



毅希會  
HONG KONG HEMIPLEGIC PARALYTIKS ASSOCIATION  
頹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](mailto: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

\*\*\*\*\*

## 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8月2日（實體上課）

時間：正午12:00 - 13:30（逢星期三）

---

日期：2023年8月5日（提供場地與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：8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8月1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

\*\*\*\*\*

## 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8月5日

時間：11:30 - 13:00(逢星期六)或 9:30 - 11:00(星期五)(場地需協調時)

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)

\*\*\*\*\*

## 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8月4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

## 香港復康會「橫頭磡中心回顧與展望」展覽

「橫頭磡中心回顧與展望」展覽已正式開幕，這個小型展覽除了展示中心近30年的回憶點滴及對未來的展望留言，也很期待有你、你、你的參與。

「橫頭磡中心要人！」，所有與我們一起經歷及成長的組織朋友，歡迎從今日起至7月31日期間，在中心開放時間內，蒞臨參觀及細味橫頭磡中心的往事，大家一同回憶過去，展望將來。

展覽內容:

1. 回顧中心的難忘往事
2. 設有拍照留言區，歡迎寫下對新中心的展望。
3. 有關更多展覽的資訊將於本中心的[Facebook](#)上公佈，請密切留意!



# 健康資訊天地



## 2023 年 7 - 8 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
22/7/2023 上午 10:00-12:00	中醫治療糖尿病	網上講座	香港佛教醫院病人資源中心、 伊利沙伯醫院病人資源中心、 九龍醫院病人資源中心  電話： 23396179 (香港佛教醫院)、 35066536 (伊利沙伯醫院)、 31296661 (九龍醫院)
25/7/2023 下午 2:30-3:30	如何對付慢阻肺病	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
27/7/2023 下午 3:00-5:00	骨質疏鬆與防跌	油麻地炮台街 145 號 8 樓	油麻地賽馬會普通科門診診所  電話：2377 2660
28/7/2023 下午 2:00-3:30	「醫家友支援計劃」 - 照顧者學堂 (一)「傷口護理」您要知道 (二)「656 照顧者好幫手」 網上互動資訊平台	網上講座  報名 	港島西聯網病人資源中心、 香港仔坊會社會服務、 聖雅各福群會、 香港聖公會福利協會有限公司、 香港復康會  電話：2255 4343

※ 活動如有更改，恕不另行通知 ※

# 健康資訊天地



## 2023 年 7 - 8 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
8/8/2023 下午 2:30-3:30	腰背運動與坐站姿勢	網上講座	博愛醫院病人資源中心及 博愛醫院物理治療部  電話：2486 8402
15/8/2023 下午 3:00-4:15	「糖尿病與腦神經病的關係」專題講座	屯門醫院日間醫療中心二樓演講廳 / 網上 (名額有限·先到先得)	屯門醫院病人資源中心  電話：2468 6167
24/8/2023 下午 2:30-3:30	如何「糖糖」正正？	網上講座	博愛醫院病人資源中心及 博愛醫院營養部  電話：2486 8402
29/8/2023 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
30/8-15/9/2023 (逢星期三/五·共 6 節) 下午 2:30-4:00	禪修·連繫我心 (共 6 節)	香港佛教醫院 C 座 1 樓病人資源中心	香港佛教醫院病人資源中心、 伊利沙伯醫院病人資源中心、 九龍醫院病人資源中心  電話： 23396179 (香港佛教醫院)、 35066536 (伊利沙伯醫院)、 31296661 (九龍醫院)

※ 活動如有更改，恕不另行通知 ※