仁德之光中醫診所

天主教香港教區
教區勞工牧民中心 － 港島

合辦

更健康
更有信心
更自在的
每一天

身心力行
婦女健康管理小組

關顧自己・活出更健康的生活

從一個
做得到的
小行動開始！

**透過輕鬆交流、簡單實用的練習及每星期一個小行動，
幫助你實踐健康生活。**

- 減輕痛症 改善睡眠
- 舒緩壓力、培養正面情緒
- 建立運動及健康飲食習慣
- 學習適合自己的健康方法
- 增強信心 活出更自在

照顧自己，就是照顧家庭
健康・是家庭最重要的資產

日期： 2026 年 11 月 11 日至 12 月 16 日
（逢星期三，共 6 節）

時間： 下午 2:30 至 5:00

地點： 教區勞工牧民中心 － 港島
（柴灣柴灣道 200 號地下低層）

費用： 免費
（參加者出席率須不少於 4 節）

查詢及報名：
2143-5800 (電話)
9683-7261 (whatsapp)

歡迎婦女參加
一起學習・互相支持
活出更健康，更有力量的自己！

立即報名！

小改變 大不同