



香港中文大學 矯形外科及創傷學系 社區防跌行動十周年紀念 2000 - 2010



社區防跌 **十載情**

無盡 **關愛** 獻真誠

目錄

單元	內容	頁數
	前言	ii
1	社區防跌防骨折健康知識講座	1-2
2	員工培訓工作坊及防跌活力大使訓練計劃	3
3	沙田長者防跌大行動	4
4	踏實之旅 — 流動跌倒危機檢查計劃	5
5	振動治療計劃 — 從研究到實踐	6
6	社區保健及防跌計劃	7
7	科研產品介紹 — 防跌、防骨折輔助用品	8-10
8	會議及研討會回顧	11
9	資助項目回顧	12-13
10	相關學術文獻	14
11	相關會議論文	15-16
12	計劃成員及聯絡方法	17-18
13	鳴謝	19-20

社區防跌十載情
無盡關愛獻真誠

前言

長者跌倒及因跌倒而受傷是普遍及嚴重的公共衛生問題。由於香港及世界性的人口老化，致使我們面對不斷上升的老人脆性骨折個案，我們不難發現，引致他們骨折最直接的原因就是「跌倒」，所以除了一般預防及處理骨質疏鬆的社區計劃外，預防他們跌倒是最合理不過的方法。正因為我們相信骨科醫生經常處理因跌倒而受傷的病者，而且是最清楚了解由跌倒引起的傷患對長者和他們家人帶來的痛苦和生活的重大影響，我們肩負起這個責任——推廣「社區防跌及防骨折行動」。我們於2000年提出這項計劃建議，得到很多社區長者中心前線人員的鼓勵及支持，他們同樣對長者跌倒非常關注，深感受到跌倒對長者日常生活的嚴重影響。在過去十年，我們有幸得到有心人士、慈善機構及非牟利機構的慷慨贊助，為社區不同年齡人士提供了不同的培訓課程，亦成功地把計劃伸展至骨折病人重回社區後的復康護理階段。

社區防跌及防骨折行動推行至今，漸漸地受到各個社區的接受，更成為最受歡迎的活動項目之一。雖然我們對計劃的成效未能提供實質的數據，但是透過我們的研究項目，由實驗室測試到社區的應用，我們成功將防跌用品的初型發展至現在家庭和社區可以應用的產品。經過這十年的參與和專注，我們親身體會到這計劃對長者們的重要性，亦感受到他們和他們家人給予的感激和鼓勵，而且，與我們共事的人員也為著可以參與當中而感到榮幸。現在正是合適的時候舉辦這個為期一週的活動，讓我們回顧、分享，以及為未來繼續為長者提供關愛作出計劃。

要維持及持續改善社區防跌及防骨折行動，實在需要我們付出更多的努力、熱誠和熱情。

“上工治未病” <<黃帝內經，公元前200—750>>

“*Prevention is the most superior accomplishment*”, *Huangdi Neijing, B.C. 200-750.*

我們藉著這個機會，由衷地感謝與我們理念一致、支持我們的任務，以及一起參與我們行動的所有人士。

“*Love never dies*

Love never falters

Love never fades

Love never alters”

From the Musical: “Love Never Dies”

by Andrew Lloyd Webber, 2010.

“愛，永不枯萎

愛，永不躊躇

愛，永不褪減

愛，永不變樣”

(譯自：Andrew Lloyd Webber 的音樂劇

“*Love Never Dies*”, 2010)

梁國穗

2010年9月

1) 社區防跌防骨折健康知識講座

從2000年開始，我們致力舉辦長者防跌、防骨折健康知識講座，希望透過醫護與社區的合作，使預防跌倒及骨折的訊息能夠廣泛推廣到不同的長者社區。同時希望以前線的社區教育為開始，逐漸減少社區長者跌倒和骨折的機會。我們與全港的長者社區中心合作，再配合骨科醫生、護士、物理治療師和職業治療師的詳細講解，讓長者們明白到平日自以為無可避免的長者剋星——「跌倒及斷骨」是可以預防的。只要他們多注意飲食健康、適量運動及家居安全就可以做一個健康醒目「不倒翁」，這也是我們多年來舉辦講座的宗旨。



我們認為要更有效預防跌倒及骨折的情況，單單從長者入手是不足夠的，因此於2004年開始，我們把服務伸延到婦女中心。婦女在家庭中擔當著重要的角色，一方面她們承擔著照顧長者的責任，另一方面，她們也要養育和教導下一代，於是她們成為了最需要認識骨骼健康知識的一群。為了使講座及活動能夠廣泛推展，我們有幸與香港家庭計劃指導會婦女會合作，她們的婦女劇團成功將防跌、防骨折的訊息融入話劇當中，之前公演的「容易受傷的女人」和「根根計較」都深受婦女和長者歡迎。此外，她們更在社區推廣不同的健體運動，當中「毛巾操」更大受長者歡迎。她們的努力及投入，促使「無跌倒、無骨折」社區得以建立。



社區防跌十載情·無盡關愛獻真誠

除了長者及婦女，我們於2007年更將服務擴展至青少年，我們邀請了香港紅十字會的青年會員參與預防跌倒及骨折講座和防跌大使訓練計劃。青年會員透過探訪長者和跌倒危機評估的義務工作，學習骨骼健康的重要性，過程中更讓他們學習到如何在社會上作一個關愛盡責的護老者。

從2000年至今，我們已經舉辦了近390個講座，受惠人數更超過29,500人。我們務必繼續推廣防跌、防骨折訊息，努力與不同的前線機構合作，使更多有需要人士受惠。



2) 員工培訓工作坊及防跌活力大使訓練計劃

自2001年開始，我們致力培訓各方面的社區和專業人士，長者當然也是我們的目標學員，正所謂「老有所為，學以致用」，這也是我們舉辦社區培訓的宗旨。因應不同社區層面的需要，我們舉辦了員工培訓工作坊和防跌活力大使訓練計劃。通過專業醫護人員的講解，學員更了解跌倒及骨折的嚴重後果，以及認識預防跌倒及骨折的重要性。活動內容主要包括跌倒及骨折的流行病學、骨質疏鬆症的認識及預防，以及運動及家居安全對預防骨折的重要性。除此之外，學員透過病房參觀、急救處理、防跌健體十式、健康檢查體驗、演說及角色扮演，更容易明白和投入學習。我們本著理論與實踐為基礎，讓學員不論在工作或日常生活上都能傳遞著防跌、防骨折的訊息。

這十年來，我們共培訓了214位來自社福界的員工、1342位長者防跌大使、365位婦女防跌大使，以及30位青年防跌大使。他們都秉承薪火相傳的精神，將所學到的回饋社會，到不同的社區進行家訪、參與防跌教育講座及健體十式推廣等，服務更多有需要人士及長者。



3) 沙田長者防跌大行動

香港人口老化問題眾所周知，而單單沙田區的長者已高達63000人。於2002年，我們有幸得到余兆麒醫療基金的贊助，與基督教香港信義會及賽馬會骨質疏鬆研究中心，合辦沙田長者防跌計劃。計劃內容豐富而且多元化，如跌倒危機評估、防跌診所、長者防跌健體十式、高危長者運動班、家訪、送贈輔助儀器、防跌講座，防跌大使及社區職員培訓等。



計劃不但令長者認識到如何預防跌倒及骨折，更讓他們提高自己跌倒的危機感。我們通過跌倒危機評估，分別出高危、中危及低危長者，因應他們的跌倒危機提供針對性的鍛鍊及協助。結果顯示，接受鍛鍊後的高危長者，跌倒危機指數下降了74%，而整個計劃的受惠長者目前達250人。



沙田長者防跌計劃如此成功，全賴沙田區長者的熱烈參與。計劃圓滿結束時，為了表揚大家的努力，我們舉行了「防跌畢業典禮」。於畢業典禮上，長者們一一到台前接受畢業證書，他們更表演防跌健體十式及以「數白欖」形式背誦防跌口訣，氣氛非常高興熱鬧。防跌畢業典禮並不代表防跌計劃的結束，我們深信防跌、防骨折這個訊息必能薪火相傳，並紮根社區，透過不同專業的鼎力合作，播送到更多的長者社區，使更多長者受惠。



4) 踏實之旅 — 流動跌倒危機檢查計劃

了解自己的跌倒危機對預防跌倒是十分重要的，因此於2005年，我們與香港明愛安老服務中心合作推行「踏實之旅 — 流動跌倒危機檢查計劃」。計劃讓我們進一步找出跌倒危機較高的長者，並了解他們跌倒危機的所在，從而設計合適的防跌計劃給他們。有幸得到余兆麒醫療基金的資助，我們購置了一輛「防跌流動檢查車」，前往各社區為長者及中年婦女進行跌倒危機評估，展開「無跌倒、無骨折」的踏實之旅。評估內容包括視力檢查、血壓量度、平衡力測試及骨質密度檢查等。評估過後，我們會針對各參加者的需要提供專業的意見及鍛鍊指導。在計劃期間，我們安排了30次以上的防跌講座，並為超過6000名長者進行評估，他們當中約30%屬高跌倒危機人士。



我們的治療師為每位高危長者進行個別諮詢，按情況提出針對性的防跌建議，並為獨居高危長者進行家訪，有需要的長者會被轉介到明愛安老服務中心的社工跟進。這次「踏實之旅」不但令長者更了解自己的跌倒危機，而且能全面改善引致他們跌倒的個人及環境因素，使他們能過著安穩健壯的晚年生活。



5) 振動治療計劃 — 從學術研究到實踐

除了社區教育及人才培訓外，我們對預防跌倒及骨折進行了多方面的科學研究。我們致力研究透過振動治療改善骨質密度、肌力及平衡力，從而減少跌倒及骨折的危機。2005年，我們首次與聖公會及基督教香港信義會合作，分別在沙田及土瓜灣的長者社區中心設置振動治療平台，長者們接受了為期3個月的治療後，肌力和平衡力都得到顯著進步，成效令人鼓舞。其後於2006年，我們將研究計劃伸延到更年期婦女，她們接受了9個月的振動治療後，不但肌力和平衡力得到改善，更減慢了骨質的流失。

得到初步的成功後，我們更自行研發了新型的振動平台，使振動治療能夠多方面在社區應用，甚至伸延到臨床醫學上使用。於2008年，我們首次應用振動治療在接受手術後的髌骨骨折病人身上，進行有關振動治療對加速骨折癒合的成效研究。初步結果顯示，髌骨骨折病人在接受6個月的振動治療後，髌關節的活動能力及手術後的生活質數都有提升。同時，因為振動治療能夠減慢骨質流失甚至提升骨質密度，使骨折癒合的時間縮短，復康情況更為理想。



時至現在，我們共有超過40部振動治療平台在新界及九龍區17間社區中心為長者提供服務及作研究用途，得到各社會服務機構的支持下，已先後有超過1500名長者受惠於我們自行研發的振動平台。我們希望藉著不同的科學研究，將最精確和專業的服務提供給病人及長者。

6) 社區保健及防跌計劃

骨質疏鬆症和跌倒所引致的脆性骨折，是現時香港長者經常遇到的問題。骨折後的治療及復康鍛鍊更為社會及醫療帶來重大的經濟負擔。我們希望通過公營醫療、私營診所及社區中心的合作，幫助骨折病人在手術後得到更全面的復康治療，從而減低再次骨折的機會。2008年，我們與沙田的長者地區中心及康健醫療集團合辦非牟利的「社區保健及防跌計劃」，為居住在沙田、大圍及馬鞍山區的長者提供完善及為期一年的醫護治療及復康跟進。骨折病人在出院後，會被轉介到設立於鄰近社區中心內的防跌診所或防跌中心，透過醫生及物理治療師的跟進和鍛鍊，使骨折病人能及早康復、恢復活動能力。

計劃的理念是希望長者能在一個熟識而又輕鬆的環境下接受治療，避免因公營醫療輪候時間太長而擔誤了治療的黃金時段，並鼓勵長者重新融入社區。於2009年，計劃更進一步擴展至區內的婦女中心，令一些相對年輕的婦女骨折病人受惠。現在，我們已設立了3間防跌診所及7間防跌中心，接受服務的人數高達539位。而髌骨骨折病人經過一年的復康治療後，評估結果顯示，不但他們的跌倒危機減低了25%，而且平衡力及活動能力分別提高了26%及13%，成效顯著，這些都有助減低他們再次跌倒及骨折的機會。參加者覺得參加治療後下肢肌力增長，日常生活變得方便，而且平衡力改善了，走路較以前穩定。我們希望骨折病人能重新融入社區生活，提升他們康復後的自理能力及生活質素，從而減低再次跌倒的機會、醫療及社會的負擔。



7) 科研產品介紹 — 防跌、防骨折輔助用品

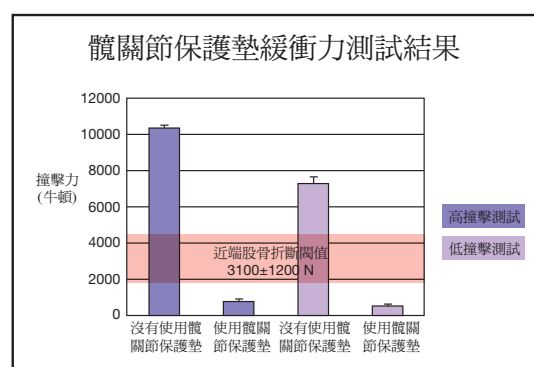
(一) 髌關節保護器

長者跌倒導致股骨骨折的機會相當高，所以髌關節保護器是特別為減低跌倒時產生的撞擊力而設，從而減低長者骨折的機會。

(a) 髌關節保護褲 — 髌安保 (圖1)

利用人體測量學，並根據中國人髌部體形數據而設計。包括：

- (1) 保護褲：附有特別設計的透氣物料，兩側分別裝上防骨折保護墊。
- (2) 防骨折保護墊：中間呈拱形的硬墊，主要由外層特製堅硬膠片和內層軟墊組成。生物力學測試分析顯示，保護墊能把撞擊時間延長，從而緩衝跌倒時對髌關節的巨大撞擊力，大大減低長者因跌倒而引致骨折的機會。



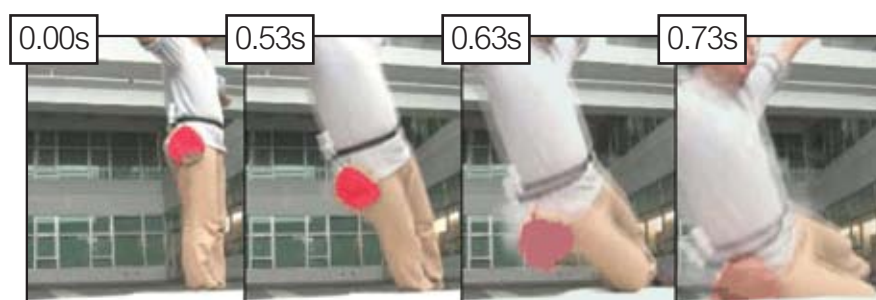
(b) 智能髌關節保護器 — 自動安全氣袋裝置 (圖2)

由於部份長者在炎夏穿著保護褲時感到局促，導致使用率低及未能達到減低骨折機會的理想成效，於是引申出新的設計意念。

- (1) 設計意念：利用與汽車安全氣囊相似的原理，新的髌關節保護器上設有安全氣袋。整個裝置包括一個微型感應器、一個充氣儀器和左右各一個安全氣袋，可繫於腰間。



- (2) 運作原理：當感應器探測到長者跌倒時，自動充氣系統便會在0.3秒內展開氣袋，在長者倒下前預先保護他們的髌部關節。



(二) 長者防跌鞋

大部分長者喜愛穿著拖鞋、涼鞋或布鞋，可是這些鞋子除了嚴重影響長者的步姿外，更會增加跌倒的機會，加上隨著年齡增長，長者的腳形會產生變化，所以一對合適的鞋子對長者來說是十分重要的。有見及此，香港中文大學矯形外科及創傷學系致力研究適合長者腳形、舒適及增強步行穩定性的長者防跌鞋，以減低長者跌倒的危機及骨折發生的機會。

(1) 研究方法：

利用先進立體激光素描機，蒐集500位本地華人長者的腳形，分析並繪製出長者足部的三維立體形態數據，繼而設計出適合長者腳形的鞋楦，用以製造長者防跌鞋。



(2) 長者防跌鞋的設計特點：

- 適合長者腳形
- 鞋面採用彈性及透氣布料
- 雙魔術貼設計
- 內附健康鞋墊，穩定關節
- 鞋底採用防滑物料，並已通過磨擦力測試



(三) 互動負重運動平台 (振動治療平台)

互動負重運動是一種振動治療，能夠提供高頻率及低幅度的機動性刺激。

(1) 互動負重運動平台能夠改善：

- 肌力表現
- 平衡力和身體協調
- 骨質密度
- 其他：腰背痛、骨折癒合

(2) 適合下列人士使用：

- 骨質減少症或骨質疏鬆症
- 肌力弱和有協調問題、肌肉減少症
- 平衡力差
- 下肢骨折

(3) 治療療程

- 每次20分鐘
- 每星期最少三次



8) 會議及研討會回顧

2005 International Symposium on Fall and Fracture Prevention for the Elderly
香港預防長者跌倒及骨折國際會議

2006 International Symposium on Vibration Therapy
振動治療國際研討會

2007 International Symposium on Comprehensive Care of Fragility Fracture
綜合照顧脆性骨折國際會議

2008 Maintaining Bone Health and Preventing Falls and Fractures in the Elderly - A workshop for Nurses and Allied Health Professionals
預防長者跌例及骨折 — 為護士及輔助醫護人員而設的工作坊

2009 Train-the-trainer Workshop on Ortho-geriatric Disciplines — with Emphasis on Fall and Fracture Prevention
院外教育及服務：長者骨科工作坊 — 防跌倒及脆性骨折重點培訓



9) 資助項目回顧

獲資年份	獲資計劃	資助機構	資助金額
<u>研究基金資助項目</u>			
2011-2013	高能量、低振幅振動治療對股骨幹骨折成效的隨機對照臨床試驗	優配研究基金	港幣\$1,000,000
2010-2012	老年人全面多向性脆性骨折護理計劃的社會醫學影響一對香港保健政策的啟示	公共政策研究資助計劃	港幣\$363,608
2010-2011	檢測長期服用二膦酸鹽而患有非典型股骨幹骨折的病人血清內生化標誌物的變化	Osteosynthesis & Trauma Care Foundation	美金\$50,000
2009-2010	預防及治療骨質疏鬆與骨折的磁懸浮全身振動平台的製造方案 — 上市前原型	香港中文大學種子基金	港幣\$300,000
2008-2010	開發並製造適用於平衡能力缺失的老年人和患者的防跌鞋	創新及科技基金	港幣\$946,450
2008-2009	高能量、低振幅振動治療對疏鬆髖骨骨折成效的隨機對照臨床試驗	Osteosynthesis & Trauma Care Foundation	美金\$50,000
<u>社會服務基金資助項目</u>			
2010	院外教育及服務：老年骨科 — 防跌倒及脆性骨折重點培訓	香港中文大學知識轉移基金	港幣\$200,000
2007-2010	於社區建立脆性骨折的綜合處理中心	余兆麒醫療基金	港幣\$768,000
2007-2009	高能量、低振幅振動治療對股骨骨折癒合成效的臨床試驗	亞洲骨科創傷學會	美金\$4,000
2004-2007	建立跌倒危機評估流動中心	余兆麒醫療基金	港幣\$1,411,044
2003-2005	老年人的家居環境改善計劃	余兆麒醫療基金	港幣\$473,728
2003-2004	為護老院院友提供髖關節保護褲及防跌小冊子和防跌健體十式光碟以提高院友之防跌意識	華人永遠墳場管理委員會慈善捐款	港幣\$347,400
2002-2005	預防老人跌倒及骨折計劃	余兆麒醫療基金	港幣\$680,968

社區防跌十載情·無盡關愛獻真誠

香港中文大學資助項目

2010-2011	檢測長期服用二磷酸鹽病人的血清內生化標誌物變化	香港中文大學研究委員會直接資助研究	港幣\$35,000
2009-2010	長期二磷酸鹽治療後皮質骨與松質骨性質的比較	香港中文大學研究委員會直接資助研究	港幣\$50,000
2007-2008	骨科與老人科合作治療對脆性骨折病人的成效	「利希慎基金研究津貼計劃」及「書院基金研究津貼計劃」	港幣\$18,500
2007-2008	社區長者跌倒危機評估驗證	香港中文大學研究委員會直接資助研究	港幣\$78,250
2006-2007	香港華人的骨礦密度與肌肉纖維分型的關連研究	香港中文大學研究委員會直接資助研究	港幣\$41,400
2004-2005	振動治療法在預防停經後女性骨質疏鬆骨折的研究	香港中文大學研究委員會直接資助研究	港幣\$62,500
2002-2003	預防老人跌倒講座對社區老人的成效	香港中文大學研究委員會直接資助研究	港幣\$60,000

會議及培訓基金資助項目

2007	脆性骨折全面護理國際會議 — 從醫院到社區	聯合書院國際學術會議津貼計劃	港幣\$30,000
2006	振動治療對骨質疏鬆性骨折的成效	聯合書院國際學術會議津貼計劃	港幣\$29,900
2006	關於低能量高頻率振動治療對骨骼肌肉系統專業人員的國際培訓工作坊	專業服務發展及資助計劃	港幣\$138,000
2004-2006	預防跌倒與骨折專業培訓計劃	專業服務發展及資助計劃	港幣\$104,000
2008	保持長者骨骼健康、預防跌倒及骨折高級專業工作坊系列	專業服務發展及資助計劃	港幣\$107,000
2009	為骨科醫生、家庭醫生、康復治療師、護理專才及社區工作者而設的[長者骨科]工作坊系列	專業服務發展及資助計劃	港幣\$122,000

10) 相關學術文獻

1. Cheung WH, Lee WS, Qin L, Tang N, Hung WWY, Leung KS. Type IIB human skeletal muscle fibers positively correlate with bone mineral density irrespective to age. CMJ. 2010. (in press)
2. Sze PC, Cheung WH, Lam PS, Lo HS, Leung KS, Chan T. The efficacy of a multidisciplinary fall prevention clinic with an extended step-down community program. Arch Phys Med Rehabil. 89:1329-1334, 2008.
3. Sze PC, Cheung WH, Yu WM, Tam KF, Ng WK, Leung KS. Biomechanical study of an anthropometrically designed hip protector for Chinese older women. Geriatr Nurs. 29(1):64-69, 2008.
4. Cheung WH, Mok HW, Qin L, Sze PC, Lee KM, Leung KS. High-frequency whole-body vibration improves balancing ability in elderly women. Arch Phys Med Rehabil. 88(7):852-857, 2007.
5. Lee WS, Cheung WH, Qin L, Tang N, Leung KS. Age-associated decrease of type IIA/B human skeletal muscle fibers. Clin Orthop Relat Res. 450:231-237, 2006.
6. Sze PC, Lam PS, Chan J, Leung KS. A primary falls prevention programme for older people in Hong Kong. Br J Community Nurs. 19(4):166-71, 2005.
7. Leung KS, Lee WS, Cheung WH, Qin L. Lack of efficacy of low-intensity pulsed ultrasound on prevention of postmenopausal bone loss evaluated at the distal radius in older Chinese women. Clin Orthop Relat Res. 427:234-240, 2004.
8. Leung KS, Lee WS, Tsui HF, Liu PL, Cheung WH. Complex tibial fracture outcomes following treatment with low intensity pulsed ultrasound. Ultrasound Med Biol. 30(3):389-395, 2004.

11) 相關會議論文

1. Chan SY, Cheung WH, Leung KS, Zhang M, Ng YL. Development of fall prevention shoes for elderly. HK J Orthop Surg 13(suppl):132, 2009.
2. Leung HC, Lam TP, Chan T, Tang N, Cheung WH, Dai D, Ho W, Leung KS, Sze P. An ortho-geriatric collaborative intervention program for fragility fractures – a retrospective cohort study. HK J Orthop Surg 13(suppl):134, 2009.
3. Leung KS, Mok HW, Cheung WH, Liu PL, Chan T, Chan SY, Mak WY. Low-magnitude high-frequency vibration enhances fracture healing and rehabilitation in elderly with intertrochanteric fractures. The Fourth International Meeting of Chinese Orthopaedic Association (COA). Xiamen, China. 19-22 Nov, 2009. P.309 [F13-22-05].
4. Chan YK, Mak WY, Chan T, Lam TP, Cheung WH, Leung KS. A pioneer post-fracture multi-disciplinary care program for elderly with fragility fracture in Hong Kong. The Fourth International Meeting of Chinese Orthopaedic Association (COA). Xiamen, China. 19-22 Nov, 2009. P.310 [F13-22-07].
5. Chan SY, Cheung WH, Leung KS, Zhang M, Ng YL. Development of fall prevention shoes for elderly. The Fourth International Meeting of Chinese Orthopaedic Association (COA). Xiamen, China. 19-22 Nov, 2009. P.311 [F13-22-09].
6. Leung AHC, Lam TP, Chan T, Cheung WH, Dai D, Ho W, Leung KS. An ortho-geriatric collaborative intervention program for fragility fractures – a retrospective cohort study. The Fourth International Meeting of Chinese Orthopaedic Association (COA). Xiamen, China. 19-22 Nov, 2009. P.326 [F15-21-31].
7. Leung KS, Mok HW, Cheung WH, Liu PL, Chan TJ, Chan SY, Mak WY. Rehabilitation and physical therapy in osteoporosis fracture healing. 2009 Asia Osteoporosis Conference. Beijing, China. 26-27 Sept, 2009. P. 91.
8. Lam TP, Cheung WH, Chan J, Sze PC, Leung HC, Lau T, Leung KS. An ortho-geriatric collaborative clinical management program for fragility fractures – a retrospective cohort study. International Congress of the China Orthopaedic Association. Suzhou, China. Nov 12-16, 2008.
9. Sze PC, Chan YK, Mak WY, Chan J, Cheung WH, Leung KS. Effectiveness of fragility fracture management program for patients with hip fractures in Hong Kong. International Congress of the China Orthopaedic Association. Suzhou, China. Nov 12-16, 2008.
10. Sze PC, Chan YK, Mak WY, Chan J, Cheung WH, Leung KS. Fragility fracture management program for patients with hip fractures in Hong Kong – an early report on its clinical effectiveness. IOF World Congress on Osteoporosis 2008. Bangkok, Thailand. Dec 3-7, 2008.

11. Leung KS, Sze PC, Mok HW, Cheung WH, Qin L. Effectiveness of low-magnitude high-frequency vibration in retardation of bone loss and improvement of balancing ability among postmenopausal women. 54th Annual Meeting of Orthopaedic Research Society. San Francisco, CA, USA. 2-5 March, 2008. Podium presentation no. 275.
 12. Sze PC, Mok HW, Cheung WH, Leung KS. Can osteoporosis be prevented non-pharmaceutically? HK J Orthop Surg 11(suppl):P102, 2007.
 13. Sze PC, Lam PS, Lo HS, Cheung WH, Chan TJ, Leung KS. Efficacy of a fall prevention clinic with community step-down programme. HK J Orthop Surg 11(suppl):P103, 2007.
 14. Sze PC, Lam PS, Lo HS, Cheung WH, Chan TJ, Leung KS. Prevention of fall and its related injuries by fall prevention clinic with community step down program. The 2nd International Meeting of Chinese Orthopaedic Research Society (CORS). Zhengzhou. China. 8 Nov, 2007. P.56 (PS1-08-094).
 15. Sze PC, Mok HW, Cheung WH, Leung KS. Prevention of bone loss by whole body vibration therapy. 16th IAA Humans in Space Symposium. Beijing, China. 21-24 May, 2007. p. 202. Poster presentation.
 16. Sze PC, Cheung WH, Chu LP, Leung KS. Determinants of compliance among Chinese old ladies in using hip protector. The First International Congress of Chinese Orthopaedic Association (COA). Beijing, China. 12-15 November, 2006. P. 243. (PO14-007)
 17. Leung KS, Sze PC, Cheung WH, Tam KF, Ng WK, Chu LP. Compliance rate of a modified hip protector. 2005年全國骨質疏鬆與骨關節病研討會與講習班。Shenzhen, China. 11-16 November 2005. P.129-130.
 18. Cheung WH, Qin L, Lee KM, Tam KF, Leung KS. Biophysical intervention program for prevention of osteoporosis and fall-associated fragility fractures. 2005 International Symposium on Quality of Bone and Scaffold Biomaterials Evaluated by microCT, pQCT, QCT and MRI. Hong Kong. 16-18 Oct, 2005. p.203.
 19. Sze PC, Leung KS, Cheung WH, Lui PY, Chu LP. Compliance rate of hip protector among old age home residents in Hong Kong. HK J Orthop Surg 9(suppl):S69, 2005.
 20. Sze PC, Lam HY, Leung KS, Cheung WH, Wong WK. Readmission rate of older people with history of fractures as a result of fall-related injuries in Hong Kong. HK J Orthop Surg 9(suppl):S67, 2005.
- Leung KS, Sze PC, Cheung WH, Tam KF, Ng WK, Chu LP. Compliance rate of a modified hip protector among old age home residents in Hong Kong. 2005 International Osteoporosis Conference. Hangzhou, China. 19-23 Oct, 2005.

12) 計劃成員及聯絡方法

計劃主管 — 梁國穗教授

英國愛丁堡皇家外科醫學院院士
香港骨科醫學院院士
香港醫學專科學院院士
美國外科醫學院院士
香港中文大學矯形外科及創傷學系講座教授

計劃副主管 — 陳丹女士

註冊護士、碩士(PHC)
威爾斯親王醫院骨科副部門運作經理

計劃副主管 — 張穎愷教授

香港中文大學矯形外科及創傷學系研究副教授

計劃副主管 — 林子平教授

香港中文大學矯形外科及創傷學系研究助理教授

顧問醫生 — 鄧寧醫生

威爾斯親王醫院骨科副顧問醫生

計劃成員:

黃婉儀小姐

專科骨科護士

陳琛瑜小姐

理學士、義肢矯形師

莫海樺小姐

理學士

李智宇小姐

理學士

曾婉詩小姐

專科骨科護士

麥慧怡小姐

理學士、碩士、註冊物理治療師

譚凱琪小姐

副學士

計劃前成員:

丁小燕小姐

朱璉碧小姐

陳瑛琪小姐

施品正先生

黃永基先生

林佩詩小姐

陳愛美小姐

聯絡我們:

地址：

新界沙田威爾斯親王醫院

臨床醫學大樓五樓

矯形外科及創傷學系

社區防跌行動

電話：2632-2756

傳真：2632-4618

電郵：no-fall@ort.cuhk.edu.hk

網址：www.no-fall.hk



社區防跌行動大合照

13) 鳴謝

計劃/研究資助單位

亞洲骨科創傷學會	香港中文大學研究委員會直接資助研究
優配研究基金	利希慎基金研究津貼計劃及書院基金研究津貼計劃
余兆麒醫療基金	黃健芬女士
創新及科技基金	李保玲女士
公共政策研究資助計劃	胡郭子端夫人
香港中文大學種子基金	華人永遠墳場管理委員會慈善捐款
專業服務發展及資助計劃	Global Basic Ltd
香港中文大學知識轉移基金	Osteosynthesis & Trauma Care Foundation
聯合書院國際學術會議津貼計劃	

合作單位

醫院管理局	香港聖公會	香港家庭計劃指導會
仁愛堂	鄰舍輔導會	香港基督教播導會聯會
嚮色園	香港房屋協會	中華基督教禮賢會香港區會
東華三院	香港紅十字會	香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心
香港明愛	伸手助人協會	康健國際投資有限公司
寰宇希望	基督教香港信義會	

曾參與防跌防骨折健康知識講座的醫生	所屬醫院
梁國穗教授	威爾斯親王醫院
周靜珊醫生	威爾斯親王醫院
林海恩醫生	威爾斯親王醫院
劉欣安醫生	威爾斯親王醫院
羅勤業醫生	威爾斯親王醫院
羅尚尉醫生	威爾斯親王醫院
羅永年醫生	威爾斯親王醫院
鄧寧醫生	威爾斯親王醫院
謝龍峰醫生	威爾斯親王醫院
謝永廉醫生	威爾斯親王醫院
黃國全醫生	威爾斯親王醫院
曹知衍醫生	威爾斯親王醫院
鄭喜珊醫生	威爾斯親王醫院
張百昭醫生	威爾斯親王醫院
鍾廣賢醫生	威爾斯親王醫院
何溥仁醫生	威爾斯親王醫院
黃詠儀醫生	威爾斯親王醫院
高兆祺醫生	東區尤德夫人那打素醫院
莫永旭醫生	東區尤德夫人那打素醫院
潘啟忠醫生	東區尤德夫人那打素醫院
劉志源醫生	伊利沙伯醫院
李建邦醫生	伊利沙伯醫院
沈允堯醫生	伊利沙伯醫院
黃俊華醫生	伊利沙伯醫院
黃有濱醫生	伊利沙伯醫院
葉偉銓醫生	伊利沙伯醫院
黃子球醫生	廣華醫院
梁福南醫生	廣華醫院
陳爾亨醫生	明愛醫院
蘇顯賓醫生	明愛醫院
徐漢科醫生	屯門醫院
廖保龍醫生	大埔醫院
江志聰醫生	北區醫院
麥建章醫生	瑪麗醫院
陳立基醫生	香港大學

社區防跌十載情·無盡關愛獻真誠

曾參與防跌防骨折健康知識講座的護士	所屬醫院
陳丹姑娘	威爾斯親王醫院
陳秀麗姑娘	威爾斯親王醫院
趙敏行姑娘	威爾斯親王醫院
蔡家玲姑娘	威爾斯親王醫院
蔡碧珊姑娘	威爾斯親王醫院
許維莉姑娘	威爾斯親王醫院
梁麗群姑娘	威爾斯親王醫院
李凱珊姑娘	威爾斯親王醫院
馬寶儀姑娘	威爾斯親王醫院
伍學雯姑娘	威爾斯親王醫院
吳綺雯姑娘	威爾斯親王醫院
蘇美珠姑娘	威爾斯親王醫院
曾婉詩姑娘	威爾斯親王醫院
謝瑞雲姑娘	威爾斯親王醫院
黃雁詩姑娘	威爾斯親王醫院
王佩珊姑娘	威爾斯親王醫院
黃婉儀姑娘	威爾斯親王醫院
李曼霞姑娘	威爾斯親王醫院
盧惠琴姑娘	威爾斯親王醫院
錢勤麗姑娘	威爾斯親王醫院
梁銘鴻先生	威爾斯親王醫院
王曉華姑娘	威爾斯親王醫院
王思雅姑娘	明愛醫院
畢麗芳姑娘	明愛醫院
林玲姑娘	明愛醫院
羅雁婷姑娘	明愛醫院
羅倩雯姑娘	明愛醫院
顏倩儀姑娘	明愛醫院
姚冠英姑娘	明愛醫院
姚敏貞姑娘	明愛醫院
陳惠儀姑娘	東區尤德夫人那打素醫院
嵇麗慧姑娘	東區尤德夫人那打素醫院
梁芷霞姑娘	東區尤德夫人那打素醫院
唐艷姑娘	東區尤德夫人那打素醫院

曾參與防跌防骨折健康知識講座的護士	所屬醫院
王金鈴姑娘	東區尤德夫人那打素醫院
胡向恩姑娘	東區尤德夫人那打素醫院
余妙燕姑娘	東區尤德夫人那打素醫院
蔡里敏姑娘	伊利沙伯醫院
朱雪萍姑娘	伊利沙伯醫院
梁凱盈姑娘	伊利沙伯醫院
薛玉蓮姑娘	伊利沙伯醫院
王少妹姑娘	伊利沙伯醫院
區仲恩姑娘	伊利沙伯醫院
秦彩英姑娘	仁濟醫院
李子潔姑娘	仁濟醫院
麥蕙平姑娘	仁濟醫院
余惠心姑娘	仁濟醫院
鍾瑋婷姑娘	仁濟醫院
方明瑤姑娘	將軍澳醫院
吳敏如姑娘	將軍澳醫院
陳樂昇先生	將軍澳醫院
鄭思琪姑娘	大埔醫院
蔡岳明先生	屯門醫院
梁麗珍姑娘	北區醫院
張美茵姑娘	瑪嘉烈醫院
張水玉姑娘	聯合醫院
趙潤好姑娘	亞洲骨科創傷學會