



恆康互助社

Amity Mutual Support

留聲雨

2024年5-7月



端午節快樂



恆康互助社



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

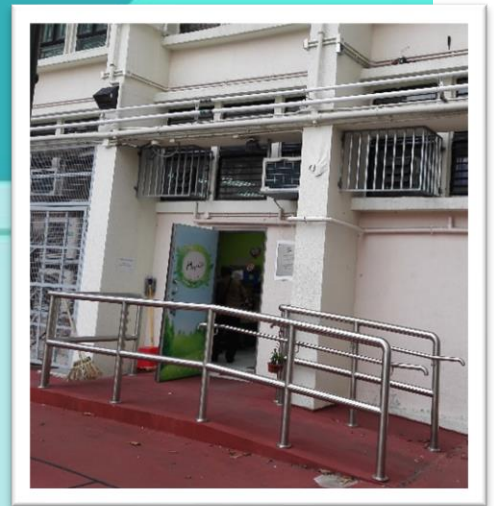


目錄

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
社區資訊.....	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

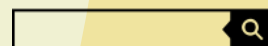
如你有興趣加入我們，支持精神健康和復元人士，歡迎你攜同以下資料親臨本社辦理入會手續：

- 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

- 5月1日(星期三)
- 5月15日(星期三)
- 6月10日(星期一)
- 7月1日(星期一)

**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

樂悠咭 2蚊搭車 資訊更新

政府宣佈由2024年
8月25日開始，所有
60歲或以上 香港居
民一定要用 **樂悠咭**，
才可以享用 **2蚊搭車**
優惠。



如果你有以下需要:

- (1) 申請樂悠咭；或
- (2) 將八達通資料轉去樂悠咭

→ 我們可以免費協助你處理



樂悠咭申請

你合資格申請嗎？



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

申請資格

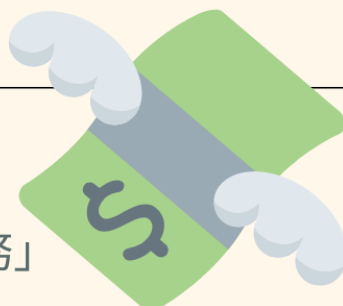
1. 已年滿60歲/ 在未來3個月內年滿60歲；及
2. 尚未申請樂悠咭

申請要點做？

- 填妥申請表格
- 貼上個人照片& 身份證副本
- 郵寄遞交申請

舊咭餘款點算好？

- 收到樂悠咭
- 使用八達通服務站的「易轉服務」
- 將舊八達通餘款轉移去樂悠咭



恆康幫手申請！

恆康協助完成：

- 填妥及遞交申請
- 收到樂悠咭後通知你
- 與你一起完成「易轉服務」



報名及查詢

WhatsApp/ 致電 6777 9687
與我們聯絡



樂悠咭申請

影相 ➤ 填表 ➤ 拎新咭 ➤ 過資料

恆康幫你搞掂晒!

2024年8月25日始，
所有 60歲或以上
香港居民 一定要
用 樂悠咭，才可享
用 2蚊搭車 優惠。

樂悠咭送禮大行動

搵恆康幫你
申請樂悠咭或過舊八達通資料

你可以:

獲得 **2包**
大米粉



介紹朋友
搵恆康

你可以:

獲得 **2包**
即食麵



[圖片只供參考]

家居廚餘回收點處理？



智能廚餘機

現時香港環保署於部分屋苑設有廚餘回收桶，廚餘在放進回收桶前，也須要你我先行處理。

什麼廚餘可以回收？

廚餘與衫褲鞋襪的回收有少許不同，廚餘在回收前，必須花點時間處理和分類。

可回收的廚餘包括：

- **魚類**：魚類的器官和腸臟、魚鱗、有殼海產、小型骨頭
- **肉類**：切屑的肉類、肉類脂肪和、禽畜內臟、殘餘物
- **蔬果**：腐爛的生果蔬菜、蔬果皮和配菜
- **穀類**：米、麵和燕麥
- **其他**：茶葉、咖啡渣、湯渣、中藥渣、蛋殼、蛋糕、麵包

不應放進廚餘回收桶：本身**不是可進食**的物品（例如花卉）；**過硬或過大的骨、殼**（例如龍蝦殼、貝殼、比拳頭大或長的骨頭）；以及膠袋、餐具、容器、紙巾、包裝等**非廚餘物質**。



注意：將廚餘分類後盡量將當中的水分瀝乾，才放進回收桶。如果無法即時放進回收桶，先放進雪櫃冷藏可免產生臭味。

全港廚餘回收箱地點一覽

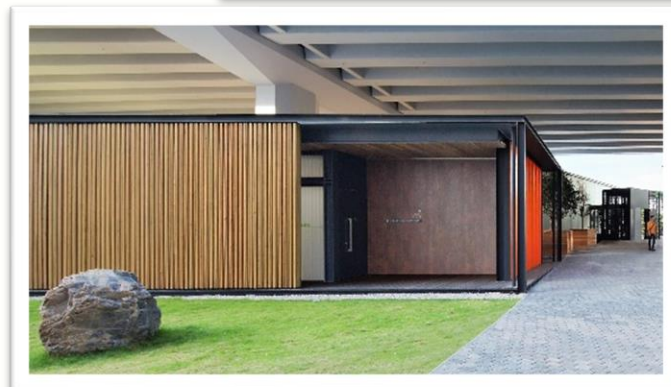
公眾智能廚餘收集點

九龍「」

■ 地址：深水埗通州街 339 號

香港島「綠在東區」

■ 地址：筲箕灣愛信道 30 號



公共屋邨

現時香港環保署於部分屋苑設有**廚餘回收桶**，其中「智能廚餘回收計劃」在全港 70 個公共屋邨逾百幢樓宇設置智能廚餘回收箱——留意廚餘回收桶是紫色，與一般回收桶或垃圾桶有區別。另外，部份私人住宅樓宇及屋苑亦設有智能廚餘回收箱（更多廚餘回收地點及詳情，可向你所屬的屋苑查詢）。

公共屋邨智能廚餘回收箱位置：

請瀏覽以下網址或右邊的 QRcode：

https://www.foodwasterecycling.hk/wp-content/uploads/2024/04/Smart-Bin-locations_0515.pdf



文章內容節錄：綠色和平 GREENPEACE

<https://www.greenpeace.org/hongkong/issues/health/update/25715/%E3%80%90%E5%BB%9A%E9%A4%98%E5%9B%9E%E6%94%B6%E9%9C%80%E7%9F%A5%E3%80%91%E4%B8%80%E6%96%87%E7%9C%8B%E6%B8%85%E5%AE%B6%E5%B1%85%E5%BB%9A%E9%A4%98%E5%A6%82%E4%BD%95%E7%92%B0%E4%BF%9D%E8%99%95%E7%90%86/>

春季過敏大爆發，掌握三大原則預防過敏

有句俗語說得好：「春天後母面」，意味著春季氣候多變，不僅容易感冒、惹起舊病，更是過敏高發期。免疫風濕科專家指出，最近天氣多變，過敏患者的就醫人數在農曆新年後迎來一波高峰。對於容易過敏的人來說，氣溫的劇烈變化容易導致免疫系統失調，引發過敏發作。

為預防過敏發作，請記住以下三個原則

春季過敏大爆發

HEHO

掌握 3 大原則預防過敏

按照醫生的指示用藥



要注意切勿自行購買藥物，應遵循醫師開的處方對症下藥。

戶外活動 慎防被叮咬



戶外踏青建議穿長袖長褲，不噴灑香水或使用體香膏，才能避免蚊蟲或蜜蜂叮咬

調整 生活作息



家中要保持清潔、室內空氣要流通並養成睡眠充足、均衡飲食及運動的好習慣

原則一：按照醫生的指示用藥

藥物治療只是暫時的，重要的是要遵循醫生的建議，使用抗組織胺、皮質類固醇鼻噴劑等藥物，以緩解症狀。對於症狀嚴重的患者，可能需要口服類固醇或注射治療。現在的第二代抗組織胺藥物已經解決了嗜睡的副作用，如果仍有問題，請不要自行購買藥物，而應該遵循醫生的處方。

原則二：注意避免戶外叮咬

春天是植物生長的季節，人們外出活動的機會增加，但植物的花粉可能導致過敏。某些蔬菜水果中的蛋白質與花粉中的蛋白質非常相似，可能會引起口腔過敏症候群。建議在戶外活動時穿著長袖長褲，避免使用香水和身體香水，以免引來蚊蟲叮咬。過去也曾發生因蜂螫而引起過敏性休克的情況，所以喜歡戶外活動的人要格外小心。

原則三：調整生活作息

除了花粉過敏外，塵蟎過敏也是全年都存在的問題，因此要定期清潔窗簾、地毯、沙發和床墊，以減少過敏原的積聚。保持室內空氣流通，可以使用空氣清淨機或除濕機來淨化空氣，並保持室內濕度在 50~55% 左右。



復康券 2024 慈善籌款運動



感謝各會員及公眾人士大力支持，本年度的「復康券 2024 慈善籌款運動」已完滿結束。有賴大家盡心推廣，讓更多人認識本社的服務及理念，並身體力行支持本社的發展。為了答謝及嘉許多位善心人士的付出，籍此公佈是次籌款運動的龍虎榜，以表達本社答謝的心意：

《復康券推廣大使-認購龍虎榜》

30張

張家鈺

40張

陳潔枝

20張

馬凱汶

15張

Benny Chui、
陳潔玲

10張

余振邦 霍振昌
黎慧思 龍玉儀
李育光 梁思樂

活動回顧



春季燒烤同樂日

3 月份恆康與大家一起前往石澳海灘燒烤，歡聚了一整天。當日除了能夠欣賞美麗的海灘之外，亦品嚐了不同的燒烤美食，大家亦在過程中互相協助、互相分享，實踐恆康的互助精神。

週末悠閒和諧粉彩

3 月期間共舉行了 4 節和諧粉彩活動，與會員們嘗試創作不同款式的和諧粉彩畫作，為週末的生活添加一些色彩。



一起於南蓮園池內散步，欣賞園內美景。

身體力行郊遊樂

4 月份與大家到戶外走走，我們到了位於鑽石山的南蓮園池，看看仿唐朝的建築、古樹、古石，讓身心放鬆了一會兒；並一起共享下午茶，輕鬆聊天，共渡了一個下午。



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。

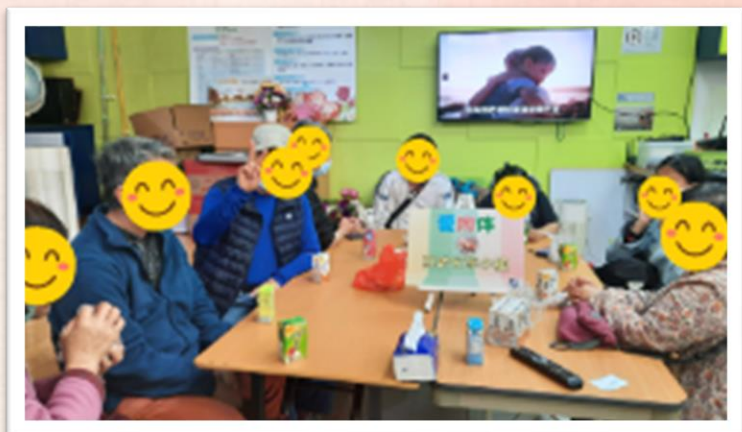
6. 請假通知

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。

5 - 7 月活動消息



<愛同伴 互助分享小組>

日期：2024 年 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：2024 年 逢星期二

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





5月1及13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]

5月8日 《拆彈專家》

5月22日 《旺卡》

5月29日 《怒火》

6月5日 《新次元！蠟筆小新大電影：超能力大決戰～飛吧飛吧手捲壽司》

6月12日 《水行俠失落王國》

6月19日 《黑馬王子》

6月26日 《沙贊！》

7月3日 《桃姐》

7月10日 《尖叫旅社》

7月17日 《綫人》

7月24日 《絕世好賓》

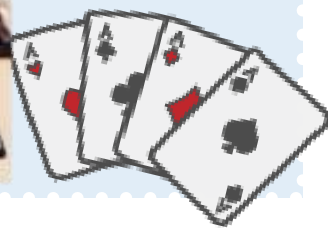
7月31日 《最佳拍檔之醉街拍檔》

*以上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 5-7 月生日會

日期：2024 年 6 月 20 日 (星期四)

時間：下午 2:30-下午 3:45

對象：5-7 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)



康樂及興趣活動

點滴心靈擴香石吊飾製作

擴香石可用石膏粉製作，在上面滴上香薰油，便可將香氣揮發，達到擴香效果。是次活動透過製作擴香石，嘗試透過注意香氣去轉換心情、達致平靜及放鬆。



日期：2024 年 5 月 24 日(五)

時間：下午 2:30 至 3:45

內容：製作擴香石吊飾



地點：本中心 | 費用：全免 (按金\$100) | 對象：會員 | 人數：8 人

送上祝福@端午節驅蚊香包

端午節除了划龍舟及吃粽子的習俗之外，原來亦有配戴香包的傳統，平安、驅蚊蟲之意。今個端午節邀請大家一起來中心製作屬於自己的香包，為自己送上祝福。



日期：2024 年 6 月 6 日(四)

時間：下午 2:30 至 3:45

內容：製作艾草驅蚊香包

需要簡單的
縫紉技巧及
針線運用

地點：本中心 | 費用：全免 (按金\$100) | 對象：會員 | 人數：8 人

探索紡織文化歷史 (南豐紗廠)

南豐紗廠是香港紡織業的歷史象徵，紗廠內設有 CHAT 六廠(六廠紡織文化藝術館)，廠內展出 1950 年後香港紡織業的歷史及收藏品，由廠內指定導賞員帶領參觀。



日期：2024 年 7 月中 [等待申請結果]

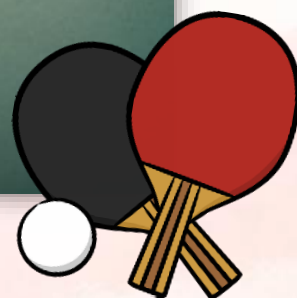
時間：下午 3:15 至 5:00 [待定]

內容：參觀 CHAT 六廠



地點：荃灣 | 費用：全免 (按金\$100) | 對象：會員 | 人數：12 人

星期五運動日：乒乓球同樂日



乒乓球同樂日

日期：2024 年 6 月 7、14、21、28 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	可愛公仔環保袋 1 個
50 小時	實用隔熱墊
75 小時	精美毛巾
100 小時	硬皮小型筆記簿及公仔鉛筆
180 小時	薄毛氈一張 或 頸巾一條

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 (2023 年 5 月 24 日起)	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