

善導會
SideBySide



龍燈坊

活動

2023年 7-9月

通訊



封面設計：會員 Winci_銀



善導會
SideBySide

地址：九龍馬頭圍道 37 號
紅磡商業中心 B 座 9 樓 11B 室
電話：2332 5332
傳真：2402 3588
電郵：vp@sidebyside.org.hk
網址：http://www.sidebyside.org.hk
印刷日期：2023 年 6 月
印刷數量：1850 份



途經單位之交通工具：

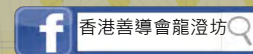
港鐵：黃埔站 A 出口
專線小巴：2、8、8P、8S、13
巴士：2E、3B、5C、6C、6F、
6X、7B、8、11K、11X、15、
15X、21、85S、85X、106、
106A、106P、115、769X、E23、
E23A

服務單位開放時間：

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:00 至中午 12:00	✓	✓		✓	✓	✓
中午 12:00 至下午 5:30	✓	✓	✓	✓	✓	✓ 午膳休息時間 1:00 至 2:00
下午 5:30 至晚上 8:30			✓			
星期日及公眾假期休息						

STAMP

郵寄地址：



目錄

P.1	目錄/特別事項	P.30	自務活動
P.2	中心簡介	P.31-32	活動報名表
P.3	中心守則	P.33	會員大會
P.4	活動報名須知	P.34-36	六個健康生活管理方式
P.5	統一報名安排	P.37-38	龍澄學堂
P.6	服務標準話你知/ 意見收集箱	P.39-40	分區活動
P.7	樂齡同行計劃活動	P.41-43	家屬服務
P.8	活動推介	P.43-44	義工服務
P.9-11	興趣小組(手工藝)	P.45-46	年輕人活動
P.11-12	興趣小組(藝術/化妝)	P.47-49	活動花絮
P.13-14	興趣小組(舞蹈/運動)	P.50	健康檢查站
P.15-17	興趣小組(其他)	P.51-52	中心動態
P.17-19	治療及發展性小組	P.53-54	龍澄坊團隊
P.20-22	支援性小組	P.55-60	7至9月活動行事曆
P.23-24	大型活動	P.61	會員天地
P.25-29	職業治療小組	P.62	惡劣天氣下活動安排

中心簡介 | 龍澄坊

服務簡介

本中心為九龍城區居民提供一站式精神健康綜合社區服務，宣揚「精神健康·你我關心」的訊息，提高居民對個人、家庭及鄰里間精神健康的關注。

以「復元」概念為基礎，透過個人化及以人為本的服務，提升精神復元人士身、心、靈、情感、認知、工作發展，發揮個人優勢，加強朋輩支援，提升個人責任感，投入社區參與，掌握生命的目標和希望。

服務內容

1. 輔導服務
2. 興趣小組及技能訓練
3. 發展性及治療性小組
4. 家屬及小家屬支援服務
5. 朋輩支援服務
6. 精神健康及公眾教育 (校園及社區)

服務對象

1. 九龍城區居民
(何文田、紅磡、黃埔、土瓜灣、九龍城、部份九龍塘及啟德區)
2. 就讀中學或以上復元人士
3. 就讀中學或以上懷疑有精神健康問題人士
4. 上述人士的家屬/ 照顧者 (包括其 18 歲以下子女)
5. 有意進一步認識/ 改善精神健康人士
6. 居住在區內私營康復院舍而有精神健康問題人士



24 小時緊急求助熱線

社會福利署：2343 2255
明愛向晴軒：18288
生命熱線：2382 0000

醫院管理局精神健康熱線：2466 7350
香港撒瑪利亞防止自殺會：2389 2222

中心守則

為確保每一位會員/訪客能在舒適和諧的環境下享用中心各項設施，使用服務時，請留意及遵守以下事項：

1. 對職員及會員/訪客，須以禮相待、互相尊重，不得污言穢語、不得滋擾他人或故意擾亂秩序；
2. 請勿在中心範圍內或活動場地內吸煙、飲用含酒精成份飲品、睡覺、吵架、打架、賭博、偷竊或其他不法活動；
3. 不得攜帶利器、危險品、違禁藥物及毒品等進入中心或參與活動；
4. 如會員/訪客有騷擾或危害他人安全的行為，職員有權要求該人士立即離開本中心；
5. 如遇其他會員/訪客的違規或滋擾行為，應立即通知中心職員，並避免自行處理；
6. 未經中心職員或/及會員/訪客同意，會員/訪客不可於中心範圍內或活動期間，拍攝其他人士，進行錄音或錄影等活動；
7. 會員及/訪客接受中心服務期間，有責任保障他人之私隱並加以保密，不可在未經當事人同意下討論及發放他人之個人私隱資料；
8. 會員/訪客需自行保管個人財物，倘有遺失或損壞，本會恕不負責；
9. 中心內一切影音設備，須在職員指導下使用；
10. 中心內一切設備只供中心享用，未經許可，不可帶離中心，而借用物後，須放回原處；
11. 保持公眾地方清潔、整齊，並愛惜中心內所有資源；
12. 會員不可餽贈禮物或金錢予職員；
13. 如會員未能遵守中心守則，本中心有權取消有關會員參與活動、使用中心設施的資格，並檢視其會籍。

活動報名須知

1. 所有活動 (除特別註明外) 必須按報名日期報名，不接受即日報名及不可預先留位；
2. 本中心不接受未經報名而到達活動場地的人士參加活動 (除特別註明外)；
3. 會員可親身或致電中心向職員查詢或報名參加活動，而每位會員最多可為一位直系家屬報名；
4. 各項活動均設有名額制，如人數超出名額，本中心會以抽籤方式決定參加者名單 (治療小組、職業治療小組及特別註明除外)；
5. 為鼓勵新加入會員，由新登記服務月份起始六個月內，可以「新會員」身份報名活動，最多可以中籤六次。如未能以「新會員」身份中籤，將連同其他一般會員再進行抽籤；
6. 為鼓勵會員參與不同類型活動及增加中籤率，每人每月最多可報八個興趣小組及兩個治療及發展性小組，請參閱活動報名表格 (第 31-32 頁)；
7. 抽籤後以電話個別通知中籤之參加者，亦歡迎參加者來電查詢結果；
8. 中籤之參加者須於截止繳費日期或之前親身或由直系家屬到中心繳交活動費用作實，逾時繳費者將視作放棄論；
9. 如參加者未能出席活動，所有繳款恕不退還，確認之資格亦不可轉讓；
10. 若中心因特殊情況延期或取消活動，參加者可持收據於一個月內辦理退款手續；
11. 活動名單確認後，活動內容如有變更，只通知已確認之參加者；
12. 請參加者準時出席活動，逾時不候；
13. 出席活動前，參加者須自我評估身體健康狀況是否適合參加活動，亦必須遵守負責職員的指示；
14. 在活動中所拍攝的照片或錄影，中心將留作活動記錄、製作刊物或其他報告之用，如會員或參加家屬有異議，請於活動拍攝前與中心職員聯絡；
15. 除特定註明服務對象外，活動名額優先給予會員。本中心歡迎非本區精神健康綜合社區中心服務使用者在指定日期 (請參閱報名流程時間表)，致電查詢活動餘額；
16. 活動提供之材料只供於活動期間使用，如需取走必須得到負責職員允許；
17. 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

統一報名安排

興趣小組與大型及連繫性活動 (除特別註明外)，需在同一指定時段內報名、抽籤及繳費，詳情如下：(其他小組及活動的報名安排，如無特別註明便依照下圖，如已作個別安排，則以其所註明資料為準。)

活動月份	會員			非會員查詢日
	報名日期	抽籤日期	通知及繳費日期	
7月	6月15 - 20日	6月21日	6月21 - 27日	6月30日
8月	7月13 - 18日	7月19日	7月19 - 24日	7月27日
9月	8月17 - 22日	8月23日	8月23 - 28日	8月31日

負責人

吳穎琳姑娘、劉嘉宝姑娘、陳蕙瑩姑娘、陳少玲姑娘、李燕平姑娘、余彥瞳姑娘、黃煒賢先生。

溫馨提示

中心舉辦的各項活動名額有限，為有效善用資源，請會員在報名時留意活動的時間，確保可以出席。若因事未能出席，請盡早通知職員，以便安排後補名額。

服務質素標準話你知



確保公眾能夠獲得優質的社會福利服務，社會福利署和受資助機構共同建立一套完善的<服務表現監察制度>，當中訂立了十六項服務質素標準，內容具體描述福利服務單位在管理和提供服務方面應達致的標準，以作評估服務質素的指標，我們將會為大家逐一介紹各服務質素標準。

服務質素標準十五：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

- ※ 服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- ※ 服務單位處理投訴的程序應包括以下事項：
 - 訂明接獲投訴後採取回應行動的時限
 - 確定職員需採取的行動，並指定由何人負責處理投訴。
 - 訂明如何/何時回應服務使用者的投訴
- ※ 讓服務使用者知道他們有權投訴，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。
- ※ 服務單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情
- ※ 所有投訴和處理投訴的行動均應記錄在案

意見收集箱

多謝閣下對本服務單位的支持，歡迎您填寫對我們的意見，讓我們提供更切合您的服務。

填妥後，請郵寄或交回本中心。

地址：九龍馬頭圍道 37 號紅磡商業中心 B 座 9 樓 11B 室

提提你

樂聚坊現有提供圖書借閱服務，有關詳情歡迎向當值職員查詢。

暢敘星期六

各位老友記，星期六有新節目啦！

由4月開始「樂齡之友」每星期同大家一齊敘一敘，
分享自己專長，例如談天說地、玩遊戲、做手工、
做運動等等。活動精彩，請大家踴躍參與！

日期：逢星期六（公眾假期除外）

時間：上午10:30（每次1小時至2小時）

地點：911B 樂聚坊

名額：6-8人

對象：60歲或以上的會員
（參與樂齡同行計劃的會員優先）

收費：免費

報名：逢星期三前掃描下面二維碼網上登記/
致電中心報名（電話：23325332）

#凡成功報名會員將於每星期五獲得電話確認

查詢：周姑娘

*每月活動詳情，請留意中心海報或掃描下面二維碼。



活動詳情/報名

賽馬會樂齡同行計劃：紓緩痛症講座

日期：2023年7月29日（星期六）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：906 樂藝坊

內容：由運動治療師講解痛症成因及教授日常痛症紓緩方法

對象：龍澄坊會員及公眾人士

費用：全免

名額：50人

負責人：周穎嫻姑娘及余穎葳姑娘

善導會賣旗日

日期：2023年8月19日（星期六）

時間：上午8:30 - 下午12:30

地點：九龍城區（何文田、九龍城、紅磡、啟德及黃埔）

內容：透過賣旗活動而體驗愛心的展現，達至「復元概念」中「充權」
的效果。誠邀大家成為賣旗日義工，與我們一起幫助社會上有需
要人士。

對象：龍澄坊會員、義工及家屬

費用：全免

名額：50人

備註：1) 凡年齡未滿14歲的義工必須由18歲以上人士陪同，
方可進行賣旗活動。

2) 本會將為所有賣旗人士購買意外保險

3) 請帶備雨傘、防曬及防蚊用品。

4) 完成義工服務後可獲義工證書一張

負責人：梁蕙儀姑娘



鯉魚門公園度假營

日期：2023年8月25日（星期五）

時間：上午9:30 - 下午4:30

集合地點：906 樂藝坊

內容：鯉魚門公園度假營內的仿二十世紀初歐洲式建築物極具特色，
四周種滿樹木，空氣清新，景致宜人，營內有多種活動設施供營
友使用，大家一起去探索吧！

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：24人（會員17人，家屬7人）（有新會員名額）

備註：1) 視乎天氣/營地的租用情況，有可能調整活動內容或取消。

2) 參加者需穿著運動服或輕便服裝

3) 參加者須自行評估身體狀況是否合適參加活動

4) 活動會安排旅遊巴接送及提供午膳

5) 請自備防蚊用品、防曬用品及飲用水。

負責人：李燕平姑娘

身心健康

優勢 / 充權

身心健康 / 希望

活動推介

愛護你的小嘴巴

日期：2023年7月3, 10, 17, 24日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：906樂藝坊
內容：遠離化學原料和防腐劑，來親手製作純天然護唇膏，讓你健康每一天！
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
負責人：余彥瞳姑娘

身心健康 / 希望

整色整水

日期：2023年7月4, 11, 18, 25日(星期二)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：715活動室
內容：用不同的材料去制作精美且實用的小手作
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

靜心法式刺繡

日期：2023年7月3, 10, 17, 24, 31日(星期一)
時間：下午1:30 - 3:00
地點：715活動室
內容：利用不同的材料和顏色繡出吸引眼球的立體圖案，達致高貴侈華的效果。運用基本的起針和收針作配搭和應用，感受從前皇室貴族的工藝。透過刺繡，達致心靈平靜，放鬆心情。
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人
負責人：吳穎琳姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

花花世界

日期：2023年7月6, 13, 20, 27日(星期四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：715會議室
內容：以不同形式，不同方法製作出款式多樣的花朵，讓花花世界的美呈現在你的眼前。
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
負責人：陳少玲姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

DIY 護膚品工作坊

日期：2023年7月3, 10, 17, 24, 31日(星期一)
時間：下午3:00 - 4:30
地點：715會議室
內容：讓參加者了解自己的皮膚的需要，為自己打造天然、健康、的護膚品。
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
負責人：余彥瞳姑娘

身心健康 / 希望

DIY 天然防蚊蟲法寶

日期：2023年7月6, 13, 20, 27日(星期四)
時間：上午11:00 - 下午12:30
地點：906樂藝坊
內容：齊來製作天然防蚊蟲法寶，向蚊蟲 Say ByeBye！
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
負責人：余彥瞳姑娘

身心健康 / 希望

千變萬化的輕黏土

日期：2023年7月4, 11, 18, 25日(星期二)
時間：上午10:30 - 下午12:00
地點：715會議室
內容：一團小小的黏土，經過指尖的反覆揉搓塑形，最後成為一個個獨特的作品，是一種非常有趣的體驗。
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
負責人：陳少玲姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

自己做好皂

日期：2023年8月7, 14, 21, 28日(星期一)
時間：上午11:00 - 下午1:00
地點：906樂藝坊
內容：自己肥皂自己做，發揮你的小宇宙，製作屬於自己獨一無二的肥皂。
對象：龍澄坊會員 費用：全免
名額：8人(有新會員名額)
負責人：余彥瞳姑娘

身心健康 / 希望

織織復織織

日期：2023年9月5, 12, 19, 26日(星期二)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715會議室
 內容：法式(繩結)編織·一齊用雙手重複打各種繩結·製作出專屬的個人編織品。
 對象：龍澄坊會員
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：李燕平姑娘

身心健康／希望

十字繡

日期：2023年9月6, 13, 20, 27日(星期三)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：715會議室
 內容：學習較簡單的十字繡·透過學習過程提昇自己的動手能力及集中力。
 對象：龍澄坊會員
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘

身心健康／希望／優勢

燭動你心

日期：2023年9月7, 14, 21, 28日(星期四)
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：715會議室
 內容：運用不同材料製作出你專屬的蠟燭·有外觀美麗可愛的·有功能性的·還有.....總有一款啱你心意。
 對象：龍澄坊會員
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘



身心健康／希望

酒精墨水進階班

日期：2023年7月4, 11, 18, 25日(星期二)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：715會議室
 內容：利用吹氣泵/吹風機吹出不同的紋理·例如波浪紋、玫瑰花等·製作出一幅幅美麗的作品。
 對象：龍澄坊會員
 名額：6人(有新會員名額)
 備註：曾接觸過酒精墨水的會員優先
 負責人：李燕平姑娘

古典彩繪

日期：2023年8月1, 8, 15, 22, 29日(星期二)
 時間：下午1:30 - 3:00
 地點：715活動室
 內容：彩繪是源自世界各國的民俗藝術·是古歐美貴族城堡及教會常見的藝術。隨著各地民俗風情之不同·表現技法也變得獨一無二·流傳至今演變成人人都可以參與的「家庭美術工藝」。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 備註：會員完成之作品會用於中心展覽·3-6個月後歸還予會員。
 負責人：吳穎琳姑娘

身心健康／希望／優勢

快樂禪繞

日期：2023年8月2, 9, 16, 23, 30日(星期三)
 時間：上午11:00 - 下午12:00
 地點：尖沙咀半島中心(善導會導航計劃)
 內容：利用點·線·面繪畫圖案·在構成圖樣的過程中·讓自己達成既放鬆又專注的狀態·並從中得到平靜·藉此幫助減壓及建立正向社交聯繫·改善整體身體健康。更可以彼此分享·加深友誼。完成畫作後·亦可將畫作當作禮物送予朋友·傳達心中的想法·更可給予對方溫暖的鼓勵。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 備註：會員完成之作品會用於中心展覽·3-6個月後歸還予會員。
 負責人：吳穎琳姑娘及董佩雯姑娘

身心健康／希望／優勢

個人形象化妝班

日期：2023年8月3, 10, 17, 24, 31日(星期四)
 時間：上午11:00 - 下午12:30
 地點：906樂藝坊
 內容：由淺入深教授日常妝容·提升個人形象·一起享受化妝的樂趣吧!
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘



身心健康／希望

Gentle BeMoved 舞蹈班

日期	時間	地點	對象	費用	名額
2023年7月3,10,17,24,31日 (星期一)	上午11:30 - 下午12:30	906 樂藝坊	龍澄坊 會員	全免	12人
2023年8月7,14,21,28日及 9月4,11,18日(星期一)	下午3:00 - 4:00				

內容：溫和 BeMoved 舞蹈是一項既定舞蹈課程，旨在提高體力、協調、平衡和靈活性，專為因年齡、健康問題或傷患而行動不便的人士設計。課堂包括熱身伸展、舞蹈和 cool down。透過音樂的律動帶動身體。動作注重呼吸配合，帶氧運動增強心肺功能，促進血液循環。邁向健康、快樂、活力。每節課都從坐著開始熱身，然後據參加者能力調節程度，改為站立進行。參加者如有需要亦可以保持坐著。

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘

身心健康／希望

「肌」會嚟啦！

日期：2023年7月5,12,19,26日、8月9,16,23,30日及
9月6,13,20,27日(星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：外出(待定)

內容：運用各種健身器材去鍛鍊身體的肌肉和心肺功能，維持及改善健康的體魄。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

- 備註：**
- 1) 此活動需每月報名
 - 2) 參加者請穿著合適運作的衣物
 - 3) 請自備飲用水

負責人：陳蕙瑩姑娘



身心健康／希望

BeMoved 舞蹈班

日期	時間	地點	對象	費用	名額
2023年7月5,12,26日 (星期三)	下午12:00 - 1:00	906 樂藝坊	龍澄坊 會員	全免	12人
2023年8月2,9,16,23日及 9月6,13,20日(星期三)	下午12:30 - 1:30				

內容：課堂包括熱身伸展、舞蹈和 cool down。透過音樂的律動帶動身體，提升肢體腦袋靈活度、協調、平衡、節奏感。動作注重呼吸配合，帶氧運動增強心肺功能，促進血液循環。邁向健康、快樂、活力。

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘

身心健康／希望

拉走壓力

日期	時間	地點	費用
2023年8月4,11,18日(星期五)	下午2:00 - 3:00	906 樂藝坊	全免
2023年8月25日(星期五)	下午1:00 - 2:00		

內容：運用阻力帶，運動身體各部份，大家一齊黎拉走壓力吧。

對象：龍澄坊會員

名額：8人(有新會員名額)

負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康／優勢

舞動吧

日期	時間	地點	對象	費用	名額
2023年7月13,20,27日(星期四)	下午1:30 - 2:30	906 樂藝坊	龍澄坊 會員	全免	8人(有新 會員名額)
2023年8月7,21,28日(星期一)					
2023年9月2,9,16日(星期六)					

內容：透過「舞力全開」遊戲，透過遊戲方式學習跳舞，大家一齊黎邊聽歌、邊練習跳舞，活動身體吧。

備註：此活動需要每月報名

負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康／優勢

運動伸展 2.0

日期：2023年9月6,13,20,27日(星期三)

時間：上午11:00 - 下午12:00

地點：906 樂藝坊

內容：運動伸展加強版，強化深層肌肉。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

- 備註：**
- 1) 參加者須自行評估身體狀況是否適合參與活動
 - 2) 參加者需穿著合適之運動裝束，自備飲用水。
 - 3) 運動過程部分時間需躺在瑜伽蓆上，如果參加者考慮衛生問題，可自備毛巾。

負責人：李燕平姑娘



身心健康／希望

不能吃的五穀雜糧

日期：2023年7月3, 10, 17, 24日(星期一)
 時間：上午10:30 - 下午12:00
 地點：715會議室
 內容：五穀雜糧不單有益身體，而且還能製作成藝術品，一起來體會它們帶給你的驚喜與樂趣，看看你能製作出甚麼的作品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘



身心健康 / 優勢

智能手機應用班

日期：2023年7月4, 11, 18, 25日、8月1, 8, 15, 22, 29日及9月5日(星期二)
 時間：上午11:30 - 下午12:30
 地點：715活動室
 內容：提供與日常生活息息相關的數碼科技產品、服務和資訊，學習使用手機應用程式，體驗數碼科技帶來的好處，令生活更多姿多采。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
**備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 2) 初接觸使用智能手機會員優先**
 負責人：職業治療助理張嘉俊先生



身心健康 / 優勢

素食多滋味

班別	日期	時間	地點	對象	費用
A班	2023年7月4, 11, 18, 25日(星期二)	下午3:00 - 4:30	906樂藝坊	龍澄坊會員	全免
B班	2023年7月5, 12日(星期三)	上午10:30 - 下午12:00			
	2023年7月21, 28日(星期五)	上午11:30 - 下午1:00			

內容：於課堂中一同學習如何烹調不同種類的素食，製作健康又美味的菜式。
 名額：8人(有新會員名額)
備註：小組分A, B班，請於報名時註明希望參與的組別，以及每人只可報名其中一班。
 負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康 / 優勢

機不可失

日期	時間	地點
2023年7月7, 14, 21, 28日(星期五)	下午1:00 - 5:30	715活動室
2023年8月4, 11, 18, 25日(星期五)		
2023年9月1, 8, 15, 29日(星期五)		715會議室
2023年9月22日(星期五)		

內容：人工智能會否取代人類？碰上了手機、電腦、平板電腦的問題，歡迎來小組找 ChatGPT 或張生協助。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：6人(每人45分鐘諮詢時間)
備註：此活動需要每月報名
 負責人：張豪楷先生



身心健康 / 優勢

筆奇而遇

日期	時間	地點
2023年8月3, 10, 17, 24日(星期四)	上午10:30 - 11:30	1104A活動室
2023年8月31(星期四)	下午1:30 - 2:30	

內容：一枝筆，可以透過文字、圖畫反映當下不同的狀態，讓我們一同透過書法、繪畫，覺察當下。
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：活動進行時，請保持安靜。
 負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康 / 優勢

喜劇之王

日期：2023年8月8, 15, 22, 29日(星期二)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：906樂藝坊
 內容：齊來輕鬆看電影，一起渡過愉快的下午！
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘



身心健康 / 希望

氣炸爐新煮意

身心健康 / 希望 / 優勢

日期：2023年9月5, 12, 19, 26日(星期二)
 時間：上午 11:00 - 下午 12:30
 地點：906 樂藝坊
 內容：一起用氣炸爐製作美味的食物，一起品嚐，一起閒聊。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：6人(有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘

我有我特「色」

身心健康 / 希望 / 優勢

日期：2023年7月8, 15, 22, 29日(星期六)
 時間：上午 10:00 - 下午 12:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：性格透視®是一套專業可靠的個性分析工具，透過互動、有趣及不同形式的學習方法，從中認識不同的個性特質，學習彼此了解、促進互相接納、改善人際溝通與關係。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：15人(有新會員名額)
 負責人：繆咏荷姑娘

限男小組 G 及 H

希望 / 朋輩支援

日期：2023年7月19, 26日、8月2, 9, 16, 23, 30日及9月6日(星期三)
 時間：下午 6:00 - 晚上 7:00
 地點：911B 樂聚坊
 內容：透過小組活動讓男會員分享各自對生活及價值觀的想法，建立互相支持及正向思維。
 對象：30歲以上龍澄坊男性會員
 費用：全免
 名額：8位
備註：活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：蕭明輝先生

我的二次元世界

希望 / 優勢

日期	時間	地點
2023年7月13, 20日及8月3日(星期四)	下午 6:00 - 晚上 7:00	906 樂藝坊
2023年7月31日(星期一)		外出

內容：你喜歡動漫嗎？二次元的世界博大精深，有沒有一個角色，一個場景，一句說話深深打動了你，你願意向我們分享你的二次元世界嗎？透過動漫，我們不單從中感到了快樂、熱血、溫情、努力、悲傷，亦體驗了親情、友情、愛情，仿如我們的人生。讓我們一起從二次元世界走到三次元世界，從動漫探討我們的人生。
 對象：30歲或以下龍澄坊年青會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 負責人：郭蘊慧姑娘及陳智皓先生

屋·樹·人

身心健康

日期：2023年8月10, 17, 24, 31日(星期四)
 時間：上午 10:30 - 下午 12:00
 地點：715 活動室
 內容：您有想過自己隨意畫的一幅畫，可以知道連自己也意識不到的內心世界？或想幫助身邊有需要的人“解畫”，助己助人，本小組是適合您！透過隨心繪畫“房樹人”，可投射出個人的心理狀態，把潛意識釋放出來，去幫助自己瞭解事件的實質。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
**備註：1) 收到通訊後即可報名
 2) 參加者需全部出席合共四節小組**
 負責人：何達華先生 [繪畫心理分析師(中國人社部)]



藝術心導遊

日期：2023年8月25日及9月1, 8, 15, 22日(星期五)
 時間：下午6:00 - 晚上7:30
 地點：906樂藝坊
 內容：透過表達藝術，參加者能增加自我覺察的能力及創造力，並學習一些舒緩情緒的技巧。參加者亦可於小組中認識其他「同行者」，擴展社交支援網絡。
 對象：龍澄坊會員(30歲以下青少年優先)
 費用：全免 名額：8人
**備註：1) 此活動屬連續性活動，不需每月報名。
 2) 參加者不需具備任何藝術相關知識
 3) 參加者需要出席全五節小組**
 負責人：尹子峯先生

身心健康 / 希望 / 優勢 / 充權

理財與情緒的關係

日期：2023年9月4, 11, 18, 25日(星期一)
 時間：下午2:00 - 3:30
 地點：715活動室
 內容：透過行為模式理論為基礎，結合優勢為本的介入手法，讓參加者認識個人金錢價值觀及金錢關係；了解情緒性消費及不健康的財務關係；建立個人化理財計劃。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免 名額：8人
**備註：1) 參加者需要出席全四節小組
 2) 小組不會教授任何投資知識**
 負責人：黃恩奇先生

充權 / 希望

我是我的情緒教練

日期：2023年9月4, 11, 18, 25日(星期一)
 時間：下午3:30 - 5:00
 地點：715活動室
 內容：本小組以情緒導向治療為框架，讓參加者由淺入深認識「情緒」，藉此增加自己對情緒的覺察力。小組亦會分享不同的情緒調適小技巧，讓參加者在日常生活中應用。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免 名額：8人
**備註：1) 參加者需要出席全四節小組
 2) 負責工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的需要和期望，並錄取較合適的會員。**
 負責人：王路恒先生

身心健康 / 充權 / 希望

社區音樂小組

日期：2023年7月3, 10, 17, 24日(星期一)
 時間：下午1:00 - 2:00
 地點：906樂藝坊
 內容：利用節拍遊戲、民謠共唱等不同手法，讓參加者創作屬於自己的音樂。唱出屬於每個社區的故事，凝聚社區力量，並將故事傳承。
 對象：龍澄坊會員及社區人士
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：參加者無需具備任何音樂知識
 負責人：黃恩奇先生



朋輩支援 / 優勢

相聚一刻：思覺失調篇

日期	主題	費用	名額
2023年7月4日(星期二)	病徵及成因	全免	8人
2023年7月11日(星期二)	治療的過程及感受		
2023年7月18日(星期二)	康復經歷及家人支持		
2023年7月25日(星期二)	如何處理復發		

時間：下午2:00 - 3:00
 地點：715會議室
 內容：患上思覺失調可怕嗎？我們應如何面對它？透過與同路人分享面對思覺失調的經歷，從中得到朋輩之間的支援。
 對象：龍澄坊會員
備註：曾患思覺失調和精神分裂症的復元人士優先取錄
 負責人：董佩雯姑娘

朋輩支援

和諧粉彩與你同行

日期：2023年7月5, 12, 19, 26日(星期三)
 時間：下午2:00 - 3:30
 地點：715會議室
 內容：透過和諧粉彩，讓參加者放鬆心情，自我認識，朋輩間經歷分享，互相支持及鼓勵，一起同行。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
備註：初次接觸和諧粉彩會員優先參加
 負責人：董佩雯姑娘及李燕平姑娘

身心健康 / 希望 / 朋輩支援

五味人生

日期：2023 年年 7 月 6, 20 日、8 月 3, 17 日及 9 月 7, 21 日 (星期四)
 時間：上午 9:30 - 11:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：每兩週一次的小聚會，一同開心閒聊日常生活、做做運動玩遊戲、資訊交流、提升身心靈健康。
 對象：55 歲或以上龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8 人 (有新會員名額)
備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。
2) 活動如需外出，參加者需自備車資及穿著輕便運動服。
 負責人：董佩雯姑娘及李燕平姑娘



身心健康 / 希望 / 朋輩支援

靈魂習作簿

日期：2023 年 8 月 10, 17, 24, 31 日及 9 月 7, 14 日 (星期四)
 時間：下午 3:30 - 4:30
 地點：1104A 活動室
 內容：「死亡」在華人社會仿似是一個不可提及的話題，此小組會與大家以不同的角度及媒介去探討死亡，探討生命，一同接觸及認識這個未知的領域，亦有機會參與模擬臨終體驗。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8 人 (有新會員名額)
備註：1) 活動屬連續性活動，不用每月報名。
2) 此活動有機會需要外出
3) 此活動有機會設有模擬臨終體驗，報名時敬請衡量自己的身心狀況。
 負責人：陳蕙瑩姑娘及臨床心理學家左穎怡姑娘

負責人：陳蕙瑩姑娘及臨床心理學家左穎怡姑娘

健體養生組

日期	時間	地點	名額
2023 年 7 月 7 日 (星期五)	上午 11:15 - 下午 12:30	906 樂藝坊	10 人
2023 年 8 月 11 日 (星期五)			
2023 年 9 月 7 日 (星期四)			

內容：學習及復習健身運動----太極、五禽戲。通過定期每月同聚練習及學習，讓中心會員建立持續健身習慣及興趣。歡迎會員每月參加健身運動的聚會。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
備註：此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。
 負責人：何達華先生



身心健康

相聚一刻：減壓篇

日期：2023 年 8 月 8, 15, 22, 29 日 (星期二)
 時間：下午 2:00 - 3:00
 地點：715 會議室
 內容：要認識復元元素中的「身心健康」元素，可以齊發掘減壓的方法，互相分享和探討，鼓勵同路人互相支持，發揮朋輩支援精神，共走復元路。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8 人
 負責人：董佩雯姑娘



相聚一刻：交友篇

日期：2023 年 9 月 5, 12, 19, 26 日 (星期二)
 時間：下午 2:00 - 3:00
 地點：715 會議室
 內容：建立良好的人際支援網絡對復康者康復十分重要，透過在小組互相傾談和分享，鼓勵同路人互相支持，發揮朋輩支援精神。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8 人
 負責人：董佩雯姑娘



身心健康 / 朋輩支援

樂聚談天坊

日期	主題	時間	地點
2023 年 7 月 21 日 (星期五)	點歌唱 K 齊聲唱	下午 2:30 - 4:00	906 樂藝坊
2023 年 8 月 25 日 (星期五)	中秋藝術齊體驗		
2023 年 9 月 22 日 (星期五)	體驗心情初禪繞		715 活動室

內容：疫情緩和後中心恢復服務，大家在生活上或會感到疲累，在輕鬆環境下與職員樂聚談天，分享保持身心靈健康的心得，體驗熱身管鐘及音叉，點歌唱 K 輕鬆一番，即場繪畫禪繞及製作中秋藝術等，與大家 charge 又電！
 對象：龍澄坊會員 費用：全免
 名額：8 人
備註：此活動每月舉行一次，歡迎每月報名。
 負責人：董佩雯姑娘、梁傑釗先生及趙穎敏姑娘

六至七月生日會

日期：2023年7月8日(星期六)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：邀請六至七月生日的你同來慶祝生日和玩遊戲，度過一個開心的下午。
 對象：龍澄坊會員及生日會員家屬
 費用：全免
 名額：20人(有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘



身心健康 / 希望

八至九月生日會

日期：2023年8月5日(星期六)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：邀請八至九月生日的你同來慶祝生日和玩遊戲，度過一個開心的下午。
 對象：龍澄坊會員及生日會員家屬
 費用：全免
 名額：20人(有新會員名額)
 負責人：余彥瞳姑娘



身心健康 / 希望

Let's

日期：2023年7月12日、8月23日及9月20日(星期三)
 時間：下午5:30 - 晚上8:30
 地點：906 樂藝坊
 內容：每月一次的年青人聚會，一齊嚟玩下 boardgame，一齊整下嘢食，chill 一 chill。
 對象：30歲或以下龍澄坊年青會員
 費用：全免
 名額：15人(有新會員名額)
備註：此活動需每月報名
 負責人：尹子峯先生、劉嘉宝姑娘及陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

講座—秋冬飲食篇

日期：2023年9月5日(星期二)
 時間：下午3:15 - 4:30
 地點：906 樂藝坊
 內容：「因時養生」是養生的一條重要原則，講解秋冬季飲食之道，從而加強人體適應季節與氣候變化的能力，達致身體健康，預防疾病的發生。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：20人
 負責人：何達華先生《中醫藥膳製作師(中國人社部)》

身心健康

七至九月新朋友聚一聚

日期：2023年9月16日(星期六)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：906 樂藝坊
 內容：邀請新會員參加迎新大會，透過遊戲或小組形式，讓新會員了解中心的資訊與服務，並連繫新舊會員，促進彼此間的認識與交流，提昇會員對中心的歸屬感。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：15人(有新會員名額)
 負責人：陳少玲姑娘

身心健康 / 希望

同遊沙田文化博物館

日期：2023年7月14日(星期五)
 時間：下午1:30 - 5:00
 集合地點：906 樂藝坊
 內容：同遊坐落於沙田的“香港文化博物館”。這是一所綜合性博物館，內容涵蓋歷史、藝術和文化等不同範疇，務求透過多元化和生動活潑的展覽及節目，讓參觀者在欣賞文物之餘，還可以參與其中活動，寓學習於消閒。
 對象：龍澄坊會員及家屬
 費用：全免
 名額：24人(會員17人，家屬7人)(有新會員名額)
備註：1) 參加者須穿著合適的運動裝束及運動鞋
2) 請自備飲用水
3) 視乎疫情情況，有可能調整活動內容或取消。
 負責人：陳少玲姑娘



身心健康 / 希望

龍澄會員大會

日期：2023年9月27日(星期三)
 時間：下午3:00 - 4:30
 地點：906 樂藝坊
 內容：透過會員大會，會員可認識中心會員、緊貼本中心動向、獲取精神健康服務相關資訊之餘，更可就中心的服務種類及運作安排等提出意見，讓龍澄坊與會員一同進步！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：40人(有新會員名額)
 負責人：黃恩奇先生及陳少玲姑娘

優勢 / 充權

溫馨提示：

1. 負責人會在小組前聯絡參加者 (或約見面談) · 以了解期望及需要 · 並進行甄選。
2. 工作人員將會致電成功獲選的會員。

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 9:30					鬆筋運動班 (康復班) P.28 [9:30-11:00] (趙亮怡姑娘)
上午 10:00	*職業治療工作坊 (初階班) P.26 [10:00-12:30] (潘秋樺姑娘) *Gentle BeMoved 舞蹈班 P.13 (7月) [11:30-12:30] (趙亮怡姑娘)	智能電話應用班 P.15 [11:30-12:30] (張嘉俊先生)	*職業治療工作坊 P.26 [10:00-12:30] (陳嘉琪姑娘)	*BRAIN GYM 星期四 P.27 [10:00-12:45] (潘秋樺姑娘)	管痛症 理睡眠 P.29 (8-9月) [11:30-12:30] (陳嘉琪姑娘) 簡易家居維修 P.28 (7-8月) [11:30-12:30] (張嘉俊先生)
上午 11:00					
上午 12:00					
下午 12:30					
下午 12:45					
下午 1:00					
下午 1:30					
下午 2:00					
下午 2:30					*健身氣功八段錦 P.28 (7月) [3:00-4:00] (8月) [2:00-3:00] (潘秋樺姑娘)
下午 3:00	*Gentle BeMoved 舞蹈班 P.13 (8-9月) [3:00-4:00] 品味當下 P.25 (7月) [3:00-4:00] (趙亮怡姑娘)		自助縫紉 P.29 (9月) [3:30-5:00] (陳嘉琪姑娘)	*鬆 GYM 運動班 P.27 [3:30-4:30] (張嘉俊先生)	
下午 3:30					
下午 4:00					
下午 4:30					
下午 5:00					

* 恆常小組

品味當下

日期：2023年7月3, 10, 17, 24, 31日 (星期一)
 時間：下午 3:00 - 4:00
 地點：906 樂藝坊
 內容：通過品茶、書法、沙畫、枯山水等活動，讓大家重新發掘和專注五感在當下環境的感受和反應。不讓感官麻木在繚亂的世界，尋找細味當下能帶來的寧靜和美好。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人
 負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘

職業治療工作坊 (初階班)

日期：2023年7月3, 10, 17, 24, 31日、8月7, 14, 21, 28日及9月4, 11, 18, 25日 (星期一)
 時間：上午 10:00 - 下午 12:30
 地點：715 活動室
 內容：建立日程習慣、培養職前技巧，包括職場社交、工作態度、工作壓力處理等。工作內容包括首飾製作、皮革工藝、縫紉工藝、文書處理等，以協助中心運作及製作銷售產品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10人
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：職業治療師潘秋樺姑娘及職業治療助理張嘉俊先生

職業治療工作坊

日期：2023年7月5, 12, 19, 26日、8月2, 9, 16, 23, 30日及9月6, 13, 20, 27日 (星期三)
 時間：上午 10:00 - 下午 12:30
 地點：715 活動室
 內容：培養職前技巧，包括職場社交、工作態度、工作壓力處理等。工作內容包括清潔、皮革工藝、縫紉工藝、文書處理等，以協助中心運作及製作銷售產品。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：12人
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 截止報名日期：活動前一星期 (星期四)
 公佈日期：活動前兩天 (星期一)
 負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘

健身氣功八段錦

日期	時間	地點
2023年7月6, 13, 20, 27日(星期四)	下午3:00 - 4:00	906
2023年8月3, 10, 17, 24, 31日(星期四)	下午2:00 - 3:00	樂藝坊

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。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：10人

備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) 參加者需穿著合適之運動衣物。

負責人：職業治療師潘秋樺姑娘

身心健康 / 優勢

鬆 GYM 運動班

班別	日期	時間	地點	費用	名額
A 班	2023年7月6, 13, 20, 27日及8月3日(星期四)	下午3:30 - 4:30	紅磡 Be fit 24-7 健身室	全免	8人
B 班	2023年8月10, 17, 24, 31日及9月7日(星期四)				

內容：提供各種健身器材強化心肺功能、肌肉力量及耐力，增強關節活動範圍及運動表現，讓參加者體驗重力訓練及帶氧運動的樂趣。

對象：龍澄坊會員

備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) 參加者須穿著合適的運動裝束及運動鞋

3) 參加者需要自備飲用水

4) 參加者須自行評估身體狀況是否適合參加這項活動

負責人：職業治療助理張嘉俊先生

身心健康 / 優勢

鬆筋運動班

日期：2023年7月7, 14, 21, 28日、8月4, 11, 18, 25日及9月1, 8, 15, 22日(星期五)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：715 活動室

內容：課堂包括熱身、鬆筋、健康操、伸展、放鬆。放鬆筋肌、預防痛症、消除疲勞、減輕壓力。提高柔軟度和靈活性、鍛煉肌肉、減低受傷機會。恢復活力、身心舒暢。

對象：龍澄坊會員(康復中或行動不便之對象)

費用：全免

名額：6人

備註：1) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

2) 參加者請穿著輕便服裝

負責人：職業治療助理趙亮怡姑娘

身心健康 / 優勢

Brain Gym 星期四

日期：2023年7月6, 13, 20, 27日、8月3, 10, 17, 24, 31日及9月7, 14, 21, 28日(星期四)

時間：A 組：上午10:00 - 11:15

B 組：上午11:30 - 下午12:45

地點：715 會議室

內容：透過平板電腦或紙筆遊戲去訓練各種認知能力如專注力、記憶力、執行能力等。小組中亦會邀請參加者分享記憶技巧、方法和生活中應用技巧。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 受記憶力衰退或認知障礙影響者優先

2) 活動前，職業治療師會為參加者進行認知測試。

3) 參加者可於報名時先選擇想參加的A或B組，職業治療師在評估後有機會更改參與組別。

4) 此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療師潘秋樺姑娘

身心健康 / 優勢

簡易家居維修

日期：2023年7月7, 14, 21, 28日及8月4, 11, 18, 25日(星期五)

時間：上午11:30 - 下午12:30

地點：715 會議室

內容：簡單模擬家居情況，學習使用維修工具及物料，了解正確使用工具的方法及步驟，期望可自行美化居住環境。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。

負責人：職業治療助理張嘉俊先生

優勢

管痛症 | 理睡眠

日期：2023年8月4, 11, 18, 25日及9月8, 15, 22, 29日(星期五)
 時間：上午 11:30 - 下午 12:30
 地點：1104A 活動室
 內容：職業治療師教如何處理痛症從而改善睡眠
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：6人
備註：此活動屬連續性活動，不用每月報名。
 負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘

身心健康

自助縫補補

日期：2023年9月6, 13, 20, 27日(星期三)
 時間：下午 3:30 - 5:00
 地點：715 活動室
 內容：參加者可以在時段內自行使用衣車間工具作縫補用途
 截止報名日期：活動前一星期(星期四)
 公佈日期：活動前兩天(星期一)
備註：可即日報名
 負責人：職業治療師陳嘉琪姑娘

身心健康 / 優勢

天空之鏡

日期：2023年9月29日(星期五)
 時間：上午 10:00 - 下午 12:30
 地點：流水響水塘
 集合地點：港鐵大埔墟站 A 出口
 內容：如果你想擁抱大自然，體會大自然的美好，並享受一刻的寧靜，記得參加水塘之旅啦。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：12人
**備註：1) 參加者需要自備車資及自備飲用水
 2) 參加者須穿著合適的運動裝束及運動鞋
 3) 視乎天氣情況，如活動當天下雨，此活動將會延期舉辦。**
 負責人：職業治療助理張嘉俊先生

身心健康

2023-24 年度「自務活動」資助計劃

目的

1. 增強會員間的溝通技巧和擴闊社交網絡；
2. 讓會員學習和籌辦活動，發揮創意潛能；
3. 鼓勵會員積極參與，助人自助。

申請資格

申請人必須登記為香港善導會龍澄坊的會員

資助模式

每位會員可獲中心資助最多\$50 作為一次活動津貼，每位會員在財政年度上限 2 次資助。活動內容及形式不限，但宜擬「認識社區、社交聯誼、健體運動、自我增值」等目的為主題。

申請辦法

- 由一位會員填寫活動申請表，成為活動申請人，並簡述活動的目的和資料。每次參與活動的會員人數約為 4 – 10 人。
- 申請人需於活動前 10 個工作天及每月 22 日或之前提交活動申請表。成功申請活動資助的會員，將於活動前 3 個工作天收到專人電話通知。
- 每次活動完成後，已獲批准資助的會員，**必需**於當月前到中心領回資助，逾期不能獲得該次資助。

其他重要事項

香港善導會龍澄坊擁有最後批核活動之權利

查詢

計劃負責同工：何達華先生

善導會 龍澄坊
活動報名表 (需每月填報)

一、基本資料

姓名：_____ 電話：_____ 日期：_____

二、設報名上限的活動

系列	顏色	欲報名的活動
興趣小組 (最多可報 8 個)	紅	1. _____ (第 _____ 頁)
		2. _____ (第 _____ 頁)
		3. _____ (第 _____ 頁)
		4. _____ (第 _____ 頁)
		5. _____ (第 _____ 頁)
		6. _____ (第 _____ 頁)
		7. _____ (第 _____ 頁)
		8. _____ (第 _____ 頁)
治療/發展性小組 (最多可報 2 個)	橙	1. _____ (第 _____ 頁)
		2. _____ (第 _____ 頁)

三、不設報名上限的活動 (包括：推介活動、義工服務、龍澄學堂、支援性小組、大型/連繫性活動、職業治療小組、家屬服務、分區活動)

欲報名的活動		
1. _____ (第 _____ 頁)	6. _____ (第 _____ 頁)	
2. _____ (第 _____ 頁)	7. _____ (第 _____ 頁)	
3. _____ (第 _____ 頁)	8. _____ (第 _____ 頁)	
4. _____ (第 _____ 頁)	9. _____ (第 _____ 頁)	
5. _____ (第 _____ 頁)	10. _____ (第 _____ 頁)	

備註：

- 請自行記錄填報的資料。
- 請核對填報的資料後才遞交表格，如有更改，本中心只會在報名期內接納更改申請一次。

此欄由本中心職員填寫

負責職員：_____

日期：_____

備註：_____

舉行日期：2023年3月24日

1. 活動建議

- 出席者建議中心舉辦**外出活動**如日營、BBQ、唱K、甚或境外交流團等，主持人也歡迎會員以自務活動的形式籌組活動。
- 出席者建議中心舉辦**更外義工技能**課程。

2. 對季刊的建議

- 出席者反映**遲收季刊**的問題，主持人表示將會更新季刊背頁的二維碼，讓會員於網上查閱。
- 出席者提議在**活動地點**一欄直接顯示房間號碼。
- 出席者建議改善季刊的背頁的**服務單位開放時間**表達方式。

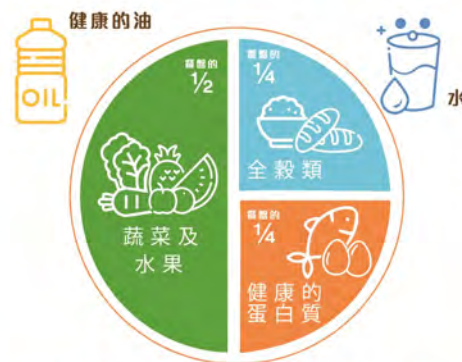
3. 其他

- 出席者建議中心可重新**開放水機**供會員使用，中心現已清洗及開放911B的水機供會員使用，唯請會員注意衛生。
- 出席者反映曾於服務單位開放時間多次致電中心卻無人接聽而感失落，主持人表示當日**電話系統出現問題**，並已於同日下午完成維修，如下次再遇同類情況，中心將於whatsapp 頻道告知會員，讓會員安心。



六個健康生活管理方式 健康先至係生活!

1. 健康飲食



所謂藥食同源，飲食對健康的影響非常大。均衡飲食是維持健康的重要元素。何謂健康飲食？可以參考哈佛公共衛生學院的「健康飲食餐盤」*。

2. 經常運動

恆常的運動鍛煉對於保持免疫系統健康至關重要!

運動亦能:



有研究指出38-50歲成年人，每天步行超過7,000步，能有效降低過早的全因死亡率(Premature, All-cause Mortality)50-70%!

* 資料來源：哈佛公共衛生學院 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource> CCD 2021/11

3. 優質睡眠

睡眠可以提高專注力、穩定情緒，並有助控制體重。最佳入睡時間為晚上11時前，並確保每天平均有7至9個小時的睡眠。



4. 壓力管理

壓力可以是推動力，讓我們改善行為，以提升生產力；但過份的壓力會導致焦慮、抑鬱、肥胖、免疫功能障礙等等。及早識別負面壓力的反應，建立良好的應對機制和減壓技巧，可以改善整體健康。

5. 建立正向的社交聯繫

正向社交聯繫對於情感韌性(Emotional Resilience)十分重要。研究表示人類幸福和長壽的唯一最重要的預測因素是：擁有強大的社交聯繫。社交聯繫所產生的積極情緒，亦已證明可以改善細胞免疫反應。

6. 戒除物質濫用

任何物質濫用的行為都會增加不同癌症以及心臟病的風險。改善健康的積極行為包括戒煙和限制酒精的攝取量。不以物質濫用(飲酒食煙等)作為減壓的方式

建立良好的習慣 提升身心健康

備註：以下活動列為「興趣小組」

以歌會友

日期	時間	地點	費用
2023年7月7, 14, 28日(星期五)	下午3:30 - 4:30	906 樂藝坊	全免
2023年7月21日(星期五)	下午4:30 - 5:30		

內容：透過唱唱歌·玩玩樂器抒發我們的情緒·更會與大家一起體驗不同的音樂小遊戲·大家用歌聲去認識彼此。

對象：龍澄坊會員

名額：8人(有新會員名額)

負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

鈎織班

日期：2023年7月5, 12, 19, 26日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：715 活動室

內容：一針一線·鈎織出你的作品·建立你的成就感。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：陳少玲姑娘

身心健康 / 希望 / 優勢

運動伸展

日期：2023年8月2, 9, 16, 23, 30日(星期三)

時間：上午11:00 - 下午12:00

地點：906 樂藝坊

內容：在運動伸展過程·把注意力集中在自己身上·調節呼吸·感受身體每個部位的感覺·達至身心平和。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

備註：1) 參加者須自行評估身體狀況是否適合參加這項活動

2) 參加者須穿著合適的運動裝束

3) 運動過程部分時間需躺在瑜伽蓆上·如果參加者考慮衛生問題·可自備毛巾。

負責人：李燕平姑娘

身心健康 / 希望

今期的六種健康生活管理模式會同大家介紹「社交節律 (social rhythm)」。除了光與食物外·我們的社會行為也會影響體內的生理時鐘。當生理時鐘紊亂時·我們的睡眠 / 情緒亦會受到影響。每日起床·搭車·開始工作的時間·一天當中第一次與人交流的時間等等·當這些社會行為每天的時間都差不多時·成為一個生活中習慣的一部分 (routine)·那這些事件就具有告知大腦與身體時間訊息的功能。

透過積極參與龍澄坊的活動·維持社交節律與生活習慣·能協助穩定體內紊亂的生理時鐘·從而幫助我們改善睡眠及情緒。

7-9月為大家準備有關小組或講座主題為「正向社交」「經常運動」及「壓力管理」·讓大家更規律·更健康·更快樂。

備註：以下活動列為「支援性小組」

靜下來

日期：2023年9月2, 9, 16, 23日(星期六)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：911B 樂聚坊

內容：運用五感當中的元素·例如透過頌鉢(聽覺)·禪食(觸覺·味覺·嗅覺)·留意環境中的人或物(視覺)·讓參加者專注於當中·細味生活。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：劉嘉宝姑娘

身心健康

我們都是這樣長大

日期：2023年9月8, 15, 22, 29日(星期五)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：906 樂藝坊

內容：世界上充滿著不同的人和事·一些看似與我們無關的事情·其實都與我們的生活圈子相關·讓透過這個平台分享大家獨一無二的想法吧!

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人(有新會員名額)

負責人：陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 希望

龍澄學堂—環保生活工作坊

日期：2023年7月5, 12, 19, 26日(星期三)
 時間：上午11:00 - 下午1:00
 地點：715會議室
 內容：有冇諗過廢物都可給予第二生命，化廢為寶？一齊黎參加這個既開心又環保的工作坊啦！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 專才導師：張秀虹女士
 負責人：余彥瞳姑娘

希望 / 優勢

龍澄學堂—頸巾密密織

日期：2023年8月8, 15, 22, 29日(星期二)
 時間：上午10:30 - 下午12:30
 地點：715會議室
 內容：一齊用雙手織出多種款式的頸巾，讓參加者享受當下，製作出專屬的個人織物，也可送贈親友，給予自己或對方一點溫暖。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 專才導師：韓艷春女士
 負責人：李燕平姑娘

希望 / 優勢

龍澄學堂—“捲”紙樂遊遊

日期：2023年9月7, 14, 21, 28日(星期四)
 時間：上午10:30 - 下午12:00
 地點：715活動室
 內容：由專業導師教授製作捲紙技巧，一起製作捲紙飾物。
 費用：全免
 名額：8人(有新會員名額)
 專才導師：余天姿女士
 負責人：陳少玲姑娘

希望 / 優勢



龍澄學堂

目的：龍澄學堂旨在提供平台讓會員成為導師以發揮所長，把專業知識教授給其他會員；另一方面讓會員透過參加不同課程增進知識和技能、自我增值和終身學習。

課程內容：語言、美術、舞蹈、化妝、攝影等，現正陸續推出課程，敬請留意每期通訊。

日期：2023年4月1日至2024年3月31日

課程導師：各導師均有相關專業資格或經驗

上課地點：龍澄坊 / 九龍城區

對象：龍澄坊會員

課程規則：所有課程須要求學員完成學習作品

學期完結後學員於龍澄學堂畢業禮中獲發證明書以作認同

本年特色：龍澄學堂於每年設有畢業禮，畢業禮中會頒發證明書給學員以作認同，另外亦會提供學員畢業袍以拍照留念。

負責人：黃恩奇先生及余彥瞳姑娘

分區服務活動的對象主要為已終結個案服務之會員，如果你都想收到我們的關心，歡迎你主動聯絡我們！我們的工作分成五個服務地區，並有各自負責職員。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：何文田區	蕭明輝先生及劉嘉宝姑娘
B 區：啟德區	陳智皓先生及陳少玲姑娘
C 區：紅磡及黃埔區	簡敏彥姑娘、余彥瞳姑娘及鄧梓滢姑娘
D 區：土瓜灣區	陳穎瑜姑娘及李燕平姑娘
E 區：九龍城及九龍塘區	羅寶彥姑娘及陳蕙瑩姑娘

D 區：坪水相逢

日期：2023年9月22日(星期五)
 時間：下午 2:00 - 5:30
 集合地點：911B 樂聚坊
 內容：坪洲只有三分一個長洲的大小，於 60、70 年代曾是工業重鎮，島上亦保留昔日手工業的痕跡，充滿懷舊和文創的氣氛。透過活動除了可認識不同社區的文化外，還可互相輕鬆交流、閒聊分享，放鬆一下身心，齊來發掘不一樣的體驗吧！
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：12 人(有新會員名額)
備註：1) 現居於土瓜灣區之會員優先
2) 參加者需要自備車資
3) 請穿輕便服裝、自備防曬物資及自備飲用水。
4) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：陳穎瑜姑娘及李燕平姑娘

身心健康 / 希望

E 區：長洲悠閒之旅

日期：2023年9月25日(星期一)
 時間：下午 1:00 - 5:30
 集合地點：911B 樂聚坊
 內容：趁著初秋之際，一同遊覽長洲不同的景色景點，到戶外放鬆心情。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10 人(有新會員名額)
備註：1) 現居於九龍塘及九龍城之會員優先
2) 參加者需自備車資
3) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：羅寶彥姑娘及陳蕙瑩姑娘

身心健康 / 充權

A 區：進入地區健康關注組

日期：2023年7月21日(星期五)
 時間：下午 2:30 - 5:00
 地點：愛民邨巴士站集合到九龍土瓜灣旭日街 9 號港圖灣地下(九龍城地區康健站)
 內容：參觀九龍城地區康健站，健康推廣及簡單的健康檢查。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：12 人(有新會員名額)
備註：1) 此活動何文田區居民優先
2) 參加者需自備車資
 負責人：蕭明輝先生及劉嘉宝姑娘

B 區：山頂探險之旅

日期：2023年9月15日(星期五)
 時間：下午 2:30 - 5:30
 地點：太平山頂
 內容：帶你乘坐纜車到山頂，一起欣賞美景，享受美景帶來的快樂。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：10 人(有新會員名額)
備註：1) 此活動啟德區居民優先
2) 參加者穿輕便服裝
3) 參加者需自備車資及自備用水
4) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：陳智皓先生及陳少玲姑娘

身心健康 / 希望

C 區：健康離你不遠

日期：2023年8月28日(星期一)
 時間：下午 2:00 - 4:30
 集合地點：911B 樂聚坊
 內容：與會員一起參觀九龍城地區康健站，認識社區資源，了解免費健康資訊及做簡單的健康檢查的好地方。
 對象：龍澄坊會員
 費用：全免
 名額：12 人(有新會員名額)
備註：1) 現居住在紅磡及黃埔區的龍澄坊之會員優先
2) 參加者需自備車資
3) 視乎疫情情況，此活動有可能改為室內活動。
 負責人：簡敏彥姑娘、余彥瞳姑娘及鄧梓滢姑娘

身心健康 / 希望

—「家」去郊遊—愛·同行篇

「+家·同行」 家屬活動 (Care for Carers)

一加一等於幾 (1 + 1 = ?) ? 這不是數學題·又不是燈謎?
我們相信家庭支援與同行·相信一家一是倍數的力量。

照顧者 (家屬) 為身邊人付出關愛 (Care) ·
為她們默默作出貢獻 (Contribute) 。

我們希望鼓勵會員及家屬們一同透過活動建立良好家庭關係·同時肯
家照顧者的付出和貢獻。



家屬分享：

我參加中心的家屬活動·感謝有機會出外參觀及在中心學習不同技能·除心靈上得支持及平靜外·亦感受到家屬間彼此的支持及溫馨的感覺·學習如何大家鼓勵性的溝通和正面訊息·在復元路上家屬的成長及支援是十分重要。

會員家屬 IVY

「—『家』去郊遊」同大家尋尋覓覓·發掘城市中的新顏舊貌·更重要與家人樂聚天倫·發揮「同行者」角色。

日期	時間	地點	內容
2023年 7月18日 (星期二)	下午 2:00 - 4:30	戲曲中心 (導賞團)	別稱「西九東大門」·是香港一所戲曲表演場地·位於九龍尖沙咀西九文化區廣東道與柯士甸道西交界。戲曲中心是西九文化區首座落成的項目。
2023年 8月5日 (星期六)	下午 2:00 - 5:00	合味道杯 麵紀念館	日清食品的創始人安藤百福先生不僅發明了世界上最早的速食麵—雞湯拉麵·而且還引發了全球性飲食文化革新·本紀念館透過各種展覽·讓參觀者親身感受安藤百福先生的“Creative Thinking = 創造性思維”。
2023年 9月27日 (星期三)	下午 2:00 - 5:00	西九文化 區	「仰頭望明月·寄情千里光」。中秋節是僅次於春節的重要傳統節日·許多習俗代代相傳·一家人又可以團圓在一起賞月、吃月餅·分享節日的傳統意義。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：16人 (8對家庭)

備註：1) 此為家屬活動·鼓勵會員與家人一同參與。

2) 會員可帶同多於一位家屬參加

3) 此活動為每月舉行一次·需要每月報名。

負責人：劉家俊先生、林巧研姑娘及簡敏彥姑娘



身心健康 / 希望

靜心曼陀羅

日期：2023年8月26日及9月23日 (星期六)

時間：上午 10:00 - 下午 12:00

地點：715 活動室

內容：學習繪畫曼陀羅·讓身心平靜·紓緩壓力。

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：12人

備註：此活動需每月報名

負責人：繆咏荷姑娘

身心健康

「家」倍友愛家屬小組

日期	時間	地點	內容	主題
2023年7月7日(星期五)	上午 10:30 - 下午 12:00	715 活動室	參觀地區康健站	自我關懷
2023年8月11日(星期五)			與寵物有約	生命有趣
2023年9月15日(星期五)			土耳其燈製作	照亮生命

對象：龍澄坊會員及家屬

費用：全免

名額：16人(8對家庭)

備註：1) 此為家屬活動，鼓勵會員與家人一同參與，個別參加者會視作後備。

2) 會員可帶同多於一位家屬參加

3) 此活動為每月舉行一次，需要每月報名。

負責人：劉家俊先生、林巧研姑娘及簡敏彥姑娘



身心健康 / 希望

明愛互動日

日期	時間	地點	費用	名額
2023年7月27日(星期四)	上午 9:45 - 下午 11:45	明愛樂毅樂然展能中心	全免	10人
2023年8月31日(星期四)				
2023年9月29日(星期五)				

集合時間及地點：上午 9:45 (明愛樂毅樂然展能中心)

內容：與展能中心學員一同參與市集購物活動，透過與學員互動交流，加強學員對購物的概念及分享意義，同時增加義工大使對共融認知。

對象：已完成義工培訓的龍澄坊會員

備註：1) 此活動為每月舉行一次，需要每月報名。

2) 為增加不同義工參與服務的機會，未曾參與者獲得優先。

負責人：劉嘉寶姑娘

希望 / 優勢

聖公會院舍長者探訪服務

日期：2023年7月12日、8月16日及9月13日(星期三)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：香港聖公會安老院舍外展專業服務試驗計劃(九龍中)

內容：探訪九龍城區的院舍長者，進行互動交流，一起唱唱歌、玩遊戲，分享喜樂。

對象：已完成義工培訓的龍澄坊會員

費用：全免

名額：4人

備註：1) 此活動為每月舉行一次，需要每月報名。

2) 為增加不同義工參與服務的機會，未曾參與者獲得優先。

負責人：何達華先生

希望 / 優勢

義工訓練 2023

日期：2023年8月10, 17, 24日(星期四)

時間：下午 12:30 - 2:00

地點：906 樂藝坊

內容：想成為為中心義工?想成為善導會義工?想將餘閒服務有需要的人?機會來了，中心開辦義工培訓班，招募中心有志成為義工人士教授義工技巧，由淺入深學習成為義工的基礎知識。

對象：龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

負責人：蕭明輝先生及梁蕙儀姑娘

希望 / 優勢

義工訓練及重聚日

日期：2023年9月22日(星期五)

時間：上午 11:30 - 下午 1:00

地點：906 樂藝坊

內容：定期聚會，慶祝中秋，關心義工彼此近況，學習探訪活動技巧。

對象：已完成義工培訓的龍澄坊會員

費用：全免

名額：15人

負責人：梁蕙儀姑娘

優勢 / 充權

為你而「展」師傅培訓

日期：2023年9月6, 13, 20, 27日(星期三)

時間：晚上 7:00 - 9:00

地點：906 樂藝坊

內容：為想成為為你而「展」中心剪髮義工?想學一門剪髮手藝?千載難逢的機會來了，中心請來資深髮型師擔任導師，教授剪髮技巧，由淺入深學習剪髮基本功。

對象：已完成義工培訓的龍澄坊會員

費用：全免

名額：8人

負責人：蕭明輝先生



希望 / 優勢

你想我點 vs 理想我點

Yeah! Yeah! Yeah!

新一年青少年工作小組嘅年度目標方向

已經由我地青少年會員選出

最後結果係—《理想我點》

好多時，我地都生活係大人或者長輩為

我地預設嘅路線同方向上

但係佢地想嘅又係咪自己鍾意呢？

唔通我地嘅人生只可以一直過住

「佢地」想嘅生活？

嚟我地呢道

除左可以識下其他青少年朋友圍爐取暖

仲可以發表自己意見

亦可以提議下想搞咩活動

係活動入面認識自己唔同嘅面向

無論係好定壞，強項定弱項

我地都會同你一齊經歷同面對！

⁴⁵仲等咩？我地等緊你一齊嚟玩呀！



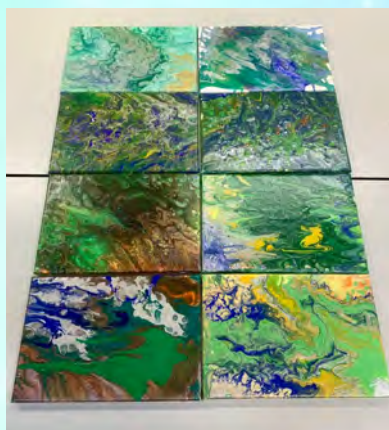
活動花絮



朋輩支援員 Michael 和佩雯與大家在「樂聚談天坊」
活動中製作美麗的星空靜心瓶和繪畫復活蛋



會員作品 - 流體畫



活動花絮



南丫島之旅
- 遠離繁華市區，踏進小島，共度悠閒寫意的下午。



參觀香港花卉展覽 2023



活動花絮



運動攀登活動
- 認識和學習
攀爬技巧

會員作品 - 酒精墨水畫



健康檢查站

自助檢查系統已正式投入服務，歡迎登記



正式啟用 健康先至係生活！



關顧身體
你我做到



中心動態

再見了

行政督導主任 - 陳志雄先生

近年「離別」好像變成我們的日常，學習如何面對亦成為我們的必修課題。感謝龍澄坊給予我的一齊，在這裡的學習經驗將會成為我未來的重要資產。祝願龍澄坊各位會員身體健康，復元路上彼此互勉！

「青山一道同雲雨，明月何曾是兩鄉。」

社工 - 霍汝銘姑娘

感恩龍澄坊的一切相遇，讓我們互相滋養了大家的生命。我會記得會員大會裡，我們交流彼此的角度，達至進步和了解；我會記得讀書會裡，我們共同學習；時光旅行小組裡，我們看見大家的人生轉折處；與身體對話小組裡，我們為著完成一個動作而鼓掌；VOL 小組裡，我們談天說地之餘，也實幹地構思和做服務；還有更多更多的相處的片段無法盡錄。

你們的善良、溫柔和體貼，我一一放在眼裡，放在心裡，也請記得留一份善良、溫柔和體貼給自己。我會與大家一起在同一片天空下呼吸的！

精神健康工作員高耀樂先生於五月初離職，在此祝願他生活愉快，未來工作順利。



新職員介紹



社工 - 謝裕鈴姑娘

大家好，我是新到任的社工謝姑娘，很高興能加入龍澄坊成為一份子。有幸在中心與大家相遇，期待可以與大家一起更多交流，與我分享你獨特和寶貴的人生故事。

社工 - 王路恒先生

大家好，我係新加入龍澄坊嘅社工，可以叫我王生或者恒 Sir 都得架！好開心可以係龍澄坊到同大家認識、相處。我平時鍾意睇戲、打機、做貓奴，同埋都會做下運動，期待可以大家交流下！

社工 - 余穎蕙姑娘

你地好！我是新入職的社工余姑娘，負責樂齡同行計劃。我放假喜歡聽歌、去戶外看看大自然風景，希望日後有多點機會跟大家見面交流啊！請大大多多指教！

臨床心理學家助理 - 翁家誼姑娘

大家好，我係新入職嘅臨床心理學家助理 Jennifer，好開心可以加入龍澄坊～我平時鍾意坐 cafe、睇舞台劇、跳芭蕾舞，期待可以認識每一位，同大家有更多嘅交流。

精神健康工作員 - 黃煒賢先生

各位同事同會員大家好，好高興可以係龍澄坊同大家認識，希望同大家傾下計玩下遊戲。我平時鍾意打羽毛球同做其他運動，歡迎大家一齊參與，黎緊會舉辦唔同既小組同大家一齊共聚！

龍澄坊團隊

社會工作服務

高級經理	高惠琴姑娘*
行政督導主任	繆咏荷姑娘*、待聘
臨床督導主任	趙穎敏姑娘*
社工兼活動統籌主任	黃恩奇先生*
社工	劉家俊先生*、何達華先生*、 蕭明輝先生*、梁蕙儀姑娘*、 莊家麗姑娘*、羅寶彥姑娘*、 郭蘊慧姑娘*、陳穎瑜姑娘*、 陳智皓先生*、尹子峯先生*、 簡敏彥姑娘*、林巧妍姑娘*、 謝裕鈴姑娘*、王路恒先生*
註冊護士	林美儀姑娘



賽馬會樂齡同行計劃

計劃主管	周穎嬋姑娘*
社工	余穎葳姑娘*

數碼精齡計劃

計劃主任	待聘
計劃助理	郭麗貞姑娘

*註冊社工

活動支援服務



精神健康工作員	劉嘉寶姑娘 吳穎琳姑娘 陳蕙瑩姑娘 陳少玲姑娘 余彥瞳姑娘 黃煒賢先生
精神健康助理	李燕平姑娘 待聘
身心健康指導員	鄧梓滢姑娘

朋輩支援服務

朋輩支援員	董佩雯姑娘 梁傑釗先生
-------	----------------

行政支援服務

文員	陳志榮先生 郭麗儀姑娘
事務員	古麗珍姑娘
資訊科技大使	張豪楷先生

職業治療服務

職業治療師	陳嘉琪姑娘 潘秋樺姑娘
職業治療助理	張嘉俊先生 趙亮怡姑娘

臨床心理服務

臨床心理學家	左穎怡姑娘
臨床心理學家助理	翁家誼姑娘



週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
<p>2</p> <p>3 愛護你的小嘴巴 上午10:00 - 11:30 906樂藝坊 P.9 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 不能吃的五穀雜糧 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.15 Gentle BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.13 社區音樂小組 下午1:00 - 2:00 906樂藝坊 P.20 靜心法式刺繡 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.9 品味當下 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.25 DIY護膚品工作坊 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.9</p>	<p>4 千變萬化的輕黏土 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.15 相聚一刻: 思覺失調篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.20 整色整水 下午3:30 - 4:30 715活動室 P.10 酒精墨水進階班 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11 素食多滋味A班 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.15</p>	<p>5 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 素食多滋味B班 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.15 龍澄學堂—環保生活工作坊 上午11:00 - 下午1:00 715會議室 P.37 BeMoved 舞蹈班 下午12:00 - 1:00 906樂藝坊 P.13 和諧粉彩與你同行 下午2:00 - 3:30 715會議室 P.20 鈎織班 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.35 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14</p>	<p>6 五味人生 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.21 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 DIY天然防蚊蟲法寶 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.10 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 花花世界 下午2:30 - 4:00 715會議室 P.10 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.28 鬆GYM運動班A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.27</p>	<p>7 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 「家」倍友愛家屬小組 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.43 健康養生組 上午11:15 - 下午12:30 906樂藝坊 P.21 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.28 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 以歌會友 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.35</p>	<p>8 我有我特「色」 上午10:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.17 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7 六至七月生日會 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.24</p>	
<p>9</p> <p>10 愛護你的小嘴巴 上午10:00 - 11:30 906樂藝坊 P.9 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 不能吃的五穀雜糧 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.15 Gentle BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.13 社區音樂小組 下午1:00 - 2:00 906樂藝坊 P.20 靜心法式刺繡 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.9 品味當下 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.25 DIY護膚品工作坊 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.9</p>	<p>11 千變萬化的輕黏土 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.15 相聚一刻: 思覺失調篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.20 整色整水 下午3:30 - 4:30 715活動室 P.10 酒精墨水進階班 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11 素食多滋味A班 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.15</p>	<p>12 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 素食多滋味B班 上午10:30 - 下午12:00 906樂藝坊 P.15 龍澄學堂—環保生活工作坊 上午11:00 - 下午1:00 715會議室 P.37 BeMoved 舞蹈班 下午12:00 - 1:00 906樂藝坊 P.13 和諧粉彩與你同行 下午2:00 - 3:30 715會議室 P.20 聖公會院舍長者探訪服務 下午2:00 - 4:00 外出 P.43 鈎織班 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.35 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 906樂藝坊 P.24</p>	<p>13 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 DIY天然防蚊蟲法寶 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.10 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 舞動吧 下午1:30 - 2:30 906樂藝坊 P.13 花花世界 下午2:30 - 4:00 715會議室 P.10 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.28 鬆GYM運動班A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.27 我的二次元世界 下午6:00 - 晚上7:00 906樂藝坊 P.18</p>	<p>14 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.28 同遊沙田文化博物館 下午1:30 - 5:00 外出 P.24 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 以歌會友 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.35</p>	<p>15 我有我特「色」 上午10:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.17 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7</p>	
<p>16</p> <p>17 愛護你的小嘴巴 上午10:00 - 11:30 906樂藝坊 P.9 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 不能吃的五穀雜糧 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.15 Gentle BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.13 社區音樂小組 下午1:00 - 2:00 906樂藝坊 P.20 靜心法式刺繡 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.9 品味當下 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.25 DIY護膚品工作坊 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.9</p>	<p>18 千變萬化的輕黏土 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.15 相聚一刻: 思覺失調篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.20 一「家」去郊遊 - 愛。同行篇 下午2:00 - 4:30 外出 P.42 整色整水 下午3:30 - 4:30 715活動室 P.10 酒精墨水進階班 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11 素食多滋味A班 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.15</p>	<p>19 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 龍澄學堂—環保生活工作坊 上午11:00 - 下午1:00 715會議室 P.37 和諧粉彩與你同行 下午2:00 - 3:30 715會議室 P.20 鈎織班 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.35 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14 限男小組G及H 下午6:00 - 晚上7:00 911B樂聚坊 P.17</p>	<p>20 五味人生 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.21 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 DIY天然防蚊蟲法寶 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.10 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 舞動吧 下午1:30 - 2:30 906樂藝坊 P.13 花花世界 下午2:30 - 4:00 715會議室 P.10 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.28 鬆GYM運動班A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.27 我的二次元世界 下午6:00 - 晚上7:00 906樂藝坊 P.18</p>	<p>21 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.28 素食多滋味B班 上午11:30 - 下午1:00 906樂藝坊 P.15 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 樂聚談天坊 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.21 進入地區健康關注組 下午2:30 - 5:00 外出 P.40 以歌會友 下午4:30 - 4:50 906樂藝坊 P.35</p>	<p>22 我有我特「色」 上午10:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.17 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7</p>	
<p>23</p> <p>24 愛護你的小嘴巴 上午10:00 - 11:30 906樂藝坊 P.9 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 不能吃的五穀雜糧 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.15 Gentle BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.13 社區音樂小組 下午1:00 - 2:00 906樂藝坊 P.20 靜心法式刺繡 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.9 品味當下 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.25 DIY護膚品工作坊 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.9</p>	<p>25 千變萬化的輕黏土 上午10:30 - 下午12:00 715會議室 P.9 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.15 相聚一刻: 思覺失調篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.20 整色整水 下午3:30 - 4:30 715活動室 P.10 酒精墨水進階班 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11 素食多滋味A班 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.15</p>	<p>26 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 BeMoved 舞蹈班 下午12:00 - 下午1:00 906樂藝坊 P.13 龍澄學堂—環保生活工作坊 上午11:00 - 下午1:00 715會議室 P.37 和諧粉彩與你同行 下午2:00 - 3:30 715會議室 P.20 鈎織班 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.35 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14 限男小組G及H 下午6:00 - 晚上7:00 911B樂聚坊 P.17</p>	<p>27 明愛互動日 上午9:45 - 11:45 外出 P.44 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 DIY天然防蚊蟲法寶 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.10 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 舞動吧 下午1:30 - 2:30 906樂藝坊 P.13 花花世界 下午2:30 - 4:00 715會議室 P.10 健身氣功八段錦 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.28 鬆GYM運動班A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.27</p>	<p>28 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.28 素食多滋味B班 上午11:30 - 下午1:00 906樂藝坊 P.15 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 以歌會友 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.35</p>	<p>29 我有我特「色」 上午10:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.17 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7 賽馬會樂齡同行計劃： 舒緩痛症講座 下午2:30 - 4:30 906樂藝坊 P.8</p>	
<p>30</p> <p>31 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 Gentle BeMoved 舞蹈班 上午11:30 - 下午12:30 906樂藝坊 P.13 靜心法式刺繡 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.9 品味當下 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.25 DIY護膚品工作坊 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.9 我的二次元世界 下午6:00 - 晚上7:00 外出 P.18</p>						

7月活動行事曆

註：粉紫色字體的活動代表已開始了的小組，並不接受會員重新報名。


週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
		<p>1 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.15 古典彩繪 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.12</p>	<p>2 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 運動伸展 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.35 快樂禪繞 上午11:00 - 下午12:00 外出 P.12 BeMoved 舞蹈班 下午12:30 - 1:30 906樂藝坊 P.13 限男小組G及H 下午6:00 - 晚上7:00 911B樂聚坊 P.17</p>	<p>3 五味人生 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.21 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 筆奇而遇 上午10:30 - 11:30 1104A活動室 P.16 個人形象化妝班 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.28 鬆GYM運動班A班 下午3:30 - 4:30 外出 P.27 我的二次元世界 下午6:00 - 7:00 906樂藝坊 P.18</p>	<p>4 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.28 管痛症 理睡眠 上午11:30 - 下午12:30 1104A活動室 P.29 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 拉走壓力 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.14</p>	<p>5 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7 一「家」去郊遊 - 愛。同行篇 下午2:00 - 5:00 外出 P.42 八至九月生日會 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.23</p>
6	<p>7 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 自己做好皂 上午11:00 - 下午1:00 906樂藝坊 P.10 舞動吧 下午1:30 - 2:30 906樂藝坊 P.13 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.13</p>	<p>8 頸巾密密織 上午10:30 - 下午12:30 715會議室 P.37 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.15 古典彩繪 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.12 相聚一刻:減壓篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.22 喜劇之王 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.16</p>	<p>9 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 運動伸展 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.35 快樂禪繞 上午11:00 - 下午12:00 外出 P.12 BeMoved 舞蹈班 下午12:30 - 1:30 906樂藝坊 P.13 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14 限男小組G及H 下午6:00 - 晚上7:00 911B樂聚坊 P.17</p>	<p>10 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 筆奇而遇 上午10:30 - 11:30 1104A活動室 P.16 屋·樹·人 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.18 個人形象化妝班 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 義工訓練2023 下午12:30 - 2:00 906樂藝坊 P.44 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.28 靈魂習作簿 下午3:30 - 4:30 1104A活動室 P.22 鬆GYM運動班B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.27</p>	<p>11 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 「家」倍友愛家屬小組 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.43 健體養生組 上午11:15 - 下午12:30 906樂藝坊 P.21 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.28 管痛症 理睡眠 上午11:30 - 下午12:30 1104A活動室 P.29 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 拉走壓力 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.14</p>	<p>12 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7</p>
13	<p>14 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 自己做好皂 上午11:00 - 下午1:00 906樂藝坊 P.10 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.13</p>	<p>15 頸巾密密織 上午10:30 - 下午12:30 715會議室 P.37 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.15 古典彩繪 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.12 相聚一刻:減壓篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.22 喜劇之王 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.16</p>	<p>16 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 運動伸展 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.35 快樂禪繞 上午11:00 - 下午12:00 外出 P.12 BeMoved 舞蹈班 下午12:30 - 1:30 906樂藝坊 P.13 聖公會院舍長者探訪服務 下午2:00 - 4:00 外出 P.43 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14 限男小組G及H 下午6:00 - 晚上7:00 911B樂聚坊 P.17</p>	<p>17 五味人生 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.21 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 筆奇而遇 上午10:30 - 11:30 1104A活動室 P.16 屋·樹·人 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.18 個人形象化妝班 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 義工訓練2023 下午12:30 - 2:00 906樂藝坊 P.44 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.28 靈魂習作簿 下午3:30 - 4:30 1104A活動室 P.22 鬆GYM運動班B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.27</p>	<p>18 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.28 管痛症 理睡眠 上午11:30 - 下午12:30 1104A活動室 P.29 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 拉走壓力 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.14</p>	<p>19 善導會寶旗日 上午8:30 - 下午12:30 外出 P.8 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7</p>
20	<p>21 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 自己做好皂 上午11:00 - 下午1:00 906樂藝坊 P.10 舞動吧 下午1:30 - 2:30 906樂藝坊 P.13 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.13</p>	<p>22 頸巾密密織 上午10:30 - 下午12:30 715會議室 P.37 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.15 古典彩繪 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.12 相聚一刻:減壓篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.22 喜劇之王 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.16</p>	<p>23 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 運動伸展 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.35 快樂禪繞 上午11:00 - 下午12:00 外出 P.12 BeMoved 舞蹈班 下午12:30 - 1:30 906樂藝坊 P.13 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 906樂藝坊 P.24 限男小組G及H 下午6:00 - 晚上7:00 911B樂聚坊 P.17</p>	<p>24 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 筆奇而遇 上午10:30 - 11:30 1104A活動室 P.16 屋·樹·人 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.18 個人形象化妝班 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 義工訓練2023 下午12:30 - 2:00 906樂藝坊 P.44 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.28 靈魂習作簿 下午3:30 - 4:30 1104A活動室 P.22 鬆GYM運動班B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.27</p>	<p>25 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 鯉魚門公園度假營 上午9:30 - 下午4:30 外出 P.8 簡易家居維修 上午11:30 - 下午12:30 715會議室 P.28 管痛症 理睡眠 上午11:30 - 下午12:30 1104A活動室 P.29 拉走壓力 下午1:00 - 2:00 906樂藝坊 P.14 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 樂聚談天坊 下午2:30 - 4:00 906樂藝坊 P.21 藝術心導遊 下午6:00 - 晚上7:30 906樂藝坊 P.19</p>	<p>26 靜心曼陀羅 上午10:00 - 下午12:00 715活動室 P.42 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7</p>
27	<p>28 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 自己做好皂 上午11:00 - 下午1:00 906樂藝坊 P.10 舞動吧 下午1:30 - 2:30 906樂藝坊 P.13 健康離你不遠 下午2:00 - 4:30 外出 P.40 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.13</p>	<p>29 頸巾密密織 上午10:30 - 下午12:30 715會議室 P.37 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.15 古典彩繪 下午1:30 - 3:00 715活動室 P.12 相聚一刻:減壓篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.22 喜劇之王 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.16</p>	<p>30 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 運動伸展 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.35 快樂禪繞 上午11:00 - 下午12:00 外出 P.12 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14 限男小組G及H 下午6:00 - 晚上7:00 911B樂聚坊 P.17</p>	<p>31 明愛互動日 上午9:45 - 11:45 外出 P.44 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 屋·樹·人 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.18 個人形象化妝班 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.12 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 筆奇而遇 下午1:30 - 2:30 1104A活動室 P.16 健身氣功八段錦 下午2:00 - 3:00 906樂藝坊 P.28 靈魂習作簿 下午3:30 - 4:30 1104A活動室 P.22 鬆GYM運動班B班 下午3:30 - 4:30 外出 P.27</p>	<h1 style="font-size: 4em; color: #f4a460; text-shadow: 2px 2px 0px #f4a460;">8月活動行事曆</h1> <div style="border: 2px solid #f4a460; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center; color: #f4a460;">註：粉紫色字體的活動代表已開始了的小組，並不接受會員重新報名。</p> </div>	

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六	
	<h1>9月活動行事曆</h1> <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 註：粉紫色字體的活動代表已開始了的小組，並不接受會員重新報名。 </div>					<p>1 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 藝術心導遊 下午6:00 - 晚上7:30 906樂藝坊 P.19</p>	<p>2 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7 舞動吧 下午1:30 - 2:30 906樂藝坊 P.13 靜下來 下午3:30 - 4:30 911B樂聚坊 P.36</p>
3	<p>4 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 理財與情緒的關係 下午2:00 - 3:30 715活動室 P.19 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.13 我是我的情緒教練 Vol. 1 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.19</p>	<p>5 氣炸爐新煮意 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.17 智能手機應用班 上午11:30 - 下午12:30 715活動室 P.15 相聚一刻:交友篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.22 織織復織織 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11 講座—秋冬飲食篇 下午3:15 - 4:30 906樂藝坊 P.23</p>	<p>6 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 運動伸展2.0 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.14 十字繡 上午11:00 - 下午12:30 715會議室 P.11 BeMoved 舞蹈班 下午12:30 - 1:30 906樂藝坊 P.13 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.29 限男小組G及H 下午6:00 - 晚上7:00 911B樂聚坊 P.17 為你而「展」師傅培訓 下午7:00 - 9:00 906樂藝坊 P.44</p>	<p>7 五味人生 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.21 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 龍澄學堂 — “捲”紙樂遊遊 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.37 健體養生組 上午11:15 - 下午12:30 906樂藝坊 P.21 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 燭動你心 下午2:30 - 4:00 715會議室 P.11 靈魂習作簿 下午3:30 - 4:30 1104A活動室 P.22 鬆GYM運動班B班 下午3:30 - 4:30 外出</p>	<p>8 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 管痛症 理睡眠 上午11:30 - 下午12:30 1104A活動室 P.29 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 我們都是這樣長大 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.36 藝術心導遊 下午6:00 - 晚上7:30 906樂藝坊 P.19</p>	<p>9 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7 舞動吧 下午1:30 - 2:30 906樂藝坊 P.13 靜下來 下午3:30 - 4:30 911B樂聚坊 P.36</p>	
10	<p>11 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 理財與情緒的關係 下午2:00 - 3:30 715活動室 P.19 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.13 我是我的情緒教練 Vol. 1 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.19</p>	<p>12 氣炸爐新煮意 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.17 相聚一刻:交友篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.22 織織復織織 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11</p>	<p>13 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 運動伸展2.0 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.14 十字繡 上午11:00 - 下午12:30 715會議室 P.11 BeMoved 舞蹈班 下午12:30 - 1:30 906樂藝坊 P.13 聖公會院舍長者探訪服務 下午2:00 - 4:00 外出 P.43 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.29 為你而「展」師傅培訓 下午7:00 - 9:00 906樂藝坊 P.44</p>	<p>14 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 龍澄學堂 — “捲”紙樂遊遊 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.37 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 燭動你心 下午2:30 - 4:00 715會議室 P.11 靈魂習作簿 下午3:30 - 4:30 1104A活動室 P.22</p>	<p>15 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 「家」倍友愛家屬小組 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.43 管痛症 理睡眠 上午11:30 - 下午12:30 1104A活動室 P.29 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 山頂探險之旅 下午2:30 - 5:30 外出 P.40 我們都是這樣長大 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.36 藝術心導遊 下午6:00 - 晚上7:30 906樂藝坊 P.19</p>	<p>16 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7 舞動吧 下午1:30 - 2:30 906樂藝坊 P.13 七至九月新朋友聚一聚 下午2:30 - 3:30 906樂藝坊 P.23 靜下來 下午3:30 - 4:30 911B樂聚坊 P.36</p>	
17	<p>18 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 理財與情緒的關係 下午2:00 - 3:30 715活動室 P.19 Gentle BeMoved 舞蹈班 下午3:00 - 4:00 906樂藝坊 P.13 我是我的情緒教練 Vol. 1 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.19</p>	<p>19 氣炸爐新煮意 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.17 相聚一刻:交友篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.22 織織復織織 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11</p>	<p>20 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 運動伸展2.0 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.14 BeMoved 舞蹈班 下午12:30 - 1:30 906樂藝坊 P.13 十字繡 上午11:00 - 下午12:30 715會議室 P.11 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.29 Let's 下午5:30 - 晚上8:30 906樂藝坊 P.24 為你而「展」師傅培訓 下午7:00 - 9:00 906樂藝坊 P.44</p>	<p>21 五味人生 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.21 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 龍澄學堂 — “捲”紙樂遊遊 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.37 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 燭動你心 下午2:30 - 4:00 715會議室 P.11</p>	<p>22 鬆筋運動班 上午9:30 - 11:00 906樂藝坊 P.28 管痛症 理睡眠 上午11:30 - 下午12:30 1104A活動室 P.29 義工訓練及重聚日 上午11:30 - 下午1:00 906樂藝坊 P.43 機不可失 下午1:00 - 5:30 715會議室 P.16 樂聚談天坊 下午2:30 - 4:00 715活動室 P.21 坪水相逢 下午2:00 - 5:30 外出 P.39 我們都是這樣長大 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.36 藝術心導遊 下午6:00 - 晚上7:30 906樂藝坊 P.19</p>	<p>23 靜心曼陀羅 上午10:00 - 下午12:00 715活動室 P.42 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7 靜下來 下午3:30 - 4:30 911B樂聚坊 P.36</p>	
24	<p>25 職業治療工作坊(初階班) 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 長洲悠閒之旅 下午1:00 - 5:30 外出 P.39 理財與情緒的關係 下午2:00 - 3:30 715活動室 P.19 我是我的情緒教練 Vol. 1 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.19</p>	<p>26 氣炸爐新煮意 上午11:00 - 下午12:30 906樂藝坊 P.17 相聚一刻:交友篇 下午2:00 - 3:00 715會議室 P.22 織織復織織 下午3:00 - 4:30 715會議室 P.11</p>	<p>27 職業治療工作坊 上午10:00 - 下午12:30 715活動室 P.26 運動伸展2.0 上午11:00 - 下午12:00 906樂藝坊 P.14 十字繡 上午11:00 - 下午12:30 715會議室 P.11 一「家」去郊遊 - 愛。同行篇 下午2:00 - 5:00 外出 P.42 龍澄會員大會 下午3:00 - 4:30 906樂藝坊 P.23 「肌」會嚟啦! 下午3:30 - 4:30 外出 P.14 自助縫補補 下午3:30 - 5:00 715活動室 P.29 為你而「展」師傅培訓 下午7:00 - 9:00 906樂藝坊 P.44</p>	<p>28 Brain Gym星期四A組 上午10:00 - 11:15 715會議室 P.27 龍澄學堂 — “捲”紙樂遊遊 上午10:30 - 下午12:00 715活動室 P.37 Brain Gym星期四B組 上午11:30 - 下午12:45 715會議室 P.27 燭動你心 下午2:30 - 4:00 715會議室 P.11</p>	<p>29 明愛互動日 上午9:45 - 11:45 外出 P.44 管痛症 理睡眠 上午11:30 - 下午12:30 1104A活動室 P.29 天空之鏡 上午10:00 - 下午12:30 外出 P.29 機不可失 下午1:00 - 5:30 715活動室 P.16 我們都是這樣長大 下午3:30 - 4:30 906樂藝坊 P.36</p>	<p>30 暢敘星期六 上午10:30 - 下午12:30 911B樂聚坊 P.7</p>	

龍澄坊 Facebook 帳戶



如果你想隨時隨地緊貼龍澄坊的動態，可以瀏覽我哋個 Facebook 專

頁，只要你  左個專頁，就可以隨時知道我哋既消息！



善導會
SideBySide

點樣搵我哋？

進入 Facebook (<http://www.facebook.com>) 後，在「搜尋」一欄中，輸入「香港善導會龍澄坊」，再按圖進入，然後

按  就可以啦！



按照以下程序，更可以
第一時間睇到我地既動態



備註：請先申請一個電郵地址，再以該電郵地址申請 Facebook 帳戶！

颱風及暴雨警告下活動安排

天氣情況	單位服務	室內活動	戶外活動
一號颱風訊號 T1	✓	✓	視乎情況而定
三號颱風訊號 L3	✓	視乎情況而定	✗
八號颱風訊號或以上 或極端天氣 ▲8 NW 西北	✗	✗	✗
雷暴警告 	✓	✓	視乎情況而定
黃色暴雨 	✓	✓	視乎情況而定
紅色暴雨 	✓	視乎情況而定	✗
黑色暴雨 	✗	✗	✗

✓ 服務 / 活動照常進行 ✗ 服務 / 活動取消、立即停止

颱風及暴雨警告下活動安排以「活動開始前兩小時為準」，例如 11:00 有戶外活動，但 9:00 天文台仍三號颱風訊號，戶外活動便會取消。

如對活動有任何查詢，歡迎致電 2332-5332 與本服務單位聯絡。