



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 專項治療中心」，為痛症患者、運動創傷及熱愛運動人士，提供一站式的物理治療、水中物理治療、運動治療、跑步治療、動態矯正及專項治療等服務，亦設有治療性訓練班及講座，為市民提供全面的健康資訊。

物理治療服務 Physiotherapy

門診治療服務包括：

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

服務範圍及適應症：

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

收費

	非會友	會友
健康評估及檢查	300	300
水療評估	150	150
簡單症狀	645	580
一般症狀	750	690
較複雜症狀	905	830
複雜症狀	990	900
聚焦式衝擊波 (附加費)	150	150
個人化水中物理治療	500	450
足部檢查及製作鞋墊	1333	1200

- 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 筋膜舒整手法 運動復康

Daniel 曾於醫院管理局轄下的物理治療部工作，期間於骨科、老人科、內科、兒科及物理治療門診部服務，擁有香港中文大學運動醫學及健康科學碩士學位、現代針灸學文憑及筋膜舒整證書等。擅於處理肩頸背痛、勞損性關節痛症、兒科症狀等。

Daniel 熱愛運動項目，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。



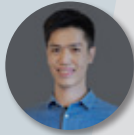
蘇文浩 Marco So

註冊物理治療師

治療進路 運動動作分析及改善 筋膜放鬆 發力模式調整

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，對跑步痛症處理具有一定心得。

Marco 擅於將動作分析融入治療，透過矯正運動改善因固有習慣帶來的痛症問題，協助患者長遠改善健康。此外，Marco 亦熱愛研究不同運動項目的復康訓練，期望協助運動員從復康路上提升表現。



方杰 Jack Fong

註冊物理治療師

治療進路 筋膜及脊椎舒整手法 現代針灸 運動復康 普拉提運動

Jack Fong 畢業於香港理工大學物理治療系碩士學位，持有現代針灸學文憑，亦有進修不同專業課程，包括普拉提、整脊，並曾於老人院舍及私人診所執業。Jack 的治療理念透過詳細的檢查配合手法、針灸及運動，以舒緩痛症，並建立健康生活模式。此外，Jack 成為物理治療師前，修畢香港中文大學食品及營養系學士學位 (一級榮譽)，對於處理骨質疏鬆及肌少症等與營養學相關的病症甚有心得。



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。

門診服務時間 Opening Hours:



* 敬請預約 By appointment

星期一至四 Mon to Thu 1000-1930
星期五至六 Fri to Sat 1000-1800
星期日及公眾假期 休息 Closed
Sun and Public Holidays

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

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

YM Motion 專項治療中心 / YM Therapy 治療區：

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

水中物理治療運動課程

2783 3616 (Bonnie Chan)

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，能有效減輕關節及腰背疼痛。特別適合患有慢性腰背痛、膝關節痛或下肢乏力之人士參加。

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.22029	Daniel Wong	9/1 - 6/2 (23/1)	一 Mon	1400-1500	4 樓游泳池	4	\$1070	14
4933.01H.22030	Ben Lam	3/1 - 7/2 (24/1)	二 Tue	1200-1300		5	\$1338	11
4933.01H.22031	Ben Lam	3/1 - 7/2 (24/1)	二 Tue	1300-1400		5	\$1338	11
4933.01H.22032	Joseph Law	3/1 - 7/2 (24/1)	二 Tue	1400-1500		5	\$1338	14
4933.01H.22033	Ben Lam	4/1 - 8/2 (25/1)	三 Wed	1300-1400		5	\$1338	11
4933.01H.22034	Marco So	6/1 - 3/2	五 Fri	1300-1400		5	\$1338	11
4933.01H.22035	Marco So	6/1 - 3/2	五 Fri	1400-1500		5	\$1338	14
4933.01H.22036	Daniel Wong	13/2 - 6/3	一 Mon	1400-1500		4	\$1070	14
4933.01H.22037	Ben Lam	14/2 - 7/3	二 Tue	1200-1300		4	\$1070	11
4933.01H.22038	Ben Lam	14/2 - 7/3	二 Tue	1300-1400		4	\$1070	11
4933.01H.22039	Joseph Law	14/2 - 7/3	二 Tue	1400-1500		4	\$1070	14
4933.01H.22040	Ben Lam	15/2 - 8/3	三 Wed	1300-1400		4	\$1070	11
4933.01H.22041	Marco So	10/2 - 10/3	五 Fri	1300-1400		5	\$1338	11
4933.01H.22042	Marco So	10/2 - 10/3	五 Fri	1400-1500		5	\$1338	14

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

2783 3616 (Bonnie Chan)

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 - 1400，1400-1500 逢周二：1400-1500 (新增) 逢周三：1200 - 1300 逢周五：1200 - 1300，1300 - 1400	450 (1 節) 1640 (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

2783 3616 (Bonnie Chan)

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.22012	Daniel Wong	31/12/22 - 28/1/23 (21/1)	六 Sat	1515-1615	禮基大廈 二樓	4	\$880	8
4933.01Y.22013		4/2 - 25/2						
4933.01Y.22014		4/3 - 25/3						

骨質疏鬆預防班

2783 3616 (Bonnie Chan)

骨質疏鬆會引起脆弱性骨折及各種痛症，要預防此疾病需要營養和運動的配合。本課程由食品及營養學士暨註冊物理治療師帶領，有理論課及運動課。第一堂是理論課，讓參加者認識骨質疏鬆，以及其對身體的影響及預防方法。第二至四是運動課，會教授不同運動，讓參加者學會安全的強骨健肌方法，培養護骨習慣。

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.22015	Jack Fong	7/1 - 4/2 (21/1)	六 Sat	1400-1500	禮基大廈 一樓	4	\$800	10
4933.01Y.22016		4/3 - 25/3						

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



洗家榮 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 (簡單個案) (必須持有效 YMCA 會友)

\$600 (一般個案) (必須持有效 YMCA 會友)

物理治療 + 復康運動

Physio + Exercise Therapy

\$830 (必須持有效 YMCA 會友)

(附西醫轉介信，可申請作保險索償)

f YM Motion i ymmotion g <https://www.ymca.org.hk/hcp>

九龍會所物理治療室：

九龍窩打老道 23 號活動樓 2 樓 (油麻地站 A2/D 出口)

☎ 27833616 📞 67783675

YM Motion 專項治療中心 / YM Therapy 治療匯：

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

「三高兩痛」運動復康小組

☎ 27431702 (Wayne Sin) / 27833616 (Bonnie Chan)

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。

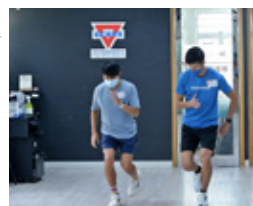
重點推介：中度心肺耐力運動量、關節緩痛

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 逢周五 15:30-16:30（可另自組2-3人小組預約其他時段）

收費：\$350（一節）\$1200（四節，平均\$300一節）



「滾」走痛症 - 肌筋膜放鬆治療滾筒班

網上報名
Register Online

☎ 27431702 (Hannah Hong)
/ 27833616 (Bonnie Chan)

肌肉上的壓痛點及「結節」使肌肉上緊上加緊，拉筋雖然有助放鬆肌肉，但卻未必可以將壓痛點鬆解。使用按摩滾筒按壓可把它們有效地推散及鬆開，舒緩肌肉上的壓力。

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
4933.02E.22022	Wayne Sin	28/12 - 18/1	三 Wed	1800-1900	禮基大廈一樓	4	\$520	8
4933.02E.22023		1/2 - 22/2						
4933.02E.22024		1/3 - 22/3						

頸肩腰膝痛復康班

網上報名
Register Online

☎ 27431702 Hannah Hong / 27833616 (Bonnie Chan)

都市人容易患上頸腰膝痛問題，此復康課程將教授針對性的關節伸展及姿勢矯正運動，透過訓練腰膝肌力、脊椎深層核心肌群及肩袖肌群，從而提升關節穩定性，改善慢性疼痛。此課程會使用運動地墊、阻力帶及按摩滾筒 (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.22025	Wayne Sin	6/1 - 3/2 (20/1)	五 Fri	1800 - 1900	禮基大廈一樓	4	\$520	8
4933.02E.22026		10/2 - 3/3						
4933.02E.22027		10/3 - 31/3						

Aquatic HICT 輕量版水中循環復康訓練

網上報名
Register Online

☎ 27431702 Hannah Hong
/ 27833616 (Bonnie Chan)

透過不同運動站進行循環訓練 (Circuit Training) 鍛練心肺耐力、四肢肌力及核心穩定性，也能協助控制體重。

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.22008	Wayne Sin	6/1 - 3/2 (20/1)	五 Fri	2000-2100	4樓游泳池	4	\$950	6
4933.02H.22009		10/2 - 3/3						

趕走假肚臍運動治療班

網上報名
Register Online

☎ 27431702 Hannah Hong / 27833616 (Bonnie Chan)

相信腹部贅肉對不少人造成困擾，甚至影響骨盆姿勢，此課程會透過腹部肌肉訓練及室內帶氧運動，調整身體姿勢，趕走多餘贅肉。

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
4933.02C.22005	Derick Chan (運動治療師)	4/1 - 1/2 (25/1)	三 Wed	1830-1930	禮基大廈二樓	4	\$520	6
4933.02C.22006		15/2 - 8/3						

現接受網上報名!

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。此課程會使用運動地墊、阻力帶及按摩滾筒(foam roller)等小型器材。

對象
30歲以上

時間
18:00 - 19:00

堂數
4

費用
\$520

名額
8

6/1 - 3/2 逢周五 (20/1除外)

課程編號
(4933.02E.22025)

10/2 - 3/3 逢周五

課程編號
(4933.02E.22026)

10/3 - 31/3 逢周五

課程編號
(4933.02E.22027)



報名地點
油麻地窩打老道23號九龍會所地下票務處(廣華醫院側)



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong -
YM Motion



ymmotion

上課地點
油麻地彌敦道523號禮基大廈一樓A及B室
(地鐵站B1出口側)

 Bonnie Chan (2783 3616)



滾走痛症

肌筋膜放鬆治療滾筒班

肌肉上的壓痛點及「結節」使肌肉上緊上加緊，拉筋雖然有助放鬆肌肉，但卻未必可以將壓痛點鬆解。使用按摩滾筒按壓可把它們有效地推散及鬆開，舒緩肌肉上的壓力。

現接受網上報名！



對象	18歲以上
時間	18:00 - 19:00
堂數	4
費用	\$520
名額	8
地點	油麻地彌敦道523號禮基大廈 一樓A及B室 (地鐵站B1出口側)



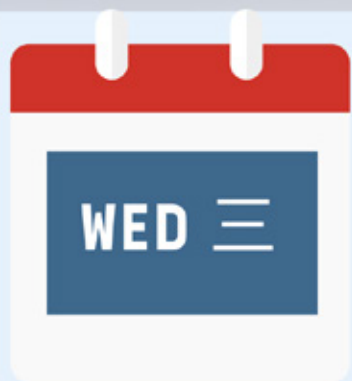
香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong -
YM Motion



yymotion

導師 Wayne Sin

運動復康導師



4933.02E.22022

28/12/22 - 18/1/23

4933.02E.22023

1/2 -22/2

4933.02E.22024

1/3 -22/3



Bonnie Chan 27833616

報名地點 油麻地窩打老道23號九龍會所地下票務處(廣華醫院側)

<#舒緩專區>

跑姿改善及 體能提升訓練

日期及時間：

逢週六下午17:00 - 18:00

對象：

適合希望改善跑姿及跑步表現的人士

地點：

油麻地彌敦道523號禮基大廈1樓A及B室

導師：

Marco So

註冊物理治療師

暨國際一級田徑教練

名額：

4-6人

Whatsapp報名



1堂: \$150 (優惠價)

可彈性加入

有興趣者
歡迎致電查詢及預約

- # 科學化跑姿分析
- # 跑步技巧提升
- # 跑步針對性體能訓練
- # 跑步傷患預防
- # 跑步傷患處理
- # 個人化訓練計劃

肌筋膜伸展治療

治療項目

肌筋膜治療術

改善肌肉緊張、促進血液循環，以及達至止痛的功效

肌筋膜伸展(Myofascial Stretch)

放鬆及伸展緊張之肌肉

紅外線熱療(Infrared)

肌肉力量訓練

適應症

慢性頸腰背痛

關節勞損

網球肘、肩膊痛、膝關節疼痛

長期使用電子產品人士

費用

一節費用 \$500/60分鐘

試堂費用 \$150/20分鐘



服務形式

一對一治療 | 每節60分鐘

運動治療師 | 運動復康導師主理

有興趣者可先預約試堂



禮基地址

九龍彌敦道523號禮基大廈2樓

預約及聯絡

Selina Shum 2743 1702 Whatsapp: 9638 9677

whatsapp預約服務

言語治療

服務對象

言語治療門診服務對象現時主要為成年人及長者。

- 理解困難
- 表達困難
- 發音不清
- 聲線問題，例：聲沙
- 說話流暢障礙
- 頭頸癌
- 口肌能力弱
- 有吞嚥困難

服務範疇

言語治療服務主要為有需要病人提供語言、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。
病人有可能有以下病歷：中風，腦創傷，柏金遜症，認知障礙，頭頸癌，聲線障礙，等等。

服務形式

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。

評估時間為45分鐘；治療／跟進服務可分為：30分鐘、45分鐘或1小時（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。

言語治療師

柯穎欣 Deborah Or



- 香港教育大學 教育言語及語言病理學暨學習障礙理學碩士 (MSc ESLPLD)
- 英國約克大學 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，長者吞嚥及餵食問題，頭頸癌症病人的吞嚥及發聲、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。



收費 (*此價錢為會員收費)：

評估
\$ 800 (45分鐘)

跟進／治療
\$900 (1小時);
\$ 800 (45分鐘); \$650 (30分鐘)

敬請預約 應診時間

逢周三及周四
10am - 1pm, 2pm - 5pm

電話：2332 4339

如需使用額外儀器，將會有額外收費。

如想查詢其他類別收費及額外收費，可致電了解詳情。

地址：旺角山東街47-51號中僑商業大廈8樓全層