

活動概覽

Programme Booklet



基層醫療署
PRIMARY HEALTHCARE
COMMISSION

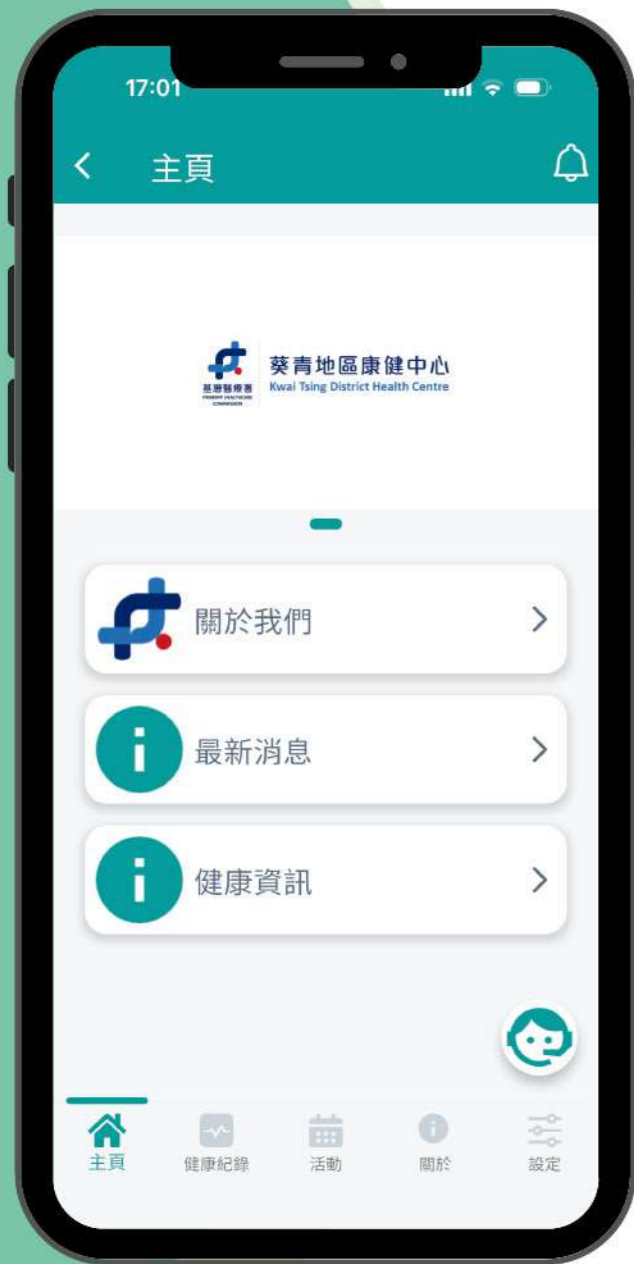
葵青地區康健中心
Kwai Tsing District Health Centre



Apr - Jun 2026 | 2026 年 4 至 6 月



手機應用程式 全面升級 班組報名 無難度



- 即時獲取健康新資訊
- 一按預約班組活動
- 隨時查看班組申請狀況及結果
- 班組名額一目了然
- 活動前訊息提醒

掃描二維碼

立即下載！



中心查詢：2191 6616

活動資訊

班組系列	2
婦女服務專屬護士診所	
報名須知	3
抽籤安排	
到達中心時注意事項	4
運動樂系列班組注意事項	
惡劣天氣安排	

活動詳情

i. 健康人生計劃系列	5
ii. 預防疾病系列	6
iii. 運動樂系列	11
iv. 增肌防跌系列	17
v. 健腦生活系列	19
vi. 健康飲食系列	22
vii. 身心靈健康系列	26
viii. 女性健康系列	29
ix. 慢性疾病自我管理系列	30
x. 痛症管理系列	31
xi. 葵涌東附屬中心——石蔭商場	35
xii. 葵涌西北附屬中心——葵盛東商場	43
xiii. 青衣附屬中心——長發廣場	50
xiv. 祖堯服務點 - 祖堯坊	58

活動快訊

本季精選活動推介	64
----------	----

精彩回顧

中心活動花絮	65
--------	----

中醫透析

夏季養生與食療	66
---------	----

封面專題

逾半港人體重超標 可致多種慢性病 肥胖恐增 13 種癌症風險	68
-----------------------------------	----

營養指南

開心果成美顏恩物？ 吃錯隨時反效果	70
----------------------	----

醫聊室

老人家生蛇可以痛足十年 盡快接種生蛇疫苗	72
-------------------------	----



出版：葵青地區康健中心
 地址：葵涌葵昌路 51 號九龍貿易中心第 2 座 30 樓
 電話：2191 6616
 傳真：2386 2083
 電郵：ktsing.enquiry@yanchaidhc.org.hk
 網址：https://www.kwtdhc.org.hk

《健康解碼》
 編輯：對外事務部

活動資訊

班組系列



- 健康人生計劃系列
- 預防疾病系列
- 運動樂系列
- 增肌防跌系列
- 健腦生活系列
- 健康飲食系列
- 身心靈健康系列
- 女性健康系列
- 慢性疾病管理系列
- 痛症管理系列

專屬護士診所：婦女健康服務

服務簡介：

收費：
每次 \$80
(只接受預約)

1. 婦女健康基本評估及個別諮詢

- * 更年期和骨質健康
- * 認識自己乳房
- * 經期健康
- * 小便失禁
- * 性健康
- * 預防子宮頸癌

2. 女性健康教育與講座安排

3. 癌症篩查

(需經護士診所評估後轉介至樂妍站*)



乳癌篩查



子宮頸癌篩查

提供服務時間：
逢星期三、五，公眾假期除外

地址：
葵興九龍貿易中心第 2 座
30 樓 (葵興站 E 出口)

如欲預約或查詢，歡迎致電
2191 6616

* 個別服務和篩查需另外收費
* 樂妍站分佈於葵涌、藍田、屯門等

報名須知

- 葵青地區康健中心所有活動只限會員參加。持有效香港身份證明文件，並同意加入「電子健康紀錄互通系統」及願意讓服務提供者透過互通系統參考臨床資料之人士，可登記成為會員。
- 請留意部分活動只供特定服務對象參加或由專職人員轉介。
- 未滿十八歲的會員須由家長 / 監護人簽署同意，方可報名參加本中心之活動。
- 有意報名之會員須親臨本中心 / 附屬中心，或致電報名熱線 21916616，或透過葵青地區康健中心手機應用程式報名。
- 每位會員每月最多可同時登記 12 個實體班組活動，當中只能選擇 5 個運動樂系列班組並同時報讀實體健康講座。如超過上限，恕未能處理。講座和工作坊則不限。
- 所有活動名額並非先到先得。中心每月設有抽籤日，會員登記參加後須先由電腦抽籤分配名額，成功中籤者將收到確認通知，並於活動舉行前一天收到二維碼，供活動當日報到使用。參加者須自行記錄上課日期和時間，及按時出席活動。
- 中心部份班組設有網上課堂，所有網上課堂均需報名參與。
- 若活動在抽籤日後仍有餘額，會員可以先到先得形式報名，額滿即止 (活動剩餘名額會以報名當刻之電腦系統記錄為準)。
- 如未能出席活動，須於活動舉行前最少兩個工作天，親臨本中心 / 附屬中心，或致電報名熱線通知職員取消名額，以便安排候補人士填補空缺名額。
- 如在活動當天未能出席，請至少於活動開始前兩小時致電報名熱線通知職員取消名額；或參加者於活動開始時間遲到超過 10 分鐘，中心有權將名額轉予候補人士；如參加者無故缺席兩次或以上，會被取消下一月份的報名資格。
- 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適宜參加所報名的活動。如有疑問，請事先徵詢醫生意見。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足，而導致意外或受傷，本中心恕不負責。
- 參加者活動期間一律不得拍攝、錄音或錄影。如參加者不守紀律破壞活動程序，或所作行為對其他參加者造成騷擾，本中心有權拒絕讓其繼續參與活動。
- 本中心或會於活動期間拍攝、錄音或錄影，並會用作中心包括但不限於廣告及活動之用途上。如參加者不希望本中心使用其肖像，請通知本中心職員。
- 中心保留更改課程內容及安排之權利，將會在活動前兩天通知參加者。如有任何爭議，葵青地區康健中心及其營運機構保留一切最終決定權。
- 如對活動詳情有疑問，歡迎致電報名熱線 2191 6616。查詢。

抽籤安排

- 各項活動的抽籤結果將於抽籤日期起計 7 天後公布，抽籤結果將會刊登於中心網頁和面書專頁，會員亦可親臨本中心 / 附屬中心查詢抽籤結果。
- 如未能出席活動，須於活動舉行前最少兩個工作天，親臨本中心 / 附屬中心，或致電報名熱線通知職員取消名額，以便安排候補人士填補空缺名額。
- 本中心可給予會員參與活動資格的最終決定權。

抽籤班組月份	截止報名日期	抽籤結果公布日期
2026 年 4 月 1 日至 4 月 30 日	24/3/2025 (星期二)	31/3/2025 (星期二)
2026 年 5 月 1 日至 5 月 31 日	22/4/2025 (星期三)	29/4/2025 (星期三)
2026 年 6 月 1 日至 6 月 30 日	20/5/2025 (星期三)	27/5/2025 (星期三)

健康人生



到達中心時注意事項

1. 參加者需於活動開始前 10 分鐘到達中心辦理登記手續。
2. 會員如有發燒或呼吸道感染病徵，應避免進入本中心並應即時求診。

運動樂系列班組注意事項

1. 參加者須在運動班開始前完成《Par-Q 運動風險評估》，並量度血壓。
2. 為確保課程品質及參加者安全，運動班開始後 5 分鐘即停止受理遲到學員入場。此規定是基於安全考量，因熱身不足可能影響個人及其他學員之運動安全。為維護全體會員之學習權益，敬請準時出席，感謝會員的理解與配合。
3. 參加者應穿着運動服飾和運動鞋，切勿穿着短褲、皮鞋、拖鞋等進行活動。
4. 參加者運動時應自備飲用水、個人衛生用品和瑜伽墊等，並須遵守該運動班導師 / 教練的安全指示，根據自己能力或限制來進行運動練習。如借用本中心之瑜伽墊需在使用前後自行清潔並放回原處。
5. 參加者必須能自行上落地蓆。
6. 如在運動前或運動中途感到任何身體不適，參加者應立即讓導師 / 教練知道並停止練習。
7. 如導師 / 教練察覺參加者的健康狀況不宜繼續參加活動，導師 / 教練亦有權終止活動，以策安全。
8. 如會員患有心臟病、未受控制的高血壓或糖尿病、經常暈眩、有骨折、剛完成各類手術、未受控制的高血壓或糖尿病、中風、截肢、柏金遜症、嚴重肺部疾病等，請於病情穩定後再進行運動或先諮詢醫生及取得醫療證明以策安全。
9. 如有任何爭議，葵青地區康健中心及其營運機構保留一切最終決定權。

備註：一年過 70 歲或被評估為有運動風險之會員，須出示醫生證明書正本或自行填妥健康聲明（實體版），方可參加運動班。

惡劣天氣安排

✓ 如常舉行 ✗ 活動取消

熱帶氣旋 / 暴雨警告	中心開放		班組活動		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	中心開放前懸掛 ✗	中心開放後懸掛 ✓	活動前懸掛 ✗	活動後懸掛 ✓	✗
懸掛三號熱帶氣旋警告信號	✓		✓		✗
懸掛八號或以上熱帶氣旋警告信號	✗		✗		✗

1. 熱帶氣旋 / 黑色暴雨警告生效時特別安排：
2. 八號或以上熱帶氣旋警告生效期間，本中心會暫停服務。
3. 本中心將在八號熱帶氣旋警告信去解除後兩小時內盡快恢復服務。
4. 如在活動期間懸掛紅色或黑色暴雨警告，中心建議會員留在安全地方暫避，活動會繼續舉行。中心將會取消所有戶外活動。
5. 如在中心開放時間前及 / 或活動開始前懸掛黑色暴雨警告，中心將暫停服務及 / 或活動也將取消。中心會在警告解除後兩小時內盡快恢復。
6. 有關受影響的班組活動安排，中心職員會盡快個別通知會員。

實用手機健康管理班

面授 工作坊

講員：活動幹事

對象：任何會員

課程內容：活動幹事教導使用醫健通及 HA Go 手機應用程式，及交流智能電話的操作技巧，配合健康主題或講座，促進參加者的身心健康。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0308	三	1/4/2026, 8/4/2026, 15/4/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	3
	CC-0309		22/4/2026, 29/4/2026, 6/5/2026		
	CC-0310		13/5/2026, 20/5/2026, 27/5/2026		
	CC-0311		3/6/2026, 10/6/2026, 17/6/2026		
系列課程	CC-0312	五	10/4/2026, 17/4/2026, 24/4/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	3
	CC-0313		8/5/2026, 15/5/2026, 22/5/2026		
	CC-0314		29/5/2026, 5/6/2026, 12/6/2026		

中西醫戒煙療法

面授 講座

講員：香港大學護理學院 助理教授 - 張懿德 博士

課程內容：張博士將深入探討各種戒煙練習、針灸療法和基於移動健康的自我控制技術，以培養更健康的生活方式。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0315	四	4/6/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1

中醫角度看保健穴位按壓及戒煙

面授 講座

講員：博愛醫院中醫服務 註冊中醫師 / 註冊藥劑師

課程內容：藥劑師和中醫師將教導會員如何運用中西醫藥，包括穴位按壓和藥物小知識為健康打好個底。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0316	三	10/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

無煙女性健康講座

面授 講座

講員：香港吸煙與健康委員會教育幹事

課程內容：教育幹事將講解吸煙對身體的禍害，尤其對女性的影響及澄清坊間有關吸煙及戒煙的謬誤。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0317	二	23/6/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	1

預防疾病

乙型肝炎全攻略

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：介紹乙型肝炎的病因、症狀、預防措施及治療方案，幫助參與者有效管理肝臟健康，亦會介紹政府「乙型肝炎共同治理計劃」。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0351	六	25/4/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1
	CC-0352	六	23/5/2026		
	CC-0353	日	21/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	

安全用藥講座之傷風感冒藥與抗生素篇

講員：註冊藥劑師

對象：任何會員

課程內容：解釋市面上各類傷風感冒藥物產品及處方藥物抗生素的選擇，同時也會說明正廠與副廠藥的差異。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0354	六	25/4/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	1

安全用藥講座之傷風感冒藥與疫苗篇

講員：註冊藥劑師

對象：任何會員

課程內容：解釋市面上各類傷風感冒藥物產品的選擇、其相關的注意事項以及注射疫苗的重要性。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0355	三	13/5/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	1

安全用藥之止痛藥篇

講員：註冊藥劑師

對象：任何會員

課程內容：解釋市面上各類止痛藥物產品的區別、其常見副作用以及相關的注意事項，同時也會說明正廠與副廠藥物的差異。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0356	三	24/6/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	1

安全用藥講座之食物與藥物的交互作用篇

講員：註冊藥劑師

對象：任何會員

課程內容：講解不可或缺的藥物知識，包括各種食物與藥物的交互作用和實用的指導如何善用網上資源來尋找藥物相關的正確資訊。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0356	三	29/4/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	1
	CC-0357	六	30/5/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	

對付濕疹有辦法

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：探討濕疹的成因及症狀，並分享護理方法與治療建議，幫助有效管理和緩解濕疹問題。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0358	日	19/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

尿滲知多啲

講員：註冊物理治療師

對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解尿滲原因、及指導改善或預防尿滲的運動。

面授

講座

運動班

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0359	二	14/4/2026, 21/4/2026, 28/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	3
	CC-0360		2/6/2026, 9/6/2026, 16/6/2026		

抗高血壓藥物知多少

講員：註冊藥劑師

對象：任何會員

課程內容：講解抗高血壓藥物的功效，常見副作用以及其相關的注意事項。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0361	二	5/5/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	1

控糖運動有妙法

講員：註冊物理治療師

對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解如何透過建立恆常運動習慣自我管理糖尿病，並分享運動時的注意事項，減低罹患糖尿病併發症的風險。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0362	四	11/6/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

整裝待發：預防長期疾病攻略

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：由職業治療師帶領各會員建立良好的生活習慣去預防各種長期疾病的攻略。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0363	四	21/5/2026, 28/5/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	2

男士健康之認識前列腺

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：探討前列腺的功能、健康問題及預防措施，幫助男性了解如何維護前列腺健康。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0365	日	24/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

認識抗糖尿病藥物

講員：註冊藥劑師 對象：任何會員

課程內容：講解抗糖尿病藥物的功效，常見副作用以及其相關的注意事項。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0366	三	15/4/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	1

認識治療乳癌藥物

講員：註冊藥劑師 對象：任何會員

課程內容：講解治療乳癌藥物的功效，常見副作用以及其相關的注意事項。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0367	二	26/5/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	1

運動即良藥之男士健康篇

講員：註冊藥劑師 / 體適能教練 對象：任何會員

課程內容：由藥劑師及體適能導師講解治療良性前列腺增生藥物如何與抗壓運動相輔相成，提高療效。

面授

講座

運動班

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0368	三	22/4/2026	下午 04:00 - 下午 06:00	1

運動即良藥之血糖篇

講員：註冊藥劑師 / 體適能教練 對象：任何會員

課程內容：由藥劑師及體適能導師講解抗糖尿病藥物如何與帶氧運動相輔相成，提高療效。

面授

講座

運動班

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0369	三	3/6/2026	下午 04:00 - 下午 06:00	1

骨質疏鬆 No Way

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解骨質疏鬆的風險因素、檢測及與脆性骨折的關係，並分享如何透過運動治療有效減慢骨質流失及防跌。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0370	四	23/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

體重管理運動有法

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解如何透過建立恆常運動習慣減輕或維持體重，減低罹患慢性疾病的風險。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0371	四	16/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1
	CC-0372		14/5/2026		
	CC-0373		18/6/2026		

「疤」你未必知：點樣預防生蛇？

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：介紹生蛇的成因、症狀及有效預防措施，幫助參與者增強對該疾病的了解，保障自身健康。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0396	六	18/4/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1

眼睛健康大探秘：了解常見眼疾與護眼技巧

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：深入探討常見的眼部疾病（如：白內障、青光眼）及其症狀，並提供有效的護眼技巧，幫助參與者保護視力，維持眼睛健康。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0397	六	2/5/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1

大腸癌知多D

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：提高公眾對大腸癌的認識，包括其成因、預防措施和早期篩查的重要性。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0398	日	3/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

痛風知多少

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：探討痛風的成因、症狀及管理方法，幫助人們理解如何有效預防和應對這種疾病。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0399	日	10/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

為何深夜總是尿

面授

講座

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：探討夜間頻尿的原因、影響及應對策略，幫助參加者改善睡眠質量和生活舒適度。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0400	日	7/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

長者口腔牙齒護理

面授

講座

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：介紹常見的牙齒和口腔疾病，教育如何有效維護和照顧口腔衛生。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0401	日	14/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

認識社區資源

面授

講座

講員：註冊社工

對象：任何會員

課程內容：認識各類社區服務，包括家庭支援、長者服務及精神健康服務等，迎合不同年齡層和背景市民的需求。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0446	五	12/6/2026	下午 04:30 - 下午 03:30	1

認識社區資源 (眼科及牙科)

面授

講座

講員：註冊社工

對象：任何會員

課程內容：認識由坊間非牟利團體提供的眼科及牙科服務之選擇，及時對症求診。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0447	四	14/5/2026	下午 05:00 - 下午 06:00	1

運動樂

運動樂系列備註：

參加者需在活動開始前完成《Par-Q 運動風險評估》，在活動開始前必須量度血壓，參加者必須能自行上落地席，不須使用助行器。不適合有心臟病、經常暈眩、有骨折、剛完成各類手術、未受控制的高血壓或糖尿病、中風、截肢、帕金森症、嚴重肺部疾病等，或醫生不建議進行體能訓練運動的會員參加。

痛症舒緩伸展運動

面授

運動班

講員：體適能教練

對象：任何會員

課程內容：在體適能教練指導下進行伸展運動，舒緩痛症。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0166	四	2/4/2026, 9/4/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	2
	CC-0167		16/4/2026, 30/4/2026		
	CC-0168		7/5/2026, 14/5/2026		
	CC-0169		21/5/2026, 28/5/2026		
	CC-0170		4/6/2026, 11/6/2026		
	CC-0171		18/6/2026, 25/6/2026		
系列課程	CC-0172	六	11/4/2026, 18/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	2
	CC-0173		25/4/2026, 2/5/2026		
	CC-0174		9/5/2026, 16/5/2026		
	CC-0175		23/5/2026, 30/5/2026		
	CC-0176		6/6/2026, 13/6/2026		
	CC-0177		20/6/2026, 27/6/2026		

簡易家居椅子運動

面授

運動班

講員：體適能教練

對象：任何會員

課程內容：在體適能教練指導下進行簡易家居椅子運動，強肌健體，預防跌倒。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0178	二	14/4/2026, 28/4/2026	下午 04:00 - 下午 05:00	2
	CC-0179		5/5/2026, 12/5/2026		
	CC-0180		19/5/2026, 26/5/2026		
	CC-0181		6/6/2026, 9/6/2026		
	CC-0182		23/6/2026, 30/6/2026		
系列課程	CC-0183	三	1/4/2026, 8/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	2
	CC-0184		15/4/2026, 29/4/2026		
	CC-0185		6/5/2026, 13/5/2026		
	CC-0186		20/5/2026, 27/5/2026		
	CC-0187		3/6/2026, 10/6/2026		
	CC-0188		17/6/2026, 24/6/2026		

增肌防跌運動

面授

運動班

講員：體適能教練

對象：任何會員

課程內容：在體適能教練指導下進行阻力及平衡訓練，提升肌力和平衡力，預防跌倒。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0189	五	10/4/2026, 17/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	2
	CC-0190		24/4/2026, 8/5/2026		
	CC-0191		15/5/2026, 22/5/2026		
	CC-0192		29/5/2026, 5/6/2026		
	CC-0193		12/6/2026, 26/6/2026		
	CC-0194		11/4/2026, 18/4/2026		
	CC-0195	六	25/4/2026, 2/5/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	2
	CC-0196		9/5/2026, 16/5/2026		
	CC-0197		23/5/2026, 30/5/2026		
	CC-0198		6/6/2026, 13/6/2026		
	CC-0199		20/6/2026, 27/6/2026		

啞鈴阻力運動

面授

運動班

講員：體適能教練

對象：任何會員

課程內容：在體適能教練指導下使用啞鈴進行阻力訓練，強肌健體。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0211	四	2/4/2026, 9/4/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	2
	CC-0212		16/4/2026, 30/4/2026		
	CC-0213		7/5/2026, 14/5/2026		
	CC-0214		21/5/2026, 28/5/2026		
	CC-0215		4/6/2026, 11/6/2026		
	CC-0216		18/6/2026, 25/6/2026		
	CC-0217		六		
	CC-0218	25/4/2026, 2/5/2026			
	CC-0219	9/5/2026, 16/5/2026			
	CC-0220	23/5/2026, 30/5/2026			
	CC-0221	6/6/2026, 13/6/2026			
	CC-0222	20/6/2026, 27/6/2026			

橡筋帶阻力運動

面授

運動班

講員：體適能教練

對象：任何會員

課程內容：在體適能教練指導下使用橡筋帶進行阻力訓練，強肌健體。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0200	四	2/4/2026, 9/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	2
	CC-0201		16/4/2026, 30/4/2026		
	CC-0202		7/5/2026, 14/5/2026		
	CC-0203		21/5/2026, 28/5/2026		
	CC-0204		4/6/2026, 11/6/2026		
	CC-0205		18/6/2026, 25/6/2026		
	CC-0206	五	10/4/2026, 17/4/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	2
	CC-0207		24/4/2026, 8/5/2026		
	CC-0208		15/5/2026, 22/5/2026		
	CC-0209		29/5/2026, 5/6/2026		
	CC-0210		12/6/2026, 26/6/2026		

動力筋膜棒 (男士組別)

面授

運動班

講員：體適能教練

對象：建議 70 歲以下會員

課程內容：訓練強化身體各部分的柔韌性，運用筋膜棒鍛鍊各主要肌肉，以改善肌肉密度，增強肌力。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0223	日	5/4/2026, 12/4/2026	下午 12:00 - 下午 01:00	2
	CC-0224		19/4/2026, 26/4/2026		
	CC-0225		3/5/2026, 10/5/2026		
	CC-0226		17/5/2026, 24/5/2026		
	CC-0227		7/6/2026, 14/6/2026		
	CC-0228		21/6/2026, 28/6/2026		

動力筋膜棒 (女士組別)

面授

運動班

講員：體適能教練

對象：建議 70 歲以下會員

課程內容：訓練強化身體各部分的柔韌性，運用筋膜棒鍛鍊各主要肌肉，以改善肌肉密度，增強肌力。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0229	日	5/4/2026, 12/4/2026	上午 11:00 - 下午 12:00	2
	CC-0230		19/4/2026, 26/4/2026		
	CC-0231		3/5/2026, 10/5/2026		
	CC-0232		17/5/2026, 24/5/2026		
	CC-0233		7/6/2026, 14/6/2026		
	CC-0234		21/6/2026, 28/6/2026		

強肌舒痛普拉提

面授

運動班

講員：普拉提導師

對象：建議 70 歲以下會員 課程內容：在普拉提導師的指導下進行墊上普拉提運動，強化核心肌群，預防或舒緩痛症。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0235	六	11/4/2026, 18/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	2
	CC-0236		25/4/2026, 2/5/2026		
	CC-0237		9/5/2026, 16/5/2026		
	CC-0238		23/5/2026, 30/5/2026		
	CC-0239		6/6/2026, 13/6/2026		
	CC-0240		20/6/2026, 27/6/2026		
	CC-0241	六	11/4/2026, 18/4/2026	下午 04:00 - 下午 05:00	2
	CC-0242		25/4/2026, 2/5/2026		
	CC-0243		9/5/2026, 16/5/2026		
	CC-0244		23/5/2026, 30/5/2026		
	CC-0245		6/6/2026, 13/6/2026		
	CC-0246		20/6/2026, 27/6/2026		

消脂強肌循環訓練

面授

運動班

講員：體適能教練

對象：建議 70 歲以下會員 課程內容：在體適能教練指導下進行不同種類的帶氧及阻力訓練，消脂減重，強肌健體。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0255B	三	1/4/2026, 8/4/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	2
	CC-0256B		15/4/2026, 29/4/2026		
	CC-0257B		6/5/2026, 13/5/2026		
	CC-0258		20/5/2026, 27/5/2026		
	CC-0259		3/6/2026, 10/6/2026		
	CC-0260		17/6/2026, 24/6/2026		
	CC-0261	四	2/4/2026, 9/4/2026	下午 06:00 - 下午 07:00	2
	CC-0262		16/4/2026, 30/4/2026		
	CC-0263		7/5/2026, 14/5/2026		
	CC-0264		21/5/2026, 28/5/2026		
	CC-0265		4/6/2026, 11/6/2026		
	CC-0266		18/6/2026, 25/6/2026		

塑型健體球

面授

運動班

講員：體適能教練

對象：建議 70 歲以下會員 課程內容：在體適能教練指導下使用健體球進行阻力及伸展運動，修腰強肌。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0247	二	14/4/2026, 28/4/2026	下午 02:00 - 下午 03:00	2
	CC-0248		5/5/2026, 12/5/2026		
	CC-0249		19/5/2026, 26/5/2026		
	CC-0250		9/6/2026, 16/6/2026		
	CC-0251		23/6/2026, 30/6/2026		
	CC-0252		日		
	CC-0253	19/4/2026, 26/4/2026			
	CC-0254	3/5/2026, 10/5/2026			
	CC-0255A	17/5/2026, 24/5/2026			
	CC-0256A	7/6/2026, 14/6/2026			
	CC-0257A	21/6/2026, 28/6/2026			

「伽」啲健康小知識

面授

運動班

講員：註冊護士及
瑜伽導師

對象：建議 70 歲以下會員 課程內容：由註冊護士講解健康小貼士，瑜伽導師示範基本瑜伽動作，可促進血液循環，加強身體的柔軟度耐力和平衡感。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0267	四	2/4/2026, 9/4/2026	下午 02:00 - 下午 03:30	2
	CC-0268		16/4/2026, 23/4/2026		
	CC-0269		7/5/2026, 14/5/2026		
	CC-0270		21/5/2026, 28/5/2026		
	CC-0271		4/6/2026, 11/6/2026		
	CC-0272		18/6/2026, 25/6/2026		

淋巴引流瑜伽

面授

運動班

講員：瑜伽導師

對象：建議 70 歲以下會員 課程內容：在瑜伽導師的指導下進行淋巴引流瑜伽，透過利用身體的自然運動與壓力來引導淋巴液回流心臟，幫助排出毒素、消滅水腫、提升新陳代謝，改善疲勞與水腫問題。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0273	三	1/4/2026, 8/4/2026	下午 06:30 - 下午 07:30	2
	CC-0274		15/4/2026, 22/4/2026		
	CC-0275		6/5/2026, 13/5/2026		
	CC-0276		20/5/2026, 27/5/2026		
	CC-0277		3/6/2026, 10/6/2026		
	CC-0278A		17/6/2026, 24/6/2026		



增肌防跌

高強度間歇訓練

面授

運動班

講員：體適能教練 對象：建議 65 歲以下會員 課程內容：在體適能教練指導下進行高強度訓練，減脂降重。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0278B	三	1/4/2026, 8/4/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	2
	CC-0279		15/4/2026, 29/4/2026		
	CC-0280		6/5/2026, 13/5/2026		
	CC-0281		20/5/2026, 27/5/2026		
	CC-0282		3/6/2026, 10/6/2026		
	CC-0283		17/6/2026, 24/6/2026		
	CC-0284	日	5/4/2026, 12/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	2
	CC-0285		19/4/2026, 26/4/2026		
	CC-0286		3/5/2026, 10/5/2026		
	CC-0287		17/5/2026, 24/5/2026		
	CC-0288		7/6/2026, 14/6/2026		
	CC-0289		21/6/2026, 28/6/2026		

男士健體特訓營

面授

運動班

講員：體適能教練 對象：建議 65 歲以下會員 課程內容：在體適能教練指導下使用健身器械和工具進行帶氧及阻力訓練，強身健體。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0290	二	14/4/2026, 21/4/2026, 28/4/2026, 5/5/2026	下午 06:00 - 下午 07:30	4
	CC-0291		12/5/2026, 19/5/2026, 26/5/2026, 2/6/2026		
	CC-0292		9/6/2026, 16/6/2026, 23/6/2026, 30/6/2026		

認識肌肉減少症及增肌飲食

面授

講座

講員：註冊護士 對象：任何會員 課程內容：認識肌肉功能，預防肌少衰弱，搭配實用增肌飲食與運動，守護活力健康。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0385	日	5/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

認識坐骨神經痛

面授

講座

講員：註冊護士 對象：任何會員 課程內容：輕鬆拆解坐骨神經痛成因與自救法，用淺白知識幫你遠離腰臀腿麻痺煩惱。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0386	日	12/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

健骨飲食及抗骨質疏鬆藥物知多D

面授

講座

講員：註冊營養師 / 註冊藥劑師 對象：任何會員 課程內容：營養師和藥劑師會講解如何通過飲食包括鈣質和其他重要營養素以及抗骨質疏鬆藥物來維護骨骼健康。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0387	二	28/4/2026	下午 02:30 - 下午 04:00	1
	CC-0388		9/6/2026	下午 02:30 - 下午 04:00	

做個機智不倒翁

面授

講座

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：由職業治療師講解防跌倒相關知識，並帶領簡單防跌訓練平衡力及肌力，助參加者降低跌倒風險。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0389	三	12/5/2026	下午 04:00 - 下午 05:00	1

健腦生活



「肌」不可失之增肌運動飲食你要知

面授

講座

講員：註冊物理治療師 / 對象：任何會員
註冊營養師

課程內容：由註冊物理治療師講解肌少症的徵狀、成因和後果，及即場示範簡單的家居增肌運動，再由註冊營養師講解如何透過均衡飲食攝取充足的蛋白質，減少肌肉流失。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0390	三	20/5/2026	下午 03:00 - 下午 05:00	1

防跌有妙法

面授

講座

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：分享有效的跌倒預防策略和技巧，特別針對老年人和高風險群體，以增強他們的安全和生活質量。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0394	日	17/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

健腦快樂操

面授

工作坊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：由職業治療師帶領健腦快樂操，透過有趣的手腳協動作練習，提升大腦靈活性與身體活力，並學習日常健腦技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0403	五	10/4/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	1
	CC-0404		5/6/2026		

葵青益智學堂

面授

工作坊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：全新課程！由職業治療師帶領，運用互動設備進行認知鍛煉，幫助會員養成健腦好習慣。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0405	五	10/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	2
			24/4/2026		
單次課程	CC-0406	8/5/2026	1		
系列課程	CC-0407	五	5/6/2026		2
			26/6/2026		

健腦系列：草地鈍鈍標

面授

工作坊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：訓練手眼協調，空間判斷，認知，上肢肌力及社交互動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0364	三	15/4/2026	下午 02:30 - 下午 04:30	1
	CC-0410		6/5/2026		
	CC-0411		10/6/2026		

健腦金箍棒

面授

工作坊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：由職業治療師帶領參加者運用健腦棒進行訓練，掌握手眼協調技巧，鍛煉大腦反應與專注力，提升整體腦部靈活性。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0412	五	17/4/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	1
	CC-0413		8/5/2026		
	CC-0414		26/6/2026		

失眠認知行為治療小組 (體驗班)

面授 工作坊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：由職業治療師帶領運用失眠認知行為治療，提供非藥物治療方法與個人化改善睡眠建議，助參加者提升睡眠質素。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0415	三	24/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

樂眠無憂系列：手機 APP 訓練

面授 講座

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：教導如何使用樂眠無憂系列手機 APP 提高睡眠質量。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0416	六	11/4/2026	上午 11:00 - 下午 12:00	1

樂眠無憂系列：睡眠與健康

面授 講座

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：由職業治療師講解夜間睡眠問題的非藥物方法與睡眠衛生好習慣，幫助你更瞭解自己的睡眠。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0417	四	23/4/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	1
	CC-0419	五	12/6/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	

玩轉腦朋友：認知訓練

面授 工作坊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：職業治療師透過一系列認知訓練教材，訓練參加者不同認知功能，養成健腦的習慣。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0420	五	17/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	CC-0421	六	9/5/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	
	CC-0422	四	25/6/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	

生活重整之健腦工程

面授 工作坊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：健腦工程之生活重整以實證為本的認知訓練，改善參加者的認知功能。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0423	四	2/4/2026, 9/4/2026, 16/4/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	3

認識認知障礙症系列 (一)：認知障礙症知多少

面授 評估 講座

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：全面認識認知障礙症病因，危險因素，病徵，治療及社區資源。

(備註：第一節為講座，第二節為現場評估；完成講座後，治療師會為有需要的參加者安排現場評估，約需時 15 至 20 分鐘)

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0424	三	29/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30 下午 03:30 - 下午 04:30	2

認識認知障礙症系列 (二)：及早側測及評估

面授 評估 講座

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：評估認知功能範疇介紹，示範認知評估功能。

(備註：第一節為講座，第二節為現場評估；完成講座後，治療師會為有需要的參加者安排現場評估，約需時 15 至 20 分鐘)

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0425	三	27/5/2026	下午 02:30 - 下午 03:30 下午 03:30 - 下午 04:30	2

認識認知障礙症系列 (三)：藥物及非藥物治療

面授 評估 講座

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：評估認知功能範疇介紹，示範認知評估功能。

(備註：第一節為講座，第二節為現場評估；完成講座後，治療師會為有需要的參加者安排現場評估，約需時 15 至 20 分鐘)

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0426	三	17/6/2026	下午 02:30 - 下午 03:30 下午 03:30 - 下午 04:30	2

銀齡健腦加油站 (A班及B班)

面授 工作坊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：強化長者專注力，有效加強記憶力及運算能力，透過系統性鍛煉，將訓練融入生活例子。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0427(A班)	三	1/4/2026, 8/4/2026, 13/05/2026	下午 02:30 - 下午 03:30 下午 03:30 - 下午 04:30	3
	CC-0428(B班)		1/4/2026, 8/4/2026, 13/05/2026		

健康飲食



「腸」先健康

面授 講座

講員：註冊營養師 / 註冊藥劑師 對象：任何會員

課程內容：腸道保健可從哪方面著手？如何促進腸道功能？想了解更多有關腸道微生物的重要性、益生菌和通便藥的使用及注意事項等，讓營養師和藥劑師為您一一拆解！

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0327	二	14/4/2026	下午 02:30 - 下午 04:00	1
	CC-0328		16/6/2026		

三高飲食陷阱

面授 講座

講員：註冊營養師 對象：任何會員

課程內容：講解如何避免攝取高脂肪、高糖分和高鈉含量的食物，並提供實際替代方案和建議，以幫助建立健康的飲食習慣和預防三高！

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0329	三	22/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

住家謎陷阱

面授 講座

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：拆解住家謎隱藏高油高鹽陷阱，教你吃得健康又安心，遠離飲食危機。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0330	六	30/5/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1

健康入廚工作坊 - 室內水耕蔬菜種植計劃

面授 工作坊

講員：活動幹事 對象：任何會員

課程內容：透過種植計劃及烹飪活動，使用所種的蔬菜烹調健康食材，製作出健康食譜和烹飪基本知識，同時學習食物與營養的關係，養成健康的飲食習慣。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0331	六	2/5/2026, 30/5/2026	下午 04:00 - 下午 06:00	2

健康入廚樂工作坊

面授 工作坊

講員：註冊營養師 對象：任何會員

課程內容：在烹飪過程中，營養師會教授製作健康營養的自製小食，從而令參加者學習均衡飲食的概念及重要性和烹飪技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0332	三	15/4/2026	下午 02:30 - 下午 04:30	1
	CC-0333		13/5/2026		
	CC-0334		17/6/2026		

出外飲食之道

面授 講座

講員：註冊營養師 對象：任何會員

課程內容：提供外出飲食時的健康飲食指南，包括選擇食物選擇技巧、控制食物份量、飲料選擇以及其他實用建議等。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0335	三	1/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	CC-0336	二	23/6/2026		

抗炎飲食知多啲

面授 講座

講員：註冊營養師 對象：任何會員

課程內容：我們將探討抗炎飲食對身體慢性發炎的重要性。慢性發炎與許多疾病如心血管疾病、糖尿病和關節炎等密切相關。通過適當的飲食，我們可以幫助降低體內的炎症水平，進而改善整體健康。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0337	三	8/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	CC-0338		3/6/2026		

有「營」素食

面授 講座

講員：活動幹事 對象：任何會員

課程內容：認識健康素食的定義和類別，達到均衡飲食的基本原則。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0339	三	30/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

營養補充劑全攻略

面授 講座

講員：註冊營養師 / 註冊藥劑師 對象：任何會員

課程內容：營養師與藥劑師會講解市面上各種常見的維生素、礦物質和其他補充劑的用途及其使用時需注意的事項，幫助大家在選擇時作出最明智的決策。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0340	二	12/5/2026	下午 02:30 - 下午 04:00	1
	CC-0341		30/6/2026		

男士增肌營養指南

面授 講座

講員：註冊營養師 對象：任何會員

課程內容：註冊營養師向有意增肌的男士提供飲食建議，幫助大家了解肌肉的重要性，以及講解如何通過飲食支持生「肉」。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0342	三	29/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	CC-0343	二	2/6/2026		

痛風飲食知多少

面授 講座

講員：註冊營養師 對象：任何會員

課程內容：通過對痛風飲食管理的全面介紹，參加者將學習有效的飲食調理方法，更好地控制和預防痛風症狀。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0344	三	6/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

皮膚健康飲食法則

面授 講座

講員：註冊營養師 對象：任何會員

課程內容：聽說過膠原蛋白有助於改善皮膚嗎？食物中的抗氧化劑真的有效嗎？令你學識如何食出好皮膚！

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0345	二	5/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

聊「齋」

面授 講座

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：認識傳統齋菜是否健康，簡介健康素食選擇如納豆、泡菜、五青汁，亦會簡介健骨增肌素食甜點的製法。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0346	日	28/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

認識營養標籤

面授 講座

講員：註冊營養師 對象：任何會員

課程內容：認識食物營養標籤定義，令你學習如何在購買食品時達致均衡飲食基本原則。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0347	二	21/4/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	1

食唔到點算好？吞嚥困難知多少

面授 講座

講員：註冊營養師 對象：任何會員

課程內容：民以食為天，但如果長者遇到吞嚥問題又可以如何解決？註冊營養師分享常見徵狀以及介紹常見處理方法。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0348	二	19/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	CC-0349	三	24/6/2026		

飲食迷思大破解

面授 講座

講員：註冊營養師 對象：任何會員

課程內容：揭示一些常見的飲食迷思，並提供科學依據和相應的建議，以幫助參與者建立健康且可持續的飲食習慣。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0350	三	10/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

「蛋」裡有健康：復活節親子烹飪

面授 講座 工作坊

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：透過講座和趣味烹飪，親子一起探索蛋的營養價值，學習如何將蛋融入健康飲食，增強家庭健康意識。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0391	六	11/4/2026	上午 10:30 - 下午 12:00	1

母親節親子講座 + 手作班：健康新世代

面授 講座 工作坊

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：香港兒童肥胖問題愈來愈嚴重，照顧者可透過講座了解正確飲食 / 生活模式，講座後亦有手作工作坊，為母親節留下一個美好回憶。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0392	六	9/5/2026	上午 10:30 - 下午 12:00	1

以茶代酒

面授 講座 工作坊

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：認識飲酒對健康的害處，並一起品嚐花茶。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0393	六	20/6/2026	上午 10:30 - 下午 12:00	1

身心靈健康

醒腦桌遊

講員：活動幹事

對象：任何會員

課程內容：與組員體驗不同類型的桌上遊戲，例如手腦協調，速度反應、技巧策略等桌遊，以促進身心健康。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0318	四	2/4/2026, 9/4/2026, 16/4/2026, 23/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	4
	CC-0319		7/5/2026, 14/5/2026, 21/5/2026, 28/5/2026		
	CC-0320		4/6/2026, 11/6/2026, 18/6/2026, 25/6/2026		
	CC-0321	六	11/4/2026, 18/4/2026, 25/4/2026, 9/5/2026	下午 04:00 - 下午 05:00	
	CC-0322		16/5/2026, 23/5/2026, 6/6/2026, 13/6/2026		
	CC-0323	日	5/4/2026, 12/4/2026, 19/4/2026, 26/4/2026	下午 04:00 - 下午 05:00	
	CC-0324		3/5/2026, 10/5/2026, 17/5/2026, 24/5/2026		
	CC-0325		31/5/2026, 7/6/2026, 14/6/2026, 21/6/2026		

樂眠無憂系列：星之花

講員：註冊職業治療師

對象：任何會員

課程內容：職業治療師教導參加者進行心理放鬆之活動，提升情緒。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0429	四	30/4/2026	下午 04:30 - 下午 06:30	1

「無憂有計」靜觀身心健康小組

(小組與安泰軒(葵涌) - 賽馬會樂齡同行計劃合作)

講員：註冊社工

對象：60歲或以上人士，有情緒困擾問題，未曾參加過賽馬會樂齡同行計劃小組的會員優先參加

*參加者或需經過遴選，成功報名另有通知

課程內容：介紹靜觀，從實踐中改善情緒健康及提升自我關懷能力。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0431	五	17/4/2026, 24/4/2026, 8/5/2026 15/5/2026, 29/5/2026, 5/6/2026	下午 02:30 - 下午 04:00	6

如何斷捨離？

講員：註冊社工

對象：任何會員

課程內容：透過斷捨離清單，趕走生活煩瑣與負面情緒。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0376	三	24/6/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	1

減壓鬆弛法

講員：註冊社工

對象：任何會員

課程內容：壓力是生活的一部分，透過簡單的減壓方法，幫助舒緩壓力、放鬆心情。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0432	四	16/4/2026	下午 05:00 - 下午 06:00	1
	CC-0433		21/5/2026		
	CC-0434		11/6/2026		

睡眠衛生

講員：註冊社工

對象：任何會員

課程內容：了解失眠成因，改善日常睡眠衛生及練習鬆弛技巧，提升睡眠質素。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0435	四	9/4/2026	下午 05:00 - 下午 06:00	1
	CC-0436		28/5/2026		
	CC-0437		18/6/2026		

舒壓工作坊 - 禪繞畫

講員：註冊社工

對象：任何會員

課程內容：透過簡單的點線運用，專注的繪畫過程，藉以平靜放鬆、減輕壓力。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0438	四	23/4/2026	下午 05:00 - 下午 06:00	1
	CC-0439	五	22/5/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	
	CC-0449	四	25/6/2026	下午 05:00 - 下午 06:00	

舒壓工作坊 - 香薰擴香石

講員：註冊社工

對象：任何會員

課程內容：DIY 擴香石，配合不同香薰油，環保之餘，散發自然香氣，放鬆身心。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0440	四	30/4/2026	下午 04:30 - 下午 06:00	1
	CC-0448	六	6/6/2026	上午 11:00 - 下午 12:30	

女性健康



舒壓工作坊 - 和諧粉彩

講員：註冊社工

對象：任何會員

課程內容：以手指頭和簡單工具作畫，配合不同色彩與主題，從中釋放壓力。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0441	五	10/4/2026	下午 02:30 - 下午 04:00	1
	CC-0442	六	2/5/2026	上午 11:00 - 下午 12:30	

靜觀頌鉢體驗

講員：註冊社工

對象：任何會員

課程內容：認識與體驗頌鉢，與其他組員一起進行靜觀，緩和情緒，放鬆心情。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0443	四	2/4/2026	下午 05:00 - 下午 06:00	1
	CC-0444		7/5/2026	下午 05:00 - 下午 06:00	
	CC-0445		4/6/2026	下午 05:00 - 下午 06:00	

私密呵護大作戰 - 預防婦科感染有妙招

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：介紹婦科感染的預防技巧與護理建議，幫助女性了解如何有效呵護私密部位及日常護理貼士。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0380	日	26/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

更年期 無有怕

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：講解更年期的生理變化、常見症狀及應對策略，幫助女性更好地理解 and 適應這一重要階段。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0381	六	16/5/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1

認識子宮頸癌

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：增進對子宮頸癌的了解，包括其成因、預防方法和篩查的重要性，以促進女性健康。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0382	六	6/6/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1

健康「乳」妳

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：講解乳癌的預防與治療，及指導自我檢查乳房的技巧與方法。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0383	六	13/6/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1

骨質疏鬆知多少

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：了解骨質疏鬆症及常見的預防和治療方法，講解飲食及運動上的小技巧。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0384	六	27/6/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1

慢性
疾病
管理

糖尿病

面授 講座 網上 Zoom

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習及了解糖尿病，增強自我管理的能力及技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	P260303		經護士或專職人員轉介		

糖尿病預防計劃

面授 講座 網上 Zoom

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習如何改善生活習慣以致能預防血糖偏高出現。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	P260304		經護士或專職人員轉介		

血壓管理

面授 講座 網上 Zoom

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習及了解高血壓，增強自我管理的能力及技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	P260305		經護士或專職人員轉介		

血脂管理

面授 講座 網上 Zoom

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習及了解高血脂，增強自我管理的能力及技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	P260306		經護士或專職人員轉介		

生活重整：前期糖尿病

面授 講座 網上 Zoom

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員
課程內容：由職業治療師引用生活重整之理念，去改善患者的技能及方法，從而建立良好的生活習慣去面對前期糖尿病帶來的生活難題。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0377	四	4/6/2026, 11/6/2026, 18/6/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	3

痛症
管理

退化性膝關節炎

面授 講座

講員：註冊物理治療師 / 對象：任何會員
註冊藥劑師

課程內容：由註冊物理治療師講解退化性膝關節炎的成因、治療方法及家居運動，再由註冊藥劑師講解常用的止痛藥及關節保健品，助患者自我管理膝關節痛。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0294	三	1/4/2026	上午 10:30 - 下午 12:30	1

腰背痛 Bye Bye

面授 講座

講員：註冊物理治療師 / 對象：任何會員
註冊藥劑師

課程內容：由註冊物理治療師講解慢性腰背痛的成因、治療方法及家居運動，再由註冊藥劑師講解常用的止痛藥，助患者自我管理腰背痛。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0295	三	8/4/2026	上午 10:30 - 下午 12:30	1

坐骨神經痛

面授 講座

講員：註冊物理治療師 / 對象：任何會員
註冊藥劑師

課程內容：由註冊物理治療師講解坐骨神經痛的徵狀、成因、治療方法及家居運動，再由註冊藥劑師講解常用的止痛藥及神經性止痛藥，助患者自我管理坐骨神經痛。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0296	三	6/5/2026	上午 10:30 - 下午 12:30	1

肩痛？堅唔痛！

面授 講座

講員：註冊物理治療師 / 對象：任何會員
註冊藥劑師

課程內容：由註冊物理治療師講解五十肩和肩夾擠症候群的徵狀、成因、治療方法及家居運動，再由註冊藥劑師講解常用的止痛藥，助患者自我管理肩膀痛。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0297	三	27/5/2026	上午 10:30 - 下午 12:30	1

姿錯能改 - 改善頸背姿勢

面授

講座

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解常見不良姿勢導致的頸背問題，以及其徵狀及治療方法，並會即場示範家居運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0298	六	11/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	1
單次課程	CC-0299	四	25/6/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

脊柱側彎知多少

面授

講座

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解脊柱側彎的徵狀、成因、治療方法，助患者自我管理脊柱側彎。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0300	四	30/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

髖關節痛怎麼辦

面授

講座

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解髖關節痛的成因、治療方法及家居運動，助患者自我管理髖關節痛。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0302	六	16/5/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	1

足底筋膜炎

面授

講座

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解足底筋膜炎的徵狀、成因、治療方法及家居運動，助患者自我管理足底筋膜炎。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0303	四	4/6/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

長跑長有

面授

講座

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解跑步常見傷患及教授預防方法。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0304	二	5/5/2026	下午 02:30 - 下午 04:00	1

行山樂

面授

講座

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解行山常見傷患及教授預防方法。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0305	二	12/5/2026	下午 02:30 - 下午 04:00	1

滑鼠手知多啲

面授

講座

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解滑鼠手的徵狀、成因和後果，及即場示範簡單的改善及預防運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0306	二	19/5/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	1

網球肘不求人

面授

講座

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解網球肘的徵狀、成因和後果，及即場示範簡單的改善及預防運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0307	二	23/6/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	1

踢走痛楚

面授

講座

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：利用運動貼布或運動帶踢走酸痛。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0308	三	3/6/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	1

痛症攻略系列：告別腰背痛

面授

講座

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：由職業治療師講解常見的腰背勞損及退化原因，教大家避開造成痛症的因素，並教大家伸展和強化運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0374	三	22/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

生活重整：膝關節管理

面授

講座

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：由職業治療師講解常見的腰背勞損及退化原因，教大家避開造成痛症的因素，並教大家伸展和強化運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CC-0375	四	7/5/2026, 14/5/2026	下午 04:30 - 下午 05:30	2

足部痛症，含中醫包紮及相關運動

面授 講座

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：了解足部痛症成因，利用中醫包紮及運動緩和痛症。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0395	日	31/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

坐式強膝運動

面授 講座

講員：註冊物理治療師

對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師示範坐式強化關節運動、適合有長期痛症而無法進行普通負重運動人士參加。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CC-0430	二	30/6/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	1

膝關節痛護理

面授 講座

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工

課程內容：學習膝關節出現的原因，減少因痛楚影響生活日常的技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	P260301	經護士或專職人員轉介			

腰背痛護理

面授 講座

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工

課程內容：學習膝關節出現的原因，減少因痛楚影響生活日常的技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	P260302	經護士或專職人員轉介			

**葵涌東附屬中心
石蔭商場****健康人生****實用手机健康管理班**

面授 工作坊

講員：活動幹事

對象：任何會員

課程內容：活動幹事教導使用醫健通及 HA Go 手機應用程式，及交流智能電話的操作技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	S1-0027	四	2/4/2026, 9/4/2026, 16/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	3
	S1-0028		7/5/2026, 14/5/2026, 21/5/2026		
	S1-0029		11/6/2026, 25/6/2026		

預防疾病**治療良性前列腺增生藥物知多少**

面授 講座

講員：註冊藥劑師

對象：任何會員

課程內容：講解治療良性前列腺增生藥物的功效，常見副作用以及其相關的注意事項。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0030	四	23/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

抗高血壓藥物知多少

面授 講座

講員：註冊藥劑師

對象：任何會員

課程內容：講解抗高血壓藥物的功效，常見副作用以及其相關的注意事項。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0031	四	18/6/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

類風濕關節炎

面授 講座

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：透過註冊護士專業講解，讓參加者了解類風濕關節炎病因及如何預防以改善日常生活質素。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0032	六	11/4/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	1

預防疾病

預防帶狀疱疹(生蛇)

面授 講座

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：由註冊護士講解帶狀疱疹發病因素、症狀、治療及預防方法，以增加公眾對疾病的認識及關注，加強個人保護。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0033	二	16/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

認知障礙症知多少

面授 講座

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：由註冊護士講解認知障礙症的發病因素、症狀、治療及預防方法。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0034	二	30/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

運動樂

增肌防跌運動

面授 運動班

講員：體適能教練 對象：任何會員

課程內容：在導師指導下進行增肌防跌運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0035	一	20/4/2026	下午 04:00 - 下午 04:45	1
	S1-0036		18/5/2026		
	S1-0037		22/6/2026		

橡筋帶增肌運動

面授 運動班

講員：體適能教練 對象：任何會員

課程內容：在導師指導下進行橡筋帶增肌運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0038	一	20/4/2026	下午 12:00 - 下午 12:45	1
	S1-0039		18/5/2026		
	S1-0040		22/6/2026		

痛症舒緩伸展運動

面授 運動班

講員：體適能教練 對象：任何會員

課程內容：透過一系列伸展動作，舒緩痛症並放鬆緊張的肌肉。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0041	一	20/4/2026	上午 10:30 - 上午 11:15	1
	S1-0042		18/5/2026		
	S1-0043		22/6/2026		

運動樂

簡易家居椅子運動

面授 運動班

講員：體適能教練 對象：任何會員

課程內容：學習在家中進行簡單的運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0044	一	20/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:15	1
	S1-0045		18/5/2026		
	S1-0046		22/6/2026		

家居腰背痛舒緩運動

面授 運動班

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員

課程內容：在註冊物理治療師指導下進行腰背強化及伸展運動，改善腰背肌力及柔軟度，預防或舒緩腰背痛。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0047	一	27/4/2026	上午 11:00 - 下午 12:30	1
	S1-0048		1/6/2026		
	S1-0049		29/6/2026		

增肌防跌

防跌增肌之旅

面授 講座 評估

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：由職業治療師講解夜間睡眠問題的非藥物方法與睡眠衛生好習慣，幫助你更瞭解自己的睡眠。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0050	五	22/5/2026	下午 02:00 - 下午 05:30	1

健骨之旅

面授 講座 評估

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：為會員進行骨質疏鬆風險評估與檢查講解，介紹骨骼健康知識及日常生活的護骨調整策略。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0051	二	2/6/2026	下午 03:15 - 下午 06:00	1

LIFE 融入生活功能性訓練小組

面授 講座 工作坊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：由職業治療師講解夜間睡眠問題的非藥物方法與睡眠衛生好習慣，幫助你更瞭解自己的睡眠。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0052	五	12/6/2026	下午 03:15 - 下午 04:30	1
	S1-0053			下午 04:30 - 下午 05:15	

增肌防跌

健腦運動操

講員：註冊護士 對象：任何會員 課程內容：利用簡易動作配合節奏訓練，提升專注力、手腳協調。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0054	二	28/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

健腦節奏操

講員：註冊護士 對象：任何會員 課程內容：註冊護士帶領進行輕鬆有趣的節奏操訓練身心，強化反應力、記憶力並促進身體靈活度。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0055	二	19/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

健腦森巴舞

講員：註冊護士 對象：任何會員 課程內容：由註冊護士帶領伴隨音樂做節奏舞步，強化反應力與身體靈活度，同時促進腦部刺激與社交互動。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0056	二	26/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

健骨補鈣舞

講員：註冊護士 對象：任何會員 課程內容：由註冊護士帶領音樂與簡單舞步，促進關節活動及肌力，讓身體更靈活、骨骼更健康。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0057	二	9/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

強肌椅上操運動

講員：註冊護士 對象：任何會員 課程內容：透過簡單椅上運動增加肌肉強度，預防肌少症。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0058	六	18/4/2026	上午 11:00 - 下午 12:00	1
	S1-0059		25/4/2026		
	S1-0060		2/5/2026		
	S1-0061		9/5/2026		
	S1-0062		16/5/2026		
	S1-0063		23/5/2026		
	S1-0064		30/5/2026		
	S1-0065		6/6/2026		
	S1-0066		13/6/2026		
S1-0067	20/6/2026				
S1-0068	27/6/2026				

健腦生活

樂眠無憂：睡眠錦囊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：由職業治療師講解夜間睡眠問題的非藥物方法與睡眠衛生好習慣，幫助你更瞭解自己的睡眠。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0094	二	14/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	1

樂眠無憂系列：促進酣睡小錦囊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：追求優質睡眠中，飲食習慣，運動，心智，社交。關係，調節情緒及心智方面的有益方案。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0069	二	5/5/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	1
	S1-0070	五	12/6/2026		

活腦素

講員：活動幹事 對象：任何會員 課程內容：透過趣味認知活動、手腦協調練習與互動遊戲，提升記憶力、專注力及思維靈活度。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0071	四	30/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	S1-0072		4/6/2026		

健康飲食

出外飲食之道

講員：註冊營養師 對象：任何會員 課程內容：提供外出飲食時的健康飲食指南，包括選擇食物選擇技巧、控制食物份量、飲料選擇以及其他實用建議等。

面授

網上 Zoom

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0073	三	1/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

飲食並不單「醇」

講員：註冊營養師 對象：任何會員 課程內容：註冊營養師教導大家如何從飲食入手，控制膽固醇水平，解釋有沒有需要戒食雞蛋、海鮮等高膽固醇的食物。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0074	五	15/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

肌智過人好煮意

講員：註冊護士 對象：任何會員 課程內容：學習認識強肌食材並一同烹調健康餐點。

網上 Zoom

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0075	二	21/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

健康飲食

痛風飲食知多少

面授 講座

講員：註冊營養師 對象：任何會員

課程內容：通過對痛風飲食管理的全面介紹，參加者將學習有效的飲食調理方法，更好地控制和預防痛風症狀。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0076	五	26/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

身心靈健康

健腦運動操

面授 工作坊

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：由註冊護士帶領利用簡易動作配合節奏訓練，提升專注力、手腳協調，動得輕鬆又健腦。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0078	二	23/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

和諧粉彩

面授 工作坊

講員：活動幹士 對象：任何會員

課程內容：透過柔和色彩與簡單繪畫過程，促進放鬆、專注及內在和諧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	S1-0079	五	10/4/2026, 17/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	2
	S1-0080		5/6/2026	下午 03:30 - 下午 05:30	1

曼陀羅著色班

面授 工作坊

講員：活動幹士 對象：任何會員

課程內容：透過專注於圖案着色的過程，協助參加者放鬆身心、穩定情緒，提升專注力與內在平衡。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0081	五	24/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	S1-0082		8/5/2026		
	S1-0083		29/5/2026		

醒腦桌遊

面授 工作坊

講員：活動幹士 對象：任何會員

課程內容：與組員體驗不同類型的桌上遊戲，例如手腦協調，速度反應、技巧策略等桌遊，以促進身心健康。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	S1-0084	六	11/4/2026, 18/4/2026, 25/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	3
	S1-0085		2/5/2026, 9/5/2026, 16/5/2026		
	S1-0086		23/5/2026, 30/5/2026, 6/6/2026		
	S1-0087		13/6/2026, 20/6/2026, 27/6/2026		

身心靈健康

銀齡健腦加油站

面授 工作坊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：強化長者專注力，有效加強記憶力及運算能力，透過系統性鍛煉，將訓練融入生活例子。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	S1-0088	二	14/4/2026, 05/05/2026	下午 03:45 - 下午 04:30	2
	S1-0089	二	14/4/2026, 05/05/2026	下午 04:30 - 下午 05:15	

靜觀與生活

面授 工作坊

講員：註冊社工 對象：任何會員

課程內容：透過靜觀練習，舒緩生活壓力，放鬆身心靈。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0090	三	8/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

女性健康

預防婦科感染

面授 講座

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：由註冊護士註冊護士介紹常見婦科感染的成因、症狀及預防方法，協助女性建立健康衛生習慣。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0091	二	12/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

慢性疾病管理系列

糖尿管理

面授 講座 網上 Zoom

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工 課程內容：學習及了解糖尿病，增強自我管理的能力及技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	S1P-260303			經護士或專職人員轉介	

糖尿病預防計劃

面授 講座 網上 Zoom

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工 課程內容：學習如何改善生活習慣以致能預防血糖偏高出現。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	S1P-260304			經護士或專職人員轉介	

葵涌西北附屬中心 葵盛東商場



健康人生

實用手機健康管理班

講員：活動幹事

對象：任何會員

課程內容：活動幹事教導使用醫健通及 HA Go 手機應用程式，及交流智能電話的操作技巧，配合健康主題或講座，促進參加者的身心健康。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	KSE-0095	六	18/4/2026, 25/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	2
	KSE-0044		9/5/2026, 23/5/2026		
	KSE-0045		13/6/2026, 27/6/2026		

認識社區資源

講員：註冊社工

對象：任何會員

課程內容：認識各類社區服務，包括家庭支援、長者服務及精神健康服務等，迎合不同年齡層和背景市民的需求。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0046	三	13/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

醒腦桌遊

講員：活動幹事

對象：任何會員

課程內容：與組員體驗不同類型的桌上遊戲，例如手腦協調、速度反應、技巧策略等桌遊，以促進身心健康。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	KSE-0097	四	2/4/2026, 9/4/2026, 23/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	3
	KSE-0098		7/5/2026, 21/5/2026, 28/5/2026		
	KSE-0099		4/6/2026, 18/6/2026, 25/6/2026		

預防疾病

安全用藥講座之止痛藥篇

講員：註冊藥劑師

對象：任何會員

課程內容：解釋市面上各類止痛藥物產品的區別，同時也會說明正廠與副廠藥物的差異。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0047	四	16/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

慢性疾病管理系列

血壓管理

面授

講座

網上 Zoom

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習及了解高血壓，增強自我管理的能力及技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	S1P-260305				經護士或專職人員轉介

血脂管理

面授

講座

網上 Zoom

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習及了解高血脂，增強自我管理的能力及技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	S1P-260306				經護士或專職人員轉介

痛症管理

退化性膝關節炎

網上 Zoom

講座

講員：註冊物理治療師 / 註冊藥劑師
對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解退化性膝關節炎的成因、治療方法及家居運動，再由註冊藥劑師講解常用的止痛藥及關節保健品，助患者自我管理膝關節痛。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	S1-0092	三	1/4/2026	上午 10:30 - 下午 12:30	1

膝關節痛護理

面授

講座

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習膝關節出現的原因，減少因痛楚影響生活日常的技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	S1P-260307				經護士或專職人員轉介

腰背痛護理

面授

講座

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習膝關節出現的原因，減少因痛楚影響生活日常的技巧。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	S1P-260308				經護士或專職人員轉介

預防疾病

安全用藥講座之藥物與食物的相互作用

面授 講座

講員：註冊藥劑師 對象：任何會員 課程內容：講解不可或缺的藥物知識，包括各種食物與藥物的相互作用和實用的指導如何善用網上資源來尋找藥物相關的正確資訊。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0048	四	14/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

安全用藥講座之腸胃藥物篇

面授 講座

講員：註冊藥劑師 對象：任何會員 課程內容：解釋市面上各類胃藥、通便藥、止瀉藥的選擇，其功效，常見副作用以及其相關的注意事項。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0049	四	11/6/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

中風知多 D

面授 講座

講員：註冊護士 對象：任何會員 課程內容：了解中風成因，病徵及治療。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0050	六	25/4/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1

愛護"髮"己(頭皮檢測)

面授 講座 評估

講員：註冊護士 對象：任何會員 課程內容：講解頭髮毛囊結構，護髮方法，利用頭皮檢測儀，了解自己頭髮情況。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0051	六	23/5/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1

脊柱側彎知多少

網上 Zoom 講座

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員 課程內容：由註冊物理治療師講解脊柱側彎的徵狀、成因、治療方法，助患者自我管理脊柱側彎。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0090	四	30/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

運動樂

增肌防跌運動

面授 運動班

講員：體適能教練 對象：任何會員 課程內容：在導師指導下進行增肌防跌運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-00106	一	27/4/2026	下午 04:00 - 下午 04:45	1
	KSE-0052		1/6/2026		
	KSE-0053		29/6/2026		

運動樂

橡筋帶增肌運動

面授 運動班

講員：體適能教練 對象：任何會員 課程內容：在導師指導下進行橡筋帶增肌運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0054	一	27/4/2026	下午 12:00 - 下午 12:45	1
	KSE-0055		1/6/2026		
	KSE-0056		29/6/2026		

痛症舒緩伸展運動

面授 運動班

講員：體適能教練 對象：任何會員 課程內容：透過一系列伸展動作，舒緩痛症並放鬆緊張的肌肉。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0057	一	27/4/2026	上午 10:30 - 上午 11:45	1
	KSE-0058		1/6/2026		
	KSE-0059		29/6/2026		

一起體驗超慢跑

面授 運動班

講員：註冊護士 對象：65 以下 課程內容：一起學習超慢跑，建立健康生活習慣。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0100	二	21/4/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1
	KSE-0101	四	25/4/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	

簡易家居椅子運動

面授 運動班

講員：體適能教練 對象：任何會員 課程內容：學習在家中進行簡單的運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0060	一	27/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:15	1
	KSE-0061		1/6/2026		
	KSE-0062		29/6/2026		

家居腰背痛舒緩運動

面授 運動班

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員 課程內容：在註冊物理治療師指導下進行腰背強化及伸展運動，改善腰背肌力及柔軟度，預防或舒緩腰背痛。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0063	一	22/6/2026	上午 11:00 - 下午 12:30	1

增肌防跌

家居安全講座

面授 講座

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：由職業治療師講解家居跌倒陷阱以及如何提升家居安全。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0064	四	30/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

增肌防跌

健骨之旅

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：為會員進行骨質疏鬆風險評估與檢查講解，介紹骨骼健康知識及日常生活的護骨調整策略。

面授 講座 評估

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0065	三	6/5/2026	下午 02:00 - 下午 05:30	1

防跌增肌之旅

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：講解防跌知識，並為參加者進行跌倒風險評估與肌少症篩檢，預防跌倒。

面授 講座 評估

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0066	四	2/6/2026	下午 02:00 - 下午 05:30	1

健腦生活

玩轉腦朋友：認知訓練

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：職業治療師透過一系列認知訓練教材，訓練參加者不同認知功能，養成健腦的習慣。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0067	二	14/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:15	1
	KSE-0068	五	29/5/2026		
	KSE-0069	二	9/6/2026		
	KSE-0070	二	14/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:15	
	KSE-0071	五	29/5/2026		
	KSE-0072	二	9/6/2026		

樂眠無憂系列：睡眠與健康

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：認識睡眠周期，影響睡眠的因素，如何評估及改善睡眠質素。

面授 講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0073	四	30/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	1

健腦快樂操

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：由職業治療師帶領健腦快樂操，透過有趣的手腳協調動作練習，提升大腦靈活性與身體活力，並學習日常健腦技巧。

面授 講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0074	四	30/4/2026	下午 04:30 - 下午 05:15	1

健腦生活

老年好聲音

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：透過聽粵曲音樂降低腦退化和認知障礙風險，了解音樂和降低腦退化之關係。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0075	五	10/4/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	1
	KSE-0076	六	9/5/2026	上午 10:30 - 上午 11:30	

懷舊金曲同好會

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：音樂能令人放鬆心情減壓，與一班知音人透過懷舊金曲洗滌心靈。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0077	二	21/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	KSE-0078		5/5/2026		
	KSE-0079		16/6/2026		

Smart pulse 精神壓力健康測試 + 血管健康測試

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：了解精神壓力與健康之關係，利用 smart pulse 檢測了解自己精神壓力和血管情況。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0080	二	26/5/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	KSE-0081		30/6/2026		

輕鬆篇(1) - 回顧昔日香港

講員：活動幹事 對象：任何會員

課程內容：輕鬆一齊聽下舊歌，睇下舊片，回味兒時物件。做下運動，舒展身心，傾傾談談，笑笑一個下午。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0093	五	10/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1
	KSE-0102		8/5/2026		
	KSE-0103		5/6/2026		

輕鬆篇(2) - 悠閒活力操

講員：活動幹事 對象：任何會員

課程內容：輕鬆一齊聽下舊歌，睇下舊片，回味兒時物件。做下運動，舒展身心，傾傾談談，笑笑一個下午。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0094	五	17/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1
	KSE-0104		15/5/2026		
	KSE-0105		26/6/2026		

健康飲食

"腸"先一步 (甜品制作)

講員：註冊護士 對象：任何會員 課程內容：了解大腸癌和大腸癌計劃，健康甜品制作。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0082	二	28/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	KSE-0084		23/6/2026		

飲食迷思大破解

講員：註冊營養師 對象：任何會員 課程內容：揭示一些常見的飲食迷思，並提供科學依據和相應的建議，以幫助參與者建立健康且可持續的飲食習慣。

面授 講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0085	五	24/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

防跌健骨飲食

講員：註冊營養師 對象：任何會員 課程內容：講解如何通過飲食來預防跌倒和維護骨骼健康的相關知識，包括鈣質和其他重要營養素的攝取方式。

面授 講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0086	五	22/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

痛風飲食知多少

講員：註冊營養師 對象：任何會員 課程內容：通過對痛風飲食管理的全面介紹，參加者將學習有效的飲食調理方法，更好地控制和預防痛風症狀。

面授 講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0087	五	12/6/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

身心靈健康

靜觀與生活

講員：註冊社工 對象：任何會員 課程內容：透過靜觀練習，舒緩生活壓力，放鬆身心靈。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0088	三	15/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

減壓鬆弛法

講員：註冊社工 對象：任何會員 課程內容：壓力是生活的一部分，透過簡單的減壓方法，幫助舒緩壓力、放鬆心情。

面授 講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0089	三	10/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

慢性疾病管理系列

糖尿管理

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工 課程內容：學習及了解糖尿病，增強自我管理的能力及技巧。

面授 講座 網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	KSEP-260303				經護士或專職人員轉介

糖尿病預防計劃

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工 課程內容：學習如何改善生活習慣以致能預防血糖偏高出現。

面授 講座 網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	KSEP-260304				經護士或專職人員轉介

血壓管理

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工 課程內容：學習及了解高血壓，增強自我管理的能力及技巧。

面授 講座 網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	KSEP-260305				經護士或專職人員轉介

血脂管理

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工 課程內容：學習及了解高血脂，增強自我管理的能力及技巧。

面授 講座 網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	KSEP-260306				經護士或專職人員轉介

痛症管理

痛症攻略系列：應對膝關節退化

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：由職業治療師講解常見的膝關節勞損及退化原因，教大家避開造成痛症的因素，並教大家伸展和強化運動。

面授 講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0096	二	14/4/2026	下午 04:15 - 下午 05:15	1
	KSE-0091		9/6/2026		

痛症攻略系列：告別腰背痛

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：由職業治療師講解常見的腰背勞損及退化原因，教大家避開造成痛症的因素，並教大家伸展和強化運動。

面授 講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	KSE-0092	五	29/5/2026	下午 04:15 - 下午 05:15	1

青衣附屬中心 長發廣場



健康人生

家庭樂系列：園途有你

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員

課程內容：以園藝治療為工具及媒介，增加會員的表達與溝通能力，提升家庭和諧。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0019	五	17/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	CF-0020			下午 04:30 - 下午 05:15	

實用手機健康管理班

講員：活動幹事 對象：任何會員

課程內容：活動幹事教導使用醫健通及 HA Go 手機應用程式，及交流智能電話的操作技巧，配合健康主題或講座，促進參加者的身心健康。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CF-0021	四	2/4/2026, 9/4/2026, 16/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	3
	CF-0022		7/5/2026, 14/5/2026, 21/5/2026		
	CF-0023		4/6/2026, 11/6/2026, 18/6/2026		

預防疾病

中醫時令調理與肝炎預防（錄播片段）

講員：註冊中醫 對象：任何會員

課程內容：從中醫角度講解肝炎預防與時令調理，為較早前錄播片段環節。

講座 網上 ZOOM

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0024	二	5/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1
	CF-0025	六	20/6/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	

抗骨質疏鬆藥物知多 D

講員：註冊藥劑師 對象：任何會員

課程內容：講解抗骨質疏鬆藥物的功效，常見副作用以及其相關的注意事項，以及市面上各類鈣片的選擇。

面授 講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0027	四	30/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

預防疾病

治療良性前列腺增生藥物知多少

講員：註冊藥劑師 對象：任何會員

課程內容：講解治療良性前列腺增生藥物的功效，常見副作用以及其相關的注意事項。

面授 講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0028	四	28/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

帶眼識病

講員：註冊護士 對象：任何會員

課程內容：講解治療良性前列腺增生藥物的功效，常見副作用以及其相關的注意事項。

面授 講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0029	二	14/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

運動樂

增肌防跌運動

講員：體適能教練 對象：任何會員

課程內容：在導師指導下進行增肌防跌運動。

面授 運動班

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0030	一	13/4/2026	下午 04:00 - 下午 04:45	1
	CF-0031		11/5/2026		
	CF-0032		15/6/2026		

橡筋帶增肌運動

講員：體適能教練 對象：任何會員

課程內容：在導師指導下進行橡筋帶增肌運動。

面授 運動班

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0033	一	13/4/2026	下午 12:00 - 下午 12:45	1
	CF-0034		11/5/2026		
	CF-0035		15/6/2026		

痛症舒緩伸展運動

講員：體適能教練 對象：任何會員

課程內容：透過一系列伸展動作，舒緩痛症並放鬆緊張的肌肉。

面授 運動班

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0036	一	13/4/2026	上午 10:30 - 上午 11:15	1
	CF-0037		11/5/2026		
	CF-0038	二	2/6/2026		
	CF-0088	一	15/6/2026		

運動樂

簡易家居椅子運動

講員：體適能教練

對象：任何會員

課程內容：學習在家中進行簡單的運動。

面授

運動班

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0039	—	13/4/2026	下午 02:30 - 下午 03:15	1
	CF-0040	四	23/4/2026		
	CF-0041	—	11/5/2026		
	CF-0086	二	2/6/2026		
	CF-0087	—	15/6/2026		

家居腰背痛舒緩運動

講員：註冊物理治療師

對象：任何會員

課程內容：在註冊物理治療師指導下進行腰背強化及伸展運動，改善腰背肌力及柔軟度，預防或舒緩腰背痛。

面授

運動班

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0042	—	8/6/2026	上午 11:00 - 下午 12:30	1

增肌防跌

平衡安全系列：滑浪平衡板

講員：註冊職業治療師

對象：任何會員

課程內容：嶄新設計的平衡滑浪板，提升會員的肌力及平衡力。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0043	五	15/5/2026	下午 03:45 - 下午 04:30	1
	CF-0044			下午 04:30 - 下午 05:15	

健骨之旅

講員：註冊職業治療師

對象：任何會員

課程內容：為會員進行骨質疏鬆風險評估與檢查講解，介紹骨骼健康知識及日常生活的護骨調整策略。

面授

評估

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0045	二	9/6/2026	下午 02:00 - 下午 05:30	1

LIFE 融入生活功能性訓練小組

講員：註冊職業治療師

對象：任何會員

課程內容：實證為本防跌訓練，將功能性訓練融入在日常生活中。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0046	二	16/6/2026	下午 03:45 - 下午 04:30	1
	CF-0047			下午 04:30 - 下午 05:15	

增肌防跌

「肌」不可失之增肌運動你要知

講員：註冊物理治療師

對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解肌少症的徵狀、成因和後果，再即場示範及進行簡單的家居增肌運動。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0048	二	18/5/2026	上午 11:00 - 下午 12:30	1
	CF-0049		29/6/2026		

穩坐椅上運動操

講員：註冊護士 / 活動幹事

對象：無需輔助而能安坐椅上的會員

課程內容：透過短片學習簡單的椅上運動，提升手腳協調，強身健體。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CF-0050	六	11/4/2026, 18/4/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	2
	CF-0051		2/5/2026, 9/5/2026		
	CF-0052	二	12/5/2026, 19/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	
	CF-0053		23/6/2026, 30/6/2026		

健腦生活

健腦系列之 Creadiaz® 齊齊跳

講員：註冊職業治療師

對象：任何會員

課程內容：歐洲研發 Creadiaz® 訓練模式，旨在改善認知及體能的協同，促進歡樂，改善心理社交。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0054	二	28/4/2026	下午 03:45 - 下午 04:30	1
	CF-0055			下午 04:30 - 下午 05:15	

樂眠無憂系列：促進酣睡小錦囊

講員：註冊職業治療師

對象：任何會員

課程內容：追求優質睡眠中，飲食習慣，運動，心智，社交。關係，調節情緒及心智方面的有益方案。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0057	二	26/5/2026	下午 02:30 - 下午 05:30	1
	CF-0058		16/6/2026		

樂眠無憂系列：睡眠與健康

講員：註冊職業治療師

對象：任何會員

課程內容：認識睡眠周期，影響睡眠的因素，如何評估及改善睡眠質素。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0059	五	17/4/2026	下午 02:00 - 下午 05:30	1

健腦生活

認識認知障礙症系列 (一): 認知障礙症知多少

面授 講座

講員: 註冊職業治療師 對象: 任何會員 課程內容: 全面認識認知障礙症病因, 風險因素, 病徵, 治療及社區資源。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0060	二	28/4/2026	下午 02:00 - 下午 05:30	1

認識認知障礙症系列 (二): 及早側測及評估

面授 講座 評估

講員: 註冊職業治療師 對象: 任何會員 課程內容: 評估認知功能範疇介紹, 示範認知評估功能。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0061	二	15/5/2026	下午 02:00 - 下午 05:30	1

銀齡健腦加油站

面授 工作坊

講員: 註冊職業治療師 對象: 任何會員 課程內容: 強化長者專注力, 有效加強記憶力及運算能力, 透過系統性鍛煉, 將訓練融入生活例子。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0062	五	26/5/2026	下午 03:45 - 下午 04:30	1
	CF-0063			下午 04:30 - 下午 05:15	

Smart Pulse 精神壓力分析

面授 評估

講員: 註冊護士 對象: 任何會員 課程內容: 以精神壓力健康分析儀, 為診斷慢性疲勞等心身疾病提供客觀數據。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0064	二	21/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:30	1
	CF-0065	六	30/5/2026	上午 11:30 - 下午 01:00	
	CF-0066		27/6/2026	上午 11:30 - 下午 01:00	

動手動腦手工班

面授 工作坊

講員: 活動幹事 對象: 任何會員 課程內容: 透過小手工, 鍛鍊手部小肌肉、關節和大腦記憶, 提升專注力。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0067	六	25/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	CF-0068		30/5/2026		

健康飲食

飲食迷思大破解

面授 講座

講員: 註冊營養師 對象: 任何會員 課程內容: 揭示一些常見的飲食迷思, 並提供科學依據和相應的建議, 以幫助參與者建立健康且可持續的飲食習慣。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0069	五	10/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

防跌健骨飲食

面授 講座

講員: 註冊營養師 對象: 任何會員 課程內容: 講解如何通過飲食來預防跌倒和維護骨骼健康的相關知識, 包括鈣質和其他重要營養素的攝取方式。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0070	五	8/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

認識營養標籤

面授 講座

講員: 註冊營養師 對象: 任何會員 課程內容: 認識食物營養標籤定義, 令你學習如何在購買食品時達致均衡飲食基本原則。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0071	五	6/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

出外飲食之道

網上 ZOOM 講座

講員: 註冊營養師 對象: 任何會員 課程內容: 提供外出飲食時的健康飲食指南, 包括選擇食物選擇技巧、控制食物份量、飲料選擇以及其他實用建議等。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0072	五	1/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

聊「齋」

面授 講座

講員: 註冊護士 對象: 任何會員 課程內容: 認識傳統齋菜是否健康, 及簡介素食選擇。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0073	六	16/5/2026	上午 11:30 - 下午 12:30	1

身心靈健康

減壓鬆弛法

面授 講座

講員: 註冊社工 對象: 任何會員 課程內容: 壓力是生活的一部分, 透過簡單的減壓方法, 幫助舒緩壓力、放鬆心情。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0074	三	24/6/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1

身心靈健康

醒腦桌遊

講員：活動幹事

對象：任何會員

課程內容：與組員體驗不同類型的桌上遊戲，例如手腦協調，速度反應、技巧策略等桌遊，以促進身心健康。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CF-0075	六	11/4/2026, 18/4/2026	下午 03:30 - 下午 04:30	1
	CF-0076		2/5/2026, 9/5/2026		
	CF-0077		16/5/2026, 23/5/2026		
	CF-0078		6/6/2026, 13/6/2026		
	CF-0079		20/6/2026, 27/6/2026		

和諧粉彩

講員：活動幹事

對象：任何會員

課程內容：透過柔和色彩與簡單繪畫過程，促進放鬆、專注及內在。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CF-0080	五	24/4/2026	下午 03:30 - 下午 05:00	1
	CF-0081		22/5/2026		
	CF-0082		29/5/2026		
	CF-0083		12/6/2026		
	CF-0084		26/6/2026		

痛症管理

退化性膝關節炎

講員：註冊物理治療師 / 註冊藥劑師
對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解退化性膝關節炎的成因、治療方法及家居運動，再由註冊藥劑師講解常用的止痛藥及關節保健品，助患者自我管理膝關節痛。

網上 ZOOM

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CF-0085	三	1/4/2026	上午 10:30 - 下午 12:30	1

慢性疾病管理系列

糖尿管理

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習及了解糖尿病，增強自我管理的能力及技巧。

面授

講座

網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CFP-260303			經護士或專職人員轉介	

糖尿病預防計劃

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習如何改善生活習慣以致能預防血糖偏高出現。

面授

講座

網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CFP-260304			經護士或專職人員轉介	

血壓管理

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習及了解高血壓，增強自我管理的能力及技巧。

面授

講座

網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CFP-260305			經護士或專職人員轉介	

血脂管理

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工
課程內容：學習及了解高血脂，增強自我管理的能力及技巧。

面授

講座

網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CFP-260306			經護士或專職人員轉介	

祖堯服務點 祖堯坊



健康人生

實用手機健康管理班

講員：活動幹事

對象：任何會員

課程內容：活動幹事教導使用醫健通及 HA Go 手機應用程式，及交流智能電話的操作技巧，配合健康主題或講座，促進參加者的身心健康。

面授

工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CY-0003	三	15/4/2026, 22/4/2026, 29/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	3
	CY-0004		13/5/2026, 20/5/2026, 27/5/2026		
	CY-0005		10/6/2026, 17/6/2026, 24/6/2026		

預防疾病

抗高血壓藥物知多少

講員：註冊藥劑師

對象：任何會員

課程內容：講解抗高血壓藥物的功效，常見副作用以及其相關的注意事項。

面授

講座

網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0007	四	7/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

降膽固醇藥物知多少

講員：註冊藥劑師

對象：任何會員

課程內容：講解降膽固醇藥物的功效，常見副作用以及其相關的注意事項。

面授

講座

網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0008	四	4/6/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

骨質疏鬆 No Way

講員：註冊物理治療師

對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解骨質疏鬆的風險因素、檢測及與脆性骨折的關係，並分享如何透過運動治療有效減慢骨質流失及防跌。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0009	一	20/4/2026	上午 11:00 - 下午 12:00	1

預防疾病

姿錯能改 - 改善頸背姿勢

講員：註冊物理治療師

對象：任何會員

課程內容：由註冊物理治療師講解常見不良姿勢導致的頸背問題，以及其徵狀及治療方法，並會即場示範家居運動。

面授

講座

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0010	一	15/6/2026	上午 11:00 - 下午 12:00	1

痛風知多少

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：認識痛風成因，病徵及治療。

面授

講座

網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0011	二	14/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1
	CY-0012		2/6/2026		

認識乙型肝炎及篩查

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：認識乙型肝炎以及相關篩查。

面授

講座

網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0013	二	28/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

大腸癌篩查，你要知

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：講解大腸癌篩查。

面授

講座

網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0014	二	5/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

足部痛症

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：了解足部痛症成因，透過中醫包紮及運動緩和。

面授

講座

網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0014	二	12/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1
	CY-0015		23/6/2026		

眼睛健康大探秘：了解常見眼疾與護眼技巧

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：深入探討常見的眼部疾病（如：白內障、青光眼）及其症狀，並提供有效的護眼技巧，幫助參與者保護視力，維持眼睛健康。

面授

講座

網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0016	二	26/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

運動樂

增肌防跌運動

講員：體適能教練 對象：任何會員 課程內容：在導師指導下進行增肌防跌運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0017	—	4/5/2026	下午 04:00 - 下午 04:45	1
	CY-0018		8/6/2026		

橡筋帶增肌運動

講員：體適能教練 對象：任何會員 課程內容：在導師指導下進行橡筋帶增肌運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0019	—	4/5/2026	下午 12:00 - 下午 12:45	1
	CY-0020		8/6/2026		

痛症舒緩伸展運動

講員：體適能教練 對象：任何會員 課程內容：透過一系列伸展動作，舒緩痛症並放鬆緊張的肌肉。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0021	—	4/5/2026	上午 10:30 - 上午 11:15	1
	CY-0022		8/6/2026		

簡易家居椅子運動

講員：體適能教練 對象：任何會員 課程內容：學習在家中進行簡單的運動。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0023	—	4/5/2026	下午 02:30 - 下午 03:15	1
	CY-0024		8/6/2026		

家居腰背痛舒緩運動

講員：註冊物理治療師 對象：任何會員 課程內容：在註冊物理治療師指導下進行腰背強化及伸展運動，改善腰背肌力及柔軟度，預防或舒緩腰背痛。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0025	—	11/5/2026	上午 11:00 - 下午 12:30	1

增肌防跌

平衡安全系列：滑浪平衡板

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：嶄新設計的平衡滑浪板，提升會員的肌力及平衡力。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0026	五	8/5/2026	下午 03:45 - 下午 04:30	1
	CY-0027		8/5/2026	下午 04:30 - 下午 05:15	

增肌防跌

健骨之旅

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：為會員進行骨質疏鬆風險評估與檢查講解，介紹骨骼健康知識及日常生活的護骨調整策略。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0028	五	5/6/2026	下午 02:00 - 下午 05:30	1

防跌增肌之旅

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：講解防跌知識，並為參加者進行跌倒風險評估與肌少症篩檢，預防跌倒。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0029	二	19/5/2026	下午 02:00 - 下午 05:30	1

健腦生活

健腦系列之 Creadiaz® 齊齊跳

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：歐洲研發 Creadiaz® 訓練模式，旨在改善認知及體能的協同，促進歡樂，改善心理社交。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0030	二	21/4/2026	下午 03:45 - 下午 04:30	1
	CY-0031		21/4/2026	下午 04:30 - 下午 05:15	

樂眠無憂系列：促進酣睡小錦囊

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：追求優質睡眠中，飲食習慣，運動，心智，社交。關係，調節情緒及心智方面的有益方案。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0033	二	30/6/2026	下午 02:30 - 下午 03:30	1

認識認知障礙症系列（一）：認知障礙症知多少

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：全面認識認知障礙症病因，風險因素，病徵，治療及社區資源。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0034	二	21/4/2026	下午 02:30 - 下午 05:30	1

認識認知障礙症系列（二）：及早側測及評估

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：評估認知功能範疇介紹，示範認知評估功能。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0035	二	8/5/2026	下午 02:30 - 下午 05:30	1

銀齡健腦加油站

講員：註冊職業治療師 對象：任何會員 課程內容：強化長者專注力，有效加強記憶力及運算能力，透過系統性鍛煉，將訓練融入生活例子。

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0036	二	30/6/2026	下午 03:45 - 下午 04:30	1
	CY-0037		30/6/2026	下午 04:30 - 下午 05:15	

健康飲食

飲食並不單「醇」

講員：註冊營養師

對象：任何會員

課程內容：註冊營養師教導大家如何從飲食入手，控制膽固醇水平，解釋有沒有需要戒食雞蛋、海鮮等高膽固醇的食物。

面授 講座 網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0038	五	29/5/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

身心靈健康

輕鬆星期六

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：認識及體驗頌鉢，讓心情好好放鬆。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0039	六	18/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1
	CY-0040		25/4/2026		
	CY-0041		9/5/2026		
	CY-0042		23/5/2026		
	CY-0043		6/6/2026		
	CY-0044		20/6/2026		

和諧粉彩

講員：活動幹事

對象：任何會員

課程內容：透過柔和色彩與簡單繪畫過程，促進放鬆、專注及內在和諧。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CY-0046	五	17/4/2026, 24/4/2026	下午 03:00 - 下午 04:30	2
	CY-0047		15/5/2026, 22/5/2026		
	CY-0048		12/6/2026, 26/6/2026		

醒腦桌遊

講員：活動幹事

對象：任何會員

課程內容：與組員體驗不同類型的桌上遊戲，例如手腦協調，速度反應、技巧策略等桌遊，以促進身心健康。

面授 工作坊

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CY-0049	六	11/4/2026, 18/4/2026, 25/4/2026	上午 11:00 - 下午 12:00	3
	CY-0050		2/5/2026, 9/5/2026, 16/5/2026		
	CY-0051		6/6/2026, 13/6/2026, 20/6/2026		

女性健康

健康「乳」妳

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：講解乳癌的預防與治療，及指導自我檢查乳房的技巧與方法。

面授 講座 網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0052	二	9/6/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

女性健康守護者

講員：註冊護士

對象：任何會員

課程內容：認識子宮頸癌，疫苗和篩查。

面授 講座 網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
單次課程	CY-0053	二	16/6/2026	下午 03:00 - 下午 04:00	1

慢性疾病管理系列

糖尿管理

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工

課程內容：學習及了解糖尿病，增強自我管理的能力及技巧。

面授 講座 網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CYP-260303			經護士或專職人員轉介	

糖尿病預防計劃

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工

課程內容：學習如何改善生活習慣以致能預防血糖偏高出現。

面授 講座 網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CYP-260304			經護士或專職人員轉介	

血壓管理

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工

課程內容：學習及了解高血壓，增強自我管理的能力及技巧。

面授 講座 網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CYP-260305			經護士或專職人員轉介	

血脂管理

講員：註冊護士 / 註冊營養師 / 註冊物理治療師 / 註冊職業治療師 / 註冊藥劑師 / 註冊社工

課程內容：學習及了解高血脂，增強自我管理的能力及技巧。

面授 講座 網上 Zoom

類別	課程編號	星期	日期	時間	節數
系列課程	CYP-260306			經護士或專職人員轉介	

本季精選活動推介

口腔健康

牙齒健康不但讓您保持燦爛笑容，更重要是可維持每日的生活品質，包括營養攝取、說話能力等，所以日常口腔及牙齒護理都不容忽視。

本中心將推出一系列口腔健康護理活動，助大家提升口腔衛生知識，預防口腔疾病：

- ➕ 預防性牙科護理資訊
- ➕ 教授及示範口腔護理技巧



婦女健康

女性在不同年齡階段均有不同身體變化，對健康也有不同的關注，初為人母面對的各種全新挑戰和困難更是尤其多。

除了一系列婦女健康相關的活動外，本中心將特別舉辦產前工作坊，讓「新手爸媽」做足準備迎接新生命：

- ♡ 母乳餵哺知識
- ♡ 日常乳房保健
- ♡ 媽媽營養貼士



記得追蹤本中心的全新 Instagram 和 Facebook 專頁，或下載「葵青地區康健中心」手機應用程式，緊貼最新活動資訊！

活動詳情以本中心 Instagram 和 Facebook 專頁公布之最新消息為準。如有任何爭議，葵青地區康健中心擁有最終決定權。



▲ 2026年2月1日至7日，中心於青衣城舉行《健康人生關注'早'》活動，大力推廣「慢病共治」計劃及中心服務，鼓勵市民「早發現，早治理」，成功吸引近700人次參與，反應熱烈。



為全面照顧市民的健康需求，中心定期與不同機構合辦疾病防治講座及免費檢查活動，包括聯同香港醫護聯盟合辦的《糖友「心腎眼睛」齊健康》講座及篩查、香港中文大學何善衡泌尿中心協辦的《前列腺健康講座及篩查》、香港醫藥援助會與香港大學牙醫學院協辦的《愛牙潔齒日2026》等。



中心積極強化地區網絡，務求深入各小區為市民提供便捷及優質的健康服務，除早前跟彭熠銘議員合辦長者健康主題活動外，亦曾到訪「麥匯·業成」組合社會房屋舉辦外展講座。



中心與區內夥伴緊密合作，透過多元化活動並特別製作外語資訊單張，打破語言隔閡，為少數族裔居民提供適切的健康支援。2026年1月，中心便先後參與了葵青民政事務處舉行的《葵青區 YOUTH CONNECT 共融日》，以及中華傳道會許大同學校的《親子遊戲日》，將健康訊息帶到不同社群。



踏入新一年，葵青地區康健中心繼續秉持「以地區為本、預防為中心」的理念，着力改善及拓展多元化的基層醫療服務。過去數月，中心盡力為居民健康謀福祉，聯繫多個社區夥伴協辦一系列健康推廣活動，全方位提升社區的身心水平。

夏季

養生與食療

《黃帝內經》曰：「夏三月，此謂蕃秀」。夏季是一年中日照最長、而人體陽氣最旺盛的時節，應充分利用精力充沛的優勢，晚睡早起並適當延長戶外活動的時間，特別是在香港，由於室內冷氣大，氣溫偏低，容易傷及陽氣，因此更宜多加外出，真正做到內經說的「無厭於日」，即不厭惡日光，適當吸接觸陽光，方為夏季養生之道。

夏季暑氣旺盛，暑為陽邪，易傷津耗氣，除了補充水份，食療可注重解暑生津，如石斛，《本草綱目拾遺》記載「清胃，除虛熱，生津，已勞損。以之代茶，開胃健脾。」此外，如無腸胃不適人士，可適當吃一些清涼解暑的食物，如西瓜、青瓜、苦瓜等。在中醫角度，暑多挾濕，可考慮消暑祛濕食品，如綠豆、冬瓜，性寒、味甘，能消暑利尿，使濕邪從尿排出。

養生食療

• 材料：

石斛 15克
蜂蜜 適量
水 300 毫升

• 功效：

清胃，除虛熱；生津，已勞損；開胃健脾。

• 做法：

1. 將石斛沖洗乾淨。
2. 在鍋中加入 300 毫升水，將石斛放入茶鍋中。
3. 用中火煮沸後，改用小火慢煮約 20 分鐘。
4. 煮好後，將茶倒入杯中，待涼至適飲溫度。
5. 根據個人口味加入適量蜂蜜，攪拌均勻。



◆ 石斛茶 ◆



李珈頌醫師 註冊中醫師

仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心 (葵青區)

簡易燃脂 3 式

夏天不等人，脂肪也是！趁盛夏來臨前，一於把握減脂黃金期，每日數分鐘練齊「簡易燃脂 3 式」，從上而下搵走贅肉，輕鬆告別肥胖。

• 第一式：下肢訓練 •



步驟一 坐在椅子上，保持背部挺直，打開雙膝約四個拳頭寬，雙腳平放地上。

步驟二 視線看向前方，雙手向前伸直，以平衡身體，然後大腿發力挺直站起，再緩慢坐回椅子。

此動作 15 下為一組，每日做 3 組，可鍛鍊大腿與臀部肌肉。

• 第二式：核心訓練 •

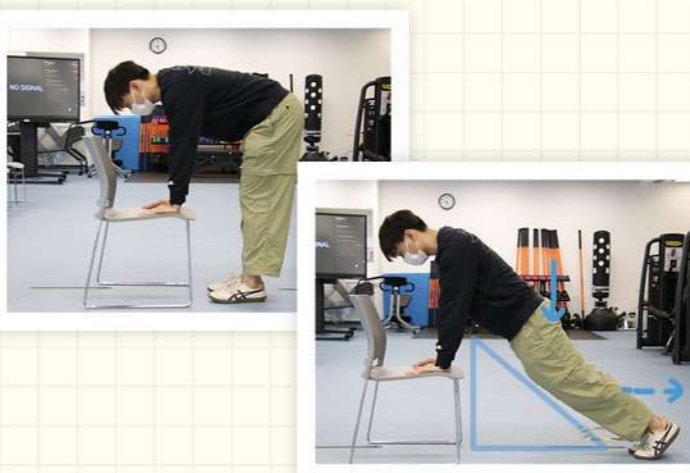


步驟一 坐在椅子上，雙腿併攏，兩手緊握臀兩側椅墊。

步驟二 屈曲雙腿，將雙膝蓋緩緩提起，兩腳保持合上並離地 3 秒，再將腳掌放回地面。

此動作 15 下為一組，每日做 3 組，可鍛鍊腹部肌肉。

• 第三式：上肢訓練 •



步驟一 兩掌穩按椅子，並輕微分開至雙肩闊度，肩膀保持於手腕的正上方。

步驟二 雙腳慢慢向後走，將臀部下沉，直到身體呈一條直線，與地面形成三角形，並維持 30 秒。

此動作 30 秒為一組，每日做 3 組，可鍛鍊手臂肌肉。



揪出元兇治肥胖

致肥主因在於長期攝取的熱量（卡路里）高於身體消耗所需，多餘熱量便會轉化成脂肪儲存於體內。除了飲食不當和缺乏運動外，年齡增長導致的新陳代謝速度下降，也是成年人容易發福的因素之一。

另一種都市人常見的「壓力肥」也不容忽視。當生活壓力大、沒時間放鬆，部分人體內的「壓力荷爾蒙」皮質醇水平便會上升，不僅令食慾飆升，更使人特別渴望高糖、高脂的高熱量食物，促進內臟脂肪堆積，形成腹部肥胖，危害健康。



▲ 2023 年本港錄得的 37,953 宗新增癌症個案中，11 種與肥胖相關的癌症佔 53.0%，當中女性的發病率較男性略高。

逾半港人體重超標 可致多種慢性病

肥胖恐增 13 種癌症風險

肥胖不僅是體態問題，更會增加患上一些慢性疾病的風險，甚至有愈來愈多醫學研究指出，肥胖或過重可引發至少 13 種不同類型癌症，成為全球癌症第三大的可歸因風險因素，僅次於吸煙和感染！以往常說「減肥是終身事業」，確實要重拾健康身心，必須持之以恆地管理體重，才能遠離疾病。

世界衛生組織（WHO）早於 1997 年已將「肥胖」正式列為全球流行病。根據衛生署《2020-2022 年度人口健康調查》，本港 15 至 84 歲人士中，約 32.6% 屬肥胖、22% 屬超重，比例遠超全球平均的 16%。醫學界一般以體重指標（Body Mass Index, 簡稱 BMI）及腰圍作為評估肥胖程度與體內脂肪分布的臨床工具，若體脂及腹腔內脂肪過度積存，患上各種疾病的風險也會顯著提升，包括糖尿病、高血壓、高膽固醇、心臟病、腦血管病、膽囊病、骨關節炎和睡眠窒息症。

值得注意的是，多項國際研究已證實，肥胖可透過多種機制，例如誘發胰島素抗阻、增加慢性炎症、影響生長因子和荷爾蒙的水平等，從而增加至少 13 種癌症的罹患風險，其相對風險為正常體重者的 1.1 至 7.1 倍。其中，腹部脂肪過多已被證實與子宮內膜癌，肝癌和食道癌等消化系統癌症有密切關聯。



▲ 肥胖可增罹患 13 種癌症的風險，包括腦膜瘤、甲狀腺癌、食道癌、乳癌、肝癌、胃癌、腎臟癌、膽囊癌、胰臟癌、大腸癌、卵巢癌、多發性骨髓瘤及子宮體癌。

如何判斷是否肥胖？



不少人過度焦慮身形，一味盲目追求「以瘦為美」。然而，理想體重應以客觀標準評估，根據世衛 2000 年亞太區體重指標指引，成年人的標準 BMI 為 18.5 至 22.9，23 至 24.9 屬過重，大於或等於 25 則屬肥胖。

$$\text{體重指標} = \text{體重 (公斤)} / \text{身高 (米)}^2$$

不過，即使 BMI 處於正常範圍，若腰圍或腰臀比例超標仍屬「中央肥胖」。中央肥胖是指脂肪多囤積於腹腔、圍繞內臟的「蘋果型」身材，通常以腰圍及腰臀比例作為評估指標。對於大多數亞洲成人而言，男性腰圍等於或大於 90 厘米，或腰臀比例達 0.90 或以上；女性腰圍等於或大於 80 厘米，或腰臀比例達 0.85 或以上，即屬中央肥胖，健康風險較高。

4 招降低肥胖風險

要預防肥胖及相關慢性疾病與癌症，可從生活習慣著手，並定期監測 BMI，訂立安全而有效的減肥計劃，以達致理想體重。



均衡飲食

養成「八分飽」習慣，遵循「健康飲食金字塔」的建議，每日攝取最少 5 份蔬果及多吃全穀類產品，以增加膳食纖維，並減少進食高脂、高鹽和高糖食物，以及加工肉及紅肉。



恆常運動

培養日常運動習慣，減少久坐。世衛建議 18 歲或以上人士，每周最少進行 150 至 300 分鐘中等強度，或最少 75 至 150 分鐘高強度的帶氧運動。



避免飲酒

酒精飲品含高熱量（每克約 7 千卡，近乎碳水化合物兩倍），且會抑制身體分解脂肪的效率，更容易導致脂肪積累。



專業意見

建議徵詢專業人士的意見，如護士、註冊營養師、物理治療師，協助制訂個人化的體重管理方案及跟進。

開心果成美顏恩物？ 吃錯隨時反效果

近年開心果熱潮席捲全球，各式甜品推陳出新。香脆甘甜的開心果不僅深受大人細路喜歡，更擁有豐富的營養價值，兼具美顏功效，因此被譽為「堅果女王」。然而，「糖衣」背後往往暗藏陷阱，若不慎吃錯隨時帶來反效果！

護膚抗老

開心果蘊含大量礦物質（如鉀、磷、鎂、鈣）、葉酸、維生素A、C、E、K及B群（B12除外），更是優質的植物性蛋白質來源，其必需氨基酸（Essential Amino Acids）比例高於多數常見堅果。其中，維生素E有助抑制黑色素沉澱、預防皺紋；維生素B群和鉀則能促進新陳代謝、幫助消除水腫。

此外，開心果綠色的果仁及外層的紫色果衣，分別含有葉黃素、玉米黃素和酚類化合物（如花青素、黃酮類和原花青素），具備強大抗氧化能力，有效延緩肌膚老化、維護眼睛健康、預防心血管疾病，可謂「由內靚到外」。

致肥陷阱

儘管開心果的高蛋白與高膳食纖維，有助增加飽足感、保持腸道暢通，但其熱量和脂肪含量亦不容小覷，若過量攝取仍可致體重增加，故也有「隱形脂肪炸彈」之稱。註冊營養師李振洋建議，宜選無添加調味的原味開心果，以免攝取過多鈉質，增加高血壓風險，每日建議食用量為30克，大概一個手心左右。

至於市面上常見的開心果製品，如千層蛋糕、意大利雪糕、糯米糍等，普遍添加大量糖分、牛奶、忌廉或奶油，藏着驚人熱量和脂肪！以一碗開心果露為例，熱量可達418卡路里，脂肪含量更達33.8克；而近期人氣的杜拜朱古力，每100克約含500卡路里，相當於超過兩碗飯（每碗約220卡路里），幾乎佔成人每日建議熱量攝取的25%。

堅果點揀最低卡？

👍 脂肪最低

🗨️ 高 鈉

👎 脂肪最高



開心果(無添加)

562 卡路里
脂肪 45.39g
鈉 1mg



開心果(乾烤、加鹽)

568 卡路里
脂肪 45.97g
鈉 405mg



花生

588 卡路里
脂肪 43.3g



腰果

565 卡路里
脂肪 38.9g



杏仁

626 卡路里
脂肪 51.1g



核桃

730 卡路里
脂肪 69.7g

* 以上營養成分及熱量數據以每100克、選定參考資料庫及一般市售產品為基準，實際數值會因品牌、品種及加工方式而有所差異，僅供估算及教育用途。



李振洋 註冊營養師

葵青地區康健中心

乙型肝炎 共同治理計劃

政府資助篩查及管理

預約/查詢 2191 6616

參加資格

- 1988年（初生嬰兒普及乙型肝炎疫苗注射計劃之推出年份）或以前出生的香港居民；及
- 其家庭成員（包括父母、兄弟姐妹及子女）或性伴侶為慢性乙肝患者；及
- 沒有已被確診患有慢性乙肝及並無相關病徵；及
- 不曾完成整個乙肝疫苗接種程序

合資格人士須

- 登記成為地區康健中心會員
- 登記使用「醫健通」
- 配對不限地區的家庭醫生
- 只須支付\$180接受篩查，部分診症及藥物費用更可獲政府資助

1 登記中心會員

2 預約乙肝快測

3 快測結果呈陽性者可獲安排抽血化驗

計劃詳情



老人家生蛇可以痛足十年 盡快接種生蛇疫苗

今天，我想與大家分享預防生蛇（帶狀疱疹）對長者的重要性。生蛇是大家常聽聞的疾病，常伴隨水泡、劇痛、針刺感等症狀，令人極為難受。不過，大家是否知道，生蛇最嚴重的併發症之一是面癱，即雷氏症候群（Ramsay Hunt Syndrome）？

我曾經治療過一位 70 歲的女病人（黃女士），她患有高血壓，曾接受微創膽囊手術，並有體重過重的問題，長期服用血壓藥。有一天，她前來求診，告知已經面癱五天。四天前，她曾看過另一位醫生，但症狀日益惡化，包括頭暈、耳朵不適等，因此轉而找我求助。黃女士除了右眼和嘴巴無法完全閉合、持續流口水外，還伴有嚴重的頭暈。經過詳細檢查後，我們發現她的外耳道有水泡，口腔右側亦有水泡，從而確診她患有生蛇引致的雷氏症候群。除了處方抗病毒特效藥外，由於雷氏症候群較為嚴重，我們亦轉介她到眼科和腦神經科求診。黃女士的治療過程相當漫長，最初每周覆診一次，前後共五次。事實上，她在頭十天的進展不錯，耳鳴、頭暈、水泡等症狀均有明顯改善；然而，她出現了相當嚴重的後遺神經痛、聽力不清及面部歪斜情況，直至一個月後仍持續存在，令黃女士十分擔憂，心情低落。直到兩個月後，她仍需依賴神經止痛藥才能入睡。最後一次見她是發病三個月後，她表示神經痛及聽力仍受影響。大家由此可見，生蛇絕非兒戲。

事實上，年齡是誘發生蛇的重要因素。自 50 歲起，生蛇風險倍增；年齡超過 85 歲的長者，更有超過一半機會患上生蛇。年齡愈大，出現後遺神經痛的風險亦大幅增加，痛楚猶如針刺、電擊或火燒。長者在患病期間因痛楚過劇，往往食慾不振、睡眠欠佳，導致心情低落，嚴重影響生活質素，可持續數個月，甚至超過十年。當中有些人需長期求醫，大大增加醫療開支。長者常見的慢性疾病，如糖尿病、心血管疾病，均為生蛇的高危因素；多於一個高危因素會疊加累積，進一步增加風險。長者是新冠肺炎最受影響的群體，而新冠康復者較一般人增加生蛇風險 15%-21%。

在香港，有 97% 的成年人都帶有導致生蛇的帶狀疱疹病毒（水痘帶狀疱疹病毒），人一生有三分之一機會患上生蛇。每三個因生蛇入院的病人中，就有一人會出現併發症，潛在併發症包括中風、面癱、視力受損或後遺神經痛。預防勝於治療，現時已有生蛇疫苗，美國疾病預防控制中心（CDC）亦建議 50 歲或以上人士接種生蛇疫苗，以預防生蛇及其相關後遺症。

年齡越大，生蛇風險越高，趕快諮詢醫生如何預防吧⁴！

參考文獻：1. Cunningham AL, et al. N Engl J Med 2016;375:1019-32; 2. Sweeney CJ, et al. Neurol Neurosurg Psychiatry 2001;71:149-154; 3. Harpaz R, et al. MMWR Recomm Rep. 2008. June 5;77(RR-5):1-30; 4. Kimberlin DW, et al. N Engl J Med. 2007. Mar;356(13):1338-43; 5. Kawai K, et al. BMJ Open. 2014;4:e004833; 6. Lukas K, et al. J Public Health. 2012;20:441-451; 7. Johnson RW, et al. BMC medicine. 2010;8:37(KC); 8. Mans F, et al. Open Forum Infectious Diseases. 2020; 7(1):ofaa005; 9. Older adults COVID-19. CDC. 2024. Available at: <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/covid-19-help-older-adults-caregivers/index.html>. Accessed 31 May 2024; Bhavsar A, et al. Open Forum Infectious Diseases. 2022;1-8; 11. Seroprevalence rate of Varicella Zoster virus antibodies in Hong Kong. CHP. 2024. Available at: <https://www.chp.gov.hk/en/statistics/data/10/64/1/701/3691.html>. Accessed 31 May 2024; 12. Muller NH, et al. Neurolog Clinics. 2008;26:675-697; 13. About Shingles (Herpes Zoster). CDC. 2024. Available from: <https://www.cdc.gov/shingles/about/index.html>. Accessed on 31 May 2024



黃惠康 老人科專科醫生
藥廠葛蘭素史克 (GSK)



主中心

- 📍 地址：新界葵涌葵昌路 51 號九龍貿易中心第 2 座 30 樓
- ☎ 電話：2191 6616
- 🕒 服務時間：
 - 星期二至四及星期日：上午 10:00 至晚上 8:00
 - 星期五及六：早上 10:00 至晚上 9:00
 - 星期一及公眾假期：休息

青衣附屬中心 (長發廣場)

- 📍 地址：青衣長發邨長發廣場 4 樓 408B 號舖
- ☎ 電話：2353 6233

葵涌東附屬中心 (石蔭商場)

- 📍 地址：葵涌梨木道 120 號石蔭商場地下 G10 號舖
- ☎ 電話：2353 6171

葵涌西北附屬中心 (葵盛東商場)

- 📍 地址：葵涌葵盛圍 63 號葵盛東商場 1 樓 106B 號舖
- ☎ 電話：2353 6171

祖堯服務點 (祖堯坊)

- 📍 地址：葵涌祖堯邨祖堯坊 AB 座 1 樓 137-142 舖
- ☎ 電話：2353 6233

- 🕒 服務時間：
 - 星期一至六：上午 10:00 至晚上 8:00
 - 星期日及公眾假期：休息

健康解碼

Health Insights



基層醫療署
PRIMARY HEALTH CARE
COMMISSION

葵青地區康健中心
Kwai Tsing District Health Centre



香港大學
The Chinese University of Hong Kong

2026年4至6月 | Apr - Jun 2026

ISSUE 02

開心果成美顏恩物？
吃錯隨時反效果

老人家生蛇可以痛足十年
盡快接種生蛇疫苗



逾半港人體重超標 可致多種慢性病

肥胖恐增13種癌症風險