



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 7-9 月份

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 : 2022 年 6 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
- 7 心靈小品
- 19 服務質素標準(SQS) 簡介
- 20 意見收集站
- 21 社區資訊
- 45-50 7 至 9 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。

乒乓球

偶到服務

電桌派對

日期：逢星期二、四、六

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。

日期：逢星期三

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。

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 8 月 15 日下午及 9 月 26 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。

7 至 9 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 |
|------|-------------------------|---------------|-------------------------|---------------|
| 7 月 | 22/6(三) 及 23/6(四) | 27/6(一) 下午 | 28/6(二) 及 29/6(三) | 30/6(四)中心開放時段 |
| 8 月 | 19/7(二) 至 20/7(三) | 22/7(五) 下午 | 25/7(一) 及 26/7(二) | 27/7(三)中心開放時段 |
| 9 月 | 23/8(二) 至 24/8(三) | 26/8(五) 下午 | 29/8(一) 及 30/8(二) | 31/8(三)中心開放時段 |

職業治療訓練小組 7 至 9 月活動報名流程

| 活動月份 | 7 月 | 8 月 | 9 月 |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 通知日期 | *28/6(二) 至 30/6(四) | *25/7(一) 至 29/7(五) | *29/8(一) 至 31/8(三) |

* 已報名參加職業治療訓練小組 (p. 29-32) 及長新冠健康小組 (p. 33-35) 的會員請參考以上活動報名流程，並由職業治療服務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：4/7、11/7、18/7、
25/7/2022(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



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



香港善導會
SRACP 朗澄坊

動物義工探訪活動

日期：7-9/2022(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



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

<人>

人無完人，事無完美。
有些人，你不必計較，計較會煩。
有些事，你不必在意，在意會累。
世界很大心很雜，哪能不遇小人。
紅塵很深塵世浮華，哪能沒有煩心事。
想的淺一點，看的淡一點，開心多一點。
委屈了默默無語，誤解了微微一笑。
退步，原來是向前。

人都有脾氣，但脾氣不代表實力，脾氣要變成志氣，意氣要變成才氣，怨氣要變成和氣，生氣要變成爭氣。
懂得控制自己的情緒，才會值得別人尊重。

社區資訊

第二階段社交距離放寬措施

5月5日

- 食肆每枱增至8人
- 泳池泳灘、水上樂園重開
- 戶外劇烈運動、行山毋須戴口罩

5月12至16日

- 38個公眾泳池逐步重開

5月19日

- 晚市堂食至12時、宴會上限120人
- 酒吧、卡拉OK等處所重開
- 戲院、表演場地、博物館等可容納人數提升至85%
- 戲院容許飲食
- 室內體育場地及健身中心運動時毋須戴口罩(有條件)

第二階段社交距離放寬措施

食肆放寬安排

5月5日起:

- 每枱人數由4人增加至8人
- 宴會人數維持20人上限
- 堂食時間維持至晚上10時

康文署泳池重開安排

康文署轄下38個公眾泳池
將於5月12日及16日，
分兩階段重開。

豁免戴口罩情況

5月5日起:

- 於戶外處所做運動時
- 於泳池游泳、淋浴、保持適當距離熱身時

資料來源：晴報

一切以政府最新公佈為準。

喂！友你友我[眾樂樂]計劃

日期：2022年8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；購買上網數據咭以善用「網上視像通話」維持與人溝通是每人\$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。

特別活動推介

789「月」玩愈過癮生日會

日期：2022年7月21日(星期四)(只限7月生日的會員)
2022年8月18日(星期四)(只限8月生日的會員)
2022年9月22日(星期四)(只限9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：
7-9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**
*因疫情實際情況或作調整，報名者請留意通告或電話通知

互助小組系列

聽聲小組(每月定期進行)

日期：2022年7月8、22日，8月12、26日，9月9、23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)

2022-2023 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

『愛。生命』親親動物計劃

動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：2022年8月20日(星期六)
時間：下午2時30分至4時 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)
*因疫情實際情況可能更改人數或改用網上小組形式

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



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
*因疫情實際情況可能更改人數或暫停開放



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

治療小組

敘事治療小組

日期：2022年7月8、15、29日，8月5、12、19日(星期五) (共六節)
時間：下午2:30 - 下午4:30
地點：朗澄坊活動室
內容：有沒有想過自己的過去都可以重寫？敘事治療透過用不同角度看待自己的經歷，尋找那些被我們遺忘或未被發現的歷史，並賦予它們新的意義，從而重新建構自己理想的生命故事。
對象：受情緒問題困擾的朗澄坊會員
費用：全免
名額：8人
備註：負責工作員會於小組前聯絡參加者或個案社工，以了解參加者的需要和期望，並錄取較合適的會員
負責人：左穎怡小姐(臨床心理學家)，梁雅喆先生(臨床心理學家)，徐安生小姐(臨床心理學家助理)

芳香療癒之旅

日期：2022年8月27日、9月3、10、17日(逢星期六)
時間：下午2時30分至4時
節數：4節
內容：透過認識不同的擴香方法及各種天然精油的療效，選擇合適自己的香氣，以幫助入眠、放鬆或提振情緒；使用香氣配合身體放鬆練習，讓自己處於一個平穩的情緒狀態，達致身體放鬆，心靈輕鬆的效果。
地點：朗澄坊活動室 名額：6-8位
費用：免費 對象：朗澄坊會員
負責職員：陳麗珊 姑娘(Shan)
備註：因應疫情情況，活動內容可能會作調整，參加者請留意職員通知



治療小組

健樂人生

日期：2022年9月1、8、15、22日(星期四)
時間：下午2時至3時30分
節數：4節 地點：朗澄坊活動室
內容：運用身心靈全人模式(Integrative Body-mind-spirit (IBMS) Intervention Approach), 讓會員了解身、心、靈的互動關係及對精神健康的影響力, 啟發會員學習方法去促進身、心、靈的互相平衡, 培養健康生活模式, 從而邁向全人健康。
對象：希望學習情緒管理的會員
名額：8位 費用：免費
負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)
備註：報名者需須參與小組前評估，以了解小組的內容及確認報名者的需要符合小組目的，再錄取較合適之報名者。

抑鬱治療小組

日期：2022年7月6日、7月13日、7月20日、7月27日、8月3日、8月10日、8月17日及8月24日(星期三)
時間：上午11時30分至下午1時
內容：喜、怒、哀、樂是每個人都會有的情緒變化，但若果過分消極、悲觀，或沉溺於不愉快的心情中，則可能是患了抑鬱症，但只要我們懂得處理和自我開解，很多時間問題都可以一一得到解決。
地點：朗澄坊活動室
名額：10人
費用：免費
對象：有抑鬱問題的會員
負責職員：張嘉莉 姑娘(Kylie)
備註：
1. 報名後須出席小組前會面，日期及時間待定。
2. 如報名人數超出名額，會由負責職員評估，再錄取較合適之報名者。

治療小組

血壓管理小組

日期：2022年7月6日、13日、20日、27日(逢星期三)(共4節)

時間：下午3時45分至5時

內容：透過小組學習改變生活方式，例如改善營養、增加身體活動、減少壓力等，以減低受著內科疾病影響的機會，從而保持身心健康

地點：朗澄坊活動室

名額：8人 費用：免費

對象：面臨高血壓風險，或關注身體健康的會員

負責職員：鄭家明先生(Kaming)



賽馬會樂齡同行計劃

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

150+ Age Well

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

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

香港明愛
Caritas
HOANG KONG
香港善導會
The Society of 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- 靜繪風鈴

日期：2022 年 8 月 13 日 (星期六)
 時間：下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分
 內容：透過繪畫陶盆，設計獨一無二的款式；在製作風鈴的過程，達至自我平靜。更可以認識不同的會員，互相分享和欣賞大家的作品，建立互助網絡。

地點：朗澄坊活動室
 名額：6 對家屬
 負責職員：英曉藍姑娘
 備註：1. 會員須帶同一位家屬才可參與活動。
 2. 因應疫情實際情況，活動內容可能作調整，參加者請留意職員通知。

對象：家屬及會員
 費用：免費



「元」·美 Care+ 感謝祭

日期：2022 年 7 月 30 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：天暉路社區會堂
 對象：家屬及會員
 名額：20 人
 費用：免費
 負責職員：陳麗珊姑娘、英曉藍姑娘、陳麗娜姑娘
 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。



家家有澄- 「日本酒精墨水藝術體驗坊」

日期：2022年9月3日(星期六)

時間：下午2時30分至4時30分

內容：「日本酒精墨水藝術」由日本藝術家笹原先生設計的微藝術，透過體驗工作坊，讓會員及家屬/照顧者可以親手在紙張上創作唯美的作品。家屬親手製作及設計獨一無二的畫作，在中秋佳節前合力完成作品，送贈心意，人月兩團圓。

地點：朗澄坊飯廳

對象：家屬及會員

名額：10對家屬

費用：免費

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)、陳麗珊 姑娘 (Shan)

備註：1. 會員必須帶同一位家屬才可參與活動。

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。



為中心環境提供更貼心的服務，
每天中心開放時間結束前將播放音樂及廣播作
提示，
以便各會員收拾個人物品離開。



服務質素標準(SQS)簡介

服務質素標準十三：私人財產

1. 未經服務使用者同意，服務單位不容許服務使用者的私人物品被當作公家物品使用。
2. 如情況合適，服務單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。
3. 服務單位應制訂適當的收款程序和監管方法，並嚴格執行。

服務質素標準十四：私隱及保密

1. 尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
2. 讓服務使用者、職員及其他關注人士知悉本會處理個人資料、保護私隱和保密的政策及措施。

服務質素標準十五：申訴

1. 讓服務使用者、家屬、職員或公眾人士知道本身的申訴及讚賞權利和本會如何處理接獲的申訴和讚賞；
2. 為管理層及職員提供指引，確立本會處理申訴和讚賞的原則及有關程序指引。

服務質素標準十六：免受侵犯

1. 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者及職員免受他人的言語、人身及性侵犯、騷擾或歧視；
2. 讓服務使用者、職員及其他關注人士知悉本會防止侵犯、騷擾或歧視的政策及措施；及
3. 負責職員一旦懷疑服務使用者、職員及其他人士被侵犯、騷擾或歧視時，須依照本政策內容及指示處理。



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!

充權系列

服務諮詢小組

日期：2022年8月10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9月26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

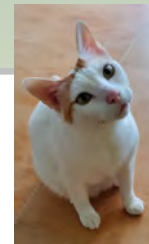
電郵：pp@sracp.org.hk

*填妥表格，請寄回、傳真、電郵或直接交回本服務單位

充權興趣小組系列

貓狗俱樂部

日期：2022年7月20,27日(星期三)
2022年8月17,24日(星期三)
2022年9月21,28日(星期三)
時間：下午2時30分至4時 節數：每月2節
內容：1. 狗義工探訪及到保護遺棄動物協會(SAA)擔任領犬義工
2. 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 集合地點：朗澄坊或元朗劇院
名額：6人 對象：中心會員、家屬及社區人士
負責職員：梁廣龍先生(Toby)
備註：1. 與SAA及香港動物治療基金合辦
2. 狗義工探訪環節暫由職員安排方可參與
3. 每節的活動地點按不同內容而定，參加者請於報名日報名而便職員通知活動地點及內容
*因疫情實際情況或作調整，報名者請留意通告或電話通知



眼睛想旅行

日期：2022年7月6、13、20、27日(星期三)
2022年8月10、17、24日(星期三)
2022年9月7、14、21、28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，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：*號是新增講題。



| 7月份 | 8月份 | 9月份 |
|-------|-------|-------|
| 日本 | 尼泊爾 | 北京 |
| *地球資源 | 英國 | 南非 |
| 法國 | *時間黑洞 | 秘魯 |
| 印度 | 山西 | *清朝探秘 |

生活百科

節數：每月各 2 節
名額：各 6 位 酌情名額:1 人(由社工轉介)
對象：中心會員
費用：免費

《「資」足常樂》
日期：2022 年 7 月 7,14 日、8 月 4,11 日、9 月 1,8 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 7 月 8,15 日,8 月 5,12 日、9 月 2,9 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)



粵曲卡拉 OK 初班

日期：2022 年 7 月 5, 12, 19, 26 日(星期二)
2022 年 8 月 2, 9, 16, 23 (星期二)
2022 年 9 月 6, 13, 20, 27 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

1. 本小組以三個月為一期(7-9 月)，不用每月報名
2. 因粵曲卡拉 OK 班為持續性活動，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)

桌遊樂繽紛

日期：2022 年 7 月 5, 12, 19, 26 日(星期二)
2022 年 8 月 2, 9, 16, 23 (星期二)
2022 年 9 月 6, 13, 20, 27 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

日期：2022年7月5, 12, 19, 26日(星期二)
2022年8月2, 9, 16, 23日(星期二)
2022年9月6, 13, 20, 27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10人；社區人士10人；(共20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



窩心湯

日期: 2022年7月7,14,21,28日(星期四)
2022年8月4,11,18,25日(星期四)
2022年9月1,8,15,22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7月6、13、20、27日(星期三)
2022年8月3、10、17、24日(星期三)
2022年9月7、14、21、28日(星期三)

時間：下午2時30至3時30分

節數：4節

內容：透過一系列自我護理、拉筋，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。

如有任何查詢，請聯絡朋輩支援員馮群 (Hannah) @31632873

優勢興趣小組系列

歷奇「玩」樂無窮

日期：2022年7月8、15、22、29日(星期五)
 2022年8月5、12、19、26日(星期五)
 2022年9月2、9、16、23日(星期五)
 時間：下午4時30分至5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：透過歷奇遊戲，讓參加者度過愉快的下午，讓「玩」變得更有意義。
 負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

快樂畫室

日期：2022年7月8、15、22及29日(星期五)
 2022年8月5、12、19及26日(星期五)
 2022年9月2、9、16及23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：***每月第四節會讓參加者共同完成一幅大型作品，並擺放於中心展出。



| 7月份 | 8月份 | 9月份 |
|-----|-----|-----|
| 風景畫 | 人像畫 | 素描畫 |

首飾樂繽紛

日期：2022年7月4、11、18、25日(星期一)
 2022年8月1、8、15、22日(星期一)
 2022年9月5、19、26日(星期一)
 時間：上午11時至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
 內容：運用膠珠，玻璃珠，水晶珠製作手鏈，頸鏈，耳環等飾物，讓會員自由創作及設計獨一無二的首飾。
 負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

優勢興趣小組系列

無添加護膚

日期：2022年8月18日(星期四)
 時間：下午4時至5時30分 節數：1節
 對象：中心會員 名額：8位
 地點：朗澄坊 費用：免費
 內容：講解護膚步驟及製作DIY天然無添加護膚品。
 備註：因與精彩人生變靚D活動內容相近，因而從未參加過精彩人生變靚D活動會員優先。
 負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

設計工作室

日期：2022年7月5、12、19及26日(星期二)
 2022年8月2、9、16及23日(星期二)
 2022年9月6、13、20及27日(星期二)
 時間：中午12時至下午2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
 負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)
 備註：**由七月份起，時間將更改為中午12時至下午2時。

內容

| 7月 | 8月 | 9月 |
|---|---|---|
| 「日本和諧粉彩藝術」(體驗篇) | 「日本和諧粉彩藝術」(風景篇) | 「日本和諧粉彩藝術」(五感篇) |
|  |  |  |

和諧粉彩由日本的細谷典克先生創立，是一門療癒系的粉彩指繪藝術，透過粉彩的柔和感與其獨特的技法，可以享受創作的樂趣與感受，透過不同的風景系列，將心情、香味、音樂等元素融入畫中，在創作過程中得到平靜安穩的感覺。

優勢興趣小組系列

擦皮樂

日期：2022年7月8、15、22、29日(星期五)
2022年8月5、12、19、26日(星期五)
2022年9月2、9、16、23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。

特別備註：部分製成品在今季中有機會在市集或店舖擺賣，歡迎會員參與。

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7月7, 14, 21, 28日(星期四)

2022年8月4, 11, 18, 25日(星期四)

2022年9月1, 8, 15, 22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7月6、13、20、27日(星期三)

2022年8月3、10、17、24日(星期三)

2022年9月7、14、21、28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

特別備註：部分製成品在今季中有機會在市集或店舖擺賣，歡迎會員參與。

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 |
|----------|--------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------|-----|
| 上午 10:00 | | | 痛症舒緩 伸展運動小組 (呂寶琳姑娘) | | |
| 上午 10:30 | 你識健康嗎? -初班 (譚亦斯姑娘) | | | | |
| 上午 11:15 | | | | | |
| 上午 11:30 | | | | | |
| 上午 11:45 | | | | MCT 元認知訓練小組 (陳曉淇姑娘) | |
| 下午 12:00 | | | | | |
| 下午 1:00 | | | | | |
| 下午 2:00 | | 手工藝 (蔡家駒先生) | 紙藝 (蔡家駒先生) | | |
| 下午 2:30 | | | | | |
| 下午 3:30 | | | | | |
| 下午 3:30 | 健康 由舞做起 (陳曉淇姑娘) | 認知訓練 (陳曉淇姑娘) | | | |
| 下午 4:00 | | | | | |
| 下午 4:30 | | | | | |
| 下午 5:00 | | | | | |

職業治療訓練小組 7至9月活動報名流程

| 活動月份 | 7月 | 8月 | 9月 |
|------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 通知日期 | *28/6(二) 至 30/6(四) | *25/7(一) 至 29/7(五) | *29/8(一) 至 31/8(三) |

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。
3. 已報名參加職業治療訓練小組(p. 29-32)及長新冠健康小組(p. 33-35)的會員請參考以上活動報名流程，並由職業治療服務同事個別通知報名結果。

職業治療

職業治療訓練小組 – 紙藝

身心健康-優勢

日期：2022年7月6、13、20、27日(星期三)
2022年8月3、10、17、24日(逢星期三)
2022年9月7、14、21、28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. 此活動屬**連續性**活動，不用每月報名
2. **若有社工或職業治療師轉介的會員優先**

職業治療訓練小組 – 手工藝

身心健康-優勢

日期：2022年7月5、12、19、26日(星期二)
2022年8月2、9、16、23日(逢星期二)
2022年9月6、13、20、27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. 此活動屬**連續性**活動，不用每月報名
2. **若有社工或職業治療師轉介的會員優先**

MCT 元認知訓練小組

身心健康

日期：2022年7月7、14、21、28日(星期四)
2022年8月4、11、18、25日(星期四)
2022年9月1、8日(星期四)
時間：上午11時30分至下午1時 節數：逢星期四
內容：由職業治療師負責帶領元認知訓練，增加患者對自身認知扭曲的意識，從而促使他們批判性地反思、完善和改變他們當前的問題解決技能，讓患者學會去發現和化解認知陷阱所導致的錯誤信念，以改變妄想觀念。
地點：朗澄坊 費用：免費
對象：中心會員 名額：8人
負責職員：職業治療師 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. **若有社工或職業治療師轉介的會員優先**
3. 參加者需於三個月內達成 80%出席率才可參與。

職業治療

痛症舒緩伸展運動小組

身心健康

日期：2022年8月3、10、17、24日(星期三)
2022年9月7、14、21、28日(星期三)
時間：上午10時至上午11時15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。
全面而安全的伸展幫到你!!!!
改善及預防痛症 放鬆繃緊肌肉 舒緩精神壓力
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. **若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先**
3. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，自備飲用水。



你識健康嗎? – 初班

充權 / 優勢

日期：2022年8月1, 8, 15, 22, 29日(星期一)
2022年9月5, 12, 19, 26日(星期一)
時間：上午10:30-11:30 節數：8
內容：你見醫生時懂得同醫生表達你的病情，理解醫生的說話?「健康識讀」是有關個人與健康資訊互動的能力，要有能力獲得、溝通、理解、表達、處理與了解基本健康資訊與服務，以利做出適當的健康決策。課堂中可以學習到基本健康識讀、如何申請及使用一些健康有關的應用程式(如HA Go, 醫健通等)。
地點：朗澄坊 費用：免費
對象：中心會員 名額：10人
負責職員：職業治療師 譚亦斯 姑娘(Clarice)
備註：1) 活動屬**連續性**活動，不用每月報名

精彩人生變靚啲

身心健康-優勢

日期：2022年8月5, 19日(星期五)
2022年9月9, 16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. 此活動屬**連續性**活動，不用每月報名
2. **若有社工或職業治療師轉介的會員優先**



健康由舞做起

身心健康

日期：2022年7月4、11、18、25日(逢星期一)
2022年8月1、8、22、29日(逢星期一)
2022年9月5、19日(逢星期一)
時間：下午3時30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：職業治療師 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. **若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先**
3. 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

身心健康

日期：2022年7月5、12、19、26日(星期二)
2022年8月2、9、16、23日(逢星期二)
2022年9月6、13、20、27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。**此訓練亦鼓勵新冠康復者參與，以改善認知功能。**
地點：朗澄坊 費用：免費
對象：中心會員 名額：10人
負責職員：職業治療師 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. **若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先**



「長新冠」 = 新冠長期症狀



最主要的3大症狀：

1. 疲乏
2. 腦霧
3. 肌肉疼痛

較常見的持續症狀：

- | | |
|---------|-------------------|
| 1. 呼吸急促 | 5. 關節 |
| 2. 發冷 | 6. 胸痛 |
| 3. 身體疼痛 | 7. 咳嗽 |
| 4. 頭痛 | 8. 持續的味覺/嗅覺喪失等... |

新冠長期症狀通常「在染疫後3個月內出現、持續至少2個月，並且無法由其他診斷解釋」，症狀持續數周、數月甚至長達一年。

職業治療服務將於**2022年7至9月**期間開辦一系列改善以上新冠長期症狀的小組。
如果您曾確診新冠病毒，又發現自己中了以上長期症狀，快啲報名啦！

長新冠健康小組

鬆弛運動小組

日期：2022年7月7、21日(星期四)
2022年8月4、18日(星期四)
2022年9月8、15日(星期四)

時間：下午2時30至下午3時30分

內容：此運動小組特別為新冠康復者而設，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，協助逐漸回復正常的身體功能，並有效改善呼吸功能，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。



感官導賞體驗小組

日期：2022年8月2、9、16、23日(星期二)

時間：下午4時至下午5時 節數：4

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

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：職業治療師 譚亦斯 姑娘 (Clarice)

長新冠健康小組

健身氣功八段錦

日期：2022年7月7、14、21、28日(星期四)

2022年8月4、11、18、25日(星期四)

2022年9月1、8、15、22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：此活動特別為新冠康復者而設，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，協助逐漸回復正常的身體功能。

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. 7月份參加者可參加元朗區議會表演。

4. 此活動列為「興趣小組」。

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

義工快閃重聚日

日期: 2022年8月31日(星期三)
時間: 下午3時至4時30分
內容: 無論是以前、現在還是未來,只要你願意做義工,一心為朗澄坊服務,就來這裡吧!期待著這個大家庭重聚,你我相遇,共同訂立下季義工活動!(提供茶聚小點)
地點: 本中心活動室
名額: 30人
對象: 朗澄坊義工
費用: 免費
負責職員: 張嘉莉 姑娘(Kylie)

義縫紉。角

日期: 2022年9月6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9月6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。](#)

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。

「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 7 月 2、9、16、23 日（星期六）

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。



家長快樂秘笈小組

日期：2022 年 7 月 2、9、16、23 日（星期六）

時間：下午 2 時 30 分至 4 時

內容：在培育孩子的路途上，家長或會感到煩躁或焦慮，透過製作不同的小手工作，讓家長抒發在管教子女時所遇到的壓力和情緒，以促進和諧的親子關係。

地點：朗澄坊

名額：6-8 名

對象：小一至小六家長

費用：免費

負責職員：黃秀蓮姑娘

家庭及親子系列

親子中秋手工製作

日期：2022 年 9 月 3 日（星期六）

時間：上午 11 時至 12 時 30 分

內容：親子一同製作小手工，於中心玩遊戲、製作小手工，感受節日氣氛及享受親子時光。

地點：朗澄坊

名額：4 對親子

對象：會員及兒童家屬（6-10 歲優先）

費用：免費

負責職員：黃秀蓮姑娘

親子心靈流動·流體畫

日期：2022 年 9 月 24 日（星期六）

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

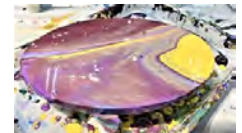
名額：4 對親子

對象：會員及兒童家屬（7 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。



健康講座（藥物管理）

日期：2022年8月18日（星期四）
 時間：下午2時30分至3時30分
 內容：講解如何安全使用藥物、副作用處理方法等
 地點：朗澄坊活動室
 名額：12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2022年3月31日

| | | | |
|------------------------------|--------------|-----------------------------------|--------------|
| 1. 會員數目 | 998 | 5. 職業治療節數 | 1634 |
| 2. 新會員數目 | 258 | 6. 治療性小組數目 兒童家屬治療性小組數目 | 19 1 |
| 3. 新/重開個案數目 | 270 | 7. 興趣小組節數 | 440 |
| (包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目) | 45 12 | 8a. 連繫性及社交康樂活動數目 b. 中學入校服務 | 183 22 |
| 4. 外展及中心面談次數 | 1945 1036 | 9a. 連繫性及社交康樂活動參加人數 b. 中學入校服務人數 | 5424 2028 |
| (包括接觸家屬/照顧者次數) | 226 | 10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數 | 34 17 |
| (包括外展探訪次數) | 1945 | b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目 | 2 1 |

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 | 黃詩敏、黃智盈、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、黃秀蓮、黃梅蓮、呂寶琳 |

網上預授

日期：2022年8月27日(星期六)
 時間：下午4時至5時 節數：1節
 內容：教授有興趣的A區會員 Zoom 技巧，預備參與9月9日之網上A區聚會。
 集合：元朗大會堂 費用：免費
 對象：A區會員 名額：18人
 負責職員：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-A 區

中秋網上聚會

日期：2022年9月9日(星期五)
時間：下午7時至8時 節數：1節
內容：與日區會員網上相聚，進行小遊戲，慶祝節日，分享生活點滴，互相關心支援。
集合：元朗大會堂 費用：免費
對象：A區會員
名額：18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

動一動，舒活筋骨；齊來改善痛症班(基礎瑜伽伸展)

日期：2022年8月6日至8月27日(逢星期六)
時間：下午2時30分至下午3時30分 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)、劉碧霞姑娘(Betty)、梁廣龍先生(Toby)
內容：
透過每星期的伸展，有助肌肉放鬆、增加身體柔軟度；以正確的呼吸及瑜珈伸展動作來放鬆僵硬的身體，有助於矯正體態、平靜身心。
是次活動邀請到瑜珈導師，與會員一起進行基本的伸展，即使是初學者/沒有經驗人士都能輕易上手。



B區守望關懷 2022 夏季

日期：2022年7月14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，期望讓會員間互相認識、關懷和互相協助，並作探訪後午膳分享關懷及探訪經驗。
地點：朗屏村
費用：免費
名額：10人
對象：居住於南屏、北朗、新田的分區會員
負責職員：劉敬東先生(Tung)、黃詩敏姑娘(Veronica)、黃智盈(Kristy)

B區悠「行」茶聚

日期：2022年9月22日(星期四)
時間：上午11時30分至4時30分
內容：疫情放緩之際，與B區會員於寧靜的大自然間一起靜心散步，互相分享疫後希望；同時，透過分區茶聚分享過往防疫心得，增強日後抗疫能力；更能於聚會中拉近彼此距離，藉以增加會員的愉悅感及鞏固支援網絡。
集合地點：朗澄坊
費用：免費
名額：18人
對象：居住於南屏、北朗、新田的分區會員
負責職員：劉敬東先生(Tung)、黃詩敏姑娘(Veronica)、黃智盈(Kristy)

義工探訪

日期：2022年7月14日(星期四)
時間：下午2時至下午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：健康月團慶團圓

日期：2022年9月8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：16位 費用：免費
地點：元朗區
內容：與會員聚餐慶祝中秋節及後在中心製作健康低糖月餅，促進會員之間的交流建立共同支援網絡，感受中秋節氣氛，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)

分區活動-C區

分區活動-B區

分區活動-C 區

銀杏館義務工作

日期：2022年8月4日(星期四)
 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

疫中疫過 Tea Château (2)

日期：2022年7月28日(星期四)
 時間：下午2時30分至4時正
 內容：疫後與會員茶聚，期間分享疫情生活與健康資訊，讓會員藉此機會重建社交網絡，互相支援。
 地點：天水圍 或 元朗
 費用：免費 名額：17人
 對象：屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨分區會員
 負責職員：陳麗珊姑娘 (Shan)，黃秀蓮姑娘 (秀蓮)、黃梅蓮姑娘 (Violin)
 備註：根據政府防疫措施規定，於2022年5月31日之後進入食肆需已完成注射3劑疫苗。報名時請留意自己是否符合要求。D區舉辦2次酒樓茶聚下午茶，若會員已成功參與4-6月活動，則不能參加7-9月活動，即使會員報名，亦只能視作後備名額處理。



分區活動-D 區

| 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|---|--|--|
| 7月 | | |
| 4 表達藝術治療小組 下午2時至下午3時30分 p5 首飾樂繽紛 p26 上午11時至12時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至下午5時 | 5 粵曲卡拉OK初班 p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至下午4時 水耕樂 p24 上午10時30分至上午11時30分 設計工作室 p27 中午12時至2時 職業治療訓練小組-手工藝 p30 下午2時至下午3時30分 認知訓練 p32 下午3時30分至下午5時 | 6 抑鬱治療小組 p13 上午11時30分至1時 血壓管理小組 p14 下午3時45分至下午5時 眼睛想旅行 p21 下午3時30分至下午5時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至下午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時至下午4時 |
| 11 表達藝術治療小組 下午2時至下午3時30分 p5 首飾樂繽紛 p26 上午11時至12時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至下午5時 | 12 粵曲卡拉OK初班 p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至下午4時 水耕樂 p24 上午10時30分至上午11時30分 設計工作室 p27 中午12時至2時 職業治療訓練小組-手工藝 p30 下午2時至下午3時30分 認知訓練 p32 下午3時30分至下午5時 | 13 抑鬱治療小組 p13 上午11時30分至1時 血壓管理小組 p14 下午3時45分至下午5時 眼睛想旅行 p21 下午3時30分至下午5時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至下午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時至下午4時 |
| 18 表達藝術治療小組 下午2時至下午3時30分 p5 首飾樂繽紛 p26 上午11時至12時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至下午5時 | 19 粵曲卡拉OK初班 p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至下午4時 水耕樂 p24 上午10時30分至上午11時30分 設計工作室 p27 中午12時至2時 職業治療訓練小組-手工藝 p30 下午2時至下午3時30分 認知訓練 p32 下午3時30分至下午5時 | 20 抑鬱治療小組 p13 上午11時30分至1時 血壓管理小組 p14 下午3時45分至下午5時 貓狗俱樂部 p21 下午2時30分至下午4時 眼睛想旅行 p21 下午3時30分至下午5時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至下午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時至下午4時 |
| 25 表達藝術治療小組 下午2時至下午3時30分 p5 首飾樂繽紛 p26 上午11時至12時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至下午5時 | 26 粵曲卡拉OK初班 p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至下午4時 水耕樂 p24 上午10時30分至上午11時30分 設計工作室 p27 中午12時至2時 職業治療訓練小組-手工藝 p30 下午2時至下午3時30分 認知訓練 p32 下午3時30分至下午5時 | 27 抑鬱治療小組 p13 上午11時30分至1時 血壓管理小組 p14 下午3時45分至下午5時 貓狗俱樂部 p21 下午2時30分至下午4時 眼睛想旅行 p21 下午3時30分至下午5時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至下午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時至下午4時 |

| 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|---|---|---|-----|
| | 1 <div style="text-align: center;">回歸紀念日</div> | 2 「正念與社交情緒學習」兒童小組 p38 下午2時30分至下午4時 家長快樂秘笈小組 p38 下午2時30分至下午4時 | 3 |
| 7 「資」足常樂 p22 下午2時30分至下午3時30分 窩心湯 p25 下午1時30分至下午2時30分 手作坊 p28 下午2時30分至下午4時 MCT 元認知訓練小組 p30 上午11時30分至1時 鬆弛運動小組 p34 下午2時30分至3時30分 健身氣功八段錦 p35 上午10時15分至上午11時30分 | 8 聽覺小組 p10 下午2時至下午3時半 敘事治療小組 p12 下午2時30分至下午4時30分 家居知識你要知 p22 下午4時至下午5時 歷奇「玩」樂無窮 p26 下午4時30分至下午5時30分 快樂畫室 p26 下午2時至下午3時30分 撥皮樂 p28 下午2時至下午4時 | 9 「正念與社交情緒學習」兒童小組 p38 下午2時30分至下午4時 家長快樂秘笈小組 p38 下午2時30分至下午4時 | 10 |
| 14 「資」足常樂 p22 下午2時30分至下午3時30分 窩心湯 p25 下午1時30分至下午2時30分 手作坊 p28 下午2時30分至下午4時 MCT 元認知訓練小組 p30 上午11時30分至1時 健身氣功八段錦 p35 上午10時15分至上午11時30分 B區守望關懷 2022 夏季 p42 上午10時至1時 義工探訪 p43 下午2時至下午3時半 | 15 敘事治療小組 p12 下午2時30分至下午4時30分 家居知識你要知 p22 下午4時至下午5時 歷奇「玩」樂無窮 p26 下午4時30分至下午5時30分 快樂畫室 p26 下午2時至下午3時30分 撥皮樂 p28 下午2時至下午4時 | 16 「正念與社交情緒學習」兒童小組 p38 下午2時30分至下午4時 家長快樂秘笈小組 p38 下午2時30分至下午4時 | 17 |
| 21 789「月」玩愈過癮生日會 p10 下午2時30分至下午4時 窩心湯 p25 下午1時30分至下午2時30分 手作坊 p28 下午2時30分至下午4時 MCT 元認知訓練小組 p30 上午11時30分至1時 鬆弛運動小組 p34 下午2時30分至3時30分 健身氣功八段錦 p35 上午10時15分至上午11時30分 | 22 聽覺小組 p10 下午2時至下午3時半 歷奇「玩」樂無窮 p26 下午4時30分至下午5時30分 快樂畫室 p26 下午2時至下午3時30分 撥皮樂 p28 下午2時至下午4時 | 23 「正念與社交情緒學習」兒童小組 p38 下午2時30分至下午4時 家長快樂秘笈小組 p38 下午2時30分至下午4時 | 24 |
| 28 窩心湯 p25 下午1時30分至下午2時30分 手作坊 p28 下午2時30分至下午4時 MCT 元認知訓練小組 p30 上午11時30分至1時 健身氣功八段錦 p35 上午10時15分至上午11時30分 疫中疫過 Tea Château (2) p44 下午2時30分至下午4時 | 29 敘事治療小組 p12 下午2時30分至下午4時30分 歷奇「玩」樂無窮 p26 下午4時30分至下午5時30分 快樂畫室 p26 下午2時至下午3時30分 撥皮樂 p28 下午2時至下午4時 | 30 「元」·美Care+ 感謝祭 p17 下午2時至下午4時 | 31 |

| 8月 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|--|---|--|
| 1 首飾樂繽紛 p26 上午11時至12時30分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午10時30分至上午11時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至下午5時 | 2 粵曲卡拉OK 初班 p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至下午4時 水耕樂 p24 上午10時30分至上午11時30分 設計工作室 p27 中午12時至2時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午2時至下午3時30分 認知訓練 p32 下午3時30分至下午5時 感官導賞體驗小組 p34 下午4時至下午5時 | 3 抑鬱治療小組 p13 上午11時30分至1時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至下午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時至下午4時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 |
| 8 首飾樂繽紛 p26 上午11時至12時30分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午10時30分至上午11時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至下午5時 | 9 粵曲卡拉OK 初班 p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至下午4時 水耕樂 p24 上午10時30分至上午11時30分 設計工作室 p27 中午12時至2時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午2時至下午3時30分 認知訓練 p32 下午3時30分至下午5時 感官導賞體驗小組 p34 下午4時至下午5時 | 10 抑鬱治療小組 p13 上午11時30分至1時 服務諮詢小組 p20 下午2時15分至下午3時15分 眼睛想旅行 p21 下午3時30分至下午5時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至下午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時至下午4時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 |
| 15 首飾樂繽紛 p26 上午11時至12時30分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午10時30分至上午11時30分 中心會議 下午2時15分至下午5時30分 | 16 粵曲卡拉OK 初班 p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至下午4時 水耕樂 p24 上午10時30分至上午11時30分 設計工作室 p27 中午12時至2時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午2時至下午3時30分 認知訓練 p32 下午3時30分至下午5時 感官導賞體驗小組 p34 下午4時至下午5時 | 17 抑鬱治療小組 p13 上午11時30分至1時 眼睛想旅行 p21 下午3時30分至下午5時 貓狗俱樂部 p21 下午2時30分至下午4時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至下午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時至下午4時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 |
| 22 首飾樂繽紛 p26 上午11時至12時30分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午10時30分至上午11時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至下午5時 | 23 粵曲卡拉OK 初班 p23 上午11時至12時30分 桌遊樂繽紛 p23 下午2時30分至下午4時 水耕樂 p24 上午10時30分至上午11時30分 設計工作室 p27 中午12時至2時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午2時至下午3時30分 認知訓練 p32 下午3時30分至下午5時 感官導賞體驗小組 p34 下午4時至下午5時 | 24 抑鬱治療小組 p13 上午11時30分至1時 眼睛想旅行 p21 下午3時30分至下午5時 貓狗俱樂部 p21 下午2時30分至下午4時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午2時30分至下午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時至下午4時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 |
| 29 你識健康嗎? - 初班 p31 上午10時30分至上午11時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至下午5時 | 30 | 31 義工快閃重聚日 p36 下午3時至下午4時30分 |

| 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|--|---|---|-----|
| 4 「資」足常樂 p22 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至下午 4 時 MCT 元認知訓練小組 p30 上午 11 時 30 分至 1 時 鬆弛運動小組 p34 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 健身氣功八段錦 p35 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分 銀杏館義務工作 p44 下午 3 時至下午 5 時 | 5 敘事治療小組 p12 下午 2 時 30 分至下午 4 時 30 分 家居知識你要知 p22 下午 4 時至下午 5 時 歷奇「玩」樂無窮 p26 下午 4 時 30 分至下午 5 時 30 分 快樂畫室 p26 下午 2 時至下午 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 分至下午 4 時 30 分 | 6 動一動·舒活筋骨；齊來改善痛症班 p42 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 | 7 |
| 11 「資」足常樂 p22 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至下午 4 時 MCT 元認知訓練小組 p30 上午 11 時 30 分至 1 時 健身氣功八段錦 p35 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分 | 12 聽聲小組 p10 下午 2 時至下午 3 時半 敘事治療小組 p12 下午 2 時 30 分至下午 4 時 30 分 家居知識你要知 p22 下午 4 時至下午 5 時 歷奇「玩」樂無窮 p26 下午 4 時 30 分至下午 5 時 30 分 快樂畫室 p26 下午 2 時至下午 3 時 30 分 擦皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時 | 13 家家有澄- 靜繪風鈴 p17 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 動一動·舒活筋骨；齊來改善痛症班 p42 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 | 14 |
| 18 789「月」玩愈過癮生日會 p10 下午 2 時 30 分至下午 4 時 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 無添加護膚 p27 下午 4 時至下午 5 時 30 分 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至下午 4 時 MCT 元認知訓練小組 p30 上午 11 時 30 分至 1 時 鬆弛運動小組 p34 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 健身氣功八段錦 p35 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分 健康講座 (藥物管理) p40 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 | 19 敘事治療小組 p12 下午 2 時 30 分至下午 4 時 30 分 歷奇「玩」樂無窮 p26 下午 4 時 30 分至下午 5 時 30 分 快樂畫室 p26 下午 2 時至下午 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 分至下午 4 時 30 分 | 20 動物 Cafe 之寵物減壓坊 p11 下午 2 時 30 分至下午 4 時 動一動·舒活筋骨；齊來改善痛症班 p42 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 | 21 |
| 25 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至下午 4 時 MCT 元認知訓練小組 p30 上午 11 時 30 分至 1 時 健身氣功八段錦 p35 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分 | 26 聽聲小組 p10 下午 2 時至下午 3 時半 歷奇「玩」樂無窮 p26 下午 4 時 30 分至下午 5 時 30 分 快樂畫室 p26 下午 2 時至下午 3 時 30 分 擦皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時 | 27 芳香療癒之旅 p12 下午 2 時 30 分至下午 4 時 網上預授 p41 下午 4 時至下午 5 時 動一動·舒活筋骨；齊來改善痛症班 p42 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 | 28 |

| 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|---|---|--|
| 9月 | | |
| 5 首飾樂繽紛 p26 上午 11 時至 12 時 30 分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 健康由舞做起 p32 下午 3 時 30 分至下午 5 時 | 6 粵曲卡拉 OK 初班 p23 上午 11 時至 12 時 30 分 桌遊樂繽紛 p23 下午 2 時 30 分至下午 4 時 水耕樂 p24 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 設計工作室 p27 中午 12 時至 2 時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午 2 時至下午 3 時 30 分 認知訓練 p32 下午 3 時 30 分至下午 5 時 義縫紉。角 p36 下午 4 時至下午 5 時 全澄義愛剪髮服務日 下午 2 時至下午 4 時 | 7 眼睛想旅行 p21 下午 3 時 30 分至下午 5 時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午 2 時 30 分至下午 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 時至下午 4 時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時至 11 時 15 分 |
| 12 中秋節補假 | 13 水耕樂 p24 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 設計工作室 p27 中午 12 時至 2 時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午 2 時至下午 3 時 30 分 認知訓練 p32 下午 3 時 30 分至下午 5 時 粵曲卡拉 OK 初班 p23 上午 11 時至 12 時 30 分 桌遊樂繽紛 p23 下午 2 時 30 分至下午 4 時 | 14 眼睛想旅行 p21 下午 3 時 30 分至下午 5 時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午 2 時 30 分至下午 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 時至下午 4 時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時至 11 時 15 分 |
| 19 首飾樂繽紛 p26 上午 11 時至 12 時 30 分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 健康由舞做起 p32 下午 3 時 30 分至下午 5 時 | 20 粵曲卡拉 OK 初班 p23 上午 11 時至 12 時 30 分 桌遊樂繽紛 p23 下午 2 時 30 分至下午 4 時 水耕樂 p24 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 設計工作室 p27 中午 12 時至 2 時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午 2 時至下午 3 時 30 分 認知訓練 p32 下午 3 時 30 分至下午 5 時 | 21 貓狗俱樂部 p21 下午 2 時 30 分至下午 4 時 眼睛想旅行 p21 下午 3 時 30 分至下午 5 時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午 2 時 30 分至下午 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 時至下午 4 時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時至 11 時 15 分 |
| 26 參與中心會議 p20 下午 2 時 15 分至下午 3 時 15 分 首飾樂繽紛 p26 上午 11 時至 12 時 30 分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 | 27 水耕樂 p24 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 設計工作室 p27 中午 12 時至 2 時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p30 下午 2 時至下午 3 時 30 分 認知訓練 p32 下午 3 時 30 分至下午 5 時 粵曲卡拉 OK 初班 p23 上午 11 時至 12 時 30 分 桌遊樂繽紛 p23 下午 2 時 30 分至下午 4 時 | 28 貓狗俱樂部 p21 下午 2 時 30 分至下午 4 時 眼睛想旅行 p21 下午 3 時 30 分至下午 5 時 身心護理朋輩支援小組 p25 下午 2 時 30 分至下午 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 時至下午 4 時 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時至 11 時 15 分 |

| 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|---|---|--|-----|
| <p>1 健樂人生 p13 聽聲小組 p10 下午 2 時至下午 3 時半 「寶」足常樂 p22 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至下午 4 時 MCT 元認知訓練小組 p30 上午 11 時 30 分至 1 時 健身氣功八段錦 p35 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分</p> | <p>2 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 時至下午 3 時 30 分 搽皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時</p> | <p>3 芳香療癒之旅 p12 下午 2 時 30 分至下午 4 時 家家有澄-「日本酒精墨水藝術體驗坊」p18 下午 2 時 30 分至下午 4 時 30 分 親子中秋手工製作 p39 上午 11 時至 12 時 30 分</p> | 4 |
| <p>8 健樂人生 p13 聽聲小組 p10 下午 2 時至下午 3 時半 「寶」足常樂 p22 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至下午 4 時 MCT 元認知訓練小組 p30 上午 11 時 30 分至 1 時 鬆弛運動小組 p34 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 健身氣功八段錦 p35 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分 C 區：健康月團慶團圓 p43 下午 2 時 30 分至下午 4 時</p> | <p>9 聽聲小組 p10 下午 2 時至下午 3 時半 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 時至下午 3 時 30 分 搽皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時 精彩人生變靚啲 p32 下午 3 時 30 分至下午 4 時 30 分 中秋網上聚會 p42 下午 7 時至下午 8 時</p> | <p>10 芳香療癒之旅 p12 下午 2 時 30 分至下午 4 時</p> | 11 |
| <p>15 健樂人生 p13 聽聲小組 p10 下午 2 時至下午 3 時半 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至下午 4 時 鬆弛運動小組 p34 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 健身氣功八段錦 p35 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分</p> | <p>16 快樂畫室 p26 下午 2 時至下午 3 時 30 分 搽皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時 精彩人生變靚啲 p32 下午 3 時 30 分至下午 4 時 30 分</p> | <p>17 芳香療癒之旅 p12 下午 2 時 30 分至下午 4 時</p> | 18 |
| <p>22 789「月」玩愈過癮生日會 p10 下午 2 時 30 分至下午 4 時 健樂人生 p13 聽聲小組 p10 下午 2 時至下午 3 時半 窩心湯 p25 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 手作坊 p28 下午 2 時 30 分至下午 4 時 健身氣功八段錦 p35 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分 B 區悠「行」茶聚 p43 上午 11 時 30 分至 4 時 30 分</p> | <p>23 聽聲小組 p10 下午 2 時至下午 3 時半 快樂畫室 p26 下午 2 時至下午 3 時 30 分 搽皮樂 p28 下午 2 時至下午 4 時</p> | <p>24 親子心靈流動・流體畫 p39 下午 2 時 30 分至下午 4 時</p> | 25 |
| 29 | 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)



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



劉碧霞 姑娘 (社工)
Betty Lau (Social Worker)



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



陳麗珊 姑娘 (社工)
Shan Chan (Social Worker)



黃智盈 姑娘 (社工)
Kristy Wong (Social Worker)



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



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



英曉藍 姑娘 (社工)
Blue Ying (Social Worker)



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



黃秀蓮 姑娘 (社工)
Sharon Wong (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 Assistant)



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



譚亦斯 姑娘 (一級職業治療師)
Clarice Tam (Occupational Therapist I)



陳曉淇 姑娘 (二級職業治療師)
Yonnie Chan (Occupational Therapist 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 |
|----------------|------|------------|--------|
| 一號風球或 雷暴警告 | 照常 | 照常 | 視乎情況而定 |
| 三號風球 | 照常 | 取消 | 取消 |
| 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。

