



骨質疏鬆症患者及照顧者支援服務



# 骨質疏鬆症 話你知

講解骨質疏鬆症成因、預防及治療方法及日常所需之營養與飲食的注意事項。



日期 : 2024 年 8 月 9 日 (五)  
2024 年 9 月 6 日 (五)  
2024 年 10 月 4 日 (五)  
2024 年 11 月 1 日 (五)  
2024 年 11 月 29 日 (五)

時間 : 3:00 - 4:00 pm

講座形式 : Zoom (透過網上平台及視像方式進行)  
或實體講座

講座地點 : 九龍醫院康復大樓閣樓  
賽馬會日間綜合康復中心(IRDC)

講員 : 九龍醫院護士及營養師

對象 : 於九龍醫院接受治療/覆診之病人及  
家屬優先；有興趣之社區人士



報名及查詢 : 九龍醫院病人資源中心 3129 6661



# 頌鉢體驗之頌鉢靜心大休息

頌鉢的音頻能喚起內心平靜，

一呼一吸讓疲勞送出

輕鬆伸展，感受身體；覺察心情，放下壓力，  
不如給自己一小時，好好休息。



簡單伸展運動



聆聽頌鉢  
放鬆心情



對象：九龍醫院病友及照顧者優先  
(參加者可選一日參加)

日期：17/10/2024(星期四)或  
18/11/2024(星期一)

時間：下午三點三十分至四點四十五分

名額：8名

地點：九龍醫院康復大樓閣樓M35室

報名方法：請聯絡九龍醫院病人資源中心

聯絡電話：31296661



九龍醫院  
KOWLOON HOSPITAL

亞洲動物基金  
與愛同行

# 狗醫生探訪



日期：2024年11月23日（星期六）

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：九龍醫院 康復大樓會議室

對象：住院病友

報名方法：請與所屬病房護士聯絡並將

報名表傳真至: 2768 7664

截止報名日期：2024年11月20日



# 筋骨鬆，心輕鬆

有時候，身體的繃緊，心情也緊。

不如試吓先做下伸展運動，  
玩玩樂器，就算身在石屎牆內，  
也能感受到大自然的音樂會



## 伸展運動

透過簡單伸展運動，  
覺察身體。



## 專注練習

透過專注敲樂器所發出的聲音；享受聆聽的過程。  
或專注做一項活動  
感受喜樂。



對象：九龍醫院之康復者及照顧者優先  
(參加者可選以其中一節)

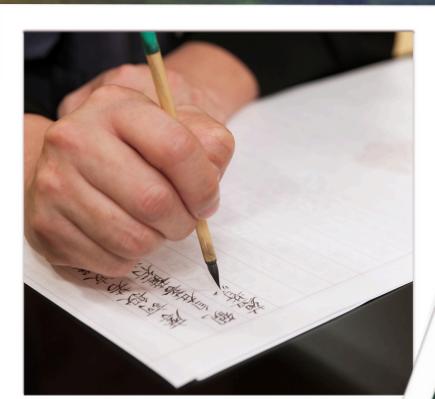
日期：28/10/2024(星期一)，  
25/11/2024(星期一)。

時間：下午三點三十分至四點四十五分

地點：九龍醫院A座地下

名額：10名

報名方法：請聯絡九龍醫院病人資源中心  
聯絡電話：31296661



# 禪藝活動在醫院

日期：27/11/24(三), 11/12/24(三), 17/1/25(五), 12/2/25(三),  
12/3/25(三), 11/4/25(五)

時間：下午三時至四時

活動：茶禪/抄經/禪修初探

活動主持：覺醒心靈關顧服務-釋衍秀法師及義工

對象：醫院院友

期待各位鼎力參與