

快樂健康
展現天晴

Sunrise Centre
康晴天地
通訊

2025年 4月-6月

SUNRISE
CENTRE
HOPE
ALWAYS
THERE



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



扶康會
Fu Hong Society



康晴天地
Sunrise
Centre

扶康會
Facebook



康晴天地
網頁



2025-2026服務年度計劃

又到新一年，康晴天地總結過去服務經驗，回應服務對象需要，制定新一年的年度計劃。一如往年，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，為大家提供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)

新服務年度計劃包括以下項目，歡迎大家參與，定能滿足你的需要：

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，大家見下面傾下計食下嘢，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。

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。

朋輩支援服務

心振之旅-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。

康晴大旅行 及 輕鬆半天遊

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。

C家飯堂(家屬支援服務)

C for Carer，指照顧者，家指家屬。C家飯堂集知識、技巧、興趣及自我關顧於一身，每月為家屬（包括小家屬）舉辦不同小組及活動，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

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。

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



William 黃先生

各位朋友，大家好啊！我係新來的一級社工黃SIR，大家可以叫William，歡迎大家有時間到康晴天地見下面。我之前係南區工作了好長時間。可能你會覺得我會熟口熟面架。哈哈！



2025-2026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！

精神健康小組



齊來認識精神健康、了解不同類型的精神病以及服藥的注意事項。

日期：5月15, 29日(四)

6月12, 26日(四)

時間：4:00pm - 5:00pm

地點：新銀都

對象：① ③

負責人：Nelson 林先生 (精神科護士)

茶道靜觀小組



呷一口茶、細味回甘，找尋屬於自己的平靜、幫助放鬆，透過正念同茶藝搵到屬於你嘅平靜啦！

日期：5月10, 17, 24 (六)

6月7, 14日(六)

時間：3:00pm - 4:30pm

地點：新銀都

對象：①

負責人：Catherine 吳姑娘 (一級社工)

備註：小組由社工及茶藝師協助帶領

小組名額有限
費用全免

* 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

毋須報名
不限名額

偶到服務

星期一 下午 2:30 - 3:30



朋輩吐心聲

一起品茶傾訴心事，傾下時事，分享分享！

星期三 下午 2:30 - 3:30



身心靈330

提昇會員身心靈健康。

星期五 下午 2:30 - 4:00



康晴好聲音

各位想做K皇K后，或是想高歌一曲抒發情懷，記得這個時間到康晴喇！

星期三 下午 2:30 - 3:30



亦師亦友

聚合共同興趣的會員，由會員義工舉辦的活動

星期四 下午 2:30 - 3:30



玩樂科技

想問關於手機問題、想知道有咩好用好玩APP推介？過嚟康晴天地幫到你...幫到你...幫到你...

青·Mind為你隆重介紹2025-26年度全新企劃「Project Chill」。只要你係35歲樓下都可以參加架!

Chill Mind 第一章

調查青年「打」咩嘢之夜

青.MIND打響頭炮，我地約你：打機、打邊爐、打卡。務求讓青年人CHILL MIND咁關注精神健康，一個為青年人打氣的晚上。

日期：4月26日（六）
時間：7:00-9:30pm
名額：10人
收費：\$20
負責人：Nelson 林先生（精神科護士）

Chill Line

棋樂你為師

無論你係桌遊新手定高手，都歡迎大家一齊嚟鬥智鬥力，展開一場刺激嘅策略對決！

日期：6月21日（六）
時間：2:30-5:30pm
地點：銅鑼灣（待定）
名額：10人
收費：\$20
負責人：Jessie 陸姑娘（一級社工）

Chill Guide

Soul Good 市集簡介會

WE WANT YOU!!! 我地計劃於7月舉辦市集，現正招募檔主!!! 無論係有好多idea嘅你，定係鍾意落手落腳設計活動嘅你，抑或係想一齊玩嘅你，我地全部都要!!! 如你對市集有興趣，可以嚟簡介會一齊傾下了解下~

日期：4月29日（二）
時間：7:30-9:30pm
地點：康晴天地
名額：30
收費：全免
負責人：Pearl 曾姑娘（一級社工）

Soul Good 市集準備工作坊

經過簡介會之後，大家應該會對市集有初步嘅諗法，我地會搞一個工作坊，同大家一齊做準!

日期：5月13日（二）
時間：7:30-9:30pm
地點：康晴天地
名額：30
收費：全免
負責人：Pearl 曾姑娘（一級社工）

FAQ

Q: 「Project Chill」係咩?

A: 「Project Chill」包括「Chill Mind」、「Chill Line」同埋「Chill Guide」三個系列嘅活動。每個月都有架!!!

「Chill Mind」就係希望照顧下大家心靈；

「Chill Line」就係大家識下朋友傾下計；

「Chill Guide」就係我地一齊搞搞新意思，自主搞嘅活動。

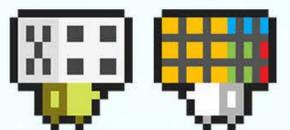
Q: 「Project Chill」有咩咁特別?

A: 「Project Chill」除咗希望大家識到朋友之外，更加希望可以發揮各位嘅才能，特別著重自主同埋參與。有嘅活動會邀請大家一齊諗下，甚至落手落腳一齊搞。

Q: 我點先可以知道同埋參與到「Project Chill」嘅活動呀?

只要你係35歲以下就可以參與我哋嘅活動。歡迎加入我哋青·Mind嘅Whatsapp group了解更

A: 多~嚟緊我哋仲會有其他平台發放資訊，大家密切留意!



加入Whatsapp
社群吹下水

藝無限

視覺藝術不單是發揮創作意念的媒介，更是一種人與人之間的溝通渠道，而透過藝術材料和圖像製作的過程，讓復元人士發揮自己的創作力，重拾自我價值，發揮無限的潛能。

華富邨清拆在即，作為這片土地上的歷史見證者，讓我們用畫筆記錄美好的回憶。藝無限將會有寫生班、水彩班、免燒陶泥班等等，歡迎大家參與。

藝無限計劃亦會於社區不同角落舉辦藝術展覽，大家可留意安排啦啦！

華富邨寫生 (A&B班)

日期：A班：4月17, 24日(四)
5月8, 15日(四)
B班：5月22, 29日(四)
6月5, 12日(四)



時間：3:30pm - 5:00pm

地點：康晴天地

名額：8名

對象：①③

負責人：Ming 葉姑娘 (藝術導師)

抽籤日

A班：4月11日
B班：5月10日

水墨畫初階 (A&B班)

日期：A班：4月16, 23日(三)
5月7, 14日(三)
B班：5月21, 28日(三)
6月4, 11日(三)



時間：10:30am - 12:00pm

地點：康晴天地

名額：8名

對象：①③

負責人：Ming 葉姑娘 (藝術導師)

抽籤日

A班：4月11日
B班：5月10日

戳戳繡初階 (A&B班)

日期：A班：4月17, 24日(四)
5月8, 15日(四)
B班：5月22, 29日(四)
6月5, 12日(四)



時間：10:30am - 12:00pm

地點：康晴天地

名額：8名

對象：①③

負責人：Ming 葉姑娘 (藝術導師)

抽籤日

A班：4月11日
B班：5月10日

雙月聚會 - 4月

每年5月第一個星期日為世界愛心日，為響應這個具意義的日子，是次雙月聚會邀請了一位愛笑瑜伽導師來與大家一起愛笑瑜伽。另外珠海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26日(六)  4月18日 名額：50人
時間：2:00pm - 5:00pm 對象：①③④
地點：新銀都

雙月聚會 - 6月

誠意邀請大家參與6月的雙月聚會，除了會員相聚大家傾下食下玩下之外，非常有趣，大家來一起感受下啦！

日期：6月28日(六)  4月18日 名額：50人
時間：2:00pm - 5:00pm 對象：①③④
地點：新銀都

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

活動報名須知

1. 小組 / 活動報名日期為發出通訊日子起至 ，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。

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和接納嘅空間，大家互助支持。

真人圖書館



朋輩支援員
Diana

不經不覺已加入扶康會朋輩支援服務工作有一年了。

當中令我感到最有意義的就是「真人圖書館」，與社工同事合作到不同的大學及中學推廣。

自己就成為了一本真人圖書，將我的人生及復元故事與聽眾分享，當中起承轉合的經歷，期望可啟發他們，也希望讓他們了解更多精神復元人士的感受。

每次分享後、參加者都真誠地寫上心意咭親手送給我！這些心意帶給我無限的鼓勵！更是我工作的推動力！

自我成為朋輩支援員後、我重拾了自信、生活更有意義、也找到可貴的價值！



朋輩活動- 朋輩團契

朋輩支援員子傑誠意邀請有信仰的你，又或是想認識了解基督信仰，歡迎你來參與每月一次的聚會。

日期：7/4, 12/5, 2/6 (一)

時間：3:30pm - 5:30pm

地點：新銀都

對象：復元人士會員

負責人：子傑(朋輩支援員)

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：_____

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1, 8, 15, 29日 (二)	地點	青草地 / 新銀都
	5月6, 13, 20, 27日 (二)	名額	6名
	6月3, 10, 17, 24日 (二)	負責人	Gladys (職業治療師)
時間	4:00pm - 5:00pm		

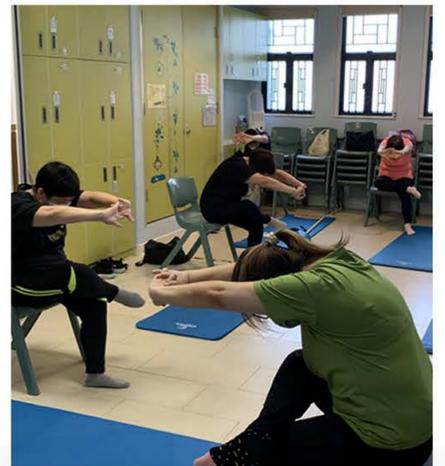


女士拉筋樂



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2, 9, 16, 30日 (三)	地點	青草地 / 新銀都
	5月7, 14, 21, 28日 (三)	名額	8 - 10名
	6月4, 11, 18, 25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7, 14, 28日 (一)	地點	青草地
	B班: 5月12, 19, 26日 (一)	名額	6 - 8名
	C班: 6月2, 9, 16, 23日 (一)	負責人	Leona (康復導師)
時間	10:00am - 11:00am		



八段&拍打班



練習八段錦, 活動全身關節和肌肉並可舒緩精神緊張, 然後透過經絡拍打疏通氣血, 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12日 (六)	地點	青草地 / 新銀都
	5月10日 (六)	導師	劉小儀 (義工)
	6月7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

腦筋再三轉彎 - 治療小組



透過輕鬆腦部訓練, 學習身體健康, 強化腦筋。

日期	4月28日 (一)	地點	青草地 / 新銀都
	5月12, 19, 26日 (一)	名額	6名
時間	3:45pm - 5:00pm	負責人	Gladys (職業治療師)

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

友情人

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. 星期二偶到服務
 2. 一節或兩節小組

大家可按自己的興趣及專長開班做會員義工。

到中心接待處填寫表格
申請成為「亦師亦友」會員義工*

每月20日 張貼海報

小組進行

*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 ⑤

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

2025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：22/4, 20/5, 17/6
(每月第三個星期二)

時間：下午 3:00 - 4:00

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

「Me Time? 幾時到我Me time呀?」

「返工同屋企已經好多嘢要處理，邊得閒玩呀?」

你都想一班男人吹下水，一齊玩下輕鬆下。
快啲加入「男生圍」- 男士支援服務啦。

男生圍4-6月活動

男生圍爐

男士們集合！圍埋傾下計、食下飯，比自己輕鬆一晚。順便了解下2025-2026年「男生圍」有咩玩啦

日期：4月12日 (六)
時間：7:30pm - 9:30pm
地點：康晴天地
名額：12人

男士傾一傾

想呻下但又無對象？一齊嚟分享下你嘅壓力呀

日期：5月23日 (五)
時間：待定
地點：康晴天地
名額：8人
費用：全免

男士運動日- 保齡球同樂日

日期：6月7日 (六)
時間：下午(待定)
地點：待定
名額：8人
費用：全免

剛過去的1-3月，
一班男士一齊參與不同的活動，
一同回顧下精彩內容



如對活動有任何查詢，
歡迎與Jeffrey郭生 (臨床督導主任) 聯絡。
如果各男會員有任何活動建議都歡迎提出。



男生圍

C家飯堂

C for Carer，即是照顧者，家指家屬。復元人士的照顧者及家屬往往一兼多職，要照顧家庭、同時兼顧工作或學業，有時身體都頂唔順，想見見朋友或有些 MeTime (自己時間) 也是困難。

在家庭、工作、朋友、健康、個人興趣各方面的拉扯下，如何在有限的時間、金錢(資源) 達致「你想要」的平衡生活呢？

我們「C家飯堂」集知識、技巧、興趣及自我關顧於一身，提供一個「雙饅飯」的平台，讓大家可以互訴心中情之餘，又可以選擇自己所需要的活動。自己生活由自己安排，亦可以按需要隨時變更。

歡迎來我們「C家飯堂」，拼砌一個屬於自己的生活飯盒。4-6月第一彈活動等你們快來參與，飯堂每月都有不同的活動，密切留意中心宣傳及通訊喇！



鬆一Zone

平日忙著照顧家人的您，對上一次的MeTime是什麼時候呢？誠邀你參加 鬆一Zone，一齊聽住音樂整浴鹽，送自己一個「足」福。

日期：4月8日 (二)
時間：10:00am - 12:00nn
地點：新銀都
名額：10人
對象：家屬、復元人士會員(同時為照顧者)
負責人：Mandy古姑娘(一級社工)

從「中」減壓

從中醫角度，認識壓力來源及減壓方法。中醫亦會推介滋潤湯水食譜，為照顧者們打打氣。

日期：5月27日 (二)
時間：12:00n - 1:30pm
地點：新銀都及青草地
名額：20人
對象：家屬、復元人士會員(同時為照顧者)
講者：劉旭升醫師
負責人：Boris 郭Sir(精神科護士)

小家屬。大廚神

臨近母親節，小家屬可以試下化身大廚神，為家人表達心意。

日期：5月10日 (六)
時間：2:30pm - 4:30pm
地點：藍煮閣及新銀都
名額：5組家庭
對象：小家屬及家人
負責人：Tavi 游姑娘 (個案督導主任)

私家飯盒之照顧者杯茶

照顧者先照顧自己，學習透過蓋碗泡茶及品茶，發現原來自己都可以有片刻寧靜

日期：6月10日 (二)
時間：10:00am - 12:00pm
地點：新銀都
對象：復元人士之照顧者
負責人：Catherine 吳姑娘 (一級社工)

「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。

三二有得飲



金蛇獻瑞悅友晴



護理服務

協助推廣由香港明愛主辦的長者牙科資助計劃 - 服務內容包括:

- 提供一次性**免費**口腔檢查。
- 如有需要將被轉介至專業牙科診所接受最高達*\$2000的治療。
- 服務包括洗牙、**口腔X-RAY**、補牙、脫牙等。
- 由牙醫與長者商討安排，或轉介至牙科診所繼續跟進。
- 需要親自到中心填申請表，如報名人數超額將按情況安排至下輪活動。

***優先受惠對象**包括：

- 55歲以上非綜援人士
- 過去6個月平均每月人工收入不超過\$15400
- 兩年內未受惠於關愛基金牙科資助計劃
- 有牙齒健康問題
- 獨居長者和雙老家庭優先

日期：5月9日(五)

時間：4:00pm - 5:30pm

地點：香港仔明愛社區會堂

名額：10人 (如報名人數超額將按情況安排至下輪活動)

對象：①③

負責人：Nelson 林先生(精神科護士)



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

2025

「樂齡友里」

精神健康急救證書課程



課程詳情

 **日期**：8月2、9、16、23、30日
9月6日 (逢星期六)

 **時間**：下午 2:30 - 5:30

 **地點**：扶康會康晴天地
(華富邨華美樓404-412室)

 **對象**：✓ 45歲或以上
✓ 能閱讀及書寫中文

 **費用**：全免*
*參加者需經面試才決定是否取錄

 **查詢及報名**：
2518 3880 (李先生/曾姑娘)

2/8/2025

賽馬會樂齡同行計劃及
樂齡之友課程介紹

1

9/8/2025

精神健康急救：
長者健康問題-長者抑鬱

2

16/8/2025

精神健康急救：
長者的焦慮/抑鬱及焦慮
問題的急救

3

23/8/2025

精神健康急救：認知障礙
與意識昏亂問題及急救

4

30/8/2025

長者的重性精神問題及
急救、小測及課程評估

5

6/9/2025

認識區內社區資源及
推廣精神健康及關懷長者
(6小時)

6

策劃及捐助：



合作院校：



合作夥伴：



- 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	朋輩吐心聲	亦師亦友	身心靈330	玩樂科技	康晴好聲音	
日	一	二	三	四	五	六
		01 男士拉筋樂A班 4:00pm-5:00pm	02 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	03	04 清明節	05
06	07 坐著鬆一鬆A班 10:00am-11:00am 朋輩團契 3:30pm-5:30pm	08 鬆一Zone 10:00am-12:00pm	09 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	10	11 抽籤日	12 八段 & 拍打班 2:00pm-4:00pm 男生圍爐 7:30am-9:30pm
13	14 坐著鬆一鬆A班 10:00am-11:00am	15 男士拉筋樂A班 4:00pm-5:00pm	16 水墨畫初階A班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	17 戳戳繡初階A班 10:30am-12:00pm 華富邨寫生A班 3:30pm-5:00pm	18 復活節	19 復活節
20 復活節	21 復活節	22 三二有得飲 3:00pm-4:00pm	23 水墨畫初階A班 10:30am-12:00pm	24 戳戳繡初階A班 10:30am-12:00pm 華富邨寫生A班 3:30pm-5:00pm	25	26 雙月聚會 2:00pm-5:00pm Chill Mind 第一章 7:00pm-9:30pm
27	28 坐著鬆一鬆A班 10:00am-11:00am 腦筋再三轉彎 3:45pm-5:00pm	29 男士拉筋樂A班 4:00pm-5:00pm Soul Good 市集簡介會 7:30pm-9:30pm	30 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm			

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	朋輩吐心聲	亦師亦友	身心靈330	玩樂科技	康晴好聲音	
日	一	二	三	四	五	六
				01	02	03
				勞動節		
04	05	06	07	08	09	10
	佛誕	男士拉筋樂A班 4:00pm-5:00pm	水墨畫初階A班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	戳戳繡初階A班 10:30am-12:00pm 華富邨寫生A班 3:30pm-5:00pm		八段 & 拍打班 2:00pm-4:00pm 小家屬。大廚神 2:30pm-4:30pm 茶道靜觀小組 3:00pm-4:30pm 抽籤日
11	12	13	14	15	16	17
	坐著鬆一鬆B班 10:00am-11:00am 朋輩團契 3:30pm-5:30pm 腦筋再三轉彎 3:45pm-5:00pm	男士拉筋樂A班 4:00pm-5:00pm Soul Good 市集準備工作坊 7:30pm-9:30pm	水墨畫初階A班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	戳戳繡初階A班 10:30am-12:00pm 華富邨寫生A班 3:30pm-5:00pm 精神健康小組 4:00pm-5:00pm		茶道靜觀小組 3:00pm-4:30pm
18	19	20	21	22	23	24
	坐著鬆一鬆B班 10:00am-11:00am 腦筋再三轉彎 3:45pm-5:00pm	三二有得飲 3:00pm-4:00pm 男士拉筋樂A班 4:00pm-5:00pm	水墨畫初階B班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	戳戳繡初階B班 10:30am-12:00pm 華富邨寫生B班 3:30pm-5:00pm	男士傾一傾	茶道靜觀小組 3:00pm-4:30pm
25	26	27	28	29	30	31
	坐著鬆一鬆B班 10:00am-11:00am 腦筋再三轉彎 3:45pm-5:00pm	從「中」減壓 12:00pm-1:30pm 男士拉筋樂A班 4:00pm-5:00pm	水墨畫初階B班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	戳戳繡初階B班 10:30am-12:00pm 華富邨寫生B班 3:30pm-5:00pm 精神健康小組 4:00pm-5:00pm		端午節

- 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	朋輩吐心聲	亦師亦友	身心靈330	玩樂科技	康晴好聲音	
日	一	二	三	四	五	六
01	02 坐著鬆一鬆C班 10:00am-11:00am 朋輩團契 3:30pm-5:30pm	03 男士拉筋樂A班 4:00pm-5:00pm	04 水墨畫初階B班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	05 戳戳繡初階B班 10:30am-12:00pm 華富邨寫生B班 3:30pm-5:00pm	06	07 男士運動日- 保齡球同樂日 PM 八段 & 拍打班 2:00pm-4:00pm 茶道靜觀小組 3:00pm-4:30pm
08	09 坐著鬆一鬆C班 10:00am-11:00am	10 私家飯盒之 照顧者杯茶 10:00am-12:00pm 男士拉筋樂A班 4:00pm-5:00pm	11 水墨畫初階B班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	12 戳戳繡初階B班 10:30am-12:00pm 華富邨寫生B班 3:30pm-5:00pm 精神健康小組 4:00pm-5:00pm	13	14 茶道靜觀小組 3:00pm-4:30pm
15	16 坐著鬆一鬆C班 10:00am-11:00am	17 三二有得飲 3:00pm-4:00pm 男士拉筋樂A班 4:00pm-5:00pm	18 女士拉筋樂A班 3:45pm-5:00pm	19	20	21 Chill Line 棋樂你為師 2:30pm-5:30pm
22	23 坐著鬆一鬆C班 10:00am-11:00am	24 男士拉筋樂A班 4:00pm-5:00pm	25	26 精神健康小組 4:00pm-5:00pm	27	28 雙月聚會 2:00pm-5:00pm
29	30					



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	獨樂樂	✓				
	晚上7:00 - 晚上10:00		✓				
星期日及公眾假期		休息					
 Amber 黃色暴雨 一號或三號風球	 Red 紅色暴雨	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：2025年3月
印製數目：1000本