

# 脊椎側彎與情緒健康現場講座

## Scoliosis and Emotional Health in-person workshop

This event is not hosted by or sponsored by the Toronto Public Library

報名登記, 請掃描QR圖碼

Scoliosis and Emotional Health in-person workshop-脊椎側彎與情緒健康現場講座 - 不設錄影和視頻講



脊椎側彎不僅是身體結構的改變, 更會對情緒與心理健康造成深遠影響。臨床研究發現, 患者的抑鬱或焦慮發生率顯著高於常人。心理健康與生理治療同樣重要, 透過客製化的矯正運動改善體態與減輕疼痛; 核心肌群訓練: 強化腹部與背部肌肉, 提供脊椎更好的支撐。及早發現, 積極治療, 才能避免這些隱形殺手悄悄侵蝕你的健康與生活品質!

不設錄影和視頻講座  
須預先登記, 名額有限,  
如果你無法參加本次講座,  
請不要報名。

Tweety Yuen 阮姑娘  
Senior Mental Health Worker  
電話: (647) 278-5306  
電郵: tweety.yuen@hfcare.ca

### 日期/時間:

2026年7月25日(星期六)  
上午10時至11時30分

### 地點:

Toronto Public Library -  
Fairview Branch, 35 Fairview  
Mall Dr, North York.

### 講者:

Ms. Alice Cheng (DOMP)  
Ms. Tweety Yuen (RSW)



**HF Care**

Asian Mental Health  
and Well-Being

416-493-4242  
www.hfcare.ca



Funded by



**Ontario  
Health**