

健康探索團

HONG KONG HOUSING SOCIETY
香港房屋協會

Elderly Resources Centre
房協長者安居資源中心

主題一 關節你話事

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。

Elderly Resources Centre
房協長者安居資源中心

關節你話事

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

房協長者安居資源中心

主題二 肌不可失

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。

Elderly Resources Centre
房協長者安居資源中心

肌不可失

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

房協長者安居資源中心

主題三 耆望睇清D

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。

Elderly Resources Centre
房協長者安居資源中心

耆望睇清D

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

房協長者安居資源中心

主題四 留住腦朋友

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。

Elderly Resources Centre
房協長者安居資源中心

留住腦朋友

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

房協長者安居資源中心

主題五 健康知多D

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。

Elderly Resources Centre
房協長者安居資源中心

健康知多D

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

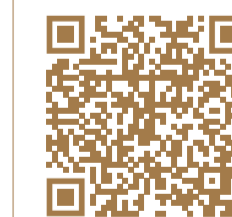
房協長者安居資源中心

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舖
 2839 2882
 2385 2136
 erc@hkhs.com
 www.hkhselderly.com/erc
 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



中心地圖

Printed on recyclable paper

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

房協長者安居資源中心

活動區域

健康探索團會在中心不同區域進行。



房協長者安居資源中心

「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。



房協長者安居資源中心

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：



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



房協長者安居資源中心

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



房協長者安居資源中心

- 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