

## I. Office Series 辦公室系列

1. Helping Colleagues to cope with Emotionally Stress  
如何幫助同事應對情緒壓力
2. Stress Management: Occupational Stress and Mental Health  
壓力管理：職業壓力和精神健康
3. Anger Management  
如何管理憤怒情緒
4. Maintain a Work-Life Balance  
工作與生活平衡大法
5. Common Repetitive Strained Injuries and Prevention  
常見的工作勞損及處理方法
6. Office Ergonomics and Stretching Exercise at Work  
辦公室人體效力學及伸展運動
7. Neck and Back Care for Office People  
辦公室護頸脊妙法
8. Health Lunch Eating Out and Gatherings  
健康午餐飲食和聚會



Duration 時間 : 1 Hour 1小時

Webinar Available  
可提供線上講座

## II. Stress Relievers Series 緩解壓力系列

1. Care for Your Spine and Related Tension Headache  
脊椎護理與緊張性頭痛
2. Solution to Neck and Back Pain  
解決頸、腰背痛
3. Happy Food and Mood  
飲食得喜 – 吃出好心情
4. Positive Psychology : How to be Happy and Optimistic  
正向心理學: 如何變得快樂和樂觀
5. Coping with Changes – Positive Thinking  
面對改變 – 正面思考
6. Stress Management - Mindfulness  
壓力管理 - 靜觀減壓法
7. Emotional Well-being: Get the most out of your LIFE  
情緒安康：從生命中得到最多
8. Sleep Basics  
睡眠基本法



Duration 時間 : 1 Hour 1小時

Webinar Available  
可提供線上講座

We are happy to provide advice on wellness activities, please contact us at 29752342/29752655 or email [cw\\_event@qhms.com](mailto:cw_event@qhms.com) for details.

我們很樂意助您和您的團隊選擇合適的健康項目。如欲查詢更多詳情可致電 29752342/29752655 或電郵至 [cw\\_event@qhms.com](mailto:cw_event@qhms.com)。

### III. Family Series 家庭系列

1. Building a Healthy Relationship in Your Family  
家庭健康 – 建立與維繫關係
2. Types of Children Mood Disorder  
細心觀察子女 - 解構兒童情緒病
3. Good Health Starts with Good Nutrition  
健康生活從飲食開始
4. The Latest Trend in Dietary Advice  
健康飲食新趨勢
5. Common Myths on Healthy Eating  
健康飲食之坊間傳言
6. Low Cholesterol and Low Fat Diet  
脂肪知慌 - 低脂降醇飲食
7. Dietary Tips for Elderly  
長者飲食要訣
8. Common Orthopedic Problem in Children  
兒童成長中常見的骨骼問題

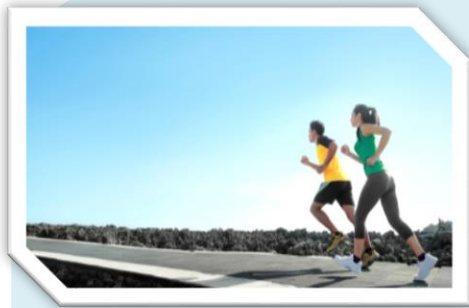


Duration 時間 : 1 Hour 1小時

Webinar Available  
可提供線上講座

### IV. Individual Series 個人系列

1. Walk Your Way to Fitness  
「行」出健康生活
2. Osteoarthritis of Knee Prevention and Self-care  
退化性膝關節炎的護理及運動
3. Effective Weight Control Program  
運動瘦身基本法
4. Diet and Weight Management  
健康減肥飲食要訣
5. The Anti-Aging Diet  
抗衰老飲食攻略
6. Diet for Eye Health  
「睛」明護眼飲食
7. Nutrition on Skin & Hair Health  
護膚及膚髮飲食
8. Is vegetarian diet a healthier option  
素食健康嗎？



Duration 時間 : 1 Hour 1小時

Webinar Available  
可提供線上講座

We are happy to provide advice on wellness activities, please contact us at 29752342/29752655 or email [cw\\_event@qhms.com](mailto:cw_event@qhms.com) for details.

我們很樂意助您和您的團隊選擇合適的健康項目。如欲查詢更多詳情可致電 29752342/29752655 或電郵至 [cw\\_event@qhms.com](mailto:cw_event@qhms.com)。

## V. Chinese Medicine Series 中醫系列\*

1. 中醫痛症治療 - 經絡穴位按摩
2. 中醫體質調理
3. 中醫藥膳及茶療
4. 中醫美容養膚抗衰老
5. 中醫治療慢性腰腿疼痛
6. 改善失眠 – 中醫教你瞓出個「寐」來
7. 淺談皮膚病及濕疹中醫防治
8. 中醫防脫有妙「髮」



Duration 時間 : 1 Hour 1小時

\*中醫系列只限以廣東語進行  
Chinese Medicine Series in Cantonese only

Webinar Available  
可提供線上講座

## VI. Medical Health Series 醫療健康系列



Duration 時間 : 1 Hour 1小時

1. Sleep Apnoea and Snore  
睡眠窒息症與鼻鼾
2. Know your heart health  
了解你的心臟健康
3. Common gastroenteritis at work  
工作中常見的腸胃病
4. Eczema Prevention and General Care  
濕疹防治與護理
5. Common Types of Cancer  
都市常見的癌症
6. Physical examination plan  
身體檢查計劃多面睇
7. Vaccination with us  
疫苗與我們
8. Know common gynecological diseases  
認識常見的婦科病

Webinar Available  
可提供線上講座

We are happy to provide advice on wellness activities, please contact us at 29752342/29752655 or email [cw\\_event@qhms.com](mailto:cw_event@qhms.com) for details.

我們很樂意助您和您的團隊選擇合適的健康項目。如欲查詢更多詳情可致電 29752342/29752655 或電郵至 [cw\\_event@qhms.com](mailto:cw_event@qhms.com)。