

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。

朋輩支援員子傑、明輝、Diana於7-9月帶給大家以下活動

朋輩團契

一齊頌唱詩歌、代禱及分享聖經經文，促進會員之間的連繫。

日期：7月8日, 8月5日, 9月2日(一)

時間：3:30pm - 5:30pm

地點：新銀都

名額：8人

對象：①

負責人：子傑 (朋輩支援員)

朋輩開心Share

同大家一齊分享交流約定大家喇!

身心健康有辦法

WRAP行動計劃小組

你有多關心自己？了解自己的狀況嗎？小組讓你學習自我關顧的方法，裝備自己、提升能力！保持自己身心健康，活得開心，輕鬆自在！

詳情參閱後頁

生命故事分享站



在復元路上，你並不孤單。

這個空間鼓勵會員分享自己生命故事的種種色彩，願你在閱讀時嘗試感受生命的可能性。如有興趣投稿，請聯絡Ruby曹姑娘 (一級社工)。



恩蘭

嗨！大家好，很高興我們又見面了！

這期我想跟大家分享自己近幾個月的轉變，從自我封閉的狀態到現在更願意走出社區，我慢慢開始參加中心的活動及興趣班，變得更願意與人溝通。我特別喜歡週五的勁歌金曲，唱歌能抒發情緒。

這個轉變跟我的鄰居也是朋友有關，有一天，她約我去唱卡拉OK，當時的我興趣不大，覺得沒什麼好玩。朋友回應：「反正你一個人整天呆在家裡，跟我出去走走吧！唱歌會令人心情變好。」，但我覺得自己不太會唱，她說：「我唱你聽總可以吧，陪我一起去啦！」。就在她多番的鼓勵下，我應約了！

唱歌的過程中，我看見朋友唱的很投入，我也被她感染，自己也跟著歌詞唱起來，而且越唱越起勁，就這樣，好像能把內心的壓抑一一釋放出來。唱著樂著，時間過得真快，我們更一起吃完宵夜才回家。洗澡後，躺在床上很快就能入睡，翌日起床感覺挺精神的，覺得自己的狀態好好，心情也不錯。這個經驗告訴我，只要我們願意嘗試踏出第一步，多參加活動和見識外面的事物，便會發現原來外面的世界很熱鬧也很精彩，自己也變得開心，時間亦自然而然的過得很快，心情也會愈來愈好。後來，我得知中心逢週五都有卡拉OK，我也成為參加者，心裡感受到快樂，甚至期盼每週五的到來。

朋友們，讓我們動起來，去擁抱大自然，擁抱這美好的世界，讓我們珍愛生命，攜手前行，活得瀟灑自在，為生命添加色彩。一起努力吧！

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「廢水」。

今期我們準備了...

「emo」(讀音：姨毛)，是Emotional (情緒化)的縮寫，形容傷心、失望、激動、崩潰等情緒感受。譬如：今日我去泳池游水，係更衣室見到有位叔叔將隻腳放左上洗手盤上面洗，我即刻emo左。



青。MIND MM7

書迷盛事

夏日炎炎，當然要躲進有冷氣的地方。一年一度的書展將於7月中舉行，各位喜歡閱讀的會員一定要留意書展的最新資訊！

Scan 我就會知道點去㗎喇！



地址：香港灣仔博覽道1號



香港書展
17-23/7/2024
香港會議展覽中心

書展最新資訊



真人圖書館活動@聖保羅男女中學

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！

小組名額有限
費用全免

藝術與「毅」術 - 優勢觀點小組

以優勢觀點配合藝術創作，一同發掘自身優勢和資源

日期：7月6, 13, 20, 27日 (六)

時間：3:00pm - 4:00pm

地點：新銀都

對象：①

負責人：東尼 霍先生 (一級社工)

童畫童話 - 小家屬情緒發展小組

透過不同的藝術媒介，讓小家屬認識及表達情緒，從而增進小家屬情緒調節及社交能力

日期：7月13, 20, 27日, 8月3日 (六)

時間：11:00am - 12:30pm

地點：康晴天地

對象：5 - 12歲小家屬

負責人：Jasmine 曾姑娘 (一級社工)

Ming 葉姑娘 (藝術導師)

你的故事，我的意義

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

日期：9月10, 26日, 10月3, 10日 (五)

時間：3:30pm - 5:00pm

地點：新銀都

名額：10人

對象：①

負責人：Ruby 曹姑娘 (一級社工) 及

Diana (朋輩支援員)

身心健康有辦法 ~WRAP行動計劃小組~

特別小組推介

你有多關心自己？了解自己的狀況嗎？小組讓你學習自我關顧的方法，裝備自己、提升能力！保持自己身心健康，活得開心，輕鬆自在！

日期：8月5, 12, 19, 26日, 9月2, 9日 (一)

時間：2:30pm - 3:30pm

地點：康晴天地

對象：①

名額：10人

負責人：子傑, 明輝, Diana (朋輩支援員)

*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」。

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

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

升中情緒攻略



透過工作坊與小家屬及家長探討升中的轉變，當中包括學習模式改變、社交關係、情緒認知等等，讓小家屬能提前認識升中的環境，家長亦能從旁協助子女渡過重要的階段。

日期：8月10日 (六)
時間：2:30pm - 4:00pm
地點：新銀都
名額：5組家庭 (小五/小六生及其家屬)
負責人：Jessie陸姑娘 (一級社工) ·
Wilson (康復導師)

大家屬聚會 - Chill著過中秋



今次將教大家製作節日小食—黃金湯圓，並配備應節食品及裝飾，與大家一同感受氣氛，一同探索家庭中的相處之道及溝通技巧

日期：9月7日 (六)
時間：2:30pm - 4:30pm
地點：藍煮閣
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)

小家屬活動「一起共創高峰」(攀石活動)



抽籤日
7月25日

挑戰室內攀石，增進親子關係，感受難忘的同行體驗。

日期：8月25日 (日) 名額：25人
時間：(集合時間) 9:45am 費用：\$30/位 (大小同價)
牛頭角地鐵站B6出口集合 對象：6歲以上之小家屬及其家長或監護人
(活動時間) 10:00am - 12:00pm 截止報名日期：7月24日 (三)
地點：牛頭角 Boulder MAD

負責人：Jessie陸姑娘 (一級社工)、Ming葉姑娘 (康復導師)、Christine羅姑娘 (康復導師)

*備註：凡未滿18歲的申請者，必須獲得家長或監護人同意及陪同才可參加此活動。

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。

玩樂科技

日期：2024年7月至9月（逢星期四）
 時間：2:30pm - 3:30pm
 地點：康晴天地

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...

毋須報名



LET'S
GO!



連你通



緊貼中心
最新資訊

康晴天地
手機APP



加入方法：
聯絡中心職員及
提供電郵地址



立即下載



IT 熱線



Whatsapp
5260 4010



大家將電話加入聯絡人，就可以用Whatsapp方法聯絡我哋，查詢有關手機或資訊科技的疑問



友情人

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：

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。



7月1-10日到中心接待處
填寫表格申請成為8-10月會員義工*

7月20日 張貼海報進行招募

8-10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）

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：16/7, 20/8, 17/9
(每月第三個星期二)

時間：下午 3:30 - 4:30

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

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

奧運來了！

四年一度奧運將會於7月26日正式於巴黎展開。各位男士們最熱切期待的項目是什麼呢？欣賞奧運之餘不妨一同體驗各項運動，全程投入、展現你沉睡已久的激情吧。

男生圍7-9月活動

興致勃勃- 保齡同樂 •

日期：7月27日 (六)
時間：11:00am - 12:00nn
地點：黃埔
名額：8人

運動交流- 高爾夫球體驗 •

日期：9月7日 (六)
時間：下午(需按場地預訂狀態而定)
地點：待定(需按場地預訂狀態而定)
名額：8人

興致勃勃- 槍王體驗 (氣槍同樂日) •

日期：8月17日 (六)
時間：2:00pm - 5:00pm
地點：新蒲崗
名額：6人
內容：如何正確使用氣槍、安全措施、握槍技巧和射擊技巧、介紹實用射擊規則及射擊訓練體驗。

如對活動有任何查詢，
歡迎與 Jeffrey 郭生 (一級社工) 聯絡

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	B 班: 7月9, 16, 23日 (二)	地點	青草地 / 新銀都
	8月6, 13, 20日 (二)	名額	8 - 10 名
	9月3, 10, 24日 (二)	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	B 班: 7月10, 17, 24日 (三)	地點	青草地 / 新銀都
	8月14, 21日 (三)	名額	8 - 10 名
	9月4, 11, 25日 (三)	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	D 班: 7月8, 15, 22, 29日 (一)	地點	青草地
	E 班: 8月5, 12, 19, 26日 (一)	名額	8 - 10 名
	F 班: 9月2, 9, 16, 23日 (一)	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	7月6日	地點	青草地 / 新銀都
	8月10日	導師	劉小儀 (義工)
	9月7日 (六)(共三節)	名額	8 名
時間	2:00pm - 4:00pm	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

家中若有冷氣水電問題, 小型電器維修, 可向職業治療師李姑娘查詢

SOUL GOOD 市集

連續4個星期四

7月18日、7月25日、8月1日、8月8日

下午3:30-5:00



歡迎大家一齊嚟玩吓睇吓，逛逛市集，參與攤位擺吓印仔，仲有豐富獎品添！

- ① 活動當日領取遊戲券
- ② 參與不同攤位收集印仔
- ③ 集齊指定數量的印仔後，可於「獎品換領交流日」換取獎品

獎品換領交流日
8月29日(四)
下午3:30-5:00

市集檔主義工招募

你都想成為市集檔主嗎？

如你有攤位內容初步構思，歡迎與負責職員聯絡。大家一齊商議及安排。

- ◆ 所有攤位內容不涉及金錢交易。
- ◆ 康晴天地保留攤位安排最終決定權。



風雨“童”路 家長講座- 臨床心理服務

照顧年幼子女從來不易，你感到吃力嗎？你想增加對兒童的認識？尤其對一些有特殊需要的兒童，你了解幾多呢？你想和孩子建立有效溝通和良好的親子關係嗎？你想學習有效管教技巧的同時，又可以讓自己輕輕鬆鬆嗎？

日期：9月11日(三)
時間：10:30am - 12:30pm
地點：新銀都
對象：照顧年幼子女(3-10歲)的家長
講者：臨床心理學家黎玉蓮女士

講座內容包括：
* 認識特殊需要兒童
(如過度活躍、自閉症、發展遲緩等)
* 學習親子溝通和管教的技巧
* 學習家長自我關顧和情緒舒緩的方法



雙月聚會 8月

邀請大家參加每兩個月一次的會員聚會，是次活動為大家準備有關服務質素標準的內容介紹及有獎問答遊戲，大家踴躍參加啦！

日期：8月24日(六)
時間：2:30pm - 5:00pm
地點：新銀都
名額：50人
對象：①③④
負責人：Ruby 曹姑娘(一級社工)



抽籤日
8月9日

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

華富風景水彩寫生班



屹立南區最南逾半世紀的華富邨清拆在即，作為這片土地上的歷史見證者，讓我們用畫筆記錄下它美好的風景。

日期：9月2, 9, 16, 23日(一) 抽籤日
時間：3:30pm - 5:00pm 8月26日
地點：青草地
(其中一堂會外出拍攝華富邨風景)
名額：7名
對象：①
負責人：Ming 葉姑娘(藝術導師)



毋須報名
費用全免

偶到服務

星期一 8/7 - 29/7
下午 2:30 - 3:30

朋輩開心share

有趣嘢同新發現就一定要同大家分享同埋交流，體現朋輩精神。

星期三 下午 2:30 - 3:30

估畫柒捌玖 更新!

大家輪流按題目庫任意選出一題，以圖畫表達其所選的題目，大家一齊估下答案，動動腦筋

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，哩到就係一個好地方。

星期三 下午 2:30 - 3:30

舒心活樂

透過影片及真人指導正確的居家伸展及運動，從而可以舒筋活絡和訓練心肺功能。

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...

玩樂科技 x 免受侵犯講座分享會

特別推介
Crossover

日期：9月5日(星期四) ~知多一點保護自己
時間：玩樂科技活動後3-4時 ~學多一點提高意識
對象：①③④⑤ ~明多一點如何應對
負責人：Christine 羅姑娘(康復導師)

根據服務質素標準2(SQS 2)，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；2024-2025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

中心製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，讓公眾索閱。

資料載於中心單張、介紹短片、年報、本會網頁等。如欲了解更多服務，歡迎向中心職員查詢。

服務質素標準2：檢討及修訂文件的政策

中心定期檢討及修訂有關文件，並備有收集及採納服務使用者的意見之機制，以持續改善服務為目標。

中心透過以下途徑，就檢討項目諮詢服務使用者意見：

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

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螢光幕瀏覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。

服務質素標準4：職務及責任

所有職員、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可透過中心的電子螢光幕瀏覽職員架構、職級及組別。

服務質素標準5：人力資源管理

機構設有人力資源政策，實施有效的職員招聘，簽訂聘用合約、提供新入職員工導向、督導、避免利益衝突的措施。

扶康會於總辦事處設有人力資源部，處理有關招聘、晉升、調職程序，招聘過程以「公開、公平、公正」原則進行，機構設有員工訓練與發展計劃，鼓勵員工積極進修，以提升服務質素。

服務質素標準11：評估服務使用者的需要

中心運用有計劃的方法以評估及滿足服務使用者的需要。

中心層面

- 服務使用者滿意調查
- 雙月聚會
- 意見箱

個案層面

- 透過首次面談進行初步評估
- 擬訂個人復元計劃
- 每年進行「個案檢討」

活動/小組層面

- 活動/小組檢討問卷
- 口頭意見收集
- 導師觀察

服務質素標準15：申訴

服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的意見，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴應得到處理，投訴途徑可透過書面、口頭或意見箱提出。



「處理嘉許」
流程圖



「處理投訴及上訴」
流程圖

服務質素標準16：免受侵犯

中心採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯，並採取以下措施，防止任何形式的侵犯事件。

1. 職員應經常保持警覺；
2. 定時巡查環境及謹慎檢查各項設施，確保單位環境不會對服務使用者構成潛在危險
3. 訂下每年最少一次的職員培訓或指導及服務使用者的教育活動，讓職員知悉有關侵犯事件及性騷擾的政策和程序，以及保障服務使用者免受侵犯的措施；亦讓服務使用者了解有關議題

如大家對上述各項有任何意見，歡迎與當值職員提出或投入意見箱。

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

七月活動表

偶到服務	朋輩開心 Share	舒心活樂	估畫柒捌玖	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
	01 香港特別行政區 成立紀念日	02	03	04	05	06 經絡拍打療法 2:00pm-4:00pm 藝術與「毅」術 3:00pm-4:00pm
07	08 坐著鬆一鬆D班 10:00am-11:00am 朋輩團契 3:30pm-5:30pm	09 男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	10 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm	11	12	13 童畫童話 11:00am-12:30pm 藝術與「毅」術 3:00pm-4:00pm
14	15 坐著鬆一鬆D班 10:00am-11:00am	16 三二友得飲 3:30pm-4:30pm 男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	17 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm	18	19	20 童畫童話 11:00am-12:30pm 藝術與「毅」術 3:00pm-4:00pm
21	22 坐著鬆一鬆D班 10:00am-11:00am	23 男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	24 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm	25 抽籤日	26	27 男士-保齡同樂 11:00am-12:00pm 童畫童話 11:00am-12:30pm 藝術與「毅」術 3:00pm-4:00pm
28	29 坐著鬆一鬆D班 10:00am-11:00am	30	31			

八月活動表

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

偶到服務	朋輩開心 Share	舒心活樂	估畫柒捌玖	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
				01	02	03 童畫童話 11:00am-12:30pm
04	05 坐著鬆一鬆E班 10:00am-11:00am 身心健康有辦法 2:30pm-3:30pm 朋輩團契 3:30pm-5:30pm	06 男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	07	08	09 抽籤日	10 經絡拍打療法 2:00pm-4:00pm 升中情緒攻略 2:30am-4:00pm
11	12 坐著鬆一鬆E班 10:00am-11:00am 身心健康有辦法 2:30pm-3:30pm	13 男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	14 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm	15	16	17 男士-氣槍同樂日 2:00pm-5:00pm
18	19 坐著鬆一鬆E班 10:00am-11:00am 身心健康有辦法 2:30pm-3:30pm	20 三二友得飲 3:30pm-4:30pm 男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	21 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm	22	23	24 雙月聚會 2:30pm-5:00pm
25 一起共創高峰 (攀石活動) 9:45am-12:00pm	26 坐著鬆一鬆E班 10:00am-11:00am 身心健康有辦法 2:30pm-3:30pm 抽籤日	27	28	29 獎品換領交流日 3:30pm-5:00pm	30	31

- 朋輩支援
- 職業治療
- 其他活動
- 家屬
- 藝術
- 治療小組

九月活動表

偶到服務	朋輩開心 Share	舒心活樂	估畫柒捌玖	玩樂科技	勁歌金曲	
日	一	二	三	四	五	六
01	02 坐著鬆一鬆F班 10:00am-11:00am 身心健康有辦法 2:30pm-3:30pm 華富風景水彩寫生班 3:30pm-5:00pm 朋輩團契 3:30pm-5:30pm	03 男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	04 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm	05 玩樂科技 X 免受侵犯講座 分享會 3:00pm-4:00pm	06	07 男士- 高爾夫球體驗 2:00pm-5:00pm 經絡拍打療法 2:00pm-4:00pm 大家屬聚會- Chill著過中秋 2:30pm-4:30pm
08	09 坐著鬆一鬆F班 10:00am-11:00am 身心健康有辦法 2:30pm-3:30pm 華富風景水彩寫生班 3:30pm-5:00pm	10 男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm 你的故事， 我的意義 3:30pm-5:00pm	11 風雨“童”路 家長講座 10:30am-12:30am 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm	12	13	14 中秋關懷日
15	16 坐著鬆一鬆F班 10:00am-11:00am 華富風景水彩寫生班 3:30pm-5:00pm	17 三二友得飲 3:30pm-4:30pm	18 中秋節翌日	19	20	21 職員退修日
22	23 坐著鬆一鬆F班 10:00am-11:00am 華富風景水彩寫生班 3:30pm-5:00pm	24 男士拉筋樂B班 4:00pm-5:00pm	25 女士拉筋樂B班 3:45pm-5:00pm	26 你的故事， 我的意義 3:30pm-5:00pm	27	28
29	30					



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  Red 紅色暴雨 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6月

印製數目：1000本