



# INTEGRATED HEALTH WORKSHOPS

## 綜合醫療講座

📍 369 Broadway, San Francisco, CA 94133  
三藩市百老匯街 369號 (余河小學對面)

### 9 Self-Care Tips to Manage Chronic LBP Using Healthy Lifestyle and Diet 通過健康生活飲食方式管理慢性腰痛的四個自我護理提示

**Date 日期:** 10/12/2022 Wednesday 星期三

**Time 時間:** 1pm - 2pm 下午1時至2時

**Language 語言:** Cantonese 粵語



**Instructor 導師:**

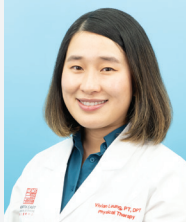
**Maymie Chan, DC**  
陳亮媚 醫生

### Management of Shoulder Function and Pain 肩部功能及肩痛管理

**Date 日期:** 11/18/2022 Friday 星期五

**Time 時間:** 1pm - 2pm 下午1時至2時

**Language 語言:** Cantonese 粵語



**Instructor 導師:**

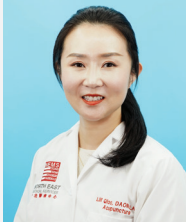
**Vivian Leung, DPT**  
梁寶恩 物理治療師

### Acupressure & Chinese Dietetic Therapy (To Help The Night Leg Cramps) 穴位按摩和中國飲食療法 (幫助夜間腿抽筋)

**Date 日期:** 12/9/2022 Friday 星期五

**Time 時間:** 1pm - 2pm 下午1時至2時

**Language 語言:** Cantonese, Mandarin 粵、國語



**Instructor 導師:**

**Lili Qiao, DAOM, L.Ac.**  
喬麗麗  
針灸師/針灸及東方醫學博士