

奇諾岡華協免費健康講座熱烈舉行

文/霏霏

2025年8月23日（週六）下午1點30分，奇諾岡華協假座華協學院（14798 Pipeline Ave # A, Chino Hills, CA 91709)舉辦了一場 免費健康講座，特別邀請 南加大（USC）物理治療博士楊東昌博士蒞臨主講。活動吸引超過五十位會員及社區朋友熱情參與，現場氣氛熱烈，座無虛席。



楊博士以深入淺出的方式，分享了多項與日常生活息息相關的主題，包括：

常見的肌肉骨骼與神經問題
預防與自我照護的方法
簡單實用的動作訓練技巧



講座過程中，楊博士不僅展示了握力器、TheraBands、斜板、Gait belt、角度計、Step 台 等專業道具，更即場示範正確的使用方式，讓大家在互動中獲得實用知識。他的講解幽默風趣，舉例生動，頻頻引起現場笑聲與掌聲，觀眾們不僅學習到實用健康知識，也度過了一個愉快充實的週末下午。



講座結束後，不少聽眾當場掃碼入群，希望能重溫講座內容，並積極表示期待再次參加後續活動。

此次健康講座不僅增進了大家對健康的認識，也進一步凝聚了社區的向心力。奇諾岡華協將持續舉辦更多貼近社區需求的活動，讓健康與快樂在社區中延續。