

香港中文大學矯形外科及創傷學系
慶賀
中華醫學會骨科學分會 30 周年
社區防跌行動 10 周年

公開講座：預防長者跌倒及骨折最新知識

日期：2010 年 5 月 10 日

地點：沙田大會堂文娛廳

目的：本講座歡迎公眾人士報名參加，尤其是長者。希望長者關注及促進個人骨骼的健康。現場提供健康及骨質密度檢查。

對象：長者（250 名）

時間	內容	講者
3:00 – 3:05	介紹	
3:05 – 4:15	講座： <ul style="list-style-type: none">● 長者跌倒與骨折的病理因素● 骨質疏鬆的成因及後果● 預防骨質疏鬆及骨折：<ul style="list-style-type: none">■ 運動及家居安全知識● 防跌防骨折用品介紹	醫生梁國穗教授 護士黃婉儀姑娘 物理治療師麥慧怡小姐 矯形師陳琛瑜小姐
4:15 – 4:30	防跌運動操示範	
4:30 – 5:00	問答	

* 憑券入場，請預先於長者中心報名參加。

鳴謝：本活動獲得康樂及文化事務署減收場租計劃資助