



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：

先進治療備：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。



黃愉豪 Daniel Wong
註冊物理治療師

治療進路 運動醫學 現代針灸 筋膜舒緩手法 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緩證書等。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、神經動態療法 (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。

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

YM Motion 運動專項治療中心 / YM Therapy 禮基物理及運動治療服務 九龍會所物理治療室：
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) 九龍高打老道 23 號活動樓 2 樓 (油麻地站 A2/D 出口)
☎ 27431702 ☎ 96389677 ☎ 27833616 ☎ 67783675



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.25036	Daniel Wong	1/9 - 29/9	一 Mon	1400-1500	4樓游泳池	5	\$1363	14
4933.01H.25037	Ben Lam	2/9 - 30/9	二 Tue	1200-1300		5	\$1363	11
4933.01H.25038	Ben Lam	2/9 - 30/9	二 Tue	1300-1400		5	\$1363	11
4933.01H.25039	Joseph Law	2/9 - 30/9	二 Tue	1400-1500		5	\$1363	14
4933.01H.25040	Tiffany Wong	3/9 - 24/9	三 Wed	1300-1400		4	\$1090	11
4933.01H.25041	Marco So	5/9 - 26/9	五 Fri	1300-1400		4	\$1090	11
4933.01H.25042	Marco So	5/9 - 26/9	五 Fri	1400-1500		4	\$1090	14
4933.01H.25043	Daniel Wong	6/10 - 27/10	一 Mon	1400-1500		4	\$1090	14
4933.01H.25044	Ben Lam	14/10 - 28/10	二 Tue	1200-1300		3	\$818	11
4933.01H.25045	Ben Lam	14/10 - 28/10	二 Tue	1300-1400		3	\$818	11
4933.01H.25046	Joseph Law	14/10 - 28/10	二 Tue	1400-1500		3	\$818	14
4933.01H.25047	Tiffany Wong	8/10 - 22/10	三 Wed	1300-1400		3	\$818	11
4933.01H.25048	Marco So	3/10 - 31/10	五 Fri	1300-1400		5	\$1363	11
4933.01H.25049	Marco So	3/10 - 31/10	五 Fri	1400-1500		5	\$1363	14
4933.01H.25050	Daniel Wong	3/11 - 24/11	一 Mon	1400-1500		4	\$1090	14
4933.01H.25051	Ben Lam	4/11 - 25/11	二 Tue	1200-1300		4	\$1090	11
4933.01H.25052	Ben Lam	4/11 - 25/11	二 Tue	1300-1400		4	\$1090	11
4933.01H.25053	Joseph Law	4/11 - 25/11	二 Tue	1400-1500		4	\$1090	14
4933.01H.25054	Tiffany Wong	5/11 - 26/11	三 Wed	1300-1400		4	\$1090	11
4933.01H.25055	Marco So	7/11 - 28/11	五 Fri	1300-1400		4	\$1090	11
4933.01H.25056	Marco So	7/11 - 28/11	五 Fri	1400-1500		4	\$1090	14
4933.01H.25057	Daniel Wong	1/12 - 29/12	一 Mon	1400-1500		5	\$1363	14
4933.01H.25058	Ben Lam	2/12 - 30/12	二 Tue	1200-1300		5	\$1363	11
4933.01H.25059	Ben Lam	2/12 - 30/12	二 Tue	1300-1400		5	\$1363	11
4933.01H.25060	Joseph Law	2/12 - 30/12	二 Tue	1400-1500		5	\$1363	14
4933.01H.25061	Tiffany Wong	3/12 - 31/12	三 Wed	1300-1400		5	\$1363	11
4933.01H.25062	Marco So	5/12 - 19/12	五 Fri	1300-1400		3	\$818	11
4933.01H.25063	Marco So	5/12 - 19/12	五 Fri	1400-1500		3	\$818	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
4933.01Y.25010	Daniel Wong	6/9 - 27/9	六 Sat	1515-1615	禮基大廈二樓	4	\$900	10
4933.01Y.25011		4/10 - 25/10						
4933.01Y.25012		1/11 - 22/11						
4933.01Y.25013		29/11 - 27/12 (6/12)						
4933.01Y.25014	Ben Lam / Daniel Wong	1/9 - 22/9	一 Mon	1815-1915	禮基大廈二樓			
4933.01Y.25015		29/9 - 27/10 (6/10)						
4933.01Y.25016		3/11 - 24/11						
4933.01Y.25017		8/12 - 29/12						



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
中西綜合醫務及專職醫療護理部
Integrated Medical and
Allied Health Services Department

VISION
2030

網上
報名



水中物理治療

青年會室內暖水泳池

水中物理治療所有課程於設備完善之香港中華基督教青年會九龍會所室內暖水泳池進行，為本會會友提供優質的水療服務，水療於淺水地方進行，不懂泳術人士亦合適。



水中物理治療課程

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**。

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。



個人化 水中物理治療

由註冊物理治療師為個別患者設計**一系列針對個人情況的水中物理治療運動**。

(備註：水中物理治療收據可作保險索償申請)



逢一/二/三/五：中午及下午時段
逢五：晚上時段

導師：註冊物理治療師



AQUA HICT 水中運動復康訓練

透過交替各種中強度復康運動，在水中進行循環訓練 (CIRCUIT TRAINING) **鍛練四肢肌力及腰背核心穩定性**，也能協助控制體重。



逢五：8:00-9:00PM

導師：運動復康導師



最新資訊



Instagram



Facebook



專職醫療網站



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號活動樓地下票務處 (油麻地地鐵站A2/D出口)

上課地址

九龍油麻地窩打老道23號活動樓4樓游泳池 (油麻地地鐵站A2/D出口)

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)

\$1800 / 4 節 (必須持有效 YMCA 會友證)

試堂費用 \$150

優惠時段: 星期一至五 3pm-6pm (星期四除外)

\$1320 / 4 節 (指定時段)

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.25020	Wayne Sin	2/9 - 23/9	二 Tue	1045-1145	禮基大廈 一樓	4	\$520	8
4933.02E.25021		30/9 - 21/10 (7/10)		1045-1145		3	\$390	8
4933.02E.25022		11/11 - 2/12		1045-1145		4	\$520	8
4933.02E.25023		9/12 - 6/1 (23/12)		1045-1145		4	\$520	8
4933.02E.25024		5/9 - 26/9	五 Fri	1330-1430		4	\$520	8
4933.02E.25025		3/10 - 17/10		1330-1430		3	\$390	8
4933.02E.25026		14/11 - 5/12		1330-1430		4	\$520	8
4933.02E.25027		12/12 - 9/1 (26/12)		1330-1430		4	\$520	8

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。此課程會使用瑜伽墊、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.25028	Wayne Sin	5/9 - 26/9	五 Fri	1800-1900	禮基大廈一樓	4	\$520	8
4933.02E.25029		3/10 - 17/10				3	\$390	8
4933.02E.25030		14/11 - 5/12				4	\$520	8
4933.02E.25031		12/12 - 9/1 (26/12)				4	\$520	8
4933.02E.25032		6/9 - 27/9	六 Sat	1145-1245		4	\$520	8
4933.02E.25033		4/10 - 18/10				3	\$390	8
4933.02E.25034		15/11 - 29/11				3	\$390	8
4933.02E.25035		6/12 - 20/12				3	\$390	8

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.25005	Wayne Sin	6/9 - 27/9	六 Sat	1015-1115	禮基大廈一樓	4	\$480	8
4933.02W.25006		4/10 - 18/10				3	\$360	
4933.02W.25007		15/11 - 29/11						
4933.02W.25008		6/12 - 20/12						

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.25006	Wayne Sin	5/9 - 26/9	五 Fri	2000-2100	4樓游泳池	4	\$950	8
4933.02H.25007		3/10 - 17/10				3	\$713	
4933.02H.25008		14/11 - 5/12				4	\$950	
4933.02H.25009		12/12 - 9/1 (26/12)				4	\$950	



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。

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



9638 9677

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)



肌力強化復康訓練班

金齡人士預防肌肉流失

2025



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

2/9 - 23/9

(課程編號 4933.02E.25020)

4堂

30/9 - 21/10 (7/10除外)

(課程編號 4933.02E.25021)

3堂

11/11 - 2/12

(課程編號 4933.02E.25022)

4堂

9/12 - 6/1 (23/12除外)

(課程編號 4933.02E.25023)

4堂

逢周五1:30-2:30PM

5/9 - 26/9

(課程編號 4933.02E.25024)

4堂

3/10 - 17/10

(課程編號 4933.02E.25025)

3堂

14/11 - 5/12

(課程編號 4933.02E.25026)

4堂

12/12 - 9/1 (26/12除外)

(課程編號 4933.02E.25027)

4堂

■ 對象 50-70歲人士

■ 費用 \$ 520/4堂 | \$ 390/3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



Instagram



Facebook



專職醫療網站



9638 9677

☎ 2743 1702

☎ 9638 9677



YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心

報名地址

九龍油麻地高打老道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號禧基大廈2樓 (油麻地地鐵站內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**，**肩膀壓力**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。



2025

逢周六10:15-11:15AM

課程日期: 6/9 - 27/9

4堂

課程編號: 4933.02W.25005

課程日期: 4/10 - 18/10

3堂

課程編號: 4933.02W.25006

課程日期: 15/11 - 29/11

3堂

課程編號: 4933.02W.25007

課程日期: 6/12 - 20/12

3堂

課程編號: 4933.02W.25008

費用 **\$360/3堂 \$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



Instagram



Facebook



專職醫療網站



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號活動樓地下票務處(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)



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
中西綜合醫務及專職醫療護理部
Integrated Medical and
Allied Health Services Department

VISION
2030

網上
報名



YM MOTION

2025 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、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。

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

5/9 - 26/9

4堂

課程編號 4933.02E.25028

3/10 - 17/10

3堂

課程編號 4933.02E.25029

14/11 - 5/12

4堂

課程編號 4933.02E.25030

12/12 - 9/1 (26/12除外)

4堂

課程編號 4933.02E.25031

逢周六
11:45AM-12:45PM

6/9 - 27/9

4堂

課程編號 4933.02E.25032

4/10 - 18/10

3堂

課程編號 4933.02E.25033

15/11 - 29/11

3堂

課程編號 4933.02E.25034

6/12 - 20/12

3堂

課程編號 4933.02E.25035



最新資訊



Instagram



Facebook



專職醫療網站

■ 對象

30歲以上

■ 費用

\$390/3
\$520/4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

九龍油麻地高打老道23號活動樓地下票務處(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)



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
中西綜合醫務及專職醫療護理部
Integrated Medical and Allied Health Services Department

VISION
2030



中醫門診

基佑綜合醫務中心

最新資訊



Instagram



Facebook



專職醫療網站



內科



皮膚科



婦科



骨傷科



針灸科



亞健康狀態調理



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, 設有升降機直到診所門外)



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護理部
Integrated Medical and
Allied Health Services Department

VISION
2030



西醫門診

基佑綜合醫務中心

最新資訊



Instagram



Facebook



專職醫療網站



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



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出口側
(無障礙通道: 油麻地地鐵站內D出口對面, 設有升降機直到診所門外)



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



梁凱怡 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 Ayles 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。



鍾采諭 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



專職醫療網站

認知障礙 評估及訓練

職業治療



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持有認知刺激治療 (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護技巧，同時提供環境改裝建議，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
(尖沙咀地鐵站B1出口)

最新資訊



Facebook



專職醫療網站

物理治療服務

服務範圍及適應症

- ☑ **職業勞損:** 頸肩背痛、網球手、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、足踝扭傷及手術後復康治療等
- ☑ **骨科痛症:** 坐骨神經痛、椎間盤突出、肩周炎及彈弓手等
- ☑ **關節退化:** 頸腰椎退化及退化性膝關節炎
- ☑ **專業治療法:** 手法治療、針灸、運動治療
- ☑ **先進治療儀:** 衝擊波治療、干擾波治療及牽引治療

\$700 (一般症狀)

\$840 (較複雜症狀)

最新資訊



開放時間

週一 10:00-19:00

週二至五 10:00-18:00

週六 09:00-18:00

週日及公眾假期: 休息

歡迎查詢及預約

2895 4200

5965 9813 (Whatsapp)

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)





私人運動復康班

本中心為會友提供個人化運動訓練，根據個人身體狀況制定專屬復康與健身方案。旨在提升身體功能、預防傷患並促進整體健康。同時希望透過復康訓練，讓病患逐步恢復活動能力，打好體能基礎，輕鬆應付日常生活。

	1對1	1對2	有效期
一堂體驗價	\$450		1個月
一堂費用	\$650	\$520/每位	1個月
四堂優惠價	\$2080 原價\$2400	\$1680/每位 原價\$1800	2個月

***每堂為一小時**

陳遠鴻 Neville



私人體適能健體教練
兒童體適能教練
青少年體適能健體教練
長者體適能教練
特殊殘疾人士體適能教練
健康舞教練
健康球/橡根帶/TRX教練
肌膜放鬆伸展教練

具10年以上教學經驗

關節防護運動應用指導證書
長者體適能專業證書(NCSF)
無痛效能訓練專業證書認證(PPSC)
姿勢及動態運動評估專業證書(NCSF)
中國香港體適能總會器械健體導師證書
中國香港體適能總會老人健體導師證書
中國香港體適能總會伸展訓練導師證書
中國香港體適能總會優秀健體教練獎勵計劃
中國香港體適能總會一級私人體適能教練證書
中國香港體適能總會綜合性運動按摩應用訓練證書
美國肌力與體適能協會私人教練認證(NCSF-CPT)
NASM Certificate of Completion: Ma Strength Level 1



學員須知

- 每位會員只能購買及使用【體驗價】一次。學員可於每堂借用一個儲物櫃。
- 學員必須聯絡本中心同工安排日期及時間。
- 一經付款確認後，不得更改安排；課程必須依雙方協定之日期內完成，逾期作廢。
- 學員必須依與教練預約之時間上課，如需請假或改期必須於課堂前24小時前通知中心職員。
未有通知而缺席之課堂將不作補課或延期安排。
- 當八號風球或黑色暴雨警告訊號於上課前2小時懸掛，訓練班將會暫停；詳情請查閱「會所惡劣天氣安排」。
- 本中心有權隨時終止課程而無須另行通知，所繳費用將按比例發還。



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



言語治療 Speech Therapy

服務範疇

服務主要為有需要人士提供語言、發音、說話、聲線、口肌及吞嚥評估及治療。

對於吞嚥有困難的人士，言語治療服務亦會提供進食（食物質地）、進飲（流質稠度）及餐類建議。

服務形式

言語治療師會先為患者進行評估，再根據評估結果，為患者制定合適的跟進/治療計劃。

評估時間：**45分鐘**
 治療/跟進服務可分為：**30分鐘、45分鐘或60分鐘**
 （按病人情況及治療需要）

* 言語治療師會按患者能力及需要，決定跟進/治療堂數 *

服務對象



成年人及長者

- 患有中風、腦創傷、柏金遜症，認知障礙，頭頸癌，聲線障礙等
- 可能引致的問題：
理解困難、表達困難、發音不清、口肌能力弱、說話流暢障礙、吞嚥困難、聲線問題

評估	跟進/治療
\$800/45分鐘	\$900/60分鐘
	\$800/45分鐘
	\$650/30分鐘

約2-6歲小童

- 自閉症候群，專注力不足及過度活躍症，言語發展遲緩，有限智能等
- 可能引致的問題：
語前技巧差、理解困難、說話流暢障礙、表達困難、發音不清、口肌能力弱、聲線問題

評估	跟進/治療
\$1100/45分鐘	\$900/45分鐘

* 包括語言能力摘要一份

* 如需使用額外儀器，將會有額外收費。
 如需查詢其他類別或額外收費，可致電了解詳情。



柯穎欣 Deborah Or (言語治療師)

- 香港教育大學 教育言語及語言病理學雙學士課程管理學碩士 (MSc ESLPLD)
- 英屬初級大學心理學學士 (BSc Psychology)
- 香港言語治療師協會會員 (HKAST)
- 香港言語治療師公會名冊會員 (HKIST)
- 香港心理學會會員 (HKPS)

Deborah 曾於醫院管理局言語治療部工作。工作期間，她為長者、成年人及兒童提供評估和治療服務。個案類別包括：中風及腦創傷後的言語、發音及吞嚥治療，長者吞嚥及飲食問題，頭頸癌病人的吞嚥及發音、發音復康訓練、聲線治療、氣管造口病人的吞嚥及溝通復康訓練，以及兒童語言和發音遲緩/障礙訓練。

現時，Deborah 正為YMCA 提供言語治療服務，對象包括門診病人、老人院舍院友及殘疾人士宿舍舍友。

應診時間

週一 10:00-13:00

~歡迎查詢及預約~

最新資訊



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)



Facebook



專職醫療網站



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
中西綜合醫務及專職醫療護理部
Integrated Medical and
Allied Health Services Department

中西醫及專職醫療 Whatsapp頻道



掃描
追蹤

搶先FOLLOW!
接收健康資訊!

水中物理治療

運動復康

物理治療

職業治療

西醫資訊

中醫資訊

言語治療

1. 頻道已強化私隱保障，用戶的個人資料和電話號碼不外洩
2. 頻道不會讀取任何人的個人信息
3. 頻道僅用於傳送最新部門訊息，內容保留最多30天

基佑綜合醫務中心

九龍油麻地彌敦道523號禮基大廈地下
(油麻地站B1出口)
電話：2577 9375

尖沙咀基佑綜合健康中心

九龍尖沙咀加連威老道2-6號愛賓商業大廈2樓
(尖沙咀站B1出口)
電話：2895 4200

YM-Therapy 物理及運動創傷治療中心

地址1：九龍油麻地窩打老道23號活動樓2樓物理治療室 (油麻地站A2/D出口)
地址2：九龍油麻地彌敦道523號禮基大廈二樓 (油麻地站B1出口)
電話：2743 1702