再生會
REGENERATION SOCIETY

REGENERATION SOCIETY

再生會年刊暨 2022-2023 情緒健康特刊

SINCE 1991

健康重建 生機再現

REGENERATION SOCIETY

2022-2023

機構會員 HKCSS 社聯 Agency Member

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

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

再生會在1991年成立，至今已為香港市民服務了32年。本會一直以「健康重建，生機再現」為宗旨，目標是積極推廣復康及健康管理服務，致力為長期病患提供身心修復服務。

過去幾年疫情期間，再生會繼續為市民提供疫情相關服務，例如舉辦「疫情下如何照顧身心」、「祥」談新冠等健康講座。

再生會還舉辦了不少情緒管理工作坊、情緒支援街站、義工探訪等，亦邀請電視紅星黎諾懿先生參與拍攝親子情緒分享短片。

在2022下半年，不少獨居長者及病友都在疫情期間整天足不出戶，因而出現一些情緒問題。再生會安排同事定期致電他們，舒緩其孤獨感。若有需要，我們的社工同事會安排輔導，而較嚴重的個案就轉介給精神科醫生跟進。

我們還會安排義工團隊定期上門探訪長者及病友，並會派發食物及防疫物資，令他們的身心獲得較好的安慰及保障；他們亦可不時安心出外走動以舒展身心。

2022年9月，再生會在柴灣「青年廣場」舉辦一場名為「唱出好心情」的音樂會。著名藝人/輔導歌手胡美儀小姐為觀眾獻唱之外，還邀請她為400多名嘉賓分享情緒管控等問題。再生會希望透過舉辦音樂會，讓嘉賓可以更好地掌握自己的情緒，並將好心情傳遞給其他受眾，以提升他們的愉悅感。

我們確信，抱有好心情及滿懷正能量，病友才能積極地渡過過每一天。

未來一年，再生會將繼續舉辦更多好心情系列活動，讓社會充滿更多喜悅及幸福感！

再生會榮譽會長
高永文醫生GBS JP

再生會二零二二至二零二三年刊出版誌

群策群力
生機再現

再生會榮譽會長　高永文醫生

再生會創會顧問
梁智鴻醫生

砥才礪志
匡社扶群

再生會二零二二至二零二三年刊出版誌

再生會創會顧問　梁智鴻醫生

再生會名譽主席
鍾惠玲博士

再生精神 嘉惠人群

乘風破浪 逆流而上

再生會二零二二至二零二三年刊出版誌

再生會名譽主席 鍾惠玲博士

再生會名譽主席
黃至生教授

再生會二零二二至二零二三年刊出版誌

堅毅不撓
無私奉獻

再生會名譽主席　黃至生教授

再生會總理
黃錦堂先生

再生會二零二二至二零二三年刊出版誌

自強不息
志存開濟

再生會總理　黃錦堂先生

再生會總理
馮健港醫生

再生會二零二二至二零二三年刊出版誌

為善最樂
推己及人

再生會總理　馮健港醫生

再生會副總理
林信義博士

再生會二零二二至二零二三年刊賀詞

凝聚再生精神
匯啟蓬勃生機

再生會副總理　林信義博士

再生會榮譽顧問
袁國禮教授

再生會二零二二至二零二三年刊出版誌

生機煥發
再展朝陽

再生會榮譽顧問　袁國禮教授

資深傳媒人
車淑梅女士

再生會二零二二至二零二三年刊出版誌

自強自信
再生力量

資深傳媒人 車淑梅女士

再生會榮譽顧問
連詩敏博士

再生會二零二二至二零二三年刊賀詞

燃亮愛心助再生
洋溢溫情暖萬家

再生會榮譽顧問　連詩敏博士

胡美儀心理工作室
胡美儀女士

再生會二零二二至二零二三年刊出版誌

廣施仁愛
博衍善風

胡美儀心理工作室　胡美儀女士

再生會副主席
鄧哲平先生

關注身心健康
建立正向思維

再生會二零二二至二零二三年刊出版誌

再生會副主席　鄧哲平先生

永明金融鳳凰家族
陳慧英女士

再生會二零二二至二零二三年刊賀詞

再展宏圖溢歡笑
生機盎然樂飛揚

永明金融鳳凰家族　陳慧英女士

香港房地產代理業聯會
李景亮主席

再生會二零二二至二零二三年刊賀詞

群策群力
惠社功宏

香港房地產代理業聯會　李景亮主席

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
養生運動、瑜伽、伸展班等課程，協助病友強身健體，重建健康

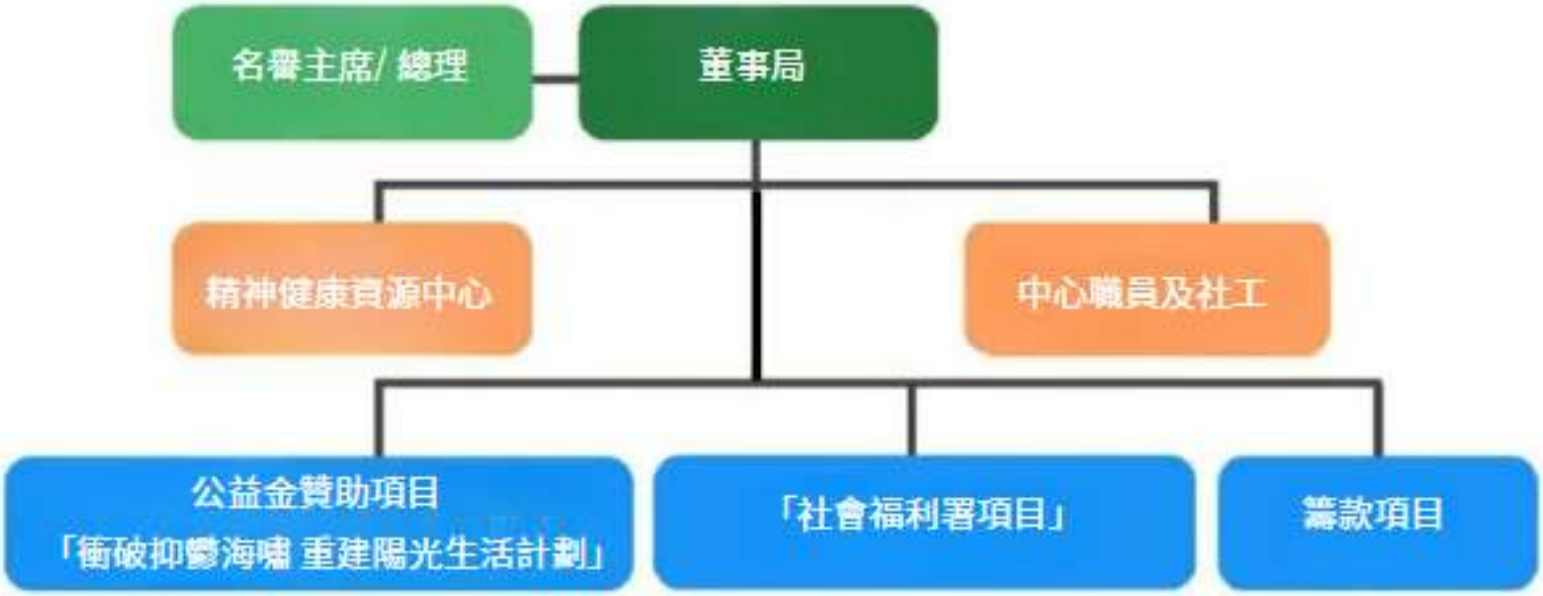
壓力管理課程
透過不同壓力處理課程，讓會員多方面學習如何面對困難和壓力，從而有效處理情緒，調適身心

再生義工網絡
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。

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。

社交康樂活動
為會員提供有益身心的活動：例如興趣班、郊遊、參觀及聯歡會。

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

秘書長
丁向羣先生

財務長
楊子傑先生

董事
趙祉軒醫生

機構職員
Institutional staff

鍾灝鋒先生(中心經理)

黃安權先生(註冊社工)

屠善蓉女士(註冊社工)

周卓煇先生(項目主任)

許貴英女士(活動主任)

方佩珊女士(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 李燕英女士之弟(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)
李閫慈女士 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 易鋆灝先生

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 羅佩貞

後排左起：
阿典先生 梁美琪女士 呂志鴻先生 羅芫杏女士
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 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 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 高誌樫先生

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 江榮富先生 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 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：
黎芷愉小姐 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 譚湜琛先生 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 付遠威先生 譚永亨先生 區皓鈞先生
仇健明先生

後排左起：
陳汝森先生 鄭凱尹小姐 蕭凱恩小姐 潘學曦小姐
李子良先生

第十九屆
前排左起：
高小亮先生 謝添欣小姐 鄧卓謙先生 伍強先生
黃耀邦先生 吳淑玲小姐 林梅芳女士

第二十屆
前排左起：
林翠婷小姐 胡蕊珺小姐 黃和洲先生 鍾少琼小姐
游家敏小姐 張敏儀小姐 李欣小姐 邵美琛女士
梁小偉先生

第二十一屆
前排左起：
摩菲亞先生 周佩珊小姐

後排左起：
胡就維先生 江來珍小姐 翟文鳳小姐 龔黃螢敏小姐
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

再生勇士生命分享會

ViuTV邀請第21屆再生勇士岑幸富
第4集21克公寓分享嘉賓

ViuTV邀請第18屆十大再生勇士仇健明
第5集21克公寓分享嘉賓

ViuTV邀請第15屆十大再生勇士司徒志強
第12集21克公寓分享嘉賓

ViuTV邀請再生會榮譽顧問袁國禮醫生
21克公寓醫學訪問分享嘉賓

20221205
聖公會阮鄭夢芹小學

20221111
顏保玲中學

20230316
余振強紀念中學

再生勇士生命分享會

20220722 第15屆再生勇士：吳耀輝

20220812 第16屆再生勇士：鄧嘉玲

20220831 第六屆勇士：丁向群

20220909 第14屆勇士：何慧蘭

20230131 第18屆勇士：譚永享

20230306 第9屆勇士：王迦曦

20230309 第16屆勇士：吳志雄

20230313第21屆勇士：胡就維

旅行日

20220803 香港文化博物館一日遊

20220803 及 20220806 香港故宮文化博物館

20221105
機電工程署

20230326
沙頭角一日遊

再生會唱出好心情音樂會

感謝各位嘉賓於2022年9月2日 百忙之中抽空出席再生會唱出好心情音樂會，邀請多位歌唱老師及著名藝人及輔導歌手胡美儀小姐獻唱及分享。希望透過音樂會可以讓他們認識到自己的情緒問題及將愉快的訊息傳達給受眾，提升他們的愉悅感。

再生會唱出好心情音樂會

感謝各位嘉賓於2022年9月2日 百忙之中抽空出席再生會唱出好心情音樂會，邀請多位歌唱老師及著名藝人及輔導歌手胡美儀小姐獻唱及分享。希望透過音樂會可以讓他們認識到自己的情緒問題及將愉快的訊息傳達給受眾，提升他們的愉悅感。

再生會唱出好心情音樂會

感謝各位嘉賓於2022年9月2日 百忙之中抽空出席再生會唱出好心情音樂會，邀請多位歌唱老師及著名藝人及輔導歌手胡美儀小姐獻唱及分享。希望透過音樂會可以讓他們認識到自己的情緒問題及將愉快的訊息傳達給受眾，提升他們的愉悅感。

2022年11月19日　九龍區賣旗日

2022年11月19日　九龍區賣旗日

健康講座

2022年4月2日「祥」談新冠2 趙仕祥註冊中醫師

2022年4月9日黎諾懿 情緒訪問短片

2022年6月18日 Wilson 情緒訪問短片

2022年8月31日 護肝資訊分享講座 腸胃肝臟科專科醫生周泰年醫生

2022年9月2日講座 唱出好心情音樂會

2022年9月24日 (星期六)余嘉龍 紅斑狼瘡症講座

2023年1月3日 護養乳房 擊退粉紅殺手Ophelia Wong

2023年1月7日 保腎要運動 營養師Melissa Wong

2023年1月11日營養，要識條鐵 營養師Melissa Wong

2023年1月18日秋冬季節之肺部保養—中醫有方法 陳洛志註冊中醫師

2023年3月2日 紅斑狼瘡病的中醫調護 楊筠註冊中醫師

2023年3月15日銀屑病的中醫調護 楊筠註冊中醫師

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。常見症狀包狀包關節炎、發燒、胸痛、脫髮、口腔潰瘍、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病友舉行每月聚會，讓SLE病友之間共訴心中情，同時有不同的健康講座，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。

本會除了為銀屑病病友舉行每月聚會，讓銀屑病病友之間共訴心中情本會亦舉辦不同的健康講座，有中醫師及皮膚科醫生與病友分享，令病友加深對銀屑病的認知。

與其他機構合作

美嘉大健康慈善基金
2022年9月8日 中秋送暖行動

2023年3月27日胡美儀女士分享《人生舞台——療癒心靈的藝術》
存在・她力量 國際女性當代藝術展

捐款鳴謝名單

The Community Chest of Hong Kong
Benny Tsang
Chan Kin Hang
Chan Wing Seung
Chan Yiu Tung Felix
Cheung Wai Han
Chong Wah Lan
Datamatic CNC Engineering Co Ltd
Eddie Sun Keung Tam
Ever Ascent Limited
Greenpark Limited
Joyce Leung
Kwan Sek Yiu
Lai Po Yi
Leung Pik Wa
Light Wave Global Limited
Lina Choi
Lua Foundation Limied
Lui Ka Chun Alan
Mak Chiu Leung
Mee Lin Charity Foundation Limited
Mighty Herbal Medical Clinic Limited
Mira Watch International Limited
Ms. Himani
Ng Wang Chau
NL's Planning Ltd
Promax Production Ltd.
The Shamdasani Foundation
The True Light Middle School of Hong Kong
Tsang Yim Ting
Uppontential Company Limited
Watt Chi Ngong
Wiseful Enterprise Limited
Wong Kwok Lai
Wong Man Ming
Yeung Ying Yuk

王逸軒
司徒暖銀
生活意有限公司
好景地產
有心人
有心人
江羨祥
余煥卿
吳珊珊
吳富華
吳裕偉
吳錦祥
吳寶珠
李文俊
李文萍
李景亮
李漢祥
沈敏
卓達權
周月玲
東華三院鶴山學校
林旭強
林妍希
林欣榣
林欣澄
林淡鑾
林嘉琦
林樹華
邱金釵
保良局顏寶鈴書院
柏浩物業代理
胡艷芳
香港地產網有限公司
袁素瑤
袁暖培
商業廣播有限公司

捐款鳴謝名單

張美英
張慧欣
梁清雲
莫想深
連詩敏
郭德亮
陳思敏
陳美娟
陳雪花
陳雪英
陳雪麗
陳愞明
陳嘉何
陸國雄
勞群開
曾笑平
曾偉明
曾莉
無名氏
雲上太陽
馮桂嫣
馮健港
黃少蘭
黃永強
黃永華
黃孝誠
黃秀清
黃偉強
黃國華
黃詠霖
黃順儀
黃翠琼
黃翠霞
楊詩詠
葉萬生
葉萬龍
葉銀芳
葉慧娜
趙文玲
葉耀邦
雷志超
嘉仁專科醫療集團有限公司
劉振賢
劉偉強
樊綺華
潘鳳儀
練成
蔡美霜
鄭嘉琪
鄭廣培
盧大輝
蕭龍標
賴淑嫺
龍之家社會服務基金
龍昫喜
龍昫穎
環球地產
謝麗容
顏文玲
譚萬鈞

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。
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

再生會
REGENERATION SOCIETY

請貼郵票

九龍東頭邨東隆道逸東樓8-11號地下

再生會
REGENERATION SOCIETY

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！

自 1996 年起，再生會每年均舉辦「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，歡迎與再生會註冊社工聯絡。

地址：九龍東頭邨東隆道逸東樓 8-11 號地下
電話：2382-6963
傳真：2563-7041
電郵：info@regensoc.org.hk

「再生勇士生命教育分享」
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：_____

_____

當日活動程序：_____

_____

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：☐ $400　☐ $600　☐ $800　☐ $1,000　☐ 其他金額 _____

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。

填表日期：_____　負責人姓名：_____

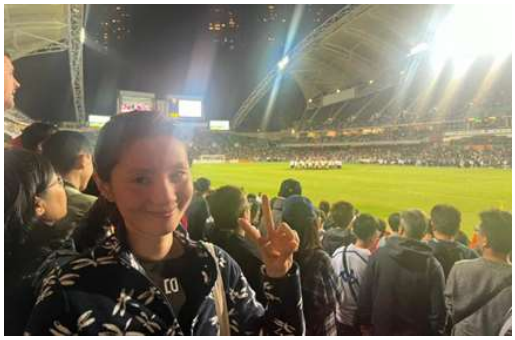
學校／機構印鑑：_____　負責人簽署：_____

職員專用：

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：_____

義工分享(徐詠詩)



大家好，我是徐詠詩。記得去年約8月，我在朋友介紹下訪尋再生會。原來就在東頭村旁，一個我其實過往經過多次，但又從未發現的綠蔭底下。當時首先遇見方姑娘，我說明來意，問她有沒有些不太費體力的義務工作。本打算填完義工申請表便離去，方姑娘說可以介紹社工與我傾談，我便見了黃先生。

接下來的日子我就越發覺再生會的員工真的很好人，並不是一般陳腔濫調的好人，例如導師開興趣班他們會問我有沒有時間參加，可以有益身心。再生會的員工真的常常都由心而發幫助人，又例如我有參與義務協助的中心免費派餸菜活動，他們提出不需要申請者提供實質的經濟情況或殘疾證明，只需口頭回答便可，免卻受助者的標籤效應影響。

以前的我或許會不明所以，剛巧在新冠疫情期間我有朋友從住在九肚山因生意失敗破產了。由於生意上的商業登記證明或者報稅事宜還未能放棄公司股份以至遲遲未能申請綜援。而這類人士卻真的更急需要食物援助。我就理解到再生會的方針真的很貼心。

我相信善緣。而在佛學裏善良等同於智慧。我覺得每個人人生總難免會遇到一時三刻失意時。善良，常懷正念能免卻人於失意時思想變得偏激鑽牛角尖。我感恩遇到再生會。因為施比受更為有福。

義工分享(麥麗芳)

大家好，我是麥麗芳。在再生會參與義工服務感恩又快樂！印象最深刻，一定是中秋、農曆新年前夕，我和社工姑娘和職員一起到東頭邨、黃大上下邨，上樓探訪老友記。

見老友記開門時個個笑容滿面，我們去探訪的一行人當然開心。與老友記閒談間又發現老友記都說活清晰響亮，身體壯健，令我自己充滿力量！

而且在探訪過程中，黃Sir、屠姑娘教我學識如何關心社區朋友。可以服務社區，又可以增值自己，我非常高興！

情緒支援街站

此計劃每個月，本會會在不同地方設置街站，會進行精神健康推廣和公眾市民認識情緒病。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，向長者或年長長期病患者提供社交及情緒上的支援，發揮社區關愛互助的共濟精神。

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) : 22次
接觸人次 : 1960人 (包括受服務中、小學交回之問卷)

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 : 110人
個案輔導 : 50人
輔導節數 : 220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
心靈油粉彩工作坊
自然療癒工作坊
園藝治療小組
禪繞畫班
身心鬆弛工作坊

人際/社交系列
開心皮革工房
編織好心情
手沖咖啡體驗班
茶藝咖啡花茶小組

健體系列
伸展運動班
易筋經43式
養生平甩功
養生運動班
瑜伽班
巾我一起操

藝術/興趣系列
花鳥國畫班
悠然墨趣書法班
Chill出好心情 -滴膠系列
天然護膚品製作
迷你場景製作體驗
幸福捕夢網
整出好心情

2022-2023年度服務回顧 -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 : 17次
接觸人次 : 6517 (包括網上講座瀏覽人次)

學校/機構:
2022/04/21 ViuTV電視節目
2022/04/27 ViuTV電視節目
2022/05/13 ViuTV電視節目
2022/05/16 匡智翠林晨崗學校
2022/06/27 禮賢會萬隸甫夫人長者鄰舍中心
2022/07/14 家寧社服中心
2022/07/15 再生會中心
2022/07/22 東華三院鶴山學校
2022/07/22 康城青年空間
2022/09/08 香港電台
2022/09/27 再生會中心
2022/09/28 再生會中心
2022/11/03 保良局顏寶鈴書院
2022/11/11 保良局顏寶鈴書院
2022/12/05 聖公會阮鄭夢芹小學
2022/12/28 聖公會聖馬提亞中心
2023/03/16 余振強紀念中學

2022年6月27日第18屆十大再生勇士仇健明
為ViuTV電視節目「21克公寓」第5集
任分享嘉賓，並在節目中發放他的正能量

勇士生命故事分享
日期:2022年12月28日
地點:聖公會聖馬提亞中心
講者:林梅芳女士
(第19屆再生勇士)

2022-2023年度服務回顧 - 公眾教育講座

2022年12月17日「快樂與我共舞」分享會，
藝人胡美儀女士與參加者分享克服情緒病的心路歷程

感謝趙文玲副總理為再生會設計再生聖誕樹令中心充滿聖誕氣氛
讓會員及病友可以來中心拍照留念

2022-2023年度服務回顧 - 公眾教育講座

2022年9月2日「唱出好心情」情緒健康分享暨音樂會，
透過音樂及分享，鼓勵參加者以樂觀正向的態度面對情緒狀況。

2022-2023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訊息帶給社區人士，
提升參加者對自身情緒的察覺力，以提升其情緒健康水平。

2022年4月9日 「如何舒緩作為爸爸的壓力」網上分享會
再生會愛心大使黎諾懿先生任主講嘉賓

2022年6月18日再生會爸爸級情緒訪問短片
演講嘉賓Wilson Wong

2022年8月31日「護肝資訊分享講座」
腸胃肝臟科專科周泰年醫生任主講嘉賓

2022年9月24日 「疫情下如何照顧身心」網上講座
余嘉龍醫生任主講嘉賓

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年獲香港公益金資助，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免費情緒支援服務。

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

減少區內抑鬱症患者發生自殘、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。

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。

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

目錄

目錄 P.1
2022-2023年度服務回顧 P.2-P.5
社區講座 P.6
情緒健康測試及推廣 P.7
義工探訪服務 P.8
情緒支援街站 P.9
義工分享 P.10-11

再生會
REGENERATION SOCIETY

REGENERATION SOCIETY 2022-2023

再生會年刊暨情緒健康特刊

衝破抑鬱海嘯，重建陽光生活

REGENERATION SOCIETY

2022-2023

機構會員 HKCSS Agency Member 社聯