

Health Promotion Activities (Chinese version only)

葵盛長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2025 年 1 月至 2 月)

星期三 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
1 月 8 日	膽固醇睇真D	2 月 5 日	癌症小百科
1 月 15 日	認識營養標籤	2 月 12 日	認識消化不良
1 月 22 日	認識流行性感冒	2 月 19 日	慎防跌倒
		2 月 26 日	認識大腸癌

星期五 (下午 2 時 15 分)

日期	題目
1 月 3 日	睡眠健康

星期 一 (下午 2 時 15 分)

日期	題目
1 月 20 日	壓力(一) 認識精神壓力

如欲參加講座，請致電預約：2741 2069

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

葵盛長者健康中心地址：新界葵涌葵葉街葵盛東邨  
盛和樓地下及一樓