









月 目 線 際 教們	2
申請入會	
會員守則	
中心報告	5
身心靈資訊	6-7
健康資訊	8-9
精彩回顧	10-11
報名須知	12
最新活動	13
「愛·傳耆」長者身心支援網絡活動	15
《友義萬歲》義工服務獎勵計劃	16
愛心捐助	17
開放時間及惡劣天氣安排	18
聯絡我們	19

弱於那

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

<u>互相扶持</u> 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<mark>你攜同以</mark> 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
- 居住証明

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

會藉的年期由每年的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。



ζQ

會員守則 (適用於使用服務的非會員)

恆康亙助社是精神復元人士的自助組織,期望會員能提升亙助精神,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<mark>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,會藉即時失效。</mark>
- 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亙助小組。
- 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藉申請,唯已繳交的會員費 用將不獲浪還。
- 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,『執行委會員』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

隨著政府大幅故寬ັ游 持權,市面 世進入復常狀態。 本社考慮全面 開放中心,然而梁顯利油麻地社區 中心地下仍然是社區核酸檢測中 心,故此本社只能有序地每月開放 一天。 由了月份開始,每月的第 2個星期三,讓會員到中心看電影 2個星期三,讓會員到中心看電影 7與會員們聊天,請留意進入中心 需要量體溫及消毒雙手啊! 詳情請留意本社網站或 Whats App 資訊。

> 10/2022 - G/2023 年度 普通會員會籍現已開始 接受預約續證! 續會年費 30 元正

慈善捐款

本中心收到由捐款箱及Ms Joyce 不中心收到由捐款箱及Ms Joyce Tang 捐出共\$2,050,衷心感謝名 位善長仁翁慷慨解囊,支持本中 心持續發展,推動精神健康。

wank Der III

2022-2024 執行委員會新一屆當選委員名單:

- 1 尹美嬋女士 2 磚潔枝女士
- 3 卜世鴻先生 4 李鎮邦先生
- 5 余振和先生 6 碑俊翹先生
- 7 施偉新先生 8 磚錦綠先生
- Q 何綺雲女士

顧問:馮祥添博士及傅劉淑儀女士

Congratulation

本社新<u>捐款戶口</u>號碼是 242-428431-883 恒生銀行 本社顧問吳宣明老師 於 2022 年 12 月 24 日 主懷安息

身心靈資訊

從自我覺察 找到修煉身心靈健康的方法!

時代進展中,科學的日益更新,帶來了醫療的進步、生活的便利,使人們的平均壽命增長,而人們對於健康的定義與需求也漸進地轉變。健康,除了同時在於身體與心理的面向,以及同時在於社會角色與社群連結的面向之外,也開始包含了個人靈性上的追求。而健康的聚光燈,也已從「沒有疾病」轉向了「療癒與修復的能力」。

健康:身心靈共好

如何去理解「身、心、靈」的健康呢?我們比較有經驗地能夠理解身體與心理健康的交互影響,例如,長期的身體疼痛容易導致情緒的低落,而當緊張、焦慮時,容易頭痛或拉肚子,都是我們在日常生活中十分熟悉的情形。

什麼是靈的健康? 我們可以從「生命的意義」著手,例如,關於「我是誰?」、「關於生與死的世界觀」、或是「更廣義的愛」,這些都是關於靈的課題。而靈的健康與

身心健康的交互影響,也許最明顯能理解的例子是:對於死亡的恐懼。當人們面對與死亡劃上等號的健康議題時,例如癌症,或例如這一年多來的 COVID-19 疫情,面對死亡時的恐懼,也會讓我們在心理層次上產生了焦慮、憤怒、悲傷等情緒,同時也可能加重身體既有的症狀,或者影響食慾、睡眠品質等等。

療癒與健康就從「自我察覺」開始



身、心、靈三個面向來面對健康的議題。而以個人來說,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。當我們認識了身體、心理與靈性的健康,我們可以從日常中的自我覺察開始。舉例來說,我們可以透過細微的觀察,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。

因為,當我們熟悉了自己的緊張反應之後,下一次就有機會,在身體症狀的提醒之下,提早 覺察心理上的緊張狀態,也可能因此,有了時間與空間,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。

有時,在反覆的日常自我覺察之中,也可能在自己無意識的行為模式,或者反覆發生的事件模式裡,發現來自於靈性的影響。當面對壓力時採取暴飲暴食的手段,可能會跟自己的生存議題相關,例如生存的不安全感、自我的被剝奪感,或者被愛的渴求等等。而除了透過儀式性的療癒方式,有時,僅只是自我的覺察,也已能夠在靈性的層面重新連結自己關於活著的力量。

從日常生活中 找到適合自己的健康療癒時刻

除了藉由自我覺察來觀察自己的身心靈互動模式之外,於日常生活中建立促進健康療癒的時刻,也是重要的。如果感到無措,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,我感受著開心、放鬆,有充電感,並能有安全感地與自己同在?」

透過自我覺察來觀察日常生活中的活動,對於自己是否「滋養」與「耗竭」也是個可行的方式。如果是具有滋養性的日常活動,可以有覺知地保留;如果是消耗性的,當這樣的日常活動是無法排除或妥協時,也可以趁此思考有沒有其他的支持方式。因此,我們可以透過這樣的方法在日常生活之中,採取行動照顧自己。

透過身體或外在環境,確實有一些能夠支持我們與自己身心靈同在與共好的方法。例如,我們觸手可及的「呼吸」。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



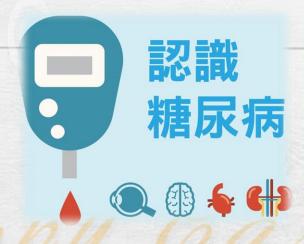
我們從既有的憤怒或焦慮之中離開,也可能可以讓混亂的思緒有更多的空間。

另外,與大自然的接觸也是個美好的方法。與大自然的接觸不一定要將自己帶往特定的地點,任何大自然的元素,只要是能讓自己重新感受到與自己身、心、靈的連結,都是有幫助的。例如,通勤時經過的公園、自家的小植栽,或者久違的陽光、和煦的微風,都屬於大自然的範疇,當我們有意識地與大自然互動並覺察,感受與萬有的連結,同時也能提供了自己與身心靈連結的機會。

文:內容節錄聯安預防醫學機構 聯安診所 家醫科醫師 陳采汎 https://www.jianan.com.tw/chiananepaper/Article/392-3

運健康資訊

胰島素是由胰臟分促進葡萄糖轉化成肝在體內。糖尿病是一身體對胰島素的反應兩種情況而引致血糖病。在糖尿病1型或



沙的一種荷爾蒙,能 糖和甘油三酸脂儲存 種因缺乏胰島素、或 減低,或同時因為這 水平上升的慢性疾 胰島素依賴型糖尿病

中,只有少量或完全沒有胰島素分泌;在糖尿病 型或非胰島素依賴型糖尿病中,胰島素的分泌會減少,而身體的細胞亦減低對胰島素的反應。糖尿病會增加患腦血管病、心臟病、足部壞疽、視網膜病、腎病及神經系統疾病的機會。

糖尿病是本港主要的慢性疾病,也是導致死亡的重要原因。二零二零年,糖尿病的住院病人出院次數及住院病人死亡人數十共約12500人次,而因糖尿病而死亡的登記死亡



人數式有586人。糖尿病在本港最常見的致命疾病中居第十位,佔二零二零年的總登記死亡人數的1.2%。按性別劃分每十萬人口計算的粗死亡率,男性為9.1,女性為6.8。按每十萬標準人口計算的年齡標準化死亡率,男性為4.1,女性為2.6。

據衞生署進行的 2014/15 年度人口健康調查顯示,15-84 歲人士從自述或經化驗檢測發現患有糖尿病的總患病率為 8.4%(女性為 6.4%, 男性為 10.5%),其中 54.1%在人口健康調查前未被確診。糖尿病的總患病率隨年齡增長而持續上升,比例由 15-24 歲的 0.2%,上升至 65-84 歲的 25.4%。

病徵

糖尿病患者一般並無明顯徵狀。此病可在檢查身體時透過量度血糖水平而診斷出來。糖尿病患者隨著病情發展會出現各種徵狀或併發症。當中可能出現的徵狀包括口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦、傷口經久不癒和出



糖尿病7大病徵

現感染,病情不受控制時更會出現嚴重脫水和昏迷等情況。

高危因素

糖尿病的高危因素包括年老、肥胖、家族遺傳和缺乏體能活動。此外,一些內分沙疾病、胰臟疾病,以及類固醇等藥物均容易誘發糖尿病。

預防方法

要預防糖尿病、市民應保持適當體重和腰圍、均衡飲食、定期做體能活動和避免飲酒。糖尿病患者應接受飲食或藥物治療以控制血糖。



相關資料

想知道更多有關糖尿病的資料,請瀏覽香港糖尿病參考概覽-成年糖尿病患者在基層醫療的護理。

https://www.healthbureau.gov.hk/pho/main/care_for_diabetes_and_hypertension.html?lang=0

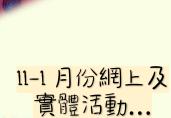


資料來源: 衛生署防護中心 https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/59.html

类。李多国展















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 67779687。

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

心靈小組

〈愛同伴 互助分享小組〉

日期:2023年2-4月(逢星期二)

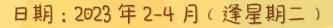
時間:下午2:00至2:45

地點:梁顯利油麻地社區中心地下。G06室

對象: 會員

費用:全免

人數:6人



時間:下午2:45至3:20

地點:梁顯利油麻地社區中

TT 9:0

心地下GOB室

對象:會員

費用:全免

人數:5人

〈敬拜祈禱小組〉

網上關愛自心靈

☆期:2023年3月份(逢垄期二)

特閣:下午3:30-4:15 對象:行動不便之變員

形式: Zoom 網上進行

人數:8-10人



康樂活動

〈免费結伴同行暢遊 迪士尼樂園〉



3個到訪司期

2023年2月24日、3月10或24日(五)

集合時間: 早上10:30

集合地點:迪士尼樂園正門(交通及飲食自行安排)

會員登記:每人2張(恆康會員及有以下其中一項要求)

1 持有殘疾證、

2 领取綜援或傷殘金、

3 领取書簿津贴或住劏房或

4 長者會員70歲以上,

有一位60歲以下陪伴者同時出席

會員登記:請用 Whatsapp 或致電 23322759 與林姑娘聯絡





義工服務獎勵計劃

由今年2023年1月1日至年底12月31日,我們將繼續有「在長萬歲」 長工服務獎勵計劃」,凡於計劃期間透過我們進行義工服務,包括電話關懷或探訪、中心文書處理或當值、活動協助、外展工作或其他所安排的義工服務,均會獲記錄服務時數,所得時數將獲以下嘉許:

服務時數	獎勵禮品	
20 小時	酒精搓手液 1 支、消毒濕紙巾 2 包	
35 小時	成人外科口罩 1 盒	
50 小時	成人外科口罩 1 盒、酒精搓手液 2 支	
75 小時	成人外科口罩 1 盒	
100 小時	\$50 超市或餅券 1 張	
180 小時	\$100 超市或餅券 1 張	

- 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



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**至新**戶口 **242-428431-883**,

然後將收條傳真或郵寄本社

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

每月第 2 個星期三 (2023 年 3 月 8 日起」 中午 12 時至下午 6 時

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	照常	取消	
黃色暴雨/ 1號風球	% %	視乎天氣而作安排	
哲色暴雨/ 3號風球	取消	取消	
黑色暴雨/8號風球或以上	立くだし	HX IF1	



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。





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:林佩熉姑娘、柳詠詩姑娘 督印:尹美嬋女士、卜世鴻先生

本社為註冊之有限公司