

Health Promotion Activities (Chinese version only)

荃灣長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2023 年 3 月至 4 月)  
(\*座位有限，請先預約。)

逢星期一 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
3 月 6 日	認識白內障	4 月 3 日	「郁」得健康
3 月 13 日	健康有「營」外出飲食	4 月 17 日	吞嚥知多少
3 月 20 日	預防肌肉流失	4 月 24 日	退化性膝關節炎：日常生活篇
3 月 27 日	皮膚病 認識真菌		

逢星期五 (下午 2 時正)

日期	題目	日期	題目
3 月 3 日	燒傷與燙傷	4 月 14 日	輕鬆準備一至二人餐(長者篇)
3 月 10 日	認知障礙症(一) 認識認知障礙症	4 月 21 日	認識冠心病
3 月 17 日	記憶與您	4 月 28 日	壓力處理(一) 認識精神壓力
3 月 24 日	膽固醇睇真D		
3 月 31 日	預防長者受虐-長者篇		

如欲參加講座，請致電預約: 2408 2267

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

荃灣長者健康中心地址： 新界荃灣沙咀道 213 號  
戴麟趾夫人分科診療所 B 座地下