

## H-Care 健康友善計劃

### 專職醫療、康體及輔導服務

#### 專職醫療服務

復康運動 ( 最低強度為 \* , 最高強度為 \*\*\* )

活動名稱	文職人員之緩痛伸展復康班 HCP001
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	18 人
內容簡介	都市人長期使用電子產品，容易導致肩、頸、手等關節痛症。通過針對性伸展運動能有效修正過緊的肌肉和肌腱，驅除肌肉疲勞，紓緩關節壓力，改善疼痛及肌肉勞損等問題。
強 度	*
費 用	\$2,000

活動名稱	物理治療普拉提 ( Physiotherapy x Pilates ) 運動班 HCP002
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	12 人
內容簡介	由物理治療師循序漸進教授針對性之普拉提 ( Pilates ) 運動，以減輕腰背疼痛，強化深層肌肉之穩定性，改善身體姿勢、線條、柔軟度及平衡能力。
強 度	**
費 用	\$2,000

活動名稱	頸肩腰膝痛復康班 HCP003
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	18 人
內容簡介	都市人容易患上頸腰膝痛問題，此復康課程將教授針對性的關節伸展及姿勢矯正運動，透過訓練腰膝肌力、脊椎深層核心肌群及肩袖肌群，從而提升關節穩定性，改善慢性疼痛。此課程會使用運動地墊、阻力帶及按摩滾筒等小型器材。
強 度	**
費 用	\$2,000

活動名稱	長跑肌肉訓練班 HCP004
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	12 人
內容簡介	跑姿分析，針對訓練長跑人士特別需要，強化容易被忽略的肌肉群組，加強身體的協調能力及柔軟度。另外導師也會分享跑步訓練計劃建議、跑步運動醫學知識、冷知識等。
強 度	***
費 用	\$2,000

活動名稱	肌力強化復康訓練班 HCP005
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	18 人
內容簡介	隨著年紀增長，肌肉容易繃緊，影響關節活動幅度；倘若活動力下降，也增加誘發骨質密度以及肌肉量流失的風險。此課程將透過針對性的關節活動訓練提升靈活性；配合系統性的阻力訓練增強肌肉耐力以及維持骨質密度。課堂會使用平衡墊、小壺鈴、小沙包及按摩滾筒等器材，加強復康訓練效果。
強 度	**
費 用	\$2,000

活動名稱	三高兩痛運動復康班 HCP006
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	18 人
內容簡介	多項醫學研究顯示，持續的心肺耐力帶氧運動，能有效降低血壓、血脂及血糖水平，配合適當的負重運動，更能達至控制體重及維生指標的效果。此外，針對性的肌筋膜放鬆及伸展技巧，能有效改善腰膝痛。
強 度	*
費 用	\$2,000

### 預防, 處理傷患工作坊

活動名稱	坐骨神經痛「自」療工作坊 HCP007
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	許多都市人均受到下背痛及坐骨神經痛所困擾，不良姿勢或生活扭傷，也可能引起這類痛症。物理治療師將介紹坐骨神經痛的成因、預防方法、自我療法及運動鍛練等，讓參加者了解此痛症的自我管理方式。
費 用	\$2,000

活動名稱	「低頭族」頸椎護理工作坊 HCP008
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	長時間玩手提電話或低頭工作可引起頸椎病變及痛症。工作坊將為你講解痛症成因及示範紓緩運動。
費 用	\$2,000

活動名稱	家居運動工作坊 HCP009
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	家居運動工作坊旨在幫助參與者在家居中進行各種簡單而有效的家庭運動，以及如何將它們融入日常生活中，從而提升自身活動能力以及改善痛症。
費用	\$2,000

活動名稱	運動貼紮工作坊 HCP010
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	正確的運動貼紮 ( Sports taping ) 對於提升運動表現及預防傷患有一定幫助，包括以彈力貼輔助肌肉發力，預防手指關節扭傷、足踝扭傷等，工作坊將分享賽場上常用的運動貼紮方法。
費用	\$2,000

活動名稱	運動力學與物理治療評估 HCP011
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	肌肉力量、耐力、速度、心肺功能、跑跳技術能力等體能指標是很多運動項目的基礎，加強能力除了有助預防運動傷患，對運動表現有決定性影響。透過運動動作分析 ( Movement analysis )、關節幅度、協調、平衡等測試，可有系統地分析出運動員長短處，助教練制定較針對性的訓練。
費用	\$2,000

活動名稱	運動後復原知多 D 工作坊 HCP012
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	現今運動界愈來愈注重運動後復原 ( Sports recovery )，因此也愈來愈多運動按摩滾筒、按摩槍、營養補充品等熱賣產品。運動後復原不只是單純休息拉筋，正確的復原能紓緩運動後產生的肌肉繃緊及疲勞，減少「積勞成疾」的機會。工作坊將會分享運動復原的概念及實踐方法。
費用	\$2,000

活動名稱	「做好熱身」預防運動傷患工作坊 HCP013
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	運動前做熱身是眾所周知的事，但簡單的「拉筋」熱身真的足夠了嗎？一個完整的熱身操不僅只包含靜態拉筋，而「動態拉筋」與「提升心跳率」等亦是不可或缺的一部分。良好而完整的熱身操不但能預防傷患，更能讓運動員更快進入練習與比賽狀態。
費用	\$2,000

活動名稱	常見腳腕及足部傷患分析及復康訓練 HCP014
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	本工作坊將會講解足踝關節結構、疼痛的原因、護理、運動建議及較新興的治療方法。
費用	\$2,000

活動名稱	預防踢足球常見受傷及處理方法 HCP015
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	在進行足球活動時，無論是自己或是隊友都難免會經歷一些運動傷患，此工作坊將會分享常見的踢足球傷患成因、處理方法及預防受傷的方法等。
費用	\$2,000

活動名稱	上肢勞損「自」療工作坊 HCP016
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	運動愛好者常遇到大大小小的傷患，忽視傷患處理輕則影響運動表現，重則影響日常生活，此工作坊將為你講解較常見的運動傷患處理方法。
費用	\$2,000

活動名稱	拉筋及負重運動工作坊 HCP017
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	伸展運動可舒緩緊張的肌肉，活動僵硬的關節；負重運動可增加肌力及肌耐力，加強關節保護，減輕痛楚。
費用	\$2,000

活動名稱	膝關節退化「自」療工作坊 HCP018
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	15 人
內容簡介	隨著年齡增長及活動勞損，膝關節或會出現勞損退化，引起痛楚。工作坊將講解膝關節結構、疼痛的原因、護理、運動建議及較新興的治療方法。
費用	\$2,000

### 中醫保健

主題	四季養生工作坊 HCP019
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	30 人
內容簡介	傳統中醫學強調「人以天地之氣生，四時之法成」。人依靠天地之氣和水谷精氣而生存，隨著四時生長收藏的規律而生活。根據中醫天人相應的整體觀念，此工作坊將講解四季變化時需要留意的起居、飲食、運動方法。
費用	\$2,000

主題	痛症與保健穴位按摩工作坊 HCP020
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	30 人
內容簡介	痛症是都市人常見病症，諸如媽媽手、五十肩、膝關節退化、腰痛等等。中醫師會講解常見痛症的症狀及教導對應的穴位按壓紓緩方法。此工作坊適合受痛症困擾人仕，尤其是疼痛或痠痛情況持續三個月或以上的頑固痛症。
費用	\$2,000

主題	優質睡眠工作坊 HCP021
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	30 人
內容簡介	眾所周知，睡眠對健康至關重要。此工作坊會從中醫角度出發，透過對睡眠機理的認識，分析睡眠質量欠佳的原因，介紹相關預防及自我調養方法，如湯水食療、穴位按摩等。
費用	\$2,000

主題	常用食療及花茶應用 HCP022
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	30 人
內容簡介	食療是中醫治未病理論中重要的一部份，飲食調養既可預防疾病，亦可作為治療的延續。工作坊透過對常用食療、花茶的介紹，令參加者更清楚如何選擇適合自己的湯水茶療。
費用	\$2,000

主題	認識自己的體質工作坊 HCP023
活動時間	75 分鐘
舉辦地點	油麻地禮基大廈
每班人數	30 人
內容簡介	你清楚自己的體質嗎？坊間常說「寒底熱底」，又有其他說法嗎？其實正確辨識個人體質，不單可以知道飲食上的宜忌，也可以了解不同體質的性格特點及容易患上的疾病，達到更全面的身心靈健康。
費用	\$2,000

### AQUA 水中運動 (最低強度為 \*，最高強度為 \*\*\*)

活動名稱	Aqua Back 水中腰痛復康訓練班 HCP024
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	本會九龍會所泳池

每班人數	12 人
內容簡介	借助水的浮力進行不同協調運動，強化腰背核心肌肉的穩定力和改善姿勢，減少腰痛。
強 度	**
費 用	\$2,000

活動名稱	Aqua HICT 輕量版水中循環訓練 HCP025
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	本會九龍會所泳池
每班人數	12 人
內容簡介	透過不同運動站進行循環訓練 (Circuit training) 鍛練心肺耐力、四肢肌力及核心穩定性，也能協助控制體重。
強 度	***
費 用	\$2,000

活動名稱	Aqua Stretch 水中伸展運動復康班 HCP026
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	本會九龍會所泳池
每班人數	12 人
內容簡介	於室內暖水池進行拉伸運動，改善因長期姿勢不良而引起的慢性痛症。適合肌肉繃緊或缺乏運動人士。
強 度	*
費 用	\$2,000

活動名稱	Aqua Balance 水中平衡 HCP027
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	本會九龍會所泳池
每班人數	12 人
內容簡介	於水中進行不同平衡訓練，改善身體平衡力和協調能力。
強 度	**
費 用	\$2,000

活動名稱	Aqua Knee 水中膝痛復康訓練班 HCP028
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	本會九龍會所泳池
每班人數	12 人
內容簡介	於水中進行不同下肢訓練，強化膝關節肌肉及改善膝關節活動幅度。
強 度	**
費 用	\$2,000

活動名稱	水中物理治療運動課程 HCP029
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	本會九龍會所泳池
每班人數	12 人
內容簡介	本課程由註冊物理治療師主領，利用水的浮力和阻力，配合水中浮泡器材，進行一系列針對性的伸展及肌力運動，有助改善關節活動幅度和增加肌肉，能有效減輕膝關節及腰背疼痛。特別適合患有慢性腰背痛、膝關節痛或下肢乏力之人士參加。
強 度	**
費 用	\$2,000

康體課程

活動名稱	Y-Fit Pilates x Stretch 普拉提 x 伸展班 KC001
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	本會九龍會所
對 象	18 歲以上成年人
每班人數	10-20 人
內容簡介	混合普拉提及伸展二種運動，達到強化肌肉和舒緩痛症的效益。《普拉提》能強化核心肌肉，增強肌力、耐力及平衡力，改善不良姿勢；《伸展》能提高身體柔韌性及靈活性，促進血液循環，鬆馳僵硬的肩頸，減輕腰痠背痛及改善手腳麻痺等痛症。參加人士需穿著運動服裝。
費 用	\$2,000

活動名稱	Stick Mobility 全方位筋膜放鬆棍®初級班 KC002
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	本會九龍會所
對 象	18 歲以上成年人
每班人數	10-15 人
內容簡介	被稱為「新一代拉筋神器」的 Stick Mobility®是透過一枝特製的筋膜伸展棍，利用槓桿原理深層伸展到平時難以伸展的筋膜，激活 長期因不良姿勢而變弱的肌肉，舒緩身體僵硬，有助改善姿勢。此外，Stick Mobility®也結合了等長收縮力量強化訓練，揉合瑜伽、普拉提及徒手訓練，提升關節靈活性、穩定性和核心肌肉力量。
費 用	\$2,000

活動名稱	Y-Fit Beginner Yoga 基礎瑜伽 KC003
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	本會九龍會所
對 象	18 歲以上成年人
每班人數	10-20 人
內容簡介	瑜伽運動是透過不同的動作、伸展練習、配合呼吸法，有效地鍛煉肌肉力量及柔韌性，讓關節和韌帶得到全面柔軟及靈活性。持之以恆地練習，可以從中更了解自己的身體，意識力更集中，從而有助舒緩疲勞、精神緊張或失眠等問題。
費 用	\$2,000

活動名稱	Y-Fit Functional Training 功能性訓練班 KC004
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	本會九龍會所
對 象	18 歲以上成年人
每班人數	8-12 人
內容簡介	核心肌肉訓練配合不穩定阻力訓練，進行自重阻力訓練，令更多的深層肌肉參與，有助提升全身基礎力量及基礎心肺功能，同時打造清晰線條。
費 用	\$2,000

活動名稱	新興運動-芬蘭木柱 KC005
活動時間	60 分鐘
舉辦地點	本會九龍會所
對 象	18 歲以上成年人
每班人數	6-10 人
內容簡介	芬蘭木柱 (Mölkky)，是源於芬蘭眾多投擲運動的其中一種。進行木柱運動時可以增加運用腦部思考亦可訓練小肌肉，以及手眼協調等能力
費 用	\$2,000

輔導服務

小組主題	以表達藝術治療，抒解壓力及學習自我關懷 CU001
活動時間	2 小時或以上
舉辦地點	旺角中僑商業大廈 或 參加機構的辦公室
每班人數	不多於 20 人
對 象	成人及青少年
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 透過表達藝術治療，幫助不同群體抒發情緒，增強自我覺察，以達至自我關懷。</li> <li>■ 活動針對不同群體需要而設計和執行。</li> </ul>
費 用	\$5,000 ( 包材料 ) / 每 2 小時

小組主題	靜觀與園藝活動 CU002
活動時間	2 小時或以上
舉辦地點	旺角中僑商業大廈 或 參加機構的辦公室
每班人數	不多於 20 人
對 象	成人及青少年
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 透過園藝活動，如盆景創作、花束製作、植物共賞等，幫助參加者學習活在當下，與大自然連結，因而培養對人對己的同情共感。</li> <li>■ 活動會針對不同群體需要而設計和執行。</li> </ul>
費 用	\$5,000 ( 包材料 ) / 每 2 小時

小組主題	由流體畫到接納無常 CU003
活動時間	2 小時或以上
舉辦地點	旺角中僑商業大廈 或 參加機構的辦公室
每班人數	不多於 20 人
對 象	成人及青少年
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 透過不同型式的流體畫創作，幫助參加者以另類的經驗，學習接受人生的無常，從而反思自己內心的需要。</li> <li>■ 活動會針對不同群體需要而設計和執行。</li> </ul>
費 用	\$5,000 ( 包材料 ) / 每 2 小時

講座主題	團隊的建立—以敘事治療介入 CU004
活動時間	2 小時或以上
舉辦地點	旺角中僑商業大廈 或 參加機構的辦公室
每班人數	不多於 20 人
對 象	公司團隊
內容簡介	透過敘事治療介入方式，透過傾聽故事，促進團隊內的成員彼此了解及溝通，並協助團隊建立共同價值和工作意義，以提升團隊的凝聚力及解難能力。
費 用	\$5,000 ( 包材料 ) / 每 2 小時

講座主題	團隊的建立—以表達藝術治療介入 CU005
活動時間	2 小時或以上
舉辦地點	旺角中僑商業大廈 或 參加機構的辦公室
每班人數	不多於 20 人
對 象	公司團隊
內容簡介	以表達藝術治療活動，讓團隊成員在安全和自由的空間表達自己，並明白和了解彼此，從而提升團隊的凝聚力
費 用	\$5,000 ( 包材料 ) / 每 2 小時