



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

復康號 CRNews

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵費已付	Permit No. 特許編號 06362

出版：香港復康會社區復康網絡
地址：九龍藍田復康徑7號香港復康會藍田綜合中心1樓C102室
網址：<http://www.rehabsociety.org.hk/>
製作：啟城設計製作有限公司



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

復康號 CRNews

香港復康會社區復康網絡 服務通訊

2025年10-12月號 • 第52期



互助的力量

響應12月5日「國際義工日」專題

更改資料通知

如欲更改會員資料，請聯絡以下其中一間中心

康山中心

香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第6座地下
電話：2549 7744 傳真：2549 5727
電郵：crnkh@rehabsociety.org.hk



李鄭屋中心

香港九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下
電話：2361 2838 傳真：2748 0892
電郵：crnlcu@rehabsociety.org.hk



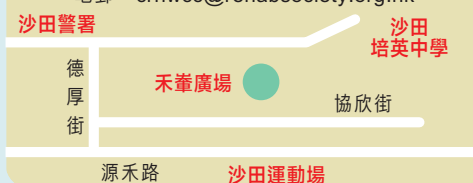
賽馬會橫頭磡中心

香港九龍橫頭磡邨宏禮樓地下
電話：2794 3010 傳真：2338 4820
電郵：crnjcwth@rehabsociety.org.hk



禾輦中心

新界沙田禾輦邨禾輦廣場平台R9-R12室
電話：2636 0666 傳真：2144 6660
電郵：crnwcc@rehabsociety.org.hk



大興中心

香港新界屯門大興邨興昌樓26-33號地下
電話：2775 4414 傳真：2775 3979
電郵：crnth@rehabsociety.org.hk



太平中心

香港新界上水太平邨平治樓地下
電話：2639 9969 傳真：2639 2356
電郵：crntp@rehabsociety.org.hk



康山中心
2549 7744

李鄭屋中心
2361 2838

賽馬會橫頭磡中心
2794 3010

禾輦中心
2636 0666

大興中心
2775 4414

太平中心
2639 9969

專題	▶ P.1
今季服務推介	▶ P.3
本會資訊	▶ P.6
報名須知	▶ P.7
會員入會申請	▶ P.9
上季花絮	▶ P.10
活動一覽	▶ P.11

免費贈閱 版權所有 翻印必究

9月22日開始接受活動報名!!

可網上報名活動如下：



康山中心



李鄭屋中心



禾輦中心



大興中心



太平中心



聯絡我們：

互助的力量

想分享一個故事：從前，在喧囂的城市裏有一個人被一個大問題纏繞着。那沉甸甸的問題，像無形的鎖鏈，無論他工作、吃飯還是睡覺，問題總是如影隨形，甩脫不開，彷彿世上只有他獨自面對這困境，無處求援。

直到某一天，他遇見另一個人，被相同的問題纏身。他們一起傾訴心聲，淚水與笑聲交織，分享着各自的掙扎與小小的勝利，尋找解決的辦法。那些曾經沉重的時刻，彷彿因為這種「互助」而變得輕盈了些。

他們心想，城市裏一定還有許多人正默默面對着同樣的問題，需要這樣的溫暖。於是，他們決定將這份「互助」的力量傳揚出去，四處邀請有同樣問題的人加入，分享經驗，互相支持。不知不覺，問題或許仍在，但他們的負擔變輕了，心也更輕鬆了。最初那個孤獨的自己，彷彿已是遙遠的記憶。

這個故事的主角，你是否覺得似曾相識？會不會是作為病友，默默承擔着挑戰的你？抑或是作為照顧者，無私地守護着摯愛的你？不論問題多大、多棘手，請記住，互助的力量更大。如果你正身處無助的幽谷，病人自助組織正向你伸出手，願意承載你的需要，願意與你同行。

值此12月5日的國際義工日，我們向眾多病人自助組織的同路人義工致敬，感謝你們無私奉獻，點亮無數復康之路。



2000年，香港復康會與風濕科病人自助組織爭取於公共暖水泳池設立殘疾人士優先使用服務，方便水中復健，提倡社區復康。



病人是病人本身的傳奇

在復康路上，醫護人員提供的診治、復康知識與技巧無疑至關重要。然而，同樣不可或缺的，是病友如何將這些知識與技巧融入日常生活，克服病患帶來的挑戰，調適情緒與心態，激勵自己與身邊人，一步步重建自信，向復康目標邁進。

每位病友的親身經歷、獨特的智慧、堅毅與能力，讓他們成為真正的「病人專家」。根據「助人治療原則」，病友在分享個人經歷並幫助他人時，不僅能釋放正能量，療癒自己，更能為他人帶來希望，實現自助互助的雙贏局面。

研究顯示，病人自助組織是重要的社會資本。病人自助組織由一群有同類需要的病友及照顧者成立，其服務有效促進病友間的互相支援，改善病友及照顧者的身心靈健康，同時促進資訊與資源共享，減輕社會醫療開支負擔。病人自助組織更通過社區教育推廣疾病預防意識，令整個社會受益，是推動社會包容與進步的關鍵力量。

回顧互助運動的最初，首個病人組織組織可追溯至1964年成立的香港失明人協進會，及後病人自助組織由90年代蓬勃發展，至今已有約300個大大小小的團體。1993年，多個組織聯手向政府爭取成立「社區復康網絡」支援及發展病人自助組織，讓我們也有幸成為推動本港自助互助運動的一員。踏進21世紀，病人自助組織爭取到多項資源，包括公共暖水泳池殘疾人士優先使用服務、殘疾人士及病人自助組織資助計劃、全癱人士照顧者津貼、加入病人組織代表進入香港醫務委員會等。直到今天，病人自助組織的歷史充滿感動。

復康路上從不孤單一個

病人自助組織為病友與照顧者提供七大功能，成為復康路上的重要支柱。病人自助組織會帶來情緒支援，通過探訪、電話與聚會，為同路人送暖；教育資訊以講座和訓練助病友掌握疾病知識；文娛康樂如生日會與遠足，建穩固支援網絡；透過工作坊推廣疾病預防與共融包容進行社區教育；政策倡導爭取津貼與新藥；福利資源提供折扣與轉介服務；透過多元課程助你融入社會，活出精彩人生！

藥物是天價，治療似無望？病人自助組織集結力量，發聲爭取權益，讓希望不再遙不可及。坊間的運動班組未必能接納身體會偶然因病情顫抖或不能做碰撞性運動的你？病人自助組織舉辦針對性的運動班組，助你實現復康目標，更有同路人並肩努力，激發運動動力。作為輪椅新手或後天視障朋友，因恐懼而寧願足不出戶？病人自助組織有過來人「舊手」帶着「新手」的你分享經驗，傳遞勇氣，鼓勵重投社會，建立支援社群。確診罕見疾病而迷茫無措的你？病人自助組織提供資源資訊與實用建議，助你掌握病情。

醫生與社工的專業支援時間有限，而同路人卻能隨時以一個電話、一場聚會，帶來真摯的陪伴。醫生的建議或帶着權威，但同路人的同理心與理解，卻能觸動心靈，期望與你共建一個溫暖的大家庭。這個家，愛屋及烏，一個個本來沒有關係的家庭，從此故事交織在一起，彼此扶持、共同成長。在這裏，每個故事都被聆聽，每份堅韌都被珍視，這份「互助」的力量，無形但龐大。

一個人的力量可以堅持多久？但當有一群人一起並肩作戰，發揮自身力量，可連結更大的群體，發出更大的光芒，一點一滴影響生命，一天一天影響社會。這互助過程，美如煙花綻放。正如我們社區復康網絡病人互助發展中心的標語，我們相信「連繫一起，向世界發光」。



2004年，在四個病人組織合力爭取下，政府向全癱人士發放聘用照顧者的特別津貼，提高患者生活質素之餘，同時幫助家屬得到喘息機會。



2010年，香港復康會連同病人組織香港協聯會及多個腦科團體推動，並得到政府及醫院管理局支持，正式將「癲癇症」正名為「腦癇症」。

想加入成為互助力量的一員？
請掃描以下二維碼閱覽全港的病人自助組織資料：
香港自助組織資料_公眾查閱



想了解更多病人互助的力量？
請掃描以下二維碼閱覽文章認識互助之美：
互助之美病患中開出的花





主辦 Organized by :
香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

無障礙城市定向！

體驗殘疾人士的生活挑戰，推動通用設計，共同創造無障礙環境！
Experience the challenges faced by persons with disabilities.
Call for universal design to create a barrier-free environment for all.

日期 Date 2026.1.11 星期日 Sun 地點 Venue 中環遮打道行人專用區 無障礙城市定向及無障礙嘉年華
Barrier-free City Hunt & Carnival



罕見.同行

罕見神經-肌肉退化疾病
社區為本支援計劃

香港復康會與香港肌健協會攜手推出「罕見.同行」計劃，連結「社-患-醫-學-藝」各界，致力為患者及其家庭提供全方位身、心、社、靈支援，應對病情帶來的種種挑戰。

計劃對象：18歲以上、懷疑或初確診罕見神經-肌肉退化疾病*患者及其照顧者

*病類如：漸凍人症(MND)、多發性硬化症(MS)、小腦萎縮症(SCA)、多重系統退化症(MSA)等

本季活動花絮

賽馬會a家導賞工作坊暨同路人聚餐

2025年6月21日 一眾罕見神經-肌肉退化疾病患者及照顧者前往賽馬會a家樂齡科技教育及租賃服務中心參加導賞團及職業治療師工作坊，探索如何利用各式輔具（如自動餵食器、智能便浴椅、輪椅等）提升生活質素，並了解租借流程。活動後，大家齊聚酒樓，在輕鬆氣氛下享用美食，與同路人互相認識，暢談一番。



「相」講你知：「病·太美」相片展覽 家庭照拍攝活動

2025年6月14日「罕見.同行」獲邀參與李鄭屋中心舉辦的相片展覽，以獨特的「菲林瀑布」形式展示「罕動三部曲」活動的動人時刻，呈現參加者美麗的笑容與生命力。展覽壓軸活動更邀請了兩位漸凍人症病友，在本中心攝影棚內免費拍攝家庭照，與摯愛親人留下珍貴回憶，定格幸福時刻！



「罕動身心靈」系列首部曲： 「遇見罕有，共擁此刻」心理支持小組

2025年7月5、12、19日 專為漸凍人症患者及其照顧者設計的心理支持小組溫暖啟航！小組以接納與承諾治療（ACT）為基礎，透過互動遊戲與分享，引導參加者認識自身情緒與思想，學習與疾病共存的智慧。參與者互相扶持，勇敢擁抱每一個「此刻」，互相鼓勵彼此，實踐有價值的生活。



漸凍人症(MND)全人個案管理服務，由個案經理一對一跟進患者及家屬需要

- 提供疾病及求診資訊
- 連接社區資源
- 同路人支援
- 各種疾病管理及身心靈小組

*本計劃亦為其他罕見神經-肌肉退化疾病患者提供諮詢及連接病人組織服務，歡迎查詢

查詢或報名：☎ 2794 3010 肖姑娘／陳姑娘



登記或查詢：



贊助漸凍人症專項計劃：



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network



復康時刻傍住你



社會福利署資助服務
The Social Welfare Department



香港肌健協會
Hong Kong Neuro-muscular Disease Association
一個神經-肌肉疾病的病人及家屬的互助組織



凱瑟克基金會
Keswick Foundation Limited



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
職業復康及再培訓中心
Vocational Rehabilitation & Retraining Centre

職業復康及再培訓中心

10-12月課程推介

藍田中心

網頁設計及製作基礎證書
2025年11月
上午9:30 - 下午5:30
訓練期：37節; 132小時
認識網絡及萬維網、廣告及設計入門、掌握 Photoshop CC, Dreamweaver CC, Animate CC 的操作技巧

接待員及實用文職工作基礎證書
2025年12月
逢星期一至五
上午9:30 - 下午4:30
訓練期：93節; 279小時
會談輸入法、MS Office、英語會話及普通話、文書工作、服務態度、社交技能、學習PC及平板電腦操作

演示軟件應用基礎證書(兼讀制)
2025年10月14日至11月6日
逢星期一、二、四
早上10:00 - 下午1:00
訓練期：10節; 30小時
認識 MS PowerPoint 的操作介面、文字效果、圖片效果、多媒體應用及投影片放映

文書處理II基礎證書(兼讀制)
2025年11月14日至12月2日
逢星期一、三、五
早上10:00 - 下午1:00
訓練期：10節; 30小時
認識 MS Word 的功能及進階技巧、表格的進階應用

屯門中心

接待員及實用文職工作基礎證書
2025年10月
逢星期一至五
上午9:30 - 下午4:30
訓練期：42節; 148小時
會談輸入法、MS Office、英語會話及普通話、文書工作、服務態度、社交技能、學習PC及平板電腦操作

店務及客戶服務基礎證書
2025年12月
早上9:30 - 下午5:30
訓練期：37節; 128小時
認識產品推廣上的銷售技巧、客戶服務技巧及貨品處理程序

課程特色

- 免學費
- 不設學歷上限
- 長期病患者或殘疾人士課程
- 出席率達80%有津貼(兼讀制除外)

藍田中心
2534 3588
藍田復康徑7號地下14號室

屯門中心
2816 6113
屯門大興邨興平樓地下28號室

查詢或報名



WhatsApp

關注我們：






服務及會員收費調整通告

(生效日期：2025年10月1日)

各位會員，您們好！
衷心感謝大家一直以來對社區復康網絡（CRN）的支持。我們深知，CRN不是一個提供服務的地方，更是大家復康旅程中的重要夥伴。

近年，CRN面對社會福利署(社署)的津助撥款分階段削減，同時營運成本不斷地上升，令營運壓力日益沉重。為確保我們能持續提供優質多元的服務，並維持長遠發展，同時考量會員對活動收費的負擔能力；我們經過內部深入討論及諮詢服務使用者代表意見後，決定自2025年10月1日起，作出以下收費調整：

一、收費調整的原則

- 維持服務質素：確保調整後的收費能夠支持服務持續運作，並維持專業水準
- 保障弱勢社群：對於經濟有困難的會員（如綜援受助人），我們將維持原有的豁免機制，確保每位會員都有公平參與的機會
- 價格仍具優勢：調整後的收費仍然遠低於市場上同類型服務的價格，繼續為會員提供高性价比的復康服務

二、服務收費調整

- 病理及綜合服務
 - 會員：每節由 \$10 調整至 \$15
 - 非會員：每節由 \$15 調整至 \$20
- 運動訓練服務
 - 會員：每節由 \$10 調整至 \$25
 - 非會員：每節由 \$15 調整至 \$30
- 材料費
 - 按實際成本收取，一般定價為每節 \$10

三、會員年費恢復安排

根據社署最新指示，CRN將恢復收取每年港幣\$21的會員年費，安排如下：

- 新會員（2025年10月1日或之後入會）：
繳交港幣 \$21，會籍有效期為一年
- 現有會員（2025年9月30日或之前入會）：
原有兩年免費會籍將繼續有效；
其後續期將按新安排收費
- 豁免安排：
領取綜合社會保障援助(綜援)人士可獲豁免

衷心感謝大家的理解與支持。在未來，CRN將繼續秉持服務宗旨，致力成為大家復康路上堅實的後盾。若大家對本次收費調整有任何疑問，請隨時向我們的同工查詢，我們會盡力解答。

香港復康會 社區復康網絡 謹啟
2025年8月18日



報名方式及繳費

1 先到先得

- 親臨 / 致電本會任何一間中心登記。
- 確定報名後，必須在一個星期內繳交費用。
- 如未能如期繳費，則當作「未確定報名」論，如有其他後補人士，名額將自動給予後補者。
- 如未能如期繳費卻又希望保留名額者，則必須主動聯絡本會表明有關要求，倘若最終不能出席，仍必須繳交活動全費。
- 繳費方法：
 - 親臨本會任何一間中心以現金或電子支付方式（包括八達通、支付寶香港及微信支付）繳費；或
 - 以劃線支票，抬頭請寫「香港復康會」，並在支票背後寫上閣下之姓名、聯絡電話及報名活動編號，寄回本會任何一間中心；或
 - 透過自動櫃員機、銀行櫃檯入數或網上銀行轉帳（不接受PayMe及轉數快），將費用存入匯豐銀行戶口：652-555764-838。完成繳費後，請將入數紙或網上交易記錄截圖，連同閣下姓名、聯絡電話及報名活動編號，一併WhatsApp至各中心的指定手提電話，以作確認。
- 請保留收據 / 銀行入數紙 / 入數證明或網上交易記錄截圖，以供查核。如不幸遺失入數證明，須重新繳款。
- 經中心職員評估為不適合參加的人士，可透過收據 / 銀行入數紙申請退款。

2 抽籤

- 抽籤活動於活動舉行前四星期截止登記（親臨 / 致電），如該天為公眾假期，則提早一天截止，登記截止後一星期將進行抽籤。
- 中籤人士將獲電話通知，並須於指定日期繳交費用，詳見1第2-6點。
- 已登記的參加者可於截止報名日期一星期後致電活動負責中心查詢「抽籤」結果。
- 凡報名參加設有首次優先名額及須評估活動，在截止報名後將會抽籤排列評估次序。工作人員按評估次序先後為參加者進行評估以確認參加資格。
- 於本會各區同一季度內同一活動，每人只可登記一次，如重複登記者，其「抽籤」資格將同時被取消。

3 須評估

- 報名者須經評估後才可確實其參加資格。
- 經評估後，確認參加資格人士將獲電話 / 致函通知，並須於指定日期繳交費用，詳見1第2-6點。

- 經濟有困難者，可申請免費參加活動，詳情可向中心職員查詢。

注意事項

1 復康巴安排

部份活動設有復康巴接送有需要人士，但最終視乎車輛安排而定。除註明外，復康巴只接載與舉辦地點同區（即港島、九龍或新界）之參加者。復康巴收費如下（只適用於註明「可安排復康巴接送」之病類活動）：

1人 - 每堂來回收費\$20

2人 - 每堂來回收費\$30

3人 - 每堂來回收費\$40

備註：一個家庭最多提供兩個車座位，如有空位提供另一名家人的車座位。

2 氧氣樽支援

部份活動設氧氣樽支援，如有需要，請於報名時提出。

3 颱風、惡劣天氣及極端情況安排

- 為保障各參加者的安全，當活動舉行前三小時仍懸掛以下風暴或暴雨警告訊號時，活動將作以下安排：

颱風或暴雨訊號	戶內活動	戶外活動
一號風球或黃色暴雨警告	照常進行	照常進行(戶外水上活動均取消)
三號風球或紅色暴雨警告	照常進行(康文署活動取消)	取消
八號或更高風球或黑色暴雨警告或極端情況	取消	取消
- 當天文台宣佈在未來數小時內將懸掛八號或更高風球，或將會發出黑色暴雨警告訊號，或政府發出「極端情況」公佈下，在此期間所有服務及活動將會取消。
- 參加者需考慮各區之天氣、道路及交通等情況決定是否出席該項活動。如有任何疑問，可致電各中心查詢。

5 退款

- 如活動因颱風或暴雨警告訊號而取消，本機構將就該活動安排退款。倘若有關活動需要事前繳付按金、營費、膳食等費用，則須按營舍方面之退款安排才作最後決定。
- 報名申請一經接納後，名額不得轉讓給其他人士。除活動取消或報名不被取錄外，所繳費用恕不退回。若活動取消，必須出示收據方可獲退款。

6 個人資料

各參加者向本會提供之個人/家庭資料，只作為活動報名及宣傳之用。

7 缺席康樂及文化事務署舉辦之課程

為更有效善用資源，凡缺席由本會與康樂及文化事務署合辦之課程三成或以上，不論是否具有原因或預先通知，該參加者將在課程完成日起一年內不可透過本會報名參加任何康樂及文化事務署與本會合辦之活動。

8 網上活動

為方便大家足不出戶也可透過網絡參與課堂，我們每季都會推出多個網上課程。如對Zoom應用程序操作有疑問，可聯絡中心職員協助。

9 活動修訂

各活動之細節或會因個別原因而作出修訂，如因此未及通知服務使用者，敬請原諒。

康山中心
香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第6座地下
電話：2549 7744 傳真：2549 5727
電郵：crnkh@rehab society.org.hk

李鄭屋中心
香港九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下
電話：2361 2838 傳真：2748 0892
電郵：crnlcu@rehab society.org.hk

賽馬會橫頭磡中心
香港九龍橫頭磡邨宏禮樓地下
電話：2794 3010 傳真：2338 4820
電郵：crnjcwth@rehab society.org.hk

禾峯中心
新界沙田禾峯邨禾峯廣場平台R9-R12室
電話：2636 0666 傳真：2144 6660
電郵：crnwcc@rehab society.org.hk

大興中心
香港新界屯門大興邨興昌樓26-33號地下
電話：2775 4414 傳真：2775 3979
電郵：crnth@rehab society.org.hk

太平中心
香港新界上水太平邨平治樓地下
電話：2639 9969 傳真：2639 2356
電郵：crntp@rehab society.org.hk



香港復康會社區復康網絡 會員入會申請

1 會籍類別

- 1 會員（即長期病患患者）
- 2 照顧者會員（會員的照顧者）

2 申請資格

- 1 會員必須為長期病患人士，病類包括：哮喘、腦部受損、地中海貧血病、腦癱症、脊椎受損、柏金遜氏症、類風濕性關節炎、系統性紅斑狼瘡、脊柱裂、強直性脊椎炎、心臟病、兔唇裂顎、糖尿病、血友病、腎病、認知障礙症、中風、青光眼、慢性阻塞性氣管病、肌肉萎縮症、多發性硬化症、黏多醣貯積症、克隆氏症及潰性瘍結腸炎症、重症肌無力症等。
- 2 照顧者會員必須為會員的家屬或親友（即長期病患人士必須登記成為會員），並有份參與照顧該會員

3 費用

- 每年港幣二十一元正 (HK\$21)

4 會籍年期

- 一年

5 申請方法

- 1 申請人親臨或致電其中一間中心，提供姓名、性別、出生年份、能通話的聯絡電話、居住地區，經同工核實其符合入會資格後，即可成為會員
- 2 會籍到期前，會員可親臨或致電其中一間中心辦理續會。會籍過期，則須重新辦理入會申請。

6 會員福利

- 1 如提供電郵地址，能每季以電郵免費收取復康號（活動通訊）
- 2 可參加社區復康網絡服務會員專屬服務
- 3 凡登記成為會員，將同步獲得本會e2care康程式網上帳戶，可用e2care康程式網上健康管理服務
- 4 以優惠價使用適健中心服務及以優惠價購買部份營康產品

7 訂閱復康號（實體活動通訊）及繳費方法

- 1 如需訂閱實體季刊復康號，將收取郵寄費用每年港幣十五元正 (HK\$15)
- 2 會員可以親臨各中心櫃檯以現金或電子支付方式（包括八達通、支付寶香港及微信支付）繳費，或是把劃線支票（抬頭請寫「香港復康會」，支票背面請註名會員姓名及聯絡電話）寄回各中心
- 3 透過自動櫃員機、網上轉帳（不包括payme）或於銀行入數，將報名費用存入匯豐銀行戶口：652-555764-838。請保留收據 / 銀行入數紙 / 入數證明或網上交易記錄截圖，並致電各中心以安排出示繳款證明。如不幸遺失入數證明，須重新繳款。

8 會員守則

- 1 會員必須遵守中華人民共和國香港特別行政區的法律和本會的會員守則。
- 2 不可在中心內吸煙、飲酒、賭博、吵鬧及粗言穢語。
- 3 不可向其他會員或職員推銷及售賣商業產品或服務。
- 4 不可在中心或活動中對其他人士或職員造成傷害、滋擾、蓄意破壞中心公物及妨礙活動進行。
- 5 請勿饋贈金錢、禮物、紅封包等予本會職員。
- 6 使用設施及器材時，必須先得到本會職員同意。
- 7 愛護公物，未經許可不得擅取。
- 8 根據個人資料私隱條例的規定，會員有權查閱及修改所提供的個人資料，會員如有任何個人資料更改，須通知本會職員。
- 9 若不能按時出席聚會或活動，需事先通知有關職員。
- 10 社區復康網絡對上述規則有最終解釋及修訂權而無需另行通知。

9 終止 / 退出「會員」手續

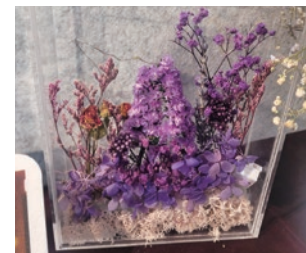
- 1 會員可隨時退出 / 終止其會籍
- 2 會員若有違反本會守則或對他人構成滋擾或危險，本會有權永久終止其會員資格，所繳費用，恕不退回



李鄭屋中心



相講你知 - 病・太美



乾花相架製作工作坊

康山中心



互助故事馬拉松：基本敘事技巧工作坊



毛孩同樂日



太平中心



與北區醫院合作 - 靜觀工作坊



新健社北區合作 - 預設照顧計劃

大興中心



「醫愛同行」中醫針灸服務



舒痛伸展及肌筋膜放鬆班

禾輦中心



玩得瘋・踏心途



營風食堂

賽馬會橫頭磡中心



「肌健青年大使」
水班學生義工計劃



「肌健青年大使」水班義工訓練



活動一覽



中風腦損
活動網上報名

「樂隨風」中風復康者合唱團

透過音樂治療方法，學習『唱』的技巧，運用聲音表達情感，增強自信。
對象：有言語困難的中風患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0801	10月9日及10月23日 (共兩堂)	四	上午10:30 - 上午11:30	康山中心	會員\$220 綜援免費	●須評估 ●經濟困難人士可與負責社工聯絡
0802	11月6日及11月20日 (共兩堂)	四	上午10:30 - 上午11:30	康山中心		
0803	12月4日及12月18日 (共兩堂)	四	上午10:30 - 上午11:30	康山中心		

中風手部訓練工作坊

由職業治療師講解中風患者常見的手部活動功能障礙，並教授家居運動以訓練手部的活動能力。
對象：中風及腦受損患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0870	11月25日及12月2日 (共兩堂)	二	下午2:30 - 下午4:30	康山中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	●首次優先 ●須評估
0789	10月16日至10月23日 (共兩堂)	四	下午2:30 - 下午4:30	太平中心		
0926	10月24日至10月31日 (共兩堂)	五	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心		


新 預防跌倒運動小貼士 (與基督教靈實協會合辦)

由職業治療師講解平衡力及防跌運動。
對象：中風及腦受損患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0872	12月20日	六	上午10:30 - 中午12:00	康山中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	●須評估

中風復康社區資源線上簡介會

分享離院後的中風復康進展、介紹中心復康服務及社區資源，及與過來人交流復康心得。
對象：中風患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0874	10月20日	一	上午10:30 - 中午12:00	 康山中心	免費	●首次優先 ●查詢電話：康山中心 2549 7744

新 飛鏢體驗工作坊

透過兩堂課程體驗飛鏢活動，學習飛鏢的基本技巧。
對象：中風患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0873	11月3日及11月10日 (共兩堂)	一	上午10:30 - 中午12:00	康山中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	●須評估

中風及腦損患者步行及肌力訓練班

資深健行教練帶領健行運動，鍛練下肢肌耐力及平衡力，增強外出活動的信心，建立健康生活習慣。
對象：中風及腦受損患者 (用輔助步行器能持續步行20分鐘或以上)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0942	11月11至12月30日 (共八堂)	二	上午10:00 - 中午12:00	大興中心	會員\$200 非會員\$240 綜援免費	●首次優先 ●須評估 ●費用已包括運動導師費
0775	2026年1月12日至2月9日及 2026年3月2日至3月16日 (共八堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心		
0927	11月5日至12月10日 (共六堂)	三	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心		

中風患者手部訓練工作坊

職業治療師指導中風患者手部復康，教授家居運動改善上肢功能、減輕後遺症。
對象：中風患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0791	12月8日至12月15日 (共兩堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	大興中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	●首次優先 ●須評估

活動一覽

新「心靈綠洲」園藝小組

活動結合園藝創作與大自然療愈，培養參加者自我關懷習慣，增強內心力量面對復康挑戰。
對象：中風患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0943	11月10日至12月8日 (11月24日除外) (共四堂)	一	下午2:00 - 下午4:00	大興中心	會員\$80 非會員\$100 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估、其中一節為外出活動● 參加者可作簡單溝通及可理解活動內容● 費用已包材料費\$40

新「齡」得起，放得底

活動由社工及運動專業導師帶領參加者進行保齡球體驗，並從中增強與同路人的交流。
對象：中風患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0944	12月4日	四	上午10:00 - 中午12:00	屯門美樂保齡球場	會員\$25 非會員\$30 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估● 可簡單步行樓梯● 查詢電話：大興中心 2775 4414

新中風後的自我管理與恢復 (與香港中文大學醫學院那打素護理學院合辦)

由註冊護士分享康復實用小貼士並與參加者訂立行動目標，從而增強自我管理的信心。
對象：中風患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0945	12月5日	五	下午2:30 - 下午4:00	大興中心	免費	<ul style="list-style-type: none">● 報名時請註明實體或ZOOM，否則一概視作選擇ZOOM● 報名及查詢電話：大興中心 2775 4414

活動一覽

〈心言相聚〉言語復康課程

(與香港教育大學教育言語及語言病理暨學習障礙理學碩士學系合辦)
透過個別或小組言語治療訓練，協助患者幫助自己改善言語技巧，重建與人溝通的信心。
對象：中風患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0845	10月28日至12月16日 (共八堂)	二	上午9:30 - 下午12:30	大興中心 + ZOOM	會員\$60 非會員\$90 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先● 每位參加者將有1小時的治療時間
0928	2026年1月13日至3月31日 (2026年2月17日除外) (共十一堂)	二	上午9:30 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$110 非會員\$165 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● #0845部分節數將以ZOOM模式上課

「廣東話失語症密集式全面性治療計劃」言語復康課程

(與香港大學言語及聽覺科學系合辦)
透過密集性言語治療，為參加者提升語言能力,並在心理、社交層面上帶來正面的影響。
對象：中風患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0946	12月1日至2026年3月4日 (共十七堂)	一 至 五	上午9:30 - 下午5:00	大興中心	會員\$130 非會員\$195 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先:每位參加者將有3小時的治療時間● 實際上課日子會稍後個別通知報名參加者● 此課程由香港大學言語及聽覺科學系學生於臨床導師督導下進行

言語有理言語治療課程

透過小組言語治療訓練，幫助自己改善言語技巧，重建與人溝通的信心。
對象：中風及腦受損患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0931	2026年1月23日至4月10日 (2026年2月20日、4月3日除外) (共十堂)	五	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$100 非會員\$150 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次參加優先
0932	2026年1月23日至4月10日 (2026年2月20日、4月3日除外) (共十堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心		

活動一覽

中風的中醫康復講座及風險評估 (與浸大中醫學院合辦)

由中醫師講解中醫復康治療及調理，並進行眼底照及中風風險評估，以預防再次中風。
對象：中風患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0988	11月13日	四	測試： 下午1:30 - 下午5:15 講座： 下午3:00 - 下午3:45 (兩者必須參加)	大興中心	免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估● 查詢電話：大興中心 2775 4414● 測試時間約20分鐘，如未能出席講座者，將取消測試資格。● 名額限20位，新中風會員患者優先

新米紙大作戰：煮食體驗工作坊

活動製作健康米紙小食，並增進與同路人交流及相處的正面時光。
對象：中風、帕金森症、腦部受損患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0758	10月2日	四	下午2:00 - 下午4:00	大興中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 費用已包材料費\$10

預防跌倒工作坊

由職業治療師講解家居跌倒的風險因素，教授預防跌倒的方法及防跌的拉筋及肌肉強化運動。
對象：中風及腦受損患者及其家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0823	10月27日至11月3日 (共兩堂)	一	下午2:30 - 下午4:30	大興中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先● 須評估
0790	12月11日至12月18日 (共兩堂)	四	下午2:30 - 下午4:30	太平中心		

新認知評估工作坊 (與屯門地區康健中心合辦)

由職業治療師進行認知評估，並根據參加者配對後續認知訓練，提升患者在社區的生活技巧。
對象：日常生活出現記憶問題的中風患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0986	11月18日	二	下午4:00 - 下午6:00	大興中心	免費	<ul style="list-style-type: none">● 參加者需同意成為屯門地區康健中心會員● 經評估後，有需要的參加者配對後續延身課程

活動一覽

社區生活實戰課程

由職業治療師與社工帶領進行社區實習，學習搭乘及上落公共交通工具所需的技巧。
對象：中風及腦受損患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0912	11月6日至11月27日 (共四堂)	四	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	會員\$40 非會員\$60 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先● 須評估● 課堂的第二至第四節為外出活動

家居照顧工作坊

由職業治療師及物理治療師講解家居照顧技巧及防跌資訊。
對象：中風及腦受損患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0909	12月2日至12月23日 (共四堂)	二	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	會員\$40 非會員\$60 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先● 須評估

飛鏢朋輩支援小組

透過進行飛鏢練習，增加參加者的動力及朋輩之間的互相支援。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0819	10月10日至12月12日 (共十堂)	五	下午2:30 - 下午4:30	太平中心		<ul style="list-style-type: none">● 須評估● 出席率需達八成以上● 中風患者優先，如報名人數多，須抽籤
0956	10月8日至12月24日 (10月29日及12月17日除外) (共十堂)	三	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	免費	

營「風」食堂

學習健康飲食的選擇，並透過製作健康食品，訓練手腦協調及組織能力，提升自理能力。
對象：中風及腦受損患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0896	12月15日	一	下午2:30 - 下午4:30	禾輦中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先、須評估● 請自備餐盒及食具● 費用已包材料費\$10

活動一覽

新 玩得瘋·破心關

將復康遊戲化，提高參與動機，改善年輕中風患者的肢體能力及認知功能、促進心理健康。
對象：年輕中風患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0962	10月4日至12月27日 (共十三堂)	六	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估● 40歲或以下中風患者優先，如報名人數多，須抽籤

冰「風」手動樂

透過冰島線訓練手部的活動能力，製作小飾物。
對象：中風患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0911	11月11日	二	上午10:00 - 中午12:00	太平中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估● 手部功能欠佳的中風患者● 費用已包材料費\$10

「防風邁步」課程

認識預防中風要點，提供上下肢復康運動計劃，改善整體的活動及自我照顧能力。
對象：中風患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0929	11月3日至12月1日 (共五堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$50 非會員\$75 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估● 首次優先



糖尿 高血壓
活動網上報名

「藥」您精明控糖 (與藥健同心博愛醫院社區藥房合辦)

由藥劑師講解糖尿病的藥物，副作用，以及注意事項。
對象：關注糖尿病及有前期糖尿病的長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0989	11月10日	一	下午2:00 - 下午3:30	大興中心 + ZOOM	免費	<ul style="list-style-type: none">● 報名時請註明實體或ZOOM，否則一概視作選擇ZOOM● 報名及查詢電話：大興中心 2775 4414

活動一覽

世界糖尿病日：控糖不離三兄弟

由護士講解糖尿病的成因以及高血壓高血糖以及高膽固醇的相互關係，以及控糖小貼士。
對象：糖尿病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0990	11月14日	五	下午2:30 - 下午3:30	大興中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 此為實體課堂● 出席者會提供講義一份

「腎」防誘病

由於註冊護士講解慢性腎衰竭的成因、病徵、診斷與治療，了解腎臟功能及疾病對生活的影響，助您及早預防與管理。
對象：糖尿病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0991	11月27日	四	下午2:30 - 下午3:30	大興中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 此為實體課堂● 出席者會提供講義一份

新 血糖檢測諮詢日

由註冊護士提供基本血糖檢測、健康諮詢以及合適的服務配對。
對象：糖尿病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0992	10月14日、 11月04日、 12月02日 (其中一日) (需致電預約)	二	上午9:40 - 中午12:00	大興中心	空腹/餐後血糖\$20 (包括醫療物資費)	<ul style="list-style-type: none">● 諮詢時間為30分鐘，敬請致電預約● 空腹血糖測試者需空腹至少8小時● 餐後血糖測試者需空腹至少2小時

新 打針食藥無煩惱

認識常見糖尿病口服藥物及胰島素注射的作用與副作用、服用藥物時需注意的事項。
對象：糖尿病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0901	12月22日	一	下午2:30 - 下午4:00	禾輦中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 先到先得● 可帶備藥物或標籤進行諮詢

活動一覽



心臟科
活動網上報名

新 心臟復康學堂：預設照顧計劃初探工作坊

透過交流活動認識預設照顧計劃，探索自身對未來照顧規劃的看法。
對象：冠心病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0842	11月14日	五	下午2:30 - 下午4:30	李鄭屋中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 會員優先

新 心臟復康學堂：素食料理篇

註冊護士教導用素食食材及香料製作有益心臟健康的素食菜式。
對象：心臟病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0843	11月22日	六	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	● 須評估 ● 心臟病患者優先 ● 費用已包材料費\$10

冠心病復康工作坊

闡釋病因和治療方法、飲食和藥物運用、突發事故處理、情緒和壓力處理。
對象：心臟病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0835	10月21日至10月28日 (共兩堂)	二	上午10:00 - 下午12:30	太平中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 心臟病患者優先
0920	10月23日-10月30日 (共兩堂)	四	上午10:00 - 下午12:30	康山中心		
0240	10月26日至11月2日 (共兩堂)	日	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心		

心臟攻略：預防冠心病再復發風險網上工作坊

通過網上工作坊了解冠心病復康資訊，及提升患者對預防再復發的回應意識。
對象：冠心病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0840	11月1日及11月15日 (共兩堂)	六	上午10:00 - 上午11:30		會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 首次優先 ● 查詢電話：大興中心 2775 4414

活動一覽

「心」得益彰：身心健康齊關注復康工作坊

由專業運動導師及社工主講，讓心臟科患者體驗復康運動及了解心理健康信息。
對象：心臟病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0841	12月3日至12月10日 (共兩堂)	三	晚上7:30 - 晚上8:30	大興中心	會員\$35 非會員\$50 綜援免費	● 首次優先 ● 活動費用包括運動專業導師教學

照顧有心「機」工作坊

心臟專科護士和起搏器公司講解心律不正的成因、治療、安裝起搏器或除顫器後的護理及保養。
對象：心律不正患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0142	11月3日至11月17日 (共三堂)	一	下午2:00 - 下午3:30	李鄭屋中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 心臟病患者優先

心臟復康課程

講解病因、治療、飲食、運動、藥物運用、緊急處理、情緒、作息管理及壓力處理等。
對象：心臟病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0143	12月1日至 2026年1月5日 (共六堂)	一	下午2:00 - 下午4:30	李鄭屋中心	會員\$60 非會員\$90 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 心臟病患者優先

心臟復康課程（運動版）

針對心臟病患者的復康需要，由物理治療師教授專業運動管理知識和練習、及訂立運動計劃。
對象：心臟病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0937	10月30日至11月13日 (共三堂)	四	下午3:30 - 下午5:30	康山中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 心臟病患者優先

心臟科循環訓練運動

由健身教練帶領參加者進行自身體重的循環訓練，增強肌力及心肺功能。
對象：心臟病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0834	11月29日及12月13日 至12月27日 (共四堂)	六	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 活動費用包括運動專業導師教學

活動一覽

一對一諮詢服務 - 心臟篇

由社工或護士進行健康生活及情緒壓力狀況評估，提供專業建議及訂立計劃。
對象：心臟病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0844	10-12月期間 個別預約	/	/	李鄭屋中心	免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估● 諮詢時間：約30分鐘● 敬請致電：2361 2838預約



風濕科
活動網上報名

新 乘「風」癒心坊：親伴同樂遊

患者與家屬透過自然探索、水療池活動，促進身心靈療愈，共享溫馨放鬆時光。
對象：風濕科患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0971	11月23日	日	上午10:00 - 下午1:00	屯門T.PARK	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 患者與家屬一同參加優先，參加者可選擇不參與水療池活動● 活動費用已包括來往李鄭屋中心及T.PARK的旅遊巴費用● 查詢電話：李鄭屋中心 2361 2838

新 乘「風」癒心坊：香薰療愈 (與香港傷健協會 賽馬會安寧頤融和篇 合辦)

學習香薰基礎知識及應用技巧、體驗香薰調配藝術，透過天然精油舒緩身心，提升生活質素。
對象：風濕科患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0965	10月21日	二	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	免費	<ul style="list-style-type: none">● 先到先得● 需評估

活動一覽

新 乘「風」養身閣：抗炎有法 - 飲食篇

由註冊護士講解抗炎飲食原則，如何透過改變生活習慣和食物選擇，舒緩身體炎症帶來的不適。
對象：風濕科患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0828	12月6日	六	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 先到先得● 需評估● 費用已包材料費\$10

關節我自理 - 自我管理課程

讓患者裝備自己處理痛楚、各種症狀及減壓的方法，建立運動習慣、正向心態，減低關節炎的影響。
對象：類風濕性關節炎、強直性脊椎炎、銀屑病關節炎的患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0742	11月8日至11月29日 (11月22日除外) (共三堂)	六	上午9:30 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估

活得有「風」采 · 一對一諮詢

由註冊社工或心理健康主任進行健康生活及情緒壓力狀況評估，提供專業建議及訂立計劃。
對象：風濕科患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0867	須登記及預約	/	須登記及預約	李鄭屋中心	免費	<ul style="list-style-type: none">● 先到先得● 可電話或面見● 面談時間大約為30-60分鐘

乘「風」養身閣：活力健康操

透過輕鬆的音樂以及簡單的動作，配搭出不同的律動組合，由健體教練帶領，助你輕鬆培養運動習慣。
對象：風濕科患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0939	11月5日至11月12日 (共兩堂)	三	晚上7:00 - 晚上9:00	李鄭屋中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估● 首次優先

乘「風」養身閣：坐式健體運動班

由物理治療師教授坐着的健體運動，針對腰腹核心肌肉及肩膀，鍛煉體能和維持下肢肌力。
對象：風濕科患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0868	10月20日及10月27日 (共兩堂)	一	上午10:30 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$15 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估● 首次優先

活動一覽

乘「風」養身閣：八段錦同樂日（由康樂及文化事務署主辦，本會協辦）

由專業教練教授八段錦。
對象：風濕科患者 (須能獨立步行)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0981	11月21日	五	下午3:00 - 下午5:00	保安道體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先● 須抽籤● 查詢電話：李鄭屋中心 2361 2838



痛症活動網上報名

慢性痛症自我管理課程

想改善慢性痛症與生活質素？參加全港唯一CPSMP課程，學習自我管理技巧，重拾健康與生活主導權！
對象：面對痛症的長期病患者及其家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0882	12月15日至2026年1月26日 (2026年1月19日除外) (共六堂)	一	上午10:00 - 下午12:30	康山中心	會員\$60 非會員\$90 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估● 參加即送《實踐健康生活》書籍，助你管理長期痛症，持續應用
0731	11月24日至12月29日 (共六堂)	一	上午10:00 - 下午12:30	禾輦中心		
0963	10月9日至11月13日 (共六堂)	四	下午2:30 - 下午5:00	賽馬會橫頭磡中心		

物理治療痛楚處理工作坊

由物理治療師講解各種關節痛楚的成因，介紹自理痛楚的方法及預防性的運動。
對象：面對痛症的長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0826	11月14日至11月28日 (共三堂)	五	下午2:30 - 下午5:00	大興中心		
0878	11月11日至11月25日 (共三堂)	二	下午2:30 - 下午5:00	禾輦中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先● 須評估● #0826 #0876 風濕科及有慢性肌肉關節痛楚的患者優先
0876	11月10日至11月24日 (共三堂)	一	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心		

活動一覽

痛症簡易「魔法棍」

教練會帶領及教授大家一套實用和簡單的棍子運動。動作可以提升肌力、柔韌性和關節靈活度。
對象：面對痛症的長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0880	11月7日至11月28日 (共四堂)	五	早上10:00 - 中午12:00	太平中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先● 須評估● 須能獨立步行及有基本運動耐力
0879	11月7日至11月28日 (共四堂)	五	晚上7:00 - 晚上9:00	禾輦中心		

新 地中海飲食新煮意

由註冊護士講解地中海飲食的好處、飲食原則及需注意事項，並即場教授製作地中海飲食的菜色，協助舒緩痛症。
對象：面對痛症的長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0895	11月5日	三	下午2:30 - 下午4:00	禾輦中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先及須評估● 請自備餐盒及餐具● 費用已包材料費\$10

痛症管理護士諮詢

由註冊護士提供痛症管理如藥物、營養飲食等諮詢及個人復康的建議。
對象：面對痛症的長期病患者及其家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0904	11月18日	二	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心		
0905	11月25日	二	下午2:30 - 下午5:00	太平中心	免費	<ul style="list-style-type: none">● 須評估

活動一覽



帕金森症 活動網上報名

帕金森症太極班

教授專為帕金森症患者而設計的鄭家太極十二式，增強患者的平衡力及活動能力。
對象：帕金森症患者 (須獨立步行)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0919	10月6日至12月8日 (共十堂)	一	下午2:00 - 下午3:30	康山中心	會員\$250 非會員\$300 綜援免費	● 須評估 ● 首次參加優先 ● 參加者可獨立步行
0921	2026年1月5日至 3月9日 (共十堂)	一	下午2:00 - 下午3:30	康山中心		

賽馬會「柏動愛」帕金森症關懷計劃 - 社區復康支援服務 (由香港賽馬會慈善信託基金捐助)

按參加者的病情和需要，配對一站式社區復康服務 (病理認識、藥物管理、物理、職業及言語治療、運動課程、情緒管理、照顧者及同路人支援等)，促進持續健康自我管理，與病同行。
對象：帕金森症患者及其照顧者 (不限居住地區及年齡)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
/	須登記及預約	/	須登記及預約	全港性	免費	● 登記或查詢電話： 大興中心 2775 4414 或 WhatsApp 9706 9259

步姿改善及運動工作坊

由物理治療師教授協調與平衡運動，為患者設計視覺提示及輔助步行方法，提升活動能力。
對象：帕金森症患者及家屬 (須有基本獨立步行能力及有跌倒風險；可用手杖)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0766	10月31日及11月21日 (共兩堂)	五	上午10:00 - 下午12:30	大興中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

全方位運動班

由運動專業教授協調與平衡運動，運用專為帕金森症患者設計的視覺提示及輔助步行方法，提升活動能力，改善平衡和預防跌倒。
對象：帕金森症患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0861	12月5日至12月12日 (共兩堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	大興中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 須曾經參加過步 姿改善及運動工 作坊

活動一覽

北歐式健步行 - 柏友篇

使用雙杖健走及運用技巧，活動全身肌肉群組提高耐力，增強上身肌肉，有助鍛鍊患者的平衡。
對象：帕金森症患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0862	10月20日至11月10日 (共四堂)	一	上午10:30 - 中午12:00	大興中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先

「有聲有晰」帕金森症言語治療課程

(由教育大學教育及人類發展學院學生於臨床導師督導下進行)

簡介病患對認識及言語治療方法及其影響，透過學習及改善言語技巧，重建溝通的信心。
對象：帕金森症患者 (首次優先，每位參加者將有一小時的治療時間)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0453	10月28日至12月6日 (共八堂)	二	下午2:00 - 下午5:00	大興中心 + ZOOM	會員\$60 非會員\$90 綜援免費	● 首次優先 ● 每位參加者將有 1小時的治療時間
0498	2026年1月13日至 3月31日 (共十一堂)	二	下午2:00 - 下午5:00	李鄭屋中心 + ZOOM	會員\$90 非會員\$135 綜援免費	● 部分節數將以 ZOOM模式上課

笑著健心 - 柏友篇

結合愛笑瑜珈及正向心理學，透過大笑刺激多巴胺分泌，從而改善情緒，並學習以正向的態度面對生活。
對象：帕金森症患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0947	11月5日至11月26日 (共四堂)	三	下午2:30 - 下午4:30	大興中心	會員\$40 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

新 認知評估工作坊 (與屯門地區康健中心合辦)

由職業治療師進行認知評估，並根據參加者配對後續認知訓練，提升患者在社區的生活技巧。
對象：帕金森症患者 (須日常生活中曾出現記憶問題)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0970	12月23日	二	下午3:30 - 下午5:30	大興中心	免費	● 參加者需同意成為 屯門地區康健中心 會員 ● 經評估後，有需要的 參加者配對後續 延身課程

活動一覽



呼吸科
活動網上報名

輕鬆抖啖氣

介紹舒緩氣喘方法及清痰技巧，學習節省體力方式及家居運動介紹。
對象：呼吸科患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0886	11月14日	五	下午2:30 - 下午4:00	康山中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 首次參加優先 ● 須評估

呼吸科症狀管理健康諮詢服務

由註冊護士進行簡單健康檢查，提供症狀管理、飲食營養及個人復康的建議。
對象：呼吸科患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0891	10月17日 11月21日 12月19日	五	上午9:40 - 中午12:00	康山中心	免費	● 須評估

肺健康管理計劃

由個案經理一對一評估及跟進，提供一站式社區復康服務配對，促進健康自我管理，與病同行。
對象：呼吸科患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0918	須登記及預約	/	須登記及預約	康山中心	免費	● 先到先得 ● 可電話或面見 ● 面談時間大約為30-60分鐘

活動一覽



病理服務
活動網上報名

高血脂護理錦囊

認識高血脂的病理，掌握改善高血脂的方法及了解改善血脂的策略，以助預防心腦血管疾病。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0887	11月28日	五	下午2:30 - 下午5:00	康山中心	會員\$15 非會員\$20 綜援免費	● 先到先得 ● 可帶同現時服用的降血脂藥物出席

相「藥」在大興 (與藥健同心博愛醫院社區藥房合辦)

提供免費藥物管理服務、健康諮詢及輕微疾病用藥建議。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0993	10月13日； 11月10日； 12月8日 (其中一日，需致電預約)	一	上午9:45 - 下午5:00 (需致電預約)	大興中心	免費	● 諮詢時間約15-30分鐘，根據複雜程度而定 ● 參加須同意藥劑師查閱醫健通 ● 預約及查詢電話：大興中心 2775 4414

護膚有方，濕疹不慌 (與藥健同心博愛醫院社區藥房合辦)

藥劑師帶你認識濕疹與保濕，一起守護肌膚健康！
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0994	12月8日	一	下午2:00 - 下午3:30	大興中心 + ZOOM	免費	● 報名時請註明實體或ZOOM，否則一概視作選擇ZOOM ● 報名及查詢電話：大興中心 2775 4414

活動一覽

心腦血管藥物工作坊

由註冊護士講解心腦血管病患者常用藥物的效用、副作用及其用藥須知。
對象：高血壓、中風及心臟病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0897	11月12日	三	下午2:30 - 下午4:30	永華中心	會員\$15 非會員\$20 綜援免費	● 先到先得 ● 可帶備藥物或標籤進行諮詢

健康飲食工作坊

透過講解、小組討論及家課，學習「揀飲擇食」的健康飲食模式，達到控制膽固醇及「三高」的效果。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0847	10月9日至10月16日 (共兩堂)	四	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$30 非會員\$40 綜援免費	● 首次參加優先

中醫健康諮詢 (與仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心 (深水埗區)合辦)

由註冊中醫師提供中醫健康諮詢。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0933	11月15日	六	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心	免費	● 不提供開藥服務 ● 每位參加者有10分鐘諮詢時間，請在報名時註明時段 ● 中醫健康諮詢服務由仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心(深水埗區)提供

活動一覽

新 女性尿失禁工作坊 (與屯門地區康健中心合辦)

由屯門地區康健中心物理治療師負責，通過活動教授強化盆底肌的運動預防女性尿失禁。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0975	12月30日	二	下午2:00 - 下午4:30	大興中心	免費	● 非屯門地區康健中心會員優先 ● 參加者需同意成為協作單位會員 ● 工作坊時間為一小時，之後為登記成為會員時段



運動訓練
活動網上報名

挺起胸膛 - 腰背運動工作坊

透過兩堂課程，健體教練會教導如何改善腰背痛的問題，教導腰背的伸展及肌力運動，改善腰背的狀態。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0792	10月15日至10月22日 (共兩堂)	三	下午2:00 - 下午4:30	康山中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

全方位健體進階班

以「全方位健體運動班」內容，學習做進階的肌肉鍛練及帶氧運動，屬中、強等運動量。
對象：長期病患者（須能獨立步行及基本運動耐力）

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0793	10月16日至11月13日 (共五堂)	四	下午1:30 - 下午3:30	康山中心	會員\$125 非會員\$187.5 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 須完成「全方位健體運動班」並有八成出席率及能連續做帶氧運動15分鐘或以上
0821	11月20日至12月18日 (共五堂)	四	下午3:00 - 下午5:00	李鄭屋中心		

活動一覽

腰腿強化運動進階班

讓已掌握「腰腿強化運動20式」的學員，透過自身重量再進一步強化腰腿耐力。
對象：長期病患者（須能於蓆上運動）

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0794	11月4日至11月25日 (共四堂)	二	下午2:00 - 下午4:00	康山中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次參加優先 ● 需評估 ● 須完成「腰腿強化運動20式」並有八成出席率

腰腿強化運動20式

此課程內容由物理治療師及健體教練設計，透過負重運動訓練，提升肌力及耐力。
對象：長期病患者（須能獨立步行，可用手杖）

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0607	11月3日至11月24日 (共四堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	大興中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估
0827	9月30日至10月28日 (共四堂)	二	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心	會員\$100 非會員\$150 綜援免費	● 須能獨立步行(可用手杖)，能落地墊

下肢肌力訓練班

由健體教練設計，透過負重運動及蓆上運動訓練，提升肌力及耐力。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0852	12月2日至12月23日 (共四堂)	二	下午2:00 - 下午4:00	大興中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

活動一覽

新興運動課程（芬蘭木柱）

透過新興運動 - 芬蘭木柱，刺激參加者腦部思考及提升手眼協調功能。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0925	10月11日至11月1日 (共四堂)	六	上午10:00 - 上午11:30	康山中心	會員\$40 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估
0148	11月4日至11月25日 (共四堂)	二	上午10:00 - 上午11:30	李鄭屋中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	

動樂毛巾操

透過教授一系列毛巾居家訓練運動和伸展動作，讓參加者輕鬆進行全身運動之餘亦可舒筋活絡。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0853	12月3日至12月10日 (共兩堂)	三	下午2:00 - 下午4:00	大興中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

北歐式健步行

使用雙杖健走及運用技巧，活動全身肌肉群組提高耐力，增強上身肌肉，有助鍛鍊患者的平衡。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0863	10月28日至11月18日 (共四堂)	二	下午2:00 - 下午4:00	大興中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

邁步前行 - 健行運動班

由田徑教練指導利用健步行訓練心肺功能和肌肉鍛鍊，協助長期病患者建立安全的運動習慣。
對象：長期病患者（須能獨立步行）

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0916	10月13日至11月17日 (共六堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$150 非會員\$225 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 風濕科、心臟科、糖尿病科、氣管科優先

活動一覽

簡易運動魔法棍

教練會帶領及教授大家一套實用和簡單的棍子運動。動作可以提升肌力、柔韌性和關節靈活度。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0865	12月3日至12月24日 (共四堂)	三	上午10:00 - 中午12:00	大興中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估
0778	11月29日至12月20日 (共四堂)	六	下午2:00 - 下午4:00	禾輦中心		

飛鏢體驗工作坊

透過兩堂課程體驗飛鏢活動，學習飛鏢的基本技巧。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0846	10月30日	四	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心	會員\$25 非會員\$30 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估
0922	11月18日至11月25日 (共兩堂)	二	上午10:30 - 中午12:00	康山中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	

飛鏢基礎課程

讓已掌握飛鏢基本技巧的學員學習進階技巧。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0923	11月14日至12月5日 (共四堂)	五	上午10:00 - 中午12:00	康山中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 曾參加飛鏢體驗日優先參加 ● 須評估
0730	10月14日至11月4日 (共四堂)	二	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心		

活動一覽

飛鏢進階技巧班

由飛鏢教練教授飛鏢進階技巧。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0864	12月8日至12月29日 (共四堂)	一	下午3:00 - 下午5:00	大興中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 曾參與飛鏢基礎課程優先 ● 須評估

全方位健體運動班

透過正確運動方法，減低血壓，控制血糖，改善體能及情緒，並提升正能量。
對象：長期病患者（須能獨立步行及基本運動耐力）

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0820	10月6日至11月3日 (共五堂)	一	下午3:00 - 下午5:00	李鄭屋中心		
0777	10月3日至10月31日 (共五堂)	五	晚上7:00 - 晚上9:00	禾輦中心	會員\$125 非會員\$150 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 須能獨立步行及有基本運動耐力
0851	12月29日至 2026年1月26日 (共五堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	大興中心		

舒筋緩痛工作坊

透過伸展運動及多元式放鬆練習，體驗身心放鬆自療緩痛功效，改善長期肌肉绷紧或壓力過大而引致之痛症。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0822	10月9日至10月23日 (共三堂)	四	下午3:00 - 下午5:00	李鄭屋中心	會員\$75 非會員\$112.5 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

活動一覽

收肚腩 - 強化核心肌群運動工作坊

透過兩堂課程，健體教練會教導如何強化核心肌群並保持正確運動方法及姿勢，齊齊收緊肚腩。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0825	12月5日至12月12日 (共兩堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心	會員\$50 非會員\$75 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估
0849	10月14日至10月21日 (共兩堂)	二	下午2:00 - 下午4:00	大興中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	

練力橡筋操

教授橡根操練習，讓參加者安全地及有趣味地運動，建立持續運動的習慣。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0824	10月18日至10月25日 (共兩堂)	六	下午2:00 - 下午4:30	李鄭屋中心	會員\$50 非會員\$75 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

瑜珈伸展班

透過瑜珈伸展動作，放鬆緊張肌肉，調適呼吸，改善姿勢及增強柔軟度。
對象：長期病患者（須能於席上運動）

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0787	11月22日至12月13日 (共四堂)	六	上午10:00 - 中午12:00	康山中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

活力健康操

透過輕鬆的音樂以及簡單的動作，配搭出不同的律動組合，由健體教練帶領，助你輕鬆培養運動習慣。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0795	11月19日至11月26日 (共兩堂)	三	晚上7:00 - 晚上9:00	康山中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

簡易普拉提

普拉提可加強核心肌肉，包括腹部和背部的肌肉，同時改善穩定性、姿勢、平衡和柔軟度。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0796	11月27日至12月18日 (共四堂)	四	下午2:00 - 下午4:00	康山中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

健體操訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授健體操。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0855	10月16日至11月6日 (共四堂)	四	上午10:00 - 中午12:00	友愛體育館	免費	● 首次參加優先 ● 須評估 ● 查詢電話：大與中心 2775 4414

高爾夫球同樂日 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授高爾夫球。
對象：長期病患者 (須能獨立步行)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0857	11月14日	五	下午2:00 - 下午4:00	屯門高爾夫球中心	免費	● 首次參加優先 ● 須評估 ● 查詢電話：大與中心 2775 4414

新 中國舞訓練班 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授中國舞。
對象：長期病患者 (須能獨立步行)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0858	11月20日至12月11日 (共四堂)	四	上午10:00 - 中午12:00	友愛體育館	免費	● 首次參加優先 ● 須評估 ● 查詢電話：大與中心 2775 4414

活動一覽

健體舞訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授健體舞。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0859	11月26日至12月17日 (共四堂)	三	上午11:00 - 下午1:00	友愛體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次參加優先● 須評估● #0859查詢電話：大與中心 2775 4414
0798	11月5日至12月24日 (共八堂)	三	上午10:00 - 中午12:00	柴灣體育館		<ul style="list-style-type: none">● #0798查詢電話：康山中心 2549 7744

壓力處理與鬆弛技巧訓練班 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授，透過運動學習減壓，以達至身心鬆弛。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0860	2026年1月5日至1月26日 (共四堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	屏山天水圍體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次參加優先● 須評估● 查詢電話：大與中心 2775 4414

徒手健體訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授徒手健體訓練。
對象：長期病患者 (須能獨立步行)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0779	11月5日至11月26日 (共四堂)	三	下午2:00 - 下午4:00	源禾路體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先● 須抽籤● #0779 #0782查詢電話：太平中心 2639 9969● #0797查詢電話：康山中心 2549 7744
0782	11月7日至11月28日 (共四堂)	五	上午11:00 - 下午1:00	上水龍琛路體育館		
0797	10月17日至12月5日 (共四堂)	五	上午10:00 - 中午12:00	鯉魚涌體育館		

活動一覽

身心伸展訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授，以增加關節的空間及活動度。
對象：長期病患者 (須能獨立步行)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0780	2026年1月6日至1月27日 (共四堂)	二	上午11:00 - 下午1:00	源禾路體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次優先● 須抽籤● #0780查詢電話：禾輦中心 2636 0666
0856	10月14日至11月4日 (共四堂)	二	下午2:00 - 下午4:00	元朗體育館		<ul style="list-style-type: none">● #0856查詢電話：大與中心 2775 4414

室內草地滾球訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授室內草地滾球。
對象：長期病患者 (須能獨立步行)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0781	2026年1月23日至2月13日 (共四堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	圓洲角體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次參加優先● 須評估● 查詢電話：太平中心 2639 9969

器械健體訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授各項器械運動，增強心肺功能。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0894	11月7日至11月28日 (共四堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	保榮路體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次參加優先● 須抽籤及評估● 查詢電話：太平中心 2639 9969

活動一覽

室內門球訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授門球。
對象：長期病患者 (須能獨立步行)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0829	12月16日至12月30日 (共四堂)	二 四	下午2:00 - 下午4:00	長沙灣體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次參加優先● 須抽籤及評估● 查詢電話：李鄭屋中心 2361 2838

草地滾球訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授室內草地滾球訓練。
對象：長期病患者 (須能獨立步行)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0799	12月1日至2026年1月19日 (共八堂)	—	下午2:00 - 下午4:00	港島東體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次參加優先● 須抽籤及評估● 查詢電話：康山中心 2549 7744

簡易太極訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授太極運動。
對象：長期病患者 (須能獨立步行)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0800	2026年1月7日至1月28日 (共四堂)	三	下午2:00 - 下午4:00	鰂魚涌體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次參加優先● 須抽籤及評估● 查詢電話：康山中心 2549 7744

八段錦同樂日 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授八段錦。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0836	11月28日	五	下午3:00 - 下午5:00	保安道體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次參加優先● 須評估● 查詢電話：李鄭屋中心 2361 2838

活動一覽

八段錦訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授八段錦。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0997	2026年1月9日至1月30日 (共四堂)	五	下午1:00 - 下午3:00	龍琛路體育館	免費	<ul style="list-style-type: none">● 首次參加優先● 須評估● 查詢電話：太平中心 2639 9969



心理支援
活動網上報名

心靈啟動課程◎

應用接納與承諾治療提升參加者的心靈彈性，學習接納事物現在狀態、包容情緒，積極生活。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0935	10月27日至11月17日 (共四堂)	—	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	會員\$40 非會員\$60 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 本會獲得英國ACTivate Your Life Program原創者授權在本港獨家推行，過往兩年已舉辦超過60班
0788	11月5日至11月26日 (共四堂)	三	上午10:00 - 下午12:00	康山中心		

靜觀「奇」變 - 靜觀基礎課程

以嶄新方式瞭解、學習、實踐靜觀。主題：重拾安穩、關懷自我、覺察正念生活。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0747	11月5日至11月19日 (共三堂)	三	下午2:30 - 下午4:30	康山中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	<ul style="list-style-type: none">● 不需有靜觀基礎● 首次優先
0938	12月9日至12月23日 (共三堂)	二	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心		

活動一覽

細味咖啡時光

結合靜觀和感恩元素，透過五感咖啡，活在當下。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0745	10月16日	四	上午10:30 - 下午12:30	康山中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 費用已包材料費\$10

舒壓按穴實體工作坊

透過學習及體驗呼吸練習和穴位按摩，舒緩壓力，提升身心健康。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0934	12月20日	六	上午10:30 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 首次優先

「樂藝身心」表達藝術為本支援計劃

運用藝術媒介，帶領參加者透過創作藝術的過程，由自身身體出發，探索身心靈的每一個部分。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0910	10月10日至11月28日 (共八堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	禾輦中心	免費	● 先到先得 ● 不需要有藝術基礎 ● 由HKU正修讀「藝術治療」碩士課堂的學生帶領

活動一覽

「樂藝身心」表達藝術為本支援計劃：失語症患者篇

運用藝術媒介，帶領參加者透過創作藝術的過程，由自身身體出發，探索身心靈的每一個部分。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0744	10月11日至11月29日 (共八堂)	六	下午2:00 - 下午4:00	康山中心	免費	● 失語症患者或有語言障礙之長期病患者優先 ● 須評估 ● 由HKU正修讀「藝術治療」碩士課堂的學生帶領

境隨心轉：隨我而「流」 - 流體畫體驗班

結合流體畫和接納與承諾治療，隨心所欲揮灑、任顏料流動，釋放壓力並學習面對不如意事。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0866	12月16日及12月22日 (共兩堂)	二	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心	會員\$40 非會員\$50 綜援免費	● 首次優先 ● 費用已包材料費\$20

心靈「鏢」記課程

透過飛鏢運動，訓練手腦協調，配合心理學元素，從「心」出發善用「飛鏢」更好地愛惜自己。
對象：長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0877	11月3日至11月24日 (共四堂)	一	下午2:30 - 下午4:30	禾輦中心	會員\$40 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 如報名人數眾多，須抽籤

活動一覽



照顧者
活動網上報名

瑜珈伸展班

透過瑜珈伸展動作，鬆肌肉、調呼吸、正姿勢、增柔軟度。
對象：長期病患者的照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0787	11月22日至12月13日 (共四堂)	六	上午10:00 - 中午12:00	康山中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 照顧者優先

預防照顧勞損：勞損原因及保護管理方法

物理治療師指導照顧者預防及管理勞損，講解成因與保護技巧。
對象：長期病患者的照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0749	12月6日	六	下午2:00 - 下午4:00	康山中心	會員\$15 非會員\$20 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 照顧者優先

照顧者的休息日

讓照顧者與其家人外出散心，為兩者在日營活動中提供放鬆玩樂的機會。
對象：長期病患者及照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0985	11月4日	二	上午10:30 - 下午4:30	西貢戶外康樂中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 首次優先(會員優先) ● 費用已包膳食費\$10 ● 查詢電話：康山中心 2549 7744

活動一覽



綜合服務
活動網上報名

標準體重有辦法

透過理論與運動實踐，學習有效的體重控制方法，糾正坊間減肥方法之誤解。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0888	11月26日至12月10日 (共三堂)	三	下午2:30 - 下午5:00	康山中心	會員\$45 非會員\$60 綜援免費	● 須評估

素食健康料理 - 舒壓篇 (與素造幸福慈善基金合辦)

由註冊護士教授舒緩壓力之小貼士，並由素食導師即場教授健康素食，有助改善心情。
對象：長期病患者的照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0889	11月13日	四	下午2:30 - 下午4:00	康山中心	會員\$25 非會員\$30 綜援免費	● 首次參加優先 ● 請自備餐盒及食具 ● 費用已包材料費\$10

便秘防治工作坊

由註冊護士講解便秘的成因、徵狀及藥物治療，並認識非藥物治療方法以助舒緩便秘問題。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0890	12月12日	五	下午2:30 - 下午4:30	康山中心	會員\$15 非會員\$20 綜援免費	● 先到先得 ● 參加者可帶同服用的舒緩便秘藥物出席
0898	12月1日	一	下午2:30 - 下午4:30	禾輦中心		

「睡得有法」認知行為小組

學習非藥物方法改善睡眠，調整睡眠時間，了解個人想法對失眠的影響，重建健康睡眠模式。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0899	12月2日至12月23日 (共四堂)	二	下午2:30 - 下午5:00	禾輦中心	會員\$60 非會員\$80 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先
0848	11月4日至11月25日 (共四堂)	二	下午2:30 - 下午5:00	李鄭屋中心		

活動一覽


「輪椅及輔具的選擇與應用」工作坊

由職業治療師指導輔具使用、家居改造，介紹輪椅座墊及轉移工具，並教授防跌技巧。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0948	11月28日	五	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$15 非會員\$20 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先

養心養生保健系列之秋冬養生線上講座

註冊中醫師分享秋冬養生要點，涵蓋作息、運動、飲食及情志調理。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0949	12月13日	六	上午10:30 - 中午12:00		免費	● 查詢電話： 李鄭屋中心 2361 2838

新 萬眾一心 維護和平 - 紀念抗戰勝利八十年展覽

展覽將展出中國國家博物館及其他文博單位借出的抗戰文物，了解中國人民為抗戰作出的犧牲及貢獻。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
1005	11月28日	五	下午1:30 - 下午4:30	香港歷史博物館	會員\$15 非會員\$20 綜援免費	● 先到先得 ● 中心會安排免費旅遊巴接送(大興中心上落車) ● 活動地點：香港歷史博物館 ● 查詢電話：大興中心 2775 4414
0374	10月24日	五	上午9:45 - 下午12:45	香港歷史博物館		● 呼吸科及中風患者優先 ● 免費旅遊巴接送(康山中心上落車) ● 查詢電話：康山中心 2549 7744

活動一覽

「預早預好」系列：「五味雜貨店」細味人生桌遊工作坊

認識預設照顧計劃，透過桌上遊戲探索自身對未來照顧規劃的看法，並與組員互相交流。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0831	10月31日	五	下午2:30 - 下午4:00	康山中心	會員\$15 非會員\$20 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 會員優先

新 「預早預好」系列：我的預設照顧計劃課程 - 尋寶之旅

透過互動式工作坊，了解預設照顧計劃，探索生命價值觀，規劃未來藍圖並制定初步的行動計劃。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0833	12月16日至12月30日 (共三堂)	二	下午2:30 - 下午4:00	康山中心	會員\$45 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 參加過五味雜貨店優先

新 「預早預好」系列：協助處理後事程序及注意事項

提供妥善處理後事程序的指導及注意事項。
對象：長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0748	11月21日	五	下午2:30 - 下午4:00	康山中心	會員\$15 非會員\$20 綜援免費	● 須評估 ● 此為與聖公會聖匠堂護慰天使合辦之活動