

# REGENERATION SOCIETY

再生會年刊(暨) 2021-2022  
情緒健康特刊



健康重建 生機再現

2021-2022

## 簡介Introduction

創會人鍾惠玲博士因分娩時，引發體內的隱藏的紅斑狼瘡病以致患病。其後透過中西醫療令身體情況得以改善。鍾博士希望透過經歷，協助同樣受長期病煎熬的病友，生命影響生命，奮發自強。再生會成立於1991年5月，乃政府註冊之慈善復康服務機構，經費大部份由社會上熱心人士及機構捐助。本會一直以「健康重建、生機再現」為目標，推廣復康及健康管理，致力為紅斑狼瘡、硬皮症、痛症及有情緒困擾之人士提供多元化的服務。

# 宗旨 purpose

## 【願景】

我們相信只要及早認識疾病的成因及預防方法，可減低其病發的機會；

我們相信長期病患者與其他人士一樣只要找到合適自己的位置及發揮自身的才能，亦可受到大眾認同及成為學習的對象。

## 【使命】

為達成本會願景，本會將致力：

提供多元化的預防醫學及健康講座，讓大眾認識不同的病類，以及提供改善長期病患者生活質素的建議；

舉辦「再生勇士生命分享」

藉以表揚長期病患者克服困苦，逆境自強的精神及其正面態度；  
激勵其他長期病患者、其家屬及在困境中的社會人士樂觀面對逆境；  
促進公眾對長期病患者和殘疾人士等弱勢社群的關注和支持；  
呼籲大家珍惜生命，逆境自強，將正面訊息宣揚到不同社群。

## 主席的話 Introduction



再生會主席  
張文舜女士

自從1991年成立以來，再生會為社會服務已三十一個年頭。這全賴社會各界的鼎力支持。本人謹代表再生會董事局及各職員，感謝社會各界對本會的'愛護。過去三年，香港面對百年一遇的嚴峻境況！在逆境之下，本會本著「健康重建，逆境自強」的精神，並在醫療、社福、教育及工商等界別的善長仁翁及義工的支持下，為市民大眾、無數病友、生命鬥士提供預防、復康及情緒管理等服務。

疫情初期，全港處於「一罩難求」的困難下，有幸得到多位善長慷慨解囊，大量捐獻口罩，讓本會可以為數以萬計的市民派發多達八十萬個免費口罩，讓他們得到適切的保護，對抗疫情。與此同時，本會亦喜獲醫護界別及多位社會知名人士仗義襄助，協助舉辦多個健康講座，包括「新冠肺炎最新發展2021」、「長期病患者的防護措施」、「抗疫情緒」、「疫苗幼兒面面觀」、「護眼有咩法寶」、「疫下減壓良方」及「疫情下的失眠調理」等，為廣大市民提供寶貴的抗疫資訊。

就此，本人謹代表再生會向這些博施濟眾、不辭勞苦的義士致以最崇高的敬意，他們包括陳智思先生、高永文醫生、許樹昌教授、曾祈殷教授、崔俊明教授、黃元山教授、黃至生教授、袁國禮教授及車淑梅小姐等(排名不分先後)。

我們的再生勇士在疫情期間亦勞苦功高，一直擔任生命分享的教育工作，以生命影響生命，提供網上分享，令各界人士可以透過網絡感受再生勇士所具備的頑強、堅毅、不屈、樂觀的精神。再生勇士的故事不但傳播逆境自強的正能量，亦為所有人示範一個看似無助的生命，如何透過披荊斬棘、永不言敗的意志力，最終創造一個又一個振奮人心的故事。正值復常之際，在未來一年，本人與再生會的榮譽會長、榮譽主席、名譽會長、總理、董事及職員們會繼續克盡職守，秉持再生會的傳統和宗旨，為廣大市民提供更多更廣的服務，為構建一個共融、和諧、正向的快樂香港而努力！

「千里之行，始於足下」，本人會繼續參與這場與順境和逆境較量的人生競賽，推動更多人可以互相關懷，創造更多觸動人心的再生故事。

再生會二零二一年至二零二二年年刊出版誌

堅毅不撓  
無私奉獻



榮譽會長  
高永文醫生GBS JP

榮譽會長  
高永文醫生



名譽主席  
鍾惠玲博士

君子務本  
本立道生

再生會二零二一年至二零二二年年刊出版誌

名譽主席  
鍾惠玲博士

再生會二零二一年至二零二二年年刊出版誌

# 勇敢戰勝逆境 重建健康生命



名譽主席  
黃至生教授

名譽主席  
黃至生教授

再生會二零二一年至二零二二年年刊出版誌

凝聚再生精神

匯啟蓬勃生機

創會顧問  
梁智鴻醫生



創會顧問  
梁智鴻醫生

再生會二零二一年至二零二二年年刊出版誌

廣施仁愛  
博衍善風

榮譽顧問  
袁國禮教授



榮譽顧問  
袁國禮教授



胡美儀心理工作室

胡美儀女士

# 身心社靈 生機煥發

再生會二零二一年至二零二二年年刊出版誌

胡美儀心理工作室

胡美儀女士





資深傳媒人  
車淑梅女士

乘風破浪  
逆流而上  
發揮所長

再生會二零二一年至二零二二年年刊出版誌

資深傳媒人  
車淑梅女士



總理  
馮健港醫生

砥才礪志  
匡社扶群

再生會二零二一年至二零二二年年刊出版誌

馮健港醫生





總理  
黃錦堂先生

# 再生希望

再生會二零二一年至二零二二年年刊賀詞

黃錦堂先生



保協慈善基金主席  
蘇婉薇博士

再生會二零二一年至二零二二年年刊賀詞

保單捐贈  
延續愛心  
再生關愛  
惠及社群

蘇婉薇博士



永明金融鳳凰家族  
陳慧英女士 (Susanna Chan)

再生會二零二一年至二零二二年年刊賀詞

再生同行  
福布為民  
博愛傳揚  
鼓及人心

陳慧英女士



副主席  
鄧哲平先生

再生會二零二一年至二零二二年年刊賀詞

迎難而上  
嘉惠人群

副主席  
鄧哲平先生

# 再生會服務 Service

## 情緒健康

為有需要人士進行情緒評估·個案輔導及跟進：舉辦情緒支援小組、專題講座、研討會及情緒管理工作坊等。

## 再生勇士生命教育分享

應邀到學校、社團、機構、企業等作生命分享，激勵積極人生

## 病人自助小組

紅斑狼瘡、銀屑病（牛皮癬）、硬皮症等病類小組幫助病友及康復者分享與交流面對長期病的經驗及知識，彼此支持

## 復康課程

按摩、瑜伽、意拳、帶氧運動班等課程，協助病友強身健體，重建健康

## 再生天使義工網絡

設立義工網絡及訓練課程，支援長期病患者及推行社區教育

## 安全用藥推廣計劃

增加本港市民對常見病患及藥物使用的知識和技能，並藉此提高他們的健康意識。

透過專業跟進檢視長期病患者、長者及其照顧者對自身疾病的認識，改善患者及照顧者自我照顧能力。

減少因錯誤 / 重複用藥引發的健康危機，長遠減少嚴重藥物事故及引致的死亡，降低本港醫療負擔。

## 專題講座及工作坊

認識病患及處理方法：推廣健康養生抗病防衰

## 出版通訊及專刊

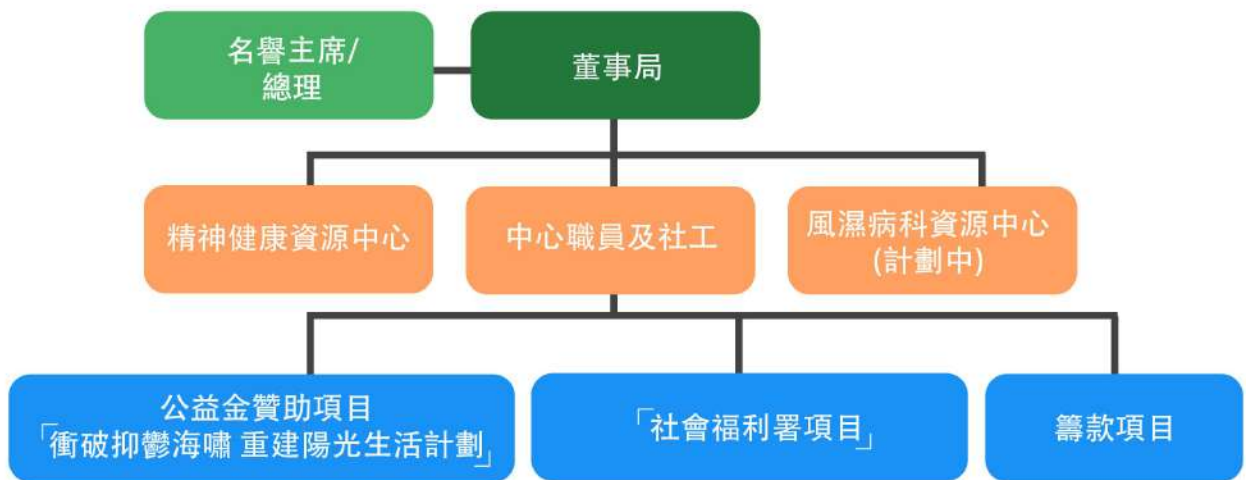
報導治療及防病新資訊，分享抗病經驗，報導最新服務與活動

## 社交康樂活動

為會員提供有益身心的活動：例如郊遊·參觀、聯歡會及興趣班

# 再生會架構圖

## Architecture Diagram



# 再生會架構 Architecture



名譽贊助人  
梁愛詩女士



榮譽會長  
高永文醫生



榮譽主席  
梁智仁教授



榮譽主席  
徐英偉先生



名譽主席  
再生會創會人  
鍾愛鈴博士



名譽主席  
黃至生教授



創會顧問  
梁智鴻醫生



總理  
黃錦堂先生



總理  
馮健港醫生



副總理  
林信義先生



## 再生會董事局成員

### Board members



主席  
張文舜女士



副主席  
鄧哲平先生



董事 (秘書長)  
丁向群先生



董事  
洪詠慈校長



董事  
趙祉軒醫生

## 機構職員

### Institutional staff

鄧浩昇先生 (項目主任)

黃安權先生 (註冊社工)

屠善蓉姑娘 (註冊社工)

伍晶言先生 (活動幹事)

方佩珊小姐 (會計文員)



## 歷屆再生勇士



### 第一屆

#### 前排左起：

馬美清女士 李素蘭女士 翟燕貞女士 李燕英女士  
 鄺寶華女士 孔鳳玲女士

#### 後排左起：

吳家榮先生 黃衛群先生 冼寶明先生 陳劍華先生  
 劉志輝先生 李燕英之子弟(代領獎)

### 第二屆

#### 前排左起：

張福娟女士 周尚善女士 余偉強女士 尹麗娟女士  
 陳貝琪女士

#### 後排左起：

陳添祥先生 查錫我先生 鍾佳成先生 伍潔瑩女士  
 陳佩賢女士



### 第三屆

#### 前排左起：

方力申先生(嘉賓) 車菊英女士(嘉賓)  
 李閻慈女士 鄒少蓮女士 潘潔心小姐 譚潔冰小姐

#### 後排左起：

鍾瑞玲先生 梁明君先生 范錦妹女士 周禮儀先生  
 梁松根先生

### 第四屆

#### 前排左起：

李令章先生 李鴻賢先生 何品華先生 廖東梅小姐  
 吳楚雲先生 何智偉先生

#### 後排左起：

鍾順財先生 梁嘉麗小姐 鍾惠玲博士(再生會名譽主席)  
 鄭賀文女士 張嘉寶小姐





**第五屆**

前排左起：

鍾定程先生 黃秀容女士 周志明先生 羅偉祥先生  
鍾定波先生

後排左起：

梁煥能先生 郭群興女士 李達先生 吳淑怡女士  
張鉅偉先生 葉惠芬女士

**第六屆**

前排左起：

謝國雄先生 易鑾灝先生

後排左起：

周美蓮女士 高耀章先生 馮玉屏女士 丁向群先生  
鍾沛玲女士 岡田照美女士 李國梅女士 呂梅芬女士  
危家銓先生



**第七屆**

前排左起：

陳錦元先生 羅佩貞女士

後排左起：

阿典先生 梁美琪女士 呂志鴻先生 羅莞杏女士  
鄧國華先生 廖惠嫻女士(再生會前主席)  
鍾惠玲博士(再生會名譽主席) 鄭伊健先生(嘉賓)  
葉湛溪先生 張漢生先生 林家明先生

**第八屆**

前排左起：

梁麗玲女士 曹萍女士 蔡肇基先生 楊千嬅(嘉賓)  
周藹芬女士 凌潤開女士

後排左起：

廖惠嫻女士(再生會前主席) 馬陳光先生 邵盧善先生  
(嘉賓) 鍾惠玲博士(再生會名譽主席) 龍小玲女士  
葉劍雄先生 馮英騏先生 余翠怡女士 蕭何儂女士





**第九屆**

前排左起：

岑詩敏小姐 潘家榮先生 阮繼志先生

後排左起：

葉桂榮先生 單潔玲女士 王珈曦女士 賀國賢先生  
劉志輝先生 岑允強先生

**第十屆**

前排左起：

劉兆璋女士 歐陽翠雲女士 呂慧翔女士

後排左起：

董玉華女士 鄺頌安先生 譚世鴻先生 黃偉健先生  
王楚夷女士 陳仲懷先生 高誌樑先生



**第十一屆**

前排左起：

李志雄先生 梁少眉女士 利詠然小姐 林家榮先生  
黃潤玉女士

後排左起：

胡碧女士 梁嘉兒女士 鍾愛寶女士 陳志剛先生  
張寶琴女士



**第十二屆**

前排左起：

羅少華女士 許鴻彬先生 蔡國權先生 蘇永通先生  
梁子微女士

後排左起：

蘇樺偉先生 游偉樂先生 陳衍泓先生 呂月明女士  
陳淑賢女士 黃麗珍女士





第十三屆  
前排左起：  
劉軾先生 謝潔文女士 阮志雄先生 鄧紹斌先生  
劉元先生

後排左起：  
張潤衡先生 江榮富女士 張志騰先生 邵國華先生  
劉偉麟先生 黎耀祥先生 (嘉賓)

第十四屆  
前排左起：  
何恩怡女士 劉偉明先生 鄧英蘭女士 劉恩賜先生  
何慧蘭女士

後排左起：  
鄭嘉輝先生 蘇偉健先生 楊小芳先生 黃明讚先生  
梁欣欣女士



第十五屆  
前排左起：  
鄧生先生 張微女士 司徒慧儀小姐 陳自勵先生  
司徒志強先生

後排左起：  
鄺家豪先生 吳耀輝先生 黃騰達先生 張翠恩女士  
黎琴妹女士

第十六屆  
前排左起：  
吳志雄先生 賴凱詠先生 李俊輝先生 黃永康先生  
鄧嘉玲女士

後排左起：  
黎芷瑜先生 梅家琪女士 吳凱琪女士 陳冬梅女士  
何小燕女士



第十七屆  
前排左起：  
楊曉林女士 譚滉深先生 郭美儀小姐 張世豪先生  
鄭啟文女士

後排左起：  
黃瑞群先生 陳家泰先生 林依玲先生 陳瑞賢先生  
張文傑先生 曾健平(傑出社會貢獻大獎)



**第十八屆**

前排左起：

林曉彤女士  
仇健明先生

付遠威先生 譚永亨先生 區皓鈞先生

後排左起：

陳汝森先生  
李子良先生

鄭凱尹小姐 蕭凱恩先生 潘學曦小姐

**第十九屆**

前排左起：

高小亮女士  
黃耀邦先生

謝添欣小姐  
吳淑玲小姐

鄧卓謙先生  
李梅芳女士

伍強先生



**第二十屆**

前排左起：

林翠婷小姐  
遊家敏小姐  
梁小偉先生

胡蕊珺小姐  
張敏儀小姐

黃和洲先生  
李欣小姐

鍾少琼小姐  
邵美深女士

**第二十一屆**

前排左起：

摩菲亞先生 周佩珊小姐

後排左起：

胡就雄先生 江來珍小姐 翟文鳳小姐 龔黃螢敏  
岑幸富先生 莫佩貞小姐 林慧珠小姐 張賜豪先生



灰色之勇士以生命燃亮生命，已光榮完成人生長跑

SINCE 1991  
Love

# 11月13日 九龍區賣旗日



SINCE 1991  
Love

11月13日 九龍區賣旗日



## 病友支援小組

### SLE病友小組

Systemic lupus erythematosus，簡稱SLE，又稱系統性紅斑狼瘡，是一種慢性的自體免疫性疾病。常見症狀包括關節炎、發燒、胸痛、脫髮、口腔潰爛、淋巴腺腫大、疲倦，及臉部紅疹等等，是本會主要服務對象之一，本會除了為SLE病友迎新外，亦有每月聚會，共訴心中情，同時有義醫同行活動，令病友加深對SLE的認知。



### 銀屑病友小組

乾癬學名為銀屑病，又稱牛皮癬，是一種慢性皮膚疾病，同時是本會主要服務對象之一，主要特色是在身上出現一塊一塊異常的皮膚。通常這些塊狀皮膚異常會發紅、發癢，以及脫屑，症狀輕自小片的病變，大至影響全身皮膚，雖然不直接影響生命，但是對身心健康都有直接影響。

有見及此，本會漸多舉辦靜觀，靜觀練習除喻使心境更加平靜，方便管理壓力之外，更有留意自己的想法和感覺。

除了迎新外，亦有好好相聚，共渡歡騰聖誕。



# 與其他機構合作

## 何文田獅子會合作 - 中秋送暖行動

2021年 9月4日 中秋送暖行動



## 再生勇士生命分享會



6-1-2022 大圍黃允畋中學



29-10-2021 如獲再生勇士講座



5-1-2022 嶺南衡怡中學



13-8-2021 康城青年空間

## 再生會三十周年會慶

感謝各位嘉賓於2021年8月14日 百忙之中抽空出席再生會30周年誌慶，感謝名譽會長高永文醫生，名譽主席鍾惠玲博士、資深傳媒人車淑梅女士、前香港電台助理廣播處長張文新先生、袁國禮醫生，李琬微醫生，以及各董事們、再生好友，義工，再生勇士、再生會職員等等一直對再生會的愛護，幫助及支持，讓再生精神廣傳，幫助更多在困難中的市民逆境自強，渡過難關。我地會繼續創新，不斷進步，讓我們一同成長!



## 捐款鳴謝名單

Alice Chan  
Angela Lai  
Annie Leung  
Chan Chi Kin  
Chan Chung Lin  
Chan Fung Ling  
Chan Kwok Tsan  
Chan Wai Yeung  
Chan Wai Ying  
Chan Wan Ping  
Chan Wing Seung  
Chan Yee Shing  
Chan Yim Kwong  
Chan Yu Kwong  
Cheng Hang Yuen  
Cheng Lai Ki  
Cheng Yuk Bing  
Chim Pik Wa  
Ching Chi Ho  
Cho Chung Ming  
Chong Ching Yuk  
Chu Mo Shuk  
Eliza Leung  
Ever Ascent Limited  
Fan Ting Him  
Fong Yi Yan  
Grace Yau  
Greenspark Limited  
Ho Yuen Ngan  
Hon Tsui San Shirley  
Hong Tsz Ni  
HR Network Ltd  
I Living Co Ltd  
Ko Kwong Yan  
Koo Sau Fong  
Koo Yu Kit  
Kwan Sek Yiu  
Kwan Siu Lin  
Kwong Chor Gee  
Kwong Fung Ping  
Kwong Pui Ying  
Lai Chi Hung  
Lai Chun Hung  
Lai So Shan  
Lau Chi Ying  
Yung Wing KiBamboos Professional Nursing Services Limited

Lau Kwok Ming  
Lau Ting Yin  
Lau Wan  
Lau Wing Chung  
Lau Yee Yeung  
Law Sui King  
Law Wing Kin  
Law Yuen Hang  
Lee Hing Kwai  
Lee Kwun Kwan  
Lee Mo Kit  
Lee Tung Kong  
Leung Woo Yin Ching  
Li Chung Wing  
Li Hung  
Li Pui Shan  
Li Yan Chi  
Li Yuk Shu Dick  
Liza Kwok  
Lok Lok Kwong  
LPS Emscolleagues  
Ma Hua Ba  
Mak Chiu Leung  
Mak Wing Kwong  
Mok Sau Mei  
Multi-Link  
Ng Ka Lee  
NI's Planning  
Or Man Yiu  
Poon Lap Hung  
Sham Sze Ting  
So Yuen May  
Tam Chi Seng  
Tam Wing Yu  
Tse Lap Yee  
Tse Sin Yan  
Watt Chi Ngong  
Datamatic CNC Engineering Co Ltd  
Ho & Hong Int'l Charitable Foundation Ltd  
Sino Century Consultancy Limited  
Uppontential Company Limited  
The Shamdasani Founation

## 捐款鳴謝名單

Wong Hiu Ling  
Wong Hok Leung  
Wong Ka Po  
Wong Kai Ming  
Wong Kam Fai  
Wong Kam Shing  
Wong Kin Man  
Wong Kwan Shing  
Wong Lily  
Wong Wing Lam  
Wong Wing Tai  
Wong Ying Kit  
Wong Yiu Ming  
Woo Sum Ling  
Wu Hung Kwan  
Yang Fan Shing  
Yau Kam Man  
Yee Tat Keung  
Yeung Cheuk Fun  
Yeung Lok Ki  
Yip Kin Man  
Yiu Kai Bor  
Yu Lap Tak  
Yuen Bo Kit  
Yuen Suk Wai

歐陽淑蘭  
潘樹成  
練成  
鄧蓮芳  
鄭桂雙  
鄭廣培  
黎立輝  
黎家進  
黎琴妹  
盧光輝  
盧秋霞  
蕭龍標  
賴淑嫻  
龍昫熹&龍昫穎  
謝金好  
鄺美寶  
顏文玲

尹荏球  
王麗娥  
司徒暖銀  
有心人  
朱小皿  
江羨祥  
何仲平  
余煥卿  
吳珊珊  
吳富華  
吳碧華  
吳慧敏  
吳錦祥  
吳寶珠  
李文萍  
李雪蓮  
李景亮  
沈敏  
周月玲  
周琼顏  
旺星地產  
林秀霞  
林欣澄  
林信義  
林淡鑾  
林慧珠  
林慧琴  
林慶捷  
黃美英  
黃國華  
黃翠琼  
黃翠霞  
黃毅超  
楊詩詠  
葉翠玲  
葉耀邦  
雷志超  
熊德雅  
趙克文  
趙敏賢  
劉偉強  
劉敏儀  
劉麗霞

夏彩  
袁恒威  
袁暖培  
崔寶寶  
張文舜  
張美英  
梁清雲  
莫想深  
莫翠鳳  
連詩敏  
郭天任  
郭德亮  
陳小雲  
陳文志  
陳玉蓮  
陳宏世  
陳美玲  
陳美娟  
陳愛波  
陳新珠  
陳廣源  
陳麗珍  
陸國雄  
勞永強  
彭巧眉  
曾積祥  
程啟進  
馮健港  
黃孝誠  
黃秀芳  
義工力量  
彩坪浸信會  
柏浩物業代理  
美年慈善基金會有限公司  
商業廣播有限公司  
香港地產網有限公司  
余振強紀念中學  
五旬節林漢光中學  
東華三院張明添中學  
香港真光中學  
香港商業廣播有限公司  
德發鹽業食品有限公司  
麗康香港有限公司

# 捐款表格

## 個人資料

日期：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_ 先生 / 女士 / 小姐

電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

本人樂意支持再生會：

捐款金額： 港元  HK\$100  HK\$200  HK\$500  HK1,000

其他金額：HK\$\_\_\_\_\_

需郵寄收據至府上  以電郵方式收取再生會資訊

1. 我們對你的私隱保障承諾：再生會不會出售或與任何公司／機構交換你的個人資料。
2. 你所提供的資料絕對保密。只會被再生會用作捐款處理、收據發送及與捐款相關的用途。
3. 所有資料的使用均嚴格遵守我們的私隱聲明。私隱聲明詳列於我們的網站：[www.regensoc.org.hk](http://www.regensoc.org.hk)。
4. 為與你保持聯絡，我們可能會使用你的個人資料，向你提供再生會的資訊及活動消息、發出籌款呼籲及收集意見。
5. 你可以隨時以電郵至[info@regensoc.org.hk](mailto:info@regensoc.org.hk)通知我們停止接收有關資訊。

\_\_\_\_\_ 個人簽署

## 我們的位置

經東頭邨巴士：1、2D、10、11K、113

紅色小巴 (由黃大仙廣場開出)：往青山道或旺角

樂富港鐵站(B出口) 來回東頭村專線小巴39M

九龍塘港鐵站來回東頭村專線小巴25M

步行約8分鐘



## 捐款方法

1. 「轉數快」：識別碼：2018943
2. 繳費靈：商戶號碼：9649
3. 劃線支票：「再生會有限公司」或「Regeneration Society Ltd.」
4. 直接存款：「匯豐銀行：088-078571-001」
5. OK便利店、Vango便利店或華潤萬家超市捐款條碼
- 6.



999971000238269613

★ 敬請保留截圖或收據作捐款憑証



請貼  
郵票

九龍東頭邨東隆道逸東樓8-11號地下



再生會成立於1991年5月，乃政府註冊之慈善復康服務機構，致力協助長期病患者積極抗病，逆境自強，重獲身、心、靈健康；推廣助人自助，以樂觀積極態度，活出豐盛人生，達致「健康重建、生機再現」的理念！

過往，再生會多次舉辦「香港十大再生勇士選舉」，以表揚病患者積極勇敢抗病，積極自強，以生命燃亮生命。而歷屆再生勇士應邀到學校、社團、教會、醫院、企業等分享，以其正面的人生經歷鼓勵朋友們奮發向上、自強不息。

如欲邀請再生勇士到貴學校／機構作分享，歡迎填妥下列表格，以郵寄、傳真或電郵方式，交回再生會，以作安排。如有任何查詢，歡迎與再生會職員聯絡。

#### 「生命教育分享」申請表格

學校／機構名稱：\_\_\_\_\_

學校／機構地址：\_\_\_\_\_

活動當日安排

活動聯絡人：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

活動日期：\_\_\_\_\_ 時間：\_\_\_\_\_ 地點：\_\_\_\_\_

人數：\_\_\_\_\_ 對象：\_\_\_\_\_

期望勇士帶出信息：\_\_\_\_\_ 期望勇士類型：意外  病患  意圖自殺

當日活動流程：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

本會將根據活動資料作安排及篩選，煩請填妥所有資料，以便職員作合適的安排。

請見後頁

## 愛心邀請

為了支持和鼓勵每位再生勇士，現邀請貴校的學生們為再生勇士打氣，以下邀請為自由參與部份，歡迎在空格內填上別號，以便再生會的同事作跟進，謝謝！

1. 在愛心卡上寫上鼓勵再生勇士的話語
2. 編寫文章或個人感想為勇士打氣

生命教育分享會為再生會的其中一個服務，而本會的經費大部份由社會上熱心人士捐助，希望各位能支持「愛心捐助」行動，集腋成裘，支持再生會的服務。

愛心捐助： \$500     \$1,000     \$1,500     其他金額 \_\_\_\_\_

備註1：如以支票形式進行捐助，抬頭請寫上“再生會有限公司”

備註2：支票可於活動前或活動當日交給再生會職員以便處理及安排

備註3：如需收據，請向再生會職員查詢詳情

負責人簽署及學校印鑑：\_\_\_\_\_ 填表日期：\_\_\_\_\_

分享安排       ： 將應邀出席    (分享勇士：\_\_\_\_\_ <第 \_\_\_\_ 屆再生勇士>)  
 未能應邀出席

當日負責職員：\_\_\_\_\_

REGENERATION SOCIETY LIMITED  
INCOME STATEMENT  
FOR THE YEAR ENDED 31ST MARCH, 2022  
(Expressed in Hong Kong dollars)

再生會有限公司  
收益表  
截至二零二二年三月三十一日止年度  
(以港幣計算) \$

		<u>2022</u>	<u>2021</u>
<b>INCOME</b>	<b>收入</b>		
Community Chest Fund	公益金	\$ 797,100	\$ 956,520
Donation	捐獻	352,276	200,069
Donation - Flag Selling	賣旗籌款收入	347,997	358,265
Renovation fund received	維修收入	252,350	2,448,150
Membership subscription	會費	7,100	430
Activities income	活動收入	36,490	10,475
Activities income	活動收入		
from Social Welfare Department	-社會福利署	-	2,310
Subsidy from Social Welfare	社會福利署資助	170,003	224,500
Department			
Subsidy from Hong Kong Racehorse	香港馬主協會慈善		
Owners Association Charitable	基金有限公司	-	120,000
Foundation	香港賽馬會慈善信		
Subsidy from Hong Kong Jockey Club	託基金	432,325	810,000
Charities Trust	藥物安全計劃	-	1,000,000
Drugs Safety Scheme	其他收入	1,297	159,087
Other income			
		-----	-----
		\$ 2,396,938	\$ 6,289,806
		-----	-----
<b>LESS : EXPENDITURE</b>	<b>減 : 支出</b>		
Accounting fee	會計費	39,000	23,400
Flag day expenditure	賣旗籌款支出	28,590	8,440
Computer expenses	電腦費用	6,998	-
Electricity and water	水電費	32,960	8,813
Insurance	保險費	10,528	6,191
Privileged purchasing service	優惠訂購服務	2,916	16,539
Programs and seminars	活動及課程	63,496	28,841
Printing and stationery	印刷及文具	8,684	5,044
Provident fund contribution	公積金供款	53,990	48,925
Rent and rates	租金及差餉	112,280	140,500
Repairs and maintenance	維修及保養	12,036	165,618
Salaries and allowances	薪金及津貼	39,715	126,116
Staff allowance and welfare	員工津貼及福利	3,608	1,135
Telecommunication	通訊費用	12,884	26,464
Travelling	交通費	1,166	4,554
Advertising fee	廣告費	14,438	10,261
Postage and stamps	郵費	365	1,902
Bank charges	銀行費用	3,135	3,540
Renovation fee	裝修費用	-	2,700,500
Legal and professional fee	法律及專業費	-	3,500
Sundry expenses	雜項支出	5,384	8,737

REGENERATION SOCIETY LIMITED  
INCOME STATEMENT (CONT'D)  
FOR THE YEAR ENDED 31ST MARCH, 2022  
(Expressed in Hong Kong dollars)

再生會有限公司  
收益表 (續)  
截至二零二二年三月三十一日止年度  
(以港幣計算)

		<u>2022</u>	<u>2021</u>
LESS : EXPENDITURE (CONT'D)	減 : 支出 (續)		
Expenses supported by the Community			
Chest Fund: -	公益金支出 :-		
Programs and seminars	活動及課程	128,889	74,915
Salaries and allowances	薪金及津貼	418,113	498,900
Bank charges	銀行費用	240	240
Expenses supported by the Social Welfare Department: -	社會福利署資助計劃支出 :-		
Programs and seminars	活動及課程	20,785	135,800
Salaries and allowances	薪金及津貼	95,720	149,167
Bank charges	銀行費用	300	240
Expenses supported by the Hong Kong Racehorse Owners Association Charitable Foundation: -	香港馬主協會慈善基金有限公司:-		
Programs and seminars	活動及課程	34,500	9,859
Expenses supported by the Hong Kong Jockey Club Charities Trust: -	香港賽馬會慈善信託基金 :-		
Programs and seminars	活動及課程	479,480	303,842
Salaries and allowances	薪金及津貼	172,500	264,417
Drugs Safety Scheme: -	藥物安全計劃 :-		
Programs and seminars	活動及課程	27,880	6,105
Salaries and allowances	薪金及津貼	393,448	-
TOTAL EXPENDITURE	總支出	\$ 2,224,028	\$ 4,782,505
SURPLUS FOR THE YEAR	本年度盈餘	\$ 172,910	\$ 1,507,301
SURPLUS BROUGHT FORWARD	年初結存	2,966,881	1,459,580
SURPLUS CARRIED FORWARD	年末結存	\$ 3,139,791	\$ 2,966,881

There were no changes in equity other than the surplus for the year stated above.

本年度上述淨盈餘以外並無其他權益變動。

The notes on pages 12 to 16 form part of these financial statements.

財務報表附註載於第十二至十六頁。

## 義工分享(梁家寶)



大家好！我係Jessie，記得在5月左右，我發覺自己情緒好大問題，於是在社交媒體上找資料，看看有沒有機構或團體可以幫到自己，在其中一個機構填了一份情緒問卷，之後就接觸再生會層姑娘，與層姑娘聊天之後整個入舒服了很多，她覺得我應該上興趣班認識多些朋友，那我就去到再生會做會員亦報名參加興趣班，之後就參加了幾次義工的活動。

首先是唱出好心情音樂會、本地一日遊、賣旗活動，什麼都不懂第一次做義工，但是我覺得很開心，因為沒有想太多，可以學到東西，又可以幫到人，很投入做了這三次的義工，最特別是第一次參與本地一日遊的義工活動，我還做了組長，好久未做過組長也很開心。

每一次做義工，我覺得不只一份工作，是要用個心去做，我覺得用心做其他人會感受到，過程之中，偶然我的情緒會低落，但我都克服到，2023年我還寫一張感謝卡寄給層姑娘，真心多謝曾經幫過我的人，希望大家都試下行出第一步做義工，其實真的好開心！

## 義工分享(何潔芳)



大家好，我是何潔芳Panny。我終於要離開我長達27年的工作崗位了！開始了我的退休生活，一心想退休後可以去外地旅遊，誰知遇上了世紀疫症，把我的計劃也打斷了！因緣際會在這段期間，朋友帶我參加了再生會並做了會員。再生會有很多興趣班，所以報名參加了自己喜歡的興趣班，除了參加興趣班外，並參加了義工組。疫情期間參加再生會上門探訪獨居雙老長者並派發防疫物資，給他們祝福和慰問。

再生會在9月2日舉辦了「唱出好心情音樂會」，我在音樂會場內負責協助再生會同事派發情緒問卷及紀念品。在11月19日我亦參加了「再生會賣旗籌款活動」，出席了賣旗站長義工訓練日，賣旗當日我在樂富地鐵站，負責點名和收發旗袋的工作。

在再生會做義工是一項助人助己的事，使我在退休生活增添了很多色彩，也提潤了我的社交圈子，認識了很多朋友，感謝再生會給我再踏上一次人生的舞台！

## 情緒支援街站

此計劃每個月，本會會在不同的地方設置街站，會進行精神健康推廣和公眾教育的資訊，讓大眾市民認識情緒病。同時，會設有情緒支援服務，為大家提供適時的支援服務。



## 義工探訪服務

透過義工定期探訪，向長者或長者病患者提供社交及情緒上的支援，發揮病友間「自助、互愛」共濟精神



## 情緒健康測試及推廣

透過在全港不同地區擺設街站宣傳情緒健康的資訊,運用遊戲設計及問卷測試,讓市民認識抑鬱症的病徵及掌握達致情緒健康的秘訣。

街站(當中包括領匯轄下的屋邨商場、嘉年華會等): 25次  
接觸人次: 1500人



## 個案輔導

個案輔導服務對象為受情緒困擾,確診或懷疑抑鬱症之人士及其家屬,提供免費的情緒健康評估及個別面談輔導,

本年度大部分個案因家庭人際關係,疾病或親友離逝等困擾因素而求助。

個案查詢: 113人

個案輔導: 53人

輔導節數: 152節

## 情緒管理工作坊

透過不同系列的工作坊,讓參加者多方面學習如何面對困難及壓力。

與此同時,在工作坊當中可發掘自己興趣,擴闊眼界,令自己活得更開心。

### 情緒管理系列

和諧粉彩抒壓體驗班

靜觀藝術小組

製作手縫香包

手繩工作坊

園藝治療小組

多肉植物玻璃盆景工作坊

### 健體系列

伸展班

二十四式太極

意拳養生氣功班

羽樂無窮

瑜伽伸展班

### 人際/社交系列

皮革工房

編織好心情

母親節花藝

義工急救講座

藥物安全推廣計劃

### 藝術/興趣系列

花鳥國畫班

悠然墨趣書法班

聖誕花藝工作坊

天然護膚品製作

紮染布袋製作

製作手線球公仔

製作施華洛世奇珍珠手鍊

蝶古巴特工作坊

押滴膠八達通製作

消暑凉拌小食製作

驅蚊有辦法

湯丸製作班

智能手機基本應用

## 社區講座

本會獲得不同學校及團體邀請，分享積極自強、健康身心靈等訊息，當中更透過再生會及情緒康復者的生命故事分享，鼓勵參加者建立積極正面的人生態度。

出訪學校/團體：18次

接觸人次：9054

- 學校/機構：
- 2021-04-08 香港專業進修學校
  - 2021-04-26 TVB
  - 2021-08-13 康城青年空間
  - 2021-08-18 普通話演講會
  - 2021-10-11 香港中文大學
  - 2021-11-10 香港華人基督教聯合會真道書院
  - 2021-11-18 五旬節林漢光中學
  - 2021-11-19 五旬節林漢光中學
  - 2021-12-06 余振強紀念中學
  - 2021-12-07 余振強紀念中學
  - 2022-01-05 嶺南衛怡紀念中學
  - 2022-01-06 佛教黃允啟中學
  - 2022-01-15 Empower (旺角安利體驗館)
  - 2022-01-27 保良局顏寶鈴書院
  - 2022-01-27 伊利沙伯醫院
  - 2022-02-12 信義會青少年服務中心(天水圍)
  - 2022-02-15 保良局顏寶鈴書院
  - 2022-03-14 匡智翠林農圃學校



勇士生命故事分享：  
日期：2021年12月7日  
地點：余振強紀念中學  
講者：梁小偉先生  
(第20屆再生勇士)



勇士生命故事分享：  
日期：2021年11月19日  
地點：五旬節林漢光中學  
講者：鄧英蘭女士  
(第十四屆再生勇士)

## 2021-2022年度服務回顧 公眾教育講座



2021年12月11日網上講座 | 安全用藥推廣計劃「照顧眼睛多一點」  
講者：袁國禮醫生



2021年5月16日「中醫皮膚護理講座」  
講者：溫愛詩博士(註冊中醫師)



2021年12月9日安全用藥推廣計劃「孩子情緒多面睇」  
講者：趙珮瑜醫生-私人執業精神科專科醫生

## 2021-2022年度服務回顧 公眾教育講座



2021年6月19日網「樂」義「動」齊「疫」之「疫苗猶豫面面觀」網上健康講座。再生會特別鳴謝郭健安教授、曾祈殷醫生、崔俊明藥劑師、鄭倩敏女士、黃至生教授(大會主持人)、劉家滔先生、李彥熹小姐擔任主講嘉賓。



2021年4月24日「家居陷阱逐個尋」  
講者: 蔡美寶小姐 (高級註冊職業治療師)

## 2021-2022年度服務回顧 - 公眾教育講座

透過公眾教育講座,本會希望將精神健康資訊帶給社區人士,本年度所舉辦的講座旨在提升參加者對自身情緒的察覺力,以提升其情緒健康水平



2021年3月21日,疫情後期-長期病患者的防護措施FB LIVE講座  
高永文醫生、車淑梅女士擔任主講嘉賓。



2021年4月17日,網「樂」動齊抗疫之「提升長者健康之網上講座及高峰論壇」本會有幸邀請到陳智思先生、黃元山教授、黃至生教授、阮博文教授、方玉輝醫生、盧穎心小姐及袁逸康先生出席

# 公益金「健康情緒特刊」 衝破抑鬱海嘯 重建陽光生活

## 計劃源起

再生會於2009年獲香港公益金贊助，推行一系列名為「衝破抑鬱海嘯，重建陽光生活」之服務，旨在提高市民對抑鬱症等情緒病的正確認識，為有需要人士提供專業服務。

## 服務對象

正受到情緒困擾的人士  
關注自己或身邊人情緒的人士

## 服務目標

減少區內抑鬱症患有發生自殘、自殺危險的機率  
提高區內居民對抑鬱症等情緒病的正確認識  
增強情緒病的自尊、自信，並認識到自我價值  
改善區內的抑鬱症患者的人際關係，建構支援網絡

## 講座及研討會

由專業人士(精神科醫生、藥劑師等)向公眾提供正確的情緒病知識，及預防和處理情緒病的方法。亦到各區學校、團體舉辦正面積極人生的生命教育分享。

## 研究調查及新聞發佈

定期透過傳媒，向市民發佈最新的情緒健康報告。

## 個案輔導

為情緒困擾人士，病患者家屬提供免費的情緒健康評估及個別面談輔導。

## 壓力管理工作坊

提供相關減壓、情緒管理、人際相處及自我成長等的工作坊，藉此提升情緒康復者及有需要人士積極面對逆境的能力。

## 支援小組

定期舉辦聚會和康樂活動，讓情緒康復者建立健康的支援網絡。

## 義工訓練

培訓康復者、家屬和有意服務情緒病患者等的人士，到各地區以不同形式(攤位、街站)向大眾宣揚關注情緒健康的重要性。

## 社區教育及推廣

集中於東九龍各區廣泛推廣情緒健康宣傳，計劃以展板、攤位活動、多元教材、精神健康資訊、才藝表演等作為推廣模式。

## 目錄

2021-2022年度服務回顧P.2-P.3

社區講座P.4

情緒健康測試及推廣P.5

義工探訪服務P.6

情緒支援街站P.7

義工分享P.8-P.9

REGENERATION  
SOCIETY

2021-2022

衝破抑鬱海濤 • 重建陽光生活

情緒健康特刊

再生會年刊(暨) 2021-2022

REGENERATION  
SOCIETY