Health Promotion Activities (Chinese version only)

東涌長者健康中心----健康推廣活動 (2026 年 11 月至 12 月)

星期五 (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	認識婦女小便失禁
11 月 13 日	糖尿病患者的健康飲食	12 月 11 日	聽覺保健知多少
11 月 20 日	流感大流行	12 月 18 日	排便可以好輕鬆
11 月 27 日	慎防跌倒		

星期四 (下午 2 時)

日期	題目	日期	題目
		12 月 24 日	認識消化不良
		12 月 31 日	長者飲食營健大道

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