

常見健康及運動專題講座及工作坊主題

安排專業的物理治療師、職業治療師、資深健體教練、護士等專業人士，親臨為企業員工進行專題講座或工作坊。工作坊結合健康資訊及運動體驗等，讓大家輕易掌握健康訊息。

【中年及長者健康】

隨年紀增長自癒能力會減慢，身體機能會隨著年紀而退化，骨質流失加快、身體機能包括關節、脊椎等出現毛病、平衡力衰退、肌肉流失等情況非常普遍。如果於未老時有保健的意識，仍然能夠令身體機能保持一定的水平。透過以下的健康講座，年長人士提早認識與自身息息相關的身體問題，學習不同的保健運動，防患於未然。

講座主題：

- ◇ 中年煩惱五十肩 - 肩周炎的預防及護理
 - ◇ 三大痛症：膝痛、腰背痛及坐骨神經痛的預防及護理
 - ◇ 骨質疏鬆的認識及預防
 - ◇ 運動與預防中風及腦神經退化
 - ◇ 長者運動全面看--長者體適能鍛煉及測試
 - ◇ 長者家居防跌運動
-

【上班族健康指南】

上班族長時間久坐，不時會出現肩頸痛及腰背痛等問題。坐姿不良是痛症出現的常見原因，大家需要認識正確的坐姿及學習幾招辦公室的伸展運動，舒緩肩頸背及預防痛症。上班族亦需關注一些健康隱憂，例如慢性疲勞及胃病等，可以透過做運動及補充營養來改善情況。

講座主題：

- ◇ 腰頸痛、上肢筋腱肌肉勞損的預防及治療
 - ◇ 坐姿與脊椎健康的關係
 - ◇ 辦公室中的輕鬆伸展運動
 - ◇ 上班族的健康隱憂及改善方法--運動及營養
 - ◇ 白領上班族跑手注意：三個常見傷患
-

【運動創傷及預防】

為了擁有健康的體魄，不少人都喜歡做運動來強心健肺、促進血液循環、舒展身心、舒緩精神壓力。但如果我們缺乏運動的正確知識，又忽視安全措施，便很容易做成各種損傷。以下講座讓大家認識各種常見的運動創傷及預防方法，避免拉傷肌肉或造成創傷。同時，亦會講解不同的創傷處理方法，處理突發情況。

講座主題：

- ◇ 常見的運動創傷及預防
 - ◇ 如何處理急性運動創傷
 - ◇ 運動前熱身及伸展運動
-

【精神及情緒健康】

都市生活急促繁忙，面對著不同程度的壓力，容易變得沮喪、無助及不安。進行靜觀練習可以提升心理質素，有助減壓。另外，亦可透過瑜伽來放鬆身心，減輕壓力。當身心專注力投放在瑜伽上，去除心中雜念，便能有效減少負面情緒。

講座主題：

- ◇ 靜觀減壓的認識及練習
 - ◇ 瑜伽減壓療法
 - ◇ 香熏療法及拉筋伸展減壓
-

除以上講座及工作坊主題外，我們可以按不同機構要求，特別為機構度身設計活動內容。

歡迎或電郵至 yfitness@ywca.org.hk 或致電 3974 5279 與我們聯絡。