



毅希會  
HONG KONG BURNINGOTOPATHETICS ASSOCIATION  
頤屬遺性關節炎患者互助協會

毅希會

九龍 深水埗 南山邨 南偉樓地下103-106室

電話：2713 6444 傳真：2715 0999

網址：<http://www.hkraasso.org> 電郵：[hkraasso@gmail.com](mailto:hkraasso@gmail.com)



印刷品

### 更改通訊地址 / 電郵地址 / 電話通知



如 會友的通訊資料有所更改，煩請填妥下列表格，以電郵、郵遞或傳真至毅希會進行更新，好讓我們能與您保持聯繫。



會員姓名：\_\_\_\_\_

會員編號 / 附屬編號：\_\_\_\_\_

電話：(住宅) \_\_\_\_\_

(手機) \_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

新資料生效日期：\_\_\_\_\_

除毅希會資訊外，是否接受其他聯繫組織資訊

是  否

## 通告(一) 國際復康日2015

本年度之國際復康日【殘疾人士免費乘搭車船暨參觀博物館和使用暖水游泳池】訂於2015年11月8日（星期日）舉行，凡持有效『殘疾人士登記證』之人士及其一名同行照顧者可免費使用全港大部份之公共交通工具及免費參觀康樂及文化事務署的博物館和享用游泳池設施。有關「殘疾人士免費乘車船日」之活動詳情，請瀏覽香港社會服務聯會網頁 [www.hkcss.org.hk](http://www.hkcss.org.hk)

## 通告(二) 長者免費乘車船日

本年度之【長者日】訂於2015年11月15日（星期日）舉行，凡展示「長者咭」、香港身份證或旅遊證件的65歲或以上長者可於當天免費使用全港大部份之公共交通工具。有關「長者免費乘車船日」之活動詳情，可於稍後瀏覽香港社會服務聯會網頁 [www.hkcss.org.hk](http://www.hkcss.org.hk)

## 通告(三) 寶蓮寺素齋宴一日遊

2015年11月29日之旅行，已於9月30日截止報名，感謝各會員踴躍參加，報名人數多達150人，名額只有76名，經委員代表抽籤後，已致電通知各中籤會員寄回已填寫的回條和費用。因這次旅行是與康文署協辦，名額有限制，未能盡善安排，本會對向隅會員致萬二分歉意。

## 通告(四) 類風濕性關節炎 神經操運動班

神經鬆動術是一種新發明，針對類風濕性關節炎的治療運動；除了有關節伸展作用外，它透過減低關節周邊的神經壓力，達到消炎的效果。神經操運動全套有五個動作，簡單易學，適合類風濕性關節炎患者學習。

由香港理工大學康復治療科學系(物理治療)導師和學生負責講解和指導。

參加者需要有基本活動及平衡能力和發炎及其他身體狀況穩定。

日期：2015年11月21日(星期六)

時間：上午 10：30 - 12：00

地點：深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

費用：HK\$10 【即日上堂收取費用】

名額：10人(如超出名額，須進行抽籤)

截止報名：2015年10月30日

## 通告(五) 健康萬步數碼港

香港復康會【健康萬步數碼港】將於11月8日(星期日)下午舉行，今次的善款是支持國內殘疾兒童接受復康服務！而如果組團，團體參加者沒有善款下限，多多益善，少少無拘，即使只是身體力行，純粹報名參與當日活動也可以的！當日也是免費乘車日呢！希望大家多多出來參加支持啊!!!尤其住在港島區的會友，請踴躍參與，截止報名日期為10月24日。

詳情可瀏覽活動網頁 [www.cyberrun.hk](http://www.cyberrun.hk)

響應2015年國際風濕病日活動

# 風濕緩痛

## 嘉年華

2015年10月25日(星期日)  
正午12時至下午5時30分

鯉魚門廣場

(油塘港鐵站A1出口直上「大本型」旁)



表演嘉賓  
小明

**活動目的**  
響應國際風濕病日，  
讓大眾更了解各種  
關節痛症的處理方法，  
以達致紓緩痛楚、  
自由行動的目的。

**活動內容**  
運動示範  
健康短講  
資訊展覽  
攤位遊戲

無須報名  
費用全免

歡迎各界  
關注風濕關節病人士、  
風濕關節病患者  
及家屬參加

查詢請致電 **2346 6336** 或瀏覽 **www.hkarf.org**

協辦單位



贊助機構





# 自拍吧!

為鼓勵會友保護關節，毅希會舉行「自拍吧！」活動，特別預約自拍空間，讓會友與親友前往自拍，盡情發放笑聲。

## 可供選擇日期及時間：

1. 2015年11月15日（星期日）  
下午2時至5時 及
2. 2015年11月20日（星期五）  
下午2時至5時  
(每節只限30人，報名從速)

## 地點：

香港尖沙咀金馬倫道6A號3及4樓  
(尖沙咀地鐵站B2出口)

## 備茶點供應



請即致電 2713 6444 報名或查詢  
截止報名日期：2015年10月30日



# 快啲參加 毅希 自拍比賽

風濕護關，發放笑聲！

所有參加「**自拍吧!**」活動的會友，  
只要簡單將自拍照發送到：[info@prppl.com](mailto:info@prppl.com)  
即可參加比賽，贏取豐富禮品。

## 參賽流程

1.

參加「自拍吧！」活動

2.

選取心水照片，及為每張相片附上  
約100字，分享治療後生活的喜悅，  
並發送到指定電郵地址。



3.

由醫生及評委選出最優秀作品



三名得獎者可分別獲得超級市場禮券



\$ 2000



\$ 1500



\$ 1000

截止日期：2015年12月14日 (星期一)

\* 每人只限參加一次