

活樂鬆 — ZONE

香港人節奏急速，在緊張的環境下生活不知不覺形成壓力，直接影響睡眠質素。其實幫助舒緩壓力情緒的方法有很多，其中針對頭部及肩的輕鬆按壓法比較簡單及容易掌握。工作坊以正確、正面的方法深入淺出介紹輕鬆按摩達致身心鬆弛。

日期：29/1 或 12/3 (星期二) 內容相同，二選其一

時間：下午 4:00-5:30

地點：本院東座一樓 精神健康資源中心

對象：本院精神科覆診人士，歡迎照顧者同行

名額：16 人 (建議帶同一位家庭成員或朋友一同出席，互相練習。)

講者：香薰治療師 (英國 IFA 認可)

費用：全免



*註 1: 如上一季已參加該活動或缺席該活動一半或以上，今季報名將自動列作後備報名

註 2: 如超額報名，將安排抽籤

