

## 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

學習不同的復康技巧，知道如何克服柏金遜症帶來的問題。

令我得到不少有關柏金遜症的知識，使我有力量從困局中走出來。

明白雖然這個病只有差沒有好，幸好認識了一批同路人分享經驗、傾訴困難，可以一起互相支持同行復康路。



## 香港復康會社區復康網絡

(本會為有限公司註冊慈善團體)

### 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：crnhk@rehab society.org.hk

### 橫頭磡中心

地址：九龍黃大仙橫頭磡鄧宏禧樓地下  
電話：2794-3010 傳真：2338-4820  
電郵：crnwh@rehab society.org.hk

### 李鄭屋中心

地址：九龍深水埗李鄭屋鄧孝廉樓地下  
電話：2361-2838 傳真：2748-0892  
電郵：crnicu@rehab society.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@rehab society.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@rehab society.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@rehab society.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

各中心地圖可於以下網址查閱

<http://www.rehab society.org.hk/crn.html>

份數：5,000份 2011年4月份



香港復康會  
The Hong Kong Society  
for Rehabilitation

社區復康網絡

## 柏金遜症



## 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。

## 帕金森症

**帕金森症**是一種慢性腦神經組織衰退疾病。由於腦幹內稱作「黑質」的部位出現退化，未能產生足夠的神經傳導物質「多巴胺」(Dopamine)，令腦部指揮肌肉活動的功能受到損壞，直接影響身體的活動，大大阻礙了患者的活動能力。參考台灣及國內統計數字，香港約有一萬五千名患者，而六十歲或以上的長者，患病的比率更高至百分之一，約有一成的病人在四十歲前發病，隨著人口老化，香港帕金森症患者將會增加。

## 自我管理

- 切合個人生活模式，協助你建立健康習慣
- 配合具成效的自我管理手法，提昇你於管理帕金森症的信心
- 課程設計及帶領，均由具經驗的健康管理輔導專業人員負責



### 項目

### 內容

#### 衝破枷鎖帕金森症自助課程

讓患者對疾病有正確的認識，如何與醫護人員建立良好的溝通技巧、就運動和正面思想等方法學習自我管理。

#### 專題工作坊及講座

由專業醫護人員講解不同主題，如：藥物座談會、運動及步姿改善工作坊等。

#### 帕金森症太極班

讓患者建立自信心，加強患者的平衡力和防跌的機會。

#### 互助小組及帕金森症月會

與帕金森症協會合辦的活動，透過定期的運動互助小組和月會，鞏固患者與家屬兩者之間的關係。

## 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其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、水中運動、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。

