

Sunrise Centre

康晴天地 通訊

2026年 7月-9月

快樂健康 展現天晴





康晴天地

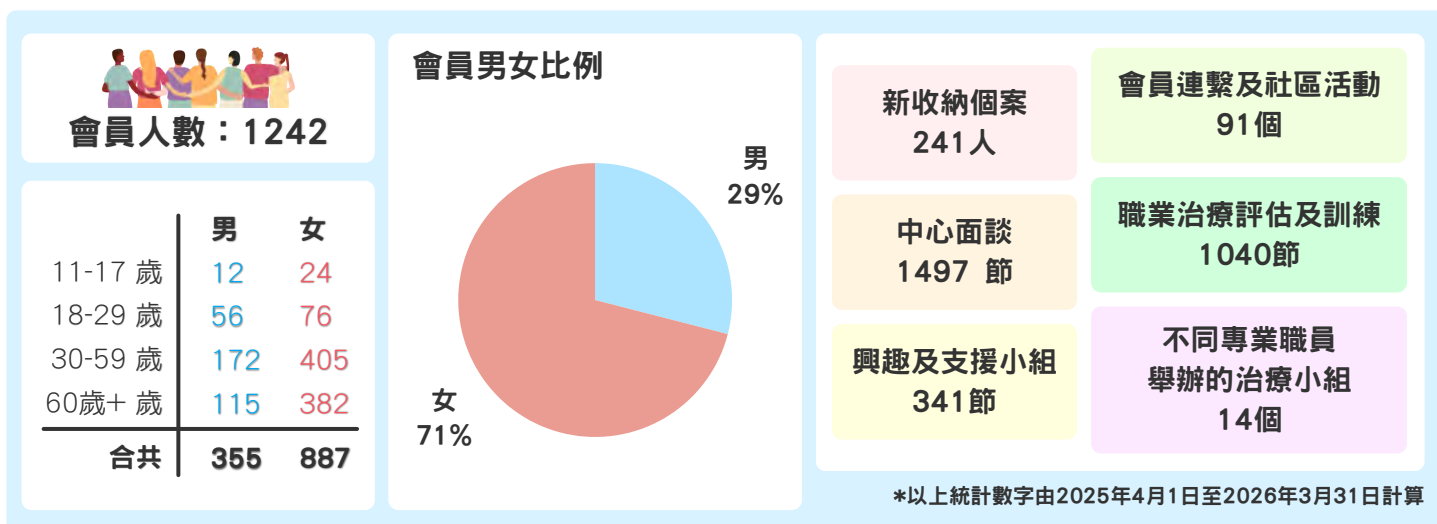
為精神健康綜合社區中心，由註冊社工、職業治療師、精神科護士、臨床心理學家、朋輩支援員及活動工作員組成專業團隊，為居住在港島南區及中區的居民提供一站式、以社區為本的精神健康服務，每年服務人數超過一千人。我們亦夥拍服務區域內的中學，為校內的中學生，提供精神健康教育及適切的介入。

服務目標

- 為精神復元人士提供支援，讓他們能融入社區、發揮所長
- 為懷疑有情緒及精神健康困擾的人士提供及早介入和協助
- 為精神復元人士或懷疑有情緒及精神健康困擾人士的家人和照顧者提供支援，提升家庭的應對能力
- 促進居民認識和關注精神健康，提升健康福祉
- 鼓勵社區人士與精神復元人士接觸，增加了解和接納，建立共融關愛社區

SUPPORT

康晴天地服務內容多元化，以下為大家分享2025-26年度的服務統計資料：



偶到服務 7-9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



椅上操一操

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！

童心畫語 小家屬情緒表達小組



玩住做藝術！引發想像力，協助小家屬將「唔識講」的感受變成藝術品，提升情緒表達力。一齊動手畫出內心語言！

日期：7月15, 22日（三）

7月18日（六）

8月1日（六）

時間：下午 3:00 - 4:30

地點：康晴天地

名額：8位

對象：小一至小六 小家屬會員

負責人：Mandy 古姑娘（一級社工）

藥物指南針



有藥物在手，並不代表懂得正確服用。藥物管理其實有許多細節值得留意。透過四節小組活動，大家可以一起分享、交流與學習正確的用藥指南，確保方向正確，提升用藥安全。

日期：8月21, 28日（五）

9月4, 11日（五）

時間：下午 4:00 - 5:00

地點：康晴天地

名額：8位

對象：①③

負責人：Nelson 林先生（精神科護士）

小組名額有限
費用全免

《戀Up研究室》



想開始一段關係又覺得忐忑？經常在關係裡面彈出又彈入？同Crush見面、Pre-拍拖、Situationship又可以怎樣做？歡迎你加入這個關係研究室，在這個空間裡，我們可以一同分享心得，設定界線，學習與人建立連接，為開展新關係做好準備！

日期：9月8, 15, 22, 29日（二）

10月6, 13日（二）

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：康晴天地

名額：8位

對象：15至45歲復元人士會員

負責人：Jessie 陸姑娘（一級社工）

備註：有興趣的參加者需參與小組前評估

*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

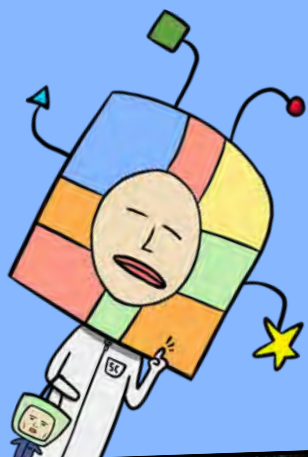
活動報名須知

抽籤日

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。

剛剛過去嘅四月至六月，青MIND青年人冇唔同動向。我哋去咗中環街市表演，又去咗西九龍野餐

我哋已經影咗一次菲林相啦！
想睇成果同埋享受菲林相機樂趣？
快啲參加夏日活動啦！



精彩時刻

青MIND新興運動Pickleball體驗日

年輕人最緊要跟得上潮流同試新嘢，本港發展最快嘅新興運動一定首選Pickleball。相信未打過都聽過，夠曬Social又夠CHILL。打波之餘又可打卡。名額有限，快啲留名報名啦。最後，應承我，輸咗都唔可以做POLLY SHUM 架~

日期：7月11日（六）

時間：下午2:45 - 5:30

地點：數碼港商場

Asia Aces Pickleball Academy, Shop205

對象：35歲以下青年會員

名額：6 - 8人

收費：\$20

負責人：Nelson 林先生（精神科護士）

備註：請必須穿運動服及不脫色鞋底運動鞋

參加者需活動前參閱YOUTUBE初學技巧短片



休悠「遊」

搵個靚地方，一齊休息悠閒遊。

日期：9月5日（六）

時間：下午 3:00 - 6:00

地點：待定

對象：35歲以下青年會員

名額：8位

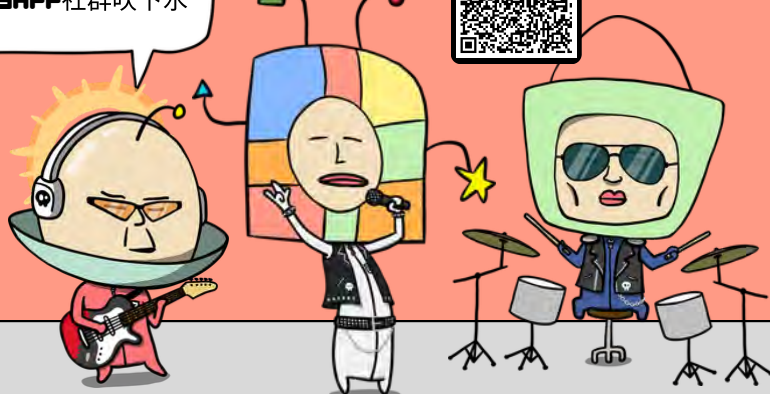
負責人：Joanne鍾姑娘（一級社工）



大家快D黎青MIND投稿啦



加入WHATSAPP社群吹下水



FOLLOW
IG



YOUNGMIND_SC





飯堂推介：微休息

「微休息」加「五感療癒」，療癒力量一加一大於二!!!

先讓自己放鬆，感受下哪一種感覺（視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺）最容易令你投入當中選擇它成為你的療癒方案。

視覺

看海、看樹等

嗅覺

聞香薰、剛出爐的麵包等

聽覺

聽音樂、聽大自然聲音等

味覺

童年喜歡的食物、咖啡等

觸覺

按摩、泡熱水等

夏湯清補又養心



忙著照顧別人，也請為自己留一碗湯。聞香、攪拌、等待湯滾，你會發現，照顧自己，也可以從一碗湯開始。無需經驗，只需願意為自己停留的心。

日期：8月18日（二）

時間：上午 10:30 - 12:30

地點：康晴天地

名額：10 位

對象：照顧者、復元人士會員（同時為照顧者）

負責人：William 黃生（一級社工）

照顧者茶座：郊遊遊



秋高氣爽，是放下責任、好好放鬆的最佳時節。不妨一同出走，欣賞香港仔的迷人風光。由香港仔海濱公園出發，悠閒散步至鴨脷洲，沿途感受海濱景致，最後再乘搭街渡，體驗地道南區風情。

日期：9月1日（二）

時間：上午10:00 - 下午1:00

地點：香港仔海濱公園

名額：10 位

對象：照顧者、復元人士會員（同時為照顧者）

負責人：Jasmine 曾姑娘（一級社工）

「童」你「真」開心

與香港真光中學合作，設計了四節暑期活動予小家屬，活動包括：製作情緒手作、設計健康食譜、烹飪大賽、外出活動/大型遊戲活動.....務求小家屬可以有一個輕鬆又健康的暑假。

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

地點：康晴天地

名額：15位小家屬

負責人：Tavi 游姑娘（臨床督導主任）

「童」創滋味 截止報名日期：15/7/2026

想跟孩子一起在自然中當個「小農夫」嗎？我們將走進大埔農莊，親手採摘最新鮮的有機蔬菜，即摘即做，親手鋪上一份熱騰騰、香氣四溢的自家製Pizza!

日期：7月26日（日）

集合時間：下午 1:00（康晴天地）

解散時間：下午 5:00（康晴天地）

名額：24 位

收費：\$50/位（大小同價）

負責人：Boris 郭生（精神科護士）

抽籤日
7月13日

「童」你慶團圓

趁著中秋佳節，透過製作冰皮月餅，促進家庭交流及親子互動，讓家長與小朋友在輕鬆愉快的氣氛中加強溝通與連繫，共同感受節日的溫暖與團圓的意義。

日期：9月12日（六）

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：康晴天地

名額：4組家庭

負責人：Jasmine 曾姑娘（一級社工）

照顧者投稿



想知最新家屬活動
掃描二維碼加入Whatsapp Channel



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

感恩的事情

我感恩我這幾年來到現在可以付出，不只是收取。以前病發的時候，可能連正常的知覺和活動能力都失去了。（即是正常思考或是自己倒一杯水也不能。我感恩我現在算是病情穩定，有自理和工作能力算是不錯了。我數算我擁有的，不數算我沒有的。我感恩我有喜歡和很有意義的工作，我感恩我現在生活忙碌充實，我感恩我有家人一起生活，我感恩我有文字的恩賜。我感恩我現在可以跟其他會員分享自己的經歷。我感恩我徬徨迷失的時候，身邊有很多指引我的恩人，不如大家也想一想最近覺得感恩的事情？

From Daniel 子傑



SHARE

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：6/7, 3/8, 7/9（一）

時間：下午 3:30 - 5:30

地點：康晴天地

對象：① 復元人士會員

負責人：子傑（朋輩支援員）

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：_____

***以下活動費用全免/所有參加者需經職業治療師作個別身體評估**

鬆鬆坐坐



*請穿運動褲、波鞋及襪

對象：1 3

學習簡單的椅上拉筋運動，舒展筋骨。

日期 | D 班：7 月 6, 13, 20 日 (一)
E 班：8 月 3, 10, 17, 24 日 (一)
F 班：9 月 7, 14, 21 日 (一)

時間 | 上午 10:00 - 11:15

地點 | 康晴天地
名額 | 15 名
負責人 | Leona (康復導師)



女仕伸展：解鎖好體態



*請穿運動褲、波鞋及襪 對象：1 3

透過針對性伸展，能有效鬆解軟組織黏連、提升關節活動度。
改善姿勢性勞損，提升動作控制能力，為身體減輕負擔，建立具支撐力的健康體態！

日期 | B 班：7 月 8, 15, 22 日 (三)
8 月 5, 12, 19 日 (三)
9 月 2, 9, 16 日 (三) (共九節)

時間 | 下午 3:45 - 5:00

地點 | 康晴天地
名額 | 12 名
負責人 | Wendy (職業治療師)



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 | 7 月 11 日 (六)
8 月 8 日 (六)
9 月 12 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)

運動健體班



*請穿運動褲、波鞋及襪

對象：1 3

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！適合具備基本活動能力，但苦無運動習慣、需要專業介入與明確指導的族群。

日期 | B 班：7 月 29 日 (三)
8 月 26 日 (三)
9 月 23 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 | B 班：7 月 13, 27 日 (一)
8 月 10, 24 日 (一)
9 月 7, 21 日 (一) (共六節)

時間 | 下午 3:30 - 5:00

地點 | 康晴天地
名額 | 8 名
負責人 | Wendy (職業治療師)

對象類別：1 復元人士會員 3 家屬會員 4 社區人士會員

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

過去一季，男士們一齊喺運動場揮灑汗水。由最初3個運動場圈都感到吃力，到現在自行加操，跑到唔捨得離開。一齊見證男士們轉變吧！



「賽跑比賽能夠有幾多表現，就係自己平時幾多付出。運動場上係存在公義架，任何表現都無唔係咁人架！賽事由始至終都係公道架！無論傷殘定健全人士嘅比賽，大家都係身體嘅運用與發揮。我出現精神健康挑戰18年以來一直訓。初初我參與跑步都係試下自己嘅心，始終老咗18年。發現一邊鍛練自己，一邊做人嘅鬥志都再燃燒起來。縱然腦袋精神不全，但身體依然可以繼續拼。社會用文憑、金錢介定高低咗但人類身體嘅健康唔受讀書影響。只有保持體能鍛練，運動員嘅成績無論高低 全部都係有血有汗有眼淚，每一秒既生命都係咁光輝架」

by 參加跑步團男會員 - 軍泰(41歲)

男生圍7-9月活動

對象：康晴天地男性會員

控弦入門



傳統射箭靜心體驗

心裡的結，有時比手上的箭更難放？壓力、煩躁、思緒紊亂...明明想平靜，卻總被情緒牽著走。不如試試另一種專注：拉弓、凝神、放箭。箭靶不會催促你，你只需要面對自己，享受當下的平靜。

日期：7月17日(五)

時間：上午9:15 - 下午12:30

地點：康晴天地集合，前往柴灣室內射箭場

名額：10人(如人數過多，將抽籤決定)

費用：全免

負責人：William黃先生(一級社工)

新興運動

匹克球體驗日



匹克球為本港其中一項熱門的新興運動，結合羽毛球、網球與乒乓球的特質，規則簡單，能強化心肺功能、訓練手眼協調與平衡力。今次召集男士們~行過聽過咪錯過，一齊尋回青春、熱血與激情吧！

日期：8月1日(六)

時間：下午2:45 - 5:00(兩小時)

地點：數碼港商場

Asia Aces Pickleball Academy, Shop 205

名額：6-8人(如人數過多，將抽籤決定)

費用：全免

負責人：Nelson林先生(精神科護士)

男生圍



朋輩和你跑步團

進入炎炎夏日，跑步越嚟越辛苦？唔怕，我哋有朋輩同你一齊跑。「一起我們跑更遠」，捱過夏日就可以驗收成果。一齊練練烈陽神功吧！

日期：7月 - 9月(逢星期二)

(9月22日暫停一次)

時間：晚上 7:00 - 8:00

地點：香港仔運動場

名額：8-10人

費用：全免

負責人：Boris 郭先生(精神科護士)

Jeffrey郭先生(臨床督導主任)

「月」來越老友 中秋男士聚餐



辛苦了半年運動，適逢中秋節一齊食飯聚一聚，好好傾訴、互相支持。

日期：9月22日(二)

時間：晚上 7:00 - 9:00

地點：康晴天地

名額：12人(如人數過多，將抽籤決定)

費用：全免

負責人：Jeffrey郭先生(臨床督導主任)



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”



我的療癒「女」「情」

上一季我們動動身，一起走過山頂、大埔慈山寺、馬灣挪亞方舟公園
今季開始修修心，透過靜心地做手作、瑜伽、養生茶

✨ 嘗試發掘及感受自己的內心世界，好好愛自己 ✨

格格到

每一格作品，都是心靈沉澱的小小空間。透過簡單易上手的創作，大家可以放鬆心情，享受專注當下的片刻。

日期：7月23日(四)
時間：上午10:00 - 11:30
對象：女性復元人士會員
35歲至60歲優先
地點：康晴天地

觀自在「瑜」

衝出康晴，走進觀塘！由專業的瑜伽導師帶領，讓大家可以放鬆筋骨，輕輕鬆鬆療癒半天

日期：8月9日(日)
時間：上午10:00 - 下午1:00
對象：女性復元人士會員
35歲至60歲優先
地點：觀塘(觀塘地鐵站集合)

「I」瘋茶會

想美容？想養生？沒有一杯茶平不了的事。誠邀大家來茶會

日期：9月10日(四)
時間：上午10:00 - 11:30
對象：35歲至60歲
女性復元人士會員
地點：康晴天地

● 雙月聚會 - 8月

一齊黎雙月一聚，了解防侵攻略。

日期：8月29日（六）

時間：下午 2:00 - 4:30

地點：康晴天地

負責人：Catherine 吳姑娘（一級社工）

名額：50 人

對象：① ③



● 心情「爪」換「掂」

本活動誠邀保護遺棄動物協會的動物大使到場，分享牠們動人的故事，讓你更了解被遺棄動物的經歷與重生歷程。參加者更可親身參與動物互動環節，近距離與動物接觸，讓可愛的狗狗陪你「爪」走煩惱！

日期：7月25日（六）

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：康晴天地

負責人：Jasmine 曾姑娘（一級社工）

名額：30 人

對象：① ③

備註：活動中有狗隻互動環節，
請因應個人狀況作出考慮



● 本地一日遊 - 「佛」系「澳」遊

今個秋日，康晴「嶼」你一齊出走！行程由昂坪市集開始掃街打卡，再走訪莊嚴的寶蓮寺及宏偉的天壇大佛，放鬆心靈；午餐享用地道的大澳海鮮餐，滋味滿載；最後漫遊大澳，體驗香港獨有的水鄉風情！

日期：9月20日（日）

時間：上午 8:45 - 下午 5:00

集合點：康晴天地

負責人：Pearl 曾姑娘（一級社工）

Christine 羅姑娘（康復導師）

備註：

1. 活動提供旅遊巴來回接送

2. 若報名人數超過名額，將以抽籤方式決定，康晴天地保留最終決定權

費用：\$120

名額：70 人

對象：① ③



藝·無限

● 原子筆水彩班



從基礎到應用，帶你學習水彩應用技巧－『混色、填色、暈染』等

日期：7月15, 22, 29日 (三)

8月 5, 12, 19, 26日 (三)

9月 2日 (三) 共8堂

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
7月11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 16, 23, 30日 (四)

8月 6日 (四)

B班：8月 13, 20, 27日 (四)

9月 3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：7月11日
B班：8月1日

● 塑膠彩繪畫班



認識塑膠彩的特性、學習不同的技法，由淺入深輕鬆學習。

日期：7月 16, 23, 30日 (四)

8月 6, 13, 20, 27日 (四)

9月 3日 (四) 共8堂

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 ③



抽籤日
7月11日

● 扭毛毛花



毛毛條質地柔軟、易於塑形，無需針線即可輕鬆創作，操作簡單，可重複彎曲調整，適合各年齡層新手。

日期：9月9, 16, 23日 (三)

9月10, 17日 (四) 共5堂

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
9月5日

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；
2026-2027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1： 服務資料



中心已製備服務資料，清楚陳述服務宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。服務資料載於：服務單張、年報、本會網頁。若任何人士欲了解康晴天地服務，歡迎向本單位職員查詢

服務質素標準2： 檢討及修訂文件的政策



中心訂立機制，定期檢討及修訂有關文件，並適當地收集及採納服務使用者的意見。中心就檢討項目透過以下途徑服務使用者：雙月聚會，康晴天地通訊，服務使用者意見及滿意程度問卷調查，面談，意見箱，電子郵件信箱(sc@fuhong.org)

服務質素標準3： 存備服務運作和活動記錄的政策



中心存備服務運作和活動的最新準確記錄。服務使用者可透過中心的電子屏幕瀏覽有關服務表現的定期資料和報告。

服務質素標準4： 職務及責任



本會所有員工、各委員會及董事局的職務及責任均有清楚的界定，服務使用者及社區人士均可閱覽本會的組織和管理制度。服務使用者可透過中心的電子屏幕瀏覽中心架構圖。而本會的機構管治架構及機構組織圖表已刊登於年報內。

服務質素標準5： 人力資源管理



本會備有人力資源政策及程序：包括招聘、訂定聘用合約、紀律處分、新入職員工導向、員工訓練與發展計劃、員工督導和定期工作表現評核的機制、避免利益衝突的措施。

服務質素標準11： 評估服務使用者需要的政策



中心透過定期的評估，了解服務使用者的需要，運用有計劃的方法提供適切和優質的服務，力求滿足服務使用者的需要。

中心層面：透過雙月聚會、意見箱及服務使用者滿意調查

個案層面：透過與服務使用者面談擬訂個人復元計劃及每年進行個案檢討

活動層面：職員觀察、口頭意見收集、活動/小組檢討問卷

服務質素標準15： 申訴和讚賞



服務使用者、家屬、員工及公眾人士倘對本會／中心有任何意見，可向中心或本會總辦事處提出申訴。本會對所有申訴均按既定的程序處理。

本會歡迎服務使用者、家屬、員工和其他人士透過書面或口頭向本會或中心表達對服務或員工的讚賞。本會亦設有意見箱，收集意見和讚賞。

投訴流程



讚賞流程



服務質素標準16： 免受侵犯



中心致力確保：

1. 服務使用者處身安全的環境
2. 員工尊重服務使用者免受侵犯的權利
3. 員工及服務使用者知道中心接獲舉報後，對侵犯事件採取的處理及跟進程序。

確保專業員工懷疑有18歲以下的服務使用者(下稱兒童)正遭受嚴重傷害或正面對遭受嚴重傷害的實際風險時，履行強制舉報責任。

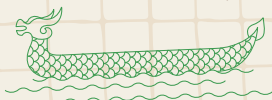
號外

嚟緊嘅9月份，中心內會有一個有關服務質素標準嘅問答有獎遊戲，詳情請留意中心海報。



不經不覺已經唔記得自己係第幾次參加香港仔區的龍舟競渡，回想起過去幾年，每年都有些新隊員加入龍舟訓練，亦都因為這樣令我更加有動力陪伴著會員同行，過程中有辛苦，有流汗，但係在訓練中大家都可以暫時放下自己的身份，為著同一個目標而努力，職員陪伴會員同行，同時會員亦陪著職員成長，這才是活動最吸引我的地方。感謝會方可以俾我參與每一年的龍舟訓練，希望下年可以再同大家在龍舟上見面

偉信(康復導師)



今年係我第二年參加龍舟訓練，比對上一年我有咁膽怯，有咁驚水。感恩我參加的幾次訓練都在風和日麗的環境中進行，慶幸今年帶充足的水，所以冇再次好似上年曾經一次爭啲中暑。另外今年的肌肉可能已經適應咗，所以每次訓練完的肌肉冇咁痛。我發現自己始終跟不上落槳的節奏，連續划60槳倒就要停休息，希望在正式比賽當天我有所突破，可以維持到在整個比賽過程中唔會停。

Simon

今年2026參加扶康會龍舟訓練，雖然我的年齡不大，但左肩和左腳踝也經歷過手術治療，所以不能做劇烈運動，起初我也不打算參加，後來經康晴天地社工介紹，我抱著嘗試的心態參加，我在龍舟學習與訓練不算困難，最困難的地方是上船和下船，因為我體型偏重左腳踝不夠力，所以我也擔心影響其他人，參加了四堂龍舟學習堂，我會努力參與比賽，我相信一同努力會有成果。

秉麟



6.2026

會員與職員攜手努力，一齊美化中心



大功告成



漁映樓-攤位活動



輕鬆半天遊-荃灣織金之旅

第二十屆「樂齡友里」 義工培訓計劃

課程詳情：



日期及時間：

7月25日、8月1、8、15、22日（逢星期六）

下午2：30-5：30

8月29日（星期六）5小時（具體時間待定）



地點：扶康會康晴天地（華富邨華美樓404-412室）



對象：1. 45歲或以上
2. 能閱讀及書寫中文



費用：全免



備註：參加者需要經過面試才決定是否取錄

證書：完成課程，可獲得精神健康急救課程（關懷長者版本）證書；完成課程並完成6小時義工實習，可獲得上述證書及香港大學義工課程證書



內容：

1. 賽馬會樂齡同行計劃及樂齡之友課程介紹
2. 精神健康急救系列課程
（長者抑鬱、焦慮、認知障礙、重性精神問題等）
3. 區內社區資源介紹及社區考察
4. 實習（關懷長者及推廣精神健康）



查詢及報名： Whatsapp 6621 7701
電話 2518 3880（社工李先生/王姑娘）



■ 朋輩支援
 ■ 職業治療
 ■ 其他活動
■ 家屬活動
 ■ 藝術活動
 ■ 治療小組

7月活動表

遇到服務 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
			01 香港特區 成立紀念日	02	03 童你真開心 2:30pm-4:30pm	04
05	06 鬆鬆坐坐D班 10:00-11:15am 朋輩團契 3:30-5:30pm	07 男生團-跑步團 7:00-8:00pm	08 女仕伸展B班 3:45-5:00pm	09	10	11 童你真開心 9:30-11:30am 八段&拍打班 2:15-4:00pm 青MIND Pickleball 體驗日 2:45-5:30pm 抽籤日
12	13 鬆鬆坐坐D班 10:00-11:15am 繽紛桌遊樂B班 3:30-5:00pm 抽籤日	14 男生團-跑步團 7:00-8:00pm	15 原子筆水彩班 10:30am-12:00pm 童心畫語 3:00-4:30pm 女仕伸展B班 3:45-5:00pm	16 戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫班 3:30pm-5:00pm	17 男生團-控弦入門 9:15am-12:30pm	18 童你真開心 9:30-11:30am 童心畫語 3:00-4:30pm
19	20 鬆鬆坐坐D班 10:00-11:15am	21 男生團-跑步團 7:00-8:00pm	22 原子筆水彩班 10:30am-12:00pm 童心畫語 3:00-4:30pm 女仕伸展B班 3:45-5:00pm	23 女人Guide- 格格到 10:00-11:30am 戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫班 3:30pm-5:00pm	24	25 童你真開心 9:30-11:30am 樂齡同行義工培訓 2:30-5:30pm 心情「爪」換「拈」 3:00-4:00pm
26 「童」創滋味 1:00-5:00pm	27 繽紛桌遊樂B班 3:30-5:00pm	28 男生團-跑步團 7:00-8:00pm	29 原子筆水彩班 10:30am-12:00pm 運動健體班B班 3:45-5:00pm	30 戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫班 3:30pm-5:00pm	31	

■ 朋輩支援
 ■ 職業治療
 ■ 其他活動
■ 家屬活動
 ■ 藝術活動
 ■ 治療小組

8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
						01 樂齡同行義工培訓 2:30-5:30pm 男生圍- 匹克球體驗日 2:45-5:00pm 童心畫語 3:00-4:30pm 抽籤日
02	03 鬆鬆坐坐E班 10:00-11:15am 朋輩團契 3:30-5:30pm 抽籤日	04 男生圍-跑步團 7:00-8:00pm	05 原子筆水彩班 10:30am-12:00pm 女仕伸展B班 3:45-5:00pm	06 戳戳繡手工A班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫班 3:30pm-5:00pm	07	08 八段&拍打班 2:15-4:00pm 樂齡同行義工培訓 2:30-5:30pm
09 女人Guide- 觀自在「瑜」 10:00am-1:00pm	10 鬆鬆坐坐E班 10:00-11:15am 繽紛桌遊樂B班 3:30-5:00pm	11 男生圍-跑步團 7:00-8:00pm	12 原子筆水彩班 10:30am-12:00pm 女仕伸展B班 3:45-5:00pm	13 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫班 3:30pm-5:00pm	14	15 樂齡同行義工培訓 2:30-5:30pm
16	17 鬆鬆坐坐E班 10:00-11:15am	18 夏湯清補又養心 10:30am-12:30pm 男生圍-跑步團 7:00-8:00pm	19 原子筆水彩班 10:30am-12:00pm 女仕伸展B班 3:45-5:00pm	20 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫班 3:30pm-5:00pm	21 藥物指南針 4:00-5:00pm	22 樂齡同行義工培訓 2:30-5:30pm
23	24 鬆鬆坐坐E班 10:00-11:15am 繽紛桌遊樂B班 3:30-5:00pm	25 男生圍-跑步團 7:00-8:00pm	26 原子筆水彩班 10:30am-12:00pm 女仕伸展B班 3:45-5:00pm	27 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫班 3:30pm-5:00pm	28 藥物指南針 4:00-5:00pm	29 雙月聚會- 2:00-4:30pm
30	31					

■ 朋輩支援
 ■ 職業治療
 ■ 其他活動
■ 家屬活動
 ■ 藝術活動
 ■ 治療小組

9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
		01 照顧者茶座:郊遊遊 10:00am-1:00pm	02 原子筆水彩班 10:30am-12:00pm 女仕伸展B班 3:45-5:00pm	03 戳戳繡手工B班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪畫班 3:30pm-5:00pm	04 藥物指南針 4:00-5:00pm	05 休悠「遊」 3:00-6:00pm 抽籤日
06	07 鬆鬆坐坐F班 10:00-11:15am 朋輩團契 3:30-5:30pm 繽紛桌遊樂B班 3:30-5:00pm	08 男生團-跑步團 7:00-8:00pm 戀Up研究室 7:30-9:00pm	09 扭毛毛花 10:30am-12:00pm 女仕伸展B班 3:45-5:00pm	10 女人Guide- 「I」瘋茶會 10:00-11:30am 扭毛毛花 10:30am-12:00pm	11 藥物指南針 4:00-5:00pm	12 「童」你慶團圓 2:30-4:30pm 八段&拍打班 2:15-4:00pm
13	14 鬆鬆坐坐F班 10:00-11:15am	15 男生團-跑步團 7:00-8:00pm 戀Up研究室 7:30-9:00pm	16 扭毛毛花 10:30am-12:00pm 女仕伸展B班 3:45-5:00pm	17 扭毛毛花 10:30am-12:00pm	18	19
20 「佛」系「澳」遊 8:45am-5:00pm	21 鬆鬆坐坐F班 10:00-11:15am 繽紛桌遊樂B班 3:30-5:00pm	22 男生團- 「月」來越老友 7:00-9:00pm 戀Up研究室 7:30-9:00pm	23 扭毛毛花 10:30am-12:00pm 運動健體班B班 3:45-5:00pm	24	25	26 中秋節 翌日
27	28	29 男生團-跑步團 7:00-8:00pm 戀Up研究室 7:30-9:00pm	30			

聯絡我們

CONTACT US



地址：香港華富邨華美樓404-412室（華美樓閘口側）

網頁：<https://www.fuhong.org>

電郵：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						
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