



Community for  
Successful Ageing  
A Tsao Foundation Initiative

As part of:



# 中医妇女健康讲座与烹饪示范系列 — 更年期综合症

每课由华美针灸中医中心资深中医师主讲和资深护士黎女士示范药膳烹调，探讨和如何通过适当的生活方式和药膳来帮助年长者预防和调理常见慢性病。



日期和时间:

下午2.30pm - 4.30pm

9月4, 11, 18及25日2019  
(星期三)

课程时长: 每星期2小时, 共4星期

收费: 无需付费

地点:

ComSA黄埔中心, 黄埔联络所3楼

查询详情, 请拨 87330194

这个课程由活跃乐龄理事会, 简称C3A和华美培训学院联合赞助, 所以在您报名时需提供个人资料。谢谢。

## 关于修乐堂 (The Learning Room)

修乐堂提供个人指导和发展课程, 以帮助大家掌握长寿的历程。它是丰盛乐龄社区 (ComSA) 的一部分。ComSA 寻求与居民共同创造一个充满活力, 相互支持和健康的家园, 让所有年龄层的人士都能获得长寿的好处。

作为曹氏基金会的第四个和最新的倡议, ComSA采用系统思维的途径, 综合了各种医疗保健项目为整个社区提供全面性的服务, 包括身心保健、社会服务和社区参与活动。

修乐堂, 华美诊所 (基础保健和护理协调服务), 华美EPICC (看护体弱长者的整体健康的日间俱乐部) 和社区参与项目, 如SCOPE和SWING, 都设在位于黄埔联络所的ComSA黄埔中心。有关曹氏基金会的更多信息, 请参阅 [www.tsaofoundation.org](http://www.tsaofoundation.org)。