



順利天主教中學家長教師會

「健康身心靈」—— 瑜伽工作坊及中醫保健講座

各位家長：

工作、家事、孩子管教都為我們的帶來不少壓力，不單影響情緒，更會影響身體，形成各種痛症，這些痛症可能會發展成慢性疾病影響日常生活和工作。我們要學懂如何紓緩生活壓力，保持健康的身心，照顧好自己，才能照顧好家人，走更遠的路。為此家教會特於 4 月舉辦兩項健康活動，讓大家透過瑜伽及中醫穴位及食療，提升身心質素，有關詳情如下：

活動	中醫淺談痛症穴位保健及食療	自我照顧靜觀及瑜伽工作坊
活動內容	<ul style="list-style-type: none">教授基本常用穴位，令大家掌握按壓手法簡介食療湯水，從而紓緩痛症，改善生活質素欣賞我國悠久的中醫藥文化	<ul style="list-style-type: none">認識靜觀的態度和背後的原理和好處學習一些簡單的靜觀及瑜伽練習好好照顧自己
講者	陳婷欣中醫師 香港註冊中醫師，畢業於香港中文大學中醫學系，並於香港大學深造針灸碩士課程，擅長痛症及情緒治療。	李婉萍校長及張婉琪博士 張婉琪博士是本校教育心理學家，她自 2016 年開始修習靜觀，並在校園推行學生、家長和老師的靜觀培訓。
備註	/	參加者須穿著輕便舒適的衣物、長褲及平底鞋出席；可選擇自行攜帶瑜伽墊或使用學校提供的瑜伽墊。
日期	23/4/2023 (星期日)	29/4/2023 (星期六)
時間	上午 10:00 - 下午 12:30	上午 10:00 - 下午 12:30
地點	本校地下學生互動學習中心(ILC)	本校五樓學生活動室(SA ROOM)
名額	50 人 (先到先得，以簽回通告時間先後作準)	16 人 (先到先得，以簽回通告時間先後作準)
對象	本校家長	
費用	全免	

家長如有興趣參加，敬請儘快填回電子通告。報名成功與否，將由家教會專人稍後通知。為善用資源，敬請準時出席！

家長教師會主席

吳美兒謹啟

二零二三年三月二十一日

順利天主教中學家長教師會

「健康身心靈」—— 瑜珈工作坊及中醫保健講座 回條

學生姓名: _____

班別: _____()

家長教師會主席：

本人知悉有關家長健康活動安排，並：

- 有意參加「中醫淺談痛症穴位保健及食療」活動，參加人數_____人，
聯絡電話_____。(參加者必須填寫)
- 有意參加「自我照顧靜觀及瑜珈工作坊」活動，參加人數_____人，
聯絡電話_____。(參加者必須填寫)
- 無暇參加活動。

家長簽署: _____

家長姓名: _____

二零二三年三月____日

*請在適當活動位置上加『✓』。

*如有興趣，家長可選擇一項或兩項活動參加。