

敬啟者:

有關「家長Me Time---趣味中醫藥工作坊」事宜

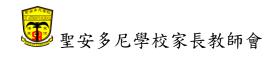


由註冊中醫師主講,教授中醫保健及食療養生小知識,以及穴位按摩小技巧。讓家長享受在「Me Time」時刻放下煩惱,學習穴位按摩及放鬆身心方法,專注於自己的身體健康。家長工作坊詳情如下:

題 目:	中醫角度看情緒與健康 + 花草茶療
日 期:	2025年3月29日(星期六)
時間:	第一場:上午9:00 至 10:30
	第二場:上午11:00 至下午12:30
地 點:	本校禮堂
對 象:	小一至小六家長
名 額:	每場 40 名家長
費 用:	港幣 100 元正(已包括家教會津貼之 160 元)
	*暫不用繳交費用,稍後安排中籤者交費。
	*為鼓勵家長積極參與工作坊,如中籤者能依時出席工作坊,當天會即場
	退回港幣 100 元
內 容:	由中醫師講解五臟與情緒健康的關係,以及情緒管理,並帶領家長練習
	穴位按摩及放鬆冥想,一起做有助改善負情緒的「疏肝運動」,再以一杯
	花草茶去滋潤身心,享受「Me Time」。
	*每位家長會獲得一把穴位按摩梳小禮品
講 者:	杜宇春 註冊中醫師
講者簡介:	-中國外科醫學院全科畢業
	-上海針灸研究所証書
	-香港首批註冊中醫師
	-曾在上海針灸研究所臨床工作
	-專業從事中醫藥理、針灸、骨傷等研究 30 多年
	專長:痛症、不孕、失眠、腸胃、郁症(抑鬱)、學習障礙、美容針灸
	媒體分享:無綫電視台《都市閒情》、《東張西望》,報章雜誌《經
	濟日報》、《東方日報》、《東周刊》、《經濟一週》、《都市日報》、
	《TVB 周刊》等
備 註:	1. 由於名額有限,如參加人數眾多會以抽籤形式決定。
	2. 成功中籤者及不中籤者均會收到書面通告通知。
	3. 此乃家長 Me Time 工作坊,不能攜同子女參加。

請家長填妥回條,由 貴子弟於 2 月 13 日(星期四)交回班主任。 此致

貴家長



「家長 Me Time---趣味中醫藥工作坊」 (請班主任把回條轉交何佩琼老師) (請在合適的□內加✔)

	TE	1.	
-111	宠	土	•
ユエ	グ見	74	•

□本人將參加是次家長工作坊。(□ 5	第一場 □第二場)*只可選擇其中一場
□本人不參加是次家長工作坊。	

此覆 聖安多尼學校家長教師會

學生姓名	:	_()班別:
家長簽署	:		
家長姓名	:		

日 期:2025年2月11日