



家長會活動

溫茶暖心：結伴同行

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。

但醫師建議吃麥冬不宜過量，如麥冬湯水或麥冬茶，約3-5杯即可。【香港01】

黃芪、茯苓及麥冬水，溫和不燥，有助氣色改善。

黃芪藥效：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。

黃芪補氣固本，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。

城區20 諮詢專家／黃建勳中醫師

2) 玫瑰紅棗氣色茶

- 功效：活血理氣，促進血液循環，改善膚色暗黃。
- 材料：玫瑰乾3朵（乾瓣）、紅棗2顆（去核）、枸杞5顆。
- 作法：熱水泡飲即可（不需煮滾）。
- 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。

黑杞子含豐富的維他命E及化脂「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://www.123news.com.tw/health/31123>

健康1+1 123news 愛健康 中醫師

原文網址：【940102】中醫師：123news 4大藥品！4大補品在體內4好！查得01

<https://www.123news.com.tw/health/31123>

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）



請即到校務處報名

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，如麥冬燉水或麥冬茶，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**基礎調理配方**。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