

# 3<sup>rd</sup> weekender promotion: A Not-to-Be-Missed Seniors Health Expo

## Sing Tao Weekender 11/8/2018

# 健康生活博覽會資訊講座

上星期剛刊登八月份在車士活慕思中心舉辦的資訊講座：「預防腦退化症，由養生開始」，已收到很多長者打電話來報名，可見現代人對健康的重視。健康就是財富，沒有健康的人即使有黃金萬兩也無福享受。長者從不同渠道收集各式健康資訊，希望活得更精彩，若你也是其中一分子，那你一定不可以錯過一連兩天在悉尼市政廳舉辦的「長者健康生活博覽會」！

## 最密集的資訊講座

由澳華療養院基金及澳洲TVB合辦的長者健康生活博覽會，當日有三十多個攤位，包括各式高齡服務和不同類型的健康及高齡護理產品，如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等。同場更安排了四十多個資訊講座：包括福利部 (Centrelink) 主持的「理財資訊服務」、新州警方 (Police NSW) 主持的「如何防止罪案」、新州受虐長者求助熱線 (NSW Elder Abuse Helpline) 主持的「甚麼是長者虐待」、新州糖尿病協會 (Diabetes NSW) 主持的「如何防治糖尿病」、長者權利服務 (Seniors Rights Service) 主持的「認識長者權利服務」、物理治療師主持的「防止滑跌」、並現場教授長者伸展運動、健康操，並有法律界人士主持的「何謂授權書、監護人及財務規劃」講座，營養師講解「營養與健康」、足部治療師主持的「認識足部治療」、臨床心理輔導師主持「打好人生下半場」，當然亦有澳華療養院基金主持的「家居服務申請方法」、「療養院收費」以及「健康生活茶飲」等講座。

## 免費健康檢查及測試

除了以上豐富的講座內容外，更有醫護人員即場為長者進行健康檢查，免費量度血壓，以及腦退化症的檢測。長者若有任何有關健康醫療問題，可直接向在場的專業人士查詢。為了預備這個盛大的資訊博覽會，澳華療養院基金屬下的六間活動中心及社區房屋，將由長者同心合力繪畫了二百多張色彩斑斕的油畫，將於會場一角藝術工作坊展覽讓來賓觀賞。藝術工作坊更定時有活動中心職員教授摺紙及小手工。健康生活博覽會入場費全免，並有禮物包及抽獎活動，歡迎長者帶同家人參加，一起渡過一個愉快的週末。「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28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  
(澳華療養院基金供稿)

