



服務點活動季刊

2023年
7月至9月

中心網站



 @ktdhce



 @ktdhc_express



實際活動舉行地點，請留意中心活動確認訊息

社康賽馬會和樂社區健康中心

服務點 1 | 觀塘協和街和樂邨居安樓26 - 33號地下

呼出焦慮工作坊

活動編號：S1-01

日期：7月27日(星期四)
時間：上午10:30-11:45
節數：1
對象：所有會員
內容：從自我探索中覺察焦慮的成因，透過學習調節情緒技巧及靜觀練習，培養自癒的能力。

負責導師：註冊社工
名額：8

玩轉腦朋友

活動編號：S1-02

日期：8月10日(星期四)
時間：上午10:30-中午12:00
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工
名額：12

高血壓與日常生活

活動編號：S1-03

日期：8月31日(星期四)
時間：上午11:00-中午12:00
節數：1
對象：所有會員
內容：介紹高血壓相關知識及高血壓患者要注意的日常事項。

負責導師：註冊護士
名額：20

電子醫療知多少 - HA Go

活動編號：S1-04

日期：9月14日(星期四)
時間：上午10:30-11:30
節數：1
對象：所有會員
內容：簡介「HA Go」手機應用程式，並解答大家對應用程式的一般查詢。

負責導師：註冊社工
名額：12

社康白普理廣田社區健康中心

服務點 2 | 藍田廣田邨廣田商場203室

玩轉腦朋友

活動編號：S2-05

日期：7月28日(星期五)
時間：下午3:00-4:30
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工
名額：6

靜心繪畫好心情

活動編號：S2-06

日期：8月11日(星期五)
時間：下午3:00-4:30
節數：1
對象：所有會員
內容：無需任何繪畫技巧或經驗，透過繪畫簡單的點線圖樣，讓自己達到放鬆、專注的狀態，從繪畫中得到平靜。

負責導師：註冊社工
名額：6

玩轉腦朋友

活動編號：S2-07

日期：9月1日(星期五)
時間：下午3:00-4:30
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工
名額：6

玩轉腦朋友

活動編號：S2-08

日期：9月15日(星期五)
時間：下午3:00-4:30
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工
名額：6

社康秀茂坪社區健康中心

服務點 3 | 觀塘秀茂坪邨秀茂坪商場313室(秀茂坪愛鄰網絡)

玩轉腦朋友

活動編號：S3-09

日期：7月28日(星期五)
時間：上午10:30-中午12:00
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工

名額：12

玩轉腦朋友

活動編號：S3-10

日期：8月11日(星期五)
時間：上午10:30-中午12:00
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工

名額：12

靜心繪畫好心情

活動編號：S3-11

日期：9月1日(星期五)
時間：上午10:30-中午12:00
節數：1
對象：所有會員
內容：無需任何繪畫技巧或經驗，透過繪畫簡單的點線圖樣，讓自己達到放鬆、專注的狀態，從繪畫中得到平靜。

負責導師：註冊社工

名額：12

玩轉腦朋友

活動編號：S3-12

日期：9月15日(星期五)
時間：上午10:30-中午12:00
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工

名額：12

基督教聖約教會頌恩中心

服務點 4 | 牛頭角道55號利基大廈B座2樓

擊退骨質疏鬆及肌肉減少症

活動編號：S4-13

日期：7月25日(星期二)
時間：下午3:00-4:00
節數：1
對象：所有會員
內容：介紹骨質疏鬆和肌少症相關知識及預防骨質疏鬆和肌少症的方法。

負責導師：註冊護士
名額：20

紓壓有「芳」：香薰手作DIY

活動編號：S4-14

日期：8月8日(星期二)
時間：下午3:00-4:00
節數：1
對象：所有會員
內容：透過簡介芳香療法和感官體驗，讓你釋放壓力，紓緩煩躁鬱悶心情，以提升正面情緒。

負責導師：註冊社工
名額：12

玩轉腦朋友

活動編號：S4-15

日期：8月29日(星期二)
時間：下午3:00-4:30
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工
名額：12

親子音樂治療體驗活動

活動編號：S4-16

日期：9月12日(星期二)
時間：晚上7:30-8:30
節數：1
對象：所有會員
內容：透過音樂遊戲，提升兒童專注力、自我表達能力，提高社交能力及訓練身體協調能力，並學習抒發情緒。

負責導師：註冊音樂治療師
名額：14
備註：7對親子，兒童年齡為6-8歲優先

觀潮浸信會

服務點 5 | 觀塘翠屏道11號605室

腦筋動起來 – 記憶法與輔助工具

活動編號：S5-17

日期：7月27日(星期四)
時間：下午3:00-4:00
節數：1
對象：所有會員(輕度認知障礙症風險人士優先)
內容：介紹各種記憶方法及如何於日常生活中善用輔助工具，改善記憶力。
負責導師：註冊社工
名額：15

玩轉腦朋友

活動編號：S5-18

日期：8月10日(星期四)
時間：下午3:00-4:30
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。
負責導師：註冊社工
名額：12

玩轉腦朋友

活動編號：S5-19

日期：8月31日(星期四)
時間：下午3:00-4:30
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。
負責導師：註冊社工
名額：12

糖尿病與日常生活

活動編號：S5-20

日期：9月14日(星期四)
時間：下午3:00-4:00
節數：1
對象：所有會員
內容：介紹糖尿病相關知識以及糖尿病患者要注意的日常事項。
負責導師：註冊護士
名額：15

循道衛理聯合教會觀塘堂

服務點 6 | 牛頭角道251號花園大廈百靈樓地下

認識癌症: 大腸癌

活動編號: S6-21

日期: 7月24日(星期一)
時間: 上午11:00-中午12:00
節數: 1
對象: 所有會員
內容: 介紹香港男士最普遍的
癌症-大腸癌的相關知識。

負責導師: 註冊護士
名額: 15

健康大使訓練

活動編號: S6-22

日期: 8月7日及28日(星期一)
時間: 上午11:00-中午12:00
節數: 2
對象: 所有會員(已登記義工優先)
內容: 講解常見的慢性病及預防
方法, 並裝備健康檢查的
知識及技巧, 以培訓會員
成為「健康大使」。

負責導師: 註冊社工
名額: 15

玩轉腦朋友

活動編號: S6-23

日期: 9月11日(星期一)
時間: 上午10:30-中午12:00
節數: 1
對象: 所有會員
內容: 由職員或義工帶領參加者
參與桌上遊戲, 鍛鍊腦筋
及促進社交互動。

負責導師: 註冊社工
名額: 12

Methodist City Space

服務點 7 | 觀塘道370號創紀之城三期6樓全層(牛頭角港鐵站對面)

音樂治療體驗活動 - 職場紓壓

活動編號：S7-24

日期：7月25日(星期二)
時間：晚上7:30-8:30
節數：1
對象：所有會員(在職人士優先)
內容：藉音樂活動放鬆身心，協助抒發情感，以紓緩生活上的壓力。

負責導師：註冊音樂治療師
名額：15

退化性關節炎與你

活動編號：S7-25

日期：8月8日(星期二)
時間：上午11:00-中午12:00
節數：1
對象：所有會員
內容：介紹退化性關節炎以及改善退化性關節炎的方法。

負責導師：註冊護士
名額：12

玩轉腦朋友

活動編號：S7-26

日期：8月29日(星期二)
時間：上午10:30-中午12:00
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工
名額：12

腦筋動起來 - 專注力篇

活動編號：S7-27

日期：9月12日(星期二)
時間：上午11:00-中午12:00
節數：1
對象：所有會員(輕度認知障礙症風險人士優先)
內容：與你拆解專注力與記憶的關係，透過簡單的遊戲及練習，提升專注力與記憶力。

負責導師：註冊社工
名額：10

基督教信心恩典教會

服務點 8 | 觀塘鴻圖道34號致樂工業大廈3字樓B及D室

玩轉腦朋友

活動編號：S8-28

日期：7月26日(星期三)
時間：下午3:00-4:30
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工

名額：12

玩轉腦朋友

活動編號：S8-29

日期：8月9日(星期三)
時間：下午3:00-4:30
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工

名額：12

玩轉腦朋友

活動編號：S8-30

日期：8月30日(星期三)
時間：下午3:00-4:30
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工

名額：12

認識癌症：乳腺癌

活動編號：S8-31

日期：9月13日(星期三)
時間：下午3:00-4:00
節數：1
對象：所有會員
內容：介紹香港女士最普遍的癌症—乳腺癌的相關知識。

負責導師：註冊護士

名額：15

香港伯特利教會恩光堂

服務點 9 | 觀塘成業街7號寧晉中心11樓G室 (東廣場旁)

輕度認知障礙

活動編號：S9-32

日期：7月26日(星期三)
時間：上午11:00-中午12:00
節數：1
對象：所有會員
內容：介紹輕度認知障礙相關知識及預防的方法。

負責導師：註冊護士
名額：20

玩轉腦朋友

活動編號：S9-33

日期：8月9日(星期三)
時間：上午10:30-中午12:00
節數：1
對象：所有會員
內容：由職員或義工帶領參加者參與桌上遊戲，鍛鍊腦筋及促進社交互動。

負責導師：註冊社工
名額：12

智齒保健講座

活動編號：S9-34

日期：8月30日(星期三)
時間：上午11:00-中午12:00
節數：1
對象：所有會員(認知障礙症風險人士優先)
內容：講解口腔健康對認知障礙長者的重要性、常見的口腔問題及預防方法，以增加對口腔健康的認識。

負責導師：盈愛·笑容基金有限公司教育主任
名額：20

體能活動及體重管理

活動編號：S9-35

日期：9月13日(星期三)
時間：上午11:00-中午12:00
節數：1
對象：所有會員
內容：何謂體能活動、運動量指標、如何量度體能活動強度、維持理想體重之法等。

負責導師：香港防癆心臟及胸病協會職員
名額：20

記下你有興趣的活動

活動編號	活動名稱	日期	時間
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

筆記欄

