



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

計劃成果齊共享



本會承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助於二零一六年推展為期三年的賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃。過去三年，計劃透過一系列的學習及活動，包括物理治療服務、緩痛講座、痛症管理小組、緩痛工作坊以及個人輔導服務，改善長者長期痛症問題及紓緩痛症引起的病徵及壓力，提升長者自我管理痛症的認知，並以積極、正面態度面對生活。

計劃將於二零一八年十二月完滿結束，因此十一月份將會舉辦閉幕典禮，與一眾長者一同回顧計劃成果，現邀請中心老友記一同參加我們的閉幕典禮，延續積極緩痛的精神！

賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃閉幕典禮

日期：2018年11月30日(星期五)

時間：下午2:00-5:00 (參加者可於下午1:15到達參與攤位活動)

地點：愛秩序灣社區會堂

對象：中心會員

名額：本中心共有100個名額

費用：全免

內容：閉幕典禮儀式、受惠者分享、計劃影片回顧及攤位遊戲

(攤位包括：30秒椅子坐立測試、睜眼單腳站立測試、痛症諮詢服務、糾正運動常見錯誤、中醫痛症諮詢服務)

參加資格：憑入場券入場，參加者憑入場券可獲得禮物包一份。

領取入場券日期：2018年11月8日(星期四)上午8:30先到先得，派完即止。



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2018年11月1、8、15、22及29日 (逢星期四) 上午9:00至下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務 *需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
痛症舒緩小組	2018年11月16、23日 (星期五) 下午2:00至3:00 12月7日(星期五) 下午2:00至4:00	延展中心活動室	中心會員	10名	免費	由工作人員帶領參加者學習緩痛技巧	陳思穎姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生