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
2026年01-03月份

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

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	1 至 3 月活動行事曆
47	惡劣天氣安排、服務統計

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
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

2 月 23 日進行中心會議。

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。
- 會員於中心用午膳時間為中午十二時至下午二時，
預熱食物時段中午十二時至下午一時，使用蒸籠可向接待處查詢。
(因應疫情暫停直至另行通知。)
- 會員應小心保管個人物件，如有損失，本中心恕不負責。
- 會員應互相尊重，互相合作，不可騷擾他人，或故意擾亂秩序。
- 請保持中心地方清潔，未經許可，不得擅自在中心張貼任何通告或標語
- 會員不得攜帶危險品、酒精飲品、違禁藥物、毒品或翻版影音產品等進入中心/參與活動。

1 至 3 月活動報名流程

活動月份	報名日期	抽籤日期	通知日期	繳費日期
1 月	12 月 22 日及 23 日	12 月 29 日	12 月 30 日及 31 日	中心開放時段
2 月	1 月 20 日及 21 日	1 月 23 日	1 月 26 日及 27 日	中心開放時段
3 月	2 月 11 日及 12 日	2 月 16 日	2 月 20 日及 23 日	中心開放時段

職業治療訓練小組

1 至 3 月活動報名流程

活動月份	1 月	2 月	3 月
通知日期	12 月 30 至 1 月 5 日	1 月 26 日至 30 日	2 月 20 日至 27 日

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：

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： 2026 年 2 月 1 日至 28 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。

1-3 月諗越 Chill 生日會

日期： 3 月 16 日(星期一)
內容： 為 1-3 月份生日的會員送上祝福及一同慶祝。
時間：下午 1:00 至 3:00　　節數： 1 節
費用：免費 名額： 30 人
對象：中心會員 地點：本中心
負責職員：羅珮汶姑娘(Coco)，梁廣龍先生(Toby)
備註： 1-3 月份生日會員優先

初七晚會

日期： 2 月 27 日(星期一)
內容： 參與機構初七晚會
時間：下午 6 時 30 分至 9 時 30 分　　節數： 1 節
費用：待定　　名額： 18 人
對象：中心會員　　地點：中心/元朗
負責職員：劉俊傑先生(Thomas)，梁廣龍先生(Toby)

澄遊社區

日期： 1 月 26 日（星期一）(暫定)
時間：下午
內容：透過活動進行社區探索，推廣在地文化。
地點：朗澄坊
對象：中心會員
名額： 18 位
負責職員：陳麗娜姑娘 (Angela)、劉敬東先生、艾加文先生(BABU)
備註: 活動內容可能因假期安排有所調整，具體情況將以負責職員通知為準。

特別活動推介

甦 Walk 2026

日期：待定
時間：待定　　節數： 1 節
內容：甦 Walk 慈善行
地點：清水灣鄉村俱樂部
對象：中心會員及社區人士
費用：免費
名額： 60 位
負責職員：陳麗娜姑娘（Angela）、劉敬東先生(阿東)、羅珮汶姑娘（CoCo）
備註: 活動內容可能因安排作調整，具體情況將以負責職員通知為準。

紫羅蘭的永恆花園

日期 ： 3 月 23 日(星期一)
內容 ： 2026 年花展以紫羅蘭為主題花，並以「花語尋『香』— 細味城市特色」為主題
時間 ： 下午　　節數 ： 1 節
費用 ： 免費　　名額 ： 20 人
對象 ： 中心會員　　地點 ： 香港維多利亞公園
負責職員:劉俊傑先生(Thomas) 及 羅珮汶姑娘（CoCo）
備註 ： 日期、時間可能變動，以職員通知作準。

特別活動推介

與康樂及文化事務署合辦之坐式團體有氧運動訓練班

日期： 3 月 4 日、3 月 11 日、3 月 18 日、3 月 25 日 （逢星期三）
時間：下午 3:00 至 5:00
地點：天水圍天暉路體育館
內容:殘疾人士體育訓練計劃之坐式團體有氧運動訓練班
為了讓殘疾人士有更多機會參與多元化的體育活動，康樂及文化事務署（康文署）將為不同殘疾人士設計一系列訓練課程。坐式團體有氧運動訓練班，利用坐式為主的伸展、阻力及有氧訓練，改善關節活動幅度、肌力、肌耐力及心肺耐力等體適能元素，促進心血管健康，新陳代謝及身心健康，課堂強調團體互動，營造愉悅的運動氣氛，提升殘疾人士參與運動訓練的動力。
對象: 中心會員
名額: 12 人
費用：免費
負責職員：劉敬東先生(Tung)、艾加文先生(Babu)

朋輩支援服務

新春．以舞．以樂．以畫 表達藝術小組

日期： 1 月 20, 27 日、3 月 17, 24 日(星期二) 下午 14:30 至 中午 16:30
2 月 3, 10 日(星期二) 上午 09:30 至 中午 11:30
節數： 6 節　　費用：免費
內容 ： 透過不同藝術媒介來提升情緒表達
地點：本中心　　對象：中心會員　　名額： 8 人
負責職員：陳凱翹姑娘（Jasmine), 朋輩支援員 梁希頴姑娘（Aouda）
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. 本小組由香港大學表達藝術治療碩士學生帶領, 參加者須填寫同意書

用藝術說故事 表達藝術小組

日期： 1 月 9, 23, 30 日(星期五) 下午 14:30 至 中午 16:30
2 月 6, 13 日(星期五) 下午 14:30 至 中午 16:30
3 月 3, 10, 20, 27 日(星期五) 下午 14:30 至 中午 16:30
節數： 6 節　　費用：免費
內容 ： 透過不同藝術媒介來訴說復元故事
地點：本中心　　對象：中心會員　　名額： 8 人
負責職員：陳凱翹姑娘（Jasmine), 朋輩支援員 簡維達姑娘(Virdah)
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. 本小組由香港大學表達藝術治療碩士學生帶領, 參加者須填寫同意書

治療小組

「通」則不痛 自療小組

日期： 1 月 8、15 日(星期四)、21(星期三)、24 日(星期二)，共四節
時間：下午 2:00 至 3:30
地點：本中心活動室
內容：你是否持續出現無法解釋的身體不適? 透過食物藝術、戲劇、靜觀練習、分享等，為自己裝備一套抗壓工具包，提昇心理彈性。
對象：受壓力及痛症困擾之會員
名額： 8 人
費用：免費
負責職員：陳翠儀姑娘
備註：
1. 報名後必須參與小組前評估，以了解小組的內容及確認報名者的需要及期望是否符合小組目的，從而錄取較合適的報名者。
2. 出席所有節數者，將可參加(2026 年 1 月 24(星期二)，下午 3:30 至 4:30)的中醫諮詢及穴位按壓教學。

接納與承諾治療小組

日期： 3 月 4、11、18、25 日（逢星期三）
時間：下午 3:30 至 5:00 節數: 4 節
內容： 人生總有風浪：壓力、情緒起伏、關係拉扯、失落與改變。我們未必要等海面完全平靜才出發，重點是學會在風浪中照顧好自己。透過接納與承諾治療（ACT），我們會練習接納一些不能控制的事情、與負面想法和情緒保持一點距離、用簡單靜觀提升當下覺察，並按自己重視的方向踏出一小步。難處即使未能即時解決，我們仍可以慢慢培養心理彈性。
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：吳曉彤姑娘（Crystal）
備註:
1. 報名後必須參與組前評估(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
2. 此小組屬於連續性活動，不用每次報名

治療小組

見焦拆焦研習所

日期： 1 月 5 日、12 日、19 日、26 日（逢星期一）
內容：焦慮是與生俱來的正常情緒反應，每個人也會感到焦慮。但當我們長期處於擔心的狀態，儘管危機已退，焦慮的感覺仍會持續不降，更甚會影響我們的日常生活。
是次小組將以體驗式活動及共學研習，協助參加者認識焦慮情緒對自己及人際關係的影響及處理，學習與焦慮共存; 身心重整，以新經驗、新視角，改變自己與焦慮的關係。
時間：上午 11:30 至 1:00 節數： 4 節
地點：本中心活動室 名額： 8 人
費用：免費
對象：受焦慮情緒所困 / 確診焦慮症之個案會員
負責職員：李灝瑜姑娘(Hody)
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

靜觀其變小組

日期： 1 月 26 日，2 月 2、9、23 日（逢星期一）
時間: 下午 2:30 至 4:00
地點:本中心活動室
內容:學習及練習靜觀來覺察自己的思想，情緒及身體反應，提升情緒調節的能力，促進自我了解與認同。
對像:中心會員
費用:免費
負責職員: 余煒燊先生（Sunny）
備註: 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及期望是否符合小組目的，從而錄取較合適的報名者。

治療小組

與失眠 Say Goodbye

日期: 2 月 3, 10, 24 日及 3 月 3 日 (逢星期二)
時間: 下午 2:30-4:00
地點：中心
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。
費用：全免
名額： 10 人
對象： 59 歲或以下受失眠困擾的朗澄坊會員
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)
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。

和動物一起尋找快樂

日期： 1 月 10 日、2 月 7、28 日、3 月 21 日(星期六)
時間：下午 2:30 至 4:00
節數： 4 節
內容：了解動物如何幫助我們變得更快樂，透過和動物接觸及互動，改善自己的精神狀態。
地點：朗澄坊
名額： 8 位
費用：免費
對象：朗澄坊會員
負責職員：張 峰先生(Nick)

家屬支援服務 (家屬/照顧者)

單元五：溝通技巧

日期： 1 月 17 日 (星期六)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：中心活動室
對象：家屬/照顧者
內容：透過邀請朋輩支援員分享個人復元旅程中與家人相處的經歷及家屬/照顧者分享，一同整理與復元人士有效溝通的策略
名額： 12 人
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、李培正先生(Edwin)、陳麗娜姑娘(Angela)

齊撐照顧者行動－全城為您全程撐活動

日期： 1 月 24 日 (星期六)
時間: 下午 (待定)
地點：元朗市中心 (待定)
對象：家屬/照顧者及會員
內容：活動為要表揚照顧者無私的付出；並於活動中加入表演、故事分享、攤位活動等
費用：全免 名額： 18 人
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、李培正先生(Edwin)、陳麗娜姑娘(Angela)
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。

喜迎新春

日期： 2 月 14 日 (星期六)
時間: 下午 2:30 - 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餃子及創作春聯，以共同感受新春的氛圍及互相祝福對方，並促進雙方情感聯繫
對象：家屬/照顧者及會員
名額： 18 人
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 (家屬/照顧者)

單元四：藥膳在社區

日期： 2 月 28 日（星期六）
時間：下午 2:30 至 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)

單元七：芳香之旅

日期： 3 月 20 日（星期五）
時間: 下午 2:30 - 4:00
地點：中心活動室
內容：透過認識各種天然精油的療效，找到適合自己的香氣，幫助入眠、放鬆心情或提升情緒。參加者將親手製作專屬的身體按摩油，用於身心按摩，舒緩壓力，讓自己達到平靜的情緒狀態，實現身體放鬆、心靈輕鬆的效果。
對象：家屬/照顧者
名額： 20 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)
備註:是次活動與香港聖公會樂元聚親屬資源中心合辦

賽馬會樂齡同行計劃

一對一指導式心理治療

日期： 1 月至 3 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(1-3 月)

日期： 3 月 4 及 11 日(星期三) 共 2 節
時間：下午 2:30 至 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： 16 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。

『靜觀入眠』治療小組

日期： 1 月至 3 月（星期一）（19/1, 26/1, 2/2, 9/2, 2/3, 9/3）

內容 ： 一齊學習以靜觀及五感訓練幫助入眠

時間：上午 10:30 – 12:00

節數： 6 節　　地點：本中心

費用：免費　　名額： 8 名

對象： 60 歲以上受情緒困擾的中心會員或社區人士

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

『重中之痛』治療小組

日期： 1 月至 3 月（星期四）（22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 26/2, 5/3）

內容 ： 以按摩手法結合認知行為治療，令自己更有能力面對身體痛症

時間：下午 2:30 – 4:00

節數： 6 節　　地點：本中心

費用：免費　　名額： 8 名

對象： 60 歲以上受情緒困擾的中心會員或社區人士

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

樂齡花展尋花香講座(外出)

日期： 3 月 23 日(星期一)

時間：下午 1:00— 5:00

集合地點：朗澄坊

內容：與樂齡個案一同遊覽花展，藉著花香紓展身心

對象：樂齡之友及樂齡個案

名額： 20 名

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

精神健康推廣活動 – 門球同樂（1-3 月）

日期： 1 月 6,13,20,27 日，2 月 3,10 日,3 月 3,10,17,24 日(逢星期二)

時間：下午 2:00-4:00

地點：元朗公園門球場

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，教授門球運動，讓參加者明白自己也可以發揮優勢，有助復元。

名額： 10 名

費用：免費

對象：樂齡計劃個案優先及中心會員

負責職員：雷曉雯姑娘

備註: 活動不設抽籤，需由計劃職員評估及篩選

賽馬會樂齡同行計劃

樂齡之友之優勢展現(1-3 月)

日期： 1 月 16、23、30 日及 2 月 6 日(逢星期五)
時間：下午 2:00-3:00
地點：本中心
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，教授手工才藝，讓參加者明白自己也可以發揮優勢，有助復元。

費用：免費
名額：每節 8 名
對象：樂齡個案優先、中心會員
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。

動出好心情 － 攀石體驗講座

日期： 3 月 27 日(星期五)(暫定)

時間：下午 2:00-5:00

地點：兆麟體育館運動攀登場

內容：運動對精神健康益處多，另響應全民運動，透過攀石享受運動的樂趣。

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：有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。

義工系列

目的：讓義工建立社交網絡及提升自信心及自我形象，傳播愛心及關懷。
日期及時間：義工服務時間因活動而異，主要在朗澄坊的辦公時間內進行。
性質 ： 服務性質多元化，服務地點包括中心及社區，及其他機構合作。
主要服務包括：

熱線關懷致電　陪診　貓貓服務　社區食堂煮食　電腦應用分享
參與精神健康政策　理髮　文書處理　耕作　協助外出活動

義工登記資格： 朗澄坊會員及其家屬，社區人士
如有意參加義工服務或查詢，請與負責統籌李灝瑜姑娘聯絡。

共建。義聚同行

日期： 1 月 21 日（星期三）
時間：下午 2:30 至 4:00
地點：本中心
內容：一同分享服務經驗、交流心得，攜手共建義工活動。透過互動及討論環節，增進彼此連結，一起實踐義工精神。
對象：義工會員、有志成為義工的中心會員
名額： 20 人
費用：免費
負責職員：陳翠儀姑娘(Tracy), 李灝瑜姑娘（Hody), 梁廣龍先生（Toby）

銀杏館義工服務

日期： 2 月 6 日（星期五）
時間：下午 3:30 至 5:30
地點：銀杏館油麻地分店
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：義工會員
名額： 10 人
費用：免費
負責職員：李灝瑜姑娘（Hody）、梁廣龍先生（Toby）

全澄義愛剪髮縫紉服務

日期： 3 月 14 日（星期六）
時間：下午 2:00 至 4:00
地點：本中心
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
對象：中心會員及社區人士
名額： 20 人
費用：免費
負責職員：李灝瑜姑娘（Hody）、梁廣龍先生（Toby）

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。

互助小組

聽聲小組

日期： 2026 年 1 月 5、26 日、2 月 9 日、3 月 16 日(星期一)
時間：下午 2:30 至 4:00　　節數： 4 節
內容：學習應對幻聽的方法，並在組員間建立互相支持力量。
地點：朗澄坊、其他復康單位
名額： 12 位　　費用：免費
對象：朗澄坊會員及社區人士
負責職員：張 峰先生(Nick)

聽聲的故事：
什麼是聽聲：聽聲（Hearing Voices），指的是聽聲者聽到身旁者聽不到的聲音的一種現象。聽聲是一種相對普遍的人類體驗，3-10% 的人口在他們的一生中會聽到一個或多個聲音，聽聲並不意味着一個人患有嚴重的精神疾病。
特性：聽聲經驗可以是善意的，如正向指引、支持與幫助。也可能是惡意的，如負面的批評及命令。
處理：了解你的聲音與你的生活有何關聯可能有助於你管理聲音。這可以包括記錄你的聲音。你可以記錄它們說了什麼，它們給你帶來了什麼感受，以及你是如何應對它們的。這或許能幫助你發現哪些東西讓你感覺不好，哪些東西會讓你感覺良好，或是哪些東西會觸發你的聲音。

充權興趣小組系列

「資」足常樂

日期 ： 1 月 8, 15 日、2 月 5, 12 日、3 月 12, 19 日(逢星期四）
內容 ： 透過認識及學習手機小知識，強化對手機的運用技巧及建立防騙意識。
時間 ： 下午 2:30 至 3:30　　節數 ： 6 節
費用 ： 免費　　名額 ： 10 人
對象 ： 中心會員　　地點 ： 本中心
負責職員:劉俊傑先生(Thomas) 及 梁廣龍先生(Toby)
備註 ： 本小組以三個月為一期

參與中心會議

日期： 2 月 23 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：梁廣龍先生（Toby）

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

興趣小組系列-身心

健身氣功八段錦

日期： 1 月 8, 15, 22, 29 日, 2 月 5, 12, 26 日
2026 年 3 月 5, 12, 19, 26 日(星期四)
時間：上午 10:15 至 11:30 分　　節數：逢星期四
內容：此活動讓參加者初探健身氣功，培養養生習慣。八段錦簡單易學，具有柔和緩慢，靈活連貫，鬆緊結合，動靜相兼的特點。功效以改善呼吸系統及循環，系統的機能，亦有助提高上下肢力量，關節靈活性和平衡能力，協助逐漸回復正常的身體功能。
地點：朗澄坊　　費用：免費
對象：中心會員　　名額： 20 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。

甜．品魅

日期： 2026 年 1 月 21 及 28 日(星期三);3 月 18 及 25 日(星期三), 共 4 節
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：本中心
內容：透過製作及品嚐傳統中式糕點，提升參與者的文化體驗與味蕾享受。
對象：中心會員　　名額： 6 人
費用：免費
負責職員：彭詠心姑娘(Rosa)
備註：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： 1 月 2, 9, 16, 23 日, 2 月 6, 13, 20, 27 日, 3 月 6, 13, 20, 27 日
時間：下午 3:00 至 5:00 或 4:00 至 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：此活動屬連續性活動，每季報名一次，不用每月報名

興趣小組系列-優勢

樂在指尖

日期： 1 月 8, 22 日, 2 月 5, 26 日, 3 月 12, 26 日(星期四)
內容 ： 由專業音樂導師(Samson Cheung)教授樂隊技巧，以表演/比賽為目標。
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：梁廣龍先生(Toby)
備註：本小組每 3 個月報名 1 次

環保敲擊

日期： 1 月 8, 22 日 2 月 5, 26 日, 3 月 12, 26 日(星期四)
內容 ： 由專業音樂導師(Samson Cheung)教帶領體驗非洲豉混合環保敲擊樂器，以表演/比賽為目標。
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：梁廣龍先生(Toby)
備註：本小組每 3 個月報名 1 次

太極扇

日期： 1 月 6, 13, 20, 27 日, 2 月 3, 10, 24 日, 3 月 3, 10, 17, 24 日(星期二)
時間：下午 2 時至 3 時
內容：導師教授太極扇運動
地點：活動室/飯廳　　對象：中心會員
名額： 8 位
負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)
備註: 此活動屬連續性活動，以三個月為一期，不用每月報名。

乒乓友澄天

日期： 1 月 8, 22 日, 2 月 5, 12 日, 3 月 5, 19 日(星期四)
時間：下午 3:00 至 5:00 或 下午 4:00 至 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：此活動屬連續性活動，每季報名一次，不用每月報名

興趣小組系列-優勢

快樂鉤織

日期 ： 1 月 7, 14, 21 日、2 月 4, 11, 25 日、3 月 11， 18， 25 日(逢星期三)
內容 ： 由導師教授、兩名義工導師輔助，會員學習鉤織的基礎、針法及立體織物等 。
時間 ： 上午 10:30 至 12:30　　節數 ： 9 節
費用 ： 免費　　名額 ： 12 人位+2 位(義工導師)
對象 ： 中心會員　　地點 ： 本中心
負責職員:劉俊傑先生(Thomas)
備註 ： 本小組以三個月為一期

PP 教「煮」

日期： 1 月 9, 16, 23, 30 日(星期五)
2 月 6, 13, 23 日(星期一, 五)
3 月 13, 20, 24, 27 日(星期二, 五)
內容 ： 透過煮食義工教授烹調，與會員分享成果，關懷會員。
時間：下午 2 時至 4 時　　節數： 1 月及 3 月 4 節，2 月 3 節
費用：免費　　名額： 6 人
對象：中心會員　　地點：本中心
負責職員：羅珮汶姑娘（CoCo）
備註：需每月報名，如有興趣成為煮食義工可向羅姑娘（CoCo)查詢，最終安排由同工決定。

窩心湯

日期： 1 月 8, 15, 22, 29 日(星期四)
2 月 5, 12, 26 日(星期四)
3 月 12, 17, 19, 26 日(星期二, 四)
內容：透過煮食義工煲製時令湯水，供會員品嚐分享心得。
時間：上午 11 ： 30 至中午 12 ： 30、下午 2 ： 30 至下午 4 ： 30
節數： 1 月及 3 月 4 節，2 月 3 節　　費用：免費
名額： 15 人　　對象：中心會員
地點：本中心　　負責職員：羅珮汶姑娘（CoCo）
備註：需每月報名，如有興趣成為煮食義工可向羅姑娘（CoCo)查詢，最終安排由同工決定。

興趣小組系列-優勢

藝術大使(手機攝影 x 藝術)

日期： 1 月 6, 13, 20, 27 日 2 月 3, 10, 24 日及 3 月 10、17、24 日(星期二)
時間： 11:45 至 1:30 分
內容：由會員以藝術大使義工身份教授不同藝術主題活動。
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: 此活動屬連續性活動，以三個月為一期，不用每月報名。

眼睛想旅行

日期： 1 月 7、14 日 2 月 4、11 日及 3 月 4、11 日(星期二)
時間：下午 12:30-1:30
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。
地點：活動室/飯廳
對象：中心會員
名額： 8 位
負責職員：陳麗娜姑娘 (Angela)
備註: 此活動屬連續性活動，以三個月為一期，不用每月報名。

水耕樂

日期： 1 月 6, 13, 20, 27 日(星期二)， 2 月 3, 10, 24 日及 3 月 3 日(星期二)
3 月 10, 17, 24, 31 日(星期二)
內容：水耕種植，分享成果，適合喜歡自然的您！
時間：上午 10 時 30 分至 11 時 30 分　　節數：每月 4 節
費用：免費　　名額：會員及社區人士共 8 人(其中酌情名額:2 人)
對象：會員及社區人士　　地點：本中心
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。
3. 酌情名額需由專業同工轉介。

『愛。生命』親親動物計劃

動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期： 1 月 17 日、3 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 2:30 至 4:00　　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：張峰先生(Nick)、黃秀蓮姑娘(Sharon)、梁廣龍先生(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： 1 至 3 月
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： 1-3 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：梁廣龍先生(Toby)
備註：進入貓貓園地需於接待處簽到記錄

家屬支援服務(兒童家屬/親子)

親子廚神

日期： 1 月 24 日(星期六)
時間：下午 2:30-下午 4:30
內容：讓小朋友和家長一起動手做料理，創造快樂回憶，同時培養合作精神。
地點：中心活動室
對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)
名額： 6 對親子
費用：免費
負責職員：王曉婷(Coe)、李灝瑜姑娘 (Hody)

新春行大運

日期： 2 月 7 日(星期六)
時間：上午 10:00-下午 1:00(實際時間待定)
內容：與家人一起到户外行大運 (暫定)，感受傳統新年節日氣氛。
地點：本中心集合
對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)
名額： 6 對親子
費用：免費
負責職員: 余煒燊先生 (Sunny)

親子復活蛋制作

日期： 3 月 28 日(星期六)
時間：下午 2:00-4:00 (實際時間待定)
內容：與家人一起制作手工復活蛋，為復活節作預備。
地點：中心活動室
對象：兒童家屬 (5-9 歲小朋友優先)
名額： 6 對親子
負責職員：李灝瑜姑娘 (Hody)，余煒燊先生 (Sunny)

復元故事展覽暨真人圖書館

日期：1月16日（星期五）
時間上午10:30至中午12:00
節數：1節　　地點：朗澄坊天愛坊
內容：由朋輩支援員、朋輩大使或資深朋輩大使、第二屆「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
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)、梁希頴姑娘(Aouda)、簡維達姑娘(Virdah KHAN)

基礎朋輩訓練課程畢業禮暨朋輩重聚日

日期：3月13日（星期五）
時間：中午12時至下午2時　　節數：1節
地點：朗澄坊活動室
內容：第二屆「基礎朋輩訓練課程」朋輩畢業禮；朋輩大使/資深朋輩大使作服務分享；職員提供督導及培訓；啟導及共同策劃服務。
對象：第二屆「基礎朋輩訓練課程」畢業生、朗澄坊及中途宿舍的朋輩大使及資深朋輩大使
名額：30位　　費用：免費
負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)、方景俊先生(Ben)、梁希頴姑娘(Aouda)、簡維達姑娘(Virdah KHAN)

我的英國工作假期體驗

日期：1月9、16、23、30日（星期五）　節數：4節
時間：下午14:30至15:30
內容：透過分享我的英國工作假期和旅行，為會員帶出愉快的感覺。
地點：本中心　　對象：中心會員
名額：8人　　費用：免費
負責職員：朋輩支援員 梁希頴姑娘（Aouda）
備註：參加者只需在12月報名，無需每月報名。

Aouda 復元故事分享（會員篇）

日期：2月27日（星期五）
時間：下午14:30至15:30　　節數：1節
內容：透過分享我的復元故事，帶出希望及起伏中成長。
地點：本中心　　對象：中心會員
名額：10人　　費用：免費
負責職員：朋輩支援員 梁希頴姑娘（Aouda）
備註：此為單節活動，參加者只需在1月報名，無需每月報名。

填出色彩人生

日期：3月11、18日（星期三）
時間：下午14:30至15:30　　節數：2節
內容：透過填顏色，讓會員感到專注當下。
地點：本中心　　對象：中心會員
名額：8人
費用：免費
負責職員：朋輩支援員 梁希頴姑娘（Aouda）
備註：參加者只需在2月報名，無需每月報名。

君子復元，十年未晚

日期：1月7、21日、2月4、11日、3月4、18日(星期三)
時間：上午11:45至中午12:45　　節數：6節
內容：透過介紹同工復原經歷及群體治療形式，讓小組參加者學習情緒自我管理技巧，建立對未來的期望。
地點：本中心　　對象：中心會員
名額：6人　　費用：免費
負責職員：朋輩支援員 簡維達姑娘（Virdah）
備註：此活動屬連續性活動，每季只須報名一次，不用每月報名。

靜心手帳

日期：1月14,28日、2月25日、3月11,25日(星期三)
時間：上午11:45至中午12:45　　節數：5節
內容：透過共同製作手帳及寫日記的過程，為會員提供抒發情緒的渠道，建立良好情緒管理習慣。
地點：本中心　　對象：中心會員
名額：6人　　費用：免費
負責職員：朋輩支援員 簡維達姑娘（Virdah）
備註：此活動屬連續性活動，每季只須報名一次，不用每月報名。

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			活在當下- 生命興趣探討 呂寶琳 姑娘 (Amanda)		
上午 11:30		臂、腰、腹訓練 呂寶琳 姑娘 (Amanda)			
下午 12:30				認知訓練小組 方景俊 先生 (Ben)	健步行訓練 呂寶琳 姑娘 (Amanda)
下午 1:00					
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)		
下午 2:30					
下午 3:30					
下午 4:00					
下午 5:00					

職業治療訓練小組

1 至 3 月活動報名流程

活動月份	1 月	2 月	3 月
通知日期	12 月 30 至 1 月 5 日	1 月 26 日至 30 日	2 月 20 日至 27 日

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。

紙藝工作坊

常施予

日期： 1 月 7, 14, 21, 28 日， 2 月 4, 11, 25 日,
3 月 4, 11, 18 日 (逢星期三)
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： 1 月 6, 13, 20 日, 2 月 3, 10, 24 日,
3 月 10, 17, 24 日(逢星期二)
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： 1 月 8, 15, 22, 29 日 , 2 月 5, 12, 26 日
3 月 5, 12, 19, 26 日(星期四)
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**

職業治療

臀、腰、腹訓練

常參與

日期：1 月 6，13，20 日 ， 2 月 3，10，24 日
3 月 10，17，24 日 （星期二）
時間：上午 11:30 至下午 1:00
地點：本中心/天秀公園 / 運動場
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，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
5. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水

活在當下－ 生命興趣探討

常細味

日期： 1 月 7，14，21 日 星期三， 2 月 4，11，25 日 星期三
3 月 11，18，25 日 星期三
時間： 11:00 至 12:30
地點：本中心/工作室
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： 1 月 16，22，30 日， 2 月 13，27 日
3 月 13，27 日（星期五）
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。
參加者請留意 1 月 22 日為星期四
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： 1 月 9，16，23 日 , 2 月 13，27 日
3 月 13，20，27 日 （星期五）
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，以紓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

健康系列

流感疫苗接種暨身體健康檢查

日期： 1 月 9 日（星期五）
內容：元朗地區康健中心之護士及健康助理聯同醫療機構
　　前來中心提供流感疫苗接種, 及身體健康檢查
時間：上午 10 時半至下午 1 時半　　節數： 1 節
費用：符合資格人士免費 *
　　其餘人士$100（即場交予元朗地區康健中心之職員）
名額： 20 人
對象：中心會員, 會員家屬
地點：本中心
負責職員：鄭家明先生(Ka-ming)

* 17 歲或以下、18 至 49 歲合資格的殘疾人士、50 歲或以上

青少年精神健康服務

七日不見如隔一周之藝術 chill 療程

日期 ： 1 月 16, 23, 30 日, 2 月 13, 20, 27 日
　　3 月 13, 20, 27 日(逢星期五)
內容 ： 透過不同藝術遊活動，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 9:00　　節數 ： 9 節
費用 ： 免費
名額 ： 10 位
對象 ： 15-29 歲青少年會員　　地點 ： 本中心
負責職員 ： 劉俊傑先生(Thomas)
協作職員 ： 張嘉莉姑娘(Kylie)、吳曉彤姑娘(Crystal) 羅珮汶姑娘(CoCo)
備註 ：
1. 本小組以三個月為一期
2. 本小組由香港大學表達藝術治療碩士學生帶領, 參加者須填寫同意書

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:

新職員介紹

大家好！我是新入職的社工陳姑娘。我鍾意煮地獄料理、沖咖啡、睇舞台劇。
　我們有沒有共同既興趣呢？非常期待認識大家呀。

Hello 大家好, 我係新入職既社工同事彤姑娘, 平時咩都鍾意試下玩下, boardgame 打羽毛球瑜珈行山我都岩~~ 希望有機會第日同大家傾下計:)!

大家好，我係朋輩支援員 Aouda 梁姑娘，我平時鐘意畫畫同音樂創作，我都好鐘意貓貓。希望日後可以在中心同你地分享我既復元故事。

大家好~ 我是新入職的朋輩支援員簡姑娘(Virdah)！平時會做下小手工，或者同我兩隻兔仔玩。大家見到我可以打聲招呼，讓我都認識一下你。

職員離職通知

蘇樂傑 先生(半職朋輩支援員)已於 2/10/2025 離職;

職員離職感言

蔡展輝 先生 (社工):
謝謝每一份相遇相識相知相惜
願我們能夠帶著彼此的祝福繼續前往心之所向

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、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、陳翠儀、 蔡家駒、　羅珮汶	C 區 負責職員

分區活動-A 區

A 區及 C 區：春曉團圓

日期： 2 月 3 日(星期二)
內容：與 A 區及時 C 區會員一同外出聯誼。
時間：下午 1 時至 5 時　　節數： 1 節
費用：免費　　名額： A 區 18 人
對象： A 區會員地點：中心/元朗
負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)，梁廣龍先生(Toby)

A 區探訪

日期： 3 月 27 日(星期五)
內容： 上門探訪 A 區會員。
時間：上下午 3 時至 4 時 30 分　　節數： 1 節
費用：免費　　名額：探訪對象 3 人
對象： A 區會員　　地點：元朗
負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)，梁廣龍先生(Toby)

分區活動-B 區

B 區: 新年喜慶同聚日

日期： 2 月 11 日(星期三)
時間：下午 2:00 至下午 5:00
地點：中心及茶樓
內容： B 區會員一同慶祝新年到來、一同開心聚餐，互相表達關心支持。
名額： 12 人　　對象： B 區會員
費用：免費
負責職員：張峰先生(Nick)、李灝瑜姑娘(Hody)、劉敬東先生(Tung)

B 區: 守望關懷 2026 春

日期： 3 月 24 日(星期二)
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
名額： 3-6 人　　對象： B 區會員
費用：免費
負責職員：張峰先生(Nick)、李灝瑜姑娘(Hody)、劉敬東先生(Tung)

分區活動-C 區

C 區及 A 區：春曉團圓

日期： 2 月 3 日 (星期二)
內容：新春將至，希望透過聚餐一同感受新年氣氛，讓兩區會員放鬆心情並互相了解近況，以增強會員間的支援網絡。
時間：下午 1 時至 5 時　　節數： 1 節
費用：免費　　名額： 18 人
對象： C 區會員　　地點：待定
負責職員：黃智盈姑娘（Kristy），王曉婷姑娘(Coe)，陳翠儀姑娘（Tracy）蔡家駒先生 (Freeman), 羅珮汶姑娘（CoCo ）

C 區：人到福到

日期： 1 月 13 日（星期二）
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。
時間：下午 1 時至 5 時　　節數： 1 節
費用：免費　　名額： 4-6 位
對象： C 區會員　　地點：元朗
負責職員：黃智盈姑娘（Kristy），王曉婷姑娘(Coe)，陳翠儀姑娘（Tracy）蔡家駒先生（Freeman)，羅珮汶姑娘(CoCo)

分區活動-D 區

D 區： 叫「D」人嚟賀賀新歲

日期： 2 月 9 日(星期一)
內容：透過聚餐及遊戲一同感受農曆新年喜慶的氣氛，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。
時間：中午 12:30 至 下午 3:30
地點：朗澄坊
費用：免費
名額： 24 人
對象：居住於屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨 D 區會員
負責職員：黃秀蓮姑娘(Sharon)、鄭家明先(Ka-Ming)、劉俊傑先生(Thomas)

D 區：關懷探訪

日期:3 月 12 日(四)
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。
時間: 下午 1:30 至下午 5:00
地點: 居住於屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨 D 區會員
對像:D 區會員　名額: 2-4 人
費用:免費
負責職員: 余煒燊先生（Sunny)、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)

張 峰 先生（社工)
Nick Cheung (Social Worker)

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

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

鄭家明 先生（護士)
Kevin Cheng (EN Psy.)

李培正 先生(社工)
Edwin Li (Social Worker)

吳曉彤 姑娘（社工)
Crystal Ng (Social Worker)

劉碧霞 姑娘（社工)
Betty Lau (Social Worker)

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

王曉婷 姑娘（社工)
Coe Wong(Social Worker)

陳翠儀 姑娘（社工)
(Social Worker)

李灝瑜 姑娘（社工)
Hody Lee (Social Worker)

余煒燊 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)

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)

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)

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)

朋輩支援服務

梁希頴 姑娘(朋輩支援員)
Aouda Leung (Peer Supporter)

簡維達 姑娘 (朋輩支援員)
Virdah Khan (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)

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)

1月	星期一	星期二	星期三
上午			
下午	1月		
上午	05 11:30 見焦拆焦研習所 P.9	06 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30 11:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.23	07 10:30 快樂鈎織 P.22 11:00 活在當下– 生命興趣探討 P.30 11:45 君子復元，十年未晚 P.27 12:30 眼睛想旅行 P.23
下午	2:30 聽聲小組 P.18	2:00 門球同樂 P.15 2:00 太極扇 P.21 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	12 11:30 見焦拆焦研習所 P.9	13 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30 11:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.23	14 10:30 快樂鈎織 P.22 11:00 活在當下– 生命興趣探討 P.30 11:45 靜心手帳 P.27 12:30 眼睛想旅行 P.23
下午		1:00 C區：人到福到 P.36 2:00 門球同樂 P.15 2:00 太極扇 P.21 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	19 10:30 『靜觀入眠』治療小組 P.14 11:30 見焦拆焦研習所 P.9	20 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30 11:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.23	21 10:30 快樂鈎織 P.22 11:00 活在當下– 生命興趣探討 P.30 11:45 君子復元，十年未晚 P.27
下午		2:00 門球同樂 P.15 2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組– 手工藝 P.29	2:00 「通」則不痛 自療小組 P.8 2:00 紙藝工作坊 P.29 2:30 共建。義聚同行 P.17 2:30 甜·品魅 P.20
上午	26 10:30 『靜觀入眠』治療小組 P.14 11:30 見焦拆焦研習所 P.9	27 10:30 水耕樂 P.23 11:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.23	28 11:45 靜心手帳 P.27
下午	2:30 靜觀其變 P.9 2:30 聽聲小組 P.18	2:00 門球同樂 P.15 2:00 太極扇 P.21	2:00 紙藝工作坊 P.29 2:30 甜·品魅 P.20

星期四	星期五	星期六	星期日
01 一月一日	02 3:00 羽你同行 P.20	03	04
08 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 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 2:00 「通」則不痛 自療小組 P.8 2:30 「資」足常樂 P.19 3:00 乒乓友澄天 P.21	09 10:00 活齡易筋棒 P.31 10:30 流感疫苗接種暨身體健康檢查 P.32 2:00 PP教「煮」 P.22 2:30 我的英國工作假期體驗 P.26 3:00 羽你同行 P.20	10 2:30 和動物一起尋找快樂 P.10	11
15 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 2:00 「通」則不痛 自療小組 P.8 2:30 「資」足常樂 P.19	16 10:00 活齡易筋棒 P.31 10:30 復元故事展覽暨真人圖書館 P.26 12:30 健步行 P.31 2:00 樂齡之友之優勢展現 P.16 2:00 PP教「煮」 P.22 2:30 我的英國工作假期體驗 P.26 3:00 羽你同行 P.20 7:30 七日不見如隔一周之藝術chill療程 P.32	17 2:30 單元五：溝通技巧 P.11 2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.24	18
22 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 12:00 樂在指尖 P.21 12:30 健步行 P.31 1:00 環保敲擊 P.21 2:30 『重中之痛』治療小組 P.14 3:00 乒乓友澄天 P.21	23 10:00 活齡易筋棒 P.31 2:00 樂齡之友之優勢展現 P.16 2:00 PP教「煮」 P.22 2:30 我的英國工作假期體驗 P.26 3:00 羽你同行 P.20 7:30 七日不見如隔一周之藝術chill療程 P.32	24 2:00 「通」則不痛 自療小組 P.8 2:30 親子廚神 P.25	25
29 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 『重中之痛』治療小組 P.14	30 12:30 健步行 P.31 2:00 樂齡之友之優勢展現 P.16 2:00 PP教「煮」 P.22 2:30 我的英國工作假期體驗 P.26 7:30 七日不見如隔一周之藝術chill療程 P.32	31	

2月	星期一	星期二	星期三
上午 下午	2月		
上午	02 10:30 『靜觀入眠』治療小組 P.14	03 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30 11:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.23	04 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 活在當下– 生命興趣探討 P.30 11:45 君子復元，十年未晚 P.27 12:30 眼睛想旅行 P.23
下午	2:30 靜觀其變 P.9	1:00 A區及C區：春曉園圓 P.34 2:00 門球同樂 P.15 2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組– 手工藝 P.29 2:30 與失眠Say Goodbye P.10	2:00 紙藝工作坊 P.29
上午	09 10:30 『靜觀入眠』治療小組 P.14 12:30 D區： 叫「D」人嚟賀賀新歲 P.36	10 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30 11:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.23	11 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 活在當下– 生命興趣探討 P.30 11:45 君子復元，十年未晚 P.27 12:30 眼睛想旅行 P.23
下午	2:30 靜觀其變 P.9 2:30 聽聲小組 P.18	2:00 門球同樂 P.15 2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組– 手工藝 P.29 2:30 與失眠Say Goodbye P.10	2:00 紙藝工作坊 P.29 2:00 B區: 新年喜慶同聚日 P.35
上午	16	17 農曆年初一	18 農曆年初二
下午			
上午	23	24 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30 11:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.23	25 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 活在當下– 生命興趣探討 P.30 11:45 靜心手帳 P.27
下午	2:15 參與中心會議 P.19 2:30 靜觀其變 P.9	2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組– 手工藝 P.29 2:30 與失眠Say Goodbye P.10	2:00 紙藝工作坊 P.29

星期四	星期五	星期六	星期日
			01
05 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 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 2:30 『重中之痛』治療小組 P.14 2:30 「資」足常樂 P.19 3:00 乒乓友澄天 P.21	06 2:00 樂齡之友之優勢展現 P.16 2:00 PP教「煮」 P.22 3:00 羽你同行 P.20 3:30 銀杏館義工服務 P.17	07 ### 新春行大運 P.25 2:30 和動物一起尋找快樂 P.10	08
12 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 『重中之痛』治療小組 P.14 3:00 乒乓友澄天 P.21	13 10:00 活齡易筋棒 P.31 12:30 健步行 P.31 2:00 PP教「煮」 P.22 3:00 羽你同行 P.20 7:30 七日不見如隔一周之藝術chill療程 P.32	14 2:30 喜迎新春 P.11	15
19 農曆年初三	20 3:00 羽你同行 P.20 7:30 七日不見如隔一周之藝術chill療程 P.32	21	22
26 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 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 2:30 『重中之痛』治療小組 P.14	27 10:00 活齡易筋棒 P.31 12:30 健步行 P.31 2:00 PP教「煮」 P.22 2:30 Aouda 復元故事分享 (會員篇) P.27 3:00 羽你同行 P.20 6:30 初七晚會 P.5 7:30 七日不見如隔一周之藝術chill療程 P.32	28 2:30 和動物一起尋找快樂 P.10 2:30 單元四：藥膳在社區 P.12	

3月	星期一	星期二	星期三
上午	3月		
下午			
上午	02 10:30 『靜觀入眠』治療小組 P.14	03 10:30 水耕樂 P.23	04 11:45 君子復元，十年未晚 P.27 12:30 眼睛想旅行 P.23
下午		2:00 門球同樂 P.15 2:00 太極扇 P.21 2:30 與失眠Say Goodbye P.10	2:00 紙藝工作坊 P.29 2:30 復元之力·活力保齡球 P.13 3:30 接納與承諾治療小組 P.8
上午	09 10:30 『靜觀入眠』治療小組 P.14	10 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30 11:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.23	11 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 活在當下– 生命興趣探討 P.30 11:45 靜心手帳 P.27 12:30 眼睛想旅行 P.23
下午		2:00 門球同樂 P.15 2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組– 手工藝 P.29	2:00 紙藝工作坊 P.29 2:30 復元之力·活力保齡球 P.13 2:30 填出色彩人生 P.27 3:00 坐式團體有氧運動訓練班 P.7 3:30 接納與承諾治療小組 P.8
上午	16	17 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30 11:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.23	18 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 活在當下– 生命興趣探討 P.30 11:45 君子復元，十年未晚 P.27
下午	1:00 1-3月說越Chill生日會 P.5 2:30 聽聲小組 P.18	2:00 門球同樂 P.15 2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組– 手工藝 P.29	2:00 紙藝工作坊 P.29 2:30 甜·品魅 P.20 2:30 填出色彩人生 P.27 3:00 坐式團體有氧運動訓練班 P.7 3:30 接納與承諾治療小組 P.8
上午	23	24 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.30 11:45 藝術大使(手機攝影 x 藝術) P.23	25 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 活在當下– 生命興趣探討 P.30 11:45 靜心手帳 P.27
下午	1:00 樂齡花展尋花香講座(外出) p.15	2:00 門球同樂 P.15 2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組– 手工藝 P.29 2:00 B區: 守望關懷 2026春 P.35	2:30 甜·品魅 P.20 3:00 坐式團體有氧運動訓練班 P.7 3:30 接納與承諾治療小組 P.8
上午	30	31 10:30 水耕樂 P.23	
下			

星期四	星期五	星期六	星期日
			01
05 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 『重中之痛』治療小組 P.14 3:00 乒乓友澄天 P.21	06 2:00 PP教「煮」 P.22 3:00 羽你同行 P.20	07 2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.24	08
12 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 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 1:30 D區：關懷探訪 P.36 2:30 「資」足常樂 P.19	13 10:00 活齡易筋棒 P.31 12:00 基礎朋輩訓練課程畢業禮暨朋輩重 P.26 12:30 健步行 P.31 2:00 PP教「煮」 P.22 3:00 羽你同行 P.20 7:30 七日不見如隔一周之藝術chill療程 P.32	14 2:00 全澄義愛剪髮縫紉服務日 P.18	15
19 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 「資」足常樂 P.19 3:00 乒乓友澄天 P.21	20 10:00 活齡易筋棒 P.31 2:00 PP教「煮」 P.22 2:30 單元七：芳香之旅 P.12 3:00 羽你同行 P.20 7:30 七日不見如隔一周之藝術chill療程 P.32	21 2:30 和動物一起尋找快樂 P.10	22
26 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 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21	27 10:00 活齡易筋棒 P.31 12:30 健步行 P.31 2:00 PP教「煮」 P.22 3:00 羽你同行 P.20 3:00 A區探訪 P.34 7:30 七日不見如隔一周之藝術chill療程 P.32	28 2:00 親子復活蛋制作 P.25	29

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。

2025 年 4 月至 2026 年 3 月年度
朗澄坊服務統計：截至 2025 年 9 月 30 日

1. 累積會員人數	1046	5. 職業治療節數	722
2. 新增會員人數	175	6. 治療性小組 治療性小組(兒童)	8 1
3. 開展個案 / 重新開展個案	182	7. 興趣及支援小組	251
(包括接觸家屬／照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	25 7	8a. 連繫及大型活動 b. 中學入校服務	71 6
4. 外展探訪 / 辦公室面談次數	1121 583	9a. 連繫及大型活動參加人數 b. 中學入校服務人數	1299 271
(包括接觸家屬／照顧者次數)	178	10. 家屬／照顧者的心理教育： a 活動節數	15
(包括外展探訪次數)	1121	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	1 1

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。

通訊地址

STAMP

中心 QR CODE

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							

地址:天水圍天業路 3 號 天水圍(天業路) 家庭醫學綜合中心五樓
電話：3163 2873　　傳真：3907 0180
電郵：pp@sidebyside.org.hk
出版日期：2025 年 12 月
印刷數量：1100 份
非賣品