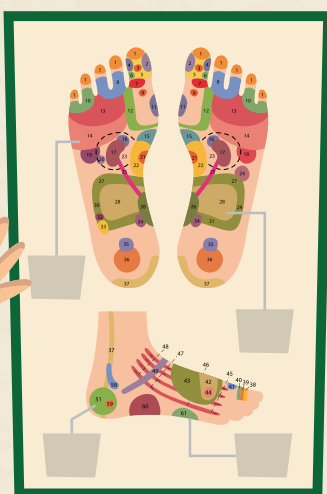




賽馬會社區持續抗逆基金 關「健」計劃 中醫防疫小錦囊



講者
本會中醫師
許英才

疫情肆虐下，令人產生負面情緒，
令身體出現不適如頭痛、心跳加快、食慾不振、
疲乏無力或肌肉酸痛等，加上長期少出門，
生活習慣的改變，嚴重的更會失眠，影響生活質素



由本會註冊中醫師分享抗疫貼士，如
示範穴位按壓以舒緩抗疫的不適、介紹有助抗疫的食物及湯水，
幫助大家在抗疫的日子，關懷自己的身心健康

2021年3月25日 (四) 2:30-3:30PM

地點：天水圍天澤服務設施大樓五樓
(同時以ZOOM進行講座)

名額：**20人** 名額有限，報名從速

費用：**全免**

參加者有精美紀念品

