

《照顧者健康講座》

自理好輕鬆

人越大越容易感到疲倦，尤其需要照顧家中長者的護老者，即使是一些簡單的自理活動也會令他們感到困難、體力不支，因而影響心情。

不過，只要我們了解引致疲勞的原因，懂得運用節省體力的方法，自然可以輕鬆地應付日常自理活動，從而有更多力量去照顧他人。



日期：2024年8月8日(星期四)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：賽馬會照顧者中心(粉嶺)活動室
(粉嶺新運路 33 號粉嶺中心商場地下 19A 號舖)

對象：護老者

名額：20 人

費用：全免

講者：衛生署護士 林姑娘



報名請掃 CODE



報名截止日期：2024年7月30日

※成功報名者會於報名截止後以 WhatsApp 方式通知。
如有任何查詢，請致電 26549828 (琦琦)。