



關愛自己



Care Yourself
關愛自己



身心健康齊起動IV



「記性差」是屬於正常的腦功能衰退或是患上了認知障礙症呢？
我們如何鍛鍊大腦以延緩認知衰退，以免影響日常生活自理呢？
誠邀參加以下講座和工作坊，齊來守護自己和家人的腦健康！

11月

居家健腦講座

內容：掌握如何覺察腦功能衰退及認識
如何把健腦活動融入生活，並了解
護腦貼士以降低患上認知障礙症的
風險

日期：2025年11月27日(四)

時間：下午3:00 - 4:30

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）

講者：將軍澳醫院 註冊職業治療師

名額：60人

歡迎照顧者、長期病患者及
有興趣參與的社區人士報名

12月

健腦小食製作工作坊

內容：認識如何透過飲食保持大腦健康
及學習製作健腦小食

日期：A班：2025年12月9日(二)
B班：2025年12月11日(四)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：香港家庭福利會 將軍澳南
綜合家庭服務中心 活動室

導師：基督教靈實協會 註冊營養師

(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：10人

(只限出席講座之參加者報名)

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11月14日(星期五)

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