

2022「安康」健康網絡線上中文健康講座  
Presenting the 2022 iCON Virtual Chinese Health Forum

# 掌管您的健康： 與糖尿病共存！

## Take Charge of Your Health: Living Well Together with Diabetes



免費線上講座 Free Online Event

粵國英 Cantonese, Mandarin, and English

星期六，2022年11月19日  
Saturday, November 19, 2022  
下午 1:30-4:00 PM (太平洋時間 PT)

星期日，2022年11月20日  
Sunday, November 20, 2022  
下午 1:30-4:00 PM (太平洋時間 PT)

認識糖尿病會怎樣影響健康

Understanding diabetes and how does it affect our health

馬如茵醫生，家庭醫生

Dr. Charmaine Ma, Family Physician

糖尿病教育課程

Introduction to the Diabetes Education Program

伍樂華，註冊護士

Laura Ng, Registered Nurse and Certified Diabetic Educator

糖尿病的健康飲食策略

Healthy eating strategies for diabetes

曾欣欣，註冊營養師

Gloria Tsang, Registered Dietitian

糖尿病自我管理數碼工具

Digital tools for diabetes self-management

何建韜醫生，急救科醫生和「安康」執行董事

Dr. Kendall Ho, Emergency Physician and Lead, iCON

優先登記 Register here

<https://bit.ly/3TIFovy>



控制血糖和預防併發症的重要性

Importance of keeping blood sugar under control and preventing complications

梁偉旋醫生，內分泌學專科

Dr. Joseph Leung, Endocrinologist

糖尿病患者及照顧者的壓力管理

Stress management for people with diabetes and their family caregivers

楊碩昌博士，註冊心理治療師

Dr. Tigerson Young, Clinical Psychologist

適當的藥物管理

Proper medication management

凌以洋，註冊藥劑師

Kent Ling, Registered Pharmacist

保持活躍

Staying active

戴楚翹，加拿大註冊物理治療師

白佩雯，加拿大註冊物理治療師

Nicole Tai, Registered Physiotherapist

Emily Pak, Registered Physiotherapist

[www.iconproject.org](http://www.iconproject.org) | [icon.support@ubc.ca](mailto:icon.support@ubc.ca)

本講座是「家居保健」之社會教育和外展策略的一部分。 This forum is part of Healthy@Home community education and outreach strategy.