

快樂健康  
展現天晴

# Sunrise Centre 康晴天地 通訊

2025年 10月-12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



## 「我的故事我的歌」歌唱比賽

決賽日

扶康會 社區精神健康服務 聯合單位歌唱比賽

日期：2025年11月29日（星期六）

時間：下午1:30 - 5:30

地點：石排灣邨青協M21

- 各單位代表用歌聲用故事與大家分享第一、比賽第二！！
- 各單位啦啦隊大氣環節，感受團隊熱鬧氣氛
- 活動提供輕食下午茶供大家享用
- 緊張刺激的歌唱比賽，除了有神秘嘉賓評判之外，獎品也非常豐富，冠軍可獲價值\$300的禮物，啦啦隊也有獎品呢！！

歡迎一齊參與！

WELCOME

WELCOME

Katherine 湯姑娘

大家好，我係臨床心理學家湯姑娘。我嘅其他身份包括媽媽、貓奴，同埋表達藝術治療師。大家唔一定要有心理困擾先搵我㗎，歡迎你哋係中心見到我時同我打個招呼，分享生活嘅各種點滴。期待認識大家！



WELCOME

Joanne 鍾姑娘

大家好，我係新入職嘅一級社工Joanne鍾姑娘！平時最鍾意食好嘢同埋周圍行吓，期待嚟緊有機會同大家認識，玩吓唔同嘅活動。



WELCOME

Wendy 何姑娘

大家好！我是職業治療師何姑娘，平日喜愛跳舞、玩桌遊以及PC電玩，閒時則喜歡透過塔羅牌與自己對話，探索內心的想法與方向，享受這份寧靜又有趣的時光。

過去11年的工作，我一直為患有自閉症的兒童及成人提供服務，在這段時間裡，我們一起玩鞦韆、跳彈床，還設計了各式各樣的障礙賽道環節，透過遊戲訓練不同的技能，有許多愉快又難忘的回憶。我希望能將這些經驗與大家分享，並期待未來能與大家共同創造更多有趣且有意義的活動！



偶到服務10-12月

毋須報名 不限名額

星期一

下午 2:30 - 3:30



朋輩活動

壓力管理，社交聯繫，優質睡眠、健康飲食和恆常活動為主題。

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

星期三

下午 2:30 - 3:30



身心靈330

提昇會員身心靈健康。

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...

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！



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！

## 友球必應



小組名額有限  
費用全免

不少研究指出透過運動有助改善精神健康，緩和焦慮、抑鬱等徵狀，提升個人自尊，持續運動或比服藥及心理治療更有效。今次小組加入運動治療元素，以球會友，鼓勵參加者於活動中選擇適合自己的運動，發揮自主自決，透過體會不同球類活動，釋放快樂荷爾蒙，自製幸福感。

日期：10月31日 (五)

名額：8人

11月7, 14, 28日 (五)

對象：① (請穿著合適運動衣著)

時間：10:45am - 12:15pm

負責人：Nelson 林生 (精神科護士)

地點：香港仔體育館/香港仔網球及壁球中心體育館/鴨脷洲體育館 (視預約場地許可而定)

## Sing聲筆息小組



「沒有歌，怎敢說心事？」用音樂唱出心聲，用歌詞寫下故事。在輕鬆自在的氛圍下，我們一同聆聽、歌唱，細味彼此的生命歷程，分享內心感受，用音樂連結大家的心靈。

日期：11月1, 8, 15, 22日 (六)

時間：3:00pm - 4:30pm

地點：新銀都

對象：①

負責人：Pearl 曾姑娘 (一級社工)

## 「歡樂綿眠」



睡眠佔每日三分之一的時間，本應是放鬆及開心事。但是我們可能會因為不同的想法導致失眠或睡眠質素欠佳等情況。小組將會講解優質睡眠之道。

日期：12月6, 13, 20, 27日 (六)

時間：2:30pm - 3:30pm

地點：新銀都

對象：①

負責人：William 黃生 (一級社工)

- \* 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。



青·Mind全新企劃「Project Chill」。只要你係35歲以下都可以參加架！

### Chill Line

✖ 香港大學-「港」「大」旅行團

活動由香港大學學生設計，為大家計劃別開生面的旅行團，讓大家擴闊眼界亦可認識新朋友

日期：10月18日(六)

時間：下午 (時間待定)

地點：待定

名額：8人

收費：免費

負責人：Pearl 曾姑娘 (一級社工)



### Chill Guide

✖ 青·Mind聖誕派對

12月，聖誕月。青·Mind同大家一齊去Party Room慶祝聖誕。有興趣參與或者幫手籌備嘅你都歡迎同我地聯絡呀！

日期：12月6日(六)

時間：下午 (時間待定)

地點：待定

名額：12人

收費：\$80

負責人：Jeffrey 郭生 (臨床督導主任)



## 「如果心聲真有療效…」 青少年的心聲需要被尊重、被聽見！

我哋青·Mind現時收集各位青少年的心聲、分享經歷或故事，誠意邀請大家投稿。

無論愉快或悲傷，順境或掙扎，

歡迎你分享有關精神或情緒健康主題相關的經歷或心聲。



投稿QR CODE

加入 Whatsapp 社群吹下水



大家快d黎青MIND投稿啦



# FOLLOW IC

SCAN



YOUNGMIND\_SC





## 「港」你知點放鬆

這次活動由香港大學學生設計，讓照顧者有個舒適又放鬆的METIME！一齊來開箱啦~

日期：10月14日(二)  
時間：10:00am - 12:00pm  
地點：新銀都  
對象：家屬、復元人士(同時為照顧者)  
名額：10人  
負責人：Mandy 古姑娘(一級社工)



## 照顧者飯堂：身心靈加油站

介紹專為照顧者而設的社區資源及「精靈寶庫」的服務簡介，更設有身心靈健康體驗工作坊，讓照顧者在繁忙生活中，找到喘息與充電的空間！

日期：11月22日(六)  
時間：2:00pm - 4:30pm  
地點：新銀都  
對象：照顧者、復元人士(同時為照顧者)  
名額：15人  
負責人：Jasmine 曾姑娘(一級社工)



## 中醫養生食療x穴位按摩：舒壓安眠之道

講座由註冊中醫師主講，融合中醫養生理論與臨床經驗，透過體質辨證，分享適合不同體質的養生食療配方及簡易穴位按摩手法，幫助舒緩壓力、安神助眠，提升身心健康。

日期：11月10日(一)  
時間：10:00am - 11:30am  
名額：15人  
對象：照顧者、復元人士(同時為照顧者)  
地點：新銀都  
負責人：Jasmine 曾姑娘(一級社工)



## 表達藝術治療工作坊：照顧者的生命樹

透過創作代表自己生命之樹，讓各位照顧者可以慢下來，聆聽自己及同路人的心聲。齊來共創照顧者獨一無二的森林。

日期：11月25日(二)  
時間：10:00am - 12:00nn  
地點：新銀都  
對象：家屬、復元人士會員(同時為照顧者)  
名額：10人  
負責人：Katherine 湯姑娘(臨床心理學家)



## 南區堆沙大賽 (小家屬組別)

日期：12月7日(日)  
時間：1:00pm - 5:00pm  
地點：石澳泳灘  
負責人：Boris 郭生(精神科護士)  
Wing 王姑娘(康復導師), Ming 葉姑娘(康復導師)

想知最新家屬活動  
可以掃描以下QR Code  
加入Whatsapp Channel



## 米G蓮精神食糧推介

「家醜不外揚」不僅是為了維護家庭的體面，更因精神疾病所帶來的社會標籤，使家庭成員承受雙重壓力。這種文化枷鎖讓許多家庭選擇沉默，將痛苦深埋心底。C家飯堂誠意推薦《家鎖》予精神復元人士的照顧者及希望了解照顧者的你，以同理照顧者的壓力與困境，亦看見照顧者背後的堅韌與掙扎。

- C家飯堂靚姑 -

「.....家庭是愛恨交織的。在這個私密的世界裡，若沒有愛，根本無法支撐多年來不離不棄的照顧.....」

《家鎖：華人家庭這個巨獸》作者譚蕙芸

「每個家庭都有「秘密」，不會講，也不會問。即使不明白為何會發生，卻也視作理所當然的，好像欣然接受它的存在。」

節錄服務使用者 Gioia的讀後感

想知更多Gioia對《家鎖》的讀後感及精神食糧推介可以掃描QR Code





## 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。

## 朋輩工作交流

扶康會的朋輩支援員及社工們一同於8月23日上午聚首一堂，因為我們邀請到朋輩同學會幾位資深的朋輩支援員分享他們的工作經驗，大家互相交流。

在他們身上展現了朋輩支援的精神，感受到他們對朋輩支援工作的熱誠，我們也獲益良多呢！



## 朋輩更新



各位會員大家好！我是朋輩支援員Edmund，很高興可以認識大家。我在華富邨長大，因此對此區有着深厚的感情。工作以外，我會留意最新科技資訊，閒時會閱讀有關心靈的書籍。現正學習一些關於環境、社會及管治的知識。不講不知，我是一位視障人士，雙眼視力剩下不足一成，希望大家可以主動跟我打招呼，互相認識，互相交流。

## 朋輩活動預告

2025 精神健康月主題為：

**「活。好D」**

**好心情，由活好D開始！**

當中包括5大元素：

壓力管理，社交連繫，優質睡眠，恆常運動及健康飲食。

朋輩支援員將為大家舉辦以上主題的小組活動，用朋輩的力量，關顧及提升大家的心靈健康。

大家記住留意中心告示板有關活動資料喇！

## 朋輩團契

學習聖經不只是讀文字，更是聆聽上帝的聲音。信仰不再只是理論，而是活生生的經歷。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：6/10, 3/11, 1/12 (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)





### 女士拉筋樂



對象：①③

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8, 15, 22日 (三)	地點	青草地 / 新銀都
	11月5, 12, 19, 26日 (三)		
	12月3, 10, 17日 (三)		
時間	3:45pm - 5:00pm	名額	8 - 10 名
		負責人	Wendy ( 職業治療師 )

\*參加者需經職業治療師作個別身體評估



### 坐著鬆一鬆



對象：①③④

學習簡單的椅上拉筋運動，舒展筋骨。

日期	G班：10月13, 20, 27日 (一)	地點	青草地
	H班：11月3, 10, 17, 24日 (一)		
	I班：12月8, 15, 22, 29日 (一)		
時間	10:00am - 11:00am	名額	8 - 10名
		負責人	Leona ( 康復導師 )



### 八段&拍打班



對象：①③④

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	10月18日 (六)	地點	青草地 / 新銀都
	11月8日 (六)		
	12月6日 (六)		
時間	2:15pm - 4:00pm	導師	劉小儀 ( 義工 )
		名額	8 名
		負責人	Wendy ( 職業治療師 )

### 生活·知行館



對象：①③

你是否覺得自己需要改變?改變生活安排，人生目標?一齊加入生活·知行館吧！齊齊嘗試重新規劃自己的生活。

日期	10月14, 21, 28日 (二)	地點	青草地
	11月11, 18, 25日 (二)		
時間	7:15pm - 8:15pm	名額	8 - 10名
		負責人	Wendy ( 職業治療師 )

### 智趣桌遊樂



對象：①③

透過簡單易學的桌遊，職業治療師幫助大家鍛鍊腦力、提升記憶力和空間感知。

日期	10月27日 (一) (2:15pm - 3:15pm)	地點	青草地
	11月4日 (二) (7:15pm - 8:15pm)		
時間		名額	8 - 10名
		負責人	Wendy ( 職業治療師 ) , Leona ( 康復導師 )

**\*以上活動費用全免**

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



## 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：

志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：21/10, 18/11, 16/12  
(每月第三個星期二)

時間：3:00pm - 4:00pm

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



## 男生圍10-12月活動

### 男士生活再吹水

各位型男猛男在日常的生活中積累了不少「智慧」，黃sir會再與各位男士在星期五的晚上談笑風生分享生活智慧。

日期：10月24日(五)  
時間：6:30pm - 8:00pm  
地點：康晴天地  
名額：10 人  
負責人：William 黃生 (一級社工)

### 男生圍義工隊

男士們，是時候發揮大家所長啦! 除咗輕鬆食飯、打波運動之外，大家都可以齊齊做義工，為惜食堂派飯，自助助人。

日期：11月24日(一)  
時間：2:00pm - 6:00pm  
地點：九龍深水埗(惜食堂)  
名額：6-8 人  
負責人：Jeffrey 郭生 (臨床督導主任)  
*\*參加者需有一定體力要求及遵守在場職員的指示*

### 週末山藝團

男士獨有的行山活動，一齊行下山，放鬆心情。

日期：12月6, 20日(六)  
1月10, 24日(六)  
時間：2:00pm - 6:00pm  
地點：港島區行山徑 (康晴天地集合)  
名額：6-8 人  
負責人：Boris 郭生 (精神科護士)

### 沙丘「汗」戰

堆沙比賽返嚟啦! 男士們發揮你哋嘅創意同埋體力，盡情流汗吧!

日期：12月7日(日)  
時間：1:00pm - 5:00pm  
地點：石澳泳灘  
名額：6-8 人  
負責人：Boris 郭生 (精神科護士)

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



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：\_\_\_\_\_



**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：10月15, 22日 (三)  
11月5, 12日 (三)  
B班：11月26日 (三)  
12月3, 10, 17日 (三)

時間：10:30am - 12:00pm

地點：康晴天地

名額：5名

對象：①③

負責人：Ming 葉姑娘 (藝術導師)

**抽籤日**

A班：10月11日  
B班：11月15日

**塑膠彩繪畫 (A&B班)**

認識塑膠彩的特性和不同技法，由淺入深輕鬆學習。

日期：A班：10月23, 30日 (四)  
11月6, 13日 (四)  
B班：11月20, 27日 (四)  
12月4, 11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：10月11日  
B班：11月15日

藝

無限

**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：10月23, 30日 (四)  
11月6, 13日 (四)  
B班：11月20, 27日 (四)  
12月4, 11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：10月11日  
B班：11月15日

**雙月聚會**

誠意邀請大家參與10月的雙月聚會，今次活動為大家介紹服務質素標準的內容，並設有問答遊戲，大家一同踴躍參加啦！

日期：10月25日 (六)

時間：2:00pm - 5:00pm

名額：50名

對象：①③

負責人：鍾姑娘Joanne (一級社工)

**康晴聲Dance夜****抽籤日** 11月12日

一年一度的聖誕節又來了！我們邀請你一起來參與康晴聲Dance夜，與我們一起載歌載舞、玩遊戲及品嚐節日美食，歡渡一個歡欣愉快的聖誕夜。

日期：12月12日 (五)

時間：6:00pm - 9:00pm

地點：扶康會康復中心一樓禮堂

費用：\$50 (大小同價)

名額：60人

負責人：Mandy 古姑娘(一級社工)



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。好D」2025精神健康月啟動禮

參與一年一度的精神健康月的啟動禮，欣賞開幕表演及攤位遊戲。

日期：10月11日 (六)

時間：12:00 - 5:00pm

地點：樂富廣場

\*可選擇自行到樂富廣場 或於中午12時在中心集合一同前往

負責人：William黃生 (一級社工)

## 康晴天地開放日

為響應2025精神健康月活動，康晴天地將舉辦開放日，讓社區人士認識服務及為他們推廣「活。好D」，提昇身心靈健康。

日期：12月5日 (五)

地點：康晴天地及華富大廳

時間：1:00pm - 5:00pm

負責人：William黃生 (一級社工)

## 南區堆沙大賽

召集會員參加南區堆沙大賽，性別年齡不限，如有興趣的會員可以聯絡負責職員。

日期：12月7日 (日)

時間：1:00pm - 5:00pm

地點：石澳泳灘

負責人：Boris 郭生(精神科護士)，Wing 王姑娘(康復導師)，Ming 葉姑娘 (康復導師)



## 康晴大步走

為響應每年9月29日的世界步行日，中心會舉行康晴大步走活動，藉此鼓勵會員多參與體能活動，喚醒會員追求健康的意識，達至身心健康。

**活動時段：由1/10/2025至31/12/2025止**

**對象：康復者會員**

**玩法：〈第一階段〉**

比賽時段內，任何一個月的**平均步數達5000步**或以上，就可以親臨中心換領獎品一份，名額總數60份 (先到先得，派完即止) (每人限領取獎品一次)

**〈第二階段〉**

已完成第一階段的參加者，會自動進入第二階段環節，

**挑戰：每月平均步數最多 / 單日最高步數 / 三個月總平均步數最多**

各項目勝出者一名，可獲終極大獎小米智能手環乙隻(每人只限參與一個項目)

\*比賽細則及相關紀錄會在中心資訊展示

\*如會員對於在智能電話上安裝計步器程式有疑問或困難，可以參加逢星期四的偶到服務：玩樂科技，到時會有職員為大家解答

負責人: Boris 郭生 / Nelson 林生 (精神科護士).

\*活動及比賽評選由康晴天地擁有最終決定權。





根據服務質素標準2(SQS 2)，康晴天地每年需向服務使用者介紹相關服務質素標準項目及收集相關意見；2025-2026年度，康晴天地將為8個服務質素標準項目進行意見收集：

### 服務質素標準6：計劃、評估



中心透過以下途徑向服務使用者收集意見。

- 雙月聚會
- 單位安全會議
- 服務使用者滿意調查
- 面談
- 服務單位意見箱
- 服務單位電子郵件信箱 (sc@fuhong.org)

### 服務質素標準7：財務



小組活動收費程序

- 服務使用者交費時，可交予前線職員，所有收費小組活動將發放「確認通知書」，款項則交予文員處理。

如何處理捐贈物資或捐款？

**處理捐款箱：**捐款箱應上鎖並由高級服務經理保存鎖匙  
以下為一般程序：

- 定期處理捐款箱的捐款；
- 由特定指派人員作為點算者及目擊者；
- 點算金額後需作記錄及把所有捐款於七日內存入扶康會銀行戶口內；(如超過七千元需即時存入)

**實物捐贈：**

- 如服務使用者捐贈金錢以外的實物，職員需要記錄，並須由高級服務經理簽署。

### 服務質素標準8：財務管理



- 康晴天地確保中心之運作符合及遵守法律；
- 如發現中心運作有違反相關法例之嫌，職員將即時與高級服務經理商討；
- 高級服務經理亦定期檢討服務運作，按需要與服務總監商討，或由總會徵詢榮譽法律顧問的意見。

### 服務質素標準9：安全



- 康晴天地每半年進行1次火警演習；另外，亦會邀請香港消防處為服務使用者提供防火講座，內容包括家居安全、火警逃生知識、各類消防器材示範等；
- 康晴天地定期進行「職安健巡查」，並邀請服務使用者參與其中，協助巡查中心環境及設施，以確保中心合乎安全標準；
- 中心設有各類消防器材，如消防喉轆、滅火筒及消防毯，以作不時之需；
- 中心內各樣電器及爐具，均貼上使用安全守則，以確保職員及服務使用者安全及正確地使用。

如對上述內容有任何意見，可向當值職員提出。

### 服務質素標準10：申請接受和退出服務



服務使用者可透過以下途徑申請中心服務

- 機構或團體轉介
- 自行申請

服務使用者可要求退出服務，負責職員將為其辦理相關手續，或轉介往其他合適的服務

### 服務質素標準12：知情的選擇



- 如小組活動有所更改，職員將張貼示，或個別透過電話聯絡、WhatsApp等，以通知服務使用者；
- 康晴天地亦會透過雙月聚會、通訊、電子屏幕及告示板，向服務使用者介紹中心的運作、動向及最新消息

### 服務質素標準13：私人財產



康晴天地實施以下措施，以保障服務使用者的私人物品

- 小組活動期間，職員會提醒服務使用者小心保管個人財物；
- 職員不會把服務使用者的私人財物作公家用途；
- 家訪期間，職員不會單獨進入服務使用者私人地方。

服務使用者有責任保管自己的財物，並盡量避免攜帶大量金錢或貴重財物到中心或外出活動。

### 服務質素標準14：私隱和保密



康晴天地實施以下措施，以保障服務使用者私隱

- 職員在提供個人輔導或面見服務使用者時，將安排在合適的環境下進行，以免受到外間滋擾及令對話內容外洩；
- 所有涉及個人資料的電腦檔案，需設定密碼；
- 凡公開服務使用者的相片或播放有關活動影片前，必須取得服務使用者的同意；
- 康晴天地不會在公眾地方公開顯示服務使用者的全名





- 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

遇到服務	朋輩活動	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 國慶日	02	03	04
05	06 朋輩團契 3:30pm-5:30pm	07 中秋節 翌日	08 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	09	10	11 精神健康月 2025 啟動禮 12:00pm-5:00pm 抽籤日
12	13 坐著鬆一鬆G班 10:00am-11:00am	14 「港」你知點放鬆 10:00am-12:00pm 生活。知行館 7:15pm-8:15pm	15 舊衣物大改造A班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	16	17	18 青Mind 港大旅行團 八段&拍打班 2:15pm-4:00pm
19	20 坐著鬆一鬆G班 10:00am-11:00am	21 三二有得飲 3:00pm-4:00pm 生活。知行館 7:15pm-8:15pm	22 舊衣物大改造A班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	23 戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫A班 3:30pm-5:00pm	24 男士生活再吹水 6:30pm-8:00pm	25 雙月聚會 2:00pm-5:00pm
26	27 坐著鬆一鬆G班 10:00am-11:00am 智趣桌遊樂 2:15pm-3:15pm	28 生活。知行館 7:15pm-8:15pm	29 重陽節	30 戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫A班 3:30pm-5:00pm	31 友球必應* 10:45am-12:15pm	



- 朋輩支援

職業治療

其他活動
- 家屬

藝術

治療小組

十一月活動表

遇到服務	朋輩活動	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 Sing聲筆息 3:00pm-4:30pm
02	03 坐著鬆一鬆H班 10:00am-11:00am 朋輩團契 3:30pm-5:30pm	04 智趣桌遊樂 7:15pm-8:15pm	05 舊衣物大改造A班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	06 戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫A班 3:30pm-5:00pm	07 友球必應* 10:45am-12:15pm	08 Sing聲筆息 3:00pm-4:30pm 八段&拍打班 2:15pm-4:00pm
09	10 坐著鬆一鬆H班 10:00am-11:00am 舒壓安眠之道 10:00am-11:30am	11 生活。知行館 7:15pm-8:15pm	12 舊衣物大改造A班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm 抽籤日	13 戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫A班 3:30pm-5:00pm	14 友球必應* 10:45am-12:15pm	15 Sing聲筆息 3:00pm-4:30pm 抽籤日
16	17 坐著鬆一鬆H班 10:00am-11:00am	18 三二有得飲 3:00pm-4:00pm 生活。知行館 7:15pm-8:15pm	19 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	20 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫B班 3:30pm-5:00pm	21	22 照顧者飯堂: 身心靈加油站 2:00pm-4:30pm Sing聲筆息 3:00pm-4:30pm
23	24 坐著鬆一鬆H班 10:00am-11:00am 男生圍義工隊 2:00pm-6:00pm 30	25 照顧者的生命樹 10:00am-12:00pm 生活。知行館 7:15pm-8:15pm	26 舊衣物大改造B班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	27 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫B班 3:30pm-5:00pm	28 友球必應* 10:45am-12:15pm	29 我的故事我的歌 歌唱比賽決賽日 1:30pm-5:30pm



- 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

遇到服務	朋輩活動	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 朋輩團契 3:30pm-5:30pm	02	03 舊衣物大改造B班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	04 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫B班 3:30pm-5:00pm	05 區區心導遊 2:00pm-5:00pm	06 歡樂綿眠 2:30pm-3:30pm 八段&拍打班 2:15pm-4:00pm 週末山藝團 2:00pm-6:00pm 青Mind 聖誕派對房
07 沙丘汗戰 1:00pm-5:00pm 南區堆沙大賽 (小家屬組別) 1:00pm-5:00pm	08 坐著鬆一鬆I班 10:00am-11:00am	09	10 舊衣物大改造B班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	11 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫B班 3:30pm-5:00pm	12 康晴聲Dance夜 6:00pm-9:00pm	13 歡樂綿眠 2:30pm-3:30pm
14	15 坐著鬆一鬆I班 10:00am-11:00am	16 三二有得飲 3:00pm-4:00pm	17 舊衣物大改造B班 10:30am-12:00pm 女士拉筋樂C班 3:45pm-5:00pm	18	19	20 週末山藝團 2:00pm-6:00pm 歡樂綿眠 2:30pm-3:30pm
21	22 坐著鬆一鬆I班 10:00am-11:00am	23	24	25 聖誕節	26 聖誕節	27 歡樂綿眠 2:30pm-3:30pm
28	29 坐著鬆一鬆I班 10:00am-11:00am	30	31			





# 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						
 <b>Amber 黃色暴雨</b> 一號或三號風球	 <b>Red 紅色暴雨</b> 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					
 <b>Black 黑色暴雨</b> 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9月

印製數目：1100本