



基督教香港信義會  
長者綜合服務

# 信義耆樂坊

以人為本 處處顯關懷

1.2010-4.2010 第三十一期

## 慎防受騙

街頭騙案時有發生，中招人數多不勝數。根據去年數字，全港共錄得4653宗街頭騙案，你隨時會成為騙徒下一個目標。預防勝於治療，警方總結騙徒犯案手法，為大家一一講解，逐個擊破。

### 騙案手法：



#### 祈福治病

騙徒二人或數人一組，其中一位裝作擅長辨別氣色，找機會接近受害者。「咦！你今日面色唔係幾好，面青青，近排你係咪唔多順利，不如今你去拜神作個福啦！」，接著另一個騙徒出現，自稱「神醫」，要求受害人拿出金錢財物作驅妖祈福之用。財物到手後，騙徒旋即離去。

此外，騙徒亦會佯裝向受害人查問附近一位神醫的下落，這時第二位騙徒出現，表示知道這位神醫在那裡，並帶領二人跟一名神醫親戚(第三名騙徒)會面。神醫親戚指受害人家中將有災禍，但只要交出財物作法便可化解。儀式完成後，騙徒把財物用報紙包著交還受害人，並迅速離去。受害人打開包裹，才發現內裡只有一些毫無價值的物品，財物早已不翼而飛。



#### 賣假藥

兩至三名騙徒吹噓寶藥能醫百病，誇大藥效，「唔買就走寶啦！」，引誘受害者上釣，又或誘騙受害人合資購買以賺取豐厚利潤。若受害人花錢購買，只會得到一些毫無價值的貨品。若受害者欲購買但又沒有大量現金時，騙徒會主動陪受害人到銀行提款，又或裝好心的留起搶手的「寶藥」，待受害者趕急把現金帶回來時交貨，交易完成，騙徒便會逃之夭夭。



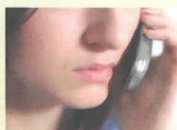
#### 跌錢黨

騙徒會假裝在路上發現皮包，問路過的受害人「你係唔係跌咗錢呀？」，受害人否認，然後騙徒會檢查皮包，聲稱內裡的大部份均是外幣，建議受害人兌換港幣後等份瓜分。受害人受不住引誘，答允同流合污，騙徒便會要求受害者先留下財物作抵押再去兌換。受害人前往兌款，打開皮包時便會發現內裡全是廢紙，而騙徒則已帶著財物逃走離去。



#### 借用/交換手提電話

假手提電話騙案為近日的慣常手法。騙徒多於繁忙位置，如商場及地鐵站外，向途人搭訕，自稱是內/外地來港之商人或學生，希望借手提電話應急使用。騙徒或會向途人展示一部時下流行的手提電話，將電話啟動後螢幕便會顯示電池不足的字句並自動關閉。成功借用電話後，騙徒會提議受害者將該部流行的手提電話以廉價轉售他人，並提議與受害者交換電話使用。其實，騙徒所出售或交換之手提電話是只值數元的手提電話模型，成功得到受害者的手提電話後，騙徒便會絕塵而去。



#### 電話騙案

騙徒假扮受害人的兒子在電話中求救，而另一騙徒則向事主聲稱其兒子因賭博、作擔保人而欠下巨款，現要求事主立即將款項存入某銀行戶口或經找換外幣公司匯款到某銀行戶口。事主因護子心切，方寸大亂，為救兒子立即轉賬。事後，事主致電兒子查證始發現被騙。

警方呼籲如收到可疑電話，在未確定對方身份前，不應該：

- ✗ 將金錢轉帳至其他戶口
- ✗ 向對方透露身份
- ✗ 向對方透露任何有關家人的資料。
- ✗ 隨意接受陌生人搭訕，或輕信陌生人在電話中提出之要求。
- ✓ 收到有關來電時必須先聯絡聲稱求助的親人，確認事件後才作考慮。
- ✓ 多留意警方及傳媒的騙案報導，並提醒親友提防有關的行騙手法。
- ✓ 如你懷疑受騙，應報警求助。

隨便過錢，實有損失 提高警覺，萬無一失



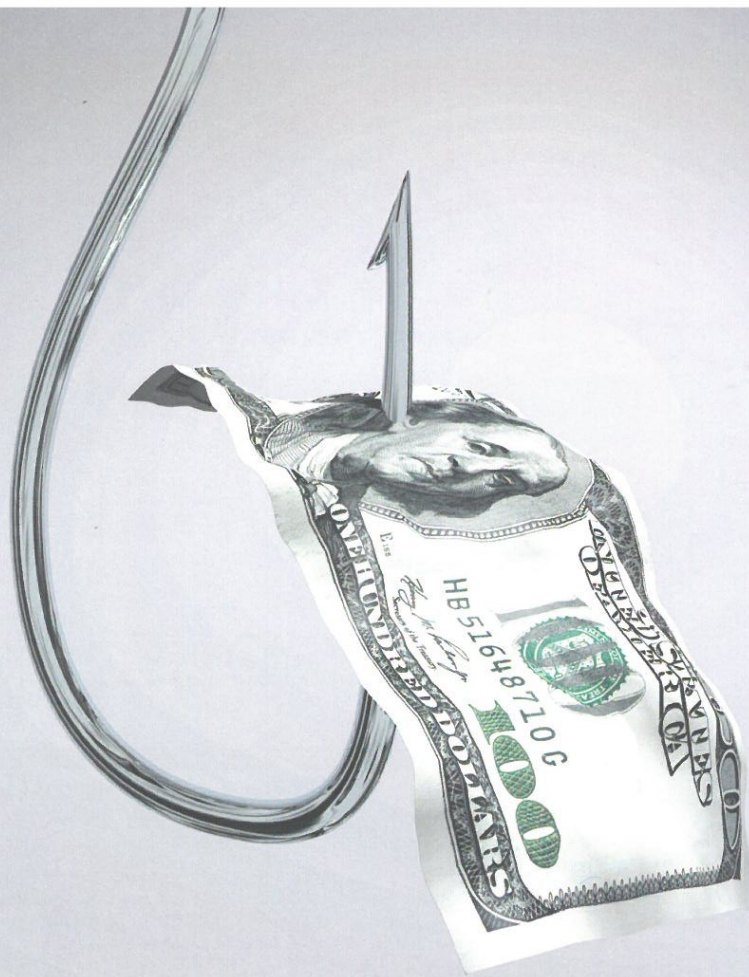
致《信義耆樂坊》讀者：

## 健康是福

謝明

舒潤集





# 不良銷售手法

## 「分用渡假屋計劃」

「分用渡假屋計劃」是指購買一個渡假屋的時段，成為渡假屋會員，會員可於指定日子住宿該海外渡假屋。除了購買會藉外，會員還需徵付渡假屋每年的管理費。會員亦可透過支援計劃與購買其他渡假屋會藉人士交換居住權，這些計劃在歐美非常流行，但在香港人眼中仍然陌生。因此部份不法商人為求達到目的，以不良銷售手法推銷會藉，消委會經常接獲有關投訴，請各精明長者提高警覺。

### 不良銷售手法：

1. 以電話推銷，以免費贈品餌誘消費者上該公司領取贈品，條件是聽一個簡短旅遊講座。
2. 到達該公司後，要求消費者提供身份証以領取贈品，並藉詞先聽講座才取回身份証。
3. 要求消費者關掉手機以免妨礙講座進行，令消費者不能與外界聯絡。
4. 職員輪流交替，不斷游說消費者購買會藉，長時間的游說令消費者身心疲累，為求脫身而就範。
5. 當消費者堅決拒絕時，要求交出信用卡做評估，以便向上司交差，但事後表示已通過申請，迫令消費者簽約。

### 面對這類高壓銷售手法，消費者自保方法：

1. 便宜莫貪—不要被中獎訊息沖昏頭腦，應先問清楚有沒有附帶條件及與朋友一起前往，以作照應。
2. 謹記目的—若被游說，要清楚考慮這類旅遊是否適合自己。
3. 風險評估—消費者往往要預繳數萬元才可使用服務，若公司或渡假屋因財政問題而結業，消費者將蒙受損失。
4. 細閱合約—若對合約有不明白地方，不要簽署，要求公司給予時間與親友商量。
5. 切忌草率—不要輕率交出身份証或信用卡，更不要為求脫身隨便簽約。
6. 堅持己見—若真的不想購買，便不要心軟，並堅持離開公司，若受到留難，可報警求助。

## 「上門兜售電視機頂盒」

推銷員一般會選擇保安不太嚴密的公屋或舊式樓宇逐戶拍門推銷，長者或家庭主婦等都是最易受騙的一群，通常他們的銷售手法包括：

1. 推銷員表示政府已推行高清廣播，訛稱公司受政府委託，如不安裝機頂盒，幾天後便無法接收免費電視頻道，以欺騙長者盡快購買電視機頂盒。
2. 訛稱安裝機頂盒之後電視便會沒有雪花。
3. 推銷員表示公司優惠住戶，坊間機頂盒在\$3000以上，現在以\$2000優惠住戶。
4. 推銷員會要求申請人在申請表上簽名及提供信用咭，但不會過數，數日後如有問題可以致電取消安裝。

### 消費者要認清事實：

1. 雖然已推出數碼電視廣播，但消費者仍可用現有電視機免費收看4個電視頻道。
2. 確認大廈是否在數碼電視覆蓋範圍及大廈公共天線是否可傳送數碼電視訊號，才決定是否需要買機頂盒。
3. 目前政府、房屋署或個別屋苑是不會安排承包商上門推銷或安裝機頂盒的。

### 消費者自保，提防不良銷售手法

1. 應找親友細閱合約的內容方才簽署。
2. 如對機頂盒認識不多，應找對機頂盒有認識的親友幫忙選購。
3. 切勿輕易向推銷員提供信用卡資料，也不要輕信「不會過數」的承諾。
4. 對上門推銷員的身份有懷疑，應通知屋邨管理處或報警求助。
5. 長者應在家人陪同下才決定是否需要安裝機頂盒。







# 不良銷售手法

## 私營安老院舍

經常聽到別人討論私營安老院舍質素良莠不齊，有部份院舍的營商手法不老實，以虛假或誤導的說明作宣傳，家人替長者選擇合適院舍時請留意以下幾點：

### a) 不要輕信「全包」服務

部份安老院會以「綜援金全包」方式吸引領取綜援之長者及家人，即不列明各項收費，但悉數收取長者每月所得綜援金，當中包括長者每年獲發一次的長期補助金及長者額外的綜援金金額。這種做法使長者不能享用應有之零用錢，影響其生活質素。

### b) 濫收雜費

部份安老院會以「院費全包」方式作招徠，即長者入住前只向家人提及每月之住院費，待長者入住後卻巧立名目（例如：換片費），按不同項目向家人收費，令長者及家人大失預算。此外，部份院舍更規定住院之長者如需使用尿片或其他復康用品必須向院方購買，但價錢往往往藥房或超市貴好幾倍，大大增加長者的開支。

### c) 挪用長者財物

有些家人為求方便而把長者的私人財物包括金錢、身份

證、銀行存摺、印章等交予安老院託管，以便院方從長者的銀行戶口提取款項支付院費及其他費用。萬一院方沒有嚴格監察機制，職員很容易挪用長者財物，引至不必要的損失。

### 自保招數：

1. 長者或家人於安排長者入住私營安老院前，應先瞭解清楚院舍的服務內容及收費，清楚明白合約內容才簽約。
2. 長者的私人財物，最好交由可靠的家人或親友託管。院費亦應由親友負責代繳或經由自動轉帳繳交，可減輕財物被挪用的風險。此外，家人亦應好好保存院舍發出之收據，以便不時之需。
3. 如是獨居長者，可善用銀行服務，定額的院費可經由銀行自動轉帳繳交，避免交由安老院自行提取。另外，亦可考慮把存款分開兩個戶口儲存，減低因職員擅自挪用戶口存款所帶來的損失。

事實上，大部分長者或其家人，對私營安老院缺乏認識，往往只從院舍的外表裝潢來決定院舍的好、壞，並可能只考慮地區是否方便探訪等，而忽略其他更重要因素，例如院舍人手及護理服務內容等，作為長者家人必需小心選擇適合長者的院舍。



## 神奇功效保健用品

有部份保健產品公司以舉辦醫療講座或保健產品試用會為名，向長者推銷保健產品，當中包括聲稱有神奇醫療功效的治療儀器，如紅外線床褥；雖然這些保健產品公司表示產品有醫學研究支持，但所提供的研究本身亦有限制，研究之成效令人質疑。這些產品通常有兩個共通點：

### a) 標榜高科技效能及專業身份

講座主題通常環繞長者常見病痛，如痛症、慢性便秘、糖尿病等，引起參加之興趣與共鳴。主講者通常會引用一些科技名詞，如紅外線、負離子、納米、高

電位等，以聲稱的醫學理論推銷健康產品。一般老人家難以在短時間內完全理解。同時，消費者應留心講座的主講人是否真正的醫療專業人士，消委會曾收過投訴，表示在健康產品講座主講的「醫生」提供錯誤的醫學資料。

### b) 聲稱產品能醫百病

有些產品除了聲稱能醫治老人家常見病痛外，還聲稱可以治療其他多種病症。消委會收到產品的宣傳單張列出的適用症狀多達15個。然而，各種病症有不同的病理及治療方法，單一種儀器能治療十多種疾病的聲稱，真確性令人懷疑。

### 八種高壓推銷手法：

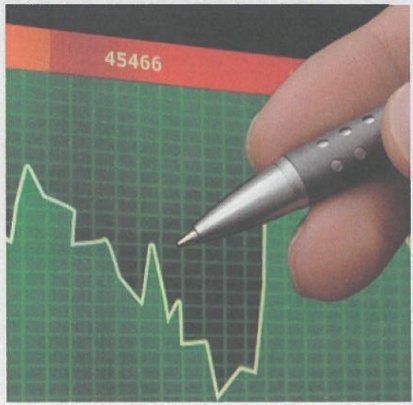
1. 凡出席者可獲贈禮品和免費試用保健產品；
2. 以儲印花方式，鼓勵長者再次出席講座；
3. 製造長龍，讓長者感到場面熱鬧，不容錯過；
4. 嚴格篩選進場者，年輕人士不易進入會場；
5. 對長者表示關心，博取長者的信任，長者在盛情難卻下買了不適用產品；
6. 多次出席講座但沒有購買產品的長者，如想繼續進場，須在講座期間幫忙表揚產品，使其他長者相信產品有良好的功效；
7. 以優惠價鼓勵長者多買產品；
8. 看準長者「但求安心、不求成效」的心態，有些長者表示使用了保健產品即使沒有顯著功效，心理上也會較安心

(資料來源: 選擇月刊)





## 買賣股票須注意的事項



在香港，買賣股票是較多人參與的投資活動。要做一位精明的投資者，你於買賣股票時，應多留意以下的事項：

### 落盤方法

你可以透過不同的方式落盤買賣股票：

- 親身到證券行
- 致電證券行的電話交易熱線
- 證券行的網上交易服務

你要留意如果經證券行的網上交易服務買賣股票，你可能會收到不同的確認通知，包括“買賣盤確認”及“交易確認”。

買賣盤確認只表示證券行已收到買賣盤，但有關買賣盤仍未執行。而交易確認則表示買賣盤已經執行。同時，你亦必須細閱交易確認的內容以確保你的買賣指示已確切執行。

### 注意買賣盤的類別

買賣盤一般分為以下兩類：

- **限价盤**：交易必須以你所指定的價格或比那個價格更好的價錢成交。例子：如某股票的現價為\$10，而你設定即日「限价買盤」為\$9。你的買盤將輪候至該股價下跌到\$9時執行。若該股價在該交易日未有下跌到\$9而回升，你的「限价買盤」將不會成交。
- **市價盤**：買賣盤會即時執行，並以當時市場內的最佳價格成交。



### 發出買賣指示要注意的地方

所有證券行都必須設有錄音系統，以記錄客戶透過電話發出的買賣指示。錄音紀錄最少要保留3個月，亦必須記錄有關時間。為保障自己利益，投資者在發出買賣指示時必須致電經紀的辦公室電話，請勿致電其流動電話落盤。

如透過電話落盤，謹記發出清楚明確的買賣指示。例如，清楚說明股票的名稱或代號、買賣的股數或手數、哪個買賣盤類別，以及你希望的成交價格。

此外，不論你以哪種方法落盤，你亦應避免將資金存入經紀的私人戶口。所有支票或存款應該直接存入證券行的戶口。

### 授權他人操作你的戶口

如果你要授權給第三者操作你的戶口，最佳的方法便是以書面方式作出授權(例如簽署授權書)，並詳細列明授權範圍。你作為戶口持有人，不論所授權的第三者，在戶口內所進行的交易帶來盈利還是造成虧蝕，你都需要承擔一切後果。

如果你要授權證券行或經紀代你進行交易，就必須開立全權委託戶口。你必須以書面方式，每年確認有關授權，授權書內應清楚說明你的投資目標和風險承受程度。委託授權一經授出，你的證券行便可以在毋須知會你的情況下自行替你買賣。在這項安排下進行的交易並不是穩賺的，開立此類戶口前投資者必須考慮清楚當中的風險。緊記定期收取戶口結單及檢查每項交易，亦不要在開立全權委託戶口的同時訂立代存郵件的安排。

本欄於下期將會向投資者講解股票投資另一些須注意的事項，包括交易文件、股票交收及存管及補發股票證書等。



## + 養生有法

### 預防骨質疏鬆症貴在「治未病」 党毅博士 香港浸會大學中醫藥學院教授



雖然骨質疏鬆症以長者最為常見，女性多見於經絕期之後。但是，這個病症不是一朝一夕形成的，我們能做的是提前採取措施，因此，預防骨質疏鬆症貴在有「治未病」的意識，防患於未然。

缺鈣是造成骨質疏鬆的重要原因之一，初期沒有什麼明顯的症狀，骨質疏鬆發展到一定程度，患者會出現周身骨痛、乏力。而疼痛以脊椎與骨盆區及骨折處為主，常為持續性疼痛。疼痛程度一般與骨質疏鬆的程度平行。當上樓梯或體位改變時疼痛加重，所以機體活動受到明顯障礙。久而久之，下肢肌肉往往有不同程度萎縮，身材變矮是一個早期的特徵，患者常有駝背、消瘦以及食慾減退等症狀。

骨質疏鬆症屬於中醫的「骨痿」、「骨痹」、「腰背痛」、「虛勞」等範疇。其病位主要在腎，病因多與年老腎虧、後天失養、運動過少或久病臥床等有關。中醫認為，腎為先天之本，脾為後天之本。故骨質疏鬆症與腎精虧虛和脾腎氣虛關係最為密切。女子七七四十九歲，男子八八六十四歲腎氣漸衰。而飲食失調，嗜食偏食，或缺乏運動等致脾胃之氣損傷，氣血乏源，無以化精生髓，也是骨質疏鬆症發生的原因。

#### 飲食療法

由於我國傳統的膳食結構是以穀類食物為主，比如米麵食品，穀類食物含鈣量低，而蔬菜中的草酸及植物纖維的大量攝入又影響了鈣質的吸收，加上中老年人消化系統功能減退，胃液和消化酶分泌減少，也影響到鈣的吸收和利用，使中老年人容易缺鈣。因此中老年人應從飲食中科學的調配合鈣豐富的食物，如：牛奶以及乳製品、豆以及豆製品、螃蟹、蝦皮、蝦米、海魚、魚骨粉、海帶、黑木耳、黑芝麻、香菇及堅果類食品等。

#### 運動療法

經常參加體力勞動和體育活動者骨質疏鬆症的發病率較低，發生年齡也較遲。因此，適當增加活動量，令血脈流通，精血化生，有利於患者的康復。現代研究也認為，體力活動可刺激成骨細胞活動，有利於骨質形成。有研究表明，體力勞動和愛運動的人，骨的密度高，習慣右手工作的人，右前臂的骨密度比左前臂的高。

#### 日光浴

所謂日光浴係指通過曬太陽以健身治病的一種方法。我國古代又稱「曬療」。古人不僅單純地曬太陽，而且與呼吸吐納練功結合起來。日光浴的時間，最好在上午8-10點；下午3-5點。空腹、飽食、疲勞時不宜進行日光浴。凡患嚴重心臟病、高血壓、浸潤性肺結核、甲亢、有出血傾向者，不宜進行日光浴。

## 食得有營

### 多吃豆腐 強健筋骨 註冊營養師 陳國賓



中國人的食療歷史源遠流長，當中不乏有趣的法門，往往教人津津樂道。中國人非常注重以形補形，因此強壯筋骨就要飲老火豬骨湯，但現代營養學卻發現，老火湯雖含豐富脂肪酸和氨基酸，有助長者、小童吸收來自肉食的營養素，但骨頭湯內的鈣質含量並不高，因此不能單靠飲骨頭湯來補充鈣質。

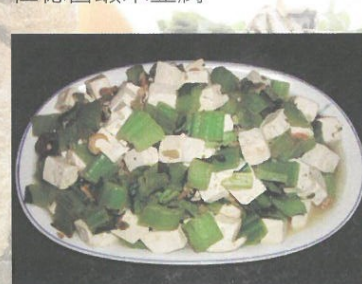
西方營養學雖亦有近似中國人的「以形補形」食療法，但西方營養學卻選取了外表最脆弱的豆腐用來補骨。無論是硬豆腐或軟豆腐，只要輕輕一碰便會散開，但多吃豆腐卻有益於身體最堅硬的骨頭。豆腐含有豐富的鈣質，能減慢骨質流失，延緩骨質疏鬆所引起的各種併發症。豆腐內的大豆蛋在製造過程中經過烹煮，因此較新鮮大豆內的蛋白質更容易被身體吸收，以豆腐作為飲食中的主糧，可平衡飲食中動物蛋白和肉食蛋白的攝取，滿足身體多方面的營養需要。

豆腐雖說含豐富鈣質，但市面上林林總總的豆腐，其鈣質含量卻相距甚遠。傳統的豆腐以豆膏粉作為主要的凝固劑成分，將豆腐凝固起來，而石膏的主要化學成分為硫酸鈣，因此傳統的豆腐含有頗高的鈣質，但現今製造包裝豆腐的過程中，多會以其他種類的凝固劑取代部分硫酸鈣成分，因此其鈣質含量遠較從街市買回來的豆腐低。豆腐的軟硬程度亦直接反映鈣質的含量，硬豆腐的鈣質含量往往是水浸軟豆腐的一倍或以上。至於市面上出售的各類素食豆類食材，鈣質含量就非常參差，而部分素食食材在製作過程中或加入多種添加劑或經油炸處理，長者朋友在購買時需按個人身體狀況作適量選擇。

說到豆腐的烹煮方法，不少長者都會想起豆腐蒸魚和老少平安，但豆腐菜式本身亦可以變化多端，吸引不同口味人士。豆腐本來便是不錯的湯水材料，除可作為火鍋配菜外，亦可配合立魚仔、番茄或芥菜等滾出鮮味的豆腐湯，或加入粟米茸煮成豆腐粟米羹。將豆腐煎至微微金黃後亦可配搭酸甜、麵豉、仁稔等各式醬汁，只要在烹調時多花點心思，便能炮製出千變萬化的高鈣食譜。

#### 食譜介紹：

仁稔醬蝦米豆腐



#### 材料：

硬豆腐	1大磚	仁稔醬	1湯匙半
芥菜	2棵	薑茸	半湯匙
蝦米	1兩	清水	適量

#### 做法：

1. 先將芥菜切成幼粒，另將蝦米浸軟切粒
2. 起鑊爆香薑茸，加入芥菜粒炒勻
3. 加入少量清水將芥菜煮軟
4. 加入仁稔醬拌勻，再加入切成粒的豆腐
5. 最後灑入蝦米粒拌勻即成





# 屯門醫院長者病人出院綜合支援計劃

## 信義會長者出院家居支援隊



**本**服務於2009年7月成立，由屯門醫院與信義會合作，目的讓長者在病癒回家能適應家居生活，或可在家接受康復治療而令長者毋須入住醫院。服務內容包括個人護理、短暫家居照顧、家居改裝及清潔、復康運動訓練、簡單護理跟進、送膳服務、陪診服務等。服務對象為居住於屯門及元朗區60歲或以上，經屯門醫院轉介，及有復康、個人護理及家居支援等跟進之需要之出院長者。單項服務約為\$5.4至\$19，服務收費及準則乃根據現行社會福利署發出之家務助理及日間護理服務的標準收費。本服務一般為期6至8星期，最長12星期。如結案時，服務使用者仍有服務需要，本服務會協助轉介「改善家居及社區支援服務」或「綜合家居照顧服務」等社區支援服務。如對本服務有任何查詢，可致電3767 7386或電郵 [ids@elchk.org.hk](mailto:ids@elchk.org.hk)。



## 「流金頌社區計劃 - 恩悅中風復康服務」

本計劃由「香港聖公會福利協會 - 恩悅軒日間/住宿康健中心」主辦，於2009年4月成為「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」的其中一項社區計劃，由香港賽馬會慈善信託基金捐助。

### 爭分奪秒 聚焦分流

本計劃為中風不超過一年及具復康潛質的病者，在「用者自付」的原則下，提供針對性及密集的復康計劃，務求將能力回復至最高水平，讓他們可早日重返家園「自在」地生活，減低他們再次入院及依賴長期住宿院舍的比率，以舒緩整體醫療的壓力。



### 合縱連橫

參加者會進行3-4個月住院式復康療程，當中包括：個別物理治療、個別職業治療、營養諮詢、病理控制、心理健康輔導、跨專業個案會議，跟進並調節個案復康目標及進展、照顧者護理訓練，以及到戶家居環境評估，為返家作適切配合。

### 查詢

電話：2251 3699

地址：九龍牛頭角彩霞道55號彩頤居2樓



## 銀鷹先鋒計劃



為提升區內長者對各類型騙案的警覺性及認識，沙田警區近年透過區內團體協助組織及參與，從沙田多個公共屋邨及私人屋苑，成功招募為數約100名長者，成立了一支全港首創的「銀鷹先鋒」隊伍。藉著培訓長者先鋒，讓他們在區內發揮守望相助的精神，協助及關注區內其他長者和居民，並親身參與各項社區教育活動，以減少各類型騙案和罪案的發生，使沙田成為居民樂業安居的社區。信義會長者綜合服務除了協辦「銀鷹先鋒」之培訓工作之外，現時區內所屬各中心也積極動員長者成為先鋒隊員。

第一屆銀鷹先鋒於訓練活動與各籌委合照





## 全港精英演藝大賽

本會於今年十一月舉辦「全港男士精英演藝大賽」，40位參加者在舞台上展示男士無限才華的一面。比賽分為初賽及決賽，大會亦為入圍複賽之男士開辦訓練工作坊，增加他們舞台經驗及信心。決賽當日，參加者各展所長，包括唱曲奏樂、也有雜耍舞蹈等等，甚具吸引性及娛樂性，贏得全場觀眾掌聲。經過一輪龍爭虎鬥，大會最終選出十位最具才華的優勝者。



今期的主題是「長者被騙陷阱」。最近與防止罪案科的同事傾談，他們對於長者被騙的情況大表關注，不同的街頭行騙手法雖然是老生常談，但每個月被騙的長者依然大有人在，而且損失的金額動輒數十萬元，情況可謂嚴重。再加上行騙手法層出不窮，一些不良商人以高壓、失實說明以及誤導的手法，令長者、甚至是年輕人也跌入被騙的陷阱。編輯委員會在討論時覺得情況不容輕視，希望不同團體及左鄰右里廣泛宣傳，防止這類騙案再次發生。在此衷心感激警民關係組及消委會提供寶貴的資料。

### 編者話

督印人 陳靜宜  
編輯小組 黃翠恩、李貴、吳令衡、梁美娟、鄧光宇、李鳳儀、施靜儀、徐燕婷  
網址：<http://www.elchk.org.hk/service>

### 長者防跌精靈組

由沙田區議會教育及福利委員會長者福利工作小組主辦、信義會沙田長者綜合服務合辦、中文大學矯形外科及創傷學系及房協長者安居資源中心協辦的長者防跌精靈組已於09年9月開始分組舉行，目的在於透過運動強化長者的肌肉力量及平衡力，以達到減少跌倒的機會。是次的精靈組除了聘請註冊物理治療師教導長者做運動及如何使用復康器材外，還會每位長者派發一條練力帶，期望長者能在家持守做運動的習慣。精靈組的壓軸節目是前往參觀香港房屋協會「長者安居資源中心」，在那裡以多媒體的遊戲替長者檢查視覺、聽覺及記憶等能力外，還會教導長者如何選擇一雙安全的鞋，希望長者跌倒的長者能日漸減少。



基督教香港信義會 長者綜合服務

信義耆樂坊

印刷品

如未能投遞，請寄回沙田瀝源邨貴和樓123, 125-140號地下 沙田多元化老人社區服務中心