

新界西醫院聯網 病人資源中心

天水圍醫院 物理治療部

合辦

腰背痛的舒緩運動與護理



日期：2026年11月24日 (星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

網上講座



內容：講解腰背痛的舒緩運動與日常護理技巧，以建立健康的生活習慣，提升腰背活動的能力

講者：莫耀聰先生

天水圍醫院 物理治療部 高級物理治療師

對象：社區人士

(新界西醫院聯網覆診之人士及其照顧者優先參加)

費用：全免



請參加者在講座當日5-10分鐘前加入Zoom會議

Zoom會議ID：961 9771 0165

密碼：2026



Zoom會議網址

查詢：天水圍醫院 病人資源中心
3513 5310



活動推介



惡劣天氣安排