



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、體育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

黃愉豪 Daniel Wong

註冊物理治療師

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

Daniel 熱愛運動項目，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

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。

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	600	540
一般症狀	755	680
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	489	440
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。

門診服務時間 Opening Hours:

星期一 Mon	10:00 - 19:00
星期二 Tue	10:00 - 12:00 & 16:00 - 18:00
星期三 Wed	10:00 - 20:00
星期四 Thu	10:00 - 13:00 & 16:00-19:00
星期五 Fri	10:00 - 12:00 & 14:30 - 18:00
星期六 Sat	10:00 - 18:00
星期日及公眾假期	敬請預約
Sun and Public Holidays	By appointment

* 敬請預約 By appointment



查詢 / 預約電話 : 2783 3616



Whatsapp : 6778 3675

水中物理治療運動課程

☎ 2783 3616 (梁小姐 Kennix/ 郭小姐 Ruby)

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

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.21015	黃 Sir	6/9 - 1/11 (27/9)	一 Mon	1400 - 1500	4 樓游泳池	8	\$2140	14
4933.01H.21016	羅 Sir	7/9 - 26/10	二 Tue	1200 - 1300		8	\$2140	11
4933.01H.21017	羅 Sir	7/9 - 26/10	二 Tue	1300 - 1400		8	\$2140	11
4933.01H.21018	羅 Sir	7/9 - 26/10	二 Tue	1400 - 1500		8	\$2140	14
4933.01H.21019	黃 Sir	1/9 - 3/11(22/9, 29/9)	三 Wed	1300 - 1400		8	\$2140	14
4933.01H.21020	蘇 Sir	3/9 - 29/10 (1/10)	五 Fri	1300 - 1400		8	\$2140	11
4933.01H.21021	蘇 Sir	3/9 - 29/10 (1/10)	五 Fri	1400 - 1500		8	\$2140	14
4933.01H.21022	黃 Sir	8/11/21 - 3/1/22 (27/12)	一 Mon	1400 - 1500		8	\$2140	14
4933.01H.21023	羅 Sir	2/11 - 21/12	二 Tue	1200 - 1300		8	\$2140	11
4933.01H.21024	羅 Sir	2/11 - 21/12	二 Tue	1300 - 1400		8	\$2140	11
4933.01H.21025	羅 Sir	2/11 - 21/12	二 Tue	1400 - 1500		8	\$2140	14
4933.01H.21026	黃 Sir	10/11 - 29/12	三 Wed	1300 - 1400		8	\$2140	14
4933.01H.21027	蘇 Sir	12/11 - 31/12	五 Fri	1300 - 1400		8	\$2140	11
4933.01H.21028	蘇 Sir	12/11 - 31/12	五 Fri	1400 - 1500		8	\$2140	14

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

☎ 2783 3616 (梁小姐 Kennix/ 郭小姐 Ruby)

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 2000 - 2100 周三：1200 - 1300 周五：1200 - 1300	440 (1 節) 1600 (4 節) (晚上不適用) * 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 (梁小姐 Kennix/ 郭小姐 Ruby)

由物理治療師循序漸進教授針對性之普拉提 (Pilates) 運動，以減輕腰背疼痛，強化深層肌肉之穩定性，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.21005	Daniel Wong	11/9 - 2/10	六 Sat	1515 - 1615	禮基大廈一樓 AB 室	4	\$880	8
4933.01Y.21006	Daniel Wong	9/10 - 30/10		1515 - 1615	禮基大廈一樓 AB 室	4	\$880	8
4933.01Y.21007	Daniel Wong	6/11 - 27/11		1515 - 1615	禮基大廈一樓 AB 室	4	\$880	8
4933.01Y.21008	Daniel Wong	4/12 - 8/1 (25/12, 1/1)		1515 - 1615	禮基大廈一樓 AB 室	4	\$880	8

運動治療 Sports Therapy

運動治療是一門運動醫療專項，專注於預防體育運動創傷及傷患處理層面，讓各年齡層參與體育運動人士在傷患以後，得到專門的手力治療與合適的運動鍛練，以恢復至日常生活與運動表現的最佳水平。運動治療主要包括五個範疇：運動傷患預防及公眾教育、運動創傷識別及評估、駐場緊急處理、肢體及脊椎手法治療、力量及體能訓練。

運動治療服務包括：

專業治療法：關節疏動術、各類拉筋手法、運動按摩、運動包紮、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
駐場急救：為運動隊伍比賽時作駐場急救及痛症諮詢等

運動治療個別服務時間 Opening Hours:

星期一 Mon	1400-1730
星期二 Tue	0930-1930
星期三 Wed	0930-1930
星期五 Fri	1300-2100
星期六 Sat	0930-1730
星期日及公眾假期	休息
Sun and Public Holidays	Closed

* 敬請預約 By appointment

運動治療 (Sports Therapy) 個別服務 * 醫療券不適用於此服務

運動治療「緩痛」服務 Sports Therapy Pain Free

痛楚主要來自肌肉繃緊，肌肉不平衡或長期（運動）姿勢錯誤等問題。因此，配合運動按摩、冷熱療法及不同的運動訓練，能使過勞或繃緊的肌肉得到放鬆，也可以讓過弱的肌肉得到適合的強化。從而改善痛楚及姿勢錯誤等問題。

運動治療「創傷體能復元」服務 Sports Therapy Return to Sports

運動受傷是非常普遍的現象。不論在日常生活或運動場上，錯誤的姿勢和方法都會增加創傷的風險。但受傷患往往得不到妥善的處理，使傷勢變得更嚴重。最後逼使運動員放棄所愛的運動，更影響日常生活。我們的運動治療師將會提供運動治療、復康和訓練服務。為求幫助運動員回到運動場，重拾做運動的日子，更能讓患者在日常生活中注入運動的元素，從而提升身心健康及全人發展。



陳銳庭 Derick Chan

運動治療師

Derick 是一位運動治療師，擁有英國運動治療師協會的專業認證，具運動訓練、肌肉骨骼姿勢動作分析、場邊急救、傷患處理知識，更曾參與香港七人欖球賽醫療隊伍，為球員進行緊急護理。

收費

運動治療 (Sports Therapy)
個別服務 (每節 50 分鐘)

\$450 (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)

運動治療 + 物理治療 Therapy

\$830 (必須持有效 YMCA 會友)
(附西醫轉介信，可申請作保險索償)



黃迎新 Sunny Wong

運動治療師

Sunny 為英國運動治療師協會認可運動治療師及美國國家肌力及體能協會認可私人健身教練，畢業於香港中文大學運動醫學及健康科學碩士課程，曾為香港七人欖球賽，為世界不同國家隊提供運動按摩服務，在私人運動物理治療中心擔任 4 年運動治療師，為有不同痛症的病人提供復康訓練及手法治療。本身為長跑愛好者，擁有多年長跑經驗，十分了解跑步常見傷患及根治方法。

收費

運動治療 + 物理治療 Therapy

\$829 (必須持有效 YMCA 會友)
(附西醫轉介信，可申請作保險索償)



Aquatic HICT 輕量版水中循環訓練

☎ 2783 3616 (梁小姐 Kennix/ 郭小姐 Ruby)

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.21004	Derick Chan	3/9 - 24/9	五	2000 - 2100	4 樓游泳池	4	\$520	8

趕走假肚臍運動治療班

☎ 2783 3616 (梁小姐 Kennix/ 郭小姐 Ruby)

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.21006	Derick Chan	8/9 - 29/9 (22/9)	三	1815 - 1915	禮基大廈 1 樓 AB 室	3	\$390	8

女士強骨健肌運動班

☎ 2783 3616 (梁小姐 Kennix/ 郭小姐 Ruby)

女士隨著年紀增長，骨質密度以及肌肉會逐漸流失，適當的負重訓練能刺激造骨細胞增長。本課程針對預防骨質疏鬆而設，透過系統性的阻力訓練增強肌肉耐力以及維持骨質密度。

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
4933.02L.21006	Derick Chan	3/9 - 24/9	五	1630 - 1730	禮基大廈 1 樓 AB 室	4	\$520	8

課程編號：4933.01R.21002

跑步入門訓練班

課堂內容：

- 教導如何從零開始建立跑步習慣
- 掌握基礎跑姿及跑步熱身動作
- 學習跑步傷患預防 (PREHAB) 體能訓練
- 基礎跑步能力分析 & 跟進改善



日期：2/10-20/11/2021 (共8堂)

時間：逢星期六 10:15-11:45

地點：九龍仔運動場 (於看台位置集合)

導師：註冊物理治療師

MARCO SO

國際一級田徑教練

ZERO 余顯華

收費：\$1600

留位網址：<https://bit.ly/3rrak6w>



聯絡查詢：

2633 3909





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



Y M M O T I O N

田徑治療與訓練系列

跑步治療 訓練小組

日期及時間：

逢週六早上 9:00-10:30

對象：適合希望改善
跑姿及跑步表現的人士

導師：註冊物理治療師
暨國際一級田徑教練

名額：8人

- #跑手能力檢測
- #矯正運動訓練
- #自我傷患處理教學
- #跑步針對性體能訓練
- #跑步實戰訓練
- #每月更改不同主題

1堂：\$200 (優惠價)

可彈性加入

YM Motion
油麻地彌敦道523號
禮基大廈1樓A及B室



2783 3616 梁小姐



ymmotion



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong



運動治療課程系列

9至12月課程

A) 運動治療按摩班

運動治療按摩除了可以舒緩疲勞，還能舒緩痛症和減低肌肉過份繃緊，預防受傷，適合有意學習運動治療按摩的原理和方法的人士參加。

收費：\$800 (四節)

編號：4933.02S.21009

時間：7/9-5/10/2021 (逢二, 21/9除外) 晚上7:00-8:00

編號：4933.02S.21010

時間：12/10-2/11/2021 (逢二) 晚上7:00-8:00

編號：4933.02S.21011

時間：9/11-30/11/2021 (逢二) 晚上7:00-8:00

編號：4933.02S.21012

時間：7/12-28/12/2021 (逢二) 晚上7:00-8:00



B) 全身肌肉筋膜「自療」班

透過了解人體解剖學，了解肌肉的位置和排列方向，再利用伸展運動從而提升血液循環及關節活動幅度，改善繃緊肌肉。

收費：\$800 (四節)

編號：4933.02S.21013

時間：7/9-5/10/2021 (逢二, 21/9除外) 晚上8:15-9:15

編號：4933.02S.21014

時間：12/10-2/11/2021 (逢二) 晚上8:15-9:15

編號：4933.02S.21015

時間：9/11-30/11/2021 (逢二) 晚上8:15-9:15

編號：4933.02S.21016

時間：7/12-28/12/2021 (逢二) 晚上8:15-9:15



模式：6-10人小組

導師：Sunny WONG (運動治療師)

歡迎致電查詢

電話：2783 3616

地址：油麻地窩打老道23號九龍會所2樓物理治療室
(地鐵站A2出口)



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

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)

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。

敬請預約

應診時間

逢周三及周四

10am - 1pm, 2pm - 5pm

電話：2783 3616/ 2633 3909

地址：九龍油麻地彌敦道523號
禮基大廈1樓A及B室
(油麻地地鐵站B1出口)