

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 活動報名須知
- 03 抽籤活動報名流程
- 04 活動介紹
- 19 意見收集站、新職員介紹
- 29 服務質素標準(SQS) 簡介
- 33 朗澄坊職員架構圖
- 34 10至12月活動行事曆
- 47 惡劣天氣安排、服務統計

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
情緒通精神健康支援熱線：18111

中心會議日期

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。

10至12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
10月	9月21日及22日	9月24日	9月25日及28日	中心開放時段
11月	10月20日及21日	10月23日	10月26日及27日	中心開放時段
12月	11月23日及24日	11月26日	11月27日及30日	中心開放時段

職業治療訓練小組 10至12月活動報名流程

活動月份	10月	11月	12月
通知日期			

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.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。

喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2026-2027年度

活動名稱：喂！友你友我[眾樂樂]計劃2026-2027年度

日期：2026年 11月1日至30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

資助名額：60，**每財政年度（4月1日至翌年3月31日）每會員最多申請2次**

費用：免費

負責職員：彭詠心姑娘（Rosa）及當值職員

報名方式：活動申請人須於活動報名日提供所有參加者姓名，顯示參加意願。**負責職員將於每月活動通知日確認申請資格。**如報名日後仍有剩餘名額，可接受延遲登記。

申請辦法：

- 1.申請人必須於活動前**至少七個工作天**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。
- 2.活動申請人須於提交申請時確認每位參加者均有參加意願，職員將核實名單上所有參加者出席意願。如發現未經同意挪用名額，將取消活動資格及津貼。
- 3.每次活動**至少兩位、最多六位朗澄坊會員參與**，所有參加者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：

- 1.必須使用**現金**支付，其他付款方式將**不會接受**；
- 2.每位合資格會員在此活動日期內，只限申請 **一次 最多港幣\$50津貼**；
- 3.每個財政年度內（即每年4月1日至翌年3月31日內），**每位合資格會員最多可以申請2次資助名額。**
- 4.津貼為**實報實銷及一次性消耗申請**，不可購買任何禮物/貨品/固定資產；
- 5.每次活動須待職員通知批核結果後，方可進行有關活動。
- 6.活動後，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權。

嶺南大學合辦之新興運動體驗

內容:	透過體驗趣味性高、門檻低的新興運動 (手棉球及地毯沙狐球)，從中揮灑汗水及提升對運動之興趣，並放鬆身心，以促進生理與心理健康		
日期:	10月 17日(週六)，24日(週六)，31日(週六) 11月 7日(週六)		
時間:	下午 3:00至下午 4:30	節數:	4節
地點:	中心活動室	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	12人
負責職員:	李培正先生 (Edwin)		

10-12月健健康康生日醒神局

內容:	本活動邀請10月至12月生日的會員一同參與生日會，在溫馨歡樂的氛圍中接受祝福、分享喜悅，共度難忘的生日時光。		
日期:	11月 30日(週一)		
時間:	下午 1:00至下午 3:00	節數:	1節
地點:	元朗	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	30人
負責職員:	劉俊傑先生(Thomas)、羅珮汶姑娘(CoCo)		
備註:	10-12 月份生日會員優先		

煙囪燈飾派禮物

內容:	藉聖誕節的歡樂節日氣氛，與會員共聚一堂，增進彼此情誼，共賀聖誕佳節。		
日期:	12月 21日(週一)		
時間:	下午 1:00至下午 5:00	節數:	1節
地點:	元朗	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	24人
負責職員:	梁廣龍先生(Toby)、劉俊傑先生(Thomas)、羅珮汶姑娘(CoCo)		

康文署身心伸展訓練計劃

內容:	本活動由康文署專業教練帶領，透過音樂節奏，在椅子上進行一系列上半身伸展、擺臂及下肢活動，讓參加者在輕鬆愉快的氛圍中強身健體，達至身心靈健康。		
日期:	11月 3日(週二)，10日(週二)，17日(週二)，24日(週二)		
時間:	下午 3:00至下午 5:00	節數:	4節
地點:	康民署體育館/中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	13人
負責職員:	劉敬東先生(TUNG)		

特別活動推介

金先生的韓文教室

內容:	由中心義工教授日常簡單韓語及其韓國文化		
日期:	10月 2日(週五) , 9日(週五) , 23日(週五) , 30日(週五)		
時間:	下午 2:00至下午 3:00	節數:	4節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	15人
負責職員:	余煒燊先生		

治療小組

心花園

內容:	透過五感接觸、植物栽種與手作創作，協助精神病復元人士放鬆身心、抒發情感。活動內容涵蓋認識植物、耕種、園藝手作、生命反思及成果分享。		
日期:	10月 15日(週四) , 29日(週四), 11月 5日(週四) , 26日(週四)		
時間:	下午 2:00至下午 3:30	節數:	4節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	8人
負責職員:	張 峰先生(Nick)、蕭穎怡姑娘(Mavis)、陳淑蘭姑娘(Fiona)		
備註:	1.報名後須由負責職員作組前評估，以確認報名的需要符合小組目的，再錄取較為合適的報名者 2.此小組屬於連續性活動，不用每次報名		

「接納情緒・活出自己」成長小組

內容:	人生總有風浪，未必事事都能控制，但我們可以學習以不同方式面對。透過 ACT（接納與承諾治療）理念，練習覺察情緒、接納感受，並向著自己重視的生活方向前進，在困難中培養心理彈性。		
日期:	12月 7日(週一)，14日(週一)，21日(週一)，28日(週一)		
時間:	下午 4:00至下午 5:30	節數:	4節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	10人
負責職員:	吳曉彤姑娘 (彤)		
備註:	1.報名後須由負責職員作組前評估，以確認報名的需要符合小組目的，再錄取較為合適的報名者 2.此小組屬於連續性活動，不用每次報名		

表達藝術治療小組

內容:	透過流動的色彩、旋律、肢體與文字，在跨媒介的藝術創作中，進入深層次的放鬆狀態。在安全的空間下，將感官轉化為療癒的語言，讓疲憊的身心在創作中得到真正的安穩與滋養，重新找回內在的平衡。		
日期:	10月 27日(週二) 11月 3日(週二)，10日(週二)，17日(週二)，24日(週二) 12月 1日(週二)，8日(週二)		
時間:	下午 2:00至下午 4:00	節數:	7節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	10人
負責職員:	陳凱翹姑娘 (Jasmine)		
備註:	1) 報名後須參加小組評估，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) 本小組由香港大學表達藝術治療碩士學生帶領 3) 參加者無需具備任何藝術技巧及經驗 4) 參加者須於活動前填寫有關的活動同意書		

「安心同行」家長小組

內容:	透過ACT（接納與承諾治療）理念，陪伴情緒困擾的家長覺察內心、放下自我懷疑，在接納中重拾教養價值，與孩子安心同行		
日期:	10月 13日(週二)，20日(週二)，27日(週二) 11月 3日(週二)		
時間:	上午 9:30至上午 11:00	節數:	4節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	10人
負責職員:	王曉婷姑娘 (Coe)		
備註:	1.報名後須由負責職員作組前評估，以確認報名的需要符合小組目的，再錄取較為合適的報名者		

生命的留白與色彩

內容:	透過多元藝術創作，引導參加者在安全的空間內表達情緒、檢視生命歷程與挑戰；從中尋找個人應對資源與核心價值，並在溫和的生死探索中建立支持網絡，肯定自身的抗逆力，重新建立對生命的盼望。		
日期:	10月 13日(週二)，20日(週五)，27日(週二)，23日(週五)，27日(週二),11月 3日(週二)，6日(週五)，10日(週二)		
時間:	10 月 13 日、20 日、27 日 (週二)： 下午 2:00 - 3:30 10 月 16 日、10 月 23 日 (週五)、11 月 3 日 (週二)、11 月 6 日 (週五)、11 月 10 日 (週二)： 下午 2:30 - 4:00	節數:	8節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	8人
負責職員:	黃秀蓮姑娘(Sharon)		
備註:	1.報名後須由負責職員作組前評估，以確認報名的需要符合小組目的，再錄取較為合適的報名者 2.此小組屬於連續性活動，不用每次報名		

健康系列

HA GO講座

內容:	活動與新界西醫院聯網病人資源中心合作講解手機程式HA GO的應用方法,教授會員如何有效管理醫療安排及護理健康		
日期:	10月 12日(週一)		
時間:	下午 2:30至下午 4:00	節數:	1節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	20人
負責職員:	鄭家明先生 (Ka Ming)		

健康講座(慢性疾病)及身體檢查(血液檢測)

內容:	活動與本會「水銀星三號計劃」合作,先進行主題為慢性疾病的健康講座;隨後為參加者進行獨立血液檢測,分析及評估身體健康狀況		
日期:	11月9日 (星期一)		
時間:	下午2:00-3:00(講座); 隨後其中一節時段進行 獨立健康檢查	節數:	1節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	14人
負責職員:	鄭家明先生 (Ka Ming)		

動物Cafe之寵物減壓坊

內容:	「動物Cafe」誠邀你一同走進溫暖療癒的動物世界!讓你在放鬆心情的同時, 提昇社交能力與自信心。活動更促進社區共融, 讓不同背景的參加者在歡笑與陪伴中建立連結。了解寵物與主人的故事趣聞及輕鬆交流。		
日期:	11月 7日(週六) 12月 19日(週六)		
時間:	下午 2:30至下午 4:00	節數:	2節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員、家屬及社區人士	名額:	20人
負責職員:	張峰先生(Nick)、黃秀蓮姑娘(Sharon)、梁廣龍先生(Toby)		
備註:	該活動與匯進教育顧問公司及其他動物義工合作		

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: 3907 0180

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

動物園地

內容:	本中心特設「貓貓園地」，由兩位可愛的貓貓動物工作員：朗朗和澄澄駐守，陪伴大家度過愜意時光。透過與貓貓的互動，會員可學習表達關懷、建立信任，並從中感受被接納與支持的溫暖。		
日期:	2026年10-12月		
時間:	(中心開放時間內)		
地點:	本中心(貓貓園地)	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	不限(同時最多4人)
負責職員:	梁廣龍先生(Toby)		
備註:	進入貓貓園地前需於接待處簽到記錄		

貓貓義工

內容:	歡迎熱心會員擔任義工，參與貓貓園地的日常照料與接待工作，透過實際行動支持貓貓福祉，同時向訪客推廣正確與貓相處的知識。		
日期:	2026年10-12月		
時間:	(參考備註)		
地點:	本中心(貓貓園地)	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	12人
負責職員:	黃秀蓮姑娘(Sharon)、梁廣龍先生(Toby)		
備註:	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) 貓貓義工需經由社工評估轉介，當值可計算義工時數		

七日不見如隔一周

內容:	本小組專為青年人設計，透過多元化的遊戲及互動體驗，讓參加者在輕鬆愉快的氛圍中放鬆身心，探索新興趣及發掘個人潛能。		
日期:	10月 9日(週五)，16日(週五)，23日(週五) 11月 13日(週五)，20日(週五)，28日(週六) 12月 11日(週五)，18日(週五)		
時間:	下午 7:30至下午 9:00	節數:	8節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	15-29歲青少年會員	名額:	10人
負責職員:	劉俊傑先生(Thomas)、羅珮汶姑娘(CoCo)、張嘉莉姑娘(Kylie)、吳曉彤姑娘(Crystal)		
備註:	1.本小組以三個月為一期 主題活動系列 10月份 - 奶油膠手作 ✨ 一齊聽住音樂做手作，放鬆心情，享受專注當下嘅療癒 奶油膠是一種手作裝飾膠，適合製作小配件如小鏡子和相框等等 日期: 2026年10月23日 (五) 19:30-21:00 11月份 - 行山活動 🌿 一齊走入大自然，放鬆身心，享受片刻寧靜 日期: 2026年11月28日 (六) 下午 (待通知)		

聽聲小組

內容:	學習應對幻聽的方法，並在組員間建立互相支持力量。 聽聲的故事： - 如何理解聲音的存在： - 聽聲理論 (Hearing Voices Approach) 將幻聽視為一種有意義的個人經驗與心理反應，而非單純的腦部疾病症狀。在此基礎上，患者如何理解幻聽存在，主要透過賦予聲音個人象徵意義、反映內在情感與創傷，以及建立與聲音獨特的互動關係來實現。 - 聽聲者（病患者）不再把聲音看作需要消滅的敵人，而是將其理解為一種「真實存在、充滿意義且與生命經驗緊密相連的內在情感投射」。 - 賦予聲音的象徵與情感意義 - 情感的投射：患者常發現聲音的內容與自己生活中的壓力、焦慮或未解的衝突直接相關。 - 創傷的化身：許多聲音代表了過去未曾處理的創傷、受虐經驗或被壓抑的委屈與憤怒。 內在聲音的外化：大腦將個人的想法、自我批評或潛意識的恐懼轉化為聽覺形式呈現。		
日期:	10月 5日, 11月 2日(週一), 16日, 12月 7日(週一)		
時間:	下午 2:30至下午 4:00	節數:	4節
地點:	本中心、其他復康單位	費用:	免費
對象:	中心會員及社區人士	名額:	12人
負責職員:	張 峰先生(Nick)		

家屬支援服務（家屬/照顧者）

照顧路上有你・聖誕開篷巴士遊

內容:	讓家屬及照顧者暫放照顧壓力，乘坐開篷巴士欣賞聖誕燈飾，感受節日喜悅與同行支持。		
日期:	12月 19日(週六)		
時間:	下午 5:00至下午 10:00	節數:	1節
地點:	尖沙咀	費用:	免費
對象:	會員家屬/照顧者(優先)、有照顧者身份的會員	名額:	0人
負責職員:	黃智盈姑娘(Kristy)、李培正先生(Edwin)、陳麗娜姑娘(ANGELA)		

家屬支援服務（兒童家屬／親子）

萬聖節親子暖心小夜燈

內容:	親子共創萬聖節造型小夜燈，點亮溫馨時光，象徵關愛與陪伴，為家庭帶來滿滿正能量。		
日期:	10月 31日(週六)		
時間:	下午 2:30至下午 4:30	節數:	1節
地點:	本中心	費用:	免費
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:	王曉婷姑娘 (Coe)		

秋日郊遊漫步

內容:	漫步秋日郊野，透過聽覺與觸覺沉浸大自然，釋放身心壓力，找回內心平靜，共享天倫之樂。		
日期:	11月 7日(週六)		
時間:	下午 2:30至下午 5:30	節數:	1節
地點:	實際時間及地點待定	費用:	免費
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:	王曉婷姑娘 (Coe)		

家屬支援服務 (兒童家屬/親子)

心靈童樂會

內容:	透過派對遊戲紓解壓力，配合美味小食與聖誕大抽獎，讓親子感受節日氣氛和建立快樂回憶。		
日期:	12月 12日(週六)		
時間:	上午 11:00至下午 1:00	節數:	1節
地點:	本中心	費用:	免費
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:	王曉婷姑娘 (Coe)		

賽馬會樂齡同行計劃

復元之力.活力保齡球- 啟德場

內容:	運用優勢為本，促進復元，由樂齡之友統籌及帶領，前往啟德保齡球場參觀及參與保齡球運動，透過運動協助抑鬱長者，促進復元目標。		
日期:	10月7日(週三)		
時間:	下午2:30-4:30 (暫定)	節數:	1節
地點:	啟德體育園M1-301 & M1-302, 3樓, 啟德零售館1	費用:	免費
對象:	計劃個案優先，中心會員	名額:	16人
負責職員:	雷曉雯姑娘(Joyce)		
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 交通: 自行前往，西鐵宋皇臺站集合		

精神健康推廣活動-門球同樂(初階)

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，讓初次接觸門球的參加者明白自己也可以發揮優勢，有助復元。		
日期:	10月 6日(週二)，27日(週二) 11月 3日(週二)，10日(週二)，17日(週二)，24日(週二) 12月 1日(週二)，8日(週二)，15日(週二)，22日(週二)，29日(週二)		
時間:	下午 2:00至下午 3:15	節數:	11節
地點:	元朗公園門球場	費用:	免費
對象:	計劃個案優先，中心會員	名額:	10人
負責職員:	雷曉雯姑娘(Joyce)		
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		

精神健康推廣活動-門球同樂(進階)

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。		
日期:	10月 6日(週二)，27日(週二) 11月 3日(週二)，10日(週二)，17日(週二)，24日(週二) 12月 1日(週二)，8日(週二)，15日(週二)，22日(週二)，29日(週二)		
時間:	下午 3:15至下午 5:00	節數:	11節
地點:	元朗公園門球場	費用:	免費
對象:	計劃個案優先，中心會員	名額:	10人
負責職員:	雷曉雯姑娘(Joyce)		
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

「心韻同行」治療小組

內容:	以頌鉢的聲音療癒及認知行為治療介入協助參加者減輕情緒困擾，提升自愈能力		
日期:	10月 5日(週一)，12日(週一)，26日(週一) 11月 2日(週一)，9日(週一)，16日(週一)		
時間:	上午 10:30至下午 12:00	節數:	6節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員及社區人士	名額:	8人
負責職員:	林嘉儀姑娘 (Francis)		
備註:	1.參加者需要年滿60歲 2.報名後由負責職員作組前評估，以確認報名的需要符合小組目的，再錄取較為合適的報名者 3. 只接受未曾參與『樂齡同行』計劃小組人士申請		

「幸福有氣」治療小組

內容:	以香薰結合認知行為治療及正向心理協助參加者重新發掘生活中的快樂及意義		
日期:	10月 9日(週五)，16日(週五)，23日(週五)，30日(週五) 11月 6日(週五)，13日(週五)		
時間:	上午 10:30至下午 12:00	節數:	6節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員及社區人士	名額:	8人
負責職員:	林嘉儀姑娘 (Francis)		
備註:	1.參加者需要年滿60歲 2.報名後由負責職員作組前評估，以確認報名的需要符合小組目的，再錄取較為合適的報名者 3. 只接受未曾參與『樂齡同行』計劃小組人士申請 4. 最後一節13/11/2026的時間為14:30-16:00		

賽馬會樂齡同行計劃

樂齡之友之優勢展現(10-12月)

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，教授手工才藝，讓參加者明白自己也可以發揮優勢，有助復元。		
日期:	11月 20日，27日,12月 4日，11日(週五)		
時間:	下午 2:30至下午 3:30	節數:	4節
地點:	飯廳	費用:	免費
對象:	計劃個案優先，中心會員	名額:	8人
負責職員:	雷曉雯姑娘(Joyce)		
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		

社區教育活動-幸福四重奏

內容:	一年一度社區教育活動，旨在推廣長者精神健康，提升社區人士關注長者抑鬱症，歡迎社區人士參與。		
日期:	11月 12日(週四)		
時間:	下午 1:30至下午 5:00	節數:	1節
地點:	天水圍天秀欖球場	費用:	免費
對象:	中心會員，社區人士	名額:	100人
負責職員:	林嘉儀姑娘 (Francis), 雷曉雯姑娘(Joyce)		
備註:	歡迎會員及社區人士報名參加		

朋輩支援服務

彩繪玻璃

內容:	透過簡單易懂的彩繪玻璃繪畫技巧，引導參加者進行正念手作及情緒抒發，初學者亦能輕鬆完成作品，並在同路人小組的傾訴與關懷中減低孤獨感，共建互助與復甦的力量。		
日期:	10月 14日，28日，11月 4日，18日，12月 2日，16日(週三)		
時間:	下午 4:30至下午 5:30	節數:	6節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	8人
負責職員:	簡維達姑娘(Virdah)		
備註:	此小組屬連續性活動，每季只須報名一次，不用每月報名。		

點鑽成畫

內容:	透過重複專注的點鑽創作與小組互動，參加者能舒緩壓力、沉澱情緒，並在同路人的互相支持中建立歸屬感與自我價值。		
日期:	10月 9日(週五)，16日(週五)，11月 13日(週五)，27日(週五) 12月 4日(週五)，11日(週五)		
時間:	下午 4:30至下午 5:30	節數:	6節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	8人
負責職員:	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。		

「鬆一鬆，腦清空」表達藝術減壓小組

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		
日期:	15/10(週四)、22/10(週四)、29/10(週四)、5/11(週四)、 12/11(週四)、19/11(週四)、26/11(週四)、3/12(週四)、 10/12(週四)		
時間:	下午 2:00至下午 4:00	節數:	9節
地點:	朗澄坊	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	10人
負責職員:	陳凱翹姑娘 (Jasmine)、簡維達姑娘(Virdah)		
備註:	1)報名後須參加小組評估，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) 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 3) 此活動屬連續性活動，每季只需報名一次，不用每月報名		

朋輩支援服務

朋輩大使核心工作小組

內容:	小組共同籌備及推行朋輩服務活動，目標是整體參與人士可獲提升抗逆力、減低孤獨感、提升社會參與。		
日期:	9月18日及11月6日，2027年1月8日及3月5日（星期五）		
時間:	上午 11:00至下午 12:30	節數:	4節
地點:	朗澄坊活動室或飯廳	費用:	免費
對象:	朗澄坊朋輩大使及資深朋輩大使	名額:	12人
負責職員:	劉碧霞姑娘(Betty)、方景俊先生(Ben)、簡維達姑娘(Virdah)		

第三屆「基礎朋輩訓練課程」

內容:	讓有志成為朋輩大使或朋輩支援員的服務使用者，學習朋輩服務的知識及技巧，將自身經歷轉化為正面資產以服務有需要的人士。		
日期:	11月13、20、27日及12月4、11、18日，2027年1月22日及2月26日（星期五）		
時間:	上午10:15至下午12:45或下午1:30	節數:	8 節
地點:	朗澄坊活動室	費用:	每位學員\$20培訓費用，用於課程內的活動費用及茶點
對象:	朗澄坊會員、怡翠軒中途宿舍舍友	名額:	18人
負責職員:	劉碧霞姑娘(Betty)、方景俊先生(Ben)、簡維達姑娘(Virdah)		
備註:	請在2026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職員報名，以安排評估。		

甜·品魅

內容:	活動帶領參加者親自動手製作經典中式甜品，在輕鬆愉快的氛圍中品嚐甜美滋味、交流文化心得，提升文化涵養與生活品味。		
日期:	11月 18日(週三)，25日(週三)，12月 16日(週三)，23日(週三)		
時間:	下午 2:30至下午 4:00	節數:	4節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	6人
負責職員:	彭詠心姑娘(Rosa)		
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。		

健身氣功八段錦

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。		
日期:	10月 8日(週四)，15日(週四)，22日(週四)，29日(週四) 11月 5日(週四)，12日(週四)，19日(週四)，26日(週四) 12月 3日(週四)，10日(週四)，17日(週四)		
時間:	上午 10:15至上午 11:30	節數:	11節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	24人
負責職員:	蔡家駒先生(Freeman)		
備註:	本小組每3個月報名1次		

優勢興趣小組系列

羽你同行

內容:	通過持續羽毛球小組去培養運動的習慣，從而提升身心健康水平及互相切磋球藝，結識共同愛好者以擴闊及豐富個人社交。		
日期:	10月 2日(週五)，9日(週五)，12日(週一)，16日(週五) 11月 13日(週五)，27日(週五) 12月 4日(週五)，11日(週五)，18日(週五)，21日(週一)		
時間:	15:00/16:00至 17:00/18:00	節數:	10節
地點:	康文署體育館	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	6人
負責職員:	艾加文先生(Babu)		
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。		

乒乓友澄天(10-12月)

內容:	通過持續乒乓球小組去培養運動的習慣，從而提升身心健康水平及互相切磋球藝，結識共同愛好者以擴闊及豐富個人社交。		
日期:	10月 8日(週四)，22日(週四)，11月 5日(週四)，19日(週四) 12月 10日(週四)，24日(週四)		
時間:	15:00/16:00至 17:00/18:00	節數:	6節
地點:	康民署體育館/中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	6人
負責職員:	劉敬東先生(TUNG)		
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。		

優勢興趣小組系列

藝術大使(10-12月)

內容:	由中心會員擔任藝術大使，發揮個人專長，帶領其他會員探索攝影及藝術創作的樂趣，營造同儕互助、共同學習的藝術社群。		
日期:	10月 7日(週三)，14日(週三)，11月 3日(週二)，10日(週二)，24日(週二) 12月 1日(週二)		
時間:	上午 11:45至下午 1:15	節數:	6節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	6人
負責職員:	陳麗娜姑娘(ANGELA)		
備註:	每季為一期(六節)，請於9月份報名一次，不用每月報名。		

眼睛想旅行(10-12月)

內容:	為會員精心策劃多元旅遊主題，涵蓋歷史文化遊蹤及天文科學探索兩大範疇，讓會員在輕鬆愉快的氛圍中增廣見聞、拓展視野。		
日期:	10月 7日(週三)，14日(週三)，11月 4日(週三)，11日(週三) 12月 2日(週三)，9日(週三)		
時間:	下午 12:15至下午 1:15	節數:	6節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	6人
負責職員:	陳麗娜姑娘(ANGELA)		
備註:	每季為一期(六節)，請於9月份報名一次，不用每月報名。		

優勢興趣小組系列

樹脂黏土體驗所

內容:	透過導師教導樹脂黏土的製作技巧，讓參加者創作特色作品，從中發揮創意、提升專注力及手眼協調能力，並享受手作藝術的樂趣。		
日期:	12月 2日(週三)，9日(週三)，16日(週三)，23日(週三)		
時間:	上午 2:30至上午 4:00	節數:	4節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	6人
負責職員:	羅珮汶姑娘 (CoCo)		
備註:	參加者務必出席所有節數，方能完成作品		

太極扇(10-12月)

內容:	由導師帶領會員學習太極扇，結合太極拳的柔和流暢與扇法的剛勁有力，在優美的動作中達致鍛鍊身體、紓緩壓力的效果。		
日期:	10月 7日(週三)，14日(週三)，11月 3日(週二)，10日(週二)，24日(週二)，12月 1日(週二)		
時間:	下午 2:00至下午 3:00	節數:	6節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	8人
負責職員:	陳麗娜姑娘(ANGELA)		
備註:	每季為一期(六節)，請於9月份報名一次，不用每月報名。		

快樂鉤織

內容:	由導師及義工導師輔助指導，帶領會員由淺入深學習鉤織技巧，從基礎針法到立體織物創作，體驗手作的療癒與成就感。		
日期:	10月 7日(週三)，14日(週三) 11月 4日(週三)，11日(週三)，18日(週三)，25日(週三) 12月 2日(週三)，9日(週三)，16日(週三)，23日(週三)		
時間:	上午 10:30至下午 12:30	節數:	10節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	12人
負責職員:	劉俊傑先生(Thomas)		
備註:	本小組以三個月為一期		

水耕樂

內容:	歡迎參加水耕種植活動！透過親手種植、悉心照料，體驗從種子到收成的成長樂趣，並與其他會員分享豐收的喜悅。		
日期:	10月 6日，13日，20日，27日(週二) 11月 3日，10日，17日，24日(週二) 12月 1日，8日，15日，22日(週二)		
時間:	上午 10:30至上午 11:30	節數:	12節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	8人
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。		

優勢興趣小組系列

樂在指尖

內容:	由專業音樂導師 Samson Cheung 主持，透過系統化的樂隊技巧訓練，協助會員提升音樂水平，並以公開表演或比賽為目標。		
日期:	10月 8日(週四)，22日(週四) 11月 5日(週四)，19日(週四) 12月 3日(週四)，17日(週四)		
時間:	下午 12:00至下午 1:00	節數:	6節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	10人
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

內容:	由專業音樂導師 Samson Cheung 帶領，結合非洲鼓與環保敲擊樂器的獨特音色，透過系統化的節奏訓練與合奏練習並以公開表演或比賽為目標，讓會員在舞台上享受敲擊樂帶來的節拍樂趣。		
日期:	10月 8日(週四)，22日(週四) 11月 5日(週四)，19日(週四) 12月 3日(週四)，17日(週四)		
時間:	下午 1:00至下午 2:00	節數:	6節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	14人
負責職員:	梁廣龍先生(Toby)		
備註:	本小組每3個月報名1次		

優勢興趣小組系列

窩心湯

內容:	由煮食義工精心煲製時令湯水，與會員共聚一堂，趁熱品嚐及交流心得。		
日期:	10月 8日，15日，22日，29日,11月 5日，12日，19日，26日 12月 3日，10日，17日，24日(週四)		
時間:	上午 11:45至下午 12:30	節數:	12節
地點:	本中心廚房及飯廳	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	10人
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。		

免燒陶：唔泥都泥左

內容:	透過免燒陶的製作，增強參加者的自信心，舒緩壓力以促進心理健康。		
日期:	10月 7日(週三)，14日(週三)，21日(週三) 11月 4日(週三)，11日(週三)，18日(週三)		
時間:	上午 11:00至下午 1:00	節數:	6節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	6人
負責職員:	羅珮汶姑娘 (CoCo)		
備註:	1) 此活動屬連續性活動，每季只需報名一次，不用每月報名 2) 參加者務必出席所有節數，方能完成作品		

義工系列

目的：讓義工建立社交網絡及提升自信心及自我形象，傳播愛心及關懷。

日期及時間：義工服務時間因活動而異，主要在朗澄坊的辦公時間內進行。

性質：服務性質多元化，服務地點包括中心及社區，及其他機構合作。

義工登記資格：朗澄坊會員及其家屬、社區人士

義工登記流程：修畢網上入門基礎義工訓練及考試合格、填寫義工登記表格

如有意參加義工服務或查詢，

請與負責職員李灝瑜姑娘(Hody)或艾加文先生(Babu)聯絡。

共建·義聚同行

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。		
日期：	10月 14日(週三)		
時間：	下午 2:30至下午 4:00	節數：	1節
地點：	本中心	費用：	免費
對象：	義工會員	名額：	20人
負責職員：	黃秀蓮姑娘 (Sharon)、艾加文先生 (Babu)		

銀杏館義工服務

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。		
日期：	11月 25日(週三)		
時間：	時間待定	節數：	1節
地點：	銀杏館分店	費用：	免費
對象：	義工會員	名額：	待定
負責職員：	李灝瑜姑娘 (Hody)		

全澄義愛剪髮縫紉服務日

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。		
日期:	12月 12日(週六)		
時間:	下午 2:30至下午 4:30	節數:	1節
地點:	本中心	費用:	免費
對象:	中心會員及社區人士	名額:	20人
負責職員:	馬海鴻先生 (Carson)、艾加文先生(Babu)		
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。 3. 活動參加者需遵守當日的活動守則。 4. 最後服務登記時間為16:00。		

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			活齡易筋棒 呂寶琳 姑娘 (Amanda)	八段錦 蔡家駒 先生 (Freeman)	
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- 生命興趣探討 呂寶琳 姑娘 (Amanda)	認知訓練小組 方景俊 先生 (Ben)	
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)		健步行訓練 呂寶琳 姑娘 (Amanda)
下午2:30					
下午3:30					
下午4:00					
下午5:00					

職業治療訓練小組 10至12月活動報名流程

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。

職業治療訓練-活齡易筋棒 10-12.2026

內容:	透過竹棒引導全身筋骨與關節活動，特別適合長者及久坐上班族，用來舒緩肩頸僵硬、腰背痛與提升柔韌度。		
日期:	10月 21日(週三)，28日(週三)，11月 4日(週三)，11日(週三) 12月 2日(週三)，16日(週三)		
時間:	上午 10:15至上午 11:30	節數:	6節
地點:	中心/元朗	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	16人
負責職員:	呂姑娘(Amanda)		
備註:	1.本小組以三個月為一期 2.報名後由負責職員作組前評估，以確認報名的需要符合小組目的，再錄取較為合適的報名者		

職業治療訓練- 臀、腰、腹訓練 10-12.2026

內容:	以核心肌群為主的訓練小組，透過結合臀部、腰部與腹部的動作，幫助參與者提升力量、穩定性與體態。		
日期:	10月 6日(週二)，27日(週二)，11月 3日(週二)，10日(週二)，17日(週二) 12月 1日(週二)，8日(週二)，15日(週二)		
時間:	上午 11:30至下午 1:00	節數:	8節
地點:	中心/元朗	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	12人
負責職員:	呂姑娘(Amanda)		
備註:	1.本小組以三個月為一期 2.報名後由負責職員作組前評估，以確認報名的需要符合小組目的，再錄取較為合適的報名者		

健步行訓練 10-12.2026

內容:	簡單易行的有氧運動，透過快步走來提升心肺功能、促進血液循環與增強肌肉耐力。		
日期:	10月 2日(週五)，30日(週五)，11月 13日(週五)，20日(週五)，27日(週五) 12月 11日(週五)，18日(週五)		
時間:	上午 10:00至下午 5:30	節數:	7節
地點:	香港九龍新界離島18區	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	8人
負責職員:	呂姑娘(Amanda)		
備註:	1.本小組以三個月為一期 2.報名後由負責職員作組前評估，以確認報名的需要符合小組目的，再錄取較為合適的報名者		

活在當下- 生命興趣探討 10-12.2026

內容:	透過交流與練習，幫助成員學會專注當下，並在日常生活中找到平靜與快樂。		
日期:	10月 7日(週三)，21日(週三)，28日(週三)，11月 4日(週三)，11日(週三)，18日(週三)，12月 2日(週三)，16日(週三)		
時間:	上午 11:30至下午 1:00	節數:	8節
地點:	中心/元朗	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	8人
負責職員:	呂姑娘(Amanda)		
備註:	1.本小組以三個月為一期 2.報名後由負責職員作組前評估，以確認報名的需要符合小組目的，再錄取較為合適的報名者		

職業治療

職業治療訓練小組-紙藝

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		
日期:	10月 7日(週三)，21日(週三)，28日(週三) 11月 4日(週三)，11日(週三)，18日(週三)，25日(週三) 12月 2日(週三)，9日(週三)，16日(週三)		
時間:	下午 2:00至下午 4:00	節數:	10節
地點:	本中心	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:	本小組每3個月報名1次		

職業治療訓練小組-手工藝

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		
日期:	10月 6日(週二) 11月 17日(週二)，24日(週二) 12月 1日(週二)，8日(週二)，15日(週二)		
時間:	下午 2:00至下午 3:30	節數:	6節
地點:	本中心	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:	本小組每3個月報名1次		

職業治療

認知訓練小組

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。		
日期:	10月8日，15日，22日(週四)，11月5日，12日，19日，26日(週四)，12月4日，11日，17日(週四)		
時間:	上午 11:30至下午 1:00	節數:	10節
地點:	朗澄坊	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	12人
負責職員:	方景俊 先生 (Ben)		
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		

充權興趣小組系列

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

A區：豐年、水邊、十八鄉南 負責職員：劉碧霞、吳曉彤、梁廣龍、蕭穎怡	B區：南屏、北朗、新田 負責職員：張 峰、李灝瑜、劉敬東
C區元朗中心、鳳翔、十八鄉北 負責職員：黃智盈、王曉婷、陳翠儀、蔡家駒、羅珮汶	D區：屏山南北、天晴邨、廈村、洪福邨、屏欣苑 負責職員：黃秀蓮、余煒榮、鄭家明、劉俊傑、呂寶琳

A區：不給糖果就地壺

內容：	借節日氣氛、透過體驗新興運動：地壺球，為會員創造輕鬆愉快的互動平台，在過程中互相了解近況、彼此扶持，進一步強化彼此的支援網絡。		
日期：	10月 30日(週五)		
時間：	下午 2:00至下午 5:00	節數：	1節
地點：	中心/元朗	費用：	免費
對象：	A區會員	名額：	16人
負責職員：	劉碧霞姑娘(Betty)，吳曉彤姑娘(Crystal)，梁廣龍先生(Toby)，蕭穎怡姑娘(Mavis)		

A區：探訪

內容：	招募A區會員上門探訪同區會員，傳遞關懷訊息，建立支援網絡。		
日期：	11月 27日(週五)		
時間：	下午 3:00至下午 4:30	節數：	1節
地點：	元朗	費用：	免費
對象：	A區會員	名額：	3人
負責職員：	劉碧霞姑娘(Betty)，吳曉彤姑娘(Crystal)，梁廣龍先生(Toby)，蕭穎怡姑娘(Mavis)		

B區:守望關懷2026冬

內容:	招募B區會員上門探訪同區會員，傳遞關懷訊息，建立支援網絡。		
日期:	11月18日(週三)		
時間:	下午 2:00至下午 5:00	節數:	1節
地點:	朗屏	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	9人
負責職員:	劉敬東先生(TUNG)		

B區:聖誕歡樂同聚日

內容:	誠邀 B 區會員在歡樂祥和的節日氛圍中相聚，分享祝福、共慶佳節，度過一個溫暖而難忘的聖誕時光。		
日期:	12月22日(週二)		
時間:	下午 2:00至下午 5:00	節數:	1節
地點:	朗屏	費用:	免費
對象:	中心會員	名額:	12人
負責職員:	劉敬東先生(TUNG)		

C區：忽然又探訪

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。		
日期:	10月 27日(週二)		
時間:	下午 1:00至下午 5:00	節數:	1節
地點:	居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員	費用:	免費
對象:	C 區會員	名額:	4-6人
負責職員:	黃智盈(Kristy)、王曉婷(Coe)、陳翠儀姑娘(Tracy), 羅珮汶(CoCo)、蔡家駒(Freeman)		

C區：聖誕C房菜

內容:	透過聖誕聚餐，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。		
日期:	12月 15日(週二)		
時間:	下午 1:00至下午 5:00	節數:	1節
地點:	待定	費用:	免費
對象:	C 區會員	名額:	16人
負責職員:	黃智盈(Kristy)、王曉婷(Coe)、陳翠儀姑娘(Tracy), 羅珮汶(CoCo)、蔡家駒(Freeman)		

D區：體驗D地壺

內容：	透過體驗新興運動：地壺球，為會員創造輕鬆愉快的互動平台，在過程中互相了解近況、彼此扶持，進一步強化彼此的支援網絡。		
日期：	11月 16日(週一)		
時間：	下午 2:00至下午 4:00	節數：	1節
地點：	本中心	費用：	免費
對象：	D 區會員	名額：	16人
負責職員：	劉俊傑先生(Thomas)、黃秀蓮(Sharon)、余煒燊先生(Sunny)		

朗澄坊團隊

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



粟菁 姑娘 (經理)
Su Jing (Manager)



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



社會工作服務

張峰 先生 (社工)
Nick Cheung (Social Worker)



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



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



鄭家明 先生 (護士)
Kevin Cheng (EN Psy.)



李培正 先生 (社工)
Edwin Li (Social Worker)



吳曉彤 姑娘 (社工)
Crystal Ng (Social Worker)



馬海鴻 先生 (社工)
Carson Ma (Social Worker)



劉碧霞 姑娘 (社工)
Betty Lau (Social Worker)



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



王曉婷 姑娘 (社工)
Coe Wong (Social Worker)



陳翠儀 姑娘 (社工)
Tracy Chan (Social Worker)



李灝瑜 姑娘 (社工)
Hody Lee (Social Worker)



余煒燊 先生 (社工)
Sunny Yu (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)



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



溫仕芳 姑娘 (事務員)
Wan Sze Fong (Workman)



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

簡維達 姑娘 (朋輩支援員)
Virdah Khan (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)



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
 T1 一號風球或雷暴警告	照常	照常	視乎情況而定
 3 三號風球	照常	視乎情況而定	取消
 8  8  8 SE 東南 SW 西南 NE 東北 NW 西北 八號風球或  9  10 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2026年3月31日

1.累積會員人數	1223	5.職業治療節數	1496
2.新增會員人數	352	6.治療性小組 治療性小組(兒童)	19 1
3.開展個案 / 重新開展個案	366	7.興趣及支援小組	484
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	74 16	8a.連繫及大型活動 b.中學入校服務	178 26
4.外展探訪 / 辦公室面談 次數	2447 1246	9a.連繫及大型活動參加人數 b.中學入校服務人數	5132 1418
(包括接觸家屬/照顧者次數)	400	10.家屬/照顧者的心理 教育： a 活動節數	39
(包括外展探訪次數)	2447	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	2 2

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。

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



星期日及公眾假期休息

地址:天水圍天業路3號 天水圍(天業路) 家庭醫學綜合中心五樓
電話 : 3163 2873 傳真 : 3907 0180
電郵 : pp@sidebyside.org.hk 出版日期 : 2026年
印刷數量 : 1100份 非賣品