



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
專職醫療護理部
Health Care Professions Department



青年會於2020年初成立「專職醫療護理部」，由物理治療師、言語治療師、職業治療師及運動治療師組成跨專業治療團隊，於本會九龍會所的物理治療部，及鄰近總會禮基大廈內的「YM Motion 運動專項治療中心」，為痛症患者、運動創傷及熱愛運動人士，提供一站式的物理治療、水中物理治療、運動治療、跑步治療、動態矯正及專項治療等服務，亦設有治療性訓練班及講座，為市民提供全面的健康資訊。

物理治療服務 Physiotherapy

門診治療服務包括：

先進治療儀：衝擊波治療、振動治療儀、頸腰椎牽引治療、干擾波治療、超聲波治療、電療等
專業治療法：手法治療、針灸、水療、運動療法、運動包裝等

服務範圍及適應症：

職業勞損 - 頸肩背痛、網球手、腕管綜合症、足底筋膜炎及筋腱勞損發炎等
運動創傷 - 韌帶撕裂、韌帶受傷及手術後復康治療、足踝扭傷等
骨科痛症 - 坐骨神經痛、椎間盤突出、肩周炎、彈弓手
關節退化 - 頸腰椎退化、退化性膝關節炎
腦神經科 - 中風、柏金遜及腦部創傷復康
兒科症狀 - 小兒斜頸、脊椎側彎及扁平足

收費

非會友 會友

| | | |
|-----------|------|------|
| 健康評估及檢查 | 300 | 300 |
| 水療評估 | 150 | 150 |
| 簡單症狀 | 667 | 600 |
| 一般症狀 | 778 | 700 |
| 較複雜症狀 | 933 | 840 |
| 個人化水中物理治療 | 511 | 460 |
| 足部檢查及製作鞋墊 | 1333 | 1200 |

- 高級治療師治療費用額外加 50 元
- 另有水中物理治療課程
- 接受服務者（除評估服務外）必須持有註冊西醫簽發之物理治療轉介文件。
- 本中心之物理治療收據可作保險索償申請。
- 凡年屆 65 歲長者均可使用醫療券支付評估及治療費用。

門診服務時間 Opening Hours:



* 敬請預約 By appointment

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| 星期一 Mon | 1000-1800 |
| 星期二至四 Tue to Thu | 1000-1930 |
| 星期五至六 Fri to Sat | 1000-1800 |
| 星期日及公眾假期 Sun and Public Holidays | 休息 Closed |

f YM Motion @ ymmotion
🌐 <https://www.ymca.org.hk/hcp>



黃愉豪 Daniel Wong
註冊物理治療師

治療進路 運動醫學 現代針灸 筋膜舒整手法 運動復康

Daniel 曾於醫院管理局轄下的物理治療部工作，期間於骨科、腦神經科、內科及老人科，及物理治療門診部服務，擁有香港中文大學運動醫學及健康科學碩士學位、現代針灸學文憑、施羅特脊椎側彎運動認證治療師資歷及筋膜舒整證書等。擅於處理肩頸背痛、勞損性關節痛症等。Daniel 熱愛運動，擁有墊上普拉提導師資格，曾為多支足球、檯球、排球等運動隊伍擔任隨隊物理治療師，對於處理運動傷患及進行運動復康甚有心得。



蘇文浩 Marco So
註冊物理治療師

治療進路 結構治療 發力模式調整 運動動作分析及改善

Marco 畢業於香港理工大學物理治療系碩士學位，亦具有國際一級田徑教練資格。Marco 相信痛症問題根源源自於長期習慣或發力模式問題，透過結構治療去整體改善筋膜黏連，並改善發力模式，方可徹底處理痛症問題。



林曉彬 Ben Lam
註冊物理治療師

治療進路 整體治療 針灸 普拉提運動

Ben Lam 畢業於香港理工大學物理治療系碩士學位。在職期間進修不同的課程，如針灸、普拉提運動等。Ben 擁有豐富的門診工作經驗，對處理關節，肌肉疼痛尤有心得。Ben 的治療理念重視人體的整體平衡，不只會針對處理痛處，也會追尋痛症的來源，以手法治療配合針灸和復康運動，根治痛症。



王凱婷 Tiffany Wong
註冊物理治療師

治療進路 運動醫學 運動復康 現代針灸

Tiffany 畢業於香港理工大學物理治療系碩士學位，亦具 NASM 矯正運動專家 (CES) 證書。在職期間進修不同課程，例如現代針灸學文憑、神經動力療法 (Neurokinetic therapy)、肌內效貼布貼紮技術 (Certified Kinesio Taping Practitioner) 等。作為一名健身愛好者，Tiffany 深明運動對身體帶來長遠的好處，因此希望能透過運動治療來為病人改善病患，解決痛症，及減低運動受傷的風險。



李樞鍵 Christopher Lee
註冊物理治療師

治療進路 運動復康 姿態分析矯正

Christopher 畢業於香港都會大學，持有體適能教練資歷，現正修讀 DMA 普拉提運動治療及現代針灸。以循證為本的臨床評估與個人化復康計劃，專注處理常見痛症（頸、腰、膝、肩等）；透過動作分析找出姿勢、活動度與肌力失衡，結合手法治療、器械阻力訓練與矯正運動，安全漸進地減痛、重建功能並提升日常生活與運動能力。

YM Motion 運動專項治療中心 / YM Therapy 禮基物理及運動治療服務
九龍彌敦道 523 號禮基大廈一樓 / 禮基大廈二樓 (油麻地站 B1 出口)
☎ 27431702 📞 96389677

九龍會所物理治療室：
九龍窩打老道 23 號活動樓 2 樓 (油麻地站 A2/D 出口)
☎ 27833616 📞 67783675



部份恆常程序活動/訓練程序接受網上報名。

Online registration is applicable to a selection of regular programmes/ training classes.

網上報名網址：

Online Registration Website :

<https://portal.ymca.org.hk/>



網上報名教學：

Online Registration Instruction :

<https://kln.ymca.org.hk/online>



水中物理治療運動課程

2743 1702 Selina Shum / 9638 9677

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提升肌肉力量，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。

物理治療水療課程，有機會由團隊之運動復康導師帶領補堂或代堂

| 課程編號 Course Code | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|------------------------|----------------------------|-----------|------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4933.01H.25064 | Daniel Wong | 5/1 - 26/1 | 一 Mon | 1400-1500 | 4樓游泳池 | 4 | \$1090 | 14 |
| 4933.01H.25065 | Ben Lam | 6/1 - 27/1 | 二 Tue | 1200-1300 | | 4 | \$1090 | 11 |
| 4933.01H.25066 | Ben Lam | 6/1 - 27/1 | 二 Tue | 1300-1400 | | 4 | \$1090 | 11 |
| 4933.01H.25067 | Joseph Law | 6/1 - 27/1 | 二 Tue | 1400-1500 | | 4 | \$1090 | 14 |
| 4933.01H.25068 | Tiffany Wong | 7/1 - 28/1 | 三 Wed | 1300-1400 | | 4 | \$1090 | 11 |
| 4933.01H.25069 | Marco So | 2/1 - 30/1 | 五 Fri | 1300-1400 | | 5 | \$1363 | 11 |
| 4933.01H.25070 | Marco So | 2/1 - 30/1 | 五 Fri | 1400-1500 | | 5 | \$1363 | 14 |
| 4933.01H.25071 | Daniel Wong | 2/2 - 2/3 | 一 Mon | 1400-1500 | | 5 | \$1363 | 14 |
| 4933.01H.25072 | Ben Lam | 3/2 - 3/3 (17/2) | 二 Tue | 1200-1300 | | 4 | \$1090 | 11 |
| 4933.01H.25073 | Ben Lam | 3/2 - 3/3 (17/2) | 二 Tue | 1300-1400 | | 4 | \$1090 | 11 |
| 4933.01H.25074 | Joseph Law | 3/2 - 3/3 (17/2) | 二 Tue | 1400-1500 | | 4 | \$1090 | 14 |
| 4933.01H.25075 | Tiffany Wong | 4/2 - 4/3 (18/2) | 三 Wed | 1300-1400 | | 4 | \$1090 | 11 |
| 4933.01H.25076 | Marco So | 6/2 - 6/3 | 五 Fri | 1300-1400 | | 5 | \$1363 | 11 |
| 4933.01H.25077 | Marco So | 6/2 - 6/3 | 五 Fri | 1400-1500 | | 5 | \$1363 | 14 |

「痛症或運動創傷」個人化水療 Individualized Hydrotherapy

2743 1702 Selina Shum /

9638 9677

由註冊物理治療師為個別患者設計一系列針對性的水中物理治療運動。

需持有註冊西醫之物理治療轉介信，並於首節水療前預約物理治療師作評估。物理治療收據可作保險索償申請。

| 對象 Target | 時間 Time | 費用 Fee | 名額 Quota |
|------------------------|---|--|----------|
| 骨科痛症、運動創傷、兒童發展障礙及中風復康等 | 逢周一：1300 - 1400 逢周三：1200 - 1300 逢周五：1200 - 1300 | 460 (1節) 1660 (4節) * 需持有效 YMCA 會友證 | 4 - 6 |

物理治療普拉提運動班 Physiotherapy x Pilates

2743 1702 Selina Shum /

9638 9677

由物理治療師循序漸進教授針對性之普拉提 (Pilates) 運動，強化深層肌肉之穩定性，以減輕腰背疼痛，預防反覆腰患，改善身體姿勢線條，柔軟度及平衡能力。

| 課程編號 Course Code | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|------------------------|----------------------------|-----------|------------|---------------------|----------------|-----------|-------------|
| 4934.01Y.25002 | Ben Lam | 3/1 - 24/1 | 六 Sat | 1245-1345 | 尖沙咀 基佑綜合健康 中心 | 4 | \$900 | 10 |
| 4934.01Y.25003 | | 31/1 - 21/2 | | | | 4 | \$900 | |
| 4934.01Y.25004 | | 28/2 - 28/3 | | | | 5 | \$1125 | |
| 4933.01Y.25018 | Daniel Wong | 3/1 - 24/1 | | 1515-1615 | 油麻地 禮基大廈二樓 | 4 | \$900 | |
| 4933.01Y.25019 | | 31/1 - 21/2 | | | | 4 | \$900 | |
| 4933.01Y.25020 | | 28/2 - 28/3 | | | | 5 | \$1125 | |
| 4933.01Y.25021 | Ben Lam | 5/1 - 26/1 | 一 Mon | 1815-1915 | | 4 | \$900 | |
| 4933.01Y.25022 | | 2/2 - 2/3 (16/2) | | | | 4 | \$900 | |
| 4933.01Y.25023 | | 9/3 - 30/3 | | | | 4 | \$900 | |



物理治療普拉提 (Physiotherapy x Pilates) 運動班

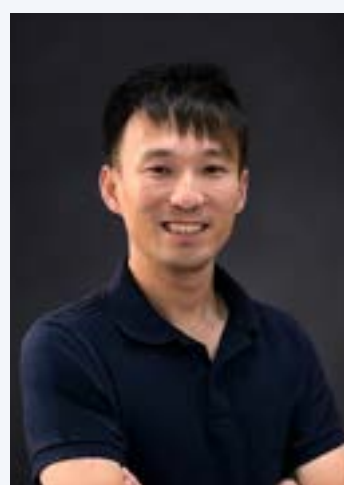
由物理治療師循序漸進教授針對性之普拉提(PILATES)運動，強化深層肌肉之穩定性，以減輕腰背疼痛，預防反覆腰患，改善身體姿勢線條，柔軟度及平衡能力。



林曉彬 BEN LAM

註冊物理治療師

畢業於香港理工大學物理治療系碩士學位。臨床上主要使用台灣傷科泰斗林兩傳醫師的林氏結構治療手法和針法，再配合物理治療學的人體解剖和力學知識，處理痛症和調整身體結構。其治療方法和理念除了處理局部痛症外，也重視人體的整體結構，對於長期複雜和涉及多個位置的痛症，尤其有效。



黃愉豪 DANIEL WONG

註冊物理治療師

DANIEL曾於醫院管理局轄下的物理治療部工作，期間於骨科、老人科、內科、兒科及物理治療門診部服務，擁有香港中文大學運動醫學及健康科學碩士學位、現代針灸學文憑及筋膜舒整證書等。擅於處理肩頸背痛、勞損性關節痛症、兒科症狀等。DANIEL熱愛運動，擁有墊上普拉提導師資格，曾為多支足球、欖球、排球等運動隊伍擔任隨隊物理治療師，對於處理運動傷患及進行運動復康甚有心得。

費用 **\$900** /4堂 **\$1125** /5堂

上課地點 **尖沙咀基佑綜合健康中心**

逢周六 12:45 - 13:45

導師: Ben LAM
名額: 10人

| 課程編號 | 日期 | 堂數 |
|----------------|------------|----|
| 4934.01Y.25002 | 3/1 — 24/1 | 4堂 |

親臨報名地址：

- 九龍油麻地窩打老道23號活動樓地下票務處
(油麻地港鐵站A2/D出口)
- 尖沙咀加連威老道2-6號愛賓商業大廈2樓
(尖沙咀港鐵站B1出口)

上課地點 **YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心**

逢周一 18:15 - 19:15

導師: Ben LAM
名額: 10人

| 課程編號 | 日期 (除外) | 堂數 |
|----------------|------------------|----|
| 4933.01Y.25021 | 5/1 — 26/1 | 4堂 |
| 4933.01Y.25022 | 2/2 — 2/3 (16/2) | 4堂 |
| 4933.01Y.25023 | 9/3 — 30/3 | 4堂 |

逢周六 12:45 - 13:45

導師: Daniel WONG
名額: 10人

| 課程編號 | 日期 | 堂數 |
|----------------|-------------|----|
| 4933.01Y.25024 | 3/1 — 24/1 | 4堂 |
| 4933.01Y.25025 | 31/1 — 21/2 | 4堂 |
| 4933.01Y.25026 | 28/2 — 28/3 | 5堂 |

加開班

逢周六 15:15 - 16:15

導師: Daniel WONG
名額: 10人

| 課程編號 | 日期 | 堂數 |
|----------------|-------------|----|
| 4933.01Y.25018 | 3/1 — 24/1 | 4堂 |
| 4933.01Y.25019 | 31/1 — 21/2 | 4堂 |
| 4933.01Y.25020 | 28/2 — 28/3 | 5堂 |



尖沙咀基佑綜合健康中心

尖沙咀加連威老道2-6號愛賓商業大廈2樓
(尖沙咀港鐵站B1出口)

Whatsapp 2895 4200 5965 9813



YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心

九龍油麻地彌敦道523號禮基大廈2樓
(油麻地港鐵站B1出口)

Whatsapp 2743 1702 9638 9677

運動復康 Exercise Therapy

運動復康服務專注於預防痛症預防及傷患處理，服務主要包括：緩痛復康運動、矯正坐姿站姿、肌肉按摩、指導調整運動發力姿勢、姿勢矯正運動、主動及被動伸展、肌力及體能訓練等等，以協助恢復至日常生活與運動表現的最佳水平，及預防老年時因肌少症而產生健康及痛症問題。

運動服務包括：

專業治療法：關節疏動術、各類拉筋手法、運動按摩、冷熱療法
運動訓練法：專項運動訓練、水中運動、動態分析等

服務範圍及適應症：

運動創傷治療：韌帶撕裂、關節受傷及軟組織損傷、足踝扭傷等
運動傷患預防：專業運動動態分析、針對性運動訓練、姿勢改善等



冼家榮 Wayne Sin

運動復康導師

Wayne 是一位運動復康導師，擁有多項香港伸展學會所認證的伸展及肌筋膜治療專業資格，同時亦是中國香港健美總會認可專業健身教練，為不同年齡層的服務使用者提供復康服務及手力治療。作為一名健身愛好者，Wayne 擁有多年健身經驗，因此理解因不良健身姿勢而衍生的痛症及改善方法，更貼身了解使用者的需要。為了保持良好的服務質素，他透過不斷進修和研習，從而維持優良的服務質素及精進治療技巧。

運動復康個別服務時間 Opening Hours:

| | |
|---------|-------------|
| 星期一 Mon | 1000 - 1800 |
| 星期二 Tue | 0930 - 1930 |
| 星期三 Wed | 0930 - 1930 |
| 星期五 Fri | 1300 - 2100 |
| 星期六 Sat | 1000 - 1800 |

* 敬請預約 By appointment



收費

運動復康 (Exercise Therapy) 軟組織痛症治療 / 個別復康運動 (每節 50 分鐘)

\$500 每節 (必須持有效 YMCA 會友證)
試堂費用 \$150

\$1800 / 4 節 (必須持有效 YMCA 會友證) #

優惠時段：星期一至五 3pm-6pm (星期四除外) \$1320 / 4 節 (指定時段) #

已預約之課堂須按時出席，恕不設補課或退款；惟參加者因病缺席並於三個工作天內提交有效醫生證明者除外。

如需更改課堂時間，須最遲於預約前兩日通知，否則不設補課或退款。

肌筋膜伸展治療

一節費用 \$500 / 60 分鐘
(必須持有效 YMCA 會友證)
試堂費用 \$150/20 分鐘

物理治療 + 復康運動 Physio + Exercise Therapy

\$840 (必須持有效 YMCA 會友證)
(附西醫轉介信，可申請作保險索償)

f YM Motion @ ymmotion 🌐 <https://www.ymca.org.hk/hcp>

YM Motion 運動專項治療中心 / YM Therapy 禮基物理及運動治療服務
九龍彌敦道 523 號禮基大廈一樓 / 禮基大廈二樓 (油麻地站 B1 出口)
☎ 27431702 📞 96389677

九龍會所物理治療室：
九龍高打老道 23 號活動樓 2 樓 (油麻地站 A2/D 出口)
☎ 27833616 📞 67783675

「三高兩痛」運動復康小組

☎ 2743 1702 Selina Shum / 📞 9638 9677

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。

重點推介：中度心肺耐力運動量、關節緩痛 對象：高膽固醇、高血壓及糖尿病人士，伴隨腰或膝關節痛
名額：2-3人（一位運動復康導師對3位參加者，可針對性指導）
時段：逢周三 10:00-11:00（可另自組2-3人小組預約其他時段）
收費：\$300（一節）/ \$1000（四節，平均\$250一節）



肌力強化復康訓練班

網上報名 Register Online

☎ 2743 1702 Selina Shum / 📞 9638 9677

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，也增加了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 (foam roller) 等器材，加強復康訓練效果。

| 課程編號 Course Code | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|------------------------|----------------------------|-----------|------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4933.02E.25036 | Wayne Sin | 13/1 - 27/1 | 二 Tue | 1045-1145 | 禮基大廈一樓 | 3 | \$390 | 8 |
| 4933.02E.25037 | | 3/2 - 24/2 (17/2) | | | | 3 | \$390 | |
| 4933.02E.25038 | | 3/3 - 24/3 | | | | 4 | \$520 | |
| 4933.02E.25039 | | 16/1 - 13/2 | 五 Fri | 1330-1430 | | 5 | \$650 | |
| 4933.02E.25040 | | 20/2 - 20/3 | | | | 5 | \$650 | |

頸肩腰膝痛復康班

網上報名 Register Online

☎ 2743 1702 Selina Shum / 📞 9638 9677

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。此課程會使用瑜珈墊、阻力帶及按摩滾筒 (foam roller) 等小型器材。

| 課程編號 Course Code | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|------------------------|----------------------------|-----------|------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4933.02E.25041 | Wayne Sin | 16/1 - 13/2 | 五 Fri | 1800-1900 | 禮基大廈一樓 | 5 | \$650 | 8 |
| 4933.02E.25042 | Wayne Sin | 20/2 - 20/3 | | | | 5 | \$650 | |
| 4933.02E.25043 | Wayne Sin | 3/1 - 24/1 | 六 Sat | 1145-1245 | | 4 | \$520 | |
| 4933.02E.25044 | Wayne Sin | 31/1 - 21/2 | | | | 4 | \$520 | |
| 4933.02E.25045 | Wayne Sin | 28/2 - 21/3 | | | | 4 | \$520 | |

緩痛伸展復康班

網上報名 Register Online

☎ 2743 1702 Selina Shum / 📞 9638 9677

都市人長期使用電子產品，容易導至肩、頸、手等關節痛症。通過針對性的伸展運動能有效修正過緊的肌肉，驅除肌肉疲勞，舒緩關節壓力，改善疼痛及肌肉勞損等問題。

| 課程編號 Course Code | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|------------------------|----------------------------|-----------|------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4933.02W.25009 | Wayne Sin | 3/1 - 24/1 | 六 Sat | 1015-1115 | 禮基大廈一樓 | 4 | \$480 | 8 |
| 4933.02W.25010 | | 31/1 - 21/2 | | | | | | |
| 4933.02W.25011 | | 28/2 - 21/3 | | | | | | |

Aquatic HICT 輕量版水中循環復康訓練

網上報名 Register Online

☎ 2743 1702 Selina Shum / 📞 9638 9677

透過交替各種中強度復康運動，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。

| 課程編號 Course Code | 導師 / 教練 Tutor/Coach | 日期 (除外) Date(Exception) | 星期 Day | 時間 Time | 地點 Venue | 堂數 Sessions | 費用 Fee | 名額 Quota |
|---------------------|------------------------|----------------------------|-----------|------------|-------------|----------------|-----------|-------------|
| 4933.02H.25010 | Wayne Sin | 16/1 - 6/2 | 五 Fri | 2000-2100 | 4樓游泳池 | 4 | \$950 | 8 |
| 4933.02H.25011 | | 13/2 - 6/3 | | | | | | |



三高兩痛運動復康小組

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脂質指標效果。
此外，針對性的肌筋膜放鬆及伸展技巧，能有效改善腰膝痛。

課程特色

Excentric離心收縮訓練機、Optogait光學步態分析系統
InBody體重分析、科學化飲食建議、定期跟進學員進度

中度心肺耐力運動量、關節緩痛



- ✓ **對象** | 高膽固醇、高血壓及糖尿病人士
伴隨腰或膝關節痛人士
- ✓ **名額** | 2-3人(提供針對性指導)
- ✓ **時間** | 逢周三 10:00-11:00AM
(可自組2-3人小組預約其他時段) #歡迎電話預約
- ✓ **費用** | \$300 /一節
\$1000/四節 **試堂\$150/節**

冼家榮 Wayne Sin 運動復康導師

伸展及肌筋膜治療專業認證(香港伸展學會)
專業健身教練(中國香港健美總會)
Precision nutrition level 1
Wayne為一名健身愛好者，擁有多年健身經驗，
因此理解因不良健身姿勢而衍生的痛症及改善方法

最新資訊

Instagram Facebook 專職醫療網站



☎ 2743 1702
☎ 9638 9677

📍 YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心
上課地址
九龍油麻地彌敦道523號禮基大廈2樓(油麻地地鐵站內B1出口)



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
中西綜合服務及康樂服務部
Integrated Medical and
Allied Health Services Department

VISION
2030

網上報名



YM MOTION

肌力強化復康訓練班

金齡人士預防肌肉流失

2026



隨著年紀增長，肌肉容易縮緊，影響關節活動幅度；倘若活動力下降，也增加了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，減低跌倒風險；配合系統性的阻力訓練增強肌耐力以及維持骨質密度。

逢周二10:45-11:45AM

逢周五1:30-2:30PM

13/1 - 27/1 **3堂**

(課程編號 4933.02E.25036)

3/2 - 24/2 (17/2除外) **3堂**

(課程編號 4933.02E.25037)

3/3 - 24/3 **4堂**

(課程編號 4933.02E.25038)

16/1 - 13/2 **5堂**

(課程編號 4933.02E.25039)

20/2 - 20/3 **5堂**

(課程編號 4933.02E.25040)

■ 對象 50-70歲人士

■ 名額 8位

■ 費用 **\$ 390/3堂** | **\$ 520/4堂**
\$ 650/5堂

■ 導師

Wayne Sin 運動復康導師 (同香港健美總會及仲康學會導師資格)

最新資訊



9638 9677

☎ 2743 1702

☎ 9638 9677



YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心

報名地址

九龍油蔴地彌敦道213號活動樓地下常務處 (油蔴地地鐵站A2出口)

上課地址

九龍油蔴地彌敦道523號博基大廈2樓 (油蔴地地鐵站內B1出口)



緩痛伸展復康班

辦公室人士 長時間久坐，易導致肌肉僵硬，如**肩頸僵硬**、**背部疼痛**、**手腕痠痛**、**肩膊壓力**等，長遠影響睡眠及生活質素。

本課程由專業復康導師針對辦公室人士設計一系列運動，**舒緩各種肌肉問題**，減低因工作帶來的痛症壓力。



2026

逢周六10:15-11:15AM

課程日期: 3/1 - 24/1 **4堂**
課程編號: 4933.02W.25009

課程日期: 28/2 - 21/3 **4堂**
課程編號: 4933.02W.25011

課程日期: 31/1 - 21/2 **4堂**
課程編號: 4933.02W.25010

費用 **\$480 / 4堂**

名額 **8位**

導師 Wayne Sin 運動復康導師
(具香港健美總會及伸展學會導師資格)

最新資訊



☎ 2743 1702

☎ 9638 9677

🏠 YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心

報名地址
九龍油麻地荷打老道23號活動樓地下票務處 (油麻地港鐵站A2/D出口)

上課地址
九龍油麻地彌敦道523號禧基大廈1樓 (油麻地港鐵站B1出口)

2026 頸肩腰膝痛復康班



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、背椎深層核心肌群及兩袖肌群，從而提升關節穩定性，改善慢性疼痛。

課程使用運動地墊、阻力帶及按摩滾筒(foam roller)等小型器材。

逢周五
6:00-7:00PM

16/1 - 13/2

5堂

課程編號 4933.02E.25041

20/2 - 20/3

5堂

課程編號 4933.02E.25042

逢周六
11:45AM-12:45PM

3/1 - 24/1

4堂

課程編號 4933.02E.25043

31/1 - 21/2

4堂

課程編號 4933.02E.25044

28/2 - 21/3

4堂

課程編號 4933.02E.25045

最新資訊



Instagram

Facebook

專職醫療服務

對象

30歲以上

費用

\$520/4堂

\$650/5堂

名額

8位



9638 9677

☎ 2743 1702

☎ 9638 9677



YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心

報名地址

九龍油麻地窩打老道23號活動樓地下業務處(油麻地地鐵站A2/D出口)

上課地址

九龍油麻地彌敦道523號禮基大廈2樓(油麻地地鐵站內B1出口)



職業治療評估及訓練

當家長察覺學童在日常或學習中出現手指靈活度不足、寫字速度慢或容易超出格線等情況，建議諮詢職業治療師的專業意見。治療師會透過標準化評估，分析學童的情況及能力等，並設計針對性訓練，以提升學童自理能力、書寫技巧及學習表現，同時增強自信心。

治療對象

3-15歲學童

服務範疇

- 感覺統合
- 手眼協調
- 視覺感知
- 書寫技巧
- 小肌肉運用

時間及費用

個別評估

45-90分鐘 (\$900)

個別訓練

45分鐘/節 (\$650)

評估報告 \$900

* (需於一個月內申請)

預約時間

週一至週五

10:00 - 18:00

週六

09:00 - 18:00

(以上時段接受預約服務，其餘時段可Whatsapp查詢)



Whatsapp
5965 9813



盧韻怡 Phoebe Leung
註冊職業治療師

Phoebe持有國際認可感覺統合治療評估證書 (Certificate in Areyes Sensory Integration) 及聽覺治療證書 (Certificate in Therapeutic listening)。為學童提供評估及針對性訓練提升各項能力及技巧如手眼協調、空間感、書寫技巧等。



鍾采譚 Angie Chung
註冊職業治療師

Angie專注於為學童提供專業評估與個人化訓練，善於透過有趣且互動的方式，幫助他們發展手部肌肉控制能力，提升學習表現與日常生活技能，從而建立自信。



尖沙咀基佑綜合健康中心



2895 4200



尖沙咀加連威老道2-6號愛寶商業大廈2樓 (尖沙咀港鐵站B1出口)

最新資訊



Facebook



專業醫療網站

認知障礙 職業治療 評估及訓練



短期記憶力
減退



情緒性格
轉變



做事
失主動性



表達/理解
有困難



社交能力
下降



定向能力
下降



自理能力
下降



處理財務
有困難



判斷力
減弱

認知評估

(使用標準化認知測試 Standardised Test)

目的：篩查早期認知障礙人士 (標準化評估)

收費：\$200

時間：30-45分鐘 (包含講解評估結果)

認知訓練

目的：促進腦部健康、延緩認知衰退、提升自理能力
維持整體認知能力、增加個人自信

收費：\$650

時間：45分鐘

對象

65歲或以上開始出現疑似認知障礙症症狀之人士

訓練內容

1. 自理能力
2. 記憶力
3. 專注力



鍾采諭 Angie Chung 註冊職業治療師

Angie持有認知訓練治療 (香港) (CST-HK) 專業證書，現於老人院提供認知評估及訓練服務。另外，亦提供家居上門服務，提供家居改善建議及幫助長者恢復日常生活技能，提高獨立性。

梁凱怡 Phoebe Leung 註冊職業治療師

Phoebe 專注於提供家居上門服務，進行個人化的功能評估與訓練，並指導家屬及照顧者正確照顧技巧，同時提供環境改善建議，協助長者提升生活品質與自理能力。



Whatsapp

☎ 2895 4200

📍 尖沙咀基佑綜合健康中心

☎ 5965 9813

📍 尖沙咀加連威老道2-6號愛賓商業大廈2樓
(尖沙咀港鐵站B1出口)

📺 最新資訊



Facebook



專職醫療網站



F.A.C.E.美顏針灸

Facial Acupuncture for Charm and Elegance

由有多年臨床經驗的資深中醫師操作
具備F.A.C.E.韓國美顏針專業技術證書認證

- 針對面部肌肉筋膜，對引致皺紋下垂等問題的肌肉進行調整
- 接近無痛效果 使用特製0.1mm極細針，比常用針灸針幼細3倍，比頭髮更幼細
- 隨著針灸次數增加，效果會逐漸加強及穩定

精準鎖定穴位

同時治療皮膚問題

效果

提升面部輪廓
改善下垂、法令紋、雙下巴

V面緊緻
減退浮腫、撫平咀嚼肌

改善黑眼圈、暗啞膚色
促進循環，潤澤面色

刺激膠原蛋白生長
減淡皺紋及細紋

促進暗瘡、石頭瘡痊癒
及減淡暗瘡印

適合對象

任何膚質
濕疹 | 敏感 | 玫瑰座瘡 | 暗啞皮膚

崇尚健康、自然、無害
希望改善面部輪廓、皮膚彈性、色澤人士

收費

\$740 / 一次 (會員收費 | 連診金)

(次數視乎個人需求及具體情況彈性決定)

最新資訊



Instagram



Facebook



本診所網站



Whatsapp

2577 9375

6822 5071

基佑綜合醫務中心



九龍油麻地彌敦道523號禮基大廈地下 油麻地港鐵站B1出口側
(無障礙通道: 油麻地地鐵站內D出口對面, 設有升降機直達診所門外)



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
中西綜合醫療及專職醫療服務部
Integrated Medical and
Special Health Services Department

VISION
2030



西醫門診

基佑綜合醫務中心



內外全科醫生主理



全科醫生



偶發性疾病



慢性病管理



身體檢查



疾病預防



疫苗注射



專科轉介

最新資訊



Whatsapp

2577 9375

6822 5071



基佑綜合醫務中心



九龍油蔴地彌敦道523號禮基大廈地下 油蔴地地鐵站B1出口側
(無障礙通道: 油蔴地地鐵站內D出口對面, 設有升降機直達診所門外)



中醫門診

基佑綜合醫務中心



內科



皮膚科



婦科



骨傷科



針灸科



亞健康狀態調理

最新資訊



Whatsapp

2577 9375

6822 5071

基佑綜合醫務中心

九龍油麻地彌敦道523號禮基大廈地下 油麻地地鐵站B1出口對面
(無障礙通道: 油麻地地鐵站內D出口對面, 設有升降機直達診所門外)



腰膝及頸肩物理治療 運動訓練班

畢業於香港都會大學；持高級私人體適能教練證書，現正修讀 DMA 普拉提運動治療，神經動能療法及現代針灸。以循證為本的臨床評估與個人化復康計劃，專注處理常見痛症（頸、腰、膝、肩等）；透過動作分析找出姿勢、活動度與肌力失衡，結合手法治療、器械阻力訓練與矯正運動，安全漸進地減痛、重建功能並提升日常生活與運動能力。



李樹鍵
Christopher
註冊物理治療師

腰膝物理治療 運動訓練班

名額: 5人 | 周一 16:00-17:15

簡介腰膝關節的結構及疼痛成因
教授針對性的關節伸展及姿勢矯正運動
訓練腰膝肌力及深層肌肉穩定性
冷熱敷及簡易按穴緩痛

推廣價: **\$320**/2堂 原價: \$420

| 課程編號 | 日期 |
|----------------|-------------|
| 4934.01N.25002 | 29/12 — 5/1 |
| 4934.01N.25003 | 19/1 — 26/1 |
| 4934.01N.25004 | 16/3 — 23/3 |

推廣價: **\$480**/3堂 原價: \$630

| 課程編號 | 日期 (除外) |
|----------------|------------------|
| 4934.01K.25002 | 29/12 — 12/1 |
| 4934.01K.25003 | 19/1 — 9/2 (2/2) |
| 4934.01K.25004 | 9/3 — 23/3 |

頸肩物理治療 運動訓練班

名額: 5人 | 周一 17:15-18:30

簡介頸肩關節的結構及疼痛成因
教授針對性的關節伸展及姿勢矯正運動
訓練肩袖肌力及肩胛骨穩定性



Whatsapp

2895 4200

5965 9813



尖沙咀基佑綜合健康中心



尖沙咀加連威老道2-6號愛賓商業大廈2樓
(尖沙咀港鐵站B1出口)

最新資訊



Facebook



專職醫療網站