

# 04

## 本 小組運動訓練

以小組形式，提供多元化的復康及運動訓練，幫助患者針對其脆弱或傷患部位作出預防性訓練，減少重覆受傷風險，並改善肌力運用、提升關節穩定性及肌肉運動表現等。



# 05

## 本 適健服務

提供不同的適健活動，包括專題講座、工作坊及培訓等，推廣「全人健康」，提升大眾身心健康及生活質素。



# 「全人健康」理念 達致「治標治本」

📍 九龍窩打老道山文福道5號2樓

✉ yhw@ywca.org.hk

f Y Health and Wellness Centre 女青適健中心

醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府  
The Government of  
the Hong Kong Special Administrative Region

☎ 2700 1733

☎ 5635 2195

🌐 yhw.ywca.org.hk

神是我們的避難所、是我們的力量、是我們在患難中隨時的幫助。(詩篇46:1)  
- 香港基督教女青年會 (擔保有限公司) -

(P006/YHW/202107)

# 01 治標

## 物理治療 及運動治療

提供專業評估及治療，幫助患者減輕疼痛、恢復身體功能及避免再度傷害。針對各種急性創傷、慢性勞損及退化，除了透過中西結合療法及先進康復儀器，提供多元化的治療方案外，還會配合復康訓練，以更全面治療傷患。



## 女青適健中心 Y Health and Wellness Centre

為香港基督教女青年會的自資服務，提供一站式的治療、訓練及適健服務。專為有不同急性創傷或慢性健康問題的人士而設，針對其問題根源，提升身體功能及運動表現，達致「治標治本」的效果。

# 02 治本

## 復康運動訓練

針對患者的個別狀況，提供特定運動及訓練處方，以循序漸進方式帶動患者進行不同訓練，以促進康復，並達致增強肌力、改善動作控制與協調、提升活動能力及減輕因錯誤運動而造成的傷害等目標。



# 03

## 提升表現

## 動態運動訓練

以NKT、SFMA、FRC等動態評估，尋找身體失衡及問題的根源，並透過針對性的運動訓練來改正肌肉發力及身體活動模式，從而有效改善相關的問題、提升功能及運動表現。