



賽馬會社區持續抗逆基金 關「健」計劃 中醫防疫小錦囊



2021年3月20日 (六) 3:00-4:00PM

地點：慈雲山雲華街45號
慈雲山南社區中心2樓活動室
(同時以ZOOM進行講座)

講者
本會中醫師
許英才



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

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



費用：**全免**

名額：**20人**

名額有限，報名從速

參加者有
精美紀念品

