

東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心
利民會友樂坊

合辦

身心健康有方法

介紹五種達致身心健康的方法，
學習訂立可行的身心健康計劃，
並分享自我鼓勵的方法。



日期:	5/7-26/7/2023 (逢星期三)，共 4 節	實體活動
時間:	上午 11:00-12:30	
地點:	第 1-2 節 精神健康資源中心 (本院東座一樓) 第 3-4 節 利民會友樂坊 (柴灣環翠邨澤翠樓低層地下)	
對象:	本院精神科覆診的復元人士 (居住柴灣及小西灣優先)	
名額:	8 人	
講者:	利民會友樂坊註冊社工	
內容:	◆ 身心健康方程式 ◆ 學習自我鼓勵的方法	
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_bounds/

東區醫院 東座一樓 精神健康資源中心



OPAS code : MPE1-4