



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：\_\_\_\_\_

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



# 迎新會暨會員茶聚



本會自去年8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：營養師分享、健體舞+毛巾操表演

日期及時間：2017年7月8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：6月28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



\*\*\*\*\*

## 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。



日期：2017年7月21日至2017年9月8日（8堂為一期）

時間：中午13:00 - 14:30（逢星期五）

地點：深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

名額：15人《超額則進行抽籤》

費用：每期\$140元 / \$70(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：2017年7月4日至2017年8月29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11/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。



\*\*\*\*\*

## 瑜珈班



**瑜珈** 透過簡單、緩慢、溫和的伸展動作，瑜伽式子，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：2017年7月15日至2017年9月2日《8堂為一期》

時間：下午14:30 - 16:00 (逢星期六)

地點：九龍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\$200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。

## 通告(一) 口腔、牙齒免費檢查活動

香港城市大學生物醫學系副教授莫慕賢醫生聯同本會於2016年12月10日合辦的「類風濕性關節炎的口腔衛生及牙齒護理」講座，當中連繫有相關的口腔衛生及牙齒護理免費檢查給予本會會友參與，現獲莫醫生通知仍有少量名額，尚未報名的會友，請勿失此良機。

如有興趣參與的會友，請自行致電莫醫生助理 Martin 江先生（電話：3442 4123）報名及查詢。

## 通告(二)

陽光探訪隊是本會義工會友主要項目，雖然停頓了一段時間，今屆委員會希望隊伍重新整合出發，達致病友組織理念「助人自助」盡綿力，顯愛心。

您或您認識的會友，如欲接受我們的陽光探訪隊到訪並想分享生活點滴，歡迎致電本會：2713 6444，以便作出安排。

本會希望透過陽光探訪隊，關懷更多活動能力較差或很少出席活動的會友，互相給予支持和鼓勵。