

康晴天地通訊

2019年10月-12月



Sunrise Centre
Hopes always there
快樂健康 · 展現天晴



P.2	目錄 / 晴語
P.3	偶遇服務全面睇
P.4	連友Club
P.5	職業治療服務
P.6-7	康晴家友站 / 會員網絡
P.8	朋輩支援服務
P.9	護理服務
P.10	藝術小組 / 活動推介
P.11	活動推介
P.12	活動報名須知 / 活動日誌
P.13	活動日誌
P.14	健康冷知識
P.15	相·分享 / 意見欄



晴語

“人有悲歡離合，月有陰晴圓缺”，人生的經歷中，自己可控制的事有多少？面對高低起伏，突如其來的轉變，除了被殺過措手不及之外，有人會埋怨，有人會逃避，亦有人可能會急不及待想盡快解決面前的困境。但往往，我們都忽略了去了解自己的情绪和感受，覺得只要自己“夠硬淨”，咬實牙根，挨過去就可以了。

但其實，這樣會令我們錯過了一個了解自己的好機會。情緒是一面鏡，讓你看到自己的需要，聽到內心的聲音，明白自己的價值觀。要接納自己，應由接納自己的情绪開始。情緒沒有好壞，都是天性的一部分。學會用恰當的方法表達和抒發情緒，是成長的關鍵。下次遇到不如意的時候，嘗試停一停，問一問，當下的感受是什麼？現在有什麼想法？此刻的你，最需要的是什麼？最重要的又是什麼？學會解讀情緒，明白背後的訊息，來一場與心的真情對話，你會更懂得愛自己。

Elsie (臨床心理學家)





偶到活動唔駛錢又唔駛報名，
日日來玩都得啦！

對象：康晴天地服務使用者

①③④⑤

遊戲新天地

喜歡玩的你，記得黎一齊玩桌上遊戲和360度體感遊戲啦！



日期：10月14,21,28日
11月4,11,18,25日
12月2,9,16,23,30日(一)
時間：下午2:30-3:30

唱完再唱

想唔想做K皇K后或是想高歌一曲
抒發情懷，呢到就係一個好地方。

日期：10月8,15,22,29日
11月5,12,19,26日
12月3,10,17,24,31日(二)
時間：下午2:30-4:00



攝。時間

智能手機的鏡頭像素越來越高，可以用來拍攝一般的照片外，亦可以拍出特別的照片同影片。他的方便性，已改變了我們的生活模式。大家不妨一齊分享更多智能手機拍攝之技巧同樂趣。

日期：10月2,9,16,23,30日
11月6,13,20,27日
12月4,11,18日(三)
時間：下午2:30-3:30



享樂樂

為大家打造音樂夢想的舞台，中心找來音樂導師即場為大家伴奏，由你來演唱，創造一個實況卡啦OK場地。

日期：10月4,11,18,25日
11月1,8,15,22,29日
12月6,13,20,27日(五)
時間：下午2:30-3:30



回望舊史

現在我們已成長了，讓我們一起回顧社會舊日的片段。

日期：10月3,10,17,31日
11月7,14,21,28日(四)
時間：下午2:30-3:30



新年手作仔

於新年前一同做新年手工，為家居及中心佈置一番。有興趣就來一齊做手工啦！

日期：12月5,12,19日(四)
時間：下午2:30-3:30





毛孩共歡聚

想一同分享毛孩的歡樂逸事?歡迎大家在以下日子來中心和毛孩共歡聚。

日期：11月26日(二)
 時間：晚上7:15-8:15
 地點：彩紅閣
 對象：喜歡動物的會員
 負責人：Be(社工)、Thomas(社工)、Calvin(康復導師)

貓房籌備小組



有興趣為貓主子們設計房間，一起籌備的朋友可聯絡負責職員。

日期：10月22日、12月17日待定
 時間：晚上7:15-8:15
 地點：康晴天地
 對象：喜歡動物的會員
 負責人：Be(社工)、Thomas(社工)、Calvin(康復導師)

送暖耆元

組織義工隊帶著暖湯去關懷社區內有需要的人士，想透過做義工實踐意義的朋友，記得報名參加喇~

訓練日

日期：10月24日(四)
 時間：下午2:30-4:30
 地點：康晴天地



探訪活動日

日期：11月12日
 時間：上午(準備探訪物資)、下午(探訪活動)
 地點：康晴天地、南區一帶屋邨
 對象：對連友CLUB活動有興趣的康晴天地會員
 負責人：Be(社工)、Thomas(社工)、Calvin(康復導師)

年宵籌備小組

大家試過一班人一起去「做生意」嗎?在市集裡擺檔又是一個怎樣的經驗?想知道這是一個怎樣的體驗，歡迎來參加~

日期：10月2日(三)、11月及12月待定
 時間：下午4:30-5:30
 地點：彩紅閣
 對象：對連友CLUB活動有興趣的康晴天地會員
 負責人：Be(社工)、Thomas(社工)、Calvin(康復導師)

連友CLUB委員會會議

連友CLUB委員會會議~不是連友CLUB委員的康晴天地會員也可以列席參加，大家一起發揮共同參與的精神。

日期：10月10日(四)、11月8日(五)、12月6日(五)
 時間：下午3:30-4:30
 地點：青草地
 對象：連友CLUB委員會成員、對連友CLUB活動有興趣的康晴天地會員
 負責人：Be(社工)、Thomas(社工)、Calvin(康復導師)

連友CLUB會員大會

一班人玩下聚下、傾下有乜新方向，咁就要來參加聚一聚喇~仲會有茶點招待添!

日期：10月12日(六)
 時間：下午2:15-3:30
 地點：彩紅閣
 對象：對連友CLUB活動有興趣的康晴天地會員
 負責人：Be(社工)、Thomas(社工)、Calvin(康復導師)



小組不設抽籤，由職業治療師按參加者情況進行甄選。

以健康、養生、修心、尋找工作為重，繼續改善情緒，提昇能力。

養生太極操班

透過學習一系列太極動作，在鍛煉身體的同時還可以做到靜心、修身、養生的作用。
(適合任何人士參與)

日期：C班：10月4,11,18,25日(五)
11月1,8,15,22,29(五)
12月6,13,20(五)

時間：上午10:30-12:00

地點：青草地

名額：8名

對象：①③④⑤

收費：免費

導師：滿香(義工)

職員：Gladys(職業治療師)



經絡拍打基本功

經絡拍打疏通氣血，活血化瘀，促進新陳代謝，健康養生。(適合任何人士參與)

日期：10月5日(六)

11月9日(六)

12月7日(六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：彩紅閣 / 青草地

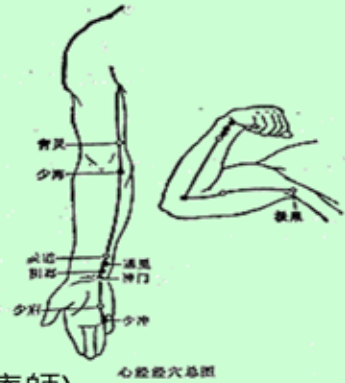
名額：10名

對象：①③④⑤

收費：免費

導師：劉小儀(義工)

職員：Gladys(職業治療師)



區區五常法

透過「五常法」讓會員學習把家居整理得井然有序。

日期：11月7,14,21,28日(四)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：青草地

名額：8名

對象：①③④⑤

收費：免費

職員：Gladys(職業治療師) / Leona(康復導師)



“紙”想你做

使用不同種類紙品，如瓦通紙，厚畫紙，制作半立體聖誕卡，掛圖，裝飾畫，送禮自用皆宜。

日期：F班：10月14,21日
11月4,11日(一)

G班：11月25日
12月2,9,16日(一)

時間：下午3:30 - 4:30

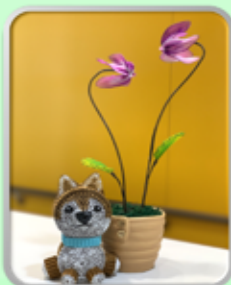
地點：青草地

名額：6名

對象：①③④⑤

收費：免費

導師：Leona(康復導師)



拉筋紓壓保健班

“筋長一吋，壽延十年”，透過關節伸展，拉筋伸展來運動肌肉，改善呼吸太淺，肌力不足，氣血循環系統，消除病痛。

日期：F班：10月9,16,23,30日(三)

G班：11月6,13,20,27日(三)

H班：12月4,11,18日(三)

時間：下午：3:30 - 4:45

地點：華富社區會堂

名額：12名

對象：①③④⑤

收費：免費

導師：Gladys(職業治療師)

備註：請穿運動褲，波鞋及襪，並於下午3:30於中心集合





康晴小幫手

「康晴小幫手」為精神康復者會員的18歲以下子女(下稱小家屬)·推展一系列活動·詳情請留意通訊及中心壁報。

康晴小幫手簡介

設立「康晴小幫手」·讓小家屬藉義工的角色投入中心服務·加強小家屬與中心的聯繫·達致提供全方位支援。

義工訓練 → 提升小家屬的能力

親子活動 → 加強親子溝通·獲得正面經驗

義工時數

義工證書：參與10小時或以上

優越義工證書：參與15小時或以上

(時數可包括「康晴小幫手」全年活動及康晴天地所舉辦之活動)

計劃特色

- 促進小家屬多方面發展及成長
- 提升對精神健康知識



2019年8月25日·小家屬在大潭童軍營舉辦了一次親子日營·有20多位大小家屬參與·小朋友都樂而忘返。

親子四味煮食 - 薑餅人

一同製作薑餅人·共同分享成果
享受快樂的時光。

日期: 12月24日(二)

時間: 上午10:00 - 12:00

地點: 藍煮閣

名額: 6對家庭

收費: \$10

對象: 8歲或以上的小家屬及③

負責人: Joanne (社工)、Ming (康復導師)



對象類別: ① 康復者會員

③ 家屬會員

④ 社區人士會員

⑤ 非會員



家屬服務推介 「康晴家友站」為精神康復者18歲或以上的家屬，推展一系列活動，詳情繼續密切留意通訊或向個案社工了解。

共享四味煮食 - 涼瓜炒蛋 涼瓜炆魚

與各家屬一同製作美食，共享成果，同時大家亦可借此閒聚時間，互相交流，分享資訊。

日期: 11月16日(六)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 青草地

名額: 8人

對象: ① ③

收費: \$10

負責人: Meichi (社工), Ming sir (導師)

備註: 邀請家屬會員擔任義工負責教授



家友拉筋

痛症除可用藥物舒緩外，拉筋亦有助軟化血管及筋腱等軟組織，從而對痛症起到舒緩解痛作用。

日期: 11月30日(六)

時間: 下午2:30-4:30

地點: 青草地

名額: 8人

對象: ① ③

收費: \$10

負責人: Meichi (社工), Gladys (職業治療師)



會員網絡

想結識志同道合的朋友分享生活逸事，又或者想搵免費嘢學吓! 快D到中心留意下老友三缺一的壁報版! 與三五知己參與會員導師的課程，仲可以自組快樂同行的活動! 每月第二個星期二及最後星期二，有會員義工為大家準備“老友靚湯”及“老友茶聚”；最近，會員導師仲開左書法班、手工班、特色小食班等; 快D去中心查詢或報名!

(活動由會員義工協助，內容以中心壁報作準)

為推動較少到中心的會員參與中心活動，連繫相關服務。

中心透過問卷、茶聚、生日會、到訪及電話問候，關顧他們的近況及需要，給予支持和資訊，接下來，「朋友們」將收到一系列的邀請，期待與大家接觸和互相交流。歡迎向嘉兒、Meichi, Wilson 查詢!!

康晴友達

老友三缺一小組



老友茶聚 (每月第二個星期二)

日期: 10月15(二)

11月12日(二)

12月10日(二)

時間: 下午3:15-4:15

地點: 藍煮角

名額: 義務導“師”3名，會員10名(每節)

內容: 與中心的朋友們一面閒談，一面製作及享用糖水或涼茶

負責人: Wing (康復導師)、嘉兒(社工)

備註: 有興趣的義務導“師”，請與負責職員聯絡。若人數多於3人，會進行甄選。報名及最新消息，以中心壁報作實。

老友靚湯 (每月最後星期二)

日期: 10月29日(二)

11月26日(二)

12月31日(二)

時間: 下午4:00-5:00



准备好了吗



耆樂廚房 (誠邀義工)

為有個案服務的獨居會員準備一餐簡單的家常小菜。

日期: 10月4(五) · 11月1日(五) · 12月6日(五)

時間: 上午9:30- 下午2:00

地點: 藍煮角

名額: 3名(每節)

內容: 每人每節協助一道足夠8人享用的家常小菜

負責人: Wing (康復導師)

備註: 有興趣的義工，請與Wing聯絡。若人數多於3人，會進行甄選。



扶康會新半職朋輩支援員「子傑」於2019年7月到職，他是一位基督徒，平日喜歡閱讀、看電影及學習英語。大家來到中心時，不妨與他打個招呼，互相認識及分享一下。



朋輩支援服務於8月至9月推行了「朋輩中秋送暖」計劃，安排朋輩支援員與個案社工於中秋節前後進行單次性探訪，送贈禮物包的同時，亦互相傾訴及問候，以表達心意。

另外，朋輩支援員於7-9月份的偶到服務時段推行「坐住FIT-FIT」小組，與會員一同進行簡單而有效的健體操；參加者以中年會員為多，他們正是注重健康的一群。小組切合他們的需求，參加者亦投入參與。



朋輩支援員於10-12月份除了繼續提供面談、家訪及電話慰問服務外，亦會繼續於星期一下午舉行偶到服務小組，詳情可參閱本通訊第二頁；除此之外，亦會於10-12月份舉行4節的朋輩支援小組，詳情如下：

秋高氣爽，想唔想一齊去平時少到的景點遊覽、影相和食嘢？今次仲加入攝影大比拼，勝出者仲會有禮物添！仲唔快啲嚟報名。

抽籤日期
10月8日

日期：11月13, 20, 27日及12月4日(三)

時間：第1節：上午10時至11時

第2-4節：上午9時至下午3時

地點：青草地 (外出地點將於小組內商討)

名額：8名

對象：康復者會員 ①

收費：\$8 (自付車費及午餐)

導師：Andy、Joes (朋輩支援員)

備註：此小組不設抽籤，由朋輩支援員按參加者情況進行甄選

朋輩四圍行2019



對象類別：① 康復者會員 ③ 家屬會員 ④ 社區人士會員 ⑤ 非會員



中藥調理 失眠

大家總會有時出現白天想睡覺，晚上睡不著的情況。《黃帝內經》提出「老者之氣血衰，其肌肉枯，氣道澀，五藏之氣相搏，其營氣衰少而衛氣內伐，故晝不精，夜不瞑。」長時期出現入睡困難、易醒、醒後難再入睡、寐而不酣或時寐時醒等，是失眠的表現，屬於中醫「不寐」範疇。引起失眠的原因繁多，包括情志不遂、飲食不節、年邁久病血虛等。

這些病因容易引起臟腑氣血失和，陰陽失調，導致心失所養或心神不安而出現失眠的問題。失眠日久，容易出現心悸、頭暈、健忘、心煩、倦怠等症狀，影響日常生活。

安眠湯水推介

(1) 滋陰養心湯



心血不足，是很多人(特別是長者)出現失眠的常見主因。除了失眠外，還可出現心悸、心煩、疲乏、健忘等症狀。以下是建議有滋陰養血，補心安神作用的湯水：

材料：麥冬 15 克、沙參 30 克、玉竹 30 克、百合 30 克、瘦肉 300克

做法：用 2000 毫升水先浸所有藥材約 30 分鐘，將所有材料放入鍋內，武火煮至水滾後轉文火煮一個半小時

(2) 花旗參茶



各位如出現長期睡眠質素欠佳，身體容易出現疲乏無力、口乾心煩、手心發熱等。以下是建議有提醒有補氣養陰，清熱生津，提神作用的沖泡飲品：

材料：花旗參 5 克

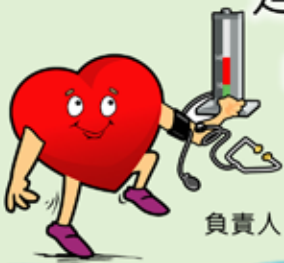
做法：將花旗參研成細粉，每次使用5克 參粉置於杯中，用沸水沖泡，加蓋焗5分鐘，即可飲用，可重複沖泡幾次至無味。

備註：花旗參性涼，適合夏天飲用。對於有畏寒、容易腹瀉等人士則不宜飲用

預防失眠，宜養成良好的生活習慣，包括按時睡覺，睡前不飲濃茶、咖啡和抽煙，保持心情愉快，避免過度憂思焦慮及適當加強體質鍛煉等。失眠有虛實之分，並非所有人士適合飲用上述湯水和飲品，如有嚴重失眠問題，宜諮詢註冊中醫師意見。

資料來源：香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心（香港仔）
註冊中醫師 黎詠虹

逢星期五早上11時-下午1時 中心設有免費身體檢查服務



負責人：Boris (精神科護士)



唱歌小組

讓大家一同唱歌、一同細味歌詞的意義。

日期：K班：10月18, 25日
11月1, 8, 15日 (五)
L班：11月22, 29日
12月6, 13, 27日 (五)

時間：下午4:00-5:00

地點：彩紅閣

名額：10名

對象：①③④⑤

導師：Kelvin (音樂導師)

備註：首次參加者優先



抽籤日期
10月8日

音樂小聚會

欣賞音樂導師演奏美妙的音樂，觀賞音樂短片，放鬆自己。

日期：10月15日(二)
11月5日(二)
12月3日(二)

時間：晚上7:30-8:30

地點：彩紅閣

名額：10名

對象：①③④⑤

負責人：Kelvin (音樂導師)



抽籤日期
10月8日

表達藝術小組

小組為香港大學行為健康教研中心的研究調查。旨在探討以表達藝術作基礎的介入小組對減低長者會員抑鬱徵狀的成效。

日期：10月10, 17, 24日(四)
11月14, 21, 28日(四)
12月5, 12日(四)

時間：下午2:00-3:30

地點：彩紅閣

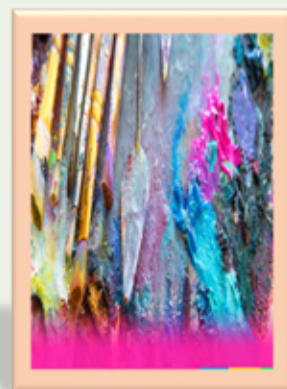
名額：10名

對象：①③④⑤

導師：阿邱 (視覺藝術科導師)

備註：首次參加者優先

抽籤日期
10月8日



活動推介

雙月聚會

每兩個月讓大家於康晴天地聚首一堂嘅雙月聚會又到啦，請大家記得踴躍參加，今次嘅雙月聚會活動內容同樣豐富，希望大家能盡情參與及享用茶點。

日期：10月19日(六)

負責人：Be(社工)

日期：12月28日(六)

負責人：Boris (護士)

時間：下午2:00-4:30

地點：彩紅閣·綠悠軒

名額：50名

對象：①③④⑤



對象類別：① 康復者會員

③ 家屬會員

④ 社區人士會員

⑤ 非會員

動舞型聖誕

2019年飛快地走過，來到年尾聖誕佳節，就讓我們一起動動身體，共享愛筵，一同歡度格外紅紅綠綠的聖誕晚上吧！

- 日期：12月20日(五)
- 時間：晚上6:30-9:30
- 地點：扶康會康復中心1樓禮堂
- 對象：①③⑤(包括小家屬)
- 名額：80人
- 收費：\$60位(大小同價)
- 負責人：Eric(社工)、Joanne(社工)、Wing(康復導師)、Alyson(文員)
- 備註：參加者請自備有格仔/紅色/綠色的衣服或飾物



抽籤日期
11月18日

新西遊記

又到年度盛事→康晴天地大旅行喇！今次我地同大家一齊去元朗葡萄園，之後到錦田鄉村俱樂部，並在此自助燒烤3小時，與大家歡度一天！

- 日期：11月24日(日)
- 集合時間：早上9:00(康晴天地)
早上9:15(灣仔中旅社)
- 完結時間：下午5:00
- 地點：元朗
- 對象：①③⑤
- 收費：\$80/位(大小同價)
- 名額：52名
- 負責職員：Judy(社工)、Ming、Calvin(康復導師)



抽籤日期
10月8日

暨嘉許禮 2019精神健康月活動

本年度精神健康月以「同享精神健康·由你開始」為題，宣傳精神健康是每一個人的事務。健康月活動包括以下笑聲樂Fun享及復元之路心聲分享活動，詳情如下：

關注健康的你，快d動身一齊去參加互動工作坊，睇下「笑聲樂Fun享」短片製作比賽及「復元之路心聲分享」比賽的得獎作品！

- 日期：12月7日(六)
- 時間：下午2時至下午5時
- 地點：香港體育學院
- 集合時間及地點：中午12時 康晴天地
- 內容：身心健康工作坊及嘉許禮
- 名額：10名
- 對象：①③④⑤



抽籤日期
11月18日



活動報名須知

1. 小組 / 活動報名日期為發出通訊日子起至 **抽籤日**，會員可親臨或致電中心報名。各會員請自行留意各小組 / 活動的抽籤日期，抽籤日後一概不接受報名。
2. 參加偶到小組，參加者可即場報名，惟需留意小組名額是否已滿。
3. 須進行抽籤的小組 / 活動，結果將於抽籤日後電話通知各成功報名之參加者。
4. 參加者須於小組 / 活動前3個工作天前親臨本中心繳費作實，否則作自動放棄論。名額將會給予後備參加者補上而不會再另行通知。後備參加者亦須盡快親臨中心繳交小組 / 活動費用。
5. 參加者繳費後，如因個人理由未能出席活動，不可由他人代替，而所繳費用亦不獲退回。
6. 小組 / 活動開始後恕不接納任何新加入參加者
7. 小組或活動時間如有任何更改，恕不另行通知
參加者可致電中心查詢有關詳情。

*在小組或活動期間拍攝的照片或錄影帶，只供本中心製作通訊、年報或其他報告之用，如參加者有任何意見，歡迎與職員聯絡。

10月 活動日誌



偶到活動無需報名，費用全免。

(日)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)
		01 國慶日	02 攝時間 2:30-3:30 年宵籌備小組 4:30-5:30	03 回望舊史 2:30-3:30	04 養生太極操C班 10:30-12:00 享樂樂 2:30-3:30	05 經絡拍打基本功 2:00-4:00
06	07 重陽節	08 抽籤日 唱完再唱 2:30-4:00	09 攝時間 2:30-3:30 拉筋紓壓保健F班 3:30-4:45	10 表達藝術小組 2:00-3:30 回望舊史 2:30-3:30 連友CLUB 委員會會議 3:30-4:30 拉筋紓壓 保健F班 3:30-4:45	11 養生太極操C班 10:30-12:00 享樂樂 2:30-3:30	12 連友CLUB會員大會 2:15-3:30
13	14 遊戲新天地 2:30-3:30 "紙" 想你做F 3:30-4:30	15 唱完再唱 2:30-4:00 音樂小聚會 19:30-20:30	16 攝時間 2:30-3:30 拉筋紓壓保健F班 3:30-4:45	17 表達藝術小組 2:00-3:30 回望舊史 2:30-3:30	18 養生太極操C班 10:30-12:00 享樂樂 2:30-3:30 唱歌小組K 4:00-5:00	19 雙月聚會 2:00-4:30
20	21 遊戲新天地 2:30-3:30 "紙" 想你做F 3:30-4:30	22 大會堂午 間音樂會 12:45-14:00 唱完再唱 2:30-4:00 貓房籌備小組 19:15-20:15	23 攝時間 2:30-3:30 拉筋紓壓保健F班 3:30-4:45	24 表達藝術小組 2:00-3:30 送暖耆元訓練日 2:30-4:30	25 養生太極操C班 10:30-12:00 享樂樂 2:30-3:30 唱歌小組K 4:00-5:00	26
27	28 遊戲新天地 2:30-3:30	29 唱完再唱 2:30-4:00	30 攝時間 2:30-3:30 拉筋紓壓保健F班 3:30-4:45	31 回望舊史 2:30-3:30		

(小組/活動如有任何更改，將不另行通知。歡迎參加者主動致電查詢小組/活動情況)

11月活動日誌



(日)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)
					01 養生太極操C班 10:30-12:00 享樂樂 2:30-3:30 唱歌小組K 4:00-5:00	02
03	04 遊戲新天地 2:30-3:30 "紙"想你做F 3:30-4:30	05 唱完再唱 2:30-4:00 音樂小聚會 19:30-20:30	06 巧手絲襪花C 11:00-12:00 攝時間 2:30-3:30 拉筋紓壓保健G班 3:30-4:45	07 回望舊史 2:30-3:30 區區五常法 3:30-4:30	08 養生太極操C班 10:30-12:00 唱歌小組K 享樂樂 4:00-5:00 2:30-3:30 連友CLUB委員會會議 3:30-4:30	09 經絡拍打基本功 2:00-4:00
10	11 遊戲新天地 2:30-3:30 "紙"想你做F 3:30-4:30 送暖書元	12 唱完再唱 2:30-4:00 送暖書元 探訪活動日	13 朋輩四圍行 10:00-11:00 攝時間 巧手絲襪花C 2:30-3:30 11:00-12:00 拉筋紓壓保健G班 3:30-4:45	14 表達藝術小組 2:00-3:30 回望舊史 區區五常法 2:30-3:30 3:30-4:30	15 養生太極操C班 10:30-12:00 享樂樂 2:30-3:30 唱歌小組K 4:00-5:00	16 共享四味煮食 2:30-4:30
17	18 遊戲新天地 2:30-3:30	19 唱完再唱 2:30-4:00 防侵攻略 4:00-5:00	20 朋輩四圍行 9:00-3:00 巧手絲襪花C 攝時間 11:00-12:00 2:30-3:30 拉筋紓壓保健G班 3:30-4:45	21 表達藝術小組 2:00-3:30 回望舊史 區區五常法 2:30-3:30 3:30-4:30	22 養生太極操C班 10:30-12:00 享樂樂 2:30-3:30 唱歌小組L 4:00-5:00	23
24 新西遊記 9:00-5:00	25 遊戲新天地 2:30-3:30 "紙"想你做G 3:30-4:30	26 唱完再唱 2:30-4:00 毛孩共歡聚 19:15-20:15	27 朋輩四圍行 9:00-3:00 巧手絲襪花C 攝時間 11:00-12:00 2:30-3:30 拉筋紓壓保健G班 3:30-4:45	28 表達藝術小組 2:00-3:30 回望舊史 區區五常法 2:30-3:30 3:30-4:30	29 養生太極操C班 10:30-12:00 享樂樂 2:30-3:30 唱歌小組L 4:00-5:00	30 家友拉筋 2:30-4:30

12月活動日誌



(日)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)
01	02 遊戲新天地 2:30-3:30 "紙"想你做G 3:30-4:30	03 唱完再唱 2:30-4:00 音樂小聚會 19:30-20:30	04 朋輩四圍行 9:00-3:00 攝時間 2:30-3:30 拉筋紓壓保健H班 3:30-4:45	05 新年手作仔 2:30-3:30 表達藝術小組 2:00-3:30	06 養生太極操C班 10:30-12:00 唱歌小組L 享樂樂 4:00-5:00 2:30-3:30 連友CLUB委員會會議 3:30-4:30	07 2019精神健康月 活動暨嘉許禮 2:00-5:00 經絡拍打基本功 2:00-4:00
08	09 遊戲新天地 2:30-3:30 "紙"想你做G 3:30-4:30	10 唱完再唱 2:30-4:00	11 攝時間 2:30-3:30 拉筋紓壓保健H班 3:30-4:45	12 新年手作仔 2:30-3:30 表達藝術小組 2:00-3:30	13 養生太極操C班 10:30-12:00 享樂樂 2:30-3:30 唱歌小組L 4:00-5:00	14
15	16 遊戲新天地 2:30-3:30 "紙"想你做G 3:30-4:30	17 唱完再唱 2:30-4:00 貓房籌備小組 19:15-20:15	18 攝時間 2:30-3:30 拉筋紓壓保健H班 3:30-4:45	19 新年手作仔 2:30-3:30	20 養生太極操C班 10:30-12:00 享樂樂 2:30-3:30 動舞型聖誕 18:30-21:30	21
22	23 遊戲新天地 2:30-3:30	24 親子四味煮食 10:00-12:00 唱完再唱 2:30-4:00	25 聖誕節	26 聖誕節 翌日	27 享樂樂 2:30-3:30 唱歌小組L 4:00-5:00	28 雙月聚會 2:00-4:30
29	30 遊戲新天地 2:30-3:30	31 唱完再唱 2:30-4:00				

(小組/活動如有任何更改，將不另行通知。歡迎參加者主動致電查詢小組/活動情況)



什麼是認知障礙???

認知障礙症，其英文Dementia一字來自拉丁語（de-意指「遠離」+ mens意指「心智」）。

是腦部疾病的其中一類，此症導致思考能力和記憶力長期而逐漸地退化，並使個人日常生活功能受到影響。其他常見症狀包含情緒問題、語言問題、還有行動能力降低，但個人意識卻不會受到影響。診斷認知障礙症有兩個要點，一是心智功能出現退化；二是退化的程度比一般老化的情形更嚴重。這些疾病也常帶給照顧者相當大的影響。



認知障礙症目前無法治癒。多奈派齊（英語：donepezil）等乙酰膽鹼酯酶抑制劑（英語：cholinesterase inhibitors）類藥物經常用於治療輕至中度認知障礙症，但這些治療的幫助終歸有限。對於認知障礙症患者與照護者而言，有些方法可以改善他們的生活品質，例如認知行為療法可能有所助益；另外，對於照護者的衛教與情感支持亦相當重要。運動對於病患的日常生活活動功能有幫助，並可能改善預後。認知障礙症引起的行為問題或思覺失調症狀經常以抗精神病藥治療，但一般而言不建議這麼做，因為這樣的治療幫助有限，並可能增加病人的死亡風險。





坐著FIT-FIT

拉筋班

創意繪畫班



精神健康急救課程

小家屬-舞動我心

豚園迎夏逍遙遊



意見欄

如對康晴天地服務或本通訊有任何意見，歡迎與康晴天地職員聯絡或將意見郵寄至康晴天地收。

姓名：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____

地址：香港華富邨華美樓404-412室
(華美樓閘口側)

電話：2518 3880

傳真：2553 8796

電郵：sc@fuhong.org

網頁：http://www.fuhong.org




交通路線




在華富邨商場下車，沿瀑布灣道步行約5分鐘，在華美樓閘口旁進入本中心

 巴士路線：4、4X、40、40M、41A、42、43M、48、73、94A、170、970

 小地巴路線：23、31

地鐵可在黃竹坑站或堅尼地城站轉乘相關交通路線

開放時間表

時間 \ 星期	一	二	三	四	五	六
上午 9:00 - 下午1:00	✓		✓	✓	✓	
下午 2:00 - 下午6:00	✓		✓	✓	✓	✓
下午 1:00 - 下午6:00		✓				
下午 7:00 - 下午10:00		✓				
星期日及公眾假期			休息			
 色暴雨或一號風球	中心服務		室內活動		照常進行	
			室外活動		視乎情況進行	
 色暴雨或三號風球	中心服務		室內活動		照常進行	
			室外活動		視乎情況進行	
 色暴雨或八號或更高風球	中心服務		停止所有服務及活動			
	室內活動					
	室外活動					

@ 中心服務將於黑色暴雨警告或八號風球訊號解除後2小時後才恢復正常運作