

主中心活動季刊

2023年

7月至9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」。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
三門仔村公所

大埔頭村16號
三門仔新村

大美督村公所
黃宜坳村公所

大美督村
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。

義工/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，漸漸地建立良好及健康的生活模式。

康健訓練系列

疾病不用怕，專家教你如何預防和管理疾病。(疾病管理需由中心護士評估及轉介)

請各會員將中心Whatsapp號碼(51088542)加為聯絡人，
以便接收中心的活動資訊。

活動報名規則

1. 所有參加人士須先登記成為會員，才可進行報名。
2. 由7月6日開始會員可親臨主中心報名參加活動，並於7月10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. 會員可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」)，分別報名一個活動，即最多參與四個活動。
5. 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。(每項主題分別只可留名一個活動，即最多四個活動。)
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。遲到超過十分鐘者，本中心會視乎活動性質考慮是否讓遲到者參與活動，本中心保留最終決定權。
8. 出席活動時，中心職員可要求參加者出示會員證。
9. 活動進行期間，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，將影響將來參加本中心活動之權利。

颱風及暴雨警告信號 的活動安排

	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

*以活動舉行前兩小時天文台公佈的消息為準。

〈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佈為準，本中心保留最終決定權。
- 如有疑問可致電24682268向中心職員查詢。

健體運動「動起來」

晚間拉筋伸展活動班 活動編號：CLS017

日期：8月3日及8月10日(星期四) 時間：下午7:15-8:15

場地：公共衛生教育室 2 節數：2

對象：正在上班之會員優先(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：體適能導師 名額：12

備註：請穿上運動服及運動鞋

太極—防跌(平日)

太極—防跌(週末)

活動編號：CLS047

日期：8月3日、10日、17日
及24日(星期四)

日期：8月5日、12日、19日
及26日(星期六)

時間：上午10:15-11:15

時間：下午2:00-3:00

場地：公共衛生教育室 2 節數：4

對象：未有使用步行輔助用具之會員(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，有外國研究指練習太極有效減少長者跌倒風險20%至40%。

負責導師：太極導師 名額：12

備註：請穿上運動服及運動鞋

健體運動「動起來」

八段錦(平日)

八段錦(週末)

活動編號：CLS062

日期：8月3日、10日、17日
及24日(星期四)

日期：8月5日、12日、19日
及26日(星期六)

時間：上午11:30-下午12:30

時間：下午3:15-4:15

場地：公共衛生教育室 2 節數：4

對象：會員(未曾參與此項活動之會員優先)

內容：研究證實八段錦能有效協助慢性痛症患者紓緩不適，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，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

備註：請穿上運動服及運動鞋

健體運動「動起來」

週末鬆一鬆 (8月A班)

週末鬆一鬆 (8月B班)

活動編號：CLS063

日期：8月5日及12日(星期六)
時間：上午10:15-11:15
對象：會員(未曾參與此項活動之會員優先)

日期：8月5日及12日(星期六)
時間：上午11:30-下午12:30
對象：正在上班之會員優先(未曾參與此項活動之會員優先)

場地：公共衛生教育室 2 節數：2
內容：透過伸展運動學習放鬆身體，放鬆一下平日緊張的生活節奏，舒展身心，增加身體柔軟度，紓緩肌肉痠痛的症狀。
負責導師：伸展導師 名額：12
備註：請穿上運動服及運動鞋

健體運動「動起來」

週末鬆一鬆 (9月A班)

週末鬆一鬆 (9月B班)

活動編號：CLS063

日期：9月2日及16日(星期六)
時間：上午10:15-11:15
對象：會員(未曾參與此項活動之會員優先)

日期：9月2日及16日(星期六)
時間：上午11:30-下午12:30
對象：正在上班之會員優先(未曾參與此項活動之會員優先)

場地：公共衛生教育室 2 節數：2
內容：透過伸展運動學習放鬆身體，放鬆一下平日緊張的生活節奏，舒展身心，增加身體柔軟度，紓緩肌肉痠痛的症狀。
負責導師：伸展導師 名額：12
備註：請穿上運動服及運動鞋

減壓瑜伽 (晚間)

活動編號：CLS052-B

日期：8月31日及9月7日(星期四) 時間：下午7:15-8:15
場地：公共衛生教育室 2 節數：2
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，改善身體健康及紓緩日常生活壓力。
負責導師：瑜伽導師 名額：12
備註：請穿上運動服及運動鞋

健體運動「動起來」

減壓瑜伽(A班)

減壓瑜伽(B班)

活動編號：CLS052-B

日期：9月9日及23日(星期六)
時間：上午10:45-11:45
對象：正在上班之會員優先
(未曾參與此項活動之會員優先)

日期：9月9日及23日(星期六)
時間：中午12:00-下午1:00
對象：會員(未曾參與此項
活動之會員優先)

場地：公共衛生教育室 2 節數：2
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，改善身體健康及紓緩日常生活壓力。

負責導師：瑜伽導師 名額：12

備註：請穿上運動服及運動鞋

芬蘭木柱運動(A班)

芬蘭木柱運動(B班)

活動編號：CLS068

日期：9月9日及23日(星期六)
時間：下午3:00-4:00
對象：會員(未曾參與此項
活動之會員優先)

日期：9月9日及23日(星期六)
時間：下午4:15-5:15
對象：18歲以下之會員優先
報名

場地：公共衛生教育室 2 節數：2
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

備註：請穿上運動服及運動鞋

營養教室「食得營」

膽固醇Bye Bye 活動編號：CLS070

日期：8月11日(星期五) 時間：上午11:30-下午12:30
場地：公共衛生教育室 2 節數：1
對象：會員
內容：已經戒吃魷魚、內臟、蛋黃，膽固醇還是未見有改善？營養師與你分析升壞膽固醇的真正元兇，並教你降低膽固醇的正確飲食方法，助你輕鬆控制膽固醇。
負責導師：註冊營養師 名額：20

健腦菜單「麥」煩惱 活動編號：WSH034

日期：8月16日及30日(星期三) 時間：下午4:00-5:00
場地：營養教室 節數：2
對象：會員(經中心職業治療師評估及轉介之會員優先)
內容：職業治療師及營養師與大家介紹健腦的「麥得飲食」元素，透過一起製作營養師精心設計的護腦菜譜，將認知訓練融入煮食程序，讓有早期認知障礙症的人士能提升自我照顧的能力及信心。
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製成品

營養教室「食得營」

吃出強骨健骼 活動編號：CLS012

日期：8月29日(星期二) 時間：上午10:30-11:30

場地：公共衛生教育室 2 節數：1

對象：會員

內容：預防骨質疏鬆，從飲食中攝取足夠鈣質最為重要。營養師講解日常生活中，可以從哪些食物中攝取足夠的護骨營養素，並解構阻礙營養素吸收的飲食習慣，助你吃出強骨健骼。

負責導師：註冊營養師 名額：20

吃出強骨健骼烹飪班 活動編號：WSH007

日期：9月7日(星期四) 時間：下午3:30-4:30

場地：營養教室 節數：2

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：請攜帶圍裙及食物盒裝製成品

社交生活「傾得埋」

同聚·共趣@桌遊(8月) 活動編號：WSH026

日期：8月24日(星期四) 時間：下午2:00-3:30
場地：公共衛生教育室 2 節數：1
對象：會員(未曾參與此項活動之會員優先)
內容：桌遊不只能豐富社交生活，更能訓練參加者的腦力、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：註冊社工 名額：12

手機100問 活動編號：WSH006-B

日期：9月12日及19日(星期二) 時間：上午10:30-11:30
場地：公共衛生教育室 2 節數：2
對象：會員(未曾參與此項活動之會員優先)
內容：學習智能手機的應用程式(如:Zoom及HA GO)的使用及操作，與時並進，善用手機功能，增加與親友交流及聯繫。
負責導師：活動工作人員 名額：12

同聚·共趣@桌遊(9月) 活動編號：WSH026

日期：9月7日(星期四) 時間：下午2:30-4:00
場地：公共衛生教育室 2 節數：1
對象：會員(未曾參與此項活動之會員優先)
內容：桌遊不只能豐富社交生活，更能訓練參加者的腦力、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：註冊社工 名額：12

精神健康「識開心」

禪繞畫學減壓 活動編號：WSH011

日期：7月20日及27日(星期四) 時間：下午7:00-8:30
場地：公共衛生教育室2 節數：2
對象：會員(未曾參與此項活動之會員優先)
內容：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

繪心·繪色@和諧粉彩

繪心·繪色@和諧粉彩(晚間)

活動編號：WSH009-A

日期：7月27日及8月17日
(星期四)

日期：8月17日及8月24日
(星期四)

時間：下午2:00-3:30

時間：下午7:00-8:30

對象：會員(未曾參與此項活動之會員優先)
場地：公共衛生教育室2 節數：2
內容：透過體驗工作坊，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@香草陶盆製作 活動編號：CLS057

日期：8月17日(星期四) 時間：下午4:00-5:30
場地：公共衛生教育室 2 節數：1
對象：會員(未曾參與此項活動之會員優先)
內容：透過手繪陶盆、翻動泥土與移動香草，感受園藝樂趣，
連結照顧者家人經驗，從而紓緩生活壓力。
負責導師：職業治療師 名額：12

植·靜@年輪彩繪 活動編號：WSH028

日期：9月19日(星期二) 時間：下午2:15-3:45
場地：公共衛生教育室 2 節數：1
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：註冊社工 名額：12

義工/節日/專題系列

義工簡介會 活動編號：CLS025

日期：8月1日(星期二) 時間：上午11:30-下午12:30
場地：公共衛生教育室 2 節數：1
對象：只限未曾參加過的義工簡介會之義工報名
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：8月31日(星期四) 時間：下午2:00-3:15
場地：公共衛生教育室 2 節數：1
對象：只限曾參加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

義工/節日/專題系列

和諧粉彩(節目篇)- 中秋篇 活動編號：WSH033

日期：9月21日(星期四) 時間：下午3:00-4:30

場地：公共衛生教育室2 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

低糖湯圓慶中秋 活動編號：WSH034

日期：9月26日(星期二) 時間：下午3:00-4:00

場地：營養教室 節數：1

對象：會員

內容：中秋佳節少不免吃湯圓，取其甜甜蜜蜜、團團圓圓的好意頭。但市面上售賣的湯圓大多高糖高脂，吃幾粒已經等同一碗飯的熱量。營養師與你一同製作高纖低糖的湯圓，讓你與至親度過一個健康又滿足的中秋節。

負責導師：註冊營養師 名額：11

備註：請攜帶圍裙及食物盒裝製成品

疾病預防

紓緩痛症系列

保養身體你要知-膝關節篇 活動編號：HLT020

日期：7月27日(星期四) 時間：下午4:00-5:00

內容：職業治療師與你分享及尋找個人日常保養方法，紓緩痛症及避免惡化。

負責導師：職業治療師 名額：20

保養身體你要知-腰背篇 活動編號：HLT019

日期：8月24日(星期四) 時間：下午4:00-5:00

內容：腰背痛楚讓人有口難言，日常痺痛讓人困擾難耐，職業治療師分享如何增加個人管理痛症的方法，紓緩痛症影響。

負責導師：職業治療師 名額：20

頸部痛症與護理 活動編號：CLS060

日期：9月13日(星期三) 時間：上午10:30-11:30

內容：簡介頸痛的成因及頸部護理，從日常生活開始預防頸痛，並會介紹頸痛紓緩方法及頸部運動，做好痛症管理。

負責導師：職業治療師 名額：20

疾病預防

慢性疾病預防系列

糖尿病與日常生活 活動編號：HLT003

日期：8月2日(星期三) 時間：下午4:00-5:00

內容：介紹糖尿病的成因及影響，好讓你及早制定策略，遠離糖尿。

負責導師：註冊護士 名額：20

高血壓與日常生活 活動編號：HLT004

日期：8月15日(星期二) 時間：上午11:45-下午12:45

內容：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。

負責導師：註冊護士 名額：20

疾病預防

健康生活系列

智齒保健講座 活動編號：EXT011

日期：8月3日(星期四) 時間：下午2:30-3:30

內容：講解口腔健康對認知障礙長者的重要性，長者常見的口腔問題及預防口腔問題的方法。

負責導師：盈愛·笑容基金有限公司 名額：20

Blazepad反應燈遊樂園# 活動編號：WSH036

日期：8月3日(星期四) 時間：下午4:00-5:00

內容：反應燈結合運動與娛樂，利用視覺提示，促使參加者挑戰自己速度和反應極限，享受運動樂趣。

負責導師：職業治療師 名額：12

只限18歲以下之會員報名

疾病預防

健康生活系列

“足”你健康## 活動編號：HLT025

日期：8月18日(星期五) 時間：上午11:45-下午1:30

內容：分享糖尿病的常見足部問題，日常足部護理小貼士，正確處理足部問題的方法和正確鞋履選擇。

負責導師：足病診療師 名額：20

濕疹皮膚護理 活動編號：EXT012

日期：8月25日(星期五) 時間：上午11:45-下午12:45

內容：濕疹是一種常見的皮膚病，講座邀請註冊藥劑師講解濕疹皮膚的護理，藥物/藥膏的使用。

負責導師：樂善堂外展藥劑
服務藥劑師 名額：20

只限曾經參加過「糖尿病與日常生活」講座之會員

疾病預防

健康生活系列

無記性=腦退化? 活動編號：HLT016

日期：8月31日(星期四) 時間：下午4:00-5:00

內容：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。

負責導師：職業治療師 名額：20

齊來動腦筋-手機APP健腦體驗* 活動編號：WSH017

日期：9月13日(星期三) 時間：下午4:00-5:00

內容：手機/平板程式盛行，你有想過運用程式來進行「高強度」但有趣的腦部訓練嗎?讓你只要「10分鐘」便能輕鬆鍊腦，預防腦退化。

負責導師：職業治療師 名額：20

中醫角度看睡眠質素及 中醫戒煙服務簡介 活動編號：EXT010

日期：9月14日(星期四) 時間：下午3:00-4:00

內容：訓得唔好?半夜醒左訓唔返?試下從中醫角度同你看睡眠質素及了解中醫戒煙服務簡介。

負責導師：註冊中醫師(博愛醫院) 名額：30

*註: 智能手機，需要下載相關程式軟件

疾病管理

病人自強計劃 - 糖尿(A班)

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)	7月18日 (星期二)	下午 2:30- 3:45	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)	7月25日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	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
PEP003	控「醣」 好心情	8月1日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	與社工一起了解情緒與健康的關係，了解身體與情緒對糖尿病的影響，學習處理情緒好方法。	12	註冊社工
PEP004	有營控醣 你可以1	8月8日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	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	8月15日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	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	8月22日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	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	8月29日 (星期二)	下午 2:30- 3:45	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

對象: 經中心護士評估及轉介之會員

請穿上運動服及運動鞋

疾病管理

病人自強計劃 - 糖尿(B班)

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)	8月15日 (星期二)	下午 4:00- 5:15	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
PEP002	糖人guide (第二節)	8月22日 (星期二)	下午 4:00- 5:00	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	8月29日 (星期二)	下午 4:00- 5:00	與社工一起了解情緒與健康的關係，了解身體與情緒對糖尿病的影響，學習處理情緒好方法。	12	註冊社工
PEP004	有營控醣 你可以1	9月5日 (星期二)	下午 4:00- 5:00	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	9月12日 (星期二)	下午 4:00- 5:00	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	9月19日 (星期二)	下午 4:00- 5:00	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	9月26日 (星期二)	下午 4:00- 5:15	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

對象: 經中心護士評估及轉介之會員

請穿上運動服及運動鞋

疾病管理

病人自強計劃 - 高血壓

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
PEP038	控壓心情 我話事	7月18日 (星期二)	上午 10:15- 中午 12:00	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 註冊護士
PEP034	抗壓奇俠	7月25日 (星期二)	上午 10:15- 11:15	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
PEP035	有營控壓 你可以 (第一節)	8月1日 (星期二)	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
PEP036	有營控壓 你可以 (第二節)	8月8日 (星期二)	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
# PEP037	控壓「動」 起來	8月15日 (星期二)	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
PEP039	控壓習慣 由我起	8月22日 (星期二)	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

對象: 經中心護士評估及轉介之會員

請穿上運動服及運動鞋

疾病管理

病人自強計劃 - 退化性膝關節炎

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	8月14日 (星期一)	上午 10:30- 11:45	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
PEP031	中醫幫你減痛楚	8月21日 (星期一)	上午 10:30- 11:30	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
# PEP029	簡易膝部運動及飲食減痛你要知(第一節)	8月28日 (星期一)	上午 10:30- 中午 12:00	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
# PEP030	進階膝部運動及飲食減痛你要知(第二節)	9月4日 (星期一)	上午 10:30- 11:30	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
PEP032	退化性膝關節炎紓緩	9月11日 (星期一)	上午 10:30- 中午 12:00	介紹退化性膝關節炎痛症紓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	9月18日 (星期一)	上午 10:30- 中午 12:00	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

對象: 經中心護士評估及轉介之會員

請穿上運動服及運動鞋

疾病管理

病人自強計劃 - 腰背痛 (A班)

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	7月31日 (星期一)	下午 2:15-3:30	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)	8月7日 (星期一)	下午 2:15-3:15	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)	8月14日 (星期一)	下午 2:15-3:15	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	8月21日 (星期一)	下午 2:15-3:45	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	腰背痛紓緩	8月28日 (星期一)	下午 2:15-3:45	介紹腰背痛症紓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	9月4日 (星期一)	下午 2:15-3:45	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

對象: 經中心護士評估及轉介之會員

請穿上運動服及運動鞋

疾病管理

病人自強計劃 - 腰背痛 (B班)

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	7月31日 (星期一)	下午 4:00- 5:15	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)	8月7日 (星期一)	下午 4:00- 5:00	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)	8月14日 (星期一)	下午 4:00- 5:00	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	8月21日 (星期一)	下午 4:00- 5:30	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	8月28日 (星期一)	下午 4:00- 5:30	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	9月4日 (星期一)	下午 4:00- 5:30	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

對象: 經中心護士評估及轉介之會員

請穿上運動服及運動鞋

疾病管理

病人自強計劃 - 防跌 (A班)

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	7月28日 (星期五)	上午 10:15 - 11:45	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	8月4日 (星期五)	上午 10:15 - 11:45	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	8月11日 (星期五)	上午 10:15 - 11:15	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
PEP018	食住去防跌	8月18日 (星期五)	上午 10:15 - 11:15	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
PEP017	家居防跌 放大鏡	8月25日 (星期五)	上午 10:15 - 11:15	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
PEP019	“足”好 唔會跌	9月1日 (星期五)	上午 10:15 - 11:15	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	9月8日 (星期五)	上午 10:15 - 11:15	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	9月15日 (星期五)	上午 10:15 - 11:45	運動訓練：重溫肌力及伸展運動。社交心理支援：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

對象：經中心護士評估及轉介之會員

註：請穿上運動服及運動鞋

疾病管理

病人自強計劃 - 防跌 (B班)

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	7月28日 (星期五)	下午 2:15- 3:45	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	8月4日 (星期五)	下午 2:15- 3:45	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	8月11日 (星期五)	下午 2:15- 3:15	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
PEP018	食住去防跌	8月18日 (星期五)	下午 2:15- 3:15	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
PEP017	家居防跌 放大鏡	8月25日 (星期五)	下午 2:15- 3:15	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
PEP019	“足”好 唔會跌	9月1日 (星期五)	下午 2:15- 3:15	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	9月8日 (星期五)	下午 2:15- 3:15	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	9月15日 (星期五)	下午 2:15- 3:45	運動訓練：重溫肌力及伸展運動。社交心理支援：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

對象: 經中心護士評估及轉介之會員

註: 請穿上運動服及運動鞋

疾病管理

病人自強計劃 - 防跌 (C班)

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	8月4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	8月11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	8月18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	8月25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
PEP019	“足”好 唔會跌	9月1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	9月8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
PEP018	食住去防跌	9月15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
PEP021	認識社區 防跌資源	9月22日 (星期五)	下午 4:00- 5:30	運動訓練：重溫肌力及伸展運動。社交心理支援：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

對象: 經中心護士評估及轉介之會員

註: 請穿上運動服及運動鞋

疾病管理

病人自強計劃 - 樂活「腦」朋友 (A班)

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)	7月19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	7月26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)	8月2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	8月9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	8月16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	8月23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

對象: 經中心護士評估及轉介之會員

疾病管理

病人自強計劃 - 樂活「腦」朋友 (B班)

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)	7月19日 (星期三)	下午 2:30- 3:45	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	7月26日 (星期三)	下午 2:30- 3:30	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)	8月2日 (星期三)	下午 2:30- 3:30	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	8月9日 (星期三)	下午 2:30- 3:30	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	8月16日 (星期三)	下午 2:30- 3:30	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	8月23日 (星期三)	下午 2:30- 3:45	強化小組互助支援，增加改變動機。	12	註冊社工

對象: 經中心護士評估及轉介之會員

記下您有興趣的活動

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

A large rectangular area with a green border and alternating light green and white horizontal stripes, intended for taking notes.



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



f @tpdhce



ig @tpdhc_express

