

主中心活動季刊

2023年

10月至12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爲會員，才可進行報名。
2. 由9月27日開始會員可親臨主中心報名參加活動，並於10月3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，可留名作爲活動候補參加者，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. 如因個人行爲而破壞活動秩序、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」

太極-防跌 (11月)

活動編號	CLS047		
日期	11月2日、9日、16日及23日 (星期四)		
時間	上午10:15-11:15	節數	4
場地	公共衛生教育室2		
對象	未有使用步行輔助用具及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達20%至40%。		
負責導師	太極導師	名額	12

八段錦 (11月)

活動編號	CLS062		
日期	11月2日、9日、16日及23日 (星期四)		
時間	上午11:30-下午12:30	節數	4
場地	公共衛生教育室2		
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

太極-防跌 (12月)

活動編號	CLS047		
日期	12月7日、14日、21日及28日 (星期四)		
時間	上午10:15-11:15	節數	4
場地	公共衛生教育室2		
對象	未有使用步行輔助用具及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達20%至40%。		
負責導師	太極導師	名額	12

健體運動「動起來」

八段錦(12月)

活動編號	CLS062		
日期	12月7日、14日、21日及28日(星期四)		
時間	上午11:30-下午12:30	節數	4
場地	公共衛生教育室2		
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

週末鬆一鬆(12月)

活動編號	CLS063		
日期	12月2日及16日(星期六)		
時間	上午10:15-11:15	節數	2
場地	公共衛生教育室2		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	透過伸展運動，在墊上學習放鬆身體，學習運用呼吸放鬆，舒展身心，增加身體柔軟度，紓緩日常生活中的肌肉痠痛的症狀。		
負責導師	伸展導師	名額	12

減壓瑜伽(晚間)

活動編號	CLS052-B		
日期	11月9日及23日(星期四)		
時間	晚上7:30-8:30	節數	2
場地	公共衛生教育室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

健體運動「動起來」

減壓瑜伽(週末)

活動編號	CLS052-B		
日期	12月2日及16日 (星期六)		
時間	上午11:45-下午12:45	節數	2
場地	公共衛生教育室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

拉筋伸展活動班(10月)

活動編號	CLS017		
日期	10月19日及26日 (星期四)		
時間	上午10:30-11:30	節數	2
場地	公共衛生教育室2		
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	體適能導師	名額	12

拉筋伸展活動班(12月)

活動編號	CLS017		
日期	12月1日及15日 (星期五)		
時間	上午10:30-11:30	節數	2
場地	公共衛生教育室2		
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	體適能導師	名額	12

健體運動「動起來」

芬蘭木柱運動

活動編號	CLS068		
日期	11月11日及18日 (星期六)		
時間	下午2:30-3:30	節數	2
場地	公共衛生教育室2		
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	11月7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		

營養教室「食得營」

營養標籤解碼

活動編號	CLS005		
日期	12月8日 (星期五)		
時間	上午10:30-11:30	節數	1
場地	公共衛生教育室2		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
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	30

做個醣質精算師

活動編號	WSH043		
日期	12月15日 (星期五)	時間	下午2:30-3:30
場地	公共衛生教育室2	節數	1
對象	會員(只限確診糖尿病人士參加)		
內容	對於糖尿病患者而言，每餐維持固定的碳水化合物攝取量有助保持理想血糖水平。醣質換算是其中一個有效控制醣質攝取的方法。透過此互動工作坊，你會學習到醣質交換法，並與營養師一同設計合適你的控糖餐單。		
負責導師	註冊營養師	名額	16

下午茶鬆一鬆-低脂迷你披薩

活動編號	WSH020		
日期	12月22日 (星期五)	時間	下午3:00-4:00
場地	營養教室	節數	1
對象	會員		
內容	營養師與大家一起透過製作健康版披薩，介紹食物替代方案，讓你學識如何透過替換材料將邪惡美食變成有營食物，齊來健康「鬆一鬆」。		
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		

社交生活「傾得埋」

手機100問

活動編號	WSH006-B		
日期	11月2日及12月21日 (星期四)		
時間	下午2:30-3:30	節數	2
場地	公共衛生教育室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·善用手机功能·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(11月)

活動編號	WSH026		
日期	11月15日 (星期三)		
時間	下午2:30-4:00	節數	1
場地	公共衛生教育室2		
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	活動工作人員	名額	12

同聚·共趣@桌遊(12月)

活動編號	WSH026		
日期	12月20日 (星期三)		
時間	下午2:30-4:00	節數	1
場地	公共衛生教育室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	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	活動工作人員	名額	12

精神健康「識開心」

繪心·繪色@和諧粉彩(晚間)

活動編號	WSH009-A		
日期	10月19日及26日 (星期四)		
時間	晚上7:00-8:30	節數	2
場地	公共衛生教育室2		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
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

繪心·繪色@和諧粉彩

活動編號	WSH009-A		
日期	11月1日及12月6日 (星期三)		
時間	下午2:30-4:00	節數	2
場地	公共衛生教育室2		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
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

禪繞畫學減壓

活動編號	WSH011		
日期	11月2日及12月7日 (星期四)		
時間	晚上7:00-8:30	節數	2
場地	公共衛生教育室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

精神健康「識開心」

植·靜@水苔球

活動編號	CLS057		
日期	10月19日 (星期四)		
時間	下午2:30-4:00	節數	1
場地	公共衛生教育室2		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	以植物為介入媒體，讓參加者透過接觸植物及感官體驗，從而放鬆減壓及改善情緒。		
負責導師	註冊社工	名額	12

植·靜@微盆景

活動編號	CLS057		
日期	11月30日 (星期四)		
時間	上午11:00-下午12:30	節數	1
場地	公共衛生教育室2		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	以植物為介入媒體，讓參加者透過接觸植物及感官體驗，從而放鬆減壓及改善情緒。		
負責導師	註冊社工	名額	12

植·靜@年輪彩繪

活動編號	WSH028		
日期	12月14日 (星期四)		
時間	晚上7:00-8:30	節數	1
場地	公共衛生教育室2		
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

節日/專題系列

和諧粉彩(節目篇)- 聖誕篇

活動編號	WSH033		
日期	12月14日 (星期四)		
時間	下午2:30-4:00	節數	1
場地	公共衛生教育室2		
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

喜氣「仍營」過聖誕 - 減糖薑餅人

活動編號	WSH021		
日期	12月19日 (星期二)		
時間	下午3:00-4:00	節數	1
場地	營養教室		
對象	會員(未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	美食總是節日裡的重要角色，注重營養健康的你，如何可以做到享受美味之餘，又不對身體造成負擔呢？營養師和你分享節日健康飲食秘訣，並一同製作簡單節慶美食。		
負責導師	註冊營養師及活動工作員	名額	11
備註	請攜帶圍裙及食物容器裝製成品		

疾病預防

紓緩痛症系列

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
CLS059	骨質疏鬆症與運動	10月16日 (星期一)	下午 2:30- 3:30	講解骨質疏鬆症的成因、影響及預防方法，相關的增強肌力運動	20	物理治療師
HLT019	保養身體 你要知- 腰背篇	10月18日 (星期三)	下午 2:00- 3:00	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。	20	職業治療師
HLT020	保養身體 你要知- 膝關節篇	11月16日 (星期四)	下午 4:00- 5:00	職業治療師與你分享及尋找個人日常保養方法，紓緩膝關節痛症及避免惡化。	20	職業治療師
WSH016	論盡 論盡手	12月7日 (星期四)	下午 4:00- 5:00	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	職業治療師

疾病預防

慢性疾病預防系列

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
HLT014 #	保護精明眼？	11月22日 (星期三)	上午 11:30- 下午 12:30	由眼科專科醫生講解糖尿眼及其他相關眼科疾病，推廣長者健康知識，以預防及管理慢性疾病。	100	眼科專科醫生
CLS072	痛風飲食攻略	11月29日 (星期三)	下午 4:00- 5:00	「高嘌呤」食物到底與痛風有何關連？是否戒老火湯、內臟、西蘭花就足夠？營養師講解如何透過飲食治療減低痛風復發機會及拆解痛風飲食謬誤。	20	註冊營養師
CLS070	膽固醇 Bye Bye	12月9日 (星期六)	下午 2:30- 3:30	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，並教你降膽固醇的正確飲食方法，助你輕鬆控制膽固醇。	20	註冊營養師

#活動將於東昌街社區會堂舉行（暫定）

Reset 90!@-

90日健康重整計劃

對象	會員需確定能出席所有節數並符合以下3項條件方可報名 *60歲以下 *BMI指數超過25以上及 *經護士轉介
備註	每堂均會量度身體體脂水平及營養師指導飲食

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
WSH044	Reset 90!@ 實踐健康計劃 go go goal!!	11月11日 (星期六)		肥胖不但影響外觀還會增加患上不同疾病的風險，註冊護士與你講解肥胖可能引致的慢性疾病。 營養師將介紹體重管理的原則及重要性，透過簡單評估去了解自己的飲食需要及制定減重目標。	15	註冊護士及註冊營養師
WSH044	Reset 90!@ 飲食控制要有「計」	11月25日 (星期六)	上午 10:30-	講解減重飲食控制的原則及實踐方法，教你如何利用飲食紀錄逐步調整及改善飲食，達到減重目標。	15	註冊營養師
WSH044	Reset 90!@ 體適能運動「零阻力」	12月9日 (星期六)	中午 12:00	介紹有效減重的運動要素，簡介透過體適能計劃以訂立有效又可實踐的減重運動方案。	15	物理治療師
WSH044	Reset 90!@ 調教你餐單	12月23日 (星期六)		營養師與你一同跟進飲食進度及分享調整方法，並教你如何作出健康選擇及拆解各種減重難關，助你進一步向目標繼續前進。	15	註冊營養師
WSH044	Reset 90!@ 「燃」續健康之旅!!	1月13日 (星期六)		重溫課堂內容，檢視參加者期望與調節運動強度及飲食餐單	15	註冊營養師及註冊社工

疾病預防

健康生活系列

齊來動腦筋-手機APP健腦體驗(10月)

活動編號	WSH017		
日期	10月26日 (星期四)		
時間	下午2:30-3:30	節數	1
場地	公共衛生教育室2		
對象	會員		
內容	手機/平板程式盛行，你有想過運用程式來進行「高強度」兼且有趣的腦部訓練嗎？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	12
備註	需要配備智能手機，下載相關程式軟件		

齊來動腦筋-手機APP健腦體驗(11月)

活動編號	WSH017		
日期	11月1日 (星期三)		
時間	上午10:30-11:30	節數	1
場地	公共衛生教育室2		
對象	會員		
內容	手機/平板程式盛行，你有想過運用程式來進行「高強度」兼且有趣的腦部訓練嗎？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	12
備註	需要配備智能手機，下載相關程式軟件		

常見疫苗知多啲

活動編號	CLS075		
日期	11月8日 (星期三)		
時間	下午2:15-3:15	節數	1
場地	公共衛生教育室2		
對象	會員		
內容	疫苗是預防疾病的有效方法，講座會分享常見疫苗，如季節性流感疫苗、肺炎球菌疫苗及蛇針等不同疫苗的功用及常見的副作用。		
負責導師	樂善堂外展註冊護士	名額	20

疾病預防

健康生活系列

告別失眠

活動編號	EXT013		
日期	11月8日 (星期三)		
時間	下午4:00-5:00	節數	1
場地	公共衛生教育室2	對象	會員
內容	註冊藥劑師講解改善失眠的藥物/保健品的使用注意事項。		
負責導師	樂善堂外展藥劑服務藥劑師	名額	20

凍齡有妙法

活動編號	CLS074		
日期	11月30日 (星期四)		
時間	下午4:00-5:00	節數	1
場地	公共衛生教育室2	對象	會員
內容	透過中醫角度講解婦女更年期的注意事項，紓緩更年期徵狀的不適及推介相關湯水。		
負責導師	註冊中醫師	名額	20

無記性=腦退化？

活動編號	HLT016		
日期	12月13日 (星期三)		
時間	下午4:00-5:00	節數	1
場地	公共衛生教育室2	對象	會員
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

認知運動123

活動編號	CLS073		
日期	12月20日 (星期三)		
時間	上午10:30-11:30	節數	1
場地	公共衛生教育室2	對象	會員
內容	應用簡單連續和規律動作，鍛鍊專注力、反應和精細動作，延緩大腦細胞流失。		
負責導師	職業治療師	名額	16

疾病管理

病人自強計劃 - 糖尿(A班)

#請穿上運動服及運動鞋

對象：由中心護士評估及轉介之會員

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)	10月3日 (星期二)	上午 10:30- 11:45	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)	10月10日 (星期二)	上午 10:30- 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
PEP006	控「糖」好心情	10月17日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	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
PEP003	有營控糖你可以1	10月24日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	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，找出生活中的糖衣陷阱。	12	註冊營養師
PEP004	有營控糖你可以2	10月31日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	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，找出生活中的糖衣陷阱。	12	註冊營養師
# PEP005	控糖「動」起來	11月7日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	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「糖」好習慣	11月14日 (星期二)	上午 10:30- 11:45	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

疾病管理

病人自強計劃 - 糖尿(B班)

#請穿上運動服及運動鞋

對象：由中心護士評估及轉介之會員

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)	10月3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)	10月10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
PEP006	控「糖」好心情	10月17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
PEP003	有營控糖你可以1	10月24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，找出生活中的糖衣陷阱。	12	註冊營養師
PEP004	有營控糖你可以2	10月31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，找出生活中的糖衣陷阱。	12	註冊營養師
# PEP005	控糖「動」起來	11月7日 (星期二)	下午 2:30- 3:45	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「糖」好習慣	11月14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

疾病管理

病人自強計劃 - 高血壓 (A班)

對象：由中心護士評估及轉介之會員

#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
PEP038	控壓心情我話事	11月21日 (星期二)	上午 10:30- 下午 12:15	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 註冊 護士
PEP034	抗壓奇俠	11月28日 (星期二)	上午 10:30- 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
PEP035	有營控壓 你可以 (第一節)	12月5日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	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)	12月12日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	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	12月19日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	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	1月2日 (星期二)	上午 10:30- 中午 12:00	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)

#請穿上運動服及運動鞋

對象：由中心護士評估及轉介之會員

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	11月21日 (星期二)	下午 2:30- 4:15	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 註冊 護士
PEP034	抗壓奇俠	11月28日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	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
PEP035	有營控壓 你可以 (第一節)	12月5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)	12月12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	12月19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	1月2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 - 腰背痛

#請穿上運動服及運動鞋

對象：由中心護士評估及轉介之會員

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	10月30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
PEP012	中醫幫你減痛楚	11月6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	中醫師
# PEP009	簡易腰背運動及飲食減痛你要知 (第一節)	11月13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)	11月20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	腰背痛舒緩	11月27日 (星期一)	下午 2:15-3:45	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	12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

疾病管理

病人自強計劃 - 退化性膝關節炎 (A班)

對象：由中心護士評估及轉介之會員

#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	10月9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
# PEP029	簡易膝部運動及飲食減痛你要知 (第一節)	10月16日 (星期一)	上午 10:30- 11:30	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)	10月30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
PEP031	中醫幫你減痛楚	11月6日 (星期一)	上午 10:30- 中午 12:00	從中醫的角度教授會員有關膝關節痛自我管理及飲食重點，教授有關使用穴位按摩進行長期的膝關節痛管理。	12	註冊中醫師
PEP032	退化性膝關節炎舒緩	11月13日 (星期一)	上午 10:30- 中午 12:00	介紹膝關節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	11月20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

疾病管理

病人自強計劃 - 退化性膝關節炎 (B班)

對象：由中心護士評估及轉介之會員

#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	10月30日 (星期一)	下午 4:00- 5:15	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	11月6日 (星期一)	下午 4:00- 5:30	從中醫的角度教授會員有關膝關節痛自我管理及飲食重點，教授有關使用穴位按摩進行長期的膝關節痛管理。	12	註冊中醫師
# PEP029	簡易膝部運動及飲食減痛你要知 (第一節)	11月13日 (星期一)	下午 4:00- 5:00	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)	11月20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	退化性膝關節炎舒緩	11月27日 (星期一)	下午 4:00- 5:30	介紹膝關節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	12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

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

對象：由中心護士評估及轉介之會員

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	10月6日 (星期五)	上午 10:30- 中午 12:00	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	10月13日 (星期五)	上午 10:30- 中午 12:00	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	10月20日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	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
PEP018	食住去 防跌	10月27日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	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
PEP017	家居防跌 放大鏡	11月3日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	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
PEP019	“足”好 唔會跌	11月10日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	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	11月17日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	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	11月24日 (星期五)	上午 10:30- 中午 12:00	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

對象：由中心護士評估及轉介之會員

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	10月6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	10月13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	10月20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
PEP018	食住去 防跌	10月27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
PEP017	家居防跌 放大鏡	11月3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
PEP019	“足”好 唔會跌	11月10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	11月17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	11月24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 - 樂活「腦」朋友

對象：由中心護士評估及轉介之會員

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)	11月8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
PEP024	健腦飲食	11月15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
PEP023	健腦有辦法 (第二節)	11月22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	11月29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	12月6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	12月13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 rectangular area with rounded corners, containing horizontal alternating light green and white stripes, serving as a notebook page for notes.

中心網站



f @tpdhce



ig @tpdhc_express



新界大埔安埔路12號
富善商場1樓F115及F116室



2468-2268