**健康探索團**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **主題一**  **關節你話事** | **主題二**  **肌不可失** | **主題三**  **耆望睇清D** | **主題四**  **留住腦朋友** | **主題五**  **健康知多D** |
| 上落樓梯時，雙膝關節無聲抗議？「關節你話事」會向大家分析，關節健康是否可以由自己話事。 | 肌少症常見於65歲後的長者。「肌不可失」會讓大家更了解自己的肌肉量和跌倒風險。 | 為何出現「眼矇矇」的情況？「耆望睇清D」會介紹如何預防和應對長者常見眼疾。 | 曾經試過忘記關火？不記得鎖匙放在哪裏？「留住腦朋友」會為大家拆解記憶衰退之謎，並會教大家醒腦秘笈。 | 體內年齡原來可以比實際年齡小？看不見的內臟脂肪，會對健康帶來甚麼影響？  「健康知多D」會為大家講解長者常見慢性疾病。 |
| **重點：**  測試   * 關節炎風險   運動   * 坐式太極   講座及自我管理環節   * 家居關節保健錦囊 * 關節健康飲食 * 保護關節小工具介紹 | **重點：**  測試   * 肌肉量 * 肌少症及跌倒風險   運動   * 強化肌肉運動   講座及自我管理環節   * 家居防跌策略 * 防跌小工具介紹 | **重點：**  測試   * 眼內壓 * 黃斑點病變風險   運動   * 眼睛保健運動   講座及自我管理環節   * 護眼家居設計貼士 * 護眼小工具介紹 | **重點：**  測試   * 電腦認知障礙風險評估   運動   * 健腦八式 * 健腦手指操   講座及自我管理環節   * 健腦之日常家居生活及飲食習慣 * 健腦小工具介紹 | **重點：**  測試   * 體內年齡 * 內臟脂肪指數 * 心血管硬度   運動   * 坐式八段錦   講座及自我管理環節   * 健康飲食謬誤拆解 * 健康生活小工具介紹 |

**健康探索團簡介**

房協長者安居資源中心以長者關注的**健康議題**，為長者設計了五個不同主題的身體測試項目，包括：整體健康、認知能力、視覺功能、關節及肌肉。

**目的**

* 增加長者對自身健康的了解
* 鼓勵長者建立健康的生活習慣
* 認識長者友善家居環境
* 掌握適應身體功能轉變的生活輔助工具及應用程式

**特色**

* 即時測試：專人帶領測試及提供即時報告
* 自我健康管理環節：訂立目標以調整生活習慣，鼓勵於日常生活中實踐
* 講座：講解相關主題及測試報告內容
* 相關主題運動：教授相關坐式運動

**「長者友善家居」服務理念**

健康探索團的四大元素與中心的「長者友善家居」服務理念環環相扣。

**生活模式**

長者有其喜好、習慣和行為，合適的家居環境可配合他們生活需要，建立健康的生活模式。

**老化過程**

在自然的老化過程中，長者面對感官、認知、身體功能、心理等層面上的變化，因此家居環境要有相應改善以滿足不同的需求。

**環境因素**

包括家居及戶外環境設計、設施及相關的家居服務，是否能配合長者的不同需求。

**活動區域**

健康探索團會在中心不同區域進行。

* 健康大道：即時測試
* 耆妙生活展區：相關主題運動
* 多用途研討室：自我健康管理環節及講座

**報團詳情**

**對象**

60歲或以上人士

**預約**

每次預約只限一個主題。

* 網上登記
* 電郵或傳真申請表格至本中心

**參加人數**

最多60人

**費用**

全免

**時間**

每個主題需時約2.5小時

**查詢**

房協長者安居資源中心

九龍油麻地眾坊街3 號駿發花園地下A-C鋪

電話：2839 2882

傳真：2385 2136

電郵：[erc@hkhs.com](mailto:erc@hkhs.com)

網址：[www.hkhselderly.com/erc](http://www.hkhselderly.com/erc)

臉書：房協長者通

**開放時間**

星期一至六：

上午9:00至下午12:30

下午1:30至下午6:00

星期日及公眾假期休息