



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

2024年7-9月份

服務通訊

善導會
SideBySide



朗澄坊 PLACIDITY
PLACE



炎熱漫長。喵有不同消暑妙法!

朗澄資訊站

精神健康綜合社區中心

二零一零年十月一日起，全港十八區增設「精神健康綜合社區中心」，以重整現有的社區精神健康支援服務，主要包括社區精神健康連網、社區精神健康照顧服務、社區精神健康協作計劃、中途宿舍照顧服務、日間社區康復服務、精神病康復者訓練及活動中心等。本會於元朗區(朗澄坊)及九龍城區(龍澄坊)同期正式投入運作，以復元概念為基礎，為情緒困擾者及家屬/照顧者和區內居民，提供一站式社區支援服務。

目錄

- 01 朗澄資訊站
- 02 遇到服務、意見收集站
- 03 活動報名須知
- 04 抽籤活動報名流程
- 05-36 活動介紹
- 37-38 朗澄坊職員架構圖
- 39-44 7至9月活動行事曆
- 45 惡劣天氣安排、服務統計
- 46 服務質素標準(SQS) 簡介、新職員介紹

24小時緊急求助熱線

社會福利署：23432255
 心理健康諮詢熱線：27720047
 醫院管理局精神健康熱線：24667350
 香港撒瑪利亞防止自殺會：23892222
 明愛向晴軒：18288
 生命熱線：23820000
 照顧者支援專線：182183

由2023年1月中起，中心電話號碼將統一為3163-2873，以往之其他號碼將不再使用。

中心會議日期

29/7/2024 及 9/9/2024 將進行中心會議。

更改個人資料

會員如更改個人資料(例如地址、電話等)，請致電 3163 2873 通知本中心職員，以便收到最新資訊。

為中心環境提供更貼心的服務，每天中心開放時間結束前將播放音樂及廣播作提示，以便各會員收拾個人物品離開。



偶到服務

日期：7-9月星期一至五(中心開放時間)
內容：進行桌遊遊戲，讓「玩」變得更有意義。
時間：請至少一天前致電向負責職員預約時間。
費用：免費
對象：中心會員
負責職員：何慧儀(Wai Yee)

玩樂無窮

名額：8位
地點：本中心

日期：7-9月星期一至五(中心開放時間)
內容：每次15分鐘幫助有需要會員的手機常見問題
時間：請提早一天致電向負責職員預約時間
費用：免費
對象：中心會員
負責職員：梁廣龍(Toby)、劉俊傑(Thomas)
備註：優先協助「資足常樂」小組參加者

手機支援

名額：不限(同時最多1人)
地點：本中心

日期：7-9月逢星期二、四、六
內容：與大家一同遊玩Switch，放鬆一下心情。
時間：下午4:00至5:00
費用：免費
對象：中心會員
負責職員：劉俊傑(Thomas)、當值活動職員
備註：請至少一天前致電向負責職員預約時間。

Switch一下心情

名額：同時最多4人
地點：本中心飯廳

意見收集站

本服務單位深信良好的相互溝通對提供優質及適切的服務是非常重要的。因此，閣下對本中心的任何意見，有助本中心日後提升服務質素之用。歡迎大家踴躍提出意見，並交回本中心職員以便作出跟進。謝謝！
致香港善導會朗澄坊：

姓名：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____

地址：天水圍天業路3號(天業路)社區健康中心大樓5樓

傳真：39070180

電郵：pp@sidebyside.org.hk

*填妥表格，請寄回、傳真、電郵或直接交回本服務單位

活動報名須知

- ◆ 中心所有活動只限會員參加，個別指定活動除外。
- ◆ 歡迎非本區精神健康綜合社區中心服務使用者跨區查詢活動餘額。
- ◆ 參加者報名及繳費後，如未能出席，所有已繳費用，恕不退回，亦不能由其他人代替。
- ◆ 超額報名活動將以抽籤方式處理，詳情請查看抽籤活動報名流程。
- ◆ 如會員臨時未能出席活動，名額將即時取消，不設補替。
- ◆ 所有服務通訊將於活動報名日前寄出
(由於會員人數眾多，如會員仍未收到服務通訊，歡迎致電查詢。)
- ◆ 在活動中所拍攝之照片，將留作活動紀錄及製作本會刊物之用，如會員有異議，請於活動拍攝前與中心職員聯絡。
- ◆ 在活動報名期後，會員仍可查詢活動餘額，如有可於活動一天前報名參與；連續性活動需於第一節活動開始前參加，不能中途加入。
- ◆ 報名前，參加者請先詳閱活動細則及要求。
- ◆ 所有活動的詳細內容及報名細則安排，以本中心最後公佈為準。
- ◆ 各會員請小心保管自身的會員證，如有遺失每次補領費用為 \$10。
- ◆ 各會員請於報名參加活動前衡量個人身體狀況及了解活動性質。
- ◆ 因應服務發展，個別班組將會進行重組及或取消。詳細更改內容將於服務通訊或中心公告欄張貼，不便之處祈為見諒。
- ◆ 凡時間有重疊之活動，每位會員只可報名其中一個

會員到訪/參與活動守則

- ◆ 各參加者請準時出席活動，逾時不候。
- ◆ 會員到訪中心敬請往接待處登記出入記錄表。
- ◆ 會員參與活動前，敬請向負責同工報到。
- ◆ 會員於中心用午膳時間為中午十二時至下午二時，預熱食物時段中午十二時至下午一時，使用蒸籠可向接待處查詢。
- ◆ 會員應小心保管個人物件，如有損失，本中心恕不負責。
- ◆ 會員應互相尊重，互相合作，不可騷擾他人，或故意擾亂秩序。
- ◆ 請保持中心地方清潔，未經許可，不得擅自在中心張貼任何通告或標語
- ◆ 會員不得攜帶危險品、酒精飲品、違禁藥物、毒品或翻版影音產品等進入中心/參與活動。

7 至 9 月活動報名流程

活動月份	報名日期	抽籤日期	通知日期	繳費日期
7 月	24/6(一)及 25/6(二)	27/6(四)	28/6(五)及 29/6(六)	2/7(二)中心開放時段
8 月	15/7(一)及 16/7(二)	18/7(四)	19/7(五)及 20/7(六)	22/7(一)中心開放時段
9 月	12/8(一)及 13/8(二)	15/8(四)	16/8(五)及 17/8(六)	19/8(一)中心開放時段

職業治療訓練小組 7 至 9 月活動報名流程

活動月份	7 月	8 月	9 月
通知日期	*28/6(五) 至 2/7(二)	*19/7(五) 至 25/7(四)	*16/8(五) 至 22/8(四)

溫馨提示：

1. 負責人會在小組前聯絡參加者（或約見面試），以了解期望及需要，並進行甄選。
2. 工作人員將會致電成功獲選的會員。
3. 已報名參加職業治療訓練小組(p. 25-28)的會員請參考以上活動報名流程，並由職業治療服務同事個別通知報名結果。

敬請各報名人士必須於指定報名日期內報名，逾期將列入後備報名名單。

報名方式：

1. 報名人士可於報名日期及本中心開放時間內，致電 3163 2873 向職員報名。
2. 注意：報名時請留下你的姓名、電話、活動名稱。報名人士
不能為他人報名。

抽籤地點：

- ◆ 朗澄坊- 天水圍天業路 3 號(天業路)社區健康中心大樓 5 樓
- ◆ 歡迎參加者到場協助抽籤
(如有興趣者，請在抽籤日期前，致電 3163 2873 與職員報名。)

抽籤結果公佈：

- ◆ 職員會以電話個別通知中籤之參加者，亦歡迎參加者致電查詢結果。

繳費日期：

特別活動推介

7-9 月來越掂生日

日期：9 月 13 日(星期五)
 內容：為 7-9 月份生日的會員慶祝。
 時間：下午 2:00 至 4:00 節數：1 節
 費用：免費
 名額：30 人
 對象：中心會員 地點：本中心
 負責職員：梁廣龍(Toby)
 備註：7-9 月份生日會員優先

澄遊社區

日期：9 月 2 日(星期一)
 內容：社區探索，推廣在地文化，讓志趣相投的會員建立共同支援網絡。
 時間：待定 節數：1 節
 對象：中心會員
 名額：10 位
 地點：大坑(暫定)
 費用：免費
 負責職員：陳麗娜(Angela)、蕭子濠(Billy)、劉敬東(阿東)
 備註：活動內容、日期、時間因應實際情況可能會更改，請留意職員通知。

由「你」自「煮」(自務計劃)

日期：7 月-9 月
 內容：由服務使用者自主計劃煮食教學聚會小組
 時間：晚上 7:00 至 9:00 / 上午 10:00 至 12:00
 節數：每月 4 節 名額：每月一組(5-6 位)
 費用：免費
 對象：中心會員(有煮食經驗)
 地點：本中心
 負責職員：蕭子濠(Billy)
 備註：1. 每月均需報名
 2. 成員不相同為優先考慮
 3. 參加者會按照抽籤結果安排，每月 4 節均為同一組
 4. 最終安排由負責同工決定

特別活動推介

喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2024-2025 年度

日期：2024年8月1日至31日
內容：資助會員自行組織聯誼性活動建立支援網絡。
時間：會員自行安排時間 地點：香港以內合法場所
對象：朗澄坊會員 名額：60位 費用：免費
負責職員：劉碧霞(Betty)及當值職員

報名方式：請先在活動報名日登記，以確認會員資格及參加計劃的意願；如有剩餘名額，則可接受延遲登記

申請津貼程序：

聚會前，申請人必須至少三個工作天以電話形式或親身到朗澄坊申請，提供所有出席會員全名及聚會詳情等資料記於「小組活動報名表」上，並安排領取「小組活動出席表」及「小組/活動意見調查表」，以便於活動時使用。
每次活動至少有兩位會員參與，最多為六人，可跨區域配對，但必須為已登記參加本計劃之朗澄坊會員。

津貼發放準則如下：

活動費用必須用現金支付，其他付款方式將不接收；津貼為一次性之消耗申請，不可作購買任何禮物或貨品或固定資產；津貼額實報實銷，不同活動內容設有不同津貼額上限：
每位合資格會員在此活動日期內，只限申請一次津貼，因應不同活動內容設有\$30至\$70的津貼額上限。看電影/外間機構的興趣班或活動是每人\$70；運動/參觀是每人\$50；聚餐是每人\$30；其他則酌情訂定。

申請人在收到職員通知批核結果後，方可進行有關活動。

在聚會完成後，所有出席者必須簽署「小組活動出席表」，每組填寫1份「小組/活動意見調查表」，並必須連同活動收據（需印有商戶名稱、商品資料、交易金額、交易日期）及一張團體相片（數碼檔案）於七個工作天內交回中心，逾期不受理。

有關本計劃之安排及審批津貼，朗澄坊保留最終之決定。

治療小組

抑鬱治療小組

日期：8月6日、8月8日、8月13日、8月15日、
8月20日、8月22日、8月27日及8月29日(逢星期二、四)
內容：是次小組運用認知行為治療(Cognitive Behavioral Therapy, 簡稱CBT)作為介入理念，它能有系統地協助人們糾正自己的思想陷阱(非理性思想)，以改善情緒、行為和生活模式，從而幫助管理壓力，改善生活質素。

時間：下午2:30至4:00 節數：4節

地點：本中心活動室

名額：10人

費用：免費

對象：受抑鬱困擾的會員

負責職員：張嘉莉(Kylie)

備註：1)報名後須由負責職員作組前評估，以確認報名者的需要符合小組目的，再錄取較合適的報名者。

2).此小組屬連續性活動，不用每次報名

健康生活管理方式小組

日期：8月2日、9日、16日、23日(逢星期五)
9月5日、12日、19日、26日(逢星期四)

內容：透過運動及睡眠主題，改變生活管理方式，從而提升身心健康

時間：下午2:30至4:00

節數：共8節連續性小組

對象：關注身心健康，或希望提升身心健康水平的會員

名額：8人

費用：免費 地點：本中心活動室 / 天暉路體育館室內緩步徑

負責職員：鄭家明(Ka Ming)

備註：請於7月份報名日報名，其後工作人員將致電予報名者進行評估，以取錄合適的報名者

.此小組屬連續性活動，不用每次報名

『愛。生命』親親動物計劃

動物園地

日期：2024年7-9月(中心開放時間內)
內容：進入貓貓園地與朗朗、澄澄互動交流
費用：免費
名額：不限(同時最多4人)
對象：中心會員 地點：本中心(貓貓園地)
負責職員：梁廣龍(Toby)
備註：進入貓貓園地需於接待處簽到記錄

貓貓義工

日期：2024年7-9月
內容：照顧貓隻、管理貓房、接待訪客等。
星期一至四及六(上午10時至下午1時30分或下午2時至5時30分)
星期五(下午2時至5時30分或5時30至9時)
費用：免費
名額：12人
對象：中心會員(貓貓義工需經由社工評估轉介)
地點：本中心
負責職員：朱敏賢(Mandy)、黃秀蓮(Sharon)、梁廣龍(Toby)
備註：貓貓義工當值可計算義工時數

動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：7月20日(星期六)
內容：了解寵物與主人的故事、趣聞，互相交流。
時間：下午2:30至4:00 節數：1節
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員、家屬及社區人士
地點：本中心
負責職員：朱敏賢(Mandy)、黃秀蓮(Sharon)、梁廣龍(Toby)
備註：匯進教育顧問公司及其他動物義工合作

朋輩支援興趣小組

朗澄社區食堂

日期：7月8, 9, 16, 23日(星期一, 二)
內容：透過煮食義工製作美味食物, 與會員一同分享成果, 互相支援
時間：中午12:30至1:30 節數：4節
費用：免費
名額：6人
對象：中心會員
地點：本中心
負責職員：蕭子濠(Billy)
備註：如中心義工有興趣成為煮食義工可向蕭子濠(Billy)查詢, 最終安排由同工決定

窩心湯

日期：8月14, 15, 21, 22日 / 9月4, 5, 11, 12日(星期三, 四)
內容：藉煲製時令湯水, 供會員品嚐分享心得
時間：下午1:30至2:30 節數：4節
費用：免費
名額：15人
對象：中心會員
地點：本中心
負責職員：蕭子濠(Billy)
備註：如中心義工有興趣成為煮食義工可向蕭先生(Billy)查詢, 最終安排由同工決定

聽聲小組

日期：8月5、19日、9月3日、16日(逢星期一)
內容：學習應對幻聽的方法, 並在組員間建立互助支持力量
時間：下午2:30至4:00 節數：4節
費用：全免
名額：12人
對象：中心會員
地點：本中心
負責職員：黃智盈(Kristy)

互助小組

樂齡之友之優勢展現(皮革)

日期：2024年8月(日期待定)
內容：由樂齡之友分享興趣，是次主題由導師決定。
時間：下午2:30至3:30 節數：4節
費用：免費
名額：8名
對象：樂齡計劃個案優先及中心會員
地點：本中心
負責職員：雷曉雯(Joyce)

復元之力. 活力保齡球

日期：2024年7-9月(日期待定)
內容：計劃個案及樂齡之友一起參與保齡球活動
時間：下午2:00至下午4:00 節數：2節
費用：免費
名額：12位
對象：樂齡計劃個案及樂齡之友
地點：待定
負責職員：雷曉雯(Joyce)

一對一指導式認知行為心理治療

日期：7月-9月
內容：透過一對一指導式8節的認知行為治療,改善情緒
時間：每節1.5小時(實際面見時間及日子可個別商討)
節數：共8節
對象：60歲以上受抑鬱困擾中心會員
地點：中心面談室
名額：每月3名
備註：1. 工作人員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的需要及期望；
如未能符合資格，則不會提供此心理治療
2. 參加者須填寫樂齡同行計劃評估前及後測問卷，以進行甄選
查詢及報名：致電3147 0195 或者 WhatsApp：6172 2752 向陳凱翹姑娘

「創作來自我的五味人生」表達藝術治療小組

日期：2024年7月22日及8月5、12、19日(逢星期一)
內容：運用表達藝術治療手法及，包括音樂、視覺藝術、戲劇等活動，配合敘事治療的元素讓參加者簡單整理人生不同味道的經驗，為未來的生活作計劃及帶來盼難望。
對象：樂齡計劃個案及樂齡之友
時間：9:15至11:00 節數：4節
費用：免費
名額：10名
地點：中心活動室
負責職員：陳凱翹(Jasmine)

義工系列

義工關懷資訊

目的：朗澄坊鼓勵義工服務，讓參加的義工建立個人的社交網絡及提升自信心及自我形象，亦能夠將愛心及關懷傳播予其他人。

日期及時間：各義工服務時間有所不同，主要在朗澄坊辦公時間內進行。

性質：朗澄坊義工服務內容豐富，服務地點包括在中心或社區，亦可能涉及與其他機構或團體的合作。現時，義工服務性質主要包括：

1. 由已經接受指定訓練的義工提供的熱線關懷致電、陪診和貓貓服務；
2. 其他如社區食堂煮食、電腦應用分享、參與精神健康政策、理髮分享員、理髮、文書處理、季刊處理、耕作和協助外出活動等等的服務。

資格：朗澄坊會員和家屬，以及社區人士均可登記成為義工。每次義工服務的人選，將因應該服務的性質和需要，邀請或選定合適的已報名義工。

如有意參加義工服務或查詢，請與負責統籌的蔡展輝(Franklin) 聯絡。

精神健康流動推廣站

日期：7-9 月

內容：由會員義工向社區人士推廣精神健康信息，及早預防正視。

時間：待定 節數：每季 1 節

費用：免費

名額：每節 6 位

對象：中心會員

地點：元朗或天水圍

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

銀杏館義工服務

日期：9 月 12 日 (星期四)

內容：參與銀杏館餐廳義務工作，製作飯盒並派送給有需要人士。

時間：下午 3:00 至 5:00 節數：1 節

費用：免費

名額：6 位

對象：中心會員

地點：待定

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

義工系列

義工快閃重聚日

日期：7 月 26 日 (星期五)

內容：無論是以前、現在還是未來，只要你願意做義工，一心為朗澄坊服務，就來這裡吧！期待著這個大家庭重聚，你我相遇，共同訂立下季義工活動！（提供茶聚小點）

時間：下午 3:00 至 4:30

地點：本中心活動室

名額：30 人

對象：朗澄坊義工

費用：免費

負責職員：蔡展輝(Franklin)

全澄義愛剪髮縫紉服務日

日期：7 月 13 日 (星期六)

內容：提供簡單剪髮及縫紉服務。請參加者注意，義工未能處理複雜髮型及縫紉，本剪髮服務亦不包括洗頭，請服務對象出席前及剪髮後自行清潔頭髮以及自備縫補配件給予義工進行縫紉。

時間：下午 2:00 至 4:00 節數：2 節

費用：免費

名額：20 位

對象：中心會員及社區人士

地點：本中心

負責職員：蔡展輝(Franklin)、蕭子濠(Billy)

「義」手作-首飾樂繽紛

日期：星期一至五

內容：製作串珠手串作精神健康流動推廣站用途。

時間：請至少一天前至致電向負責職員預約時間

費用：免費

名額：每節 6 位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

家屬支援服務 (家屬/照顧者) 家屬心聲閣



作品名稱：「運動」
參加者分享在拼貼創作中挑選了一個充滿活力嘅人，可以活力充沛咁做運動，有一班朋友可以一齊去行山。參加者期望自己能夠再次聯繫身體既朋友，有如置身行山嘅人群當中，充滿活力、有朋友支持同陪伴。

作品名稱：「盼望」
參加者分享在拼貼創作中挑選了一個充滿活力嘅人及舒適的大自然。參加者期望自己能夠放下照顧壓力，活力充沛及自由自在地做運動。
照顧者與復元人士共同面對的復元歷程是一條漫漫長路，需要強大的力量互相扶持。這群默默奉獻的照顧者要穩健地走漫長的照顧之路上，也需要學會多關懷自己。而他們在活動中分享到的運動也可帶來自助的力量，朋友和朋輩也可帶來互助的力量。



各位家屬/照顧者也可以參與中心家屬/照顧者支援服務，學習好好善待自己及擁抱自己。

<會員家屬/照顧者作品，創作於 20/4/2024 單元六：家屬/照顧者互助聚會。>

家屬支援服務 (兒童家屬/親子)

親子平衡小組

(兒童家屬)「心靈整理師」小組

(家長)「幸福小良伴」小組

日期：7月24, 27, 31日及8月3, 10日(逢星期三/六)

內容：(兒童家屬)小組前半部分將為暑期學習小組，後半部分將以”Messy Art Play”(混亂的藝術遊戲)方式鼓勵兒童自由探索及創作繪畫/作品，透過感官體驗及藝術釋放情感，享受過程中的快樂及自主。

(家長)小組促進會員認識兒童的情緒需要及學習自我照顧的技巧，從而提升參加者的自我效能感，減輕親子關係中的情緒困擾。小組並會分享如何以”Messy Art Play”在家中創造親子互動時光，促進參加者的幸福感。

時間：(星期三)上午10:30至1:00

(星期六)下午2:00至4:30

地點：本中心

節數：5節

對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)

名額：6-8對親子

負責職員：郭穎然(Wing)、黃秀蓮(Sharon)、林穎琦(Vinky)、陳麗娜(Angela)
備註：

報名者須參與小組評估，以了解小組的內容及確認報名者的需要符合小組目的，再取錄較合適之報名者

如報名人數超出名額，會由負責職員評估，再取錄較合適之報名者

親子廚房

日期：9月14日(星期六)

內容：進行親子煮食活動，享受親子時光，彼此關愛服務以傳遞愛的語言。

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心

節數：1節

對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)

名額：4-5對親子

負責職員：郭穎然(Wing)、黃秀蓮(Sharon)、陳麗娜(Angela)

親子流體藝術體驗作品



兒童家屬及家長從流體藝術體驗中專注並享受過程，放鬆心情，同時於彼此互動中共享珍貴親子時刻，建立愉快的共同經驗。

參加者分享(家長)：「能與女兒有自然的互動接觸，感覺快樂」

參加者分享(家長)：「從活動中發現到女兒有的能力優勢」

參加者分享(兒童家屬)：「喜歡倒顏料的過程，感覺享受」

家屬支援服務 (家屬/照顧者)

單元六：家屬/照顧者互助

日期：2024年7月20日(星期六)

內容：在茶聚中，邀請家屬/照顧者交流心得及分享使用社區資源的經驗，建立家屬互相支援的平台。

時間：下午2:30至4:00

費用：免費

名額：12人

對象：會員家屬/照顧者(優先)、有照顧者身份的會員

地點：本中心

負責職員：黃智盈(Kristy)、何慧儀(Wai Yee)

單元二：認識使用精神科藥物及陪診知識

日期：2024年8月17日(星期六)

內容：與家屬/照顧者一起認識使用精神科藥物及陪診知識，加強家屬/照顧者陪伴復元人士的知識及技能。

時間：下午2:30至4:00

地點：朗澄坊活動室

對象：會員家屬/照顧者(優先)、有照顧者身份的會員

費用：全免

名額：18人

負責職員：黃智盈(Kristy)、何慧儀(Wai Yee)

共聚中環樂遊遊

日期：9月21日(星期六)

內容：參觀大館及中環街市文化歷史古蹟，讓你和照顧者/家屬能一起交流及鬆一鬆。

時間：下午1:00至5:30

費用：免費

名額：18位

對象：會員及家屬/照顧者

地點：大館及中環街市

負責職員：黃智盈(Kristy)、梁肇中(Terence)、何慧儀(Wai Yee)

設計工作室

優勢興趣小組系列

日期：7月2、9、16及23及8月6、13、20、27及9月3、10、17、24日
(星期二)

內容：繪畫及不同手工

時間：上午11:45至1:15

節數：每月4節

對象：中心會員

名額：6位

地點：朗澄坊

費用：免費

負責職員：陳麗娜(Angela)

備註：需每月報名

藝術大使培訓工作坊

日期：7月2、9日及8月6日及9月3日(星期二)

內容：培訓會員以義工身份教授藝術作品

時間：下午1:45至12:45

節數：4節(三個月)

對象：中心會員

名額：4位

地點：朗澄坊

費用：免費

負責職員：陳麗娜(Angela)

備註：本小組以三個月為一期，請於7月報名便可。

眼睛想旅行

日期：7月3、10日及9月4、11日(星期三)

內容：介紹不同的旅遊景點，歷史遊蹤、天文科學主題，用眼睛觀看全世界。

時間：上午11:45至12:45

節數：4節(三個月)

對象：中心會員

名額：8位

地點：朗澄坊

費用：免費

負責職員：陳麗娜(Angela)

備註：本小組以三個月為一期，請於7月報名便可。

樂在指尖

優勢興趣小組系列

日期：7月4, 11, 18, 25日、8月1, 8, 15, 22日、9月5, 12, 19, 26日(星期四)

內容：由專業導師教授樂隊技巧，以表演為目標。

時間：中午12:00至1:00

節數：4節

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：梁廣龍(Toby)

樂在指尖 - 敲擊新體驗

日期：7月4, 11, 18, 25日(星期四)

內容：由專業導師教帶領體驗非洲鼓混合環保敲擊樂器。

時間：下午1:00至2:00

節數：4節

費用：免費

名額：14人

對象：中心會員(從未參與樂在指尖會員)

地點：本中心

負責職員：梁廣龍(Toby)

水耕樂

日期：7月2, 9, 16, 23日、8月6, 13, 20, 27日、9月3, 10, 17, 24日(星期二)

內容：水耕種植，分享成果，適合喜歡自然的您！

時間：上午10:30至11:30

節數：每月4節

費用：免費

名額：會員及社區人士共10人(酌情名額:2人)

對象：會員及社區人士

地點：本中心

負責職員：梁廣龍(Toby)，陳淑蘭(Fiona)，蕭穎怡(Mavis)

備註：

1. 參加者須協助照顧水耕蔬菜，詳情於小組上協調。
2. 收成後蔬菜主要用作探訪、活動之上。
3. 酌情名額需由專業同工轉介。

優勢興趣小組系列

戲中戲

日期：7月11(四), 17, 24日、8月7, 14, 21, 22(四)28日(逢星期三)

內容：學習戲劇技巧，表達自己。

時間：下午4:00至5:30

節數：每月4節

費用：免費

名額：8位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

備註：因小組需排練戲劇，曾參加戲中戲會員優先。

戲中戲(體驗班)

日期：9月4, 11, 17(二), 25日(逢星期三)

內容：讓對戲劇有興趣的會員學習戲劇技巧，表達自己。

時間：下午4:00至5:30

節數：每月4節

費用：免費

名額：8位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

快樂勾織

日期：7月3, 10, 17, 24, 31日、8月7, 14, 21, 28日、9月4, 11, 25日(逢星期三)

內容：邀請義務導師教授編織花朵、飾物及公仔各式各樣的作品。

時間：上午10:30至12:30

節數：每月4節

費用：免費

名額：10位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

乒乓友澄天

日期：7月4, 11, 18, 25、8月1, 8, 15, 22、9月5, 12, 19, 26(逢星期四)

內容：讓參加者體驗乒乓球運動的樂趣，通過小組培養運動的習慣，提升身心健康水平，並可互相切磋技藝，結識共同愛好者以擴闊個人社交。

時間：下午3:00至5:00

節數：4節

費用：免費

名額：4-8位

對象：中心會員

地點：康文署場館

負責職員：劉敬東(Tung)

健身氣功八段錦

日期：2024年7月4, 11, 18, 25日(逢星期四)

2024年8月1, 8, 15, 22日(逢星期四)

2024年9月5, 12, 19, 26日(逢星期四)

內容：此活動讓參加者初探健身氣功，培養養生習慣。八段錦簡單易學，具有柔和緩慢，靈活連貫，鬆緊結合，動靜相兼的特點。功效以改善呼吸系統及循環，系統的機能，亦有助提高上下肢力量，關節靈活性和平衡能力，協助逐漸回復正常的身體功能。

時間：上午10:15至11:30

節數：12節

地點：朗澄坊

費用：免費

對象：中心會員

名額：15人

負責職員：蔡家駒(Freeman)

備註：1. 此活動列為「興趣小組」

2. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，以及自備飲用水

「享」樂學堂招募會員導師

目的：提供平台讓會員成為導師發揮所長，把自己的知識才能教授給其他會員，「享」受教授別人的過程，另一方面讓會員參加不同的課程增進技能，終身學習，享受學習新知識技能的喜「樂」。

日期：2024年4月至2025年3月

課程內容：攝影、舞蹈、音樂、戲劇、手工藝、種植、化妝、運動等

課程導師：中心會員具相關專業資格或經驗

地點：本中心

對象：中心會員

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

「享」樂學堂-跳舞

日期：7月8、15、22日 8月12日（逢星期一）

內容：透過學習跳舞，活動身心。

時間：下午 2:00 至 3:30

節數：4 節

費用：免費

名額：8 位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

青少年精神健康服務

七日不見如隔一周

日期：7月12, 19, 26日, 8月16, 23, 30日
9月13, 20, 27日(逢星期五)

內容：透過不同遊戲和活動，可以有時間放鬆自己，發掘新的興趣及技能。

時間：晚上 7:30 至 8:30

節數：每月三節

費用：免費

名額：8 位(視乎報名人數再作調整)

對象：15-29 歲青少年會員

地點：本中心 / 戶外

負責職員：劉俊傑(Thomas)

協作職員：張嘉莉(Kylie)、文立波(Sam)、陳麗娜(Angela)、蕭子濠(Billy)、李思若(Grace)

備註：

1. 本小組以三個月為一期
2. 每節由不同職員負責，以煮食、桌遊、藝術、朋輩支援等元素作為主題
3. 每節活動前會有海報再作宣傳

會員作品分享



1. 青年會員 Kitty 提供的手繪作品，與大家一同分享！
2. 作品珍貴地紀錄了會員的個人故事，慢慢認識到自己的情緒，也從中找到問題以外的生活和應對方法，了解到自己的價值觀及尋找身邊支持和見證自己成功的人。
3. 會員希望透過作品鼓勵精神受困/情緒受困人士，都能活出自己的價值，尋找生命的美好！
4. 後記：當我們試著從另一個角度檢視自己的生活，我們可以在多樣化的故事中，遇見美麗的自己。

職業治療

職業治療訓練時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10:00				八段錦	
上午 10:45				蔡家駒 先生	
上午 11:00		臀、腰、腹訓練 呂寶琳 姑娘	活在當下－ 生命興趣探討 呂寶琳 姑娘		活齡易筋棒 呂寶琳 姑娘
上午 12:00					
上午 12:30					
下午 1:00					
下午 2:00		職業治療訓練小 組－手工藝 蔡家駒 先生	紙藝工作坊 蔡家駒 先生		
下午 3:00					健步行訓練 呂寶琳 姑娘
下午 3:30					
下午 4:00					Music Jam 方景俊 先生

職業治療訓練小組

7至9月活動報名流程

活動月份	7月	8月	9月
通知日期	*28/6(五) 至 2/7(二)	*19/7(五) 至 25/7(四)	*16/8(五) 至 22/8(四)

溫馨提示：

1. 負責人會在小組前聯絡參加者(或約見面談)，以了解期望及需要，並進行甄選。
2. 工作人員將會致電成功獲選的會員。
3. 已報名參加職業治療訓練小組 (p. 25-28)的會員請參考以上活動報名流程，並由職業治療服務同事個別通知報名結果。

職業治療

紙藝工作坊

日期：2024年7月3, 10, 17, 24日(逢星期三)
2024年8月7, 14, 21, 28日(逢星期三)
2024年9月4, 11, 25日(逢星期三)

內容：由職業治療助理指導教授學員製作不同作品，協助朗澄坊及會方製作紀念品及義賣品。

時間：下午2:00至4:00 節數：11節

地點：朗澄坊

費用：免費

對象：中心會員

名額：7人

負責職員：蔡家駒(Freeman)

備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

常施子

職業治療訓練小組－手工藝

日期：2024年7月2, 9, 16, 23日(逢星期二)
2024年8月6, 13, 20, 27日(逢星期二)
2024年9月2, 9, 16, 23日(逢星期二)

內容：由職業治療助理指導下教授學員製作羊毛氈手作，協助朗澄坊及會方製作紀念品及義賣品。

時間：下午2:00至3:30 節數：12節

地點：朗澄坊

費用：免費

對象：中心會員

名額：8人

負責職員：蔡家駒(Freeman)

備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

常施子

職業治療

職業治療訓練小組 – Music Jam



日期：2024年7月12, 26日 (逢星期五)
2024年8月9, 23日 (逢星期五)
2024年9月6, 20日 (逢星期五)
時間：下午4:00至5:30 節數：6節
內容：由職業治療師負責組織，由會員自發帶領及安排，嘗試夾歌及分享歌曲，探索自己與音樂的療愈關係。
地點：朗澄坊
費用：免費
對象會員：中心會員
負責職員：方景俊 (Ben)
名額：6人
對象：招募年青會員以及識樂器會員優先
備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

認知訓練小組



日期：2024年7月4, 11, 18, 25日 (逢星期四)
2024年8月1, 8, 15, 22日 (逢星期四)
2024年9月5, 12, 19, 26日 (逢星期四)
內容：由職業治療師評估及安排認知訓練，而提升及改善記憶力及專注力等認知能力。
時間：上午11:30至1:00 節數：12節
地點：朗澄坊
費用：免費
負責職員：方景俊 (Ben)
名額：10人
備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

職業治療

活在當下 – 生命興趣探討



日期：2024年7月3, 17, 24日 (逢星期三)
2024年8月7, 14, 21日 (逢星期三)
2024年9月4, 11, 25日 (逢星期三)
內容：透過不同的藝術創作媒介 (如：繪畫、圖像、聲音、音樂、編織小籃子等)，增強參加者對自己的認識，透過創作的過程，表達個人的感受及促進個人成長。
時間：上午11:00至12:30 節數：9節
地點：朗澄坊及咖啡店
費用：免費
負責職員：呂寶琳 (Amanda)
名額：6人 對象會員：中心會員
備註：1. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先
2. 所有參加者必須先填 身體健康申報表，確保身體狀況適合參加體適能活動
3. 參加者出席率若低於50%(2堂)，將會後備
4. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水

臀、腰、腹訓練

日期：2024年7月16, 23, 30日 (逢星期二)
2024年8月6, 13, 20日 (逢星期二)
2024年9月10, 24日 (逢星期二)
內容：透過不同的動作，集中改善臀、腰、腹，助您強化及結實這些部位 (部份時間會以健康舞作熱身練習)
時間：上午11:00至12:30 節數：8節
地點：朗澄坊
費用：免費
負責職員：呂寶琳 (Amanda)
名額：8人 對象會員：中心會員
備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先
3. 參加者出席率若低於50%(2堂)，將會後備
4. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名
5. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水

職業治療

健步行訓練

日期：2024年8月22日(星期四)及8月30日(星期五)
內容：為鼓勵更多朋友邊步行邊探索有趣事物、景點，教授健步技巧，鍛鍊心肺耐力，鼓勵參加者建立持續以健步行作運動的習慣，管理健康
時間：下午3:00至5:00
地點：主中心及天秀公園
費用：免費
名額：6位
對象：50歲以上人士，希望養成運動習慣的中心會員
負責職員：呂寶琳(Amanda)
備註：1. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先
2. 所有參加者必須先填 身體健康申報表，確保身體狀況適合參加體適能活動
3. 參加者出席率若低於50%(2堂)，將會後備；
4. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名；



常參與

活齡易筋棒

日期：2024年7月5, 26日 8月2, 9, 23日 9月6, 13, 20日(星期五)
內容：易筋棒運動能協助伸展及柔軟不同筋腱及關節，以紓緩肌肉繃緊並提升關節柔軟度及靈活度。
時間：上午11:00至12:00 節數：8節
地點：朗澄坊
費用：免費
負責職員：呂寶琳(Amanda)
名額：8人
對象會員：中心會員
備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先
3. 參加者出席率若低於50%(2堂)，將會後備
4. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名
5. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水

常參與

朋輩支援服務

【朋輩啟能】系統簡介會暨基礎朋輩訓練課程-招募宣傳

日期：2024年7月19日(星期五)
內容：是次活動主要簡介本會朋輩啟能系統及第一期基礎朋輩訓練課程，讓會員了解朋輩支援服務的理念、服務形式、訓練及朋輩大使進程等。
時間：上午11:00至1:00
節數：1節
地點：朗澄坊活動室
對象：希望了解朋輩支援服務，有志成為朋輩大使或朋輩支援員的會員的朗澄坊會員及中途宿舍舍友。
名額：20位
費用：免費
負責職員：劉碧霞(Betty)、方景俊(Ben)、李思若(Grace)

【朋輩啟能】系統基礎朋輩訓練課程招募及評估

日期：2024年7月至9月
內容：預計24年10至12月舉行基礎朋輩訓練課程及25年1至2月舉行實習服務日，歡迎會員向自己的個案工作員或分區服務社工報名及中途宿舍舍友向宿舍的社工報名，以安排評估。
時間：待定
節數：待定
地點：待定
對象：希望將自身經歷轉化為正面資產以服務有需要的人士，有志成為朋輩大使或朋輩支援員的朗澄坊會員及中途宿舍舍友
名額：20位
費用：免費
負責職員：劉碧霞(Betty)、方景俊(Ben)、李思若(Grace)統籌

傳心傳意

朋輩支援服務

日期：7月18日(四)、8月15日(四)、9月5日(四)
內容：製作及親手寫心意卡，關懷分區會員。
時間：下午4:00至5:30 節數：每月1節
費用：免費
名額：6位
對象：中心會員
地點：本中心
負責職員：李思若(Grace)、何慧儀(Wai Yee)

藝術「自」療小組 (前朋輩互助小組)

日期：7月10, 24日, 8月7, 21日, 9月4日(隔週星期三), 9月19日(星期四)
內容：透過簡單藝術創作舒發心情，彼此分享及勉勵。
時間：下午2:00至3:00 節數：6節
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：本中心
負責職員：李思若(Grace)
備註：小組以3個月為一期的連續性活動，不用每月報名。

身心健康行動計劃

日期：7月17, 31日, 8月14, 28日, 9月11, 25日(隔週星期三)
內容：「身心健康行動計劃」(簡稱 WRAP) 是由美國精神健康運動倡導者所發展一套維持身心健康的系統化工具，以提升參與人士的健康管理、計劃實踐及危機處理的意識和能力。小組中參加者會學習如何運用身心整全健康工具，以應付生活中不同的變化，保持積極思想，維持良好的精神健康狀態。
時間：下午2:00至3:00 節數：6節
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員 地點：本中心
負責職員：李思若(Grace)
備註：小組以3個月為一期的連續性活動，不用每月報名。

善導會全港賣旗日

SideBySide Territory-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)



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

📱 @ SideBySide.org.hk

公開籌款許可證編號：FD/T011/2024

充權興趣小組系列

「資」足常樂

日期：7月11, 18日、8月15, 22日、9月12, 19日(逢星期四)

內容：認識及學習手機小知識

時間：下午2:30至3:30

節數：6節

費用：免費

名額：6人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：劉俊傑(Thomas)及梁廣龍(Toby)

備註：本小組以三個月為一期

參與中心會議

日期：9/9/2024(星期一)

內容：為使會員能更深入參與中心運作，誠邀各會員參與中心會議發表意見。

時間：下午2:15至下午3:15

節數：1節

費用：免費

地點：本中心

對象：中心會員

名額：6人

負責職員：蕭子濠(Billy)

善導會全港賣旗日

日期：8月24日(星期六)

內容：本會將於今年8月24日(星期六)舉行全港賣旗日，善款用作精神健康服務及社區教育等服務，有意參加者可於6月報名日開始報名。

時間：上午7:00至12:00期間

節數：1節

費用：免費

名額：100人

對象：中心會員及社區人士

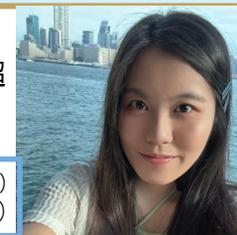
地點：元朗區

負責職員：蔡展輝(Franklin)及蕭子濠(Billy)

新職員介紹

「Hello~好開心加入善導會這個大家庭！我自認是I人中的E人，表面酷酷的，其實很熱情的(嘻嘻)，平日喜歡玩，超喜歡玩！希望之後我成為更好的自己，更愛自己！」

彭詠心 姑娘 (精神健康服務助理)
Rosa Pang (Mental Health service Assistant)



職員離別感言

大家好！21/6 是我在朗澄坊的最後上班日，將要和大家分別。深信重遇的那刻，我們都會變得更好！

祝願 我們懷著平安、喜樂、感恩的心過好每一天、每一刻！



吳祖宜姑娘 (臨床督導主任)
Joey Ng (Clinical Supervisor)

分區活動

中心為加強對地區上的分區會員之支援，增設了分區服務，透過分區活動、朋輩電話熱線、朋輩支援員及義工家訪等渠道，將中心資訊及關心帶給每一位分區會員，也藉此促進會員在同區之互助及支援。分區服務之對象為已終結個案服務之會員。如果你也想收到我們的關心，也歡迎你主動聯絡我們！每區也有特定之服務地區及負責同事，如對自己所屬之分區有任何疑問，歡迎致電中心向當值職員查詢。

由2024年1月1日起，新個案仍未經註冊精神科醫生診斷任何精神健康狀況，結案後將不會進入分區並結束會籍，結束會籍後可以社區人士或義工身份參與合資格活動。而現時的分區會員之疑似個案則不受影響。

分區網絡及負責職員

B 區 負責職員	南屏、北朗、新田 朱敏賢、文立波、劉敬東	豐年、水邊、十八鄉南 劉碧霞、蔡展輝、梁廣龍	A 區 負責職員
D 區 負責職員	屏山南北、天晴邨、 廈村、洪福邨、屏欣苑 梁肇中、黃秀蓮 鄭家明、劉俊傑、呂寶琳	元朗中心、鳳翔、 十八鄉北 黃智盈、郭穎然 何慧儀、蔡家駒	C 區 負責職員

A 區：一葉知秋

日期：9月20日(星期五)
 內容：與A區會員一同用餐，藉節日氣氛一同喜慶。
 時間：下午2:30至4:00 節數：1節
 費用：免費
 名額：18人
 對象：A區會員
 地點：元朗
 負責職員：劉碧霞(Betty)，蔡展輝(Frankin)，梁廣龍先(Toby)

A 區：探訪

日期：7月24日(星期三)
 內容：上門探訪A區會員。
 時間：下午2:30至4:00 節數：1節
 費用：免費
 名額：探訪對象3人
 對象：A區會員
 地點：元朗
 負責職員：劉碧霞(Betty)，蔡展輝(Frankin)，梁廣龍(Toby)

分區活動-B 區

B 區：守望關懷 2024 秋季

日期：7月9日(星期二)
 內容：招募B區會員上門探訪同區會員，建立支援網絡，互相關懷
 時間：下午2:00 - 下午5:00 節數：1節
 費用：免費
 名額：3-6位
 對象：B區會員
 地點：元朗
 負責職員：朱敏賢(Mandy)、文立波(Sam)、劉敬東(Tung)

B 區：中秋聚會

日期：9月10日(星期二)
 內容：外出活動感受中秋節氣氛
 時間：下午2:00 - 下午5:30 節數：1節
 費用：免費
 名額：8-12位
 對象：B區會員
 地點：元朗
 負責職員：朱敏賢(Mandy)、文立波(Sam)、劉敬東(Tung)

C 區：家訪傳心

日期：8月8日(星期四)
 內容：由C區會員探訪其他行動不便或較少參加活動會員。
 時間：下午2:00至5:00 節數：1節
 費用：免費
 名額：4-6位
 對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員
 地點：元朗
 負責職員：黃智盈(Kristy)、郭穎然(Wing)、何慧儀(Wai Yee)、蔡家駒(Freeman)

分區活動-C 區

C 區：中秋聚一聚

分區活動-C 區

日期：9月16日(星期一)

內容：與C區會員一同製作手工及一同聚餐，一同關心支持。

時間：下午2:00至5:00

節數：1節

費用：免費

名額：18位

對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員

地點：待定

負責職員：黃智盈(Kristy)、郭穎然(Wing)、何慧儀(Wai Yee)、蔡家駒(Freeman)

健康飲食你要知·中秋飯聚

分區活動-D 區

日期：2024年9月16日(星期一)

時間：下午1:00至4:00

內容：透過講座及茶聚互相分享，提升對飲食健康的基本認識及重要性。提供酒樓下午茶，讓會員互相了解近況、互相幫助及關心，以增強會員間的支援網絡。

地點：朗澄坊活動室及天一商場名門饈客酒樓

費用：免費 名額：18人

對象：居住於屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨分區會員

負責職員：黃秀蓮(Sharon)、鄭家明(Kevin)、劉俊傑(Thomas)

D 區：關懷探訪

日期：2024年8月2日(星期五)

內容：招募D區會員探訪同居會員，讓會員間互相認識及交流，並在探訪後讓會員分享關懷及探訪經驗。

時間：下午2:30至4:30

節數：1節

費用：免費

名額：2-4位

對象：D區會員

地點：D區

負責職員：梁肇中(Terence)、呂寶琳(Amanda)

朗澄坊團隊

社會工作服務



蔡偉畧 先生(高級經理)
Willy Choi (Senior Manager)

待聘 (臨床督導主任)
(Clinical Supervisor)



黃穎雯 姑娘(行政督導主任)
Amy Wong (Admin Supervisor)



蔡展輝 先生(社工)
Franklin Choi (Social Worker)



劉碧霞 姑娘(社工)
Betty Lau (Social Worker)



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



文立波 先生(社工)
Sam Man (Social Worker)



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



郭穎然 姑娘(社工)
Wing Kwok (Social Worker)



朱敏賢 姑娘(社工)
Mandy Chu (Social Worker)



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



鄭家明 先生(護士)
Kevin Cheng (EN Psy.)



梁肇中 先生(社工)
Terence Leung (Social Worker)

待聘(社工)
(Social Worker)

待聘(社工)
(Social Worker)

行政支援服務



劉永盈 姑娘(營運助理)
Joan Lau (Operation Assistant)



溫仕芳 姑娘(事務員)
Wan Sze Fong (Workman)



彭詠心 姑娘(精神健康服務助理)
Rosa Pang (Mental Health service Assistant)



勞小英 姑娘(半職事務員)
Lo Siu Ying (Part Time Workman)

賽馬會「樂齡同行計劃」(JC JoyAge) 服務



陳凱翹 姑娘 (計劃主管)
Jasmine Chan (Project In Charge)



雷曉雯 姑娘 (社工)
Joyce Lui (Social Worker)

活動支援服務



林穎琦 姑娘 (社工兼活動統籌主任)
Vinky Lam (SW cum Prog Coordinator)



劉敬東 先生 (精神健康工作員)
Tung Lau (Mental Health Worker)



梁廣龍 先生 (精神健康工作員)
Toby Leung (Mental Health Worker)



蕭子濠 先生 (精神健康工作員)
Billy Siu (Mental Health Worker)



陳麗娜 姑娘 (精神健康工作員)
Angela Chan (Mental Health Worker)



何慧儀 姑娘 (精神健康助理)
Ho Wai Yee (Mental Health Assistant)



劉俊傑 先生 (精神健康助理)
Thomas Lau (Mental Health Assistant)

動物支援服務



朗朗 (高級動物工作員)
Long Long (Senior Animal Worker)



澄澄 (初級動物工作員)
Cheng Cheng (Junior Animal Worker)

職業治療服務



鄧力行 先生 (一級職業治療師)
Eric Tang (Occupational Therapist I)



方景俊 先生 (二級職業治療師)
Ben Fong (Occupational Therapist II)



蔡家駒 先生 (職業治療助理)
Freeman Choy (OT Assistant)



呂寶琳 姑娘 (職業治療助理)
Amanda Lui (OT Assistant)

臨床心理服務



陳嘉蔚 女士 (臨床心理學家)
Kathy Chan (Clinical Psychologist)

朋輩支援服務



李思若 姑娘 (朋輩支援員)
Grace Li (Peer Supporter)



陳淑蘭 姑娘 (半職朋輩支援員)
Fiona Chan (Half-time Peer Supporter)



蕭穎怡 姑娘 (半職朋輩支援員)
Mavis Siu (Half-time Peer Supporter)

7月	星期一	星期二	星期三
上午	1 回歸 紀念日	2 10:30 水耕樂 P19 11:45 設計工作室 P18 1:45 藝術大使培訓 P18 2:00 手工藝 P25	3 10:30 快樂勾織 P20 11:00 活在當下 P27 11:45 眼睛想旅行 P18 2:00 紙藝工作坊 P25
下午	8 12:30 朗澄社區食堂 P10 2:00 「享」樂學堂 P22	9 10:30 水耕樂 P19 11:45 設計工作室 P18 12:30 朗澄社區食堂 P9 1:45 藝術大使培訓 P18 2:00 手工藝 P25 2:00 守望關懷 P35	10 10:30 快樂勾織 P20 11:45 眼睛想旅行 P18 2:00 紙藝工作坊 P25 藝術「自」療 P30
上午	15 2:00 「享」樂學堂 P22	16 10:30 水耕樂 P19 11:00 臀、腰、腹訓練 P27 11:45 設計工作室 P18 12:30 朗澄社區食堂 P9 2:00 手工藝 P25	17 10:30 快樂勾織 P20 11:00 活在當下 P27 2:00 紙藝工作坊 P25 身心健康行動 P30 4:00 戲中戲 P20
下午	22 9:15 創作來自我的 五味人生 11 2:00 「享」樂學堂 P22	23 10:30 水耕樂 P19 11:00 臀、腰、腹訓練 P27 11:45 設計工作室 P18 12:30 朗澄社區食堂 P9 2:00 手工藝 P25	24 10:30 心靈整理師 P15 幸福小良伴 快樂勾織 P20 11:00 活在當下 P27 2:00 紙藝工作坊 P25 藝術「自」療 P30 2:30 A區探訪 P34 4:00 戲中戲 P20
上午	29	23 11:00 臀、腰、腹訓練 P27	31 10:30 心靈整理師 P15 幸福小良伴 快樂勾織 P20 2:00 身心健康行動 P30
下午			

星期四			星期五			星期六			星期日		
4			5			6			7		
10:15	健身氣功八段錦	P21	11:00	活齡易筋棒	P28						
11:30	認知訓練小組	P26									
12:00	樂在指尖	P19									
1:00	敲擊新體驗	P19									
3:00	乒乓友澄天	P21									
11			12			13			14		
10:15	健身氣功八段錦	P21									
11:30	認知訓練小組	P26									
12:00	樂在指尖	P19				2:00	全澄義愛剪髮縫紉服務日	P13			
1:00	敲擊新體驗	P19	4:00	Music Jam	P26						
2:30	「資」足常樂	P32	7:30	七日不見如隔一周	P22						
3:00	乒乓友澄天	P21									
4:00	戲中戲	P20									
18			19			20			21		
10:15	健身氣功八段錦	P21	11:00	朋輩啟能系統簡介會暨基礎朋輩訓練	P29						
11:30	認知訓練小組	P26									
12:00	樂在指尖	P19	7:30	七日不見如隔一周	P22	2:30	家屬/照顧者互助動物 Cafe	P17 P8			
1:00	敲擊新體驗	P19									
2:30	「資」足常樂	P32									
3:00	乒乓友澄天	P21									
4:00	傳心傳意	P30									
25			26			27			28		
10:15	健身氣功八段錦	P21	11:00	活齡易筋棒	P28						
11:30	認知訓練小組	P26									
12:00	樂在指尖	P19	3:00	義工快閃重聚	P13	2:00	心靈整理師	P15			
1:00	敲擊新體驗	P19	4:00	Music Jam	P26		幸福小良伴	P15			
3:00	乒乓友澄天	P21	7:30	七日不見如隔一周	P22						

8月			星期一			星期二			星期三		
上午											
下午											
上午	5		6			7					
9:15	創作來自我的五味人生	P11	10:30	水耕樂	P19	10:30	快樂勾織	P20			
			11:00	臀、腰、腹訓練	P27						
			11:45	設計工作室	P18	11:00	活在當下	P27			
下午	2:30	聽聲小組	P9	1:45	藝術大使培訓工作坊	P18	2:00	紙藝工作坊	P25		
				2:00	手工藝	P25		藝術「自」療	P30		
				2:30	抑鬱治療小組	P7	4:00	戲中戲	P20		
上午	12		13			14					
9:15	創作來自我的五味人生	P11	10:30	水耕樂	P19	10:30	快樂勾織	P20			
			11:00	臀、腰、腹訓練	P27						
			11:45	設計工作室	P18	11:00	活在當下	P27			
下午	2:00	「享」樂學堂	P22	2:00	手工藝	P25	1:30	窩心湯	P10		
				2:30	抑鬱治療小組	P7	2:00	紙藝工作坊	P25		
								身心健康行動	P30		
							4:00	戲中戲	P20		
上午	19		20			21					
9:15	創作來自我的五味人生	P11	10:30	水耕樂	P19	10:30	快樂勾織	P20			
			11:00	臀、腰、腹訓練	P27						
			11:45	設計工作室	P18	11:00	活在當下	P27			
下午	2:30	聽聲小組	P9	2:00	手工藝	P25	1:30	窩心湯	P9		
				2:30	抑鬱治療小組	P7	2:00	紙藝工作坊	P25		
								藝術「自」療	P30		
							4:00	戲中戲	P20		
上午	26		27			28					
			10:30	水耕樂	P19	10:30	快樂勾織	P20			
			11:45	設計工作室	P18						
下午			2:00	手工藝	P25	2:00	紙藝工作坊	P25			
								身心健康行動	P30		
			2:30	抑鬱治療小組	P7	4:00	戲中戲	P20			

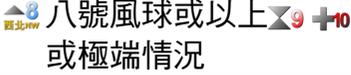
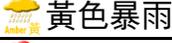
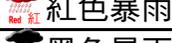
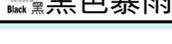
星期四			星期五			星期六			星期日		
1			2			3			4		
10:15	健身氣功八段錦	P21	11:00	活齡易筋棒	P28						
11:30	認知訓練小組	P26									
12:00	樂在指尖	P19	2:30	健康生活管理方式	P7	2:00	心靈整理師	P15			
3:00	乒乓友澄天	P21		D區：關懷探訪	P36		幸福小良伴				
8			9			10			11		
10:15	健身氣功八段錦	P21	11:00	活齡易筋棒	P28						
11:30	認知訓練小組	P26									
12:00	樂在指尖	P19	2:30	健康生活管理方式	P7	2:00	心靈整理師	P15			
2:00	家訪傳心	P35	4:00	MusicJam	P26		幸福小良伴				
2:30	抑鬱治療小組	P7									
3:00	乒乓友澄天	P21									
15			16			17			18		
10:15	健身氣功八段錦	P21									
11:30	認知訓練小組	P26									
12:00	樂在指尖	P19	2:30	健康生活管理方式	P7	2:30	認識使用	P17			
1:30	窩心湯	P9	7:30	七日不見如隔一周	P22		精神科				
2:30	抑鬱治療小組	P7					藥物及陪				
	「資」足常樂	P32					診知識				
3:00	乒乓友澄天	P21									
4:00	傳心傳意	p30									
22			23			24			25		
10:15	健身氣功八段錦	P21	11:00	活齡易筋棒	P28	07:00	賣旗日	P32			
11:30	認知訓練小組	P26									
12:00	樂在指尖	P19	2:30	健康生活管理方式	P7						
1:30	窩心湯	P9	4:00	MusicJam	P26						
2:30	抑鬱治療小組	P7	7:30	七日不見如隔一周	P22						
	「資」足常樂	P32									
3:00	乒乓友澄天	P21									
	健步行訓練	P28									
4:00	戲中戲	P20									
29			30			31					
2:30	抑鬱治療小組	P7	3:00	健步行訓練	P28						
			7:30	七日不見如隔一周	P22						

9月		星期一		星期二		星期三			
上午	2			3		4			
				10:30	水耕樂	P19	10:30	快樂勾織	P20
				11:45	設計工作室	P18	11:00	活在當下	P27
							11:45	眼睛想旅行	P18
下午				1:45	藝術大使培訓工	P18	1:30	窩心湯	P9
					作坊				
				2:00	手工藝	P25	2:00	紙藝工作坊藝術	P25
								「自」療	P30
							4:00	戲中戲(體驗班)	P20
上午	9			10		11			
				10:30	水耕樂	P19	10:30	快樂勾織	P20
				11:00	臀、腰、腹訓練	P27	11:00	活在當下	P27
				11:45	設計工作室	P18	11:45	眼睛想旅行	P18
下午	2:15	參與中心	P32	2:00	手工藝	P25	1:30	窩心湯	P9
		會議			中秋聚會	P35	2:00	紙藝工作坊	P25
								身心健康行動	P30
							4:00	戲中戲(體驗班)	P20
上午	16			17		18			
				10:30	水耕樂	P19			
				11:45	設計工作室	P18			
下午	1:00	健康飲食	P36	2:00	手工藝	P25			
		你要知·							
		中秋飯聚		4:00	戲中戲(體驗班)	P20			
		中秋聚一	P36						
		聚							
		聽聲小組	P9						
上午	23			24		25			
				10:30	水耕樂	P19	10:30	快樂勾織	P20
				11:00	臀、腰、腹訓練	P27			
				11:45	設計工作室	P18	11:00	活在當下	P27
下午				2:00	手工藝	P25	2:00	紙藝工作坊	P25
							4:00	戲中戲(體驗班)	P20

星期四			星期五			星期六			星			
						期日						
									1			
5	10:15	健身氣功八段錦 P21	6	11:00	活齡易筋棒 P28	7				8		
	11:30	認知訓練小組 P26		4:00	Music Jam P26							
	12:00	樂在指尖 P19										
	1:30	窩心湯 P10										
	2:30	健康生活管理方式 P7										
	3:00	乒乓友澄天 P21										
	4:00	傳心傳意 P30										
12	10:15	健身氣功八段錦 P21	13	11:00	活齡易筋棒 P28	14				15		
	11:30	認知訓練小組 P26										
	12:00	樂在指尖 P19	2:00	7-9月來越掂生日 P5	2:30	親子廚房 P15						
	1:30	窩心湯 P9	7:30	七日不見如隔一周 P22								
	2:30	健康生活管理方式 P7										
		「資」足常樂 P32										
	3:00	銀杏館義工服務 P12										
		乒乓友澄天 P21										
19	10:15	健身氣功八段錦 P21	20	11:00	活齡易筋棒 P28	21				22		
	11:30	認知訓練小組 P26										
	12:00	樂在指尖 P19	2:30	A區:一葉知秋 P34	1:00	共聚中環 P17						
	2:00	藝術「自」療小組 P30	4:00	Music Jam P26								
	2:30	健康生活管理方式 P7	7:30	七日不見如隔一周 P22								
		「資」足常樂 P32										
	3:00	乒乓友澄天 P21										
26	10:15	健身氣功八段錦 P21	27				28				29	
	11:30	認知訓練小組 P26										
	12:00	樂在指尖 P19	7:30	七日不見如隔一周 P22								
	2:30	健康生活管理方式 P7										
	3:00	乒乓友澄天 P21										

颱風及暴雨警告下的活動安排

當活動開始兩小時前，天文台仍發出**颱風訊號**或**暴雨警告**訊息時，本服務單位安排如下：

天氣情況	單位服務	室內進行的班/組活動	戶外活動
 一號風球或雷暴警告	照常	照常	視乎情況而定
 三號風球	照常	視乎情況而定	取消
 八號風球或以上或極端情況	取消	取消	取消
 黃色暴雨	照常	照常	視乎情況而定
 紅色暴雨	照常	照常	取消
 黑色暴雨	取消	取消	取消

如對上述安排有任何疑問，請致電 3163 2873 查詢。

2023年4月至2024年3月年度
朗澄坊服務統計：截至2024年3月31日

1. 累積會員人數	1086	5. 職業治療節數	1387
2. 新增會員人數	318	6. 治療性小組 治療性小組(兒童)	17 1
3. 開展個案 / 重新開展個案	335	7. 興趣及支援小組	624
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	85 14	8a. 連繫及大型活動 b. 中學入校服務	257 29
4. 外展探訪 / 辦公室面談次數	1978 1142	9a. 連繫及大型活動參加人數 b. 中學入校服務人數	7489 2432
(包括接觸家屬/照顧者次數)	315	10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數	32
(包括外展探訪次數)	1978	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	18 1

