

「提升身心健康，舒緩壓力」家長講座

「提升身心健康，舒緩壓力」家長講座在 2024 年 12 月 7 日(星期六)舉行，共有 20 位家長及學生出席。

是次講座由陳偉雄先生主講。他是一位資深的註冊物理治療師，從事物理治療師超過 39 年，持續參與專業及社會義務工作。同時，陳先生亦擁有香港大學中醫全科學士，並獲得多個專業認可證書實格，從事中醫行業超過 16 年，為香港中西醫結合醫學會及四際中醫藥研究學院會員，主治範圍包括肌筋疼痛症，中醫治療情志病，抗衰老養生調理等。

透過是次講座，家長及學生不但可了解中醫身心靈病因病機概述及中醫膳食調理，更可體驗座式經絡瑜伽及穴位按壓，達致身心健康，舒緩壓力。



大家齊做熱身運動，稍作拉筋，為初嘗瑜伽作好準備。



家長正在認真學習按壓穴位，提升子女的注意力及安神定志。



大家初嘗瑜伽，由淺入深，進行不同的拉筋動作。



家長及學生到台前作示範動作，與其他參加者互相觀摩和分享。



陳先生向家長及學生送贈橡筋帶，讓他們學以致用，在家中可多作經絡瑜伽。



陳先生在老師手上畫出穴位「外關」的所在之處，加以按壓，即可安神。



陳先生為大家打氣，分享正向思維，積極面對挑戰。



家長無微不至地照顧子女，溫柔地為他們按壓穴位，盡顯母愛。



陳先生與一眾參加者拍攝大合照。



在陳先生的悉心指導下，學生成功為家人按壓百會穴，舒緩日常壓力，場面溫馨。