

Health Promotion Activities (Chinese version only)

西營盤長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023 年 11 月至 12 月)

星期一 (下午 2 時)

| 日期        | 題目         | 日期        | 題目      |
|-----------|------------|-----------|---------|
| 11 月 6 日  | 認識糖尿病      | 12 月 4 日  | 聽覺保健知多少 |
| 11 月 13 日 | 糖尿病患者的健康飲食 | 12 月 11 日 | 高血壓知多少  |
| 11 月 20 日 | 認識流行性感冒    | 12 月 18 日 | 認識大腸癌   |
| 11 月 27 日 | 骨質疏鬆症      |           |         |
|           |            |           |         |

星期三 (下午 2 時)

| 日期        | 題目         | 日期        | 題目      |
|-----------|------------|-----------|---------|
| 11 月 1 日  | 認識白內障      | 12 月 6 日  | 認識消化不良  |
| 11 月 8 日  | 膽固醇睇真 D    | 12 月 13 日 | 排便可以好輕鬆 |
| 11 月 15 日 | 低脂肪飲食及烹調方法 | 12 月 20 日 | 慎防跌倒    |
| 11 月 22 日 | 頸、腰背護理     | 12 月 27 日 | 婦女健康行多步 |
| 11 月 29 日 | 痛風症        |           |         |

如欲參加講座，請致電預約: **2817 3418**

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

西營盤長者健康中心地址： 香港皇后大道西 134 號  
西營盤賽馬會分科診療所 6 字樓