



關心您的心
Care For Your Heart

關心您的心
CARE FOR YOUR HEART
會員通訊

2025年4月
(逢雙月出版)

facebook



YouTube



search



與您攜手並肩
同行心臟復康路

地址：

中環皇后大道中99號中環中心地下3室

電話：

2614 0422

WhatsApp：

9846 0422

傳真：

2439 9137

網址：

www.careheart.org.hk

電郵：

info@careheart.org.hk



主席的話

本人因健康狀況，未來日子須要作出調整。為免影響會務正常運作，經執行委員會一致同意，本會內務副主席李少英女士將於今年4月1日起擔任署理主席直至另行通知為止。希望大家持續支持本會的工作，本人康復後自當歸隊，繼續為大家服務。

主席 梅卓能

「護您心瓣」心瓣膜病病友互助支援計劃

本計劃由  新鴻基地產
Sun Hung Kai Properties

透過  香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

撥款資助

活動	解碼華法林 講座
內容	⇒ 薄血藥講座 ⇒ 學習自助檢查INR ⇒ 驗INR一次(看時間而定)
日期	2025年4月25日(星期五)
時間	晚上7:00至9:00
地點	關心您的心會址(中環皇后大道中99號中環中心地下3室)
對象	服用華法林(Warfarin)的心瓣及心律不正病友
講者	沈文萍姑娘
費用	全免
名額	12人(名額有限,先報先得)
查詢或報名	致電 2614 0422 或 WhatsApp 9846 0422



關心您的心

靜觀瑜伽活動

活動內容: 透過靜觀瑜伽的體驗, 以調整內在及發揮自我的不同特質

**需自行衡量身體狀況, 因當日會進行地面瑜伽動作

日期: 2025年5月15日(四)

時間: 下午2:30 - 4:30

地點: 荔枝角青山道608號11樓1102室榮吉工業大廈A座

對象: 本會會員

報名名額: 15名

費用: 全免

報名及查詢:

2614 0422 / 9846

0422 (WHATSAPP)



2024年義工名單

為表揚各義工對本會的支持，以下義工名單獲關心您的心頒發「2024義工感謝狀」，共 90 位熱心義工：(排名不分先後)

歐玉珍	鮑容芳	陳月嫦	陳惠如	陳永俊	陳玉蓮
陳寶金	陳寶英	陳錦坤	陳秀芳	蔡業瑛	蔡焯芬
趙淑貞	曹心有	鍾慶文	徐玉明	徐雄威	鄭潔珍
張玉帶	馮貴發	周景波	何國輝	何樂群	侯璐璐
許顯能	鄺淑燕	關偉樂	羅兆漢	羅志良	李少英
李樂業	李卓群	李婉冰	李丁有	李樟楠	李煥玲
李仰勤	李秀娟	黎容	梁穎淇	梁潤養	梁鈺英
梁倬銘	梁婉蘭	劉潤強	劉耀均	劉惠玲	劉靜潼
呂錦全	呂耀光	林碧蓮	林瑞嬌	林敏儀	麥妙芬
梅卓能	繆彩蘭	莫鴻潮	麥麗英	吳婉雯	吳珮詩
吳少英	伍敏嫦	司徒志榮	孫子傑	譚志雄	譚志雲
SAE-LAO, Nittaya	蕭河華	白淑賢	曾麗雯	曾銳強	唐少賢
王惠蘭	黃志華	黃偉豪	黃隸康	黃麗珍	黃嘉敏
溫綺玲	葉玉屏	葉麗娟	葉小浪	葉愛珍	胡少珍
胡靜姬	楊天祐	楊重慶	楊麗英	袁月貞	余梓豪

(★如名單出現錯誤或遺遺漏，謹此致歉，請盡快WhatsApp至9846 0422通知本會職員，以便修正。)

義工於2024年度曾服務達2小時或以上均可獲得感謝狀

義工服務嘉許狀得獎義工共有23位：(排名不分先後)

金獎 (服務達150小時)：

梅卓能	李少英	譚志雲	溫綺玲	何國輝	莫鴻潮
-----	-----	-----	-----	-----	-----

銀獎 (服務達80小時)：

馮貴發	白淑賢	羅志良	李秀娟
-----	-----	-----	-----



2024年義工名單(續)

銅獎 (服務達30小時):

羅兆漢	梁倬銘	蕭河華	黃志華	梁鈺英	鄺淑燕
蔡業瑛	陳月嫦	黎容			

關心您的心的義工總人數共198人；義工服務時數合共4168小時。

感激您們在不同的義工服務中，無私地付出時間和關愛。
您們的愛心和努力，使「關心您的心」繼續成長，
讓更多的心臟病友受惠，攜手邁向復康路。

義工嘉許禮將會於6月21日(六)舉行，時間以及地點待定，將會在邀請信上通知。

Thank you



健康推廣日

內容：透過為公眾進行身體健康檢查，讓他們對自己的身體狀況更加了解，藉此提高對健康的關注。

身體檢查內容包括：

1. 量血壓	4. 血糖
2. 身體質量指數(BMI)	5. 膽固醇
3. 脂肪	6. 中央肥胖

日期：2025年5月10日(星期六)

可預約時段：上午10:00至11:00

上午11:00至中午12:00

中午12:00至下午1:00

地點：中環皇后大道中99號中環中心地下
多用途活動室

對象：公眾人士

名額：40人 (名額有限，先報先得)

參加者必須先致電 2614 0422或WhatsApp
至 9846 0422向中心職員預約時段，登記
時請提供參加者之中文全名、會員編號(如
有)、聯絡電話、選擇的時段。



關心您的心
Care For Your Heart

全面心血管健康管理： 溝通技巧工作坊

在面對醫生時經常苦於不知道怎樣表達？
這兩節工作坊可以幫到您！

工作坊一：建立信任與溝通技巧

目標：1) 理解心血管健康及其風險因素；2) 學習壞膽固醇水平及其對心血管疾病的影響；3) 練習積極聆聽與清晰溝通技巧

工作坊二：練習有效溝通

目標：1) 制定與醫生討論醫療計劃的策略；2) 提升醫患互動的技巧

日期：2025年4月12日及4月26日上午10:30至12:30

地點：中環中心地下多用途活動室

講者：香港中文大學研究助理教授陳盈

聯絡及報名：26140422
WHATSAPP：98460422

支持機構 **AMGEN**

地區互助小組



社會福利署資助服務
Subsidized Service by
the Social Welfare Department

對象：本會會友

費用：全免(個別活動或需繳付活動費用)

中心活動報名程序：

1. 報名活動需致電中心(2614 0422)或向小組組長留位，並須繳付有關活動收費(如需要)；
2. 活動會因應情況或有變更，參加者請於活動前一周致電本會查詢；
3. 如活動舉辦前一天報名人數不足，該活動將會取消或延期。

小組名稱	日期	時間	內容	地點
港島區 (齊心樂)	2025年 5月28日 (星期三)	上午11:30至 下午1:00	絲綢花製作	中環中心多用途活動室
九龍東區 (樂東連心)、 九龍西區 (同心行)及 九龍中區 (互助有心人)	2025年 5月29日 (星期四)	上午11:00至 下午12:30	天然防蚊包 製作班	香港復康會社區復康網絡 李鄭屋中心 (深水埗李鄭屋邨 孝廉樓地下)
新界東區 (關心開心)及 新界北區 (愛心歡樂)	2025年 5月23日 (星期五)	中午12:00至 下午2:00	核心會議	上水北區大會堂活動室
新界西區 (知心傾心)	2025年 5月17日 (星期六) (待定)	下午2:00至 4:00	生日會	香港復康會社區復康網絡 大興中心 (屯門大興邨興昌樓 26-33號地下)

病類互助小組

病類	日期	時間	內容	地點
心臟瓣膜 心律不齊	2025年5月12日 (星期一)	上午11:30至 下午1:00	流體畫分享聚會	中環中心 多用途活動室
心臟除顫器	2025年5月15日 (星期四)	下午2:30至 4:30	靜觀瑜伽	瑜樂伽Silver Yoga 香港荔枝角青山道608號榮 吉工業大廈A座11樓1102室
冠心病	2025年5月23日 (星期五)	上午11:30至 下午1:00	酒精水墨畫	中環中心 多用途活動室
家屬	2025年5月19日 (星期一)	上午11:30至 下午1:00	家屬分享會	本中心中環中心會址

2025年2月至3月活動花絮



義工訓練小組 3月5日-3月26 (逢星期三)

歡迎新義工加入我地關心您的心的大家庭！大家都很投入去分享自己在今次小組的感受，並了解自己的性格，期望大家在義工服務有更多的成長！



參觀香港藝術館

本會已於2025年2月24日(星期一)舉行香港藝術館參觀活動，是次活動能夠讓會友認識增長有關文化以及歷史知識！



菲躍心臟復康學堂 —— 資產承傳

2月16日(星期日)舉辦了第8堂菲躍心臟復康學堂。病友在聆聽醫生分享心臟知識外，更有律師講解有關資產承傳的重要知識。



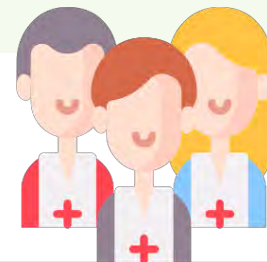
義工招募



撒播愛的種子 融化冷漠的冰牆

➤ 醫院義工

本會一直推動醫院病房探訪及醫院門診推廣服務，惟醫院義工人手極度短缺，本會現正積極招募義工在醫院擔當關懷心臟病人服務。參加醫院義工服務的心臟病會員必須先接受義工訓練及修讀醫院義工核心課程。您們的加入，將會成為心臟病友的祝福和安慰，詳情請即致電 2614 0422 與本會職員聯絡。



義工服務會議及聚會

瑪麗醫院門診 推廣服務會議	醫院服務暫停至另行通知	本中心中環中心會址
瑪麗醫院病房 探訪義工小組會議	2025年5月14日(星期三) 下午3:00至4:00	本中心中環中心會址
東區醫院義工小組會議	醫院服務暫停至另行通知	本中心中環中心會址
伊利沙伯醫院 義工小組會議	2025年5月中(待定)	伊利沙伯醫院 病人資源中心
瑪嘉烈醫院 義工小組聚會	醫院服務暫停至另行通知	瑪嘉烈醫院M座 健康資源中心
屯門醫院、博愛醫院及天水圍 醫院專科門診推廣服務、新界 西家訪義工小組會議	待定	香港復康會社區復康網絡 大興中心
威爾斯親王醫院、北區醫院及 雅麗氏何妙齡那打素醫院義工 小組會議	待定	待定
聯合醫院義工小組會議	醫院服務暫停至另行通知	聯合醫院Q座2樓 健康資源中心

興趣班

*活動會因應突發情況隨時作出調整，而不作另行通知。有關活動詳情，請致電2614 0422或WhatsApp9846 0422向職員查詢。報名一經確認不設退款。任何爭議，本會將保留最終決定權。

舒心書法

內容：由經驗導師教授寫書法的技巧，從中不但陶冶性情，更可鍛煉耐性及專注力

日期：2025年6月1日至8月12日(逢星期二)

時間：下午1:00至3:45

地點：灣仔活動中心(活動室四)

(灣仔皇后大道東258號灣仔街市地下低層)

對象：本會會員

費用：\$300/10堂(須自費購買所需物資，例如：紙、筆及墨)

報名及查詢：致電 2614 0422 (王姑娘)

(導師：林玉卿)

書

● 愛·書法（楷書初階） ●

內容：分享楷書書法心得及技巧，並從中結交更多有共同興趣的心臟病友

日期：2025年4月1、8、15、22及29日(星期二)

時間：上午9:00至下午1:00

地點：沙田博康邨博康社區會堂會議室

(近港鐵屯馬線沙田圍站 博康大排檔旁)

對象：本會會員

費用：全免(自備用具)

報名及查詢：致電 2614 0422 或 WhatsApp 9846 0422 (梁姑娘) (義務導師：莫鴻潮)



健體活動

報名程序：有興趣會友請致電本中心 2614 0422 查詢報名

*以下健體活動僅供本會會員報名參加

『八段錦練習班』 “若要心臟好、勤玩八段錦！” 透過研習八段錦，建立良好的運動習慣



時間/地點:

逢星期一: 4至5月份上午10:00至12:00/九龍深水埗基隆街333號北河街市政大廈5樓大活動室

逢星期四: 4至5月份上午10:00至12:00/旺角花園街市政大廈10樓大活動室1

逢星期五: 4至5月份上午11:00至下午1:00/屯門兆麟街19號屯門兆麟政府綜合大樓4字樓
兆麟體育館

費用: 全免 查詢及報名: 2614 0422 與中心職員聯絡 (義務帶領: 何國輝、白淑賢、馮貴發)

『中國民族舞』 讓會友接觸中國民族舞，培養對中國文化藝術之欣賞，提高生活質素及良好運動。此活動於晚間舉行，很適合上班人士參加

日期: 2025年4月3、10、17及24日(逢星期四)

2025年5月1、8、15、22及29日(逢星期四)

時間: 晚上7:00至9:00

地點: 香港堅尼地城石山街12號堅尼地城社區綜合大樓1樓2號活動室

費用: 全免 查詢及報名: 2614 0422 與中心職員聯絡 (義務導師: 李秀娟)

『排排舞』 排排舞是一種集體的舞蹈，不需要舞伴，參加者透過跳舞既可加強心肺功能，增強體質，鬆弛神經，更可認識更多同路人



日期/時間: 2025年4月3、10、17及24日(逢星期四)

2025年5月8、15、22及29日(逢星期四)

時間: 上午10:00至中午12:00

地點: 香港中環紅棉路29號香港公園體育館地下舞蹈室 ※山頂纜車站對面

巴士: 3B、12A、13、23、103/小巴: 1、2、3、8、9、22、28、56及56A(香港公園站)

對象: 適合初學者和對排排舞感興趣的會友參加

備註: 請穿輕便服裝和自備食水上堂

費用: 全免 查詢及報名: 2614 0422 與中心職員聯絡 (義務導師: 鄺淑燕)

關心您的心 惡劣天氣指引

為保障各位參加者的安全，活動舉行前二小時仍掛以下颱風或暴雨警告及其他警告時，活動將作以下安排：

惡劣天氣生效警告	中心 或 室內活動 (包括義工當值)	戶外活動
1 號熱帶氣旋警告信號/ 黃色暴雨警告訊號/雷暴警告或山泥傾瀉警告	照常進行	照常進行 (戶外水上活動取消)
3 號熱帶氣旋警告信號/ 紅色暴雨警告訊號	取消*	取消*
8 號或以上熱帶氣旋警告信號/ 黑色暴雨警告訊號	取消	取消

*基金會或外界贊助活動，需按其指引執行。

例如: 活動於下午2:30進行，活動前2小時即指同日下午12:30為準則。



天文台於 下午12:30 或以前 取消熱帶氣旋或暴雨警告訊號 → 下午活動照常進行。

天文台於 下午12:30 後 才取消熱帶氣旋或暴雨警告訊號 → 下午活動取消。

如有任何疑問，歡迎致電 2614 0422 向中心職員查詢

會員自助測試服務

-如欲使用以下自助形式測試服務，**請預先致電預約**。
-查詢請致電 2614 0422

圖片	名稱	內容	價目
	INR 血凝指數 測試 (自助形式)	對於服食薄血丸「華法林」(Warfarin)的會友，需要定期抽驗血凝固狀態(INR)，以確保藥效。建議最少每四周檢查一次。	會員：每次測試\$50 非會員：每次測試\$80 (包採血針及試紙一張)
	血糖測試 (自助形式)	本中心添置了一部血糖測試機，供會友使用。	會員：每次測試\$20 非會員：每次測試\$30 (包採血針及試紙一張)

會員購物優惠

-如欲購買以下貨品，**請先致電訂購**。
-查詢請致電 2614 0422

書籍《從心開始-打開心窩的12個奇蹟》	會員:每本\$70；非會員:每本\$75
書籍《心臟全接觸》 作者：(本會顧問)心臟科專科醫生陳偉光醫生	會員:每本\$68；非會員:每本\$73
書籍《心病不再-冠心病的預防及復康》 作者：基督教聯合醫院心臟科	會員:每本\$68；非會員:每本\$73
書籍《與您談心》 作者：劉柱柏教授、李麗芬醫生、尹浩鏐醫生、翁麗姑娘	會員:每本\$70；非會員:每本\$88
書籍《沿著心路看風景-心動故事集》 作者：二十四位專科醫生及五位心臟病友	會員:每本\$64；非會員:每本\$80
書籍《養生秘笈-四季防病篇》作者：崔紹漢博士	會員:每本\$78；非會員:每本\$98
書籍《打針定把脈-不是大對立》作者：崔紹漢博士	會員:每本\$78；非會員:每本\$98

關心您的心 中心開放時間

《開放時間》星期一至五:上午10:00至下午1:30;下午2:30至晚上6:00
星期六:上午9:00至下午1:00

《關閉時間》星期日及公眾假期

中心將於公眾假期暫停開放，2025年4月至5月非星期日的公眾假期如下：

日期	中心開放時間
2025年4月4日 (星期五) 清明節	全日休息
2025年4月18日 (星期五) 耶穌受難節	全日休息
2025年4月19日 (星期六) 耶穌受難節翌日	全日休息
2025年4月21日 (星期一) 復活節星期一	全日休息
2025年5月1日 (星期四) 勞動節	全日休息
2025年5月5日 (星期一) 佛誕	全日休息
2025年5月31日 (星期六) 端午節	全日休息

續會了！

辦理續會手續須知

所有**2024-2025**年度之基本會員及家屬基本會員證**已經到期(2025年3月31日)**，如欲繼續成為本會會員，請繳交會費**\$50**辦理續會手續或繳交**\$500**成為永久會員。

繳交費用方法如下：

1. 於辦公時間內親臨中心；
 2. 郵寄劃線支票（支票抬頭：關心您的心），並於支票背後清楚列明姓名、會員號碼、聯絡電話及“續會費用”；
 3. 將續會費用過數或入數存入恒生銀行戶口(267-262335-668)並將收據傳真或郵寄到本中心，請清楚列明姓名、會員號碼、聯絡電話及“續會費用”。
- *凡領取綜合社會保障援助金的會員，可將有效援助金通知書副本寄回中心即可豁免年費。
*如會員於2025年6月30日前仍未繳交續會費用，本會將停止發出雙月刊通訊予該會員。
*已終止會員資格的朋友如果想再次續會，須另交手續費**\$20**和年費**\$50**及重新填寫入會表格作重新登記，而本會將給予新會員號碼。如會員希望保留舊有會員號碼，則須補交以往所有未繳交之會費。
*如有任何問題，可致電中心查詢（電話：2614 0422）。

會務報告

~ 希望各會友能保持緊密聯繫，發揮互助互勉精神 ~

2025年1月至2月份收到以下捐款及贊助，衷心多謝各會員、善長、團體及機構對本會的愛護及支持：

捐款：周朝樂	5000	蔣慧玲	4000	Ko Woon Cheung	2400
Chan Kong Sang	2000	釋偉航	500	陳潔清	500
Pun Ka Po	300	王賜安	100	王詩雅	100

關心您的心

地址：中環皇后大道中99號中環中心地下3室 恒生銀行戶口號碼：267-262335-668
電話：2614 0422 傳真：2439 9137 網址：www.careheart.org.hk 電郵：info@careheart.org.hk
Facebook：www.facebook.com/CFYH.HK WhatsApp：9846 0422 IG：careforyourheart Youtube：careheart-hk

關心您的心 2025年4月份會員通訊
出版日期：2025年3月28日 數量：1100份
(本會訊為非賣品，每雙月出版一次)



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



機構會員
AGENCY MEMBER

Charity listed on
WiseGiving
惠施·慈善機構



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY



1995創立



關心您的心
Care For Your Heart



出版：關心您的心
地址：中環皇后大道中99號中環中心地下3室
電郵：info@careheart.org.hk
免費贈閱 版權所有 翻印必究

2025年4月通訊
(逢雙月出版)

印刷品



春暖花開，氣候宜人；
鍛鍊身體，大好時辰。

重點消息：



關心30載 · FUN享嘉年華 暨 世界心臟月展覽

日期：2025年9月28日(星期日)

時間：中午12:00至晚上7:00

地點：荃灣愉景新城

活動形式：展覽、攤位遊戲、表演、講座等

進一步詳情日後公佈



*~如欲親臨中心報名活動或使用其他服務，
敬請留意第10頁的中心開放時間~*