



毅希速遞 10月份



各位會友：😊😊😊

大家好！以下活動即將舉行，歡迎齊齊參加！

健體舞鬆一鬆【開班11月1日-逢星期四】

健體舞：不但可促進血液循環，更有助增強心肺功能、增加關節的靈活性，是水療以外另一種有效舒展筋骨的運動。

日期：01/11/2012 - 27-12-2012《兩個月為一期》

時間：下午 1:00 - 2:00 (逢星期四)

地點：深水埗保安道 325-329 號保安道市政大廈 2 樓體育館

費用：每期 \$60 元【於第一堂由組長收取全期費用，不設退款】

名額：20 人《超額則進行抽籤》

查詢及報名：即電「毅希會」☎ 2713 6444 並清楚說明你的姓名、會員編號、聯絡電話及班別名稱。

截止報名日期：24/10/2012(星期三)

此活動不足金額由社署撥款資助

上期反應良好
新一期又開班啦！



陽光探訪隊訓練班(第二期)

自「陽光探訪隊」成立以來，每隔一段時間都有探訪活動，一句鼓勵、一段真情對話，都能為受訪者送上溫暖，帶給他們力量！同時更得到她們的認同及歡迎。期間，有會友自願加入，亦有因事退出。因此，我們有需要開辦第二期「陽光探訪隊」訓練班，而探訪隊之得以延續，全賴大家的支持，歡迎您加入，一同參與！

日期：2012 年 11 月 6、13、20 及 27 日(逢星期二)

時間：下午 2:00 - 5:00 (共四堂)

活動對象：毅希會會員

活動名額：6 - 8 人

活動目的：1. 強化探訪者信心、知識與技巧；
2. 透過探訪、朋輩關懷，建立會友之間友誼；

費用：全免

查詢及報名：請即電「毅希會」☎ 2713 6444 並清楚說明你的姓名、會員編號、聯絡電話及班別名稱。

上課地點：九龍橫頭磡邨宏禮樓地下 (香港復康會社區復康網絡橫頭磡中心)

主講導師：香港復康會社區復康網絡 - 社工伍曉程姑娘

請向本會職員報名

☎ 2713 6444



轉 後 頁

手工樂園穿珠班初班



內容簡介：導師以循序漸進方式，用三堂時間完成八件飾物(包括天使、天鵝、小球、Q版小兔、雪梨、菠蘿、手袋及迷你聖誕樹)；大家又可以過來人透過穿珠過程，彼此認識，互相分享，還可以將一件件自製小吊飾帶回家，請快 D 報名啦！

日期：7/11、21/11 及 28/11/2012

時間：下午 2:00 - 4:00 (星期三)

名額：8 至 10 人《超額則需進行抽籤》

費用：30 元《共 3 堂為一期》

地點：九龍 橫頭磡邨 宏禮樓地下 社區復康網絡

報名：請致電「毅希會」☎ 2713 6444，請清楚說明你的姓名、會員編號、聯絡電話及班別名稱。

截止報名日期：30/10/2012 (星期二)

即時接受報名！
費用\$30(包材料費)
第一堂收取



此活動不足金額由社署撥款資助

類風濕性關節炎「自我管理知多D」



主辦機構：香港復康會社區復康網絡

報名查詢：2549 7744
(名額有限，先報先得)

主講嘉賓：

李慧玲醫生 - 瑪麗醫院風濕科專科醫生

郭雪琪姑娘 - 瑪麗醫院風濕科專科護士

- 內容：
- ❖ 如何積極面對類風濕性關節炎
 - ❖ 自我管理對類風濕性關節炎的幫助
 - ❖ 如何有效監察自己的病情
 - ❖ 日常自我照顧技巧
 - ❖ 病友互助互勉

詳情如下：

日期：27/10/2010(星期六)

時間：下午 2:30 - 4:30

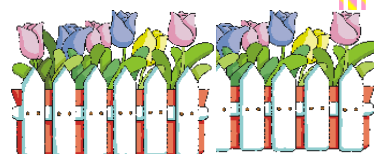
地點：溫莎公爵社會服務大廈 202 室(香港灣仔軒尼詩道 15 號)

對象：類風濕性關節炎患者及家屬

全力支持：



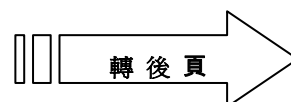
費用全免



惡劣天氣安排：

是次推出各項活動如舉行前 3 小時，天文台仍懸掛下列信號，活動將會取消：

1. 發出紅色或黑色暴雨信號；
2. 八號或更高風球。





物理治療治療性伸展運動課程(第二期)

日期：2012年10月31日至12月5日
時間：晚上6時至8時(逢星期三)
(每晚兩班，每班45分鐘)
費用：港幣180元(共6堂)

內容：由物理治療師以小組形式教授針對治療效果的運動，讓患者能在享受做運動的樂趣之餘，更可達到紓緩及防治傷患的效果

名額：每班有12位



催眠治療 – 痛症紓緩小組

日期：2012年11月2、9、16及23日(共4堂)
時間：下午2:30 – 4:30(逢星期五)
費用：港幣300元
(出席3堂或以上者，可退回80%之費用)

內容：由催眠治療師透過小組練習，讓參加者可以掌握自我催眠的技巧，紓緩症狀及改善身心健康

名額：每班會有6-8位



職業治療師諮詢服務

開展日期：2012年9月12日起
(每月第2及第4個星期三)
時間：晚上6時至8時(必須預約)
費用：每次會面50元

但不包括購買康復支架或輔助儀器的費用

內容：由職業治療師提供個別會面諮詢服務，為患者提供建議及製作簡單復康支架，以改善病情

備註：經濟有困難的患者可向基金會職員申請「風濕病患者支援基金」



藝術治療小組 / 工作坊

日期：2012年11月(待定)
時間：下午2:30 – 4:30(共6堂)
費用：港幣300元
(出席4堂或以上者，可退回80%之費用)

內容：透過看、聽、觸覺、說、寫和創作，明白如何在日常生活中運用不同藝術媒體去表達自己，釋放抑制的情緒和放鬆身體

名額：每班有10-12位

備註：確實日期可向本會職員查詢



- ◆ 以上服務必須經**毅希會**轉介，如有需要轉介及查詢，請致☎ 2713 6444 向本會職員聯絡
- ◆ 如【綜援人士可獲半費優惠，但必提供相關資料以證明】
- ◆ 上課地點：九龍深水埗 南山邨 南偉樓地下 103-106 室 (香港風濕病基金會)



轉後頁

招募無障礙城市定向2013隊員 (輪椅人士及長期病患者)

主辦單位

毅希會為協辦團



無障礙城市定向2013

促進傷健人士間溝通與合作 了解殘疾人士日常生活的需要



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network



活動日期：2013年1月20日(星期日)

起點及時間：起點按各區路線而編配，會於活動前個別通知報名人士，集合時間為上午 9:00

終點及時間：香港中環 遮打道行人專用區，下午 4:30 頒獎禮及閉幕禮

活動目的：促進傷健人士間溝通與合作及讓市民了解殘疾人士日常生活的需要，因此需要您的參與，加入參賽小隊共同完成旅程

活動形式：隊際活動，每隊由 3 位健全社區人士加上大會招募的輪椅使用者及長期病患者或視障人士各 1 位(共 5 人)，約於 3 小時半內完成指定路程

大會當日需要...

90 名 輪椅人士 (手動或電動輪椅均可) 及 **90 名 長期病患者** (包括視障人士)

1. 有自我照顧能力
2. 能完成約 3 小時之戶外旅 (包括 1 小時午餐及休息時間)

活動推介

歡迎各自助組織組隊參加



大會將於活動當日提供交通津貼、膳食津貼及為有需要隊員安排復康巴士接送往返活動場地。

此外，大會設活動前簡介會，鼓勵各隊員盡量出席。詳情如下：《可選擇其中一個時段》

場次	日期	時間	地點
第一場	2012 年 12 月 30 日(星期日)	下午 2:30-4:30	社區復康網絡 橫頭磡中心 九龍橫頭磡邨宏禮樓地下
第二場	2012 年 12 月 31 日(星期一)	上午 11:30-1:30	
第三場	2013 年 1 月 2 日(星期三)	上午 11:30-1:30	
第四場	2013 年 1 月 3 日(星期四)	晚上 7:30-9:30	
第五場	2013 年 1 月 8 日(星期二)	晚上 7:30-9:30	

有興趣參加會友請於 11 月 30 日(五)或之前致電 2713 6444 毅希會向職員報名

2012 年 11 月 11 日(星期日)為國際復康日

溫馨提示

凡持有「殘疾人士登記證」人士，該日可與一位同行照顧者免費乘搭各種公共交通工具

如想免費參觀康樂文化事務署轄下的博物館及使用暖水泳池設施。

請於 11 月上載於社會服務聯會網頁了解享用細則及使用說明，請自行上網瀏覽 <http://www.hkcss.org.hk/rh>

「殘疾人士登記證」申請表可於各區民政事務處索取，亦可從勞工及福利局網頁(<http://www.lwb.gov.hk>) 下載

