

探索焦慮情緒

人人也會有焦慮情緒，
講座會與你探討焦慮情
緒及減壓良方，並會教
授簡單身心鬆弛練習。



日期：11-6-2019 (星期二)

時間：下午 3:30-5:00

地點：本院東座一樓 精神健康資源中心

對象：本院精神科覆診我的復元人士(可帶同一位家屬/朋友出席)

名額：20 人

內容：
1. 探討焦慮情緒
2. 減壓技巧舒緩焦慮
3. 身心鬆弛練習

講者：香港家庭福利會註冊社工

費用：全免

