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

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：_____

_____

緊急聯絡人：(姓名)　_____　　聯絡電話：_____

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(2016年第四期)

7月30日截止報名

毅希會
HONG KONG RHEUMATOID ARTHRITIS ASSOCIATION
類風濕性關節炎患者互助組織

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]

日期	16年8月25日 至 16年10月20日 逢星期四(共8堂)$320	
晚上6:45-7:30	A 班	PY A ☐
晚上7:45-8:30	B 班	PY B ☐

元朗博愛醫院[每班名額6人]

日期	16年9月3日 至 16年10月29日 逢星期六(共8堂)$320	
下午 2:00-2:45	A 班	POH A ☐
下午 3:00-3:45	B 班	POH B ☐

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	16年8月29日 至 16年10月24日 逢星期一(共8堂)$320	16年8月25日 至 16年10月20日 逢星期四(共8堂)$320	16年8月26日 至 16年10月21日 逢星期五(共8堂)$320
晚上6:15-7:00	A 班 QE A ☐	C 班 QE C ☐	E 班 QE E ☐
晚上7:15-8:00	B 班 QE B ☐	D 班 QE D ☐	F 班 QE F ☐

日期	16年9月3日 至 16年10月29日 逢星期六(共8堂)$320
下午2:00-2:45	G 班 QE G ☐
下午3:00-3:45	H 班 QE H ☐

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 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 ：

姓名 ：

所報班別:QE /PY /POH _____

聯絡電話 ：

報名會友於8月17日後會收到由毅希會致電通知抽籤結果」，如中籤者請即循下述途徑繳費。

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帳戶：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，

一併寄回： **深水埗 南山邨 南偉樓地下103-106室 毅希會收**

通告(一)《Superwoman》我要中文名

感謝各會友和通知各方好友踴躍參加※Superwoman 微電影中文名創作大賽※，比賽已於6月30日截止，稍後會通知各位，得獎作品及其他細節詳情。

多謝支持！

通告(二) 緊急聯絡人資料

因應最近發生參加運動班的學員，突然失去聯絡，而這位學員更是一位獨居長者，致令其他會友學員非常擔心，雖然最後終於取得聯絡，知悉該會友已在家人悉心照顧中，但經歷此事件後，委員會開會商討後決定在會訊封面的「**更改通訊地址 / 電郵地址 / 電話通知**」加上一欄緊急聯絡人資料給有需要的會員填寫，各會友可自行決定是否需要填寫。

手工雪糕工作坊

『*茶作Tea-ed Tea*』是一間充滿茶藝文化氣色的茶室及甜品工作室，讓學員在寫意悠閒的環境下，學習研製傳統意式手工雪糕。在製作過程，以全天然食材製作，絕無任何人工添加劑或色素，讓大家體驗製作冰點甜品的樂趣之餘亦達到輕鬆減壓的效果。歡迎大家一起來參加這個有得玩、有得"嘆"的工作坊：-

親手製作及裝飾獨一無二的脆皮手工雪糕

工作坊詳情：

〔參加者須先行報名，待確認後付款，工作室於收費後，不設退款〕

開班日期：2016年8月13日 (星期六)

時　　間：上午 10：00 – 13：00

名　　額：每班 6 個家庭組合(共 12 位) ；《如報名人數超額，將會進行抽籤》

費　　用： 每個家庭或會員組合收費HK$100.00元正；
綜援會員及直系家屬，每個家庭組合收費HK$50.00元正
《是次活動不足之費用，由**社署**撥款資助》

上課地點：**九龍 新蒲崗 大有街 32 號 泰力工業中心 13 樓 14 室**
(坐輪椅會友可循上落貨斜坡，乘坐運貨升降機)

報　　名： 請致電 毅希會 報名，**電話：2713 6444** 《每名會員必須帶同一位陪同者》；
【 請清楚說明**你和家人或會員的姓名、會員編號**及**聯絡電話** **】**

截止報名日期 ：2016 年 8 月 1 日，下午 5 時正

通知報名結果 ：本會最遲於 2016 年 8 月 5 日以電話通知作實。
收到電話後，請於 2016 年 8 月 10 日前將支票或入數紙寄回『毅希會』。
((日期以寄出郵戳為準，逾期者作自動棄權處理))

注意事項：

1) 學員**必須**準時出席，不論任何原因 (包括遲到)，已繳之學費，均不獲退還及不作補堂；
2) 上課時只可利用相機拍照,，但禁止在過程中錄音和錄影。

付款方法 (請勿郵寄現金)：

* 支票抬頭請寫**『毅希會』**；或
* 在恒生銀行 / 匯豐銀行柜員機，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。

惡劣天氣安排

如遇 8 號或更高颱風訊號；黑色暴雨警告訊號，當日課堂將作補堂安排

主辦團體：

香港風濕病基金會
Hong Kong Arthritis & Rheumatism Foundation Ltd.

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

關節我自理

關節炎自我管理課程

對象：

類風濕性關節炎、
強直性脊椎炎、
銀屑病關節炎
之患者及家屬

你知道嗎？

- 正確認識關節炎
- 用藥須知、治療方案
- 怎樣進行運動、運動的重要及好處
- 如何減輕痛楚
- 保護關節的注意事項、輔助工具的使用
- 提升正面情緒、認識社區資源……

這個課程可助你，
建立自我管理工具箱

無懼關節炎 自己可管理

名額：每班12人（名額有限，先到先得）

費用：$50（會員）| $75（非會員）| （綜援人士免費）

** 全期課程共4堂及一堂重聚

** 學員可獲贈教材資料一套

關節我自理

關節炎自我管理課程

課程日期及上課地點：

日期及時間 （4節）	地址	查詢及報名電話
2016年8月3日至24日 (星期三) 晚上7:00 - 晚上9:30	社區復康網絡李鄭屋中心 九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下 (長沙灣港鐵站A2出口)	2361 2838
2016年9月7日至28日 (星期三) 下午2:30 - 下午5:00	社區復康網絡威爾斯中心 新界沙田威爾斯親王醫院職員宿舍B座10樓B室	2636 0666
2016年9月27日至10月18日 (星期二) 下午2:30 - 下午5:00	社區復康網絡李鄭屋中心 九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下 (長沙灣港鐵站A2出口)	2361 2838
2016年10月29日至11月19日 (星期六) 上午10:00 - 下午12:30	社區復康網絡大興中心 新界屯門大興邨興昌樓26-33號地下	2775 4414
2016年11月4日至25日 (星期五) 晚上7:00 - 晚上9:30	社區復康網絡康山中心 香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下 (太古城港鐵站E3出口)	2549 7744
2016年11月12日至12月3日 (星期六) 下午2:30 - 下午5:00	社區復康網絡威爾斯中心 新界沙田威爾斯親王醫院職員宿舍B座10樓B室	2636 0666
2016年12月2日至23日 (星期五) 下午2:30 - 下午5:00	社區復康網絡橫頭磡中心 九龍黃大仙橫頭磡邨宏禮樓地下	2361 2838
2016年12月17日至 2017年1月14日(星期六) 上午10:00 - 下午12:30	香港風濕病基金會賽馬會病人資源及訓練中心 九龍石硤尾南山邨南偉樓地下103-106室 (石硤尾港鐵站B2出口)	2346 6336
2017年2月9日至3月2日 (星期四) 下午2:30 - 下午5:00	社區復康網絡李鄭屋中心 九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下 (長沙灣港鐵站A2出口)	2361 2838
2017年2月18日至3月11日 (星期六) 下午2:00 - 下午4:30	社區復康網絡康山中心 香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下 (太古城港鐵站E3出口)	2549 7744
2017年2月28日至3月21日 (星期二) 下午2:30 - 下午5:00	社區復康網絡太平中心 新界上水太平邨平治樓地下	2639 9969