

Health Promotion Activities (Chinese version only)

東涌長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 5 月至 6 月)

星期四 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
5 月 2 日	認識冠心病	6 月 6 日	識飲識食識購物
5 月 9 日	吸煙與健康 (一)	6 月 13 日	頸、腰背護理
5 月 16 日	長者飲食營健大道	6 月 20 日	認識中暑
5 月 23 日	膽固醇睇真 D	6 月 27 日	燒傷與燙傷
5 月 30 日	老化過程		

星期五 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
5 月 3 日	正視肩膊痛	6 月 7 日	預防家居意外
5 月 10 日	高血壓知多少	6 月 14 日	慎防食物中毒
5 月 17 日	安全使用藥物	6 月 21 日	健康有「營」外出飲食
5 月 24 日	高血壓的藥物治療	6 月 28 日	長者安全路路通
5 月 31 日	中風 (一)認識中風		

如欲參加講座，請致電預約: 2109 4711

講座內容長大約一小時

講座專題或時間若有更改，恕不另行通知

東涌長者健康中心地址：大嶼山東涌富東街 6 號
東涌健康中心 2 座 1 字樓