



朗澄坊  
Placidity Place



設計工作室參加者共同創作展品：「月下星光」



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：2023 年 3 月  
印刷數量：1300 份

非賣品

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

- 1-2 朗澄資訊站
- 01 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
- 19 新職員介紹
- 19 心靈小品
- 34 服務質素標準(SQS) 簡介
- 21 社區資訊
- 45-50 4 至 6 月活動行事曆
- 38 惡劣天氣安排、更改個人資料
- 39-40 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 4/2023 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。

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。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

## 偶到服務

### 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。

### 電桌派對

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。

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

## 中心會議日期

8/5/2023 & 19/6/2023 將進行中心會議。

### 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。

### 掃一下!發現更多!讚好!追蹤!分享!

好多朋友原來唔知我地朗澄坊有 Facebook 同埋 IG, 今次 附上 QR CODE, 大家記得讚好! 追蹤! 分享最新資訊啦!



Facebook (FB)



Instagram (IG)

## 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。

## 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	22/3(三) 至 23/3(四)	27/3(一) 下午	28/3(二) 及 29/3(三)	30/3(四) 中心開放時段
5 月	17/4(一) 至 18/4(二)	20/4(四) 下午	24/4(一) 及 25/4(二)	26/4(三) 中心開放時段
6 月	16/5(二) 至 17/5(三)	19/5(五) 下午	22/5(一) 及 23/5(二)	24/5(三) 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	*28/3(二) 至 31/3(五)	*24/4(一) 至 28/4(五)	*22/5(一) 至 25/5(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。

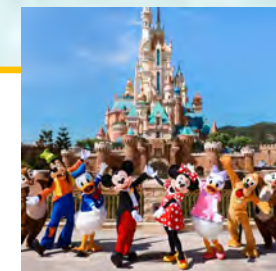
#### 繳費日期：

- ◆ 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. 29-34) 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。

## 迪士尼

### 特別活動推介



日期: 2023 年 4-6 月

時間: 待定

節數: 1 節

對象: 中心會員

名額: 待定

地點: 迪士尼

費用: 免費

內容: 一起感受復常的節奏，進入童話世界玩樂一番。

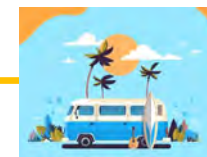
負責職員: 劉敬東 先生(Tung)、蕭子濠 先生(Billy)

備註: 1. 需自費午餐

2. 當青少年名額未完全使用，會將其名額撥回予其他中心會員參加

3. 集合地點: 元朗廣場(待定)

## 澄遊社區



日期: 2023 年 4 月 17 (一)、20 (四)、24 (一) 及 27 日 (四) (暫定)

時間: 下午 13:30-17:30 (暫定)

節數: 4 節\* 名額: 12 名

地點: 九龍區 (集合地點為朗澄坊-設旅遊巴接返)

內容: 與社創社合作，透過社區導賞團認識在地文化，認識九龍社區，學習社區導賞服務  
不同主題進行活動: 深水埗草根階層故事、油麻地市集及傳統貿易之旅、九龍寨城  
故事之旅第四節為真人圖書館及意念醞釀實踐活動於朗澄坊進行。

負責職員: 陳麗娜 姑娘(ANGELA)、劉敬東 先生(阿東)

備註: 社區導賞團路程需要較長時間步行，請衡量身體狀況，考慮是否適合參加此項活動。

## 4-6 生日會

日期: 2023 年 6 月 8 日 (星期四)

時間: 下午 2 時至 3 時 30 分

節數: 1 節

對象: 中心會員 4-6 月生日會員

名額: 30 位

地點: 朗澄坊

費用: 免費

內容: 為 4-6 月生日會員送上祝福，一同慶祝，一同  
拍照留念。

負責職員: 何慧儀 姑娘(Wai Yee)



## 端午節

## 特別活動推介

日期：2023年6月16日(星期五)

時間：下午12時30分至2時 節數：1節

內容：於喜慶的氣氛中與會員一起去迎接新一年第一個重大節日，端午節的到臨，會員到中心互相道賀及玩集體遊戲，於過程中分享喜悅和祝願新一年的新景象。

地點：朗澄坊活動室

費用：免費

對象：中心會員、會員家屬

名額：20位

負責職員：黃梅蓮(violin)

## 社區資訊

### 許樹昌料短期內確診升 疫情緩和輕症者戴口罩便可上班

許樹昌說，過了冬季，等待疫情緩和，相信沒有徵狀或輕症者，可能戴口罩就可以上班。他表示，內地正經歷香港疫情第五波首階段，民眾已加緊接種疫苗，加上混合免疫屏障，相信4至6個月會相對緩和。他估計，過了冬季，等待疫情緩和，相信沒有徵狀或輕症者，可能戴口罩就可以上班。



節錄於 rthk.hk 2023-01-09 HKT 11:46

## 青年「煮」意

日期：2023年6月10日(星期六)

時間：下午2時至3時30分

內容：凝聚青少年一同下廚，享受煮食中的樂趣及互相分享大家日常點滴，提升朋輩間的支援

對象：青少年會員(12-24歲)

名額：6位

費用：免費

負責職員：蕭子濠先生 (Billy)

## 家庭及親子系列

### 「童」樂情緒藝術體驗活動

日期：2023年4月22日、5月6日、6月10日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

內容：透過不同的表達藝術方式作媒介，提供了非語言的表達及溝通機會，並為兒童提供安全的空間與媒介抒發情緒及想法，同時讓兒童在生動好玩的環境中提升專注力及社交溝通能力

地點：朗澄坊

名額：6-8名

對象：兒童家屬(6至10歲優先)

費用：免費

負責職員：黃秀蓮姑娘(Sharon)、何慧儀姑娘



### 親子樂悠遊

日期：2023年5月20日(星期六)

時間：下午1時至5時

內容：親子一同遊歷大自然風景，於郊外玩遊戲、藝術創作，舒緩身心壓力，享受親子時光

地點：待定

名額：3-4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：黃秀蓮姑娘(Sharon)、何慧儀姑娘

### 2023-2024年度會員續會登記表

本人\_\_\_\_\_ (姓名)\*願意/不願意於2023-2024年度，延續香港善導會朗澄坊之會員會籍。

如地址/電話有更改，請填寫新地址/電話：

會員簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

\*請刪去不適合



### 健康講座(感染控制)

日期：2023年4月20日(星期四)  
 時間：下午2時30分至3時30分  
 內容：認識傳播疾病、講解漂白水使用，及標準防護措施等資訊  
 地點：朗澄坊  
 名額：12人  
 費用：免費  
 對象：中心會員、家屬、社區人士  
 負責職員：鄭家明先生(Kaming)

### 健康講座(基礎健康)

日期：2023年5月2日(星期二)  
 時間：下午4時至5時  
 內容：講解有關內科疾病，及血液傳染疾病等資訊  
 地點：朗澄坊  
 名額：14人  
 費用：免費  
 對象：中心會員、家屬  
 負責職員：鄭家明先生(Kaming)



### 身體檢查(血液測試)

日期：2023年5月3日(星期三)  
 時間：將安排每位參加者出席上午的其中一節時段，為時大約三十分鐘  
 內容：健康分析及血液測試(肝炎、性病、尿酸、血糖、膽固醇等)  
 地點：朗澄坊  
 名額：14人  
 費用：免費  
 對象：已報名5月2日健康講座的參加者，將優先接受報名  
 負責職員：鄭家明先生(Kaming)



### 身體檢查(牙科服務)

日期：2023年4月3日(星期一)  
 時間：下午5時15分至晚上9時30分  
 內容：前往香港聖約翰救護機構，接受牙齒檢查服務，視乎情況接受簡單洗牙或補牙  
 地點：香港麥當勞道(朗澄坊集合及解散)  
 名額：6人  
 費用：免費  
 對象：本中心會員  
 負責職員：鄭家明先生、劉敬東先生  
 備註：中心出發前，需填寫及提交「健康申報表」交予香港聖約翰救護機構



### 喂！友你友我[眾樂樂]計劃

日期：2023年5月1日至6月15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。

## 互助小組系列

### 聽聲小組(每月定期進行)

日期：2023年4月12、24日，5月15、29日，6月12、26日  
時間：4月份：下午4時至下午5時30分  
5-6月份：下午2時至下午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)

### 男人有話兒

日期：2023年4月7、14、21、28日、5月5、12、19日(逢星期五晚)；  
\*5月20日最後一節為星期六下午3時至4時半  
時間：下午7時30分至9時  
節數：8節 地點：朗澄坊活動室  
內容：本小組採用敘事實踐作為介入理念，揉合當今潮流的TRPG，營造空間讓男士們創造一個獨一無二的全新角色，設定你喜歡的角色天賦及技能，然後組隊合作渡過不同的遊戲關卡。過程中邀請男士們一同分享集體智慧，藉此重現自主、有能力的一面，繼而更有方法面對情緒難題，重探及調整自己的角色定位，成為自己生命的達人。  
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。

## 治療小組

## 充權系列

### 服務諮詢小組

日期：2023年5月3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：2023年6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)

## 動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：2023年5月13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)

## 動物遊記

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。



## 動物園地

時間：2023年4-6月中心開放時間內  
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

## 『愛。生命』親親動物計劃

### 貓狗俱樂部

日期：2023年4-6月(待定)  
時間：下午2時30分至4時  
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  
名額：6人  
負責職員：梁廣龍先生(Toby)  
備註：1. 與SAA及香港動物治療基金合辦  
2. 狗義工探訪環節暫由職員安排方可參與  
3. 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：4-6/2023(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。

### 貓貓義工

日期：2023年4-6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房內的相片內容。  
(貓貓義工當值會計算義工時數)  
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：張峰先生(Nick)、蔡展輝先生(Franklin)、梁栩齊先生(Kan)及梁廣龍先生(Toby)

## 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，

請與負責統籌的蔡展輝先生(Franklin) 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。



## 義工快閃重聚日

日期：2023年5月31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)

## 義工系列

## 精神健康流動推廣站

日期：2023年4月至6月  
 時間：待定 節數：每月2節  
 對象：中心會員 名額：每節6位  
 地點：元朗或天水圍區 費用：免費  
 內容：透過街站形式，由會員義工向社區人士推廣精神健康信息，及早預防正視。  
 負責職員：蔡展輝先生(Franklin)、何慧儀姑娘(Wai Yee)

### 2022年4月至2023年3月年度 朗澄坊服務統計：截至2022年12月31日

1. 會員數目	919	5. 職業治療節數	1025
2. 新會員數目	226	6. 治療性小組數目 兒童家屬治療性小組數目	14 1
3. 新/重開個案數目	243	7. 興趣小組節數	378
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	50 9	8a. 連繫性及社交康樂活動數目 b. 中學入校服務	139 21
4. 外展及中心面談次數	1620 738	9a. 連繫性及社交康樂活動參加人數 b. 中學入校服務人數	3967 2003
(包括接觸家屬/照顧者次數)	209	10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數	19
(包括外展探訪次數)	1620	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	9 1

## 賽馬會樂齡同行計劃

### 表達藝術 x 樹脂流體海洋畫講座及工作坊

日期：2023年4月6日(星期四)  
 時間：下午2:00 - 3:30  
 內容：介紹流體畫與表達藝術的關係，透過創作樹脂流體海洋畫杯墊，感受不同色彩的混和與顏料的流動，達至減壓放鬆  
 地點：朗澄坊活動室 費用：免費  
 名額：17人 對象：中心會員及社區人士  
 負責職員：雷曉雯姑娘  
 備註：參加者可於報名日致電 2953 0789 /3163 2873 報名或者 whatsapp 61725262 雷姑娘報名



### 香薰紓壓講座及工作坊

日期：2023年5月27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：雷曉雯姑娘  
 參加者可於報名日致電 3163 2873 / 2953 0789 或者或者 whatsapp 61725262 雷姑娘報名

### 營養與健康情緒講座及工作坊

日期：2023年6月16日(星期五)  
 時間：待定  
 內容：透過製作美味而健康的食物，享受活在當下的感覺，美味的食物令人想起美好的回憶，培養正面情緒。  
 地點：待定 費用：免費  
 名額：20人 對象：計劃個案及樂齡之友  
 負責職員：雷曉雯姑娘  
 參加者可於報名日致電 3163 2873 / 2953 0789 或者 whatsapp 61725262 雷姑娘報名



## 當風箏遇上箏工作坊

日期: 2023年4月14日(星期五)  
時間: 上午 11:00 - 12:30  
地點: 朗澄坊活動室  
日期: 2023年4月21日(星期五)  
時間: 上午 9:30 - 下午 4:30  
地點: 大尾督  
名額: 20人  
費用: 全免  
對象: 樂齡之友及計劃個案  
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  
查詢及報名: 2953 0789 / 3163 2873 雷曉雯姑娘或陳凱翹姑娘  
WhatsApp: 6172 5262 向雷曉雯姑娘報名(辦公時間內職員會盡快回覆)

## 情緒管理認知治療 x 茶禪小組

日期: 4月12, 19, 26及5月3, 10, 17, 24, 31日(星期三)  
節數: 8節  
時間: 下午4時至5時30分  
地點: 朗澄坊活動室  
對象: 60歲以上中心會員  
內容: 認識情緒病之可能成因、了解情緒、思想、行為、及身體四方面在情緒困擾狀態下的連鎖反應和惡性循環及嘗試辨識個人獨特的「思想陷阱」和「思想規條」, 透過不同的認知行為治療技巧改善負面的情緒, 當中有兩節體驗茶禪, 放鬆身心。  
備註: 1. 未曾於2022-2023年度參加樂齡同行的治療性小組的會員優先參加  
2. 工作人員會於小組前聯絡參加者, 以了解參加者的需要及期望  
3. 參加者須填寫樂齡同行計劃評估前及後測問卷, 以進行甄選  
負責職員: 陳凱翹姑娘  
查詢及報名: 2953 0789 / 3163 2873 陳凱翹姑娘

## 酒精墨水畫說「復元」事

日期: 2023年5月13日(星期六)  
時間: 下午2時30分至4時  
地點: 朗澄坊活動室  
內容: 「復元」不只衡量復元人士的復原狀況, 更著重的是個人的經歷與成長。透過創作酒精墨水畫, 以色彩表達不同的「復元」元素。  
對象: 會員家屬及照顧者  
費用: 全免  
名額: 6對家屬

備註: 1) 會員必須帶同一位家屬才可參與活動。  
負責職員: 吳祖宜姑娘(Joey)、黃智盈姑娘(Kristy)、陳麗娜姑娘(Angela)



## 家屬互助聚會

日期: 2023年6月10日(星期六)  
時間: 下午2時30分至4時  
地點: 朗澄坊活動室  
內容: 主題: 「溝通心法」在茶聚中, 邀請家屬及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: 會員家屬及照顧者  
費用: 全免  
名額: 12人  
備註: 1) 因應疫情狀況活動內容可能作調整, 參加者請留意職員通知。  
負責職員: 吳祖宜姑娘(Joey)、黃智盈姑娘(Kristy)、陳麗娜姑娘(Angela)



家屬及會員在活動中一同製作馬賽克杯墊，把不同愛的語言注入家中。

肯定的言語  
服務的行動  
真心的禮物  
精心的時刻  
身體的接觸



<<會員作品分享>>

### 照顧疲勞時，給自己肯定的言語

- ◇ 你已經累了，先好好休息。
- ◇ 盡力到現在，你真的很不容易。
- ◇ 應付了那麼多任務和事情，真是辛苦了！
- ◇ 你完成了今天，我為你歡呼。
- ◇ 現在可以好好放鬆了。
- ◇ 讓我擁抱你，感受安心的平靜。
- ◇ 你值得好好休息。
- ◇ 做得好！
- ◇ 謝謝一天的承擔和付出。
- ◇ 我無條件接納你今天的呈現。

參考網絡 心理療愈作家

<<蘇絢慧分享空間>>

### <一生一日>

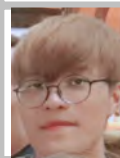
作者 苗方 出處：人間福報(節錄)

人生不外三個階段：學習、工作、退休。它一定得漸次地出現嗎？其實未必，我們可以每天實踐這三個階段，每天保持學習的動力、每天都要有工作熱忱、每天享受人生快樂。許多人都抱著「等退休」想法，旅遊、學習、享受...，但往往退休已身弱體衰，力不從心，時不我餘。「一生一日」累積，即不會「度日如年」，人生也自然豐厚。

當一個人不想學習新事務時，就是心態老化；你若沒有每天追求心中的理想，向前邁進，這一生一定不會出現理想生活。如何過富足的人生？「一生一日」或許就是答案。

### 新職員介紹

「大家好！我是朱姑娘 Mandy。很高興加入朗澄坊認識大家！我喜歡接觸大自然、小動物、看電影、玩音樂和健身，歡迎與我分享交流，期待往後在活動中與大家見面，一同在復元路上並肩同行！」



大家好！又是我 Thomas，好高興我可以繼續以新的身份再次加入到朗澄坊，希望可以跟大家在中心愉快地相處，如有任何問題或困難歡迎找我。

大家好！我是新社工郭穎然(Wing 姑娘)，有幸加入朗澄坊與大家相遇。Wing 於英文有翅膀的意思，希望「送你/你一對翼」陪伴大家一起經歷不同的時刻與成長。我喜歡藝術(繪畫手工、攝影、音樂、電影戲劇)，也喜歡瑜珈與運動(跑步、拳擊、單車...)，期待與大家在中心互相交流，歡迎妳/你來跟我分享，中心見！



Hello, 大家好！我係新加入嘅職業治療師呀 Ben! 非常歡迎大家搵我傾計分享，日後嘅日子都請大家多多指教啦。

## 朋輩支援興趣小組系列

### 窩心湯

日期: 2023年4月6,13,19,20日(星期三,四)  
 2023年5月4,11,17,18日(星期三,四)  
 2023年6月8,14,15,21日(星期三,四)  
 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

### 朗澄社區食堂

日期: 2023年4月4, 11, 12, 18日(星期一, 二)  
 2023年5月8, 9, 15, 16日(星期一, 二)  
 2023年6月6, 13, 19, 20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。

### 服務諮詢小組

日期: 2023年月日  
 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)

## 充權系列

## 充權興趣小組系列

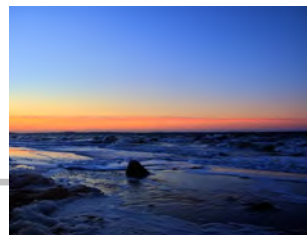
### 手機支援

日期: 4-6月(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: 有關銀行、投資、積分等私隱性問題或未能提供協助

### 眼睛想旅行

日期: 2023年4月12、19、26日(星期三)及28日(星期五)  
 2023年5月10、17、24、31日(星期三)  
 2023年6月7、14、21、28日(星期三)  
 時間: 下午1時30分至2時30分 節數: 每月4節  
 內容: 每星期介紹不同的旅遊景點, 歷史遊蹤、天文科學、環保不同的主題去演說, 與大家用眼睛觀看全世界。

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: 每月內容可能會更改。



4月 浪漫之旅	5月 傳統之旅	6月 熱浪之旅
法國	四川	非洲
冰島	五嶽山	科威特城
俄羅斯	北京	伊朗
女兒國	山西	火焰山

## 生活百科

## 充權興趣小組系列

節數：每月各 2 節  
對象：中心會員

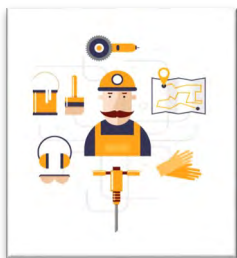
名額：各 6 位 酌情名額：1 人(由社工轉介)  
費用：免費

### 《「資」足常樂》

日期：2023 年 4 月 13, 20 日、5 月 11, 18 日、6 月 8, 15 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：2023 年 4 月 7, 14 日, 5 月 5, 12 日、6 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)



## 水耕樂

## 希望興趣小組系列

日期：2023 年 4 月 4, 11, 18, 25 日(星期二)  
2023 年 5 月 2, 9, 16, 23 日(星期二)  
2023 年 6 月 6, 13, 20, 27 日(星期二)

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愈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。

\*因疫情實際情況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：2023 年 4 月 4, 11, 18, 25 日(星期二)  
2023 年 5 月 2, 9, 16, 23 日(星期二)  
2023 年 6 月 6, 13, 20, 27 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

負責職員：黃梅蓮姑娘(Volin)

## 舞動樂繽紛

日期：2023 年 4 月 4, 11, 18, 25 日(星期二)  
2023 年 5 月 2, 9, 16, 23 日(星期二)  
2023 年 6 月 6, 13, 20, 27 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

酌情名額：1 人

備註：1. 參加者必須穿著運動服及運動鞋

2. 本小組以三個月為一期

3. 因跳舞班為持續性活動，參加者第一個月需出席 80%或以上才可進行下  
個月的跳舞班

4. 酌情名額需由專業同工轉介

5. 上期 1-3 月已學習的會員，本期續報若為後備，亦會安排上課，名額  
3 位。

負責職員：黃梅蓮姑娘(Violin)

## 健身氣功八段錦

日期：2023年4月6, 13, 20, 27日(逢星期四)  
2023年5月4, 11, 18, 25日(逢星期四)  
2023年6月1, 8, 15, 29日(逢星期四)

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身體功能。

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. 參加者需穿著合適之運動衣物，自備飲用水。  
2. 此活動列為「興趣小組」。

## 戲中戲

### 優勢興趣小組系列

日期：2023年4月6、13、20、27日(星期四)  
2023年5月4、11、18、25日(星期四)  
2023年6月1、8、15、29日(星期四)

時間：下午4時至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：戲劇是一種綜合性的舞台表演藝術，它運用文學、音樂、舞蹈、美術、表演等多種形式以及舞台裝置，把生活中的矛盾衝突集中地再現於舞台之上，從而塑造人物形象，反映社會生活。

負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

## 「享」樂學堂-健體操

日期：2023年4月3、17日(星期一)  
2023年5月22日(星期一)  
2023年6月5日(星期一)

時間：下午2時至3時30分 節數：4節

對象：中心會員 名額：6位

地點：朗澄坊 費用：免費

內容：由會員義工教授健體操。

備註：此活動由會員義工教授

負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

## 優勢興趣小組系列

### 健康樂悠悠

日期：2023年4月14、21、28日(星期五)  
2023年5月5、12、19日(星期五)  
2023年6月2、9、16、23、30日(星期五)

時間：上午11時至12時 節數：每月4節

對象：中心會員 名額：8位

地點：元朗或天水圍區體育館 費用：免費

內容：與會員一同到羽毛球場打羽毛球，強身健體。

負責職員：何慧儀 姑娘(Wai Yee)

### 首飾樂繽紛

日期：2023年4月3、17、24日(星期一)  
2023年5月8、15、22、29日(星期一)  
2023年6月5、12、19、26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。

備註：部分活動成品將作義賣及其他義工服務之用

負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

### 樂在指尖

日期：2023年4月6,13,20,27日(星期四)  
2023年5月4,11,18,25日(星期四)  
2023年6月1,8,15,29日(星期四)

時間：中午12時00至1時00分 節數：1節

內容：學習拇指琴，邀請導師教授，以彈奏歌曲作表演為目標。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8人

負責職員：梁廣龍先生(Toby)

### 中國書畫班

日期：2023年4月17日(星期一)  
2023年5月8、22日(星期一)  
2023年6月19日(星期一)

時間：上午10時30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：2023年4月14、21、28日(星期五)  
2023年5月5、12、19日(星期五)  
2023年6月2、9、16、23、30日(星期五)  
時間：下午2時至3時 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，桌遊遊戲，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)

### 快樂勾織

日期：2023年4月12、19、26日(星期三)  
2023年5月3、10、17、24、31日(星期三)  
2023年6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：1.本小組以三個月為一期，不用每月報名  
2.部分活動成品將作義賣及其他義工服務之用  
負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

### 七日不見如隔一周

日期：2023年4月14、21日、5月12、19日、6月9、16日  
時間：下午4時30分至下午5時30分 節數：每月兩節  
對象：中心會員(青少年優先), 社區人士  
名額：6位 費用：免費  
地點：朗澄坊 / 戶外  
內容：透過不同遊戲和活動，例如掉飛鏢、switch、做運動等等... 希望參加者可以在忙碌的生活中，可以有點時間放鬆自己，同時發掘到新的興趣和技能。  
負責職員：劉俊傑(Thomas)

## 優勢興趣小組系列




### 藝術大使培訓(藝術展覽/攤位)

日期：2023年4月18及25日(星期二)  
2023年5月16及23日(星期二)  
2023年6月13及20日(星期二)  
時間：下午2時至下午3時  
節數：每月2節 對象：中心會員  
名額：6-8位 地點：朗澄坊  
費用：免費  
內容：此為培訓相關藝術大使的活動，透過自由創作體驗感受、探索內心的感覺，運用藝術表達想法、疏導情緒。創作及認識不同的藝術作品，並於藝術展覽/攤位中負責推動及凝聚藝術使命。  
負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)  
備註：1. 此活動屬連續性活動，請於4月報名便可，不用每月報名。  
2. 此活動參加者需達到80%出席率，方可參加活動。



### 設計工作室

日期：2023年4月11、18、25日(星期二)及17日(星期一)  
2023年5月9、16、23及30日(星期二)  
2023年6月6、13、20及27日(星期二)  
時間：上午11時30分至下午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  
負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)

內容		
4月 「日本和諧粉彩藝術 - 上」	5月 「日本和諧粉彩藝術 - 下」	6月 「水磨與擴香石手作」
		
和諧粉彩由日本的細谷典克先生創立，是一門療癒系的粉彩指繪藝術，透過粉彩的柔技法，享受在創作過程中得到平靜安穩的感覺。		擴香石的原理、染色及保存方法。製作水磨石擺設品、手作飾品。

## 優勢興趣小組系列

### 「享」樂學堂-花藝班

日期：2023年5月3、10、17、24日(星期三)  
 時間：下午4時至5時30分 節數：4節  
 對象：中心會員 名額：6位  
 地點：朗澄坊 費用：免費  
 內容：由會員義工教授插花襯色技巧。  
 備註：此活動由會員義工教授  
 負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

### 「享」樂學堂-芬蘭木柱

日期：2023年4月14、21、28日(星期五)  
 2023年5月5、12、19日(星期五)  
 2023年6月2、9、16、23、30日(星期五)  
 時間：下午3時30至5時30分 節數：4節  
 對象：中心會員 名額：6位  
 地點：朗澄坊 費用：免費  
 內容：木棋運動 MÖLKKY 起源於芬蘭，玩法類似保齡球加上飛鏢的計分方法，適合一家大小、長者、年青人一起遊玩！  
 備註：此活動由會員義工教授  
 負責職員：何慧儀姑娘(WAI YEE)

### 「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

## 職業治療

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 09:30	痛症舒緩伸展運動 小組 呂寶琳姑娘				
上午 10:00					
上午 10:45					
上午 11:00			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)	
上午 11:30					
上午 11:45					
下午 12:15					
下午 1:00					
下午 2:00	攝影小組 -相說- 方景俊先生 (Ben)	職業治療訓練小組- 手工藝 蔡家駒 先生 (Freeman)	職業治療訓練 小組- 紙藝 蔡家駒 先生 (Freeman)	鬆弛運動小組 呂寶琳姑娘 (Amanda)	
下午 2:30					
下午 3:30	細味·瑜伽 譚亦斯 姑娘 (Clarice)				
下午 4:00					
下午 5:00					
下午 5:30					

### 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	*28/3(二) 至 31/3(五)	*24/4(一) 至 28/4(五)	*22/5(一) 至 25/5(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

### 職業治療訓練小組 – 紙藝

常施予

日期：2023年4月12, 19, 26日(逢星期三)  
2023年5月3, 10, 17, 24日(逢星期三)  
2023年6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：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

### 職業治療訓練小組 – 手工藝

常施予

日期：2023年4月4, 11, 18, 25日(逢星期二)  
2023年5月2, 9, 16, 23日(逢星期二)  
2023年6月6, 13, 20, 27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

### 認知訓練小組

常學習

日期：2023年4月6, 13, 20, 27日(逢星期四)  
2023年5月4, 11, 18, 25日(逢星期四)  
2023年6月1, 8, 15, 29日(逢星期四)  
時間：上午11時30分至下午1時 節數：星期四  
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：8人  
負責職員：職業治療師 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及從未參加過的會員優先





## 職業治療

### 細味。瑜伽

日期：2023年5月15, 22, 29日; (逢星期一)  
2023年6月5, 12, 26日; (逢星期一)  
時間：下午3時30分至 下午5時

常細味

內容：瑜伽不能但鍛煉及伸展身體，亦可以提升與自己身體的覺察及連結，舒緩身體痛症，從而達致身心健康提升。

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  
2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

### 職業治療訓練 – (攝影小組) 相說

日期：2023年4月3, 17, 24日 (逢星期一)  
2023年5月15, 22, 29日; (逢星期一)  
2023年6月5, 12, 19日; (逢星期一)

常學習

時間：下午2時至 下午3時30分 節數：星期一

內容：攝影是日常大家經常接觸的活動。是次活動視相片作為另類語言，以製作攝影集為主題，促進提升自我效能感及覺察能力，同時亦促進建立以攝影作靜觀練習的習慣。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：6-8人

負責職員：職業治療師 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及從未參加過的會員優先



中心環境為提供更貼心的服務，  
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準備離開。



## 職業治療

### 鬆弛運動小組

常參與

日期：2023年4月13, 21, 27日 (星期四)  
2023年5月11, 18, 25日 (星期四)  
2023年6月1, 8, 15日 (星期四)

時間：下午2時30分至 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身體功能，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. 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。



### 痛症舒緩伸展 運動小組

日期：2023年4月3, 17, 24日 (星期一)  
2023年5月8, 15, 22, 29日 (星期一)  
2023年6月5, 12, 19, 26日 (星期一)

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
- 目的：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度及放鬆肌肉，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。



## 活在當下 – 生命興趣探討



日期: 2023年4月12, 19, 26日(星期三)  
2023年5月10, 17, 24日(星期三)  
2023年6月7, 14, 21日(星期三)

時間: 上午11時至上午12時15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

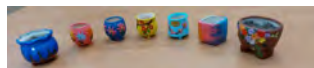
1 手沖咖啡 2 花茶 3 按摩 4 身心伸展 5 外遊公園 6 素食健康

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



## 服務質素標準(SQS)簡介

### 服務質素標準一：服務資料

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。

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。

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

服務單位備有機制以檢討及修訂有關的政策及程序。

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

服務單位須保存服務運作及活動的適當紀錄。

製備準確和最新的統計報告, 向社會福利署匯報。

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

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。

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。

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。

## 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	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	吳祖宜、黃秀蓮、黃梅蓮、呂寶琳

## 母「宜」天下

### 分區活動-A 區

日期: 2023年5月19日(星期五)

時間: 下午2時30分至4時 節數: 1節

內容: 與A區會員一同用餐, 為天下母親送上美好的祝福。

集合: 元朗 費用: 免費

對象: A區會員

名額: 18人

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

備註: A區分區會員(非個案會員)可優先報活動, 如有名額餘下, 已報名的A區個案會員亦可列作後備。



## 「粽」是想父親

日期：2023年6月21日(星期四)  
時間：下午4時至5時 節數：1節  
內容：與A區會員一同慶祝端午節，亦借父親節之機會為參加者與家人拍造型照留倩影。

集合：本中心 費用：免費

對象：A區會員

名額：20人

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

備註：A區分區會員(非個案會員)可優先報活動，如有名額餘下，已報名的A區個案會員亦可列作後備。



## 分區活動-C區

### C區：復活「彈」出來

日期：2023年4月6日(星期四)  
時間：下午2時至下午3時30分 節數：1節  
對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員  
名額：18位 費用：免費

地點：元朗區

內容：製作復活小手工，一起度過復活節，感受復活節氣氛，互相支持關心。

負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、梁栩齊先生(Ken)、何慧儀姑娘(WAI YEE)、蔡家駒先生(FREEMAN)

## 守望關懷 2023 春季

### 分區活動-B區

日期：2023年4月19日(星期三)  
時間：上午10時至下午2時  
內容：招募熱心的B區會員上門探訪B區會員，提供機會讓會員互相認識、建立互助支援網絡、互相關顧身心健康。在探訪後結伴前往午膳，讓會員分享關懷及探訪經驗。

地點：中心集合

費用：免費

名額：6人(3位探訪者、3位被探訪者)

對象：居住於南屏、北朗、新田的分區會員

負責職員：文立波先生(Sam)、劉敬東先生(Tung)

備註：B區分區會員(非個案會員)可優先報活動，如有名額餘下，已報名的B區個案會員亦可列作後備。

### C區：龍舟共祭

日期：2023年6月(待定)  
時間：下午 節數：1節  
對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員  
名額：18位 費用：免費  
地點：待定  
內容：外出活動，地點待定。  
負責職員：黃智盈姑娘(Kristy)、梁栩齊先生(Ken)、何慧儀姑娘(WAI YEE)、蔡家駒先生(FREEMAN)

## B仔B女遊社區

日期：2023年6月20日(星期二)

時間：下午1時至4時

內容：為提升會員的身心健康及健康意識，帶領會員在公園伸展筋骨、做熱身運動，然後在天水圍區內漫遊社區，分享生活近況，遊歷過程促進會員間的互相認識、關懷及互相協助。

地點：中心集合

費用：免費 名額：10-12人

對象：居住於南屏、北朗、新田的分區的會員

負責職員：文立波先生(Sam)、劉敬東先生(Tung)

備註：B區分區會員(非個案會員)可優先報活動，如有名額餘下，已報名的B區個案會員亦可列作後備。

## 分區活動-D區

### 親親大自然暨下午茶聚

日期：2023年5月19日(星期五)

時間：上午10時30分至4時正

內容：一同遊歷大自然風景，於郊外遊玩、舒緩身心壓力，透過茶聚互相分享，提供酒樓下午茶，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。

地點：待定

費用：免費 名額：18人

對象：屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨分區會員

負責職員：吳祖宜姑娘(Joey)，黃秀蓮姑娘(Sharon)，黃梅蓮姑娘(Violin)

## 重新連結。關懷探訪

日期：2023年4月14日(星期五)

時間：中午12時30分至下午3時30分

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，並在探訪後午膳讓會員分享關懷及探訪經驗。

地點：D區

費用：免費

名額：約6人(3位探訪者、3位被探訪者)

對象：居住於屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨分區會員

負責職員：吳祖宜姑娘(Joey)，黃秀蓮姑娘(Sharon)，呂寶琳姑娘(Amanda)

## 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
 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。

## 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)



待聘 (臨床督導主任)  
(Clinical Supervisor)

吳祖宜姑娘(社工)  
Joey Ng (Social Worker)



劉碧霞 姑娘(社工)  
Betty Lau (Social Worker)



蔡展輝 先生(社工)  
Franklin Choi (Social Worker)



文立波先生(社工)  
Sam Man (Social Worker)



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



郭穎然姑娘(社工)  
Wing Kwok (Social Worker)



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



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



朱敏賢姑娘(社工)  
Mandy Chu (Social Worker)



梁栩齊先生(社工)  
Ken Leung (Social Worker)



鄭家明 先生(護士)  
Kevin Cheng (EN Psy.)

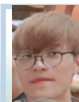
### 行政支援服務



劉永盈 姑娘(文員)  
Joan Lau (Clerk)



溫仕芳 姑娘(事務員)  
Wan Sze Fong (Workman)



劉俊傑(精神健康服務助理)  
Thomas Lau (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



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)



方景俊先生 (職業治療助理)  
Ben Fong (OT Assistant)



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

特聘 (朋輩支援員)  
(Peer Supporter)

星期一	星期二	星期三
4月		清明節
3 身體檢查(牙科服務) P8 下午5時 15分至晚上9時30分 「享」樂學堂-健體操 P24 下午2時至下午3時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 職業治療訓練-(攝影小組)相說 P32 下午2時至下午3時30分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午10時至上午11時15分	4 朗澄社區食堂 P20 中午12時30分至下午1時30分 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午11時至上午12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至下午4時 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至下午3時30分	5
10 復活節	11 朗澄社區食堂 P20 中午12時30分至下午1時30分 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午11時至上午12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至下午4時 設計工作室 P27 上午11時至上午12時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至下午3時30分	12 聽聲小組 P10 下午4時至下午5時30分 情緒管理認知治療 x 茶禪小組 P16 下午4時至下午5時30分 眼睛想旅行 P21 下午1時30分至2時30分 快樂勾織 P26 上午10時30分至上午12時30分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午2時至下午4時 活在當下-生命興趣探討 P34 上午11時至上午12時15分 朗澄社區食堂 P20 中午12時30分至下午1時30分
17 「享」樂學堂-健體操 P24 下午2時至下午3時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 中國書畫班 P25 上午10時30分至上午12時30分 設計工作室 P27 上午11時至上午12時30分 職業治療訓練-(攝影小組)相說 P32 下午2時至下午3時30分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午10時至上午11時15分 澄遊社區 P5 下午1時30分至下午5時30分	18 朗澄社區食堂 P20 中午12時30分至下午1時30分 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午11時至上午12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至下午4時 藝術大使培訓 P27 下午2時至下午3時 設計工作室 P27 上午11時至上午12時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至下午3時30分	19 情緒管理認知治療 x 茶禪小組 P16 下午4時至下午5時30分 窩心湯 P20 下午1時30分至下午2時30分 眼睛想旅行 P21 下午1時30分至2時30分 快樂勾織 P26 上午10時30分至上午12時30分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午2時至下午4時 活在當下-生命興趣探討 P34 上午11時至上午12時15分 守望關懷 2023 春季 P36 上午10時至2時
24 聽聲小組 P10 下午4時至下午5時30分 首飾樂繽紛 P25 上午11時至上午12時30分 職業治療訓練-(攝影小組)相說 P32 下午2時至下午3時30分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午10時至上午11時15分 澄遊社區 P5 下午1時30分至下午5時30分	25 水耕樂 P22 上午10時30分至上午11時30分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午11時至上午12時30分 舞動樂繽紛 P23 下午2時30分至下午4時 藝術大使培訓 P27 下午2時至下午3時 設計工作室 P27 上午11時至上午12時30分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午2時至下午3時30分	26 情緒管理認知治療 x 茶禪小組 P16 下午4時至下午5時30分 眼睛想旅行 P21 下午1時30分至2時30分 快樂勾織 P26 上午10時30分至上午12時30分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午2時至下午4時 活在當下-生命興趣探討 P34 上午11時至上午12時15分

星期四	星期五	星期六	星期日
		1	2
6 表達藝術 x 樹脂流體海洋畫講座及工作坊 P15 下午 2 時至下午 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 C 區：復活「彈」出來 P37 下午 2 時至下午 3 時 30 分 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分 窩心湯 P20 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分	7 復活節	8 復活節	9 復活節
13 窩心湯 P20 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 「資」足常樂 P22 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分	14 當風箏遇上筆工作坊 P16 上午 11:00 - 12:30 家居知識你要知 P22 下午 4 時至 下午 5 時 健康樂悠悠 P25 上午 11 時至上午 12 時 歷史「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至下午 3 時 七日不見如隔一周 P26 下午 4 時 30 分至下午 5 時 30 分 「享」樂學堂-芬蘭木柱 P28 下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分 重新連結。關懷探訪 P38 中午 12 時 30 分至下午 3 時 30 分	15	16
20 健康講座(感染控制) P8 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 窩心湯 P20 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 「資」足常樂 P22 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分 澄遊社區 P5 下午 1 時 30 分至下午 5 時 30 分	21 健康樂悠悠 P25 上午 11 時至上午 12 時 歷史「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至下午 3 時 七日不見如隔一周 P26 下午 4 時 30 分至下午 5 時 30 分 「享」樂學堂-芬蘭木柱 P28 下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分	22 「童」樂情緒藝術體 驗活動 P 7 下午 2 時 30 至 下午 4 時	23
27 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分 澄遊社區 P5 下午 1 時 30 分至下午 5 時 30 分	28 眼睛想旅行 P21 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 健康樂悠悠 P25 上午 11 時至上午 12 時 歷史「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至下午 3 時 「享」樂學堂-芬蘭木柱 P28 下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分	29	30

星期一	星期二	星期三
1 5月 勞動節	2 健康講座(基礎健康) P8 下午 4 時至 下午 5 時 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 卡拉 OK 歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至上午 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 下午 4 時 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午 2 時至下午 3 時 30 分	3 身體檢查(血液測試) P8 情緒管理認知治療 x 茶禪小組 P16 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 快樂勾織 P26 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 「享」樂學堂-花藝班 P28 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午 2 時至 下午 4 時 服務諮詢小組 P10 下午 2 時 15 分至下午 3 時 15 分
8 朗澄社區食堂 P20 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 首飾樂繽紛 P25 上午 11 時至上午 12 時 30 分 中國書畫班 P25 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午 10 時至上午 11 時 15 分	9 朗澄社區食堂 P20 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 卡拉 OK 歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至上午 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P 23 下午 2 時 30 至 下午 4 時 設計工作室 P27 上午 11 時至上午 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午 2 時至下午 3 時 30 分	10 情緒管理認知治療 x 茶禪小組 P16 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 眼睛想旅行 P21 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 快樂勾織 P26 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 「享」樂學堂-花藝班 P28 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午 2 時至 下午 4 時 活在當下 - 生命興趣探討 P34 上午 11 時至上午 12 時 15 分
15 聽聲小組 P10 下午 2 時至 下午 3 時 30 分 朗澄社區食堂 P20 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 首飾樂繽紛 P25 上午 11 時至上午 12 時 30 分 細味。瑜加 P32 下午 3 時 30 至 下午 5 時 職業治療訓練 - (攝影小組) 相說 P32 下午 2 時至下午 3 時 30 分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午 10 時至上午 11 時 15 分	16 朗澄社區食堂 P20 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 卡拉 OK 歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至上午 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 下午 4 時 藝術大使培訓 P27 下午 2 時至下午 3 時 設計工作室 P27 上午 11 時至上午 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午 2 時至下午 3 時 30 分	17 情緒管理認知治療 x 茶禪小組 P16 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 窩心湯 P20 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 眼睛想旅行 P21 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 快樂勾織 P26 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 「享」樂學堂-花藝班 P28 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午 2 時至 下午 4 時 活在當下 - 生命興趣探討 P34 上午 11 時至上午 12 時 15 分
22 「享」樂學堂-健體操 P24 下午 2 時至下午 3 時 30 分 首飾樂繽紛 P25 上午 11 時至上午 12 時 30 分 中國書畫班 P25 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 細味。瑜加 P32 下午 3 時 30 至 下午 5 時 職業治療訓練 - (攝影小組) 相說 P32 下午 2 時至下午 3 時 30 分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午 10 時至上午 11 時 15 分	23 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 卡拉 OK 歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至上午 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 下午 4 時 藝術大使培訓 P27 下午 2 時至下午 3 時 設計工作室 P27 上午 11 時至上午 12 時 30 分 職業治療訓練小組 - 手工藝 P31 下午 2 時至下午 3 時 30 分	24 情緒管理認知治療 x 茶禪小組 P16 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 眼睛想旅行 P21 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 快樂勾織 P26 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 「享」樂學堂-花藝班 P28 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 職業治療訓練小組 - 紙藝 P31 下午 2 時至 下午 4 時 活在當下 - 生命興趣探討 P34 上午 11 時至上午 12 時 15 分
29 聽聲小組 P10 下午 2 時至 下午 3 時 30 分 首飾樂繽紛 P25 上午 11 時至上午 12 時 30 分 細味。瑜加 P32 下午 3 時 30 至 下午 5 時 職業治療訓練 - (攝影小組) 相說 P32 下午 2 時至下午 3 時 30 分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午 10 時至上午 11 時 15 分	30 設計工作室 P27 上午 11 時至上午 12 時 30 分	31 義工快閃重聚日 P14 下午 3 時至 下午 4 時 30 分 情緒管理認知治療 x 茶禪小組 P16 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 眼睛想旅行 P21 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 快樂勾織 P26 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分

星期四	星期五	星期六	星期日
<p>4 窩心湯 P20 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分</p>	<p>5 男人有話兒 P10 下午 7 時 30 分至 9 時 家居知識你要知 P22 下午 4 時至 下午 5 時 健康樂悠悠 P25 上午 11 時至上午 12 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至 下午 3 時 「享」樂學堂-芬蘭木柱 P28 下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分</p>	<p>6 「童」樂情緒藝術體驗活動 P 7 下午 2 時 30 分至 下午 4 時</p>	<p>7</p>
<p>11 窩心湯 P20 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 「資」足常樂 P22 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分</p>	<p>12 男人有話兒 P10 下午 7 時 30 分至 9 時 家居知識你要知 P22 下午 4 時至 下午 5 時 健康樂悠悠 P25 上午 11 時至上午 12 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至 下午 3 時 七日不見如隔一周 P26 下午 4 時 30 分至下午 5 時 30 分 「享」樂學堂-芬蘭木柱 P28 下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分</p>	<p>13 動物 Cafe 之寵物減壓坊 P11 下午 2 時 30 分至 下午 4 時 酒精墨水畫說「復元」事 P19 下午 2 時 30 分至 下午 4 時</p>	<p>14</p>
<p>18 窩心湯 P20 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 「資」足常樂 P22 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分</p>	<p>19 男人有話兒 P10 下午 7 時 30 分至 9 時 健康樂悠悠 P25 上午 11 時至上午 12 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至 下午 3 時 七日不見如隔一周 P26 下午 4 時 30 分至下午 5 時 30 分 「享」樂學堂-芬蘭木柱 P28 下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分 母「宜」天下 P35 下午 2 時 30 分至 下午 4 時 親親大自然暨下午茶聚 P37 上午 10 時 30 分至 4 時</p>	<p>20 男人有話兒 P10 下午 3 時至 4 時 30 分 親子樂悠遊 P7 下午 1 時至 下午 5 時</p>	<p>21</p>
<p>25 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分</p>	<p>26 佛誕</p>	<p>27 香薰舒壓講座及工作坊 P15 下午 2 時 30 分至 下午 4 時</p>	<p>28</p>

星期一	星期二	星期三
<p>6 月</p>		
<p>5 「享」樂學堂-健體操 P24 下午 2 時至下午 3 時 30 分 首飾樂繽紛 P25 上午 11 時至上午 12 時 30 分 細味.瑜加 P32 下午 3 時 30 至 下午 5 時 職業治療訓練-(攝影小組)相說 P32 下午 2 時至下午 3 時 30 分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午 10 時至上午 11 時 15 分</p>	<p>6 朗澄社區食堂 P20 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至上午 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 下午 4 時 設計工作室 P27 上午 11 時至上午 12 時 30 分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午 2 時至下午 3 時 30 分</p>	<p>7 眼睛想旅行 P21 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 快樂勾織 P26 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午 2 時 至 下午 4 時 活在當下-生命興趣探討 P34 上午 11 時至上午 12 時 15 分</p>
<p>12 聽聲小組 P10 下午 2 時至 下午 3 時 30 分 首飾樂繽紛 P25 上午 11 時至上午 12 時 30 分 細味.瑜加 P32 下午 3 時 30 至 下午 5 時 職業治療訓練-(攝影小組)相說 P32 下午 2 時至下午 3 時 30 分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午 10 時至上午 11 時 15 分</p>	<p>13 朗澄社區食堂 P20 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至上午 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 下午 4 時 藝術大使培訓 P27 下午 2 時至下午 3 時 設計工作室 P27 上午 11 時至上午 12 時 30 分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午 2 時至下午 3 時 30 分</p>	<p>14 窩心湯 P20 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 眼睛想旅行 P21 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 快樂勾織 P26 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午 2 時 至 下午 4 時 活在當下-生命興趣探討 P34 上午 11 時至上午 12 時 15 分</p>
<p>19 朗澄社區食堂 P20 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 首飾樂繽紛 P25 上午 11 時至上午 12 時 30 分 中國書畫班 P25 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 職業治療訓練-(攝影小組)相說 P32 下午 2 時至下午 3 時 30 分 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午 10 時至上午 11 時 15 分 參與中心會議 P11 下午 2 時 15 分至下午 3 時 15 分</p>	<p>20 朗澄社區食堂 P20 中午 12 時 30 分至下午 1 時 30 分 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至上午 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 下午 4 時 藝術大使培訓 P27 下午 2 時至下午 3 時 設計工作室 P27 上午 11 時至上午 12 時 30 分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午 2 時至下午 3 時 30 分 B仔B女遊社區 P36 下午 1 時 至 下午 4 時</p>	<p>21 窩心湯 P20 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 眼睛想旅行 P21 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 快樂勾織 P26 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午 2 時 至 下午 4 時 活在當下-生命興趣探討 P34 上午 11 時至上午 12 時 15 分 「粽」是想父親 P36 下午 4 時至下午 5 時</p>
<p>26 聽聲小組 P10 下午 2 時至 下午 3 時 30 分 首飾樂繽紛 P25 上午 11 時至上午 12 時 30 分 細味.瑜加 P32 下午 3 時 30 至 下午 5 時 痛症舒緩伸展 運動小組 P33 上午 10 時至上午 11 時 15 分</p>	<p>27 水耕樂 P22 上午 10 時 30 分至上午 11 時 30 分 卡拉OK歌聊 “講不出聲、唱出聲” P23 上午 11 時至上午 12 時 30 分 舞動樂繽紛 P23 下午 2 時 30 分至 下午 4 時 設計工作室 P27 上午 11 時至上午 12 時 30 分 職業治療訓練小組-手工藝 P31 下午 2 時至下午 3 時 30 分</p>	<p>28 眼睛想旅行 P21 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分 快樂勾織 P26 上午 10 時 30 分至上午 12 時 30 分 職業治療訓練小組-紙藝 P31 下午 2 時 至 下午 4 時</p>

星期四	星期五	星期六	星期日
1 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分	2 家居知識你要知 P22 下午 4 時至 下午 5 時 健康樂悠悠 P25 上午 11 時至上午 12 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至下午 3 時 「享」樂學堂-芬蘭木柱 P28 下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分	3	4
8 4-6 生日會 P5 下午 2 時至 下午 3 時 30 分 窩心湯 P20 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 「資」足常樂 P22 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分	9 家居知識你要知 P22 下午 4 時至 下午 5 時 健康樂悠悠 P25 上午 11 時至上午 12 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至下午 3 時 七日不見如隔一周 P26 下午 4 時 30 分至下午 5 時 30 分 「享」樂學堂-芬蘭木柱 P28 下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分	10 青年「煮」意 P6 下午 2 時至 3 時 「童」樂情緒藝術體驗 活動 P 7 下午 2 時 30 分至下午 4 時 家屬互助聚會 P17 下午 2 時 30 分至 下午 4 時	11
15 窩心湯 P20 下午 1 時 30 分至下午 2 時 30 分 「資」足常樂 P22 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 鬆弛運動小組 P33 下午 2 時 30 分至下午 3 時 30 分 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分	16 端午節 P6 中午 12 時半至下午 2 時 營養與健康情緒講座及工作坊 P15 健康樂悠悠 P25 上午 11 時至上午 12 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至下午 3 時 七日不見如隔一周 P26 下午 4 時 30 分至下午 5 時 30 分 「享」樂學堂-芬蘭木柱 P28 下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分	17	18
22 <p style="text-align: center;">端午節</p>	23 健康樂悠悠 P25 上午 11 時至上午 12 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至下午 3 時 「享」樂學堂-芬蘭木柱 P28 下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分	24	25
29 健身氣功八段錦 P24 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分 戲中戲 P 24 下午 4 時至 下午 5 時 30 分 認知訓練小組 P31 上午 11 時 30 分至 1 時 樂在指尖 P25 中午 12 時 00 分至 1 時 00 分	30 健康樂悠悠 P25 上午 11 時至上午 12 時 歷奇「玩」樂無窮 P26 下午 2 時至下午 3 時 「享」樂學堂-芬蘭木柱 P28 下午 3 時 30 分至下午 5 時 30 分		

通訊地址

STAMP

---



---



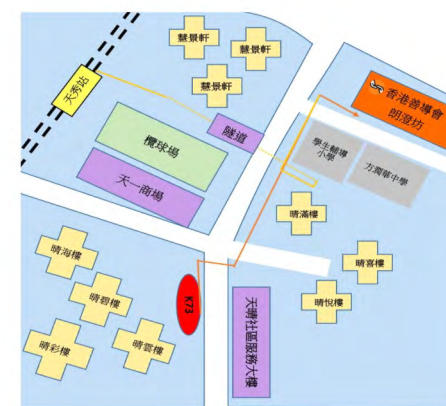
---



---



---



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