



天主教聖華學校家長教師會 活動通訊

2009年10月份

免費活動

青少年心理健康：解釋青少年的心理發展，及如何處理壓力來達致心理健康			
日期	時間	地點	預約電話
10月7日(星期三)	下午2時30分至4時	柴灣康民街1號柴灣健康院1樓	2515 2813 / 2556 0929
10月8日(星期四)	下午3時45分至5時15分	藍田啓田道99號藍田分科診所5樓	2346 8442 / 2349 5368
10月14日(星期三)	下午3時至4時30分	慈雲山雙鳳街55號伍若瑜健康院2樓	2320 6790 / 2322 5931
10月16日(星期五)	下午4時至5時30分	沙田大圍文禮路2號沙田(大圍)診所1樓	2609 3461 / 2609 5591
10月21日(星期三)	下午2時30分至4時	西環干諾道西181號匯港中心13字樓	2547 0766

煙毒的禍害：透過講解和活動，幫助青少年認識吸煙的禍害，從而建立無煙世界			
日期	時間	地點	預約電話
10月6日(星期二)	下午2時30分至4時	西環干諾道西181號匯港中心13字樓	2547 0766
10月9日(星期五)	下午2時30分至4時	大埔汀角路37號大埔賽馬會診所2樓	2609 4597 / 2606 6214
10月29日(星期四)	下午3時至4時30分	屯門新墟青賢街11號屯門診療所1樓	2430 0861

健康生活篇：透過遊戲方式幫助學生對健康生活有深入的認識，從而建立健康的生活習慣			
日期	時間	地點	預約電話
10月9日(星期五)	下午4時至5時30分	元朗青山公路269號元朗賽馬會健康院1樓	2476 0500 / 2479 3057

敏感病的認識：講解引起哮喘、過敏性鼻炎及濕疹的誘因、症狀、治療及預防方法			
日期	時間	地點	預約電話
10月16日(星期五)	下午3時至4時30分	葵涌葵盛圍310號南葵涌分科診療所2樓	2615 2185 / 2614 2740

親子溝通：闡釋與子女溝通的重要性，及建議有效的溝通方法			
日期	時間	地點	預約電話
10月22日(星期四)	下午2時30分至4時	九龍灣啓仁街9號九龍灣健康中心7樓	2117 0894 / 2117 0895

青春期：描述青春期所面對的生理及心理變化，及提供正確的處理方法			
日期	時間	地點	預約電話
10月22日(星期四)	下午3時45分至5時15分	藍田啓田道99號藍田分科診所5樓	2346 8442 / 2349 5368

脊柱健康：講述如何保持脊柱健康及認識脊柱側彎症			
日期	時間	地點	預約電話
10月21日(星期三)	下午3時至4時30分	上水石湖墟馬會道108號石湖墟賽馬會診所2樓	2671 4027 / 2672 1856

交友之道：講解交友的正確態度，及建議有效的相處方法，讓青少年建立良好的人際關係			
日期	時間	地點	預約電話
10月23日(星期五)	下午2時30分至4時	柴灣康民街1號柴灣健康院3樓	2147 7461

父母與子女做知心友：透過講解和活動，幫助父母與子女盡訴心中情、處理情緒以達致有效的溝通及彼此成為知心友			
日期	時間	地點	預約電話
10月27日(星期二)	下午4時20分至5時50分	九龍城侯王道80號獅子會健康院2樓	2382 2220 / 2383 2976

眼睛保健：由視光師介紹近視、遠視及散光的形成原因與預防方法，亦講解一些眼睛毛病如色弱、弱視等			
日期	時間	地點	預約電話
10月16日(星期五)	上午11時至下午12時30分	沙田大圍文禮路2號沙田(大圍)診所1樓	2349 2772

健康飲食與體重：由營養師講述體重與健康的關係，及為過重的學生提供控制和改善體重的方法			
日期	時間	地點	預約電話
10月13日(星期二)	下午2時30分至4時	西環干諾道西181號匯港中心13字樓	2349 2772

歡迎學生、家長及老師參加，費用全免