



香港教師中心活動

HK 15-171

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

中醫自然療系列——

一日全天養生坊

養生是指通過各種方法頤養生命、增強體質、預防疾病，從而達到延年益壽的一種醫事活動。所謂生，就是生命、生存、生長之意；所謂養，即保養、調養、補養之意。以傳統中醫理論為指導，遵循陰陽五行生化收藏之變化規律，對人體進行科學調養，保持生命健康活力。精神養生是指通過怡養心神，調攝情志、調劑生活等方法，達到保養身體、減少疾病、增進健康、延年益壽的目的。

本講座介紹身體一天十二時辰有著一定規律的變化。順應養生，尋找相對應的養生方法，以及針對某些常見的身體不適，選擇合適的時間進行穴位按壓，以舒緩不適。

講者：何翠歡女士（註冊中醫師、香港浸會大學中醫學學士、美國自然療法認證委員會認證自然療法醫生）

日期：2015 年 12 月 3 日（星期四）

時間：下午 6:30 至 7:45

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 11 月 23 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/hktc/activity>）。報名者亦可於 2015 年 11 月 26 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。