

# 2024年4-6月份 服務通訊



善導會  
SideBySide



## 朗澄坊

PLACIDITY PLACE



### 設計工作室會員作品-蠟燭乾花



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 3 月  
印刷數量 : 1000 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

## 24 小時緊急求助熱線

- 01 朗澄資訊站
- 02 偶到服務、意見收集站
- 03 活動報名須知
- 04 抽籤活動報名流程
- 05-36 活動介紹
- 37-38 朗澄坊職員架構圖
- 39-44 4 至 6 月活動行事曆
- 45 惡劣天氣安排、服務統計
- 46 服務質素標準(SQS) 簡介、新職員介紹

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

22/4/2024 將進行中心會議。  
3/6/2024 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。



## 玩樂無窮

## 遇到服務

日期：星期一至五(中心開放時間)  
內容：進行桌遊遊戲，讓「玩」變得更有意義。  
時間：請至少一天前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：何慧儀(Wai Yee)

名額：8位  
地點：本中心

## 手機支援

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)

名額：不限(同時最多1人)  
地點：本中心

## Switch 一下心情

日期：逢星期二、四、六  
內容：與大家一同遊玩 Switch，放鬆一下心情。  
時間：下午 4:00 至 下午 5:00  
費用：免費  
對象：中心會員  
負責職員：劉俊傑(Thomas)、當值活動職員  
備註：請至少一天前致電向負責職員預約時間。

名額：同時最多4人  
地點：本中心飯廳

## 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。

## 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	18/3(一)及 19/3(二)	21/3(四)	22/3(五)及 23/3(六)	25/3(一)中心開放時段
5 月	15/4(一)及 16/4(二)	18/4(四)	19/4(五)及 20/4(六)	22/4(一)中心開放時段
6 月	20/5(一)及 21/5(二)	23/5(四)	24/5(五)及 25/5(六)	27/5(一)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	22/3(五)及 26/3(二)	19/4(五)及 23/4(二)	24/5(五)及 28/5(二)

#### 溫馨提示：

1. 負責人會在小組前聯絡參加者（或約見面談），以了解期望及需要，並進行甄選。
2. 工作員將會致電成功獲選的會員。
3. 已報名參加職業治療訓練小組(p. 25-29)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。

## 特別活動推介

### 頌屈氏

日期：6 月 7 日(星期五)  
 內容：端午節做乜事?緊係頌屈氏啦!  
 歡迎新舊會員參加，一同慶祝  
 時間：下午 3:00 至 下午 5:30  
 對象：中心會員  
 地點：待定  
 負責職員：梁廣龍 先生(Toby)

名額：24 位  
 費用：免費

### 4-6 月生日會

日期：4 月 12 日(星期五)(暫定)  
 內容：為 4-6 月份生日會員慶祝，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 (4-6 月生日會員優先)  
 負責職員：陳麗娜(ANGELA)

節數：1 節  
 名額：30 人  
 地點：戶外

### 澄遊社區

日期：6 月 21 日(星期五)(暫定)  
 內容：進行社區探索，推廣在地文化。  
 時間：下午  
 費用：免費  
 對象：中心會員  
 負責職員：陳麗娜(ANGELA)、蕭子濠(Billy)  
 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。

節數：1 節  
 名額：12 人  
 地點：戶外

## 特別活動推介

### 喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2024-2025 年度

日期：6月

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。

## 特別活動推介

### 由「你」自「煮」（自務計劃）

日期：4月-6月

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 10:00 至 下午 12:00

節數：每月 4 節

費用：免費

名額：每組 5-6 位

對象：中心會員(有煮食經驗)

地點：本中心

負責職員：蕭子濠(Billy)

備註：1. 每月均需報名

2. 成員不相同為優先考慮

3. 參加者會按照抽籤結果安排，每月 4 節均為同一組

4. 最終安排由負責同工決定

## 互助小組

### 聽聲小組

日期：4月22、29日、5月27日、6月17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

節數：4 節

費用：全免

名額：12 人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：黃智盈(Kristy)

## 治療小組

### 與情緒共舞

日期：4月16, 23, 30日及5月7日(逢星期二)  
內容：認識不同情緒、了解不同情緒背後反映的需要、學習表達和紓發情緒，好讓更坦然地面對生命的憂怒哀樂。  
時間：下午 2:30 至 下午 4:00  
費用：免費 名額：6人  
對象：受情緒影響的會員(個案會員優先) 地點：本中心活動室  
負責職員：黃智盈(Kristy)  
備註：如報名人數超出名額，會由負責職員評估，再錄取較合適之報名者。

### 同失眠 Say Goodbye

日期：6月4, 11, 18, 25日(逢星期二)  
內容：你曾否受過失眠困擾?失眠是否令你的情緒受影響?睡醒後依然疲倦?你係唔係正在找不同方法令自己安睡?今次小組與你一齊探討及了解自己睡眠模式及睡眠衛生，從而建立良好的睡眠習慣。  
時間：下午 2:30 至 下午 4:00  
費用：免費 名額：8人  
對象：59歲或以下受失眠困擾的朗澄坊會員  
地點：本中心活動室  
負責職員：黃智盈(Kristy)  
備註：  
1) 報名者需須參與小組前評估，以了解小組的內容及確認報名者的需要符合小組目的，再錄取較合適之報名者。  
2) 如報名人數超出名額，會由負責職員評估，再錄取較合適之報名者。

## 『愛。生命』親親動物計劃

### 動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：5月18日(星期六)  
內容：了解寵物與主人的故事、互相分享養寵物的趣事與自我關顧的方法。  
時間：下午 2:30 至 下午 4:00 節數：1節  
費用：免費 名額：20人  
對象：中心會員、家屬及社區人士 地點：本中心  
負責職員：朱敏賢(Mandy)、黃秀蓮(Sharon)、梁廣龍(Toby)  
備註：匯進教育顧問公司及其他動物義工合作

### 貓貓義工

日期：4-6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 名額：12人  
對象：中心會員(貓貓義工需經由社工評估轉介) 地點：本中心  
負責職員：朱敏賢(Mandy)、黃秀蓮(Sharon)、梁廣龍(Toby)  
備註：貓貓義工當值會計算義工時數)

### 動物園地

時間：4-6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 名額：不限(同時最多4人)  
對象：中心會員 地點：本中心(貓貓園地)  
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

## 動物義工探訪活動

### 『愛。生命』親親動物計劃

日期：4-6月(日期待定)  
時間：下午 2:30 至 下午 5:00  
內容：帶領動物上門探訪有需要的人士，送上溫暖慰問，提升自我關顧意識。  
費用：免費  
對象：朗澄坊義工  
負責職員：朱敏賢(Mandy)、黃秀蓮(Sharon)

## 朋輩支援興趣小組

### 朗澄社區食堂

日期：4月 9,15,16,23 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  
費用：免費  
對象：獨居長者  
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：5月 8, 9, 22, 23 日 / 6月 6,13,19,20 日(星期三,四)  
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  
費用：免費  
對象：中心會員  
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

## 賽馬會樂齡同行計劃

### 一對一指導式認知行為心理治療

日期：4月至6月  
內容：透過一對一指導式 8 節的認知行為治療,改善情緒  
時間：每節 1.5 小時(實際面見時間及日子可個別商討)  
節數：共 8 節  
費用：免費  
對象：60 歲以上受抑鬱困擾中心會員  
負責職員：陳凱翹(Jasmine)  
備註：1. 工作員會於小組前聯絡參加者，以了解參加者的需要及期望；如未能符合資格，則不會提供此心理治療  
2. 查詢及報名，致電 3147 0195 或者 WhatsApp 6172 2752 陳姑娘

### 樂齡友里義工培訓課程

日期：5月 21、28 日及 6月 4、11 及 18 日(逢星期二)  
內容：精神健康急救課程(關懷長者版) 15 小時及實習 6 小時，  
認識長者常見的情緒挑戰，學習應對長者情緒問題的知識技巧。  
時間：上午 9:30 至 下午 12:30  
費用：免費  
對象：50 歲或以上人士，懂廣東話  
負責職員：雷曉雯(Joyce)  
備註：有興趣可致 3147 0181 / 6172 5262 雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加

## 賽馬會樂齡同行計劃

### 表達藝術與五味人生（甜與苦）講座及工作坊

日期：4月3日；4月8日（兩天主題及內容相同）

內容：運用表達藝術治療手法及，包括音樂、視覺藝術、戲劇等活動，配合敘事治療的元素讓參加者簡單整理人生不同味道的經驗，為未來的生活計劃及帶來盼望。

時間：上午 11:30 至 下午 1:00

節數：2 節

費用：免費

名額：10 名

對象：中心會員、家屬及社區人士

地點：中心活動室

負責職員：雷曉雯(Joyce)

### 活力保齡球

日期：2024 年 4-6 月

內容：計劃個案及樂齡之友一起參與保齡球活動

時間：下午 2:00 至 下午 4:00

節數：3 節

費用：免費

名額：12 名

對象：計劃個案及樂齡之友

地點：朗澄坊活動室

負責職員：雷曉雯(Joyce)

### 樂齡之友之喜歡興趣 - 花藝

日期：2024 年 4 月 19、26 日及 5 月 3、10 日(星期五)

內容：由樂齡之友分享興趣，是次主題為花藝。

時間：下午 2:30 至 下午 3:30

節數：4 節

費用：免費

名額：6 名

對象：樂齡計劃個案優先及中心會員

地點：中心活動室

負責職員：雷曉雯(Joyce)

## 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：4 月至 6 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：待定

節數：每季 1 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)

### 銀杏館義工服務

日期：6 月 13 日(星期四)

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：何慧儀(Wai Yee)

## 義工系列

### 義工快閃重聚日

日期：(待定)  
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  
對象：朗澄坊義工  
負責職員：蔡展輝(Franklin)、朱敏賢(Mandy)

### 全澄義愛剪髮縫紉服務日

日期：5月11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  
費用：免費  
對象：中心會員及社區人士  
負責職員：蔡展輝(Franklin)、蕭子濠(Billy)

## 家屬支援服務(兒童家屬/親子)

### 親子流體藝術體驗

日期：4月13, 20日(星期六)  
內容：進行親子流體藝術體驗，享受親子時光，藉藝術讓彼此愛意流動。  
時間：下午 2:30 至 下午 4:00  
費用：免費  
對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)  
負責職員：郭穎然(Wing)、陳麗娜(Angela)

### 藝術探險家小組

日期：5月11, 18, 25日、6月1日(逢星期六)  
內容：兒童安心自在地透過藝術體驗探索內心與情緒，以藝術表達自我。  
時間：下午 2:30 至 下午 4:00  
費用：免費  
對象：兒童家屬(6-12歲優先)  
負責職員：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。

### 單元一：認識復元

日期：5月25日 (星期六)

內容：(待定)

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：梁肇中(Terence)、何慧儀(Wai Yee)

### 單元六：家屬/照顧者互助

日期：2024年4月20日 (星期六)

內容：在茶聚中，邀請家屬/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。

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)、何慧儀(Wai Yee)

## 精神健康資訊

# 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。



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。

## 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。



### 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。



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。

## 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。



### 缺少安多酚？

我們會容易感到身體疼痛、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。



# 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。



# 優勢興趣小組系列

## 健身氣功八段錦

日期：4月11, 18, 25日(逢星期四)  
5月2, 9, 16, 23日(逢星期四)  
6月6, 13, 20, 27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  
費用：免費  
對象：中心會員  
負責職員：蔡家駒(Freeman)

節數：12節  
名額：15位  
地點：本中心

## 樂在指尖

日期：4月11, 18, 25日、5月2, 9, 16, 23, 30日、6月6, 13, 20, 27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  
名額：8人  
對象：中心會員  
負責職員：梁廣龍(Toby)

節數：每月4節  
費用：免費  
地點：本中心

## 水耕樂

日期：4月9, 16, 23, 30日、5月7, 14, 21, 28日、6月4, 11, 18, 25日(逢星期二)

內容：水耕種，分享成果，適合喜歡自然的您！

時間：上午10:30至上午11:30  
名額：會員及社區人士共10人(其中酌情名額:2人)  
對象：會員及社區人士

節數：每月4節  
費用：免費  
地點：本中心

負責職員：梁廣龍(Toby)，陳淑蘭(Fiona)，蕭穎怡(Mavis)  
備註：1. 參加者須協助照顧水耕蔬菜，詳情於小組上協調。  
2. 收成後蔬菜主要用作探訪、活動之上。

## 優勢興趣小組系列

### 乒乓友澄天

日期：4月5(星期五), 11, 18, 25、  
5月2, 9, 16, 23、  
6月6, 13, 20, 27(逢星期四)

內容：讓參加者體驗乒乓球運動的樂趣，通過小組培養運動的習慣，提升身心健康水平，並可互相切磋技藝，結識共同愛好者以擴闊個人社交。

時間：下午 3:00 至 下午 5:00  
費用：免費  
對象：中心會員  
負責職員：劉敬東(Tung)

節數：4 節  
名額：6 位  
地點：康文署場館

### 戲中戲

日期：4月3, 10, 17, 24日、5月8, 14(星期二), 22, 29日、6月5, 12, 19, 26日  
(逢星期三)

內容：學習戲劇技巧，表達自己。

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：何慧儀(Wai Yee)

節數：每月 4 節  
名額：8 位  
地點：本中心

### 快樂勾織

日期：4月3, 10, 17, 24日、5月8, 22, 29日、6月5, 12, 19, 26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  
費用：免費  
對象：中心會員  
負責職員：何慧儀(Wai Yee)

節數：每月 4 節  
名額：10 位  
地點：本中心

## 「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)

## 「享」樂學堂-藝術創作

日期：4月11, 25日、5月9, 23日、6月6, 20日(逢星期四)

內容：學習彩繪及捲紙技巧

時間：上午 10:30 至 中午 12:00

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)

備註：1. 本小組以三個月為一期，須在每季第一個月報名。  
2. 參加者需按時出席每一節。

## 「享」樂學堂-動樂樂

日期：4月15, 22日、5月13, 20日、6月17, 24日(逢星期四)

內容：透過躲避盤及小組活動，活動身心。

時間：上午 10:00 至 上午 11:00

節數：每季 6 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)

備註：1. 本小組以三個月為一期，須在每季第一個月報名。  
2. 參加者需按時出席每一節。

## 優勢興趣小組系列

### 設計工作室

日期：4月9, 16, 23, 30日及5月7, 14, 21, 28日及6月4, 11, 18, 25  
(逢星期二)

內容：每月不同主題藝術創作。4月-香薰蠟燭/ 5月-香味繪畫/6月黑紙畫

時間：上午11:45至下午1:30

節數：每月4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)

備註：每月主題會視在乎情況而可能作出更改。

### 藝術大使工作坊

日期：4月9日及5月7日及6月4日(逢星期二)

內容：透過不同藝術媒介作自由創作。

\*\*\*4月份由藝術大使教授該節活動蠟燭檸檬茶。

時間：上午13:45至下午3:15

節數：4節(三個月)

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)

備註：1. 本小組以三個月為一期的持續活動，不用每月報名。  
2. 主題會視在乎情況而可能作出更改。

### 眼睛想旅行

日期：4月10日及6月5日(逢星期三)

內容：介紹不同旅遊景點

時間：上午11:45至下午12:45

節數：2節

費用：免費

名額：每節8位

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：陳麗娜(Angela)

備註：本小組以三個月為一期的持續活動，不用每月報名。

## 職業治療

### 職業治療訓練時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午10:00		「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 4至6月活動報名流程

活動月份	4月	5月	6月
通知日期	22/3(五)及 26/3(二)	19/4(五)及 23/4(二)	24/5(五)及 28/5(二)

溫馨提示：

- 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。
- 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. 25-29)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

常施予

日期：4月3, 10, 17, 24日(逢星期三)  
5月8, 22, 29日(逢星期三)  
6月5, 12, 19, 26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**

### 職業治療訓練小組 – 手工藝

常施予

日期：4月2, 9, 16, 23日(逢星期二)  
5月7, 14, 21, 28日(逢星期二)  
6月4, 11, 18, 25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**

## 職業治療

### 職業治療訓練小組 – Music Jam



日期：4月5, 12日(逢星期五)  
5月10, 17日(逢星期五)  
6月7, 21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愈關係

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

### 認知訓練小組



日期：4月11, 18, 25日(逢星期四)  
5月2, 9, 16, 23日(逢星期四)  
6月6, 13, 20, 27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**



## 職業治療

### 活在當下 – 生命興趣探討



日期：4月10, 17, 24日(逢星期三)  
5月6, 13, 20日(逢星期一)  
6月5, 12, 19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(4、6月)

下午 2:00 至 下午 3:30(5月)

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**





### 「肌」不可失訓練小組

日期：4月2, 16, 30日(逢星期二)

5月7, 14, 21, 28日(逢星期二)

6月4, 11, 18, 25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 11:00 至 中午 12:30

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：4月5, 12, 19, 26日(逢星期五)

5月3, 10, 17, 24日(逢星期五)

6月7, 14, 21, 28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

### 健康講座(藥物管理)

日期：5月10日(星期五)

內容：講解如何安全使用藥物、藥物副作用處理方法。

時間：下午 2:30 至 3:30

節數：一節

費用：免費

名額：12人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：鄭家明(Ka Ming)

### 健康講座(肝炎)及身體檢查(血液測試)

日期：6月24日(星期一)

內容：從講座認識肝炎的資訊後，同日進行健康分析及血液測試，如肝炎、血糖、膽固醇、尿酸、性病等。

時間：下午 12:00 至 1:00(講座)；下午的其中一節時段(檢查)

節數：一節

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：鄭家明(Ka Ming)

## 朋輩支援服務

### 傳心傳意

日期：4月18日、5月16日、6月20日(逢星期四)  
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)



## 朋輩支援服務

### 藝術「白」療小組 (前朋輩互助小組)

日期：4月3, 17日(星期三)、5月2, 16日(星期四)、  
6月5, 19日(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  
費用：免費  
對象：中心會員  
負責職員：李思若(Grace)

### 達至身心健康的五種方法

日期：4月10, 24日, 5月8, 22日, 6月12, 26日(星期三)  
內容：設計提升身心健康又合適自己的自我關顧計劃。  
時間：下午2:00至下午3:00  
費用：免費  
對象：中心會員  
負責職員：李思若(Grace)

## 青少年精神健康服務

### 七日不見如隔一周

日期：4月12, 26日、5月17, 31日、6月14, 28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：晚上7:30至晚上8:30  
費用：免費  
對象：15-29歲青少年會員  
負責職員：劉俊傑(Thomas)

### 青年創意繪畫

日期：4月12日(星期五)(暫定)  
內容：與青少年會員共同集體繪畫，建立朋輩互信交流。  
時間：晚上7:00至晚上9:00  
費用：免費  
對象：15-29歲青少年會員  
負責職員：陳麗娜(ANGELA)



## 充權興趣小組系列

### 「資」足常樂

日期：4月11, 18日、5月16, 23日、6月13, 20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)、梁廣龍(Toby)  
 備註：本小組以三個月為一期

### 參與中心會議

日期：3/6/2024(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)

## 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 :

日期：5月10日(星期五)

內容：與A區會員共同用餐，藉母親節氣氛一同慶祝。

時間：下午2:30至下午4:00

節數：1節

費用：免費

名額：18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)

### A 區：探訪

日期：6月14日(星期五)

內容：上門探訪A區會員

時間：下午3:00至下午5:00

節數：1節

費用：免費

名額：探訪對象3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)

## 分區活動-B 區

### B 區：守望關懷 2024 夏季

日期：4月23日(星期二)

內容：招募B區會員上門探訪同區會員，建立支援網絡，互相關懷

時間：下午2:00至下午5:00

節數：1節

費用：免費

名額：3至6位

對象：中心B區會員

地點：待定

負責職員：朱敏賢(Mandy)、文立波(Sam)、劉敬東(Tung)

## 分區活動-B 區

### B 區：端午聚會

日期：6月4日(星期二)

內容：外出活動感受端午節氣氛

時間：下午1:30 - 下午5:30

節數：1節

費用：免費

名額：8至12位

對象：中心B區會員

地點：待定

負責職員：朱敏賢(Mandy)、文立波(Sam)、劉敬東(Tung)

備註：

### C 區：家訪傳心

## 分區活動-C 區

日期：6月14日(星期五)

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(Freeman)

### C 區：聚一聚

日期：5月2日(星期四)

內容：與C區會員一同製作手工及一同聚餐，一同關心支持。

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：待定

負責職員：黃智盈(Kristy)、何慧儀(Wai Yee)、蔡家駒(Freeman)

## 分區活動-D 區

### D 區：健步。燒烤樂

日期：4月13日(星期六)

內容：透過步行或運動，讓會員強身健體，提升健康意識。此外，透過燒烤聚會，讓會員互相分享及關心，增強會員間的支援網絡。

時間：中午 12:00 至 下午 5:00

節數：1 節

費用：免費

名額：18 人

對象：D 區會員

地點：元朗區

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

備註：1. 參加者請留意活動需步行一段時間，及衡量身體狀況是否合適活動。

2. 活動和場地或因天氣情況改動。

3. 請穿著合適的運動服裝。

### D 區活動：關懷探訪

日期：6月20日(星期四)

內容：招募「D」的區會員探訪同居會員，讓會員間互相認識及交流，並在探訪後讓會員分享關懷及探訪經驗。

時間：下午 2:30 至 下午 4:30

節數：1 節

費用：免費

名額：2-4 位

對象：D 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)



梁肇中先生 (社工)  
Terence Leung (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)

待聘 (精神健康服務助理)  
(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)



陳麗娜 姑娘 (精神健康工作員)  
Angela Chan (Mental Health Worker)



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



劉俊傑 先生 (精神健康助理)  
Thomas Lau (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)

四月	星期一	星期二	星期三
上午	1 11:00	2 11:00 「肌」不可失訓練 P 28	3 10:30 快樂勾織 P 20 11:30 表達藝術與五味人生 P 12
下午	復活節星期一	2:00 手工藝 P 25	2:00 紙藝工作坊 P 25 藝術「自」療 P 31 4:00 戲中戲 P 20
上午	8 11:30 表達藝術與五味人生 P 12	9 11:45 設計工作室 P 22	10 10:30 快樂勾織 P 20 11:00 活在當下 P 27 11:45 眼睛想旅行 P 22
下午		10:30 水耕樂 P 19 12:30 朗澄社區食堂 P 10 1:45 藝術大使工作坊 P 22 2:00 手工藝 P 25	2:00 紙藝工作坊 P 25 達至身心健康的五種方法 P 31 4:00 戲中戲 P 20
上午	15 10:00 動樂樂 P 21	16 11:00 「肌」不可失訓練 P 28 11:45 設計工作室 P 22	17 10:30 快樂勾織 P 20 11:00 活在當下 P 26
下午	12:30 朗澄社區食堂 P 10	10:30 水耕樂 P 19 12:30 朗澄社區食堂 P 10 2:00 手工藝 P 25 2:30 與情緒共舞 P 8	2:00 紙藝工作坊 P 25 2:00 藝術「自」療 P 31 4:00 戲中戲 P 20
上午	22 10:00 動樂樂 P 21	23 11:45 設計工作室 P 22	24 10:30 快樂勾織 P 20 11:00 活在當下 P 26
下午	2:30 聽聲小組 P 7	10:30 水耕樂 P 19 12:30 朗澄社區食堂 P 10 2:00 手工藝 P 25 2:00 B區：守望關懷 P 34 2:30 與情緒共舞 P 8	2:00 紙藝工作坊 P 25 2:00 達至身心健康的五種方法 P 31 4:00 戲中戲 P 20
上午	29	30 11:00 「肌」不可失訓練 P 28 11:45 設計工作室 P 22	
下午	2:30 聽聲小組 P 7	10:30 水耕樂 P 19 2:30 與情緒共舞 P 8	

星期四	星期五	星期六	星期日
4  <b>清明節</b>	5 11:00 活齡易筋棒 P 28  3:00 乒乓友澄天 P 20 5:00 Music Jam P 26	6	7
11 10:15 健身氣功八段錦 P 19 10:30 藝術創作 P 21 11:30 認知訓練小組 P 26  12:00 樂在指尖 P 19 2:30 「資」足常樂 P 32 3:00 乒乓友澄天 P 20	12 11:00 活齡易筋棒 P 28  2:30 4-6 月生日會 P 5 5:00 Music Jam P 26 7:00 青年創意繪畫 P 31 7:30 七日不見如隔一周 P 31	13  12:00 D 區：健步·燒烤樂 P 36  2:30 親子流體藝術體驗 P 15	14
18 10:15 健身氣功八段錦 P 19 11:30 認知訓練小組 P 26  12:00 樂在指尖 P 19 2:30 「資」足常樂 P 32 3:00 乒乓友澄天 P 20 4:00 傳心傳意 P 30	19 11:00 活齡易筋棒 P 28  2:30 樂齡之友之喜歡興趣 - 花藝 P 12	20  2:30 親子流體藝術體驗 P 15  2:30 單元六：家屬/照顧者互助 P 16	21
25 10:15 健身氣功八段錦 P 19 10:30 藝術創作 P 21 11:30 認知訓練小組 P 26  12:00 樂在指尖 P 19 3:00 乒乓友澄天 P 20	26 11:00 活齡易筋棒 P 28  2:30 樂齡之友- 花藝 P 12 7:30 七日不見如隔一周 P 31	27	28









五月	星期一	星期二	星期三
上午 下午			1  <b>勞動節</b>
上午 下午	6  10:00 「享」樂學堂-動樂樂 P 21	7 11:00 「肌」不可失訓練 P 28 11:45 設計工作室 P 22  10:30 水耕樂 P 19 1:45 藝術大使工作坊 P 22 2:00 手工藝 P 25 2:30 與情緒共舞 P 8	8 10:30 快樂勾織 P 20  1:30 窩心湯 P 10 2:00 紙藝工作坊 P 25 達至身心健康的五種方法 P 31 4:00 戲中戲 P 20
上午 下午	13 10:00 「享」樂學堂-動樂樂 P 21	14 11:00 「肌」不可失訓練 P 28 11:45 設計工作室 P 22 12:00 水耕樂 P 19 2:00 手工藝 P 25 4:00 戲中戲 P 20	15  <b>佛誕</b>
上午 下午	20 10:00 動樂樂 P 21	21 9:30 樂齡友里義工培訓課程 P 11 11:00 「肌」不可失訓練 P 28 11:45 設計工作室 P 22  10:30 水耕樂 P 19 2:00 手工藝 P 25	22 10:30 快樂勾織 P 20  1:30 窩心湯 P 10 2:00 紙藝工作坊 P 25 達至身心健康的五種方法 P 31 4:00 戲中戲 P 20
上午 下午	27	28 9:30 樂齡友里義工培訓課程 P 11 11:00 「肌」不可失訓練 P 28 11:45 設計工作室 P 22	29 10:30 快樂勾織 P 20
下午	2:30 聽聲小組 P 7	10:30 水耕樂 P 19 2:00 手工藝 P 25	2:00 紙藝工作坊 P 25 4:00 戲中戲 P 20



星期四			星期五			星期六			星
			期日						
			1			2			
			2:30 藝術探險 家小組 P15						
6			7			8			9
10:15	健身氣功八段錦	P19	11:00	活齡易筋棒	P28				
10:30	藝術創作	P21							
11:30	認知訓練小組	P26							
12:00	樂在指尖	P19	3:00	頌屈氏	P5				
1:30	窩心湯	P10	5:00	Music Jam	P26				
3:00	乒乓友澄天	P20							
13			14			15			16
10:15	健身氣功八段錦	P19	11:00	活齡易筋棒	P28				
11:30	認知訓練小組	P26							
12:00	樂在指尖	P19	2:00	C區：家訪傳心	P35				
1:30	窩心湯	P10	3:00	A區：探訪	P34				
2:30	「資」足常樂	P32	7:30	七日不見如隔一周	P31				
3:00	銀杏館義工服務	P13							
3:00	乒乓友澄天	P20							
20			21			22			23
10:15	健身氣功八段錦	P19	11:00	活齡易筋棒	P28				
10:30	藝術創作	P21							
11:30	認知訓練小組	P26							
12:00	樂在指尖	P19	5:00	Music Jam	P26				
1:30	窩心湯	P10							
2:30	「資」足常樂	P32							
2:30	D區：關懷探訪	P36							
3:00	乒乓友澄天	P20							
4:00	傳心傳意	P30							
27			28			29			30
10:15	健身氣功八段錦	P19	11:00	活齡易筋棒	P28				
11:30	認知訓練小組	P26							
12:00	樂在指尖	P19	7:30	七日不見如隔一周	P31				
3:00	乒乓友澄天	P20							

## 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。

## 新職員介紹

很高興可以加入朗澄坊這個大家庭。社會工作是一門知識與實踐並重的專業，願我們一起學習，學習成為一個更好的自己；同時在工作實踐中分享愛，讓元朗成為一個更好的社區。



梁肇中 先生 (社工)  
Terence 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