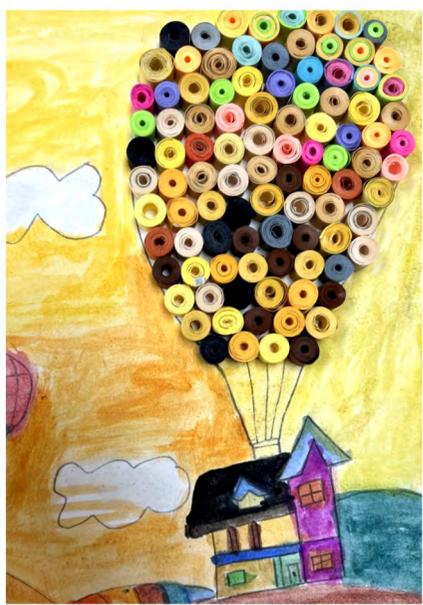




朗澄坊  
Placidity Place

2023 年 1-3 月份 服務通訊

「手作坊參加者共同創作展品-絢麗天空」



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 12 月  
印刷數量 : 1300 份 非賣品

精神健康綜合社區中心

朗澄資訊站

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
- 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 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
- 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

由 1/2023 月中起, 中心電話號碼將統一為 3163-2873, 以往之其他號碼將不再使用。

## 乒乓球

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。

## 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

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

## 中心會議日期

6/2/2023、20/3/2023 將進行中心會議。

### 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。

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。



## 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	19/12(一) 及 20/12(二)	22/12(四) 下午	23/12(五) 及 28/12(三)	29/12(四) 中心開放時段
2 月	16/1(一) 至 17/1(二)	19/1(四) 下午	20/1(五) 及 26/1(四)	27/1(五) 中心開放時段
3 月	13/2(一) 至 14/2(二)	16/2(四) 下午	17/2(五) 及 20/2(一)	21/2(二) 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	*23/12(五) 至 30/12(五)	*20/1(五) 至 27/1(五)	*17/2(五) 至 24/2(五)

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。

\* 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。

## 特別活動推介

### 健康動樂日

日期：2023 年 2 月 11 日 (星期六)  
 時間：下午 2 時 30 分至 4 時 30 分  
 對象：12-24 歲青少年會員  
 地點：屯門/元朗區保齡球場  
 內容：與會員一同到保齡球場打保齡球，健康身心。  
 負責職員：何慧儀 姑娘(Wai Yee)

節數：1 節  
 名額：8 位  
 費用：免費

### 澄遊社區

日期：2023 年 3 月 6 日 (星期一)  
 時間：待定  
 對象：中心會員  
 地點：故宮文化博物館  
 內容：

節數：1 節  
 名額：10 位  
 費用：免費

此為「眼睛想旅行」延伸活動，每三個月進行一節前往本地遊。透過活動進行社區探索，推廣在地文化，參加者可藉此認識及展開新技能，與家人或朋友，從交通至食肆都可以自行計劃，並讓志趣相投的會員建立共同支援網絡。

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)、蕭子濠 先生(Billy)  
 備註：因應疫情實際情況活動內容可能會更改，請留意職員通知。



### 送上祝福「1-3 月生日會」

日期：2023 年 2 月 9 日 (星期四)  
 時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分  
 地點：朗澄坊  
 內容：為 1-3 月生日會員送上禮物慶祝生日、拍照留念、分享喜悅時刻。  
 費用：免費  
 名額：20 位  
 對象：中心會員 (1-3 月生日的會員)  
 負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

備註：\*2023 年 1-3 月份生日的會員將於以上日子共同慶祝，生日的會員請於 1 月報名日時報名便可，報名者請留意負責職員電話通知為準。  
 \*\*因疫情實際情況或作調整，報名者請留意通告或電話通知。



## 特別活動推介

### 2023 年香港花卉展覽

日期：2023 年 3 月 (待定)  
時間：上午 10 時至下午 4 時正  
內容：欣賞由康樂及文化事務署舉辦，一年一度香港花卉展覽。  
地點：香港維多利亞公園  
節數：1 節  
費用：免費 名額：12 人  
對象：中心會員  
負責職員：黃梅蓮姑娘(violin)

### 新年新水仙

日期：2023 年 1 月 3 日(星期二)  
時間：下午 2 時至 4 時  
對象：中心會員  
地點：朗澄坊  
內容：割水仙花迎新年，一起感受新年氣氛。  
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

節數：1 節  
名額：14 位  
費用：免費

### 迎春接「福」

日期：2023 年 1 月 16 日 (星期一)  
時間：下午 2 時至 4 時  
對象：中心會員  
地點：朗澄坊  
內容：由會員參與節慶裝飾中心活動，為中心添上新年氣氛。  
負責職員：何慧儀 姑娘(Wai Yee)

節數：1 節  
名額：10 位  
費用：免費

### 「享」樂學堂招募會員導師

目的：提供平台讓會員成為導師發揮所長，把自己的知識才能教授給其他會員；「享」受教授別人的過程，另一方面讓會員參加不同的課程增進技能；終身學習，享受學習新知識技能的喜「樂」。

日期：2022 年 10 月至 2023 年 3 月  
課程內容：攝影、舞蹈、音樂、戲劇、手工藝、種植、化妝、運動等  
課程導師：中心會員具相關專業資格或經驗  
地點：朗澄坊  
對象：中心會員  
負責職員：何慧儀姑娘(Wai Yee)

期待你成為我地的導師

### 心靈小品

<一生一日>

作者 苗方 出處：人間福報(節錄)

人生不外三個階段：學習、工作、退休。它一定得漸次地出現嗎？其實未必，我們可以每天實踐這三個階段，每天保持學習的動力、每天都要有工作熱忱、每天享受人生快樂。許多人都抱著「等退休」想法，旅遊、學習、享受...，但往往退休已身弱體衰，力不從心，時不我餘。「一生一日」累積，即不會「度日如年」，人生也自然豐厚。

當一個人不想學習新事務時，就是心態老化；你若沒有每天追求心中的理想，向前邁進，這一生一定不會出現理想生活。如何過富足的人生？「一生一日」或許就是答案。

## 社區資訊

樂悠咭是專為 60 歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通卡。樂悠咭持有人可以每程 2 元的優惠票價，享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃 (二元優惠計劃) 下的指定公共交通工具及服務。合資格申請人須滿 60 歲或在申請日起計的未來 3 個月內年滿 60 歲，並持有有效香港智能身份證的香港居民。

65 歲或以上首次申請樂悠咭的人士，請按下列指定日期分階段遞交

申請

申請日期	出生年份
2023 年 1 月 1 日至 2 月 28 日	1948, 1949
2023 年 3 月 1 日至 4 月 30 日	1946, 1947
2023 年 5 月 1 日至 6 月 30 日	1943, 1944, 1945
2023 年 7 月 1 日至 8 月 31 日	1939, 1940, 1941, 1942
2023 年 9 月 1 日至 10 月 31 日	1938 或之前



## 特別活動推介 / 朋輩支援

### 喂！友你友我[眾樂樂]計劃

日期：2023 年 2 月 1 日至 3 月 15 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。

### 聽聲小組(每月定期進行)

日期：2023年3月13、27日(星期一)  
時間：下午2時正至下午3時30分  
節數：2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)

### 2023-2024 年度 會員續會登記表

本人\_\_\_\_\_ (姓名)\*願意/不願意於2023-2024年度，延續香港善導會朗澄坊之會員會籍。

如地址/電話有更改，請填寫新地址/電話:

會員簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

\*請刪去不適合

### 動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：2023年2月18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)

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  
名額：不限(同時最多4人)  
負責職員：張峰先生(Nick)、梁廣龍先生(Toby)  
備註：1. 進入貓貓園地需於接待處簽到記錄  
\*因疫情實際情可能更改人數或不開放

### 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。  
(貓貓義工當值會計算義工時數)  
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)  
負責職員：張峰先生(Nick)及梁廣龍先生(Toby)  
名額：12人  
\*因疫情實際情況或作調整，報名者請留意通告或電話通知

## 『愛。生命』親親動物計劃

### 貓狗俱樂部

日期： 待定 (實際日期由負責職員電話通知)  
時間：下午 2 時 30 分至 4 時 節數：每 3 個月 4 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  
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使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

### 動物義工探訪活動

日期：1-3/2023(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。

## 治療小組

### 藝述我心

日期：2023 年 2 月 15、22、3 月 1 及 8 日(星期三)  
時間：上午 11 時至 12 時 30 分  
節數：4 節  
內容：有時言語無法描述，有時思緒難以整理。小組透過體驗藝術創作，既動既靜，給予機會看到自己更多的感受及想法。〔因為看見，所以明白，更加愛〕  
地點：朗澄坊活動室  
名額：8 位  
費用：全免  
對象：朗澄坊會員  
負責職員：吳祖宜姑娘(Joey)  
備註：希望開放認識自己，不需擁有藝術技巧/經驗。  
報名者需須參與小組前評估，以了解小組的內容。

### 聽聲小組

日期：2023 年 1 月 9、30 日，2 月 13、27 日(星期一)  
時間：下午 2 時正至下午 3 時 30 分  
節數：4 節  
內容：在故有應對聽聲經驗技巧的基礎上作進深學習，了解聽聲經驗背後的意義及應對方法。  
地點：朗澄坊活動室  
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)  
備註：現有聽聲小組組員優先。

輕鬆快活人

日期：2023年3月2、9、16日(星期四)、22日(星期三)  
 時間：2023年3月2、9、16日(星期四)：下午4時至5時30分  
 2023年3月22日(星期三)：上午11時30分至下午1時

節數：4節

地點：朗澄坊活動室

內容：人生漫漫長路，每個人都會有感到焦慮的時候，但當焦慮非常影響生活、工作等多方面時，我們需要正視。本小組採用認知行為治療介入手法，讓大家可了解情緒、行為、想法、身體反應之間的關係，以及了解自動化思考如何令你容易產生負面情緒。讓我們學習與焦慮共存，齊來做個輕鬆快活人吧！

對象：受焦慮症困擾或容易出現焦慮情緒的會員。

名額：8位

費用：免費

負責職員：文立波先生(Sam)

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。

快樂畫室參加者作品展覽



中醫痛症紓緩講座

日期：2023年1月21日(星期六) 時間：下午2:30-3:30  
 內容：介紹頸椎及頸肩腰痛症預防及治理、中醫痛症 食療、穴位按壓及伸展運動示範

地點：朗澄坊活動室

費用：免費

名額：30人

對象：中心會員及社區人士

負責職員：雷曉雯姑娘

備註：1. 參加者可獲發小禮物一份

2. 參加者可於報名日致電 2953 0789 /3163 2873 或者 whatsapp 61725262 雷姑娘報名

紓壓園藝治療講座及工作坊

日期：2023年2月18日(星期六) 時間：下午2:30 - 4:00

內容：由園藝治療師設計多樣化的園藝活動，將人帶進植物的世界，靜觀花草，在過程中感受植物帶來的感官刺激新體驗，探索隱藏心內的感受和思緒，紓緩身心。

地點：朗澄坊活動室

費用：免費

名額：30人

對象：中心會員及社區人士

負責職員：雷曉雯姑娘

參加者可於報名日致電 2953 0789 /3163 2873 或者 whatsapp 61725262 雷姑娘報名

長者活力普拉提伸講座及工作坊

日期：2023年3月21及28日(星期二，共2節) 時間：下午4:00 - 5:00

內容：透過訓練身體核心部份，提升平衡和穩定力，從而改善不良姿勢及腰背痛問題，增加身體的柔軟度，促進血液循環，減慢關節退化，提高活動能力，減少受傷機會，從而提升生活質素，讓長者多一個強身健體的選擇。

地點：待定

費用：免費

名額：每節15人

對象：中心會員及社區人士

負責職員：雷曉雯姑娘

參加者可於報名日致電 2953 0789 /3163 2873 或者 whatsapp 61725262 雷姑

## 身心康「齡」賀兔年

日期：2023年1月31日(星期二)

時間：中午12時至3時

地點：待定

名額：20人

費用：全免

對象：樂齡之友及計劃個案

內容：透過活動增加樂齡之友與計劃個案對精神健康的關注，為抑鬱長者建立社交平台，加強社區支援。

查詢及報名：2953 0789 /3163 2873 雷曉雯姑娘或陳凱翹姑娘

WhatsApp：6172 5262 向雷曉雯姑娘報名(辦公時間內職員會盡快回覆)

## 「樂齡友里」義工培訓課程

內容：精神健康急救課程(關懷長者版)、計劃簡介(15小時)及義工實習(6小時)

日期：2023年1月31日、2月7、14、21、28日(逢星期二，共5節)

時間：下午2:00-5:00

地點：朗澄坊活動室(天水圍天業路3號社區健康中心5樓)(暫定)

名額：20人 費用：全免

對象：50歲或以上人士；懂得讀及書寫中文；熱心服務有抑鬱徵狀長者的人士；\*\*報名人士須經社工評估，方能參加課程

查詢及報名：2953 0789 /31632873 雷曉雯姑娘或陳凱翹姑娘

WhatsApp：6172 5262 向雷曉雯姑娘報名(辦公時間內職員會盡快回覆)

## 芳香療愈工作坊

日期：2023年1月14日(星期六)

時間：下午3時至4時30分

地點：朗澄坊活動室

內容：在製作芳香照護用品過程，透過芳香精油的協助，讓你尋回心靈平和，及讓你從照顧者的壓力中抽離，享受喘息空間

對象：會員家屬及照顧者/社區人士

費用：全免 名額：16人

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。

3) 活動由社會福利署資助，為元朗區支援照顧者工作小組舉辦的「元」美·Care+計劃活動之一。

負責職員：吳祖宜姑娘(Joey)、黃智盈姑娘(Kristy)、陳麗娜姑娘(Angela)

## 屋簷下的藝術 - 好好愛自己

日期：2023年2月18日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

地點：朗澄坊活動室

內容：透過創作色彩杯墊和茶包，並一同學習相處中五種愛的語言，滋養自己，舒緩身心疲累。

對象：會員家屬及照顧者

費用：全免

名額：6對家屬

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。

負責職員：吳祖宜姑娘(Joey)、黃智盈姑娘(Kristy)、陳麗娜姑娘(Angela)

## 家家有澄 家屬支援服務

### 家屬互助聚會

日期：2023年3月11日（星期六）  
時間：下午2時30分至4時  
地點：朗澄坊活動室  
內容：是節介紹中途宿舍服務；照顧者彼此交流，分享與家人相處及使用社區資源的經驗。  
對象：會員家屬及照顧者  
費用：全免  
名額：12人  
備註：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。  
負責職員：吳祖宜姑娘 (Joey)、黃智盈姑娘 (Kristy)、陳麗娜姑娘 (Angela)

### 留一刻與你陶泥

日期：2023年3月4日（星期六）  
時間：下午2時半至4時  
地點：朗澄坊飯廳  
內容：在照顧別人時，你有好好照顧自己嗎？為自己留一天空白，透過陶泥體驗，探索自己的身心狀況。  
對象：年齡18至35歲會員家屬及照顧者  
費用：全免  
名額：6至8人  
備註：會員必須帶同一位家屬才可參與活動。  
負責職員：吳祖宜姑娘 (Joey)、陳麗娜姑娘 (Angela)

## 充權系列

### 服務諮詢小組

日期：2023年2月1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

### 參與中心會議

日期：2023年3月20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

### 新職員介紹

大家好！  
我是Joey吳姑娘啊，回到了朗澄坊這個大家庭工作！

大家都好嗎？或許生活上、感受上、身體上都有在轉變，見面的時候就分享一下吧！相信聆聽就是療癒的開始！



大家好！  
我終於有機會加入朗晴坊和同路人一起走復元路與各位成長，加油。元氣滿滿！



## 辭別心聲

不知不覺間我在香港善導會已工作 14 年，現我懷著萬般不捨的心情向各位中心會員及家屬辭別，我將於 2022 年 12 月 31 日離開本會朗澄坊崗位，將會越洋展開新生活。

回望過去，點滴心頭，感動處處：看見大家在復元路上的努力，積極發展興趣，建立自己的心志和抱負，並透過地區義務工作；關懷熱線、朋輩支援及動物探訪供獻社區，每當看見大家投入在其中，容讓生命慢慢轉化，重尋生活意義，令我既感動又安慰。

當我執筆回想與大家的種種相遇，腦海中不其然浮現大家投入參與在我們的中心會員大會暨節日生日會活動、機構及中心層次義工嘉許禮、新春晚會、社區活動中的畫面，如一人一劇場、精神健康月、表達藝術創作、社區音樂創作、動物嘉年華、復元人士及視障人士協力車活動、社區藝術展覽...等，大家總是在歡笑和快樂中，甚至我們更一起衝出香港，遠達珠海、澳門、台灣去認識亞洲區不同機構在復元概念、家屬支援工作、會員會所、自助小組和朋輩發展等工作，你們的落力認真與積極的態度教我感動。

當我看見過往至今團隊與大家如家人般打成一片，彼此同行照顧，我心裡總會為有這樣的隊工和大家感到溫暖幸福，這份情誼將永存在心。

我們正身處於變化急速的年代，大家難免有或多或少的適應，我們曾經所栽種的，已深坎在我們的心內，成為生命的養份和美好的回憶，盼望大家繼續在復元的路上加油，願大家好好照顧自己，大家珍重。

讓我送上一首古詩以表達我對香港我所認識的人那份悠悠深情。

「露從今夜白，月是故鄉明。」

自唐朝詩聖杜甫的〈月夜憶舍弟〉

臨床督導主任黃露明

2022 年 10 月 30 日

## 充權興趣小組系列

### 手機支援

日期：星期一至五

時間：請提早一天致電向負責職員預約時間

內容：1. 優先協助「資足常樂」小組參加者  
2. 每次 15 分鐘幫助有需要會員詢問手機常見問題

費用：免費 地點：朗澄坊

名額：不限(同時最多 1 人) 對象：中心會員

負責職員：梁廣龍 先生(Toby) 及 劉俊傑 先生(Thomas)

備註：

\*因疫情實際情可能更改人數或暫停

### 眼睛想旅行

日期：2023 年 1 月 4、11、18(星期三)、26 日(星期四)

2023 年 2 月 1、8、15、22 日(星期三)

2023 年 3 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，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：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。



1月 歷史遊踪	2月 探索之旅	3月 浪漫之旅
北京	印度	德國
西安	印尼	莫斯科
天氣	海洋	星空
四川	非洲	法國

## 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：2023 年 1 月 5, 12 日、2 月 2, 9 日、3 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：2023 年 1 月 6, 13 日、2 月 3, 10 日、3 月 3, 10 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：黃梅蓮 姑娘 (Violin) 及劉敬東 先生 (Tung)



### 水耕樂

## 希望興趣小組系列

日期：2023 年 1 月 3, 10, 17, 31 日 (星期二)  
2023 年 2 月 7, 14, 21, 28 日 (星期二)  
2023 年 3 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：會員及社區人士共 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



## 身心興趣小組系列

### 粵曲卡拉 OK 初班

日期：2023 年 1 月 10, 17, 31 日 (星期二)  
2023 年 2 月 7, 14, 21, 28 日 (星期二)  
2023 年 3 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：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
  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)

### 舞動樂繽紛

日期：2023 年 1 月 10, 17 日 (星期二)  
2023 年 2 月 7, 14, 21, 28 日 (星期二)  
2023 年 3 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：由職員導師教授舞蹈，協助排練，除了學習舞蹈同時也可以增強社交能力、有益身心並提升體能及協助會員發掘自我興趣。

費用：免費 地點：朗澄坊活動室

對象：中心會員 名額：6 人

酌情名額：1 人

負責職員：黃梅蓮姑娘 (violin)

備註：1. 參加者必須穿著運動服及運動鞋

2. 本小組以三個月為一期
3. 因跳舞班為持續性活動，參加者第一個月需出席 80% 或以上才可進行下個月的跳舞班
4. 酌情名額需由專業同工轉介

### 健身氣功八段錦

日期：2023 年 1 月 5, 12, 19, 26 日 (星期四)  
2023 年 2 月 2, 9, 16, 23 日 (星期四)  
2023 年 3 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：此活動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

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. 此活動列為「興趣小組」。

## 朋輩支援興趣小組系列

### 窩心湯

日期: 2023年1月5,12,19,26日(星期四)  
2023年2月2,9,16,23日(星期四)  
2023年3月1,2,8,9日(星期三),(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: 2023年1月4, 11, 18日(星期三)  
2023年2月1, 8, 15, 22日(星期三)  
2023年3月8, 15, 22, 29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, 品茶, 拍打經絡, 自製麵包, 自我保健等小組聚集, 促進朋輩間支援及學習新技能以豐富復元路。  
地點: 活動室 名額: 8人  
對象: 中心會員 費用: 免費  
負責職員:  
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

### 朗澄社區食堂

日期: 2023年1月3, 10, 16, 17日(星期二)  
2023年2月7, 14, 20, 21日(星期一, 二)  
2023年3月6, 7, 13, 14日(星期一, 二)  
時間: 中午12時30分至下午1時30分 節數: 每月4節  
內容: 透過共享社區環保食材, 與會員一周同珍惜食物, 愛護環境。  
地點: 朗澄坊飯廳  
對象: 中心會員  
名額: 6人  
負責職員: 蕭子濠先生(Billy)  
備註: 如中心義工有興趣成為煮食義工可向 蕭先生 (Billy) 查詢。

## 優勢興趣小組系列

### 大豆蠟燭

日期: 2023年1月5、12、19、26日(星期四)  
2023年2月2、9、16、23日(星期四)  
2023年3月2、9、16、23日(星期四)  
時間: 上午10時30分至12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……以大豆蠟燭創作蛋糕、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)



### 手作坊

日期: 2023年1月6, 13日(星期四)  
2023年2月3, 10日(星期四)  
時間: 下午2時30分至下午4時 節數: 每月2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



### 健康樂悠悠

日期: 2023年2月2、9、16、23日(星期四)  
2023年3月2、9、16、23日(星期四)  
時間: 下午4時至5時 節數: 每月4節  
對象: 中心會員 名額: 8位  
地點: 元朗或天水圍區體育館 費用: 免費  
內容: 與會員一同到羽毛球場打羽毛球, 強身健體。  
負責職員: 何慧儀 姑娘(Wai Yee)

### 中國書畫班

日期: 2023年1月16日(星期一)  
2023年2月13、27日(星期一)  
2023年3月20日(星期一)  
時間: 上午10時30分至12時30分 節數: 每季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)

## 優勢興趣小組系列

### 歷奇「玩」樂無窮

日期：2023年1月6、13、20、17日(星期五)  
 2023年2月3、10、17、24日(星期五)  
 2023年3月3、10、17、24日(星期五)  
 時間：下午2時至3時 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：2023年1月6、13、20及27日(星期五)  
 2023年2月3、10、17及24日(星期五)  
 2023年3月3、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：\*每月第三及第四節讓參加者共同完成一幅大型作品，並擺放於中心展出。  
 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。



### 首飾樂繽紛

日期：2023年1月9、16、30日(星期一)  
 2023年2月6、13、20、27日(星期一)  
 2023年3月6、13、20、27日(星期一)  
 時間：上午11時00分至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

### 藝術大使培訓(藝術展覽/攤位)

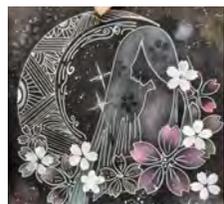
日期：2023年1月12及19日(星期四)  
 2023年2月16及23日(星期四)  
 2023年3月16及23日(星期四)  
 時間：中午12時至下午13時30分 節數：每月2節  
 對象：中心會員  
 名額：6位  
 地點：朗澄坊 費用：免費  
 內容：此為預備藝術展覽而培訓相關藝術大使的活動，透過自由創作體驗感受、探索內心的感覺，運用藝術表達想法、疏導情緒。創作及認識不同的藝術作品，在藝術展覽/攤位中負責推動及凝聚藝術使命。  
 負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)  
 備註：1) 此活動以三個月為一期，不用每月報名。  
 2) 參加者需在第一個月出席率達到80%，方可參加活動。  
 3) 曾參與藝術活動者優先。



### 設計工作室

日期：2023年1月3、10、17及31日(星期二)  
 2023年2月7、14、21及28日(星期二)  
 2023年3月7、14、21及28日(星期二)  
 時間：中午12時至下午1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「靜心園藝坊」	2月「日本黑紙粉彩藝術」	3月「香味療癒之旅」
		
透過不同的園藝材料發揮療癒力量，感知和感受療癒力量。 第一節：石頭空氣草 第二節：五行五色花草茶 第三節：禪繪風鈴 第四節：玻璃盆景	日本國枝聖子老師創立的黑紙粉彩藝術，以乾粉彩作畫，配合於黑色畫紙上，建立不一樣的美學藝術。	透過不同的香薰氣味平衡身心，緩解壓力 第一節：香薰花藝擴香石 第二節：香薰淡香水 第三節：香薰磚 第四節：玫瑰保潔噴霧

## 優勢興趣小組系列

### 揀皮樂(中班)

日期：2023年1月6、13、20、27日(星期五)  
2023年2月3、10、17、24日(星期五)  
2023年3月3、10、17、24日(星期五)

時間：下午3時30至5時30

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，製作銀包、小側揸袋等皮革成品。

備註：曾參加過揀皮樂活動優先

負責職員：何慧儀 姑娘(Wai Yee)

名額：6位

費用：免費



### 「享」樂學堂-花藝班

日期：2023年2月13、27日  
2023年3月6、20日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

對象：中心會員

地點：朗澄坊

內容：由會員義工導師教授插花裱色技巧。

負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

節數：4節

名額：6位

費用：免費

### 快樂勾織

日期：2023年1月4、11、18日(星期三)

2023年2月1、8、15、22日(星期三)

2023年3月1、8、15、22、29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
上午 09:30	痛症舒緩伸展				
上午 10:00	運動小組				
上午 10:45	呂姑娘				
上午 11:00			活在當下- 生命 興趣探討 呂姑娘	認知訓練 譚亦斯 姑娘 (Clarice)	
上午 11:45					
下午 12:15					
下午 1:00					
下午 2:00		職業治療訓練小 組- 手工藝 蔡家駒 先生	職業治療訓練小 組- 紙藝 蔡家駒 先生		
下午 2:30				鬆弛運動小組 呂姑娘	
下午 3:30	靜觀自修室				
下午 4:00	譚亦斯 姑娘 (Clarice)				
下午 5:00					
下午 5:30					

### 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	*23/12(五) 至 30/12(五)	*20/1(五) 至 27/1(五)	*17/2(五) 至 24/2(五)

#### 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. 29-34)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

# 樂天生活在五常

職業治療服務透過多元化的活動，  
體驗生活重整，提升身心健康的狀態，  
活出正向積極、均衡快樂的人生。

常施予

常連繫

常細味

常參與

常學習

## 職業治療

### 職業治療訓練小組 – 紙藝

常施予

日期：2023年1月4, 11, 18 (星期三)  
2023年2月1, 8, 15, 22日 (逢星期三)  
2023年3月1, 8, 15, 22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. 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

常施予

日期：2023年1月10, 17, 31日 (星期二)  
2023年2月7, 14, 21, 28日 (逢星期二)  
2023年3月7, 14, 21, 28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：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

### 認知訓練

常學習

日期：2023年1月5, 12, 19, 26日 (星期四)  
2023年2月2, 9, 16日 (星期四)  
2023年3月2, 9, 16, 23日 (星期四)  
時間：上午11時30分至下午1時 節數：星期四  
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：8人

負責職員：職業治療師 譚亦斯 姑娘 (Clarice)

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

## 職業治療

### 靜觀自修室

日期：2023年2月6, 13, 20, 27日(逢星期一)  
2023年3月6, 13, 20, 27日(逢星期一)  
時間：下午3時30分至下午5時  
內容：你平常有給自我照顧的空間嗎？你想嘗試接觸靜觀而不知從何入手？靜

觀並非只是呼吸練習，亦可以在不同活動中練習靜觀。小組讓你有一個空間、一段時間做自己選擇的靜觀活動如畫畫、沖咖啡、伸展、靜觀呼吸等。

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)  
備註：1) 活動屬連續性活動，不用每月報名

常細味

## 職業治療

### 鬆弛運動小組

日期：2023年1月5, 12, 19日(星期四)  
2023年2月2, 9, 16, 23日(星期四)  
2023年3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，協助逐漸回復正常的體功能，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. 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。

常參與



### 活在當下 – 生命興趣探討

日期：2023年1月4, 11, 18日(星期三)  
2023年2月1, 8, 15日(星期三)  
2023年3月1, 8, 15日(星期三)

時間：上午11時至上午12時15

內容：新冠疫情肆虐香港多時，有時起伏。每次疫情回穩，讓我們知道活著有多好。一連9節的生命興趣探討，帶大家接觸不同的生活興趣，透過不同的興趣事項，學習活在當下，放鬆心靈，重整自己，迎接未來挑戰。

生活興趣包括

1 手沖咖啡 2 花茶 3 按摩 4 身心伸展 5 外遊公園  
6 素食健康

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. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

常細味



### 痛症舒緩伸展 運動小組

日期：2023年1月9, 16, 30(星期一)  
2023年2月6, 13, 27日(星期一)  
2023年3月13, 20, 27日(星期一)

時間：上午9時30分至上午10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。

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

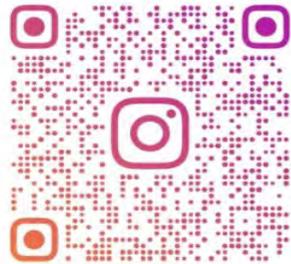
備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名  
2. 若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先  
3. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，自備飲用水。

## 掃一下!發現更多!讚好!追蹤!分享!

好多朋友原來唔知我地朗澄坊有 Facebook 同埋 IG, 今次 附上 QR CODE, 大家記得讚好! 追蹤! 分享最新資訊啦!



Facebook (FB)



PP\_SRACP

Instagram (IG)

## 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,

請與負責統籌的蔡展輝先生 (Franklin) 聯絡。

## 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

### 社區同樂日: 在「朗」澄的一天

日期: 2023年1月7日(星期六)

時間: 下午2時至5時

內容: 臨近新年, 朗澄坊義工服務誠意向元朗區鄉村及市區的街坊呈獻一系列的皇牌活動, 包括剪髮、縫紉、窩心湯、天愛坊等, 我們仲會一齊DIY毛筆同揮春, 還有更多精彩地方留待你來發掘, 快啲叫埋街坊街里一齊出發啦!

地點: 本中心活動室

名額: 20位義工、50位社區人士

對象: 朗澄坊義工、元朗區鄉村及市區街坊(包括分區會員)

費用: 免費

負責職員: 蕭子濠先生(Billy)、蔡展輝先生(Franklin)

備註: 1. 縫紉: 請會員自備衣服、布料、針線或所需物資

2. 剪髮: 義工未能處理複雜髮型, 本剪髮服務亦不包括洗頭, 請參與者出席前及剪髮後自行清潔頭髮。

### 義工快閃重聚日

日期: 2023年3月1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: 蔡展輝先生(Franklin)

## 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。

### 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

## 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。

### 快樂小先鋒（正向心理學小組）

日期：2023 年 1 月 7、14、28 日，2 月 4、11、18 日（星期六）  
時間：上午 11 時至 12 時 15 分  
內容：透過不同遊戲及體驗活動，帶你認識正向心理學、培養正面情緒、發掘個人強項並應用在日常生活中，尋找屬於自己的快樂。  
節數：6 節  
地點：朗澄坊活動室  
費用：免費  
名額：6-8 名  
對象：兒童家屬（6-12 歲）  
負責職員：實習社工呂綽瑤姑娘 (Mavis)

### 抱抱自己

日期：2023 年 1 月 7、14、28 日，2 月 4、11、18 日（星期六）  
時間：上午 11 時至 12 時 15 分  
內容：透過不同體驗活動：包括藝術和靜觀，讓家長覺察自己的內在感受和需要，擁抱自己的情緒，同時讓身心靈得以放鬆，紓援壓力。  
節數：6 節  
地點：朗澄坊活動室  
名額：6-8 名  
對象：會員（6-12 歲兒童的家長優先）  
費用：免費  
負責職員：實習社工張巧然姑娘 (Betsy)  
備註：報名者須參與小組前評估，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。

## 家庭及親子系列

### 親子心靈之旅- 親親大自然

日期：2023 年 3 月 4 日（星期六）  
時間：上午 10 時至 16 時  
內容：親子一同遊歷大自然風景，於郊外玩遊戲、藝術創作，舒緩身心壓力，享受親子時光  
地點：朗澄坊  
名額：3-4 對親子  
對象：會員及兒童家屬  
費用：免費  
負責職員：黃秀蓮姑娘 (Sharon) 及何慧儀姑娘



### 親子心靈之旅- Circle Painting

日期：2023 年 3 月 11 日（星期六）  
時間：下午 2 時 30 分至 16 時  
內容：透過畫彩色圓圈，達致人與人之間之圓融，釋放心靈力量和壓力。並可學習專注當下，激發創意，沒有批判之心並和諧地以色彩去交流和互相欣賞。  
地點：朗澄坊  
名額：3-4 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 (Sharon) 及何慧儀姑娘

## 健康系列

### 健康檢查日 (待定)

日期：2023年1月至3月  
時間：請致電予負責職員預約時間  
內容：提供健康檢查項目，包括血壓、血糖、身高體重等，提供初步健康分析  
地點：朗澄坊  
名額：不限（同時最多一人參加）  
費用：免費  
對象：中心會員  
負責職員：鄭家明先生 (Kaming)



### 健康講座 (女性生理健康)

日期：2023年1月12日 (星期四)  
時間：下午2時30分至3時30分  
內容：講解有關女性生理健康的資訊  
地點：朗澄坊活動室  
名額：12人  
費用：免費  
對象：中心會員、家屬  
負責職員：鄭家明先生 (Kaming)



## 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、蔡展輝、梁廣龍
B 區：南屏、北朗、新田	黃詩敏、文立波、劉敬東
C 區：元朗中心、鳳翔、十八鄉北	梁栩齊、黃智盈、何慧儀、蔡家駒
D 區：屏山南北、廈村、天晴邨、洪福邨、屏欣苑	吳祖宜、黃秀蓮、黃梅蓮、呂寶琳

### 分區活動-A 區

#### 新春行個大運

日期：2023年1月31日 (星期二)  
時間：下午2時30分至5時  
節數：1節 地點：元朗區酒樓  
內容：春茗是我們共聚一餐的好時間，讓我們彼此聯誼，一齊享受食物，從點心之中食出更豐厚的味道，並且帶著食物的祝福，滋養感恩知足的種子。然後，讓我們一同安穩自在地散步，並且帶著這份正念繼續去走我們的路。  
對象：朗澄坊會員  
名額：18位 費用：免費  
負責職員：梁廣龍 先生 (Toby)、劉碧霞 姑娘 (Betty)、蔡展輝 先生 (Franklin)  
備註：\*因疫情實際情況或作調整，報名者請留意通告或電話通知

## 樂在指尖

日期：2023年2月3,10日(星期五)  
時間：下午4時至5時 節數：1節  
內容：拇指琴體驗，邀請導師教授，學會最少彈奏一首歌曲為目標。  
集合：元朗大會堂 費用：免費  
對象：A區會員優先  
名額：8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-C區

### 甜蜜蜜

日期：2023年2月8(三)  
時間：下午2時至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：製作健康低糖甜品，與會員度過甜蜜蜜的一天。  
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、梁栩齊先生(KEN)、何慧儀姑娘(WAI YEE)、蔡家駒先生(FREEMAN)

### 社區導賞

日期：2023年2月18(三)及19(四)日  
2023年3月1(三), 6(一), 15(三)及22(三)日  
時間：下午2時至3時30分  
節數：6節  
對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員  
名額：6-8位  
費用：免費  
地點：元朗區  
內容：訓練C區會員成為導賞員，帶領分區會員遊社區，互相支持關心。  
備註：活動需面試，面試日期為12/2/2023(四)  
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、梁栩齊先生(KEN)、何慧儀姑娘(WAI YEE)、蔡家駒先生(FREEMAN)

## 賀新春文化之旅

### 分區活動-B區

日期：2023年1月10日(星期二)  
時間：下午1時至下午5時  
內容：在農曆新年來臨之前，盼望與B區會員歡聚，各會員結伴同行走出社區，前往香港歷史博物館遊覽，感受香港古今中外的文化氣息，遊歷過程亦促進會員之間互相認識，建立B區互助支援網絡。  
地點：在中心出發，乘坐旅遊巴前往香港歷史博物館，回程在中心解散。  
費用：免費  
名額：10-12人  
對象：居住於南屏、北朗、新田的會員  
負責職員：劉敬東先生(Tung)、文立波先生(Sam)  
備註：(1) 活動僅限B區會員參加。(2) 進入博物館前需利用手機掃描「安心出行」二維碼，並須符合「疫苗通行證」實施的相關要求(藍碼)。

## 守望關懷 2023 冬季

日期：2023年3月14日(星期二)  
時間：上午10時至下午2時  
內容：招募熱心的B區會員上門探訪B區會員，期望讓會員間互相認識、關懷和互相協助，並在探訪後午膳讓會員分享關懷及探訪經驗。  
地點：朗屏村  
費用：免費  
名額：6人(3位探訪者、3位被探訪者)  
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)、文立波先生(Sam)  
備註：(1) 活動僅限B區會員參加(2) 進入餐廳前需利用手機掃描「安心出行」二維碼，並須符合「疫苗通行證」實施的相關要求(藍碼)。

### 銀杏館義務工作

日期：2023年2月20日(星期一)  
時間：下午3時至5時 節數：1節  
對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員  
名額：6位 費用：免費  
地點：待定  
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。  
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、梁栩齊先生(KEN)、何慧儀姑娘(WAI YEE)、蔡家駒先生(FREEMAN)

## C 區：新春迎健康

日期：2023年1月9(一)及12(四)日

時間：下午2時至4時 節數：2節

對象：中心會員(C區會員優先)或社區人士

名額：25位

費用：免費 地點：元朗區

內容：由C區員學習製作新年掛飾，再教授其他會員及社區人士，把節日的喜悅傳遞出去及推廣精神健康信息。

備註：9/1/2023(一)為製作新年掛飾日只限C區會員參與。

負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、梁栩齊先生(KEN)、何慧儀姑娘(WAI YEE)、蔡家駒先生(FREEMAN)

## 健康運動-哈哈-哈

## 分區活動-D區

日期：2023年1月13日(星期五)

時間：下午12時30分至2時正

內容：於喜慶的新年氣氛前與會員一起去舊迎新，慶賀新春玩遊戲及有益身心的簡單運動，於過程中分享新一年的來臨的喜悅和祝願新一年的新景象。

地點：朗澄坊

費用：免費 名額：18人

對象：屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨分區會員

負責職員：吳祖宜姑娘(Joey)，黃秀蓮姑娘(Sharon)，黃梅蓮姑娘(Violin)

星期一	星期二	星期三
1月		
2	3 新年新水仙 P6 下午2時至4時 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 朗澄社區食堂 P24 中午12時30分至下午1時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午1時30分	4 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 P28 上午10時30分至中午12時30分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午2時至4時 活在當下-生命興趣探討 P32 上午11時30分至上午12時15分
9 聽聲小組 P13 下午2時至3時30分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至上午12時30分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午9時30分至上午10時45分 C區：新春迎健康 P44 下午2時至4時	10 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK初班 P23 上午11時至上午12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 朗澄社區食堂 P24 中午12時30分至下午1時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至3時30分 賀新春文化之旅 P42 下午1時至5時	11 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 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 P31 下午2時至4時 活在當下-生命興趣探討 P32 上午11時30分至上午12時15分
16 迎春接「福」 P6 下午2時至4時 中國書畫班 P25 上午10時30分至上午12時30分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至上午12時30分 朗澄社區食堂 P24 中午12時30分至下午1時30分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午9時30分至上午10時45分	17 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK初班 P23 上午11時至上午12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 朗澄社區食堂 P24 中午12時30分至下午1時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至3時30分	18 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 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 P31 下午2時至4時 活在當下-生命興趣探討 P32 上午11時30分至上午12時15分
農曆年初二	農曆年初三	農曆年初四
23	24	25
30 聽聲小組 P13 下午2時至3時30分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至上午12時30分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午9時30分至上午10時45分	31 「樂齡友里」義工培訓課程 P16 下午2時至5時 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK初班 P23 上午11時至上午12時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午2時至4時 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至3時30分 新春行個大運 P41 下午2時30分至5時 身心康「齡」賀兔年 P16 中午12時至下午3時	

星期四	星期五	星期六	星期日
			1
5 「資」足常樂 P22 下午2時30分至3時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 窩心湯 P24 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 P25 上午10時30分至上午12時 認知訓練 P31 上午11時30分至上午1時 鬆弛運動小組 P33 下午2時30分至3時30分	6 家居知識你要知 P22 下午4時至5時 手作坊 P25 下午2時30分至4時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午2時至3時 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 撥皮樂(中班) P28 下午3時30分至5時30分	7 社區同樂日: 在「朗」澄的一天 P36 下午2時至5時 快樂小先鋒(正向心理學小組) P38 上午11時至中午12時15分 抱抱自己 P38 上午11時至中午12時15分	8
12 「資」足常樂 P22 下午2時30分至3時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 窩心湯 P24 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 P25 上午10時30分至上午12時 藝術大使培訓 P27 中午12時至下午1時30分 認知訓練 P31 上午11時30分至上午1時 鬆弛運動小組 P33 下午2時30分至3時30分 健康講座(女性生理健康) P40 下午2時30分至3時30分 C區: 新春迎健康 P44 下午2時至4時	13 家居知識你要知 P22 下午4時至5時 手作坊 P25 下午2時30分至4時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午2時至3時 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 撥皮樂(中班) P28 下午3時30分至5時30分 健康運動-哈哈 P44 下午12時30分至2時	14 芳香療癒工作坊 P17 下午3時至4時30分 快樂小先鋒(正向心理學小組) P38 上午11時至中午12時15分 抱抱自己 P38 上午11時至中午12時15分	15
19 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 窩心湯 P24 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 P25 上午10時30分至上午12時 藝術大使培訓 P27 中午12時至下午1時30分 認知訓練 P31 上午11時30分至上午1時 鬆弛運動小組 P33 下午2時30分至3時30分	20 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午2時至3時 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 撥皮樂(中班) P28 下午3時30分至5時30分	21 中醫痛症紓緩講座 P15 下午2時30分至3時30分	22 農曆年初一
26 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 窩心湯 P24 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 P25 上午10時30分至上午12時 認知訓練 P31 上午11時30分至上午1時 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時	27 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午2時至3時 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 撥皮樂(中班) P28 下午3時30分至5時30分	28 快樂小先鋒(正向心理學小組) P38 上午11時至中午12時15分 抱抱自己 P38 上午11時至中午12時15分	29

星期一	星期二	星期三
2月		1 服務諮詢小組 P 19 下午2時15分至3時15分 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 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 P31 下午2時至4時 活在當下-生命興趣探討 P32 上午11時30分至上午12時15分
6 首飾樂繽紛 P26 上午11時至上午12時30分 靜觀自修室 P32 下午3時30分至5時 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午9時30分至上午10時45分	7 「樂齡友里」義工培訓課程 P16 下午2時至5時 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK初班 P23 上午11時至上午12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 朗澄社區食堂 P24 中午12時30分至下午1時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至3時30分	8 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 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 P31 下午2時至4時 活在當下-生命興趣探討 P32 上午11時30分至上午12時15分 甜蜜蜜 P43 下午2時至4時
13 聽聲小組 P13 下午2時至3時30分 中國書畫班 P25 上午10時30分至上午12時30分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至上午12時30分 「享」樂學堂-花藝班 P28 下午2時30分至4時 靜觀自修室 P32 下午3時30分至5時 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午9時30分至上午10時45分	14 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 「樂齡友里」義工培訓課程 P16 下午2時至5時 粵曲卡拉OK初班 P23 上午11時至上午12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 朗澄社區食堂 P24 中午12時30分至下午1時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至3時30分	15 藝述我心 P13 上午11時至12時30分 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 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 P31 下午2時至4時 活在當下-生命興趣探討 P32 上午11時30分至上午12時15分
20 朗澄社區食堂 P24 中午12時30分至下午1時30分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至上午12時30分 靜觀自修室 P32 下午3時30分至5時 銀杏館義務工作 P43 下午3時至5時	21 「樂齡友里」義工培訓課程 P16 下午2時至5時 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK初班 P23 上午11時至上午12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 朗澄社區食堂 P24 中午12時30分至下午1時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至3時30分	22 藝述我心 P13 上午11時至12時30分 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 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 P31 下午2時至4時
27 聽聲小組 P13 下午2時至3時30分 中國書畫班 P25 上午10時30分至上午12時30分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至上午12時30分 「享」樂學堂-花藝班 P28 下午2時30分至4時 靜觀自修室 P32 下午3時30分至5時 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午9時30分至上午10時45分	28 「樂齡友里」義工培訓課程 P16 下午2時至5時 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 粵曲卡拉OK初班 P23 上午11時至上午12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 設計工作室 P27 中午12時至下午1時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至3時30分	

星期四	星期五	星期六	星期日
2 「資」足常樂 P22 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 P25 上午 10 時 30 分至上午 12 時 健康樂悠悠 P25 下午 4 時至 5 時 認知訓練 P31 上午 11 時 30 分至上午 1 時 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	3 家居知識你要知 P22 下午 4 時至 5 時 手作坊 P25 下午 2 時 30 分至 4 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至 3 時 快樂書室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 搽皮樂 (中班) P28 下午 3 時 30 分至 5 時 30 分 樂在指尖 P42 下午 4 時至 5 時	4 快樂小先鋒 (正向心理學小組) P38 上午 11 時至中午 12 時 15 分 抱抱自己 P38 上午 11 時至中午 12 時 15 分	5
9 送上祝福「1-3 月生日會」P5 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 「資」足常樂 P22 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 P25 上午 10 時 30 分至上午 12 時 健康樂悠悠 P25 下午 4 時至 5 時 認知訓練 P31 上午 11 時 30 分至上午 1 時 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	10 家居知識你要知 P22 下午 4 時至 5 時 手作坊 P25 下午 2 時 30 分至 4 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至 3 時 快樂書室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 搽皮樂 (中班) P28 下午 3 時 30 分至 5 時 30 分 樂在指尖 P42 下午 4 時至 5 時	11 健康動樂日 P5 下午 2 時 30 分至 4 時 30 分 快樂小先鋒 (正向心理學小組) P38 上午 11 時至中午 12 時 15 分 抱抱自己 P38 上午 11 時至中午 12 時 15 分	12
16 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 P25 上午 10 時 30 分至上午 12 時 健康樂悠悠 P25 下午 4 時至 5 時 藝術大使培訓 P27 中午 12 時至下午 1 時 30 分 認知訓練 P31 上午 11 時 30 分至上午 1 時 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	17 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至 3 時 快樂書室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 搽皮樂 (中班) P28 下午 3 時 30 分至 5 時 30 分	18 動物 Cafe 之寵物減壓坊 P11 下午 2 時 30 分至 4 時 紓壓園藝治療講座及工作坊 P15 下午 2 時 30 分至 4 時 屋簷下的藝術 - 好好愛自己 P17 下午 2 時 30 分至 4 時 快樂小先鋒 (正向心理學小組) P38 上午 11 時至中午 12 時 15 分 抱抱自己 P38 上午 11 時至中午 12 時 15 分 社區導賞 P43 下午 2 時至 3 時 30 分	19 社區導賞 P43 下午 2 時至 3 時 30 分
23 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至上午 11 時 30 分 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 P25 上午 10 時 30 分至上午 12 時 健康樂悠悠 P25 下午 4 時至 5 時 藝術大使培訓 P27 中午 12 時至下午 1 時 30 分 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	24 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至 3 時 快樂書室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 搽皮樂 (中班) P28 下午 3 時 30 分至 5 時 30 分	25	26

星期一	星期二	星期三
3 月		1 藝述我心 P13 上午 11 時至 12 時 30 分 眼睛想旅行 P21 下午 3 時 30 分至 5 時 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 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 P31 下午 2 時至 4 時 活在當下 - 生命興趣探討 P32 上午 11 時 30 分至上午 12 時 15 分 義工快閃重聚日 P36 下午 3 時至 4 時 30 分 社區導賞 P43 下午 2 時至 3 時 30 分
6 澄游社區 P5 朗澄社區食堂 P24 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 首飾樂繽紛 P26 上午 11 時至上午 12 時 30 分 「享」樂學堂 - 花藝班 P28 下午 2 時 30 分至 4 時 靜觀自修室 P32 下午 3 時 30 分至 5 時 社區導賞 P43 下午 2 時至 3 時 30 分	7 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 粵曲卡拉 OK 初班 P23 上午 11 時至 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 4 時 朗澄社區食堂 P24 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 設計工作室 P27 中午 12 時至下午 1 時 30 分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午 2 時至 3 時 30 分	8 藝述我心 P13 上午 11 時至 12 時 30 分 眼睛想旅行 P21 下午 3 時 30 分至 5 時 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 身心護理朋輩支援小組 P24 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 P31 下午 2 時至 4 時 活在當下 - 生命興趣探討 P32 上午 11 時 30 分至上午 12 時 15 分
13 聽聲小組 (每月定期進行) P10 下午 2 時至 3 時 30 分 朗澄社區食堂 P24 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 首飾樂繽紛 P26 上午 11 時至上午 12 時 30 分 靜觀自修室 P32 下午 3 時 30 分至 5 時 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午 9 時 30 分至上午 10 時 45 分	14 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 粵曲卡拉 OK 初班 P23 上午 11 時至 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 4 時 朗澄社區食堂 P24 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 設計工作室 P27 中午 12 時至下午 1 時 30 分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午 2 時至 3 時 30 分 守望關懷 2023 冬季 P42 上午 10 時至 2 時	15 眼睛想旅行 P21 下午 3 時 30 分至 5 時 身心護理朋輩支援小組 P24 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 P31 下午 2 時至 4 時 活在當下 - 生命興趣探討 P32 上午 11 時 30 分至上午 12 時 15 分 社區導賞 P43 下午 2 時至 3 時 30 分
20 參與中心會議 P19 下午 2 時 15 分至 3 時 15 分 中國書畫班 P25 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 首飾樂繽紛 P26 上午 11 時至上午 12 時 30 分 「享」樂學堂 - 花藝班 P28 下午 2 時 30 分至 4 時 靜觀自修室 P32 下午 3 時 30 分至 5 時 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午 9 時 30 分至上午 10 時 45 分	21 長者活力普拉提伸講座及工作坊 P15 下午 4 時至 5 時 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 粵曲卡拉 OK 初班 P23 上午 11 時至 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 4 時 設計工作室 P27 中午 12 時至下午 1 時 30 分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午 2 時至 3 時 30 分	22 輕鬆快活人 P14 上午 11 時 30 分至 1 時 眼睛想旅行 P21 下午 3 時 30 分至 5 時 身心護理朋輩支援小組 P24 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 P31 下午 2 時至 4 時 社區導賞 P43 下午 2 時至 3 時 30 分
27 聽聲小組 (每月定期進行) P10 下午 2 時至 3 時 30 分 首飾樂繽紛 P26 上午 11 時至上午 12 時 30 分 靜觀自修室 P32 下午 3 時 30 分至 5 時 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午 9 時 30 分至上午 10 時 45 分	28 長者活力普拉提伸講座及工作坊 P15 下午 4 時至 5 時 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 粵曲卡拉 OK 初班 P23 上午 11 時至 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 4 時 設計工作室 P27 中午 12 時至下午 1 時 30 分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午 2 時至 3 時 30 分	29 身心護理朋輩支援小組 P24 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 快樂勾織 P28 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分

星期四	星期五	星期六	星期日
2 輕鬆快活人 P14 下午4時至5時30分 「資」足常樂 P22 下午2時30分至3時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 窩心湯 P24 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 P25 上午10時30分至12時 健康樂悠悠 P25 下午4時至5時 認知訓練 P31 上午11時30分至上午1時 鬆弛運動小組 P33 下午2時30分至3時30分	3 家居知識你要知 P22 下午4時至5時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午2時至3時 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 搽皮樂(中班) P28 下午3時30分至5時30分	4 留一刻與你陶泥 P18 下午2時30分至4時 親子心靈之旅-親親大自然 P39 上午10時至下午4時	5
9 輕鬆快活人 P14 下午4時至5時30分 「資」足常樂 P22 下午2時30分至3時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 窩心湯 P24 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 P25 上午10時30分至上午12時 健康樂悠悠 P25 下午4時至5時 認知訓練 P31 上午11時30分至上午1時 鬆弛運動小組 P33 下午2時30分至3時30分	10 家居知識你要知 P22 下午4時至5時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午2時至3時 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 搽皮樂(中班) P28 下午3時30分至5時30分	11 家屬互助聚會 P18 下午2時30分至4時 親子心靈之旅- Circle Painting P39 下午2時30分至4時	12
16 輕鬆快活人 P14 下午4時至5時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 大豆蠟燭 P25 上午10時30分至上午12時 健康樂悠悠 P25 下午4時至5時 藝術大使培訓 P27 中午12時至下午1時30分 認知訓練 P31 上午11時30分至上午1時 鬆弛運動小組 P33 下午2時30分至3時30分	17 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午2時至3時 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 搽皮樂(中班) P28 下午3時30分至5時30分	18	19
23 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至上午11時30分 大豆蠟燭 P25 上午10時30分至上午12時 健康樂悠悠 P25 下午4時至5時 藝術大使培訓 P27 中午12時至下午1時30分 認知訓練 P31 上午11時30分至上午1時 鬆弛運動小組 P33 下午2時30分至3時30分	24 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午2時至3時 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 搽皮樂(中班) P28 下午3時30分至5時30分	25	26

## 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)



文立波先生 (社工)  
Sam Man (Social Worker)



待聘 (臨床督導主任)  
(Clinical Supervisor)

吳祖宜姑娘 (社工)  
Joey Ng (Social Worker)



蔡展輝 先生 (社工)  
Franklin Choi (Social Worker)



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



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



待聘 (社工)  
(Social Worker)



鄭家明 先生 (護士)  
Kevin Cheng (EN Psy.)



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



梁翔齊先生 (社工)  
Ken Leung (Social Worker)

### 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)



待聘 (總務助理)  
(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)

待聘 (二級職業治療師)  
(Occupational Therapist I)



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



梁棋鈞先生 (朋輩支援員)  
Brian Leung (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。如述安排有任何疑問，請致電 3163 2873 查詢。

