



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12月
印刷數量：1300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
SideBySide



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

龍澄坊

2025

1-3月



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



封面設計：會員 Winci_鋸

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

2025-2026年度
龍澄坊會員續會
P.7

活動推介 P.8

興趣小組 P.9-11

善導會年度盛事
P.12

治療及發展性小組
P.13-14

支援性小組/
朋輩支援服務
P.15-17

大型活動 P.17-19

會員大會 P.20

職業治療小組 P.21-25

義工培訓工作坊/
暢敘星期六 P.26-27

龍澄學堂 P.28

活動報名表 P.29-30

青年人活動 P.31-32

健康檢查站 P.33

六個健康生活管理方式
P.34-36

義工服務 P.36-37

家屬服務 P.38-40

自務活動 P.41

分區活動 P.42-44

活動花絮 P.45-48

中心動態 P.49-50

龍澄坊團隊 P.51-52

10至12月活動行事曆
P.53-58

會員天地/惡劣天氣安排
P.59-62



中心簡介 | 龍澄坊

服務簡介

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

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

服務內容

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
1月	2024年12月17-21日	2024年12月23日(星期一) 下午2:00-2:30 911b樂聚坊	2024年12月23-30日
2月	2025年1月9-14日	2025年1月15日(星期三) 下午2:00-2:30 911b樂聚坊	2024年1月15-20日
3月	2025年2月13-18日	2025年2月19日(星期三) 下午2:00-2:30 911b樂聚坊	2024年2月19-24日

負責人：吳穎琳姑娘、陳蕙瑩姑娘、陳少玲姑娘、余彥瞳姑娘、李滾軒先生。

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



提提你：

中心每月會於抽籤日進行小組活動公開抽籤，歡迎會員一同參與見證。



服務質素標準話你知

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

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

服務質素標準二：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

服務質素標準三：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

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

意見收集箱

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

填妥後，請郵寄或交回本中心。

地址：九龍馬頭圍道37號紅磡商業中心B座9樓11B室

2025-2026年度龍澄坊會員續會

各位會員，新一年又來臨喇！如果各位願意繼續參加龍澄坊的活動，請於**2025年3月31日**前回覆填寫以下續會回條，親身交回或寄回**九龍紅磡馬頭圍道37號紅磡商業中心B座911B室**。

為配合服務發展，龍澄坊於2020年度開始運用手機程式向會員發放中心信息，會員如同意以此途徑接收中心資訊，請填妥下列回條選項。

2025-2026年度龍澄坊會員續會回條

請在適當空格內加上「✓」

本人_____ (電話號碼: _____ #)

我同意於2025年4月1日至2026年度3月31日繼續成為香港善導會龍澄坊的會員。

我同意龍澄坊透過我的聯絡電話以手機通訊程式，傳送有關活動的資訊。
(如就手機通訊程式有任何查詢，請聯絡職員)

我同意龍澄坊透過我的聯絡電話以手機短訊傳送有關活動的資訊。
(此選項只適用於非智能手機)

簽署: _____

日期: _____

#請提供準確電話號碼，方便本中心職員與閣下聯絡。

初七新春晚宴

身心健康/希望/優勢

日期：2025年2月4日 (星期二)

時間：晚上6:00-10:00

地點：倫敦大酒樓

內容：一同慶祝新年的來臨，食晚宴團聚，共渡歡樂的一晚。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：44人 (有新會員名額)

收費：待定

備註：會員需自行到活動場地

負責人：陳蕙瑩姑娘



《陪着你走》作品展 - 開幕禮

身心健康/希望/優勢

日期：2025年2月13日 (星期四)

時間：下午 1:00 - 5:00

地點：牛棚藝術村

內容：參與《陪着你走》作品展開幕禮，一同見證各機構和嘉賓對本活動及參加者的祝賀。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：24人 (有新會員名額)

備註：1) 參加者需要自備車資。

2) 參加者需要自行前往舉辦地點。

3) 本活動由九龍城民政事務處贊助。

負責人：李濃軒先生及吳穎琳姑娘

《陪着你走》作品展 - 參觀展覽

身心健康/希望/優勢

日期：2025年2月13, 14, 15日 (星期四, 五, 六)

時間：上午10:00-晚上10:00

地點：牛棚藝術村

內容：透過展示不同類型的藝術作品，展示精神復元人士的復元經歷，以及讓觀賞者藉參觀展覽，對精神復元人士有更深入和直接的接觸和了解，消除歧視與誤解。

對象：龍澄坊會員、家屬及公眾人士

費用：全免

名額：不設限

備註：1) 此活動可即場報名。

2) 參加者需要自備車資。

3) 參加者需要自行前往舉辦地點。

4) 本活動由九龍城民政事務處贊助。

負責人：李濃軒先生及吳穎琳姑娘

白雪公主的秘密

身心健康 / 優勢

日期：2025年1月2,9,16,23日(星期四)
 時間：上午10:30- 下午12:00
 地點：715會議室
 內容：一起動手製作美白保濕的天然護膚品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘

靜心賞茶

身心健康 / 希望

日期：2025年1月7,14,21,28日(星期二)
 時間：上午11:00-下午12:30
 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，
 放下辛勞，傾聽內心所需。
 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

**周六卜卜脆**

身心健康 / 希望

日期：2025年2月1, 8, 15, 22日(星期六)
 時間：上午10:30-11:30
 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)
 負責人：陳蕙瑩姑娘

**智門九井棋**

身心健康 / 希望

日期：2025年1月9, 16, 23日(星期四)(A班)
 2025年2月6, 20, 27日(星期四)(B班)
 時間：下午12:00-下午13:30(A班)
 上午10:30-下午12:00(B班)
 地點：906樂藝坊
 內容：學習遊玩《終極九井棋》，由九個九井棋排列組成在3×3網格
 中，輪流在較小的井字棋盤上互相下子，直到其中一人在較大的
 棋盤上獲勝，比起普通九井棋的策略和概念上更加困難，並且更
 具挑戰性。培養耐性，與其他玩家開心遊玩。
 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

香氣碧人

身心健康 / 希望

日期：2025年3月6,13,20,27日(星期四)
 時間：上午11:00-下午12:30
 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

康文署射箭班

身心健康/優勢

日期：2025年2月4,11,18,25日(星期二)

時間：下午1:30 - 下午3:00

地點：牛池灣公園

內容：由康文署舉辦的箭藝班，歡迎報名參加。

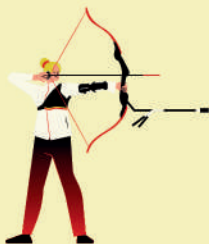
對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 參加者須穿著輕便寬鬆衣物/運動服飾

負責人：陳少玲姑娘

**俄羅斯刺繡**

身心健康/優勢

日期：2025年2月6,13,20,27日(星期四)

時間：上午10:30 - 下午12:00

地點：715會議室

內容：俄羅斯刺繡是新手最易入門的一種刺繡，只要在刺繡布上戳戳戳，就能戳出溫暖又活潑的作品，亦是簡單的減壓方法！

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

美味廚房

身心健康/希望

日期：2025年2月3,10,17,24日(星期一)

時間：下午2:00-3:30

地點：906樂藝坊

內容：享受煮食的樂趣，與你一同製作美味的食物。

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



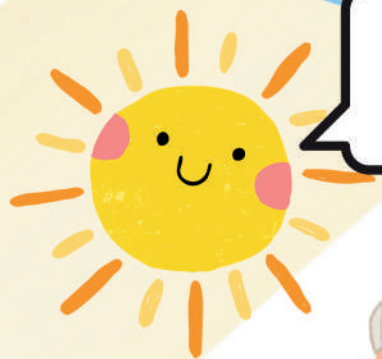
還有更多的興趣小組，
請翻閱P.35-36看看
六個健康生活管理方式

善導會年度盛事

「甦Walk」

將於2025年2月22日再度歸來，
曾經參與過「甦Walk」的你、
未曾參加過但好想體驗的你，
記得預留時間，
同我哋一齊參與呢件盛事啦！

活動詳情，
敬請大家密切留意
本會或龍澄坊的消息！



「鑽」研人生

身心健康/希望/優勢

日期：2025年1月8,15,22日; 2月5日(星期三)

時間：晚上6:00-7:30

地點：911B樂聚坊

內容：人生就像是火有待琢磨的鑽石，好好轉摸他，就會發光發亮。接受與承諾治療 (ACT)的治療力稱就像是琢磨鑽石，希望人生經由琢磨而越來越有意義。本小組將已接受與承諾治療作基礎，希望以不同的體驗練習，幫助會員去接納人生的高低，加強個人的心理彈性，從而帶來更多活力和意義。

對象：龍澄坊30歲以下年青會員優先

費用：全免

名額：8人

備註：1) 參加者需要出席四節小組，不用每月報名

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已進行甄選人

負責人：陳智皓先生及郭蘊慧姑娘

小確幸日記

身心健康

日期：2025年2月19,26日; 3月5,12日 (星期三)

時間：下午3:30-5:00

地點：906樂藝坊

內容：你有多久沒有放鬆，靜下來呢? 透過小組，讓我們抽空停下來，重新欣賞及記下日常中的小確幸。另外，透過練習感恩、靜觀、細味等，可讓我們增加正向經驗，及懂得更好地照顧我們的身心靈。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：1) 參加者需要出席全四節小組，不用每月報名

2) 負責工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的需要和期望，並錄取較合適會員

負責人：文明麗姑娘

**睡眠有法**

身心健康

日期：2025年2月6,13,20,27日 (星期四)

時間：下午3:00-4:30

地點：911B樂聚坊

內容：相信不少人都曾經歷失眠，部份人更是長期飽受失眠的折磨，晚晚「眼光光」難以入睡。想解決失眠，其實未必如大家想像般困難，不妨嘗試來探討下不同的睡眠法或步驟，讓大家快速熟睡，趕走失眠！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人 (有新會員名額)

備註：1) 參加者需要出席全四節小組，不用每月報名

2) 負責工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者期望及需要，並對睡眠健康有興趣。

負責人：黃雲輝先生

我想談的那場戀愛

朋輩支援/優勢/充權

日期：2025年2月19,26; 3月5,12日 (星期三)

時間：晚上6:30-7:30

地點：911B樂聚坊

內容：你理想中的戀愛是怎樣的？你的擇偶條件又是什麼？

如何可以維持一段穩定的關係？

在小組中，我們將探索自己的戀愛依附風格和價值觀，幫助我們更清晰地認識對愛情的期待。讓我們在彼此支持中，拆開愛情的謎思，邁向更健康的關係！

對象：30歲或以下龍澄坊年青會員

費用：全免 名額：8人 (有新會員名額)

備註：1) 參加者需要出席全四節小組，不用每月報名

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

負責人：楊子琪姑娘

Go Mama! 媽媽小組

身心健康/優勢/充權

日期：2025年2月12,19,26日; 3月5日 (星期三)

時間：上午10:00-11:30

地點：911B樂聚坊

內容：身為媽媽，總是為家庭子女着想，希望他們健康成長，但是溝通中時有摩擦，怎樣可以好好相處？透過不同遊戲、練習和分享，組員可學習壓力管理和親子溝通技巧，改善親子關係。

對象：育有小學及中學子女的龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：1) 參加者需要出席全四節小組，不用每月報名

2) 工作員會事前了解參加者的需要及期望，並錄取較合適的會員

負責人：薛奐珩姑娘

五味人生

身心健康/希望/朋輩支援

日期：2025年1月8,22日; 2月5,19日; 3月5,19日(星期三)
 時間：上午10:00-11:30
 地點：906樂藝坊
 內容：每兩週一次的小聚會，一同開心閒聊日常生活、做做運動玩遊戲、資訊交流、提升身心靈健康。
 對象：55歲或以上龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人 (有新會員名額)
 備註：1) 活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 活動如需外出，參加者需自備車資及穿著輕便服飾。
 負責人：彭梓峰先生、余彥瞳姑娘

相聚一刻:和諧粉彩

身心健康/希望/朋輩支援

日期：2025年1月7,21日; 2月11,25日; 3月4,18日(星期二)
 時間：下午2:00-3:30
 地點：715會議室
 內容：與朋輩支援員一起繪畫和諧粉彩, 互相祝福鼓勵, 發揮朋輩支援精神。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 備註：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II

身心健康/希望/朋輩支援/優勢

日期：2025年1月7, 28日 (星期二)
 時間：下午2:00-3:30
 地點：715活動室
 內容：上次的小組會探討了情緒管理，今次的小組會探討人的成長，以習作簿的形式去整合和檢視自己的人生，認識和發掘真正的自己，深入接觸自己的內心世界。
 費用：全免
 名額：6人
 負責人：彭梓峰先生



健體養生組

身心健康

日期	時間	地點
2025年1月9日 (星期四)	上午10:00-11:45	906樂藝坊
2025年2月13日 (星期四)		
2025年3月13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
2025年1月10日 (星期五)	利是封勞作活動	下午2:30-4:00	715會議室
2025年2月21日 (星期五)	靜心曼陀羅活動		
2025年3月21日 (星期五)	卡通毛球粘畫活動		

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

禪繞說故事

希望/朋輩支援

日期：2025年2月13,27日; 3月6,20日(星期四)
 時間：下午2:00-3:00
 地點：715活動室
 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：活動是連續性，不用每月報名
 負責人：董佩雯姑娘

悅讀多樂趣III

身心健康/希望/朋輩支援/優勢

日期：2025年2月4,25(星期二)
 時間：下午2:00-3:30
 地點：715活動室
 內容：上次的悅讀多樂趣探討了情緒管理，今次的小組會探討人的成長，以習作簿的形式去整合和檢視自己的人生，認識和發掘真正的自己，深入接觸自己的內心世界。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：6人
 負責人：彭梓峰先生



懂得愛自己 - 關注女性身心靈健康工作坊

身心健康

日期：2025年1月14日(星期二)
 時間：上午10:00-11:30
 地點：馬頭圍綜合家庭服務中心活動室
 內容：透過製作浮遊花筆及進行放鬆練習，增加參加者自我覺察及自我關顧。在忙碌的生活中，讓女士們一起花點時間照顧自己的身心靈。
 對象：龍澄坊女會員
 費用：全免
 名額：6人
 備註：1) 此活動與馬頭圍綜合家庭服務中心合辦，部分名額將由綜合家庭服務中心招募。
 2) 是次活動主題為關顧女性身心靈健康，故只招募女性會員。
 負責人：鍾茵姑娘

靜觀與自我關懷講座

身心健康/希望

日期：2025年1月8日(星期三)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：906樂藝坊
 內容：認識和體驗靜觀，了解如何透過靜觀練習促進身心健康，改善情緒
 對象：龍澄坊會員及公眾人士
 費用：全免
 名額：30人
 負責人：余穎紅姑娘

同你去BBQ

身心健康

日期：2025年1月15日(星期三)
 時間：上午10:30-下午4:30
 BBQ地點：大美督
 集合地點：906樂藝坊
 集合時間：上午10:30
 內容：與大家一起燒烤，品嚐食物帶來的幸福感，享受陽光與海灘，渡過一個愉快的下午。
 對象：龍澄坊會員及家屬
 費用：\$60
 名額：24人(有新會員名額，會員17人、家屬7人)
 負責人：陳少玲姑娘



二至三月生日會

身心健康/希望

日期：2025年2月8日(星期六)
 時間：下午2:00-4:00
 地點：906樂藝坊
 內容：邀請二至三月生日的你同來慶祝生日和玩遊戲，度過一個開心的下午。
 對象：龍澄坊會員及生日會員家屬
 費用：全免
 名額：20人(有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘



講座-失眠

身心健康

日期：2025年2月14日(星期五)
 時間：上午10:30- 11:45
 地點：樂藝坊(906活動室)
 內容：中醫稱失眠為「不寐」。失眠會影響精神，誘發情緒病、認知功能變差，甚至影響心、腦血管健康。這講座從養生角度去探討失眠，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
 備註：此活動會於網上直播
 負責人：何達華先生《國家公共營養師(高級)》

會員大會

充權/希望

日期：2025年3月6日(星期四)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：906樂藝坊
 內容：透過會員大會，會員可認識中心會員、緊貼本中心動向、獲取精神健康服務相關資訊之餘，更可就中心的服務種類及運作安排等提出意見，讓龍澄坊與會員一同進步！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：20人
 備註：此活動會於網上直播
 負責人：王路恒先生及陳少玲姑娘

面部美容刮痧

希望/優勢

日期：2025年3月11日(星期二)
 時間：下午2:30 - 下午3:30
 地點：zoom
 內容：面部刮痧的好處很多，不僅可以促進血液循環、消除臉部水腫，搭配不同成份的美容油更能達到不同的功效。如何正確刮痧？有哪些步驟？現在來跟我上ZOOM學啦！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 備註：此活動以ZOOM形式進行
 負責人：陳少玲姑娘

會員大會

舉行日期：2024年9月24日

對活動建議

- 1.出席者建議參觀囚獄
 中心已收到相關意見，將會於活動設計上考慮或採納意見，感謝會員的建議。
- 2.出席者建議參觀精神科醫院，如：青山醫院。
 中心已收到相關意見，將會於活動設計上考慮或採納意見，感謝會員的建議。
- 3.出席者建議舉行與生死教育有關的活動，如：試闔棺材、參觀殯儀服務。
 主持人表示疫情前曾舉行過類似的活動，若大家有興趣，可嘗試再安排。
- 4.出席者建議開辦競技運動，如乒乓球及羽毛球。
 主持人表示中心舉辦過類似的活動，會作商討。
- 5.出席者建議舉行舞獅表演活動。
 中心已收到相關意見，將會於活動設計上考慮或採納意見，感謝會員的建議。
- 6.出席者建議舉辦關顧自己、疏導情緒的小組。
 主持人回應可以留意每季活動通訊的治療/發展性小組，報名前亦可諮詢社工是否合適。
- 7.出席者建議參觀龍虎山。
 中心已收到相關意見，將會於活動設計上考慮或採納意見，感謝會員的建議。

活動報名及抽籤制度

- 1.出席者指出有會員沒有抽中任何活動，但有會員又同時抽中數個活動，可否於電腦設置，令所有會員都有機會抽中，或者，若同一名會員抽中多個活動時，規限只能參加指定數量的活動。
 主持人回應進行抽籤已是比較公平的做法，而每次抽籤亦歡迎會員到臨見證。對於設立名額限制一事，中心會在未來就抽籤制度再商討。

其他

- 1.出席者諮詢成為龍澄學堂導師是否需要考獲與教授內容相關的證書。
 主持人回應龍澄學堂是鼓勵會員發揮專長，無論有沒有相關證書均可參加導師培訓。

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11:30			* BRAIN GYM 星期三 (2、3月) (施竣騫先生及陳嘉琪姑娘) [10:00 - 12:45]			
下午12:30						
下午2:30			川流人生 (2月) (施竣騫先生) (3:00 - 4:30) 自助縫補 (2、3月) (鄧小慧姑娘) [3:30 - 5:00]	職業治療生活 重整課程 (2、3月) (陳嘉琪姑娘) [3:00 - 4:00] 鬆GYM運動班 (2月) (張嘉俊先生) [3:30 - 4:30]	劍擊體驗營 (1月) (施竣騫先生) 1月3、10日 (3:00 - 4:00) 1月17、24日 (2:30-5:30) 健身氣功 八段錦 (3月) (陳嘉琪姑娘) [3:00 - 4:00]	
下午3:00	簡易刺繡小鏡 盒" (2、3月) (鄧小慧姑娘) [2:30-4:00] 簡易家居維修 (1、2月) (張嘉俊先生) [4:00 - 5:00]					
下午3:30						
下午4:00						
下午5:00						

劍擊體驗營

身心健康/優勢

日期	時間	地點
2025年1月3日,10日	下午3:00-4:00	906樂藝坊
2025年1月17日,24日	下午2:30-5:30	外出訓練 (1104A室集合)

內容：介紹劍擊運動，教授劍擊步法，進攻/防守等基本劍擊技術和比賽規則，安排實戰比賽，讓會員體驗劍擊運動的刺激感和從而教授學習價值觀。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

備註：參加者需穿著合適之運動衣物。

負責人：職業治療師助理施竣騫先生



職業治療工作坊 (初階班)

身心健康

日期：2025年1月 6,13,20,27日; 2月3,10,17,24日; 3月 3,10,17,24,31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

簡易家居維修

優勢

日期：2025年1月6,13,20,27日; 2月3,10,17,24日 (星期一)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：715會議室

內容：簡單模擬家居情況，學習使用維修工具及物料，了解正確使用工具的方法及步驟，期望可自行美化居住環境。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人 (有新會員名額)

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療助理張嘉俊先生



職業治療工作坊

身心健康/優勢

日期：2025年1月 8,15,22日; 2月5,12,19,26日; 3月5, 12, 19, 26 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

簡易刺繡小鏡盒

身心健康/優勢

日期：2025年2月3,10,17,24日; 3月3,10,17,24日(星期一)
 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繡針步，發揮創意，繡出自己的作品，並用此來製作一個隨身鏡盒。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：職業治療助理鄧小慧姑娘

自助縫補補

身心健康/優勢

日期：2025年2月5,12,19,26日 (星期三)(A班)
 2025年3月5,12,19,26日 (星期三)(B班)
 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。
 對象：龍澄坊會員
備註：可即日報名
 截止報名日期：活動前一星期 (星期四)
 公佈日期：活動前兩天 (星期一)
 負責人：職業治療助理鄧小慧姑娘

職業治療生活重整課程

身心健康/優勢

日期：2025年2月6,13,20,27日; 3月6, 13, 20, 27日(星期四)
 時間：下午3:00-下午4:00
 地點：1104A活動室
 內容：學習生活重整理念，認識自我管理策略，管理健康，時間，金錢，行為，學習訂立目標，認識社區資源，達致健康平衡生活模式。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10人
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名
 負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘

鬆GYM運動班

身心健康/優勢

日期：2025年2月6,13, 20,27日 (星期四)
 時間：下午3:30 - 下午4:30
 地點：紅磡Be fit 24-7健身室
 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。**
 負責人：職業治療助理張嘉俊先生



Brain Gym星期三

身心健康/優勢

日期：2025年2月12, 19, 26日 (星期三)
 2025年3月5, 12, 19, 26日 (星期三)
 時間：上午 10:00 - 11:15 (A 組)
 上午 11:30 - 下午 12:45 (B 組)
 地點：1104A 活動室
 內容：透過平板電腦或紙筆遊戲去訓練各種認知能力如專注力、記憶力、執行能力等。小組中亦會邀請參加者分享記憶技巧、方法和生活中應用技巧。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：16人 (A, B 組各 8 位) (有新會員名額)
**備註：1) 受記憶力衰退或認知障礙影響者優先。
 2) 活動前，職業治療師會為參加者進行認知測試，再按能力進行分組。
 3) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。**
 負責人：職業治療助理施竣騫先生及職業治療師陳嘉琪姑娘

川流人生

身心健康/優勢

日期：2025年2月12, 19日(星期三)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：1104A活動室
 內容：透過「河流」作比喻，引領參加者以繪畫的方式探索生活經歷、挑戰與資源。在支持性的環境中，成員們分享個人故事，識別障礙與優勢，促進自我反思與成長，增強應對能力，建立社區聯繫，找到生活的平衡與方向。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 備註：參加者需要出席全兩節小組
 負責人：職業治療助理施竣騫先生

沙田道風山

身心健康

日期：2025年2月21日(星期五)
 時間：上午9:30 - 下午13:00
 地點：沙田道風山
 集合地點：1104A活動室
 集合時間：上午9:15
 出發時間：上午9:30
 內容：道風山屬於初階行山路線，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及鄧小慧姑娘

健身氣功八段錦

身心健康/優勢

日期：2025年3月7,14,21,28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：全免
 名額：10人
 備註：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

龍澄學堂

目的：龍澄學堂旨在提供平台讓會員成為導師以發揮所長，把專業知識教授給其他會員；另一方面讓會員透過參加不同課程增進知識和技能、自我增值和終身學習。
 課程內容：語言、美術、舞蹈、化妝、攝影等，現正陸續推出課程，敬請留意每期通訊。
 課程導師：各導師均有相關專業資格或經驗
 上課地點：龍澄坊 / 九龍城區
 對象：龍澄坊會員
 課程規則：所有課程須要求學員完成學習作品，學期完結後學員於龍澄學堂畢業禮中獲發證明書以作認同。
 本年特色：龍澄學堂於每年設有畢業禮，畢業禮中會頒發證明書給學員以作認同，另外亦會提供學員畢業袍以拍照留念。
 負責人：王路恒先生及余彥瞳姑娘

導師重聚日

身心健康/充權/希望

日期：2025年1月2及9日(星期四)
 時間：下午2:30 - 4:30
 地點：715室
 內容：重聚日主要為促進龍澄導師之間的交流，提供平台讓導師們分享成功和挑戰經驗，互助互勉。另外，讓導師們得悉龍澄學堂的最新動向。
 對象：歷屆龍澄導師
 費用：全免
 名額：12人
 備註：參加者需要出席全二節小組
 負責人：王路恒先生及余彥瞳姑娘

樂齡友里-義工培訓課程

如果您想認識長者精神健康，又有興趣成為義工與受情緒困擾的長者同行，誠邀您報名參加！

課程詳情



費用全免

日期	時間	地點	內容
2025年 2月15日(六) 2月22日(六) 3月1日(六) 3月8日(六) 3月15日(六) 3月22日(六) 3月29日(六)	上午9:30- 下午12:30	紅磡馬頭圍道37號 紅磡商業中心B座 9樓906室 (善導會龍燈坊)	<ul style="list-style-type: none"> • 12小時精神健康急救課程(關懷長者版) • 6小時樂齡同行計劃簡介 • 2小時社區服務參觀
3-5月	待定	待定	6小時實習

參加者須知

- 須年滿50歲、懂得閱讀及書寫中文
- 報名者須通過簡單甄選
- 完成課程及實習，可獲「精神健康急救課程(關懷長者版)」修業證書及香港大學「樂齡友里」義工證書



查詢或報名

電話：2332 5332



網上報名連結

WhatsApp：6650 3002



負責社工：余姑娘



策劃及補助：



香港賽馬會慈善信託基金

合作院校：



Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系

合作夥伴：

善導會
SideBySide



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：_____

#敢於嘗試、參與、分享

過去2024年的四季，我地嘗試過不同活動舉辦，大家又一同參與，現在又一起分享，其樂無窮，為人津津樂道，新一年期望大家繼續敢於走進社區，參與不同活動，與我們分享同樂。

另外，活動中有見大家投入，好想發展大家長處和優勢，新一年好想大家成為籌劃成員之一，推行更適合大家的活動性質。Yeah!

Let 's go, Come and join us, We are together.

#生活總會有困難阻滯，慶幸身邊我與你同行



1

1月活動 - Let's系列

年青人每月gathering 一齊傾下2月玩咩好

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

1

2月活動 - TBC

一齊參加由大家票選出嚟嘅活動

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

1

3月活動 - Let's系列

年青人每月gathering 一齊傾下4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。最佳入睡時間為晚上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



現代社會壓力無處不在，有專家指出，人體在應對壓力時會分泌「皮質醇」，長期壓力下「皮質醇」就會長時間持續分泌，會造成焦慮、頭痛、心臟疾病、消化問題及睡眠障礙等狀況。
養成定期運動的習慣，尤其有氧運動，可以減少及降低「皮質醇」分泌，幫助身體放鬆及舒緩壓力。
1-3月為大家準備有關小組主題為「經常運動」及「壓力管理」，與大家一同打造「抗壓」身子。

備註：以下活動列為「興趣小組」

龍澄健身室

身心健康/希望

日期：2025年1月2, 9, 16, 23日; 2月6, 13, 20, 27日 (星期四)
時間：下午3:30-4:30
地點：906樂藝坊
內容：趁著冬日來臨的時間，與大家在室內做不同的簡單運動，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) 請穿著輕便的運動服裝並自備飲用水。
2) 此活動需每月報名

負責人：陳蕙瑩姑娘



我的馬拉松

身心健康/希望/優勢

班別	日期	時間	地點
A班	2025年1月12,26日; 2月9,23日;	上午8:00-10:00	深水埗運動場
B班	3月2, 16日 (星期日)		

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鍊身體機能。

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



一醉解千愁?

身心健康/希望

日期：2025年3月10日 (星期一)
時間：下午14:00-下午15:00
地點：1104A活動室
內容：情緒低落、壓力好大？酒精真的能舒緩壓力嗎？本講座透過互動遊戲，帶你認識酒精進入身體後會發生咩事，了解酒精與情緒的複雜關係，學習健康應對情緒的方法，告別酒精依賴，找回身心平衡！

對象：龍澄坊會員
費用：全免
名額：12人 (有新會員名額)
負責人：陳智皓先生



為你而「展」 - 家維邨

希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2025年1月20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) 此活動與本會義務工作發展部義工合作協辦。
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/充權

日期：2025年1月25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」 -中心剪髮服務 希望/朋輩支援/優勢/充權

日期：2025年3月22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

聖公會院舍長者探訪服務

優勢/充權

日期：1-3月待定
 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：4-5人



備註：1) 此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。
 2) 為增加不同義工參與服務的機會，未曾參與者獲得優先。

負責人：何達華先生

**「+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。



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~

一「家」去郊遊

身心健康/希望

日期	時間	地點	內容
2025年1月17日 (星期五)	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。
2025年2月7日 (星期五)	下午2:00- 5:00	蓬瀛仙館 (粉嶺)	於農曆新年喜慶佳節, 與家人享用美味素食, 照顧自己及家人身心靈的滿足, 展望新的一年。
2025年3月7日 (星期五)	下午2:00- 5:00	堅農圃 K-Farm (堅尼地城)	「堅農圃」是全港第一個結合水耕、魚菜共生及有機耕種的都市農場。市民可在農圃的各項設施內, 通過導賞團、課程及農耕體驗活動等, 認識各種耕種系統的知識和科技, 也可以在休閒和美麗的環境中和親友享受愉快的時光。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：16人 (8對家庭)

備註：1) 此為家屬活動, 鼓勵會員與家人一同參與(可多於一位)。

2) 活動為每月舉行一次, 需要每月報名。

負責人：劉家俊先生、簡敏彥姑娘、薛奕珩姑娘

(1)大「桔」大利、(2)賀新「春」

身心健康

日期：2025年1月18日(星期六)

時間：下午2:00-3:00; 3:00-4:00

地點：906樂藝坊

內容：新年將至, 祝賀的說話總少不了。小家屬的同工希望透過大「桔」大利手工製作, 為家中增添新年的氣氛; 同時創作可愛揮春, 祝福各位大小家屬健健康康, 大吉大利。

對象：6-12歲小家屬及龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人

備註：此活動乃小家屬親子活動, 會員需陪同小家屬出席。

負責人：鍾茵姑娘、李靄琳姑娘



童你大食會、童你食住傾

身心健康

日期：2025年2月8日(星期六)

時間：下午2:00-3:00、3:00-4:00

地點：906室

內容：來到新一年, 想以大食會與各位大小家屬有個新開始, 並一同回顧過去一年小家屬活動及對未來一年活動提出意見。

對象：6-12歲小家屬及龍澄坊會員

費用：全免

名額：12人

備註：此活動乃小家屬親子活動, 會員需陪同小家屬出席。

負責人：鍾茵姑娘、何梓維先生

「家」倍友愛家屬小組

身心健康/希望

日期	時間	地點	內容	主題
2025年3月21日 (星期五)	上午 10:00- 下午 12:00	715活動室	酒精水墨畫 + 年度檢討	身心健康 - 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。 - 聚焦年度分享, 對家屬活動給予意見。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：16人 (8對家庭)

負責人：劉家俊先生、簡敏彥姑娘、薛奕珩姑娘



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

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

其他重要事項

善導會龍澄坊擁有最後批核活動之權利。

查詢

計劃負責同工：何達華先生



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



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。

B區：電影欣賞

身心健康/希望

日期：2025年1月22日(星期三)

時間：下午2:30 - 下午5:30

地點：啟德

內容：與啟德區會員一起觀賞電影，慶祝新年新景象。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16人(有新會員名額)

備註：1)此活動啟德區居民優先

2)參加者需自備車資

負責人：薛奐珩姑娘及陳少玲姑娘

**C區：一團和"戲"**

身心健康/希望

日期：2025年2月7日(星期五)

時間：下午(因應屆時電影放映時段，活動時間可能稍為調節)

集合地點：黃埔嘉禾戲院

內容：與大家一同到戲院欣賞賀歲片，感受新年氣氛，
跟其他紅磡會員拜個年～

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16人(有新會員名額)

備註：現居住在紅磡及黃埔區的會員優先

負責人：簡敏彥姑娘及余彥瞳姑娘

**A區：齊齊看電影**

身心健康/希望

日期：2025年2月13日(星期四)

時間：下午(因應屆時電影放映時段，活動時間可能稍為調節)

地點：九龍塘又一城戲院

內容：一同外出欣賞該期上映電影，共渡下午時光同時，
透過電影學習生活哲理。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16人(有新會員名額)

備註：此活動何文田區居民優先

負責人：蕭明輝先生

D區：耕種樂悠悠

身心健康/希望

日期：2025年2月28日(星期五)

時間：下午12:30 - 5:30

活動地點：豐盛有機農莊(新界元朗錦上路四排石村)

集合時間：下午12:30

集合地點：中心911B室

內容：帶大家認識及體驗有機耕種，透過活動讓參加者擴闊眼界、
放鬆身心！

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：14人

備註：1)現居於土瓜灣區之會員優先

2)參加者需要自備車資

3)請參加者穿著輕便服裝、自備防曬物資、防蚊用品及飲用水。

4)視乎天氣情況，此活動有機會作出改動

負責人：文明麗姑娘

E區：離開城市去坪洲

身心健康/希望

日期：2025年3月7日(星期五)

時間：下午1:30-6:00

集合地點：中環港鐵站

內容：坪洲是香港的一個島嶼，當中存在很多特具特色的歷史建築、
宗教建築以及工業遺址，本次我們離開市區，去一去離島散心。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：16人

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、防蚊用品及飲用水。

4)視乎天氣情況，此活動有機會作出改動

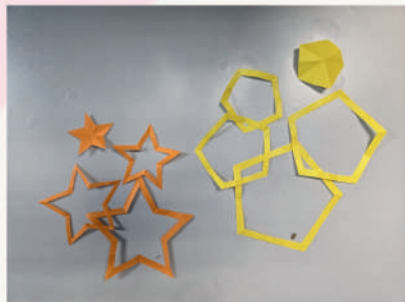
負責人：黃雲輝及李滾軒先生



活動花絮



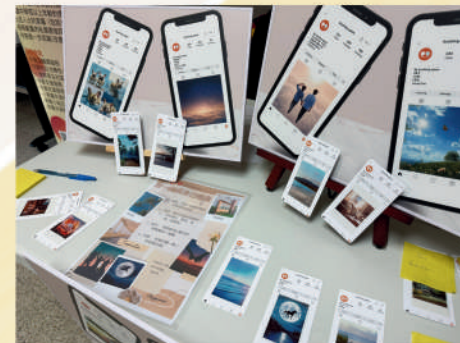
中國剪紙藝術



開篷巴士拍照遊



如何以醫社校合作形式處理青少年情緒困擾及校園危機培訓工作坊



樂在同行身心 健康嘉年華





活動花絮



同行我城



「同行我城」 -
集合善導會龍澄坊、香港都會大學和醫療輔助隊的力量，在九龍城區透過義工服務，推廣精神健康訊息。



星光下的天使



中心動態

臨床督導主任- 梁浩宜姑娘

大家好! 我是新加入龍澄坊大家庭的臨床督導主任- 梁浩宜姑娘Connie。我喜歡食及周圍去，食美味的食物及欣賞不同地方的景致，都能夠令人精神一振及增加生活趣味。在此借機會分享深水埗的民生社區，文青熱點、探索懷舊香港或掃街吃米芝蓮平價美食，呢度都會有，大家有機會去探索感受下、打個卡啦。

主教山配水庫



(網上圖片: 港生活)

美荷樓



(網上圖片)



(網上圖片: 港生活)

合益泰小食(獲得米芝蓮推薦的小食店)

中心動態

社工 - 薛奐珩姑娘



大家好，我係9月入職的社工，可以稱呼我薛姑娘或Jady姑娘。我喜歡貓貓，睇自然風景，食好食嘅嘢。在講求效率和成就的環境下，照顧好自己的身心靈健康真係非常非常重要！！所以我會在放假時把生活節奏調慢，好好take a break。歡迎大家跟我分享你的自我照顧方法！

社工 - 文明麗姑娘



大家好! 我是新加入龍澄坊的社工文明麗姑娘。我喜歡Chiikawa卡通、做瑜伽、睇劇、食自助餐(其實所有東西都喜歡食)等等，歡迎大家跟我交流美食心得。未來我也會舉辦小組和活動，期待與大家相識見面。

社工 - 梁依琳姑娘



大家好呀! 我是社工依琳姑娘，很高興可以加入龍澄坊這個大家庭。希望日後在活動時，與大家見面，認識大家。

註冊護士 - 林美儀姑娘



大家好！我係護士林姑娘，期望透過不同方式同大家一齊發掘打造身心靈健康的方法，期望同大家係中心見面。

營運助理 - 李百倪先生



大家好！我係新加入善導會龍澄坊既李先生Jet，好興幸可以加入到龍澄坊呢個大家庭。我平時鍾意去唔同既地方，玩密室玩桌遊志在開心玩樂，無論輕中重策派對遊戲，都可以搵我一齊玩架。希望有機會同大家一齊玩啦哈哈！

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	梁浩宜姑娘*
社工兼活動統籌主任	王路恒先生*
社工	劉家俊先生*、何達華先生* 蕭明輝先生*、梁蕙儀姑娘* 郭蘊慧姑娘*、陳穎瑜姑娘* 陳智皓先生*、簡敏彥姑娘* 何梓維先生*、鍾茵姑娘* 楊子琪姑娘*、黃雲輝先生* 文明麗姑娘*、薛奐珩姑娘* 梁依琳姑娘*
註冊護士	林美儀姑娘

*註冊社工

賽馬會樂齡同行計劃

計劃主管	待聘
社工	余穎葳姑娘*

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 李百倪先生
事務員	古麗珍姑娘

龍澄坊團隊

活動支援服務

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

職業治療服務

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

「童」感同行 - 社交及情緒學習計劃

身心教育統籌員	李靄琳姑娘
---------	-------

臨床心理服務

臨床心理學家	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

1月活動行事曆

				白雪公主的秘密 上午10:30-下午12:00 P.9 龍澄學堂 - 導師重聚日 下午 2:30-4:30 P.26 創傷療癒小組 下午3:00-5:00 龍澄健身室 下午3:30-4:30 P.35	劍擊體驗營 下午3:00-4:00 P.22	暢聚星期六 上午10:30-下午12:30 P.28	
				1	2	3	4
	職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.22 簡易家居維修 下午3:00-4:00 P.22	靜心賞茶 上午11:00-下午12:30 P.9 新年好煮意 下午1:30-3:00 P.9 相聚一刻:和諧粉彩 下午2:00-3:30 P.15 悅讀多樂趣II 下午2:00-3:30 P.15	五味人生 上午10:00-11:30 P.15 職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.23 靜觀與自我關懷講座 下午2:30-4:00 P.18 「鑽」研人生 晚上6:00-7:30 P.12	健體養生組 上午10:30-11:45 P.16 白雪公主的秘密 上午10:30-下午12:00 P.9 智門九井棋A班 下午12:00-1:30 P.10 龍澄學堂 - 導師重聚日 下午 2:30-4:30 P.26 創傷療癒小組 下午3:00-5:00 龍澄健身室 下午3:30-4:30 P.35	樂聚談天坊 下午2:00-4:00 P.16 劍擊體驗營 下午3:00-4:00 P.22	暢聚星期六 上午10:30-下午12:30 P.28 (1)大「桔」大利 下午2:00-3:00 P.40 (2)賀新「春」 下午3:00-4:00 P.40	
5	6	7	8	9	10	11	
我的馬拉松 上午8:00-10:00 P.35	職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.22 簡易家居維修 下午3:00-4:00 P.22	懂得愛自己 - 關注女性身心靈健康工作坊 上午10:00-11:30 P.17 靜心賞茶 上午11:00-下午12:30 P.9 新年好煮意 下午1:30-3:00 P.9	職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.23 同你去BBQ 上午10:30-下午4:30 P.18 「鑽」研人生 晚上6:00-7:30 P.12	白雪公主的秘密 上午10:30-下午12:00 P.9 智門九井棋A班 下午12:00-1:30 P.10 創傷療癒小組 下午3:00-5:00 龍澄健身室 下午3:30-4:30 P.35	一「家」去郊遊 上午10:00-下午12:00 P.39 智門九井棋 上午11:30-下午1:00 P.10 劍擊體驗營 下午2:30-5:30 P.22	暢聚星期六 上午10:30-下午12:30 P.28	
12	13	14	15	16	17	18	
	為你而「展」 - 家維邨 上午10:00-下午12:00 P.36 職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.22 簡易家居維修 下午3:00-4:00 P.22	靜心賞茶 上午11:00-下午12:30 P.9 新年好煮意 下午1:30-3:00 P.9 相聚一刻:和諧粉彩 下午2:00-3:30 P.15	五味人生 上午10:00-11:30 P.15 職業治療工作坊 上午10:00-下午12:30 P.23 電影欣賞 下午2:30-5:30 P.43 「鑽」研人生 晚上6:00-7:30 P.12	白雪公主的秘密 上午10:30-下午12:00 P.9 智門九井棋A班 下午12:00-1:30 P.10 龍澄健身室 下午3:30-4:30 P.35	劍擊體驗營 下午2:30-5:30 P.22	暢聚星期六 上午10:30-下午12:30 P.28 為你而「展」 - 中心剪髮服務 上午09:30-下午12:00 P.36	
19	20	21	22	23	24	25	
我的馬拉松 上午8:00-10:00 P.35	職業治療工作坊 (初階班) 上午10:00-下午12:30 P.22 簡易家居維修 下午3:00-4:00 P.22	靜心賞茶 上午11:00-下午12:30 P.9 新年好煮意 下午1:30-3:00 P.9 悅讀多樂趣II 下午2:00-3:30 P.15	農曆年初一			農曆年初二	
26	27	28	農曆年初三				
			29	30	31		

週日

週一

週二

週三

週四

週五

週六

2月活動行事曆

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。

周六卜脆
上午10:30-11:30 P.10
暢聚星期六
上午10:30-下午12:30 P.28

1

職業治療工作坊 (初階班)
上午10:00-下午12:30 P.22
美味廚房 下午2:00-3:30 P.10
簡易刺繡小布袋 下午2:30-4:00 P.23
簡易家居維修
下午3:00-4:00 P.22

靜心賞茶 上午11:00-下午12:30
康文署射箭班 下午1:30-3:00 P.11
悅讀多樂趣III 下午2:00-3:30 P.17
初七新春晚宴 晚上6:00-10:00 P.8

五味人生 上午10:00-11:30 P.15
職業治療工作坊
上午10:00-下午12:30 P.23
自助縫補補A班 下午3:30-5:00 P.23
「鑽」研人生 晚上6:00-7:30 P.12

智門九井棋B班 上午10:30-下午12:00 P.10
俄羅斯刺繡 上午10:30-下午12:00 P.11
職業治療生活重整課程 下午3:00-4:00 P.24
睡眠有法 下午3:00- 4:30 P.13
龍澄健身室 下午3:30-4:30 P.35
鬆GYM運動班 下午3:30-4:30 P.24

—「家」去郊遊
上午10:00-下午12:00 P.39
—團和「戲」 下午 P.43

周六卜脆
上午10:30-11:30 P.10
暢聚星期六
上午10:30-下午12:30 P.28
二至三月生日會
下午2:00 - 4:00 P.18
童你大食會、童你食住傾
下午2:00-4:00 P.40

2

3

4

5

6

7

8

我的馬拉松
上午8:00-10:00 P.35

職業治療工作坊 (初階班)
上午10:00-下午12:30 P.22
美味廚房 下午2:00-3:30 P.10
簡易刺繡小布袋 下午2:30-4:00 P.23
簡易家居維修
下午3:00-4:00 P.22

靜心賞茶 上午11:00-下午12:30
康文署射箭班 下午1:30-3:00 P.11
相聚一刻:和諧粉彩
下午2:00-3:30 P.15

Brain Gym星期三A班
上午10:00-11:15 P.24
職業治療工作坊
上午10:00-下午12:30 P.23
Go Mama! 媽媽小組
上午10:00-11:30 P.13
Brain Gym星期三B班
上午11:30-下午12:45 P.24
川流人生 下午 3:00-4:30 P.25
自助縫補補A班 下午3:30-5:00 P.23

健體養生組 上午10:30-11:45 P.16
俄羅斯刺繡 上午10:30-下午12:00 P.11
禪繞說故事 下午2:00-3:00 P.17
職業治療生活重整課程 下午3:00-4:00 P.24
睡眠有法 下午3:00- 4:30 P.13
龍澄健身室 下午3:30-4:30 P.35
鬆GYM運動班 下午3:30-4:30 P.24
齊齊看電影 下午 P.43
《陪着你走》作品展 -
開幕禮 下午 1:00-5:00 P.8
參觀展覽 上午 10:00- 下午10:00 P.8

講座—失眠 上午10:30-11:45 P.19
《陪着你走》作品展 - 參觀展覽
上午 10:00- 下午10:00 P.8

周六卜脆
上午10:30-11:30 P.10
暢聚星期六
上午10:30-下午12:30 P.28
《陪着你走》作品展 - 參觀展覽
上午 10:00- 下午10:00 P.8

9

10

11

12

13

14

15

職業治療工作坊 (初階班)
上午10:00-下午12:30 P.22
美味廚房 下午2:00-3:30 P.10
簡易刺繡小布袋 下午2:30-4:00 P.23
簡易家居維修
下午3:00-4:00 P.22

康文署射箭班 下午1:30-3:00 P.11

五味人生 上午10:00-11:30 P.15
Brain Gym星期三A班
上午10:00-11:15 P.24
職業治療工作坊
上午10:00-下午12:30 P.23
Go Mama! 媽媽小組
上午10:00-11:30 P.13
Brain Gym星期三B班
上午11:30-下午12:45 P.24
川流人生 下午 3:00-4:30 P.25
小確幸日記 下午3:30-5:00 P.14
自助縫補補A班 下午3:30-5:00 P.23
我想談的那場戀愛 晚上6:30-7:30 P.13

智門九井棋B班 上午10:30-下午12:00 P.10
俄羅斯刺繡 上午10:30-下午12:00 P.11
職業治療生活重整課程 下午3:00-4:00 P.24
睡眠有法 下午3:00- 4:30 P.13
龍澄健身室 下午3:30-4:30 P.35
鬆GYM運動班 下午3:30-4:30 P.24

沙田道風山 上午9:30 - 下午13:00 P.25
樂聚談天坊 下午2:00-4:00 P.16

周六卜脆
上午10:30-11:30 P.10
暢聚星期六
上午10:30-下午12:30 P.28
跣Walk
待定 P.12



16

17

18

19

20

21

22

我的馬拉松
上午8:00-10:00 P.35

職業治療工作坊 (初階班)
上午10:00-下午12:30 P.22
美味廚房 下午2:00-3:30 P.10
簡易刺繡小布袋 下午2:30-4:00 P.23
簡易家居維修
下午3:00-4:00 P.22

康文署射箭班 下午1:30-3:00 P.11
相聚一刻:和諧粉彩
下午2:00-3:30 P.15
悅讀多樂趣III 下午2:00-3:30 P.17

Brain Gym星期三A班
上午10:00-11:15 P.24
職業治療工作坊
上午10:00-下午12:30 P.23
Go Mama! 媽媽小組
上午10:00-11:30 P.13
Brain Gym星期三B班
上午11:30-下午12:45 P.24
小確幸日記 下午3:30-5:00 P.14
自助縫補補A班 下午3:30-5:00 P.23
我想談的那場戀愛 晚上6:30-7:30 P.13

智門九井棋B班 上午10:30-下午12:00 P.10
俄羅斯刺繡 上午10:30-下午12:00 P.11
禪繞說故事 下午2:00-3:00 P.17
職業治療生活重整課程 下午3:00-4:00 P.24
睡眠有法 下午3:00- 4:30 P.13
龍澄健身室 下午3:30-4:30 P.35
鬆GYM運動班 下午3:30-4:30 P.24

耕種樂悠悠 下午12:30-5:30 P.44

23
P.55

24

25

26

27

28

P.56

週日

週一

週二

週三

週四

週五

週六

3月活動行事曆

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。

暢聚星期六
上午10:30-下午12:30 P.28

1

我的馬拉松
上午8:00-10:00 P.35

職業治療工作坊 (初階班)
上午10:00-下午12:30 P.22
簡易刺繡小布袋
下午2:30-4:00 P.23

相聚一刻:和諧粉彩
下午2:00-3:30 P.15

Brain Gym星期三A班
上午10:00-11:15 P.24
五味人生 上午10:00-11:30 P.15
職業治療工作坊
上午10:00-下午12:30 P.23
Go Mama! 媽媽小組
上午10:00-11:30 P.13
Brain Gym星期三B班
上午11:30-下午12:45 P.24
小確幸日記 下午3:30-5:00 P.14
自助縫補補B班 下午3:30-5:00 P.23
我想談的那場戀愛 晚上6:30-7:30 P.13

香氣碧人 上午11:00-下午12:30 P.12
會員大會 上午11:00-下午12:30 P.19
禪繞說故事 下午2:00-3:00 P.17
職業治療生活重整課程 下午3:00-4:00 P.24

一「家」去郊遊
上午10:00-下午12:00 P.39
離開城市去坪洲 下午1:30-6:00 P.44
健身氣功八段錦 下午 3:00-4:00 P.25

暢聚星期六
上午10:30-下午12:30 P.28

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

我的馬拉松
上午8:00-10:00 P.35

職業治療工作坊 (初階班)
上午10:00-下午12:30 P.22
一醉解千愁?
下午2:00-3:00 P.36
簡易刺繡小布袋
下午2:30-4:00 P.23

面部美容刮痧 下午2:30-3:30 P.19

Brain Gym星期三A班
上午10:00-11:15 P.24
職業治療工作坊
上午10:00-下午12:30 P.23
Brain Gym星期三B班
上午11:30-下午12:45 P.24
面部美容刮痧 下午2:30-3:30
小確幸日記 下午3:30-5:00 P.14
自助縫補補B班 下午3:30-5:00 P.23
我想談的那場戀愛 晚上6:30-7:30 P.13

健體養生組 上午10:30-11:45 P.16
香氣碧人 上午11:00-下午12:30 P.12
職業治療生活重整課程 下午3:00-4:00 P.24

健身氣功八段錦 下午 3:00-4:00 P.25

暢聚星期六
上午10:30-下午12:30 P.28

16

17

18

19

20

21

22

我的馬拉松
上午8:00-10:00 P.35

職業治療工作坊 (初階班)
上午10:00-下午12:30 P.22
簡易刺繡小布袋
下午2:30-4:00 P.23

相聚一刻:和諧粉彩
下午2:00-3:30 P.15

Brain Gym星期三A班
上午10:00-11:15 P.24
五味人生 上午10:00-11:30 P.15
職業治療工作坊
上午10:00-下午12:30 P.23
Brain Gym星期三B班
上午11:30-下午12:45 P.24
自助縫補補B班 下午3:30-5:00 P.23

香氣碧人 上午11:00-下午12:30 P.12
禪繞說故事 下午2:00-3:00 P.17
職業治療生活重整課程 下午3:00-4:00 P.24

「家」倍友愛家屬小組
上午10:30-下午12:00 P.40
樂聚談天坊 下午2:00-4:00 P.16
健身氣功八段錦 下午 3:00-4:00 P.25

為你而「展」- 中心剪髮服務
上午09:30-下午12:00 P.37
暢聚星期六
上午10:30-下午12:30 P.28

23

24

25

26

27

28

29

P.57

職業治療工作坊 (初階班)
上午10:00-下午12:30 P.22

31

P.58



「為環保出一分力」

檢視會員接收紙本活動通訊的需要



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

瀏覽善導會網站路徑：



第1步：輸入善導會網頁
www.sidebyside.org.hk

第2步：在「本會服務」中選擇
「精神健康」

第3步：進入「精神健康」服務後，選擇「精神健康綜合社區中心」



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



颱風及暴雨警告下活動安排

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

✓ 服務 / 活動照常進行 ✗ 服務 / 活動取消、立即停止

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



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



記得揸埋個讚好，
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。