



這是我的健康。這是我的生活。

你的生活是否因為受到長期痛症的影響而要面對不少考驗及受到併發症的煎熬？

來參予我們為期六個星期的免費課程  
活出健康生活之長期痛症自我管理。

**DATES:** / 日期： 2026年7月30日 · 8月6日,13日, 20日, 27日, 9月3日,

**TIME:** / 时间： 上午9:30-12:00

**LOCATION:** / 地点： ZOOM网络讲座

**FOR REGISTRATION:** 欲了解詳細資訊或報名登記請聯絡：  
SPLC 416-493-3333 轉分機821 留言，留下您的聯絡電話，  
收到留言後會回復，或發郵件至：[chinese@splc.ca](mailto:chinese@splc.ca)