

快樂健康  
展現天晴

Sunrise Centre  
康晴天地  
通訊

2025年7月-9月

SUNRISE  
CENTRE  
HOPE  
ALWAYS  
THERE

康晴天地  
網頁



扶康會  
Facebook



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



扶康會  
Fu Hong Society



康晴天地  
Sunrise  
Centre

## 2025年龍舟訓練及比賽後感



第一次參與龍舟競賽，逢星期六早上六點多就爬起床，九點準時到鴨脷洲大橋下練習，隊友們從手忙腳亂到整齊齊地一起划著。我印象深刻的是，練習過程中，可以這麼近距離欣賞着香港仔避風塘的風景——太白海鮮舫、深灣軒、造船廠等等。當日的比賽我也當作是練習，只覺得一伙人卯足幹勁往前衝，聽到賽道兩旁的人不斷替我們吶喊助威：「加油！」，但原來我們最後一隊才到終點。我從小便觀看龍舟比賽，但也是第一次參與其中，感覺很有趣，雖說最後沒贏，但志在參與這項熱鬧的大型盛事。

Joey



由細到大端午節都係睇電視度睇人扒龍舟，估唔到今年代表扶康會第一次落水爬，多謝邀請。我自己懂得劃艇同獨木舟，但係發現龍舟的姿勢完全唔同，所以要從頭學起。由於自己落槳的頻率唔夠高，所以起初經常同前後撞掌。其中一次練習比較曬，我帶唔夠水去飲有點休克好開心身邊的阿sir畀水我補充。好感恩到比賽那天天氣比較陰暗，但又冇落雨完全唔曬，我們順利完成了上晝的比賽。扒龍舟令我學識到要有毅力同埋要有團隊精神。

Simon



## 康晴更新



## Anthony 霍生

再見喇大家！不經不覺已經係康晴渡過左5個年頭，好高興有機會認識大家，我係大家身上學到好多，除了感謝還是感謝。希望各位會員身心健康！



## Silver 翁姑娘

在康晴天地不經不覺已渡過一年多的時間，不捨得和大家講再見，好開心在這個地方遇上友善的大家！期望能帶走在這裡的愉快經歷滋養往後人生的道路，祝願大家身心健康，天天康晴！



## Wai 余先生

各位會員大家好呀！我係新來嘅伍倫貢實習社工余SIR，阿煒，感恩可以係康晴天地學習，我細細個都係南區住，之後搬去元朗又回流返嚟以後請大家多多指教，雖然仲係實習階段，但一定會盡力幫大家手！



## 青姑娘

大家好呀！我係新來嘅照顧助理，阿青，好高興可以認識大家家，我平時喜歡散步同打羽毛球，希望有機會大家交流下，以後請大家多多指教。



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！

小組名額有限  
費用全免

## 花樣人生小組



透過不同的花藝活動，例如盆景、乾花手作，回顧生命中的點點滴滴，一齊欣賞和珍惜生命。

日期：7月26日(六)

8月2, 9, 16日(四)

時間：3:00pm - 4:30pm

地點：新銀都

對象：①

負責人：Mandy古姑娘(一級社工)

## 童煮童樂 小家屬-情緒發展小組



透過烹飪活動，讓孩子在輕鬆有趣的氛圍中認識自己的情緒、表達與調節情緒的方法。

日期：7月9, 12, 16, 19日(三 & 六)

時間：3:30pm - 5:00pm

地點：藍煮閣

對象：小家屬

負責人：Jasmine 曾姑娘(一級社工),  
Kelvin 陳生 (康復導師)

\* 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

## 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。

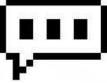
如對康晴天地服務或本通訊有任何意見，  
歡迎與康晴天地職員聯絡或將意見郵寄至康晴天地收。

## 意見欄

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

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

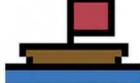
## Chill Mind

劇本殺 - 某種腦朋友 

「劇本殺」係以第一身視角扮演故事角色既推理遊戲，大家可以從中感受同體驗唔同既故事！今次劇本係同理探索劇場既《腦S\_CK友》，將會同大家探討情緒，有興趣一齊推理既大家，請踴躍報名參加！

日期：8月26日（星期二）  
時間：7:00-10:00pm  
地點：康晴天地  
名額：6-8人  
收費：費用全免  
負責人：Pearl 曾姑娘（一級社工）

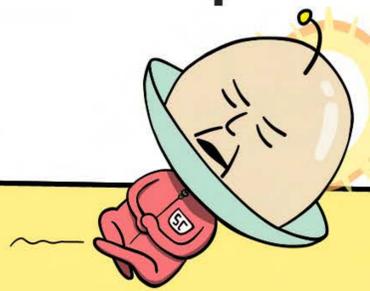
## Chill Line

「舟」結鄰 

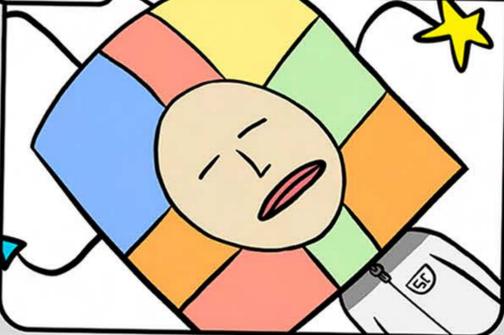
天青色等煙雨，而我哋在艇中等你！  
召集識游水既你，一齊撐下獨木舟，划走煩惱！

日期：7月週六（日子待定）  
時間：待定  
地點：西貢  
名額：6人  
收費：\$100  
負責人：Ruby 曹姑娘（一級社工）

介紹返！青Mind精神健康守護隊「三張青mind卡」



**ESTJ 調適兵**



**必殺技:**

- 教人點部署
- 複雜事情簡單化

冷靜 Chill  
聰明

**Firm !!!**

青MIND TCG

**INFP 感光蛋**



**必殺技:**

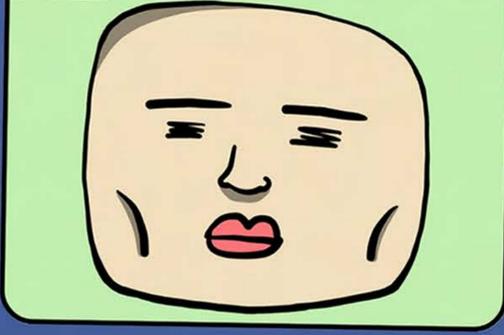
- 感知情緒
- 善於聆聽
- 不批判

Chill  
敏感

可以說的話，不會谷；  
可以坐的話，不會郁

青MIND TCG

**ISFP Don't 忍哥**



**必殺技:**

- 接住Polly Shum
- 做你既老best

靜靜的 Chill  
滿滿情緒價值

咩都唔洗驚，我永遠喺大廳

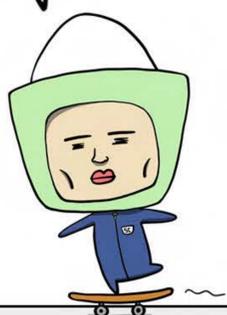
青MIND TCG

快啲Follow 青Mind IG  
緊貼最新活動同埋精神健康資訊啦

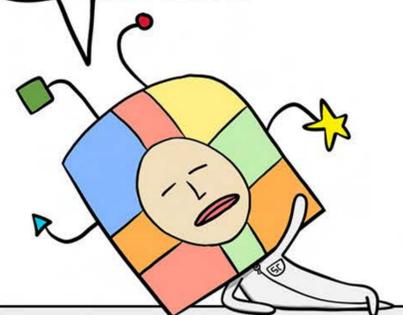


YOUNGMIND\_SC

加入Whatsapp  
社群吹下水



# 青·MIND



## 舊衣物大改造 (A&B班)



將自己舊了的衣物大變身，重新改造，變成環保袋又得，變成圍裙又得

日期：A班：7月16, 23, 30日 (三)  
8月6, 13日 (三)  
B班：8月20, 27日 (三)  
9月3, 10, 17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：7月11日

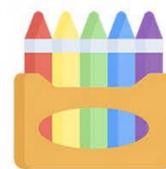
B班：8月8日

## 油粉彩繪畫 (A&B班)



認識油粉彩的特性和不同技法，由淺入深輕鬆學習。

日期：A班：7月17, 24, 31日 (四)  
8月7日 (四)  
B班：8月14, 21, 28日 (四)  
9月4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：7月11日

B班：8月8日

## 戳戳繡手工 (A&B班)



戳戳繡是使用戳戳筆工具，將毛線停留在刺繡布上的手作，可製作家居裝飾品如墊子、掛毯，也用於製作傳統服飾的裝飾。

日期：A班：7月17, 24, 31日 (四)  
8月7日 (四)  
B班：8月14, 21, 28日 (四)  
9月4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：7月11日

B班：8月8日

## 「錦」「上」添花

一同探索塋原自然生態公園的自然之美，逛逛上水美味棧，品嚐美味的校長燒肉，發掘紅磚屋跳蚤市場的獨特寶藏，遊走錦田和上水，讓普通的一天「錦」「上」添花！

日期：9月21日 (日) 抽籤日 8月4日 對象：①③

時間：8:30am - 下午5:00pm

名額：98名

收費：\$120/位(大小同價)

負責人：古姑娘Mandy (一級社工)、羅姑娘Christine(康復導師)



## Soul Good 市集

今次市集由義工們一手一腳包辦，有飾品製作、藝術創作、手作日用品、創意遊戲等，市集還設有小展覽，將以故事形式讓大家一同走進精神復元人士的世界！機會難得，切勿錯過！

日期：7月11日 (五)

地點：7月11日 - 華富大廳

7月12日 (六)

7月12日 - 康晴天地

時間：2:00pm - 5:00pm

- 活動當日請先領取遊戲券
- 參與不同攤位去收集印仔
- 集齊指定數量印仔後可換領禮物 (禮物數量有限，先到先得)

負責人：Pearl 曾姑娘(一級社工)、Jessie 陸姑娘(一級社工)、Calvin 羅Sir(康復導師)



## 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 - 起伏中成長 by 朋輩支援員子傑

人生的高低起伏可能有時真的身不由己，回想自己的人生也有順境和逆境的時候，經歷高低起伏也是寶貴的人生經驗，我的過去有很多失敗的經歷，

但我想分享在失敗中再次站起來的故事，我由中五會考零分到後來完成翻譯系碩士課程、與家人關係由惡劣到後來關係復和、由自己患上抑鬱症到後來成為朋輩支援員，朋輩支援有一部份的工作是陪伴很多失意的人，

分享自己也曾在失意的時候憑著自己的努力和身邊的人的幫助再次站起來，分享復元經歷和生活體驗，鼓勵服務使用者努力走自己的人生路



## 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：7/7, 4/8, 1/9 (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)

星期一 下午 2:30 - 3:30

朋輩齊交流 **更新**

分享一些富人體驗基層生活短片，分享一些養生小貼士

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！

星期二 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...

遇到服務7-9月

毋須報名 不限名額

# 活動推介 職業治療服務

7

## 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	B班: 7月8, 15, 22, 29日 (二)	地點	青草地 / 新銀都
		名額	6名
時間	4:00pm - 5:00pm	負責人	Gladys (職業治療師)

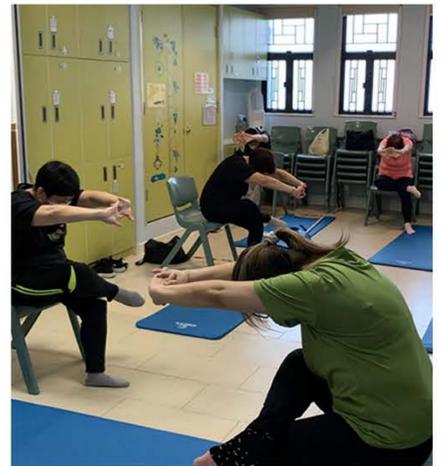


## 女士拉筋樂



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	B班: 7月9, 16, 23, 30日 (三)	地點	青草地 / 新銀都
		名額	8 - 10名
時間	3:45pm - 5:00pm	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	D班: 7月7, 14, 21, 28日 (一)	地點	青草地
	E班: 8月4, 11, 18, 25日 (一)	名額	8 - 10名
	F班: 9月1, 8, 15, 22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	7月5日 (六)	地點	青草地 / 新銀都
	8月9日 (六)	導師	劉小儀 (義工)
	9月6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

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



康晴天地擔任職業治療師已14年了!

這段旅程結集著成長、學習、被接納和感恩, 與這麼多志同道合和優秀的同事共事, 見證服務使用者踏上康復之路, 讓我這段退休之旅感到謙卑及激勵。

與每一位在康晴天地遇上都是一種善緣, 雖是工作的告別, 大家卻教會了我很多的事情, 而這些事情無法用言語來表達卻永留心中。

衷心祝福大家有健“康”的身體及“晴”朗的心境。

李慧敏姑娘Gladys

### 榮休感言

## 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：22/7, 19/8, 16/9  
(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

唔知大家細個有冇打乒乓波呢？

以前嘅屋邨樓下、學校總有一張乒乓波係你左近，落街好容易就可以同街坊街里「搓返兩板」，切磋一下球技。乒乓波可以話係好多人童年嘅集體回憶。

話說近排中心多咗張乒乓波枱，各位男士有興趣可以約埋三五知己，一齊嚟中心一邊切磋球技，一邊細說當年！

另外正值炎夏，我地亦都會舉辦室內乒乓球活動，等大家一展身手！

## 男生圍7-9月活動

### 夏日麼麼茶- 盲盒旅行團 ●

近排興「盲盒旅行團」，襯住炎炎夏日，一齊食下野，外出同陽光玩遊戲

日期：7月26日 (六)  
時間：待定  
集合地點：待定  
名額：8人

### 男士運動日- BANG砰BANG ●

由康文署教練去教大家打乒乓球的知識及技巧，盡情抽擊啦

日期：9月3, 10, 17, 24日 (三)  
時間：3:00-5:00pm  
集合地點：香港仔體育館  
名額：10人

### BANG砰前哨戰 ●

冇教練，只靠個人經驗、技巧、直覺及運氣，嚟中心打場乒乓球啦

日期：8月23日 (六)  
時間：4:00-5:30pm  
地點：康晴天地  
名額：10人



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

## 清心湯水潤一潤

天時暑熱，各位照顧者都要清潤湯水潤下自己，清一清照顧路上的燥熱。歡迎大家一齊製作及飲湯水。滋潤下身心。

日期：7月22日(二) 名額：10人  
 時間：10:00am - 11:30pm 對象：家屬、復元人士會員(同時為照顧者)  
 地點：藍煮閣 負責人：William黃先生(一級社工)

## 我的秘密花園

透過製作玻璃盆景，讓你從繁忙的日常生活中暫時抽離，一齊來放鬆身心吧！

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

## 搓湯圓。初體驗

中秋就是想吃湯圓，甜湯圓就吃得多，鹹湯圓你又有無試過呢？歡迎各位照顧者與我們一起整湯圓、談談心。

日期：9月16日(二) 名額：10人  
 時間：10:00am - 12:00nn 對象：家屬、復元人士會員(同時為照顧者)  
 地點：藍煮閣 負責人：Tavi 游姑娘(臨床督導主任)



想知最新家屬活動  
 可以掃瞄QR Code  
 加入Whatsapp Channel

■ 大家屬活動

■ 小家屬活動

## 神探「家」領略

小朋友透過調查一宗宗家居清潔事故，搵出解決家居奇難雜症的方法！既可以訓練佢地嘅獨立能力，又可以幫輕你同家人，一舉兩得！每節都有得玩有得學習，愉快中成長！

日期：7月5, 12, 19, 26日(六)  
 時間：2:30 - 3:30pm  
 地點：新銀都  
 名額：8位小家屬  
 負責人：Catherine 吳姑娘(一級社工)、  
 Ming 葉姑娘(藝術導師)、  
 Christine(康復導師)

## 親子夏日祭

週日就是親子玩樂歡樂時光，今次帶大家遠離市區，享受大自然風光，園內有超過十個活動項目任你玩(飛索體驗 需要自費)，讓小朋友放電的一個好選擇

日期：8月17日(日) 名額：40人  
 時間：9:30am - 5:30pm 收費：\$50/位  
 集合及解散地點：康晴天地  
 地點：禾田喜山種植園(近沙頭角)  
 負責人：Boris(精神科護士)

園內有玩水設施，請按需要準備衣物更換(大小同價，包來回旅遊巴、午餐及飲品一份)

## 八方齊集小廚神

包餃子好簡單，誠邀各位小家屬同家人一齊合力的創造自家溫馨「八方齊集」的餃子。

日期：8月19日(二)  
 時間：10:00am - 12:00nn  
 地點：藍煮閣  
 名額：10人  
 對象：小家屬及家人  
 負責人：William黃先生(一級社工)

## 我手搓你心中的湯圓

你有幾了解你嘅小朋友？估唔估到佢會整咩餡料湯圓俾你食？一齊黎過個溫暖又窩心的中秋節！

日期：9月20日(六)  
 時間：2:30pm - 4:30pm  
 地點：藍煮閣  
 名額：6對親子  
 對象：復元人士及其小家屬  
 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

小家屬大廚神



## 護理服務

康晴天地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

### 悅齒牙科計劃 Part 2

第一輪已報名人士不需再報名

日期：9月5日(五)

時間：3:30pm-5:30pm (請3:30 pm 至4:00 pm到會場登記)

地點：明愛賽馬會香港仔服務中心4樓

名額：20人 (詢眾要求 名額翻倍 如報名人數超額將安排至下一輪活動)

對象：①③

負責人：Nelson (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：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust

合作院校：



HKU  
Department of Social Work and Social Administration  
The University of Hong Kong  
香港大學社會工作及社會行政學系

合作夥伴：



扶康會  
Fu Hong Society

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

## 七月活動表

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	03	04	05
		特區成立 紀念日				八段&拍打班 2:00pm-4:00pm 神探「家」領略 2:30pm-3:30pm
06	07	08	09	10	11	12
坐著鬆一鬆D班 10:00am-11:00am	男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	童煮童樂 3:30pm-5:00pm 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm			抽籤日	神探「家」領略 2:30pm-3:30pm 童煮童樂 3:30pm-5:00pm
13	14	15	16	17	18	19
坐著鬆一鬆D班 10:00am-11:00am	男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	舊衣物大改造A班 10:30am-12:00pm 童煮童樂 3:30pm-5:00pm 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm	戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 油粉彩繪畫A班 3:30pm-5:00pm			神探「家」領略 2:30pm-3:30pm 童煮童樂 3:30pm-5:00pm
20	21	22	23	24	25	26
坐著鬆一鬆D班 10:00am-11:00am	清心湯水潤一潤 10:00am-11:30am 三二有得飲 3:00pm-4:00am 男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	舊衣物大改造A班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm	戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 油粉彩繪畫A班 3:30pm-5:00pm			神探「家」領略 2:30pm-3:30pm 花樣人生小組 3:00pm-4:30pm 盲盒旅行團 (待定)
27	28	29	30	31		
坐著鬆一鬆D班 10:00am-11:00am	男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	舊衣物大改造A班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm	戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 油粉彩繪畫A班 3:30pm-5:00pm			

## 八月活動表

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

遇到服務	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 樂齡友里 2:30pm-5:30pm 花樣人生小組 3:00pm-4:30pm
03	04 坐著鬆一鬆E班 10:00am-11:00am  <span style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">抽籤日</span>	05	06 舊衣物大改造A班 10:30am-12:00pm	07 戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 油粉彩繪畫A班 3:30pm-5:00pm	08	09 八段&拍打班 2:00pm-4:00pm 樂齡友里 2:30pm-5:30pm 花樣人生小組 3:00pm-4:30pm  <span style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">抽籤日</span>
10	11 坐著鬆一鬆E班 10:00am-11:00am	12 我的秘密花園 10:00am-12:00pm	13 舊衣物大改造A班 10:30am-12:00pm	14 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 油粉彩繪畫B班 3:30pm-5:00pm	15	16 樂齡友里 2:30pm-5:30pm 花樣人生小組 3:00pm-4:30pm
17 親子夏日祭 9:30am-5:30pm	18 坐著鬆一鬆E班 10:00am-11:00am	19 八方齊集小廚神 10:00am-12:00pm 三二有得飲 3:00pm-4:00am 劇本殺 - 某種腦朋友 7:00pm-10:00pm	20 舊衣物大改造B班 10:30am-12:00pm	21 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 油粉彩繪畫B班 3:30pm-5:00pm	22	23 樂齡友里 2:30pm-5:30pm BANG砰前哨戰 4:00pm-5:30pm
24	25 坐著鬆一鬆E班 10:00am-11:00am	26	27 舊衣物大改造B班 10:30am-12:00pm	28 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 油粉彩繪畫B班 3:30pm-5:00pm	29	30 樂齡友里 2:30pm-5:30pm
31						

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

## 九月活動表

遇到服務	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
	<b>01</b> 坐著鬆一鬆F班 10:00am-11:00am	<b>02</b>	<b>03</b> 舊衣物大改造B班 10:30am-12:00pm 男士運動日- BANG砰BANG 3:00pm-5:00pm	<b>04</b> 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 油粉彩繪畫B班 3:30pm-5:00pm	<b>05</b>	<b>06</b> 八段&拍打班 2:00pm-4:00pm 樂齡友里 2:30pm-5:30pm
<b>07</b>	<b>08</b> 坐著鬆一鬆F班 10:00am-11:00am	<b>09</b>	<b>10</b> 舊衣物大改造B班 10:30am-12:00pm 男士運動日- BANG砰BANG 3:00pm-5:00pm	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> 職員退修日
<b>14</b>	<b>15</b> 坐著鬆一鬆F班 10:00am-11:00am	<b>16</b> 搓湯圓。初體驗 10:00am-12:00pm 三二有得飲 3:00pm-4:00am	<b>17</b> 舊衣物大改造B班 10:30am-12:00pm 男士運動日- BANG砰BANG 3:00pm-5:00pm	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> 我手搓你心中 的湯圓 2:30pm-4:30pm
<b>21</b> 「錦」「上」添花 8:30am-5:00pm	<b>22</b> 坐著鬆一鬆F班 10:00am-11:00am	<b>23</b>	<b>24</b> 男士運動日- BANG砰BANG 3:00pm-5:00pm	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>				



# 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6月  
印製數目：1000本