

經筋義診 尋找健康 快樂之源

08-07-2013

【經筋通訊】報導：6月正值炎炎夏天，但香港中華經筋醫學院一眾義工卻不辭勞苦，心繫社區。由香港中華經筋醫學院林友院長及香港中華經筋治療師學會湯達文會長，於2013年6月29日帶領一眾註冊經筋師，包括沈銘妮、胡少蘭、湯嘉耀、林健文、余和安等，共同參與由生命熱線主辦、匯豐銀行透過香港公益金撥款資助的「抑鬱解讀－長者快樂生活行動計劃」。大家眾志成城，在烈日高掛下，由上午十時堅持至下午五時。



上午先頭工作人員一早到達，做好場地布置後合影留念↑

下午三時正，林友院長在台上分享經筋醫學信息，親自講述經筋「自」療法，如何在家亦能自我保健，帶出健康與身心發展確是息息相關。即使汗流浹背的天氣下，台下之聽眾無不聚精匯神聆聽。透過經筋自療法及理念，讓大眾了解健康與疾病，從生活中真正得到快樂和認知生命意義。

當日經筋學院透過經筋自療工作坊，舉辦多場講座及示範，教導社區內長者及市民透過學習經筋「自」療法的自我操作體驗，從中獲取身心健康。當天我們能看見社區中情緒受困擾之長者亦可開懷學習和展開笑容，真正體會到「珍惜生命、快樂生活」、「關愛經筋、呵護健康」之正能量。



第一、二場經筋自療法講座及示範由湯嘉耀註冊經筋師主持，深受長者歡迎↑



湯達文註冊經筋師主持了第三場經筋自療法講座及示範 ↑



林健文註冊經筋師主持第四場經筋自療法講座及示範，在烈日下依然坐無虛席 ↑



林友院長在主持第五場經筋自療法講座及示範和負責主場活動，傳遞正能量。 ↑



全體義工人員合影留念 ↑