

Sunrise Centre

# 康晴天地 通訊

2026年 4月-6月

快樂健康 展現天晴

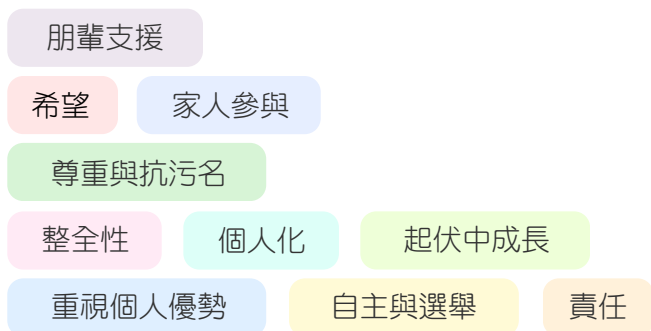


## 2026-2027服務年度計劃



新年新計劃，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。

### 康復者參與



### 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。新形式的雙月聚會，內容革新，每次有不同主題內容，還會邀請中醫師作講座分享，各位會員聚首一堂，大家仲可以見下面傾下計食下嘢

**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

**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

**多元化的會員活動** 除了最受會員歡迎的康晴大旅行之外，還加入新穎活動如區區有茶聚、動物醫生探訪、周年大會等，以豐富會員生活。

**C家飯堂 家屬支援服務** C家飯堂集知識、技巧、興趣及自我關懷於一身，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。

**女人Guide** 專為女會員而設的一系列活動，支援女士的精神健康

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！

## 偶到服務 4-6月 毋須報名

**星期一** 下午 2:30 - 3:30

### 朋輩有優勢

善用朋輩支援員的優勢來與會員分享。

**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

**星期三** 下午 2:30 - 3:30

### 椅上操二操

透過椅上心肺操讓身體及心靈得到調適。

**星期四** 下午 2:30 - 3:30

### 玩樂科技

想問關於手機問題、想知道有咩好玩好用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

### 唱出真我

無需唱功，只要你願意開口，就可以唱出屬於自己的聲音！

康晴天地的專業團隊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

## ABC思維轉換操



你知道思想和情緒的關係嗎？小組將帶你認識「思維陷阱」，學習認知行為治療中的ABC模式

(A) 覺察觸發事件 (B) 辨別不合理信念 (C) 轉化情緒結果

透過有趣的思維轉換操，練習打破負面迴圈，重拾心情主導權。快來一起鍛鍊心智，讓快樂不再卡關！

日期：4月11, 18日(六)

名額：10位

5月2, 9日(六)

對象：①

時間：下午 2:30 - 3:30

負責人：William 黃先生 (一級社工)

地點：康晴天地

## 情緒紅綠燈



復元之路就像駕駛汽車，路上難免會有起伏。本小組透過「紅、黃、綠」三色燈號，引導參加者觀察自己日常的身心變化。我們不把病徵看作失敗，而是將其視為心靈發出的「交通訊號」。透過識別這些訊號，參加者能學會在黃燈時減速、紅燈時停下求助，守護得來不易的安穩生活。

日期：5月8, 15, 22, 29日(一)

時間：下午 4:30 - 5:30

地點：康晴天地

名額：8位

對象：①

負責人：Boris 郭生 (精神科護士)

## 減壓同學會



面對生活壓力、人際困擾、情緒反覆而感到身心疲累？小組將透過學習不同的身心減壓技巧，同時透過同行者的分享與練習，增強自我覺察與情緒調適能力。

日期：6月8, 15, 22, 29日(一)

時間：下午 3:30 - 5:00

地點：康晴天地

名額：8位

對象：①

負責人：Jasmine 曾姑娘 (一級社工)

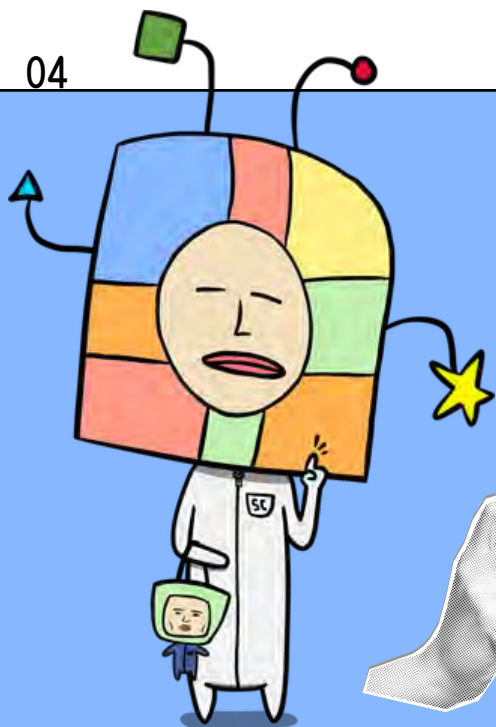
\*小組的最新安排，請留意康晴天地中心通告。職員亦會個別通知成功報名的參加者

\*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

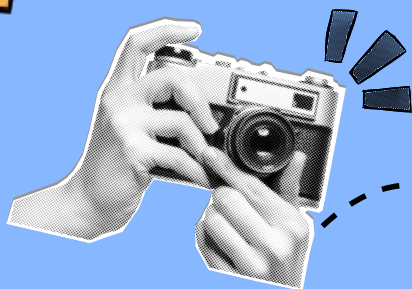
1. 小組／活動報名日期為發出通訊日子起至 **抽籤日**，會員可親臨或致電中心報名。各會員請自行留意各小組／活動的抽籤日期，抽籤日後一概不接受報名。
2. 參加偶到小組，參加者可即場報名，惟需留意小組名額是否已滿。
3. 須進行抽籤的小組／活動，結果將於抽籤日後電話通知各成功報名之參加者。
4. 參加者須於小組／活動前3個工作天前親臨本中心繳費作實，否則作自動放棄論。名額將會給予後備參加者補上而不會再另行通知。後備參加者亦須盡快親臨中心繳交小組／活動費用。
5. 參加者繳費後，如因個人理由未能出席活動，不可由他人代替，而所繳費用亦不獲退回。
6. 小組／活動開始後恕不接納任何新加入參加者。
7. 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。



## 什麼是“COM-MERA”？

“COM-MERA”分別由“COMMUNITY”（社區）以及“CAMERA”（相機）兩個字組成。新年度青Mind會同大家一齊走入社區，發掘社區入面不同打卡點同埋新奇好玩嘅地方。

2026-2027年我地每逢單數月份都會同大家外出走走。每次活動我哋仲會比部菲林相機大家，鼓勵大家透過鏡頭表達你嘅想法。



# 五月活動

玩「野」盲盒

野餐、打卡、好好玩!

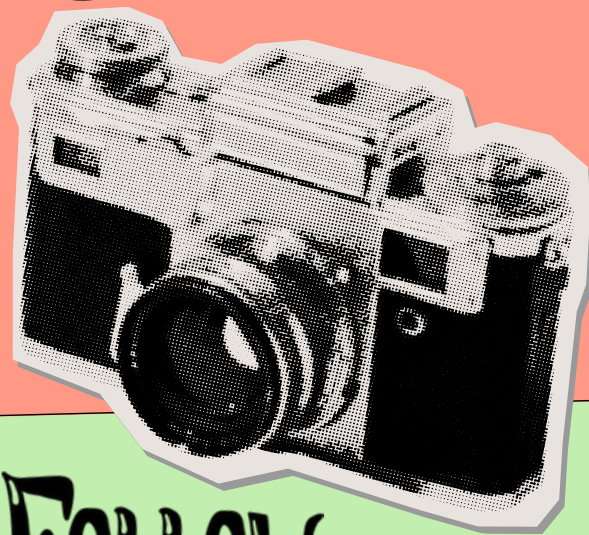
日期：5月23日（六）

時間：下午 2:00 - 6:00

名額：8位

地點：待定

負責人：郭先生（臨床督導主任）



加入WHATSAPP社群吹下水



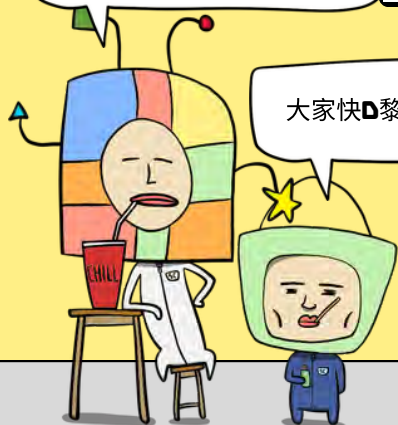
大家快D黎青MIND投稿啦



FOLLOW  
IG



YOUNGMIND\_SC





## 飯堂推介：微休息。。。。

### 「休息，是照顧的一部分」

相信有很多照顧者也曾聽過、亦明白休息的重要性，然而現實有太多的擔憂、關注、難題，很難可以讓自己好好休息。「微休息」概念則應運而生，研究<sup>1</sup>指出「微休息」有助於減少疲勞、提升精力。「微」指每次30秒至5分鐘，所需時間不多，只強調「抖一抖」。若可以隔一小時，便休息一下，效果更佳。大家可以找一找屬於你的「微休息」！

### 照顧者茶座：五感舒心角

照顧的路上，你或許一直把自己放在最後。邀請你透過五感微休息，輕輕停下來，讓身體和心靈重新被看見。

日期：5月5日（二）  
時間：上午 10:00 - 11:30  
地點：康晴天地  
名額：10 位  
負責人：Jasmine 曾姑娘（一級社工）



### 「童」理 尋奇趣蛋之旅

與香港理工大學視光科合作，學習及認識不同的護眼知識，同時透過活動讓小家屬學習同理心的重要性。

日期：4月11日（六）  
時間：上午10:30 - 中午12:00  
地點：康晴天地  
名額：6 - 8 位  
負責人：Jasmine 曾姑娘（一級社工）



### 「童」當家：雙親節家庭小任務

趁著父母親節的期間，透過合作小任務，增進家庭成員之間的正向交流及溝通。

日期：6月6日（六）  
時間：上午10:30 - 下午12:30  
地點：康晴天地  
名額：4 組家庭  
負責人：Jasmine 曾姑娘（一級社工）



### 7月活動預告 - 情緒困不困

與香港真光中學合作，設計了四節暑期活動予小家屬，讓小家屬認識情緒及調適壓力。活動內容包括：製作小手工、伸展運動、色彩漫步  
有興趣參與的，請預留以下時間及報名：

日期：7月3日（五）  
下午 2:30 - 4:30  
7月11, 18, 25日（六）  
上午 9:30 - 11:30  
負責人：Tavi 游姑娘（臨床督導主任）

大家屬活動 小家屬活動



## Choice Change Control

### 照顧者投稿



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。



想知最新家屬活動  
掃瞄二維碼加入Whatsapp Channel

## 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。

## 朋輩分享

### 和大家分享養生小貼士

經歷過情緒病的黑暗日子，又隨着年紀漸長，開始思考如何會活好嘞？如何活得健康嘞呢？

所以我從運動開始，發覺太極、八段錦及瑜伽都適合自己。學了半年後，不但身體柔軟度增加，情緒也平復舒暢許多。除了運動我又對中醫調理身體產生興趣，於是在再培訓局報讀一些中醫課程，了解一些養生妙法。希望和大家分享：

1. 每晚 ... 11點前睡 
2. 睡前 ... 泡泡腳助眠 
3. 經常 ... 喝陳皮菊花茶 
4. 盡量 ... 少吃燒烤油炸 
5. 每天 ... 多喝枸杞茶 
6. 每餐 ... 適量吃點薑 
7. 飯後 ... 定要走百步 
8. 每日 ... 保持半小時運動 

如果大家對養生及運動有興趣，歡迎到中心與朋輩支援員傾吓啦！



## 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：13/4, 4/5, 1/6 (一)

時間：下午 3:30 - 5:30

地點：新銀都

對象：①

負責人：子傑（朋輩支援員）



### \*以下活動費用全免

#### 鬆鬆坐坐



\*請穿運動褲、波鞋及襪

對象： 1 3 4

學習簡單的椅上拉筋運動，舒展筋骨。

日期 | A班：4月13, 20, 27日(一)

B班：5月4, 11, 18日(一)

C班：6月8, 15, 22日(一)

時間 | 上午 10:00 - 11:15

地點 | 康晴天地

名額 | 10名

負責人 | Leona (康復導師)



#### 樂活舒展



\*請穿運動褲、波鞋及襪

對象： 1 3 4

“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8, 15, 22日(三)

: 5月6, 13, 20日(三)

: 6月3, 17日(三) (共八節)

時間 | 下午 3:45 - 5:00

地點 | 康晴天地

名額 | 10名

負責人 | Leona (康復導師)



#### 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 | 4月11日(六)

5月9日(六)

6月13日(六) (共三節)

時間 | 下午 2:15 - 4:00

導師 | 劉小儀 (義工)

地點 | 康晴天地

名額 | 8名

負責人 | Wendy (職業治療師)

Leona (康復導師)

#### 樂動時刻



對象： 1 3 4

透過動感的節奏與輕鬆的氣氛，打造充滿正能量的運動環境。參與者不僅能改善身體健康，更能釋放壓力，為生活注入更多活力與幸福感！課程適合各種年齡與體能需求的人士。

日期 | A班：4月29日(三)

: 5月27日(三)

: 6月24日(三) (共三節)

時間 | 下午 3:45 - 5:00

地點 | 康晴天地

名額 | 10名

負責人 | Wendy (職業治療師)

#### 繽紛桌遊樂



對象： 1 3 4

融合趣味的桌遊活動，由專業帶領，提升專注力、問題解決能力及團隊合作技巧。同時促進人際互動，讓學習與歡樂完美結合，適合各年齡層參與！

日期 | A班：4月13, 27日(一)

B班：5月11日(一)

C班：6月1, 15, 29日(一) (共六節)

時間 | 下午 3:00 - 4:30

地點 | 康晴天地

名額 | 8名

負責人 | Wendy (職業治療師)

## 友晴人

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：

志在聚合有共同興趣的會員，由會員義工舉辦的小組。

## 如何成為會員義工

- 自問自己有小小專長或興趣想同身邊朋友分享
- 可以到中心接待處填寫表格申請成為「亦師亦友」會員義工
- 與職員商討內容後便可在下期開班

## 小組內容：

## 1. 星期二偶到服務

無需收費 無需報名 歡迎大家參與

## 2. 會員義工小組

日期及時間不定，詳情會張貼於中心壁報上

## 報名程序如下：

每月20日 張貼海報

在報名表上寫名

有份參加者在小組前約一個星期  
收到職員通知

小組進行

如有查詢，  
可聯絡Wing, Christine, Wilson, Kelvin

## 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。

## 對象 ① ③

# 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

## 對象 ④ 社區人士

需擔任「亦師亦友」的會員義工3次

更新  
資料

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

2026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

## 男士們，有咩阻礙你地做運動呢？係年齡？身體？定係時間呀？

就係2026年嘅渣打馬拉松，現年74歲嘅藝人鄭則士先生成功完成10公里！會唔會打破咗大家對年紀大、體重高就唔跑得嘅想法呢？

2026-2027年，男士們一齊關注心情又關注自己健康啦！

## 男生圍4-6月活動

### 男生圍 跑步團



日期：4月14日起（逢星期二）

時間：下午7:30 - 8:30

地點：香港仔運動場

名額：8 - 10位

負責人：Boris 郭先生（精神科護士）

Jeffrey 郭先生（臨床督導主任）

### 男生圍 x 女人Guide之 「愛方舟、樂悠遊」



日期：6月12日（五）

時間：上午9:30 - 下午2:00

地點：馬灣挪亞方舟

名額：10位

費用：\$20 / 位

（包挪亞方舟入場門票及來回旅遊巴）

負責人：Jeffrey 郭先生（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。

# 男生圍 則仕 Do it!

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：\_\_\_\_\_

職齡女性經常面臨來自工作與家庭的雙重壓力，有時不願或不方便表達自己的感受，但身邊總會有人出於關心不斷詢問，讓她們難以享受片刻的寧靜。



## 女人Guide的活動宗旨是 不hard sell, 不打擾



我們願意聆聽妳的心聲，也尊重妳選擇沉默的權利。  
無論是從強健身體開始，還是滋養心靈，再到學習生活技能，  
女人Guide都致力於為35歲至60歲的妳提供全面的安靜伴“女”。

## 🌸 自然「女」行團 🌸

香港有好多角落大家都未曾走過，有時因為一個人而唔敢去，有時因為缺乏動力而停步。  
今個春季，女人Guide邀請你一齊走進山水之間，探索未見過嘅風景，感受大自然嘅力量。  
一齊健身健心，一齊笑語同行，一齊識新朋友，在旅程中做最自在的自己。

✨ 賞山賞水想自己，笑語同行樂不移 ✨

\*以下活動需要體力勞動，請大家按身體狀況選擇適合自己活動\*

### 山頂「友」相逢

日期：4月16日(四)  
時間：上午10:00 - 下午2:00  
對象：35歲至60歲  
女性復元人士會員  
地點：山頂凌霄閣

### 山山來「慈」

日期：5月21日(四)  
時間：上午10:00 - 下午2:00  
對象：35歲至60歲  
女性復元人士會員  
地點：大埔慈山寺

### 「方」島交友悠

日期：6月12日(五)  
時間：上午9:30 - 下午2:00  
對象：35歲至60歲  
女性復元人士會員  
地點：挪亞方舟、馬灣公園  
收費：\$20

## ● 雙月聚會 - 4月

朋輩支援大使在樂齡同行計畫一直擔當重要角色。想知道我們的服務計畫如何促進精神情緒健康？就快d報名參加啦！

日期：4月25日（六）

時間：下午 2:00 - 5:00

地點：康晴天地

負責人：Ivan 李先生（項目經理）

名額：50 人

對象：① ③



## ● 雙月聚會 - 6月

如果你有興趣了解更多關於預防及改善骨質疏鬆的方法，維持身體健康，一定要來參加6月的雙月聚會啦！

日期：6月27日（六）

時間：下午 2:00 - 5:00

地點：康晴天地

負責人：Mandy 古姑娘（一級社工）

名額：50 人

對象：① ③



## ● 照顧者表達藝術工作坊：在「握緊」與「放手」之間游走

照顧者的一雙手，承載了其他人的日常起居與情感需求。這雙手曾用力地握緊，試圖拉住摯愛的健康、尊嚴與安全；卻也常在疲憊中掙扎，不知道何時該適度地放手，讓彼此都有喘息的空間。邀請你參與一次關於「手」的探索，反思在付出的同時，如何不失去自我的平衡點。

日期：4月18日（六）

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：康晴天地

負責人：Katherine 湯姑娘（臨床心理學家）

名額：10 人

對象：復元人士（同時為照顧者）

照顧者

備註：參加者無須具備任何藝術創作經驗



## ● 輕鬆半天遊- 荃灣織金之旅

「南豐紡織廠」作為工業遺產活化典範，已轉型為集藝術與文創一身的熱門打卡地；「投委會理財教育體驗館」提供免費沉浸式互動遊戲，讓大家體驗如何辨識投資陷阱及守護自己的財富。齊來在復元路上體驗歷史文化與理財之旅！

日期：5月4日（一）

時間：下午 1:15 - 5:15

集合點：康晴天地

負責人：Nelson 林先生（精神科護士）

費用：免費

名額：30 人

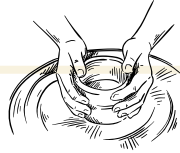
對象：① ③

備註：

1. 有旅遊巴來回接送，歡迎於南豐紡織廠自費飲品小食。
2. 南豐紡織廠為寵物友善空間，請因應個人狀況作考慮。
3. 若報名人數多於名額供應，中心會考慮以抽籤決定，康晴天地保留最終安排決定。



## ● 免燒陶泥 (A&B班)



免燒陶泥是一種無需高溫窯燒，僅靠自然風乾即可定型的材料，非常適合手捏動物造型。透過揉、捏、接合等技巧，可以創作出如棕熊、獅子或小狗等各式動物擺設。

日期：A班：4月：15，22，29日(三)  
5月：6日(三)  
B班：5月：13，20，27日(三)  
6月：3日(三)  
時間：10:30am - 12:00pm

地點：康晴天地  
負責人：Ming 葉姑娘 (藝術導師)  
名額：8人  
對象：① ③

抽籤日  
A班:4月10日  
B班:5月2日

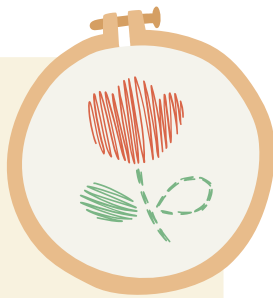
## ● 戳戳繡手工 (A&B班)



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：4月：16，23，30日(四)  
5月：7日(四)  
B班：5月：14，21，28日(四)  
6月：4日(四)  
時間：10:30am - 12:00pm

地點：康晴天地  
負責人：Ming 葉姑娘 (藝術導師)  
名額：8人  
對象：① ③



抽籤日  
A班:4月10日  
B班:5月2日

## ● 水墨畫 (A&B班)



由淺入深，學習毛筆之運用技巧，水墨的控制、調色技巧、綫條運用，畫出各有特色的水墨畫。

日期：A班：4月：16，23，30日(四)  
5月：7日(四)  
B班：5月：14，21，28日(四)  
6月：4日(四)  
時間：3:30pm - 5:00pm

地點：康晴天地  
負責人：Ming 葉姑娘 (藝術導師)  
名額：8人  
對象：①



抽籤日  
A班:4月10日  
B班:5月2日

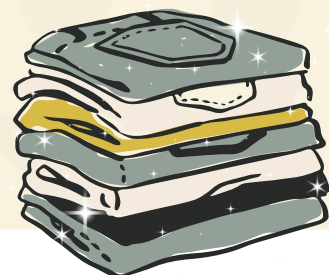
## ● 舊衣物大改造



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：6月：10，17，24日(三)  
6月：11，18日(四)  
時間：10:30am - 12:00pm  
地點：康晴天地  
負責人：Ming 葉姑娘 (藝術導師)

名額：5人  
對象：① ③



藝  
無  
限

- 朋黨支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬活動
- 藝術活動
- 治療小組

## 4月活動表

偶到服務		朋輩有優勢		亦師亦友		椅上操一操		玩樂科技		唱出真我	
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四
			01	02	03	04				公眾假期	公眾假期
05	06	07	08	09	10	11					
	公眾假期	公眾假期	樂活舒展A班 3:45pm-5:00pm			童理尋奇趣蛋之旅 10:30am-12:00pm 八段&拍打班 2:15pm-4:00pm ABC思維轉換操 2:30pm-3:30pm					
					抽籤日						
12	13	14	15	16	17	18					
	鬆鬆坐坐A班 10:00am-11:15am 繽紛桌遊樂A班 3:00pm-4:30pm 朋輩團契 3:30pm-5:30pm	跑步團 7:30pm-8:30pm	免燒陶泥A班 10:30pm-12:00pm 樂活舒展A班 3:45pm-5:00pm	山頂「友」相逢 10:00am-2:00pm 戳戳繡手工A班 10:30pm-12:00pm 水墨畫A班 3:30pm-5:00pm		照顧者表達藝術 工作坊 10:00am-12:00pm ABC思維轉換操 2:30pm-3:30pm					
19	20	21	22	23	24	25					
	鬆鬆坐坐A班 10:00am-11:15am		免燒陶泥A班 10:30pm-12:00pm 樂活舒展A班 3:45pm-5:00pm	戳戳繡手工A班 10:30pm-12:00pm 水墨畫A班 3:30pm-5:00pm		雙月聚會 2:00pm-5:00pm					
26	27	28	29	30							
	鬆鬆坐坐A班 10:00am-11:15am 繽紛桌遊樂A班 3:00pm-4:30pm		免燒陶泥A班 10:30pm-12:00pm 樂動時刻A班 3:45pm-5:00pm	戳戳繡手工A班 10:30pm-12:00pm 水墨畫A班 3:30pm-5:00pm							





## 聯絡我們

CONTACT US



地址：香港華富邨華美樓404-412室（華美樓開口側）

網頁：<https://www.fuhong.org>

電郵：[sc@fuhong.org](mailto:sc@fuhong.org)

電話：2518 3880

傳真：2553 8796



### 交通路線

在華富商場下車，沿瀑布灣道步行約五分鐘，在華美樓開口旁進入本中心

#### 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

黃色暴雨  
 紅色暴雨  
一號或三號風球

中心活動照常進行  
室內活動照常進行  
室外視乎視況情況進行

黑色暴雨 八號或更高風球

停止所有服務及活動

@中心活動將於黑色暴雨警告或八號風球訊號解除後2小時恢復正常運作

回郵地址：香港華富邨華美樓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：2026年3月  
印刷數目：1100本