

預防於未病

# 活動小冊子

2026年4月 - 6月

健康  
伴你行



## 關於我們

鄰舍輔導會於 1968 年成立，為本港非牟利慈善團體，本著「哪裡有需要我們的服務，就是我們的鄰舍」的精神和社工專業操守，以三 E(即公平「Equity」、卓越「Excellence」、延展「Extension」) 文化積極推動多元社會福利服務，建立一個互相關懷、尊重及分享的社會。

鄰舍輔導會紮根基層，以服務弱勢社群為己任，為基層社區提供多元而到位的社會服務，提升個人及家庭的能力感；並連繫社會資源，推動關愛互助社區。服務對象包括嬰幼兒、兒童、青少年、長者、殘疾人士、低收入家庭等，亦有提供教育及醫療服務，以及推展社會企業和內地服務。於 2025 年，本會共有 80 個服務單位，去年度服務人次超過 233.6 萬。

自 2021 年 10 月 18 日起，醫務衛生局批出服務合約予鄰舍輔導會營運離島地區康健站，為市民提供以地區為本的基層醫療健康服務。為提高市民對疾病預防的意識及增強他們自我管理健康的能力，促使健康的生活模式，以預防慢性疾病，會向市民提供疾病預防服務，包括健康推廣和教育、疾病預防、健康評估及諮詢，減少或避免他們出現慢性疾病，並通過健康風險評估或篩查服務，盡早協助有健康風險的人士透過慢性疾病管理，避免病情惡化。又為慢性疾病患者（如高血壓、糖尿病、腰背痛及退化性膝關節痛症等）提供病人自強計劃自我管理健康。

地區康健站亦肩負地區健康資源統籌的角色，聯繫社區內不同的基層醫療健康服務提供者（包括區內的家庭醫生、專職醫療人員和中醫師等），以建立社區層面的醫護網絡，能更便捷居民在社區內照顧個人健康需要，及早預防疾病。

## 參加資格（免費）

- 6 歲或以上香港居民
- 持有根據《人事登記規例》（香港法例第 177 章）所簽發香港身分證或《豁免登記證明書》的人士，但若該人士是憑藉其已獲入境或逗留准許而獲簽發香港身份證，而該准許已經逾期或不再有效則除外；或為香港居民的 11 歲以下兒童；及
- 同意加入「電子健康紀錄互通系統」的人士

**會員福利：免費參加活動，及合資格會員可參加政府資助篩查**

# 服務流程

1



免費登記成為離島  
地區康健站會員



預約登記成為會員



2

免費接受健康風險評估  
識別健康高危因素



3



配對家庭醫生



免費參加康健站活動

- 運動班組
- 健康專題講座
- 病人自強計劃

## 制定 個人健康 人生計劃

政府資助篩查計劃

- 慢性疾病共同治理計劃：  
高血壓、糖尿病和高血脂篩查
- 樂妍站 - 婦女健康服務：  
子宮頸癌及乳癌篩查
- 大腸癌篩查等

疫苗接種

- 新冠疫苗
- 季節性流感疫苗
- 肺炎鏈球菌疫苗
- 人類乳頭瘤病毒疫苗



\* 接種資格及安排需  
按政府的年度計劃

專屬護士診所

- 女性健康評估及諮詢
- 痛症評估及諮詢
- 個人化疾病管理



4

每年接受健康風險評估  
持續監察健康



# 慢性疾病共同治理先導計劃

## 三高全覆蓋

篩查  
和治理

## 血脂、糖尿病、高血壓

立即登記

成功登記  
即送禮物

中心介紹

服務流程

活動須知

每月專題

### 參加資格

- 年滿 45 歲或以上香港居民
- 沒有已知糖尿病或高血壓
- 免費成為離島地區康健站會員，及同意加入醫健通

### 計劃內容與參加者共付額

#### • 篩查階段

- 家庭醫生診症及檢查
- 轉介指定醫務化驗所進行篩查化驗其後解釋化驗報告及診斷結果
- 共付額：不多於 \$120( 一次性 )

醫療券  
Health Care Voucher

#### • 治療階段

如醫生診斷結果為

( 血糖偏高 / 血脂異常 / 高血壓 / 糖尿病 )

1. 家庭醫生診症
2. 處方藥物
3. 化驗服務
4. 護士診所及專職醫療服務 ( 需視乎家庭醫生的臨床診斷而安排轉介 )
5. 共付額：政府就每次服務提供部分資助，參加者每次須支付醫生釐定的共付額

### 計劃詳情



### 預約登記



長者醫療券 ( 包括獎賞先導計劃 的獎賞 ) 適用於此計劃  
醫療費用減免不適用於此計劃



# 服務收費

## 個人健康諮詢

服務內容	服務共付額 (港幣)
健康講座及班組活動 健康風險評估 (首次) 社工諮詢	免費
護士診所	\$80( 每節 )

## 慢性疾病共同治理先導計劃 (治療階段)

服務內容	服務共付額 (港幣)
健康講座及班組活動 健康風險評估 (首次) 社工諮詢	免費
護士診所	\$80( 每節 )
物理治療師諮詢 (健康教育)	\$150( 每節 )
視光師諮詢	\$150( 每節 )
足病治療師諮詢	\$380( 每節 )
營養師諮詢	\$380( 每節 )

## 家庭醫生轉介治療服務

### (指定慢性疾病管理及社區復康服務)

### 慢性腰痛、退化性膝關節炎管理計劃

服務內容	服務共付額 (港幣)
健康講座及班組活動 健康風險評估 (首次) 社工諮詢	免費
護士診所	\$80( 每節 )
物理治療師諮詢 (復康及治療)	\$380( 每節 )
足病治療師諮詢	\$380( 每節 )
營養師諮詢	\$380( 每節 )
職業治療諮詢	\$150( 每節 )
中醫治療諮詢	\$150( 每節 )

1. 收費詳情以醫務衛生局公佈為準。
2. 醫療費用減免不適用於以上計劃。
3. 已參與長者醫療券計劃之長者，可透過醫療卷賬戶支付地區康健中心之服務費用。
4. 不同計劃的補貼服務次數均設有上限，若超過補貼服務節數的上限，參加者需全額繳付後續費用。
5. 有關接受專職醫療服務的資格及次數，均需根據會員當時的治療階段診斷為準。
6. 如想了解更多以上的詳細資訊，歡迎向本中心職員查詢。電話 2556-5338。

## 參加資格

- 離島地區康健站的活動只限本中心會員參加。**立即成為會員，即可參加。**
- 未滿 16 歲的會員須由家長或監護人陪同，方可參加中心活動。
- 部分活動有參加要求，只供特定服務對象參加。報名時請留意是否符合該活動的參加要求。



預約登記成為會員



網上登記抽籤

## 報名流程

### 1. 抽籤活動第 15 至 20 頁)

	4 月班組活動	5 月班組活動	6 月班組活動
登記抽籤日期	9/3 下午 2 時 -16/3 下午 2 時	8/4 下午 2 時 -13/4 下午 2 時	4/5 下午 2 時 -11/5 下午 2 時
抽籤結果公佈	20/3-21/3	17-18/4	15-16/5
公開報名	23/3 下午 2 時起	20/4 下午 2 時起	18/5 下午 2 時

- 會員可於登記抽籤期內經由網上表格申請報名，或親臨主中心或服務點遞交申請表。登記抽籤期內不接受電話報名。
- 登記抽籤期內，每位會員每月最多可報名兩個主中心抽籤活動，及一個服務點的抽籤活動，如超過上限恕不作處理。
- 每位會員每月的登記抽籤期內只可提交一次申請，如重複申請將以最後一份申請表格作準。如有更改，請重新填寫申請表格。
- 中心每月設有抽籤日，由電腦抽籤分配名額，成功中籤者會於抽籤結果公佈期間內收到 WhatsApp 通知，落選者則不獲通知。
- 抽籤活動不設候補名單。落選者名單可到中心查看，並可於公開報名期報名餘下活動。先到先得，額滿為止。
- 如中籤者未能出席活動，請儘快致電通知本中心，以便把位置供其他有興趣人士報名。
- 抽籤結果公佈後，若活動尚有餘額，中心將以 Facebook, IG 或 WhatsApp 社群公佈，會員可以在公開報名時親臨或致電本中心報名，以先到先得形式報名，每名會員每次只可最多報名三個活動，額滿為止。

### 2. 先到先得活動 ( 第 21 至 24 頁 )

	4 月班組活動	5 月班組活動	6 月班組活動
先到先得報名	9/3 下午 2 時起	8/4 下午 2 時起	4/5 下午 2 時起

- 會員可親臨主中心或致電報名先到先得活動。
- 每名會員最多可報名三個先到先得活動。
- 活動額滿即止，不設候補名單。報名後如未能出席，請儘快致電通知本中心，以便把位置供其他有興趣人士報名。

### 3. 病人自強計劃 (第 25 至 27 頁)

- 病人自強計劃有參加要求，只供特定服務對象參加。報名時請留意是否符合該活動的參加要求，亦可致電本中心向負責職員查詢。
- 合資格報名人士可致電本中心報名，負責職員將於兩星期內聯絡你。
- 所有活動在開展第一節後，將不設報名。

## 注意事項

### 1. 出席或缺席活動

- 參加者須在活動開始前 10 分鐘到達活動場地。
- 如有發燒，出現呼吸道感染病徵，或突然失去味覺和嗅覺，應避免進入中心，並即時求診。
- 活動期間如有身體不適，請立即通知職員或導師。
- 中心職員有權禁止遲到超過 15 分鐘的參加者進入課室，請參加者務必準時。
- 如參加者因任何原因未能出席活動，都需儘早致電通知中心（恕不接受 WhatsApp 通知），以便職員作出安排。
- 如活動當天身體不適或臨時有事未能出席，請儘快致電中心請假。
- 如參加者無故缺席一次以上，會被取消下兩個月的報名資格。

### 2. 體適能活動參加須知

- 會員每年度首次參加運動班組前，必須填寫「體能活動適應能力問卷與你」（適用於 15-69 歲人士）或「健康聲明」（適用於 70 歲或以上人士）。
- 參加者應穿著運動服飾和運動鞋，避免穿著牛仔褲、皮鞋、涼鞋或拖鞋等進行運動。
- 參加者需遵守導師或教練的安全指示，並根據自己的能力及身體狀況進行運動。如有身體不適應讓導師知悉，並停止運動。
- 如導師察覺參加者有不適或不宜繼續進行運動的情況，導師有權終止其學習，以確保安全。
- 參加者需自備飲用水及個人衛生用品。

### 3. 活動取消政策




- 請留意惡劣天氣下中心的服務及活動安排。（詳見第 7 頁）
- 中心保留更改和取消活動的權利。

### 4. 最新活動資訊

- 請留意中心不定時推出先到的活動。中心將以 Facebook, IG 或 WhatsApp 社群宣傳活動，敬請關注本中心 Facebook 和 IG，及加入公告社群，以免錯過最新活動消息。

## 惡劣天氣安排

為保障會員和參加者的安全，請在活動前兩小時留意天氣情況。當活動前兩小時，天文台預計兩小時內或仍懸掛以下警告信號，服務和活動將作以下安排：

	主中心開放	服務點開放	室內活動	戶外活動
 雷暴警告	✓	✓	✓	✗
 黃色暴雨警告	✓	✓	✓	✗
 紅色暴雨警告	✓	✓	✓	✗
 黑色暴雨警告	✗	✗	✗	✗
 一號戒備信號	✓	✓	✓	✗
 三號強風信號	✓	✓	✓	✗
		(坪洲、長洲、梅窩除外)		
八號或以上烈風 或暴風信號	✗	✗	✗	✗

- 當八號颱風或黑色暴雨警告信號除下後，中心將於 2 小時內開放。如八號颱風或黑色暴雨警告信號在距離中心休息時間少於 2 小時除下，當天服務暫停。
- 所有惡劣天氣下的安排會以當日公佈為準。本中心保留最終決定權。
- 如有疑問，敬請致電 2556-5338 與中心職員查詢，或留意中心 Facebook 或 IG。

## 四月 防跌增肌 守護行動力

每年4月11日是世界帕金森症日，提醒我們關注腦神經疾病、行動安全和跌倒風險。帕金森症不止是手震，還影響平衡、步態、肌力與反應速度，增加跌倒風險。其實即便不是帕金森症患者，一般長者的跌倒風險亦不容忽視。

長者跌倒的風險因素有很多，肌肉流失是其中一項重要風險。肌肉每年自然流失在50歲以後加快，80歲時肌肉量可較巔峰下降約30%。肌少症會導致行動遲緩、握力下降、跌倒、骨折及功能衰退等問題。

### 防跌生活

#### 貼士

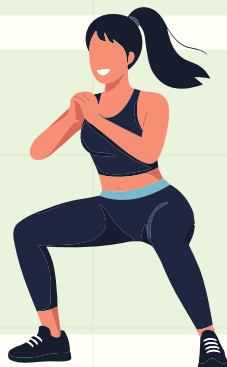
1. 保持通道暢通：清除地面雜物，避免電線、地毯邊緣或其他絆倒風險，在門檻上貼上鮮色膠紙避免絆倒
2. 足夠照明：使用床頭燈或夜燈
3. 廚廁安全：使用防滑地墊，在適當位置安裝扶手
4. 合適家具：使用穩固且高度合適的桌椅，確保有足夠空間讓輪椅或助行器通過
5. 合適鞋履：穿著防滑且尺碼合適的鞋、確保鞋帶綁妥或使用魔術貼



### 預防肌少

#### 貼士

1. 進行肌少症風險評估瞭解自己的狀況
2. 每星期至少2-3次全身性阻力訓練和平衡防跌訓練
3. 訓練以大肌群訓練為主，每動作重複8-12下，可進行2-3組，強度循序漸進。
4. 每日攝取足夠的蛋白質和鈣質



### 專題活動：

- 照顧者面向：樂齡科技「食、住、玩」（第17頁）
- 照顧者面向：樂齡科技之「居家安老」（第19頁）
- 預防肌少症飲食（第21頁）
- 認識肌少症講座：肌少知多啲（第22頁）
- 防跌講座：做個精靈不倒翁（第24頁）

五月

## 預防高血壓 關注血壓水平

每年五月十七日是「世界高血壓日」，提醒我們應時刻了解和定期量度自己的血壓水平，實踐健康生活。量度血壓的頻密程度可能需要因應血壓水平、年齡、患冠心病的綜合風險以及醫生建議而提高。

對成年人而言，若收縮壓持續處於 140 毫米水銀柱或以上及/ 或舒張壓持續處於 90 毫米水銀柱或以上，便屬患上高血壓。高血壓的普遍率隨年齡增長而上升，由 15 至 24 歲人口的 4.9%，增至 65 至 84 歲人口的 57.4%。保持健康的生活模式，對預防和控制高血壓十分重要。

## 預防高血壓

貼士

1. 維持體重和腰圍適中
2. 維持均衡飲食並減少攝取鹽分 (成年人每日應攝取少於五克的鹽)
3. 保持恆常體能運動的習慣並減少靜態行為
4. 避免飲酒、吸煙和吸入二手煙霧



高血壓甚少於出現併發症前引起症狀，因此常被視為「隱形殺手」。若患者血壓控制欠理想或得不到適當治療，可引致嚴重健康問題，例如中風、心臟病和腎衰竭。65 歲以上每兩人竟然就有一人可能患高血壓，「及早篩查，及早介入」先至最醒目！

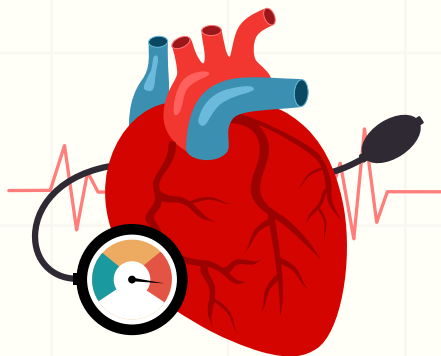
你仲唔快啲參加慢性疾病共同治理計劃？



計劃網頁



立即登記



專題活動：

- 營養師講座：介紹高血壓飲食 (第 21 頁)
- 遠離高血壓：自我管理和安全運動指南 (第 22 頁)
- 預防中風講座 (第 23 頁)
- 守護心臟健康：從三高到通波仔全面睇 (第 23 頁)

六月

# 世界無煙日 遠離香煙危害

哮喘是香港兒童最常見的慢性疾病之一，每 10 個小朋友就有 1 個患哮喘。哮喘病徵包括持續咳嗽、喘鳴、氣促、胸口鬱悶，嚴重時可致呼吸困難甚至危及生命。兒童呼吸系統未成熟，暴露於二手煙會顯著增加患哮喘、支氣管炎和肺炎的風險。二手煙含尼古丁、焦油、甲醛等致癌物，影響腦部發育、注意力及學習能力，甚至增加嬰幼兒猝死風險。電子煙、加熱煙同樣釋放有害物質，危害不比傳統香煙少。香港研究顯示，三分之一兒童仍吸入二手煙，家中吸煙者愈多，學童成績差的風險愈高。

## ✓ 行動建議

- 立即戒煙：戒煙是減少兒童暴露二手煙的最佳方法
- 未能即時戒煙？
  - 禁止在家中及車內吸煙
  - 吸煙後更換衣物、洗手，減少三手煙殘留
  - 避免帶孩子經過吸煙熱點（如酒吧門口）。

衛生署控煙酒辦公室推出「六月·戒煙月」，響應世界無煙日，鼓勵吸煙人士嘗試戒煙，守護家人健康。

## 活動亮點：

- 免費領取 一星期戒煙藥物試用裝（尼古丁替代療法）
- 免費領取 中醫戒煙耳穴貼
- 全港 250 多個社區藥房、戒煙診所、地區康健中心及康健站 提供服務
- 下載「戒煙達人」App，獲取貼士及追蹤進度。

☎ 戒煙熱線：1833 183



## 專題活動：

- 戒煙香薰製作體驗（第 19 頁）
- 壓力、吸煙與失眠講座（第 23 頁）
- 無煙六月 × 兒童健康：拒絕二手煙行動（第 24 頁）
- 中醫角度看前列腺增生及中醫戒煙服務簡介（第 24 頁）



衛生署控煙酒辦  
公室網頁

# 健康獎勵計劃

## 完成乙型肝炎快速測試

由2026年3月1日起，會員登記乙型肝炎共同治理計劃，完成乙型肝炎表面抗原快速測試，即可免費參加一項檢查(項目一或二)。



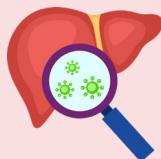
參加資格



計劃詳情



預約登記



## 計劃 (一)聽力測試

日期：

(A組別)

2026年4月16日(星期四)

(B組別)

2026年5月11日(星期一)

地點：主中心

(東涌下嶺皮2536號B座)



## (二)超聲波膝關節檢查

(A組別)

日期：2026年4月23日(星期四)

地點：東涌社區會堂

(B組別)

日期：2026年4月30日(星期四)

地點：主中心

(東涌下嶺皮2536號B座)



# 完成抽血(篩查階段)再賞



由2026年3月1日起，會員登記慢性疾病共同治理計劃「三高全覆蓋」，並完成篩查階段的抽血檢查，即可免費參加一項檢查(項目一或二)。

## 新舊會員孖住賞

由2026年3月1日起，成功登記成為離島地區康健站的會員，即可免費參加下列一項體驗活動(項目三或四)。推薦人亦可免費一同參加。



**ENROLL NOW**

名額有限 先報先得

### (三)健身舞體驗

(A班)

日期：2026年4月18日(星期六)

時間：下午3:00-4:30

地點：東涌社區聯絡中心

(B班)

日期：2026年5月30日(星期六)

時間：下午5:15-6:45

地點：東涌社區會堂



### (四)舒壓頌鉢瑜伽體驗

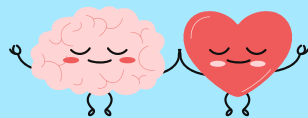
日期：

(A班)2026年5月28日(星期四)

(B班)2026年6月25日(星期四)

時間：下午4:45-5:45

地點：東涌社區會堂





# 主中心抽籤活動

以下活動均在主中心進行（除特別標注外）。

## 抽籤活動介紹

### (1) 身心舒壓

- **戒煙香薰製作體驗**

透過輕鬆有趣的香薰製作體驗，運用天然精油舒緩戒煙過程中的不適，減少吸煙的衝動。參加者可親手調配戒煙香薰噴霧。

- **靜觀小天地**

由社工帶領參加者進行靜觀練習，在舒適的環境學會與情緒相處。

- **靜觀伸展瑜伽班**（運動強度：★）

透過溫和的伸展配合靜觀練習，幫助參加者放鬆身心、提升覺察力及改善柔軟度。

- **男士舒壓瑜伽班**（運動強度：★）

透過簡單伸展、呼吸練習及靜觀元素，幫助男士釋放壓力、放鬆肌肉、提升身心覺察。

- **女士舒壓瑜伽班**（運動強度：★）

透過簡單伸展、呼吸練習及靜觀元素，幫助女士釋放壓力、放鬆肌肉、提升身心覺察。

- **舒壓頤林瑜伽體驗**（運動強度：★）（於東涌社區會堂舉辦）

將溫和的伸展動作與療愈的頤林聲頻結合，讓參加者在放鬆身體的同時，也能獲得深層的心靈平靜。

### (2) 樂齡科技

- **照顧者面向：樂齡科技「食、住、玩」**

由職業治療師為照顧者介紹中心內有關「食、住、玩」的樂齡科技，以提升照顧質素。

- **照顧者面向：樂齡科技之「居家安老」**

由職業治療師為照顧者講解家居安全要點及介紹如何利用樂齡科技令家居更安全，輕鬆達至居家安老。





# 主中心抽籤活動

以下活動均在主中心進行（除特別標注外）。

## 抽籤活動介紹

### (3) 體適能

- **啞鈴增肌入門班**（運動強度：★★★）

透過學習正確使用啞鈴，基礎動作與安全技巧，以便參加者持續居家訓練，達至有效增肌、強化體能。

- **體適能計劃 Gym Gym 自喜**

透過學習健康體適能概念、運動訓練原則及健身室安全守則，以鼓勵參加者建立恆常的運動習慣。參加者通過筆試及實體能力評核後，可獲發「體適能健康運動課程證書」，繼而可登記使用本中心的運動器械。

- **椅子動態筋膜伸展班**（運動強度：★★★）（於東涌社區會堂舉辦）

透過椅子輔助進行筋膜伸展與動態關節活動，幫助參加者釋放肌肉張力、改善活動能力及提升身體覺察。

- **椅子普拉提運動班**（運動強度：★★★）（於東涌社區會堂舉辦）

普拉提結合核心訓練與身體伸展的溫和運動，透過椅子輔助進行，著重改善姿勢、提升肌力、增加關節靈活性。

- **健身舞體驗**（運動強度：★★★★）（於東涌社區聯絡中心舉辦）

健身舞蹈是一種能同時訓練不同肌肉群的運動，有助改善身體協調及平衡力。持續性的帶氧運動除了增強心肺功能外，更能有效消耗卡路里，達到消脂增肌的效果。

- **修身健體普拉提**（運動強度：★★★）

結合控制呼吸、核心啟動與肢體訓練動作，有助改善體態、強化深層肌群及修身塑形。

- **減重消脂健步行**（運動強度：★★★）（於東涌東海濱長廊舉辦）

對於有減重需要人士，步行比跑步更安全和容易堅持，透過改善步行技巧避免受傷，適合享受戶外活動的運動新手。





# 四月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

主中心抽籤活動

## 靜觀伸展瑜珈班

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0401	A	5/4/2026	星期日	上午 9:30-10:30	瑜珈導師	實體

## 椅子普拉提運動班（於東涌社區會堂舉辦）

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0402	A	9/4/2026	星期四	下午 2:15-3:15	普拉提導師	實體
C0403	B			下午 3:30-4:30		

## 修身健體普拉提

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0404	A	12/4/2026	星期日	上午 9:30-10:30	普拉提導師	實體

## 健身舞體驗（於東涌社區聯絡中心舉辦）

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0405	18/4/2026	星期六	下午 3:00-4:30	健身舞導師	實體

先到先得活動

病人自強計劃

服務點抽籤活動





# 四月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

## 女士舒壓瑜伽班 (只限女士會員)

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0406	A	19/4/2026	星期日	上午 9:30-10:30	瑜伽導師	實體

## 男士舒壓瑜伽班 (只限男士會員)

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0407	A	26/4/2026	星期日	上午 9:30-10:30	瑜伽導師	實體

## 減重消脂健步行 (於東涌東海濱長廊舉辦)

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0408	A	27/4/2026	星期一	上午 10:00-10:45	健步行教練	實體

## 靜觀小天地

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0409	A	27/4/2026	星期一	下午 4:00-5:00	社工	實體





# 五月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦 (除特別標註外)

主中心抽籤活動

## 靜觀伸展瑜伽班

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0501	B	3/5/2026	星期日	上午 9:30-10:30	瑜伽導師	實體

## 照顧者面向：樂齡科技「食、住、玩」

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
T0502	6/5/2026	星期三	下午 2:30-3:30	職業治療師	現場直播

## 女士舒壓瑜伽班 (只限女士會員)

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0503	B	10/5/2026	星期日	上午 9:30-10:30	瑜伽導師	實體
C0508	C	24/5/2026				

## 減重消脂健步行 (於東涌東海濱長廊舉辦)

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0504	B	11/5/2026	星期一	上午 10:00-10:45	健步行教練	實體

## 椅子普拉提運動班 (於東涌社區會堂舉辦)

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0505	C	14/5/2026	星期四	下午 2:15-3:15	普拉提導師	實體
C0506	D			下午 3:30-4:30		

先到先得活動

病人自強計劃

服務點抽籤活動





# 五月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦 (除特別標註外)

## 修身健體普拉提

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0507	B	17/5/2026	星期日	上午 9:30-10:30	普拉提導師	實體

## 靜觀小天地

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0510	B	27/5/2026	星期三	下午 4:00-5:00	社工	實體

## 椅子動態筋膜伸展班 (於東涌社區會堂舉辦)

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0511	A	28/5/2026	星期四	下午 2:15-3:15	健體教練	實體
C0512	B			下午 3:30-4:30		

## 舒壓頤鉢瑜伽體驗 (於東涌社區會堂舉辦)

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0513	A	28/5/2026	星期四	下午 4:45-5:45	瑜伽導師	實體

## 男士舒壓瑜伽班 (只限男士會員)

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0509	B	31/5/2026	星期日	上午 9:30-10:30	瑜伽導師	實體





# 六月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

主中心抽籤活動

## 啞鈴增肌入門班

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0601	A	2/6/2026	星期二	下午 3:15-4:15	健體教練	實體
C0604	B	9/6/2026				

## 戒煙香薰製作體驗

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0602	6/6/2026	星期六	下午 4:00-5:00	香薰導師	實體

## 靜觀伸展瑜伽班

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0603	C	7/6/2026	星期日	上午 9:30-10:30	瑜伽導師	實體

## 椅子動態筋膜伸展班（於東涌社區會堂舉辦）

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0605	E	11/6/2026	星期四	下午 3:30-4:30	健體教練	實體
C0606	F			下午 4:45-5:45		

## 男士舒壓瑜伽班（只限男士會員）

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0607	C	14/6/2026	星期日	上午 9:30-10:30	瑜伽導師	實體

## 照顧者面向：樂齡科技之「居家安老」

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
T0608	18/6/2026	星期四	下午 3:30-4:30	職業治療師	現場直播

先到先得活動

病人自強計劃

服務點抽籤活動





# 六月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

## 女士舒壓瑜伽班 (只限女士會員)

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0609	D	21/6/2026	星期日	上午 9:30-10:30	瑜伽導師	實體

## 體適能計劃 -Gym Gym 至喜

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0610	23/6/2026	星期二	上午 10:00-11:30	物理治療師	實體
	30/6/2026				

## 靜觀小天地

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0611	C	24/6/2026	星期三	下午 4:00-5:00	社工	實體

## 舒壓頌鉢瑜伽體驗 (於東涌社區會堂舉辦)

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0612	B	25/6/2026	星期四	下午 4:45-5:45	瑜伽導師	實體

## 修身健體普拉提

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0613	C	28/6/2026	星期日	上午 9:30-10:30	普拉提導師	實體





## 先到先得活動

# 健康講座

參加者可透過 zoom 觀看以下講座，或到主中心觀看現場直播。

### 介紹高血壓飲食

由註冊營養師講解高血壓患者飲食控制的重要性，以及如何透過均衡飲食預防和改善血壓問題，亦會介紹「得舒飲食」的原則。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
T0426	A	8/4/2026	星期三	上午 10:30-11:30	營養師	zoom
T0638	B	20/6/2026	星期六	下午 2:30-3:30		

### 改善膽固醇飲食講座

由註冊營養師講解膽固醇的基本認識、飲食與膽固醇的關係，以及改善膽固醇水平的飲食原則。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
T0429	A	18/4/2026	星期六	下午 2:15-3:15	營養師	zoom
T0637	B	18/6/2026	星期四			

### 預防肌少症飲食

由註冊營養師介紹日常易做到的飲食重點，包括增加高質蛋白質食物、攝取足夠維他命D及鈣質，以及保持均衡三餐以預防肌肉流失。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
T0432	25/4/2026	星期六	下午 1:00-2:00	營養師	zoom

### 介紹糖尿飲食

由註冊營養師講解糖尿病的基本認識、血糖和飲食的關係，以及如何選擇適合的食材與餐單建議。講者將分享低升糖飲食的原則，和食物分量換算法，幫助參加者在生活中更有信心地管理血糖。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
T0518	12/5/2026	星期二	上午 10:30-11:30	營養師	zoom

### 減重講座：出外飲食食咩好？

由註冊營養師講解如何在不同餐廳中點選更均衡的餐單，並分享實用「避雷」技巧，避開隱形熱量陷阱。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
T0532	18/5/2026	星期一	下午 2:30-3:30	營養師	zoom





# 四月健康講座

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

## 認識肌少症講座：肌少知多啲（於東涌社區會堂舉辦）

由物理治療師講解肌少症的自我評估方法，以及日常生活中預防肌肉流失的運動策略。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0427	9/4/2026	星期四	下午 4:45-5:45	物理治療師	實體

## 行出健康：健步行理論與實用技巧（於東涌社區會堂舉辦）

由健步行教練講解健步行的好處和要領，包括運動時如何監察運動強度、運動前後如何熱身和緩和，以及示範正確的步行姿勢。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0428	13/4/2026	星期一	上午 10:15-11:45	健步行教練	實體

## 退化性膝關節炎 - 預防及治療（於東涌社區會堂舉辦）

由註冊護士講解退化性膝關節炎的成因、症狀、風險因素及治療方式。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0430	23/4/2026	星期四	下午 2:15-2:45	註冊護士	實體

## 遠離高血壓：自我管理和安全運動指南（於東涌社區會堂舉辦）

護士將介紹高血壓的成因、預防方法及日常自我管理技巧，及分享改善生活習慣的要點。體適能教練則分享安全運動方式，講解和示範簡單運動，有助強化心血管健康，遠離高血壓。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0431	23/4/2026	星期四	下午 3:15-5:15	護士及體適能教練	實體

## 守護腦健康：認知障礙症及早識別及介入（於東涌社區會堂舉辦）

由社工介紹腦退化症早期徵狀，讓長者透過賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃，及早檢測、及早確診、及早介入。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0433	29/4/2026	星期三	下午 2:30-3:30	社工	實體





# 五月健康講座

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

## 預防中風講座

由社工主講，讓參加者認識中風的成因，了解中風的高危因素及預防方法。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0530	3/5/2026	星期日	上午 11:00-12:00	社工	實體
T0530					zoom

## 媽媽手部痛症防治講座（於東涌社區會堂舉辦）

由物理治療師介紹女士常見的手部痛症，讓參加者了解痛症成因、常見症狀及如何避免手部過度勞損。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0531	14/5/2026	星期四	下午 4:45-5:45	物理治療師	實體

## 壓力、吸煙與失眠講座

由社工講解壓力與吸煙之間與失眠的迷思，同時會講解睡眠衛生的重要性。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0533	27/5/2026	星期三	下午 2:30-3:30	社工	實體
T0533					zoom

## 守護心臟健康：從三高到通波仔全面睇（於東涌社區會堂舉辦）

由心臟科專科醫生介紹三高如何影響心臟健康、預防心血管疾病的方法，以及「通波仔」治療的關鍵知識，助你全面提升心臟健康意識。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0534	30/5/2026	星期六	下午 3:30-5:00	專科醫生	實體





# 六月健康講座

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

主中心抽籤活動

先到先得活動

病人自強計劃

服務點抽籤活動

## 無煙六月 × 兒童健康：拒絕二手煙行動（於東涌社區會堂舉辦）

由註冊護士講解兒童健康與二手煙危害防護，讓家長了解二手煙、三手煙對兒童呼吸系統、免疫發展及日常生活的影響。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0635	11/6/2026	星期四	下午 2:15-3:15	註冊護士	實體

## 新手爸爸準備課

由社工講解新手爸爸常見的挑戰、角色轉變的適應，同時分享疲勞管理及放鬆自己的方法。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0636	14/6/2026	星期日	上午 11:00-12:00	社工	實體
T0636					zoom

## 防跌講座：做個精靈不倒翁（於東涌社區會堂舉辦）

由物理治療師講解長者跌倒的成因、風險因素，及分享預防跌倒的生活貼士和日常運動訓練。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0639	25/6/2026	星期四	下午 2:15-3:15	物理治療師	實體

## 中醫角度看前列腺增生及中醫戒煙服務簡介（於東涌社區會堂舉辦）

由中醫師講解前列腺增生的成因、常見體質、辨證要點及保健調理方法，講座中將介紹如何透過飲食調理及生活習慣改善等方式協助紓緩症狀，並分享常用的中醫治療思路。同場亦會介紹中醫戒煙服務，包括中醫如何幫助減輕戒煙過程中的不適，提高戒煙成功率。講座適合關注男士健康或正考慮戒煙的人士參加。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0640	25/6/2026	星期四	下午 3:30-4:30	中醫師	實體





# 病人自強計劃

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

## 高血壓聯盟

由註冊護士、營養師和物理治療師主講共四個單元慢性疾病管理課堂；其中包括高血壓成因、徵狀、診斷及治療方法，高血壓飲食方法及健康生活習慣。

對象	課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
患有高血壓的會員（需經評估）	P0434	A	8/4/2026	星期三	上午 10:30-11:30	註冊護士， 營養師及物理治療師	實體
			15/4/2026				
			22/4/2026				
			29/4/2026				
	P0641	B	6/6/2026	星期六	下午 2:30-3:30		
			13/6/2026				
			20/6/2026				
			27/6/2026				

地點：主中心

## 糖尿者聯盟

由註冊護士、營養師和物理治療師主講共四個單元慢性疾病管理課堂；其中包括血糖偏高成因、徵狀、診斷治療方法，改善血糖的飲食方法及健康生活習慣。

對象	課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
患有糖尿病的會員（需經評估）	P0536	5/5/2026	星期二	上午 10:30-11:30	註冊護士，營養師及物理治療師	實體
		12/5/2026				
		19/5/2026				
		26/5/2026				

地點：主中心

## 血糖偏高聯盟

由註冊護士、營養師和物理治療師主講共四個單元慢性疾病管理課堂；其中包括血糖偏高成因、徵狀、診斷治療方法，改善血糖的飲食方法及健康生活習慣。

對象	課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
患有血糖偏高的會員（需經評估）	P0535	5/5/2026	星期二	上午 10:30-11:30	註冊護士，營養師及物理治療師	實體
		12/5/2026				
		19/5/2026				
		26/5/2026				

地點：主中心





# 病人自強計劃

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

## 好眠者聯盟

由社工教授睡眠衛生常識及睡前放鬆運動，有助參加者培養良好睡眠習慣，長遠改善睡眠質素與失眠問題。

對象	課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
有睡眠問題的會員（需經評估）	P0435	13/4/2026	星期一	上午 10:00-11:00	社工	實體
		20/4/2026				
		27/4/2026				
		4/5/2026				
		11/5/2026				
		18/5/2026				

地點：主中心

## 減重者聯盟

由健體教練指導參加者進行有助減脂的帶氧運動和肌力訓練，幫助參加者培養運動的知識和習慣，從而安全有效地控制體重及改善體能。

對象	課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
BMI/腰圍超標的會員（需經評估）	P0437	A	18/4/2026	星期六	下午 3:45-4:45	健體教練	實體
			25/4/2026				
			2/5/2026				
			9/5/2026				
			16/5/2026				
			23/5/2026				
	P0537	B	5/5/2026	星期二	下午 2:00-3:00		
			12/5/2026				
			19/5/2026				
			26/5/2026				
			2/6/2026				
			9/6/2026				

地點：主中心



# 病人自強計劃

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

## 肌少症聯盟

由物理治療師為會員完成肌少症風險評估，由健體教練指導參加者進行增肌運動及平衡力訓練，幫助參加者培養運動的知識和習慣，從而安全有效地增肌防跌及改善體能。

對象	課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
患有可能肌少症的會員（需經評估）	P0438	25/4/2026	星期六	下午 2:00-3:30	健體教練	實體
		2/5/2026				
		9/5/2026				
		16/5/2026				
		23/5/2026				

地點：主中心

## 腰背聯盟

由物理治療師介紹慢性腰背痛的自我管理方法，和指導患者進行改善姿勢和舒緩痛症的運動，增強力量和信心，鼓勵患者積極面對慢性痛症。參加者需自備瑜伽墊。

對象	課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式	地點	
患有慢性腰背痛的會員（需經評估）	P0436	A	14/4/2026	星期二	下午 3:00-4:30	物理治療師	實體	坪洲服務點	
			28/4/2026						
	P0642	B	8/6/2026	星期一	上午 10:15-11:45				東涌社區會堂
			22/6/2026						

## 膝部聯盟

由物理治療師介紹退化性膝關節炎的自我管理方法，和指導患者進行下肢力量訓練和舒緩痛症的運動，增強力量和信心，鼓勵患者積極面對慢性痛症。參加者需自備瑜伽墊。

對象	課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
患有退化性膝關節炎的會員（需經評估）	P0538	7/5/2026	星期四	下午 2:30-4:00	物理治療師	實體
		21/5/2026				

地點：迎東服務點



# 逸東服務點 Yat Tung Estate Service Point

鄰舍輔導會東涌綜合服務中心  
The Neighbourhood Advice-Action Council Tung Chung Integrated Services Centre

服務時間：  
每月第一及第三個星期一 上午 10:00 至下午 1:00

Service hours：  
Every 1st and 3rd Monday of each month 10:00am-1:00pm



## 坐式伸展訓練 (運動強度：★)

透過溫和伸展動作，針對常見痛症部位如肩頸、腰背或下肢等，幫助參加者舒緩肌肉緊張。以坐姿進行運動，適合不能久站人士。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0420	A	20/4/2026	星期一	上午 11:00-12:00	治療助理	實體
S0521	B	18/5/2026				

## 增肌橡筋帶運動班 (運動強度：★★)

透過橡筋帶進行阻力訓練，針對核心、上肢及下肢肌肉群，提升肌力與穩定性。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0514	4/5/2026	星期一	上午 11:00-12:00	治療助理	實體

## 紓壓禪繞畫體驗

禪繞畫成近年熱門療愈方法，透過繪畫一筆一劃，不斷地重複畫著幾個相同的圖案，達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜，抒發壓力。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0614	1/6/2026	星期一	上午 11:00-12:00	治療助理	實體

## 老年視力健康：常見眼疾與預防

由註冊護士講解長者常見的眼睛問題、最新的治療方向，以及日常生活中可採取的預防措施。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0624	15/6/2026	星期一	上午 10:00-11:00	註冊護士	實體





# 愉景灣服務點 Discovery Bay Service Point

鄰舍輔導會東涌綜合服務中心（愉景灣分處）  
The Neighbourhood Advice-Action Council Tung Chung Integrated Services Centre (Discovery Bay Sub-office)

服務時間：  
每月第一及第三個星期二 上午 10:00 至下午 1:00

Service hours:  
Every 1st and 3rd Tuesday of each month 10:00am-1:00pm

## 健康應用程式教學

透過學習「健康寶」app 的使用方法，簡單檢測健康，讓參加者了解常見健康問題，增強自我健康管理能力。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0421	21/4/2026	星期二	上午 10:30-11:30	活動工作人員	實體

## 防跌平衡運動班（運動強度：★）

透過針對性訓練提升下肢肌力、核心穩定及身體協調，減低跌倒風險。課堂設計安全、動作簡單，尤其適合想改善平衡力和減低跌倒風險的長者參加。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0422	21/4/2026	星期二	中午 12:00-1:00	健體教練	實體

## 椅子普拉提運動班（運動強度：★★）（於愉景灣社區會堂舉辦）

普拉提結合核心訓練與身體伸展的溫和運動，透過椅子輔助進行，著重改善姿勢、提升肌力、增加關節靈活性。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0515	A	5/5/2026	星期二	中午 12:00-1:00	普拉提導師	實體
S0615	B	2/6/2026				

## 舒痛伸展運動班（運動強度：★）（於愉景灣社區會堂舉辦）

透過溫和伸展動作及呼吸練習，針對常見痛症部位如肩頸、腰背或下肢等，幫助參加者舒緩肌肉緊張、改善活動能力。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0522	A	19/5/2026	星期二	中午 12:00-1:00	健體教練	實體
S0625	B	16/6/2026				



# 迎東服務點 Ying Tung Estate Service Point

香港聖公會東涌綜合服務 (迎東分址)  
Hong Kong Sheng Kung Hui Tung Chung Integrated Services (Ying Tung)

服務時間：  
每月第一及第三個星期四 下午 2:00 至下午 5:00

Service hours:  
Every 1st and 3rd Thursday of each month 2:00pm-5:00pm

## 椅子普拉提運動班 (運動強度：★★)

普拉提結合核心訓練與身體伸展的溫和運動，透過椅子輔助進行，著重改善姿勢、提升肌力、增加關節靈活度。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0412	A	2/4/2026	星期四	下午 2:15-3:15	普拉提導師	實體
S0413	B			下午 3:30-4:30		

## 椅子動態筋膜伸展班 (運動強度：★★)

透過椅子輔助進行筋膜伸展與動態關節活動，幫助參加者釋放肌肉張力、改善活動能力及提升身體覺察。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0417	A	16/4/2026	星期四	下午 2:15-3:15	健體教練	實體
S0418	B			下午 3:30-4:30		

## 增肌橡筋帶運動班 (運動強度：★★)

透過橡筋帶進行阻力訓練，針對核心、上肢及下肢肌肉群，提升肌力與穩定性。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0618	A	4/6/2026	星期四	下午 2:15-3:15	健體教練	實體
S0619	B			下午 3:30-4:30		

## 改善膽固醇飲食講座

由註冊營養師講解膽固醇的基本認識、飲食與膽固醇的關係，以及改善膽固醇水平的飲食原則。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0628	18/6/2026	星期四	下午 2:15-3:15	營養師	現場直播

## 照顧者面向：樂齡科技之「居家安老」

由職業治療師為照顧者講解家居安全要點及介紹如何利用樂齡科技令家居更安全，輕鬆達至居家安老。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0629	18/6/2026	星期四	下午 3:30-4:30	職業治療師	現場直播





# 長洲服務點 Cheung Chau Service Point

長洲鄉事委員會  
Cheung Chau Rural Committee

服務時間：  
每月第一及第三個星期五 上午 10:00 至下午 1:00

Service hours:  
Every 1st and 3rd Friday of each month 10:00am-1:00pm

## 舒痛伸展運動班 (運動強度：★)

透過溫和伸展動作及呼吸練習，針對常見痛症部位如肩頸、腰背或下肢等，幫助參加者舒緩肌肉緊張、改善活動能力。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0419	17/4/2026	星期五	上午 10:30-11:30	健體教練	實體

## 增肌橡筋帶運動班 (運動強度：★★)

透過橡筋帶進行阻力訓練，針對核心、上肢及下肢肌肉群，提升肌力與穩定性。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0520	15/5/2026	星期五	上午 10:30-11:30	健體教練	實體

## 防跌平衡運動班 (運動強度：★)

透過針對性訓練提升下肢肌力、核心穩定及身體協調，減低跌倒風險。課堂設計安全、動作簡單，尤其適合想改善平衡力和減低跌倒風險的長者參加。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0528	29/5/2026	星期五	上午 10:30-11:30	健體教練	實體

## 坐式伸展訓練 (運動強度：★)

透過溫和伸展動作，針對常見痛症部位如肩頸、腰背或下肢等，幫助參加者舒緩肌肉緊張。以坐姿進行運動，適合不能久站人士。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0620	5/6/2026	星期五	上午 10:30-11:30	健體教練	實體



# 坪洲服務點 Peng Chau Service Point

香港傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心  
Hong Kong PHAB Association Peng Chau Neighbourhood  
Elderly cum Children/Youth Centre

服務時間：  
每月第二及第四個星期二 上午 10:00 至下午 1:00

Service hours:  
Every 2nd and 4th Tuesday of each month 10:00am-1:00pm



## 介紹糖尿飲食

由註冊營養師講解糖尿病的基本認識、血糖和飲食的關係，以及如何選擇適合的食材與餐單建議。講者將分享低升糖飲食的原則，和食物分量換算法，幫助參加者在生活中更有信心地管理血糖。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0518	12/5/2026	星期二	上午 10:30-11:30	營養師	現場直播

## 舒痛伸展運動班 (運動強度：★)

透過溫和伸展動作及呼吸練習，針對常見痛症部位如肩頸、腰背或下肢等，幫助參加者舒緩肌肉緊張、改善活動能力。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0525	A	26/5/2026	星期二	上午 10:15-11:15	健體教練	實體
S0526	B			上午 11:30-12:30		

## 增肌橡筋帶運動班 (運動強度：★★)

透過橡筋帶進行阻力訓練，針對核心、上肢及下肢肌肉群，提升肌力與穩定性。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0621	A	9/6/2026	星期二	上午 10:15-11:15	健體教練	實體
S0622	B			上午 11:30-12:30		

## 防跌平衡運動班 (運動強度：★)

透過針對性訓練提升下肢肌力、核心穩定及身體協調，減低跌倒風險。課堂設計安全、動作簡單，尤其適合想改善平衡力和減低跌倒風險的長者參加。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0630	A	23/6/2026	星期二	上午 10:15-11:15	健體教練	實體
S0631	B			上午 11:30-12:30		



# 梅窩服務點 Mui Wo Service Point



博愛醫院陳士修紀念社會服務中心  
Pok Oi Hospital Chan Shi Sau Memorial Social Service Centre

服務時間：  
每月第二及第四個星期三 上午 11:00 至下午 2:00

Service hours:  
Every 2nd and 4th Wednesday of each month 11:00am-2:00pm

## 增肌橡筋帶運動班 (運動強度：★★)

透過橡筋帶進行阻力訓練，針對核心、上肢及下肢肌肉群，提升肌力與穩定性。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0414	A	8/4/2026	星期三	上午 11:00-12:00	健體教練	實體
S0527	B	27/5/2026				

## 防跌平衡運動班 (運動強度：★)

透過針對性訓練提升下肢肌力、核心穩定及身體協調，減低跌倒風險。課堂設計安全、動作簡單，尤其適合想改善平衡力和減低跌倒風險的長者參加。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0423	A	22/4/2026	星期三	上午 11:00-12:00	健體教練	實體
S0623	B	10/6/2026				

## 舒痛伸展運動班 (運動強度：★)

透過溫和伸展動作及呼吸練習，針對常見痛症部位如肩頸、腰背或下肢等，幫助參加者舒緩肌肉緊張、改善活動能力。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0519	A	13/5/2026	星期三	上午 11:00-12:00	健體教練	實體
S0632	B	24/6/2026				



# 龍田服務點 Lung Tin Estate Service Point

鄰舍輔導會東涌綜合服務中心 (大澳分處)  
The Neighbourhood Advice-Action Council Tung Chung Integrated Services Centre (Lung Tin Sub-office)

服務時間：  
每月第一及第三個星期三 上午 10:00 至下午 1:00

Service hours:  
Every 1st and 3rd Wednesday of each month 10:00am-1:00pm

## 增肌橡筋帶運動班 (運動強度：★★)

透過橡筋帶進行阻力訓練，針對核心、上肢及下肢肌肉群，提升肌力與穩定性。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0410	A	1/4/2026	星期三	上午 10:30-11:30	健體教練	實體
S0523	B	20/5/2026				

## 舒痛伸展運動班 (運動強度：★)

透過溫和伸展動作及呼吸練習，針對常見痛症部位如肩頸、腰背或下肢等，幫助參加者舒緩肌肉緊張、改善活動能力。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0415	A	15/4/2026	星期三	上午 10:30-11:30	健體教練	實體
S0616	B	3/6/2026				

## 防跌平衡運動班 (運動強度：★)

透過針對性訓練提升下肢肌力、核心穩定及身體協調，減低跌倒風險。課堂設計安全、動作簡單，尤其適合想改善平衡力和減低跌倒風險的長者參加。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0516	A	6/5/2026	星期三	上午 10:30-11:30	健體教練	實體
S0626	B	17/6/2026				



# 大澳服務點 Tai O Service Point



大澳太平街 112 號永助聖母小堂  
Our Lady of Perpetual Help Chapel  
112, Tai Ping Street, Tai O

服務時間：  
每月第一及第三個星期三 下午 2:00 至下午 5:00

Service hours:  
Every 1st and 3rd Wednesday of each month 2:00pm-5:00pm

## 坐式伸展訓練 (運動強度：★)

透過溫和伸展動作，針對常見痛症部位如肩頸、腰背或下肢等，幫助參加者舒緩肌肉緊張。以坐姿進行運動，適合不能久站人士。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0411	A	1/4/2026	星期三	下午 2:30-3:30	治療助理	實體
S0524	B	20/5/2026				
S0627	C	17/6/2026				

## 防跌平衡運動班 (運動強度：★)

透過針對性訓練提升下肢肌力、核心穩定及身體協調，減低跌倒風險。課堂設計安全、動作簡單，尤其適合想改善平衡力和減低跌倒風險的長者參加。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0416	A	15/4/2026	星期三	下午 2:30-3:30	治療助理	實體
S0617	B	3/6/2026				

## 照顧者面向：樂齡科技「食、住、玩」

由職業治療師為照顧者介紹中心內有關「食、住、玩」的樂齡科技，以提升照顧質素。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0517	6/5/2026	星期三	下午 2:30-3:30	職業治療師	現場直播



## About Us

The Neighbourhood Advice-Action Council (NAAC) was established in 1968 as a non-profit charitable organization in Hong Kong. It is based on the spirit of “Any Place In Need Of Our Service Is Our Neighbourhood” . We uphold a collective responsibility to stimulate the exertion of self-help, mutual support, promote equity and justice and share for excellence in professional service delivery for the development of caring, respect and sharing society.

The Neighbourhood Advice-Action Council (NAAC) strives to serve the underprivileged groups in the society, offering them the most appropriate services enhancing sense of competence for individual or family; bridging social resources to promote a caring community. Our targets include infant & child, adolescent & youth, elderly, disabled and low-income families. We also provide education, health care, social enterprise and mainland services. In 2025, NAAC operated 80 service units throughout the territory, serving more than 2.33 million person-times last year.

Since October 18,2021, the Health Bureau has awarded a service contract to the Neighbourhood Advice-Action Council (NAAC) to operate the Islands District Health Centre Express (IDHCE), providing community-based primary healthcare services to residents. To raise awareness of disease prevention and enhance citizen’s ability to manage their health, IDHCE promotes healthy lifestyles to prevent chronic diseases. We offer disease prevention services, including health promotion and education, disease prevention, health assessments, and consultations, aiming to reduce or prevent the occurrence of chronic diseases. Through Health Risk Factor Assessment or screening services, we assist individuals in managing chronic diseases early to prevent deterioration. We also support chronic disease patients in controlling their conditions (such as Hypertension, Diabetes, Low Back Pain and OA Knee etc) through the Patient Empowerment Program.

IDHCE also serves as a Community Resource Hub, networking of primary healthcare service providers in the community to establish a community-based healthcare network. This network facilitates citizens in addressing their health needs within the community and preventing chronic diseases.

## Membership eligibility (FREE)

- Hong Kong residents aged 6 or above
- A holder of the Hong Kong Identity Card issued under the Registration of Persons Ordinance (Cap. 177, the Laws of Hong Kong) or the certificate of exemption, except those who obtained their Hong Kong Identity Cards by virtue of a previous permission to land or remain in Hong Kong granted to him and such permission has expired or ceased to be valid; or a child who is a Hong Kong resident and under 11 years of age
- Agrees to enroll in eHRSS

### Member Benefits:

Free participation in activities, and eligible members can join government-subsidized screening programs

# Service Flow



Join our member

Register as Islands DHC Express member (Free)



2

Undergo Health Risk Factor Assessment (Free)  
Identify high-risk factors



Search Family Doctor



Family doctor pairing



Participate in the Islands DHCE activities for free

- Exercise classes and groups
- Different thematic health talks or activities
- Disease Management
- Patient Empowerment Programs

## Personalized Life Course Preventive Care plan



Government-funded screening programs

- Chronic Disease Co-care Pilot Scheme: Hypertension, Diabetes Mellitus and blood lipid testing
- Women Wellness Satellite: Cervical / Breast Cancer Screening
- Colorectal Cancer Screening

Vaccination

- Covid-19
- Seasonal Flu
- Pneumococcal
- Human Papillomavirus (HPV)



\*Vaccination eligibility and arrangements must follow the government's annual schedule

Dedicated Nurse Clinic

- Women's health assessment
- Chronic pain assessment
- Individualized disease management



4

Undergo Annual Health Risk Factor Assessments  
Continuously monitor health status



## Objectives:

1. Promote primary healthcare services with the principle of "prevention-oriented, early detection and intervention"
2. Strengthen collaboration between public and private sectors
3. Enhance residents' awareness of health management and disease prevention
4. Develop district-based family-centric community health system

# Chronic Disease Co-care Pilot Scheme

# Screening Services

## Hypertension, Diabetes Mellitus and Blood Lipid Test

Register  
now

Welcome  
gift



### Eligibility :

- Aged 45 or above
- No known history of hypertension or diabetes mellitus
- Register as IDHCE member and enroll in eHRSS

### Scheme Content and Co-payment

#### Screening Phase

Family doctor will

- assess and investigate for screening
- arrange blood test
- explain the test results and diagnosis
- formulate an appropriate health management plan
- One-off co-payment: not more than \$120

醫療券  
Health Care Voucher

#### Treatment Phase

Based on the diagnosis (Prediabetes/Dyslipidaemia/  
Hypertension/Diabetes Mellitus)

- Family doctor consultation
- Receiving drugs under the list of specified drugs (if necessary)
- Laboratory investigation
- Nurse clinic and allied health services (referral from family doctor's clinical assessment)
- Co-payment: The government provides partial subsidies for each visit; and participant has to pay a co-payment amount determined by the family doctor for each visit



#### Introduction



#### Enrollment



# Service Co-payment Fee

## Individual Health Consultation

Service	Co-payment fee(HKD)
Health Talks and Activities	Free of charge
Health Risk Factor Assessment (initial)	
Social Worker Consultation	
Nurse Clinic	\$80(per session)

## Chronic Disease Co-care Pilot Scheme (Treatment Phase)

Service	Co-payment fee(HKD)
Health Talks and Activities	Free of charge
Health Risk Factor Assessment (initial)	
Social Worker Consultation	
Nurse Clinic	\$80(per session)
Physiotherapist Consultation (education)	\$150(per session)
Optometrist Consultation	\$150(per session)
Podiatrist Consultation	\$380(per session)
Dietitian Consultation	\$380(per session)

## Treatment referred by Family Doctor

( Designated Chronic Disease Management and Community Rehabilitation Services )

## Chronic Low Back Pain or Knee Osteoarthritis Management Programme

Service	Co-payment fee(HKD)
Health Talks and Activities	Free of charge
Health Risk Factor Assessment (initial)	
Social Worker Consultation	
Nurse Clinic	\$80(per session)
Physiotherapist Consultation (treatment and rehabilitation)	\$380(per session)
Podiatrist Consultation	\$380(per session)
Dietitian Consultation	\$380(per session)
Occupational Therapist Consultation	\$150(per session)
TCM Consultation	\$150(per session)

- Charges are subject to the announcements made by the Health Bureau.
- Medical fee waivers do not apply to the above-mentioned programs.
- Elderly who are enrolled in the Elderly Health Care Voucher Scheme may use their health voucher to pay for services at the District Health Centre.
- Each subsidized program has a limit on the number of subsidized service sessions. If the limit is exceeded, participants must pay the full cost for any additional services.
- Eligibility and number of sessions for allied health services are determined based on the member's current treatment stage and diagnosis.
- For more details, please feel free to contact our staff. Tel: 2556-5338.

## Programme Rules

- Activities at the IDHCE are exclusively available to our registered members.
- Members aged below 16 must be accompanied by a parent or legal guardian in order to participate in our activities.
- Certain activities have specific eligibility requirements and are only open to designated service recipients. Please make sure you meet the eligibility requirements before enrolment. Priority for Non-Chinese members.



Join our member

## Enrolment Procedure

### 1. First-come first-served Activities (P.43)

	Activities in April	Activities in May	Activities in June
Enrolment for first-come, first-served activities	9/3 2p.m.	8/4 2p.m.	4/5 2p.m.

- Members may come to our Core Centre or phone us to enroll first-come first-served activities.
- Each member may register for a maximum of three first-come first-served activities.
- There is no waiting list for first-come first-served activities.
- If unable to attend, successful applicants should phone us promptly, so that the vacancy may be offered to others.

### 2. Patient Empowerment Programmes

- **Patient Empowerment Programs: (1)Hypertension (2)Diabetes Mellitus (3)Pre-diabetes (4)Chronic Low Back Pain (5)Knee Osteoarthritis (6)Obesity (7)Sarcopenia (8)Insomnia**
- There are specific eligibility requirements for Patient Empowerment Programmes and they are only open to designated service recipients. Please make sure you meet the eligibility requirements before enrolment. You may contact us for inquiries.
- Eligible applicants may phone us for enrolment and the staff responsible will contact you.
- No registrations will be accepted once the first session of an activity has commenced.

## Important Notes

### 1. Attend or absent policy

- Participants should arrive at the activity venue at least 10 minutes before the session starts.
- Individuals with a fever, symptoms of respiratory infection, or a sudden loss of taste and smell should avoid entering the center and seek medical attention immediately.
- If you feel unwell during an activity, please inform our staff immediately.
- We reserve the right to deny entry to participants who arrive late for more than 15 minutes. Participants are strongly advised to be punctual.
- Please phone us as early as possible if you are unable to attend the activity for any reason. WhatsApp notifications will not be accepted. This allows staff to make appropriate arrangements.
- Please phone our center if you feel unwell and are unable to attend.
- Participants who are absent more than once without notice will be suspended for the following two months.

### 2. Notes for joining exercise classes

- Before participating in any exercise class for the first time each year, participants must complete the “Physical Activity Readiness Questionnaire for You” (applicable to individuals aged 15—69) or the “Health Declaration” (applicable to individuals aged 70 and above).
- Participants should wear appropriate sportswear and shoes, jeans, leather shoes, slippers, and similar attire are not suitable for physical activities and should be avoided.
- Participants must follow the safety instructions provided by the instructor or coach and engage in physical activities according to their own abilities and health conditions. Participants should inform the staff or instructor immediately and stop exercising if feeling unwell.
- If the instructor observes that a participant is unwell or unfit to continue the activity, they have the authority to terminate the participant’s involvement to ensure safety.
- Participants are required to bring their own drinking water and personal hygiene items.

### 3. Cancellation Policy







- Activities may be cancelled under certain adverse weather. Please refer to the Adverse Weather Contingency Plan. (P.42)
- Islands DHC Express reserves the right to change or cancel activities.

### 4. Latest Activities Information

- Islands DHCE may occasionally launch first-come, first-served activities. Activities information will be shared via Facebook, IG, or our WhatsApp Announcement Group. Please follow our Facebook and Instagram pages and join our WhatsApp Announcement Group to stay updated and avoid missing out on the latest activities.

# Weather Contingency Plan

To ensure the safety of our members and participants, if the Hong Kong Observatory forecasts or continues to hoist any of the following warning signals within two hours before the activity, the following arrangements will be made for our services and activities:

	Core Centre	Service Points	Indoor Activities	Outdoor Activities
 Thunderstorm Warning	✓	✓	✓	✗
 Amber Rainstorm Signal	✓	✓	✓	✗
 Red Rainstorm Signal	✓	✓	✓	✗
 Black Rainstorm Signal	✗	✗	✗	✗
 Standby Signal No.1	✓	✓	✓	✗
 Strong Wind Signal No.3	✓	✓	✓	✗
No.8 or above Gale or Storm Signal	✗	✗	✗	✗

Except Peng Chau, Cheung Chau, Mui Wo

- If the signal is cancelled at least two hours before the end of the operating hours of IDHCE, we will reopen in two hours.
- All arrangements under adverse weather conditions are subject to the announcements made on the day. IDHCE reserves the right of final decision.
- Please contact 2556-5338 for any inquiries.



## 海傍服務點 Waterfront Service Point

東涌社區服務綜合大樓  
Tung Chung Community Services Complex

服務時間 Service hours:  
每月第二及第四個星期一 上午 10:00 至下午 1:00  
Every 2nd and 4th Monday of each month 10:00am-1:00pm



**Phone 2556-5338 to enrol a class (Free) !**  
**(Priority for non-Chinese members)**

### Seated Stretch

A series of gentle stretching exercises for various muscle groups focuses on improving flexibility and relieving muscle tension. Suitable for all fitness levels.

Code	Class	Date	Day	Time	Mode
S0424	A	13/4/2026	Monday	11:00am-12:00nn	Live
S0529	B	11/5/2026			

### Resistance Band Exercise

A variety of upper and lower body workouts to improve muscle strength and endurance. Suitable for all fitness levels.

Code	Class	Date	Day	Time	Mode
S0425	A	27/4/2026	Monday	11:00am-12:00nn	Live
S0633	B	8/6/2026			

### Balance Training

Improve stability, posture, and coordination with focused exercises that strengthen your core and enhance body control. Suitable for all levels.

Code	Date	Day	Time	Mode
S0634	22/6/2026	Monday	11:00am-12:00nn	Live



**主中心**

Core Center



東涌下嶺皮 2536 號 B 座地下  
Block B, Lot 2536, Ha Ling Pei, Tung Chung

**開放時間：**

星期一至四 (上午 9:00- 下午 6:00)  
星期五至六 (中午 12:00- 晚上 9:00)  
星期日 (上午 9:00- 下午 1:00)  
公眾假期休息 (除特別標註外)

**Opening hours:**

Monday-Thursday(9:00am-6:00pm)  
Friday-Saturday(12:00nn-9:00pm)  
Sunday(9:00am-1:00pm)  
Closed on public holidays



主中心

**逸東服務點**Yat Tung  
Service Point

鄰舍輔導會東涌綜合服務中心  
The Neighbourhood Advice-Action Council  
Tung Chung Integrated Services Centre

**服務時間：**

每月第一及第三個星期一  
上午 10:00 至下午 1:00

**Service hours:**

Every 1st and 3rd Monday of each month  
10:00am-1:00pm



逸東服務點

**愉景灣服務點**Discovery Bay  
Service Point

鄰舍輔導會東涌綜合服務中心 (愉景灣分處)  
NAAC Tung Chung Integrated Services  
Centre (Discovery Bay Sub-office)

**服務時間：**

每月第一及第三個星期二  
上午 10:00 至下午 1:00

**Service hours:**

Every 1st and 3rd Tuesday of each month  
10:00am-1:00pm



愉景灣服務點





## 迎東服務點

Ying Tung  
Service Point

香港聖公會東涌綜合服務 (迎東分址)  
Hong Kong Sheng Kung Hui Tung Chung  
Integrated Services (Ying Tung)

### 服務時間：

每月第一及第三個星期四  
下午 2:00 至下午 5:00

### Service hours：

Every 1st and 3rd Thursday of each month  
2:00pm-5:00pm



迎東服務點



## 長洲服務點

Cheung Chau  
Service Point

長洲鄉事委員會  
Cheung Chau Rural Committee

### 服務時間：

每月第一及第三個星期五  
上午 10:00 至下午 1:00

### Service hours：

Every 1st and 3rd Friday of each month  
10:00am-1:00pm



長洲服務點



## 坪洲服務點

Peng Chau  
Service Point

香港傷健協會坪洲長者暨青少年鄰舍中心  
Hong Kong PHAB Association Peng Chau  
Neighbourhood Elderly cum Children/Youth  
Centre

### 服務時間：

每月第二及第四個星期二  
上午 10:00 至下午 1:00

### Service hours：

Every 2nd and 4th Tuesday of each month  
10:00am-1:00pm



坪洲服務點





## 梅窩服務點

Mui Wo  
Service Point

博愛醫院陳士修紀念社會服務中心  
Pok Oi Hospital Chan Shi Sau Memorial Social  
Service Centre

**服務時間：**  
每月第二及第四個星期三  
上午 11:00 至下午 2:00

**Service hours :**  
Every 2nd and 4th Wednesday of each month  
11:00am-2:00pm



梅窩服務點



## 龍田服務點

Lung Tin  
Service Point

鄰舍輔導會東涌綜合服務中心 (大澳分處)  
NAAC Tung Chung Integrated Services Centre  
(Lung Tin Sub-office)

**服務時間：**  
每月第一及第三個星期三  
上午 10:00 至下午 1:00

**Service hours :**  
Every 1st and 3rd Wednesday of each month  
10:00am-1:00pm



龍田服務點



## 大澳服務點

Tai O Service Point

大澳太平街 112 號永助聖母小堂  
Our Lady of Perpetual Help Chapel  
112, Tai Ping Street, Tai O

**服務時間：**  
每月第一及第三個星期三  
下午 2:00 至下午 5:00

**Service hours :**  
Every 1st and 3rd Wednesday of each month  
2:00pm-5:00pm



大澳服務點



## 海傍服務點

Waterfront  
Service Point

東涌社區服務綜合大樓  
Tung Chung Community Services Complex

**服務時間：**  
每月第二及第四個星期一  
上午 10:00 至下午 1:00

**Service hours :**  
Every 2nd and 4th Monday of each month  
10:00am-1:00pm



海傍服務點





中心網頁



公告社群



Website



Whatsapp  
Announcement



Facebook



IG



☎ 2556 5338

📍 東涌下嶺皮 2536 號 B 座地下  
Block B, Lot 2536, Ha Ling Pei, Tung Chung, Lantau.

### 交通資訊：

Transportation Guide

港鐵  
東涌  
B 出口

Tung Chung  
MTR Station Exit B

轉乘  
巴士

transferred  
to a Bus

3M

11

23

大嶼山

下嶺皮巴士站落車

Get off at Ha Ling Pei Bus Stop

39M

37

37H

B6

E21A

E21B

滿東邨巴士站落車

Get off at Mun Tung Estate  
Bus Station

逸東邨  
金牛廣場

經行人天橋步行前來

Walk from Yat Tung Estate Golden Bull Plaza  
to core centre (through pedestrian bridge)