



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

2026年10-12月號 • 第56期



10.10世界精神衛生日
World Mental Health Day

我們無法減少人生的痛
但可選擇減輕人生的苦

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



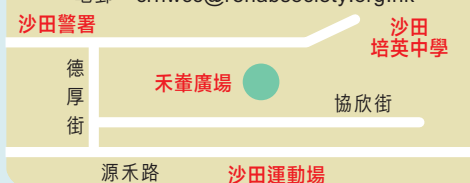
賽馬會橫頭磡中心

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.8
報名須知	▶ P.9
會員入會申請	▶ P.11
上季花絮	▶ P.12
活動一覽	▶ P.13

免費贈閱 版權所有 翻印必究

9月21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：



我們無法減少人生的痛，但可選擇減輕人生的苦

在復康的路上，病情時好時壞、身體的不適、生活節奏被打亂，再加上擔心未來、照顧壓力和情緒起伏，往往令人感到疲累、無助，甚至懷疑自己是否還能過想過的生活。

面對長期病，我們未必能完全控制病情，但可以學習用另一種方式與它相處。研究指出，當患者能夠逐步接納疾病的存在，往往更能掌握自我管理的方法，提升生活質素；相反，若一直與疾病拉扯、抗拒或自責，不但容易帶來焦慮、抑鬱等心理困擾，也可能影響康復進度和家庭關係。

因此，香港復康會自2020年起引入「接納與承諾療法」(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)，成為本港首間將ACT應用於復康服務的非牟利機構，並引入英國威爾斯國家醫療服務體系廣泛使用的心理社交教育課程「ACTivate Your Life Program」。香港復康會獲原創者獨家授權，將課程本土化並翻譯為「心靈啟動課程©」，同時向中國香港特別行政區政府知識產權署註冊商標。

「心靈啟動課程©」並不是要大家「強迫自己正面」或「忘記痛苦」，而是透過簡單實用的方法，幫助參加者覺察自己的想法和情緒，學習與身體不適、擔憂和壓力共存；同時重新連繫自己重視的人、事和生活方向，逐步建立心理靈活性，在限制之中仍然活出有意義的生活。國際上不少實證研究亦顯示，ACT能有效支援長期病患者面對不可逆轉的病痛，提升心理適應能力和生活質素。

至今，「心靈啟動課程©」已舉行超過150場次，約2,500位參加者曾接受課程。課程成效分析顯示，參加者在完成課程後，抑鬱和焦慮指數顯著下降；個人幸福感、自我效能感、自尊感和疾病接納程度均有顯著提升。

在漫長的復康路上、在日常照顧的疲憊裏，我們相信，每個人心中或許都珍藏著一句曾經支撐自己的說話。它可能是一句鼓勵、一個提醒、一份祝福，或是一段在低谷中讓你重新站起來的溫暖文字。

為響應每年10月10日世界精神衛生日，社區復康網絡特別舉辦《心靈金句召集比賽》，誠邀您分享心中的「溫暖金句」。您的文字，不但承載著您走過復康歷程的力量，也有機會化作最誠摯的陪伴，為正在面對病患、照顧壓力或人生低谷的人，送上一點光、一份支持，注入繼續前行的勇氣。

如果您曾被某句話深深打動，或心中一直有一句默默支持自己的話，誠邀您參加《心靈金句召集比賽》，讓您的金句成為別人路上的力量，一起為精神健康發聲，傳遞關懷與希望！

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

10.10世界精神衛生日 World Mental Health Day <心靈金句召集比賽>

比賽詳情：

【徵稿主題】為響應世界精神衛生日，分享任何能帶來希望、力量、陪伴感或安慰的心靈金句（需為原創）

【參加對象】歡迎所有關心精神健康的朋友參加！

【活動日期】由即日起至2026年9月25日

【獎項與用途】成功入圍最後10強會獲得精美禮品一份；而成功入選最後三甲者，金句更會被製成香味卡片，其後於各項活動中贈予他人！

請掃描二維碼投稿

參考資料：

- Khazew, H. R., & Faraj, R. K. (2024). Illness acceptance and its relationship to health-behaviors among patients with type 2 diabetes: A mediating role of self-hardiness. *Current problems in cardiology*, 49(8), 102606.
- Majchrowicz, B., Kowalczyk, K., & Tomaszewska, K. (2025). Acceptance of illness and quality of life of patients under long-term home nursing care. *Frontiers in public health*, 13, 1505164.
- Jankowska-Polańska, B., Kasprzyk, M., Chudiak, A., & Uchmanowicz, I. (2016). Effect of disease acceptance on quality of life in patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). *Pneumonologia i alergologia polska*, 84(1), 3-10.
- Tomaszewska, K., Majchrowicz, B., & Kowalczyk, K. (2023). Acceptance of illness and life satisfaction in mechanically ventilated patients depending on the type of disease, type of ventilation and demographic factors. *Long Term Care Nursing*, 8, 3-15.
- Aydin, T., & Önger, M. (2020). Neurological Disease and Marriage. *Sakarya Medical Journal*, 10(4), 705-710.
- Na, I., Bulck, L. V., Rassart, J., Goossens, E., Luyckx, K., Bruaene, A. V. D., Moons, P. (2022). Absence from work or school in young adults with congenital heart disease: is illness identity associated with absenteeism?. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 21(5), 491-498.
- Kurpas, D., Bujnowska-Fedak, M. M., Athanasiadou, A., & Mroczek, B. (2015). Factors Influencing Utilization of Primary Health Care Services in Patients with Chronic Respiratory Diseases. *Advances in experimental medicine and biology*, 866, 71-81.
- Ch'Ng, A. M., French, D., & Mclean, N. (2008). Coping with the Challenges of Recovery from Stroke: Long Term Perspectives of Stroke Support Group Members. *Journal of Health Psychology*, 13(8):1136-1146.



罕見.同行
罕見神經-肌肉退化疾病
社區為本支援計劃

更多資訊



服務剪影



「罕見.同行」團隊再添一獎 一同見證醫社融合的力量



由屯門醫院康復中心與香港復康會「罕見.同行」(Rare We Go) 團隊共同合作推動的「醫社融合」項目 - 「暖暖同行」(Warm Team) 榮獲 2026 年醫院管理局研討大會新界西聯網的「傑出團隊獎」。

團隊採訪



「暖暖同行」透過跨界別、跨專業協作，致力為運動神經元疾病／漸凍症(MND) 患者提供醫療與社會服務一體化的「一站式」跨專業復康支援。獎項不僅是對團隊專業能力的肯定，更是對「以人為本」服務理念的認同。過去一年，團隊成員投入大量心力，跨越制度與專業界線，只為讓MND 患者獲得更有溫度的照顧。

本季花絮

暖暖守護 暖語服務花絮

計劃與香港理工大學「愛無疆」團隊合作，為語言缺損的漸凍症病友提供眼控輔助溝通系統，利用科技重拾生活樂趣。病友成功透過眼控系统重返網絡世界，甚至投入線上遊戲，展現了「科技輔能」為病友生命帶來的無限可能與喜悅。



「罕見.同行大使」匯聚義工力量

罕病群體在參與活動和出行時面對較大限制。為了讓一眾醫療復康社工學生在服務時有助專業學習，我們現正建立一個「有關愛、有學習」的義工平台。十多名來自不同學系的社區義工已於7月11日順利完成義工導向日，為正式服務做好準備。讓我們一同期待他們為罕病群體帶來非同凡響的支持。



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

- 疾病及求診資訊
- 暖暖守護漸凍人症患者綜合資助計劃
- 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／袁姑娘



登記或查詢：





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 Services by the Social Welfare Department

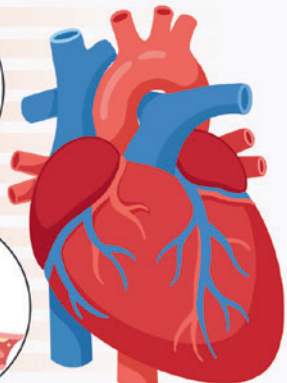


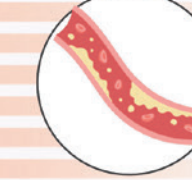
香港心臟專科學院
Hong Kong College of Cardiology



第11屆亞洲預防心臟病學及
心臟病復康會議

心臟病患者 公眾教育講座



日期：2026年10月31日 (六)
時間：上午9:00至下午1:00
**地點：香港會議展覽中心
活動室S226-227室**
對象：心臟病患者及其家屬

掃描報名
費用全免



公眾教育坊(一) @ S226-227室

9:00	登記 @ S226-227室
9:00 - 10:00	新興運動/ 攤位 @ S228室
10:00 - 10:30	遺傳性心血管疾病與心源性猝死 講者：李博謙醫生
10:30 - 11:00	血脂與心臟病健康 講者：詹明鑫醫生
11:00 - 11:15	討論/ 問答環節

公眾教育坊(二) @ S226-227室

11:30 - 12:00	疫苗接種與心臟健康 講者：陳藝賢醫生
12:00 - 12:10	討論/ 問答環節
12:10 - 12:40	從心臟病到全身健康： 認識心腎代謝綜合症 講者：呂德威醫生
12:40 - 12:50	討論/ 問答環節

查詢：2361 2838 (香港復康會社區復康網絡李鄭屋中心)



伴他跨越無形之牆，重啟自主人生！

對您來說，出門像呼吸般自然；對他們而言，每次出門都是一場長征。許多新手輪椅使用者因不熟悉器材與害怕旁人目光，選擇將自己「幽禁」在家。

Ada 的故事：從封閉到重拾笑容——（新手輪椅使用者）

Ada 的蛻變故事

- * **昔日：**因小兒麻痺症致雙腳肌肉萎縮，有電動輪椅卻不敢出門，連買菜都要靠鄰居代勞。
- * **轉變：**參加本會「RV1+3」計劃，得到「鐵三角」的**陪伴**——資深輪友 Bakey 以「同路人」身份街頭實戰教導；社區義工 Wilson 溫暖陪伴，隨團維修。
- * **今日的喜悅：**如今 Ada 重拾自信：「依家可以自由出入，就算只係去屋企樓下飲茶買餸都好，可以照顧到自己，已經好滿足、好開心！」



關於「RV 1+3 服務計劃」？

專為新手輪椅使用者設立的社區實習計劃，由資深輪椅使用者、社區義工及照顧者同行。路線由職員、資深輪友及社區義工共同設計，實戰無障礙路線，重建出行的勇氣。

您的支持，改寫命運！

復康路漫長，但「同路人」的力量能點亮希望。您的支持，將用於更多身心靈復康服務，讓更多「Ada」衝破高牆，活出尊嚴人生。

立即捐款，支持他們重新掌控自己的人生。

捐款支持



「RV 1+3」計劃詳情



香港復康會
維拉律敦治·荻茜健康及復康中心
HKSR Vera Ruttonjee Desai
Health and Rehabilitation Centre



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

全新物理治療門診服務現正試業

簡介

香港復康會維拉律敦治·荻茜健康及復康中心是香港復康會轄下位於沙田區的全新服務單位，主力為痛症患者提供物理治療門診服務。中心於2026年6月開始試業。

服務詳情

對象：18歲或以上痛症患者（需持有由香港註冊西醫發出的物理治療轉介信[有效期為6個月內]）
服務範圍：肌肉及骨骼痛症
收費詳情：請致電 **3589 5659** 查詢
辦公時間：星期一至四 (09:00 - 18:00)；星期五 (09:00 - 17:00)；
午膳時間 (13:00 - 14:00)
費用資助：合資格人士經審批後可獲設有節數上限的費用資助（以最終審批結果為準，並必須於成功獲批後方可享有資助）。



費用資助計劃（名額有限）

基本資格

- 60歲或以上香港居民
- 患有慢性痛症
- 現時未有接受或正在輪候醫管局轄下專科物理治療門診服務且輪候期較長*



家庭收入低於家庭住戶每月收入中位數之70%



最高可獲
6成
資助



現正領取綜合社會保障援助(綜援)
或
現正領取長者生活津貼



最高可獲
8成
資助

*有關輪候期之詳情，請致電本中心查詢。
**如有任何爭議，本中心保留一切最終決定權。

資助：維拉律敦治·荻茜慈善基金



地址：新界沙田區沙田鄉事會路138號
新城市中央廣場1座11樓1112室

交通指南



步行指南



社交平台



賽馬會 癌症康復者 關護計劃



參加者資格

- 過去3年內完成治療（手術、化療、電療）的成年癌症康復者

為完成治療的癌症康復者建立可持續的社區支援網絡。
銜接康復者和社區資源，提供全方位的身心健康管理，並減低復發機會。

本計劃由護士主導，並由跨學科專業團隊支援。



身體症狀護理



體重管理



心理支援

流程



篩查與評估



按需求提供管理方案



轉介至社區資源

詳情



報名



本計劃費用全免

立即報名

查詢電話:2534 3384

主辦機構 HKU Med Jockey Club Institute of Cancer Care
香港大學賽馬會癌症綜合關護中心

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

計劃夥伴機構

何妙齡打馬瑟基金會
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港防癌會
HONG KONG ANTI-CANCER SOCIETY Since 1962

香港聖公會麥理浩夫人中心
H.K.S.K.H. Lady MacLehose Centre

香港復康會
The Hong Kong Society for Rehabilitation



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

ERB課程推介

2026年10-12月



藍田中心

接待員及實用文職基礎證書

倉頡輸入法、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

暫定日期：10月6日至12月21日（逢星期一至五）

訓練期：85節；255小時

陪診員基礎證書

疾病及護理基本認識、急救處理基本認識、輪椅及扶抱技巧

暫定日期：10月至11月（逢一、三、五）

訓練期：20節；64小時

標準保安及物業管理基礎證書

認識質素保證系統、了解日常保安工作、認識車場及卸貨區設施、緊急事故訓練

暫定日期：11月11日至12月31日（逢星期一至五）

訓練期：38節；128小時

禮品製作及包裝（禮物籃、花束及盆栽）基礎證書

禮品製作技巧訓練，包括：果籃、花籃、節日花藝禮品及盆栽禮品設計及製作技巧

暫定日期：12月15日至2月初（逢星期一至五）

訓練期：38節；124小時

屯門中心

倉頡輸入法基礎證書（兼讀制）

倉頡輸入法簡介、認識輔助字型、取碼通則及拆字等

暫定日期：11月16日至12月7日（逢一、二、四）

訓練期：10節；30小時

試算表I基礎證書（兼讀制）

認識 MS Excel 的操作介面、儲存格的基本運算及函數功能

暫定日期：11月23日至12月14日（逢一、二、四）

訓練期：10節；30小時

店務及客戶服務基礎證書

認識及掌握店務及客戶服務的基本知識及技巧

暫定日期：12月2日至2月4日（逢一、三、五）

訓練期：37節；120小時

課程特色

- FREE 免費課程
- 出席率80%或以上有津貼*（*兼讀制課程除外）
- 不限學歷
- 長期病患或肢體傷殘人士而設課程

上課地點：

- 📍 屯門大興邨興平樓地下28號室
- 📞 電話：2816 6113
- 📍 藍田復康徑7號地下14號室
- 📞 電話：2534 3588



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、腦瘤症、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、克隆氏症及潰性腸結腸炎、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養產品

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



中華心遊：與你同行，慢賞盛唐



綠韌同行小組

康山中心



預設照顧計劃(ACP)大使證書課程(第一屆)



愛的延續：人生整理與回憶傳承工作坊

太平中心



冰「風」手動樂_與新健社
北區合辦



飛鏢體驗工作坊_北區醫院腎科合辦

大興中心



「七一齊動腦」 喜迎回歸。
震動全城



糖尿健康操

禾輦中心



中風及心肺復甦法(CPR)急救
守護者培訓



開心樓有您_義工齊聚會

賽馬會橫頭磡中心



「罕見·同行」罕見神經 - 肌肉退化疾病社區為本支援計劃「一期一會」小組



「罕見·同行」罕見神經 - 肌肉退化疾病社區為本支援計劃「快·樂有時」舞動共融工作坊



活動一覽



中風 腦損
活動網上報名

玩得瘋 · 破心關

藉著遊戲化復康，結合趣味性訓練，提高年輕中風患者的復康動機、改善心理健康。
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
0658	10月3日至12月19日 (共十二堂)	六	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	免費	● 須評估

「風」裡笑著扭氣球

由淺入深教授扭氣球技巧，在同路人的陪伴與歡笑聲中放鬆心情，一步步扭出生動氣球造型。
對象：中風患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0841	10月5日至10月26日 (10月19日除外) 11月4日 (共四堂)	一 三	下午2:30 - 下午4:30	禾輦中心	會員\$80 非會員\$100 綜援免費	● 首次優先及須評估 ● 歡迎手部功能欠佳的患者 ● 費用已包括材料費\$40

北歐式健步行

使用特殊設計的健走杖作健步行鍛煉，激活上肢、核心和心肺系統達到全身運動效果。
對象：腦科患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0754	10月16日至11月13日 (10月30日除外) (共四堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	大興中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先及須評估

「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份。
對象：中風患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0733	10月16日至12月11日 (11月6日除外) (共八堂)	五	下午2:30 - 下午4:30	禾輦中心	免費	● 首次參加優先及須評估 ● 先到先得

活動一覽

新「手」護健康：中風患者手部護理工作坊

由大學護理系導師主講，讓中風患者了解更多手部護理的智識及技巧。
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
0632	10月20日至11月3日 (共三堂)	二	下午2:30 - 下午4:30	大興中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	● 首次優先及須評估

社區生活技巧實戰課程

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：中風及腦損患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0471	10月2日至10月30日 (10月23日除外) (共四堂)	五	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心		
0391	10月20日至11月10日 (共四堂)	二	下午2:30 - 下午4:30	康山中心	會員\$40 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 課堂的第二至第四節為外出活
0736	11月26日至12月17日 (共四堂)	四	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心		

「心言相聚」言語復康課程

透過個言語治療訓練，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

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0739	10月27日至12月15日 (共八堂)	二	上午9:30 - 下午12:30	禾輦中心	會員\$60 非會員\$90 綜援免費	● 首次參加優先、須評估 ● 每位參加者將有一小時的治療時間 ● 部份活動堂數或會以視像教學進行

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，根據參加者配對後續認知訓練，提升參加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
0755	11月20日	五	下午2:30 - 下午3:30	屯門地區康健中心	免費	● 參加者需同意成為屯門地區康健中心會員 ● 經評估後，為有需要的參加者配對後續延身課程(共四節) ● 查詢電話：大興中心 2775 4414

活動一覽

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：中風患者及其照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
待定	11月13日和11月20日 (共兩堂)	五	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心		
0734	11月5日至11月12日 (共兩堂)	四	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 首次優先及須評估
0757	11月30日及12月14日 (共兩堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	大興中心		

新 中風家居復康運動講座 (與ARP亞洲醫療復康及預防醫學聯會合辦)

由物理治療師講授家居復康運動，緩和中風後的張力，增加身體的活動能力。
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
0771	10月3日	六	下午2:00 - 下午3:00	禾輦中心	免費	● 先到先得

「樂隨風」中風復康者合唱團 2026年10月

由音樂治療師透過音樂治療的方法，協助中風復康者學習「唱」的技巧，並運用聲音表達情感，增強自信。
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
0878	10月8日及10月22日 (共兩堂)	四	上午10:30 - 上午11:30	康山中心	會員\$220 非會員\$220 綜援免費	● 須評估 ● 經濟困難人士可與負責社工聯絡

「樂隨風」中風復康者合唱團 2026年11月

由音樂治療師透過音樂治療的方法，協助中風復康者學習「唱」的技巧，並運用聲音表達情感，增強自信。
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
0879	11月5日及11月19日 (共兩堂)	四	上午10:30 - 上午11:30	康山中心	會員\$220 非會員\$220 綜援免費	● 須評估 ● 經濟困難人士可與負責社工聯絡

活動一覽

「樂隨風」中風復康者合唱團 2026年12月

由音樂治療師透過音樂治療的方法，協助中風復康者學習「唱」的技巧，並運用聲音表達情感，增強自信。
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
0880	12月3日及12月17日 (共兩堂)	四	上午10:30 - 上午11:30	康山中心	會員\$220 非會員\$220 綜援免費	● 須評估 ● 經濟困難人士可與負責社工聯絡

風月有聲

與同路人分享復康的心得、困難及阻礙等，互相交流，提升日常生活上的復康技能。
對象：中風患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0745	10月29日	四	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心		
0747	11月27日	五	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	免費	● 先到先得
0769	12月18日	五	下午2:00 - 下午4:00	禾輦中心		

中風及腦損患者步行及肌力訓練班

透過資深健行教練帶領，鍛練下肢肌耐力及平衡力，增強外出活動及日常生活的信心。
對象：中風患者 #0829 中風及腦損患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0762	10月14日至12月2日 (共八堂)	三	上午10:00 - 上午11:30	禾輦中心	會員\$200 非會員\$240 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估 ● 用輔助步行器能持續步行20分鐘或以上
0873	10月22日至12月17日 (11月12日除外) (共八堂)	四	上午9:30 - 上午11:00	太平中心		
0829	10月21日至11月25日 (共六堂)	三	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$150 非會員\$180 綜援免費	

新 「風」摩留香香薰按摩活動

由香薰治療師講解香薰應用並教授安全局部按摩技巧，幫助緩解肌肉不適，促進放鬆與自我照顧。
對象：中風、腦損患者、照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0895	11月5日	四	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	● 首次優先 ● 費用已包材料費\$10 ● 孕婦、嚴重哮喘、對精油過敏者不宜參加

活動一覽

新 智心護腦：心腦血管藥物安全使用指南

由註冊藥劑師講解常見心腦血管藥物的用藥原則, 日常用藥陷阱及藥物管理貼士等, 助你保護心腦血管健康; 了解社區藥房服務。
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
0920	11月27日	五	上午11:00 - 下午12:30	李鄭屋中心	免費	● 先到先得 ● 須評估 ● 由香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑學系註冊藥劑師主講

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，維持下肢肌力。
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
0778	11月17日至11月24日 (共兩堂)	二	下午3:00 - 下午5:00	太平中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

新 護心保腦「好脂」味

由護士講解選擇好脂肪，並教授製作健康菜式，促進患者實踐健康飲食，改善心血管健康。
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
0790	11月17日	二	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	● 中風患者優先及須評估 ● 費用已包材料費\$10

新 花癒人生：園藝治療小組

透過花藝與自然靜觀，學習接納身體限制、調整心態，重拾內心平靜與生命力量。
對象：中風及腦損患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0842	11月19日至12月10日 (共四堂)	四	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$80 非會員\$100 綜援免費	● 中風患者優先及須評估 ● 費用已包材料費\$40 ● 第二堂為外出活動

活動一覽

新 中風不求人 - 身體分析 x 自我管理 x 跨專業服務計劃

由社工、護士等負責的中風自我管理課程，配合inbody身體組成分析儀及義工跟進，助你實踐復康知識。
對象：中風患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0397	12月2日至12月30日 (共五堂)	三	下午2:30 - 下午4:30	大興中心	會員\$50 非會員\$75 綜援免費	● 首次優先及須評估 ● 提供2次InBody身體分析檢測，作前後對比 ● 配對1位健康嚮導定期跟進

冰「風」手動樂

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
0780	12月7日至12月14日 (共兩堂)	一	下午2:30 - 下午5:00	禾輦中心	會員\$40 非會員\$50 綜援免費	● 首次優先及須評估 ● 費用已包材料費\$20

「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

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0849	12月9日至2027年1月6日 (共五堂)	三	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	會員\$50 非會員\$75 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

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家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0832	12月8日至12月15日 (共兩堂)	二	上午10:00 - 中午12:00	康山中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

活動一覽

風「中」有你：互助交流會 (與新健社新界西分區合辦)

通過交流會，讓患者分享經驗及心路歷程。本季主題：疾病管理。
對象：中風患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0758	12月12日	六	下午2:30 - 下午3:45	大興中心	免費	● 新界西區會員優先 ● 首次優先

中風患者善用社區健體閣工作坊

由物理治療師說明中風患者如何善用社區的健體閣進行安全又合適的運動，並在健體閣實踐。
對象：中風、腦損患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0894	12月21日至12月28日 (共兩堂)	一	下午3:00 - 下午5:00	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 須評估 ● 課堂的第二節為外出活動外出活動



糖尿 高血壓
活動網上報名

糖尿病之足部病變

認識糖尿病引起足部病變的原因、徵狀及預防方法，並教你定期評估及有效控糖策略以預防併發症。
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
0803	12月16日	三	下午 2:30 - 下午 4:00	禾輦中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 先到先得

新 快樂品嚐「低糖甜品」

由註冊護士講解不同甜味劑的營養價值及選擇時需注意事項，並教授自製「低糖甜品」及分享快樂品嚐甜食的秘方。
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
0793	12月22日	二	下午2:30 - 下午4:30	禾輦中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	● 首次參加優先，須評估 ● 請自備餐盒及食具
0808	12月15日	二	下午2:30 - 下午4:30	太平中心	● 費用已包材料費\$10	

活動一覽



心臟科
活動網上報名

心臟病復康入門工作坊

闡釋病因及介紹保養心臟的自我管理策略，組員彼此分享患病經歷，促進對心臟病病徵與治療的了解。
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
0726	10月8日	四	下午2:00 - 下午4:30	康山中心		
0787	10月17日	六	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心		
0777	11月23日	一	上午10:00 - 下午12:30	大興中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 心臟病患者優先
0889	11月26日	四	下午2:00 - 下午4:30	太平中心		
0888	12月5日	六	下午2:00 - 下午4:30	禾輦中心		

心臟病健康管理一對一諮詢服務

護士或社工提供個人化疾病管理、飲食復康、壓力及生活建議，並按需要提供簡單健康檢查。
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
0779	10-12月期間 個別預約	三	須登記及預約	大興中心	免費	● 首次優先 ● 須評估及預約，請致電2775 4414 ● 由註冊社工提供
0786	10-12月期間 個別預約	/	須登記及預約	李鄭屋中心	免費	● 須評估及預約，請致電2361 2838 ● 諮詢時間約30-60分鐘 ● 由註冊護士或註冊社工提供
0811	11月12日 12月4日	四 五	上午10:00 - 中午12:00 下午2:30 - 下午4:30	康山中心	免費	● 須評估及預約，請致電2549 7744 ● 由註冊護士提供
0804	11月24日 12月14日	二 一	下午2:30 - 下午4:30 上午10:30 - 下午12:30	禾輦中心	免費	● 須評估及預約，請致電2636 0666 ● 由註冊護士或註冊社工提供

活動一覽

新 心臟植入式電子裝置心臟復康計劃

心臟專科護士、物理治療師及社工帶領器械運動訓練，配合藥物、飲食、作息與減壓技巧，全方位護心，安心與儀器共處。

對象：完成心臟植入式電子裝置手術之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
0794	10月26日至12月14日 (共八堂)	一	下午2:45 - 下午5:30	李鄭屋中心	會員\$60 非會員\$90 綜援免費	● 須評估 ● 首次參加及安裝起搏器或除顫器患者優先 ● 第一及第八堂為個別化評估，時間為下午2:30-4:30

心臟病復康及自我管理課程 (Phase 2.5)

由物理治療師指導密集式器械運動訓練；由社工教授藥物、飲食、緊急處理、用力作息、壓力管理助您全方位護心，預防復發。

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
0795	11月2日至12月7日 (共六堂)	一	下午2:30 - 下午5:15	李鄭屋中心	會員\$60 非會員\$90 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 冠心病患者優先

心臟病自我管理課程 (精華版)

由註冊社工引導參加者檢視飲食、藥物、運動、作息及情緒等範疇，掌握護心竅門。

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
0796	11月21日至12月19日 (12月5日除外) (共四堂)	六	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$40 非會員\$60 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 心臟病患者優先
0725	11月26日至12月17日 (共四堂)	四	上午10:00 - 下午12:30	康山中心		

活動一覽

心臟病復康運動課程

由物理治療師指導心臟病患者進行康復運動與心跳監測，增強體能及心肺功能。

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
0877	10月6日至10月20日 (共三堂)	二	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先
0783	11月13日至11月27日 (共三堂)	五	上午10:00 - 中午12:00	大興中心		

心臟科循環訓練運動

由健體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
0797	2027年1月2日至 1月23日 (共四堂)	六	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先

心臟復康學堂：素食料理攻略

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
0812	10月20日	二	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	● 心臟病患者優先及須評估 ● 費用已包材料費\$10
0782	10月29日	四	上午10:00 - 下午12:30	大興中心		

心臟復康學堂：地中海飲食

由註冊護士講解地中海飲食的飲食原則，並即場教授製作地中海飲食的菜色，協助改善心血管疾病。

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
0805	11月2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	● 首次優先及須評估 ● 須自備餐盒及食具 ● 費用已包材料費\$10

新 護心保腦「好脂」味

由護士講解選擇好脂肪，並教授製作健康菜式，促進患者實踐健康飲食，改善心血管健康。
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
0790	11月14日	二	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	● 心臟病患者優先及須評估 ● 費用已包材料費\$10

新 「鬆」綁完美：從勞心到安心的護心指南

凡事追求完美可能是傷「心」陷阱！工作坊探討完美主義對心臟的影響，學習調適與接納，適時放手減壓，建構自在復康心境。
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
0800	10月24日	六	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 首次優先

新 智心護腦：心腦血管藥物安全使用指南

由註冊藥劑師講解常見心腦血管藥物的用藥原則，日常用藥陷阱及藥物管理貼士等，助你保護心腦血管健康；了解社區藥房服務。
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
0920	11月27日	五	上午11:00 - 下午12:30	李鄭屋中心	免費	● 先到先得 ● 須評估 ● 由香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑學系註冊藥劑師主講

自我管理實踐工作坊：心愛旅程 - 心臟健康自由行

透過旅行情境模擬，學習心臟自我管理技巧，提升心臟病患者的生活質素。
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
0813	12月8日	二	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先

新 省力生活·護心有法：心臟負荷和用力原則工作坊

職業治療師講解心臟負荷極限，通過善用工具，調整生活節奏及低強度運動，實踐「省力生活，護心有法」。
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
0799	12月4日及12月18日 (共兩堂)	五	下午3:00 - 下午5:00	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先

新 省力生活·護心有法：空間減負迎新歲

專業收納師講解斷捨離概念與實用技巧，促進心臟病患者善用體力，整理空間，讓身心一起輕盈迎新歲。
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
0866	2027年1月16日及 1月23日 (共兩堂)	六	下午2:30 - 下午5:00	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先



風濕科
活動網上報名

關節我自理 - 風濕科自我管理課程

職業治療師、健體教練及社工聯手，教授護關節法則、用具、運動與飲食，全面提升生活質素！
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
0606	10月3日至10月24日 (共四堂)	六	上午10:00 - 下午12:30	賽馬會橫頭磡中心	會員\$40 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估
0723	2027年1月2日至 1月23日 (共四堂)	六	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心		

活動一覽

新 風濕科專科護士話你知：日常守護・應急錦囊

風濕科專科護士親授日常護理秘訣與徵狀急救技巧，全面提升自我管理能力，助您從容應對挑戰！
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
0942	12月19日	六	下午2:30 - 下午4:30	李鄭屋中心	免費	● 先到先得

乘「風」養身閣：秋冬護關節暖心餐

由註冊護士講解秋冬飲食原則，輕鬆學做抗炎彩虹全日早餐，補好脂肪與彩虹營養，保護關節過秋冬。
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
0836	11月7日	六	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心	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

新 乘「風」養身閣：樂動強肌徒手運動班

由健體教練帶領，配合音樂進行安全徒手肌力訓練。強調關節保護與正確姿勢，提升核心四肢力量。
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
0837	12月5日及12月19日 (共兩堂)	六	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 先到先得 ● 須評估

室內門球訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授室內門球；活動詳情可參閱康樂及文化事務署網頁。
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
0482	11月3日至11月24日 (共四堂)	二	下午2:00 - 下午4:00	長沙灣體育館	免費	● 首次優先及須評估 ● 須抽籤 ● 查詢電話：李鄭屋中心 2361 2838

活動一覽

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；活動詳情可參閱康樂及文化事務署網頁。
對象：風濕科患者（須能獨立步行）及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0483	2027年1月24日	日	下午3:30 - 下午5:30	和宜合道高爾夫球練習場	免費	● 首次優先及須評估 ● 須抽籤 ● 查詢電話：李鄭屋中心 2361 2838

「愉癒得水」水中運動及復康班組

(與香港復康會適健中心合辦，由福華根記織造廠有限公司贊助)

註冊物理治療師帶領，利用浮力減輕關節負擔，阻力練肌力有效減痛、暖水放鬆關節，有效舒緩症狀。
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
0840	2027年1月8日至 1月29日 (共四堂)	五	下午3:00 - 下午4:00	香港復康會適健中心 水療池	免費	● 新會員優先、首次優先 ● 須評估(領取綜援/長者生活津貼/收入低於全港家庭入息中位數75%；能自行上落水療池八級樓梯) ● 查詢電話：李鄭屋中心 2361 2838

新 乘「風」癒心坊：完美主義、壓力與發炎的關係

過度追求完美帶來的壓力影響情緒、睡眠、疼痛與發炎。本課程從身體機制了解其與風濕症狀的關係。
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
0141	11月3日	二	上午10:30 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 先到先得

乘「風」癒心坊：織癒靜心枕

由風濕科病友教授織枕製作，社工帶領靜觀練習。動手創作體驗療愈，培養平靜與復康力量。
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
0867	10月31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	● 首次優先 ● 須評估 ● 費用已包材料費\$10

活動一覽

乘「風」癒心坊：馨香輕撫香薰按摩

由香薰治療師講解香薰應用並教授安全局部按摩技巧，幫助緩解關節不適，促進放鬆與自我照顧。
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
0869	12月12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	● 首次優先及須評估 ● 費用已包材料費\$10 ● 孕婦、嚴重哮喘、對精油過敏者不宜參加

新乘「風」癒心坊：空間減負迎新歲

專業收納師講解斷捨離概念與實用技巧，溫和整理空間的同時，也整理心靈，讓身心一起輕盈迎新歲。
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
0866	2027年1月16日及1月23日 (共兩堂)	六	下午2:30 - 下午5:00	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 「關節我自理 - 風濕科自我管理課程」(編號:0723)參加者優先 ● 需評估

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
0839	須登記及預約	/	須登記及預約	李鄭屋中心	免費	● 先到先得 ● 可電話或面見 ● 面談時間大約為30-60分鐘



痛症活動網上報名

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
0887	10月6日至20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	● 須評估 ● 首次優先

活動一覽

護關節・省體力工作坊

保護關節與體能分配，減壓省力，動得更穩更自在；適合痛症或關節不適人士參與。
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
0571	10月15日	四	上午10:00 - 下午12:30	太平中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 首次優先及須評估

正視肩膊痛 (與衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊合作)

肩部的護理及減低關節僵硬的方法，示範肩部運動，找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。
對象：65歲以上面對痛症的長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0930	11月13日	五	上午10:00 - 上午11:00	禾輦中心	免費	● 只限65歲以上會員報名

痛症簡易「魔法棍」

教練會教授大家一套實用和簡單的棍子運動。動作可以提升肌力，柔軟性和關節靈活度。
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
0886	11月6日至11月27日 (共四堂)	五	晚上7:00 - 晚上9:00	禾輦中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先

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
0722	11月20日至12月11日 (12月4日除外) (共三堂)	五	下午2:30 - 下午5:00	大興中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

地中海飲食新煮意

由註冊護士講解地中海飲食的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
0082	12月23日	三	下午2:30 - 下午4:30	禾輦中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	● 首次參加優先，須評估 ● 請自備餐盒及食具 ● 費用已包材料費\$10

活動一覽

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

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0876	12月29日至 2027年2月2日 (共三堂)	二	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	會員\$60 非會員\$90 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估



帕金森症
活動網上報名

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：帕金森症患者及其家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0820	10月26日至11月2日 (共兩堂)	一	下午3:00 - 下午5:00	大興中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 首次優先及須評估

雙人正念課程 (與香港大學護理學院合辦)

由港大導師帶領，透過瑜珈元素增強對身體嘅覺察、呼吸運用，改善參加者的身體和情緒狀況，加強患者和照顧者的互相理解。
對象：帕金森症患者及其家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0594	10月6日至11月24日 (共八堂)	二	下午2:00 - 下午3:30	大興中心	免費	● 須兩人組合參加 ● 須評估 ● 查詢電話： 大興中心 2775 4414

帕金森症一對一諮詢

由註冊社工一對一進行健康生活及情緒壓力諮詢及評估，促進健康自我管理，與病同行。
對象：帕金森症患者及其家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0847	須預約及登記	/	須預約及登記	大興中心	免費	● 面談大約為30-60分鐘 ● 查詢電話： 大興中心 2775 4414

活動一覽

新 帕金森症藥物及飲食管理講座 (與藥健同心博愛醫院社區藥房合辦)

由藥劑師講解常用柏症藥物的服用注意事項，以及相關的飲食須知。
對象：帕金森症患者及其家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0850	11月13日	五	下午2:30 - 下午4:00	大興中心	免費	● 首次優先及須評估 ● 查詢電話： 大興中心 2775 4414

新 帕金森症全方位運動班

由運動教練教授三節個人化訓練，改善步姿與功能，提升信心與自主性，協助建立持續運動習慣。
對象：帕金森症患者及其家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0851	12月2日至12月16日 (共三堂)	三	下午2:00 - 下午4:00	大興中心	會員\$75 非會員\$90 綜援免費	● 首次優先及須評估 ● #0883 查詢電話： 大興中心 2775 4414
0883	10月7日至10月21日 (共三堂)	三	上午10:00 - 中午12:00	寶馬會橫頭磡中心		

新 帕金森症照顧及復康入門講座

由註冊社工講解為初確診帕金森症患者的日常照顧及復康的注意事項和技巧。
對象：帕金森症患者及其家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0884	12月8日	二	下午2:30 - 下午4:00	大興中心	免費	● 首次優先及須評估 ● 查詢電話： 大興中心 2775 4414

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

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0870	10月7日至12月9日 (共十堂)	三	下午2:00 - 下午3:30	康山中心	會員\$250 非會員\$300	● 首次優先及須評估 ● 患者須能獨立步行
0683	10月16日至12月18日 (共十堂)	五	上午10:00 - 上午11:30	太平中心	綜援免費	

活動一覽

「有聲有晰」柏金遜症言語治療課程

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：柏金遜症患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0741	10月27日至12月15日 (共八堂)	二	下午2:00 - 下午5:00	大興中心	會員\$60 非會員\$90 綜援免費	● 首次參加優先、須評估 ● 每位參加者將有一小時的治療時間 ● 部份活動堂數或會以視像教學進行

新花癒人生：園藝治療小組

透過花藝與自然靜觀，學習接納身體限制、調整心態，重拾內心平靜與生命力量。
對象：柏金遜症患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0842	11月19日至12月10日 (共兩堂)	四	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$80 非會員\$100 綜援免費	● 中風患者優先及須評估 ● 費用已包材料費\$40 ● 第二堂為外出活動



呼吸科
活動網上報名

氣樂同行 - 呼吸科互組小組

為呼吸系統病患者及家人而設的互助小組，透過健康教育、經驗分享與支援互助，改善呼吸健康及舒緩壓力。
對象：呼吸科患者及照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0846	10月18日、11月25日 及12月23日 (共三堂)	三	下午2:00 - 下午4:00	康山中心	免費	● 須預約 ● 須評估

物理治療心肺復康自我管理工作坊

由物理治療師透過理論與運動，教授提升呼吸科患者的心肺功能、改善生活質素及養成規律運動習慣。
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
0825	11月5日至11月19日 (共三堂)	四	上午10:00 - 下午12:30	康山中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	● 首次參加優先 ● 須評估

活動一覽

新呼吸友伴同行：無障大旅行

活動安排慢阻肺患者及照顧者參觀西九文化區及香港故宮文化博物館，擴闊社交參與及增加患者出行的信心。
對象：慢性阻塞肺病患者及照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0854	10月17日	六	上午9:30 - 下午2:30	康山中心	會員\$60 非會員\$65 綜援免費	● 須評估 ● 提供旅遊巴接送及午餐 ● 輪椅使用者必須由照顧者陪同出席(患者及照顧者同價)

慢性呼吸道疾病自我管理課程

由註冊護士講解疾病病理與管理技巧，協助制定藥物、飲食、運動及情緒策略，以改善病患狀況。
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
0830	11月4日至11月18日 (共三堂)	三	下午2:30 - 下午4:00	康山中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	● 首次參加優先 ● 須評估

新陪你深呼吸 - 練力橡筋操體驗活動

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：呼吸科患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0848	11月18日至11月25日 (共兩堂)	三	晚上6:45 - 晚上9:15	康山中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 首次參加優先 ● 須評估

輕鬆抖啖氣

由註冊護士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
0824	11月25日	三	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

強肺增肌運動班

由健體教練教授提升心肺功能運動及肌力訓練。
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
0828	12月4日至2027年1月8日 (12月25日及2027年1月1日除外) (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	● 完成"物理治療心肺復康自我管理工作坊"參加者優先 ● 須評估

活動一覽

呼吸友伴同行：漫遊東岸板道

和同路人一同戶外遊、學習如何為出遊準備，輕鬆出行享受生活。
對象：呼吸科患者及照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0868	12月17日	四	上午10:00 - 下午12:30	康山中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	●須預約

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：呼吸科患者及照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
	10月15日	四	上午10:00 - 中午12:00	康山中心		
0826	11月19日	四	上午10:00 - 中午12:00	康山中心	免費	●須預約
	12月17日	四	上午10:00 - 中午12:00	康山中心		

呼吸科一對一諮詢

由社工提供一對一評估及跟進，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：呼吸科患者及照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0826	須登記及預約	/	須登記及預約	康山中心	免費	●可電話或面見 ●面談大約為30-60分鐘



病理服務
活動網上報名

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「三高」的效果。
對象：長期病患者及家屬

	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0789	10月15日至10月22日 (共兩堂)	四	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$30 非會員\$40 綜援免費	● 首次參加優先

活動一覽

慢病自我管理課程 (課程由美國史丹福大學醫學院開發)

涵蓋多項健康主題，強調主動參與，由有慢病經驗組長帶領，多項研究證實對長期病患者有顯著幫助。
對象：長期病患者及家屬

日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0827 11月13日至12月18日 (共六堂)	六	上午10:00 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$60 非會員\$90 綜援免費	● 首次優先 ● 先到先得

慢病自我管理課程

學習實用技巧，建立自信與行動力，跨越「知道」與「做到」，掌握健康自主。
對象：長期病患者及家屬

日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
11月18日至12月30日 (12月16日除外) (共兩堂)	三	上午10:00 - 下午12:30	康山中心	會員\$60 非會員\$90 綜援免費	● 須評估 ● 參加即送《實踐 健康生活》書 籍，助你管理長 期病，持續應用

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
0809	12月1日	二	下午2:30 - 下午4:30	太平中心		
0831	12月17日	四	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 ●可帶備藥物或標籤進行諮詢
0806	12月21日	一	下午2:30 - 下午4:30	禾輦中心		

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

日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0807 12月24日	四	上午10:00 - 下午12:30	禾輦中心	會員\$15 非會員\$20 綜援免費	● 須評估 ● 可帶同現時服用的降血脂藥物出席

活動一覽



運動訓練
活動網上報名

強化肌肉訓練班

針對下姿欠缺肌力，運動耐力及腰部姿勢不良人士而設，透過負重及蓆上運動訓練，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
0721	11月5日至11月12日 (共兩堂)	四	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

全身放鬆伸展班

透過進行各種伸展方法，由淺入深幫助學員放鬆全身各肌肉預防及舒緩痛症。
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
0724	11月27日至12月18日 (共四堂)	五	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

舞樂·舞動 集體舞班

由朋輩導師帶領學習集體舞，透過舞蹈增加運動量，享受箇中舒展身心的樂趣。
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
0759	10月21日至11月18日 (10月28日除外) (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	● 須能獨立步行 ● 首次優先 ● 須評估

腰腿強化運動20式進階班

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 (須能於瑜珈墊上運動，能跪地運動者優先考慮)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0750	10月8日至10月29日 (共四堂)	四	下午2:00 - 下午4:00	大興中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先及須評估 ● 須完成「腰腿強化運動20式」並有八成出席率

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
0751	10月28日至11月4日 (共兩堂)	三	晚上7:00 - 晚上9:00	大興中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

肌筋膜放鬆及伸展運動工作坊

本體驗班重於伸展運動和筋膜放鬆，參加者將消除身體緊繃、提高身體靈活度。
對象：長期病患者 (須有能力落地蓆運動，能跪地運動者優先考慮)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0752	11月11日至11月25日 (共三堂)	三	上午10:00 - 中午12:00	大興中心	會員\$75 非會員\$90 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

下肢肌肉運動班

健體教練針對腰腿肌力不足、姿勢不良者，設計出負重及蓆上運動，旨在提升肌力與耐力。
對象：長期病患者 (須能獨立步行及有基本運動耐力)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0768	12月7日至12月14日 (共兩堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	康山中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

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
0765	10月21日至10月28日 (共兩堂)	三	下午2:00 - 下午4:00	康山中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

強化骨盆底肌肉工作坊

本體驗班重於伸展運動和筋膜放鬆，參加者將消除身體緊繃、提高身體靈活度。
對象：長期病患者 (須能於瑜珈墊上運動，能跪地運動者優先考慮)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0764	10月13日	二	下午2:00 - 下午4:00	康山中心	會員\$25 非會員\$30 綜援免費	● 首次參加優先及須評估 ● 只限女士

活動一覽

腰腿強化運動20式

由物理治療師及健體教練針對腰腿肌力不足、姿態不良者，設計出負重運動，旨在提升肌力及耐力。
對象：長期病患者 (須能於瑜珈墊上運動，能跪地運動者優先考慮)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0766	10月26日至11月23日 (共四堂)	一	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
0738	11月26日至12月17日 (共四堂)	四	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心		

新 普拉提體驗班

透過基礎普拉提動作強化核心、改善體態，提升平衡力與身體柔韌度，輕鬆體驗運動樂趣。
對象：長期病患者 (須有能力落地蓆運動)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0767	12月2日至12月9日 (共兩堂)	三	下午2:00 - 下午4:00	康山中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先及須評估

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

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0871	10月5日至10月12日 (共兩堂)	一	上午11:00 - 下午12:30	康山中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先及須評估

飛鏢基礎課程

由飛鏢教練教授飛鏢基礎技巧。飛鏢能有效訓練專注力、改善手眼協調及穩定情緒。過程輕鬆不費力，讓您在趣味中重拾成就感。
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
0881	10月6日至10月27日 (共四堂)	二	上午10:00 - 中午12:00	康山中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先及須評估 ● 曾參與飛鏢體驗工作坊優先
0936	12月9日至12月30日 (共四堂)	三	上午10:00 - 中午12:00	大興中心		

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
0821	11月4日至11月25日 (共四堂)	三	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心	會員\$100 非會員\$150 綜援免費	● 曾參與飛鏢基礎課程優先 ● 須評估

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，維持下肢肌力。
對象：行動不便的輪椅使用者優先

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0865	12月7日至12月14日 (共兩堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$20 非會員\$30 綜援免費	● 首次優先 ● 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
0717	10月13日至11月10日 (共五堂)	二	下午3:00 - 下午5:00	李鄭屋中心	會員\$125 非會員\$150 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」內容為基礎，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 (須能獨立步行及有基本運動耐力)

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0898	10月2日至10月30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	● 首次參加優先及須評估 ● 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
0718	11月17日至12月15日 (共五堂)	二	下午3:00 - 下午5:00	李鄭屋中心		

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
0908	10月8日 10月15日 10月26日 (共三堂)	四	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	會員\$75 非會員\$90 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

健體教練透過兩堂課程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
0875	10月14日至10月21日 (共兩堂)	三	上午10:00 - 中午12:00	太平中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

新 腰背伸展運動工作坊

透過課程，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（須有能力落地席運動）

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0904	11月25日至12月16日 (共四堂)	三	上午10:00 - 中午12:00	太平中心	會員\$100 非會員\$120 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

新 增肌減脂運動班

健體教練透過兩堂課程介紹增肌運動及減脂運動實踐推介，以便保持健康體魄。
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
0906	11月5日至11月12日 (共兩堂)	四	上午10:00 - 中午12:00	太平中心	會員\$50 非會員\$60 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
0884	10月26日至11月30日 (共六堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	會員\$150 非會員\$180 綜援免費	● 首次優先及須評估 ● 需外出運動

肩負重任 - 肩頸運動工作坊

健體教練會教導如何改善肩頸不舒服的問題，講解理論並同時做運動，用行動減輕負擔。
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
0737	11月13日至11月20日 (共兩堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	李鄭屋中心	會員\$50 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先及須評估

活動一覽

八段錦訓練計劃 (康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授八段錦；活動詳情可參閱康樂及文化事務署網頁。
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
0744	11月9日至11月30日 (共四堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	兆麟體育館	免費	● 首次優先 ● 須抽籤 ● 查詢電話：大興中心 2775 4414

乒乓球訓練計劃 (康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授乒乓球；活動詳情可參閱康樂及文化事務署網頁。
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
0748	11月10日至12月1日 (共四堂)	二	下午2:00 - 下午4:00	天暉路體育館	免費	● 首次優先 ● 須抽籤 ● 查詢電話：大興中心 2775 4414

壓力處理與鬆弛技巧訓練班 (康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授鬆弛技巧；活動詳情可參閱康樂及文化事務署網頁。
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
0749	2027年1月8日至1月29日 (共四堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	屏山天水圍體育館	免費	● 首次優先 ● 須抽籤 ● 查詢電話：大興中心 2775 4414

坐式團體有氧運動訓練計劃 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授利用坐式為主的伸展、阻力及有氧訓練；活動詳情可參閱康樂及文化事務署網頁。
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
0815	11月3日至12月22日 (共八堂)	二	上午11:00 - 中午12:00	西灣河體育館	免費	● 首次參加優先及須評估 ● 須抽籤 ● 查詢電話：康山中心 2549 7744

活動一覽

室內草地滾球訓練計劃 (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；活動詳情可參閱康樂及文化事務署網頁。
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
0816	12月1日至2027年1月19日 (共八堂)	二	中午12:00 - 下午2:00	港島東體育館	免費	● 首次參加優先及須評估 ● 須抽籤 ● 查詢電話：康山中心 2549 7744

匹克球同樂日 (康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授匹克球；活動詳情可參閱康樂及文化事務署網頁。
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
0817	12月16日	三	下午3:00 - 下午5:00	鰂魚涌體育館	免費	● 首次參加優先及須評估 ● 須抽籤 ● 查詢電話：康山中心 2549 7744

室內門球訓練班 (康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授室內門球；活動詳情可參閱康樂及文化事務署網頁。
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
0818	2027年1月6日至2月24日 (共八堂)	三	下午2:00 - 下午4:00	柴灣體育館	免費	● 首次參加優先及須評估 ● 須抽籤 ● 查詢電話：康山中心 2549 7744

羽毛球訓練班 (由康樂及文化事務署主辦，本會協辦)

由專業教練教授羽毛球；活動詳情可參閱康樂及文化事務署網頁。
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
0819	2027年1月7日至2月25日 (共八堂)	四	上午10:00 - 中午12:00	柴灣體育館	免費	● 首次參加優先及須評估 ● 須抽籤 ● 查詢電話：康山中心 2549 7744

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；活動詳情可參閱康樂及文化事務署網頁。
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
0892	11月4日至11月25日 (共四堂)	三	下午2:00 - 下午4:00	美林體育館	免費	● 首次優先及須抽籤 ● #0892 查詢電話：禾輦中心 2636 0666 ● #0893 查詢電話：太平中心 2639 9969
0893	11月6日至11月27日 (共四堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	上水保榮路體育館	免費	



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
0666	11月30日至12月21日 (共四堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	會員\$40 非會員\$60 綜援免費	● 會獲得英國ACTivate Your Life Program原創者授權在本港獨家推行 ● 首次優先

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
0134	10月3日至10月17日 (共三堂)	六	下午2:30 - 下午4:30	李鄭屋中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	● 不需有靜觀基礎 ● 首次優先
0453	12月7日至12月21日 (共三堂)	一	上午10:30 - 中午12:30	大興中心		

活動一覽

溝通工作坊

透過初階學習「沙維雅」家庭治療及「非暴力溝通」，認識自身溝通表達，改善人際關係。
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
0051	10月15日至10月29日 (共三堂)	四	下午2:00 - 下午4:30	康山中心	會員\$30 非會員\$45 綜援免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 先到先得
0760	11月10日至11月24日 (共三堂)	二	下午2:00 - 下午4:30	大興中心		

「理好」自我認識小組

透過沙維雅家庭治療模式，認識真實的自己。
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
0742	11月2日至11月23日 (共四堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	禾輦中心	會員\$40 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

非暴力溝通體驗工作坊 (與明愛屯門綜合家庭服務中心合辦)

與綜合家庭服務中心合辦，同工講解及進行體驗讓參加者了解何謂「非暴力溝通」。
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
0844	10月16日	五	下午2:30 - 下午4:30	大興中心	免費	● 首次優先

新 相濡以沫 - 執子之手工作坊

長期病讓關係備受考驗。婚姻輔導課程導師與你分享實戰經驗，重尋伴侶間的親密連結，牽手同行。
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	11月20日	五	下午2:00 - 下午4:00	康山中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 須評估 ● 先到先得

新 壓力·加油站

認識壓力的來源及身心徵狀，並學習如何管理壓力。
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
0791	11月13日至11月20日 (共兩堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	大興中心	會員\$40 非會員\$50 綜援免費	● 須評估 ● 費用已包材料費\$20

活動一覽

新 心靈學苑：新一年，心方向 - 斷捨離中的心理學

從斷捨離出發，認識為何“放不下”；透過整理物件、想法與生活，為新一年尋找方向、訂立目標。
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
0885	2027年1月12日	二	上午10:30 - 下午12:30	李鄭屋中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 首次優先

呵護系列：製作手工皂進階班

透過製作手工皂延續自我關懷及祝福他人的目標，並在過程中訓練手部的能力。
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
0650	11月17日至11月24日 (共兩堂)	二	上午10:00 - 下午12:30	太平中心	會員\$40 非會員\$50 綜援免費	● 首次優先及須評估 ● 須曾參與呵護系列：製作手工皂課程 ● 費用已包括材料費\$20

「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
0716	12月7日至 2027年1月25日 (共八堂)	一	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	免費	● 首次優先 ● 須評估

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
0763	12月23日至12月30日 (共兩堂)	三	下午2:30 - 下午4:30	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

活動一覽

新 個人輔導服務 - 給自己一個喘息的空間

以一對一形式協助你了解及疏理情緒，發掘個人資源及潛能，以找到更合適的應對，繼續前行。
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
0695	2027年1月10日至4月30日 (節數視乎輔導需要而定)	二 或 四	上午9:00 - 下午12:30 或 下午2:00 - 下午5:00	康山中心	免費	● 首次優先及須評估 ● 需要輪候 ● 由香港樹仁大學輔導心理學碩士實習學生提供



照顧者
活動網上報名

(照顧者) 常見家居陷阱及改裝注意事項

講解常見家居陷阱，減低長者在家中跌倒及受傷的方法、家居改裝的注意事項等。
對象：照顧者及長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0363	10月14日	三	下午2:30 - 下午4:30	康山中心	會員\$15 非會員\$20 綜援免費	● 首次優先及須評估 ● 先到先得 ● 照顧者優先

(照顧者) 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：照顧者及長期病患者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0052	10月30日至11月20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	● 首次優先及須評估 ● 先到先得 ● 照顧者優先

相伴同行舒壓同樂營

讓長期病患者與其照顧者外出散散心。
對象：長期病患者及其照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0814	11月20日	五	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

飛鏢朋輩支援組

透過進行飛鏢練習，增加參加者的復康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
0655	10月2日至12月18日 (除了11月13日及12月4日) (共十堂)	五	下午2:00 - 下午4:00	太平中心	免費	● 首次優先及須評估 ● 出席率須達八成以上 ● 中風、腦損及帕金森症患者優先，如報名人數多，須抽籤

「預早預好」系列:「五味雜貨店」細味人生桌遊工作坊

(由何東爵士慈善基金贊助)
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：長期病患者及照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0050	10月6日	二	下午2:30 - 下午4:30	康山中心	免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 先到先得

腦力博弈堂

學習解難的方法，了解自己腦袋的創造性及能力，提升日常面對困難的能力。
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
0775	10月7日至10月21日 (共三堂)	三	下午2:30 - 下午4:30	禾輦中心	會員\$45 非會員\$60 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

新 油街實現 - 藝術綠洲五感探索之旅

導賞員帶您穿梭百年紅磚屋，欣賞油街實現地標、園圃與藝術作品，感受社區、自然與藝術融合。
對象：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	10月16日	五	上午9:00 - 下午1:00	大興中心	免費	● 如報名人數眾多，會抽籤處理

活動一覽

素食健康料理：健康血管篇

由註冊護士講解護保護血管妙法，並由素食導師教授健康菜式，學習有營飲食、維持血管健康。
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
0833	10月29日	四	下午2:30 - 下午4:00	康山中心	會員\$20 非會員\$25 綜援免費	● 首次參加優先，須評估 ● 請自備餐盒及食具 ● 費用已包材料費\$10

退化性膝關節炎：日常生活篇

(與衛生署長者健康服務沙田區長者健康外展分隊合作)

膝部退化性關節炎的成因及處理方法，關節保護守則，解決因關節而起的日常生活困難的方法。
對象：65歲以上長期病患者及家屬

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0931	10月30日	五	上午10:00 - 上午11:00	禾輦中心	免費	● 只限65歲以上會員報名

食物標籤：超市實習篇

學習閱讀食物標籤，掌握如何選購較為健康的加工食品，以減少對病情的影響。
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
0810	11月3日至11月10日 (共兩堂)	二	上午10:00 - 中午12:00	太平中心	會員\$30 非會員\$40 綜援免費	● 參加者必須先出席首堂，才可參與第二堂 ● 首次優先

「預早預好」系列：預設照顧計劃(ACP)大使證書課程

(由何東爵士慈善基金贊助)

深入了解預設照顧計劃並成為推廣大使。在訓練後進行最少6小時實習，向公眾推廣預設照顧計劃。
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
1235	11月3日至11月24日 (共四堂)	二	上午10:00 - 下午12:30	康山中心	免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 先到先得

活動一覽

新「給心放個假」工作坊

由夫婦長者義工(佳偶義行)與照顧者一同專注製作「手作藝術-扭扭棒花」，在互動過程中讓照顧者體驗「正念減壓」，以紓緩日常生活上的焦慮/照顧壓力。
對象：照顧者

活動編號	日期	星期	時間	舉辦地點	費用	備註
0872	11月5日	四	上午10:00 - 中午12:00	李鄭屋中心	免費	

「養心養生保健系列之秋季養生」線上講座

夏去秋來，由註冊中醫師分享秋冬季的季節特性、養生重點(起居作息、運動、飲食、情志等)。
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
0822	11月7日	六	上午10:30 - 上午11:45	 李鄭屋中心	免費	● 先到先得 ● 查詢電話：李鄭屋中心 2361 2838 ● 義務中醫師來自「深水埗區中醫診所暨教研中心」

新憶起同行

透過輕鬆遊戲重啟大腦記憶系統，讓記憶如風箏般重新起飛。
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
0776	11月9日至11月30日 (共四堂)	一	下午2:30 - 下午4:30	禾輦中心	會員\$60 非會員\$80 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

「預早預好」系列：我的預設照顧計劃課程 - 尋寶之旅

(由何東爵士慈善基金贊助)

認識預設醫療指示及預設照顧計劃的基本概念，並通過討論、遊戲和案例分析，幫助參與者了解自己對生活及治療選擇的意向。
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
0282	11月23日至12月7日 (共三堂)	一	下午2:00 - 下午4:00	康山中心	免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 先到先得
0699	11月25日至12月9日 (共三堂)	三	下午2:00 - 下午4:00	賽馬會橫頭磡中心		

活動一覽

新「預早預好」系列：意願傳情：預設照顧計劃溝通工作坊
(由何東爵士慈善基金贊助)

透過溝通工作坊，學習如何有效地與家人分享自己的預設照顧計劃意向，促進互相了解，提升患者與家屬間的關係。 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
0195	11月26日至12月10日 (共四堂)	四	下午2:30 - 下午4:30	康山中心	免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 先到先得

新護理專家的「安睡處方」：教你打造一夜好眠

由註冊護士講解睡眠衛生及學習有效改善睡眠質素的方法。 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
0788	11月26日	四	下午2:00 - 下午4:30	李鄭屋中心	會員\$15 非會員\$20 綜援免費	● 先到先得
0784	12月2日	三	上午10:00 - 下午12:30	大興中心	會員\$10 非會員\$15 綜援免費	● 首次優先 ● 須評估

新居家健腦訓練與運用講座
(與靈實灣仔日間社區康復中心合作計劃)

由職業治療師講解居家環境下進行健腦訓練的方法及要點。 對象：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
0845	12月10日	四	下午2:30 - 下午4:00		免費	● 帕金森症及腦科會員優先 ● 查詢電話：大興中心 2775 4414

新中風預防齊關注 (與博愛醫院 病人資源中心合辦)

由新界西醫院聯網中風專科護士到中心講解預防中風之資訊。 對象：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
0909	12月12日	六	上午10:30 - 上午11:30	大興中心	免費	● 如報名人數眾多，會抽籤處理

活動一覽

新「預早預好」系列：「急救現場」VR體驗 (由何東爵士慈善基金贊助)

透過VR眼鏡，從第一視角體驗病人在關鍵時刻的情感與抉擇，幫你了解預設醫療指示(AMD)的意義。 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
0735	11月28日	六	上午10:00 - 中午12:00	康山中心	免費	● 須評估 ● 首次優先 ● 先到先得

新「預早預好」系列：「凝住幸福」家庭攝影工作坊
(由何東爵士慈善基金贊助)

「預早」為摯愛預留優質時光，凝聚當下幸福，共同創造一份永恆、珍貴的家庭記憶。 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
0613	12月19日	六	上午9:30 - 下午6:00	康山中心	免費	● 須評估 ● 較少有家庭活動及沒有家庭照拍攝經驗優先 ● 獲選後，將安排於活動當日進行45分鐘拍攝

新「預早預好」系列：認識晚期治療及預設醫療指示
(由何東爵士慈善基金贊助)

由註冊護士淺談晚期病人治療的選擇及其利弊、分享不同的安寧照顧及簽處預設醫療指示的最新流程。 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
0944	12月18日	五	下午2:30 - 下午4:00	康山中心	免費	● 先到先得

「養心養生保健系列之情志與睡眠」線上講座

由註冊中醫師分享從中醫角度認識情志與睡眠的知識。 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
0823	2027年1月9日	六	上午10:30 - 上午11:45		免費	● 先到先得 ● 查詢電話：李鄭屋中心 2361 2838 ● 義務中醫師來自「深水埗區中醫診所暨教研中心」