

## 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：九龍石硶尾南山邨南堯樓地下