

Health Promotion Activities (Chinese version only)

將軍澳長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 1 月至 2 月)

星期一(下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
1 月 5 日	長者飲食營健大道	2 月 2 日	癌症小百科
1 月 12 日	睡眠健康	2 月 9 日	識飲識食識購物
1 月 19 日	「郁」得健康	2 月 16 日	長者選擇鞋履的方法
1 月 26 日	認識精神壓力	2 月 23 日	肥胖的疑惑

如欲參加講座，請致電預約: 26237304

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

將軍澳長者健康中心地址： 新界將軍澳寶琳北路 99 號將軍澳賽馬  
會診所地下