



香港教師中心活動

HK 17-165

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦

中醫與茶療講座

「茶」的效用，早見於不少歷史古籍和古醫書，其優點已人所共知，也有「茶療」的概念，即以茶作單方，或配合其他中藥組成複方，用以養生，甚至療疾。但茶種類繁多，須因應不同體質小心選擇，否則效果可能適得其反，就如《本草綱目》所載：「若少壯胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故與茶相宜。溫飲則火因寒氣而下降，……此茶之功也。若虛寒及血弱之人，飲之既久，則脾胃惡寒，元氣暗損，……此茶之害也。民生、日用，蹈其弊者，往往皆是……」。

講者將講解茶療如何集保健與治療於一身，從「防」（養生保健）與「治」（用茶／藥茶治病）兩方面，多角度講解茶療的好處及茶療的原則理念，讓學員對茶療有更深入的了解。

講者：何翠歡女士（註冊中醫師、香港浸會大學中醫學學士）

日期：2017年12月15日（星期五）

時間：晚上7:00至8:15

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：80名

費用：全免

截止報名日期：2017年12月5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>）。報名者可於2017年12月8日或之後到上述網查閱取錄名單，亦可致電本中心查詢。



- 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。