



# 2026 免費健康講座

邀請醫生、物理治療師、營養師、註冊護士等專業醫護人員分享，助您了解多方面健康知識

01

- |     |         |    |               |                |
|-----|---------|----|---------------|----------------|
| 12日 | 認識流行性感冒 | 重溫 | 14:00 - 15:00 | ZOOM<br>網上會議平台 |
| 19日 | 心靈垃圾清一清 | 重溫 |               |                |
| 26日 | 龍關節痛怎麼辦 | 重溫 |               |                |

02

- |    |               |               |                |
|----|---------------|---------------|----------------|
| 2日 | 輕鬆管理糖尿病-飲食運動篇 | 14:00 - 15:00 | ZOOM<br>網上會議平台 |
| 9日 | 骨質疏鬆知多少       |               |                |

03

- |     |             |               |                |
|-----|-------------|---------------|----------------|
| 2日  | 血壓管理全攻略-飲食篇 | 14:00 - 15:00 | ZOOM<br>網上會議平台 |
| 16日 | 心血管健康飲食秘訣   |               |                |
| 23日 | 解鎖幸福人生      |               |                |

04

- |     |         |               |                         |
|-----|---------|---------------|-------------------------|
| 13日 | 脂肪肝飲食指南 | 14:00 - 15:00 | ZOOM<br>網上會議平台          |
| 20日 | 如何調控膽固醇 |               |                         |
| 26日 | 尿頻及夜尿問題 | 實體            | 10:30 - 11:30 香港港安醫院-荃灣 |

05

- |     |         |               |                |
|-----|---------|---------------|----------------|
| 4日  | 拆解痛風之迷  | 14:00 - 15:00 | ZOOM<br>網上會議平台 |
| 11日 | 焦慮自救SOS |               |                |
| 18日 | 護腎飲食攻略  |               |                |

06

- |     |               |               |                |
|-----|---------------|---------------|----------------|
| 1日  | 膝關節置換術後復康     | 14:00 - 15:00 | ZOOM<br>網上會議平台 |
| 8日  | 血壓管理全攻略-生活習慣篇 |               |                |
| 22日 | 血糖控制與運動       |               |                |

報名及查詢



2275 6338



5507 8038

Prepared by  
Effective Date  
Validity until

LMC  
01/01/2026  
01/07/2026



地址：新界荃灣荃景圍199號  
電話：(852) 2275 6688  
網址：[www.twah.org.hk](http://www.twah.org.hk)

Extending the Healing Ministry of Christ  
延續基督的醫治大能