

## 參觀人數

- 團體 —— 每次最多50人  
個別人士 —— 請致電本中心查詢  
\* 參觀前敬請致電本中心預約

## 參觀時間

- 星期一至星期六  
上午9:00 至 下午12:30；下午1:30 至 6:00  
星期日及公眾假期休息  
(如參觀時間需要有特別安排，歡迎致電本中心與職員商討)

## 參觀費用

全免

## 預約參觀

1. 親臨或致電本中心 (電話：2839 2882)登記
2. 電郵或傳真申請參觀表格至本中心  
(可於本中心網站下載)
3. 網上填妥參觀表格

## 查詢

房協長者安居資源中心  
地址：九龍油麻地眾坊街3號駿發花園2期  
地下A-C舖 (百老匯電影中心對面)  
電話：2839 2882  
傳真：2385 2136  
電郵：erc@hkhs.com  
網頁：www.hkhselderly.com/erc



# 健步之旅

## 跌倒風險測試及教育講座



# 健步之旅

## 跌倒風險測試及教育講座

隨著身體功能逐漸衰退，長者容易發生家居意外如跌倒、撞傷等，嚴重者會骨折、頭部受傷甚至死亡。預防跌倒可以從家居環境及生活習慣入手。



### 目的

- 讓長者了解跌倒風險，並加強他們防跌的知識
- 針對老化過程中的不同需要，提供改善家居的專業意見

### 內容

- 測試平衡力及步行能力等身體功能
- 介紹長者友善的家居設計及輔助工具
- 講解預防跌倒的方法
- 教授改善平衡力的運動



### 特色

- 跌倒風險測試及評估
- 互動電腦測試及提供即時報告
- 教育講座加強長者的防跌知識
- 專人帶領參觀中心設施

### 對象

60歲或以上長者

