



快樂健康
展現天晴

Sunrise Centre 康晴天地 通訊

2025年 1月-3月

SUNRISE
CENTRE
HOPE
ALWAYS
THERE



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

康晴天地
網頁



扶康會
Facebook





大家好！我係新入職的文員，你地可以叫我Macy，好開心可以加入康晴大家庭。我平時鍾意聽歌，睇戲。你地如有需要，可以隨時搵我協助。



大家好！我係新加入既一級社工，大家可以叫我明珠。我平時鍾意去睇戲同戶外活動 (仲對好多事物都有啲興趣嫁)，期待同大家認識更多！！



大家好，我係新職員林護士Nelson，很高興於11月入職與大家見面。以往曾於不同的社福機構工作，很少於香港仔附近工作及生活。今次有幸認識大家，絕對係上天的安排。如果有任何吃喝玩樂，例如旅行資訊、時事新聞、團購優惠、精神健康上的問題，都可與我分享，互相交流共創積極人生喔。



朋輩支援

朋輩支援服務



朋友，你好嗎？

「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的空間，大家互助支持。

朋輩支援員的使命：

- 為精神復元人士提供**支援及關懷**，給他們灌注**希望**
- 提升社區人士對復元人士的**了解和接納**。

在復元路上，你並不孤單。



大家好，我係金蓮呀，係新入職的朋輩支援員，好希望認識大家。我喜歡煮野食，大家如果有新煮意，快啲同我分享吓。



朋輩團契

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

日期：6/1, 3/2, 3/3 (一)
時間：3:30pm - 5:00pm
地點：康晴天地
對象：精神復元人士

朋輩同學會 朋輩偶到活動

大家一起玩破冰集體遊戲互相認識，一起學習養生小貼士和觀看關於如何活出精彩晚年的影片，歡迎大家來參與。

日期：6/1 - 31/3 (逢星期一)
時間：2:30pm - 3:30pm
地點：綠悠軒

青。MIND

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「脆友」，

今期我們準備了...「人間清醒」

「人間清醒」，意思是在這個紙醉金迷、繁華的社會中始終保持清醒，沒有迷失自我，向著自己的目標堅定地前進，踏實地生活著。它也可以用於形容一個人在一段對話中沒有被其他人誤導，指出眾人忽略的盲點。當我們放慢腳步，仔細觀察，盲點就會減少，思路更清晰，方向更明確，長此下去，我們也可以成為「人間清醒」。



青。MIND MM7

又到一年一度的農曆新年！雖然近年興起KOL舉辦的新年市集，但是傳統年宵也值得留意。有份競投維園年宵的擋住指出，以往需要8萬元才投得的普通乾貨檔位，今年2萬2千元就已經有交易！究竟檔位租金大幅下降後，傳統年宵的貨品價格會否相應下調？讓我們拭目以待！



更多資訊



Scan 我
就會知道點去㗎喇！



香港銅鑼灣興發街一號 維多利亞公園

青.MIND人 青.MIND事



入校舉辦精神健康講座
讓中學生有放鬆的平台



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！

你的故事，我的意義



復元路上，你有冇試過講極都冇人明白？誠邀你一齊玩活動整手作，透過互相分享同路人經驗及智慧，一齊撐住大家！

日期: 1月6, 13, 20, 27日(一)

時間: 3:30pm-4:30pm

地點: 新銀都

名額: 8人

對象: ①

負責人: Ruby 曹姑娘 (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

一切從音樂開始



由音樂治療師帶領的音樂治療小組，透過音樂讓參加者表達自我及抒發情緒，從而提升精神健康。即使不懂使用樂器都可以享受音樂帶來的療癒效果。

日期: 2月7, 14, 21, 28日(五)

時間: 4:00pm-5:30pm

地點: 扶康會康晴天地

名額: 10人

對象: ①

負責人: Silver 翁姑娘(一級社工)

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。

以上活動適用於  「伴你。快樂同行」。

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: _____



<< 康晴家加油 >>

支援復元人士的家屬及照顧者，與大家同行

■ 大家屬活動 ■ 小家屬活動

童你玩樂之新春「趣」味小食

今次將教大家製作不同的賀年小食，再配搭小遊戲，與大家提早感受節日喜慶氛圍！

日期：1月11日 (六)
時間：3:00 - 4:30pm
地點：青草地/新銀都
名額：5組小家屬家庭
負責人：Jessie陸姑娘(一級社工)
Wilson黎生 (康復導師)



大家屬聚會-同你迎新年

農曆新年將至，今次教大家製作賀年掛飾，再配以應節小食，與大家一同為新年做準備！

日期：1月18日 (六)
時間：3:00 - 4:30pm
地點：青草地/新銀都
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)
Ming葉姑娘(康復導師)



小家屬團聚日

集體遊戲，享受豐富的午餐，促進家庭之間的交流，建立支援互信的平台

日期：3月15日 (六)
時間：11:00am - 3:00pm (待定)
地點：待定 (外出活動)
名額：20組家庭
對象：於本年度曾參與小家屬活動之家庭 (須家長陪同參與)
費用：\$50 (大小同價)
負責人：Wing王姑娘 (康復導師)、Ming葉姑娘 (康復導師)
Christine 羅姑娘 (康復導師)、Jessie陸姑娘 (一級社工)



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。

男生圍1-3月活動

男士團年之「大戰羊虎豹」●

一同參觀一級歷史建築虎豹別墅、圍爐共聚團年飯

日期：1月26日(日)

時間：3:30pm - 9:30pm

地點：虎豹別墅、

尖沙咀晚餐(康晴天地集合)

名額：8人

費用：\$50/位

興致勃勃- 男士 x 瑜珈 ●

瑜珈唔啱女士專利！今次請嚟一位有瑜珈導師牌嘅男士同大家一齊由淺入深體驗瑜珈樂趣

日期：2月7, 14日(五)

名額：8人

時間：3:30pm - 4:45pm

地點：康晴天地新銀都+青草地

費用：全免

興致勃勃 - 家居維修初體驗 ●

屋企有嘢壞咗點算好？雖然話搵人幫手未必唔好，但自己識少少都未嘗不可。今次有我地二級康復導師Wilson同大家一齊家居維修初體驗

日期：3月11, 18日(二)

名額：8人

時間：7:30pm - 8:30pm

地點：康晴天地新銀都

費用：全免

剛過去的10-12月，一班男士一齊參與不同的活動，一同回顧下精彩內容



快樂 x 木工

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



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	D班: 1月7, 14, 21日 (二) 2月11, 18, 25日 (二)	地點	青草地 / 新銀都
		名額	8 - 10 名
		負責人	Gladys (職業治療師)
時間	4:00pm - 5:00pm		



女士拉筋



「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	D班: 1月8, 15日 (三) 2月5, 12, 19, 26日 (三)	地點	青草地 / 新銀都
		名額	8 - 10 名
		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	J 班: 1月6, 13, 20, 27日 (一) K 班: 2月10, 17, 24日 (一)	地點	青草地
		名額	8 - 10 名
		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	1月 11日 2月 8日 (六)(共二節)	地點	青草地 / 新銀都
		導師	劉小儀 (義工)
時間	2:00pm - 4:00pm	名額	8 名
		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

友情人

專為你們想認識朋友而設的計劃
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。



1月1-10日到中心接待處
填寫表格申請成為11-1月會員義工*

1月20日 張貼海報進行招募

1-3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：21/1, 18/2, 18/3
(每月第三個星期二)

時間：3:30pm - 4:30pm

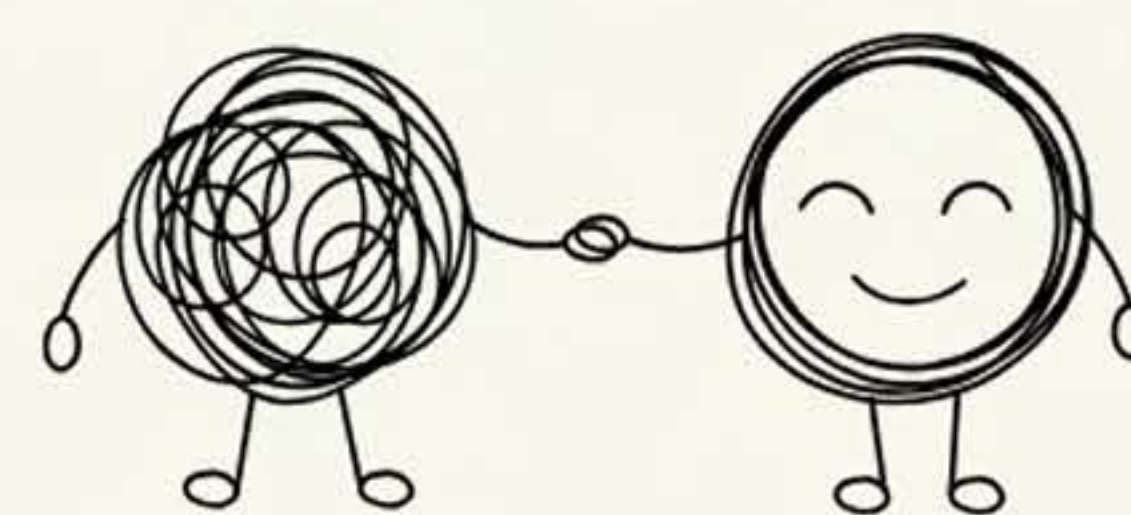
地點：康晴天地

報名：**活動前一星期**會於中心壁報板張貼海報
大家可於海報上自行留名參與



第一屆青 My Mind 青· Mind網上分享會

分享主題：青少年好大壓力！有咩活動/服務會岩你？



日期：2025年1月14日(星期二)

時間：晚上7:30-8:30

形式：ZOOM MEETING

對象：15-25歲青少年

如有任何查詢，歡迎致電2518 3880
找臨床督導主任JEFFREY 郭先生



立即網上報名



照顧者茶座



照顧精神復元人士
會令你喘不過氣嗎?



**你希望有一個空間為自己的需求發聲嗎?
誠邀你參加照顧者茶座,喝一杯茶,分享你的困難!**



日期: 2025年1月14日(星期二)

時間: 上午10:00-中午12:00

地點: 康晴天地-新銀都

對象: 家屬會員

**報名或查詢: 2518 3880游姑娘或
聯絡你的個案社工**

想你的風吹到了珠海

一天內遊走珠海名勝情侶路，打卡網紅熱點會同古村，好好享受在珠海吃喝玩樂的時光，創造快樂回憶，感受內地城市的旅遊魅力。

日期：3月9日(日)

時間：7:15am-8:30pm

地點：深中通道大橋、珠海

費用：\$200/位(大小同價)

名額：40人

對象：①③

負責人：Christine (康復導師)

抽籤日 2月3日



塑膠彩初階班 (A&B班)



認識顏色的性格，用畫筆記錄華富村的生活。

日期：A班：1月16, 23日
2月 6, 13日(四)

B班：2月20, 27日
3月 6, 13日(四)

時間：3:30pm - 5:00pm

地點：康晴天地

名額：8人

對象：①

負責人：Ming姑娘 (康復導師)

抽籤日 A班:1月11日
B班:2月10日



金蛇獻瑞悅友情

新一年開始又點少得一大班人聚埋一齊參加 **春茗** 活動。又食又有野睇又有野玩又有抽獎。大家快D報名喇!

內容：新年宴菜、賀年表演、互動遊戲、抽獎環節

日期：2月21日(五)

時間：5:30pm - 9:00pm

地點：區內酒樓(待定)

費用：\$150(大小同價)

名額：70人

對象：①③④⑤

負責人：Kelvin (康復導師)

抽籤日
2月1日



另外我地仲有 **畫蛇添福** 繪畫比賽。畫作主題為「蛇年添福」。春茗當日我地會一齊選出冠亞季軍。有興趣參加既會員可以向職員 Kelvin / Wing / Ming 查詢詳情。

「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。

連繫身邊人 康晴天地 開放日回顧



毋須報名
費用全免

偶到服務

星期一

下午 2:30 - 3:30
* 11/11 暫停

朋輩同學會 (新)

大家一起玩破冰集體遊戲互相認識，一起學習養生小貼士和觀看關於如何活出精彩晚年。

星期三

下午 2:30 - 3:30

動手造作 (新)

利是封裝飾，新春手工，紙糊公仔，拼豆等等手工，詳情請參閱中心海報！

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，哩到就喺一個好地方。

星期三

下午 2:30 - 3:30

健腦伸展操一操

透過影片及真人指導正確的健腦及心肺運動，從而提昇大家身體及腦部的協調能力。

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...

- 朋輩支援

職業治療

其他活動
- 家屬

藝術

治療小組

一月活動表

遇到服務	朋輩同學會	健腦伸展 操一操	動手造作	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
			01 新年	02	03	04
05	06 坐著鬆一鬆J班 10:00am-11:00am 你的故事， 我的意義 3:30pm-4:30pm 朋輩團契 3:30pm-5:00pm	07 男士拉筋樂D班 4:00pm-5:00pm	08 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm	09	10	11 經絡拍打療法 2:00pm-4:00pm 童你玩樂之 新春趣味小食 3:0pm-4:30pm 抽籤日
12	13 坐著鬆一鬆J班 10:00am-11:00am 你的故事， 我的意義 3:30pm-4:30pm	14 照顧者茶座 10:00am-12:00pm 男士拉筋樂D班 4:00pm-5:00pm 青。Mind 網上分享會 7:30pm-8:30pm	15 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm	16 塑膠彩初階A班 3:30pm-5:00pm	17	18 大家屬聚會 同你迎新年 3:0pm-4:30pm
19	20 坐著鬆一鬆J班 10:00am-11:00am 你的故事， 我的意義 3:30pm-4:30pm	21 男士拉筋樂D班 4:00pm-5:00pm 三二友得飲 3:30pm-4:30pm	22	23 塑膠彩初階A班 3:30pm-5:00pm	24	25
26 男士團年之 「大戰羊虎豹」 3:30pm-9:30pm	27 坐著鬆一鬆J班 10:00am-11:00am 你的故事， 我的意義 3:30pm-4:30pm	28	29 年初一	30 年初二	31 年初三	

二月活動表

遇到服務	朋輩同學會	健腦伸展 操一操	動手造作	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
						01 抽籤日
02	03 朋輩團契 3:30pm-5:00pm 抽籤日	04	05 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm	06 塑膠彩初階A班 3:30pm-5:00pm	07 興致勃勃- 男士 X 瑜珈 3:30pm-4:45pm 一切從音樂開始 4:00pm-5:30pm	08 經絡拍打療法 2:00pm-4:00pm
09	10 坐著鬆一鬆K班 10:00am-11:00am 抽籤日	11 男士拉筋樂D班 4:00pm-5:00pm	12 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm	13 塑膠彩初階A班 3:30pm-5:00pm	14 興致勃勃- 男士 X 瑜珈 3:30pm-4:45pm 一切從音樂開始 4:00pm-5:30pm	15
16	17 坐著鬆一鬆K班 10:00am-11:00am	18 男士拉筋樂D班 4:00pm-5:00pm 三二友得飲 3:30pm-4:30pm	19 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm	20 塑膠彩初階B班 3:30pm-5:00pm	21 一切從音樂開始 4:00pm-5:30pm 金蛇獻瑞悅友情 5:30pm-9:00pm	22
23	24 坐著鬆一鬆K班 10:00am-11:00am	25 男士拉筋樂D班 4:00pm-5:00pm	26 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm	27 塑膠彩初階B班 3:30pm-5:00pm	28 一切從音樂開始 4:00pm-5:30pm	

- 朋輩支援

職業治療

其他活動
- 家屬

藝術

治療小組

三月活動表

遇到服務	朋輩同學會	健腦伸展 操一操	動手造作	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03 朋輩團契 3:30pm-5:00pm	04	05	06 塑膠彩初階B班 3:30pm-5:00pm	07	08
09 想你的風 吹到了珠海 7:15am-8:30pm	10	11 興致勃勃- 家居維修初體驗 7:30pm-8:30pm	12	13 塑膠彩初階B班 3:30pm-5:00pm	14	15 小家屬團聚日 11:00am-3:00pm
16	17	18 三二友得飲 3:30pm-4:30pm 興致勃勃- 家居維修初體驗 7:30pm-8:30pm	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29



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

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 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 (2518 3880)

編製日期：2024年12月

印製數目：1000本