



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？歡迎各位與單姑娘分享！



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) 上午10:00-13:00	延展中心	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	單姑娘
緩痛講座：中醫保健緩解痛症	3月30日(星期三) 下午2:00-3:00	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	單姑娘
手工製作工作坊	3月15、21、30日 下午3:30-4:30	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	單姑娘
痛症自我管理小組(齊齊想當年)	3月11、16、18、23日 (逢星期三及五) 下午2:00-3:00	延展中心	中心會員	10名	免費	-帶領參加者分享過去故事 -帶領參加者做一些手工製作	單姑娘
復活節開心大派對	4月12日 (星期二) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	55名	10元	遊戲、小食及抽獎	單姑娘

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：單瀟姑娘、魏漢輝先生