

「樂齡展耀通」免費健康風險評估及健康講座活動

「樂齡展耀通」（下稱「本計劃」）是一項由星展基金會資助及香港社會服務聯會（「社聯」）策劃為期三年的數碼健康管理計劃，以應對老年化社會的挑戰。計劃為不同健康狀況的長者提供三層健康管理及介入，鼓勵長者提早建立健康生活模式，同時協助照顧者提升照顧質素。計劃由社聯與不同地區的協作伙伴攜手推動，提供免費健康風險評估及跟進，實現「早發現，早介入」的理念。

現誠邀各服務單位／社福機構／地區單位合作舉辦「樂齡展耀通」免費健康活動。本計劃現提供兩項免費活動，包括健康風險評估及健康講座。

一、免費健康風險評估

「樂齡展耀通」計劃團隊將到訪合作單位，透過樂齡科技方案為參加者進行健康風險評估，協助參加者了解自身健康狀況，及早識別潛在健康風險，提升自我健康意識，並體驗樂齡科技在健康管理方面的應用，從而建立健康生活模式。

【活動安排】

活動檔期	： 2026 年 8 月 3 日 - 12 月 31 日 【任選日子及時段，先到先得】 （截止報名日期：2026 年 11 月 30 日）
活動時間	： 4 小時或以上，每小時約可評估 10 人
活動對象	： 60 歲或以上長者
參加人數	： 40 人或以上
合作模式	： 由單位安排場地以及招募參加者，「樂齡展耀通」計劃團隊到訪單位為參加者進行健康風險評估
合作申請	： https://forms.cloud.microsoft/r/P1FSt0heWq



【指定安排】

- 視乎場地大小，建議每次只二選一以下 A 或 B 的健康風險評估活動（見附件）；
- 活動相關之樂齡科技方案將由社聯提供，並有社聯同事/義工協助現場部份操作；
- 獲確認參與之單位，請安排最少 1-2 名職員現場協助活動進行。

二、免費健康講座

計劃團隊亦可到訪合作單位，為長者或照顧者提供健康講座。講座內容配合不同健康風險範疇，涵蓋常見健康風險、日常預防方法及健康管理知識，從生活層面支援長者及照顧者實踐健康管理，協助參加者加深對相關健康議題的理解，並實踐「早發現，早介入」的理念。

【講座主題】

第一階段：8月起可選擇之講座主題	第二階段：10月陸續新增之講座主題
1. 照護食與吞嚥困難 2. 長者跌倒預防與防跌運動訓練 3. 認識認知障礙及相關認知訓練 4. 守護照顧者 - 護老者減壓及科技應用 5. 肌少症與長者營養 6. 長者健康飲食攻略	7. 肌少症與樂齡科技的應用 8. 照顧中風患者 打造樂齡家居 9. 家居摔倒陷阱及防跌策略 10. 了解認知障礙 打造樂齡家居

【活動安排】

活動檔期：	2026年8月24日 - 12月31日【任選日子及時段，先到先得】 (截止報名日期：2026年11月30日)
活動時間：	1小時
活動對象：	60歲或以上長者或照顧者
參加人數：	30人或以上
講座形式：	面對面/線上形式
合作模式：	合作單位負責招募參加者及安排場地或網上平台； 計劃團隊將安排講者到訪或以網上形式進行講座
合作申請：	https://forms.cloud.microsoft/r/cphBUpG2Es



掃描二維碼

備註：

- 本計劃將於收到回覆後一星期內以電郵回覆成功申請參與單位之相關申請，如未收到回覆，請透過電郵聯絡我們；
- 名額有限，先到先得；社聯將持有最終決定權；
- 以上活動詳細物資、物流、參加者輪候等安排，待確認成功申請參與之單位後，社聯將安排專責同事跟進及協調；
- 如有查詢，歡迎聯絡黃小姐 電話：3611 8309 或 電郵：tpp.info@hkcss.org.hk。如欲了解更多，請按此鏈接：silverconnecthk.com。