

# 世界心臟月開幕日

為響應9月29日世界心臟日，屯門醫院、博愛醫院、天水圍醫院將於9月23日至10月期間舉行「世界心臟月活動」，幫助病人及社區人士提升對心臟健康的認識，增加對心臟健康的重視。



2024年9月28日 屯門醫院特別座1樓1036號會議室

## 公開講座：動心護心冠心病自我管理秘笈

下午1:00 - 3:00

- 冠心病病理
- 心臟病藥物保健品認識
- 冠心病的同路人交流復康經驗
- 動心護心生活習慣要點
- 社區支援服務

## 體驗工作坊：冠心病復康

下午3:00 - 4:00 參與攤位活動，由護士協助學習量度血壓，  
檢閱簡單心電圖，認識食物營養標籤

對象：冠心病復康者、照顧者及公眾人士

費用：全免

查詢電話：2468 6167 (屯門醫院病人資源中心)

歡迎關注心臟  
健康人士參與

## 講座及體驗活動

尚有工作坊及體驗活動，

請參閱後頁



報名連結





響應2024年9月29日世界心臟日

# 世界心臟月



## 講座及體驗活動



心臟健康  
資訊展覽

9月23日至10月13日期間, 於屯門醫院大堂、博愛醫院展示

現場

工作坊/講座

### 食物營養標籤多面睇

日期: 9月12日(四) 下午2:30-4:30  
地點: 屯門醫院及博愛醫院病人資源中心  
主辦: 屯門醫院營養部及D1心臟科團隊



報名連結

線上

### #心肌梗塞怎預防?

日期: 9月25日(三) 下午2:30-3:30  
地點: 網上 Zoom  
主辦: 博愛醫院病人資源中心  
博愛醫院內科及老人科

#此活動的Zoom連結可在報名表查閱!

線上

### 心臟攻略: 預防冠心病再復發風險 網上工作坊

日期: 10月26日(六)及11月2日(六)  
上午10:00-11:30  
地點: 社區復康網絡大興中心  
主辦: 香港復康會 社區復康網絡  
備註: 職員會聯絡你登記成為社區復康  
網絡會員後再參與活動

★ 10-12月份心臟健康活動@地區康健中心

更多精彩心臟健康活動請查閱以下網址

病人自強計劃-高血壓管理

守護血管健康系列

心血管疾病預防

護心簡易家居運動班

活出好心情

屯門地區康健中心 (電話:2332 2218)

歡迎於屯門區居住或工作的香港居民參加

網址: <https://www.tmdhc.org.hk/tc/event-schedule-today>

元朗地區康健中心 (電話: 2602 2020)

歡迎於元朗區居住或工作的香港居民參加

網址: <https://www.yldhc.org.hk/activity/calendar>

可掃描以下QR Code 查詢會員登記方法:

★ 上述活動定期舉行。如欲參加, 可免費登記

成為會員, 經評估後方會安排活動,

詳情可向地區康健中心職員查詢

屯門地區  
康健中心



元朗地區  
康健中心

