



# 香港教師中心活動

HK 15-038



香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

保健護理系列——

## 中西安眠有辦法

睡眠，一般佔用你一天約三、四分一的時間。若晚上睡得不好，到清醒時便會振作不起來，嚴重影響日常生活。失眠，不只是「睡不著」這麼簡單。失眠現象有不同種類，成因很多，由各類疾病引發的失眠症狀也大不相同。當你發現自己出現失眠問題時，會尋求哪一科的醫生幫忙？

本講座將會讓大家認識失眠的成因、對生理的影響，以及治療失眠的方法。從中醫角度，會介紹有助安眠的穴位及藥膳；而從西醫角度，則會從飲食入手，介紹一些有助睡眠的營養素及相關食物。

講者：梁軒偉先生（註冊中醫師）、張佩斯女士（註冊營養師）

日期：2015 年 3 月 26 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：60 名

費用：全免

截止報名日期：**2015 年 3 月 16 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 **2015 年 3 月 19 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。