



愛自己。養生工作坊

家長在照顧小朋友的同時，也要好好照顧自己

對象：家長 / 照顧者 (25-70 歲女士)

地點：灣仔軒尼詩道302-308號集成中心18樓1802-1806室

講員：註冊護士 張姑娘

9/10/2025

女性生理週期與自我照護

從中西醫角度認識生理週期，包括花茶體驗

16/10/2025

婦科常見疾病預防與篩檢

如乳癌、子宮頸癌、骨質疏鬆等

日期 / 時間

10月(逢星期四)

上午10:30-12:00

23/10/2025

心理健康與壓力管理

分享香薰治療有關資訊及精油體驗

30/10/2025

營養與運動

學習飲食法則和簡易塑形運動



備註：

- 請向保護家庭及兒童服務課/童心堡社工報名
- 如未能於上述日期參與所有小組活動，可個別以家訪或到訪中心形式進行
- 查詢電話及電郵：3619 5123/cschildpro@sjs.org.hk

