



# 青年會物理治療服務

YMCA Physiotherapy Service

治療傷患痛症，配合復康運動，全面改善體適能

香港中華基督教青年會九龍會所以全人復康的理念，為有需要人士提供全面而優質的物理治療服務。服務由具豐富臨床經驗之註冊物理治療師主理，運用中西結合的綜合療法，再配合針對性的康復運動，鞏固治療效果並改善身體質素。

## 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。

## 門診治療服務包括：

先進治療備：衝擊波治療、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、運動治療、運動包裝等。

## 註冊物理治療師 羅培楷 Joseph

從事物理治療工作十多年，擁有針灸、手法治療及水療運動等專業文憑，擅於利用手力舒整、針灸和運動治療處理頸腰背痛及勞損性關節問題。Joseph為認可整脊治療師，關節炎太極拳及水中太極導師，對揉合運動與治療處理關節痛症甚有心得。此外，Joseph多年來擔任香港理工大學物理治療學系之臨床實習導師，致力訓練學生對痛症處理，水中治療及運動訓練的應用。

## 收費

項目	收費	持有效YMCA會友證
健康評估及檢查	\$100	\$100
一個部位	\$470	\$423
兩個部位	\$600	\$540
個人化水中物理治療	\$450	\$405
足部檢查及製作鞋墊	\$1200	\$1080

另有水中物理治療課程及西方水中太極緩痛課程

## 備註：

- 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。

查詢／預約電話：2783 3616



## 門診服務時間

Opening Hours :

星期一 Mon :12:00-20:00  
星期二 Tue :10:00-12:00 & 15:00-19:00  
星期三 Wed :10:00-19:00  
星期四 Thu : 休息 Closed  
星期五 Fri : 10:00-12:00 & 16:00-19:00  
星期六 Sat : 10:00-19:00  
星期日及公眾假期  
Sun and Public Holidays: 休息 Closed

## 水中物理治療運動課程 Hydrotherapy

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。

Back and Knee aquatic therapy is a therapeutic water-based program which uses the buoyancy and resistance of water flow. A specifically designed exercise program aim at improving the flexibility, range of motions and strength of joint muscles. This is ideal for clients with chronic low back pain or knee arthritis

導師 Therapist: 註冊物理治療師 (香港理工大學物理治療學系臨床實習導師2007-2015)  
Registered Physiotherapist (Clinical Educator 2007-2015, HKPolyU)

名額 Quota: 10人(1位物理治療師對10位學員 Therapist/Student ratio about 1:10)

對象 Target: 18歲或以上之本會會員 Members of 18 or above

備註 Remarks: 課程於泳池淺水區進行(適合不懂泳術人士)

Lesson will be launch in swimming pool shallow area (suitable for learners without swimming ability)

上課地點 Venue: 4/F 游泳池 Swimming Pool

查詢 Enquiry: 2783 3616 (梁小姐 Kennix)

課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 Lessons
4904.11H.16001	4/7/2016-22/8/2016	2030-2130	一 Mon	1700	8
4904.11H.16002	5/7/2016-23/8/2016	1200-1300	二 Tue		
4904.11H.16003	5/7/2016-23/8/2016	1300-1400	二 Tue		
4904.11H.16004	8/7/2016-2/9/2016 (26/8除外)	1300-1400	五 Fri		
4904.11H.16005	8/7/2016-2/9/2016 (26/8除外)	1400-1500	五 Fri		

\*請參照游泳班報名安排 Please refer to swimming course enrolment schedule

## 西方「水中太極」緩痛課程 Ai Chi Pain Free

水中太極 AI CHI 是利用水流動作及特定的呼吸調節，在溫水池中進行一套習關節、肌力及平衡鍛煉的水中太極，配合柔和音樂及環境可以達至放鬆心情，減輕痛楚，以達致身心輕鬆舒暢。

Ai Chi is a water-based total body relaxation and strengthening progression that bridges East & West Concepts which integrates mental, physical and spiritual energy.

參加資格 Eligibility: 16歲或以上之本會會員，毋須懂得泳術。

Members of 16 or above, no swimming ability is needed

名額 Quota: 15人 each class 15 Students

上課地點 Venue: 4/F 游泳池 Swimming Pool

導師 Tutor: 水中太極導師(註冊物理治療) Certified Ai Chi Instructor(registered physiotherapist)

查詢 Enquiry: 2783 3636 (梁小姐 Kennix)

課程編號 Course Code	日期(除外) Date(Exception)	時間 Time	星期 Day	費用 Fee	堂 Lessons
4904.11A.16001	8/7/2016-2/9/2016 (26/8除外)	1200-1300	五 Fri	1120	8

## 個人化水中物理治療 Individualized Hydrotherapy

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

對象: 骨科病症、運動創傷、兒童發展障礙及中風復康等。

名額: 4-6人 (一位物理治療師對4-6位患者)

收費: \$450 (一節) \$405 (持有效YMCA會員證)

時段: 逢周一 21:20-22:20

備註: 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。

查詢: 2783 3616 (梁小姐 Kennix)

