



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

留聲雨

2024年11月-2025年1月

聖誕及新年
快樂



恆康互助社



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

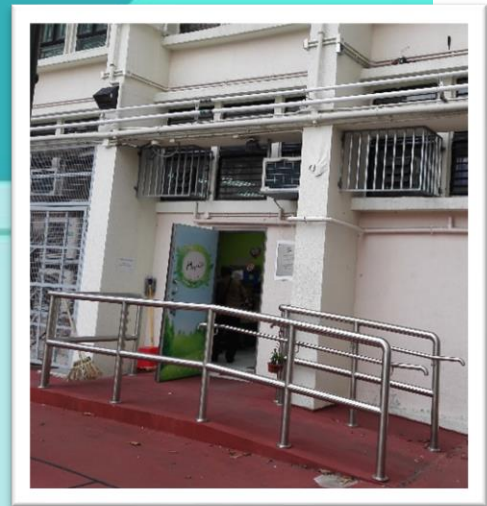


目錄

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
8-10 月精彩回顧	12-13
報名須知.....	14
11-1 月活動消息	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

- 2024 年 12 月 25 日 (三)
- 2024 年 12 月 26 日 (四)
- 2025 年 1 月 1 日 (三)
- 2025 年 1 月 29-31 日

**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

以下日子除外

- 2024 年 12 月 25 日 (三)
- 2025 年 1 月 1 日 (三)
- 2025 年 1 月 29 日 (三)

恆康提提你

重要節日日期

冬至：	2024 年 12 月 21 日(六)
平安夜：	2024 年 12 月 24 日(二)
聖誕節：	2024 年 12 月 25 日(三)
元旦：	2025 年 1 月 1 日(三)
農曆年三十：	2025 年 1 月 28 日(二)
農曆年初一：	2025 年 1 月 29 日(三)
農曆年初二：	2025 年 1 月 30 日(四)
農曆年初三：	2025 年 1 月 31 日(五)



2023年周年大會 暨 2024-26 執行委員會選舉



歡迎報名

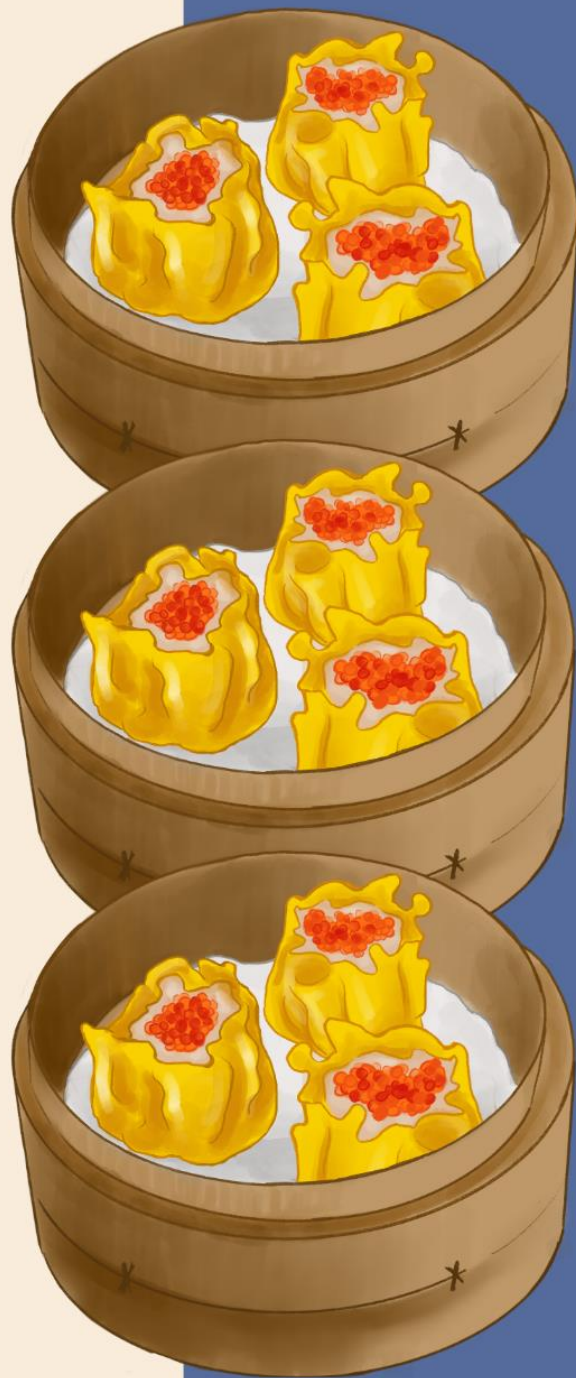
2024年11月10日(日)
上午10時30分-下午12時45分

凱日精品粵菜
(地址：九龍油麻地彌敦道469號 1樓)

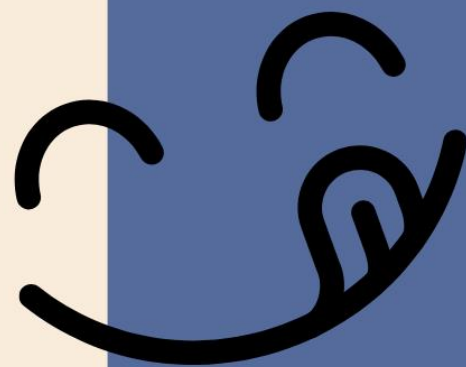
每位\$120元正

逢星期三

恆康 燒賣 開放日



除了看電影之外，
仲有即蒸燒賣售賣，
一邊睇戲一邊品嚐，
熱騰騰十分好味！



最新消息

療癒與健康 從「自我察覺」開始

以個人來說，具備「覺察力」來觀察身、心、靈這三者之間的連結與影響，是重要的。

✓ 認識自己身體、心理與靈性的健康

例如透過細微的觀察，找出自己在緊張時具體的生理反應，像是暴飲暴食、拉肚子、噁心想吐、頭痛、手心冒汗、呼吸短促等等。先試著辨識出自己身體常有的緊張反應，下次就能透過症狀知道，原來我不是身體出了問題，而是因為緊張影響了自己，這看起來很簡單，卻很重要。

✓ 熟悉自己的身體反應，有助提早覺察心理上的緊張狀態

當我們熟悉了自己的緊張反應之後，在身體症狀的提醒之下，有機會提早覺察心理上的緊張狀態，有更多時間與空間讓自己採取下一步面對緊張的策略，進而中斷心理因素反覆影響身體健康的循環。

例子

若然覺察到自己常因壓力而暴飲暴食，進而影響了體重。此時，除了透過控制飲食去控制體重及改善健康之外，如何協助自己面對壓力，尋找其他方式代替暴飲暴食的舒壓方式，亦是另一個控制體重的重要根源。

療癒與健康 從「自我察覺」開始

從日常生活中
找到適合自己的健康療癒時刻

在日常生活建立促進健康療癒的時刻

如果不知該從何開始，可以試著問自己這個問題：「在我的生活中，什麼時刻，我感受到開心、放鬆，有充電感，並能有安全感地與自己同在？」比起重新創建一個健康療癒的行程，我們可以先從既有的日常生活中，找出這樣的時刻，並有意識地為自己在日常中保留這些時刻。這不一定要是一個特別或刻意的時段，有時候，這甚至只是起床時，拉開窗簾、照見陽光的那一刻。

嘗試透過「呼吸」為混亂的思緒製造更多空間

當我們將注意力放在自己的呼吸之上，除了能夠重拾自己與身體感受的連結，同時也有機會讓自己在有意識或無意識的行為模式中斷，而有了稍停一下的機會。這個機會，可能可以讓我們從既有的憤怒或焦慮之中離開，也有機會在混亂的思緒裡製造更多喘息的空間。

4-7-8呼吸法

呼吸練習有各種多元化的選擇，例如美國哈佛醫學博士 Andrew Weil 推行的「4-7-8呼吸法」。使用這呼吸法，吸氣時心裡默數到4、憋氣時心裡默數到7、接著嘴巴吐氣時心裡默數到8，以這樣的循環，透過呼吸，支持自己。

預防認知障礙 - 10個小貼士

現時大多數造成認知障礙症的原因是無法完全預防的，不過可以透過控制高血壓和糖尿病、健康飲食和定期運動等方法，去減少由中風引起血管性認知障礙症的風險。而且在日常生活上關注護腦，保持大腦的健康，亦能夠幫助減低患病的機會。



1

常用腦袋

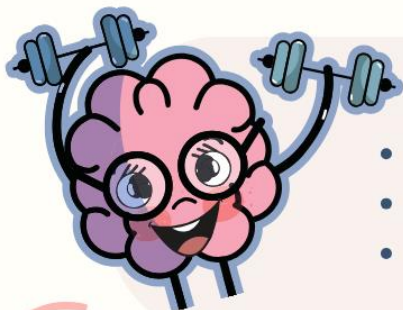


- 多動腦筋
- 參與不同類型的興趣小組和活動
- 例如打麻雀、繪畫、桌遊、舞蹈、義工活動等等

2

建立健康的生活習慣

- 讓大腦攝取充足的營養
- 均衡選擇食物和份量
- 依從健康飲食金字塔進食各類型的食物，以吸收不同的營養素



3

養成運動習慣

- 運動可以刺激腦部，產生愉悅、滿足感
- 減緩神經細胞流失的速度
- 即使是散步、爬樓梯或做家务
→ 同樣有健腦作用

4

維持社交活動

- 多參與社交活動，避免人際孤立或退縮
- 文獻證實常與家人、親友、鄰居等往來
→ 可延遲心智衰退，壽命也會較長

5

保持心境開朗

- 研究發現長期處於壓力荷爾蒙下會導致腦部海馬體等區域萎縮
- 建議學習壓力調適的知識及技巧
- 如練習放鬆、正向思考和自我肯定等



預防認知障礙 10個小貼士

6

充足睡眠

- 每天維持足夠睡眠時間
- 保持良好睡眠品質與環境
- 若缺乏休息而導致大腦疲勞、記憶力及注意力等功能受損，中風機會亦隨之增加



7

遠離煙酒

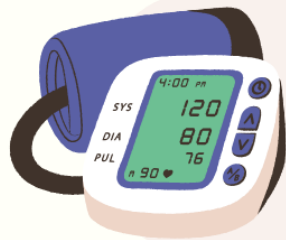
- 不要抽煙、酗酒與吸毒
- 以免破壞腦部生化機制的平衡
- 引發器官和身體組織的病變



8

注意體重及血壓

- 避免吃肥膩食物以防止患上心臟病、高血壓和糖尿
→ 這些病增加患上認知障礙症的機會
- 體重、血壓、血糖、膽固醇等指數是否在標準範圍內
- 必要時尋求專業的醫療協助



9

定時進餐

- 可減少腦部營養不平衡的情況
- 「肚餓」的感覺會引起煩躁，情緒不安
- 研究亦指出，吃早餐能幫助集中精神
→ 補充腦部所需的葡萄糖，維持腦部健康



10

保護大腦免受外來撞擊

- 保護頭部腦袋，降低大腦遭受意外傷害的風險



精彩回顧



9月份 - 乒乓球同樂小組

一眾會員在逢星期五的下午都一起打乒乓球，互相學習及分享打球的小技巧，各人都有著顯著的進步；更能夠在愉快好玩的過程中鍛鍊身體，培養每週運動的習慣。

2024年8-10月生日會

恆康今季繼續與生日會員歡聚及慶祝生壽，一起玩游戏、食蛋糕及美食，互相送上生日祝福，歡渡一個下午。



「站見」鐵路展

10月份與會員一起前往港鐵紅磡站的「站見」鐵路展參觀，看到3款不同的退役列車、不同年代的職員制服，更可以在不同的打卡位置拍照，大家更可以獲得精美紀念品帶走，非常開心。

精彩回顧



幸福中秋月餅派送 & 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，將中秋節月餅贈送給長者，一起分享佳節的快樂；此外，我們亦中秋福袋送到長者家中，為他們傳遞節日祝福。

銀杏館 - 愛心月餅行動

我們有幸得到銀杏館的支持，在中秋佳節獲得美味的月餅轉贈長者，一起分享中秋團聚的快樂。



愛動腦@桌上遊戲小組

由社會福利署「老有所為活動計劃」支持的「愛動腦@桌上遊戲小組」順利完成，與一眾組員學習了多種新的桌遊，更嘗試以手機版進行電子桌遊練習，不論在家還是在中心，也可以盡情暢玩。

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。

12-1 月活動消息

心靈及互助小組



<愛同伴 互助分享小組>

日期：2024 年 11 月-2025 年 1 月 逢星期二 (12 月 24 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 11 月-2025 年 1 月 逢星期二 (12 月 24 日除外)
時間：下午 2:45 至 3:20
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



<桌遊互助學習小組>

日期：2024 年 11 月-2025 年 1 月 逢星期二 (12 月 24 日除外)
時間：下午 3:20 至 4:20
地點：本社 (油麻地社區中心地下 G06 室)
費用：全免 | 對象：會員 | 人數：8-12 人
內容：歡迎有興趣學習不同款式桌遊活動的會員參與



*12月25日、1月1日、
1月29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 12:15-14:00)

與會員們一同歡唱，唱出愉快心情！

(會員可於星期二 13:00 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 14:15-16:00]

11月6日 《九龍城寨之圍城》

11月13日 《倫文叙老點柳先開》

11月20日 《金手指》

11月27日 《破壞王》

12月4日 《情書》

12月11日 《賭聖》

12月18日 《化骨龍與千年蟲》

1月8日 《飯戲攻心 2》

1月15日 《逆流大叔》

1月22日 《廉政風雲》

*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、數字牌及格格不入等等



2024年11月-2025年1月生日會

日期：2025年1月9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

跨代郊遊樂

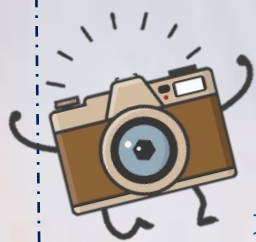
適逢秋冬季節，恆康邀請大家一起外出走走，結伴欣賞不同的景點，放鬆身心。是次活動鼓勵大家邀請不同年齡層的家人/朋友作伴，嘗試透過不同年齡層旅遊者的角度享受旅程，一起交流心得，互相了解。

日期：2024 年 12 月 10 日(星期二)

時間：0930-1500

地點：待定

對象：一位 60 歲或以上人士 聯同 一位 60 歲或以下人士 參加



本活動有旅遊巴士接送及共聚午餐

地點：特定 | 費用：全免 (按金\$100/位) | 人數：20 人

社會福利署「老有所為計劃」活動

齊齊逛「2025」維園年宵市場

一年一度的農曆新年又到了，踏入新年前當然想逛逛年宵市場，感受一下熱鬧的新年氣氛，順道看看美麗的年花及今年有什麼新奇有趣的小玩意。恆康誠邀大家一起到銅鑼灣維多利亞公園逛逛年宵市場，然後再一起到附近享用美味下午茶，在過年前聚一聚。



日期：2025 年 1 月 24 日(五)

時間：下午 2:00 至 4:30

集合地點：港鐵 天后站 A1 出口 地面等

內容：逛年宵市場&下午茶聚餐



地點：銅鑼灣維多利亞公園 | 費用：全免 (按金\$100) | 對象：會員 | 人數：10 人

十二月份

星期五運動日：乒乓球同樂小組



乒乓球同樂小組

日期：2024 年 12 月 6、13、20 日 (五) [共 3 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：2024-2025 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。

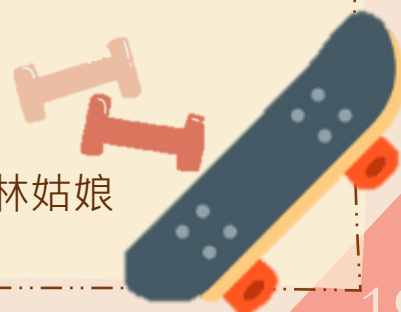
如果您有一些才能希望發揮和與我們分享，歡迎與我們聯絡！



活動日期：2024-2025 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	可愛公仔錢鑰及公仔鉛筆
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	中午 12 時至 下午 5 時 45 分
職員辦公時間	星期一二三四五 星期六	上午 10 時至下午 6 時 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：如天文台發出雷暴警告，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

電郵：enquiry@amss1996.org.hk

Whatsapp：6777 9687

Facebook：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