

# Walk for Wellness Campaign 2024 – Health Seminar 2.1

## 中醫講座 — 運動後的復健處理 2.1

- 日期：2024年4月30日 (星期二)
- 時間：中午12時至下午2時
- 地點：廖英賢多用途活動室 (2號健身室)
- 講者：許勝中醫師  
香港中文大學中醫內科學碩士、  
香港中文大學中醫學學士、  
香港高等教育科技學院中藥學學士課程講師
- 語言：廣東話
- 參加者：城大學生及教職員
- 人數：40 (活動需要預先報名，上次錯過了講座的朋友，  
今次要把握機會了！)

\*\*每位參加者可獲贈痛症自救專屬用具乙份\*\*

反應熱烈  
加開一場!

報名

### 講座內容:



是否考慮過運動後的不適都可以治未病？頻繁做健身、訓練所帶來的軟組織勞損，久而久之變成長期舊患，不易根治，而且後患無窮。參與是次講座，教你一招簡單復健自救！

