

## 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。



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



善導會  
SideBySide

朗澄坊  
PLACIDITY PLACE

服務通訊

2025年  
10-12月份

## 目錄

## 24 小時緊急求助熱線

- 01 朗澄資訊站
- 02 偶到服務、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
- 29 服務質素標準(SQS) 簡介、新職員介紹
- 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

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

10/11/2025 及 22/12/2025 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	9 月 23 日及 24 日	9 月 26 日	9 月 29 日及 30 日	中心開放時段
11 月	10 月 21 日及 22 日	10 月 24 日	10 月 27 日及 28 日	中心開放時段
12 月	11 月 18 日及 19 日	11 月 21 日	11 月 24 日及 25 日	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	9 月 29 至 10 月 3 日	10 月 27 日至 31 日	11 月 24 日至 28 日

#### 溫馨提示：

1. 負責人會在小組前聯絡參加者（或約見面試），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. 28-31)的會員請參考以上活動報名流程，並由職業治療服務同事個別通知報名結果。

敬請各報名人士必須於指定報名日期內報名，逾期將列入後備報名名單。

#### 報名方式：

1. 報名人士可於報名日期及本中心開放時間內，致電 3163 2873 向職員報名。
2. 注意：報名時請留下你的姓名、電話、活動名稱。報名人士不能為他人報名。

#### 抽籤地點：

- ◆ 朗澄坊- 天水圍天業路 3 號(天業路)社區健康中心大樓 5 樓
- ◆ 歡迎參加者到場協助抽籤  
(如有興趣者，請在抽籤日期前，致電 **3163 2873** 與職員報名。)

#### 抽籤結果公佈：

- ◆ 職員會以電話個別通知中籤之參加者，亦歡迎參加者致電查詢結果。

#### 繳費日期：

- ◆ 中籤者需於指定繳費日期內確認及繳費，否則視作自動放棄論。

## 特別活動推介

### 喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2025-2026 年度

活動名稱：喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2025-2026 年度

日期：2025 年 11 月 1 日至 11 月 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 人 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：

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，會員可跨區域配對，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，其他付款方式將不會接受；**

每位合資格會員在此活動日期內，只限申請一次津貼；

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，因應不同活動內容設有 \$30 至 \$70 的津貼額上限：如卡拉 OK 活動 / 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。

## 特別活動推介

### 秋色繽紛同慶生日 10-12 月

日期：2025 年 11 月 10 日（星期一）

時間：待定

地點：待定

內容：一同為 10-12 月份生日的會員送上誠摯祝福，促進會員間交流，共度溫馨喜悅時光。

對象：中心會員

名額：30 人

費用：免費

負責職員：陳麗娜姑娘 (Angela)、劉敬東先生、艾加文先生 (Babu)

備註：

1) 10 月至 12 月份生日會員可優先參加本活動。

### 冬日聖誕夜繽紛 2025

日期：2025 年 12 月 22 日（星期一）

時間：待定

內容：太空館星際漫遊，再到尖沙咀海旁一同欣賞夜景，共渡快樂時光。

地點：元朗/尖沙咀

對象：中心會員

名額：24 人

費用：免費

負責職員：陳麗娜姑娘 (Angela)、劉敬東先生、艾加文先生 (Babu)

備註：

1) 活動內容可能因假期安排作調整，具體情況將以負責職員通知為準。

## 特別活動推介

### 齊賀國慶·慈濟環保願行館生態遊

日期：2025年10月24日（星期五）  
時間：上午9:30至下午5:00  
地點：沙田車公廟道  
內容：參觀慈濟環保共行館，包括場館導賞介紹、親身參與主題工作坊；完成參觀後往元朗享用下午茶，增進會員間作聯誼交流。  
對象：中心會員  
名額：18人  
費用：免費  
負責職員：陳麗娜姑娘（Angela）、劉敬東先生  
備註：1) 活動當天需要步行，參加者須評估身體狀況及穿著合適衣物參加。

### 慈濟素壽司制作

日期：2025年12月13日（星期六）  
時間：待定  
內容：由香港慈濟慈善組織義工帶領，教授大家製作特色素壽司，一起體驗健康美味的素食文化，感受煮食樂趣！  
地點：朗澄坊  
對象：中心會員  
名額：30位  
費用：免費  
負責職員：陳麗娜姑娘（Angela）、艾加文先生（Babu）  
備註：  
1) 活動內容可能隨時會有所調整，具體情況將以負責職員通知為準。

### 澄遊社區·文化共融日

日期：2025年10月27日（星期一）  
時間：下午2:30至下午4:00  
地點：本中心  
內容：探索多元文化，體驗香港傳統與南亞文化，認識彼此生活點滴。  
對象：中心會員  
名額：20人  
費用：免費  
負責職員：陳麗娜姑娘（Angela）、艾嘉文先生（Babu）  
備註：  
1) 活動內容可能因假期安排作調整，具體情況將以負責職員通知為準。

## 治療小組

### 同「藝」療心

日期：2025年10月2、9、13、20、23、27、30日（星期一及四），  
10月17日（五），共8節  
內容：透過藝術的方式來認識自我、抒發情緒及創意表達，讓參加者培養自我照顧意識與建立內在資源，並提升情緒覺察與表達能力  
時間：下午2:30至下午4:00  
節數：8節  
地點：本中心活動室  
名額：8人  
費用：免費  
對象：中心會員  
負責職員：黃秀蓮姑娘（Sharon）  
備註：  
1. 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  
2. 此小組屬於連續性活動，不用每次報名

## 治療小組

### 健樂人生-進階

日期：2025年11月4、11、18、25日（星期二），共4節  
時間：上午11:00至下午1:00  
地點：本中心活動室  
內容：運用身心靈全人模式（Integrative Body-mind-spirit (IBMS) Intervention Approach），培養健康生活模式。  
對象：希望培養健康生活模式的會員  
名額：10人  
費用：免費  
負責職員：劉碧霞姑娘（Betty）  
備註：  
1) 報名後必須參與小組前評估(2025年10月28日，上午11:00至12:00)，以了解小組的內容及確認報名者的需要/期望是否符合小組目的，從而錄取較合適的報名者。

### 生命旅「圖」

日期：2025年11月6、13、20、27日（星期四），共4節  
時間：下午2:30至下午4:00  
地點：本中心活動室  
內容：透過圖卡與敘事治療，引導參與者回顧並分享生命中的重要故事，探索當中的意義與希望，促進情感連結、自我理解與療癒。  
對象：中心會員  
名額：8人  
費用：免費  
負責職員：王曉婷姑娘（Coe）  
備註：  
1) 報名後必須參與小組前評估(日期/時間將由負責職員通知報名者)，以確認報名者的需要/期望是否符合小組目的，從而錄取較合適的報名者。

## 偶到服務

### 手機支援

日期：2025年10月至12月  
時間：星期一至五（中心開放時間）  
地點：本中心  
內容：每次15分鐘幫助有需要會員的手機常見問題。  
對象：中心會員  
名額：不限，每時段1人  
費用：免費  
負責職員：梁廣龍先生（Toby）、劉俊傑先生（Thomas）  
備註：1) 請至少提早一天向負責職員預約時間  
2) 優先協助「資足常樂」小組參加者

## 互助小組

### 聽聲小組

日期：2025年10月13日；11月3及17日；12月8日（星期一），共4節  
時間：下午2時30分至下午4時正  
地點：本中心或其他復康單位  
內容：學習應對幻聽的方法，並在組員間建立互相支持力量。  
對象：朗澄坊會員及社區人士  
名額：12人  
費用：免費  
負責職員：張峰先生（Nick）

## 『愛。生命』親親動物計劃

### 動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：2025年10月18日及11月8日(星期六)  
時間：下午2:30至下午4:00  
地點：本中心  
內容：了解寵物與主人的故事、趣聞，互相治療。  
對象：中心會員、家屬及社區人士  
名額：20人  
費用：免費  
負責職員：張峰先生(Nick)、黃秀蓮姑娘(Sharon)、梁廣龍先生(Toby)  
備註：1) 本活動由匯進教育顧問公司及其他動物義工合作舉行

### 貓貓義工

日期：2025年10月2日至12月31日  
時間：每日3.5小時  
星期一至四及六：上午10:00至下午1:30 或 下午2:00至下午5:30  
星期五：下午2:00至下午5:30 或 下午5:30至晚上9:00  
地點：本中心  
內容：照顧貓隻、管理貓房、接待訪客等。  
對象：中心會員(貓貓義工需經由社工評估轉介)  
名額：12人  
費用：免費  
負責職員：張峰先生(Nick)、黃秀蓮姑娘(Sharon)、梁廣龍先生(Toby)  
備註：1) 貓貓義工必須經由社工評估轉介  
2) 貓貓義工當值可計算義工時數

### 動物園地

日期：2025年10月2日至12月31日  
時間：中心開放時間內  
地點：本中心貓貓園地  
內容：進入貓貓園地與朗朗、澄澄互動交流。  
對象：中心會員 名額：不限(每次最多4人進入貓貓園地)  
費用：免費 負責職員：梁廣龍先生(Toby)  
備註：1) 進入貓貓園地需先於接待處簽到記錄

## 家屬支援服務(家屬/照顧者)

### 團圓慶中秋

日期：2025年10月4日(星期六)  
時間：下午2:30至下午4:00  
地點：中心活動室  
內容：家屬/照顧者與精神復元人士一同製作冰皮月餅及手工，彼此關心支持。  
對象：中心會員及家屬/照顧者  
名額：16人  
費用：免費  
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、李培正先生(Edwin)、陳麗娜姑娘(Angela)

### 單元四：藥膳在社區

日期：2025年10月31日(星期五)  
時間：下午2:30至下午4:00  
地點：中心活動室  
內容：由中醫師與家屬/照顧者一起認識藥膳與精神健康關係，加強家屬/照顧者陪伴復元人士的知識及技能。  
對象：家屬/照顧者  
名額：12人  
費用：免費  
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、李培正先生(Edwin)、陳麗娜姑娘(Angela)

### 單元六：家屬/照顧者互助聚會(甜酸苦辣)

日期：2025年12月5日(星期五)  
時間：下午2:30至下午4:00  
地點：中心活動室  
內容：在茶聚中邀請家屬/照顧者交流心得及分享使用社區資源的經驗，建立家屬互相支援的平台。  
對象：家屬/照顧者  
名額：12人  
費用：免費  
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、李培正先生(Edwin)、陳麗娜姑娘(Angela)

## 冬日燒烤樂

日期：2025年12月13日（星期六）

時間：中午 12:30 至下午 4:30

地點：待定

內容：在普天同慶的冬至及聖誕節中，家屬／照顧者與精神復元人士一同外出活動，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：中心會員及家屬/照顧者

名額：16人

費用：免費

負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、李培正先生(Edwin)、陳麗娜姑娘(Angela)

## 家屬支援服務（兒童家屬/親子）

### 綠野仙蹤家庭行

日期：2025年11月15日（星期六）

時間：上午 9:30 至 下午 1:00（實際時間待定）

地點：本中心集合

內容：與家人一起走進大自然或農場，展開一場充滿樂趣的親子冒險之旅。

對象：中心會員及其兒童家屬（親子參與）

名額：8對親子

費用：免費

負責職員：王曉婷姑娘(Coe)

### 親子聖誕同歡

日期：2025年12月13日（星期六）

時間：上午 11:00 至 下午 1:00

地點：本中心

內容：聚餐及動物活動，讓會員享受寫意親子時光

對象：中心會員及其兒童家屬（親子參與）

名額：6-7對親子

費用：免費

負責職員：黃秀蓮姑娘(Sharon)、王曉婷姑娘(Coe)

## 賽馬會樂齡同行計劃

### 一對一指導式心理治療

日期：2025年10月至12月

時間：每節 1.5 小時（實際面見時間及日子會作個別商討）

地點：本中心面談室

內容：透過一對一指導式 4 節的心理治療，改善情緒

對象：60 歲以上受情緒困擾的中心會員或社區人士

名額：每月 3 人

費用：免費

負責職員：林嘉儀姑娘

備註：

- 1) 查詢及報名：致電 31470127 或 WhatsApp 62895610（林嘉儀姑娘）
- 2) 參加者必須未曾接受過樂齡同行計劃個案服務，負責職員會聯絡已報名人士，進行面見及甄選合適參加者；
- 3) 參加者須填寫樂齡同行計劃評估前及後測問卷

### 復元之力·活力保齡球(10-12月)

日期：2025年10月9及16日（星期四），共2節

時間：下午 2:30 至下午 4:30

地點：屯門美樂花園

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。

對象：樂齡計劃個案優先、中心會員

名額：12人

費用：免費

負責職員：雷曉雯姑娘

備註：1) 有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。

## 賽馬會樂齡同行計劃

### 『園』『動』治療小組

日期：2025年10月至12月（星期一或三，共6節，實際日子待定）

時間：上午10:00至上午11:30或下午2:00至下午3:30（待定）

地點：本中心

內容：以園藝植物配合認知行為治療，協助改善情緒

對象：60歲以上受情緒困擾的中心會員或社區人士

名額：8人 費用：免費

負責職員：林嘉儀姑娘

備註：

- 1) 查詢及報名：致電31470127或WhatsApp 62895610（林嘉儀姑娘）
- 2) 參加者必須未曾接受過樂齡同行計劃個案服務，負責職員會聯絡已報名人士，進行面見及甄選合適參加者；
- 3) 參加者須填寫樂齡同行計劃評估前及後測問卷

### 動出好心情：參觀樂齡科技展

日期：待定

時間：待定

地點：灣仔會展

內容：參觀一年一度的樂齡科技博覽

對象：樂齡計劃個案優先、中心會員

名額：15人 費用：免費

負責職員：雷曉雯姑娘

備註：1) 有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。

## 賽馬會樂齡同行計劃

### 樂齡電視台 – 衣食住行瓣瓣睇

日期：2025年11月13日（星期四）

時間：下午2:30至下午4:00

地點：元朗大會堂

內容：賽馬會『樂齡同行計劃』年度大型活動又來了！元朗區三間合作機構將一同聯手炮製精彩節目，包括『樂齡電視台』、遊戲及工作坊攤位及社區教育活動，讓各位參加者渡過一個愉快的下午！

對象：所有區內人士

名額：80人

費用：免費

負責職員：林嘉儀姑娘、雷曉雯姑娘

備註：1) 參加者必須憑票入場，負責職員將稍後公佈入場票派發安排。  
2) 持票入場者將獲贈精美禮品一份，缺席者將一概不獲補發。

### 樂齡聖誕同樂日

日期：2025年12月（實際日期待定）

時間：待定

地點：待定

內容：透過節日活動鼓勵長者走出家門，與社區互動，減少孤獨感。

對象：樂齡計劃個案優先、中心會員

名額：20人

費用：免費

負責職員：雷曉雯姑娘

備註：1) 有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。

## 賽馬會樂齡同行計劃

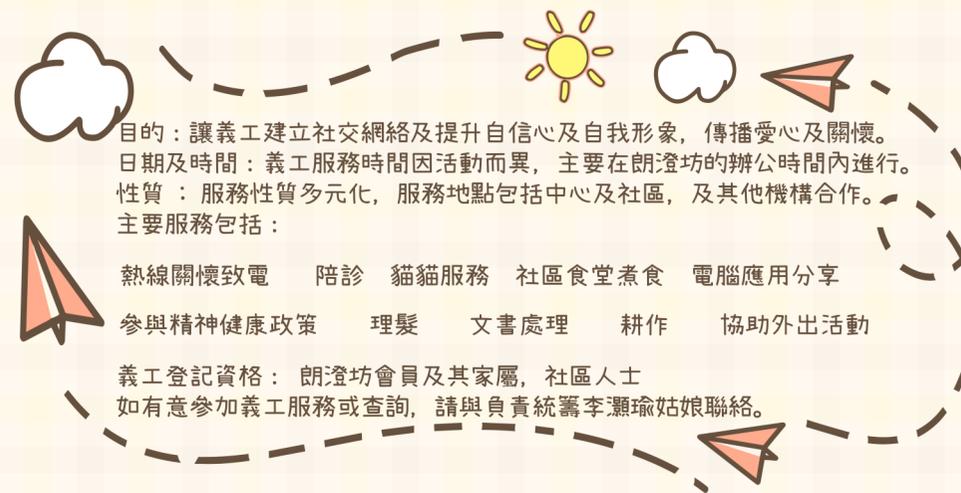
### 樂齡橋聚

日期：2025年11月17及24日；12月1及8日（星期一），共4節  
時間：下午2:30至下午3:30  
地點：朗澄坊飯廳  
內容：透過桌上遊戲魔力橋，為長者提供放鬆心情的平台，有助減低壓力、焦慮及孤獨感。  
對象：樂齡計劃個案優先、中心會員  
名額：8人 費用：免費  
負責職員：雷曉雯姑娘  
備註：有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。

### 唱出好心情 - 樂齡心聲匯

日期：2025年11月至12月，共4節（實際日期待定）  
時間：待定  
地點：本中心活動室  
內容：由樂齡之友帶領，與個案長者一起透過歌唱心聲，讓長者舒緩壓力、表達情感、保持心理平衡。  
對象：樂齡計劃個案優先、中心會員  
名額：6人 費用：免費  
負責職員：雷曉雯姑娘

## 義工系列



### 全澄義愛剪髮縫紉服務

日期：2025年11月15日（星期六）  
內容：中心義工為中心會員及社區人士提供簡單剪髮及縫紉服務  
時間：下午2:00至4:00 費用：免費  
地點：本中心  
名額：20人  
對象：中心會員及社區人士  
負責職員：李灝瑜姑娘（Hody）、蘇樂傑先生（Rokey）  
備註：  
1) 義務剪髮只提供簡單髮型修剪，不包括洗頭。參加者請於剪髮前後清潔頭部。另需接受縫補服務的參加者請自補配件。請於報名時表示所需服務（A：只需剪髮；B：只需縫紉；C：兩者皆需要）  
2) 中選者若缺席活動將影響其他會員接受服務機會，請盡量確保活動當天出席活動。

### 銀杏館義工服務

日期：2025年11月28日（星期五）  
時間：上午11:00至1:00  
地點：銀杏館太古分店  
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。  
對象：中心會員 名額：6人  
費用：免費 職員：梁廣龍先生（Toby）

## 義工訓練班

日期：訓練日-10月11日(星期六)、服務日-11月4日(星期二)，共2節  
內容：透過為義工會員提供訓練，令義工可以更了解其他背景的服務使用者，從而能更適切地服務不同的群體。

時間：下午 2:30-4:00 費用：免費

地點：本中心、社區服務單位

名額：8人

對象：義工會員

負責職員：李灝瑜姑娘(Hody)、蘇樂傑先生(Rokey)

## 義FUN享

日期：2025年12月6日(星期六)

內容：透過多元的營地活動和團隊遊戲，增強義工會員之間的凝聚力和朋輩網絡，並為各義工會員提供一個交流的平台

時間：下午 3:00 至 10:00 費用：免費

地點：香港傷健協會賽馬會傷健營

名額：14人

對象：義工會員

負責職員：李灝瑜姑娘(Hody)、蘇樂傑先生(Rokey)、梁廣龍先生(Toby)

## 興趣小組系列-優勢

### 「吾泥都泥左」—免燒陶班

日期：2025年10月8、13、15日(星期一及三)；  
11月5、12、19日；12月3、10、17日(星期三)，共9節

時間：上午 11時 00 分至 1時 00 分

地點：本中心

內容：透過免燒陶的製作，增強參加者的自信心，緩解壓力以促進心理健康。

對象：中心會員

名額：6人

費用：免費

負責職員：羅珮汶姑娘(CoCo)

備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名

## 充權興趣小組系列

### 「資」足常樂

日期：2025年10月9及16日；11月6及13日；12月11及18日  
(星期四)，共6節

時間：下午 2:30 至下午 3:30

地點：本中心

內容：教授參加者認識及學習各種手機應用小知識。

對象：中心會員 名額：8人

費用：免費

負責職員：劉俊傑先生(Thomas)、梁廣龍先生(Toby)

備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名

## 參與中心會議

日期：2025年11月10日(星期一)

時間：下午 2:15 至下午 3:15

地點：本中心活動室

內容：誠邀會員出席中心會議並發表意見，從而更深入參與中心運作

對象：中心會員

名額：6人

費用：免費

負責職員：羅珮汶姑娘(CoCo)、艾加文先生(Babu)

## 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

## 興趣小組系列-身心

### 健身氣功八段錦

日期：2025年10月2、9、16、23日（星期四），每月4節  
2025年11月6、13、20、27日（星期四），每月4節  
2025年12月4、11、18日（星期四），每月4節

時間：上午10:15至上午11:30

地點：本中心

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。功效包括改善呼吸系統及循環系統機能，有助提高上下肢力量，關節靈活性和平衡能力。

對象：中心會員

名額：20人

費用：免費

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。

### 甜·品魅

日期：2025年10月15及22日；12月10及17日（星期三），共5節

時間：下午2:30至下午3:30

地點：本中心

內容：透過品嚐傳統中式糕點，提升參與者的文化體驗與味蕾享受。

對象：中心會員

名額：8人

費用：免費

負責職員：彭詠心姑娘 (Rosa)

備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名

## 興趣小組系列-優勢

### 樂在指尖

日期：2025年10月9及23日；11月6及20日；12月4及18日  
（星期四），共6節

時間：中午12:00至下午1:00

地點：本中心

內容：由專業音樂導師 (Samson Cheung) 教授樂隊演奏技巧，以參與表演/比賽為目標。

對象：中心會員

名額：10人

費用：免費

負責職員：梁廣龍先生 (Toby)

備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名

### 環保敲擊

日期：2025年10月9及23日；11月6及20日；12月4及18日  
（星期四），共6節

時間：下午1:00至下午2:00

地點：本中心

內容：由專業音樂導師 (Samson Cheung) 帶領體驗非洲鼓混合環保敲擊樂器，以參與表演/比賽為目標。

對象：中心會員

名額：14人

費用：免費

負責職員：梁廣龍先生 (Toby)

備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名

### 藝動心靈工作坊

日期：10月14、21、27、28日及11月4、11、18、25日及12月2、9、  
16、23日（星期二）

時間：下午2時至下午3時（10月及11月）

上午11時45分至下午1時30分（12月）

內容：10月及11月份太極扇運動 / 12月藝術活動

地點：活動室/飯廳

對象：中心會員

名額：6位

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

備註：需每月報名

## 興趣小組系列-優勢

### 快樂鉤織

日期：2025年10月8、15、22日；11月5、12、19、26日；  
12月3、10、17、24日（星期三），共12節  
時間：上午10:30至中午12:30  
地點：本中心  
內容：由導師教授、兩名義工導師輔助，讓會員學習鉤織的基礎針法及立體織物等。  
對象：中心會員 名額：12人+2位義工導師  
費用：免費 負責職員：劉俊傑先生（Thomas）  
備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名

### PP教「煮」

日期：2025年10月10、17、24、28日（星期二及五），每月4節  
11月7、14、21、28日（星期五），每月4節  
12月5、12、19、30日（星期二及五），每月4節  
時間：下午2:00至下午4:00  
地點：本中心  
內容：透過煮食義工教授烹調不同菜式，與會員分享成果及作出關懷。  
對象：中心會員 名額：每月6人  
費用：免費 負責職員：羅珮汶姑娘（CoCo）  
備註：1) 此活動以每月4節為一期，**參加者需要每月報名**

### 窩心湯

日期：2025年10月9、14、23、30日（星期二及四），每月4節  
11月6、13、20、27日（星期四），每月4節  
12月4、11、18、23日（星期二及四），每月4節  
時間：上午11:30至中午12:30、下午2:30至下午4:30  
地點：本中心  
內容：透過煮食義工煲製時令湯水，供會員品嚐及分享心得。  
對象：中心會員 名額：每月15人  
費用：免費 負責職員：羅珮汶姑娘（CoCo）  
備註：1) 此活動以每月4節為一期，**參加者需要每月報名**

## 興趣小組系列-優勢

### 乒乓友澄天

日期：2025年10月9及23日；11月6及20日；12月4及18日  
（星期四），共6節  
時間：下午3:00至下午5:00或下午4:00至下午6:00  
地點：康文署體育館/朗澄坊  
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，提昇身心健康水平，並可互相切磋技藝，結識共同愛好者以擴闊個人社交。  
對象：中心會員 名額：6人  
費用：免費 負責職員：劉敬東先生（Tung）  
備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名

### 羽你同行

日期：2025年10月3、10、17、23日；12月5、12、19日（星期五）  
共7節  
時間：下午3:00至下午5:00或下午4:00至下午6:00  
地點：康文署體育館  
內容：讓參加者體驗羽毛球運動的樂趣，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。  
對象：中心會員 名額：6人  
費用：免費 負責職員：艾加文先生（Babu）  
備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名

### 羽你同行 x 康文署羽毛球訓練計劃

日期：2025年11月5、12、19、26日（星期三），共4節  
時間：下午3:00至下午5:00  
地點：天水圍體育館  
內容：是次活動與康文署合作，由資深教練教授羽毛球運動知識及技巧。  
對象：中心會員  
名額：10人  
費用：免費  
負責職員：艾加文先生（Babu）、劉敬東先生（Tung）  
備註：1) 參加者須評估身體狀況及穿著合適運動裝束參加。

## 興趣小組系列-優勢

### 藝術大使(手機攝影 x 藝術)

日期：2025年10月14、21、27、28日；11月4、11、18、25日  
(星期二)，共8節  
時間：下午1:45分至下午3:00  
地點：本中心活動室/飯廳  
內容：由會員以藝術大使義工身份教授手機攝影  
對象：中心會員 名額：8人  
費用：免費 負責職員：陳麗娜姑娘 (Angela)  
備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名

### 眼睛想旅行

日期：2025年10月8及15日；11月5及12日；12月2及9日  
(星期三) 共6節  
時間：中午12:30至下午1:30  
地點：本中心飯廳  
內容：介紹不同的旅遊景點，以歷史遊蹤、天文科學為主題，用眼睛觀看全世界。  
對象：中心會員 名額：8人  
費用：免費 負責職員：陳麗娜姑娘 (Angela)

### 水耕樂

日期：2025年10月9(星期四)、14、21、28日(星期二)，每月4節  
11月4、11、18、25日(星期二)，每月4節  
12月2、9、16、30日(星期二)，每月4節  
時間：上午10:30至上午11:30分  
地點：本中心  
內容：水耕種植，分享成果，適合喜歡自然的您！  
對象：會員及社區人士 名額：10人  
費用：免費  
負責職員：梁廣龍先生(Toby)、陳淑蘭姑娘(Fiona)、蕭穎怡姑娘(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。

## 朋輩支援服務

精神健康跨單位合作活動



# 第二屆 基礎朋輩訓練課程

合作單位 / 服務：朗澄坊、職業治療服務、朋輩支援服務、朗日居、陳震夏怡翠軒

招募對象：希望將自身經歷轉化為正面資產以服務有需要的服務使用者，有志成為朋輩大使或朋輩支援員的朗澄坊會員及中途宿舍舍友

名額：20人

費用：收取每位參加者\$20培訓費用，用於課程內的活動費用及茶點。

如參加者因經濟困難未能參加，可向社工提出豁免。

### 宣傳及招募時間表

項目	日期
參與義工訓練課程並成功登記成為本會義工	即日起 2025年9月30日
向職員表示意願，後經社工或個案工作人員評估推薦並填寫申請表，以參加課程	2025年8月22日至 2025年9月23日
進行面試，並填寫前測問卷	2025年9月5日至 2025年9月24日
通知面試結果及課程的開班資料	2025年9月24日至 2025年9月30日
收取\$20培訓費用，用於課程內的活動費用及茶點	2025年9月24日至 2025年10月16日

如欲查詢，請致電到3163 2873聯絡劉碧霞姑娘(Betty)、方景俊先生(Ben)，或聯絡宿舍社工

## 朋輩支援服務



### 基礎朋輩訓練課程 時間表

項目	日期	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	2025年10月31日	10:15-12:45 朗澄坊活動室
第一節-單元二: 朋輩服務模式基本認識	2025年11月7日	10:15-12:45 朗澄坊活動室
第二節-單元三: 情緒和壓力管理	2025年11月14日	10:15-12:45 朗澄坊活動室
第二節-單元四: 溝通及助人技巧初探	2025年11月21日	10:15-12:45 朗澄坊活動室
第三節-單元五: 自我認識	2025年11月28日	10:15-12:45 朗澄坊活動室
第三節-單元六: 撰寫生命/復元故事	2025年12月5日	10:15-12:45 朗澄坊活動室
第四節: 體驗活動 (考試、復元故事展覽暨真人圖書館、行動後學習)	2025年12月12日	10:15-13:30 朗澄坊活動室
第五節: 體驗活動及總結 (復元故事展覽暨真人圖書館、行動後學習、總結、後測問卷)	2026年1月16日	10:15-13:30 朗澄坊活動室
基礎朋輩訓練課程畢業禮 暨 朋輩重聚日	暫定2026年3月	待定

2

## 朋輩支援服務

### 復元故事展覽暨真人圖書館

日期: 2025年12月12日(星期五)

時間: 上午11:30至中午12:30

地點: 本中心活動室

內容: 由朋輩支援員及「基礎朋輩訓練課程」學員向參加者分享他們的復元故事, 形式為復元故事展覽或者真人圖書館。

對象: 朗澄坊會員、中途宿舍舍友、精神健康服務第一至四屆朋輩畢業生

名額: 復元故事展覽不限人數、真人圖書館只限18位

費用: 免費

負責職員: 劉碧霞姑娘(Betty)、方景俊先生(Ben)

### 青少年精神健康服務

#### 七日不見如隔一周

日期: 2025年10月10及17日; 11月14、21、28日  
12月12及19日(星期五), 共7節

時間: 晚上7:30至8:30

地點: 本中心 / 戶外

內容: 透過不同遊戲和活動, 可以有時間放鬆自己, 發掘新興趣及技能。

對象: 15-29歲青少年會員 名額: 10人

費用: 免費

負責職員: 劉俊傑先生(Thomas)、羅珮汶姑娘(CoCo)

協作職員: 張嘉莉姑娘(Kylie)、陳麗娜姑娘(Angela)

- 備註:
- 1) 此活動屬**連續性**活動, 每季只須報名一次, 不用每月報名
  - 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

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

#### 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. 28-31)**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。



此海報由接受職業治療的個案製作，盼與大家分享慶祝中秋節快樂



## 紙藝工作坊

## 職業治療

常施予

日期：2025年10月8、15、22日；11月5、12、19日；  
12月3、10、17日(星期三)，共9節

時間：下午2:00至下午4:00

地點：本中心

內容：由職業治療助理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。

對象：中心會員

名額：6人

費用：免費

負責職員：蔡家駒先生(Freeman)

備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，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：2025年10月14及21日；11月4及11日；  
12月2及9日(星期二)，共6節

時間：下午2:00至下午3:30

地點：本中心

內容：由職業治療助理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。

對象：中心會員

名額：8人

費用：免費

負責職員：蔡家駒先生(Freeman)

備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，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

常學習

日期：2025年10月2、9、16、23日；11月6、13、20、27日  
12月4、11、18日(星期四)，共11節

時間：上午11:30至下午1:00

地點：本中心

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。

對象：中心會員

名額：12人

費用：免費

負責職員：方景俊先生(Ben)

備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名

2) **若有社工或職業治療師轉介的會員優先**

## 臀、腰、腹訓練

## 職業治療

常參與

- 日期：2025年11月4、11、18、25日；  
12月2、9、16、23日(星期二)
- 時間：上午11:30至下午1:00
- 地點：本中心
- 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)
- 對象：中心會員 名額：12人
- 費用：免費 負責職員：呂寶琳姑娘(Amanda)
- 備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，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) 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名

## 活在當下 – 生命興趣探討

常細味

- 日期：2025年10月16、23、30日；11月6、13、27日  
12月4、11、18日(星期四)
- 時間：下午2:30至下午4:00
- 地點：本中心
- 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時間。
- 對象：中心會員 名額：6人
- 費用：免費 負責職員：呂寶琳姑娘(Amanda)
- 備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，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)，將會列作後備

## 健步行

常參與

- 日期：2025年10月17及24日；11月7及14日(星期五)，  
共4節
- 時間：下午12:30至下午5:30
- 地點：港九新界各區
- 內容：為鼓勵更多朋友邊步行邊探索有趣事物、景點，並介紹教授健步技巧，鍛鍊心肺耐力，建立持續以健步行作運動的習慣，管理健康。
- 對象：希望養成運動習慣的中心會員 名額：8人
- 費用：免費 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)，將會列作後備  
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

## 活齡易筋棒

常參與

- 日期：2025年10月17及24日；  
11月7、14、21、28日(星期五)，共6節
- 時間：上午10:00至上午11:30
- 地點：本中心
- 內容：易筋棒運動能協助伸展及柔軟不同筋腱及關節，以舒緩肌肉繃緊並提升關節柔軟度及靈活度。
- 對象：中心會員 名額：6人
- 費用：免費 負責職員：呂寶琳姑娘(Amanda)
- 備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，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)，將會列作後備  
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

### 健康講座(肝臟疾病)及身體檢查(血液測試)

日期：2025年10月24日(星期五)  
時間：下午12:00至1:00(講座)；下午的其中一節時段(檢查)  
地點：本中心活動室  
內容：進行講座認識肝臟疾病的資訊；同日為參加者獨立進行健康分析及血液測試，檢測項目包括肝炎、血糖、膽固醇、尿酸、性病等  
對象：中心會員  
名額：12人  
費用：免費  
負責職員：鄭家明先生(Ka Ming)

### 健康講座(聽障與情緒健康)

日期：2025年11月10日(星期一)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：本中心活動室  
內容：香港聾人福利促進會派員前來講述聽障的成因及與精神健康的關係  
對象：中心會員  
名額：16人  
費用：免費  
負責職員：鄭家明先生(Ka Ming)

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!!你我可以做得到!

電子版服務通訊：



支持電子版服務通訊意向書：



### 新職員介紹



大家好!我係新入職的社工同事李姑娘!好高興可以加入朗澄坊呢個大家庭~平時我都中意上山下海做下運動同小手工,大家可以得閒搵我傾下計,期待可以認識大家!

大家好!我係新入職既社工 Sunny。平時我鍾意做 Gym,打 Boxing 同吸貓!期望未來認識大家,多多指教啦!



### 職員離職通知

梁肇中先生(社工)已於30/6/2025離職;  
林嘉麗姑娘(半職朋輩支援員)已於6/8/2025離職;  
李思若姑娘(朋輩支援員)已於30/9/2025離職

### 職員離職感言

李思若姑娘(朋輩支援員):  
很開心在朗澄坊能夠認識到大家,彼此陪伴、同行。回顧兩年間的工作,實在經歷很多恩典與成長,比起付出,反而是更多收穫。感謝大家的包容、肯定和鼓勵。大家每一個祝福都成為我繼續前行的力量。唯願我們每個人都繼續以自己的步伐,走進豐盛的生命:)

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 2025 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 張峰、李灝瑜、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、余煒燊 鄭家明、劉俊傑、呂寶琳	元朗中心、鳳翔、十八鄉北 黃智盈、王曉婷、蔡家駒、 羅珮汶	C 區 負責職員

## A 區：萬聖

日期：2025 年 10 月 31 日(星期五)  
 時間：下午 2:30 至 4:00  
 地點：本中心  
 內容：與 A 區會員一同用餐，藉節日氣氛一同慶祝。  
 對象：A 區會員 名額：18 人  
 費用：免費  
 負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)、蔡展輝生先(Frankin)、梁廣龍先生(Toby)

## A 區探訪

日期：2025 年 11 月 21 日(星期五)  
 時間：下午 3:00 至 4:30  
 地點：元朗  
 內容：上門探訪 A 區會員。  
 對象：A 區會員 名額：探訪對象 3 人  
 費用：免費  
 負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)、蔡展輝生先(Frankin)、梁廣龍先生(Toby)

## B 區：守望關懷 2025 冬

日期：2025 年 10 月 17 日(星期五)  
 時間：下午 2:00 至下午 5:00  
 地點：元朗  
 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  
 對象：B 區會員 名額：3-6 人  
 費用：免費  
 負責職員：張峰先生(Nick)、劉敬東先生(Tung)

## B 區：聖誕喜慶同聚日

日期：2025 年 12 月 19 日(星期五)  
 時間：下午 2:00 至下午 5:00  
 地點：中心及茶樓  
 內容：B 區會員一同慶祝、一同聚餐，一同關心支持。  
 名額：12 人 對象：B 區會員  
 費用：免費  
 負責職員：張峰先生(Nick)、劉敬東先生(Tung)

## C 區：秋。訪

日期：2025 年 10 月 3 日(星期五)  
 時間：下午 2:00 時至 5:00  
 地點：元朗  
 內容：招募 C 區會員探訪其他行動不便或較少參加活動的同區會員，傳遞關懷訊息，建立支援網絡。  
 對象：C 區會員 名額：4-6 人  
 費用：免費  
 負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、王曉婷姑娘(Coe)、  
 蔡家駒先生(Freeman)、羅珮汶姑娘(CoCo)

## 分區活動-C 區

## C 區：冬季歡聚

日期：2025 年 12 月 8 日 (星期一)

時間：下午 1:00 至 5:00

地點：待定

內容：聖誕將至，希望透過聚餐一同感受聖誕節氣氛，讓會員放鬆心情並互相了解近況，以增強會員間的支援網絡。

對象：C 區會員 名額：18 人

費用：免費

負責職員：黃智盈姑娘 (Kristy)、王曉婷姑娘 (Coe)、  
蔡家駒先生 (Freeman)、羅珮汶姑娘 (CoCo)

## D 區：冬來幽興長

日期：2025 年 12 月 1 日 (星期一)

時間：下午 1:00 至 下午 4:00

地點：天水圍區酒樓

內容：藉着外出在茶樓中享用午餐的機會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。

對象：居住於屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨 D 區會員

名額：24 人

費用：免費

負責職員：黃秀蓮姑娘 (Sharon)、鄭家明先生 (Ka-Ming)、劉俊傑先生 (Thomas)

## D 區：關懷探訪

日期：2025 年 11 月 5 日 (星期三)

時間：下午 1:30 至 下午 5:00

地點：D 區

內容：與 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。

對象：D 區會員 名額：2-4 人

費用：免費

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



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



粟菁 (經理)  
Su Jing (Manager)



陳凱翹 姑娘 臨床督導主任  
Jasmine Chan (Clinical 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)



鄭家明 先生 (護士)  
Kevin Cheng (EN Psy.)



王曉婷 姑娘 (社工)  
Coe Wong (Social Worker)



李培正 先生 (社工)  
Edwin Li (Social Worker)



李灝瑜 姑娘 (社工)  
Hody Lee (Social Worker)



余煒榮 先生 (社工)  
Sunny Yu (Social Worker)

### 行政支援服務



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



溫仕芳 姑娘 (事務員)  
Wan Sze Fong (Workman)



彭詠心 姑娘 (精神健康服務助理)  
Rosa Pang (Mental Health Service Assistant)



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

### 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)

## 賽馬會「樂齡同行計劃」(JC JoyAge) 服務



林嘉儀姑娘(計劃主管)  
Francis Lam(Project In Charge)



雷曉雯 姑娘(社工)  
Joyce Lui(Social Worker)

## 活動支援服務



李子由 先生(社工兼活動統籌主任)  
Li Chi Yau (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)



艾加文 先生(精神健康工作員)  
Babu (Mental Health Worker)



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



羅珮汶 姑娘(精神健康助理)  
Coco Law(Mental Health Assistant)

## 朋輩支援服務

待聘 (朋輩支援員)  
(Peer Supporter)



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



蘇樂傑 先生(半職朋輩支援員)  
Rokey So (PT-Peer Supporter)



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

待聘 (半職朋輩支援員)  
(PT-Peer Supporter)

## 職業治療服務



彭朗賢 先生(一級職業治療師)  
Jack Pang (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

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



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

10月	星期一	星期二	星期三
上午	29	30	01
	<h1>10月</h1>		<h1>國慶日</h1>
下午			
上午	06	07	08
		<h1>中秋節翌日</h1>	11:00 「吾泥都泥左」-免燒陶班 P.18 10:30 快樂鉤織 P.22 12:30 眼睛想旅行 P.24
下午			2:00 紙藝工作坊 P.29
上午	13	14	15
	11:00 「吾泥都泥左」-免燒陶班 P.18	11:30 窩心湯 P.22 10:30 水耕樂 P.24	11:00 「吾泥都泥左」-免燒陶班 P.18 10:30 快樂鉤織 P.22 12:30 眼睛想旅行 P.24
下午	2:30 同「藝」療心 P.07 2:30 聽聲小組 P.09	2:00 藝動心靈工作坊 P.21 1:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.24 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.29	2:30 甜·品魅 P.20 2:00 紙藝工作坊 P.29
上午	20	21	22
		10:30 水耕樂 P.24	10:30 快樂鉤織 P.22
下午	2:30 同「藝」療心 P.07	2:00 藝動心靈工作坊 P.21 1:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.24 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.29	2:30 甜·品魅 P.20 2:00 紙藝工作坊 P.29
上午	27	28	29
		10:30 水耕樂 P.24	<h1>重陽節</h1>
下午	2:30 澄遊社區·文化共融日 P.07 2:30 同「藝」療心 P.07 2:00 藝動心靈工作坊 P.21 1:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.24	2:00 藝動心靈工作坊 P.21 2:00 PP教「煮」 P.22 1:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.24	

星期四	星期五	星期六	星期日
02 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 認知訓練小組 P.29  2:30 同「藝」療心 P.07	03  3:00 羽你同行 P.23 2:00 C區：秋·訪 P.35	04  2:30 團圓慶中秋 P.11 2:30 義工訓練班 P.18	05
09 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 10:30 水耕樂 P.24 11:30 認知訓練小組 P.29  2:30 同「藝」療心 P.07 2:30 復元之力-活力保齡球(10-12月) P.13 2:30 「資」足常樂 P.19 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 3:00 乒乓友盪天 P.23	10  2:00 PP教「煮」 P.22 3:00 羽你同行 P.23 7:30 七日不見如隔一周 P.27	11  2:30 義工訓練班 P.18 2:30 健康講座(聽障與情緒健康) P.32	12
16 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 認知訓練小組 P.29  2:30 復元之力-活力保齡球(10-12月) P.13 2:30 「資」足常樂 P.19 2:30 活在當下-生命興趣探討 P.30	17 10:00 活齡易筋棒 P.31  2:30 同「藝」療心 P.07 2:00 PP教「煮」 P.22 3:00 羽你同行 P.23 7:30 七日不見如隔一周 P.27 12:30 健步行 P.31 2:00 B區: 守望關懷 2025冬 P.35	18  2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.10	19
23 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.29  2:30 同「藝」療心 P.07 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 3:00 乒乓友盪天 P.23 3:00 羽你同行 P.23 2:30 活在當下-生命興趣探討 P.30	24 9:30 齊賀國慶·慈濟環保願行館生態遊 P.06 10:00 活齡易筋棒 P.31 12:00 健康講座(肝臟疾病)及身體檢查(血液測試) P.32  2:00 PP教「煮」 P.22 12:30 健步行 P.31	25	26
30 11:30 窩心湯 P.22  2:30 同「藝」療心 P.07 2:30 活在當下-生命興趣探討 P.30	31  2:30 單元四：藥膳在社區 P.11 2:30 A區：萬聖 P.34	01	02

11月	星期一	星期二	星期三
上午  <h1>11月</h1>  下午			
上午 03  下午 2:30 聽聲小組 P.09	04  11:00 健樂人生-進階 P.08 10:30 水耕樂 P.24 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30  2:00 藝動心靈工作坊 P.21 1:45 藝術大使(手機攝影x藝術) P.24 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.29	05  11:00 「吾泥都泥左」-免燒陶班 P.18 10:30 快樂鉤織 P.22 12:30 眼睛想旅行 P.24  3:00 羽你同行 x 康文署羽毛球訓練計劃 P.23 2:00 紙藝工作坊 P.29 1:30 D區：關懷探訪 P.36	
上午 10  下午 2:15 參加中心會議 P.19	11  11:00 健樂人生-進階 P.08 10:30 水耕樂 P.24 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30  2:00 藝動心靈工作坊 P.21 1:45 藝術大使(手機攝影x藝術) P.24 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.29	12  11:00 「吾泥都泥左」-免燒陶班 P.18 10:30 快樂鉤織 P.22 12:30 眼睛想旅行 P.24  3:00 羽你同行 x 康文署羽毛球訓練計劃 P.23 2:00 紙藝工作坊 P.29	
上午 17  下午 2:30 聽聲小組 P.09 2:30 樂齡橋聚 P.16	18  11:00 健樂人生-進階 P.08 10:30 水耕樂 P.24 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30  2:00 藝動心靈工作坊 P.21 1:45 藝術大使(手機攝影x藝術) P.24	19  11:00 「吾泥都泥左」-免燒陶班 P.18 10:30 快樂鉤織 P.22  3:00 羽你同行 x 康文署羽毛球訓練計劃 P.23 2:00 紙藝工作坊 P.29	
上午 24  下午 2:30 樂齡橋聚 P.16	25  11:00 健樂人生-進階 P.08 10:30 水耕樂 P.24 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30  2:00 藝動心靈工作坊 P.21 1:45 藝術大使(手機攝影x藝術) P.24	26  10:30 快樂鉤織 P.22  3:00 羽你同行 x 康文署羽毛球訓練計劃 P.23	

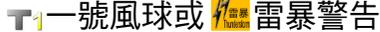
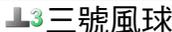
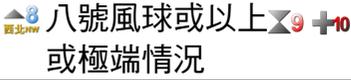
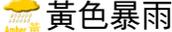
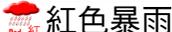
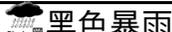
星期四	星期五	星期六	星期日
		01	02
06 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.29	07 10:00 活齡易筋棒 P.31	08	09
2:30 生命旅「圖」 P.08 2:30 「資」足常樂 P.19 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 3:00 乒乓友澄天 P.23 2:30 活在當下-生命興趣探討 P.30	2:00 PP教「煮」 P.22 12:30 健步行 P.31	2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.10	
13 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.29	14 10:00 活齡易筋棒 P.31	15 9:30 綠野仙蹤家庭行 P.12	16
2:30 生命旅「圖」 P.08 2:30 樂齡電視台-衣食住行瓣瓣睇 P.15 2:30 「資」足常樂 P.19 2:30 活在當下-生命興趣探討 P.30	2:00 PP教「煮」 P.22 7:30 七日不見如隔一周 P.27 12:30 健步行 P.31	2:00 全澄義髮剪髮縫紉服務日 P.17	
20 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.29	21 10:00 活齡易筋棒 P.31	22	23
2:30 生命旅「圖」 P.08 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 3:00 乒乓友澄天 P.23	2:00 PP教「煮」 P.22 7:30 七日不見如隔一周 P.27 3:00 A區探訪 P.34		
27 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.29	28 10:00 活齡易筋棒 P.31	29	30
2:30 生命旅「圖」 P.08 2:30 活在當下-生命興趣探討 P.30	2:00 PP教「煮」 P.22 7:30 七日不見如隔一周 P.27		

12月	星期一	星期二	星期三
上午 01	01	02	03
	11:45 藝動心靈工作坊 P.21 12:30 眼睛想旅行 P.24 10:30 水耕樂 P.24 11:30 腎、腰、腹訓練 P.30	11:00 「吾泥都泥左」-免燒陶班 P.18 10:30 快樂鉤織 P.22	
下午	2:30 樂齡橋聚 P.16 1:00 D區：冬來幽興長 P.36	2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.29	2:00 紙藝工作坊 P.29
上午 08	08	09	10
		11:45 藝動心靈工作坊 P.21 12:30 眼睛想旅行 P.24 10:30 水耕樂 P.24 11:30 腎、腰、腹訓練 P.30	11:00 「吾泥都泥左」-免燒陶班 P.18 10:30 快樂鉤織 P.22
下午	2:30 樂齡橋聚 P.16 1:00 C區：冬季歡聚 P.36	2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.29	2:30 甜·品魅 P.20 2:00 紙藝工作坊 P.29
上午 15	15	16	17
		11:45 藝動心靈工作坊 P.21 10:30 水耕樂 P.24 11:30 腎、腰、腹訓練 P.30	11:00 「吾泥都泥左」-免燒陶班 P.18 10:30 快樂鉤織 P.22
下午			2:30 甜·品魅 P.20 2:00 紙藝工作坊 P.29
上午 22	22	23	24
		11:45 藝動心靈工作坊 P.21 11:30 窩心湯 P.22 11:30 腎、腰、腹訓練 P.30	10:30 快樂鉤織 P.22
下午			
上午 29	29	30	31
		10:30 水耕樂 P.24	
下午		2:00 PP教「煮」 P.22	

星期四	星期五	星期六	星期日
04 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.29	05	06	07
12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 3:00 乒乓友澄天 P.23 2:30 活在當下-生命興趣探討 P.30	2:30 單元六：家屬/照顧者互助聚會 (甜酸苦辣) P.11 2:00 PP教「煮」 P.22 3:00 羽你同行 P.23	3:00 義FUN享 P.18	
11 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.29	12 11:30 復元故事展覽暨真人圖書館 P.27	13 ### 冬日燒烤樂 P.12 ### 親子聖誕同歡 P.12	14
2:30 「資」足常樂 P.19 2:30 活在當下-生命興趣探討 P.30	2:00 PP教「煮」 P.22 3:00 羽你同行 P.23		
18 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.29	19 2:30 「資」足常樂 P.19 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 3:00 乒乓友澄天 P.23 2:30 活在當下-生命興趣探討 P.30	20 2:00 PP教「煮」 P.22 3:00 羽你同行 P.23 2:00 B區: 聖誕喜慶同歡日 P.35	21
25 <b>聖誕節</b>	26 <b>聖誕節後第一個 周日</b>	27	28

## 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
	照常	照常	視乎情況而定
	照常	視乎情況而定	取消
	取消	取消	取消
	照常	照常	視乎情況而定
	照常	照常	取消
	取消	取消	取消

如對上述安排有任何疑問，請致電 3163 2873 查詢。

2025 年 4 月至 2026 年 3 月年度  
朗澄坊服務統計：截至 2025 年 6 月 30 日

1. 累積會員人數	956	5. 職業治療節數	337
2. 新增會員人數	85	6. 治療性小組 治療性小組(兒童)	3 0
3. 開展個案 / 重新開展個案	86	7. 興趣及支援小組	130
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	10 4	8a. 連繫及大型活動 b. 中學入校服務	35 4
4. 外展探訪 / 辦公室面談次數	540/ 283	9a. 連繫及大型活動參加人數 b. 中學入校服務人數	698 157
(包括接觸家屬/照顧者次數)	85	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)	540	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	3 0

