



香港強脊會

2024 年

1月份會訊

HONG KONG ANKYLOSING SPONDYLITIS ASSOCIATION

九龍深水埗南山邨南偉樓103-106地下

電話：+852 2794 4803 傳真：2795 7275

熱線：+852 8134 2018

WhatsApp：9680 8424

電郵：hkasa@hotmail.com

網址：http://www.hkasa.hk



本會是由強直性脊椎炎患者組成

活動預告：

瑜伽健體班【第38期】共4堂
(2024年03月03、10、17、24日)

DIY皮革工作坊【第16期】共4堂
(2024年03月03、10、17、24日)

2024年【41週年會員大會暨聯歡晚宴】
(2024年03月16日)

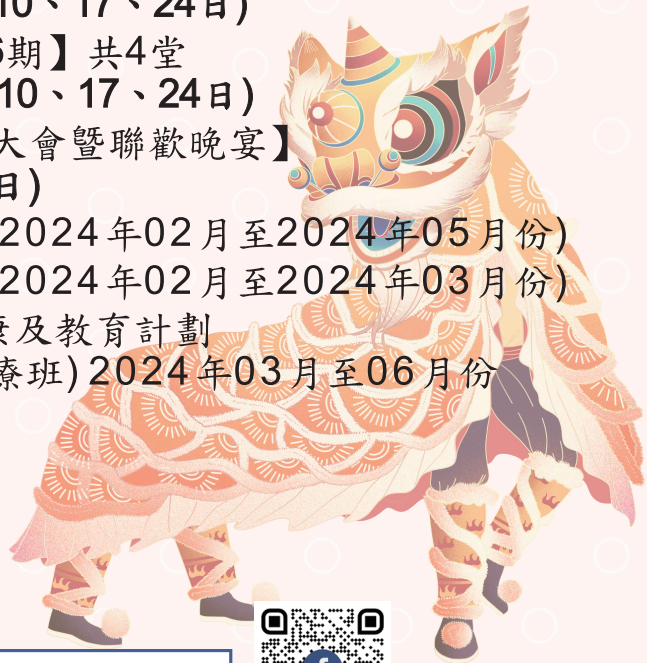
九龍醫院水中運動班 (2024年02月至2024年05月份)

九龍公園水中運動班 (2024年02月至2024年03月份)

賽馬會風濕病患者復康及教育計劃
(水中運動復康治療班) 2024年03月至06月份



HKASA香港強脊會



目錄

活動回顧

1. 主席的話 P.3
2. 2023年7至12月份會員生日會及迎新會暨聖誕聯歡
2023年12月16日 P.4
3. 香港復康會【無障行者2023】海陸空親子遊
2023年12月17日 P.6
4. 2024年繽紛樂聚迪士尼
2024年01月05日 P.7

活動預告

1. 瑜伽健體班【第38期】共4堂
2024年03月03、10、17 & 24日 P.10
2. DIY皮革工作坊【第16期】共4堂
2024年03月03、10、17 & 24日 P.11
3. 九龍醫院水中運動班
2024年02月至2024年05月份 P.12
4. 九龍公園水中運動班
2024年02月至2024年03月份 P.12
5. 賽馬會風濕病患者復康及教育計劃
(水中運動復康治療班) 2024年03月至06月份 ~ 第二期 P.13
6. 2024年【41週年會員大會暨聯歡晚宴】
2024年03月16日 P.14

備忘錄

1. 香港強脊會捐款表格 P.15
2. 義工招募 P.16

主席的話

「送兔迎龍」轉眼間本會已踏入第41個年頭，本人先在此謹代表香港強脊會祝各方會友：身心康泰、闔家平安、男士們~龍馬精神、女士們~青春常駐、求學中的~學業猛進、工作中的~工作順利、步步高陞。

回顧過去一年，您最自豪的成就是什麼？您最大的挑戰是什麼？您最感恩的事情是什麼？

本會~最自豪的成就的事情，就是能為各位會員舉辦不少活動及講座，成績尚算令人滿意。不但能增進社會大眾對強直性脊椎炎的認識及了解，更為會員們提供不少有益身心的康體活動，擴闊會員們的社交圈子。

本會~最大的挑戰及值得感恩的事情，就是於疫情遠離後，馬上安排所有的手工藝工作坊、陸上運動班及水中運動復常舉辦。本會過去一年亦熱心參與各大小不同地區的推廣及公益活動。例如：香港風濕病基金會【2023風濕科病人研討會】、東區醫院日2023【醫社同心·智創未來】慈善步行及嘉年華及香港復康會【無障行者2023】海陸空親子遊...等大型活動。

新的一年，新的開始，新的希望，新的計劃，讓我們把過去的遺憾，留在曆史的長廊里，擁抱新一年。承接過往計劃為會員謀福利之熱忱，再接再厲，舉辦更多有益身心的活動，展望成績一年勝過一年。

最後，祝大家身體健康、事事順利！



2024

3



主席 林韋雄

2023年7至12月份會員生日會 及迎新會暨聖誕聯歡

於2023年最後的一次會員歡聚已於2023年12月16日完滿完成，感恩當天有良好的天氣，稍涼的氣溫，令7至12月份會員生日會及迎新會暨聖誕聯歡會更有節日氣氛，亦感謝接近30位7至12月份生日的會員出席。是次活動有近60位會員及義工參與，整個活動充滿歡欣喜樂嘅笑聲，溫馨無限互相關懷時刻。

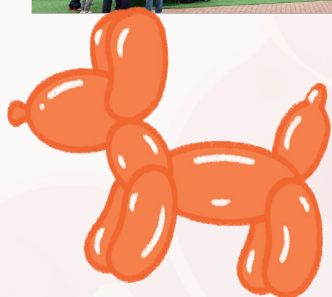


活動花絮



香港復康會【無障行者2023】 海陸空親子遊

今年的無障行者已於2023年12月17日在中環香港摩天輪舉行，主題為海陸空親子遊，設有不同的主題體驗路線及挑戰，讓參加者模擬殘疾人士日常出行面對的困難，現場還設有不同的攤位和遊戲讓參加者認識殘疾人士的需要，希望透過此別具意義的活動，建立一個關愛和共融的社會。

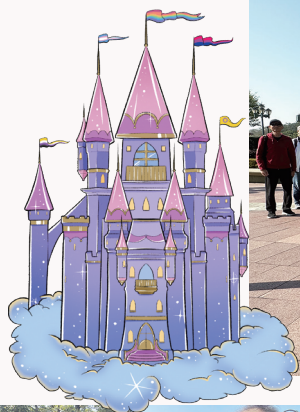


2024年繽紛樂聚迪士尼

2024年本會第一個大型活動，一年一度嘅迪士尼樂園一天遊，已於2024年1月5日(星期五)順利完成。

感恩當日有良好嘅天氣，眾多久別重逢相隔幾年再次會面嘅老朋友、新相識新會友，互相問候分享近況，歡欣喜樂愉快一齊去參觀全球獨有嘅新活動《魔雪奇緣》。

****感謝:**香港迪士尼樂園度假區(企業公民事務組)



活動花絮



活動花絮~會員心聲

我寫此訊息的目的是為了表達對香港強脊會深深感激及感謝，作為一名參加到【2024年繽紛樂聚迪士尼】一天遊之強直性脊椎炎患者，我想向香港強脊會表達我由衷謝意。

首先，感謝香港強脊會給這個難得的機會，讓我同其他強直性脊椎炎患者一齊體驗迪士尼樂園的樂趣。這天對本人意義非凡能度過無限歡樂的一天。這機會對於作為一位強直性脊椎炎患者嚟講係非常珍貴的經驗，感到好幸運同感激可以參與其中。

其次，在此也需讚揚團隊的付出及努力，由活動籌備到執行，他們付出許多心血及努力係無可比擬。團隊不止考慮到各參加者的特殊需要，為大家提供方便同舒適服務。還安排專人員陪伴，確保參加者安全同享受遊樂權利，細心安排及周到照顧令我感到溫暖同被關愛。

最後，再一次感謝團隊給我和兒子能度過一個充滿魔法、快樂、鼓勵及支持的一天。作為一位強直性脊椎炎患者，每日需面對各種挑戰，參與香港強脊會的活動令我不會有孤單感，感恩有一個堅強的團隊在身邊。團隊的關愛及支持令我能感到無比勇氣和希望，也是我的動力。是次迪士尼樂園一天遊，本人將永遠懷念，做為戰勝困難的動力及勇氣。

會員~高狄

您好，我明白你感激之情。你的留言讓我們感到非常高興，也讓我們更加堅定為強直性脊椎炎患者提供更好服務的決心。很高興大家能參加我們舉辦的迪士尼樂園一天遊，並且感到很榮幸能為大家提供這樣的機會，希望能夠為大家帶來更多的歡樂和幸福。我們會繼續努力，為大家提供更好的服務。再次感謝各位會員的支持和鼓勵，祝大家和家人健康快樂！

主席~林韋雄

親愛的會員：又係差不多時候繳付2024年會費啦！依舊每位港幣30元

繳付方法：

1. A) 現金存入「中國銀行」
香港強脊會戶口：026-723-1004933-2
B) 劃線支票(抬頭「香港強脊會」)
2. 在支票或銀行入數紙背後「請註明會員姓名及電話號碼」
請把(支票或銀行入數紙)
- 郵寄回九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室
(香港風濕病基金會)轉「香港強脊會」收
- 傳真：2795 7275
- 電郵：hkasa@hotmail.com

**如未繳交會費者，參與收費活動時將不能享用會員優惠。

 香港強脊會 HONG KONG ANKYLOSING SPONDYLITIS ASSOCIATION	
會員證	
姓名	: 陳文文
會員編號	: A0700
會員類別	: 普通會員/附屬會員
有效日期	: Jan至December 2024

香港強脊會

瑜伽健體班(第38期)

- 課程：： 瑜伽健體班(第38期)共4堂
日期：： 2024年03月03、10、17 & 24日(逢星期日)
時間：： 早上11時 - 中午12時
地點：： 九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室
(香港風濕病基金會活動室)
對象：： 只限香港強脊會會員，普通會員優先
導師：： 馮寶儀小姐
~ 現任美國瑜伽公司(氣悠Qi Yo Multiversal Yoga香港瑜伽推廣大使，致力發揮愛的加量，對大眾傳揚各種身心靈健康的知識及資訊)。
~ 於過去5年在自我了解、自我療癒及身心靈健康工具等方面不斷修研。
~ 此外亦研習(如:體式、素食、冥想、呼吸練習及手碟等不同瑜伽和靈性相關項目)。

名額：： 15位

費用：： \$200/4堂(現金)

報名方法： 致電:2794 4803 或 WhatsApp:9680 8424 聯絡職員查詢

**如未繳交會費者，參與收費活動時將不能享用會員優惠。

***此活動之各項安排，本會保留一切最終決定權



DIY皮革工作坊(第16期)

- 課程：DIY皮革工作坊(第16期)共4堂
日期：2024年03月03、10、17 & 24日(逢星期日)
時間：下午2時 - 4時30分
地點：九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室
(香港風濕病基金會活動室)
對象：只限香港強脊會會員，普通會員優先
導師：鄧錦榮先生
由2019年8月份起開辦DIY皮革(基礎)工作坊至今已開辦至今，各參加者都已完成多件作品。每堂大家有傾有講開開心心地度過2個半小時的工作坊，完成每件作品後大家都十分有滿足感。
- 名額：10位
費用：初學者 — \$320/4堂
高級組 — \$400/4堂
- 報名方法：致電:2794 4803 或 WhatsApp:9680 8424 聯絡職員查詢

**如未繳交會費者，參與收費活動時將不能享用會員優惠。

***此活動之各項安排，本會保留一切最終決定權



香港強脊會

九龍醫院水中運動班

2024年02月至2024年05月份(逢星期二及星期五)

日期：2024年02月20日至2024年04月16日(逢星期二，共8堂)

日期：2024年04月12日至05月31日(逢星期五，共8堂)

時間：A班一晚上 6:45 至 7:30

B班一晚上 7:45 至 8:30

地點：九龍醫院康復大樓一樓水療池
(九龍旺角亞皆老街 147A 醫院管理局後鄰)

對象：香港強脊會會員

人數：每班 15 人，普通會員優先

導師：每堂均由專業導師帶領學習

費用：會員及家屬 **\$400**，綜援者 **\$200**

備註：中途退出者，恕不退款，所繳款項將撥作本活動營運開支

報名：<https://bit.ly/HKASA-022024-052024-KH>



報名二維碼

九龍公園泳館水中運動班

2024年02月至2024年03月份(逢星期一及星期三)

日期：2024年02月- 2024年03月(共一期)

時間：星期一(晚上6至7時、晚上7至8時)或

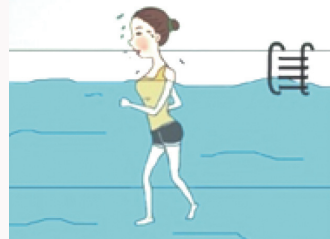
星期三(晚上6至7時、晚上7至8時)

地點：尖沙咀柯士甸道 22 號九龍公園泳館室內訓練泳池

對象：風濕科患者

人數：25人 / 每期 / 每時段

費用：每人 **\$35** / 每期 / 每時段



如欲查詢或報名以上之水中運動班，請致電：2794 4803

賽馬會風濕病患者復康及教育計劃

(水中運動復康治療班)

2024年 ~ 第二期

九龍伊利沙伯醫院

日期	2024年03月11日至2024年05月06日，逢星期一(共8堂)	
時間	A 班：晚上 6:15 - 7:00	B 班：晚上 7:15 - 8:00

日期	2024年03月14日至2024年05月16日，逢星期四(共8堂)	
時間	C 班：晚上 6:15 - 7:00	D 班：晚上 7:15 - 8:00

日期	2024年03月15日至2024年05月17日，逢星期五(共8堂)	
時間	E 班：晚上 6:15 - 7:00	F 班：晚上 7:15 - 8:00

29/03/2024(星期五)除外

日期	2024年03月16日至2024年05月18日，逢星期六(共8堂)	
時間	G 班：下午2:00 - 2:45	H 班：下午3:00 - 3:45

30/03/2024(星期六)除外

柴灣東區尤德夫人那打素醫院

日期	2024年04月18日至2024年05月18日，逢星期四(共8堂)	
時間	A 班：晚上 6:45 - 7:30	B 班：晚上 7:45 - 8:30

日期	2024年04月13日至2024年06月01日，逢星期六(共8堂)	
時間	C 班：下午2:00 - 2:45	D 班：下午3:00 - 3:45

30/03/2024(星期六)除外

元朗博愛醫院

日期	2024年03月16日至2024年05月18日，逢星期六(共8堂)	
時間	A 班：下午2:00 - 2:45	B 班：下午3:00 - 3:45

30/03/2024(星期六)除外

收費：**全期\$400 (共 8 堂)**，所有課堂均不設退款。

【綜援及醫療收費減免受助人半費】

備註：風濕科水療練習計劃均有物理治療師指導

如欲查詢或報名以上之水中運動班，請致電：2794 4803

香港強脊會

2024年【41週年會員大會暨聯歡晚宴】

日期：2024年03月16日(星期六)
 時間：下午6時恭候、6時30分-周年大會開始
 地點：百樂金宴(九龍黃大仙龍翔道136號黃大仙中心北館2樓N222號舖)
 內容：週年大會、義工嘉許、晚宴、醫護及會員分享、抽獎等等
 費用：綜援會員\$150/綜援會員家屬、普通會員及家屬\$210(*12歲或以下者半價\$100)/
 附屬會員及家屬\$260(*12歲或以下者半價\$130)/非會員\$300

- *備註：
- 1) 必須填妥報名回條及收到支票或銀行付款收據方為作實，不設電話留位。
 - 2) 每位會員只可以享有3位直系親屬(包括12歲或以下者)或1位照顧者享有優惠(只可選擇其中一項)，所有12歲或以下者如未能出席當日活動，均不得由其他人頂替。
 - 3) 此活動備有復康巴士接載，因座位有限，有需要之普通會員優先，請盡早與本會登記。
 - 4) 「普通會員」是強直性脊椎炎患者，非強直性脊椎炎患者皆屬「附屬會員」。
 - 5) 如未繳交會費者，參與收費活動時將不能享用會員優惠。

截止報名日期：2024年03月09日(星期六)，以郵戳為準。

報名方法：<https://bit.ly/HKASA-2024Anniversary-16032024> 或
 掃描二維碼 或 致電：2794 4803 中心找職員協助報名



報名二維碼

***此活動之各項安排，本會保留一切最終決定權

精美糕點

菜譜

鴻運乳豬拼盆
 金盞芝麻蝦多士
 翡翠醬皇雙蚌片
 玉環瑤柱甫
 紅燒竹筍雞絲翅
 清蒸沙巴龍躉
 金菇瑤柱扒學門苗
 當紅炸子雞
 瑤柱蛋白菜粒炒飯
 京式蔥花卷



請沿此線剪下

報名回條

(F20240316)2024年【41週年會員大會暨聯歡晚宴】

會員編號	姓名	綜援會員 \$150	綜援會員家屬、普通會員及家屬 \$210	(普通)12歲或以下者 \$100	附屬會員及家屬 \$260	(附屬)12歲或以下者 \$130	非會員 \$300	備註	
聯絡人：		聯絡電話：				總額：			

請連同下列方式付款一併寄回「香港強脊會」
 地址：九龍深水埗南山邨南偉樓地下103-106室 香港風濕病基金會轉「香港強脊會」收
 1) 劃線支票：抬頭「香港強脊會」
 2) 現金存入：「中國銀行」香港強脊會，戶口：026-723-1004933-2，連同入數紙一併寄回、傳真至2795 7275 或 電郵至 hkasa@hotmail.com 均可。

鳴謝以下機構/善長捐助善款



(排名不分先後，如有遺漏，敬請原諒)

張錦燕女士及朋友 - \$750.00	謝銘恩先生 - \$100.00
容鴻略先生 - \$500.00	譚詩聰先生 - \$2,000.00
陳靄婷女士 - \$500.00	

捐款

香港強脊會乃一慈善團體，主要為希望透過各項不同的活動及醫學講座，使市民及會員增加對「強直性脊椎炎」之認識，亦可使社會人士與病患者增強溝通，從而得到支持及協助，以致對健全人士及病患者都會得到更大利益，共同為社會作出更多貢獻，亦可實現「傷健同心」、「傷健一家」的理想意願。本會十分需要大家的支援及捐助，希望各位能慷慨解囊，你的一分一毫的捐助，都能促進本會的進步與成長。

捐款途徑如下：

1. 支票捐款，抬頭「香港強脊會」，或
2. 銀行存款，中國銀行戶口：026-723-1004933-2

請連同上列方式付款一併寄回香港強脊會

地址：九龍深水埗南山邨南偉樓 103-106 號地下香港風濕病基金會轉「香港強脊會」收。



捐款回條

中文姓名：_____ 絡電話：_____

通訊地址：_____

捐款金額：_____ 是否需要發回收據？ 是 / 否

* 捐款港幣一百元或以上，可憑收據申請扣稅





香港強脊會

HONG KONG ANKYLOSING SPONDYLITIS ASSOCIATION

香港將軍澳郵政信箱 65287 號

郵票

附件: 2024年【41週年會員大會暨聯歡晚宴】(宣傳單張)
會員証 / 收據(*如適用)

義工招募

隨著本會會員日漸增加，會務日益繁重，為了加強本會的會務推廣及促進會員間自助互助的精神。現在邀請您加入成為本會義工，齊來為本會分擔工作。會員可就以下的選擇選取個人合適的工作，謝謝！若有興趣的會員，請填妥下列表格。

姓名：_____ 聯絡電話：_____

有興趣參加的工作：編輯 / 籌備 / 執行 / 郵寄 / 關懷 / 病科推廣 / 興趣班

星期	一	二	三	四	五	六	日
上午9時 - 12時							
下午12時 - 6時							
晚上6時 - 10時							

(可選擇多項及在合適的空位內加上√)

如以上時間未能合乎您的選擇，請在以下填寫可為本會服務的時間。
謝謝！