

致各位：

以下是青委將舉辦的健康講座，請踴躍參加及介紹親朋參加：

辦公室最『痛』

辦公室裡頭，排山倒海的工作量，喘不過氣的工作壓力，令您身心疲憊之餘，不知不覺間，也在影響您的健康。

以下幾項痛症，可能令您覺得辦公室最『痛』：

1. Mouse 手 - 頸肩腕綜合征
2. 頸肩部僵硬疼痛
3. 腰痛

此講座闡述以上辦公室常見痛症的症狀、成因、推拿治療及預防方法。講座包括推拿示範及答問環節，適合任何在辦公室工作，覺得辦公室最『痛』的人任參與。

講座詳情：

日期：2008年2月28日(星期四)

時間：晚上7時30分-9時正

地點：香港文職及專業人員總會會所

(九龍尖沙咀漆咸道南111-113號美華閣2樓)

費用：全免

講者：註冊中醫師 蔡澤忠

香港中醫診所

如有興趣參加之人士，可致電2384 2026或親臨本會與本會職員聯絡。