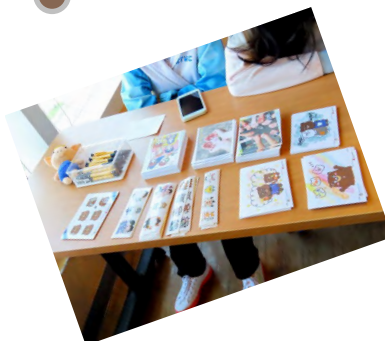
負責職員：蕭子濠先生(Billy)

地點：朗澄坊活動室

名額：6人

## 充權系列

## 特別活動：20211113 動物歡聚嘉年華活動花絮



## 特別活動：20211113 動物歡聚嘉年華活動花絮



## 治療小組

### 「我要睡得好」第二期（連續性）

日期：2022年1月6日至1月27日(逢星期四)。

時間：下午2時30分至下午4時 節數：4節

地點：朗澄坊活動室

內容：睡眠和失眠知識、行為和心理介入、利用情景控制法，日營實踐和分享，培養良好的睡眠習慣。

對象：有失眠問題的會員

收費：免費 名額：8位會員

負責職員：黃立業先生 (Stanley)

備註：若有需要的組員，經評估後，有個別跟進失眠問題的服務。



## 互助小組系列

### 聽聲小組(每月定期進行)

日期：2022年1月7、21日，2月11、25日，3月11、25日(星期五)

時間：下午2時正至下午3時30分 節數：6節

內容：學習應對幻聽的方法，並在組員間建立互相支持力量。

地點：朗澄坊 名額：12位

費用：免費

對象：朗澄坊會員及社區人士

負責職員：張峰先生(Nick)



而家中心有八達通服務可以使用喇!記得活動交費嗰陣可以試下呀!

## 服務質素標準(SQS)簡介

### 服務質素標準五：人力資源

服務單位/機構備有職員(包括兼職職員)招聘、調派及晉升、簽訂職員合約及紀律處分的政策及程序，而該政策及程序可供職員閱覽。

服務單位/機構備有新職員入職導向訓練的政策及程序。

服務單位/機構為職員提供持續性的督導及定期的工作表現審核/評核，以鑑別職員

員工作表現上須改善的地方及持續訓練和發展的需要。

服務單位/機構備有職員訓練政策及職員訓練與發展計劃。

### 服務質素標準六：計劃、評估及收集意見

服務單位應制訂適當的工作計劃並記錄在案，作為其運作的指引及評估本身表現的基準。

服務單位備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注的人士對其表現所提供的意見，而該政策及程序可供他們閱覽。

對於在檢討及評估過程中鑑定的服務表現或質素問題，應採取跟進行動。

### 服務質素標準七：財政管理

服務單位備有制訂及確認財政預算的程序。

服務單位備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。

服務單位備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。

### 服務質素標準八：法律責任

服務單位知悉所有監察其運作及服務提供的法例(包括衛生、安全方面的法例)。

服務單位備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士的意見。

備註：服務使用者或其他人士如欲了解或查閱朗澄坊的服務質素標準政策及程序文件，歡迎於辦事處開放時間內到訪查閱。



### 服務諮詢小組

日期：2022年3月8日  
時間：下午2時15分至下午3時15分 節數：1節  
內容：為使會員能更深入參與中心運作，誠邀各會員參與服務諮詢小組，透過小組及表意見。  
費用：免費 地點：朗澄坊活動室  
對象：中心會員 名額：6人  
負責職員：蕭子濠先生 (Billy)

**中心活動報名制度諮詢：**  
中心現在正在就中心活動的報名制度聽取各會員意見，以使到中心活動能夠更全面服務各會員。如大家對中心活動的報名程序有任何意見，歡迎大家向任何職員表達意見，謝謝大家的參與。

### 意見收集站

本服務單位深信良好的相互溝通對提供優質及適切的服務是非常重要的。因此，閣下對本中心的任何意見，有助本中心日後提升服務質素之用。歡迎大家踴躍提出意見，並交回本中心職員以便作出跟進。謝謝！  
致香港善導會朗澄坊：

---

---

---

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_  
地址：天水圍天業路3號(天業路)社區健康中心大樓5樓  
傳真：39070180  
電郵：pp@sracp.org.hk  
\*填妥表格，請寄回、傳真、電郵或直接交回本服務單位

### 「賞·您」家屬感謝祭暨同樂日

日期：2022年1月8日  
時間：下午2時至4時(暫定)  
內容：欣賞由「賞·您」計劃小組成員精心製作的短片，了解照顧者的生命故事及經驗，從中得到肯定，同時透過分享感恩照顧者的付出和貢獻。  
地點：朗澄坊 飯廳  
名額：20人  
對象：會員家屬及照顧者  
費用：免費  
負責職員：陳麗珊 姑娘 (Shan)、英曉藍 姑娘 (Blue)、陳麗娜 姑娘 (Angela)  
備註：1. 活動由社會福利署資助，為元朗區康復服務協調委員會社區教育工作小組舉辦之「賞·您」計劃活動之一  
2. 會員與家屬需要一同參與活動

### 「元」·美 Care+ 感謝祭

日期：2022年2月26日  
時間：下午2時至4時  
內容：參與「元」美·Care+「愛·關顧」商戶計劃嘉許典禮，及「喘息時分秒」藝術攤位活動，為照顧者及家屬提供一個輕鬆愉快的下午，同時於活動中認識元朗區內的社區資源。  
地點：待定  
名額：24人  
對象：家屬會員  
費用：免費  
負責職員：陳麗珊姑娘 (Shan)、英曉藍 姑娘 (Blue)、陳麗娜 姑娘 (Angela)  
備註：1. 活動由香港愛心慈善基金會資助，為元朗區支援照顧者工作小組活動舉辦之「元」美·Care+ 計劃活動之一  
2. 家屬需陪同會員一同參與活動



## 家家有澄 家屬支援服務

### 家家有澄 家家留倩影

日期：2022 年 3 月 19 日  
時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分（暫定）  
內容：與會員及照顧者一同參觀天恆邨社企博愛 cafe，再到中心影樓拍攝家庭合照，除認識社區資源外，更為家庭最美的一刻留倩影。  
地點：天水圍 天恆邨 博愛 cafe  
費用：免費  
對象：會員家屬及照顧者  
名額：18 人  
負責職員：陳麗珊 姑娘 (Shan)、英曉藍 姑娘 (Blue)、陳麗娜姑娘 (Angela)  
備註：會員必須帶同最少一位家屬方可參與活動

### 社區生活資訊

## 兩族群先打第三針

免疫力弱病人

- ☑ 癌症病人
- ☑ 器官移植病人

較高感染風險人士

- ☑ 長者
- ☑ 醫護人員



新冠疫苗  
抗體研究



資料來源：醫師 BASY

## 動物輔助治療系列

### 貓貓義工

日期：星期一至四及六(上午 10 時至下午 1 時 30 分或下午 2 時至 5 時 30 分)  
星期五(下午 2 時至 5 時 30 分或 5 時 30 至 9 時)  
內容：照顧貓貓,和貓貓接觸及遊玩。管理貓房，加貓糧和水及清理貓砂盆。接待訪客，介紹貓貓的特性及相處方法及在貓貓房內的相片內容。  
地點：朗澄坊 費用：免費  
對象：中心會員(貓貓義工需經由社工評估轉介)  
名額：12 人  
負責職員：陳耀麟先生 (Simon) 及 梁廣龍先生 (Toby)  
**\*\*因疫情實際情況或作調整，報名者請留意通告或電話通知**

### 動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：2022 年 3 月 12 日(星期六)  
時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分 節數：1 節  
內容：和匯進教育顧問公司及其他動物義工合作，於活動中了解每位寵物與主人背後的故事，交流養寵物的趣事，在歡樂的氣氛中與動物接觸，互相治療。  
地點：朗澄坊 費用：免費  
對象：中心會員、家屬及社區人士 名額：20 人  
負責職員：張峰 先生(Nick)及梁廣龍 先生(Toby)

## 動物輔助治療系列

### 動物園地

時間：中心開放時間內

內容：1. 進入貓貓園地與朗朗、澄澄互動  
2. 與貓貓義工或其他探訪者一同探討/分享不同樂趣和遇到的各種問題，彼此交流

費用：免費 地點：朗澄坊(貓貓園地)

名額：不限(同時最多4人) 對象：中心會員

負責職員：張峰先生(Nick)、陳耀麟先生(Simon)、梁廣龍先生(Toby)

備註：

1. 進入貓貓園地需於接待處簽到記錄

### 動物遊記

每一隻動物背後都有一個故事，這故事你有否細心聆聽過？參加者透過活動，了解動物背後的故事，親身直接與它們接觸，互相治療。



## 充權興趣小組系列

### 生活百科

節數：每月各2節

對象：中心會員

名額：各6位 酌情名額:1人(由專業同工轉介)

費用：免費

《「資」足常樂》

日期：2022年1月6,13日、2月10,17日、3月3,10日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

內容：認識及學習手機小知識(安卓手機為主)

負責職員：劉俊傑先生(Thomas)

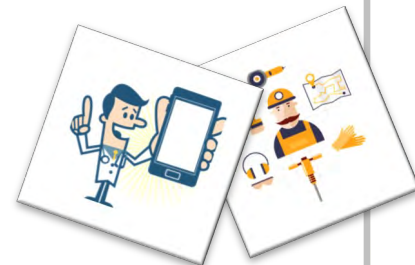
《家居知識你要知》

日期：2022年1月7,14日,2月11,18日、3月4,11日(星期五)

時間：下午4時至5時

內容：認識及學習家居小知識

負責職員：蕭子濠先生(Billy)、黃梅蓮姑娘(Violin)及劉敬東先生(Tung)



### 旅遊達人

日期:2022年1月5、12、19、26日(星期三)

2022年2月7日(星期一)及9、11、23(星期三)

2022年3月2、9、16、23日(星期三)

時間：下午3時30分至5時

節數：每月4節

內容：環繞不同主題去介紹旅遊景點，從古到今的歷史遊蹤、古都地理風貌變化，人類文明的傳承和發展，更不定期增加以天文科學、環保、民族風情的主題去演說，每星期不同旅遊點，與大家用眼睛觀看全世界。

對象：中心會員

名額：6位

地點：朗澄坊

費用：免費

負責職員：陳麗娜姑娘(Angela)



一月本土文化遊	二月歷史遊蹤	三月神秘探索之旅
九龍城區、沙田區 中西區、深水埗區	俄羅斯、越南 北京、西安	秘魯、越南 五嶽山、埃塞俄比亞

注意：

由2022年1月份起旅遊達人將更改時間，轉為星期三下午03:30-05:00，詳情可向負責職員查詢。

## 希望興趣小組系列

### 水耕樂

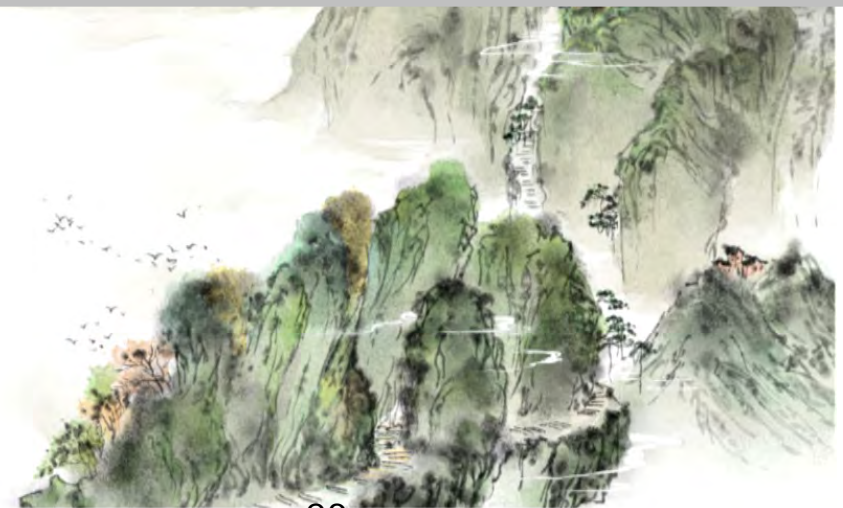
- 日期：2022年1月4, 11, 18, 25日(星期二)  
2022年2月8, 15, 22日(星期二), 24日(星期四),  
2022年3月1, 8, 15, 22日(星期二)
- 時間：上午10時30分至上午11時30分 節數：每月4節
- 內容：由天愛坊導師教導以大自然為主題，  
跟學員進行一系列簡單而治癒的種植小學堂及手工製作，  
或以收成製作美食分享等，適合喜歡自然的您！
- 地點：朗澄坊 費用：免費
- 對象：會員及社區人士
- 名額：會員5人；社區人士5人；(共10人、其中酌情名額:2人)
- 負責職員：梁廣龍(Toby)
- 合作：天愛坊室內種植場
- 備註：1. 參加者須協助照顧水耕瓜果及蔬菜，詳情於小組上協調。  
2. 收成後瓜果及蔬菜主要用作探訪、活動之上。  
3. 酌情名額需由專業同工轉介。



## 身心興趣小組系列

### 粵曲卡拉OK初班

- 日期：2022年1月4, 11, 18, 25日(星期二)  
2022年2月8, 15, 22日(星期二)  
2022年3月1, 8, 15, 22日(星期二)
- 時間：上午11時至12時30分 節數：4節
- 內容：分享粵曲基本樂理、學習叮板節拍和工尺樂譜、曲情的身段和造手練習等，讓組員舒心懷，舒發情緒，有益身心，藉以提升個人開心指數。
- 對象：對歌唱粵曲和或初次接觸粵曲之中心會員
- 費用：免費
- 地點：朗澄坊活動室
- 名額：6人
- 酌情名額:1人(由專業同工轉介)
1. 本小組以三個月為一期(1-3月)，已入組的成員不用每月報名
  2. 因粵曲卡拉OK班為連續性活動，參加者第一個月需出席最少3節或以上才可繼續進行下個月的粵曲卡拉OK班
  3. 酌情名額需由專業同工轉介
  4. 粵曲卡拉OK初班開組後，於下月，其他會員若想參加，也可以報名，黃梅蓮姑娘(violin)會視乎組內情況作適合安排
- 負責職員：黃梅蓮姑娘(violin)



### 健身氣功八段錦

日期：2022年1月13、27日（星期四）

2022年2月10、17、24日（星期四）

2022年3月3、10、17、24日（星期四）

時間：上午10時15分至11時30分 節數：逢星期四

內容：讓參加者初探健身氣功，培養養生習慣。八段錦簡單易學，具有柔和緩慢，靈活連貫，鬆緊結合，動靜相兼的特點。功效以改善呼吸系統及循環系統的機能，亦有助提高上下肢力量，關節靈活性和平衡能力。

地點：朗澄坊

費用：免費

對象：中心會員及其家屬

名額：15人

負責職員：黃進發先生（Tony），蔡家駒先生（Freeman）

備註：1. 每三個月一次特別活動，參加者需於三個月內達成80%出席率才可參與。

2. 參加者需穿著合適之運動衣物，自備飲用水。

### 桌遊樂繽紛

日期：2022年1月4、11、18、25日（星期二）

2022年2月8、15、22日（星期二）

2022年3月1、8、15、22日（星期二）

時間：下午2時30分至下午4時

節數：4節

內容：Rummikub（拉密數字牌，又名拉密磚，魔力橋，米蘭牌）是一種適合2至4人的遊戲，一些規則不多，簡單易學的桌上遊戲，不消3分鐘就可學懂，卻足夠讓會員玩足一個下午，好好享受桌上遊戲的樂趣。由於Rummikub的方形牌面、遊戲湊組合的方式、以及將牌打散洗混的聲響動作，皆有點類似華人社會常見的遊戲麻將，所以有「以色列麻將」之稱。

費用：免費 地點：朗澄坊活動室

對象：中心會員 名額：6人

負責職員：黃梅蓮姑娘（Violin）

酌情名額：1人（由專業同工轉介）

### 窩心湯

日期：2022年1月6、13、20、27日（星期四）

2022年2月9（星期三），10、17、24日（星期四）

2022年3月3、10、17、24日（星期四）

時間：下午1時30至2時30 節數：每月共4節

內容：藉煲製時令湯水/涼茶，供會員品嚐陳分享心得。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員

名額：15人 酌情名額：2人（由專業同工轉介）

負責職員：蕭子濠先生（Billy）

備註：歡迎朋輩義工參與及協助

### 身心護理朋輩支援小組

日期：2022年1月5、12、19、26日（星期三）

2022年2月9、12、16、23日（星期三）

2022年3月2、9、16、23日（星期三）

時間：下午時30至3時30分 節數：4節

內容：透過一系列自我護理、伸展運動，易筋棒運動，拍打經絡，自製輕食/小手工、自我保健等小組聚集，促進朋輩間支援及學習新的技能以豐富生活樂趣。

地點：活動室 名額：8人

對象：中心會員 費用：免費

負責職員：馮群姑娘（Hannah）

溫馨提示：參加者請穿著鬆身衫褲以便做簡單運動。

## 朋輩支援興趣小組系列

### 週五快樂同盟

#### 《快樂畫室》

日期：2022年1月7、14、21及28日(星期五)  
2022年2月11、18、25日(星期五)(只有三節)  
2022年3月4、11、18及25日(星期五)

時間：下午2時至3時30分 節數：每月4節

內容：透過專業畫室導師示範及教導繪畫技巧，每月設立不同的繪畫主題，透過畫畫可以培養其個人的專注力、提升創意力。

對象：中心會員  
地點：朗澄坊  
名額：8位  
費用：免費  
負責職員：陳麗娜姑娘(Angela)

	1月份	2月份	3月份
	創意畫	木顏色畫	鉛筆畫
	馬克筆畫	原子筆畫	馬克筆畫
	馬克筆畫	水粉畫	馬克筆畫
	木顏色畫	水彩畫	粉彩畫



## 優勢興趣小組系列

### 中國書畫班

日期：2022年1月3、10、17、24日(星期一)  
2022年2月7、14、21、28日(星期一)  
2022年3月7、14、21、28日(星期一)




時間：上午10時30分至12時30分 節數：每月4節  
對象：中心會員 名額：8位 酌情名額：1人(由專業同工轉介)  
地點：朗澄坊 費用：免費  
內容：學習中國書畫認識中國文化及平靜心靈。  
負責職員：劉敬東先生(Tung)

### 朗澄設計

#### 《設計工作室》

日期：2022年1月3、10、17、24日(星期一)  
2022年2月7日(星期一)及8、15、22日(星期二)  
2022年3月7、14、21、28日(星期一)

時間：上午10時30分至中午12時30分 節數：每月4節  
對象：中心會員 名額：6位  
地點：朗澄坊 費用：免費  
負責職員：陳麗娜姑娘(Angela)

		內容	
1月	日本和諧粉彩體驗班	透過和諧粉彩準導師教授用手指繪畫，不論任何年齡、是否有繪畫經驗，都可透過和諧粉彩發現自己，感受當下的感覺。	
2月	日式和風布花飾藝術	和風手捏花是從古時流傳下來的日本傳統文化之一。將布料使用鑷子捏成形狀，製作獨特美麗的手工藝品。	
3月	頌鉢聲療靜心藝術體驗坊	將藝術與靜心結合，回到當下，靜聽內心。透過敲打、磨擦頌鉢發出聲音，配合靜心練習聲音導航，療癒身心，提升覺察，凝神靜心。	

#### 注意事項：

2022年1月及3月份將更改時間為星期一上午10:30-12:30，2月份則維持星期二上午10:30-12:30，詳情可向負責職員查詢。

## 優勢興趣小組系列

### 全新手作皮革工藝坊

日期：2022年1月7、14、21、28日(星期五)  
2022年2月4、11、18、25日(星期五)  
2022年3月4、11、18、25日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

節數：每月4節

對象：中心會員

地點：朗澄坊

內容：由資深經驗導師教授皮革製作工藝，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網絡。

負責職員：劉敬東先生(Tung)

名額：8位



### 手作坊

日期：2022年1月6, 13, 20, 27日(星期四)

2022年2月10, 17, 24日(星期四)

2022年3月3, 10, 17, 24日(星期四)

時間：下午2時30分至下午4時 節數：每月4節

內容：透過導師教授不同手作藝術，進一步深化接觸多元化藝術知識，發掘及培養服務使用者興趣，從而有持續性的技能發展。

地點：朗澄坊 OT 房

對象：中心會員

費用：全免(包括4次活動)

名額：6人 酌情名額：1人(由專業同工轉介)

負責職員：蕭子濠先生(Billy)



### 快樂勾織

日期：2022年1月5、12、19、26日(星期三)

2022年2月9、16、23日(星期三)

2022年3月2、9、16、23日(星期三)

時間：上午10時30分至12時30分 節數：每月4節

對象：中心會員 名額：10位 酌情名額：1人(由專業同工轉介)

地點：朗澄坊 費用：免費

內容：邀請義務導師教授編織花朵、飾物及公仔各式各樣的作品。

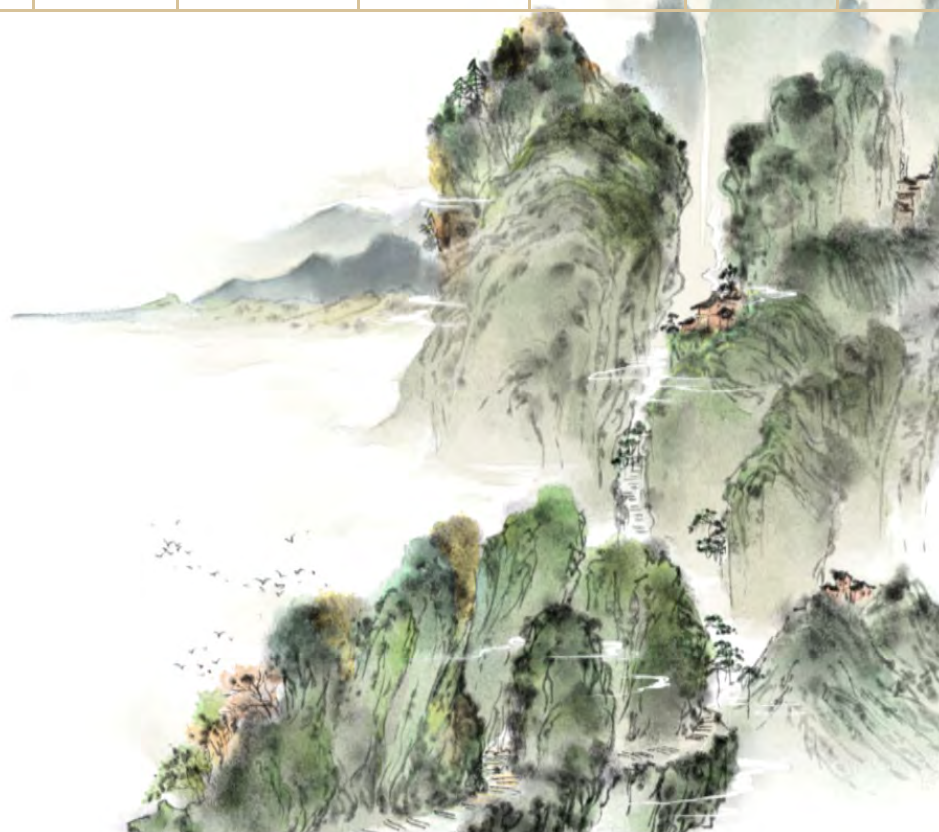
備註：本小組以三個月為一期，不用每月報名

負責職員：劉敬東先生(Tung)

## 職業治療

職業治療訓練時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午班			痛症舒緩 伸展運動小組 10:30-11:45	鬆弛運動組 11:30-12:30		
下午班	健康 由舞做起 3:45-5:00	手工藝 2:00-3:30	紙藝 2:00-4:00		精彩人生 變靚啲 3:45-4:45	
		認知訓練 3:30-4:45				



### 職業治療訓練小組 – 紙藝

日期：2022年1月12、19日(星期三)  
2022年2月9、16日(逢星期三)  
2022年3月2、9日(逢星期三)

時間：下午2時至下午4時 節數：逢星期三

內容：由職業治療助理指導下教授學員製作不同的紙藝作品，協助朗澄坊及會方製作紀念品及義賣品。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：10人

負責職員：蔡家駒先生(Freeman)

備註：1. 需由社工或職業治療師轉介。

2. 再由職業治療師進行評估。

3. 此活動屬**連續性**活動，不用每月報名

### 職業治療訓練小組 – 手工藝

日期：2022年1月18、25日(星期二)  
2022年2月8、15日(逢星期二)  
2022年3月15、22日(逢星期二)

時間：下午2時至下午3時30分 節數：逢星期二

內容：由職業治療助理指導下教授學員製作羊毛毯手作，協助朗澄坊及會方製作紀念品及義賣品。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：蔡家駒先生(Freeman)

備註：1. 需由社工或職業治療師轉介。

2. 再由職業治療師進行評估。

3. 此活動屬**連續性**活動，不用每月報名

### 痛症舒緩伸展運動小組

日期：2022年1月5、12、19、26日(星期三)  
2022年2月9、16、23日(星期三)  
2022年3月2、9、16、23日(星期三)

時間：上午10時30分至上午11時45分

內容：

1)你將會學到一套全身的自我伸展方法

2)伸展身體各部位的肌肉(包括表層及深層肌肉)

3)伸展之有效次序及深度

4)糾正日常生活中及工作上之不良姿勢，以去除痛症之根源問題

目的希望幫助一群有痛症的會員，舒緩關節問題，能希望減輕他們的痛楚，透過伸展可以加強關節靈活度及放鬆肌肉，釋放日常生活所積聚的壓力，舒緩深層肌肉組織緊張所引起的不適，以至減輕痛楚和舒緩痛症等問題。

1.時事/活動/健康資訊分享

2.音樂運動/玩腦遊戲

3.健康檢查：血糖測試，磅重，量血壓

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：12人

負責職員：呂寶琳姑娘(Amanda)及導師

備註：1. 此活動屬**連續性**活動，不用每月報名

2. 活動前職業治療師須進行評估作甄選

3. 若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先

4. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，自備飲用水。





### 精彩人生變靚啲

日期：2022年1月7, 14日(星期五)  
2022年2月11, 18日(星期五)  
2022年3月11, 18日(星期五)

時間：下午3時45分至下午4時45分

內容：透過美容班的活動，讓會員有機會去重新認識自己，了解和關心自己的需要，增加自我的品味和塑造良好的自己的需要，增加自我的品味和塑造良好的自我形象，提升自我認同感和自信心。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：呂寶琳姑娘 (Amanda)

- 備註：1. 活動前職業治療師須進行評估作甄選  
2. 此活動屬**連續性**活動，不用每月報名  
3. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

### 健康由舞做起

日期：2022年2月14, 28日(逢星期一)  
2022年3月21, 28日(逢星期一)

時間：下午3時45分至下午5時 節數：逢星期一

內容：透過針對健美身型的健康舞步，並以活動形式為服務使用者提供各方面的健康資訊，鼓勵建立良好的自我形象及健康生活模式，以達致身心靈健康。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：陳曉淇姑娘 (Yonnie)

- 備註：1. 此活動屬**連續性**活動，不用每月報名  
2. 活動前職業治療師須進行評估作甄選  
3. 若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先  
4. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，自備飲用水。

### 認知訓練

日期：2022年1月18, 25日(星期二)  
2022年2月8, 22日(逢星期二)  
2022年3月8, 22日(逢星期二)

時間：下午3時30分至下午4時45分

節數：逢星期二

內容：由職業治療師負責透過不同形式的活動，如電腦認知訓練的軟件及遊戲、小組分享，以提升記憶力及專注力等認知能力。

地點：朗澄坊

費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：陳曉淇姑娘 (Yonnie)

- 備註：1. 此活動屬**連續性**活動，不用每月報名  
2. 活動前職業治療師須進行評估作甄選  
3. 若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先



### 鬆弛運動小組

日期：2022年1月6, 20日(星期四)  
2022年2月10, 17日(星期四)  
2022年3月10, 24日(星期四)

時間：上午11時30分至上午12時30分

內容：由職業治療師負責透過不同健身器材及運動，提升自身的身體機能，以達致身心靈健康。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：10人

負責職員：呂寶琳姑娘 (Amanda)

- 備註：1. 此活動屬**連續性**活動，不用每月報名  
2. 活動前職業治療師須進行評估作甄選  
3. 若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先  
4. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，自備飲用水。



健康檢查日

日期：2022年1月13日(星期四)、2月10日(星期四)、3月10日(星期四)  
 時間：上午11時至下午2時  
 內容：提供健康檢查項目，包括血壓、身高、體重、腰圍等，提供初步健康分析  
 地點：朗澄坊飯廳  
 名額：不限(活動當日即場報名)  
 費用：免費  
 對象：中心會員、家屬  
 負責職員：鄭家明先生(Kaming)



健康講座 (藥物管理)

日期：2022年1月27日(星期四)  
 時間：下午4時至5時  
 內容：講解如何安全用藥、處理副作用方法等  
 地點：朗澄坊活動室  
 名額：16人  
 費用：免費  
 對象：中心會員、家屬或照顧者  
 負責職員：鄭家明先生(Kaming)



健康講座 (精神健康)

日期：2022年2月17日(星期四)  
 時間：下午4時至5時  
 內容：認識精神科疾病、支援途徑、治療方法等  
 地點：朗澄坊活動室  
 名額：16人  
 費用：免費  
 對象：中心會員、家屬或照顧者  
 負責職員：鄭家明先生(Kaming)



2021年4月至2022年3月年度  
 朗澄坊服務統計：截至2021年9月30日

1. 會員數目	895	5. 職業治療節數	1190
2. 新會員數目	167	6. 治療性小組數目 兒童家屬治療性小組數目	12 1
3. 新/重開個案數目	175	7. 興趣小組節數	308
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	32 12	8a. 連繫性及社交康樂活動數目 b. 中學入校服務	87 7
4. 外展及中心面談次數	1247 673	9a. 連繫性及社交康樂活動參加人數 b. 中學入校服務人數	2577 590
(包括接觸家屬/照顧者次數)	157	10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數	20
(包括外展探訪次數)	1247	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	13 2

義工生活追擊

義醫  
同行



義醫同行



一個人所能付出的很有限，單一專業的服務十分局限。集合多人的力量，結聚多專業的所長，才能取長補短，互相合作，使醫療義務工作發揮更多，讓受助者得到更適切、豐富而有效的幫助。

## 義工系列

### 義縫紉。角

日期: 2022年1月8日(星期六)

時間: 下午2時至下午4時 地點: 朗澄坊活動室

內容: 朗澄坊義工發揮優勢服務多元社群, 提供溫馨一角作簡單縫紉服務, 中心將免費提供衣車, 請會員自備衣服、布料、針線或所需物資。

服務對象: 朗澄坊會員及社區人士 名額: 20人 酌情名額: 4人(由社工轉介)

招募縫紉義工: 朗澄坊會員 名額: 2人 費用: 免費

報名方式: 因衣車數量有限, 參加者必須在活動報名日登記, 最終之安排及決定, 朗澄坊保留最終之決定權。

負責職員: 張嘉莉 姑娘(Kylie)、蕭子濠 先生(Billy)

### 全澄義愛剪髮服務日

日期: 2022年1月8日(星期六)

時間: 下午2時至下午4時 地點: 朗澄坊活動室

內容: 朗澄坊義工發揮優勢服務多元社群, 提供簡單剪髮服務。請參加者注意, 義工未能處理複雜髮型, 本剪髮服務亦不包括洗頭, 請服務對象出席前及剪髮後自行清潔頭髮。

服務對象: 朗澄坊會員及社區人士 名額: 20人 酌情名額: 4人(由社工轉介)

招募義工對象: 「全澄義愛服務隊」剪髮義工 名額: 4人

費用: 免費

負責職員: 張嘉莉 姑娘(Kylie)、蕭子濠 先生(Billy)



## 義工系列

### 義工關懷資訊

#### 目的

朗澄坊鼓勵義工服務, 讓參加的義工建立個人的社交網絡及提升自信心及自我形象, 亦能夠將愛心及關懷傳播予其他人。

#### 日期及時間

各義工服務時間有所不同, 主要在朗澄坊辦公時間內進行。

#### 性質

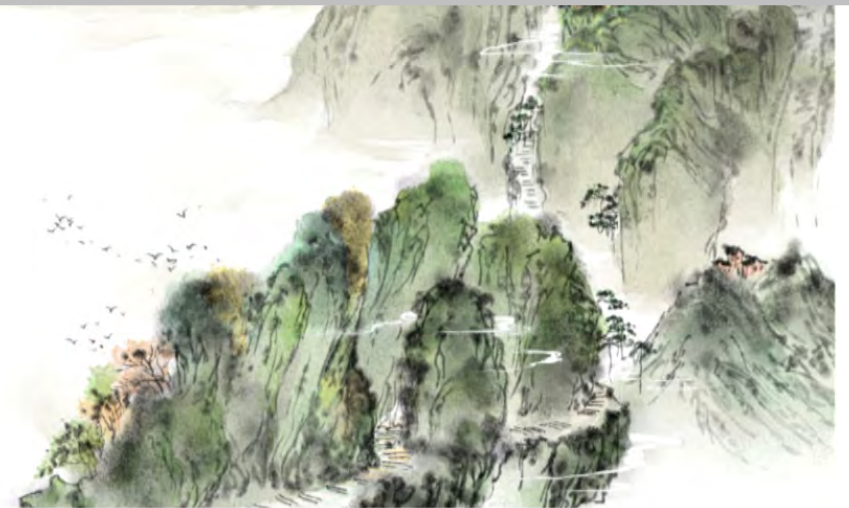
朗澄坊義工服務內容豐富, 服務地點包括在中心或社區, 亦可能涉及與其他機構或團體的合作。現時, 義工服務性質主要包括:

1. 由已經接受指定訓練的義工提供的熱線關懷致電、陪診和貓貓服務;
2. 其他如社區食堂煮食、電腦應用分享、參與精神健康政策、理髮分享員、理髮、文書處理、季刊處理、耕作和協助外出活動等等的服務。

#### 資格

朗澄坊會員和家屬, 以及社區人士均可登記成為義工。每次義工服務的人選, 將因應該服務的性質和需要, 邀請或選定合適的已報名義工。

如有意參加義工服務或查詢, 請與負責統籌的張嘉莉 姑娘(Kylie) 聯絡。



## UAP 學校交流活動- 耆色園主辦可銘學校

日期：2022 年 2 月 26 日 (星期六)

時間：上午 10 時至 12 時

內容：希望了解精神健康服務，與中心義工談天/做心意咭/送禮物

地點：中心活動室

名額：10 位

負責職員：張嘉莉 姑娘 (Kylie)、蕭子濠 先生 (Billy)



## 家庭及親子系列

歡迎家長連同 18 歲以下子女參加家庭及親子活動，  
促進身心發展及家庭和諧；亦認識其他家庭，建立家庭間的支援網絡。

### 一齊煮 - 親子烹飪

日期：1 月或 2 月 (待定)

時間：待定 節數：1 節

內容：透過親子烹飪可加強小朋友和家長之間的溝通，互相合作加強默契，讓孩子樂在其中，同時感到製作的食物別人欣賞，在過程中讓孩子加強更多自理能力和珍惜食物的良好價值觀，培養一種樂觀的生活態度。

地點：待定 名額：8 對親子

對象：兒童家屬 (8 至 12 歲優先) 費用：免費

負責職員：實習社工盧詠雯姑娘 (Brenda) 及實習社工梁佩琳姑娘 (Escar)

聯絡職員：陳凱翹姑娘 (Jasmine)

備註：參與親子甜蜜攝影班優先

### 親子甜蜜攝影班

日期：1 月或 2 月 (待定)

時間：待定 節數：4 節

內容：透過鏡頭讓小朋友將自己眼中的世界拍攝下來，利用非文字或圖畫來思考和表達自己，啟發創作力及提升他們的情緒智能及多元智能；家長亦可透過與小朋友一起學習，增強親子間的溝通，變得更親密及有更豐富的親子時光。

地點：朗澄坊活動室

名額：8 對親子

對象：兒童家屬 (8 至 12 歲優先)

費用：免費

負責職員：實習社工盧詠雯姑娘 (Brenda) 及實習社工梁佩琳姑娘 (Escar)

聯絡職員：陳凱翹姑娘 (Jasmine)

## 心靈小品

### <困境不是絕境>

人的一生總會經歷很多事情，這些事情有的讓你喜，有的讓你憂，有的讓你仰天大笑，有的則讓你垂頭嘆息。開心的事，人們都樂於接受，而憂傷，苦惱之事襲來時，人們往往哀嘆，人生不幸，命運不公。緣起緣落，緣生緣滅，萬象皆為心造。不幸的不是人生，而是你的心。疾病和災難的發生，是無法預料，生命的流逝，是無法挽留，我們應該懷著感恩知足的心，過好生活。不斷埋怨自己的生活和命運，反而會把自己的一生弄得一塌糊塗。不要常常覺得自己很不幸，世界上比我們更痛苦的人還很多。

## 分區活動

中心為加強對地區上的分區會員之支援，增設了分區服務，透過分區活動、朋輩電話熱線、朋輩支援員及義工家訪等渠道，將中心資訊及關心帶給每一位分區會員，也藉此促進會員在同區之互助及支援。分區服務之對象為已終結個案服務之會員。如果你也想收到我們的關心，也歡迎你主動聯絡我們！每區也有特定之服務地區及負責同事，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：豐年、水邊、十八鄉南	劉碧霞、英曉藍、梁廣龍
B 區：南屏、北朗、新田	陳明智、黃詩敏、劉敬東
C 區：元朗中心、鳳翔、十八鄉北	張 峰、陳耀麟、陳麗娜、蔡家駒
D 區：屏山南北、廈村、天晴邨、洪福邨、屏欣苑	陳麗珊、陳凱翹、黃梅蓮、呂寶琳

## 分區活動-A 區

### A 區。新年迎新禧

日期：2022 年 2 月 12 日(星期六)

時間：下午 2 時 30 分至 4 時 節數：1 節

內容：與 A 區會員一起慶祝節日，到酒樓用膳，分享生活點滴，收集對本區之服務意見，互相關心支援。

集合：元朗 費用：免費

對象：A 區會員

名額：20 人

負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)、英曉藍姑娘(Blue)、梁廣龍先生(Toby)

\*\*因疫情實際情況或作調整，報名者請留意通告或電話通知\*\*

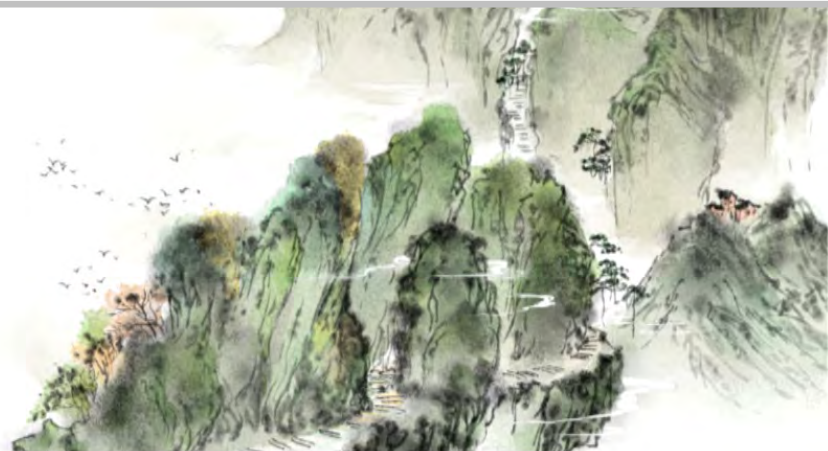
## 分區活動-B 區

### B 區：守望關懷 2022 春季

日期：2022 年 1 月 27 日(星期四)  
時間：上午 10 時至下午 1 時  
內容：藉著節日招募 B 區會員參加探訪 B 區會員，期望讓 B 區內會員互相認識和關懷，並作探訪後午膳分享關懷及探訪經驗。  
地點：朗屏邨  
費用：免費  
對象：居住於南屏、北朗、新田分區會員  
名額：10-12 位  
負責職員：陳明智先生(Dickson)、劉敬東先生(Tung)及黃詩敏姑娘(Veronica)。

### B 區：B 女 B 仔新春元宵行大運

日期：2022 年 2 月 15 日(星期二)  
時間：上午 10 時至下午 4 時 節數：1 次  
內容：喜迎新春，藉著節日與 B 區會員親親大自然，慢遊濕地公園及一起午膳，回顧 2021 年，並展望新年為彼此送上祝福，互相關懷。  
旅行地點：天水圍濕地公園及附近食肆  
集合：朗澄坊 費用：免費  
對象：B 區會員：居住於南屏、北朗、新田分區會員  
名額：24 位  
負責職員：陳明智先生(Dickson)、劉敬東先生(Tung)及黃詩敏姑娘(Veronica)。



## 分區活動-C 區

### C 區：虎年新春喜「茶」聚

日期：2022 年 1 月 20 日(星期四)  
時間：下午 2 時 30 分至下午 4 時 節數：1 節  
對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員  
名額：12 位 費用：免費  
地點：元朗區酒樓  
內容：透過聚餐促進會員間建立共同興趣的支援網絡，放鬆心情一同感受新年氣氛，還有朋輩支援員分享復原故事，在聚會中可互相祝福、彼此建立正面關係。祝願大家「虎躍龍騰生紫氣，風調雨順兆豐年」。  
負責職員：張峰先生(Nick)、陳耀麟先生(Simon)、陳麗娜姑娘(Angela)

### C 區：頌鉢聲療靜心體驗坊

日期：2022 年 2 月 18 日(星期五)  
時間：早上 10 時 30 分至中午 12 時 30 分 節數：1 節  
對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員  
名額：10 位 費用：免費  
地點：朗澄坊活動室  
內容：頌鉢的聲音沉穩而長久，所產生的震動頻率可以幫助大腦休息，令身體放鬆，釋放心中的負面情緒。透過敲打、磨擦頌鉢發出聲音，配合靜心練習聲音導航，療癒身心，提升覺察，凝神靜心。  
負責職員：張峰先生(Nick)、陳耀麟先生(Simon)、陳麗娜姑娘(Angela)

### C 區：銀杏館義務工作

日期：2022 年 3 月 18 日(星期五)  
時間：下午 3 時至下午 5 時 節數：1 節  
內容：參與銀杏館餐廳義務工作，包括分飯菜及湯，製作飯盒並派送給有需要人士。  
地點：待定 名額：6 位  
費用：免費 對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北的會員  
負責職員：張峰先生(Nick)、陳耀麟先生(Simon)、陳麗娜姑娘(Angela)

## 分區活動-D 區

### D 區：齊聚迎新春

日期：2022 年 1 月 27 日 (星期四)

時間：下午 2 時 30 分至 4 時

對象：屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨 D 區會員

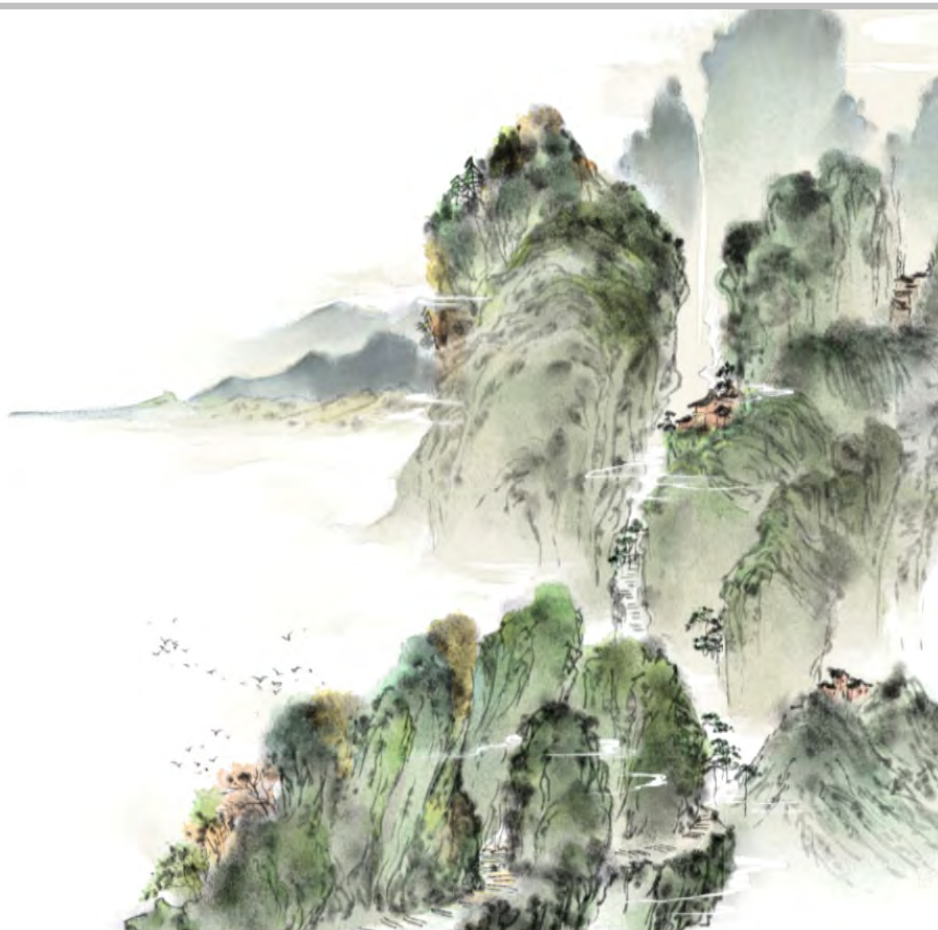
名額：18 位 費用：免費

地點：天一商場 名門饌客 酒樓

內容：新年將至，是次活動將會與 D 區會員一同前往酒樓聚餐，共迎新春，  
分享節日的歡樂氣氛，同時讓會員聚首一堂，分享近況。

負責職員：黃梅蓮姑娘 (Violin)、陳麗珊姑娘 及 陳凱翹姑娘 (Jasmine)

註：活動僅限 D 區會員參加



1 月

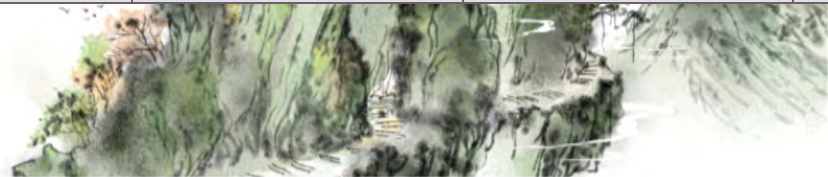
星期一	星期二	星期三
3 中國書畫班 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P27 設計工作室 上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分 P27	4 水耕樂 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 P22 粵曲卡拉 OK 初班 上午 11 時至 12 時 30 分 P23 桌遊樂繽紛 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P24	5 旅遊達人 下午 3 時 30 分至 5 時 P21 身心護理朋輩支援小組 下午時 30 至 3 時 30 分 P25 快樂勾織 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P28 痛症舒緩伸展運動小組 上午 10 時 30 分至上午 11 時 45 分 P31
10 中國書畫班 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P27 設計工作室 上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分 P27	11 水耕樂 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 P22 粵曲卡拉 OK 初班 上午 11 時至 12 時 30 分 P23 桌遊樂繽紛 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P24	12 旅遊達人 下午 3 時 30 分至 5 時 P21 身心護理朋輩支援小組 下午時 30 至 3 時 30 分 P25 快樂勾織 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P28 職業治療訓練小組 - 紙藝 下午 2 時至 下午 4 時 P30 痛症舒緩伸展運動小組 上午 10 時 30 分至上午 11 時 45 分 P31
17 中國書畫班 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P27 設計工作室 上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分 P27	18 水耕樂 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 P22 粵曲卡拉 OK 初班 上午 11 時至 12 時 30 分 P23 桌遊樂繽紛 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P24 職業治療訓練小組 - 手工藝 下午 2 時至 下午 3 時 30 分 P30 認知訓練 下午 3 時 30 分至下午 4 時 45 分 P33	19 旅遊達人 下午 3 時 30 分至 5 時 P21 身心護理朋輩支援小組 下午時 30 至 3 時 30 分 P25 快樂勾織 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P28 職業治療訓練小組 - 紙藝 下午 2 時至 下午 4 時 P30 痛症舒緩伸展運動小組 上午 10 時 30 分至上午 11 時 45 分 P31
24 參與中心會議 2 時 15 分至下午 3 時 15 分 P10 中國書畫班 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P27 設計工作室 上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分 P27	25 水耕樂 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 P22 粵曲卡拉 OK 初班 上午 11 時至 12 時 30 分 P23 桌遊樂繽紛 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P24 職業治療訓練小組 - 手工藝 下午 2 時至 下午 3 時 30 分 P30 認知訓練 下午 3 時 30 分至下午 4 時 45 分 P33	26 旅遊達人 下午 3 時 30 分至 5 時 P21 身心護理朋輩支援小組 下午時 30 至 3 時 30 分 P25 快樂勾織 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P28 痛症舒緩伸展運動小組 上午 10 時 30 分至上午 11 時 45 分 P31
31		

星期四	星期五	星期六	星期日
		1 <b>元旦日</b>	2
<p>6</p> <p>我要睡得好 2時30分至下午4時 P13</p> <p>「資」足常樂 下午2時30分至3時30分 P21</p> <p>窩心湯 下午1時30至2時30 P25</p> <p>手作坊 下午2時30分至下午4時 P28</p> <p>鬆弛運動小組 上午11時30至上午12時30分 P33</p>	<p>7</p> <p>聽聲小組 2時至下午3時30分 P14</p> <p>家居知識你要知 下午4時至5時 P21</p> <p>快樂畫室 下午2時至3時30分 P26</p> <p>全新手作皮革工藝坊 下午2時30分至3時30分 P28</p> <p>精彩人生變靚啲 下午3時45分至下午4時45分 P32</p>	<p>8</p> <p>動物輔助治療義工訓練 11時至中午12時30分 P7</p> <p>「賞·您」家屬感謝祭暨同樂日 下午2時至4時 P17</p> <p>義縫紉·角 下午2時至下午4時36</p> <p>全澄義愛剪髮服務日 下午2時至下午4時 P36</p>	<p>9</p>
<p>13</p> <p>我要睡得好 2時30分至下午4時 P13</p> <p>「資」足常樂 下午2時30分至3時30分 P21</p> <p>健身氣功八段錦 上午10時15分至11時30分 P24</p> <p>窩心湯 下午1時30至2時30 P25</p> <p>手作坊 下午2時30分至下午4時 P28</p> <p>健康檢查日 上午11時至下午2時 P34</p>	<p>14</p> <p>家居知識你要知 下午4時至5時 P21</p> <p>快樂畫室 下午2時至3時30分 P26</p> <p>全新手作皮革工藝坊 下午2時30分至3時30分 P28</p> <p>精彩人生變靚啲 下午3時45分至下午4時45分 P32</p>	<p>15</p> <p>動物輔助治療義工訓練 11時至中午12時30分 P7</p>	<p>16</p>
<p>20</p> <p>1「月」嘍愈開心賀生日 2時30分至4時 P10</p> <p>我要睡得好 2時30分至下午4時 P13</p> <p>窩心湯 下午1時30至2時30 P25</p> <p>手作坊 下午2時30分至下午4時 P28</p> <p>鬆弛運動小組 上午11時30至上午12時30分 P33</p> <p>C區：虎年新春喜「茶」聚 下午2時30分至下午4時 P43</p>	<p>21 <b>通知日</b></p> <p>聽聲小組 2時至下午3時30分 P14</p> <p>快樂畫室 下午2時至3時30分 P26</p> <p>全新手作皮革工藝坊 下午2時30分至3時30分 P28</p>	<p>22 <b>通知日</b></p> <p>動物輔助治療義工訓練 11時至中午12時30分 P7</p>	<p>23</p>
<p>27</p> <p>我要睡得好 2時30分至下午4時 P13</p> <p>健身氣功八段錦 上午10時15分至11時30分 P24</p> <p>窩心湯 下午1時30至2時30 P25</p> <p>手作坊 下午2時30分至下午4時 P28</p> <p>B區：守望關懷2022春季 上午10時至下午1時 P42</p> <p>D區：齊聚迎新春 下午2時30分至4時 P44</p>	<p>28</p> <p>快樂畫室 下午2時至3時30分 P26</p> <p>全新手作皮革工藝坊 下午2時30分至3時30分 P28</p>	<p>29</p> <p>動物輔助治療義工訓練 11時至中午12時30分 P7</p>	<p>30</p>

星期一	星期二	星期三
31	01 <b>年初一</b>	02 <b>年初二</b>
<p>07</p> <p>2022初七新春聯歡晚會 5時45分至晚上10時30分 P10</p> <p>旅遊達人 下午3時30分至5時 P21</p> <p>中國書畫班 上午10時30分至12時30分 P27</p> <p>設計工作室 上午10時30分至中午12時30分 P27</p>	<p>08</p> <p>水耕樂 上午10時30分至上午11時30分 P22</p> <p>粵曲卡拉OK初班 上午11時至12時30分 P23</p> <p>桌遊樂繽紛 下午2時30分至下午4時 P24</p> <p>設計工作室 上午10時30分至中午12時30分 P27</p> <p>認知訓練 下午3時30分至下午4時45分 P33</p> <p>職業治療訓練小組-手工藝 下午2時至下午3時30分 P30</p>	<p>09</p> <p>旅遊達人 下午3時30分至5時 P21</p> <p>窩心湯 下午1時30至2時30 P25</p> <p>身心護理朋輩支援小組 下午時30至3時30分 P25</p> <p>快樂勾織 上午10時30分至12時30分 P28</p> <p>痛症舒緩伸展運動小組 上午10時30分至上午11時45分 P31</p> <p>職業治療訓練小組-紙藝 下午2時至下午4時 P30</p>
<p>14</p> <p>表達藝術治療小組 下午2時30分至下午4時 P5</p> <p>中國書畫班 上午10時30分至12時30分 P27</p> <p>健康由舞做起 下午3時45分至下午5時 P32</p>	<p>15</p> <p>水耕樂 上午10時30分至上午11時30分 P22</p> <p>粵曲卡拉OK初班 上午11時至12時30分 P23</p> <p>桌遊樂繽紛 下午2時30分至下午4時 P24</p> <p>設計工作室 上午10時30分至中午12時30分 P27</p> <p>B區：B女B仔新春元宵行大運 上午10時至下午4時 P42</p> <p>職業治療訓練小組-手工藝 下午2時至下午3時30分 P30</p>	<p>16 <b>3月活動報名日</b></p> <p>綠化盆景製作 上午9時至11時 P8</p> <p>身心護理朋輩支援小組 下午時30至3時30分 P25</p> <p>快樂勾織 上午10時30分至12時30分 P28</p> <p>職業治療訓練小組-紙藝 下午2時至下午4時 P30</p> <p>痛症舒緩伸展運動小組 上午10時30分至上午11時45分 P31</p>
<p>21 <b>通知日</b></p> <p>表達藝術治療小組 下午2時30分至下午4時 P5</p> <p>中國書畫班 上午10時30分至12時30分 P27</p>	<p>22 <b>通知日</b></p> <p>水耕樂 上午10時30分至上午11時30分 P22</p> <p>粵曲卡拉OK初班 上午11時至12時30分 P23</p> <p>桌遊樂繽紛 下午2時30分至下午4時 P24</p> <p>設計工作室 上午10時30分至中午12時30分 P27</p> <p>認知訓練 下午3時30分至下午4時45分 P33</p>	<p>23</p> <p>旅遊達人 下午3時30分至5時 P21</p> <p>身心護理朋輩支援小組 下午時30至3時30分 P25</p> <p>快樂勾織 上午10時30分至12時30分 P28</p> <p>痛症舒緩伸展運動小組 上午10時30分至上午11時45分 P31</p>
<p>28</p> <p>表達藝術治療小組 下午2時30分至下午4時 P5</p> <p>中國書畫班 上午10時30分至12時30分 P27</p> <p>健康由舞做起 下午3時45分至下午5時 P32</p>		



星期四	星期五	星期六	星期日
03 年初三	04 全新手作皮革工藝坊 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P28	05	06
10 「資」足常樂 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P21 健身氣功八段錦 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 P24 窩心湯 下午 1 時 30 至 2 時 30 P25 手作坊 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P28 鬆弛運動小組 上午 11 時 30 至 上午 12 時 30 分 P33 健康檢查日 上午 11 時至下午 2 時 P34	11 聽聲小組 2 時至下午 3 時 30 分 P14 家居知識你要知 下午 4 時至 5 時 P21 旅遊達人 下午 3 時 30 分至 5 時 P21 快樂畫室 下午 2 時至 3 時 30 分 P26 精彩人生變靚啲 下午 3 時 45 分至下午 4 時 45 分 P32 全新手作皮革工藝坊 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P28	12 動物輔助治療義工訓練 11 時至中午 1 時 P7 A 區。新年迎新禧 下午 2 時 30 分至 4 時 P41	13
17 3 月活動報名日 2「月」嚟愈開心賀生日 2 時 30 分至 4 時 P10 「資」足常樂 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P21 健身氣功八段錦 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 P24 窩心湯 下午 1 時 30 至 2 時 30 P25 鬆弛運動小組 上午 11 時 30 至 上午 12 時 30 分 P33 健康講座 (精神健康) 下午 4 時至 5 時 P34 手作坊 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P28	18 家居知識你要知 下午 4 時至 5 時 P21 快樂畫室 下午 2 時至 3 時 30 分 P26 全新手作皮革工藝坊 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P28 精彩人生變靚啲 下午 3 時 45 分至下午 4 時 45 分 P32 C 區：頤鉢聲療靜心體驗坊 早上 10 時 30 分至中午 12 時 30 P43	19	20
24 水耕樂 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 P22 健身氣功八段錦 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 P24 窩心湯 下午 1 時 30 至 2 時 30 P25 手作坊 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P28	25 聽聲小組 2 時至下午 3 時 30 分 P14 快樂畫室 下午 2 時至 3 時 30 分 P26 全新手作皮革工藝坊 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P28	26 「元」·美 Care+ 感謝祭 下午 2 時至 4 時 P17 UAP 學校交流活動 上午 10 時至 12 時 P38	27




星期一	星期二	星期三
	01 水耕樂 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 P22 粵曲卡拉 OK 初班 上午 11 時至 12 時 30 分 P23 桌遊樂繽紛 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P24	02 旅遊達人 下午 3 時 30 分至 5 時 P21 身心護理朋輩支援小組 下午時 30 至 3 時 30 分 P25 快樂勾織 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P28 職業治療訓練小組 - 紙藝 下午 2 時至 下午 4 時 P30 痛症舒緩伸展運動小組 上午 10 時 30 分至 上午 11 時 45 分 P31
07 表達藝術治療小組 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P5 中國書畫班 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P27 設計工作室 上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分 P27	08 服務諮詢小組 2 時 15 分至下午 3 時 15 分 P16 水耕樂 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 P22 粵曲卡拉 OK 初班 上午 11 時至 12 時 30 分 P23 桌遊樂繽紛 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P24 認知訓練 下午 3 時 30 分至下午 4 時 45 分 P33	09 旅遊達人 下午 3 時 30 分至 5 時 P21 身心護理朋輩支援小組 下午時 30 至 3 時 30 分 P25 快樂勾織 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P28 職業治療訓練小組 - 紙藝 下午 2 時至 下午 4 時 P30 痛症舒緩伸展運動小組 上午 10 時 30 分至 上午 11 時 45 分 P31
14 中國書畫班 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P27 設計工作室 上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分 P27	15 水耕樂 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 P22 粵曲卡拉 OK 初班 上午 11 時至 12 時 30 分 P23 桌遊樂繽紛 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P24 職業治療訓練小組 - 手工藝 下午 2 時至 下午 3 時 30 分 P30	16 旅遊達人 下午 3 時 30 分至 5 時 P21 身心護理朋輩支援小組 下午時 30 至 3 時 30 分 P25 快樂勾織 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P28 痛症舒緩伸展運動小組 上午 10 時 30 分至 上午 11 時 45 分 P31
21 中國書畫班 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P27 設計工作室 上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分 P27 健康由舞做起 下午 3 時 45 分至下午 5 時 P32	22 水耕樂 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 P22 粵曲卡拉 OK 初班 上午 11 時至 12 時 30 分 P23 桌遊樂繽紛 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P24 職業治療訓練小組 - 手工藝 下午 2 時至 下午 3 時 30 分 P30 認知訓練 下午 3 時 30 分至下午 4 時 45 分 P33	23 旅遊達人 下午 3 時 30 分至 5 時 P21 身心護理朋輩支援小組 下午時 30 至 3 時 30 分 P25 快樂勾織 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P28 痛症舒緩伸展運動小組 上午 10 時 30 分至 上午 11 時 45 分 P31
28 中國書畫班 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 P27 健康由舞做起 下午 3 時 45 分至下午 5 時 P32 設計工作室 上午 10 時 30 分至中午 12 時 30 分 P27	29	30


星期四	星期五	星期六	星期日
03 「資」足常樂 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P21 健身氣功八段錦 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 P24 窩心湯 下午 1 時 30 至 2 時 30 P25 手作坊 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P28	04 家居知識你要知 下午 4 時至 5 時 P21 快樂畫室 下午 2 時至 3 時 30 分 P26 全新手作皮革工藝坊 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P28	05	06
10 「資」足常樂 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P21 健身氣功八段錦 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 P24 窩心湯 下午 1 時 30 至 2 時 30 P25 手作坊 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P28 鬆弛運動小組 上午 11 時 30 至 上午 12 時 30 分 P33 健康檢查日 上午 11 時至下午 2 時 P34	11 聽聲小組 2 時至下午 3 時 30 分 P14 家居知識你要知 下午 4 時至 5 時 P21 快樂畫室 下午 2 時至 3 時 30 分 P26 全新手作皮革工藝坊 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P28 精彩人生變靚啲 下午 3 時 45 至下午 4 時 45 分 P32	12 動物 Cafe 之寵物減壓坊 下午 2 時 30 分至 4 時 30 P19	13
17 3「月」嘍愈開心賀生日 2 時 30 分至 4 時 P10 健身氣功八段錦 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 P24 窩心湯 下午 1 時 30 至 2 時 30 P25 手作坊 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P28	18 快樂畫室 下午 2 時至 3 時 30 分 P26 全新手作皮革工藝坊 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P28 精彩人生變靚啲 下午 3 時 45 至下午 4 時 45 分 P32 C 區：銀杏館義務工作 下午 3 時至下午 5 時 P43	19 家家有澄 家家留情影 下午 2 時 30 分至 4 時 30 分 P18	20
24 健身氣功八段錦 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 P24 窩心湯 下午 1 時 30 至 2 時 30 P25 手作坊 下午 2 時 30 分至下午 4 時 P28 鬆弛運動小組 上午 11 時 30 至 上午 12 時 30 分 P33	25 聽聲小組 2 時至下午 3 時 30 分 P14 快樂畫室 下午 2 時至 3 時 30 分 P26 全新手作皮革工藝坊 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 P28	26	27
31			




先生 (高級經理)  
i (Senior Manager)




黃穎婁 姑娘 (行政督導主任)  
Amy Wong (Admin Supervisor)




黃立業 先生 (社工)  
Stanley Wong (Social Worker)




劉碧霞 姑娘 (社工)  
Betty Lau (Social Worker)



黃雪詠 姑娘 (社工)  
Sharon Wong (Social Worker)




陳耀麟 先生 (社工)  
Simon Chan (Social Worker)




陳明智 先生 (社工)  
Dickson Chan (Social Worker)


劉俊彥 先生 (職業治療師經理)  
Alex Lau (OT Manager)




Anju Ghising (社工)  
Anju Ghising (Social Worker)



陳曉淇 姑娘 (二級職業治療師)




陳麗珊 姑娘 (社工)  
Shan Chan (Social Worker)



蔡家駒 先生 (職業治療助理)  
Freeman Choy (OT Assistant)




鄭家明 先生 (護士)  
Kevin Cheng (EN Psy.)




呂寶琳 姑娘 (職業治療助理)  
Amanda Lui (OT Assistant)




劉永盈 姑娘 (文員)  
Joan Lau (Clerk)




左穎怡女士 (臨床心理學家)  
Stephanie Jor (Clinical Psychologist)




陳麗芳 姑娘 (總務助理)  
Yvonne Chan (Admin Assistant)




左穎怡女士 (臨床心理學家)  
Stephanie Jor (Clinical Psychologist)




溫仕芳 姑娘 (事務員)  
Wan Sze Fong (Workman)



朗朗 (高級動物工作員)  
Long Long (Senior Animal Worker)



勞小英 姑娘 (半職事務員)  
Lo Siu Ying (Part Time Workman)



澄澄 (初級動物工作員)  
Cheng Cheng (Junior Animal Worker)

## 颱風及暴雨警告下的活動安排

當活動開始前兩小時，天文台仍發出熱帶氣旋，暴雨警告訊息時，本服務單位工作如下：

天氣情況	單位服務	室內進行的班/組活動	戶外活動
T1 一號風球或 雷暴警告	照常	照常	視乎情況而定
3 三號風球	照常	取消	取消
8 八號風球或以上 或極端情況	取消	取消	取消
黃色暴雨	照常	照常	視乎情況而定
紅色暴雨	照常	照常	取消
黑色暴雨	取消	取消	取消

如在活動期間天文台改發三號或以上風球，紅色/黑色暴雨警告時，職員將評估安全情況決定是否繼續進行。如上述安排有任何疑問，請致電 3163 2873 查詢。

### 更改個人資料

會員如更改個人資料(例如地址、電話等)，請致電 3163 2873 通知本中心職員，以便收到最新資訊。



## 新職員介紹

大家好，我是剛加入香港善導會的行政督導主任黃姑娘。平日喜歡烘培做蛋糕和麵包與家人朋友分享，也喜歡做瑜伽和行山舒展身心。很高興認識大家，在中心或活動見面時歡迎 Say 個 Hi! 多多指教!

新技能：把朗朗拍成網美貓



各位會員大家好。我是剛履新香港善導會朗澄坊高級經理蔡先生。期待與中心各同工合作，為各會員繼續提供促進身心靈健康及個人成長的多元化活動。新一年祝願大家身心健康、平安喜樂!



## 通訊地址

STAMP

---



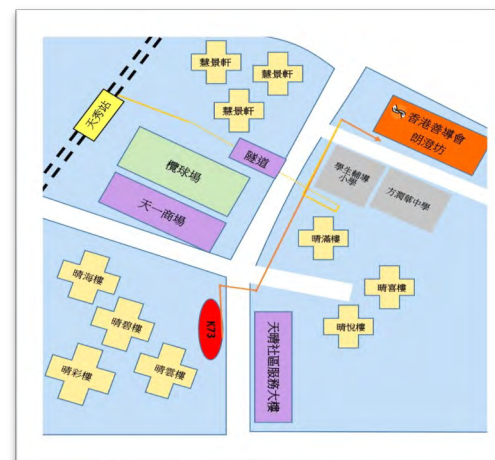
---



---



---



途經巴士：

K73

途經小巴：

618

經天秀站輕鐵：

705、706

## 朗澄坊服務開放時間：

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00 至 下午 5:30	開放	開放	開放	開放	下午 12:30 至 晚上 9:00	開放	休息

星期日及公眾假期休息