



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。

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>

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

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。擅於處理肩頸頭痛、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。



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

Tiffany 畢業於香港理工大學物理治療系碩士學位，在學期間進修不同的課程，並考獲 NASM 矯正運動專家 (CES) 證書。

作為一名健身及詠春愛好者，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。另外，Tiffany 除了積極參與社區適能推廣活動外，亦曾獲邀到中學擔任生涯規劃講座分享嘉賓，向學生分享成為物理治療師的心路歷程及其工作的苦與樂，期望讓社會不同年齡層提升對物理治療的理解。

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，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.23015	Daniel Wong	10/7 - 31/7	一 Mon	1400 - 1500	4樓游泳池	4	\$1070	14
4933.01H.23016	Ben Lam	4/7 - 25/7	二 Tue	1200 - 1300		4	\$1070	11
4933.01H.23017	Ben Lam	4/7 - 25/7	二 Tue	1300 - 1400		4	\$1070	11
4933.01H.23018	Joseph Law	4/7 - 25/7	二 Tue	1400 - 1500		4	\$1070	14
4933.01H.23019	Ben Lam	5/7 - 26/7	三 Wed	1300 - 1400		4	\$1070	11
4933.01H.23020	Marco So	14/7 - 4/8	五 Fri	1300 - 1400		4	\$1070	11
4933.01H.23021	Marco So	14/7 - 4/8	五 Fri	1400 - 1500		4	\$1070	14
4933.01H.23022	Daniel Wong	7/8 - 28/8	一 Mon	1400 - 1500		4	\$1070	14
4933.01H.23023	Ben Lam	1/8 - 29/8	二 Tue	1200 - 1300		5	\$1338	11
4933.01H.23024	Ben Lam	1/8 - 29/8	二 Tue	1300 - 1400		5	\$1338	11
4933.01H.23025	Joseph Law	1/8 - 29/8	二 Tue	1400 - 1500		5	\$1338	14
4933.01H.23026	Ben Lam	2/8 - 30/8	三 Wed	1300 - 1400		5	\$1338	11
4933.01H.23027	Marco So	11/8 - 1/9	五 Fri	1300 - 1400		4	\$1070	11
4933.01H.23028	Marco So	11/8 - 1/9	五 Fri	1400 - 1500		4	\$1070	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 逢周二：1400 - 1500 逢周三：1200 - 1300 逢周五：1200 - 1300	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

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.23004	Daniel Wong	8/7 - 29/7	六 Sat	1515-1615	禮基大廈 二樓	4	\$880	8
4933.01Y.23005		5/8 - 26/8						

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 etc

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 會友證)

\$600 (一般個案) (必須持有效 YMCA 會友證)

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

\$830 (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：

九龍窩打老道 23 號活動樓 2 樓 (油麻地站 A2/D 出口)

☎ 27833616 📞 67783675

2023年7至8月

「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 / 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）



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.23010	Wayne Sin	5/7 - 26/7	三 Wed	1800 - 1900	禮基大廈 一樓	4	\$520	8
4933.02E.23011		2/8 - 30/8 (9/8)						

長者體適能訓練班

網上報名 Register Online

2743 1702 Selina Shum / 9638 9677

配合樂齡科技運動器材，加入間歇性訓練元素 (HIIT)，註冊物理治療師及運動復康教練會與參加者講解體能知識，及鍛鍊金齡人士平衡力、心肺功能與核心肌群力量，減低跌倒風險，提升生活質素。

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.23012	Wayne Sin/ Marco So	4/7 - 25/7	二 Tue	1000 - 1100	禮基大廈 三樓	4	\$520	8
4933.02E.23013		1/8 - 29/8 (8/8)						

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.23014	Wayne Sin	14/7 - 11/8 (4/8)	五 Fri	1800 - 1900	禮基大廈一樓	4	\$520	8
4933.02E.23015		18/8 - 8/9						
4933.02E.23016		8/7 - 29/7	六 Sat	1100 - 1200				
4933.02E.23017		12/8 - 2/9						

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.23004	Wayne Sin	17/7 - 14/8 (7/8)	一 Mon	1230 - 1330	禮基大廈一樓	4	\$480	8
4933.02W.23005		21/8 - 11/9						

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

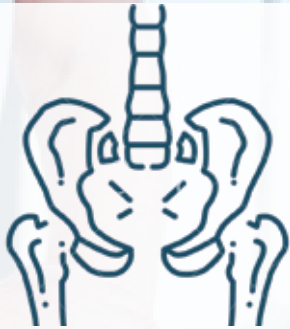
透過交替各種中強度復康運動，進行循環訓練 (Circuit Training) 鍛鍊心肺耐力、四肢肌力及核心穩定性，也能協助控制體重。

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.23004	Wayne Sin	14/7 - 11/8 (4/8)	五 Fri	2000 - 2100	4樓游泳池	4	\$950	6
4933.02H.23005		18/8 - 8/9						



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
專職醫療護理部
Health Care Professionals Department

現接受網上報名!



預防中年人士肌力流失

肌力強化復康運動班

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度；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。

星期三18:00-19:00課程



日期：5/7 - 26/7
(課程編號 4933.02E.23010)

2/8 - 30/8 (9/8除外)
(課程編號 4933.02E.23011)

對象：30歲或以上

堂數：4堂

費用：\$520

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)

上課地點：油麻地彌敦道523號禮基大廈1樓A及B室 (地鐵站B1出口側)

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)

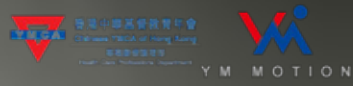


香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong -
YM Motion



ymmotion

電話查詢：27431702 (Selina Shum)
Whatsapp: 9638 9677



緩痛伸展 復康班

都市人長期使用電子產品，容易導至肩、頸、手等關節痛症。通過針對性我伸展運動能有效修正過緊的肌肉和肌腱，驅除肌肉疲勞，舒緩關節壓力，改善疼痛及肌肉勞損等問題。



網上報名



逢星期一課程
12:30-13:30

課程編號:4933.02W.23004
日期:17/7 - 14/8 (7/8除外) (4堂)

課程編號:4933.02W.23005
日期: 21/8 - 11/9(4堂)

費用:\$480/4堂

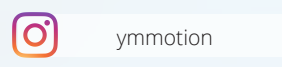
導師
Wayne Sin 運動復康導師
(具香港健美總會及伸展學會導師資格)

上課地點
油麻地彌敦道523號禮基大廈1樓A及B室
(地鐵站B1出口側)



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)

Hannah Hong / Wayne Sin (27431702)



兒童



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

職業治療評估

職業治療師會與家長進行面談，及為兒童進行評估，了解孩童所需，其後會向家長講解評估結果。若家長決定為兒童展開個別訓練，職員會與家長聯絡約定時間。職業治療師會根據評估結果為孩童設計個別及針對性的訓練。

對象

6-12歲有發展障礙、
或書寫困難、
學習困難的兒童

評估項目

小肌肉評估

《BRUININKS-OSERETSKY-2》
評估精細動作準確度、精細動作整合、
手部敏捷度、上肢協調、雙側協調

視覺感知評估

《TVPS-4TH EDITION.》
評估視覺辨別力、視覺記憶、空間
關係、形式恆定性、順序記憶、視
覺圖形背景和視覺閉合。

訓練項目

小肌肉訓練

視覺感知訓練

書寫技巧訓練

時間

逢星期一 2-6pm
逢星期六 9-1pm

費用

個別評估 \$900
個別訓練 \$650

訓練

每週或隔週
一節45分鐘

評估

時間：1小時15分
講解結果：15分鐘

●●●

註冊職業治療師 - 梁凱怡 Phoebe Leung

Phoebe為一位註冊職業治療師，致力於為書寫學習或自理有困難的兒童提供小肌肌、視覺感知等評估，透過相關的治療訓練，改善兒童手部靈活度、手眼協調、空間感、專注力等能力，提升兒童書寫技巧及自我照顧能力與表現。

致電查詢
或報名



旺角全人發展中心

電話：2783 3616 / 2332 4339 (Bonnie Chan) · Whatsapp: 6778 3675 (歡迎查詢)

電郵：hcp@ymca.org.hk · 網頁：<https://www.ymca.org.hk/zh-hant/hcp-2>

地址：旺角山東街47-51號中僑商業大廈8樓全層(瓊華中心及先施側)(旺角站E2出口)



Speech Therapy

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，帕金森症，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

西醫門診



Kei Yau
Integrated Medical Centre

Operated by Chinese YMCA of Hong Kong

基佑綜合醫務中心



家庭醫學專科醫生主理



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



想知更多資訊分享

歡迎LIKE & FOLLOW



基佑綜合醫務中心



KeiYau_IMC



油麻地彌敦道523號禮基大廈地下




預約查詢: 2577 9375

中醫門診



Kei Yau
Integrated Medical Centre

Operated by  Chinese YMCA of Hong Kong

基佑綜合醫務中心



內科



婦科、
皮膚科



身體調理



針灸專科



想知更多資訊分享
歡迎LIKE & FOLLOW




基佑綜合醫務中心



KeiYau_IMC



 油麻地彌敦道523號禮基大廈地下

 預約查詢: 2577 9375