



主中心活動季刊

2024年

4月至6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. 7 - 12
義工/節日/專題系列	P. 13
疾病預防系列	P. 14 - 17
健康啟航系列	P. 18
病人自強計劃系列	P. 19 - 30
合作機構簡介	P. 31 - 32
慢性疾病共同治理先導計劃	P. 33 - 34

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4月8日（星期一）上午10時正開始
電話報名日：2024年4月11日（星期四）

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。

場地安排

因應主中心場地使用有變動，部分班組/活動會借用區內其他場地，請參閱以下場地資料。



場地位置

富善社區會堂 大埔安埔路12號, 大埔富善邨



交通

港鐵：

大埔港鐵站A出口，轉乘港鐵巴士
K17

巴士(富善邨)：

71S, 73D, 73X, 75X, 71K, 271, 271B

專線小巴：20C, 502

銘恩中心 大埔大元邨多層停車場1號地下



交通

巴士：65K, 71B, 71K, 72A, 72X, 73, 73X, 74C, 74K, 74X, 75K, 75X, 271
專線小巴：20A, 20B, 20C, 20K

大埔浸信會社會服務處 大埔富亨邨亨昌樓地下



交通

巴士：71A, 71B, 71K, 72A, 73, 75K, 271
專線小巴：20A, 20B, 20C, 20K

健體運動「動起來」

椅子瑜伽

活動編號	C-EX-00-003		
日期	4月25日及5月2日 (星期四)		
時間	晚上7:15-8:15	節數	2
場地	主中心		
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

八段錦 (5月)

活動編號	C-EX-00-002		
日期	5月2日、9日、16日及23日 (星期四)		
時間	上午9:45-10:45	節數	4
場地	富善社區會堂		
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，再結合呼吸技巧並把專注力集中在動作上，有助改善失眠、情緒及活動能力。		
負責導師	八段錦導師	名額	15

八段錦 (6月)

活動編號	C-EX-00-002		
日期	5月30日、6月6日、13日及20日 (星期四)		
時間	上午9:45-10:45	節數	4
場地	富善社區會堂		
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，再結合呼吸技巧並把專注力集中在動作上，有助改善失眠、情緒及活動能力。		
負責導師	八段錦導師	名額	15

健體運動「動起來」

簡易肌力運動

活動編號	C-EX-00-010		
日期	5月8日及22日 (星期三)		
時間	上午10:15-11:15	節數	2
場地	大埔浸信會社會服務處		
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	不論年齡及體格，若缺少訓練，會導致肌力流失，大大增加肌肉受傷的風險。若能進行適量的肌力訓練，不僅可以增強身體素質，還有助於提升心肺功能。		
負責導師	體適能導師	名額	20

靜觀伸展

活動編號	C-ME-00-001		
日期	5月8日及22日 (星期三)		
時間	上午11:45-下午12:45	節數	2
場地	大埔浸信會社會服務處		
對象	會員		
內容	透過伸展身體的過程中，培養對身心的察覺，提升個人對身心現況的接納，並應用於日常生活上。		
負責導師	靜觀及瑜伽導師	名額	20

晚間鬆一鬆

活動編號	C-EX-00-004		
日期	6月13日及20日 (星期四)		
時間	晚上7:15-8:15	節數	2
場地	主中心		
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	透過伸展運動學習放鬆身體及運用呼吸放鬆，舒展身心，增加身體柔軟度，紓緩日常生活中的肌肉痠痛症狀。		
負責導師	體適能導師	名額	12

營養教室「食得營」

痛風飲食攻略

活動編號	C-NU-00-022		
日期	6月6日 (星期四)	節數	1
時間	上午10:30-11:30	場地	主中心
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	「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?營養師將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。		
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	6月18日 (星期二)	節數	1
時間	下午3:30-4:30	場地	主中心
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
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		

做個醣質精算師

活動編號	C-NU-00-021		
日期	6月24日 (星期一)	節數	1
時間	上午10:30-11:30	場地	主中心
對象	會員 (只限糖尿病人士參加)		
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

社交生活「傾得埋」

一齊醫~Easy GO!

活動編號	C-SO-00-001		
日期	5月16日 (星期四)		
時間	下午2:30-3:30	節數	1
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	學習使用智能手機的應用程式，與時並進，增加與親友交流及聯繫; 並善用健康應用程式，如HA GO, 醫健通等，更有效去管理你的健康。		
負責導師	社工/活動工作員	名額	12

同聚·共趣@桌遊

活動編號	W-SO-00-001		
日期	6月13日 (星期二)		
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	桌遊不但能豐富社交生活，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	社工/活動工作員	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	4月25日 (星期四)		
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	透過創作綠色的小苔球植物，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

禪繞畫學減壓(週末)

活動編號	W-ME-00-001		
日期	5月18日 (星期六)		
時間	上午10:30-中午12:00	節數	1
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	5月23日 (星期四)		
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	透過體驗工作坊，讓參加者在創作過程中學習專注、慢慢放鬆身心，畫出溫柔及帶來希望的作品，療癒心靈。		
負責導師	和諧粉彩導師	名額	12

精神健康「識開心」

植·靜@微盆景

活動編號	W-DI-MC-004		
日期	5月23日 (星期四)		
時間	晚上7:15-8:30	節數	1
對象	會員 (未曾參與此項活動之會員優先)		
內容	透過組合盆栽及裝飾物，在容器中創造出森羅萬象的樣貌，就彷彿是將大自然的風景帶進屋裡，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

禪繞畫學減壓-環保袋

活動編號	W-ME-00-004		
日期	5月30日 (星期四)		
時間	晚上7:15-8:30	節數	1
對象	會員 (曾參加過「禪繞畫學減壓」的會員)		
內容	禪繞畫除了畫在紙上，還可以畫在布料上，齊來體驗新嘗試，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

義工/節日/專題系列

「營」然愛我媽

活動編號	C-NU-00-003		
日期	4月23日 (星期二)		
時間	下午3:30-4:30	節數	1
對象	會員		
內容	趁著母親節，營養師與你一同製作健康點心，為媽媽送上獨一無二的心意。		
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		

義工簡介會

活動編號	C-OT-VO-001		
日期	5月23日 (星期四)		
時間	上午10:30-中午12:00	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

和諧粉彩(節日篇)- 端午節

活動編號	W-OT-FE-001		
日期	6月6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

疾病預防

紓緩痛症系列

以下活動將於大埔地區康健站主中心舉行

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	5月16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，以舒緩及預防痛症。	12	職業 治療師
C-DI- OD-003	處理青筋 有辦法	5月30日 (星期四)	下午 2:30- 3:30	治療師讓你認識靜脈曲張的起因、徵狀及處理方法，並了解應如何選擇坊間出售的壓力襪。	20	

#對象：正在上班之會員優先

疾病預防

紓緩痛症系列

以下活動將於大埔浸信會社會服務處舉行
(詳細地址請看P.6)

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
C-DI-KP-001	保養身體 你要知- 膝關節篇	4月24日 (星期三)	上午 10:15- 11:15	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
W-DI-FL-001	融入生活 防跌訓練	4月24日 (星期三)	上午 11:45- 下午 12:45	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。	20	
C-DI-OP-001	保養身體 你要知- 肩頸篇	6月5日 (星期三)	上午 10:15- 11:15	肩頸膊痛是香港人常見的問題，職業治療師將分享如何增加個人管理痛症的方法，紓緩痛症影響。	20	
C-DI-LP-002	保養身體 你要知- 腰背篇	6月12日 (星期三)	上午 11:45- 下午 12:45	腰背痛楚讓人有口難言，日常痺痛讓人困擾難耐。職業治療師將分享如何增加個人管理痛症的方法，紓緩痛症影響。	20	

疾病預防

健康生活系列

以下活動將於大埔地區康健站主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
W-DI-MC-011	認知運動123	5月2日 (星期四)	下午 2:30-3:30	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
C-DI-MC-005	無記性=腦退化？	6月13日 (星期四)	上午 10:30-11:30	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	
# W-DI-MC-003	齊來動腦筋-手機APP健腦體驗	6月19日 (星期三)	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。	12	
W-DI-MC-012	眼明手快-反應燈	6月19日 (星期三)	下午 2:30-3:30	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。	12	

#備註：需要配備智能手機，下載相關程式軟件

疾病預防

健康生活系列

以下活動將於大埔浸信會社會服務處舉行
(詳細地址請看P.6)

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
C-DI-OD-005	膽固醇 Bye Bye- 中醫篇	4月25日 (星期四)	上午 10:15- 11:15	正在服用西藥的你膽固醇仍然超標？仍不達標怎麼辦？中醫師與你分享如何治理膽固醇問題，齊來學習降血脂的食療方案。	20	中醫師
C-DI-OD-004	膽固醇 Bye Bye- 藥物篇	5月16日 (星期四)	上午 10:15- 11:15	受膽固醇問題困擾？減極都不達標？齊來聽聽藥劑師講解藥物的功效、副作用及相關注意事項。	20	藥劑師
C-NU-00-002	膽固醇 Bye Bye- 飲食篇	6月12日 (星期三)	上午 10:15- 11:15	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

健康啟航系列

活動編號	活動	日期	時間	內容	地點	名額	負責導師
# C-NU-00-004	健康 你「煮」場	6月15日 (星期六)	上午 11:00- 中午 12:00	營養師與你製作簡易抗三高美食，分享改良食譜及挑選營養食材的貼士。	營養 教室	11	註冊 營養師
* W-ME-00-003	減壓靜觀 體驗	5月18日 (星期六)	下午 3:00- 4:00	靜觀導師教你進行靜觀呼吸，培養對身心的察覺，紓緩緊張情緒及放鬆身心。	主中心	15	靜觀 導師

#請攜帶圍裙及食物容器裝製成品

*請穿上運動服及運動鞋

「Reset 90!」2.0

- 對象**
- 經中心護士評估及轉介之會員
 - 未曾參與此項活動之會員優先
 - 45-60歲及不需要使用步行輔助用具人士

活動編號	活動	日期	時間	內容	地點	名額	負責導師
^W-DI-OD-001	「Reset 90!」2.0 - 營養講座	6月1日 (星期六)	上午 10:30-	註冊營養師指導你正確減重觀念及飲食規劃的應用方案；亦有體適能教練帶領你掌握各種步行技巧，以健步行提升心肺功能，循序漸進建立恆常運動習慣。	主中心	12	註冊 營養師
^W-DI-OD-002		6月29日 (星期六)	中午 12:00				
@ C-EX-00-006	「Reset 90!」2.0 - 運動班	6月6月、 13日、 20日、 27日 (星期四)	晚上 7:30- 8:30		大埔 運動場	12	體適能 教練

^課程首尾兩節均會為參加者量度身體質量分析儀

@請穿上運動服及運動鞋

疾病管理

病人自強計劃 - 糖尿病

#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

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-DM-001	糖人guide (第一節)	4月19日 (星期五)	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
P-DI-DM-002	糖人guide (第二節)	4月26日 (星期五)	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
P-DI-DM-003	控「醣」好心情	5月3日 (星期五)	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
P-DI-DM-006	#控糖「動」起來	5月10日 (星期五)	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
P-DI-DM-004	有營控醣你可以 (第一節)	5月17日 (星期五)	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
P-DI-DM-005	有營控醣你可以 (第二節)	5月24日 (星期五)	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
P-DI-DM-007	控「醣」好習慣	5月31日 (星期五)	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

#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

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-HT-001 P-DI-HT-002	控壓心情 我話事	6月7日 (星期五)	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 社工及 註冊 護士
P-DI-HT-003	抗壓奇俠	6月14日 (星期五)	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
P-DI-HT-004	有營控壓 你可以 (第一節)	6月21日 (星期五)	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
P-DI-HT-005	有營控壓 你可以 (第二節)	6月28日 (星期五)	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
P-DI-HT-006	#控壓 「動」起來	7月5日 (星期五)	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
P-DI-HT-007	控壓習慣 由我起	7月12日 (星期五)	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 - #走甜·唔該
(糖尿病前期)

對象：由中心護士評估及轉介之會員

以下活動將於主中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-PD-001	#走甜·唔該	6月24日 (星期一)	下午 2:30- 3:45	介紹如何活用線上學習工具從多角度了解及實踐糖尿病的防治方法。首尾兩節亦會為參加者量度身體質量分析儀，讓參加者了解實踐改善生活習慣後的身體變化。	12	註冊 社工及 註冊 營養師
P-DI-PD-006	降糖藥物 多面向	7月29日 (星期一)	下午 2:30- 3:45	認識控制前期糖尿病的藥物資訊。回顧課程期間改變了的生活習慣及討論當中遇到的困難，增強長期自我管理的動力。	12	藥劑師 及註冊 社工

以下活動將以線上學習形式進行

活動編號	活動	日期	內容	名額	負責導師
P-DI-PD-002	慎防糖尿 要把關	6月24日 (星期一)	了解甚麼是糖尿病前期，和你分析影響血糖的不良生活習慣，與你找出致病元凶。	12	註冊 護士
P-DI-PD-003	適「醣」 飲食	7月8日 (星期一)	營養師會講解飲食上導致血糖升高的原因，如何透過控制飲食減少胰島素抗性，以及講解飲食與睡眠質素的關係。		註冊 營養師
P-DI-PD-004	逆轉糖尿 有「動」力	7月15日 (星期一)	認識運動對預防糖尿病發的好處，了解有效降血糖的運動原則。	12	物理 治療師
P-DI-PD-005	控糖習慣 「生活化」	7月22日 (星期一)	認識「習慣」與生活的關係，並了解睡眠衛生小知識。		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

對象：由中心護士評估及轉介之會員

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-LP-001	# 腰背痛的成因與預防	4月23日 (星期二)	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
P-DI-LP-002	# 腰背運動 (第一及第二節)	4月30日 (星期二)	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，並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。	12	物理治療師
P-DI-LP-004 P-DI-LP-005	中醫幫你減痛楚	5月7日 (星期二)	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
P-DI-LP-003	飲食減痛 你要知 (第一及第二節)	5月14日 (星期二)	下午 2:30-3:30	了解有關體重管理與腰背痛之間關係。	12	註冊營養師
P-DI-LP-006 P-DI-LP-007	腰背痛舒緩	5月21日 (星期二)	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
P-DI-LP-008	日常生活面面觀	5月28日 (星期二)	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 (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

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-LP-001	# 腰背痛的 成因與預防	4月23日 (星期二)	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
P-DI-LP-002	# 腰背運動 (第一及 第二節)	4月30日 (星期二)	下午 3:45- 4:45	學習與腰背相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，並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。	12	物理治療師
P-DI-LP-004 P-DI-LP-005	中醫幫你 減痛楚	5月7日 (星期二)	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
P-DI-LP-003	飲食減痛 你要知 (第一及 第二節)	5月14日 (星期二)	下午 2:30- 3:30	了解有關體重管理與腰背痛之間關係。	12	註冊營養師
P-DI-LP-006 P-DI-LP-007	腰背痛 舒緩	5月21日 (星期二)	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
P-DI-LP-008	日常生活 面面觀	5月28日 (星期二)	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 (C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

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-LP-001	# 腰背痛的成因與預防 飲食減痛	6月4日 (星期二)	上午 10:30- 11:45	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
P-DI-LP-003	你要知 (第一及第二節)	6月11日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	了解有關體重管理與腰背痛之間關係。	12	註冊營養師
P-DI-LP-002	# 腰背運動 (第一及第二節)	6月18日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	學習與腰背相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，並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。	12	物理治療師
P-DI-LP-004 P-DI-LP-005	中醫幫你 減痛楚	6月25日 (星期二)	上午 10:30- 中午 12:00	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
P-DI-LP-006 P-DI-LP-007	腰背痛 舒緩	7月2日 (星期二)	上午 10:30- 中午 12:00	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
P-DI-LP-008	日常生活 面面觀	7月9日 (星期二)	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 - 腰背痛 (D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

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-LP-001	# 腰背痛的 成因與預防	6月4日 (星期二)	上午 10:30- 11:45	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
P-DI-LP-003	飲食減痛 你要知 (第一及 第二節)	6月11日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	了解有關體重管理與腰背痛之間關係。	12	註冊營養師
P-DI-LP-002	# 腰背運動 (第一及 第二節)	6月18日 (星期二)	上午 11:45- 下午 12:45	學習與腰背相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，並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。	12	物理治療師
P-DI-LP-004 P-DI-LP-005	中醫幫你 減痛楚	6月25日 (星期二)	上午 10:30- 中午 12:00	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
P-DI-LP-006 P-DI-LP-007	腰背痛 舒緩	7月2日 (星期二)	上午 10:30- 中午 12:00	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
P-DI-LP-008	日常生活 面面觀	7月9日 (星期二)	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 (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

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-KP-001	#退化性膝關節炎的成因與預防	4月23日 (星期二)	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
P-DI-KP-002	#膝部運動 (第一及第二節)	4月30日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	學習與膝關節相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，並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。	12	物理治療師
P-DI-KP-004 P-DI-KP-005	中醫幫你減痛楚	5月7日 (星期二)	上午 10:30- 中午 12:00	從中醫的角度教授會員有關膝關節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膝關節痛管理。	12	註冊中醫師
P-DI-KP-003	飲食減痛 你要知 (第一及第二節)	5月14日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	了解有關體重管理與膝痛之間關係。	12	註冊營養師
P-DI-KP-006 P-DI-KP-007	退化性膝關節炎 舒緩	5月21日 (星期二)	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
P-DI-KP-008	日常生活面面觀	5月28日 (星期二)	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

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-KP-001	#退化性膝關節炎的成因與預防	4月23日 (星期二)	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
P-DI-KP-002	#膝部運動 (第一及第二節)	4月30日 (星期二)	上午 11:45- 下午 12:45	學習與膝關節相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，並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。	12	物理治療師
P-DI-KP-004 P-DI-KP-005	中醫幫你減痛楚	5月7日 (星期二)	上午 10:30- 中午 12:00	從中醫的角度教授會員有關膝關節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膝關節痛管理。	12	註冊中醫師
P-DI-KP-003	飲食減痛 你要知 (第一及第二節)	5月14日 (星期二)	上午 10:30- 11:30	了解有關體重管理與膝痛之間關係。	12	註冊營養師
P-DI-KP-006 P-DI-KP-007	退化性膝關節炎舒緩	5月21日 (星期二)	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
P-DI-KP-008	日常生活面面觀	5月28日 (星期二)	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 (C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

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-KP-001	#退化性膝關節炎的成因與預防 飲食減痛	6月4日 (星期二)	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
P-DI-KP-002	你要知 (第一及第二節)	6月11日 (星期二)	下午 2:30-3:30	了解有關體重管理與膝痛之間關係。	12	註冊營養師
P-DI-KP-003	#膝部運動 (第一及第二節)	6月18日 (星期二)	下午 2:30-3:30	學習與膝關節相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，並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。	12	物理治療師
P-DI-KP-004 P-DI-KP-005	中醫幫你減痛楚	6月25日 (星期二)	下午 2:30-4:00	從中醫的角度教授會員有關膝關節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膝關節痛管理。	12	註冊中醫師
P-DI-KP-006 P-DI-KP-007	退化性膝關節炎舒緩	7月2日 (星期二)	下午 2:30-4:00	介紹膝關節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
P-DI-KP-008	日常生活面面觀	7月9日 (星期二)	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 - 退化性膝關節炎 (D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

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-KP-001	#退化性膝關節炎的成因與預防	6月4日 (星期二)	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
P-DI-KP-002	飲食減痛 你要知 (第一及第二節)	6月11日 (星期二)	下午 2:30-3:30	了解有關體重管理與膝痛之間關係。	12	註冊營養師
P-DI-KP-003	#膝部運動 (第一及第二節)	6月18日 (星期二)	下午 3:45-4:45	學習與膝關節相關的活動能力、伸展運動、肌力訓練，並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。	12	物理治療師
P-DI-KP-004 P-DI-KP-005	中醫幫你減痛楚	6月25日 (星期二)	下午 2:30-4:00	從中醫的角度教授會員有關膝關節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膝關節痛管理。	12	註冊中醫師
P-DI-KP-006 P-DI-KP-007	退化性膝關節炎 舒緩	7月2日 (星期二)	下午 2:30-4:00	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
P-DI-KP-008	日常生活面面觀	7月9日 (星期二)	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

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

以下活動將於銘恩中心舉行

活動編號	活動	日期	時間	內容	名額	負責導師
P-DI-FL-001	防跌資訊 你要知	4月12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
P-DI-FL-002 P-DI-FL-003	穩妥步行及 防跌運動	4月19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
P-DI-FL-004	藥物與 跌倒需知	4月26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	藥劑師 及物理治療師
P-DI-FL-006	家居防跌 放大鏡	5月3日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	運動訓練：平衡訓練，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
P-DI-FL-008	護眼防跌 知多少	5月10日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	運動訓練：下肢肌力訓練，認識護理下肢肌肉，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
P-DI-FL-005	食住去 防跌	5月17日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	運動訓練：肌力訓練，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
P-DI-FL-007	“足”好 唔會跌	5月24日 (星期五)	上午 10:30- 11:30	運動訓練：重溫肌力及平衡訓練，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
P-DI-FL-009 P-DI-FL-010	認識社區 防跌資源	5月31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 及 註冊社工

主辦機構



香港前列腺基金
Hong Kong Prostate Foundation

捐助機構



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

賽馬會 JOCKEY CLUB

無懼向前

PROSTATE HEALTH CARE PROJECT

香港前列腺基金於2020年7月獲得香港賽馬會慈善信託基金撥款捐助，推行「賽馬會無懼向前」計劃


(Jockey Club “Prostate Health Care Project”)。

透過建立有系統的健康資訊及推廣平台，提供男士健康教育及前列腺檢測服務，致力推動全港男士培養定期檢查前列腺的習慣，及早發現和治療前列腺疾病，以減低對患者的生理及心理創傷，以及醫療費用造成的經濟負擔。

聯絡我們

 3797 2686 / 6830 0686

 info@hkprostate.org

 香港九龍佐敦吳松街165-167號
置域商業大廈3樓F室

 [Hong Kong Prostate Foundation](https://www.facebook.com/HongKongProstateFoundation)
香港前列腺基金





「一站式男士健康」活動

專題講座 | 檢測服務 | 跟進諮詢



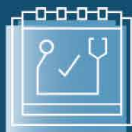
Hero Club

不幸患上前列腺疾病，
仍有同路人與你分享同行



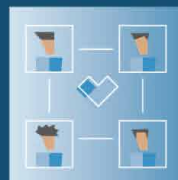
全港首個前列腺健康
手機應用程式
「無懼向前」
實用資訊與交流平台

計劃 亮點



免費驗血計劃

資助有經濟困難的男士，
作進一步檢測及醫生講解報告



義工聯盟

由患者、康復者、照顧者和公眾組成聯盟，
攜手在社區推動男士健康

計劃對象

WE



40 - 70 歲男士



患有良性前列腺增生 /
前列腺癌男士及照顧者

CARE



職業司機



慢性疾病共同治理先導計劃

糖尿病及高血壓篩查和治理

政府已開展「慢性疾病共同治理先導計劃」，鼓勵市民及早預防和管理慢性疾病。

參加計劃的合資格人士為45歲或以上、沒有已知糖尿病或高血壓的香港居民。有意者可到任何一間地區康健中心／站登記成為會員，並按個人需要選擇適合及有參加計劃的家庭醫生。計劃以共付模式進行，由政府提供部分資助及計劃參加者自行負擔一定的共付額。

<h3>篩查階段</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ● 經過家庭醫生評估後將轉介參加者到指定醫務化驗所抽血 ● 及後由家庭醫生解釋化驗報告及診斷結果
<h3>治療階段</h3> <p>(血糖偏高或患有高血壓及 / 或糖尿病)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 每年四至六次診症及藥物 (需支付家庭醫生所釐定的共付額) ● 因應計劃參加者的醫療需要，安排特定的化驗及檢查、護士診所及 / 或專職醫療服務 (政府提供部分資助)

有意參加者，請掃描以下二維碼登記，大埔地區康健站職員將會於稍後時間與你聯絡。更多計劃詳情可致電2468-2268與大埔地區康健站聯絡，或致電慢性疾病共同治理先導計劃熱線2157-0500。



立即登記



「慢病共治計劃」服務流程

篩查階段



成為康健中心會員，
同意使用醫健通



配對家庭醫生



地區康健中心/站



篩查診症及
轉介至醫務
化驗所進行化驗



醫生解釋化驗報告
和診斷結果



家庭醫生

治療階段

糖尿病/高血壓/
血糖偏高

醫生繼續跟進

- ◆ 治療診症
- ◆ 處方藥物

視乎需要，轉介至
醫務化驗所進行
合適的化驗

視乎需要，轉介至跟進服務

- ◆ 護士診所
- ◆ 專職醫療
(視光師、足病診療師、
營養師和物理治療師)

健康管理小組活動



醫務化驗所



護士診所/專職醫療



地區康健中心/站

沒有糖尿病/
高血壓/血糖偏高



地區康健中心/站

- ◆ 制定健康管理目標
- ◆ 健康管理小組活動

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



5108-8542

