



# 香港教師中心活動



HK 14-108



香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

## 保健護理系列——

### 認識「亞健康」

「亞健康」是近年提出的新名詞，類似的說法是「第三狀態」，是介乎健康與疾病之間，既非疾病，也非健康。

香港人生活節奏急速，食無定時，加上工作繁重，容易產生壓力、精神緊張、疲勞、睡眠紊亂及食慾不振。對於上述種種狀況，中醫的角度視之為亞健康癥狀。大家可別小覷這些由身體所發出的小訊號，它們可能正為你的健康響起警號，提醒你是時候要注意健康了。

本講座希望能讓大家對亞健康有所認識，並提高養生的意識，期望人人都能健康地愉快生活！

講者：張齊運先生（註冊中醫師）

日期：2014年10月23日（星期四）

時間：下午 6:30 至 8:00

地點：九龍塘沙福道 19 號 教育局九龍塘教育服務中心

語言：粵語

對象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

名額：40 名

費用：全免

截止報名日期：2014年10月13日

報名辦法：有意參加的教師，請於截止報名日期或之前登入香港教師中心網頁報名（<http://www.edb.gov.hk/hktd/activity>）。報名者亦可於 2014年10月16日或之後到上述網址查詢取錄名單。

- 備註：
1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。
  2. 若報名人數超過限額，將以抽籤決定取錄名單。
  3. 參加者如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。



請在教員室內張貼，本宣傳海報已上載在香港教師中心網頁。