



香港中文大學校友會聯會張煊昌學校  
CUHK FAA THOMAS CHEUNG SCHOOL

香港新界沙田顯徑邨嘉田苑 KA TIN COURT, HIN KENG ESTATE, SHATIN, N.T., HONG KONG  
電話：26931898 傳真：26936538



家長教師會通告 2018 至 2019 年度第 10e 號

有關「2018 沙田節養生攻略系列活動工作坊」事宜

各位家長：

為了向沙田區的居民推廣中醫藥養生文化及中醫健康管理概念和知識，提高居民個人健康關注，沙田民政事務處與香港中文大學醫學院香港中西醫結合研究所合辦一項名為「2018 沙田節養生攻略系列活動」工作坊，現附上工作坊詳情，如家長有興趣參加，可自下載表格或到本校傳達室索取報名表格。

祝

生活愉快！

香港中文大學校友會聯會張煊昌學校  
家長教師會常務委員會

主席：\_\_\_\_\_

(黃雅思)

(負責老師：何世創副校長、彭桂花主任)

二零一八年十一月二十三日

主辦



國民教育沙田區委員會

合辦



香港中文大學醫學院  
香港中西醫結合醫學研究所

贊助



沙田區議會

支持機構



2018 沙田節委員會

# 2018 沙田節 養生攻略 系列活動

中醫養生工作坊



## (1) 婦女組

工作坊	日期	課堂時間	地點	題目
1	2018年12月1日(星期六)	10:00am-12:00pm	威爾斯親王醫院 日間診療大樓4L (9:55am 地下詢問處集合)	趣味中藥知多點 (了解中藥的基本知識, 認識中藥材的性味功效及使用方法, 製作中藥香囊)
2	2018年12月5日(星期三)	10:00am-12:00pm	圓洲角社區會堂	中醫如何治療更年期綜合症 (了解如何以中醫診治方法, 改善更年期綜合症)
3	2018年12月12日(星期三)	10:00am-12:00pm	圓洲角社區會堂	中醫美容工作坊 (按中醫理論對個人體質有更深的了解, 利用中藥的方法改善皮膚的質素)
4	2018年12月19日(星期三)	3:00pm-5:00pm	圓洲角社區會堂	簡易足部穴位反射按摩 (講解有關足部穴位反射按摩理論, 教授簡易足部穴位反射按摩的手法及操作)
5	2019年1月9日(星期三)	10:00am-12:00pm	圓洲角社區會堂	中醫體重控制工作坊 (以中醫保健方法, 如穴位按摩, 促進排水及促進腸胃, 更有效控制體重)
6	2019年1月13日(星期日)	10:00am-12:00pm	香港中文大學校園 中華藥園 (9:45am 港城大學站A出口集合)	現代李時珍-認識香港常見中藥 (認識香港常見中藥的藥效)

## (2) 親子組 (高小以上及家長)

工作坊	日期	課堂時間	地點	題目
1	2018年12月1日(星期六)	1:30pm-3:30pm	威爾斯親王醫院 日間診療大樓4L (1:25pm 地下詢問處集合)	趣味中藥知多點 (了解中藥的基本知識, 認識中藥材的性味功效及使用方法, 製作中藥香囊)
2	2018年12月12日(星期三)	10:00am-12:00pm	圓洲角社區會堂	簡易足部穴位反射按摩 (講解有關足部穴位反射按摩理論, 教授簡易足部穴位反射按摩的手法及操作)
3	2018年12月29日(星期六)	7:00pm-9:00pm	圓洲角社區會堂	中醫治療濕疹 (以中醫理論認識幼兒濕疹的發病原因, 幼兒濕疹治療及保健方法等)
4	2019年1月13日(星期日)	2:00pm-4:00pm	香港中文大學校園 中華藥園 (1:45pm 港城大學站A出口集合)	現代李時珍-認識香港常見中藥 (認識香港常見中藥的藥效)
5	2019年1月19日(星期六)	7:00pm-9:00pm	圓洲角社區會堂	中醫治療鼻敏感 (了解如何以中醫診治方法 改善鼻敏感)
6	2019年1月26日(星期六)	7:00pm-9:00pm	圓洲角社區會堂	中醫增強體質-提升正氣 (透過小兒推拿治療或推拿, 增強免疫力)

## (3) 公開組 (2人或以上)

工作坊	日期	課堂時間	地點	題目
1	2018年12月12日(星期三)	3:00pm-5:00pm	圓洲角社區會堂	簡易足部穴位反射按摩 (講解有關足部穴位反射按摩理論, 教授簡易足部穴位反射按摩的手法及操作)
2	2018年12月15日(星期六)	10:00am-12:00pm	威爾斯親王醫院 日間診療大樓4L (9:55am 地下詢問處集合)	趣味中藥知多點 (了解中藥的基本知識, 認識中藥材的性味功效及使用方法, 製作中藥香囊)
3	2018年12月29日(星期六)	7:00pm-9:00pm	圓洲角社區會堂	中醫治療頸肩痛 (講解中醫治療慢性痛症的理論及基礎原則, 熟悉中醫治療慢性痛症方法)
4	2019年1月19日(星期六)	7:00pm-9:00pm	圓洲角社區會堂	中醫如何防治三高症 (了解中醫診治三高症 高血壓、高血脂、高血糖的方法)
5	2019年1月26日(星期六)	7:00pm-9:00pm	圓洲角社區會堂	中醫養生保健食療 (講解中醫養生與食療的理論及基礎原則, 中醫四季養生、食療養生等)
6	2019年1月27日(星期日)	2:00pm-4:00pm	香港中文大學校園 中華藥園 (1:45pm 港城大學站A出口集合)	現代李時珍-認識香港常見中藥 (認識香港常見中藥的藥效)

## (4) 益壯組 (60歲或以上)

工作坊	日期	課堂時間	地點	題目
1	2018年12月12日(星期三)	10:00am-12:00pm	圓洲角社區會堂	中醫治療痛症 (如何以中醫食療及穴位按摩治療痛症)
2	2018年12月15日(星期六)	1:30pm-3:30pm	威爾斯親王醫院 日間診療大樓4L (1:25pm 地下詢問處集合)	趣味中藥知多點 (了解中藥的基本知識, 認識中藥材的性味功效及使用方法, 製作中藥香囊)
3	2018年12月19日(星期三)	10:00am-12:00pm	圓洲角社區會堂	簡易足部穴位反射按摩 (講解有關足部穴位反射按摩理論, 教授簡易足部穴位反射按摩的手法及操作)
4	2019年1月19日(星期六)	10:00am-12:00pm	圓洲角社區會堂	中醫治療慢性病 (講解中醫治療慢性病的理論, 及中醫如何治療及預防高血壓、糖尿病及失眠等的方法)
5	2019年1月26日(星期六)	10:00am-12:00pm	圓洲角社區會堂	中醫養生保健食療 (講解中醫養生與食療的理論及基礎原則, 中醫四季養生、食療養生等)
6	2019年1月27日(星期日)	10:00am-12:00pm	香港中文大學校園 中華藥園 (9:45am 港城大學站A出口集合)	現代李時珍-認識香港常見中藥 (認識香港常見中藥的藥效)

- ◎ 講者: 香港中文大學醫學院香港中西醫結合醫學研究所講師 或 註冊中醫師等
- ◎ 報名方法: 有興趣的參加者請到社區會堂向職員索取報名表格, 然後請將已填妥之報名表格, 傳真至 26811625 沙田民政事務處, 或經 Whatsapp 以相片或 PDF 格式傳送至手提電話號碼: 6850 1497 (名額有限, 額滿即止。)
- ◎ 查詢電話: 2158 5327 或 2158 5447

\* 出席其中4次或以上的參加者, 可獲頒發出席證書乙張。

# 參加者如對工作坊的診治或相關方法有疑問, 請先諮詢專業醫護人員意見。主辦機構、合辦機構、支持機構及贊助概不會對參加者的身體或心理健康負責, 亦不會保證有任何醫療效果。

費用  
全免

致：沙田民政事務處（經辦人：黎家輝先生/ 陳小燕女士）  
傳真號碼：2681 1625 或 Whatsapp (手提號碼：6850 1497)

## 2018 沙田節養生攻略系列活動

### 中醫養生工作坊-(1)婦女組(2)親子組(3)公開組(4)益壯組 報名表格

每組參加者均須填寫一份報名表格，可自行複印本表格。  
本部的資料只供是次活動之用。

#### A. 參加者基本資料

姓名：	年齡：
* 聯絡電話： (日間)：	(夜間)：
是否在沙田居住/工作或上學： <input type="checkbox"/> 是 / <input type="checkbox"/> 否	
參與組別： (1)婦女組(個人) / (2)親子組(高小或以上學生及家長) (3)公開組(任何2人或以上親友)/(4)益壯組(60歲或以上個人) (請刪去不適用者)	

#### B. 同行參加者基本資料 (僅適用於參與親子或公開組別的參加者)

姓名：	年齡：
* 聯絡電話： (日間)：	(夜間)：
是否在沙田居住/工作或上學： <input type="checkbox"/> 是 / <input type="checkbox"/> 否	

姓名：	年齡：
* 聯絡電話： (日間)：	(夜間)：
是否在沙田居住/工作或上學： <input type="checkbox"/> 是 / <input type="checkbox"/> 否	

姓名：	年齡：
* 聯絡電話： (日間)：	(夜間)：
是否在沙田居住/工作或上學： <input type="checkbox"/> 是 / <input type="checkbox"/> 否	

\*如因惡劣天氣或其他未能預計的狀況，以致工作坊需要取消／另行安排，主辦機構將以 Whatsapp 通知參加者。

\*如有 4 名以上參加者，可索取另一份表格填妥其餘參加者的基本資料。

- 參加者如對工作坊的診治或相關方法有疑問，請先諮詢專業醫護人員意見。主辦機構、合辦機構、支持機構及贊助概不會對參加者的身體或心理健康、任何意外、受傷及/或損失負責，亦不會保證有任何醫療效果。
- 本人明瞭主辦單位將保留一切工作坊中之最終決定權，包括但不限於課堂名額、參加者資格、更改、取消或暫停此活動。
- 本人明白主辦單位或會在上課時進行拍攝或攝錄以作存檔之用。
- 本人聲明本人及18歲以下子女(如適用)身體狀況適合進行所報名參加的工作坊，如有需要，會自行向醫務專業人員查詢。
- 本人 \*同意/不同意 接收由國民教育沙田區委員會或沙田民政事務處發出的推廣資料或訊息。  
\*(請刪去不適用者)

#### B. 健康狀況:

- 參加者是否正在接受診治, 服用醫療藥物或其他需要講者特別留意之健康狀況, 包括過敏反應、哮喘、糖尿病、癲癇、心臟問題、低/高血壓、中風、骨骼/關節/肌肉等或其他問題 ?

沒有 /  有, 請列明詳情 :參加者(1)/(2)/(3)/(4) \_\_\_\_\_

參加者(1)簽署 :	簽署日期 :
參加者(2)簽署 :	簽署日期 :
參加者(3)簽署 :	簽署日期 :
參加者(4)簽署 :	簽署日期 :

#### C. 家長／監護人聲明 (僅適用於參與親子組別的參加者)

本人同意敝子女 \_\_\_\_\_ (子女姓名) 參加國民教育沙田區委員會主辦之「2018 沙田節養生攻略系列活動」。

本人謹此聲明上述資料正確無訛。若小兒／女不注意安全或不遵守導師的指導而遇到任何意外，引致損傷或死亡，本人不會向主辦及協辦機構追究任何責任或賠償。

本人知悉敝子女就以上事項作出承諾，並願意協助敝子女遵行上述事項。

家長／監護人簽署 :	簽署日期 :
家長／監護人姓名 :	

## 目的說明

### 收集目的

1. 對於這份表格所提供的個人資料，會用作以下目的：
  - (i) 施行地方行政計劃；
  - (ii) 加深基層市民對政府政策及計劃的了解，並監察市民對這些政策及計劃的反應；及
  - (iii) 推廣社區參與活動及推動市民參與社區事務。

### 資料轉移對象類別

2. 你在這份表格所提供的個人資料，可能會為上文第1段所述目的而向政府其他各政策局、部門，以及其他有關人士和團體披露。

### 查閱個人資料

3. 根據《個人資料(私隱)條例》第18及22條，以及附表1第6原則的規定，你有權查閱及改正個人資料。你查閱資料的權利，包括有權索取你在這份表格所提供的個人資料的副本。

### 查詢

4. 如對這份表格所收集的個人資料有任何查詢，包括查閱及改正資料，應與下述人員聯絡：

沙田上禾輦路一號

沙田政府合署四樓

沙田民政事務處

公開資料主任

電話號碼：2158 5358