



東區尤德夫人那打素醫院

精神健康資源中心

合辦

聖雅各福群會(灣仔)綜合家庭服務中心

安康自在



減壓小組

在營營役役的生活中，面對照顧家庭及生活的壓力下，
我們如何自處？如何讓自己在紛亂中得以平靜？
透過觀察呼吸、深度放鬆、深度聆聽、伸展運動等體驗，
讓大家找回平靜安穩的感覺。

日期：16/10-6/11/2018 (逢星期二)，共 4 節

時間：下午 2:30-4:30

地點：第 1-2 節 精神健康資源中心 (本院東座一樓)

第 3-4 節 聖雅各福群會 (灣仔) 綜合家庭服務中心

對象：本院抑鬱/焦慮症復元人士 (參加者必須接受組前面談)

名額：12 人

費用：全免



查詢及報名：2595 4008

http://www.healthyhkec.org/prc/py/mental/beyond_bounds/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心



社區及病人資源部

OPAS CODE:
MPD1,MPD2