

## ■ 公众讲座

### 轻松度过更年期

2018年11月17日(星期六), 上午9时30分至下午12时

#### 目录

9.00am 报名登记

9.30am 认识骨质疏松

卢华龙医生  
专科培训医生  
全科医学服务  
竹脚妇幼医院

9.50am 一起对抗糖尿病！

洪圣明医生  
主任兼顾问全科医生  
更年期小组兼全科医学服务  
竹脚妇幼医院

10.10am 更年期体重变化

卢华龙医生  
专科培训医生  
全科医学服务  
竹脚妇幼医院

10.30am 问答时间

10.40am 茶点时间

11.10am 黄金年华: 护肤秘诀

洪圣明医生  
主任兼顾问全科医生  
更年期小组兼全科医学服务  
竹脚妇幼医院

11.30am 骨盆底部肌肉运动的重要

蔡诗灵小姐  
首席物理治疗师  
康复医疗部门  
竹脚妇幼医院

11.50am 问答时间

12.00pm 讲座结束