

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心
浸信會愛羣社會服務處

合辦

去去壓力走

面對生活、工作、人際關係上的壓力，曾否感覺手足無措、喘不過氣來？此活動讓你體驗即時抒壓的方法，在面對生活上的挑戰時適當地放空、充電再出發！

日期：	29-6-2023 (星期四)	實體活動	
時間：	下午 2:30-4:30		
地點：	浸信會愛羣社會服務處 (筲箕灣道 361 號利嘉中心 11 樓)		
對象：	本院精神科覆診病人 (杏花邨至灣仔區居民優先)		
名額：	12 人		
講者：	浸信會愛羣社會服務處社工		
內容：	<input checked="" type="checkbox"/> 了解壓力來源 <input checked="" type="checkbox"/> 學習放空放鬆方法 <input checked="" type="checkbox"/> 重新出發小貼士		
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_bounds/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心



OPAS code : MPB1