

# 健康資訊天地



## 2020年10-12月份醫院及病友組織活動精選

日期 / 時間	活動項目	地點	主辦機構
2020年10月5日 上午10:00 - 中午 12:00	癌症復康新體驗 (對象: 港島東聯網 癌症患者及家屬)	活動以 ZOOM 形 式進行	東區尤德夫人那打素醫 院癌症病人資源中心及 癌症基金會合辦 電話: 2595 4165
2020年10月13日 下午2:30 - 3:45	「關愛自己·身心健 康齊起動」計劃 - 放鬆自在八段錦	使用網上平台 YouTube 進行， 參加者可安在家 中參與	主辦: 將軍澳醫院健康 資源中心  合辦: 香港家庭福利會將軍澳 (南)綜合家庭服務中 心、 社會福利署東將軍澳綜 合家庭服務中心  電話: 2208 1259
2020年10月14日 下午2:30-3:30	「預防骨質疏鬆症的 飲食」	網上講座	博愛醫院病人資源中心 博愛醫院營養部 電話: 2486 8402
2020年10月28日 下午4:00-5:30	靜觀減壓-對自己寬 懷 (對象: 港島東精神科 覆診人士)	活動以 ZOOM 形 式進行	東區醫院精神健康資源 中心 電話: 2595 4008
2020年10月28日 下午2:30-3:30	「預防流感中醫養生 食療」	網上講座	博愛醫院病人資源中心 博愛醫院中醫服務 電話: 2486 8402

※ 活動如有更改，恕不另行通知 ※

# 健康資訊天地



## 2020年10-12月份醫院及病友組織活動精選

日期 / 時間	活動項目	地點	主辦機構
2020年10月31日 下午 2:00- 3:15	「醫家友支援計劃」 - 照顧者學堂 (一) 精神病患者家屬支援 分享精神病患者家屬的需要及支援。 (二) 「656 照顧者好幫搜」 一站式護老資訊互動平台，提供簡明、全面、實用的照顧資訊，協助照顧患有「中風」、「認知障礙症」或「跌倒骨折」的長者。	網上學習平台  1. 請在 Facebook 專頁搜尋「醫家友支援計劃」或 2. 掃瞄以下二維碼 (QR Code)  	港島西聯網病人資源中心、 香港仔坊會社會服務、 聖雅各福群會、 香港聖公會福利協會有限公司、 香港復康會社區復康網絡  電話：22554343
2020年11月14日 下午 2:30 - 3:45	「關愛自己·身心健康齊起動」計劃 - 舞動健康鬆一鬆	使用網上平台 YouTube 進行，參加者可安在家中參與	主辦：將軍澳醫院健康資源中心  合辦： 香港家庭福利會將軍澳(南)綜合家庭服務中心、 社會福利署東將軍澳綜合家庭服務中心  電話：2208 1259
2020年11月14日 下午 2:30- 4:00	「遠離三高攻略」中醫講座	活動以 ZOOM 形式進行	博愛醫院 - 香港浸會大學中醫診所暨教研中心 (油尖旺區) 合辦  電話：3506 6536

※ 活動如有更改，恕不另行通知 ※

# 健康資訊天地



## 2020年10-12月份醫院及病友組織活動精選

日期 / 時間	活動項目	地點	主辦機構
2020年12月7日 上午10:00 - 中午 12:00	癌症復康新體驗 (對象：港島東聯網 癌症患者及家屬)	活動以 ZOOM 形 式進行	東區尤德夫人那打素醫 院癌症病人資源中心及 癌症基金會合辦  電話：2595 4165
2020年12月7日 下午2:30- 5:00	靜觀體驗工作坊 (對象：本院長期病 患者及其照顧者)	東區尤德夫人那 打素醫院主座一 樓 那打素病人 資源中心 (或改以 Zoom 形 式進行)	東區尤德夫人那打素醫 院社區及病人資源部  電話：2595 6342

※ 活動如有更改，恕不另行通知 ※