

# 家長會活動

## 溫茶暖心：結伴同行

### 1) 黃芪、茯苓、麥冬安神茶



參本適合一般人士食用。若孕婦沒有虛寒、感冒健康問題也可食用。

但非醫師建議吃麥冬不宜過量，如麥冬燙水或麥冬茶，約3-5粒便可。[\[香港01\]](#)

黃芪、茯苓及麥冬水，溫和不燥，有助氣色改善。

黃連勸表示，黃芪、茯苓及麥冬水，雖不至於「一飲見效」，但確實是許多中醫師常用的基礎調理配方。

黃芪補氣固表，茯苓健脾利濕。加上麥冬養陰潤肺，

三者合用溫和不燥，能漸進式改善代謝，幫助肌膚潤澤。

[\[香港01\] 請訪專章 / 食療飲中醫](#)

### 2) 玫瑰紅棗氣色茶

- 功 效：活血理氣、促進血液循環、改善膚色暗黃。
- 材 料：玫瑰花3朵（乾燥）、紅棗2顆（去核）、枸杞6顆。
- 作 法：熱水泡飲即可（不需文火）。
- 適 合 對 象：臉色暗沉、常覺胸悶、經期不順、常嘔氣急。



### 3) 黑杞子水



黑杞子功效：黑杞子是抗氧化之王。

黑杞子含豐富的維生素A與化妝「花青素」。

有助對抗「自由基」對細胞的傷害，從而延緩衰老，改善膚色、淡化皺紋。

[\[香港01\] 請訪專章 / 食療飲中醫](#)

索取地址：郵寄 0102 - 中華人民共和國 4 大陸 14 大陸小直郵 4 樓 | 香港地  
[www.hk01.com/article/10214/tea\\_milk\\_tea](http://www.hk01.com/article/10214/tea_milk_tea)

## 請即到校務處報名

## 新春賀年蝴蝶蘭花藝體驗班

上課日期：2月11日（星期三）

時間：晚上7:00 - 9:00

地點：本校禮堂

導師：外聘專業花藝導師

費用：資助後\$280

(導師及花材費用每位約\$580  
由教育局津貼及家長會資助)

材料及工具：所有花材及工具由導師提供，  
款式請參閱以下圖片

對象：本校學生家長或監護人

名額：30名，每家庭限報一組，歡迎親子到場參與

截止報名日期：1月18日（星期日）



蝴蝶蘭約4-5支花頭。  
蘭花：包括有中 & 細 (30cm - 55cm)



## 家長會花茶暖心活動

### 1) 黃芪、茯苓、麥冬安神茶



麥冬適合一般人士食用，若孕婦沒有虛寒、腸胃健康問題也可食用。

但郭醫師建議吃麥冬不宜過量，如麥冬焗水或麥冬茶，約 3-5 粒便可。#香港 01

黃芪、茯苓及麥冬水，溫和不燥 有助氣色改善

黃建翰表示，黃芪、茯苓及麥冬水，雖不至於「一飲見效」，但確實是許多中醫師常用的基本調理配方。黃芪補氣固表，茯苓健脾利濕，加上麥冬養陰潤燥，三者合用溫和不燥，能漸進式改善代謝、幫助肌膚透亮。台灣健康 2.0 諮詢專家／黃建翰中醫師

### 2) 玫瑰紅棗氣色茶



- 功效：活血理氣、促進血液循環、改善膚色蠟黃。
- 材料：玫瑰花 3 朵（乾燥）、紅棗 2 顆（去核）、枸杞 6 顆。
- 作法：熱水泡飲即可（不需久煮）。
- 適合對象：臉色晦暗、常覺胸悶、經期不順、常嘆氣者。

### 3) 黑杞子水



黑杞子功效：黑杞子是抗氧化之王

黑杞子含豐富的強效抗氧化劑「花青素」，有助對抗「自由基」對細胞的傷害，從而抗衰老、改善膚色、淡化皺紋。

<https://health.tvbs.com.tw/tcm/357225>

健康 2.0 諮詢專家／黃建翰中醫師

原文網址: 麥冬功效 | 中醫講解 12 好處 4 大禁忌！4 大湯水食譜+揀選 4 招 | 香港 01

[https://www.hk01.com/article/1028484?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/1028484?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)