



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

留聲耳雨

2025年2-4月

復活節快樂



恆康互助社



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

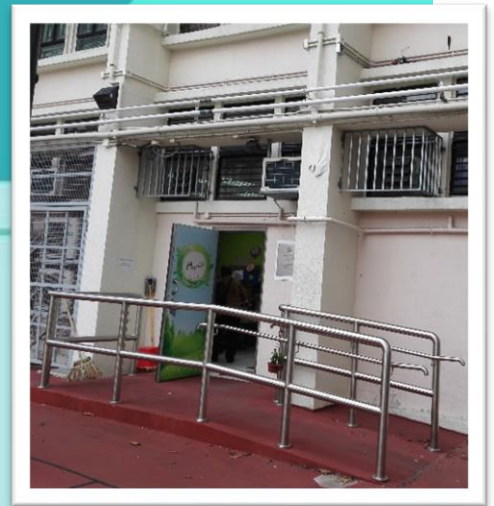


目錄

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
11-1 月精彩回顧	12-13
報名須知.....	14
2-4 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

- 2025 年 4 月 4 日 (五)
- 2025 年 4 月 18 日 (五)
- 2025 年 4 月 19 日 (六)
- 2025 年 4 月 21 日 (一)

**以上日子為公眾假期

恆常開放時間

- 逢星期三
12:00-17:45

新一屆執行委員名單

本中心已成功選出 2024 - 2026 年度執行委員會，名單如下：

主席 尹美嬋女士 副主席 陳潔枝女士 秘書 卜世鴻先生

司庫 李鎮邦先生 外務 陳俊翹先生 委員 何綺雲女士

委員 余振邦先生 委員 施偉新先生 委員 陳錦途先生



「PHONE盛樂齡生活」 長者學習計劃 2024-2026



第二階段 正式開始!!

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
- 回家也可以用手機玩線上版本，隨時動動腦筋



3. 金曲由您唱

- 由導師教授演唱流行曲的技巧
- 透過手機記錄學習成果與親朋好友分享



4. 自家製手作@關懷社區行動

- 由導師教授義工製作手製作品
- 製成品送給社區有需要的長者

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

只要您/身邊親友年滿60歲，歡迎向我們查詢以上各項活動

主辦:



恆康互助社
Amity Mutual Support Society

贊助:



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

演唱會觀賞 及

恆康迷你大笪地

活動當天中心會播放不同的流行歌手演唱會可免費觀賞，並設有不同的精品隨意選購，同場亦設有小賣部，歡迎大家前來中心享受音樂及聚一聚。

歡迎來看看

每月第2 & 第4個
星期一



中午 12 時
至
下午 5 時



由 2 月 10 日
星期一開始



油麻地中心

現招募 2 位義工在場協助，如有興趣可與林姑娘聯絡。

嘗試用4步驟：

跟情緒好好相處

一般人對待負面情緒，最常有的反應是：

發洩、否認、壓抑、忽略

如何掌控情緒？

第一步：覺察情緒

- 我們對情緒的覺察，第一時間常常不是來自「大腦」，而是「身體」

例子

如果一個人面紅耳赤、握緊拳頭，卻說「我沒有在生氣。」表示他當下跟自己的身體是斷線的，感覺不到身體傳給他呼吸變急、心跳變快、血壓升高等訊息。

- 想掌控好自己的情緒，要先覺察你的「身體反應」，如：表情變僵硬、喉嚨好像有東西卡住、呼吸變不順...

如果沒有覺察情緒，我們的行為通常會是無意識的刺激、反應，覺察是在刺激跟反應之間找到縫隙，中斷它、不讓自己卡在過往的應對模式裡。

- 心理學家費斯汀格：「生活裡的10%，由發生在你身上的事情決定，而另外的90%，則是由你對事情的反應所決定。」

嘗試用4步驟：

跟情緒好好相處

如何掌控情緒？

第二步：理解情緒

- 問自己：「是什麼原因，讓我有生氣的感覺？」、「我透過生氣，想要得到的是什麼？」
- 理解情緒的關鍵，是明白**情緒希望自己留意到的事情**
- 開始把一點點理性、判斷的功能，加到情緒系統中，不讓情緒牽著走

第三步：調節情緒

- 為了不讓自己一直卡在情緒裡，或做出直覺的衝動反應，在**做出任何行動前，需要先調節情緒**，把情緒限縮在可掌控的範圍內
- 人有情緒時，呼吸通常會變得又短又急促，這樣的呼吸模式，會提高身體的壓力反應，讓情緒更加不穩定，此時可以重新調整自己的呼吸節奏，**藉由深呼吸讓心跳變慢、減少身體的應急反應**

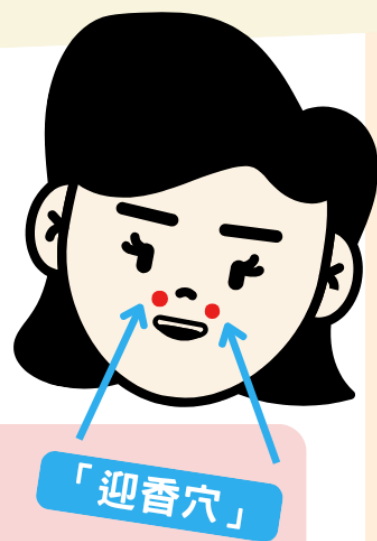
第四步：表達情緒

- What — 我現在的情緒是「什麼」（我的感受）
- Why — 我「為什麼」會有這樣的情緒（我的想法）
- How — 我希望對方「如何」做（我的期待）

情緒的表達，可以是對外或對內，重要的是透過語言，**讓自己跟別人都更懂你「怎麼了」**，並且幫自己重新找回內心的秩序

簡單穴位按摩緩解 鼻塞、鼻涕倒流

(台灣)聯合醫院和平婦幼院區中醫科蔡佩怡醫師曾在媒體表示，鼻過敏患者於門診時的主訴有**鼻涕倒流**、嚴重干擾睡眠品質，也會有**喉嚨異物疼痛感**。她建議，患者平日可用**穴位按摩**及**熱敷**舒緩症狀。



穴位按摩：迎香穴

「迎香穴」位置

- 於鼻翼外緣與法令紋相交之處

迎香穴功效

- 對於**鼻塞**、慢性及急性鼻炎、鼻竇炎等與鼻子相關之疾患最有效
- 對呼吸道症狀有一定的預防作用
- 宣肺氣，對肺部有不錯保健功效
- 上齒痛時，按壓迎香穴有助快速止痛
- 促進面部鼻三角循環，也有助提升氣色、淡化黑眼圈

「迎香穴」按摩方法

第一步



以雙手食指指尖，
按壓穴道5秒鐘

第二步



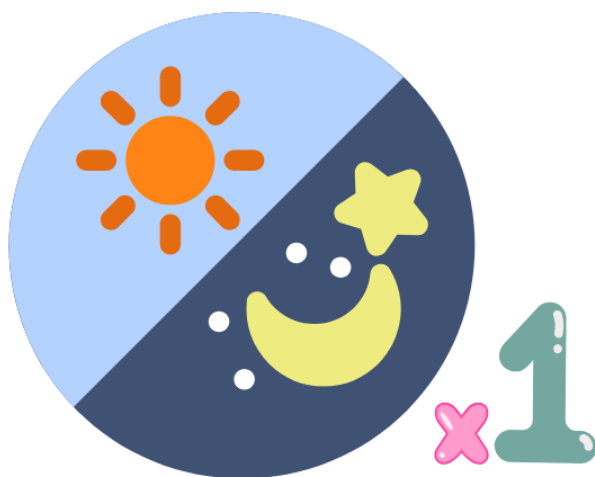
休息5秒鐘

第三步



用食指
左右按揉各5分鐘

第四步



每日早、晚
各一次

11月至1月精彩回顧



恆康有幸獲得社會福利署「老有所為活動計劃」的支持，在新年佳節聯同一班熱心義工贈送豐富福袋給長者，亦上門探訪長者，送上節日祝福。

在社會福利署「老有所為活動計劃」的支持下，我們與一眾長者前往荃灣如心園，郊遊舒展身心之餘，更能欣賞珍貴の木質化石，拓闊眼界。



由社會福利署「老有所為活動計劃」支持的「生活點滴齊分享@拍攝小組」已順利完成，一眾組員嘗試了不同的拍攝技巧，並將拍攝的樂趣融入日常生活。



我們亦有互助分享小組、祈禱小組、逢星期三開放日、乒乓球同樂小組、生日會等活動月，與一眾會員定期相聚，共渡歡樂時光。



周年大會回顧



恆康於 2024 年 12 月 29 日成功舉行了「2023 年度周年大會」暨「2024 - 2026 年度執行委員會選舉」，感謝一眾會員及家屬踴躍參與。



感謝上一屆執行委員會為恆康用心的付出，周年大會當天亦選出了新一屆的執行委員會成員，感謝各會員出席投票，亦感激委員們為恆康無私付出，願意抽空為大家服務。



當天除了選舉之外，我們亦準備了美味佳餚讓大家享用。同時更設有豐富及精彩的抽獎環節，抽出不同的精美禮物，更有豐盛的禮袋贈送給每位出席者，讓大家滿載而歸。

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。

2-4 月活動消息

心靈及互助小組



<愛同伴 互助分享小組>

日期：2025 年 2 月至 4 月 逢星期二
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：2025 年 2 月至 4 月 逢星期二
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：2025 年 2 月至 4 月 逢星期二
時間：下午 3:30 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





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]

2月5日 《功夫》	2月12日 《新精武門 1991》
2月19日 《倫文叙老點柳先開》	2月26日 《豪門夜宴》

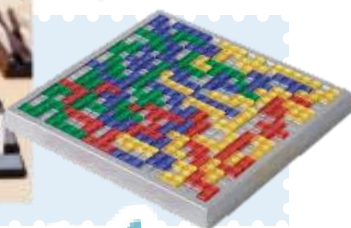
3月5日 《西遊記大結局之仙履奇緣》	3月12日 《92 黑玫瑰對黑玫瑰》
3月19日 《談判專家》	3月26日 《新喜劇之王》

4月2日 《女皇撞到正》	4月9日 《一級指控》
4月16日 《小男人週記 3 之吾家有喜》	4月23日 《拍4家族》
4月30日 《爆裂點》	

*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



2025 年 2 月-2025 年 4 月生日會

日期：2025 年 4 月 3 日 (星期四)

時間：下午 2:30-下午 3:45

對象：2-4 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

綻放英姿@「2025 香港花卉展覽」

由康文署舉辦一年一度的香港花卉展覽又來了，今年的花展以秋英為主題花，並以「綻放英姿」作為展覽主題。秋英以旺盛生命力聞名，經園藝師精心布置，綻放的秋英在花展之中展現英氣和活力，誠邀會員與恆康一起前往參觀欣賞。

日期：2025 年 3 月 17 或 18 日 (待定)

入場時間：下午 2:00

集合地點：港鐵 天后站 A1 出口 地面等

內容：逛花卉展覽 & 自費下午茶



地點：銅鑼灣維多利亞公園 | 費用：全免 | 人數：15 人

演唱會觀賞 x 恆康迷你大笪地

中心會播放不同的流行歌手演唱會讓大家一起觀賞，並設有不同的精品隨意選購，同場亦設有小賣部，歡迎大家前來中心享受音樂及聚一聚。

日期：2 月 10、24 日 & 3 月 10、24 日 & 4 月 14、28 日 (一)

時間：中午 12:00 至下午 5:00

地點：本社 (油麻地社區中心地下 G06 室)

內容：觀看演唱會、輕鬆茶聚

費用：全免 | 對象：會員 | 人數：20 人



舞動恆康

齊來做運動@中國古典舞體驗



導師簡介

伍麗瑩小姐 (Miss Rebecca)

畢業於香港演藝學院舞蹈學院，擅長中國舞及芭蕾舞，考獲北京舞蹈學院中國舞等級考試十三級表演級證書及英國皇家舞蹈學院(RAD)古典芭蕾舞專業級試證書，同時亦是北京舞蹈學院中國舞等級考試課程及中國民族民間舞等級考試課程之認可保送教師，並於海內外的國際比賽屢獲殊榮，對於現代舞、爵士舞、街舞等均有涉獵，具豐富教學經驗。

活動詳情

日期：2025年3月7、14、21、28日(五) [共4節]

時間：下午3:00至4:00

地點：本社(油麻地社區中心地下G06室)

內容：由專業導師親身教授初階中國古典舞蹈及學習肌肉伸展

備註：穿著輕便運動服及運動鞋

名額：6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：2025-2026 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。

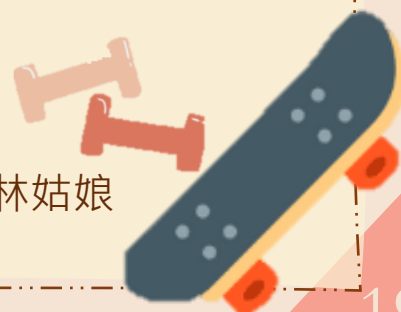
如果您有一些才能希望發揮和與我們分享，歡迎與我們聯絡！



活動日期：2025-2026 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	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