

YWCA YFITNESS

機構運動班服務 Agency Service

對象：地區康健中心 / 長者地區中心 / 安老院舍等長者服務單位



我們可以承辦地區康健中心、長者地區中心、安老院舍等機構為其長者會員舉辦的各類型運動訓練、健康風險評估服務、健康講座/工作坊等，以減輕機構繁重工作。我們聘有超過 50 名擁有教授長者運動經驗之認可健體教練，擁有數十種運動資歷，可提供多樣化的運動課程，切合長者需求。我們熟識社福機構的服務需求，盡力配機構行政要求。Y Fitness 由 2018 年成立至今八載，一直於社區內舉辦專為中年或以上人士的健體訓練課程，舉辦運動活動經驗豐富，信譽可靠。

計劃目標：

1. 為長者服務單位提供專業長者運動及健康服務
2. 協助機構承辦運動服務，機構可輕鬆為會員及住戶提供額外增值服務，促進關係建立
3. 提供一條龍服務，舒減輕機構繁重行政工作

計劃形式：

形式	內容	詳情
健康講座及運動工作坊	以講解理論及後以體驗實踐兩部分形式的進行，讓長者了解背後原因外更可以即時體驗實踐相關技巧及知識。因應需要可提供簡單活體能評估/測試，加強長者了解自身的健康狀況。	45 分鐘至 2 小時 可多人參與
恆常運動班	選擇適合的運動類型對於長者來說至關重要。理想的長者運動應該是安全、有效，並且能夠讓長者享受其中。Y Fitness 具多年教授長者運動經驗，能提供針對長者體適能需要、改善長期病患、改善痛症、預防跌倒等運動班服務。	每星期一節或兩節 每節 1 小時 建議最少 4 星期
健康風險評估服務	進行各類型非入侵式智能健康風險評估服務/測試，藉由檢測來了解自身身心狀況，提升健康意識。並依照專業的諮詢意見及運動處方，增強身心健康健康評估項目包括： 1. 體適能評估 - 體適能狀況（心肺耐力、肌力、柔軟度、平衡力、等）及功能性狀況（平板支撐、深蹲、波比跳、靠牆無影椅） 2. 運動健康評估 - 身體成份、跌倒風險 3. 體質評估及健康風險評估服務 - 體重指標、脂肪測試、脊椎健康評估、平衡 / 防跌評估、肌耐力測試、身體柔軟度、心肺功能、關節活動能力	細節可另行商議
健康推廣日	為長者會員舉辦半日或一日的健康推廣日，內容可包括專題講座、健康測試、運動遊戲等。	主題及細節可另行商議

合作方案

機構類型	服務重點	服務推介
地區康健中心 / 照顧者中心	<p>地區康健中心每季為會員每月或每季需要提供過百個運動課程予學員參加，當中牽涉到大量行政安排及人手成本。Y Fitness 可以提供多款合適的運動服務，包括針對改善慢性病患之運動班、運動興趣班、駐場健身教練、器械健體班、運動體驗日、健康推廣日等。</p> <p>除獨立課程安排外，我們可為你編排一季或全年課程，由我們管理教練安排，既無須擔心教練缺勤，亦無承擔教練保險問題，為中心減輕不少工作負擔。</p>	
長者地區中心 / 長者中心	<p>長者地區中心每季要為長者會員提供不同興趣活動，而當中運動課程一定是最受長者會員喜歡的。Y Fitness 可以為長者中心承辦的運動課程由大眾運動到新興運動；由靜態到動態；由小組到團體；由室內戶外都有。而我們亦可以為中心舉辦專題健康講座活動及健康評估及測試活動，讓長者會員有機會接觸更多運動活動。</p> <p>我們亦有豐富經驗合作申辦與運動及健康主題有關之基金項目，我們能彈性配合機構需要，我們隨時歡迎任何合作建議及洽談。</p>	
安老院舍	<p>居住在安老院舍的長者一般較為體弱，院舍可以安排較靜態的運動，例如椅子運動、橡筋帶運動等。另外，亦可以安排不同的健腦運動，使他們腦筋更為靈活。</p>	

為什麼要選擇 Y Fitness ?

Y Fitness 一站式服務助你輕鬆處理安排：

- 度身設計課程- 根據參加者的類別及需求，提供最適合的課程內容
- 強大導師支援 - 提供專業合資格的導師團隊，包括健體教練、治療師、營養師、護士等，亦可以安排廣東話、英語或普通話授課之導師。教練團隊超過 50 人，能承接多款運動活動需求
- 合適場地安排 - 可以親臨機構或由到我們伙伴場地舉行不同的運動課程
- 代購課程工具 - 安排課堂用品或提供購買方法，使便利參加者的學習
- 課程行政支援 - 如提供標準點名表樣式、課程意見調查表
- 代製宣傳海報 - 提供標準課程海報樣式免卻製作海報的行政時間
- 支持社會企業 - Y Fitness 致力培訓年輕入成為專業健體教練，助其拓展其興趣為事業

恆常主題推介

健康講座及運動工作坊

類別	主題及內容
長者體適能需要	適合長者的運動選擇 透過簡易測試，了解長者需要，介紹及體驗各類適合長者的運動，從中幫助他們找到最適合的運動方式。
	預防跌倒：核心肌力與平衡力重要性 講解長者跌倒的風險因素及核心肌群對平衡的重要性，介紹並示範安全、適合長者的平衡訓練，幫助提升體適能及預防跌倒。
	改善心肺健康的運動方法 講解心肺健康與長者生活質素的關係，了解帶氧運動重要性並示範相關技巧及心得。
	護老者職業安全健康：正確轉移與姿勢訓練 針對護老者常見的職業傷害（如腰背疼痛），講解正確的轉移技巧、輔助長者移動的姿勢及工作環境中的安全注意事項。示範護老者專屬的腰背保護運動及伸展練習，幫助預防因長期護理工作導致的筋骨勞損。
	靈活性的伸展運動 分享改善柔韌性與靈活性的運動，減少受傷，增強日常功能。
身心靈健康	長者失眠與助眠技巧 針對長者常見的睡眠問題（如入睡困難、夜間醒來），講解良好睡眠對身體恢復及情緒穩定的重要性。介紹長者適用的助眠習慣，並教授溫和的睡前伸展運動及簡單呼吸練習，幫助改善睡眠質素並緩解身心緊張。
	壓力管理與身心放鬆技巧 講解壓力對長者及護老者身心健康的影響，介紹簡單的壓力管理方法技巧並現場教授適合長者的身心放鬆練習，並分享如何在日常生活中應用這些技巧以改善情緒及睡眠質素。
	靜觀運動與放鬆技巧 生活壓力過大而沒有得到適當的處理會影響身心健康，導致日常表現欠佳甚或增加意外事故的風險。靜觀是有效地應對壓力的眾多方法之一，讓人改善情緒，提升心理質素。
	社交舞蹈與互動 結合舞蹈與社交，增強社交互動，提升心情與活力。
改善長期病患及痛症	腰椎痛症與背部保健 針對長者及護老者常見的背部相關疼痛，講解痛症的成因及非藥物管理方法。教授溫和的伸展運動及正確的坐姿/站姿技巧，幫助緩解痛症並改善生活質素。內容亦可考慮護老者在護理工作中的身體負擔。
	骨質疏鬆症與預防 針對長者骨骼健康問題，講解骨密度下降的風險及對跌倒的影響。介紹促進骨骼健康的飲食建議（如鈣質、維生素 D 攝取）及負重運動，教授平衡訓練及安全步行技巧，幫助長者

	<p>增強骨骼並降低跌倒風險。</p> <p>關節健康與護理 針對長者常見的慢性痛症 (如關節炎、腰痛)，講解痛症成因及日常管理技巧。介紹和指導溫和的關節活動練習及低衝擊運動，幫助改善關節靈活性並緩解痛症。</p> <p>「肌不可失」預防肌少症 講解肌肉流失對長者行動能力及獨立生活的影響，介紹簡單的肌肉強化運動及均衡飲食的重要性。亦指導安全、低強度的力量訓練，幫助長者及護老者保持肌肉健康，預防跌倒及提升體能。</p> <p>寒背、背痛和肩周炎問題及肌肉強化運動 針對長者及護老者因不良姿勢或重複動作導致的肩頸腰不適，講解正確姿勢的重要性及常見問題的成因。教授針對性的伸展與強化運動，幫助改善姿勢、減輕不適並預防職業相關傷害。</p> <p>慢性疾病與運動改善 針對高血壓、糖尿病等常見慢性病，討論運動如何幫助控制症狀。</p>
營養與健康飲食	<p>均衡飲食入門 介紹均衡飲食的基本概念，幫助長者理解健康飲食的重要性。</p> <p>針對性飲食計劃 根據常見健康問題設計針對性的飲食計劃，提供實用的建議。</p> <p>營養標籤識讀 指導長者如何解讀食品標籤，以做出更健康的選擇。</p> <p>健康烹飪班 教授簡單的健康烹飪技巧，鼓勵長者在家製作健康美食。</p> <p>外出飲食選擇注意 教授外出選擇飲食時注意事項。</p>

運動班

類別	主題及內容
長者體適能需要	<p>柔韌度及關節運動 專注於全身伸展運動，改善肌肉柔韌性，預防運動損傷和僵硬感，保持身體的靈活與舒適感。</p>
	<p>日常生活基礎力量訓練班 教授輕鬆的力量訓練動作，幫助增強肌肉，提升日常活動的能力，讓長者保持活力應對各種挑戰。</p>
	<p>練力帶隨身操 利用練力帶簡單動作練提升肌肉耐力及力量，提昇生活效率。</p>
	<p>平衡與靈活性訓練 透過簡單動作提升身體平衡與靈活性，增強日常生活中移動的穩定性，讓長者在行走時更</p>

	<p>有信心。</p> <p>強化心肺帶氧健身運動 參與者跟隨簡單節奏進行低強度有氧運動，體驗提升心肺功能與活力的樂趣。課程融入輕鬆音樂與互動環節，適合長者及護老者，幫助促進血液循環、增強體能，無需複雜動作，確保安全且有趣。</p> <p>水中健體訓練 在水中進行全身有氧運動和肌肉訓練，有助於增強心肺功能、提升柔韌性和力量，減輕關節負荷，讓你輕鬆享受健康樂活。</p>
<p>改善長期病患及痛症</p>	<p>痛症舒緩溫和伸展 透過一系列溫和的全身伸展運動，緩解肩頸腰緊張的舒適感。以輕鬆氛圍引導長者及護老者進行坐姿或站立練習，學習如何在家中放鬆肌肉，預防痛症並提升靈活性。</p> <p>關節健康運動班 透過低強度運動增強關節靈活性，幫助緩解舊有關節疼痛和僵硬，提升整體活動能力。</p> <p>背部強化班 專門針對背部肌肉的訓練，減輕背部疼痛，提高姿勢和活動能力，讓長者能更輕鬆地應付日常活動。</p> <p>慢性病管理運動班 教授適合慢性疾病患者的運動，幫助管理症狀，提升生活質量，為長者帶來自我健康管理的能力。</p> <p>痛症舒緩瑜珈班 利用瑜珈姿勢與呼吸技巧，幫助舒緩身體的疼痛與壓力，促進全面放鬆與內心的平靜。</p>
<p>身心靈健康</p>	<p>靜觀運動及呼吸放鬆班 提供放鬆技巧及呼吸放鬆練習，幫助緩解壓力，提升身心健康，長期參與改善情緒和思維方式。</p> <p>柔和伸展與深呼吸班 練習靜態拉伸及深呼吸，促進放鬆，降低焦慮與緊張感，提升正向情緒。</p> <p>Zumba 減壓活力健身舞 輕快活躍的拉丁風格舞蹈課程，結合有氧運動和肌肉訓練，在歡樂輕鬆的氛圍下提升協調性與活力的樂趣。</p> <p>減壓普拉提伸展運動 參與者通過結合深呼吸的椅上運動體驗肌肉放鬆與專注力提升的感覺。引導長者及護老者學習簡單呼吸技巧，減輕肩頸緊張，感受身心協調的益處。</p>
<p>舒緩照顧者壓力</p>	<p>照顧者支持班 透過運動和小組練習提供交流平台，藉此分享照顧經驗與壓力，促進情感支持，幫助照顧者減輕孤獨感，建立支持網絡。</p> <p>照顧者放鬆技巧班 教授各種放鬆技巧，包括呼吸和靜觀，幫助照顧者減緩壓力，提升其應對挑戰的能力和信心。</p>

	<p>照顧者體力強化班</p> <p>增加照顧者的體能，提升照顧能力及減少身體疲勞，強化身心健康，維持良好照顧狀態。</p> <p>照顧者輕鬆瑜珈班</p> <p>專為照顧者設計的瑜珈課程，幫助放鬆身心，釋放日常壓力，促進健康與內心的平靜。</p>
新興運動	<p>旋風球·芬蘭木柱·柔力球·地板冰壺·軟式飛鏢·飛盤·健球·布袋球·法式滾球等</p> <p>參與者體驗不同的新興運動，通過輕鬆參與，感受手眼協調與平衡感的提升，增強上肢力量與協調性的樂趣。課程設計適合長者及護老者，無需大幅移動，場地要求低，幫助預防跌倒並促進團體互動，充滿趣味與成就感。</p>

客戶/合作機構名單

類型	機構名稱	
政府、公營機構及學校	香港科技大學 明愛樂進學校 大會堂公共圖書館 李鄭屋官立小學 仁愛堂陳黃淑芳紀念中學 金文泰中學 香港保護兒童會砵蘭街幼兒學校 保良局東涌兒童綜合服務中心	香港房屋協會 香港中華煤氣 學之園幼稚園暨雙語幼兒園 香港理工大學活齡學院 仁濟醫院靚次伯紀念中學 華人永遠墳場管理委員會
私營公司	恒生銀行 索斯科亞洲有限公司 東亞銀行 嘉里物業管理服務有限公司 余仁生(香港)有限公司 新華拓展有限公司 帝景酒店 香港特許秘書公會 香港科技園公司 適生活有限公司 ALVA HOTEL BY ROYAL Atelier Pacific Ltd BASF East Asia Regional Headquarters Ltd. Capital Groups Limited Cathay Pacific Services Limited	迪卡儂運動用品專門店 家居增值服務有限公司 香港上海滙豐銀行 李錦記健康產品集團有限公司 太古地產 菲臘牙科醫院 昂坪 360 有限公司 EF English Centers Galaxy Asia Limited IFC Management Ltd. MIU Training Hub NeoDerm Pentagon Technology (Asia) Ltd. Wurth Electronics
非政府組織、慈善機構及教會團體	屯門地區康健中心 深水埗地區健康中心 東區地區康健站 沙田地區康健站	基督教靈實協會 - 靈實胡平頤養院 基督教靈實協會 - 靈實司務道寧養院 耆康會王華湘紀念長者鄰舍中心 耆康會東區長者地區中心

<p>賽馬會照顧者中心(馬鞍山) 賽馬會照顧者中心(上水) 賽馬會照顧者中心(青衣) 賽馬會照顧者中心(西灣河) 義務工作發展局西園長者中心 天梯使團逸東服務中心 基督教香港潮人生命堂 九龍城浸信會長者鄰舍中心 基督教香港信義會馬鞍山長者地區中心 基督教家庭服務中心欣悅坊地區支援中心 明愛中區長者中心 薺色園主辦可富耆英鄰舍中心 樂善堂尹立強敬老鄰舍中心 聖雅各福群會蘇屋長者鄰舍中心 聖雅各福群會持續照顧服務 聖雅各福群會賽馬會 We WATCH 優活健康計劃 聖士提芬會 樂耕園 救世軍大窩口長者中心 救世軍南明婦女之家 救世軍就業支援服務 救世軍竹園長者中心 東華三院方樹泉長者地區中心 東華三院胡其廉長者鄰舍中心 新生精神康復會 安泰軒 (葵涌)</p>	<p>仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心 仁濟醫院鄧碧雲紀念長者鄰舍中心 仁濟醫院吳王依雯長者鄰舍中心 仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心 仁愛堂胡忠長者地區中心 香港復康聯盟 香港聾人福利促進會 香港心理衛生會 香港戒毒會 香港仔坊會林應和長者鄰舍中心 香港傷健協會 坪洲長者暨青少年鄰舍中心 香港聖公會將軍澳安老服務大樓 -耆力無窮計劃 香港西區婦女福利會 香港神託會創耆坊 香港家庭福利會-九龍城活齡中心 香港婦女基金會何郭佩珍耆康中心 香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心 香港基督教女青年會大澳社區工作辦事處 香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心 香港基督教女青年會賽馬會樂齡活學中心 香港基督教女青年會人力資源部 香港基督教女青年會青年就業起點</p>
<p>物業管理公司、屋苑</p> <p>康業服務有限公司 偉邦物業管理有限公司 信和物業管理有限公司 嘉里物業管理服務有限公司</p> <p>新界</p> <p>馬鞍山 觀瀾雅軒 Baycrest 馬鞍山 嘉華星濤灣 La Costa 屯門 綠怡居 Botania Villa 將軍澳 新寶城 La Cite Noble 元朗 尚悅 The Reach 元朗 菁雅居 Meadowland 西貢 清水灣半島 Clear Water Bay</p>	<p>九龍</p> <p>九龍塘 帝景峰 Dynasty Heights 紅磡 海濱南岸 Harbour Place 九龍城 半島豪庭 Royal Peninsula 新蒲崗 譽港灣 The Latitude</p> <p>香港島</p> <p>西灣河 嘉亨 Grand Promenade 馬鞍山觀瀾雅軒 BAYCREST 屯門綠怡居 Botania Villa 九龍塘帝景峰 DYNASTY HEIGHTS 西灣河嘉亨灣 Grand Promenade 紅磡海濱南岸 Harbour Place 馬鞍山嘉華星濤灣 La Costa</p>

	Peninsula 荃灣 縉皇居 Ocean Pointe 上水 奕翠園 Woodland Crest	將軍澳新寶城 La Cite Noble 元朗菁雅居 Meadowlands 西貢清水灣半島 Clear Water Bay Peninsula 荃灣縉皇居 Ocean Pointe 九龍城半島豪庭 Royal Peninsula 新蒲崗譽港灣 The Latitude 元朗尚悅 The Reach 上水奕翠園 Woodland Crest
--	---	--

客戶好評分享

公司負責人/人力資源部：

- ✓ Y Fitness 的教練很專業，能給我們的員工實用的建議，大家都很享受這次運動班
- ✓ 一方面可以支持社會企業，另一方面為員工提供很好的機會聯誼，是雙贏之事

Y Fitness 躍動力服務介紹

Y Fitness 躍動力是女青年會 2018 年成立的社會企業，一直提供嶄新及專業健體訓練服務。除為個人學員提供各種健體訓練課程外，亦為不同機構團體提供機構康體服務。同時，我們會致力培訓年青人成為「專業健體教練」，提供就業及持續發展的機會，促進他們於此行業的長遠發展。

查詢及聯絡

如有任何查詢、索取報價及商合作計劃，歡迎與 Y Fitness 助理健體經理 Eric Li 聯絡：電郵 ericli@ywca.org.hk 電話：3476 1312 / 9344 6393