



●一眾來賓與二百多位黃大仙區居民合影。

躍動健肌 增強生命力活動圓滿舉行

2月7日，由黃大仙區健康安全城市主辦、薈色園及黃大仙民政事務處合辦的「躍動健肌 增強生命力」社區推廣活動假黃大仙廣場隆重舉行，活動旨在向市民傳遞持續主動保健防病的重要性，尤其關注香港長者常見的骨質疏鬆與肌少症問題——這兩種情況會增加跌倒及骨折的風險。活動重點介紹及早預防的關鍵，包括運動及飲食原則。同時，亦持續在社區推廣自動體外心臟去纖維性顫動法（AED）的使用以及普及健康生活元素，提升大眾對健康管理的認識。

活動協辦單位包括香港聖約翰救護機構、醫院管理局九龍中醫院聯網、東華學院、仁愛堂、衛生署、黃大仙地區康健中心、香港藥學服務基金、黃大仙區議會、香港盆景協會，並由民政事務總署黃大仙民政事務處贊助。

醫務衛生局基層醫療署基層醫療健康專員彭飛舟蒞臨主禮，黃大仙區健康安全城市董事局主席史立德，黃大仙民政事務專員胡鉅華，薈色園董事會副主席兼醫療服務委員會主席、黃大仙區健康安全城市董事局董事馬澤華陪同主禮。衛生署署長林文健亦出席支持，讚揚各單位同心協力舉辦是次活動。他表示，現場所見，黃大仙廣場人流絡繹不絕，市民紛紛踴躍參與各攤位活動，充分體現了活動對社區的凝聚力和正面影響。

典禮環節亦包括向「增肌健骨活力舞」領袖頒發委任狀，並頒發「成人心肺復甦法及自動體外心臟去纖維性顫動法（CPRAED）證書課程」證書。典禮結束後，史立德、胡鉅華及馬澤華等陪同彭飛舟參觀現場活動，彭飛舟對各單位同心協力及市民的熱情參與，表示高度讚賞。



●胡鉅華（右三）及馬澤華（左三）陪同林文健（中）到場支持並巡視，為活動打氣。



●史立德感謝合辦團體支持預防骨質疏鬆、肌少症及防摔跤。

現場攤位

- 薈色園醫師：中醫問診
- 九龍中醫院聯網：強骨健肌站、物理治療與您一起「運動強骨，『肌』不可失」、啟德醫院、HA Go 帶你掌握健康「智」輕鬆
- 東華學院：防跌防骨折、啞鈴操互動區、肌少症檢測
- 香港聖約翰救傷隊少青團：健康檢查、血糖檢測
- 香港聖約翰救傷會（學習互動）：成人CPRAED、兒童CPR、寵物急救
- 黃大仙地區康健中心：「健康人生齊擔當」
- 仁愛堂：流動中醫醫療車義診、史立德夫人青少年兒童醫療基金「眼明手快」
- 香港藥學服務基金：藥物諮詢、社區藥房、心房顫動測試
- 衛生署：星級有營食肆、器官捐贈推廣
- 香港盆景協會：盆景123（調節身心和諧）

- 各合辦協辦單位相關講座、動態互動及急救示範
- 薈色園基層及專科醫療顧問團骨科專科醫生潘德鄰：「預防骨質疏鬆」
- 九龍中醫院聯網伊利沙伯醫院副顧問護師（矯形及創傷外科）譚思敏：「護骨有法 樂齡無憂」
- 東華學院醫療及健康科學學院副教授（物理治療）郭慧良：「動態長者防跌生活」
- 東華學院醫療及健康科學學院物理治療系學生：帶領啞鈴操互動教學
- 衛生署健康促進處高級營養師葉曉雯：「體重管理」
- 香港聖約翰救傷會：「CPRAED 示範短劇」

●胡鉅華（左四）及馬澤華（左三）陪同林文健（右三）到中醫問診攤位參觀。

關於黃大仙區健康安全城市

黃大仙區健康安全城市乃獲《稅務條例》第88條豁免繳稅的慈善機構，於2007年10月獲世界衛生組織（世衛）接納為「健康城市聯盟」成員，並於2011年1月29日正式獲世衛確認為全球第227個「國際安全社區」，更於2017年4月27日成為第5個「香港安全社區」。本會與區內不同界別組織合作籌辦活動，進一步推展「安全、健康、和諧、關愛」的目標，加強市民對預防疾病和減少意外傷害的意識。詳情請瀏覽本會網址：<https://www.wtsdhsc.org.hk/>



黃大仙區健康安全城市董事局名單

- 主席：史立德
- 副主席：許宗盛
- 董事：胡鉅華 李德康 劉志宏
- 馬澤華 陳允健 繆家瑩
- 劉紹華 游雯 鄧雯蕙
- 義務秘書：鄧鳳琪



●嘉賓主持典禮儀式。



●現場進行彈力帶運動操作教學。