

戶外健身設備 – 上肢訓練

戶外健身場地	太極推手器	肩膊伸展器	手單車	高低槓	水平梯	手拉繩	上身伸展架	站立式 臂伏撐	上身的伸展 及強健鍛練
									
彩園邨	✓	✓	✓	✓	✓		✓		
祥龍圍邨									
嘉福邨	✓	✓	✓	✓					
清河邨									
彩蒲苑			✓			✓			
旭埔苑	✓					✓			
天平邨	✓		✓	✓	✓	✓			
翠麗花園	✓			✓	✓				
吉祥街花園	✓								
百福兒童遊樂場	✓	✓				✓			
百和路遊樂場			✓					✓	✓
北區公園				✓					
新運路花園						✓			
上水花園第一號	✓								
上水花園第四號	✓								
石湖墟馬會遊樂場	✓	✓							
北區運動場						✓			

戶外健身設備 – 其他健身設施

戶外健身場地	仰臥起坐	扭腰機	手腳鍛煉器	強健背部	雙槓	背部按摩器
						
彩園邨	✓				✓	
祥龍圍邨						
嘉福邨/嘉盛苑					✓	
清河邨	✓					
彩蒲苑	✓		✓			
旭埔苑	✓				✓	
天平邨	✓	✓			✓	✓
翠麗花園						
吉祥街花園	✓					
百福兒童遊樂場						
百和路遊樂場				✓		
北區公園						
新運路花園		✓				
上水花園第一號		✓				
上水花園第四號						
石湖墟馬會遊樂場		✓				
北區運動場		✓				

下載：

[上水區運動設施簡介單張](#)

免責聲明:

北區醫院物理治療部會定期更新以盡量確保網頁上提供的資料準確。本網頁內容僅供參考，不供作診斷或預防任何疾病之用。任何人士若感到身體不適，請盡快求醫，以盡早接受適切治療。對於任何未經專業指導而進行的復康運動，北區醫院恕不負責。如對本網站的內容有任何疑問，請先諮詢物理治療師。

北區醫院特此聲明，對於因直接或間接使用本網頁上提供的資料而引起的任何及所有直接、間接、隱含的、特殊、偶然或其他間接損害，本院不會承擔任何責任，本網頁資料按原樣提供，且不作任何保證。

製作團隊

策劃及統籌 – 北區醫院物理治療部 部門經理杜玉玲小姐、高級物理治療師曾憲章先生、高級物理治療師黎家慧小姐、資深物理治療師杜展維先生

編輯 – 資深物理治療師杜展維先生、資深物理治療師鄧光麟先生、資深物理治療師王晞朗先生、駐院物理治療師周彤小姐、駐院物理治療師雷蕘珊小姐

特別鳴謝

北區醫院物理治療部

新界東醫院聯網傳訊及社區關係組

新界東醫院聯網資訊科技部

©2024 北區醫院物理治療部 版權所有