



## 粵語產前教育課程

Prenatal Education Programs In Cantonese

**Douglas Colleague & S.U.C.C.E.S.S.**

我們的產前教育課程，能為你提供有關健康懷孕，生產及為人父母要知道的資料。

**粵語產前教育懷孕課程，全期三堂：**

Location: Richmond Hospital

上課地點：列治文醫院

7000 Westminster Highway, Richmond

Time 時間：Mondays, 7:00 PM – 10:00 PM

Fee (費用): \$100 歡迎夫婦二人一同參加



### April – November 2019 Schedule

星期一晚上 7 點到 10 點，全期三堂

April 8, 15 & 29 (4 月 8 日、15 日及 29 日)

May 6, 13 & 27 (5 月 6 日、13 日及 27 日)

Jun 10, 17 & 24 (6 月 10 日、17 日及 24 日)

Jul 8, 15 & 22 (7 月 8 日、15 日及 22 日)

Jul 29, Aug 12 & 19 (7 月 29 日、8 月 12 日及 19 日)

Sept 9, 16 & 23 (9 月 9 日、16 日及 23 日)

Oct 7, 21 & 28 (10 月 7 日、21 日及 28 日)

Nov 4, 18 & 25 (11 月 4 日、18 日及 25 日)

\*建議媽媽於懷孕 5 個月後與我們聯繫報名，提前做好課程安排，在較接近預產前上課 (最好預產期前一個月完成)

\*上課請自備瑜伽墊

上課時，討論內容包括：

- ✓ 懷孕後期的生理及心理變化
- ✓ 懷孕後期胎兒的舉止及動態
- ✓ 陣痛及分娩
- ✓ 陣痛的處理
- ✓ 在陣痛及分娩時嬰兒所扮演的角色
- ✓ 各種處理陣痛的醫學方法
- ✓ 意想不到的事情
- ✓ 嬰兒的第一個小時
- ✓ 嬰兒出生後的生理及心理變化
- ✓ 喂母乳-有什麼好處、如何開始及繼續
- ✓ 嬰兒的第一個星期
- ✓ 作為父母的適應方式

由有豐富助產經驗、現任溫哥華產前產後社區護士及 BC 省註冊護士主講。

付款方式：

- 現金，或
- 支票（抬頭請寫 S.U.C.C.E.S.S.）

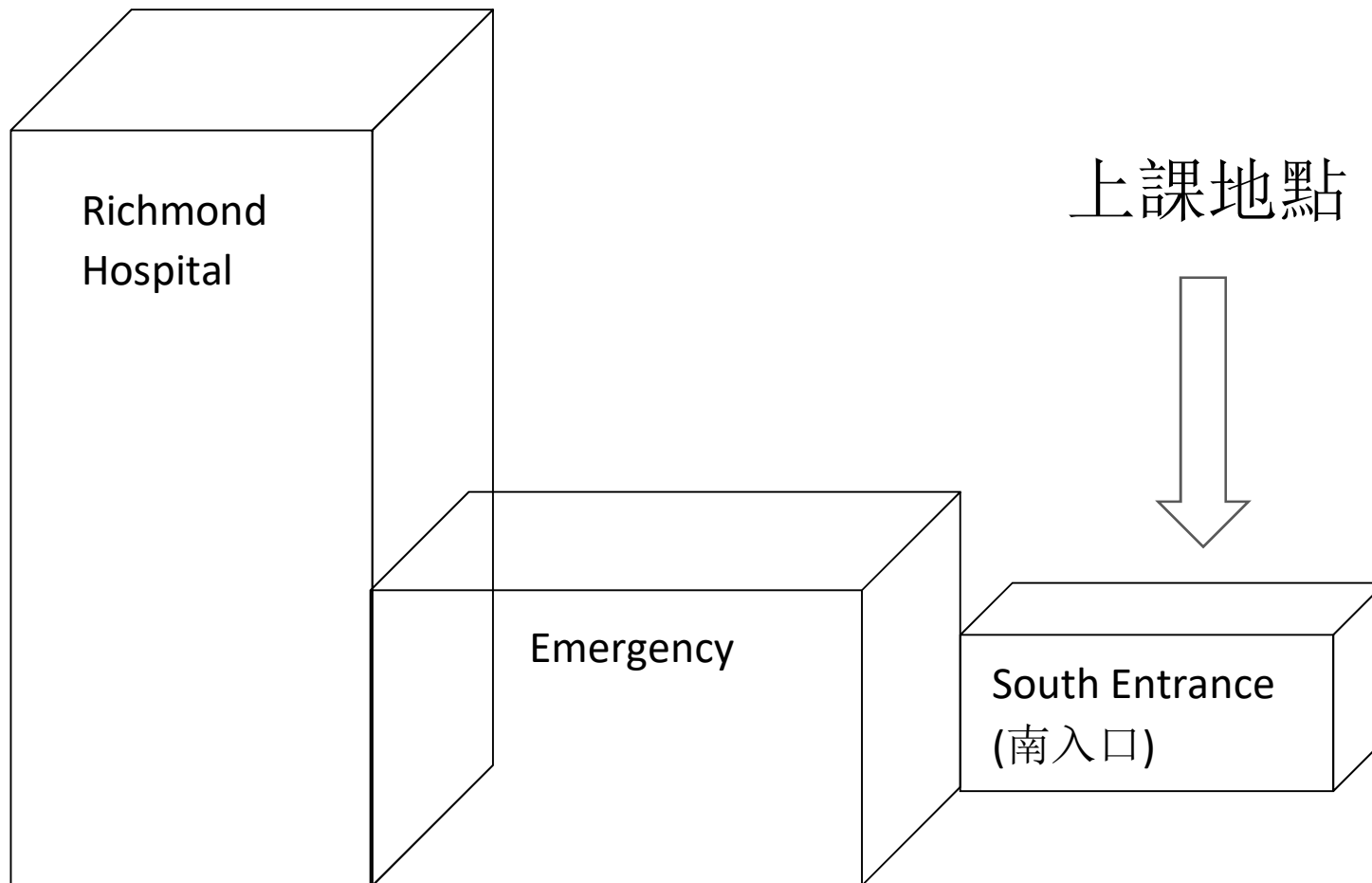
款項請交往：中僑互助會列治文辦事處

#220 – 7000 Minoru Blvd Richmond,

或中僑互助會片打西街 38 號辦事處

電話查詢：604-279-7180 (列治文)

604-408-7274 內線: 1088 (片打西街)



South Entrance 南入口 → 轉右直走 → 看到木板左下角上“Prenatal Class”的指示箭頭 → 往箭頭指示走 → Blue Zone Meeting Room 5 就是上課地點。