

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

當焦慮情緒來叩門

人人也會有焦慮情緒，
講座與你探討焦慮情緒
及減壓良方，並會教授
簡單身心鬆弛練習。



日期:	11-8-2023 (星期五)	實體活動
時間:	下午 3:00-4:30	
地點:	香港家庭福利會 北角綜合家庭服務中心 北角渣華道 123 號北角福利服務設施大樓 4 樓 (北角站 A1 出口)	
對象:	本院精神科覆診的抑鬱症/焦慮症人士優先	
名額:	12-15 人	
講者:	香港家庭福利會註冊社工	
內容:	☆ 認識焦慮情緒 ☆ 初步認識認知行為治療 ☆ 減壓技巧放鬆練習	
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 : MPG2