

# 預防於未病 活動小冊子

2026年7月-9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



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

配對家庭醫生



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



# 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。

# 婦女健康服務



## 參加資格：

- 18 歲至 64 歲女性
- 免費成為離島地區康健站會員，及同意加入醫健通

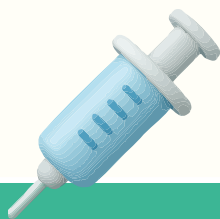
## 計劃內容與參加者共付額：

1. 首次健康風險評估 (免費)
2. 接受婦女健康專屬護士診所 (共付額：\$80)
3. 按需要轉介至樂妍站接受醫生評估，並接受合適的篩查服務 (如乳癌 / 子宮頸癌等)



樂妍站 (WWS)

# 流感疫苗接種服務



流感可透過飛沫傳播，長者及長期病患者一旦感染，較容易出現嚴重併發症，提早接種疫苗有助減低感染及重症風險，同時保護身邊家人。

## 免費接種對象包括：

- 50 歲或以上人士
- 18 至 49 歲而患有指定長期病患
- 孕婦

## 計劃內容：

1. 登記成為離島地區康健站會員及進行首次健康風險評估 (免費)
2. 填寫及提交流感疫苗網上預約表格



流感疫苗網上  
預約表格

## 慢性疾病共同治理計劃

## 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

## 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



# 乙型肝炎共同治理計劃

## 參加資格

- 於一九八八年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）或性伴侶為慢性乙型肝炎患者；及
- 沒有已被確診患有慢性乙型肝炎及並無相關病徵；及
- 不曾完成整個乙型肝炎疫苗接種程序
- 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

安排免費乙型肝炎表面抗原快速測試

如快速測試呈陽性，安排約見家庭醫生進行抽血篩查

共付額：不多於 \$180（一次性）

醫療券

Health Care Voucher

### • 治療階段

如醫生診斷結果為慢性乙型肝炎

1. 家庭醫生診症
2. 處方藥物
3. 化驗服務

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

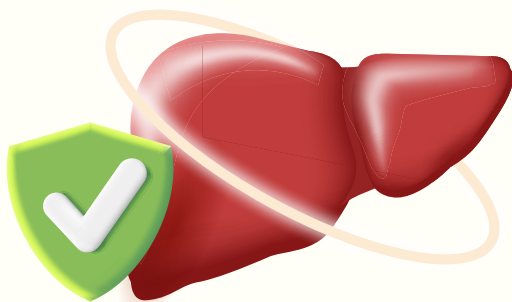
長者醫療券（包括獎賞先導計劃的獎賞）適用於此計劃  
醫療費用減免不適用於此計劃



計劃詳情



預約登記



# 健康獎勵計劃

## 1 完成乙型肝炎快速測試

由2026年6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，即可免費參加視力檢查乙次(約30分鐘)，詳細如下：



乙型肝炎共同治理計劃  
詳情及登記

## 視力測試

A組：2026年7月13日（星期一）

B組：2026年8月17日（星期一）

時間：上午10時-下午5時（每節30分鐘）

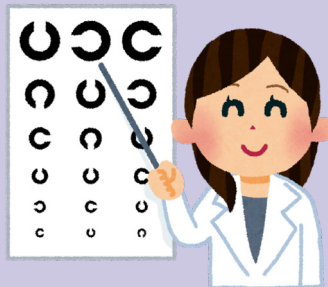
地點：主中心



東涌下嶺皮2536號B座

登記健康獎勵計劃

名額有限 先報先得



2

## 新舊會員孖住賞



由2026年6月1日起，成功登記成為離島地區康健站的會員，即可免費參加下列其中一項體驗活動。

現有會員邀請身邊親友，成功登記成為離島地區康健站的會員，推薦人亦可免費參加下列其中一項體驗活動。



**登記健康獎勵計劃**

名額有限 先報先得

### (一) 日常保健-聞香識中藥

日期：2026年8月19日（星期三）

時間：上午10:30-11:30

地點：東涌社區會堂（一樓會議室）



### (二) 舒壓頌鉢瑜伽體驗

A班：2026年8月13日（星期四）

B班：2026年9月24日（星期四）

時間：下午2:15-3:15

地點：東涌社區會堂（禮堂）



# 笑出幸福人生·愛笑瑜珈

## 體驗日



活動由愛笑瑜珈導師及義工帶領，結合大笑與呼吸伸展練習，配合個人及群體互動，讓笑聲彼此感染，享受愉快又放鬆的時光。

**A** 8月29日  
(星期六)

**B** 9月5日  
(星期六)

**C** 9月19日  
(星期六)

8月1日起  
接受報名!!!



內容相同  
參加者可選其一

時間 : 下午3:30至4:30

地點: 明愛胡振中書院  
(新界大嶼山東涌松逸街4號)

電話: 2556 5338



GOOGLE地圖



# 七月 世界肝炎日

## 乙型肝炎共同治理計劃 及早識別 • 持續管理

乙型肝炎可長期影響肝臟健康，若未及時跟進，可能增加肝硬化及肝癌等嚴重併發症風險。由 2026 年 3 月開始，離島地區康健站推行「乙型肝炎共同治理計劃」，為高風險人士提供乙型肝炎篩查及治療支援，協助市民及早了解自身健康狀況，建立持續及有系統的健康管理方案。

計劃由中心護士為參加者進行乙型肝炎風險評估，並提供免費乙型肝炎表面抗原快速測試；中心護士會因應測試結果安排進一步化驗及跟進。按參加者的健康狀況，訂定合適的健康管理方案，包括定期安排相關肝癌檢查，以減低嚴重併發症風險。

參加資格：

- 於 1988 年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）或性伴侶為慢性乙型肝炎患者；及
- 沒有已被確診患有慢性乙型肝炎及並無相關病徵；及
- 不曾完成整個乙型肝炎疫苗接種程序

更多計劃內容可瀏覽小冊子（第 6 頁），亦歡迎向本中心查詢詳情，共同守護肝臟健康。

## 專題活動：

- 病毒性肝炎知多 d（第 23 頁）



# 八月 國際母乳哺育周

## 由懷孕開始關注營養需要

懷孕是孕育新生命的奇妙旅程，隨著胎兒在不同階段的發育，準媽媽的熱量與營養需求也會隨之改變。掌握「重質不重量」的原則，才能讓母嬰都健康。

### 第一孕期（0-13 週）：神經發育期

- 重點：重質不重量，不需額外熱量。
- 關鍵營養：
  - 葉酸：預防神經管缺陷。
  - 碘：維持甲狀腺功能，幫助大腦發育。
  - 維他命 B6：緩解孕吐。
- 食物：深綠色蔬菜、全穀類、瘦肉。

### 第二孕期（14-26 週）：骨骼與血液期

- 重點：每日熱量增加 300 大卡。
- 關鍵營養：
  - 鈣質 + 維他命 D：幫助胎兒骨骼發育。
  - 鐵質 + 蛋白質：應對母體血量增加，預防貧血。
- 食物：乳製品、豆魚蛋肉類。

### 第三孕期（27-40 週）：大腦與體力期

- 重點：每日熱量增加 450 大卡。
- 關鍵營養：
  - DHA (Omega-3)：促進腦部與視力發展。
  - 膳食纖維：改善子宮壓迫造成的便秘。
  - 鐵質：為生產儲備血量。
- 食物：深海魚類、高纖蔬果。



### 孕期飲食與營養小叮嚀：

- 少量多餐：初期可緩解孕吐，後期能減輕胃部壓迫的不適感。
- 嚴守食品安全：避免生食（如生魚片、半熟蛋）、冷凍即食的海產和肉類、預先配製的沙律及未經巴斯德殺菌的乳製品，以免感染李斯特菌等致病菌。
- 保持水分充足：未懷孕及懷孕初期每日需求量为 6 至 8 杯，懷孕中後期每日需求量为 8 杯，有助於羊水代謝並預防便秘與尿道炎。
- 避開危險物質：孕期應絕對禁酒。市面售賣的咖啡和港式奶茶，個別濃度較高，建議考慮飲用脫咖啡因的版本。

### 專題活動：

- 吃出好氣色：現代女性的活力飲食指南（第 24 頁）

參考來源：衛生署 家庭健康服務



# 九月 世界認知障礙日

## 構建認知友善社區：守護記憶，由離島開始

隨著本港人口高齡化，認知障礙症的發病率持續上升。根據統計，全港 65 歲或以上長者中，約有十分之一患有不同程度的認知障礙症。適逢 9 月 21 日是「世界認知障礙日」，離島地區康健站呼籲社會各界共同關注，攜手推動「認知友善社區」的發展。

「認知友善」的核心在於建立一個具包容性的環境，讓患者在生理或認知功能下降時，仍能維持基本生活質素。在我們居住的離島區，不論是交通繁忙的東涌，還是鄰里關係緊密的鄉郊村落，建立支援網絡同樣重要。康健站透過「醫社合作」模式，提供早期健康篩查及專業評估，協助患者及早發現問題，並為照顧者提供實務支援與壓力管理建議。

建立友善社區有賴每一位居民的參與。這包括提高對病徵的認識，消除社會標籤，以及在日常生活中給予患者更多的耐心與接納。例如，社區商戶及前線工作人員若能識別迷路或表達困難的長者，並提供適切協助，已是構建安全網的重要一環。

守護大腦健康是一場持久戰。地區康健站將繼續推動基層醫療服務，透過多元化的教育活動，增強社區對認知障礙症的應對能力。讓我們由現在起，落實認知友善的理念，為離島區長者營造一個尊嚴、安全且宜居的生活環境。

## 專題活動：

認知友善與預防講座 (第 25 頁)



參考來源：  
香港社會服務聯會《構建認知友善社區指南》

# 九月 世界心臟日

## 運動與心臟健康

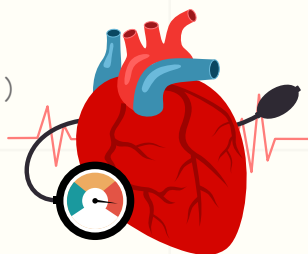
心臟病患者保持適度運動不僅是康復的關鍵，更是保護長遠健康的良藥。規律的運動能有效發揮護心作用，顯著減少冠心病發作的風險並增加康復後的存活率。對於心臟衰竭的病人而言，持續運動有助提升心肺功能，以改善日常活動能力。除了直接對心臟有益，運動在疾病預防方面也扮演重要角色，穩定血糖與膽固醇有助預防糖尿病及中風等併發症。運動能強化全身肌肉骨骼，並在生理上促進快樂荷爾蒙分泌，有效踢走抑鬱情緒。

運動好處雖多，心臟病患者開始做運動前需要多加留意：

1. 如果您已經很久沒有做運動，應循序漸進，先做較為輕鬆的運動。在數個星期甚至數個月之後，才開始增加運動量。
2. 確保有足夠的運動前熱身時段（時間約十至十五分鐘）和運動後緩和時段（與熱身時間相同），這可減少運動期間或運動後冠心病發作的機會。
3. 運動時須特別留意心臟病的病徵，如心悸、心驚和胸部不適等。這些病徵一旦出現，便應立即停止運動並盡快求醫。
4. 身體不適時（例如發燒或感冒）不應做運動。
5. 確保運動期間補充足夠水分，並在潮濕或炎熱的天氣下適當地調整運動量。
6. 不穩定型心絞痛患者不宜進行任何恆常體能活動，直至病情得到控制並在醫護人員指示下進行。
7. 安裝了心臟起搏器的人士應避免進行涉及身體碰撞的運動，以免破壞心臟起搏器。

## 專題活動：

- 守護心臟健康：  
認識普遍的心臟病（第 25 頁）



參考來源：



衛生防護中心網頁

## 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 (17 至 22 頁)

	7 月班組活動	8 月班組活動	9 月班組活動
登記抽籤日期	15/6 下午 2 時 -22/6 下午 2 時	6/7 下午 2 時 -13/7 下午 2 時	3/8 下午 2 時 -10/8 下午 2 時
抽籤結果公佈	24 - 27/6	15-18/7	12-15/8
公開報名	29/6 下午 2 時起	20/7 下午 2 時起	18/8 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為準。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 23 至 25 頁 )

	7 月班組活動	8 月班組活動	9 月班組活動
先到先得報名	15/6 下午 2 時起	6/7 下午 2 時起	3/8 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 26 至 28 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 16 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先得的活動。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。



# 七月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

主中心抽籤活動

先到先得活動

病人自強計劃

服務點抽籤活動

## 體適能計劃 Gym Gym 至喜

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」，繼而可登記使用康文署健身室或本中心的運動器械。9/7/2026 課堂將在文東路體育館健身室舉辦。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0701	2/7/2026	星期四	上午 10:15-11:45	物理治療師	實體
	9/7/2026				
	16/7/2026				

## 靜觀伸展瑜伽班（運動強度：★）

透過溫和伸展配合靜觀練習，幫助參加者放鬆身心、提升覺察力及改善柔軟度。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0702	A	5/7/2026	星期日	上午 09:30-10:30	瑜伽導師	實體
C0706	B	19/7/2026				

## 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
C0703	A	12/7/2026	星期日	上午 09:30-10:30	瑜伽導師	實體

## 皮膚健康 - 護膚有辦法

透過製作護膚膏，讓參加者認識皮膚健康知識及日常護理方法，學習選用天然材料，製作簡單實用的護膚用品。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0704	15/7/2026	星期三	下午 03:00-04:00	治療助理	實體

## 茶藝養生工作坊

透過茶藝檢讓參加者可以了解飲茶的利弊及如何選擇合適自己的茶，剔除對茶的誤認。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0705	18/7/2026	星期六	下午 04:00-05:00	茶藝師	實體





# 七月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

## 營養標籤大拆解

透過實用的工作坊，帶您破解食品包裝上的數字密碼，學會聰明挑選，為自己的健康飲食把關。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0707	A	22/7/2026	星期三	上午 11:30-12:30	治療助理	實體

## 關顧情緒健康 - 預防情緒中暑

由社工與參加者講解情緒中暑的概念，一同舒緩天氣炎熱帶來的負面情緒。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0708	26/7/2026	星期日	上午 11:00-12:00	社工	實體

## 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。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0709	A	27/7/2026	星期一	下午 04:00-05:00	社工	實體

## 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。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0710	A	30/7/2026	星期四	下午 02:15-03:15	普拉提導師	實體

📍 地點：東涌社區會堂

## 椅子瑜伽班 (運動強度：★)

透過椅子輔助進行溫和伸展，肌肉強化與呼吸練習，幫助參加者放鬆身心、改善柔軟度與姿勢。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0711	A	30/7/2026	星期四	下午 03:30-04:30	瑜伽導師	實體

📍 地點：東涌社區會堂





# 八月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

主中心抽籤活動

## 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
C0801	B	2/8/2026	星期日	上午 09:30-10:30	瑜伽導師	實體

## 靜觀伸展瑜伽班（運動強度：★）

透過溫和伸展配合靜觀練習，幫助參加者放鬆身心、提升覺察力及改善柔軟度。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0802	C	9/8/2026	星期日	上午 09:30-10:30	瑜伽導師	實體
C0807	D	23/8/2026				

## 健腦小桌遊

透過多元有趣的桌上遊戲，訓練專注力、記憶力及思維能力，讓參加者在輕鬆愉快的氣氛中動腦益智，同時促進交流與互動。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0803	A	10/8/2026	星期一	下午 02:00-03:00	桌遊導師	實體

## 椅子瑜伽班（運動強度：★）

透過椅子輔助進行溫和伸展，肌肉強化與呼吸練習，幫助參加者放鬆身心、改善柔軟度與姿勢。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0805	B	13/8/2026	星期四	下午 03:30-04:30	瑜伽導師	實體

📍 地點：東涌社區會堂

## 舒壓頌鉢瑜伽班（運動強度：★）

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

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0804	A	13/8/2026	星期四	下午 02:15-03:15	瑜伽導師	實體

📍 地點：東涌社區會堂

先到先得活動

病人自強計劃

服務點抽籤活動





# 八月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

20

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

## 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。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0806	B	16/8/2026	星期日	上午 09:30-10:30	普拉提導師	實體
C0811	C	30/8/2026				

## 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。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0808	B	25/8/2026	星期二	下午 04:00-05:00	社工	實體

## 減壓種植工作坊

於療癒的園藝體驗中，培養正念，舒緩壓力，重拾內心平衡。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0809	26/8/2026	星期三	下午 04:00-05:00	活動工作員	實體

## 消脂森巴舞（運動強度：★★★★）

森巴舞結合音樂和帶氧運動，參加者在愉快有趣的運動中消耗熱量。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0810	A	27/8/2026	星期四	下午 04:45-05:45	舞蹈導師	實體

地點：東涌社區會堂

## 營養標籤大拆解

透過實用的工作坊，帶您破解食品包裝上的數字密碼，學會聰明挑選，為自己的健康飲食把關。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0812	B	31/8/2026	星期一	下午 02:30-03:30	治療助理	實體





# 九月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

主中心抽籤活動

## 驅蚊預防登革熱香薰工作坊

透過製作天然驅蚊香薰，讓參加者認識預防登革熱的方法，提升防蚊意識，同時學習使用簡單材料製作實用的防蚊用品。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0901	A	6/9/2026	星期日	上午 09:30-10:30	香薰導師	實體
C0902	B			上午 10:45-11:45		

## 健腦小桌遊

透過多元有趣的桌上遊戲，訓練專注力、記憶力及思維能力，讓參加者在輕鬆愉快的氣氛中動腦益智，同時促進交流與互動。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0903	B	7/9/2026	星期一	下午 02:00-03:00	桌遊導師	實體

## 消脂森巴舞（運動強度：★★★）

森巴舞結合音樂和帶氧運動，參加者在愉快有趣的運動中消耗熱量。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0906	B	10/9/2026	星期四	下午 04:45-05:45	舞蹈導師	實體

📍 地點：東涌社區會堂

## 芬蘭木棋體驗（運動強度：★）

透過體驗芬蘭木棋，讓參加者在投擲與計分過程中訓練專注力、計算能力及手眼協調，在輕鬆有趣的氣氛中促進互動與交流。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0904	A	10/9/2026	星期四	下午 02:15-03:15	活動工作員	實體
C0905	B			下午 03:30-04:30		

📍 地點：東涌社區會堂

## 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
C0907	C	13/9/2026	星期日	上午 09:30-10:30	瑜伽導師	實體

先到先得活動

病人自強計劃

服務點抽籤活動





# 九月抽籤活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

## 茶藝養生工作坊

透過茶藝體驗讓參加者可以了解飲茶的利弊及如何選擇合適自己的茶，剔除對茶的謬誤。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0908	B	16/9/2026	星期三	下午 02:30-03:30	茶藝師	實體

## 認知協調瑜伽班（運動強度：★★）

透過瑜伽練習改善四肢和軀體的協調，提升空間感和專注力。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0909	A	20/9/2026	星期日	上午 09:30-10:30	瑜伽導師	實體
C0912	B	27/9/2026				

## 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。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0911	D	24/9/2026	星期四	下午 04:45-05:45	普拉提導師	實體

📍 地點：東涌社區會堂

## 舒壓頌鉢瑜伽班（運動強度：★）

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

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0910	B	24/9/2026	星期四	下午 02:15-03:15	瑜伽導師	實體

📍 地點：東涌社區會堂

## 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。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
C0913	C	29/9/2026	星期二	下午 04:00-05:00	社工	實體





# 七月健康講座

先到先得活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

主中心抽籤活動

## 能量平衡與體重管理

由營養師分享實用的體重管理技巧，拆解能量平衡原理，輕鬆建立可持續的健康生活模式，重塑理想體態。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
14/07/2026	二	上午 11:15-12:45	營養師及註冊護士	實體 / Zoom

## 情緒差、無動力、無記性？到底是壓力還是認知障礙？

由精神科專科醫生教你分辨健忘和腦退化。分享日常大腦保健和自我檢測方法。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
18/07/2026	六	下午 12:15-01:45	專科醫生	實體

地點：東涌社區會堂

先到先得活動

## 樂眠無憂：睡眠健康講座

由賽馬會樂眠無憂計劃睡眠教練講解睡眠衛生知識，助你提升睡眠質素和改善失眠困擾。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
23/07/2026	四	下午 02:15-03:30	社工	實體

地點：東涌社區會堂

病人自強計劃

## 「斷·捨·離」身心整理講座

由整理師講解「斷·捨·離」的理念，幫助你理解如何放下過去，清理心理與物質的負擔，從而提升生活質量。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
23/07/2026	四	下午 04:00-05:00	收納師	實體

服務點抽籤活動

## 病毒性肝炎知多 d

由註冊護士講解病毒性肝炎的種類、成因及症狀，檢查及預防方法。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
30/07/2026	四	下午 04:45-05:45	註冊護士	實體

地點：東涌社區會堂





# 八月健康講座

先到先得活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

主中心抽籤活動

先到先得活動

病人自強計劃

服務點抽籤活動

## 有覺好眠講座

由社工講解失眠的成因，失眠與生活狀況的互為影響，建立良好睡眠衛生習慣，亦會提供放鬆方法等，讓參加者有覺好眠。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
09/08/2026	日	上午 11:00-12:00	社工	實體 / Zoom

## 外食族的健康選擇策略

由營養師將分享實用的點餐技巧與「少油鹽糖」策略，教你破解的隱藏的致肥陷阱。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
10/08/2026	一	上午 11:15-12:45	營養師及註冊護士	實體 / Zoom

## 預防季節性流感

由註冊護士講解預防季節性流感的重要性，包括預防重症、住院和死亡風險。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
13/08/2026	四	下午 04:45-05:45	註冊護士	實體

📍 地點：東涌社區會堂

## 減重不傷身：疼痛下的運動策略

由物理治療師分享有下肢痛症人士的安全減重運動策略，講解如何選擇合適的帶氧運動器材。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
27/08/2026	四	下午 02:15-03:15	物理治療師	實體

📍 地點：東涌社區會堂

## 吃出好氣色：現代女性的活力飲食指南

由營養師講解抗氧化、補鐵及促進膠原蛋白生成的營養秘訣。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
27/08/2026	四	下午 03:30-04:30	營養師	實體

📍 地點：東涌社區會堂





# 九月健康講座

先到先得活動

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

## 看懂食品標示，掌握健康主導權

由營養師教你看懂食品包裝上的成分表及營養聲明，識破常見行銷陷阱，助你掌握正確的選購技巧。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
09/09/2026	三	上午 11:15-12:45	營養師及註冊護士	實體 / Zoom

## 「老年人常見眼疾」講座

由眼科醫生講老年人眼睛健康知識、分享預防及最新治療的資訊。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
10/09/2026	四	上午 10:00-11:00	專科醫生	實體

地點：逸東服務點

## 守護下半身：泌尿科醫生教你辨析排尿警號與最新治療

由泌尿科醫生講男女泌尿健康知識、分享預防及最新治療的資訊。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
19/09/2026	六	下午 04:30-05:30	專科醫生	實體

地點：東涌社區會堂

## 守護心臟健康：認識普遍的心臟病

由註冊護士講解普遍的心臟病、如何檢查及預防心臟病。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
24/09/2026	四	下午 03:30-04:30	註冊護士	實體

地點：東涌社區會堂

## 認知友善與預防講座

由社工講解認知障礙症的成因；家屬在發現親友出發認障礙時的處理方法。

日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
27/09/2026	日	上午 11:00-12:00	社工	實體 / zoom





# 病人自強計劃

以下活動均在主中心舉辦（除特別標註外）

## 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；其中包括糖尿病成因、徵狀、診斷及治療方法，改善血糖的飲食方法及健康生活習慣。

對象	組別	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)	A	4/7/2026	六	下午 02:30-3:30	註冊護士、 營養師及 物理治療師	實體
		11/7/2026				
		18/7/2026				
		25/7/2026				
	B	7/9/2026	一	上午 10:30-11:30		
		14/9/2026				
		21/9/2026				
		28/9/2026				

## 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	組別	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)	A	4/7/2026	六	下午 02:30-3:30	註冊護士、 營養師及 物理治療師	實體
		11/7/2026				
		18/7/2026				
		25/7/2026				
	B	7/9/2026	一	上午 10:30-11:30		
		14/9/2026				
		21/9/2026				
		28/9/2026				





# 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	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）	5/8/2026	三	上午 10:30-11:30	註冊護士、營養師及物理治療師	實體
	12/8/2026				
	19/8/2026				
	26/8/2026				

## 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	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）	A	1/8/2026	六	下午 04:00-05:00	健體教練	實體
		8/8/2026				
		15/8/2026				
		22/8/2026				
		29/8/2026				
		5/9/2026				
	B	25/8/2026	二	下午 02:15-03:15		
		1/9/2026				
		8/9/2026				
		15/9/2026				
		22/9/2026				
		29/9/2026				





# 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	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）	7/9/2026	—	下午 04:00-05:00	社工	實體
	14/9/2026				
	21/9/2026				
	28/9/2026				

## 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	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）	8/8/2026	六	下午 02:15-03:45	健體教練	實體
	15/8/2026				
	22/8/2026				
	29/8/2026				
	5/9/2026				

## 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。

對象	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）	23/9/2026	三	上午 10:15-11:45	物理治療師	實體
	30/9/2026				

地點：逸東服務點



## 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

### 舒壓有妙法

分享壓力的來源和應對壓力的方法，有助釋放內在情緒，舒壓放鬆，及由新生會社工分享精神健康知識。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0714	06/07/2026	—	上午 11:00-12:00	治療助理	實體
	03/08/2026		上午 10:30-11:30	社工	

### 坐式伸展訓練 (運動強度：★)

透過溫和和伸展動作，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
S0821	17/08/2026	—	上午 11:00-12:00	治療助理	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
S0919	07/09/2026	—	上午 11:00-12:00	治療助理	實體

### 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
S0928	21/09/2026	—	上午 10:30-11:30	營養師	現場直播



# 「運動健體」 健康大使培訓

**目的** 學習運動安全知識，協助中心運動班及推廣運動的重要性。



2026年7月13、20(星期一) (共兩節)



上午10:15-11:45



東涌逸東2號停車場東涌綜合服務中心(天台)

## 培訓內容

1. 運動安全與原則
2. 動作示範和核心口令
  - 涵蓋橡筋帶訓練及伸展動作
3. 健康大使實習和演練

## 網上報名



名額：10人

收費：全免

截止報名日期：2026年6月25日下午4:00

\*如報名成功，將會於2026年7月5日或之前以WhatsApp通知。  
如沒有接到通知，則當落選。

參加者完成課程(出席率100%)及於半年完成相關服務滿3小時，可獲賞：

1 證書(乙張)

2 優先參加特定活動(乙次)





# 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

## 消脂森巴舞（運動強度：★★★★）

森巴舞結合音樂和帶氧運動，參加者在愉快有趣的運動中消耗熱量。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0715	07/07/2026	二	下午 12:00-01:00	舞蹈導師	實體

📍 地點：愉景灣社區會堂

## 芬蘭木棋體驗（運動強度：★）

透過體驗芬蘭木棋，讓參加者在投擲與計分過程中訓練專注力、計算能力及手眼協調，在輕鬆有趣的氣氛中促進互動與交流。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0722	A	21/07/2026	二	下午 12:00-01:00	活動工作員	實體
S0822	B	18/08/2026				

📍 地點：愉景灣社區會堂

## 減重 HIIT 入門班（運動強度：★★★★）

透過較高強度的間歇性訓練（HIIT），以短時間的高耗能運動加上短暫歇息的方式來降低體脂肪率，適合想挑戰體能或運動進階者。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0813	A	04/08/2026	二	下午 12:00-01:00	健體教練	實體
S0914	B	01/09/2026				

📍 地點：愉景灣社區會堂

## 護腦飲食秘方

這是一個專注於大腦健康的飲食工作坊，帶您認識對大腦有益的超級食物與營養搭配，從日常餐桌開始預防退化、提升記憶力。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0923	15/09/2026	二	下午 02:30-03:30	營養師	實體



# 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

## 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
S0712	A	02/07/2026	四	下午 02:15-03:15	健體教練	實體
S0825	B	20/08/2026				

## 樂聚健腦同樂日

由活動工作人員帶領玩樂健腦桌上遊戲，透過玩樂放鬆身心及訓練認知能力。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0720	16/07/2026	四	下午 02:30-03:30	活動工作人員	實體

## 醫健通及 E+ 生活教學

成功登記醫健通，並學會醫健通及 E+ 生活的使用方法，管理健康。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0816	06/08/2026	四	下午 02:30-03:30	活動工作人員	實體

## 減重 HIIT 入門班（運動強度：★★★）

透過較高強度的間歇性訓練（HIIT），以短時間的高耗能運動加上短暫歇息的方式來降低體脂肪率，適合想挑戰體能或運動進階者。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0917	03/09/2026	四	下午 02:15-03:15	健體教練	實體

## 營養標籤大拆解

透過實用的工作坊，帶您破解食品包裝上的數字密碼，學會聰明挑選，為自己的健康飲食把關。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0926	17/09/2026	四	下午 02:30-03:30	治療助理	實體





# 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

## 舒壓有妙法

分享壓力的來源和應對壓力的方法，有助釋放內在情緒，舒壓放鬆。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0721	3/7/2026	五	上午 10:30-11:30	治療助理	實體

## 舒痛伸展運動班 (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
S0721	17/07/2026	五	上午 10:30-11:30	健體教練	實體

## 營養標籤大拆解

透過實用的工作坊，帶您破解食品包裝上的數字密碼，學會聰明挑選，為自己的健康飲食把關。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0817	07/08/2026	五	上午 10:30-11:30	治療助理	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	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0826	A	21/08/2026	五	上午 10:30-11:30	健體教練	實體
S0927	B	18/09/2026				

## 減重 HIIT 入門班 (運動強度：★★★)

透過較高強度的間歇性訓練 (HIIT)，以短時間的高耗能運動加上短暫休息的方式來降低體脂肪率，適合想挑戰體能或運動進階者。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0918	04/09/2026	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

## 能量平衡與體重管理

由營養師分享實用的體重管理技巧，拆解能量平衡原理，輕鬆建立可持續的健康生活模式，重塑理想體態。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0717	14/07/2026	二	上午 11:15-12:45	營養師及註冊護士	現場直播

## 舒壓有妙法

分享壓力的來源和應對壓力的方法，有助釋放內在情緒，舒壓放鬆。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0724	28/07/2026	二	上午 10:30-11:30	治療助理	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	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0818	A	11/08/2026	—	上午 10:15-11:15	健體教練	實體
S0819	B			上午 11:30-12:30		

## 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
S0827	A	25/08/2026	—	上午 10:15-11:15	健體教練	實體
S0828	B			上午 11:30-12:30		
S0929	C	22/09/2026	—	上午 10:15-11:15		
S0930	D			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
S0920	A	08/09/2026	—	上午 10:15-11:15	健體教練	實體
S0921	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

## 坐式伸展訓練 (運動強度：★)

透過溫和和伸展動作，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
S0716	08/07/2026	三	上午 11:30-12:30	活動工作人員	實體

## 營養標籤大拆解

透過實用的工作坊，帶您破解食品包裝上的數字密碼，學會聰明挑選，為自己的健康飲食把關。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0723	22/07/2026	三	上午 11:30-12:30	治療助理	現場直播

## 醫健通及 E+ 生活教學

成功登記醫健通，並學會醫健通及 E+ 生活的使用方法，管理健康。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0820	12/08/2026	三	上午 11:30-12:30	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	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0829	A	26/08/2026	三	上午 11:30-12:30	瑜珈導師	實體
S0931	B	23/09/2026				

## 看懂食品標示，掌握健康主導權

由營養師教你看懂食品包裝上的成分表及營養聲明，識破常見行銷陷阱，助你掌握正確的選購技巧。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0922	09/09/2026	三	上午 11:15-12:45	營養師及註冊護士	現場直播



# 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

## 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
S0718	A	15/07/2026	三	上午 10:30-11:30	健體教練	實體
S0814	B	05/08/2026				

## 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	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0725	A	29/07/2026	三	上午 10:30-11:30	健體教練	實體
S0924	B	16/09/2026				

## 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。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0823	19/08/2026	三	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	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0915	02/09/2026	三	上午 10:30-11:30	健體教練	實體



# 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

## 舒壓有妙法

分享壓力的來源和應對壓力的方法，有助釋放內在情緒，舒壓放鬆。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0719	15/07/2026	三	下午 02:30-03:30	治療助理	實體

## 物膝良肌運動班（椅子）（運動強度：★★）

利用椅子輔助，進行坐姿及站姿的下肢肌力運動，幫助參加者強化下肢肌力及預防下肢關節痛症。

課程編號	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0726	A	29/07/2026	三	下午 02:30-03:30	治療助理	實體
S0916	B	02/09/2026				

## 背肌訓練改善寒背班（運動強度：★★）

透過訓練背部肌肉幫助參加者改善姿勢例如寒背。

課程編號	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0815	05/08/2026	三	下午 02:30-03:30	治療助理	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	組別	日期	星期	時間	講者或導師	活動形式
S0824	A	19/08/2026	三	下午 02:30-03:30	活動工作人員	實體
S0925	B	16/09/2026				



## 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



## 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)

1. Charges are subject to the announcements made by the Health Bureau.
2. Medical fee waivers do not apply to the above-mentioned programs.
3. 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.
4. 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.
5. Eligibility and number of sessions for allied health services are determined based on the member's current treatment stage and diagnosis.
6. For more details, please feel free to contact our staff. Tel: 2556-5338.

# Chronic Disease Co-care Scheme 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



# Hepatitis B Co-Care Scheme

## Screening and Management

### Eligibility

- Hong Kong residents born in or before 1988; and
- Whose family members (including parents, siblings and offspring) or sexual partners have chronic hepatitis B; and
- No known medical history of chronic hepatitis B nor related symptoms; and
- Have not received a complete course of hepatitis B vaccination
- Register as IDHCE member and enroll in eHRSS

### Scheme Content & Co-payment

#### • Screening Phase

- Free HBsAg rapid diagnostic test (RDT)
- Individuals with positive result of RDT will be referred to Family Doctor for further investigations
- One-off Co-payment: Not more than \$180



醫療券

Health Care Voucher

#### • Treatment Phase

For individuals diagnosed with Hepatitis B

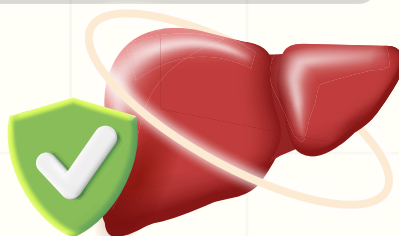
- Family doctor consultation
- Receiving drugs under the list of specified drugs (if necessary)
- Laboratory investigation
- Co-payment: The government provides partial subsidy for each subsidized consultation; the participant has to pay a co-payment fee determined by the family doctor upon enrollment to the scheme



Introduction



Enrollment



# Women's Health Service



## Eligibility:

- Women aged 18-64
- Register as IDHCE member and enroll in eHRSS

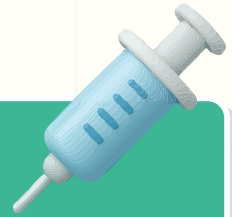
## Content & Co-payment :

- 1.Initial Health Risk Factor Assessment (free)
- 2.Attend Women's Health Nurse Clinic (co-payment: \$80)
- 3.Refer eligible individuals to Women Wellness Satellites for doctor consultation and appropriate screening services (such as breast cancer or cervical cancer screening)



Women  
Wellness  
Satellites(WWS)

# Vaccination



Influenza spreads easily through respiratory droplets, and elderly and individuals with chronic illnesses are at high risk of developing serious complications if infected. Receiving the vaccine early can help reduce the risk of infection, severe illness, and related complications, while also protecting family members and the community.

## Free vaccination is available to:

- Hong Kong residents aged 50 or above
- Hong Kong residents aged 18 to 49 with specified chronic medical conditions
- Pregnant women

## Content:

- 1.Register as IDHCE member and undergo initial Health Risk Factor Assessment (free)
- 2.Complete and submit the online reservation form for vaccination



Enrollment



Vaccination  
Subsidy  
Scheme(VSS)

## 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.47)

	Activities in July	Activities in August	Activities in September
Enrolment for first-come, first-served activities	15/6 2p.m.	6/7 2p.m.	3/8 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.46)
- 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)

### Resistance Band Exercise (intensity : ★★)

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

Class	Date	Day	Time	Host	Mode
A	13/07/2026	Monday	11:00-12:00	fitness coach	live
B	10/08/2026				

### Seated Stretch (intensity : ★)

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

Class	Date	Day	Time	Host	Mode
A	27/07/2026	Monday	11:00-12:00	fitness coach	live
B	14/09/2026				

### Eat Smart: Food Label Reading

Join this hands-on workshop to decode the hidden numbers on food packaging! Learn how to make smart choices and safeguard your healthy eating habits.

Date	Day	Time	Host	Mode
24/08/2026	Monday	11:00-12:00	Dietitian	live

### Mindful Jar

Learn to manage your emotions by making a mindful jar.

Date	Day	Time	Host	Mode
28/09/2026	Monday	11:00-12:00	Program worker	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)