



# 第一講：怎樣醫治濕疹

主講者：註冊中醫師 朱健聰先生，浸會大學畢業  
分享醫治皮膚病的經驗，詳談中醫治療濕疹的不同方法

客席講者：註冊中醫師 李薇女士，治療濕疹專家

時間：2018年8月4日(星期六) 下午 2:30 - 4:00

地點：香港 柴灣 祥利街18號 祥達中心 16樓 1605室  
(香港安安國際自閉症教育基金會 東區辦事處)

**都市人常見病痛健康系列講座**

4/8 • 怎樣醫治濕疹	6/10 • 防止中風
25/8 • 痛風處理及防治	27/10 • 如何面對抑鬱
15/9 • 膝痛治理	17/11 • 預防五十肩

聯合主辦



東區區議會

黎志強議員辦事處

查詢及報名熱線：  
**2896 0899**



東區辦事處

**Wellness Care**  
Health Centre  
健樂教育及輔導中心

查詢及報名熱線：  
**2596 0777**



第二講：

# 醒目長者防跌

在香港，長者跌倒送院是意外受傷主因之一，嚴重者可以令病人終身傷殘，生活質素大減，需家人費神照顧，出入醫院，林醫生在講座中分享各種防跌方法。

主講者：  
**林國光醫生**  
紓緩醫學專科醫生，港大全科醫學士，  
英國皇家內科醫學院士，多年行醫經驗。

日期/時間：2018年9月1日(星期六) 下午 2:30-4:00

地點：香港 柴灣 祥利街18號 祥達中心 16樓 1605室  
(香港安安國際自閉症教育基金會 東區辦事處)

聯合主辦



東區區議會

黎志強議員辦事處

查詢及報名熱線：  
**2896 0899**



東區辦事處

**Wellness Care**  
Health Centre  
健樂教育及輔導中心

查詢及報名熱線：  
**2596 0777**

# 都市人常見病痛健康系列

免費專題講座

第三講

## 中醫痛症的防治

痛症是都市人常見的的疾病，令到上班一族生產力大打折扣，家庭主婦無法安睡，長者活動能力大大減少，講者以中醫角度探討防治痛症的各種方法。

主講者：區文輝先生

香港大學中藥藥理學碩士  
中文大學專業進修學院兼職講師  
ERB再培訓課程中醫科導師  
自助人生自學計劃中醫科導師

日期/時間：2018年9月15日(星期六) 下午2:30-4:00

地點：香港 柴灣 祥利街18號 祥達中心 16樓 1605室  
(香港安安國際自閉症教育基金會 東區辦事處)

聯合主辦



東區區議會

黎志強議員辦事處

查詢及報名熱線：

2896 0899



東區辦事處

Wellness Care  
Health Centre

健樂教育及輔導中心

查詢及報名熱線：

2596 0777

# 都市人常見病痛健康系列

免費專題講座

第四講

## 中風的防治

中風是本港常見的疾病殺手，死亡率高，即使可以存活，病人要面對長期康復及家人照顧與巨額費用等等問題，今次講者分享中醫對中風的防治方法。

主講者：區文輝先生

香港大學中藥藥理學碩士  
中文大學專業進修學院兼職講師  
ERB再培訓課程中醫科導師  
自助人生自學計劃中醫科導師

日期/時間：2018年10月6日(星期六) 下午2:30-4:00

地點：香港 柴灣 祥利街18號 祥達中心 16樓 1605室  
(香港安安國際自閉症教育基金會 東區辦事處)

聯合主辦



東區區議會

黎志強議員辦事處

查詢及報名熱線：

2896 0899



東區辦事處

Wellness Care  
Health Centre

健樂教育及輔導中心

查詢及報名熱線：

2596 0777

# 都市人常見病痛健康系列

免費專題講座



第五講

## 抑鬱症的防治

抑鬱症是本港常見精神病，每100人有3個患上，是主要自殺原因，而老年人患病率偏高，講者從心理學角度分析病因及治理方法。

主講者：莫克女士

輔導專家

美國上愛荷華大學心理學學士

港大社會科學碩士(輔導)

並從事教育及培訓工作多年



日期/時間：2018年10月27日(星期六) 下午2:00-3:00

地點：香港 柴灣 祥利街18號 祥達中心 16樓 1605室

(香港安安國際自閉症教育基金會 東區辦事處)

聯合主辦



東區區議會

黎志強議員辦事處

查詢及報名熱線：

2896 0899



東區辦事處

Wellness Care  
Health Centre

健樂教育及輔導中心

查詢及報名熱線：

2596 0777

# 都市人常見病痛健康系列

免費專題講座



第六講

## 肩周炎(五十肩) 的防治

這病症常見於中年人士，女性發病多於男性，可導致筋骨疼痛，關節部位拉緊，嚴重的可影響日常生活及帶來生理與心理問題，講者會分析上肢及肩部解剖及結構，痛因，治法等。

主講者：洪榮川

香港大學專業進修學院

針灸學文憑及推拿學高級文憑

整脊治療師，有多年經驗。



日期/時間：2018年12月1日(星期六) 下午2:30-4:00

地點：香港 柴灣 祥利街18號 祥達中心 16樓 1605室

(香港安安國際自閉症教育基金會 東區辦事處)

聯合主辦



東區區議會

黎志強議員辦事處

查詢及報名熱線：

2896 0899



東區辦事處

Wellness Care  
Health Centre

健樂教育及輔導中心

查詢及報名熱線：

2596 0777



# 亞健康 知多少？

免費專題講座系列

香港都市人生活忙碌，飲食作息不定時，營養攝取不均，欠缺運動，導致身體有一連串的不良反應，也是慢性疾病的警號。

講者以營養角度剖析亞健康成因及提出可改善的方法。



主講者： 鄺浩明女士

中國國家公共營養師  
香港營養學家學會會員  
TQUK健康護理及營養治療文憑

日期/時間：2018年9月27日(星期四) 下午1:00 - 2:15  
地點：香港 柴灣 祥利街18號 祥達中心 16樓 1605室  
(香港安安國際自閉症教育基金會 東區辦事處)



聯合主辦



東區區議會

黎志強議員辦事處

查詢及報名熱線：

2896 0899



東區辦事處

Wellness Care  
Health Centre

健樂教育及輔導中心

查詢及報名熱線：

2596 0777



參加者可獲  
紀念品乙份

免費專題講座

高血壓是中風、心臟病及腎病的危險因素，如何保持良好的飲食習慣實在非常重要，講者從營養角度分析如何防範於未然。



主講者： 鄺浩明女士

中國國家公共營養師  
香港營養學家學會會員  
TQUK健康護理及營養治療文憑

日期/時間：2018年11月7日(星期三) 下午3:30 - 5:00  
地點：香港 柴灣 祥利街18號 祥達中心 16樓 1605室  
(香港安安國際自閉症教育基金會 東區辦事處)



3/11前以電話/WhatsApp  
報名，可安排量血壓或  
體脂測試壹次



主辦：



東區辦事處

Wellness Care  
Health Centre

健樂教育及輔導中心

查詢及報名熱線：

2596 0777

WhatsApp

6190 8305

營養與慢性疾病：

# 糖尿病

參加者可獲  
紀念品乙份

免費專題講座

## 預防勝於治療

糖尿病是一種慢性疾病，中老年人最常見；嚴重的會引致失明，中風，心臟病，感染及腎衰竭等。在香港糖尿病是十大殺手之一。講者以營養學角度深入淺出分析防治之道。



主講者：鄭浩明女士

中國國家公共營養師  
香港營養學家學會會員  
TQUK 健康護理及營養治療文憑



日期/時間：2018年12月15日(星期六) 下午2:30-4:00

地點：香港 柴灣 祥利街18號 祥達中心 16樓 1605室

(香港安安國際自閉症教育基金會 東區辦事處)

主辦：



Wellness Care  
Health Centre  
健樂教育及輔導中心

查詢及報名熱線：

2596 0777  
WhatsApp  
6190 8305



靜觀 - 快速充電工作坊

免費專題講座

現今社會生活步伐急速，都市人往往面對各種無形壓力，無論在繁重的工作，或是照顧家庭的瑣碎事情，都容易令人感到壓力、焦慮、身心疲累甚至困擾。

「靜觀減壓」針對各種焦慮疲累、失調、痛症或睡眠等身心問題，加強抵禦壓力能力，提升專注力，記憶力，決策能力，從而改善工作效率，家庭關係和親子關係。

日期/時間：2018年11月24日(星期六) 上午講座 11:00-12:00  
下午講座 15:00-16:30 (內容相同)

地點：香港 柴灣 祥利街18號 祥達中心16樓1605室(柴灣地鐵B出口)  
(香港安安國際自閉症教育基金會 東區辦事處)

上午講座講者：

**Vicky Hung**

美國上愛荷華大學心理學學士  
港大社會科學碩士(輔導)  
情緒及心理輔導員  
從事教育及輔導工作多年

下午講座講者：

**Wandy Wong**

公開大學心理學學士  
港大社會科學碩士(輔導)  
情緒及心理輔導員  
對靜觀教育經驗豐富

主辦：



Wellness Care  
Health Centre  
健樂教育及輔導中心

查詢及報名熱線：

2596 0777  
WhatsApp  
6190 8305



開開心心過新年！  
營養師與你分享在新春佳節食得好味又有益！



主講者：鄭浩明女士  
中國國家公共營養師  
香港營養學家學會會員  
TQUK健康護理及營養治療文憑

日期/時間：2019年1月19日(星期六) 下午3:00 - 5:00  
地點：香港 柴灣 興華二邨平台 (惠康超級市場對面)

聯合主辦



東區區議會

黎志強議員辦事處

查詢及報名熱線：

2896 0899



東區辦事處

Wellness Care  
Health Centre  
健樂教育及輔導中心

查詢及報名熱線：

2596 0777

# 母親節 茶聚

贊助：

香港賽馬會  
The Hong Kong Jockey Club

港燈  
HK Electric

為向天下偉大的母親表達敬意，  
我們特別於母親節舉辦了一個  
豐盛的茶聚，歡宴本區眾多母親  
們，有美味點心小食，亦有粵劇  
名曲欣賞，更得到熱心機構贊助  
多份精美禮品。

2019年5月6日(星期一) 下午3:00  
香港 柴灣 永利中心 權發酒樓

聯合主辦

東區區議會  
黎志強議員辦事處

柴灣  
婦女互助社

東區辦事處  
Wellness Care  
Health Centre  
健樂教育及輔導中心



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

社會福利署資助項目



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

## 營養健康齊共享

免費講座/工作坊

### 養生之道

養生是指在中醫理論指導下，  
通過保養身體以達到強身防病  
和延壽目的。

主講者：區文輝先生  
香港大學中藥藥理學碩士  
中文大學專業進修學院兼職講師  
ERB再培訓課程中醫科學師  
自助人生自學計劃中醫科導師

歡迎踴躍參加，  
各參加者將獲紀念品一份

日期/時間：2019年8月10日(星期六)  
下午2:00-4:30

地點：香港 柴灣 香港柴灣興華二邨平台

  
東區區議會  
黎志強議員辦事處  
2896 0899

  
Wellness Care  
Health Centre  
健樂教育及輔導中心  
查詢：6190 8305

社會福利署資助項目



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

## 營養健康齊共享

# 嘉年華

攤位遊戲及展覽

歡迎踴躍參加  
各參加者可獲獎品

日期/時間：2019年12月7日(星期六)  
下午 2:00 - 5:00

地點：香港 柴灣 香港柴灣興華二邨平台

  
東區區議會  
黎志強議員辦事處  
2896 0899

  
Wellness Care  
Health Centre  
健樂教育及輔導中心  
6190 8305

社會福利署資助項目



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

## 營養健康齊共享

攤位遊戲及講座

日期：2019年12月20日(星期五)

地點：香港柴灣新廈街338號  
寶血女子中學

  
寶血女子中學  
Precious Blood  
Secondary School

  
Wellness Care  
Health Centre  
健樂教育及輔導中心



東區區議會

黎志強議員辦事處 主辦



香港安安附屬機構

Wellness Care

Health Centre

健樂教育及輔導中心

協辦

# 惜物環保物資分享

回收物品分享，相贈予有需要人士  
歡迎任何人士免費自由選取

## 善用萬物 循環再用

日期: 2019年8月4日 (星期日)  
下午2時開始

地點: 柴灣 興華二邨 豐興樓  
118號巴士站旁空地



策劃及執行:

龔黃瑩敏女士 (2018年十大再生勇士)

查詢: 黎志強議員辦事處 2896 0899  
健樂教育及輔導中心 6190 8305



## 抗疫助耆英 贈送口罩

鑑於近期新型冠状病毒肺炎疫情嚴峻，各種預防感染的物資短缺，對很多香港市民尤其是長者健康造成極大的威脅。我們舉辦此贈送口罩行動，希望能著力幫助到那些早年為香港教育及福利事務作出貢獻、備受尊敬的長者，給予一點點幫助及鼓舞。

大家齊心協力同抗疫，人人身體健康。



聯合主辦



東區區議會

黎志強議員辦事處

2896 0899



東區辦事處

Wellness Care  
Health Centre

健樂教育及輔導中心

2596 0777



# 抗疫助耆英

## 贈送口罩

鑑於近期新型冠狀病毒肺炎疫情嚴峻，各種預防感染的物資短缺，對很多香港市民尤其是長者健康造成極大的威脅。我們舉辦此贈送口罩行動，為弱勢社群特別是長者給予一點點幫助及鼓舞，大家齊心協力同抗疫，人人身體健康。



派發日期：2020年2月12日(星期三)

地點：黎志強議員辦事處  
香港柴灣興華二邨和興樓L101室



東區區議會

黎志強議員辦事處

2896 0899



東區辦事處

Wellness Care  
Health Centre

健樂教育及輔導中心

2596 0777

聯合主辦

# 抗疫助街坊

有事商量  
繼續搵黎志強議員

和興樓地下L101 2896 0899 leichikong@civicparty.hk



黎議員已服務本區達32年  
為市民處理個案去信超過15000封  
每晚親自見市民，用心聆聽，手寫你心  
即時動筆，即晚去信，與你分憂解困  
參政為民，民主堅定，正直敢言，為民力爭權益

## 超濃縮漂白水



免費派發

派發時間

2020年2月15日(星期六)

下午4時

名額200個

每戶只限一個登記

先到先得 額滿即止

需帶備水電費單住址證明以作登記

只限興華二邨、峰華邨、滿華樓、文華樓

及消防宿舍居民領取

憑籌可於2月16日(星期日)

下午4時起

到和興樓地下議員辦事處

領取500ml漂白水

需自行準備已清洗乾淨厚身膠樽  
(例如漂白水/柔順劑膠樽)

聯合主辦



東區區議會

黎志強議員辦事處

2896 0899



東區辦事處

Wellness Care  
Health Centre

健樂教育及輔導中心

2596 0777