

January 2025

職聰義工走出社區服務社群

協會的職業性失聰復康服務已進入第三年，在職業性失聰補償管理局的資助下，致力為職聰會友提供多元化的社群復康服務，包括戶外活動、興趣班組、主題講座、小組活動、義工服務、特色項目等。此外，還根據個別需要提供問暖電話、關懷家訪和社工個案管理服務。現向大家分享職聰服務的最新動向。

香港花卉展覽職聰環保大使

協會已連續兩年組織職聰義工參加「香港花卉展覽2024 職聰環保大使」，協助分類和回收工作。今年參加人數大幅增長，義工們表示參與大型環保活動獲得寶貴學習機會，並從康文署助理署長手中獲得感謝座，感到非常鼓舞。



安老院關懷大使

職聰會友參與成為關懷大使，到東華三院伍若瑜護理安老院送上節日祝福。大使協助照顧院友參與遊戲，並與院友暢談。大家熱烈互動，院友們均希望大使能再次來訪。



職聰義工學習新技能

部分職聰會友曾從事建造業，退休後希望學習新知識和技術。隨著三維立體打印技術之發展，本會去年開始舉辦三維立體打印課程，讓會友掌握基礎知識、電腦軟體、打印程序及修整工作等，實現自我增值。會友們表示三維打印技術有趣，能親手製作成品並轉送給社區人士，十分有意義。



「重建生活為本」

增強職聰會友幸福感

在職聰活動中，如「唱出勵志歌」和「園藝達人」，融入了職業治療的「重建生活為本」元素。唱出勵志歌由專業導師教授歌唱技巧，增強個人及群體的認同感；園藝達人則由註冊園藝治療師教導園藝知識，以認知刺激強化愉快生活的能力。這兩項活動均由職業治療師進行評估，結果顯示參加者在認知能力上保持良好狀態，部分甚至有所改善，證明活動能有效延緩記憶力退化，從而增加其幸福感。





特色服務支援職聰會友需要

「原來如齒」職聰愛潔齒日

職聰服務平台一直連結社區資源，為職聰會友提供專業支援。去年 6 月，服務隊親拍香港醫藥援助會、香港大學牙科學院及香港預防齒科學會，安排齲齒學臨床教授和資深牙醫為會友提供義務口腔衛生檢查及診斷，並為有需要的患者提供免費洗牙和治療服務。此外，香港大學牙醫科高年級學生耐心示範正確的牙齒護理方法。職聰會友對這些安排表示肯定和讚賞。

貼心職聰服務

關顧會友成功轉型

為了照顧因行動不便及缺乏社交動力而未參與職聰活動的會友，服務隊主動聯絡並家訪需要個別照顧的會友。當辨識到有心理或實質援助需求時，會即時轉介給職聰社工跟進。在過去約 70 宗個案中，部分被評估為需要「就業支援」，社工善用本會資源，推薦合適案主於社會企業「電動輪椅一站通」進行職前實習。順利通過實習後，案主獲正式聘用，成功由建造業轉型為「機械員」，改善了經濟狀況，並為未來職業發展打下堅實基礎，展現持續學習的決心。



職業性失聰社群復康服務
了解更多

「復康券」慈善籌款運動 2025

敬老護老愛心會自 2017 年起舉辦「復康券」慈善籌款運動，旨在為各種自助組織及復康服務機構籌募發展及營運經費。活動中，將向公眾義賣每張定價港幣 \$20 的「復康券」，每張券均附有指定優惠券供使用。

本會今年首次參加，並將於下列地點進行義賣，請大家踴躍支持！



義賣日期	義賣時間	義賣地點
18.02.2025(二)	10:00am - 16:00pm	深水埗石硤尾邨服務設施大樓對出南昌街行人路
21.02.2025(五)	12:00pm - 18:00pm	港鐵石硤尾站 A 出口對出窩仔街行人路
07.03.2025(五)	10:00am - 16:00pm	葵芳港鐵站 D 出口對出空地
13.03.2025(四)	10:00am - 16:00pm	屯門富泰邨服務設施大樓對出空地

如欲認購復康券或有關查詢，
歡迎於辦公時間致電 2776 8569 或電郵 info@emv.org.hk

新產品速遞

無線多接收呼叫器 提升復康設施的安全性

本會收到一所本地復康宿舍的服務請求，希望為其緊急呼叫系統加裝多點無線發射裝置，以便院友在集體活動時能隨時按鈴請求協助。為了節省開發成本，輔助儀器製作服務團隊決定改裝市場上可購買的門鈴。經過需要評估、初步開發計劃，以及向有關單位接收按鈴樣本進行模擬系統測試，最終完成樣品並交由委託單位實際操作，整個過程耗時半年多，最終成功實現了預期效果，為院友提供更好的安全保障。



輔助儀器製作服務團隊職員親身到戶安裝測試樣品 ○



○ 委託單位原本使用之緊急呼叫器

輔助儀器製作服務
了解更多



電腦復康訓練資源站

香港賽馬會社區資助計劃

由職業治療師和軟件工程師設計，提供超過 540 款的訓練與復康遊戲軟件，有助改善服務對象的基本學習、認知和感知能力，於各種電子平台免費使用。

請記得瀏覽網址：

<https://crehab.hk>

一起享受遊戲的樂趣吧！



輔助技術裝置發展的成果

自八十年代至今，協會致力為殘疾人士及長者提供輔助儀器製作服務，隨著服務需求變化和科技進步，團隊不斷研發和改良產品，以提升用戶的獨立生活能力。為了推廣服務，協會今年參加了兩項大型項目：由特區政府和香港社會服務聯會聯合主辦「樂齡科技博覽會」，以及我們與香港理工大學輔助技術研究中心首次合作舉辦研討會，促進業界交流，分享行業最佳實踐與未來方向，以便更有效地滿足服務對象的需要。同時感謝所有義工的積極參與。

樂齡科技博覽暨高峰會 2024 活動圓滿結束

博覽會已於 11 月 21 至 24 日在會展舉行。協會於「耆樂童歡·科技共融」的專題展覽館展示了 C-Rehab 網站及 7 項涵蓋生活、學習和復康訓練等範疇的輔助技術復康訓練器材，幫助身心障礙兒童，讓長者和年輕一代善用科技增強身體功能，並創建一個更加友善的跨代共融社區。



「輔助技術裝置的演進：邁向平等機會與提升生活質素之路」研討會

協會於 12 月 14 日與香港理工大學輔助技術研究中心合辦以輔助技術為主題之研討會，邀請了十位來自本地及內地專家，介紹輔助技術的最新發展及研發成果，並展示多項輔助技術設備。主禮嘉賓陳帆教授分享了對輔助技術顯著提升生活質素的看法。是次吸引超過 300 名業界的專業人士參加。在活動中，除了協會總幹事及職業治療服務協調主任擔任講者外，我們還展示了 C-Rehab 網站及最新開發的輔助儀器和復康訓練軟硬件。

這兩項大型公眾活動使我們接觸了不同背景人士，不僅提升了公眾對協會服務的認識，也讓團隊收集用戶意見，同時促進與其他機構的交流與合作機會。期待在未來的活動中繼續參與，並為社會的輔助技術發展貢獻更多力量。



(右至左) 香港理工大學醫療及社會科學院院長岑浩強教授；港區全國人大代表、理大輔助技術研究中心榮譽顧問及工程及醫療義務工作協會創辦人之一陳帆教授 G.B.S., J.P.; 香港理工大學康復治療科學系副系主任及輔助技術研究中心主任方乃權教授；以及工程及醫療義務工作協會執行委員會副主席張健民先生為研討會揭開序幕。



2024 年周年大會

2024 年周年大會暨執行委員會每兩年一屆選舉，已於 2024 年 11 月 15 日圓滿舉行。在大會上，主席報告過去一年協會的服務發展與成果，司庫則匯報了財務狀況。同時，會議選出了新一屆執行委員會的正副主席、司庫、秘書及委員會成員。當晚，服務管理委員會委員、前執行委員會成員、顧問、資深義工等亦應邀出席，與職員們互相交流，展望未來。此外，大會頒發了四項長期服務獎，以表彰忠心員工。其中四名員工服務達二十年，為協會發揮專長，提供了穩固的人力資源，並成為其他同事的榜樣。



當晚聚餐有多款遊戲，旨在促進交流與團隊合作。例如「EMV 之最」，設計了一系列與協會歷史和服務相關的問題，考驗大家對協會的認識程度。結果答中率達到九成以上，證明了大家對機構的熱愛！整晚活動內容豐富，有服務回顧與展望、充滿歡樂的遊戲和即興表演、資深員工別具意義和感動的分享等，難得不同範疇的成員均全情投入，令整晚氣氛熱烈，大家對未來發展充滿期待，成為一個值得回味的夜晚。

協會發展的導航者

執行委員會的支持與指導

在協會四十多年的發展中，執行委員會的帶領至關重要。早前委員們走訪了多個服務單位，與服務使用者和職員深入交流，分享彼此的經驗與見解，並讓他們了解服務之進展和需求，有助於調整策略和資源分配。這些互動加強了委員與員工的聯繫，提升了團隊士氣，同時一起探討未來的發展方向，確保協會能持續回應社會的變化和需求。



職員培訓及人才發展

本年度協會邀請了社會福利界的資深顧問馬錦華先生擔任導師，為中層員工量身打造一個為期 18 個月的培訓計劃。此計劃旨在提升員工的專業能力，激勵團隊士氣，並為協會的長遠人才發展奠定基礎。



新同工導向日

為了讓新員工能快速融入我們的大家庭，協會定期舉辦「新同工導向日」，旨在幫助新員工了解協會的使命、服務目標和各項員工福利政策。當天還安排參觀服務單位，讓他們增進對工作的理解，感受團隊的服務精神。



「生日添祝福」

員工為協會的發展和成功貢獻了無數的努力和才華，故此在每位生日時送上小禮物，願生日壽星充滿歡樂和快樂。



協會榮耀

香港社福界心連心大行動 「最具民生影響力社福好事」

協會以「復康路上·凝聚專才」為題製作短片，回顧自 1982 年起協會從嶄新的復康工程逐步發展為多元服務機構的成長歷程。此短片在二百多個參選項目中獲評為「心連心·國慶社福薈萃 - 說好社福故事」之其中一個「最具民生影響力社福好事」，肯定了協會在社會服務上所作的貢獻，並將這項榮譽與每位義工和同事分享。

頒獎禮由勞工及福利局局長孫玉菡先生 J.P.(左 7)、香港社福界心連心大行動主席管浩鳴議員 B.B.S.,J.P.(左 6)、心連心學院院長譚贛蘭教授 G.B.S.,J.P.(右 6) 主禮，本會總幹事尹家碧女士(左 4) 代表接受獎狀



香港萬千社工看祖國 心連心交流團

香港社福界心連心大行動（下稱心連心）於2024年11月7日至9日舉辦了「心連心韶關交流團」，協會派出四名社工參加，藉此深入了解國情、探索韶關的社會服務，並與來自80多間非政府機構約400名同工進行互動學習。交流團的行程充實，探訪了多個韶關市社會福利單位，包括綜合養老服務中心、殘疾人康復中心、老年大學及社區黨群服務中心，考察其服務設施，並與服務使用者及當地社工進行交流，分享服務心得和經驗，為本會社工提供寶貴的學習機會。



隨後的「心連心廣州交流團」於2024年12月4日至6日舉行，合共超過330位團員參加，其中包括本會的總幹事和一名社工。這三天行程同樣豐富，社工們透過實地走訪和互動交流，加深了對國家社會服務發展和社會保障體系的理解。參加者探訪多間安老院和養老服務中心，了解各單位的服務特色，尤其是在環境設計和智能化服務管理方面的應用，為安老服務提供了借鑒。此外，參觀廣汽科技館使社工們認識到祖國在綠色低碳工業的發展。

協會衷心感謝心連心的精心策劃，讓中港兩地社福界相互學習，期待未來繼續參與類似活動，以增強社工的專業能力和服務質素。



* 部分照片源自 香港社福界心連心大行動

展毅中心



《長夜守燈》錄像放映活動

中心得到本地劇團「一條褲製作」送出門票，帶領學員和家屬到香港藝術中心古天樂電影院觀看《長夜守燈》錄像放映。

這是一套以戲劇探討生死及臨終照顧議題的話劇，讓學員了解照顧者的心情及需要，藉此與學員分享生死教育，學習面對失去的正向態度。面對至親患病，作為照顧者所感到的困窘和掙扎，讓照顧者知道自己並不孤單等的訊息。



各糴各樣

兩位實習社工和營運主任（餐飲／農莊）山sir，於端午節前舉辦「各糴各樣」活動，教授20位學員親手裹製美味的鹹肉糴子，每位學員都成功包出各具特色，餡料十足的糴子，完成後安排派送給每位學員，與眾同樂。



手工藝人和攝影特工

延續上年度《藝術如是說》所推行的藝術活動，發掘更多學員對藝術的潛能和興趣，兩位實習社工於去年年中分別舉辦了「手工藝人」和「攝影特工」兩個活動，讓更多學員能夠嘗試藝術創作。



運動耆兵

除了培養和發展藝術興趣，適當的運動對保持年長學員的身心健康尤其重要。因此，兩位實習社工亦舉辦了「運動耆兵」小組，教授銀齡組的學員接觸幾種新興運動（包括：椅子操、法式滾球、芬蘭木柱和布袋球），並帶領共 20 位學員到屯門良田體育館參與由康文署舉辦的八段錦訓練，讓學員們可以多作運動，保持身體強健。



銀齡組看電影

銀齡組的學員非常喜歡參與戶外活動，體驗社區生活。經學員們討論後，一致決定到戲院觀看電影《談判專家》及到餐廳品嚐越南風味美食，學員對活動的安排感到非常滿意！

聯誼活動

中心每年在各組別舉辦聯誼活動，目的是希望職員和學員在輕鬆的環境下，增進彼此的關係，使日常的工作訓練更順暢。今年度生產組和銀齡組聯合舉行聯誼活動，到元朗享用燒肉放題；而洗衣、行政和直銷組則到屯門悅品酒店享用半自助午餐，各學員除了能到社區輕鬆活動外，又能學懂互相幫助的餐桌禮儀，增加大家的團隊合作精神。

南昌薈市集

踏入 2025 年，展毅中心首次在南昌薈市集展示和擺賣學員親手製作的精美物品，包括：托印帆布袋、水晶果凍蠟燭、馬賽克杯墊及揮春，學員更即場書寫揮春及派送予社區人士，讓更多人欣賞學員的才藝和創意，還促進了社區互動。



殘疾人士輔助就業培訓

重點職前培訓有助殘疾人士重返就業市場

感謝僱員再培訓局提供課程學額，讓服務單位於 2024 年 9 月至 10 月期間開辦「殘疾人士職前基礎證書（兼讀制）」課程，為服務使用者提供了更多提升求職技能的機會。

此次課程主要教授個人素養、求職技巧和就業知識，目的是提升學員的求職能力、處理工作壓力及溝通等技巧，並增強自信心。學員對課程內容和安排表示滿意，並成功獲得課程證書。課程結束後，學員將繼續得到工作員協助以尋找合適工作，重回就業市場。



學習技能與慶祝佳節的雙重體驗

輔助就業培訓的學員通過各種工作訓練提升個人技能，為公開就業做好準備。服務單位每年在聖誕期間舉辦不同活動，讓學員在慶祝佳節的同時學習其他技能。例如，他們學習多肉植物的種植和移盆技巧，以培養對種植的興趣。許多參與的學員表示未曾嘗試過種植，並對他們勇於踏出第一步表示讚賞。希望透過多肉植物的頑強生命力，鼓勵大家勇於嘗試，堅強面對就業和生活中的挑戰。

此外，學員們還學習製作聖誕閃鑽畫，以體驗平靜心靈和管理情緒的方法。活動中，還邀請了義工分享手工藝經驗和個人經歷，鼓勵學員積極面對人生的挑戰，攜手迎接閃亮的人生！



學員專心裝飾花盆



聖誕閃鑽畫製作



職業復康服務 - 輔助就業服務
了解更多

精神科藥物諮詢服務 提升學員健康管理能力

為幫助學員更有效地了解精神科藥物及管理身心健康，服務單位持續安排專業義工 Maria 提供諮詢服務。Maria 耐心解答學員的疑問，並為正在尋求公開就業的學員提供專業建議。隨著服務的推進，學員對藥物的理解逐漸加深，這對他們穩定就業和自我管理健康非常有幫助。學員們對活動安排感到滿意，並對 Maria 的支持表示衷心感謝。



福袋背後的意義

福袋象徵著關懷與分享，其意義不僅是物質的施予，更在於人與人之間的連結。過去，服務單位在節日時均向學員派發承載食物和禮品的福袋或禮盒，讓學員們感受到節日的溫暖與支持。為響應衛生署推行的「我好『叻』」社區健康推廣計劃，在中秋禮盒中，除了節日食品，還加入了「日日記得 2+3」健康資訊卡，讓學員更了解正確的蔬果食用份量及配搭，並學會關注自身健康。

這一份心意讓學員在感受到被關懷的同時，也激發了他們回饋社會的動力。隨著時間不斷學習，學員們從受助者逐漸轉變為義工，更曾為本會綜合家居照顧服務的長者送上聖誕餐盒及禮物。活動中看到學員熱心服務有需要人士，即使送餐路途較遠或身患病症，仍願意參與義工行動，這份奉獻精神實在令人感動！學員透過義工服務實踐中學會新技能，累積不同層面的經驗，亦增強自信心，有助他們的就業前景。

隨著這股關懷的力量持續擴大，促進了社區的團結與互助，不論是健全或殘疾人士都能在施與受的過程中找到屬於自己的價值。



學員協助長者佈置聖誕禮物



學員開心領取福袋



綜合家居照顧服務

「科技令生活更便利」

「拐杖原來可以咁靚咁多用途 我想送畀丈夫做生日禮物。」在參觀「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」時，許多長者和護老者對科技產品驚嘆不已，感到大開眼界。這次活動讓同工及長者們對醫療、飲食、居住、出行、運動和學習等領域的科技產品有了更深入的認識。試用電動輪椅也促使兩位行動不便的長者即時查詢購買方法。此外，館內長者義工導賞員的精彩講解，讓參加者感到親切，明白退休後仍可做個有心有力的義工。這次活動令大家獲益良多，活動結束後，服務隊的職業治療師將跟進科技產品的使用評估、建議及轉介，以實現服務隊「推動運用樂齡科技產品，實踐居家智慧生活及照顧」的目標。



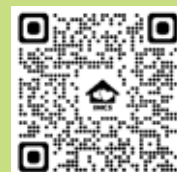
獨居老人探訪計劃 2024-25 之中秋義工探訪活動

本會殘疾人士輔助就業培訓服務的義工在節日前探訪獨居長者並送贈中秋禮物包，藉此表達關心。



義工服務

數位義工分別在6月及8月為獨居長者提供了剪髮服務，參加者對義工的細心和剪髮技術表示高度讚賞，對自己的新髮型感到十分滿意。



綜合家居照顧服務
了解更多

照顧者支援服務

1) 慈濟花道及穴位按摩義工分享

「花可以怡情養性，增添生命色彩」。慈濟義工與長者及其照顧者透過專注插花，一起體會靜思，而大愛中醫診所的中醫師亦教授保健的穴位按摩方法，讓照顧者得以抒緩情緒，學習關顧自己身心健康。



2) 母親節心思共享

服務隊邀請了部份長者家庭參加母親節慶祝活動，透過插花，烘焙曲奇，促進照顧者及長者互動，亦培養興趣發展。



節日表關懷

1) 月影佳餚共聚時

一年一度的中秋節日，人月兩團圓，我們安排送飯服務使用者到九龍灣上海菜館一齊「做節」，長者首次自己動手包裹「北京填鴨、蔥白青瓜、甜麵醬」，品嚐不同的口味層次，對是次豐富的菜餚食得快意，聊得高興，紛紛表示期待參加下次的節日慶祝宴。



2) 「中秋節加餸」

在中秋節期間，為送飯服務使用者準備了額外節日佳餚包括「冬菇海參花膠鴨掌配瑤柱鮑汁生菜、瑤柱瓜甫」及「竹笙烏雞椰皇湯」，還配上自熱火鍋器皿，讓使用者享受一頓熱騰騰且充滿愛心暖意的美食。



豐盛年年 - 生日慶祝活動

為服務使用者慶祝生日，我們特別安排到訪雲泉仙館活動，除了享用美味素菜外，也能參觀館內富有道教元素的園景，藉此祝願各位壽星身體健康，老如松柏。



義工服務

展現「專業技能・服務人群」

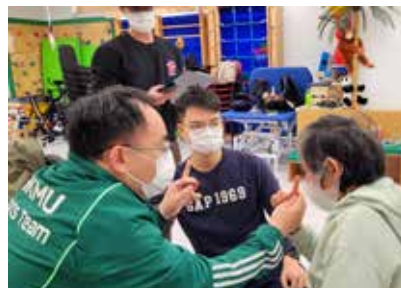
協會衷心感謝每位義工過去的投入參與，與我們一起努力改善長者及殘障人士的健康和生活質素。在上半年度受惠之服務使用者超過 900 人次。此外，今期起新增的《尋「醫」問道》專欄，亦特別感謝專業義工們的參與。

歡迎大家推薦親友加入成為義工



物理治療專業 - 義務工作實踐

協會專業同工早前參觀香港都會大學護理及健康學院的物理治療系，瞭解學院內的先進訓練器材及教研設施，並與該系展開全新的義工服務先導計劃。由三位具物理治療師資歷的高級講師，先後率領共 12 位三年級學生模擬臨床實習，透過義務協作把教與學融入課程，運用真實的長者、需要復康支援的殘障人士及精神病康復者個案，設計適切的復康訓練，有助培育未來人才之餘，協會的服務使用者也同時受惠，共 15 位長者及 11 位殘障人士參與。我們期待未來深化合作，讓更多人受益。



「義剪」服務

協會非常樂見義工運用其自身知識和技能，改善長者和殘障人士的生活質素。由三位分別擁有 10-25 年豐富義剪經驗的業餘理髮師組成義工隊，由去年四月起定期為有需要的服務使用者提供義剪服務。當三千煩惱絲整理後，人也精神起勁；有長者原本不願踏出家門，但當理髮後馬上又再展笑顏，連番道謝並對我們說：「原來咁好，好彩有來！」。

專業義工精神 - 王寶蓮姑娘



連續服務 28 年的義務工作，願意每月定期為照顧長者健康無償付出，需要的不僅是興趣與時間，而是那份難能可貴的責任心與使命感。

香港社會 90 年代投放在醫療體系的資源有限，據衛生署 1996 年的資料，當時政府與私營機構在疾病預防和健康促進方面的開支，分別僅佔總醫療開支的 2.3% 和 2.5%。因此民間參與非常重要，協會當年透過報章公開招募護士義工，義務為長者提供醫療檢查及諮詢。2024 年正好是王寶蓮姑娘加入協會成為 EMV 的「醫療護士義工」第 28 週年。

早前王姑娘雖然要處理自己的身體狀況，但仍無礙她服務大眾的決心，仍如常到長者中心服務。那份專業精神，實屬典範。去年三月，服務了超過 20 年的長者中心為王姑娘舉辦道謝及暫別會。我們希望王姑娘先好好休息，方能走更遠的路。



▲ 走過 28 個年頭，王寶蓮姑娘（中）服務長者的決心依然風雨不改

▲ 協會於 1996 年刊登這則義工招募吸引了像王姑娘般熱心的長期護士義工

尋「醫」問道 義工專欄

大家或許意識到隨著氣候變化，極端天氣成為新常態，香港不止高溫日子愈來愈多，暴雨亦趨頻繁。今期協會邀請的義工服務合作團體「慈濟大愛中醫診所」的醫師，從中醫角度解釋氣候變化與身體的微妙關係，並介紹養生食療。我們增設本專欄目的，希望大家活得健康，更吃出健康。

「濕邪」與氣候

慈濟大愛中醫診所 鄧樂施醫師



古人認識並區分四季中的氣候，包括：風、寒、暑、濕、燥、火，稱之為「六氣」。若氣候變化異常，使人不能適應而生病，則為「六淫」，統稱「外邪」。以往的雨季本是正常的「濕氣」，能滋潤萬物，但如超越人所能承受便是「濕邪」。

水的密度高且重，人感受濕邪時會有沉重感，徵狀如頭昏、四肢重墜。水往下流，故水腫多見於下肢。水濕有「藕笠笠」的特性，因此濕邪的症狀多黏滯而不爽，如大便黏膩、小便不暢、白帶粘稠。其康復過程也糾纏難癒，反復發作。由於水有阻力，水中游泳比在陸上跑步慢；在人體上濕邪侵犯哪裡，便會阻滯那裡的氣機，譬如濕邪在胸口則胸悶，在脾胃則腹脹、食慾差。

但不是所有人都有相同的不適感，有人依舊神清氣爽，原因有三。

- 一）體質 每人運化濕氣的能力各異。好比衣服的厚薄和布料，有的乾得快，有的乾得慢。人的脾胃是處理濕氣的主要臟腑，它把有用的水分化為「津液」，用作滋養身體。脾胃強健，則生「正氣」，即使外面濕氣泛溢，亦不會影響身體。若脾虛則功能弱，無法將濕氣轉化，積聚體內成有害濕邪。
- 二）飲食習慣 過量飲食或進食太多難消化的食物，如多油、肥膩、黏滯的食物，超過脾胃的負荷，無法轉化為有益身體的氣血便形成濕邪。當濕邪積存體內，便會削弱處理濕氣的能力，較難抵禦外來的濕氣。三）生活環境：長期處於濕度高的環境，或工作需長期接觸水，都會使人更容易受濕邪影響。
- 三）生活環境 長期處於濕度高的環境，或工作需長期接觸水，都會使人更容易受濕邪影響。

對抗潮濕天氣的方法隨了避免長期處於潮濕環境、或借助抽濕機外，更佳的方法是增強脾胃功能，包括調節飲食及要定時，每頓吃七分飽，避免暴飲暴食或肥膩黏滯的食物。



【健康食療】

以下祛濕素湯水，健脾祛濕，能預防濕邪，適合陰雨天飲用：

五指毛桃土茯苓湯（4人份量）

材料：五指毛桃 40 克、土茯苓 30 克、白扁豆 30 克、粟米 1 條、紅蘿蔔 1 條、陳皮 1 小塊、蜜棗 1 顆、腰果 30 克、鹽適量、水 2.5 公升。（煲 90 分鐘）

通訊與你 EMV Newsletter for You

「工程及醫療義務工作協會」自一九八二年成立以來，一直致力為殘疾人士提供一系列的復康服務，以增強他們的獨立生活能力。為了繼續推展這些服務，協會極需要你的捐助，以支持及發展殘疾人士及長者的各類服務。

To advocate and spearhead engineering and medical volunteering services and to integrate other social resources to enhance the independent living and quality of life for people with disabilities and the elderly. Your donation would support and develop our services for people with disabled and elderly.

本人 ☐ 希望加入成為義工 To join as volunteer

欲收取 ☐ 電子版通訊 To receive the e-newsletter ☐ 印刷版通訊 To receive the printed newsletter

☐ 欲更新個人資料 To update personal information (請填寫下面更新表格 Fill in the new information below)

☐ 捐助支持貴會工作 To make donation

捐款資料 Donation Information

捐款金額 Donation Amount 港幣 HKD \$ _____

捐款方法 Donation Method

☐ 銀行入賬 / 轉賬 Bank Deposit / Transfer - 香港上海滙豐銀行 (HSBC 121 - 831721 - 838)

* 請把本表格連同入數紙連同此回條傳真或寄回協會。 Please send this form & pay in-slip by mail / email / fax.

☐ 劃線支票 (支票抬頭請寫「工程及醫療義務工作協會」，請把本表格連同支票寄給協會)
Crossed cheque (Cheque Payable 'Association for Engineering and Medical Volunteer Services', send this form & your cheque by mail)

支票號碼 Cheque Number _____ 簽發銀行 Issing Bank _____

☐ Payme

掃描右邊的二維碼，並於付款訊息提供姓名、電話及電郵等。捐款後，擷取成功捐款紀錄的截圖，並電郵至 donation@emv.org.hk 或 WhatsApp(852)9574 5363 予本會

Please scan the QR Code on the right, and provide your name, phone number and email in the message box. Take the screenshot then send it with email (donation@emv.org.hk) or Whatsapp (852)9574 5363.



* 協會為政府認可的慈善機構，捐款一百元或以上可獲發收據申請減稅。

The Association is Tax-Exempt Charities, donations of HK\$100 or above is tax deductible with receipt.

☐ 捐款人資料 Donor Information / ☐ 更新個人資料 Update Personal Information

姓名 Name (Mr./Ms.): _____ 編號 No: _____ (按地址標籤)

聯絡電話 Telephone No: _____ 電郵 Email: _____

地址 Address: _____

* 請剔選合適方格 Please tick the appropriate box

請填妥上述回條郵寄或傳真協會 Please return this form by post/fax

電話 Tel no: 27768569 傳真 Fax: 27881194

九龍石硤尾邨 44 座平台 207-212 室 電郵 E-mail: info@emv.org.hk

Unit 207-212, Podium Floor, Block 44, Shek Kip Mei Estate, Shek Kip Mei, Kowloon

聲明：閣下所提供的個人資料會絕對保密。根據《個人資料（私隱）條例》，協會需要取得閣下同意，才會用作與協會服務相關的事宜，包括推廣服務、活動、產品、籌款、義工招募、培訓課程及意見收集等。如不欲繼續收取協會的通訊，請剔選下列方格。

Note: Your personal data will be kept strictly confidential. Under the Personal Data (Privacy) Ordinance, we need to obtain your consent as we intend to use your personal information in direct marketing services, activities, products, donation matters, volunteer recruitment, training courses and feedbacks.

☐ 本人不欲收取貴會通訊
I disagree to receive
any further mailings from EMV

姓名 Name _____ 簽署 Signature _____

日期 Date _____

…如欲了解我們的工作，歡迎瀏覽…

