



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

# 2025年1-3月份 服務通訊

善導會  
SideBySide



朗澄坊 PLACIDITY  
PLACE



2025  
新年快樂  
HAPPY  
NEW YEAR

蛇舞春風萬事如意

## 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
- 05-38 活動介紹
- 39-40 朗澄坊職員架構圖
- 41-46 1 至 3 月活動行事曆
- 47 惡劣天氣安排、服務統計
- 48 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  
 情緒通精神健康支援熱線：18111

## 中心會議日期

10/2 及 24/3 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。

## 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。
- ◆ 會員於中心用午餐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。

## 1 至 3 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	16/12(一)及 17/12(二)	19/12(四)	20/12(五)及 21/12(六)	23/12(一)中心開放時段
2 月	13/1(一)及 14/1(二)	16/1(四)	17/1(五)及 18/1(六)	20/1(一)中心開放時段
3 月	17/2(一)及 18/2(二)	20/2(四)	21/2(五)及 22/2(六)	24/2(一)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	20/12(五)至 31/12(二)	17/1(五)至 24/1(五)	21/2(五)至 28/2(五)

#### 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. 27-28)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。

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

### 1-3 月攪愈似生日會

日期：3月28日(星期五)  
內容：為1-3月份生日的會員送上祝福及一同慶祝。  
時間：下午1:00至3:00  
費用：免費  
對象：中心會員  
負責職員：李達峰(Archie)、梁廣龍(Toby)  
備註：1-3月份生日會員優先

### 初七活動

日期：4/2/2025 (星期二)  
內容：參與機構初七晚會  
時間：6:30-9:30  
對象：中心會員  
地點：倫敦大酒樓  
負責職員：蕭子濠(Billy)、劉敬東(TUNG)

### 社區健康推廣日

日期：1月6日  
內容：由更生大使示範伸展運動，並派發健康包及分享健康資訊。  
時間：下午2:00至4:00  
對象：中心會員  
地點：本中心  
負責職員：蕭子濠(Billy)、劉敬東(TUNG)

## 特別活動推介

### 喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2024-2025 年

活動名稱：喂！友你友我[眾樂樂]計劃 2024-2025 年度  
日期：2025年2月1日至28日  
內容：資助會員自行組織聯誼性活動建立支援網絡。  
時間：會員自行安排時間 地點：香港以內合法場所  
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：  
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。  
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。

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：  
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。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。

申請人在收到職員通知批核結果後，方可進行有關活動。

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

### 澄遊花花世界

日期：3月份(待定)

時間：待定

節數：1節

對象：中心會員

名額：18位

地點：香港維多利亞公園

費用：免費

內容：2025年花卉展覽以「綻放英姿」為主題，欣賞秋英為主題的花卉。

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)及蕭子濠 先生(Billy)及劉敬東 先生(Billy)

備註：日期、時間可能變動，以職員通知為準。

### 澄遊社區

日期：3月14日(星期五)(暫定)

時間：晚上 18:30-22:00

節數：1節

對象：中心會員

名額：12位

地點：香港大會堂劇院

費用：免費

內容：欣賞「無限亮」團節目(戲劇)

負責職員：陳麗娜 姑娘 (Angela)及蕭子濠 先生(Billy)

備註：1. 本小組以三個月為一期，請於2024年12月報名便可。

2. 日期、時間及內容可能變動，以職員通知為準。

## 特別活動推介

### 甦 Walk 2025

日期：2025年2月21日(待定)

內容：參與機構甦 walk 活動。

時間：全日(待定)

節數：1節

對象：已報名甦 walk 的參加者

名額：不限

地點：待定

費用：免費

負責職員：梁廣龍(Toby)，劉俊傑(Thomas)

## 『愛。生命』親親動物計劃

### 動物 Cafe 之寵物減壓坊

日期：1月4日，2月8日，3月8日(星期六)  
內容：了解寵物與主人的故事、趣聞，互相治療。  
時間：下午2時30分至4時 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：張峰(Nick)、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：2025年1-3月  
內容：照顧貓隻、管理貓房、接待訪客等。  
星期一至四及六(上午10時至下午1時30分或下午2時至5時30分)  
星期五(下午2時至5時30分或5時30至9時)  
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：張峰(Nick)、朱敏賢(Mandy)、黃秀蓮(Sharon)、梁廣龍(Toby)  
備註：貓貓義工當值可計算義工時數

### 動物園地

日期：2025年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 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

## 充權興趣小組系列

### 「資」足常樂

日期：1月9, 16日、2月13, 20日、3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3:30 節數：6節  
費用：免費 名額：6人  
對象：中心會員 地點：本中心  
負責職員：劉俊傑(Thomas)及梁廣龍(Toby)  
備註：本小組以三個月為一期

### 參與中心會議

日期：3月24日(星期一)  
內容：為使會員能更深入參與中心運作，誠邀各會員參與中心會議發表意見。  
時間：下午2:15至下午3:15 節數：1節  
費用：免費 地點：本中心  
對象：中心會員 名額：6人  
負責職員：梁廣龍(Toby)

### 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

### 新年願望井：心想事成 (Wishing WELL: wishing well)

日期：1月10, 17, 24日(星期五), 2月4, 11, 18, 25日, 3月4, 11, 18日(星期二) (共十節)

時間：下午2:30至下午4:30

地點：朗澄坊活動室

內容：節日是歡樂的時光，但對有些人來說，也可能是一段艱難的時間。你有試過對不斷循環的停滯或「一成不變」感到厭倦嗎？

或者，我們的夢想、願景和願望似乎看起來非常遙遠？人類總是想祈禱好事發生，或者逃離痛苦，就像在香港，我們很容易可以找人算命。

不如我們自己也來試試「顯化」和「好夢成真」？聽起來是不是好到難以置信？

根據世界衛生組織的定義，精神健康不只是沒有精神疾病，而是一種實現自身潛力、適當應對壓力、創造有意義的經歷的狀態。在這十週的「願望井」之旅中，我們一起探索：

1. 如何讓「心流狀態」運作（這是一種培育接地、靈活和情緒調節的最佳狀態）
2. 了解擾亂「心流」的經歷
3. 即使受到壓力或「負面」情緒的影響，也能找到內心的「平靜與和諧」；並實踐情感自由
4. 透過樂趣、遊戲和好奇心改變大腦迴路
5. 以積極、溫暖和活躍的方式與自我連接
6. 識別阻止我們實現想要的現實的潛意識和無意識的障礙

所以，來加入我們吧，讓我們給自己送上一個特別的、充滿奇蹟的新年禮物！

對象：全體朗澄坊會員

費用：免費

名額：10人

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) 此小組屬連續性活動，無須每次報名。

負責人：李翠珊姑娘（臨床心理學家）、盧思睿姑娘（臨床心理學家助理）

To 各位會員：

為讓會員第一時間接收朗澄坊的最新活動資訊，朗澄坊已推行電子版季刊，會員可透過以下QR Code即時瀏覽最新季刊，同時鼓勵會員填寫「支持電子版服務通訊意向書」，只需簡單回答3個問題即可為環保出一分力!! 你我做得到!

電子版服務通訊：



支持電子版服務通訊意向書：



### 職員離別感言

鄧力行 Tang Lik Hang, Eric (一級職業治療師 OT I):

好感激大家過往一年的關照，希望各位繼續支持中心的職業治療服務並且祝願各位身心健康。



黃穎雯 Wong Wing Man, Amy (行政督導主任 Admin. Supervisor):

感謝大家在過往幾年的支持、提點與鼓勵，祝福大家都找到那個自己喜歡的自己，過自己享受的生活、身心靈都健康。



很感恩能在短時間內與大家結緣，即使時間不長，但我也很感謝大家一直以來對我信任和肯定！

我會帶著大家的祝福繼續前行！

祝福大家一切順心、生活安康！



### 新職員介紹

大家好，我叫 Archie (阿慈)，嚟緊會係不同活動中見到我，希望大家可以多多參與活動，同大家互動一齊玩，互相認識。



## 治療小組

### 健樂人生-進階

日期：1月2、9、16、23日（星期四）  
時間：下午2時至4時  
節數：4節 地點：朗澄坊活動室  
內容：運用身心靈全人模式(Integrative Body-mind-spirit (IBMS) Intervention Approach)，培養健康生活模式。  
對象：已參加2024年11月份健樂人生的會員優先，亦歡迎希望培養健康生活模式的會員(將視乎名額再安排評估)  
名額：10位 費用：免費  
負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)  
備註：報名者須要參與小組前評估(2024年12月19日下午2:30至3:30)，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。

### 燒烤聯盟

日期：1月10日、2及14月、3月7、22日（星期五及六）  
時間：星期五晚上7點半至九點；星期六下午12點至5點  
內容：相信燒烤係唔少香港人嘅集體回憶。想像一下，一班人圍住暖笠笠嘅爐坐，煙霧中散發著笑聲，望著食物燒到金黃酥脆，彼此嘅故事嘅香氣之中交織。然而，經歷過唔少風雨後，一齊燒烤嘅人可能已經唔同咗，唏噓一個少減一個，甚至寧願孤獨一人。藉著回顧生命出現過嘅人，探索自身於群體入面嘅角色及偏好關係，發掘與人連結嘅策略同智慧，讓我哋一齊來組織屬於你嘅「燒烤聯盟」，籌備一場溫暖人心嘅燒烤吧！  
對象：朗澄坊會員  
地點：朗澄坊活動室及屯元區燒烤場  
名額：8位 費用：免費  
負責職員：蔡展輝先生(Franklin)  
備註：報名者須參與小組前評估，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。

## 賽馬會樂齡同行計劃

### 樂齡友里義工培訓課程

日期：1月-3月(日期待定)  
內容：精神健康急救課程(關懷長者版) 15小時及實習6小時  
時間：待定 節數：5節(每節3小時)  
費用：免費 名額：20名  
對象：50歲或以上人士，懂廣東話 地點：待定  
負責職員：雷曉雯姑娘  
備註：有興趣可向雷姑娘報名，參加者需經社工評估方可參加

### 復元之力. 活力保齡球

日期：1-3月(日期待定)  
內容：運用優勢為本，促進復元，由樂齡之友統籌及帶領，並教授保齡球運動，並與抑鬱長者一起參與，透過運動協助，促進復元目標。  
時間：下午2:00至下午4:00 節數：1-2  
費用：免費 名額：12名  
對象：樂齡計劃個案及樂齡之友 地點：屯門美樂保齡球場  
負責職員：雷曉雯姑娘  
備註：[活動不設抽籤，需由計劃職員評估及篩選](#)

### 樂齡之友之優勢展現(1-3月)

日期：1-3月(日期待定)  
內容：由樂齡之友作為導師分享專長，展現所學，發揮優勢為本的概念，教授皮革才藝，讓參加者明白自己也可以發揮優勢，有助復元。  
時間：下午2:00-3:00 節數：4節  
費用：免費 名額：8名  
對象：樂齡計劃個案優先及中心會員 地點：本中心  
負責職員：雷曉雯姑娘  
備註：[活動不設抽籤，需由計劃職員評估及篩選](#)



## 健康系列

### 牙科檢查(微笑魔法計劃)

日期：1月11日(星期六)  
內容：卓識康健中心協辦, 即場提供牙齒檢查服務  
並即時相約在隨後日子, 到指定牙科診所接受免費洗牙服務  
時間：上午10時至1時(12月下旬致電報名者, 相約出席其中一節時段)  
費用：免費 節數：1節  
名額：40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(減壓飲食)

日期：3月7日(星期五)  
內容：元朗地區康健中心之註冊營養師前來講解如何透過健康飲食, 舒緩緊張情緒。  
時間：下午2時30分至3時30分 節數：1節  
費用：免費  
名額：16人  
對象：中心會員  
地點：本中心  
負責職員：鄭家明(Ka-ming)

## 手機支援

## 遇到服務

日期：1-3月星期一至五(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 名額：不限(同時最多1人)  
對象：中心會員 地點：本中心  
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

## 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。

### 義工嘉許禮

日期：3月15日(星期六)  
時間：下午2點至4點  
內容：義工交流及分享  
對象：朗澄坊義工  
地點：浸會大學曾陳式如會堂(九龍塘A2出口)  
名額：6位 費用：全免  
負責職員：蔡展輝(Franklin)

### 動物義工探訪活動

日期：1-3月(待定)  
時間：下午2:30 - 下午5:30  
內容：與動物一起探訪有需要之會員或行動不便人士，致以關懷慰問。  
費用：全免 名額：1-3名義工  
對象：朗澄坊義工 地點：待定  
負責職員：朱敏賢(Mandy)  
備註：曾有與動物相處經驗的義工可優先參加，或需協助運送物資。



## 義工系列

### 全澄義愛剪髮縫紉服務日

日期：1月11日

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 4:00

節數：1 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：蕭子濠(Billy)

### 銀杏館義工服務

日期：3月(待定)

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：上午 10:00 至 中午 12:00

節數：1 節

費用：免費

名額：6 位

對象：中心會員

地點：銀杏館各分店

負責職員：蕭子濠(Billy)

## 家屬支援服務(家屬/照顧者)

### 賀新春活動之家屬一日遊

日期：1月24日(星期五)

時間：下午 11 時 30 分至 5 時正

地點：赤柱

內容：在農曆新年前，家屬/照顧者與精神復元人士一同外出活動。透過活動，彼此陪伴，共同製造美好回憶及共同感受節日的氣氛，促進雙方關係。

對象：會員及會員家屬/照顧者

費用：全免

名額：16 人

負責職員：黃智盈(Kristy)、梁肇中(Terence)、陳麗娜(Angela)

### 單元六：家屬/照顧者互助聚會

日期：2月15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)

### 愛筵

日期：3月11日(星期二)

內容：家屬/照顧者與精神復元人士聚首一堂，同享午宴，讓大家在「愛中連結」，共享天倫之樂。

時間：上午 11:30 至 下午 1:30

費用：免費

名額：12 人

對象：會員及會員家屬/照顧者

地點：本中心

負責職員：黃智盈(Kristy)、梁肇中(Terence)、陳麗娜(Angela)

## 家屬活動花絮

齊撐照顧者行動之「Chill 吸旅途」照顧者喘息活動暨服務博覽已於 9 月 28 日順利完成。當日活動豐富，帶給參與者一個難忘的經歷！

中心導賞：帶大家遊走中心每個角落，認識精神健康社區服務。



大家屬作品攤位：透過攤位為精神復元人士作為家屬時創作的作品覽，藉互動交流，學習欣賞及感謝自己和他人，從而增加幸福感及正向情緒。

家屬分享閣：由精神復元人士家屬親身分享作為照顧者的故事，以及所面對的挑戰。



畫出祝福：體驗 Blessive brush 祝福手繪，讓照顧者/家屬們可以享受專注及放鬆情緒。



希望藉不同活動為更多家屬和照顧者提供支持與共鳴的機會。誠摯邀請更多家屬加入我們的活動，分享彼此的故事，學習如何更好地照顧自己和精神復元人士。讓我們一起在這個彼此支持中共同成長，攜手面對挑戰，享受每一刻的美好！

## 家屬支援服務 (兒童家屬/親子)

### 「親子新春遊」

日期：1 月 11 日 (星期六)

時間：上午 10:00 至下午 5:00

內容：進行外遊活動，加強親子間正向情緒交流及互動，感受自然及舒緩身心壓力。

地點：待定

節數：1 節

對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)

名額：12 位(4-6 組親子)

負責職員：郭穎然(Wing)、黃秀蓮(Sharon)、李達峰(Archie)

### 「親子瑜伽+小家屬年度生日會」

日期：2 月 8 日 (星期六)

時間：下午 2:30 至 5:00

內容：進行親子瑜伽(無經驗者友善的瑜伽經驗)，加強親子互動接觸，學習身體語言作愛的交流表達；聯合地區其他兒童家屬作年度生日慶祝，讓親子同樂享受歡樂氣氛。

地點：中心

節數：1 節

對象：中心會員及其兒童家屬(親子參與)

名額：12-16 位(6-8 組親子)

負責職員：郭穎然(Wing)、黃秀蓮(Sharon)、陳麗娜(Angela)、李達峰(Archie)

## 互助小組

### 聽聲小組

日期：1 月 20 日；2 月 10、17 日；3 月 10 日 (星期一)

時間：下午 2:30 至 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

內容：學習應對幻聽的方法，並在組員間建立互助支持力量

負責職員：黃智盈(Kristy)、蔡展輝(Franklin)、李思若(Grace)

## 興趣小組系列

### 樂在指尖

日期：1月2, 16日(星期四)  
2月6, 20日(星期四)  
3月6, 20日(星期四)

內容：由專業導師教授樂隊技巧，以表演/比賽為目標。

時間：中午12時至1時

節數：1節

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：梁廣龍(Toby)

備註：本小組每3個月報名1次

優  
勢

## 興趣小組系列

### 快樂勾織

日期：1月8, 15, 22日, 2月5, 12, 19, 26日, 3月5, 12, 19, 26日(星期三)

時間：上午10:30至中午12:30

節數：1節

對象：中心會員

名額：10位+2位(義工導師)

地點：本中心

費用：免費

內容：由導師教授、兩名義工導師輔助，會員學習鉤織的基礎、針法及立體織物等。

負責職員：劉俊傑(Thomas)、李達峰(Archie)

優  
勢

### 環保敲擊

日期：1月2, 16日(星期四)  
2月6, 20日(星期四)  
3月6, 20日(星期四)

內容：由專業導師教帶領體驗非洲鼓混合環保敲擊樂器，以表演/比賽為目標。

時間：下午1時至2時

節數：1節

費用：免費

名額：14人

對象：中心會員

地點：本中心

負責職員：梁廣龍(Toby)

備註：本小組每3個月報名1次

優  
勢

### 朗澄社區食堂

日期：1月7, 8, 14, 15, 2月4, 5, 11, 12, 3月11, 12, 18, 19  
(星期二, 三)

內容：透過煮食義工烹調食材，與會員分享成果，關懷會員。

時間：中午12:30至1:30

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：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

優  
勢

### 乒乓友澄天

日期：1月2, 9, 16, 23(星期四)  
2月6, 13, 20, 27(星期四)  
3月6, 13, 20, 27(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5:00

節數：4節

費用：免費

名額：中心會員6位, 社區人士2位

對象：中心會員及社區人士

地點：康文署場館

負責職員：劉敬東(Tung)、蕭子濠(Billy)

優  
勢

### 窩心湯

日期：1月2, 9, 16, 21, 2月6, 13, 18, 20, 3月13, 20, 25, 27  
(星期二, 四)

內容：藉煲製時令湯水，供會員品嚐分享心得

時間：下午12:30至1:30

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子濠(Billy)查詢，最終安排由同工決定

優  
勢

## 興趣小組系列

### 桌遊樂賓 fun

日期：1月3, 10, 24, 2月7, 14, 28, 3月7, 14, 21, 28 (星期五)  
內容：進行桌遊, 合作完成遊戲, 讓玩不一樣  
時間：下午2:00至4:00  
費用：免費  
對象：中心會員  
負責職員：李達峰(Archie)  
備註：本小組以三個月為一期的連續性活動，不用每月報名。可向李先生(Archie)查詢

優勢

### 設計工作室

日期：1月7、14、21(二)、8日(三), 2月4、11、18、25日, 3月4、11、18、25日(星期二)  
時間：上午11時45分至下午1時30分  
對象：中心會員  
地點：朗澄坊  
內容：繪畫及手工  
負責職員：陳麗娜 (Angela)  
備註：需要每月報名。

優勢

### 藝術大使培訓-和諧粉彩體驗

日期：(初班)1月7、14日(星期二)  
(中班)2月4、11日(星期二)  
時間：下午1時45分至2時45分  
內容：教授和諧粉彩基礎畫法，由簡單圖案開始，培訓會員以義工身份教授藝術作6  
對象：中心會員  
地點：朗澄坊  
費用：免費  
負責職員：陳麗娜 (Angela)  
備註：本小組以三個月為一期的連續性活動，不用每月報名。

優勢

## 興趣小組系列

### 眼睛想旅行

日期：1月15、22日及2月19、26日(星期三)  
時間：上午11時45分至中午12時45分  
內容：介紹不同的旅遊景點，歷史遊蹤、天文科學主題，用眼睛觀看全世界。  
對象：中心會員  
地點：朗澄坊  
負責職員：陳麗娜 (Angela)  
備註：本小組以三個月為一期的連續性活動，不用每月報名。

優勢

### 水耕樂

日期：1月7, 14, 21日(星期二), 23(星期四), 2月4, 11, 18, 25日(星期二), 3月4, 11, 18, 25日(星期二)  
內容：水耕種植，分享成果，適合喜歡自然的您！  
時間：上午10時30分至上午11時30分  
費用：免費  
對象：會員及社區人士  
負責職員：梁廣龍先生(Toby), 陳淑蘭姑娘(Fiona), 蕭穎怡姑娘(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。  
3. 酌情名額需由專業同工轉介。

希望

### 健身氣功八段錦

日期：1月2, 9, 16, 23日, 2月6, 13, 20, 27日, 3月6, 13, 20, 27日(逢星期四)  
時間：上午10時15分至11時30分  
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。  
地點：朗澄坊  
對象：中心會員  
負責職員：蔡家駒 (Freeman)  
備註：1. 此活動列為‘興趣小組’  
2. 參加者需穿著合適的運動服裝及運動鞋，以及自備飲用水

身心



## 青少年精神健康服務

### 七日不見如隔一周

日期：1月10, 17, 24日, 2月14, 21, 28日  
3月14, 21, 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 8:30 節數：每月三節  
費用：免費 名額：10位  
對象：15-29 歲青少年會員 地點：本中心 / 戶外  
負責職員：劉俊傑(Thomas)  
協作職員：張嘉莉(Kylie)、陳麗娜(Angela)、蕭子濠(Billy)、李思若(Grace)  
備註：1. 本小組以三個月為一期  
2. 每節由不同職員負責，以煮食、桌遊、藝術、朋輩支援等元素作為主題  
3. 每節活動前會有海報再作宣傳

## 朋輩支援服務 / 特別活動推介

### 復元故事展覽暨真人圖書館

日期：1月17日(星期五) 時間：下午3時至4時  
日期：2月21日(星期五) 時間：下午2時至3時  
節數：2節 地點：朗澄坊活動室及飯廳  
內容：由朋輩支援員及「基礎朋輩訓練課程」學員向參加者分享他們的復元故事，形式為復元故事展覽或者真人圖書館。  
對象：朗澄坊會員、中途宿舍舍友、精神健康服務第一至四屆朋輩畢業生  
名額：復元故事展覽不限人數、真人圖書館只限8位 費用：免費  
負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)、方景俊先生(Ben)、李思若姑娘(Grace)

## 朋輩支援服務

### 身心健康行動計劃

日期：1月15日(星期三), 1月28日(星期四), 2月12, 26日, 3月12, 26日(星期三)  
內容：「身心健康行動計劃」(簡稱 WRAP) 是由美國精神健康運動倡導者所發展一套維持身心健康的系統化工具，以提升參與人士的健康管理、計劃實踐及危機處理的意識和能力。小組中參加者會學習如何運用身心整全健康工具，以應付生活中不同的變化，保持積極思想，維持良好的精神健康狀態。  
時間：下午 2:00 至 3:00 節數：6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)  
備註：小組以3個月為一期的連續性活動，不用每月報名。

### 藝術「自」療小組

日期：1月8, 22日, 2月5, 19日, 3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 3:00  
地點：本中心 節數：6節  
對象：中心會員 名額：8人  
費用：免費  
負責職員：李思若(Grace)  
備註：小組以3個月為一期的連續性活動，不用每月報名。

### 朋輩大使重聚日

日期：2025年3月21日(星期五) 時間：下午2時至4時  
節數：1節 地點：朗澄坊活動室  
內容：朋輩大使及資深朋輩大使互相分享復元故事及朋輩支援服務經驗，獲職員提供督導，並一同展望下年度朋輩支援服務目標。  
對象：朗澄坊及中途宿舍的朋輩大使及資深朋輩大使  
名額：18位 費用：免費  
負責職員：劉碧霞姑娘(Betty)、方景俊先生(Ben)、李思若姑娘(Grace)

## 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				八段錦 蔡家駒 先生	
上午 10:45					
上午 11:00	活齡易筋棒 呂寶琳 姑娘	臀、腰、腹訓練 呂寶琳 姑娘	活在當下－ 生命興趣探討 呂寶琳 姑娘	認知訓練小組 方景俊 先生	
上午 12:00					
上午 12:30					
下午 1:00					
下午 2:00		職業治療訓練小 組－手工藝	紙藝工作坊 蔡家駒 先生		
下午 3:00					
下午 3:30					
下午 4:00					
下午 5:00					

### 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	20/12(五)至 31/12(二)	17/1(五)至 24/1(五)	21/2(五)至 28/2(五)

#### 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. 27-28)的會員請參考以上活動報名流程，並由職業治療服務同事個別通知報名結果。

## 職業治療

### 紙藝工作坊

日期：1 月 8, 15, 22 日, 2 月 5, 12, 19 日  
3 月 5, 12, 19, 26 日(逢星期三)

時間：下午 2 時至 下午 4 時 節數：10 節

內容：由職業治療助理指導教授學員製作不同作品，協助朗澄坊及會方製作紀念品及義賣品。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：6 人

負責職員：蔡家駒 先生 (Freeman)

備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名

2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

常  
施  
予

### 職業治療訓練小組－手工藝

日期：1 月 7, 14, 21 日, 2 月 4, 11, 18, 25 日  
3 月 4, 11, 18, 25 日(逢星期二)

時間：下午 2 時 至 下午 3 時 30 分 節數：11 節

內容：由職業治療助理指導下教授學員製作羊毛氈手作，協助朗澄坊及會方製作紀念品及義賣品。

地點：朗澄坊 費用：免費

對象：中心會員 名額：8 人

負責職員：蔡家駒 先生 (Freeman)

備註：1. 此活動屬連續性活動，不用每月報名

2. 若有社工或職業治療師轉介的會員優先

常  
施  
予

### 認知訓練小組

日期：1 月 9, 16, 23 日, 2 月 6, 13, 20, 27 日  
3 月 6, 13, 20, 27 日(逢星期四)

時間：上午 11 時 30 分 至 下午 1 時 節數：11 節

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。

地點：朗澄坊 費用：免費

負責職員：方景俊 先生 (Ben) 名額：12 人

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

常  
學  
習

## 職業治療

### 臀、腰、腹訓練

日期：1月6, 13, 20日, 2月3, 10, 17日, 3月3, 10, 17日 星期一  
 內容：透過不同的動作，集中改善臀、腰、腹，助您強化及結實這些部位。(部份時間會以健康舞作熱身練習)

時間：11:30-12:30 費用：免費 名額：8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. 此活動屬連續性活動，不用每月報名  
 3. 此活動對體能有一定程度之要求，參加者須因應情況報名

### 活在當下 – 生命興趣探討



日期：1月8, 15, 22日, 2月5, 19, 26日,  
 3月5, 12, 19日(星期三)

內容：透過不同的藝術創作媒介(如：繪畫、圖像、聲音、音樂、編織小籃子等)，增強參加者對自己的認識，透過創作的過程，表達個人的感受及促進個人成長時間：

時間：上午 11:00-12:30 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. 此活動屬連續性活動，不用每月報名

### 活齡易筋棒

日期：1月3, 10, 17日, 2月7, 21日, 3月7, 21, 28日(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：11:30 -12:30 費用：免費 名額：12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. 此活動屬連續性活動，不用每月報名

## 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2025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，結案後將不進入分區並結束會籍，結束會籍後可用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、張峰、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 梁肇中、黃秀蓮 鄭家明、劉俊傑、呂寶琳	元朗中心、鳳翔、十八鄉北 黃智盈、郭穎然、李達峰 (Archie)、蔡家駒	C 區 負責職員

### 分區活動-A 區

#### A 區：春滿城

日期：1月24日(星期五)

內容：一城春暉滿朗澄，與A區會員一同用餐，藉節日氣氛一同喜慶。

時間：上下午2時30分至4時

節數：1節

費用：免費

名額：18人

對象：A區會員地點：元朗

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

## A 區探訪

日期：3月14日(星期五)

內容：上門探訪A區會員。

時間：上下午2時30分至4時 節數：1節

費用：免費 名額：探訪對象3人

對象：A區會員 地點：元朗

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

## 分區活動-B 區

### B 區：新春喜慶同聚日

日期：1月24日(星期五)

內容：B區會員一同慶祝、一同聚餐，一同關心支持。

時間：下午1:00至下午4:00 節數：1節

費用：免費 名額：12位

對象：B區會員 地點：中心及天水圍茶樓

負責職員：朱敏賢(Mandy)，張峰(Nick)，劉敬東(Tung)

### B 區：守望關懷 2025 春

日期：3月12日(星期三)

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 - 下午5:00 節數：1節

費用：免費 名額：3-6位

對象：B區會員 地點：元朗

負責職員：張峰(Nick)、朱敏賢(Mandy)、劉敬東(Tung)

## 分區活動-C 區

### C 區：迎新接福

日期：1月23日(星期四)

內容：透過聚餐一同感受農曆新年氣氛，讓會員互相了解近況、互相幫助及關心，以增強會員間的支援網絡。

時間：下午1:00至下午5:00

地點：元朗區酒樓

費用：免費

名額：12人

對象：居住於元朗中心、鳳翔、十八鄉北會員

負責職員：黃智盈(Kristy)、郭穎然(Wing)、李達峰(Archi)、蔡家駒(Freeman)

### C 區：家訪傳心

日期：2月21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，傳遞關懷訊息，建立支援網絡。

時間：下午2:00至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)、郭穎然(Wing)、李達峰(Archi)、蔡家駒(Freeman)



## 分區活動-D 區

### D 區：新春「D」盆菜

日期：1月13日(星期一)

內容：透過盆菜聚餐一同感受農曆新年氣氛，讓會員互相了解近況、互相幫助及關心，以增強會員間的支援網絡。

時間：下午 1:00 至 下午 5:00

地點：朗澄坊

費用：免費

名額：18人

對象：居住於屏山南村、廈村、天晴邨、洪福邨 D 區會員

負責職員：黃秀蓮(Sharon)、鄭家明(Kevin)、劉俊傑(Thomas)

### D 區：關懷探訪

日期：3月7日(星期五)

內容：與 D 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 1:00 至 下午 5:00 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)、呂寶琳(Amanda)

## 朗澄坊團隊

### 社會工作服務



陳凱翹 姑娘 臨床督導主任  
Jasmine Chan (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)



黃進發先生 (高級經理)  
Tony Huang (Senior Manager)

待聘 (行政督導主任)  
(Admin Supervisor)



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



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



張峰 先生 (社工)  
Nick Cheung (Social Worker)



梁肇中 先生 (社工)  
Terence Leung (Social Worker)



郭穎然 姑娘 (社工)  
Wing Kwok (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)



彭詠心 姑娘 (精神健康服務助理)  
Rosa Pang (Mental Health service Assistant)



溫仕芳 姑娘 (事務員)  
Wan Sze Fong (Workman)



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

### 朋輩支援服務



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



陳淑蘭 姑娘 (半職朋輩支援員)  
Fiona Chan (Half-time Peer Supporter)



蕭穎怡 姑娘 (半職朋輩支援員)  
Mavis Siu (Half-time Peer Supporter)

## 賽馬會「樂齡同行計劃」(JC JoyAge) 服務

待聘 (計劃主管)  
(Project In Charge)



雷曉雯 姑娘 (社工)  
Joyce Lui (Social Worker)

## 活動支援服務

待聘 (社工兼活動統籌主任)  
(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)



劉俊傑 先生 (精神健康助理)  
Thomas Lau (Mental Health Assistant)



李達峰 先生 (精神健康助理)  
Archie Lee (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

待聘 (一級職業治療師)  
(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)

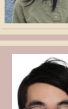


呂寶琳 姑娘 (職業治療助理)  
Amanda Lui (OT Assistant)

## 臨床心理服務



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



趙德丞 先生 (臨床心理學家)  
Henry Chiu (Clinical Psychologist)

李翠珊 姑娘 (臨床心理學家)  
Charmian Lee (Clinical Psychologist)

1月	星期一	星期二	星期三
上午			1  <b>一月一日</b>
下午			
上午	6 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28	7 10:30 水耕樂 P.23 11:45 設計工作室 P.22 12:30 朗澄社區食堂 P.21	8 10:30 快樂勾織 P.21 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.28 11:45 設計工作室 P.22 12:30 朗澄社區食堂 P.21
下午	2:00 社區健康推廣日 P.04	1:45 藝術大使培訓-和諧粉彩體驗 P.22 2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.27	2:00 藝術「自」療小組 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.27
上午	13 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28	14 10:30 水耕樂 P.23 11:45 設計工作室 P.22 12:30 朗澄社區食堂 P.21	15 10:30 快樂勾織 P.21 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.28 11:45 眼睛想旅行 P.23 12:30 朗澄社區食堂 P.21
下午	1:00 D區:新春「D」盆菜 P.32	1:45 藝術大使培訓-和諧粉彩體驗 P.22 2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.27	2:00 身心健康行動計劃 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.27
上午	20 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28	21 10:30 水耕樂 P.23 11:45 設計工作室 P.22 12:30 窩心湯 P.21	22 10:30 快樂勾織 P.21 11:00 活在當下 - 生命興趣探討 P.28 11:45 眼睛想旅行 P.23
下午	2:30 聽聲小組 P.19	2:00 職業治療訓練小組 - 手工藝 P.27	2:00 藝術「自」療小組 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.27
上午	27	28	29  <b>農曆年初一</b>
下午		2:00 身心健康行動計劃 P.25	

星期四	星期五	星期六	星期日
2 10:15 健身氣功八段錦 P.23 12:00 樂在指尖 P.20 12:30 窩心湯 P.21  1:00 環保敲擊 P.20 2:00 健樂人生-進階 P.12 3:00 乒乓友澄天 P.20	3 11:30 活齡易筋棒 P.28  2:00 桌遊樂寶fun P.22	4  2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.08	5
9 10:15 健身氣功八段錦 P.23 11:30 認知訓練小組 P.27 12:30 窩心湯 P.21  2:00 健樂人生-進階 P.12 2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓友澄天 P.20	10 11:30 活齡易筋棒 P.28  2:00 桌遊樂寶fun P.22 2:30 新年願望井：心想事成 P.11 7:00 燒烤聯盟 P.12 7:30 七日不見如隔一周 P.24	11 10:00 牙科檢查(微笑魔法計劃) P.14 10:00 「親子新春遊」 P.19  2:00 全澄義愛剪髮縫紉服務日 P.16	12
16 10:15 健身氣功八段錦 P.23 11:30 認知訓練小組 P.27 12:00 樂在指尖 P.20 12:30 窩心湯 P.21  1:00 環保敲擊 P.20 2:00 健樂人生-進階 P.12 2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓友澄天 P.20	17 11:30 活齡易筋棒 P.28  2:30 新年願望井：心想事成 P.11 3:00 復元故事展覽暨真人圖書館 P.24 7:30 七日不見如隔一周 P.24	18	19
23 10:15 健身氣功八段錦 P.23 10:30 水耕樂 P.23 11:30 認知訓練小組 P.27  1:00 C區：迎新接福 P.31 2:00 健樂人生-進階 P.12 3:00 乒乓友澄天 P.20	24 11:30 賀新春活動之家屬一日遊 P.17  1:00 B區：新春喜慶同聚日 P.30 2:00 桌遊樂寶fun P.22 2:30 新年願望井：心想事成 P.11 2:30 A區：春滿城 P.29 7:30 七日不見如隔一周 P.24	25	26
30  <b>農曆年初二</b>	31  <b>農曆年初三</b>		

2月	星期一	星期二	星期三
上午   下午			
上午 3 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28	下午   4 10:30 水耕樂 P.23 11:45 設計工作室 P.22 12:30 朗澄社區食堂 P.21  1:45 藝術大使培訓-和諧粉彩體驗 P.22 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.27 2:30 新年願望井：心想事成 P.11 6:30 初七活動 P.04	5 10:30 快樂勾織 P.21 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28 12:30 朗澄社區食堂 P.21  2:00 藝術「自」療小組 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.27	
上午 10 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28	下午 2:30 聽聲小組 P.19	11 10:30 水耕樂 P.23 11:45 設計工作室 P.22 12:30 朗澄社區食堂 P.21  1:45 藝術大使培訓-和諧粉彩體驗 P.22 2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.27 2:30 新年願望井：心想事成 P.11	12 10:30 快樂勾織 P.21 12:30 朗澄社區食堂 P.21  2:00 身心健康行動計劃 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.27
上午 17 11:30 臀、腰、腹訓練 P.28	下午 2:30 聽聲小組 P.19	18 10:30 水耕樂 P.23 11:45 設計工作室 P.22 12:30 窩心湯 P.21  2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.27 2:30 新年願望井：心想事成 P.11	19 10:30 快樂勾織 P.21 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28 11:45 眼睛想旅行 P.23  2:00 藝術「自」療小組 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.27
上午 24		25 10:30 水耕樂 P.23 11:45 設計工作室 P.22  2:00 職業治療訓練小組-手工藝 P.27 2:30 新年願望井：心想事成 P.11	26 10:30 快樂勾織 P.21 11:00 活在當下-生命興趣探討 P.28 11:45 眼睛想旅行 P.23  2:00 身心健康行動計劃 P.25
下午			

星期四	星期五	星期六	星期日
		1	2
6	7	8	9
10:15 健身氣功八段錦 P.23 11:30 認知訓練小組 P.27 12:00 樂在指尖 P.20 12:30 窩心湯 P.21 1:00 環保敲擊 P.20 3:00 乒乓球澄天 P.20	11:30 活齡易筋棒 P.28  2:00 桌遊樂賓fun P.22	2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.08 2:30 「親子瑜伽+小家屬年度生日會」P.19	
13	14	15	16
10:15 健身氣功八段錦 P.23 11:30 認知訓練小組 P.27 12:30 窩心湯 P.21  2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓球澄天 P.20	2:00 桌遊樂賓fun P.22 7:00 燒烤聯盟 P.12 7:30 七日不見如隔一周 P.24	2:30 單元六：家屬/照顧者互助聚會P.17	
20	21	22	23
10:15 健身氣功八段錦 P.23 11:30 認知訓練小組 P.27 12:00 樂在指尖 P.20 12:30 窩心湯 P.21 1:00 環保敲擊 P.20 2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓球澄天 P.20	11:30 活齡易筋棒 P.28  2:00 復元故事展覽暨真人圖書館 P.24 2:00 C區：家訪傳心 P.31 7:30 七日不見如隔一周 P.24		
27	28		
10:15 健身氣功八段錦 P.23 11:30 認知訓練小組 P.27  3:00 乒乓球澄天 P.20	2:00 桌遊樂賓fun P.22 7:30 七日不見如隔一周 P.24		



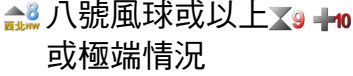
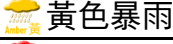
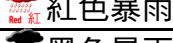
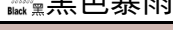
3月	星期一	星期二	星期三
上午			
下午			
上午	3	4	5
11:30 腎、腰、腹訓練 P.28	10:30 水耕樂 P.23 11:45 設計工作室 P.22	10:30 快樂勾織 P.21 11:00 活在當下－生命興趣探討 P.28	
下午		2:00 職業治療訓練小組－手工藝 P.27 2:30 新年願望井：心想事成 P.11	2:00 藝術「自」療小組 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.27
上午	10	11	12
11:30 腎、腰、腹訓練 P.28	10:30 水耕樂 P.23 11:30 愛筵 P.17 11:45 設計工作室 P.22 12:30 朗澄社區食堂 P.21	10:30 快樂勾織 P.21 11:00 活在當下－生命興趣探討 P.28 12:30 朗澄社區食堂 P.21	
下午	2:30 聽聲小組 P.19	2:00 職業治療訓練小組－手工藝 P.27 2:30 新年願望井：心想事成 P.11	2:00 身心健康行動計劃 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.27 2:00 B區: 守望關懷 2025春 P.30
上午	17	18	19
11:30 腎、腰、腹訓練 P.28	10:30 水耕樂 P.23 11:45 設計工作室 P.22 12:30 朗澄社區食堂 P.21	10:30 快樂勾織 P.21 11:00 活在當下－生命興趣探討 P.28 12:30 朗澄社區食堂 P.21	
下午		2:00 職業治療訓練小組－手工藝 P.27 2:30 新年願望井：心想事成 P.11	2:00 藝術「自」療小組 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.27
上午	24	25	26
		10:30 水耕樂 P.23 11:45 設計工作室 P.22 12:30 窩心湯 P.21	10:30 快樂勾織 P.21
下午		2:00 職業治療訓練小組－手工藝 P.27	2:00 身心健康行動計劃 P.25 2:00 紙藝工作坊 P.27
上午	31		
下午			



星期四	星期五	星期六	星期日
		1	2
6 10:15 健身氣功八段錦 P.23 11:30 認知訓練小組 P.27 12:00 樂在指尖 P.20  1:00 環保敲擊 P.20 3:00 乒乓球澄天 P.20	7 11:30 活齡易筋棒 P.28  1:00 D區：關懷探訪 P.32 2:00 桌遊樂實fun P.22 2:30 健康講座(減壓飲食) P.14 7:00 燒烤聯盟 P.12	8  2:30 動物Cafe之寵物減壓坊 P.08	9
13 10:15 健身氣功八段錦 P.23 11:30 認知訓練小組 P.27 12:30 窩心湯 P.21  2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓球澄天 P.20	14  2:00 桌遊樂實fun P.22 2:30 A區探訪 P.30 6:30 澄遊社區 P.06 7:30 七日不見如隔一周 P.24	15  2:00 義工嘉許禮 P.15	16
20 10:15 健身氣功八段錦 P.23 11:30 認知訓練小組 P.27 12:00 樂在指尖 P.20 12:30 窩心湯 P.21 1:00 環保敲擊 P.20 2:30 「資」足常樂 P.09 3:00 乒乓球澄天 P.20	21 11:30 活齡易筋棒 P.28  2:00 桌遊樂實fun P.22 2:00 朋輩大使重聚日 P.25 7:30 七日不見如隔一周 P.24	22 12:00 燒烤聯盟 P.12	23
27 10:15 健身氣功八段錦 P.23 11:30 認知訓練小組 P.27 12:30 窩心湯 P.21  3:00 乒乓球澄天 P.20	28 11:30 活齡易筋棒 P.28  1:00 1-3月攬愈似生日會 P.04 2:00 桌遊樂實fun P.22 7:30 七日不見如隔一周 P.24	29	30

## 颱風及暴雨警告下的活動安排

當活動開始兩小時前，天文台仍發出**颱風訊號**或**暴雨警告**訊息時，本服務單位安排如下：

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

如對上述安排有任何疑問，請致電 3163 2873 查詢。

2025 年 4 月至 2025 年 3 月年度  
朗澄坊服務統計：截至 2024 年 9 月 30 日

1. 累積會員人數	981	5. 職業治療節數	714
2. 新增會員人數	144	6. 治療性小組 治療性小組(兒童)	9 1
3. 開展個案 / 重新開展個案	151	7. 興趣及支援小組	238
(包括接觸家屬/照顧者數目) (兒童家屬個案數目)	38 9	8a. 連繫及大型活動 b. 中學入校服務	82 7
4. 外展探訪 / 辦公室面談次數	1062 647	9a. 連繫及大型活動參加人數 b. 中學入校服務人數	1887 713
(包括接觸家屬/照顧者次數)	236	10. 家屬/照顧者的心理教育： a 活動節數	13
(包括外展探訪次數)	1062	b 兒童家屬活動節數 c 兒童家屬小組數目	9 1

## 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。

通訊地址

STAMP

中心 QR CODE



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							

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 12 月

印刷數量: 1100 份

非賣品