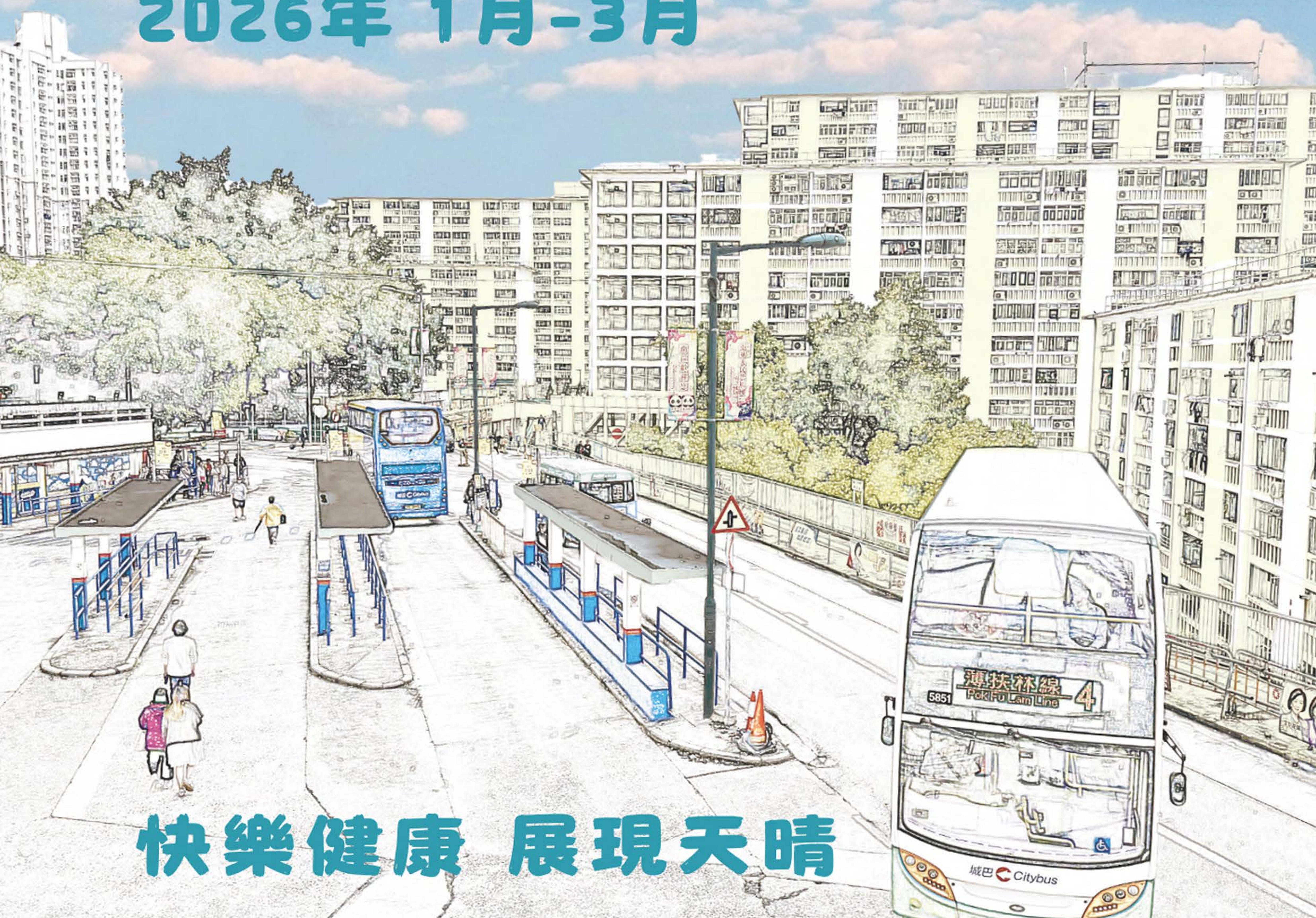


Sunrise Centre

康晴天地 通訊

2026年 1月-3月



快樂健康 展現天晴



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



Fu Hong Society



康晴天地
網頁



扶康會
Facebook



新年新氣象！

踏入2026年，康晴天地全體職員祝大家新年滿希望，身心健康！



新的一年，你有什麼新的目標和計劃呢？大家可以嘗試花一點時間，靜下來想一想，為自己訂下新年目標，並寫下一些具體計劃。接下來，2026年我們一起努力，互相鼓勵，以行動實踐計劃內容，希望大家都能夠達成自己的目標！

康晴天地於2026年1-2月也會進行服務年度計劃，設計更新服務內容以回應服務對象的需要，期望能提供一個更優質及到位的精神健康服務。我們期待大家的參與，如對新一年康晴天地服務有任何建議，歡迎透過服務WhatsApp、電郵、致電中心或直接向康晴天地職員表達，讓我們共同設計服務的新一年年度計劃。



康晴更新



WELCOME

Crystal 王姑娘

大家好，我是社工王姑娘Crystal，家鄉是湖北武漢，平時中意瑜伽和看書。如果你們計劃北上旅行，我可以和你們交流內地的飲食、交通、文化，歡迎大家來中心與我聊天呀！

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。

偶到服務

1-3月
毋須報名 不限名額

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！

復元路上的休止符



小組以復元模式(Recovery Model)為基礎，並結合心理學與表達藝術治療元素進行。小組目的為鼓勵復元人士稍微慢下來，回溯復元旅程裡走過的高山低谷、覺察當下的定位，及裝備自己踏上未來想行的路。

日期：1月17, 24, 31日 (六)

2月7, 14, 21日 (六)

3月14, 21日 (六)

時間：10:00am - 12:00pm

地點：新銀都

名額：10-12人

對象：**①**

負責人：Katherine湯姑娘 (臨床心理學家)

備註：1. 有興趣的參加者需參與小組前評估

2. 參加者無須具備任何藝術創作經驗

3. 八節的小組內容有連貫性

朋輩Relax之旅



心事，有共鳴更聽得懂。透過放鬆活動與同路人分享，一起卸下重擔，互相支持！

日期：3月4, 11, 18, 25日 (三)

時間：11:00am - 12:30pm

地點：新銀都

名額：8人

對象：**①**

負責人：Ruby 曹姑娘 (一級社工)

朋輩支援員

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

活動報名須知

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 小組 / 活動開始後恕不接納任何新加入參加者。
- 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」。只要你喺35歲以下都可以參加架！

Chill mind ✕ 刀「光劍」影 ✕

光劍擊劍是啟發自電影星球大戰，一種由想像衍生出來的運動。呢項運動都講求鬥智鬥力，歡迎咁多位會友過嚟格劍！

日期：1月17日(六)
時間：2:30pm-4:30pm
地點：扶康會康復中心一樓禮堂
名額：8名
收費：\$20
負責人：鍾姑娘 Joanne (一級社工)

PROJECT Chill

✖ 年度終章 - 我最喜愛的活動



唔經唔覺青Mind已經舉辦咗成年嘅活動啦，你又最喜歡邊個活動呢？邀請你一齊邊玩邊分享下呢一年你嘅感受呀！

日期：3月27日(五)
時間：7:00pm-9:00pm
地點：康晴天地
名額：12人
收費：免費
負責人：郭先生 Jeffrey (臨床督導主任)



SCAN ME

青Mind邀請各位比下意見！

本年度青Mind舉辦咗/將會舉辦8個活動，你又參加咗幾多個呢？我哋希望咁多位比下意見，等我哋黎緊可以舉辦更多更適合大家參與嘅活動。大家不妨花幾分鐘時間填一填以下問卷呀！

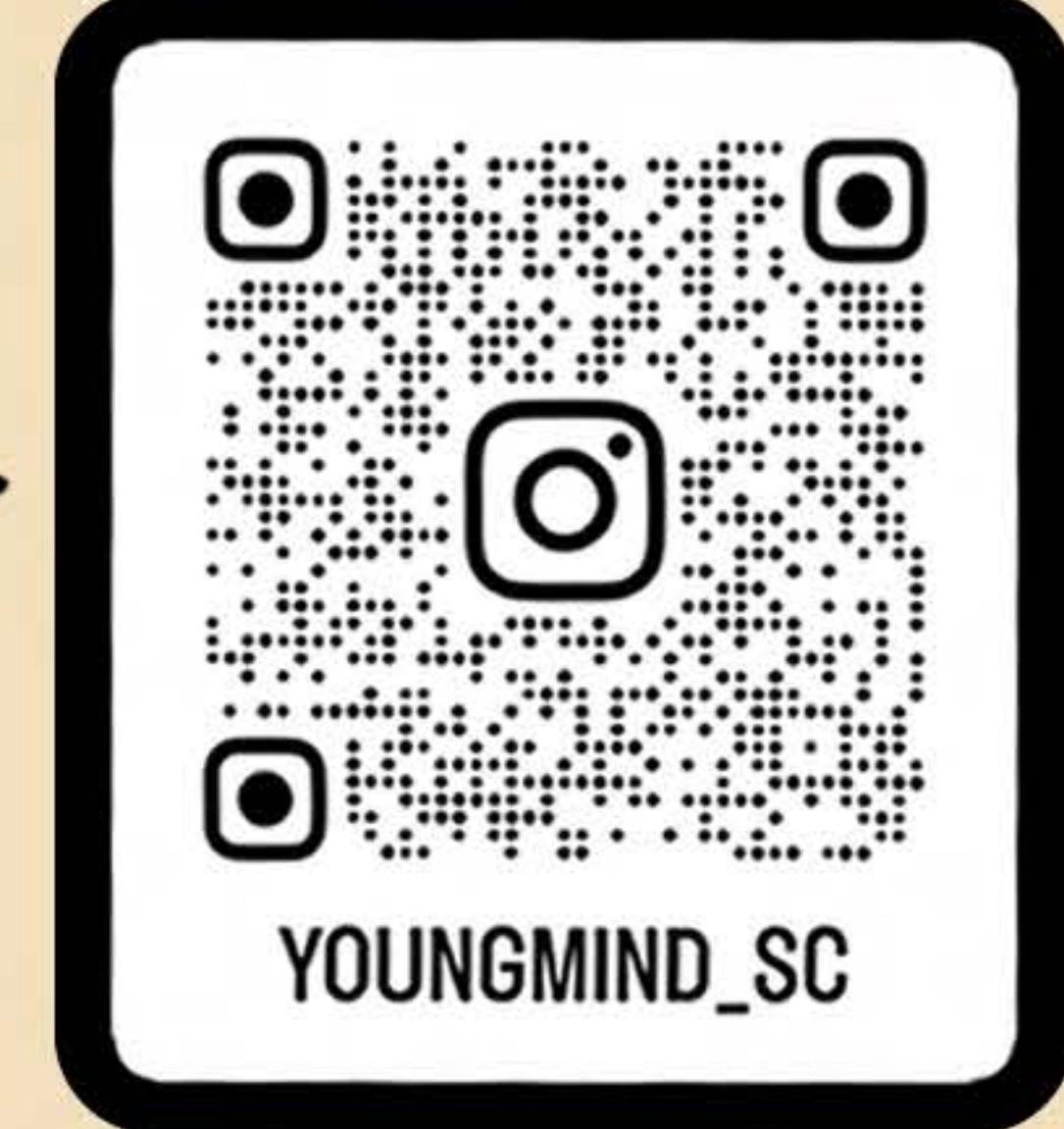
加入WhatsApp社群吹下水



大家快d黎青MIND投稿啦



SCAN



FOLLOW IG



我的照顧者故事

在照顧路上每一個故事都是獨特的。不如讓我們各位照顧者一同坐下，分享大家的故事，找一個大家寧靜的喘息空間。

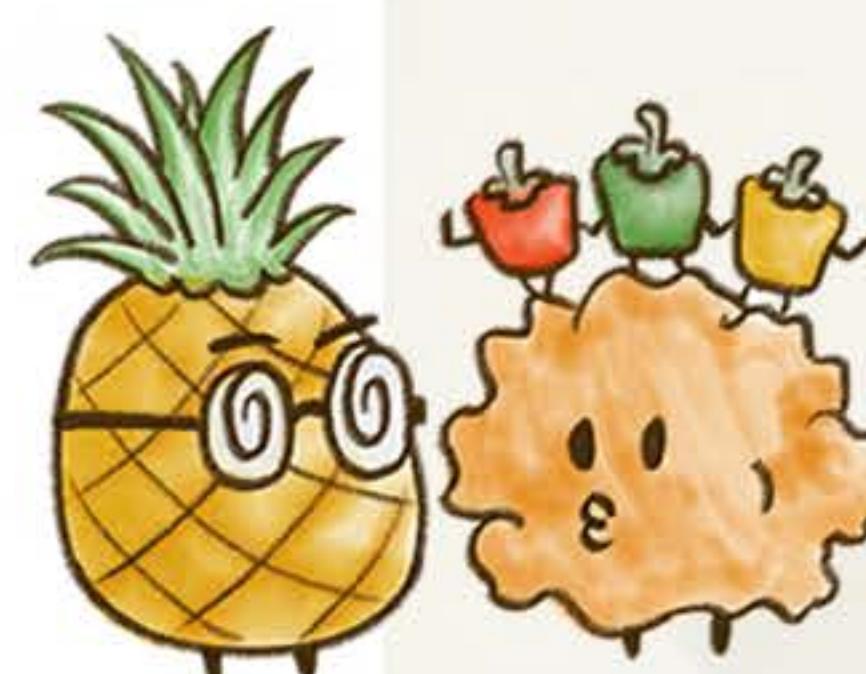
日期：2月10日 (二)
時間：10:00am - 11:30am
地點：康晴天地
名額：10位
負責人：William 黃生 (一級社工)



親子盲盒重聚日

邀請過去一年曾參加本中心小家屬活動的親子家庭，一同參與家庭聚會活動。

日期：3月21日 (六)
時間：2:00pm - 4:00pm
地點：康晴天地
名額：10組家庭
負責人：William 黃生 (一級社工)



■ 大家屬活動 ■ 小家屬活動

以下為照顧者 Cynthia的生命故事(節錄)

我自己都係一個情緒病患者，我一家四口都係有情緒病，但我亦要照顧媽媽。係2023年時我媽媽腸穿要緊急開刀，手術後又患上腹膜炎，亦需要戴造口袋。我當時真係好無助，但都要硬着頭皮去做，當我學會了換造口袋個心先定下來。但到媽媽要出院時，又無人願意照顧佢，唯有接佢返我屋企。當時我全天候照顧佢，無晒自己嘅生活。我好記得瞓瞓吓覺都彈起身，大約半年後，媽媽話要返屋企，惡夢就開始。好多時，我回到家時，電話就響起，媽媽話個袋漏，又要即刻回程幫佢換袋。最慘一次係，大約晚上十一點幾，媽媽話個袋漏，要搭尾班車去媽屋企換袋，當我落到街一架的士也沒有，唯有搭通宵巴士再轉車。依家夜晚街上無人，真心驚。其實自己又有情緒病，我細仔又多病，又不時有情緒問題，又要照顧屋企，又要照顧媽媽，真係好辛苦。

作為照顧者，Cynthia要求不多，只希望有人在她不開心時，說聲「加油」已經足夠。另外，她亦寄語為其他照顧者打氣 「只要有信心，難關一定會過到」。

C家飯堂 — 西遊記

邀請作為照顧者的你參加我們的團聚日，一齊到西九文化區遊玩，放鬆身心！

日期：3月9日 (一)
時間：10:00am - 3:00pm
地點：西九文化區
名額：10人
負責人：Mandy 古姑娘 (一級社工)



想知最新家屬活動
掃瞄二維碼加入WhatsApp Channel



米G蓮精神食糧推介

「你是女兒，照顧父母是應份的。」一句句子道出了很多女性照顧者，尤其是長女所面對的照顧困局 - 付出不被看見，情緒不被理解，需求不被重視。這種文化期待不僅加重了照顧壓力，也令她們在角色中失去自我。C家飯堂誠意推介《長女病：我們不是天生愛扛責任，台灣跨世代女兒的故事》，讓更多人可以了解照顧者的困境，從而給予同理及支持...

- C家飯堂靚姑 -

掃瞄二維碼
了解更多
《長女病》導讀內容



照顧者投稿



投稿二維碼

作為照顧者，有時會有很多不為人知的辛酸，想傾訴也不容易。現在誠邀各位照顧者投稿，將自己的生命故事記錄下來，也可以留下你想別人如何為你打氣，更可以為其他照顧者留下打氣說話

朋輩支援

6

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及接納嘅空間，大家互助支持。

朋輩分享

壓力管理有妙法

Edmund

壓力每天都會在我身上出現，適當的壓力管理是非常重要的。平時我會察覺自己壓力來源，想一些對應方法，加以牢記及運用。例如對自己要有合理的要求及期望、先完成最迫切和最重要的事、將生活困難或挫折視為挑戰及經驗，還有懂得平衡工作與生活。另外，我每天也會寫下三件令自己開心的小事，加強正向思考。有時遇到突如其來的負面想法，我會透過五感，即看、聽、聞、摸及嚙，集中精神去感受身邊的事物以分散注意力，回歸當下。

香港大學-真人圖書館



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：5/1, 2/2, 2/3 (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)



活動推介 職業治療服務

7

女士拉筋樂



對象: 1 3 4

筋長一吋，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14, 21, 28日 (三) |
| | 2月4, 11, 25日 (三) |
| 時間 | 3月4, 11, 18, 25日 (三) |
| | 3:45pm - 5:00pm |

| | |
|-----|---------------|
| 地點 | 青草地 / 新銀都 |
| 名額 | 8 - 10 名 |
| 負責人 | Wendy (職業治療師) |
| 備註 | 請穿運動褲、波鞋及襪 |

*參加者需經職業治療師作個別身體評估



坐著鬆一鬆



對象: 1 3 4

學習簡單的椅上拉筋運動，舒展筋骨。

| | |
|----|---------------------------|
| 日期 | J班 : 1月5, 12, 19, 26日 (一) |
| | K班 : 2月2, 9, 16, 23日 (一) |
| 時間 | 10:00am - 11:00am |

| | |
|-----|--------------|
| 地點 | 青草地 |
| 名額 | 8 - 10 名 |
| 負責人 | Leona (康復導師) |
| 備註 | 請穿運動褲、波鞋及襪 |



八段&拍打班



對象: 1 3 4

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 | 1月10日 (六) |
| | 2月14日 (六) |
| 時間 | 3月14日 (六) |
| | 2:15pm - 4:00pm |

| | |
|-----|---------------|
| 地點 | 青草地 / 新銀都 |
| 導師 | 劉小儀 (義工) |
| 名額 | 8 名 |
| 負責人 | Wendy (職業治療師) |

聚焦身心。運動小組



對象: 1

「聚焦身心·運動小組」透過專業帶領的運動，幫助您提升身體感知、釋放壓力，並激活情緒與精力，逐步改善身心狀態。立即加入，透過運動找回動力與平衡！

| | |
|----|-----------------|
| 日期 | 1月20日 (二) |
| | 2月3日 (二) |
| 時間 | 2月24日 (二) |
| | 7:30pm - 8:45pm |

| | |
|-----|---------------|
| 地點 | 青草地 / 新銀都 |
| 名額 | 10 名 |
| 負責人 | Wendy (職業治療師) |

*以上活動費用全免

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：

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*

每月第二個星期二張貼海報

小組進行

*表格可於中心索取

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：20/1, 24/2, 24/3
(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1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

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

「普遍不認為男性會有問題，就算有不認為需要協助，可以自己處理，因為係男人…」

上述的句子是由一位男會員訴說男性的壓力，不知是否各位男士心中的想法呢？

所謂「男兒有淚不輕彈」，社會似乎期待各位男士即使有壓力都不要輕易表達，但這樣往往令男士無形中獨自承受種種壓力。



活動希望建立一個男士專屬的空間，讓大家可以分享各自面對的問題呀！

男生圍1-3月活動

男士自由行

男士圍一年一度旅行又嚟啦。今年我哋會遊覽香港文化地標故宮文化博物館及聚餐

日期：2月13日（五）
時間：2:00pm-8:00pm
地點：香港故宮文化博物館
名額：10人
負責人：William 黃生（一級社工）

男士集合吧！

話咁快男生圍又舉辦咗一年嘅活動啦！一齊嚟回顧下男生圍精彩活動，嚟緊想玩咩都需要你嘅意見呀！

日期：3月24日（二）
時間：7:30pm-9:30pm
地點：康晴天地
名額：12人
費用：免費
負責人：Jeffrey 郭生（臨床督導主任）

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。

特別推介-南區堆沙大賽

康晴天地將會派代表參加由康文署舉辦的南區堆沙比賽2025/2026，展現會員的藝術天份，期望可以勇奪獎項，歡迎會員到場參觀及為參賽健兒們打氣！

日期：1月25日
時間：1:00pm-3:00pm
地點：石澳泳灘
負責人：Boirs 郭生（精神科護士）



● 美化筆觸團



誠邀各位藝術愛好者，一同美化中心走廊，創造繽紛空間。

日期：2月14, 28日(六)

名額：6名

3月7, 14日(六)

對象：1 3

時間：10:00am - 12:00pm

負責人：Ming 葉姑娘(藝術導師)

地點：康晴天地



藝
無
限

● 深繫灣區兩天遊

希望藉此兩天遊，加深會員對大灣區發展的認識及親身感受大灣區最新基建，感受祖國的生活體驗。快D報名同康晴天地一班人去旅行啦，今鋪預你喇！

日期：2月2 - 3日(星期一至二)

時間：集合：7:30am

解散：約下午7:00pm *於康晴天地集合及解散

名額：38人

費用：\$400(大小同價，已包2人1房酒店房)

抽籤日

1月14日

對象：1 3

行程：中山 及 順德

(石岐妙齡乳鴿、自助早餐及晚餐、中山影視城、順德漁人碼頭、
逢簡水鄉、深中通道)

負責人：Boris 郭生(精神科護士) · Wilson 黎生(康復導師)



備註：1. 名額有限，如參加人數多於名額，須進行抽籤，康晴天地保留最終安排決定

2. 成功參加的會員會收到職員個別電話通知，會員須於指定日期內親臨中心繳費及提供有效的回鄉證及身份證作查閱

● 輕鬆半天遊

一起放慢腳步，探秘益力多廠，再去輕鬆漫步大埔海濱公園，帶你遠離煩囂，享受屬於你和同伴的慢活時光。

日期：2月4日(三)

時間：12:30pm - 5:00pm

名額：30名

對象：1 3

費用：免費

負責人：Christine 羅姑娘(康復導師)

備註：1. 有旅遊巴來回接送，並提供小食及飲品

2. 活動當日要上落樓梯，報名前請因應身體狀況作考慮。

3. 若報名人數多於名額供應，中心會考慮以抽籤決定。



● 駿馬伴悅賀友晴



馬年就到啦！又係時候大家互相關懷與祝福嘅時間。春茗大家都知會好受歡迎，報名就要快啦！

日期：3月13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：80 人
 對象：1 3
 負責人：Catherine 吳姑娘 (一級社工)

抽籤日
2月9日

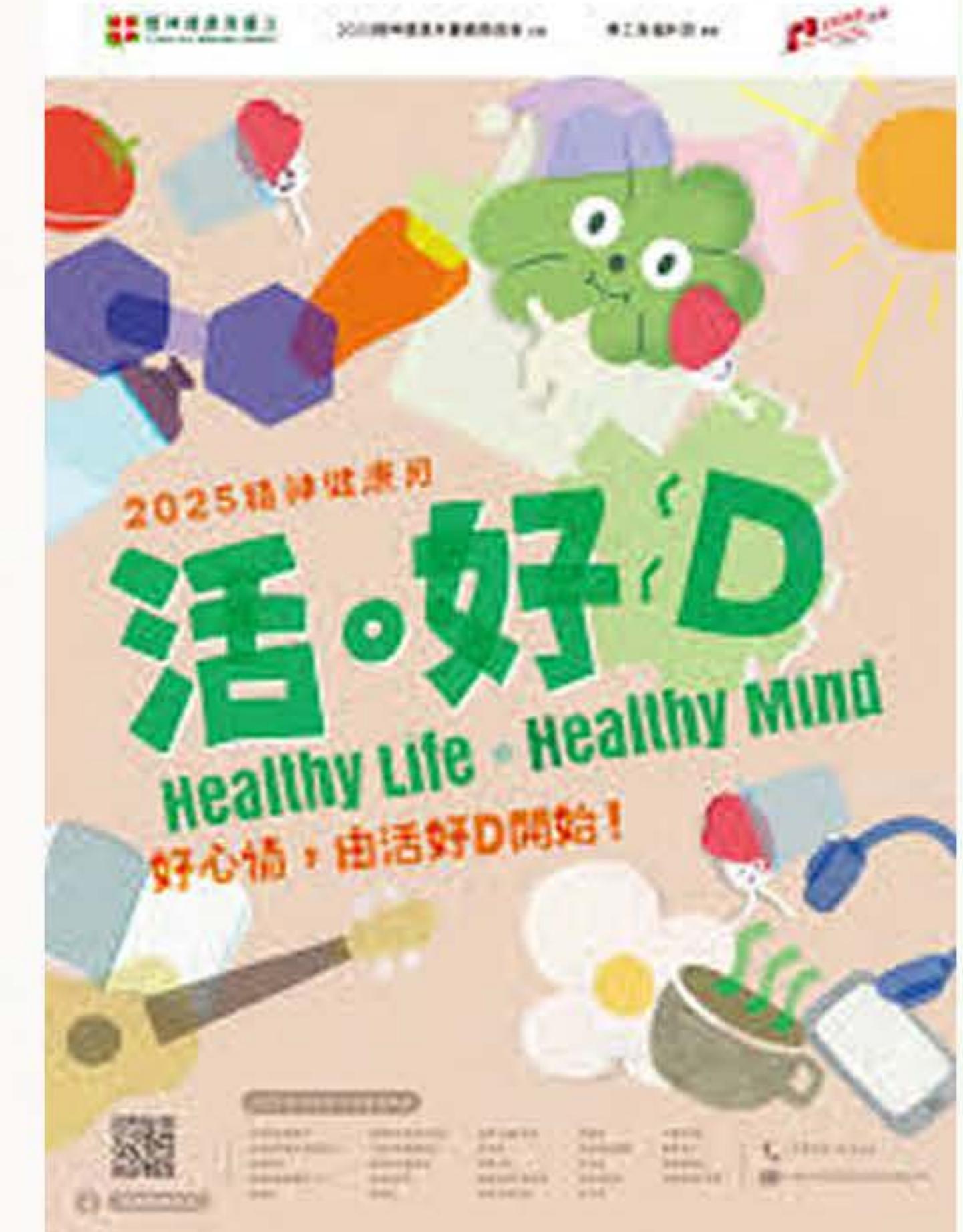


● 「活。好D」2025精神健康月閉幕禮



參與一年一度的精神健康月的閉幕禮，快D黎玩攤位遊戲。

日期：1月17日 (六)
 時間：1:00pm - 6:00pm
 地點：荃灣愉景新城 D。PARK L1 中庭
 (*可選擇自行到荃灣愉景新城 或於中午12時在中心集合一同前往)
 名額：不限
 對象：1 3 4 5
 負責人：William 黃生 (一級社工)



理工大學視覺篩檢

由理工大學眼科視光學院提供社區視覺篩檢服務，及早識別眼疾，提供全面視力測試、眼部健康檢查和治療轉介或建議，希望可以提升會員視覺健康。

| 測試 | 目的 |
|-------------------|---------------------------------------|
| 視力測試 (遠距離與近距離) | 測試潛在的屈光不正問題，評估參與者現有視力及眼鏡是否足以應付日常生活的需要 |
| 遮蓋測試 | 檢查參與者有沒有顯性或隱性斜視 |
| 眼球活動能力檢查 | 檢查眼球肌肉及控制眼球肌肉的神經功能 |
| 阿姆斯勒方格測試 | 測試參與者的中央視野，查找潛在的黃斑部病變問題 |
| 視野測試 | 初步檢查參與者的視野範圍是否正常 |
| 眼壓測量 | 測試參與者是否有眼壓過高的問題，以及患青光眼的風險 |
| 瞳孔反應測試 | 檢查參與者視覺神經系統的功能 |
| 眼睛外部健康檢查 | 檢查眼睛外部健康，如眼皮、眼瞼、睫毛、結膜、眼角膜、淚水等 |
| 眼睛內部健康檢查 | 檢查眼球內部健康，如晶體、黃斑點、視神經頭等 |
| 護眼知識分享 | 教育參與者有關眼部健康的知識 |
| 諮詢 | 講解驗眼結果，解答參與者疑難 |



日期：3月14日 (六)
 時間：2:00pm - 5:00pm
 名額：60 人
 對象：康晴天地服務使用者
 地點：扶康會康復大樓1/F禮堂
 負責人：Boris 郭生 (精神科護士)

「我的故事我的歌」歌唱比賽

扶康會 社區精神健康服務 聯合單位歌唱比賽

決賽日

日期：2026年2月7日(六) -因大埔火災事件延期至7/2

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！

2025年12月5日 康晴天地中心開放日 - 活動花絮



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：_____

活動日誌

13

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

| 偶到服務 | 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 元旦 | 02 | 03 |
| 04 | 05 朋輩團契 3:30pm-5:30pm 坐著鬆一鬆J班 10:00am-11:00am | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 八段 & 拍打班 2:15pm-4:00pm |
| 11 | 12 坐著鬆一鬆J班 10:00am-11:00am | 13 | 14 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm 抽籤日 | 15 | 16 | 17 復元路上的休止符 10:00am-12:00pm Chill Mind- 刀光劍影 2:30pm-4:30pm 「活好D」 精神健康月閉幕禮 1:00pm-6:00pm |
| 18 | 19 坐著鬆一鬆J班 10:00am-11:00am | 20 三二友得飲 3:00pm-4:00pm 聚焦身心。 運動小組 7:30pm-8:45pm | 21 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm | 22 | 23 | 24 復元路上的休止符 10:00am-12:00pm |
| 25 南區堆沙大賽 1:00pm-3:00pm | 26 坐著鬆一鬆J班 10:00am-11:00am | 27 | 28 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm | 29 | 30 | 31 復元路上的休止符 10:00am-12:00pm |

朋輩支援 職業治療 其他活動
家屬 藝術 治療小組

二月活動表

| 偶到服務 | 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 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 深繫灣區兩天遊 7:30am(集合) 坐著鬆一鬆K班 10:00am-11:00am 朋輩團契 3:30pm-5:30pm | 深繫灣區兩天遊 7:00pm(解散) 聚焦身心。運動小組 7:30pm-8:45pm | | 輕鬆半天遊 12:30pm-5:00pm 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm | | | 復元路上的休止符 10:00am-12:00pm 歌唱比賽決賽日 1:30pm-5:30pm |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 坐著鬆一鬆K班 10:00am-11:00am 抽籤日 | 我的照顧者故事 10:00am-11:30am | | 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm | 男士自由行 2:00pm-8:00pm | | 復元路上的休止符 10:00am-12:00pm 美化筆觸團 10:00am-12:00pm 八段 & 拍打班 2:15pm-4:00pm |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 坐著鬆一鬆K班 10:00am-11:00am | | | | | 復元路上的休止符 10:00am-12:00pm |
| | | 年初一 | 年初二 | 年初三 | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 坐著鬆一鬆K班 10:00am-11:00am | 三二友得飲 3:00pm-4:00pm 聚焦身心。運動小組 7:30pm-8:45pm | 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm | | | 美化筆觸團 10:00am-12:00pm |
| | | | | | | |

活動日誌

15

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

| 偶到服務 | 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 | 朋輩Relax之旅 11:00am-12:30pm 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm | 04 | 05 | 06 | 07 美化筆觸團 10:00am-12:00pm |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 朋輩Relax之旅 11:00am-12:30pm 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm | 12 | 13 駿馬伴悅賀友晴 5:30pm-9:00pm | 14 復元路上的休止符 10:00am-12:00pm 美化筆觸團 10:00am-12:00pm 八段 & 拍打班 2:15pm-4:00pm 理工大學視覺篩檢 2:00pm-5:00pm | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 朋輩Relax之旅 11:00am-12:30pm 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm | 19 | 20 | 21 復元路上的休止符 10:00am-12:00pm 親子盲盒重聚日 2:00pm-4:00pm | |
| 22 | 23 | 24 三二友得飲 3:00pm-4:00pm 男士集合吧 7:30pm-9:30pm | 25 | 朋輩Relax之旅 11:00am-12:30pm 女士拉筋樂D班 3:45pm-5:00pm | 26 | 27 PROJECT CHILL -年度終章 7:00pm-9:00pm | 28 | |
| 29 | 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

| | 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 | 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12月

印製數目：1200本