

# 關顧身心靈系列

【媽媽後援會MAMA THANKS CLUB 系列】

## 「花」給自己的時間



藉照顧者互助小組為一眾辛勞媽媽提供舒緩壓力的空間，促進自我關顧意識，關注身心靈的健康；藉同行支援、照顧者資訊及技巧分享等，提升育兒效能。

聯絡我們：

**旺角綜合家庭服務中心**

地址：九龍旺角彌敦道736號中匯商業大廈地下

電話：2171 4001