



# 主中心活動季刊

2024年

1月至3月

# 主中心資料

**地址**  
**聯絡電話**  
**開放時間**

新界大埔安埔路12號富善商場1樓F115至F116室  
2468 2268  
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)  
基督教銘恩堂銘恩中心  
大埔浸信會欣悅天地  
中華基督教會基道大埔堂  
雅麗氏何妙齡那打素醫院  
院牧部  
香港婦女中心協會賽馬會  
太和中心  
大埔鄉事委員會辦事處  
林村鄉公所  
泰亨鄉小學舊址

新界大埔廣福邨廣崇樓地下B101-B102室  
香港新界大埔大元邨多層停車場1號地下  
新界大埔墟懷義街14-18號地下  
新界大埔汀角路麗和閣地下H舖  
新界大埔全安路11號雅麗氏何妙齡那打素醫院A座1樓  
新界大埔太和邨福和樓地下102-107室  
新界大埔寶鄉街一號寶鄉邨G01室  
林村放馬莆  
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

- 持有有效香港身份證明文件的香港市民
- 同意加入「電子健康紀錄互通系統」

## 目錄

- 健康生活系列 . . . . . P. 5 - 10
- 義工/節日/專題系列 . . . . . P. 10 - 12
- 疾病預防系列 . . . . . P. 13 - 14
- 病人自強計劃系列 . . . . . P. 15 - 17
- 合作機構簡介 . . . . . P. 18 - 19

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：5108 8542儲存至電話通訊錄內。

接受親身報名日期：2024年1月9日（星期二）上午10時正開始  
電話報名日：2024年1月12日（星期五）

# 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. 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。
3. 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。
4. 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。)
5. 報名成功後，請自行記下活動的舉行日期及時間。
6. 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。
7. 出席活動時，中心職員可要求參加者出示會員證。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 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。
- 如有疑问可致電24682268向中心職員查詢。

# 健體運動「動起來」

## 太極-防跌 (1-2月)

活動編號	C-EX-00-001		
日期	1月20日、27日、2月3日及24日 (星期六)		
時間	上午10:15-11:15	節數	4
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，減少長者跌倒風險。		
負責導師	太極導師	名額	12

## 八段錦 (1-2月)

活動編號	C-EX-00-002		
日期	1月20日、27日、2月3日及24日 (星期六)		
時間	上午11:30-下午12:30	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

## 太極-防跌 (3月)

活動編號	C-EX-00-001		
日期	3月2日、9日、16日及23日 (星期六)		
時間	上午10:15-11:15	節數	4
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，減少長者跌倒風險。		
負責導師	太極導師	名額	12

# 健體運動「動起來」

## 八段錦 (3月)

活動編號	C-EX-00-002		
日期	3月2日、9日、16日及23日 (星期六)		
時間	上午11:30-下午12:30	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

## 椅子瑜伽

活動編號	C-EX-00-003		
日期	2月22日及3月7日 (星期四)		
時間	晚上7:15-8:15	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	學習運用椅子做一些簡單瑜伽動作，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

## 晚間鬆一鬆

活動編號	C-EX-00-004		
日期	2月29日及3月14日 (星期四)		
時間	晚上7:15-8:15	節數	2
場地	大元邨社區會堂		
對象	會員		
內容	透過伸展運動學習放鬆身體，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	體適能導師	名額	20

# 營養教室「食得營」

## 樂眠飲食

活動編號	C-NU-00-011		
日期	1月25日 (星期四)		
時間	上午10:30-11:30	節數	1
對象	會員		
內容	飲食和營養都與睡眠品質息息相關，營養師和你分析有甚麼「助眠食物」和分享一些睡眠衛生小貼士。		
負責導師	註冊營養師	名額	20

## 下午茶鬆一鬆

活動編號	C-NU-00-001		
日期	2月27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	營養師與大家一起透過製作健康版小食，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		

## 健康外食全攻略

活動編號	C-NU-00-012		
日期	3月12日 (星期二)		
時間	晚上7:30-8:30	節數	1
對象	會員		
內容	營養師與你分享如何聰明點餐，讓外食族也能吃得多元營養又均衡。亦會分享一些簡易食譜，讓沒有時間備餐或「無飯」一族都可以嘗試在家中用短時間製作簡易有營菜式！		
負責導師	註冊營養師	名額	20



# 社交生活「傾得埋」

## 同聚·共趣@桌遊

活動編號	W-SO-00-001	
日期	1月31日 (星期三)	
時間	下午2:30-4:00	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	活動工作人員	名額 12

## 同聚·共趣@桌遊(2月)

活動編號	W-SO-00-001	
日期	2月20日 (星期二)	
時間	下午2:30-4:00	節數 1
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

## 手機100問 (3月)

活動編號	C-SO-00-002	
日期	3月14日及21日 (星期四)	
時間	下午2:30-3:30	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

# 精神健康「識開心」

## 禪繞畫學減壓

活動編號	W-ME-00-001		
日期	1月18日及3月21日 (星期四)		
時間	晚上7:15-8:30	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

活動編號	W-ME-00-002		
日期	2月21日及3月6日 (星期三)		
時間	下午2:30-4:00	節數	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

## 植·靜@年輪彩繪

活動編號	W-DI-MC-001		
日期	2月29日 (星期四)		
時間	上午11:00-下午12:30	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	園藝導師	名額	12

# 精神健康「識開心」

植·靜@水苔球

活動編號	W-DI-MC-002		
日期	3月14日 (星期四)		
時間	上午11:00-下午12:30	節數	1
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	園藝導師	名額	12

# 義工系列

義工簡介會

活動編號	C-OT-VO-001		
日期	2月29日 (星期四)		
時間	下午2:30-4:00	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

# 節日/專題系列

## 和諧粉彩(節日篇)- 農曆新年

活動編號	W-OT-FE-001		
日期	1月25日 (星期四)		
時間	下午2:30-4:00	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

## 大清潔·小陷阱

活動編號	C-OT-SP-002		
日期	2月1日 (星期四)		
時間	下午2:30-3:30	節數	1
對象	會員		
內容	日常做家務已經忙碌，新春大掃除更可能求快速而妄顧姿勢，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家務及清潔動作解說如何避免錯誤姿勢陷阱。		
負責導師	職業治療師	名額	20

# 節日/專題系列

## 樂眠書法迎新春

活動編號	E-OT-SP-002		
日期	2月1日 (星期四)		
時間	晚上7:30-9:15	節數	1
場地	東昌街社區會堂多用途禮堂		
對象	會員		
內容	*參加者需同時登記成為樂眠無憂之會員方可報名 (P.18-19) 由睡眠教練及書法導師帶領參加者體驗寫書法，藉書寫文字此重複性動作達到身心放鬆及舒壓效果，席間亦會分享睡眠衛生的技巧。		
負責導師	書法導師 (樂眠無憂合辦)	名額	12

## 喜慶「仍營」過新年

活動編號	W-NU-00-002		
日期	2月2日 (星期五)		
時間	下午3:00-4:30	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	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
C-DI-OD-002	上班族肩頸健康*	1月25日 (星期四)	晚上 7:30- 8:30	上班族日做夜做，肩頸常見酸痛。職業治療師教你透過伸展活動舒緩緊張僵硬肩頸肌肉，並簡單講解常見不良姿勢，以舒緩並預防痛症。	12	職業 治療師
C-DI-LP-001	上班族腰背健康*	2月27日 (星期二)	晚上 7:30- 8:30	上班族日做夜做，腰背常見酸痛。職業治療師教你透過伸展活動舒緩腰背痛，並簡單講解常見不良姿勢，以舒緩並預防痛症。	12	
W-DI-FL-001	融入生活防跌訓練	2月28日 (星期三)	下午 2:30- 3:30	學習基礎平衡及增強肌肉力量基礎原理，進而嘗試將運動融入生活中，如煮飯時使用腳尖站立以訓練小腿肌肉，在生活習慣中提升肌肉力量。	15	

\*正在上班之會員優先

# 疾病預防

## 健康生活系列

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
E-DI-OD-001	保健產品的迷思	1月29日 (星期一)	下午 4:00- 5:00	註冊藥劑師介紹市面上常用於心血管疾病的保健產品，例如魚油、輔酶Q10、NMN等，講解它們的功用和迷思，以及服用時的注意事項。	20	樂善堂 外展藥劑 服務藥劑師
W-DI-MC-003	齊來動腦筋- 手機APP 健腦體驗	2月22日 (星期四)	上午 10:30- 11:30	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。 備註：需要配備智能手機，下載相關程式軟件	16	職業 治療師
W-DI-MC-011	認知運動 123	3月7日 (星期四)	上午 10:30- 11:30	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。	12	職業 治療師
E-DI-OD-007	乙型肝炎 知多啲	3月7日 (星期四)	下午 3:30- 4:30	簡介乙型肝炎、慢性乙肝患者須知、乙肝疫苗、肝炎健康資訊，助你守護肝臟健康。	20	註冊 護士
E-DI-OD-006	中醫治療 皮膚病	3月14日 (星期四)	下午 4:30- 5:30	透過中醫角度講解： 1) 常見疾病及誘發因素 2) 中醫治療 3) 藥膳 4) 飲食及生活注意事項	20	註冊 中醫師
C-NU-00-002	膽固醇 Bye Bye	3月21日 (星期四)	上午 10:30- 11:30	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

# 病人自強計劃

## 高血壓 (A班)

日期	3月5日至4月9日 (逢星期二)		
時間	上午10:30-11:30	節數	6
內容	協助高血壓患者自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識和管理技能；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。		
名額	15		

## 高血壓 (B班)

日期	3月5日至4月9日 (逢星期二)		
時間	下午2:30-3:30	節數	6
內容	協助高血壓患者自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識和管理技能；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。		
名額	15		

## 腰背痛 (A班)

日期	1月15日至2月26日 (逢星期一)		
時間	下午2:30-3:30	節數	6
內容	協助腰背痛患者自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識和管理技能；包括認識病理、建立健康飲食及定時運動的生活模式，並提供心理及社區支援建議。		
名額	15		

### 備註：

- 參加者須經中心護士評估及轉介。
- 合適參加者將會收到個別通知。
- 所有病人自強計劃課程的首尾兩堂會延長30分鐘以完成課程問卷。
- 個別節數時間會因應需要而延長。



# 病人自強計劃

## 腰背痛 (B班)

日期	3月4日至4月15日 (逢星期一)
時間	上午10:30-11:30 節數 6
內容	協助腰背痛患者自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識和管理技能；包括認識病理、建立健康飲食及定時運動的生活模式，並提供心理及社區支援建議。
名額	15

## 退化性膝關節炎 (A班)

日期	1月15日至2月26日 (逢星期二)
時間	上午10:30-11:30 節數 6
內容	協助退化性膝關節炎患者自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識和管理技能；包括認識病理、建立健康飲食及定時運動的生活模式，並提供心理及社區支援建議。
名額	15

## 退化性膝關節炎 (B班)

日期	3月4日至4月15日 (逢星期一)
時間	下午2:30-3:30 節數 6
內容	協助退化性膝關節炎患者自我管理疾病，提昇動力及增進對疾病的知識和管理技能；包括認識病理、建立健康飲食及定時運動的生活模式，並提供心理及社區支援建議。
名額	15

### 備註：

- 參加者須經中心護士評估及轉介。
- 合適參加者將會收到個別通知。
- 所有病人自強計劃課程的首尾兩堂會延長30分鐘以完成課程問卷。
- 個別節數時間會因應需要而延長。

# 病人自強計劃

## 防跌 (A班)

日期	1月19日至3月22日 (逢星期五)		
時間	上午11:00-中午12:00	節數	8
內容	協助有跌倒風險人士了解防跌資訊及須知、學習護眼知識及足部護理的正確方法，建立健康飲食及定時運動的生活模式，並提供社區防跌資源。		
名額	15		

## 防跌 (B班)

日期	1月19日至3月22日 (逢星期五)		
時間	下午2:30-3:30	節數	8
內容	協助有跌倒風險人士了解防跌資訊及須知、學習護眼知識及足部護理的正確方法，建立健康飲食及定時運動的生活模式，並提供社區防跌資源。		
名額	15		

## 樂活「腦」朋友

日期	1月17日至3月6日 (逢星期三)		
時間	上午10:30-11:30	節數	6
內容	協助輕度認知障礙症患者及其照顧者學習自我管理疾病，提昇動力及增進對輕度認知障礙症的知識和管理技能；包括認識輕度認知障礙症與應對方案、健腦飲食、認知刺激訓練及情緒與自我管理，並提供社區支援建議。		
名額	15		

### 備註：

- 參加者須經中心護士評估及轉介。
- 合適參加者將會收到個別通知。
- 所有病人自強計劃課程的首尾兩堂會延長30分鐘以完成課程問卷。
- 個別節數時間會因應需要而延長。

# 賽馬會樂眠無憂計劃

## 服務對象

18至70歲有睡眠健康問題及關注睡眠健康的人士。

## 服務簡介

本計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，是一個針對睡眠問題的大型社區推廣計劃

## 計劃目標

1. 推廣睡眠健康文化
2. 提供不同程度的治療方案
3. 提升社區對睡眠問題的支援

## 會員福利

1. 了解自己的睡眠情況
2. 單對單睡眠健康跟進及諮詢
3. 樂眠推廣活動
4. 網上學習樂眠知識
5. 積分獎賞計劃
6. 使用樂眠空間進行睡眠檢測

捐助機構：



賽馬會樂眠無憂計劃  
Jockey Club Sleep Well Project



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

主辦機構：



香港心理衛生會  
The Mental Health Association of Hong Kong

# 賽馬會樂眠無憂計劃

## 活動：樂眠體適能工作坊

日期：2024年1月11日（星期四）

時間：晚上7點半至8點半

場地：東昌街體育館 多用途功能室

## 活動：樂眠書法迎新春

日期：2024年2月1日（星期四）

時間：晚上7點30分至9點15分

場地：東昌街社區會堂 多用途禮堂

所有活動  
費用全免！

免費登記成為會員，享用不同睡眠相關服務及活動，並儲積分換取精美禮品！

## 3月活動：


賽馬會樂眠無憂計劃啟動禮  
敬請期待！

香港心理衛生會  
專用登記連結

  jcsleepwell

 2186 6033

 jcswp@mhahk.org.hk

 <https://jcsleepwell.cuhk.edu.hk/>



捐助機構：



賽馬會樂眠無憂計劃  
Jockey Club Sleep Well Project



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

主辦機構：

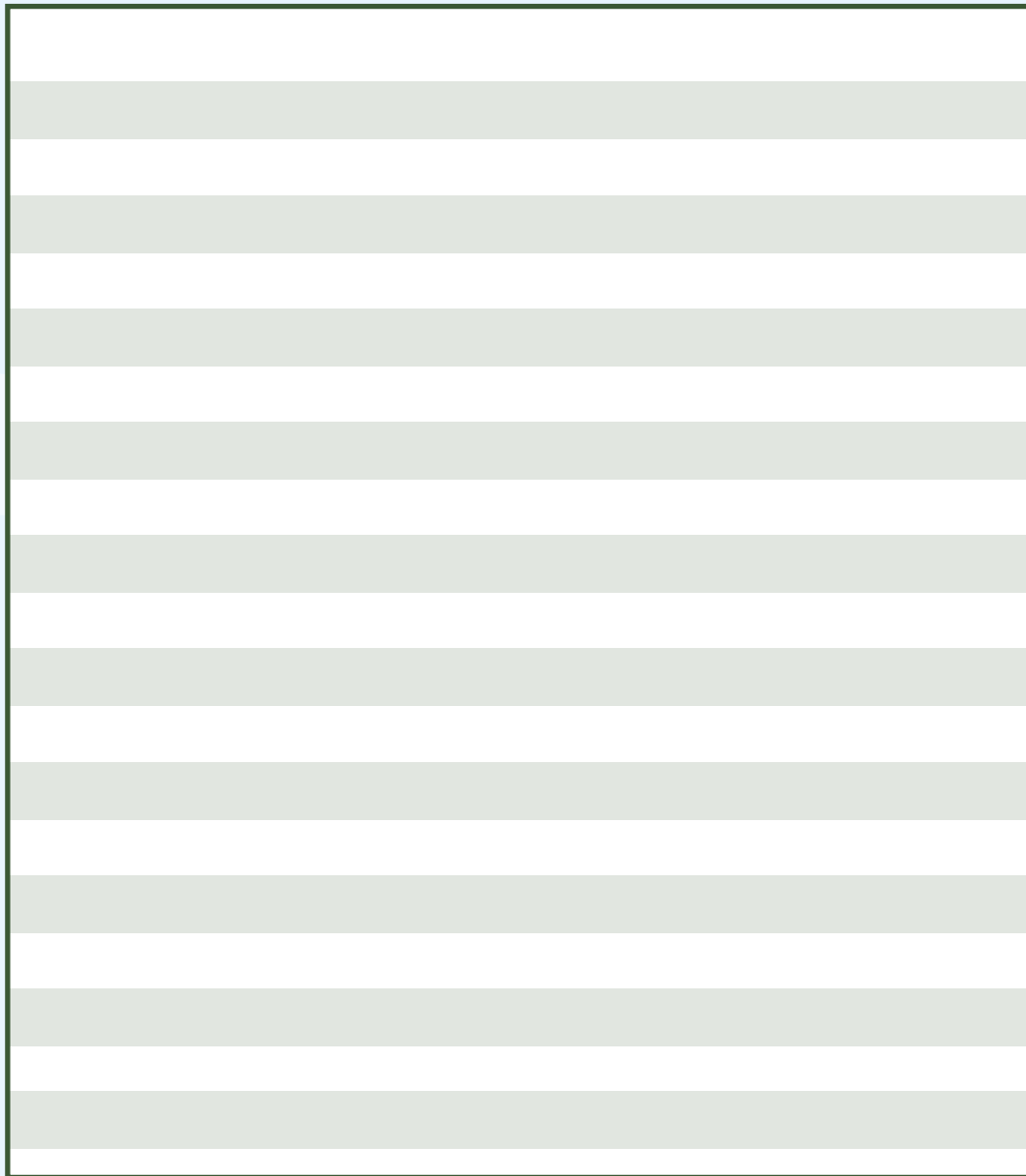


香港心理衛生會  
The Mental Health Association of Hong Kong

# 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 a black border, containing horizontal alternating light green and white stripes, intended for notes.

A large rectangular area with a black border, containing alternating horizontal stripes of light green and white, intended for writing.

中心網站



f @tpdhce



Instagram @tpdhc\_express



新界大埔安埔路12號  
富善商場1樓F115及F116室



2468-2268



5108-8542