

高雄市立中醫醫院

「烤」季考生保健健康講座暨養生藥膳品嚐新聞稿

『烤』季考生益智醒腦自我照護

炎熱夏季容易使人疲勞倦怠、煩燥不安，無法集中注意力，又逢一連串考試到來，對於學生常因暑氣所傷、元氣受損、體力不濟、影響睡眠、記憶力欠佳、無法發揮應有的實力，而造成無法彌補的遺憾。本院專為考季設計的課程，教您如何利用食療及中醫、藥，使考生於考季期間增強記憶力、體力、考得好成績，這也是為人父母共同的心願。本課程由李宜貞醫師及蔡明陽藥師主講，並備有養生茶飲及滿點茶藥膳品嚐，邀請有興趣的民眾共同參與。

參加對象：一般民眾（上課學員可登錄公務時數）

報名費：免費

報名人數：每班限額 40 名

上課地點：本院 3 樓會議室（高雄市前金區中華三路 68 號 3 樓）

報名專線：(07) 2318286 或 2163186 轉 633 衛教室

聯絡人：高雄市立中醫醫院 衛教室 許明敏 2163186 轉 632

上課時請自備環保杯、耐熱碗筷。

日期	時間/內容		工作人員
5月23日 週五	13:30~14:00	報到	志工
	14:00~15:00	考季藥膳教學	蔡明陽藥師
	15:00~16:00	烤季考生益智醒腦自我照護	李宜貞醫師