

東區尤德夫人那打素醫院


精神健康資源中心

合辦

浸信會愛羣社會服務處

善待自己 · 放過自己

遇到挫折時，我們會將失敗歸咎於自己能力的不足，會抱怨自己不及別人好；亦會忽視自己的情緒，在情緒爆發時又會覺得自己的情緒控制能力太差。如果你也經常對自己不滿自責，歡迎你參與本小組，探索自己內在的資源，發揮我們面對壓力時的復原力。

日期:	10/8-31/8/2023 (逢星期四)，共 4 節	實體活動
時間:	下午 2:30-4:30	
地點:	第 1-2 節 精神健康資源中心 (本院東座一樓) 第 3-4 節 浸信會愛羣社會服務處 (筲箕灣利嘉中心 11 樓)	
對象:	本院精神科覆診的復元人士 (居住杏花邨至灣仔優先)	
名額:	8-10 人	
講者:	浸信會愛羣社會服務處社工	
內容:	♥ 認識自己的能力及優勢 ♥ 發揮所長提升復元能力	
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 : MPB2-5