



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8月
印刷數量：1800份

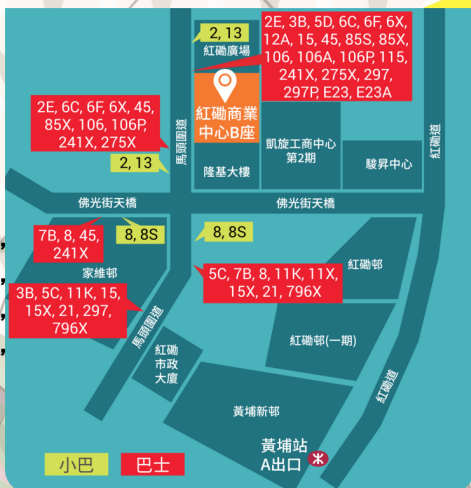


途經單位之交通工具：

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

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

活動龍 通訊澄坊

2024年
10-12月



封面設計：會員Winci_鋸

目錄



目錄/中心簡介 P.1-2

真人圖書館 P.23

義工服務 P.43-44

中心守則/活動報名須知
P.3-4

會員大會 P.24

家屬服務 P.45-47

統一報名安排 P.5

職業治療小組 P.25-30

自務活動 P.48

服務標準話你知/
意見收集箱 P.6

基礎朋輩訓練課程/
暢敘星期六 P.31-32

分區活動 P.49-51

活動推介 P.7

活動報名表 P.33-34

活動花絮 P.52-54

興趣小組 P.8-15

青年人活動 P.35-36

中心動態 P.55-56

治療及發展性小組
P.16-17

健康檢查站 P.37

龍澄坊團隊 P.57-58

支援性小組/
朋輩支援服務
P.18-19

六個健康生活管理方式
P.38-40

10至12月活動行事曆
P.59-64

大型活動 P.20-22

龍澄學堂 P.41-42

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
10月	2024年9月12-17日	2024年9月19日(星期四) 下午2:00-2:30 911b樂聚坊	2024年9月25-26日
11月	2024年10月17-22日	2024年10月23日(星期三) 下午2:00-2:30 911b樂聚坊	2024年10月29-30日
12月	2024年11月14-19日	2024年11月20日(星期三) 下午2:00-2:30 911b樂聚坊	2024年11月26-27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、李環軒先生。

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十三至十六。

服務質素標準十三：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

服務質素標準十四：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

服務質素標準十五：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

服務質素標準十六：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

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

善導會之約

身心健康/希望/優勢

日期	時間	地點
2024年11月8日(星期五)	下午2:30-下午4:00	906樂藝坊
2024年11月15,22,29日(星期五)	下午2:00-下午5:00	善導會其他單位 (地點待覆)

內容：善導會除了龍澄坊，你還了解幾多呢？讓我們透小組的茶聚，單位探訪，多點了解善導會，增加我們對善導的認識，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



樂聚聖誕2024

身心健康/希望

日期：2024年12月9日(星期一)

時間：上午11:30-下午3:00

地點：城景國際(油麻地窩打老道23號)

內容：一年一度的聖誕節又到了！誠邀各會員聚首一堂，感受聖誕節的歡樂氣氛！

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：\$83

名額：75人(會員53人，家屬22人) (有新會員名額)

備註：參加者須自行到活動場地

負責人：李燕平姑娘及劉嘉宝姑娘



2024年度龍澄學堂畢業禮

優勢/充權

日期：2024年12月14日(星期六)

時間：上午11:00-12:30

地點：906樂藝坊

內容：為感謝各導師的悉心教導及表揚學員對學習的熱誠，特舉辦畢業典禮頒發感謝狀予龍澄學堂導師及頒發證書給學員。活動中增設小遊戲和抽獎活動，與大家同樂。

對象：於2024年度曾擔任龍澄學堂的導師及參與之學員

費用：全免

名額：30人

負責人：余彥瞳姑娘



填滿心中彩

身心健康/希望/優勢

日期：2024年10月10,17,24,31日(星期四)

時間：上午10:00-11:30

地點：1104A活動室

內容：使用木顏色填出自己心中的色彩，訓練自己的耐性，把顏色簿填滿。

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



黑白紙上的酒精墨水

身心健康/希望/優勢

日期：2024年10月3,10,17,24,31日(星期四)

時間：上午10:30-下午12:00

地點：715會議室

內容：當酒精墨水浮動於白紙與黑紙上所呈現出不一樣的美與藝術，是一種心靈的療癒，也是藝術的表達。

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

桌遊樂繽紛

身心健康/希望

日期：2024年10月3,10,17,24,31日; 11月7,14,21,28日(星期四)

時間：上午11:00-下午12:00

地點：715活動室

內容：歡迎加入我們的桌上遊戲小組!在輕鬆愉快的氛圍中,您將能鍛鍊思維、培養團隊合作,並發掘智慧與樂趣的無限可能。讓我們一起探索吧!

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：陳蕙瑩姑娘



運動關注組

身心健康/希望

日期：2024年10月3,10,17,24,31日 (星期四)
 時間：下午12:00-1:00
 地點：906樂藝坊
 內容：透過不同類型的運動，例如伸展、徒手健體，尋找適合自己的方式，訓練及提升身體的穩定及平衡。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：劉嘉宝姑娘



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10月6,20日; 11月3,17日; 12月1,15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：全免
 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班公開招募。
 負責人：李滾軒先生



煮食樂

身心健康/優勢

日期：2024年10月7,14,21,28日 (星期一)
 時間：上午11:00-下午12:30
 地點：906樂藝坊
 內容：多元化的烹飪小組，有中式菜、西式餐、甜品……讓你享受煮食的樂趣，品嚐食物帶來的幸福感。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘



龍澄健身室

身心健康/希望

日期	時間	地點
2024年10月7,14,21,28日 (星期一)	下午3:30-4:30	906樂藝坊
2024年11月2,9,16,23日 (星期六)	上午10:00-11:00	

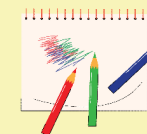
內容：趁著炎炎夏日的時間，與大家在冷氣房中做不同的簡單運動，鍛鍊身體，養成做運動的習慣。
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：1) 此活動需每月報名
 2) 請穿著輕便的運動服裝並自備飲用水
 負責人：陳蕙瑩姑娘



猜猜畫畫-觀察與表達

身心健康/希望/優勢

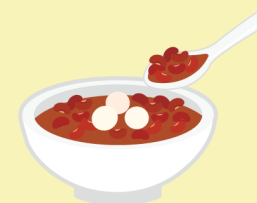
日期：2024年10月8, 15, 22, 29日 (星期二)
 時間：上午 10:00-11:30
 地點：715會議室
 內容：你畫我猜，利用圖畫表達詞語卡的內容，學習觀察身邊事物，如何表達詞語的意思。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費 名額：8人 (有新會員名額)
 負責人：李滾軒先生



甜蜜蜜

身心健康/希望

日期：2024年10月8,15,22,29日(星期二)
 時間：下午12:00-2:00
 地點：906樂藝坊
 內容：享受煮食的樂趣，與你一同製作美味的中式糖水。
 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



袋袋平安

身心健康 / 優勢

日期：2024年10月9,16,23,30日 (星期三)
 時間：上午10:30-下午12:00
 地點：715會議室
 內容：訓練大家的動手能力，一起製作實用美觀的袋子。
 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

玩轉906

身心健康/希望

日期：2024年10月7,14日; 11月4,11日; 12月16,23日(星期一)
 時間: 下午12:30-2:00
 地點：906樂藝坊
 內容：大家可以透過歡唱歌曲、遊玩乒乓球、與其他參加者一同共渡下午的時光。
 費用：全免
 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：余彥瞳姑娘

烙畫藝術

身心健康/希望

日期：2024年10月10,17,24,31日(星期四)
 時間: 下午3:00-4:30
 地點：715會議室
 內容：體驗烙畫藝術，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

齊來做煮角

身心健康/希望

日期	時間	地點
2024年11月1,8,15,29日(星期五)	上午11:30-下午1:00	906樂藝坊
2024年11月20日(星期三)		

內容：組員一同商議及決定菜色，於課堂中烹調，並於完成後製作屬於大家的食譜，留為紀念。

對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：劉嘉宝姑娘



周六樂悠遊

身心健康

日期：2024年11月2, 9, 16, 23, 30日(星期六)
 時間: 下午12:00 - 1:00
 地點：906樂藝坊
 內容：透過遊玩不同類型的活動，例如桌上遊戲、集體遊戲，一同遊玩，放鬆身心。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：劉嘉宝姑娘

音符的初衷

身心健康/希望

日期：2024年11月4,11,18,25日(星期一)
 時間：上午11:00-下午12:00
 地點：715會議室
 內容：基礎樂理課程,非常適合從未學習過音樂理論,或樂理知識的初學者。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳蕙瑩姑娘



摺摺樂

身心健康/希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2024年11月4,11,18,25日(星期一)
 時間：下午1:00-2:30
 地點：715活動室
 內容：透過摺紙讓心靈平靜。
 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，董佩雯姑娘

靜心花茶

身心健康 / 希望 / 優勢

日期：2024年11月4,11,18,25日(星期一)

時間：下午3:00-4:30

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：12人(有新會員名額)

負責人：余彥瞳姑娘



冰島毛線編織

身心健康 / 希望

日期：2024年11月5,12,19,26日(星期二)

時間：下午3:00-4:30

地點：715會議室

內容：不需使用工具，用我們的雙手輕鬆編織冰島毛線，製作出專屬的個人編織品。

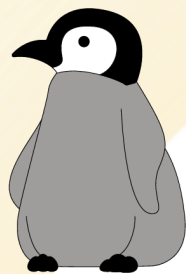
對象：龍澄坊會員

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：李燕平姑娘



藝術作品創作展

身心健康 / 希望 / 優勢 / 充權

日期	時間	地點
2024年11月5,12,19,26日(二)	上午10:00-11:30	906樂藝坊
	上午11:30-下午1:00	
	下午1:30-3:00	
	下午3:00-4:30	
2024年11月7,21,28日(星期四)	上午10:00-11:30	715活動室
	上午11:30-下午1:00	
	下午1:30-3:00	
	下午3:00-4:30	

內容：一起創作展覽之作品。

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) 會員需出席10:00-4:30整個活動時間段。

3) 完成之作品需要於展示完結後才發還。

4) 此活動屬連續性活動，無須每月報名。

負責人：吳穎琳姑娘及李灝軒先生



創意捲紙

身心健康 / 希望

日期：2024年11月7,14,21,28日(星期四)

時間：上午10:30-下午12:00

地點：715會議室

內容：捲紙又稱衍紙，是一門以專用工具將細長紙條捲成特定形狀，用捏、折、皺、彎、搓、捻、挑等方法做出造型，製作出顏色鮮明，類型豐富的捲紙藝術品。

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：陳少玲姑娘

聖誕如此多紛

身心健康/充權

日期	時間	地點
2024年12月2,16,23日(星期一)	下午3:00 - 4:00	715會議室
2024年12月12,19日(星期四)		

內容：大家一齊認識各地聖誕特色，並製作聖誕飾物，於最後一節更會一同預祝聖誕，創造屬於大家的歡樂時光。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：劉嘉宝姑娘



DIY唇膏工作坊

身心健康/希望

日期：2024年12月3,10,17,24日(星期二)

時間：下午12:00-1:30

地點：906樂藝坊

內容：遠離化學原料、防腐劑，親手製作純天然護唇膏，讓你健康每一天！

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



迎聖誕

身心健康/朋輩支援/優勢

日期	時間	地點
2024年12月3,10日(星期二)	上午10:30-下午12:00	715會議室
2024年12月5,12日(星期四)		

內容：聖誕節又到啦！大家一齊來製作應節的手作，迎接聖誕啦！

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



還有更多的興趣小組，
請翻閱P.39-40看看六
個健康生活管理方式

DIY日常萬用膏

身心健康/希望

日期：2024年12月2,16,23,30日(星期一)

時間：下午3:00-4:30

地點：906室樂藝坊

內容：皮膚敏感、蚊叮蟲咬的問題每個人都會有，課程將會教授利用各種天然植物浸泡油製作多種的日常萬用膏。

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



再出發。「元」路山旮晃

身心健康/希望

日期：2024年11月1,8,15,22日(星期五)(第一階段)

11月29日; 12月6,13,20日(星期五)(第二階段)

時間：下午2:30至5:00

地點：遊走香港山旮晃地方(香港不同山徑及社區)

內容：透過靜觀療癒融合大自然環境，利用五官感受四周的景物；觀察自然界的一草一木，感受微涼的秋意，將疲累的身心得以調節；放慢腳步讓身心靜下來，面對復「元」路上不同的起伏；從生活中重新發現小希望。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 外出需要自備活動來回交通費

2) 請穿著舒適衣物、鞋及自備足夠食水

3) 因需要上落山徑，參加者需要因應個人體力參加

4) 活動分兩個階段，每個階段需個別報名

負責人：梁蕙儀姑娘、劉家俊先生



積木說

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2024年11月6,13,20,27日(星期三)

時間：下午3:30-5:00 地點：911B樂聚坊

內容：透過用手砌出來的積木，學習說故事，以增強個人的表達能力。同時，在聆聽別人的故事時，可以透過不同的提問技巧及回應，讓溝通變得有趣。

對象：龍澄坊會員

費用：全免 名額：8人

備註：1) 歡迎青年參加。

2) 工作員會因應參加的需要錄取較合適的會員。

負責人：李靄琳姑娘

戲中有氣

身心健康

日期：2024年11月7,14,21,28日(星期四)

時間：下午3:30-5:00

地點：911B樂聚坊

內容：不只是娛樂！研究：「電影療法」幫助自我覺察、宣洩與減少孤獨感。看電影可讓人注意集中在故事裡，幫助減少在現實中的焦慮感，若是看輕鬆有趣的電影，可以幫助培養愉悅的氣氛及精力，並能夠用比較積極的心態迎接挑戰。與朋友或家人一起看電影，不僅可以增進感情，在觀影後交換心得，也能促進彼此的交流和互動，甚至也可在社交場合，和新朋友分享最近看的電影，改善人際關係，達致身心健康的好處。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 出席者需要出席全四節小組。

2) 工作人員會事前了解參加者的需要及期望，並取錄較合適的會員。

負責人：黃雲輝先生



KIMOCHIS童學同感

身心健康/希望/優勢

日期：2024年11月9,16,23,30日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：715活動室

內容：透過認識同連結KIMOCHIS角色，讓兒童覺察自己和他人的情緒，學習自我調節和社交禮儀，讓所有人都能從遊戲中找到樂趣。

對象：6-12歲小童

費用：全免

名額：8人

負責人：陳穎瑜姑娘



五味人生

希望/朋輩支援

日期	時間	地點
2024年10月7, 21日; 11月4, 18日; 12月16日(星期一)	上午10:00-11:30	1104a活動室
2024年11月13日(星期三)		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

新會員名額：沒有

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：彭梓峰先生及李滾軒先生

調情。養身六字訣

身心健康

日期：2024年11月7,14,21,28日(星期四)

時間：上午10:30-下午12:00

地點：906樂藝坊

內容：六字訣是以呼吸吐納為主，同時配合噓、呵、呼、咽、吹、嘻6種獨特的吐音方法，並輔以相應簡單的肢體動作和意念，來調整肝、心、脾、肺、腎、三焦乃至全身的氣機運行，達到調節心理、強壯臟腑的目的。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：參加者需出席全部合共4節小組

負責人：何達華先生

創傷療癒小組

身心健康/希望/優勢

日期：2024年11月7,14,21,28日; 12月5,12,19日; 1月2,9,16日(星期四)

時間：下午3:00-5:00

地點：1104A活動室

內容：目擊或經歷創傷性事情可能會為我們帶來持續的不安與困擾，甚至引發心理健康問題。在創傷療癒小組中，我們將認識什麼是心理創傷，並學習用情緒調節技巧應對伴隨著創傷經歷的麻木、恐慌、憤怒和失落。

對象：受創傷經歷困擾的龍澄坊會員

費用：全免 名額：10人

備註：負責工作人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。

負責人：趙德丞博士(臨床心理學家)、盧思睿姑娘(臨床心理學家助理)

禪繞說故事

希望/朋輩支援

日期：2024年10月9,23日; 11月13,20日; 12月11,18日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：906樂藝坊

內容：一起繪畫禪繞畫，互相支持鼓勵分享，發揮朋輩支援精神。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：此活動屬連續性活動，無須每月報名。

負責人：董佩雯姑娘



悅讀多樂趣

身心健康/希望

日期：2024年10月15,29日; 12月10日 (星期二)
 時間：下午2:00 -3:00
 地點：715活動室
 內容：透過閱讀不同的圖書，增廣見聞，有益身心。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 備註：連續性活動，不用每月報名
 負責人：彭梓峰先生



相聚一刻: 減壓2.0

朋輩支援

日期：2024年10月15,22,29日; 11月5日(星期二)
 時間：下午2:00-3:00
 地點：715會議室
 內容：認識復元元素中的「身心健康」元素，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
 備註：此活動屬連續性活動，無須每月報名。
 負責人：董佩雯姑娘

健體養生組

朋輩支援

日期	時間	地點
2024年10月17日 (星期四)	上午10:00-11:15	906樂藝坊
2024年11月8日 (星期五)		
2024年12月5日 (星期四)		

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：此聚會每月一次進行，歡迎每個月報名
 負責人：何達華先生



樂聚談天坊

身心健康/朋輩支援

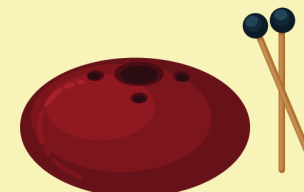
日期	主題	時間	地點
2024年10月25日 (星期五)	靜心刮刮畫活動	下午2:30-4:00	906樂藝坊
2024年11月22日 (星期五)	繽紛方格畫活動		
2024年12月20日 (星期五)	幻想小夜燈活動		

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，培養直觀與包容的互助自助文化
 對象：龍澄坊會員 費用：全免 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

忘憂鼓之旅

身心健康/希望

日期：2024年12月2日 (星期一)
 時間：上午10:30-11:30
 地點：715會議室
 內容：透過彈奏忘憂鼓結合靜觀，放鬆身心。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免 名額：8人
 負責人：彭梓峰先生



幸福加油站及吹水彩畫體驗

身心健康/希望/優勢

日期：2024年10月3日 (星期四)
 時間：下午2:30-4:00 地點：906樂藝坊
 內容：水彩只可用畫筆畫？體驗用吹的方式製作獨特的作品，同時分享幸福生活八元素，提升對精神健康的認識
 對象：龍澄坊會員及公眾人士
 費用：免費 名額：25人
 負責人：余彥瞳姑娘

血液傳染病知多點

身心健康

日期：2024年10月4日 (星期五)
 時間：下午2:30-3:30 (講座); 下午3:30-5:30 (血液測試)
 地點：715活動室
 內容：講座內容會囊括愛滋病和其他血液傳染病的基本知識及預防方法，提高參加者在處理血液及其他體液時的安全意識。講座完結後，由專業同工提供血液測試及健康檢查服務。
 對象：龍澄坊會員 費用：免費
 名額：20人 (講座); 10人 (血液測試) 負責人：劉嘉寶姑娘



講座-體質與飲食

身心健康

日期：2024年10月15日(星期二)

時間：上午10:30-11:45

地點：906樂藝坊

內容：「因人養生」是養生的一條重要原則，講解個人體質與飲食之道，從而加強個人更重視和認識飲食，達致身體健康，保健養生。

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《國家公共營養師(高級)》



十至十一月生日會

身心健康/朋輩支援/優勢

日期：2024年10月19日(星期六)

時間：上午11:00-下午1:00

地點：906樂藝坊

內容：誠邀十至十一月生日的你齊來參加生日派對，渡過一個難忘的生日會。

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：陳少玲姑娘



樂遊消防局

身心健康/希望

日期：2024年10月28日(星期一)

時間：上午09:00-下午4:00

集合地點：906樂藝坊

內容：消防員係全世界最偉大職業之一！做消防員可能係唔少人嘅志願。

想了解香港消防嘅工作，就可以同我地一齊參觀消防局及滅火輪博物館，活動當日消防員更會為大家講解消防員嘅日常工作及消防工具，讓大家更深入了解消防員職責和使命。

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：余彥瞳姑娘及李灝軒先生



康文署旅行 - 錦田文物徑及流浮山一日遊

身心健康

日期：2024年11月22日(星期五)

時間：上午9:00-下午4:00

集合時間：上午8:45

集合地點：906樂藝坊

內容：上午走訪錦田古蹟，接著到元朗市中心享用午膳，再閒逛流浮山，以不同角度探索元朗特色景點。

對象：龍澄坊會員(有新會員名額)

費用：全免

名額：24人(會員17人，家屬7人)

備註：1) 參加者需穿著運動服或輕便服裝

2) 會員需要自行評估身體狀況是否合適參加活動

3) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水

4) 活動會安排旅遊巴接送及提供午膳

5) 由於此活動由康文署安排旅遊巴以及有機會有其他公眾人士同行，實際集合時間會於活動前數天通知中籤者

負責人：劉嘉宝姑娘

迎新大會

身心健康/希望

日期：2024年12月2日(星期二)

時間：下午12:30-1:30

地點：906樂藝坊

內容：大家齊來認識龍澄坊。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：15人(有新會員名額)

負責人：吳穎琳姑娘



會員大會

充權/希望

日期：2024年12月19日(星期四)

時間：上午11:00-下午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：陳少玲姑娘

十二月至一月生日會

希望

日期: 2024年12月28日 (星期六)

時間: 上午11:00-下午1:00

地點: 906 樂藝坊

內容: 邀請十二月至一月生日的會員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: 劉嘉宝姑娘



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10月14日 (星期一)

時間: 下午2:30-4:00

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: 吳穎琳姑娘



會員大會

舉行日期: 2024年6月28日

對活動建議

1.出席者建議增長活動時間及名額。

主持人回覆活動時間的長短是視乎活動的性質，名額多少是視乎房間的大小及工作人員的人數，小組一般上限為8人。

2.出席者建議小組可分A/B班，以讓較多會員參與。

主持人回應如活動若較多會員參與，會考慮於下一季繼續舉行。

3.出席者建議增加運動類型的小組，如：毛巾操、運動伸展、保齡球等。

主持人回應過去也曾舉辦同類型活動，會視乎需要再舉辦同類型活動。

4.出席者建議天氣太熱時不要舉辦行山活動。

主持人回應會按天氣情況舉辦活動，而參加者可按天氣、路程及自己的身體狀態決定是否參與。

5.出席者建議舉辦內地兩至三天旅行，另建議大型活動於星期六/日舉行，以方便上班的家屬參與。

主持人回應跨境旅遊考慮到風險及安全問題，現階段未有計劃舉行跨境旅遊，另會再商討舉行大型活動時間。

活動報名及抽籤制度

1.出席者建議活動改以二維碼報名，過渡期紙本二維碼可同時共用。

主持人回應機構最快年底推行新系統，屆時可線上報名，為避免同時學習兩個系統產生混淆，現階段會繼續使用紙本報名。

2.出席者表示未能成功中籤臨時活動。

主持人回應抽籤均有入選及落選機會，歡迎會員於公開抽籤日出席見證。

其他

1參加者表示想多了解大型活動是否適合坐輪椅人士參與。

主持人回應可向負責的工作人員查詢，工作人員會解答及作出適當的安排。

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) (施竣騫先生及張嘉俊先生) [10:00 - 12:30]		* 職業治療工作坊 (陳嘉琪姑娘) [10:00-12:30]		
上午10:30					
上午11:30		智能電話應用班 (7、8月) (張嘉俊先生) [11:30 - 12:30]	* BRAIN GYM 星期三 (施竣騫先生) [10:00 - 12:45]		
下午12:30					
下午2:30		扭扭毛絨條 (11月) (鄧小慧姑娘) [2:30 - 3:30]	英文創意草書班 (10、11、12月) (施竣騫先生) (2:30 - 3:30)	簡易刺繡小布袋 (10月、11月) (鄧小慧姑娘) [2:30 - 4:00]	
下午3:00	新手扭波波 (12月) (鄧小慧姑娘) [3:00 - 4:30]				
下午3:30				健身氣功八段錦 (10、11月) (施竣騫先生) [3:00 - 4:00]	
下午4:00	簡易家居維修 (10、11月) (張嘉俊先生) [4:00 - 5:00]		自助縫寶寶 (10、11、12月) (鄧小慧姑娘) [3:30 - 5:00]	鬆GYM運動班 (10月、11月) (張嘉俊先生) [3:30 - 4:30]	
下午5:00					

職業治療工作坊

身心健康/優勢

日期：2024年10月2,9,16,23,30日; 11月6,13,20,27日; 12月4,11,18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

Brain Gym 星期三

身心健康/優勢

班別	日期	時間	地點
A班	2024年10月2,9,16,23,30日 2024年11月6,13,20,27日	上午 10:00-11:15	1104A 活動室
B班	2024年12月4,11,18日 (星期三)	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：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，職業治療師會為參加者進行認知測試。

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



英文創意草書班

身心健康/優勢

日期：2024年10月 2,9, 16, 23, 30日; 11月6, 13, 20, 27日; 12月4,11,18日 (星期三)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：1104A 活動室
 內容：透過學習英文草書技巧,參與者可以用不同類型的紙筆書寫簡單單字和短句來訓練精細動作、手眼協調、專注力和注意力等,以輕鬆、療愈的書寫體驗促進情緒放鬆。小組會邀請參加者分享作品並欣賞彼此的作品,同時也分享心得受。

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) 具備基本英語書寫能力優先

負責人：職業治療助理施竣騫先生



自助縫補補

身心健康/優勢

日期：2024年10月2,9,16,23,30日; 11月6,13,20,27日; 12月4,11,18日 (星期三)
 時間：下午3:30-5:00
 地點：715活動室
 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：職業治療助理鄧小慧姑娘

簡易刺綉小布袋

身心健康/優勢

日期：2024年10月3,10,17,24,31日; 11月7日(星期四)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：715活動室
 內容：透過課堂學習基本刺綉針步，就可以發揮創意，綉出自己的作品，並用此來製作一個小布袋。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

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



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10月3,10,17,24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10月31日 2024年11月7,14,21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

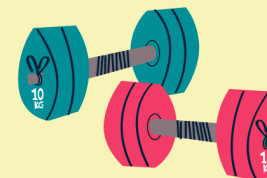
備註：1) 會員須穿著合適的運動裝束及運動鞋。

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



簡易家居維修

優勢

日期	時間	地點
2024年10月7,14,21,28日 (星期一)	下午4:00-5:00	715會議室
2024年11月4,11,18,25日 (星期一)		1104a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



健身氣功八段錦

身心健康/優勢

日期：2024年10月4,18日；11月1,15,29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：職業治療助理施竣騫先生

職業治療工作坊 (初階班)

身心健康/優勢

日期：2024年10月 7,14,21,28日；11月4,11,18,25日；12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

智能手機應用班

身心健康/優勢

日期：2024年10月8, 15, 22, 29日 及 11月5, 12, 19, 26日(星期二)
 時間：上午11:30 -下午12:30
 地點：715會議室
 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



扭扭毛絨條

身心健康/優勢

日期：2024年11月5,12,19,26日(星期二)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：715 活動室
 內容：鐵絲毛絨條顏色鮮艷，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
 負責人：職業治療助理鄧小慧姑娘

新手扭波波

身心健康/優勢

日期：2024年12月2,9,16,23日(星期一)
 時間：下午3:00-4:30
 地點：715活動室
 內容：教授扭氣球技巧，可扭出寶劍、花花及小狗等造型，為活動聚會增添氣氛。
 對象：龍澄坊會員
 費用：免費
 名額：8人
 備註：1) 請自備大購物袋帶走作品。
 負責人：職業治療助理鄧小慧姑娘



蝌蚪坪

身心健康

日期	時間	地點	集合時間	集合地點	出發時間
2024年12月6日 (星期五)	上午09:30 - 下午1:00	蝌蚪坪	上午 9:15	1104A 活動室	上午 09:30

內容：蝌蚪坪屬於初階行山路線，簡單無難度，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



基礎朋輩訓練課程 2024

精神健康服務

內容簡介

對朋輩支援有興趣的會員，可以透過本課程，學習基本的溝通和助人技巧，並且進一步善用自已的復元經歷／故事，裝備成為朋輩大使。

課程日期(單元一至六):

2024年11月1、8、15、22、29日，及12月6日(逢星期五)(共6節)

體驗活動:

日期及時間會於課程首日公佈

體驗活動及總結:

2025年1月13日(星期一)

課程時間:

下午2:30至4:30 (兩小時)

地點:

九龍紅磡馬頭圍道37號
紅磡商業中心B座7樓715室



費用: 全免

截止報名日期: 2024年9月17日(二)

報讀須知

1. 如對本課程有興趣之會員請向所屬中心職員報名。
2. 申請者須出席課程面試，以便工作人員了解期望及進行甄選
3. 面試前請先參與本會網上義工基礎訓練課程及通過網上考試。

課程查詢:

葵石中途宿舍:

2695 4666 (黃桂芳姑娘)

導航計劃-精神復元人士過渡支援服務試驗計劃:

3706 9899 (謝詠欣姑娘)

龍運坊:

2332 5332 (王路恒先生、陳嘉琪姑娘)



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。



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：_____

#繼續闖

2024年過左一大半，回顧番過去數個月，我地去左打golf，同大家一齊分享動漫，整水果串，一齊做手作等。

多謝大家比機會我地同你一齊更多DARE，一齊衝破comfort zone!

跳出comfort zone需要唔少勇氣，有時候會好氣餒，有時候會焦慮，有時會興奮。無論依家你係邊個狀態，都想比你知，我地黎緊會繼續陪你一齊闖！

所以，放心跟隨自己嘅節奏去做吧！

#壞與好都是你跟我 一起可以渡過！



1

10月活動 - Let's系列

年青人每月gathering 一齊傾下10月玩咩好

JOIN	YES
------	-----

1

11月活動 - TBC

一齊參加由大家票選出嚟嘅活動

JOIN	YES
------	-----

1

12月活動 - Let's系列

年青人每月gathering 一齊傾下1月玩咩好

JOIN	YES
------	-----

健康檢查站

自助檢查系統已正式投入服務，歡迎登記



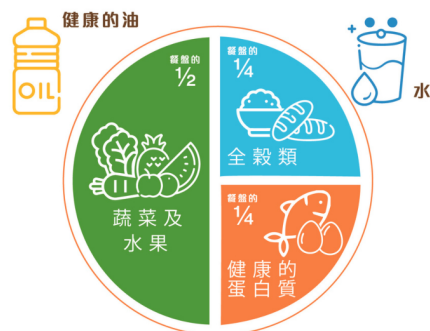
正式啟用 健康先至係生活！

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。

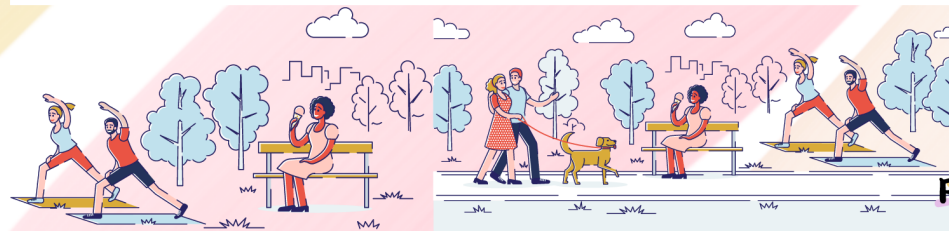
5. 建立正向的社交聯繫

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

建立良好的習慣 提升身心健康



睡眠大概佔了人生的1/3時間，是其中一個重要的健康生活元素。過往大量研究顯示，睡眠與精神健康之間有著密切的關係。長期面對精神健康困擾亦會影響睡眠質量，而睡眠不足也會對精神健康產生負面影響。

有研究顯示，養成定時運動習慣和保持心情放鬆，做好良好壓力管理，能夠有助改善睡眠質素和減少負面情緒出現。

10 - 12 月為大家準備有關小組或講座主題為「優質睡眠」、「經常運動」及「壓力管理」，讓大家能夠提升睡眠狀態。

備註：以下活動列為「興趣小組」

周末齊放鬆

身心健康/希望

日期：2024年10月5，12，19，26日(星期六)
 時間：下午12:00 - 1:00
 地點：715活動室
 內容：小組會透過五感體驗活動，例如音樂放鬆、品茶、繪畫、感受當下，放鬆身心。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：劉嘉宝姑娘

法式編織體驗

身心健康/希望

日期：2024年10月8,15,22,29日(星期二)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：906樂藝坊
 內容：齊齊動手做簡單的編織品，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10月9,16,23,30日(星期三)	上午11:00-12:00	906樂藝坊
B班	2024年11月6,13,20,27日(星期三)	下午3:00-4:00	

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) AB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



香薰療癒法

身心健康 / 希望

日期：2024年11月5,12,19,26日(星期二)
 時間：下午12:00-1:00
 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，製作出療癒負面情緒的香薰油。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免 名額：8人
 負責人：余彥瞳姑娘



放鬆一下

身心健康 / 希望

日期	時間	地點
2024年11月4，11，18日(星期一)	下午3:00 - 4:00	715會議室
2024年11月7，21，28日(星期四)		

內容：大家一同傾談如何創造日常自我時間，並於小組中以不同方式放鬆身心，例如呼吸練習、繪畫、品茶等，尋找更多方法，協助自己於日常自療。

對象：龍澄坊會員

費用：全免 名額：8人(有新會員名額)

負責人：劉嘉宝姑娘及彭梓峰先生



睡眠與精神健康知多D講座

身心健康

日期：2024年11月25日 (星期一)

時間：上午10:00-下午12:00

地點：樂藝坊(906活動室)

內容：情緒低落時，係咪瞓個覺就會好啲？點解越想瞓，但係就越瞓唔到。如果你都有類似既疑問，誠意推薦你參加呢個講座！

對象：龍澄坊會員、家屬及公眾人士

費用：全免

名額：30人

備註：活動講座由賽馬會「樂眠無憂」計劃主講

負責人：李滾軒先生



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：余彥瞳姑娘

氣球扭扭樂

身心健康/希望/優勢

日期：2024年10月16,23,30日; 11月6日(星期三)

時間：下午3:00-4:30

地點：715會議室

內容：這是一個適合所有年齡層的扭氣球互動課程，讓您在輕鬆愉快的氛圍中學習扭氣球的技巧，扭出各種有趣的造型。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

專才導師：梁鈺和先生

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：陳蕙荳姑娘



車縫班

優勢/充權

日期：2024年11月5,12,19,26日 (星期二)

時間：上午10:30-下午12:00

地點：715活動室及職業治療室

內容：由龍澄導師以愉快、輕鬆的教學方式教授大家車縫技巧，縫製自己專屬的作品。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：6人 (有新會員名額)

備註：1) 參加者需俱備車縫經驗

專才導師：邱順英女士

負責人：陳少玲姑娘



小食好滋味

希望/優勢

日期：2024年11月7,14,21,28日 (星期四)

時間：下午12:00-1:30

地點：906樂藝坊

內容：享受煮食的樂趣，與你一同製作美味的小食。

對象：龍澄坊會員

費用：免費

名額：8人 (新會員名額)

專才導師：劉凱鏞女士

負責人：余彥瞳姑娘



散發正能量

身心健康/希望/優勢/充權

日期：2024年11月20,27日,12月4,11 (星期三)

時間：上午10:30-下午12:00

地點：715會議室

內容：一起尋找正能量。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

專才導師：陳燦堯先生

備註：請穿著輕便衣服。

負責人：吳穎琳姑娘



為你而「展」 - 真善美邨

希望/朋輩支援/優勢

日期：2024年10月25日(星期五)
 時間：上午10:00-下午12:00
 地點：真善美邨長者辦事處至真樓地下
 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部協辦。
 2) 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



明愛互動日

充權/優勢

日期：2024年10月31日(星期四); 11月29日(星期五); 12月31日(星期二)
 時間：上午9:45-11:45
 地點：明愛樂毅樂然展能中心
 集合時間及地點：上午9:45 (明愛樂毅樂然展能中心)
 內容：與展能中心學員一同參與市集購物活動，透過與學員互動交流，加強學員對購物的概念及分享意義，同時增加義工大使對共融認知。
 對象：已完成義工培訓的會員
 費用：全免
 名額：8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：梁蕙儀姑娘

明愛義工運動日

充權/優勢

日期：2024年11月15日; 12月13日(星期五)
 時間：上午10:00-11:30
 地點：待定
 集合時間：上午10:00
 集合地點：待定
 內容：協助帶領展能中心學員外出活動，透過與學員互動交流，協助學員認識外界的知識。
 對象：已完成義工培訓的會員
 費用：全免
 名額：6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：梁蕙儀姑娘

全會義工聚會

優勢/充權

日期：2024年11月23日(星期六)
 時間：下午3:00-晚上9:00
 地點：烏溪沙青年新村
 內容：為感謝義工在過往一年積極參與義工服務，熱心協助會員及社區人士，本會的義工發展服務舉辦大型交流活動，讓不同服務的義工彼此交流，互相分享及支持
 對象：已完成義工培訓之會員
 費用：\$40
 名額：13人
 負責人：梁蕙儀姑娘

為你而「展」 - 家維邨

希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2024年11月11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部協辦。
 2) 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

日期：2024年11月23日(星期六)
 時間：上午09:30-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：13-15人
 備註：1) 此活動與本會義工發展服務部協辦。
 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

關懷探訪

日期: 2024年10月; 12月 (日期-待定)
 時間: 下午 2:30-4:00
 地點: 土瓜灣區院舍
 內容: 探訪關顧區內居住於院舍的會員並送上祝福。
 對象: 曾登記及已完成義工培訓的會員
 費用: 全免
 名額: 8人
 備註: 1) 此活動每兩個月舉行一次, 歡迎每次報名
 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: 蕭明輝先生、梁蕙儀姑娘

「+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~

星光下的天使

身心健康/希望

活動結合藝術治療與家庭模式介入，透過文字創作與藝術創作的表達，鼓勵照顧者以藝術方式舒緩照顧壓力。同時，活動讓照顧者與被照顧對象一同參與活動，提升家庭凝聚力，並建立各家庭之間的聯繫，彼此鼓勵和支持。

日期	時間	地點	內容
2024年 10月4日 (星期五)	下午2:00- 5:00	M+展覽館	第一節：參觀M+展覽館 參觀M+展覽館欣賞文字書法的展品，轉化文字意思成為正面力量應用到自己的照顧工作中。
2024年 10月18日 (星期五)	上午10:30- 下午12:30	中心715室	第二節：佗筆製作 透過學習佗筆的技巧，表達照顧者路上的感受，轉化成佗筆藝術鼓勵字句作為分享。
2024年 10月28日 (星期一)	上午10:30- 下午12:30	中心1104a室	第三節：星之花工作坊 製作星之花裝飾品，以插花、掛飾表達對照顧的正向訊息。結合佗筆的祝福說話，鼓勵照顧者同時亦轉化力量對社會作出支持貢獻。

對象: 龍澄坊會員及家屬 (家屬優先)

費用: 全免

名額: 12人

備註: 此為家屬活動，鼓勵會員與家人一同參與 (可多於一位)。

負責人: 劉家俊先生及簡敏彥姑娘



藝·迷心語

身心健康/充權/希望

藝術小組

日期：2024年11月4,11,18,25日 (星期一)

時間：下午 3:30- 5:00

地點：715室

內容：活動結合藝術、敘事治療及優勢為本的概念，透過水彩畫，協助復元人士和照顧者重新探索自己的生命故事，找出自己的優勢，建立一個正向生活態度，並透過畫作鼓勵同路人。最後，都藉著畫作，向公眾推廣「關注精神健康」的訊息。

義工活動(一) – 九龍城浸信會

日期：2024年12月13日 (五)

時間：待定

地點：待定

內容：1)帶領攤位活動
2)藝術作品導賞

義工活動(二) – 九龍城區內學校

日期：2024年12月 (日子待定)

時間：待定

地點：待定

內容：1)帶領攤位活動
2)藝術作品導賞

對象：龍澄坊會員及家屬 (會員家屬、照顧者及青少年會員優先)

費用：全免

名額：12位

備註：1)參加者需要出席共4節小組及2節義工活動
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，並錄取較合適的會員
3)本活動由九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助

負責人：王路恒先生及黃雲輝先生



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	蕭明輝先生及劉嘉宝姑娘
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	黃雲輝先生及李瀛軒先生



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：懷舊徙置在美荷+嘉頓山誌

日期：2024年10月25日(星期五)
 時間：下午2:30-5:30
 集合地點：深水埗港鐵站
 內容：石硤尾美荷樓生活館帶領大家回到了香港徙置區居民在60年代的生活狀況，仿佛時光倒流。在這個生活館中，讓參加者感受到了60年代香港的懷舊氛圍。另外，亦會帶參加者登上旁邊的嘉頓山丘，讓參加者暫時遠離繁囂市區，靜觀欣賞深水埗區下萬家燈火樓宇。
 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：黃雲輝先生及李瀛軒先生

A區：進入菠蘿壩

日期：2024年11月8日(星期五)
 時間：下午2:00-5:00
 地點：荃灣菠蘿壩自然教育徑
 內容：秋高氣爽，最好帶領大家到郊外走走,今次約大家出走荃灣菠蘿壩自然教育徑,舒展筋骨。
 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) 請自備水和毛巾
 負責人：蕭明輝先生及劉嘉宝姑娘



C區：開篷巴士拍照遊

日期：2024年11月15日(星期五)
 時間：下午2:30-5:30
 集合地點：中環天星碼頭
 內容：帶你乘坐開篷觀光巴士穿梭香港及九龍的旅遊景點，體驗香港傳統歷史文化及殖民地色彩的風貌，活動當日並會與你一同前往尖沙咀1881，體驗即影即有拍照，留下開心快樂的一刻。
 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

D區：漁民樂

身心健康/希望

日期：2024年11月15日(星期五)

時間：下午1:30-5:30

集合時間：下午1:30

集合地點：中心911B室

內容：帶大家認識香港漁民的傳統文化、體驗垂釣，以及品嚐正宗的船麵，透過活動讓參加者閒聊分享、放鬆身心!

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10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。

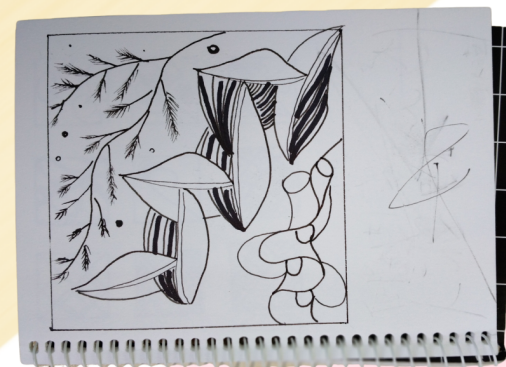
負責人：陳穎瑜姑娘及李燕平姑娘



活動花絮



靜心禪繞畫



B區：共聚啟德

身心健康/希望

日期：2024年12月6日(星期五)

時間：下午3:00-下午5:30

地點：啟德

內容：與啟德區會員野餐共聚，並同遊德朗邨與AIRSIDE，藉此提升會員對該區的認識及歸屬感。

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



為你而展師傅班





門球訓練班



插花體驗班



分區活動 - 桌球有娛



相聚一刻 減壓和粉篇



HELLO

中心動態

臨床心理學家 - 李翠珊姑娘



大家好，我是新入職的臨床心理學家 Charmian。我自稱“一隻當下的白鴿 (One Being Dove)”——在我個人和專業的成長中擁抱著圓融、當下與平靜。圓融：二元對立背後的一體性，感受來自對立同偏見的痛苦。當下：容得下所有力量的狀態，這是當下的力量，已是最好。白鴿：希望、信念與平靜，陪伴我飄洋過海。現在我來到香港，同大家在因緣際會下相識。共勉之。

職業治療助理 - 鄧小慧姑娘



大家好，我是新來的職業治療助理鄧姑娘，請多多指教。閒時鍾意做下手作仔，期待嚟緊同大家見面，一齊做手作，聽聽大家的生活逸事。

職業治療助理 - 施竣騫先生



大家好！我係新加入龍澄坊嘅職業治療助理施先生，可以叫我 Jason。我嘅興趣係劍擊(重劍) 同煮嘢食，有時都會教吓人整西餐(因為出街食好貴)。我好期待並希望可以儘快認識到大家，然後同大家一齊發掘生活中每一件美好嘅人同事：)



Good Bye!

中心動態

賽馬會樂齡同行計劃主管-周穎嫻姑娘



不經不覺在中心工作了四年多，回顧這段時間在各位會員身上學習了很多的知識。與大家的相遇使我很多的學習和成長，衷心感謝每一位中心會員。可能正是有離別，相聚更顯得可貴。未來的日子我會帶着大家的教導前行，在此祝願大家身心健康！

精神健康工作人員-張苑青姑娘



從來冇諗過自己會入社福界。能夠短暫作為VP一份子真係意想不到既高興同感恩，不論係同事還是會員都係非常溫暖有愛既人。希望大家都可以繼續做令自己感到有活力既事情。保重！

社工兼活動統籌主任-黃恩奇先生



感恩能夠在龍澄坊遇上你們每一個，謝謝大家的包容、接納和肯定。要記住！無論遇到任何境況，我們的生命都是寶貴、獨特及美麗的。祝福大家身心靈壯健，滿有平安喜樂，再會。

臨床督導主任楊慧姮姑娘已離開龍澄坊團體
我們祝她前程錦繡

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	待聘
社工兼活動統籌主任	待聘
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*、文明麗姑娘* 薛奐珩姑娘*
註冊護士	待聘

*註冊社工

賽馬會樂齡同行計劃

計劃主管	待聘
社工	余穎葳姑娘*

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 待聘
事務員	古麗珍姑娘

龍澄坊團隊

活動支援服務

精神健康工作人員	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 待聘
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 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	陳嘉蔚姑娘 李翠珊姑娘 趙德丞博士
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

11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。

					齊來做煮角 上午11:30-下午1:00 P.11 基礎朋輩訓練課程2024 下午2:30-4:30 P.31 再出發。「元」路山杳見 下午2:30-5:00 P.16 健身氣功八段錦 下午3:00-4:00 P.29	龍澄健身室 上午10:00-11:00 P.10 楊聚星期六 上午10:30-下午12:30 P.32 周六樂悠遊 下午12:00-1:00 P.12
我的馬拉松 上午8:00-10:00 P.9	五味人生 上午10:00-11:30 P.18 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.29 音符的初表 上午11:00-下午12:00 P.12 玩轉906 下午12:30-2:00 P.11 摺摺樂 下午1:00-2:30 P.12 放鬆一下 下午3:00-4:00 P.40 靜心花茶 下午3:00-4:30 P.13 藝·述心語 下午3:30-5:00 P.47 簡易家居維修 下午4:00-5:00 P.28	藝術作品創作展 上午10:00-下午4:30 P.14 龍澄學堂-車縫班 上午10:30-下午12:00 P.42 智能手機應用班 上午11:30-下午12:30 P.29 香薰療癒法 下午12:00-1:00 P.40 相聚一刻: 減壓2.0 下午2:00-3:00 P.19 扭扭毛絨條 下午2:30-4:00 P.30 冰島毛線編織 下午3:00-4:30 P.13	職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.26 Brain Gym星期三A班 上午10:00-11:15 P.26 Brain Gym星期三B班 上午11:30-下午12:45 P.26 英文創意草書班 下午2:30-3:30 P.27 運動伸展B班 下午3:00-4:00 P.40 龍澄學堂-氣球扭扭樂 下午3:00-4:30 P.41 積木說 下午3:30-5:00 P.16 自助縫補補 下午3:30-5:00 P.27	創意捲紙 上午10:30-下午12:00 P.14 調情。養身六字訣 上午10:30-下午12:00 P.17 藝術作品創作展 上午10:00-下午4:30 P.14 桌遊樂繽紛 上午11:00-下午12:00 P.8 龍澄學堂-小食好滋味 下午12:00-1:30 P.42 簡易刺繡小布袋 下午2:30-4:00 P.27 放鬆一下 下午3:00-4:00 P.40 創傷療愈小組 下午3:00-5:00 P.17 鬆GYM運動班B班 下午3:30-4:30 P.28 戲中有氣 下午3:30-5:00 P.17	健體養生組 上午10:00-11:15 P.19 齊來做煮角 上午11:30-下午1:00 P.11 善導會之約 下午2:30-4:00 P.7 進入菠蘿壩 下午2:00-5:00 P.50 基礎朋輩訓練課程2024 下午2:30-4:30 P.31 再出發。「元」路山杳見 下午2:30-5:00 P.16	龍澄健身室 上午10:00-11:00 P.10 KIMOCHIS同感童學 上午10:00-11:00 P.18 楊聚星期六 上午10:30-下午12:30 P.32 周六樂悠遊 下午12:00-1:00 P.12
3	4	5	6	7	8	9
10	為你而「展」- 家維邨 上午10:00-下午12:00 P.44 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.29 音符的初表 上午11:00-下午12:00 P.12 玩轉906 下午12:30-2:00 P.11 摺摺樂 下午1:00-2:30 P.12 放鬆一下 下午3:00-4:00 P.40 靜心花茶 下午3:00-4:30 P.13 藝·述心語 下午3:30-5:00 P.47 簡易家居維修 下午4:00-5:00 P.28	藝術作品創作展 上午10:00-下午4:30 P.14 龍澄學堂-車縫班 上午10:30-下午12:00 P.42 智能手機應用班 上午11:30-下午12:30 P.29 香薰療癒法 下午12:00-1:00 P.40 扭扭毛絨條 下午2:30-4:00 P.30 冰島毛線編織 下午3:00-4:30 P.13	五味人生 上午10:00-11:30 P.18 職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.26 Brain Gym星期三A班 上午10:00-11:15 P.26 Brain Gym星期三B班 上午11:30-下午12:45 P.26 繙繙說故事 下午2:00-3:00 P.18 英文創意草書班 下午2:30-3:30 P.27 運動伸展B班 下午3:00-4:00 P.40 積木說 下午3:30-5:00 P.16 自助縫補補 下午3:30-5:00 P.27	創意捲紙 上午10:30-下午12:00 P.14 調情。養身六字訣 上午10:30-下午12:00 P.17 桌遊樂繽紛 上午11:00-下午12:00 P.8 龍澄學堂-小食好滋味 下午12:00-1:30 P.42 創傷療愈小組 下午3:00-5:00 P.17 鬆GYM運動班B班 下午3:30-4:30 P.28 戲中有氣 下午3:30-5:00 P.17	明愛義工運動日 上午10:00-11:30 P.43 齊來做煮角 上午11:30-下午1:00 P.11 漁民樂 下午1:30-5:30 P.51 善導會之約 下午2:00-5:00 P.7 基礎朋輩訓練課程2024 下午2:30-4:30 P.31 再出發。「元」路山杳見 下午2:30-5:00 P.16 開蓬巴士拍照遊 下午2:30-5:30 P.50 健身氣功八段錦 下午3:00-4:00 P.29	龍澄健身室 上午10:00-11:00 P.10 KIMOCHIS同感童學 上午10:00-11:00 P.18 楊聚星期六 上午10:30-下午12:30 P.32 周六樂悠遊 下午12:00-1:00 P.12
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

週日 週一 週二 週三 週四 週五 週六

<p>我的馬拉松 上午8:00-10:00 P.9</p> <p>1</p>	<p>職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.29 忘憂鼓之旅 上午10:30-11:30 P.20 迎新大會 下午12:30-1:30 P.22 聖誕如此多紛 下午3:00-4:00 P.15 DIY日常萬用膏 下午3:00-4:30 P.16 新手扭波波 下午3:00-4:30 P.30</p> <p>2</p>	<p>迎聖誕 上午10:30-下午12:00 P.15 DIY唇膏工作坊 下午12:00-1:30 P.15</p> <p>3</p>	<p>職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.26 Brain Gym星期三A班 上午10:00-11:15 P.26 龍澄學堂-散發正能量 上午10:30-下午12:00 P.42 Brain Gym星期三B班 上午11:30-下午12:45 P.26 英文創意草書班 下午2:30-3:30 P.27 自助縫補補 下午3:30-5:00 P.27</p> <p>4</p>	<p>健體養生組 上午10:00-11:15 P.19 迎聖誕 上午10:30-下午12:00 P.15 創傷療愈小組 下午3:00-5:00 P.17</p> <p>5</p>	<p>網斜坪 上午09:30-下午1:00 P.30 基礎朋輩訓練課程2024 下午2:30-4:30 P.31 再出發。「元」路山昏晃 下午2:30-5:00 P.16 共聚啟德 下午3:00-5:30 P.51</p> <p>6</p>	<p>暢聚星期六 上午10:30-下午12:30 P.32</p> <p>7</p>	
<p>8</p>	<p>職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.29 樂聚聖誕2024 上午11:30-下午3:00 P.7 新手扭波波 下午3:00-4:30 P.30</p> <p>9</p>	<p>迎聖誕 上午10:30-下午12:00 P.15 DIY唇膏工作坊 下午12:00-1:30 P.15 悅讀多樂趣 下午2:00-3:00 P.19</p> <p>10</p>	<p>職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.26 Brain Gym星期三A班 下午12:00-1:30 P.26 龍澄學堂-散發正能量 上午10:30-下午12:00 P.42 Brain Gym星期三B班 上午11:30-下午12:45 P.26 禪繞說故事 下午2:00-3:00 P.18 英文創意草書班 下午2:30-3:30 P.27 自助縫補補 下午3:30-5:00 P.27</p> <p>11</p>	<p>迎聖誕 上午10:30-下午12:00 P.15 聖誕如此多紛 下午3:00-4:00 P.15 創傷療愈小組 下午3:00-5:00 P.17</p> <p>12</p>	<p>明愛義工運動日 上午10:00-11:30 P.43 再出發。「元」路山昏晃 下午2:30-5:00 P.16 藝·述心語 待定</p> <p>13</p>	<p>暢聚星期六 上午10:30-下午12:30 P.32 2024年度龍澄學堂畢業禮 上午11:00-下午12:30 P.7</p> <p>14</p>	
<p>我的馬拉松 上午8:00-10:00 P.9</p> <p>15</p>	<p>五味人生 上午10:00-11:30 P.18 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.29 玩轉906 下午12:30-2:00 P.11 聖誕如此多紛 下午3:00-4:00 P.15 DIY日常萬用膏 下午3:00-4:30 P.16 新手扭波波 下午3:00-4:30 P.30</p> <p>16</p>	<p>DIY唇膏工作坊 下午12:00-1:30 P.15</p> <p>17</p>	<p>職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.26 Brain Gym星期三A班 上午10:00-11:15 P.26 Brain Gym星期三B班 上午11:30-下午12:45 P.26 禪繞說故事 下午2:00-3:00 P.18 英文創意草書班 下午2:30-3:30 P.27 自助縫補補 下午3:30-5:00 P.27</p> <p>18</p>	<p>會員大會 上午11:00-下午12:30 P.22 聖誕如此多紛 下午3:00-4:00 P.15 創傷療愈小組 下午3:00-5:00 P.17</p> <p>19</p>	<p>樂聚談天坊 下午2:30-4:00 P.20 再出發。「元」路山昏晃 下午2:30-5:00 P.16</p> <p>20</p>	<p>暢聚星期六 上午10:30-下午12:30 P.32</p> <p>21</p>	
<p>22</p>	<p>職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.29 玩轉906 下午12:30-2:00 P.11 聖誕如此多紛 下午3:00-4:00 P.15 DIY日常萬用膏 下午3:00-4:30 P.16 新手扭波波 下午3:00-4:30 P.30</p> <p>23</p>	<p>DIY唇膏工作坊 下午12:00-1:30 P.15</p> <p>24</p>	<p>聖誕節</p> <p>25</p>		<p>聖誕節翌日</p> <p>26</p>		<p>暢聚星期六 上午10:30-下午12:30 P.32 十二月生日會 上午11:00-下午1:00 P.23</p> <p>27</p>
<p>29</p> <p>P.63</p>	<p>職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.29 DIY日常萬用膏 下午3:00-4:30 P.16</p> <p>30</p>	<p>明愛互動日 上午9:45-11:45 P.43</p> <p>31</p>	<p>12月活動行事曆</p> <p>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。</p> <p>P.64</p>				



「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 	✓	✓	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。