



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

善導會
SideBySide



朗澄坊 PLACIDITY PLACE

關懷自己「夏」

精神健康綜合社區中心

朗澄資訊站

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

24 小時緊急求助熱線

- 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
- 05-38 活動介紹
- 29 服務質素標準(SQS) 簡介、新職員介紹
- 39-40 朗澄坊職員架構圖
- 41-46 7 至 9 月活動行事曆
- 47 惡劣天氣安排、服務統計

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
情緒通精神健康支援熱線：18111

中心會議日期

7/7,25/8,29/9 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。

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。
- ◆ 會員於中心用午餐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。(因應疫情暫停直至另行通知。)
- ◆ 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	23/6(一)及 24/6(二)	26/6(四)	27/6(五)及 28/6(六)	30/6(一)中心開放時段
8 月	22/7(二)及 23/7(三)	25/7(五)	26/7(六)及 28/7(一)	29/7(二)中心開放時段
9 月	19/8(二)及 20/8(三)	22/8(五)	23/8(六)及 25/8(一)	26/8(二)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(六)至 4/7(五)	26/7(六)至 30/7(三)	23/8(六)至 28/8(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. 27-28)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：

- ◆ 中籤者需於指定繳費日期內確認及繳費，否則視作自動放棄論。

特別活動推介

喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2025-2026 年度

活動名稱：喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2025-2026 年度

日期：2025 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 接受；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。卡拉 OK 活動 / 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。

特別活動推介

七八九狂歡生日會

日期：8 月 11 日(星期一)

內容：為 7-9 月份生日的會員送上祝福及一同慶祝。

時間：下午 1 時至 3 時

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：彭詠心(Rosa)、劉俊傑(Thomas)

備註：7-9 月份生日會員優先

防騙意識「資」多次

日期：7 月 28 日(星期一)

內容：與消委會教育部合作之工作坊，希望提高大家的防騙意識！

時間：下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分

節數：1 節

費用：免費 名額：會員，實體 20 人(網上人數不限)

對象：中心會員

地點：本中心及網上

負責職員：梁廣龍先生(Toby)，劉俊傑先生(Thomas)

備註：1. 工作坊提供實體及網上課堂。

快樂手語齊齊學

日期：7 月 26 日(星期六)

內容：與慈濟合作，教授簡單手語技巧。

時間：上午 11 時 00 分至下午 12 時 00 分

節數：1 節

費用：免費

名額：會員 25 人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：梁廣龍先生(Toby)

治療小組

慈悲治療小組(Compassion-Focused Therapy Group)

日期：2025 年 7 月 3, 10, 17, 24, 31 日, 8 月 7, 21, 28 日（逢星期四）（共八節）

時間：下午 3:00 至下午 5:00

地點：朗澄坊活動室

內容：我們與其他動物有什麼不同？你可能会說，我們更聰明、更有創造力、更能追求自己想要的生活。但作為代價，我們似乎也更容易焦慮、更容易憂鬱、更加不自由……我們無法選擇自己的大腦構造和成長環境，以及相伴而來的掙扎與痛苦。這不是我們的錯，但是我們怎樣才能更好地照顧自己？慈悲就是唯一的答案。

在這八周的小組中，我們將一步步靠近慈悲——慈悲是什麼？慈悲如何在人與人之間以及自身之中流動？我們如何培養自己的慈悲心？通過思考這些問題，或許我們能以更多的勇氣與智慧回應生命的詰問。

對象：全體朗澄坊會員 費用：免費

名額：10 人

備註：1) 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。

2) 此小組屬連續性活動，無須每次報名。

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）

健樂人生

日期：2025 年 9 月 9、16、23、30 日（星期二）

時間：上午 11 時至下午 1 時

節數：4 節 地點：朗澄坊活動室

內容：運用身心靈全人模式(Integrative Body-mind-spirit (IBMS) Intervention Approach)，培養健康生活模式。

對象：希望培養健康生活模式的會員

名額：10 位 費用：免費

負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)

備註：報名者須要參與小組前評估(2025 年 9 月 2 日上午 11 時至 12 時)，以了解小組的內容及確認報名者的需要符合小組目的，再錄取較合適之報名者。

治療小組

健康生活管理方式小組

日期：8 月 1 日, 8 日, 15 日, 22 日 9 月 5 日, 12 日, 19 日, 26 日（逢星期五）

時間：下午 2 時 30 分 至 4 時

節數：共 8 節連續性小組

內容：改變生活管理方式，透過經常運動，提升身心健康

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：朗澄坊 或 室外運動場地

負責職員：鄭家明 (Ka-ming)

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

男人 KTV – 敘事治療小組

日期：7 月 4、25，8 月 15、9 月 5 日（星期五）

時間：星期五晚上 7 點半至九點

內容：有歌詞話：「沒有歌，怎敢說心事」，亦有人話「歌入愁腸愁更愁」。由七十年代流行勵志歌，去到今期電音，究竟流行音樂文化點樣影響緊我哋對於精神健康嘅理解？藉著開拓呢啲文化想像，讓我哋一齊由傷心情歌走向建立屬於你嘅偏好歌單。我哋亦會共同探索「精神好聲音」，肯定日常生活中另類嘅音樂表達經驗，包括：吹口哨、哼唱、身體擊樂等，重拾歌曲對人生嘅支撐及意義。

對象：朗澄坊男士會員

地點：朗澄坊活動室

名額：8 位

費用：免費

負責職員：蔡展輝 先生(Franklin)

備註：報名者需參與小組前評估，以了解小組的內容及確認報名者的需要符合小組目的，再錄取較合適之報名者。

聽聲小組之故事重整

2025 年 7 月 21 日、8 月 4、18 日、9 月 8 日(星期一)

時間：下午 2 時 30 分至下午 4 時正

節數：4 節

內容：學習應對幻聽的方法，學習把幻聽及情緒經驗，透過重構個人故事，為自己的復康道路定立基礎及方向。

地點：朗澄坊、其他復康單位

名額：12 位

費用：免費

對象：朗澄坊會員及社區人士

負責職員：張 峰先生(Nick)、李思若(Grace)

『愛。生命』親親動物計劃

動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：7月12日及8月16日（星期六）
內容：了解寵物與主人的故事、趣聞，互相治療。
時間：下午2時30分至4時 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：張峰先生(Nick)、黃秀蓮姑娘(Sharon)、梁廣龍先生(Toby)
備註：匯進教育顧問公司及其他動物義工合作

貓貓義工

日期：2025年7-9月
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)
內容：照顧貓隻、管理貓房、接待訪客等。
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：張峰先生(Nick)、黃秀蓮姑娘(Sharon)、梁廣龍先生(Toby)
備註：貓貓義工當值可計算義工時數

動物園地

日期：2025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：梁廣龍先生(Toby)
備註：進入貓貓園地需於接待處簽到記錄

充權興趣小組系列

「資」足常樂

日期：7月10, 24日、8月7, 14日、9月11, 18日(逢星期四)
內容：透過每節小組特定的主題，讓會員能夠學習更多手機知識，讓生活更多「資」多彩。
時間：下午2:30至下午3:30
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：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：待定(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：羅珮汶(Coco)

手機支援

遇到服務

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

名額：不限(同時最多 1 人)

地點：本中心

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

家屬支援服務(家屬/照顧者)

單元二：認識精神藥物及陪診知識

日期：2025 年 7 月 25 日(星期五)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心活動室

對象：家屬/照顧者

內容：由藥劑師與家屬/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。

費用：全免

負責職員：黃智盈(Kirsty)、李培正(Edwin)、陳麗娜 (Angela)

單元三：有營飲食(營養學)

日期：2025 年 8 月 8 日(星期五)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心

對象：家屬/照顧者及會員

內容：由營養師與家屬/照顧者一起認識食物營養與精神健康關係，
加強家屬/照顧者陪伴復元人士的知識及技能。

對象：會員及會員家屬/照顧者

費用：全免

負責職員：黃智盈(Kirsty)、李培正(Edwin)、陳麗娜 (Angela)

單元六：家屬/照顧者互助聚會(甜酸苦辣)

日期：2025 年 9 月 19 日(星期五)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：透過互相分享家中拿手小菜，分享照顧故事及照顧心得，邀請家屬/
照顧者交流心得及 分享使用社區資源的經驗，促進彼此間的理解與
支持，建立家屬互相支援的平台。

對象：家屬/照顧者

負責職員：黃智盈(Kirsty)、李培正(Edwin)、陳麗娜 (Angela)

家屬支援服務（兒童家屬/親子）

繪本童樂園

日期：7月12、19、26、8月2日（星期六）

時間：上午11:00-下午1:00

內容：透過親子繪本，促進參加者增進親子關係、共享閱讀樂趣，享受親子時光

地點：中心活動室

名額：5-6 對親子

對象：中心會員及其兒童家屬（親子參與，小朋友5-9歲優先）

負責職員：王曉婷(Coe)

合作單位：錦光元朗綜合社區服務中心

情緒怪獸訓練班

日期：7月17、24、31、8月7日（星期四、共四節）

時間：下午2:30-4:30

內容：透過遊戲和活動引導孩子表達情緒，讓小朋友認識、馴服心中的情緒小怪獸，學會讓它們做朋友。

地點：中心活動室

對象：兒童家屬（5-9歲小朋友優先）

名額：8名小朋友

負責職員：王曉婷(Coe)

賽馬會樂齡同行計劃

賞出好心情：參觀水耕植物園地

日期：2025年7月24日（星期四）

內容：參觀水耕種植場地並了解水耕種植方式，觀賞植物療癒身心

時間：上午10:30 - 中午12:00 節數：1節

費用：免費 名額：20名

對象：50歲或以上人士，懂廣東話 地點：元朗天主教中學

負責職員：雷曉雯姑娘

備註：有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。
參加者需自行前往活動場地並在活動後於場地解散。

動出好心情：椅子瑜伽體驗

日期：2025年9月5日或9月19日（星期五）

內容：由專業導師帶領參加者學習瑜伽動作，平衡身心靈

時間：上午10:00 - 11:30

節數：2節（兩節活動內容相同，每位參加者只可報名參加一節）

費用：免費 名額：每場15名

對象：50歲或以上人士，懂廣東話 地點：本中心

負責職員：雷曉雯姑娘

備註：有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。

藝出好心情：星之花工作坊

日期：2025年8月26日（星期二）或8月30日（星期六）

內容：學習製作「星之花」的編織技巧，從中療癒自己和放鬆心情

時間：上午10:30 - 中午12:00（8月26日）；下午2:00-3:30（8月30日）

節數：2節（兩節活動內容相同，每位參加者只可報名參加一節）

費用：免費 名額：每場15名

對象：50歲或以上人士，懂廣東話 地點：本中心

負責職員：林嘉儀姑娘

備註：有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。
8月30日場次由青年義工協助教授。

賽馬會樂齡同行計劃

復元之力·活力保齡球(7-9 月)

日期：7 月 9 日及 8 月 20 日
內容：運用優勢為本，促進復元，由樂齡之友統籌及帶領，並教授保齡球運動，並與抑鬱長者一起參與，透過運動協助，促進復元目標。
時間：下午 2:30 - 4:30 (時間因應場地有所變動) 節數：2 節
費用：免費 名額：每節 16 名
對象：50 歲或以上人士，懂廣東話 地點：屯門美樂花園
負責職員：雷曉雯姑娘
備註：有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。

樂齡之友之優勢展現(7-9)月)

日期：7 月 - 9 月(日期待定)
內容：由樂齡之友作為導師分享專長，展現所學，發揮優勢為本的概念，教授皮革才藝，讓參加者明白自己也可以發揮優勢，有助復元。
時間：下午 2:15-3:15 節數：4 節
費用：免費 名額：每節 8 名
對象：樂齡個案優先、中心會員 地點：本中心
負責職員：雷曉雯姑娘
備註：有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。

當風箏遇上風藝術講座及外出工作坊

日期：9 月 26 日及 10 月(外出工作坊)
內容：透過製作風箏，建立社交平台讓樂齡之友與計劃個案一起參加活動，增加外出及社交機會。
時間：上午 11:00-12:30(9 月 26 日)，10 月待定
費用：免費 名額：25 名
對象：樂齡計劃個案優先、中心會員 地點：朗澄坊活動室
負責職員：雷曉雯姑娘
備註：有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。

賽馬會樂齡同行計劃

樂齡秋空賞一賞 2025

日期：9 月(日期待定)
內容：樂齡之友、義工及個案一起慶中秋，旨在減少計劃個案孤獨感，在中秋節團圓的日子，度過一個歡樂的時光。
時間：待定
費用：免費
名額：25 名
對象：樂齡計劃個案優先、中心會員
地點：待定
負責職員：雷曉雯姑娘
備註：有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加。

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，請與負責統籌的梁肇中（Terence）聯絡。

全澄義愛剪髮縫紉服務日

日期：8月2日（六）

內容：中心義工為中心會員及社區人士提供簡單剪髮及縫紉服務

時間：下午 2:00 至 4:00

節數：1 節

費用：免費

地點：本中心

名額：中心會員及社區人士（名額 10 人）對象：中心會員及社區人士

負責職員：蘇樂傑（Rokey）、梁肇中（Terence）

備註：1. 義務剪髮只提供簡單髮型修剪，不包括洗頭。參加者請於剪髮前後清潔頭部。另需接受縫補服務的參加者請自補配件。請於報名時表示所需服務（A：只需剪髮；B：只需縫紉；C：兩者皆需要）

2. 中選者若缺席活動將影響其他會員接受服務機會，請盡量確保活動當天出席活動。

銀杏館義工服務

日期：9月（待定）

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：上午 11:00 至 1:00

節數：1 節

費用：免費

名額：6 位

對象：中心會員

地點：銀杏館各分店

負責職員：蘇樂傑（Rokey）

興趣小組系列-優勢

樂在指尖

日期：7月10, 24日, 8月7, 21日, 9月4, 18日（星期四）

內容：由專業音樂導師（Samson Cheung）教授樂隊技巧，以表演/比賽為目標。

時間：中午 12 時至 1 時

節數：1 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）

備註：本小組每 3 個月報名 1 次

環保敲擊

日期：7月10, 24日, 8月7, 21日, 9月4, 18日（星期四）

內容：由專業音樂導師（Samson Cheung）教帶領體驗非洲鼓混合環保敲擊樂器，以表演/比賽為目標。

時間：下午 1 時至 2 時

節數：1 節

費用：免費

名額：14 人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：梁廣龍（Toby）

備註：本小組每 3 個月報名 1 次

設計工作室

日期：7月8、15、22、29日（星期二）（暫定）

時間：上午 11 時 45 分至下午 1 時 30 分

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

內容：製作手工藝及繪畫

負責職員：陳麗娜 姑娘（Angela）

免燒陶體驗所

日期：7月2, 9, 16, 23日（星期三）

內容：透過免燒陶的製作，增強參加者的自信心，緩解壓力以促進心理健康。

時間：上午 11 時 30 分至下午 12 時 30 分

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：羅珮汶（CoCo）

備註：因需製作成品一件，所以參加者必須 4 堂全勤出席。

興趣小組系列-優勢

快樂勾織

日期：7月2, 9, 16, 23日, 8月6, 13, 20, 27日, 9月3, 10, 17, 24日(星期三)
內容：由導師教授、兩名義工導師輔助，會員學習鉤織的基礎、針法及立體織物等。
時間：上午 10:30 至 中午 12:30 節數：12 節
費用：免費 名額：12 人位+2 位(義工導師)
對象：中心會員 地點：本中心
負責職員：劉俊傑(Thomas)
備註：本小組以三個月為一期

PP 教「煮」

日期：7月4, 11, 18, 25日, 8月1, 8, 15, 22日, 9月5, 12, 19, 26日(星期五)
內容：透過煮食義工教授烹調，與會員分享成果，關懷會員。
時間：下午 2 時至 4 時 節數：每月 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：羅珮汶 (CoCo)
備註：需每月報名

窩心湯

日期：7月3, 8, 17, 24日(星期二, 四)
8月7, 14, 21, 28日(星期四)
9月4, 11, 23, 25日(星期二, 四)
內容：藉煲製仔時令湯水，供會員品嚐分享心得。
時間：中午 12 時至 1 時 節數：每月 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：羅珮汶 (CoCo)
備註：需每月報名

興趣小組系列-優勢

乒乓友澄天

日期：7月10, 24, 8月14, 28日, 9月11, 25日(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 4:00 至 5:00 或 5:00 至 6:00 節數：每季 6 節
費用：免費 名額：8 位
對象：中心會員 地點：康文署場館
負責職員：劉敬東(Tung)
備註：本小組以三個月為一期，請於 2025 年 6 月報名便可。

羽你同行

日期：7月4, 11, 18, 25日, 8月8, 15, 22, 29日, 9月5, 12, 19, 26日(星期五)
內容：讓參加者體驗羽毛球運動的樂趣，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 或 4:00 至 6:00 節數：每月 4 節
費用：免費
名額：6 位 對象：中心會員
地點：康文署場館
負責職員：艾加文(Babu)
備註：本小組以三個月為一期，請於 2025 年 6 月報名便可。

水耕樂

日期：7月8, 15, 22, 29日, 8月5, 12, 19, 26日, 9月2, 9, 16, 23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 時 30 分至上午 11 時 30 分 節數：每月 4 節
費用：免費 名額：會員及社區人士共 10 人(其中酌情名額:2 人)
對象：會員及社區人士 地點：本中心
負責職員：梁廣龍先生(Toby)，陳淑蘭姑娘(Fiona)，蕭穎怡姑娘(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。

興趣小組系列-優勢

藝術大使培訓-工作坊體驗

日期：7月8、15、22、29日(星期二)(暫定)
時間：下午13時45分至中午14時45分 節數：4節(三個月)
內容：***由會員以藝術大使義工身份教授作品
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 姑娘(Angela)
備註：1. 本小組以三個月為一期，請於2025年3月報名便可。
2. 今期由會員以藝術大使義工身份教授作品，職員陳姑娘協助。

眼睛想旅行

日期：7月7,14,21,28日,8月4,11,18,25日及9月1,8,15,22日(星期一)
時間：中午12時30分至13時30分 節數：12節(三個月)
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。
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 姑娘(Angela)
備註：本小組以三個月為一期，請於2025年3月報名便可。

興趣小組系列-網上活動

眼睛想旅行(ZOOM)(現場直播)

日期：7月7,14,21,28日,8月4,11,18,25日及9月1,8,15,22日(星期一)
時間：上午11:00-12:00
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。
地點：飯廳
對象：中心會員
名額：20位
負責職員：陳麗娜 姑娘(Angela)
備註：6月報名便可。

興趣小組系列-身心

健身氣功八段錦

日期：7月3,10,17,24日,8月7,14,21,28日(星期四)
9月4,11,18,25日(星期四)
時間：上午10時15分至11時30分 節數：12節
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。
地點：朗澄坊 費用：免費
對象：中心會員 名額：20人
負責職員：蔡家駒 先生(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

甜·品魅

日期：7月22,29日,8月19,26日,9月16日(星期二)
內容：透過品嚐傳統中式糕點，提升參與者的文化體驗與味蕾享受。
時間：下午2:30至下午3:30 節數：5節
費用：免費 名額：8人
對象：中心會員 地點：本中心
負責職員：彭詠心(Rosa)
備註：本小組每3個月報名1次

朋輩支援服務

藝術「自」療小組

日期：7月2, 16日, 8月6, 20日, 9月3, 17日（星期三）
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 地點：本中心
節數：6節 對象：中心會員
名額：8人 費用：免費
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9, 23日, 8月13, 27日, 9月10, 24日（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。

鬆一鬆小組

日期：7月4日, 11日, 18日, 8月1日, 15日, 22日
9月5日, 12日, 26日
時間：下午2:30至下午3:30
地點：本中心
內容：提供一個平台供會員放鬆減壓及增進對社會及自我的認識(包括填色, 桌遊, 冷知識和資訊分享等), 會員亦可以互相分享情緒和感受, 以達至朋輩之間的互相支持。
對象：朗澄坊會員
名額： 費用：免費
負責職員：林嘉麗姑娘(Carrie)
備註：連續性報名, 不需每月報名(4-8人一小組)

朋輩支援服務

我手砌我心：LEGO 朋輩支援小組

日期：7月3、10、17、24、31日，8月7日（逢星期四）
內容：透過LEGO、繪畫和寫信等活動，促進參加者對自我的了解和組員之間的朋輩支援關係，並為參加者提供一個正面的環境表達自己的情緒。
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心活動室
節數：6節
對象：中心會員
名額：8人
費用：免費
負責職員：蘇樂傑（Rokey So）
備註：參加者只需在6月報名，無需每月報名。

【朋輩啟能】系統簡介會暨基礎朋輩訓練課程招募宣傳

日期：2025年8月22日（星期五）
時間：上午11時至下午12時30分
節數：1節 地點：朗澄坊活動室
內容：是次活動主要簡介本會朋輩啟能系統及第二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。預計25年10月至25年1月舉行第二期基礎朋輩訓練課程，歡迎會員25年9月至10月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。
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：劉碧霞姑娘(Betty)、方景俊先生(Ben)、李思若姑娘(Grace)

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			活在當下- 生命與	(Freeman)	
上午 11:30		腎、腰、腹訓練	趣探討	認知訓練小組	活齡易筋棒
下午 12:30		呂寶琳 姑娘	呂寶琳 姑娘	方景俊 先生	呂寶琳 姑娘
下午 1:00		(Amanda)	(Amanda)	(Ben)	(Amanda)
下午 2:00					
下午 2:30		紙藝工作坊	職業治療訓練小組- 手工藝		健步行訓練
下午 3:30		蔡家駒 先生	蔡家駒 先生		呂寶琳 姑娘
下午 4:00		(Freeman)	(Freeman)		(Amanda)
下午 5:00					

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. 27-28)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：2025 年 7 月 2, 9, 16, 23 日，8 月 6, 13, 20, 27 日
9 月 3, 10, 17, 24 日 (逢星期三)

時間：下午 2 時至 下午 4 時 節數：12 節

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。

地點：朗澄坊

費用：免費

對象：中心會員

名額：6 人

負責職員：蔡家駒 先生 (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

常施予

職業治療訓練小組 - 手工藝

日期：2025 年 7 月 8, 15, 22, 29 日，8 月 5, 12, 19, 26 日
9 月 9, 10, 17, 24 日 (逢星期二)

時間：下午 2 時 至 下午 3 時 30 分 節數：12 節

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。

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 先生 (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

常施予

認知訓練小組

日期：2025 年 7 月 3, 10, 17, 24 日，8 月 7, 14, 21, 28 日
9 月 4, 11, 18, 25 日 (星期四)

時間：上午 11 時 30 分 至 下午 1 時 節數：12 節

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。

地點：朗澄坊

費用：免費

負責職員：方景俊 先生 (Ben)

名額：12 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

常學習

臀、腰、腹訓練

職業治療

常參與

日期：2025年7月8, 15, 22日, 8月5, 12, 19日

9月9, 16, 23日 (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：11:00-12:30 費用：免費 名額：8人

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. 此活動屬連續性活動，不用每月報名

3. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名

活在當下 – 生命興趣探討

常細味

日期：2025年7月2, 16, 23日, 8月6, 20, 27日

9月3, 10, 17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。

時間：上午 11:00-1:00 費用：免費

名額：6人

對象：中心會員

地點：本中心

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. 此活動屬連續性活動，不用每月報名

活齡易筋棒

常參與

日期：2025年7月4, 11, 18日, 8月1, 15, 22日, 9月5, 12, 19日

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：11:00-12:30 費用：免費 名額：12人

對象：希望養成運動習慣的人士

地點：本中心

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. 此活動屬連續性活動，不用每月報名

健步行

常參與

日期：2025年7月4, 11日; 8月15, 22; 9月12, 19日

時間：下午 2:00 – 5:30

內容：為鼓勵更多朋友邊步行邊探索有趣事物、景點，並介紹教授健步技巧，鍛鍊心肺耐力，建立持續以健步行作運動的習慣，管理健康

地點：朗澄坊及天秀公園

費用：免費 名額：8人 節數：6節

對象：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；

5. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水；

健康系列

HA GO 講座

日期：2025年7月30(星期三)

內容：新界西醫院聯網之病人資源中心，派員前來講解手機程式 HA GO 的應用方法，如何有效管理醫療安排及護理健康

時間：下午 3 時半至 5 時

節數：1 節

費用：免費

名額：16 人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：鄭家明(Ka-ming)

青少年精神健康服務

七日不見如隔一周

日期：7月11, 18, 25日, 8月15, 22日
9月12, 19, 26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：每月二至三節

費用：免費

名額：10位

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), 羅珮汶(CoCo), 李思若(Grace)

協作職員：張嘉莉(Kylie), 陳麗娜(Angela)

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

正念「星之花」工作坊

日期：8月29, 30日(星期五, 六)

內容：透過星期五晚上學習製作「星之花」的編織及帶領技巧，從中療癒自己和放鬆心情，並於翌日(星期六)教授長者製作及分享成果。

時間：晚上7:30至8:30(星期五)

下午2:00至3:30(星期六)

節數：二節

費用：免費

名額：6位

對象：15-29歲青少年會員

地點：本中心

負責職員：劉俊傑(Thomas)、張嘉莉(Kylie)、林嘉儀(Francis)



To 各位會員：

為讓會員第一時間接收朗澄坊的最新活動資訊，朗澄坊已推行電子版季刊，會員可透過以下 QR Code 即時瀏覽最新季刊，同時鼓勵會員填寫「支持電子版服務通訊意向書」，只需簡單回答3個問題即可為環保出一分力!! 你我做得到!

電子版服務通訊：



支持電子版服務通訊意向書：



新職員介紹



大家好，我是新加入善導會的職業治療師彭先生 Jack，很高興認識大家！空間時，我喜歡踢足球和打保齡球。我認為做運動是一件令人心身舒暢的事。另外我也喜歡彈奏樂器和沖咖啡。歡迎大家隨時找我交流！



大家好，我是四月底入職的社工兼活動統籌主任李先生，好高興加入朗澄坊的大家庭！希望大家踴躍參與中心活動！期望日後能夠與大家見面和互相交流！



大家好，我係新入職既活動同事 CoCo！好高興認識大家，歡迎搵我傾下計架～



大家好！我是新入職的半職朋輩支援員 Carrie，亦可以叫我嘉麗！我平時鍾意行商場，坐公園，食野，聽歌，玩手機同打卡。好高興可以以「職員」身份同大家見面！各位中心見！請多多指教！



大家好，我係新入職的半職朋輩支援員阿傑，好高興可以加入朗澄坊同認識到大家，我平日鍾意睇書同睇戲，有機會嘅話大家同我打個招呼，期待認識大家～



Hi Everyone, My name is Akram Khawar but you can call me Babu. I like to play sports, reading books, travelling and etc. I am easy-going and friendly person. I want to spread peace and love within everyone!

大家好，我叫 Akram Khawar，但大家都可以叫我 Babu，我鍾意做運動、睇下書、去旅行等等嘅活動。我係一個容易相處嘅人，希望可以將愛與和平傳遞給大家！

職員離職通知

朱敏賢姑娘(社工)已於 30/4/2025 離職

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 2025 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，結案後將不進入分區並結束會籍，結束會籍後可用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 張峰、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、王曉婷、蔡家駒、羅珮汶	C 區 負責職員

A 區：仲夏

分區活動-A 區

日期：8 月 29 日(星期五)

內容：與 A 區會員一同用餐，藉夏日氣氛一同消暑。

時間：下午 2 時 30 分至 4 時

節數：1 節

費用：免費

名額：18 人

對象：A 區會員地點：中心

負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)，蔡展輝生先(Frankin)，梁廣龍先生(Toby)

A 區探訪

日期：9 月 26 日(星期五)

內容：上門探訪 A 區會員。

時間：上下午 2 時 30 分至 4 時

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：劉碧霞姑娘(Betty)，蔡展輝生先(Frankin)，梁廣龍先生(Toby)

B 區：中秋喜慶同聚日

分區活動-B 區

日期：9 月 17 日(星期三)

內容：B 區會員一同慶祝、一同聚餐，一同關心支持。

時間：下午 2:00 至 下午 5:00

節數：1 節

費用：免費

名額：12 位

對象：B 區會員

地點：中心及茶樓

負責職員：張峰(Nick)，劉敬東(Tung)

B 區：守望關懷 2025 夏

日期：7 月 25(星期五)

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：張峰(Nick)、劉敬東(Tung)

C 區：悠遊半日遊

分區活動-C 區

日期：9 月 17 日(星期三)

內容：透過外出親身接觸大自然，讓會員放鬆心情並互相了解近況，以增強會員間的支援網絡。

時間：下午 1:00 - 下午 5:00

節數：1 節

費用：免費

名額：18 人

對象：C 區會員

地點：待定

負責職員：黃智盈(Kristy)，王曉婷(Coe)，蔡家駒(Freeman)，羅珮汶(CoCo)

C 區：夏日關懷行動

日期：8 月 13 日（星期三）

內容：由 C 區會員探訪其他行動不便或較少參加活動會員，傳遞關懷訊息，建立支援網絡。

時間：下午 2 時至 5 時

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), 王曉婷 (Coe), 蔡家駒 (Freeman), 羅珮汶 (CoCo)

D 區：郊區戶外遊樂日

日期：9 月 29 日（星期一）

內容：藉着外出郊區活動讓參加者擁有親近大自然的機會，欣賞景色令心靈有個喘息的空間，並於戶外散步後有聚餐時間，讓參加者互相關懷問候，增強會員間的支援網絡。

時間：上午 10:00 至 下午 3:00

地點：塱原自然生態公園

費用：免費

名額：17 人

對象：居住於屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨 D 區會員

負責職員：黃秀蓮 (Sharon)、鄭家明 (Ka-Ming)、劉俊傑 (Thomas)

D 區：關懷探訪

日期：8 月 6 日（星期三）

內容：招募 D 區會員探訪同區會員，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 1:00 至 下午 5:00

節數：1 節

費用：免費

名額：2-4 位

對象：D 區會員

地點：

負責職員：鄭家明 (Ka-Ming)、呂寶琳 (Amanda)

分區活動-D 區

朗澄坊團隊

社會工作服務



黃進發先生 (高級經理)
Tony Huang (Senior Manager)



栗菁 (經理)
Su Jing (Manager)



陳凱翹 姑娘 臨床督導主任
Jasmine Chan (Clinical 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)



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



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



張峰 先生 (社工)
Nick Cheung (Social Worker)



鄭家明 先生 (護士)
Kevin Cheng (EN Psy.)



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



李培正 先生 (社工)
Edwin Li (Social Worker)



王曉婷 姑娘 (社工)
Coe Wong (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)

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)

賽馬會「樂齡同行計劃」(JC JoyAge) 服務



林嘉儀姑娘(計劃主管)
Francis Lam(Project In Charge)



雷曉雯 姑娘(社工)
Joyce Lui(Social Worker)

活動支援服務



李子由 先生(社工兼活動統籌主任)
Li Chi Yau (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)



艾加文 先生(精神健康工作員)
Babu (Mental Health Worker)



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



羅珮汶 姑娘(精神健康助理)
Coco Law(Mental Health Assistant)

朋輩支援服務



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



林嘉麗 姑娘(半職朋輩支援員)
Carrie Lam (PT-Peer Supporter)



蘇樂傑 先生(半職朋輩支援員)
Rokey So (PT-Peer Supporter)

職業治療服務



彭朗賢 先生(一級職業治療師)
Jack Pang (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



李翠珊 姑娘(臨床心理學家)
Charmian Lee(Clinical Psychologist)



趙德丞 先生(臨床心理學家)
Henry Chiu (Clinical Psychologist)



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	30	01	02
下午			10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.26 11:30 免燒陶體驗所 P.17 2:00 藝術「自」療小組 P.22 2:00 紙藝工作坊 P.25
上午	07	08	09
下午	12:30 眼睛想旅行 P.20 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.25	10:30 水耕樂 P.19 11:00 臀、腰、腹訓練 P.26 12:00 窩心湯 P.18 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.25	10:30 快樂勾織 P.18 11:30 免燒陶體驗所 P.17 2:00 身心健康行動計劃 P.22 2:00 紙藝工作坊 P.25 2:30 復元之力.活力保齡球(7-9月) P.14
上午	14	15	16
下午	12:30 眼睛想旅行 P.20 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.25	10:30 水耕樂 P.19 11:00 臀、腰、腹訓練 P.26 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.25	10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.26 11:30 免燒陶體驗所 P.17 2:00 藝術「自」療小組 P.22 2:00 紙藝工作坊 P.25
上午	21	22	23
下午	2:30 聽聲小組之故事重整 P.7 12:30 眼睛想旅行 P.20	10:30 水耕樂 P.19 11:00 臀、腰、腹訓練 P.26 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.25 2:30 甜品魅 P.21	10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.26 11:30 免燒陶體驗所 P.17 2:00 身心健康行動計劃 P.22 2:00 紙藝工作坊 P.25
上午	28	29	30
下午	2:30 防騙意識「資」多次 P.5 12:30 眼睛想旅行 P.20	10:30 水耕樂 P.19 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.25 2:30 甜品魅 P.21	3:30 HAGO講座 P.27

星期四	星期五		星期六	星期日
03 10:00 我手砌我心：LEGO朋輩支援小組 P.23 10:15 健身氣功八段錦 P.21 11:30 認知訓練小組 P.25 12:00 窩心湯 P.18 3:00 慈悲治療小組 P.6	04 11:00 活齡易筋棒 P.26 2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 健步行 P.27 2:30 鬆一鬆小組 P.22 3:00 羽你同行 P.19 7:00 男人KTV – 敘事治療小組 P.7		05 	06
10 10:00 我手砌我心：LEGO朋輩支援小組 P.23 10:15 健身氣功八段錦 P.21 11:30 認知訓練小組 P.25 12:00 樂在指尖 P.17 1:00 環保敲擊 P.17 2:30 「資」足常樂 P.9 3:00 慈悲治療小組 P.6 4:00 乒乓友澄天 P.19	11 11:00 活齡易筋棒 P.26 2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 健步行 P.27 2:30 鬆一鬆小組 P.22 3:00 羽你同行 P.19 7:30 七日不見如隔一周 P.28		12 11:00 繪本童樂園 P.12 2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.8	13
17 10:00 我手砌我心：LEGO朋輩支援小組 P.23 10:15 健身氣功八段錦 P.21 11:30 認知訓練小組 P.25 12:00 窩心湯 P.18 2:30 情緒怪獸訓練班 P.12 3:00 慈悲治療小組 P.6	18 11:00 活齡易筋棒 P.26 2:00 PP教「煮」 P.18 2:30 鬆一鬆小組 P.22 3:00 羽你同行 P.19 7:30 七日不見如隔一周 P.28		19 11:00 繪本童樂園 P.12 	20
24 10:00 我手砌我心：LEGO朋輩支援小組 P.23 10:15 健身氣功八段錦 P.21 10:30 賞出好心情：參觀水耕植物園地 P.13 11:30 認知訓練小組 P.25 12:00 樂在指尖 P.17 12:00 窩心湯 P.18 1:00 環保敲擊 P.17 2:30 情緒怪獸訓練班 P.12 2:30 「資」足常樂 P.9 3:00 慈悲治療小組 P.6 4:00 乒乓友澄天 P.19	25 2:00 PP教「煮」 P.18 2:30 單元二：認識精神藥物及陪診知識 P.11 3:00 羽你同行 P.19 7:00 男人KTV – 敘事治療小組 P.7 7:30 七日不見如隔一周 P.28		26 11:00 繪本童樂園 P.12 11:00 快樂手語齊齊學 P.5	27
31 10:00 我手砌我心：LEGO朋輩支援小組 P.23 2:30 情緒怪獸訓練班 P.12 3:00 慈悲治療小組 P.6	01 		02 	03

8月	星期一	星期二	星期三
上午 下午	28 	29 	30
上午 	04 	05 10:30 水耕樂 P.19 11:00 腎、腰、腹訓練 P.26	06 10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下- 生命興趣探討 P.26
下午 	2:30 聽聲小組之故事重整 P.7 12:30 眼睛想旅行 P.20	2:00 職業治療訓練小組- 手工藝 P.25	2:00 藝術「自」療小組 P.22 2:00 紙藝工作坊 P.25
上午 	11 	12 10:30 水耕樂 P.19 11:00 腎、腰、腹訓練 P.26	13 10:30 快樂勾織 P.18
下午 	1:00 七八九狂歡生日會 P.5 12:30 眼睛想旅行 P.20	2:00 職業治療訓練小組- 手工藝 P.25	2:00 身心健康行動計劃 P.22 2:00 紙藝工作坊 P.25
上午 	18 	19 10:30 水耕樂 P.19 11:00 腎、腰、腹訓練 P.26	20 10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下- 生命興趣探討 P.26
下午 	2:30 聽聲小組之故事重整 P.7 12:30 眼睛想旅行 P.20	2:00 職業治療訓練小組- 手工藝 P.25 2:30 甜·品魅 P.21	2:00 藝術「自」療小組 P.22 2:00 紙藝工作坊 P.25 2:30 復元之力·活力保齡球(7-9月) P.14
上午 	25 	26 10:30 水耕樂 P.19	27 10:30 快樂勾織 P.18 11:00 活在當下- 生命興趣探討 P.26
下午 	12:30 眼睛想旅行 P.20	2:00 職業治療訓練小組- 手工藝 P.25 2:30 甜·品魅 P.21	2:00 身心健康行動計劃 P.22 2:00 紙藝工作坊 P.25

星期四	星期五	星期六	星期日
28	29	30	31
04	05	06	07
10:15 健身氣功八段錦 P.21 11:30 認知訓練小組 P.25 12:00 樂在指尖 P.17 12:00 窩心湯 P.18	11:00 活齡易筋棒 P.26		
1:00 環保敲擊 P.17	2:00 PP教「煮」 P.18 2:30 鬆一鬆小組 P.22 2:30 健康生活管理方式小組 P.7 3:00 羽你同行 P.19 7:00 男人KTV – 敘事治療小組 P.7		
11	12	13	14
10:15 健身氣功八段錦 P.21 11:30 認知訓練小組 P.25 12:00 窩心湯 P.18	11:00 活齡易筋棒 P.26		
2:30 「資」足常樂 P.9 4:00 乒乓友澄天 P.19	2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 健步行 P.27 2:30 鬆一鬆小組 P.22 2:30 健康生活管理方式小組 P.7 3:00 羽你同行 P.19 7:30 七日不見如隔一周 P.28		
18	19	20	21
10:15 健身氣功八段錦 P.21 11:30 認知訓練小組 P.25 12:00 樂在指尖 P.17	11:00 活齡易筋棒 P.26		
1:00 環保敲擊 P.17 2:30 「資」足常樂 P.9	2:00 PP教「煮」 P.18 2:00 健步行 P.27 2:30 單元六：家屬/照顧者互助聚會（甜酸苦辣） P.11 2:30 健康生活管理方式小組 P.7 3:00 羽你同行 P.19 7:30 七日不見如隔一周 P.28		
25	26	27	28
10:15 健身氣功八段錦 P.21 11:30 認知訓練小組 P.25 12:00 窩心湯 P.18	11:00 當風箏遇上風藝術講座及及外出工作坊 P.14		
4:00 乒乓友澄天 P.19	2:00 PP教「煮」 P.18 2:30 鬆一鬆小組 P.22 2:30 健康生活管理方式小組 P.7 3:00 羽你同行 P.19 7:30 七日不見如隔一周 P.28		
02	03	04	05

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。

2025 年 4 月至 2026 年 3 月年度
朗澄坊服務統計：截至 2025 年 3 月 31 日

1. 累積會員人數	1108	5. 職業治療節數	1395
2. 新增會員人數	267	6. 治療性小組 治療性小組(兒童)	20 1
3. 開展個案 / 重新開展個案	283	7. 興趣及支援小組	480
(包括接觸家屬／照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	74 19	8a. 連繫及大型活動 b. 中學入校服務	171 18
4. 外展探訪 / 辦公室面談次數	2073 1093	9a. 連繫及大型活動參加人數 b. 中學入校服務人數	4827 1757
(包括接觸家屬／照顧者次數)	409	10. 家屬／照顧者的心理教育： a 活動節數	28
(包括外展探訪次數)	2073	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	12 1

服務質素標準(SQS)簡介

服務質素標準五：人力資源

服務單位/機構備有職員(包括兼職職員)招聘、調派及晉升、簽訂職員合約及紀律處分的政策及程序，而該政策及程序可供職員閱覽。

服務單位/機構備有新職員入職導向訓練的政策及程序。

服務單位/機構為職員提供持續性的督導及定期的工作表現審核/評核，以鑑別職員工作表現上須改善的地方及持續訓練和發展的需要。

服務單位/機構備有職員訓練政策及職員訓練與發展計劃。

服務質素標準六：計劃、評估及收集意見

服務單位應制訂適當的工作計劃並記錄在案，作為其運作的指引及評估本身表現的基準。

服務單位備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注的人士對 其表現所提供的意見，而該政策及程序可供他們閱覽。

對於在檢討及評估過程中鑑定的服務表現或質素問題，應採取跟進行動。

服務質素標準七：財政管理

服務單位備有制訂及確認財政預算的程序。

服務單位備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。

服務單位備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。

服務質素標準八：法律責任

服務單位知悉所有監察其運作及服務提供的法例(包括衛生、安全方面的法例)。

服務單位備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士的意見。

備註：服務使用者或其他人士如欲了解或查閱朗澄坊的服務質素標準政策及程序文件，歡迎於辦事處開放時間內到訪查閱。

通訊地址

中心 QR CODE



朗澄坊服務開放時間：



開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00 至 下午 5:30	開放	開放	開放	開放	下午 12:30 至 晚上 9:00	開放	休息

星期日及公眾假期休息

地址:天水圍天業路 3 號(天業路)社區健康中心大樓 5 樓

電話：3163 2873

傳真：3907 0180

電郵 : pp@sidebyside.org.hk

出版日期：2025 年 6 月

印刷數量：1100 份

非賣品