



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

2025年4-6月份 服務通訊

善導會
SideBySide



朗澄坊 PLACIDITY
PLACE

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 4 至 6 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

12/5 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。

4 至 6 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
4 月	24/3(一)及 25/3(二)	27/3(四)	28/3(五)及 29/3(六)	31/3(一)中心開放時段
5 月	22/4(二)及 23/4(三)	25/4(五)	26/4(六)及 28/4(一)	29/4(一)中心開放時段
6 月	20/5(二)及 21/5(三)	23/5(五)	24/5(六)及 26/5(一)	29/5(一)中心開放時段

職業治療訓練小組

4 至 6 月活動報名流程

活動月份	4 月	5 月	6 月
通知日期	28/3(五)至 31/3(一)	26/4(六)及 30/4(三)	24/5(六)及 30/5(五)

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. 27-28)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

4-6 月生日會令我哋都快樂

日期：5月13日(星期二)
內容：為4-6月份生日的會員送上祝福及一同慶祝。
時間：下午1:00至下午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：劉俊傑(Thomas)、彭詠心(Rosa)
備註：4-6月份生日會員優先

端午時節越 Fun Fun

日期：5月26日(星期一)
內容：於端午節的來臨前，在喜慶的氣氛中與會員透過酒樓茶聚迎接重大節日、分享喜悅及互相關心。
時間：下午1:00至下午4:00 節數：1節
費用：免費 名額：24人
對象：中心會員 地點：元朗區酒樓
負責職員：劉敬東(Tung)、劉俊傑(Thomas)

國安教育日

日期：4月14日(星期一)
內容：參觀國家安全展覽廳/故宮，一同用餐，同慶國安教育日。
時間：上午11時30分至下午4時30分 節數：1節
費用：免費 名額：27人
對象：中心會員
負責職員：梁廣龍先生(Toby)

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5月1日至31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：

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。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

健康活力毛巾操

日期：6月19日(星期四)
時間：中午12時至下午14時 節數：1節
內容：康樂及文化事務署教練教授毛巾操正確方法及好處，學習後可以隨時隨地進行，適合各年齡層。
對象：中心會員 名額：14位
地點：朗澄坊 費用：免費
負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)
備註：請於2025年5月報名便可。

治療小組

SING 生不息小組

日期：6月3日, 10日, 17日, 24日(逢星期二)
時間：下午2:30至4:00
地點：中心
內容：透過音樂、歌詞的力量，探索和分享每位的生命故事。無論是快樂、悲傷或轉變，相信每首歌曲的歌詞都有其獨特的意義，可以啟發內心，促進自我反思與情感表達。讓我們一同透過音樂，重新認識自己，並找到情感的共鳴。
費用：全免 名額：10人
對象：受抑鬱/焦慮徵狀困擾的會員
負責職員：黃智盈姑娘(Kirsty)

抑鬱治療小組(小食茶聚)

日期：6月3日, 6日, 10日, 13日, 17日, 20日, 24日, 27日(逢星期二、五)
時間：上午11時至中午12時30分 節數：8節
內容：小組以輕鬆愉快的茶聚及日常生活分享，運用「認知行為治療」(Cognitive Behavioral Therapy, 簡稱 CBT) 作為介入理念，它能有系統地協助人們糾正自己的思想陷阱(非理性思想)，以改善情緒、行為和生活模式，從而幫助管理壓力，改善生活質素。
地點：朗澄坊活動室 名額：10人
費用：免費 對象：有抑鬱問題的會員
負責職員：張嘉莉姑娘(Kylie)
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。

健康系列

健康講座(婦女健康)及身體檢查(血液測試)

日期：4月24日(星期四)
時間：下午12時至1時(講座)；下午的其中一節時段(檢查)
內容：從講座認識婦女疾病，如子宮肌瘤、子宮頸癌、乳癌等資訊；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
節數：一次性活動
對象：中心會員 名額：12人
費用：免費 地點：本中心活動室
負責職員：鄭家明 (Ka Ming)

無言老師講座

日期：6月26日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
內容：透過講座認識中大醫學院之「無言老師」遺體捐贈計劃
節數：一次性活動
對象：中心會員 名額：16人
費用：免費 地點：本中心活動室
負責職員：鄭家明 (Ka Ming)

手機支援

偶到服務

日期：4-6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 名額：不限(同時最多1人)
對象：中心會員 地點：本中心
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

『愛。生命』親親動物計劃

動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：3月22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：朱敏賢姑娘(Mandy)、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：2025年4-6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分至9時)
內容：照顧貓隻、管理貓房、接待訪客等。
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：朱敏賢姑娘(Mandy)、黃秀蓮姑娘(Sharon)、梁廣龍先生(Toby)
備註：貓貓義工當值可計算義工時數

動物園地

日期：2025年4-6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

充權興趣小組系列

「資」足常樂

日期：4月10, 17日、5月8, 15日、6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至下午3:30 節數：6節
費用：免費 名額：6人
對象：中心會員 地點：本中心
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

參與中心會議

日期：5月12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 節數：1節
費用：免費 地點：本中心
對象：中心會員 名額：6人
負責職員：蕭子濠(Billy)

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

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：



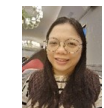
支持電子版服務通訊意向書：



新職員介紹



大家好，我係新入職既經理粟姑娘 (Su)，喜愛美食、旅行，亦都喜愛睇戲同閱讀。好開心可以加入朗澄坊呢個大家庭，希望在接下來的日子和大家同行，一齊實現身心靈健康～



大家好，我係林姑娘 Francis，2 月初加入朗澄坊大家庭，負責『樂齡同行』計劃，很高興認識大家，期望與各位在中心活動中見面！



大家好 :-> 我係新社工阿正，好高興能夠認識各位。我平時鐘意聽歌同打羽毛球，有時會去大自然比自己系忙碌生活中放鬆下。有緣嘅話，大家同我打個招呼、吹下水啦！



「大家好，我是新社工王曉婷姑娘，可以叫我 Coe。我平時鍾意煮野食、做瑜珈，如果係中心見到我都歡迎同我傾下計架，期待認識到大家！」

職員離別感言

李達峰先生(精神健康助理)：同大家認識不久，但謝謝大家照顧，未來見



郭穎然 姑娘 (社工)：兩年的時間光陰似箭的走過，縱然這與大家彼此陪伴的日子不多，但感謝在這的一切讓我收獲滿滿及成長。謝謝支持著中心的您們，也感恩與您們每位的相遇，我在您們之中總是看見如星星般閃耀的光芒和美好，祝福您們身心健康、常有平安。

家屬支援服務 (家屬/照顧者)

單元一：認識復元

日期：4 月 11 日 (星期五)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：中心活動室

對象：家屬/照顧者

內容：透過活動，認識復元概念

負責職員：黃智盈(Kirsty)、李培正(Edwin)、陳麗娜 (Angela)

滾動保齡

日期：5 月 3 日 (星期六)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：中心

對象：家屬/照顧者及會員

內容：家屬/照顧者與精神復元人士一同體驗保齡球的樂趣。

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(Kirsty)、李培正(Edwin)、陳麗娜 (Angela)

單元六：家屬/照顧者互助聚會 (甜酸苦辣)

日期：6 月 20 日 (星期五)

時間：下午 2:30 至 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

負責職員：黃智盈(Kirsty)、李培正(Edwin)、陳麗娜 (Angela)

家屬支援服務 (兒童家屬/親子)

親子彩蛋樂

日期：4月12日(星期六)
時間：下午2:30至4:00
內容：透過親子手工活動，讓親子共同展現創意和想像力，在輕鬆愉快的氛圍中，放鬆心情，享受創作的樂趣。
地點：中心
對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與) 名額：4-5對親子
負責職員：王曉婷(Coe)、陳麗娜(Angela)

龍舟大作戰：親子篇

日期：5月24日(星期六)
時間：下午2:30至4:30
內容：參加親子競賽活動，增強親子間的正向情感交流與互動，享受親子共度的快樂時光。
地點：中心
對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)
名額：4-5對親子
負責職員：王曉婷(Coe)、陳麗娜(Angela)

「鬆一鬆」外出活動

日期：5月3日(星期六)
時間：下午1:30至5:00(待定)
內容：一同外出活動，共聚天倫，放鬆心情
地點：中心集合，外出地點待定
對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)
名額：4-5對親子
負責職員：王曉婷(Coe)、黃秀蓮(Sharon)、陳麗娜(Angela)

賽馬會樂齡同行計劃

樂齡友里義工培訓課程

日期：4月23、30日,5月7、14、21、28日及6月4日(逢星期二)
內容：精神健康急救課程(關懷長者版)及實習
時間：下午2:00-4:00 節數：7節
費用：免費 名額：20名
對象：50歲或以上人士，懂廣東話 地點：同心村
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

復元之力. 活力保齡球

日期：6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 節數：1
費用：免費 名額：12名
對象：樂齡計劃個案及樂齡之友 地點：屯門美樂保齡球場
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

精神健康推廣活動 - 門球同樂

日期：4月及5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，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。
時間：下午3:00 - 5:00 節數：2節
費用：免費 名額：10名
對象：樂齡計劃個案優先及中心會員 地點：元朗公園門球場
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

活出好心情：香薰按摩工作坊

日期：2025年4月8日

內容：由香薰治療師教授參加者按摩方法，改善睡眠質素

時間：下午 2:00-3:30

節數：1 節

費用：免費

名額：25 名

對象：50 歲或以上人士，懂廣東話

地點：本中心

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：地壺球體驗

日期：2025年5月(日期待定)

內容：由認可教練帶領參加者學習地壺球，體驗新興運動樂趣

時間：平日下午(待定)

節數：1 節(2 小時)

費用：免費

名額：20 名

對象：50 歲或以上人士，懂廣東話

地點：待定

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

吃出好心情：夏日至有營小食製作

日期：2025年6月(日期待定)

內容：由註冊營養師講解低糖飲食好處及一同製作有營夏日小食

時間：平日下午(待定)

節數：1 節(1.5 小時)

費用：免費

名額：20 名

對象：50 歲或以上人士，懂廣東話

地點：本中心

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

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，請與負責統籌的梁肇中 (Terence) 聯絡。

義工系列資訊

目的：讓中心會員透過參與義工活動服務他人同時發揮自我效能

日期及時間：2025年4月至2026年3月

主要內容：義工培訓、義務工作、嘉許禮及義工選舉

對象：朗澄坊會員和家屬，

參加方法：按個別義工服務性質和需要，由職員邀請會員或直接報名參與

查詢：梁肇中 (Terence)

銀杏館義工服務

日期：6月(待定)

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：銀杏館各分店

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：5月17日

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：1 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：蕭子濠(Billy)

朗澄特工隊-義工聚會

目的：組織中心義工，於知識、技巧及心態三方面裝備有意參與義工服務的會員，提升他們的歸屬感、樂觀感及效能感

內容：了解義務工作與身心健康；學習活動組織、執行與檢討技巧，團隊精神。

日期：4月16日、30日(三)、5月14日、28日(三)

時間：下午 4:00-5:15

節數：4 節

地點：朗澄坊活動室

對象：10-20 名希望參與及服務能力之會員

負責職員：梁肇中 (Terence)

互助小組

聽聲小組

日期：2025年4月14日、5月19日、6月2、23日(星期一)

時間：下午 2 時 30 分至下午 4 時正

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)、李思若(Grace)

興趣小組系列

樂在指尖

日期：4月10,24日, 5月8,22日,6月5,19日(逢星期四)

內容：由專業導師教授樂隊技巧，以表演/比賽為目標。

時間：中午 12 時至 1 時

節數：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：梁廣龍(Toby)

備註：本小組每 3 個月報名 1 次

優勢

環保敲擊

日期：4月10,24日,5月8,22日,6月5,19日(逢星期四)

內容：由專業導師教帶領體驗非洲鼓混合環保敲擊樂器，以表演/比賽為目標。

時間：下午 1 時至 2 時

節數：6 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

優勢

眼睛想旅行

日期：4月2,9,16,23日,5月7,14,21,26日及6月4,11,18,25日(星期三)

時間：中午 12 時 30 分至 13 時 30 分

節數：12 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 姑娘(Angela)

備註：本小組以三個月為一期，請於 2025 年 3 月報名便可。

優勢

興趣小組系列

快樂勾織

日期：4月2, 9, 16, 23日、5月7, 14, 21, 28日、6月4, 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 中午 12:30

節數：12 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(Thomas)

備註：本小組以三個月為一期

優勢

PP 教「煮」

日期：4月8、11、15、25, 5月9、16、23、30, 6月6、13、20、27 (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 2:00 至 4:00

節數：4 節

費用：免費

名額：6 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

優勢

窩心湯

日期：4月9, 10, 16, 17, 5月14、15、21、22, 6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 11:30 至 12:30

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子濠(Billy)查詢，最終安排由同工決定

優勢

興趣小組系列

乒乓友澄天

日期：4月3、10、17、24(星期四), 5月8、15、22、29 星期四)
6月5、12、19、26(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 或 4:00 至 6:00

節數：4 節

費用：免費

名額：中心會員 8 位

對象：中心會員

地點：康文署場館

負責職員：劉敬東(Tung)、蕭子濠(Billy)

優勢

設計工作室

日期：4月8、15、22、29日及5月6、13、20、27日及6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：製作手工藝及繪畫

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

備註：需每月報名

優勢

水耕樂

日期：4月1, 8, 15, 29日(星期二), 5月6, 13, 20, 27日(星期二)
6月3, 10, 17, 24日(星期二)

內容：水耕種植，分享成果，適合喜歡自然的您！

時間：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 10 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。

希望

興趣小組系列

藝術大使培訓-工作坊體驗

日期：4月15、22、29日及5月6日(星期二)
時間：下午13時45分至中午14時45分 節數：4節(三個月)
內容：***由會員以藝術大使義工身份教授作品
對象：中心會員 名額：6位
地點：朗澄坊 費用：免費
負責職員：陳麗娜 姑娘(Angela)
備註：1. 本小組以三個月為一期，請於2025年3月報名便可。
2. 今期由會員以藝術大使義工身份教授作品，職員陳姑娘協助。

優勢

健身氣功八段錦

日期：4月3, 10, 17, 24日, 5月8, 15, 22, 29日
6月5, 12, 19, 26日(星期四)
時間：上午10時15分至11時30分 節數：12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

身心

朋輩支援服務

達至身心健康行動計劃

日期：4月16, 30日, 5月14, 28日, 6月11, 25日(星期三)
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。

藝術「自」療小組

內容：透過簡單藝術創作舒發心情，彼此分享及勉勵。
日期：4月9, 23日, 5月7, 21日, 6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。

朋輩畢業生活動

日期：2025年4月-6月(待定) 時間：(待定)
節數：1節 地點：(待定)
內容：朋輩畢業典禮；朋輩大使/資深朋輩大使的服務分享；督導及培訓；啟導及服務策劃。
對象：「基礎朋輩訓練課程」2025年畢業生、朗澄坊及中途宿舍的朋輩大使及資深朋輩大使
名額：18位 費用：免費
負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)、方景俊先生(Ben)、李思若姑娘(Grace)

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		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					活齡易筋棒 呂寶琳 姑娘
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		
下午 3:00					
下午 3:30					
下午 4:00					
下午 5:00					

職業治療訓練小組

4 至 6 月活動報名流程

活動月份	4 月	5 月	6 月
通知日期	28/3(五)至 31/3(一)	26/4(六)及 30/4(三)	24/5(六)及 30/5(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. 27-28)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

紙藝工作坊

日期：4 月 2, 9, 16, 23 日, 5 月 7, 14, 21, 28 日
6 月 4, 11, 18, 25 日 (逢星期三)

時間：下午 2 時至 下午 4 時 節數：12 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

常
施
予

職業治療訓練小組－手工藝

日期：4 月 1, 8, 15, 22 日, 5 月 6, 13, 20, 27 日
6 月 3, 10, 17, 24 日 (逢星期二)

時間：下午 2 時 至 下午 3 時 30 分 節數：12 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

常
施
予

認知訓練小組

日期：4 月 3, 10, 17, 24 日, 5 月 8, 15, 22, 29 日
6 月 5, 12, 19, 26 日 (星期四)

時間：上午 11 時 30 分 至 下午 1 時 節數：12 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

臀、腰、腹訓練

職業治療

日期：4月1, 8, 15, 29日 5月6, 13, 20, 27日 (逢星期二)

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)

時間：11:30-12:30 費用：免費 名額：8人

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. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
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

日期：4月9, 23, 30日, 5月7, 14, 21日
6月4, 11, 18日 (星期三)

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：

時間：上午 11:00-1:00 費用：免費 名額：6人 對象：中心會員 地點：本中心

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. 此活動屬連續性活動，不用每月報名

常細味

活齡易筋棒

日期：4月11, 25日, 5月9, 16, 23日 (星期五)

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。

時間：11:30 -1:00 費用：免費 名額：12人

對象：希望養成運動習慣的人士 地點：本中心

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. 此活動屬連續性活動，不用每月報名

健步行

日期：4月11, 25日; (逢星期四)5月16, 23日; (逢星期五)
6月13, 20日; (逢星期五)

時間：下午 2:00 - 5:30

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

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；

青少年精神健康服務

七日不見如隔一周

日期：4月11, 25日, 5月16, 23, 30日
6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 7:00 至 8:30 節數：每月二至三節

費用：免費 名額：10位

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

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 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、王曉婷、蔡家駒	C 區 負責職員

A 區：復活

日期：4 月 25 日(星期五)
 內容：借復活節與 A 區會員一同用餐，藉節日氣氛一同喜慶。
 時間：下午 2 時 30 分至 4 時 節數：1 節
 費用：免費 名額：18 人
 對象：A 區會員 地點：元朗
 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：6 月 27 日(星期五)
 內容：上門探訪 A 區會員。
 時間：下午 2 時 30 分至 4 時 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)，蔡展輝生先(Frankin)，梁廣龍先生(Toby)

分區活動-B 區

B 區：喜慶同聚日

日期：待定
 內容：B 區會員一同慶祝、一同聚餐，一同關心支持。
 時間：下午 2：00 至 下午 5：00 節數：1 節
 費用：免費 名額：12 位
 對象：B 區會員 地點：中心及茶樓
 負責職員：朱敏賢(Mandy)，張峰(Nick)，劉敬東(Tung)

B 區：守望關懷 2025 春

日期：待定
 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 節數：1 節
 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-A 區

分區活動-C 區

C 區：沿途糴有你

日期：5 月 29 日(星期五)
 內容：透過聚餐一同感受端午節氣氛，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：下午 1:00 至 下午 5:00
 地點：元朗區酒樓
 費用：免費
 名額：18 人
 對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員
 負責職員：黃智盈(Kristy)、王曉婷(Coe)、蔡家駒(Freeman)

C 區：家訪傳心

日期：6月26日(星期四)

內容：由C區會員探訪其他行動不便或較少參加活動會員，傳遞關懷訊息，建立支援網絡。

時間：下午2:00至5:00

節數：1節

費用：免費

名額：4-6位

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)、王曉婷(Coe)、蔡家駒(Freeman)

分區活動-D 區

D 區：茶樓聚一聚

日期：4月7日(星期一)

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。

時間：下午1:00至下午4:00

地點：天水圍區酒樓

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(Sharon)、梁肇中(Terence)、劉俊傑(Thomas)

D 區：關懷探訪

日期：5月21日(星期三)

內容：招募D區會員探訪同區會員，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：梁肇中(Terence)、呂寶琳(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)



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.)



王曉婷 姑娘(社工)
Coe Wong(Social Worker)



李培正 先生(社工)
Edwin Li(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)



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)

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

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)

(精神健康助理)
(Mental Health Assistant)

職業治療服務

待聘(一級職業治療師)
(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



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)

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)

4月	星期一	星期二	星期三
上午		01 10:30 水耕樂 P.19 11:30 臀、腰、腹訓練 P.24	02 10:30 快樂勾織 P.18 12:30 眼睛想旅行 P.17
下午		2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23	2:00 紙藝工作坊 P.23
上午	07	08 10:30 水耕樂 P.19 11:30 臀、腰、腹訓練 P.24 11:45 設計工作室 P.19	09 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.24 11:30 窩心湯 P.18 12:30 眼睛想旅行 P.17
下午	1:00 D區：茶樓聚一聚 P.28	2:00 活出好心情：香薰按摩工作坊 P.14 2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23	2:00 藝術「自」療小組 P.21 2:00 紙藝工作坊 P.23
上午	14 11:30 國安教育日 P.04	15 10:30 水耕樂 P.19 11:30 臀、腰、腹訓練 P.24 11:45 設計工作室 P.19	16 10:30 快樂勾織 P.18 11:30 窩心湯 P.18 12:30 眼睛想旅行 P.17
下午	2:30 聽聲小組 P.16	1:45 藝術大使培訓-工作坊體驗 P.20 2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23	2:00 達至身心健康行動計劃 P.21 2:00 紙藝工作坊 P.23 4:00 朗澄特工隊-義工聚會 P.16
上午	21	22 11:45 設計工作室 P.19	23 10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.24 12:30 眼睛想旅行 P.17
下午		1:45 藝術大使培訓-工作坊體驗 P.20 2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23	2:00 樂齡友里義工培訓課程 P.13 2:00 藝術「自」療小組 P.21 2:00 紙藝工作坊 P.23
上午	28	29 10:30 水耕樂 P.19 11:30 臀、腰、腹訓練 P.24 11:45 設計工作室 P.19	30 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.24
下午		1:45 藝術大使培訓-工作坊體驗 P.20	2:00 樂齡友里義工培訓課程 P.13 2:00 達至身心健康行動計劃 P.21 4:00 朗澄特工隊-義工聚會 P.16

復活節星期一

星期四	星期五	星期六	星期日
03 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 認知訓練小組 P.23 3:00 乒乓球澄天 P.19	04 <h1 style="text-align: center;">清明節</h1>	05	06
10 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 認知訓練小組 P.23 12:00 樂在指尖 P.17 1:00 環保敲擊 P.17 2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓球澄天 P.19	11 11:30 活齡易筋棒 P.24 2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 健步行 P.25 2:30 單元一：認識復元 P.11 7:00 七日不見如隔一周 P.25	12 2:30 親子彩蛋樂 P.12	13
17 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.18 11:30 認知訓練小組 P.23 2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓球澄天 P.19	18 <h1 style="text-align: center;">耶穌受難節</h1>	19 <h1 style="text-align: center;">耶穌受難節翌日</h1>	20
24 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 認知訓練小組 P.23 12:00 健康講座(婦女健康)及身體檢查 P.07 12:00 樂在指尖 P.17 1:00 環保敲擊 P.17 3:00 乒乓球澄天 P.19	25 11:30 活齡易筋棒 P.24 2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 健步行 P.25 2:30 A區：復活 P.26 7:00 七日不見如隔一周 P.25	26	27

5月	星期一	星期二	星期三
上午 下午			
上午 下午	05 <h1 style="text-align: center;">佛誕</h1>	06 10:30 水耕樂 P.19 11:30 臀、腰、腹訓練 P.24 11:45 設計工作室 P.19 1:45 藝術大使培訓-工作坊體驗 P.20 2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23	07 10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.24 12:30 眼睛想旅行 P.17 2:00 樂齡友里義工培訓課程 P.13 2:00 藝術「自」療小組 P.21 2:00 紙藝工作坊 P.23
上午 下午	12 2:15 參與中心會議 P.09	13 10:30 水耕樂 P.19 11:30 臀、腰、腹訓練 P.24 11:45 設計工作室 P.19 1:00 4-6月生日會令我哋都快樂 P.04 2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23	14 10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.24 11:30 窩心湯 P.18 12:30 眼睛想旅行 P.17 2:00 樂齡友里義工培訓課程 P.13 2:00 達至身心健康行動計劃 P.21 2:00 紙藝工作坊 P.23 4:00 朗澄特工隊-義工聚會 P.16
上午 下午	19 2:30 聽聲小組 P.16	20 10:30 水耕樂 P.19 11:30 臀、腰、腹訓練 P.24 11:45 設計工作室 P.19 2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23	21 10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.24 11:30 窩心湯 P.18 12:30 眼睛想旅行 P.17 1:00 D區：關懷探訪 P.28 2:00 樂齡友里義工培訓課程 P.13 2:00 藝術「自」療小組 P.21 2:00 紙藝工作坊 P.23
上午 下午	26 10:30 水耕樂 P.19 11:30 臀、腰、腹訓練 P.24 11:45 設計工作室 P.19 2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23	27	28 10:30 快樂勾織 P.18 2:00 樂齡友里義工培訓課程 P.13 2:00 達至身心健康行動計劃 P.21 2:00 紙藝工作坊 P.23 4:00 朗澄特工隊-義工聚會 P.16









星期四	星期五	星期六	星期日
01 勞動節	02	03 1:30 「鬆一鬆」外出活動 P.12 2:30 滾動保齡 P.11	04
08 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 認知訓練小組 P.23 12:00 樂在指尖 P.17 1:00 環保敲擊 P.17 2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓球友澄天 P.19	09 11:30 活齡易筋棒 P.24 2:00 PP教「煮」 P.18	10	11
15 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.18 11:30 認知訓練小組 P.23 2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓球友澄天 P.19	16 11:30 活齡易筋棒 P.24 2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 健步行 P.25 7:00 七日不見如隔一周 P.25	17 2:00 全澄義愛剪髮縫紉服務日 P.16	18
22 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.18 11:30 認知訓練小組 P.23 12:00 樂在指尖 P.17 1:00 環保敲擊 P.17 3:00 乒乓球友澄天 P.19	23 11:30 活齡易筋棒 P.24 2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 健步行 P.25 7:00 七日不見如隔一周 P.25	24 2:30 龍舟大作戰：親子篇 P.12	25
29 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 認知訓練小組 P.23 1:00 C區：沿途樓有你 P.27 3:00 乒乓球友澄天 P.19	30 2:00 PP教「煮」 P.18 7:00 七日不見如隔一周 P.25	31 端午節	

6月	星期一	星期二	星期三
上午 下午			
上午	02 2:30 聽聲小組 P.16	03 10:30 水耕樂 P.19 11:00 抑鬱治療小組(小食茶聚) P.06 11:45 設計工作室 P.19	04 10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.24 12:30 眼睛想旅行 P.17
下午		2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23 2:30 SING 生不息小組 P.06	2:00 樂齡友里義工培訓課程 P.13 2:00 藝術「自」療小組 P.21 2:00 紙藝工作坊 P.23
上午	09	10 10:30 水耕樂 P.19 11:00 抑鬱治療小組(小食茶聚) P.06 11:30 窩心湯 P.18 11:45 設計工作室 P.19	11 10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.24 11:30 窩心湯 P.18 12:30 眼睛想旅行 P.17
下午		2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23 2:30 SING 生不息小組 P.06	2:00 達至身心健康行動計劃 P.21 2:00 紙藝工作坊 P.23
上午	16	17 10:30 水耕樂 P.19 11:00 抑鬱治療小組(小食茶聚) P.06 11:45 設計工作室 P.19	18 10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.24 11:30 窩心湯 P.18 12:30 眼睛想旅行 P.17
下午		2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23 2:30 SING 生不息小組 P.06	2:00 藝術「自」療小組 P.21 2:00 紙藝工作坊 P.23
上午	23	24 10:30 水耕樂 P.19 11:00 抑鬱治療小組(小食茶聚) P.06 11:45 設計工作室 P.19	25 10:30 快樂勾織 P.18 12:30 眼睛想旅行 P.17
下午	2:30 聽聲小組 P.16	2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.23 2:30 SING 生不息小組 P.06	2:00 達至身心健康行動計劃 P.21 2:00 紙藝工作坊 P.23
上午 下午	30		

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 認知訓練小組 P.23 12:00 樂在指尖 P.17	06 11:00 抑鬱治療小組(小食茶聚) P.06	07	08
1:00 環保敲擊 P.17 3:00 乒乓友澄天 P.19	2:00 PP教「煮」 P.18		
12 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.18 11:30 認知訓練小組 P.23	13 11:00 抑鬱治療小組(小食茶聚) P.06	14	15
2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓友澄天 P.19	2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 健步行 P.25 7:00 七日不見如隔一周 P.25		
19 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.18 11:30 認知訓練小組 P.23 12:00 健康活力毛巾操 P.06 12:00 樂在指尖 P.17 1:00 環保敲擊 P.17 2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓友澄天 P.19	20 11:00 抑鬱治療小組(小食茶聚) P.06 2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 健步行 P.25 2:30 單元六：家屬/照顧者互助聚會 P.11 7:00 七日不見如隔一周 P.25	21	22
26 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 認知訓練小組 P.23	27 11:00 抑鬱治療小組(小食茶聚) P.06 2:00 PP教「煮」 P.18 2:30 A區探訪 P.26 7:00 七日不見如隔一周 P.25	28	29
2:00 C區：家訪傳心 P.28 2:30 無言老師講座 P.07 3:00 乒乓友澄天 P.19			

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 2025 年 3 月年度 朗澄坊服務統計：截至 2024 年 12 月 31 日

1. 累積會員人數	1046	5. 職業治療節數	1071
2. 新增會員人數	205	6. 治療性小組 治療性小組(兒童)	15 1
3. 開展個案 / 重新開展個案	203	7. 興趣及支援小組	378
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	60 10	8a. 連繫及大型活動 b. 中學入校服務	132 15
4. 外展探訪 / 辦公室面談次數	1516 906	9a. 連繫及大型活動參加人數 b. 中學入校服務人數	3920 1722
(包括接觸家屬/照顧者次數)	323	10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數	23
(包括外展探訪次數)	1516	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	11 1

服務質素標準(SQS)簡介

服務質素標準一：服務資料

服務單位需備有最新的資料手冊、資料單張或小冊子，說明其服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法，以及服務使用者申請接受和退出服務的機制。

服務說明所用的文字，應以明白易懂為原則。這些說明資料應隨時供可能需要接受服務的人士、職員和市民閱覽。若有需要，這些資料須以其他語言提供；或以錄音或影像的形式提供。並於有需要時由專人向查閱者解說。

服務單位應按需要，將服務說明資料派發給可能需要接受服務的人士、職員，以及本區有關的服務機構或社區團體。

服務質素標準二：檢討及修訂政策和程序

服務單位備有機制以檢討及修訂有關的政策及程序。

服務單位備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

服務質素標準三：運作及活動紀錄

服務單位須保存服務運作及活動的適當紀錄。

製備準確和最新的統計報告，向社會福利署匯報。

服務單位須讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。

服務質素標準四：職務及責任

確保本會和屬下服務單位之所有職員、管理人員、管理委員會或其他決策組織的職權範圍均有清楚的界定，以向服務使用者提供優質的服務。

訂立明確的職務及責任，可增加管理效率，以及避免因職務混淆而浪費人力資源。

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(天業路)社區健康中心大樓 5 樓

電話 : 3163 2873

電郵 : pp@sidebyside.org.hk

印刷數量 : 1100 份

傳真 : 3907 0180

出版日期 : 2025 年 3 月

非賣品