



# 主中心活動季刊

## 2023年

## 10月至12月

# 健康... 人生計劃

## Life Course Preventive Care Plan

我要點做先可以  
健康啲... 病少啲... 開心啲...?

I want to be Healthier and Happier.  
What should I do?

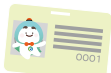


### 記得做足以下3個事項 Remember to follow these 3 steps

根據你的性別、年齡及家族病史來為你和你的家人規劃健康

To guide health planning for you and your family according to gender, age and family history

1 成為地區康健中心會員  
Become a District Health Centre (DHC) member



2 找一個你信賴的家庭醫生  
Pair with a Family Doctor you trust



3 可以與地區康健中心/站專業團隊/家庭醫生一同計劃實踐下列健康建議  
Plan with your Family Doctor and/or DHC / DHC Express healthcare team on taking action on the following health advices



#### 接種疫苗 Get Vaccinated

- 季節性流感疫苗 (每年)  
Seasonal Influenza Vaccine (yearly)
- 2019冠狀病毒病疫苗  
COVID-19 Vaccine



#### 建立健康生活模式 Adopt Healthy Lifestyle

- 無煙生活  
No smoking
- 不飲酒  
No alcohol
- 恆常運動  
Regular physical activity
- 維持理想體重  
指數為 18.5-22.9  
Weight Management  
Maintain optimal Body Mass Index (BMI) (18.5-22.9)



#### 進行慢性疾病篩查 Screen for Chronic Disease

- 高血壓  
Hypertension
- 至少每2年  
檢查血壓一次  
Measure blood pressure at least once every 2 years



#### 接受癌症篩查 Undergo Cancer Screening

- 子宮頸癌篩查  
(曾有性經驗的女性)  
[25-44歲]  
Cervical cancer screening  
(For women with sexual experience)  
[25-44 years]
- 乳癌篩查  
[44歲]  
Breast cancer screening  
[44 years]



上述資訊屬一般健康建議。如有任何疑問，請向你的家庭醫生或地區康健中心/站的醫護團隊查詢。  
The above information represents general health advices. For further enquiries, please consult your Family Doctor or the DHC/ DHC Express healthcare team.

了解更多有關健康人生計劃  
For more details on Life Course Preventive Care Plan



中文

English Version

有關資助服務，就個人健康狀況或資助詳情，請向你的家庭醫生或地區康健中心/站的醫護團隊查詢  
Refers to government-subsidised services. For individualised health advice or subsidy scheme details, please inquire with your Family Doctor or the DHC/ DHC Express healthcare team.

# 健康... 人生計劃

## Life Course Preventive Care Plan

男士Men  
19-44歲 Aged 19-44

我要點做先可以  
健康啲... 病少啲... 開心啲...?

I want to be Healthier and Happier.  
What should I do?



### 記得做足以下3個事項 Remember to follow these 3 steps

根據你的性別、年齡及家族病史來為你和你的家人規劃健康

To guide health planning for you and your family according to gender, age and family history

1 成為地區康健中心會員  
Become a District Health Centre (DHC) member



2 找一個你信賴的家庭醫生  
Pair with a Family Doctor you trust



3 可以與地區康健中心/站專業團隊/家庭醫生一同計劃實踐下列健康建議  
Plan with your Family Doctor and/or DHC / DHC Express healthcare team on taking action on the following health advices



#### 接種疫苗

Get Vaccinated

季節性流感疫苗 (每年)  
Seasonal Influenza Vaccine (yearly)

政府資助 Government Subsidy

2019冠狀病毒病疫苗  
COVID-19 Vaccine

政府資助 Government Subsidy



#### 建立健康生活模式

Adopt Healthy Lifestyle

無煙生活  
No smoking

不飲酒  
No alcohol

恆常運動  
Regular physical activity

維持理想體重  
指數為18.5-22.9  
Weight Management  
Maintain optimal  
Body Mass Index (BMI)  
(18.5-22.9)



#### 進行慢性疾病篩查

Screen for Chronic Disease

高血壓  
Hypertension

至少每2年檢查血壓一次  
Measure blood pressure at least  
once every 2 years



上述資訊屬一般健康建議。如有任何疑問，請向你的家庭醫生或地區康健中心/站的醫護團隊查詢。  
The above information represents general health advices. For further enquiries, please consult your Family Doctor or the DHC/ DHC Express healthcare team.

了解更多有關健康人生計劃  
For more details on  
Life Course Preventive Care Plan



中文版

English Version

健康資助服務

屬政府資助服務，就個人健康狀況或資助詳情，請向你的家庭醫生或地區康健中心/站的醫護團隊查詢  
Refers to government-subsidised services. For individualised health advice or subsidy scheme details, please inquire with your Family Doctor or the DHC/ DHC Express healthcare team.



# 健康人生計劃

## Life Course Preventive Care Plan

我要點做先可以  
健康啲... 病少啲... 開心啲...?

I want to be **Healthier and Happier**.  
What should I do?

### 記得做足以下3個事項 Remember to follow these 3 steps

根據你的**性別**、**年齡**及**家族病史**來為你和你的家人規劃健康

To guide health planning for you and your family according to **gender**, **age** and **family history**

**1** 成為地區康健中心會員  
Become a  
District Health Centre  
(DHC) member



**2** 找一個你信賴的  
家庭醫生  
Pair with a  
Family Doctor  
you trust



**3** 可以與地區康健中心/站  
專業團隊/家庭醫生一同計劃  
實踐下列健康建議  
Plan with your Family Doctor and/or  
DHC / DHC Express healthcare team on  
taking action on the following  
health advices



#### 接種疫苗

Get Vaccinated

- 季節性流感疫苗 (每年)  
Seasonal Influenza Vaccine (yearly)
- 2019冠狀病毒病疫苗  
COVID-19 Vaccine
- 帶狀疱疹疫苗  
[50-64歲]  
Herpes Zoster Vaccine  
[50-64 years]



#### 建立健康生活模式

Adopt Healthy Lifestyle

- 無煙生活  
No smoking
- 不飲酒  
No alcohol
- 恆常運動  
Regular physical activity
- 維持理想體重  
指數為18.5-22.9  
Weight Management  
Maintain optimal Body Mass Index (BMI)  
(18.5-22.9)



#### 進行慢性疾病篩查

Screen for Chronic Disease

- 高血壓  
Hypertension
- 糖尿病  
Diabetes Mellitus (DM)
- 高血脂症  
[50-64歲]  
Hyperlipidemia  
[50-64 years]



#### 接受癌症篩查

Undergo Cancer Screening

- 大腸癌篩查  
[50-64歲]  
Colorectal cancer screening  
[50-64 years]
- 子宮頸癌篩查  
(曾有性經驗的女性)  
[45-64歲]  
Cervical cancer screening  
(For women with sexual experience)  
[45-64 years]
- 乳癌篩查  
[45-64歲]  
Breast cancer screening  
[45-64 years]



上述資訊屬一般健康建議。如有任何疑問，請向你的家庭醫生或地區康健中心/站的醫護團隊查詢。  
The above information represents general health advices. For further enquiries, please consult your Family Doctor or the DHC/ DHC Express healthcare team.

了解更多有關健康人生計劃  
For more details on  
Life Course Preventive Care Plan



中文版 English Version

政府資助服務 個人健康狀況或資助詳情，請向你的家庭醫生或地區康健中心/站的醫護團隊查詢  
Refers to government-subsidised services. For individualised health advice or subsidy scheme details, please inquire with your Family Doctor or the DHC/ DHC Express healthcare team

# 健康人生計劃

## Life Course Preventive Care Plan

男士 Men  
45-64歲 Aged 45-64

我要點做先可以  
健康啲... 病少啲... 開心啲...?

I want to be Healthier and Happier.  
What should I do?



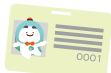
### 記得做足以下3個事項

### Remember to follow these 3 steps

根據你的**性別**、**年齡**及**家族病史**來為你和你的家人規劃健康

To guide health planning for you and your family according to **gender**, **age** and **family history**

**1** 成為地區康健中心會員  
Become a  
District Health Centre  
(DHC) member



**2** 找一個你信賴的  
家庭醫生  
Pair with a  
Family Doctor  
you trust



**3** 可以與地區康健中心/站  
專業團隊/家庭醫生一同計劃  
實踐下列健康建議  
Plan with your Family Doctor and/or  
DHC / DHC Express healthcare team on  
taking action on the following  
health advices



#### 接種疫苗 Get Vaccinated

- 季節性流感疫苗 (每年)  
Seasonal Influenza Vaccine (yearly)  
疫苗類別  
Vaccination 3.1(a)
- 2019冠狀病毒病疫苗  
COVID-19 Vaccine  
疫苗類別  
Vaccination 3.1(a)
- 帶狀疱疹疫苗  
[50-64歲]  
Herpes Zoster Vaccine  
[50-64 years]



#### 建立健康生活模式 Adopt Healthy Lifestyle

- 無煙生活  
No smoking
- 不飲酒  
No alcohol
- 恆常運動  
Regular physical activity
- 維持理想體重  
指數為 18.5-22.9  
Weight Management  
Maintain optimal Body Mass Index (BMI)  
(18.5-22.9)



#### 進行慢性疾病篩查 Screen for Chronic Disease

- 高血壓  
Hypertension  
篩查詳情  
Screening Details
- 糖尿病  
Diabetes Mellitus (DM)  
篩查詳情  
Screening Details
- 高血脂症  
[50-64歲]  
Hyperlipidemia  
[50-64 years]



#### 接受癌症篩查 Undergo Cancer Screening

- 大腸癌篩查  
[50-64歲]  
Colorectal cancer screening  
[50-64 years]  
篩查詳情  
Screening Details
- 前列腺癌篩查  
[45-64歲]  
Prostate cancer screening  
[45-64 years]



上述資訊屬一般健康建議。如有任何疑問，請向你的家庭醫生或地區康健中心/站的醫護團隊查詢。  
The above information represents general health advices. For further enquiries, please consult your Family Doctor or the DHC/ DHC Express healthcare team.

了解更多有關健康人生計劃  
For more details on  
Life Course Preventive Care Plan



政府資助服務  
Government Subsidy

屬政府資助服務，就個人健康狀況或資助詳情，請向你的家庭醫生或地區康健中心/站的醫護團隊查詢。  
Refers to government-subsidised services. For individualised health advice or subsidy scheme details, please inquire with your Family Doctor or the DHC/ DHC Express healthcare team.

# 主中心資料

地址	觀塘協和街130號基督教聯合醫院J座4樓	
聯絡電話	3188 0301	
開放時間	星期一、三、五及六	上午10:00至晚上6:00
	星期二、四	上午10:00至晚上9:00
	星期日及公眾假期	休息（除特別註明外）
其他聯絡 方式	為更有效發放中心活動資訊，中心將以WhatsApp廣播訊息功能向會員發送活動的宣傳廣訊；此功能可保障會員的電話號碼不會被其他人知悉。如會員希望接收相關訊息，請先將電話號碼：5126 0363儲存至電話通訊錄內。	

# 服務點資料

「服務點」為「主中心」服務的延伸，讓地區人士更容易認識到我們所提倡的理念——「健康生活化·生活健康化」。各服務點的開放及服務時間均有所不同；如有需要，建議先於辦公時間內致電主中心熱線查詢。

服務點S1	<b>社康賽馬會和樂社區健康中心</b> 觀塘協和街和樂邨居安樓26-33號地下
服務點S2	<b>社康白普理廣田社區健康中心</b> 藍田廣田邨廣田商場203室
服務點S3	<b>社康秀茂坪社區健康中心</b> 觀塘秀茂坪邨秀茂坪商場313室
服務點S4	<b>基督教聖約教會頌恩中心</b> 牛頭角道55號利基大廈B座2樓

# 會員資格

- 於觀塘區居住或工作的香港市民
- 持有有效香港身份證明文件的人士
- 同意加入「電子健康紀錄互通系統」（醫健通）

## 目錄

• 專題健康篇 . . . . .	9 - 11
• 「身體力行」運動篇 . . . . .	12 - 14
• 「健康與我」中醫篇 . . . . .	15
• 「細味生活」Me Time篇 . . . . .	16
• 「身心力行」義工篇 . . . . .	16
• 「醒目精靈」認知訓練篇 . . . . .	17
• 「無痛快活」物理治療篇 . . . . .	18
• 「無病無憂」知識篇 . . . . .	19 - 20
• 「有營教室」系列 . . . . .	21 - 25
• 病人自強小組 . . . . .	26 - 28

服務點S5

**觀潮浸信會**

觀塘翠屏道11號605室

服務點S6

**循道衛理聯合教會觀塘堂**

牛頭角道251號花園大廈百靈樓地下

服務點S7

**Methodist City Space**

觀塘道370號創紀之城三期6樓全層

服務點S8

**基督教信心恩典教會**

觀塘鴻圖道34號致樂工業大廈3字樓B及D室

服務點S9

**香港伯特利教會恩光堂**

觀塘成業街7號寧晉中心11樓G室

# 活動報名規則

---

1. 每人最多可參加6個活動，當中「身體力行」運動篇每人只能參與兩個活動；「有營教室」系列的活動，每人只能參與兩個活動。
2. 所有成功報名者，均會於活動前7天以WhatsApp短訊作實；否則作落選論。落選者均不會個別通知。
3. 報名成功後，請自行記下活動的舉行日期及時間。如參加者無故缺席，中心有權取消其參與活動的資格，並會影響將來再次參加中心活動之權利。
4. 請於活動開始前十分鐘到達，以示對講者和其他參加者的尊重。
5. 如未能出席活動，請於活動舉辦前最少兩個工作天通知康健站職員，以便安排後補人士填補空缺。
6. 出席活動前，中心職員可要求參加者出示會員証。
7. 活動進行中，除經本中心特別安排或許可，請勿錄音、錄影及攝影。
8. 參加者需清楚及了解活動內容，並按身體狀況選擇適合的活動。如有需要，應在報名前徵詢醫生建議。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致任何損傷，本中心恕不負責。
9. 如因個人行為而破壞活動秩序、或因任何原因發生爭議，本中心保留最終給予參與活動資格的決定權。
10. 所有班組 / 活動及講座有機會暫停或取消，如有任何爭議，本中心保留最終給予參與活動資格的決定權。
11. 有關天氣信號的服務安排，請參閱活動季刊第4頁。

---

接受報名日期：2023年9月26日（星期二）上午10時正開始

---

中心活動會因應疫情及政府政策的最新動向而更改授課模式。敬請留意中心網頁及社交媒體以掌握最新安排。如有任何查詢，歡迎致電主中心向職員查詢。



# 颱風及暴雨警告信號的活動安排

活動舉行前兩小時懸掛	中心開放	室內活動	戶外活動
黃色暴雨警告信號	✓	✓	✗
紅色暴雨警告信號	✓	✗	✗
黑色暴雨警告信號	✗	✗	✗
一號戒備信號	✓	✓	✗
三號強風信號	✓	✓	✗
八號及以上烈風或 暴風信號	✗	✗	✗

✓ 如常舉行 ✗ 活動取消

## 〈八號風球〉或〈黑色暴雨〉的措施

如〈八號風球〉或〈黑色暴雨〉警告信號於中心開放期間發出，職員須照顧繼續留在中心的會員，待情況改善或確保在安全情況下方能讓會員返回家中。

## 中心開放安排

- 星期一、三、五及六
  - 如信號於下午2:30前除下，中心將於兩小時後恢復運作
  - 如信號於下午2:30或之後除下，中心下午不開放

- 星期二及星期四
  - 如信號於下午5:30前除下，中心將於兩小時後恢復運作
  - 如信號於下午5:30或之後除下，中心晚上不開放

若有特殊情況影響活動舉行（如：戶外活動），中心將通知參加者有關安排所有惡劣天氣下的安排會以中心當天公布為準，本中心保留最終決定權。如有疑問可致電3188 0301向中心職員查詢。

# 專題健康篇

## 50展新晴 - 在職僱人系列

活動編號	CC-01
日期	11月4日 (星期六) 下午2:30-4:30
及	11月11日 (星期六) 上午10:00-中午12:00
時間	11月18日 (星期六) 上午10:00-中午12:00
節數	3
對象	45-64歲婦女會員 (在職優先)
內容	<p><b>健康講座 (第一節)</b>：講員會環繞婦女所面對的健康問題作簡單分析與講解，例如認知狀況、更年期對生理影響等；期後會講解專為45-64歲女士而設的運動及應對方法。</p> <p><b>健康工作坊 (第二節)</b>：解構失眠與情緒起伏的關係，認識潛意識的運作及學習運作自我催眠技巧，及掌握改善睡眠方法。</p> <p><b>健康工作坊 (第三節)</b>：分享痛症的常見原因，同時會分享預防與改善痛症的方法，例如教授肌肉強化及伸展運動去改善痛楚等。</p>
負責導師	香港復康會 適健中心導師
名額	35
備註	按協辦服務機構要求，參加者必須填寫健康問卷才可參與三節的活動



# 專題健康篇

## 骨質疏鬆與防跌：智齡工具介紹

活動編號	CC-02		
日期	10月13日 (星期五)		
時間	上午11:00-中午12:00	節數	1
對象	所有會員		
內容	分享有關骨質疏鬆症與防跌的資訊，並教授如何使用智齡工具使生活更安全和便利。		
負責導師	香港理工大學「賽馬會智齡匯」		
名額	30		

## 賽馬會樂眠無憂計劃：香薰樂眠知多啲

活動編號	CC-03		
日期	10月20日 (星期五)		
時間	上午11:30-下午12:30	節數	1
對象	所有會員		
內容	透過講解睡眠衛生小知識及體驗如何使用香薰放鬆自己，助你入睡。		
負責導師	香薰治療師		
名額	30		
備註	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 本活動由基督教聯合那打素社康服務 情緒健康輔導服務舉辦；</li><li>2. 孕婦不建議參加本活動；</li><li>3. 如參加者患有堅果敏感、菊科敏感、蠶豆症或癩癩症，請於報名時通知康健站職員。</li></ol>		

# 專題健康篇

## 器官移植新生命 - 肝臟受贈者的故事分享及盆栽種植工作坊

活動編號	CC-04		
日期	11月10日 (星期五)		
時間	上午10:30-下午12:15	節數	1
對象	所有會員		
內容	活動第一部分邀請到一位肝臟受贈者分享她由患病至最後獲得移植機會而康復的心路歷程，亦藉此拆解坊間對器官捐贈的迷思。  第二部分由註冊社工教授製作簡單小盆栽，讓參加者將愛與希望的種子帶回家。		
負責導師	香港器官移植基金會 及 本站註冊社工		
名額	20		

## 《認識乳癌：及早發現、治療關鍵》乳健講座

活動編號	CC-05		
日期	11月24日 (星期五)		
時間	下午2:30-3:30	節數	1
對象	所有會員		
內容	透過講座讓婦女認識乳癌及定期作乳房檢查，以提升對乳房保健的關注。		
負責導師	香港乳癌基金會乳健中心專業醫護人員		
名額	30		

# 「身體力行」運動篇

## 簡易拉筋伸展運動班

活動編號	CC-06		
日期	10月3日、10日、17日、24日 (星期二)		
時間	下午12:30-1:30	節數	4
對象	所有會員		
內容	藉着簡單易學的拉筋運動，幫助血液循環，手腳靈活，減少日常容易受傷的機會。		
負責導師	梁滿金女士	名額	25

## 「燈」著你回來 A班

## 「燈」著你回來 B班

活動編號	CC-07	CC-08	
日期	10月6日 (星期五)	11月10日 (星期五)	
時間	下午2:30-3:30	節數	1
對象	所有會員		
內容	配合運動反應燈，以活動形式鍛鍊平衡力和協調反應，輕鬆防跌。		
負責導師	註冊職業治療師	名額	15

## 減肥定揀肥? 運動 A班

## 減肥定揀肥? 運動 B班

活動編號	CC-09	CC-10	
日期	10月10日、17日、24日 (星期二)	11月16日、23日、30日 (星期四)	
時間	晚上 7:30-8:30	節數	3
對象	所有會員 (65歲以下或在職人士優先)		
內容	透過帶氧運動、阻力運動以及瑜珈等，學習如何利用運動排走多餘的脂肪。		
負責導師	章樂弘先生	名額	15

# 「身體力行」運動篇

瘦身排毒瑜伽 A班		瘦身排毒瑜伽 B班	
活動編號	CC-11	活動編號	CC-12
日期	10月14日、21日、28日 (星期六)	日期	12月5日、12日、19日 (星期二)
時間	上午11:00-中午12:00	時間	晚上 7:30-8:30
節數	3	節數	
對象	所有會員 (65歲以下或在職人士優先)		
內容	透過流動瑜伽加強拉伸、前彎、扭轉等體式動作，刺激身體排汗及腸臟蠕動，從而幫助身體瘦身排毒。		
負責導師	蘇苑瑩小姐	名額	16

筋膜放鬆及伸展運動 A班		筋膜放鬆及伸展運動 B班	
活動編號	CC-13	活動編號	CC-14
日期	10月31日 (星期二)	日期	12月2日 (星期六)
時間	晚上 7:30-8:30	時間	上午11:00-中午12:00
節數	1	節數	
對象	所有會員		
內容	以筋膜球按摩身體筋膜的激痛點配以伸展運動，放鬆繃緊的肌肉，解決身體痛症問題。		
負責導師	蘇苑瑩小姐	名額	16

排排舞體驗班			
活動編號	CC-15		
日期	11月14日、21日、28日、12月5日、12日 (星期二)		
時間	下午12:30-1:30	節數	5
對象	所有會員		
內容	排排舞是一種集體的舞蹈，步法輕鬆而有節奏感，讓大家愉快地享受跳舞的樂趣。		
負責導師	梁滿金女士	名額	25

# 「身體力行」運動篇

## 養生八段錦

活動編號	CC-16		
日期	11月24日、12月1日、8日、15日、22日 (星期五)		
時間	上午10:00-11:30	節數	5
對象	所有會員		
內容	八段錦是一種強身健體的氣功，運動時所需空間不多，也適宜在家練習。		
負責導師	廖桂芬女士	名額	20

## 健康舞體驗班

活動編號	CC-17		
日期	12月16日 (星期六)		
時間	上午11:00-中午12:00	節數	1
對象	所有會員 (65歲以下或在職人士優先)		
內容	健康舞 (Aerobic) 又名有氧健身，透過體驗班學習健康舞的舞步知識以及動作，可提升心肺耐力、鍛鍊肌肉、消耗熱量等。		
負責導師	章樂弘先生	名額	15

# 「健康與我」中醫篇

## 中醫美容

活動編號	CC-18		
日期	11月3日 (星期五)		
時間	下午3:30-4:30	節數	1
對象	所有會員		
內容	介紹中醫治療常見的皮膚問題，如：黃褐斑、暗瘡及油脂粒等的機理及方法。		
負責導師	註冊中醫師	名額	30

## 失眠的中醫治療

活動編號	CC-19		
日期	12月1日 (星期五)		
時間	下午3:30-4:30	節數	1
對象	所有會員		
內容	從中醫角度探討失眠的成因及治療方法。		
負責導師	註冊中醫師	名額	30



# 「細味生活」Me Time篇

## 靜聽·心呼吸

活動編號	CC-20		
日期	10月12日 (星期四)		
時間	晚上7:30-8:30	節數	1
對象	所有會員 (65歲以下或在職人士優先)		
內容	跟隨聲音療癒樂器—頌鉢 (Singing Bowl) 的聲音共振，釋放壓力與疲累，走一趟身心放鬆的旅程。		
負責導師	註冊社工	名額	12

## 酣睡聲音療癒體驗

活動編號	CC-21		
日期	11月2日 (星期四)		
時間	晚上7:00-8:30	節數	1
對象	所有會員 (65歲以下或在職人士優先)		
內容	經常受失眠困擾，想好好瞓一覺？透過聲音療癒樂器—頌鉢 (Singing Bowl) 的體驗，能助你進入深層放鬆、易於入眠的狀態。		
負責導師	註冊社工	名額	12

# 「身心力行」義工篇

## 遊戲大使聚一聚

活動編號	CC-22		
日期	10月6日 (星期五)		
時間	上午10:00-中午12:00	節數	1
對象	遊戲大使及有興趣成為遊戲大使之義工		
內容	分享遊戲大使當值的喜與樂，並學習各種桌上遊戲的玩法，讓大使們藉此分享和交流經驗，提升帶領遊戲的技巧。		
負責導師	註冊社工	名額	20

# 「醒目精靈」認知訓練篇

## 大腦伸展活動 - 專注力及記憶力

<b>活動編號</b>	CC-23		
<b>日期</b>	11月20日 (星期一)		
<b>時間</b>	下午2:30-3:30	<b>節數</b>	1
<b>對象</b>	所有會員 (認知障礙症風險人士及其照顧者優先)		
<b>內容</b>	應用iPad程式和活動，齊來伸展大腦專注力與記憶力！		
<b>負責導師</b>	註冊職業治療師	<b>名額</b>	15

## 大腦伸展活動 - 解難、計算與空間感

<b>活動編號</b>	CC-24		
<b>日期</b>	12月18日 (星期一)		
<b>時間</b>	下午2:30-3:30	<b>節數</b>	1
<b>對象</b>	所有會員 (認知障礙症風險人士及其照顧者優先)		
<b>內容</b>	應用iPad 程式和活動，齊來伸展大腦，嘗試循序漸進挑戰難題，掌握物件不同角度、快速心算、在迷宮中尋找出路。		
<b>負責導師</b>	註冊職業治療師	<b>名額</b>	15

# 「無痛快活」物理治療篇

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
CC-25	如何預防肌肉流失	10月10日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	因應運動量減少，不少長者均出現肌肉流失的情況，講座將分享肌肉流失的常見成因，及減慢肌肉流失的方法。	30	註冊 物理 治療師
CC-26	日常生活中的關節護理	10月24日 (星期二)		簡介關節勞損的成因及關節護理，從日常生活開始預防勞損，並會介紹有助提升關節功能的運動。	30	
CC-27	齊來訓練平衡力	11月7日 (星期二)		長者容易因平衡力下降而跌倒，活動將介紹如何透過運動改善平衡力，提升步行穩定性，預防跌倒。	15	
CC-28	帶氧運動知多點	11月21日 (星期二)		帶氧運動有助改善身體健康，講座將簡介如何進行帶氧運動及注意事項，亦會分享運動中的常見錯誤，避免因而受傷。	30	
CC-29	預防跌倒做得到	12月5日 (星期二)		隨著年紀增長，長者跌倒風險漸漸增加。講座將分享跌倒的常見原因、生活中注意事項及如何透過運動減低跌倒風險。	30	
CC-30	簡易心肺功能訓練	12月19日 (星期二)		心肺功能訓練不一定沉悶或吃力。活動將分享如何進行簡易心肺功能訓練，一同輕鬆透過運動提升心肺功能。	15	

# 「無病無憂」知識篇

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
CC-31	論盡 論盡手	10月13日 (星期五)	下午 2:30- 3:30	手功能開始變差？用筷子夾食物容易跌？藉著講座了解手功能下降常見原因，手肌肉訓練方法及日常輔助工具。	20	註冊 職業 治療師
CC-32	流感疫苗 知多少	10月14日 (星期六)	下午 3:00- 4:00	介紹接種流感疫苗的須知及重要性。	30	註冊 護士
CC-33	老友記 常見聽力 問題	10月27日 (星期五)	下午 3:00- 4:00	由註冊聽力學家講解長者常遇到的聽力問題、醫療須知、處理方法。此外，亦會提醒長者驗配助聽器時需要注意的事項。	30	衛生署 認可 名冊 註冊 聽力 學家
CC-34	這陷阱！ 這陷阱！ 你要避免	11月3日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	日常做家務往往會因講求快速而妄顧姿勢，久而久之加重關節負擔，增加受傷及退化的機會；職業治療師會因應各種動作解說如何避免錯誤姿勢陷阱。	20	註冊 職業 治療師
CC-35	認識 癌症： 大腸癌	11月6日 (星期一)	上午 11:00- 中午 12:00	介紹香港男士最普遍的癌症——大腸癌的相關知識。	30	註冊 護士
CC-36	知足常樂 - 《足部結構與常見痛症》	11月17日 (星期五)	上午 11:00- 中午 12:00	由註冊足病診療師為大家分享足部結構如何導致各類痛症。例如：腳形與關節變形情況，如何引致組織與肌肉受損。	30	註冊 足病 診療師

# 「無病無憂」知識篇

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
CC-37	預防腦血管病	11月25日 (星期六)	下午 3:00- 4:00	介紹中風相關知識及預防中風的方法。	30	註冊護士
CC-38	長者牙患不可輕視	11月29日 (星期三)	下午 3:00- 4:00	蛀牙及牙週病是兩種常見的長者牙患，希望透過講座，解說上述牙患的成因，預防及處理方法。	35	註冊牙科醫生
CC-39	退化性關節炎與你	11月29日 (星期三)	上午 11:00- 中午 12:00	介紹退化性關節炎以及改善退化性關節炎的方法。	30	註冊護士
CC-40	預防心臟病	12月4日 (星期一)	上午 11:00- 中午 12:00	介紹心臟病相關知識及預防的方法。	30	註冊護士
CC-41	去去背痛走	12月8日 (星期五)	下午 2:30- 3:30	背痛是都市人經常遇到的煩惱，背部護理應及早進行並於日常生活中多加留意，職業治療師會講解護腰背須知及技巧。	30	註冊職業治療師
CC-42	輕度認知障礙	12月15日 (星期五)	下午 3:00- 4:00	介紹輕度認知障礙相關知識及預防的方法。	30	註冊護士

# 有營教室系列

## 體重管理



### 營養標籤「上上籤」

活動編號	CC-43		
日期	10月7日 (星期六)		
時間	下午3:00-4:30	節數	1
對象	所有會員 (65歲以下或在職人士優先)		
內容	學習如何閱讀營養標籤，利用營養標籤上的資訊挑選出較健康 (如低糖、低脂) 的食物，從選購開始建立健康生活。		
負責導師	註冊營養師	名額	20

### 「營盒你」烹飪班

活動編號	CC-44		
日期	10月20日 (星期五)		
時間	上午10:30-下午12:30	節數	1
對象	所有會員		
內容	由註冊營養師教你製作有「營」料理，不論上班族或是追求健美體型的你，都可輕易自製有營養餐盒。		
負責導師	註冊營養師	名額	16

### 4高 Go, Go, Go 烹飪班

活動編號	CC-45		
日期	12月11日 (星期一)		
時間	下午3:00-5:00	節數	1
對象	所有會員		
內容	血脂過高 No No No! 齊來認識如何透過飲食降四高同時製作健康餐膳，一起踢走四高 Go Go Go!		
負責導師	註冊營養師	名額	16

# 有營教室系列



## 慢性疾病預防

### 得舒飲食、控壓積極

<b>活動編號</b>	CC-46		
<b>日期</b>	10月28日 (星期六)		
<b>時間</b>	下午3:00-4:00	<b>節數</b>	1
<b>對象</b>	所有會員		
<b>內容</b>	血壓不聽話？高血壓與飲食有重大關聯，由註冊營養師帶你認識會導致高血壓的食物，教授降血壓飲食方案（得舒飲食法），助你調整飲食型態，遠離高血壓。		
<b>負責導師</b>	註冊營養師	<b>名額</b>	30

### 「鈉」食工作坊

<b>活動編號</b>	CC-47		
<b>日期</b>	11月25日 (星期六)		
<b>時間</b>	上午11:00-下午12:30	<b>節數</b>	1
<b>對象</b>	所有會員 (65歲以下或在職人士優先)		
<b>內容</b>	高鈉飲食與健康有重大關聯，由註冊營養師透過工作坊帶你認識飲食中的隱藏鈉質，避免高鈉陷阱，遠離高血壓。		
<b>負責導師</b>	註冊營養師	<b>名額</b>	20

### 控醣飲食你要識

<b>活動編號</b>	CC-48		
<b>日期</b>	11月27日 (星期一)		
<b>時間</b>	上午11:00-中午12:00	<b>節數</b>	1
<b>對象</b>	所有會員		
<b>內容</b>	由註冊營養師透過講座講解飲食與糖尿病的關係，認識如何從飲食來預防糖尿病。		
<b>負責導師</b>	註冊營養師	<b>名額</b>	30

# 有營教室系列

## 慢性疾病預防

### 鮮入圍煮烹飪班

<b>活動編號</b>	CC-49		
<b>日期</b>	12月4日 (星期一)		
<b>時間</b>	下午2:30-5:30	<b>節數</b>	1
<b>對象</b>	所有會員 (認知障礙症風險人士及其照顧者優先)		
<b>內容</b>	由職業治療師及註冊營養師帶領參加者製作精選特定菜式。以個人步伐實踐洗、切、醃、煮、上菜的流程 (程序學習)，既能刺激腦袋，又能同時學習營養知識。		
<b>負責導師</b>	註冊營養師及註冊職業治療師	<b>名額</b>	16

### 「營」計醣質好著數工作坊

<b>活動編號</b>	CC-50		
<b>日期</b>	12月7日 (星期四)		
<b>時間</b>	晚上7:00-8:30	<b>節數</b>	1
<b>對象</b>	所有會員 (65歲以下或在職人士優先)		
<b>內容</b>	由註冊營養師透過工作坊帶你認識飲食中直接影響血糖水平的食物，實行精明控醣，遠離高血糖。		
<b>負責導師</b>	註冊營養師	<b>名額</b>	16





# 有營教室系列



## 「營」接新興資訊

### 「腸」期健康飲食

<b>活動編號</b>	CC-51		
<b>日期</b>	10月5日 (星期四)		
<b>時間</b>	晚上7:00-8:00	<b>節數</b>	1
<b>對象</b>	所有會員 (65歲以下或在職人士優先)		
<b>內容</b>	近年「炎症性腸病」發病率越漸提高，讓患者「食唔落、坐唔安」。腸道健康與飲食息息相關！註冊營養師將講解如何透過營養攝取，紓緩常見腸道發炎症狀，改善情況。		
<b>負責導師</b>	註冊營養師	<b>名額</b>	30

### 運動前中後營養補給Carry on！烹飪班

<b>活動編號</b>	CC-52		
<b>日期</b>	11月28日 (星期二)		
<b>時間</b>	下午3:00-5:00	<b>節數</b>	1
<b>對象</b>	所有會員		
<b>內容</b>	運動風氣日漸盛行、日日運動身體好！註冊營養師將透過烹飪班講解不同運動類別時的前、中、後段營養補給，增加運動成果。		
<b>負責導師</b>	註冊營養師	<b>名額</b>	16

### 非NMN不可？逆齡飲食烹飪班

<b>活動編號</b>	CC-53		
<b>日期</b>	12月14日 (星期四)		
<b>時間</b>	晚上6:30-8:00	<b>節數</b>	1
<b>對象</b>	所有會員 (65歲以下或在職人士優先)		
<b>內容</b>	NMN成時下營養補充品熱話，其神奇功效是否能逆齡抗衰老？透過飲食能如何達至相同功效？註冊營養師將講解逆齡抗衰老飲食方法同時製作相關菜式。		
<b>負責導師</b>	註冊營養師	<b>名額</b>	30

# 有營教室系列

## 家庭營養 / 節日飲食

### KT 陪你過聖誕烹飪班

活動編號	CC-54		
日期	12月20日 (星期三)		
時間	下午2:30-5:00	節數	1
對象	所有會員		
內容	不論你喜歡薑糖還是薑粉，聖誕節一定有大家份。註冊營養師會講解聖誕節健康飲食方法，同時製作節慶美食及應節小手工，一齊慶祝佳節到臨。		
負責導師	註冊營養師	名額	16



# 病人自強小組

## 糖尿病病人自強計劃

<b>活動編號</b>	CC-55	<b>時 間</b>	詳情請向職員查詢
<b>日 期</b>	逢星期四	<b>節 數</b>	5
<b>對 象</b>	由職員轉介之會員		
<b>內 容</b>	為協助糖尿病患者能夠自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識及管理技能。包括認識病理、建立健康飲食及定時運動的生活模式，並提供心理及社交支援。		
<b>名 額</b>	15		

參加活動前需完成健康風險評估。  
合適參加者，將會收到個別通知。

## 高血壓病人自強計劃

<b>活動編號</b>	CC-56	<b>時 間</b>	詳情請向職員查詢
<b>日 期</b>	逢星期四	<b>節 數</b>	5
<b>對 象</b>	由職員轉介之會員		
<b>內 容</b>	為協助高血壓患者能夠自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識及管理技能。包括認識病理、建立健康飲食及定時運動的生活模式，並提供心理及社交支援。		
<b>名 額</b>	15		

參加活動前需完成健康風險評估。  
合適參加者，將會收到個別通知。

## 退化性膝關節炎病人自強計劃

<b>活動編號</b>	CC-57	<b>時 間</b>	詳情請向職員查詢
<b>日 期</b>	逢星期三	<b>節 數</b>	6
<b>對 象</b>	由職員轉介之會員		
<b>內 容</b>	為協助退化性膝關節炎患者能夠自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識及管理技能。包括認識病理、建立健康飲食及定時運動的生活模式，並提供心理及社交支援。		
<b>名 額</b>	15		

參加活動前需完成健康風險評估。  
合適參加者，將會收到個別通知。

# 病人自強小組

## 齊來強化膝關節

<b>活動編號</b>	CC-58	<b>時 間</b>	詳情請向職員查詢
<b>日 期</b>	逢星期三	<b>節 數</b>	2
<b>對 象</b>	由職員轉介之會員		
<b>內 容</b>	為協助退化性膝關節炎患者能夠自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識及管理技能。包括認識病理和建立定時運動的生活模式。		
<b>名 額</b>	15		

參加活動前需完成健康風險評估。  
合適參加者，將會收到個別通知。

## 腰背痛病人自強計劃

<b>活動編號</b>	CC-59	<b>時 間</b>	詳情請向職員查詢
<b>日 期</b>	逢星期三	<b>節 數</b>	6
<b>對 象</b>	由職員轉介之會員		
<b>內 容</b>	為協助腰背痛患者能夠自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識及管理技能。包括認識病理、建立健康飲食及定時運動的生活模式，並提供心理及社交支援。		
<b>名 額</b>	15		

參加活動前需完成健康風險評估。  
合適參加者，將會收到個別通知。

## 腰背鬆一鬆

<b>活動編號</b>	CC-60	<b>時 間</b>	詳情請向職員查詢
<b>日 期</b>	逢星期三	<b>節 數</b>	2
<b>對 象</b>	由職員轉介之會員		
<b>內 容</b>	為協助腰背痛患者能夠自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識及管理技能。包括認識病理和建立定時運動的生活模式。		
<b>名 額</b>	15		

參加活動前需完成健康風險評估。  
合適參加者，將會收到個別通知。

# 病人自強小組

## 防跌病人自強計劃

<b>活動編號</b>	CC-61	<b>時 間</b>	詳情請向職員查詢
<b>日 期</b>	逢星期三	<b>節 數</b>	8
<b>對 象</b>	由職員轉介之會員		
<b>內 容</b>	為協助有跌倒風險人士能夠了解防跌資訊及須知、建立健康飲食及定時運動的生活模式、護眼知識，並提供社區防跌資源。		
<b>名 額</b>	15		

參加活動前需完成健康風險評估。  
合適參加者，將會收到個別通知。

## 輕度認知障礙病人自強計劃

<b>活動編號</b>	CC-62	<b>時 間</b>	詳情請向職員查詢
<b>日 期</b>	逢星期一	<b>節 數</b>	6
<b>對 象</b>	由職員轉介之會員		
<b>內 容</b>	為協助輕度認知障礙患者及其照顧者能夠學習自我管理疾病，提昇動力及增進對輕度認知障礙的知識及管理技能。包括認識輕度認知障礙與應對方案、健腦飲食、認知刺激訓練及情緒與自我管理，並提供社區資源。		
<b>名 額</b>	15		

參加活動前需完成健康風險評估。  
合適參加者，將會收到個別通知。

## 照顧者與輕度認知障礙病友小組

<b>活動編號</b>	CC-63	<b>時 間</b>	詳情請向職員查詢
<b>日 期</b>	詳情請向職員查詢	<b>節 數</b>	5
<b>對 象</b>	由職員轉介之會員		
<b>內 容</b>	定期與照顧者及輕度認知障礙病友聚會，建立與患者更有效的溝通、了解自己的需要，包括自我察覺及情緒照顧，以及社區資源分享，舒減面對認知障礙的壓力。		
<b>名 額</b>	15		

參加活動前需完成健康風險評估。  
合適參加者，將會收到個別通知。

# 記下你有興趣的活動

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

# 筆記欄

A large, rounded rectangular area with a dark red border, containing horizontal stripes in a light brown color, intended for notes.

## 聯絡我們



九龍觀塘協和街130號  
基督教聯合醫院J座4樓



3188 0301

中心網站



 @ktdhce



 @ktdhc\_express

