



善導會
SideBySide

地址：九龍馬頭圍道37號
紅磡商業中心B座9樓11B室
電話：2332 5332
傳真：2402 3588
電郵：vp@sidebyside.org.hk
網址：https://www.sidebyside.org.hk
印刷日期：2025年3月
印刷數量：1400份



途經單位之交通工具：

小巴：2、8、8S、13
巴士：2E、3B、5C、5D、6C、6F、6X、7B、8、11K、11X、12A、15、15X、21、45、85S、85X、106、106A、106P、115、241X、275X、297、297P、796X、E23、E23A

郵票：

郵寄地址：



善導會龍澄坊

服務單位開放時間：

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午9:00 至 中午12:00	✓	✓		✓	✓	✓
中午12:00 至 下午5:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓ 午膳休息時間 1:00 至 2:00
下午5:30 至 晚上8:30			✓			

星期日及公眾假期休息

善導會
SideBySide



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

龍澄坊

活動通訊

2025年
4-6月



Happy Easter
& Mother's Day

封面設計：會員Wincci

目錄

目錄/中心簡介
P.1-2

中心守則/活動報名須知
P.3-4

統一報名安排
P.5

服務標準話你知/
意見收集箱 P.6

會員大會
P.7

自務活動
P.8

興趣小組
P.9-15

治療及發展性小組
P.16-18

朋輩支援性小組
P.19-21

真人圖書館
P.21

職業治療小組
P.22-28

暢敘星期六 P.29
健康檢查站 P.30

活動報名表
P.31-32

六個健康生活管理方式
P.33-34

年青人活動
P.35-36

家屬服務
P.37-40

龍澄學堂
P.41

支援性小組
P.42

義工服務
P.43

分區活動
P.44-46

大型活動
P.47-48

活動花絮
P.49-51

中心動態
P.52

龍澄坊團隊
P.53-54

4至6月活動行事曆
P.55-60

會員天地/惡劣天氣安排
P.61-62

中心簡介 | 龍澄坊

服務簡介

本中心為九龍城區居民提供一站式精神健康綜合社區服務，宣揚「精神健康，你我關心」的訊息，提高居民對個人、家庭及鄰里間精神健康的關注。

以「復元」概念為基礎，透過個人化及以人為本的服務，提升精神復元人士身、心、靈、情感、認知、工作發展，發揮個人優勢，加強朋輩支援，提升個人責任感，投入社區參與，掌握生命的目標和希望。

服務對象

1. 九龍城區居民
(何文田、紅磡、黃埔、土瓜灣、九龍城、部份九龍塘及啟德區)
2. 就讀中學或以上復元人士
3. 就讀中學或以上懷疑有精神健康問題人士
4. 上述人士的家屬 / 照顧者 (包括其18歲以下子女)
5. 有意進一步認識 / 改善精神健康人士
6. 居住在區內私營康復院舍而有精神健康問題人士

服務內容

1. 輔導服務
2. 興趣小組及技能訓練
3. 發展性及治療性小組
4. 家屬及小家屬支援服務
5. 朋輩支援服務
6. 精神健康及公眾教育 (校園及社區)



24小時緊急求助熱線

醫院管理局精神健康熱線：2466 7350
香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222
社會福利署：2343 2255
明愛向晴軒：182 88
生命熱線：2382 0000
照顧者專線：182 183
「情緒通」精神健康支援熱線：18111

善導會龍澄坊-朋輩支援服務

電話：23325332

本會的朋輩支援服務誠意為您提供一處
“心靈綠洲”

讓您放下憂慮傾心吐意把臂同行！
如有需要，請於辦公時間致電本中心向
所屬/當值社工查詢。



中心守則

為確保每一位會員/訪客能在舒適和諧的環境下享用中心各項設施，使用服務時，請留意及遵守以下事項：

1. 對職員及會員/訪客，須以禮相待、互相尊重，不得污言穢語、不得滋擾他人或故意擾亂秩序；
2. 請勿在中心範圍內或活動場地內吸煙、飲用含酒精成份飲品、睡覺、吵架、打架、賭博、偷竊或其他不法活動；
3. 不得攜帶利器、危險品、違禁藥物及毒品等進入中心或參與活動；
4. 如會員/訪客有騷擾或危害他人安全的行為，職員有權要求該人士立即離開本中心；
5. 如遇其他會員/訪客的違規或滋擾行為，應立即通知中心職員，並避免自行處理；
6. 未經中心職員或/及會員/訪客同意，會員/訪客不可於中心範圍內或活動期間，拍攝其他人士，進行錄音或錄影等活動；
7. 會員及/訪客接受中心服務期間，有責任保障他人之私隱並加以保密，不可在未經當事人同意下討論及發放他人之個人私隱資料；
8. 會員/訪客需自行保管個人財物，倘有遺失或損壞，本會恕不負責；
9. 中心內一切影音設備，須在職員指導下使用；
10. 中心內一切設備只供中心享用，未經許可，不可帶離中心，而借用物品後，須放回原處；
11. 保持公眾地方清潔、整齊，並愛惜中心內所有資源；
12. 會員不可餽贈禮物或金錢予職員；
13. 如會員未能遵守中心守則，本中心有權取消有關會員參與活動、使用中心設施的資格，並檢視其會籍。



活動報名須知

1. 所有活動（除特別註明外）必須按報名日期報名，不接受即日報名及不可預先留位；
2. 本中心不接受未經報名而到達活動場地的人士參加活動（除特別註明外）；
3. 會員可親身或致電中心向職員查詢或報名參加活動，而每位會員最多可為一位直系家屬報名；
4. 各項活動均設有名額制，如人數超出名額，本中心會以抽籤方式決定參加者名單（治療小組、職業治療小組及特別註明除外）；
5. 為鼓勵新加入會員，由新登記服務月份起始六個月內，可以「新會員」身份報名活動，最多可以中籤六次。如未能以「新會員」身份中籤，將連同其他一般會員再進行抽籤；
6. 為鼓勵會員參與不同類型活動及增加中籤率，每人每月最多可報八個興趣小組及兩個治療及發展性小組，請參閱活動報名表格（第31-32頁）；
7. 抽籤後以電話個別通知中籤之參加者，亦歡迎參加者來電查詢結果；
8. 中籤之參加者須於截止繳費日期或之前親身或由直系家屬到中心繳交活動費用作實，逾時繳費者將視作放棄論；
9. 如參加者未能出席活動，所有繳款恕不退還，確認之資格亦不可轉讓；
10. 若中心因特殊情況延期或取消活動，參加者可持收據於一個月內辦理退款手續；
11. 活動名單確認後，活動內容如有變更，只通知已確認之參加者；
12. 請參加者準時出席活動，逾時不候；
13. 出席活動前，參加者須自我評估身體健康狀況是否適合參加活動，亦必須遵守負責職員的指示；
14. 在活動中所拍攝的照片或錄影，中心將留作活動記錄、製作刊物或其他報告之用，如會員或參加家屬有異議，請於活動拍攝前與中心職員聯絡；
15. 除特定註明服務對象外，活動名額優先給予會員。本中心歡迎非本區精神健康綜合社區中心服務使用者在指定日期（請參閱報名流程時間表），致電查詢活動餘額；
16. 活動提供之材料只供於活動期間使用，如需取走必須得到負責職員允許；
17. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

統一報名安排



興趣小組與大型及連繫性活動 (除特別註明外)，需在同一指定時段內報名、抽籤及繳費，詳情如下：(其他小組及活動的報名安排，如無特別註明便依照下圖，如已作個別安排，則以其所註明資料為準。)

活動月份	會員		
	報名日期	抽籤日期、時間及地點	通知及繳費日期
4月	2025年3月13-18日	2025年3月19日(星期三) 下午2:00-2:30 911B樂聚坊	2025年3月19-24日
5月	2025年4月10-15日	2025年4月16日(星期三) 下午2:00-2:30 911B樂聚坊	2025年4月16-25日
6月	2025年5月15-20日	2025年5月21日(星期三) 下午2:00-2:30 911B樂聚坊	2025年5月21-26日

負責人：吳穎琳姑娘、陳蕙瑩姑娘、陳少玲姑娘、余彥瞳姑娘、李滾軒先生、Pavan先生。

溫馨提示：中心舉辦的各項活動名額有限，為有效善用資源，請會員在報名時留意活動的時間，確保可以出席。若因事未能出席，請盡早通知職員，以便安排後補名額。

提提你：

中心每月會於抽籤日進行小組活動公開抽籤，歡迎會員一同參與見證。



服務質素標準話你知

確保公眾能夠獲得優質的社會福利服務，社會福利署和受資助機構共同建立一套完善的<服務表現監察制度>，當中訂立了十六項服務質素標準，內容具體描述福利服務單位在管理和提供服務方面應達致的標準，以作評估服務質素的指標。我們會為大家介紹服務質素標準一至四。

服務質素標準一：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

服務質素標準二：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

服務質素標準三：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

服務質素標準四：所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

意見收集箱

多謝閣下對本服務單位的支持，歡迎您填寫對我們的意見，讓我們提供更切合您的服務。

填妥後，請郵寄或交回本中心。

地址：九龍馬頭圍道37號紅磡商業中心B座9樓11B室

會員大會

舉行日期：2024年12月19日

對活動建議

- 出席者建議開設龍澄學堂普通話班。
主持人回應新的一年暫時不會新增新導師；此外中心一直都有龍澄學堂普通話班，會員可留意未來的季刊內容。
- 出席者表示現有活動名額太少。
主持人表示外出活動是一位同工帶8名參加者，而中心活動若名額太多，難以照顧每一位參加者。
- 出席者建議小組可分A/B班，以讓較多會員參與。
主持人回應每名同工每月負責指定數量的小組，若小組分A/B班，小組多元性會相對減少，兩者需作出平衡和協調。
- 出席者建議開設剪髮進修班，及培養更多剪髮義工。
主持人回應會與負責人商討。
- 出席者建議多舉辦外出活動。
主持人回應現時外出活動有大型活動，大型活動每月一次，另外還有分區活動，分區活動大多是外出的，相對來說中心的外出活動算多的。
- 出席者建議多舉辦院舍探訪，讓會員有更多參與義工的機會。
主持人回應一直都有探訪活動，增加類似的活動涉及多方面的考慮，如同工人手及預約問題，會員若有意多參加義工活動，善導會有義工部門，歡迎會員了解及參加。
- 出席者建議多舉辦球類/運動類活動，如：乒乓球及羽毛球。
主持人回應康文處的場地無論以團體或個人預約都較為困難。中心二月份有康民處的射箭活動，會員可報名參與，另外玩轉906亦有提供乒乓球時段。
- 會員建議租用其它中心或學校場地，如：廚房及學校球場。
主持人回應租用其它場地涉及行政問題，特別是學校，除了要得到校長的批核，亦需收取指定的場地費用。

活動報名及抽籤制度

- 出席者建議抽中活動的參加者不能走堂，遲到半小時或一小時都不可以。
主持人表示贊同遲到會影響小組的進度，不能出席的參加者亦該提早請假。
- 出席者表示要限制報名上限。
主持人回應興趣小組的報名上限為8個。
- 出席者表示活動通訊的字體太細，希望會有電子版。
主持人回應活動通訊有二維碼可以掃描於網上閱讀，另外二維碼將會放於中心顯眼處。
- 出席者表示電子版的活動通訊不要以PDF顯示，改為應用程式。
主持人多謝出席者的建議，會將意見轉達。同時回應中心將有新系統取代現有的報名方法，在未有新安排前，暫時仍然使用PDF檔瀏覽電子版活動通訊。
- 出席者表示經常有人抽中同樣的活動，可否設置令曾參加的會員較小機會抽中。
主持人回應抽籤制度是以公平的原則進行，若加上人為設置便失去了公平。

自務活動



2025—26年度「自務活動」資助計劃

目的

- 增強會員間的溝通技巧和擴闊社交網絡
- 讓會員學習和籌辦活動，發揮創意潛能
- 鼓勵會員積極參與，助人自助

申請資格

申請人必須登記為善導會龍澄坊的會員

資助模式

每位會員可獲中心資助最多\$50作為一次活動津貼，每位會員在財政年度上限2次資助。活動內容及形式不限，但宜擬「認識社區、社交聯誼、健體運動、自我增值」等目的為主題。

申請辦法

- 由1位會員填寫活動申請表(見附件)，成為活動申請人，並簡述活動的目的和資料。每次參與活動的會員人數約為4 - 10人。
- 申請人需於活動前10個工作天及每月22日或之前提交活動申請表。成功申請活動資助的會員，將於活動前3個工作天收到專人電話通知。
- 每次活動完成後，已獲批准資助的會員，必需於當月前到中心領回資助，逾期不能獲得該次資助。

其他重要事項

善導會龍澄坊擁有最後批核活動之權利。

查詢

計劃負責同工：何達華先生



刮走黑色彩

身心健康/希望

日期：2025年4月2、9、16、30日 (星期三)
 時間：上午10:30- 上午11:30
 地點：715會議室
 內容：使用簡單的刮刮畫紙進行創作，不需要熟練畫工和上色技巧，也能從黑色粉紙上刮出彩虹色彩，創作一幅多元化並且漂亮的作品！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：李滾軒先生



HIIT 2025 計劃

身心健康/希望

日期：2025年4月1、3、8、10、15、17日 (星期二、四)
 時間：上午10:30 - 下午12:00
 地點：906樂藝坊
 內容：高強度訓練和間歇訓練結合名為HIIT，用意於透過短時間內高耗能以及間歇息進行訓練，本小組需要收集參加者的數據進行研究。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：1) 參加者需要穿著合適之運動裝束及運動鞋。
 2) 此活動優先考慮過往參加龍澄坊運動小組及活動之會員。
 負責人：李滾軒先生



小心為上烙烙畫

身心健康/希望

日期：2025年6月5、12、19、26日 (星期四)
 時間：下午1:30 - 下午3:00
 地點：715活動室
 內容：小心為上!使用認真的心態、放鬆的心情和烙筆畫於木頭上，學習使用這種簡單又需要專注的藝術工具來創作獨特的烙烙畫。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：李滾軒先生



夾band研究所

身心健康/希望/優勢

日期：2025年4月11、25日 (星期二)
 2025年5月2、23日 (星期二)
 2025年6月13、27日 (星期二)
 時間：上午11:30- 下午12:30
 地點：906樂藝坊
 內容：每月兩次的音樂聚會，一齊玩不同的樂器，在音樂中找樂趣。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：1) 懂得演奏樂器之會員優先。
 負責人：陳蕙瑩姑娘



靜心禪繞畫

身心健康/希望

日期：2025年5月6、13、20、27日 (星期二) (A班)
 2025年6月3、10、17、24日 (星期二) (B班)
 時間：上午10:00- 上午11:30
 內容：各位靜心地畫禪繞畫，可以聽聽音樂，畫出一幅表達自己心境的禪繞畫。
 地點：1104A活動室
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：1) A班及B班需分別報名。
 2) 未曾參加「靜心禪繞畫(A班)」之會員，可獲優先考慮參加「靜心禪繞畫(B班)」。
 負責人：李滾軒先生



全身呵護

身心健康/優勢

日期：2025年4月1、3、8、10日 (星期二/四)
 時間：上午11:00- 下午12:00
 地點：715會議室
 內容：在忙碌的生活中，給自己一點呵護，自製護膚品，感受自然成分的好處，在製作過程中感受療癒與樂趣。一起參加這個小組，愛自己多一點，自信多一點。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘



愛自「肌」

身心健康/希望

日期：2025年5月23、30日(星期五)
2025年6月6、13、20日(星期五)

時間：上午10:00- 上午11:00

地點：906樂藝坊

內容：讓參加者了解自己的皮膚需要，打造屬於自己的護膚品。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：余彥瞳姑娘



星之花紀念品製作團

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2025年6月2、9、16、23、30日(星期一)

時間：下午1:30- 下午3:00

地點：906樂藝坊

內容：邀請大家共同製作獨特的紀念品，以宣揚「星之花」的精神和價值。這些作品將用作未來中心動，以及送贈予到訪嘉賓的紀念品，除了傳遞心意與感謝外，更可展現會員的優勢。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：本活動所製作的作品均會留在中心之用。

負責人：吳穎琳姑娘



善導會之約

身心健康/希望/優勢

日期：2025年6月4、11、18及25日(星期三)

時間：下午2:00- 下午5:00

地點：善導會不同服務單位(地點待定)

內容：善導會除了龍澄坊，你還認識其他服務單位嗎？透過小組的單位探訪，增加我們對善導會的認識，提升對善導會的歸屬感。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：1)參加者請自備車資及飲用水。

2)參加者請穿著輕便服飾。

負責人：陳少玲姑娘



螺鈿飾物製作

身心健康/希望

日期：2025年5月6、13、20、27日(星期二)

時間：上午11:00- 下午12:30

地點：906樂藝坊

內容：螺鈿起源於商代，是中國傳統裝飾工藝，並納入非物質文化遺產工藝之一，使用螺殼、海貝鑲嵌在器皿表面製作出屬於你的髮飾及飾物，讓我們一同學習中國的傳統裝飾工藝吧！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：余彥瞳姑娘



布藝工作坊

身心健康/希望

日期：2025年5月8、15、22、29日(星期四)

時間：上午11:00- 下午12:30

地點：906樂藝坊

內容：使用不同的布料製作出屬於你的髮飾及日常生活用品。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：余彥瞳姑娘



齊來玩遊戲

身心健康/優勢

日期：2025年6月3、10、17、24日(星期二)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：906樂藝坊

內容：透過不同的遊戲，運動你的身體，動動你的腦筋。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



花花世界

身心健康/優勢

日期：2025年6月5、12、19及26日(星期四)
 時間：下午2:30- 下午4:00
 地點：715會議室
 內容：以花為主題，一起製作多樣化的手作，讓花花世界的美為你的生活增添色彩。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘



絲帶繡

身心健康/希望

日期：2025年5月20、27日(星期二)
 2025年6月3、10、17、24日(星期二)
 時間：上午10:30- 下午12:00
 地點：715活動室
 內容：凝聚一班對絲帶繡有興趣的你們，共同學習、分享繡製技巧，創作美麗的抱枕。無論你是初學者或是經驗豐富的繡者，都歡迎你一齊參與！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 備註：此活動為連續性活動，無需每月報名。
 負責人：陳少玲姑娘



滴滴心中情

身心健康/希望

日期：2025年4月4月1、3、8及10日(星期二/四)
 時間：下午2:00- 下午3:00
 地點：715活動室
 內容：滴膠製作簡單，作品多樣化，能让你輕鬆地製作出不同的作品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘



群木眾樂樂

身心健康/希望

日期：2025年5月2、9、23、30日(星期五)(A班)
 2025年6月5、12、19、26日(星期四)(B班)
 時間：上午10:00- 上午11:30
 地點：715活動室
 內容：學習遊玩芬蘭木柱，培養運動精神，與其他玩家開心遊玩。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：每班8人(有新會員名額)
 備註：1) A班和B班分別報名。
 2) 未曾參加「群木眾樂樂(A班)」之會員，可獲優先考慮參加「群木眾樂樂(B班)」。
 3) 此活動具有運動元素，請參加者穿著輕便服裝並自備飲用水。
 負責人：李滾軒先生



探索與寫生

身心健康/希望/優勢/充權

日期	時間	地點
2025年4月7日(星期一)	下午1:30-下午3:00	906樂藝坊
2025年4月14、28日(星期一)	下午12:00-下午4:00	911B樂聚坊及外出

內容：一起探索富有歷史價值的建築，透過寫生捕捉其獨特魅力。讓我們一起在藝術中發現過去，創造美好回憶！

對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 備註：1) 此活動需要進行甄選。
 2) 請穿著輕便衣服。
 3) 第二及第三節需要外出活動，請帶備充足水及蚊怕水。

負責人：吳穎琳姑娘



小眼睛看世界

身心健康/優勢

日期：2025年6月2、9、16、23、30日(星期一)
 時間：下午12:00- 下午1:00
 地點：906樂藝坊
 內容：用眼睛感受各地的風土人情、用耳朵聆聽來自世界的聲音、用嘴巴品嚐各地的特產，來一趟「小眼睛看世界」。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘



時光中的畫布

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2025年4月1、8、15、22、29日(星期二)
 時間：下午3:00- 下午4:30
 地點：906樂藝坊
 內容：讓會員了解藝術歷史並創作出自己風格的作品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 備註：會員完成之作品會用於中心展覽，3-6個月後歸還予會員。
 負責人：吳穎琳姑娘



桌上尋踪遊

身心健康/希望

日期：2025年4月1、8、15、22、29日(星期二)
 2025年5月6、13、20、27日(星期二)
 時間：上午10:30- 上午11:30
 地點：911B樂聚坊
 內容：遊玩不同的桌上遊戲，在樂趣中鍛鍊一下腦筋。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 備註：此活動需每月報名。
 負責人：陳蕙瑩姑娘



抱抱自己，好嗎？

優勢/充權

日期：2025年6月4、11、18、25日(星期三)
 時間：下午3:30 - 下午5:00
 地點：715 活動室
 內容：你懂得錫自己嗎？原來愛錫自己、接納自己也是可以練習的！組內會介紹自我關懷(self-compassion)的概念，學習如何好好照顧自己身體和情緒上的需要。建立自我關顧的習慣，可讓我們的身心保持最好狀態，也讓我們更有力量，應對生活中各種挑戰。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 備註：1) 參加者需要出席全四節小組。
 2) 負責工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的需要和期望，並錄取較合適會員。
 負責人：文明麗姑娘



桌遊小組

希望/優勢

日期：2025年4月2、9、16、23、30日，5月7日(逢星期三)
 時間：下午2:30- 下午4:00
 地點：715 活動室
 內容：桌遊除了刺激好玩，更是其中一種的遊戲治療手法，有助提升人際溝通、創意解難、情緒智商、堅毅耐力等多種能力！此小組亦以「認知行為治療」的理論作基礎，希望透過參與桌上遊戲的過程中，幫助參加者識別、挑戰和改變負面的思維方式和行為，從而提升參加者管理情緒和應對問題的能力。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：實習社工 蔡綺嫻姑娘



情緒遊樂場

身心健康/希望/充權

日期：2025年6月6、13、20、27日 (星期五)

時間：下午3:00 - 下午4:30

地點：1104A活動室

內容：每一種情緒，都有其獨有的意義。與大家認識不同情緒，提升覺察情緒的能力，了解內在的需要。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：1) 參加者需要出席全四節小組。

2) 負責工作員會事前了解參加者的需要和期望，並取錄較合適的會員。

負責人：簡敏彥姑娘



童侖樂安心

身心健康

日期：2025年4月12、26日；2025年5月10、24日 (星期六)

時間：下午12:00- 下午1:30

地點：715 活動室

內容：本小組以安全依附理論為基礎，透過不同活動及遊戲協助小家屬建立安全感及增加自在自主的經驗。

對象：18歲以下龍澄坊小家屬

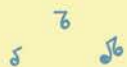
費用：全免

名額：每節6至8名小家屬

備註：1) 本小組為開放小組，歡迎小家屬隨時報名參加。

2) 活動有機會涉及一定肢體活動，請參加者報名前先衡量身體狀況及穿著合適衣服。

負責人：梁依琳姑娘及鍾茵姑娘



新年願望井：心想事成

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2025年4月3、10、17、24日 (星期四)

2025年5月8、15、22日 (星期四)

時間：下午2:30- 下午4:30

地點：1104A活動室

內容：過了節日的歡度時光，有時面對來年的挑戰，對有些人來說，可能是不容易的時間。你有試過對不斷循環的停滯或「一成不變」感到厭倦嗎？或者，我們的夢想、願景和願望似乎看起來非常遙遠？人類總是想祈禱好事發生，或者逃離痛苦，就像在香港，我們很容易可以找人算命。不如我們自己也來試試「顯化」和「好夢成真」？聽起來是不是好到難以置信？根據世界衛生組織的定義，精神健康不只是沒有精神疾病，而是一種實現自身潛力、適當應對壓力、創造有意義的經歷的狀態。在這七週的「願望井」之旅中，我們一起探索：

- 1) 你也有活在幸福感的能力／這是人人不會落後的世界
- 2) 「心流狀態」與開啟幸福之河（這是一種培育接地、靈活和情緒調節的最佳狀態）
- 3) 什麼干擾了「心流狀態」（心想事成）
- 4) 當受壓時如何找到內在的據點「平靜與和諧」，實現情感自由
- 5) 啟動神經可塑性：用樂趣、遊戲和好奇心改變大腦迴路
- 6) 啟動自我連接：溫暖同內在的語言
- 7) 識別阻止我們實現想要的現實的潛意識和無意識的障礙

所以，來加入我們吧，讓我們給自己送上一個特別的、充滿奇蹟的新年禮物！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人

備註：1) 負責工作員會於小組前聯絡參加者或個案社工，以了解參加者的需要和期望，並錄取較合適的會員。

2) 此小組屬連續性活動，無須每月報名。

負責人：李翠珊姑娘 (臨床心理學家)、盧思睿姑娘 (臨床心理學家助理)



樂聚談天坊-繽紛復活蛋活動

身心健康/朋輩支援

日期：2025年4月24日(星期四)
 時間：下午2:30-下午4:00
 地點：906樂藝坊
 內容：復活蛋象徵新生，鼓勵大家要有正向思維。專注創作達到減壓的功效、增加成就感。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 備註：此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。
 負責人：梁傑釗先生



相聚一刻: 優勢篇

朋輩支援/優勢

日期：2025年4月8、15、22、29日(星期二)
 時間：下午2:00 - 下午3:00
 地點：715會議室
 內容：復元元素對復元人士來說十分重要,今次就著「優勢」這元素進行分享和探討，鼓勵同路人互相支持，發揮朋輩支援的精神。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：董佩雯姑娘



樂聚談天坊-端午小手工活動

身心健康/朋輩支援

日期：2025年5月22日(星期四)
 時間：下午2:30-下午4:00
 地點：906樂藝坊
 內容：製作與端午節有關的小手工，既可以互相交流，又能夠增加會員的幸福感。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 備註：此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。
 負責人：梁傑釗先生



相聚一刻: 減壓篇

朋輩支援

日期：2025年5月6、13、20、27日(星期二)
 時間：下午2:00 - 下午3:00
 地點：715會議室
 內容：認識復元元素中的「身心健康」元素、一齊發掘更多面對壓力的方法，互相分享和探討，鼓勵同路人互相支持，發揮朋輩支援精神。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：董佩雯姑娘



樂聚談天坊-黏土手工畫活動

身心健康/朋輩支援

日期：2025年6月26日(星期四)
 時間：下午2:30-下午4:00
 地點：906樂藝坊
 內容：黏土手工畫讓會員多練習手部肌肉改善活動能力，色彩繽紛又容易創作，讓人放鬆。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 備註：此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。
 負責人：梁傑釗先生



相聚一刻: 人生下半場

朋輩支援/希望

日期：2025年6月3、10、17、24日(星期二)
 時間：下午2:00 - 下午3:00
 地點：715會議室
 內容：想了解更多有關退休階段的經歷分享嗎? 歡迎同路人之間互相支援和分享，發揮朋輩支援精神。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：董佩雯姑娘



相聚一刻:和諧粉彩

身心健康/希望/朋輩支援

日期：2025年4月11、25日(星期五)
2025年5月9、16日(星期五)
2025年6月6、20日(星期五)

時間：下午2:00 - 下午3:30

地點：715會議室

內容：與朋輩支援員一起繪畫和諧粉彩，互相祝福鼓勵，發揮朋輩支援精神。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：活動是連續性，不用每月報名

負責人：董佩雯姑娘



真人圖書館聚會+簡介會

充權/優勢

日期：2025年6月23日(星期一)

時間：下午2:30-4:00

地點：715 活動室

內容：是次聚會及簡介會由真人圖書館成員分享成為真人圖書的歷程，交流經驗及得著。如你對真人圖書有興趣，想了解更多，邀請你一同報名參與。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人

備註：參加者需要由社工推薦，有興趣會員請向其社工查詢。

負責人：文明麗姑娘



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			* 職業治療工作坊 (陳嘉琪姑娘) [10:00-12:30]		
上午11:00	* 職業治療工作坊(初階班) (施竣騫先生及張嘉俊先生) [10:00 - 12:30]	藤籃工作坊 (4-5月) (張嘉俊先生) [11:00 - 12:30]	* BRAIN GYM 星期三 (4-6月) (施竣騫先生及陳嘉琪姑娘) [10:00 - 12:45]		
下午1:00					
下午2:00					
下午3:00				職業治療生活重整課程 (5-6月) (陳嘉琪姑娘) [3:00-4:00]	健身氣功八段錦 (4-6月) (陳嘉琪姑娘及施竣騫先生) [3:00 - 4:00]
下午4:00	簡易家居維修 (4-5月) (張嘉俊先生) [3:00 - 4:00]	花, 全部都係花 (5-6月) (鄧小慧姑娘) [3:00 - 4:30]	OT 有氧健身 星期三(6月) (陳嘉琪姑娘) [3:30-4:30]	鬆GYM運動班 (4-5月) (張嘉俊先生) [3:30 - 4:30]	
下午4:30			自助縫補補 (4、6月) (鄧小慧姑娘) [3:30 - 5:00]	自助縫補補 (5月)(鄧小慧姑娘) [3:30 - 5:00]	
下午5:00					

*恆常小組

職業治療工作坊

身心健康/優勢

日期：2025年4月2、9、16、23、30日(星期三)
 2025年5月7、14、21、28日(星期三)
 2025年6月4、11、18、25日(星期三)
 時間：上午10:00 - 下午12:30
 地點：715活動室
 內容：培養職前技巧，包括職場社交，工作態度，工作壓力處理等。工作內容包括清潔，皮革工藝，縫紉工藝，文書處理等，以協助中心運作及製作銷售產品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：12人
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 公佈日期：活動前兩天(星期一)
 負責人：職業治療師 陳嘉琪姑娘



健身氣功八段錦

身心健康/優勢

日期：2025年4月11、25日(星期五)
 2025年5月2、9、16、23、30日(星期五)
 2025年6月6日(星期五)
 時間：下午3:00 - 下午4:00
 地點：906樂藝坊
 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。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10人
**備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 參加者需穿著合適之運動衣物。**
 負責人：職業治療師 陳嘉琪姑娘 及 職業治療助理 施竣騫先生



OT 有氧健身 星期三

身心健康/優勢

日期：2025年6月4、11、18、25日(星期三)
 時間：下午3:30 - 下午4:30
 地點：906樂藝坊
 內容：一齊做帶氧運動，減肥健體抗衰老(內容包括拉筋及肌肉鍛鍊)。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10人
**備註：1) 會員須穿著合適的運動裝束及運動鞋。
 2) 會員須自備飲用水。
 3) 會員須自行評估身體狀況是否適合參加此項活動。**
 負責人：職業治療師 陳嘉琪姑娘



自助縫補補

身心健康/優勢

日期：2025年4月2、9、16、23、30日(星期三)(A班)
 2025年5月8、15、22、29日(星期四)(B班)
 2025年6月4、11、18、25日(星期三)(C班)
 時間：下午3:30 - 下午5:00
 地點：715活動室
 內容：參加者在時段內可以自行使用衣車間工具作縫補用途。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：每節6人
備註：可即日報名。
 截止報名日期：活動前一星期(星期四)
 公佈日期：活動前兩天(星期一)
 負責人：職業治療助理 鄧小慧姑娘



職業治療工作坊 (初階班)

身心健康

日期：2025年4月7、14、28日 (星期一)
 2025年5月12、19、26日 (星期一)
 2025年6月2、9、16、23、30日 (星期一)
 時間：上午10:00 - 下午12:30
 地點：715活動室
 內容：建立日程習慣、培養職前技巧，包括職場社交，工作態度，工作壓力處理等。工作內容包括首飾製作、皮革工藝、縫紉工藝、文書處理等，以協助中心運作及製作銷售產品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10人
 備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：職業治療助理 施竣騫先生 及張嘉俊先生



職業治療生活重整課程

身心健康/優勢

日期：2025年5月8、15、22、29日 (星期四)
 2025年6月5、12、19、26日 (星期四)
 時間：下午3:00 - 下午4:00
 地點：1104A活動室
 內容：學習生活重整理念，認識自我管理策略，管理健康，時間，金錢，行為，學習訂立目標，認識社區資源，達致健康平衡生活模式。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10人
 備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：職業治療師 陳嘉琪姑娘



Brain Gym星期三

身心健康/優勢

日期：2025年4月2、9、16、23、30日 (星期三)
 2025年5月7、14、21、28日 (星期三)
 2025年6月4、11、18、25日 (星期三)
 時間：A組：上午 10:00 - 11:15
 B組：上午 11:30 - 下午 12:45
 地點：1104A活動室
 內容：透過平板電腦或紙筆遊戲去訓練各種認知能力如專注力、記憶力、執行能力等。小組中亦會邀請參加者分享記憶技巧、方法和生活中應用技巧。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：16人，A，B組各8位 (有新會員名額)
 備註：1) 受記憶力衰退或認知障礙影響者優先。
 2) 活動前，職業治療師為參加者進行認知測試，按能力進行分組。
 3) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：職業治療助理 施竣騫先生 及 職業治療師 陳嘉琪姑娘



鬆GYM運動班

身心健康/優勢

	日期	時間	地點
A班 (4堂)	2025年4月3、10、17、24日 (星期四)	下午3:30 - 下午4:30	紅磡Be fit 24-7健身室
B班 (4堂)	2025年5月8、15、22、29日 (星期四)		

內容：提供各種健身器材強化心肺功能、肌肉力量及耐力，增強關節活動範圍及運動表現，讓參加者體驗重力訓練及帶氧運動的樂趣。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 備註：1) 會員須穿著合適的運動裝束及運動鞋。
 2) 會員須自備飲用水。
 3) 會員須自行評估身體狀況是否適合參加此項活動。
 4) 此活動需每月報名。
 負責人：職業治療助理 張嘉俊先生



簡易家居維修

優勢

日期：2025年4月7、14、28日(星期一)
2025年5月12、19、26日(星期一)
時間：下午3:00 - 下午4:00
地點：715會議室
內容：簡單模擬家居情況，學習使用維修工具及物料，了解正確使用工具的方法及步驟，期望可自行美化居住環境。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
負責人：職業治療助理 張嘉俊先生



小夏威夷徑

身心健康

日期：2025年5月23日(星期五)
時間：上午9:30 - 下午1:00
地點：1104A活動室
內容：臨近夏季，適宜遊覽水塘。是次山徑上落幅度不大，可以享受大自然的美景，還能放鬆身心。歡迎各位會員報名參與。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：12人
備註：1) 會員需要自備車資及自備飲用水。
2) 會員須穿著合適的運動裝束及運動鞋。
3) 視乎天氣情況，如活動當天下雨，此活動將會延期舉辦。
負責人：職業治療助理 張嘉俊先生 及 鄧小慧姑娘



藤藝工作坊

優勢

日期：2025年4月8、15、22、29日(星期二)
2025年5月6日(星期二)
時間：上午11:00 - 下午12:30
地點：715活動室
內容：利用仿製藤學習編織藤籃及藤墊，感受傳統手織文化。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
負責人：職業治療助理 張嘉俊先生



扭扭絨毛條

身心健康/優勢

日期：2025年4月7、14、28日(星期一)
2025年5月12、19、26日(星期一)
時間：下午3:00 - 下午4:30
地點：715會議室
內容：絨毛條顏色鮮艷，可隨意扭成不同的形狀，製作各種美麗的花束及裝飾品，活動可訓練參加者的手眼協調及顏色配搭，同時享受創作的樂趣。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
負責人：職業治療助理 鄧小慧姑娘



花, 全部都係花

身心健康/優勢

日期：2025年5月13、20、27日(星期二)
2025年6月3、10、17日(星期二)
時間：下午3:00 - 下午4:30
地點：715活動室
內容：以花做主題，每節用不同物料(如:布、紙等)做花藝創作，發揮不同物料的可能性。
對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：8人
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
負責人：職業治療助理 鄧小慧姑娘





賽馬會樂齡同行計劃
Jockey Club Holistic Support Project
for Elderly Mental Wellness

暢敘星期六

各位老友記，星期六有新節目啦！

「樂齡之友」每星期同大家一齊敘一敘，
分享自己專長，例如談天說地、玩遊戲、做手工、
做運動等等。活動精彩，請大家踴躍參與！

日期：逢星期六（公眾假期除外）

時間：上午10:30（每次1小時至2小時）

地點：911B 樂聚坊

名額：6-8人

對象：60歲或以上的會員
（參與樂齡同行計劃的會員優先）

收費：免費

報名：逢星期三前掃描下面二維碼網上登記/
致電中心報名（電話：23325332）

#凡成功報名會員將於每星期五獲得電話確認

查詢：余姑娘

*每月活動詳情，請留意中心海報或掃描下面二維碼。



活動詳情/報名

健康檢查站

自助檢查系統已正式投入服務，歡迎登記



正式啟用 健康先至係生活！



關顧身體
你我做到



善導會 龍澄坊
活動報名表 (需每月填報)

一、基本資料

姓名：_____ 電話：_____ 日期：_____

二、設報名上限的活動

系列	顏色	欲報名的活動
興趣小組 (最多可報 8 個)	紅	1. _____ (第 _____ 頁) 2. _____ (第 _____ 頁) 3. _____ (第 _____ 頁) 4. _____ (第 _____ 頁) 5. _____ (第 _____ 頁) 6. _____ (第 _____ 頁) 7. _____ (第 _____ 頁) 8. _____ (第 _____ 頁)
治療/發展性小組 (最多可報 2 個)	橙	1. _____ (第 _____ 頁) 2. _____ (第 _____ 頁)

三、不設報名上限的活動 (包括：推介活動、義工服務、龍澄學堂、支援性小組、大型/連繫性活動、職業治療小組、家屬服務、分區活動)

欲報名的活動		
1. _____ (第 _____ 頁)	6. _____ (第 _____ 頁)	
2. _____ (第 _____ 頁)	7. _____ (第 _____ 頁)	
3. _____ (第 _____ 頁)	8. _____ (第 _____ 頁)	
4. _____ (第 _____ 頁)	9. _____ (第 _____ 頁)	
5. _____ (第 _____ 頁)	10. _____ (第 _____ 頁)	

備註：

- 請自行記錄填報的資料。
- 請核對填報的資料後才遞交表格，如有更改，本中心只會在報名期內接納更改申請一次。

此欄由本中心職員填寫

負責職員：_____

日期：_____

備註：_____

六個健康生活管理方式 健康先至係生活!

1. 健康飲食



所謂藥食同源，飲食對健康的影響非常大。均衡飲食是維持健康的重要元素。何謂健康飲食？可以參考哈佛公共衛生學院的「健康飲食餐盤」*。

2. 經常運動

恆常的運動鍛煉對於保持免疫系統健康至關重要！運動亦能：



有研究指出38-50歲成年人，每天步行超過7,000步，能有效降低過早的全因死亡率(Premature, All-cause Mortality)50-70%!

* 資料來源：哈佛公共衛生學院 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource> CCD 2021/11

3. 優質睡眠

睡眠可以提高專注力、穩定情緒，並有助控制體重。最佳入眠時間為晚上11時前，並確保每天平均有7至9個小時的睡眠。



4. 壓力管理

壓力可以是推動力，讓我們改善行為，以提升生產力；但過份的壓力會導致焦慮、抑鬱、肥胖、免疫功能障礙等等。及早識別負面壓力的反應，建立良好的應對機制和減壓技巧，可以改善整體健康。

5. 建立正向的社交聯繫

正向社交聯繫對於情感韌性(Emotional Resilience)十分重要。研究表示人類幸福和長壽的唯一最重要的預測因素是：擁有強大的社交聯繫。社交聯繫所產生的積極情緒，亦已證明可以改善細胞免疫反應。

6. 戒除物質濫用

任何物質濫用的行為都會增加不同癌症以及心臟病的風險。改善健康的積極行為包括戒煙和限制酒精的攝取量。不以物質濫用(飲酒食煙等)作為減壓的方式

建立良好的習慣 提升身心健康

經常講運動好處多，大家又知唔知道有咩好處呢？

運動除可增強身體抵抗能力之外，還有許多其他好處，例如：

1. 促進新陳代謝，消耗熱能，防止脂肪積聚。
2. 消耗體內多餘脂肪，有助控制體重。
3. 紓緩緊張情緒，增強自信，有助擴闊社交圈子，建立良好人際關係。
4. 有助舒展身心，消除壓力。
5. 鍛練心肺功能和強壯肌肉，可減低患上心臟病、高血壓、糖尿病等嚴重疾病的機會等。

運動係唔係有好多好處呢？4-6月份以「經常運動」為主題，希望大家多動動身體啦！

龍澄健身室

身心健康/希望/優勢

日期	時間	地點
2025年4月3、10、17日(星期四)	下午3:30-下午4:30	906樂藝坊
2025年4月24日(星期四)		715活動室
2025年5月7、14、21、28日(星期三)		715活動室
2025年6月5、12、19日(星期四)		906樂藝坊
2025年6月26日(星期四)		715活動室

內容：在室內運用拉力帶做不同的簡易動作，鍛鍊身體，迎接夏天。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 此活動需每月報名。

負責人：陳蕙瑩姑娘



#我們與愛的距離

轉眼間2025年已經過了四分之一，回顧我們一起參加了青年戀愛節和治療性小組。青年戀愛節讓大家在輕鬆的氛圍中探討愛情與人際關係，看到大家積極參與的樣子，讓人感到欣慰。在治療性小組中，大家也分享了自己的經歷，互相支持，增進了彼此的理解。

感謝每位參與者的投入，期待未來能有更多機會讓大家一起參與，繼續在這段旅程中成長。你們的參與讓我們的活動更加有意義！



4月活動 - TBC

一齊參加由大家票選出嚟嘅活動



5月活動 - Let's系列

年青人每月gathering 一齊傾下6月玩咩好



6月活動 - TBC

一齊參加由大家票選出嚟嘅活動



「+家，同行」
家屬活動 (Care for Carers)

照顧者 (家屬) 為身邊人付出關愛 (Care) ，
為她們默默作出貢獻 (Contribute) 。
我們希望鼓勵會員及家屬們一同透過活動建立良好家庭關係，同時肯定照顧者的付出和貢獻。



作為家屬或照顧者，你是否感到...

- 身心疲累?
- 沒有時間和心情處理個人事務?
- 難以處理被照顧對象的情緒及行為問題?

如果你正面對以上情況，你可以...

- 嘗試明白自己能力有限，不用自責或對自己要求過高 ¹⁰⁰
- 尋找有效的減壓方法，例如做運動聽音樂、找朋友傾訴等
 - 在一日之中騰出1小時，處理個人事務及休息🕒

在照顧路上，我們從不孤單一人。❤️

如果你希望尋找同路人，不妨參加我們的家屬活動~

童你出街玩

身心健康

日期：2025年6月14日 (星期六)
時間：下午2:00- 下午3:00
地點：土瓜灣區
內容：本活動希望透過與參加者探索社區不同的設施，共同發掘社區資源，以增加參加者與社區的連繫感及安全感。
對象：18歲以下龍澄坊小家屬及家長
費用：全免
名額：10-12人
備註：活動有機會涉及一定肢體活動，請參加者報名前先衡量身體狀況及穿著合適衣服。
負責人：鍾茵姑娘



童你消化下

身心健康

日期：2025年6月14日 (星期六)
時間：下午3:00- 下午4:00
地點：土瓜灣區
內容：本活動希望透過與參加者於社區發掘不同美食，邀請參加者以五感享受美食，引導參加者留意當下，以增強個人對身心的連繫感及安全感。
對象：18歲以下龍澄坊小家屬及家長
費用：全免
名額：10-12人
備註：活動有機會涉及一定肢體活動，請參加者報名前先衡量身體狀況及穿著合適衣服。
負責人：何梓維先生



一 「家」去郊遊

身心健康/希望

「一家去郊遊」同大家尋尋覓覓，發掘城市中的新顏舊貌，更重要與家人樂聚天倫，發揮「同行者」角色。

日期	時間	地點	內容
2025年4月25日 (星期五)	下午1:30- 下午5:00	慈濟環保願行館 (大圍)	在氣候變化的影響下，聯合國指出環境保護及永續發展的重要性。慈濟環保願行館希望推動大眾將環保實踐於日常生活中。
2025年5月23日 (星期五)	下午2:00- 下午5:00	西沙Go Park (馬鞍山)	佔地共130萬呎，擁有廣闊的綠化空間，提供多元化運動及休閒體驗，包括多用途主場館、游泳池、劍擊學校、室外攀石牆、寵物公園等設施，為不同年齡層的大眾提供舒適的空間。
2025年6月20日 (星期五)	下午1:00- 下午5:00	香港可口可樂博物館(沙田)	於1991年落成，香港可口可樂廠是全球最高的「可口可樂」裝瓶廠，一直為大眾生產可口怡神的飲品。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：16人 (8對家庭)

備註：1) 此為家屬活動，鼓勵會員與家人一同參與 (可多於一位)。

2) 活動為每月舉行一次，需要每月報名。

3) 參加者需自備車資。

4) 視乎天氣情況，活動有機會作出改動。

負責人：劉家俊先生、
簡敏彥姑娘、
薛奕珩姑娘



「家」倍友愛家屬小組

優勢/充權

日期	主題
2025年4月11日 (星期五)	玻璃永生花
2025年5月16日 (星期五)	藝術捲紙(一)
2025年6月13日 (星期五)	藝術捲紙(二)

時間：上午10:30- 下午12:00

地點：715 活動室

內容：透過手工藝製作，發掘家屬會員的優勢。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：16人 (8對家庭)

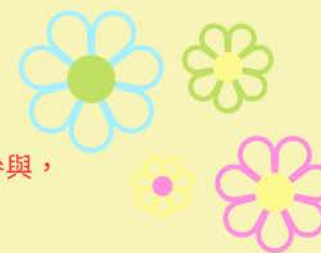
備註：1) 此為家屬活動，鼓勵會員與家人一同參與，

個別參加者會視作後備。

2) 會員可帶同多於一位家屬參加。

3) 活動為每月舉行一次，需要每月報名。

負責人：劉家俊先生、簡敏彥姑娘、薛奕珩姑娘



龍澄學堂

目的：龍澄學堂旨在提供平台讓會員成為導師以發揮所長，把專業知識教授給其他會員；另一方面讓會員透過參加不同課程增進知識和技能、自我增值和終身學習。

課程內容：語言、美術、舞蹈、化妝、攝影等，現正陸續推出課程，敬請留意每期通訊。

課程導師：各導師均有相關專業資格或經驗

上課地點：龍澄坊 / 九龍城區

對象：龍澄坊會員

課程規則：所有課程須要求學員完成學習作品，學期完結後學員於龍澄學堂畢業禮中獲發證明書以作認同。

本年特色：龍澄學堂於每年設有畢業禮，畢業禮中會頒發證明書給學員以作認同，另外亦會提供學員畢業袍以拍照留念。

負責人：王路恒先生及余彥瞳姑娘



龍澄學堂-健體養生操

身心健康/希望

日期：2025年5月19、20、26、27日 (星期一/二)

時間：下午2:30 - 下午4:00

地點：906樂藝坊

內容：由龍澄學堂導師帶領參加者齊做健體養生操，提升身心健康。健體養生操是一個專注於健康與體能提升的運動，旨在通過運動和養生方法，幫助參加者增強體力、改善柔韌性、促進心肺功能。

對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：8人 (有新會員名額)

備註：請穿著輕便衣物。

負責人：陳少玲姑娘 專才導師：陳燦堯先生



龍澄學堂-車縫班

希望/優勢/充權

日期：2025年4月17、24日 及 5月8、15日 (星期四)

時間：上午10:30 - 下午12:30

地點：715活動室

內容：由經驗豐富的專才導師親自教授大家各種實用的車衣技巧，讓學員能夠掌握基礎知識並提升實際操作能力。

對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：6人 (有新會員名額)

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：陳蕙瑩姑娘 專才導師：邱順英女士



健體養生組

身心健康

日期：2025年4月10日 (星期四)

2025年5月9日 (星期五)

2025年6月19日 (星期四)

時間：上午10:30 - 上午11:45

地點：906樂藝坊

內容：學習及復習健身運動---太極、五禽戲。通過定期每月同聚練習及學習，讓中心會員建立持續健身習慣及興趣。歡迎會員每月參加健身運動的聚會。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人

備註：此聚會每月1次進行，歡迎每個月報名。

負責人：何達華先生



五味人生

身心健康/希望/朋輩支援

日期：2025年4月9、30日 (星期三)

2025年5月7、21日 (星期三)

2025年6月4、18日 (星期三)

時間：上午10:00 - 上午11:30

地點：906樂藝坊

內容：每月二次的小聚會，一同開心閒聊日常生活、做做運動玩遊戲及資訊交流，從而提升身心靈健康。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

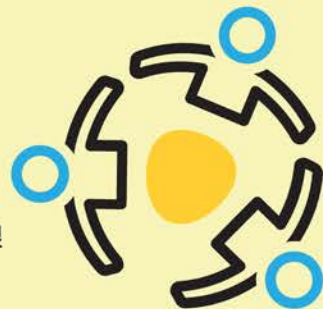
名額：8人

備註：1) 活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) 活動如需外出，

參加者需自備車費及穿著輕便服飾。

負責人：董佩雯姑娘，梁傑釗先生，余彥瞳姑娘



為你而「展」 - 家維邨

希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2025年4月14日(星期一)
 時間：上午10:00-下午12:00
 地點：家維邨長者辦事處家興樓1樓
 內容：為社區長者提供免費的義工剪髮服務。
 對象：剪髮義工
 費用：全免
 名額：4-6人



備註：1) 此活動與本會義工發展服務協辦。
 2) 因顧及衛生問題及剪髮效果，參加者必須於當天洗髮後才可接受剪髮服務。
 3) 此活動由本中心為你而展剪髮義工負責。

負責人：蕭明輝先生及梁傑釗先生

為你而「展」 - 中心剪髮服務

希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2025年5月24日(星期六)
 時間：上午9:30-下午12:00
 地點：906樂藝坊
 內容：為會員、家屬及社區人士提供免費的義工剪髮服務。
 對象：會員、家屬及社區人士
 費用：全免
 名額：12-15人



備註：1) 此活動與本會義工發展服務協辦。
 2) 因顧及衛生問題及剪髮效果，參加者必須於當天洗髮後才可接受剪髮服務。
 3) 此活動由本中心為你而展剪髮義工負責。

負責人：蕭明輝先生及梁傑釗先生

聖公會院舍長者探訪服務

優勢/充權

日期：2025年4-6月待定
 時間：下午1:30-下午3:30
 地點：香港聖公會安老院舍外展專業服務隊 (九龍中)
 內容：探訪九龍城區的院舍長者，進行互動交流，一起唱唱歌、玩遊戲，分享喜樂。
 對象：已完成義工培訓的會員
 費用：全免
 名額：4-5人



備註：1) 此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。
 2) 為增加不同義工參與服務的機會，未曾參與服務的義工可優先考慮。

負責人：何達華先生

分區網絡	負責職員
A區：何文田區	蕭明輝先生
B區：啟德區	薛奐珩姑娘及陳少玲姑娘
C區：紅磡及黃埔區	簡敏彥姑娘及余彥瞳姑娘
D區：土瓜灣區	文明麗姑娘
E區：九龍城及九龍塘區	黃雲輝先生及李濃軒先生

分區服務活動的對象主要為已終結個案服務之會員，如果你都想收到我們的關心，歡迎你主動聯絡我們！我們的工作分成五個服務地區，並有各自負責職員。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。



A區：進入中電鐘樓文化館 身心健康/希望/朋輩支援

日期：2025年6月18日(星期三) 時間：下午1:00 - 下午4:30
 地點：亞皆老街中電鐘樓文化館
 集合地點：香港九龍維景酒店
 內容：中電鐘樓文化館坐落於中電鐘樓內。鐘樓於1940年落成，位處九龍亞皆老街，為一級歷史建築。前身是中電總部的中電鐘樓，現已復修成為博物館，展示本港電力發展與嘉道理家族互相緊扣的關係，並透過體驗活動推廣減碳訊息和可持續發展。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：16人(有新會員名額)
 備註：現居住在何文田區的龍澄坊之會員優先。
 負責人：蕭明輝先生

**B區：北區素食遊** 身心健康/希望

日期：2025年5月15日(星期四) 時間：下午12:00 - 下午5:30
 地點：蓬瀛仙館、北區公園及粉嶺圍
 內容：於「蓬瀛仙館」享用特色齋菜後，前往採用清代亭台樓閣的建築的北區公園，觀賞「一軒、三亭、一廊」、人工湖及人工瀑布。最後，遊覽逾700年歷史的粉嶺圍，其保存的歷史遺產，包括戰前古炮和風水池塘及彭氏宗祠。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：16人(有新會員名額)
 備註：1) 現居住在啟德區的龍澄坊之會員優先。
 2) 參加者需自備車費。
 負責人：薛奐珩姑娘及陳少玲姑娘

**C區：樂遊農圃** 身心健康/希望

日期：2025年4月11日(星期五)
 時間：下午3:30 - 下午5:30
 地點：堅農圃 K-farm (堅尼地城城西道3號)
 集合地點：堅尼地城站C出口
 內容：透過參觀水耕、魚菜共生等農耕設施，接觸大自然，促進身心健康。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 名額：16人(有新會員名額)
 備註：1) 現居住在紅磡及黃埔區的龍澄坊之會員優先。
 2) 參加者需自備車費。
 3) 參加者請穿著輕便服裝，防曬物資，防蚊用品及飲用水。
 負責人：簡敏彥姑娘及余彥瞳姑娘

**D區：出走嘉道理** 身心健康/希望

日期：2025年5月23日(星期五)
 時間：下午1:00 - 下午5:30
 地點：嘉道理農場暨植物園
 集合地點：大埔墟站
 內容：一同到嘉道理農場暨植物園參觀，體驗大自然的奇偉奧妙。參加者可從中了解有關本地生物的多樣性及可持續發展生活模式等保育知識。透過接觸大自然，放鬆身心，促進精神健康。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：16人(有新會員名額)
 備註：1) 現居於土瓜灣區之會員優先。
 2) 參加者需要自備車資。
 3) 請參加者穿著輕便服裝、自備防曬物資、防蚊用品及飲用水。
 4) 視乎天氣情況，此活動有機會作出改動。
 負責人：文明麗姑娘

**E區：赤柱打卡遊** 身心健康/希望

日期：2025年5月9日(星期五)
 時間：下午1:30 - 下午6:00
 集合地點：中環港鐵站
 內容：赤柱曾是香港島的首府，因此當地建築結合中西文化，同時擁有本土特色及充滿異國風情，十分值得前往觀光！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：16人(有新會員名額)
 備註：1) 現居於九龍城及九龍塘區之會員優先。
 2) 參加者需要自備車資。
 3) 請參加者穿著輕便服裝、自備防曬物資、防蚊用品及飲用水。
 4) 視乎天氣情況，此活動有機會作出改動。
 負責人：黃雲輝先生及李滾軒先生



迎新大會

身心健康/希望

日期：2025年5月21日(星期三)
 時間：下午2:30 - 下午3:30
 地點：906樂藝坊
 內容：邀請新會員參加迎新大會，透過遊戲或小組形式，讓新會員了解中心的資訊與服務，並連繫新舊會員，促進彼此間的認識與交流，提升會員對中心的歸屬感。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：15人(有新會員名額)
 備註：此活動為新會員優先。
 負責人：陳少玲姑娘



科學真理睇過夠

身心健康/希望

日期：2025年4月25日(星期五)
 時間：上午11:00 - 下午5:30
 地點：香港科學館
 內容：科技日新月異，為了明白科技的進步、原理和演變，我們將到香港科學館參觀，由最簡單最初步的原理，認識科學的真理。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：24人(有新會員名額，會員17人、家屬7人)
 負責人：李灝軒先生



會員大會

充權/希望

日期：2025年6月12日(星期四)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：906樂藝坊
 內容：透過會員大會，會員可認識中心會員、緊貼本中心動向、獲取精神健康服務相關資訊之餘，更可就中心的服務種類及運作安排等提出意見，讓龍澄坊與會員一同進步！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：20人
 備註：此活動會於網上直播。
 負責人：王路恒先生及陳少玲姑娘



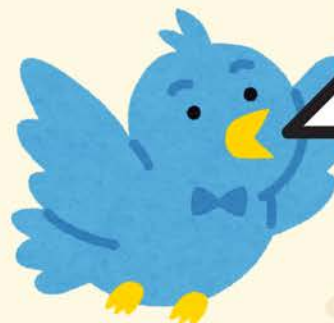
講座 - 精神健康與痛症

身心健康

日期：2025年5月16日(星期五)
 時間：上午10:30 - 上午11:45
 地點：906樂藝坊
 內容：以”身心靈全人健康”的介入方式去認識痛症的情況、成因、處理及預防，並配合穴位及六字訣介紹，達致身體健康，保健養生。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：20人
 備註：此活動會於網上直播。
 負責人：何達華先生



4-6月尚有其他精彩小組及活動，詳情請留意中心張貼之宣傳海報、會員WhatsApp群組及龍澄坊FaceBook專頁!!!



活動花絮

活動花絮



活動花絮



中心動態



高級經理 - 馬焯堅先生

大家好，我係新加入龍澄坊的高級經理馬焯堅先生Mark。好開心之後可以同一班同事舉辦唔同類型既活動，非常期待將來係唔同活動見到大家，亦都希望龍澄坊既活動可以幫到大家！




臨床心理學家 陳嘉蔚姑娘、
 社工 陳穎愉姑娘、
 精神健康工作員 劉嘉宝姑娘、
 精神健康助理 李燕平姑娘、
 朋輩支援員 彭梓峰先生
 已離開龍澄坊團體
 祝福他們前程錦繡，生活愉快！



龍澄坊團隊

社會工作服務

高級經理	馬焯堅先生
行政督導主任	繆咏荷姑娘*、林巧妍姑娘*
臨床督導主任	梁浩宜姑娘*
社工兼活動統籌主任	王路恒先生*
社工	劉家俊先生*、何達華先生*、蕭明輝先生*、梁蕙儀姑娘*、郭蘊慧姑娘*、梁依琳姑娘*、陳智皓先生*、簡敏彥姑娘*、何梓維先生*、鍾茵姑娘*、楊子琪姑娘*、黃雲輝先生*、文明麗姑娘*、薛奐珩姑娘* 待聘
註冊護士	林美儀姑娘

*註冊社工



賽馬會樂齡同行計劃

計劃主管	待聘
社工	余穎紅姑娘*

朋輩支援服務

高級朋輩支援員	董佩雯姑娘
朋輩支援員	梁傑釗先生 待聘

行政支援服務

行政助理	陳志榮先生
營運助理	李百倪先生
事務員	古麗珍姑娘

龍澄坊團隊

活動支援服務

精神健康工作員	吳穎琳姑娘 陳蕙瑩姑娘 陳少玲姑娘 余彥瞳姑娘 李濠軒先生 待聘
精神健康助理	待聘

職業治療服務

職業治療師	陳嘉琪姑娘 待聘
職業治療助理	張嘉俊先生 鄧小慧姑娘 施竣騫先生

「童」感同行 - 社交及情緒學習計劃

身心教育統籌員	李靄琳姑娘
---------	-------

臨床心理服務

臨床心理學家	李翠珊姑娘 趙德丞博士 待聘
臨床心理學家助理	盧思睿姑娘



週日

週一

週二

週三

週四

週五

週六

	全身呵護 11:00-12:00 P.10 滴滴心中情 1400-1500 P.13 桌上尋踪遊 1030-1130 P.15 時光中的畫布 1500-1630 P.15 HIIT 2025 計劃 1030-1200 P.9 1	刮走黑色彩 1000-1330 P.9 桌遊小組 1430-1600 P.16 職業治療工作坊 1000-1230 P.23 自助縫補補 1530-1700 P.24 Brain Gym 星期三 P.25 A組:1000-1115 B組:1130-1245 2	全身呵護 11:00-12:00 P.10 滴滴心中情 1400-1500 P.13 龍澄健身室 1530-1630 P.34 新年願望井: 心想事成 1430-1630 P.18 鬆GYM運動班 1530-1630 P.26 HIIT 2025 計劃 1030-1200 P.9 3	清明節 4	暢敘星期六 10:30-12:30 P.29 5
探索與寫生 13:30-15:00 P.14 職業治療工作坊 (初階班) 1000-1230 P.25 簡易家居維修 1500-1600 P.27 扭扭絨毛條 1500-1630 P.28 6	全身呵護 11:00-12:00 P.10 滴滴心中情 1400-1500 P.13 桌上尋踪遊 1030-1130 P.15 時光中的畫布 1500-1630 P.15 藤藝工作坊 1100-1230 P.27 相聚一刻: 優勢篇 1400-1500 P.20 HIIT 2025 計劃 1030-1200 P.9 7	刮走黑色彩 1000-1330 P.9 桌遊小組 1430-1600 P.16 職業治療工作坊 1000-1230 P.23 自助縫補補 1530-1700 P.24 Brain Gym 星期三 P.25 A組:1000-1115 B組:1130-1245 五味人生 1000-1130 P.42 8	全身呵護 11:00-12:00 P.10 滴滴心中情 1400-1500 P.13 龍澄健身室 1530-1630 P.34 新年願望井: 心想事成 1430-1630 P.18 鬆GYM運動班 1530-1630 P.26 健體養生組 1030-1145 P.42 HIIT 2025 計劃 1030-1200 P.9 9	夾band研究所 1130-1230 P.10 健身氣功八段錦 1500-1600 P.23 相聚一刻:和諧粉彩 1400-1530 P.21 樂遊農圃 1530-1730 P.45 「家」倍友愛家屬小組 1030-1200 P.40 10	童你樂安心 1200-1330 P.17 暢敘星期六 10:30-12:30 P.29 11
探索與寫生 12:00-16:00 P.14 職業治療工作坊 (初階班) 1000-1230 P.25 簡易家居維修 1500-1600 P.27 扭扭絨毛條 1500-1630 P.28 為你而「展」- 家維邨 1000-1200 P.43 13	桌上尋踪遊 1030-1130 P.15 時光中的畫布 1500-1630 P.15 藤藝工作坊 1100-1230 P.27 相聚一刻: 優勢篇 1400-1500 P.20 HIIT 2025 計劃 1030-1200 P.9 14	刮走黑色彩 1000-1330 P.9 桌遊小組 1430-1600 P.16 職業治療工作坊 1000-1230 P.23 自助縫補補 1530-1700 P.24 Brain Gym 星期三 P.25 A組:1000-1115 B組:1130-1245 15	龍澄健身室 1530-1630 P.34 新年願望井: 心想事成 1430-1630 P.18 鬆GYM運動班 1530-1630 P.26 車縫班 1030-1230 P.41 HIIT 2025 計劃 1030-1200 P.9 16	耶穌受難節 17	耶穌受難節翌日 18
復活節星期一 20	桌上尋踪遊 1030-1130 P.15 時光中的畫布 1500-1630 P.15 藤藝工作坊 1100-1230 P.27 相聚一刻: 優勢篇 1400-1500 P.20 21	桌遊小組 1430-1600 P.16 職業治療工作坊 1000-1230 P.23 自助縫補補 1530-1700 P.24 Brain Gym 星期三 P.25 A組:1000-1115 B組:1130-1245 22	龍澄健身室 1530-1630 P.34 新年願望井: 心想事成 1430-1630 P.18 鬆GYM運動班 1530-1630 P.26 樂聚談天坊 復活蛋 1430-1600 P.19 車縫班 1030-1230 P.41 23	夾band研究所 1130-1230 P.10 健身氣功八段錦 1500-1600 P.23 相聚一刻:和諧粉彩 1400-1530 P.21 科學真理睇過夠 1100-1730 P.47 一「家」去郊遊 大圍 P.39 24	童你樂安心 1200-1330 P.17 暢敘星期六 10:30-12:30 P.29 25
探索與寫生 12:00-16:00 P.14 職業治療工作坊 (初階班) 1000-1230 P.25 簡易家居維修 1500-1600 P.27 扭扭絨毛條 1500-1630 P.28 27	桌上尋踪遊 1030-1130 P.15 時光中的畫布 1500-1630 P.15 藤藝工作坊 1100-1230 P.27 相聚一刻: 優勢篇 1400-1500 P.20 28	刮走黑色彩 1000-1330 P.9 桌遊小組 1430-1600 P.16 職業治療工作坊 1000-1230 P.23 自助縫補補 1530-1700 P.24 Brain Gym 星期三 P.25 A組:1000-1115 B組:1130-1245 五味人生 1000-1130 P.42 29	4月活動行事曆 30		
P.55					P.56

週日 週一 週二 週三 週四 週五 週六

1	小眼睛看世界 1200-1300 P.15 星之花紀念品製作團 1330-1500 P.12 職業治療工作坊 (初階班) 1000-1230 P.25	靜心禪繞畫B 1000-1130 P.10 絲帶繡 1030-1200 P.13 齊來玩遊戲 1430-1600 P.12 花, 全部都係花 1500-1630 P.27 相聚一刻: 人生下半場 1400-1500 P.20	善導會之約 1400-1700 P.11 抱抱自己, 好嗎? 1530-1700 P.16 職業治療工作坊 1000-1230 P.23 OT有氧健身星期三 1530-1630 P.24 自助縫補補 1530-1700 P.24 Brain Gym 星期三 P.25 A組:1000-1115 B組:1130-1245 五味人生 1000-1130 P.42	花花世界 1430-1600 P.13 龍澄健身室 1530-1630 P.34 群木眾樂樂 1000-1130 P.14 小心為上烙烙畫 1330-1500 P.9 職業治療生活重整課程 1500-1600 P.26	愛自「肌」1000-1100 P.11 情緒遊樂場 1500-1630 P.17 健身氣功八段錦 1500-1600 P.23 相聚一刻:和諧粉彩 1400-1530 P.21	暢敘星期六 10:30-12:30 P.29
8	小眼睛看世界 1200-1300 P.15 星之花紀念品製作團 1330-1500 P.12 職業治療工作坊 (初階班) 1000-1230 P.25	靜心禪繞畫B 1000-1130 P.10 絲帶繡 1030-1200 P.13 齊來玩遊戲 1430-1600 P.12 花, 全部都係花 1500-1630 P.27 相聚一刻: 人生下半場 1400-1500 P.20	善導會之約 1400-1700 P.11 抱抱自己, 好嗎? 1530-1700 P.16 職業治療工作坊 1000-1230 P.23 OT有氧健身星期三 1530-1630 P.24 自助縫補補 1530-1700 P.24 Brain Gym 星期三 P.25 A組:1000-1115 B組:1130-1245	花花世界 1430-1600 P.13 龍澄健身室 1530-1630 P.34 群木眾樂樂 1000-1130 P.14 小心為上烙烙畫 1330-1500 P.9 職業治療生活重整課程 1500-1600 P.26 會員大會 1100-1230 P.48	夾band研究所 1130-1230 P.10 愛自「肌」1000-1100 P.11 情緒遊樂場 1500-1630 P.17 「家」倍友愛家屬小組 1030-1200 P.40	童你出街玩 1400-1500 P.38 童你消化下 1500-1600 P.38 暢敘星期六 10:30-12:30 P.29
15	小眼睛看世界 1200-1300 P.15 星之花紀念品製作團 1330-1500 P.12 職業治療工作坊 (初階班) 1000-1230 P.25	靜心禪繞畫B 1000-1130 P.10 絲帶繡 1030-1200 P.13 齊來玩遊戲 1430-1600 P.12 花, 全部都係花 1500-1630 P.27 相聚一刻: 人生下半場 1400-1500 P.20	善導會之約 1400-1700 P.11 抱抱自己, 好嗎? 1530-1700 P.16 職業治療工作坊 1000-1230 P.23 OT有氧健身星期三 1530-1630 P.24 自助縫補補 1530-1700 P.24 Brain Gym 星期三 P.25 A組:1000-1115 B組:1130-1245 五味人生 1000-1130 P.42 進入中電鐘樓文化館 1300-1630 P.45	花花世界 1430-1600 P.13 龍澄健身室 1530-1630 P.34 群木眾樂樂 1000-1130 P.14 小心為上烙烙畫 1330-1500 P.9 職業治療生活重整課程 1500-1600 P.26 健體養生組 1030-1145 P.42	愛自「肌」1000-1100 P.11 相聚一刻:和諧粉彩 1400-1530 P.21 情緒遊樂場 1500-1630 P.17 一「家」去郊遊 沙田 P.39	暢敘星期六 10:30-12:30 P.29
22	小眼睛看世界 1200-1300 P.15 星之花紀念品製作團 1330-1500 P.12 職業治療工作坊 (初階班) 1000-1230 P.25 真人圖書館聚會+簡介會 1430-1600 P.21	靜心禪繞畫B 1000-1130 P.10 齊來玩遊戲 1430-1600 P.12 相聚一刻: 人生下半場 1400-1500 P.20	善導會之約 1400-1700 P.11 抱抱自己, 好嗎? 1530-1700 P.16 職業治療工作坊 1000-1230 P.23 OT有氧健身星期三 1530-1630 P.24 自助縫補補 1530-1700 P.24 Brain Gym 星期三 P.25 A組:1000-1115 B組:1130-1245	花花世界 1430-1600 P.13 龍澄健身室 1530-1630 P.34 群木眾樂樂 1000-1130 P.14 小心為上烙烙畫 1330-1500 P.9 職業治療生活重整課程 1500-1600 P.26 樂聚談天坊 黏土 1430-1600 P.19	夾band研究所 1130-1230 P.10 情緒遊樂場 1500-1630 P.17	暢敘星期六 10:30-12:30 P.29

29
P.59

註：粉紫色字體的活動代表已開始了的組，並不接受會員重新報名。

6月活動行事曆



「為環保出一分力」

檢視會員接收紙本活動通訊的需要



為響應環保，龍澄坊將會檢視郵寄紙本通訊予會員的需要，稍後龍澄坊職員會陸續聯絡各會員，以了解大家對接收紙本活動通訊的需要。同時，我們鼓勵會員到善導會網站瀏覽電子通訊(瀏覽路徑請參閱下圖指示)，並協助有需要的會員學習。如有任何查詢，歡迎致電中心與負責同工或當值職員聯絡。

瀏覽善導會網站路徑：



第1步：輸入善導會網頁
www.sidebyside.org.hk

第2步：在「本會服務」中選擇
「精神健康」

第3步：進入「精神健康」服務後，選擇「精神健康綜合社區中心」



進入「精神健康綜合社區中心」後，往下查看，看見「刊物」欄目後，便可按個人需要點擊該季度的活動通訊來查看



颱風及暴雨警告下活動安排

天氣情況	單位服務	室內活動	戶外活動
一號颱風訊號 T1	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 T3	✓	視乎情況而定	✗
八號颱風訊號或以上 或極端天氣 T8	✗	✗	✗
雷暴警告 雷暴 Thunderstorm	✓	✓	視乎情況而定
黃色暴雨 黃 Amber	✓	✓	視乎情況而定
紅色暴雨 紅 Red	✓	視乎情況而定	✗
黑色暴雨 黑 Black	✗	✗	✗

✓ 服務 / 活動照常進行 ✗ 服務 / 活動取消、立即停止

颱風及暴雨警告下活動安排以「活動開始前兩小時為準」，例如11:00有戶外活動，但9:00天文台仍掛三號颱風訊號，戶外活動便會取消。如對活動有任何查詢，歡迎致電2332-5332與本服務單位聯絡。