

健康資訊天地



2021 年 2-3 月份醫院及病友組織活動精選

日期 / 時間	活動項目	地點	主辦機構
2021 年 2 月 6 日 及 2 月 27 日 下午 3:00-5:00	風中·伴行瑜伽工作坊	參加者需致電中心報名，中心同事會提供 ZOOM 會議資料，參加者在活動開始前 10 分鐘登入 ZOOM 視訊軟件參與活動即可。	伊利沙伯醫院病人資源中心 電話：3506 6536
2021 年 2 月 24 日 至 4 月 14 日 (逢星期三) 下午 3:00-3:45	輕鬆自在 45 分鐘 - 運動篇	參加者需致電中心報名，中心同事會提供 ZOOM 會議資料，參加者在活動開始前 10 分鐘登入 ZOOM 視訊軟件參與活動即可。	伊利沙伯醫院病人資源中心 電話：3506 6536
2021 年 2 月 26 日 下午 2:00-3:15	「醫家友支援計劃」 - 照顧者學堂 (一) 糖心易測 了解患上糖尿病的風險，向隱形糖尿病說「不」！ (二) 安睡樂無憂 介紹如何提升照顧者的睡眠質素，向失眠說「再見」！	網上學習平台 1. 請在 Facebook 專頁搜尋「醫家友支援計劃」或 2. 掃瞄以下二維碼 (QR Code) 	港島西聯網病人資源中心、 香港仔坊會社會服務、 聖雅各福群會、 香港聖公會福利協會有限公司、 香港復康會社區復康網絡 電話：2255 4343

健康資訊天地



2021 年 2-3 月份醫院及病友組織活動精選

2021 年 3 月 11 日 上午 10:00 - 11:15	「關愛自己・身心健康齊起動」計劃 - 睡出健康好心情	參加者可安在家中網上參與 	主辦： 將軍澳醫院健康資源中心 合辦： 香港家庭福利會將軍澳(南)綜合家庭服務中心、 社會福利署東將軍澳綜合家庭服務中心 電話：2208 1259
2021 年 3 月 12 日 下午 2:30-3:30	紓緩痛症運動	網上講座 (Zoom)	天水圍醫院病人資源中心 及 天水圍醫院物理治療部 電話：3513 5310
2021 年 3 月 12 日 下午 3:30-4:00	社區資源透視系列：復康及健康運動篇	網上講座 (Zoom)	天水圍醫院病人資源中心 及 東華三院陳婉珍躍動適體及健康中心 電話：3513 5310
2021 年 3 月 20 日 下午 2:00 至 4:00	我醫我素-健康素食方程式	參加者需致電中心報名，中心同事會提供 ZOOM 會議資料，參加者在活動開始前 10 分鐘登入 ZOOM 視訊軟件參與活動即可。	伊利沙伯醫院病人資源中心 電話：3506 6536