

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

與自己相遇

工作坊

藉著不同的圖卡，反映出自己的經歷和感覺，不批判的聆聽內心微小的聲音，導向將來的路。參加者在最後一節可創造屬於自己的圖卡，給未來的自己。



日期：	2/8-23/8/2023 (逢星期三)，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：	10 人	
講者：	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心註冊社工	
內容：	🔗認識自己的練習 🔗以不批判態度成就未來的自己	
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



天空海闊家友站
Fan@Beyond Bounds

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:MPC1-4