

Health Promotion Activities (Chinese version only)

南山長者健康中心 -- 健康推廣活動 (2024 年 7 月至 8 月)

星期一 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
7 月 8 日	認識流行性感冒	8 月 5 日	認識帕金森病
7 月 15 日	聽覺保健知多少	8 月 12 日	骨質疏鬆症
7 月 22 日	認識肝炎	8 月 19 日	認識白內障
7 月 29 日	預防肌肉流失	8 月 26 日	肥胖的疑惑

星期四 (下午 2 時 15 分)

日期	題目	日期	題目
7 月 4 日	退化性膝關節炎:日常生活篇	8 月 1 日	慎防跌倒
		8 月 8 日	長者常見皮膚問題的護理
		8 月 15 日	駕馭憤怒
		8 月 22 日	識飲識食識購物
		8 月 29 日	急救常識

如欲參加講座，請致電預約: 2779 5596

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

南山長者健康中心地址：九龍石硤尾南山邨南堯樓地下