



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2024年10-12月份 服務通訊

善導會
SideBySide
朗澄坊



PLACIDITY
PLACE



設計工作室會員作品-蠟燭

MERRY
CHRISTMAS

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

24 小時緊急求助熱線

- 01 朗澄資訊站
- 02 遇到服務、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
- 39-40 朗澄坊職員架構圖
- 41-46 10 至 12 月活動行事曆
- 47 惡劣天氣安排、服務統計
- 48 服務質素標準(SQS) 簡介、新職員介紹

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
 照顧者支援專線：182183
 情緒通精神健康支援熱線：18111

中心會議日期

4/11/2024 及 16/12/2024 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。

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。
- ◆ 會員於中心用午餐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	23/9(一)及 24/9(二)	26/9(四)	27/9(五)及 28/9(六)	30/9(一)中心開放時段
11 月	14/10(一)及 15/10(二)	17/10(四)	18/10(五)及 19/10(六)	21/10(一)中心開放時段
12 月	11/11(一)及 12/11(二)	14/11(四)	15/11(五)及 16/11(六)	18/11(一)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	*27/9(五) 至 3/10(四)	*18/10(五) 至 23/10(三)	*15/11(五) 至 20/10(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. 25-28)的會員請參考以上活動報名流

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

10-12月來愈精神之生日會快樂

日期：10月14日(星期一)
內容：為10-12月份生日的會員送上祝福及一同慶祝。
時間：上午11:00至下午1:00
費用：免費
對象：中心會員
負責職員：劉俊傑(Thomas)、彭詠心(Rosa)
備註：10-12月份生日會員優先

人人「誕」起

日期：12月20日(星期五)
內容：讓會員於熱鬧氣氛的節日裡建立共同支援網絡。
時間：6:30-9:30
對象：中心會員
地點：元朗/尖沙咀
負責職員：蕭子濠(Billy)、劉敬東(TUNG)

由「你」自「煮」(自務計劃)

日期：11月-12月
內容：由服務使用者自主計劃及組織煮食教學聚會小組
時間：晚上7:00至9:00 / 上午10:00至12:00
節數：每月4節
費用：免費
對象：中心會員
負責職員：蕭子濠(Billy)
備註：1. 每月均需報名
2. 從未參加過之服務使用者為優先考慮，如未有將以抽籤為準
3. 每月4節均為同一組
4. 可增加一名後補成員，如其中一位成員缺席可補上
5. 最終安排由負責同工決定

特別活動推介

喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2024-2025 年

活動名稱：喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2024-2025 年度
日期：2024年11月1日至30日
內容：資助會員自行組織聯誼性活動建立支援網絡。
時間：會員自行安排時間 地點：香港以內合法場所
對象：朗澄坊會員 名額：60位 費用：免費
負責職員：劉碧霞(Betty)及當值職員
報名方式：請先在活動報名日登記，以確認會員資格及參加計劃的意願；如有剩餘名額，則可接受延遲登記

申請津貼程序：
聚會前，申請人必須至少三個工作天以電話形式或親身到朗澄坊申請，提供所有出席會員全名及聚會詳情等資料記於「小組活動報名表」上，並安排領取「小組活動出席表」及「小組/活動意見調查表」，以便於活動時使用。
每次活動至少有兩位會員參與，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。

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

申請人在收到職員通知批核結果後，方可進行有關活動。

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

有關本計劃之安排及審批津貼，朗澄坊保留最終之決定。

精神健康服務活動 基礎朋輩訓練課程

合作單位：朗澄坊、職業治療服務、朋輩支援服務、朗日居、陳震夏怡翠軒

宣傳及招募時間表

此為免費課程

項目	日期
網上登記成為本會義工，參與網上基礎義工訓練，並通過網上考試（70%合格）	即日起至 2024年9月17日
向職員表示意願，後經社工評估推薦並填寫轉介表，以參加課程	2024年7月22日至 2024年8月23日
進行面試，並填寫前測問卷	2024年9月2日至 2024年9月16日
通知面試結果及課程的開班資料	2024年9月19日 或之前

對象：朗澄坊會員
及中途宿舍舍友

名額：20人

若希望將自身經歷轉化為正面資產以服務有需要的人士，及有志成為朋輩支援員，將獲優先考慮



如欲報名或查詢，請致電到3163 2873聯絡劉碧霞姑娘(Betty)、方景俊先生(Ben)、李思若姑娘(Grace)，或聯絡宿舍社工

基礎朋輩訓練課程 時間表

項目	日期及時間	地點
第一節 - 單元一： 朋輩服務發展 及朋輩支援服務 及工作介紹	2024年10月4日 11:15-12:45, 14:15-15:45	朗澄坊
第一節 - 單元二： 朋輩服務模式基本認識	2024年10月18日 11:15-12:45, 14:15-15:45	朗澄坊
第二節 - 單元三： 情緒和壓力管理	2024年11月1日 11:15-12:45, 14:15-15:45	朗澄坊
第二節 - 單元四： 溝通及助人技巧初探	2024年11月15日 11:15-12:45, 14:15-15:45	朗澄坊
第三節 - 單元五： 自我認識	2024年11月29日 11:15-12:45, 14:15-15:45	朗澄坊
第三節 - 單元六： 撰寫生命/復元故事	2024年12月6日 11:15-12:45, 14:15-15:45	朗澄坊
第四節： 體驗活動(舉行實習服務日)	待定(2025年1月)	待定
第五節： 體驗活動及總結(舉行實習服務日)	待定(2025年2月)	待定

日期：11月份(待定)

時間：待定

對象：中心會員

地點：元朗

內容：前往戲院電影欣賞，讓興趣相投的會員增進互動。

負責職員：陳麗娜(Angela)、蕭子濠(Billy)

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。

節數：1節

名額：10位

費用：免費

參與中心會議

日期：12月16日(星期一)

內容：為使會員能更深入參與中心運作，誠邀各會員參與中心會議發表意見。

時間：下午2:15至下午3:15

費用：免費

地點：本中心

對象：中心會員

名額：6人

負責職員：劉俊傑(Thomas)

節數：1節

「資」足常樂

日期：10月17, 24日、11月7, 14日、12月12, 19日(逢星期四)

內容：認識及學習手機小知識

時間：下午2:30至3:30

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：劉俊傑(Thomas)及梁廣龍(Toby)

備註：本小組以三個月為一期

節數：6節

名額：6人

地點：本中心

偶到服務

Switch一下心情

日期：10-12月逢星期二、四、六

內容：與大家一同遊玩Switch，放鬆一下心情。

時間：下午4:00至5:00

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：劉俊傑(Thomas)、當值活動職員

備註：請至少一天前致電向負責職員預約時間。

名額：同時最多4人

地點：本中心飯廳

手機支援

日期：10-12月星期一至五(中心開放時間)

內容：每次15分鐘幫助有需要會員的手機常見問題

時間：請提早一天致電向負責職員預約時間

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：梁廣龍(Toby)、劉俊傑(Thomas)

備註：優先協助「資足常樂」小組參加者

名額：不限(同時最多1人)

地點：本中心

動物 Cafe 之寵物減壓

日期：10月5日，11月2日，12月7日(星期六)
內容：了解寵物與主人的故事、趣聞，互相治療。
時間：下午2時30分至4時 節數：1節
費用：免費 名額：20人
對象：中心會員、家屬及社區人士 地點：本中心
負責職員：張峰(Nick)、朱敏賢(Mandy)、黃秀蓮(Sharon)、梁廣龍(Toby)
備註：匯進教育顧問公司及其他動物義工合作

貓貓義工

日期：2024年10-12月
內容：照顧貓隻、管理貓房、接待訪客等。
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)
費用：免費 名額：12人
對象：中心會員(貓貓義工需經由社工評估轉介) 地點：本中心
負責職員：張峰(Nick)、朱敏賢(Mandy)、黃秀蓮(Sharon)、梁廣龍(Toby)
備註：貓貓義工當值可計算義工時數

動物園地

日期：2024年10-12月(中心開放時間內)
內容：進入貓貓園地與朗朗、澄澄互動交流
費用：免費 名額：不限(同時最多4人)
對象：中心會員 地點：本中心(貓貓園地)
負責職員：梁廣龍(Toby)
備註：進入貓貓園地需於接待處簽到記錄

接納與承諾治療小組

日期：10月8、15、22、29日、11月5、12、19、26日(星期二)(共八節)
時間：下午3:00至下午5:00
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？小組以接納與承諾治療(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：1) 負責工作人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。

2) 此小組屬連續性活動，無須每次報名。

負責人：陳嘉蔚(臨床心理學家)、盧思睿(臨床心理學家助理)

健樂人生

日期：11月7、14、21、28日(星期四)
時間：下午2時至4時
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(Betty)
備註：報名者須要參與小組前評估(10月31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。

治療小組

心「靜」又電站

日期：10月3日, 7日, 10日, 14日及
10月17日, 21日, 24日, 28日(逢星期一、四)
內容：透過學習及體驗靜觀，讓參加者改善情緒健康，並提升自我關懷的能力
時間：下午 2:30 至 下午 4:00
節數：4 節
地點：朗澄坊活動室
名額：8 人
費用：免費
對象：朗澄坊會員
負責職員：黃秀蓮(Sharon)
備註：報名後須由負責職員作組前評估，以確認報名者的需要符合小組目的，再錄取較合適的報名者
此小組屬於連續性活動，不用每次報名

單車人生

日期：10月4、19及11月8、29日(星期五及六)
時間：星期五晚上 7:30 至下午 9:00; 星期六下午 2 點至 5 點
內容：現實生活中道路不總是平坦的，經歷過曲折離奇的人生，或者你會感覺「難離難捨想抱緊些，茫茫人生好像荒野」。面對停滯難行的未來，讓我們一班同路人共同探索跨越障礙的智慧，騎著單車踏出荒蕪，遇見那些既陌生又熟悉的景緻。
對象：朗澄坊會員
地點：朗澄坊活動室及元朗區單車徑
名額：8 位 費用：免費
負責職員：蔡展輝 (Franklin)
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。

賽馬會樂齡同行計劃

樂齡同行精神健康月

日期：2024年11月14日
時間：中午 12:30 至 下午 3:30
內容：透過社區教育活動向區內長者及社區人士宣傳及推廣關注長者精神健康。
費用：免費
名額 30 名
對象：區內長者及社區人士
地點：天水圍何超瓊活動中心
職員：陳凱翹、雷曉雯
備註：報名及查詢 31470181 / 61725262 whatsapp 雷姑娘

樂齡之友之優勢展現(10-12月)

日期：2024年10-12月(日期待定)
內容：由樂齡之友作為導師分享專長，展現所學，發揮優勢為本的概念，讓參加者明白自己也可以發揮優勢，有助復元。
時間：時間待定
地點：本中心
節數：4 節
費用：免費
名額：8 名
對象：樂齡計劃個案優先及中心會員
負責職員：雷曉雯
備註：報名及查詢 31470181 / 61725262 whatsapp 雷姑娘

賽馬會樂齡同行計劃

笑臨足球盃 3.0

日期：基礎訓練課：2024年10月23、30日，11月6日(共3節)

比賽交流日：2024年11-12月

時間：基礎訓練課：上午11:00-中午12:30

比賽交流日：上午10:30-下午1:00

內容：訓練 - 熱身、技術訓練、分組練習賽、拉筋及放鬆

比賽 - 與傑志球員進行友誼賽

對象：樂齡計劃個案及樂齡之友

名額：15名

地點：天業路公園十一人足球場

負責職員：雷曉雯、陳凱翹

備註：報名及查詢 31470181 / 61725262 whatsapp 雷姑娘

復元之力. 活力保齡球

日期：2024年10-12月(日期待定)

內容：運用優勢為本，促進復元，由樂齡之友統籌及帶領，並教授保齡球運動，並與抑鬱長者一起參與，透過運動協助，促進復元目標。

時間：下午2:00至下午4:00

地點：屯門美樂保齡球場

節數：2

費用：免費

名額：12名

對象：樂齡計劃個案及樂齡之友

職員：雷曉雯

備註：報名及查詢 31470181 / 61725262 whatsapp 雷姑娘

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(Franklin)聯絡。

銀杏館義工服務

日期：12月10日(星期二)

內容：參與銀杏館餐廳義務工作，製作飯盒並派送給有需要人士。

時間：上午10:00至中午12:00

節數：1節

費用：免費

名額：6位

對象：中心會員

地點：待定

負責職員：蕭子濠(Billy)

義工系列

全澄義愛剪髮縫紉服務日

日期：10月5日(星期六)

內容：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。

時間：下午 2:00 至 4:00

節數：2 節

費用：免費

名額：20 位

對象：中心會員及社區人士

地點：本中心

負責職員：蔡展輝(Franklin)、蕭子濠(Billy)

家屬支援服務(家屬/照顧者)

冬日燒烤同樂日

日期：2024年12月28日(星期六)

時間：上午11時30分至下午5時

集合地點：朗澄坊

內容：在普天同慶的冬至及聖誕節，家屬/照顧者與精神復元人士一同外出活動。透過活動，彼此陪伴，共同製造美好回憶及共同感受節日的氣氛，促進雙方關係。

對象：會員及會員家屬/照顧者

費用：全免

名額：16人

負責職員：黃智盈(Kristy)、梁肇中(Terence)、蕭子濠(Billy)

備註：1. 會員必須帶同一位家屬才能參與活動
2. 活動由「青少年精神健康支援計劃」基金資助

家屬支援服務(家屬/照顧者)

「樂得字在·自在」計劃

A. 畫出祝福初體驗

日期：2024年11月23日(星期六)

B. 畫出祝福 - 關懷自己

日期：2024年11月30日(星期六)

C. 畫出祝福 - 活在當下

日期：2024年12月7日(星期六)

D. 畫出祝福 - 傳祝福

日期：2024年12月14日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

內容：透過藝術體驗(祝福手繪 Blessive Brush) 表達情感，為思覺失調照顧者提供預防及支援服務以釋放壓力及放鬆情緒。小組除了能讓照顧者培養思覺失調照顧者靜觀及自我關懷的能力，並能使他們從中找到自助和互助的力量。祝福他人時，亦祝福及關懷自己。

地點：朗澄坊

費用：免費

對象：現在正接受青山醫院思覺失調服務(E. A. S. Y Service) 精神科治療的家人/照顧者

名額：8人

負責職員：黃智盈(Kristy)

備註：1. 四個活動是相關，需一同報名。

2. 活動由「青少年精神健康支援計劃」基金資助

+樂福 - 家聲(單元四 溝通技巧)

日期：2024年11月16日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

內容：現場進行性格透視評估測試。通過互動遊戲及專業導師的解說分析，將可從中認識自己獨特個性特質。了解個人性格特性後，可用以觀察自己平時日常生活，從而更了解不同型格與情緒及壓力的關係，學習善待自己，提升正能量。

地點：朗澄坊

費用：免費

對象：家屬

名額：16人

負責職員：黃智盈(Kristy)

備註：活動由社會福利署資助，為「與照顧者同行計劃」活動之一

家屬支援服務 (家屬/照顧者)

單元三 認識不同復元人士需要

日期：2024年10月19日(星期六)
時間：下午2時30分至4時
地點：本中心
內容：分享常見精神病包括抑鬱症、焦慮症、精神分裂症、妄想症的病徵及照顧需要。
對象：會員家屬/照顧者
負責職員：梁肇中(Terence)

單元五 認識社區資源

日期：2024年12月14日(星期六)
時間：下午2時30分至4時
地點：本中心
內容：認識分享如何有效運用社區資源，包括事業服務及社區設施促進家人復元。
對象：會員家屬/照顧者
負責職員：梁肇中(Terence)

「照顧者樂園」活動

日期：2024年11月23日
時間：待定
地點：待定
費用：免費
對象：會員家屬/照顧者
負責職員：黃智盈(Kristy)、梁肇中(Terence)、彭詠心(Rosa)
備註：活動由社會福利署資助，為元朗區齊撐照顧者行動工作小組舉辦活動之一。

家屬支援服務 (兒童家屬/親子)

+樂福·親子秋季旅行

日期：10月26日(星期六)
時間：上午10:00至下午4:00
內容：進行戶外郊遊，加強親子間正向情緒交流及互動，感受自然及舒緩身心壓力。
地點：待定
對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)
負責職員：郭穎然(Wing)、黃秀蓮(Sharon)、陳麗娜(Angela)
備註：活動由社會福利署資助，為「與照顧者同行計劃」活動之一

親子遊戲日

日期：11月23日(星期六)
時間：下午2:30至4:30
內容：進行親子遊戲活動，加強親子間正向情感交流與互動，同享遊戲樂趣。
地點：中心
對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)
負責職員：郭穎然(Wing)、黃秀蓮(Sharon)、陳麗娜(Angela)

聖誕派對夜

日期：12月20日(星期五)
時間：傍晚6:00至8:00
內容：進行聖誕派對，一同享受節日氣氛、親子同樂。
地點：待定
對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)
負責職員：郭穎然(Wing)、黃秀蓮(Sharon)、陳麗娜(Angela)

健康系列

「健康講座(食物添加劑及營養標籤)」

日期：2024年10月10日(星期四)
內容：邀請食物環境衛生署講解食物添加劑,營養標籤等資訊
時間：中午12時至1時 節數：1節
費用：免費
名額：16人
對象：中心會員
地點：本中心
負責職員：鄭家明(Ka-ming)

健康講座(常見眼疾與預防)

日期：2024年12月12日(星期四)
內容：邀請奧比斯香港講解常見眼疾,護眼貼士等資訊
時間：下午2時30分至3時30分 節數：1節
費用：免費
名額：16人
對象：中心會員
地點：本中心
負責職員：鄭家明(Ka-ming)

互助小組

聽聲小組

日期：2024年10月28日、11月11日、11月25日、12月9日(星期一)
時間：下午2:30至4:00 節數：4節
費用：全免 名額：12人
對象：中心會員 地點：本中心
內容：學習應對幻聽的方法，並在組員間建立互助支持力量
負責職員：黃智盈(Kristy)、蔡展輝(Franklin)、李思若(Grace)

優勢興趣小組系列

快樂勾織

日期：10月2, 9, 16, 23, 30日、11月6, 13, 20, 27日、12月4, 11, 18日(逢星期三)
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。
時間：上午10:30至中午12:30 節數：每月4節
費用：免費 名額：10位
對象：中心會員
地點：本中心
負責職員：蕭子濠(Billy)、陳麗娜(Angela)

乒乓友澄天

日期：10月3, 17, 24, 31、11月7, 14, 21, 28、
12月5, 12, 19及1月2(逢星期四)
內容：讓參加者體驗乒乓球運動的樂趣，通過小組培養運動的習慣，提升身心健康水平，並可互相切磋技藝，結識共同愛好者以擴闊個人社交。
時間：下午3:00至5:00 節數：4節
費用：免費 名額：中心會員6位,社區人士4位
對象：中心會員及社區人士 地點：康文署場館
負責職員：劉敬東(Tung)、蕭子濠(Billy)

眼睛想旅行

日期：10月16、30日、11月13、20日(星期三)
時間：上午11時45分至中午12時45分 節數：4節(三個月)
內容：介紹不同的旅遊景點，歷史遊蹤、天文科學主題，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(Angela)
備註：本小組以三個月為一期的連續性活動，不用每月報名。

優勢興趣小組系列

樂在指尖

日期：10月3, 17日(星期四)
11月7, 28日(星期四)
12月5, 19日(星期四)

內容：由專業導師教授樂隊技巧，以表演為目標。

時間：中午12時至1時

節數：1節

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：梁廣龍(Toby)

備註：本小組每3個月報名1次

環保敲擊

日期：10月3, 17日(星期四), 11月7, 28日(星期四)
12月5, 19日(星期四)

內容：由專業導師教帶領體驗非洲鼓混合環保敲擊樂器。

時間：下午1時至2時

節數：1節

費用：免費

名額：14人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：梁廣龍(Toby)

備註：本小組每3個月報名1次

DIY 穿戴甲初體驗

日期：10月15日, 22日, 29日及11月5日, 12日(逢星期二)

時間：下午4時至下午5時

節數：5節

內容：學習做穿戴甲基本技巧和知識，不傷指甲，任何年齡均可穿戴。

對象：中心會員

名額：8位

地點：本中心

費用：免費

負責職員：彭詠心(Rosa)

備註：本小組為連續性小組，請於9月報名一次即可

優勢興趣小組系列

設計工作室

日期：10月8, 15, 22, 29日及11月5, 12, 19, 26日及12月3, 10, 17, 24日(星期二)

時間：上午11時45分至下午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

內容：繪畫及手工

負責職員：陳麗娜(Angela)

備註：需要每月報名。

藝術大使培訓-和諧粉彩體驗

日期：10月8、15日及11月5、12日(星期二)

時間：下午13時45分至下午14時45分

節數：4節(三個月)

內容：教授和諧粉彩基礎畫法，由簡單圖案開始，培訓會員以義工身份教授藝術作品

對象：中心會員

名額：4位

地點：朗澄坊

費用：免費

負責職員：陳麗娜(Angela)

備註：本小組以三個月為一期的連續性活動，不用每月報名。

朗澄社區食堂

日期：10月15, 16, 22, 29日(星期二, 三)

內容：透過煮食義工烹調食材，與會員分享成果，關懷會員。

時間：中午12:30至1:30

節數：4節

費用：免費

名額：8人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：蕭子濠(Billy)

備註：如中心義工有興趣成為煮食義工可向蕭子濠(Billy)查詢，最終安排由同工決定

窩心湯

日期：10月10, 17, 24, 31 / 11月6, 7, 13, 14日 / 12月11, 12, 18, 19 (星期三, 四)

內容：藉煲製時令湯水，供會員品嚐分享心得

時間：下午1:30至2:30

節數：4節

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：蕭子濠(Billy)

備註：如中心義工有興趣成為煮食義工可向蕭(Billy)查詢，最終安排由同工決定

希望興趣小組系列

水耕樂

日期：10月8, 15, 22, 29日(星期二)

11月5, 12, 19, 26日(星期二)

12月3, 10, 17, 31日(星期二)

內容：水耕種，分享成果，適合喜歡自然的您！

時間：上午10時30分至上午11時30分

節數：每月4節

費用：免費 名額：會員及社區人士共10人(其中酌情名額:2人)

對象：會員及社區人士

地點：本中心/元朗

負責職員：梁廣龍(Toby)，陳淑蘭(Fiona)，蕭穎怡(Mavis)

備註：

1. 參加者須協助照顧水耕蔬菜，詳情於小組上協調。
2. 收成後蔬菜主要用作探訪、活動之上。
3. 酌情名額需由專業同工轉介。

身心興趣小組系列

健身氣功八段錦

日期：2024年10月3, 10, 17, 24日(逢星期四)

2024年11月7, 14, 21, 28日(逢星期四)

2024年12月5, 12, 19日(逢星期四)

時間：上午10時15分至11時30分 節數：11節

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：20人

負責職員：蔡家駒先生(Freeman)

備註：1. 此活動列為‘興趣小組’

2. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，以及自備飲用水

青少年精神健康服務

七日不見如隔一周

日期：10月4, 18, 25日, 11月15, 22, 29日

12月13, 20, 27日(逢星期五)

內容：透過不同遊戲和活動，可以有時間放鬆自己，發掘新的興趣及技能。

時間：晚上7:30至8:30

節數：每月三節

費用：免費

名額：8位(視乎報名人數再作調整)

對象：15-29歲青少年會員

地點：本中心 / 戶外

負責職員：劉俊傑(Thomas)

協作職員：張嘉莉(Kylie)、陳麗娜(Angela)、蕭子濠(Billy)、李思若(Grace)

備註：

1. 本小組以三個月為一期
2. 每節由不同職員負責，以煮食、桌遊、藝術、朋輩支援等元素作為主題
3. 每節活動前會有海報再作宣傳

朋輩支援服務

傳心傳意

日期：10月31日、11月7日、12月5日
內容：製作及親手寫心意卡，關懷分區會員。
時間：下午4:00至下午5:30
費用：免費
對象：中心會員
地點：本中心
負責職員：李思若(Grace)

節數：每月1節
名額：6位

藝術「自」療小組（前朋輩互助小組）

內容：透過簡單藝術創作舒發心情，彼此分享及勉勵。
日期：10月9, 23日, 11月6, 20日, 12月4, 18日（星期三）
時間：下午2:00至3:00
地點：本中心
節數：6節
對象：中心會員
名額：8人
費用：免費
負責職員：李思若(Grace)
備註：小組以3個月為一期的連續性活動，不用每月報名。

身心健康行動計劃

日期：10月16, 30日, 11月13, 27日（星期三）, 12月10, 24日（星期四）
內容：以活動方式實踐好奇留意、動一動身、給予樂善、與人聯繫及持續學習，共五種達至身心健康的方法，並設計提升身心健康又合適自己的自我關顧計劃。
時間：下午2:00至3:00
地點：本中心
節數：6節
對象：中心會員
名額：8人
費用：免費
負責職員：李思若(Grace)
備註：小組以3個月為一期的連續性活動，不用每月報名。

To 各位會員：

為讓會員第一時間接收朗澄坊的最新活動資訊，朗澄坊已推行電子版季刊，會員可透過以下QR Code即時瀏覽最新季刊，同時鼓勵會員填寫「支持電子版服務通訊意向書」，只需簡單回答3個問題即可為環保出一分力!!你我做得到!

電子版服務通訊：



支持電子版服務通訊意向書：



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@sidebyside.org.hk

*填妥表格，請寄回、傳真、電郵或直接交回本服務單位

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	
上午 10:45					
上午 11:00	活齡易筋棒 呂寶琳 姑娘	臀、腰、腹訓練 呂寶琳 姑娘	活在當下－ 生命興趣探討 呂寶琳 姑娘	認知訓練小組 方景俊 先生	
上午 12:00					
上午 12:30					
下午 1:00					
下午 2:00		職業治療訓練小 組－手工藝 蔡家駒 先生	紙藝工作坊 蔡家駒 先生	健步行訓練 呂寶琳 姑娘	
下午 3:00					
下午 3:30					
下午 4:00					
下午 5:00					

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	*27/9(五) 至 3/10(四)	*18/10(五) 至 23/10(三)	*15/11(五) 至 20/10(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. 31-34)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。

職業治療



健步行訓練

日期：2024 年 11 月 7, 14, 21, 28 日 (星期四)

時間：下午 3 時 00 分 至 下午 5 時 00 分

內容：為鼓勵更多朋友邊步行邊探索有趣事物、景點，教授健步技巧，鍛鍊心肺耐力，鼓勵參加者建立持續以健步行作運動的習慣，管理健康

地點：朗澄坊及天秀公園

費用：免費 名額：8 人 節數：4 節

對象：希望養成運動習慣的中心會員

負責職員：呂寶琳(Amanda)

備註：1. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

2. 所有參加者必須先填 身體健康申報表，確保身體狀況適合參加體適能活動

3. 參加者出席率若低於 50%(2 堂)，將會後備；

4. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名；

5. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水；

常參與

活齡易筋棒

日期：2024 年 10 月 14, 21, 28 日；(逢星期一)

2024 年 11 月 4, 11, 18 日；(逢星期一)

2024 年 12 月 2, 9, 16 日 (逢星期一)

時間：上午 11 時 00 分 至 上午 12 時 00 分 節數：9 節

內容：易筋棒運動能協助伸展及柔軟不同筋腱及關節，以紓緩肌肉繃緊並提升關節柔軟度及靈活性。

地點：朗澄坊 費用：免費

負責職員：呂寶琳 姑娘 (Amanda) 名額：8 人

對象會員：中心會員

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. 參加者出席率若低於 50%(2 堂)，將會後備

4. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名

5. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水

常參與

職業治療

活在當下 – 生命興趣探討

常
細
味

日期：2024年10月16, 23, 30日(逢星期三)
2024年11月6, 13, 20日(逢星期三)
2024年12月4, 11, 18日(逢星期三)

時間：上午11時至上午12時30分 節數：9節

內容：透過不同的藝術創作媒介(如：繪畫、圖像、聲音、音樂、編織小籃子等)，增強參加者對自己的認識，透過創作的過程，表達個人的感受及促進個人成長

地點：朗澄坊 費用：免費

負責職員：呂寶琳 姑娘(Amanda) 名額：6人 對象會員：中心會員

備註：1. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

2. 所有參加者必須先填 身體健康申報表，確保身體狀況適合參加體適

能活動

3. 參加者出席率若低於50%(2堂)，將會後備

4. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水

臀、腰、腹訓練

日期：2024年10月15, 22, 29日(逢星期二)
2024年11月5, 12, 19, 26日(逢星期二)
2024年12月3, 10, 17日(逢星期二)

時間：上午11時00分至下午12時30分 節數：10節

內容：透過不同的動作，集中改善臀、腰、腹，助您強化及結實這些部位(部份時間會以健康舞作熱身練習)

地點：朗澄坊 費用：免費

負責職員：呂寶琳 姑娘(Amanda) 名額：8人 對象會員：中心會員

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. 參加者出席率若低於50%(2堂)，將會後備

4. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名

5. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水

職業治療

紙藝工作坊

常
施
予

日期：2024年10月2, 9, 16, 23日(逢星期三)
2024年11月6, 13, 20, 27日(逢星期三)
2024年12月4, 11, 18日(逢星期三)

時間：下午2時00分至下午4時00分 節數：11節

內容：由職業治療助理指導教授學員製作不同作品，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：6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：2024年10月8, 15, 22, 29日(逢星期二)
2024年11月5, 12, 19, 26日(逢星期二)
2024年12月3, 10, 17日(逢星期二)

時間：下午2時00分至下午3時30分 節數：11節

內容：由職業治療助理指導下教授學員製作羊毛氈手作，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

認知訓練小組

日期：2024年10月3, 10, 17, 24日（逢星期四）
2024年11月7, 14, 21, 28日（逢星期四）
2024年12月5, 12, 19日（逢星期四）

時間：上午11時30分至下午1時00分 節數：11節

內容：由職業治療師評估及安排認知訓練，而提升及改善記憶力及專注力等認知能力。

地點：朗澄坊 費用：免費

負責職員：方景俊先生（Ben） 名額：12人

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

常學習

職員離別感言

Vinky：有幸能加入朗澄坊這個大家庭，雖然時間不長，但會員們的支持和信任都成為我繼續前進的動力。能夠見證大家的堅持和成長，讓我感到很榮幸，祝願大家生活安康，面對未來的挑戰時能保持積極樂觀的心。



Willy：轉眼間在朗澄坊與大家經歷3個多寒暑，感謝各位會員對中心的愛護與參與，感受到大家的關懷與支持。我會帶著大家的祝福，好好的整理及調息。祝大家身心健康、平安喜樂



Waiyee：在中心五年多期間，感謝能跟會員能一起經歷不同的事，能看見會員的成長進步，甚至感受到會員帶給我的深刻和感動。天下無不散之筵席，每個離別都是一種學習，感謝生命中有緣遇見的人，祝福你們能朝著自己想行的方向，繼續發光發亮。



新職員介紹

大家好！我係 Tony. 2022年離開朗澄坊後，今年9月開始回來與大家重聚，帶領朗澄坊團隊為大家提供更多元化的服務！



大家好，我叫 Cathy，在8月份正式加入朗澄坊，很高興可以認識大家。我的興趣是曬太陽、走路、看電影、聽音樂和喝咖啡。假日時，最喜歡留在家中與貓貓一起玩耍和睡覺！期待日後有更多機會和大家聊聊天，互相認識一下！



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。

由2024年1月1日起，新個案仍未經註冊精神科醫生診斷任何精神健康狀況，結案後將不進入分區並結束會籍，結束會籍後可用社區人士或義工身份參與合資格活動。而現時的分區會員之疑似個案則不受影響。

分區網絡及負責職員

B 區 負責職員	南屏、北朗、新田 朱敏賢、張峰、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 梁肇中、黃秀蓮 鄭家明、劉俊傑、呂寶琳	元朗中心、鳳翔、十八鄉北 黃智盈、郭穎然、蔡家駒	C 區 負責職員

A 區：探訪

日期：11月22日(星期五)
 內容：上門探訪 A 區會員。
 時間：上下午 2 時 30 分至 4 時
 費用：免費
 對象：A 區會員
 負責職員：劉碧霞(Betty)，蔡展輝生先(Frankin)，梁廣龍(Toby)

分區活動-A 區

B 區：守望關懷 2024 冬季

日期：11月8日(星期五)
 內容：招募 B 區會員上門探訪同區會員，建立支援網絡，互相關懷
 時間：下午 2:00 - 下午 5:00
 費用：免費
 名額：3-6 位
 對象：B 區會員
 地點：元朗
 負責職員：張峰(Nick)朱敏賢(Mandy)、劉敬東(Tung)

分區活動-B 區

B 區：聖誕大聯歡

日期：12月20日(星期五)
 內容：B 區會員一同聚餐，一同關心支持。
 時間：下午 1:00 至 下午 4:00
 費用：免費
 對象：B 區會員
 地點：中心及天水圍茶樓
 負責職員：朱敏賢(Mandy)，張峰(Nick)，劉敬東(Tung)

分區活動-C 區

C 區：家訪傳心

日期：10月23日(星期三)
 內容：由 C 區會員探訪其他行動不便或較少參加活動會員。
 時間：下午 2:00 至 下午 5:00
 費用：免費
 對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員
 地點：元朗
 負責職員：黃智盈(Kristy)、郭穎然(Wing)、蔡家駒(Freeman)

分區活動-D 區

D 區：關懷探訪

日期：10月29日(星期二)

內容：招募D區會員探訪同居會員，讓會員間互相認識及交流，並在探訪後讓會員分享關懷及探訪經驗。

時間：下午1:00至下午5:00 節數：1節

費用：免費 名額：2-4位

對象：D區會員 地點：D區

負責職員：鄭家明(Kaming)、呂寶琳(Amanda)

分區活動-A, D 聯區

A 區 D 區：跟我去齋館

日期：12月9日(星期一)

時間：下午1:00至下午5:00

內容：透過去蓬瀛仙館食齋，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：粉嶺-蓬瀛仙館

費用：免費

名額：共36人(A, D各區18人)

對象：A區或D區會員

負責職員：劉碧霞(Betty)，蔡展輝(Frankin)，梁廣龍(Toby)
黃秀蓮(Sharon)、梁肇中(Terence)、劉俊傑(Thomas)

朗澄坊團隊

社會工作服務

待聘 (臨床督導主任)
(Clinical Supervisor)



黃進發先生 (高級經理)
Tony Huang (Senior Manager)



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



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



劉碧霞 姑娘 (社工)
Betty Lau (Social Worker)



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



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



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



張峰 先生 (社工)
Nick Cheung (Social Worker)



朱敏賢 姑娘 (社工)
Mandy Chu (Social Worker)



梁肇中 先生 (社工)
Terence Leung (Social Worker)



鄭家明 先生 (護士)
Kevin Cheng (EN Psy.)



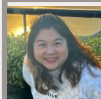
郭穎然 姑娘 (社工)
Wing Kwok (Social Worker)

待聘 (社工)
(Social Worker)



賴凱怡 姑娘 (社工)
Cathy Lai (Social Worker)

行政支援服務



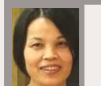
劉永盈 姑娘 (營運助理)
Joan Lau (Operation Assistant)



彭詠心 姑娘 (精神健康服務助理)
Rosa Pang (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)

朋輩支援服務



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



陳淑蘭 姑娘 (半職朋輩支援員)
Fiona Chan (Half-time Peer Supporter)



蕭穎怡 姑娘 (半職朋輩支援員)
Mavis Siu (Half-time Peer Supporter)

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

待聘 (社工兼活動統籌主任)
(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)



陳麗娜 姑娘 (精神健康工作員)
Angela Chan (Mental Health Worker)



劉俊傑 先生 (精神健康助理)
Thomas Lau (Mental Health Assistant)

職業治療服務



鄧力行 先生 (一級職業治療師)
Eric Tang (Occupational Therapist I)



方景俊 先生 (二級職業治療師)
Ben Fong (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



陳嘉蔚 姑娘 (臨床心理學家)
Kathy Chan (Clinical Psychologist)



趙德丞 先生 (臨床心理學家)
Henry Chiu (Clinical Psychologist)



李翠珊 姑娘 (臨床心理學家)
Charmian Lee (Clinical Psychologist)

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)

10月	星期一	星期二	星期三
上午		1 10:30 水耕樂 P.25 11:45 設計工作室 P.24	2 10:30 快樂勾織 P.22 2:00 紙藝工作坊 P.33
下午			
國慶日			
上午	7 2:30 心「靜」又電話 P.13	8 10:30 水耕樂 P.25 11:45 設計工作室 P.24	9 10:30 快樂勾織 P.22 2:00 藝術「自」療小組 P.28 2:00 紙藝工作坊 P.33
下午		1:45 藝術大使培訓-和諧粉彩體驗 P.24 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.33 3:00 接納與承諾治療小組 P.12	
上午	14 11:00 活齡易筋棒 P.31 11:00 10-12月生日會 P.5	15 10:30 水耕樂 P.25 11:00 臀、腰、腹訓練 P.32 11:45 設計工作室 P.24 12:30 朗澄社區食堂 P.25	16 10:30 快樂勾織 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.32 11:45 眼睛想旅行 P.24 12:30 朗澄社區食堂 P.25
下午	2:30 心「靜」又電話 P.13	1:45 藝術大使培訓-和諧粉彩體驗 P.24 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.33 3:00 接納與承諾治療小組 P.12 4:00 DIY穿戴甲初體驗 P.23	2:00 身心健康行動計劃 P.28 2:00 紙藝工作坊 P.33
上午	21 11:00 活齡易筋棒 P.31	22 10:30 水耕樂 P.25 11:00 臀、腰、腹訓練 P.32 11:45 設計工作室 P.24 12:30 朗澄社區食堂 P.25	23 10:30 快樂勾織 P.22 11:00 笑臨足球盃3.0 P.15 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.32
下午	2:30 心「靜」又電話 P.13	2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.33 3:00 接納與承諾治療小組 P.12 4:00 DIY穿戴甲初體驗 P.23	2:00 藝術「自」療小組 P.28 2:00 紙藝工作坊 P.33 2:00 C區：家訪傳心 P.37
上午	28	29 10:30 水耕樂 P.25 11:00 臀、腰、腹訓練 P.32 11:45 設計工作室 P.24 12:30 朗澄社區食堂 P.25	30 10:30 快樂勾織 P.22 11:00 笑臨足球盃3.0 P.15 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.32 11:45 眼睛想旅行 P.24
下午	2:30 心「靜」又電話 P.13 2:30 聽聲小組 P.21	1:00 D區：關懷探訪 P.38 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.33 3:00 接納與承諾治療小組 P.12 4:00 DIY穿戴甲初體驗 P.23	2:00 身心健康行動計劃 P.28

星期四	星期五	星期六	星期日
3 10:15 健身氣功八段錦 P.27 11:30 認知訓練小組 P.34 12:00 樂在指尖 P.23 1:00 環保敲擊 P.23 2:30 心「靜」又電站 P.13 3:00 乒乓友澄天 P.22	4 7:30 單車人生 P.13 7:30 七日不見如隔一周 P.27	5 2:00 全澄義愛剪髮縫紉服務日 P.17 2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.11	6
10 10:15 健身氣功八段錦 P.27 11:30 認知訓練小組 P.34 12:00 「健康講座(食物添加劑及營養標籤)」 P.21 1:30 窩心湯 P.25 2:30 心「靜」又電站 P.13	11 重陽節	12	13
17 10:15 健身氣功八段錦 P.27 11:30 認知訓練小組 P.34 12:00 樂在指尖 P.23 1:00 環保敲擊 P.23 1:30 窩心湯 P.25 2:30 「資」足常樂 P.10 2:30 心「靜」又電站 P.13 3:00 乒乓友澄天 P.22	18 7:30 七日不見如隔一周 P.27	19 2:30 單元三認識不同復元人士需要 P.19 7:30 單車人生 P.13	20
24 10:15 健身氣功八段錦 P.27 11:30 認知訓練小組 P.34 1:30 窩心湯 P.25 2:30 「資」足常樂 P.10 2:30 心「靜」又電站 P.13 3:00 乒乓友澄天 P.22	25 7:30 七日不見如隔一周 P.27	26 10:00 +樂福親子秋季旅行 P.20	27
31 1:30 窩心湯 P.25 3:00 乒乓友澄天 P.22 4:00 傳心傳意 P.28			

11月	星期一	星期二	星期三
上午 下午			
上午 下午	4 11:00 活齡易筋棒 P.31	5 10:30 水耕樂 P.25 11:00 臀、腰、腹訓練 P.32 11:45 設計工作室 P.24 1:45 藝術大使培訓-和諧粉彩體驗 P.24 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.33 3:00 接納與承諾治療小組 P.12 4:00 DIY穿戴甲初體驗 P.23	6 10:30 快樂勾織 P.22 11:00 笑臨足球盃3.0 P.15 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.32 1:30 窩心湯 P.25 2:00 藝術「自」療小組 P.28 2:00 紙藝工作坊 P.33
上午 下午	11 11:00 活齡易筋棒 P.31 2:30 聽聲小組 P.21	12 10:30 水耕樂 P.25 11:00 臀、腰、腹訓練 P.32 11:45 設計工作室 P.24 1:45 藝術大使培訓-和諧粉彩體驗 P.24 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.33 3:00 接納與承諾治療小組 P.12 4:00 DIY穿戴甲初體驗 P.23	13 10:30 快樂勾織 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.32 11:45 眼睛想旅行 P.24 1:30 窩心湯 P.25 2:00 身心健康行動計劃 P.28 2:00 紙藝工作坊 P.33
上午 下午	18 11:00 活齡易筋棒 P.31	19 10:30 水耕樂 P.25 11:00 臀、腰、腹訓練 P.32 11:45 設計工作室 P.24 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.33 3:00 接納與承諾治療小組 P.12	20 10:30 快樂勾織 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.32 11:45 眼睛想旅行 P.24 2:00 藝術「自」療小組 P.28 2:00 紙藝工作坊 P.33
上午 下午	25 11:00 活齡易筋棒 P.31 2:30 聽聲小組 P.21	26 10:30 水耕樂 P.25 11:00 臀、腰、腹訓練 P.32 11:45 設計工作室 P.24 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.33 3:00 接納與承諾治療小組 P.12	27 10:30 快樂勾織 P.22 2:00 身心健康行動計劃 P.28 2:00 紙藝工作坊 P.33


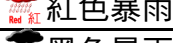
星期四	星期五	星期六	星期日
	1	2	3
		2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.11	
7	8	9	10
10:15 健身氣功八段錦 P.27 11:30 認知訓練小組 P.34 12:00 樂在指尖 P.23 1:00 環保敲擊 P.23 1:30 窩心湯 P.25 2:00 健樂人生 P.12 2:30 「資」足常樂 P.10 3:00 乒乓友澄天 P.22 3:00 健步行訓練 P.31 4:00 傳心傳意 P.28	2:00 B區: 守望關懷2024冬季 P.36 7:30 單車人生 P.13		
14	15	16	17
10:15 健身氣功八段錦 P.27 11:30 認知訓練小組 P.34 12:30 樂齡同行精神健康月 P.14 1:30 窩心湯 P.25 2:00 健樂人生 P.12 2:30 「資」足常樂 P.10 3:00 乒乓友澄天 P.22 3:00 健步行訓練 P.31	7:30 七日不見如隔一周 P.27	2:30 +樂福-家聲(單元四 溝通技巧) P.18	
21	22	23	24
10:15 健身氣功八段錦 P.27 11:30 認知訓練小組 P.34 2:00 健樂人生 P.12 3:00 乒乓友澄天 P.22 3:00 健步行訓練 P.31	2:30 A區: 探訪 P.36 7:30 七日不見如隔一周 P.27	2:30 「樂得字在·自在」計劃 P.18 2:30 親子遊戲日 P.20	
28	29	30	
10:15 健身氣功八段錦 P.27 11:30 認知訓練小組 P.34 12:00 樂在指尖 P.23 1:00 環保敲擊 P.23 2:00 健樂人生 P.12 3:00 乒乓友澄天 P.22 3:00 健步行訓練 P.31	7:30 單車人生 P.13 7:30 七日不見如隔一周 P.27	2:30 「樂得字在·自在」計劃 P.18	

12月	星期一	星期二	星期三
上午 下午			
上午	2 11:00 活齡易筋棒 P.31	3 10:30 水耕樂 P.25 11:00 臀、腰、腹訓練 P.32 11:45 設計工作室 P.24 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.33	4 10:30 快樂勾織 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.32 2:00 藝術「自」療小組 P.28 2:00 紙藝工作坊 P.33
下午			
上午	9 11:00 活齡易筋棒 P.31	10 10:00 銀杏館義工服務 P.16 10:30 水耕樂 P.25 11:00 臀、腰、腹訓練 P.32 11:45 設計工作室 P.24	11 10:30 快樂勾織 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.32
下午	1:00 A區D區: 跟我去齋館 P.38 2:30 聽聲小組 P.21	2:00 身心健康行動計劃 P.28 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.33	1:30 窩心湯 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.33
上午	16 11:00 活齡易筋棒 P.31	17 10:30 水耕樂 P.25 11:00 臀、腰、腹訓練 P.32 11:45 設計工作室 P.24	18 10:30 快樂勾織 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.32
下午		2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.33	1:30 窩心湯 P.25 2:00 藝術「自」療小組 P.28 2:00 紙藝工作坊 P.33
上午	23	24 11:45 設計工作室 P.24 2:00 身心健康行動計劃 P.28	25 聖誕節
下午			
上午	30	31 10:30 水耕樂 P.25	1
下午			

星期四	星期五	星期六	星期日
			1
5	6	7	8
10:15 健身氣功八段錦 P.27 11:30 認知訓練小組 P.34 12:00 樂在指尖 P.23 1:00 環保敲擊 P.23 3:00 乒乓友澄天 P.22 4:00 傳心傳意 P.28		2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.11 2:30 「樂得字在·自在」計劃 P.18	
12	13	14	15
10:15 健身氣功八段錦 P.27 11:30 認知訓練小組 P.34			
1:30 窩心湯 P.25 2:30 「資」足常樂 P.10 2:30 健康講座(常見眼疾與預防) P.21 3:00 乒乓友澄天 P.22	7:30 七日不見如隔一周 P.27	2:30 「樂得字在·自在」計劃 P.18 2:30 單元五認識社區資源 P.19	
19	20	21	22
10:15 健身氣功八段錦 P.27 11:30 認知訓練小組 P.34 12:00 樂在指尖 P.23 1:00 環保敲擊 P.23 1:30 窩心湯 P.25 2:30 「資」足常樂 P.10 3:00 乒乓友澄天 P.22	1:00 B區C區：聖誕大聯歡 P.37 6:00 聖誕派對夜 P.20 6:30 人人「誕」起 P.5 7:30 七日不見如隔一周 P.27		
26	27	28	29
聖誕節翌日	7:30 七日不見如隔一周 P.27	11:30 冬日燒烤同樂日 P.17	
2	3	4	5

颱風及暴雨警告下的活動安排

當活動開始兩小時前，天文台仍發出**颱風訊號**或**暴雨警告**訊息時，本服務單位安排如下：

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

如對上述安排有任何疑問，請致電 3163 2873 查詢。

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

1. 累積會員人數	898	5. 職業治療節數	329
2. 新增會員人數	64	6. 治療性小組 治療性小組(兒童)	1 0
3. 開展個案 / 重新開展個案	71	7. 興趣及支援小組	117
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	16 4	8a. 連繫及大型活動 b. 中學入校服務	39 2
4. 外展探訪 / 辦公室面談次數	545 367	9a. 連繫及大型活動參加人數 b. 中學入校服務人數	885 329
(包括接觸家屬/照顧者次數)	132	10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數	8
(包括外展探訪次數)	545	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	7 1

