



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



學會與自己對話



每個人心中都有一個「天使」和「魔鬼」，天使負責鼓勵你，而魔鬼則常常打沉你，說一些負面的說話給你聽。然而，當面對痛症時，「天使」同「魔鬼」就會出現。你會選擇哪一個呢？正面和負面情緒是每個人在生活中都會遇到的，新春之際，不妨為自己訂立目標。

新的一年，給自己多一些正面的鼓勵，少一點負面的情緒。每日做些運動，迎接陽光。正所謂一年之計在於春，一日之計在於晨，新一年你有什麼新目標或計劃呢？歡迎各位與輝仔分享！



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 | 3月3、10、17、24及31日 (逢星期四) 下午2:30-5:30 | 中心活動室 | 60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者 | 20名 | 每次40元 | -由註冊物理治療師提供服務 *需備有註冊西醫轉介信 | 魏先生 |
| 緩痛講座：中醫推拿緩解痛症 | 3月29日(星期二) 下午3:00-4:00 | 中心活動室 | 中心會員 | 50名 | 免費 | -由註冊中醫師講解如何利用推拿和按摩緩解痛症 | 魏先生 |
| 手工製作工作坊 | 3月1、8、22日 (逢星期二) 下午3:00-4:30 | 中心活動室 | 中心會員 | 30名 | 免費 | -由導師教授製作得意和可愛的小手工 | 魏先生 |
| 痛症自我管理小組 | 3月2、4、9及11日 (逢星期三及五) 下午3:00-4:00 | 中心活動室 | 中心會員 | 10名 | 免費 | -帶領參加者練習毛巾操及教授參加者毛巾公仔相關製作 | 魏先生 |
| 復活開心大派對 | 4月11日 (星期一) 下午3:00-4:30 | 中心活動室 | 中心會員 | 55名 | 10元 | 遊戲、小食及大抽獎 | 魏先生 |

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：魏漢輝先生、單瀟姑娘