

## 嘗健 55 免費網上講座 - 2021 年 5 月及 6 月

### R.E.A.C.H. Free Online Seminars Schedule – May and June 2021



課程名稱 Course Name	上課時間 Period	課程日期 Course Date	堂數 Lessons	導師 Instructor	簡介 Description
<b>星期三</b>					
舒緩頸痛有方法 Neck Pain Release CODE: MSR2 – 015	1:00 pm   2:00 pm	5 月 19 日	1	Dr. Joyce Fu	頸痛是典型的痛症，不論老幼都可能患上，可以是工作勞損、老化、長時間使用電子產品、或姿勢不正確等等影響造成。 本講座將會解釋頸痛的成因，改善和舒緩的方法。
腰酸背痛 小心短痛變長痛 Back Pain Prevention CODE: MSR2 – 016		6 月 16 日			背痛包括有肌肉、神經、骨骼、關節或與脊柱相關其他方面的疼痛。範圍廣泛，成因眾多例如老化、勞損、運動不當或過量、姿勢不正確等等，本講座將會集中解釋下腰背痛的成因，改善和舒緩的方法。

**報名：按此連結至網上登記 <https://forms.gle/UVYc2N3WK8einAk9>**

**查詢：電郵至 [barrychan@monsheong.org](mailto:barrychan@monsheong.org)**



「嘗健 55」(R. E. A. C. H. for Aging Well) 是一個由聯邦「新視野長者計劃」撥款資助的五年計劃。孟嘗會以骨幹籌劃機構身份，與其他協辦夥伴舉辦不同項目，接觸及鼓勵大多市區內 55 歲或以上華人長者積極參，投入社區。

#### 目標：

現時全球人口高齡化，關懷長者的身心健康成為社會重要議題。部份華人長者由於語言障礙，長期與社區缺乏接觸，部份則因年紀漸長不再自行駕駛，如果居住地方交通不便，就會長時間獨困家中，容易陷入自我疏離，與社區聯繫切斷，令生活質素大不如前。孟嘗會希望透過該計劃能夠積極推動互惠相助的文化，接觸及鼓勵大多市地區內 55 歲或以上的華人長者投入社區活動及提升大眾對長者需要的關注。