

華語小組服務，欲知詳情請致電與職員聯絡

名稱	服務內容	日期 / 時間	對象	負責職員	報名及查詢
產前班 Pre-natal Class	生產前後身心變化、生產過程及初生嬰兒的照顧	星期四下午五時半至七時半	懷孕婦女及其丈夫 粵/國語	护士: 葉劉美玉 May	238-1220 x2345
喂飼嬰兒 Making Baby Food	營養師及護士教你怎樣自製嬰兒食物	詳情請致電負責職員	三至十個月大嬰孩之父母	葉劉美玉 May	238-1220 x2345
First Steps 產前營養班	產前營養班 由營養師，護士，家長教育者，家政輔導員聯合主持	每週二下午 1:00-3:00PM 55 Eccles St. 詳情請致電負責職員	懷孕女性	(中文報名) 徐欣 Susan	238-8214 x2507
“鵝媽媽”親子活動 Parent-Child Mother Goose Program	通過兒歌及手指遊戲學習與孩子溝通的方法	每週五10:00-11:30AM 在McNabb Community Centre 詳情請致電負責職員	五歲以下小孩及家長	早期教育發展員: 徐欣 Susan	238-8214 x2507
中文遊戲小組 Play Group in Chinese	遊戲，點心，手工和講故事 毋需提前報名	每週二9:30-11:30AM 755 Somerset St. 1st Floor 每週三 9:30-11:30AM McNabb Community Centre	五歲以下小孩及家長	徐欣 Susan	238-8214 x2507
家庭锻炼小组 Family Physical Exercise group	健身教练带领瑜伽，游戏等各种锻炼	每周三11:40-12:10PM McNabb Community Centre	五歲以下小孩及家長	徐欣 Susan	238-8214 x2507
各种幼年子女教育系列講座 parenting Groups 儿童情绪健康，游戏中学习，早期性教育，幼儿园信息等等	協助父母了解子女的身體、智能及行為的變化和發展，做一個能夠給與安全及幫助子女成長的父母。	每週六早上九時半至十一時半 55 Eccles St. 詳情請致電負責職員 有免費托兒服務提供	中文普通話 0-5歲的孩子之父母	徐欣 Susan	238-8214 x2507
家庭健康饮食兴趣小组	何谓健康食品。简单的西式烹调帮助您全家大小都吃得健健康康!	詳情請致電負責職員 有免費托兒服務提供	中文普通話 五歲以下小孩及家長	徐欣 Susan 葉劉美玉 May	238-8214 x2507
成鳳成龍在你手中 Parenting in the Canadian Context	學習在加拿大的社會文化與價值系統中教養子女	八個週六上午九時半至十一時半 詳情請致電負責職員	6-12歲的孩子之父母	盧匡平 Peter	238-8214 x2342
吾家有子/ 女初長成 Parenting Teenager	幫助華人父母認識在加拿大的華裔青少年問題、了解他們成長過程中的困擾及學習與他們建立融洽的關係	八個週六上午九時半至十一時半 詳情請致電負責職員	12-16歲的孩子之父母	盧匡平 Peter	238-8214 x2342
婚姻生活成長 工作坊 Marital Enrichment Workshops	為夫婦提供學習處理情緒與溝通的技巧，認識自己與配偶的個性及感情，分享婚姻及角色的期望和經濟與決策的權力分配等，建立和諧幸福的婚姻	八個週六上午九時半至十一時半 詳情請致電負責職員	夫婦二人必需願意一起參加及婚姻生活沒有嚴重障礙	盧匡平 Peter	238-8214 x2342
保持健康的情緒生活 Have a Healthy Emotional Life	認識情緒的功能與行為，了解自己的壓力及處理方法確認及調節憤怒，減低焦慮	週六上午九時半至十一時半 詳情請致電負責職員	關注情緒生活的朋友	盧匡平 Peter	238-8214 x2342
健康生活支援小組 Healthy Life Style Support Group	增進與您有切身關係的社會政策或健康問題有更新的了解；過一個更獨立而又自主的健康生活	每月一次，詳情請看中文報紙或致電負責職員	懂普通話的高齡移民	盧匡平 Peter 彭贊 Emma	238-8214 x2342 238-8214 x2318
健康診所 Wellness Clinic	血壓，血糖測試及健康諮詢 另：日健中心有每月一次的粵語健康講座	各老人大廈 280 Rochester St 395 Somerset St 80 Florence St 1041 Wellington st. 及日健中心	高齡人士	彭贊 Emma	238-8214 x2318

健康美食小組 Cooking Group for Chinese Seniors	營養師及護士教你怎樣 做健康美食，與大家分 享健康飲食的新概念	上午10:30-12:30 詳情請致電負責職員	高齡人士	彭讚 Emma	238-8214 x2318
高血压支援小組 Hypertension management Group	学习如何控制高血压及 相关症状，提高生活质 量。	詳情請致電負責職員	高血压患者	彭讚 Emma	238-8214 x2318