



Sunrise Centre

康晴天地 通訊

2026年 10月-12月

快樂健康 展現天晴



精神健康推廣大使培訓先導計劃



全港25間精神健康綜合社區中心將於10月起推行「精神健康推廣大使培訓先導計劃」(下稱大使計劃)，目的將精神健康、健康生活的訊息帶到社區每一個角落；為社區人士提供培訓，成為精神健康大使，惠己助人。

大使計劃內容：

幸福探索之旅 培訓工作坊(10節課堂，共20小時)
自我提升 實踐活動(20小時)
推廣精神健康 活動實習(10小時)

**完成以上共50小時的學習和實務，

你會對精神健康具備基本知識、技能和實踐經驗，
正式成為精神健康推廣大使，參與計劃大型嘉許禮活動

尋人啟事



條件：不限年齡、性別、背景、學歷
特徵：有心、有意推動精神健康，推己及人

誠意邀請你快來參與
開展大使之旅

1 啟程者

認識及開展計劃

3 冒險家

進階工作坊及實踐活動

5 領航大使

全港大使嘉許禮
為精神健康出一分力

2 探索者

幸福探索之旅工作坊

4 行動大使

推廣精神健康活動實習



大使計劃費用全免，快快登記報名啦！

康晴天地大使計劃第一期招募: 2026年10月 (預計於11月開課)

精神健康月2026



一年一度的全港大型活動精神健康月開幕禮，將於10月10日(星期六)在馬鞍山新港城中心舉行。當日活動精彩內容豐富，於11時進行開幕典禮，另有多個攤位及體驗活動，如有興趣參與可留意康晴天地中心告示板報名。

為響應精神健康月，全港18區均會舉辦多元化的區區心導遊活動。其中，康晴天地聯同本會中途宿舍單位為南區居民送上「扶康動樂日」

精神健康月2026主題: **Move for mind 躍動心靈**

以運動 / 躍動啟動身心能量，連繫社區，共建精神健康。



動出活力

促進身體活動與情緒正向循環

動走壓力

運用運動調節焦慮和壓力反應



動結同行

建立支持網絡與互助社群

動建共融

推動互相理解與社會接納



扶康動樂日

日期：2026年11月28日 (六)

時間：下午1:30 - 5:00

地點：香港仔石排灣邨平台

內容：齊齊動一動活力操，動+樂攤位遊戲，服務介紹及動樂展板，精美禮物

**歡迎大家到時來參與
齊來動一動！**

康晴有新野

NEW

大家有否留意中心綠悠軒新增一個裝置呢？對，就是它…

康晴天地關注會員的身心健康，特意於中心內新增這部自助身體檢測機，其功能包括量度身高、體重、BMI、身體肌肉脂肪及水份比例等。會員可於星期五上午11-1時中心身體檢查時段，向護士申請作首次登記，經護士評估及講解用法之後，會員可獲取其個人二維碼，日後可於中心開放時間內自行使用，定時監測自己的身體狀況，提昇健康意識。



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！

照亮你的心



照顧者盡心盡力照顧家人，但有時也會感到無力、不知如何面對。小組用新的角度讓參加者學習及分享如何與家人相處、「照亮」自己，繼續前行。

日期：11月 10、17、24日（二）
12月 1日（二）共四節

時間：晚上 7:15 - 9:15

地點：康晴天地

名額：8 位

對象：①③

負責人：Catherine 吳姑娘（一級社工）

森呼吸



在繁囂都市生活，時刻都感受各種無形的壓力。給自己一個停下腳步，重新充電的機會，一同出發，在山林間找回最純粹、最放鬆的自己。

日期：11月 7, 21日（六）
12月 5, 12日（六）共四節

時間：下午 2:00 - 6:00

集合地點：康晴天地

行山路線：港島區行山徑

名額：8 位

對象：①③

負責人：Boris 郭生（精神科護士）

小組名額有限
費用全免

穩步同行 防跌強肌小組



經常擔心行路唔穩、驚一時大意跌倒受傷？想加強下肢肌力同平衡力，學習正確的防跌姿勢及跌倒後的應變技巧？歡迎加入穩步同行小組！我們會透過小組訓練，強化肌肉力量、提升平衡反應，並學習實用小貼士，讓大家行得更穩，跌倒時亦能減少受傷機會！

日期：12月 3, 10, 17日（四）
12月 18日（五）共四節

時間：下午 3:00 - 5:00

地點：康晴天地

名額：8 位

對象：①③

負責人：Wendy 何姑娘（一級職業治療師）

備註：有興趣參加者需先經職業治療師評估是否取錄。

*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个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。

大家如果遇到呢啲情況你會點做？

你做PPT嘅時候如果見到字體大小無對齊，你會...

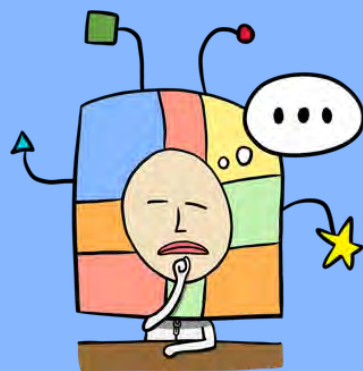
- A. 唔對齊會怪怪的，我一定會調整
- B. 還可以接受，但會有啲Kick
- C. 差唔多，反正大家都唔會注意
- D. 理佢咩字體，重點係內容



快啲Scan下呢個QR Code玩埋個心理測驗
了解下自己同完美主義嘅關係

約朋友食飯，訂位時間被改咗兩次，你的內心是？

- A. 我會想重新規劃所有細節
- B. 有啲煩，但可以調整
- C. 是但啦，時間到再講
- D. 唔理咁多，我肚餓自然會去



生活有好多崩潰時刻，究竟我係完美主義、焦慮定強迫症呀。

青Mind IG今年會為大家介紹唔同嘅精神同情緒困擾，歡迎Follow我哋了解更多呀

「義」氣仔女 — 寵物義工日

召集有心有力嘅年青人，一齊去貓狗舍幫手，學習照顧毛孩，出一分力！

日期：11月 21日（六）

時間：待定

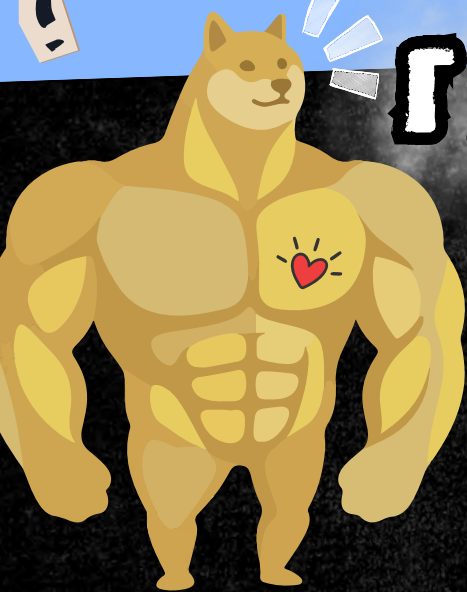
地點：待定

對象：35歲以下青年會員

名額：8 人

收費：全免

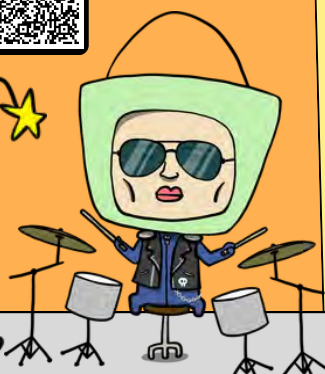
負責人：Ruby曹姑娘（一級社工）



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：照顧者月

每年10月是香港的「照顧者月」，目的是肯定照顧者的貢獻、推廣與照顧者同行的重要性，不同機構都會舉辦身心療愈的活動，讓照顧者暫時放下重擔、放鬆身心。C家飯堂亦舉辦了不同活動等著大家。

各位照顧者在照顧家人之餘，也要好好照顧自己呀~

與自己溫柔同行



照顧的路上，你有多久只顧著付出，卻忘了看看自己？這一次，讓我們練習對自己溫柔一點——認識完整的自己，善待真實的自己。

日期：10月17, 24 日

11月 7, 14 日（六）共4堂

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：康晴天地

名額：10 位（如人數過多，將抽籤決定）

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）

照住我照住你



「很愛你，但我又很累很累.....」照顧者有時經歷很多內心矛盾，而難於宣之於口。C家飯堂邀請了<<人際輔導中心>>設講座，讓照顧者學習容納不同情緒與釋放壓力，亦在照顧他人的同時學懂建立界線，重新找回身心平衡。

日期：10月 17日（六）

時間：上午10:30 - 下午1:30

地點：扶康會康復中心1樓禮堂

名額：20 位

對象：照顧者、復元人士會員（同時為照顧者）

負責人：Tavi 游姑娘（臨床督導主任）

出席可獲《給照顧者的20個喘息練習——每天一張，照顧自己一點點》卡牌（卡牌贊助：利銘澤黃瑤璧慈善基金）



我約你去迪士尼



10月是照顧者月，最適合照顧者一齊出走社區，放鬆心情。C家飯堂今次帶大家去香港迪士尼樂園，享受奇妙的一天。

日期：10月 23日（五）

時間：下午 12:30 - 5:30

集合地點：康晴天地（乘旅遊巴出發，自行回程）

對象：復元人士照顧者

名額：10 位（如人數過多，將抽籤決定）

負責人：Tavi 游姑娘（臨床督導主任）

*門票由香港迪士尼樂園度假區「社區共享計劃」資助



「護老者及殘疾人士照顧者－友善商戶」計劃

為了提升護老者及殘疾人士照顧者在社區生活的幸福感，社署(中西南及離島區)由9月1日開始推行為期6個月的友善商戶計劃。

持有優惠咭的照顧者可享有由友善商戶提供專屬折扣和優惠及/或推行友善措施。

如有查詢/申請優惠咭，可向Tavi 游姑娘（臨床督導主任）聯絡。

*商戶對優惠有最終決定權及解釋權

*有機會需要提供作為照顧者的證明



(詳情可參閱QR Code)

照顧者投稿

照顧者有時會有很多不為人知的故事，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
掃描二維碼加入Whatsapp Channel



朋輩支援服務



對象類別：① 復元人士會員 ③ 家屬會員

「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。

樂齡科技你要知



鼓勵會員認識新的樂齡科技、擴闊視野、一齊發現更方便的未來生活

日期：10月 7, 14, 21, 28日（三）

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：康晴天地

名額：8 位

對象：① ③

負責人：Diana（朋輩支援員）

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：5/10, 2/11, 7/12（一）

時間：下午 3:30 - 5:30

地點：康晴天地

對象：① ③

負責人：子傑（朋輩支援員）



康晴更新



大家好，我是實習社工阿樂，會在今年9月至明年1月期間於康晴天地實習。很高興有機會在這裡學習，期望能夠與大家多多交流。我平日喜歡漫步社區、看書、做手工；如果在中心見到我，歡迎隨時和我打招呼、傾吓偈！未來請大家多多指教，期待與各位認識及同行。

WELCOME

大家好！我係阿賢，來自聖方濟各大學的社工實習學生，我將於今年9月至明年1月在康晴天地進行實習，希望實習期間可以吸收不同的經驗，擴闊視野。除了社工的身分，其實平時的我喜歡音樂，放假都會抽時間去打鼓，因為打鼓可以令我心情放鬆。歡迎大家隨時搵我傾下計呀！



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。

偶到服務 10-12月 毋須報名

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！

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 | G 班：10 月 5, 12 日（一）
H 班：11 月 2, 9, 16, 23 日（一）
I 班：12 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 姿態重整解鎖好體態



*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 | C 班：10 月 7, 14 日（三）
11 月 4, 11, 18 日（三）
12 月 2, 9 日（三）（共七節）

時間 | 下午 3:45 - 5:00

地點 | 康晴天地
名額 | 13 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 | 10 月 3 日（六）
11 月 7 日（六）
12 月 5 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 | C 班：10 月 28 日（三）
11 月 25 日（三）
12 月 16 日（三）（共三節）

時間 | 下午 3:45 - 5:00

地點 | 康晴天地
名額 | 13 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 | C 班：10 月 5, 12 日（一）
11 月 2, 16, 30 日（一）
12 月 14 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

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」



過去一季，我們透過手作、瑜伽與養生茶靜心修心
接下來，讓我們一起學習、一起動動身、扮靚靚
透過運動、護膚、髮型體驗活動
陪你由內到外展現全新面貌！

✨ 嘗試發掘及感受自己的內心世界，好好愛自己 ✨

BANG砰BANG 2.0

由康文署專業教練親自指導，帶領大家輕鬆掌握乒乓球技巧

日期：10月 3, 10, 17, 24日 (六)

時間：下午4:00 - 6:00

對象：35歲至60歲

女性復元人士會員優先

名額：5名

地點：香港仔體育館

*能出席全部4節活動將獲優先錄取

潤膚GO!

邀請你一同學習基礎面部清潔、水潤敷面膜到簡單上手的美妝步驟，卸下日常疲憊，煥發自信光彩

日期：11月 14日 (六)

時間：下午2:30 - 4:30

對象：35歲至60歲

女性復元人士會員優先

名額：8名

地點：康晴天地

「髮」現美

特邀專業髮型師分享日常頭髮保養秘訣，並示範簡單易學的頭髮造型技巧

日期：12月 7日 (一)

時間：下午2:30 - 4:00

對象：35歲至60歲

女性復元人士會員優先

名額：8名

地點：康晴天地

*課堂並不會即場修剪真人頭髮

男生圍10-12月活動

對象：康晴天地男性會員



BANG 碎 BANG 2.0

萬眾期待，聽從多位男士意見。再次邀請康文署教練教大家乒乓球技巧，同時交朋友，盡情 BANG 啦。

日期：10月 3, 10, 17, 24日（逢星期六）

時間：下午 4:00 - 下午 6:00

地點：香港仔體育館

名額：5 名（如人數過多，將抽籤決定）

對象：只限男性復元人士會員

費用：全免

負責人：Nelson 林先生（精神科護士）

**走「佬」到郊外
男士行山樂**



生活壓力迫到埋身，男士有冤無路訴？唔怕，一班佬一齊「走佬」到郊外，呼吸一下新鮮空氣啦。

日期：11月 28日（六）

時間：早上 9:30 - 下午 12:30

地點：待定

名額：8 名

費用：全免

負責人：Jeffrey 郭先生（臨床督導主任）

**踩出屬於自己的節奏
單車初體驗**



有些路，一個人走太累；有些風，要騎上去才感受得到。這一次，不用追求速度，不必擔心跌倒我們從零開始，學習推車、上車、平衡、前進。在職員的陪伴下，每一步都是自己的節奏，每一圈都是新的嘗試。

日期：12月 15日（二）

時間：早上 9:15 - 下午12:30

地點：康晴天地集合，前往蒲崗村道單車公園

名額：10 名（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）

**男生圍
朋輩和你跑步團**



男士們，恭喜大家跑過咗炎炎夏日！雖然夏天又熱又多雨，但為堅持操練嘅你鼓掌。10-12月踏入秋冬，我哋繼續練習，為日後比賽準備吧！

日期：10月-12月（逢星期二）

時間：晚上 7:00 - 8:00

地點：香港仔運動場

名額：8-10 名

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）

如對活動有任何查詢，歡迎與Jeffrey 郭先生（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

● 防跌知多啲 - 講座

隨著年齡增長，跌倒風險亦隨之提升，一次意外跌倒，隨時影響活動能力及生活質素！與大家分享防跌相關知識及實用生活貼士，助你及家人防患未然，安心生活每一天！

日期：11月9日（一）

時間：下午 3:30 - 5:00

地點：康晴天地 - 新銀都

負責人：Wendy 何姑娘（一級職業治療師）

名額：30 人

對象：① ③ ④ ⑤



藝·無限

● 水墨畫班

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：10月 14, 21, 28日（三）

11月 4, 11, 18日（三）共6堂

時間：上午10:30 - 中午12:00

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
10月9日

● 戳戳繡手工

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、小掛飾等。

日期：10月 15, 22日（四）

11月 5, 12, 19日（四）共5堂

時間：上午10:30 - 中午12:00

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
10月9日



● 塑膠彩繪畫(A&B班)

認識塑膠彩的特性、學習不同的技法，由淺入深輕鬆學習。

A 班：10月 15, 22日（四）

11月 5, 12, 19日（四）共5堂

時間：下午3:30 - 5:00

地點：康晴天地

負責人：Ming 葉姑娘（藝術導師）

B 班：10月 16, 23, 30日（五）

11月 6, 13日（五）共5堂

時間：上午10:30 - 中午12:00

名額：每班 8 人

對象：① ③

抽籤日
10月9日



活動推介

11



● 聖誕狂想曲



又到聖誕！又到聖誕！中心今年將帶大家走進奇幻世界，邀請大家一齊玩遊戲、食好野，無論大朋友定小朋友，都歡迎一齊嚟玩，同大家一齊創造溫暖又難忘嘅聖誕節回憶。

日期：12月 11日（五）

時間：晚上 6:00 - 9:00

地點：扶康會康復中心一樓禮堂

負責人：Tavi游姑娘（臨床督導主任）、

Jessie陸姑娘（一級社工）、

Ming葉姑娘（藝術導師）

費用：\$50（大小同價）

名額：60 人（如人數過多，會抽籤作實）

對象：① ③

抽籤日
11月9日

Merry
Christmas



● 雙月聚會 - 中醫講座

今期雙月聚會，我們特別邀請中醫師蒞臨現場，同大家分享實用嘅中醫養生知識！內容豐富包括分享日常保健、四季調理，常見都市疾病等，歡迎你參與！

日期：10月 31日（六）

時間：下午2:15 - 4:30

地點：康晴天地

負責人：Wendy 何姑娘（一級職業治療師）

名額：50 人

對象：① ③



● 輕鬆半天遊 - 第二彈

認識國家安全資料，參觀最近更新的香港故事館，增加對國家和香港的認識！

日期：11月 4日（三）

時間：下午12:30 - 5:00

地點：香港歷史博物館（國家安全展覽廳）、
（香港故事館）及香港科學館

負責人：Catherine 吳姑娘（一級社工）

Christine 羅姑娘（康復導師）

費用：全免

名額：30 人

（如人數過多需要抽籤）

對象：① ③

備註：有旅遊車接送



● 南區堆沙同樂日2026



現正召集有興趣參加堆沙比賽的會員，性別年齡不限，具體詳情及安排，本中心收到最新資訊後會立即公布

比賽日期：12月 19日（六）

暫定時間：下午1:00 - 5:00

暫定比賽地點：石澳泳灘

負責人：Boris 郭生（精神科護士）

Ming 葉姑娘（藝術導師）

Wilson 黎生（康復導師）

對象：① ③ ④ ⑤



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

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

10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 國慶日	02	03 八段&拍打班 2:15-4:00pm BANG砰BANG 2.0 4:00-6:00pm
04	05 鬆鬆坐坐G班 10:00-11:15am 朋輩團契 3:30-5:30pm 繽紛桌遊樂C班 3:30-5:00pm	06 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm	07 樂齡科技你要知 10:00-11:30am 女士伸展C班 3:45-5:00pm	08	09 抽籤日	10 BANG砰BANG 2.0 4:00-6:00pm 精神健康月開幕禮
11	12 鬆鬆坐坐G班 10:00-11:15am 繽紛桌遊樂C班 3:30-5:00pm	13 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm	14 樂齡科技你要知 10:00-11:30am 水墨畫班 10:30am-12:00pm 女士伸展C班 3:45-5:00pm	15 戳戳繡手工班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪圖A班 3:30-5:00pm	16 塑膠彩繪圖B班 3:30-5:00pm	17 照住我照住你 10:30am-1:30pm 與自己溫柔同行 2:30-3:30pm BANG砰BANG 2.0 4:00-6:00pm
18	19 重陽節	20 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm	21 樂齡科技你要知 10:00-11:30am 水墨畫班 10:30am-12:00pm	22 戳戳繡手工班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪圖A班 3:30-5:00pm	23 我約你去迪士尼 12:30-5:30pm 塑膠彩繪圖B班 3:30-5:00pm	24 與自己溫柔同行 2:30-3:30pm BANG砰BANG 2.0 4:00-6:00pm
25	26	27 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm	28 樂齡科技你要知 10:00-11:30am 水墨畫班 10:30am-12:00pm 運動健體C班 3:45-5:00pm	29	30 塑膠彩繪圖B班 3:30-5:00pm	31 雙月聚會 2:15-4:30pm

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

11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 鬆鬆坐坐H班 10:00-11:15am 朋輩團契 3:30-5:30pm 繽紛桌遊樂C班 3:30-5:00pm	02 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm	03 水墨畫班 10:30am-12:00pm 輕鬆半天遊-第二彈 12:30-5:00pm 女士伸展C班 3:45-5:00pm	04 戳戳繡手工班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪圖A班 3:30-5:00pm	05 塑膠彩繪圖B班 3:30-5:00pm	06 森呼吸 2:00-6:00pm 八段&拍打班 2:15-4:00pm 與自己溫柔同行 2:30-3:30pm	07
08 鬆鬆坐坐H班 10:00-11:15am 防跌知多啲講座 3:30-5:00pm 抽籤日	09 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm 照亮你的心 7:15-9:15pm	10 水墨畫班 10:30am-12:00pm 女士伸展C班 3:45-5:00pm	11 戳戳繡手工班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪圖A班 3:30-5:00pm	12 塑膠彩繪圖B班 3:30-5:00pm	13 潤膚GO! 2:30-4:30pm 與自己溫柔同行 2:30-3:30pm	14
15 鬆鬆坐坐H班 10:00-11:15am 繽紛桌遊樂C班 3:30-5:00pm	16 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm 照亮你的心 7:15-9:15pm	17 水墨畫班 10:30am-12:00pm 女士伸展C班 3:45-5:00pm	18 戳戳繡手工班 10:30am-12:00pm 塑膠彩繪圖A班 3:30-5:00pm	19	20	21 森呼吸 2:00-6:00pm 「義」氣仔女- 寵物義工日 時間待定
22 鬆鬆坐坐H班 10:00-11:15am	23 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm 照亮你的心 7:15-9:15pm	24 運動健體C班 3:45-5:00pm	25	26	27	28 男士行山樂 9:30am-12:30pm 區區心導遊 扶康動樂日
29 繽紛桌遊樂C班 3:30-5:00pm	30					

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

12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 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm 照亮你的心 7:15-9:15pm	02 女士伸展C班 3:45-5:00pm	03 穩步同行 3:00-5:00pm	04 	05 森呼吸 2:00-6:00pm 八段&拍打班 2:15-4:00pm
06	07 鬆鬆坐坐I班 10:00-11:15am 「髮」現美 2:30-4:00pm 朋輩團契 3:30-5:30pm	08 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm	09 女士伸展C班 3:45-5:00pm	10 穩步同行 3:00-5:00pm	11 聖誕狂想曲 6:00-9:00pm	12 森呼吸 2:00-6:00pm
13	14 鬆鬆坐坐I班 10:00-11:15am 繽紛桌遊樂C班 3:30-5:00pm	15 單車初體驗 9:15am-12:30pm 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm	16 運動健體C班 3:45-5:00pm	17 穩步同行 3:00-5:00pm	18 穩步同行 3:00-5:00pm	19 南區堆沙同樂日 1:00-5:00pm
20	21 鬆鬆坐坐I班 10:00-11:15am	22 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm	23	24	25	26
					聖誕節	聖誕節 翌日
27	28	29 朋輩和你跑步團 7:00-8:00pm	30	31		

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

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