

Health Promotion Activities (Chinese version only)

瀝源長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023 年 11 月至 12 月)

星期一 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
11 月 6 日	認識流行性感冒	12 月 4 日	精明使用長者醫療券
11 月 13 日	認識糖尿病	12 月 11 日	認識大腸癌
11 月 20 日	認識認知障礙症	12 月 18 日	低脂肪飲食及烹調方法
11 月 27 日	慎防跌倒		

星期五 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
11 月 3 日	骨質疏鬆症	12 月 1 日	認識流行性感冒
11 月 10 日	婦女健康行多步	12 月 8 日	長者常見的氣喘問題(一)
11 月 17 日	肥胖的疑惑	12 月 15 日	長者的口腔健康
11 月 24 日	糖尿病患者的健康飲食	12 月 22 日	排便可以好輕鬆
		12 月 29 日	認識婦女小便失禁

如欲參加講座，請致電預約: 2637 2005

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

瀝源長者健康中心地址: 新界沙田瀝源街 9 號瀝源健康院 3 字樓