

## 2022 線上中文健康講座 掌管您的健康：與糖尿病共存！

2022 年 11 月 19 日（星期六）下午 1:30 - 4:00

主講嘉賓：馬如茵醫生，伍樂華，曾欣欣，何建韜醫生

內容：認識糖尿病以及其治療方案，醫療團隊如何提供幫助，如何規劃膳食等等。

議程
歡迎辭 何建韜醫生，急救科醫生和「安康」執行董事 何陳汝慈，「安康」健康網絡首席護理主任
認識糖尿病會怎樣影響健康 馬如茵醫生，家庭醫生
糖尿病教育課程 伍樂華，註冊護士
糖尿病的健康飲食策略 曾欣欣，註冊營養師
糖尿病自我管理數碼工具 何建韜醫生，急救科醫生和「安康」執行董事
問答環節 所有主講嘉賓
致謝辭 何建韜醫生，急救科醫生和「安康」執行董事 何陳汝慈，「安康」健康網絡首席護理主任

## 2022 線上中文健康講座 掌管您的健康：與糖尿病共存！

2022 年 11 月 20 日（星期日）下午 1:30 - 4:00

主講嘉賓：梁偉旋醫生，楊碩昌博士，凌以洋，戴楚翹，戴楚翹

內容：如何自我管理糖尿病，如何保持身心健康。

議程
歡迎辭 何建韜醫生，急救科醫生和「安康」執行董事 何陳汝慈，「安康」健康網絡首席護理主任
控制血糖和預防併發症的重要性 梁偉旋醫生，內分泌學專科
糖尿病患者及照顧者的壓力管理 楊碩昌博士，註冊心理治療師
適當的藥物管理 凌以洋，註冊藥劑師
保持活躍 戴楚翹，加拿大註冊物理治療師 白佩雯，加拿大註冊物理治療師
問答環節 所有主講嘉賓
致謝辭 何建韜醫生，急救科醫生和「安康」執行董事 何陳汝慈，「安康」健康網絡首席護理主任