

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 偶到服務、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 4 至 6 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

18/5/2026 及 29/6/2026 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

- ◆ 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。

4 至 6 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
4 月	3 月 23 日及 24 日	3 月 26 日	3 月 27 日及 30 日	中心開放時段
5 月	4 月 20 日及 21 日	4 月 23 日	4 月 24 日及 27 日	中心開放時段
6 月	5 月 18 日及 19 日	5 月 21 日	5 月 22 日及 26 日	中心開放時段

職業治療訓練小組

4 至 6 月活動報名流程

活動月份	4 月	5 月	6 月
通知日期	3 月 27 日至 4 月 8 日	4 月 24 日至 30 日	5 月 22 日至 29 日

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. 28-31)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)家庭醫學綜合中心
- ◆ 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 2026-2027 年

活動名稱：喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2026-2027 年度

日期：2026 年 5 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 人 費用：免費

負責職員：彭詠心姑娘 (Rosa) 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，會員可跨區域配對，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，其他付款方式將不會接受；

每位合資格會員在此活動日期內，只限申請一次津貼；

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

4-6 月精精神生日壽星局

日期：4 月 20 日 (星期一)

內容：為 4-6 月份生日的會員送上祝福及一同慶祝。

時間：1:00 至 3:00 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：劉俊傑 (Thomas)，彭詠心姑娘 (Rosa)

備註：4-6 月份生日會員優先

全民國安日

日期：4 月 17 日 (星期五)

內容：參與全民國家安全教育日

時間：10 時至 5 時 節數：1 節

費用：免費 名額：16 人

對象：中心會員 地點：待定

負責職員：羅珮汶 (Coco)，梁廣龍先生 (Toby)

澄遊社區

日期：6 月 26 日 (星期四)

時間：下午 2 時至 6 時

內容：尖沙咀太空館

地點：尖沙咀

對象：中心會員

名額：20 位

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

備註：請於 5 月份報名，活動日期內容可能會有所變動。

特別活動推介

康樂及文化事務署合辦之普及健體運動

日期：6月22日(星期一)

時間：2時至4時

內容：毛巾操

地點：飯廳 / 活動

對象：中心會員

名額：20位

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

備註：請於5月份報名，運動內容可能會有所變動。

康樂及文化事務署合辦之園藝工作坊

日期：6月16日(星期二)

時間：10時至12時

內容：參加康文署的園藝工作坊，透過享受園藝的樂趣，促進心身健康。

地點：本中心

對象：中心會員及社區人士

名額：10位中心會員 + 2位社區人士

負責職員：梁廣龍先生(Toby)

治療小組

與情緒共舞

日期：2026年4月22, 29日及5月13, 20日(逢星期三)

內容：認識不同情緒、了解不同情緒背後反映的需要、學習表達和紓發情緒，好讓更坦然地面對生命的憂怒哀樂。

時間：2:30至4:00

費用：免費

名額：6人

對象：受情緒影響的會員(個案會員優先)

地點：本中心活動室

負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)

備註：如報名人數超出名額，會由負責職員評估，再錄取較合適之報名者。

心藝旅圖找回內在力量：表達藝術小組

日期：2026年4月17、24日

5月8、15、29、6月5、12、26日(逢星期五)

時間：2:30-4:30

節數：8節

地點：本中心

名額：10人

對象：中心會員

內容：透過多元藝術媒介(如視覺藝術、音樂、舞動、戲劇、創意寫作)，探索內在資源。在創作過程中表達情緒，連結身心，找回內在力量、提升抗逆力與生命掌控感。

負責職員：陳凱翹姑娘(Jasmine)

備註：1. 報名後須參加小組評估(2026年3月31日, 早上10時至下午1時)，以了解期望，確定參加者符合小組目的，從而取錄合適參加者

2. 參加者無需具備任何藝術技巧及經驗

3. 活動由香港大學表達藝術治療碩士實習學生帶領

4. 參加者須於活動前填寫有關的活動同意書

青少年精神健康服務

七日不見如隔一周

日期：4月10, 17, 24日, 5月22, 29日, 6月12, 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：7:30至8:30 節數：7節
費用：免費 名額：10位
對象：15-29歲青少年會員 地點：本中心
負責職員：劉俊傑先生(Thomas)
協作職員：張嘉莉姑娘(Kylie)、吳曉彤姑娘(Crystal)、羅珮汶姑娘(CoCo)
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

聽聲小組

互助小組

日期：4月13日、5月4日、6月8、22日(星期一)
時間：2:30至4:00 節數：4節
內容：學習應對幻聽的方法，並在組員間建立互相支持力量。
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)

聽聲的故事：

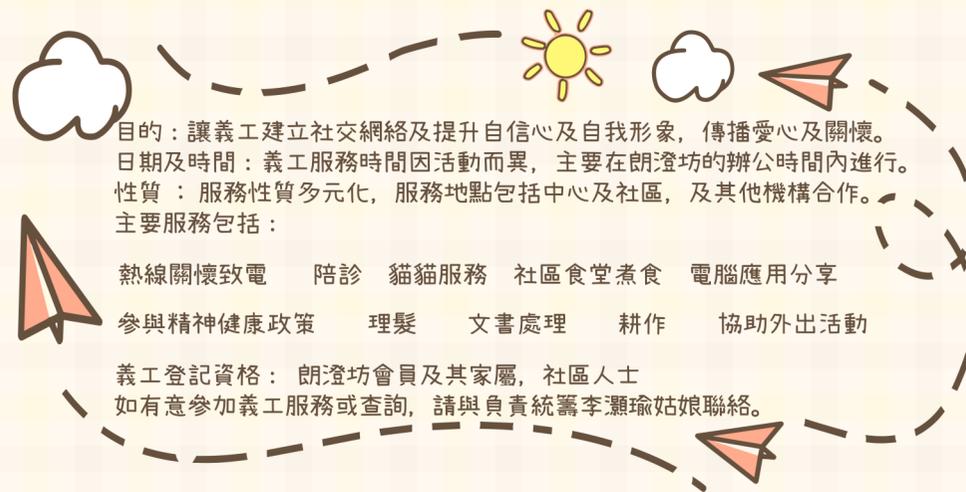
聽聲理論：相對於現代醫學，接近聽聲(Hearing Voices approach)鼓勵聽聲者聆聽朋輩談自己聲音體驗，協助聽聲者回溯找尋自己可能的聽聲原因，逐步與聲音和解，最後與聲音共處，有機會認同新的自己，開啟新型態的生活。

和聲音的關係及互動方式：

那些雖然聽見聲音但仍可好好生活的人，通常有個特色，就是自我的感覺比聲音更強大。例如，他可以聆聽聲音，但不會全然被操控、失去自己的判斷能力。這也有助於學習並發展出一些方式，來為自己與聲音劃出具體的界線。

如果能夠發展自己的力量，建立比較安穩的自我形象，或許可以和「聲音」建立更有力的關係。一旦學會成功應對，很可能因此對生活更有掌握感、更有自信。

義工系列



共建。義聚同行

日期：2026年4月24日(星期五)
時間：2:00至3:30
地點：本中心
內容：一同分享服務經驗、交流心得，攜手共建義工活動。透過互動及討論環節，增進彼此連結，一起實踐義工精神。
對象：義工會員、有志成為義工的中心會員
名額：20人
費用：免費
職員：李灝瑜姑娘(Hody)、艾加文先生(Babu)、陳翠儀姑娘

銀杏館義工服務

日期：2026年5月6日(三)
時間：時間待定
地點：銀杏館分店
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。
對象：中心會員
名額：8人
費用：免費
職員：李灝瑜姑娘(Hody)、艾力加先生(Babu)

全澄義愛剪髮縫紉服務

日期：2026年6月20日（星期六）
時間：11:00 至 1:00（最後服務登記時間為 12:30）
地點：本中心
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
名額：20人
費用：免費
對象：中心會員及社區人士
負責職員：李灝瑜姑娘（Hody）、陳翠儀姑娘
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備配件。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。
3) 活動參加者需遵守當日的活動守則。

家屬支援服務（家屬/照顧者）

單元一：認識復元

日期：2026年4月17日（星期五）
時間：2:30-4:00
地點：中心活動室
對象：家屬/照顧者
內容：透過活動，認識復元概念
負責職員：黃智盈姑娘（Kristy）、李培正先生（Edwin）、陳麗娜姑娘（Angela）

單元二：藝術體驗

日期：2026年5月15日（星期五）
時間：2:30-4:00
地點：中心活動室
內容：透過藝術體驗活動，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。
對象：家屬/照顧者
負責職員：黃智盈姑娘（Kristy）、李培正先生（Edwin）、陳麗娜姑娘（Angela）

新興運動體驗日

日期：2026年6月13日（星期六）
內容：家屬/照顧者與精神復元人士一同體驗新興運動。透過輕鬆有趣的新興運動，促進家屬/照顧者與精神復元人士的身心健康，同時加強家庭成員之間的互動與支持。
時間：2:30 至 4:00
費用：全免
對象：會員及家屬/照顧者
集合地點：本中心
負責職員：黃智盈姑娘（Kristy）、李培正先生（Edwin）、陳麗娜姑娘（Angela）

名額：16人

家屬支援服務（兒童家屬/親子）

「童」你自由玩

日期：2026年4月11日（星期六）

時間：3:30 - 5:30

內容：透過於童亮館參與自由遊戲，讓幼兒進行探索，享受優質的玩樂刺激，共渡愉快的親子時光。

地點：賽馬會童亮館（元朗）

對象：3至6歲的兒童家屬及其家長

名額：6對親子

費用：免費

負責職員：李灝瑜姑娘（Hody）

親子和諧粉彩

日期：2026年5月9日（星期六）

時間：02:30- 4:30（實際時間待定）

內容：親子透過和諧粉彩，共同合作畫畫以表達大家內心的情緒及謝意，共賀母親節。

地點：本中心活動室

對象：中心會員及其兒童家屬（親子參與）

名額：6對親子

費用：免費

負責職員：余煒榮先生（Sunny）

親子郊外同樂日

日期：2026年6月27日（星期六）

時間：1:00 -5:00（實際時間待定）

內容：一同去郊區放風箏、踩單車，感受大自然的溫柔與力量。

地點：待定

對象：中心會員及其兒童家屬（親子參與）

名額：6對親子

負責職員：余煒榮先生（Sunny）、黃秀蓮姑娘（Sharon）

賽馬會樂齡同行計劃

一對一指導式心理治療

日期：4月至6月

時間：每節1.5小時（實際面見時間及日子會作個別商討）

節數：共8節

地點：本中心面談室

內容：透過一對一指導式4節的心理治療，改善情緒

對象：60歲以上受情緒困擾的中心會員或社區人士

名額：每月3人

費用：免費

負責職員：林嘉儀姑娘

備註：

- 1) 查詢及報名：致電 31470127 或 WhatsApp 62895610（林嘉儀姑娘）
- 2) 參加者必須未曾接受過樂齡同行計劃個案服務，負責職員會聯絡已報名人士，進行面見及甄選合適參加者；
- 3) 參加者須填寫樂齡同行計劃評估前及後測問卷

復元之力·活力保齡球(4-6月)

日期：5月5、19日及6月9、23日（星期四）

時間：2:30至4:30

地點：屯門美樂花園

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。

對象：樂齡計劃個案優先、中心會員

名額：12人

費用：免費

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。

『與痛同行』 治療小組

日期：2026年4月至6月（星期四）（16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5）

內容：以香薰治療師教授按摩手法並結合認知行為治療，令參加者更有能力面對身體痛症

時間：2:30 - 4:00

節數：6節

地點：本中心

費用：免費

名額：8名

對象：60歲以上受情緒困擾的中心會員或社區人士

備註：1. 工作人員會聯絡已報名人士，進行面見及甄選合適參加者；
2. 參加者須填寫樂齡同行計劃評估前及後測問卷

查詢及報名：致電 3147 0127 或者 WhatsApp 6289 5610 林嘉儀姑娘

樂齡友里義工培訓課程

日期：2026年6月2、9、16、23及30日（逢星期二）

內容：精神健康急救課程（關懷長者版）15小時及實習6小時

時間：9:00-12:00 節數：5節（每節3小時）

費用：免費

名額：10名

對象：50歲或以上人士，懂廣東話

地點：元朗南生圍小商新村第115地段（前小商新村公立學校）

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

心靈芳香療癒講座

日期：2026年4月16日（星期四）

時間：2:30-4:00

內容：透過認識芳香療癒，一起製作成品，透過嗅覺、觸覺去感受花草的力量，達致紓壓、放鬆與自我關懷

費用：免費

名額：20名

對象：中心會員及社區人士

地點：中心活動室

負責職員：雷曉雯姑娘

備註：1. 每位參加者可獲精油成品一份

2. 歡迎社區人士參加

精神健康推廣活動 - 門球同樂（4-6月）

日期：4月14日及21日，5月及6月（日期待定）

時間：2:00-4:00

地點：元朗公園門球場

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，教授門球運動，讓參加者明白自己也可以發揮優勢，有助復元。

名額：10名

費用：免費

對象：樂齡計劃個案優先及中心會員

負責職員：雷曉雯姑娘

備註：活動不設抽籤，需由計劃職員評估及篩選

香薰舒心紓壓講座

日期：2026年4月23日(星期四)

時間：2:30-4:00

內容：透過嗅覺吸入、皮膚按摩等方式，將天然精油的芳香分子引入體內，達致放鬆心情，紓緩壓力。

費用：免費 名額：20名

對象：中心會員及社區人士 地點：中心活動室

負責職員：雷曉雯姑娘

備註：1. 每位參加者可獲精油成品一份
2. 歡迎社區人士參加

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!

電子版服務通訊：



支持電子版服務通訊意向書：



童年與當下

日期：4月13日、5月4日、11日、6月8日、15日、22日(星期一)

時間：2:30 至 4:00

內容：透過引導會員探索童年經驗與當下生活的連結，協助成員辨識固有的情感與行為模式，理解其源頭，並在團體見證中探索新的可能性。

地點：本中心 節數：6節

名額：8人 費用：免費

負責職員：朋輩支援員 簡維達姑娘 (Virdah)

備註：此活動屬連續性活動，每季只須報名一次，不用每月報名。

點鑽成畫

日期：4月10日、17日、24日、5月8日、15日、22日、29日(星期五)

時間：4:00 至 5:30

內容：透過共同點貼鑽石與完成畫作的過程，為參與者提供專注當下、整理思緒的管道，建立以手作平靜心情的自我照顧習慣。

地點：本中心 節數：7節

名額：8人 費用：免費

負責職員：朋輩支援員 簡維達姑娘 (Virdah)

備註：此活動屬連續性活動，每季只須報名一次，不用每月報名。

靜心手帳

日期：4月8日、15日、22日、5月13日、27日、6月10日、17日、24日(星期三)

時間：4:00 至 5:30

內容：透過共同製作手帳及寫日記的過程，為會員提供抒發情緒的渠道，建立良好情緒管理習慣。

地點：本中心 節數：8節

名額：8人 費用：免費

負責職員：朋輩支援員 簡維達姑娘 (Virdah)

備註：此活動屬連續性活動，每季只須報名一次，不用每月報名。

朋輩支援服務

復元故事展覽暨真人圖書館

日期：5月15日（星期五）
時間：11時45分至1時15分
節數：1節
地點：朗澄坊活動室
內容：由朋輩支援員、朋輩大使或資深朋輩大使向參加者分享他們的復元故事，形式為復元故事展覽或者真人圖書館。
對象：朗澄坊會員、中途宿舍舍友
名額：復元故事展覽不限人數、真人圖書館只限18位 費用：免費
負責職員：劉碧霞姑娘 (Betty)、方景俊先生 (Ben)、簡維達 姑娘 (Virdah KHAN)

朋輩重聚日

日期：6月26日（星期五）
時間：2時至4時
節數：1節
地點：朗澄坊活動室
內容：朋輩大使/資深朋輩大使作服務分享；職員提供督導及培訓；啟導及共同策劃服務。
對象：朗澄坊及中途宿舍的朋輩大使及資深朋輩大使
名額：30位 費用：免費
負責職員：劉碧霞姑娘 (Betty)、方景俊先生 (Ben)、簡維達姑娘 (Virdah KHAN)

「鬆一鬆，腦清空」表達藝術減壓小組

日期：2026年4月14、21, 5月5、12、19、26, 6月2, 9, 23, 30日(二)
時間：2:30-4:30 節數：10節 名額：10位
內容：透過呼吸練習、肢體舞動、繪畫、音樂等，清空煩惱、舒緩情緒
地點：朗澄坊活動室 費用：免費 對象：中心會員
負責職員：陳凱翹姑娘 (Jasmine)、簡維達姑娘 (Virdah)
備註：本小組由香港大學表達藝術治療碩士學生帶領，參加者須填寫同意書
此活動屬連續性活動，每季只須報名一次，不用每月報名

充權興趣小組系列

「資」足常樂

日期：4月9, 16日、5月7, 14日、6月4, 11日(逢星期四)
內容：透過認識及學習手機小知識，強化對手機的運用技巧及建立防騙意識。
時間：2:30至3:30 節數：6節
費用：免費 名額：10人
對象：中心會員 地點：本中心
負責職員：劉俊傑先生 (Thomas) 及 梁廣龍先生 (Toby)
備註：本小組以三個月為一期

參與中心會議

日期：6月29日(星期一)
時間：2:15至3:15
地點：本中心活動室
內容：誠邀會員出席中心會議並發表意見，從而更深入參與中心運作
對象：中心會員
名額：6人 費用：免費
負責職員：梁廣龍先生 (Toby)

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)家庭醫學綜合中心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

興趣小組系列-身心

健身氣功八段錦

日期：4月2, 9, 16, 23日, 5月7, 14, 21, 28日, 6月4, 11, 18, 25日(星期四)

時間：10:15至11:30分

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. 參加者需穿著合適之運動衣物，自備飲用水。

甜·品魅

日期：5月20, 27日, 6月17, 24日(星期三)

內容：透過製作及品嚐傳統甜品，提升參與者的文化體驗與味蕾享受。

時間：2:30至4:00 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：彭詠心姑娘 (Rosa)

備註：此活動連續性活動，**每季只須報名一次**，不用每月報名。

羽你同行

日期：4月10, 17, 24日, 5月8, 15, 22, 29日, 6月5, 12, 26日

時間：3:00至5:00 或 4:00至6:00

地點：康文署體育館

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。

對象：中心會員 名額：6人

費用：免費 負責職員：艾加文先生 (Babu)

備註：此活動屬**連續性**活動，每季報名一次，不用每月報名

興趣小組系列-優勢

樂在指尖

日期：4月16, 30日, 5月14, 28日, 6月11, 25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：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：梁廣龍先生(Toby)

備註：本小組每3個月報名1次

環保敲擊

日期：4月16, 30日, 5月14, 28日, 6月11, 25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：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：梁廣龍先生(Toby)

備註：本小組每3個月報名1次

太極扇

日期：4月14, 21, 28日及5月5, 12, 19, 26日及6月9, 16, 23, 30日(星期二)

時間：2時至3時

內容：太極扇運動

地點：飯廳

對象：中心會員

名額：8位

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

備註：此活動屬**連續性**活動，以三個月為一期，不用每月報名。

乒乓友澄天

日期：4月9, 23日, 5月7, 21日, 6月11, 25日(星期四)

時間：3:00至5:00 或 4:00至6:00

地點：康文署體育館/朗澄坊

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，提昇身心健康水平，並可互相切磋技藝，結識共同愛好者以擴闊個人社交。

對象：中心會員

名額：6人

費用：免費

負責職員：劉敬東先生 (Tung)

備註：此活動屬**連續性**活動，每季報名一次，不用每月報名

興趣小組系列-優勢

快樂鉤織

日期：4月1, 8, 15, 22日、5月6, 13, 20日、6月3, 10, 17, 24日
(逢星期三)

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：11 節

費用：免費

名額：12 人位+3 位(義工導師)

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：劉俊傑先生(Thomas)

備註：本小組以三個月為一期

扭扭和擰擰

日期：4月1, 15, 22, 29日；5月6, 13, 20, 27日(星期三)
6月3, 10, 17, 23日(星期二及三)

內容：透過色彩繽紛的扭扭棒，發揮想像力與手作技巧，在過程中放鬆心情，培養耐心與專注力。

時間：11:00 至 中午 12:00

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：羅珮汶姑娘 (CoCo)

備註：需每月報名

窩心湯

日期：4月2, 16, 23, 30日、5月7, 14, 21, 28日、6月4, 11, 18, 25日(星期四)

內容：透過煮食義工煲製時令湯水，供會員品嚐分享心得。

時間：11:30 至 中午 12:30、2:30 至 下午 4:30

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：羅珮汶姑娘 (CoCo)

備註：需每月報名，如有興趣成為煮食義工可向羅姑娘 (CoCo) 查詢，最終安排由同工決定。

興趣小組系列-優勢

藝術大使工作坊

日期：4月14、21、28日及5月5、12、19、26日及6月9、16、23、30日(星期二)

時間：11時45分至1時30分

內容：由會員以藝術大使義工身份教授不同活動(攝影/插花/藝術)

地點：活動室/飯廳

對象：中心會員

名額：6 位

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

備註：此活動屬連續性活動，以三個月為一期，不用每月報名。

眼睛想旅行

日期：6月2日(星期二)及6月10、17及24日(星期三)

時間：12:30-1:30

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：8 位

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

備註：請於 5 月份報名。

水耕樂

日期：4月14, 21, 28日、5月5, 12, 19, 26, 6月2, 9, 16, 23, 30日(星期二)

內容：水耕種植，分享成果，適合喜歡自然的您！

時間：10時30分至11時30分

節數：每月 4 節

費用：免費

名額：會員及社區人士共 8 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。

『愛。生命』親親動物計劃

動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：4月18日、6月13日(星期六)
 內容：了解寵物與主人的故事、趣聞，互相治療。
 時間：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：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：4-6月
 時間：每日3.5小時
 星期一至四及六：上午10:00至下午1:30 或 下午2:00至下午5:30
 星期五：下午2:00至下午5:30 或 下午5:30至晚上9:00
 地點：本中心
 內容：照顧貓隻、管理貓房、接待訪客等。
 對象：中心會員(貓貓義工需經由社工評估轉介)
 名額：12人
 費用：免費
 負責職員：張峰先生(Nick)、黃秀蓮姑娘(Sharon)、梁廣龍先生(Toby)
 備註：1) 貓貓義工必須經由社工評估轉介
 2) 貓貓義工當值可計算義工時數

動物園地

日期：4-6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

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 蔡家駒 先生 (Freeman)	活齡易筋棒 呂寶琳 姑娘 (Amanda)
上午 10:45					
上午 11:00					
上午 11:30		臀、腰、腹訓練 呂寶琳 姑娘 (Amanda)	活在當下- 生命與 趣探討 呂寶琳 姑娘 (Amanda)	認知訓練小組 方景俊 先生 (Ben)	健步行訓練 呂寶琳 姑娘 (Amanda)
下午 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 (Freeman)	紙藝工作坊 蔡家駒 先生 (Freeman)		
下午 2:30					
下午 3:30					
下午 4:00					
下午 5:00					

職業治療訓練小組

4至6月活動報名流程

活動月份	4月	5月	6月
通知日期	3月27日至4月8日	4月24日至30日	5月22日至29日

溫馨提示：

- 負責人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。
- 工作人員將會致電成功獲選的會員。
- 已報名參加**職業治療訓練小組(p. 28-31)**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。

紙藝工作坊

職業治療

常施子

- 日期：4月1, 8, 15日, 5月6, 13, 20日, 6月3, 10, 17日(星期三)
時間：下午2:00至下午4:00 地點：本中心
內容：由職業治療助理教授學員製作不同的紙藝作品，協助朗澄坊及會方製作紀念品及義賣品。
對象：中心會員 名額：6人
費用：免費 負責職員：蔡家駒先生(Freeman)
備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名
2) **若有社工或職業治療師轉介的會員優先**

職業治療訓練小組- 手工藝

常施子

- 日期：4月14, 21, 28日, 5月5, 12, 19日, 6月2, 9, 16日(星期二)
時間：下午2:00至下午3:30
地點：本中心
內容：由職業治療助理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。
對象：中心會員 名額：8人
費用：免費 負責職員：蔡家駒先生(Freeman)
備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，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

常學習

- 日期：4月2, 9, 16, 23日, 5月7, 14, 21, 28日, 6月4, 11, 18, 25日(星期四)
時間：上午11:30至下午1:00
地點：本中心
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。
對象：中心會員 名額：12人
費用：免費 負責職員：方景俊先生(Ben)
備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，不用每月報名
2) **若有社工或職業治療師轉介的會員優先**

健步行

常參與

- 日期：4月10, 24日, 5月15, 29日, 6月5, 26日(星期五)
時間：12:30至5:30
地點：港九新界離島各區
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。
參加者請留意1月22日為星期四
對象：希望養成運動習慣的中心會員 名額：8人
費用：免費 負責職員：呂寶琳姑娘(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)，將會列作**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

活齡易筋棒

常參與

- 日期：4月10, 24日, 5月8, 22日, 6月12, 26日(星期五)
時間：10:00至11:30
地點：本中心
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。
對象：中心會員 名額：6人
費用：免費 負責職員：呂寶琳姑娘(Amanda)
備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，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)，將會列作**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

職業治療

臀、腰、腹訓練

常參與

- 日期：4月14, 21, 28日, 5月5, 12, 19日, 6月9, 16, 23日(星期二)
時間：上午11:30至下午1:00
地點：本中心/天秀公園 / 運動場
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)
對象：中心會員 名額：12人
費用：免費 負責職員：呂寶琳姑娘(Amanda)
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)，將會列作**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

活在當下- 生命興趣探討

常細味

- 日期：4月15, 22, 29日, 5月6, 13, 20日, 6月10, 17, 24日(星期三)
時間：11:00至12:30
地點：本中心/工作室
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。
對象：中心會員 名額：6人
費用：免費 負責職員：呂寶琳姑娘(Amanda)
備註：1) 此活動屬**連續性**活動，每季只須報名一次，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)，將會列作**後備**

健康系列

健康講座(婦女健康)及身體檢查(血液測試)

- 日期：5月22日(星期五)
時間：2時至3時(講座)；講座後其中一節時段(檢查)
內容：講座認識婦女疾病，如子宮肌瘤、子宮頸癌、乳癌等資訊；隨後為參加者獨立進行健康分析及血液測試，檢測項目包括肝炎、血糖、膽固醇、尿酸、性病等
節數：一次性活動
對象：中心會員 名額：12人
費用：免費 地點：本中心
負責職員：鄭家明先生(Ka-Ming)

健康講座(常見眼疾與預防)

- 日期：2026年6月1日(星期一)
時間：2時30分至3時30分
內容：邀請奧比斯香港，講解常見眼疾及護眼貼士
節數：一次性活動
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：本中心
負責職員：鄭家明先生(Ka-Ming)

分區活動-B 區

B 區：復活清明雙節同聚日

日期：4月15(星期三)

時間：2:00 至 5:00

地點：中心及茶樓

內容：B 區會員一同迎接復活節及清明節到來，一同開心聚餐，互相表達關心支持。

名額：12 人

對象：B 區會員

費用：免費

負責職員：張峰先生(Nick)、李灝瑜姑娘(Hody)、劉敬東先生(Tung)

B 區：守望關懷 2026 夏

日期：5月20日(星期三)

時間：2:00 至 5:00

地點：元朗

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

名額：3-6 人

對象：B 區會員

費用：免費

負責職員：張峰先生(Nick)、李灝瑜姑娘(Hody)、劉敬東先生(Tung)

C 區：彩蛋同樂宴

日期：4月13日(星期一)

時間：1:00 至 5:00

節數：1 節

內容：復活節將至，希望透過聚餐一同感受復活節氣氛，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。

費用：免費

名額：18 人

對象：C 區會員

地點：待定

負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)，陳翠儀姑娘(Tracy) 蔡家駒先生(Freeman)，羅珮汶姑娘(CoCo)

分區活動-C 區

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、李灝瑜、劉敬東	豐年、水邊、十八鄉南 劉碧霞、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 黃秀蓮、余煒燊 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、陳翠儀、 蔡家駒、羅珮汶	C 區 負責職員

A 區：好端端

日期：6月12日(星期五)

內容：借節日氣氛與 A 會員一同聯誼。

時間：1 時至 5 時

節數：1 節

費用：免費

名額：12 人

對象：A 區會員

地點：中心/元朗

負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)，吳曉彤姑娘(Crystal)，梁廣龍先生(Toby)

分區活動-A 區

A 區探訪

日期：5月22日(星期五)

內容：上門探訪 A 區會員。

時間：3 時至 4 時 30 分

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)，梁廣龍先生(Toby)

C 區：春訪。花開

日期：5月12日(星期二)

時間：1:00至5:00 節數：1節

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

費用：免費 名額：4-6位

對象：C區會員 地點：元朗

負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)，陳翠儀姑娘(Tracy) 蔡家駒先生(Freeman)，羅珮汶姑娘(CoCo)

D 區：茶樓聚 D 人

日期：5月11日(星期一)

內容：藉着外出用餐的機會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。

時間：12:30至下午3:30 節數：1節

費用：免費 名額：24人

對象：D區會員 地點：天水圍區餐廳

負責職員：黃秀蓮(Sharon)、余煒燊先生(Sunny)、劉俊傑先生(Thomas)

D 區：關懷探訪

日期：4月22日(星期三)

內容：與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：1:30至5:00

地點：居住於屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨D區會員

對象：D區會員 名額：2-4人

費用：免費

負責職員：鄭家明先生(Ka-Ming)、呂寶琳姑娘(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)



粟菁(經理)
Su Jing (Manager)



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



張峰先生(社工)
Nick Cheung (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)



王曉婷 姑娘(社工)
Coe Wong(Social Worker)



鄭家明 先生(護士)
Kevin Cheng (EN Psy.)



陳翠儀 姑娘(社工)
Tracy Chan (Social Worker)



李培正 先生(社工)
Edwin Li (Social Worker)



李灝瑜 姑娘(社工)
Hody Lee (Social Worker)



吳曉彤 姑娘(社工)
Crystal Ng (Social Worker)



余煒燊 先生(社工)
Sunny Yu (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



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



簡維達 姑娘 (朋輩支援員)
Virdah Khan (Peer Supporter)



待聘 (朋輩支援員)
(Peer Supporter)

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



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)

4月	星期一	星期二	星期三
上午	4月		01 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 扭扭和擰擰 P.22
下午			2:00 紙藝工作坊 P.26
上午	06	07	08 10:30 快樂鉤織 P.22
下午	耶穌受難節翌日 復活節星期一		2:00 紙藝工作坊 P.26 4:00 靜心手帳 P.17
上午	13	14 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28 11:45 藝術大使工作坊 P.23	15 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 扭扭和擰擰 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28
下午	1:00 C區: 彩蛋同樂宴 P.31 2:30 聽覺小組 P.8 2:30 童年與當下 P.17	2:00 精神健康推廣活動-門球同樂(4-P.15) 2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.26 2:30 「鬆一鬆, 腦清空」表達藝術減壓 P.18	2:00 紙藝工作坊 P.26 2:00 B區: 復活清明雙節同聚日 P.31 4:00 靜心手帳 P.17
上午	20	21 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28 11:45 藝術大使工作坊 P.23	22 10:00 活齡易筋棒 P.27 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 扭扭和擰擰 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28
下午	1:00 4-6月精神神生日壽星局 P.5	2:00 精神健康推廣活動-門球同樂(4-P.15) 2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.26 2:30 「鬆一鬆, 腦清空」表達藝術減壓 P.18	1:30 D區: 關懷探訪 P.32 2:30 與情緒共舞 P.7 4:00 靜心手帳 P.17
上午	27	28 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28 11:45 藝術大使工作坊 P.23	29 11:00 扭扭和擰擰 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28
下午		2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.26	2:30 與情緒共舞 P.7

星期四	星期五	星期六	星期日
02 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.26	03 清明節	04 耶穌受難節	05
09 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 認知訓練小組 P.26 2:30 「資」足常樂 P.19 3:00 乒乓友澄天 P.21	10 10:00 活齡易筋棒 P.27 12:30 健步行 P.27 3:00 羽你同行 P.20 4:00 點鑽成畫 P.17 7:30 七日不見如隔一周 P.8	11 3:30 「童」你自由玩 P.12	12
16 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.26 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 2:30 『與痛同行』治療小組 P.14 2:30 心靈芳香療癒講座 P.15 2:30 「資」足常樂 P.19	17 10:00 全民國安日 P.5 2:30 心藝旅團找回內在力量：表達藝術 P.7 2:30 單元一：認識復元 P.11 3:00 羽你同行 P.20 4:00 點鑽成畫 P.17 7:30 七日不見如隔一周 P.8	18 2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.24	19
23 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.26 2:30 『與痛同行』治療小組 P.14 2:30 香薰舒心紓壓講座 P.16 3:00 乒乓友澄天 P.21	24 10:00 活齡易筋棒 P.27 12:30 健步行 P.27 2:00 共建·義聚同行 P.9 3:00 羽你同行 P.20 4:00 點鑽成畫 P.17 7:30 七日不見如隔一周 P.8	25	26
30 11:30 窩心湯 P.22 12:00 樂在指尖 P.21 1:00 環保敲擊 P.21 2:30 『與痛同行』治療小組 P.14			

5月	星期一	星期二	星期三
上午 下午	5月		
上午	04 2:30 聽聲小組 P.8 2:30 童年與當下 P.17	05 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28 11:45 藝術大使工作坊 P.23 2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.26 2:30 復元之力-活力保齡球(4-6月) P.13 2:30 「鬆一鬆，腦清空」表達藝術減壓 P.18	06 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 扭扭和擰擰 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28 2:00 紙藝工作坊 P.26 2:30 與情緒共舞 P.7
上午	11 12:30 D區：茶樓聚D人 P.32	12 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28 11:45 藝術大使工作坊 P.23	13 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 扭扭和擰擰 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28
下午	2:30 童年與當下 P.17	1:00 C區：春訪。花開 P.32 2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.26 2:30 「鬆一鬆，腦清空」表達藝術減壓 P.18	2:00 紙藝工作坊 P.26 2:30 與情緒共舞 P.7 4:00 靜心手帳 P.17
上午	18	19 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28 11:45 藝術大使工作坊 P.23	20 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 扭扭和擰擰 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28
下午		2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.26 2:30 復元之力-活力保齡球(4-6月) P.13 2:30 「鬆一鬆，腦清空」表達藝術減壓 P.18	2:00 紙藝工作坊 P.26 2:00 B區: 守望關懷 2026夏 P.31 2:30 甜·品魅 P.20
上午	25	26 10:30 水耕樂 P.23 11:45 藝術大使工作坊 P.23	27 11:00 扭扭和擰擰 P.22
下午	佛誕	2:00 太極扇 P.21 2:30 心藝旅團找回內在力量：表達藝術 P.7 2:30 「鬆一鬆，腦清空」表達藝術減壓 P.18	2:30 甜·品魅 P.20 4:00 靜心手帳 P.17

星期四	星期五	星期六	星期日
	01 勞動節	02	03
07 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.26	08 10:00 活齡易筋棒 P.27	09 2:30 親子和諧紛彩 P.12	10
2:30 『與痛同行』治療小組 P.14 2:30 「資」足常樂 P.19 3:00 乒乓友澄天 P.21	2:30 心藝旅團找回內在力量：表達藝術 P.7 3:00 羽你同行 P.20 4:00 點鑽成畫 P.17		
14 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.26 12:00 樂在指尖 P.21	15 11:45 復元故事展覽暨真人圖書館 P.18 12:30 健步行 P.27	16	17
1:00 環保敲擊 P.21 2:30 『與痛同行』治療小組 P.14 2:30 「資」足常樂 P.19	2:30 心藝旅團找回內在力量：表達藝術 P.7 2:30 單元二：藝術體驗 P.11 3:00 羽你同行 P.20 4:00 點鑽成畫 P.17		
21 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.26	22 2:00 健康講座(婦女健康)及身體檢查(血) P.29 3:00 羽你同行 P.20 3:00 A區探訪 P.30 4:00 點鑽成畫 P.17 7:30 七日不見如隔一周 P.8	23	24
2:30 『與痛同行』治療小組 P.14 3:00 乒乓友澄天 P.21			
28 10:15 健身氣功八段錦 P.20 11:30 窩心湯 P.22 11:30 認知訓練小組 P.26 12:00 樂在指尖 P.21	29 12:30 健步行 P.27	30	31
1:00 環保敲擊 P.21	2:30 心藝旅團找回內在力量：表達藝術 P.7 3:00 羽你同行 P.20 4:00 點鑽成畫 P.17 7:30 七日不見如隔一周 P.8		

6月	星期一	星期二	星期三
上午 01 6月	02 9:00 樂齡友里義工培訓課程 P.14 10:30 水耕樂 P.23 12:30 眼睛想旅行 P.23	03 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 扭扭和擰擰 P.22	
下午 2:30 健康講座(常見眼疾與預防) P.29	2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.26 2:30 「鬆一鬆，腦清空」表達藝術減壓 P.18	2:00 紙藝工作坊 P.26	
上午 08	09 9:00 樂齡友里義工培訓課程 P.14 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28 11:45 藝術大使工作坊 P.23	10 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 扭扭和擰擰 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28 12:30 眼睛想旅行 P.23	
下午 2:30 聽覺小組 P.8 2:30 童年與當下 P.17	2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.26 2:30 復元之力·活力保齡球(4-6月) P.13 2:30 「鬆一鬆，腦清空」表達藝術減壓 P.18	2:00 紙藝工作坊 P.26 4:00 靜心手帳 P.17	
上午 15	16 9:00 樂齡友里義工培訓課程 P.14 10:00 康樂及文化事務署合辦之園藝工作 P.6 10:30 水耕樂 P.23 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28 11:45 藝術大使工作坊 P.23	17 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 扭扭和擰擰 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28 12:30 眼睛想旅行 P.23	
下午 2:30 童年與當下 P.17	2:00 太極扇 P.21 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.26	2:00 紙藝工作坊 P.26 2:30 甜·品魅 P.20 4:00 靜心手帳 P.17	
上午 22	23 9:00 樂齡友里義工培訓課程 P.14 10:30 水耕樂 P.23 11:00 扭扭和擰擰 P.22 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28 11:45 藝術大使工作坊 P.23	24 10:30 快樂鉤織 P.22 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28 12:30 眼睛想旅行 P.23	
下午 2:00 康樂及文化事務署合辦之普及健體 P.6 2:30 聽覺小組 P.8 2:30 童年與當下 P.17	2:00 太極扇 P.21 2:30 復元之力·活力保齡球(4-6月) P.13 2:30 「鬆一鬆，腦清空」表達藝術減壓 P.18	2:30 甜·品魅 P.20 4:00 靜心手帳 P.17	
上午 29	30 9:00 樂齡友里義工培訓課程 P.14 10:30 水耕樂 P.23 11:45 藝術大使工作坊 P.23		
下午 2:15 參與中心會議 P.19	2:00 太極扇 P.21 2:30 「鬆一鬆，腦清空」表達藝術減壓 P.18		

