

Health Promotion Activities (Chinese version only)

油麻地長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2026 年 3 月至 4 月)

星期二 (下午 2 時 30 分)

日期	題目	日期	題目
3 月 3 日	長者的口腔健康	4 月 14 日	膽固醇睇真 D
3 月 10 日	四季健康食譜	4 月 21 日	「郁」得健康
3 月 17 日	長者常見皮膚問題的護理	4 月 28 日	長者飲食營健大道
3 月 24 日	滋養幸福快樂人生		
3 月 31 日	長者常見眼疾及護眼之道		

星期三 (下午 2 時 30 分)

日期	題目
4 月 8 日	低脂肪飲食及烹調方法

如欲參加講座，請致電預約: 2782 5577

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

油麻地長者健康中心地址：九龍油麻地炮台街 145 號

油麻地賽馬會分科診所一字樓