



促進準父母心理健康計劃

懷孕是女人生命中一個重要的階段。孕婦在這段時期需要適應來自身體、心理、社會各方面的變化，可能面對很大的壓力。幫助婦女在懷孕期間保持良好的身心健康是很重要的，因為孕婦的心理健康能直接影響到日後的生產及胎兒的健康發展。現時，香港中文大學醫學院正舉辦兩個共 11 節的分娩和育兒教育課程，以促進懷孕婦女和她伴侶或支持者的身心健康。

A. 分娩和育兒靜觀課程

讓參加者透過靜觀覺察的方法了解懷孕、分娩、母乳餵哺與育嬰的技巧，在產前做好準備。

B. 分娩和育兒支援課程

讓參加者詳盡了解懷孕、分娩、母乳餵哺與育嬰的資訊和技巧，在產前做好準備。

對象：

- 懷孕 14-25 週的單胎孕婦
- 香港居民並會於分娩後在香港居住至少一年
- 沒有練習瑜伽、坐禪或者太極的習慣
- 願意並能夠出席所有課堂

費用全免

如欲報名或有任何查詢，
請聯繫曾慧琦助理教授

電話：2252-8764

電郵：cuhkfm@cuhk.edu.hk

網頁：www.sphpc.cuhk.edu.hk/pregnancyclass

課程資料：

課程：懷孕期間每星期有 2.5 小時的課堂共 9 節及一次全日的課堂和聚餐，第 11 節 2.5 小時的課堂在分娩後約 2 個月後舉辦

報名日期：2015 年 2 月 1 日至 2016 年 1 月 31 日

開課日期：進行相關評估後通知上課日期和時間

地點：沙田威爾斯親王醫院 或
沙田瀝源健康院 4 字樓 或
香港中文大學