



康晴天地通訊

2020年4月-6月



HAPPY  
Easter



Sunrise Centre  
Hope always there  
快樂健康 展現天晴



## 目錄

P.2	目錄 / 晴語
P.3	偶到服務全面睇
P.4-5	連友Club
P.6-7	會員網絡
P.8-9	康晴家友站
P.10-11	朋輩支援服務/藝術小組
P.12	護理服務
P.13	職業治療服務
P.14	財政預算2020
P.15	職員動向/活動推介
P.16-17	活動報名須知 / 活動日誌
P.18	健康冷知識
P.19	相·分享 / 意見欄



## 晴語

相信作為華人的你對太極圖並不陌生。太極圖中半面黑，半面白，黑的一面黑中帶白，白的一面白中帶黑。黑色泛指一切負面的人、事和情緒，而白色則代表純潔、正義、希望等等，屬正面色系。黑中帶白的太極圖彷彿在告訴我們「再負面的事情也會有正面之處，正如再黑的太極圖，也有雪白之處」。

就好像在我編寫晴語的時候，我家樓上正在裝修，那些裝修機器轟轟隆隆的聲音，翻江倒海似的，讓人難以專心工作。我當時覺得自己太「黑仔」了，心裡埋怨鄰居為什麼非要在我留家工作的那一天裝修。正當我感到非常沮喪的時候，想起這個黑中帶白的太極圖，於是我便嘗試尋找在這個嘈吵的環境中值得我感恩的正面之處。本來我覺得樓上裝修一事實是在是百害無一利，可是當我反思過後，我發現它還是有一丁點好處的，那就是它讓我了解寧靜的可貴，讓我更懂得珍惜一個寧靜的家。想到這裡我覺得我的情緒變樂觀了，儘管樓上的聲音還是那麼吵耳，但至少我學會了珍惜寧靜，也算是有所收穫。

如果現在的你正經歷負面的事情，不妨停一停，嘗試發覺當中正面的或是能令你撐下去的地方，讓我們一起尋找那黑色中的一點雪白。

東尼小提示：

初春的天氣乍暖還寒，各位會員記得時刻留意天氣變化，該保暖時保暖，出門記得帶雨傘，做個精明的天氣之子。



遇到活動內容豐富，費用全免，總有一個你鍾意。

每節主題或內容於每月上旬張貼在康晴天地活動快遞壁報板上。會員亦可致電中心查詢。另因應中心裝修及肺炎疫情，以下活動最新安排以中心壁佈為準。

## 遊戲天地

喜歡玩的你，記得嚟一齊動一動腦筋玩IQ問題、桌上遊戲和360度體感遊戲啦！

日期：4月6, 20, 27日  
5月4, 11, 18, 25日  
6月1, 8, 15, 22, 29日(一)  
時間：下午2:30-3:30



對象：康晴天地服務使用者



## 齣齣好戲

內容：重溫舊時的電視劇集，與一眾懷舊愛好者懷勉一番，回味舊日的情懷。

日期：4月2, 9, 16, 23日  
5月7, 14, 21, 28日  
6月4, 11, 18日(四)  
時間：下午2:30-3:30



## 我是巨星

內容：各位想唔想做K皇K后或是想高歌一曲抒發情懷，哩到就係一個好地方。

日期：4月7, 14, 21, 28日  
5月5, 12, 19, 26日  
6月2, 9, 16, 23, 30日(二)  
時間：下午2:30-4:00



## 動一動

內容：太耐冇郁動？咁就需要鬆一鬆啲筋骨，大家一齊輕鬆動一動吧！

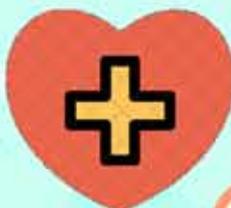
日期：4月3, 17, 24日  
5月8, 15, 22, 29日  
6月5, 12, 19, 26日(五)  
時間：下午2:30-3:30



## 健康情報站

內容：注重健康的你一定唔可以錯過，和你一起站在健康最前線。

日期：4月1, 8, 15, 22, 29日  
5月6, 13, 20, 27日  
6月3, 10, 17, 24日(三)  
時間：下午2:30-3:30





## 2019-20年度回顧

向著更主動和投入的目標進發，今年度連友CLUB的成員組織了不少活動，以及參與了更多的義工服務：

### 探訪社區內有需要人士

連友CLUB的組員今年進行了多次探訪活動，對象有長者，也有本中心的會員。起初簡單一點，帶著禮物包上門介紹禮物，跟著設定了的「清單」去完成工作內容。到之後與其他長者中心的義工合作，一起去準備物資、煲湯、製作手工禮物，再送上滿滿的祝福。其中一位成員在活動後分享表示「第一次參與這些探訪活動，覺得自己做了很有意義的事...」；另外有的表示「真係上門入到去人地屋企，處身於那環境中才感受得到.....原來自己已很不錯」。相信是這些「施比受更有福」的經歷令連友CLUB的成員樂此不疲地繼續付出心思和時間去關懷社區裡其他有需要的人士。

### 籌辦活動

「中秋節去那裡慶祝?生日會去食乜好?」，又要找適當場地、花心思去買合乎大家心水的禮物，又要構思和大家玩什麼遊戲...真不是一個容易的過程。可以令連友CLUB的籌委不辭勞苦的去為大家付出，就是大家稱心滿意的笑容。有一位籌辦生日會的成員在完成活動後表示「見到大家都開心，好有滿足感」。連友CLUB委員們在過去一年作出不同的嘗試，曾籌備舉辦年宵攤位，可惜受社會情況影響而取消。但大家享受當中一齊傾、一齊考慮入什麼貨物等等的過程，當中也有得著。

### 貓房籌備

中心裝修後將有「新職員」(貓主子)加入，而事前的準備如何可做得妥當，就有賴連友CLUB中一班愛貓成員。由貓房內的室內設計、貓房的使用守則，以及各樣日後與主子共處的注意事項都由這班貓奴一齊「度」出來。一班貓奴已引頸以待主子的降臨，而籌備的工作會在新一年度繼續加緊努力。



## 2020-21年度展望

新一年度會繼續有不同模式的活動讓大家參與，最緊要是多些人來支持!以下是新年度的重點：

### 連友義工團

將組織小隊恆常地探訪社區內有需要的人士，另外亦會發展手藝向不同人士推廣與分享。

### 貓保母計劃

中心在裝修過後將會迎接「新職員」貓主子喇~ 各有意加入做貓奴的會員準備好未呢? 未，唔緊要! 我地準備了一系列課程等你地來參加，為成為「奴才」作好準備。



連友CLUB委員會想一班人一齊度下有乜好玩活動，就要加入連友CLUB委員會喇~ 大家自組自決，多些人來參加，節目更豐富!

## 連友CLUB會員大會暨委員會選舉及感謝日

又是新一屆委員會選舉的時候了，獲選為新一屆的委員可接受培訓，學習更多的組織及策劃力。另外，不少得是感謝過去一年連友CLUB委員的貢獻啦。

日期：5月23日(六)

時間：下午2:15-4:15

地點：康晴天地

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義工團

連友義工團希望能集合有志做義工服務的你，能夠全情投入同發揮所長，所以如果你有興趣做義工，而又願意付出時間換取快樂，歡迎你出席6月2日的義工團簡介會及面談，到時見！

日期：6月2日(二)

時間：下午4:00-5:00

地點：康晴天地

對象：對連友CLUB活動有興趣的康晴天地會員

負責人：Thomas(社工)、Be(社工)、Calvin(康復導師)

## 端午節探訪

發揮自助助人的精神，關懷有需要的人。連友義工會於佳節期間出動探望區內有需要的人，也想成為義工的你可以聯絡我們查詢及報名。

日期：6月23日(二)

時間：下午(待定)

地點：華富邨或附近一帶

對象：連友CLUB義工團

負責人：Be(社工)、Thomas(社工)、Calvin(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

## 連友CLUB委員會會議

想一齊諗下、計劃下連友CLUB有乜玩，就要參加連友CLUB委員會會議喇~ 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：5月27日(一)、6月24日(一)

時間：下午3:30-4:30

地點：康晴天地

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)

## 貓保母訓練

點樣可以做個令主子稱心滿意的奴才？想認識多一點日後來幫手照顧中心的貓主子，就不要錯過這課程喇~

日期：6月5日、6月12日、6月19日、6月26日(五)

時間：下午3:30-4:30

地點：康晴天地

對象：有興趣學照顧貓的會員

負責人：Be(社工)、Thomas(社工)、Calvin(康復導師)





回望2019-2020年度，為推廣會員網絡的節目，老友三缺一調整了快樂同行的津貼額、增設老友靚湯及茶聚；而康晴友達更增設送湯、探訪及旅行，值此鼓勵會員結識朋友享受閒暇，以下將與大家一同回顧：

會員分享：

-  能認識新朋友，人開心左又叻左！
-  與不同的會員朋友互相交流，好開心！
-  做小老師能提升自己的自信心
-  能發揮所長，覺得很有意義
-  識多左朋友，比以前開心。
-  又有得識朋友，有湯飲，心境開朗！
-  收到會員愛心靚湯及節日食品，好開心！

老友三缺一

志趣相投

13節老友靚湯及茶聚  
94名會員及社區人士  
10節耆樂廚房  
3節光輝小組聚會  
1節 停一亭

亦師亦友

17節小組  
書法班，煮食班，手語歌，  
手工藝，電腦班等等)  
66名會員及社區人士

快樂同行

55節活動  
38名會員及  
社區人士

開心歡聚

2次活動  
16名個案會員



康晴友達

成功聯繫52名被動會員  
4次區區有聚 70次家訪（送湯）  
52張生日咭祝福  
約200次電話慰問



展望



為提供更有系統的會員網絡，來年將整合老友三缺一及康晴友達的服務為「友晴人」。「友晴人」旨在透過小組/活動，鼓勵會員結識新朋友，定期與三五知己相約，建立社交支援網絡提升個人身心健康。



志趣相投

歡迎向嘉兒, 美芝, Joanne, Ming, Wing, Wilson查詢!!

“耆樂廚房” 義工招募

日期: 4月3(五), 5月8日(五) · 6月5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。



友你導航

亦師亦友為求令人人有班教，接下來會開辦新導師訓練班，一同發掘及分享自己的興趣，現誠邀請從未開班及有意加入導師行列的你！

日期：5月16日(六)

時間：下午2:30-4:30

地點：彩紅閣

名額：7個



對象：

負責人：Joanne(社工)、Wing(康復導師)

備註：若報名人數過多將進行甄選

老友茶聚 (每月第二個星期二) 老友靚湯 (每月最後星期二)

日期: 4月14日(二)

5月12日(二)

6月9日(二)



日期: 4月28日(二)

5月26日(二)

6月30日(二)

時間: 下午4:00-5:00

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。





### 康晴小幫手

「康晴小幫手」為精神康復者18歲以下的子女(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 - 年度回顧

「康晴小幫手」推行一年，已有37位小家屬登記其中，當中有9名小幫手參與活動10小時以上獲得義工證書，更有5位小幫手參與活動15小時或以上獲得優越義工證書。

去年不同活動亦讓小幫手和會員印象深刻，如“親子四味煮食”、治療性小組(舞動我心、從「身」學習、音樂治療)及\*“跟屋企人去旅行”，合共16節活動。

(\*小幫手認為最印象深刻之活動)

接下來為了配合會員及小家屬的需要，康晴小幫手會按小家屬及會員之意見持續舉辦合適且關注小家屬精神健康之活動，如加強活動之持續性和情緒導向且有趣的活動。

同步因應服務發展，小家屬服務將試行使用不同的電子媒介如Facebook及What's App作聯繫及資訊發放，並進行網上視像遊戲互動及對話，加強支援小幫手之精神健康需要

小幫手分享:

1. 參加活動覺得好滿足，可以食野嘅同時可以學到煮野，返去屋企都可以照煮，覺得好有成功感同充實！
2. 聖誕節整薑餅人，可以自己去做，覺得好開心。
3. 係禮堂可以玩，可以跑，個地方好大啊！
4. 去大旅行可以去d無去過嘅地方。
5. 去戶外童軍中心嘅獨木橋玩考平衡個d(獨木橋)，覺得好刺激好開心！



在康晴小幫手記錄冊畫和寫下所做過的内容和感受



家長同小幫手互相合作，齊心合力製作薑餅人



每次都會記錄時數



玩樂器最為投入

### 童你Fun

讓小家屬透過體能遊戲，一同合作完成小幫手訓練及任務，並從遊戲中認識及分享不同的情緒。

日期：6月13日(六)

時間：上午10:30-12:00

地點：扶康會康復大樓1樓禮堂

名額：10個小家屬

對象：①③及4歲或以上小家屬

負責人：Joanne(社工)、Wing(康復導師)

備註：若報名人數過多將進行甄選

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

「康晴家加站」為精神康復者18歲以上的家屬，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。

## 康晴家友站- 年度回顧

上年度家屬小組有: 煮食小組以『共享四味』之甜、酸、苦、辣為主題; 拉筋小組有『家友鬆一鬆』等連繫家屬及會員。

參加者對一起製作的菜色仍回味無窮。而拉筋小組增設了運動後的分享環節，參加者互相給予正能量。

聽取各方意見，本年度家屬小組將以身心靈健康為大方向，推展新的家屬小組有: 『時令健康煮食』，用當季時令的健康食材製作美食; 『健康百科』內容分三部曲，包括伸展運動、健康資訊講座及互助分享三個環節，一次過滿足三個願望！歡迎家屬與其會員踴躍參與！



## 時令健康煮食

透過合作煮出時令菜色，分享健康飲食，從中互相支援。

日期: 6月13日 (六)  
時間: 下午2:30-4:30  
地點: 青草地  
名額: 8人  
對象: ①及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

## 健康百科 - 減壓篇

三部曲內容包括伸展運動、職業治療師教授減壓方法及分享如何保持身心健康。

日期: 5月30日 (六)  
時間: 下午2:30-4:30  
地點: 青草地  
名額: 8人  
對象: ①及③  
收費: \$10



負責人: Meichi (社工), Gladys (職業治療師)

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



回望過去

過去一年，朋輩支援員透過小組活動、面談、外展探訪及電話慰問為服務使用者提供了一個正面、具支援性及具鼓勵性的服務。

朋輩支援小組：共23節 遇到小組：共42節

坐住FIT—FIT@中途宿舍  
朋輩私房菜  
朋輩情緒小組@中途宿舍  
男士支援小組  
朋輩私房菜

坐住FIT—FIT 著色著意  
紙牌任你玩 遊戲新天地

電話慰問：554次  
面談：195次  
外展探訪：223次



籌劃及參與之活動：共8次

朋輩生日聚一聚 耀中幼教學院講座：復元故事分享 朋輩新春送暖活動  
與培道皇仁學生有約 香港浸大「真人圖書館」 香港城大參觀：復元故事分享  
朋輩中秋送暖活動 明愛莊月明中學講座：復元故事分享

截數日期為31.1.20

透過問卷調查，超過9成的社區人士受訪者認為朋輩支援員的復元故事分享有助加深他們對精神健康的認識及復元人士的了解；另外，所有曾接受過朋輩支援服務的復元人士及家屬受訪者均表示滿意朋輩支援服務。

朋輩支援服務做得幾好！

我會繼續支持朋輩支援服務。

感謝朋輩支援服務的幫助和支援員的付出。

朋輩支援員好細心和關心

可以幫助舒緩情緒

朋輩支援員會主動關心會員，最喜歡他們負責的烹飪小組，覺得很有心思。

能彼此關心

非常喜歡四圍行小組，能和組員一邊行一邊傾談，令心情舒暢。

心聲片語

## 展望將來

2020-2021年度，朋輩支援服務將以「支援」、「連繫」及「推廣」為目標，透過推行小組活動，以增加服務使用者之間的連繫；透過家訪、面談及電話慰問，以為服務使用者提供情緒支援；透過社區教育活動如講座及「真人圖書館」，以推廣精神健康，增加社區人士對精神健康的認識及對復元人士的了解及接納。

另外，2020-2021年度，朋輩支援員仍然推行偶到小組，保留上年度受歡迎的「著色著意」、「遊戲天地」及「坐住FIT-FIT」，以好玩、輕鬆、互動為目標，務求令大家渡過一個快樂的星期一下午；此外，「朋輩四圍行」、「朋輩私房菜」於下年度亦會繼續保留。當然，「真人圖書館」活動仍然在社區各層面推行，盼望能以平等對話，增加社區人士對復元人士的接納。



## 男士支援聚會

為凝聚中心的男性會員，朋輩支援服務特意設立男士支援平台，透過隔月一次的聚會，讓一眾男士會員能暢所欲言，互相分享，以達致彼此連繫，互相支援的效果。如你亦想成為一分子，歡迎與朋輩支援員Andy聯絡。

## 藝術小組分享

## 藝術小組

過去一年，藝術導師Kelvin Sir透過小組活動，增加服務使用者與音樂接觸的機會，從而達致身心舒暢的效果。另外，透過「才藝造星大賽」及「藝術成果展」，亦發揮服務使用者的藝術潛能，並向其他人展現出來，各參加者均能自信地表現自己。

2020--2021年度，Kelvin Sir仍然期望能透過一系列的小組活動及計劃，繼續發揮服務使用者的藝術潛能，從而提升自信。除了恒常的唱歌小組外，「才藝造星大賽2020」將於本年強勢回歸，「藝術成果展」亦會於本年尾在社區舉行，盼望有更多社區人士了解服務使用者的藝術潛能。

## 唱歌小組

發揮自助助人的精神，關懷有需要的人。連友義工會於佳節期間出動探望區內有需要的人，也想成為義工的你可以聯絡我們查詢及報名。

日期：5月8, 15, 22, 29日 (五) 名額：10名  
 6月5, 12, 19, 26日 (五) 對象：①③④⑤  
 時間：下午4:00-5:00 導師：Kelvin (音樂導師)  
 地點：彩紅閣 備註：首次參加者優先

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



回顧

護理服務於2019-2020年度，為會員提供健康檢查服務、家屬藥物講座、營養師健康飲食講座及中醫資訊，提供中西醫學資訊，提高會員精神及身體健康的關注。

展望

2020年受新型冠狀病毒疫情影響，會員對身體健康及個人衛生較重視，護理服務會於未來一年，將提供各類型健康講座、健體活動及健康獎勵計劃，全方位提供正確健康資訊。



來年服務包括：

健康檢查服務：逢星期五(早上11時至下午1時)，護士會提供基本身體檢查服務(量血壓/量體重/驗血糖)，並可以即時向護士查詢健康及藥物資訊，此服務無需報名，歡迎各會員到中心參與。

健體日：每個月舉辦一項健體運動活動，培養運動的習慣，打造強健身體，亦可以減輕壓力。  
(運動種類為：行山，羽毛球，乒乓球，籃球，踢毬及跑步)  
\*運動種類視乎場地安排

健康問答獎勵計劃：於大型活動報名前舉行，參加者需掃QR Code 或 到訪中心並回答健康問卷，頭10位最高分數便可以得到「免抽籤」報名權(如同分則先到先得)，可以於大型活動中使用，詳情請留意通訊啦。  
\*只適用於大型活動(包括：春茗，節慶活動，大旅行)



每月動一動

受疫情影響，很多時都在家中減少外出，疫情過後要多做運動，鬆弛筋骨，保持身體健康及呼吸新鮮空氣。

日期：25/4/2020(六) – 行山(香港仔水塘)  
時間：11AM-1PM  
集合地點：康晴天地  
名額：8名  
對象：①③④⑤  
負責人：Boris(精神科護士)

日期：28/5/2020(四) – 羽毛球(暫訂漁光道體育館)  
時間：上午(待定)  
集合地點：康晴天地 / 漁光道體育館  
名額：6名  
對象：①③④⑤  
負責人：Boris(精神科護士)

日期：29/6/2020(一) – 羽毛球(暫訂漁光道體育館)  
時間：上午(待定)  
集合地點：康晴天地 / 漁光道體育館  
名額：6名  
對象：①③④⑤  
負責人：Boris(精神科護士)

- 備註：
- 參加者需自備車資參與。
  - 參加者必須穿著輕便服裝及運動鞋。
  - 活動或會因應天氣情況或場地而作出更改或取消。
  - 活動可能受疫情影響而取消

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



## 服務回顧

回顧2019-2020職業治療服務，種類繁多，小組有太極、拉筋、紙藝、絲襪花、經絡拍打、而個人治療包括就業評估及指導、學習支援、認知及感知功能、減壓及認識痛症.....等。

### 成效:

小組活動崇尚健康，當中太極、拉筋、拍打令大家對疾病及痛症管理有所掌握。成功就業率亦達7成，亦有服務使用者最終能完成碩士心願。藉著與不同專業同工合作，服務使用者復元之路有望，職業治療幫助探索個人興趣，重整生活規劃。

## 創造紙

使用不同紙品，例如瓦通紙、咭紙、藝術紙等，製作立體公仔及放置場景，增添生活趣味

### A班四節

日期：4月20,27日,5月4,11日 (星期一)

### B班四節

日期：5月18日,6月1,8,15日 (星期一)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：彩紅閣 / 青草地

對象：①③④⑤ 負責職員：Leona

## 舒筋解痛拉筋班

【拉筋】或 {伸展} 能舒筋通絡、鬆解黏連、滑利關節，有助關節和肢體功能恢復。

### A班四節

日期：5月6,13,20,27日 (星期三)

### B班四節

日期：6月3,10,17,24日 (星期三)

時間：下午3:30 - 5:00

地點：華富社區會堂 / 青草地

對象：①③④⑤

負責職員：Gladys (職業治療師)、Leona

備註：請穿運動襪、波鞋及襪，

並於下午3:30於中心集合

小組不設抽籤，由職業治療師按參加者情況進行甄選。

## 2020-2021 展望

關注女性疾病，認識認知障礙，把學習到的知識帶出社區，消除歧視。

### 內容重點:

內容著重身體及情緒健康，認識健康飲食及預防疾病



## 舞友動A班

來學習舞蹈舒展筋絡，平衡身心，做做朋友

日期：5月7,14,21,28日

6月4,11,18日共七節 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：華富文娛室 / 青草地

對象：①③④⑤

負責職員：Leona、滿香(導師)

## 內養太極班A班

學習以{內養為本}太極運動，達致強身健體的功效

日期：5月8,15,22,29日

6月5,12,19日共七節 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：華富文娛室 / 青草地

對象：①③④⑤

負責職員：Leona、滿香(導師)

## 經絡拍打療法A班

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)

日期：9/5、13/6/2020共二節 (星期六)

時間：2:00PM - 4:00PM

地點：青草地

對象：①③④⑤

負責職員：Gladys (職業治療師)

劉小儀(導師)



財政司司長陳茂波發表新一份《財政預算案》，當中包括多項紓困措施，包括向18歲以上港人派錢一萬元等，以下揀選幾項措施我們最受惠。

#### 紓解民困：

- 18歲或以上香港永久性居民派錢一萬元。
- 寬薪俸稅和個人入息課稅，上限為二萬元。
- 寬免全年差餉，以每戶每季1500元為上限。
- 發放多一個月綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，鼓勵就業交通津貼亦會作出相若安排。
- 為2021年DSE考生代繳考試費。
- 公屋租戶代繳一個月租金。



#### 居家安老：

- 今明兩年將增加合共3000個為體弱長者提供的家居照顧服務名額。
- 增加1000張為身體機能中度或嚴重缺損的長者而設的社區照顧服務券。
- 撥7500萬元，資助安老服務單位為有吞嚥困難的長者提供軟餐。



#### 金融：

- 未來五年發行合共約660億元綠色債券。
- 續推通脹掛鈎債券及銀色債券。
- 年金計劃的最低投保年齡由65歲降至60歲。
- 透過銀行提供上限為1000萬港元，年利率分別為百分之2.75、2.85及2.95的10、15及20年期的定息按揭貸款。



財政預算案 i-Cable News



# 職員動向



## 新人介紹

大家好!我是新入職的社工東尼!初次見面請多多指教。雖然未來我將專責服務區內青少年的精神健康需要,但是相信箇中還是會有不同機會與中心的大朋友們合作。所以先在本季通訊中向大家問好,希望在中心重新開放的時候能與大家在中心相聚。你們跟我打招呼時的笑容,是我工作的原動力XD。

Anthony(社工)

## 離別贈言



再見

不經不覺在扶康會服務了2年,與服務對象的相處感到開心,在工作中是一個不可多得的經驗。很感謝扶康會給予我一個機會去嘗試接觸服務使用者、陪同他們面對生活中的藝術。在此祝福大家可以找到自己喜歡的藝術作品、希望大家不要忘記有一段尋找藝術的時光。阿邱(前藝術導師)這裡是我的藝術學院,藝術材料是任用的,期望暑假回港與大家見面。




## 活動推介

港島四圍

"Look"

Hello!大家好呀~我係Rachel姑娘,歡迎大家參加治療小組—港島四圍"Look",希望呢個小組能夠透過幾節外出活動,除了欣賞港島區或郊外美麗風景,還能提升身心健康。

日期: 5月30日(六)  
6月6,13,27日(六)

時間: 下午2:00-5:30pm

地點: 港島區或郊外

名額: 8名

費用: \$40

對象: ①

負責人: Rachel(社工)

雙月聚會

大家好~係咪好掛住雙月聚會呢?咁耐冇見當然希望見到大家啦~可以緊貼中心動態,又有豐富茶點,到時見啦。

日期: 6月20日(六)

時間: 下午2:00-4:30

地點: 彩紅閣, 綠悠軒

名額: 50名

對象: ①③④⑤

負責人: Thomas(社工)



## 溫馨提示



中心於3月至5月期間進行內部裝修工程,現因肺炎疫情,仍維持有限度服務,待社署通知有關服務回復正常提供後,通訊內的所有小組/活動才開始接受報名。

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

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。

偶到活動無需報名，費用全免。

**4月**  活動日誌

(日)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)
			01 健康情報站 2:30-3:30	02 齣齣好戲 2:30-3:30	03 動一動 2:30-3:30	04 清明節
05	06 遊戲天地 2:30-3:30	07 我是巨星 2:30-4:00	08 健康情報站 2:30-3:30	09 齣齣好戲 2:30-3:30	10 耶穌受難節	11 耶穌受難節翌日
12 復活節	13 復活節	14 我是巨星 2:30-4:00	15 健康情報站 2:30-3:30	16 齣齣好戲 2:30-3:30	17 動一動 2:30-3:30	18
19	20 遊戲天地 2:30-3:30 製造紙A 3:30-4:30	21 我是巨星 2:30-4:00	22 健康情報站 2:30-3:30	23 齣齣好戲 2:30-3:30	24 動一動 2:30-3:30	25 每月動一動 11:00-1:00
26	27 遊戲天地 2:30-3:30 製造紙A 3:30-4:30	28 我是巨星 2:30-4:00	29 健康情報站 2:30-3:30	30 佛誕		

(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)



(日)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)
					<b>01</b> 勞動節	02
03	04 遊戲天地 2:30-3:30 藝道紙A 3:30-4:30	05 我是巨星 2:30-4:00	06 健康情報站 2:30-3:30 舒筋解痛拉筋班A 3:30-5:00	07 舞友動A班 10:00-11:30 駒駒好戲 2:30-3:30	08 內養太極班A 10:00-11:30 動一動 2:30-3:30 唱歌小組 4:00-5:00	09 經絡拍打療法A班 2:00-4:30
10	11 遊戲天地 2:30-3:30 藝道紙A 3:30-4:30	12 我是巨星 2:30-4:00	13 健康情報站 2:30-3:30 舒筋解痛拉筋班A 3:30-5:00	14 舞友動A班 10:00-11:30 駒駒好戲 2:30-3:30	15 內養太極班A 10:00-11:30 動一動 2:30-3:30 唱歌小組 4:00-5:00	16 友你導航 2:30-4:30
17	18 遊戲天地 2:30-3:30 藝道紙B 3:30-4:30	19 我是巨星 2:30-4:00	20 健康情報站 2:30-3:30 舒筋解痛拉筋班A 3:30-5:00	21 舞友動A班 10:00-11:30 駒駒好戲 2:30-3:30	22 內養太極班A 10:00-11:30 動一動 2:30-3:30 唱歌小組 4:00-5:00	23 連友CLUB會員 大會籌委會會員 選舉及感謝日 2:15-4:15
24 31	25 遊戲天地 2:30-3:30	26 我是巨星 2:30-4:00	27 健康情報站 2:30-3:30 連友CLUB 委員會會議 3:30-4:30 舒筋解痛 拉筋班A 3:30-5:00	28 舞友動A班 10:00-11:30 每月動一動 11:00-1:00 駒駒好戲 2:30-3:30	29 內養太極班A 10:00-11:30 動一動 2:30-3:30 唱歌小組 4:00-5:00	30 健康百科-減壓篇 10:30-12:00 港島四圍 "Look" 2:00-5:30



(日)	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)	(六)
	01 遊戲天地 2:30-3:30 藝道紙B 3:30-4:30	02 我是巨星 2:30-4:00 連友CLUB義工團 4:00-5:00	03 健康情報站 2:30-3:30 舒筋解痛 拉筋班B 3:30-5:00	04 舞友動A班 10:00-11:30 駒駒好戲 2:30-3:30	05 內養太極班A 10:00-11:30 動一動 2:30-3:30 唱歌小組貓保母訓練 4:00-5:00 3:30-4:30	06 港島四圍 "Look" 2:00-5:30
07	08 遊戲天地 2:30-3:30 藝道紙B 3:30-4:30	09 我是巨星 2:30-4:00	10 健康情報站 2:30-3:30 舒筋解痛 拉筋班B 3:30-5:00	11 舞友動A班 10:00-11:30 駒駒好戲 2:30-3:30	12 內養太極班A 10:00-11:30 動一動 2:30-3:30 唱歌小組貓保母訓練 4:00-5:00 3:30-4:30	13 當你Fun 10:30-12:00 經絡拍打 港島四圍 療法A班 "Look" 2:00-4:30 2:00-5:30 時令健康煮食 2:30-4:30
14	15 遊戲天地 2:30-3:30 藝道紙B 3:30-4:30	16 我是巨星 2:30-4:00	17 健康情報站 2:30-3:30 舒筋解痛 拉筋班B 3:30-5:00	18 舞友動A班 10:00-11:30 駒駒好戲 2:30-3:30	19 內養太極班A 10:00-11:30 動一動 2:30-3:30 唱歌小組貓保母訓練 4:00-5:00 3:30-4:30	20 雙月聚會 2:00-4:30
21	22 遊戲天地 2:30-3:30	23 我是巨星 2:30-4:00 端午節探訪 下午(待定)	24 健康情報站 2:30-3:30 舒筋解痛 拉筋班B 3:30-5:00 連友CLUB委員會會議 3:30-4:30	<b>25</b> 端午節	26 內養太極班A 10:00-11:30 動一動 2:30-3:30 唱歌小組貓保母訓練 4:00-5:00 3:30-4:30	27 港島四圍 "Look" 2:00-5:30
28	29 每月動一動 11:00-1:00 遊戲天地 2:30-3:30	30 我是巨星 2:30-4:00				



## 認識流感徵狀

潛伏期：約一至三日  
流行性感冒的徵狀：

- 發燒
- 頭痛
- 肌肉疼痛
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 流鼻水



## 有效護理發燒

- 發燒時個人護理的要點：
- 少穿衣服及少蓋被
  - 幫助散熱
  - 保持室內空氣流通
  - 有助病人散熱
  - 喝足夠的清水
  - 進食有營養及容易消化的食物
  - 多休息

## 發燒時個人護理的要點：

- 定時量度體溫
  - 如服用退燒藥，應按照包裝指示或
  - 醫生囑咐服用
  - 當病情持續、嚴重或轉差，便應該看醫生
- 備註：  
一般家庭應常備足夠退燒藥，以備不時之需



## 實行健康生活

適量瘦肉或豆類，及低脂奶類產品，避免進食加工或醃製食品，以及高脂、高膽固醇、高鹽份及糖份的食物

定時定量恆常運動：  
每天三十分鐘 /  
於一天內累積不少於  
每次十分鐘的運動時間  
中等劇烈程度的運動  
強化心臟及血管  
改善心肺功能及血液循環  
促進健康



# 預防肺炎及呼吸道傳染病



打噴嚏或咳嗽時  
應用紙巾掩蓋口鼻  
經常保持雙手清潔



市民必須時刻  
保持良好的個人  
及環境衛生



避免前往人多  
擠逼的地方



從外地回港後  
如出現呼吸道病徵  
應佩戴口罩及求醫  
並向醫生報告其外遊紀錄





### 送暖大行動



### 西貢交遊



### 動舞型聖誕



### 精神健康急救課程



### 朋輩四圍行BBQ



### 開心歡聚-參觀虎豹別墅



## 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



扶康會網頁



## 交通路線

在華富邨商場下車，沿瀑布道步行約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		照常進行			
	室內活動		照常進行			
 色暴雨或三號風球	中心服務		照常進行			
	室內活動		照常進行			
 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