



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 -上海針灸研究所證書 -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

聖安多尼學校家長教師會謹啟

2025 年 2 月 11 日



「家長 Me Time---趣味中醫藥工作坊」

(請班主任把回條轉交何佩琮老師)

(請在合適的□內加✓)

逕覆者：

☐ 本人將參加是次家長工作坊。(☐ 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