

## 上門教授「中風康復 100 式」

---

由於接獲不少病友及家屬的要求，希望學習本人在康復期間自創的「中風康復 100 式」，及與本人會面分享我的康復經驗。本著助人助己之心，本人十分樂意每星期撥出部份時間，親自上門教授「中風康復 100 式」，並以過來人的身份與病友分享我的康復經驗。正如本人時常強調「**先醫其心，後治其身**」的重要，希望我的康復經驗能為病友帶來正面的訊息，助病友堅強面對漫長的康復期，克服各種困難，早日踏上康復之路！

### A. 基本要求：

1. 病友必須經醫生批准出院，並已進入康復期；
2. 可在拐杖的協助下自由行動；
3. 必須由最少一位親屬陪同。

### B. 內容：

1. 「**先醫其心**」：與病友分享我的康復經驗，鼓勵病友勇敢面對漫長的康復期，踏上康復之路
2. 「**後治其身**」：因應病友的康復情況教授「中風康復 100 式」內合適的運動，以便在家中鍛鍊
3. 各病友均可獲贈「中風康復 100 式」一份，以作參考及鍛鍊之用。

### C. 學習方式：一對一個別教授

### D. 費用：每小時收費 HK\$600.00

### E. 查詢：電話 9151 6165 / 電郵：andymylo@gmail.com

### 特別聲明：

本人並非醫護人員，也非為病友提供任何醫療服務。上門教授「中風康復 100 式」主要的目的是與病友分享我的康復經驗，並鼓勵病友努力做康復運動，克服各種困難，早日踏上康復之路！（請參閱「心路歷程」和「自我加班 - 「中風康復 100 式」的誕生」兩文。）[www.autosoft.com.hk/stroke](http://www.autosoft.com.hk/stroke)

---

## 預約：上門教授「中風康復 100 式」

請填妥以下資料，並以電郵（andymylo@gmail.com）寄回，以便作出安排：

1. 病友姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_
  3. 家屬姓名：\_\_\_\_\_ 與病者關係：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_
  4. 電郵：（病友 或 家屬）\_\_\_\_\_
  5. 地址：\_\_\_\_\_
- 

以下不用填寫：

預約日期：\_\_\_\_\_ 時間：\_\_\_\_\_（AM / PM）