

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心
香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心

合辦

對自己寬懷一點

透過「靜觀」體驗學習，培養對自己及事物正面的覺察。常做靜觀練習幫助自己減少困惑，並在情緒轉變時覺察以調節身心。



日期：	27-9-2022 (星期二)	實體活動
時間：	下午 4:00-5:30	
地點：	香港家庭福利會 北角綜合家庭服務中心 北角英皇道 668 號健康邨第二期地下高層	
對象：	本院精神科覆診的抑鬱症/焦慮症人士優先	
名額：	8-10 人	
講者：	香港家庭福利會註冊社工	
內容：	♥ 從靜觀學習讓自己平靜 ♥ 學習善待自己的方法	
費用：	全免	

*所有活動適用：如超額報名，將於活動7個工作天前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電中心查詢。
*參與實體活動人士需遵守主辦單位之感染控制安排及填寫「健康申報表」
*活動舉行詳情最終以本中心公佈為準



查詢及報名:25954008

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

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心



OPAS code : MPC2