



快樂健康

展現天晴



Merry Christmas

康晴天地

通訊

2023年 10 - 12月



扶康會
Facebook



康晴天地
通訊

晴語



你有否聽過：人生就像一輛列車，路途上會有很多車站。列車到達每個車站，有些人上車，有些人會提前下車；當然，也有些人會跟你一起搭到終點站。他們或許是你的朋友，你的親人，或是你的社工；能在自己人生的旅程上相識相遇，這便是緣份。當這些人因不同的原因而下車時，即使不捨，我們也該為對方送上祝福；畢竟對方曾陪你走過一段人生旅程，一起經歷過。道別後，我們仍會懷著一顆正面的心，期待另一個人上車，陪伴自己走得更遠。共勉之。

蘇sir (Louis)

康晴更新

大家好，我係吳姑娘，我最鍾意去唔同嘅 cafe 飲咖啡、自己沖下咖啡。又鍾意玩下 Boardgame 同劇本殺；但最放鬆都係睇陽光與海灘嘅環境 chill 下。歡迎大家一齊傾下放鬆身心、享受生活嘅方式

Catherine



吳姑娘 (Catherine)



游姑娘 (Tavi)

大家好，我是新入職的社工Tavi，姓游的。最喜歡就係吃吃喝喝、看動漫，有好東西記得介紹給我呀！行過路過見到面都可以找我傾計，大家多多指教！

Tavi



大家好，我是新入職社工Jeffrey郭SIR。好高興可以加入康晴天地。平時我鍾意跑步、跑山、行山，歡迎大家一齊做運動！希望有機會同大家傾偈交流，多多指教。

Jeffrey



郭sir (Jeffrey)



卓姑娘 (Judy)

加入咗康晴差不多五年，感恩遇見大家。雖然離開，但依然會記得大家每張笑臉。祝福大家身心靈健康！

Judy



時光飛逝，日月如梭。轉眼間在康晴天地工作了一年多的時間，我將會於9月離開康晴天地，要同大家講Byebye啦！在呢一年多的時光裏面，大家的活力是最令我難忘的，亦好感恩可以在康晴天地認識大家。往後的日子祝大家生活愉快，保持身心健康，有緣再會！

Connie(社工)

好開心可以係康晴天地認識到大家，我會想念大家熟悉嘅臉孔同埋一齊唱歌嘅時光~ 祝大家生活愉快、身心健康！

Vivian(社工)

話咁快就係康晴天地工作接近兩年了！好開心認識到大家，希望大家一切順利，係康晴天地的回憶我會好好記住，有緣再會！

Angus(社工)

康晴惟有燭花紅，杯且從容，歌且從容。珍重再會。

Jimmy(社工)



蘇sir (Louis)



陳sir (Jimmy)
譚sir (Angus)

方姑娘 (Vivian)
林姑娘 (Connie)

“人生相逢，自是有時。送君千里，終需一別”。在康晴天地13個年頭，給我很多美好回憶，與會員們亦建立了友好關係。離開，難免不捨，但希望大家好好把回憶記著。我相信日後有緣的話，將會在不同的場合再次碰面。最後，祝大家身心健康，事事順心。

Louis

2023-2024年度，康晴天地特別設計一系列治療小組，內容豐富，迎合你不同的需要，尤其適合新加入康晴天地服務的會員和家屬，如有興趣便快快報名了！

睡得好工作坊

日期：10月3, 10, 17, 24, 31日 (二)

時間：2:30pm - 3:30pm

地點：新銀都

對象：①③

負責人：Catherine 吳姑娘 (社工)
Elsie 王姑娘 (臨床心理學家)

輕輕鬆鬆一個鐘 - 調適壓力小組

日期：11月2, 9, 16, 23日 (四)

時間：11:30am - 1:00pm

地點：青草地

對象：①③

負責人：Gladys 李姑娘 (職業治療師)

藥到病除 - 精神健康知多D

日期：11月6, 13, 20, 27日 (一)

時間：4:00pm - 5:00pm

地點：新銀都

對象：①③

負責人：Boris 郭先生(護士)

小組名額有限
費用全免

對象類別：① 復元人士會員 ③ 家屬會員
④ 社區人士會員 ⑤ 非會員

* 小組的最新安排，請留意康晴天地中心通告。職員亦會個別通知成功報名的參加者
* * 如對以上活動有興趣參與，可聯絡你的個案社工或致電 2518 3880 找當值職員查詢。

❄️ 遇到活動

星期一 下午 2:30 - 3:30

心靈正能量 更新!

我們一起觀看別人的生命故事，看看有什麼幫助他們作出重大的改變，重新得力。

星期三 下午 2:30 - 3:30

獨樂樂

歌曲由音樂導師用鋼琴彈奏出來，享受一個輕鬆的下午。

請留意~

遇到活動無需報名

星期三 下午 2:30 - 3:30

舒心活樂

透過影片及真人指導正確的居家伸展及運動，從而可以舒筋活絡和訓練心肺功能。

星期四 下午 2:30 - 3:30

玩樂科技

關於手機問題！有咩好用好玩APP推介！過嚟康晴天地幫到你...幫到你...幫到你...

星期五 下午 2:30 - 4:00

勁歌金曲

各位想做K皇K后，或是想高歌一曲抒發情懷，哩到就嚟一個好地方。



青。MIND人 青。MIND事

Mental Health For Youth

一項專為青少年而設的情緒及精神健康服務

青。MIND 潮語錄

上期潮語錄介紹了「陽過」，
今期我們準備了...

「張中和」

與普通話中「尊重我」的讀音相近，如果大家聽到年青人說：「你可唔可以張中和？」，代表他希望獲得別人的尊重。

青。MIND MM7

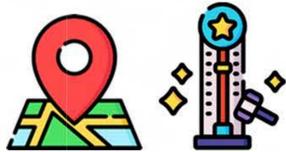
你去過AIA（友邦）嘉年華嗎？友邦嘉年華將於2023年12月重臨香港！主辦單位表示這次將會是歷來最大和最有趣的嘉年華，喜歡新鮮玩意的你萬勿錯過！



地址：中環摩天輪旁邊空地

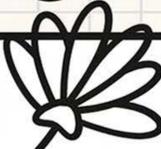
日期：2023年12月23日

活動詳情：請留意主辦單位網站或社交媒體

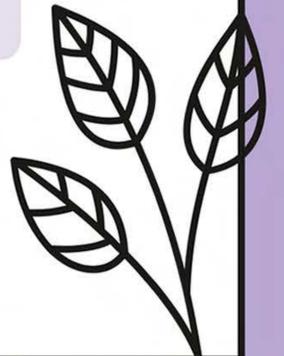


Scan 我可以知道最新資訊架喇！

青MIND人。青MIND事 ...



到校服務 - 精神健康攤位



溫馨提示



精神健康月將會係12月舉辦市集，歡迎瀏覽精神健康月社交平台獲取最新資訊

被社會「框住」的男人

傳統社會對男女角色、職責、分工等都有既定的印象。人在成長中受家庭、社會的教化慢慢被一個又一個的傳統思想「框住」。所言所行都力求滿足社會對我們的期待，久而久之為我們帶來壓力

養妻活兒是天職?

傳統社會對男女角色、職責、分工等都有既定的印象。人在成長中受家庭、社會的教化慢慢被一個又一個的傳統思想「框住」。所言所行都力求滿足社會對我們的期待，久而久之為我們帶來壓力



哭泣聲絕無意義...

哭泣很多時候被視作「軟弱」、「情緒化」、「非理性」的代名詞。相對成功男性形象在傳統上是「剛強」、「理性」、「流血不流淚」，男性從小被灌輸即使面對壓力、不開心的事情都不應流淚，最終男性面對工作壓力、家庭問題、自尊心危機等問題都「有苦自己知」，既不懂宣洩又不會求助。事實上哭泣並非絕無意義，哭泣是正常情感流露，亦是有效的宣洩。學劉華咁講「男人哭吧哭吧哭吧不是罪，再強的人也有權利去疲憊」。



「男士俱樂部」

康晴天地關注男性會員的需要，設立「男士俱樂部」，定期舉辦男士聯誼活動，如踩單車、釣魚、打保齡等；在舒壓的同時，亦提供平台讓大家吹吹水、SUPPORT下。



如有興趣參與或了解更多，請致電 2518 3880 聯絡 社工郭生 (Jeffrey) 或 朋輩支援員(星星)。

圍爐取暖

近年網上興起「圍爐取暖」這個詞語，意思是指一班志同道合的人走在一起，你一言我一語，不理外間壓力談天說地，旨在吐吐苦水，互相支持。男性為了面子，除了不會哭泣外，很多時候不會開口，想找位朋友分擔自己困擾，最終一句「飲啦！」苦水與酒一口喝下去，男性實在需要一個環境好好圍爐取暖。





朋輩支援服務

有啲感受，經歷過嘅人先最明白。朋輩支援服務希望將有共同經驗嘅人士聚集在一起，互相支持，提供個讓你感到被理解同接納嘅空間。

朋輩新動向

Hello，我係朋輩支援員Christine，我在朋輩支援服務已有2年經驗，而我將會於9月正式轉職到前線工作（二級康復導師），雖然工作性質不同了，但大家仍然可以到康晴天地找我，與我聊聊天，希望大家繼續多多指教～



朋輩活動推介

(以下活動及小組均不設抽籤，由工作人員按參加者情況進行甄選。)

朋輩分享會

關懷自己、善待自己是一種能力，它常常比關懷他人更困難。有冇試過在別人犯錯的時候，我們能夠去理解，可一旦自己沒有做好一件事，反而會好快陷入自責和自我否定？其實自我關懷亦需要學習，本期朋輩分享會，一起來與朋輩傾傾自我關顧上我地嘅體驗同技巧！

分享環節後有生日會，一同來為9月至11月生日嘅朋友慶祝啦！

日期：11月18日 (六)
 時間：3:00pm - 4:30pm
 地點：康晴天地
 對象：①
 名額：8名
 負責人：Doris (社工)





《康晴家加油》

支援復元人士的家屬及照顧者，與大家同行

精神健康急救課程

課程的目的並不是徹底治療當事人，而是當辨識到身邊有人遇到情緒危機或困擾時，作為家屬可以如何協助。

日期：10月24, 31日(二)
11月7, 14, 21日(二)

時間：7:00pm - 9:30pm

集合地點：康晴天地

對象：家屬會員

名額：6-8名

負責人：Julie (社工)、Wilson (康復導師)

備註：完成四節課程，將獲發精神健康急救國際認可簽發的證書

我是小廚神訓練班

平時見到D好吸引既菜式，有冇想像過，只要花小小時間同心思，落樓下買D食材，係自己屋企都煮到呢?快D報名同小朋友一齊體驗啦!

日期：12月22, 23, 29, 30日 (五)(六)

時間：10:30am - 12:30pm

地點：藍煮閣

對象：小一至小六小家屬 (需家長陪同)

名額：6名

負責人：Kelvin (康復導師)、Wing (康復導師)

童你親子樂 - 特色小食

今次童你親子樂同你一齊「泰式香蕉煎餅」。鍾意食甜食既你同小家屬就千奇唔好錯過!

日期：10月21日 (六)

時間：2:30pm - 4:30pm

地點：藍煮閣

名額：4個家庭

對象：復元人士會員及其子女 (小家屬)

負責人：Kelvin (康復導師)

家友生活雜誌 (職業治療篇)

先照顧好自己，方能好好照料家人。與家人一起學習關顧善待自己的技巧，重新得力!

日期：12月9日 (六)

時間：2:30pm - 4:30pm

地點：新銀都

名額：10名

對象：家屬會員及其復元人士會員

負責人：Gladys (職業治療師)、Doris (社工)

■ 大家屬活動

■ 小家屬活動

《康晴家加相簿》

家屬活動，無論大家屬、小家屬也玩得很開心呢!



《友晴人》

專為你們想認識朋友而設的計畫
目的：建立會員社交支援網絡，增強會員與社區連繫

友晴人導師班

發揮你既所長，
同大家一齊分享
你有乜野叻？...我有我既叻！
想知道10-12月導師班詳情...
請留意中心友晴人活動板



亦師亦友

旨在聚合有共同興趣的會員，
由會員義工籌辦的小組

10-12月有咩亦師亦友小組...
請留意中心友晴人活動板



友得飲

每月一次的康晴飲宴（飲湯或糖水），
大家聚首一堂，飲下食下及傾下。

由會員義工協助，飲得出的愛心、友心和有益身心，你試過未？記住以下日子，記得報名呀！

日期：10/10, 14/11, 12/12
(每月第二個星期二)

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：康晴天地

報名：活動前一星期會於中心告示板張貼活動海報，大家可於海報上留名參與



伴你.快樂同行

計劃目標：

鼓勵會員參與康晴天地小組或活動，會員間建立友誼，互相支援；並透過自組活動保持連繫，共同參與社區。

計劃對象：① ③ ④

內容：

合資格人士可填妥「伴你.快樂同行」表格，成功登記，每人每月可領取\$30活動津貼一次，用於參與自組活動。

#年度內參與最少 3 次 康晴天地小組或活動
或
年度內曾擔任友晴人 導師班的導師

到中心接待處填寫「伴你.快樂同行」申請表

獲中心職員通知 成功登記，收妥回條

與會員自組活動，活動人數需有3-5人

提交收據及填寫 自組活動津貼申請表

獲確認後可親身到中心簽收及領取津貼

#年度指每年4月1日至翌年3月31日

*2023年4月開始接受登記，5月開始可申請津貼

如有查詢可聯絡Wing, Christine, Wilson, Kelvin

如你有興趣擔任**小組導師**，歡迎與Wing聯絡
(只須提供相關資歷或經驗，我們會與你商討開辦小組的計劃，如成功開辦小組，中心會提供導師津貼)

如你有興趣參與小組**，請留意中心告示板會張貼最新小組資訊及報名，費用全免
康晴天地保留對開辦上述小組活動有最終決定權



情緒。輪。流轉



你想製作一個屬於自己, 獨一無二的情緒輪, 去關顧自己的情感需要嗎? 如果想的話, 誠邀你參加這個小組, 讓我們透過一同製作情緒輪, 學會了解, 面對和接納自己的情緒, 明白情緒背後的心理需要, 與情緒建立新的關係。

A班: 10月17日(二) 7:30pm - 9:30pm
B班: 10月27日(五) 10:30am - 12:30pm
地點: 新銀都
對象: ① ③
收費: 免費
名額: 8名

負責人: 臨床心理學家 王千嘉
備註: 此小組不設抽籤, 如人數超過預定名額, 由臨床心理學家按參加者情況進行甄選

好好愛自己



如何愛自己多一些? 關顧自己的身體, 明白和接納內在情緒, 以及與人建立良好的關係, 都是愛自己的不二法門. 在這小組裡, 讓我們一同探討和實踐愛自己的方法。

A班: 11月24日(五) 10:30am - 12:30pm
B班: 11月28日(二) 7:30pm - 9:30pm
地點: 新銀都
對象: ① ③
收費: 免費
名額: 8名

負責人: 臨床心理學家 王千嘉
備註: 此小組不設抽籤, 如人數超過預定名額, 由臨床心理學家按參加者情況進行甄選



塑膠彩體驗班



塑膠彩是一種水溶性物料, 與油畫顏料相約, 但覆蓋性高, 快乾, 易上手及易保存的優點, 學員完全無需畫畫底子, 都可以輕鬆駕馭。

日期: A班: 10月26日, 11月2, 9, 16日 (四)
B班: 11月30日, 12月7, 14, 21日 (四)

時間: 3:30pm - 5:00pm

型式: 面授

名額: 6名

對象: ①

抽籤日

10月19日

負責人: Ming (藝術導師)



雙月聚會-暨精神健康月 區區心導遊活動

為響應2023年精神健康月地區活動, 我地於10月28日舉辦推活動廣關愛自己的訊息

日期: 10月28日 (六)
時間: 2:30pm
地點: 新銀都
對象: ① ③ ④ ⑤
名額: 40名
內容: 靜觀/香薰工作坊及茶聚分享



聖誕樂康晴



疫情過後, 大家生活開始復常, 我哋就趁住普天同慶既聖誕佳節, 一齊搵返以往的快樂笑容

日期: 12月12日 (二)
時間: 6:00pm - 9:00pm
地點: 康晴天地
名額: 50名
對象: ①
收費: \$40

負責人: 嘉美 (社工)、子傑 (朋輩支援員)、Calvin (康復導師)





男士拉筋樂

有否受長期背痛, 失眠, 疲倦, 記憶力減退, 坐立不安或失去生活魄力和熱誠, 而令自己不知所措? 嘗試放下手頭工作來拉拉筋, 讓活力及人生重現

日期: C班: 10月17, 24日 (二)
11月14, 21日 (二)
12月 5, 19日 (二)

時間: 4:00pm - 5:00pm

地點: 青草地 / 新銀都

名額: 6 名

負責人: Gladys (職業治療師)



坐著鬆一鬆

學習簡單的椅上拉筋運動, 舒展筋骨。

日期: G班: 10月9, 16, 30日 (一)

H班: 11月6, 13, 20, 27日 (一)

I班: 12月4, 11, 18日 (一)

時間: 10:00am - 11:00am

地點: 青草地

名額: 6 - 8 名

負責人: Leona (康復導師)

女士拉筋樂

筋長一寸, 命長十年, 拉筋能舒筋通絡、鬆解黏連、滑利關節, 紓解疼痛, 強化肌腱力量。

日期: C班: 10月18, 25日 (三)
11月 8, 22日 (三)
12月 6, 20日 (三)

時間: 3:45pm - 5:00pm

地點: 青草地 & 新銀都

名額: 8 - 10 名

負責人: Gladys (職業治療師)



經絡拍打療法

經絡拍打疏通氣血, 活血化癥, 促進新陳代謝, 健康養生, 適合任何人士參與。

日期: 10月14日

11月4日

12月9日 (六)

時間: 2:00pm - 4:00pm

地點: 青草地 / 新銀都

導師: 劉小儀 (義工)

負責人: Gladys (職業治療師) 名額: 8 名



- (1) 男女士活動需經職業治療師作個別身體評估
- (2) 以上活動費用全免
- (3) 以上活動適用於所有服務對象

備註: 請穿運動褲, 波鞋及襪

家中若有冷氣水電問題, 小型電器維修, 可向職業治療師李姑娘查詢



IT 熱線



Whatsapp
5260 4010

大家將電話加入聯絡人，就可以用Whatsapp方法聯絡我哋，查詢有關手機或資訊科技的疑問

連你通



緊貼中心最新資訊

康晴天地 手機APP

加入方法：
聯絡中心職員及提供電郵地址



立即下載

手機報活動

玩樂科技

日期：2023年 10月至12月（逢星期四）
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：康晴天地

關於手機問題！有咩好用好玩APP推介！
過嚟康晴天地幫到你...幫到你...幫到你...

無需報名！

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：_____

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。

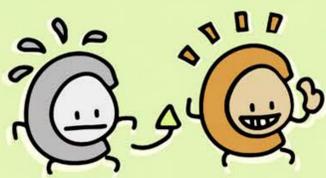


「會。相。分。享」收集康晴天地會員的作品，在每期通訊與大家分享。

今期會想同大家分享

康晴關心您
溫馨提示。標語創作比賽

比賽於8月26日圓滿結束，是次活動的成功要多謝各位會員熱烈參與。十個被選出的最佳標語都度身訂製左一個公仔圖。標語將會張貼於中心不同地方，大家到中心記得留意欣賞一下啦！



康晴活動好處多
情緒舒緩勝當初

康晴關心您標語創作得獎作品



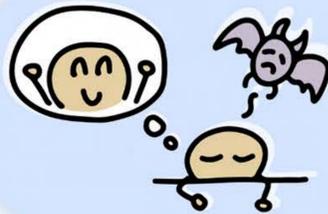
康晴是個好地方
位位來到都健康

康晴關心您標語創作得獎作品

肚谷谷放一篤
鬆完要沖沖



康晴關心您標語創作得獎作品



苦愁病痛讓它流
喜樂健康記心頭

康晴關心您標語創作得獎作品

康晴天地是我家
整潔衛生靠大家



康晴關心您標語創作得獎作品



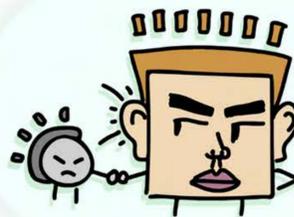
關與愛同攜手
康與晴長陪伴

康晴關心您標語創作得獎作品



彼此尊重建友誼
團結齊心建康晴

康晴關心您標語創作得獎作品



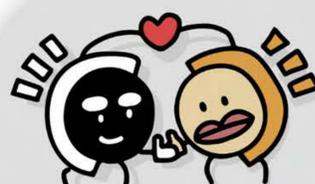
真誠相伴渡逆境
耐心聆聽解困惱

康晴關心您標語創作得獎作品

面對困難莫灰心
找人幫助最安心



康晴關心您標語創作得獎作品



彼此尊重互包容
和諧共融顯真情

康晴關心您標語創作得獎作品

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

十月活動表

偶到服務	心靈正能量	獨樂樂	舒心活樂	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
01 國慶日	02 國慶日 翌日	03 睡得好工作坊 2:30-3:30pm	04	05	06	07
08	09 坐著鬆一鬆G班 10:00am-11:00am	10 睡得好工作坊 2:30-3:30pm 二二友得飲 3:30pm-4:30pm	11	12	13	14 經絡拍打療法 2:00pm-4:00pm
15	16 坐著鬆一鬆G班 10:00am-11:00am	17 睡得好工作坊 2:30-3:30pm 男士拉筋樂C班 4:00pm-5:00pm 情緒·輪·流轉 A班 7:30pm-9:30pm	18 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	19 抽籤日	20	21 童你親子樂- 特色小食 2:30pm-5:00pm
22	23 重陽節	24 睡得好工作坊 2:30-3:30pm 男士拉筋樂C班 4:00pm-5:00pm 精神健康急救課程 7:00pm-9:30pm	25 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	26 塑膠彩體驗班 3:30pm-5:00pm	27 情緒·輪·流轉 B班 10:30am-12:30pm	28 雙月聚會- 暨精神健康月活動 2:30pm
29	30 坐著鬆一鬆G班 10:00am-11:00am	31 睡得好工作坊 2:30-3:30pm 精神健康急救課程 7:00pm-9:30pm				

十一月活動表

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

遇到服務	心靈正能量	獨樂樂	舒心活樂	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
			01	02 輕輕鬆鬆一個鐘 11:30am-1:00pm 塑膠彩體驗班 3:30pm-5:00pm	03	04 經絡拍打療法 2:00pm-4:00pm
05	06 坐著鬆一鬆H班 10:00am-11:00am 藥到病除 4:00pm-5:00pm	07 精神健康急救課程 7:00pm-9:30pm	08 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	09 輕輕鬆鬆一個鐘 11:30am-1:00pm 塑膠彩體驗班 3:30pm-5:00pm	10	11
12	13 坐著鬆一鬆H班 10:00am-11:00am 藥到病除 4:00pm-5:00pm	14 精神健康急救課程 7:00pm-9:30pm 二二友得飲 3:30pm-4:30pm 男士拉筋樂C班 4:00pm-5:00pm	15	16 輕輕鬆鬆一個鐘 11:30am-1:00pm 塑膠彩體驗A班 3:30pm-5:00pm	17	18 朋輩分享會 3:00pm-4:30pm
19	20 坐著鬆一鬆H班 10:00am-11:00am 藥到病除 4:00pm-5:00pm	21 精神健康急救課程 7:00pm-9:30pm 男士拉筋樂C班 4:00pm-5:00pm	22 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	23 輕輕鬆鬆一個鐘 11:30am-1:00pm	24 好好愛自己A班 10:30am-12:30pm	25
26	27 坐著鬆一鬆H班 10:00am-11:00am 藥到病除 4:00pm-5:00pm	28 好好愛自己B班 7:30pm-9:30pm	29	30 塑膠彩體驗B班 3:30pm-5:00pm		

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

十二月活動表

偶到服務	心靈正能量	獨樂樂	舒心活樂	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
					01	02
03	04 坐著鬆一鬆I班 10:00am-11:00am	05 男士拉筋樂C班 4:00pm-5:00pm	06 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	07 塑膠彩體驗B班 3:30pm-5:00pm	08	09 經絡拍打療法 2:00pm-4:00pm 家友生活雜誌 2:30pm-4:30pm
10	11 坐著鬆一鬆I班 10:00am-11:00am	12 聖誕樂康晴 6:00pm-9:00pm 二二友得飲 3:30pm-4:30pm	13	14 塑膠彩體驗B班 3:30pm-5:00pm	15	16
17	18 坐著鬆一鬆I班 10:00am-11:00am	19 男士拉筋樂C班 4:00pm-5:00pm	20 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	21 塑膠彩體驗B班 3:30pm-5:00pm	22 我是小廚神訓練班 10:30am-12:30pm	23 我是小廚神訓練班 10:30am-12:30pm
24 平安夜	25 聖誕節	26 聖誕節翌日	27	28	29 我是小廚神訓練班 10:30am-12:30pm	30 我是小廚神訓練班 10:30am-12:30pm
31						