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(二)

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: 6/12/2025(六)
時間: 早上十時至中午十二時
地點: 律敦治醫院 醫院大樓
地庫一樓(LG1) 三號研討室
形式: 實體
對象: 港島東醫院聯網病人的照顧者
(名額30名 額滿即止)

未曾參與第一次靜觀工作坊者優先參加

報名統一開放日期: 2025年11月19日上午9時

如有任何查詢，請與各院病人資源中心聯絡

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
東區尤德夫人那打素醫院 癌症病人資源中心	2595 4165
東區尤德夫人那打素醫院 精神健康資源中心	2595 4008
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
家庭醫學診所病人資訊站社工 張姑娘	9165 2022

即時報名

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