



9月份

大家好! 😊😊😊

中秋節快到，提早祝福各位人月團圓、樂聚天倫、友誼永固、感恩珍惜每一天!
本會推介以下活動，歡迎踴躍參加及留意報名時間!!

身心力行課程 ★ 是次課程由各風濕科合辦 ★



【做自己人生管理員】



你是否有煩惱的事嗎?
你是否時常感到疲倦嗎?
你是否時常在一個緊張的狀況下生活?

如果以上的答案係「是」，我們誠意邀請你參加此課程，透過學習自我管理技巧，
讓你能更有效管理你的人生，令生活過得更豐盛。

- 內容：
1. 認識慢性健康的問題
 2. 實踐「自我管理」技巧
 3. 認識健康飲食法則
 4. 提昇參加者管理健康及生活的自信心。



日期：2012 年 13/9、20/9、27/9、04/10、11/10 及 18/10 日 (共 6 堂)

時間：晚上 7:30—9:00 (逢星期四)

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)

對象：會友及其家屬。

導師：本課程由認可資格的組長共同帶領

費用：全免

報名：即日起致電毅希會 **2713 6444** 請清楚說明姓名、會員編號、
報名班別、聯絡電話及參加人數

截止日期：10/9/2012(星期一)



轉 後 頁



手工藝班 【穿珠仔初階班】

班別	日期	時間	內容
A 班	15-09-2012 (星期六)	下午 2:00-3:30	飾物：天鵝、天使
B 班		下午 4:00-5:30	飾物：手袋、啤梨

每班名額: 8 人《超額則需進行抽籤》

截止報名日期: 11/9/2012 (星期二)

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、報名班別及聯絡電話

此活動不足金額由社署撥款資助

每堂\$10 元
(已包材料費)
即場收費

九龍公園水療練習【新班10月8日-逢星期一】



日期：8/10/2012 至 26/11/2012 《兩個月為一期》

時間：下午 3:00 - 4:00 (逢星期一)

地點：九龍公園泳池

費用：每期 \$30 元【所有課堂,不設退款】

名額：20 人《超額則需進行抽籤》

繳費：於第一堂由組長收取全期費用

報名：13/9 開始，可致電毅希會 **2713 6444** 請清楚說明姓名、會員編號
報名班別及聯絡電話

要求：學員必須曾參加基金會水療班或週末水療悠遊班才可報名。



報名日期: 13/9
截止日期: 20/9

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。

歡迎投稿



本會現正展開籌辦下一期的毅希廣場，歡迎您們來稿，形式如下：

1. 請將您的經歷或心聲，透過「毅希廣場」鼓勵患病會友，彼此互勉；或
2. 過去 2 個月內之活動記趣：
 - a. 6 月 9 日風濕病之旅分享會(康山中心)
 - b. 7 月 7 日迎新會暨歡樂茶聚(醫管局大樓閣樓)
 - c. 7 月 22 日風濕病患者研討會(中文大學)

會員如有參與其中，歡迎來稿，藉此與當日未能出席之會員分享。

備註：因廣場篇幅所限，本會保留刪節及刊登與否之權利

沿途有您，期盼您們投稿！

