HONG KONG
EAST CLUSTER
港島東醫院聯網

港島東醫院聯網家屬支援計劃

「關顧家人・無忘愛己」-社交心理活動系列

心呼吸：照顧者的靜觀充電站

在忙碌的照顧生活中，給自己一個喘息的機會。
透過靜觀練習，學習放下壓力，
重拾內心平靜，為身心充電，迎接新的挑戰。
一起探索自我關懷的力量！

日期: 10/5/2025(六)

時間: 早上十時至中午十二時

地點: 東華東院
眼科中心九樓活動室

形式: 實體

對象: 港島東醫院聯網病人的照顧者
(名額20名 額滿即止)

如有任何查詢，請與各院病人資源中心聯絡

即時報名

聯網病人資源中心社工 周姑娘	6460 1086
東區尤德夫人那打素醫院 那打素病人資源中心	2595 6342
律敦治及鄧肇堅醫院　健康資源中心	2291 2511
東華東院 病人資源中心	2162 6035
春磡角慈氏護養院 病人資源中心	2899 1391
黃竹坑醫院 病人資源中心	2873 7256
長洲醫院 病人資源中心	2986 2100
普通科門診病人資訊站社工 張姑娘	9165 2022

本計劃由醫院管理局慈善基金資助
Supported by The Hospital Authority Charitable Foundation