

新界西醫院聯網 病人資源中心

屯門醫院 中風科 / 屯門醫院 物理治療部

合辦

人人運動，每日鬆一鬆：

我得你都得！



日期：2026年8月17日 (星期一)

網上講座



時間：下午2時30分至3時30分

內容：講解適合所有年齡層的運動，用最簡單的方法，安在家中亦可以安全有效地運動，齊齊預防中風及幫助復健

講者：李敬倫先生

屯門醫院 物理治療部 資深物理治療師

對象：社區人士

(新界西醫院聯網覆診之人士及其照顧者優先參加)

費用：全免



請參加者在講座當日5-10分鐘前加入Zoom會議

Zoom會議ID：961 9771 0165

密碼：2026



Zoom會議網址

查詢：天水圍醫院 病人資源中心

3513 5310



活動推介



惡劣天氣安排