



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：2024年6月
印刷數量：1800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



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

郵票：

郵寄地址：



善導會
SideBySide



龍澄坊 活動通訊

善導會全港賣旗日 2024年7-9月

SideBySideTerritory-wide Flag Day

為精神復元人士及預防犯罪教育活動籌款

2024.8.24 (六)



與minini走入社區

捐款支持

義工報名

水彩風野餐墊

義工證件夾

手繪水彩旗紙



flagday.sidebyside.org.hk

☎ 2527 4018 ☎ 5646 5397

Facebook Instagram SideBySide.org.hk

公開籌款許可證編號：FD/T011/2024

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

活動推介 P.7

興趣小組 P.8-14

治療及發展性小組
P.15-17

支援性小組/
朋輩支援服務
P.17-20

大型活動 P.20-22

會員大會 P.23

真人圖書館 P.24

職業治療小組 P.25-30

青年人活動 P.31-32

活動報名表 P.33-34

暢敘星期六/健康檢查站
P.35-36

六個健康生活管理方式
P.37-40

龍澄學堂 P.41

義工服務 P.42-43

家屬服務 P.43-47

自務活動 P.48

分區活動 P.49-51

活動花絮 P.52-54

中心動態 P.55-56

龍澄坊團隊 P.57-58

4至6月活動行事曆
P.59-64

會員天地/惡劣天氣安排
P.65-66

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)

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

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。



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: 18288

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



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33-34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
7月	2024年6月13-18日	2024年6月19日(星期三) 下午12:30-1:00 906樂藝坊	2024年6月19-24日
8月	2024年7月15-19日	2024年7月22日(星期一) 上午10:00-10:30 906樂藝坊	2024年7月22-26日
9月	2024年8月15-20日	2024年8月21日(星期三) 下午12:30-1:00 906樂藝坊	2024年8月21-26日

負責人：吳穎琳姑娘、劉嘉寶姑娘、陳蕙瑩姑娘、陳少玲姑娘、李燕平姑娘、余彥瞳姑娘、李滾軒先生、張苑青姑娘。

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五至八。

服務質素標準九：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

服務質素標準十：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

服務質素標準十一：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)

服務質素標準十二：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

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



善導會賣旗日

優勢/充權

日期：2024年8月24日 (星期六)

時間：上午8:30-下午12:30

地點：九龍城區 (何文田、九龍城、紅磡、啟德及黃埔)

內容：透過賣旗活動而體驗愛心的展現，達至「復元概念」中「充權」的效果。誠邀大家成為賣旗日義工，與我們一起幫助社會上有需要人士。

對象：龍澄坊會員、義工及家屬

費用：全免

名額：50人

備註：1) 凡年齡未滿14歲的義工必須由18歲以上人士陪同，方可進行賣旗活動。

2) 本會將為所有賣旗人士購買意外保險。

3) 請帶備雨傘、防曬及防蚊用品。

4) 完成義工服務後可獲義工證書一張。

負責人：陳蕙瑩姑娘



留家鈴

身心健康/希望

日期：2024年7月2,9,16,23,30日及8月6日(星期二)

時間：下午4:30-5:30

地點：906樂藝坊

內容：負重訓練只能在健身室進行？非也！是次小組將介紹重量訓練的好處，並教授於家中也可進行的啞鈴動作，讓會員足不出戶也可保持強健體魄。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

備註：1) 出席率達100%者將獲啞鈴一對。

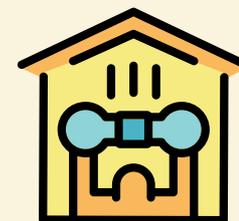
2) 涉及四肢及全身活動，請考慮身體狀況。

3) 參加者需穿著運動裝束。

4) 請帶水樽。

4) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：張苑青姑娘



左右縫完

身心健康/希望/優勢

日期：2024年7月2,9,16,23日 (星期二)

時間：上午10:30 - 下午12:00

地點：715會議室

內容：一起手縫掛飾、公仔、擺設等，製作步驟簡單，讓你可以輕鬆完成，享受過程中帶來的心靈慰藉。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



DIY護膚品-面膜篇

身心健康/希望

日期：2024年7月3,10日及8月7,14日及9月4,11日(星期三)

時間：下午1:00-2:30

地點：911B樂聚坊

內容：讓參加者了解自己的皮膚的需要，打造屬於自己的面膜。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人 (有新會員名額)

備註：此活動需要每月報名。

負責人：余彥瞳姑娘



一針一線一珠子

身心健康/希望優勢

日期：2024年7月4,11,18,25日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：715會議室

內容：用針穿引珍珠、玻璃珠、寶石珠，在紡織品上組成圖案的刺繡。
珠繡具有珠光燦爛、絢麗多彩、層次清晰、立體感強的藝術特色。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人(有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



廣告彩繽紛世界

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2024年7月10,17,24,31日及8月7,14,21,28日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：906樂藝坊

內容：利用廣告彩作畫，以不同主題來表達自己感受，畫出不同的藝術品和畫作。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

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：李滾軒先生



紙雕藝術

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2024年7月9,16,23,30日及8月6,13日(星期二)

時間：下午3:00-4:30

地點：906樂藝坊

內容：紙雕起源於中國漢代，是一種以紙和刀作為創作的工藝。紙雕藝術是民間傳統的手工藝術之一。由創作直到雕刻，都會由淺入深，充滿個性化，用於家居裝飾，更顯獨一無二。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人

備註：1)會員完成之作品會用於中心展覽，3-6個月後歸還予會員。

2)此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：吳穎琳姑娘



DIY捕夢網

身心健康/希望

日期：2024年7月10,17,24,31日(星期三)

時間：下午3:00-4:30

地點：715會議室

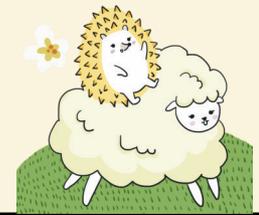
內容：通過製作捕夢網讓參加者專注當下，放鬆心情。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：李燕平姑娘



運動伸展

身心健康/希望

班別	日期	時間	地點
A班	2024年7月9,16,23,30日(星期二)	上午11:00-下午12:00	906樂藝坊
B班	2024年8月6,13,20,27日(星期二)		
C班	2024年9月3,10,17,24日(星期二)	下午12:00-1:00	

內容：通過運動伸展，把注意力集中在自己身上，調節呼吸，感受身體每個部位的感覺，達至平靜身心及放鬆筋肌。

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。

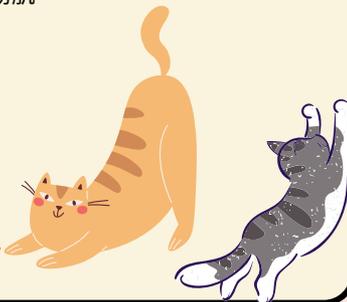
2)ABC班需分開報名。

3)參加者須穿著合適的運動裝束。

4)運動過程部分時間需要躺在瑜伽蓆上。

5)參加者需自行評估身體狀況是否適合參與活動。

負責人：李燕平姑娘



自己動手【皂】

身心健康/希望

日期：2024年8月5,12,19,26日(星期一)

時間：下午3:00-4:30

地點：906樂藝坊

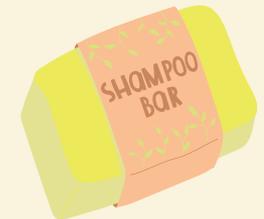
內容：一起探究肥皂的世界，發揮你的小宇宙，製作屬於自己獨一無二的肥皂。

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



慶中秋

身心健康/希望/優勢

日期：2024年9月3,10,17,24日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：906 樂藝坊

內容：中秋節到啦！大家一齊動手製作中秋節燈籠、掛飾、應節食品……一齊迎中秋！

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人(有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



中秋燈謎會

身心健康/希望

日期：2024年8月15,22,29日及9月5,12日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：906樂藝坊

內容：與你一邊猜燈謎一邊品嚐中秋的食物，讓你感受一個愉快的中秋節。

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：余彥瞳姑娘



薰香的味道

身心健康/希望

日期：2024年9月5,12,19,26日(星期四)

時間：上午10:30-下午12:00

地點：906樂藝坊

內容：天然的香薰產品，散發一室芳香，使人精神放鬆。選擇適合自己的香氣，製作多款香薰作品，提升你的生活質量。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人(有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



遊戲限界

身心健康/朋輩支援/優勢

日期：2024年9月6,13,20,27日(星期五)

時間：上午10:30-下午12:00

地點：715會議室

內容：“遊戲限界”是一種結合遊戲、藝術、創意和精神健康的介入手法，突破遊戲本身的界限，你也能成為一位遊戲帶領者，在過程中，透過原遊戲的道具及玩法，加以創意，提升不同技能，達致精神健康。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人(有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘及董佩雯姑娘



眼睛去旅行

身心健康/希望

日期：2024年9月2,9,16,23,30日(星期一)

時間：下午3:00-4:00

地點：906樂藝坊

內容：用眼睛感受各地的風土人情、用耳朵享受來自世界的聲音、用嘴巴品嚐各地的特產，來一趟「眼睛去旅行」。

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



玩轉906

身心健康/充權

日期：2024年7月4,18日及8月1,8日及9月19,26日(星期四)

時間：下午1:00-2:30

地點：906樂藝坊

內容：於906室遊樂，包括桌上遊戲、卡拉OK、乒乓波以及音樂樂器等。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：15人(有新會員名額)

備註：此活動屬可即場報名，惟入場名額設有上限。

負責人：李滾軒先生



龍澄Sing樂團

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2024年7月5,12,19,26日及8月2,9日(星期五)

時間：下午3:00-4:15

地點：906樂藝坊

內容：會員認識合唱技巧、體驗合唱樂趣，並藉音樂認識朋友、建立固定社交圈子，更有機會發揮所長！

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：12-15人 (有新會員名額)

備註：1) 參加者無需音樂背景。

2) 恆常小組，不用每月報名。

3) 每月接受新報名，取錄結果視乎到時小組的名額空缺情況。

負責人：張苑青姑娘



鋼琴體驗

身心健康/希望

日期：2024年7月8,15,22,29日 (星期一)

時間：下午3:00-4:15

地點：906樂藝坊

內容：由專業導師教授基本視譜及鋼琴技巧，並學會彈奏簡單的歌曲，對彈鋼琴有興趣的你實在不容錯過！

對象：龍澄坊會員

費用：免費 名額：8人 (有新會員名額)

備註：1) 活動將提供樂器。

2) 參加者無需音樂背景。

3) 優先考慮沒有於龍澄坊參加過鋼琴活動之會員。

負責人：張苑青姑娘



鋼琴進階

身心健康/希望

日期：2024年8月1,8,15,22日 (星期四)

時間：下午3:00-4:15

地點：906樂藝坊

內容：由專業導師教授進階視譜及鋼琴技巧，並學會雙手彈琴，適合有意進一步學習鋼琴的你

對象：龍澄坊會員

費用：免費 名額：8人

備註：1) 活動將提供樂器。

2) 參加者需完成“鋼琴體驗”或“當左手遇上右手”或有基本鋼琴知識。

負責人：張苑青姑娘



廢欲清

身心健康/希望/優勢/充權

日期	時間	地點
2024年7月8,15,29日 2024年8月5日(星期一)	下午1:30-3:00	906 樂藝坊
2024年7月22日(星期一)	下午1:00-3:00	沙灘淨沙行動



內容：了解垃圾徵費，並嘗試將毫不起眼的廢物轉化為藝術品!

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：12人

備註：1) 會員完成之作品會用於中心展覽，3-6個月後歸還予會員。

2) 7月22日外出活動請自備足夠飲用水，並穿著輕便衣服，帶備防曬用品，如有需要可自備拖鞋。

負責人：吳穎琳姑娘，陳蕙瑩姑娘



聽你唱首歌

身心健康/希望/優勢

日期：2024年8月20,22,27,29日 (星期二及四)

時間：下午12:30-2:00

地點：906室樂藝坊

內容：熱愛唱歌的朋友們，齊來歡聚，高歌一曲，還有比賽，快來領取為你們而設的獎品吧！

對象：龍澄坊會員

費用：免費 名額：8人 (有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



還有更多的興趣小組，
請翻閱P.38-40看看
六個健康生活管理方式 😊



心靈療愈隊

身心健康

日期：2024年7月4,11,18,25日(星期四)

時間：上午11:00-下午12:30

地點：715會議室

內容：你有多常關心自己狀態？最後一次與自己對話是什麼時候？我們每天都被生活和工作上的挑戰所佔據，常常忽略了自己的關懷。然而，建立自我關懷的習慣能使我們身心保持在最佳狀態，更從容應對生活中各種挑戰。讓我們由這個小組開始，逐步培養愛錫自己的習慣，更好地照顧自己，建立更美好的生活。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人(有新會員名額)

備註：1)負責工作人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：楊子琪姑娘



我的二次元世界

朋輩支援/優勢/充權

日期：2024年7月10,17,29日及8月7日(星期一及星期三)

時間：下午6:30-7:30

地點：911B樂聚坊

內容：你喜歡動漫嗎？二次元的世界有沒有一個角色，一個場景，一句說話深深打動了你？透過探討動漫，我們不單從中感到了快樂、熱血、溫情及悲傷，亦體驗了親情、友情和愛情，仿如我們的人生。讓我們一起從二次元世界走到三次元世界，探索我們的人生。

對象：30歲或以下龍澄坊年青會員

費用：免費

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：郭蘊慧姑娘, 陳智皓先生



生涯日程表

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2024年8月6,13,20,27日(星期二)

時間：下午3:00-4:30

地點：911B樂聚坊

內容：因應參加組員的狀況，以探索經驗、優點、性格，及價值觀等個人需要，設計可行的日程表，去分配時間，從一小步驟開始實踐生涯發展的目標。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人

備註：1) 歡迎青年參加。
2) 以希望實踐時間管理為目標。

負責人：李靄琳姑娘



男士學成功

希望/朋輩支援

日期：2024年8月7,14,21,28日(星期三)

時間：下午6:00-7:00

地點：911B樂聚坊

內容：透過小組活動讓男會員回顧人生點滴，分享成功秘訣，互相建立支持。

對象：龍澄坊男性會員

費用：全免

名額：8人

負責人：蕭明輝先生



女士學成功

希望/朋輩支援

日期：2024年8月8,15,22,29日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：715會議室

內容：透過小組活動讓女會員回顧人生點滴，分享成功秘訣，互相建立支持。

對象：龍澄坊女性會員

費用：全免

名額：8人

負責人：蕭明輝先生



茶藝·人生

身心健康/優勢

日期：2024年9月3,10,17,24日(星期二)

時間：上午10:30-下午12:00

地點：906樂藝坊

內容：學習及體驗中國茶藝之美，欣賞泡茶的過程，引導泡茶者及飲茶者進入心境平和的境界，也是中醫調養情志的觀念。包括訓練專注：靜觀茶葉、水質、水溫等；學習到茶具擺設及設計、茶藝的工藝；反思、心聲分享、香花茶品嚐。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：共4節需全部參與。合適者會通知小組前面談。

負責人：何達華先生 《茶藝師證書(中國人力資源和社會保障部)》



人際關係101

身心健康/充權

日期：2024年9月5,12,19,26日(星期四)

時間：下午3:00-4:30

地點：1104A活動室

內容：人與人的相處看似簡單，但其實暗藏玄機。本小組探討大家在人際關係上遇到的困難，交流人際相處之道。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

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，並記錄較合適的會員。

負責人：簡敏彥姑娘



禪繞說鼓勵

朋輩支援/優勢

日期：2024年7月4, 11, 18, 25日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：715活動室

內容：一起繪畫不同主題的禪繞圖案，創作生命鼓勵的禪繞作品，互相分享和支持，發揮朋輩支援精神，共走復元路。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人

負責人：董佩雯姑娘



健體養生組

身心健康

日期	時間	地點
2024年7月5日及8月2日(星期五)	上午10:00-11:15	906 樂藝坊
2024年9月23日(星期一)		



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



復元新旅程

身心健康/希望/朋輩支援

日期：2024年7月6,13,20,27日(星期六)

時間：上午10:30-下午12:00

地點：715活動室

內容：以不同類型藝術形式作媒介，與靜觀結合，創造一個放鬆身心、釋放壓力的空間。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人

負責人：彭梓峰先生、董佩雯姑娘



相聚一刻: 優勢篇

朋輩支援/優勢

日期：2024年7月9, 16, 23, 30日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

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：免費

名額：8人

負責人：董佩雯姑娘



五味人生

希望/朋輩支援

日期：2024年7月11, 25日(星期四)及8月7, 21日及9月11, 25日(星期三)

時間：上午10:00-11:30

地點：906樂藝坊

內容：一個月兩次的聚會，大家一起輕鬆地閒聊日常及體驗不同的樂趣，提升身心靈健康。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人(有新會員名額)

備註：1)此活動屬連續性活動，不用每月報名。

2)活動如需外出，參加者需要穿著合適之運動裝束及運動鞋，並自備車資及飲用水。

負責人：董佩雯姑娘及李滾軒先生



相聚一刻:交友篇

朋輩支援

日期：2024年8月6, 13, 20, 27日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：715會議室

內容：建立良好的人際支援網絡對復康者康復十分重要，透過在小組鼓勵同路人學習互相支持及溝通，發揮朋輩支援精神。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人

負責人：董佩雯姑娘



樂聚談天坊

身心健康/朋輩支援

日期	主題	時間	地點
2024年7月26日(週五)	星空淨心瓶活動	下午2:30-4:00	906樂藝坊
2024年8月23日(週五)	永生花家居擺件活動		
2024年9月20日(週五)	情景模型活動		

內容：培養學員保持身心靈健康的方法，欣賞自己和培養善意；以藝術創作發掘內在的自己，欣賞他人的不同，學習包容、互助及自助文化。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人

備註：1)此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。

2)活動如需外出，參加者需自備車資及穿著輕便運動服。

3)負責同事先了解學員的需要和期望，以錄取較合適的學員。

負責人：梁傑釗先生



六至七月生日會

希望

日期：2024年7月6日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：906樂藝坊

內容：邀請六至七月生日的你齊來慶祝生日和玩遊戲，渡過一個愉快的生日。

對象：龍澄坊會員及生日會員家屬

費用：免費

名額：20人(有新會員名額)

負責人：李滾軒先生



七至九月新朋友聚一聚

希望

日期：2024年8月3日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：715活動室

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，提昇會員對中心的歸屬感。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：15人(有新會員名額)

負責人：李滾軒先生



禪繞說故事2.0

希望/朋輩支援

日期：2024年8月2, 9, 16, 23日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：715活動室

內容：一起繪畫不同主題作品的禪繞畫，並且互相分享和支持，發揮朋輩支援精神，共走復元路。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人

負責人：董佩雯姑娘



講座-穴位保健3 (耳穴)

身心健康

日期：2024年8月8日 (星期四)

時間：下午10:00-11:15

地點：906樂藝坊

內容：讓會員通過是次講座“耳穴位保健”能為自己健康增值。介紹身體常用有效穴位，並對一些亞健康不適症狀如痛感,五官問題等介紹穴位舒緩方法。

對象：龍澄坊會員或家屬

費用：全免

名額：20人

負責人：何達華先生《整脊治療師(中國專業人才職業技能證書)》



八至九月生日會

希望

日期：2024年8月17日 (星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：906樂藝坊

內容：邀請八至九月生日的你齊來慶祝生日和玩遊戲，渡過一個愉快的生日。

對象：龍澄坊會員及生日會員家屬

費用：免費

名額：20人 (有新會員名額)

負責人：李灝軒先生



藝術之秋

希望

日期：2024年9月17日 (星期二)

時間：上午11:00-下午5:30

集合地點：715活動室

內容：秋天來臨，來到藝術之秋，我們將到香港藝術館參觀，認識世界各地不同藝術和創作，了解從古到今藝術文化變遷。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：免費

名額：24人 (會員17人，家屬7人) (有新會員名額)

負責人：李灝軒先生及吳穎琳姑娘



龍澄會員大會

充權

日期：2024年9月24日 (星期二)

時間：上午11:00-12:30

地點：715活動室

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

負責人：黃恩奇先生及陳少玲姑娘



8月鬆一鬆

身心健康/希望

日期：2024年8月12日 (星期一)

集合時間：上午8:40

時間：上午9:00-下午3:30

集合地點：906樂藝坊

地點：中大博物館 及 賽馬會環保天地

內容：這次活動將會安排參加者到中大博物館的極地廊和賽馬會環保天地參觀。極地廊主要展示李樂詩博士在多年來的登山經歷和照片以及展出珍貴的展品 (如：南極、北極、珠穆朗瑪峰)，表達氣候變化問題對環境和我們日常生活的影響。在完成博物館參觀後，生態導賞員將會帶領大家到中大校園內的生態景點，認識和了解不同的動植物，如香港原居民以前耕作的黃牛和郊野公園常見的獼猴等等不同的動物，以提升公眾對生物保育和持續發展的意識。而是次活動的主題正正是愛護環境，所以在活動完結後，我們會安排享用素食食物，減低我們吃肉所產生的碳排放。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：18人 (有新會員名額)

備註：1)參加者請穿著輕便服裝。

2)請自備防蚊用品及飲用水。

負責人：吳穎琳姑娘

Visit



會員大會

舉行日期：2024年3月27日

對活動建議

1.出席者建議舉辦有關學習剪髮的小組。

主持人感謝有關建議，會考慮有關可行性。

2.出席者建議中心多舉辦與中醫有關的活動，並建議可找贊助商贊助一些較昂貴的中藥保健品。

主持人回覆會按服務舉辦活動與其他機構合作，亦鼓勵出席者可留意社區其他資源。

活動報名及抽籤制度

1.出席者表示活動通訊中活動顏色分類不清楚，填寫報名表時感到混淆。另表未活動行事曆沒有顯示活動的時間，覺得不方便。

主持人回覆會檢討顏色分類，而刪去活動時間是為了字體放大，令會員容易閱讀。

2.出席者詢問取消會籍後，重新申請時能否享受新會員優先參與活動的權利。

主持人回覆重新入會的會員，不會有新會員優先參與活動的權利。

3.出席者建議中心活動的抽籤可公開給會員參與見證。

主持人回覆中心每月已定公開抽籤日期，歡迎會員一同參與見證。

其他

1.出席者表示中心“e體健”器材有時關閉，無法使用。另表示血糖測試很難預約。

主持人回覆職員會定時檢視器材開放情況，如需進行血糖測試可與中心護士預約。



目的：	透過借閱真人圖書，藉著其人生故事和與讀者的對話交流，提升彼此認識了解，從而消除偏見誤解，促進社會聯繫、推動共融。
對象：	龍澄坊會員
內容：	每季一次聚會，不定期訓練日及借閱活動。
備註：	全年招募，如有志成為新圖書的會員可與個案社工聯絡。



真人圖書館聚會

充權／優勢

日期：2024年8月14日 (星期三)

時間：上午11:00-下午12:30

地點：906樂藝坊

內容：透過每季一次聚會，讓真人圖書館成員聚首一堂，分享真人圖書館活動最新資訊，凝聚真人圖書力量。

對象：龍澄坊會員 (已接受真人圖書館訓練)

費用：全免

名額：12人 (需甄選)

負責人：黃恩奇先生吳穎琳姑娘



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(初階班) (潘秋樺姑娘) [10:00 - 12:30]	智能電話應用班 (7、8月) (張嘉俊先生) [11:30 - 12:30]	* 職業治療工作坊 (陳嘉琪姑娘) (10:00-12:30) * BRAIN GYM 星期三 (潘秋樺姑娘) (10:00-12:45)	簡易家居維修 (7, 8月) (張嘉俊先生) (11:30 - 12:30) 氣走路 (7, 8月) (職業治療助理) (11:30 - 12:30)	
上午11:30					
下午12:30					
下午2:00	大集繪 (5、6月) (職業治療助理) (2:00 - 4:00)		禪繞黑白繪 (7, 8, 9月) (職業治療助理) (2:30 - 3:30) 自助縫寶寶 (8, 9月) (陳嘉琪姑娘) (3:30 - 5:00)	防跌訓練工作坊 (9月) (陳嘉琪姑娘) (3:30 - 5:00) 鬆GYM運動班 A/B (7, 8月) (張嘉俊先生) (3:30 - 4:30)	健身氣功八段錦 (8, 9月) (陳嘉琪姑娘) (3:00 - 4:00)
下午2:30					
下午3:00					
下午3:30					
下午4:00					
下午5:00					*恆常小組

Brain Gym 星期三

身心健康/優勢

班別	日期	時間	地點
A班	2024年7月3, 10, 17, 24, 31日 2024年8月7, 14, 21, 28日 2024年9月4, 11, 25日 (星期三)	上午 10:00-11:15	1104A 活動室
B班		上午 11:30-下午12:45	

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：8人(有新會員名額)

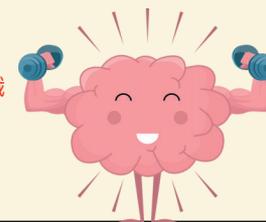
備註：1) 受記憶力衰退或認知障礙影響者優先。

2) 活動前，職業治療師會為參加者進行認知測試。

3) 參加者可於報名時先選擇想參加的A或B組，職業治療師在評估後有機會更改參與組別。

4) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療師潘秋樺姑娘



鬆GYM運動班

身心健康/優勢

班別	日期	時間	地點
A班(4堂)	2024年7月4, 11, 18, 25日 (逢星期四)	下午3:30-4:30	紅磡Be fit 24-7健身室
B班(4堂)	2024年8月1, 8, 15, 22日 (逢星期四)		

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



氣走路

身心健康/優勢

班別	日期	時間	地點
A班	2024年7月5,12,19,26日 (星期五)	上午11:30 - 下午12:30	906 樂藝坊
B班	2024年8月9,16,23,30日 (星期五)		

內容：學習讓身心放鬆，避免身體緊繃，把一切事都放下；配合呼吸練習慢慢走路。訓練腳掌、膝蓋、骨盆靈活性和力量，改善走路姿勢，以太空慢步強化平衡感。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人

備註：請穿著輕便服裝和襪子

負責人：職業治療助理



簡易家居維修

優勢

日期：2024年7月5, 12, 19, 26日及8月2, 9, 16, 23日 (星期五)

時間：上午11:30 - 下午12:30

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



智能手機應用班

身心健康/優勢

日期：2024年7月9, 16, 23, 30日及8月6, 13, 20, 27日 (星期二)

時間：上午11:30 - 下午12:30

地點：715活動室

內容：提供與日常生活息息相關的數碼科技產品、服務和資訊，學習使用手機應用程式，體驗數碼科技帶來的好處，令生活更多姿多采。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人 (有新會員名額)

備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) 初接觸使用智能手機會員優先。

負責人：職業治療助理張嘉俊先生



禪繞黑白繪

身心健康/優勢

日期：2024年7月 10,17,24, 31日、8月7,14,21,28日及9月4,11日 (星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：1104A 活動室

內容：學習如何透過使用禪繞畫來訓練自己的規畫力和創作力，感受專注投入帶來的放鬆感。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

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



職業治療工作坊

身心健康/優勢

日期：2024年7月 10,17,24,31日、8月7,14,21,28日及9月4,11,25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

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：職業治療師陳嘉琪姑娘



健身氣功八段錦

身心健康/優勢

日期：2024年8月2, 9, 16, 30日及9月6, 13, 27日(星期五)

時間：下午 3:00-4:00

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

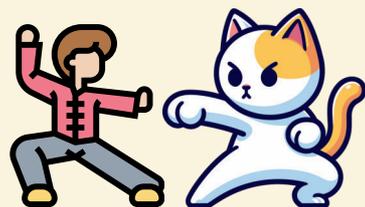
費用：免費

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



職業治療工作坊 (初階班)

身心健康/優勢

日期：2024年7月8, 15, 22, 29日、8月5, 12, 19, 26日及9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：職業治療師潘秋樺姑娘及職業治療助理張嘉俊先生



大集繪

身心健康/優勢

日期	時間	地點
2024年8月5, 12, 19, 26日(星期一)	下午2:30 - 4:00	715 活動室
2024年9月2, 9, 16, 23日(星期一)		

內容：讓我們透過集體繪畫填色體會集體創作的樂趣，過程中學習策畫，溝通及互相包容。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

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



防跌訓練工作坊

身心健康/優勢

日期：2024年9月5, 12, 19, 26日(星期四)

時間：下午3:30-5:00

地點：906樂藝坊

名額：12人

內容：學會改善平衡及增強肌肉力量的原理挑戰平衡力的活動，在日常生活習慣當中，尋找你的平衡及強化訓練機會。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘



自助縫補補

身心健康/優勢

班別	日期	時間	地點
A班	2024年8月7, 14, 21, 28日(星期三)	下午3:30 - 5:00	715活動室
B班	2024年9月4, 11, 25日(星期三)		

名額：每節6人

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。

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：職業治療師陳嘉琪姑娘



大潭水塘

身心健康

日期	時間	地點	集合時間	集合地點	出發時間
2024年9月27日(星期五)	上午9:30-下午2:30	大潭郊野公園	上午9:15	1104A 活動室	上午09:30

內容：大潭郊野公園適合行山初階者參與，輕鬆簡單，亦可親近大自然。歡迎各會員報名。

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，如活動當日下午雨，此活動將會延期舉辦。

負責人：職業治療助理張嘉俊先生



更多 Dare

在新的一年，最新的主题 - 「更多 Dare」
經過年輕會員們提出不同的點子，投票後終於確定了這個主题。

「更多 Dare」代表著：

- 更大的勇氣和決心去面對困難和挑戰
- 勇於面對新的經驗，拓寬新的技能、視野和體驗
- 勇於參與，嘗試更進一步地共同參與，甚至策劃「Let's」的活動
- 勇於表達自己的想法和意見

在這裡，我們將陪伴著你嘗試
陪伴著你闖關



7月活動 - Let's系列

年青人每月gathering 一齊傾
下8月玩咩好



and so the
ADVENTURE
begins

8月活動 - TBC

一齊參加由大家票選出嚟嘅活動



9月活動 - Let's系列

年青人每月gathering 一齊傾
下10月玩咩好



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：_____

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



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

建立良好習慣 提升身心健康

今期的六種健康生活管理模式會向大家介紹「經常運動」及「壓力管理」。想要達致身心健康，做適量運動及培養興趣就是最好不過了!

許多研究都指出，適量地進行體能活動可以改善精神健康，它可以：

- 幫助改善睡眠
- 使心情更愉快
- 有助我們處理壓力
- 鍛煉身體
- 使你的大腦專注，讓你在應對困難時變得輕鬆積極
- 提升自尊心
- 降低患抑鬱症的風險
- 與人建立關係



可是任何事情都應適可而止，對某些人來說，體能活動或會做成身體的損害，如患上飲食失調時/過度鍛練。過度訓練會對你的身心健康產生負面影響，例如：

- 對肌腱、韌帶、骨骼、軟骨和關節造成損傷和長期傷害
- 破壞肌肉質量
- 對生命造成威脅
- 對你的人際關係、情緒和生活其他方面的功能產生負面影響。

因此大家都要因應自己的身體狀況及興趣來決定參與甚麼類型及強度的運動，不必一開始就定下激烈的運動計劃，這樣才能可持續地維持身心健康啊!

透過參與龍澄坊活動，一方面能認中識經常運動的好處，出一身汗，精神爽利!

另一方面也能認識不同的減壓活動，比如藝術創作，欣賞茶藝以及製作香薰等等。找到自己的興趣，樂在其中，真的能讓人心情愉快起來呢!

7月至9月為大家準備了一些小組主題為「經常運動」及「壓力管理」，希望大家能在參與其中，多動動筋骨，減輕壓力，以達致身心健康!

備註：以下活動列為「興趣小組」

健康運動布袋球

身心健康/優勢

日期：2024年7月3,10,17,24日(星期三)

時間：上午11:00-下午12:30

地點：906樂藝坊

內容：“布袋球”是一個新興運動，玩法簡單有趣。透過遊戲與比賽，有效地讓參加者得以運動，並訓練手眼協調。大家一齊來參加這個既好玩又健康的運動啦!

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人(有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘



備註: 以下活動列為「興趣小組」

香出好心情

身心健康/希望

日期：2024年7月4,11,18,25日(星期四)
 時間：下午3:00-4:30
 地點：911B樂聚坊
 內容：教授基本的調香技巧、了解各種香薰精油的特性，製作出屬於個人的香水及飾物等。
 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



郁身郁勢

身心健康/希望

日期：2024年7月5, 12, 19日及 8月2, 9日 (星期五)
 時間：下午3:30-4:30
 地點：906樂藝坊
 內容：趁著炎炎夏日的時間，與大家在冷氣房中做不同的簡單運動，鍛鍊身體，養成做運動的習慣。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 請穿著輕便的運動服裝並自備飲用水。
 負責人：陳蕙瑩姑娘



藝術之旅

身心健康/希望

日期：2024年7月5,12,19,26日(星期五)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715會議室
 內容：運用藝術素材作媒介，讓參加者沉浸在藝術創作中，達至放鬆心情。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：李燕平姑娘



備註: 以下活動列為「興趣小組」

我的馬拉松

身心健康/希望/優勢

班別	日期	時間	地點
A班	2024年7月7, 21日、8月4, 18日及 9月8, 22日 (星期日)	上午8:00-10:00	深水埗運動場
B班			

內容：透過專業教練教授體適能及跑步技巧，讓會員體驗運動樂趣及鍛煉身體機能。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：每班6人 共12人 (有新會員名額)
 備註：1) 此活動需要每月報名。
 2) 參加者需要穿著合適之運動裝束及運動鞋。
 3) 參加者需要自備飲用水及自備5元硬幣作儲物之用。
 4) A班優先考慮於龍澄坊恆常參加「我的馬拉松」之會員。
 5) B班優先考慮沒有於龍澄坊恆常參加「我的馬拉松」之會員。
 負責人：李滾軒先生



靜心賞茶

身心健康/希望

日期：2024年7月8, 15, 22, 29日及8月5,12日(星期一)
 時間：上午10:00-11:30
 地點：906樂藝坊
 內容：透過親手沖泡一盞好茶，容讓自己於頃刻之間，放下塵勞，傾聽內心所需。
 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：余彥瞳姑娘



康文署現代舞體驗班

身心健康/希望

日期：2024年8月7,14,21,28日(星期三)
 時間：下午12:00-2:00
 集合地點：何文田體育館
 內容：通過體驗現代舞，讓參加者專注身體的律動，感受舞蹈帶來輕鬆自在的感覺。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：9人 (有新會員名額)
 備註：1) 參加者需自備車資
 2) 參加者須穿著輕便寬鬆衣物/運動裝束
 負責人：李燕平姑娘



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：黃恩奇先生及余彥瞳姑娘

中國剪紙藝術

身心健康/希望

日期：2024年9月6, 13, 20, 27日 (星期五)

時間：上午11:00-下午12:30

地點：906樂藝坊

內容：中國剪紙是中國民間藝術，也是第一批批准列入國家級非物質文化遺產名錄的藝術遺產。除了美觀外，其中也包括文化和歷史信息，以及認知、教化和表意多種意思。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (新會員名額)

專才導師：何麗娟女士

負責人：李滾軒先生



好皮戲

身心健康/希望

日期：2024年8月9,16,23,30日(星期五)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：715會議室

內容：通過製作皮革工藝讓參加者專注當下，平靜身心，養成好脾氣。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

專才導師：李巧梅女士

負責人：李燕平姑娘



聖公會院舍長者探訪服務

充權/優勢

日期：7-9月待定 (星期二)

時間：下午1:30-3:30

地點：香港聖公會安老院舍外展專業服務隊 (九龍中)

形式：探訪

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：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，未曾參與者獲得優先。

負責人：何達華先生



為你而「展」師傅培訓

希望/優勢

日期：2024年7月3,10,17,24日 (星期三)

時間：下午7:00-9:00

地點：906樂藝坊

內容：想成為為你而「展」中心剪髮義工?想學一門剪髮手藝?千載難逢的機會來了，中心請來資深髮型師擔任導師，教授剪髮技巧，由淺入深學習剪髮基本功。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：活動屬連續性活動，不用每月報名

負責人：蕭明輝先生



為你而「展」 - 中心剪髮服務

希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2024年7月27日及9月28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) 此活動與本會義務工作發展部義工合作協辦。

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」 - 家維邨

希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2024年7月29日(星期一)
時間：上午9:00-下午12:00
地點：家維邨家禮樓102室
內容：為社區長者提供免費的義工剪髮服務。
對象：社區人士
費用：免費
剪髮義工名額：4-6人
備註：1) 此活動與房協家維邨長者服務協辦。
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



「+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。

家屬活動 - 同行同心
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~

「家」倍友愛家屬小組

身心健康/希望

鼓勵會員的家人(照顧者)來到中心的大家庭，彼此分享支持。

日期	時間	地點	內容	主題
2024年7月19日 (星期五)	上午 10:30- 下午 12:00	715 活動室	陶藝創作(一)	自我關懷 透過藝術創作的空間，關心自己感受，學習自我放鬆的寧靜，關顧照顧者的需要。
2024年8月2日 (星期五)			陶藝創作(二)	
2024年9月13日 (星期五)		906樂藝坊	慶祝中秋節: 中秋甜品製作	互相關懷 節日下與家屬們製作中秋甜品，彼此關懷，歡渡佳節。

對象：龍澄坊家屬及會員

費用：全免

名額：16人(8對家庭)

備註：1) 此為家屬活動，家屬及照顧者優先參加，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、王路恆先生



一「家」去郊遊 身心健康/希望

日期	時間	地點	內容
2024年7月11日(星期四)	上午10:00-下午12:00	香港大愛中醫診所(油麻地)	由中醫師免費義診,以中醫角度關心身體健康,認識調理情節,好好關顧身、心、靈的需要。
2024年7月26日(星期五)	下午2:00-5:00	戲院(啓德Airside)	透過電影欣賞,與家屬分享故事的喜與樂,明白每個人都是生命中的主角,笑談人生,愉快渡過一個Happy Friday的下午。
2024年8月12日(星期一)	上午9:00-11:00	精神健康體驗館(青山醫院)	到訪青山醫院的「精神健康體驗館」,一齊參觀俗稱「啤房」的保護房還原舊有精神病房原貌、透過體驗環節,以VR感受不同病徵的感覺,嘗試體會患病家人的感受,同時了解更多精神健康的資訊。
2024年8月24日(星期六)	上午9:00-11:00	黃埔區	機構賣旗日,為本會精神健康服務及社區教育籌款,與家人擔任賣旗義工,貢獻和服務社區。
2024年9月27日(星期五)	下午2:00-5:00	旺角花墟	「賞花、賞月、賞心樂事」與家屬們欣賞美麗的花卉,品嚐美味的下午茶,與家屬們談天說地,實是賞心樂事。

對象：龍澄坊家屬及會員

費用：全免

名額：16人(8對家庭)

備註：1) 此為家屬活動,家屬及照顧者優先參加,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、王路恆先生



童你再瑜樂

身心健康

日期：2024年7月6日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：715活動室

內容：練習瑜珈動作不但能讓體態更健康,還能令身體和精神得以放鬆。家長和孩子共同合作,以探索不同瑜珈動作觀察肢體和情緒的變化,並以身體接觸和正面的言語交流促進安全和互動的親子關係。

對象：龍澄坊會員及6 - 12歲小家屬

費用：全免

名額：8組家庭

備註：1) 此活動乃小家屬親子活動,會員需陪同小家屬參加。

2) 參加者須穿著合適的運動裝束及運動鞋。

3) 參加者須穿著襪子。

4) 參加者需要自備飲用水。

負責人：陳穎瑜姑娘



親子「樂」探索

身心健康

日期：2024年7月27日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：906樂藝坊

內容：「音樂治療」透過有趣的音樂活動來回應參與者的心理需要,同時增強溝通與社交能力。是次活動邀請註冊音樂治療師與我們一同探索,如何以音樂與聲音來互動,透過另一種方式促進親子溝通與表達。

對象：龍澄坊會員及6-12歲小家屬

費用：免費

名額：8組家庭

備註：1) 此乃小家屬親子活動,會員需陪同小家屬出席。

2) 此乃體驗活動,並非正式進行音樂治療。

負責人：鍾茵姑娘及何梓維先生



抱抱石

身心健康 / 希望

日期：2024年8月17日 (星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：Just Climb 新蒲崗抱石場

內容：透過親子抱石活動，學習表達關心和鼓勵的說話，認識彼此不同的能力和優勢。面對不同的困難時，家長和子女可以互相勉勵，互相配合完成教練指派的目標。擴闊兒童接觸不同類型的體育活動，以發掘興趣和能力。

對象：龍澄坊會員及6-12歲小家屬

費用：全免

名額：6組家庭 (12人)

備註：1) 此活動乃小家屬親子活動，會員需陪同小家屬參加。

2) 參加者須穿著合適的運動裝束及運動鞋。

3) 參加者須穿著襪子。

4) 參加者需要自備飲用水。

負責人：李靄琳姑娘



東Look嘞

身心健康/希望/優勢/充權

節數	日期	時間	地點
風箏活動	2024年9月14日 (星期六)	下午2:00-3:00	大埔海濱公園
茹果野餐才是正經事		下午3:00-4:00	

內容：秋高氣爽最適合一家大小去郊遊，小家屬小組將帶大家到新界東的大埔海濱公園放風箏及野餐。透過親子放風箏活動讓孩子表達心聲，連繫親子關係；同時藉野餐活動協助參加者連繫身心感覺，活在當下，享受親子時光。

對象：龍澄坊會員及6-12歲小家屬

費用：免費

名額：12人 (有新會員名額)

備註：1) 此活動乃小家屬親子活動，會員需陪同小家屬參加；

2) 活動涉及一定活動量，請參加者按身體情況參加；活動當日需穿著運動鞋及合適衣物；

3) 活動中含飲食環節，如參加者有任何食物敏感，請於報名時告知活動負責人。

負責人：何梓維先生及鍾茵姑娘



自務活動



2024-25年度「自務活動」資助計劃

目的

1. 增強會員間的溝通技巧和擴闊社交網絡
2. 讓會員學習和籌辦活動，發揮創意潛能
3. 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

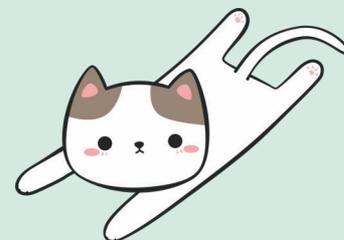
- 1 由1位會員填寫活動申請表(見附件)，成為活動申請人，並簡述活動的目的和資料。每次參與活動的會員人數約為4 - 10人。
- 1 申請人需於活動前10個工作天及每月22日或之前提交活動申請表。成功申請活動資助的會員，將於活動前3個工作天收到專人電話通知。
- 1 每次活動完成後，已獲批准資助的會員，必需於當月前到中心領回資助，逾期不能獲得該次資助。

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



分區網絡	負責職員
A區：何文田區	蕭明輝先生及張菀青姑娘
B區：啟德區	陳智皓先生及陳少玲姑娘
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	陳穎瑜姑娘及李燕平姑娘
E區：九龍城及九龍塘區	黃雲輝先生及李灝軒先生



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。

E區：中環城中遊

身心健康/希望

日期：2024年7月26日(星期五)
 時間：下午1:30-5:30
 集合地點：中環港鐵站
 內容：中環是香港的心臟地帶，當中存有多幢歷史建築，遊歷中環保育建築，看看現代與歷史的結合。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免 名額：12人 (有新會員名額)
 備註：1)現居於九龍塘及九龍城之會員優先。
 2)參加者需要自備車資。
 3)請參加者穿著輕便服裝、自備防曬物資及飲用水。
 負責人：黃雲輝先生及李灝軒先生

C區：自助素食遊

身心健康/希望

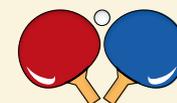
日期：2024年8月9日(星期五)
 時間：下午12:00-5:30
 集合地點：黃大仙港鐵站
 內容：黃大仙祠又名嗇色園，始建於1921年，是香港最著名的廟宇之一。祠內供奉著的黃大仙相傳「有求必應」，在香港及海外享負盛名。是次紅磡分區活動帶大家遊覽黃大仙祠，並一同享用素食自助下午茶。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免 名額：12人 (有新會員名額)
 備註：1) 現居住在紅磡及黃埔區的龍澄坊之會員優先。
 2) 參加者需要自備車資。
 負責人：簡敏彥姑娘及余彥瞳姑娘



A區：“桌桌”有餘

身心健康/希望

日期：2024年8月16日(星期五)
 時間：下午3:00-5:00
 地點：何文田體育館
 內容：享用美式桌球及網上桌球(乒乓球)兩款桌上球類設施，揮灑汗水，盡興而回！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免 名額:12人 (有新會員名額)
 備註：1)此活動何文田區居民優先
 2)參加者需自備車資及穿著輕便服飾
 3)中心和體育館會提供所有運動器材，亦歡迎參加者自備。
 4)請自備水和毛巾
 負責人：蕭明輝先生及張菀青姑娘





D區：山浪茶走

身心健康/希望

日期：2024年9月6日(星期五)
 時間：下午1:30-5:30
 集合地點：911B樂聚坊
 活動地點：大尾篤
 內容：透過靜觀品茶，讓參加者學習關注自己，留意當下。以及透過親親大自然的活動，促進參加者之間正面互動。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：1) 現居於土瓜灣區之會員優先
 2) 參加者需穿著輕便服裝及自備飲用水。
 3) 參加者需要自備車資
 4) 視乎天氣情況，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：陳穎瑜姑娘及李燕平姑娘



B區：羽眾同樂

身心健康/希望

日期:2024年9月13日(星期五)
 時間: 下午3:00-5:00
 地點：室內體育館(九龍城區場地待定)
 內容：羽毛球運動好處多，一齊來打羽毛球，出出汗，強健體魄，使身心更健康。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 備註：1)此活動啟德區居民優先。
 2)參加者穿輕便服裝。
 3)參加者需自備車資及自備用水。
 4)視乎天氣情況，此活動有機會作出更改。
 負責人: 陳智皓先生及陳少玲姑娘



龍澄學堂
基礎英語





活動花絮



禪繞說故事



每幅畫都展示了大家的生命
經歷小故事



活動花絮



自世界



飾放光彩



5.1 社工跑



HELLO

中心動態



臨床督導主任 - 楊慧姮姑娘

大家好!我是新加入龍澄坊的臨床督導主任楊姑娘，Tiffany。感恩及高興加入這大家庭，期待在往後的日子，有機會多了解及認識大家，一同發掘及見證生活中的美好。

Good Bye!

中心動態



臨床心理學家助理-翁家誼姑娘

好開心喺龍澄坊識到一班好同事同會員，希望大家事事順心，相信有緣會再見♥



臨床心理學家助理-盧思睿姑娘

大家好，我是新加入龍澄坊的臨床心理學家助理，可以叫我盧姑娘或Rose 😊我喜歡音樂，最近也在努力養成運動的好習慣。希望和大家一起養成更健康的生活習慣，過身心健康的生活~

Good Bye!

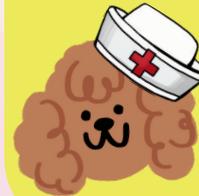
註冊護士-何芷晴姑娘

龍澄坊真是一個十分有愛及溫暖的地方呢!

很榮幸在這裡遇到的所有人和事，不論是同工還是會員，很想讓你們知道在這段同行的時光，讓我反思了很多，也被祝福了很多，你們的真誠也一直在滋養著我。

所以即使只是短短的相處日子，已有萬般不捨。

希望接下來的日子大家都能生活安康，記緊要好好愛自己，過好每一天，我會不同崗位繼續記掛祝福大家的，謝謝你們!



高級經理-高惠琴姑娘

時光飛逝，在龍澄坊工作已差不多有五年了。

回想起來，可以用春、夏、秋、冬來形容這段難忘的時光。

春~ 像春天一樣，隨著疫情退去，大家陸續到中心參加不同類型的活動，有新嘗試的，有外出參觀、有親親大自然的、有動有靜，從新出發……

夏~ 看到會員到中心參加活動的喜悅、真誠的分享、表達不同意見和努力用心的嘗試。大家為生活增添活力，欣賞會員快樂的參與和嘗試，更重要是體現過程中的自主和選擇……

秋~ 大家到中心參加各式各樣舒展身心的活動，或坐在樂聚坊休息聊天、或伸展四肢、或靜觀關顧自己；感受到大家能放鬆一下，像令人舒服的秋天……

冬~ 回想疫情的嚴峻和反覆，讓大家未能到中心，甚至走到街上或公園逛逛；還有部份活動及外出探訪工作被迫暫停或改期等都是挑戰；幸好，團隊一起常懷希望，緊守崗位，困難總能迎刃而解……

臨別依依，是時候跟大家道別，感恩一起同行的日子，也衷心祝福大家身心靈健康，別忘了沿途互相扶持、好好關顧自己和家人呢。



社工-羅寶彥姑娘

轉眼間，我已在龍澄坊工作了四年了，實在不捨得大家。感謝每一位關愛並支持我的同工，在你們身上我學習了不少。

這段時間亦讓我認識到不同背景和經歷的會員，有幸見證了大家如何堅強地面對生命中所遇到的挑戰和困難。你們的毅力令我深受啟發，大家要相信自己呀~最後，我祝願大家身心靈健康，內在寧靜🙏



龍澄坊團隊

社會工作服務

高級經理	待聘
行政督導主任	繆咏荷姑娘*、林巧妍姑娘*
臨床督導主任	楊慧姮姑娘*
社工兼 活動統籌主任	黃恩奇先生*
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*、陳穎瑜姑娘* 陳智皓先生*、簡敏彥姑娘* 王路恒先生*、何梓維先生* 鍾茵姑娘*、楊子琪姑娘* 黃雲輝先生*
註冊護士	待聘

*註冊社工

賽馬會樂齡同行計劃

計劃主管	周穎嫻姑娘*
社工	余穎紅姑娘*

朋輩支援服務

朋輩支援員	董佩雯姑娘 梁傑釗先生 彭梓峰先生
-------	-------------------------

行政支援服務

營運助理	陳志榮先生 張致勵先生
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	劉嘉宝姑娘 吳穎琳姑娘 陳蕙瑩姑娘 陳少玲姑娘 余彥瞳姑娘 張苑青姑娘
精神健康助理	李燕平姑娘 李滾軒先生

職業治療服務

職業治療師	陳嘉琪姑娘 潘秋樺姑娘
職業治療助理	張嘉俊先生 待聘

「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	陳嘉蔚姑娘 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

	<p>香港特別行政區 成立紀念日</p> <p>1</p>	<p>左右縫完 上午10:30-下午12:00 P.8 留家鈴 下午4:30-5:30 P.8</p> <p>2</p>	<p>健康運動布袋球 上午11:00- 下午12:30 P.38 為你而「展」師傅培訓 下午7:00-9:00 P.42 DIY護膚品-面膜篇 下午1:00-2:30 P.8 Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15 及上午11:30-下午12:45 P.26</p> <p>3</p>	<p>一針一線一珠子 下午2:30-4:00 P.9 禪繞說鼓勵 下午2:00-3:00 P.17 香出好心情 下午3:00-4:30 P.39 玩轉906 下午1:00-2:30 P.12 鬆GYM運動班 A班 下午3:30 - 4:30 P.26 心靈療癒隊 上午11:00-下午12:30 P.15</p> <p>4</p>	<p>龍澄Sing樂團 下午3:00-4:15 P.13 郁身郁勢 下午3:30-4:30 P.39 健體養生組 上午10:00-11:15 P.18 氣走路 A班 上午11:30 -下午12:30 P.27 簡易家居維修 上午11:30 -下午12:30 P.27 藝術之旅 下午3:00-4:30 P.39</p> <p>5</p>	<p>暢敘星期六 上午10:30-下午12:30 P.31 復元新旅程 上午10:30-下午12:00 P.18 六至七月生日會 下午2:00-4:00 P.20 童你再瑜樂 下午2:30-4:00 P.46</p> <p>6</p>
<p>我的馬拉松 上午8:00-10:00 P.40</p> <p>7</p>	<p>廢欲清 下午1:30-3:00 P.13 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.30 靜心賞茶 上午10:00-11:30 P.40 鋼琴體驗 下午3:00-4:15 P.14</p> <p>8</p>	<p>左右縫完 上午10:30-下午12:00 P.8 留家鈴 下午4:30-5:30 P.8 紙雕藝術 下午3:00-4:30 P.9 相聚一刻: 優勢篇 下午2:0-3:00 P.18 智能手機應用班 上午11:30 -下午12:30 P.28 運動伸展A班 上午11:00-下午12:00 P.9</p> <p>9</p>	<p>健康運動布袋球 上午11:00- 下午12:30 P.38 為你而「展」師傅培訓 下午7:00-9:00 P.42 DIY護膚品-面膜篇 下午1:00-2:30 P.8 廣告彩繽紛世界 下午2:00-4:00 P.10 職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.28 禪繞黑白繪 下午2:30 - 3:30 P.28 Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15 及上午11:30-下午12:45 P.26 我的二次元世界 下午6:30-7:30 P.15 DIY捕夢網 下午3:00-4:30 P.10</p> <p>10</p>	<p>一針一線一珠子 下午2:30-4:00 P.9 禪繞說鼓勵 下午2:00-3:00 P.17 香出好心情 下午3:00-4:30 P.39 五味人生 上午10:00-11:30 P.19 鬆GYM運動班 A班 下午3:30 - 4:30 P.26 心靈療癒隊 上午11:00-下午12:30 P.15 一「家」去郊遊 上午10:00-下午12:00 P.45</p> <p>11</p>	<p>龍澄Sing樂團 下午3:00-4:15 P.13 郁身郁勢 下午3:30-4:30 P.39 氣走路 A班 上午11:30 -下午12:30 P.27 簡易家居維修 上午11:30 -下午12:30 P.27 藝術之旅 下午3:00-4:30 P.39</p> <p>12</p>	<p>暢敘星期六 上午10:30-下午12:30 P.31 復元新旅程 上午10:30-下午12:00 P.18</p> <p>13</p>
<p>14</p>	<p>廢欲清 下午1:30-3:00 P.13 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.30 靜心賞茶 上午10:00-11:30 P.40 鋼琴體驗 下午3:00-4:15 P.14</p> <p>15</p>	<p>左右縫完 上午10:30-下午12:00 P.8 留家鈴 下午4:30-5:30 P.8 紙雕藝術 下午3:00-4:30 P.9 相聚一刻: 優勢篇 下午2:0-3:00 P.18 智能手機應用班 上午11:30 -下午12:30 P.28 運動伸展A班 上午11:00-下午12:00 P.9</p> <p>16</p>	<p>健康運動布袋球 上午11:00- 下午12:30 P.38 為你而「展」師傅培訓 下午7:00-9:00 P.42 廣告彩繽紛世界 下午2:00-4:00 P.10 職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.28 禪繞黑白繪 下午2:30 - 3:30 P.28 Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15 及上午11:30-下午12:45 P.26 我的二次元世界 下午6:30-7:30 P.15 DIY捕夢網 下午3:00-4:30 P.10</p> <p>17</p>	<p>一針一線一珠子 下午2:30-4:00 P.9 禪繞說鼓勵 下午2:00-3:00 P.17 香出好心情 下午3:00-4:30 P.39 玩轉906 下午1:00-2:30 P.12 鬆GYM運動班 A班 下午3:30 - 4:30 P.26 心靈療癒隊 上午11:00-下午12:30 P.15</p> <p>18</p>	<p>龍澄Sing樂團 下午3:00-4:15 P.13 郁身郁勢 下午3:30-4:30 P.39 氣走路 A班 上午11:30 -下午12:30 P.27 簡易家居維修 上午11:30 -下午12:30 P.27 藝術之旅 下午3:00-4:30 P.39 「家」倍友愛家屬小組 上午10:30-下午12:00 P.44</p> <p>19</p>	<p>暢敘星期六 上午10:30-下午12:30 P.31 復元新旅程 上午10:30-下午12:00 P.18</p> <p>20</p>
<p>我的馬拉松 上午8:00-10:00 P.40</p> <p>21</p>	<p>廢欲清 下午1:00-3:00 P.13 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.30 靜心賞茶 上午10:00-11:30 P.40 鋼琴體驗 下午3:00-4:15 P.14</p> <p>22</p>	<p>左右縫完 上午10:30-下午12:00 P.8 留家鈴 下午4:30-5:30 P.8 紙雕藝術 下午3:00-4:30 P.9 相聚一刻: 優勢篇 下午2:00-3:00 P.18 智能手機應用班 上午11:30 -下午12:30 P.28 運動伸展A班 上午11:00-下午12:00 P.9</p> <p>23</p>	<p>健康運動布袋球 上午11:00- 下午12:30 P.38 為你而「展」師傅培訓 下午7:00-9:00 P.24 廣告彩繽紛世界 下午2:00-4:00 P.10 職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.28 禪繞黑白繪 下午2:30-3:30 P.28 Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15 及上午11:30-下午12:45 P.26 DIY捕夢網 下午3:00-4:30 P.10</p> <p>24</p>	<p>一針一線一珠子 下午2:30-4:00 P.9 禪繞說鼓勵 下午2:00-3:00 P.17 香出好心情 下午3:00-4:30 P.39 五味人生 上午10:00-11:30 P.19 鬆GYM運動班 A班 下午3:30 - 4:30 P.26 心靈療癒隊 上午11:00-下午12:30 P.15</p> <p>25</p>	<p>龍澄Sing樂團 下午3:00-4:15 P.13 中環城中遊 下午1:30-5:30 P.50 樂聚談天坊 下午2:30-4:00 P.19 氣走路 A班 上午11:30 -下午12:30 P.27 簡易家居維修 上午11:30 -下午12:30 P.27 藝術之旅 下午3:00-4:30 P.39 一「家」去郊遊 下午2:00-5:00 P.45</p> <p>26</p>	<p>暢敘星期六 上午10:30-下午12:30 P.31 復元新旅程 上午10:30-下午12:00 P.18 為你而「展」-中心剪髮服務 上午9:30-下午12:00P.42 親子「樂」探索 下午2:30-3:30 P.46</p> <p>27</p>
<p>28 P.59</p>	<p>廢欲清 下午1:30-3:00 P.13 為你而「展」-家維邨 上午9:00-下午12:00P.43 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.30 靜心賞茶 上午10:00-11:30 P.40 我的二次元世界 下午6:30-7:30 P.15 鋼琴體驗 下午3:00-4:15 P.14</p> <p>29</p>	<p>留家鈴 下午4:30-5:30 P.8 紙雕藝術 下午3:00-4:30 P.9 相聚一刻: 優勢篇 下午2:00-3:00 P.18 智能手機應用班 上午11:30 -下午12:30 P.28 運動伸展A班 上午11:00-下午12:00 P.9</p> <p>30</p>	<p>廣告彩繽紛世界 下午2:00-4:00 P.10 職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.28 禪繞黑白繪 下午2:30 - 3:30 P.28 Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15 及上午11:30-下午12:45 P.26 DIY捕夢網 下午3:00-4:30 P.10</p> <p>31</p>	<p>7月活動行事曆</p> <p>P.60</p>		

週日

週一

週二

週三

週四

週五

週六

8月活動行事曆

註：粉紫色字體的活動代表已開始了的小組，並不接受會員重新報名。

鋼琴進階 下午3:00-4:15 P.14
玩轉906 下午1:00-2:30 P.12
鬆GYM運動班B班 下午3:30- 4:30 P.26

龍澄Sing樂團 下午3:00-4:15 P.13
郁身郁勢 下午3:30-4:30 P.39
禪繞說故事2.0 下午2:00-3:00 P.19
健體養生組 上午10:00-11:15 P.18
健身氣功八段錦 下午3:00-4:00 P.29
簡易家居維修 上午11:30 -下午12:30 P.27
「家」 倍友愛家屬小組
上午10:30-下午12:00 P.44

暢敘星期六
上午10:30-下午12:30 P.31
七至九月新朋友聚一聚
下午2:30-3:30 P.20

1

2

3

我的馬拉松
上午8:00-10:00 P.40

廢欲清 下午1:30-3:00 P.13
自己動手【皂】
下午3:00-4:30 P.10
大集繪 下午2:30-4:00 P.29
職業治療工作坊(初階班)
上午10:00-下午12:30 P.30
靜心賞茶
上午10:00-11:30 P.40

留家鈴 下午4:30-5:30 P.8
紙雕藝術 下午3:00-4:30 P.9
相聚一刻:交友篇
下午2:00-3:00 P.20
智能手機應用班
上午11:30 -下午12:30 P.28
運動伸展B班
上午11:00-下午12:00 P.9
生涯日程表 下午3:00-4:30 P.16

男仕學成功 下午6:00-7:00 P.16
DIY護膚品-面膜篇 下午1:00-2:30 P.8
五味人生 上午10:00-11:30 P.19
廣告彩繽紛世界 下午2:00-4:00 P.10
職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.28
自助縫補補 下午3:30- 5:00 P.29
禪繞黑白繪 下午2:30 - 3:30 P.28
Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15
及上午11:30-下午12:45 P.26
我的二次元世界 下午6:30-7:30 P.15
康文署現代舞體驗班 下午12:00-2:00 P.40

鋼琴進階 下午3:00-4:15 P.14
女仕學成功上午10:00-11:00 P.16
講座-穴位保健3(耳穴)
上午10:00-11:15 P.21
玩轉906 下午1:00-2:30 P.12
鬆GYM運動班B班 下午3:30- 4:30 P.26

龍澄Sing樂團 下午3:00-4:15 P.13
郁身郁勢 下午3:30-4:30 P.39
禪繞說故事2.0 下午2:00-3:00 P.19
自助素食遊 上午12:00-5:30 P.50
健身氣功八段錦 下午3:00-4:00 P.29
氣走路 B班 上午11:30 -下午12:30 P.27
簡易家居維修 上午11:30 -下午12:30 P.27
龍澄學堂-好皮戲 下午3:00-4:30 P.41

暢敘星期六
上午10:30-下午12:30 P.31

4

5

6

7

8

9

10

自己動手【皂】
下午3:00-4:30 P.10
大集繪 下午2:30-4:00 P.29
職業治療工作坊(初階班)
上午10:00-下午12:30 P.30
8月鬆一鬆
上午9:00-下午3:30 P.22
一「家」去郊遊
上午9:00-11:00 P.45
靜心賞茶
上午10:00-11:30 P.40

紙雕藝術 下午3:00-4:30 P.9
相聚一刻:交友篇
下午2:00-3:00 P.20
智能手機應用班
上午11:30 -下午12:30 P.28
運動伸展B班
上午11:00-下午12:00 P.9
生涯日程表 下午3:00-4:30 P.16

男仕學成功 下午6:00-7:00 P.16
DIY護膚品-面膜篇 下午1:00-2:30 P.8
廣告彩繽紛世界 下午2:00-4:00 P.10
職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.28
自助縫補補 下午3:30- 5:00 P.29
禪繞黑白繪 下午2:30 - 3:30 P.28
Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15
及上午11:30-下午12:45 P.26
真人圖書館聚會 上午11:00-下午12:30 P.24
康文署現代舞體驗班 下午12:00-2:00 P.40

鋼琴進階 下午3:00-4:15 P.14
女仕學成功上午10:00-11:00 P.16
中秋燈謎會 下午2:00-3:00 P.12
鬆GYM運動班B班 下午3:30- 4:30 P.26

禪繞說故事2.0 下午2:00-3:00 P.19
“桌桌”有餘 下午3:00-5:00 P.50
健身氣功八段錦 下午3:00-4:00 P.29
氣走路 B班 上午11:30 -下午12:30 P.27
簡易家居維修 上午11:30 -下午12:30 P.27
好皮戲 下午3:00-4:30 P.41

暢敘星期六
上午10:30-下午12:30 P.31
八至九月生日會
下午2:00-4:00 P.21
抱抱石
下午2:30 - 4:00 P.47

11

12

13

14

15

16

17

我的馬拉松
上午8:00-10:00 P.40

自己動手【皂】
下午3:00-4:30 P.10
大集繪 下午2:30-4:00 P.29
職業治療工作坊(初階班)
上午10:00-下午12:30 P.30

聽你唱首歌 下午12:30-2:00 P.14
相聚一刻:交友篇
下午2:00-3:00 P.20
智能手機應用班
上午11:30 -下午12:30 P.28
運動伸展B班
上午11:00-下午12:00 P.9
生涯日程表 下午3:00-4:30 P.16

男仕學成功 下午6:00-7:00 P.16
五味人生 上午10:00-11:30 P.19
廣告彩繽紛世界 下午2:00-4:00 P.10
職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.28
自助縫補補 下午3:30- 5:00 P.29
禪繞黑白繪 下午2:30 - 3:30 P.28
Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15
及上午11:30-下午12:45 P.26
真人圖書館聚會 上午11:00-下午12:30 P.24
康文署現代舞體驗班 下午12:00-2:00 P.40

聽你唱首歌 下午12:30-2:00 P.14
鋼琴進階 下午3:00-4:15 P.14
女仕學成功上午10:00-11:00 P.16
中秋燈謎會 下午2:00-3:00 P.12
鬆GYM運動班B班 下午3:30- 4:30 P.26

禪繞說故事2.0 下午2:00-3:00 P.19
樂聚談天坊 下午2:30-4:00 P.19
氣走路 B班 上午11:30 -下午12:30 P.27
簡易家居維修 上午11:30 -下午12:30 P.27
好皮戲 下午3:00-4:30 P.41

暢敘星期六
上午10:30-下午12:30 P.31
一「家」去郊遊
上午9:00-11: P.45
普導會賣旗日
上午8:30-下午12:30 P.7

18

19

20

21

22

23

24

自己動手【皂】
下午3:00-4:30 P.10
大集繪 下午2:30 - 4:00 P.29
職業治療工作坊(初階班)
上午10:00-下午12:30 P.30

聽你唱首歌 下午12:30-2:00 P.14
相聚一刻:交友篇
下午2:00-3:00 P.20
智能手機應用班
上午11:30 -下午12:30 P.28
運動伸展B班
上午11:00-下午12:00 P.9
生涯日程表 下午3:00-4:30 P.16

男仕學成功 下午6:00-7:00 P.16
廣告彩繽紛世界 下午2:00-4:00 P.10
職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.28
自助縫補補 下午3:30- 5:00 P.29
禪繞黑白繪 下午2:30 - 3:30 P.28
Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15
及上午11:30-下午12:45 P.26
康文署現代舞體驗班 下午12:00-2:00 P.40

聽你唱首歌 下午12:30-2:00 P.14
女仕學成功上午10:00-11:00 P.16
中秋燈謎會 下午2:00-3:00 P.12

健身氣功八段錦 下午3:00-4:00 P.29
氣走路 B班 上午11:30 -下午12:30 P.27
好皮戲 下午3:00-4:30 P.41

暢敘星期六
上午10:30-下午12:30 P.31

25

26

27

28

29

30

31

P.62

P.61



週日

週一

週二

週三

週四

週五

週六

1	眼睛去旅行 下午3:00-4:00 P.11 大集繪 下午2:30-4:00 P.29 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.30	慶中秋 下午2:30 -4:00 P.11 茶藝。人生 上午10:30-下午12:00 P.17 運動伸展C班 下午12:00-1:00 P.9	DIY護膚品-面膜篇 下午1:00-2:30 P.8 職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.28 自助縫補補 下午3:30- 5:00 P.29 禪繞黑白繪 下午2:30 - 3:30 P.28 Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15 及上午11:30-下午12:45 P.26	薰香的味道 上午10:30-下午12:00 P.11 中秋燈謎會 下午2:00-3:00 P.12 防跌訓練工作坊 下午3:30-5:00 P.30 人際關係101 下午3:00-4:30 P.17	遊戲限界 上午10:30-下午12:00 P.12 龍澄學堂 - 中國剪紙藝術 上午11:00-下午12:30 P.41 山浪茶走 下午1:30-5:30 P.51 健身氣功八段錦 下午3:00-4:00 P.29	暢敘星期六 上午10:30-下午12:30 P.31	
8	我的馬拉松 上午8:00-10:00 P.40	慶中秋 下午2:30 -4:00 P.11 茶藝。人生 上午10:30-下午12:00 P.17 運動伸展C班 下午12:00-1:00 P.9	DIY護膚品-面膜篇 下午1:00-2:30 P.8 五味人生 上午10:00-11:30 P.19 職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.28 自助縫補補 下午3:30- 5:00 P.29 禪繞黑白繪 下午2:30 - 3:30 P.28 Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15 及上午11:30-下午12:45 P.26	薰香的味道 上午10:30-下午12:00 P.11 中秋燈謎會 下午2:00-3:00 P.12 防跌訓練工作坊 下午3:30-5:00 P.30 人際關係101 下午3:00-4:30 P.17	遊戲限界 上午10:30-下午12:00 P.12 羽眾同樂 下午3:00-5:00 P.51 龍澄學堂 - 中國剪紙藝術 上午11:00-下午12:30 P.41 健身氣功八段錦 下午3:00-4:00 P.29 「家」 倍友愛家屬小組 上午10:30-下午12:00 P.44	暢敘星期六 上午10:30-下午12:30 P.31 東Look嘢 下午2:00-4:00 P.47	
15	眼睛去旅行 下午3:00-4:00 P.11 大集繪 下午2:30-4:00 P.29 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.30	慶中秋 下午2:30 -4:00 P.11 茶藝。人生 上午10:30-下午12:00 P.17 藝術之秋 上午11:00-下午5:30 P.21 運動伸展C班 下午12:00-1:00 P.9	中秋節翌日	薰香的味道 上午10:30-下午12:00 P.11 玩轉906 下午1:00-2:30 P.12 防跌訓練工作坊 下午3:30-5:00 P.30 人際關係101 下午3:00-4:30 P.17	遊戲限界 上午10:30-下午12:00 P.12 龍澄學堂 - 中國剪紙藝術 上午11:00-下午12:30 P.41 樂聚談天坊 下午2:30-4:00 P.19	暢敘星期六 上午10:30-下午12:30 P.31	
22	我的馬拉松 上午8:00-10:00 P.40	慶中秋 下午2:30 -4:00 P.11 茶藝。人生 上午10:30-下午12:00 P.17 龍澄會員大會 上午11:00-下午12:30 P.22 運動伸展C班 下午12:00-1:00 P.9	五味人生 上午10:00-11:30 P.19 職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.28 自助縫補補 下午3:30- 5:00 P.29 Brain Gym 星期三A/B班上午10:00-11:15 及上午11:30-下午12:45 P.26	薰香的味道 上午10:30-下午12:00 P.11 玩轉906 下午1:00-2:30 P.12 防跌訓練工作坊 下午3:30-5:00 P.30 人際關係101 下午3:00-4:30 P.17	遊戲限界 上午10:30-下午12:00 P.12 龍澄學堂 - 中國剪紙藝術 上午11:00-下午12:30 P.41 健身氣功八段錦 下午3:00-4:00 P.29 大潭水塘 上午9:30-下午2:30 P.30 一「家」去郊遊 下午2:00-5:00 P.45	暢敘星期六 上午10:30-下午12:30 P.31 為你而「展」- 中心剪髮服務 上午09:30-下午12:00 P.42	
29	眼睛去旅行 下午3:00-4:00 P.11 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.30	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。					

9月活動行事曆



龍澄坊Facebook帳戶

如果你想隨時隨地緊貼龍澄坊嘅動態，可以瀏覽我哋個Facebook專頁，只要你  LIKE 咗個專頁，就可以隨時知道我哋嘅消息！



善導會
SideBySide

點樣搵到我哋？

進入Facebook (<https://www.facebook.com>) 後，在「搜尋」一欄中，輸入「善導會龍澄坊」，再按圖進入，然後按  LIKE 就可以啦！



輸入善導會龍澄坊/
Vitality Place



記得揪埋個讚好，
去追蹤我哋嘅動態



按照以下程序，
更可以第一時間
睇到我哋嘅動態

備註：請先申請一個電郵地址，再以該電郵地址申請Facebook帳戶！



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 	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 	✓	視乎情況而定	✗
八號颱風訊號或以上 或極端天氣 	✗	✗	✗
雷暴警告 	✓	✓	視乎情況而定
黃色暴雨 	✓	✓	視乎情況而定
紅色暴雨 	✓	視乎情況而定	✗
黑色暴雨 	✗	✗	✗

✓ 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。