

共創健康社區

健康講座 2016

日期：16-11-2016(三)

時間：2:00 pm - 3:00 pm

地點：油蔴地天主教小學(海泓道)

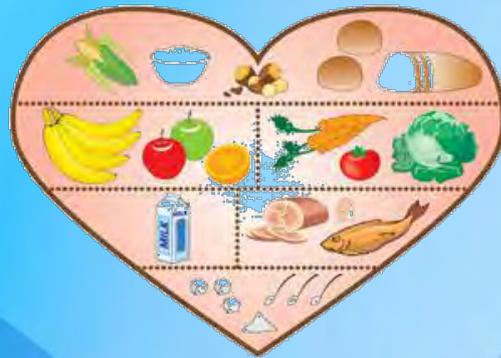
對象：四至六年級學生

講者：蔡傳明醫生、袁靜怡醫生、葉嘉欣護士、余碧娟護士

內容：

## 1. 得舒飲食 DASH Diet

## 2. 運動示範



飲食有方法 對抗高血壓

## 3. 眼睛保健及正確身體姿態



## 4. 衛生保健常識



上載者：方壯華主任