



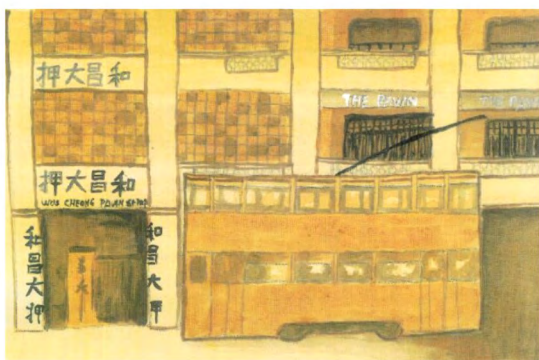
香港善導會
The Society of Rehabilitation and
Crime Prevention, Hong Kong

憑信念·創機會·傳希望
FAITH · OPPORTUNITY · HOPE

朗澄坊
Placidity Place

2022年10-12月份 服務通訊

「快樂畫室參加者共同創作展品-昔日香港」



中心 QR CODE

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@sracp.org.hk
出版日期:2022年9月
印刷數量:1300份

非賣品

朗澄資訊站

精神健康綜合社區中心

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

目錄

- 1-2 朗澄資訊站
- 03 活動報名須知
- 04 抽籤活動報名流程
- 05-44 活動介紹
- 7 心靈小品
- 19 服務質素標準(SQS)簡介
- 20 意見收集站
- 21 社區資訊
- 45-50 10至12月活動行事曆
- 53 惡劣天氣安排、更改個人資料
- 54 新職員介紹
- 51-52 朗澄坊職員架構圖

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

由10月中起,中心電話號碼將統一為3163-2873,以往之其他號碼將不再使用。

中心火警演習及防火講座

日期:2022年11月24日(星期四)
時間:上午11時30分至下午12時30分
內容:介紹本中心消防設備及走火路線。
地點:朗澄坊 對象:中心會員
費用:全免 名額:20人
負責職員:鄭家明及蔡家駒先生

乒乓球

日期：逢星期二、四、六
 時間：下午 1 時至 2 時
 費用：免費
 對象：會員及會員家屬
 名額：先到先得，時限 30 分鐘

負責職員：當值活動職員
 備註：1.活動前 3 小時必須致電中心聯絡職員，以確定是否開放。
 2.如需義工陪同，請提早一個工作天聯絡中心活動職員。

偶到服務

日期：逢星期一及五
 時間：下午 1 時至 2 時
 費用：免費
 地點：中心飯廳
 名額：每節 10 人，先到先得
 對象：會員
 負責職員：當值活動職員
 備註：1.活動前 3 小時必須致電中心聯絡職員，以確定是否開放。

電桌派對

日期：逢星期三
 時間：下午 1 時至 2 時
 費用：免費
 地點：中心活動室
 名額：每節 10 人，先到先得
 對象：會員及會員家屬
 負責職員：當值活動職員
 備註：1.活動前 3 小時必須致電中心聯絡職員，以確定是否開放。

朗澄之 SING 卡拉 OK

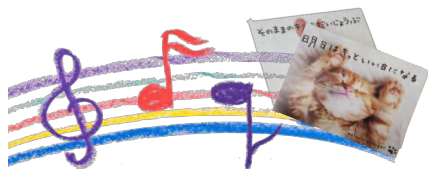
中心暫停開放

因應中心會議，7/11/2022、19/12/2022 中心暫停開放。

更改個人資料

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

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



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。
 (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。

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	26/9(一) 及 27/9(二)	28/9(三) 下午	29/9(四) 及 30/9(五)	3/10(一)中心開放時段
11 月	18/10(二) 至 19/10(三)	21/10(五) 下午	24/10(一) 及 25/10(二)	26/10(三)中心開放時段
12 月	15/11(二) 至 16/11(三)	18/11(五) 下午	21/11(一) 及 22/11(二)	23/11(三)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	*28/9(三) 至 30/9(五)	*25/10(二) 至 31/10(一)	*29/11(二) 至 2/12(五)

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。

* 已報名參加職業治療訓練小組 (p. 29-32) 及長新冠健康小組 (p. 33-35) 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。

特別活動推介






動物輔助介入

分享會暨嘉年華

2022.10.15(六)
下午 12:00-5:00

觀塘 發現號 (海濱道126號)

活動內容：

-  嘉賓分享
(包括醫生及動物輔助治療師)
-  攤位遊戲及DIY製作
-  動物互動環節

歡迎網上報名：



歡迎毛孩參與

報名及查詢：請致電31632873向梁先生或張先生查詢。

特別活動推介

2022 海洋公園同樂日

日期：2022年11月24日(星期四)
時間：上午10時至下午5時
內容：每年一度的「國際復康日海洋公園同樂日」又來了！香港復康聯會為宣揚「傷健一家」的訊息與海洋公園合作，凡持有「殘疾人士登記證」的人士當日(均免費入場)
集合：(待定)
地點：香港海洋公園 對象：持有「殘疾人士登記證」的會員
名額：青少年會員4位及其他中心會員8位 費用：免費
負責職員：蕭子濠先生(Billy)
合作：香港復康聯會
備註：1. 活動當日，出席會員必須帶同「殘疾人士登記證」以便進場
2. 若需自行乘車前往海洋公園，車費需要會員自行支付
3. 如青少年名額有剩餘空位將由其他中心會員後備名單補上

65周年會員晚宴

日期：2022年11月(待定)
時間：待定 節數：1節
對象：中心會員
名額：13位 費用：待定
地點：倫敦大酒樓
內容：慶祝機構65周年
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)
備註：此活動可能因疫情影響而延期或取消

慈心靜心之旅

日期：2022年11月26日
時間：上午9時至下午5時
內容：參觀慈山寺建築、參與身心健康活動及個人體驗活動
地點：大埔慈山寺
對象：中心會員
名額：42位
費用：免費
負責職員：蕭子濠先生(Billy)、何慧儀姑娘(Waiyee)及陳麗娜姑娘(Angela)

特別活動推介

澄遊社區

日期：2022年12月5日(星期一)
時間：待定 節數：1節
對象：中心會員 名額：10位
地點：中環 費用：免費
內容：

此為「眼睛想旅行」延伸活動，每三個月進行一節前往本地遊。透過活動進行社區探索，推廣在地文化，參加者可藉此認識及展開新技能，與家人或朋友，從交通至食肆都可以自行計劃，並讓志趣相投的會員建立共同支援網絡。十二月充滿浪漫氣息，結合藝術元素遊走舊城中環，穿梭鬧市巷弄間，參觀大館—古蹟及藝術館，再到百年唐樓店舖淺嗜懷舊小食。
負責職員：陳麗娜姑娘(Angela)、蕭子濠先生(Billy)
備註：因應疫情實際情況活動內容可能會更改，請留意職員通知。



攝影體驗班

日期：2022年10月7日
時間：晚上7時至8時
節數：1節
對象：中心會員
名額：6位
地點：朗澄坊
費用：免費
內容：講解相機的基本操作和運用，讓參加者親身體驗學習使用相機的樂趣
負責職員：劉俊傑先生(Thomas)

<盲人的花園>

在一個大花園裡有一間小屋子，屋裡住著一個盲人。他把所有的時間都用來照料這個花園，雖然他的眼睛看不見，花園卻管理得非常好。無論春天、夏天或秋天，花園裡總是一片花海。一個過路人非常驚奇的觀賞著這漂亮的花園並問道：「你這樣做，為的是什麼？你根本就看不見這些美麗的花呀！」

盲人笑了，他說：「我可以告訴你四個理由：第一，我喜歡園藝工作；第二，我可以撫摸我的花；第三，我可以聞到它們的香味。至於第四個理由則是你！」

「我？但是你本來不認識我啊！」路人說。

「是的，我是不認識你，但是我知道有一些像你一樣的人會在某個時間從這兒經過，這些人會因為看到我美麗的花園而心情愉快，而我也因此能有機會和你在這兒談這件事。」

社區資訊

【市民慎防偽冒衛生署電話或郵件】衛生署從近日收到的查詢發現，有不少人士收到訛稱衛生署人員的電話或郵件，內容與新冠病毒管制物品、郵寄物品等有關。該些聯絡人甚至會以衛生署的真實查詢電話和地址等，試圖以其虛假名字及工作編號，進行詐騙。經查證後，該些電話或郵件並非由衛生署人員發出。市民如收到上述的懷疑虛假電話或郵件，要提高警覺，切勿跟從來電者或寄件人提出的任何指示。

如有任何懷疑，可致電「防騙易」熱線 18222 查詢或向警方舉報。更多防疫資訊，請瀏覽 2019 冠狀病毒病專題網站：www.coronavirus.gov.hk

來源：衛生防護中心



喂！友你友我[眾樂樂]計劃

日期：2022年11月1日至30日（視乎疫情及相關措施，可能取消，或更改每次活動人數上限）

時間：會員自行安排時間 地點：香港以內合法場所

內容：本計劃鼓勵會員間自行組織合法的多元化聯誼性活動，增加與人接觸的機會以建立友誼，提升走出社區動力以增加社區參與，促進會員復元及建立非正規之支援網絡。本計劃發放津貼資助會員活動，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。

對象：朗澄坊會員 名額：60位 費用：免費

負責職員：劉碧霞姑娘 (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：

1. 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。
2. 每次活動至少有兩位會員參與，最多為六人或按政府防疫指引而定，可跨區域配對，但必須為已登記參加本計劃之朗澄坊會員。
3. 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：

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；購買上網數據咭以善用「網上視像通話」維持與人溝通是每人\$30；其他則酌情訂定。

4. 申請人在收到職員通知批核結果後，方可進行有關活動。

5. 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，逾期恕不受理。

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

10-12「月」見愈高興生日會

日期：2022年12月1日(星期四)
時間：上午11時至12時 名額：20位
對象：中心會員(10-12月生日的會員) 地點：朗澄坊
費用：免費
內容：為當月生日會員送上禮物慶祝生日、拍照留念、分享喜悅時刻。
負責職員：梁廣龍先生(Toby)
備註：
10-12月份的生日會員將一同於以上日子慶祝，生日會員請於10月尾報名。
報名者請留意梁廣龍先生(Toby)電話通知為準**
*因疫情實際情況或作調整，報名者請留意通告或電話通知

「誕」嚟「誕」去禮物祭

日期：2022年12月10日(星期六)
時間：下午4時至下午6時 地點：朗澄坊活動室
內容：在普世歡騰嘅聖誕節，人人都會開心慶祝，今次嘅活動可以透過小遊戲贏取精美聖誕禮物，快D報名參加啦!
名額：15人 費用：免費
負責職員：蕭子濠先生(Billy)

「享」樂學堂招募會員導師

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

日期：2022年10月至2023年3月
課程內容：攝影、舞蹈、音樂、戲劇、手工藝、種植、化妝、運動等
課程導師：中心會員具相關專業資格或經驗
地點：朗澄坊
對象：中心會員
負責職員：何慧儀姑娘(Wai Yee)

期待你成為我地的導師

「愛。生命」親親動物計劃

動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：2022年11月19日(星期六)
時間：下午2時30分至4時 節數：1節
內容：和匯進教育顧問公司及其他動物義工合作，於活動中了解每位寵物與主人背後的故事，交流養寵物的趣事，在歡樂的氣氛中與動物接觸，互相治療。
地點：朗澄坊 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)及梁廣龍先生(Toby)
*因疫情實際情況可能更改人數或改用網上小組形式

每一隻動物背後都有一個故事，這故事你有否細心聆聽過?參加者透過活動，了解動物背後的故事，親身直接與它們接觸，互相治療。

動物遊記



動物園地

時間：中心開放時間內
內容：1. 進入貓貓園地與朗朗、澄澄互動
2. 與貓貓義工或其他探訪者一同探討/分享不同樂趣和遇到
的各種問題，彼此交流
費用：免費 地點：朗澄坊
(貓貓園地)
名額：不限(同時最多4人) 對象：中心會員
負責職員：張峰先生(Nick)、梁廣龍先生(Toby)
備註：
1. 進入貓貓園地需於接待處簽到記錄
*因疫情實際情況可能更改人數或暫停開放

貓貓義工

日期：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：照顧貓貓和貓貓接觸及遊玩。管理貓房，加貓糧和水及清理貓砂盆。接待訪客，介紹貓貓的特性及相處方法及在貓貓房內的相片內容。
地點：朗澄坊 費用：免費
對象：中心會員(貓貓義工需經由社工評估轉介) 名額：12人
負責職員：梁廣龍先生(Toby)
**因疫情實際情況或作調整，報名者請留意通告或電話通知

『愛。生命』親親動物計劃

貓狗俱樂部

日期：2022年10月19,26日(星期三)
2022年11月16,23日(星期三)
2022年12月14,21日(星期三)
時間：下午2時30分至4時 節數：每月2節
內容：1. 狗義工探訪及到保護遺棄動物協會(SAA)擔任領犬義工
2. 一同探討/分享不同樂趣和遇到的各種問題，彼此交流
費用：免費 集合地點：朗澄坊或元朗劇院
名額：4人 對象：中心會員、家屬及社區人士
負責職員：梁廣龍先生(Toby)
備註：1. 狗義工探訪環節暫由職員安排方可參與
2. 每節的活動地點按不同內容而定，參加者請於報名日報名而使職員通知活動地點及內容。
*因疫情實際情況或作調整，報名者請留意通告或電話通知

動物義工探訪活動

日期：11-12/2022(日期待定)
時間：下午2時半至下午5時
節數：3節
內容：以義工身份，帶領動物前往探訪長者或行動不便人士，為被探訪者帶來溫暖慰問。
地點：待定
名額：4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)
備註：參加者需有參與中心動物相關活動或動物義工工作經驗。

互助小組系列

聽聲小組(每月定期進行)

日期：2022年10月7、21日，11月11、25日，12月9、23日(星期五)
時間：下午2時正至下午3時30分 節數：6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 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)

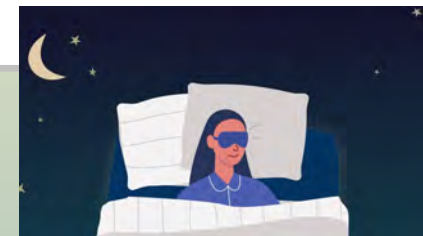
治療小組

健樂人生-進階

日期：2022年11月3、17、24日，12月1日(星期四)
時間：下午2時至3時45分
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)，啟發會員學習方法去促進身、心、靈的互相平衡，培養健康生活模式，持之以恆實踐，從而邁向全人健康。
對象：已參加9月份健樂人生的會員優先，亦歡迎希望學習情緒管理的會員報名(將視乎名額再安排評估)
名額：8位 費用：免費
負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)
備註：報名者需須參與小組前評估，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。

同失眠 Say Goodbye

日期：2022年10月12日至12月7日(星期三)
時間：下午4時至5時
地點：朗澄坊活動室
內容：你曾否受過失眠困擾?失眠是否令你的情緒受影響?睡醒後依然疲倦?你係唔係正在找不同方法令自己安睡?今次小組與你一齊探討及了解自己睡眠模式及睡眠衛生，從而建立良好的睡眠習慣
對象：59歲或以下受失眠困擾的朗澄坊會員
費用：全免
名額：8人
備註：1)報名者需須參與小組前評估，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。
2)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。
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)



治療小組

陪你靜

日期：2022年10月7、21、28日；11月4、18、25日；12月2、9日（星期五晚）

時間：下午7時至8時30分

節數：8節 地點：朗澄坊活動室

內容：生活入面有不少我們認為重要的細節，但在紛亂之中我們未必會留意到。透過多元化的察覺活動，讓我們覺知不論好壞的身體反應及情緒，享受逐步踏進平靜的狀態，然後正念地傾聽彼此故事，成為正念夥伴。

對象：朗澄坊會員

名額：8位 費用：免費

負責職員：蔡展輝先生(Franklin)

備註：報名者需須參與小組前評估，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。

快樂畫室參加者作品展覽



賽馬會樂齡同行計劃

中醫穴位按摩講座

日期：2022年10月22日（星期六） 時間：下午2:30-3:30
內容：由註冊中醫師教導正確的按摩手法，淺釋穴位按摩的原理，初步了解簡單易記的穴位手法，讓參加人士可在家以穴位按摩紓緩身體不適及痛症，放鬆心情
地點：朗澄坊活動室 費用：免費
名額：30人 對象：中心會員及社區人士
負責職員：雷曉雯姑娘
備註：1. 參加者可獲發小禮物一份
2. 參加者可致電 3163 2873 / 2953 0789 或者 whatsapp 61725262 雷姑娘報名

日本和諧粉彩講座及工作坊

日期：2022年11月5日（星期六） 時間：下午2:30 - 4:00
內容：運用手指將乾粉彩塗抹在畫紙上，透過繪畫感受心靈上的寧靜和喜悅。透過認識和諧粉彩及加以創作，讓服務使用者發揮創意和掌握巧，不需要畫畫基礎，只需以手指代筆去感受畫畫的樂趣，紓緩壓力
地點：朗澄坊活動室 費用：免費
名額：30人 對象：中心會員及社區人士
負責職員：雷曉雯姑娘及陳麗娜姑娘
備註：1. 參加者可獲發小禮物一份
2. 參加者可致電 3163 2873 / 2953 0789 或者 whatsapp 61725262 雷姑娘報名
3. 講座將會以網上形式同步進行，參加者可於網上參與

香薰深層紓壓體驗講座

日期：2022年11月12日（星期六） 時間：下午2:30 - 4:00
內容：由香薰治療師介紹香薰治療、教授如何運用精油配搭紓緩壓力及改善情緒，現場更可以體驗6種常用精油療效及芳香靜觀呼吸練習
地點：朗澄坊活動室 費用：免費
名額：30人 對象：中心會員及社區人士
負責職員：陳凱翹姑娘
備註：1. 首15名參加者可獲自選配方精油貼一份
2. 參加者可致電 3163 2873 / 2953 0789

安枕無憂：失眠認知行為治療小組

日期：2022年10月3, 10, 17, 24, 31日及11月7, 14, 21日(星期三)
時間：下午2時至3時45分 節數：共8節 人數：8人
地點：朗澄坊活動室 對象：60歲以上，受失眠問題困擾的朗澄坊會員
內容：失眠認知行為治療(CBT-I)是目前有效改善失眠的非藥物療法，透過8星期治療能認識：刺激控制、睡眠限制、睡眠衛生、放鬆技巧和認知行為療法，改善睡眠質素及失眠情況，當中有兩節更邀請到香薰治療師教授精油放鬆及減壓技巧
負責職員：陳凱翹姑娘
備註：1. 工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的需要及期望

樂齡之友工作坊

神秘體驗
由「樂齡之友」義工分享技能，一齊學下嘢，玩下嘢，仲有小禮物
日期：2022年11月(共2節待定)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：朗澄坊活動室 費用：免費
名額：8人 對象：中心會員及計劃個案
負責職員：雷曉雯姑娘
備註：參加者可致電 3163 2873 / 2953 0789 或者 whatsapp 61725262 雷姑娘報名

中醫痛症講座 (合作團體：洪恩堂社區中心)

日期：2022年10月15日(星期六)
時間：下午2:30 - 3:30
內容：介紹頸椎及頸肩腰痛症預防及治理、中醫痛症食療、穴位按壓及伸展運動示範
地點：元朗洪恩堂(洪水橋德慶樓地下) 費用：免費
名額：30人 對象：中心會員及社區人士
負責職員：雷曉雯姑娘
備註：1. 參加者可獲發小禮物一份
2. 參加者可致電 31632873 / 2953 0789 或者 whatsapp 61725262 雷姑娘查詢

「家屬聖誕浪漫都市之旅」



日期：2022年12月10日(星期六)
時間：下午1時30分至5時30分
內容：在普天同慶的聖誕節中，邀請你和家人結伴旅行；於尖沙咀太空館欣賞立體球幕電影，再前往中環享受摩天輪之旅，共感受聖誕節日的氣氛。
地點：朗澄坊 節數：1節
名額：20人 對象：會員及家屬/照顧者
費用：免費
負責職員：陳麗珊姑娘(Shan)、陳麗娜姑娘(Angela)
備註：1. 會員必須帶同一位家屬才可參與活動。
2. 因應疫情實際情況活動內容可能會作調整，參加者請留意職員通知。

「元」·美 Care+ 感謝祭



日期：2022年10月29日(星期六)
時間：下午2時至4時
內容：透過繪畫和諧粉彩感受心靈上的寧靜和喜悅，社區人士和照顧者不但可以享受繪畫過程，在放鬆的環境下，釋放緊繃的身心，學習聆聽彼此的需要，一起完成作品，分享心意。
地點：朗澄坊 節數：1節
名額：16人 對象：會員家屬及照顧者 / 社區人士
費用：免費
負責職員：陳麗珊姑娘(Shan)、陳麗娜姑娘(Angela)
備註：1. 會員必須帶同一位家屬才可參與活動。
2. 因應疫情實際情況活動內容可能會作調整，參加者請留意職員通知。
3. 活動由社會福利署資助，為元朗區支援照顧者工作小組舉辦的「元」美·Care+ 計劃活動之一



日本酒精墨水畫



和諧粉彩心「聆」聚會



香薰擴香石



「元」美care+韓式蠟燭班



好好擁抱

日期：2022年11月5、12、19、26日(逢星期六)

時間：上午11時至中午12時

地點：朗澄坊活動室

內容：提供預防及支援服務以減輕照顧有需要家人而帶來的壓力、焦慮及抑鬱情緒、培養靜觀及自我關懷的能力，並更從中找到自助和互助的力量。

對象：現在正接受青山醫院思覺失調服務(E. A. S. Y Service)精神科治療的家人/照顧者

費用：全免

名額：8人

備註：1) 報名者需須參與小組前評估，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。

2) 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。

負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)

活出真我(性格透視工作坊)

日期：2022年12月3日(星期六)

時間：上午10時至1時

地點：朗澄坊活動室

內容：現場進行性格透視評估測試。通過互動遊戲及專業導師的解說分析，將可從中認識自己獨特個性特質。了解自己的性格特性後，可以用以觀察自己平時日常生活，從而更了解不同型格與情緒及壓力的關係，學習善待自己，提升正能量。

對象：現在正接受青山醫院思覺失調服務(E. A. S. Y Service)精神科治療的家人/照顧者

費用：全免

名額：20人

負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)

服務諮詢小組

日期：2022年11月1日
 時間：下午2時15分至下午3時15分 節數：1節
 內容：為使會員能更深入參與中心運作，誠邀各會員參與服務諮詢小組，透過小組及表意見。
 費用：免費 地點：朗澄坊活動室
 對象：中心會員 名額：6人
 負責職員：蕭子濠先生(Billy)

參與中心會議

日期：2022年12月19日
 時間：下午2時15分至下午3時15分 節數：1節
 內容：為使會員能更深入參與中心運作，誠邀各會員參與服務諮詢小組，透過小組及表意見。
 費用：免費 地點：朗澄坊活動室
 對象：中心會員 名額：6人
 負責職員：蕭子濠先生(Billy)

設計工作室參加者作品展覽

和諧粉彩體驗班



充權系列

充權興趣小組系列

手機支援

日期：星期一至五
 時間：請提早一天致電向負責職員預約時間
 內容：1. 優先協助「資足常樂」小組參加者
 2. 每次15分鐘幫助有需要會員詢問手機常見問題
 費用：免費 地點：朗澄坊
 名額：不限(同時最多1人) 對象：中心會員
 負責職員：梁廣龍先生(Toby)及劉俊傑先生(Thomas)
 備註：
 *因疫情實際情可能更改人數或暫停

眼睛想旅行

日期：2022年10月5、12、19、26日(星期三)
 2022年11月2、9、16、23日(星期三)
 2022年12月7、14、21、28日(星期三)
 時間：下午3時30分至5時 節數：每月4節
 內容：每星期介紹不同的旅遊景點，歷史遊蹤、古都地理、文化傳承等，增加新講題以天文科學、環保、音樂不同的主題去演說，和大家一起用眼睛觀看全世界。
 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：因應疫情實際情況活動可能會改為網上小組，請留意職員通知。
 ，請留意職員通知。

10月份	11月份	12月份
尼泊爾	上海	法國
瑞士	印尼	冰島
東京	極地之旅	四國
土耳其	土庫曼	芬蘭

充權興趣小組系列

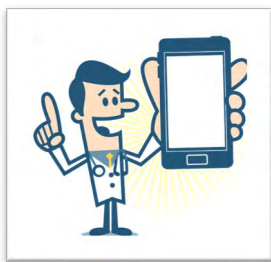
節數：每月各 2 節
 對象：中心會員
 名額：各 6 位 酌情名額:1 人(由社工轉介)
 費用：免費

《「資」足常樂》

日期：2022 年 10 月 6, 13 日、11 月 3, 10 日、12 月 1, 8 日 (星期四)
 時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
 內容：認識及學習手機小知識 (安卓手機為主)
 負責職員：劉俊傑 先生 (Thomas)

《家居知識你要知》

日期：2022 年 10 月 7, 14 日, 11 月 4, 11 日、12 月 2, 9 日 (星期五)
 時間：下午 4 時至 5 時
 內容：認識及學習家居小知識
 負責職員：、黃梅蓮 姑娘 (Violin) 及劉敬東 先生 (Tung)



希望興趣小組系列

日期：2022 年 10 月 6 (星期四), 11, 18, 25 日 (星期二)
 2022 年 11 月 1, 8, 5, 22 日 (星期二)
 2022 年 12 月 6, 13, 20 (星期二), 29 日 (星期四)
 時間：上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 節數：每月 4 節
 內容：由天愛坊導師教導以大自然為主題，跟學員進行一系列簡單而治癒的種植小學堂及手工製作，或以收成製作美食分享等，適合喜歡自然的您！
 地點：朗澄坊 費用：免費
 對象：會員及社區人士 名額：會員及社區人士共 10 人 (其中酌情名額:2 人)
 負責職員：梁廣龍 (Toby) 合作：天愛坊室內種植場
 備註：1. 參加者須協助照顧水耕瓜果及蔬菜，詳情於小組上協調。
 2. 收成後瓜果及蔬菜主要用作探訪、活動之上。
 3. 酌情名額需由專業同工轉介。
 *因疫情實際情可能更改人數或改用網上小組形式



身心興趣小組系列

卡拉 OK 歌聊 “講不出聲、唱出聲”

日期：2022 年 10 月 11, 18, 25 日 (星期二)
 2022 年 11 月 1, 8, 15, 22 日 (星期二)
 2022 年 12 月 6, 13, 20 日 (星期二)
 時間：上午 11 時至 12 時 30 分 節數：4 節
 內容：各組員分享最近生活點滴，並選取能表達當下心情的歌曲，舒心懷，讓組員舒發情緒，有益身心，藉以提升個人開心指數。
 費用：免費 地點：朗澄坊活動室
 對象：中心會員 名額：6 人
 職員：黃梅蓮姑娘 violin

舞動樂繽紛

日期：2022 年 10 月 11, 18, 25 日 (星期二)
 2022 年 11 月 1, 8, 15, 22 日 (星期二)
 2022 年 12 月 6, 13, 20 日 (星期二)
 時間：下午 2 時 30 分至下午 4 時
 節數：4 節
 內容：由職員導師教授舞蹈，協助排練，除了學習舞蹈同時也可以增強社交能力、有益身心並提升體能及協助會員發掘自我興趣。
 費用：免費 地點：朗澄坊活動室
 對象：中心會員 名額：6 人
 職員：黃梅蓮姑娘 violin

健身氣功八段錦

日期：2022 年 10 月 6、13、20、27 日 (星期四)
 2022 年 11 月 3、10、17、24 日 (星期四)
 2022 年 12 月 1、8、15、22 日 (星期四)
 時間：上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 節數：逢星期四
 內容：此活動讓參加者初探健身氣功，培養養生習慣。八段錦簡單易學，具有柔和緩慢，靈活連貫，鬆緊結合，動靜相兼的特點。功效以改善呼吸系統及循環系統的功能，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體功能。 地點：朗澄坊 費用：免費
 對象：中心會員 名額：15 人
 負責職員：蔡家駒先生 (Freeman)
 備註：1. 每三個月一次特別活動，參加者需於三個月內達成 80%出席率才可參與。
 2. 參加者需穿著合適之運動衣物，自備飲用水。
 3. 此活動列為「興趣小組」。

朋輩支援興趣小組系列

窩心湯

日期: 2022年10月6,13,20,27日(星期四)
2022年11月3,10,17,23日(星期三, 星期四)
2022年12月1,8,15,16日(星期四),(星期五)
時間: 下午1時30至2時30 節數: 每月共4節
內容: 藉煲製時令湯水, 供會員品嚐陳分享心得。
地點: 朗澄坊 費用: 免費
對象: 中心會員
名額: 15人 酌情名額: 2人(由專業同工轉介)
負責職員: 蕭子濠先生(Billy)
備註: 歡迎朋輩義工參與及協助

身心護理朋輩支援小組

日期: 2022年10月5、12、19、26日(星期三)
2022年11月9、16、23、30日(星期三)
2022年12月7、14、21日(星期三)
時間: 下午2時30至3時30分 節數: 4節
內容: 透過一系列自我護理、拉筋, 易筋棒運動, 拍打經絡, 自製輕食/小手工、自我保健等小組聚集, 促進朋輩間支援及學習新的技能以豐富生活樂趣。
地點: 活動室 名額: 8人
對象: 中心會員 費用: 免費
負責職員: 馮群 姑娘 (Hannah)
溫馨提示: 參加者請穿著鬆身衫褲以便做簡單運動。
如有任何查詢, 請聯絡朋輩支援員馮群 (Hannah) @31632873

朗澄社區食堂

日期: 2022年10月3, 11, 18, 25日(星期一, 星期二)
2022年11月1, 8, 15, 22日(星期二)
2022年12月5, 6, 12, 13日(星期一, 二)
時間: 中午12時30分至下午1時30分 節數: 每月4節
內容: 透過共享社區環保食材, 與會員一周同珍惜食物, 愛護環境。
地點: 朗澄坊飯廳
對象: 中心會員
名額: 6人
負責職員: 蕭子濠先生(Billy)
備註: 如中心義工有興趣成為煮食義工可向 蕭先生 (Billy) 查詢。

優勢興趣小組系列

大豆蠟燭

日期: 2022年10月6、13、20、27日(星期四)
2022年11月3、10、17、24日(星期四)
2022年12月1、8、22、29日(星期四)
時間: 下午2時30分至4時 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: 引領學員發揮創意和顏色配搭, 課程簡單為主, 從中找到樂趣……以大豆蠟燭創作蛋糕、甜點以大豆蠟、乾花作裝飾, 可以添加香味……特點大豆蠟, 溫和無害, 植物提煉, 溶點低。製作蠟燭吊牌裝飾及蠟燭蛋糕造型。
負責職員: 何慧儀姑娘(WAI YEE)



無添加護膚

日期: 2022年12月16日(星期四)
時間: 下午4時至5時30分 節數: 1節
對象: 中心會員 名額: 8位
地點: 朗澄坊 費用: 免費
內容: 講解護膚步驟及製作DIY天然無添加護膚品。
備註: 因與精彩人生變靚D活動內容相近, 因而從未參加過精彩人生變靚D活動會員優先。
負責職員: 何慧儀姑娘(WAI YEE)

中國書畫班

日期: 2022年10月17日(星期一)
2022年11月7、21日(星期一)
2022年12月12日(星期一)
時間: 上午10時30分至12時30分 節數: 每季4節
對象: 中心會員 名額: 8位
地點: 朗澄坊 費用: 免費
內容: 學習中國書畫認識中國文化及平靜心靈。
負責職員: 何慧儀 姑娘(Wai Yee)

優勢興趣小組系列

歷奇「玩」樂無窮

日期：2022年10月7、14、21、28日(星期五)
 2022年11月4、11、18、25日(星期五)
 2022年12月2、9、16、23日(星期五)

時間：下午4時30分至5時30分 節數：每月4節
 對象：中心會員 名額：8位
 地點：朗澄坊 費用：免費
 內容：透過歷奇遊戲，讓參加者度過愉快的下午，讓「玩」變得更有意義。
 負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

快樂畫室

日期：2022年10月7、14、21及28日(星期五)
 2022年11月4、11、18及25日(星期五)
 2022年12月2、9、16及23日(星期五)

時間：下午2時至3時30分
 節數：*每月4節

內容：透過專業畫室導師示範及教導繪畫技巧，
 每月設立不同的繪畫主題，透過畫畫可以培養其個人的專注力、提升創意力。

對象：中心會員 名額：8位
 地點：朗澄坊 費用：免費
 負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

備註：*每月第三及第四節讓參加者共同完成一幅大型作品，並擺放於中心展出。

因應疫情實際情況活動可能會改為網上小組，請留意職員通知。



首飾樂繽紛

日期：2022年10月3、10、17、24日(星期一)
 2022年11月7、14、21、28日(星期一)
 2022年12月5、12、19日(星期一)

時間：上午11時至12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：運用膠珠，玻璃珠，水晶珠製作手鏈，頸鏈，耳環等飾物，讓會員自由創作及設計獨一無二的首飾。
 負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

優勢興趣小組系列

手作坊

日期：2022年10月6、13、20、27日(星期四)
 2022年11月3、10、17、12月1日(星期四)

時間：下午2時30分至下午4時 節數：每月4節
 內容：透過導師教授不同手作藝術，進一步深化接觸多元化藝術知識，發掘及培養服務使用者興趣，從而有持續性的技能發展。
 地點：朗澄坊 OT 房
 對象：中心會員
 費用：全免(包括4次活動)
 名額：6人 酌情名額：1人(由社工轉介)
 負責職員：蕭子濠 先生(Billy)



設計工作室

日期：2022年10月11、18、25(星期二)及31日(星期一)
 2022年11月1、8、15及22日(星期二)
 2022年12月6、13、20(星期二)及29日(星期四)

時間：中午12時至下午2時 節數：每月4節
 對象：中心會員 名額：6位
 地點：朗澄坊 費用：免費
 負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

內容

10月「日本酒精墨水畫」	11月「花之藝術上」	12月「花之藝術下」
 <p>運用酒精及墨水的不同的配色包括染、擴、散、結，在過程中感受線條與墨跡的流動方向過程療癒及有紓壓的感覺</p>	 <p>深秋季節共同感不同的花藝飾品 -浮游花藝擺設 -乾花擺設</p>	 <p>浪漫冬季共同感不同的花藝飾品 -擴香石花擺設 -花藝蠟燭</p>

優勢興趣小組系列

揀皮樂(初班)

日期：2022年10月7、14、21、28日(星期五)

時間：下午2時至4時

節數：每月4節

對象：中心會員

名額：6位

地點：朗澄坊

內容：學習皮革製作，認識不同的皮革工具，製作八達通套、證件套、散子包等皮革小件。

備註：從未參加過揀皮樂活動優先

負責職員：何慧儀 姑娘(Wai Yee)

費用：免費



揀皮樂(中班)

日期：2022年11月4、11、18、25日(星期五)

2022年12月2、9、16、23日(星期五)

時間：下午2時至4時

對象：中心會員

地點：朗澄坊

內容：學習皮革製作，認識不同的皮革工具，製作銀包、小側揸袋等皮革成品。

備註：曾參加過揀皮樂活動優先

負責職員：何慧儀 姑娘(Wai Yee)

節數：每月4節

名額：6位

費用：免費

快樂勾織

日期：2022年10月5、12、19、26日(星期三)

2022年11月2、9、16、23日(星期三)

2022年12月7、14、21、28日(星期三)

時間：上午10時30分至12時30分

節數：每月4節

對象：中心會員

名額：10位

地點：朗澄坊

費用：免費

內容：邀請義務導師教授編織花朵、飾物及公仔各式各樣的作品。

備註：本小組以三個月為一期，不用每月報名

負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

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			痛症舒緩伸展運動 小組 (呂寶琳姑娘)		靜觀自修室 (譚亦斯姑娘)
上午 10:30					
上午 11:15	活在當下- 生命興趣探 討 (呂寶琳姑娘)				
上午 11:30			你識健康嗎? (譚亦斯姑娘)		
上午 11:45					
下午 12:30					
下午 2:00		手工藝 (蔡家駒先生)	紙藝 (蔡家駒先生)		
下午 2:30					鬆弛運動小組 (呂寶琳姑娘)
下午 3:30	健康由舞做 起 (陳曉淇姑娘)				
下午 4:00		環保實習生 (高小菁姑娘)	認知訓練 (陳曉淇姑娘)		
下午 5:00					
下午 5:30					

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	*29/9(二) 至 30/9(五)	*25/10(二) 至 31/10(一)	*29/11(二) 至 2/12(五)

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. 29-34)及長新冠健康小組(p. 33-35)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

樂天生活在五常

職業治療服務透過多元化的活動，
體驗生活重整，提升身心健康的狀態，
活出正向積極、均衡快樂的人生。

常施予

常連繫

常細味

常參與

常學習

職業治療

痛症舒緩伸展運動小組

日期：2022年10月12, 19, 26日(逢星期三)
2022年11月2, 9, 16, 23日(逢星期三)
2022年12月7, 14, 21, 28日(逢星期三)

時間：上午10時至上午11時15分

內容：

- 1) 你將會學到一套全身的自我伸展方法
- 2) 伸展身體各部位的肌肉(包括表層及深層肌肉)
- 3) 伸展之有效次序及深度
- 4) 糾正日常生活中及工作上之不良姿勢，以去除痛症之根源問題。希望幫助一群有痛症的會員，舒緩關節問題，能希望減輕他們的痛楚，透過伸展可以加強關節靈活性及放鬆肌肉，釋放日常生活所積聚的壓力，舒緩深層肌肉組織緊張所引起的不適，以至減輕痛楚和舒緩痛症等問題。

全面而安全的伸展幫到你!!!!

改善及預防痛症 放鬆繃緊肌肉 舒緩精神壓力

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：12人

負責職員：呂寶琳 姑娘(Amanda) 及導師

- 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及從未參加過的會員優先
 3. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，自備飲用水。



常參與

你識健康嗎？－ 初班

日期：2022年10月12, 19日(星期三)
2022年11月9, 16, 23, 30日(星期三)
2022年12月7, 14日(星期三)

時間：上午11:30-12:30 節數：8

內容：你見醫生時懂得同醫生表達你的病情，理解醫生的說話？「健康識讀」是有關個人與健康資訊互動的能力，要有能力獲得、溝通、理解、表達、處理與了解基本健康資訊與服務，以利做出適當的健康決策。課堂中可以學習到基本健康識讀、如何申請及使用一些健康有關的應用程式(如HA Go, 醫健通等)。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：10人

負責職員：職業治療師 譚亦斯 姑娘(Clarice)

- 備註：1) 活動屬連續性活動，不用每月報名

常學習

職業治療

靜觀自修室

常細味

日期：2022年10月7, 14日; (逢星期五)
2022年11月4, 11, 18, 25日; (逢星期五)
2022年12月2, 9, 16, 23日(逢星期五)

時間：上午10:00-11:15 節數：10

內容：你平常有給自我照顧的空間嗎？你想嘗試接觸靜觀而不知從何入手？靜觀並非只是呼吸練習，亦可以在不同活動中練習靜觀。小組讓你有一個空間、一段時間做自己選擇的靜觀活動如畫畫、沖咖啡、伸展、靜觀呼吸等。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：職業治療師 譚亦斯 姑娘 (Clarice)

備註：1) 活動屬連續性活動，不用每月報名

健康由舞做起

常參與

日期：2022年10月3、10、24、31日(逢星期一)
2022年11月14、21、28日(逢星期一)
2022年12月5、12日(逢星期一)

時間：下午3時30分至下午5時 節數：逢星期一

內容：透過針對健美身型的健康舞步，並以活動形式為服務使用者提供各方面的健康資訊，鼓勵建立良好的自我形象及健康生活模式，以達致身心靈健康。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：職業治療師 陳曉淇 姑娘 (Yonnie)

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及從未參加過的會員優先
3. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，自備飲用水。

認知訓練

常學習

日期：2022年10月11、25日(星期二)
2022年11月1、8、15、22、29日(逢星期二)
2022年12月6、13、20日(逢星期二)

時間：下午3時30分至下午5時 節數：逢星期二

內容：由職業治療師負責透過不同形式的活動，如電腦認知訓練的軟件及遊戲、小組分享，以提升記憶力及專注力等認知能力。此訓練亦鼓勵新冠康復者參與，以改善認知功能。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：10人

負責職員：職業治療師 陳曉淇 姑娘 (Yonnie)

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及從未參加過的會員優先



職業治療

職業治療訓練小組 – 紙藝

常施予

日期：2022年10月5、12、19、26日(星期三)
2022年11月2、9、16、23日(逢星期三)
2022年12月7、14、21、28日(逢星期三)

時間：下午2時至下午4時 節數：逢星期三

內容：由職業治療助理指導下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。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：10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

職業治療訓練小組 – 手工藝

常施予

日期：2022年10月11、18、25日(星期二)
2022年11月1、8、15、22日(逢星期二)
2022年12月6、13、20日(逢星期二)

時間：下午2時至下午3時30分 節數：逢星期二

內容：由職業治療助理指導下教授學員製作羊毛毯手作，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

活在當下 – 生命興趣探討

常細味

日期：2022年10月17, 24, 31日(星期一)
2022年11月7, 14, 21, 28日(星期一)
2022年12月12, 19日(星期一)

時間：上午11時15分至上午12時30分

內容：新冠疫情肆虐香港多時，有時起伏。每次疫情回穩，讓我們知道活著有多好。一連9節的生命興趣探討，帶大家接觸不同的生活興趣，透過不同的興趣事項，學習活在當下，放鬆心靈，重整自己，迎接未來挑戰。

生活興趣包括
1 咖啡 2 花茶 3 按摩 4 身心伸展 5 素食健康

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：6人

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



鬆弛運動小組

職業治療

常參與

- 日期：2022年10月13, 20, 27日(星期四)
2022年11月3, 10, 17, 24日(星期四)
2022年12月1, 8, 15, 29日(星期四)
- 時間：下午2時30至下午3時30分
- 內容：由職業治療助理負責透過不同健身器材及運動，提升自身的身體機能，協助逐漸回復正常的體功能，並有效改善呼吸功能，以達致身心靈健康。地點：朗澄坊 費用：免費
- 對象：中心會員 名額：8人
- 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. 活動前職業治療師須進行評估作甄選
3. 若有社工或職業治療師轉介及從未參加過的會員優先
4. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，自備飲用水。



環保實習生

常施予

- 日期：2022年10月11, 18, 25日(星期二)
2022年11月1, 8, 15, 22日(星期二)
- 時間：下午4:00-5:30
- 內容：以為環保與你無關？其實環保與每一個人息息相關。小組會講述有關環保議題和社區回收設施的資訊，另外亦會講解素食和斷捨離對身心健康的重要性，並鼓勵會員交流環保心得。
- 地點：朗澄坊 費用：免費
- 對象：中心會員 名額：8人
- 負責職員：高小菁姑娘
- 備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名
2. 活動前職業治療師須進行評估作甄選

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，

請與負責統籌的張嘉莉 姑娘 (Kylie) 聯絡。

義工生活追擊



無國界義工



為救助有需要人士，以造福香港社會，培養香港市民成為關懷社會的一群。為救助有需要人士，以造福香港社會，透過提供義務工作支援，為香港有需要人士提供更完善的社區及生活環境。

為救助貧困及促進教育，援助國內及海外貧困地區之兒童，讓他們獲得基礎教育的機會及改善生活環境；籌募善款支援貧困地區之學校及社區的建設工作。

為發生災難地區提供人道支援。為促進本會宗旨，協助與本會宗旨相符的本港有需要的社會服務團體、教育團體提供義務活動策劃服務及協助與本會宗旨相符的本港各慈善團體、社會福利團體招募義工。



義工系列

義縫紉。角

日期: 2022年11月19日(星期六)

時間: 下午4時至下午5時 地點: 朗澄坊活動室

內容: 朗澄坊義工發揮優勢服務多元社群, 提供溫馨一角作簡單縫紉服務, 中心將免費提供衣車, 請會員自備衣服、布料、針線或所需物資。

服務對象: 朗澄坊會員及社區人士 名額: 20人 酌情名額: 4人(由社工轉介)

招募縫紉義工: 朗澄坊會員 名額: 2人 費用: 免費

報名方式: 因衣車數量有限, 參加者必須在活動報名日登記, 最終之安排及決定, 朗澄坊保留最終之決定權。

負責職員: 蔡展輝先生(Franklin)、蕭子濠先生(Billy)

全澄義愛剪髮服務日

日期: 2022年11月19日(星期六)

時間: 下午2時至下午4時 地點: 朗澄坊活動室

內容: 朗澄坊義工發揮優勢服務多元社群, 提供簡單剪髮服務。請參加者注意, 義工未能處理複雜髮型, 本剪髮服務亦不包括洗頭, 請服務對象出席前及剪髮後自行清潔頭髮。

服務對象: 朗澄坊會員及社區人士 名額: 20人 酌情名額: 4人(由社工轉介)

招募義工對象: 「全澄義愛服務隊」剪髮義工 名額: 4人

費用: 免費

負責職員: 蔡展輝先生(Franklin)、蕭子濠先生(Billy)

義工快閃重聚日

日期: 2022年11月30日(星期三)

時間: 下午3時至4時30分

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

地點: 本中心活動室 名額: 30人

對象: 朗澄坊義工

費用: 免費

負責職員: 蔡展輝先生(Franklin)

服務質素標準(SQS)簡介

服務質素標準一：服務資料

1. 服務單位需備有最新的資料手冊、資料單張或小冊子, 說明其服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法, 以及服務使用者申請接受和退出服務的機制。

2. 服務說明所用的文字, 應以明白易懂為原則。這些說明資料應隨時供可能需要接受服務的人士、職員和市民閱覽。若有需要, 這些資料須以其他語言提供; 或以錄音或影像的形式提供。並於有需要時由專人向查閱者解說。

3. 服務單位應按需要, 將服務說明資料派發給可能需要接受服務的人士、職員, 以及本區有關的服務機構或社區團體。

服務質素標準二：檢討及修訂政策和程序

1. 服務單位備有機制以檢討及修訂有關的政策及程序。

2. 服務單位備有機制, 以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

服務質素標準三：運作及活動紀錄

1. 服務單位須保存服務運作及活動的適當紀錄。

2. 製備準確和最新的統計報告, 向社會福利署匯報。

3. 服務單位須讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。

服務質素標準四：職務及責任

1. 確保本會和屬下服務單位之所有職員、管理人員、管理委員會或其他決策組織的職權範圍均有清楚的界定, 以向服務使用者提供優質的服務。

2. 訂立明確的職務及責任, 可增加管理效率, 以及避免因職務混淆而浪費人力資源。

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@sracp.org.hk

*填妥表格, 請寄回、傳真、電郵或直接交回本服務單位

家庭及親子系列

歡迎家長連同 18 歲以下子女參加家庭及親子活動，
促進身心發展及家庭和諧；亦認識其他家庭，建立家庭間的支援網絡。

親子瑜珈 – 連繫愛

瑜珈，起源於古印度文化，在梵文中的意思為「合一」，意味著身心靈合一，是一種超我的境界。瑜珈啟動了另一種身體機制，開發出令人愉悅的身體正面能量。

日期：2022 年 12 月 3 日（星期六）

時間：下午 2 時 30 分至 4 時

內容：透過大人與小孩共同協作完成親子瑜珈動作，讓親子間不但提升互動，過程中可以運用不同動作培養彼此的默契，無形中給予孩子陪伴的愛。同時，亦讓家長在日常生活忙碌中讓身體進入完全放鬆、平靜的狀態，擺脫焦慮混雜的思緒。

地點：朗澄坊

名額：3-4 對親子

對象：兒童家屬及會員

費用：免費

負責職員：黃詩敏姑娘 (Veron) 及 黃秀蓮姑娘 (Sharon)

親子湖邊輕鬆遊

日期：2022 年 12 月 10 日（星期六）

時間：下午 1 時至 6 時

內容：親子一同遊歷大自然風景，於效外玩遊戲、藝術創作，攝錄親子動人時刻，舒緩身心壓力，享受寫意親子時光。

地點：大嶼山迪欣湖活動中心（待定）

集合地點：朗澄坊

名額：8 對親子

對象：會員及兒童家屬（6 至 10 歲優先）

費用：免費

負責職員：黃詩敏姑娘 (Veron)、何慧儀姑娘及黃秀蓮姑娘 (Sharon)

備註：參加者請穿著輕鬆衣服以便外出。

家庭及親子系列



玩出專注力 2.0

日期：2022 年 10 月 8 日（星期六）

時間：下午 2 時 30 分至 4 時

內容：透過遊戲，讓兒童提升專注力及學習聆聽指示，同時提升兒童社交溝通能力

地點：朗澄坊 名額：6-8 名

對象：兒童家屬(6-10 歲優先)

費用：免費

負責職員：黃秀蓮姑娘 (Sharon)

家長快樂秘笈 2.0

日期：2022 年 10 月 8 日（星期六）

時間：下午 2 時 30 分至 4 時

內容：在培育孩子的路途上，家長或會感到煩躁或焦慮，透過製作小手工，讓家長抒發在管教子女時所遇到的壓力和情緒，以促進和諧的親子關係。

地點：朗澄坊 名額：6-8 名

對象：會員 費用：免費

負責職員：何慧儀姑娘，黃秀蓮姑娘 (Sharon)

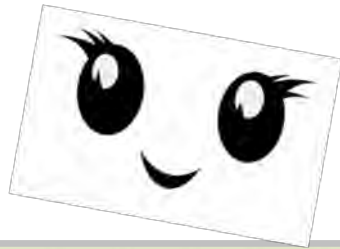
2022 年 4 月至 2023 年 3 月年度 朗澄坊服務統計：截至 2022 年 6 月 30 日

1. 會員數目	686	5. 職業治療節數	150
2. 新會員數目	72	6. 治療性小組數目 兒童家屬治療性小組數目	1 0
3. 新/重開個案數目	76	7. 興趣小組節數	92
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	7 2	8a. 連繫性及社交康樂活動數目 b. 中學入校服務	49 10
4. 外展及中心面談次數	366 244	9a. 連繫性及社交康樂活動參加人數 b. 中學入校服務人數	1569 874
(包括接觸家屬/照顧者次數)	49	10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數	3
(包括外展探訪次數)	366	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	0 0

健康系列

健康講座(眼睛護理)

日期：2022年11月9日(星期三)
 時間：下午4時至5時
 內容：邀請奧比斯香港之講者，講解都市人常見眼疾及護眼貼士
 地點：朗澄坊活動室
 名額：16人
 費用：免費
 對象：中心會員



健康講座(食物專題) 食物專題

日期：2022年12月8日(星期四)
 時間：下午2時30分至3時15分
 內容：邀請食物環境衛生署之衛生督察，講解食物添加劑及營養標籤等食物專題
 地點：朗澄坊飯廳
 名額：16人
 費用：免費
 對象：中心會員
 負責職員：鄭家明先生(Kaming)



分區活動

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

分區網絡	負責職員
A 區：豐年、水邊、十八鄉南	劉碧霞、蔡展輝、梁廣龍
B 區：南屏、北朗、新田	黃詩敏、文立波、劉敬東
C 區：元朗中心、鳳翔、十八鄉北	梁栩齊、黃智盈、何慧儀、蔡家駒
D 區：屏山南北、廈村、天晴邨、洪福邨、屏欣苑	陳麗珊、黃秀蓮、黃梅蓮、呂寶琳

分區活動-A 區

A 區 = 瑜珈鬆一鬆

身心健康-優勢

日期：2022年11月3、10、17、24日(星期四)
 時間：下午4時至下午5時
 內容：疫情下大家長期在家久坐、少運動，就讓我們動起來一起做瑜珈伸展身體。透過4節瑜珈動作伸展身體，與我們的身體連結。
 地點：朗澄坊 費用：免費
 對象：中心會員 名額：6人
 負責職員：譚亦斯姑娘
 備註：
 1. 此活動屬A區活動，A區會員可優先參加。
 2. 此活動列為「職業治療小組」。

2022-2023 年度 會員續會登記表

本人_____ (姓名)*願意/不願意 於2022-2023年度，延續香港善導會朗澄坊之會員會籍。
 如地址有更改，請填寫新地址:

會員簽署：_____

日期：_____

*請刪去不適合

A 區。回歸探訪義工

日期：2022年10月12日(星期三)
時間：上午9時至1時 節數：1節
內容：與義工一起派發回歸福袋給已登記及合資格的A區會員，一同送上關心慰問。
集合：中心 費用：免費
對象：A區會員
名額：義工3人
負責職員：梁廣龍先生(Toby)
*因疫情實際情況或作調整，報名者請留意通告或電話通知

分區活動-B 區

B 區：守望關懷 2022 秋季

日期：2022年12月20日(星期二)
時間：上午10時至下午2時
內容：招募B區會員參加探訪B區會員，期望讓會員間互相認識、關懷和互相協助，並作探訪後午膳分享關懷及探訪經驗。
地點：朗屏村
費用：免費
名額：6人
對象：居住於南屏、北朗、新田的分區會員
負責職員：劉敬東先生(Tung)、黃詩敏姑娘(Veronica)、文立波先生(Sam)

B 區：悠「行」飯聚

日期：2022年10月29日
時間：上午10時至下午2時
內容：讓會員接觸大自然的環境，鼓勵會員在疫情下透過行山或做運動強身健體，提升健康意識；同時透過分區飯聚，會員間分享生活資訊，建立互助支援網絡，減少孤獨感。
費用：免費
名額：15人
對象：居住於南屏、北朗、新田的會員
負責職員：劉敬東先生(Tung)、黃詩敏姑娘(Veronica)、文立波先生(Sam)

B 區：送湯太窩心

日期：2022年11月22日(星期二)
時間：下午2時至5時
內容：期望於疫情放緩之際，透過上門探訪B區會員，奉上中心精心煲製之靚湯，滋潤會員身心之餘，亦能於家訪閑談中知悉會員近況及身心狀態，以便能作出適切的個性化服務；通過分區活動與窩心湯之有機合作，充分令中心各活動小組優勢互補，能使服務使用者利益更大化！
地點：朗屏及新田 費用：免費
名額：15人 對象：居住於南屏、北朗、新田的分區的會員
負責職員：蕭子濠(Billy)、黃詩敏姑娘(Veronica)、文立波先生(Sam)、劉敬東先(Tung)

分區活動-C 區

銀杏館義務工作

日期：2022年11月14日(星期一)
時間：下午3時至下午5時
節數：1節
內容：參與銀杏館餐廳義務工作，包括分飯菜及湯，製作飯盒並派送給有需要人士。
地點：待定 名額：6位
費用：免費 對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北的會員
負責職員：張峰先生(Nick)、黃智盈姑娘(Kristy)、何慧儀姑娘(Wai Yee)、蔡家駒先生(Freeman)

C 區：健康樂悠悠

日期：2022年12月2日(星期五)
時間：上午10時至下午4時 節數：1節
對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員 費用：免費
名額：18位
地點：元朗區
內容：到郊外地方郊遊，促進會員之間的交流建立共同支援網絡，在聚會中互相關心及祝福彼此建立正面關係。
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、何慧儀姑娘(WAI YEE)、蔡家駒先生(FREEMAN)

分區活動-C 區

畫出好心情

日期：2022年10月13日(星期四)
 時間：上午11時30分至12時30分
 地點：朗澄坊活動室
 內容：透過 Zentangle，練習放下前設與預期，享受每刻當下，與當下的自己連結，從而放鬆心情。
 對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北的會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、何慧儀姑娘(Wai Yee)



分區活動-D 區

戲曲遊

日期：2022年10月24日(星期一)
 時間：上午10時至4時
 對象：屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨D區會員
 名額：13位 費用：免費
 地點：戲曲中心、天水圍
 內容：陪同會友到戲曲中心參加導賞團，帶領參加者淺嘗戲曲及中國文化，了解中國戲曲的有趣小知識。行程完結後，一同返回天水圍酒樓享用下午茶，讓會員互相了解近況、互相幫助及關心，以增強會員間的支援網絡。
 負責職員：黃梅蓮姑娘(Violin)、陳麗珊姑娘、黃秀蓮姑娘
 註：活動僅限D區會員參加

健康湯

日期：2022年10月12日(星期三)
 時間：下午1時30分至2時30分
 對象：屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨D區會員
 名額：15位 費用：免費
 地點：朗澄坊
 內容：請得窩心湯友情客串，特別為分區會員烹煮健康時令湯水，透過健康飲食，使會員精神奕奕
 負責職員：黃梅蓮姑娘(Violin)、陳麗珊姑娘、黃秀蓮姑娘
 註：活動僅限D區會員參加

星期一	星期二	星期三
10月		
3 安枕無憂：失眠認知行為治療小組 p16 下午2時30分至3時45分 朗澄社區食堂 P24 上午12時30分至1時30分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至12時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至5時	重陽節	5 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 P28 上午10時30分至12時30分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p33 下午2時至4時
10 健康由舞做起 p32 下午3時30分至5時 安枕無憂：失眠認知行為治療小組 p16 下午2時30分至3時45分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至12時30分	11 水耕樂 P22 上午10時30分至11時30分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 朗澄社區食堂 P24 上午12時30分至1時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午2時 認知訓練 p32 下午3時30分至5時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p33 下午2時至3時30分 環保實習生 p31 下午4時至5時30分	12 同失眠 Say Goodbye p13 下午4時至5時 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 P28 上午10時30分至12時30分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午11時30分至12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p33 下午2時至4時 A區。回歸探訪義工 p42 上午9時至1時 健康湯 p44 下午1時30分至2時30分
17 安枕無憂：失眠認知行為治療小組 p16 下午2時30分至3時45分 中國書畫班 P25 上午10時30分至12時30分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至12時30分 活在當下 - 生命興趣探討 p33 上午11時15分至12時30分	18 水耕樂 P22 上午10時30分至11時30分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 朗澄社區食堂 P24 上午12時30分至1時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午2時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p33 下午2時至3時30分 環保實習生 p31 下午4時至5時30分	19 貓狗俱樂部 p12 下午2時30分至4時 同失眠 Say Goodbye p13 下午4時至5時 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 P28 上午10時30分至12時30分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午11時30分至12時30分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p33 下午2時至4時
24 安枕無憂：失眠認知行為治療小組 p16 下午2時30分至3時45分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至12時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至5時 活在當下 - 生命興趣探討 p33 上午11時15分至12時30分 戲曲遊 p44 上午10時至4時	25 水耕樂 P22 上午10時30分至11時30分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 朗澄社區食堂 P24 上午12時30分至1時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午2時 認知訓練 p32 下午3時30分至5時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p33 下午2時至3時30分 環保實習生 p31 下午4時至5時30分	26 貓狗俱樂部 p12 下午2時30分至4時 同失眠 Say Goodbye p13 下午4時至5時 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 P28 上午10時30分至12時30分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p33 下午2時至4時
31 健康由舞做起 p32 下午3時30分至5時 安枕無憂：失眠認知行為治療小組 p16 下午2時30分至3時45分 活在當下 - 生命興趣探討 p33 上午11時15分至12時30分		

星期四	星期五	星期六	星期日
		1 國慶日	2
6 「資」足常樂 P 22 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 P25 下午 2 時 30 分至 4 時 手作坊 P27 下午 2 時 30 分至 4 時	7 攝影體驗班 P7 晚上 7 時至 8 時 聽聲小組 p12 下午 2 時至 3 時 30 分 陪你靜 p14 晚上 7 時至 8 時 30 分 家居知識你要知 P22 下午 4 時至 5 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 4 時 30 分至 5 時 30 分 快樂畫室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 掙皮樂 (初班) P28 下午 2 時至 4 時 靜觀自修室 p32 上午 10 時至 11 時 15 分	8 玩出專注力 2.0 p39 下午 2 時 30 分至 4 時 家長快樂秘笈 2.0 p39 下午 2 時 30 分至 4 時	9
13 「資」足常樂 P 22 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 P25 下午 2 時 30 分至 4 時 手作坊 P27 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p34 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 畫出好心情 p44 上午 11 時 30 分至 12 時 30 分	14 家居知識你要知 P22 下午 4 時至 5 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 4 時 30 分至 5 時 30 分 快樂畫室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 掙皮樂 (初班) P28 下午 2 時至 4 時 靜觀自修室 p32 上午 10 時至 11 時 15 分	15 動物輔助介入分享會 醫嘉年華 p5 下午 12 時至下午 5 時 中醫痛症講座 P16 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	16
20 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 P25 下午 2 時 30 分至 4 時 手作坊 P27 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p34 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	21 聽聲小組 p12 下午 2 時至 3 時 30 分 陪你靜 p14 晚上 7 時至 8 時 30 分 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 4 時 30 分至 5 時 30 分 快樂畫室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 掙皮樂 (初班) P28 下午 2 時至 4 時	22 中醫穴位按摩講座 p15 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	23
27 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 P25 下午 2 時 30 分至 4 時 手作坊 P27 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p34 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	28 陪你靜 p14 晚上 7 時至 8 時 30 分 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 4 時 30 分至 5 時 30 分 快樂畫室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 掙皮樂 (初班) P28 下午 2 時至 4 時	29 「元」·美 Care+ 感謝祭 P17 下午 2 時至 4 時 B 區：悠「行」飯聚 p42 上午 10 時至 2 時	30

星期一	星期二	星期三
11 月	1 服務諮詢小組 P20 下午 2 時 15 分至 3 時 15 分 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 卡拉 OK 歌聊 “ 講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 4 時 朗澄社區食堂 P24 上午 12 時 30 分至 1 時 30 分 設計工作室 P27 中午 12 時至下午 2 時 認知訓練 p32 下午 3 時 30 分至 5 時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p33 下午 2 時至 3 時 30 分 環保實習生 p31 下午 4 時至 5 時 30 分	2 同失眠 Say Goodbye p13 下午 4 時至 5 時 眼睛想旅行 P21 下午 3 時 30 分至 5 時 快樂勾織 P28 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時至 11 時 15 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p33 下午 2 時至 4 時
7 安枕無憂：失眠認知行為治療小組 p16 下午 2 時 30 分至 3 時 45 分 中國書畫班 P25 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 首飾樂繽紛 P26 上午 11 時至 12 時 30 分 活在當下 - 生命興趣探討 p33 上午 11 時 15 分至 12 時 30 分	8 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 卡拉 OK 歌聊 “ 講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 4 時 朗澄社區食堂 P24 上午 12 時 30 分至 1 時 30 分 設計工作室 P27 中午 12 時至下午 2 時 認知訓練 p32 下午 3 時 30 分至 5 時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p33 下午 2 時至 3 時 30 分 環保實習生 p31 下午 4 時至 5 時 30 分	9 眼睛想旅行 P21 下午 3 時 30 分至 5 時 身心護理朋輩支援小組 P24 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 快樂勾織 P28 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時至 11 時 15 分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午 11 時 30 分至 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p33 下午 2 時至 4 時 健康講座 (眼睛護理) p40 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
14 安枕無憂：失眠認知行為治療小組 p16 下午 2 時 30 分至 3 時 45 分 首飾樂繽紛 P26 上午 11 時至 12 時 30 分 健康由舞做起 p32 下午 3 時 30 分至 5 時 活在當下 - 生命興趣探討 p33 上午 11 時 15 分至 12 時 30 分 銀杏館義務工作 p43 下午 3 時至 5 時	15 認知訓練 p32 下午 3 時 30 分至 5 時 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 卡拉 OK 歌聊 “ 講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 4 時 朗澄社區食堂 P24 上午 12 時 30 分至 1 時 30 分 設計工作室 P27 中午 12 時至下午 2 時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p33 下午 2 時至 3 時 30 分 環保實習生 p31 下午 4 時至 5 時 30 分	16 貓狗俱樂部 p12 下午 2 時 30 分至 4 時 同失眠 Say Goodbye p13 下午 4 時至 5 時 眼睛想旅行 P21 下午 3 時 30 分至 5 時 身心護理朋輩支援小組 P24 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 快樂勾織 P28 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時至 11 時 15 分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午 11 時 30 分至 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p33 下午 2 時至 4 時
21 安枕無憂：失眠認知行為治療小組 p16 下午 2 時 30 分至 3 時 45 分 中國書畫班 P25 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 首飾樂繽紛 P26 上午 11 時至 12 時 30 分 健康由舞做起 p32 下午 3 時 30 分至 5 時 活在當下 - 生命興趣探討 p33 上午 11 時 15 分至 12 時 30 分	22 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 卡拉 OK 歌聊 “ 講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 4 時 朗澄社區食堂 P24 上午 12 時 30 分至 1 時 30 分 設計工作室 P27 中午 12 時至下午 2 時 認知訓練 p32 下午 3 時 30 分至 5 時 職業治療訓練小組 - 手工藝 p33 下午 2 時至 3 時 30 分 環保實習生 p31 下午 4 時至 5 時 30 分 B 區：送湯太窩心 p43 下午 2 時至 5 時	23 貓狗俱樂部 p12 下午 2 時 30 分至 4 時 同失眠 Say Goodbye p13 下午 4 時至 5 時 眼睛想旅行 P21 下午 3 時 30 分至 5 時 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 身心護理朋輩支援小組 P24 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 快樂勾織 P28 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午 10 時至 11 時 15 分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午 11 時 30 分至 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 p33 下午 2 時至 4 時
28 首飾樂繽紛 P26 上午 11 時至 12 時 30 分 健康由舞做起 p32 下午 3 時 30 分至 5 時 活在當下 - 生命興趣探討 p33 上午 11 時 15 分至 12 時 30 分	29 認知訓練 p32 下午 3 時 30 分至 5 時	30 同失眠 Say Goodbye p13 下午 4 時至 5 時 你識健康嗎? - 初班 p31 上午 11 時 30 分至 12 時 30 分 義工快閃重聚日 p36 下午 3 時至 4 時 30 分

星期四	星期五	星期六	星期日
<p>3</p> <p>健樂人生-進階 p13 下午2時至3時45分 「資」足常樂 P 22 下午2時30分至3時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至11時30分 窩心湯 P24 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 P25 下午2時30分至4時 手作坊 P27 下午2時30分至4時 鬆弛運動小組 p34 下午2時30分至3時30分 A區=瑜珈鬆一鬆 p41 下午4時至5時</p>	<p>4</p> <p>陪你靜 p14 晚上7時至8時30分 家居知識你要知 P22 下午4時至5時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午4時30分至5時30分 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 搽皮樂(中班)P28 下午2時至4時 靜觀自修室 p32 上午10時至11時15分</p>	<p>5</p> <p>日本和諧粉彩講座及工作坊 p15 下午2時30分至4時 好好擁抱 P19 上午11時至中午12時</p>	<p>6</p>
<p>10</p> <p>「資」足常樂 P 22 下午2時30分至3時30分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至11時30分 窩心湯 P24 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 P25 下午2時30分至4時 手作坊 P27 下午2時30分至4時 鬆弛運動小組 p34 下午2時30分至3時30分 A區=瑜珈鬆一鬆 p41 下午4時至5時</p>	<p>11</p> <p>聽聲小組 p12 下午2時至3時30分 家居知識你要知 P22 下午4時至5時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午4時30分至5時30分 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 搽皮樂(中班)P28 下午2時至4時 靜觀自修室 p32 上午10時至11時15分</p>	<p>12</p> <p>香薰深層紓壓體驗講座 p15 下午2時30分至4時 好好擁抱 P19 上午11時至中午12時</p>	<p>13</p>
<p>17</p> <p>健樂人生-進階 p13 下午2時至3時45分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至11時30分 窩心湯 P24 下午1時30分至2時30分 大豆蠟燭 P25 下午2時30分至4時 手作坊 P27 下午2時30分至4時 鬆弛運動小組 p34 下午2時30分至3時30分 A區=瑜珈鬆一鬆 p41 下午4時至5時</p>	<p>18</p> <p>陪你靜 p14 晚上7時至8時30分 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午4時30分至5時30分 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 搽皮樂(中班)P28 下午2時至4時 靜觀自修室 p32 上午10時至11時15分</p>	<p>19</p> <p>動物 Cafe 之寵物減壓坊 p11 下午2時30分至4時 好好擁抱 P19 上午11時至中午12時 義縫紉。角 p36 下午4時至5時 全澄義愛剪髮服務日 p36 下午2時至4時</p>	<p>20</p>
<p>24</p> <p>2022 海洋公園同樂日 P6 上午10時至下午5時 健樂人生-進階 p13 下午2時至3時45分 健身氣功八段錦 P23 上午10時15分至11時30分 大豆蠟燭 P25 下午2時30分至4時 鬆弛運動小組 p34 下午2時30分至3時30分 A區=瑜珈鬆一鬆 p41 下午4時至5時</p>	<p>25</p> <p>聽聲小組 p12 下午2時至3時30分 陪你靜 p14 晚上7時至8時30分 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午4時30分至5時30分 快樂畫室 P26 下午2時至3時30分 搽皮樂(中班)P28 下午2時至4時 靜觀自修室 p32 上午10時至11時15分</p>	<p>26</p> <p>慈心靜心之旅 P6 上午9時至下午5時 好好擁抱 P19 上午11時至中午12時</p>	<p>27</p>

星期一	星期二	星期三
<p>12月</p>		
<p>5</p> <p>澄遊社區 p7 時間待定 朗澄社區食堂 P24 上午12時30分至1時30分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至12時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至5時</p>	<p>6</p> <p>水耕樂 P22 上午10時30分至11時30分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 朗澄社區食堂 P24 上午12時30分至1時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午2時 認知訓練 p32 下午3時30分至5時 職業治療訓練小組-手工藝 p33 下午2時至3時30分</p>	<p>7</p> <p>同失眠 Say Goodbye p13 下午4時至5時 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 P28 上午10時30分至12時30分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午11時30分至12時30分 職業治療訓練小組-紙藝 p33 下午2時至4時</p>
<p>12</p> <p>朗澄社區食堂 P24 上午12時30分至1時30分 中國書畫班 P25 上午10時30分至12時30分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至12時30分 健康由舞做起 p32 下午3時30分至5時 活在當下-生命興趣探討 p33 上午11時15分至12時30分</p>	<p>13</p> <p>認知訓練 p32 下午3時30分至5時 水耕樂 P22 上午10時30分至11時30分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 朗澄社區食堂 P24 上午12時30分至1時30分 設計工作室 P27 中午12時至下午2時 職業治療訓練小組-手工藝 p33 下午2時至3時30分</p>	<p>14</p> <p>貓狗俱樂部 p12 下午2時30分至4時 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 P28 上午10時30分至12時30分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 你識健康嗎? - 初班 p31 上午11時30分至12時30分 職業治療訓練小組-紙藝 p33 下午2時至4時</p>
<p>19</p> <p>參與中心會議 下午2時15分至3時15分 首飾樂繽紛 P26 上午11時至12時30分 活在當下-生命興趣探討 p33 上午11時15分至12時30分</p>	<p>20</p> <p>認知訓練 p32 下午3時30分至5時 水耕樂 P22 上午10時30分至11時30分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午11時至12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至4時 設計工作室 P27 中午12時至下午2時 職業治療訓練小組-手工藝 p33 下午2時至3時30分 B區：守望關懷 2022 秋季 p42 上午10時至2時</p>	<p>21</p> <p>貓狗俱樂部 p12 下午2時30分至4時 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時 身心護理朋輩支援小組 P24 下午2時30分至3時30分 快樂勾織 P28 上午10時30分至12時30分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 職業治療訓練小組-紙藝 p33 下午2時至4時</p>
<p>26</p> <p>聖誕節</p>	<p>27</p> <p>聖誕節補假</p>	<p>28</p> <p>快樂勾織 P28 上午10時30分至12時30分 痛症舒緩伸展運動小組 p31 上午10時至11時15分 職業治療訓練小組-紙藝 p33 下午2時至4時 眼睛想旅行 P21 下午3時30分至5時</p>

星期四	星期五	星期六	星期日
<p>1 10-12「月」見愈高興生日會 P10 上午 11 時至 12 時 健樂人生-進階 p13 下午 2 時至 3 時 45 分 「寶」足常樂 P 22 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 P25 下午 2 時 30 分至 4 時 手作坊 P27 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p34 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分</p>	<p>2 陪你靜 p14 晚上 7 時至 8 時 30 分 家居知識你要知 P22 下午 4 時至 5 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 4 時 30 分至 5 時 30 分 快樂書室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 搽皮樂 (中班) P28 下午 2 時至 4 時 靜觀自修室 p32 上午 10 時至 11 時 15 分 C 區：健康樂悠悠 p43 上午 10 時至 4 時</p>	<p>3 活出真我 (性格透視工作坊) P19 上午 10 時至 1 時 親子瑜珈 - 連繫愛 p38 下午 2 時 30 分至 4 時</p>	4
<p>8 「寶」足常樂 P 22 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 大豆蠟燭 P25 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p34 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 健康講座 (食物專題) 食物專題) p40 下午 2 時 30 分至 3 時 15 分</p>	<p>9 聽聲小組 p12 下午 2 時至 3 時 30 分 陪你靜 p14 晚上 7 時至 8 時 30 分 家居知識你要知 P22 下午 4 時至 5 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 4 時 30 分至 5 時 30 分 快樂書室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 搽皮樂 (中班) P28 下午 2 時至 4 時 靜觀自修室 p32 上午 10 時至 11 時 15 分</p>	<p>10 「誕」嚟「誕」去禮物祭 P10 下午 4 時至下午 6 時 「家屬聖誕浪漫都市之旅」 P17 下午 1 時 30 分至 5 時 30 分 親子湖邊輕鬆遊 p38 下午 1 時至下午 6 時</p>	11
<p>15 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 鬆弛運動小組 p34 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分</p>	<p>16 窩心湯 P24 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 無添加護膚 P25 下午 4 時至 5 時 30 分 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 4 時 30 分至 5 時 30 分 快樂書室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 搽皮樂 (中班) P28 下午 2 時至 4 時 靜觀自修室 p32 上午 10 時至 11 時 15 分</p>	17	18
<p>22 健身氣功八段錦 P23 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 大豆蠟燭 P25 下午 2 時 30 分至 4 時</p>	<p>23 靜觀自修室 p32 上午 10 時至 11 時 15 分 聽聲小組 p12 下午 2 時至 3 時 30 分 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 4 時 30 分至 5 時 30 分 快樂書室 P26 下午 2 時至 3 時 30 分 搽皮樂 (中班) P28 下午 2 時至 4 時</p>	24	2 聖誕節
<p>29 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分 大豆蠟燭 P25 下午 2 時 30 分至 4 時 鬆弛運動小組 p34 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分</p>	30	31	

朗澄坊團隊

社會工作服務



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



黃韻雯 姑娘 (行政督導主任)
Amy Wong (Admin Supervisor)



劉碧霞 姑娘 (社工)
Betty Lau (Social Worker)



文立波先生 (社工)
Sam Man (Social Worker)



陳麗珊 姑娘 (社工)
Shan Chan (Social Worker)



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



梁栩齊先生 (社工)
Ken Leung (Social Worker)



黃露明 姑娘 (臨床督導主任)
Loming Wong (Clinical Supervisor)



黃詩敏 姑娘 (社工)
Veronica Wong (Social Worker)



蔡展輝 先生 (社工)
Franklin Choi (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.)

行政支援服務



劉永盈 姑娘 (文員)
Joan Lau (Clerk)



溫仕芳 姑娘 (事務員)
Wan Sze Fong (Workman)



待聘 (總務助理)
(Admin Assistant)



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

賽馬會「樂齡同行計劃」(JC JoyAge) 服務



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



雷曉雯 姑娘 (社工)
Joyce Lui (Social Worker)

活動支援服務



張峰 先生 (社工兼活動統籌主任)
Nick Cheung (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)



黃梅蓮 姑娘 (福利工作員)
Violin Wong (Welfare Worker)



陳麗娜 姑娘 (精神健康助理)
Angela Chan (Mental Health Assistant)



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

動物支援服務



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



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

職業治療服務



譚亦斯 姑娘 (一級職業治療師)
Clarice Tam (Occupational Therapist I)



陳曉淇 姑娘 (二級職業治療師)
Yonnie Chan (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



左穎怡女士 (臨床心理學家)
Stephanie Jor (Clinical Psychologist)

朋輩支援服務



馮群 姑娘 (朋輩支援員)
Hannah Fung (Peer Supporter)

颱風及暴雨警告下的活動安排

當活動開始前兩小時，天文台仍發出熱帶氣旋，暴雨警告訊息時，本服務單位工作如下：

天氣情況	單位服務	室內進行的班/組活動	戶外活動
1號風球或 雷暴警告	照常	照常	視乎情況而定
3號風球	照常	取消	取消
8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

如在活動期間天文台改發三號或以上風球，紅色/黑色暴雨警告時，職員將評估安全情況決定是否繼續進行。如述安排有任何疑問，請致電 3163 2873 查詢。



新職員介紹

親愛嘅會員，我係新加入嘅社工蔡生 Franklin。好榮幸能夠加入善導會朗澄坊，可以喺呢度同你哋每一位相遇。我平時鍾意做靜觀、攝影、煮嘢食、跑步……因為可以令我平靜自己，帶來唔同嘅角度。期待你哋同我分享你嘅興趣同故事！



「大家好呀，我係新社工文立波 (Sam)，見到面就打聲招呼啦。平時我鍾意睇書、煲劇、周圍去，見到我可以同我分享下你地嘅生活，期待見到你地呀！」



各位會員，我係新加入的社工梁翹齊 Ken。好高興嚟到朗澄坊呢個大家庭！我好鐘意玩一 D 戶外的活動，但更加享受飲飲食食同試下不同的新活動。如果你見到一個高高瘦瘦的同事經過，好可能就係我啦，不妨搵我傾下計啦。期待係朗澄坊見到大家！



職員離職通知

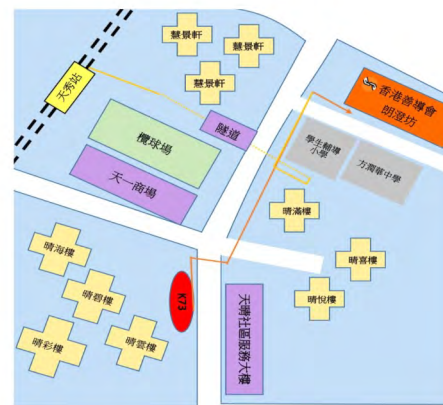
社工英曉藍姑娘：各位會員，我已經離開了朗澄坊，多謝各位一直以來的照顧，希望大家繼續參加中心的活動，為大家發放正能量，同時要踴躍支持各位同工舉辦的活動，謝謝。

社工陳耀麟先生：各位，如果人生如旅程，當你看到這裡，我已並轉職到善導會另一個服務單位。旅途上，我愛回味與大家共行 12 年的美好時光。這些珍貴的回憶，永存在我心，賜給我力量迎向挑戰，繼續陪伴人們尋找幸福。大家都要起來，尋找自己的幸福。

行政助理陳艷芳姑娘已於 8 月份離職。

通訊地址

STAMP



途經巴士：

K73

途經小巴：

618

經天秀站輕鐵：

705、706

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