

秉持健康促進，活躍生活理念，提供免費健康講座，增進人際及社會互動，享受健康及充實的生活，

歡迎您一起加入

參加對象：對講座議題有興趣的一般民眾皆可參加

報名方式：電話報名優先入座 02-23021133 分機 5601 紀小姐或線上報名

時間：週四，晚上 18:30-20:00



地點：艋舺龍山文創 B2 展演廳(龍山寺捷運站 1 號出口不出站地下 2 樓)

主辦單位：台北仁濟院、台灣老年學暨老年醫學會

日期	主題	講師	內容簡介
108.06.06(四)	熟齡的自然美-皮膚保養	仁濟醫院皮膚科曾興隆副院長	愛美是人的天性，邀請皮膚科醫師經驗談有關熟齡族相關皮膚保養議題，增加自信心。
108.06.13(四)	藥事半功倍	仁濟醫院李崑源藥劑室主任	藥不是萬能，用對才能發揮功效，邀請藥劑師經驗分享常見用藥問題，如：不當浪費用藥、自行停藥或買成藥問題、重覆用藥、固定家庭醫師了解用藥狀況。
108.06.20(四)	遠離腰酸背痛	仁濟醫院外科林齊宣醫師	隨年紀增長，常有腰酸背痛問題，邀請外科醫師經驗分享可能造成的原因，如何減輕，有疑問可與醫師一同討論。
108.06.27(四)	低醣飲食	台大醫院家庭醫學部陳晶瑩醫師	文明生活伴隨三高問題，邀請名師為大家介紹低醣飲食與生活之間的關連性，多聽多了解多健康。
108.07.04(四)	面對生命的態度	台大醫院家庭醫學部蔡兆勳主任	邀請從事安寧照護經驗豐富的台北市立聯合醫院黃勝堅院長分享面對生命的態度，每個人都會「死亡」，自己選擇與面對家人面臨死亡時的處理，以及台灣相關現有資源介紹，讓民眾能嘗試不避諱談死亡並能試著認識安寧照護議題。
108.07.11(四)	當記憶力在衰退，我們能做的一些事	台大醫院家庭醫學部劉文俊醫師	我怎麼了?明明很面熟，卻想不出對方名字，沒有行事曆重要事項就遺忘了。當記憶力在衰退，我們能做些什麼事? 邀請台大醫院家庭醫學部劉文俊醫師告訴你!

集點送禮物：健康生活直通車共 6 場次，每場次可集 1 點，集滿 4 點可兌換精美禮品一份。

貼心小叮嚀： 1.請自備開水，場地冷氣為空調式無法控制溫度，建議備外套

2.預告，本年度下半場講座預計於 8 月宣傳，歡迎留意本院官網並敬請期待。