



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

19日

心靈垃圾清一清

重溫

14:00 - 15:00

ZOOM
網上會議平台

26日

髖關節痛怎麼辦

重溫

02

2日

輕鬆管理糖尿病-飲食運動篇

14:00 - 15:00

ZOOM
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

16日

心血管健康飲食秘訣

14:00 - 15:00

ZOOM
網上會議平台

23日

解鎖幸福人生

重溫

04

13日

脂肪肝飲食指南

14:00 - 15:00

ZOOM
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

11日

焦慮自救SOS

14:00 - 15:00

ZOOM
網上會議平台

18日

護腎飲食攻略

重溫

06

1日

膝關節置換術後復康

8日

血壓管理全攻略-生活習慣篇

14:00 - 15:00

ZOOM
網上會議平台

22日

血糖控制與運動

重溫

報名及查詢 ☎ 2275 6338 📞 5507 8038

Prepared by LMC
Effective Date 01/01/2026
Validity until 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

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