



2023年10-12月份 服務通訊



朗澄坊

PLACIDITY PLACE

設計工作室會員作品-酒精墨水畫



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@sidebyside.org.hk
出版日期 : 2023 年 9 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
- 01 意見收集站
- 03 活動報名須知
- 04 抽籤活動報名流程
- 05-38 活動介紹
- 19 新職員介紹
- 19 心靈小品
- 34 服務質素標準(SQS) 簡介
- 21 社區資訊
- 45-50 10 至 12 月活動行事曆
- 47 惡劣天氣安排、更改個人資料
- 39-40 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。

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。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@sidebyside.org.hk

*填妥表格,請寄回、傳真、電郵或直接交回本服務單位

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

16/10/2023 及 20/11/2023 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。

10 至 12 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
10 月	19/9(二) 至 20/9(三)	22/9(五) 下午	25/9(一) 及 26/9(二)	28/9(四) 中心開放時段
11 月	17/10(二) 至 18/10(三)	20/10(五) 下午	24/10(二) 及 25/10(三)	27/10(五) 中心開放時段
12 月	14/11(二) 至 15/11(三)	17/11(五) 下午	21/11(二) 及 22/11(三)	24/11(五) 中心開放時段

職業治療訓練小組 10 至 12 月活動報名流程

活動月份	10 月	11 月	12 月
通知日期	*25/9(二) 至 28/9(四)	*24/10(二) 至 30/10(一)	*21/11(二) 至 28/11(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)的會員請參考以上活動報名流程。

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

澄遊社區

日期：2023 年 11 月 18 日(星期六) (暫定)

時間：待定

節數：1 節

對象：中心會員

名額：10 位

地點：尖沙咀合味道紀念館 (暫定)

費用：免費

內容：每三個月進行一節前往本地遊，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)、劉敬東 先生 (阿東)

備註：活動內容、日期、時間因應實際情況可能會更改，請留意職員通知。



10-12 月熱鬧愈興奮生日會

時間：2023 年 12 月 16 日

時間：上午 11:00 至 12:30

內容：一同為 10-12 月的生日會送上祝福。

費用：免費

地點：朗澄坊

名額：30 人

對象：中心會員(生日會員優先)

負責職員：梁廣龍先生(Toby)



一齊「誕」喇喂

日期：2023 年 12 月 8 日(星期五)

時間：晚上 6:00 至 10:30

節數：1 節

對象：中心會員

名額：20 位

地點：尖沙咀海旁/元朗

費用：免費

內容：迎接聖誕繽紛節日氣氛，聚首一堂快樂過聖誕！

負責職員：蕭子濠 先生 (Billy)、劉敬東 先生 (阿東)

備註：活動內容、日期、時間因應實際情況可能會更改，請留意職員通知。

中心火警演習及防火講座

日期：2023 年 11 月 2 日(星期四)

時間：上午 11:30 分至下午 12:30

內容：介紹本中心消防設備及走火路線。

地點：朗澄坊

對象：中心會員

費用：全免

名額：20 人

負責職員：鄭家明(Kaming) 及 蔡家駒 先生(Freeman)

特別活動推介

樂活·心靈農夫計劃 – 第二期活動

日期：(心靈農夫小組) 2023年10月3、10、17、24日(星期二)；
2023年11月7、14、21、28日(星期二)
(農莊參觀) 2023年10月底/11月初
(社區探訪) 2023年11月底-12月初
(總結收成日) 2023年12月中

時間：(心靈農夫小組)上午10:00至11:30 /其餘活動時間待定

內容：本計劃部分活動支出獲得社會福利署2022-24年度老有所為活動計劃資助，豐富原有「水耕樂」小組內容。透過小組、農莊參觀及探訪等的活動，參加者可以學習水耕種植並培養可持續的興趣，認識其他有共同興趣的參加者互相交流及學習自我關照。

地點：朗澄坊/元朗區內

對象：會員及社區人士(55歲以上會員優先)

名額：12位+ 5位第一期參加者作義工導師

費用：全免

負責職員：郭穎然姑娘(Wing)、黃智盈姑娘(Kristy)、梁廣龍(Toby)

備註：參加者須協助照顧水耕種植植物及蔬菜，而收成後的蔬菜將會用於探訪活動。

國際復康日海洋公園同樂日

日期：2023年10-12月(日期待定)

時間：(待定)

內容：每年一度的「國際復康日海洋公園同樂日」又來了！香港復康聯會為宣揚「傷健一家」的訊息與海洋公園合作，凡持有「殘疾人士登記證」的人士當日(均免費入場)

集合：(待定)

地點：香港海洋公園

對象：持有「殘疾人士登記證」的會員

名額：待定

費用：免費

負責職員：蕭子濠先生(Billy)、劉敬東先生(阿東)

合作：香港復康聯會

備註：1. 活動當日，出席會員必須帶同「殘疾人士登記證」以便進場
2. 若需自行乘車前往海洋公園，車費需要會員自行支付

特別活動推介 / 朋輩支援

喂！友你友我[眾樂樂]計劃

日期：2023年11月1日至12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，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。

由「你」自「煮」(自務計劃)

日期：2023年10-12月(星期五晚或星期六)(每月兩節共6節)
時間：下午7:00-9:00(星期五)/ 中午9:00-12:00(星期六)
內容：由服務使用者自主計劃煮食教學聚會小組，由組織、採購、過程、結果均由服務使用者主導。
地點：朗澄坊
對象：中心會員(有煮食經驗)
名額：每組4-6人
費用：免費
負責職員：蕭子濠先生(Billy)
備註：1. 每組只需一位組員登記報名
2. 每組成員不相同為優先考慮
3. 參加者只需於9月報名即可，先後次序會按照抽籤結果安排
4. 最終安排由負責同工決定

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。

運動與精神健康 – 攀石同樂日

日期：2023年10月27日(星期五)
時間：下午(確實時間待定)
內容：樂齡之友帶同個案及社區長者參與新奇有趣攀石運動，透過運動加強精神健康，關注長者情緒。
費用：免費
名額：15人
對象：樂齡之友、樂齡個案及社區長者
負責職員：雷曉雯姑娘
備註：參加者需經社工評估身體狀況方可參加
參加者可於報名日致電 3147 0181 或者 whatsapp 6172 5262 雷姑娘報名

樂齡故事展 2023 – 長者社區遊樂園

日期：2023年11月15日(星期五)
時間：下午2:30 - 4:00
內容：賽馬會樂齡同行計劃元朗區一年一度社區活動，透過活動推動社區人士了解運動對長者精神健康的益處，提升長者對精神健康的關注。
對象：樂齡之友、樂齡計劃、社區長者
負責同事：雷姑娘、陳姑娘
備註：名額有限，如有興趣參加可先向負責雷姑娘/陳姑娘查詢

表達藝術 - 樂齡流體畫體驗 1

日期：2023年11月24日(星期五) 時間：上午11:00-12:30
名額：10名
地點：朗澄坊活動室
負責職員：樂齡之友及陳凱翹姑娘
對象：樂齡個案優先及社區人士
備註：如於8月31日之前未有收到通知，即當作落選
查詢及報名：3147 0181/ 61725262 雷姑娘

表達藝術 - 樂齡流體畫體驗 2

日期：2023年12月1日(星期五) 時間：上午11:00-12:30
名額：10名
地點：朗澄坊活動室
負責職員：樂齡之友及陳凱翹姑娘
對象：樂齡個案優先及社區人士
備註：如於8月31日之前未有收到通知，即當作落選
查詢及報名：3147 0181/ 61725262 雷姑娘

樂齡共聚聖誕之旅

日期：2023年12月8日(星期五)
時間：時間待定
內容：樂齡之友及個案一起實踐改善身心計劃，製造開心回憶，參與社區活動
費用：免費
名額：20人
對象：樂齡之友及樂齡個案
負責職員：雷曉雯姑娘
備註：參加者可於報名日致電 3147 0181 或者 whatsapp 6172 5262 雷姑娘報名

動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：2023年10月14日(星期六)
時間：下午2:30至4:00 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：梁栩齊先生(Ken)、蔡展輝先生(Franklin)、梁廣龍先生(Toby)

動物義工探訪活動

日期：2023年10-12月(日期待定)
時間：下午2時30分至下午5時
內容：以義工身份，帶領動物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人
對象：朗澄坊義工
費用：免費
負責職員：蔡展輝先生(Franklin)、梁栩齊先生(Ken)

貓貓義工

日期：2023年10-12月
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。
(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) 名額：12人
負責職員：梁栩齊先生(Ken)、蔡展輝先生(Franklin)、梁廣龍先生(Toby)

動物園地

時間：2023年10-12月中心開放時間內
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：梁廣龍先生(Toby)
備註：1. 進入貓貓園地需於接待處簽到記錄

『愛。生命』親親動物計劃

貓狗俱樂部

日期：2023年10-12月(日期待定)(盡可能星期三)
時間：下午2:30至4:00 節數：共4節
內容：1. 到保護遺棄動物協會(SAA)擔任領犬義工/探訪協會中的貓狗
2. 與SAA合作，帶同狗狗探訪私院
3. 貓貓義工聚會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使職員通知活動地點及內容

朋輩支援服務

朋輩互助小組

日期：2023年10月9、16、30日(星期一)及24日(星期二)
2023年11月6、13、20、27日(星期一)
2023年12月4、11、18日(星期一)及22日(星期五)
時間：下午2:00至3:00
內容：在復元路上經歷的高山低谷難以向他人言喻嗎？覺得難以理解自己的心情嗎？在小組中讓我們透過簡單藝術創作舒發難以用文字表達的心情，藉著作品與一班同路人分享生活中的高高低低，一起學習自我關顧和彼此欣賞，在復元路上互相扶持，彼此勉勵！
地點：朗澄坊 名額：8人
對象：中心會員 費用：免費
負責職員：李思若(Grace)

朋輩啟能系統簡介會

日期：2023年10月18日(星期三)
時間：下午4:00至5:00
節數：1節 地點：朗澄坊活動室
內容：是次活動主要簡介本會朋輩啟能系統，讓會員了解朋輩支援服務的理念、服務形式、訓練及朋輩支援員進程等。
歡迎會員一起來探討不同的可能性，嘗試轉化服務使用者的身份，成為服務他人的社區貢獻者，積極運用自身轉化經歷，協助有服務需要的人士。
對象：希望了解朋輩支援服務，或有志成為朋輩支援員的會員
名額：20位 費用：免費
負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)、李思若姑娘(Grace)

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。

青少年義工培訓工作坊

日期：2023年10月21日(星期六)
時間：上午11:00至12:30
地點：朗澄坊活動室
內容：提供很多元化內容，除了基本義工訓練外，亦訓練增加義工對精神健康的知識及了解復元概念
對象：青少年會員/青少年社區人士
費用：全免 名額：10人
備註：此活動由「青少年精神健康支援計劃」基金資助
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)

義工快閃重聚日

日期：2023年12月1日(星期五)
時間：下午3:00至4:30
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)、朱敏賢姑娘(Mandy)

義剪訓練班

義工系列

日期：2023年12月2、9、23、30日（星期六）
時間：中午12:00至2:00
內容：與本會義工發展服務之星級導師合作，與義工分享及交流剪髮技能及知識，讓義工能夠溫故知新，並發揮長處，將關愛傳遞到社區之中。
地點：本中心活動室 名額：8人
對象：朗澄坊義工 費用：免費
負責職員：蔡展輝先生(Franklin), 朱敏賢 姑娘(Mandy), 蕭子濠先生(Billy)

全澄義愛剪髮縫紉服務日

日期：2023年10月21日及12月9日（星期六）
時間：下午2:00至4:00
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，提供簡單剪髮及縫紉服務。請參加者注意，義工未能處理複雜髮型及縫紉，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以及自備縫補配件給予義工進行縫紉。
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：蔡展輝先生(Franklin)、蕭子濠先生(Billy)

精神健康流動推廣站

日期：2023年10月至12月
時間：下午 節數：每月2-4節
對象：中心會員 名額：每節6位
地點：元朗或天水圍區 費用：免費
內容：透過街站形式，由會員義工向社區人士推廣精神健康信息，及早預防正視。
負責職員：蔡展輝先生(Franklin)、何慧儀姑娘(Wai Yee)

銀杏館義工服務

日期：2023年12月6日(星期三)
時間：下午3:00至5:00 節數：1節
對象：中心會員 名額：6位
地點：待定 費用：免費
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：蔡展輝先生(Franklin)、何慧儀姑娘(Wai Yee)

治療小組

健樂人生

日期：2023年11月9、16、23、30日（星期四）
時間：下午2:00至4:00
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：希望培養健康生活模式的會員
名額：10位 費用：免費
負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)
備註：報名者須要參與小組前評估(11月2日下午2時至3時)，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。

同失眠 Say Goodbye

日期：2023年10月19、26日, 11月23、30日（星期四）
時間：下午2:30至4:00
地點：朗澄坊活動室
內容：你曾否受過失眠困擾?失眠是否令你的情緒受影響?睡醒後依然疲倦?你係唔係正在找不同方法令自己安睡?今次小組與你一齊探討及了解自己睡眠模式及睡眠衛生，從而建立良好的睡眠習慣
對象：59歲或以下受失眠困擾的朗澄坊會員
費用：全免 名額：8人
備註：1)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。
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。
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)

接納與承諾治療小組

日期：2023年11月1、8、15、22、29日、12月6、13、20日（星期三）（共八節）
時間：下午2:00至4:00 地點：朗澄坊活動室
內容：人生不如意事十常八九，我們如何能夠擁抱生活中的不安，並隨心中所重視的價值而行?小組以接納及承諾治療(Acceptance & Commitment Therapy, 簡稱ACT)作藍本，教導大家如何活在當下，接納生命無可避免的苦難，並以承諾實踐人生重要的價值為目標，活出有意義的人生。你願意展開一趟接納自己，尋找價值的旅程嗎?
對象：受情緒問題困擾的朗澄坊會員
費用：免費 名額：10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：梁雅喆先生(臨床心理學家)、翁嘉誼小姐(臨床心理學家助理)

家屬支援服務 (兒童家屬/親子)

情緒也東東

日期 2023 年 10 月 6, 13, 20, 27 日 及 11 月 3, 10, 17, 24 日 (星期五) (共 8 節)

時間：下午 2:00 至 3:00 地點：朗澄坊活動室

節數：8 節

內容：日常生活會經歷不同的情緒，每日亦會面對不同人和事接觸發到你的情緒。本小組採用薩提爾模式，學習和認識自己和自己的情緒，成為情緒達人。

對象：59 歲或以下，想認識自己和自己的情緒的會員

名額：對象：想認識自己和自己的情緒的會員

負責職員：梁栩齊先生 (Ken)

備註：1) 報名者需參與小組前評估，以了解小組的內容及確認報名者的需要符合小組目的，再取錄較合適之報名者。2) 如報名人數超出名額，會由負責職員評估，再取錄較合適之報名者。



親子歷奇活動

日期：2023 年 10 月 (待定)

時間：下午 2:30 至 4:00

內容：透過歷奇活動，讓親子於戶外玩遊戲，攝錄親子動人時刻，舒緩身心壓力，享受寫意親子時光及讓會員藉此機會建立社交網絡，互相支援，並增強抗壓力。

地點：待定 費用：免費

名額：3-4 對親子

對象：兒童家屬 (6 至 10 歲優先)

負責職員：黃秀蓮姑娘 (Sharon)、郭穎然姑娘 (Wing)、何慧儀姑娘

聖誕日營

日期：2023 年 12 月 (待定)

時間：上午 9:00-4:00

內容：親子一同遊歷大自然風景，於效外玩遊戲，攝錄親子動人時刻，舒緩身心壓力，享受寫意親子時光及感受節日的氣氛

地點：待定

費用：免費

名額：3-4 對親子

對象：兒童家屬 (6 至 10 歲優先)

負責職員：黃秀蓮姑娘 (Sharon)、郭穎然姑娘 (Wing)、何慧儀姑娘



家屬支援服務 (家屬/照顧者)

家屬/照顧者增值課程(單元課程) 2023-2024

以提升家屬/照顧者陪伴/照顧復元人士的知識及技能；同時，肯定家屬/照顧者的付出。已填妥「家屬/照顧者會員登記表」之家屬/照顧者凡出席兩節單元課程，可透過「回顧計劃」換取 70 元小禮物。詳情可向活動負責職員查詢。

盡訴家中晴

一)「砌出“你”想家居」

日期：2023 年 11 月 4 日(星期六)

二)「談談晴·說說笑」(單元 四：溝通技巧)

日期：2023 年 11 月 11 日(星期六)

三)「以心傳心」(單元三：認識不同復元人士的需要，包括青年復元人)

日期：2023 年 11 月 18 日(星期六)

四)「我做得好」

日期：2023 年 11 月 25 日(星期六)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：朗澄坊活動室

內容：為思覺失調神經復元人士照顧者/家屬提供義工配對，安排已接受培訓的青少年義工與照顧者/家屬在中心進行結合共融和藝術的創作活動

對象：會員家屬/照顧者

費用：全免

名額：10 人

負責職員：黃智盈姑娘 (Kristy)、陳麗娜姑娘 (Angela)

備註：四個活動是相關，需一同報名。

家屬支援服務 (家屬/照顧者)

社會福利署元朗區福利辦事處與區內福利服務單位組成「元朗區支援照顧者」工作小組，工作小組自 2021-22 年度開始推行「元」美·Care + 計劃，將支援照顧者的訊息帶入社區。計劃內容包括：

- 舉辦喘息空間活動；
- 集合區內社企/商店提供的優惠，派發相關優惠証予照顧者；
- 舉行照顧者嘉許禮，以表揚照顧者的付出。

「元」美·Care + 嘉許禮

日期：2023 年 10 月 7 日 (星期六)

時間：上午 11:30 分至 4:00

地點：明愛元朗陳震夏中學 (新界元朗西裕街 66 號)

內容：參與嘉許禮以表揚照顧者無私的付出；並於活動中加入運動元素，讓照顧者透過運動提昇自身精神健康。

對象：會員家屬/照顧者及會員 費用：全免

負責職員：吳祖宜姑娘 (Joey)、郭穎然姑娘 (Wing)、陳麗娜姑娘 (Angela)

備註：活動由社會福利署資助，為「元」美·Care + 喘息旅店活動 之一。

「精神健康體驗館」

日期：2023 年 10 月 (待定)

時間：(待定)

地點：青山醫院 名額：12 人

內容：透過多元化的互動展品深入認識本港的精神復康服務，並與朋輩支援員即場交流，了解他們的康復歷程和內心世界。

對象：會員家屬/照顧者 (優先)、有照顧者身份的會員 費用：全免

負責職員：郭穎然姑娘 (Wing)、陳麗娜姑娘 (Angela)、李思若姑娘 (Grace)

家屬支援服務 (家屬/照顧者)

陶泥創作體驗

日期：2023 年 11 月 25 日 (星期六)

時間：下午 2:30 至 4:00 地點：朗澄坊活動室

內容：用雙手揉捏塑形，體驗陶泥創作，專注當下，放鬆身心。

對象：會員家屬/照顧者 (優先)、有照顧者身份的會員

費用：全免 名額：6 人 (其餘名額由元朗區不同復康服務單位招募)

負責職員：吳祖宜姑娘 (Joey)、郭穎然姑娘 (Wing)、陳麗娜姑娘 (Angela)

備註：活動由社會福利署資助，為「元」美·Care + 喘息旅店活動 之一。

陶泥表達體驗

日期：2023 年 12 月 9 日 (星期六)

時間：下午 2:30 至 4:00 地點：朗澄坊活動室

內容：用雙手揉捏塑形，發揮個人創作，表達想法及感受。

對象：會員家屬/照顧者 (優先)、有照顧者身份的會員

費用：全免 名額：6 人 (其餘名額由元朗區不同復康服務單位招募)

負責職員：吳祖宜姑娘 (Joey)、郭穎然姑娘 (Wing)、陳麗娜姑娘 (Angela)

備註：活動由社會福利署資助，為「元」美·Care + 喘息旅店活動 之一。

家屬/照顧者自我關懷 x 藝術營

日期：2023 年 12 月 12 日 (星期二)

時間：上午 9:30 至下午 4:00

地點：待定 名額：10 人

內容：為自己騰一個喘息空間，在自然、藝術及歡笑中同行，放鬆身心。

對象：會員家屬/照顧者 (優先)、有照顧者身份的會員 費用：待定

負責職員：吳祖宜姑娘 (Joey)、郭穎然姑娘 (Wing)、陳麗娜姑娘 (Angela)

備註：1. 因應實際活動情況內容可能會作調整，參加者請留意職員通知。

2. 請攜帶殘疾人士登記證 (如有) 出席

家屬心聲閣



「方舟上的兔」參加者表示過去因照顧母親(復元人士)而陷於情緒漩渦中，惟經過社工、醫生等不斷扶助，自己現時較平穩坐於船上，縱使仍會面對風浪，但感到心中有力量。

「爛兜」參加者表示自己是承載器皿，因承載兒子(復元人士)的情緒而變得破爛，但兜內有一個小洞，可以流走兜內的滿滿，得以繼續承載家人；參加者表示照顧自己十分重要，也為自己成為有意義的爛兜而感到重要。



「我是器皿」參加者希望自己是一個有用的人，在照顧路上，也找到自己的身份。

「安慰」參加者表示在照顧丈夫(復元人士)的路上，寵物兔仔是她的支持和陪伴。



會員家屬/照顧者作品，創作於 4/3/2023 留一刻與你陶泥活動。

生活百科

節數：每月各 2 節

對象：中心會員

《「資」足常樂》

日期：2023 年 10 月 12, 19 日、11 月 9, 16 日、12 月 14, 21 日 (星期四)

時間：下午 2:30 至 3:30

內容：認識及學習手機小知識

負責職員：劉俊傑 先生 (Thomas)

《家居知識你要知》

日期：2023 年 10 月 6, 13 日、11 月 3, 10 日、12 月 1, 8 日 (星期五)

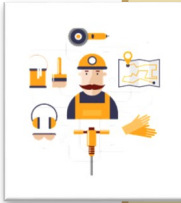
時間：下午 4:00 至 5:00

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)

名額：各 6 位 酌情名額: 1 人 (由社工轉介)

費用：免費



手機支援

日期：10-12 月 (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：有關銀行、投資、積分等私隱性問題或未能提供協助



眼睛想旅行

日期：2023 年 10 月 4、11、18、25 日 (星期三)

2023 年 11 月 1、8、15、22 日 (星期三)

2023 年 12 月 6、13、20、27 日 (星期三)

時間：中午 12:30 至 13:30 節數：每月 4 節

內容：每星期介紹不同的旅遊景點、歷史遊蹤，用眼睛觀看全世界。

對象：中心會員

地點：朗澄坊

費用：免費

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

名額：6 位
費



身心興趣小組系列

卡拉 OK

日期：2023年10月3、10、17、24日(星期二)
2023年11月7、14、21、28日(星期二)
2023年12月5、12、19日(星期二)

時間：上午11:00至12:30

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，舒心懷，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

舞動樂繽紛

日期：2023年10月3、10、17、24日(星期二)
2023年11月7、14、21、28日(星期二)
2023年12月5、12、19日(星期二)

時間：下午2:30至下午4:00 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：10人 酌情名額：1人

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

5. 上期1-9月已學習的會員，本期續報若為後備，亦會安排上課，名額3位。

負責職員：黃梅蓮姑娘 (violin)

樂在指尖

日期：2023年10月5、12、19、26日(星期四)
2023年11月2、9、16、23日(星期四)
2023年12月7、14、21、28日(星期四)

時間：中午12:00至1:00 節數：1節

內容：由專業音樂導師教授Ukulele，以彈奏歌曲作表演為目標。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：梁廣龍先生(Toby)



健身氣功八段錦

日期：2023年10月5、12、19、26日(逢星期四)
2023年11月2、9、16、23日(逢星期四)
2023年12月7、14、21、28日(逢星期四)

時間：上午10:15至11:30

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功能，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. 參加者需穿著合適之運動衣物，自備飲用水。
2. 此活動列為「興趣小組」。

優勢興趣小組系列

戲中戲

日期：2023年10月5、12、19、26日(星期四)
2023年11月9、16、23、30日(星期四)
2023年12月7、14、21、28日(星期四)

時間：下午4:00至5:30

對象：中心會員

地點：朗澄坊

內容：戲劇是一種綜合性的舞台表演藝術，它運用文學、音樂、舞蹈、美術、表演等多種形式以及舞台裝置，把生活中的矛盾衝突集中地再現於舞台之上，從而塑造人物形象，反映社會生活。

負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

快樂勾織

日期：2023年10月4、11、18、25日(星期三)
2023年11月1、8、15、22、29日(星期三)
2023年12月6、13、20、27日(星期三)

時間：上午10:30至12:30

對象：中心會員

地點：朗澄坊

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：1. 本小組以三個月為一期，不用每月報名

2. 部分活動成品將作義賣及其他義工服務之用

負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

玩樂無窮

日期：2023年10月6、13、20、27日(星期五)
2023年11月3、10、17、24日(星期五)
2023年12月1、8、15、22、29日(星期五)
時間：下午2:00至3:00 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，桌遊遊戲，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)

中國書畫班

日期：2023年10月30日(星期一)
2023年11月6、27日(星期一)
2023年12月4日(星期一)
時間：上午10:30至12:30 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)

健康樂悠悠

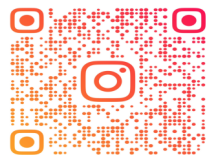
日期：2023年10月6、13、20、27日(星期五)
2023年11月3、10、17、24日(星期五)
2023年12月1、8、15、22、29日(星期五)
時間：上午11:00至12:00 節數：每月4節
對象：中心會員 名額：8位
地點：元朗或天水圍區體育館 費用：免費
內容：與會員一同到羽毛球場打羽毛球，強身健體。
負責職員：何慧儀 姑娘(Wai Yee)

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_SIDEBYSIDE

Instagram (IG)

期待你成為我地的導師

「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：2023年4月至2024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)

「享」樂學堂-躲避盤

日期：2023年10月9、16日(星期一)
2023年11月13、20日(星期一)
2023年12月11、18日(星期一)
時間：上午10:00至11:00 節數：6節
對象：中心會員 名額：8位
地點：朗澄坊 費用：免費
內容：學習躲避盤規則及技巧。
備註：此活動由會員義工導師教授
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

「享」樂學堂-健體操

日期：2023年10月16日(星期一)
2023年11月13、27日(星期一)
2023年12月11日(星期一)
時間：下午2:00至3:30 節數：4節
對象：中心會員 名額：6位
地點：朗澄坊 費用：免費
內容：由會員義工導師教授健體操。
備註：此活動由會員義工導師教授
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

「享」樂學堂-手機攝影(初班)

日期：2023年10月6、13、20、27日(星期五)
2023年11月3、10、17、24日(星期五)
時間：下午3:30分至5:00 節數：4節
對象：中心會員 名額：8位
地點：朗澄坊 費用：免費
內容：由會員義工導師教授手機攝影技巧。
備註：此活動由會員義工導師教授
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

「享」樂學堂-手機攝影(高班)

日期：2023年12月1、8、15、22、29日(星期五)
時間：下午3:30至5:00 節數：10節
對象：中心會員 名額：8位
地點：朗澄坊 費用：免費
內容：由會員義工導師教授手機攝影技巧。
備註：1. 此活動由會員義工導師教授
2. 曾參加「享」樂學堂-手機攝影(初班)優先
3. 此活動為10節上堂日期至2024年2月份
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

「享」樂學堂-扮靚靚

日期：2023年11月8、15、22、29日(星期三)
時間：下午4:00至5:30 節數：4節
對象：中心會員 名額：6位
地點：朗澄坊 費用：免費
內容：由義工導師教授基本護膚及化妝技巧。
備註：此活動由會員義工導師教授
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

藝術大使培訓(藝術展覽/攤位)



日期：2023年11月7、14及28日(星期二)
2023年12月5、19日(星期二)
時間：下午1:45至3:15
節數：6節
對象：中心會員 名額：6-8位
地點：朗澄坊 費用：免費
內容：培訓相關藝術大使的活動，協助創作不同的藝術作品，協助藝術展覽/攤位中。
負責職員：陳麗娜 姑娘(Angela)
備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名，有意參加請於10月報名便可。

設計工作室



日期：2023年10月3、10、17及24日(星期二)
2023年11月7、14、21及28日(星期二)
2023年12月4、18日(星期一)5、19日(星期二)
時間：上午11:45至下午1:15 節數：每月4節
內容：每月不同藝術主題創作，每星期同一系列不同作品。
10月「花之藝術-浮游花」/ 11月「黑紙藝術」/ 12月「韓式蠟燭體驗」
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)

首飾樂繽紛

日期：2023年10月9、16、30日(星期一)
2023年11月6、13、20、27日(星期一)
2023年12月4、11、18日(星期一)
時間：上午11:00至12:30 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。
備註：部分活動成品將作義賣及其他義工服務之用
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

朋輩支援興趣小組系列

窩心湯

日期：2023年10月4, 5, 6, 12日(星期三, 四, 五)
 2023年11月1, 2, 3, 9日(星期三, 四)
 2023年12月1, 7, 8, 14日(星期三, 四)
 時間：下午1:30至2:30 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，最終安排由同工決定

朗澄社區食堂

日期：2023年10月3, 9, 10, 16日(星期一, 二)
 2023年11月6, 7, 13, 14日(星期一, 二)
 2023年12月4, 5, 11, 12日(星期一, 二)
 時間：中午12:30至下午1:30 節數：每月4節
 內容：透過共享社區環保食材，與會員一同珍惜食物，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，最終安排由同工決定

水耕樂

希望興趣小組系列

日期：2023年12月5, 12, 19, 日(星期二) 28日(星期四)
 時間：上午10:30至上午11:30 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：梁廣龍先生(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。



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				八段錦 蔡家駒先生 (Freeman)		
上午10:45						
上午11:00			活在當下- 生命 興趣探討 呂寶琳姑娘 (Amanda)	認知訓練小組 方景俊先生 (Ben)	活齡易筋棒 呂寶琳姑娘 (Amanda)	
上午11:45						
下午12:15						
下午1:00						
下午2:00		紙藝工作坊 蔡家駒先生 (Freeman) 「肌」不可失訓練小組 呂寶琳姑娘 (Amanda) (9月)	職業治療訓練小組- 紙藝 蔡家駒先生 (Freeman)	「肌」不可失訓練小組 呂寶琳姑娘 (Amanda)		
下午2:30						
下午3:30						
下午4:00						
下午5:00						
下午5:30					Music Jam 方景俊先生(Ben)	

職業治療訓練小組 10至12月活動報名流程

活動月份	10月	11月	12月
通知日期	*25/9(二) 至 28/9(四)	*24/10(二) 至 30/10(一)	*21/11(二) 至 28/11(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)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。

「一覺好眠」小貼士

睡眠質素與你的情緒及痛症情況大有關聯！試下以下方法幫你「一覺好眠」！

- 01 在白日拉開窗簾，外出走走，多接觸陽光
- 02 在日間不要過長或不規律小睡
- 03 規律及定時地作息和起床
- 04 讓睡房成為讓你舒適放鬆地方~
- 05 晚上放開煩惱，放鬆

職業治療服務

職業治療

紙藝工作坊

日期：2023年10月4, 11, 18, 25日（逢星期三）

2023年11月1, 8, 15, 22日（逢星期三）

2023年12月6, 13, 20, 27日（逢星期三）

時間：下午2:00至4:00 節數：12節

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：7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

常施子

職業治療訓練小組 – 手工藝

日期：2023年10月3, 10, 17, 24日（逢星期二）

2023年11月7, 14, 21, 28日（逢星期二）

2023年12月5, 12, 19日（逢星期二）

時間：下午2:00至3:30 節數：12節

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

常施子

職業治療訓練小組 – Music Jam

日期：2023 年 10 月 6, 13, 20 日; (星期五)
 2023 年 11 月 3, 10, 17 日; (星期五)
 2023 年 12 月 8, 15 日 (星期五)

時間：下午 5:30 至 7:00 節數：8 節

內容：夾歌 jam 歌都可以係治療？音樂擁有蘊藏想法及表達感受的力量！由職業治療師負責組織小組，以聆聽、嘗試及分享為重點，發揮各人的弦琴佳音，在夾歌的時候更多了解內心想法，幫助抒發內心感受，探索音樂對自己的影響。

地點：朗澄坊 費用：免費
 對象：招募有練習樂器會員優先 名額：6 人

負責職員：方景俊先生 (Ben)

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. *招募青少年及有玩樂器的會員優先*

認知訓練小組

日期：2023 年 10 月 5, 12, 19, 26 日 (逢星期四)
 2023 年 11 月 2, 9, 16, 23 日 (逢星期四)
 2023 年 12 月 7, 14, 21, 28 日 (逢星期四)

時間：上午 11:30 分至 1:00 節數：12 節

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：方景俊先生 (Ben)

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



活在當下 – 生命興趣探討

日期：2023 年 10 月 4, 11, 18 日 (星期三)
 2023 年 11 月 8, 15, 22 日 (星期三)
 2023 年 12 月 6, 13, 20 日 (星期三)

時間：上午 11:00 至 12:15 節數：9 節

內容：「活在當下」生命興趣探討小組期望透過多元化的創意藝術活動，提昇參加者自信和安全感，從創作過程中認識自己，學習覺察及抒發內心感受，從而建立互信和支援網絡。

生活興趣包括

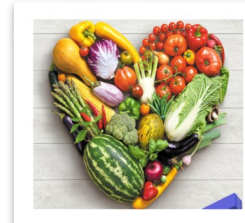
1. 認識面部護理全套 2. 花茶知多啲 3. 嘗當咖啡師的滋味？(手沖咖啡) 4. 香薰按摩 x 靜心減壓 5. 靜觀減壓靜心步行 6. 素食與健康飲食教學 7. 手工制作

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



「肌」不可失訓練小組

日期：2023 年 11 月 7, 14, 21, 28 日 (星期二)
 2023 年 12 月 12, 19 日 (星期二)

時間：下午 2:30 至 3:30 節數：6 節

內容：由職業治療助理負責運用橡筋或啞鈴做一些強化肌肉訓練以改善體能，以預防衰老及痛症。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：希望養成運動習慣的中心會員 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。



活齡易筋棒

日期：2023年10月13, 20, 27日(星期五)
2023年11月3, 10, 17日(星期五)

時間：上午 11:00 至 12:00

節數：6 節

內容：由職業治療助理負責透過教授不同運動及進行訓練，易筋棒共有十式，主要活動身體四肢及各關節，包括手腕、肩肘、膊頭、頸、腰關節，可以防禦及治療坐骨神經痛、彈弓手、網球手、50肩等疾病的效用，最適合銀齡一族。

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)

備註： 1. 若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先
2. 安眠醫生參加者優先
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

健康講座(眼睛護理)

日期：2023年12月5日(星期二)

時間：下午 3:45 至 5:00

內容：邀請奧比斯香港，進行矇眼畫畫體驗，講解常見眼疾及護眼貼士

地點：朗澄坊活動室

名額：20人

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：鄭家明先生(Kaming)



健康講座

日期：2023年11月6日(星期一)

時間：下午 4:00 至 5:00

內容：講解有關傳染病「猴痘」的資訊

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)



青少年精神健康服務

七日不見如隔一周

日期：2023年10月13、20日、11月10、17日、12月8、15日
時間：下午4:30至5:30
內容：透過不同遊戲和活動，例如扔飛鏢、switch、運動等，希望參加者在忙碌的生活中，放鬆自己，同時發掘新的興趣及技能。
節數：每月兩節
名額：8位
地點：朗澄坊 / 戶外
負責職員：劉俊傑 (Thomas)

對象：青少年會員
費用：免費



Teen X Dinner

日期：2023年11月3日
時間：下午6:30分至8:30
內容：聚集一眾青少年會員，透過一起玩桌上遊戲，switch，飛鏢和享用晚餐來互相認識，建立青少年會員之間的朋輩友誼。
節數：一節
對象：15-29歲青少年會員
名額：8位
費用：免費
地點：朗澄坊
負責職員：劉俊傑 (Thomas)

動物遊記



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

互助小組系列

聽聲小組(每月定期進行)

日期：2023年10月30日,11月13,27日,12月11日(星期一)
時間：下午3時至4時30分
地點：朗澄坊活動室
內容：學習應對幻聽的方法，並在組員間建立互助支持力量
對象：朗澄坊會員
費用：全免
名額：12人
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)

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。

分區網絡及負責職員

B 區 負責職員	南屏、北朗、新田 朱敏賢、文立波、劉敬東	豐年、水邊、十八鄉南 劉碧霞、蔡展輝、梁廣龍	A 區 負責職員
D 區 負責職員	屏山南北、天晴邨、 廈村、洪福邨、屏欣苑 黃秀蓮 黃梅蓮、呂寶琳	元朗中心、鳳翔、 十八鄉北 梁栩齊、黃智盈 何慧儀、蔡家駒	C 區 負責職員

分區活動-A 區

A 區:冬至平安

日期：2023 年 12 月 19 日(星期二)
 時間：下午 4:00 至 5:00 節數：1 節
 內容：與 A 區會員一同於中心用餐，慶祝冬至、平安夜、聖誕等節日。
 集合：本中心 費用：免費
 對象：A 區會員
 名額：20 人
 負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)，蔡展輝先生(Franklin)，梁廣龍先生(Toby)

A 區:哈佬又到

日期：2023 年 10 月 19 日(星期四)
 時間：下午 2:30 至 4:00 節數：1 節
 內容：與 A 區會員一同外出用餐，藉萬聖節氣氛一同喜慶及拍造型照留念。
 集合：元朗 費用：免費
 對象：A 區會員
 名額：18 人
 負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)，蔡展輝先生(Franklin)，梁廣龍先生(Toby)

分區活動-B 區

B 區：守望關懷 2023

日期：2023 年 11 月 2 日
 時間：下午 1:00-4:00
 內容：招募熱心的 B 區會員上門探訪 B 區會員，提供機會讓會員互相認識、建立互助支援網絡、互相關顧身心健康。在探訪後結伴前往茶聚，讓會員分享關懷及探訪經驗。
 地點：待定
 費用：免費
 名額：3-6 人(義工探訪者)
 對像：居住於南屏、北朗、新田的分區會員
 負責職員：朱敏賢姑娘(Mandy)、文立波先生(Sam)、劉敬東先生(Tung)
 備註：B 區分區會員(非個案會員)可優先報活動，如有名額餘下，已報名的 B 區個案會員亦可列作後備；受訪者將由職員安排。

B 區：聖誕歡樂聚

日期：2023 年 12 月 19 日
 時間：下午 1:30-5:30
 內容：適逢聖誕節，開心聚集 B 區會員一同遊社區慶節，並以「貓貓」作主題。貓貓一直是人們的良伴，為人們帶來喜悅和精神安慰。是此活動將到訪有貓貓特色主題的場所，歡聚慶節，彼此建立正面關係，增添喜悅和諧的感覺。
 地點：待定 費用：免費
 名額：8-10 人 對象：居住於南屏、北朗、新田的分區會員
 負責職員：文立波先生(SAM)、朱敏賢姑娘(MANDY)、劉敬東先生(TUNG)
 備註(一)：B 區分區會員(非個案會員)可優先報活動，如有名額餘下，已報名的 B 區個案會員可列作後備。
 備註(二)：如對貓貓有特別敏感，或曾感覺過身心不適，請自行決定是否參加，謝謝。

C 區：濕地一日遊

分區活動-C 區

日期：2023 年 10 月(待定)
 時間：下午 2:00-5:00 節數：1 節
 對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員
 名額：18 位 費用：免費
 地點：濕地公園
 內容：與會員一同外出遊歷，互相支持關心。
 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：玩轉聖誕

日期：2023 年 12 月 18 日(星期一)

時間：下午 2:00-4:00

對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員

名額：12 位

費用：免費

地點：朗澄坊

內容：與 C 區會員慶祝聖誕節，一同製作薑餅人。

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)

節數：1 節

D 區：社區活動暨午餐

日期：2023 年 11 月 15 日(星期三)

時間：上午 11:30 至 5:00

內容：參與樂齡”長者社區遊樂園活動”，舒緩身心壓力，透過聚餐互相分享，提供酒樓午餐，讓會員互相了解近況、互相幫助及關心，以增強會員間的支援網絡。

地點：天一商場名門謙客酒樓及元朗大會堂

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)，黃梅蓮姑娘(Violin)，黃秀蓮(Sharon)

分區活動-D 區

D 區：聖誕鬆一鬆·飯聚

日期：2023 年 12 月 8 日(星期五)

時間：上午 10:30 至 4:00

內容：一同遊歷大自然風景，效外遊玩、舒緩身心壓力，透過茶聚互相分享，提供酒樓下午茶，會員互相了解近況、互相幫及關心，以增強會員間的支援網絡。

地點：待定 費用：免費

名額：18 人

對象：居住於屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨分區會員

負責職員：黃秀蓮姑娘(Sharon)、呂寶琳姑娘(Amanda)

朗澄坊團隊

社會工作服務



吳祖宜姑娘 (臨床督導主任)
(Clinical Supervisor)



梁栩齊先生 (社工)
Ken Leung (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)



朱敏賢姑娘 (社工)
Mandy Chu (Social Worker)



鄭家明先生 (護士)
Kevin Cheng (EN Psy.)



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)



郭穎然姑娘 (社工)
Wing Kwok (Social Worker)



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



待聘 (社工)
(Social Worker)



待聘 (社工)
(Social Worker)

行政支援服務



劉永盈姑娘 (營運助理)
Joan Lau (Operation Assistant)



劉俊傑 (精神健康服務助理)
Thomas Lau (Mental Health service Assistant)



溫仕芳姑娘 (事務員)
Wan Sze Fong (Workman)



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



林穎琦 (社工兼活動統籌主任)
Vinky Lam (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



待聘 (一級職業治療師)
(Occupational Therapist I)



方景俊先生 (職業治療助理)
Ben Fong (OT Assistant)



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



李思若姑娘 (朋輩支援員)
Grace Li (Peer Supporter)

星期一	星期二	星期三
10月		
2 國慶翌日	3 P6 樂活·心靈農夫計劃 - 第二期活動 上午 10:00 至 11:30 P22 卡拉OK 上午 11:00 至 12:30 P22 舞動樂繽紛 下午 2:30 至 4:00 P27 設計工作室 上午 11:45 至 下午 1:15 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30 P31 職業治療訓練小組 - 手工藝 下午 2:00 至 3:30	4 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00 P33 活在當下 - 生命興趣探討 上午 11:00 至 12:15
9 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P25 「享」樂學堂-躲避盤 上午 10:00 至 11:00 P27 首飾樂繽紛 上午 11:00 至 12:30 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30	10 P6 樂活·心靈農夫計劃 - 第二期活動 上午 10:00 至 11:30 P22 粵曲卡拉OK 初班 上午 11:00 至 12:30 P22 舞動樂繽紛 下午 2:30 至 4:00 P27 設計工作室 上午 11:45 至 下午 1:15 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30 P31 職業治療訓練小組 - 手工藝 下午 2:00 至 3:30	11 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00 P33 活在當下 - 生命興趣探討 上午 11:00 至 12:15
16 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P25 「享」樂學堂-躲避盤 上午 10:00 至 11:00 P25 「享」樂學堂-健體操 下午 2:30 至 3:30 P27 首飾樂繽紛 上午 11:00 至 12:30 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30	17 P6 樂活·心靈農夫計劃 - 第二期活動 上午 10:00 至 11:30 P22 卡拉OK 上午 11:00 至 12:30 P22 舞動樂繽紛 下午 2:30 至 4:00 P27 設計工作室 上午 11:45 至 下午 1:15 P31 職業治療訓練小組 - 手工藝 下午 2:00 至 3:30	18 P12 朋輩啟能系統簡介會 下午 4:00 至 5:00 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00 P33 活在當下 - 生命興趣探討 上午 11:00 至 12:15
23 重陽節	24 P6 樂活·心靈農夫計劃 - 第二期活動 上午 10:00 至 11:30 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P22 卡拉OK 上午 11:00 至 12:30 P22 舞動樂繽紛 下午 2:30 至 4:00 P27 設計工作室 上午 11:45 至 下午 1:15 P31 職業治療訓練小組 - 手工藝 下午 2:00 至 3:30	25 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00
30 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P24 中國書畫班 上午 10:30 分至 12:30 P27 首飾樂繽紛 上午 11:00 至 12:30 P37 聽聲小組 下午 3:00 至 4:30	31	

星期四	星期五	星期六	星期日
			1 國慶日
5 P22 樂在指尖 中午 12:00 至 1:00 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00	6 P16 情緒乜東東 下午 2:00 至 3:00 P21 家居知識你要知 下午 4:00 至 5:00 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(初班) 下午 3:30 至 5:00 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P32 職業治療訓練小組 - Music Jam 下午 5:30 至 7:00	7 P18 「元」美·Care + 嘉許禮 上午 11:30 分至 4:00	8
12 P21 「資」足常樂 下午 2:30 至 3:30 P22 樂在指尖 中午 12:00 至 1:00 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00	13 P16 情緒乜東東 下午 2:00 至 3:00 P21 家居知識你要知 下午 4:00 至 5:00 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(初班) 下午 3:30 至 5:00 P32 職業治療訓練小組 - Music Jam 下午 5:30 至 7:00 P34 活齡易筋棒 上午 11:00 至 12:00 P36 七日不見如隔一周 下午 4:30 至 5:30	14 P11 動物 Cafe 之寵物 減壓坊 下午 2:30 至 4:00	15
19 P15 同失眠 Say Goodbye 下午 2:30 至 4:00 P21 「資」足常樂 下午 2:30 至 3:30 P22 樂在指尖 中午 12:00 至 1:00 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00 P38 A區:哈佬又到 下午 2:30 至 4:00	20 P16 情緒乜東東 下午 2:00 至 3:00 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(初班) 下午 3:30 至 5:00 P32 職業治療訓練小組 - Music Jam 下午 5:30 至 7:00 P34 活齡易筋棒 上午 11:00 至 12:00 P36 七日不見如隔一周 下午 4:30 至 5:30 P36 七日不見如隔一周 下午 4:30 至 5:30	21 P13 青少年義工培訓 工作坊 上午 11:00 至 12:30 P14 全澄義愛剪髮縫 紉服務日 下午 2:00 至 4:00	22
26 P15 同失眠 Say Goodbye 下午 2:30 至 4:00 P22 樂在指尖 中午 12:00 至 1:00 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00	27 P16 情緒乜東東 下午 2:00 至 3:00 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(初班) 下午 3:30 至 5:00 P34 活齡易筋棒 上午 11:00 至 12:00	28	29


星期一	星期二	星期三
11月		1 P15 接納與承諾治療小組 下午 2:00 至 4:00 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00
6 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P24 中國書畫班 上午 10:30 分至 12:30 P27 首飾樂繽紛 上午 11:00 至 12:30 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30 P35 健康講座 下午 4:00 至 5:00	7 P6 樂活·心靈農夫計劃 - 第二期活 動 上午 10:00 至 11:30 P22 卡拉OK 上午 11:00 至 12:30 P22 舞動樂繽紛 下午 2:30 至 4:00 P27 藝術大使培訓 下午 1:45 至 3:15 P27 設計工作室 上午 11:45 至下午 1:15 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30 P31 職業治療訓練小組- 手工藝 下午 2:00 至 3:30 P33 「肌」不可失訓練小組 下午 2:30 至 3:30	8 P15 接納與承諾治療小組 下午 2:00 至 4:00 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P26 「享」樂學堂-扮靚靚 下午 4:00 至 5:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00 P33 活在當下 - 生命興趣探討 上午 11:00 至 12:15
13 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P25 「享」樂學堂-躲避盤 上午 10:00 至 11:00 P25 「享」樂學堂-健體操 下午 2:00 至 3:30 P27 首飾樂繽紛 上午 11:00 至 12:30 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30 P37 聽聲小組 下午 3:00 至 4:30	14 P6 樂活·心靈農夫計劃 - 第二期活 動 上午 10:00 至 11:30 P22 卡拉OK 上午 11:00 至 12:30 P22 舞動樂繽紛 下午 2:30 至 4:00 P27 藝術大使培訓 下午 1:45 至 3:15 P27 設計工作室 上午 11:45 至下午 1:15 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30 P31 職業治療訓練小組- 手工藝 下午 2:00 至 3:30 P33 「肌」不可失訓練小組 下午 2:30 至 3:30	15 P9 樂齡故事展 2023 - 長者社區遊樂園 下午 2:30 - 4:00 P15 接納與承諾治療小組 下午 2:00 至 4:00 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P26 「享」樂學堂-扮靚靚 下午 4:00 至 5:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00 P33 活在當下 - 生命興趣探討 上午 11:00 至 12:15 P40 D區: 社區活動暨午餐 上午 11:30 至 5:00
20 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P25 「享」樂學堂-躲避盤 上午 10:00 至 11:00 P27 首飾樂繽紛 上午 11:00 至 12:30	21 P6 樂活·心靈農夫計劃 - 第二期活 動 上午 10:00 至 11:30 P22 卡拉OK 上午 11:00 至 12:30 P22 舞動樂繽紛 下午 2:30 至 4:00 P27 設計工作室 上午 11:45 至下午 1:15 P31 職業治療訓練小組- 手工藝 下午 2:00 至 3:30 P33 「肌」不可失訓練小組 下午 2:30 至 3:30	22 P15 接納與承諾治療小組 下午 2:00 至 4:00 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P26 「享」樂學堂-扮靚靚 下午 4:00 至 5:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00 P33 活在當下 - 生命興趣探討 上午 11:00 至 12:15
27 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P24 中國書畫班 上午 10:30 分至 12:30 P25 「享」樂學堂-健體操 下午 2:00 至 3:30 P27 首飾樂繽紛 上午 11:00 至 12:30 P37 聽聲小組 下午 3:00 至 4:30	28 P6 樂活·心靈農夫計劃 - 第二期活 動 上午 10:00 至 11:30 P22 卡拉OK 上午 11:00 至 12:30 P22 舞動樂繽紛 下午 2:30 至 4:00 P27 藝術大使培訓 下午 1:45 至 3:15 P27 設計工作室 上午 11:45 至下午 1:15 P31 職業治療訓練小組- 手工藝 下午 2:00 至 3:30 P33 「肌」不可失訓練小組 下午 2:30 至 3:30	29 P15 接納與承諾治療小組 下午 2:00 至 4:00 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P26 「享」樂學堂-扮靚靚 下午 4:00 至 5:30

星期四	星期五	星期六	星期日
<p>2 P5 中心火警演習及防火講座 上午 11:30 分至 12:30 P22 樂在指尖 中午 12:00 至 1:00 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00 P39 B 區: 守望關懷 2023 下午 1:00-4:00</p>	<p>3 P16 情緒也東東 下午 2:00 至 3:00 P21 家居知識你要知 下午 4:00 至 5:00 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(初班) 下午 3:30 至 5:00 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P32 職業治療訓練小組 - Music Jam 下午 5:30 至 7:00 P34 活齡易筋棒 上午 11:00 至 12:00 P36 Teen X Dinner 下午 6:30 分至 8:30</p>	<p>4 P17 「砌出「你」想家居」下午 2:30 至 4:00</p>	<p>5</p>
<p>9 P15 健樂人生 下午 2:00 至 4:00 P21 「貧」足常樂 下午 2:30 至 3:30 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00</p>	<p>10 P10 表達藝術 - 樂齡流體畫體驗 1 時間: 上午 11:00-12:30 P16 情緒也東東 下午 2:00 至 3:00 P21 家居知識你要知 下午 4:00 至 5:00 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(初班) 下午 3:30 至 5:00 P32 職業治療訓練小組 - Music Jam 下午 5:30 至 7:00 P34 活齡易筋棒 上午 11:00 至 12:00 P36 七日不見如隔一周 下午 4:30 至 5:30</p>	<p>11 P17 溝通技巧 - 「談談晴·說說笑」下午 2:30 至 4:00</p>	<p>12</p>
<p>16 P15 健樂人生 下午 2:00 至 4:00 P21 「貧」足常樂 下午 2:30 至 3:30 P22 樂在指尖 中午 12:00 至 1:00 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00</p>	<p>17 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(初班) 下午 3:30 至 5:00 P32 職業治療訓練小組 - Music Jam 下午 5:30 至 7:00 P34 活齡易筋棒 上午 11:00 至 12:00 P36 七日不見如隔一周 下午 4:30 至 5:30</p>	<p>18 P5 澄遊社區 P17 認識不同復元人士的需要, 包括青年復元人「以心傳心」下午 2:30 至 4:00</p>	<p>19</p>
<p>23 P15 健樂人生 下午 2:00 至 4:00 P15 同失眠 Say Goodbye 下午 2:30 至 4:00 P22 樂在指尖 中午 12:00 至 1:00 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00</p>	<p>24 P16 情緒也東東 下午 2:00 至 3:00 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(初班) 下午 3:30 至 5:00</p>	<p>25 P17 「我做得到」 下午 2:30 至 4:00 P19 陶泥創作體驗 下午 2:30 至 4:00</p>	<p>26</p>
<p>30 P15 健樂人生 下午 2:00 至 4:00 P15 同失眠 Say Goodbye 下午 2:30 至 4:00 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30</p>			

星期一	星期二	星期三
<p>12月</p>		
<p>4 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P24 中國書畫班 上午 10:30 分至 12:30 P27 設計工作室 上午 11:45 至下午 1:15 P27 首飾樂繽紛 上午 11:00 至 12:30 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30</p>	<p>5 P22 卡拉OK 上午 11:00 至 12:30 P22 舞動樂繽紛 下午 2:30 至 4:00 P27 藝術大使培訓 下午 1:45 至 3:15 P27 設計工作室 上午 11:45 至下午 1:15 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30 P28 水耕樂 上午 10:30 分至 11:30 P31 職業治療訓練小組 - 手工藝 下午 2:00 至 3:30 P35 健康講座(眼睛護理) 下午 3:45 至 5:00</p>	<p>6 P14 銀杏館義工服務 下午 3:00 至 5:00 P15 接納與承諾治療小組 下午 2:00 至 4:00 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00 P33 活在當下 - 生命興趣探討 上午 11:00 至 12:15</p>
<p>11 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P25 「享」樂學堂-躲避盤 上午 10:00 至 11:00 P25 「享」樂學堂-健體操 下午 2:00 至 3:30 P27 首飾樂繽紛 上午 11:00 至 12:30 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30 P37 聽聲小組 下午 3:00 至 4:30</p>	<p>12 P22 卡拉OK 上午 11:00 至 12:30 P22 舞動樂繽紛 下午 2:30 至 4:00 P28 朗澄社區食堂 中午 12:30 至 1:30 P28 水耕樂 上午 10:30 分至 11:30 P31 職業治療訓練小組 - 手工藝 下午 2:00 至 3:30 P33 「肌」不可失訓練小組 下午 2:30 至 3:30 P19 家屬/照顧者身心放鬆 x 藝術營 上午 9:30 至下午 4:00</p>	<p>13 P15 接納與承諾治療小組 下午 2:00 至 4:00 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00 P33 活在當下 - 生命興趣探討 上午 11:00 至 12:15</p>
<p>18 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P25 「享」樂學堂-躲避盤 上午 10:00 至 11:00 P27 設計工作室 上午 11:45 至下午 1:15 P27 首飾樂繽紛 上午 11:00 至 12:30 P40 C 區: 玩轉聖誕 下午 2:00 至 4:00</p>	<p>19 P22 卡拉OK 上午 11:00 至 12:30 P22 舞動樂繽紛 下午 2:30 至 4:00 P27 藝術大使培訓 下午 1:45 至 3:15 P27 設計工作室 上午 11:45 至下午 1:15 P28 水耕樂 上午 10:30 分至 11:30 P31 職業治療訓練小組 - 手工藝 下午 2:00 至 3:30 P33 「肌」不可失訓練小組 下午 2:30 至 3:30 P39 B 區: 聖誕歡樂聚 下午 1:30-5:30 P38 A 區: 冬至平安 下午 4:00 至 5:00</p>	<p>20 P15 接納與承諾治療小組 下午 2:00 至 4:00 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00 P33 活在當下 - 生命興趣探討 上午 11:00 至 12:15</p>
<p>25 聖誕節</p>	<p>26 聖誕節</p>	<p>27 P21 眼睛想旅行 中午 12:30 至 1:30 P23 快樂勾織 上午 10:30 分至 12:30 P31 紙藝工作坊 下午 2:00 至 4:00</p>

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	視乎情況而定	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。

2023 年 4 月至 2024 年 3 月年度 朗澄坊服務統計：截至 2023 年 6 月 30 日

1. 會員數目	856	5. 職業治療節數	493
2. 新會員數目	83	6. 治療性小組數目 兒童家屬治療性小組數目	1 0
3. 新/重開個案數目	89	7. 興趣小組節數	170
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	21 1	8a. 連繫性及社交康樂活動數目 b. 中學入校服務	41 7
4. 外展及中心面談次數	421 339	9a. 連繫性及社交康樂活動參加人數 b. 中學入校服務人數	959 426
(包括接觸家屬/照顧者次數)	77	10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數	6
(包括外展探訪次數)	159	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	5 0

星期四	星期五	星期六	星期日
	1 P10 表達藝術 - 樂齡流體畫體驗 2 時間: 上午 11:00-12:30 P21 家居知識你要知 下午 4:00 至 5:00 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(高班) 下午 4:00 至 5:30 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P13 義工快閃重聚日 下午 3:00 至 4:30	2 P14 義剪訓練班 中午 12:00 至 2:00	3
7 P22 樂在指尖 中午 12:00 至 1:00 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00	8 P5 一齊「誕」喇喂 晚上 6:00 至 10:30 P21 家居知識你要知 下午 4:00 至 5:00 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(高班) 下午 4:00 至 5:30 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P32 職業治療訓練小組 - Music Jam 下午 5:30 至 7:00 P36 七日不見如隔一周 下午 4:30 至 5:30 P40 D 區: 聖誕鬆一鬆·飯聚 上午 10:30 至 4:00	9 P14 義剪訓練班 中午 12:00 至 2:00 P14 全澄義愛剪髮縫紉服務日 下午 2:00 至 4:00 P19 陶泥表達體驗 下午 2:00 至 4:00	10
14 P21 「資」足常樂 下午 2:30 至 3:30 P22 樂在指尖 中午 12:00 至 1:00 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30 P28 窩心湯 下午 1:30 至 2:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00	15 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(高班) 下午 4:00 至 5:30 P32 職業治療訓練小組 - Music Jam 下午 5:30 至 7:00 P36 七日不見如隔一周 下午 4:30 至 5:30	16 P5 10-12 月熱鬧愈興 奮生日會 上午 11:00 至 12:30	17
21 P21 「資」足常樂 下午 2:30 至 3:30 P22 樂在指尖 中午 12:00 至 1:00 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00	22 P12 朋輩互助小組 下午 2:00 至 3:00 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(高班) 下午 4:00 至 5:30	23 P14 義剪訓練班 中午 12:00 至 2:00	24
28 P22 樂在指尖 中午 12:00 至 1:00 P23 健身氣功八段錦 上午 10:15 至 11:30 P23 戲中戲 下午 4:00 至 5:30 P28 水耕樂 上午 10:30 分至 11:30 P32 認知訓練小組 上午 11:30 分至 1:00	29 P24 玩樂無窮 下午 2:00 至 3:00 P24 健康樂悠悠 上午 11:00 至 12:00 P26 「享」樂學堂-手機攝影(高班) 下午 4:00 至 5:30	30 P14 義剪訓練班 中午 12:00 至 2:00	31

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。

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。

職員離別感言

與大家在中心相處了一段時間，好感恩認識你們。
多謝大家願意跟我分享你們的復元故事，多謝大家一直互相陪伴，一齊起伏中成長。
我將要轉換工作崗位到其他地方服務。
願大家活得平安自在。Ciao ~ 再見，就會再見。



譚亦斯 姑娘 (一級職業治療師)
Clarice Tam (OT I)

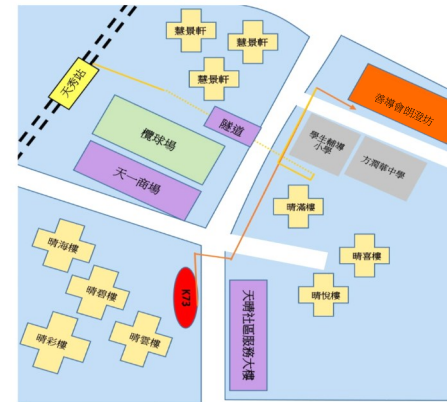
新同工入職

大家好，我是新加入的社工林姑娘 Vinky，很高興成為朗澄坊的一分子！平日我喜歡看書、聽歌、做手作，亦很喜歡去旅行，探索不同地方的風景和文化。期待未來有機會與大家見面交流，一起分享彼此的



通訊地址

S T A M P



途經巴士：

K73

途經小巴：

618

經天秀站輕鐵：

705、706

朗澄坊服務開放時間：

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

星期日及公眾假期休息