

# FISSA 通訊 第八十八號

人順百順家業順 福多財多喜樂多  
猴年到了，祝大家萬事如意、身體健康！

## 入境事務處職員同樂會 2016 周年聚餐

一年一度的入境處職員同樂會周年聚餐將於 3 月 24 日(星期四)九龍灣國際展貿中心舉行，本會已預留一批入場券供會員購買，有興趣參加請於 3 月 10 日前與蘇建邦先生(電話：9387 4234)、羅衍璋女士(電話：9462 1245)或任何一位委員聯絡。亦可以電郵至 [secretary@hkfissa.org](mailto:secretary@hkfissa.org) 購買。

## 保健知識課程/工作坊

香港防癆心臟及胸病協會(下稱"防癆會")於一九四八年成立，初期以提供醫治結核病服務為主。隨著社會不斷發展，防癆會近年更推動、聯繫及舉辦各項預防結核病和心臟病的活動並提供健康促進教育、安老院舍、中醫藥及口腔護理服務。

為增加市民對基本健康知識和健康檢查的認識、並提昇他們的人際關係與溝通技巧，防癆會轄下「林貝聿嘉健康促進及教育中心」於二零一六年二月至三月舉辦新一期保健知識課程/工作坊，內容如下：

### 社區保健大使(義工培訓)工作坊

課程目的： 透過健康課程，認識基本的健康知識、掌握健康檢查的技巧。  
完成課程後，有興趣者可參與防癆會義工服務。

學員： 一般市民，歡迎退休人士、家庭主婦或其他公眾人士參與。

導師： 中心經理、註冊中醫師及社工

日期及時間： 2016 年 2 月 18、25 日，3 月 3、10 日 下午 2:30-4:00  
(逢星期四 共四堂；每節 1.5 小時 共 6 小時)

費用： 港幣 100 元(非會員) / 90(中心會員)

學員人數： 10-15 人

- 課程擇要：
- 防癆會與健康檢查服務、認識血壓、體重、體形及常見疾病
  - 中醫談血壓、肥胖、體質
  - 緩痛／經穴按摩；頸肩肌筋勞損檢查手法
  - 人際關係與溝通技巧
  - 實習 --- 體重指標、中央肥胖測試、腰臀圍比率、判斷蘋果型、梨型身型方法、脂肪測試機、血壓計的使用、量度技巧及解讀測試指數背後的意思及限制

詳細資訊請參閱附件一海報，防癆會歡迎關心健康或有志參與義工服務的人士參加，有興趣者可填妥附件二報名表，傳真回「林貝聿嘉健康促進及教育中心」，傳真號碼：2834 5522 或親身前往香港防癆會林貝聿嘉健康促進及教育中心報名。

如欲了解該中心的服務，可瀏覽以下網址：

[http://www.antitb.org.hk/hpc/zh/index\\_objectives.htm](http://www.antitb.org.hk/hpc/zh/index_objectives.htm)

如有查詢，請致電 2834 9333 與防癆會蕭文鳳小姐聯絡。

## 中國兒童基金 *Chinese Children Fund*

協會收到會員呂桂雄先生捐款港幣壹千二百元正及一位不想透露姓名的會員將以往數月收到的高齡津貼 ” 俗稱生果金 ” 共七千元捐給中國兒童基金，令更多在學兒童受惠，非常感謝。

本會的中國兒童基金繼續參與加拿大植苗基金在國內廣西省的助學項目，全力資助【桂平市石龍鎮石龍民族中學】150名高中一至高中三學生，每人每年獲資助金人民幣一千二百元正。

本會委員將繼續參與每年由加拿大植苗基金會主辦的廣西考察之旅，探訪各受資助學校，了解一下學生們的學習情況，並在面談時給學生們一些鼓勵，讓他們感受到關懷和愛護。今年探訪的日期為 2016年2月29日出發，乘坐高鐵動車往廣西南寧，第二天去武鳴民族高中考察，第三天去本會資助的桂平民族中學見校內師生，第四天在桂平走訪2至3戶學生家庭，與學生家長坐談，了解一下他們的環境。第五天3月4日由南寧乘動車返港。會員如有興趣參加，請與第二秘書羅衍璋女士(電話:9462 1245) 或其他執委聯絡。

我們衷心希望繼續有無盡的愛心捐贈，使更多的學子能完成三年高中學業。有心捐款人士請與第二司庫溫少薇女士(電話：9041 4432)或任何一位委員聯絡。如蒙以劃線支票捐款，抬頭請寫：「香港前入境處職員協會有限公司」或 “The Hong Kong Former Immigration Service Staff Association Limited ” 。

## 特訊

噩耗傳來，本會兩位會員離世，徐倫雪梅女士於2015年12月27日不幸病逝，劉玉景女士於2016年1月7日不幸病逝，本會代表已向兩位的家人致以懇切慰問。

## 誠邀參加義工服務

二月份農曆新年期間，入境處義工隊的活動如下：

- ◆ 「參觀假日農場」 - 2016年2月25日(星期四) 上午10時15分至下午4時45分  
協助由「基督教香港信義會天恩展能服務中心」於上水假日農場舉辦的活動，義工負責陪同行動不便的學員遊覽上水假日農場。(義工須協助推輪椅)
- ◆ 「春茗活動」 - 2016年2月27日(星期六) 上午10時至下午1時  
協助由「鄰舍輔導會 上海總會護理安老院」於院舍內舉辦的活動，義工負責協助活動進行，須協助推輪椅。

本會會員可自由選擇合適項目，參與服務社會及幫助有需要的人，使生活更加充實。請登入本會網址(<http://www.hkfissa.org>)的「活動專區」頁頂部「入境處義工隊通訊」連線查看各項詳情，或瀏覽義工隊的網址(<http://www.idvwt.org.hk/>)。

## 協會的活動

2016年1月18日 往大埔滘林徑遠足的相片已上網，請瀏覽本會網址 <http://www.hkfissa.org> 「相片分享」頁。

### 2016年2月15日(星期一) 新春行大運

上期附件一已登載詳情：

集合時間地點： 上午10時，中環干諾道中(交易廣場)巴士總站側行人區。

行程： 集合後乘15號巴士往太平山頂，環繞山頂步行一周，繼續向薄扶林方向走，然後到上環 蓮香居一起午膳。協會津貼會員午膳每位30元。

### 2016年2月25日(星期四) 新年團拜

2月25日在總部20樓的星期四聚會，趁著正月十八，正好舉行新春團拜，大夥兒熱鬧一起晚餐，慶祝猴年開始。為添加氣氛，凡於當晚到場的會員及親友，均獲得本會恭喜發財利是一封，請踴躍參加。

## 2016年5月 協會周年大會及聚餐

一年一度的協會周年大會及聚餐將於5月份舉行，現正緊密籌備，詳情稍後通知大家。

### 定期活動

本會繼續每星期在銅鑼灣紀律部隊人員體育及康樂會預訂羽毛球場供會員練習，時間是每星期二及星期五由上午11時至下午1時，費用每位每次30元。有興趣參加的會員可與本會執委彭鉅銓先生聯絡（電話：9535 8384）。如要與其他會員見面，亦可在每星期二下午1時30分到該會所西餐廳參加午膳。

本會亦會繼續安排每月最後的星期四晚於灣仔入境處總部 20 樓長官會所的聚會，方便會員小聚，緬懷一下在紀律部隊工作的時光。時間由下午 6 時至晚上 11 時，晚餐在 20 樓餐廳。各會員可隨意到場，無需預先報名參加，輕談淺唱，歡度一個快樂的晚上。

### 會員優惠

提供優惠給本會會員的公司或機構，包括精美唱片有限公司、樂韻琴行、美酒無限、張國光耳鼻喉專科醫生醫務所、亞達志公司、創意城228家居協會、長者安居服務協會、Ambassador 網上禮品公司、啟視配鏡中心、合一有機產品、香港聽力公司、潤訊通信手提電話優惠計劃(請上網查看新優惠計劃)、心臟科專科蘇煒垣醫生診金八折優惠、位元堂藥廠有限公司多項消費優惠、鍾沛林律師免費法律諮詢、汪家智註冊脊骨神經科醫生治療費用半價優惠、東華三院健康檢查服務優惠、百樂酒店午餐下午茶晚餐及宵夜自助餐折扣優惠等，詳細資料已上載於本會網站的「優惠福利」頁內。

本會會繼續聯絡不同機構，爭取優惠福利。會員如有提供，請隨時與任何一位執委聯絡。

### 聯絡方法

本會網址是 <http://www.hkfissa.org>。會員如有查詢或意見，可致函本會郵箱，即香港郵政總局郵箱5853號，或傳真至（852）2367 1671，或電郵 [secretary@hkfissa.org](mailto:secretary@hkfissa.org)。

會長 潘梁潔貞

2016年2月7日

... 附件一、二



# 香港防癆心臟及胸病協會

林貝聿嘉健康促進及教育中心

## 社區保健大使(義工培訓)工作坊(CM-05)

你對健康保健知識感興趣嗎?

你有空閒成為義工以發揮助人自助的精神嗎?

學到的知識可惠及家人、鄰里甚至社區上有需要的人士

義工經驗、年齡、性別不限，

歡迎退休人士、家庭主婦或其他公眾人士參與

課程目的：

增加參加者對基本健康知識和健康檢查的認識、並提昇他們的人際關係與溝通技巧。完成6小時課程後，參加者可獲本會頒發之聽講證書；有興趣者更可參與本會的義工服務。



內容務實豐富、簡列如下：

- 體重指標反映什麼？
- 怎樣才算是中央肥胖？
- 什麼是蘋果型、梨型身型？
- 如何解讀測試指數背後的意思？
- 穴位按摩按那裡？
- 中醫如何分辨體質、治療高血壓
- 如何達到有效的溝通？



日期：CM-05 2016年2月18、25日，3月3、10日 (逢星期四 共四堂)

時間：下午2:30至4:00

上課地點：林貝聿嘉健康促進及教育中心 (香港灣仔皇后大道東266號地下)

費用：港幣 100 元 (非會員) / 90 (會員)

(若報名人數不足，本會有權取消該課程。學員出席全部堂數，可獲本會發出的出席證書)

查詢/報名：電話: 28349333，或可親臨林貝聿嘉健康促進及教育中心





The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association  
Peggy Lam Health Promotion and Education Centre

林 香 港 防 癆 心 臟 及 胸 病 協 會  
貝 聿 嘉 健 康 促 進 及 教 育 中 心

Ground Floor, 266 Queen's Road East, Wanchai, Hong Kong 香港灣仔皇后大道東 266 號地下  
Tel 電話: (852) 2834 9333 Fax 傳真: (852) 2834 5522 E-mail 電郵: hpc@antitb.org.hk

### 保健知識課程/工作坊報名表

請在以下適當方格內加上 '√' 號。

#### (1) 個人資料

中文姓名: \_\_\_\_\_ 英文姓名: \_\_\_\_\_

年齡: \_\_\_\_\_ 性別:  男  女 中心會員:  是  否

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 電郵: \_\_\_\_\_

聯絡地址: \_\_\_\_\_

#### (2) 課程資料

課程名稱/ 編號	費用 (港幣)
社區保健大使(義工培訓)工作坊(CM-05)	\$
繳費方法: <input type="checkbox"/> 現金 \$ _____ <input type="checkbox"/> 支票 \$ _____ 號碼: _____ 銀行: _____	

簽署 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

#### 備註:

- 填妥之表格請連同費用交回中心。費用可以現金或支票繳付。切勿郵寄現金。
- 若以支票繳費，支票抬頭請寫「香港防癆心臟及胸病協會」。支票背後請寫上閣下姓名、聯絡電話及課程名稱。
- 所有已交之報名費用一經確定，不可退款或轉班。(除課程取消外)
- 參加者須考慮自己的能力及身體狀況是否適合參加相關之活動。
- 以上資料僅供本中心作內部之用，並受到《個人資料(私隱)條例》保障。

(以下部份由本中心職員填寫)

### 臨時收據

本中心茲收到 \_\_\_\_\_ (姓名) 報讀以下課程: \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

課程名稱/ 編號	費用 (港幣)	合共(港幣)	中心印章
社區保健大使(義工培訓)工作坊(CM-05)	\$	<input type="checkbox"/> 現金: \$ _____ <input type="checkbox"/> 支票: \$ _____	

- 備註: 所有已交之報名費用不可退款。(除課程取消外)

查詢: 林貝聿嘉健康促進及教育中心 地址: 香港灣仔皇后大道東 266 號地下 電話: (852) 2834 9333