人人健康 健康社會
Health in All Health for All

葵家社康匯
KUI KA SHE HONG COMMUNITY HEALTH MANAGEMENT HUB

活動通訊

2022 年 7 月 – 9 月

本期主題 懶

關於葵家社康匯會員	p. 2
7 - 9 月活動詳情	p. 3
動感健身郁一郁	p. 13
7 - 9 月活動月曆	p. 14
醫護行社區藥房產品推介	p. 20
運動之星	p. 21
運動自「療」空間	p. 21
葵青區骨質疏鬆預防及管理計劃	p. 22
前期糖尿篩查日	p. 23

主辦機構

醫護行者 Health In Action

贊助機構

傅德蔭基金有限公司 Fu Tak Iam Foundation Limited

嘉里集團 KERRY GROUP

本會非常感謝**傅德蔭基金有限公司**及**嘉里集團**對「葵家社康匯」的贊助。

關於葵家社康匯會員

會員資格

- 居住於服務範圍的在職低收入家庭
- 於服務範圍工作的在職低收入人士
- 居住於服務範圍劏房的人士
- 居住於服務範圍的在職貧困家庭照顧者
- 居住於服務範圍的失業人士（失業少於一年）
- 居住於服務範圍正領取綜援（在職）人士
- 居住於服務範圍的提早退休基層人士（65 歲以下）

申請會籍途徑

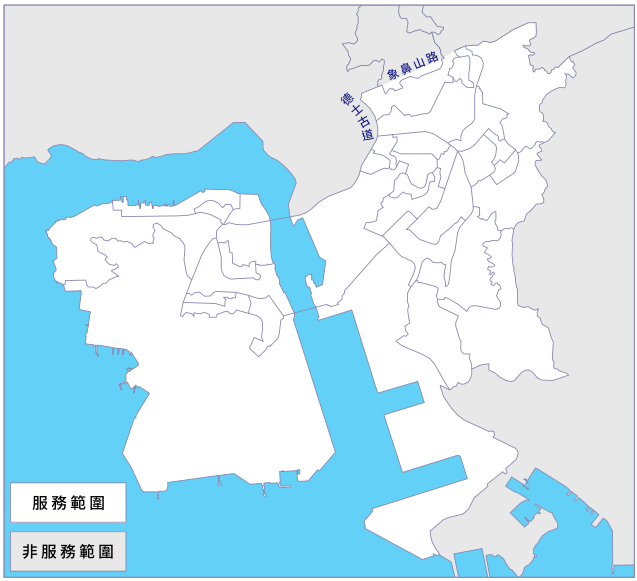
- 申請人可親臨本中心登記及辦理有關申請手續
- 無須繳付任何年費

會員福利

- 定期收到本中心之活動通訊
- 享用本中心設施，如午膳空間、營養小食和飲品、雜誌圖書等
- 享用本中心廚房設施，如微波爐、雪櫃、基本餐具和廚具等
- 可申請醫療費用資助 #
- 享有痛症紓緩 * 、體重管理、運動指導等服務
- 享有個人及家庭藥物管理及保健用品諮詢
- 享有慢性疾病（三高一鬆）管理、小病小痛管理及跟進服務

* 合資格會員可以港幣 50 元起資助價接受專業痛症治療服務。
\# 合資格會員（需通過經濟審查）可申請醫療費用資助。

服務範圍



- 2019 年區議會選舉葵青區所有選區分界
- 2019 年區議會選舉梨木樹東選區
- 2019 年區議會選舉梨木樹西選區
- 2019 年區議會選舉石圍角選區（只包含石圍角邨）
- 2019 年區議會選舉象石選區（只包含象山邨及石圍角邨）

活動報名程序

活動報名時段

報名時段	可報名活動之月份
即日至 6 月 25 日中午 12 時	可報名 7、8、9 月份的活動
即日至 7 月 25 日中午 12 時	可報名 8、9 月份的活
即日至 8 月 25 日中午 12 時	可報名 9 月份的活動

查詢及報名

1 電話：
3461 9827

2 WhatsApp：
6735 3254

3 直接前往
永祥 5B 報名

報名及活動須知

1 如參加人數眾多，本會將安排抽籤形式處理，隨後會在不遲於活動前 5 日以 WhatsApp 通知，未能參加者將不會通知。
2 若該活動需要收取按金，將會以 WhatsApp 另行通知。
3 參加者需遵守本機構的防疫及感染控制措施。
4 如未能參與活動，請於活動前最少兩天通知，以便本機構安排候補 人士參加；否則將影響日後報名的機會。
5 如有任何爭議，由醫護行者保留最終決定權。

除非特別註明，否則所有活動的地點為永祥 5B。醫護行者或會根據最新的感染控制措施調整活動模式，如改為網上模式或小組模式進行，將會以 WhatsApp 另行通知。

7 – 9 月活動詳情

主題：懶

活動	日期	時間	名額	內容
懶之呼吸 **放鬆睡眠工作坊**	*** 請選其中一節參與**			生活太大壓力，經常失眠？不如來學習冥想和睡覺，並享用茶點放鬆吓！讓導師教你如何快速放鬆睡覺～用身心來實踐「懶」。 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
	A 班 7/7（星期四）	下午 12:00 - 1:30	8	
	B 班 14/7（星期四）	下午 12:00 - 1:30	8	
大家「都會」鬆一鬆 **大眾篇** **身心工作坊**	*** 須出席全部兩節工作坊**			由都會大學實習學生和你一起學習放鬆身心，輕輕鬆鬆做小手工，與你度過一個愉快的下午。一起嘆一嘆、鬆一鬆，絕對令大家「都會」開開心心。 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊及都會大學實習學生
	21/7（星期四）	下午 3:30 - 5:00	12	
	28/7（星期四）			

活動	日期	時間	名額	內容
大家「都會」鬆一鬆 **家庭篇** **身心工作坊**	*** 須出席全部兩節工作坊** **親子工作坊，小朋友年齡建議介乎 6-11 歲**			由都會大學實習學生和你一起學習放鬆身心，輕輕鬆鬆做小手工，與你度過一個愉快的下午。一起嘆一嘆、鬆一鬆，絕對令大家「都會」開開心心。 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊及都會大學實習學生
	4/8 （星期四）	下午 3:30 - 5:00	12	
	11/8（星期四）			
一人一故事劇場：懶 (Laan) **即興劇場工作坊**	*** 親子優先，小朋友年齡須為 6 歲以上**			你有多久沒懶過？是時候讓自己懶一下了！不論是小朋友還是大人，有得懶還是沒得懶，我們都邀請你來聽故事，分享日常大小事，劇團演員將即興把故事呈現於舞台之上。 負責人：香港小童群益會
	31/7（星期日）	下午 2:30 - 5:00	30	
甚麼是懶？ **形體創作運動班**	*** 須出席全部兩節運動班**			你的懶，我的懶，都是同樣的懶嗎？來什麼是懶？：形體創作運動班吧！由體適能教練與你一起用運動感受懶，做個懶人！ 負責人：體適能教練
	15/8（星期一）	下午 3:00 - 4:00	10	
	22/8（星期一）			

身心篇

活動	日期	時間	名額	內容
心呼吸工作坊：香薰治療 **助眠 X 放鬆篇** **香薰治療工作坊**	*** 請選其中一班參與，並須繳交港幣 $100 按金 #**			大家有可能面對各種壓力，有時候未能釋懷以致心理壓力出現及積累。了解自己的睡眠狀況和模式，學習簡單而實用的頭部和肩頸按摩手法，並善用調配好的香薰按摩油，晚晚輕鬆睡好覺。 負責人：註冊香薰治療師
	A 班 2/7（星期六） 16/7（星期六）	上午 9:30-11:00	10	
	B 班 2/7（星期六） 16/7（星期六）	上午 11:00-12:30	10	
心呼吸工作坊：香薰治療 **痛症舒緩篇** **香薰治療工作坊**	*** 請選其中一班參與，並須繳交港幣 $100 按金 #**			了解和掌握自己的痛症處理方式，學習簡單而實用的身體按摩手法，進行自我療癒。善用不同功能的香薰精油和蘆薈啫喱，調配適合自己體質的鎮痛消炎啫喱以助緩解痛症。 負責人：註冊香薰治療師
	A 班 6/8（星期六） 20/8（星期六）	上午 9:30 - 11:00	10	
	B 班 6/8（星期六） 20/8（星期六）	上午 11:00 - 12:30	10	
心呼吸工作坊：香薰治療 **正念 X 放鬆篇** **香薰治療工作坊**	*** 請選其中一班參與，並須繳交港幣 $100 按金 #**			掌握自己的情緒狀況和思維模式，透過學習正念冥想，學習如何保持正向思維，善用各種香薰精油和植物油，調配適合自己情況的按摩油幫助放鬆和解憂。 負責人：註冊香薰治療師
	A 班 3/9（星期六） 17/9（星期六）	上午 9:30 - 11:00	10	
	B 班 3/9（星期六） 17/9（星期六）	上午 11:00 - 12:30	10	
我手畫我心 **彩色毛筆班**	*** 須出席全部兩節工作坊**			如果有一種顏色形容你的生活，你會選擇什麼顏色？想知道的話就由彩色毛筆導師與大家動動手，畫出你心中所想！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
	4/7（星期一）	晚上 7:00 - 8:00	10	
	11/7（星期一）			

須於在通知成功報名後繳交港幣 $100 按金，完整出席 2 節課堂後可退回按金

活動	日期	時間	名額	內容
心呼吸工作坊 **靜修室**	*** 請選其中一節參與**			覺得自己缺乏空間？ 想找一個空間靜靜？心呼吸靜修室幫到你！在靜修室裏你可以進行放鬆的呼吸練習，讓你的腦袋抖抖氣。 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
	13/7（星期三）	下午 2:00 - 3:00	8	
	14/9（星期三）	上午 10:00 - 11:00	8	
	21/9（星期三）	上午 10:00 - 11:00	8	
勁舞團 **跳舞班**	*** 請選擇其中一班，並需出席全部兩節跳舞班**			想學跳舞，但無從入手？身懷好舞功，但無處展露？加入成爲勁舞團的一份子吧！健體教練會與大家一起練習有氧舞蹈，一起成爲舞林高手吧！ 負責人：健體教練
	A 班 15/7（星期五） 22/7（星期五）	下午 2:30 - 3:30	12	
	B 班 15/8（星期一） 22/8（星期一）	上午 9:30 - 10:30	12	
	C 班 22/9（星期四） 29/9（星期四）	下午 6:30 - 7:30	12	
親子動感郁一郁 **親子運動班**	*** 每位家長帶上 1 位小朋友，小朋友年齡建議介乎 6-15 歲** *** 請選其中一班參與**			如想幫小朋友「放電」？參加親子動感郁一郁吧！每個家庭將一同在 Pavigym 內做運動，盡情釋放能量！且透過歡快的音樂，感受運動為你帶來的爽快感！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
	A 班 16/7（星期六）	上午 10:00 - 11:00	7 對親子	
	B 班 20/8 （星期六）	上午 10:00 - 11:00	7 對親子	
香薰擴香石 DIY 班 **香薰擴香石工作坊**	20/7（星期三）	下午 2:30 - 4:00	10	夏日你聯想到的是什麼？是西瓜的香氣還是海洋的氣息？香薰擴香石班能令你在家中也能感受到夏天的氣味！聖雅各福群會社工教你自製擴香石，令大家有一個懶洋洋又放鬆的暑假。 負責人： 聖雅各福群會心思計劃

活動	日期	時間	名額	內容
骨骼樂 **骨質疏鬆工作坊**	*** 請選擇其中一班，並須出席全部兩節工作坊** *** 活動適合 45 - 64 歲街坊** *** 詳情請參考活動海報（p.22）**			年紀越大，就越容易有骨質疏鬆？由註冊護士和健體教練講解骨質疏鬆成因、預防及治療方法，並進行骨質疏鬆風險評估，讓你輕輕鬆鬆，面對骨質疏鬆！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
	A 班 23/7（星期六） 30/7（星期六）	上午 10:30 - 12:00	20	
	B 班 1/9（星期四） 8/9（星期四）	晚上 6:30 - 8:00	20	
心呼吸工作坊 **象形運動班**	24/8（星期三）	上午 10:00 - 11:00	8	象形、大字形、橋型……你的身體可以擺出不同動作嗎？來心呼吸工作坊：象形運動班吧！由健體教練與大家做運動，動動身，拉拉筋！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
留一天與你穩糖 **HIA 糖尿活動日**	*** 詳情請參考活動海報（p.23）**			前期糖尿病、糖尿病是什麼？與我有關係嗎？來 HIA 糖尿活動日吧！由醫護行者社醫跨專業團隊帶來一系列糖尿健康資訊、篩查和活動，讓你了解糖尿病，留一天穩糖吧！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
	27/8（星期六）	上午 10:00 - 1:00 以及 下午 2:00 - 5:00	不限	
平衡時空 **平衡力工作坊**	*** 須出席全部兩節工作坊**			平衡力不好，擔心跌倒，如何是好？參加平衡時空吧！由醫護行者社醫跨專業團隊與你分享平衡小貼士，與你練習平衡力，一起進入平衡時空吧！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
	13/9（星期二）	下午 3:00 - 4:30	10	
	20/9（星期二）			

活動	日期	時間	名額	內容
瑜伽再體驗 瑜伽班	* 須出席全部兩節工作坊			想伸展筋骨？放鬆一下？不如來瑜伽再體驗吧！健體教練會與大家齊齊做瑜伽，放鬆筋骨，舒緩壓力！ 負責人：瑜伽導師
	16/9（星期五）	下午 3:00 - 4:00	10	
	30/9（星期五）			
拉筋金剛棒 筋膜伸展棍班	* 請選其中一節運動班			伸展可以用一支棍就可以？想試試就來拉筋金剛棒吧！醫護行者邀請了筋膜伸展棍導師，講解如何使用筋膜伸展棍拉筋，助你伸展筋骨！ 負責人：筋膜伸展棍導師
	A 班 19/9（星期一）	晚上 7:30 - 8:30	6	
	B 班 26/9（星期一）	晚上 7:30 - 8:30	6	

生活篇

活動	日期	時間	名額	內容
自己通風自己搞 抽濕器製作工作坊	* 請選其中一節工作坊 * 居住於劏房的會員將會優先獲得報名			有沒有試過一回家便發覺整個家也不太對勁？原來是濕氣太重讓你有種不舒服感覺。一起動動手，製作一部價廉物美的 DIY 抽濕機，讓你的家居擺脫濕漉漉的情況。 負責人：低碳想創坊團隊
	A 班 21/7（星期四）	下午 2:00 - 3:30	12	
	B 班 21/7（星期四）	下午 4:00 - 5:30	12	
冰冰冰冰，冰涼營夏日 消暑健康小食工作坊	10/8（星期三）	下午 3:00 - 4:30	10	炎炎夏日，擔心外出會中暑，怎麼辦？註冊營養師和營養步兵會和大家分享夏日消暑降溫小貼士和製作健康小食的方法，與大家一起「營」接夏日！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊

活動	日期	時間	名額	內容
戶外活動小貼士工作坊	16/8（星期二）	下午 4:00 - 5:00	15	炎炎夏日就是揮灑汗水的日子！但又怕蚊釘蟲咬未能盡興？團隊會與大家分享防曬、處理蚊叮和傷口的方法。 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
我手畫我心 **和諧粉彩畫班**	*** 歡迎親子參與，小朋友年齡須為 6 - 15 歲須出席全部兩節活動**			不同顏色代表不同心情，你的顏色有是什麼？參加我手畫我心：和諧粉彩畫班吧！由和諧粉彩導師與大家一起畫畫，放鬆身心！ 負責人：和諧粉彩導師
	17/8（星期三）	下午 3:00 - 4:00	5 對親子 (10)	
	24/8（星期三）			
有營茶水間：盛夏篇 1 **消暑小食工作坊**	28/7（星期四）	下午 3:00 - 4:15	12	天氣很熱，天天開空調又貴，該如何消暑？我們與你分享消暑小貼士，製作健康消暑小食，為盛夏帶點涼意！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
自己屋企自己救：水喉篇實戰版 **水喉維修工作坊**	*** 須出席全部 2 節活動** **地點：復修冰室** **（葵涌葵榮路 29-37 號成美工業大廈 8 樓 B1 室）**			家裏水喉滴水？原來有簡單方法修理。義工師傅將教大家簡單家居水喉保養和維修方法，亦會講解洗手盆底下隔氣的清潔及更換技巧，讓大家自己屋企自己救！ 負責人：復修冰室團隊
	25/8（星期四）	下午 2:30 - 4:30	12	
	1/9（星期四）			
有營茶水間：夏威夷風情篇 2 **夏威夷消暑小吃工作坊**	25/8（星期四）	下午 3:00 - 4:15	12	天氣很熱，想逃出盛夏，如何是好？我們將與你分享消暑小貼士，與你製作夏威夷消暑小吃，一起感受夏威夷的熱帶風情！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊

活動	日期	時間	名額	內容
中秋燈籠自己做 **手工藝工作坊**	*** 請選其中一節工作坊** *** 親子優先，每組家庭可獲取一份燈籠材料**			有沒有想過燈籠也可以自己製作？原來只要運用日常生活中常見的物品，也可以製作出價廉物美又環保的小燈籠，快來一起試做吧！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
	A 班 6/9（星期二）	下午 3:00 - 4:30	10 個家庭	
	B 班 7/9（星期三）	下午 3:00 - 4:30	10 個家庭	
有營茶水間：健康小食篇 3 **健康小食工作坊**	22/9（星期四）	下午 3:00 - 4:15	12	夏天熱辣辣，怎樣降溫呢？來有營茶水間：健康小食篇 3 吧！由我們將與你分享消暑小貼士，製作健康消暑小食，一起抓緊盛夏的尾巴吧！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊

家庭篇

活動	日期	時間	名額	內容
自家教練基礎培訓班 *** 參加者可與另外兩名家庭成員免費接受由香港浸信會醫院提供的身體檢查。**	*** 課程一共分為基礎和進階 2 部份，整個課程為期約半年。完成整個課程的「自家教練」可獲得智能體脂磅一部。（出席率需達至 9 成）**			成為自家健康教練，規劃家庭健康！ 培訓班以家為中心，鼓勵家庭代表成員參加一系列健康相關的工作坊，包括體能與運動、營養與飲食、紓壓與休息、家庭關係與溝通等。課堂內容知識及實踐並重，務求讓學員成為「自家教練」，推動家人一同建立健康習慣及增加與家人之互動及溝通等。 負責人：全城街馬
	8/7 （星期五）	上午 9:30 - 11:30	10	
	15/7 （星期五）			
	22/7 （星期五）			
	29/7 （星期五）			
	5/8 （星期五）			
	12/8 （星期五）			
	19/8 （星期五）			
	26/8 （星期五）			
	2/9 （星期五）			
	9/9 （星期五）			
	16/9 （星期五）			
	23/9 （星期五）			

活動	日期	家長活動	內容
功課輔導 X 身心健康工作坊 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊	*** 參加功課輔導的小朋友建議為小學一年級至六年級學生** **時間：**下午 3:45 - 5:45 **名額：**15 對親子		我們為家長預備了一系列營養、心呼吸及運動工作坊，而大學生哥哥姐姐們會陪伴小朋友做暑期功課，讓家長放心享受自己的時間，歡度下午！ **一家之「煮」：健康菜式和湯水篇 -** 註冊營養師會和大家分享健康烹調心得，齊齊自製健康菜式和湯水！ **一家之「煮」：有營小食篇 -** 註冊營養師會分享營養小食和飯盒心得，齊齊自製健康小食！ **心呼吸：畫畫篇 -** 與你透過畫畫減壓，留一刻與你喘息！ **Pavigym：動感健身郁一郁 -** 透過明快的音樂，輕輕鬆鬆拉拉筋，感受運動為你帶來的爽快感！
	8/7（星期五）	一家之「煮」：健康菜式及湯水篇	
	15/7（星期五）	心呼吸：畫畫篇	
	20/7（星期三）	Pavigym：動感健身郁一郁	
	27/7（星期三）	Pavigym：動感健身郁一郁	
	5/8（星期五）	一家之「煮」：有營小食篇	
	19/8（星期五）	心呼吸：畫畫篇	
	23/8（星期二）	Pavigym：動感健身郁一郁	
	30/8（星期二）	Pavigym：動感健身郁一郁	

活動	日期	時間	名額	內容
好戲連場 **合家歡電影欣賞會**	*** 親子優先**			想與家人一邊欣賞精彩電影，一邊享用美味小食？快來參加我們的週五睇好戲，讓自己好好放鬆，又能與小朋友享受片刻天倫之樂！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
	A - 玩轉極樂園 15/7（星期五）	下午 5:30 - 7:45	10 個家庭	
	B - 無敵破壞王 25/8（星期四）	下午 5:30 - 7:45	10 個家庭	
	C - 反斗車王 23/9（星期五）	下午 3:30 - 5:45	10 個家庭	
好玩社區自由遊戲遊樂場 **永祥 5B 遊樂場**	*** 歡迎家長與小朋友同行遊玩，小朋友年齡建議介乎 3-11 歲。每個家庭最多帶兩名小朋友，如希望帶更多小朋友，請於報名時先與職員提出，但不一定獲批准。**			好玩社區遊樂場提供多元的玩意讓小朋友遊玩和探索，在自由遊戲過程中更能啟發小朋友成長，家長又可以在中心休息，享受休閒的下午時光，快來一起遊玩吧！ 負責人：Playright 團隊及醫護行者社醫跨專業團隊
	A - 14/7（星期四）	下午 3:00 - 4:30	20 個家庭	
	B - 18/8（星期四）			
	C - 15/9（星期四）			
	D - 13/10（星期四）			

社區篇

活動	日期	時間	名額	內容
你家我家導賞「家」 **少數族裔社區美食導賞團**	2/7（星期六）	上午 10:30 - 12:00	10	巴基斯坦喜歡吃什麼食物？在哪裏可以買到巴基斯坦小食？少數族裔導賞團帶你探索隱藏在葵青區的巴基斯坦小店和餐廳，齊齊認識與我們同住葵青的少數族裔文化。 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
你家我家美食「家」 **巴基斯坦地道小食烹飪班**	6/8（星期六）	上午 10:30 - 12:00	10	我們以飯為主糧，巴基斯坦又吃什麼呢？巴基斯坦咖哩與印度咖哩是一樣的嗎？想認識巴基斯坦的食物，那就不要錯過！由少數族裔美食團帶你認識巴基斯坦飲食文化，製作地道小食！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊

痛症篇

活動	日期	時間	名額	內容
荒失膝奇兵 **預防膝痛工作坊**	*** 須出席全部三節工作坊**			上樓梯又痛，屈膝收拾東西又痛，怎麼辦呢？荒失膝奇兵就是你的不二之選了！由註冊物理治療師和藥劑師分享何謂膝痛，以及預防膝痛小貼士，讓你有膝痛，都不用慌！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
	5/9（星期一）	下午 3:00 - 4:00	12	
	19/9（星期一）			
	26/9（星期一）			

無須報名的即場活動

活動	日期	時間	名額	內容
午吹 **聊天茶會**	**歡迎大家於該時段任何時間親臨中心**			吹水無邊界！不會用電子設備？尋找美食？想分享葵青社區大小事？不妨來午吹吧！社醫跨專業團隊會輪流與大家傾下生活日常，工作日常，輕輕鬆鬆渡過下午！ 負責人： 醫護行者社醫跨專業團隊
	8/7（星期五）	下午 3:00 - 5:00	不限	
	22/7（星期五）			
	12/8（星期五）			
	26/8（星期五）			
	16/9（星期五）			
	30/9（星期五）			

7 月活動月曆

一	二	三
4 ● 彩色毛筆班 p.5	5	6
11 ● 彩色毛筆班 p.5	12	13 ● 心呼吸：靜修室 p.6
18	19	20 ● 香薰擴香石 DIY p.6 ● 功課輔導 X 身心 p.11
25 截止報名 8 月份活動	26	27 ● 功課輔導 X 身心 p.11

活動 ● 懶篇 ● 身心篇 ● 生活篇 ● 家庭篇 ● 社區篇 ● 痛症篇 ● 即場活動

四	五	六	日
	1	2 ● 香薰治療 - 助眠放鬆 p.5 ● 你家我家導賞家 p.12	3
7 ● 懶之呼吸 p.3	8 ● 自家教練 p.10 ● 功課輔導 X 身心 p.11 ● 午吹 p.13	9	10
14 ● 懶之呼吸 p.3 ● 自由遊戲遊樂場 p.11	15 ● 勁舞團 p.6 ● 自家教練 p.10 ● 功課輔導 X 身心 p.11 ● 好戲連場 p.11	16 ● 香薰治療 - 助眠放鬆 p.5 ● 親子動感郁一郁 p.6	17
21 ● 「都會」 大眾篇 p.3 ● 自己通風自己搞 p.8	22 ● 勁舞團 p.6 ● 自家教練 p.10 ● 午吹 p.13	23 ● 骨骼樂 p.7	24
28 ● 「都會」 大眾篇 p.3 ● 有營茶水間 1 p.9	29 ● 自家教練 p.10	30 ● 骨骼樂 p.7	31 ● 故事劇場 p.4

8 月活動月曆

一	二	三
1	2	3
8	9	10 ● 冰涼營夏日 p.8
15 ● 甚麼是懶？ p.4 ● 勁舞團 p.6	16 ● 戶外活動小貼士 p.9	17 ● 和諧粉彩畫班 p.9
22 ● 甚麼是懶？ p.4 ● 勁舞團 p.6	23 ● 功課輔導 X 身心 p.11	24 ● 象形運動班 p.7 ● 和諧粉彩畫班 p.9
29	30 ● 功課輔導 X 身心 p.11	31

活動 ● 懶篇 ● 身心篇 ● 生活篇 ● 家庭篇 ● 社區篇 ● 痛症篇 ● 即場活動

四	五	六	日
4 ● 「都會」 家庭篇 p.4	5 ● 自家教練 p.10 ● 功課輔導 X 身心 p.11	6 ● 香薰治療 - 痛症舒緩 p.5 ● 你家我家美食家 p.12	7
11 ● 「都會」 家庭篇 p.4	12 ● 自家教練 p.10 ● 午吹 p.13	13	14
18 ● 自由遊戲遊樂場 p.11	19 ● 自家教練 p.10 ● 功課輔導 X 身心 p.11	20 ● 香薰治療 - 痛症舒緩 p.5 ● 親子動感郁一郁 p.6	21
25 截止報名 9 月份活動 ● 自己屋企自己救 - 水喉篇 * p.9 ● 有營茶水間 2 p.9 ● 好戲連場 p.11	26 ● 自家教練 p.10 ● 午吹 p.13	27 ● 留一天與你穩糖 p.7	28

* 地點：復修冰室（葵涌葵榮路 29-37 號成美工業大廈 8 樓 B1 室）

9 月活動月曆

一	二	三
5 ● 荒失膝奇兵 p.12	6 ● 中秋燈籠自己做 p.10	7 ● 中秋燈籠自己做 p.10
12	13 ● 平衡時空 p.7	14 ● 心呼吸：靜修室 p.6
19 ● 拉筋金剛棒 p.8 ● 荒失膝奇兵 p.12	20 ● 平衡時空 p.7	21 ● 心呼吸：靜修室 p.6
26 ● 拉筋金剛棒 p.8 ● 荒失膝奇兵 p.12	27	28

活動 ● 懶篇 ● 身心篇 ● 生活篇 ● 家庭篇 ● 社區篇 ● 痛症篇 ● 即場活動

四	五	六	日
1 ● 骨骼樂 p.7 ● 自己屋企自己救 - 水喉篇 * p.9	2 ● 自家教練 p.10	3 ● 香薰治療 - 正念放鬆 p.5	4
8 ● 骨骼樂 p.7	9 ● 自家教練 p.10	10	11
15 ● 自由遊戲遊樂場 p.11	16 ● 瑜伽再體驗 p.8 ● 自家教練 p.10 ● 午吹 p.13	17 ● 香薰治療 - 正念放鬆 p.5	18
22 ● 勁舞團 p.6 ● 有營茶水間 3 p.9	23 ● 自家教練 p.10 ● 好戲連場 p.11	24 截止報名 10 月份活動	25
29 ● 勁舞團 p.6	30 ● 瑜伽再體驗 p.8 ● 午吹 p.13		

* 地點：復修冰室（葵涌葵榮路 29-37 號成美工業大廈 8 樓 B1 室）

藥房產品

*所有價錢及貨存一律以門市為準

醫護行社區藥房
Health In Action Community Pharmacy

濕熱電墊
$640

會員九折!

血壓計(日本製造)
$550

血壓計
$390

Contour Plus One
血糖機套裝 $499

羅氏智航血糖機套裝
$560

新產品!

Cetaphil 系列

① Cetaphil Gentle Cleanser
舒特膚溫和潔膚露 (1000mL) $139

② Cetaphil Moisturizing Lotion
舒特膚潤膚露 (200mL) $79

③ Cetaphil Moisturizing Cream
舒特膚潤膚膏 (550g) $88

④ Cetaphil PRO AD Derma Moisturizer 舒特膚
倍加護潤膚霜 (295mL) $184

⑤ Cetaphil PRO AD Derma Body Wash 舒特膚
倍加護潔膚露 (295mL) $175

Artelac Splash
博士倫眼藥水(無防腐劑) (10mL) $165

Hyaluron 0.1%
潤眼藥水 (5mL) $30

Artelac Rebalance
博士倫眼舒潤均衡保濕潤眼液 (10mL)
$79

Artelac Advanced
博士倫強效保濕潤眼液
(30支獨立包裝) $120

愛甲妥灰甲
甲油特效套裝 $159

瀏覽藥房網頁
了解詳細資訊

3612 9515 / 3596 3141
6618 9212

「養生宜動，坐言起行」
運動之星計劃

名額有限

為建立會員自主且正確的運動習慣，我們推出運動之星計劃！

計劃流程

齊來成為才智兼備的運動之星！

1. 專業知識講授及培訓
2. 十二個小任務，例如參與運動班組，拍攝小短片等等
3. 完成全部任務即成為「運動之星」及送贈運動用品以作鼓勵

如欲報名或了解更多，請 whatsapp 或 致電 5481 6658（物理治療部）

運動「自」療空間

運動治療及健身服務

葵家社康匯會員
歡迎參加

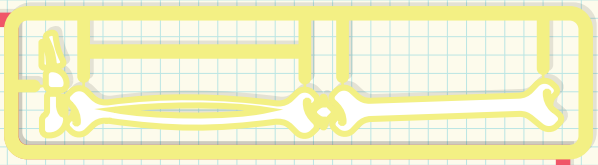
開放時間（公眾假期暫停開放）
星期一：下午2:30至5:30
星期二：下午2:30至5:30
星期三：上午9:30至12:30
星期四：晚上6:30至8:30
星期五：上午9:30至12:30
星期六：上午9:30至12:30（部分時間開放預約）

如有任何疑問或預約，請 致電 或 whatsapp
3461 9827 / 5481 6658
葵家社康匯(貿易之都)－葵興葵昌路54-56號貿易之都901室

資助服務

葵青區骨質疏鬆預防及管理計劃

隨著年紀漸長，骨骼的鈣質會逐漸流失，擔心自己會有骨質疏鬆？容易骨折？不如參與葵青區骨質疏鬆預防及管理計劃吧！



對象：

年齡介乎 45-64 歲

及

從未接受過骨質密度檢查（雙能量 X 光吸收 /DEXA)

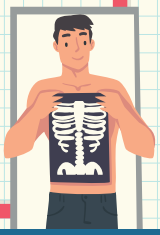
或

曾在兩年或以前接受過骨質密度檢查（雙能量 X 光吸收 /DEXA)，並建議重新檢查，但未有任何醫療跟進

及

有其中一項骨質疏鬆風險因素，

如：體重過輕（體重指標 BMI<18.5kg/m2）、吸煙等



活動內容：

1. 參加者會由醫護行者社醫跨專業團隊評估骨質疏鬆風險，並參與**骨骼樂 (1) 及 (2)**

骨骼樂 (1)：由醫護行者社醫跨專業團隊講解何謂骨質疏鬆、成因、診斷及治療方法

骨骼樂 (2)：由醫護行者社醫跨專業團隊講解預防及管理骨質疏鬆小貼士

A 班：

骨骼樂 (1)：23/7（六）上午 10:30-12:00

骨骼樂 (2)：30/7（六）上午 10:30-12:00

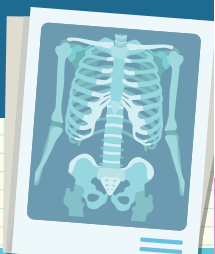
B 班：

骨骼樂 (1)：1/9（四）晚上 6:30-8:00

骨骼樂 (2)：8/9（四）晚上 6:30-8:00

2. 經過風險評估後，較高風險患上骨質疏鬆症的會員更會獲得醫護行者資助 *，以**優惠價**進行骨質密度檢查（雙能量 X 光吸收 /DEXA)

DEXA 後，醫護行者社醫跨專業團隊會講解骨質密度檢測內容，並按照檢查結果，安排不同的骨質疏鬆管理計劃



*** 註：請選擇其中一班，並需出席全部兩節活動**

如對計劃有任何查詢，歡迎聯絡醫護行者社醫跨專業團隊

（電話：3461-9827 或 WhatsApp: 5298-3646)

留一天與你穩糖~ 歡迎街坊參加!

HIA糖尿活動日

日期: 2022年8月27日(星期六)

時間: 早上10時至1時 以及 下午2時至5時

活動內容:

- 前期糖尿病篩查
- 糖尿健康資訊和遊戲
- 即場以折扣價購買血糖機及試紙
- 減壓工作坊
- 量度身體指標
- 評估糖尿病風險
- 解讀報告和健康諮詢

*未合乎資格的人士/街坊亦歡迎到訪中心了解糖尿病及參加活動

費用：免費

前期糖尿病篩查合資格人士:

- 40至60歲中年人士
- 有超重或肥胖 (體重指標 BMI ≥ 23 kg/m2)
- 從未被醫生診斷為糖尿病患者
- 曾患妊娠糖尿病、近親有糖尿病歷史、被醫生診斷為高血壓或高膽固醇人士優先

開放時間

			一	二	三	四	五	六	日
葵家社康匯	早	9時 | 1時		✓	✓		✓	✓	休息
	午膳時間								
	午	2時 | 6時	✓	✓	✓	✓	✓		
	晚	6時 | 9時	✓			✓			
社區藥房	早	9時 | 10時半		✓	✓		✓	✓	休息
		10時半 | 1時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	午膳時間								
	午	2時 | 6時	✓	✓	✓	✓	✓		
		6時 | 7時半	✓			✓			

星期日及公眾假期休息

✓ 葵家社康匯開放　　✓ 社區藥房開放

惡劣天氣下服務及活動安排

若天文台於活動前兩小時，發出颱風或暴雨警告，中心將有以下安排：

	中心開放	室內活動	戶外活動
雷暴 Thunderstorm	✓	✓	☎
Amber 黃	✓	✓	☎
Red 紅	✓	☎	✗
Black 黑	✗	☎	✗
T1	✓	✓	☎
⊥3	✓	☎	✗
8 NE 東北 或以上	✗	✗	✗

✓ 照常舉行　✗ 活動取消　☎ 致電查詢

聯絡我們

葵家社康匯

電話：3461 9827
WhatsApp：6735 3254
電郵：hia@hia.org.hk
地址：新界葵涌葵昌路 58 號永祥工業大廈
5 樓 B1-2 室（永祥 5B）

醫護行社區藥房

電話：3612 9515
WhatsApp：6618 9212
電郵：pharmacy@hia.org.hk
地址：新界葵涌葵昌路 54-56 號貿易之都 901 室

網址：www.hia.org.hk

如何前往

港鐵葵興站 A 出口步行 5 分鐘

Facebook： Health In Action
醫護行者

Health In Action 醫護行者 2021-2022 版權所有。未經許可，不得翻印。
此通訊所載的所有資料，如圖像、連結及其他資料等（以下簡稱「資料」），只供參考之用。醫護行者（以下簡稱「本機構」）將會隨時更新資料，而不作另行通知。本機構歡迎各位提供寶貴意見；如有任何疑問，請於辦公時間親臨本中心與我們職員聯絡，或向相關專業人員查詢。

出版日期／ 2022 年 7 月　印刷數量／ 1500 本