



《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

上課節數：共 4 節

時間	8月9日(星期一) 下午二時半至下午四時半	8月10日(星期二) 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 (保健主任林嘉苗主講)	糖尿病的中醫治療 (註冊中醫李文鶴醫師主講)
第2節	糖尿病飲食治療及體重控制 (註冊營養師陳星輝先生主講)	糖尿病與運動 (保健主任林嘉苗主講)

上課地點： ZOOM 講座 - 家中應用個人電腦或智能手機

或 面授講座 - 基督教聯合那打素佐敦健康中心 (地址: 佐敦道 23 號新寶廣場 13 樓)

報名及查詢：電話 27837628 (林嘉苗主任) 或 [WhatsApp 56285198](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)

資助機構
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