



恆康互助社

Amity Mutual Support

留聲雨

2024年2月至4月

新春快樂

2024



恆康互助社



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

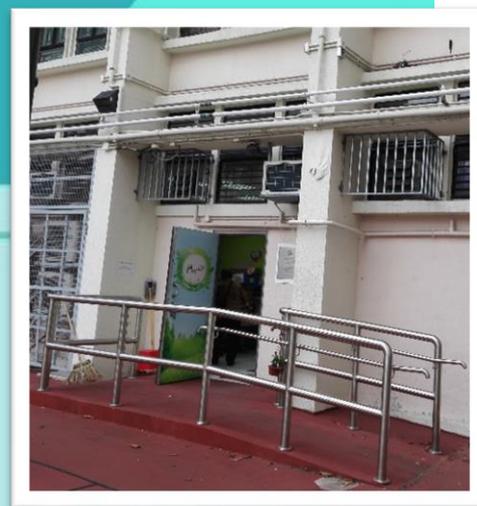


目錄

關於我們.....	2
申請入會.....	3
會員守則.....	4
中心報告.....	5-6
身心靈資訊.....	7-8
健康資訊.....	9-10
精彩回顧.....	11-13
報名須知.....	14
最新活動.....	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

暫停開放時間

- 年初一至年初四 (2月10-13日) 為公眾假期
- 2月14日(星期三) 中心暫停辦公及開放

恆常開放時間

- 每逢星期三開放
- 2月7、21日(星期三) 照常開放

復康券 2024 慈善籌款運動

今年本中心繼續參加由敬老護老愛心會主辦的「復康券 2024 慈善籌款運動」，希望將本社的服務精神推廣給更多公眾人士認識，同時透過籌款運動籌募本社營運經費。

「復康券」詳情

定價：每張\$20 (1本10張)

優惠：每張券附有8間贊助商提供的購物優惠券

備註：義賣收益將直接用於支援機構的服務及活動

The poster for the 2024 Charity Fundraising Campaign 'Recovery Voucher' features the following details:

- 主辦機構:** 敬老護老愛心會有限公司 (Core for The Elderly Association Limited)
- 義賣日期:** 二月一日至三月三十一日
- 2024 慈善籌款運動 復康券**
- 復康之路 與你同步**
- 2024 慈善籌款運動 復康券 每張 \$20 (1本10張)**
- 贊助商:** DR. HECHING, 正信, Organic Plant, 綠蔭堂, 德結坊, Google Health.
- 購買復康券 / 請捐助支持參與機構**
- 敬老護老愛心會有限公司 (Core for The Elderly Association Limited)**
- 公司註冊編號: C1114769 稅務局註冊編號: 91/19541**
- QR Code**
- https://careelderly.boutir.com/**

復康券2024 慈善籌款運動

恆康推廣大使

招募中

任務內容

- 向親朋好友推廣恆康互助社的服務理念，讓更多人認識本社為復元人士自助組織
- 推廣復康券(每張\$20)讓更多善心人認購，以支持本社持續發展

活動回饋

- 成功推廣 **1本(10張)或以上**「復康券」，將自動獲得參與「恆康推廣大使@善心大抽獎」，有機會抽到豐富獎品
- **頭3位**成功推廣最多「復康券」的大使，將在本社今年周年大會中獲頒發嘉許狀；同時3位推廣大使名單將於本社Facebook及留聲雨季刊公佈

參加方法

方法1 - WhatsApp 認購

- WhatsApp回覆 6777 9687
- 註明你認購的數量或捐款金額
- 將款項存入本社恒生銀行戶口號碼 242-428431-883
- 將入數紙拍照及 WhatsApp給我們

方法2 - 郵寄支票

- 直接寄支票給本社 [支票抬頭：恆康互助社有限公司]
- 郵寄地址：九龍油麻地眾坊街60號梁顯利油麻地社區中心地下(G06室)

查詢方法

請致電
2332 2759 / 6777 9687
與林姑娘聯絡

備註

如需收據(\$100或以上)，請在支票背後或入數紙內寫上姓名&郵寄地址，收據將連同復康券一併寄回。

聽音樂有助舒緩情緒、改善健康及幸福感！

您是否有過這樣的經驗：曾經因為聽到某首歌而在腦海浮現某段特別的回憶，或因為音樂而感到快樂、平靜或活力滿滿呢？因為人類的大腦有不同的路徑可以處理不同的音調、旋律和節奏喲！

人類自從有文明後，就已開始用音樂來放鬆身心，古希臘哲學家甚至還將音樂用於治療上。近代的音樂治療約在二戰後興起，當時大量士兵因患有創傷後壓力症候群 (PTSD)，許多社區音樂家開始造訪各醫院，利用詩歌旋律治療士兵，醫護人員因此注意到患者的身體和情緒，都有大幅改善，此後醫院便開始僱用音樂家。

其實當人們聽到自己喜歡的音樂時，大腦會釋放出一種叫做多巴胺的化學物質，可使心情愉悅。目前已有研究指出，音樂可改善我們的健康和幸福感。今天就一同來看看音樂對我們有哪些好處吧！

改善情緒與焦慮症狀

研究證實聽音樂可幫助調節情緒，帶來快樂並使身心放鬆、減輕壓力。特別是慢速、低音且沒有歌詞的音樂，可以減少人的壓力和焦慮，很適合給準備要接受手術的人。甚至在國外，有許多在進行心臟手術時播放音樂的案例，心臟病患者的心率和血壓可被降低，減少與手術相關的壓力、焦慮和疼痛感。



提高健身表現

由於交感神經系統可幫助我們的心臟收縮，而副交感神經系統可減緩心律並幫助放鬆，而音樂可以自然地影響這兩大神經系統，改變心臟的自主平衡。所以練瑜伽時，適合播放輕音樂使身心放鬆，而健身時可以播放律動音樂來幫助提升運動效果。



增強記憶力與改善認知

節奏和旋律的重複模式有助於大腦增強記憶。在某個對於中風倖存者的研究中，聽音樂可幫助他們容易記下語句及提升集中注意力。此外，另有研究顯示音樂可幫助阿茲海默症患者回想，甚至有助於維持一些心理功能。



緩解疼痛

某項對術後患者恢復的研究中，術前到術後聽音樂的人，比不聽音樂的人所感受的疼痛更少。另有研究指出，有聽音樂的冠心病患者比沒有聽音樂的患者，較少發生輕微的心臟疼痛。音樂甚至可以減輕癌症患者的不適和失戀者的痛苦。



降低血壓與維持免疫力

研究表示，高血壓患者也可以透過播放平靜和放鬆的音樂，使呼吸更深而讓血壓降低。此外，聽音樂可減少釋放與壓力有關的激素如皮質醇，維持免疫系統健康。

協助情緒釋放

音樂治療可以透過音樂來幫助患者學會溝通、表達情感與增進人際關係，像是幫助患有嚴重疾病的患者或臨終的人，來釋放他們的恐懼、孤獨和憤怒。另有一項研究顯示，患有自閉症光譜障礙 (ASD) 的兒童，接受音樂治療後的社交、溝通技巧和注意力，都有所提高。



文章內容節錄：HERO health & hope

<https://helloyishi.com.tw/mental-health/other-mental-health-issues/benefits-of-watching-movies/>

什麼是二價疫苗？



二價疫苗

復必泰原始株或 Omicron 變異株 BA. 4-5 二價疫苗，簡稱復必泰二價疫苗（英文：Comirnaty bivalent vaccine），透過疫苗中的原始株及 Omicron 變異株 BA. 4-5 的信使核糖核酸，來預防由 2019 冠狀病毒引起的 2019 冠狀病毒病的疫苗。

接種方式

在一般情況下，醫護人員會安排在您上臂肌肉內注射 0.3 mL 復必泰二價疫苗。本地專家尤其建議青少年於大腿前外側中段部位以肌肉注射方式接種，但尊重選擇在上臂注射的個人意願。

二價疫苗與原始株疫苗效有不同？

就安全度而言，二價疫苗跟沿用的原始株疫苗的安全度相若，但能提供更理想的保護效果。根據現有的臨床數據，在完成接種基礎疫苗後接種二價疫苗作為加強劑，相比起沿用的原始株疫苗，能對 Omicron 變異株 BA. 4-5 產生更高的抗體水平，抗體增幅亦相對較高。



誰可接種二價疫苗？

- 新冠肺炎的康復人士，並準備接種第三劑或第四劑疫苗
- 18 歲或以上未曾染疫並準備接種第三至五劑疫苗的人士
- 12-17 歲免疫力弱、未曾染疫並準備接種第四劑疫苗的人士
- 18 歲或以上免疫力弱、未曾染疫的人士並準備接種第四至五劑疫苗的人

可能出現的副作用

與所有疫苗一樣，復必泰二價疫苗可能引起副作用，但並非所有人均會出現副作用。有關二價疫苗可能引起的副作用與復必泰原始株疫苗相若，詳情如下：



****括號() 內數字為受影響患者比例****

注射部位疼痛或腫脹、疲倦、頭痛、肌肉痛、寒顫、關節痛、腹瀉、發燒
→非常常見 (多於 1/10)

注射部位發紅、嘔吐、噁心
→常見 (少於或約 1/10)

淋巴結腫大、感覺不適、手臂疼痛、失眠、注射部位發癢、過敏反應 (如皮疹或瘙癢)、感到虛弱、乏力或困倦、食慾下降、過度出汗、夜間盜汗
→不常見 (少於或約 1/100)

暫時性一側面部下垂、過敏反應 (如蕁麻疹或面部腫脹)
→罕見 (少於或約 1/1,000)

氣促、心悸、胸口痛的心肌炎及心包炎
→非常罕見 (少於或約 1/10,000)

嚴重過敏反應、接種手臂大範圍腫脹、面部腫脹、皮膚出現紅點或紅色斑塊、呈靶狀或像似由淺紅色環狀包圍內為一暗紅中心點的「牛眼」之皮膚反應 (多形性紅斑)、異常皮膚感覺 (例如刺痛或爬行感)、感覺或敏感度減退 (尤其在皮膚上)
→未知 (沒有數據估算)

文章內容節錄：

Bowtie <https://www.bowtie.com.hk/blog/zh/%E4%BA%8C%E5%83%B9%E7%96%AB%E8%8B%97/#content-1>

香港中文大學醫院 <https://www.cuhkmc.hk/tc/programmes/vaccines/biontech-bivalent-vaccine-service>

2022 年度 周年大會花絮

精彩回顧

本社於 2023 年 12 月 3 日(日) 舉行了 2022 年度周年大會暨聚餐，當日一眾會員、家屬、義工、委員及顧問們聚首一堂，齊齊歡度一個喜慶時光。



感謝義工在接待處協助，招待一眾會員及家屬進入會場就座。



聚餐當日座無虛席，熱鬧非常。



感謝尹美嬋主席過去為本社的付出，當日親臨並為聚會致歡迎詞。



有幸邀請到陳俊翹先生及李麗芳女士為大家在聚餐中獻唱，大家都聽得津津有味，邀請他們一唱再唱。



2022 年度周年大會花絮

精彩回顧



幸運大抽獎環節：全賴各界有心人士捐贈豐富禮物，讓大家滿載而歸。



現屆委員會大合照



義工們協助派發禮品，人人有份，永不落空。

當日活動完滿結束，感謝以下一眾
捐贈者送出當日抽獎禮物，讓活動生息不少。
(排名不分先後)

尹美嬋女士、余振邦先生
陳潔枝女士、章鳳玲女士
李鎮邦先生、傅劉淑儀女士

感激義工們在背後默默付出，不辭勞苦的
協助，讓聚餐得以順利完成。
(排名不分先後)

何美娜女士、余振邦先生
李燕娟女士、施偉新先生
陳輝明先生、陳廣桓先生
曾大華先生、黃華均先生

本社一直以來都得到以下捐贈機構及人士的支持，亦特此鳴謝他們 (排名不分先後)

Sealy Asia HK Ltd、The Shamdassani Foundation
中央援港抗疫物資、仁濟醫院、香港社會服務聯會、香港社會福利署
香港病人組織聯盟、敬老護老愛心會、夢想成真基金會、銀杏館、羅兵咸永道基金
Mr. Benny Chui、Mr. John Lee、Ms. Joyce Tang
卜世鴻先生、尹美嬋女士、余振邦先生、李鎮邦先生、張家鈺先生
章鳳玲女士、陳潔枝女士、陳錦途先生、陳靜霞女士、郭偉明先生、傅劉淑儀女士

活動回顧



聖誕福袋及探訪@社會福利署「老有所為活動計劃」撥款贊助

感謝義工們籌備工作及活動當日的協助，本社得以順利將聖誕福袋的心意送上一眾會員及街坊手裡，希望能為大家節日帶來一絲溫暖。

聖誕節自助聚餐

為了讓會員及家屬們一同相聚及歡度聖誕佳節，12月份本社舉辦了聖誕自助餐活動，與大家一起享受美食，當天更設有抽獎環節，讓大家滿載而歸。



義工導師黃先生悉心教大家玩數字牌遊戲！

星期三開放活動

本社油麻地中心逢星期三開放，設有卡拉OK、電影觀賞及桌上遊戲環節，讓會員一同玩樂及聚會，歡迎大家加入與我們一起耍樂！



卡拉OK 大家一展歌喉



精彩的電影讓大家都全神貫注

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。

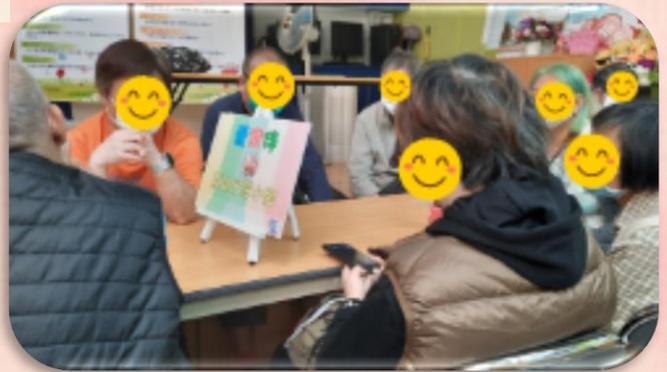
6. 請假通知

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 至 4 月最新活動



<愛同伴 互助分享小組>

日期：2024 年 逢星期二 (2 月 13 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 (2 月 13 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



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 1:00-2:15)

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 2:30-4:00)

2月7日 《飯戲攻心》

2月28日 《蝙蝠俠之再戰風雲》

3月6日 《失憶荊女王》

3月20日 《侏羅紀公園》

4月3日 《明日戰記》

4月17日 《低一點的天空》

2月21日 《燈火闌珊》

3月13日 《我的非凡父母》

3月27日 《雙龍會》

4月10日 《巨猩傳說》

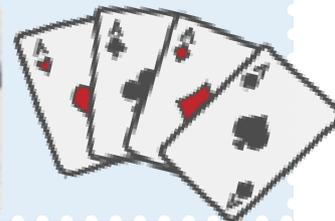
4月24日 《烈火英雄》



*以上電影均配有中文字幕**

興趣小組桌上遊戲時段 (時間 4:00-5:00)

撲克、象棋、Uno、數字牌及飛行棋等等



2024年2-4月生日會

日期：2024年3月14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

新春花市走一回 & 團年小茶聚

農曆新年將至，誠邀大家一起前往花市逛逛，一起辦年貨及感受新年氣氛，並共聚團年下午茶，齊齊迎接新春節日的來臨。

日期：2024年2月8日(四) (年廿九)

時間：下午 2:00 至 4:30

內容：行花市、共進下午茶

地點：油尖旺區 | 費用：全免 | 對象：會員 | 人數：12人

春

春季燒烤同樂日

適逢冬天的尾聲，相約大家一起到戶外燒烤，各人合作準備燒烤物品，圍著暖暖的燒烤爐歡度一天。



日期：2024年3月7日(四)

時間：下午 12:30 至 3:30

內容：戶外燒烤

地點：待定 | 費用：待定 | 對象：會員 | 人數：12人

身體力行郊遊樂

春季逐漸回暖，很適合外出走動一下，同時鍛鍊身體。邀請大家齊來郊遊，一起看看大自然，感受戶外舒暢的氣息。

日期：2024年4月25日(四)

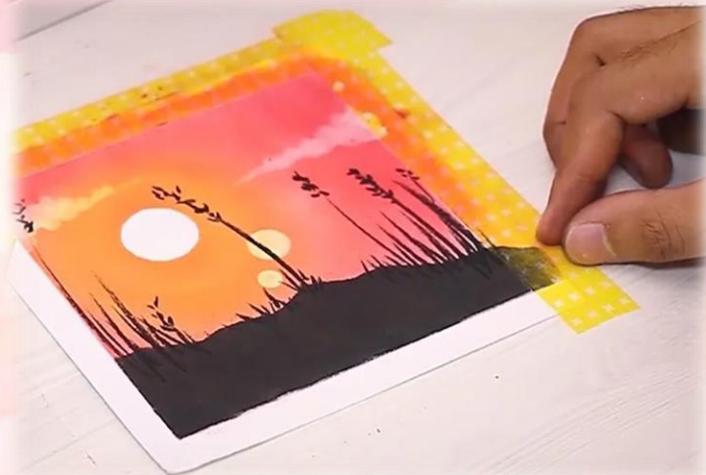
時間：下午 1:00 至 3:30

內容：行山

地點：待定 | 費用：全免 | 對象：會員 | 人數：12人



週末好去處：悠閒和諧粉彩



悠閒和諧粉彩 (初班)

日期：2024年3月2至23日(六) [共4堂]

時間：早上 11:00 至 12:00

地點：本社 (油麻地社區中心地下 G06 室)

名額：6 位

導師：林姑娘

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

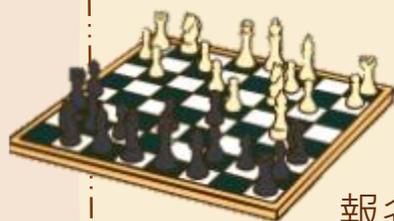


義務導師招募



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。(受影響之班系及活動，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，至於進行中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