



基督教聯合那打素社康服務
United Christian Nethersole Community Health Service



《輕鬆面對糖尿病》自助學堂

**費用
全免**

目的：1. 透過不同專業人士的幫助，讓糖尿病患者及其家屬正確面對糖尿病
2. 把自我管理技巧融入日常生活，輕鬆控制糖尿病

服務對象：糖尿病患者及其家屬（曾參加本機構服務的糖尿病患者優先）

參加人數：10-12 位 上課節數：共 4 節

時間	9月24日(星期二) 下午二時半至下午四時半	9月25日(星期三) 下午二時半至下午四時半
第1節	認識糖尿病與併發症及其預防方法 (保健主任趙波主講)	糖尿病與運動 (保健主任趙波主講)
第2節	糖尿病的中醫治療 (註冊中醫葉韻姿醫師主講)	糖尿病飲食治療及體重控制 (註冊營養師李天立先生主講)

上課地點：賽馬會天水圍社區健康中心 天水圍天晴村天晴社區綜合服務大樓 1 樓 103 室

報名及查詢電話：31569000 (趙波主任)

贊助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

(9/2019 version)