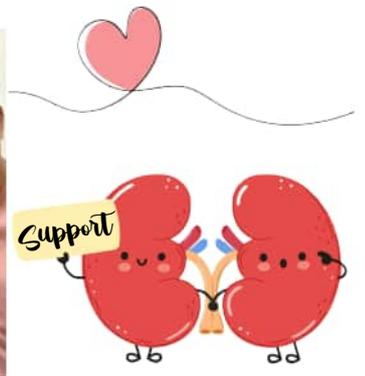




家訪探訪



康寧腎友會於10月份至今密鑼緊鼓進行多次家訪探訪，給予病友親切慰問舒緩因病所至不安情緒，為病友打氣。



匹克球體驗班

本會於 11月15日(六) 舉辦匹克球體驗班，地點於觀塘瑪利諾中學室內羽毛球場。匹克球是現時流行的球類活動，好讓會員體驗到不同球類運動樂趣。

康寧腎友會運動班

本會開設運動班乃希望鼓勵會員勤做運動，鍛鍊強健體魄。球拍自備，球類消耗品及場地費用全免，歡迎參加。

** 運動班時間及地點或會調動

欲參加腎友請先致電9305 7207向職員查詢 **



對象	日期	時間	地點	內容	費用
本院腎科病人 康寧腎友會會員及其家屬	逢星期二、五	下午1:00-下午3:00	曉光街體育館	門球小組	全免
	逢星期二	下午3:00-下午5:00	曉光街體育館	乒乓球小組	
	逢星期四	中午12:00-下午2:00	曉光街體育館	羽毛球小組	
	逢星期五	上午11:00-下午1:00	曉光街體育館	太極運動班	
	逢星期二	上午10:00-中午12:00	調景嶺體育館	太極運動班	



秋季旅行

康寧腎友會於 12月14日(日) 舉行一年一度的秋季旅行，旅行地點為神秘禁區～「沙頭角」。由於地點神秘吸引，反應非常熱烈，門票迅速售罄，當天會友可遊覽當地特色景點，亦提供美味午膳，各會友盡情享受愉快的一天。



病房探訪

另外，於12月17日及 12月18日分別前往基督教聯合醫院及將軍澳醫院進行「聖誕節病房探訪」



康寧腎友會預備好百多份福袋於當天送給病友，為病友加油並預祝聖誕快樂！！



鳴謝捐款：何耀榮醫生 HK\$5,000 | 余倩文 HK\$1,000

募捐器材

我們積極響應環保，讓物件可重用，本會呼籲腎友或家屬，將性能良好的暖板、中間喉、消毒蓋等物資交予本會，轉贈予有需要人士。查詢或聯絡：9305 7207本會職員。

<<康寧會訊2025/12>> 2025年12月發行

康寧腎友會 - 社團註冊非牟利慈善機構

基督教聯合醫院 腎科病人自助組織

地址：觀塘協和街130號 基督教聯合醫院Q座2樓 健康資源中心 代轉

電話/WhatsApp：9305 7207 黃小姐 (辦公時間)

網址：www.hlrc.org

電郵：info@hlrc.org

編輯委員會：張翠芳、曾達年、鄧小萍、黃綺雯

編輯顧問：何耀榮醫生、黃思豪醫生、何紫玲醫生、楊妙玲醫社工

活動攝影：何耀榮醫生、張善斌、姚國英

文章內容及圖表均為作者個人意見，並不代表本會立場

鳴謝：基督教聯合醫院腎科、將軍澳醫院血液透析中心 鼎力支持

私隱條例說明:<<康寧會訊>>為一份腎科病人自助組織的資訊刊物，定期委託基督教聯合醫院及將軍澳醫院腎科代為郵寄給本科病人。若閣下不欲收取，請致電9305 7207通知本會職員。

活動預告

1月9日(逢星期五)：「地壺」初體驗班

1月10日(星期六)：水彩畫體驗班

2月份起(星期一)：書法·水墨畫班

2月份：新年病房探訪 (日期待定)

3月份：萬馬奔騰耀康寧聯歡晚會暨健康講座