



Community for  
Successful Ageing  
A Tsao Foundation Initiative

As part of:



## DIY中医穴位按摩-系列二

这系列的课程为您介绍常见病症的中医保健穴位按摩。学员将学习中医基本理论，通过自我穴位按摩，中医药膳，让您预防疾病，减轻不适，以促进健康。

课程概况：

- 了解中医如何认识：  
**老年便秘，腰背酸痛  
和小腿抽筋**
- 学习上述常见病症的中医  
药膳与食疗
- 穴位按摩示范与练习



### 关于修乐堂 (The Learning Room)

修乐堂提供个人指导和发展课程，以帮助大家掌握长寿的历程。它是丰盛乐龄社区 (ComSA) 的一部分。ComSA 寻求与居民共同创造一个充满活力，相互支持和健康的家园，让所有年龄层的人士都能获得长寿的好处。

作为曹氏基金会的第四个和最新的倡议，ComSA采用系统思维的途径，综合了各种医疗保健项目为整个社区提供全面性的服务，包括身心保健、社会服务和社区参与活动。

修乐堂，华美诊所（基础保健和护理协调服务），华美EPICC（看护体弱长者的整体健康的日间俱乐部）和社区参与项目，如SCOPE和SWING，都设在位于黄埔联络所的ComSA黄埔中心。有关曹氏基金会的更多信息，请参阅 [www.tsaofoundation.org](http://www.tsaofoundation.org)。

日期和时间：

下午2.30pm - 4.00pm

8月14, 21及28日2019

(星期三)

课程时长：每星期1.5小时，共3星期

收费：无需付费

地点：

ComSA黄埔中心，黄埔联络所3楼

查询详情，请拨 87330194

这个课程由活跃乐龄理事会，简称C3A和华美培训学院联合赞助，所以在您报名时需提供个人资料。谢谢。