



毅希會

HONG KONG HEMIPHYSALITIS ASSOCIATION
類風濕性關節炎患者互助組織

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

面書專頁：毅希會 <https://facebook.com/hkraapage>



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



水中運動復康治療班(2023年第一期)

5月5日截止報名



九龍伊利沙伯醫院

P座地下物理治療部 [每班名額9人]

日期	23年6月5日 至 23年7月24日 逢星期一(共8堂)\$400	23年6月1日 至 23年7月27日 逢星期四(共8堂)\$400	23年6月2日 至 23年7月21日 逢星期五(共8堂)\$400
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"/>

九龍伊利沙伯醫院

P座地下物理治療部 [每班名額9人]

元朗博愛醫院[每班名額5人]

日期	23年6月3日 至 23年7月29日 逢星期六(共8堂)\$400	日期	23年6月3日 至 23年7月29日 逢星期六(共8堂)\$400
下午2:00-2:45	G班 QE G <input type="checkbox"/>	下午 2:00-2:45	A班 POH A <input type="checkbox"/>
下午3:00-3:45	H班 QE H <input type="checkbox"/>	下午 3:00-3:45	B班 POH B <input type="checkbox"/>

報名請使用以下方法：

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. Whatsapp 報名致毅希會智能電話：5288 9192；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)

- 如超出名額須進行抽籤，約在開課兩週前通知中籤者。
- 綜援及醫療收費減免者獲半費優惠(但必須出示有效證明)
- 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。
- 請留意參加者逗留醫院期間及在水中運動時須全程戴上口罩。



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

通告(一)

二零二三年第三十四屆週年大會當晚非常感謝各位會友、嘉賓及黃煥星醫生出席見證下選出新一屆委員，為期兩年由2023年至2025年。經二零二三年四月四日互選後，五位委員名單及職務如下（排名不分先後）：

雷麗萍	主席	朱超英	秘書	黃綺薇	文書
陳淑燕	副主席	湯詠雯	財政		

通告(二) 辦理2023年度續會

- ** 請舊會員繳付 \$50元續會費。
- ** 於2022年9月後入會的新會員已自動會延續2023年度會員證。
- ** 綜援會友如申請豁免會費，請附寄有效之綜援證明文件影印本(文件上如有其他成員的資料，可用黑筆塗去)。
- ** 如以支票繳付(抬頭請寫「毅希會」)，請於支票背後寫上您的**會員號碼及姓名**，寄回(九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室「毅希會」收)。
- ** 在任何一間恒生銀行/匯豐銀行櫃員機轉賬至本會賬戶號碼：230-075673-001，並在「正本」入數紙**正面寫上姓名及會員編號**，寄回「毅希會」。或 Whatsapp 至本會的智能電話：5288 9192

本會收妥續會費後，會致電或 Whatsapp 回覆通知確認。

請已繳交續會費的會友留意，會員證由2023年2月起會連同會訊寄出，如未收到，請致電：2713 6444 或 5288 9192(Whatsapp)查詢，謝謝。

舒筋活腦健體班

舒筋活腦健體 顧名思義是集合多種不同的身體動作運動調息，達致調理身、心、腦的健康運作、改善關節的活動能力，保持養生之道效果。

日期：2023年5月9日至6月27日

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】

柔力球活動 體驗班



柔力球活動 運用柔力球活動全身關節，增加關節的靈活性，改善關節的活動能力，舒展和提昇身體機能，會借出球拍和球予初學者使用。

日期：2023年5月6日

時間：上午11:30 - 13:00 (逢星期六)

地點：九龍深水埗南山邨南偉樓地下 103-106 室

名額：7人

費用：\$70 元(四堂) / \$20 (每堂)

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：2023年5月5日

時間：中午13:00 - 14:30 (逢星期五)

地點：九龍深水埗南山邨南偉樓地下 103-106 室

名額：10人

費用：\$70 元(四堂) / \$20 (每堂)

以上活動，查詢及報名：請致電「毅希會」 2713 6444 清楚說明你的姓名、會員編號、聯絡電話及班別名稱，或 Whatsapp 5288 9192

↑ 以上活動由社署資助

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：2023年5月3日（實體上課）

時間：正午12:00 - 13:30（逢星期三）

日期：2023年5月6日（實體與Zoom同步上課）

時間：上午9:30 - 11:00（逢星期六）

地點：九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

名額：7人《實體班》

費用：\$100元（四堂） / \$30（每堂）

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：2023年5月2日

時間：下午1:00 - 2:00（逢星期二）

地點：九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室

名額：7人《超額則進行抽籤》

費用：每月 \$40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：請致電「毅希會」 2713 6444 清楚說明你的姓名、會員編號、聯絡電話及班別名稱，
或 Whatsapp 5288 9192

↑ 以上活動由社署資助

由香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港風濕病基金會主辦，聯合香港復康會舉辦 賽馬會風濕病患者復康及教育計劃 「風濕·我自理」風濕病自我管理課程之 <關節·我自理>

良好的病症自我管理能有效控制病情，這課程可幫助你正確認識關節炎、用藥須知、治療方案、痛楚處理、運動、關節保護、情緒管理，並制訂行動計劃，實踐於生活中，與病共存，活得自在。

對象：類風濕性關節炎、強直性脊椎炎、銀屑病關節炎、系統性紅斑狼瘡之患者及家屬 (報名者均須評估)

費用：\$60 (全期課程4節及重聚) / (社區復康網絡 會員\$40 / 綜援人士免費) 學員可獲贈教材資料一套

日期：2023年6月3日至24日 (逢星期六) 早上10:00 - 12:30

地點：社區復康網絡大興中心(屯門)**(網上授課)

報名及查詢：2775 4414

健康資訊天地



2023年4-5月份醫院及病友組織活動精選

日期 / 時間	活動項目	地點	主辦機構
10/5/2023 下午 2:30-3:30	足履健康	網上講座	博愛醫院病人資源中心及 屯門醫院外科 電話：2486 8402
10/5/2023 上午 10:30-11:30	社區資源 Chat-and-goal: 長者口腔護理	網上講座	伊利沙伯醫院、 九龍醫院、 香港佛教醫院病人資源中心、 香港醫藥援助會 電話： 3506 6536 (伊利沙伯醫院) 3129 6662 (九龍醫院) 2339 6179 (香港佛教醫院病人 資源中心)

健康資訊天地



2023 年 4 - 5 月份醫院及病友組織活動精選

日期 / 時間	活動項目	地點	主辦機構
13/5/2023 下午 2:30-4:30	生死教育系列- 斷捨離工作坊：失序中的安穩	伊利沙伯醫院	伊利沙伯醫院、 九龍醫院、 香港佛教醫院病人資源中心 電話： 3506 6536 (伊利沙伯醫院) 3129 6662 (九龍醫院) 2339 6179 (香港佛教醫院病人資源中心)
16/5/2023 下午 3:00-4:30	營養師主講「營養標籤你要知」專題講座及康健體驗	元朗地區康健中心	屯門醫院病人資源中心及 元朗地區康健中心合辦 電話：2468 6167
18/5/2023 下午 3:00-4:30	照顧者專屬系列：晚期患者餵食護理	網上講座	伊利沙伯醫院、 九龍醫院、 香港佛教醫院病人資源中心 電話： 3506 6536 (伊利沙伯醫院) 3129 6662 (九龍醫院) 2339 6179 (香港佛教醫院病人資源中心)
20/5/2023 上午 10:00-12:00	Heal。寧同學會：「與身體對話」工作坊 - 緩痛鬆一 Zone	香港佛教醫院病人資源中心	香港佛教醫院病人資源中心 電話：2339 6179
23/5/2023 下午 2:30-3:30	肺癆話你知	A 座六樓肺科復康中心	葛量洪醫院結核暨胸肺內科部 電話：2518 2123

※ 活動如有更改，恕不另行通知 ※