



Care Yourself
關愛自己



關愛自己 ·

身心健康齊起動IV

您在處理家務或扶抱家人時會感到乏力嗎？肌肉流失會令四肢無力，不但影響日常生活，而且會增加跌倒及骨折風險。照顧者、長期病患者都不容忽視，照顧好自己才可以照顧家人。

8月

預防肌少症講座

內容：了解更年期與肌肉流失的問題，以及肌力不足與痛症的關係。掌握預防方法，有助改善生活質素。

日期：2025年8月27日(三)

時間：下午2:30 - 3:45

地點：將軍澳南服務設施大樓地下
至善活動中心 多用途禮堂

講者：基督教靈實協會註冊物理治療師

名額：80人

9月

肌力運動訓練工作坊

內容：掌握鍛鍊肌力的運動技巧，鼓勵在家中實踐，強化肌肉耐力。

日期：A班：2025年9月9日(二)
B班：2025年9月16日(二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：將軍澳醫院日間醫療大樓一樓
活動室（近健康資源中心）

導師：中國香港體適能總會認可導師

（每位參加者只可參與其中一班，請在報名時註明班組）

每班名額：20人

（只限出席講座之參加者報名）

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：2025年8月11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

費用全免

☎ 電話：2208 1259

☎ 電話：2701 7704

☎ 電話：2177 4321

☎ 電話：2701 0602