香港特區政府文書職系人員協會
HKSARG Clerical Grades Staff Association
九龍旺角上海街 448 號富達商業大廈 14 字樓
電　郵：info@hksargcgsa.org.hk
網　頁：http://hksargcgsa.org.hk

書訊 4/26
（請廣泛傳閱）

健康講座：未病先防
中醫角度看三高、體質調理與免疫平衡

甚麼是「三高」？為何容易在忙碌上班族身上出現？生活習慣與身體狀態有沒有關係？

本次講座將由註冊中醫師介紹「未病先防」在日常健康管理中的角色，包括氣血失調、痰濕與肝鬱等問題。講座亦介紹飲食、作息與情緒對身體狀態的影響。

本會將聯同香港醫療護理發展協會合辦以上講座，並由香港醫護市場調查及策劃有限公司統籌，獲得草姬集團控股有限公司支持。

歡迎有興趣的會員、退休會員及其親友參加。講座詳情如下：

日　期：　2026 年 3 月 24 日（星期二）

時　間：　晚上 7 時 30 分至 9 時

地　點：　九龍深水埗荔枝角道325號香港能仁專上學院
（近港鐵深水埗站 A2 出口）

費　用：　全免（只限本會會員及退休會員，可帶同 1 位親友參加）

報　名：　請於 2026 年 3 月 16 日前，填妥以下表格及傳真回本會。

查　詢：　請 whatsapp 5287 7031

◆ 名額有限，額滿即止 〔入會/續會申請表格可在本會網頁下載〕 ◆

✧〔溫馨提示：會員需於 2026 年 1 月 1 日至 10 月 30 日期間，參加本會舉辦的任何類型活動一次，包括會員大會、晉升遴選講座及/或課程、興趣班、旅遊活動、義工服務、健康講座等，才可於 2027 年初獲贈年糕一個，請大家踴躍參加各項活動。〕

“健康講座” 登記表格

致：香港特區政府文書職系人員協會（傳真號碼：3007 3836）

姓名：_____ 部門：_____ 會員證號碼：_____

參加人數：　1 / 2　　手機號碼：_____

〔在確認名額後，我們將於 3 月 17 日以手機短訊或 whatsapp 通知參加者〕

如 貴單位不想再收到我們的傳真，請註明單位的傳真號碼 _____，並傳真至 3007 3836。