

你不可錯過的長者健康生活博覽會

許多家長為了讓自己的子女贏在起跑線，在子女還未出生前已經為他們預備報名入讀幼兒園。要如何突圍而出，快人一步掌握最新資訊永遠是致勝之道。身為精靈醒目的長者，同樣你也應該快人一步，早些掌握最新高齡服務及產品的資訊，才可以好好地規劃自己的晚年。雖然今日許多長者也會在網絡搜索各式資訊和產品，但如何辨別真偽？是否真的適合長者？有時也會讓長者感到很頭痛。若果你也有這方面的煩惱，那你一定不要錯過由澳華療養院基金和澳洲TVB攜手合作，一連兩天於8月11日及12日在悉尼市政廳舉辦的「長者健康生活博覽會」。

應有盡有的展覽攤位

既然名為「長者健康生活博覽會」，當然和長者的健康生活息息相關。博覽會內有二十多個攤位，涵蓋各式高齡服務和不同類型的健康及高齡護理產品，包括：家居及社區護理服務、老人專科醫生及輔助健康服務、健康食物及補充品、高齡護理家具及器材、成

人奶粉、高齡住宿、社區資源、代言機構及殯儀服務等。長者選擇高齡服務及產品時，有時亦會感到困惑，不知如何作出抉擇。若長者親臨展覽攤位，可直接向專業人士查詢有關詳情，從而作出適合自己的選擇。特別有些家具及用品，是專為某些體弱及患有退化症長者而設，協助長者能在安全的環境下保持身心活躍，從而達到居家安老的心願。

各適其適資訊講座

澳華療養院基金服務推廣部一直舉辦不同資訊講座，和長者近距離接觸，並協助許多長者申請家居配套服務。長者健康生活博覽會當日，除了有澳華療養院基金服務推廣部員工主持高齡服務講座外，還邀請到不同專業人士包括律師、物理治療師、營養師、牙醫等主持講座，讓長者在這兩天內得到豐富的資訊，並可以直接向各專業人士查詢更多有用的資料。

最近澳華療養院基金和澳洲TVB攜手合作的電視節目「活得更精彩」第二輯即將於八月中推出，特輯內

兩位長者明星爺爺及八姨婆同時會出席「長者健康生活博覽會」，和他們的粉絲合照。若有興趣出席博覽會或欲查詢更多有關詳情，可致電：(02) 9784 0838。「長者健康生活博覽會」詳情如下：

日期：二零一八年八月十一日至十二日(星期六及星期日)

時間：上午十時至下午四時三十分

地點：悉尼市政廳(Sydney Town Hall)

8月27日(星期二) 早上十時在車士活慕思中心舉行的講座主題是「預防腦退化症，由養生開始」(廣東話主講)，由於名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。報名可打電話：(02) 9784 0838或電郵 cmu@anhf.org.au。講座地址：MOSAIC Multicultural Centre, 12 Brown Street, Chatswood NSW 2067。

(澳華療養院供稿)

