



Care Yourself
關愛自己



關愛自己

身心健康齊起動(V)

長者跌倒不僅造成身體損傷，更常引發「再次跌倒的恐懼」而減少外出，繼而加速肌肉流失，導致情緒低落甚至社交孤立的惡性循環。除了積極「預防跌倒」外，完善的「跌倒管理」有助提升您與照顧者應對突發狀況的信心，減輕照護過程中的焦慮，長遠維持活躍自主的生活。

11月

了解跌倒 -

每位長者都該知道的事講座

內容：了解「跌倒管理」模式，掌握最新的防跌知識

日期：2026年11月30日(一)

時間：上午11:00-下午12:30

地點：將軍澳醫院主座大樓地下演講廳

講者：香港理工大學

康復治療科學系副教授

名額：80人



歡迎照顧者、長期病患者及 有興趣參與的社區人士報名

報名方式：致電或親臨以下其中一間中心報名

截止報名日期：2026年11月16日(星期一)

備註：1. 主辦機構會於活動前一星期以電話通知成功報名的參加者。

2. 如活動超額報名，主辦機構將以抽籤形式分配名額，並以電話通知中籤者。

3. 活動將會視乎實際情況而考慮取消或延期，主辦機構將保留最終決定權。



將軍澳醫院 健康資源中心



社會福利署 東將軍澳綜合家庭服務中心



香港家庭福利會 將軍澳(南)綜合家庭服務中心



基督教靈實協會 靈實白普理景林社區健康發展中心

做個不倒翁 - 防跌運動工作坊

內容：學習肌力強化與平衡協調的技巧，體驗防跌的實用方法

日期：2026年12月16日(三)

時間：下午2:00- 3:10 (A班)

下午3:30- 4:40 (B班)

地點：基督教靈實協會

靈實白普理景林社區健康發展中心

講者：基督教靈實協會 註冊職業治療師

(每位參加者只可參與其中一班，
報名時註明班組)

每班名額：12人
(只限出席講座之
參加者報名)

費用全免

☎ 電話：2208 1259

☎ 電話：2701 7704

☎ 電話：2177 4321

☎ 電話：2701 0602