



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department



恆康互助社  
Amity Mutual Support Society

2024年8-10月

雨聲留

花好月圓

中秋



恆康互助社



<https://www.amss1996.org.hk/>



# 目錄

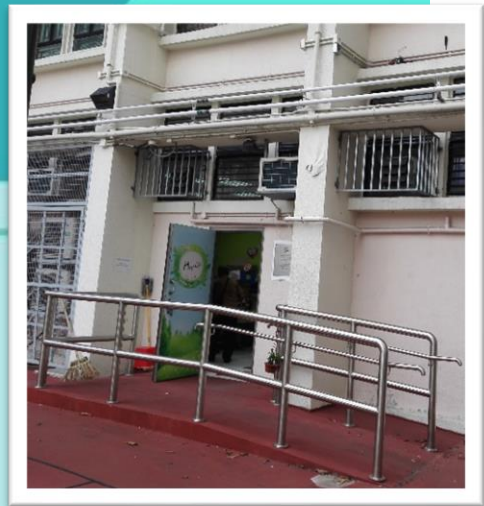
|                      |       |
|----------------------|-------|
| 關於我們.....            | 2     |
| 申請入會.....            | 3     |
| 會員守則.....            | 4     |
| 中心報告.....            | 5     |
| 最新消息.....            | 6-7   |
| 身心靈資訊 .....          | 8-9   |
| 健康資訊.....            | 10-11 |
| 精彩回顧.....            | 12-13 |
| 報名須知.....            | 14    |
| 活動消息.....            | 15-18 |
| 義工招募.....            | 19    |
| 《友義萬歲》義工服務獎勵計劃 ..... | 20    |
| 愛心捐助.....            | 21    |
| 開放時間及惡劣天氣安排.....     | 22    |
| 聯絡我們.....            | 23    |



# 關於我們

## 恆康互助

**社** 由精神復元人士組成，於1996年4月30日正式註冊，成為免稅非牟利社團，是香港首間精神復元人士自助組織。本社團於2003年4月，為社聯的機構會員；翌年，參與捐獻者權利約章；2007年10月，獲民政署租借梁顯利油麻地社區中心地下作會址使用。



## 宗旨

1. 促進復元人士的互助精神。
2. 鼓勵復元人士表達意見和需要，藉以保障復元人士的合理權益。
3. 促進復元人士及家屬與社會人士的溝通、關懷及互相支持。
4. 協助復元人士融入社會。
5. 關注精神病患者的康復權益。

## 會務範圍

**互相扶持** 透過定期聚會、互訪、經驗分享、郊遊、宿營等康樂活動，加強會員間的聯繫，並促進會員間的互助精神。

**推廣及教育** 舉辦及參與有關精神康復課程、講座等，協助會員處理康復問題；參與探訪醫院、為老人及友好機構賣旗籌款等社區服務，並積極地與公眾接觸，促進社會人士對復元人士的認識。

**表達意見爭取合理權益** 就有關精神病患者的政策及社會問題，向政府及社會人士反映意見，從而爭取改善康復服務，促進復元人士的權益。

## 經費來源

本社為註冊之非牟利慈善/服務團體，營運經費主要依賴政府非固定社會服務基金、申請基金及熱心人士捐款、籌款活動的收益及活動收費運作。

# 申請入會

## 服務對象

受情緒或精神困擾人士 及 其照顧者  
關注精神健康 及 社區人士

## 申請入會

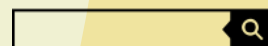
如你有興趣加入我們，支持精神健康和復元人士，歡迎你攜同以下資料親臨本社辦理入會手續：

- 年費港幣 30 元正
- 香港身份證
- 居住證明

你也可以：



預先進入網上「會員申請表」



填妥你的資料並按遞交表格

盡快帶齊上述入會資料到本社辦理手續

會籍的年期由每年的 10 月 1 日至翌年的 9 月 30 日。

## 更新個人資料

如若會員的個人資料（如地址、電話、緊急聯絡人資料等）改變，請儘快通知中心職員更新。



# 會員守則 (適用於使用服務的非會員)

恆康互助社是精神復元人士的自助組織，期望會員能提升互助精神，會員之間，會員與職員之間都能互相尊重。本社訂立會員守則正是希望能讓會員在受尊重，能在安全及會務運作順暢的環境下得到成長，亦可藉著建立自律及有禮的形象，促與社區人士的共融。

1. 本會是一個由精神病復元人士組成的自助團體，以下提及的「復元人士」，即指從精神及情緒困擾復元的康復者。新會員的正式會員登記及續會，必需出示醫生覆診紙。
2. 會員須保持個人清潔及衣著整齊，職員有權禁止衣衫不整的會員進入中心。
3. 在中心內及梁顯利油麻地社區中心內會員嚴禁吸煙，隨地吐痰或亂拋垃圾，須保持地方清潔。
4. 會員不得行為不檢，如：粗言穢語，騷亂他人，騷亂中心安寧或破壞秩序等。本社有責任保護每一個會員免受任何侵犯。任何會員若在活動期間有行為不檢，本社職員有權終止該會員參與該次活動餘下部份，及日後報名參加其他活動。
5. 會員必須愛惜本會聲譽，並且不得散播不盡不實的謠言，會員須對其他會員，職員的私隱加以保密。
6. 在中心範圍內會員之間，禁止涉及金錢利益的交易，亦不可向其他會員借錢。
7. 會員不能送贈物品或金錢給會員或職員。
8. 會員須愛護本社設施及物品，若有損毀或塗污，須照原價賠償。
9. 會員如使用本社場地、物品，必須自行清理整潔。
10. 未經中心職員許可，不得擅自取用本社物品。任何物品需經職員同意，才可以放置在本社中心。
11. 如果不是本社安排的活動，會員不得在中心內進煮食。
12. 會員需保管隨身攜來的所有物件，如有遺失，本社概不負責。
13. 除個別獲授權人士之外，會員不得使用職員的電腦及座位。
14. 會員報名任何活動或小組時需出示會員証。會員証不得轉讓或給予他人使用。如會員正式提出退會申請，會籍即時失效。
15. 若遺失或毀壞會員証，請通知本社職員，以便辦理補領會員証，補領費為每張\$50 (永久會員)，\$15 (年費會員)。
16. 會員如未能出席已報名的互助小組活動，必須盡早致電通知中心職員，或小組組長，違反者會被暫停參與互助小組。
17. 會員不得濫用本社名義作任何活動。
18. 如對本社有任何意見或投訴；請以書面通知本社，且必須提供個人真實姓名和聯絡方法，以便行委會會員跟進。
19. 若會員對以上的《會員守則》有任何異議，可以向職員提供退出會籍申請，唯已繳交的會員費用將不獲退還。
20. 若會員已申請退出本社，則不能參與本社的活動、不能享有本社提供的所有福利。
21. 如非會員人士進入中心及參與會務、活動時亦須遵守《會員守則》內一切規定。
22. 在本社發佈了《會員守則》後，所有會員〔包括在發佈日之前已入會的會員〕均須遵守；若會員違反《會員守則》，『執行委員會』可授權本社職員即時暫停該會員參與本社有關會務、活動的權利，『執行委員會』按照違反守則的嚴重程度有權利終止有關會員的會籍，本社並保留修訂《會員守則》的權利。

# 中心報告

## 油麻地中心

### 中心暫停開放及辦公日期

- 9月18日(星期三)
- 10月1日(星期二)
- 10月11日(星期五)

\*\*以上日子為公眾假期

### 中心恆常開放時間

- 逢星期三  
12:00-17:45

## 恆康提提你

由2024年8月25日開始，所有60歲或以上的香港居民一定要用樂悠咭，才可以享用 **2蚊搭車** 優惠。



如果唔清楚要點做，  
記得搵恆康幫手喇！

恆康互助社會進行由社會福利署贊助的「PHONE盛樂齡生活」長者學習計劃，透過唔同活動同大家一齊探索手提電話不同程式嘅功能同用法，齊齊活用新科技！

**只要您/身邊親友年滿60歲，歡迎向我們查詢以下各項活動**

### 1. 身心靈網上支援

- 不定期於Facebook及WhatsApp傳遞身心靈資訊
- 若感到情緒困擾，或者想搵人傾下計，都可以係辦公時間致電/WhatsApp我們



### 2. 愛動腦@桌遊小組

- 在導師帶領下，在中心一起探索不同的實體桌上遊戲
- 回家也可以用手機現線上版本，隨時動動腦筋



### 3. 生活點滴齊分享 @拍攝小組

- 一起學習手提電話的拍照及美化照片技巧
- 透過網路隨時與親朋好友分享



### 4. 跨代郊遊樂

- 在秋冬季節一起外出郊遊
- 嘗試融入手機科技促進旅程的便利



### 5. 節日關愛X幸福派送

- 與義工們於節日時派送節慶禮物包給老友記
- 互相分享佳節祝福



### 6. 關懷送暖探訪

- 與義工們上門探訪不便外出的老友記
- 一起聊天及送上心意禮物包





08/2024-10/2024

最新消息

# 恆康大笪地



## 精美首飾



恆康大笪地正式登場！我們將會不定期更新貨品，讓大家選購精美又價錢相宜的物品！今期首批推出一系列的精美首飾，歡迎大家來中心慢慢睇慢慢揀！

## 恆康小賣部

夏日炎炎自然想飲返啲凍飲消暑，感謝尹主席資助成立恆康小賣部，包括捐贈雪櫃及飲品，讓大家在中心有更多飲品選擇。



咖啡

枝裝茶

汽水



## 天氣熱影響情緒、危害精神健康？ 8大夏季保健措施防心理問題惡化

近年來因氣候變遷的關係，使得天氣愈來愈熱，大家都知道暴露在高溫下會導致中暑及橫紋肌溶解等急症，但天氣熱不只會讓身體不舒服，也會影響你的心情，甚至惡化心理健康。從公共衛生的角度來看，在極端高溫期間，醫療院所更會出現急診就診率增加，與需要心理健康服務患者增加的情形。

### 熱浪導致就醫率增加

整體來說，氣候變遷與全球暖化所造成的極端高溫，不只對一般人身心健康造成影響，更容易惡化原本就具有健康問題患者的狀況。《美國醫學會精神醫學》(JAMA Psychiatry) 期刊上的一項研究發現，在夏季溫度高於正常值的日子，觀察到**與心理健康相關疾病與急診室就診率的增加**。

在這項研究中，研究人員搜集與心理健康相關就診的醫療保險數據，其中包含美國超過2億人的匿名健康資訊，並分析了在2010年至2019年夏季期間220萬成年人的350萬次急診就診資料。極端高溫天數與神經發展相關的行為障礙和物質使用障礙的就診最密切相關，其次是焦慮、壓力、情緒障礙及思覺失調症。

研究人員發現，高溫對心理健康的影響在各個年齡層之間是相似的，而且對於男性、女性或各地區的民眾都有很明顯的影響。研究結果表明，高溫嚴重影響人們的心理健康，無論他們的年齡、性別或居住地。

美國波士頓大學公共衛生學院環境健康研究團隊表示，此項發現讓臨床醫師與專家能在極端高溫期間，為心理健康服務需求的增加做好準備。當氣象專家預測熱浪來襲時，醫師、心理師及公共衛生專家可透過此項研究結果，特別關注那些具有心理健康問題的患者。

此項研究資深作者，波士頓大學公共衛生學院環境健康教授、氣候與健康計劃主任威列紐斯博士 (Gregory Wellenius) 強調，**在極端炎熱的日子裡，重要的是我們每個人都須採取必要的預防措施來照顧自己和我們所愛的人，這可能包括關心那些容易受到高溫影響健康的家人、朋友或鄰居。**





# 8大夏季保健措施防心理問題惡化

由精神科醫師所組成的氣候精神醫學聯盟（Climate Psychiatry Alliance）提供了8點在極端高溫情況下的保健措施：

- 1. 讓環境保持涼爽：**把窗簾拉下降低溫度、維持空間通風，如果室內已超過35度就不要再用电風扇，因為在這種高溫下電風扇已失去降低空氣溫度的功能。
- 2. 找個舒適的避暑空間：**不要在家裡忍受熱氣，可以去圖書館、百貨公司、電影院或其他適合的公共場所避暑。
- 3. 穿寬鬆的衣物並在外出時戴帽子：**非合成纖維的寬鬆棉質衣物最佳、在室外戴上寬帽沿的帽子。
- 4. 多補充水分：**覺得口渴之前就補充水分，並避免酒精、咖啡或含糖飲料。
- 5. 多利用沖澡降溫：**也可以使用浸過冷水的濕毛巾來隨時保持涼爽。
- 6. 按照醫師指示服用藥物：**在熱浪來襲前，可以與醫師討論用藥上是否有需要做任何調整。
- 7. 絕對不要把小孩或寵物留在車上：**即便只是短短幾分鐘也不行，因為車內空間會迅速升溫並造成小孩或寵物死亡的風險。
- 8. 制定求助計劃：**在熱浪來襲前，請親朋好友或鄰居定期確認你的狀況。如果出現頭痛、頭暈、嘔吐或意識混亂，請尋求專業醫療人員協助，如發生緊急情況立即聯絡急難救助專線。





# 夏天濕疹發作高峰期

## 中醫師建議飲食5原則遠離濕疹

潮濕悶熱是造成濕疹的重要因素，而夏天濕氣重，加上免疫力低下不慎接觸過敏原、壓力大等情況，很容易濕疹復發，尤其是背部、前胸等油脂分泌較旺盛的區域更容易誘發，皮膚出現紅腫、發癢、水泡、起疹。中醫師林舜毅提醒，預防濕復發，需要注意飲食節制5原則。

### 濕疹形成的原因

北市聯合醫院仁愛院區中醫師林舜毅表示，夏季氣候逐漸轉為濕熱，當身體外受潮濕，或感受風熱，容易引發體內蘊含濕熱，再外發於肌膚上誘發濕疹。另外像是生活環境中的動物皮毛、纖細物質、化學物質刺激皮膚，或日常生活中使用化妝品、肥皂，都屬外邪範圍，均可誘發濕疹。

若加上無節制的飲食如嗜酒、過飽、重口味、大吃大喝等，均容易傷脾胃，引起濕氣上身，而濕氣停滯在體內過久，便會轉化成熱性體質，讓濕疹轉移到身體各個出油茂盛的部位，如背部、前胸等處。





# 預防濕疹復發 飲食5原則

林舜毅醫師表示，要治療濕疹，必須抓住祛風、清熱、除濕3個環節，呼籲民眾應找專業的醫師就診，而平日可作為飲食治療的藥材與食物，則可以參考綠豆、海帶、冬瓜、薏仁、紅豆、魚腥草、黃連、車前草等做成藥膳或料理，幫助身體清熱排濕氣。除此之外，也應注意飲食節制5個原則：

## 預防濕疹復發飲食5原則

### 1. 遠離高組織胺食物

盡量避免吃魚腥過重，或容易引發過敏的食物，例如不新鮮的鯖魚，或雞肝、乳酪、牛排、香腸、巧克力、泡菜等皆含有較高組織胺的食物。

### 2. 避免易上火食物

盡量避免容易上火過燥的食物，像是麻油雞、高油脂類的炒花生、炸物等。

### 3. 忌辛辣食物

飲食著重清淡，忌辛辣，例如辣椒，由於濕疹患者多由火熱、濕邪之毒相互為患，故飲食宜以清涼清淡為主，宜吃具有清熱解毒作用良性之品，像是冬瓜、薏仁等。

### 4. 遠離易敏食物：

避免過敏食物，若在飲食方面發現有致敏的食物，如魚、蝦、蟹、牛羊肉、鴨、鵝、花粉等引起的，應徹底禁忌這些食物，以免引起濕疹復發或加重病情。

### 5. 避免刺激食物：

若本身為濕疹患者，忌飲濃茶、咖啡、酒、吸煙等，以免刺激皮膚引發炎症。



## 精彩回顧



### 點滴心靈 擴香石吊飾製作

5 月份一眾會員一起在中心製作乾花擴香石，嘗試透過注意香氣去轉換心情、達致平靜及放鬆。過程十分順利，大家都帶著親手製作的擴香石回家。

### 乒乓球同樂日

6 月份恆康與大家一起學習打乒乓球，透過互相學習、互相分享的過程，達至教學相長，讓大家的球技也增進不少，亦在過程中發揮恆康的互助精神。



### 探索紡織文化歷史 (南豐紗廠)

7 月份與一眾會員參觀荃灣南豐紗廠的香港紡織業展覽在導賞員的帶領下了解到很多香港的紡織業歷史與趣事，亦勾起部份參與者的美好回憶。



## 精彩回顧



### 送上祝福@ 端午節驅蚊香包

適逢端午節，恆康邀請了會員聚一聚，一起製作節日艾草驅蚊香包，籍著香草氣息舒緩心情。大家互相分享縫紉技巧，更發現會員之中有不少是縫紉高手呢！

### 銀杏館樂活粽派送

本年度得到銀杏館的支持，將銀杏館的「樂活粽」轉贈一眾長者，與大家一起歡度端午節。



### 幸福端午粽派送 & 關懷送暖探訪

恆康有幸獲得社會福利署「老有所為活動計劃」的支持，將端午粽子贈送給長者，傳遞節日歡欣；此外，我們亦與義工一起上門探訪，轉贈端午福袋到長者家中，為他們送上溫暖。



# 活動報名須知



## 1. 最新通知

活動以 Whatsapp、季刊及中心告示板宣傳，唯最新通知則以 Whatsapp 為準。如需收到相關通知，請於有 Whatsapp 的手提電話內儲存本中心手提電話 6777 9687。

## 2. 活動報名

接受以 WhatsApp、電話或親臨中心報名，會員須於出席活動時，出示有效之會員證。唯在報名「收費活動」時，除報名外，須繳付活動費用，方予作實。

## 3. 額滿安排

除個別活動特別註明外，所有活動申請以「先到先得」為原則進行，額滿即止。職員會於額滿時以 Whatsapp 通知會員，或會員可致電查詢剩餘名額。

## 4. 後補安排

部份活動於額滿後接受「後補登記」，詳情請留意活動通知。

## 5. 退還費用

- i. 所有收費活動於繳費時將即時獲發收據作實，除非該活動改期或取消，所有收費活動一經報名及收費，出席與否概不設退還費用。
- ii. 申請退還費用時亦必須提供活動的繳費收據。
- iii. 已報名付費活動之參加者，如不能出席活動，不可將活動資格轉讓其他人。

## 6. 請假通知

報名者若未能出席活動，請儘早或於活動前一天致電通知職員，以便安排其他後補參加者。

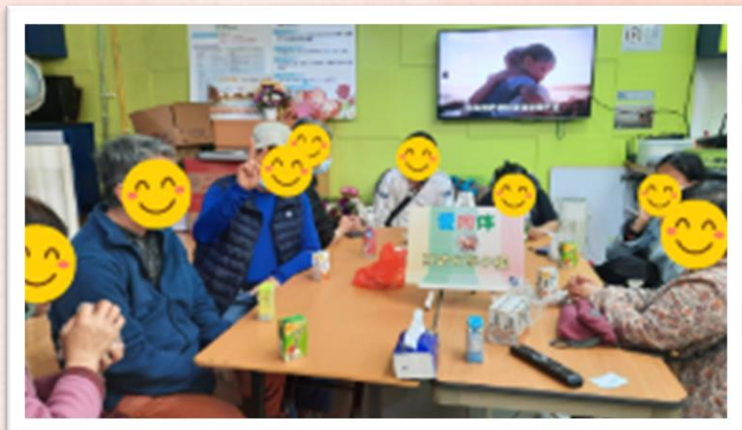
## 7. 無故缺席

由於活動名額有限，已報名參加活動的會員，如缺席活動而未有預先告知職員、或於活動後三天內未有向職員解釋缺席原因，將暫停其報名及參加活動資格一個月。



# 8-10 月活動消息

## 心靈小組



### <愛同伴 互助分享小組>

日期：2024 年 逢星期二 (10 月 1 日除外)  
時間：下午 2:00 至 2:45  
地點：本社 (油麻地社區中心地下 G06 室) 費  
用：全免 (包茶點及定期外出活動)  
對象：會員  
人數：8-12 人



### <祈禱小組>

日期：2024 年 逢星期二 (10 月 1 日除外)  
時間：下午 2:45 至 3:20  
地點：地點：本社 (油麻地社區中心地下 G06 室)  
費用：全免 (包茶點)  
對象：會員  
人數：8-12 人







\*9月18日除外\*

# 康樂及興趣活動

**中心開放** 逢**星期三**有卡拉 OK、欣賞電影、不同興趣桌上小組遊戲供選擇。會員們在開放時段可一起聊天及看電視。開放時段有茶點供應。中心開放 **時間 (12:00 – 17:45)**。



**卡拉 OK 歡唱** (時間 12:45-14:00)

與會員們一同歡唱，唱出愉快心情！

(會員可於星期一或之前預先選定要唱的歌號。卡拉 OK 歌曲目錄已經於 WhatsApp 公告群組發放)

**電影分享預告** [時間 14:00-16:00]

8月7日 《星願》

8月14日 《沙贊！眾神之路》

8月21日 《闖家辣》

8月28日 《女人街再見》

9月4日 《我的野蠻女友》

9月11日 《水滸笑傳》

9月25日 《花田囍事》

10月2日 《臨時劫案》

10月9日 《別叫我賭神》

10月16日 《賭霸》

10月23日 《小偷阿星》

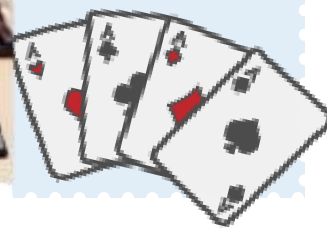
10月30日 《望夫成龍》

\*每套電影均配有中文字幕\*\*



**興趣小組桌上遊戲時段** (時間 16:00-17:15)

撲克、象棋、Uno、數字牌及飛行棋等等



**2024 年 8-10 月生日會**

日期：2024 年 9 月 12 日 (星期四)

時間：下午 2:30-下午 3:45

對象：8-10 月生日之會員

內容：美食、唱生日歌、切生日蛋糕及遊戲

地點：本社 (油麻地社區中心地下 G06 室)

人數：8 人

費用：30 元 (生日會員 20 元)

**HAPPY BIRTHDAY**





# 康樂及興趣活動

## 生活點滴齊分享@拍攝小組

由導師教授學習使用智能手機拍照及美化照片，同時學習如何將照片以電子通訊平台分享給家人/朋友，導師亦會協助大家即時列印照片留念，期望大家能夠在小組中互相學習及交流。如果有興趣學習使用手機拍照功能及網上社交平台，記得留意我們活動的報名消息！



日期：2024 年 10 月(待定)(共 4 節)

時間：待定

對象：60 歲或以上人士

需要自備  
智能手機

內容：學習智能手機拍照、美化及印刷照片

地點：本中心 | 費用：全免 (按金\$100) | 人數：10 人

\*社會福利署「老有所為計劃」活動\*

## 「站見」鐵路展

香港的鐵路發展至今已有逾百年歷史，以往的「黃頭」、「烏蠅頭」等列車已退役多年，是次鐵路展覽除了可以親身再看見這些充滿歷史價值及回憶的列車之外，亦可以一起回憶「港鐵宋體」標誌字體、馬賽克車站建築等等的片段，歡迎您與我們一起去欣賞及盡情拍照打卡留念。

日期：2024 年 10 月 25 日(五) [等待申請結果]

時間：下午 3:00 至 5:00 [待定]

內容：參觀紅磡「站見鐵路展」

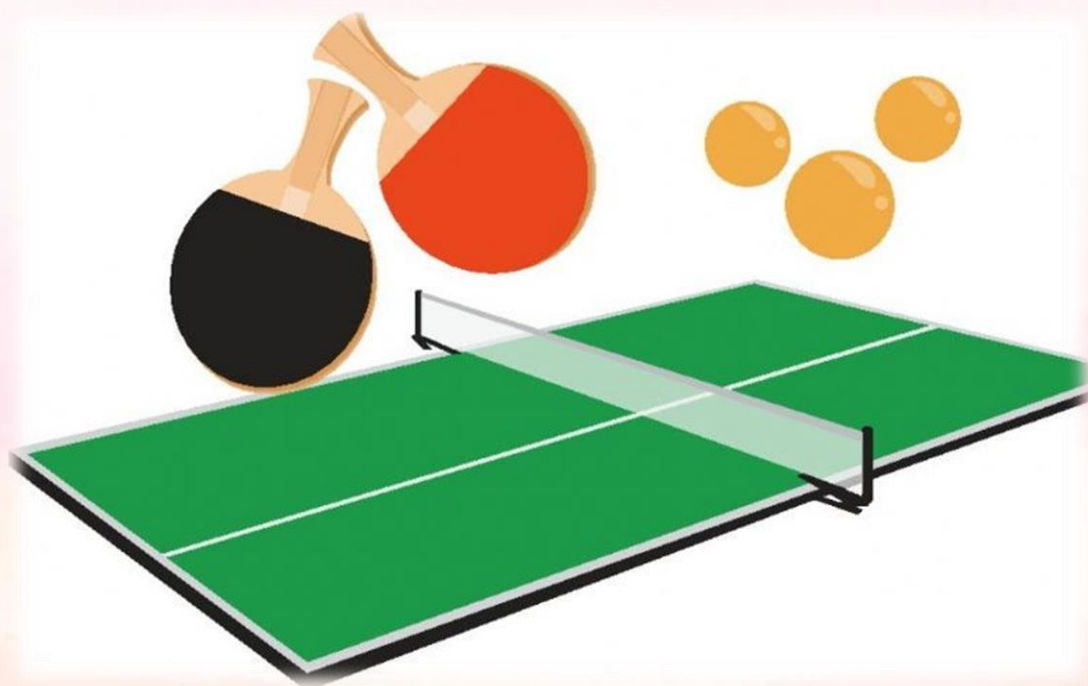
地點：荃灣 | 費用：全免 (按金\$100) | 對象：會員 | 人數：18 人





九月份

## 星期五運動日：乒乓球同樂小組



### 乒乓球同樂小組

日期：2024 年 9 月 6、13、20、27 日 (五) [共 4 節]

時間：下午 3:00 至 5:00

地點：何文田體育館 (何文田忠義街 1 號)

內容：一起做運動，互相學習打乒乓球的小技巧，互相分享快樂。

備註：穿著輕便運動服及球鞋

名額：8 位

費用：全免 (按金 \$100)

(出席率達 90%之參加者的按金於活動後全數退回，若因生病缺席需提供醫生證明紙)



# 義工招募

## 探訪關懷義工

本中心會不定期進行上門探訪及關懷送暖活動，將心意送到有需要的朋友手中，現招募更多有心人協助本社，合力將溫暖送出。



舉行日期：2024 年期間

日子及時間：不定期進行 (將不定期於 WhatsApp 公佈)

內容: 家居探訪、派送物資及電話關懷等

報名: 致電 2322 2759 / 6777 9687 聯絡林姑娘



## 義務導師招募



本中心期望透過互相分享及學習的信念，為大家建立一個舒服安心的互助環境。我們現正招募義務導師與我們的會員教授及分享不同的興趣、才藝或者消閒活動的技巧及心得，形式及內容不拘。

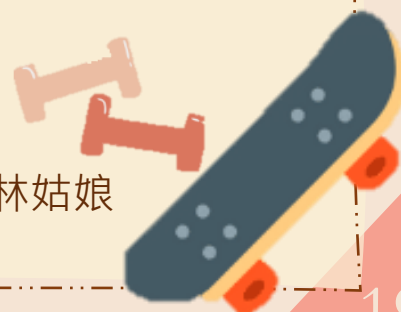
如果您有一些才能希望發揮和與我們分享，歡迎與我們聯絡！



活動日期：2024 年期間

日子及時間：與義工導師商議

報名: 致電 2322 2759 / 6777 9687 聯絡林姑娘







# 友義萬歲！

## 義工服務獎勵計劃

| 服務時數   | 獎勵禮品        |
|--------|-------------|
| 35 小時  | 實用公仔環保袋 1 個 |
| 50 小時  | 實用隔熱墊       |
| 75 小時  | 精美毛巾        |
| 100 小時 | 可愛公仔錢鑾及公仔鉛筆 |
| 180 小時 | 環保精美餐具連盒套裝  |

### 備註：

1. 每次時數只可按服務時數換領一次獎勵禮品，例如 75 小時可換 75 小時的禮品，或換領 50 小時以及 20 小時的禮品，並尚餘 5 小時繼續記錄。
2. 禮品以先到先得形式派發，本中心不會為個別義工留貨或更改。
3. 禮品如因缺貨或變更，本中心不會作個別通知，有關禮品尚餘數量可向職員查詢。
4. 除非因缺貨未能派發指定禮品，否則義工不能挑選服務時數以外的禮品。
5. 有關派發獎勵禮品及服務時數計算，本中心保留最終決定權。



# 愛心捐獻

**恆康互助社** 是全港首間由精神復元人士組成的自助組織，以促進復元人士的互助精神及關注精神病患者的康復權益為己任。

自 1996 年成立至今，一直以服務復元人士為主旨，為他們提供心靈上的舒緩，開辦不同的活動，往外接觸社會，探訪情緒或精神困擾的人士，祈望會員能融入社會，回到正常生活。

本社的資金並不富足，並沒有政府固定資助，故十分需要您的支援和捐助，希望各善長人翁慷慨解囊，捐款途徑如下：

1. 支票捐款：支票抬頭寫上「恆康互助社有限公司」，並寄交本社；或
2. 銀行存款：轉賬或存入恒生銀行全新戶口 **242-428431-883**，然後將收條 Whatsapp **67779687** 或郵寄本社 香港九龍油麻地眾坊街 60 號梁顯利油麻地社區中心地下 G06 室。
3. 親身捐款：親身帶同捐款或支票親臨本社。

**稅務優惠：凡捐助港幣\$100或以上，善款可獲免稅。**



# 開放時間

|        |                            |                                  |
|--------|----------------------------|----------------------------------|
| 中心開放時間 | 逢星期三<br>(2023 年 5 月 24 日起) | 中午 12 時至<br>下午 5 時 45 分          |
| 職員辦公時間 | 星期一二三四五<br>星期六             | 上午 10 時至下午 6 時<br>上午 11 時至下午 4 時 |
| 休息     | 星期日及公眾假期                   |                                  |

\* 如需於職員辦公時間內到訪中心，請先與職員聯絡。

## 惡劣天氣活動安排

### 颱風及暴雨警告措施

| 警號              | 中心活動 | 外出活動     |
|-----------------|------|----------|
| 酷熱天氣 / 寒冷天氣     | 照常   | 取消       |
| 黃色暴雨 / 1 號風球    |      | 視乎天氣而作安排 |
| 紅色暴雨 / 3 號風球    | 取消   | 取消       |
| 黑色暴雨 / 8 號風球或以上 |      |          |

在中心開放時間內，當天文台宣佈在未來數小時內將改掛 3 號(或以上風球)或將會發出紅色暴雨警告訊號，在此期間，所有中心內、外的活動將全部取消，而中心則有限度開放唯以策安全，服務使用者應考慮各自地區之天氣、道路及交通等情況，儘快離開中心。(受影響之班次及活動，將另行通知安排)敬請留意。

如在活動進行中天文台發出黑色暴雨警告訊號，中心將有限度開放，班組活動將會取消，至於進行之室內活動則繼續進行，直至天氣穩定才疏散服務使用者。(請注意：如天文台發出惡暴警告，所有在中心以外進行之活動將按地區的情況而決定是否繼續進行。

以上安排，只作一般情況參考。任何情況下，參加者須考慮各地區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往中心參與各項活動，但如收費班、組、活動並無取消者將不獲退款。



所有活動進行期間將會拍攝，部份相片將用作季刊、年報、網站及 Facebook 宣傳之用。如參加者不同意以上安排，請儘早通知職員。



# 聯絡我們



## 恆康互助社

地址：香港九龍油麻地眾坊街 60 號梁顯利油麻地社區中心地下 G06 室  
新界天水圍天悅邨悅貴樓 B 翼地下 12 室

電話：(852) 2332 2759

傳真：(852) 2332 8563

網址：[www.amss1996.org.hk](http://www.amss1996.org.hk)

電郵：[enquiry@amss1996.org.hk](mailto:enquiry@amss1996.org.hk)

Whatsapp：6777 9687

Facebook：[facebook.com/amss1996amss/](https://facebook.com/amss1996amss/)

編製：林佩煥姑娘、郭曉陽姑娘

督印：尹美嬋女士、卜世鴻先生