



2025

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

6日 輕鬆管理糖尿病-飲食運動篇

13日 如何與壓力共處 **重溫**

20日 長者防跌有妙法 **重溫**

02

10日 如何調控膽固醇

17日 告別脂肪肝

24日 肝臟健康系列之護肝飲食

03

5日 預防心血管病飲食錦囊

17日 血壓管理全攻略

24日 癌症預防與素食 **重溫**

04

9日 血糖控制與運動

16日 拆解痛風之謎

28日 「整理」你心靈 **重溫**

05

12日 如何調控膽固醇

26日 告別脂肪肝

06

8日 **冇記性與認知障礙症** **實體**

16日 血壓管理全攻略

23日 脂肪肝飲食指南

14:00 - 15:00

ZOOM
網上會議平台

10:30 - 11:30

香港港安醫院-荃灣

14:00 - 15:00

ZOOM
網上會議平台

報名及查詢 ☎ 2275 6338 📞 5507 8038

Prepared by LMC
Effective Date 01/01/2025
Validity until 01/07/2025

