



主中心活動季刊 2023年 4月至6月

主中心資料

地址

新界大埔安埔路12號富善商場1樓F115至F116室

聯絡電話

2468 2268

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)

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」。如閣下想了解更多服務詳情，歡迎於辦公時間致電 2468 2268 與我們的職員聯絡。

服務點活動內容，請參閱 < 服務點活動 > 宣傳單張。

社康愛鄰網絡 (廣福)

新界大埔廣福邨廣崇樓地下B101-B102室

基督教銘恩堂銘恩中心

香港新界大埔大元邨多層停車場1號地下

大埔浸信會欣悅天地

新界大埔墟懷義街14-18號地下

中華基督教會基道大埔堂

新界大埔汀角路麗和閣地下H舖

雅麗氏何妙齡那打素醫院
院牧部

新界大埔全安路11號雅麗氏何妙齡那打素
醫院A座1樓

香港婦女中心協會賽馬會
太和中心

新界大埔太和邨福和樓地下102-107室

大埔鄉事委員會辦事處

新界大埔寶鄉街一號寶鄉邨G01室

林村鄉公所

林村放馬莆

泰亨鄉小學舊址

泰亨中心圍

大埔頭紹先堂	大埔頭村16號
三門仔村公所	三門仔新村
大美督村公所	大美督村
黃宜坳村公所	黃宜坳村66E

會員資格

- 年滿6歲以上人士
- 於大埔區居住 / 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」

目錄

- 健體運動「動起來」
- 營養教室「食得營」
- 社交生活「傾得埋」
- 精神健康「識開心」
- 疾病預防
- 疾病管理
- 節日/專題系列

如因疫情等關係，活動有機會未能如期實體進行，將取消或以視像形式（例如：Zoom或其他社交平台）進行。

使用手冊守則

健康生活系列	健康生活化，透過「動起來」「食得營」、「傾得埋」、「識開心」，建立關注自己運動、營養、社交及精神健康的良好生活習慣。
康健訓練系列	疾病不用怕，專家教你認識和訓練，做好疾病預防及疾病管理。（疾病管理需由中心護士評估及轉介）
節日/專題系列	生活健康化，透過節日活動，將健康教育知識融入生活，慢慢地建立良好及健康的生活模式。

活動報名規則

1. 所有參加人士需事先已完成登記為會員，才可進行報名。
2. 由3月27日開始會員可親臨主中心報名參加活動，並於3月30日起可致電報名。
3. 活動名額有限，未曾參加過同類活動者優先，先到先得，額滿即止。
4. 職員會按個別會員的身體狀況作出活動推介，而會員每季在健康生活系列的四大主題中（「動起來」、「食得營」、「傾得埋」及「識開心」），每項主題分別只可報名一個活動，即最多四個活動。
5. 每項主題分別只可留名一個活動，即最多四個活動。曾經參加過同類活動者，可留名作為活動候補參加者，如有餘額會由職員通知。
6. 報名成功後，請自行記下活動的舉行日期及時間。
7. 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。
8. 出席活動前，如有需要，中心職員可要求參加者出示會員証。
9. 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。
10. 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，應在報名活動前徵詢醫生建議。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。
11. 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。
12. 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加活動資格的決定權。
13. 有關天氣信號的服務安排，請參閱活動季刊第四頁。

成功報名會員如未能出席活動，請於活動舉辦前最少兩個工作天通知康健站職員，無故缺席者，將影響將來再次參加本中心活動之權利。

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2468 2268向中心職員查詢。

健體運動「動起來」



備註：請穿上運動服及運動鞋

減壓瑜伽(4月)

活動編號	CLS052-B		
日期	4月13日及4月20日 (星期四)		
時間	下午7:30-8:30	節數	2
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員 (正在上班之會員優先)		
內容	學習簡單瑜伽動作，學習呼吸、伸展肌肉，增加身體柔韌度，改善身體健康及舒緩日常生活壓力。		
負責導師	瑜伽導師	名額	12

減壓瑜伽 (週末)

活動編號	CLS052-B		
日期	5月6日及5月20日 (星期六)		
時間	上午10:30-11:30	節數	2
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	學習簡單瑜伽動作，學習呼吸、伸展肌肉，增加身體柔韌度，改善身體健康及舒緩日常生活壓力。		
負責導師	瑜伽導師	名額	12

晚間拉筋伸展活動班

活動編號	CLS017		
日期	4月27日及5月4日 (星期四)		
時間	下午7:30-8:30	節數	2
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員 (正在上班之會員優先)		
內容	學習及練習拉筋伸展，增加肢體靈活，改善血液循環，及緩減肌肉痠痛的症狀。		
負責導師	體適能教練	名額	12

健體運動「動起來」



備註：請穿上運動服及運動鞋

午後拉筋伸展活動班

活動編號	CLS017		
日期	6月8日及15日 (星期四)		
時間	下午1:00-2:00	節數	2
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	學習及練習拉筋伸展，增加肢體靈活，改善血液循環，及緩減肌肉痠痛的症狀。		
負責導師	伸展導師	名額	12

週末鬆一鬆 (A)

活動編號	CLS063		
日期	6月3日及10日 (星期六)		
時間	上午10:15-11:15	節數	2
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員		
內容	在柔和舒適的環境中，學習及練習拉筋伸展，增加肢體靈活，改善血液循環，及緩減肌肉痠痛的症狀。		
負責導師	伸展導師	名額	12

週末鬆一鬆 (B)

活動編號	CLS063		
日期	6月3日及10日 (星期六)		
時間	上午11:45-下午12:45	節數	2
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員 (正在上班之會員優先)		
內容	在柔和舒適的環境中，學習及練習拉筋伸展，增加肢體靈活，改善血液循環，及緩減肌肉痠痛的症狀。		
負責導師	伸展導師	名額	12

健體運動「動起來」



備註：請穿上運動服及運動鞋

布袋球

活動編號	CLS064		
日期	5月13日及27日 (星期六)		
時間	上午10:30-11:30	節數	2
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員		
內容	透過布袋球運動訓練手眼協調、紓解生活上的壓力及促進身心健康。		
負責導師	布袋球導師	名額	12

太極健體班 (5月)

活動編號	CLS048		
日期	5月4日、11日、18日及25日 (星期四)		
時間	上午10:15-11:15	節數	4
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員 (正在上班之會員優先)		
內容	太極針對長者在姿勢和行動的問題，有助增強平衡力及鍛鍊四肢筋骨。有外國研究指太極拳有效減少長者跌倒風險20%至40%。		
負責導師	太極導師	名額	12

八段錦(5月)

活動編號	CLS062		
日期	5月4日、11日、18日及25日 (星期四)		
時間	上午11:30-下午12:30	節數	4
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員		
內容	研究證實八段錦能有效協助慢性痛症患者舒緩不適，改善身體機能及情緒問題，透過練習肢體動作，熟習動作後可結合呼吸技巧並把專注力集中在動作上，有助改善失眠，情緒，自信及活動能力等問題。		
負責導師	八段錦導師	名額	12

健體運動「動起來」



備註：請穿上運動服及運動鞋

太極健體班 (週末)

活動編號	CLS048		
日期	5月6日、13日、20日及27日 (星期六)		
時間	下午2:30-3:30	節數	4
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	太極針對長者在姿勢和行動的問題，有助增強平衡力及鍛鍊四肢筋骨。有外國研究指太極拳有效減少長者跌倒風險20%至40%。		
負責導師	太極導師	名額	12

八段錦(週末)

活動編號	CLS062		
日期	5月6日、13日、20日及27日 (星期六)		
時間	下午3:45-4:45	節數	4
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員		
內容	研究證實八段錦能有效協助慢性痛症患者舒緩不適，改善身體機能及情緒問題，透過練習肢體動作，熟習動作後可結合呼吸技巧並把專注力集中在動作上，有助養成習慣，有助改善失眠，情緒，自信及活動能力等問題。		
負責導師	八段錦導師	名額	12

芬蘭木柱運動

活動編號	CLS061		
日期	6月3日及17日 (星期六)		
時間	下午2:30-3:30	節數	2
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	透過芬蘭木柱運動訓練手眼協調、紓解生活上的壓力及促進身心健康。		
負責導師	芬蘭木柱導師	名額	12

營養教室「食得營」



吃出強骨健骼烹飪班

活動編號	WSH007		
日期	4月20日 (星期四)	時間	下午3:30-4:30
場地	營養教室	節數	1
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	要預防骨質疏鬆，從飲食中攝取足夠鈣質最為重要。營養師會透過一起製作高鈣食譜，分享如何從飲食中有效吸收鈣質及重要護骨營養素，輕鬆預防骨質疏鬆。		
負責導師	註冊營養師	名額	11
備註	請攜帶圍裙及食物容器裝製成品		

下午茶鬆一鬆 - 港式奶茶

活動編號	WSH020-A		
日期	5月10日 (星期三)	時間	下午3:30-4:30
場地	營養教室	節數	1
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	由職業治療師及營養師與大家一起透過製作健康奶茶，介紹健康計劃元素，體驗健康港式奶茶沖調，齊來健康「鬆一鬆」。		
負責導師	職業治療師及註冊營養師	名額	11
備註	請攜帶圍裙及保溫壺裝製成品		

減糖甜品烹飪班

活動編號	WSH008-A		
日期	5月18日 (星期四)	時間	下午3:30-4:30
場地	營養教室	節數	1
對象	會員(未曾參與營養教室活動之會員優先)		
內容	甜品往往給人印象都是高脂高糖，需要減重或三高人士應避之則吉。營養師會透過一起製作低脂低糖甜品，分享如何透過健康食材的選擇與配搭，輕鬆做出既好味又營養的甜品。		
負責導師	註冊營養師	名額	11
備註	請攜帶圍裙及食物容器裝製成品		

營養教室「食得營」



下午茶鬆一鬆 - 健康西多士

活動編號	WSH020-B		
日期	5月24日 (星期三)	時間	下午3:30-4:30
場地	營養教室	節數	1
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	由職業治療師及營養師與大家一起透過製作西多士，介紹健康計劃元素，體驗健康西多士製作，齊來健康「鬆一鬆」。		
負責導師	職業治療師及註冊營養師	名額	11
備註	請攜帶圍裙及食物盒裝裝成品		

健康「素」Easy

活動編號	CLS066		
日期	5月31日 (星期三)	時間	下午3:00-4:00
場地	多功能活動室2及3	節數	1
對象	會員		
內容	素食可增加全穀物及蔬果攝取，當中含有豐富纖維，植化素及抗氧化物等，對大部分慢性疾病有著正面影響。但在食物選擇有限的情況下，素食者可能更容易缺乏一些必要營養素。想嘗試透過素食令身體更健康？營養師會向你講解如何均衡吃素。		
負責導師	註冊營養師	名額	20

營養標籤解碼

活動編號	CLS005		
日期	6月6日 (星期二)	時間	上午10:30-11:30
場地	多功能活動室2及3	節數	1
對象	會員 (正在上班之會員優先)		
內容	營養標籤資訊多，到底揀「低脂」、「低糖」邊樣好？營養師和你詳細解構食物和營養標籤到底是甚麼，並教你如何運用營養標籤揀選切合你健康需要的「真」健康食物。		
負責導師	註冊營養師	名額	20

營養教室「食得營」



增肌減脂飲食法(週末)

活動編號	CLS040		
日期	6月24日 (星期六)	時間	下午2:30-3:30
場地	多功能活動室2及3	節數	1
對象	正在上班之會員及未曾參與此項活動之會員優先		
內容	講解飲食與體重的關係，從而塑造健康體態。		
負責導師	註冊營養師	名額	20

30分鐘完成健康飯盒

活動編號	CLS049		
日期	6月20日 (星期二)	時間	下午4:00-5:00
場地	營養教室	節數	1
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	講解均衡飲食的要素及透過互動學習來準備有營小食盒。		
負責導師	註冊營養師/活動工作員	名額	11
備註	請攜帶圍裙及食物容器裝製成品。		

社交生活「傾得埋」



義工簡介會

活動編號	CLS025		
日期	4月20日 (星期四)		
時間	上午11:30-中午12:30	節數	1
場地	多功能活動室2及3		
對象	只限未曾參加過義工簡介會之會員報名		
內容	簡介康健站的不同服務，義工服務介紹及進行義工訓練。		
負責導師	註冊社工	名額	15

義工訓練之遊戲大使

活動編號	CLS067		
日期	5月11日 (星期四)		
時間	下午2:30-下午4:00	節數	1
場地	多功能活動室2及3		
對象	只限曾參加過的義工簡介會之義工報名		
內容	認識遊戲大使的角色及職責，了解帶領遊戲的技巧，以培育「遊戲大使」協助桌上遊戲進行。		
負責導師	註冊社工	名額	15

同聚·共趣@桌遊

活動編號	WSH026		
日期	5月10日及6月21日 (星期三)		
時間	下午3:00-4:00	節數	2
場地	多功能活動室2及3	對象	會員
內容	桌遊不只能豐富社交生活，更能訓練長者的腦力、專注力、反應力、記憶力及手眼協調，透過桌遊學習同聚、共趣的健康生活態度。		
負責導師	活動工作員	名額	12

社交生活「傾得埋」



手機100問(5月)

活動編號	WSH006-B		
日期	5月4日及25日 (星期四)		
時間	下午3:00-4:00	節數	2
場地	多功能活動室2及3	對象	會員
內容	學習智能手機不同應用程式，如Whatsapp及Zoom的使用及操作，與時並進，善用手机功能，增加與親友交流及聯繫。		
負責導師	活動工作員	名額	12

手機100問(6月)

活動編號	WSH006-B		
日期	6月1日及29日 (星期四)		
時間	下午2:30-3:30	節數	2
場地	多功能活動室2及3	對象	會員
內容	學習智能手機的應用程式 (例如：KMB、MTR、ZOOM及HA GO) 的使用及操作，與時並進，善用手机功能，增加與親友交流及聯繫。		
負責導師	活動工作員	名額	12

精神健康「識開心」



繪心·繪色@流體畫

活動編號	WSH027		
日期	4月15日 (星期六)		
時間	上午11:00-中午12:00	節數	1
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員		
內容	透過流體藝術學習靜觀，將調和好的顏料倒在畫板上，察覺作品的變化，從而療癒身心。		
負責導師	流體畫導師	名額	12

繪心·繪色@和諧粉彩

活動編號	WSH009-A		
日期	4月19日及5月31日 (星期三)		
時間	下午1:00-2:30	節數	2
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	透過工作坊，讓參加者在創作過程中學習專注、投入，畫出溫柔及帶來希望的作品，從而達到放鬆，療癒的效果。		
負責導師	和諧粉彩導師	名額	12

繪心·繪色@和諧粉彩(晚間)

活動編號	WSH009-A		
日期	5月18日及6月1日 (星期四)		
時間	下午7:00-8:30	節數	2
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	透過工作坊，讓參加者在創作過程中學習專注、投入，畫出溫柔及帶來希望的作品，從而達到放鬆，療癒的效果。		
負責導師	和諧粉彩導師	名額	12

精神健康「識開心」



植·靜@年輪彩繪

活動編號	WSH028		
日期	4月26日 (星期三)		
時間	下午1:00-2:00	節數	1
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	透過彩繪年輪、認識年輪，帶出生命週期。參加者在一環一環的年輪上塗上顏色或設計圖案，回顧生命，進入療癒的時光隧道。		
負責導師	園藝導師	名額	12

植·靜@植物拓印袋

活動編號	WSH029		
日期	5月10日 (星期三)		
時間	下午1:00-2:00	節數	1
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員		
內容	以植物為介入媒體，運用含有不同天然色素的植物。將植物本身的色素及形態拓印在袋子上，留下生活中歡愉、正面的記憶，同時訓練參加者的手指肌力。		
負責導師	園藝導師	名額	12

植·靜@豆子畫

活動編號	WSH030		
日期	5月25日 (星期四)		
時間	下午7:15-8:15	節數	1
場地	多功能活動室2及3		
對象	正在上班之會員優先		
內容	透過不同形態、顏色的種子拼砌出一幅獨一無二的圖畫，訓練其手眼協調能力之外，更讓參加者認識種子（生命之源），專注於園藝活動，放鬆精神。		
負責導師	園藝導師	名額	12

精神健康「識開心」



植·靜@空氣草植物架

活動編號	WSH031		
日期	6月8日 (星期四)		
時間	下午7:15-8:15	節數	1
場地	多功能活動室2及3		
對象	正在上班之會員優先		
內容	透過樹枝、麻繩等材料為空氣草打造一個合適的家，認識無土種植，感受生命不同可能性外，也讓家居環境不適合泥土種植的參加者可以享受另類種植之樂。		
負責導師	園藝導師	名額	12

禪繞畫學減壓

活動編號	WSH011		
日期	6月15日及29日 (星期四)		
時間	下午7:00-8:30	節數	2
場地	多功能活動室2及3		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	煩惱的根源，很多時源於大腦永無休止的思想，透過禪繞畫繪畫，學習聚焦當下，紓緩壓力，調節情緒。		
負責導師	禪繞畫導師	名額	12

節日/專題系列

復活節健康蛋料理

活動編號	WSH032		
日期	4月4日 (星期二)	時間	下午3:30-4:30
場地	營養教室	節數	1
對象	會員(未曾參與營養教室活動之會員優先)		
內容	說起復活節便會聯想起吃「復活蛋」應節?其實日常飲食都經常會出現雞蛋,有人會覺得蛋黃好「邪惡」,對雞蛋避之則吉。營養師會透過與大家一起製作健康雞蛋料理,分享雞蛋的營養價值以及拆解大家對雞蛋的迷思。		
負責導師	註冊營養師	名額	11
備註	請攜帶圍裙及食物容器裝製成品		

和諧粉彩(節日篇) - 有「糰」快樂

活動編號	WSH033		
日期	6月21日 (星期三)	時間	下午1:00-2:30
場地	多功能活動室2及3	節數	1
對象	會員		
內容	透過和諧粉彩,讓參加者繪畫節日特色的畫作,在創作過程中學習專注、投入,畫出溫柔及帶來希望的作品,從而達到放鬆,療癒的效果。		
負責導師	和諧粉彩導師	名額	12



疾病預防

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
CLS038	做個不「倒」翁	4月13日 (星期四)	上午 10:30- 11:30	不少長者均曾經試過跌倒，講座將分享跌倒的常見原因，生活中注意事項及如何透過訓練減低跌倒風險，以預防跌倒。	20	物理治療師
HTL019	保養身體 你要知- 腰背篇	4月19日 (星期三)	下午 3:30- 4:30	腰背痛楚讓人有口難言，日常痺痛讓人困擾難耐，痛症又「突襲」腰背讓你生活全面癱瘓，卧床數天，職業治療師分享如何增加個人管理痛症的方法，以舒緩痛症影響。	20	職業治療師
HLT003	糖尿病與 日常生活	4月26日 (星期三)	下午 3:30- 4:30	護士告訴你糖尿病的成因及影響，讓你及早制定策略，遠離糖尿。	20	註冊護士
HLT016	冇記性= 腦退化？	5月3日 (星期三)	下午 3:00- 4:00	職業治療師分享常見年老遇到的認知挑戰，年老與認知障礙分別，同時講解保養大腦的生活模式，預防記憶衰退。	20	職業治療師
WSH017	齊來動腦筋 -手機APP 健腦體驗	5月17日 (星期三)	下午 3:00- 4:00	手機 / 平板程式盛行，你有想過運用程式來進行「高強度」但有趣的腦部訓練，讓你只要「10分鐘」便輕鬆鍊腦，預防腦退化。 * 智能手機，需要下載相關程式軟件	20	職業治療師
HLT004	高血壓與 日常生活	5月24日 (星期三)	下午 2:30- 3:30	由註冊護士講解高血壓的具體知識、與日常生活習慣的關係及拆解對高血壓謬誤。	20	註冊護士
HLT011	藥物管理	6月7日 (星期三)	下午 2:30- 3:30	護士教你學習正確的藥物儲存方式，明白藥物標籤的內容及認識藥物與食物 / 飲料的相互作用。	20	註冊護士

疾病預防

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
HLT020	保養身體你要知-膝關節篇	6月8日 (星期四)	下午 3:00-4:00	步行與膝關節痛彷彿如影隨形，生活任何時刻均伴隨痛楚，遇見樓梯與斜坡時更身心氣餒，職業治療師將與你分享及尋找個人日常保養方法，舒緩痛症及避免惡化。	20	職業治療師
# CLS065	如何透過飲食預防糖尿病	6月14日 (星期三)	下午 2:30-3:30	健康飲食習慣對預防糖尿病擔當著重要角色，由營養師向你講解有助保持血糖平穩的飲食方法，助你預防糖尿病。	20	註冊營養師
HLT021	血壓高的中醫治療	6月15日 (星期四)	下午 3:00-4:00	由註冊中醫師講解血壓高的中醫理論，食療推介及中醫調和方法。	20	註冊中醫師
EXT005	認識癌症：肺癌(實體+Zoom線上同步)	6月28日 (星期三)	下午 3:00-4:00	肺癌是本港常見癌症中的首位，認清肺部健康與肺癌的先兆，認識肺癌及其高危因素和常見徵狀；及早了解如何預防、診斷方法及最新治療趨勢，提高肺癌的發現率與治療率，遠離肺癌!	30	賽馬會「攜手同行」癌症患者支援計劃職員
# # CLS039	如何透過飲食預防高血壓	6月28日 (星期三)	下午 4:30-5:30	健康飲食習慣對預防高血壓擔當著重要角色，由營養師向你講解日常預防高血壓的飲食法則，以及增加風險的飲食陷阱。	20	註冊營養師

只限曾參加過「糖尿病與日常生活」講座之會員

只限曾參加過「高血壓與日常生活」講座之會員

疾病管理

病人自強計劃 - 糖尿

#請穿上運動服及運動鞋

疾病管理類別需由中心護士評估及轉介

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
PEP001	糖人guide (第一節)	4月18日 (星期二)	上午 10:15-11:30	護士告訴你糖尿病的成因及影響，好讓你及早制定策略，遠離糖尿。	12	註冊護士
PEP002	糖人guide (第二節)	4月25日 (星期二)	上午 10:15-11:15	護士告訴你糖尿病的成因及影響，好讓你及早制定策略，遠離糖尿。	12	註冊護士
PEP003	控「醣」好心情	5月2日 (星期二)	上午 10:15-11:15	與社工一起了解情緒與健康的關係，認識社區相關資源。	12	註冊社工
PEP004	有營控醣你可以1	5月9日 (星期二)	上午 10:15-11:15	由營養師講解飲食與預防糖尿病的關係，了解並預防與糖尿病風險相關的營養素，找出生活中的醣衣陷阱。	12	註冊營養師
PEP005	有營控醣你可以2	5月16日 (星期二)	上午 10:15-11:15	由營養師講解飲食與預防糖尿病的關係，了解並預防與糖尿病風險相關的營養素，找出生活中的醣衣陷阱。	12	註冊營養師
# PEP006	控糖「動」起來	5月23日 (星期二)	上午 10:15-11:15	跟物理治療師學習合適的運動，減少及控制糖尿病對身體的影響。	12	物理治療師
PEP007	控「醣」好習慣	5月30日 (星期二)	上午 10:15-11:30	與社工一起了解情緒與健康的關係，認識社區相關資源。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 高血壓 (A班)

疾病管理類別需由中心護士評估及轉介

#請穿上運動服及運動鞋

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
PEP034	抗壓奇俠	4月18日 (星期二)	下午 2:30- 4:15	教授高血壓的具體知識及介紹藥物治療，提供自我監測的指導，拆解對高血壓謬誤。	12	註冊護士
PEP038	控壓心情 我話事	4月25日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	引入「全人健康」的概念，了解身體與情緒的關係及介紹不同的方法來應對不同的情緒。	12	註冊社工
PEP035	有營控壓 你可以 (第一節)	5月2日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	介紹體重管理對高血壓管理的重要性，講解飲食及高血壓的關係及協助定立營養目標。	12	註冊營養師
PEP036	有營控壓 你可以 (第二節)	5月9日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	學習得舒飲食及認識食品標籤，控制高血壓問題。	12	註冊營養師
# PEP037	控壓 「動」起來	5月16日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	認識運動對高血壓患者的好處，了解高血壓患者運動時的注意事項及建議運動方案。	12	物理治療師
PEP039	控壓習慣 由我起	5月23日 (星期二)	下午 2:30- 4:00	認識「習慣」與生活的關係，組成互助小組提供心理和社交支援。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 高血壓 (B班)

疾病管理類別需由中心護士評估及轉介

#請穿上運動服及運動鞋

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
PEP034	抗壓奇俠	4月21日 (星期五)	上午 10:15- 11:30	教授高血壓的具體知識及介紹藥物治療，提供自我監測的指導，拆解對高血壓謬誤。	12	註冊護士
PEP038	控壓心情 我話事	4月28日 (星期五)	上午 10:15- 11:15	引入「全人健康」的概念，了解身體與情緒的關係及介紹不同的方法來應對不同的情緒。	12	註冊社工
# PEP037	控壓 「動」起來	5月5日 (星期五)	上午 10:15- 11:15	認識運動對高血壓患者的好處，了解高血壓患者運動時的注意事項及建議運動方案。	12	物理治療師
PEP036	有營控壓 你可以 (第一節)	5月12日 (星期五)	上午 10:15- 11:15	介紹體重管理對高血壓管理的重要性，講解飲食及高血壓的關係及協助定立營養目標。	12	註冊營養師
PEP035	有營控壓 你可以 (第二節)	5月19日 (星期五)	上午 10:15- 11:15	學習得舒飲食及認識食品標籤，控制高血壓問題。	12	註冊營養師
PEP039	控壓習慣 由我起	6月2日 (星期五)	上午 10:15- 11:30	認識「習慣」與生活的關係，組成互助小組提供心理和社交支援。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 退化性膝關節炎 (A班)

疾病管理類別需由中心護士評估及轉介

#請穿上運動服及運動鞋

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
# PEP028	退化性膝關節炎的成因與預防	6月5日 (星期一)	上午 10:15- 11:30	了解膝關節疼痛的原因，教授有關膝關節自我保健及預防膝關節疼痛。	12	物理治療師
# PEP029	簡易膝部運動及飲食減痛你要知 (第一節)	6月12日 (星期一)	上午 10:15- 11:15	學習與膝部相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，了解有關體重管理與膝痛之間關係。	12	物理治療師及註冊營養師
# PEP030	進階膝部運動及飲食減痛你要知 (第二節)	6月19日 (星期一)	上午 10:15- 11:15	學習在家中使用簡單的鍛煉器械，進行膝部的長期自我管理，了解有關體重管理與膝痛之間關係。	12	物理治療師及註冊營養師
PEP031	中醫幫你減痛楚	6月26日 (星期一)	上午 10:15- 11:45	從中醫的角度教授會員有關退化性膝關節炎的自我管理及飲食重點，教授有關使用穴位按摩進行長期的退化性膝關節炎管理。	12	註冊中醫師
PEP032	退化性膝關節炎舒緩	7月17日 (星期一)	上午 10:15- 11:45	介紹退化性膝關節炎痛症舒緩方法以進行長期自我管理，增加對維持日常生活活動之獨立性的信心，學習對選擇合適輔助設備的知識。	12	職業治療師及註冊護士
PEP033	日常生活面面觀	7月24日 (星期一)	上午 10:15- 11:45	介紹社區可使用運動資源，希望參加者互相支持和增強長期自我管理的動力。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 退化性膝關節炎 (B班)

疾病管理類別需由中心護士評估及轉介

#請穿上運動服及運動鞋

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
# PEP028	退化性膝關節炎的成因與預防	6月5日 (星期一)	下午 2:30-3:45	了解膝關節疼痛的原因，教授有關膝關節自我保健及預防膝關節疼痛。	12	物理治療師
# PEP029	簡易膝部運動及飲食減痛你要知 (第一節)	6月12日 (星期一)	下午 2:30-3:30	學習與膝部相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，了解有關體重管理與膝痛之間關係。	12	物理治療師及註冊營養師
# PEP030	進階膝部運動及飲食減痛你要知 (第二節)	6月19日 (星期一)	下午 2:30-3:30	學習在家中使用簡單的鍛煉器械，進行膝部的長期自我管理，了解有關體重管理與膝痛之間關係。	12	物理治療師及註冊營養師
PEP031	中醫幫你減痛楚	6月26日 (星期一)	下午 2:30-4:00	從中醫的角度教授會員有關退化性膝關節炎的自我管理及飲食重點，教授有關使用穴位按摩進行長期的退化性膝關節炎管理。	12	註冊中醫師
PEP032	退化性膝關節炎舒緩	7月17日 (星期一)	下午 2:30-4:00	介紹退化性膝關節炎痛症舒緩方法以進行長期自我管理，增加對維持日常生活活動之獨立性的信心，學習對選擇合適輔助設備的知識。	12	職業治療師及註冊護士
PEP033	日常生活面面觀	7月24日 (星期一)	下午 2:30-4:00	介紹社區可使用運動資源，希望參加者互相支持和增強長期自我管理的動力。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 腰背痛 (A班)

#請穿上運動服及運動鞋

疾病管理類別需由中心護士評估及轉介

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
# PEP008	腰背痛的成因與預防	4月17日 (星期一)	上午 10:15- 11:30	了解腰背疼痛的原因，教授有關腰背自我保健及預防腰背疼痛。	12	物理治療師
# PEP009	簡易腰背運動及飲食減痛你要知 (第一節)	4月24日 (星期一)	上午 10:15- 11:15	學習與腰背相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，了解有關體重管理與腰背痛之間關係。	12	物理治療師及註冊營養師
# PEP010	進階腰背運動及飲食減痛你要知 (第二節)	5月8日 (星期一)	上午 10:15- 11:15	學習在家中使用簡單的鍛煉器械，進行腰背的長期自我管理，了解有關體重管理與腰背痛之間關係。	12	物理治療師及註冊營養師
PEP011	中醫幫你減痛楚	5月15日 (星期一)	上午 10:15- 11:45	從中醫的角度教授會員有關腰背痛的自我管理及飲食重點，教授有關使用穴位按摩進行長期的腰背痛管理。	12	註冊中醫師
PEP012	腰背痛舒緩	5月22日 (星期一)	上午 10:15- 11:45	介紹腰背痛症舒緩方法以進行長期自我管理，增加對維持日常生活活動之獨立性的信心，學習對選擇合適輔助設備的知識。	12	職業治療師及註冊護士
PEP013	日常生活面面觀	5月29日 (星期一)	上午 10:15- 11:45	介紹社區可使用運動資源，希望參加者互相支持和增強長期自我管理的動力。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 腰背痛 (B班)

#請穿上運動服及運動鞋

疾病管理類別需由中心護士評估及轉介

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
# PEP008	腰背痛的成因與預防	4月17日 (星期一)	下午 2:30- 3:45	了解腰背疼痛的原因，教授有關腰背自我保健及預防腰背疼痛。	12	物理治療師
# PEP009	簡易腰背運動及飲食減痛你要知 (第一節)	4月24日 (星期一)	下午 2:30- 3:30	學習與腰背相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，了解有關體重管理與腰背痛之間關係。	12	物理治療師及註冊營養師
# PEP010	進階腰背運動及飲食減痛你要知 (第二節)	5月8日 (星期一)	下午 2:30- 3:30	學習在家中使用簡單的鍛煉器械，進行腰背的長期自我管理，了解有關體重管理與腰背痛之間關係。	12	物理治療師及註冊營養師
PEP011	中醫幫你減痛楚	5月15日 (星期一)	下午 2:30- 4:00	從中醫的角度教授會員有關腰背痛的自我管理及飲食重點，教授有關使用穴位按摩進行長期的腰背痛管理。	12	註冊中醫師
PEP012	腰背痛舒緩	5月22日 (星期一)	下午 2:30- 4:00	介紹腰背痛症舒緩方法以進行長期自我管理，增加對維持日常生活活動之獨立性的信心，學習對選擇合適輔助設備的知識。	12	職業治療師及註冊護士
PEP013	日常生活面面觀	5月29日 (星期一)	下午 2:30- 4:00	介紹社區可使用運動資源，希望參加者互相支持和增強長期自我管理的動力。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 防跌 (A班)

所有活動皆需穿上運動服及運動鞋

疾病管理類別需由中心護士評估及轉介

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
PEP014	防跌資訊 你要知	4月21日 (星期五)	下午 2:30- 4:00	了解長者跌倒危機及防跌方法。	12	物理治療師
PEP015	穩妥步行 及 防跌運動	4月28日 (星期五)	下午 2:30- 4:00	運動訓練：進行平衡訓練，認識預防跌倒方法，正確步行方式及使用輔助工具。	12	物理治療師
PEP016	藥物與 跌倒需知	5月5日 (星期五)	下午 2:30- 3:30	運動訓練：進行下肢肌力訓練，認識藥物與引發跌倒的關係及防跌方法。	12	註冊護士 及 物理治療師
PEP017	家居防跌 放大鏡	5月12日 (星期五)	下午 2:30- 3:30	運動訓練：下肢肌力訓練，認識環境因素與引發跌倒的關係及防跌方法。	12	物理治療師 及 職業治療師
PEP018	食住去 防跌	5月19日 (星期五)	下午 2:30- 3:30	運動訓練：平衡訓練，認識飲食營養，相關健康食品與引發跌倒的關係及防跌方法。	12	註冊營養師 及 物理治療師
PEP019	“足”好 唔會跌	6月2日 (星期五)	下午 2:30- 3:30	運動訓練：肌力訓練，認識護理下肢肌肉，足部護理的方法與防跌重要性。	12	足病診療師 及 物理治療師
PEP020	護眼防跌 知多少	6月9日 (星期五)	下午 2:30- 3:30	運動訓練：重溫肌力及平衡訓練，認識長者視力保健與防跌重要性。	12	眼科視光師 及 物理治療師
PEP021	認識社區 防跌資源	6月16日 (星期五)	下午 2:30- 4:00	運動訓練：重溫肌力及伸展運動。社交心裡支援：提升患者自我照顧動力。	12	物理治療師 註冊護士及 註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 防跌 (B班)

所有活動皆需穿上運動服及運動鞋

疾病管理類別需由中心護士評估及轉介

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
PEP014	防跌資訊 你要知	4月21日 (星期五)	下午 4:00- 5:30	了解長者跌倒危機及防跌方法。	12	物理治療師
PEP015	穩妥步行 及 防跌運動	4月28日 (星期五)	下午 4:00- 5:30	運動訓練：進行平衡訓練，認識預防跌倒方法，正確步行方式及使用輔助工具。	12	物理治療師
PEP016	藥物與 跌倒需知	5月5日 (星期五)	下午 4:00- 5:00	運動訓練：進行下肢肌力訓練，認識藥物與引發跌倒的關係及防跌方法。	12	註冊護士 及 物理治療師
PEP017	家居防跌 放大鏡	5月12日 (星期五)	下午 4:00- 5:00	運動訓練：下肢肌力訓練，認識環境因素與引發跌倒的關係及防跌方法。	12	物理治療師 及 職業治療師
PEP018	食住去 防跌	5月19日 (星期五)	下午 4:00- 5:00	運動訓練：平衡訓練，認識飲食營養，相關健康食品與引發跌倒的關係及防跌方法。	12	註冊營養師 及 物理治療師
PEP019	“足”好 唔會跌	6月2日 (星期五)	下午 4:00- 5:00	運動訓練：肌力訓練，認識護理下肢肌肉，足部護理的方法與防跌重要性。	12	足病診療師 及 物理治療師
PEP020	護眼防跌 知多少	6月9日 (星期五)	下午 4:00- 5:00	運動訓練：重溫肌力及平衡訓練，認識長者視力保健與防跌重要性。	12	眼科視光師 及 物理治療師
PEP021	認識社區 防跌資源	6月16日 (星期五)	下午 4:00- 5:30	運動訓練：重溫肌力及伸展運動。社交心裡支援：提升患者自我照顧動力。	12	物理治療師 註冊護士及 註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 樂活「腦」朋友A班

疾病管理類別需由中心護士評估及轉介

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
PEP022	健腦有辦法 (第一節)	4月12日 (星期三)	上午 10:30- 11:45	了解對輕度認知障礙症的迷思及與“記憶力差”的分別，認識輕度認知障礙的影響和記憶訓練的重要性。	12	職業治療師
PEP023	健腦飲食	4月19日 (星期三)	上午 10:30- 11:30	增加對「飲食與輕度認知障礙」認識，學習及建立延緩輕度認知障礙的飲食法。	12	註冊營養師
PEP024	健腦有辦法 (第二節)	4月26日 (星期三)	上午 10:30- 11:30	介紹及使用免費的電子練習，嘗試於日常生活中進行訓練。	12	職業治療師
PEP025	健腦操 訓練	5月3日 (星期三)	上午 10:30- 11:30	學習健腦運動及練習，嘗試於日常生活中實踐。	12	職業治療師
PEP026	情緒與 自我管理	5月10日 (星期三)	上午 10:30- 11:30	了解自我情緒，學習與情緒共存，透過參加者經驗分享，發掘面對身體和情緒問題的處理方法。	12	註冊社工
PEP027	社區資源 及重聚日	5月17日 (星期三)	上午 10:30- 11:45	強化小組互助支援，增加改變動機。	12	註冊社工

疾病管理

病人自強計劃 - 樂活「腦」朋友B班

疾病管理類別需由中心護士評估及轉介

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
PEP022	健腦有辦法 (第一節)	5月24日 (星期三)	上午 10:30-11:45	了解對輕度認知障礙症的迷思及與“記憶力差”的分別，認識輕度認知障礙的影響和記憶訓練的重要性。	12	職業治療師
PEP023	健腦飲食	5月31日 (星期三)	上午 10:30-11:30	增加對「飲食與輕度認知障礙」認識，學習及建立延緩輕度認知障礙的飲食法。	12	註冊營養師
PEP024	健腦有辦法 (第二節)	6月7日 (星期三)	上午 10:30-11:30	介紹及使用免費的電子練習，嘗試於日常生活中進行訓練。	12	職業治療師
PEP025	健腦操訓練	6月14日 (星期三)	上午 10:30-11:30	學習健腦運動及練習，嘗試於日常生活中實踐。	12	職業治療師
PEP026	情緒與自我管理	6月21日 (星期三)	上午 10:30-11:30	了解自我情緒，學習與情緒共存，透過參加者經驗分享，發掘面對身體和情緒問題的處理方法。	12	註冊社工
PEP027	社區資源及重聚日	6月28日 (星期三)	上午 10:30-11:45	強化小組互助支援，增加改變動機。	12	註冊社工

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.			



新界大埔安埔路12號
富善商場1樓F115及F116室



2468-2268

中心網站



 @tpdhce



 @tpdhc_express

