

Sunrise Centre
HOPE
Always there



康晴天地 通訊



2024年 4月-6月

快樂健康
展現晴天

Happy
EASTER



康晴天地
網頁



扶康會
Facebook



2024-2025服務年度計劃

送舊迎新，繼服務年度檢討，總結經驗、持續改善之後，康晴天地為服務制定新一年的年度計劃。計劃以11個復元元素為框架（如下圖），配合目標，以多元化介入手法設計服務內容，期望服務能回應服務對象的需要，提供更全面的精神健康支援服務。



*11個復元元素

(參考11 Recovery Elements of CHIME Framework for personal recovery)

現在就讓大家先“讀”為快，預告一下新一年度之服務內容啦。。。

康晴家加油

每月為家屬（包括小家屬）舉辦不同類型的小組及活動，藉以支援照顧者的壓力，亦為小家屬的情緒發展作及早介入。

朋輩支援服務

真人圖書館 - 朋輩支援員繼續為社區人士透過真人圖書館形式的活動，宣傳精神健康，消除對精神病的歧視。

雙月聚會

全年4次的雙月聚會分別於4月、6月、8月及10月舉行。一如以往，雙月聚會讓會員聚首一堂，大家見面傾下計食下嘢，每次主題活動以不同的復元元素為題，讓大家體驗體會箇中意義。

康晴大旅行

最受會員歡迎的活動之一，期望可帶予會員廣闊視野的機會，感受不一樣的生活體驗。

男生圍

專為男會員而設的一系列活動，支援男士的精神健康。

治療小組

由不同專業職員籌辦，具治療元素的小組，以服務使用者不同的需要而度身訂造。

康晴天地還有許多服務內容，大家要Keep住留意每季通訊及中心壁報板啦！

康晴更新



Ruby 曹姑娘

大家好！我係新入職的一級社工 Ruby 曹姑娘，2月正式加入康晴天地。我鍾意聽音樂、游水、去旅行同食嘢。期望可以認識大家，歡迎搵我傾吓偈，中心見！

Jessie 陸姑娘

大家好！我係新入職嘅一級社工 Jessie 陸姑娘，主要負責中心同家屬活動。大家如果有想玩想去想做嘅活動，歡迎你地同我地講，一齊去探索更多新體驗！



2024-2025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！

管教孩子友辦法



齊來分享管教孩子的困難，學習正向管教技巧，舒緩管教壓力。

日期：6月7, 14, 21, 28日(五)

時間：10:00am-11:30am

地點：新銀都

對象：① 小一至小三學童之家長

負責人：Mandy 古姑娘 (一級社工)

正念・茶道—靜觀小組



靜觀聽得多，以茶靜觀又試過未？
透過正念同茶藝搵到屬於你嘅平靜啦！

日期：5月6, 13, 20, 27及6月3日(一)

時間：4:00pm - 5:30pm

地點：藍煮閣/新銀都

對象：①

負責人：Gladys 李姑娘 (職業治療師)

Catherine 吳姑娘 (一級社工)

備註：小組由見習茶藝師協助帶領

藥到病除2.0



新一篇藥到病除會向大家講解其他精神疾病，包括囤積問題、妄想症、邊緣人格及社交恐懼，想了解更多D就盡快報名喇！

日期：4月19, 26日(五)

5月3, 10日(五)

時間：11:00am - 12:00pm

地點：新銀都

對象：① ③

負責人：Boris 郭先生 (護士)

* 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。

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

小組名額有限
費用全免

毋須報名

偶到服務

星期一 下午 2:30 - 3:30

朋輩開心share 更新!



有趣嘢同新發現就一定要同大家分享同埋交流，體現朋輩精神。

星期三 下午 2:30 - 3:30

拼拼豆豆・美化中心



大家出力拼豆，自由創作，製作不一樣的門牌、告示板、裝飾等，藉以美化中心。

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，哩到就係一個好地方。

星期二 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！有咩好咩好玩APP推介！過嚟康晴天地幫到你...幫到你...幫到你...


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「Kam」。

今期我們準備了...

「廢水」，年興起一個名詞叫「廢水」，用於形容一些高糖分，營養價值低的飲品，譬如珍珠奶茶、果茶和近年流行的檸檬茶。下次當你想喝珍珠奶茶但不知道哪裏有好喝的珍珠奶茶店，你可以問問身邊的年輕人：「邊度有廢水飲？」。



到大專院校舉辦真人圖書館活動



青。MIND MM7

寵物友善的商場

夏日炎炎，當然要躲進商場避暑。問題是香港大多數的商場並不歡迎寵物入內，因此帶著毛孩一般只能到戶外地方或在私人地方消暑。但是這個夏天就不一樣了。位於啓德發展區的新商場AIRSIDE是個寵物友善商場，裏面有吃的有玩的也有買的，最重要是全年恆溫，不怕風吹雨打！家有毛孩的你或者喜歡寵物的你千萬不要錯過！

Scan 我就會知道點去喇喇！



地址：九龍啟德協調道2號AIRSIDE

到校進行精神健康活動





賽馬會樂齡同行計劃
Jockey Club **Youth Age**
Holistic Support Project
for Elderly Mental Wellness



「樂齡友里」義工證書課程

策劃及贊助 Initiated and Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金

主辦院校 Host Institution:



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



培訓目的

- ✓ 從態度、知識和技巧等方面裝備，掌握接觸和支援其他患有抑鬱的長者技巧
- ✓ 加強自身在心理健康上的管理能力，從而提升其心理健康
- ✓ 在社區中推廣晚年心理健康

義工角色

- 擔任長者的E-buddy，協助學習使用數位工具
- 參與或籌備精神健康推廣組，在社區內推廣長者精神健康，提升大眾意識
- 為有需要人士提供篩檢
- 支援發掘社區中有抑鬱風險的長者
- 協助有需要長者連繫至相應服務，讓他們得到適切介入
- 建立樂齡社區有助於擴展樂齡友里的角色



參加資格

- ✓ 年滿五十歲
- ✓ 能閱讀及書寫中文

*所有參加者需經面試才決定是否取錄，非先到先得。

截止報名：30/4/2024(星期二)

培訓內容

- 12 小時精神健康急救(長者)證書課程
- 3 小時「賽馬會樂齡同行計劃」簡介
- 完成 6 小時的義工服務後，可獲頒由香港大學發出的證書
- 義工於完成 6 小時服務後更有機會報讀「樂齡之友」證書課程，成為「樂齡之友」

1) 如有興趣報名參與，請先致電中心及填寫報名表，職員會個別通知面試詳情。

2) 如有問題可聯絡負責職員：李Sir / 曾姑娘 查詢詳情。



朋輩支援服務

「有啲感受，經歷過嘅人先最明白」朋輩支援服務凝聚有復元經歷的朋友一起，提供一個讓你感到被理解 and 接納嘅空間，大家互助支持。

朋輩更新



Diana
(朋輩支援員)

大家好！我係新加入康晴天地嘅朋輩支援員Diana 婉貞。
好開心可以加入康晴天地同大家見面、我喜歡唱歌、做運動！
期望認識大家，傾吓計、交流下。



生命故事分享站

在復元路上，你並不孤單。
這個空間鼓勵會員分享自己生命故事的種種色彩
願你在閱讀時嘗試感受生命的可能性。

嗨！大家好，我是50後的長者，叫恩蘭，
很高興有這個機會跟大家見面。

這次我想跟大家分享的是，其實這個世界
看起來很複雜，本質上卻還是你一個人的
世界。平淡的過著，簡單的活著，風來聽
風，雨來聽雨，人生就是一場體驗，請您
務必盡心！

在我經歷過情緒的高低起伏後，我發現一
個女人最該學會的不是賺錢，也不是打扮
自己，而是無論遇到多大的風雨，都有讓
自己快樂起來的能力！

雖然我們無法選擇自己的出身，婚姻有時
候也是靠運氣，唯一能讓自己過好這一
生的就是具備情緒調節的能力。

下期我將會跟大家分享一些我的經歷及感
悟，若有興趣請如約而至！下期見～
祝：生活愉快！

恩蘭



真人圖書館

扶康會康晴天地朋輩支援服務於2018年開始推行
「真人圖書館」活動，邀請精神復元人士擔任
「真人圖書」，讓參加者聆聽和感受他們的故事
和內心世界，從而增加讀者對真人圖書的接納及
理解。

精神復元人士 = 真人圖書
參加者 = 讀者
助人工作者 = 圖書管理員



「真人圖書館」過程



「真人圖書館」活動在中學、大學、商業機構及
不同團體推行。到目前為止，已有超過600人參
與其中。透過活動，參加者對精神復元人士有更
深入的了解。同時，他們也發現了精神復元人士
的優勢和能力。另一方面，精神復元人士亦獲益
良好，過程中亦能提升自信心，對自身的復元過
程抱有更多希望。



<< 康晴家加油 >>

支援復元人士的家屬及照顧者，與大家同行

童你親子樂 - 遊園初探



假日到香港仔水塘行山，感受一下大自然，打打卡拍拍照，並在效野公園裡玩玩遊戲。

日期：5月4日(六)

時間：10:30am - 1:00pm

地點：香港仔公園

名額：5組家庭

負責人：Wing 王姑娘 (康復導師)

家屬聚會 - 懷舊小食



日期：6月8日(六)

時間：2:30pm - 4:00pm

地點：藍煮閣

名額：5組家庭 (復元人士及其家屬會員)

負責人：Jessie 陸姑娘 (一級社工)

小朋友大任務



透過整手工及小食，促進親子溝通及共同完成目標。

日期：6月22日、7月6, 13, 20日(六)

時間：2:30pm - 4:00pm

地點：青草地及藍煮閣

名額：4組家庭

負責人：Christine 羅姑娘 (康復導師)

Wing 王姑娘 (康復導師)

■ 大家屬活動
■ 小家屬活動



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。

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



亦師亦友

計劃目標：

旨在聚合有共同興趣的會員，由會員義工舉辦的小組

內容：

- 設有
1. 烹飪班
 2. 興趣班
 3. 四節興趣小組

大家可按自己的興趣及專長開班做會員義工。



4月1-10日到中心接待處
填寫表格申請成為5-7月會員義工*

4月20日 張貼海報進行招募

5-7月 小組進行

*烹飪班填表一，興趣班填表二，
四節興趣小組填表三（表格可於中心索取）

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3次通訊內有  小組活動
或 年度內曾擔任「亦師亦友」的會員義工

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

2024年4月開始接受登記，5月開始可申請津貼
#年度指每年4月1日至翌年3月31日

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

三二友得飲

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：16/4, 21/5, 18/6
(每月第三個星期二)

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：康晴天地

報名：活動前2星期會於中心壁報板張貼海報，大家可於海報上自行留名參與

你是一分子嗎?

康晴天地於2024年1月期間進行問卷調查，有50%男會員認為他們感到「有冤無路訴」、工作感到壓力及沒有自己的興趣，所以.....



有冤無路訴

男生園

歡迎各位男會員參與，
詳情可向Jeffrey郭生(一級社工)查詢

運動交流

活動第一炮

日期：4月23日(二)
時間：7:30pm - 9:00pm
地點：新銀都/青草地
名額：10人

一起圍爐

日期：5月25日(六)
時間：9:00am - 1:00pm
地點：外出
名額：8人

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	A班: 4月16, 23日 (二)	地點	青草地 / 新銀都	
	5月7, 21, 28日 (二)		名額	6名
	6月4, 18, 25日 (二)		負責人	Gladys (職業治療師)
時間	4:30pm - 5:30pm			



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	A班: 4月17, 24日 (三)	地點	青草地 / 新銀都	
	5月8, 22, 29日 (三)		名額	8 - 10名
	6月5, 19, 26日 (三)		負責人	Gladys (職業治療師)
時間	3:45pm - 5:00pm			



坐著鬆一鬆

學習簡單的椅上拉筋運動, 舒展筋骨。

日期	A班: 4月8, 15, 22, 29日 (一)	地點	青草地	
	B班: 5月6, 13, 20, 27日 (一)		名額	6 - 8名
	C班: 6月3, 17, 24日 (一)		負責人	Leona (康復導師)
時間	10:00am - 11:00am			



經絡拍打療法

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	4月13日	地點	青草地 / 新銀都	
	5月4日		導師	劉小儀 (義工)
	6月8日 (六)		名額	8名
時間	2:00pm - 4:00pm			
		負責人	Gladys (職業治療師)	



男女士活動需經
職業治療師
作個別身體評估

以上活動費用全免

以上活動適用:
所有服務對象

請穿
運動褲, 波鞋及襪

從「拾」樂趣 - 家居整潔篇

學懂整理家居, 享受寧靜舒適生活, 改善情緒健康。

日期	A班: 4月19, 26日 (五)	地點	青草地 / 新銀都	
	5月3, 10日 (五)		名額	6名
			負責人	Gladys (職業治療師)
時間	4:15pm - 5:30pm			



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

雙月聚會 暨 衝出香港新體驗-清遠之旅分享會

誠意邀請大家參與4月的雙月聚會，除了會員相聚大家傾下食下玩下之外，今次活動會由清遠之旅參加會員為大家分享過程中的體會，非常有趣，大家來一起感受下啦。

日期：4月27日(六)
時間：2:00pm - 5:00pm
地點：新銀都
名額：70人
對象：①③④

抽籤日
4月18日



雙月聚會(6月)

每兩個月一次的會員聚會，大家見見面，玩遊戲，食小食，輕鬆享受星期六的下午時光，歡迎大家一齊來參加啦！

日期：6月29日(六)
時間：2:00pm - 5:00pm
地點：新銀都
名額：50人
對象：①③④

抽籤日
6月6日



藝。由我創計劃

此計劃由社會福利署藝術發展基金撥款資助，透過一系列藝術活動，讓精神復元人士有機會學習、體驗及享受藝術帶來的樂趣

黏土及雕塑藝術體驗工作坊(初探)

日期：4月15, 22, 29日(一)
5月6, 13, 20日(一)
時間：3:30pm - 5:00pm
地點：青草地
名額：5名
對象：①

抽籤日
4月12日



負責人：Ming 葉姑娘 (藝術導師)
*上列工作坊由外聘藝術工作者教授

視覺藝術深化班(塑膠彩)

日期：5月3, 10, 17, 24, 31日(五)
6月7, 14, 21, 28日(五)
7月5, 12, 19日(五)
時間：2:15pm - 3:45pm
地點：青草地
名額：6-8名
對象：①

抽籤日
4月26日



負責人：Ming 葉姑娘 (藝術導師)
*上列工作坊由外聘藝術工作者教授

「會。相。分。享」收集康晴天地會員的作品或活動相片，在每期通訊與大家分享。



關愛推廣在華富活動 - 2024年1月20日



悅友康晴賀龍年 - 2024年3月1日

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。

意見欄

姓名：_____

聯絡電話：_____

日期：_____

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

四月活動表

偶到服務	朋輩開心 Share	舒心活樂	拼拼豆豆	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
	01 復活節	02	03	04 清明節	05	06
07	08 坐著鬆一鬆A班 10:00am-11:00am	09	10	11	12 抽籤日	13 經絡拍打療法 2:00pm-4:00pm
14	15 坐著鬆一鬆A班 10:00am-11:00am 黏土及雕塑藝術 體驗工作坊 3:30pm-5:00pm	16 三二友得飲 3:30pm-4:30pm 男士拉筋樂A班 4:30pm-5:30pm	17 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	18 抽籤日	19 藥到病除 2.0 11:00am-12:00pm 從拾樂趣 4:15pm-5:30pm	20
21	22 坐著鬆一鬆A班 10:00am-11:00am 黏土及雕塑藝術 體驗工作坊 3:30pm-5:00pm	23 男士拉筋樂A班 4:30pm-5:30pm 運動交流 7:30pm-9:00pm	24 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	25	26 藥到病除 2.0 11:00am-12:00pm 從拾樂趣 4:15pm-5:30pm 抽籤日	27 雙月聚會 2:00pm-5:00pm
28	29 坐著鬆一鬆A班 10:00am-11:00am 黏土及雕塑藝術 體驗工作坊 3:30pm-5:00pm	30				

五月活動表

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

偶到服務	朋輩開心 Share	舒心活樂	拼拼豆豆	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
			01		02	03
			勞動節			04
					05	06
					07	08
					09	10
					11	12
					13	14
					15	16
					17	18
					19	20
					21	22
					23	24
					25	26
					27	28
					29	30
					31	

藥到病除 2.0
11:00am-12:00pm
視覺藝術深化班
2:15pm-3:45pm
從拾樂趣
4:15pm-5:30pm

經絡拍打療法
2:00pm-4:00pm
童你親子樂-
遊園初探
10:30am-1:00pm

坐著鬆一鬆B班
10:00am-11:00am
黏土及雕塑藝術
體驗工作坊
3:30pm-5:00pm
正念。茶道
4:00pm-5:30pm

男士拉筋樂A班
4:30pm-5:30pm

女士拉筋樂A班
3:45pm-5:00pm

藥到病除 2.0
11:00am-12:00pm
視覺藝術深化班
2:15pm-3:45pm
從拾樂趣
4:15pm-5:30pm

坐著鬆一鬆B班
10:00am-11:00am
黏土及雕塑藝術
體驗工作坊
3:30pm-5:00pm
正念。茶道
4:00pm-5:30pm

佛誕

視覺藝術深化班
2:15pm-3:45pm

坐著鬆一鬆B班
10:00am-11:00am
黏土及雕塑藝術
體驗工作坊
3:30pm-5:00pm
正念。茶道
4:00pm-5:30pm

三二友得飲
3:30pm-4:30pm
男士拉筋樂A班
4:30pm-5:30pm

女士拉筋樂A班
3:45pm-5:00pm

視覺藝術深化班
2:15pm-3:45pm

一起圍爐
9:00am-1:00pm

坐著鬆一鬆B班
10:00am-11:00am
正念。茶道
4:00pm-5:30pm

男士拉筋樂A班
4:30pm-5:30pm

女士拉筋樂A班
3:45pm-5:00pm

視覺藝術深化班
2:15pm-3:45pm

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

六月活動表

偶到服務	朋輩開心 Share	舒心活樂	拼拼豆豆	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03 坐著鬆一鬆C班 10:00am-11:00am 正念。茶道 4:00pm-5:30pm	04 男士拉筋樂A班 4:30pm-5:30pm	05 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	06 抽籤日	07 管教孩子友辦法 10:00am-11:30am 視覺藝術深化班 2:15pm-3:45pm	08 經絡拍打療法 2:00pm-4:00pm 家屬聚會- 懷舊小食 2:30pm-4:00pm
09	10	11	12	13	14 管教孩子友辦法 10:00am-11:30am 視覺藝術深化班 2:15pm-3:45pm	15
16	17 坐著鬆一鬆C班 10:00am-11:00am	18 三二友得飲 3:30pm-4:30pm 男士拉筋樂A班 4:30pm-5:30pm	19 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	20	21 管教孩子友辦法 10:00am-11:30am 視覺藝術深化班 2:15pm-3:45pm	22 小朋友大任務 2:30pm-4:00pm
23	24 坐著鬆一鬆C班 10:00am-11:00am	25 男士拉筋樂A班 4:30pm-5:30pm	26 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	27	28 管教孩子友辦法 10:00am-11:30am 視覺藝術深化班 2:15pm-3:45pm	29 雙月聚會 2:00pm-5:00pm
30 康晴大旅行 9:00am-6:00pm						



康晴天地

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




在華富商場下車，沿瀑布灣道步行約五分鐘，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

由於疫情關係，本中心活動及開放會按社會福利署指引作出改動

開放時間表		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		✓				
	晚上7:00 - 晚上10:00		✓				
星期日及公眾假期		休息					
 Amber 黃色暴雨  Red 紅色暴雨 一號或三號風球		中心服務照常進行 室內活動照常進行 室外活動視乎情況進行					
 Black 黑色暴雨 八號或更高風球		停止所有服務及活動					

@中心服務將於黑色暴雨警告或八號風球訊號解除後2小時才恢復正常運作

回郵地址: 香港仔華富邨華美樓404-412室 (康晴天地)
如閣下不同意收取康晴天地通訊，請聯絡康晴天地職員

編製日期：2024年3月
印製數目：1100本