



活躍和健康網站

有關預防跌倒和尋找本地運動小組的詳情，請瀏覽活躍和健康網站：
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

active &
HEALTHY



有關詳情及登記

一項為期 7 星期的免費計劃，結合溫和體力和平衡活動以及教育講座。

如欲登記，請聯絡：

MANDARIN - Christina Liu
 0492 163 141 (发短信或致电)
chliu@hammond.com.au

CANTONESE - Charis Tse
 0427 223 529 (发短信或致电)
charis.tse@health.nsw.gov.au

必須預訂！

Stepping On © Clemson & Swann 2008

CALD SERVICES COORDINATOR - Tina Liu
 0437 775 470 (发短信或致电)
TLiu@sydneycs.org

STEPPING ON

Stepping On 是一項免費、令人振奮和親切的社區計劃，目的是為預防高齡人士跌倒。計劃是為建立知識、力量和信心，預防跌倒、讓高齡人士保持活躍和獨立而設的。

Stepping
On
Clayton & Swann (2017)



計劃

Stepping On 是由新州衛生署舉辦，一項令人振奮、親切和免費的社區計劃。計劃教您怎樣減低跌倒的風險，並讓您盡量保持獨立和善用您的能力，應付日常的活動。

誰人可以參與？

任何符合以下條件人士：

- 65 歲或以上
- 在新州家中獨立居住
- 可以自己走路或使用拐杖走路
- 擔心會跌倒或最近曾經跌倒

不適合診斷有失智症或神經肌肉失調的人士。

計劃會涵蓋甚麼？

- 認識家居風險
- 在社區內安全走動
- 安全的鞋子
- 營養和骨骼健康
- 視力
- 藥物應用
- 腿部力量和平衡運動
- 在跌倒後站起來

計劃在何時舉行？

除了公眾假期，計劃全年都會舉行。

課程全長 7 星期，每星期 2 小時，2 個月後會有一個強化班。

個人好處

- 充滿信心踏出家門
- 改善力量和平衡
- 和朋友一同學習
- 對於跌倒的風險有更多的認識
- 在家居和社區安全地走動
- 明智地應用藥物

有關跌倒的一些事實

- 每年，每 3 名 65 歲或以上的人士便有一名跌倒
- 跌倒是導致高齡人士進入醫院的主要原因
- 跌倒會減低行動和獨立能力
- 保持活躍可以讓您預防跌倒

