

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心
明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

合辦

心如靜水 靜觀為本

時間管理小組



在忙碌的生活節奏中保持平靜的心境以改善個人生活和提升工作質素，藉此有效管理生活和工作的大小事情。

日期：	30/9-21/10/2022 (逢星期五)，共 4 節	實體活動
時間：	下午 2:30-4:00	
地點：	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心 (愛秩序灣綜合服務大樓二樓)	
對象：	本院精神科覆診的抑鬱症/焦慮症人士優先	
名額：	8 人	
講者：	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心註冊社工	
內容：	🔗認識靜觀練習 🔗學習靜觀與身心健康的關係	
費用：	全免	
備註：	建議參加者穿著鬆身衣服	

*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.healthyhkcc.org/prc/py/mental/beyond_bounds/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心



OPAS CODE:MPB1-4