



毅希會  
HONG KONG REHABILITATION ACTIVITIES ASSOCIATION  
頤康復性活動交際者互助協會

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



香港風濕病基金會贊助  
風濕科水療練習班(2015第五期)  
10月7日截止報名



柴灣東區尤德夫人那打素醫院

東座地下物理治療部[每班名額12人]

元朗博愛醫院[每班名額6人]

日期	15年11月19日 至 16年1月21日 逢星期四(共8堂)\$320	日期	15年10月31日 至 15年12月19日 逢星期六(共8堂)\$320
晚上6:45-7:30	A班 PY A <input type="checkbox"/>	下午 2:00-2:45	A班 POH A <input type="checkbox"/>
晚上7:45-8:30	B班 PY B <input type="checkbox"/>	下午 3:00-3:45	B班 POH B <input type="checkbox"/>

九龍伊利沙伯醫院

伊利沙伯醫院P座地下物理治療部 [每班名額11人]

日期	15年11月2日 至 15年12月21日 逢星期一(共8堂)\$320	日期	15年11月5日 至 16年1月7日 逢星期四(共8堂)\$320	日期	15年10月30日 至 15年12月18日 逢星期五(共8堂)\$320
晚上6:15-7:00	A班 QE A <input type="checkbox"/>	C班 QE C <input type="checkbox"/>	E班 QE E <input type="checkbox"/>		
晚上7:15-8:00	B班 QE B <input type="checkbox"/>	D班 QE D <input type="checkbox"/>	F班 QE F <input type="checkbox"/>		

日期	15年10月31日 至 15年12月19日 逢星期六(共8堂)\$320
下午2:00-2:45	G班 QE G <input type="checkbox"/>
下午3:00-3:45	H班 QE H <input type="checkbox"/>

如超出名額須進行抽籤，約在二週前通知中籤者。

中籤者一經落實上課，皆一定要交款，不論缺席或中途退出，皆不獲退款；因此請各會友於報名前慎重考慮。

綜援及醫療收費減免者獲半費優惠(但必須出示有效證明)

水療 惡劣天氣安排：



如活動舉行前2小時，天文台仍懸掛下列信號，活動將會取消：(課堂會順延一堂)

1. 發出紅色或黑色暴雨信號
2. 八號或更高風球

**報名方法：請填寫以下水療班報名表格**

報名請留下會員編號、姓名、聯絡電話、所報班別、時段及那一間醫院。

1. 寄回深水埗 南山邨 南偉樓地下103-106室 毅希會收；或
2. 傳真致毅希會，傳真熱線 2715 0999 ；或
3. 電郵報名致 [hkraasso@gmail.com](mailto:hkraasso@gmail.com) 郵箱 或
4. 電話報名 Tel :2713 6444 (如無人接聽請留言)

請沿虛線剪下 ✂，寄回毅希會

會員編號：	中籤者稍後會收到由毅希會寄發的「中籤者確認回條」，請即簽回，並循下述途徑繳費。
姓名：	
所報班別：QE /PY /POH _____	如付劃線支票、抬頭請寫「毅希會」，或在恆生銀行/匯豐銀行櫃員機轉帳至本會賬戶：230-075673-001，然後在支票背後/正本入數紙上寫上參加者姓名、會員編號及所報班別，
聯絡電話：	一併寄回：深水埗 南山邨 南偉樓地下103-106室 毅希會收

# 寶蓮禪寺 素齋宴 一日遊



活動當日的聯絡電話：【9860 8060 或 9498 1767】

早上集合後，乘坐冷氣旅遊巴 《大嶼山天壇大佛》午餐 品嚐寶蓮禪寺珍味素宴 《自由遊覽寶蓮禪寺內名勝和昂平市集》返回集合地點 解散。

旅遊日期：2015 年 11 月 29 日 (星期日)

集合時間：早上 9 時正 (行程緊密，準時開車，逾時不候)

集合地點：九龍 佐敦道 南京街 (朗日酒店 門口)

[近 往伊利沙伯醫院，綠色小巴士站，佐敦港鐵站 B2 出口]

回程時間：當日下午 5 時

名 額：76 人 (如報名人數超額，將會進行抽籤)

收 費：每位 \$70.00 元正 (會員 / 附屬會員 / 陪同者)

每位 \$40.00 元正 (綜援會員及直系家屬)

《費用已包括車費、午餐、景點門票，此活動不足金額由社署撥款資助》

**\*\*坐輪椅或行動十分不便需乘坐復康巴士來回者 另加 \$20.00\*\***

報 名：致電 2713 6444 毅希會 報名

》請清楚說明 會員姓名、編號、聯絡電話

》每名會員可以攜帶一位陪同者；

》需要坐易達復康巴的會員，請於報名時說明及在回條中註明。

截止報名日期：2015 年 9 月 30 日下午 5 時

通知報名結果：本會最遲於 10 月 14 日以電話通知作實。

收到電話後，請於 10 月 20 日前將填妥的【回條】、支票或入數紙寄回『毅希會』。

(( 日期以寄出郵戳為準，逾期者作自動棄權處理 ))

付款方法：\* 支票抬頭請寫『毅希會』；或

\* 在恒生銀行 / 匯豐銀行櫃員機，轉帳至本會帳戶「恒生帳戶號碼：230-075673-001」；

\* 支票背面 / 入數紙正面，必須寫上參加者姓名及會員編號。

\* 寄回「九龍 深水埗 南山邨 南偉樓地下 103-106 室」毅希會收。

\* 請勿郵寄現金。

## 惡劣天氣安排

如當日早上七時天文台仍然懸掛下列訊號，活動將會取消或改期：

**\*\* 三號或更高颱風訊號 或 紅色或黑色暴雨警告訊號 \*\***

## 寶蓮禪寺 素齋宴 一日遊 【回條】

請於 10 月 20 日前將填妥的【回條】、支票或入數紙寄回  
 「九龍 深水埗 南山邨 南偉樓地下 103-106 室」毅希會收  
 (( 日期以寄出郵戳為準，逾期者作自動棄權處理 ))

	會員編號	姓名	聯絡電話	費用	復康巴 \$20/位	年齡	職業 (請用√表示)				
							在職	主婦	學生	退休	其他
1.				\$							
2.				\$							
3.				\$							
4.				\$							
5.				\$							
6.				\$							
7.				\$							
8.				\$							
9.				\$							
10.				\$							
11.				\$							
12.				\$							
			合計：	\$							

\*\*如果想和您的老友記同桌用膳，可填寫同一張【回條】，我們會盡量為您們安排\*\*

(( 請在支票背後；或 入數紙之正面，寫上您的 會員號碼 及姓名 ))

夾附 \_\_\_\_\_ 銀行支票，號碼 \_\_\_\_\_ .

已於 2015 年\_\_\_\_月\_\_\_\_日入數 (夾附入數紙)。

需要乘坐易達復康巴 \_\_\_\_\_ 位。

如初次乘坐易達復康巴，或改了地點上車，請填寫正確上車地點：

## 通告(一) 繪畫班【體驗班】

非常感謝會友提供畫班導師，協助開設為期五堂的【體驗班】，供會友報名參加。

本課程名為『簡單現代水墨畫（彩色）』顧名思義是用水彩繪畫；學員不需帶備任何物料，只要有心想學習和透過繪畫舒展情懷，便可以報名參加。

日期：2015年10月9日至11月6日(逢星期五) 共五堂

時間：中午 12:00 - 13:30

地點：深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

費用：HK\$80 / HK\$40(綜援會員)

**【缺席或中途退出，不設退款】**

名額：8人(如超出名額，須進行抽籤)

繳費：第一堂由職員收取全期費用

截止報名：2015年9月30日

請即致電本會報名：2713 6444

## 通告(二)『殘疾人士於社區中的融合參與』問卷調查

東華學院復康及社會科學系現正進行一項關於『殘疾人士於社區中的融合參與』調查研究，瞭解殘疾人士在社區康復中的參與情況，協助老師將現今社會實況告知和教育學生如何去為殘疾人士作出改善。**最後一版同意書，如非願意接受更深入研究，可以不用填寫。**請會友花少少時間填妥問卷後，用附上的回郵信封寄回學院。謝謝!

## **通告(三) 瑜珈班【體驗班】**

為期兩個月的【體驗班】反應不錯，決定再舉辦多一期，供會友報名參加，如出席率和報名人數穩定，將可以成為恆常舉辦的活動班。

本課程透過簡單，緩慢，溫和的伸展動作，瑜珈式子，呼吸法，配合瑜珈音樂輔助，令學員有效地感受身體全身深層肌肉，關節的伸展及放鬆，釋放精神壓力，有助改善失眠，情緒緊張及身體活動功能。

日期：2015年10月7日至12月2日 (逢星期三) 共八堂

時間：中午 12:00 - 13:00

地點：深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

費用：HK\$80 / HK\$40(綜援會員)

**【缺席或中途退出，不設退款】**

名額：8人 (如超出名額，須進行抽籤)

繳費：第一堂由職員收取全期費用

截止報名：2015年9月30日