

Health Promotion Activities (Chinese version only)

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

星期一 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
11 月 6 日	骨質疏鬆症	12 月 4 日	認識大腸癌
11 月 13 日	糖尿病患者的健康飲食	12 月 11 日	婦女健康行多步
11 月 20 日	精明使用長者醫療券	12 月 18 日	四季健康食譜
11 月 27 日	不再孤立		

星期四 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
11 月 2 日	認識流行性感冒	12 月 7 日	長者常見皮膚問題的護理
11 月 9 日	認識糖尿病	12 月 14 日	慎防跌倒
11 月 16 日	痛風症	12 月 21 日	癌症小百科
11 月 23 日	認識認知障礙症	12 月 28 日	識飲識食識購物
11 月 30 日	長者常見眼疾及護眼之道		

如欲參加講座，請致電預約: 2779 5596

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

南山長者健康中心地址：九龍石硤尾南山邨南堯樓地下