



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
Placidity Place

2022 年 4-6 月份
服務通訊

Happy
Easter!



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 : 2022 年 3 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

二零一零年十月一日起，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
- 21 社區資訊
- 40 心靈小品
- 45-50 4 至 6 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
- 51-52 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。

偶到服務

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。

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
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。

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

中心暫停開放

因應中心會議，以下日期中心暫停開放：

2022 年 5 月 16 日下午及 6 月 27 日下午

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。

4 至 6 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
4 月	23/3(三) 及 24/3(四)	28/3(一) 下午	29/3(二) 及 30/3(三)	31/3(四)中心開放時段
5 月	19/4(二) 至 20/4(三)	22/4(五) 下午	25/4(一) 及 26/4(二)	27/4(三)中心開放時段
6 月	17/5(二) 至 18/5(三)	20/5(五) 下午	23/5(一) 及 24/5(二)	25/5(三)中心開放時段

職業治療訓練小組 4 至 6 月活動報名流程

活動月份	4 月	5 月	6 月
通知日期	*28/3(一) 至 1/4(五)	*25/4(一) 至 29/4(五)	*23/5(一) 至 27/5(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



動物義工探訪活動

日期：4-6/2022(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

狗狗親善大使 訓練計劃



日期：6/6、13/6、20/6、
27/6/2022(星期一)

時間：下午3時至下午4時半

節數：4節

內容：參加者帶領自己飼養的狗狗一起參與活動，由專業領犬導師，教授和狗狗相處及訓練的技巧，從而讓參加者及其狗狗，有足夠能力參與動物義務工作，並在未來參與中心的動物義務探訪或活動。

地點：待定

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：參加者需現在有飼養狗狗。



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

承蒙賽馬會慈善信託基金「疫下新常態」計劃之贊助，朗澄坊在疫情下添置了各樣設備協助各位會員關注自己的健康，下次到訪中心時記得來試用呀！



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



自助血壓檢查站

血壓水平是一個重要的健康指標，使用血壓檢查站，能夠在短時間內(1分鐘以內)，初步了解身體狀況，亦有助查找潛在的患病風險。所以鼓勵大家善用中心設置的自助血壓檢查站呀！



自助消毒站

放在入口處的自助消毒站，讓會員、訪客、同工到達或離開中心時快速進行全身表面消毒，讓大家安心又放心。



香薰角落

使用不同精油組合，如茶樹、綠花百千層、葡萄柚等，達致殺菌功效之餘又能有助提升情緒。

健身氣功八段錦

日期：2022年4月7, 14, 21, 28日（星期四）

2022年5月5, 12, 19, 26日（星期四）

2022年6月2, 9, 16, 23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：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。

3. 中心將會提供智能手錶給部分參加者以作小組活動使用，每次小組完結後會員需歸還智能手錶。

iPad 極速上手小組

日期：2022年4月6, 13, 20, 27日（星期三）

2022年5月4, 11, 18, 25日（星期三）

時間：下午4時至5時

節數：每月4節

地點：朗澄坊

對象：中心會員

費用：免費

名額：8位

內容：認識及學習使用平板電腦 (Ipad)

負責職員：劉俊傑先生 (Thomas) 及梁廣龍先生 (Toby)

備註：1. 中心將會提供 iPad 以作小組活動使用，每次小組完結後會員需歸還 iPad

2. 參加者本身需有良好的智能電話操作或認知

3. 中心所提供的 iPad 數量有限，額滿即止

喂！友你友我[眾樂樂]計劃

日期：2022年5月1日至31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：

1. 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。
2. 每次活動至少有兩位會員參與，最多為六人或按政府防疫指引而定，可跨區域配對，但必須為已登記參加本計劃之朗澄坊會員。
3. 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。

4. 申請人在收到職員通知批核結果後，方可進行有關活動。

5. 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，逾期恕不受理。

有關本計劃之安排及審批津貼，朗澄坊保留最終之決定。

4-6 月開心賀生日

日期：2022年4月14日（星期四）（只限4月生日的會員）
 2022年5月19日（星期四）（只限5月生日的會員）
 2022年6月9日（星期四）（只限6月生日的會員）

時間：下午2時30分至4時30分

對象：生日會員

名額：20人（每月）

地點：朗澄坊活動室

內容：為當月生日會員送上神秘禮物慶祝生日、拍攝留念，一同分享喜悅時刻。

費用：免費

負責職員：黃梅蓮姑娘（violin）

備註：4-6月份的生日會將分開於上述日子慶祝，當月生日的會員請於報名日報名便可，即4月份生日的會員請於3月報名。



復活開心大派對

日期：2022年4月12日（星期二）

時間：下午2時30分至4時30分

對象：中心會員

名額：20人

地點：朗澄坊活動室

費用：免費

內容：慶祝復活節、拍攝留念，一同分享喜悅時刻。

負責職員：何慧儀姑娘（WaiYee）

迪士尼

日期：2022年6月（待定）

集合時間：中午12時

解散時間：下午5時45分

內容：中心大型活動，與我們走出元朗天水圍，一起走到真正郊區，放鬆自己，放開懷抱，擁抱大自然。

集合/解散地點：元朗鳳琴街體育館門外

活動地點：迪士尼

名額：48人

對象：中心會員

費用：免費

負責職員：何慧儀 姑娘（WaiYee）

節數：1節

備註欄：活動地點為郊外

- 參加者大部份時間有需要於戶外活動，請報名前考慮個人身體狀況。

疫苗通行証接種時間表

通用人士類別/ 實施日期	由2022年2月24日至 4月29日 由2022年2月10日至 4月29日 (只適用於D類餐飲業務處所)	由2022年4月30日至 6月29日	2022年6月30日或之後
(A) 18歲或以上人士 (附註一) 	第一針 	第二針 	如接種第二針後 未滿9個月 如接種第二針後 滿9個月
(B) 12至17歲人士 (附註三) 	第一針 	第一針 	如接種第一針後 未滿6個月 如接種第一針後 滿6個月
(C) 康復者 (適用於12歲或以上) 	沒有， 如在出院或 康復後 (以後者為準) 未滿6個月 	沒有， 如在出院或康復後 (以後者為準) 未滿6個月 如在接種第一針後滿9個月 	沒有，如在出院或康復後 (以後者為準) 未滿6個月 如在出院或康復後 (以後者為準) 滿6個月及其後9個月內 如在接種第一針後滿9個月

附註：

- 在香港以外地區「完成接種」新冠疫苗的人士將被視作符合第二針的要求，前提是疫苗種類被包括在政府的新冠病毒專題網站「就指明用途認可2019冠狀病毒疫苗列表」(列表)上 (https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/list_of_recognised_covid19_vaccines.pdf)，而相關人士已接種列表上的所需針數。就任何在香港接種了第二或第三針的人士，疫苗通行證的資格將跟從上表。如相關人士接種了安徽智飛龍科馬生物製藥、巴拉特生物技術公司、伽馬勒國家流行病學和微生物學研究中心或諾瓦瓦克斯疫苗，將被視為完成了第三針疫苗通行證的要求，前提是相關人士已接種列表上的所需針數。
- 如相關人士即將滿18歲，他/她將可享有由18歲生日起計的3個月緩衝期，期間他/她的資格將跟從(B)類要求；其後他/她的資格將跟從(A)類要求。
- 如相關人士即將滿12歲，他/她將可享有由12歲生日起計的3個月緩衝期，期間他/她將被豁免於疫苗通行證要求；其後他/她的資格將跟從(B)類要求。

關於「疫苗通行證」

由2022年2月24日起，所有十二歲或以上人士進入或身處《預防及控制疾病(疫苗通行證)規例》(第599L章)指明的處所，以及以行政指令實施「疫苗通行證」的處所，必須已接種新冠疫苗，除非該名人士獲得豁免(例如因年齡或醫學原因)或個別處所另有規定。

「疫苗通行證」是重要措施

- 全民接種疫苗是擊退疫情的最好方法，可讓我們安全地回復正常生活。
- 「疫苗通行證」提供額外誘因鼓勵市民接種疫苗，亦是對已接種人士的肯定。
- 「疫苗通行證」的接種要求以漸進方式推行，給予市民時間接種第一劑、第二劑及第三劑疫苗。
- 香港需要疫苗接種率達九成，方可避免公營醫療崩潰，有望走出疫情。



適用場所或處所

「疫苗通行證」廣泛適用於不同場所:

- 《預防及控制疾病(疫苗通行證)規例》(第599L章)指明的處所:
 - 餐飲處所、酒吧/酒館
 - 浴室、派對房間、夜店/夜總會、卡拉OK場所、麻將九桌樂處所
 - 郵輪
 - 遊戲機中心、健身中心、遊樂場所、公眾娛樂場所
 - 美容院及按摩院、理髮店/髮型屋
 - 會址、體育處所、泳池、活動場所
 - 宗教處所
 - 商場、百貨公司、超級市場、街市或市集 (進入或身處這些處所的訪客只須隨身攜帶電子或紙本的疫苗接種紀錄或豁免證明書，無須主動出示予處所員工掃描紀錄。執法人員可隨機抽查。)
 - 酒店或賓館(只適用於涉及處所運作的員工)



- 通過行政指令，適用於學校、大學、政府及公營機構辦公室、康樂及文化事務署管理的室內場所、公營醫院、安老院、殘疾人士院舍等。
- 個別私人處所亦可能對進入處所人士應用「疫苗通行證」。
- 個別處所對適用類別人士另有規定，例如「疫苗通行證」不適用於公營醫院求診病人及陪同人士、中小學校學生、政府及公營機構辦公室服務使用者等。

全城起動 快打疫苗

點只打針咁簡單

2019冠狀病毒病 疫苗接種計劃 COVID-19 Vaccination Programme

*「即日籌」

- 社區疫苗接種中心(設於私家醫院除外)由2022年1月11日起，只會向60歲或以上的合資格人士派發「即日籌」。
 - 年齡60歲或以上的合資格人士可攜同香港身份證親身到社區疫苗接種中心領取「即日籌」，或委託家人到社區疫苗接種中心代領，惟代領人需出示接種者的香港身份證副本。「即日籌」的派發時間由每日上午七時四十五分開，先到先得，派完即止。
 - 陪同長者接種疫苗的人士將不會被安排一同接種疫苗，而需另行預約。
 - 「即日籌」不得轉讓，亦不設補領。如有遺失，請從新輪候領籌。
- 註：有特別情況而網上預約系統服務未能涵蓋的個別人士，他們可前往社區疫苗接種中心(私家醫院除外)，中心職員會預留少量接種名額，安排為其接種疫苗。
- 資訊來源：衛生署

園藝新天地

日期：2022年4月19、26日；5月3及10日，逢星期二

時間：下午4時30分至6時 節數：4節

內容：透過植物及園藝治療元素活動以促進身、心及靈健康，建立心理社交關係，從而提昇幸福感及自尊感

地點：朗澄坊活動室及外間培訓場地

名額：每期4-6人 費用：全免

對象：朗澄坊會員

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)上述課程安排資訊將視乎實際情況作修訂，敬請留意。

放慢。種出正面人生

日期：2022年5月16、23、30日及6月6日(逢星期一)

時間：下午2時30分至4時 節數：4節

地點：朗澄坊活動室 名額：6位

費用：免費 對象：朗澄坊會員

負責職員：英曉藍 姑娘(Blue)

內容：

透過動手栽種盆栽或製作園藝相關的活動(押花畫、花環、香料包)，促進情緒的抒發，和自我療癒；更可以接觸不同的植物，提供不同的感官刺激，帶來歡愉、平和、輕鬆、自信、緬懷等的治療效果。

備註：

因應疫情實際情況，活動內容可能會作調整
報名後，須出席小組前會面，日期為2022年5月10日至13日，上午10時正至下午12時正。



聽聲小組(每月定期進行)

日期：2022年4月8、22日，5月6、20日，6月10、24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)

2021-2022 年度 會員續會登記表

本人_____ (姓名)*願意/不願意 於 2021-2022 年度，延續香港善導會朗澄坊之會員會籍。

如地址有更改，請填寫新地址:

會員簽署：_____

日期：_____

*請刪去不適合

賽馬會樂齡同行計劃
 Jockey Club
 Holistic Support Project
 for Elderly Mental Wellness

服務單位及聯絡方法

明愛元朗長者社區中心 (天澤中心)
 新界天水圍天澤邨服務設施大樓6樓602室
 電話: 3904 3155

新生精神康復會安泰軒 (天水圍)
 新界天水圍天澤邨服務設施大樓
 五樓503-504室
 電話: 2451 4369

香港善導會朗澄坊
 新界天水圍天業路3號
 天水圍(天業路)社區健康中心5樓
 電話: 3163 2873

合作院校: 香港大學
 電郵: jcjoyage@hku.hk
 www.jcjoyage.hk

QR Code

Department of Social Work and Social Administration
 The Society for Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong
 香港大學社會工作及社會行政學系

合作夥伴:
 香港明愛 Caritas HOANG KONG
 香港善導會 The Society for Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong

策劃及捐助: 香港賽馬會慈善信託基金

中西區 灣仔區 南區 深水埗區 黃大仙區 觀塘區
 葵青區 荃灣區 元朗區 大埔區 北區 西貢區
 東區 油尖旺區 九龍城區 離島區 屯門區 沙田區

抑鬱徵狀

- 情緒抑鬱
- 疲倦/活力不足
- 對事物失去興趣
- 睡眠困擾
- 行動遲緩/坐立不安
- 有傷害自己的念頭
- 難於集中精神
- 過分自責/討厭自己
- 胃口極差/進食過量

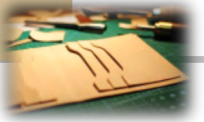
如你或你認識的長者持續出現上述任何抑鬱徵狀，建議尋求專業人士評估，或與本計劃服務單位聯絡，作出跟進。適切的介入，能有效預防及舒緩抑鬱徵狀。

本中心於 2022 年正式加入由香港賽馬會慈善信託基金撥款推行「賽馬會樂齡同行計劃」，希望為有抑鬱徵狀的長者提供服務。60 歲或以上的老友記對自己精神健康有關注，或 50 歲或以上有意成為「樂齡友里」義工或「樂齡之友」，對關心社區其他老友記有興趣，歡迎大家聯絡陳凱翹姑娘或雷曉雯姑娘（聯絡電話:3163 2873）。



家家有澄 家屬支援服務

家家有澄 復活節之手工皮革體驗工作坊



日期：2022 年 4 月 9 日（星期六）
 時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分
 內容：透過手工體驗工作坊，讓會員及家屬/照顧者可以親手製作手工皮革物品，每人都可以輕鬆入手，設計最獨一無二的款式並且合力完成作品，促進彼此溝通，共同分享照顧心得和經驗。

地點：朗澄坊 飯廳
 名額：10 對家屬
 費用：免費
 負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)、英曉藍 姑娘 (Blue)、陳麗珊 姑娘 (Shan)

節數：1 節
 對象：會員及家屬/照顧者

備註：1. 會員必須帶同一位家屬才可參與活動。
 2. 因應疫情實際情況活動內容可能會作調整，參加者請留意職員通知。

「元」·美 Care+ 感謝祭

日期：2022 年 5 月 21 日（星期六）
 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，及體驗「喘息時分秒」各單位不同藝術創作的攤位活動，為照顧者及家屬提供一個輕鬆愉快的下午，並於活動中認識元朗區內的社區資源。

地點：元朗大會堂
 名額：20 人
 負責職員：陳麗珊 姑娘 (Shan)、英曉藍 姑娘 (Blue)、陳麗娜 姑娘 (Angela)

對象：家屬及會員
 費用：免費

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. 因應疫情實際情況活動內容可能會作調整，參加者請留意職員通知。



芳香療癒擴香石 工作坊

日期：2022年6月25日

時間：下午2時30分至4時

內容：透過擴香石工作坊，讓會員及家屬/照顧者親手製作擴香石，添加自己喜愛的精油香氣，從香氣中感受舒緩愉悅的情緒，並把製成品帶回家中作裝飾品佈置家居，賞心悅目。

地點：朗澄坊 飯廳

節數：1節

名額：5對家屬

對象：會員

及家屬/照顧者

費用：免費

負責職員：陳麗珊 姑娘 (Shan)、黃詩敏 姑娘 (Vern)、英曉藍 姑娘 (Blue)



備註：1. 會員必須帶同一位家屬才可參與活動。

2. 因應疫情實際情況活動內容可能會作調整，參加者請留意職員通知。

服務質素標準(SQS)簡介

服務質素標準九：安全環境

- 1.1 讓所有接受本會服務、參與本會活動、使用本會設施或探訪本會單位的人士（例如：服務使用者、職員、義工、訪客）處身於安全及健康的環境。
- 1.2 確保職員明瞭和遵守安全及健康工作守則。
- 1.3 指導職員和服務使用者如何應付緊急事故。

服務質素標準十：申請接受和退出服務

- 1.1 服務單位實施讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策及程序。
- 1.2 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。
- 1.3 如服務單位拒絕向轉介機構的案主提供服務，應向轉介機構陳明拒絕的原因。如情況適當，將其建議轉介至另一適當的服務單位。

服務質素標準十一：評估服務使用者的需要

- 1.1 服務單位實施評估和滿足服務使用者需要的政策及程序。
- 1.2 服務單位用以滿足服務使用者需要的方法，應與下述宗旨一致及早介入。
- 1.3 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時候，在評估和規劃過程的各個階段引用這些意見。
- 1.4 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。
- 1.5 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。

服務質素標準十二：知情的選擇

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

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。

充權系列

服務諮詢小組

日期：2022年5月4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)

參與中心會議

日期：2022年6月27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)

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

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



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。

動物遊記

保護遺棄動物協會(SAA)寵物賣旗日

日期：2022年6月4日(星期六)
時間：上午9時30分至1時 節數：1節
內容：參與SAA賣旗
地點：_____ 費用：免費
對象：中心會員 名額：12人
負責職員：張峰先生(Nick)及梁廣龍先生(Toby)
*因疫情實際情況可能更改人數或取消



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分至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

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(由社工轉介)
 費用：免費

《「資」足常樂》

日期：2022 年 4 月 7,14 日、5 月 5,12 日、6 月 2,9 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 4 月 1,8 日,5 月 6,13 日、6 月 10,17 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)

眼睛想旅行

日期：2022 年 4 月 6、13、20、27 日(星期三)
 2022 年 5 月 4、11、18、25 日(星期三)
 2022 年 6 月 1、8、15、22 日(星期三)
 時間：下午 3 時 30 分至 5 時
 節數：每月 4 節
 內容：每星期介紹不同的旅遊景點，歷史遊蹤、古都地理、文化傳承等，每月起增加新講題以天文科學、環保、音樂不同的主題去演說，和大家一起用眼睛觀看全世界。
 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)



備註：
 1. *號是新增講題。
 2. 因應疫情實際情況活動可能會改為網上小組，請留意職員通知。

4 月份	5 月份	6 月份
日本京都	西藏	中國五嶽山
*海洋污染知多點	英國	日本四國
中國湖南	*星夜的秘密	秘魯
印度	日本鳥取	*古典音樂初相識

身心興趣小組系列

卡拉 OK 歌聊 “講不出聲、唱出聲”

日期：2022 年 4 月 12, 19, 26 日(星期二)
 2022 年 5 月 3, 10, 17, 24 日(星期二)
 2022 年 6 月 7, 14, 21, 28 日(星期二)

時間：上午 11 時至 12 時 30 分

節數：4 節

內容：各組員分享最近生活點滴，並選取能表達當下心情的歌曲，舒懷，讓組員舒發情緒，有益身心，藉以提升個人開心指數。

費用：免費 地點：朗澄坊活動室

對象：中心會員 名額：6 人

職員：黃梅蓮姑娘 violin

桌遊樂繽紛

日期：2022 年 4 月 11(星期一)，12, 19, 26 日(星期二)
 2022 年 5 月 3, 10, 17, 24 日(星期二)
 2022 年 6 月 7, 14, 21, 28 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

職員：黃梅蓮姑娘 violin

水耕樂

希望興趣小組系列

日期： 2022年4月7(星期四), 12, 19, 26日(星期二)
2022年5月3, 10, 17, 24日(星期二),
2022年6月7, 14, 21, 28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。

*因疫情實際情可能更改人數或改用網上小組形式



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!

窩心湯

朋輩支援興趣小組系列

日期： 2022年4月7,14,21,28日(星期四)
2022年5月5,12,19,26日(星期四)
2022年6月2,9,16,23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，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4月6、13、20、27日(星期三)
2022年5月4、11、18、25日(星期三)
2022年6月8、15、22、29日(星期三)

時間：下午2:30時至3:30時 **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。

大豆蠟燭

優勢興趣小組系列

日期：2022年4月7、14、21、28日（星期四）
 2022年5月5、12、19、26日（星期四）
 2022年6月9、16、23日（星期四）

時間：下午3時30分至5時

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

內容：引領學員發揮創意和顏色配搭，課程簡單為主，從中找到樂趣……以大豆蠟創作蛋糕、甜點以大豆蠟、乾花作裝飾，可以添加香味……特點大豆蠟，溫和無害，植物提煉，溶點低。製作蠟燭吊牌裝飾及蠟燭蛋糕造型。
 負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

快樂畫室

日期：2022年4月1、8、22及29日（星期五）
 2022年5月6、13、20及27日（星期五）
 2022年6月10、17及24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

名額：8位

地點：朗澄坊

費用：免費

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

備註：因應疫情實際情況活動可能會改為網上小組，請留意職員通知。

優勢興趣小組系列

中國書畫班

日期：2022年4月4、11、25日（星期一）
 2022年5月16、23、30日（星期一）
 2022年6月6、13、20、27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

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：何慧儀姑娘(WAI YEE)

設計工作室

日期：2022年4月4日（星期一）及12、19及26日（星期二）
 2022年5月3、10、17及24日（星期二）
 2022年6月6日（星期一）及7、21、28日（星期二）

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)

備註：因應疫情實際情況活動可能會改為網上小組，請留意職員通知。

內容		
4月 保鮮花花藝設計	5月 蝶古巴特裝飾藝術	6月 靜觀禪繞畫
		
保鮮花又稱不凋花、永生花。有鮮花的外表，不需要澆水，保存期限很長，透過個人設計，製作獨一無二的花藝飾品。	蝶古巴特是一種裝飾藝術，運用不同餐紙的圖案以及拼貼技巧，發揮創意，配搭在不同物件上，製作出獨特的手工藝品。	「每一個人都能夠畫禪繞畫和練習靜心，我們一起同行」，由美國認證禪繞老師教授，將藝術與靜心結合，回到當下，好好認識、接納、照顧及愛自己。

優勢興趣小組系列

擦皮樂

日期：2022年4月1、8、22、29日(星期五)
2022年5月6、13、20、27日(星期五)
2022年6月10、17、24日(星期五)

時間：下午2時至4時

節數：每月4節

對象：中心會員

地點：朗澄坊

內容：學習皮革製作，認識不同的皮革工具，製作屬於自己獨一無二的皮革成品。

負責職員：何慧儀 姑娘(Wai Yee)



名額：6位
費用：免費

手作坊

日期：2022年4月7、14、21、28日(星期四)

2022年5月5、12、19、26日(星期四)

2022年6月2、9、16、23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(由社工轉介)

負責職員：蕭子濠 先生(Billy)



快樂勾織

日期：2022年4月6、13、20、27日(星期三)

2022年5月4、11、18、25日(星期三)

2022年6月1、8、15、22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

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：何慧儀姑娘(WAI YEE)

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			
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	鬆弛運動小組 2:30-3:30	精彩人生 變靚啲 3:30-4:30	
		認知訓練 3:30-5:00				

職業治療訓練小組 – 紙藝

日期：2022年4月6, 13, 20, 27日(星期三)
2022年5月4, 11, 18, 25日(逢星期三)
2022年6月1, 8, 15, 22日(逢星期三)

時間：下午2時00分至下午4時00分 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4月12, 19, 26日(星期二)
2022年5月3, 10, 17, 24日(逢星期二)
2022年6月7, 14, 21, 28日(逢星期二)

時間：下午2時00分至下午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4月6, 13, 20, 27日(星期三)
2022年5月4, 11, 18, 25日(星期三)
2022年6月1, 8, 15, 22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：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4月8、22、29日(星期五)
2022年5月6、13、20、27日(星期五)
2022年6月10、17、24日(星期五)

時間：下午3時30分至下午4時30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：6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4月4、11、25日(逢星期一)
2022年5月16、23、30日(逢星期一)
2022年6月6、13、20、27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4月12、19、26日(星期二)
2022年5月3、10、17、24日(逢星期二)
2022年6月7、14、21、28日(逢星期二)

時間：下午3時30分至下午5時 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4月7、21、28日(星期四)
2022年5月5、12、19、26日(星期四)
2022年6月2、9、16、23日(星期四)

時間：下午2時30分至下午3時30分

內容：由職業治療助理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：8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. 活動前職業治療助理須進行評估作甄選
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。



感染控制健康講座

日期：2022年5月3日(星期二)
 時間：下午4時至5時
 內容：認識傳播疾病、講解漂白水使用，及標準防護措施等資訊
 地點：朗澄坊
 名額：16人
 費用：免費
 對象：中心會員、家屬、社區人士
 負責職員：鄭家明先生(Kaming)

基礎血液健康講座

日期：2022年5月26日(星期四)
 時間：下午3時30分至5時
 內容：講解有關血液的疾病，包括內科疾病、傳染疾病等資訊
 地點：朗澄坊
 名額：16人
 費用：免費
 對象：中心會員、家屬
 負責職員：鄭家明先生(Kaming)

身體檢查(血液測試)

日期：2022年5月27日(星期五)
 時間：將安排上午的其中一節時段，大約45分鐘
 內容：健康分析及血液測試
 地點：朗澄坊
 名額：14人
 費用：免費
 對象：已報名5月26日健康講座的參加者，將優先接受報名
 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12月31日

1. 會員數目	964	5. 職業治療節數	1603
2. 新會員數目	236	6. 治療性小組數目 兒童家屬治療性小組數目	17 1
3. 新/重開個案數目	247	7. 興趣小組節數	408
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	40 12	8a. 連繫性及社交康樂活動數目 b. 中學入校服務	162 21
4. 外展及中心面談次數	1759 926	9a. 連繫性及社交康樂活動參加人數 b. 中學入校服務人數	5083 1910
(包括接觸家屬/照顧者次數)	208	10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數	33
(包括外展探訪次數)	1759	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	17 2

義工生活追擊



無國界義工



為救助有需要人士，以造福香港社會，培養香港市民成為關懷社會的一群。為救助有需要人士，以造福香港社會，透過提供義務工作支援，為香港有需要人士提供更完善的社區及生活環境。

為救助貧困及促進教育，援助國內及海外貧困地區之兒童，讓他們獲得基礎教育的機會及改善生活環境；籌募善款支援貧困地區之學校及社區的建設工作。

為發生災難地區提供人道支援。為促進本會宗旨，協助與本會宗旨相符的本港有需要的社會服務團體、教育團體提供義務活動策劃服務及協助與本會宗旨相符的本港各慈善團體、社會福利團體招募義工。

義工系列

義縫紉。角

日期: 2022年6月11日(星期六)

時間: 下午4時至下午5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6月11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)

心靈小品

<健康不是第一, 而是唯一>

有一天, 你輝煌了, 一定要有個好身體, 才能享受人生。有一天, 你落魄了, 還得有個好身體, 才能東山再起。健康不是第一, 而是唯一! 這也貴, 那也貴, 照照鏡子其實你自己最貴。當你倒在病床上的時候, 有多少人能關注你? 有多少錢才能將你扶起? 所以, 儲存健康是最明智的選擇! 人生只有單程, 沒有往返! 讓自己健康是美德, 讓家人健康是責任! 人生, 在眼淚中微笑才多姿。生命, 在堅強中微笑才精彩。歲月, 在無憾中微笑才美麗。人生下半場, 拼的就是健康!

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。

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。

親子湖邊輕鬆遊

日期: 2022 年 6 月 4 日 (星期六)
時間: 下午 1 時至 6 時
內容: 親子一同遊歷大自然風景，於郊外玩遊戲、藝術創作，攝錄親子動人時刻，舒緩身心壓力，享受寫意親子時光。
地點: 大嶼山迪欣湖活動中心 (待定)
集合地點: 朗澄坊 名額: 8 對親子
對象: 會員及兒童家屬 (6 至 10 歲優先)
費用: 免費
負責職員: 黃詩敏姑娘 (Veron) 及何慧儀姑娘
備註: 參加者請穿著輕鬆衣服以便外出。

彩繪心情

日期: 2022 年 4 月 21 日 (星期四)
時間: 下午 4 時至 5 時 15 分
內容: 透過手指調和粉彩的獨特繪畫方法，讓兒童訓練小手肌肉及專注力發展，同時在作畫中探討兒童情緒，學習專注當下，平靜情緒。
地點: 朗澄坊
名額: 6-8 人
對象: 兒童家屬 (7 至 10 歲優先)
費用: 免費
負責職員: 黃詩敏姑娘 (Veron)

家庭及親子系列

親子心靈流動·流體畫

日期: 2022 年 5 月 14 日 (星期六) (暫定)
時間: 下午 2 時 30 分至 4 時
內容: 透過合併色彩調和，並專注於塑膠彩在底板上的流動，形成獨特圖案和形態，讓兒童訓練大手肌肉及專注力，同時讓家長學習非批判管教及放鬆身心靈，享受親子互動時光。
地點: 朗澄坊 名額: 4 對親子
對象: 會員及兒童家屬 (6 至 10 歲優先) 費用: 免費
負責職員: 黃詩敏姑娘 (Veron)
備註: 參加者請自備圍裙或穿深色衣物。

童遊六色積木

日期: 2022 年 5 月 21 日 (星期六) (暫定)
時間: 下午 2 時 30 分至 4 時
內容: 透過玩耍積木過程，協助兒童發展大小肌肉訓練、數理、記憶、創意及動作協調等能力，同時提升兒童社交溝通能力。
地點: 朗澄坊 名額: 6-8 名
對象: 兒童家屬 (6 至 10 歲優先) 費用: 免費
負責職員: 黃詩敏姑娘 (Veron)

「正念與社交情緒學習」兒童小組

內容: 採納西方國家兩種行之有效的正向教育教輔模式「社交情緒學習-SEL」及「正念-Mindfulness」，透過多樣化體驗活動協助兒童學習化壓力為動力，促進身心健康及學習效能。

日期: 2022 年 6 月 25 日, 7 月 2、9、16 日 (星期六) (暫定)
時間: 下午 2 時 30 分至 4 時
內容: 透過不同體驗活動協助兒童培養「正念」基本心態和增強情緒的察覺能力，加強兒童處理情緒能力，並讓兒童了解自己的情緒需要和感受，學習包容和接納。
地點: 朗澄坊 名額: 6-8 名
對象: 兒童家屬 (8 至 12 歲優先) 費用: 免費
負責職員: 黃詩敏姑娘 (Veron)
備註: 如出席率達 100% 可於小組最後一節獲得神秘禮物一份。

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、何慧儀、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。復活節之手工花環

日期：2022 年 4 月 30 日 (星期六)

時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分

內容：親手製作手工花環，設計最適合自己的花環，更可配搭不同的花材；在製作過程，可以促進大家的溝通，提供不同的感官刺激和達至自我療愈。

地點：朗澄坊飯廳 名額：6 位

費用：免費 對象：朗澄坊會員

負責職員：英曉藍 姑娘 (Blue)



A 區：端午暖心探訪活動

日期：2022 年 5 月 27 日

時間：下午 3 時至 5 時 節數：1 節

內容：探訪 A 區會員，送上端午福袋及暖心支援，同慶端午節。

對象：A 區分區會員 名額：18 人 費用：免費

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

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：「粽」友愛

日期：2022 年 5 月 31 日 (星期二)
時間：待定
內容：藉著節日，與會員相見，傳遞關懷訊息。
地點：朗澄坊/元朗 (視乎疫情情況再通知)
費用：免費
對象：居住於南屏、北朗、新田分區會員
名額：20 - 30 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：守望關懷 2022 夏季

日期：2022 年 4 月 13 日(星期三)
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)。

分區活動-C 區

C 區：復活聚

日期：2022 年 4 月 11 日(星期一)
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
地點：元朗區
名額：12 位
費用：免費
內容：製作復活小手工，促進會員之間的交流建立共同支援網絡，感受復活節氣氛，在聚會中互相關心及祝福彼此建立正面關係。
負責職員：張峰先生(Nick)、陳耀麟先生(Simon)、何慧儀姑娘(WAI YEE)、蔡家駒先生(FREEMAN)

C 區：C 區義工探訪

日期：2022 年 5 月 19 日(星期四)
時間：下午 2 時至 3 時 30 分
節數：1 節
內容：對有需要的會員作探訪，傳遞關懷訊息，建立支援網絡。
地點：元朗區
名額：4 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)、何慧儀姑娘(Wai Yee)、蔡家駒先生

C 區：銀杏館義務工作

日期：2022 年 6 月 16 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)、何慧儀姑娘(Wai Yee)、蔡家駒先生

星期四	星期五	星期六	星期日
	1 家居知識你要知 p22 下午4時至下午5時 快樂畫室 p26 下午2時至3時30分 撥皮樂 p28 下午2時至下午4時	2	3
7 健身氣功八段錦 p8 上午10時15分至11時30分 「賓」足常樂 p22 下午2時30分至3時30分 水耕樂 p24 上午10時30分至11時30分 窩心湯 p25 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 p26 下午3時30分至5時 手作坊 p28 下午2時30分至4時 鬆弛運動小組 p33 下午2時30分至3時30分	8 聽聲小組 p14 下午2時至3時30分 家居知識你要知 p22 下午4時至下午5時 快樂畫室 p26 下午2時至3時30分 撥皮樂 p28 下午2時至下午4時 精彩人生變靚啲 p32 下午3時30分至4時30分	9 家家有澄 復活節之手 工皮革體驗工作坊 p17 下午2時30分至4時30分	10
14 健身氣功八段錦 p8 上午10時15分至11時30分 4月開心賀生日 p10 下午2時30分至4時30分 「賓」足常樂 p22 下午2時30分至3時30分 窩心湯 p25 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 p26 下午3時30分至5時 手作坊 p28 下午2時30分至4時	15 復活節	16 復活節	17 復活節
21 健身氣功八段錦 p8 上午10時15分至11時30分 窩心湯 p25 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 p26 下午3時30分至5時 手作坊 p28 下午2時30分至4時 鬆弛運動小組 p33 下午2時30分至3時30分 彩繪心情 p38 下午4時至5時15分	22 聽聲小組 p14 下午2時至3時30分 快樂畫室 p26 下午2時至3時30分 撥皮樂 p28 下午2時至下午4時 精彩人生變靚啲 p32 下午3時30分至4時30分	23	24
28 健身氣功八段錦 p8 上午10時15分至11時30分 大豆蠟燭 p26 下午3時30分至5時 手作坊 p28 下午2時30分至4時 鬆弛運動小組 p33 下午2時30分至3時30分	29 撥皮樂 p28 下午2時至下午4時 精彩人生變靚啲 p32 下午3時30分至4時30分 快樂畫室 p26 下午2時至3時30分	30 A區。復活節之手工作環 p41 下午2時30分至3時30分	

星期一	星期二	星期三
5月		
2 勞動節補假	3 園藝新天地 p13 下午4時30分至6時 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至4時 水耕樂 p24 上午10時30分至11時30分 設計工作室 p27 上午10時30分至12時30分 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午2時至3時30分 認知訓練 p33 下午3時30分至5時 感染控制健康講座 p34 下午4時至下午5時	4 iPad極速上手小組 p8 下午4時至下午5時 眼睛想旅行 p22 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 p28 上午10時30分至12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p30 下午2時至4時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時30分至11時45分
9 佛誕日補假	10 園藝新天地 p13 下午4時30分至6時 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至4時 水耕樂 p24 上午10時30分至11時30分 設計工作室 p27 上午10時30分至12時30分 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午2時至3時30分 認知訓練 p33 下午3時30分至5時	11 iPad極速上手小組 p8 下午4時至下午5時 眼睛想旅行 p22 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 p28 上午10時30分至12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p30 下午2時至4時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時30分至11時45分
16 放慢。種出正面人生 p13 下午2時30分至4時 中國書畫班 p27 上午10時30分至12時30分 健康由舞做起 p32 下午3時45分至5時	17 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至4時 水耕樂 p24 上午10時30分至11時30分 設計工作室 p27 上午10時30分至12時30分 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午2時至3時30分 認知訓練 p33 下午3時30分至5時	18 iPad極速上手小組 p8 下午4時至下午5時 眼睛想旅行 p22 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 p28 上午10時30分至12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p30 下午2時至4時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時30分至11時45分
23 放慢。種出正面人生 p13 下午2時30分至4時 中國書畫班 p27 上午10時30分至12時30分 健康由舞做起 p32 下午3時45分至5時	24 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至4時 水耕樂 p24 上午10時30分至11時30分 設計工作室 p27 上午10時30分至12時30分 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午2時至3時30分 認知訓練 p33 下午3時30分至5時	25 iPad極速上手小組 p8 下午4時至下午5時 眼睛想旅行 p22 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 p28 上午10時30分至12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p30 下午2時至4時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時30分至11時45分
30 放慢。種出正面人生 p13 下午2時30分至4時 中國書畫班 p27 上午10時30分至12時30分 健康由舞做起 p32 下午3時45分至5時	31 B區：「粽」友愛 p42	

星期四	星期五	星期六	星期日
			1 勞動節
5 健身氣功八段錦 p8 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 「資」足常樂 p22 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 蝶古巴特拼貼 p25 下午 2 時至下午 4 時 大豆蠟燭 p26 下午 3 時 30 分至 5 時 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	6 聽聲小組 p14 下午 2 時至 3 時 30 分 家居知識你要知 p22 下午 4 時至下午 5 時 快樂書室 p26 下午 2 時至 3 時 30 分 擦皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時 精彩人生變靚啲 p32 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分	7	8 佛 誕 日
12 健身氣功八段錦 p8 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 「資」足常樂 p22 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 p26 下午 3 時 30 分至 5 時 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 D 區：鄰里澄聚 Tea 一 Tea p44 下午 2 時 30 分至 4 時	13 家居知識你要知 p22 下午 4 時至下午 5 時 快樂書室 p26 下午 2 時至 3 時 30 分 擦皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時 精彩人生變靚啲 p32 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分	14 親子心靈流動・流體畫 p39 下午 2 時 30 分至 4 時	15
19 健身氣功八段錦 p8 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 5 月開心賀生日 p10 下午 2 時 30 分至 4 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 p26 下午 3 時 30 分至 5 時 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 C 區：C 區義工探訪 p43 下午 2 時至 3 時 30 分	20 聽聲小組 p14 下午 2 時至 3 時 30 分 快樂書室 p26 下午 2 時至 3 時 30 分 擦皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時 精彩人生變靚啲 p32 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分 服務諮詢小組 P20 下午 2 時 15 分至 3 時 15 分	21 「元」・美 Care+ 感謝祭 p17 下午 2 時至 4 時 重遊六色積木 p39 下午 2 時 30 分至 4 時	22
26 健身氣功八段錦 p8 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 p26 下午 3 時 30 分至 5 時 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 基礎血液健康講座 下午 3 時 30 分至 5 時	27 快樂書室 p26 下午 2 時至 3 時 30 分 擦皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時 精彩人生變靚啲 p32 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分 身體檢查(血液測試) p34 A 區：端午暖心探訪活動 p41 下午 3 時至 5 時	28	29

星期一	星期二	星期三
6 月		1 眼睛想旅行 p22 下午 3 時 30 分至 5 時 快樂勾織 p28 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p30 下午 2 時至 4 時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時 30 分至 11 時 45 分
6 狗狗親善大使訓練計劃 P6 下午 3 時至 4 時 放慢・種出正面人生 p13 下午 2 時 30 分至 4 時 中國書畫班 p27 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 設計工作室 p27 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 健康由舞做起 p32 下午 3 時 45 分至 5 時	7 卡拉 OK 歌聊 “講不出聲、唱出聲” p23 上午 11 時至 12 時 30 分 桌遊樂繽紛 p23 下午 2 時 30 分至 4 時 水耕樂 p24 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 設計工作室 p27 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午 2 時至 3 時 30 分 認知訓練 p33 下午 3 時 30 分至 5 時	8 眼睛想旅行 p22 下午 3 時 30 分至 5 時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 快樂勾織 p28 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p30 下午 2 時至 4 時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時 30 分至 11 時 45 分
13 狗狗親善大使訓練計劃 P6 下午 3 時至 4 時 中國書畫班 p27 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 健康由舞做起 p32 下午 3 時 45 分至 5 時	14 卡拉 OK 歌聊 “講不出聲、唱出聲” p23 上午 11 時至 12 時 30 分 桌遊樂繽紛 p23 下午 2 時 30 分至 4 時 水耕樂 p24 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午 2 時至 3 時 30 分 認知訓練 p33 下午 3 時 30 分至 5 時	15 眼睛想旅行 p22 下午 3 時 30 分至 5 時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 快樂勾織 p28 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p30 下午 2 時至 4 時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時 30 分至 11 時 45 分
20 狗狗親善大使訓練計劃 P6 下午 3 時至 4 時 中國書畫班 p27 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 健康由舞做起 p32 下午 3 時 45 分至 5 時	21 卡拉 OK 歌聊 “講不出聲、唱出聲” p23 上午 11 時至 12 時 30 分 桌遊樂繽紛 p23 下午 2 時 30 分至 4 時 水耕樂 p24 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 設計工作室 p27 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午 2 時至 3 時 30 分 認知訓練 p33 下午 3 時 30 分至 5 時	22 眼睛想旅行 p22 下午 3 時 30 分至 5 時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p30 下午 2 時至 4 時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時 30 分至 11 時 45 分
27 狗狗親善大使訓練計劃 P6 下午 3 時至 4 時 中國書畫班 p27 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 健康由舞做起 p32 下午 3 時 45 分至 5 時 參與中心會議 P20 下午 2 時 15 分至 3 時 15 分	28 卡拉 OK 歌聊 “講不出聲、唱出聲” p23 上午 11 時至 12 時 30 分 桌遊樂繽紛 p23 下午 2 時 30 分至 4 時 水耕樂 p24 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 設計工作室 p27 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午 2 時至 3 時 30 分 認知訓練 p33 下午 3 時 30 分至 5 時	29 身心護理朋輩支援小組 p25 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 快樂勾織 p28 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分

星期四	星期五	星期六	星期日
2 健身氣功八段錦 p8 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 「資」足常樂 p22 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	3 <div style="text-align: center; background-color: #e0e0e0; padding: 5px;">端午節</div>	4 保護遺棄動物協會 (SAA) 寵物賞旗日 p19 上午 9 時 30 分至 1 時 親子湖邊輕鬆遊 p36 下午 1 時至下午 6 時	5
9 健身氣功八段錦 p8 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 6 月開心賀生日 p10 下午 2 時 30 分至 4 時 30 分 「資」足常樂 p22 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 p26 下午 3 時 30 分至 5 時 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	10 聽覺小組 p14 下午 2 時至 3 時 30 分 家居知識你要知 p22 下午 4 時至下午 5 時 快樂畫室 p26 下午 2 時至 3 時 30 分 擦皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時 精彩人生變靚啲 p32 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分	11 義縫紉·角 p36 下午 4 時至下午 5 時 全澄義愛剪髮服務日 p36 下午 2 時至下午 4 時	12
16 健身氣功八段錦 p8 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 p26 下午 3 時 30 分至 5 時 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 C 區：銀杏館義務工作 p43 下午 3 時至 5 時	17 家居知識你要知 p22 下午 4 時至下午 5 時 快樂畫室 p26 下午 2 時至 3 時 30 分 擦皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時 精彩人生變靚啲 p32 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分	18	19
23 健身氣功八段錦 p8 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 p26 下午 3 時 30 分至 5 時 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	24 聽覺小組 p14 下午 2 時至 3 時 30 分 快樂畫室 p26 下午 2 時至 3 時 30 分 擦皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時 精彩人生變靚啲 p32 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分	25 芳香療癒擴香石 工作坊 p18 下午 2 時 30 分至 4 時 快樂畫室 p26 下午 2 時至 3 時 30 分 「正念與社交情緒學習」兒童小組 p39 下午 2 時 30 分至 4 時	26
30			

朗澄坊團隊

社會工作服務



蔡偉畧先生 (高級經理)
Willy Choi (Senior Manager)



黃露明 姑娘 (臨床督導主任)
Lomng Wong (Clinical Supervisor)



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



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



劉碧霞 姑娘 (社工)
Betty Lau (Social Worker)



黃詩敏 姑娘 (社工)
Veronica Wong (Social Worker)



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



英曉藍 姑娘 (社工)
Blue Ying (Social Worker)



陳麗珊 姑娘 (社工)
Shan Chan (Social Worker)



張嘉莉 姑娘 (社工)
Kylie Cheung (Social Worker)



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



黃秀蓮 姑娘 (社工)
Sharon Wong (Social Worker)



Anju Ghising (社工)
Anju Ghising (Social Worker)



鄭家明 先生 (護士)
Kevin Cheng (EN Psy.)

行政支援服務



劉永盈 姑娘 (文員)
Joan Lau (Clerk)



溫仕芳 姑娘 (事務員)
Wan Sze Fong (Workman)



陳艷芳 姑娘 (總務助理)
Yvonne Chan (Admin Assistant)



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

賽馬會「樂齡同行計劃」(JC JoyAge) 服務



陳凱翹 姑娘 (計劃主管)
Jasmine Chan (Project In Charge)



雷曉雯 姑娘 (社工)
Joyce Lui (Social Worker)

活動支援服務



張峰先生 (社工兼活動統籌主任)
Nick Cheung (SW cum Prog Coordinator)



劉敬東 先生 (精神健康工作員)
Tung Lau (Mental Health Worker)



梁廣龍 先生 (精神健康工作員)
Toby Leung (Mental Health Worker)



蕭子濠 先生 (精神健康工作員)
Billy Siu (Mental Health Worker)



黃梅蓮 姑娘 (福利工作員)
Violin Wong (Welfare Worker)



陳麗娜 姑娘 (精神健康助理)
Angela Chan (Mental Health Assis-)



何慧儀 姑娘 (精神健康助理)
Ho Wai Yee (Mental Health Assistant)

動物支援服務



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



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

職業治療服務



陳曉淇 姑娘 (二級職業治療師)
Yonnie Chan (OT II)



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



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

臨床心理服務



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

朋輩支援服務



馮群 姑娘 (朋輩支援員)
Hannah Fung (Peer Supporter)

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 九 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 9 +10 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。

