

新界西醫院聯網 病人資源中心

屯門醫院 中風科/屯門醫院 營養部

合辦

# 你真是食得健康? 食得健康要好貴?



日期：2026年6月22日 (星期一)

時間：下午2時30分至3時30分

網上講座



內容：講解健康飲食原則、得舒飲食的益處，以及升糖指數與高纖低脂的重要性，從中掌握精明選擇健康飲食的方法

講者：李啟頌先生

屯門醫院 營養部 營養師

對象：社區人士

(新界西醫院聯網覆診之人士及其照顧者優先參加)

費用：全免



請參加者在講座當日5-10分鐘前加入Zoom會議

Zoom會議ID：961 9771 0165

密碼：2026



Zoom會議網址

查詢：天水圍醫院 病人資源中心

3513 5310



活動推介



惡劣天氣安排