

生活技巧

由職業治療師教授改善記憶、處理疲勞等生活復康的方法，提昇患者患病後的生活適應。另由註冊護士教授相關健康飲食、藥物使用及日常護理的知識和技巧，使患者能更有效管理長期病。

參加者對服務的意見

在聚會時，
大家可以見下面，
傾下計，開開心心，
感覺真好！

在課程中，我學懂
一些減低氣促的方法，重溫
如何正確吸氣，亦含我的起
心肝做運動，現在朝早做運動
的時候，我都常練習之前在中心
所學過的動作。

香港復康會社區復康網絡

(本會為會員提供地區復康服務)

康山中心

地址：香港鯉魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下
電話：2549-7744 傳真：2549-5727
電郵：crnkh@rehabssociety.org.hk

橫頭磡中心

地址：九龍黃大仙橫頭磡邨宏禧樓地下
電話：2794-3010 傳真：2338-4820
電郵：crnwth@rehabssociety.org.hk

李鄧屋中心

地址：九龍深水埗李鄧屋邨孝廉樓地下
電話：2361-2838 傳真：2748-0892
電郵：crnlcu@rehabssociety.org.hk

大興中心

地址：新界屯門大興邨興昌樓26-33號地下
電話：2775-4414 傳真：2775-3979
電郵：crnth@rehabssociety.org.hk

以上中心開放時間為：

逢星期三 上午9:30-中午12:30，下午1:30-5:30，
晚上6:30-9:30

逢星期一、五 下午1:30-5:30，晚上6:30-9:30

逢星期二、四、六 上午9:30-12:30，下午1:30-5:30

威爾斯中心

地址：新界沙田威爾斯親王醫院職員宿舍B座10樓B室
電話：2636-0666 傳真：2144-6660
電郵：crnpw@rehabssociety.org.hk

以上中心開放時間為：

逢星期二、四、五、六 上午9:30-中午12:30

逢星期一至六 下午1:30-5:30

逢星期三、五 晚上6:30-9:30

太平中心

地址：新界上水太平邨平治樓地下
電話：2639-9969 傳真：2639-2356
電郵：crntp@rehabssociety.org.hk

以上中心開放時間為：

逢星期一、三、五、六 上午9:30-中午12:30，下午1:30-5:30

逢星期二、四 下午1:30-5:30

鳴謝

AstraZeneca
阿斯利康

各中心地圖可於以下網址查閱

<http://www.rehabssociety.org.hk/crn.html>

份數：5000份 2011年3月版



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

社區復康網絡

慢性阻塞性肺病



社 區 復 康 網 絡

社區復康網絡(簡稱CRN)是香港復康會於一九九四年成立的服務單位，主要由專業醫護人員包括：社工、護士、物理治療師及職業治療師組成，為長期病患者、其家屬及病人自助組織提供優質社區復康服務及支援服務，使病人及家屬能積極地面對疾病帶來的挑戰，推動病人的「自助」及「互助」精神，在復康過程中與醫護人員並肩參與，達致提昇病人生活質素及建立一個融合的社會。

慢 性 阻 塞 性 肺 病

慢性阻塞性肺病(英文簡稱COPD)是一種持續性的呼吸道阻塞性肺病，患者氣管變得狹窄，氣體流通不暢順。COPD包括慢性支氣管炎和肺氣腫，患者的肺功能會下跌，因早期病徵不明顯，很多患者被斷症時，他們的病情已達中期甚至後期。此病是香港常見的肺病之一，據估計，全港共有十四萬名病患者。長期吸煙是導致COPD的主因，而吸入二手煙、空氣污染、或先天性抗蛋白質酵素不足，都可能是致病的因素。

(資料來源：香港胸肺基金會教育小冊子)

自 我 管 理

慢性阻塞性肺病至今雖然無法被根治，但若患者能及早戒煙、配合適當的治療、多做運動、保持活躍的生活方式、以及身心愉快，病情便可較有效地得到控制，繼續日常的生活。

為協助患者建立健康的生活模式、保持良好的身心狀況，社區復康網絡提供一系列相關課程、工作坊及聚會：

項目	內容
慢性阻塞性肺病自我管理課程	增加患者對疾病的正確認識，建立運動習慣、改善心情、並掌握各種方法以處理生活上的困難。
老友記運動組	透過定期運動練習、增強心肺功能、鼓勵病友建立運動習慣、互相扶持、發揮互助精神。
老友記茶聚月會	專題分享、健康檢查、分享近況及心得、運動練習等。

情 緒 管 理

透過應用不同的心理治療理論如：認知治療、沙維雅家庭治療、表達藝術等，舉辦不同主題的工作坊及課程，包括：情緒管理、人際關係及生死教育，以協助長期病患者及家屬建立積極正面的態度與長期病共處，提昇精神健康及生活質素。



運 動 訓 練

由物理治療師教授合適的運動，如太極和拉筋等，協助患者養成定期鍛鍊的習慣，保持身體機能，促進健康。