



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：_____

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



迎新會暨會員茶聚



本會自去年九月至今，增添了不少新會員，
反映本會近年積極開辦或協辦健康講座的成效；
類風濕性關節炎病患者對此病增加了認識，懂得如何面對。
一年一度的迎新會，正好給新舊會員彼此認識，分享患病心路歷程、
生活體驗，以達至助人自助。



活動內容：醫生與你（風濕科 & 眼科）、自拍攝影比賽頒獎+玩轉自拍環節

日期及時間：2016年7月23日(星期六) 下午1:30 - 5:00

地點：九龍亞皆老街147B醫管局大樓閣樓研討室(一) 電梯按M字

交通：港鐵太子站B2出口，乘搭17M專線小巴

途經的九巴：2A, 9, 13D, 16, 24, 27, 95, 98C, 203E

費用：茶點費每位HK\$10.00 (即場收取)

《已報名的會友，敬請依時出席，以免浪費食物》

※安排復康巴接送坐輪椅及行動不便會友，報名時請講清楚
費用每位HK\$20.00(當天收取)※

名額：100人 「敬備茶點招待」

報名：請即致電毅希會：2713 6444

【講清楚姓名、會員編號、聯絡電話及參加人數】

截止報名日期：7月8日 (如超出名額，須進行抽籤)



惡劣天氣安排：如當活動舉行前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

本活動由社會福利署殘疾人士及病人自助組織資助計劃贊助

通告(一)預防寨卡病毒病

【香港藥劑專科學院】在6月5日亦舉辦「預防寨卡病毒病」講座，藉以推廣更多公眾人士了解及認識如何預防寨卡病毒病。本會委員被邀請出席講座，得悉關於寨卡病毒病的資訊，向各會友分享如下：

寨卡病毒病由通過蚊媒傳播的一種病毒引起。患上寨卡病毒病的病人會出現輕微發熱、皮疹、結膜炎、肌肉和關節痛、全身乏力以及頭痛，這些症狀通常持續2-7天。此病相對比較溫和，不需要作特別處理，患者只需要充分休息，飲用足夠的液體及服食常用藥來治療疼痛和發熱；但如果症狀加重，病人應當立即求醫並詳述病徵狀況，以儘快得到適當治療。

由寨卡病毒感染引發的其中一種併發症是（小頭症）；是經由受感染寨卡病毒的婦女，於病毒仍留在體內時懷孕或分娩將病毒傳染給嬰兒，導致影響大腦發育異常引發先天性（小頭症），**婦女謹記應在首次出現疑似病徵後8星期才可嘗試懷孕**；另一嚴重併發症（吉巴氏綜合症）會影響神經系統和自身免疫性。

雖然寨卡病毒沒有太嚴重的後遺症或令人死亡，但引致併發症（小頭症）和（吉巴氏綜合症）在爆發國家已經令全球關注。

寨卡病毒病目前尚未有特異性治療方法或疫苗注射。最佳預防方法就是採取保護措施，盡量防止蚊蟲滋長及被伊蚊叮咬。

外遊人士尤其是有免疫系統疾病或長期病患者，於出發前往寨卡病毒持續傳播的地區(受影響地區)，最少6個星期前，諮詢你的醫生，並應該採取額外的預防措施，避免受到叮咬。

通告(二) 《Superwoman》我要中文名

《Superwoman》是毅希會，亦是本港第一部關於類風濕性關節炎的微電影，由5月開始在 Roadshow 路訊網(即九巴的電視媒體)播出後，反應非常好，但收很多關心這套微電影的會友詢問：「為什麼沒有中文名字？」經過與製作單位溝通，原來是他們有預謀的製作

※Superwoman 微電影中文名創作大賽※

<https://www.facebook.com/superwomanminifilm/photos/a.1783871501843026.1073741828.1779246918972151/1792237541006422/?type=3&theater>

請登入↑網頁，會友和各界人士都可以將看《Superwoman》出來的感受，為它改一個貼切的中文名參加比賽。

截止日期為6月30日，請各會友或通知各方好友踴躍參加。

多謝支持！

通告(三)

香港復康會新服務：康程式 (e2Care.hk)已正式推出，康程式是網上健康管理及自學平台，各會友可登入以下網頁：

e2Care 網站：<http://www.e2care.hk> 或

Facebook：<https://www.facebook.com/e2care/>

學習健康管理及培養健康的生活習慣、從過來人分享中了解獨特的經歷。

通告(四)

我們正在籌備第41期的「毅希廣場」，現誠邀各會友投稿，好讓我們一起分享您的生活點滴…請支持您的「毅希廣場」。



繪畫班

繪畫 是藝術治療其中的一項，可透過學習繪畫舒展內心情懷，讓心靈放鬆一下，學員不需自備任何物料。



※五堂課程為一期※

日期：2016年7月8、15、22、29日 & 8月5日

時間：中午12:30 - 14:00 (逢星期五)

地點：深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

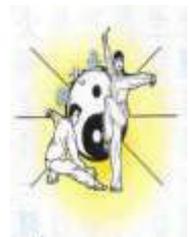
名額：10人 《超額則進行抽籤》

費用：每期 \$80元 / \$40(綜援會員)

【於第一堂由職員收取全期費用，不設退款】

太極班

太極 始於中國，源遠流長，招式剛柔並重，糅合了武術、藝術、氣功等養生之道。透過太極運動，若持之以恆，可達致調理身心、強身健體、改善關節活動能力的效果。



※需時4個月(兩期)才可學習全套招式※

日期：2016年7月5日至2016年8月30日 (2個月為一期)

時間：上午10:00 - 11:00 (逢星期二)

地點：上環文娛中心 (皇后大道中345號12/F)

名額：20人 《超額則進行抽籤》

費用：每期 \$30元 【於第一堂由組長收取全期費用，不設退款】

以上活動，查詢及報名：請即致電「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。

↑ 以上活動由社署資助



惡劣天氣安排：

如活動舉行前3小時，天文台仍懸掛下列訊號，活動將會取消：

1) 發出紅色或黑色暴雨訊號； 2) 八號或更高風球。



健體舞 鬆一鬆



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：2016年7月7日至2016年8月25日《2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

名額：18人《超額則進行抽籤》

費用：每期\$60元【於第一堂由組長收取全期費用，不設退款】

以上活動，查詢及報名：請即致電「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。

↑ 以上活動由社署資助



惡劣天氣安排：

如活動舉行前3小時，天文台仍懸掛下列訊號，活動將會取消：

1) 發出紅色或黑色暴雨訊號； 2) 八號或更高風球。

類風濕關節炎 神經操運動班

神經操是一種針對風濕關節炎的新式療法，能舒緩發炎症狀。此運動全套五個動作，簡單易學。此班由理工大學物理治療學系三年級學生教授，及評估運動對參加者的效果並進行療效跟進研究。

日期：2016年3月至7月，每星期六兩班(公眾假期除外,根據覆診時間而定)

時間：A – 上午 9:00-10:30; B – 上午 10:45 -12:15

地點：香港理工大學

對象：18歲以上確診類風濕關節炎患者，在風濕科覆診並有基本活動能力

費用：\$ 10 (用作派發物資及租借場地之用) *費用於上堂時繳交

*歡迎毅希會會員或其他類風濕關節炎患者報名參加

*參加者只需出席一節課堂，名額有限，優先取錄首次參加者

報名方法：

*請提供個人基本資料(姓名、年齡、性別)、聯絡電話

1. 簡單病歷(如糖尿病、骨質疏鬆等)

2. 確診類風濕關節炎年份

3. 長期服用藥物種類(類固醇、非類固醇消炎藥、生物製劑、其他)

4. 下次風濕科覆診日期。

郵寄至香港理工大學S座5樓ST524室 盧志毅先生收

或 SMS / Whatsapp 6993 2435 劉恩諾小姐

或電郵至: 2016fyp@gmail.com

*報名者經慎重篩選後會收到回覆，以確認上堂日期及時間。

各位會友：這期運動班將會於7月結束，如有興趣參與，請查看以上報名方法盡快報名。