

香港教師中心活動

HK 15-181

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

中醫自然療系列——

中醫飲食的寒與熱

牛肉、豬肉、雞肉、鴨肉屬寒屬熱？生菜、韭菜、芹菜屬寒屬熱？哪些常用的中藥食療食材屬寒性？哪些屬熱性？中醫認為各種食物、藥品都有其性味，大家宜選擇適合自己體質的食物及藥品。

本講座介紹常用食材及藥材的寒熱性味，教導教師們識食養生。

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 10 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 30 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 12 月 3 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。