



# 「樂·養身心」中醫健康大使計劃 2025-2026

“WELLNESS IN HARMONY” CHINESE MEDCINE HEALTH AMBASSADOR PROGRAMME 2025-2026



報名費用

Registration fee

\$100

課程及工作坊舉行地點：

林貝聿嘉健康促進及教育中心

(香港灣仔皇后大道東266號地下)

SCAN  
ME!

報名參加



2026年2月28日 (六)  
早上10時-下午1時

2026年3月7日 (六)  
早上9時30分-下午1時15分

2026年3月14日 (六)  
早上9時30分-下午1時15分

2026年3月21日 (六)  
早上9時30分-下午1時15分

2026年3月-4月  
待定

2026年4月11日 (六)  
早上9時30分 - 下午1時15分

2026年4月25日 (六)  
早上10時-下午1時30分

開幕典禮暨迎新聚會

培訓課程一：中醫養生之道及治未病概念簡介

八段錦-第一堂

培訓課程二：中醫保健養生食療

八段錦-第二堂

培訓課程三：中醫保健穴位按摩

八段錦-第三堂

培訓課程四：中醫身心與健康

參觀香港中醫醫院/香港浸會大學孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館

中醫穴位舒緩痛症工作坊

頒獎典禮

如有查詢請致電： 28349333

出席率達75%及以上且積極參與的學員可獲得\$50現金券獎勵。  
with at least 75% attendance can be rewarded with a \$50 cash voucher



# 第一屆「樂・養身心」中醫健康大使培訓計劃內容

課程及運動工作坊			
項目	日期及時間	導師 / 機構	地點
課程(一)： 中醫養生之道及治未 病概念簡介	2026年2月28日(六) 11:45am – 1:00pm	黃蘊妍醫師 香港防癆會中醫診所 / 註冊中醫師	林貝聿嘉 健康促進 及教育 中心  香港灣仔 皇后大道 東266號 地下
運動工作坊(一) 八段錦	2026年3月7日(六) (A) 9:30am – 10:30am	張禮儀導師 中國香港健身氣功總會	
課程(二)： 中醫保健養生食療	10:45am – 12:00pm	簡雅山醫師 香港防癆會中醫診所 / 註冊中醫師	
運動工作坊(一) 八段錦	(B) 12:15pm – 1:15pm	張禮儀導師 中國香港健身氣功總會	
運動工作坊(二) 八段錦	2026年3月14日(六) (A) 9:30am – 10:30am	張禮儀導師 中國香港健身氣功總會	
課程(三)： 中醫保健穴位按摩	10:45am – 12:00pm	梁寶瑜醫師 香港防癆會中醫診所 / 註冊中醫師	
運動工作坊(二) 八段錦	(B) 12:15pm – 1:15pm	張禮儀導師 中國香港健身氣功總會	
運動工作坊(三) 八段錦	2026年3月21日(六) (A) 9:30am – 10:30am	張禮儀導師 中國香港健身氣功總會	
課程(四)： 中醫身心與健康	10:45am – 12:00pm	簡雅山醫師 香港防癆會中醫診所 / 註冊中醫師	
運動工作坊(三) 八段錦	(B) 12:15pm – 1:15pm	張禮儀導師 中國香港健身氣功總會	

參觀活動 / 工作坊			
項目	日期及時間	地點	
活動(一)： 外出參觀體驗團	2026年3至4月 待定	香港中醫醫院/香港浸會大學孔 憲紹博士伉儷中醫藥博物館	
活動(二)： 中醫穴位舒緩痛症工作坊	2026年4月11日(六) (A) 9:30am – 10:45am (B) 11:00am – 12:15am	林貝聿嘉健康促進及教育中心 香港灣仔皇后大道東266號地下	

中醫健康大使嘉許禮： 領取證書及總結		2026年4月25(六) 10:00am – 12:30pm	林貝聿嘉健康促進及教育中心 香港灣仔皇后大道東266號地下
-----------------------	---	-----------------------------------	----------------------------------

十

香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

參加表格

致：香港防癆心臟及胸病協會  
香港灣仔皇后大道東 266 號地下

電話：2834 9333  
電郵：[hpc@antitb.org.hk](mailto:hpc@antitb.org.hk)

每位參加者請填寫一張獨立表格，表格可自行複印。

截止報名日期：2026年2月11日(三)，電郵通知入圍日期：2026年2月13日(五)

第一屆「樂·養身心」中醫健康大使培訓計劃

請用正楷填寫，並在適當位置加上「✓」號。

**參加者資料 (必須提供)**

中文姓名	英文姓名	性別
姓	名	

出生年份	教育程度	聯絡電話
------	------	------

電郵	曾經參加過本中心的活動? <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
----	--

地址 \_\_\_\_\_

職業  中醫業從業員  護士  家庭主婦  退休人士  學生  其他(請註明：\_\_\_\_\_)

(凡出席率達 70% 的參加者可獲取港幣\$50 超市禮券及嘉許狀一張。)

<p><b>付款方法：PayMe / 現金 / 支票</b></p> <p>1) PayMe 付款：掃描 QR Code 填寫網上報名表格 (收到表格後，本會職員將電郵閣下確認報名內容及通知閣下付款詳情。完成付款才算成功報名)</p> <p>2) 現金付款：親臨本中心辦理</p> <p>3) 支票付款：郵寄參加表格及支票到本中心 中心地址：香港灣仔皇后大道東 266 號地下 支票抬頭：「香港防癆心臟及胸病協會」</p>	<p><b>費用：港幣\$100 元</b></p> <p><input type="checkbox"/> PayMe <input type="checkbox"/> 現金</p> <p><input type="checkbox"/> 支票號碼：_____</p> <p>參加者簽署：_____</p> <p>日期：_____</p>
---	--

臨時收據 (中心專用)

參加者姓名：\_\_\_\_\_ 收表日期：\_\_\_\_\_

費用：\_\_\_\_\_  PayMe  現金  支票\_\_\_\_\_

資料已經核實 (職員簽署及中心印章)：\_\_\_\_\_

閣下已選：3月7日運動工作坊一：A組 / B組

3月14日運動工作坊二：A組 / B組

3月21日運動工作坊三：A組 / B組

4月11日中醫穴位舒緩痛症工作坊：A組 / B組

•本人明白所提交的個人資料，主要由香港防癆心臟及胸病協會林貝聿嘉健康促進及教育中心內部使用。有關資料只會在你同意時，又或是《個人資料(私隱)條例》所容許下，才會向其他人士披露。

計劃內容：

日期：	2026 年 2 月 28 日(六) 10:00am - 1:00pm	2026 年 3 月 7 日(六) 9:30am-1:15pm	2026 年 3 月 14 日(六) 9:30am-1:15pm
活動：	開幕禮 迎新聚會 課程一：中醫養生之道及治未病概念簡介	課程二： 中醫保健養生食療 10:45am-12:00pm 運動工作坊一：八段錦 <input type="checkbox"/> A 組：9:30am – 10:30am <input type="checkbox"/> B 組：12:15am – 1:15pm	課程三： 中醫保健穴位按摩 10:45am-12:00pm 運動工作坊二：八段錦 <input type="checkbox"/> A 組：9:30am – 10:30am <input type="checkbox"/> B 組：12:15pm – 1:15pm
日期：	2026 年 3 月 21 日(六) 9:30am-1:15pm	2026 年 3 至 4 月(六) 日期及時間待定	2026 年 4 月 11 日(六) 9:30am-12:15pm
活動：	課程四： 中醫身心與健康 10:45am-12:00pm 運動工作坊三：八段錦 <input type="checkbox"/> A 組：9:30am – 10:30am <input type="checkbox"/> B 組：12:15pm – 1:15pm	活動一： 外出參觀體驗團 (待定)	活動二： 中醫穴位舒緩痛症工作坊 <input type="checkbox"/> A 組：9:30am – 10:45am <input type="checkbox"/> B 組：11:00am – 12:15pm
嘉許禮：2026 年 4 月 25 日(六) 10:00am – 12:30pm			