

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。

服務收費概覽

備註：

- 物理治療診症服務使用者必須持有註冊西醫簽發之物理治療轉介信。
- 65歲以上長者可使用「醫療券」支付物理治療診症服務費用。

* 優惠受有關條款及細則約束，詳情請向職員查詢。

^ 只適用於個別健體運動訓練。

購買日起計三個月內使用。

服務類別		服務項目	收費	女青會員 尊享優惠*
治標	物理治療	物理治療評估	\$ 950	\$ 850
		物理治療診症 (一個部位)	\$ 950	\$ 850
		額外部位	+\$ 170	+\$ 150
治本 / 治因	運動復康/ 健體運動	運動復康/健體運動評估	\$ 200	/
		個別訓練 / 進階個別訓練 (一對一)	\$ 400 / \$ 580	/
		個別訓練 (一對二)^	\$ 600	/
		個別訓練套票 (8節)#	\$ 3,000	/
		運動班 (恆常班及私人包班)	視乎不同班組而定， 歡迎查詢	/
		主題講座及工作坊	視乎不同活動而定， 歡迎查詢	/