

## 嘗健 55 免費講座 - 2023 年 9 月

### R.E.A.C.H. Free Seminars Schedule – September 2023



課程名稱 Course Name	上課時間 Period	課程日期 Course Date	堂數 Lessons	導師 Instructor	簡介 Description
<b>星期五</b>					
網上講座 肌不可失 肌少症 Online Seminar Sarcopenia CODE: MSR4 – 036	1:00 pm   2:00 pm	9 月 22 日	1	郭詠觀醫生 Dr. Jason Kwok	<p>肌肉減少症又稱肌少症，是指骨骼肌在質量、品質和強度上隨着年齡或缺乏活動而導致退化性損失。肌肉減少症是老化或退化過程的一部分，50 歲以後每年有 0.5-1% 的損失。可以藉着疾病或營養不足等因素而加速退化，肌少症是導致虛弱的一個因素。本講座令你了解肌少症的風險及應對方法。</p> <p>Sarcopenia refers to the degenerative loss of skeletal muscle mass, quality, and strength due to aging or inactivity. It is a part of the aging process, resulting in an annual loss of 0.5 - 1% of muscle mass after the age of 50. It will become more serious due to poor nutrition or other illness. Sarcopenia is a contributing factor to frailty. This lecture will help you to understand the risks of Sarcopenia and methods to handle it.</p>
<b>星期三</b>					
網上講座 長者的消化道健康 Online Seminar Healthy of digestive system CODE: MSR4 – 037	12:30 pm   1:30 pm	9 月 27 日	1	郭詠觀醫生 Dr. Jason Kwok	<p>消化系統是人體主要一組器官，專責消化食物並從中吸收營養，隨着年齡增長，由於多年來積聚了飲食、生活方式、疾病和藥物的影響，消化系統出現毛病的風險就會增加，新的健康問題也會出現。什麼因素令消化道系統出現問題？本講為你一一分析。</p> <p>The digestive system is an essential group of organs in the human body. It is responsible for digesting food and absorbing nutrients from the diet. As age increases, due to the negative effects of diet, lifestyle, illnesses, and medications over the years, the risk of digestive system problems increases. New health issues may arise.</p> <p>In this seminar, you will understand the factors which cause the problems in the digestive system.</p>

報名: 按此連結至網上登記 <https://forms.gle/rVvFX3BMnJ7wbaFD8>

查詢: 電郵至 [barrychan@monsheong.org](mailto:barrychan@monsheong.org)



「嘗健 55」(R. E. A. C. H. for Aging Well) 是一個由聯邦「新視野長者計劃」撥款資助的五年計劃。孟嘗會以骨幹籌劃機構身份，與其他協辦夥伴舉辦不同項目，接觸及鼓勵大多市區內 55 歲或以上華人長者積極參，投入社區。

目標：

現時全球人口高齡化，關懷長者的身心健康成為社會重要議題。部份華人長者由於語言障礙，長期與社區缺乏接觸，部份則因年紀漸長不再自行駕駛，如果居住地方交通不便，就會長時間獨困家中，容易陷入自我疏離，與社區聯繫切斷，令生活質素大不如前。孟嘗會希望透過該計劃能夠積極推動互惠相助的文化，接觸及鼓勵大多市地區內 55 歲或以上的華人長者投入社區活動及提升大眾對長者需要的關注。