Kerry Fung & Associates Physiotherapy Services 馮偉業物理治療師事務所
Central Clinic: 2537 2083 Mongkok Clinic: 2381 8233
E-mail: physio@kerryfung.com
Website: http://www.kerryfung.com

NEWSLETTER

Vol.54, May 2013

News 動向

使用個人資料通知
Use of Personal Data

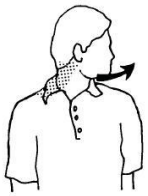
客戶的聯絡資料會用於本機構之推廣優惠或服務，客戶可於任何時候以書面通知本機構停止使用其聯絡資料作推廣用途。 Our clients' contact information will be used in the promotion of our offer and services. Cleints can inform us in writing to stop using the contact information for such purposes at any time.

健康資訊

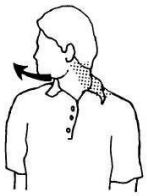
辦公室肩頸操

*長時間坐在電腦前工作，往往會令你感到肩頸緊痛
*以下的肩頸操可以於每小時、甚至任何時間，或者是當你感覺頸項和肩膊開始緊張的時候做

頭向上仰
停留 3 秒
重覆 3 次



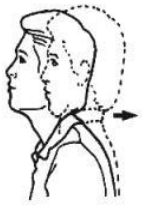
頭盡力向一邊轉動
停留 3 秒
重覆 3 次



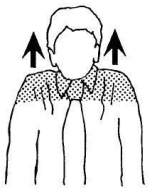
另一邊
頭向一邊轉動
停留 3 秒重覆 3 次

頭用力向一側彎屈
停留 3 秒
重覆 3 次

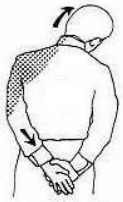
另一邊
頭用力向一側彎屈
停留 3 秒，重覆 3 次

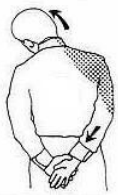


眼望前方，
下巴向後縮
重覆 3 次



用力向上縮起膊頭
然後向後下方轉
重覆 3 次





用一手將另一邊膊頭向下拉，側頭向
另一邊停留 10 秒，重覆 3 次
左右邊如是

最後，雙手手指交錯，反手掌心向外，
向天伸直手肘，停留 10 秒，重覆 3 次

Monthly Health Education Seminars 每月健康講座

中醫養生保健 - 更年期綜合症

甚麼叫更年期？
它有甚麼症狀呢?
只有女性才有更年期嗎？
中醫如何看待更年期？
又如何運用食療養生保健，
使更年期儘量避免或減輕呢？關心身心健康的朋友們又豈能錯過。

免費參加!
報名及查詢，
請電 2537 2083

講者: 梁家豪中醫師
日期: 二零一三年五月二十九日（星期三）
時間: 晚上七時半至九時
地點: 整全保健學院教育中心
上環文咸東街 50 號寶恆商業中心 1 樓 1 室
語言: 廣東話
報名及查詢請電 2537 2083。

※ *名額有限，報名請早* ※

Institute of Holistic Healthcare

Website: www.iholistic.org EMail: info@iholistic.org

Upcoming Programs

Treatment of the Lower Quadrant by Integrated Fascial Therapy (I-IFTLQ-1303)

Instructor: Dr. Kerry D'Ambrogio, D.O.M., A.P., P.T., D.O.-M.T.P
17/7/2013 Wednesday: 7:00pm – 10:pm
18/7/2013 Thursday: 7:00pm – 10:pm
19/7/2013 Friday: 7:00pm – 10:pm
20/7/2013 Saturday: 2:00pm – 7:00pm
21/7/2013 Sunday: 10:00am – 6:00pm

Early Bird Deadline: 31/5/2013

Scoliosis Intensive Rehabilitation Summer Class
暑期脊柱側彎復康訓練課程 (I-SIRSC-13)

NEW!

導師: 盧志毅物理治療師
第 1-7 堂: 18/7- 29/8 逢星期四 (10:00am-11:30am)
第 8 堂: 5/10/2013 星期六 (10:00am-11:30am)
第 9 堂: 2/11/2013 星期六 (10:00am-11:30am)
第 10 堂: 4/1/2014 星期六 (10:00am-11:30am)

For more courses, please visit our website www.iholistic.org. Please feel free to contact us at 2537 2083 or 3741 1970 for enquiry.

Health is a continuum of physical, mental & spiritual well being.
整全健康道 至善身心靈