

# 2024年1-3月份 服務通訊

善導會  
SideBySide



## 朗澄坊

PLACIDITY PLACE

設計工作室會員作品-浮游花藝



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@sidebyside.org.hk  
出版日期 : 2024 年 1 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

- 01 朗澄資訊站
- 02 意見收集站
- 03 活動報名須知
- 04 抽籤活動報名流程
- 05-40 活動介紹
- 41-42 朗澄坊職員架構圖
- 43-48 10 至 12 月活動行事曆
- 49 惡劣天氣安排、服務統計
- 50 服務質素標準(SQS) 簡介、職員離別感言

### 24 小時緊急求助熱線

社會福利署 : 23432255  
心理健康諮詢熱線 : 27720047  
醫院管理局精神健康熱線 : 24667350  
香港撒瑪利亞防止自殺會 : 23892222  
明愛向晴軒 : 18288  
生命熱線 : 23820000  
照顧者支援專線 : 182183

由 2023 年 1 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。

### 中心會議日期

8/1/2024 將進行中心會議。  
19/2/2024 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。

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。



## 乒乓球

日期：逢星期二、四、六  
 時間：下午 1:00 至 2:00  
 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：逢星期一至五  
 時間：下午 1:00 至 2:00  
 費用：免費  
 地點：本中心  
 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：星期一至五(中心開放時間)  
 內容：每次 15 分鐘幫助有需要會員的手機常見問題  
 時間：請提早一天致電向負責職員預約時間  
 費用：免費  
 對象：中心會員  
 負責職員：梁廣龍(Toby)、劉俊傑(Thomas)  
 備註：優先協助「資足常樂」小組參加者

## 手機支援

### 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@sidebyside.org.hk

\*填妥表格，請寄回、傳真、電郵或直接交回本服務單位

## 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
1 月	20/12(三) 至 21/12(四)	22/12(五) 下午	27/12(三) 及 28/12(四)	30/12(六) 中心開放時段
2 月	15/1(一) 至 16/1(二)	18/1(四) 下午	19/1(五) 及 20/1(六)	23/1(二) 中心開放時段
3 月	19/2(一) 至 20/2(二)	22/2(四) 下午	23/2(五) 及 24/2(六)	27/2(二) 中心開放時段

## 職業治療訓練小組 1 至 3 月活動報名流程

活動月份	1 月	2 月	3 月
通知日期	*27/12(三) 至 29/12(五)	*19/1(一) 至 25/1(四)	*23/2(一) 至 28/2(三)

### 溫馨提示：

1. 負責人會在小組前聯絡參加者（或約見面試），以了解期望及需要，並進行甄選。
2. 工作人員將會致電成功獲選的會員。
3. 已報名參加職業治療訓練小組(p. 29-34)的會員請參考以上活動報名流

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。

# 四大快樂荷爾蒙

血清素 安多酚  
催產素 多巴胺



### 如何增加血清素？

接觸陽光 進行戶外活動，或每天最少接觸陽光20分鐘有助提高血清素。

## 血清素

血清素負責調節情緒和生理時鐘，促使我們感到幸福、滿足和放鬆，同時令我們擁有健康的睡眠周期。維持健康的血清素水平，有助保持情緒穩定和培養整體的幸福。



多吃含色氨酸的食物 進食含色氨酸的食物，如堅果、種子、家禽、杏仁、葵花籽、雞和鮭魚等都是不錯的選擇。

練習靜觀和表達感激 每天安排時間感受自己的呼吸及觀察自己的想法有助減壓，亦可每天撰寫「感謝日記」，培養感謝別人的習慣，建立積極的生活態度。



充足睡眠 每晚7-9小時安穩的睡眠有助維持最佳的血清素水平。設立放鬆時段，例如閱讀、暖水澡、簡單的伸展運動亦可讓身體放鬆。定時就寢，建立健康的生理時鐘。

### 缺少血清素？

我們的情緒和生理狀況會產生變化，例如出現焦慮、抑鬱、煩躁感、失眠等情況。



### 如何增加安多酚？

運動習慣 每周最少三天進行不少於30分鐘、自己喜歡的帶氧運動，例如瑜伽、游泳、跳舞等，建立鍛鍊身體的習慣。

## 安多酚

安多酚是一種因體力消耗、情緒壓力甚至疼痛而釋放的天然止痛劑和減壓劑，協助我們舒緩不適，從而創造幸福感。

開懷地笑 "笑"不但可以讓人變得積極、開朗，更可以增加安多酚。觀看有趣的節目，享受與家人朋友的歡樂時光，讓自己開懷地笑！

吃黑巧克力 享用含有70%或以上可可成分的黑巧克力能促進安多酚的產生。



深呼吸和冥想 每天練習深而慢的呼吸或進行正念冥想，專注自己的呼吸，拋開雜念，讓身體放鬆。

### 缺少安多酚？

我們容易感到身體疼痛、情緒困擾，應對壓力的能力亦相應下降。同時也會容易產生悲傷、焦慮和疲倦的感覺。



# 催產素

催產素又被稱為愛情激素或擁抱激素。當我們進行社交活動時，大腦會釋放催產素，幫助我們與別人建立情感聯繫，我們亦會隨之變得放鬆。



## 如何增加催產素？

**身體接觸** 與親友擁抱或依偎，不論是給予還是接受擁抱、牽手或向人提供安慰的撫摸，都可以有效地提升催產素。



**與朋友、家人共度美好時光** 參與不同的社交活動，與別人分享感受和傾聽對方的想法，培養社交能力和良好的人際關係，都可以提升催產素的水平。

**仁慈和慷慨的行為** 向有需要的人提供協助和支持，對身邊的人表示感激。例如真誠的讚美和幫助鄰居，這些簡單的行為都能有效地提升催產素。



**和寵物互動** 與小動物共度時光，不論是與牠一起玩耍、梳理牠的毛髮還是擁抱，都能提供舒適感和聯繫感，提高我們的催產素。

## 缺少催產素？

我們會較難建立親密關係，容易感到孤獨、焦慮和壓力。除此以外，還會難以對他人產生信任和同理心，亦難以與他人進行深層次的聯繫。



# 儲起我們快樂的點滴

## 會員和動物互動



## 親子互動



## 進行運動鍛鍊身體



# 多巴胺

多巴胺經常被稱為獎勵激素或動機激素，它推動我們作出有目標的行為，讓我們感到愉悅和滿足。它亦可以幫助我們保持動力和專注力，有助我們進行重要的任務和活動，從而達成目標。



## 如何增加多巴胺？



**恆常運動** 定期進行體育活動，例如慢跑、踏單車或力量訓練，可以刺激多巴胺的釋放，促進我們整體心理和情緒健康。

**設立小目標和慶祝成功達標** 把大任務拆為小任務，以便容易管理和實現。訂立具體可行的目標，不論它的成就看起來有多大，亦能藉著得到的成就感和獎勵感而驅使大腦釋放多巴胺。



**培養喜好或興趣** 培養一些為自己帶來快樂的活動，如繪畫、跳舞或演奏樂器等。真心喜歡的活動越多，就越有機會體驗由多巴胺帶來的滿足感。

**多吃含酪氨酸的食物** 酪氨酸是一種氨基酸，是製造多巴胺的成分。食用含酪氨酸的食物，例如：瘦肉、魚、蛋和乳製品可以幫助身體釋放多巴胺。



## 缺少多巴胺？

我們會缺乏動力，難以集中精神，也會出現冷漠、抑鬱等感覺。



## 與會員共度美好時光



## 盡力表現 滿滿成就感



## 參與義務工作 協助有需要的人



## 特別活動推介

### 2024 年香港花卉展覽

日期：3 月（待定）

內容：參觀香港花卉展覽，放鬆身心。

時間：下午（待定）

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：何慧儀(WAI YEE)

節數：1 節

名額：20 位

地點：待定

### 1-3月生日會及會員大會

日期：3 月 18 日(星期一)

內容：為 1-3 月生日會員慶祝生日，分享喜悅時刻。

時間：下午 2:30 至 下午 5:00

費用：免費

對象：中心會員(1-3 月份生日的會員優先)

負責職員：何慧儀(WAI YEE)

節數：1 節

名額：30 位

地點：本中心

### 機構初七晚會

日期：2 月 16 日(星期五)

內容：參與機構初七晚會。

時間：下午 5:00 至 晚上 11:00

費用：(待定)

對象：中心會員

地點：旺角倫敦大酒樓(於中心集合)

負責職員：梁廣龍(Toby)

備註：會安排旅遊巴往返中心

節數：1 節

名額：30 位

## 特別活動推介

### 喂！友你友我[眾樂樂]計劃

日期：2 月 1 日至 3 月 15 日

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(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，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；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。

## 由「你」自「煮」(自務計劃)

日期：1月及3月(星期五或星期六)  
 內容：由服務使用者自主計劃煮食教學聚會小組  
 時間：下午7:00至下午9:00 / 上午9:00至下午12:00  
 節數：每月2節  
 費用：免費  
 對象：中心會員(有煮食經驗)  
 負責職員：蕭子濠(Billy)

節數：4節  
 名額：每組4-6位  
 地點：本中心

備註：1. 每組只需一位組員登記報名  
 2. 每組成員不相同為優先考慮  
 3. 參加者只需於12月報名即可，先後次序會按照抽籤結果安排  
 4. 最終安排由負責同工決定

## 澄遊社區

日期：2月份(待定)  
 內容：進行社區探索，推廣在地文化，2月份遊大坑蓮花宮、參觀火龍館。  
 時間：下午(待定)  
 費用：免費  
 對象：中心會員  
 負責職員：陳麗娜(Angela)、蕭子濠(Billy)、劉敬東(tung)

節數：1節(三個月)  
 名額：12位  
 地點：戶外

備註：日期、時間、地點及活動內容有機會變更，以負責職員通知為準。

## 自煮賀新歲

日期：2月3日(星期六)  
 內容：由自主煮食計劃小組成員將小組成果回饋中心會員，凝聚會員，齊賀新禧。  
 時間：中午12:00至下午2:00  
 費用：免費  
 對象：獨居長者  
 負責職員：蕭子濠(Billy)

節數：1節  
 名額：10位  
 地點：本中心

## 動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：3月9日(星期六)  
 內容：了解寵物與主人的故事、交流養寵物的趣事，互相治療。  
 時間：下午2:30至下午4:00  
 費用：免費  
 對象：中心會員、家屬及社區人士  
 負責職員：蔡展輝(Franklin)、梁廣龍(Toby)

節數：1節  
 名額：20人  
 地點：本中心

## 貓貓義工

日期：1-3月  
 內容：照顧貓貓、添貓糧、水及清理貓砂盆、為訪客介紹貓貓的特性及相處方法  
 星期一至四及六(上午10:00至下午1:30或下午2:00至下午5:30分)  
 星期五(下午2:00至下午5:30或下午5:30至下午9:00)  
 費用：免費  
 對象：中心會員(貓貓義工需經由社工評估轉介)  
 負責職員：蔡展輝(Franklin)、梁廣龍(Toby)  
 備註：貓貓義工當值會計算義工時數

名額：12人  
 地點：本中心

## 動物園地

時間：1-3月(中心開放時間內)  
 內容：進入貓貓園地與朗朗、澄澄互動交流  
 費用：免費  
 對象：中心會員  
 負責職員：梁廣龍(Toby)  
 備註：進入貓貓園地需於接待處簽到記錄

名額：不限(同時最多4人)  
 地點：本中心(貓貓園地)

## 朋輩支援興趣小組

### 朗澄社區食堂

日期：1月2, 8, 9, 16日、2月19, 20, 26, 27日、3月4, 5, 11, 12日  
(星期一,二)

內容：透過共享社區食材,與會員一同珍惜食物,愛護環境

時間：中午 12:30 至 下午 1:30 節數：4 節

費用：免費 名額：6 人

對象：中心會員 地點：本中心

負責職員：蕭子濠(Billy)

備註：如中心義工有興趣成為煮食義工可向 蕭子濠(Billy)查詢，最終安排由同工決定

### 窩心湯

日期：1月3, 4, 10, 11日 / 2月1, 7, 8, 22日 / 3月6, 7, 13, 14日  
(逢星期三,四,五)

內容：藉煲製時令湯水，供會員品嚐陳分享心得

時間：下午 1:30 至 下午 2:30 節數：4 節

費用：免費 名額：15 人

對象：中心會員 地點：本中心

負責職員：蕭子濠(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，最終安排由同工決定

### 朋輩互助小組

日期：1月3, 10, 17, 24日, 2月7, 14, 21, 28日, 3月6, 13, 20, 27日  
(逢星期三)

內容：透過簡單藝術創作舒發心情，彼此分享及勉勵。

時間：下午 2:00 至 下午 3:00 節數：4 節

費用：免費 名額：8 人

對象：中心會員 地點：本中心

負責職員：李思若 (Grace)

## 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(Franklin) 聯絡。

### 精神健康流動推廣站

日期：1月至3月

內容：由會員義工向社區人士推廣精神健康信息，及早預防正視。

時間：下午 2:30 至 下午 節數：每月 1-2 節

費用：免費 名額：每節 6 位

對象：中心會員 地點：元朗或天水圍區

負責職員：蔡展輝(Franklin)、何慧儀(Wai Yee)

### 全澄義愛剪髮縫紉服務日

日期：1月20日 / 3月23日(星期六)

內容：提供簡單剪髮及縫紉服務。請參加者注意，義工未能處理複雜髮型及縫紉，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以及自備縫補配件給予義工進行縫紉

時間：下午 2:00 至 下午 4:00 節數：2 節

費用：免費 名額：20 位

對象：中心會員及社區人士 地點：本中心

負責職員：蔡展輝(Franklin)、蕭子濠(Billy)

## 義工系列

### 「澄繫鄉鄰」送暖社區伙伴關懷活動

日期：1月20日（星期六）

內容：誠邀義工到訪區內鄉村，於鄉村參與導賞活動，與幾位學生義工互相交流精神健康訊息，並且慰問數位鄉村居民，齊來感受暖暖的冬季，臨近節慶前也為鄉村居民送上祝福和慰問，與區內伙伴們同感喜悅與意義！

時間：待定（一次性活動）

費用：全免 名額：5-6名會員義工

對象：義工、中學生及鄉村居民 地點：區內一鄉村

負責職員：朱敏賢(Mandy)

備註：社工會於此活動前進行評估，將優先考慮曾有特定對象的探訪經驗之會員義工，未能確認正選的參加者仍可作後備，感謝關注。

### 銀杏館義工服務

日期：3月6日(星期三)

內容：參與銀杏館餐廳義務工作，製作飯盒並派送給有需要人士。

時間：下午3:00至下午5:00 節數：1節

費用：免費 名額：6位

對象：中心會員 地點：待定

負責職員：蔡展輝(Franklin)、何慧儀(Wai Yee)

### 義工快閃重聚日

日期：3月13日(星期三)

內容：以輕鬆茶聚形式，回顧過往義工活動，展望未來。

時間：下午3:00至下午4:30

費用：免費 名額：30人

對象：朗澄坊義工 地點：本中心

## 義工系列

### 動物義工探訪活動

日期：1-3月(日期待定)

時間：下午2:30至下午5:00

內容：帶領動物探訪長者或行動不便人士，送上溫暖慰問。

費用：免費 名額：4人

對象：朗澄坊義工 地點：待定

負責職員：蔡展輝(Franklin)

## 治療小組

### 健樂人生-進階

日期：1月4, 11, 18, 25日(星期四)

內容：運用身心靈全人模式，培養健康生活模式。

時間：下午2:00至下午4:00 節數：4節

費用：免費 名額：10位

對象：已參加11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)

地點：朗澄坊活動室

負責職員：劉碧霞(Betty)

備註：報名者須要參與小組前評估(12月28日下午2時至3時)，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。

### 人際·迷思解碼

日期：1-2月逢星期六(日子待定)(2月10日假期停)

內容：人際關係中遇到的問題難免影響我們的情緒，我們要怎樣才能維持正向人際關係？小組應用辯證行為治療理論及技巧，讓參加者學習傾聽及表達自己、設定健康的關係界線、保持自尊及有效地與人協商，提升人際效能感。

時間：下午待定 節數：4節

費用：免費 名額：5-8人

對象：受人際關係問題困擾的會員 地點：本中心

負責職員：朱敏賢(Mandy)

備註：報名後須由負責職員作組前評估，以確認報名者的需要符合小組目的，再錄取較合適的報名者。



## 治療小組

### 爸媽好心情

日期：1月5, 12, 19, 26日(逢周五)

內容：小組以認知行為治療和介紹兒童發展理論，探討如何處理親子關係的情緒困擾，建立更健康的家庭互動。

時間：上午9:30至上午11:30

節數：四節

費用：免費

名額：8位

對象：育有小家屬的會員(個案會員優先)

地點：本中心

負責職員：林穎琦(Vinky)

### 元認知訓練小組

日期：2月7, 14, 21, 28日(逢星期三)

3月7, 14, 21, 28日(逢星期四)

內容：元認知解釋為「認知的認知」，是指個人能夠掌握、控制、支配、監督和評鑑自己的認知歷程。小組以元認知訓練(Metacognitive Training)為基礎，改善認知功能，包括認知偏差及妄下判斷的情況。而改善認知功能亦有助調節情緒及改變應對行為。

時間：下午3:00至下午5:00

節數：8節

費用：免費

名額：10人

對象：有情緒困擾、對認識或改變思維模式有興趣的朗澄坊會員

地點：本中心

負責職員：梁雅喆(臨床心理學家)、金穎雅(臨床心理學家)、翁嘉誼(臨床心理學家助理)

備註：1. 負責工作員會於小組前聯絡參加者或個案社工，以了解參加者的需要和期望，並錄取較合適的會員。

2. 此活動屬連續性活動，不用每月報名，有意參加者請於1月報名便可。

## 家屬支援服務(兒童家屬/親子)

### 親子郊遊樂

日期：1月20日(星期六)

內容：親子一同遊歷大自然風景，享受寫意親子時光

時間：上午10:00至下午4:00

節數：1

費用：免費

名額：3-4個家庭

對象：兒童家屬(6至10歲優先)

地點：待定

負責職員：黃秀蓮(Sharon)、郭穎然(Wing)、何慧儀(Wai Yee)

## 家屬支援服務(家屬/照顧者)

### 單元六：家屬/照顧者互助聚會

日期：1月20日(星期六)

內容：在茶聚中建立家屬互相支援的平台

時間：下午2:30至下午4:00

費用：免費

名額：12人

對象：會員家屬/照顧者(優先)、有照顧者身份的會員

地點：本中心

負責職員：黃智盈(Kristy)、陳麗娜(Angela)

### 單元五：認識社區資源

日期：3月23日(星期六)

內容：認識社區上家屬/照顧者資源

時間：下午2:30至4:00

費用：免費

名額：12人

對象：會員家屬/照顧者(優先)、有照顧者身份的會員

地點：本中心

負責職員：黃智盈(Kristy)、郭穎然(Wing)、陳麗娜(Angela)

## 家屬支援服務 (家屬/照顧者)

### 家屬/照顧者增值課程(單元課程) 2023-2024

以提升家屬/照顧者陪伴/照顧復元人士的知識及技能；同時，肯定家屬/照顧者的付出。已填妥「家屬/照顧者會員登記表」之家屬/照顧者凡出席兩節單元課程，可透過「回顧計劃」換取 70 元小禮物。詳情可向活動負責職員查詢。

### 「元」美·Care + 嘉許禮

社會福利署元朗區福利辦事處與區內福利服務單位組成「元朗區支援照顧者」工作小組，工作小組自 2021-22 年度開始推行「元」美·Care + 計劃，將支援照顧者的訊息帶入社區。計劃內容包括：

- 舉辦喘息空間活動；
- 集合區內社企/商店提供的優惠，派發「元」美·Care + 優惠証予照顧者；
- 舉行照顧者嘉許禮，以表揚照顧者的付出。

日期：3 月 16 日(星期六)

內容：參與嘉許禮以表揚照顧者無私的付出；並於活動中加入運動元素，讓照顧者透過運動提昇自身精神健康。

時間：上午 11:30 至 下午 4:00

費用：全免 對象：會員家屬/照顧者及會員

地點：明愛元朗陳震夏中學（新界元朗西裕街 66 號）

負責職員：吳祖宜(Joey)、郭穎然(Wing)、陳麗娜(Angela)

### 賀新春活動之圍爐煮茶

日期：2 月 3 日(星期六)

內容：在農曆新年前，與家屬聚首一堂。彼此圍爐而坐，在茶沸騰中隨意暢談、分享生活點滴，放鬆心情，共同迎接佳節來臨。

時間：下午 2:30 至 4:00

費用：免費 名額：12 人

對象：會員家屬/照顧者及會員

地點：元朗水尾村 230 號錦田鄉村俱樂部地舖

負責職員：黃智盈(Kristy)、郭穎然(Wing)、陳麗娜(Angela)

## 家屬支援服務 (家屬/照顧者)

丁丁為精神復元人士照顧者，用圖畫表達內心感受，於 2023 年 9 月 24 日接受香港電台第一台萬千寵愛 Talk 專訪，分享照顧者心路歷程。

「我屋企人(媽媽)有精神困擾，會有妄想，為她同為自己帶來好大的困擾，尤其是媽媽妄想情況越來越唔合理，當自己提出反對時會帶黎媽媽激烈的反應，加上(當時年紀細)唔係好識處理，累積左好多相處的壓力。而且我係獨女，係媽媽最親既人，媽媽認為我唔信佢，咁即係背叛，帶來好多好複雜的情緒。」

「直至 2016 年一個契機，當時長者中心轉介至朗澄坊，由於媽媽的情況是不能受刺激，姑娘同媽媽慢慢建立信任關係，經過漫長的服務過程，係 2018 年有機會開始陪到媽媽看醫生，但當媽媽知道自己要住院時，都好仇視自己，覺得自己害佢入院，好彩有姑娘一路係旁邊 support 住。」

「面對媽媽呢個問題，其實都令我精神壓力爆煲。情況就好似自己呢幅畫咁，我要隔到好遠，唔可以同佢近距離接觸，而當接觸時候，我一用力，我成個人就好似魔鬼化身咁，要好大聲、好惡，我可以用「惡」字嚟形容啦，因為當對方收唔到，自己個人都會好易攰、



9:00-10:50 am  
明心樓



好急，但係媽媽佢唔知道發生咩事，佢只係覺得我想搵你做咩你咁惡，我又會瞬間好內疚，所以其實你見到公仔背後自己縮埋喺度喊，就係呢份內疚感、亦都有種不被明白、不被理解、重要係被誤會左。」



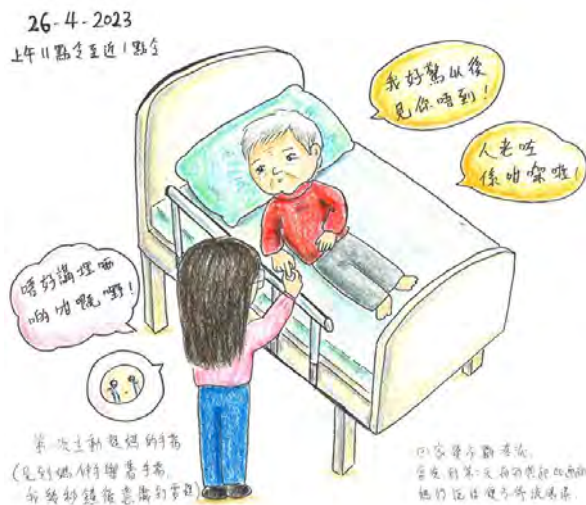
「最近畫左(2023年)4月既一個情境出嚟，果個我覺得同你之前的畫作係一個好大概轉變，你又形容下俾我哋的聽眾聽啦?」

「其實我媽媽經歷咗兩次既入醫院、Covid 及住老人院，佢情緒變化、妄想狀況慢慢改善左，雖然唔能夠斷尾，但令到我感覺開始我都有咁容易受佢影響，當然加埋我自己亦都有期間接受姑娘嘅輔導，兩邊同步進行既時候，我就好突破地可以真係單獨咁面對到我媽媽，面對面一個鐘或以上都 OK，我以前唔敢同佢有身體接觸，今次探佢我就可以同佢手指點手指

咁接觸，雖然只係點手指，但對我係一個好大的突破。」

親愛的家屬，  
你有沒有感到共鳴？

(節錄於「萬千寵愛 Talk 甦」訪問)



## 充權興趣小組系列

### 「資」足常樂

日期：1月11, 18日、2月8, 15日、3月14, 21日(逢星期四)

內容：認識及學習手機小知識

時間：下午2:30至下午3:30

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：劉俊傑(Thomas)、蕭子濠(Billy)

節數：6節

名額：6人

地點：本中心

### 參與中心會議

日期：2月19日(星期一)

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。

時間：下午2:15至下午3:15

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：蕭子濠(Billy)

節數：1節

地點：本中心

名額：6人

## 互助小組

### 聽聲小組

日期：1月29日、2月5、26日、3月11日(逢星期一)

內容：學習應對幻聽的方法，並在組員間建立互助支持力量

時間：下午2:30至下午4:00 (待定)

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：黃智盈(Kristy)

名額：12人

地點：本中心

## 身心興趣小組系列

### 粵曲卡拉 OK 初班

日期：1月2, 9, 16, 23日、2月6, 16(星期五), 20, 27日、  
3月5, 12, 19, 26日(逢星期二)

內容：分享粵曲基本樂理、學習叮板節拍和工尺樂譜、曲情的身段和造手練習等，讓組員舒心

時間：上午11:00至中午12:30

節數：12節

費用：免費

名額：6位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：蕭子濠(BILLY)、劉敬東(TUNG)

備註：1. 本小組以三個月為一期

2. 因粵曲卡拉 OK 班為持續性活動，參加者第一個月需出席最少3節或以上才可繼續進行下個月的粵曲卡拉 OK 班

3. 酌情名額需由專業同工轉介

4. 粵曲卡拉 OK 初班開組後，於下月，其他會員若想參加，也可以報名，負責職員會視乎組內情況作適合安排

### 舞動樂繽紛

日期：1月2, 9, 16, 23日、2月6, 16(星期五), 20, 27日、  
3月5, 12, 19, 26日(逢星期二)

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

時間：下午2:30至下午4:00

節數：12節

費用：免費

名額：10位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：蕭子濠(BILLY)、劉敬東(TUNG)

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

## 健身氣功八段錦

日期：1月4, 11, 18, 25日、2月1, 8, 15, 22日、3月7, 14, 21, 28日(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。

時間：上午10:15至上午11:30

節數：12節

費用：免費

名額：15位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：蔡家駒(Freeman)

## 優勢興趣小組系列

### 樂在指尖

日期：1月4, 11, 18, 25日、2月1, 8, 22, 29日、3月7, 14, 21, 28日  
(逢星期四)

內容：由專業導師教授樂隊技巧，以表演為目標。

時間：中午12:00至下午1:00

節數：1節

名額：8人

費用：免費

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：梁廣龍(Toby)

### 水耕樂

日期：1月9, 16, 23, 30日(逢星期二)  
2月6, 20, 27日(逢星期二)及29日(星期四)  
3月5, 12, 19, 26日(逢星期二)

內容：進行簡單而治癒的種植及手工製作，分享成果，適合喜歡自然的您！

時間：上午10:30至上午11:30

節數：每月4節

費用：免費

名額：10人(酌情名額2人)

對象：會員及社區人士

地點：本中心

負責職員：梁廣龍(Toby)

## 玩樂無窮

日期：1月5, 12, 19, 26日、2月2, 9, 16, 23日、3月1, 8, 15, 22日(逢星期五)

內容：進行桌遊遊戲，讓參加者度過愉快的下午，讓「玩」變得更有意義。

時間：下午2:00至下午3:00

節數：每月4節

費用：免費

名額：8位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

## 戲中戲

日期：1月4, 11, 18, 25日、2月1, 8, 22, 29日、3月7, 14, 21, 28日(逢星期四)

內容：學習戲劇技巧，表達自己。

時間：下午4:00至下午5:30

節數：每月4節

費用：免費

名額：8位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

## 首飾樂繽紛

日期：1月8, 15, 22, 29日、2月5, 19, 26日、3月4, 11, 18, 25日(逢星期一)

內容：自由創作及設計獨一無二的串珠首飾。

時間：上午11:00至中午12:30

節數：每月4節

費用：免費

名額：6位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

## 優勢興趣小組系列

### 健康樂悠悠

日期：1月5, 12, 19, 26日、2月2, 9, 16, 23日、3月1, 8, 15, 22日(逢星期五)

內容：一同到羽毛球場打羽毛球，強身健體。

時間：上午11:00至中午12:00

節數：每月4節

費用：免費

名額：8位

對象：中心會員

地點：元朗或天水圍區體育館

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

### 快樂勾織

日期：1月3, 10, 17, 24, 31日、2月7, 14, 21, 28日、3月6, 13, 20, 27日(逢星期三)

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。

時間：上午10:30至中午12:30

節數：每月4節

費用：免費

名額：10位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

### 「享」樂學堂-藝術創作

日期：1月11, 25日、2月8, 29日、3月14, 28日(逢星期四)

內容：學習彩繪及捲紙技巧

時間：上午10:00至上午11:30

節數：每月2節

費用：免費

名額：8位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

## 「享」樂學堂-動樂樂

日期：1月15、22日、2月5、19日、3月11、18日(逢星期四)

內容：透過不同的運動及小組活動，活動身心。

時間：上午10:00至上午11:00

節數：每月2節

費用：免費

名額：6位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

## 「享」樂學堂-手機攝影(高班)

日期：1月5、12、19、26日、2月2、16、23日、3月1、8、15、22日(逢星期二)

內容：由會員義工導師教授手機攝影技巧。

時間：下午3:30至下午5:00

節數：11節

費用：免費

名額：8位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

## 「享」樂學堂-健體操

日期：1月15、29日、2月5、19日、3月11、25日(逢星期一)

內容：由會員義工導師教授健體操。

時間：下午2:00至下午3:30

節數：每月2節

費用：免費

名額：8位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

## 「享」樂學堂招募會員

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：2023年4月至2024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：本中心

對象：中心會員

負責職員：何慧儀(Wai Yee)

## 優勢興趣小組系列

### 設計工作室

日期：1月9、16、23、30、2月6、15(星期四)、20、27日、3月5、12、19、26日(逢星期二)

內容：1月主題：園藝/2-3月主題：和諧粉彩體驗。

時間：上午11:45至下午1:15

節數：每月1-2節

對象：中心會員

名額：每節6位

費用：免費

地點：本中心

負責職員：陳麗娜(Angela)

### 藝術大使作品禮

日期：1月9日(星期二)(暫定)

內容：協助製作不同手工藝及畫作展示於社區，共同展示彼此的作品。

時間：下午(待定)

節數：1節(三個月內)

費用：免費

名額：6位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：陳麗娜(Angela)

### 眼睛想旅行

日期：1月10、17日、2月7日、3月6日(逢星期三)

內容：介紹不同的旅遊景點、天文科學，用眼睛觀看全世界。

時間：上午11:45至下午1:15

節數：4節(三個月)

費用：免費

名額：每節8位

對象：中心會員

地點：元朗或天水圍區

負責職員：陳麗娜(Angela)

## 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		「肌」不可失 訓練小組 呂寶琳 姑娘 (Amanda)		八段錦 蔡家駒 先生 (Freeman)		
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)	活齡易筋棒 呂寶琳 姑娘 (Amanda)	
上午 11:45						
下午 12:15						
下午 1:00						
下午 2:00		紙藝工作坊 蔡家駒 先生 (Freeman)	職業治療訓練小 組- 紙藝 蔡家駒 先生 (Freeman)			
下午 2:30						
下午 3:30						
下午 4:00						
下午 5:00					Music Jam 方景俊 先生(Ben)	
下午 5:30						

## 職業治療訓練小組 1 至 3 月活動報名流程

活動月份	1 月	2 月	3 月
通知日期	*27/12 (三) 至 29/12 (五)	*19/1 (一) 至 25/1 (四)	*23/2 (一) 至 28/2 (三)

### 溫馨提示：

1. 負責人會在小組前聯絡參加者 (或約見面試)，以了解期望及需要，並進行甄選。
2. 工作人員將會致電成功獲選的會員。
3. 已報名參加**職業治療訓練小組 (p. 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。



## 「一覺好眠」小貼士

睡眠質素與你的情緒及痛症情況大有關聯！試下以下方法幫你「一覺好眠」！

- 01 在白日拉開窗簾，外出走走，多接觸陽光
- 02 在日間不要過長或不規律小睡
- 03 規律及定時地作息和起床
- 04 讓睡房成為讓你舒適放鬆地方~
- 05 晚上放開煩惱，放鬆

## 職業治療服務

## 職業治療

### 紙藝工作坊

日期：1月3, 10, 17, 24日(逢星期三)  
2月7, 14, 21, 28日(逢星期三)  
3月6, 13, 20, 27日(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。

時間：下午2:00至下午4:00 節數：12節

費用：免費 名額：7人

對象：中心會員 地點：本中心

負責職員：蔡家駒(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

### 職業治療訓練小組 – Music Jam

日期：1月5, 19, 26日(逢星期五)  
2月2, 9, 23日(逢星期五)  
3月1, 15, 22日(逢星期五)

內容：由職業治療師負責組織，由會員自發帶領及安排，嘗試夾歌及分享歌曲，探索自己與音樂的療癒關係

時間：下午5:00至下午6:30 節數：9節

費用：免費 名額：6人

對象：招募有練習樂器會員優先 地點：本中心

負責職員：方景俊(Ben)

備註：1. 此活動屬**連續性**活動，不用每月報名  
2. 若有**社工或職業治療師轉介的會員**優先



### 職業治療訓練小組 – 手工藝

日期：1月2, 9, 16, 23日(逢星期二)  
2月6, 20, 27日(逢星期二)  
3月5, 12, 19, 26日(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。

時間：下午2:00至下午3:30 節數：11節

費用：免費 名額：8人

對象：中心會員 地點：本中心

負責職員：蔡家駒(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

日期：1月4, 11, 18, 25日(逢星期四)  
2月1, 8, 15, 22日(逢星期四)  
3月7, 14, 21, 28日(逢星期四)

內容：由職業治療師評估及安排認知訓練，而提升及改善記憶力及專注力等認知能力。

時間：上午11:30至下午1:00 節數：12節

費用：免費 名額：8人

對象：中心會員 地點：本中心

負責職員：方景俊(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





### 活在當下 – 生命興趣探討

日期：1月10, 17, 24日(逢星期三)  
2月7, 21, 28日(逢星期三)  
3月6, 13, 20日(逢星期三)

內容：如何察覺身邊的人或自己是否有健康問題？了解身心靈社轉變與適應，好好關愛自己。

時間：上午 11:00 至 中午 12:30

節數：9節

費用：免費

名額：6人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：呂寶琳(Amanda)

- 備註：1. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先  
2. 所有參加者必須先填 身體健康申報表，確保身體狀況適合參加體適能活動  
3. 參加者出席率若低於 50%(2堂)，將會後備；  
4. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水



常細味

### 「肌」不可失訓練小組

日期：1月9, 16, 23, 30日(逢星期二)  
2月16, 20, 27日(逢星期二)  
3月5, 12, 19, 26日(逢星期二)

內容：設計不同的動作組合和訓練方法，包括間歇訓練、循環訓練及動態運動訓練，有助長者增加核心肌肉、提升心肺功能、活動能力及平衡力等。以改善身體協調性及柔軟度、提升應變能力，即使面對突發情況，如滑倒，都有能力應付自如，減少意外發生。

時間：上午 10:00 至 上午 11:00

對象：希望養成運動習慣的人士

名額：12人

負責職員：呂寶琳(Amanda)

- 備註：1. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先  
2. 所有參加者必須先填 身體健康申報表，確保身體狀況適合參加體適能活動  
3. 參加者出席率若低於 50%(2堂)，將會後備；  
4. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名；  
5. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水；



常參與

### 活齡易筋棒

日期：1月5, 12, 26日(逢星期五)  
2月2, 23日(逢星期五)  
3月1, 8, 15, 22日(逢星期五)

內容：易筋棒運動能協助伸展及柔軟不同筋腱及關節，以紓緩肌肉繃緊並提升關節柔軟度及靈活度。

時間：上午 11:00 至 中午 12:00

節數：9節

費用：免費

名額：8人

對象：希望養成運動習慣的人士

地點：本中心

負責職員：呂寶琳(Amanda)

- 備註：1. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先  
2. 所有參加者必須先填 身體健康申報表，確保身體狀況適合參加體適能活動  
3. 參加者出席率若低於 50%(2堂)，將會後備；  
4. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名；  
5. 請穿著輕便服飾，運動鞋及自備飲用水；

常參與

## 健康系列

### 健康講座(急救教育講座)

日期：1月22日(星期一)

內容：講解急救原則；講解處理傷口、燙傷、哽塞等急救知識

時間：下午 2:00 至 下午 4:00

節數：一節

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：鄭家明(Ka Ming)

### 身體檢查(血液測試)

日期：2月26日(星期一)

內容：健康分析及血液測試，例如血糖、膽固醇、尿酸、肝炎、性病等

時間：將安排上午的其中一節時段，大約 30 分鐘

節數：一節

費用：免費

名額：14人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：鄭家明(Ka Ming)



由中心青少年會員繪畫的作品，願與每一位分享作品內的溫暖及平靜。

### 慈愛的溝通

愛對方卻不知「怎樣」去愛，只會傷害到我們所愛的人。要知道如何愛一個人，就是瞭解對方。要瞭解對方，就要傾聽。對方可能是我們的伴侶、朋友、兄弟姊妹或孩子。你可以問：「親愛的，你覺得我夠瞭解你嗎？請告訴我你的困難、你的苦、你最深的心願。」這麼一來，對方就有敞開心胸的機會。

(本文摘自《一行禪師 怎麼愛》一書)

## 青少年精神健康服務

### 七日不見如隔一周

日期：1月12, 19日、2月9, 16日、3月15, 22日(逢星期五)  
內容：透過不同遊戲和活動，可以有時間放鬆自己，發掘新的興趣及技能。  
時間：下午4:30至下午5:30  
費用：免費  
對象：16-29歲青少年會員  
負責職員：劉俊傑(Thomas)

### 心靈香薰探索之旅

日期：3月2日(星期六)(暫定)  
內容：與青少年會員共同製作香薰按摩油，從而釋放壓力，建立朋輩互信交流。  
時間：下午2:30至下午4:00  
費用：免費  
對象：15-29歲青少年會員  
負責職員：陳麗娜(Angela)

## 朋輩支援

### 傳心傳意

日期：1月17日、2月21日、3月20日  
內容：製作及親手寫心意卡，關懷分區會員。  
時間：下午4:00至下午5:30  
費用：免費  
對象：中心會員  
負責職員：李思若(Grace)、何慧儀(Wai Yee)

## 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。

由2024年1月1日起，新個案仍未經註冊精神科醫生診斷任何精神健康狀況，結案後將不會進入分區並結束會籍，結束會籍後可以社區人士或義工身份參與合資格活動。而現時的分區會員之疑似個案則不受影響。

## 分區網絡及負責職員

B區 負責職員	南屏、北朗、新田 朱敏賢、文立波、劉敬東	豐年、水邊、十八鄉南 劉碧霞、蔡展輝、梁廣龍	A區 負責職員
D區 負責職員	屏山南北、天晴邨、 廈村、洪福邨、屏欣苑 黃秀蓮 鄭家明、呂寶琳	元朗中心、鳳翔、 十八鄉北 黃智盈 何慧儀、蔡家駒	C區 負責職員

## 分區活動-A 區

### A 區:新春

日期：2月2日(星期五)

內容：與A區會員一同用餐，藉農曆新年氣氛一同喜慶。

時間：下午4:00至下午5:00

節數：1節

費用：免費

名額：18人

對象：A區會員

集合：本中心

負責職員：劉碧霞(Betty), 蔡展輝(Franklin), 梁廣龍(Toby)

### A 區:活潑無限

日期：3月27日(星期三)

內容：與A區會員一同慶祝復活節

時間：下午3:30至下午4:30

節數：1節

費用：免費

名額：20人

對象：A區會員

集合：元朗

負責職員：劉碧霞(Betty), 蔡展輝(Franklin), 梁廣龍(Toby)

### B 區：「澄繫鄉鄰」送暖社區伙伴關懷活動 x 守望關懷 2024 春季

## 分區活動-B 區

日期：1月20日(星期六)

內容：誠邀義工到訪區內鄉村，於鄉村參與導賞活動，與幾位學生義工交流，慰問數位鄉村居民，齊來感受暖暖的冬季，為鄉村居民送上祝福和慰問！

時間：待定(一次性活動)

費用：全免

名額：5-6名會員義工

對象：義工、中學生及鄉村居民

地點：區內一鄉村

負責職員：朱敏賢(Mandy)、文立波(Sam)、劉敬東(Tung)

## 分區活動-B 區

### B 區：2024 新春聚會

日期：2月5日(星期一)

內容：趁新春之際，歡迎新舊B區會員共聚一堂，互相關懷及享用小食，齊慶新春，享受新春的喜樂

時間：下午2:00至下午5:00

費用：全免

名額：18個

對象：中心B區會員

地點：本中心

負責職員：朱敏賢(Mandy)、文立波(Sam)、劉敬東(Tung)

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

### C 區：行大運

## 分區活動-C 區

日期：2月7日(星期三)

內容：行花市感受新年氣氛

時間：下午2:00至下午5:00

節數：1節

費用：免費

名額：18位

對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員

地點：元朗花市

負責職員：黃智盈(Kristy)、何慧儀(WAI YEE)、蔡家駒(FREEMAN)

## C 區：家訪傳心

日期：3月13日(星期三)

內容：由C區會員探訪其他行動不便或較少參加活動會員。

時間：下午2:00至下午5:00

節數：1節

費用：免費

名額：4-6位

對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員

地點：元朗

負責職員：黃智盈(Kristy)、何慧儀(WAI YEE)、蔡家駒先生(FREEMAN)

## D 區：慶新春聚餐

### 分區活動-D 區

日期：1月19日(星期五)

內容：透過聚餐互相分享及關心，增強會員間支援網絡。

時間：下午2:00至下午5:30

費用：免費

名額：18人

對象：居住於屏山南北、天晴邨、廈村、洪福邨、屏欣苑分區會員

地點：天一商場名門饌客酒樓

負責職員：黃秀蓮(Sharon)、鄭家明(Kevin)、陳淑蘭(Fiona)

## D 區活動：關懷探訪

日期：2月22日(星期四)

內容：探訪同區會員，互相分享及關心，增強支援網絡。

時間：下午2:30至下午4:30

費用：免費

名額：3人

對象：居住於屏山南北、天晴邨、廈村、洪福邨、屏欣苑分區會員

地點：D區

負責職員：黃秀蓮(Sharon)、鄭家明(Kevin)、呂寶琳(Amanda)

## 朗澄坊團隊

### 社會工作服務



吳祖宜姑娘(臨床督導主任)  
Joey Ng (Clinical Supervisor)



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)



朱敏賢姑娘(社工)  
Mandy Chu (Social Worker)



鄭家明先生(護士)  
Kevin Cheng (EN Psy.)

待聘(社工)  
(Social Worker)



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



黃穎雯姑娘(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)



郭穎然姑娘(社工)  
Wing Kwok (Social Worker)



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

待聘(社工)  
(Social Worker)

待聘(社工)  
(Social Worker)

### 行政支援服務



劉永盈姑娘(營運助理)  
Joan Lau (Operation Assistant)



溫仕芳姑娘(事務員)  
Wan Sze Fong (Workman)



劉俊傑先生(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



林穎琦 姑娘 (社工兼活動統籌主任)  
Vinky Lam (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)

待聘 (精神健康工作員)  
(Mental Health 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



鄧力行 先生 (一級職業治療師)  
Eric Tang (Occupational Therapist I)



方景俊 先生 (二級職業治療師)  
Ben Fong (Occupational Therapist II)

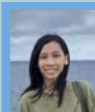


蔡家駒 先生 (職業治療助理)  
Freeman Choy (OT Assistant)



呂寶琳 姑娘 (職業治療助理)  
Amanda Lui (OT Assistant)

## 臨床心理服務



陳嘉蔚 女士 (臨床心理學家)  
Kathy Chan (Clinical Psychologist)

## 朋輩支援服務



李思若 姑娘 (朋輩支援員)  
Grace Li (Peer Supporter)

	一月	星期一	星期二	星期三
上午	1	元旦日	11:00 粵曲卡拉OK 初班 P 22	10:00 快樂勾織 P 25
			12:30 社區食堂 P 12	1:30 窩心湯 P 12
下午	2	3	2:00 手工藝 P 30	2:00 朋輩互助 P 12
			2:30 舞動樂繽紛 P 22	2:00 紙藝工作坊 P 30
上午	8	9	11:00 首飾樂繽紛 P 24	10:00 快樂勾織 P 25
			12:30 社區食堂 P 12	11:00 活在當下 P 32
下午	10	11	11:00 粵曲卡拉OK 初班 P 22	11:45 眼睛想旅行 P 27
			11:45 設計工作室 P 27	1:30 窩心湯 P 12
上午	15	16	10:00 動樂樂 P 26	10:00 快樂勾織 P 25
			11:00 首飾樂繽紛 P 24	11:00 活在當下 P 32
下午	17	18	11:00 粵曲卡拉OK 初班 P 22	11:45 眼睛想旅行 P 27
			11:45 設計工作室 P 27	2:00 朋輩互助 P 12
上午	22	23	10:00 動樂樂 P 26	10:00 快樂勾織 P 25
			11:00 首飾樂繽紛 P 24	11:00 活在當下 P 32
下午	24	25	11:00 粵曲卡拉OK 初班 P 22	2:00 朋輩互助 P 12
			11:45 設計工作室 P 27	2:00 紙藝工作坊 P 30
上午	29	30	10:00 動樂樂 P 26	10:00 快樂勾織 P 25
			11:00 首飾樂繽紛 P 24	10:30 水耕樂 P 23
下午	31	1	2:00 急救教育講座 P 34	11:00 朋輩互助 P 12
			2:30 聽聲小組 P 21	2:00 紙藝工作坊 P 30

星期四			星期五			星期六			星期日		
<b>4</b>			<b>5</b>			<b>6</b>			<b>7</b>		
10:15	健身氣功八段錦	P 23	9:30	爸媽好心情	P 16						
11:30	認知訓練小組	P 31	11:00	健康樂悠悠	P 25						
				活齡易筋棒	P 33						
12:00	樂在指尖	P 23	2:00	玩樂無窮	P 24						
1:30	窩心湯	P 12	2:30	手機攝影(高班)	P 26						
2:00	健樂人生-進階	P 15	5:00	Music Jam	P 31						
4:00	戲中戲	P 24									
<b>11</b>			<b>12</b>			<b>13</b>			<b>14</b>		
10:00	藝術創作	P 25	9:30	爸媽好心情	P 16						
10:15	健身氣功八段錦	P 23	11:00	健康樂悠悠	P 25						
11:30	認知訓練小組	P 31		活齡易筋棒	P 33						
12:00	樂在指尖	P 23	2:00	玩樂無窮	P 24						
1:30	窩心湯	P 12	2:30	手機攝影(高班)	P 26						
2:00	健樂人生-進階	P 15	4:30	七日不見如隔一周	P 36						
2:30	「資」足常樂	P 21									
4:00	戲中戲	P 24									
<b>18</b>			<b>19</b>			<b>20</b>			<b>21</b>		
10:15	健身氣功八段錦	P 23	9:30	爸媽好心情	P 16	10:00	親子郊遊	P 17			
11:30	認知訓練小組	P 31	11:00	健康樂悠悠	P 25						
12:00	樂在指尖	P 23	2:00	D區:慶新春聚餐	P 40	2:00	全澄義愛	P 13			
1:30	窩心湯	P 12	2:00	玩樂無窮	P 24						
2:00	健樂人生-進階	P 15	3:30	手機攝影(高班)	P 26						
2:30	「資」足常樂	P 21	4:30	七日不見如隔一周	P 36						
4:00	戲中戲	P 24	5:00	Music Jam	P 31						
<b>25</b>			<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>		
10:00	藝術創作	P 25	9:30	爸媽好心情	P 16						
10:15	健身氣功八段錦	P 23	11:00	健康樂悠悠	P 25						
11:30	認知訓練小組	P 31		活齡易筋棒	P 33						
12:00	樂在指尖	P 23	2:00	玩樂無窮	P 24						
1:30	窩心湯	P 12	2:30	手機攝影(高班)	P 26						
2:00	健樂人生-進階	P 15	5:00	Music Jam	P 31						
4:00	戲中戲	P 24									

二月			星期一			星期二			星期三		
			<b>5</b>			<b>6</b>			<b>7</b>		
上午	10:00	動樂樂	P 26	10:30	水耕樂	P 23	10:00	快樂勾織	P 25		
	11:00	首飾樂繽紛	P 24	11:00	粵曲卡拉 OK 初班	P 22	11:00	活在當下	P 32		
下午	2:00	健體操	P 26	11:45	設計工作室	P 27	11:45	眼睛想旅行	P 27		
	2:30	B區新春聚會	P 39	2:00	手工藝	P 30	1:30	窩心湯	P 12		
		聽聲小組	P 21	2:30	舞動樂繽紛	P 22	2:00	朋輩互助	P 12		
								紙藝工作坊	P 30		
			<b>12</b>			<b>13</b>			<b>14</b>		
上午	農曆年初二					農曆年初三			10:00	快樂勾織	P 25
下午									2:00	朋輩互助	P 12
			<b>19</b>			<b>20</b>			<b>21</b>		
上午	10:00	動樂樂	P 26	10:00	「肌」不可失訓練	P 33	10:00	快樂勾織	P 25		
	11:00	首飾樂繽紛	P 24	10:30	水耕樂	P 23	11:00	活在當下	P 32		
下午	12:30	社區食堂	P 12	11:00	粵曲卡拉 OK 初班	P 22	2:00	朋輩互助	P 12		
	2:00	健體操	P 26	11:45	設計工作室	P 27		紙藝工作坊	P 30		
				12:30	朗澄社區食堂	P 12	3:00	元認知訓練	P 16		
				2:00	手工藝	P 30	4:00	傳心傳意	P 36		
			<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>		
上午	11:00	首飾樂繽紛	P 24	10:00	「肌」不可失訓練	P 33	10:00	快樂勾織	P 25		
				10:30	水耕樂	P 23	11:00	活在當下	P 32		
下午	12:30	社區食堂	P 12	11:00	粵曲卡拉 OK 初班	P 22	2:00	紙藝工作坊	P 30		
	2:30	聽聲小組	P 21	11:45	設計工作室	P 27		朋輩互助	P 12		
							3:00	元認知訓練	P 16		
				12:30	朗澄社區食堂	P 12					

星期四			星期五			星期六			星期日
1			2			3			4
10:15	健身氣功八段錦	P 23	11:00	健康樂悠悠	P 25				
11:30	認知訓練小組	P 31		活齡易筋棒	P 33				
12:00			2:00			12:00			
1:30	窩心湯	P 12		玩樂無窮	P 24	2:30	自煮賀新歲	P 10	
4:00	戲中戲	P 24		3:30 手機攝影(高班)	P 26	2:30	賀新春活動	P 18	
			4:00						
			5:00						
			Music Jam						
			P 31						
8			9			10			11
10:00	藝術創作	P 25	11:00	健康樂悠悠	P 25	農曆年初一			
10:15	健身氣功八段錦	P 23							
11:30	認知訓練小組	P 31							
12:00	樂在指尖	P 23	2:00	玩樂無窮	P 24				
1:30	窩心湯	P 12	4:30	七日不見如隔一周	P 36				
2:30	「資」足常樂	P 21	5:00	Music Jam	P 31				
4:00	戲中戲	P 24							
15			16			17			18
10:15	健身氣功八段錦	P 23	10:00	「肌」不可失訓練	P 33				
11:30	認知訓練小組	P 31	11:00	健康樂悠悠	P 25				
2:30			2:00						
「資」足常樂			3:30						
P 21			4:30						
			5:00						
			機構初七晚會						
			P 8						
22			23			24			25
10:15	健身氣功八段錦	P 23	11:00	健康樂悠悠	P 25				
11:30	認知訓練小組	P 31		活齡易筋棒	P 33				
12:00			2:00						
1:30	窩心湯	P 12		玩樂無窮	P 24				
2:30	D 區 關懷探訪	P 40	3:30	手機攝影(高班)	P 26				
4:00	戲中戲	P 24	5:00	Music Jam	P 31				
29									
10:00	藝術創作	P 25							
12:00	樂在指尖	P 23							
4:00	戲中戲	P 24							









三月	星期一		三月	星期一		星期三		
4			5			6		
11:00	首飾樂繽紛	P 26	10:00	「肌」不可失訓練	P 33	10:00	快樂勾織	P 25
上午			10:30	水耕樂	P 23	11:00	活在當下	P 32
			11:00	粵曲卡拉 OK 初班	P 22			
			11:45	設計工作室	P 27			
				眼睛想旅行	P 27			
12:30			12:30			1:30		
下午	社區食堂	P 12		社區食堂	P 12		窩心湯	P 12
			2:30	手工藝	P 30	2:00	朋輩互助小組	P 12
				舞動樂繽紛	P 22	3:00	紙藝工作坊	P 30
							銀杏館義工	P 14
11			12			13		
10:00	動樂樂	P 26	10:00	「肌」不可失訓練	P 33	10:00	快樂勾織	P 25
11:00	首飾樂繽紛	P 24	10:30	水耕樂	P 23	11:00	活在當下	P 32
上午			11:00	粵曲卡拉 OK 初班	P 22			
			11:45	設計工作室	P 27			
12:30			12:30			1:30		
下午	社區食堂	P 12		社區食堂	P 12		窩心湯	P 12
	健體操	P 26	2:00	手工藝	P 30	2:00	朋輩互助小組	P 12
	聽聲小組	P 21	2:30	舞動樂繽紛	P 22		紙藝工作坊	P 30
							C 區家訪傳心	P 40
						3:00	義工快閃	P 14
18			19			20		
10:00	動樂樂	P 26	10:00	「肌」不可失訓練	P 33	10:00	快樂勾織	P 25
11:00	首飾樂繽紛	P 24	10:30	水耕樂	P 23			
上午			11:00	粵曲卡拉 OK 初班	P 22			
			11:45	設計工作室	P 27			
2:30			2:00			2:00		
下午	1-3 月生日會	P 8		手工藝	P 30		朋輩互助小組	P 12
	及會員大會		2:30	舞動樂繽紛	P 22		紙藝工作坊	P 30
						4:00	傳心傳意	P 36
25			19			20		
11:00	首飾樂繽紛	P 24	10:00	「肌」不可失訓練	P 33	10:00	快樂勾織	P 25
上午			10:30	水耕樂	P 23			
			11:00	粵曲卡拉 OK 初班	P 22			
			11:45	設計工作室	P 27			
2:00			2:00			2:00		
下午	健體操	P 26		手工藝	P 30		朋輩互助小組	P 12
			2:30	舞動樂繽紛	P 22		紙藝工作坊	P 30
						4:00	A 區活潑無限	P 38



星期四			星期五			星期六			星期日				
			1	11:00 健康樂悠悠 P25 活齡易筋棒 P33			2				3		
			2:00 玩樂無窮 P24 3:30 手機攝影(高班) P26 5:00 Music Jam P31										
7	10:15 健身氣功八段錦 P23 11:30 認知訓練小組 P31 12:00 樂在指尖 P23 1:30 窩心湯 P12 3:00 元認知訓練 P16 4:00 戲中戲 P24		8	11:00 健康樂悠悠 P25 活齡易筋棒 P33 2:00 玩樂無窮 P21 3:30 手機攝影(高班) P26			9	2:30 動物 Cafe P11 之寵物減壓坊			10		
14	10:00 藝術創作 P25 10:15 健身氣功八段錦 P23 11:30 認知訓練小組 P31 12:00 樂在指尖 P23 1:30 窩心湯 P12 2:30 「資」足常樂 P21 3:00 元認知訓練 P16 4:00 戲中戲 P24 5:00 Music Jam P31		15	11:00 健康樂悠悠 P25 2:00 玩樂無窮 P24 3:30 手機攝影(高班) P26 4:30 七日不見如隔一周 P36			16	11:30 「元」美· P18 Care + 嘉許禮			17		
21	10:15 健身氣功八段錦 P23 11:30 認知訓練小組 P31 12:00 樂在指尖 P23 2:30 「資」足常樂 P21 3:00 元認知訓練 P16 4:00 戲中戲 P24		22	11:00 健康樂悠悠 P25 2:00 玩樂無窮 P24 3:30 攝影(高班) P26 4:30 七日不見如隔一周 P36 5:00 Music Jam P31			23	2:00 全澄義愛剪 P13 髮縫紉服務日 2:30 單元五：認 P17 識社區資源			24		
28	10:00 藝術創作 P25 10:15 健身氣功八段錦 P23 11:30 認知訓練小組 P31 12:00 樂在指尖 P23 3:00 元認知訓練 P16 4:00 戲中戲 P24		29	耶穌受難節			30	耶穌受難節翌日			31		

## 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。如上述安排有任何疑問，請致電 3163 2873 查詢。

## 2023 年 4 月至 2024 年 3 月年度 朗澄坊服務統計：截至 2023 年 9 月 30 日

1. 會員數目	942	5. 職業治療節數	775
2. 新會員數目	175	6. 治療性小組數目 兒童家屬治療性小組數目	9 1
3. 新/重開個案數目	185	7. 興趣小組節數	371
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	40 5	8a. 連繫性及社交康樂活動數目 b. 中學入校服務	122 11
4. 外展及中心面談次數	855 702	9a. 連繫性及社交康樂活動參加人數 b. 中學入校服務人數	2424 506
(包括接觸家屬/照顧者次數)	154	10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數	16
(包括外展探訪次數)	855	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	10 0

## 服務質素標準(SQS)簡介

### 服務質素標準十三：私人財產

1. 未經服務使用者同意，服務單位不容許服務使用者的私人物品被當作公家物品使用。
2. 如情況合適，服務單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。
3. 服務單位應制訂適當的收款程序和監管方法，並嚴格執行。

### 服務質素標準十四：私隱及保密

1. 尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
2. 讓服務使用者、職員及其他關注人士知悉本會處理個人資料、保護私隱和保密的政策及措施。

### 服務質素標準十五：申訴

1. 讓服務使用者、家屬、職員或公眾人士知道本身的申訴及讚賞權利和本會如何處理接獲的申訴和讚賞；
2. 為管理層及職員提供指引，確立本會處理申訴和讚賞的原則及有關程序指引。

### 服務質素標準十六：免受侵犯

1. 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者及職員免受他人的言語、人身及性侵犯、騷擾或歧視；
2. 讓服務使用者、職員及其他關注人士知悉本會防止侵犯、騷擾或歧視的政策及措施；及
3. 負責職員一旦懷疑服務使用者、職員及其他人士被侵犯、騷擾或歧視時，須依照本政策內容及指示處理。

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。

## 職員榮休感言

我已離職了，感恩在朗澄坊認識到的每一位(職員和會員)，很開心與你們分享、交流、互相鼓勵和支持；希望大家繼續參加中心活動，盡展所長；祝大家身心健康！平安喜樂！有緣再聚



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

## 職員離別感言

當你看到這一段訊息時，我已經離開了朗澄坊。這一年多的工作期間，很高興得到各位會員的鼓勵和支持，從大家身上學到各種知識，看到不屈不撓的精神，帶給我很多珍貴經驗、片段和回憶。希望大家生活安穩、平安和順心，後會有期。



梁栩齊先生 (社工)  
Ken Leung (Social Worker)

通訊地址

STAMP

---



---



---



---



## 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